

Article :

LoLF; I Qy thou dh i fØ; k&/; ku

MAHESH KUMAR MUCHHAL

Accepted : March, 2010

जीवन में प्रत्येक लक्ष्य की प्राप्ति में एवं किसी कार्य को करने में एकाग्रता का बहुत महत्व होता है। इसलिए किसी भी कार्य को करने के पूर्व कहा जाता है कि ध्यान से करना अर्थात् मस्तिष्कीय बिखराव को रोककर कर एक चिंतन बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित कर जीवन में प्रत्येक लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

जीवन के विकास हेतु जीविकोपार्जन के विभिन्न क्षेत्रों जैसे शिल्प, कला, साहित्य, शिक्षा, विज्ञान व्यवस्था आदि सभी प्रयोजनों की सफलता में एकाग्रता का महत्व होता है। प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए एकाग्रता एक उपयोगी सत्प्रवृत्ति है जबकि चित्त की चंचलता मनःसंस्थान की दिव्य क्षमता को निरर्थक कम कर नष्ट-भ्रष्ट करती है। संसार में जितने भी महापुरुष हुए उन्होंने किसी एक विषय में पारंगत होकर प्रवीणता हासिल की या सफलता प्राप्त की। इन सबके प्रति मानसिक एकाग्रता प्रमुख कारण रहा है। मानसिक एकाग्रता की साधना को ध्यान कह सकते हैं।

ध्यान के लिए यह आवश्यक नहीं कि जन शून्य स्थान हो या जंगल हो। इसके लिए विक्षेप रहित वातावरण होना चाहिए। ध्यान के लिए कोलाहल रहित वातावरण हो साथ ही विक्षेपकारी आवागमन न हो ऐसे स्थान पर ध्यान किया जा सकता है। प्रत्येक क्षेत्र में उपासना उपयोगी मानी जाती है। उपासना सामूहिक होती है तो कोई हानि नहीं है। प्रायः मन्दिरों गिरजाघरों एवं मस्जिदों तथा गुरुद्वारों में सामूहिक रूप से प्रार्थना का रिवाज है। यहाँ न तो एकांत की कमी अखरती है और न ही किसी की एकाग्रता में बाधा होती है। एक दिशा में चिंतन होने से अनेक व्यक्तियों का समूह होने पर भी एक साथ बैठकर एकाग्रता का भली प्रकार से अभ्यास करते हैं। नितान्त एकान्त में बैठना वैज्ञानिक एवं तात्त्विक अन्वेषण के लिए आवश्यक होता है, जबकि एकाग्रता एवं उपासना के लिए एकान्त दूढ़ने की आवश्यकता नहीं है। सेना में सामूहिक रूप से कदम से कदम मिलाकर चलने में सैनिकों

का ध्यान नहीं बटता वरन् साथ-साथ चलने की पैरों की ध्वनि के प्रवाह से हर एक के पैर अच्छी तरह नियत क्रम से उठते हैं। इसी प्रकार सहगान, सहध्यान एवं सहभजन भी अधिक सफल और अधिक प्रखर होते हैं।

सांसारिक सफलताएं भी ध्यान का ही परिणाम है। मन लगाकर पढ़ने वाले विद्यार्थी अच्छे नम्बरों से उत्तीर्ण होते हैं। कवि, लेखक, चित्रकार, कलाकार, वैज्ञानिक, वकील, चिकित्सक आदि बुद्धिजीवी वर्ग के लोगों की प्रगति का आधार उनकी एकाग्र साधना ही है। शारीरिक रूप से किए गए कार्यों की सुन्दरता और सफलता मात्र श्रम पर आधारित नहीं होती उनमें भी मनोयोग की आवश्यकता होती है। यह मनोयोग ध्यान ही है। प्रत्येक व्यापारी, अध्यापक, शिल्पी अथवा श्रमिक इस प्रयास के बिना अपने कार्य में न तो कुशल हो सकता है और नहीं सफल।

‘ध्यानं निर्विषयं मनः सांख्य’ दर्शन के अनसुार मन का विषय विकारों से रहित होना ध्यान है।

प्रवीणता एवं प्रतिभा को निखारने के लिए प्रगति का मार्ग प्रशस्त करने के लिए एकाग्रता का सम्पादन आवश्यक है। शरीर गत संयम से मनु य दीर्घ जीवी तथा स्वस्थ होता है। उसी प्रकार संयम एवं एकाग्रता के भाव से वह बुद्धिमान विचारकों की गणना में आ जाता है।

चित्त की चंचलता का समाधान एकाग्रता का अभिवर्धन जिस उपाय से बन पड़े उसे ध्यान कहा जाता है। ध्यान में तन्मयता और तत्परता से कार्य किया जाता है। इसी तन्मयता तत्परता के बल से कालिदास जैसे मन्द बुद्धि भी महाकवि कालिदास के रूप में उच्च कोटि के विद्वान बन गए। असफलताओं के कारणों में साधनों की कमी या प्रतिकूल परिस्थितिया उतनी बाधक नहीं होती जितनी चित्त की चंचलता होती है। शारीरिक क्षमता के प्रति उदासीनता आलस्य है तथा मानसिक क्षमता का उपयोग न करना प्रमाद है। इन दोनों शत्रुओं की जननी चित्त की चंचलता है। ध्यान का मुख्य उद्देश्य चंचल चित्त को नियत प्रयोजन की ओर

Correspondence to:

MAHESH KUMAR
MUCHAL

Digamber Jain P.G. College,
Baraut, BAGHPAT (U.P.)

Key words :

ध्यान