ISSN 2348-3857

Research Reinforcement

ISSN 2348-3857

Research Reinforcement

(Refereed Journal of Multidisciplinary Research)

रिसर्च रिइन्फोर्समेंट

Year 2 Volume I May 2014 - October 2014

Scanned by CamScanner

S.No.	Particulars	Page No.
28.	वर्तमान परिदृश्य में बौद्ध विचारधारा एवं दर्शन की प्रांसगिकता डॉ. मुकेश कुमार वर्मा	156
29.	राजस्थान के जन आन्दोलनों का सूचना के अधिकार में योगदान सुशीला देवी मीणा	159
30.	भारतीय ग्रामीण विकास कार्यक्रम, योजनाएं एवं प्रशासन सुमन राठौड़	164
31.	मानवाधिकारों के प्रति जागरूकता में शिक्षा की भूमिका विनोद कुमार शर्मा	168
32.	भारत – म्यांमार : बढ़ता विश्वास और सहयोग मानसिंह	172
33.	भारतीय राजनीति में महिलाओं की सहभागिता विनीता शर्मा	176
34.	भारत में मानवाधिकार : सामाजिक न्याय (दलितवर्ग के विशेष सन्दर्भ में) मोनिका	180
35.	बाल मनोविज्ञान की झाँकी–आपका बंटी नीतू सिंह चौहान	187
36.	जे. कृष्णमूर्ति का शिक्षा–दर्शन किरण वर्मा	191
37.	जैन दर्शन के विशिष्ट अवदान संयम की वर्तमान शिक्षा में प्रासंगिकता गिरधारीलाल शर्मा	197
38.	महिला सुरक्षा कानून एवं वास्तविकता डॉ. सुनीता गोयल	200
39.	हिंदी की विश्वयात्रा डॉ. सत्यवीर सिंह	204
40.	कमलेश्वर कृत 'मांस का दरिया' : एक विश्लेषण श्रीमती विजयलक्ष्मी यादव एवं डॉ. चैत्रा एस.	211
41.	राजनीतिक परिवर्तन एवं निरन्तरता उप चुनाव 2014 : एक विश्लेषण हनुमान प्रसाद मीना एवं सुनीता मीना	216

Scanned by CamScanner

जैन दर्शन के विशिष्ट अवदान संयम की वर्तमान शिक्षा में प्रासंगिकता

Research Reinforcement
ISSN 2348-3857

गिरधारीलाल शर्मा
सहायक आचार्य, शिक्षा विभाग
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूँ, नागौर (राज.)

'संयमः खलु जीवनम्' – संयम ही जीवन है। यह वाक्य स्वयं में संयम की महत्ता को सिद्ध करने के लिए पर्याप्त है। जैन दर्शन में 'संयम' जीवन मूल्य की व्यापक विवेचना प्रस्तुत की गई है। दशवैकालिक सूत्र में कहा गया है–

''धम्मो मंगल मुक्किट्ठं, अहिंसा, संजमो तवो।'' – दशविकालिक सूत्र, 1/1.

धर्म उत्कृष्ट मंगल है। अहिंसा, संयम तथा तप इसके लक्षण है। संयम को धर्म का प्रमुख लक्षण माना गया है। संयम को जैन दर्शन में परिभाषित करते हुए कहा गया है–

'संयमनं संयमः। अथवा व्रतसमितिकषायदण्डेन्द्रियाणं धारणानुपालन निग्रह त्याग जयाः संयमः।''

संयमन को संयम कहते हैं, संयमन अर्थात उपयोग को पर पदार्थ से समेटकर, आत्म सम्मुख करना, अपने में सीमित करना, अपने में लगाना। उपयोग की स्वसन्मुखता, स्वलीनता ही निश्चय संयम है। अथवा पाँच व्रतों (सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह) का धारण करना, पाँच समितियों (ईर्या, भाषा, एषणा, आदान–निक्षेप तथा उत्सर्ग) का पालन करना, कषायों (क्रोध, मान, माया तथा लोभ) का निग्रह करना, मन, वचन, कायरूप तीन दण्डों का त्याग करना तथा पाँच इन्द्रियों के विषयों को जीतना संयम है। इस प्रकार समस्त जीवन मूल्य संयम में समाये हुऐ हैं।

यदि हम वर्तमान शिक्षा प्रणाली पर नजर डालें तो पाते हैं कि इससे विद्यार्थियों का बौद्धिक विकास तो हो रहा है किन्तु भावात्मक विकास का पक्ष पीछे छूटता जा रहा है, विद्यार्थी मानवीय मूल्यों से दूर होते जा रहे हैं। पाश्चात्य संस्कृति के अन्धानुकरण, सोशियल मीडिया के बढ़ते प्रभाव, आधुनिक जीवन शैली, अतिआधुनिक बनने की अंधी दौड़ के कारण हमारे विद्यार्थी भक्ष–अभक्ष खाना, मादक पदार्थों का सेवन, असभ्य भाषा का प्रयोग, शीघ्र ही क्रोध के आवेश में आना तथा काम वासना की बढ़ती प्रवृत्ति के शिकार होते जा रहे हैं। फलस्वरूप वे अपने लक्ष्य से भटककर न केवल वे अपना जीवन बर्बाद कर रहे हैं, बल्कि अपने परिवार तथा समाज की प्रतिष्ठा भी धूमिल कर रहे हैं। जैन दर्शन के अनुसार विद्यार्थियों को इस प्रकार की बुराइयों से बचाने का उपाय है– संयम की साधना। इस साधना में परिवार तथा विद्यालय को महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी।

नशामुक्ति का उपाय – आहार संयम

आहार संयम को रसना–संयम भी कहते हैं। स्वभाविक रूप से जीवित रहने के लिए तथा शरीर के स्वस्थ संचालन हेतु भोजन अतिआवश्यक है। लेकिन यदि भोजन में संयमभाव न हो तो शरीर के लिए सर्वाधिक हानिकारक भी होता है। वर्तमान में हम देखते हैं कि विद्यार्थी फास्ट फूड, जंक फूड, कोल्डड्रिंक्स, नॉनवेज खाने के साथ मादक पदार्थों के सेवन के आदी होते जा रहे हैं। जिससे उनमें न केवल विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ पनप रही है बल्कि वे धीरे–धीरे नशे के शिकार होते जा रहे हैं। बच्चों में नशे की यह आदत कभी अपने परिवार के सदस्यों के अनुकरण से, तो कभी कुसंगति के प्रभाव से उत्पन्न होती है। नशे को नाश का द्वार माना गया है। नशे की हालत में व्यक्ति का विवेक शून्य हो जाता है जिससे वह हत्या, बलात्कार जैसे गंभीर अपराध तक कर बैठता है।

Scanned by CamScanner

इन समस्याओं से बचने तथा इनके समाधान हेतु जैन दर्शन में आहार संयम पर बल दिया गया है। वैद्यक में कहा गया है- **''यो मितं भड्ते स बहु भड्ते।''** - जो परिमित भोजन करता है, वह परिपूर्ण भोजन करता है। आहार संयम हेतु - समय पर खाना, कम खाना, पथ्य खाना, प्रकृति के अनुकूल खाना, शांति के साथ खाना, भक्ष्याभक्ष का विवेक रखना अतिमहत्वपूर्ण है। चरक कहते हैं- **'प्रसन्नमनां मुंजीत'** - खाते समय मन प्रसन्न और चिन्तामुक्त रहे। जैन दर्शन में कहा गया है- **'से णाइए, णाइअवए, ण समणुजाणई'** - आसक्ति बढ़ाने वाले पदार्थों को न तो स्वयं ग्रहण करें, न दूसरों से ग्रहण करवाएं तथा ग्रहण करने वाले का अनुमोदन भी न करें।

जैन दर्शन में नशामुक्ति के प्रभावी प्रयोग बताये गये हैं। आचार्य महाप्रज्ञ के अनुसार - ''अनुप्रेक्षा तथा कायोत्सर्ग द्वारा नशे की आत्मघाती आदत छूट जाती है। प्रेक्षाध्यान में दीर्घस्वाश प्रेक्षा तथा अनुलोम विलोम प्राणायाम भी नशामुक्ति का साधन है। शशांकासन, कर्णपीड़ासन तथा कान की यौगिक क्रियाएं नशा मुक्ति के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। संकल्प तथा ध्यान इसका सरल उपाय है।'' अत: विद्यार्थियों को नशे की लत से बचाने हेतु विद्यालय/महाविद्यालयों में प्रेक्षाध्यान के ये अभ्यास करवाये जाने चाहिए।

क्रोध पर नियन्त्रण का साधन - वाणी संयम

वाणी पर नियंत्रण को वाणी संयम कहा जाता है। व्यक्ति की वाणी उसके स्वभाव या चरित्र का दर्पण होती है। मृदुवाणी में वह शक्ति है, जो शत्रु को मित्र तथा परायों को भी अपना बना देती है। अत: व्यक्ति को हमेशा मृदुभाषा या मीठी बोली का प्रयोग करना चाहिए। परिस्थिति अनुसार, सोचविचार कर, सहजतापूर्वक मृदुभाषा के प्रयोग को ही वाणी संयम कहते हैं। एक संस्कृत कवि ने कहा है-

मिष्ट वाक्यं प्रदा नेन, सर्वेतुष्टयन्ति जन्तव:।
तस्मात तदैव वक्तव्यं, वचने का दरिद्रता।।

मीठे वचन से सब तुष्ट होते हैं, उसमें न पैसा लगता है न टका, फिर वचन की दरिद्रता क्यों?

वाणी संयम में सबसे बड़ी बाधा है- क्रोध की प्रवृत्ति। क्रोध एक ऐसी चिनगारी है, जो व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व को जलाकर राख कर देती है। जब व्यक्ति में क्रोधाग्नि प्रज्ज्वलित होती है, तो उसका विवेक शून्य हो जाता है। इस विवेकहीनता की स्थिति में वह अपने पराये, उचित-अनुचित, शत्रु-मित्र, अच्छा-बुरा, सबका भेद भूल जाता है और अनेक ऐसे कृत्यों को कर बैठता है, जिसके लिए जिन्दगी भर उसे पछताना पड़ता है। क्रोध के आवेश में शिक्षक कभी किसी बच्चे को बेरहमी से पिटाई कर देते है, तो कभी छात्रों में अनेक हिंसक घटनाएं हो जाती हैं, जिनके लिए उन्हें जेल तक जाना पड़ जाता है तथा उनका पूरा कॅरियर बर्बाद हो जाता है। क्रोध की इस अग्नि में अनेक परिवारों की खुशियाँ जलकर नष्ट हो जाती हैं।

अत: वर्तमान में सर्वाधिक आवश्यकता है कि बच्चों को प्रारम्भ से ही वाणी संयम की शिक्षा दी जाये। घर पर माता-पिता तथा विद्यालय में शिक्षकों को इस अहम् जिम्मेदारी को निभाना ही होगा। पहले वे स्वंय वाणी संयम धारण करें, तत्पश्चात बच्चों को वाणी संयम सिखाएं।

क्रोध की विफलता के चार सूत्र हैं- **''एकान्त सेवन-मौन-कार्याव्यापृतता- श्वासनिरोधा: क्रोधसमनो पाया:।''** - जहाँ क्रोध आये वहाँ से उठकर एकान्त में चले जाना। मौन हो जाना। किसी काम में लग जाना। एक दो क्षण के लिए श्वास को रोक देना।

जैन दर्शन में आचार्य महाप्रज्ञ के जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग के प्रयोग क्रोध नियंत्रण में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुए हैं। ज्योतिकेन्द्र प्रेक्षा के अभ्यास, आवेश या क्रोध नियंत्रण में अत्यधिक सहायक हैं। अत: विद्यालयों/महाविद्यालयों में ये अभ्यास करवाये जाने चाहिए।

इसके अलावा घर पर माता-पिता तथा विद्यालय में शिक्षकों को क्रोधपूर्ण व्यवहार से बचना चाहिए, क्योंकि बच्चों पर इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा उनमें भी क्रोध की प्रवृत्ति विकसित होने लगती है, जो उनके लिए किसी भी प्रकार से उचित नहीं है।

काम-वासना पर नियंत्रण का उपाय - इन्द्रिय संयम

जब हम इंन्द्रिय संयम पर विचार करते हैं तो देखते है कि सारा जगत ही इन्द्रियों का गुलाम हो रहा है। वर्तमान में आधुनिक जीवन शैली, पश्चिमी सभ्यता एवं संस्कृति के अनुकरण, फिल्मों, टेलीविजन कार्यक्रमों तथा विज्ञापनों में निरन्तर बढ़ती अश्लीलता के प्रभाव से विद्यार्थियों में काम वासना की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। काम के वशीभूत होकर बच्चे माता-पिता से छुपकर अश्लील साहित्य, अश्लील चलचित्र देखने लगते हैं तथा कभी कभी कम उम्र में ही शारीरिक सम्बन्ध तक स्थापित कर लेते हैं, जिसके बाद में गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

काम के वशीभूत होकर व्यक्ति रिश्ते नातों की सारी मर्यादाएं लांघ जाता है। यही कारण है कि समाचार पत्रों में कई बार पढ़ने को मिलता है - 'शिक्षक ने छात्रा का यौन शोषण किया', 'पिता ने ही पुत्री के साथ बलात्कार किया', कॉलेज छात्र

ISSN 2348-3857

Scanned by CamScanner

ने अपनी ही सहपाठी छात्रा से बदसलूकी की'। इससे और अधिक जघन्य घटनाएं क्या हो सकती हैं। वर्तमान में निरन्तर बढ रही सामूहिक बलात्कार की घटनाएं इन्द्रिय असंयम का ही परिणाम है।

इस प्रकार की घटनाओं को रोकने तथा चरित्र निर्माण हेतु इन्द्रिय संयम धारण करना ही, सर्वाधिक प्रभावी उपाय है। जैन दर्शन में इन्द्रिय संयम हेतु महत्वपूर्ण उपाय प्रस्तुत किये गये है।

- इन्द्रिय संयम का महत्वपूर्ण उपाय है- भावशुद्धि या संवेगों का परिष्कार करना। इसके लिए - शांति केन्द्र प्रेक्षा तथा ज्योति केन्द्र प्रेक्षा के प्रयोगों के द्वारा संवेगों को अनुशासित किया जा सकता है।
- समवृत्ति श्वास प्रेक्षा, आनन्द केन्द्र पर ध्यान, अन्तर्यात्रा का प्रयोग, प्राण ऊर्जा का संयम, आसनों का प्रयोग, खड़े-खड़े कायोत्सर्ग करना, आहार-विवेक आदि के माध्यम से इन्द्रियों पर नियंत्रण किया जा सकता है। अत: विद्यालयों/महाविद्यालयों में जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग के माध्यम से इन्द्रिय संयम का अभ्यास करवाया जाना चाहिए।
- इसके अलावा घर में माता-पिता बच्चों के साथ समय व्यतीत करें, उन्हें टी.वी. तथा मोबाईल का कम प्रयोग करने दें, बच्चों की गतिविधियों पर नजर रखें एवं विद्यालय में शिक्षक सांस्कृतिक कार्यक्रमों के आयोजन, प्रेरक प्रसंगों तथा सत्साहित्य के अध्ययन की प्रेरणा प्रदान कर विद्यार्थियों में इन्द्रिय संयम के विकास में सहायक हो सकते हैं।

निष्कर्षत: यह कहा जा सकता है कि जैन दर्शन में संयम की अवधारणा, वर्तमान शिक्षा में अत्यधिक प्रासंगिक है। विद्यार्थियों में निरन्तर बढ़ रही नशे की प्रवृत्ति को आहार संयम के द्वारा, क्रोध की बढ़ती प्रवृत्ति को वाणी संयम के माध्यम से तथा काम-वासना की बढती प्रवृत्ति को इन्द्रिय संयम के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है। इसमें जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान तथा योग के विभिन्न प्रायोगिक अभ्यास अत्यधिक सहायक सिद्ध हुए हैं। अत: उन्हें विद्यालयों/महाविद्यालयों मे प्रारम्भ किया जाना चाहिए। इसके साथ ही माता-पिता तथा शिक्षकों को अपने आचरण एवं कार्यशैली से बच्चों के समक्ष आदर्श प्रस्तुत कर उनमें संयम की भावना विकसित करनी चाहिए। यह न केवल व्यक्ति निर्माण बल्कि स्वस्थ समाज निर्माण के लिए प्रथम आवश्यकता है।

संन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. मुनिश्री शांति (2001), उत्तराध्ययन सूत्र, श्री अखिल भारतवर्षीय साधुभार्गी शांत कांति जैन श्रावक संघ, उदयपुर।
2. आचार्य महाप्रज्ञ (1994), आचारांगभाष्य सूत्र, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं।
3. आचार्य तुलसी (1992), जागो निद्रात्यागो, आदर्श साहित्य संघ, चूरू।
4. आचार्य णाणेस (2004), जिणधम्मो, श्री अखिल भारतीय साधुमार्गी जैन संघ, बीकानेर।
5. परमयशा, साध्वी (2006), आचार्य तुलसी का नैतिक दर्शन, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
6. आचार्य महाप्रज्ञ (1994), प्रेक्षाध्यान, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
7. भार्गव, दयानन्द (2002), महाप्रज्ञ दर्शन, जैन विश्वभारती, लाडनूं
8. भारिल्ल, हुकमचन्द (1983), धर्म के दस लक्षण, पं. टोडरमल स्मारक ट्रस्ट, जयपुर।
9. आचार्य महाप्रज्ञ (1994), मुक्तभोग की समस्या एवं ब्रह्मचर्य, जैन विश्व भारती, लाडनूं।
10. आचार्य महाप्रज्ञ (1996), नया समाज, नया दर्शन, आदर्श समिति संघ, चूरू।
11. जैन, प्रेमसुमन (1983), जैन धर्म और जीवनमूल्य, संघी प्रकाशन, जयपुर।

Scanned by CamScanner