

अभय की खोज

युवाचार्य महाप्रज्ञ

संपादक
मुनि दुलहराज

ज्ञातव्य : यह संकलन युवाचार्य महाप्रज्ञ की सद्यः प्रकाशित पुस्तक
'कैसे सोचे' का अन्तिम अध्याय है ।

द्वितीय संस्करण : १९८५

मूल्य : चार रुपये मात्र

प्रकाशक : तुलसी अध्यात्म नीडम्
जैन विश्व भारती, लाहन्

मुद्रक : मित्र परिषद् कलकत्ता द्वारा स्थापित जैन विश्व भाग्यी प्रेम,
लाहन्—३४१३०६ ।

ABHAY KI KHOJ
Yuvacharya Mahaprajna

Rs 4.00

अनुक्रम

१. अभयदान	६
२. भय के स्रोत	१६
३. भय की परिस्थिति	३२
४. भय की प्रतिक्रिया	४६
५. रचनात्मक भय	५६
६. अभय की मुद्रा	७०

अभयदान

‘णमोत्थु णं अभयदयाणं’—मैं अभय देने वाले तीर्थंकरो को नमस्कार करता हूँ ।

नमस्कार सूत्र मे, शक्रस्तुति के प्रसंग मे, तीर्थंकरो को नमस्कार किया गया है । नमस्कार इसलिए किया गया है कि वे अभय का दान करते हैं, प्राणी मात्र को अभय देते हैं । किसी को भयभीत नही बनाते । स्वय डरना या दूसरो को डराना, स्वय भय की अनुभूति करना और दूसरो को भय का अनुभव कराना—दोनो भौतिकवादी प्रक्रियाएँ हैं । दोनो अध्यात्म के प्रतिकूल आचरण हैं ।

हम धर्म की चर्चा करते है, अध्यात्म की चर्चा करते हैं, किन्तु धर्म या अध्यात्म की अन्तरात्मा का अनुभव नही करते । कोई भी व्यक्ति अभय देने बिना आध्यात्मिक नही हो सकता । भय और भौतिकवाद दोनो पर्यायवाची है । अभय और अध्यात्मवाद दोनो पर्यायवाची है । अपने आपको अध्यात्मवादी मानने वाला डरता है तो वह बाहर से अध्यात्मवादी है और अन्तःकरण मे भौतिकवादी । जो व्यक्ति अभय है, डरता नही, वह अपने आपको भौतिकवादी मानता हुआ भी सही अर्थ मे अध्यात्मवादी है ।

भय हमारे शरीर-दर्शन के साथ जुडा हुआ है । दर्शन के दो कोण है—शरीर-दर्शन और शरीरातीत दर्शन । जो शरीर को देखता है, वह भय की सृष्टि करता है । भय उमी व्यक्ति मे पैदा होता है जो शरीर को देखता है । सारे भयो का मूल कारण है—शरीर-दर्शन । जिसकी दृष्टि शरीर से परे नही जाती, शरीरातीत नही होती, वह

अभय का अर्थ समझ नहीं सकता ।

सारी मूर्च्छा पैदा होती है शरीर से और मूर्च्छा ही भाग्य का कारण है । मूर्च्छा है, तो भय है । यदि मूर्च्छा नहीं है तो भय नहीं है ।

मनोविज्ञान की दृष्टि से सवेगात्मक व्यवहार और सवेगात्मक अनुभव—ये दोनों हाइपोथैलेमस से पैदा होते हैं । ये दोनों इमोजनल हैं । हमारे शरीर में ऐसे केन्द्र हैं जहाँ से नानाप्रकार की प्रवृत्तियों का संचालन होता है । सवेग का संचालन शरीर से होता है । हमारे सवेग हाइपोथैलेमस में पैदा होते हैं । भय का भी यही स्थान है ।

कर्मशास्त्रीय कारण है कि मूर्च्छा है, मोह है इसलिए भय पैदा होता है । मूर्च्छा की अनेक प्रकृतियों में एक प्रकृति है—भय । मोह के कारण ही मनुष्य यथार्थ को नहीं समझ सकता । गरीब को न समझ सकने के कारण वह जाने-अनजाने भय की स्थिति में चला जाता है । उसे लगता है कि यदि शरीर छूट गया तो सब कुछ छूट गया । शरीर चला गया तो सब कुछ चला गया । उसका आदि दर्शन है शरीर, मध्य दर्शन है शरीर और अन्त दर्शन है शरीर । शरीर के अतिरिक्त उसका कोई दर्शन ही नहीं है । शरीर के प्रति जब इतनी प्रगाढ़ आस्था होती है तब भय पैदा होता स्वाभाविक है ।

वर्तमान की दुनिया में, विशेषतः वर्तमान की निवर्तनीय दुनिया में एक आन्दोलन चल रहा है—'गरीबी हटाओ' । यह बहुत सुनना और अच्छा लगता है । थोटे गहरे में उतर कर देखें तो पता चलेगा कि यह आन्दोलन गरीबी की समस्या को उलझाने वाला आन्दोलन है । 'गरीबी हटाओ' इस आन्दोलन में आज तक गरीबी नहीं मिटी । रोटी की समस्या है, रोटी दो । वान बहुत अच्छी लगती है, किन्तु यह आन्दोलन भी रोटी की समस्या को समाप्त करने वाला नहीं, उसे उभारने वाला ही है । उस आन्दोलन में न रोटी मिटी है और न

मिलने वाली ही है। बहुत बार ऐसा होता है कि आदमी समग्र को नहीं पकड़ता, एक खंड को पकड़ कर उलभ जाता है। अखंड की प्रक्रिया में खंड स्वयं उपलब्ध होता है और खंड की प्रक्रिया में खंड स्वयं खंडित हो जाता है।

अदालत में चोरी का केस चल रहा था। चोर के वकील ने अपना तर्क प्रस्तुत करते हुए कहा—‘जज महोदय ! चोरी तो हाथ ने की है, इसलिए समूचे शरीर को क्यों दंड दिया जाये ? दंड उसी को दिया जाये जिसने चोरी की है। इसलिए दंड का भागी हाथ है न कि शरीर।’ न्यायाधीश को यह तर्क अच्छा लगा। उसने अपना निर्णय सुनाते हुए कहा—‘मैं वकील के उस तर्क को स्वीकार करता हूँ और हाथ को ही दंड देना चाहता हूँ। जिस हाथ ने चोरी की है, उसे दस वर्ष के सश्रम कारावास की सजा भुगतनी पड़ेगी।’

न्यायाधीश भी खंड की प्रक्रिया में वह गया। उसने अखंड को भुलाकर खंड के तर्क को स्वीकार कर लिया और उसी के आधार पर निर्णय दिया।

तत्काल चोर आगे आया और बोला—‘मैं न्यायप्रिय न्यायाधीश के निर्णय को सहर्ष स्वीकार करता हूँ। मेरे बाएँ हाथ ने चोरी की थी। उसे सजा मिलनी ही चाहिए।’ यह कहकर चोर ने अपना कुप्रिम हाथ, जो लकड़ी से बना था, निकाल कर जज की टेबल पर रख दिया। सब देखते रह गए। जज स्वयं अवाक् रह गया।

जब हम खंड में उलभ जाते हैं, समग्रता को भुला देते हैं, वहाँ निर्णय गलत हो जाता है। हाथ ने चोरी की, दंड हाथ को ही मिलाना चाहिए—यह तर्क सुनने में बहुत अच्छा लगता है, पर नहीं है। यहाँ अखंड की विस्मृति कर खंड में उलभना पड़ता है।

ऐसा ही नारा या तर्क है—‘गरीबी हटाओ।’ चेतना नहीं जागेगी तो गरीबी मिटेगी कैसे ? इतना प्रयत्न करने पर भी जब

अभय का अर्थ समझ नहीं सकता ।

सारी मूर्च्छा पैदा होती है शरीर से और मूर्च्छा ही भय का ल कारण है । मूर्च्छा है, तो भय है । यदि मूर्च्छा नहीं है तो भय नहीं है ।

मनोविज्ञान की दृष्टि से सवेगात्मक व्यवहार और सवेगात्मक अनुभव—ये दोनों हाइपोथैलेमस से पैदा होते हैं । ये दोनों इमोशनल हैं । हमारे शरीर में ऐसे केन्द्र हैं जहाँ से नानाप्रकार की प्रवृत्तियों का संचालन होता है । सवेग का संचालन शरीर से होता है । सारे सवेग हाइपोथैलेमस में पैदा होते हैं । भय का भी यही स्थान है ।

कर्मशास्त्रीय कारण है कि मूर्च्छा है, मोह है इसलिए भय पैदा होता है । मूर्च्छा की अनेक प्रकृतियों में एक प्रकृति है—भय । मोह के कारण ही मनुष्य यथार्थ को नहीं समझ सकता । सचाई को न समझ सकने के कारण वह जाने-अनजाने भय की स्थिति में चला जाता है । उसे लगता है कि यदि शरीर छूट गया तो सब कुछ छूट गया । शरीर चला गया तो सब कुछ चला गया । उसका आदि-दर्शन है शरीर, मध्य दर्शन है शरीर और अन्त दर्शन है शरीर । शरीर के अतिरिक्त उसका कोई दर्शन ही नहीं है । शरीर के प्रति जब इतनी प्रगाढ़ आस्था होती है तब भय पैदा होना स्वाभाविक है ।

वर्तमान की दुनिया में, विशेषतः वर्तमान की चिंतनशील दुनिया में एक आन्दोलन चल रहा है—‘गरीबी हटाओ ।’ यह बहुत सुनहला और अच्छा लगता है । थोड़े गहरे में उतर कर देखें तो पता लगेगा कि यह आन्दोलन गरीबी की समस्या को उलझाने वाला आन्दोलन है । ‘गरीबी हटाओ’ इस आन्दोलन से आज तक गरीबी नहीं मिटी । रोटी की समस्या है, रोटी दो । वात बहुत अच्छी लगती है, किन्तु यह आन्दोलन भी रोटी की समस्या को समाहित करने वाला नहीं, उसे उभारने वाला ही है । इस आन्दोलन से न रोटी मिली है और न

मिलने वाली ही है। बहुत वार ऐसा होता है कि आदमी समग्र को नहीं पकड़ता, एक खंड को पकड़ कर उलभ जाता है। अखंड की प्रक्रिया में खंड स्वयं उपलब्ध होता है और खंड की प्रक्रिया में खंड स्वयं खंडित हो जाता है।

अदालत में चोरी का केस चल रहा था। चोर के वकील ने अपना तर्क प्रस्तुत करते हुए कहा—‘जज महोदय ! चोरी तो हाथ ने की है, इसलिए समूचे शरीर को क्यों दंड दिया जाये ? दंड उसी को दिया जाये जिसने चोरी की है। इसलिए दंड का भागी हाथ है न कि शरीर।’ न्यायाधीश को यह तर्क अच्छा लगा। उसने अपना निर्णय सुनाते हुए कहा—‘मैं वकील के इस तर्क को स्वीकार करता हूँ और हाथ को ही दंड देना चाहता हूँ। जिस हाथ ने चोरी की है, उसे दस वर्ष के सश्रम कारावास की सजा भुगतनी पड़ेगी।’

न्यायाधीश भी खंड की प्रक्रिया में वह गया। उसने अखंड को भुलाकर खंड के तर्क को स्वीकार कर लिया और उसी के आधार पर निर्णय दिया।

तत्काल चोर आगे आया और बोला—‘मैं न्यायप्रिय न्यायाधीश के निर्णय को सहर्ष स्वीकार करता हूँ। मेरे वाए हाथ ने चोरी की थी। उसे सजा मिलनी ही चाहिए।’ यह कहकर चोर ने अपना कृत्रिम हाथ, जो लकड़ी से बना था, निकाल कर जज की टेबल पर रख दिया। सब देखते रह गए। जज स्वयं अवाक् रह गया।

जब हम खंड में उलभ जाते हैं, समग्रता को भुला देते हैं, वहाँ निर्णय गलत हो जाता है। हाथ ने चोरी की, दंड हाथ को ही मिलना चाहिए—यह तर्क सुनने में बहुत अच्छा लगता है, पर सही नहीं है। यहाँ अखंड की विस्मृति कर खंड में उलभना पड़ता है।

ऐसा ही नारा या तर्क है—‘गरीबी हटाओ।’ चेतना नहीं जागेगी तो गरीबी मिटेगी कैसे ? इतना प्रयत्न करने पर भी जब

गरीबी नहीं मिट रही है, इतना प्रयत्न करने पर भी जब रोटी की समस्या नहीं सुलभ रही है तो इसका भी कोई न कोई कारण अवश्य होना चाहिए। इसका स्पष्ट कारण यह है कि हम खंड में उलभ गए, अखंड को भुला दिया। इस स्थिति में न गरीबी मिटने वाली है और न भूख मिटने वाली है।

चेतना एक और अखण्ड है। चेतना के द्वारा ही ये सारी प्रवृत्तियाँ संचालित होती हैं। गरीबी का निर्माण भी चेतना के किसी कोण से हो रहा है तो गरीबी की समस्या का समाधान भी चेतना के किसी कोण से ही निकलेगा। हम मूल बात को भुला कर केवल बाहर से सामने आने वाली समस्या को ही सुलभाने का प्रयत्न करें तो मूल समस्या का समाधान नहीं होगा। वह वैसे की वैसे बनी रहेगी। आज सबसे बड़ी समस्या है चेतना को जगाने की। चेतना को जगाने वाले आन्दोलन बहुत मद गति से चलते हैं, उनका स्वर कहीं सुनाई ही नहीं देता, किन्तु गरीबी और रोटी की समस्या को सुलभाने वाले आन्दोलन बड़ी तीव्र गति से चलते हैं और अपनी नारे बाजी से सारे आकाश को गुञ्जा देते हैं, पर होता कुछ भी नहीं।

जिन लोगों ने रोटी की समस्या को सुलभाने के लिए जीवन प्रणालियों का परिवर्तन किया है, फिर चाहे वह समाजवादी प्रणाली हो या साम्यवादी प्रणाली हो, प्रथम दर्शन में लगता है कि रोटी की समस्या सुलभ गई है किन्तु जब भीतर में प्रवेश करते हैं तो ऐसा अनुभव होता है कि रोटी की समस्या और अधिक उलभ गई है। आदमी रोटी खाते हुए भी अनुभव नहीं कर रहा है कि वह रोटी खा रहा है। उसे केवल यांत्रिक चेतना का-सा अनुभव हो रहा है। ऐसा लगता है कि संवेगात्मक व्यवहार मद पड़ गए हैं।

जो व्यक्ति शराब पीता है, उसके संवेगात्मक व्यवहार मद पड़ जाते हैं। शरीर लडखडाने लग जाता है। उसके सारे संवेग सेन्सर (sensory

centre) निष्क्रिय हो जाते हैं। उसकी सारी सक्रियता समाप्त हो जाती है। जब तक शराब का नशा बना रहता है, प्रभाव बना रहता है तब तक सक्रियता नहीं रहती या मंद पड जाती है। चेतना की सक्रियता को मद करने वाली जितनी समाधान की प्रक्रियाएँ हैं, वे शायद एक बार आदमी को प्रलोभन में डाल देती हैं, किन्तु अन्त तक उनका कोई प्रभाव होता दिखाई नहीं देता। ऐसी स्थिति में चारों ओर भय का सृजन होता है और समूचे वातावरण में भय ही भय दीखने लगता है।

भय एक सवेग है। मनोविज्ञान की भाषा में पलायन एक प्रवृत्ति है और उसका संवेग है भय। आदमी डरता है तो पलायन करता है। पलायन और भय—दोनों जुड़े हुए हैं। भय का मीघा काम है पलायन करना। जब भय की स्थिति पैदा होती है तब आदमी दौटना चाहता है, वचना चाहता है। कभी-कभी नींद की अवस्था में भी आदमी किसी स्वप्न के कारण डरता है और तब उठकर भागने लग जाता है।

मुझे अपनी बात याद आ रही है। मेरी अवस्था छोटी थी। मैं मुनि बन चुका था। एक दिन मैं रात को बैठे-बैठे नींद ले रहा था। दीवार का सहारा ले रखा था। अचानक एक मुनि आए, मुझे जगाया। मैं डर गया और वहाँ से दौड़कर आगन में आ रुका। जानते हुए या जागृत अवस्था में नहीं दौड़ा, नींद में ही दौड़ पड़ा।

नींद में भी आदमी डरता है और उस भय से वच निकलना चाहता है। भय की स्थिति में रहना कभी नहीं चाहता। वह भय से पार चला जाना चाहता है। यह स्वाभाविक है। यही कारण है कि बहुत बार सुनते-पढते हैं कि अमुक का लडका या भाई घर से पलायन कर गया, अमुक की स्त्री या पति भाग गया। इस पलायन के पीछे भय ही मुख्य कारण बनता है, फिर चाहे वह भय मान-प्रतिष्ठा का हो या धन-दौलत का या प्रेम परीक्षा का हो।

पलायन करना स्वाभाविक प्रवृत्ति है । कुत्ते को देख कर आदमी दौड़ता है और आदमी को देख कर कुत्ता दौड़ता है । दोनों दौड़ते हैं । वह इससे और यह उससे डरता है । दोनों एक दूसरे से डरते हैं । कुत्ता इसलिए काटता है कि वह आदमी से डरता है और आदमी इस लिए दौड़ता है कि वह कुत्ते से डरता है ।

भय का काम है पलायन कर जाना । भय के समय में कुछ विशेष प्रकार की प्रतिक्रियाएँ होती हैं । भय के प्रतिरोध के लिए अधिक शक्ति जरूरी होती है । जिस समय भय का सवेग जागृत होता है उस समय एड्रीनल बहुत सक्रिय हो जाता है । अधिक शक्ति चाहिए । एड्रीनल का स्राव अतिरिक्त नहीं होता है तो शक्ति नहीं होती । जैसे-जैसे भय का सवेग बढ़ता है, एड्रीनल का स्राव भी बढ़ता है, उससे शक्ति बढ़ती है और तब दौड़ने की, प्रतिरोध करने की क्षमता आ जाती है । यह अनुभूत तथ्य है कि भय की स्थिति में जितनी अपनी शक्ति होती है, सामान्य अवस्था में उतनी शक्ति नहीं होती । एक डरा हुआ आदमी जितनी शक्ति का प्रदर्शन कर सकता है, सामान्य अवस्था में नहीं कर पाता । कुछ व्यक्ति डर जाते हैं । कभी-कभी डर गहरा पैठ जाता है । उस समय उनमें विचित्र शक्ति जाग जाती है ।

एक व्यक्ति बैठा था । रात का समय । अंधेरा गहरा हो रहा था । वह नींद लेने लगा । अचानक डर लगा । डर का आघात हुआ मस्तिष्क पर । दौरा पड़ गया । वह कहने लगा—'देखो, देखो, उस कोने में भूत खड़ा है, इस कोने में भी भूत है । वे सब मेरी ओर आ रहे हैं ।' दूसरों ने समझाया—'कुछ नहीं है । शांत रहो ।' वह समझा नहीं । उसी प्रकार भूत दीखने की बात करता रहा । उसका हाथ पकड़ कर उठाने का प्रयत्न किया गया । किन्तु उस समय उसके शरीर में इतनी शक्ति आ गई थी कि दस आदमी भी उसे उठाने में असमर्थ थे ।

यह शक्ति कहा से आई ? न वहा कोई भूत था और न प्रेत । कुछ भी नहीं था । उस व्यक्ति का एड्रीनल ग्लैंड इतना सक्रिय हो गया कि उसका अतिरिक्त स्राव हुआ और उस व्यक्ति की शक्ति बढ़ गई । इतनी बढ़ी कि वह दस व्यक्तियों के वश में भी नहीं रहा । जब व्यक्ति हिस्टीरिया की बीमारी से ग्रस्त होता है और जब उसे दौरा पड़ता है तब उसमें अत्यधिक शक्ति आ जाती है और उसे देखकर लोग मान बैठते हैं कि यह मारा कार्य किमी अदृश्य छाया का है । कोई भूत या प्रेत शरीर में आविष्ट हुआ है, अन्यथा इतनी शक्ति नहीं होती । यथार्थ में न कोई छाया पड़ी है और न कोई भूत लगा है । यह मारा चमत्कार एड्रीनल के स्राव का है । एड्रीनल बहुत बड़ी छाया है, भूत है, बहुत बड़ा प्रेत है । जब तक एड्रीनल नियन्त्रण में रहता है तब तक ठीक-ठीक काम देता है और जब वह नियन्त्रण से बाहर हो जाता है तब अतिरिक्त स्राव करने लगता है और तब वह भूत का काम करना है । प्रारम्भ में उस अतिरिक्त सुख से जितनी शक्ति का अनुभव होता है, बाद में उतनी ही अधिक शिथिलता आती है । एड्रीनल सक्रिय होता है तब तक शक्ति का अनुभव होता है और जब वह निष्क्रिय होता है तब व्यक्ति निढाल हो जाता है, सुस्त हो जाता है ।

भय उत्पन्न होने के चार मुख्य कारण हैं—

- १ प्राकृतिक नियमों को न जानने के कारण ।
- २ शरीर के नियमों को न जानने के कारण ।
- ३ मन के नियमों को न जानने के कारण ।
- ४ चेतना के नियमों को न जानने के कारण ।

जिस व्यक्ति ने प्रकृति के, शरीर के, मन के और चेतना के नियमों को जानने का प्रयत्न किया है, वह भय से मुक्त हुआ है । जो व्यक्ति इन जागतिक नियमों को नहीं जान पाता, वह हर बात से

डर जाता है। बच्चा जितना डरता है, बड़ा नहीं डरता और वह इसलिए नहीं डरता कि वह अनेक नियमों को जानता है। उसका भय कम हो जाता है।

ध्यान का प्रयोग इन नियमों को जानने का अच्छा माध्यम है। प्रेक्षाध्यान से हम शरीर के, मन के और चेतना के नियमों को जान लेते हैं। यह नियमों को जानने की प्रक्रिया है। हम शरीर में ही न उलझे। शरीर के नियमों के बारे में भी हमारी जानकारी बहुत कम है।

आज के वैज्ञानिकों को मैं बहुत महत्त्व देता हूँ, क्योंकि उनकी खोजों के द्वारा शरीर और मन के जटिल नियमों की व्याख्या हुई है। प्राचीन ग्रंथों में इतनी विशद व्याख्या प्राप्त नहीं है। शरीर के एक-एक कण के विषय में जितनी स्पष्ट अवधारणा आज हमें प्राप्त है, वैसी पहले कभी नहीं हुई थी। जिसकी जो विशेषता है उसे हमें सहर्ष स्वीकार करना चाहिए।

मैं भौतिकवाद और अध्यात्मवाद को भिन्न कोण से देखता हूँ। उनको परम्परागत दृष्टि से देखना न्यायसंगत नहीं होगा। प्रश्न पूछा जाता है कि आत्मा को मानते हैं या नहीं मानते? ईश्वर को मानते हैं या नहीं मानते? मैं न इन प्रश्नों को पूछना चाहता हूँ और न इन प्रश्नों के उत्तर देने में ही मुझे रस है। मैं तो यह प्रश्न पूछना चाहता हूँ कि आप शरीर को मानते हैं या नहीं मानते? शरीर को जानते हैं या नहीं जानते? आत्मा को मानने-जानने की बात को छोड़ दें। ईश्वर को मानने-जानने की बात को छोड़ दें। आप सबसे पहले शरीर को जानने-मानने का प्रयत्न करें। जब तक आपने शरीर को नहीं जाना, आप आत्मा को कैसे जान पाएंगे? आपने जब तक शरीर को ही नहीं जाना, आप कैसे जान पाएंगे ईश्वर और परमात्मा को? हमारी कुछ बंधी-बधाई परिभाषाएँ हैं। हमने शब्दों को इस प्रकार रट लिया, पकड़

लिया कि हम स्वयं उलभते हैं और दूसरो को भी उलभते हैं। मैं पूछना चाहता हूँ कि क्या आपके पास कोई शक्ति है जिससे आप आत्मा को जान सकें ? क्या आप इन इंद्रियों के द्वारा ही आत्मा को, ईश्वर और परमात्मा को जानना चाहते हैं ? आपके पास साधन कहा है ? आप बहुत गरीब स्थिति में जी रहे हैं। इतनी दयनीय स्थिति है कि आदमी के पास साधन तो बहुत कमजोर है और वह आकाशीय उडान भरना चाहता है। कमजोर साधनों से ऊँची उडान नहीं भरी जा सकती। पहले हमारे साधन मजबूत होने चाहिए। पैरों में ताकत तो है नहीं जमीन पर चलने की और हिमालय पर चढ़ना चाहते हैं। हमारी इन्द्रिया, जिनके आधार पर हम हमारी ज्ञानात्मक प्रवृत्तियों का संचालन करते हैं, कितना कमजोर साधन है! हम आत्मा या ईश्वर के बारे में जानते हैं या तो पुराने ग्रन्थों के आधार पर या आपस में चर्चा करके, तर्क-वितर्क करके। ये दो ही तो साधन हैं—शास्त्र या तर्क। जिस ग्रन्थकार ने लिखा, उसकी गहराई में पहुँचे बिना कैसे कहा जा सकता है कि वह सचाई है ? सचाई को मापने का कोई साधन ही नहीं है। दूसरी बात है कि सभी ग्रन्थकार एकमत नहीं हैं। एक कहता है आत्मा है, दूसरा कहता है आत्मा नहीं है। एक कहता है ईश्वर है, दूसरा कहता है ईश्वर नहीं है। एकरूपता नहीं है, एक वाक्यता नहीं है। इस स्थिति में कैसे प्रमाणित किया जा सकता है कि अमुक ग्रन्थ सही है और अमुक ग्रन्थ मही नहीं है। क्या कोई सबल साधन है ? आदमी के पास एक मात्र साधन है तर्क। तर्क का आधार क्या है ? इंद्रियों के द्वारा विषयों का संग्रहण होता है। मन के द्वारा व्याप्ति बनती है, व्याप्ति और प्रत्यक्ष दर्शन के आधार पर अनुमान और तर्क का महल खड़ा किया जाता है। इतना कमजोर है हमारा आधार, हमारा साधन, कि एक तर्क दूसरे तर्क को काट देता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि व्यक्ति स्वयं अपने ही तर्कों को काटता

चला जाता है । आज एक तर्क प्रस्तुत करता हूँ तो कल दूसरा तर्क सामने ला देता है । आखिर यह माना हुआ ही तो है । जब तक हमने साक्षात्कार नहीं किया, प्रयत्न नहीं किया, किसी मान्यता के आधार पर किसी प्रासाद को खड़ा कर दिया तो वह निर्माण केवल बालू की नींव पर किया हुआ निर्माण होगा, उसका कोई अस्तित्व नहीं होगा ।

तर्क पुष्ट आधार नहीं बनता । पुष्ट आधार बनता है—प्रेक्षा, दर्शन । प्रेक्षा एक मार्ग है साक्षात्कार का । साक्षात्कार पर कोई तर्क प्रस्तुत नहीं किया जा सकता । प्रेक्षा है—जानो और देखो । इसमें कोई मान्यता नहीं, कोई तर्क नहीं, कोई हाइपोथिसिस नहीं, कोई विकल्प नहीं, केवल जानना, केवल देखना । जितना जाना-देखा है वह सही है । नहीं जाना वह शेष अनन्त है । सही और शेष उसे जानना-देखना है । आचार्य भिक्षु ने कहा था—‘मन मे जिज्ञासा या सन्देह उभरे, उसका समाधान कर लो । दूसरो को पूछो और वे जो कहे उसे समझने का प्रयत्न करो । बुद्धिगम्य हो तो स्वीकार कर लो और यदि बुद्धि मे न पड़े तो उसे यह समझ कर छोड़ दो कि यह बात अभी मेरी समझ से परे है । मेरे गले नहीं उतर रही है । मेरी बुद्धि मे नहीं समा रही है । पर मैं कोई सत्य का ठेकेदार नहीं हूँ । ‘मैं सोचता हूँ वही सही है’—यह ठेकेदारी सत्य के जगत् मे नहीं चलती । छोड़ दो उस बात को । आग्रह मत करो । यह कहो, मेरी छोटी बुद्धि मे तुम्हारी बात नहीं समा रही है । तुम कहते हो वह ठीक हो सकता है, पर अभी मैं उसे स्वीकार नहीं कर सकता ।’ यह ऋजु मार्ग है ।

हम सही मार्ग को स्वीकार करें । सही मार्ग है शरीर को जानना, शरीर के नियमों को जानना, मूर्च्छा के नियमों को जानना । मूर्च्छा के दो माध्यम हैं—कर्म-शास्त्रीय भाषा मे सूक्ष्म शरीर और शरीर-शास्त्रीय भाषा मे ग्रन्थियां, ग्रन्थितत्र । सूक्ष्म शरीर मे ऐसे संस्कार एकत्रित हैं, मूर्च्छा के इतने परमाणु संकलित हैं, इतने घने परमाणु हैं कि

जब-जब वे सक्रिय होते हैं, तब-तब सवेग की विभिन्न अवस्थाएँ निर्मित होती हैं। कभी क्रोध, कभी अहंकार, कभी वासना और कभी घृणा का भाव, कभी ईर्ष्या और आसक्ति का भाव, कभी अप्रियता और भय का भाव—ये रूप निर्मित होते हैं। ये सारे मूर्च्छा, सवेग और आवेग हैं। ये सारे इमोशनल व्यवहार हैं। ये सवेदात्मक व्यवहार पैदा होते रहते हैं, उनका हमें अनुभव होता रहता है। यह है कर्मशास्त्रीय दृष्टिकोण।

शरीरशास्त्रीय दृष्टिकोण यह है—वाह्य निमित्तों और उद्दीपनों की स्थिति में शरीर में जो प्रतिक्रियाएँ होती हैं, उनसे संवेग जागते हैं। कभी भय का, कभी क्रोध का, तो कभी लडने का।

हमें समझना है स्थूल शरीर को और सूक्ष्म शरीर को। इन दोनों शरीरों को समझे बिना आत्मा को समझने की बात हास्यास्पद लगती है। मैं नहीं कहता आप आत्मा या परमात्मा को न मानें, किन्तु मैं तो यह कहना चाहता हूँ कि आप मानने तक ही सीमित न रहें, उससे आगे जानने की सीमा में भी प्रवेश करें। मानने की बात वचन की बात हो सकती है। सदा वचन में ही जीना सार्थक नहीं कहा जा सकता। वच्चा यदि सदा-सदा के लिए वच्चा ही बना रहे, कभी युवा या प्रौढ़ न बने, तो कैसा लगेगा? वच्चा मा की बात मानता है, पिता और भाई की बात को मानता है, बड़े-बूढ़ों की बात को मानता है, किन्तु जब वह बड़ा हो जाता है तब मानना कम हो जाता है और जानने की प्रवृत्ति प्रबल हो जाती है। मानना पीछे छूट जाता है, जानना आगे आ जाता है।

दर्शन और धर्म के क्षेत्र में भी ऐसा ही होना चाहिए। किन्तु आश्चर्य है कि ऐसा नहीं हो रहा है। इस क्षेत्र के आदमी भी मानने में ही अधिक विश्वास करते हैं, जानने का प्रयत्न कम करते हैं। लगता है, कि जीवन भर वे मानते ही चले जाएंगे। यह कैसा वचकानापन !

इससे होगा क्या ? आदमी को मानने की भूमिका से हट कर जानने की भूमिका में आना चाहिए ।

प्रेक्षा का प्रयोग जानने का प्रयोग है, मानने का नहीं । सबसे पहले शरीर के नियमों को जाने । स्थूल शरीर के नियमों को जान लेने के बाद, सूक्ष्म शरीर के नियमों को जाने । इसलिए साधक को एनोटॉमी का भी सम्यक् ज्ञान होना चाहिए । कर्म-सिद्धान्त का भी अध्ययन करना चाहिए । सूक्ष्म शरीर की संरचना और उसके घटकों को भी जानना चाहिए । जब हम स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर के नियमों को जान लेंगे, जब हम कर्म-सिद्धान्त को जान लेंगे, तब उस भूमिका में एक सही जिज्ञासा पैदा होगी । तब हमारे मन में प्रश्न उभरेगा—क्या आत्मा है ? क्या शरीर से परे भी कोई तत्त्व है ? क्या परमात्मा का अस्तित्व है ? यह वास्तविक जिज्ञासा होगी और अनेक जिज्ञासाओं का द्वार खुलेगा । इससे पूर्व द्वार खुलता नहीं, द्वार बन्द होता जाता है । 'मानने' का परिणाम है द्वार को बंद करना । मानने से छुटकारा तो शीघ्र ही जाता है । मैंने कहा और आपने मान लिया । इससे हुआ क्या ? परिणाम तो शून्य ही रहा । जानने के लिए हजारों वर्ष बिताने पड़ते हैं । सीधा रास्ता है मानना और टेढ़ा-मेढ़ा रास्ता है जानना । जानने के लिए बहुत श्रम और तपस्या करनी पड़ती है, खपना पड़ता है, तपना पड़ता है और जपना पड़ता है । मानने के लिए श्रम नहीं करना पड़ता, कोई तपस्या नहीं करनी पड़ती । न खपना पड़ता है न तपना और जपना पड़ता है । कहा और मान लिया । करना-धरना कुछ भी नहीं है । मानने वाले वहीं अटक गए, किन्तु जिन लोगों ने जानने का प्रयत्न किया, उन्होंने दुनिया को बहुत बड़ा अवदान दिया है । पर इस कठिनाई को भी मैं जानता हूँ कि जानने वाले हजारों-लाखों व्यक्तियों के लिए भ्रम भी पैदा कर जाते हैं । क्योंकि जो जानने वाले होते हैं,

उनको मानने वाले भी हजारो लोग मिल जाते हैं, यह भी एक कठिनाई है। एक जानने वाला होता है, पर उसको मानने वाले लाखो लोग हो जाते हैं। केन्द्र छोटा होता है, परन्तु परिधि बहुत बड़ी बन जाती है। सारी कठिनाइया परिधि में ही पैदा होती है, केन्द्र में नहीं। यदि सारे के सारे जानने वाले हो तो कोई कठिनाई नहीं होती।

महावीर ने कहा—सारी बाधाएँ और विघ्न उस व्यक्ति के सामने बार-बार उपस्थित होते हैं जो ज्ञाता और द्रष्टा नहीं है। जो स्वयं नहीं जानता और स्वयं नहीं देखता वह इन विघ्नों से आक्रान्त होता है। अपने ज्ञान में जो स्वयं नहीं जानता, अपनी आंखों से जो स्वयं नहीं देखता, उस व्यक्ति को पग-पग पर बाधाओं का सामना करना पड़ता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि जानने और देखने का प्रसंग आता है, ज्ञाता और द्रष्टाभाव का प्रसंग आता है, पर आदमी जानबूझ कर आंखें मूढ़ लेता है, दृष्टि को समाप्त कर देता है और तब वह विघ्नों से घिर जाता है। हमारा प्रयत्न हो कि हम स्वयं जाने, देखें। इस प्रयत्न में शरीरातीत स्थिति का अनुभव करना होगा।

साधना का परम सूत्र है—शरीरातीत स्थिति का अनुभव। शरीर-दर्शन को एक बार छोड़ना पड़ता है। शरीर-दर्शन के साथ दो बातें जुड़ी हुई होती हैं। एक है—जीवन और दूसरी है—मृत्यु। दोनों साथ जुड़े हुए हैं। जब हम जीवन को देखते हैं तब आसक्ति पैदा होती है और जब मौत को देखते हैं तो भय पैदा होता है। मूर्च्छा के ये दोनों पहलू—आसक्ति और भय—शरीर से जुड़े हुए हैं। शरीर को बनाए रखते हैं तो आसक्ति पैदा होती है। हम नहीं चाहते कि शरीर छूट जाए। शरीर के छूटने से भय पैदा होता है। भय है ही क्या? उत्तराध्ययन सूत्र का एक प्रसंग है। राजा सप्रति शिकार करने गया।

सामने हिरण आया । बाण छोड़ा । वह मर गया । राजा हिरण के पास गया । इधर-उधर देखा । उसकी दृष्टि एक वृक्ष के नीचे कायोत्सर्ग की मुद्रा में स्थित एक मुनि पर पड़ी । मुनि को देखते ही राजा भयभीत हो गया । उसने सोचा—अन्याय हो गया । लगता है कि यह हिरण साधु का था । मैंने इसे मार डाला । साधु क्या कहेगा ? यह तपस्वी है । यदि क्रुद्ध होकर मुझे शाप दे देगा तो मैं मारा जाऊंगा ।

मारने वाला भी मीत से बहुत घबडाता है, डरता है । मारने वाला भी मरना नहीं चाहता, बहुत भयभीत रहता है । वह बहुत सारे लोगो को मारता है, पर मरने के भय से अपनी सघन सुरक्षा की व्यवस्था करता है । भय इतना घनीभूत हो जाता है कि वह अपनी सुरक्षा के लिए हजारो व्यक्तियों को लगाता है । मरने वाले से मारने वाला अधिक डरता है ।

राजा भयभीत हो गया । घोड़े से उतरा और मुनि के चरणों में जा गिरा । मुनि ने कायोत्सर्ग पूरा किया । राजा ने हाथ जोड़कर कहा—‘महाराज ! क्षमा करे । मुझे पता ही नहीं था कि यह हिरण आपका है । अनजान में मैंने इसको मार डाला । अब आप मुझे क्षमादान दे ।’

मुनि शान्त थे । गभीर थे । उन्होंने मृदु स्वरो में कहा—

‘अभयो पतियवा तुव्भं, अभयदाया भवाहि य ।

अणिच्चे जीवलोगन्मि, किं हिंसाए पसज्जसि ? ॥’

‘राजन् ! मैं तुम्हें अभयदान देता हूँ, किन्तु इस दान का स्वीकार करने की क्षमता होनी चाहिए । यह क्षमता तब जागेगी जब तुम स्वयं अभयदान देने लग जाओगे । सब तुमसे भयभीत हैं । यह मत समझो कि एक हिरण ही तुमसे डरा है, सारा ससार तुमसे डर रहा है । तुम भी अभय देना सीखो । तुम दूसरो को अभय का दान

करोगे तो मेरा अभय का दान तुमको प्राप्त होगा । राजन् ! मैं नहीं समझ पाया कि इस अनित्य जीवन के लिए तुम इतनी हिंसा क्यों कर रहे हो ? क्या तुम शाश्वत हो ? क्या तुम अमर रहोगे ? क्या तुम नहीं मरोगे ? सोचो और समझो । कोई शाश्वत और अमर रहने वाला नहीं है फिर तुम क्यों इतनी हिंसा करते हो ?'

अभय का दान वही व्यक्ति दे सकता है जिसने स्वयं अभय प्राप्त किया है और जिसमे से अभय की तरंगें निकलती हैं । वे तरंगें आसपास के सारे वातावरण में अभय का विकिरण करती हैं । वही व्यक्ति अभय हो सकता है, जो अभय का दान करता है । वही व्यक्ति अभय का दान कर सकता है, जो अभय होता है ।

भय बहुत बड़ा सवेग है । इसे छुटकारा पाना बहुत आवश्यक है । अभय के द्वारा ही भय को समाप्त किया जा सकता है । ०

भय के स्रोत

समूचा संसार गतिशील है। सब कुछ प्रकम्पन ही प्रकम्पन की गति ही गति है। गति का अर्थ है—स्थान-परिवर्तन। हम एक स्थान में होते हैं और जब गति होती है तब स्थान बदल जाता है। अचेतन और चेतन—दोनों जगत् में गति का यह सिद्धान्त चल रहा है।

हमारा चित्त भी गतिशील है। वह भी बदलता है। वह एक स्थान में होता है, थोड़े समय बाद दूसरे स्थान में चला जाता है। प्रेक्षाध्यान का अभ्यास इसलिए होता है कि चित्त एक स्थान पर स्थिर रह सके। चित्त बहुत गतिशील है, एक स्थान पर टिकता ही नहीं। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक 'ग्लैण्ड' ने अनेक परीक्षण किए और निष्कर्ष की भाषा में कहा कि ध्यान का स्थल एक मिनट में पन्द्रह बार बदल जाता है। तात्पर्य यह हुआ कि चार सेकेण्ड में ध्यान का स्थल बदल जाता है। चार सेकेण्ड के पश्चात् अवधान का स्थल बदल जाता है। मनोवैज्ञानिक 'विल्किंस' ने भी लगभग यही निष्कर्ष निकाला था कि १ से ५ सेकेण्ड के मध्य ध्यान का स्थल बदल जाता है। ध्यान करने वाला प्रत्येक साधक यह अनुभव करता है कि एक विषय पर चित्त लम्बे समय तक एकाग्र नहीं होता। किसी विषय को लेकर बैठते हैं और वह ध्यान बदल जाता है, स्थान बदल लेता है। विषय-परिवर्तन स्वाभाविक प्रक्रिया है। विचार बदलता है, विषय बदलता है, अवधान बदलता है, सब कुछ बदलता रहता है। हमारा जीवन बहुत बड़ा चल-चित्र है जितने चल-चित्र हमने देखे हैं, वे सब इसके सामने छोटे पड़ते हैं। दूसरे चलचित्र ढाई-तीन घंटा के होते हैं, किन्तु जीवन का यह

चलचित्र जीवन भर चलता रहता है, क्षण-क्षण परिवर्तन होता रहता है। दृश्य का परिवर्तन होता रहता है। दृश्य का कभी अन्त नहीं आता।

दो व्यक्ति बातें कर रहे थे। दोनों गप्पी थे। एक ने कहा—

मेरा दादा इतना बड़ा तैराक था कि वह अपने गाव के तालाब पर तैरने गया और तीन दिन तक, रात-दिन तैरता रहा। कितना कुशल तैराक ! दूसरा बोला—वस, इतनी ही बात है। मेरे दादा की बात सुनो। वह समुद्र में तैरने के लिए गया। उसको गए पचास वर्ष हो गए। आज तक वह घर नहीं आया। लगता है पचास वर्षों से निरन्तर समुद्र में तैर रहा है। कितना निपुण तैराक है !

हमारे जीवन का यह चलचित्र भी निरन्तर हवा में तैरता रहता है। कभी पूरा होता ही नहीं।

चित्त की वृत्तियों का यह चक्र भी निरन्तर गतिशील रहता है। कभी क्रोध, कभी भय, कभी वासना, कभी राग, कभी घृणा, कभी द्वेष, कभी लिप्सा, कभी महत्त्वाकांक्षा—एक के बाद दूसरी वृत्ति उभरती है और अपना पूरा चित्र प्रस्तुत करती है। इन सारी वृत्तियों में भय का स्थान प्रमुख है। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने तीन प्राथमिक सवेग माने हैं—भय, क्रोध और स्नेह। ये तीनों बड़े हैं और आदमी के जीवन के साथी हैं, सदा साथ रहने वाले हैं। ये ही अधिक उभरते हैं।

भय बहुत बड़ा सवेग है। आदमी को हर बात में भय लगता है, भय के बाद भय, भय छूटता ही नहीं। कोई न कोई भय बना ही रहता है। एक भय को छोड़ने का प्रयत्न करते हैं तो दूसरा भय सामने उभर आता है।

एक आदमी को डर बहुत सताता था। वह एक समझदार आदमी के पास गया और बोला—मुझे डर बहुत लगता है। कभी भूत का, कभी प्रेत का, डर सताता ही रहता है। ऐसा कोई उपाय

बताओ कि मेरा डर छूट जाए। उसने एक उपाय किया। एक तावीज बनाकर दिया और कहा—'इसे हाथ पर बांध लो, डर नहीं लगेगा।' उसने तावीज को हाथ पर बांध दिया। कुछ महीने बीते। वह फिर मिला। उसने पूछा—क्या तुम्हारा भय समाप्त हो गया? अब डरते तो नहीं? उसने कहा, अब न भूत का डर सताता है और न प्रेत का भय सताता है। भय सारे समाप्त हो गए हैं, पर एक भय सदा बना रहता है कि कहीं यह तावीज गुम न हो जाए। यह डर निरन्तर बना रहता है।

एक भय मिट् तो दूसरा भय पैदा हो गया। भय को मिटाने वाले का भी भय पैदा हो गया। मनुष्य की ऐसी ही प्रकृति है कि वह उसे छोड़ नहीं सकता, क्योंकि भय उसका चिर साथी है।

हमें भय के स्रोत को खोजना होगा। भय क्यों होता है? इसका मूल कारण क्या है? मूल स्रोत क्या है? हम उद्दीपक स्थितियों को जानते हैं, उत्तेजना की स्थितियों को हम जानते हैं। जब भय को उद्दीप्त करने वाली स्थिति सामने आती है, आदमी डर जाता है। तेज आवाज हुई, एक धमाका हुआ आदमी डर जाता है। बादल गरजता है आकाश में और आदमी डर जाता है पृथ्वी पर। विजली कौंधती है आकाश में और आदमी डर जाता है घर में बैठा हुआ। विजली कड़कती है और आदमी के प्राण छूटने लग जाते हैं। तेज आवाज एक उद्दीपक स्थिति है भय की।

रात का समय है। दो साथी मार्ग से गुजर रहे हैं। एक साथी पीछे रुक जाता है। दूसरा अपनी ही धुन में चला जा रहा है। उसे जब ज्ञात होता है कि मैं अकेला ही हूँ। साथ पीछे छूट गया है। वह डरने लग जाता है। उसके पाव कापने लग जाते हैं। अकेलापन भय को उद्दीप्त करने वाली परिस्थिति है।

ये भय को उद्दीप्त करने के कुछेक कारण हैं। ये उद्दीपन हैं,

भय के मूल स्रोत नहीं हैं। हमें खोजना होगा कि भय के मूल स्रोत क्या हैं ?

भय के चार मूल स्रोत बतलाए गए हैं—

१ सत्त्वहीनता ।

२ भय की मति ।

३ भय का सतत चिन्तन ।

४ भय के परमाणुओं का उत्तेजित होना ।

१. सत्त्वहीनता

व्यक्ति में पराक्रम नहीं है, बल नहीं है, शक्ति नहीं है, सत्त्व नहीं है। जब शक्ति, पराक्रम और सत्त्व का अभाव होता है, तब अकारण ही भय पैदा होता है। सत्त्व अन्तःकरण से सबद्ध पराक्रम है। जिस व्यक्ति को अपने अस्तित्व का निरन्तर बोध होता रहता है, जिस व्यक्ति में अपने अस्तित्व के प्रति ग्लानि या हीनता का भाव नहीं है, वह चेतना सत्त्व-चेतना होती है। अपने अस्तित्व का बोध होते रहना, अस्तित्व में उभरने वाली विशेषताओं का बोध होते रहना यह सत्त्व-चेतना है। जिसमें इसका अभाव होता है, वह दूसरों को देखते ही डर जाता है, दूसरों से प्रभावित हो जाता है। प्रभावित होना भी एक प्रकार का भय है। सत्त्व की कमी ही इसका कारण बनती है। स्वयं की दुर्बलता ही इसका कारण बनती है। इस दुनिया में शक्ति-अशक्ति, दुर्बलता-सबलता का नाटक होता रहता है। शक्तिहीन और दुर्बल व्यक्ति की कोई सहायता नहीं करता। शक्तिशाली की सहायता में अनामयित लोग आ जाते हैं। एक संस्कृत कवि ने लिखा है—“सखा भवति मासुत ।”

जब दावानल सुलगता है, आग सारे जंगल को भस्मसात् करती है, तब हवा उसका सहयोग करती है। वायु की सहायता के बिना आग

फैलती नहीं। आग के फैलने में वायु सखा का काम करती है। प्रश्न है—सहयोग क्यों करती है? आग और हवा में विरोध होना चाहिए, किन्तु आग को सहयोग देती है हवा, क्योंकि आग शक्तिशाली है, वह फैलने लगती है, तब हवा अनामन्त्रित ही उसे सहयोग देने आ जाती है और आग जब दुर्बल होती है, तब हवा उसे बुझाने लग जाती है। जब दीप टिमटिमाने लगता है तब हवा का भोका आता है और उसे बुझा डालता है। हवा आग को प्रज्वलित करती है, हवा आग को बुझाती है। दीप बेचारा दुर्बल था, हवा ने उसको बुझा दिया। दावानल शक्तिशाली था, हवा ने उसको सहयोग दिया और वह आग और अधिक भभक उठी।

विश्व का यह नियम है। सब शक्ति-संपन्न व्यक्ति का सहयोग करते हैं। जो स्वयं सत्वहीन और शक्तिशून्य होता है, उसका कोई सहयोग नहीं करता, उसके मन में सदा डर बना रहता है।

भय की उत्पत्ति का पहला स्रोत है—सत्वहीनता, शक्ति-शून्यता।

२. भय की मति

जब बुद्धि में भय समा जाता है, जब आदमी मान लेता है कि भय है, तब भय ही भय दीखता रहता है। एक मकान को 'भूतहा' घोषित कर दिया गया। लोगो ने मान लिया कि इस घर में भूत रहते हैं, यह भूतो का निवास-स्थान है। किसी को दिखे या नहीं, पर मन पर भूत सवार हो जाता है। बुद्धि में भय जस जाता है। 'भूतहा' मकान को कोई खरीदना नहीं चाहता, भले फिर वह कितना ही सुन्दर हो, कितना ही सस्ता मिलता हो। इसका मूल कारण है कि आदमी में भय की बुद्धि निर्मित हो गई है। जब एक बार ऐसा होता है, तब भय पैदा होता ही रहता है।

३. भय का सतत चिन्तन

डर की वाते करना, डर के विषय में सोचते रहना, बार-बार भय उत्पन्न करने वाला साहित्य पढ़ना, उसी का श्रवण करना, उसी का मनन करना, उसी का निदिध्यासन करना—ये सारे भय की उत्पत्ति में सहायक बनते हैं। अब क्या होगा? कल क्या होगा, बुढ़ापे में क्या होगा? भय की इतनी तरंगों और धाराएँ प्रसारित होती हैं कि भय के अतिरिक्त कुछ दिखाई ही नहीं देता। भय का चिन्तन करने से भय पैदा होता है।

अनेक लोग ऐसे होते हैं जो भय की कहानियाँ सुनाने में बहुत रस लेते हैं। वे कहने लगते हैं—मेरे पिता ने एक रात को चुड़ैल को देखा था। उसके पजे पीछे की ओर मुड़े हुए थे। मेरे पिता ने एक दिन भूत को देखा, मेरे मित्र ने प्रेतात्मा से साक्षात्कार किया और यह भयकर घटना घटी। ऐसी घटनाओं का अन्त ही नहीं आता। एक के बाद दूसरी घटना सुनाते चले जाते हैं, घटी हो या न घटी हो, यथार्थ हो या काल्पनिक हो। आख्यान या कहानी में कल्पना की जा सकती है। यह दोष नहीं माना जाता। भूत-प्रेत की घटनाएँ सुनाने वाले सुना देते हैं, किन्तु सुनने वालों के लिए सोना हराम हो जाता है। रात भर करवटे बदलते रहते हैं, नीद आती ही नहीं। चारों ओर भूत ही भूत या प्रेत ही प्रेत दिखाई देने लगते हैं। सारा शरीर भय से कांप उठता है। कभी कुछ हुआ होगा, या नहीं हुआ होगा, पर सुनने वाले के मन में सारे चित्र उभरते रहते हैं।

भय की उत्पत्ति का तीसरा स्रोत है—भय का सतत चिन्तन करना, भय की वाते सुनना।

४. भय के परमाणुओं का उत्तेजित होना

भय की उत्पत्ति का यह चौथा स्रोत बहुत ही महत्वपूर्ण है।

व्यक्ति के समक्ष कोई उद्दीपक स्थिति नहीं है, कोई भय की स्थिति नहीं है, न कोई भय का चिन्तन चलता है, न भय देने वाली वार्ता ही हो रही है, न बुद्धि में भय समाया हुआ है, कुछ भी नहीं है फिर भी भयवेदनीय कर्म के परमाणु सक्रिय होते ही भय लगने लग जाता है। यह बाहरी कारणों से होने वाला भय नहीं है। इसकी उत्पत्ति का मूल कारण है आन्तरिक। बाह्य कारणों की अपेक्षा से इसे अहेतुक या अकारणिक भय कहा जाता है। यह केवल अपने भीतर संचित भय के परमाणुओं की सक्रियता से उत्पन्न होता है। अकारण ही भय की स्थिति उत्पन्न हो जाती है, अकारण ही डर बरसने लग जाता है।

हम परिस्थितिवाद से बहुत परिचित हैं। बाहरी निमित्तों और परिस्थितियों को हम जानते हैं, किन्तु आन्तरिक वातावरण को नहीं जानते, उससे अधिक परिचित नहीं है।

मनोविज्ञान ने इस विषय पर अवश्य ही चिन्तन किया था कि हमारे जो ज्ञान के विषय हैं, वे कभी चेतन मन में होते हैं, कभी अवचेतन मन में होते हैं और कभी अचेतन मन में होते हैं। तीनों मानसिक प्रक्रियाओं में वे चलते रहते हैं। एक बात अभी चेतन मन में है, ध्यान बदलते ही वह अवचेतन मन में चली जाती है। हम सब अनुभव करते हैं कि एक दिन में पचासों बातें मन में आती हैं और दो मिनट बाद भुला दी जाती हैं। कहां चली जाती हैं? अभी हम एक विषय पर बात या ध्यान कर रहे थे, दो मिनट बीता, बात का विषय बदल गया, मन दूसरे बिन्दु पर जा टिका। क्या बात समाप्त हो गयी? नहीं, वह चेतन मन से उतर गयी, समाप्त नहीं हुई। वह भीतर में चली गई, गहरे में चली गई। वह अवचेतन मन में चली गई। वह वहां अंकित हो गयी, उसका प्रतिबिम्बन हो गया। अवचेतन और चेतन के विषय बदलते रहते हैं। एक चक्र चलता रहता है। अवचेतन की बात चेतन में आ जाती है और चेतन की बात पुनः अवचेतन में चली जाती

है। यह चक्र रुकता नहीं। इसीलिए भूली हुई वाते भी कभी-कभी याद हो आती है। वात के याद आते ही आदमी कभी डर जाता है, कभी कुपित हो जाता है, कभी स्नेह से अभिभूत हो जाता है।

अवचेतन की वात अस्पष्ट होती है और चेतन की वात स्पष्ट होती है। जो वात चेतन मन में उतरती है, उसका स्पष्ट अवबोध होता है और जो वात अवचेतन मन में चली जाती है, वह अस्पष्ट हो जाती है। चेतन की वात सीमित होती है, अवचेतन में जाकर वह फैल जाती है, बड़ी बन जाती है। अध्यात्म विज्ञान में इस विषय पर सूक्ष्म पर्यालोचन किया गया था, मनोविज्ञान से भी बहुत आगे बढ़कर। पूरा का पूरा कर्म-सिद्धांत इसी आधार पर खड़ा हुआ था कि चेतन मन की प्रत्येक घटना सूक्ष्म शरीर में चली जाती है। उसका प्रकल्पन सूक्ष्म शरीर में होता है।

सूक्ष्म शरीर का बहुत बड़ा तंत्र है। उतना बड़ा तंत्र दुनिया में दूसरा है ही नहीं। सार के सारे तंत्रों—राज्य-तंत्र, समाज-तंत्र, उद्योग-तंत्र को तुला के एक पल्ले पर रखा जाए और सूक्ष्म शरीर के तंत्र को दूसरे पल्ले पर रखा जाए तो सूक्ष्म शरीर के तंत्र वाला पल्ला भारी होगा। वह इतना बड़ा तंत्र है कि जहाँ असंख्य वृत्तियों के असंख्य स्थान अलग-अलग बने हुए हैं। असंख्य-असंख्य वृत्तियाँ हैं और असंख्य-असंख्य स्थान हैं। एक विचार, एक चिन्तन और एक अध्यवसाय में असंख्य गुणा तारतम्य होता है। इतना बड़ा तारतम्य इसलिए है कि सूक्ष्म से सूक्ष्म स्पन्दन का अपना पूरा तंत्र बन जाता है। कोई भी स्पन्दन या प्रकल्पन व्यर्थ नहीं जाता। उसके अकन होते हैं। वे सारे अकन भीतर पड़े रहते हैं। भीतर में यह इतना बड़ा कंप्यूटर है कि वह प्रत्येक छोटे-बड़े स्पन्दन को रिकार्ड कर लेता है और समय का परिपाक होने पर उसका फल भी प्रस्तुत कर देता है।

उस सूक्ष्म शरीर में, कर्म-शरीर में, सारे तंत्रों के बीच भय का

भी एक पूरा तत्र है। मोह के परमाणु उस पर अपना अधिकार जमाए हुए हैं। वे परमाणु उद्दीपनों के आधार पर उद्दीप्त होते हैं और यदि कोई उद्दीपन प्राप्त नहीं होता है तो अपने काल का परिपाक होते ही वे उद्दीप्त हो जाते हैं। वे इस बात की अपेक्षा नहीं रखते कि उद्दीपन मिले तब ही उद्दीप्त होना है। वे उद्दीपनों के बिना भी अपना काम प्रारम्भ कर देते हैं।

कर्म का तत्र बड़ा दायित्वशील है। वह अपने दायित्व के प्रति इतना जागरूक है कि इस बात की अपेक्षा नहीं रखता कि उद्दीपक सामग्री मिली या नहीं मिली, वह तो अपना काम शुरू कर देता है। विपाक होते ही वह अपना काम प्रारम्भ कर देता है। भय प्रगट हो जाता है। कई बार आदमी को यह महसूस होता है कि वह शात बैठा है, पर अचानक उदास हो जाता है। कोई परिस्थिति नहीं होती, पर आदमी हर्षित हो जाता है, हर्ष की तरंगें उठने लग जाती हैं। कोई अशुभ समाचार नहीं सुना, फिर भी आदमी का मन अचानक विपाद से भर जाता है। अकस्मात् क्रोध क्यों आ जाता है? अकस्मात् भय क्यों उत्पन्न हो जाता है? ऐसा अनुभव एक को नहीं प्रत्येक को कभी-कभी होता है और वह इसी भाषा में बोल भी पड़ता है—यह अकस्मात् क्यों हो गया? कैसे हो गया?

यह सारा होता है भय के परमाणु की सक्रियता के कारण। यह सबसे बड़ा स्रोत है, मूल स्रोत है। मूल स्रोतों का भी यह महास्रोत है।

हमारे भीतर मूर्च्छा के परमाणु हैं। मूर्च्छा एक गगोत्री है। उसकी अनेक धाराएं हैं। गगोत्री एक है, पर उसकी अनेक धाराएं जगह-जगह फैली हुई हैं। भय उसकी एक धारा है। भय की उत्पत्ति के कारण हमारे भीतर विद्यमान है। हम आंतरिक कारणों के विषय में बहुत कम जानते हैं। हम परिस्थिति के परिवेश में ही सब-कुछ

सोचते हैं। हम परिस्थितिवादी हो गए हैं। हमारी यह दृढ़ धारणा भी बनी हुई है कि जैसी परिस्थिति होती है, आदमी वैसा ही बन जाता है। इस धारणा में कुछ सचाई भी है। यह पूर्ण सत्य नहीं है। किन्तु इस अधूरी सचाई ने पूरे मस्तिष्क पर अधिकार जमा रखा है, इसलिए आदमी इसी भाषा में सोचता है, बोलता है कि मैं क्या करूँ, जैसी परिस्थिति होती है, आदमी को वैसा ही बनना पड़ता है। इस अवधारणा से मुक्ति पाना भी कठिन हो गया है। यह अवधारणा पूरी तरह सच नहीं है। पूरी सचाई तब हो जब हम दोनों बातों को मिला दें। पहली बात है—जैसी परिस्थिति होती है, आदमी वैसा ही बन जाता है। दूसरी बात है—जैसे कर्म का विपाक होता है, आदमी वैसा ही बन जाता है। इन दोनों तथ्यों को मिला देने से सचाई का बोध हो सकता है। इसके साथ तीसरी बात और जोड़नी होगी। तीन बातें होंगी—परिस्थिति, कर्म-संस्कार और परिणमन। ये तीनों बातें जुड़ती हैं तब पूरी सचाई बनती है, एक पूरा त्रिकोण बन जाता है। यह तीन आयामों में व्यक्त होने वाली सचाई है। एक है परिस्थिति का आयाम, दूसरा है कर्म-संस्कार का आयाम और तीसरा है परिणमन का आयाम।

आत्मा में कर्म का योग भी है और वह परिस्थिति से प्रभावित भी होती है। फिर भी आत्मा का अस्तित्व स्वतंत्र बना हुआ है, वह सर्वथा दबी हुई नहीं है। अगर वह परिस्थिति और कर्म से सर्वथा प्रभावित हो जाए तो आत्मा अनात्मा बन जाए, उसका अस्तित्व ही समाप्त हो जाए। परन्तु जिसका अस्तित्व एक क्षण के लिए भी हो गया, वह कभी समाप्त नहीं हो सकता। अस्तित्व स्थायी होता है, ध्रुव होता है। आत्मा का अस्तित्व अपने स्वयं के परिणमन के आधार पर होता है। परिणमन दो प्रकार का होता है। एक है स्वाभाविक परिणमन और दूसरा है वैभाविक परिणमन। एक है अपने अस्तित्व के

साथ चलने वाला पर्याय और दूसरा है बाहरी निमित्तो और कारणो के साथ बदलने वाला पर्याय । ये दो प्रकार के पर्याय, परिणमन या निमित्त होते है । आत्मा के अस्तित्व का जो स्वाभाविक परिणमन है, वह भी निरन्तर सक्रिय रहता है और अपने अस्तित्व को बनाए रखता है । यदि यह परिणमन समाप्त हो जाए तो अस्तित्व भी समाप्त हो सकता है । परिणमन बराबर काम कर रहा है, निरन्तर गतिशील हो रहा है कि कही अस्तित्व ही समाप्त न हो जाए । यह परिणमन अस्तित्व की बार-बार स्मृति दिला रहा है ।

अधकार आता है तब भी प्रकाश बराबर बना रहता है । दोपहर का समय है । आकाश मे गहरे बादल उमड आए है । घनघोर घटा । अधकार हो गया, फिर भी 'दिन है'—इसकी विस्मृति नही होती । रात की घटा और दिन की घटा मे अंतर होता है । दिन मे गहरी घटा होने पर भी दिन का बोध बना रहता है । यह नही मान लिया जाता कि अचेरा है तो रात हो गई है । दिन और रात के बीच की जो एक विभाजक रेखा है वह है हमारे अस्तित्व का परिणमन । अस्तित्व का परिणमन कभी विस्मृति नही होने देता स्वयं के अस्तित्व की । "मैं चैतन्यवान् हूँ", "मैं चेतन हूँ", "मैं अचेतन नही हूँ"—यह स्मृति सदा बनी रहती है । इस परिणमन के साथ-साथ कर्म का विपाक भी चलता है और परिस्थिति भी चलती है । इन तीनों का प्रतिफलन होता है—हमारा व्यक्तित्व ।

भय का चौथा बड़ा स्रोत है—आंतरिक कारण ।

भय के चार स्रोत हैं । उनसे फलित होता है—परिस्थितिवाद, कर्मवाद और परिणमनवाद ।

आदमी अधिक समय परिस्थितियों के साथ जीता है, उद्दीपनों के साथ जीता है । परिस्थितियां आदमी को बहुत बाधित करती हैं । परिणमन उसमे हस्तक्षेप नही करता । परिणमन का हस्तक्षेप वहा

होता है जहा अस्तित्व को विलीन करने की बात सामने आती है । उम स्थिति मे परिणमन बहुत सक्रिय हो जाता है, अन्यथा वह मध्यम गति से चलता है ।

अधिकांश भय परिस्थितिजन्य होते हैं । एक परिस्थिति बनी, बीमारी फैली और मन मे रोग का भय व्याप गया । बुढापे को देखा और बुढापे का भय मन मे व्याप गया । घटना को देखते हैं और मन मे भय अंकुरित हो जाता है ।

ताओ धर्म के प्रवर्तक महान् दार्शनिक लाओत्से जा रहे थे । सामने घोडे पर बैठा एक आदमी मिल गया । लाओत्से ने पूछा—‘तुम कौन हो भई ?’

‘मैं प्लेग हू ।’

‘कहा जा रहे हो ?’

‘सघाई नगर जा रहा हू ।’

‘क्या करोगे वहा जाकर ?’

‘मुझे दस हजार आदमियो को मारना है ।’

लाओत्से आगे बढ़ गए । अश्वारोही भी तेजी से आगे बढ़ गया । कुछ दिन बीते ।

लाओत्से घूम-फर कर आ रहे थे । रास्ते मे पुन वही अश्वारोही मिला ।

लाओत्से ने पूछा—‘आ गए तुम ?’

‘हा मेरा काम पूरा हो गया ।’

‘तुमने भूठ कयो कहा मुझसे कि दस हजार आदमी मारने है ?’

‘नही भूठ नही कहा था ।’

‘भूठ कैसे नही कहा ? सघाई मे प्लेग से पचास हजार आदमी मरे है ।’

‘तुम सच कहते हो, संघाई मे पचास हजार आदमी मरे हैं। किन्तु महाशय ! मैंने तो दस हजार आदमी ही मारे थे। शेष चालीस हजार आदमी मौत के भय से मर गए ? मैं क्या करता ? मैंने भूठ नहीं कहा है।’

यह सही है कि आदमी भय को पकड़ लेता है परिस्थिति के कारण। कहीं एक घटना घटती है, कहीं घमाका होता है और हार्टफेल किसी दूसरे का हो जाता है। एक घटना घटित होती है, सामने रहने वाला उससे प्रभावित होता है या नहीं, मरता है या नहीं, पर सुनने वाला मर जाता है—यह है परिस्थिति के घेरे में जीना।

हमें भय की चर्चा ही नहीं करनी चाहिए, क्योंकि भय की सतत् चर्चा करते रहने से सुनने वाले में भय व्याप्त हो जाता है। हमें डरना नहीं है, भय से मुक्ति पानी है।

भय की उत्पत्ति के कारणों की चर्चा हमने की। अब भय-निवारण के उपायों की चर्चा करनी है। ऐसे कौन से उपाय और स्रोत हैं, निमित्त हैं, जिनका अवलम्बन लेकर आदमी भय से मुक्त हो सकता है ? क्या यह भी संभव हो सकता है कि भय की परिस्थिति होने पर भी आदमी डरे नहीं ? भय का निमित्त होने पर भी आदमी विचलित न हो, विक्षुब्ध न हो ? भय का वातावरण रहने पर भी आदमी अप्रकम्प रहे ? रोग उत्पन्न होने पर भी आदमी घबड़ाए नहीं ?

हां, ऐसा हो सकता है। प्रेक्षा उसका एक उपाय है। कायोत्सर्ग अभय बनने का उपाय है। प्रेक्षा-ध्यान करने वाले उपाय की साधना करते हैं। अपाय की चर्चा के साथ उपाय की चर्चा भी चलती है। अपाय और उपाय—दोनों परस्पर जुड़े हुए हैं। अपाय को जाने बिना उपाय को नहीं जाना जा सकता और उपाय को जाने बिना अपाय को नहीं जाना जा सकता। यदि अपाय को निरस्त करना है तो उपाय का आलंबन लेना ही होगा। जिसे निरस्त करना है उसे भी

पूरी तरह से जानना होगा और जो निरस्त कर सकता है उसे भी पूरी तरह से जानना होगा। बुराई को निरस्त करना है तो उसे भी जानना पड़ेगा। बुराई अज्ञेय नहीं, ज्ञेय है। बुराई हेय हो सकती है, पर ज्ञेय तो है ही। अच्छाई भी ज्ञेय है और बुराई भी ज्ञेय है। हम जिसे जानते ही नहीं, उसे समाप्त कैसे करेंगे? जहा ज्ञेय का प्रश्न है वहा बुराई और अच्छाई में कोई अन्तर नहीं है। जहा हेय और उपादेय का प्रश्न आता है वहा बुराई हेय है और अच्छाई उपादेय है। हमें दोनों को जानना है, हेय को छोड़ना है और उपादेय को स्वीकार करना है।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण का निष्कर्ष है कि ध्यान एक विषय पर चार सेकेण्ड से अधिक नहीं टिकता। ध्यान का सिद्धान्त इसे स्वीकार नहीं करता। उसके अनुसार एक ही विषय पर ध्यान, ५-१० घण्टा या अधिक भी स्थिर रह सकता है। किन्तु जिसने ध्यान का अभ्यास ही नहीं किया है, उसका ध्यान विचलित हो सकता है, जल्दी-जल्दी बदल सकता है। इस दृष्टि से मनोविज्ञान के ध्यान-विचलन के सिद्धान्त से हमारी अस्वीकृति नहीं है। जो ध्यान करने में अभ्यस्त नहीं होता उसका ध्यान चार-पाच सेकेण्ड से अधिक एक स्थान पर नहीं टिकता। संभव है प्रत्येक सेकेण्ड में वह बदलता रहे। इससे भी कम समय में परिवर्तन हो सकता है। मन की गति बड़ी तीव्र है। न जाने एक सेकेण्ड में वह कितनी बार कहा-कहा चला जाता है। यह अकन गलत नहीं है, किन्तु कोई भी अकन या परीक्षण अतिम नहीं हो सकता। यदि हम अतिम मान लेते हैं तो भूल होती है, ध्यान की प्रक्रिया ही समाप्त हो जाती है, निरन्तरता की बात ही समाप्त हो जाती है। फिर सारा का सारा सातर ही सातर होगा, निरन्तर कुछ भी नहीं होगा। प्रेक्षा करते-करते हमारी ऐसी स्थिति का निर्माण होता है कि हम एक विषय पर लगातार अवधान करने में सफल हो सकते हैं।

अवधान स्थायी बन जाता है। यह मनोविज्ञान के परीक्षण का विषय नहीं बन सकता। इसका कारण भी है। जब तक लेश्या का सिद्धान्त स्पष्ट नहीं होता तब तक ध्यान-विचलन का सिद्धान्त भी आगे नहीं बढ़ सकता। भाव परिवर्तन होता है और भाव परिवर्तन के आधार पर विचार परिवर्तन होता है। विचार परिवर्तन का अकन हो सकता है। भाव परिवर्तन का अकन नहीं किया जा सकता। विचार का कोई स्वतंत्र अस्तित्व नहीं है, स्वतंत्र मूल्य नहीं है। सारे विचार भावतंत्र के आधार पर पैदा होते हैं और विलीन होते हैं।

तीन तंत्र हैं—विचार का तंत्र, भाव का तंत्र और अध्यवसाय का तंत्र। ये तीनों जुड़े हुए हैं। अध्यवसाय से भाव पैदा होते हैं और भाव से विचार पैदा होते हैं। यदि हमने भाव को स्थिर रखने का उपक्रम किया, अभ्यास किया, उससे यदि भाव स्थिर बनते हैं, तेजो-लेश्या, पद्मलेश्या और शुक्ललेश्या स्थिर होती है तो विचार अपने आप स्थिर बन जाएंगे। यथार्थ में कहना चाहिए कि विचार स्थिर नहीं बनते, समाप्त हो जाते हैं। विचार कभी स्थिर होता ही नहीं। विचार का अर्थ है—विचरण, गतिशील। गति का अर्थ है—चलना। जो चलता है वह है विचार और जो नहीं चलता वह है अविचार। तो फिर विचार स्थिर कैसे होगा? यह विरोधाभास है। विचार भी कहे और स्थिर भी कहे। दोनों एक साथ नहीं हो सकते। विचार स्थिर नहीं होता, मन स्थिर नहीं होता। मन का काम है विचरण करना, चलना, गतिशील होना। मन का स्वरूप यही है। ऐसी स्थिति में हम मन को कैसे स्थिर करेंगे? मन कभी स्थिर होता ही नहीं। मन समाप्त हो सकता है। मन की दो अवस्थाएँ हैं। या तो मन होगा या मन नहीं होगा। जब भाव होता है तब मन नहीं होता। मन होता ही नहीं। यह अमन की स्थिति पैदा होती है भाव की स्थिरता के द्वारा। जब अमन होता है तब भय की स्थिति सर्वथा

समाप्त हो जाती है ।

भय से मुक्त होने का एक उपाय है—भाव-तत्र का परिष्कार, लेश्या का विशुद्धीकरण । जब लेश्याएँ शुद्ध होती हैं, भाव-तत्र निर्मल होता है तो भय अपने आप विलीन हो जाता है ।

०

भय की परिस्थिति

प्रसन्नता हमारे जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। आदमी हर्ष और शोक—दोनों से गुजरता है। हर्ष कोई बड़ी उपलब्धि नहीं है और इसलिए नहीं है कि हर्ष के पीछे शोक जुड़ा हुआ है। कभी हर्ष होता है और कभी ऐसी परिस्थिति आती है कि आदमी शोक में डूब जाता है। शोक भी बहुत बुरी बात नहीं है। आदमी शोक में होता है तो कभी हर्ष भी आ सकता है।

हर्ष और शोक से परे है प्रसन्नता। प्रसन्नता हमारे चित्त की निर्मलता है। उसमें न हर्ष होता है और न शोक होता है। आकाश प्रसन्न होता है तब न बादल होते हैं, न वर्षा होती है, न अन्धड होता है, कुछ भी नहीं होता, आकाश साफ होता है। केवल निर्मलता, केवल उज्ज्वलता, केवल प्रकाश। प्रसन्नता हमारे चित्त की निर्मलता की स्थिति है, किन्तु उसमें बाधाएँ बहुत हैं। जो बड़ी उपलब्धि होती है, वह बाधाशून्य नहीं होती। विशेष प्राप्ति के लिए बाधाएँ आती हैं, विघ्न और संकट आते हैं। बिना बाधाओं के यदि बड़ी उपलब्धि हो जाए तो वह उपलब्धि बड़ी नहीं, छोटी बन जाती है। बड़ी उपलब्धि का अर्थ है कि उसकी प्राप्ति में कितनी घाटियाँ पार की हैं? कितने आरोह और अवरोह आए हैं? चलते-चलते जब चरण थक जाते हैं और तब जो मजिल मिलती है, वह बड़ी मजिल होती है।

प्रसन्नता एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। अभय और प्रसन्नता का जोड़ा है। दोनों साथ-साथ रहते हैं। ऐसा नहीं होता कि अभय हो और प्रसन्नता न हो या प्रसन्नता हो और अभय न हो। भय आते

ही प्रसन्नता मिट जाती है।

मनुष्य का जीवन परिस्थितियों के चक्र से जुड़ा हुआ है। उसकी बहुत लम्बी श्रृंखला है। उसको तोड़ा नहीं जा सकता। प्रसन्नता को समाप्त करने वाली या भय पैदा करने वाली कुछेक परिस्थितियाँ हैं। उनको जानना बहुत आवश्यक है।

वे परिस्थितियाँ सात हैं—

- | | |
|---------------|------------------------|
| १. इहलोक भय | ५ वेदना भय। |
| २ परलोक भय | ६. मरण भय। |
| ३. आदान भय | ७ अश्लोक भय—अयश का भय। |
| ४ अकस्मात् भय | |

भय की पहली परिस्थिति है—इहलोक भय। इहलोक का अर्थ है—मनुष्य जगत्। आदमी, आदमी से डरता है। आदमी, आदमी के लिए भय पैदा करता है। यह भय की पहली परिस्थिति है। आदमी को आदमी से नहीं डरना चाहिए क्योंकि दोनों समानधर्मा हैं, दोनों आत्मवान् हैं, दोनों एक ही जाति के हैं, दोनों चेतनावान् हैं, दोनों समझदार हैं, दोनों बुद्धिमान् हैं। आदमी को आदमी से नहीं डरना चाहिए, यह एक तथ्य है, किन्तु प्रत्येक आदमी एक व्यूह से घिरा हुआ है। आदमी में लोभ है, इसलिए वह भय पैदा करता है। यदि आदमी में लोभ नहीं होता तो आदमी से डरने की जरूरत नहीं होती। भय का मूल सर्जक है—लोभ। कुछ आवेग है, कुछ उप-आवेग है। लोभ एक आवेग है और भय उसका उप-आवेग है। लोभ है तो भय है और लोभ नहीं है तो भय नहीं है। लोभी आदमी अपना स्वार्थ साधना चाहता है और जब व्यक्तिगत स्वार्थ की बात आती है तब दूसरों के लिए भय पैदा करता है। यह कभी नहीं होता कि स्वार्थ-सिद्धि हो और दूसरों के लिए भय की सृष्टि न हो। यह असंभव बात है। जहाँ-जहाँ स्वार्थ-साधना की बात होती है वहाँ-वहाँ भय की सृष्टि

होती ही है। आक्रमण किसलिए होता है? साम्राज्यवादी मनोवृत्ति किसलिए होती है? चोरी, डकैती, लूट-खसोट, विश्वासघात और घोखाघड़ी क्यों होती है? जितने भी ये असद् आचरण और व्यवहार हैं, ये सारी लोभ के केन्द्र से निकलने वाली रश्मियाँ हैं। ये वे तरंग हैं जो लोभ के महासागर में से उछाले भरती रहती हैं और आकाश को चूमती रहती हैं। ये सारी उत्ताल तरंगें हैं। लोभ का महासमुद्र है, उसमें से ये उछलती हैं। जब तक लोभ है, तब तक स्वार्थ और जब तक स्वार्थ है तब तक आदमी दूसरे आदमी के लिए खतरा है और भय है। कभी खतरे से परे की बात नहीं सोची जा सकती, कभी भरोसा नहीं किया जा सकता। यही कारण है कि इस दुनिया में कोई आदमी किसी का भरोसा नहीं करता। अपने बाप का भी भरोसा नहीं करता। भरोसा अपने बेटे का भी नहीं करता और पत्नी का भी नहीं करता। सर्वत्र संदेह की स्थिति है। कोई किसी का भरोसा नहीं करता। हर व्यक्ति के पास अतिम बात गुप्त है। जो चाभिया है, वे गुप्त हैं। हर व्यक्ति के पास अपने रहस्य हैं, मंत्र हैं, गुप्त योजनाएँ हैं, क्रिया-कलाप और व्यवहार हैं। वह इस अतिम बात को कहीं बताना नहीं चाहता, उद्घाटित करना नहीं चाहता। औरों की बातें ही क्या, गुरु भी अन्तिम गुरु किसी को नहीं बतता, अपने पास ही रखना चाहता है। यही कारण है कि भारत की अनेक विद्याएँ लुप्त हो गईं। गुरु अपने प्रिय शिष्य को भी रहस्य नहीं बताते और गुरु की मृत्यु के साथ वह विद्या भी लुप्त हो जाती। इसका कारण है कि कोई किसी पर भरोसा नहीं करता। बात भी सही है कि भरोसा किया कैसे जाए? बड़ी कठिन बात है। एक कहानी है।

एक मंत्रवादी कही जा रहा था। रास्ते में उसने देखा कि एक चूहा तड़फ रहा है। मंत्रवादी का दिल पिघला। उसने उसे शेर बना दिया। कहा एक छोटा-सा चूहा और कहा महान् शक्तिशाली शेर!

कहा वह चूहा जो प्रतिपल विल्ली से डरता रहता और कहा शेर जो जगल का राजा है, जिससे सब डरते हैं। इतना बड़ा बना दिया। जैसे ही चूहा शेर बना, पेट भी बड़ा बना, भूख भी ज्यादा बढी। भूख से वह अकुलाया, छटपटाहट हुई। पेट कैसे भरा जाए ? उसने सोचा— क्या खाऊ, कहा से लाऊ। सामने वही मंत्रवादी खड़ा था, जिसने चूहे को शेर बनाया था। अब शेर ने सोचा, भूख को मिटाने के लिए इसे ही क्यों न खा लू ? तत्काल वह उस पर झपटा और खाने को दौड़ा। मंत्रवादी ने सोचा—अरे इतना कृतघ्न ! मैंने इसे डरपोक चूहे से शक्तिशाली शेर बनाया, छोटे से बड़ा बनाया और यह मुझे ही खाने आ रहा है ? तत्काल मंत्रवादी ने विपरीत मंत्र पढा और वह शेर पुनः चूहा हो गया।

यह है ससार की स्थिति। विश्वास कैसे किया जाए ? इस दुनिया में चूहे को शेर बनाने वाला क्या शेर पर भरोसा कर सकता है ?

पिता अपने पुत्र को छत पर खड़ा कर स्वयं नीचे आकर आगन में खड़ा हो गया। नीचे से उसने अपने पुत्र से कहा—'बेटे ! ऊपर से कूद पडो। मैं अपनी वाहो में तुम्हें भेल लूंगा।' पिता ने अपनी वाहो फँसा दी। बेटे ने विश्वास कर लिया। वह ऊपर से कूदा। पिता ने तत्काल वाहो समेट ली। वह नीचे फर्श पर गिर पडा। बेटे ने कहा—'पिताजी ! यह क्या किया आपने ? आपने नो कहा था कि वाहो में धाम लूंगा, पर ज्योही मैं कूदा आपने वाहो समेट ली। यह क्यों ?' पिता बोला—'बेटे ! तुम्हें मैं एक महत्त्वपूर्ण पाठ पढाना चाहता था। आज अच्छा अवसर मिला। मैं यह पाठ पढाना चाहता था कि यह ससार ऐसा है जहाँ विश्वास सगे वाप का भी नहीं करना चाहिए।'।

यह दुनिया ही ऐसी है। इस स्वार्थपूर्ण और लोभपूर्ण दुनिया में आदमी, आदमी का विश्वास कैसे कर सकता है ? पूरा विश्वास कर ही नहीं सकता। इसीलिए हर व्यक्ति के बीच में, फिर चाहे उनमें

कितनी ही निकटता हो, आपस में कितना ही जुड़ाव हो, एक छिपाव है, अलगाव है और भय का सूत्र जुड़ा हुआ है। दो व्यक्ति पास-पास में हैं, फिर वे चाहे पति-पत्नि हो, पिता-पुत्र हो, माता-पुत्र हो—दोनों के बीच में सदेह का एक सूत्र बराबर काम करता है। पास में बैठे हुए भी वे अलग हैं, पूरे जुड़े हुए नहीं हैं। यह एक स्थिति है—इहलोक भय की।'

आदमी, आदमी से डरता है और इसलिए डरता है कि आदमी में लोभ है, स्वार्थ है और कृतघ्नता का भाव है। तीनों बराबर साथ चल रहे हैं।

भय की दूसरी परिस्थिति है—परलोक भय। पर-लोक का अर्थ है—पशुजगत्। आदमी पशुजगत् से डरता है। आदमी पशु से बहुत भय खाता है। रात को हाथ में लाठी लेकर चलता है। क्योंकि उसे भय है, रास्ते में कहीं कुत्ता न काट खाए, गाय या अन्य पशु कुछ कर न दे, टक्कर न मार दे। कुछ लोग विल्ली और चूहों से भी डरते हैं। साप और विच्छे से न डरने वाले तो बहुत ही कम हैं, सब डरते हैं। पशुजगत् से बहुत बड़ा भय होता है। कुत्ता काटे, गाय-भैस सीग लगाए या न लगाए, उनका भय बराबर बना रहता है। कहीं बेल और सांड खड़े हों तो आदमी बचकर निकलता है, क्योंकि उनके मन में यह भय है कि वे कहीं सीग न लगा दें, टक्कर न मार दें। यह भय वृद्धि में समाया हुआ है। वह सीग लगाए या न लगाए, पर सीग लगाने की कल्पना बनी रहती है, इसलिए भय भी बराबर बना रहता है।

परलोक भय का अर्थ—भूत-प्रेत का भय भी है। यह बड़ा विचित्र भय है। बहुत ही अद्भुत कहानियां हैं भूत और प्रेत के भय की। इस प्रसंग में भय की दो स्थितियां और जान लेनी चाहिए। भय दो प्रकार का होता है—काल्पनिक भय और वास्तविक भय।

कहीं-कहीं भय केवल काल्पनिक होता है, वास्तविक नहीं होता। मैंने देखा है एक आदमी को। उसका नाडी-संस्थान इतना दुर्बल था कि कोई भी आदमी सामने आता वह डर जाता, भय लगता कि कहीं मुझे मार न दे पीट न दे। वह चिल्लाने लग जाता। यह है काल्पनिक भय। जैसे-जैसे नाडी-संस्थान की दुर्बलता बढ़ती है, वैसे-वैसे काल्पनिक भय की मात्रा भी बढ़ने लग जाती है। काल्पनिक भय का और नाडी-संस्थान की दुर्बलता का बहुत बड़ा सम्बन्ध है। कमजोर नाडी-संस्थान वालों को जाने-अनजाने, दिन और रात में, भय सताता ही रहता है। उन्हें यह जान लेना चाहिए कि उनके नाडी-संस्थान में दुर्बलता आ गई है और भस्तिष्कीय ज्ञान-तंतु ठीक काम नहीं कर रहे हैं।

कभी-कभी भय यथार्थ होता है, वास्तविक होता है, किन्तु भय की घटनाएँ सामने होती हैं। भूत और प्रेत की वाते काल्पनिक भी होती हैं, और यथार्थ भी होती हैं। अधिकांश वाते काल्पनिक ही होती हैं, पर कभी-कभी उनमें कुछ वास्तविकता भी पाई जाती है। मन में एक अवधारणा बनी हुई है कि अन्धेरे में भूत और प्रेत होते हैं। जैसे ही अन्धेरा सामने आता है, भूत और प्रेत नाचते हुए दिखने लग जाते हैं। जिस व्यक्ति को अन्धेरे में डर लगता है वह ही बता सकता है कि अकेला हो और अन्धेरा हो तो उसे लगता है कि इस ससार में भूत-प्रेत के सिवाय किसी का भी अस्तित्व नहीं है। सीढियों में देखता है तो भूत खड़ा दिखाई देता है, भीत की ओर देखता है तो भूत भीत पर चढ़ते-उतरते दिखाई देता है। सामने-सामने देखता है तो भूत ही भूत दिखाई देते हैं। बड़ी अजीब परिस्थिति हो जाती है। भय कल्पनागत हो जाता है, कल्पना में समा जाता है।

लाडनू में वृद्ध साध्वियों का स्थिरवास है। वे जिस मकान में रहती हैं वह पीरजी का स्थान माना जाता है। यह भी माना जाता है कि पीरजी वहाँ यदा-कदा आते हैं। यह सच भी है। एक बार

साध्वियां कहीं दूसरे मकान में रह रही थी। उस (मूल) मकान में साधु थे। एक साधु रात को १२-१ बजे कार्यवश बाहर जाने के लिए उठा और अपने स्थान से चला। एक कमरे से ज्यों ही वह बाहर आया, उसने देखा कि सामने कोई बैठा है। उसके कपड़े सफेद हैं। उस साधु ने सोचा—इस समय कौन हो सकता है? पीरजी आकर बैठे हैं। थोड़ा भय लगा, घबड़ाहट हुई। पर सोचा, यदि डर जाऊंगा तो डर सदा के लिए कायम हो जाएगा। डरना तो नहीं है। देखू क्या है? कल्पना में तो पीरजी आ गए, निकट जाने का साहस बटोर कर उस दृश्य के पास गया और देखा कि वहां कोई पीरजी नहीं है। एक पट्ट पड़ा है और उस पर सफेद कपड़ा रखा हुआ है। दूर से वह पुरुषाकृति-सी लग रही थी, पर यथार्थ नहीं थी। कल्पना का भूत समाप्त हो गया।

ऐसी अनेक छायाएँ, अनेक प्रतिविम्ब प्रतिदिन हमारे सामने आते रहते हैं। फिर कल्पना की तस्वीर बन जाती है, एक आकृति बन जाती है और तब लगता है कि जरूर कोई न कोई खड़ा है। आदमी डर जाता है। यह है भूत और प्रेत का काल्पनिक भय।

कभी-कभी कोई आवाज मुनाई देती है और आदमी डर जाता है। श्मशान में दीया दिख जाये तो भूत की कल्पना साकार हो जाती है। कहीं प्रकाश दिख जाये तो बड़ी परेशानी हो जाती है। यदि हम काल्पनिक भय को समाप्त कर सकें तो नब्बे प्रतिशत भय से मुक्ति मिल जाती है। फिर केवल दस प्रतिशत भय शेष रहता है। मैं यह नहीं कहता कि भूत और प्रेत से सम्बन्धित भय की कठानियाँ सारी काल्पनिक हैं, वास्तविक भी हो सकती हैं, पर हैं वे विरल। परन्तु यथार्थ भय से डरना भी अच्छा नहीं है। उसमें म्यिनि और अधिक कमजोर बन जाती है। यदि आदमी का मनोबल दृढ़ रहता है तो भूत कुछ भी नहीं कर सकता। भूत और प्रेत का भय बढ़ी होता है जहाँ

भय पहले से व्याप्त होता है। विना भय व्याप्त हुए कोई किसी का कुछ विगाड नहीं सकता। भगवान् महावीर ने कहा—‘भीतो भूएहि घेप्पइ’ भूत उसी को लगता है जो डरता है। जो नहीं डरता, भूत उसका कुछ भी नहीं विगाड पाते। भूत और प्रेत की मर्यादाएँ होती हैं, सीमाएँ होती हैं, वे हर किसी को सता नहीं सकते, हर किसी को पीडित नहीं कर सकते। वे उसी में समा जाते हैं, जहाँ उन्हें पात्र मिलता है। अपात्र में वे कभी नहीं जाते। पात्र कौन होता है? भूत और प्रेत का पात्र होता है भीत आदमी, डरा हुआ आदमी। जो डरा हुआ है वह इसका सही पात्र होता है, और इसका बहुत बड़ा प्रमाण है कि स्त्रियो को जितने भूत लगते हैं, पुरुषो को उतने नहीं लगते। स्त्रियाँ भूत-प्रेत से अधिक ग्रस्त होती हैं और इसका स्पष्ट कारण है कि उनमें पराक्रम की कमी होती है। वे बहुत शीघ्र भयभीत हो जाती हैं, इसलिए प्रेतात्माओं से जल्दी ग्रस्त होती हैं। यह अधिक मूल्यवान् और महत्त्वपूर्ण सूत्र है कि भूत भीत आदमी को ही पकड़ते हैं। अभीत आदमी कभी भूत-ग्रस्त नहीं होता।

भय की तीसरी परिस्थिति है—आदान भय। इसका अर्थ है—सयोग और वियोग का भय। यह इतना बड़ा भय है कि इसका तनाव निरन्तर बना रहता है। प्राप्त वस्तु विच्छुड न जाए, चली न जाए और अप्रिय वस्तु का सयोग न हो जाए—यह तनाव बना ही रहता है। अपना प्रिय व्यक्ति जब यात्रा पर प्रस्थान करता है तब यह विकल्प अनायास ही आ जाता है कि कहीं दुर्घटनाग्रस्त न हो जाए। संयोग और वियोग का चक्र निरन्तर घूमता रहता है। आदमी उष्ट का वियोग या अनिष्ट का सयोग कभी नहीं चाहता। आदमी कहीं भी जाए, वह अनेक भयों का भार लेकर जाता है। कुछ लोग शिद्विर में आते हैं, तो भयों को लाद कर ले आते हैं। दो-चार दिन बाद कहते हैं—‘शिविर में आने से पूर्व तो इतना भय था पर अब नहीं रहा। भय

मिटा है।' जो भय के पात्र को भरा हुआ लेकर आए हैं तो उन्हें अभय की पूरी बात समझ में कैसे आ सकेगी ?

आदमी शरीर को बहुत आराम देना चाहता है। थोड़ा-सा कष्ट होता है, वह घबड़ा जाता है। क्या इतना आराम, इतनी असहिष्णुता और शरीर का इतना लालन-पालन हितकर हो सकता है ? यह बहुत बड़ा प्रश्न है।

आयुर्वेद के आचार्य कहते हैं—इन्द्रियो को बहुत सताना भी नहीं चाहिए और उनका बहुत लालन-पालन भी नहीं करना चाहिए। यदि माता-पिता बच्चे का बहुत उत्पीड़न करते हैं तो बच्चे विगड़ जाते हैं और यदि बच्चे का अधिक लालन-पालन करते हैं तो भी बच्चे विगड़ जाते हैं। इन्द्रिया भी बच्चे की तरह हैं। इनमें संतुलन होना चाहिए। संतुलित होने पर इन्द्रियां ठीक काम करती हैं। शरीर की अधिक सार-संभाल, साज-सज्जा, ज्यादा सवारना, सतत उसका चिन्तन करना बहुत खतरनाक स्थिति पैदा कर देता है, शारीरिक दृष्टि से भी और मानसिक दृष्टि से भी। हमने देखा कि जो श्रम करना नहीं चाहते, वे चीनी की बीमारी से पीड़ित हो जाते हैं। जो ज्यादा आरामतलबी चाहते हैं, वे चीनी की बीमारी से ग्रस्त हो जाते हैं। आयुर्वेद में इस रोग का नाम ही है 'सुखासिक'। हार्ट ट्रबल भी उन्हीं लोगों को अधिक होता है जो श्रम नहीं करते। आराम से पड़े रहते हैं। उनकी धमनिया मोटी पड़ जाती है, रक्त का संचार पूरा नहीं होता। पुराने लोग हृदय की बीमारी होने पर विश्राम की सलाह देते थे किन्तु आज के डाक्टर यह सलाह देते हैं कि धूमो, फिरो, हल्का व्यायाम करो, जिससे कि रक्त-संचार ठीक हो सके। आज का डॉक्टर आराम की सलाह नहीं देता। इससे ऐसा लगता है कि आज का डॉक्टर अध्यात्म के निकट आ रहा है, जाने-अनजाने।

वस्तु की अधिक सार-संभाल भी भय का उत्पादक बनता है।

वस्त्रों की स्वच्छता और पहनने-ओढ़ने की चतुराई आवश्यक होती है। पर कपड़ों में इतना उलझ जाना कि सारा ध्यान उसी में अटक जाए, यह वाछनीय नहीं है। इससे भय की स्थिति बनती है। मूर्च्छा गहरी होती जाती है और फिर भय ही भय लगने लगता है। यह भय की बीमारी को पालने का साधन है। अधिक आराम, अधिक साज-सज्जा, कपड़ों पर ध्यान देना—ये साधन हैं भय को पालने के। इनमें भय को अधिक सुरक्षा मिलती है।

भय की चौथी परिस्थिति है—अकस्मात् भय। अकस्मात् भय की घटनाएँ काल्पनिक भी होती हैं और वास्तविक भी होती हैं। कभी-कभी कोई घटना घटती है और भय उतर आता है। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं होगा जिसने दुर्घटना का सामना न किया हो। बिना सोचे, बिना जाने अकस्मात् कोई न कोई परिस्थिति जीवन में उतर आती है। यह आकस्मिक भय की स्थिति है। आदमी चला, सब ठीक था। अकस्मात् ठोकर लगी, डर बैठ गया। आदमी तैरने गया, अकस्मात् पैर फिसला, डूबने लगा, डर गया। अकस्मात् कोई घटना होती है और आदमी इतना सहम जाता है कि दूर भागने लग जाता है। ये सारी पनायनवादी वृत्तियाँ आकस्मिक घटनाओं के कारण होती हैं। आकस्मिक दुर्घटनाएँ आकाश में हो सकती हैं, भूमि पर हो सकती हैं, वायुयान में चढ़ने वालों के हो सकती हैं, भूमि पर चलने वालों के हो सकती हैं, सबके हो सकती हैं।

भय की पाचवी परिस्थिति है—वेदना भय। रोग, बुढ़ापा आदि वेदना का मूल है। ऐसा कौन व्यक्ति होगा जिसने अपने जीवन में रोग न भोगा हो। आजकल तो बच्चा गर्भ में ही रोगी बनकर आता है। जिन दिन भ्रूण बनता है, उस दिन से ही रोग को पाल लेता है, या माताएं पलवा देती हैं। वह उसी अवस्था में रोगी बन जाता है। रोग का सामना करना कोई दटी बात नहीं है।

बड़ी बात यह है कि आदमी रोग के नाम से ही डर जाता है। रोग होना एक बात है और रोग का भय होना विल्कुल दूसरी बात है। हम इस विवेक को बहुत साफ-साफ समझे कि भय की परिस्थिति होना और भय होना—दोनों एक नहीं है। दोनों में दूरी भी है, निकटता भी है, किन्तु दोनों कभी नहीं मिलते। दोनों बातें समानान्तर रेखा की भाँति साथ-साथ तो चलती है, किन्तु परस्पर कभी नहीं मिलती। इनका सगम कभी होता ही नहीं। हमने दोनों को एक मान रखा है, अपने ही मिथ्या दृष्टिकोण के कारण। हम उनकी सकरी-सी भेद-रेखा को समझ नहीं पाते।

रोग, बुढ़ापा और मरण—ये तीनों दुःख माने गए हैं। किन्तु दुःख मान लेने से भी डर की कोई बात नहीं है।

हर आदमी रोगी बनता है, पर वह रोगी असाध्य नहीं होता जो रोग को रोग जानता है, रोग को रोग मानता है, कष्ट देने वाला मानता है, किन्तु उससे डरता नहीं। वह रोगी असाध्य होता है जो रोग से डर जाता है। जो रोग से डरता है, उसका रोग हजार गुना बढ़ जाता है और जो नहीं डरता उसका रोग बहुत कम हो जाता है। कभी-कभी शून्य बिन्दु पर भी चला जाता है।

संसार में अनेक चिकित्सा पद्धतियाँ चली रोग को मिटाने के लिए। उनका प्रयोजन है—बीमारी मिटे, दुःख मिटे, आदमी को वेदना का सामना न करना पड़े। बीमारियों को मिटाने के लिए औषधियाँ, यत्र, मत्र, रसायन, खनिज आदि का उपयोग चला, किन्तु ऐसा भी हुआ कि कोई चिकित्सा नहीं, कोई औषधि नहीं, कोई मत्र नहीं, केवल रोग को देखना, उसे जानना और सहन करना, उससे डरना नहीं, ऐसा होने पर वे मनुष्य रोग के होने पर भी अरोग रहे हैं, विल्कुल स्वस्थ रहे हैं। जिन लोगों ने डर के साथ दवाइयों का सेवन किया है, चिकित्सा पद्धति की शरण ली है, वे नीरोगता की कामना करते हुए भी रोगी बने

रहे ।

मनत्कुमार चक्रवर्ती थे । सार्वभौम साम्राज्य के स्वामी । कोई ऐसा योग हुआ कि उनके सुन्दर शरीर में एक साथ सोलह बड़े रोग उतर गए । सारे रोग एक-एक से भयकर थे । शरीर के सौन्दर्य का सारा गर्व चूर-चूर हो गया । साम्राज्य को छोड़कर मुनि बन गए । साधना में लग गए । प्रखर साधना की । शरीरातीत स्थिति का अनुभव करने लगे । अनेक विशिष्ट योगज लब्धिया प्राप्त हुईं । रोग बने रहे, पर वे सता नहीं रहे थे, भय पैदा नहीं कर रहे थे । मुनि मनत्कुमार रोगों से आक्रान्त होते हुए भी अपने आप में अभय बने हुए थे । ऐसा लग रहा था कि रोग और स्वास्थ्य दोनों साथ-साथ चल रहे हैं और मुनि दोनों के बीच में खड़े हैं । उनका ध्यान न रोग की ओर है और न स्वास्थ्य की ओर । वे अभय की मुद्रा में स्थित हैं । जो ऐसा करता है, उसकी त्वचा की सवाहिता इतनी बढ़ जाती है और रोग-निरोधक शक्ति इतनी तीव्र हो जाती है कि रोग रहता है, पर सताता नहीं, अपने आप में पड़ा रहता है ।

एक दिन एक वैद्य आकर बोला—‘मुनिवर ! आपके शरीर का मर्यादा देखकर लगता है कि आप बहुत बड़े घराने के हैं । आपके शरीर की श्रीविहीनता देखकर लगता है कि अनेक रोग साथ चल रहे हैं । मेरे पास उन रोगों को मिटाने की अचूक दवा है । आप औषधि का सेवन करें, और निरोगता से साधना में और तीव्रता लाएं ।’ मुनि ने चिकित्सा को सर्वथा अस्वीकार कर दिया । वैद्य ने आग्रह करते हुए कहा—आप अस्वीकार न करें । मैं सेवा-भावना से आपकी चिकित्सा करना चाहता हूँ । औषधि-सेवन में आपको कोई कष्ट नहीं होगा । उन कीमती और अचूक औषधियों से आप शीघ्र स्वस्थ हो जाएंगे । आग्रह करता रहा वैद्य और अस्वीकार करते रहे मुनि । बहुत समय बीत गया । मुनि बोले—‘तुम मेरी क्या चिकित्सा करोगे ? कहाँ हैं

ऐसी औषधि तुम्हारे पास जो मेरे पास है ?' मुनि ने अंगुली अपने मुह में डाली । शूक को अपने शरीर से भरते हुए कुष्ठ रोग पर चुपड़ा और वैद्य ने फटी आखों से देखा कि मुनि का सारा शरीर कचनमय बन गया है । उसके आश्चर्य का आर-पार नहीं रहा । वह मुनि के सौन्दर्य को देखता ही रह गया ।

मुनि बोले—'तुम क्या चिकित्सा करोगे ? कहा है तुम्हारे पास ऐसी औषधियां जो मेरे पास हैं, मेरे शरीर में हैं? साधना और तपस्या के द्वारा अनेक लब्धियां मुझे स्वतः प्राप्त हैं । उनमें पाच ये हैं—जल्लौषधि, आमर्षौषधि, क्ष्वेलौषधि, सर्वाँषधि, स्वेदौषधि । साधना करते-करते ये शक्तियां जाग जाती हैं । इनमें इतनी बड़ी शक्ति होती है कि बाहरी औषधियां इनके समक्ष व्यर्थ हो जाती हैं । श्लेष्म का थोड़ा-सा भी स्पर्श होता है और शरीर स्वर्णमय बन जाता है । उस लब्धिसपन्न व्यक्ति के शरीर से छूकर जो हवा जाती है और दूसरे के शरीर का स्पर्श करती है तो वह व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है, बीमारी मिट जाती है । ऐसी स्थिति में तुम मुझे क्या दवा दोगे ? तुमने आकर साधना में विघ्न डाला है । मैं तो साधना में था । मुझे बीमारी का भान ही नहीं था । तुमने आकर अहंकार दिखाया कि मेरी दवाएं अच्छी हैं । देख लिया तुमने ?'

वैद्य बेचारा निरुत्तर था । वह क्या बोलता ? चरणों में गिरकर बोला—'मुनिवर ! मैंने बड़ा अपराध किया है । आप क्षमा करें ।'

भय की छठी परिस्थिति है—मरण भय । आदमी बीमारी से नहीं मरता, आदमी मरता है डर से । किसी को कह दिया जाए कि तुम्हारे भीतर केन्सर पल रहा है । यह सुनते ही वह मरना शुरू कर देता है । अगर न मरे तो संभव है केन्सर भी उतना कष्ट न दे । किसी को कह दिया जाए कि तुम हृदय-रोग से ग्रस्त हो तो वह उसी क्षण से तिल-तिलकर मरना प्रारम्भ कर देता है । आदमी डर से ही मरता है,

मृत्यु से नहीं ।

एक भोला आदमी था । दात बधे हुए थे । रात को सोते समय दातो को एक कटोरे में रख दिया । उसमें पानी भरा हुआ था । एक बच्चा कहीं से आया और दातो को खिलौने समझ ले भागा । वह आदमी सुबह उठा । पास में दातो को ढूँढा । वे नहीं मिले । उसके मन में कल्पना जागी कि हो सकता है रात को नींद में मैं दातो को निगल गया हूँ । तत्काल उसके पेट में असह्य पीड़ा होने लगी । पीड़ा से छटपटाने लगा । घर वाले आए । डाक्टर को बुलाया । डाक्टर ने कहा— ऑपरेशन होगा । कल्पना-कल्पना में सारी स्थिति बिगड़ गई । उसे यथार्थ का बोध-सा होने लगा । पेट में असह्य पीड़ा हो रही थी । यह यथार्थ थी, पर थी वह कल्पनाजनित । कुछ देर बाद वही बच्चा हाथ में दातो की जोड़ी लिए आ पहुँचा । दातो को देखते ही आदमी का दर्द गायब हो गया । वह स्वस्थ हो गया । घर वाले देखते ही रह गए ।

यह हमारे जीवन में प्रत्यक्ष अनुभव होता है कि रोग नहीं मारता, रोग का भय मारता है ।

भय की सातवीं परिस्थिति है—अश्लोक भय । अश्लोक का अर्थ है—अपयश । आदमी अपयश से डरता है । वह सदा यह चाहता है कि उसकी साख बनी रहे, उसकी मान-प्रतिष्ठा बनी रहे, उसका यश खडित न हो । वह अपने यश को बनाए रखने के लिए भूठे मानदण्डों को भी अपनाता है, कष्ट भी सहता है और अनेक कठिनाइयों का सामना करता है । इन सबके पीछे अश्लोक भय काम करता है । इस भय से प्रताडित व्यक्ति कभी-कभी बहुत अनर्थकारी कार्य भी कर डालता है ।

प्रेक्षा-ध्यान के साधक यदि इस भेदरेखा को समझ ले तो बहुत लाभान्वित हो सकते हैं । भय और भय की परिस्थिति एक नहीं, दो हैं, यह आज के प्रवचन का निष्कर्ष-सूत्र है ।

भय की प्रतिक्रिया

प्रेक्षा-ध्यान प्रकाश की साधना है। प्रकाश और अभय—दोनों साथ होते हैं। अधकार और भय—ये दोनों भी साथ होते हैं। भय को अधकार और अधकार को भय माना जा सकता है। जीवन में जितना भय होता है, वह जीवन का अन्धकार ही होता है। वह अन्धकार चाहे प्रकृति का हो, चाहे दृष्टिकोण का हो, चाहे जीवन का हो, है आखिर वह अधकार ही। अधकार को बुरा ही क्यों माने ? भय को बुरा ही क्यों माने ?

यह प्रश्न स्वाभाविक है। एकान्तदृष्टि से नहीं कहा जा सकता कि भय बुरा ही है। भय अच्छा भी हो सकता है। परन्तु इसका निर्णय हमें प्रतिक्रिया के आधार पर करना होगा। किस भय की कैसी प्रतिक्रिया होती है ? भय दो प्रकार का होता है। भय रचनात्मक भी होता है और भय ध्वसात्मक भी होता है। अभय रचनात्मक तो होता ही है, पर वह ध्वसात्मक भी होता है। प्रत्येक तथ्य या वस्तु का विश्लेषण अनेकात के सदर्थ में करना होगा।

आज जो हम भय की चर्चा कर रहे हैं, वह प्रतिक्रिया के आधार पर कर रहे हैं। जिसकी प्रतिक्रिया होती है—रोग, बुढ़ापा, मरण, विम्भृति और पागलपन—वैसा भय वर्जनीय होता है, इष्ट नहीं होता। ये पांच प्रतिक्रियाएँ हैं।

पहली प्रतिक्रिया है रोग। यह निर्विवाद तथ्य है कि हम रोग को निमन्त्रित करते हैं। अनामन्त्रित इतने रोग कहा से आएँगे ? घर में भी अनामन्त्रित एक-दो व्यक्ति आ सकते हैं, पर पचासों व्यक्ति कैसे

आ घुसेगे ? इतने रोग कैसे आएंगे ? हम उन्हें बुलाते हैं तब वे आते हैं । हम उनका इतना आदर-सत्कार करते हैं कि वे वहा से हटना नहीं चाहते । रोग भय की प्रतिक्रिया है । आदमी डरता है, बहुत डरता है और डर के कारण अनेक रोगों को पाल लेता है । किसी बीमार को देखकर दूसरा व्यक्ति भय से भर जाता है कि कहीं यह रोग मुझे भी न लग जाए ? यह विकल्प उठना ही बीमारी को पहला निमन्त्रण है । यह विकल्प प्रायः सभी व्यक्तियों में उठता है और वे रोग के भय से आक्रांत हो जाते हैं ।

रोग उतना दुःखद नहीं होता जितना कि भय के साथ रोग दुःखद होता है । रोगी दुःखी होता है, रोग कुछ कष्ट देता होगा पर जब वह भय से सयुक्त होता है तो कष्ट भयकर बन जाता है और फिर सताने की बात आ जाती है । रोग अपने सतान की वृद्धि करता है । एक के बाद दूसरा और दूसरे के बाद तीसरा रोग उभरता रहता है । उत्पादक शक्ति रोग के उत्पादन में लग जाती है ।

भय की दूसरी प्रतिक्रिया है—बुढ़ापा । भय के कारण आदमी बूढ़ा बनता है । जो अभय होता है, वह बूढ़ा नहीं होता । उसके बाल सफेद हो गए, फिर भी वह बूढ़ा नहीं है । वह सत्तर वर्ष का हो गया फिर भी वह बूढ़ा नहीं है । यह तो शरीर की स्वाभाविक प्रक्रिया है । ज्यो-ज्यो अवस्था बढ़ती है, केश सफेद होते हैं । यह कोई बुढ़ापा नहीं है ।

वास्तव में शक्तियों का क्षीण होना बुढ़ापा है । यह बुढ़ापा भी हमारे निमन्त्रण पर आता है । बिना निमन्त्रण वह नहीं आता । हम जाने-अनजाने उसे बुलाते हैं और वह आता है ।

यूनान के एक प्रसिद्ध चिकित्सक और संत इगनेशिया से पूछा गया—आदमी जीवन भर स्वस्थ और युवा कैसे रह सकता है ? उसने सीधा उत्तर देते हुए कहा—अपनी भूलों को सुधारो, भ्रातियों को

छोड़ो, स्वस्थ रहोगे और जीवन भर युवा बने रहोगे। हमारी भूल और भ्रातिया बुढ़ापे को बुलाती हैं। जो व्यक्ति आहार-विहार में भूलें नहीं करता, वह जल्दी बूढ़ा नहीं होता। जल्दी बूढ़ा बनने का कारण है—आहार-विहार की भूले, रहन-सहन की भूले। अवस्था छोटी होती है। खाने की पूरी सामग्री सामने होती है। पचाने की क्षमता भी होती है और वह सोचता है कि जितना जीभ को स्वाद दे दिया जाए, उतना ही जीवन का कल्याण है। जितना खा लिया जाए, उतना ही अच्छा है, पता नहीं अगले जन्म में मिलेगा या नहीं? जो सर्वस्वाहा, सर्वभक्षी मनोवृत्ति है, यह बुढ़ापे का पहला निमन्त्रण है।

आखिर पाचन-तंत्र की जितनी शक्ति है उतनी ही है। लीवर जितना रस छोड़ता है, उतना ही छोड़ता है। पेन्क्रियाज को जितना काम करना है, उतना ही करना है। इस प्रकार पाचन-तंत्र के सारे अवयवों को जितना काम करना है, उतना ही करना है। किसी ने कहा—यह फल का रस है, सतरे का रस है, एक किलो पी लो। पानी जैसा ही तो है। पीने वाला या कहने वाला नहीं जानता कि उस रस को पचाने में पाचन-तंत्र के पास शक्ति है या नहीं? उसकी शक्ति सीमित होती है। पाचन-तंत्र में हर वस्तु को पचाने की अलग-अलग शक्ति है। हमारी आते और पक्वाशय कितना प्रोटीन, कितना कार्बो-हाइड्रेट, कितना क्षार, कितना लवण और विटामिन्स पचा सकते हैं, इसकी एक निश्चित मात्रा है। इसका एक निश्चित गणित है। अनिश्चित कुछ भी नहीं है। हम नहीं जानते कि पाचन-तंत्र में पूरा विवेक है। मस्तिष्क में चाहे पूरा विवेक हो या न हो, पाचन-तंत्र में पूरा विवेक है कि किसको पचाने के लिए कितना स्राव करना है। पूरी व्यवस्था बनी हुई है।

आदमी व्यवस्थित खाता है, संतुलित भोजन करता है तो बुढ़ापा दूर चला जाता है। यदि संतुलित भोजन नहीं करता है तो

बुढ़ापा निकट से निकट आता चला आता है । जिसको निमंत्रण दिया जाए वह तो आएगा ही ।

चिकित्साशास्त्री सत ने बहुत ही सुन्दर समाधान दिया कि भूलें और भ्रांतिया बुढ़ापे को लाती है । जो उन्हें छोड़ता है वह सदा युवा बना रहता है, स्वस्थ बना रहता है । सौ वर्ष की उम्र हो जाने पर भी वह स्वस्थ और युवा बना रहता है ।

भय की तीसरी प्रतिक्रिया है—मरण । डरने वाला व्यक्ति स्वाभाविक मौत से नहीं मरता, आत्मघात करके मरता है । स्वाभाविक मौत सहज ही आती है, बुलाई नहीं जाती । यह हो सकता है कि किसी व्यक्ति का जीवन कम वर्ष का हो और किसी व्यक्ति का जीवन अधिक वर्ष का हो, किन्तु स्वाभाविक ढंग से मरेगा तो अपनी मौत मरेगा । किन्तु भय से मरने वाला व्यक्ति अपनी मौत से कभी नहीं मरता । वह आत्मघात करके मरता है । आत्महत्या करने वाले का पता लग जाता है कि उसने आत्महत्या की है । सौ मे से दो-चार व्यक्ति आत्महत्या करने वाले होते हैं । किन्तु आत्मघात करने वाले अधिक होते हैं, सौ मे से पचानवे व्यक्ति । पचानवे व्यक्ति डरते हैं और वे आत्मघात करते हैं, वेमौत मरते हैं । वे डरते हैं कि मौत आ न जाए । वे डरते हैं इसलिए मौत जल्दी आ जाती है । जिसे टालने की बात करते हैं और डरते हैं, वह टलता नहीं, शीघ्र आ जाता है । यह एक तर्क है । इसे समझना चाहिए । यह बहुत सरल गणित है । इसे भूलना नहीं चाहिए ।

एक आदमी ने पूछा—दो और दो कितने होते हैं ? एक ने कहा—चार, दूसरे ने कहा—बावीस और तीसरे ने कहा—कभी चार और कभी बावीस । तीन उत्तर हो गए तीसरे व्यक्ति को नौकरी मिल गई । प्रश्न सरल था, पर तीनों के तीन उत्तर थे । दो उत्तर एकांतिक थे । वे व्यवहार्य नहीं थे । तीसरे का उत्तर अनेकांतिक था । वह व्यव-

ज्ञार्य था। उसका उत्तर पूर्ण था, अधूरा नहीं।

जीवन का गणित बहुत सीधा-साधा है, पर वह बहुत टेढ़ा बन गया है। मेरी कविता की दो पंक्तियाँ हैं—

‘सहज सरल जीवन की पोथी,
बड़ा जटिल अनुवाद हो गया।’

जीवन की पुस्तक बहुत सहज-सरल है, परन्तु उसका अनुवाद इतना जटिल हो गया है कि उसे समझना ही कठिन हो गया। बहुत बार ऐसा होता है कि मूल ग्रन्थ तो सरल होता है, किन्तु जो व्यक्ति उसका अनुवाद प्रस्तुत करते हैं, वह अनुवाद कठिन होता है, उसे समझना सरल नहीं होता। अनुवाद किया जाता है मूल ग्रन्थ को समझने के लिए, पर उस अनुवाद को समझने के लिए दूसरा अनुवाद और चाहिए और दूसरे अनुवाद को समझने के लिए तीसरा अनुवाद और चाहिए। यह है अनुवाद की कठिनता।

मूल शब्द था ‘इन्द्र’। अनुवाद करने वाले ने शब्द रखा ‘शत-क्रतु’। इन्द्र का पर्यायवाची नाम है ‘शतक्रतु’। पर इन्द्र कहने से तो सब कोई समझ जाते, पढ़ा-लिखा भी समझ लेता है और अनपढ़ भी समझ लेता है, पर ‘शतक्रतु’ शब्द को कौन समझेगा? शब्द भारी-भरकम बन गया, उसको समझना दुरूह हो गया। यह होता है। सहज-सरल का अनुवाद कठिन हो गया, कठिनतर हो गया।

आदमी का जीवन बहुत सरल है। उसके जीवन की आवश्यकताएँ भी बहुत सरल हैं, किन्तु उसका अनुवाद इतना जटिल हो गया कि आदमी पग-पग पर उलझ जाता है। बात समझ में नहीं आती, पर यह बात तो बहुत सीधी है कि डरो मत, कभी मत डरो, इससे बीमारियाँ कम होंगी, बुढ़ापा जल्दी नहीं आएगा, मौत जल्दी नहीं आएगी। बहुत सीधा-सा गणित है। पर इस गणित को आदमी समझता नहीं। वह डरता है बीमारी से, बुढ़ापे से और मौत से। ज्यो-

ज्यो डरता है, तीनों जल्दी-जल्दी आते हैं। पता नहीं ऐसा क्यों होता है? वेचारे आदमी का दोष ही क्या है? यह तो भीतर में बैठा हुआ कोई कर रहा है।

आदमी की अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ ऐसे स्राव करती हैं, भीतर में बैठा कर्मशरीर ऐसे रसों का विपाक कर रहा है कि वे बाहर आते हैं और आदमी को प्रभावित कर देते हैं। अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के स्राव आदमी की आदतों को प्रभावित करते हैं, उसकी भावदशा और कर्पाय को प्रभावित करते हैं। तीनों मूल टेम्परेचर और इमोशन उन ग्रन्थियों से प्रभावित होते हैं और इसीलिए उनसे प्रभावित आदमी सीधे गणित को भी नहीं समझ पाता। जब कोई किसी से प्रभावित हो जाता है फिर उसके सामने सच्चाइयाँ कुछ भी काम नहीं कर सकती। अप्रभावित दशा सत्य के खोज की दशा है। आदमी अप्रभावित रहे तब तो ठीक चलता है और जब वह किसी के प्रभाव में आ जाता है तब उसे भगवान् भी नहीं बचा सकता। वह ऐसा प्रभावित हो जाता है, भले फिर वह किसी वस्तु से प्रभावित हो या किसी व्यक्ति से प्रभावित हो। जब वह किसी वस्तु से प्रभावित होता है और जब तक वह वस्तु उसे नहीं मिलती, तब तक वह सुख से सास तक नहीं ले सकता। रात-दिन उसकी वही धुन रहती है कि 'वह चीज मिले', 'वह चीज मिले।' नहीं मिलती है तो चोरी करके भी उसे पाना चाहता है। यदि वह किसी व्यक्ति से प्रभावित होता है तब भी वह विलकुल अन्धा जैसा बन जाता है और उसके पीछे-पीछे दौड़ता है। यदि कोई किसी के विचारों से प्रभावित होता है तो भी यही स्थिति बनती है।

ध्यान-साधना का एक प्रयोजन है—अप्रभावित दशा का अनुभव करना, कभी किसी से प्रभावित न होना, अपनी स्वतन्त्रता बनाए रखना, परिस्थिति में वह न जाना। प्रेक्षा इस दशा का निर्माण कर सकती है। जो प्रेक्षा करता है वह हर बात को गहराई में जाकर देखेगा

और तब प्रवाहपाती होने वाली बात धुल जाएगी। आदमी प्रवाह में सहजतया इसलिए बह जाता है कि वह ऊपर-ऊपर से बात को पकड़ता है। घटना को ऊपर से पकड़ता है, स्थूल रूप से पकड़ता है। आदमी व्यवहारनय पर ज्यादा विश्वास करता है, गहराई में नहीं जाता, वास्तविकता तक नहीं जाता। वह जाता है और अनर्थ हो जाता है।

एक व्यक्ति ने गाव में आकर कहा—कुछ जैन मुनि नहर में पानी पी रहे थे। गाव वाले प्रभावित हो गए, प्रवाह में बह गए। सारे गाव में कुहराम मच गया, हो-हल्ला हो गया। 'जैन मुनि और नहर में पानी पीए', यह कभी जैन परम्परा को मान्य नहीं हो सकता। साधु गाव में पहुँचे। उन्होंने देखा, कोई स्वागत नहीं, कोई बातचीत नहीं। सारे लोग साधुओं को अजनबी दृष्टि से देखने लगे। साधुओं ने सोचा, यह क्या? श्रावक खड़े हैं, कोई हाथ नहीं जोड़ता, वदना नहीं करता। वे ऐसा व्यवहार कर रहे हैं, मानो कि हम उनके गुरु नहीं हैं। स्थान पर पहुँचे। कोई प्रवचन सुनने नहीं आया। पूछताछ की। एक बृद्ध श्रावक सामने आकर बोला—महाराज! आपने कितना गलत काम किया है! गाव निकट ही तो था। आपने नहर में पानी पी लिया! कच्चा पानी! इतनी भी सहनशीलता नहीं! फिर आप कहते हैं कि श्रावक क्यों नहीं आए। कैसे आते? साधु बोले—हमने तो नहर का पानी पीया ही नहीं। उसने कहा—उस व्यक्ति ने आकर कहा था। उसे पूछा। वह बोला—मैंने उससे सुना था। पूछते-पूछते उस मूल व्यक्ति तक पहुँचे, जिसने कहा था कि साधु नहर में पानी पी रहे थे। उसे बुलाकर पूछा। उसने कहा—'मैंने अपनी आँखों से देखा था कि साधु नहर में बैठे-बैठे पानी पी रहे हैं।' मुनिजी को स्थिति समझने में देर नहीं लगी। उन्होंने कहा—श्रावको! यह तो निगाह कर लेते कि नहर में पानी बह रहा है या नहर सूखी है! हमारे पास पानी था। हमने नहर में बैठकर पानी पीया। बात में बहुत बड़ा अन्तर आ

गया ।

सामान्यत होता यह है कि आदमी बात सुनता है और तत्काल प्रवाह में बह जाता है । वह पूरी खोज नहीं करता । पूरा जानना नहीं चाहता । सचाई को जानने के लिए गहराई में जाना होता है । जो व्यक्ति सचाई को जानना चाहता है, पर गहरे में डुबकिया नहीं लेना चाहता, वह कभी सचाई तक नहीं पहुँच पाता । जिन्होंने सत्य का साक्षात्कार किया है वे गहरे में उतरे हैं ।

प्रेक्षा गहराई में जाने का तत्त्व है । पहले त्वचा को देखो । त्वचा में क्या-क्या हो रहा है ? आपको लगता होगा कि त्वचा में क्या है ? उसे क्या देखना ? वह तो सामने है । ऐसा नहीं है । यदि त्वचा के विषय में पूरा शरीरशास्त्रीय विश्लेषण किया जाये तो यह ज्ञात होगा कि त्वचा के फक्शन को समझने के लिए कम से कम दस दिन का पूरा समय लगाना पड़ेगा । इतने काम हैं चमड़ी के । त्वचा की प्रेक्षा करो । फिर त्वचा के भीतर चलो । भीतर तो बहुत बड़ा खजाना है । भीतर दस प्राण हैं—प्राण की दस शक्तियाँ हैं । पाँच इन्द्रियों की पाँच प्राणशक्तियाँ, मन की प्राणशक्ति, वचन की प्राणशक्ति, शरीर की प्राणशक्ति, श्वासोच्छ्वास की प्राणशक्ति और जीवनशक्ति—ये दस प्राण की शक्तियाँ हैं । उनका अनुभव करो । प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करो ।

प्राण के प्रकम्पन सहजतया पकड़ में नहीं आते । जब तक हमारा सवेदन सूक्ष्म नहीं बन जाता तब तक प्राणों के प्रकम्पनों को पकड़ा नहीं जा सकता । सवेदन सूक्ष्म होता है तो वे पकड़ में आ जाते हैं । कितने प्रकार के प्रकम्पन हो रहे हैं ? सारे प्रकम्पन ही प्रकम्पन । कहीं ऐसा ठोस कुछ भी नहीं है जो प्रकम्पन न हो । फिर श्वास को देखना है । केवल श्वास को नहीं । उसके साथ प्राण भी है । श्वासप्राण श्वास का आकर्षण कर रहा है, श्वासप्राण श्वास का रेचन कर रहा

है। हमें केवल श्वास का ही अनुभव नहीं करना है, श्वास को सचालित करने वाली प्राणशक्ति—श्वासप्राण का अनुभव करना है। यह बहुत सूक्ष्म कार्य हो जाएगा। श्वास स्थूल है। वह हमारी समझ में आता है। अगुली लगाई, स्पर्श हुआ, पता लग जाएगा कि कोई चीज आ रही है, जा रही है। पर यह तो कोरा श्वास हुआ। श्वास के परमाणु हुए, किन्तु उन्हें कौन ले जा रहा है, कौन ला रहा है! शरीर-शास्त्रीय दृष्टि से हमारा रेस्पिरेटरी सिस्टम श्वास को कंट्रोल करता है। श्वसन-नलिका के द्वारा श्वास लिया जाता है, छोड़ा जाता है। किन्तु यह तो शरीरशास्त्रीय मान्यता है। अध्यात्म की मान्यता है कि यह सारा कार्य श्वासप्राण के द्वारा हो रहा है। यदि श्वास का प्राण चला जाए, श्वास की प्राणशक्ति समाप्त हो जाए तो श्वास न आ सकता है और न जा सकता है, फिर चाहे शरीर विद्यमान रहे, रेस्पिरेटरी सिस्टम बना रहे।

हम बोल रहे हैं, भाषा निकल रही है। भाषा का रेचन हो रहा है, पर भाषा तो बोलने वाली है नहीं। जो बोली जा रही है वह तो है भाषा और जिसके द्वारा बोली जा रही है वह है वचनप्राण, वचन की शक्ति। वचन का उच्चारण हो रहा है इसलिए वचनप्राण है। यदि वह प्राण काम नहीं करता तो भाषा कुठित हो जाती, समाप्त हो जाती।

शरीर की सारी प्रवृत्तियाँ प्राण के द्वारा सचालित होती हैं। पूरे शरीर में प्राण के प्रकम्पन हो रहे हैं। प्रेक्षा के द्वारा उन प्राणों के सूक्ष्म प्रकम्पनों को पकड़ना है। शरीर में मांस है, मज्जा है, चर्बी है, वीर्य है, ओज है—इस प्रकार सात धातुएं हैं या धातुओं से परे ओज की शक्ति है। प्रेक्षा के द्वारा उनमें होने वाले प्रकम्पनों को पकड़ना, उनकी क्रियाओं को जानना आवश्यक होता है।

शरीर में अनेक बीमारियाँ छिपी पड़ी हैं। कुछ जन्म ले चुकी

है, कुछ जन्म ले रही हैं और कुछ गर्भावस्था में हैं। वे इतनी परिपक्व नहीं बनी हैं कि आपको उनका अनुभव हो सके। क्या बीमारी होते ही हमें उसी दिन पता लग जाता है? नहीं, पता बहुत दिनों, महीनों या वर्षों बाद लगता है। बीमारी भीतर ही भीतर गर्भाधान में पडी रहती है, पकती रहती है और पककर जब वह युवा बन जाती है तब बाहर प्रगट होती है। प्रेक्षा के द्वारा पता लगाया जा सकता है कि शरीर में कहां क्या है?

‘एक्यूंपंचर’ चीनी चिकित्सा पद्धति है। उसमें सवादी केन्द्रों का बहुत सूक्ष्म विश्लेषण है। किसी के घुटने में दर्द है। घुटने का सवादी केन्द्र है पाव के तलवे में। पाव के तलवे के उस केन्द्र को दबाओ, यदि वहां दर्द की अनुभूति होती है तो घुटने में भी दर्द है। उस घुटने के दर्द को मिटाने के लिए तलवे के उस केन्द्र को दबाने से वह दर्द ठीक हो जाता है। शरीर के प्रत्येक अवयव का सवादी केन्द्र पैर और हाथ में है।

इस प्रकार शरीर में बहुत सारी सचाइया है। गहराई में गए बिना उनका पता नहीं लगाया जा सकता।

प्रेक्षा के प्रयोग गहराई में जाकर सवेदनो को पकडने और प्रकम्पनो के माध्यम से वस्तुस्थिति को जानने के माध्यम हैं।

जब हम स्थूलरूप में शरीर को देखते हैं तब कुछ विशेष ज्ञात नहीं होता, किन्तु जब हम गहराई में उतर कर देखते हैं तो ज्ञात होता है कि शरीर के भीतर सैकडो-सैकडो प्रकार की भिन्न-भिन्न श्रेणिया है। अलग-अलग मार्ग बने हुए हैं, प्रणालिया बनी हुई हैं।

नाडी का अर्थ वह नहीं जो हम समझते हैं। नाडी का अर्थ है—प्रणाली, रास्ता, राजपथ या पगडडी। हमारे शरीर में इतनी प्रणालिया है कि बड़े से बड़े नगर में भी उतनी प्रणालिया नहीं हैं, रास्ते नहीं हैं। ये सारी प्रणालिया अपना-अपना कार्य व्यवस्थित रूप

से संपादित करती हैं। कोई घटना घटती है। ज्ञानेन्द्रिय के सामने आते ही वह रिफ्लेक्स होती है, प्रतिवर्त होता है। इस प्रतिवर्तवाद— (रिफ्लेक्सोलॉजी) के आधार पर मनुष्य के सारे व्यवहारों की मीमांसा की जा सकती है।

इन सारी गहराइयों में जाने का माध्यम है—प्रेक्षा। यह चिन्तन भी स्वाभाविक है कि एक बार, दो बार या चार बार शरीर की प्रेक्षा या चैतन्य-केन्द्रों की प्रेक्षा कर चुकने पर बार-बार वह प्रेक्षा क्यों की जाए? कितनी बार की जाए? यह प्रश्न होता है, किन्तु यह जान लेना चाहिए कि प्रत्येक बात के साथ इतनी सूक्ष्मताएँ जुड़ी हुई हैं कि हम दो-चार-दस बार में केवल कुछेक पर्यायों को ही जान पाते हैं। पर्याय अनन्त है। एक-एक तथ्य के अनन्त-अनन्त पर्याय हैं। अनन्त रूप है। उन्हें ज्ञात करने के लिए एक जीवन तो क्या अनेक जीवन खपाने पड़ सकते हैं।

प्रेक्षा की चर्चा बहुत लम्बी हो गई। पाठक को लगेगा कि यह अप्रासंगिक चर्चा है। परन्तु इस चर्चा को यहाँ करने का यह प्रयोजन है कि यदि प्रेक्षा को ठीक समझ लिया जाए तो आदमी उस कठिनाई से, उस तर्क से सहजतया छूट सकता है, जो तर्क हमारी बीमारियों को पैदा करता है, बुढ़ापे को जल्दी लाता है और अकाल में मृत्यु को निमित्त करता है। उस तर्क के साथ भय जुड़ा हुआ होता है। वह भय यदि छूट जाए तो रोग भी हो सकता है, बुढ़ापा भी आ सकता है, मौत भी आ सकती है, किन्तु उसके प्रारंभ में भी अभय जुड़ा हुआ रहेगा, मध्य में भी अभय जुड़ा रहेगा और अंत में भी अभय जुड़ा हुआ रहेगा। तब न मौत का कष्ट होगा, न रोग का कष्ट होगा और न बुढ़ापे का कष्ट होगा। उस अवस्था में रोग और बुढ़ापा आएगा भी तो कम मात्रा में। उस मात्रा का पता ही नहीं चलेगा। भय की प्रतिक्रिया से बचने के लिए प्रेक्षा के आलवन बहुत ही महत्त्वपूर्ण साधन हैं।

भय की चौथी प्रतिक्रिया है—विस्मृति । आदमी डरता है और उसकी स्मृति कमजोर होने लग जाती है । आज बूढ़े नहीं, छोटे-छोटे किशोर आते हैं और स्मृति कमजोर होने की शिकायत करते हैं । बड़ा आश्चर्य होता है उनकी बातें सुनकर । अस्सी वर्ष का बूढ़ा कहे कि उसकी स्मृति कमजोर हो गई है तो वह बात समझ में आ सकती है, किन्तु बारह वर्ष का किशोर जब स्मृति-दौर्बल्य की बात कहता है, तब आश्चर्य होता है । इसका मूल कारण है कि भय जीवन में इस प्रकार घुल-मिल गया है कि वह सारे दोष उत्पन्न कर रहा है । चीनी जब दूध में घुल जाती है तब उसके स्वतंत्र अस्तित्व का पता नहीं चलता, किन्तु पीने पर दूध की मिठास से उसके अस्तित्व को जान लिया जाता है । इसी प्रकार भय जीवन में इतना घुल गया है कि उसको खोज निकालना कठिन है, परंतु जब विस्मृति आदि को देखा जाता है तब यह निश्चित हो जाता है कि जीवन में कोई न कोई गहरा भय व्याप्त है । भय के कारण हमारे स्मृतितत्त्व, ज्ञानतत्त्व सिकुड़ जाते हैं । उनके सिकुड़ने से स्मृति कमजोर हो जाती है ।

भय की पाचवी प्रतिक्रिया है—पागलपन । आदमी पागल बनता है, विक्षिप्त होता है । उसके अनेक कारण हो सकते हैं । किन्तु सबसे बड़ा कारण है भय । भय के कारण पागलपन को आने में सहज-सरल मार्ग उपलब्ध हो जाता है । कभी अकस्मात् ऐसा आघात लगता है, गहरी चोट लगती है कि आदमी सुघ-बुघ खो देता है । वह पागलपन की बातें करने लग जाता है । भय का आघात बहुत गहरा होता है, उससे आदमी पागल हो जाता है ।

भय की ये पांच प्रतिक्रियाएँ बहुत स्पष्ट हैं । और अनेक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं, पर उनका वर्गीकरण करने पर सबका समावेश इन पांचों में हो जाता है ।

भय के स्रोत, भय की परिस्थितियाँ और भय की प्रतिक्रियाएँ—

इन सबके विषय में हमने जाना । उनका विश्लेषण भी किया । मात्र हमें यह जानना है कि भय से छुटकारा कैसे मिल सकता है ? भगवान् महावीर ने कहा—‘मा भेतव्व’—डरो मत । उपनिषद् कहते हैं—‘मा भैपी’—डरो मत । अध्यात्म की साधना करने वाले प्रत्येक साधक ने कहा—डरो मत । यह कहना तो सरल है कि कि डरो मत, पर जब तक भय के स्रोत विद्यमान हैं और भय की प्रतिक्रियाएँ अस्तित्व में हैं तो फिर ‘डरो मत’ कहने का अर्थ क्या होगा ? भय की उत्पत्ति के सारे कारण जब विद्यमान हैं तो फिर न डरने की बात प्राप्त ही नहीं होती । केवल कहने मात्र से या उपदेश से भय नहीं छूट सकता । ‘मत डरो’—यह दोहराने मात्र से भय से छुटकारा नहीं मिल सकता । हमें उपाय खोजना होगा । उपाय का आचरण करना होगा । उपयुक्त उपाय का अवलंबन लेने पर ‘डरो मत’—इस वाक्य की सार्थकता हो सकती है । उपायों की चर्चा आगे करेंगे ।

रचनात्मक भय

दिन और रात, रात और दिन—दोनों के बीच में संध्या । रात होती है, दिन होता है, बीच में संध्या होती है । भय और अभय के बीच में भी एक संध्या होती है, उसे न भय कहा जा सकता है, न अभय कहा जा सकता है । भय इसलिए नहीं कहा जा सकता कि भय के द्वारा नाडी-संस्थान में जो विकृतियाँ पैदा होती हैं, भावनात्मक असंतुलन पैदा होता है वह उससे नहीं होता । उसे शुद्ध अभय भी नहीं कहा जा सकता, क्योंकि अभय साधना की बहुत ऊँची अवस्था है । भय और अभय दोनों के बीच में एक पूर्वोदय होता है, संध्या का संक्रमण होता है—वह है रचनात्मक भय । एक ध्वसात्मक भय और एक रचनात्मक भय, एक ध्वसात्मक अभय और एक रचनात्मक अभय—ये चार विकल्प बनते हैं । अभय भी ध्वसात्मक होता है । सारे अभय रचनात्मक ही नहीं होते, ध्वसात्मक भी होते हैं ।

चोर बहुत निडर था कोई परवाह नहीं थी उसे । चाहे जैसी चोरी करता, दडमिलता और छूटता, फिर चोरी में लग जाता । तनिक भी भय नहीं था । एक बार न्यायाधीश ने कहा—कितने निर्लज्ज हो ! तुम्हें बार-बार मेरी अदालत में आते हुए शर्म नहीं आती ? लज्जा नहीं आती ?

वह बोला—न्यायाधीश महोदय । मैं भी जितनी बार आता हूँ आप ही को देखता हूँ । आप भी तो यहाँ रोज-रोज आते हैं । मुझे फिर क्या लज्जा होगी ?

लज्जा, अनुशासन और मानसिक सकोच—रचनात्मक भय के

ही नाम है। रचनात्मक भय को हम लज्जा कह सकते हैं, अनुशासन कह सकते हैं, मानसिक सकोच कह सकते हैं। मानसिक सकोच है—आदमी बुरा काम नहीं करता। आत्मानुशासन नहीं बना है किन्तु फिर भी अनुशासन है। बड़े लोगो का निपेघ है, ऐसा काम नहीं करना चाहिए। हमारे विद्या गुरुओ का निपेघ है कि ऐसा काम नहीं करना चाहिए। बड़े-बूढे लोग कहते हैं कि यह काम नहीं करना चाहिए, इसलिए नहीं करता, यह भी रचनात्मक भय है, एक मानसिक लज्जा है। 'यह काम करूँ', कोई देख लेगा। लज्जावश भी वह कोई बुरा काम नहीं करता। भय है मन मे कि कोई देख लेगा। शुद्ध दृष्टि नहीं है, आध्यात्मिक दृष्टि नहीं है कि कोई देखे या न देखे, यह काम नहीं करना चाहिए। ऐसी दृष्टि नहीं है।

आध्यात्मिक दृष्टि वह होती है जहा यह प्रश्न नहीं होता कि कोई देखे या न देखे। चाहे देखे, चाहे न देखे, आध्यात्मिक दृष्टि वाला व्यक्ति वैसा आचरण नहीं करता।

व्यवहारिक दृष्टि वाला व्यक्ति यह जरूर सोचता है कि कोई देख न ले। कुछ आदमी इतने निर्लज्ज होते हैं कि वे इस बात की परवाह नहीं करते कि कोई देख लेगा। भले ही देखो, मेरा क्या लिया? अभय भी ध्वसात्मक हो गया। जो बड़े चोर, बड़े लुटेरे, बड़े मार-काट करने वाले होते हैं, उनमे भी अभय तो आता है। वे डरते नहीं, कुछ भी करने मे सकुचाते नहीं, भयभीत नहीं होते। पर उनका अभय ध्वसात्मक अभय होता है, सही अर्थ मे अभय नहीं होता।

हमारे जीवन मे, जब से जीवन का प्रारम्भ होता है, वचपन से ही ये भाव निर्मित हो जाते हैं—अनुशासन का भाव और मानसिक सकोच का भाव। ये भाव बहुत बुराइयो से बचा देते हैं।

पूज्य कालूगणीजी से एक कहानी सुनी थी। बहुत मार्मिक कहानी है। पुराने जमाने की बात है। एक युवक ने घन-अर्जन के लिए परदेश के

लिए प्रस्थान किया। वह अपनी युवती पत्नी से बोला-घन कमाने के जा रहा हू। तुम एक बात का ध्यान रखना, कुल की मर्यादा को बराबर बचाना। शालीन रहना, ब्रह्मचारी रहना। कहीं कुल पर कोई दाग न लगे, धब्बा न लगे। सावधान रहना। इतने पर भी मन बड़ा चंचल होता है, कभी किसी अवस्था में तुम्हारा मन विचलित हो जाए और तुम कभी सहवास भी करना चाहो तो एक बात का ध्यान रखना, उस व्यक्ति को खोज लाना जो शौच के लिए सबसे ज्यादा दूर जंगल में जाता हो। पत्नी ने बात मान ली। पति चला गया। पत्नी बहुत शालीन, बहुत सयमी, हर बात का ध्यान रखती, अपनी कुल-परंपरा का ध्यान रखती। बहुत वर्ष बीत गए, बहुत सावधान रही। आखिर मन की अवस्था भी एक समान नहीं रहती। बड़े-बड़े साधक, तपस्वी, दीर्घ तपस्या करने वालों का मन भी न जाने किस समय में किस स्थिति में चला जाता है, और मूर्च्छा किस प्रकार घनी हो जाती है, कल्पना नहीं की जा सकती। जीवन भर तप तपने वाले सत्तर वर्ष तक पहुँचते-पहुँचते मूर्च्छित हो जाते हैं। जीवन-भर जागरूक रहने वाले मूर्च्छित हो जाते हैं। पर मूर्च्छित रहने वाले मरते-मरते इतने जागरूक बन जाते हैं कि लोग कहते हैं कि आदमी ने धर्म कभी किया ही नहीं, धर्म का नाम नहीं लिया, पर अंतिम दस दिन ऐसे निकाले जैसे महान् तपस्वी का जीवन हो। इस प्रकार की स्थिति बनती है। मूर्च्छा टूटती भी है और घनी भी होती है। आश्चर्य नहीं है। यह एक कर्म-शास्त्रीय प्रक्रिया है, और ऐसा होता है। वह तो सामान्य युवती थी, कोई विशेष बात ही नहीं थी। एक दिन मन विचलित हो गया। पर भावना थी कि पति के आदेश का पूरा पालन करे। अपने नौकर को भेजा—जाओ! उस आदमी को बुला लाओ जो शौच के लिए सबसे ज्यादा दूर जाता हो।

नौकर गया। खोज-खाजकर एक आदमी को ले आया। युवती

ने बात-चीत की। प्रसंगवश पूछा—आप इतनी दूर क्यों जाते हैं ?

उसने कहा—‘लज्जा बहुत आती है, बहुत सकुचाता हूँ। बड़ा सकोचशील हूँ। लाज है, शर्म है।’

‘इतनी दूर जाने का मतलब ?’

वह बोला—‘कोई भी आदमी मेरे गुप्तांग को न देख ले। पक्षी भी न देख ले। और क्या, शौच जाता हूँ, पास जो सिकोरा होता है उसे भी ऐसी ओट में रखता हूँ कि मेरे गुप्तांग को न देख सके। इतना लज्जालू हूँ। इसलिए मुझे शौच के लिए बहुत दूर जाना पड़ता है।’

युवती ने सुनकर तत्काल कहा—‘ठीक है, मैंने जानना चाहा, आपने बताया, बड़ी कृपा की। आप अपने घर जा सकते हैं।’

समझ गयी मन में। लज्जा बचा देती है। लज्जा से बहुत बड़ा बचाव हो जाता है।

लज्जा, मानसिक सकोच—ये सारे रचनात्मक भय हैं। आदमी रोग से डरता है, मृत्यु से डरता है। मैं समझता हूँ यह बहुत पुरानी मनोवृत्ति है। हम परिणाम से डरते हैं, प्रवृत्ति से नहीं डरते। परिणाम से डरने का कोई अर्थ नहीं होता। डरना चाहिए प्रवृत्ति से, न कि परिणाम से। किन्तु हमेशा मनुष्य की यह दुर्बलता रही है कि वह परिणाम से डरता है, प्रवृत्ति से नहीं डरता। परिणाम हो गया तो डरने का कोई अर्थ नहीं होता, फिर भी डरते हैं। और प्रवृत्ति से डरने का अर्थ होता है फिर भी नहीं डरते। डरना चाहिए प्रवृत्ति से।

रोग से डरते हैं। जिन कारणों से रोग होता है उन कारणों से नहीं डरते। यदि हम रोग के कारणों से भय करते हैं तो हमारा भय रचनात्मक हो जाता है। डरने का एक अर्थ रचनात्मक होता है। अधिक खाऊंगा तो रोग हो जाएगा। अधिक खाने से डरे। कुपथ्य खाऊंगा तो रोग हो सकता है, कुपथ्य खाने से डरे। मानसिक आवेग आएंगे तो रोग हो जाएगा यानि गुस्सा करूंगा तो

‘हार्ट-ट्रवल’ हो सकती है, रक्तचाप बढ़ सकता है, शरीर में विष पैदा हो सकते हैं, तो क्रोध करने से डरे। रोग पैदा करने वाले कारणों से डरे तो हमारा भय रचनात्मक हो सकता है। अब रोग पैदा हो गया, उससे डरे, बीमारी पैदा हो गई, अब क्या होगा? हे भगवान् ! कितना दुःख पाना पड़ेगा? यह भय रचनात्मक नहीं होता। यह भय और ज्यादा बीमारी को बढ़ा देता है, उसे और ज्यादा कठिनाई में डाल देता है। भय को रचनात्मक बनाए। मौत से डरते हैं, मौत के कारणों से नहीं डरते। मौत से तो बड़ी घबराहट है। पर आपको यह तो पता है कि राग-द्वेष करने वाले की मौत जल्दी होती है। अकाल मृत्यु उस व्यक्ति की होती है जो अधिक राग-द्वेष करता है। जिसमें प्रिय-अप्रिय का संवेदन ज्यादा होता है, वह अकाल मृत्यु को प्राप्त होता है। अधिक आहार, बहुत ज्यादा खाना, बहुत ज्यादा नींद लेना, बहुत ज्यादा प्रमादी होना, बैठे ही रहना, बहुत आवेगशील होना, अधिक अहंकार, अधिक गुस्सा, ईर्ष्या की भावना, द्वेष की भावना, मानसिक जलन—ये सारे अकाल मृत्यु के कारण हैं। इन अकाल-मृत्यु के कारणों से तो नहीं डरते और मौत से डरते हैं। रचनात्मक भय वह होता है कि हम मृत्यु को असमय में लाने वाली प्रवृत्तियों से डरे। उनके प्रति जागरूक रहे, सावधान रहे कि हमारी मृत्यु जल्दी न आ सके। हमारा भय तब रचनात्मक हो जाता है।

अकीर्ति का भय हर आदमी को लगता है। उसका अपयश न हो, अकीर्ति न हो। आदमी डरता है, बहुत सावधान रहता है, किन्तु अकीर्ति पैदा करने वाले कारणों से भय नहीं है। बड़ी विचित्र बात है। आचरण और व्यवहार तो वैसे हैं कि जिनसे अकीर्ति पैदा हो। भय इस बात का है कि अकीर्ति हो नहीं। आचरण भले ही अकीर्ति लाने वाले हों, किन्तु अकीर्ति हो नहीं—इस बात का भय है। हमारा यह भय व्यर्थ का भय हो जाता है। यदि हम प्रवृत्ति से बचें, अकीर्ति

लाने वाले कारणों से वचे तो हमारा भय रचनात्मक बन जाता है।

भय को रचनात्मक बनाने के लिए एक सूक्ष्म भेद-रेखा पर भी हमें ध्यान केन्द्रित करना होगा। और वह सूक्ष्म भेद-रेखा यह है कि भय से सुरक्षा रखना और भय के कारणों से वचना दोनों एक बात नहीं हैं। दो बातें हैं। एक भय और एक, सावधानी बरतना कि भय पैदा न हो, एक बात नहीं है। यदि हम मान ले कि भय बुरा है तो सारी सुरक्षात्मक व्यवस्था ही लड़खड़ा जाती है। व्यक्ति की सुरक्षा, परिवार की सुरक्षा, समाज की सुरक्षा और राष्ट्र की सुरक्षा—सारी सुरक्षात्मक व्यवस्थाएं अस्त-व्यस्त हो जाती हैं। सुरक्षात्मक व्यवस्था के लिए भय होता है, किन्तु वह रचनात्मक भय होगा, ध्वसात्मक नहीं होगा। उसमें सूक्ष्म भेद-रेखा है कि सुरक्षा के लिए यह सब कुछ हो रहा है, किसी ध्वस के लिए नहीं हो रहा है।

सामने आग है। व्यक्ति आग पर अपना पैर नहीं रखता। भय तो मान सकते हैं कि व्यक्ति इस भय से पैर नहीं रख रहा है कि पैर रखने पर जल जाएगा। भय तो मान सकते हैं किन्तु वह भय विध्वसात्मक भय नहीं है, रचनात्मक भय है, सुरक्षात्मक भय है।

एक व्यक्ति से पूछा, जो बर्फ का कारखाना चला रहा था, आप जाड़े के दिनों में क्या करते हैं? गर्मी के दिनों में तो बहुत बर्फ पैदा होती है। बर्फ खूब चलती है। पर सर्दियों के दिनों में आप क्या करते हैं?—

उत्तर दिया—गर्मी के दिनों में बर्फ बनाता हूँ और सर्दियों के दिनों में बर्फ खाता हूँ।

विल्कुल ठीक उत्तर था। सर्दियों के दिनों में कारखाना तो नहीं चलता, पर गर्मी के दिनों में जो आय होती है, वह सर्दियों के दिनों में बैठा-बैठा खाता हूँ। गर्मी में बर्फ बनाता हूँ और सर्दियों में वह मुझे बचाती है, मेरी रक्षा करती है। आदमी सुरक्षात्मक उपाय तो करता

ही है और उस सुरक्षात्मक उपाय को ध्वसात्मक नहीं कहा जा सकता । सुरक्षा है । प्रत्येक व्यक्ति अपने आपको भय और भय के साधनों से, निमित्तों से बचाता है । कोई भी समझदार आदमी जान-बूझकर साप पर पैर नहीं रखता । कोई भी आदमी जान-बूझकर विष नहीं खाता । इस सुरक्षात्मक उपाय को ध्वसात्मक भय नहीं मान सकते । यह रचनात्मक भय हो जाता है और यह भय और अभय के बीच की सध्या बन जाती है ।

मुझे याद है अपने जीवन की एक घटना । मैं तेरह वर्ष का था । पूज्य कालूगणीजी मोमांसर मे विराज रहे थे । मैं और मेरे सहपाठी मुनि बुद्धमलजी दोनों पूज्य कालूगणीजी की उपासना मे थे । पूज्य कालूगणीजी ने हमे यह दोहा सिखाया—

‘हर डर, गुरु डर, गांव डर, डर करणी में सार ।

तुलसी डरै सो ऊबरै, गाफिल खावै मार ॥’

आपने अर्थ बताते हुए कहा—हर डर अर्थात् भगवान् से डरो, गुरु डर—गुरु से डरो, गाव डर—गाव से डरो, डर करणी मे सार—भय निकम्मा नहीं है, भय मे बहुत सार है, सारभूत वस्तु है । तुलसी डरै सो ऊबरै, गाफिल खावै मार । जो डरता है वह बच जाता है, जो नहीं डरता वह मार खाता है ।

हमने सोचा बहुत काम की बात बताई । मुनि तुलसी के पास पढते हैं और तुलसी से वैसे ही बहुत डरते हैं । पूज्य कालूगणी ने भी कह दिया—तुलसी डरै सो ऊबरै—तुलसी से डरता है, उबर जाता है । और गाफिल मार खा जाता है । हमे नहीं पता था कि तुलसी का मतलब सत तुलसीदास से है । तुलसीदास का यह दोहा है । हमने यही समझा और वर्षों तक यही समझते रहे कि तुलसी (मुनि तुलसी) से डरने वाला उबर जाता है और जो तुलसी से नहीं डरता वह मार खाता है । मैं समझता हूँ इस दोहे ने मेरे और मेरे सहपाठी बुद्धमल्ल—

दोनों के जीवन का निर्माण किया ।

मैं यह मानता हूँ कि जो भय रचनात्मक होता है, वह जीवन का निर्माणकारी होता है । मैं जो सारी चर्चा कर रहा हूँ कि अभय वचनो, डरना नहीं है, भय से मुक्त होना है, उसका तात्पर्य है ध्वंसात्मक भय से बचने । मैं शुद्ध अभय की चर्चा भी करना चाहता हूँ । हमें शुद्ध अभय बनना है । अभय की भूमिका तक पहुंचना है और उस भूमिका तक पहुंचना है जहां शुद्ध आध्यात्मिक चेतना जाग जाए, सारे भय विलीन हो जाएं । हमारी सारी प्रेरणाएं, अन्तःप्रेरणाएं ये सारी की सारी अध्यात्म में से स्फूर्त हो कहीं भी बाहर से प्रभावित न हो । सारी उद्दीपक सामग्रियां, सारे निमित्त और सारे हेतु विलीन हो जाए । अध्यात्म चेतना के द्वारा हमारे जीवन का क्षण-क्षण संचालित हो । उस भूमिका पर हमें पहुंचना है, किन्तु बचपन को भी मैं जानता हूँ, यौवन को भी और प्रौढता को भी मैं जानता हूँ । अभी हम बचपन की भूमिका में जी रहे हैं और वहां आध्यात्मिक प्रेरणा की बात कर तो स्वाभाविक नहीं होगी, प्रासंगिक नहीं होगी । प्रासंगिक यही है कि उस बचपन की भूमिका में रचनात्मक भय का आलम्बन होता है, यौवन की अवस्था में—जो साधना का यौवन है उसमें रचनात्मक भय से भी ऊपर उठकर और शुद्ध अभय की भूमिका में आरोहण कर देते हैं । और जब अध्यात्म के शिखर पर हमारे पैर, हमारे चरण संचालित होते हैं वहां शुद्ध अध्यात्म की चेतना जाग जाती है, भय-सर्वथा समाप्त हो जाता है और केवल वचता है अभय, अभय की मुद्रा, अभय का हाव-भाव, अभय की अन्तःस्रोतस्विनी, सब कुछ अभय ही अभय । 'सर्व्वओ पमत्तस्स भयं, सर्व्वओ अपमत्तस्स णत्थि भयं'—प्रमादी के लिए सब ओर से भय होता है, अप्रमादी-के लिए कहीं भी नहीं होता ।

सभी लोग अभय की चेतना को जगाना चाहते हैं । पर प्रश्न है, यह कैसे जागे ?

हमारे शरीर में दो तन्त्र हैं—एक नाडी-संस्थान और दूसरा ग्रन्थि-संस्थान । हमारा सारा जीवन उनके द्वारा, नाडी-संस्थान और ग्रन्थि-संस्थान के द्वारा संचालित है । बाहर की परिस्थिति और आंतरिक रसायन—इनसे हम प्रभावित होते हैं । यद्यपि यह माना जाता है कि जैसी परिस्थिति होती है वैसा आदमी बन जाता है, यह सचाई भी हो सकती है किन्तु यह अधूरी सचाई है । पूरी सचाई यह है कि परिस्थिति और रसायन दोनों का योग होता है, वैसा आदमी बनता है । परिस्थिति को परिष्कृत करने के उपाय भी हम करते हैं । परिस्थिति को बदलने के उपाय भी करते हैं, किन्तु काम बनता नहीं । जब तक भीतरी रसायनों को बदलने का काम नहीं होता तब तक पूरा काम नहीं होता । हम ज्यादा प्रभावित हैं अपने भीतरी रसायनों से, हमारे अन्तर् से स्रवित होने वाले रसायनों से और वे रसायन बदलते हैं, प्रभावित होते हैं तो हम परिस्थिति को लाघकर भी जा सकते हैं, उसका अतिक्रमण भी कर सकते हैं । और जब वे रसायन अनुकूल नहीं होते तब परिस्थिति भी हमें प्रभावित कर सकती है, बाधित कर सकती है । प्रेक्षा-ध्यान का अभ्यास करने वाले व्यक्ति इस सचाई का अनुभव करे और रसायनों को बदलने का उपक्रम करे । आज इस वैज्ञानिक युग में ध्यान करना केवल अधिकार में ढेला फँकना नहीं होना चाहिए । इतना विज्ञान का विकास हो चुका है, उसके सदर्थ को छोड़कर और केवल अन्धेरे में चलते चले, चलते चले और सन्तोष मानते जाएं, यह संभव नहीं लगता । कल ही हमारी प्रोफेसर शर्मा से बातें हो रही थीं । वे एन० सी० ई० आर० टी० में एजुकेशनल साइकोलोजी के प्रोफेसर एव हैड हैं । डाक्टर टी० भाटिया भी थे । बात चली । उन्होंने कहा कि ध्यान के बारे में हमारे सामने कई स्थितियाँ आती हैं और अधिकांश परिणाम की बात यह आती है कि तापमान कम हो गया, ब्लड-प्रेसर की बीमारी ठीक हुई, वजन घटा या बढ़ा, इस प्रकार के परिणाम

सामने आते हैं। मैंने कहा—हम लोग ध्यान को चिकित्सा का साधन नहीं मानते। हम शिविर को चिकित्सालय नहीं मानते। हम स्वीकार करते हैं कि रोग भी ठीक होता है, शारीरिक बीमारी ठीक होती है, किन्तु इसे गौण मानते हैं। हमारा मुख्य उद्देश्य है भाव-परिवर्तन। जब तक भाव-परिवर्तन नहीं होता तब तक ध्यान की निष्पत्ति हमारी दृष्टि में नहीं है। हमारे भाव बदलने चाहिए। हिंसा के भाव, उद्वेगता के भाव, उच्छृंखलता के भाव, क्रूरता के भाव—हमारे जो भाव हैं, वे भाव बदलने चाहिये। अगर भाव में परिवर्तन नहीं होता है तो मैं समझता हूँ कि ध्यान की निष्पत्ति पूरी नहीं होती। उपायो के द्वारा भाव-परिवर्तन किया जा सकता है। ध्यान की ऐसी पद्धतियाँ हैं, जिनके द्वारा भाव का परिवर्तन किया जा सकता है। ज्योतिकेन्द्र पर ध्यान होता है, क्रोध का भाव बदल जाता है। दर्शनकेन्द्र पर ध्यान होता है, मोह का भाव बदल जाता है, अन्तर्दृष्टि जाग जाती है। हमारा 'फ्रन्टल लोव' इतना महत्त्वपूर्ण है कि वह सारे भावों का नियन्त्रण कर रहा है। हमारे सारे भावों का नियन्त्रक है—हाइपोथेलेमस। हाइपोथेलेमस पीनीयल और पिच्यूटरी पर नियन्त्रण कर रहा है। पिच्यूटरी सारी ग्रन्थियों पर नियन्त्रण कर रही है। हमें भाव-परिवर्तन की प्रक्रिया में जाना है तो मस्तिष्क के अगले हिस्से पर ध्यान केन्द्रित करना होगा। इस पर ध्यान केन्द्रित किए बिना भावों को नहीं बदला जा सकता। यदि नाभि पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, तैजसकेन्द्र पर ध्यान करते हैं तो उत्तेजना बढ़ती है, प्राणशक्ति बढ़ती है इसमें कोई सन्देह नहीं। प्राण-विद्युत् का विकास हो सकता है किन्तु साथ-साथ में आवेगों का विकास भी हो सकता है। एड्रीनल का काम है सारे आवेगों को जन्म देना।

इन सारी वृत्तियों, संज्ञाओं और आवेगों पर नियन्त्रण पाया जा सकता है। शान्ति-केन्द्र, ज्योति-केन्द्र और दर्शन-केन्द्र—भृकुटि से

लेकर सिर के अगले भाग तक जो ये तीन केन्द्र हैं ये सारे भाव-परिवर्तन के लिए जिम्मेदार हैं। बुरे भाव होते हैं तो यही से स्रवित होते हैं, अच्छे भाव पैदा होते हैं तो यही से स्रवित होते हैं। हम मानते हैं कि बुरे भावों को बदला जा सकता है। लेश्या-ध्यान जैन साधना पद्धति की एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है। रंगों का विभिन्न प्रकार से ध्यान करने पर विभिन्न प्रकार के मनोभाव बदल जाते हैं। 'कलर थेरापी' ने आज रंगों के महत्त्व पर बहुत प्रकाश डाला है। विदेशों में इस पर बहुत काम हो रहा है और बहुत साहित्य निकल रहा है। हमारे यहां प्राकृतिक चिकित्सा में भी रग-चिकित्सा, सूर्य-रश्मि-चिकित्सा का स्थान है। किन्तु ध्यान की प्रक्रिया के साथ लेश्या-ध्यान और रंगों के ध्यान की प्रक्रिया का प्रेक्षा-ध्यान की पद्धति में जो विकास हुआ है, उसे मैं बहुत महत्त्व देता हूँ। प्रेक्षा-ध्यान के सारे प्रयोग अभय की चेतना को जगाने के प्रयोग हैं।

०

अभय की मुद्रा

कुछ बाहर में होता है कुछ भीतर में होता है। हम बाहर और भीतर—दो हिस्सों में बटे हुए हैं। बाहर का स्पष्ट दीखता है, भीतर का दीखता नहीं, अनुभव होता है, पता चलता है। हमारी मुद्रा होती है बाहर में। कैसे बैठते हैं, हाथ कैसे हैं, मुह कैसे है, आकृति कैसी है, व्यंजना कैसी है, अगुलिया कैसी हैं—ये सारी बातें मुद्रा से सम्बन्ध रखती हैं। एक होती है भाव-मुद्रा और दूसरी होती है भाव-धारा। दोनों में बहुत गहरा सम्बन्ध है। जैसी भाव-धारा होती है वैसी भाव-मुद्रा बन जाती है। मुद्रा का निर्माण करती है भाव-धारा। क्रोध का भाव जागा, क्रोध की मुद्रा बन जाएगी। बताना नहीं पड़ता, आदमी क्रोध में है। मुद्रा देखते ही पता चल जाता है कि अभी क्रोध में है। स्वयं मुद्रा सूचना दे देती है।

काव्य-शास्त्र में इस भाव-धारा का बहुत विशद विवेचन हुआ है। तीन भावधाराएँ हैं—स्थायीभाव, सात्विकभाव और संचारीभाव। किस मुद्रा में कौन से भाव जन्म लेते हैं? व्यक्ति किस रूप में प्रकट होता है? यह सारा ज्ञात हो जाता है। शृंगार-रस की एक मुद्रा होती है, करुण-रस की दूसरी मुद्रा होती है, विभत्स-रस की तीसरी मुद्रा होती है, रौद्र-रस की चौथी मुद्रा होती है, शांत-रस की पाचवीं मुद्रा होती है। अलग-अलग मुद्राएँ होती हैं। प्रत्येक भाव और प्रत्येक रस की भिन्न मुद्रा होती है। रसानुभूति, भावानुभूति और मुद्रा, सब जुड़े हुए हैं। हमारी मुद्रा का सम्बन्ध भाव से जुड़ा हुआ है। भय की भाव-धारा होती है तो एक प्रकार की मुद्रा बनती है। डरा हुआ आदमी

सिकुड जाता है। चेहरा सिकुडता भी है, और फैलता भी है। हमारा शरीर सिकुडता भी है और फैलता भी है। भय से सिकुडता है और हर्ष से फैल जाता है। हर्षोत्फुल्ल मुखः फूल की भांति खिल जाता है, भयभीत मुख बिल्कुल सिकुड जाता है। ऐसा लगता है कि बिल्कुल पतला-दुबला हो गया है। भय की मुद्रा होती है, उस समय बाहर आकृति में जो परिवर्तन होते हैं वे हमारे सामने स्पष्ट होते हैं। अन्तर् के अवयवों में भी परिवर्तन होते हैं। हृदय की धड़कन तेज हो जाती है, रक्तचाप बढ़ जाता है, गला सूख जाता है, लार टपकाने वाली ग्रन्थियाँ निष्क्रिय बन जाती हैं। मुख सूखने लग जाता है। आमाशय और आँते सिकुड जाती हैं, भूख भी कम हो जाती है। जो आदमी रोज डरा-डरा रहता है उसकी भूख भी कम हो जाती है। त्वचा की संवाहिता में अन्तर आ जाता है, त्वचा सूक्ष्मग्राही बन जाती है।

किसी आदमी ने भूठ बोला, किसी ने अपराध किया, न्यायाधीश के सामने उपस्थित किया। उसे डर है कि मेरा भूठ पकड़ा न जाए। अब न्याय करने वालों को कैसे पता चले कि यह भूठ बोल रहा है? उन्हें कैसे पता चले कि इसने अपराध किया है? आजकल कुछ यंत्रों का विकास हुआ है। अपराधी खड़ा है और यंत्र चल रहा है, गैल्वेनोमीटर की सूई घूम रही है। यंत्र लगा दिया गया है। अब उसके मन में है, कहीं पकड़ा न जाऊँ। भय से उत्तेजना है अन्तर् अवयवों में। उत्तेजना पैदा हो गयी। वह गैल्वेनोमीटर बता देगा कि यह भूठ बोल रहा है। वह बता देगा कि इसने अपराध किया है। यह सारा होता है त्वचा-संवाहिता के द्वारा। त्वचा-संवाहिता का मापन होता है और इस सचार्ड का पता है चल जाता है। क्रोध का सवेग, भय का सवेग या दूसरा किसी भी प्रकार का सवेग हो, सवेग की अवस्था में हमारी बाहर की मुद्रा भी भिन्न बनती है और भीतर की मुद्रा भी भिन्न बन जाती है। दोनों का पता लगाया जा सकता है। एक आदमी

और अभय उपादेय । हमे भय की भावधारा को त्यागना है और अभय की भावधारा को विकसित करना है । इसके लिए तीन साधन अपेक्षित है—उपाय, मार्ग और साधन । अभय का विकास उपाय के बिना संभव नहीं, मार्ग और साधन के बिना संभव नहीं । खोज होगी उपाय की, मार्ग की और साधन की ।

एक उपाय है—अनुप्रेक्षा । अनुप्रेक्षा के द्वारा अभय की भाव-धारा को विकसित किया जा सकता है । शब्द की प्रणालिया हमारे शरीर के भीतर बनी हुई है । ये रास्ते, पगडडिया, राजपथ हमारे शरीर में बने हुए हैं, जिनके माध्यम से तरंग हमारे पूरे शरीर में व्याप्त हो जाती हैं और वे हमें प्रभावित करती हैं । तरंग का सिद्धान्त बहुत व्यापक सिद्धान्त है । 'क्वान्टम थ्योरी' का विकास हुआ तब से नहीं, किन्तु ढाई हजार, तीन हजार वर्ष पहिले से यह प्रकम्पन का सिद्धान्त प्रस्थापित है कि संसार में सब कुछ प्रकम्पन ही प्रकम्पन है, सब कुछ तरंग ही तरंग है । भय की तरंग उठी और भय के प्रकम्पन शुरू हो गए । यदि उस समय अभय की तरंग को उठा सके, अभय के प्रकम्पनों को पैदा कर सके तो भय की तरंग वही समाप्त हो जाएगी । यह अनु-प्रेक्षा का सिद्धान्त उस प्रतिपक्ष का सिद्धान्त है कि एक तरंग के द्वारा दूसरी तरंग की शक्ति को निरस्त किया जा सकता है और अच्छी तरंग को उठाया जा सकता है, बुरी को निरस्त किया जा सकता है । बुरी तरंग को पैदा किया जा सकता है, अच्छी तरंग को निरस्त किया जा सकता है । हमारे पुरुषार्थ पर, हमारे ग्रहण पर और हमारी दृष्टि पर यह निर्भर है कि हम किस समय क्या करते हैं और कैसा हमारा प्रयत्न होता है ? जिस व्यक्ति ने प्रेक्षा ध्यान का प्रयोग किया है, जिसने इस सचाई को समझा है कि शुभभाव की तरंग के द्वारा अशुभ भाव की तरंगों को, विधायक तरंगों के द्वारा निषेधक तरंगों को नष्ट किया जा सकता है, वह इसके लिए बहुत जागरूक हो जाता है कि जब भी मन

मे कोई बुरा विकल्प उठे, मन मे बुरा विचार आए, तत्काल शुभ भाव की तरंग को पैदा कर दे ।

तीन अवस्थाए होती है । एक है असत् भाव की अवस्था दूसरी है सत् भाव की अवस्था और तीसरी है—सत्-असत्—दोनों भावों से अतीत अवस्था । एक है असत् भाव की अवस्था जो 'नेगेटिव' है । दूसरी है सत् भाव की अवस्था जो विधायक भाव की अवस्था है और तीसरी दोनों से परे जिसमे न कोई निषेधात्मक भाव है, न कोई विधायक भाव है, निर्विकल्प और निर्विचार अवस्था । यह बहुत सुन्दर अवस्था है, बहुत आगे की बात है । किन्तु सामान्यतः हमारा जीवन इन असत् और सत् की भावधारणों के बीच मे चलता है । कभी असत् की तरंग उठती है तो कभी सत् की तरंग उठती है । जैसे हमारी भाव-क्रिया प्रबल होती है, जैसे-जैसे हमारा वर्तमान मे रहने का अभ्यास शक्तिशाली बनता है, जैसे-जैसे हम प्रेक्षा के प्रति सावधान और जागरूक होते हैं और निरंतर जागरूकता का अभ्यास करते है वैसे-वैसे ही मस्तिष्क मे उठने वाली अशुभ भाव की तरंगों का पता लगने लग जाता है कि अब अशुभ भाव की तरंग उठ रही है । उस समय तत्काल शुभ भाव की तरंग पैदा कर देते है । अनुप्रेक्षा शुरू कर देते हैं तो अशुभ भाव की तरंग दब जाती है, शांत हो जाती है ।

अनुप्रेक्षा का प्रयोग बहुत महत्त्वपूर्ण है असत् से बचने के लिए । सारा जप का विकास इसी आधार पर हुआ है । अनुप्रेक्षा के सिद्धांत के आधार पर जप का विकास हुआ है । इष्ट का जप करो, मन्त्र का जप करो, क्योंकि शुभ भाव और शुभ विचार तुम्हारे मन मे रहेगा तो अशुभ भाव को जगाने का मौका नहीं मिलेगा । इसलिए मन्त्र का आलम्बन लिया गया । कुछ लोग अध्यात्म साधना के क्षेत्र मे मन्त्र की उपयोगिता नहीं मानते । पर हमारा विश्वास है कि मन्त्र की भी बहुत उपयोगिता है, उसे नकारा नहीं जा सकता, अस्वीकार नहीं किया जा

सकता, क्योंकि हम सीधे वीतराग तो बन नहीं सकते। सीधे छलाग वाली बात बहुत कम घटित होती है। कोई व्यक्ति ऐसा हो सकता है कि सीधी छलाग लगा सकता है। कोई-कोई ऐसा हो सकता है कि छत पर से सीधी नीचे छलाग लगा सकता है पर हर कोई लगाने लग जाए तो फिर सीढियों की जरूरत ही क्या है? फिर सीढिया लगानी निरर्थक है। जब सब छलागे लगाने लग जाएंगे तो शायद हॉस्पिटल में स्थान भी खाली नहीं मिलेगा। बड़ी मुसीबत पैदा हो जाएगी। छलाग की बात सार्वजनिक बात नहीं हो सकती। कदाचित् हो सकती है, अपवादस्वरूप हो सकती है। सीधे वीतरागता की भूमिका में चले जाने की बात एक छलाग की बात है। हमें सीढियों के सहारे चलना पड़ेगा। आदमी सीढी के सहारे चढ़ेगा, ऊपर पहुंचेगा। सीढियों में दोनों बातें होती हैं। एक ही सीढी बनी हुई है। उससे ऊपर भी चढ़ा जा सकता है, नीचे भी आया जा सकता है। ऐसा नहीं होता कि ऊपर जाने के लिए सीढिया अलग बनती है और नीचे आने के लिए सीढिया अलग बनती है। उसी सीढी से ऊपर चढ़ा जा सकता है और उसी सीढी से नीचे आया जा सकता है। हमारी एक ही भावधारा है। उसी भावधारा से ऊपर चढ़ा जा सकता है और उसी भावधारा से नीचे उतरा जा सकता है। हमारी भावधारा जब सत् के साथ जुड़ती है तब हम ऊपर चढ़ सकते हैं, हमारा आरोहण हो सकता है। ज्योंही भावधारा असत् के साथ जुड़ती है तब अवरोहण शुरू हो जाता है, आदमी नीचे उतर आता है। जप का विकास, मन्त्र का विकास, इसी भावना पर हुआ था कि एक ऐसा आलम्बन बना रहे जिससे बुरे भावों को आने का अवसर कम से कम मिले।

अभय का दूसरा साधन है—प्रेक्षा। जैसे-जैसे देखने की शक्ति का विकास होता है, हमारी दृष्टि सत्यग्राही बन जाती है। डर जितना भी लगता है वह असत्य के कारण लगता है। चाहे असत्य मान्यता,

असत्य का सिद्धांत, असत्य की धारणा, असत्य का संकल्प—जो भी असत्य का पक्ष है वह सारा भय पैदा करने वाला है। जैसे-जैसे दर्शन की शक्ति विकसित होती है और सचाई के निकट जाते हैं, कल्पनाओं से दूर हटते हैं, हमारी शक्ति बढ़ती जाती है और भय अपने आप कम होता जाता है। यथार्थ में भय होता नहीं। भय मूर्च्छा में होता है, असत्य में होता है। प्रेक्षा के द्वारा हमारी मूर्च्छा का चक्र टूटता है और जब मूर्च्छा का चक्र टूटता है तो भय अपने आप समाप्त हो जाता है।

प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा, मन्त्र का जप—ये सारे साधन विकसित हुए अभय के विकास के लिए। प्रत्येक परम्परा में—जैन परम्परा, वैदिक परम्परा, बौद्ध परम्परा—सबमें भय का निवारण करने वाले मन्त्रों का विकास हुआ और बहुत सारे मन्त्र जपे जाते हैं भय को दूर करने के लिए। कुछ लोग सोते-सोते डर जाते हैं, कुछ लोग रात को डरावने स्वप्न देखते हैं, डर जाते हैं। कुछ लोग अकारण ही डर जाते हैं। इन अवस्थाओं के बचने के लिए सैकड़ों-सैकड़ों 'अभय मन्त्रों' का विकास हुआ और उनका प्रयोग भी बहुत होता है, परिणाम भी आता है और मनःस्थिति बदल जाती है। औषधियों का विकास भी हुआ है। ऐसी भी औषधियाँ हैं, जड़ियाँ हैं, कितना भी भय लगे, जड़ी सिरहाने रख दो, भय लगना बन्द हो जाएगा। बुरे स्वप्न आते हों, डरावने स्वप्न आते हों, उस जड़ी को सिरहाने रख दो बुरे स्वप्न आने बन्द हो जाएंगे। जड़ियों का विकास, मन्त्रों का विकास और प्रयोग इस दिशा में हुआ और उसके परिणाम भी अच्छे आए।

अभय का एक और महत्त्वपूर्ण उपाय है। उसका सम्बन्ध है हमारे चरित्र से, व्यवहार से। भय पैदा होता है हिंसा से, असत्य से और सग्रह से। ये तीन बड़े कारण हैं जो हमारे चरित्र से सम्बन्ध रखते हैं। हर आदमी अनुभव करता होगा कि सग्रह के कारण कितना

भय पैदा होता है ? बाहर गया और ध्यान आया कि कमरे के तो ताला ही नहीं लगाया है, अल्मारी खुली रह गयी है, वह बीच में ही दौड़ पड़ता है वापस । कहीं कोई पहिले न पहुँच जाए ! कोई बाहर से ही नहीं, घर का आदमी भी भीतर न घुस जाए । वह डर जाता है । लौटता है और सभालता है । क्यों डरा ? कोई डराने वाला तो नहीं था । किन्तु सग्रह के प्रति इतनी घनी मूर्च्छा है कि अर्जित किया है उसमें एक राई भर भी, पाई भर भी कम न हो जाए । बहुत लोग शायद अपनी संपत्ति का उपयोग भी नहीं करते, किन्तु दीपावली, रामनवमी या जो-जो अपना एक समय है वर्ष का लेखा-जोखा करने का, तो खाते तो देखते हैं कि पास में इतनी पूजा जमा है तो इतने गहरे हर्ष का अनुभव होता है कि शायद जीवन में कभी नहीं होता, बहुत सन्तुष्टि मिलती है । वस, उतनी-सी सन्तुष्टि कि मेरे पास है । इसका आगे कोई अर्थ नहीं, पीछे भी कोई अर्थ नहीं, कोई उपयोग नहीं, किन्तु 'मेरे पास है' यह भाव ही इतना प्रफुल्ल बना देता है आदमी को कि वह सब कुछ मान लेता है । और वही भाव कि 'मेरे पास है', आदमी में इतना भय पैदा करता है कि रात और दिन भय से आक्रान्त होता है । मुनीम धोखा न दे दे, पार्टनर धोखा न दे दे, नौकर और कर्मचारी धोखा न दे दे, भाई धोखा न दे दे, बाप धोखा न दे दे । निरन्तर यह भय सताता रहता है । एक मानसिक तुष्टि है कि 'मेरे पास है' और मेरे पास जो है वह कहीं चला न जाए, यह भय भी रहता है । शायद मानसिक तुष्टि तो कभी-कभी होती है पर भय का भाव तो चौबीस घंटों ही बना रहता है । सग्रह भय का सबसे बड़ा निमित्त है ।

असत्य भय का बहुत बड़ा निमित्त है । झूठ बोलते समय तो शायद एक मिनट लगता है । आदमी एक मिनट में झूठ बोल देता है । किन्तु झूठ बोलने के बाद, कई दिनों तक भय नहीं मिटता कि

कही पता न लग जाए, सरक्षक को पता न लग जाए, हमेशा भय बना रहता है मन मे ।

हिंसा भी भय की भावना है । हिंसा, असत्य और सग्रह—जब तक इनमे, इनके प्रति आसक्ति मे, कमी नहीं होती, अभय की अनुप्रेक्षा कर लेने पर भी अभय का विकास हो जाए, इसमे मुझे सन्देह है । यानि रचनात्मक अभय का विकास नहीं हो पाता, ध्वसात्मक अभय का तो हो सकता है । इतना निडर बन जाए कि किसी से भी नहीं डरता, यह तो हो सकता है और अनर्थकारी भाव पैदा हो सकता है । किन्तु रचनात्मक अभय पैदा हो जाए इसमे मुझे संदेह है । मैंने दो दिन मे दादा नागपाल से बहुत बातें कीं । मैंने एक विचित्र बात देखी कि शक्ति की उपासना है, सब कुछ है फिर भी एकमात्र स्वर है चरित्र का । चरित्र का विकास होना चाहिए । इसके सिवा दूसरी बात ही नहीं है । कहते हैं कि मैं तो किसी को भी न तो तावीज देता हूँ, न गडा देता हूँ, कुछ भी नहीं । सबको कहता हूँ आहार शुद्ध करो, व्यवहार शुद्ध करो । इसके बिना कुछ भी नहीं होगा । बहुत बड़ी बात कहते हैं ।

जैन-परम्परा मे एक आचार्य हुए हैं—आनन्दधनजी । बहुत बड़े साधक थे गुजरात के । बहुत बड़े योगी । इतनी सिद्धिया उन्हें प्राप्त थी कि लोग पीछा नहीं छोड़ते थे । जहां जाते भीड़ इकट्ठी हो जाती । राजा, प्रजा सब लोग इकट्ठे हो जाते । पता चला कि आनन्दधनजी के पास तो स्वर्ण-सिद्धि है, सोना बनाने की सिद्धि है, हजारो लोग उनके पास आने लगे । भीड़ बनी की बनी रहती । आराम लेने को क्षण भी नहीं मिलता । हर कोई चाहता कि मुझे सोना मिले, मैं सोना बना लूँ । बड़ी मुसीबत हो गयी । वे जंगल मे चले गये, फिर भी लोग पीछे लगे रहे । कोई आदमी आता कि महाराज, लड़का नहीं है, कोई कहता धन नहीं है, इस प्रकार सैकड़ो-सैकड़ो समस्याएँ लेकर लोग आते । क्या

करे ? पीछा छुड़ाने के लिए कुछ लिखकर देते और कहते—देखो, इस पुडिया को खोलना मत । साथ-साथ जो मैं कहूँ, उस पथ्य का पालन भी करना । जब आदमी स्वीकार कर लेता, तब कहते—देखो ! अगर तुम सफलता चाहते हो तो छह महीने तक या बारह महीने तक तुम भूठ नहीं बोल सकते । अन्नह्यचर्य का सेवन नहीं कर सकते, चोरी नहीं कर सकते । इस प्रकार पाचो अणुव्रतो की दीक्षा दे देते—अहिंसा, सत्य अचौर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का अणुव्रत । ध्यान रखना, अगर इसमें चूक हुई तो तुम्हारा काम नहीं होगा । अगर इसमें चूक न हो तो मेरे पास आ जाना । अब छह महीने, बारह महीने में भावना पूरी हो जाती । वह आता और कहता—महाराज ! आपने बड़ी कृपा की । मेरा काम सफल हो गया । वे हसते और कहते—सफल किससे हुआ । मैंने तो सिर्फ लिखा था—‘तुम जानो तुम्हारा भाग्य जाने, मुझे क्या लेना देना ।’ इससे तुम्हारा काम हो गया । तुमने स्वयं चरित्र का पालन किया, स्वयं व्यवहार का परिष्कार किया, स्वयं ने आहार की शुद्धि की और काम बन गया ।

काम करने वाली शक्ति तो हमारी चरित्र की शक्ति है, हमारे चरित्र का बल है और वह बल जैसे-जैसे बढ़ता है, आदमी में अभय का विकास होता है । जब अभय का बल बढ़ता है तो अनेक मनोकामनाएँ मनुष्य की, जाने-अनजाने में पूरी हो जाती हैं । मनोकामना की पूर्ति में सबसे बड़ी बाधा भय है, सबसे बड़ी बाधा आशका है और सबसे बड़ी बाधा सदेह है । कोई काम शुरू करते हैं कि यह काम मेरा होना चाहिए, तत्काल मन में आता है—अरे भई ! मैंने सोचा तो है पर होगा या नहीं होगा ? क्या यह हो जाएगा ? दसों लोगों से पूछता है, मैंने यह बात सोची है, क्या पूरी हो जाएगी ? मन में सदेह, मन में आशका, मन में दुर्बलता और कभी भय भी लगने लग जाता है कि मैंने यह बात कह तो दी लोगों को, अगर पूरी नहीं हुई तो बड़ी भद्दी लगेगी । भय से

घिरा हुआ आदमी, आशंका से घिरा हुआ आदमी असफल तो पहले कदम में ही हो जाता है। फिर उसे क्या सफलता मिलेगी ?

सफलता का सबसे बड़ा सूत्र होता है—चरित्र का विकास और चरित्र-विकास के ये तीन बड़े स्तंभ हैं—अहिंसा, सत्य और अपरिग्रह।

हम अभय की मुद्रा का विकास करना चाहें तो अहिंसा का विकास करें, अहिंसा अभय की एक मुद्रा है। सत्य का विकास करें, सत्य अभय की एक मुद्रा है। असंग्रह का विकास करें, असंग्रह अभय की एक मुद्रा है। जिसके अन्तःकरण में ये भावधाराएँ जन्म लेती हैं, सचमुच वह अभय बन जाता है। मैं यह नहीं कहता कि संग्रह नहीं हो। क्योंकि गृहस्थ के पास कुछ न कुछ संगृहीत होता ही है। एक बात स्पष्ट समझ लें—संग्रह होना और संग्रह के प्रति तीव्र आसक्ति होना—ये दो बातें हैं। हिंसा अनिवार्यता है। हिंसा होना और हिंसा के प्रति लगाव होना—ये स्पष्टतः दो बातें हैं। कभी-कभी असत्य का प्रसंग भी आ जाता है, किन्तु असत्य की प्रेरणा बनी रहना और इस बात में आस्था जम जाना कि इस युग में असत्य के बिना काम नहीं चल सकता, बिल्कुल दो बातें हैं। हमारी आसक्ति प्रबल न हो। अनिवार्यता और आसक्ति के बीच में एक सूक्ष्म और संकरी रेखा को हम स्पष्ट समझें। पदार्थ के बिना काम नहीं चल सकता। पदार्थ होता है, अनिवार्यता है। गृहस्थ तो क्या, साधु का भी काम नहीं चल सकता। साधु के पास भी कपड़ा है, पुस्तकें हैं, पात्र हैं। साधु के पास भी शिष्य हैं। पदार्थ हैं, व्यक्ति हैं। कोई भी जीवन धारण करने वाला, ससार में रहने वाला इन सबसे कटकर जी नहीं सकता। इन सबके साथ जीता है तो इन सबके प्रति जब ममत्व का भाव क्षीण, शांत बनता है तो संग्रह नहीं बनता, परिग्रह नहीं बनता। ममत्व का भाव जाग गया तो एक कपड़ा भी परिग्रह बन जायेगा। यह पुस्तक भी परिग्रह बन

जाएगी। प्रेक्षा उस संचाई का प्रमाण है कि हमारी मूर्च्छा कितनी कमजोर होती है? यह आसक्ति को दुर्बल बनाने का प्रयत्न है, शक्ति के जागरण का प्रयत्न है और आनन्द को जगाने का प्रयत्न है। कोरी शक्ति नहीं, दोनों के बीच में शक्ति, एक ओर चेतना, एक ओर आनन्द। ये दो तट हैं और बीच में शक्ति की धारा प्रवाहित हो। कोई खतरा नहीं होता। आनन्द का तट टूट जाए, चेतना का तट टूट जाए और कोरी शक्ति जाग जाए तो उपद्रव की बात होती है, फिर विद्रोह और ध्वंस की बात होती है। शक्ति का जागरण भी बड़ा खतरनाक है। विजली बहुत उपयोगी है, पर विजली बहुत खतरनाक भी है। विजली खोल में है तब तो ठीक है, पर खुले तार को हाथ छू जाए, बड़ा खतरनाक काम हो जाता है। हमारी चेतना का जागरण हो, चेतना शुद्ध बने, निर्मल बने। चेतना शुद्ध होगी तो अभय की मुद्रा विकसित होगी। चेतना का अनुभव अपने आप में अभय है।

एक मुनि जंगल में ध्यान कर रहे थे। वे खड़े थे। एक साप आया और मुनि को डसकर चला गया। एक आदमी ने देख लिया। वह दौड़ा-दौड़ा आकर मुनि से बोला—मुनिवर! अभी-अभी एक काले साप ने आपको काट खाया है। आपको ज्ञात है? मुनि बोले—मैं नहीं जानता। वह बोला—आप डरे नहीं? मुनि ने कहा—नहीं, डर नहीं लगा। उसने पूछा—भय क्यों नहीं लगा? क्या आप मौत से नहीं घबराते? मुनि बोले—मैं अपने घर में था। वहाँ मैंने किसी सर्प को नहीं देखा। संभव है, किसी दूसरे को काटा हो, मुझे साप ने नहीं काटा।

जब आदमी चैतन्य के अनुभव में होता है तब साप भी काट जाता है तो साप का जहर नहीं चढ़ता। जहर भी विशेष स्थिति में चढ़ता है। आप जानते हैं कि जब साप काट जाता है तब घर के लोग

विशेष प्रयत्न करते हैं कि नींद न आ जाए। बिल्कुल जागृत, इन्ना अप्रमत्त कि आंख में कोई सनबट भी न पड़े। जब जागता है चहर नहीं चढ़ता और सोया तो सो ही गया। उसे सोने नहीं देते। बिल्कुल जागृत रखते हैं। जागृतता में चहर नहीं चढ़ता। व्यक्ति अपने चैतन्य के अनुभव में होता है, तब सांप का चहर क्या करेगा ? कोई असर ही नहीं होगा। चैतन्य के अनुभव में समय की मुद्रा जन्म लेनी है। वहाँ मय नहीं होता।

हम इस बात को आश्चर्य के साथ कहते हैं कि देहों, भगवान् महावीर को जट्कार्थिक बैसा सांप काट गया और भगवान् अचिन्त्य रहे। बरे, कोई आश्चर्य की बात ही नहीं है। किसी राम्ने चन्दे आश्वी को सांप काट जाता और अविचलित रहता तो आश्चर्य की बात थी, पर महावीर जैसे व्यक्ति के लिए, जो निरन्तर अपनी चेतना का अनुभव कर रहे थे, सांप काट जाए, कोई फर्क पड़ने वाला नहीं था। महावीर के लिए यह घटना कोई बड़ी घटना नहीं थी। कोई आश्चर्य की बात भी नहीं थी। लक्ष्मण को परम मुनिता का अनुभव करने वाला व्यक्ति कभी सांप के पास नहीं फटका और सांप उसके पास नहीं फटका। वह चहर के पास नहीं जाता, चहर उसके पास नहीं जाता। दोनों का सम्बन्ध ही नहीं जुड़ता तो आश्चर्य की जगहों की बात है ?

चेतना का अनुभव, समय की मुद्रा का अनुभव है। मानस का अनुभव समय की मुद्रा का अनुभव है। हर्ष नहीं, अदम्य। अदम्य की बात कर रहा हूँ, हर्ष की बात अलग है। हर्ष में तो मय आ जाता है। हर्ष और मोक्ष—दोनों का संबंध है, युगल है, जोड़ा है। हर्ष जगता तो मोक्ष को आना ही पड़ेगा। मोक्ष आयेगा तो हर्ष को अदम्य ही पड़ेगा। यह नहीं हो सकता कि कोई अदम्य का मय। मय-मय

आएंगे। थोड़ा आगे-पीछे हो सकता है। इतनी देरी हो सकती है कि एक साथी पहले पहुँच जाए और दूसरा साथी घंटा भर बाद पहुँच जाए। आखिर पहुँचना पड़ेगा। दोनों साथी हैं। अलग कैसे रहेंगे? आनन्द में न हर्ष है और न शोक है। यह दोनों से परे की अवस्था है। प्रेक्षा के द्वारा आनन्द की ऊर्मिया जागती है। वह आनन्द, जिसका सम्बन्ध है केवल समता से। समता के अनुभव से आनन्द जागता है, न हर्ष, न शोक। उस स्थिति में हमारी अभय की मुद्रा बनती है।

अभय की मुद्रा के दो बड़े साधन हैं—चेतना का अनुभव और आनन्द का अनुभव। प्रेक्षा का काम है इन दोनों को विकसित करना। प्रेक्षा है भीतर में देखना। बाहर को देखता है तब भय जागता है। सारा भय बाहर से लगता है। इसका कारण बहुत स्पष्ट है। हमारे जितने मूल्य, मापदण्ड और मान्यताएँ हैं वे दूसरे के कारण हैं। मैं दूसरे को देखूँगा तो दो प्रकार की प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। कोई मुझसे छोटा है तो मेरे मन में अहंकार की भावना जागेगी। कोई मुझसे बड़ा है तो मेरे मन में हीन भावना जागेगी। यह अहंकार की ग्रन्थि और हीन भावना की ग्रन्थि—दोनों ग्रन्थियाँ पर-दर्शन से पैदा होती हैं। जितने सामाजिक मूल्य हैं, मापदण्ड हैं वे सारे के सारे पर-दर्शन से पैदा होते हैं।

पडौसी ने ऐसा विवाह किया, यदि मैं वैसा नहीं करूँगा तो लोग क्या समझेंगे? अच्छा ही नहीं लगेगा। वस, पडौसी ने किया इसलिए वह एक मूल्य बन गया, मापदण्ड बन गया। इस समस्या का, इस भय पैदा करने वाली समस्या का पार पाना है तो अन्तर्दर्शन का अभ्यास करना होगा। जिस व्यक्ति ने अपने भीतर में झाँकना, भीतर में देखना शुरू कर दिया उसके लिए सारे मूल्य समाप्त हो गए, सारे

विशेष प्रयत्न करते हैं कि नींद न आ जाए। बिल्कुल जागरूक, इतना अप्रमत्त कि आंख में कोई सलबट भी न पड़े। जब जागता है जहर नहीं चढ़ता और सोया तो सो ही गया। उसे सोने नहीं देते। बिल्कुल जागरूक रखते हैं। जागरूकता में जहर नहीं चढ़ता। व्यक्ति अपने चैतन्य के अनुभव में होता है, तब सांप का जहर क्या करेगा? कोई असर ही नहीं होगा। चैतन्य के अनुभव में अभय की मुद्रा प्रकट होती है। वहां भय नहीं होता।

हम इस बात को आश्चर्य के साथ कहते हैं कि देखो, भगवान् महावीर को चण्डकौशिक जैसे सांप काट गया और भगवान् अचिन्त रहे। अरे, कोई आश्चर्य की बात ही नहीं है। किसी रामते चलते आदमी को सांप काट जाता और अविचलित रहता तो आश्चर्य की बात थी, पर महावीर जैसे व्यक्ति के लिए, जो निरन्तर अपनी चेतना का अनुभव कर रहे थे, सांप काट जाए, कोई फर्क पड़ने वाला नहीं था। महावीर के लिए यह घटना कोई वही घटना नहीं थी, कोई आश्चर्य की बात भी नहीं थी। अध्यात्म की परम भूमिका का अनुभव करने वाला व्यक्ति कभी सांप के पास नहीं फटकता और सांप उसके पास नहीं फटकता। वह जहर के पास नहीं जाता, जहर उसके पास नहीं जाता। दोनों का सम्बन्ध ही नहीं जुड़ता तो आश्चर्य की कौनसी बात है?

चेतना का अनुभव अभय की मुद्रा का अनुभव है। आनन्द का अनुभव अभय की मुद्रा का अनुभव है। हर्ष नहीं, आनन्द। आनन्द की बात कर रहा हूँ, हर्ष की बात अलग है। हर्ष में तो भय आ जाता है। हर्ष और शोक—दोनों का सर्वध है, युगल है, जोड़ा है। हर्ष आयेगा तो शोक को आना ही पड़ेगा। शोक आयेगा तो हर्ष को आना ही पड़ेगा। यह नहीं हो सकता कि कोई अकेला आ जाए। मान-भाव

आएंगे। थोड़ा आगे-पीछे हो सकता है। इतनी देरी हो सकती है कि एक साथी पहले पहुँच जाए और दूसरा साथी घटा भर बाद पहुँच जाए। आखिर पहुँचना पड़ेगा। दोनों साथी हैं। अलग कैसे रहेंगे? आनन्द में न हर्ष है और न शोक है। यह दोनों से परे की अवस्था है। प्रेक्षा के द्वारा आनन्द की ऊर्मिया जागती है। वह आनन्द, जिसका सम्बन्ध है केवल समता से। समता के अनुभव से आनन्द जागता है, न हर्ष, न शोक। उस स्थिति में हमारी अभय की मुद्रा बनती है।

अभय की मुद्रा के दो बड़े साधन हैं—चेतना का अनुभव और आनन्द का अनुभव। प्रेक्षा का काम है इन दोनों को विकसित करना। प्रेक्षा है भीतर में देखना। बाहर को देखता है तब भय जागता है। सारा भय बाहर से लगता है। इसका कारण बहुत स्पष्ट है। हमारे जितने मूल्य, मापदण्ड और मान्यताएँ हैं वे दूसरे के कारण हैं। मैं दूसरे को देखूँगा तो दो प्रकार की प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। कोई मुझसे छोटा है तो मेरे मन में अहंकार की भावना जागेगी। कोई मुझसे बड़ा है तो मेरे मन में हीन भावना जागेगी। यह अहंकार की ग्रन्थि और हीन भावना की ग्रन्थि—दोनों ग्रन्थियाँ पर-दर्शन से पैदा होती हैं। जितने सामाजिक मूल्य हैं, मापदण्ड हैं वे सारे के सारे पर-दर्शन से पैदा होते हैं।

पड़ोसी ने ऐसा विवाह किया, यदि मैं वैसा नहीं करूँगा तो लोग क्या समझेंगे? अच्छा ही नहीं लगेगा। वस, पड़ोसी ने किया इसलिए वह एक मूल्य बन गया, मापदण्ड बन गया। इस समस्या का, इस भय पैदा करने वाली समस्या का पार पाना है तो अन्तर्दर्शन का अभ्यास करना होगा। जिस व्यक्ति ने अपने भीतर में भाकना, भीतर में देखना शुरू कर दिया उसके लिए सारे मूल्य समाप्त हो गए, सारे

मानदंड समाप्त हो गए । न कोई मूल्य है, न कोई मानदंड है । पर डर नहीं है कि कौन क्या कहेगा ? कुछ भी नहीं है । सारी बातें समाप्त हो जाती हैं । जब मूल्यातीत और मानदंडातीत भावना का विकास होता है, इसका अर्थ है अभय की मुद्रा का विकास ।

