Conference Proceedings International Conference on Sustainable Development Goals- Challenges, Issues & Practices by TMIMT- College of Management, Teerthanker Mahaveer University, Moradabad 25th & 26th April 2025. TMIMT International Journal (ISSN: 2348-988X)

तनाव और जैन दर्शन: वैश्विक शांति की ओर एक समग्र एवं शाश्वत समाधान

रितु जैन
शोधार्थी
सेंटर फॉर जैन स्टडीज़
तीर्थंकर महावीर विश्वविद्यालय,
मुरादाबाद

संक्षेप

वर्तमान युग में तनाव (टेन्शन) एक वैश्विक और गंभीर समस्या बन चुका है।यह समस्या उम्र, वर्ग, स्थिति, संपत्ति अथवा शिक्षा से परे प्रत्येक व्यक्ति को प्रभावित कर रही है।आधुनिक जीवन शैली, अपेक्षाएँ, प्रतिस्पर्धा और संबंधों में दरार के चलते मनुष्य निरंतर मानसिक और शारीरिक असंतुलन से ग्रसित होता जा रहा है।इस शोध-पत्र में जैन दर्शन के माध्यम से तनाव की समस्या का मूल कारण, उसका यथार्थ स्वरूप और उस से मुक्ति के उपायों का विश्लेषण किया गया है। जैन धर्म केवल बाह्य कारणों को नहीं, बल्कि आंतरिक मानसिक प्रवृत्तियों को तनाव का वास्तविक कारण मानता है। सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान औरसम्यक चारित्र के योग से तनाव का पूर्ण समाधान संभव है, जो अंततः वैश्विक शांति की स्थापना में सहायक सिद्ध होता है।

मुख्य शब्द: संयम, अनेकांतवाद, मानसिक शांति, आत्मचिंतन, वैश्विक शांति, समग्र समाधान

परिचय: तनाव आज का सबसे ज्वलंत सामाजिक और मानसिक मुद्दा है।बच्चा हो या वृद्ध, अमीर हो या गरीब, शिक्षित हो या अशिक्षित–सब किसी न किसी रूप में तनाव ग्रस्त पाए जाते हैं।इसके कारणों में सामाजिक विघटन, आर्थिक असमानता, पारिवारिक कलह, राजनीतिक भ्रष्टाचार, पर्यावरणीय प्रदूषण और व्यक्तिगत अपेक्षाएँ सम्मिलित हैं।यह शोध-पत्र जैन दर्शन के आलोक में इस विकराल समस्या का समाधान प्रस्तुत करता है, जो न केवल व्यक्ति को संतुलन प्रदान करता है, बल्कि समाज और विश्वस्तर पर भी शांति का मार्ग प्रशस्त करता है।

तनाव का यथार्थ स्वरूप : तनाव कोई केवल बाहरी परिस्थिति नहीं है।यह उस मानसिक बोझ का नाम है जो इच्छित वस्तु न प्राप्त होने पर उत्पन्न होता है।सुख की चाह ना प्रत्येक जीव के अंतः करण में विद्यमान है, और जब वह नहीं मिलती, तब उत्पन्न मानसिक, भावनात्मक, और शारीरिक दबाव को हम तनाव कहते हैं।जैन धर्म इसे 'आकुलता' या 'आवेग' के रूप में परिभाषित करता है।जब तक आकुलता है, तब तक तनाव रहेगा।*भोग ही दुख के कारण* है।

कारण- कार्य सम्बन्ध (Cause and Effect Relation) पर विचार किया जाए तो कारण के बिना कार्य की उत्पत्ति संभव नहीं है।कार्य की उत्पादक सामग्री को ही कारण कहते हैं।

कारण दो प्रकार के होते हैं–

1. उपादानकारण- जो स्वयं कार्य रूप परिणमित हो, उसे उपादान कारण कहते हैं।सुख की चाहना उपादान कारण है।

2. निमित्तकारण- जो स्वयं कार्य रूप परिणमित न हो, परन्तु कार्य की उत्पत्ति में अनुकूल होने का आरोप जिस पर आस के, उसे निमित्त कारण कहते हैं| विषय-भोग निमित्त कारण हैं|[1]

कार्य- देह, इन्द्रिय और मन को क्लेश, अतृप्ति, आकुलता, मानसिक, भावनात्मक, और शारीरिक दबाव

जिन विषय-भोगों की चाह में यह जीव भ्रमित होकर असहनीय कष्ट उठाता है उन की वास्तविकता अति भयावह है।देह, इन्द्रिय और मन को क्लेश को कारण रूप ये भोग अस्थायी व महाकष्ट दायी हैं।जब तक प्राप्त नही होते तब तक प्राप्ति की इच्छा रूप संताप के कारण हैं; जब प्राप्त हो जाते हैं तब अन्य भोगों की अतृप्ति के कारण हैं; और अन्त समय में जब छूटने का अवसर आता है तो छोडने रूप आकुलता के कारण है। अर्थात इन भोगों का आदि-मध्य-अन्त तीनों ही महादुखदायी है।अतः ऐसे भोगों को कौन बुद्धिमान चाहेगा?[2]

तनाव के दुष्परिणाम: तनाव का प्रभाव व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व पर पड़ता है।चिंता, असंतुलन, नकारात्मकविचार, चिड़चिड़ापन, अवसाद, नींद में बाधा, स्मृति की कमजोरी, और अंततः गंभीर मानसिक एवं शारीरिक रोग – ये सब तनाव के परिणाम हैं। जब यह सामूहिक रूप से समाज में व्याप्त होता है, तब संघर्ष, असहिष्णुता और हिंसा जैसी समस्याएँ जन्म लेती हैं, जो वैश्विक शांति में बाधा बनती हैं।

प्रिय पदार्थों के बिछुड़ जाने और अप्रिय पदार्थों का संयोग हो जाने पर संसारी प्राणी दुःख-शोक आदि करता है; परन्तु वास्तव में तो सभी विश्व-वासना/ किसी भीप दार्थ के प्रति किसी भी प्रकार की आसक्ति/ समस्त पर लक्षीपरिणाम हेय / छोडने-योग्य ही हैं। एक मात्र अपना निर्मल आत्मा ही उपादेय /आश्रय लेने – योग्य है।

जैन दर्शन में तनाव की मीमांसा: जैन ग्रंथों में तनाव को मूलतः आत्माश्रित माना गया है।इस के निमित्त बाह्य कारण हो सकते हैं, परंतु मूल कारण मिथ्यादर्शन, मिथ्याज्ञान और मिथ्याचारित्र हैं।जीव जब आत्मा और पुद्गल के भेद को नहीं समझता, तब वह शरीर, संपत्ति, संबंध आदि से तादात्म्य करता है और इन्हीं से उत्पन्न हानि-लाभ, मान-अपमान आदि से तनाव अनुभव करता है।यह तादात्म्य ही जीव की आकुलता का मूल है।

मिथ्या दर्शन से तनाव की उत्पत्ति: मिथ्यादर्शन वह स्थिति है जहाँ जीव आत्मा के यथार्थ स्वरूप कोन हीं पहचानता।वह अजीव में सुख खोजता है, जब कि सुख आत्मा का स्वभाव है।ज्ञान, दर्शन और वीर्य में अपूर्णता के कारण जीव मोह, राग-द्वेष से बंधता है और तनाव उत्पन्न होता है।

[1]तत्त्वज्ञान पाठमाला भाग 2, पाठ 4, उपादान-निमित्त

[2]इष्टोपदेश श्लोक 17-आरम्भे तापकान् प्राप्तावतृप्तिप्रतिपादकान् अन्ते सुदुस्त्यजान् कामान् कामं कः सेवते सुधीः ॥

[3]भावना बत्तीसी श्लोक 23-इष्ट-वियोग, अनिष्ट-योग में, विश्व मनाता है मातम हेय सभी है विश्व वासना, उपादेय निर्मल आतम॥

कभी विषय - वासना मय इन्द्रिय -विषयों की इच्छा रुप नदी का गहरा जल मुझ पर ऐसा चढ़ गया कि मैं अपनी सुध-बुध ही खो बैठा।पंचेन्द्रिय विषय-भोगों रुपी शराब को बारम्बार पीने से मुझ में पागलपन आ गया।मैं हित-अहित का विवेक करने में भी असमर्थ हो गया हूँ।[4]

तनाव मुक्ति के उपाय (जैन दृष्टिकोण): तनाव से मुक्ति के लिए जैन धर्म में सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान और सम्यक चारित्र का मार्ग बताया गया है।स्वरूप का स्मरण सुख दायक है।आत्मा के ज्ञान स्वरूप, आनंद स्वरूप, शुद्ध स्वरुप में स्थिरता ही आकुलता का समाधान है।व्रत, समितियाँ, गुप्तियाँ, अनुप्रेक्षाएँ, परीषहजय, चारित्र, तप आदि साधनों के माध्यम से जीव क्रमशः तनाव से मुक्त हो सकता है।

साधन और साध्य मे ***अविनाभावी सम्बन्ध*** है | दुःख मुक्ति के लिए पुरुषार्थ पर बल दिया है| पुरुषार्थ चार प्रकार के माने गए है और इन मे मोक्ष पुरुषार्थ ही सर्वोच्च है| उसके लिए धर्म पुरुषार्थ की साधना आवश्यक होती है | साधन और साध्य मे अविनाभावी सम्बन्ध है | जैसा साधन होगा वैसा ही साध्य प्राप्त होगा | आज भौतिक साधन अपनाने पर ज्यादा बल दिया जा रहा है ; फलतः साध्य भी उसी तरह का प्राप्त हो रहा है जैसे तनाव या समस्या, शारीरिक व्याधि आदि| अतः आज जरुरत इस बात की है कि पुनः आध्यात्मिक साधनों को सम्यक साधन के रूप मे स्वीकार किया जाए |

मैत्री, प्रमोद, करुणा, माध्यस्थ भावनाएँ: जैन धर्म की चार भावनाएँ - मैत्री, प्रमोद, करुणा और माध्यस्थ - तनाव को मिटाने की अमोघ औषधियाँ हैं।

- मैत्री - सब के प्रति निरपेक्ष शुभ भावना।
- प्रमोद - गुणी जनों की प्रशंसा।
- करुणा - दुःखी जीवों के प्रतिदया।
- माध्यस्थ - विरोधियों के प्रति तटस्थता।

इन भावनाओं के प्रचार और अभ्यास से समाज में सद्भाव, सह-अस्तित्व और आपसी समझ बढ़ती है, जिससे वैश्विक स्तर पर स्थायी शांति का मार्ग प्रशस्त होता है।

हे भगवान! मेरे मन में सभी जीवों के प्रति प्रेम भाव हो, गुणवान व्यक्तिओं के प्रतिहर्ष / प्रसन्नता का, दुःखी जीवों के प्रति दया / करुणा का और विपरीत बुद्धिवाले, वस्तु-स्वभाव को नहींमानने वाले दुर्जनों के प्रति मध्यस्थता / समता का भाव सतत बना रहे।[5]

अहिंसा और संयम का महत्व: तनाव की समाप्ति के लिए जैन धर्म संयम और अहिंसा पर बल देता है।इन्द्रिय संयम और प्राणी संयम, दोनों ही एक-दूसरे के पूरक हैं।ब्रह्मचर्य, सत्य, अचौर्य आदि व्रत तनाव के मूल कारणों पर चोट करते हैं।साथ ही ये व्रत विश्व में हिंसा, लालच, धोखाधड़ी और अन्य सामाजिक विकृतियों को समाप्त कर शांतिपूर्ण समाज की स्थापना करते हैं।

[4]भावना बत्तीसी श्लोक 9-सुख-दुःख, वैरी-बन्धु वर्ग में, काँच-कनक में समता हो।वन-उपवन, प्रासाद-कुटी में, नहीं खेद नहिं ममता हो।।

[5]भावना बत्तीसी श्लोक 1-प्रेम भाव हो सब जीवों से, गुणीजनों में हर्ष प्रभो।करुणा-स्रोत बहें दुखियों पर, दुर्जन में मध्यस्थ विभो।।

श्रद्धा, ज्ञान, चारित्र रूप में पूर्णतया पृथक् कर सकूँ है प्रभो! मुझ में ऐसा साम्य भाव प्रगट हो जिससे मुझे सुख-दुःख, शत्रु-मित्र, काँच-कनक / सुवर्ण, वन-बगीचा, महल-कुटिया इत्यादि सभी अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितिओं में न तो ममत्व हो और न खेद-खिन्नता हो[6]।

मूर्च्छा और परिग्रह: मूलतः तनाव का एक कारण 'मूर्च्छा' है – वस्तु, व्यक्ति, और विचारों के प्रति अत्यधिक आसक्ति। परिग्रह की यह मूर्च्छा जब छूटती है, तभी आत्मा में स्थिरता आती है। मजबूरी में नहीं, समझ के साथ परिग्रह का त्याग ही सच्चा समाधान है। परिग्रह की वृत्ति जब वैश्विक स्तर पर घटेगी, तभी संसाधनों का न्याय संगत वितरण संभव होगा और वैश्विक अशांति समाप्त होगी।

तादात्म्य संबंध पर विचार किया जाए तो आचार्य अमृतचंद्र के अनुसार, जो धर्म वस्तु की सभी अवस्थाओं में व्याप्त होता है कोई भी अवस्था जिसकी व्याप्ति से रहित नहीं होती, उसके साथ वस्तु का तादात्म्य संबंध होता है| जीव द्रव्य का पुद्गल द्रव्य या अन्य जीव द्रव्य की पर्यायों के साथ तादात्म्य संबंधन हीं है | जितनी भी वस्तुओं का हम परिग्रह करना चाहते हैं सभी हमसे अत्यंत भिन्नहैं अतः हमें सुखी करने में समर्थन हीं हैं |

संसार की अनेक अभिलाषा रूप क्षुधा सेदुः खित मुसाफिर! तू विषयों के लिए क्यों तरसता है ? वहाँ तेरी भूख शांत नहीं होगी। अंतर में अमृत फलों का चैतन्य वृक्ष लगा है उसे देख तो अनेक प्रकार के मधुर फल एवं रस तुझे प्राप्त होंगे, तू तृप्त - तृप्त हो जायेगा[7]।

वैश्विक शांति और जैन दृष्टिकोण: जैन धर्म का लक्ष्य केवल आत्म-मुक्ति नहीं, बल्कि सम्पूर्ण जीवमात्र के प्रति करुणा और समभाव की स्थापना है। जब व्यक्ति अपने भीतर शांति और संतुलन स्थापित करता है, तब वही शांति समाज और विश्व में भी प्रकट होती है। जैन सिद्धांत जैसे हिंसा, अपरिग्रह, समता, करुणा, और मैत्री वैश्विक शांति के आधार भूत स्तंभ हैं।

- जब व्यक्ति अहिंसक होता है, तब हिंसा मिटती है।
- जब परिग्रह का त्याग होता है, तब लालच और असमानता समाप्त होती है।
- जब करुणा और मैत्री होती है, तब युद्ध नहीं, संवाद होता है।

इस प्रकार, जैन दर्शन न केवल व्यक्ति के तनाव का समाधान करता है, बल्कि विश्व शांति की स्थापना में भी एक समृद्ध और कालातीत मार्गदर्शन प्रदान करता है।

निष्कर्ष: जैन धर्म का तनाव निवारण का दृष्टिकोण वैज्ञानिक, शाश्वत और सार्वत्रिक है। यह केवल लक्षणों का उपचार नहीं करता, बल्कि मूल कारणों को समाप्त करता है। सम्यग्दर्शन, आत्म स्वरूप का स्मरण, संयम, अहिंसा, मैत्री आदि भावनाएँ तनाव के स्थायी समाधान हैं। जैन साधना क्रमशः जीव को गुण स्थान रूपी सीढ़ियों पर चढ़ा कर उसे पूर्ण तनाव-मुक्त अवस्था –

---

[6]भावना बत्तीसी श्लोक 3-सुख-दुःख, वैरी-बन्धु वर्ग में, काँच-कनक में समता हो। वन-उपवन, प्रासाद-कुटी में, नहीं खेद नहिं ममता हो।।

7बहनश्री वचनामृत बोल नं 90

कैवल्य की ओर अग्रसर करती है।और जब व्यक्ति स्तर पर शांति स्थापित होती है, तभी वह सामूहिक रूप से वैश्विक शांति का स्वरूप ग्रहण करती है।तनाव से बचने के लिए पंच परमेष्ठी के गुणों का स्मरण भी एक साधन है।पंच परमेष्ठी के गुणों का स्मरण अपने गुणों का यथार्थ ज्ञान करा कर प्राप्ति के लिए प्रेरणा है।वन्दे तद्गुण लब्ध ये।निज सत्य ही भगवान है।आत्मा ही परमात्मा है।आत्मा को आत्मा के द्वारा सम्यक्रूप से देखकर परम सत्य का साक्षात्कार हो जाता है और जीव सदा के लिए तनाव शून्य दशा हो जाता है।

सन्दर्भग्रन्थसूची

- *बहन श्री के वचनामृत.* (2003). छठवां संस्करण पृष्ठ 35) श्री दिगम्बर जैन स्वाध्याय मंदिर ट्रस्ट सोनगढ़ 364250 सौराष्ट्र|
- जैन राज किशोर.(2000).*जैन धर्म – आत्मा से पर्यावरण तक.*(प्रथम संस्करण पृष्ठ 38).अंजलि प्रकाशन विश्वास नगर शाहदरा दिल्ली 110032 |
- पूज्यपादस्वामी.(1954).*इष्टोपदेश.*(प्रथमसंस्करण).परमश्रुतप्रभावकमंडलश्रीरायचंद्रशास्त्रमालाजौहरीबाजारबम्बईनं 2 |
- आचार्यअमितगति.*भावनाबत्तीसी.*(संस्कृत - भावनाद्वात्रिंशतिका).(बाबूयुगलजीहिंदीपद्यानुवाद – नीरवनिर्झर) |
- भारिल्लडॉ०हुकमचन्द. (2004). निमित्त-उपादान. पंटोडरमलस्मारकट्रस्टजयपुर |