

हिंसा के प्रमुख आसेवक

प्रो बनवारी लाल जैन, डॉ अमिता जैन

¹विभागाध्यक्ष, शिक्षा विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं।
²सहायक आचार्या, शिक्षा विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं।

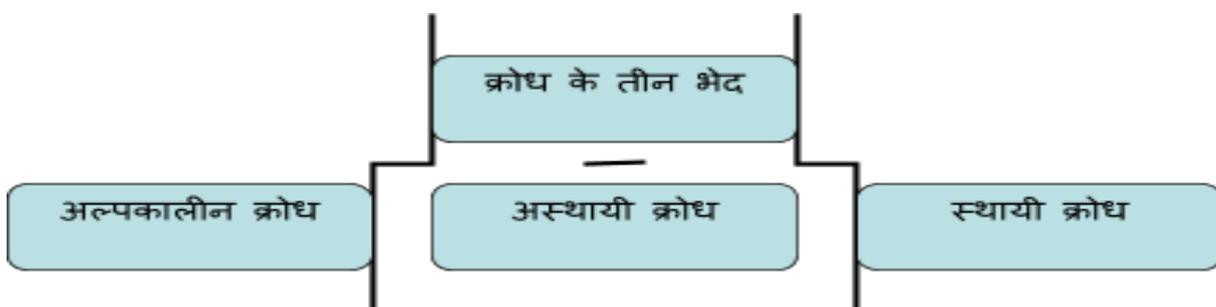
शोध-सारांश

हिंसा अनेक रूप धारण करके मनुष्य का विनाश करती है। हिंसा के क्रोध, अहंकार, चिंता और मोह सगे-सम्बन्धी है। हिंसा के साथ इनका अन्तर्सम्बन्ध है। हिंसा से स्वयं व्यक्ति को ज्यादा हानि है, दूसरों को इससे कम हानि है। हिंसात्मक वातावरण, विचार तथा भाव के कारण अनेक रोग, बीमारी समस्याएं उत्पन्न हो रही है। व्यक्ति सदैव सकारात्मक की अपेक्षा नकारात्मक कार्य में संलग्न हो रहा है। हिंसात्मक व्यक्ति कोई कार्य ठीक प्रकार से नहीं कर सकता। हिंसा के कौन-कौन से प्रमुख आसेवक है, वे किस रूप में प्रकट होते हैं, उनका जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है? उनसे कैसे बचना चाहिए? वे जीवन को कैसे खतरे में डाल देते हैं? आदि विचारों को लेख में समाहित किया है।

मुख्य शब्द: क्रोध, चिंता, उपेक्षा, मोह, अहंकार।

क्रोध हिंसा

क्रोध और हिंसा का अन्तर्सम्बन्ध है। जहाँ क्रोध होगा वहाँ हिंसा भी होगी। क्रोध हमें विवेक शून्य और विवेकभ्रष्ट बना देता है। क्रोध में व्यक्ति का चेहरा हिंसात्मक रूप ले लेता है। क्रोध में व्यक्ति स्वयं भी जलता है और दूसरों को भी जलाता है। जैसे माचिस की तीली में ऊपर का मशाला तो जलता है साथ में उसकी तीली भी जलती है। क्रोधी व्यक्ति सांप, बिच्छू, कीड़े-मकोड़े से भी ज्यादा जहरीला होता है। जब व्यक्ति क्रोध के नियंत्रण में होता है तो स्वयं का नियंत्रण खो देता है। क्रोधी व्यक्ति 10 वर्ष के अपने रिश्तों को 10 मिनट में खो देता है। एक दिन के भोजन को गुस्सा कुछ मिनटों में क्षीण कर देता है। गुस्सैल व्यक्ति का दिमाग कमजोर, चेहरा फीका, शरीर निर्बल, मन असंतुलन, चित्त विकास से रहित हो जाता है। क्रोध में व्यक्ति धनात्मक के बदले गुणा के रूप में बकवास, गाली, अशोभनीय शब्दों को मुखरित करता है। क्रोध मनुष्य का सबसे बड़ा जहर है जो स्वयं को सबसे पहले नाश करता है, बाकी जहर तो पीने वाले की जीवन लीला समाप्त करते हैं, लेकिन यह जहर तो स्वयं को ही सबसे पहले समाप्त करता है।



अल्पकालीन क्रोध

यह क्रोध कुछ मिनट या घण्टे के लिए होता है। कभी व्यक्ति मंच पर, कभी घर में, कभी परिवार में, कभी पड़ोस में क्रोध में बोल देता है। ये लोग क्रोध को लम्बा नहीं लेते हैं ऐसे लोग जल्दी भावुक और जल्दी कठोर हो जाते हैं, जिसके कारण इनका क्रोध अल्पकालीन होता है।

अस्थायी क्रोध

जो किसी बात या अपमान को दो-तीन दिन तक ढोते रहते हैं, रुठे रहते हैं, मौन हो जाते हैं, मनाने के लिए कोई प्रयास करें, सारी कहलवाने का प्रयास करते हैं।

स्थायी क्रोध

जो मरते दम तक क्रोध की गांठ को बांध लेते हैं, उससे जीवनभर बात करना बंद कर देते हैं। जैसे गन्ने की गांठ में एक बूंद रस नहीं होता है वैसे मन में क्रोध की गांठ बांधने वाले के जीवन में रस नहीं होता है।

हिंसा के दो प्रबल शत्रु हैं- क्रोध और चिंता। क्रोध व्यक्ति के खून को जहर बना देता है। क्रोध में व्यक्ति के मुंह से गाली जोड़ के रूप में नहीं गुणा के रूप में निकलती है। क्रोध सम्बन्ध तोड़ देता है, रिश्तों में दरार पैदा कर देता है। क्रोध से शांति का नाश, विवेक का विनाश, दिलो दिमाग को विकृत, जीवन को चोपट, स्वास्थ्य को खराब कर देता है। क्रोधी व्यक्ति के खून का इंजेक्शन खरगोश को लगाया खरगोश तड़फ-तड़फ कर मरने की स्थिति में पहुंच गया। क्रोध परिवार तोड़ता, रिश्ते तोड़ता है, घर में झगड़े कराता है, दो व्यक्ति के बीच विवेक खत्म करता है। क्रोध का भरा पूरा परिवार है। क्रोध के पिता अहंकार, क्रोध की माता उपेक्षा बाई, क्रोध की पत्नी हिंसा, क्रोध का पुत्र लोभ, क्रोध की पुत्री निंदा, क्रोध का जवाई स्वार्थचंद है। जब कभी क्रोध आता है तो पूरे खानदान के साथ आता है। इसको निमंत्रण की आवश्यकता होती है। फिर तो दल बदल के साथ उपस्थित होता है। क्रोध मन की शांति खंडित करता है, खुशी को खत्म करना है, हंसी की हत्या करता है। गुस्सा कमजोर पर आता है। गुस्से से हृदय कमजोर, पाचन शक्ति बिगड़ना, रक्तचाप असंतुलित होता है। कुछ स्थान या चेहरों को देखकर क्रोध करते हैं। कुछ आफिस में शांति, प्रेम, सौहार्द्र और मित्रता से काम करते हैं, लेकिन घर आते ही हाय हुल्ला, चीख-चिल्लाहट शुरू कर देते हैं। कुछ दोनों स्थान पर ही क्रोधित रहते हैं, वे सदैव क्रोध से ही अपना समय व्यतीत करते हैं। कुछ को किसी का चेहरा देखते ही मन में क्रोध अपने आप ही आने लग जाता है। कोई पत्नी को देखकर, कोई पुत्र को देखकर, कोई बुर्जुग माँ-बाप को देखकर, कोई पड़ोसी की शक्ल देखकर, कोई अपने अधिकारी को देखकर, कोई अधीनस्थ को देखकर क्रोधित होने लग जाता है। क्रोधित व्यक्ति को कोई देखना पसंद नहीं करता। सभी सोचते हैं यह सदैव बहार रहे ज्यादा अच्छा है। क्रोधी व्यक्ति के प्रति सभी रसहीन रहते हैं, कोई भी उससे बात करना पसंद नहीं करता है।

क्रोध तीन तरह का होता है-

1. **सात्विक क्रोध:** यह क्रोध किसी की भलाई, हित या अच्छे संस्कार देने के लिए किया जाता है। जैसे बिल्ली अपने बच्चे को दांत से दबाकर ले जाती है लेकिन उसके एक दांत भी नहीं चुभता है। इसमें व्यक्ति का भाव हिंसापरक नहीं होता है, अपितु भलाई के लिए होता है।
2. **राजसिक क्रोध:** यह अहंकार मूलक क्रोध होता है, जैसे रावण में होता था। वह ज्ञानी था, लेकिन अहंकारपूर्ण क्रोध करता था। अधिकारी को अधीनस्थ के कुछ बोल देने पर अहंकार के कारण क्रोध आना। बड़े व्यक्ति के द्वारा दिया गया कार्य छोटे के द्वारा नहीं करने पर आने वाला क्रोध राजसिक क्रोध है।
3. **तामसिक क्रोध:** इसमें व्यक्ति समूह में किसी को अपमानित कर देता है, खरी-खोटी सुना देता है, उसे नीचे दिखाने का प्रयास करता है। उसकी कमजोरी को सबके सामने बखान करता है।

क्रोध से रोग

तीव्र क्रोध से पेट में अल्सर, फेफड़ों में सूजन, मानसिक तनाव और विकार, चेहरे का विकृत होना, उच्च रक्तचाप, माईग्रेन, सिर में दर्द, जी खराब होना, हृदयाघात, शरीर कमजोर होना जैसी बीमारी हो जाती है।

क्रोध मूर्खता से प्रारम्भ होता है, मूर्खता से स्मृतिभ्रम, स्मृतिभ्रम से बुद्धि का नाश होता है। क्रोध की मूर्खता बाद में पश्चाताप पर समाप्त हो जाती है। गुस्से में भरा इंसान क्या बोलता है, यह उसे भी पता नहीं होता, जैसे अपने बेटों को ही सूअर की औलाद, कुत्ते की संतान, छोटे बच्चे के दूध नहीं पीने पर कभी पत्नी से गुस्से में बोल जाता है कि यह तो क्या इसका बाप भी दूध पियेगा तुम दूध पिलाओ हम क्रोध में वाणी हिंसा करने लग जाते हैं।

हमें गुस्सा क्यों आता है? कभी विचार किया। हमें दूसरों पर गुस्सा क्यों आता है? अपने ऊपर गुस्सा क्यों नहीं आता? विचार करना चाहिए। कमजोर पर या अधीनस्थ पर, छोटे पर ही गुस्सा क्यों आता है? गलत काम करने वाले, कमजोर शरीर वाले, पतले शरीर वाले, ईश्र्या करने वाले, दुःखी व्यक्ति को ही गुस्सा आता है। जो हमेशा निन्दा करने, आलोचना करने, बुराईयां करने, नकारात्मक विचारों वाले व्यक्ति के बीच में रहता है। वह भी गुस्सा करने वाला हो जाता है। जैसे खुद पर गलती हुई, सड़क पर चलते समय किसी पत्थर से ठोकर लग गई, खाने खाते समय जीभ कट गई। यह स्वयं की गलती से हुआ लेकिन उसे भी दूसरों की गलती बताने का प्रयास करते हैं या स्वयं की गलती से हुए कार्य पर गुस्सा नहीं करते हैं।

गुस्से में व्यक्ति कभी कंस का, कभी दुर्योधन का, कभी रावण का, कभी परशुराम का, कभी भस्मासुर का रूप बना लेते हैं। अपेक्षा-उपेक्षा में बदलने पर हिंसा-अपेक्षा-उपेक्षा में बदल जाती है, तब व्यक्ति हिंसा करने लग जाता है। अपेक्षा और हिंसा का गहरा सम्बन्ध है। थोड़ा से उपेक्षित व्यक्ति विकराल रूप धारण कर लेता है। पहले हम सम्बन्ध बढ़ाते हैं, सम्बन्ध बढ़ने के साथ अपेक्षा पालते हैं, अपेक्षा बढ़ जाने के बाद कभी अपेक्षा उपेक्षा में हो जाती है तब सम्बन्ध भी बेकार व अपेक्षा भी बेकार हो जाती है। जैसे किसी कार्यक्रम में धन्यवाद ज्ञापन में अपने साथी का धन्यवाद देना भूल जाना या किसी शुभ कार्य में उसे बधाई देना भूल

जाने पर वह उसे उपालम्भ दे बैठेगा। हर जगह पर अपनी अपेक्षा के अनुकूल विचार रखना अन्यथा सम्बन्ध अपेक्षा से उपेक्षा में बदल लेता है।

किसी पुत्र से पिता शिक्षा के संदर्भ में अपेक्षा करता है कि वह कक्षा में मेरिट में स्थान लेकर आये लेकिन शिक्षक के कापी ठीक जांच करने से मेरिट में नहीं आ पाया तो हम उसे उपालम्भ देने लग जाते हैं।

परिचित व्यक्ति उपेक्षा करता है तो हिंसा के भाव जागृत हो जाते हैं। अपरिचित करता है तो हिंसा के भाव जागृत हो यह आवश्यक नहीं है। आप किसी परिचित के घर गये, अपने साथी को पूर्व में उसकी भरपूर प्रशंसा की लेकिन वहाँ जाने पर आपका किसी कारण से वैसा सत्कार नहीं मिलता जैसा आपने अपने साथी को बताया तो आप में हिंसा का भाव जागृत हो जाता है। यह अपेक्षा के कारण हुआ। शिक्षार्थी को अपेक्षा थी कि अमुक शिक्षक उसके नम्बर अच्छे देगा, पत्नी को अपेक्षा थी कि उसका पति जन्मदिन पर मोबाईल दिलायेगा, पुत्र की अपेक्षा थी कि उसका पापा उसे मोटर साईकिल दिलायेगा। लेकिन ये अपेक्षा पूरी नहीं करने पर उपेक्षा में परिणित हो जाती है, उपेक्षा हिंसा भाव में रूपान्तरित हो जाती है। कई बार दूसरों को अपेक्षा का प्रदर्शन करने के कारण हिंसा हो जाती है। हम कहते हैं कि उसके घर पर मिलने नहीं जायेंगे तो वह नाराज हो जायेगा, उसके घर पर ही खाना खा लेंगे। जिस व्यक्ति के बारे में यह अपेक्षा लेकर घर गये। उस व्यक्ति के परिवार ने खाना खा लिया और उन्हें नाश्ता करके भेज दिया और भोजन के बारे में पूछा नहीं तो उसे बुरा लगा कि जिस अपेक्षा से मित्र को लेकर गया वह पूरी नहीं हो पाई, उसके कारण व्यक्ति कभी-कभी बिगड़ जाता है।

चिंता हिंसा- चिंता खुशियों की हत्या कर मनुष्य को चिंता तक पहुंचा देती है। चिंता मानसिक असंतुलन, शांति को अशांति, अहिंसा को हिंसा, प्रेम को क्रोध में बदल देती है। चिंता से स्वयं को ज्यादा हानि होती है, हम यदि चिंता कर रहे तो दूसरे पर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। चिंता से समस्याएं बढ़ती हैं, चिन्तन से समस्याएं कम होती हैं। भगवान महावीर ने ध्यान के चार रूप बताये हैं-

1. **आर्त-ध्यान:** जो व्यक्ति सदैव चिंता से घिरा रहता है वह आर्त-ध्यान का शिकार हो जाता है।
2. **रौद्र ध्यान:** जो व्यक्ति अधिकतर क्रोध करता है वह रौद्र-ध्यान में मशगूल रहता है।
3. **धर्म-ध्यान:** जो चिंता के बजाय समस्या के समाधान का चिंतन करता है वह धर्म-ध्यान का अनुयायी होता है।
4. **शुक्ल-ध्यान:** जिसके मन में न चिंता और न चिंतन चलता है, जो इस उठा-पटक से मुक्त है वह शुक्ल ध्यान का अधिकारी है।

पिता को पुत्र की, माता को पुत्री की, पति को पत्नी की, सास को बहू की, बहू को सास की चिंता किसी ने किसी रूप में लगी रहती है। संस्था प्रधान को शिक्षक की, शिक्षक को छात्रों की, छात्रों को शिक्षक की किसी ने किसी रूप में चिंता रहती है। यथा संस्था प्रधान को शिक्षक के क्लास नहीं लेने की, शिक्षक को कक्षा में छात्र उपस्थित नहीं होने की, छात्रों को शिक्षक की बात समझ में नहीं आने की समस्या के कारण हिंसा मन में बनी रहती है। चिंता का चक्र अनवरत गति से मन में चलता रहता है। चिंता में व्यक्ति की स्थिति वैसे हो जाती

है जैसे सूखे तालाब के पास मिट्टी की होती है, उस मिट्टी में दरारे आ जाती है वैसे हमारी नसों में विचलन आ जाता है।

चिंता से स्मरण शक्ति कमजोर, नेत्र ज्योति कम होना, गौर शरीर का पीलापन होना, स्वादग्रन्थि की क्रियाशीलता कम होना, बोलने का तरीका बदल जाना, गले में खरास होना। चिंता से सम्बन्ध और रिश्तों पर भी विपरीत प्रभाव पड़ता है।

मोह हिंसा

अर्जुन के सामने प्रतिपक्ष के रूप में कौरव, आचार्य, गुरुजन और सम्बन्धियों को देखकर युद्ध करने के लिए मना कर देना। यह अर्जुन में अहिंसा की भावना नहीं थी, यह मोह की भावना थी। अगर विशुद्ध अहिंसा की भावना होती तो सभी से युद्ध नहीं लड़ने की बात की जाती लेकिन अर्जुन ने कहा मैं कैसे युद्ध लड़ूँ में तेरे समक्ष मेरे गुरु व सगे सम्बन्धी खड़े हैं, यह अर्जुन का मोह, राग भाव था।

जैनधर्म में भी ऐसा उदाहरण मिलता है गौतम स्वामी भगवान महावीर को अपना गुरु मानते थे, अपने गुरु के प्रति रागभाव होने के कारण उनको मोक्ष नहीं मिला था। जबकि उनका राग किसी महिला के प्रति नहीं था, किसी वस्त्र के प्रति नहीं था, किसी खाने के प्रति नहीं था, अपने गुरु के प्रति था, उसी कारण उनको मोक्ष नहीं मिला। भगवान् महावीर ने कहा कि तुम लम्बे समय से मेरे से जुड़े रहे, मेरे परिचित रहे, मेरे प्रति तुम्हारे मन में राग था इसलिए यह मोक्ष में बाधक बना। मोह एक प्रकार का कीचड़ है, दल-दल है, उसमें कोई हाथी फंस जाय तो क्या स्थिति होगी। जब मोह के कारण किसी परीक्षा में कमजोर को अधिक अंक दे देते हैं व प्रतिभाशाली को कम तो परिणाम आने पर प्रतिभाशाली के मन में हिंसा के भाव उठते हैं। जैसे साधु साधुत्व को छोड़कर घर जाने या परिवार में जाने की बात करता है तो यह मोह के कारण है। परिवार में पहुंचने पर वह बाप या बेटा या पिता के रूप में हो जाता है। मोह एक गंदगी है जो चेतना को विकृत कर देती है, जब बुद्धि मोह से ग्रस्त हो जाती है तब वह सही निर्णय नहीं कर पाती है। अज्ञान और मोह का भय होने पर आत्मा सुखमय मोक्ष को पाती है। जैसे धाय माँ शिशु का पालन-पोषण करती है लेकिन यह भी सोचती है कि यह मेरा बेटा नहीं है हमारे मन में जितनी आसक्ति होगी उतना मोह होगा, जितनी अनासक्ति होगी मोह उतना कम होगा। मोह का परिवार क्रोध, अहंकार, काम आदि है।

अहंकार हिंसा को बढ़ाता है

अहंकार में व्यक्ति सोचता है मेरे समान कोई दूसरा नहीं। वह हर व्यक्ति को अपने से छोटा बताने का प्रयास करता है, अहंकार के कारण ही रावण, दुर्योधन और कंस चले गये। अहंकार के कारण दूसरों से अपनी आलोचना, निंदा, बुराई सुनना पसंद नहीं करते। अपनी अपेक्षा के अनुकूल ही विचार सुनना पसंद करते हैं। अहंकारी व्यक्ति हमेशा दूसरों पर अंगुली उठाता है, अपने ऊपर अंगुलि उठाने वाले को वह बर्दाश्त नहीं कर पाता है। अहंकारी व्यक्ति हमेशा हिंसा के भाव में विचरण करता है। वह सदैव दूसरों पर टिप्पणी, दूसरों की कमजोरी, दूसरों की बुराई, दूसरों की भ्रमना, दूसरों की आलोचना करने के भाव में जीता है। हर विचार को अपनी प्रशंसा के रूप में व्यक्त करता है। मैंने ऐसा कर दिया, मैं ऐसा कर दूंगा, मेरी इतनी जान-पहचान है, मेरे जैसा बुद्धिमान नहीं है आदि भाव दिमाग में पाले रखता है।

अहंकार में व्यक्ति छोटी सी बात को बड़ा बनाकर प्रस्तुत करता है। सब्जी में नमक कम हुआ अहंकार का कारण उसी पर घर में तू-तू में कर ली। नमक की चिंगारी दावानल बन जाती है। पता लगा कि नमक कम डालने पर पत्नी को पीट दिया, पत्नी ने आत्महत्या कर ली। ऐसी छोटी सी चिंगारी कभी भी परिवार का विनाश बन जाती है। हर जगह, हर दिन कोई न कोई छोटी-मोटी बातें हो जाती हैं लेकिन मन में अहंकार की धारणा बना लेने पर वे बातें हिंसा रूप में परिणित हो जाती हैं। जैसे माचिस की तीली में ऊपर का छोटा सा हिस्सा पूरी तली को जला देता है। यदि उस हिस्से को जलने के बाद बुझा दे तो वह तीली के शेष हिस्सा को जला नहीं सकती। छोटी से बातें को झगड़े का रूप नहीं देना चाहिए। द्रोपदी ने एक छोटा शब्द बोल दिया कि अंध के तो अंधी औलाद होती है, इस शब्द ने ही महाभारत का व्यूह रच दिया। इस प्रकार की अहंकारी भाषी भी विनाश का कारण होती है।

निष्कर्ष

हिंसा के प्रबल शत्रु-क्रोध, चिंता, अहंकार, लोभ, मोह, घृणा, माया आदि से सदैव बचना चाहिए। यह मनुष्य के स्वास्थ्य, जीवन व्यक्तित्व आदि पर प्रतिकूल प्रभाव दर्शाती है। स्वस्थ और मधुर जीवन के लिए ये आसेवक खतरनाक हैं। इन आसेवकों को मन में लेकर विचरण करने वाला अशांति, नकारात्मक, मनोविकृति, मनोबीमारी, मनोरोगी के रूप में रहता है। मानसिक शांति और आत्मशक्ति का विकास करने हेतु हिंसा के इन आसेवकों से बचने का प्रयास करना चाहिए। अहिंसा, सत्य, त्याग, समर्पण भाव, संयम, अपरिग्रह, आदि से जीवन को पावन, पवित्र और सार्थक बना सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. मुनि नथमल (1971), सम्बोधि, कमल चतुर्वेदी प्रबन्धक, आदर्श साहित्य संघ, चुरू (राजस्थान), पृ. 91-111.
2. आचार्य महाप्रज्ञ (2001), अध्यात्म विद्या, जैन विश्व भारती, लाडनू, पृ. 31.
3. आचार्य महाप्रज्ञ (2005), अहिंसा के अछूते पहलू, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू, नगौर, पृ. 59.
4. चन्द्रप्रभा, (2012) कैसे जिँ क्रोध एवं चिंता मुक्त जीवन? श्रीजितयशा फाउंडेशन, बी-7, अनुकम्पा रोड़ जयपुर, पृ. 9,21.
5. चन्द्रप्रभा, (2012) ऐसे जिँ क्रोध एवं चिंता मुक्त जीवन? श्रीजितयशा फाउंडेशन, बी-7, अनुकम्पा रोड़ जयपुर, पृ. 79.