

Vol. 10. No.4. 2023.

©Copyright by CRDEEP Journals. All Rights Reserved.

Contents available at:

www.crdeepjournal.org

International Journal of Social Sciences Arts & Humanities (ISSN: 2321-4147) (SJIF: 6.003)

UGC Approved-Peer Reviewed Quarterly Journal



Research Article

निराशा से मुक्ति: थिक न्यात हन्ह के सामाजिक रूप से संलग्न बौद्ध धर्म द्वारा आत्महत्या का समाधान

प्रो. शूरादारापुरी

इतिहास विभाग, बी.बी.ए. यू. लखनऊ (यू.पी.)

ARTICLE INFORMATION

Corresponding Author:
प्रो. शूरादारापुरी

Article history:

Received: 11-12-2023

Revised: 21-12-2023

Accepted: 25-12-2023

Published: 28-12-2023

Key words:

सामाजिक, करुणामय

आत्महत्या, मानसिक स्वास्थ्य

ABSTRACT

आत्महत्या वर्तमान समय में एक गंभीर वैश्विक समस्या बन गई है जिसके बढ़ते मामले मानसिक स्वास्थ्य संघर्ष, सामाजिक अलगाव, आर्थिक दबाव और सामाजिक अपेक्षाओं से जुड़े हैं। आज की तेज़ रफ्तार दुनिया में, लोग अक्सर तनाव, अकेलेपन और पीड़ा से घिरा हुआ महसूस करते हैं जिससे कुछ लोग अपने जीवन को समाप्त करने का विचार करने लगते हैं। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी वर्जनाएँ उन्हें सहायता लेने से रोकती हैं, जिससे स्थिति और भी चिंताजनक हो जाती है। इस संकट का समाधान करने के लिए एककरुणामय और समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो भावनात्मक मजबूती, जागरूकता और सामुदायिक समर्थन को बढ़ावा दे। मशहूर ज्ञेनसाधक, थिकन्यातहन्हका सामाजिक रूप से सक्रिय बौद्ध धर्म, लोगों को निराशा से बाहर निकालने और जीवन में अर्थ खोजने के लिए गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। थिकन्यातहन्ह के सिद्धांतसजगता, अंतर्संबंध, और करुणामय सुनवाईपर आधारित हैं जो आत्महत्या के विचारों से जूझ रहे लोगों के लिए एक सहायक और संवेदनशील समुदाय बना सकते हैं। सजगता का अभ्यासव्यक्ति को अपनी भावनाओं के प्रति जागरूक बनाता है उन्हें बिना किसी निर्णय के स्वीकारने में मदद करता है और आंतरिक शांति विकसित करने की ओर ले जाता है। अंतर्संबंधका सिद्धांत यह समझने में सहायता करता है कि सभी प्राणी आपस में जुड़े हुए हैं, जिससे व्यक्ति को यह एहसास होता है कि वह अपने संघर्ष में अकेला नहीं है। साथ ही, गहरी सुनवाई और प्रेमपूर्ण संवादकी प्रक्रिया खुली बातचीत को प्रोत्साहित कर सकती है, जिससे अलगाव की भावना कम हो सकती है। इन शिक्षाओं को मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रणाली में शामिल करने से व्यक्तियों को जीवन की कठिनाइयों से निपटने की भावनात्मक और आध्यात्मिक शक्तिमिल सकती है, जिससे आत्महत्या को रोका जा सकता है।

सामाजिक रूप से संलग्न बौद्ध धर्म या 'एंगेज्डबुद्धिज्म' का अर्थ है, समाज और उसकी समस्याओं में बौद्धों की सक्रिय भागीदारी। प्रसिद्ध ज्ञेनसाधक, थिकन्यातहन्ह जिन्हें 'थेय' के नाम से भी जाना जाता है, ने अपनी लेखों की श्रृंखला *ए फ्रेश लुक एटबुद्धिज्म* में "एंगेज्डबुद्धिज्म" (सामाजिक रूप से संलग्न बौद्ध धर्म) शब्द की शुरुआत की। यह आंदोलन, विशेष रूप से, वियतनाम युद्ध और अन्य वैश्विक संकटों के जवाब में विकसित हुआ था। आज की तेजी से बदलती दुनिया में यह देखा गया है कि लोग अक्सर तनावअकेलेपन और पीड़ा से घिरा हुआ महसूस करते हैं जिससे कुछ लोग अपने जीवन को समाप्त करने का विचार करने लगते हैं। थिकन्यातहन्ह के सिद्धांतसजगता, अंतर्संबंध और करुणामय सुनवाई पर आधारित हैं जो आत्महत्या के विचारों से जूझ रहे लोगों की भी मदद करने में सफल हो सकते हैं।

शोध प्रणाली

इस शोध में गुणतामक शोध प्रणाली का इस्तेमाल किया गया है। प्रस्तुत शोध पत्र में बौद्ध ग्रंथों, आधुनिक मनोविज्ञान और आत्महत्या रोकथाम पर हुए शोधोंका गहन अध्ययन किया गया है। इस शोध में प्राथमिक और द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है। प्रमुख स्रोतों में पालि ग्रंथ, थिकन्यातहन्ह की शिक्षाएँ, डब्ल्यू. एच. ओ. (विश्व स्वास्थ्य संगठन) की रिपोर्ट और आत्महत्या से जुड़े आधुनिक शोध शामिल हैं। इस लेख में बौद्ध धर्म और आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। इस शोध पत्र में व्याख्यात्मक और आलोचनात्मक पद्धति का भी इस्तेमाल किया गया है। आँकड़ों के माध्यम से यह बताया गया कि आत्महत्या केवल व्यक्तिगत नहीं बल्कि सामाजिक और वैश्विक संकट भी है।

शोध अंतराल

प्रस्तुत लेख बहुत विस्तृत और गहन शोध पर आधारित है। यह शोध विशेष रूप से थिकन्यातहन्ह के सामाजिक रूप से संलग्न बौद्ध धर्मको आत्महत्या रोकथाम के संदर्भ में प्रस्तुत करता है जो इसे कई अन्य अध्ययनों से अलग बनाता है। मुख्य अंतर इस प्रकार है:

1. समाज और मानसिक स्वास्थ्य का समन्वय: यह अध्ययन न केवल बौद्ध धर्म के सिद्धांतों को दोहराता है, बल्कि आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों (जैसे आत्महत्या, अवसाद, सामाजिक अलगाव) को जोड़कर एक व्यवहारिक समाधान भी प्रस्तुत करता है।
2. थिकन्यातहन्ह की शिक्षाओं पर विशेष ध्यान: अन्य शोध बौद्ध धर्म के पारंपरिक दृष्टिकोण पर केंद्रित होते हैं, लेकिन यहाँ सजगता, करुणामय संवाद और अंतर्संबंधकी विशेष भूमिका को उभारा गया है।
3. समाज में बौद्ध धर्म की प्रासंगिकता: यह शोध यह दर्शाता है कि बौद्ध धर्म केवल व्यक्तिगत मोक्ष तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें सामाजिक सुधार और मानसिक स्वास्थ्य सुधार में भी योगदान देने की शक्ति है।
4. वर्तमान आंकड़ों और वास्तविकता का विश्लेषण: आत्महत्या के आंकड़े, डब्ल्यू.एच.ओ. की रिपोर्ट, और अन्य वैश्विक रिपोर्टों का समावेश इसे अधिक प्रासंगिक और प्रमाण-आधारित बनाता है।
5. थिकन्यातहन्ह के चौदह सिद्धांतों का विश्लेषण: आमतौर पर ये सिद्धांत बौद्ध साधकों के लिए माने जाते हैं, लेकिन इस शोध में इनका उपयोग सामाजिक समस्याओं के हल के रूप में किया गया है।
शोध का महत्व

यह शोध आत्महत्या की बढ़ती समस्या के समाधान के लिए थिकन्यातहन्हके सामाजिक रूप से संलग्न बौद्ध धर्मकी प्रासंगिकता को दर्शाता है।

मुख्य बिंदु:

1. बौद्ध ध्यान, सजगता और करुणामय सुनवाई जैसी तकनीकें मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने और आत्महत्या की रोकथाम में सहायक हो सकती है।
2. आत्महत्या की रोकथाम के लिए समाज में करुणामय संवाद और सामूहिक सहभागिता को अपनाना आवश्यक है।
3. मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए आधुनिक चिकित्सा और बौद्ध ध्यान तकनीकों का समन्वित उपयोग लाभदायक हो सकता है।

सामाजिक रूप से संलग्न बौद्ध धर्मका उद्देश्य आज की दुनिया में बौद्ध धर्म के पारंपरिक आदर्शों-प्रज्ञा (बुद्धिमत्ता) और करुणा-को व्यावहारिक रूप में उतारना है। आमतौर पर, बौद्ध धर्म को शांत, अन्य-जगत से जुड़े या पलायनवादी दृष्टिकोण वाला माना जाता रहा है, जिससे सामाजिक रूप से संलग्न बौद्ध धर्म एक विरोधाभास प्रतीत हो सकता है। इसी संदर्भ में, क्राफ्ट (१९८५) का प्रश्न विचारणीय है: "क्या बौद्ध धर्म की एक प्रमुख विशेषता आत्मज्ञान की एकाकी खोज नहीं है?" इसके विपरीत, कई सक्रिय बौद्धों का मानना है कि "जब तक अन्य लोग अज्ञानता में फंसे हैं, तब तक कोई भी आत्मज्ञान पूर्ण नहीं हो सकता," और "सच्ची बुद्धिमत्ता करुणामय कर्म के रूप में प्रकट होती है"।

द पाथ ऑफ कम्पैशन: राइटिंग्स ऑन सोशलली एंगेज्ड बुद्धिज्म (संपादक: एपस्टाइनर, १९८५) में योगदान देने वाले सक्रिय बौद्धों ने यह पाया कि जब उन्होंने बौद्ध धर्म की २५०० साल पुरानी विरासत का पुनः परीक्षण किया, तो उन्होंने देखा कि सक्रिय बौद्ध धर्म के सिद्धांत और कुछ विधियाँ स्वयं बुद्ध के समय से ही इस परंपरा में अंतर्निहित रही हैं।

बौद्ध धर्म का सामाजिक रूप से संलग्न होने का प्रमाण हमें किसागोतमी के उदाहरण से मिलता है जिसने अपने पुत्र को खो दिया था, दुख से बेहाल, वह बुद्ध के पास पहुंची थी। उसने बुद्ध से अपने बच्चे को पुनः जीवित करने का आग्रह किया। उस पर बुद्ध ने कहा कि "वह तभी संभव होगा जब वह किसी एक ऐसे घर से सरसों के बीज लाए जहां कभी किसी की मृत्यु न हुई हो"। किसागोतमी घर-घर गई परंतु उसे कोई ऐसा घर न मिला जहाँ कभी किसी की मृत्यु न हुई हो। किसागोतमी को आत्मबोध हुआ और वह शीघ्र ही मृत्यु की वास्तविकता को समझ गई और यह भी समझ गई कि उस वास्तविकता को सहजता से अपनाने में ही समझदारी है। यही नहीं खतरनाक डाकू अंगुलीमाल को भी गौतम बुद्ध ने अपने करुणामय वचनों से अहिंसा के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया। यह सब बुद्ध ने अपनी बुद्धि, विवेक और हृदय की करुणा के बल पर किया। उन्होंने कोई चमत्कार नहीं किया, कोई शस्त्र नहीं उठाए परंतु तर्कशक्ति से उन्हें शांतिपूर्वक समझाया और उनका हृदय परिवर्तन करने में पूर्णरूप से सफल रहे। अतः गौतम बुद्ध, संवाद मात्र से एक भय और घृणा से मुक्त, शांतिपूर्ण वातावरण निर्मित करने में सफल रहे।

वहीं अगर बुद्ध, किसागोतमी की बातों पर ध्यान नहीं देते, उसकी मानसिक व्यथा पर ध्यान न देते, तब ऐसी स्थिति में या तो वह मानसिक संतुलन खो बैठती या दुख से विभोर हो कर आत्महत्या कर लेती। यदि बुद्ध अंगुलीमाल को नहीं रोकते तब अंगुलीमाल न जाने कितने और जन मानस को अपनी हिंसा का शिकार बना देता परंतु वह दिन भी अधिक दूर नहीं होता जब वह स्वयं किसी की हिंसा का शिकार हो जाता परंतु इसके साथ यह भी संभव था कि एक दिन वह आत्मग्लानि से त्रस्त हो कर स्वयं अपने जीवन का अंत कर देता।

इससे यह बात साफ है कि जब कोई परेशानी में होता है तो एक ऐसे संवेदनशील व्यक्ति की आवश्यकता होती है जो उस परेशान व्यक्ति की बात धैर्य पूर्ण रूप से सुने तथा समय और स्थिति की आवश्यकता के अनुसार सही शब्दों

का प्रयोग करते हुए समस्या का समाधान ढूँढने का प्रयत्न करे। परंतु यह देखने में आया है कि अक्सर लोग जाति, धर्म, वर्ग इत्यादि की लड़ाई में इतने उलझे रहते हैं कि किसी की बिगड़ी हुई मनोदशा पर ध्यान ही नहीं दे पाते। इन झगड़ों के चलते कहीं न कहीं उनका अंतर हृदय का करुणा का सागर, सूख सा जाता है और यही कारण है कि वे विपरीत परिस्थितियों में फंसे लोगों की समस्याओं का समाधान करने में विफल रहते हैं।

मानसिक स्थिति, आँखों से दिखाई नहीं देती और यही कारण है कि उसे कोई गंभीरता से नहीं ले पाता, उल्टा पीड़ित व्यक्ति के प्रति सहानुभूति दिखाने की बजाय अपने कटु वचनों से उसकी स्थिति और बिगाड़ दी जाती है और उन्हें निराशा के कुएं में धकेल दिया जाता है और ऐसी स्थिति में पीड़ित व्यक्ति को अंत में अपने प्राण त्यागने के अलावा कोई रास्ता दिखाई नहीं देता। आत्महत्या वैश्विक स्तर पर मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है, जो मलेरिया, एचआईवी/एड्स, स्तन कैंसर, युद्ध और हत्या से अधिक लोगों की जान लेती है। केवल २०१९ में, कुल मौतों में से १.३%-हर १०० में से एक से अधिक-आत्महत्या के कारण पाई गई। डब्ल्यू.एच.ओ. की रिपोर्ट के अनुसार १५-२९ वर्ष की आयु के युवाओं में आत्महत्या मृत्यु का चौथा प्रमुख कारण पाई गई है, जो सड़क दुर्घटनाओं, क्षय रोग (टीबी) और आपसी हिंसा के बाद आती है। महिलाओं में यह तीसरा प्रमुख कारण माना गया है, जबकि पुरुषों में यह चौथे स्थान पर पाया गया है। १५-१९वर्ष की आयु के लड़के और लड़कियों दोनों में आत्महत्या मृत्यु का चौथा प्रमुख कारण पाया गया, और इस आयु वर्ग में पुरुषों और महिलाओं के बीच मृत्यु की संख्या लगभग समान पाई गई। १५-१९वर्ष की लड़कियों में आत्महत्या मृत्यु का तीसरा प्रमुख कारण पाई गई (मातृत्व संबंधी समस्याओं के बाद), जबकि इसी आयु वर्ग के लड़कों में यह चौथे प्रमुख कारण के रूप में पाई गई (क्षय रोग के बाद)।

विश्व हिंसा और स्वास्थ्य रिपोर्ट स्पष्ट रूप से दर्शाती है कि हिंसा स्वयं पर केंद्रित (आत्म-निर्देशित) और दूसरों पर केंद्रित (अन्य-निर्देशित) दोनों हो सकती है।^{१३} इस आधार पर अनुमान लगाया गया है कि सभी हिंसक मौतों में से ५०% आत्म-प्रेरित होती हैं, जबकि ३५% हत्या के कारण होती हैं, और शेष मौतें युद्ध या अन्य प्रकार के संघर्षों के कारण होती हैं। डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार, प्रतिदिन औसतन ३००० लोग आत्महत्या करते हैं। इसके अलावा, प्रत्येक आत्महत्या के मामले पर २०वां उससे अधिक लोग आत्महत्या करने का प्रयास करते हैं। अंतरराष्ट्रीय आत्महत्या रोकथाम संघके, ब्रायन मिशाराने भी इस तथ्य पर जोर दिया है कि “हर साल आत्महत्या से मरने वाले लोगों की संख्या युद्धों, आतंकवादी हमलों और हत्याओं से होने वाली कुल मौतों से अधिक है। उन्होंने कहा, “हम हर हत्या के मामले पर बड़ी मात्रा में ध्यान देते हैं लेकिन आत्महत्या से दुनियाभर में खोए गए लाखों जीवन पर बहुत कम ध्यान दिया जाता है”।

न्यूयॉर्क में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान, श्री ओबरमायर ने जोर देकर कहा, “हर साल आत्महत्या से मरने वालों की संख्या किसी भी अन्य प्रकार की हिंसा जिसमें सशस्त्र संघर्ष भी शामिल है”। उन्होंने यह भी बताया कि “आत्महत्या दुनिया में मृत्यु के दसवें प्रमुख कारण के रूप में दर्ज की जाती है”। इसके अलावा, ९०% आत्महत्याएं मानसिक स्वास्थ्य विकारों, जैसे अवसाद और नशे की लत से जुड़ी होती हैं। आज वर्तमान में देखा गया है कि लाखों युवा व बच्चे इस उदासीनता के शिकार हैं और अपने प्राण त्यागने पर मजबूर हैं क्योंकि उन्हें कहीं से भी कोई उम्मीद की किरण नजर नहीं आती। ऐसे में सामाजिक रूप से संलग्न होने की आवश्यकता बढ़ जाती है। गौतम बुद्ध इस तथ्य से अवगत थे कि जीवन अनित्य (अस्थायी) है और दुखों से भरा हुआ है। वे इस बात से भी अवगत थे कि संघर्ष की मूल जड़ समाज में व्याप्त असमानताएँ हैं। इसलिए, सर्वप्रथम इन असमानताओं को दूर करना अति आवश्यक है। लोभ के शिकंजे में फँसने के बजाय, हमें अपने दैनिक जीवन में मध्यम मार्ग के सिद्धांत का पालन करना आना चाहिए। हिंसा का सहारा लेने की बजाय समस्याओं का शांतिपूर्ण समाधान खोजना आरंभ करना आना चाहिए। उसी दिशा में जरूरी प्रशिक्षण की शुरुआत घर से होनी चाहिए। बच्चों को घर में किसी भी प्रकार की हिंसा से दूर रखना आवश्यक है। माता-पिता को उनके इंटरनेट गतिविधियों पर निगरानी रखनी चाहिए। दूसरों के प्रति करुणा और सहानुभूति की शिक्षा न केवल घर में बल्कि शैक्षणिक संस्थानों में भी दी जानी चाहिए।

संक्षिप्त में समय की आवश्यकता है कि सामाजिक समस्याओं और मुद्दों को तत्काल संबोधित किया जाए। अत्यावश्यक रूप से समाज से सक्रिय रूप से जुड़ने की आवश्यकता है। सामाजिक रूप से सक्रिय बौद्ध धर्म ऐसे समय में अत्यंत प्रासंगिक हो सकता है। बुद्ध के उपदेशों का पालन करते हुए सामाजिक जीवन में एक सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास किया जा सकता है। सक्रिय बौद्ध धर्म को समझाने का एक तरीका थिकन्यातहन्ह ने “सक्रिय बौद्ध धर्म के चौदह सिद्धांत” के माध्यम से करने का प्रयास किया। उनके अनुसार इन सिद्धांतों का पालन करने से न केवल सामाजिक जागरूकता बढ़ती है अपितु जीवन जीने का मार्ग दर्शन भी प्राप्त होता है।^{१५}

सक्रिय बौद्ध धर्म के चौदह सिद्धांत:

1. किसी भी सिद्धांत, विचारधारा या मत को लेकर अंधभक्त न बनें, चाहे वह बौद्ध मत ही क्यों न हो। बौद्ध विचार प्रणाली मार्गदर्शन के साधन हैं कि पूर्ण सत्य।
2. यह न सोचें कि आपके पास जो ज्ञान वर्तमान में है, वह स्थायी और पूर्ण सत्य है। संकीर्ण सोच से बचें और अपनी वर्तमान धारणाओं से बंधे न रहें। दूसरों के विचारों को स्वीकार करने के लिए अपने मतों से अप्रभावित रहने का अभ्यास करें। सत्य केवल वैचारिक ज्ञान में नहीं, बल्कि जीवन के अनुभवों में पाया जाता है। जीवन भर सीखने और स्वयं में तथा दुनिया में वास्तविकता को देखने के लिए हमेशा तैयार रहें।

3. किसी को भीचाहे वे बच्चे ही क्यों न हों, किसी भी प्रकार के दबाव, सत्ता, धमकी, धन, प्रचार या शिक्षा के माध्यम से अपने विचार अपनाने के लिए मजबूर न करें। लेकिन करुणामय संवाद के जरिए दूसरों को कट्टरता और संकीर्ण सोच छोड़ने में सहायता करें।
4. दुख से दूर न भागें और न ही उसके प्रति अपनी आँखें मूढ़ें। संसार में व्याप्त पीड़ा के अस्तित्व के प्रति अपनी जागरूकता न खोएं। पीड़ितों के साथ रहने के तरीके खोजें चाहे वह व्यक्तिगत संपर्क, मुलाकात, चित्र या ध्वनियों के माध्यम से क्यों न हो। इस प्रकार, स्वयं और दूसरों को दुनिया में मौजूद पीड़ा की वास्तविकता के प्रति जागरूक करें।
5. जब लाखों लोग भूखे हों, तब धन संचय न करें। अपने जीवन का उद्देश्य प्रसिद्धि, लाभ, संपत्ति या भौतिक सुख-सुविधाओं को न बनाएं। सरल जीवन जिएं और जरूरत मंदों के साथ अपना समय, ऊर्जा और भौतिक संसाधन साझा करें।
6. क्रोध या घृणा को अपने भीतर न बनाए रखें। जब ये भावनाएँ अभी बीज ही रूप में हों तभी उन्हें समझकर रूपांतरित करना सीखें। जैसे ही ये उत्पन्न हों अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करें ताकि अपनी घृणा के स्वभाव को देख और समझ सकें।
7. अपने वातावरण या भटकाव में खुद को न खोएं। वर्तमान क्षण में लौटने के लिए सचेतन श्वास का अभ्यास करें। अपने भीतर और आस-पास की उन चीजों से जुड़े रहें जो अद्भुत, ताज़गीभरी और उपचारकारी हैं। अपने भीतर आनंद, शांति और समझ के बीज बोएं ताकि आपके चित्त की गहराइयों में परिवर्तन की प्रक्रिया सुगम हो सके।
8. ऐसे शब्द न बोलें जो कलह उत्पन्न करें या समाज को विभाजित करें। प्रत्येक संघर्ष, चाहे वह कितना ही छोटा क्यों न हो, उसे सुलझाने और सामंजस्य स्थापित करने का हर संभव प्रयास करें।
9. व्यक्तिगत लाभ के लिए या लोगों को प्रभावित करने के उद्देश्य से असत्य न बोलें। ऐसे शब्द न कहें जो विभाजन और घृणा फैलाते हों। ऐसी खबरें न फैलाएं जिनकी सत्यता आपको निश्चित रूप से न पता हो। उन चीजों की आलोचना या निंदा न करें जिनके बारे में आप पूरी तरह आश्वस्त नहीं हैं। हमेशा सत्य और सकारात्मक रूप से बोलें। अन्यायपूर्ण स्थितियों के खिलाफ आवाज उठाने का साहस रखें भले ही ऐसा करना आपके स्वयं के लिए जोखिम भरा हो।
10. बौद्ध समुदाय का उपयोग व्यक्तिगत लाभ या मुनाफे के लिए न करें, और न ही अपने समुदाय को किसी राजनीतिक दल में बदलें। हालांकि एक धार्मिक समुदाय को उत्पीड़न और अन्याय के खिलाफ स्पष्ट रुख अपनाना चाहिए और बिना किसी पक्षपातपूर्ण संघर्ष में उलझे स्थिति को बदलने का प्रयास करना चाहिए।
11. ऐसा व्यवसाय या पेशा न अपनाएं जो मानवता और प्रकृति के लिए हानिकारक हो। ऐसी कंपनियों में निवेश न करें जो दूसरों के जीवन जीने के अधिकार को छीनती हों। ऐसा पेशा चुनें जो आपके करुणा के आदर्श को साकार करने में सहायक हो।
12. हत्या न करें और न ही दूसरों को हत्या करने दें। जीवन की रक्षा करने और युद्ध को रोकने के लिए हर संभव प्रयास करें।
13. ऐसा कुछ भी अपने पास न रखें जो दूसरों का हो। दूसरों की संपत्ति का सम्मान करें, लेकिन यह भी सुनिश्चित करें कि कोई भी व्यक्ति मानव पीड़ा या पृथ्वी पर अन्य जीवों के कष्ट से लाभ न कमाए।
14. अपने शरीर के साथ दुर्व्यवहार न करें। इसे सम्मानपूर्वक संभालना सीखें। अपने शरीर को केवल एक साधन के रूप में न देखें। अपने जीवन ऊर्जा (यौन, श्वास, आत्मा) को सही मार्ग की प्राप्ति के लिए सुरक्षित रखें। (जो भाई और बहनें भिक्षु या भिक्षुणी नहीं हैं, उनके लिए) यौन अभिव्यक्ति, प्रेम और प्रतिबद्धता के बिना नहीं होनी चाहिए। यौन संबंधों में, उन संभावित कष्टों के प्रति सचेत रहें जो भविष्य में उत्पन्न हो सकते हैं। दूसरों की खुशी बनाए रखने के लिए उनके अधिकारों और प्रतिबद्धताओं का सम्मान करें। नई ज़िंदगियों को दुनिया में लाने की जिम्मेदारी को पूरी तरह समझें। ध्यान करें कि आप किस प्रकार की दुनिया में नए जीवन को जन्म दे रहे हैं।⁶

थिकन्यातहन्ह को विश्वास था कि उनके द्वारा प्रस्तावित, चौदह उपदेश समाज में एक दूसरे के प्रति करुणा का भाव जागृत करने में मदद करेंगे। जब हर व्यक्ति के अंदर एक दूसरे के प्रति करुणा का भाव होगा तब उसी सूरत में ही एक दूसरे के प्रति संवेदनशीलता के भाव भी उत्पन्न हो पाएंगे। विपरीत परिस्थिति में फंसे जन मानस को यही संवेदनशीलता उन्हें सही दिशा की ओर चलने के लिए प्रेरित कर पाएगी। ऐसे करने से लाखों लोगों की जान बचा पाने में सफलता हासिल हो पाएगी। थिकन्यातहन्हस चेतन की भी बात पर जोर देते हैं। इसका अभिप्राय यह है कि जो भी कार्य किया जाए पूरे मन से किया जाए और ध्यान देकर किया जाए। हर कार्य को एकाग्र मन से करने का प्रयास किया जाए इसका अभिप्राय यह है कि मात्र चलने की क्रिया को भी ध्यान पूर्वक रूप से किया जाए। एकाग्र मन की प्राप्ति के लिए अपनी साँसों के चलन पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है, ऐसा करने से विचलित मन को सही दिशा में चलने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

निष्कर्ष:

अंत में थिकन्यातहन्हके उपदेश आज के दौर में प्रासंगिक हैं और उनका सही रूप से अनुसरण करने की आवश्यकता है। उनके उपदेश बहुत ही सरल लेकिन गहरी और महत्वपूर्ण सीख देते हैं, जिसे अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता

है। वह यह सीख देते हैं कि अपने साथी प्राणियों तथा अपने वातावरण के साथ जन मानस को शांतिपूर्ण रूप से सह-अस्तित्व रूप से रहना आना चाहिए। जीवनके बहुमूल्य समय को व्यर्थ की चीजों में नहीं गंवाना चाहिए ऐसी प्रवृत्ति उन लोगों की पाई जाती है जो समझते हैं कि पृथ्वी पर उनके लिए असीमित समय है। जो कि बिल्कुल सत्य नहीं है। वक्त अमूल्य है, इसका सर्वोत्तम उपयोग करने में ही समझदारी है। व्यर्थ के विवादों में न पड़कर, मानवता का सम्मान करते हुए मानवता की बढ़ोतरी में सदैव कार्यरत रहना चाहिए। वर्तमान में रहते हुए मन को अच्छे और सकारात्मक विचारों से भरने की आवश्यकता है क्योंकि विचार ही मनुष्य द्वारा किए गए कार्यों को निर्धारित करते हैं।

थिकन्यातहन्ह बार-बार आपसी जुड़ाव और परस्पर संबंधों पर जोर देते हैं। इसलिए यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि जन मानस एक दूसरे के प्रति दयालु और संवेदनशील बनें क्योंकि कहीं न कहीं इसी बात की अपेक्षा हर एक व्यक्ति दूसरों से अपने लिए किया करता है। ऐसा सीख जाने पर ही संकट में फंसे लोगों की मदद करना संभव होगा। उन्हें आशा प्रदान करके, अपना जीवन अंत करने से रोक पाना भी तभी ही संभव हो पाएगा। और ऐसा करते हुए एक स्वस्थ, सकारात्मक, सम्पन्न और सुखी वातावरण का निर्माण कर पाने में भी हम तभी सफल हो पाएंगे।

संदर्भ:

¹धम्मपद, पाठ. VIII, वर्स ११४. उदाहरण के रूप में देखें, बुद्धरखिता ११९६

²अंगुलीमालसुत्त, पालिडिस्कोरसेस से अनुवादथानीसारो द्वारा

³कुग और उनके सह लेखकों द्वारा २००२ में प्रकाशित“विश्व हिंसा और स्वास्थ्य रिपोर्ट”

⁴वही

⁵हन्हथिकन्यात (१२ अप्रैल २०१७) . दी फोरटीनप्रीसेएस ऑफ एंगेज्डबुद्धिज्म, लायन सरोर , प्राप्त किया गया ७/२/२०२३

⁶हन्ह, थिकन्यात (फॉल २००२) . “दी फोरटीनप्रीसेएस ऑफ एंगेज्डबुद्धिज्म, लायन सरोर (स्पेशल फीचर)”. गेल जेनेरल वन फाइल. सोशल पॉलिसी, प्राप्त किया गया ७/२/२०२३