

# जीवन में संयम की आवश्यकता

ब्रह्माकुमार प्रवीण साहनी, कटंगा (जबलपुर)

**सं**यम का अर्थ है कि आदमी के पास वस्तुएँ तो हों पर उनका विचारपूर्वक उपभोग करे। कोई व्यक्ति जब असंयमी हो जाता है, तो समाज में उसका अच्छा प्रभाव नहीं रहता। यदि राजा असंयमी हो जाये, तो प्रजा में आदर्श नहीं रह पाता। परिवार में कोई असंयमी हो जाये, उसमें कोई व्यसन जग जाये, जैसे, जुआ खेलना, सुरा-पान करना आदि, तो सीमा टूटने लगती है। परिवार दुखी हो जाता है। इसलिये व्यक्ति जिस वस्तु का भी उपयोग करे, सेवन करे, विचारपूर्वक करे। मनुष्य के अतिरिक्त संसार में कुछ ऐसे प्राणी होते हैं, जो अपने ऊपर संयम नहीं रख पाते, तो उनका जीवन ही चला जाता है। संस्कृत में एक श्लोक है –

कुरंग मातंग पतंग भृंग मीना,  
हता पंचभिरेव पंच।

एकः प्रमादी स कथं न हन्यते,  
यः सेवते पंचभिरेव पंच।।

इस श्लोक का भावार्थ है कि हिरण, हाथी, पतंगा, भंवरा और मछली एक-एक इंद्रि के असंयम के कारण मारे जाते हैं। तो जो पाँचों का दास है उस मानव का क्या हाल होगा?

हिरण को आपने देखा है, जब कुलाँचें भरता है, तो कितना प्यारा लगता है। चिड़ियाघर कभी जाते हैं, तो हिरण के पास बहुत देर तक खड़े रहते हैं। उसकी आँखें बड़ी अच्छी लगती हैं लेकिन वही हिरण एक दिन अपने भीतर का संयम खो देता है। जंगल में कोई बंसी बजाने लगता है, तो अपने कानों पर संयम नहीं रख पाता और जिधर से बंसी की मधुर ध्वनि आ रही होती है, उधर भागता चला जाता है। वहाँ छिपकर बैठा शिकारी देखता है कि मुरली की तान में मस्त हो गया है, तो तुरंत अपनी रस्सी के बंधन में ले लेता है अथवा अपने बाण का लक्ष्य बना लेता है। जो अभी तक स्वतंत्र घूम रहा था, बंधन में नहीं था, श्रवणेन्द्रिय के संयम के अभाव में हमेशा के लिये बंध जाता है या अपने प्राण गंवा बैठता है। हाथी जंगल में मस्ती से विचरण करता है लेकिन अपनी एक इंद्रिय पर, वासना पर विजय न पाने के कारण पकड़ा जाता है। हाथी पकड़ने वाले उसकी इस निर्बलता को जानते हैं। जंगल में एक गहरा गड्ढा खोदकर, उसके ऊपर हल्की-फुल्की लकड़ी डालकर, कागज की बनावटी हथिनी खड़ी कर देते हैं। हाथी

वासना की प्रबलता के कारण, असंयम के कारण समझ नहीं पाता और जैसे ही दौड़ता है, गड्ढे में गिर पड़ता है। लोग उसे पकड़ कर लोहे की जंजीर से बाँध देते हैं। बरसात के दिनों में आपने पतंगों को दीपक या प्रकाश के चारों ओर मंडराते देखा होगा। वे भी शमा पर जान गँवा देते हैं। यदि थोड़ा-सा संयम आ जाए और विचार करें कि दीपक से अलग रहना है, तो प्राण बचा सकते हैं परंतु वे समझाने से समझ नहीं पायेंगे, उनको तो एक ही बेसब्री है –

शाम शमा पर

न्योछावर है परवानों की,

खैरियत दिखती नहीं

इन नादानों की।

ऐसी नादानी ठीक नहीं,

कौन कहे परवानों से,

इज़हारे मोहब्बत करते हैं,

इतने महंगे नज़रानों से।।

पतंगे इतना बड़ा नज़राना देने को तैयार हो जाते हैं कि संयम न होने के कारण अपने प्राणों से हाथ धो बैठते हैं।

भृंग-भौरा कितने आनन्द से उद्यान में घूमता है। इधर-उधर उड़ते हुए, पुष्पों का रसपान करता है। कोई पकड़ नहीं सकता। एक दिन

सायंकाल बेचारा राग के कारण, असंयम के कारण किसी सरोवर के किनारे पहुँचा। सुंदर कमल-पुष्प देखकर उस पर बैठ गया। उसे मालूम नहीं था कि सूर्यास्त होने पर कमल-पुष्प बंद हो जाएगा। उसके पराग में धीरे-धीरे इतनी आसक्ति हो गई कि उड़ने का मन न हुआ और कमल के फूल में ही बंद हो गया। विचार भी करता है कि कठोर लकड़ी, बाँस को काट डालता हूँ तो कमल को क्यों नहीं काट सकता? परंतु आसक्ति के कारण विचार करता है कि रात भर बना रहूँगा, सवेरा होते ही जब कमल खिल जाएगा, उड़ जाऊँगा।

भृंग का सोचना अपनी तरह अच्छा है परंतु काल कब भ्रमण करते हुए आ जाए, इसका पता किसी को नहीं है। भौरा सोच ही रहा था कि इतने में एक हाथी सरोवर में पानी पीने आया। कमल-फूल को तोड़कर अपने मुख में रख लिया। बेचारे भृंग की जीवन-लीला समाप्त हो गई। समय रहते, बाहर निकलने की सोच को व्यवहार में ले लिया होता, तो प्राण नहीं जाते। हिरण बंध गया। हाथी बंधन में आ गया। पतंगा जल गया और भौरा भी अपना जीवन असंयम के कारण दे बैठा। मछली को आपने देखा है, कितनी प्यारी लगती है। पानी ही उसका आधार है।

पानी के बिना रह नहीं सकती। गोस्वामी जी लिखते हैं –

**सुखी मीन जहँ नीर अगाधा।**

**तिमि हरि सरन न एकउ बाधा।।**

परमात्मा की शरण में जाने से आदमी की सभी बाधाएँ मिट जाती हैं। मछली को पानी में रखें तो ही प्रसन्न रहती है, उसे अन्यत्र अच्छा नहीं लगता। स्मरण आता है कि एक ऊँचे स्तर का व्यक्ति था। उसने किसी सरोवर में मछली को देखा, बड़ा प्रसन्न हुआ। उसके मन में विचार आया कि कितने दिनों से यह पानी में रह रही है, इसका वातावरण बदलना चाहिए, इसका स्तर बढ़ाना चाहिए। उसने मछली को पानी से निकाला और दूध में डाल दिया। वह दूध में छटपटाने लगी। उसने सोचा, और ऊँचा स्तर कर देता हूँ। इसलिये दूध से निकालकर घी के बर्तन में डाल दिया। घी में और ज्यादा छटपटाने लगी तब शहद के कुण्ड में डाला परंतु उसमें हालत और भी खराब होने लगी। एक भाई उधर से निकला, उसने सहज ही पूछा – क्या कर रहे हो? उसने कहा – भाई, मछली का स्तर ऊँचा कर रहा हूँ। भाई ने कहा, यदि जिन्दा रखना चाहता है तो पानी में डाल। उसने फिर से पानी में डाला तो मछली ने उसे बड़ी कृतज्ञता से देखा और गहरे पानी में चली गई। मछली पानी के बिना

जीवित नहीं रह सकती परंतु एक दिन अपनी रसना की आसक्ति में जीवनदायी पानी को भी अलविदा कह देती है। लोहे के छोटे-से कांटे में लगे मांस को खाने के लिये जब दौड़ती है, तो स्वाद के कारण उसमें फंस जाती है। जो पानी में आनंद के साथ रह रही थी वह रसना पर संयम न रहने के कारण पकड़ में आ जाती है और बाजार में बेच दी जाती है।

संसार के ये छोटे प्राणी एक-एक इंद्रिय के असंयमी हो जाने के कारण जीवन में कष्ट का अनुभव करते हैं परंतु मनुष्य के भीतर तो पाँचों का असंयम है। आँखों से देखता है, कानों से सुनता है, शरीर से स्पर्श करता है, जीभ से अच्छे पदार्थों का स्वाद लेता है। यदि वह विचार न करे कि मुझे कितना सेवन करना चाहिए तो उसका क्या अंत होगा? क्या परिणाम होगा? आज संसार की अधिकतर कठिनाइयाँ इसलिये हैं कि मानव के जीवन से संयम समाप्त हो गया है। उसे लगता है कि प्रकृति दंड दे रही है। उसे लगता है कि मेरी तकदीर में ऐसा लिखा हुआ है लेकिन विचार कर देखें तो सारी कठिनाइयाँ असंयम के कारण हैं। उदाहरण के लिये एक व्यक्ति मधुमेह का रोगी है। चिकित्सक कहता है कि मिठाई नहीं खानी चाहिए। वह मित्र-मंडली में बैठता

है। अच्छी-अच्छी मिठाइयाँ उसके सामने हैं। वह सोचता है कि एक दिन खाने से क्या होता है। दूसरे मित्र भी कहते हैं, एक ही दिन की तो बात है, एक दिन खाने में क्या होता है! एक ही दिन खाना है तो केवल पेड़ा ही क्यों, चार जलेबी और ले लीजिए, तब वह मिष्ठान्न के लोभ में संयम खो बैठता है और जिह्वा के स्वाद में बंधे होने से अपने रोग को स्वयं ही बढ़ाता है। ठीक इसी प्रकार अलग-अलग क्षेत्रों में विचार करें तो पाएंगे कि व्यक्ति अपने असंयम के कारण जीवन को आनंदपूर्वक व्यतीत नहीं कर पाता।

असंयम का परिणाम है, विनाश और संयम का परिणाम है, विकास। विकास अर्थात् आत्मा में ज्ञान-गुण-शक्तियों का विकास, संबंधों में सुख, शांति, आनंद, प्रेम का विकास और विश्व में भाई-चारे का विकास। इसलिये कहा जाता, नियम-संयम मानव जीवन के शृंगार हैं। संयम को प्राप्त करने की साधना सर्वोच्च साधना है जिसका ज्ञान स्वयं परमात्मा शिव इस समय हमें दे रहे हैं। भगवान कहते हैं, किसी भी कार्य का संकल्प मन में जब उठे तो तुरंत बुद्धि की लगाम कस लो और मन से पूछो, इसका परिणाम क्या होगा? मान लो किसी सुंदर चीज़ में आँखें उलझ रही हैं तो मन से पूछो कि यह

सुंदरता कितने दिन की है, किस काम की है, इसको हासिल करने में समय, शक्ति, धन कितना खर्च होगा? इतना खर्च करके जो परिणाम सामने आएगा उससे मेरी क्या उन्नति होगी? स्पष्ट है कि नश्वर शरीरों और नश्वर चीज़ों की सुंदरता तो आँखों को लुभाने मात्र का काम करती है परंतु अंदर से तो पतनकारी और विनाशकारी ही है। जब भी कोई इंद्रि कहीं भटकने और फंसने

लगे तो ईश्वरीय विवेक के साथ अंदर ही अंदर बातें करके अपने संयम को मजबूत करो। याद रखो, एक जन्म का इंद्रिय संयम और 21 जन्मों की बादशाही एक तरफ है और अल्पकाल का इंद्रियों का आकर्षण और जन्म-जन्म की तबाही दूसरी तरफ है। विवेकवान बादशाही को चुनेगा और विवेकहीन तबाही को। आप कौन हैं? अपने से पूछिए। ❖

## बीड़ी की शादी

ब्रह्माकुमारी मीनू, टोहाना

सुनो-सुनो सब एक एलान, शादी का है यह पैगाम।  
निमंत्रण-पत्र है आया अनोखा, ऐसा कभी न देखा होगा।  
दुर्भाग्यवती बीड़ी की शादी, करेगी जो जाकर बरबादी।  
सिगरेट भी है इसका नाम, नशेड़ी करते इसे सलाम।  
कुपुत्री है तंबाकू लाल की, तैयारी है अशुभ विवाह की।  
निवासी हैं यमलोक नगर के, भेजेगे जो मृत्यु सफर पे।  
कुपुत्र कैसर संग है शादी, संपत्ति मिट जाएगी आधी।  
भाग देवी कैसर की माता, गुटखा लाल कैसर के पिता।  
निवासी हैं उजाड़ नगर के, साथी हैं कष्टों की डगर के।  
भयानक मौके के सब नाती, दादा हुक्का, शराब है दादी।  
नाना सुलफा, नानी चाय, गीत गाएंगे हाय-हाय।  
फूफा ज़र्दा, फूफी हैरोइन, चाचा गांजा, चाची अफीम।  
मौसा दमा, टी.बी. मासी, जीजा पेचिश, बहन है खांसी।  
मैरिज पैलेस श्मशान घाट में, नशेड़ियों की है आज बाट में।  
बलगम रानी आर्केस्ट्रा बनेगी, कब्जी देवी नृत्य करेगी।  
अभिशाप देने वर-वधू को, अपमान सहित आमंत्रित हो।