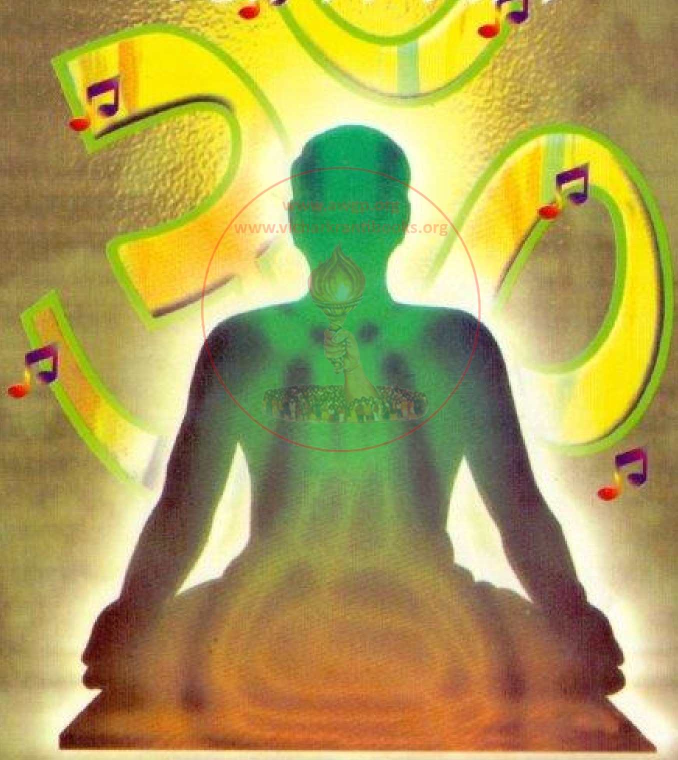
www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बुद्धि बढ़ाने की वैज्ञानिक विधि



— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

VICHARKRANTI PUSTAKALAY
SURAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बुद्धि बढ़ाने की वैज्ञानिक विधि

◆

लेखक :

पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

◆

प्रकाशक

युग निर्माण योजना

गायत्री तपोभूमि-मथुरा-२८१००३

फोन (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

२००५

मूल्य 5.00 रुपये

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

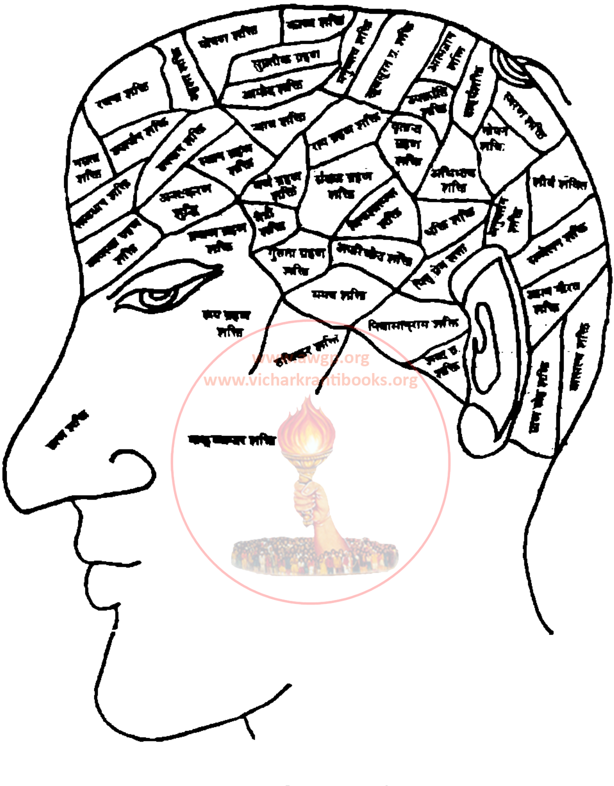
विषय-सूची

१.	बुद्धिमान् कौन है	४
२.	बुद्धि के अंग-प्रत्यंग	६
३.	एकाग्रता	१०
४.	बुद्धि कैसे बढ़े	१५
५.	मानसिक शक्तियों के स्थान	४२
६.	आयुर्वेद शास्त्र का बुद्धि प्रकरण	४५

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मस्तिष्क में शक्तियों के स्थान



किस शक्ति का मस्तिष्क में किस स्थान पर निवास है ? इसका परिचय उपर्युक्त चित्र में प्राप्त कीजिए।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बुद्धि बढ़ाने के उपाय

☆ ☆

बुद्धिमान् कौन है ?

पूर्णतः बुद्धिहीन मनुष्य शायद कोई भी न होगा। जिसे हम मूर्ख या बुद्धिहीन कहते हैं, उसमें बुद्धि का बिलकुल अभाव नहीं होता। एक अध्यापक की दृष्टि में किसान मूर्ख है, क्योंकि वह साहित्य के विषय में कुछ नहीं जानता, किंतु परीक्षा करने पर मालूम होगा कि किसान को खेती के संबंध में पर्याप्त होशियारी, सूझ और योग्यता है। एक वकील की दृष्टि में अध्यापक मूर्ख है, क्योंकि कानून की पेचीदगियों के बारे में कुछ नहीं जानता। इसी प्रकार एक डॉक्टर की दृष्टि में वकील मूर्ख ठहरेगा, क्योंकि वह यह भी नहीं जानता कि जुकाम हो जाने पर उसकी क्या चिकित्सा करनी चाहिए ? सेठ जी की दृष्टि में पंडित भिखमंगे हैं, तो महात्मा जी की दृष्टि में सेठ जी चौकीदार हैं। इन सब बातों पर विचार करते हुए ऐसा मनुष्य मिलना कठिन है, जो सर्वथा निर्बुद्धि कहा जा सके। दो मनुष्य यदि आपस में एक समान विषय का ज्ञान रखते हैं, तो वे एक-दूसरे की दृष्टि में बुद्धिमान् हैं। यदि दोनों की योग्यताएँ अलग-अलग विषयों में हैं, तो वे प्रायः एक-दूसरे को बुद्धिमान् न कहेंगे।

यहाँ दो प्रश्न उपस्थित होते हैं—(१) क्या बुद्धि का विकास बचपन में ही संभव है ? (२) क्या सभी मनुष्य बुद्धिमान् हैं ? पहले प्रश्न के उत्तर में कहना चाहिए कि आरंभिक काल की शिक्षा अवश्य ही महत्त्वपूर्ण एवं सरल है। इनमें बीस वर्ष की आयु तक जो संस्कार जम जाते हैं, वे अगले चार-पाँच वर्षों में पुष्ट होकर जीवन भर बने रहते हैं। उनमें परिवर्तन कठिनाई से और कम होता है, फिर भी यह बात असंभव नहीं कि बड़ी उम्र में भी किसी

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

नवीन विषय में योग्यता प्राप्त की जाय। वर्षा ऋतु में बीज बोने पर बिना परिश्रम के फसल आ जाती है, किंतु अन्य ऋतुओं में पानी आदि की विशेष व्यवस्था करके फसल प्राप्त होती है। बड़ी आयु में किसी विषय की योग्यता प्राप्त करने के लिये यह अत्यंत आवश्यक है कि उस विषय में आंतरिक उत्कंठा और तीव्र इच्छा हो। किसी विषय को सीखने की विशेष इच्छा यदि मनुष्य के हृदय में उत्पन्न हो जाय, तो वह उस शक्ति के मुरझाये हुए बीजकोषों को उसी प्रकार चैतन्य कर सकता है जैसे कि जेठ के जलते हुए वातावरण में भी चतुर किसान जल आदि की सहायता से खेत बोता है और पौधों से फल लेता है। यह नहीं समझना चाहिए कि हमारी इतनी उम्र हो गई या हम बुड्ढे हो आए। अब क्या ज्ञान प्राप्त करेंगे ? जीवित मनुष्य के मानसिक कोषों में यह विशेषता है कि वे किसी भी दशा में पूर्णतः नष्ट नहीं होते और अत्यंत वृद्ध होने तक विकसित होने की दशा में बने रहते हैं। जिन लोगों की किशोर अवस्था निकल चुकी, बेशक उन्होंने आसानी से बुद्धि बढ़ाने का एक अवसर खो दिया, फिर भी निराश होने की कोई बात नहीं है। तीव्र इच्छा के द्वारा हर आयु में हर प्रकार की उन्नति कर सकना मनुष्य के हाथ में पूरी तरह से है।

दूसरे प्रश्न के संबंध में पाठकों को समझना चाहिए कि अपने-अपने निजी विषय अलग होते हैं। एक वकील है तो दूसरा किसान एक पढ़ा-लिखा है तो दूसरा अशिक्षित, दोनों को ही अपने-अपने विषयों की योग्यता होगी। न्यूनता-अधिकता तो इस सृष्टि की विशेषता है, किसी की किसी से समानता तो हो नहीं सकती। जिस प्रकार सब मनुष्यों की आकृति भिन्न-भिन्न है, उसी प्रकार योग्यता भी भिन्न-भिन्न है। जो जितना प्राप्त कर सकता है—उतना पदार्थ उसके पास है। प्रयत्न करने पर उसे बढ़ा लेगा या प्रमाद में गँवा देगा। 'बुद्धिहीन' शब्द का जब प्रयोग किया जाता है, तो कहने वाले का तात्पर्य उसकी बुद्धि शक्ति से नहीं होती, क्योंकि पागलों को छोड़कर असल में कोई भी बुद्धिहीन नहीं है।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जब किसी व्यक्ति को सामाजिक नियमों का ज्ञान नहीं होता, दूसरों से कैसे व्यवहार करना चाहिए ? यह नहीं जानता; तो उसे मूर्ख कहा जाता है। दूसरी ओर 'मूर्ख' उसे कहा जाता है, जो अपनी योग्यता को नहीं समझता और बिना समझे-सोचे कार्य करके असफलता प्राप्त करता है। कार्य कोई भी असंभव नहीं है, किंतु अपनी योग्यता, वर्तमान साधन और परिस्थिति आदि का ध्यान रखे बिना जो आरंभ होता है, वह असफलता की ओर ले जाता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि जो सामाजिक नियमों का पालन करना जानता है, वह बुद्धिमान् कहा जायेगा। चतुर वह कहा जायेगा, जो अपने व्यवसाय में बाहरी परिस्थितियों का ठीक प्रकार समन्वय करना जानता है। किसी खास विषय का ज्ञान प्राप्त करना—तीव्र इच्छा और उचित शिक्षाक्रम पर निर्भर है। जो मनुष्य अपूर्ण या रोगी नहीं है, वह उस स्थिति को थोड़े-से ही प्रयत्न से प्राप्त कर सकता है, जिससे उसको बुद्धिमान् कहा जा सके।

www.vicharkrantibooks.org

बुद्धि के अंग-प्रत्यंग

भावुकता अर्थात् कल्पना से प्रभावित होना बुद्धि का अच्छा गुण है। जिसमें भावुकता नहीं है, उसे जड़ या मूर्ख कहा जाता है। जिस व्यक्ति के मस्तिष्क में कल्पना की उड़ान नहीं उड़ती और विभिन्न प्रकार के मानस चित्र नहीं बनते एवं जैसी-तैसी स्थिति में ही संतुष्ट रहकर, जो उससे आगे की बात सोचने की जरूरत नहीं समझता, उसे पशु ही समझना चाहिए। ऐसे लोगों को बुद्धि बढ़ाने के लिए प्रथम मार्ग यही हो सकता है कि वे तरह-तरह की कल्पनाएँ करना और उनके मानस चित्र बनाना सीखें। बुद्धि, यथार्थ में कल्पना का एक संस्कारित स्वरूप है। आपको एक व्यापार करना हो, तो आपकी कल्पना शक्ति ऐसे मानस चित्र बनायेगी कि इस व्यापार को करने से अमुक को इतना लाभ होगा, इस वस्तु के ग्राहक अमुक स्थान में अधिक हैं, अमुक स्थान पर

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ये वस्तुएँ सस्ती मिलती हैं, इसलिए इन्हें वहाँ से खरीदना चाहिए, अमुक महीनों में, अमुक प्रकार की वस्तुओं की बिक्री बढ़ जाती है और अमुक प्रकार की घट जाती है, अतएव समयानुसार आवश्यक वस्तुएँ ही खरीदनी चाहिए। इस प्रकार की सारी व्यवस्था के कल्पना चित्र आरंभ में आप बनावेंगे और यदि निर्णय शक्ति ठीक हुई, अनुभव के आधार पर इस कल्पना में ठीक संशोधन कर सके, तो एक उत्तम योजना बन जावेगी और उसे कार्य रूप में लाकर लाभ उठाया जा सकेगा। किंतु जिसके मन में इस प्रकार की उड़ानें नहीं उड़तीं, वह मजूरी करने या ढर्रे के काम पर चलते रहने के अतिरिक्त और कुछ न कर सकेगा।

कल्पना करना, ज्ञान के आधार पर उसका संशोधन करना और उससे प्रभावित होना, यह बुद्धिमानी की आंतरिक अवस्था है। किंतु जब तीनों का सामंजस्य नहीं होता, तो इसमें अधूरापन रह जाता है। जो कल्पना-चित्र ठीक बनाता है, वह कवि हो सकता है, भावुक कहला सकता है, परंतु उसे व्यावहारिक भाषा में विद्वान् नहीं कह सकते। उनके लिए एक बुरा शब्द 'शेखचिल्ली' भी प्रयोग किया जा सकता है। कल्पना का औचित्य, उसको कार्य रूप में लाने की सरलता, कठिनता एवं तज्जनित परिणामों पर जिसका ज्ञान ठीक-ठीक निर्णय कर लेता है, वह मध्यम श्रेणी का विचारशील है। किंतु यदि उसके विचार और निर्णय उदासीनता लिये हुए होते हैं, तो वह योजनाएँ तो खूब बनाता है और ठीक भी बनाता है, पर स्वयं उससे प्रभावित नहीं होता। प्रभावित हुए बिना किसी योजना को कार्य रूप में नहीं लाया जा सकता। वह सोचता है—अमुक कार्य करने से लाभ हो सकता है, पर उसके विचारों में उदासीनता होती है। सोचता रहता है, पर कार्य-रूप में लाने का साहस नहीं होता। दूसरा व्यक्ति उस कार्य को करता है और पर्याप्त लाभ उठाता है, किंतु पहला अच्छी योजना बना सकने की योग्यता रखते हुए भी कुछ कर नहीं पाता। इस श्रेणी के लोग दूसरों को उपदेश तो ठीक दे सकते हैं, परंतु अपने से कुछ नहीं

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

करते बनता। उनकी योजनाएँ गर्भ में ही पड़ी रहती हैं, प्रसव का अवसर नहीं आने पाता। कुशल व्यक्ति तो उसे कहना चाहिए, जो परिस्थितियों के अनुसार कल्पना करता है, उसका ठीक संशोधन कर लेता है और जो बात जँच जाती है, प्रभावित करती है, तो निर्भयतापूर्वक उसे कार्यरूप में परिणित करता है। यों फल तो ईश्वराधीन है, सफलता-असफलता का बहुत कुछ आश्रय परिस्थितियों पर है, परंतु देखा यह गया है कि जिनकी बुद्धि के यह तीनों स्तंभ ठीक हैं, वह सफलता का लाभ प्राप्त करते हैं।

निर्बल कल्पना स्वप्न तुल्य है, उसको कुछ महत्त्व नहीं दिया जा सकता। यह तो बालकों के समान हवाई किला बनाना है। जिस कल्पना के साथ दिलचस्पी मिली होती है और उसके द्वारा मनुष्य प्रभावित होता है, वह भावना कहलाती है। भावना का प्रभाव कल्पना से अधिक है, फिर भी वह अपूर्ण है। चाहे जैसी भावना करते रहना, अंधकार में भटकने के समान है, इससे कोई प्रयोजन ठीक-ठीक सिद्ध नहीं होता। भावना का संशोधन निर्णय शक्ति द्वारा होता है। तर्कों की काट-छाँट के बाद जो विचार निश्चय होता है, वह परिपुष्ट होता है। पुष्ट विचारों में आध्यात्मिक तत्त्वों का सम्मिश्रण हो जाता है, जिससे उनका फल साधारण कल्पना की अपेक्षा अनेक गुना बढ़ जाता है और वह विचारक को प्रभावित करने में बहुत अंशों तक समर्थ होते हैं।

निर्णय शक्ति मध्यवर्ती होने के कारण उसका महत्त्व आदि व अंत वाले दोनों स्तंभों की अपेक्षा अधिक है। कोई मनुष्य यदि कल्पना कर सकता है और बिना विचारे उस पर आसक्त हो जाता है, तो वह एक खतरनाक मार्ग को अपनाता है। ज्यों ही एक कल्पना उठी, त्यों ही उस पर आसक्त होकर कार्य रूप में लाने को तुरंत तैयार हो जाना—एक ऐसा दुर्गुण है, जिसके कारण लोग अक्सर धोखा खाते और ठगे जाते हैं। कोई धूर्त उन्हें आसानी से बहका सकता है। अपनी ही कल्पना के आवेश में ये कुछ का कुछ

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कर बैठते हैं। आत्महत्या जैसे दुःखद परिणाम निर्णय शक्ति के अभाव और आवेश में होते हैं।

जो कल्पनाएँ आपके मस्तिष्क में उठें, उनके संबंध में प्रथम विचार कीजिए कि उनसे हमारा कोई लाभ है या नहीं। यदि निरर्थक हानिकर कल्पनाएँ उठती हैं, तो उन्हें अपने मानसलोक से निकाल बाहर कीजिए। प्रथम अपना उद्देश्य और कार्यक्रम निर्धारित कीजिए। फिर मन को आज्ञा दीजिए कि उन्हीं की सीमा के अंदर कल्पनाओं की लहरें उत्पन्न करें। निर्धारित लक्ष्य और विधान की संकुचित गली में से निकलने वाली कल्पनाएँ महत्त्वपूर्ण होती हैं और उन्हें भावना कहा जा सकता है। खुली हुई बारूद को आग पर डाला जाय, तो वह भक से जल जावेगी, किंतु यदि बंदूक की गोली को तंग मार्ग से निकलने को बाध्य किया जायेगा, तो उसकी शक्ति अनेक गुनी बढ़ जायेगी और घोर शब्द करती हुई किसी प्राणी को मार डालने में समर्थ होगी। निर्धारित क्षेत्र में उपजी हुई कल्पनाएँ यदि दिलचस्प हों, तो भावना के स्वरूप में प्रकट होती हैं। ये भावनाएँ कल्पना की तरह धुँधली और बहुमुखी नहीं होतीं, वरन् स्पष्ट एवं निर्धारित दिशा में बहने वाली होती हैं। इन भावनाओं को तर्कों द्वारा संशोधन करना चाहिए। हमें निष्पक्ष न्यायाधीश की तरह अपनी निर्णय शक्ति को जज के आसन पर बिठाना चाहिए और विचारणीय विषय के पक्ष-विपक्ष में मन को दलीलें पेश करने की आज्ञा देनी चाहिए। जिस बात पर विचार करना है, उसमें क्या लाभ और क्या हानि है ? इनका पूरा लेखा सामने आना चाहिए। जिस प्रकार एक चतुर न्यायाधीश दोनों पक्ष की दलीलें सुनने के बाद उसमें झूठ, सच का पृथक्करण करता है, उसी प्रकार विचारणीय विषय के औचित्य-अनौचित्य का विशुद्ध ज्ञान और अनुभव के आधार पर निर्णय करना चाहिए। जिन जटिल विषयों के संबंध में अपना ज्ञान अपर्याप्त मालूम हो, उनके संबंधों में अन्य महापुरुषों की सम्मति लेनी चाहिए। इस प्रकार जो निर्णय कर लिया जाय, विवेक बुद्धि जिसे करने की आज्ञा दे और

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हृदय के अंदर से जिसके करने में उत्साह उठ रहा हो, उसे ठीक निर्णय मान लेना चाहिए। ऐसे सुस्थिर विचारों को कार्यरूप में लाने में अपयश और असफलता का मुँह नहीं देखना पड़ता और उनका कर्ता बुद्धिमान् समझा जाता है।

एकाग्रता

मन का स्वभाव है कि वह किसी बात पर अधिक समय स्थिर नहीं रहता और उचटकर बार-बार इधर-उधर उड़ता है। आप किसी बात को सोचना चाहते हैं, किंतु मन उस पर नहीं जमता। ऐसी दशा में उस चिंतनीय विषय का कोई ठीक-ठीक निर्णय नहीं हो सकेगा। इस प्रकार की स्थिति उत्पन्न होने पर उत्तम मस्तिष्क वाले भी उतना काम नहीं कर सकते जितना कि साधारण मस्तिष्क के, किंतु स्थिर चित्त वाले कर सकते हैं। कोई मनुष्य कितना ही चतुर क्यों न हो, यदि उसके मन को उचटने की आदत है और इच्छित विषय में एकाग्र नहीं होता, तो उसकी चतुरता किसी काम न आवेगी और उसके निर्णय अपूर्ण एवं असंतोषजनक होंगे।

चित्त की एकाग्रता का संबंध रुचि से है। रूखे और अरुचिकर विषयों में मन नहीं लगता और वहाँ से बार-बार उचटता है। इसलिए जिस विषय पर मन लगता है, उसे रुचिकर बनाना चाहिए। विद्यार्थियों को ज्योमेट्री और गणित के विषय रूखे जान पड़ते हैं, इसलिए वे इससे बचते हैं, किंतु जिन विषयों में सरलता होती है, उन्हें खूब दिलचस्पी के साथ पढ़ते हैं। यहाँ यह न सोचना चाहिए कि अमुक विषय सरस है और अमुक नीरस। संसार में कोई भी बात नीरस नहीं है। केवल मन को उनके अनुकूल बनाने की योग्यता में अंतर है। एक राज कर्मचारी के लिए खाट बुनने का काम कुछ भी दिलचस्पी का नहीं है, किंतु जिन्हें इसमें रुचि होती है, वे चारपाई बुनने में बड़ी खूबसूरत फूल-पत्तियाँ निकालकर अपनी कला का प्रदर्शन करते हैं। संभव है

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कि धोबी को अध्यापक का काम नीरस मालूम पड़े, पर उसके लिये वही अपना कार्य बहुत मनोरंजक है। दुःख, पीड़ित होना और मृत्यु, साधारणतः ये बड़े नीरस और अरुचि के विषय हैं, पर कितने ही लोगों को इसमें भी आनंद आता है। तपस्वी लोग भूखे-प्यासे निर्जन स्थानों पर रहते हैं। शीत, धूप के कष्ट सहते हैं, यह सब उनकी रुचि के अनुकूल होता है। इसलिए उस दशा में भी उन्हें प्रसन्नता ही रहती है। धर्मनिष्ठ लोग, हरिश्चंद्र, शिव, दधीच, मोरध्वज, हकीकतराय, बंदा-बैरागी आदि की तरह प्राणांतक कष्ट सहते हैं। देशभक्त लोग फाँसी के तख्तों को हँसते हुए चूमते हैं, उन्हें यह दशा वैसी दुःखदायी प्रतीत नहीं होती—जैसी हमें प्रतीत होती है। सैनिक रणक्षेत्र में मृत्यु के साथ खेलता है; शरीर पर घाव सहता है, पर उस काम में भी दिलचस्पी होती है। तात्पर्य यह है कि कोई भी कार्य और विषय ऐसा नहीं है, जो नीरस कहा जाय और सब लोगों को वह अरुचिकर हो। भेद केवल इतना ही है कि एक ने जिस बात में दिलचस्पी पैदा कर ली है, वह उसमें बहुत प्रसन्नता के साथ लगा रहता है और मन को एकाग्र रखता है। दूसरे मनुष्य को यदि उसमें रुचि नहीं है, तो वही उसके मन उचटने का कारण है।

मार-मारकर भी किसी काम पर मन को लगाया जा सकता है, जैसा कि कैदी को बलात् करना पड़ता है, वह उसे पसंद नहीं है, तो भी मजबूरी सब करा लेती है। एक आदमी जो लुहार का काम करना चाहता है, उसे परिस्थिति वश सुनार का काम करना पड़े, तो आरंभ में मन की दशा ठीक न रहने पर भी कुट-पिटकर वह उस कार्य में अभ्यस्त-सा हो जाता है, परंतु जब तक वह पूरी दिलचस्पी उस कार्य में न लेने लगे तो बेगार भुगतना रहेगा और कोई संतोषजनक उन्नति न कर सकेगा। कैदी वर्षों तक काम करता है, पर वह अंत तक उसके लिये बेगार ही बनी रहती है। यही कारण है, कि जेल अधिकारियों को कैदियों के अधिकांश कार्य दोषपूर्ण लगते हैं।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

किसी विषय पर मन को लगा देने में एक कुशल सेनापति की सी योग्यता चाहिए। वह अपनी सेना को सब ओर के ख़तरों से बचाता हुआ एक निश्चित मार्ग से ले जाता है। वह अपनी सेना को शत्रु के सारे मोर्चों पर नहीं फैला देता, वरन् एक मजबूत मोर्चे पर पूरी ताकत के साथ चढ़ाई करता है। मन को सब ओर से रोकना कठिन है, वह इस तरह एकाग्र नहीं किया जा सकता। एकाग्रता का मार्ग तो यह है कि किसी एक बात में रुचि उत्पन्न कर ली जाय। जब सुआ पिंजड़े में से उड़ जाता है, तो आकाश में चारों ओर जाल तानकर उसे नहीं पकड़ा जाता, वरन् उसके आगे दाना डाला जाता है, जिसकी ओर आकर्षित होकर वह अपने पूर्व स्थान पर आ जावे।

एकाग्रता से कार्य शक्ति को बड़ी उत्तेजना मिलती है, कमजोर मस्तिष्क को भी एकाग्रता की प्रेरणा अद्‌भुत प्रतिभासंपन्न बना देती है। एक नदी दो सौ गज चौड़ी और पाँच गज गहरी बह रही है। यदि उसकी चौड़ाई दस गज कर दी जावे तो निश्चय है कि गहराई पहले की अपेक्षा बहुत अधिक हो जावेगी और पानी के बहाव का वेग पहले की अपेक्षा कई गुना अधिक हो जावेगा। पातंजलि ने योग साधन का सारा रहस्य एकाग्रता को ही बताया है, वे चित्तवृत्तियों के निरोध को ही योग कहते हैं। वैसे तो सब प्रकार की उन्नतियों का मूल मंत्र एकाग्रता है, पर मानसिक शक्तियों का विकास करने और बुद्धि बढ़ाने के लिए तो उससे बढ़कर दूसरा उपाय है ही नहीं। मस्तिष्क निर्बल है, अविकसित है, मेधा शक्ति-न्यून है तो कुछ परवाह मत कीजिये। यदि रस्सी की रगड़ से पत्थर की शिला पर निशान बन जाता है, तो अल्प बुद्धि वाले बुद्धिमान् क्यों नहीं बन सकते ? जिस डाली पर बैठना उसे ही काटना, जिसकी ऐसी मोटी बुद्धि थी, वह वज्र मूर्ख कहलाने वाला घसियारा यदि संस्कृत का धुरंधर विद्वान् और अद्वितीय कवि बन सकता है, तो कोई कारण नहीं कि वे लोग जो अपने को मंदबुद्धि कहते हैं, आगे चलकर प्रतिभाशाली विद्वान् न बन सकें।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org
www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

ऊपर बताया जा चुका है कि बुद्धि बढ़ाने का प्रमुख साधन एकाग्रता है और मन को एकाग्र करने का उत्तम मार्ग उसे मार-मारकर किसी काम में लगाना नहीं, वरन् उस कार्य में रुचि उत्पन्न करना है। किसी काम में रुचि तब उत्पन्न होती है, जब उसमें स्वार्थ-साधन और मनोरंजन की विशेषताएँ हों। यह दोनों ही बातें उस विषय में उत्पन्न करनी चाहिए, जिसमें रुचि बढ़ाने की इच्छा है। मान लीजिए कि आप गणित पर मन लगाना चाहते हैं, तो आपको पहले मन को यह समझाना होगा कि इसे सीखने से पहले आपको क्या लाभ होगा ? गणित सीखकर आप जो लाभ उठा सकते हैं, उन सबको मन में बार-बार लाइये और कल्पना लोक में ऐसे मानस चित्र बनाइये, जिसमें आपका वह चित्र ऊँचे रूप में हो, जो गणित को अच्छे रूप में सीख जाने पर आप हो सकते हैं। कानून पढ़ने में आपका मन तब लगेगा, जब आप एक अच्छे बैरिस्टर के सम्माननीय और धनी रूप में अपना भावी चित्र देख सकें। एक दिन मुझे ईश्वर के दर्शन होंगे, मुक्ति मिलेगी, स्वर्ग मिलेगा आदि की कल्पना में अपना अंतिम सुखी चित्र देखता हुआ मनुष्य इतना प्रसन्न हो जाता है, कि मार्ग की सारी बातें उसे तृण समान जान पड़ती हैं और बड़ी-बड़ी कठिनाइयाँ उसका उत्साह मंद नहीं कर सकतीं। मजनू जीवन भर दु:ख झेलता रहा और उन दु:खों का उसे ज्ञान तक न हो पाया, वह इसलिये कि लैला से मिलने पर उसे जो सुख होगा, उसकी कल्पना, वह अपने मानसलोक में उत्तमता के साथ धारण किये हुए था। सुंदर भविष्य की कल्पना हमें उत्साह प्रदान करती है। जो उज्ज्वल भविष्य का चित्र अपने ज्ञान नेत्रों से नहीं देख सकता, वह पशुओं का सा जीवन व्यतीत करेगा। उन्नति के लिये सारे द्वार उसके बंद हैं। आप बुद्धिमान् बनना चाहते हैं तो जिस विषय की योग्यता प्राप्त करनी है, उस विषय के ज्ञाता होने पर आपको जो उच्च स्थान प्राप्त होगा, उस स्वरूप की बार-बार कल्पना कीजिए, यह कल्पना

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जितनी ही सुदृढ़ और स्पष्ट होगी, उतना ही उस विषय पर मन अधिक लगेगा, एकाग्रता संभव होती जावेगी।

काम करने के ढंग को मनोरंजक बनाना यह एक व्यावहारिकता है। किसी काम को करते समय या किसी विषय को सोचते समय उदासीनता या चिंता के भाव न उठने दीजिये। उसे एक मनोरंजन ही समझिए। मन को प्रसन्न रखिए और मुँह पर थोड़ी-थोड़ी मुस्कराहट बनाये रहिए। मुस्कराते रहना बड़ा अच्छा गुण है, इससे मस्तिष्क के सूक्ष्म कोष जाग्रत् और प्रफुल्ल रहते हैं और पूर्व संचित ज्ञान को समय पर उगलने को तैयार रहते हैं। जो काम करें, उसमें अपने उत्तरदायित्व का पूरा ध्यान रखें, पर साथ ही उसे भार रूप न बना लें। अपनी सारी दिनचर्या को एक मानसिक खेल के रूप में समझिए। ताश या शतरंज खेलने में खूब मानसिक परिश्रम करना पड़ता है, पर लोग घंटों उसमें लगे रहते हैं, मन जरा भी नहीं उचटता। यद्यपि इन खेलों में स्वार्थ की विशेष मात्रा नहीं है, तथापि मनोरंजन पर्याप्त है। फलस्वरूप इन खेलों के खेलने वाले खाना-पीना भी भूल जाते हैं और बड़ी लगन के साथ खेलते रहते हैं। वे उतना ही मानसिक परिश्रम करते हैं, जितना एक वकील अपने मुकदमे को तैयार करने में करता है, तो भी उन्हें कोई थकान नहीं आती और पूरी-पूरी एकाग्रता रहती है।

अपने कामों को, सीखने के विषय को खेल समझिए। उसे मनोरंजन की दृष्टि से देखिए। कभी उदासी या चिंता मत आने दीजिए। बच्चे मिट्टी और कंकड़ों से खेल बना लेते हैं। मजदूर लोग भारी बोझ उठाने में मनोरंजन और उत्साह की आवाजें लगाते हैं, फिर आप क्यों नहीं अपने कामों में प्रसन्नता की बातें ढूँढ़ निकालते ? जो कीजिए मनोरंजन की तरह कीजिए।

बहुत देर तक किसी काम को करते हुए भी मन थक जाता है और उचटने लगता है। आप जानते हैं कि इसका कारण क्या है ? यथार्थ में शरीर या मन जीवन भर किसी क्षण भी काम करने से मंद नहीं होता। सोते में भी मन काम करता रहता है, फिर

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जाग्रत् अवस्था की तो बात ही क्या है ? मन के थकने का अर्थ है—एक ही प्रकार के काम में उसका कुछ समय तक लगा रहना। जब मन थकने लगे तो कार्य में थोड़ा हेर-फेर कर दीजिए। जैसे आप अभी कुछ पद्य याद कर रहे थे, जब मन थक जाए तो उन पद्यों का अर्थ याद करने लगिए। इसी प्रकार बीच में थोड़ा विश्राम देने का यह तरीका बहुत अच्छा है कि थकने पर काम की दिशा थोड़ी बदल दी जाए। इस प्रकार चित्त फिर काम में लगने को समर्थ हो जाता है।

अपने काम में आने वाली वस्तुओं को साफ-सुथरा रखना, उन्हें सुंदर बनाना और सजाकर रखना यह भी एक छोटा मनोरंजक कार्य है, जिससे चित्त में प्रसन्नता की लहरें उत्पन्न होती हैं, गंदी, टूटी हुई और बेतरतीब पड़े हुए कागजों वाली मेज पर काम करने की अपेक्षा एक साफ-सुथरी, सुंदर और सुसज्जित मेज पर मन अधिक लगेगा, चित्त प्रसन्न रहेगा और काम अधिक एवं उत्तमता के साथ हो सकेगा। विज्ञ-पाठक यदि इच्छा करें तो अपने काम में अपनी समझ से बहुत कुछ मनोरंजन के साधन निकाल सकते हैं।

बुद्धि कैसे बढ़े ?

अन्य प्राणियों में इंद्रिय-चेष्टाएँ ही मुख्य हैं, उनमें बुद्धि नामक एक विशिष्ट योग्यता का अभाव होता है या बहुत कम मात्रा में विकसित होता है। कबूतर अन्न के दानों को देखकर जाल पर बैठ जायगा, वह इस बात को नहीं सोच सकता है कि, जाल पर बैठना मेरे लिये प्राणघातक है। हरे-भरे खेत को देखकर पशु उसमें चरने चल देगा, उसे यह सोचने का अवकाश नहीं होता कि इसके फलस्वरूप मेरे ऊपर क्या आपत्ति आ सकती है ? परंतु मनुष्य में यह बात नहीं है, वह दूसरों की दी हुई रोटी खाने से पूर्व बहुत सोच-विचार करेगा और यदि खाना उसे अनुचित प्रतीत होगा तो भूखा होने पर भी उसे नहीं खायेगा। तात्कालिक लाभ पर बिना

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

समझे-बूझे न फिसल पड़ना और अपने कार्यों का दूसरे के ऊपर क्या असर होगा और भविष्य में इसका कैसा परिणाम निकलेगा ? इन सब बातों पर सोच-विचार कर सकने और ज्ञान तथा अनुभव के आधार पर ठीक निर्णय कर सकने की योग्यता को भी बुद्धि कह सकते हैं।

बुद्धि से संबंध रखने वाली तथा उसकी कुछ शाखा-प्रशाखाओं का आगे वर्णन किया जाता है।

जिज्ञासा—जानकारी प्राप्त करने की इच्छा। ज्ञानोपार्जन के लिए यह प्रथम सीढ़ी कही जा सकती है। जिसके मन में सीखने का चाव होता है, उसका मस्तिष्क एक प्रकार का चुंबकीय गुण प्राप्त कर लेता है, जिससे उसका इच्छित विषय अपने आप खिंचता रहता है। कहते हैं कि वैद्य को रोगी हर जगह मिल जाते हैं, एक दूसरी कहावत है कि बेगार को स्वर्ग में भी बेगारी मिलेगी, इन उक्तियों में सत्य का अंश यह है कि उसका मानसिक चुंबकत्व अपने अनुकूल स्थितियाँ आकर्षित कर लेता है। निखिल विश्व ब्रह्मांड में अनंत ज्ञान भरा हुआ है, उसमें से हर व्यक्ति उतना ही प्राप्त कर सकेगा, जितनी उसकी जिज्ञासा होगी। नदी में जल का अखिल प्रवाह होता है, पर कोई व्यक्ति उसमें से उतना पानी ले सकता है, जितना बड़ा पात्र उसके पास हो। जिसे कुछ सीखने की इच्छा नहीं होती, वह कभी सीख भी न सकेगा। इसलिये आवश्यक है कि, जो मनुष्य ज्ञान प्राप्त करना चाहे, वह अपने अंदर प्रबल जिज्ञासा उत्पन्न करे। सीखने की इच्छा से अपनी मानसिक स्थिति को परिपूर्ण रखे।

संगति—जिन लोगों के साथ हम रहते हैं, उनका पूरा-पूरा असर हमारे ऊपर होता है। गुजरातियों के बच्चे जन्म से ही गुजराती बोलते हैं और बंगालियों के बँगला। जो लोग गूंगे होते हैं, प्रायः उनके बोलने के सारे अंग निर्दोष होते हैं, किंतु कान बहरे होने के कारण वे दूसरे की आवाज नहीं सुनते, इसलिए उनकी नकल करके बोलने में भी असमर्थ रहते हैं। एक बार एक मादा

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भेड़िया मनुष्य के एक बच्चे को उठा ले गई और उसने उन्हें अपनी माँद में ले जाकर पाल लिया। एक पर्यटक उधर जा निकला, तो उसने उसे बड़ी कठिनाई से पकड़ पाया और साथ ले आया। बच्चा बड़ा हो गया था, पर उनमें सारे गुण भेड़िये के से थे। वह जीवित जानवरों को फाड़ खाता था, माँद में रहना पसंद करता था और भेड़िये की तरह गुर्राता था। इन बातों से पता चलता है कि जिस प्रकार के लोगों में बच्चों का पालन-पोषण होता है, उनकी बुद्धि उसी दायरे में विकसित होती है। बालक ही नहीं, वरन् जवान और बुड्ढे भी संगति से प्रभावान्वित हो जाते हैं। कुछ तो उनके कार्यों को देखकर, कुछ उनके वातावरण से जुड़कर तथा गुप्त रूप से उनकी मानसिक लहरों से प्रभावित होकर साथी पर ऐसा असर पड़ता है कि वह उसी साँचे में ढलने लगता है। अधिक शक्ति वालों का न्यून शक्ति वालों पर असर विशेष रूप से होता है, परंतु न्यून शक्ति वालों के असर से बड़ी शक्ति वाले भी बच नहीं सकते। बालकों को पढ़ाने वाले अध्यापकों पर बच्चों की अल्प बुद्धि का प्रभाव होता है। कई पश्चिमी देशों में इस प्रकार के कानून बने हुए हैं कि इतने वर्ष अध्यापकी करने वाला व्यक्ति पार्लियामेंट का सदस्य नहीं बनाया जा सकता। इसलिए बुद्धिमान् बनने के इच्छुकों को अपने से अधिक योग्यता वाले व्यक्तियों के साथ रहना चाहिए, उनका अनुकरण और स्पर्धा करनी चाहिए। जो सद्गुण उनके अंदर हैं, उन्हें ग्रहण करने का प्रयत्न करना चाहिए। जिस प्रकार के ज्ञान की आपको आवश्यकता है, उसी प्रकार के लोगों से मेल-जोल बढ़ाइए, उसी प्रकार के वातावरण में रहिए और उसी प्रकार की पुस्तकों का अध्ययन कीजिए।

स्वार्थ चिंतन—अन्यत्र बताया गया है कि किसी विषय में लगन तब उत्पन्न होती है, मनुष्य जब उसमें अपना स्वार्थ देखता है। लोभ के कारण लोभ उन घृणित कर्मों को भी करते हैं, जिन्हें निःस्वार्थ होने की दशा में कोई मनुष्य कदापि न करेगा। जो बात आप सीख रहे हैं, उसमें सफलता प्राप्त करने पर आपकी कैसी

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सुंदर स्थिति होगी ? इनके मानसिक स्वरूप बनाते रहिये। इस विषय के ज्ञान से क्या स्वार्थ साधन होगा ? इसका विचार बार-बार करना चाहिए और उससे प्रोत्साहित होकर काम में अधिक लगन के साथ जुटना चाहिए, यह एक मनोवैज्ञानिक सच्चाई है कि मनुष्य उन्हीं कामों में दिलचस्पी लेता है, जिसमें उसका कुछ स्वार्थ है। स्वार्थ का छोटा-बड़ा या नीच-ऊँच होना व्यक्ति की मनोदशा पर निर्भर है। किसी को पैसा कमाना रुचिकर है तो किसी को विद्या और किसी को स्वर्ग। इसलिये प्रिय विषय में अपनी स्थिति के अनुसार स्वार्थ का समन्वय कीजिए। इस प्रकार जब आपका मन लाभ की आशा करने लगेगा तो उसमें उसकी रुचि विशेष रूप से बढ़ जायेगी। ऐसी दशा में सफलता की संभावना बहुत अधिक हो जाती है।

प्रोत्साहन—किसी को आगे बढ़ाने के लिये प्रोत्साहन में जादू का सा असर होता है। वे मनुष्य समाज के शत्रु हैं, जो दूसरों के काम में नुकताचीनी ही किया करते हैं। औरों का दोष निकालना, बुरा-भला कहना, निराश करना, साहस को तोड़ना जिनका स्वभाव है। जिसमें यह दुर्गुण हो, भयंकर विषधर से उसे किसी प्रकार कम न समझना चाहिए। भविष्य में जब मनोविज्ञान शास्त्र को शासन व्यवस्था में स्थान मिलेगा, तो ऐसे मनुष्यों को एकांत स्थानों में सदैव के लिए बंद कर देने की सजा दी जाया करेगी। किसी को हतोत्साहित कर देने में जितनी घातकता छिपी हुई है, ठीक उसके विपरीत शक्ति का भंडार प्रोत्साहन में भरा हुआ है। अंधे संन्यासी द्वारा प्रोत्साहित किया हुआ बालक दयानंद युगांतरकारी ऋषि सिद्ध हुआ। गुरु रामदास का शिष्य एक दुबला-पतला मराठा बालक सिंह शिवाजी के रूप में प्रकट हुआ। तलाश किया जाय तो संसार के महान् व्यक्तियों और महान् कार्यों के पीछे प्रोत्साहन की सबसे बड़ी शक्ति छिपी पड़ी है। मुर्दा मनुष्य में प्रोत्साहन के प्राण फूँककर उसे सजीव बनाया जा सकता है। हतोत्साह किये जाने पर ही अधिकांश आत्महत्याएँ होती हैं और

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रोत्साहित होकर पशु से मनुष्य एवं मनुष्य से देवता बन जाते हैं। जिन्हें सदैव मूर्ख, बेवकूफ, बुद्धिहीन आदि शब्दों की घातक चोटें सहनी पड़ी हैं, वे विकसित मस्तिष्क होने पर भी मूर्ख बन जायेंगे, जिन्हें अपने कार्यों की प्रशंसा सुनने का अवसर मिलता है, वे कमजोर मस्तिष्क वाले भी बुद्धिमान् बन जाते हैं। यदि आपको अपने अधीनस्थ व्यक्तियों को बुद्धिमान् बनाना है, तो उन्हें उत्साहित करते रहिए। दोनों के लिए थोड़ा समझाने का अधिकार उसे है और वही सुधार भी सकता है, जो गुणों के लिए भरपूर प्रशंसा करता है। सफलता पर बधाई देना एक बहुत ही आवश्यक धार्मिक कृत्य समझना चाहिए।

परंतु जिन लोगों के हाथ में यह पुस्तक होगी, वे स्वयं बुद्धिमान् बनने का प्रयत्न कर रहे होंगे, उन्हें प्रोत्साहन कौन देगा ? माँग-माँग कर प्रोत्साहन लेना निरर्थक है। ऐसी दशा में पाठकों को अपने आप अपने को प्रोत्साहन देने की व्यवस्था करनी पड़ेगी। चिंता मत कीजिए कि आपको अपने मुँह मियाँ मिट्ठू बनने के लिए कहा जा रहा है। यदि ऐसी ही बात है तो भी इसमें कुछ बुरा नहीं है, क्योंकि यह बात आपको अकेले में अपने-आप करनी पड़ेगी। आपकी एकांत बातों को दूसरे क्या जानेंगे ? पूर्वोक्त नियम के अनुसार अपने सुंदर भविष्य की कल्पना करने से प्रोत्साहन मिलता है। जैसे-जैसे किसी विषय का ज्ञान संपादन करने में सफलता प्राप्त करते चलें, वैसे-वैसे अपनी पूर्व स्थिति से तुलना करके प्रसन्न होते जाइए। जितना आप सीख चुके हैं, उसका मुकाबला उनसे कीजिए, जिनके पास वह वस्तु नहीं है, तब आपको अपनी महानता प्रतीत होगी। बड़ी योग्यता वालों से अपना मुकाबला न कीजिये, वरन् उनसे स्पर्द्धा कीजिए कि आप में भी वैसी योग्यताएँ हो जावें। मन में निराशा के विचार मत आने दीजिए, अपने ऊपर अविश्वास मत कीजिए। प्रभु का अमर पुत्र मनुष्य किसी प्रकार की योग्यता से रहित नहीं है। साधन मिलने पर उसके सब बीज उगकर महान् वृक्ष बन सकते हैं। आपको

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बुद्धिमान् बनना है, इसलिये अपनी पीठ ठोकते रहिए। माता जिस प्रकार बालक को उत्साहित कर देती है, उसी प्रकार आपकी आत्मा के द्वारा आप मन को उत्साहित करना चाहिए, उसकी पीठ ठोकते हुए प्रशंसा करनी चाहिए और बढ़ावा देना चाहिए।

क्रिया—जिस विषय में आपको बुद्धि संपादित करनी है, उस विषय में केवल पढ़ना या सुनना ही पर्याप्त न होगा, वरन् कार्य करना चाहिए। केवल धर्म-धर्म रटने से कोई धर्मात्मा नहीं हो सकता, जब तक कि वह धर्म के कार्य न करे। तैरने के संबंध में भाषण सुनने से कोई तैराक नहीं बन सकता, जब तक कि वह पानी में न कूदे। इसी प्रकार अपने प्रिय विषय के संबंध में क्रियात्मक कार्यक्रम भी बनाना चाहिए। विद्या संबंधी कार्यों में लिखना और दस्तकारी संबंधी कार्यों में उस वस्तु को बनाना आवश्यक है। प्रारंभ में अच्छे, अपूर्ण और गलत कार्य होने पर भी चिंता न करनी चाहिए और निरंतर प्रयत्न करके गलतियों को सुधारते हुए आगे बढ़ना चाहिए। कार्य करने में गलतियाँ होती हैं, उन्हें देखना, समझना, कारण ढूँढ़ना और उन्हें सुधारना चाहिए; इसमें न तो चिंतित होना चाहिए और न झुंझलाना चाहिए क्योंकि यह तो सीखने का स्वाभाविक क्रम है, कोई बात जितनी अधिक हाथ के नीचे से निकलती है, उतनी ही उस विषय की योग्यता बढ़ती जाती है, इसलिये प्रिय विषय के संबंध में जानकारी प्राप्त करते रहने के साथ-साथ उसे क्रिया रूप में भी अभ्यास करते रहना चाहिए।

पूर्व ज्ञान आगे—एक समान शिक्षा का असर भिन्न-भिन्न मनुष्यों पर भिन्न-भिन्न प्रकार से होता है। विद्वान् एक गंभीर विषय पर बहुत ही खोज-पूर्ण भाषण देता है, किंतु उससे सब श्रोता एक समान लाभ नहीं उठाते। कोई तो उसको बहुत पसंद करता है और उस ज्ञान को पाकर कृत्य-कृत्य हो जाता है, पर कोई उसे निरर्थक बकवाद समझकर ऊँघने लगता है, इसका कारण यह है कि कुछ लोगों की मनोभूमि तो इतनी तैयार हो चुकी थी कि पूर्व

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ज्ञान के साथ-साथ भाषण के नवीन विषय का संबंध मिल गया, किंतु जिन्हें वे बातें पसंद नहीं आईं, वे उस संबंध में पूर्व जानकारी कुछ भी नहीं रखते थे। ज्ञान को बढ़ाने का क्रम है कि पूर्व अनुभव जितना भी हो—उसी में सूत्र जोड़कर आगे का शिक्षण प्रारंभ किया जाय। चरखे पर सूत कातते समय चालू तागे में नई रुई लगाते जाते हैं, इस प्रकार क्रियात्मक पद्धति से सरलतापूर्वक बहुत-सा सूत कतता रहता है। पूर्व तागे को जहाँ का तहाँ छोड़कर उससे संबंध जोड़ने की परवाह किए बिना आगे का सूत कातना आरंभ किया जायगा तो परिणाम असंतोषजनक होगा। बुद्धि को विकसित हुई देखने के इच्छुकों को जहाँ-तहाँ से असंबद्ध ज्ञान उपार्जन करने का लोभ न करना चाहिए। बहुत विषयों की थोड़ी-थोड़ी जानकारी की अपेक्षा थोड़े विषयों में अधिक जानकारी प्राप्त करना उत्तम है। किसी विषय का आरंभ करते समय उसका श्रीगणेश अपने अब तक के अंतर्बोध से आगे करना चाहिए।

आध्यात्मिक विज्ञान में अधिकारी भेद के अनुसार भिन्न-भिन्न प्रकार के स्वाध्याय और भिन्न साधन निर्धारित किये गए हैं। एक मनुष्य का राम नाम जपना पर्याप्त है, तो दूसरे के लिए गायत्री पुरश्चरण भी कम है। छोटी कक्षाओं के बालकों के लिये फर्स्ट एड की शिक्षा उतनी ही महत्त्वपूर्ण है, जितनी कॉलेज के विद्यार्थियों को शवच्छेदन करके शरीर रचना का ज्ञान प्राप्त करना। छोटे बालकों को मुर्दे चीरकर शरीर रचना समझाना जैसे मूर्खता है, वैसे ही एक डॉक्टर को फर्स्ट एड के नियम रटने के लिए बाध्य करना व्यर्थ है। मनुष्य जिस विषय में योग्यता बढ़ाना चाहता है, उसे स्वयं या दूसरों की मदद से अपने वर्तमान ज्ञान की सीमा मालूम करनी चाहिए और उससे आगे शिक्षा क्रम चलाना चाहिए। जिसे हिंदी का मामूली ज्ञान है, उसे रामायण पढ़नी चाहिए, यदि वह वेदों का अध्ययन करने बैठेगा तो निस्संदेह गलती करेगा और बेतरतीब कार्य करने का जो परिणाम होता है, वह उसके सामने आवेगा।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बहुत से मनुष्यों के लिये पोस्टमैन का कुछ महत्त्व नहीं है, किंतु जिन लोगों की चिट्ठियाँ नित्य आती हैं, वे प्रतीक्षापूर्वक उसका इंतजार करते हैं और जब तक कुछ निर्णय नहीं हो जाता, बेचैन रहते हैं। इसी प्रकार पूर्व संबंधित ज्ञान से आगे की बात जानने के लिए ही उत्सुकता पैदा होती है। आपके नगर में एक कत्ल का केस हो गया। उसके संबंध में एक व्यक्ति को कुछ नहीं मालूम है, तो उसके संबंध में जानने की भी कुछ उत्सुकता उसमें नहीं होगी, किंतु जिसने थोड़ा सुन लिया है, वह आगे की बात जानना चाहेगा। इस कारण ज्ञान का आरंभ अंतर्बोध से संबंधित होकर ही होना संभव है। पिछली योग्यता के साथ आगे बढ़ेंगे तो उसका मार्ग सरल होगा। उछलकर ऊँचे पेड़ पर चढ़ने में प्रयास निष्फल हो जाने एवं हानि होने की आशंका रहती है।

ज्ञान संचय—अनेक विचारों और जानकारियों का मस्तिष्क में भरना बुद्धि बढ़ाने का एक आवश्यक उपाय है। छोटे बालक को यदि गंदी, बासी या छूत के रोग वाली मिठाई दे दी जाय, तो वह खा लेगा, चाहे उससे पीछे हानि ही क्यों न उठानी पड़े, किंतु बड़ा आदमी जिसे भोजन की विशुद्धता के संबंध में ज्ञान है, हानिकारक मिठाई को न खावेगा। गँवारों को उनके हित की बात बताई जाय तो भी उन्हें उल्टी लगती है। कारण यह है कि जिसे जानकारी नहीं है, वह उस संबंध में हित-अहित को न समझ सकेगा, फिर ठीक निर्णय तो कर ही क्या सकता है ? इसलिये जीवन की महत्त्वपूर्ण समस्याओं और आवश्यकताओं के संबंध में हमें अधिक से अधिक ज्ञान का संचय करना चाहिए। उत्तम पुस्तक पढ़ना, योग्य व्यक्तियों से पूछना और ज्ञानपूर्ण वातावरण में रहना अधिक जानकारी प्राप्त करने का मार्ग है। इन्हें अपनाने से बहुत लाभ हो सकता है।

गहरी दृष्टि—सरसरी निगाह से दुनिया को देखने पर इसमें कोई खास विशेषता नहीं मालूम पड़ती और यह सब काम यों ही साधारण रीति से चलते प्रतीत होते हैं, परंतु यदि गहरी

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

दृष्टि से देखा जाए तो हर एक घटना हमें कुछ शिक्षा दे सकती है। महर्षि दत्तात्रेय ने कुत्ते, बिल्ली, मक्खी, मकड़ी तथा चील-कौओं तक से शिक्षा ग्रहण की और उन्हें अपना गुरु बनाया। हलकी दृष्टि से सैकड़ों ज्ञानमय बातें सुनकर भी हम उनसे कुछ लाभ नहीं उठाते और अनसुनी कर कान से बाहर निकाल देते हैं। अतिसार के रोगी को बढ़िया हलुआ भी कुछ लाभ नहीं पहुँचाता और ज्यों का त्यों मल मार्ग से निकल जाता है। किंतु जिसकी पाचन शक्ति ठीक है, वह रूखी रोटी से भी खून बना लेगा। गहरी दृष्टि से सब बातों को देखना पाचन शक्ति ठीक रहने के समान है, इससे साधारण घटनाएँ भी हमें बहुत शिक्षा दे सकती हैं। सैकड़ों मुर्दे निकलते हुए हम देखते हैं, पर कोई विशेष असर नहीं होता, किंतु गौतम बुद्ध पर एक मुर्दे ने बहुत असर डाला, वे सोचने लगे कि मेरा भी यही होना है। इस साधारण दृश्य से उनके मन पर बहुत गहरा असर पड़ा, यहाँ तक कि उनकी जीवन-दिशा ही बदल गई और राज-पाट छोड़कर संन्यासी हो गये। देखने का उद्‌देश्य आध्यात्मिक, सेवा-भाव, शिक्षा प्राप्त करना, स्वार्थ साधन, चोरी आदि चाहे जो भी है, यदि बारीक दृष्टि से सांसारिक दृश्यों का निरीक्षण किया जाय तो पग-पग पर अपने काम की बहुत सामग्री मिल सकती है। बूँद-बूँद से घड़ा भरने की बात तो प्रसिद्ध ही है। आप दैनिक जीवन में जो कार्य करते हैं, रोज-रोज अपने आसपास जो घटनाएँ घटित होती हैं, उन पर शिक्षा प्राप्त करने के उद्‌देश्य से बारीक नजर डाला करें, तो प्रकृति की इस पाठशाला में बुद्धिमान् बनने योग्य बहुत सामग्री प्राप्त कर सकते हैं।

पाप कर्मों से बचाव—बुरे विचार, नीच कर्मों को करने की इच्छाएँ एक प्रकार की दाहक चिनगारियाँ हैं, जो जहाँ रहती हैं, वहाँ के पदार्थों को जलाती हैं। कोई मनुष्य आग की लपटों से खेलना चाहे तो वह बिना झुलसे बच नहीं सकेगा। यदि आपकी

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बुद्धि, छल, दंभ, द्वेष, दुराचार, क्रोध, कलह में लगी रहती है, तो निश्चय समझिये कि आप चाहे सरस्वती के पुत्र ही क्यों न हों, कुछ ही समय में बाजारू गुंडों की श्रेणी में पहुँच जायेंगे। बुद्धि के श्रेष्ठ तत्त्व जो निर्णायक शक्ति, स्मरण शक्ति, अवधान शक्ति, भावना शक्ति, तर्क शक्ति आदि शाखाओं को विकसित करके मस्तिष्क को पूर्णता की ओर ले जाते हैं, धीरे-धीरे नष्ट होने लगते हैं। बुरे विचारों के कारण मस्तिष्क में ऐसा तूफान, आँधियाँ आती हैं, जिसके वेग से मानसिक व्यवस्था की उत्तमता नष्ट होकर अव्यवस्था का साम्राज्य छा जाता है। स्वस्थता की सारी श्रृंखलाएँ छिन्न-भिन्न हो जाती हैं। पानी जैसी भूमि में होता हुआ बहता है, उसका गुण और स्वाद वैसा ही बन जाता है। मस्तिष्क जैसे विचारों को धारण करता है, उसकी योग्यता वैसी ही हो जाती है। इंग्लैंड आदि पश्चिमी देशों में उन व्यक्तियों को जूरी पद पर नियुक्त करने का कानूनी प्रतिबंध लगा हुआ है, जो कसाई का पेशा करते हों। इस पापी स्वभाव के लोगों को आजीवन या सुधरने तक के लिये किसी उत्तरदायित्व पूर्ण पद पर नियुक्त नहीं होने दिया जाता। कारण यह है कि दुष्ट कर्मी लोगों की बुद्धि बड़ी कलुषित एवं विकृत हो जाती है, अतएव उनके विचार और कार्य हेय एवं दूषित होते हैं, उनका उचित-अनुचित का विवेक मंद हो जाता है, सात्त्विक तत्त्व को खोकर वे तामसी स्वभाव और आसुरीवृत्ति ग्रहण कर लेते हैं, ऐसे पतनोन्मुख लोग षड्यंत्रकारी हो सकते हैं, बुद्धिमान् नहीं। दुर्गुणों का भार पड़ते ही सद्बुद्धि का अंकुर विकास करने की योग्यता को खो बैठता है। सद्बुद्धि उन्हें हो सकती है, जिनका जीवन व्यवस्थित और संयत है एवं जो दुर्गुणों की नहीं, सतोगुणों की उपासना करते हैं। सत्यनिष्ठा, प्रेम, उदारता, सरलता, दया, सेवा, आत्मीयता, स्वतंत्रता आदि गुणों के पौधों के साथ-साथ सद्बुद्धि की लता भी बढ़ती है। यह लता-गुल्म एक ही क्यारी में उगे हुए हैं, दोनों की एक ही खुराक है। याद रखिये कि जिसके सद्गुण सूख जायेंगे—उसकी सद्बुद्धि भी हरी

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

न रह सकेगी, इसलिए जो बुद्धिमान् बनना चाहता है, उसे सद्‌गुणी भी बनना चाहिए।

विद्यार्थी भावना—जिस बालक को काँच की दवात ही देखने को मिली है, वह समझता है कि दवात इसी प्रकार की होती है, किंतु जब उसे पीतल, चाँदी, लोहे आदि की बनी हुई और विभिन्न आकृतियों की दवातें दिखाई जाती हैं, तो वह समझता है कि मेरा पूर्व ज्ञान अधूरा था। न्यूटन ने सारी आयु बड़ी आश्चर्यजनक वैज्ञानिक खोजें कीं, पर अंत में उसने यही कहा था कि—"हम अथाह ज्ञान-सागर के किनारे पर खड़े हुए हैं और उथले पानी में से कुछ सीप-घोंघे आदि ही ढूँढ़ सके हैं।" सृष्टि के अनंत ज्ञान-सागर में अभी तक मनुष्य जाति बहुत कम जानकारी प्राप्त कर सकी है। अभी तो ढूँढ़ने के लिए बहुत बड़ा क्षेत्र पड़ा हुआ है। जब उच्च कोटि के ज्ञानवान् अपनी जानकारी को इतना बताते हैं तो यह बड़ी उपहासास्पद बात है कि हम लोग अपने तृण समान ज्ञान के लिये कट्टरता का मार्ग ग्रहण करें। जिस बालक ने काँच की एक ही तरह की दवात देखी है, चाहे वह अपने विश्वास को निर्भ्रांत भले ही समझें, पर एक दिन उसे अपनी भूल मालूम हो जायेगी। कई जिज्ञासु जितना जान चुके होते हैं, उसी में कट्टर बन जाते हैं। वे अपनी जानकारी के अतिरिक्त अन्य लोगों के मतों को मिथ्या समझते हैं। ऐसी कट्टरता आगे का उन्नति का मार्ग रोक देती है। जो मनुष्य गिलोय का कड़ुवापन का ही एक गुण जानता है, इसके अतिरिक्त उसके अन्य गुणों को नहीं जानता और बताने वाले का खंडन करके अपनी बुद्धि को ही पूर्ण होने का दावा करता है, वह बुद्धिमान् नहीं हो सकता। वह उसी सीमा तक अपने ज्ञान को बाधित किया रहेगा। इसलिए जिज्ञासु को कट्टरपंथी नहीं होना चाहिए। कोई अपने विश्वासों पर दृढ़ रह सकता है, पर उसे आगे की जानकारी भी लेनी चाहिए और बातों पर भी उदार दृष्टि से विचार करना चाहिए। यह

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

विद्यार्थी भावना आपको बहुत हद तक ज्ञानवान् बनने में सहायता दे सकती है।

उत्तम स्वास्थ्य—एक मानस शास्त्री का मत है कि—'उत्तम शरीर में अच्छा मस्तिष्क रहता है।' जिनका स्वास्थ्य ठीक है, उन्हीं के मस्तिष्क में मेधा का निवास होगा। कोई भला आदमी गंदे और टूटे-फूटे मकान् में नहीं रहना चाहता, फिर भगवती सरस्वती देवी ही उस शरीर में क्यों रहेंगी, जो गंदगी और बीमारियों का घर बना हुआ है ? वही बुद्धिमान् हो सकता है और बुद्धि का उपयोग कर सकता है, जो स्वस्थ है। स्वस्थ रहने के लिये किसी विशेष कला की जरूरत नहीं है, क्योंकि स्वस्थ रहना शरीर का स्वाभाविक धर्म है। यदि हम उस पर अत्याचार न करें तो अपने आप स्वस्थ बना रहेगा। यदि हम रसनेंद्रिय और गुप्तेंद्रिय को वश में करते रहें, भूख लगने पर हलके पेट, धीरे-धीरे भोजन करें और अधिक से अधिक समय तक ब्रह्मचर्य रखें, तो यह नियम ही हमें स्वस्थ बनाये रखने में समर्थ हैं। जलवायु की स्वच्छता, निद्रा स्थान की ठीक व्यवस्था इन सबका पालन करना उतना कठिन नहीं है। भगवती सरस्वती देवी की आराधना करने वाले महानुभाव यदि अपने मंदिर में उन्हें बुलाना चाहते हैं तो उन्हें चाहिये कि उनके स्वागत का ठीक प्रबंध रखें, उनके बैठने का स्थान तो ठीक कर लें।

जल्दबाजी बुरी है, ढुलमुल स्वभाव उससे भी बुरा है। बहुत मनुष्य आलसी होने के कारण अपना कार्य पूरा नहीं कर पाते। विवेक बुद्धि कहती है कि इस कार्य को करना चाहिए या यही समय उसके करने का है, पर ढुलमुल आदतें हरामखोरी के लिये कोई बहाना ढूँढ़ती हैं, आखिर मन भी उस बहानेबाजी को मान जाता है और अब का कार्य फिर कभी पर टालने लगता है। आज १० बजे आपको किसी से मिलने जाना है, पर आलस कहता है, अब तो बड़ी धूप हो गई, या बूँदें पड़ रही हैं, ऐसे वक्त में उसे भी अवकाश न होगा, फिर कभी मिल लेंगे। दूसरी ओर इच्छा होती

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

है, कि उनसे वायदा किया हुआ है, चलना चाहिए। इसी उधेड़-बुन में लगे रहने के कारण कोई फैसला नहीं हो पाता, द्विविधा में समय व्यतीत हो जाता है। 'अब मजबूरी है'—इस प्रकार मन में उधेड़-बुन, झुँझलाहट, अनिश्चितता और आशंका घर करने लगती है। आगे चलकर मनोवृत्तियाँ इतनी बिगड़ जाती हैं कि कोई काम समय पर नहीं हो पाता। जो होते हैं, वह अधूरे पड़े रहते हैं। एक काम शुरू किया, किंतु उसमें कुछ कठिनाई प्रतीत हुई, बस वह छोड़ दिया, दूसरा शुरू किया। इस प्रकार उसके बहुत से काम शुरू होते हैं, पर सब अधूरे पड़े रहते हैं। इस अपूर्णता के कारण अयोग्यता, भाग्यहीनता और निराशा की छाप मन पर अंकित होती है और वह अंकन दिन-दिन क्रियाशीलता को नष्ट करते जाते हैं। देखा गया है कि अच्छे बुद्धिमान् एवं विद्वान् व्यक्ति ढुलमुल स्वभाव के कारण दिन-दिन अपनी मेधा शक्ति को खोते गये और एक दिन बेवकूफ कहलाने की स्थिति पर पहुँच गये।

उत्साह, चुस्त स्वभाव और समय की पाबंदी यह तीन गुण बुद्धि बढ़ाने के लिये अद्वितीय कहे गये हैं। इनके द्वारा इस प्रकार के अवसर अनायास ही होते रहते हैं, जिनके कारण ज्ञानभंडार में अपने आप वृद्धि होती है। बचपन में हमने एक कहानी सुनी थी, कि एक तेज चलने वाले खरगोश और मंदगामी कछुआ, कौन जल्दी पहुँचे, वह शर्त बदकर एक मील दूर के पेड़ को छूने चले। खरगोश ढीले स्वभाव का था, वह सोचने लगा, ऊँह ! क्या परवाह है जरा देर में पहुँच जाऊँगा, तब तक जरा उस झाड़ी में नींद ले लूँ। खरगोश खर्राटे लेता रहा, पर कछुआ धूप-शीत की परवाह किये बिना बराबर चलता रहा और खरगोश से पहले पहुँच गया। एक विद्वान् का कथन है कि—"कोई व्यक्ति छलांग मारकर महापुरुष नहीं बन जाता, बल्कि उसके और साथी जब आलस में पड़े रहते हैं, तब वह रात में भी उन्नति के लिये प्रयत्न करता है।" आलसी घोड़े की अपेक्षा उत्साही गधा ज्यादा काम कर लेता है। एक दार्शनिक का कथन है कि—"यदि हम अपनी आयु नहीं बढ़ा

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सकते तो जीवन की उन्हीं घड़ियों का सदुपयोग करके बहुत दिन जीने से अधिक काम कर सकते हैं।"

अनेकों मनुष्य द्विविधा में पड़े रहते हैं और अपने जीवन के महत्त्वपूर्ण प्रश्नों तक का निर्णय नहीं कर पाते और उन सारी गुत्थियों को यों ही उलझा छोड़कर मृत्यु के ग्रास बन जाते हैं। मृत्यु-शय्या पर पड़े हुये रावण से जब लक्ष्मण जी शिक्षा लेने गये, तो उसने बताया कि—"मनुष्य जीवन को असफल बनाने वाले ढुलमुल स्वभाव से बुरी बात और कोई नहीं है। मैं स्वर्ग तक सीढ़ियाँ बनाना चाहता था। समुद्र को मीठा करना, सोने की लंका को सुगंधित भी करना और मृत्यु को पूरी तरह वश में करना, ये सब बातें मैं कर सकता था, पर कल पर टालता रहा। आज मर रहा हूँ, पर वह 'कल' अभी तक न आ सका।" असंख्य मनुष्य बाहर के झगड़ों को सुलझाते रहते हैं, पर अपनी निज की समस्याओं को यों ही पड़ी छोड़ जाते हैं। बुद्धिमानों की अपेक्षा तो वह मूर्ख अच्छे, जो समय का मूल्य एवं महत्त्व समझते हुए उत्साह एवं सतर्कता के साथ अपने कार्यक्रम की पूर्ति करते हैं। निश्चय ही वे बुद्धिमान् है या आगे चलकर बन जायेंगे, जिन्होंने आलस्य का परित्याग कर दिया है और काम की चुस्ती को अपना लिया है।

स्मरण शक्ति

बुद्धि के प्रधान अंगों में स्मरण शक्ति का प्रमुख स्थान है। यदि पिछला सब अनुभव और ज्ञान विस्मरण हो जाय, तो मनुष्य नवजात बालक की तरह हो जायगा। हमारा महत्त्व पिछली जानकारी के आधार पर है। जो जितना अधिक जानता है, वह उतना ही बड़ा बुद्धिमान् है। श्रेष्ठ अध्यापक, वकील या डॉक्टर वही कहा जा सकता है, जिसे अपने विषय का ज्ञान तुरंत स्मरण हो आवे। अगर अध्यापक अपने विषय को मस्तिष्क में धारण न किये हों, तो उसकी क्या उपयोगिता ? वकील को यदि कानून की धाराएँ याद नहीं, उनकी मंशा या परिभाषा भूल गया है, तो उसे

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कौन टके सेर पूछे ? डॉक्टर को यदि रोगों को निदान और चिकित्सा-प्रकरण विस्मरण हो गया, तो उसमें और एक घसियारे में क्या अंतर रहे ? जितने भी व्यापार हैं, उन सबमें संचालन की स्मरण शक्ति ठीक होनी चाहिए।

स्मरण शक्ति की कमी एक मानसिक अपूर्णता है। प्रतिदिन हमें जो कुछ ज्ञान प्राप्त होता है, उसकी रेखाएँ मस्तिष्क पटल पर अंकित होती रहती हैं। अनेक विषयों की ऐसी असंख्य रेखाएँ प्रति दिन खिंचती चली जाती हैं। यह आश्चर्य न करना चाहिए कि इतनी अगणित रेखाएँ कहाँ तक खिंचती जाती होंगी और जब सारा पटल भर जाता होगा, तो कहाँ खींची जाती होंगी ? मस्तिष्क में असंख्य सूक्ष्म परमाणु हैं और उनमें से प्रत्येक पर असंख्य रेखाएँ अंकित हो सकती हैं, जिसके मस्तिष्क के कोष अधिक सजीव और चैतन्य होते हैं, उनकी रेखाएँ अधिक स्पष्ट और गहरी होती हैं। भारी मोटे और शुष्क कोषों पर ये रेखाएँ उथली और अस्पष्ट अंकित होती हैं। गीली मिट्टी पर एक लकीर खींच दी जाय, तो वह वैसी ही बनी रहेगी, किंतु गुदगुदी रबड़ पर खींची जाय तो कुछ ही देर में दबी हुई रबड़ फिर ऊपर को उभर आवेगी और रेखा को धुँधला कर देगी। यहाँ यह कह देना भी आवश्यक है कि ये रेखाएँ किसी के भी मस्तिष्क में पूरे तौर से नहीं मिटतीं, वे धुँधली होकर अचेतन अवस्था में ही पड़ी रहतीं हैं और जब तक उनके जगाने में अत्यंत परिश्रम न किया जाय, तब तक प्रायः उसी सुप्त दशा में पड़ी रहती हैं। मन की इच्छानुसार मस्तिष्क के ज्ञान तंतु झंकृत होकर उस विषय की रेखाओं के पास चेतना को ले जाते हैं और उन रेखाओं को उत्तेजित करके कार्यशील बनाते हैं। यदि यह ज्ञान तंतु निर्बल या रोगी हुए, तो अपना कार्य करने में असफल रहते हैं, फलस्वरूप चेतना निश्चित स्थान तक नहीं पहुँचती और स्मरण संबंधी कार्य अधूरा ही छूट जाता है। ग्रामोफोन पर चढ़े हुए अच्छे रिकार्ड को भी टूटी हुई सुई

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org
www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

अच्छी तरह नहीं बजा सकती, उसी प्रकार अच्छी रेखाओं को भी मस्तिष्क के निर्बल ज्ञान तंतु ठीक प्रकार कार्यशील नहीं बना पाते।

यह सोचना उचित न होगा कि ईश्वर ने याद भूल जाने का दुर्गुण देकर हमारे साथ अन्याय किया है। नहीं, उसने हमारे मस्तिष्क यंत्र और उसके भीतर की शक्तियों का निर्माण बड़ी चतुराई के साथ किया है। यदि हमें पिछले दिनों की सारी बातें ज्यों की त्यों याद रहें, तो मस्तिष्क इतना भर जाय कि उसमें आगे की चीजें रखने के लिये स्थान ही न रहे। जानकारी की जो रेखाएँ मस्तिष्क के परमाणुओं पर अंकित होती हैं, वे समय के साथ-साथ भीतर धँसती जाती हैं और उनकी ऊपर की पीठ दूसरी बातों के लिए खाली होती जाती है। जिस प्रकार पानी की एक लहर आगे बढ़ती जाती है और अपना पीछे का स्थान दूसरी लहरों के लिये खाली करती जाती है, उसी प्रकार पूर्व ज्ञान की स्मृति भी सूक्ष्म परमाणुओं के भीतर धसकती जाती है और अपना पुराना स्थान छोड़ देती है। यह भी विस्मरण का एक कारण है।

स्मरण रखने की विशेष योग्यता किन्हीं-किन्हीं में स्वभावतः ही होती है, वे वर्षों पुरानी बात को बड़ी आसानी से याद किए रहते हैं। पुस्तक आदि उन्हें बात की बात में याद हो जाती है। वर्षों पूर्व सीखे हुए प्रश्न उन्हें अच्छी तरह याद रहते हैं। ऐसी असाधारण प्रतिभा का प्राकृतिक रूप से होना न होना मनुष्य के हाथ में नहीं हैं। माता-पिता के संस्कार, पूर्व जन्मों की संचित शक्ति, पालन-पोषण का वातावरण आदि बातों के ऊपर प्राकृतिक बुद्धि निर्भर रहती है। परंतु जो कुछ बुद्धि है, उसे बढ़ाना और परिष्कृत करना बहुत कुछ हमारे अपने हाथ में है।

पुराने ज्ञान से यदि बार-बार काम न पड़े तो वह विस्मृति की कक्षा में उतर जाता है, फिर भी कोई ज्ञान जो एक बार प्राप्त कर लिया गया है, पूरी तरह से भूला नहीं जा सकता, उसकी रेखाएँ चाहे कितनी ही धुँधली-अस्पष्ट क्यों न हो जावें, पर वे सर्वथा मिट नहीं जातीं। कुछ न कुछ अंश उसका बना रहता है।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

यदि जोर देकर उसे ढूँढ़ा जा सके, तो वह पुरानी बात भी ऊपर उभर आती है। आपने एक पुस्तक दस वर्ष पूर्व पढ़ी थी, अब उसे भूल गये, किंतु यदि दुबारा पढ़ना चाहें, तो उस आदमी की अपेक्षा आप उसे बहुत जल्द पढ़ लेंगे, जिसने कभी उसे नहीं पढ़ा है। कारण यह है कि वैसे आप उसे भूल गए हैं, पर यथार्थ में उसका बहुत-सा भाग मस्तिष्क में अस्त-व्यस्त पड़ा था, जो जरा से प्रयत्न से उभर आया। कई बालकों में बहुत छुटपन से ही असाधारण प्रतिभा देखी जाती है, यह उनके पूर्व जन्मों की जानकारी का उद्घाटन होता है।

किसी बात को उपेक्षा की दृष्टि से देखा जाय और उसमें कुछ विशेष रुचि न हो, तो वह बात विस्मृत हो जायगी, किंतु यदि उसी बात पर अच्छी तरह सोच-विचार किया जाय, तो वह याद बनी रहेगी। आप एक बगीचे में घूमने जाते हैं, सैकड़ों तरह के पौधे, वृक्ष, बेलें, फूल-फल देखते हैं, बगीचा छोड़ते ही कोई आपसे पूछे कि—'बताइए किन-किन वृक्षों को आपने देखा ?' तो आप बहुत थोड़े वृक्ष और फलों की बात बता सकेंगे, शेष को देखा होने पर भी भूल जायेंगे। दूसरे दिन आप दूसरे बगीचे में जाते हैं और सोचते हैं कि कल के पूछने वाले को आज ठीक जवाब दूँगा, तब पेड़ों को ध्यान से देखते हैं, फूलों को ठीक तरह पहचानते हैं, उनके नाम याद करते हैं, ध्यान देते जाते हैं कि, यह सब बात मुझे ध्यान रखनी है, साथ ही डरते जाते हैं कि कहीं भूल न जाऊँ और जिससे कल की तरह आज भी निरुत्तर होकर अपनी स्मरण शक्ति की स्थूलता का उपहास न सुनना पड़े। अब आप बगीचे से बाहर आइये, सारे बगीचे का चित्र मस्तिष्क में घूम रहा है। पूछने वाले को आप तुरंत ही चीजें बता देते हैं। अकबर किस सन् में पैदा हुआ था, यह बात स्कूल के विद्यार्थियों को ठीक याद होती है, पर उनसे पूछा जाय कि तुम्हारा छोटा भाई किस सन् में पैदा हुआ था, तो उन्हें याद न होगा। इससे प्रकट है कि स्मरण शक्ति तभी

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ठीक काम कर सकती है, जब उसके पीछे याद रखने की इच्छा और प्रयत्न हो।

पाठक जानते हैं कि हर काम के करने में कुछ चीज खर्च होती है। सृष्टि में जन्म-मरण का नियम इसी नियम के आधार पर है। कोयला जलाने से रेल और पेट्रोल जलाने से मोटर चलती है। अब विचार करना चाहिए कि मस्तिष्क द्वारा अद्‍भुत मानसिक शक्तियों का प्रकट होना, क्या बिना कुछ खर्च किए होता होगा ? स्मरण शक्ति का मूल आधार मस्तिष्क, जिस प्रकार शरीर का सर्वोत्तम अंग है, उसी प्रकार उसकी खुराक भी शरीर का सर्वोत्तम भाग होना चाहिए। मस्तिष्क के मोटर में वीर्य का पेट्रोल जलता है। डॉक्टर परावेल ने लिखा है कि—"खराब मस्तिष्क वाले मूढ़, दीर्घ सूत्री, भुलक्कड़ विक्षिप्त, क्रोधी तथा अन्य प्रकार के जितने मानसिक रोगी मेरे पास आते हैं, उनमें से ६७ प्रतिशत ऐसे होते हैं, जिन्हें वीर्य संबंधी विकार पहले हुआ होता है। अमर्यादित मैथुन के कारण वीर्य बहुत अधिक मात्रा में खर्च हो जाता है और उष्णता पाकर वह पतला एवं प्रवाही बन जाता है। स्वप्नदोष, प्रमेह, शीघ्र-पतन आदि रोग वीर्य पतले और प्रवाही होने के लक्षण मात्र हैं। ऐसा दीपक जिसका तेल दूसरे छेद से टपक रहा हो, क्या अपने प्रकाश को स्थिर रख सकता है ? चिकित्सक लोग जानते हैं कि जिन्हें वीर्य संबंधी रोग होते हैं, उनके सिर में भारीपन, आँखों के आगे चक्कर आना, निद्रा की कमी, अनुत्साह, मानसिक थकावट, कानों की सनसनाहट आदि विकार भी होते हैं, क्योंकि अपनी पूरी खुराक न पाने के कारण मस्तिष्क दिन-प्रतिदिन कमजोर होता जाता है। स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए अन्य साधन जितने उपयोगी हैं, उन सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण वीर्य-रक्षा का सवाल है। जो लोग अपने मस्तिष्क को विकसित देखना चाहते हैं, उन्हें ब्रह्मचर्य द्वारा मानसिक खुराक तैयार करनी पड़ेगी। इस बात को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि अन्य उपाय पीछे के

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आस-पास बचाव करने और जमीन खोदने के समान है, जबकि ब्रह्मचर्य उसकी जड़ को सींचने के समान है।

'अभ्यास से उन्नति'—यह जीवन का अखंड नियम है, क्योंकि इससे आत्मा की प्राणशक्ति को अधिक क्रिया करनी पड़ती है और वह नित्य व्यवहार में आने वाले चाकू की तरह मुर्चा आदि से मुक्त रहकर तेज ही होती है। शारीरिक और मानसिक विकास के शास्त्रीय सिद्धांतों पर विचार करने से यह सिद्ध होता है कि मानसिक विकास करना, अपनी बुद्धि को बढ़ाना, मनुष्य के अपने हाथ में है और वह प्रयत्नपूर्वक बुद्धिमान् बन सकने में सर्वथा स्वतंत्र है। व्यायाम से शरीर का हर एक अंग उन्नति करता है, यह नियम मानसिक शक्तियों पर भी लगता है।

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(१) स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए ताशों द्वारा एक अच्छा व्यायाम किया जा सकता है। पहले दिन बूँदों वाले एक ही रंग के पाँच ताश लीजिए और पाँच बार यह देख लीजिए कि वे कौन-कौन से हैं ? अब उनमें से बिना देखे एक उलटकर नीचे रख दीजिए, फिर बताइये कि कौन-सा ताश नहीं है ? यदि ठीक बता सकें तो फिर दूसरे पाँच ताश लीजिए और उन्हें चार बार देखिये, एक को बिना देखे उलटकर रख दीजिए। अब देखिये, जो ताश निकाल दिया गया है, उसे ठीक बता सकते हैं या नहीं। ठीक बता दिया हो तो फिर दूसरे पाँच लेकर तीन बार ही देखिये। इसके बाद और लेकर दो बार, तदुपरांत एक बार देखकर छिपाया हुआ तास बताने का अभ्यास कीजिए। जितना कम बार देखने पर आप भूलते हों, उसी संख्या पर ठहरकर अभ्यास बढ़ाइए। जैसे आप दो बार पाँच ताशों को देखकर छिपे हुए पत्ते के बताने में भूल करते हैं और तीन बार देखकर ठीक बता देते हैं, तो दो बार का क्रम ही जारी रखिये। जब दो बार का अभ्यास ठीक हो जाय तो एक बार का अभ्यास कीजिए। पाँच ताशों को एक बार देखकर छिपा हुआ पत्ता बता देने का अभ्यास पूरा हो जाय तो छह ताश देखकर एक बार देखने का क्रम चलाइए। प्रथम सात, फिर आठ,

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

फिर नौ इसी प्रकार अधिक पत्तों को एक बार देखकर, फिर उसमें से बिना देखे छिपाए हुए ताश को बता देने का अभ्यास करने से स्मरण शक्ति बढ़ाने का अच्छा व्यायाम है।

(२) कोई ऐसा एक रंगा चित्र लीजिए, जिसमें अनेक वस्तुएँ दिखाई पड़ती हों। सीनरी के चित्र इस कार्य के लिये अच्छे बैठते हैं। एक चित्र को एक मिनट ध्यान से देखिये, फिर एक कागज पर लिखिये कि उसमें क्या-क्या चीजें देखीं ? बाद में अपने लिखे हुए कागज और चित्र का मुकाबला करके देखिये कि आप क्या-क्या बातें लिखना भूल गए हैं ? अब दूसरा चित्र लीजिए और उसे देखिए तथा पूर्ववत् उसमें देखी हुई चीजों को भी लिखिए, तत्पश्चात् परीक्षा कीजिए कि अबकी बार क्या छोड़ गये ? एक चित्र एक बार ही काम में लेना चाहिए, क्योंकि दूसरी बार कोई चीज छूटना प्रायः कठिन है। पहली बार जो बात भूल गए थे, तुलना करके आपने जान लिया कि इसमें अमुक भूल रहने के लिए कुछ नहीं बचता। एक दिन में दो-तीन चित्रों का अभ्यास काफी होगा। यह जरूरी नहीं है कि इतने चित्र खरीदें तभी काम चले। सचित्र पुस्तकों में अनेक चित्र आते हैं, ऐसी एक किताब में कई दिन का काम चल सकता है। कुछ समय के लिए मित्रों से सचित्र पुस्तकें माँगी जा सकती हैं। इस प्रकार बिना कुछ खर्च किये भी यह अभ्यास चलाया जा सकता है। एक मिनट का अभ्यास ठीक हो जाय तो फिर समय घटाना चाहिए और धीरे-धीरे एक-दो सेकंड देखकर ही चित्र का पूरा विवरण लिखने का अभ्यास करना चाहिए।

एक रंग के चित्र के बाद बहुरंगे चित्र का अभ्यास है। इसमें दीखने वाली चीजों का स्वरूप और रंग दोनों लिखते जाइये, यह दूसरा अभ्यास है। इसलिए आरंभ काल में देखने के लिए एक मिनट से कुछ अधिक समय भी लिया जा सकता है, फिर क्रमशः घटाते जावें। कुछ दिन लगातार चित्र दर्शन और लेखन का

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अभ्यास करने पर स्मरण शक्ति का काफी विकास हुआ मालूम होता है।

(३) एक स्थान पर कई प्रकार की चीजें एकत्रित कीजिए, जैसे दो-तीन प्रकार की कलमें, तीन-चार तरह के फूल, कई तरह के बटन, चाकू, पिन, मिठाई की गोलियाँ आदि। आरंभ में इनकी संख्या दस-बारह होनी चाहिए। एक बार ध्यानपूर्वक इन सबको देख लो, फिर आँखें बंद करके बताओ कि कौन वस्तु कहाँ रखी हुई है ? यदि ठीक न बता सको, तो चीजों की संख्या कम कर दो और फिर उनका क्रम बताओ। जो संख्या आसानी से बताई जा सके, वहीं से धीरे-धीरे आगे के लिये अभ्यास बढ़ाना चाहिए। जैसे आज पाँच चीजों का क्रम बना सकते थे, तो धीरे-धीरे इन संख्याओं को ६, ७, ८, ६, १०, २०, ३० करते जाइए। इस प्रकार एक बार देखकर एक स्थान पर खड़े हुए मनुष्यों या वृक्षों की संख्या एवं क्रम याद रखने का अभ्यास करना चाहिए। यह स्मरण शक्ति बढ़ाने का अच्छा अभ्यास है। होशियार चोर जिस घर में घुसते हैं, एक बार दियासलाई जलाकर सारे घर को देख लेते हैं, और वहाँ का चित्र उनके मन में अच्छी तरह अंकित हो जाता है। बस फिर वे अपने पूर्व स्मरण के सहारे अँधेरे घर में सब काम ठीक-ठीक वैसे ही करते रहते हैं, मानों उस घर में उजाला हो।

(४) सुने हुए शब्दों का स्मरण करने के लिये यह अभ्यास अच्छा है कि किसी मेले आदि ऐसी जगह में जावें, जहाँ शोरगुल हो रहा हो और अनेक प्रकार की आवाजें आ रही हों, इन आवाजों में से किसी एक प्रकार के शब्द पर अपना ध्यान जमाइये, जैसे तांगा चलाने की खड़-खड़ के ऊपर चित्त को केंद्रित करके उन्हीं का शब्द सुनिये और इससे उनकी दूरी, तेजी, संख्या, पहिये आदि के बारे में अनुमान लगाइये। अन्य प्रकार के शब्दों पर से मन को रोककर तांगों की खड़खड़ पर ही मन लगाना चाहिए। इसी तरह ग्रामोफोन के रिकार्डों या किसी बातचीत को शोरगुल के बीच में ठीक प्रकार सुनने का प्रयत्न कीजिए। बड़े-बड़े वाक्यों को सुनकर

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

उन्हें लिखिए। इस प्रकार के अभ्यासों से कर्णेंद्रिय की सहायता से स्मरण शक्ति बढ़ाई जा सकती है।

(५) प्रश्न पूछकर स्मरण बढ़ाने का नियम भी आशातीत फल देने वाला है। गरुड़ पुराण में यह लिखा है कि—"अधर्मी लोग नरक को जाते हैं।" इस शब्द को ठीक रूप से स्मरण करने के लिए कई प्रश्न पूछने चाहिये। जैसे—

(१) अधर्मी लोगों को नरक में जाना किस पुस्तक में लिखा है ?

(२) गरुड़ पुराण में अधर्मी को कहाँ जाना लिखा है ?

(३) गरुड़ पुराण के मत से कौन लोग नरक जाते हैं ?

इन प्रश्नों से यह वाक्य जो याद करना था, अच्छी तरह मन में जम जायगा और स्मरण बना रहेगा।

(६) यह उपाय सबसे पुराना है और अब तक सबसे अधिक यही काम में लाया जाता है कि 'जो बात याद रखनी हो, बार-बार दुहराई जाय।' बार-बार दुहराना, रटाई, मश्क यह शिक्षा प्राप्त करने की आवश्यक विधि है। परंतु कई बार यह विधि भी व्यर्थ प्रमाणित होती है। विद्यार्थी रटता है, पर वह शब्दावली याद नहीं होती, या याद भी हो जाती है, तो बहुत ही जल्द विस्मरण हो जाती है। कारण यह है कि ऐसी रटाई निरर्थक श्रेणी में चली जाती है और मनोविज्ञान का यह नियम है कि निरर्थक बातों को हम बहुत जल्द भूल जाते हैं। इसलिए रटाई सार्थक बनाने का प्रयत्न करना चाहिए, ऐसा करने से यह बहुत जल्द याद हो जायगी और बहुत दिन तक विस्मरण न होगी। जो पद्य आपको याद करना हो, पहले उसका अर्थ समझिए, इससे उसको याद करना सरल हो जायगा। जिस विषय के ज्ञान को आप याद रखना चाहते हैं, उसके आवश्यक सूत्रों का अर्थ अच्छी तरह समझिए, उसका भाव भली प्रकार मन में लाइये। इसके उपरांत उसे बार-बार दुहराएँ। पढ़िए या रटिए, वह बात मस्तिष्क में स्थान ग्रहण कर लेगी और सार्थक होने के कारण स्मरण बनी रहेगी।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

(७) एकाग्रतापूर्वक किसी एक विषय पर लगातार कुछ समय तक गहरा मनन करना, बुद्धि बढ़ाने के लिए बहुत ही उत्तम अभ्यास है। इससे सारा बल एक बिंदु पर एकत्रित होता है और एकत्रीकरण से मन की उन्हीं शक्तियों की ओर रक्त की सूक्ष्म स्फुरता का प्रभाव होता है, जिससे उनके प्रसरण में विशेष सहायता मिलती है।

तुम्हारी रुचि जिस ओर अधिक हो, ऐसे किसी विषय की एक ऐसी उत्तम पुस्तक चुन लो, जिसका लेखक कोई योग्य व्यक्ति हो और उसमें नवीन एवं गूढ़ विचार हो। इस पुस्तक का थोड़ा-सा अंश बहुत धीरे-धीरे एक-एक शब्द पर विचार करते हुए पढ़ो और फिर रुककर उस विषय पर खूब गंभीरता के साथ मनन करो। जितने समय में उतना पढ़ा था, कम से कम उससे दस गुना समय उसके समझने में लगाओ। इस गंभीरतापूर्वक मनन करने से केवल नवीन अध्ययन ही न होगा, वरन् मानसिक शक्तियों को बढ़ाने वाला व्यायाम भी होगा। मन उचटे तो उसे रोककर उसी विषय पर लगाओ। परंतु यदि तुमने रुचिकर विषय चुना है, तो उस पर मन उचटने की कोई बात ही नहीं है। चूँकि यह अभ्यास कुछ धार्मिक दृष्टि से नहीं है। इसलिए यदि तुम्हारा मन धर्म में कम रस लेता हो, तो दूसरा कोई विषय खुशी-खुशी चुन सकते हो। हाँ, कोई ऐसा विषय न हो, जिसका मन पर दुष्प्रभाव पड़े। इस प्रकार का अभ्यास आरंभ में पंद्रह मिनट और फिर बढ़ाकर आधा घंटा या एक घंटा तक किया जा सकता है।

(८) स्मरण शक्ति कम हो जाने पर सिर के ऊपर लकड़ी के तख्ते का एक छोटा-सा टुकड़ा रखिये और उसको लकड़ी की एक छोटी-सी हथौड़ी से धीरे-धीरे ठोकिये। पाठकों को अनुभव होगा कि लोग कभी-कभी किसी भूली हुई बात को स्मरण करने के लिए सिर खुजलाते हैं अथवा सिर में पेंसिल ठोकने लगते हैं।

(९) भोजन के उपरांत हाथ-मुँह धोकर लकड़ी की कंघी से सिर के बाल काढ़ने चाहिए। कंघी इस तरह चलानी चाहिए,

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जिससे काँटे कुछ सिर में चुभें। इससे मस्तिष्क निरोग रहता है और स्मरण शक्ति बढ़ती है।

(१०) प्रातःकाल खुली वायु के किसी एकांत स्थान में जाइये। आराम कुर्सी, मसनद या अन्य किसी वस्तु के सहारे शरीर को न रखकर बिल्कुल निश्चेष्ट हो जाइये, मानो शरीर बिल्कुल निर्जीव पड़ा हुआ है। किसी अंग में जरा भी तनाव न रहे और सारी देह पूर्ण रूप से ढीली पड़ जाय। चित्त को एकाग्र करके बिना होंठ खोले मन ही मन इस मंत्र का जप कीजिए—'मेरा मस्तिष्क शीतल और शक्ति-संपन्न हो रहा है। उष्णता और थकान को बहुत दूर खदेड़ दिया गया है। मस्तिष्क के सतेज परमाणु अपनी कार्य व्यवस्था को बड़ी तेजी से सुधार रहे हैं, सारा यंत्र ठीक-ठीक संचालित हो रहा है। पूर्व स्मृतियाँ जाग रही हैं और भविष्य में ठीक-स्मरण रहने का समुचित प्रबंध हो गया है। अब मेरा मस्तिष्क बिल्कुल शुद्ध, शांत, शीतल, सशक्त और कार्यक्षम है।' मंत्र के एक-एक शब्द को अच्छी तरह समझते हुए उस पर पूरा विश्वास करते जाना चाहिए और कल्पना लोक में हर शब्द का चित्र बनाते जाना चाहिए। जैसे जब शीतल शब्द का उच्चारण करें तो मन में ऐसी भावना करें कि, मस्तिष्क बर्फ जैसा ठंडा है। इसी प्रकार हर शब्द का अच्छी तरह मानस चित्र बनाकर तब आगे बढ़ना चाहिए। कम से कम आधा घंटा यह जप करना चाहिए। मंत्र के शब्दों को अपनी सुविधानुसार बदला जा सकता है, पर भाव यही रहें।

(११) कानों के ऊपर वाले सिरे से लेकर आगे की ओर कनपटी के सीध तक के मस्तिष्कीय परमाणु बुद्धि धारण करने के काम में अधिक आते हैं। यहाँ के स्नायुओं को परिपुष्ट करने के लिए हलकी मालिश करना बहुत मुफीद है। आँवले के तेल से कान के ऊपर वाली जड़ से लेकर कनपटी तक की जगह की धीरे-धीरे मालिश करनी चाहिए। इसके लिए प्रातः काल का समय बहुत अच्छा है।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

(१२) स्नान करते समय सिर के ऊपर ठंडे जल की धार छोड़ने से भी बड़ा लाभ होता है। नल के नीचे बैठकर या लोटे से जल की धार छोड़कर सबसे पहले दस-पंद्रह मिनट सिर के ऊपर ही पानी लिया जाय तो बड़ा अच्छा हो। इस समय धीरे-धीरे सिर को मलते जाना चाहिए। दस-पंद्रह मिनट पूरे हो जाने के बाद तब हाथ-पाँव एवं शरीर के अन्य स्थानों को धोया जाय। इस प्रकार के स्नान से मस्तिष्क का बल बढ़ता और बुद्धि तीक्ष्ण होती है।

(१३) सिर पर जितने बड़े बाल रख सकना संभव हो, रखने चाहिए। इससे मस्तिष्क के कोमल अंगों की सर्दी-गर्मी से रक्षा होती है। केश-रक्षा से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। वृद्ध पुरुषों को अपवाद रूप छोड़कर नवयुवकों को तो सिर घुटमुंड कदापि न करना चाहिए। एक-डेढ़ इंच केशराशि तो सिर पर रखने ही चाहिए। बालों में वे बाजारू तेल जो मिट्टी के तेल पर बने होते हैं या भड़कीली सुगंधि वाले होते हैं, न डालने चाहिए, इससे हानि होती है। आयुर्वेदिक रीति से बने हुए ब्राह्मी या आँवले के तेलों को सिर में डालना चाहिए। शुद्ध सरसों का तेल भी बहुत उपयोगी है।

(१४) स्मरण शक्ति बढ़ाने के भड़कीले विज्ञापनों वाली बहुत-सी दवाएँ बाजार में बिकती हैं, इनमें से अधिकांश दवाएँ झूठी और निकम्मी होती हैं, बिना जाने इनके फेर में न पड़ना चाहिए। श्री स्वामी दयानंद के शिष्य, मोती कटरा (आगरा) निवासी स्वर्गीय मूलचंद जी वर्मा कहते थे कि श्री स्वामी जी महाराज ब्राह्मी, शंखपुष्पी, बादाम और काली मिर्च की ठंडाई पिया करते थे और इसकी बहुत प्रशंसा करते थे, एवं स्वास्थ्य-शक्ति बढ़ाने वाली बताते थे। एक तंदुरुस्त जवान आदमी के लिए ब्राह्मी ४ माशे, शंखपुष्पी ४ माशे, बादाम १८ और काली मिर्च १।। माशे काफी हैं। इस ठंडाई को कई व्यक्तियों ने सेवन किया है और उन सबने इसे बहुत गुणकारक बताया है।

स्मृति के जाल—निर्धारित विषय का स्मृति जाल बनाना, स्मरण रखने की बहुत अच्छी विधि है। जिन परमाणुओं पर स्मृति

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

की रेखाएँ अंकित हुई हैं, यदि उनका संबंध अन्य सूत्रों से भी कर दिया जाय तो एक प्रकार का जाल बन जायगा और उसमें सबका साथ होने के कारण एक का खोजना वैसा ही कठिन होगा, जैसे कि आपस में रस्सी से बंधी हुई भेड़ों के झुंड में से एक भेड़ प्रायः नहीं खोती और सबके साथ में संबंधित होने के कारण यथा स्थान बनी रहती है। जब कोई वृद्ध पुरुष किसी बात को बहुत जोर देकर कहते हैं, तो उनका कहना होता है कि—'इस बात को गाँठ बाँध लो'। देखा भी गया है कि, जिस बात को भूलने की आशंका होती है, उसके लिए रूमाल आदि में गाँठ बाँध ली जाती है, जिससे कि उसे देखकर याद उठ आये। इस प्रकार गाँठ का और उस बात का संबंध हो जाता है और एक के साथ दूसरी बँध जाने के कारण आसानी से खोने नहीं पाती।

कभी-कभी कोई जरूरी बात मन में आती है और सोचते हैं कि थोड़ी देर बाद किसी से कहेंगे, परंतु फिर वह बात ध्यान से उतर जाती है, याद नहीं आती, ऐसी दशा में उस बात को मन में उठने के स्थान पर बैठे और वैसा ही काम करने लगे, जो उस समय कर रहे थे, तो अक्सर वह बात पुनः याद हो आती है। कारण यह है कि जिस स्मृति जाल से वह बात कुछ संबंधित थी, उसकी ढूँढ़-खोज की गई तो उसमें उसकी पूँछ बँधी हुई मिल गई। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि स्मरणीय बात को हमें अपने बहुत से मानस-तंतुओं से संबद्ध कर देना चाहिए, जिससे कि अगाड़ी-पिछाड़ी लगे हुए घोड़े की तरह वह कई जगह से बँधी रहे और खोने न पावे।

संबंधों से भूली हुई बात भी स्मरण हो आती है। मान लीजिए कि आपसे एक व्यक्ति-गंगा प्रसाद पाँच रुपये उधार ले गया। शाम को आप हिसाब लगाते हैं, तो पाँच रुपये घटते हैं, परंतु यह याद नहीं आता कि वह रुपये कहाँ गये ? अब आपको यह सोचना पड़ेगा कि आज सबेरे से लेकर शाम तक किस-किस काम में रुपये खर्च किये हैं या दिन भर में किन-किन आदमियों से भेंट

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हुई है। इसका पूरा विवरण संबंध याद करते ही गंगा प्रसाद की याद उठ आवेगी। यदि इसी बीच किसी ने गंगा स्नान का जिक्र किया और उसके संबंध में आपको गंगा प्रसाद का नाम याद आ गया, तो उसके संबंध से रुपयों की बात याद उठ आवेगी। इस प्रकार संबंध के द्वारा स्मरण का घनिष्ठ संबंध है। समानता, समीपता और विपरीतता इन तीन नियमों से संबंध स्थापित होता है। जैसे—वृक्ष, वाटिका, पौधे और पुष्प, यह सामीप्य हुआ। गंदगी, रोग, ज्वर, अस्पताल, डॉक्टर यह सादृश्य हुआ। अंधकार-प्रकाश, दानी-सूम, सच-झूठ, कृष्ण-कंस यह वैपरात्य हुआ। इन तीन आधारों में से किसी बात के साथ किसी दूसरी बात का कोई संबंध स्थापित कर लेने पर पहली को याद करते ही दूसरी याद उठ आती है। शेखचिल्ली की कहानी आप लोगों ने सुनी होगी, मजूरी करने जा रहा था, सिर पर घड़ा रखा था और सोच रहा था कि इन पैसों के अंडे लूँगा, उससे मुर्गी लूँगा, फिर बकरी, गाय, भैंस खरीदता हुआ विवाह करूँगा। बच्चे होंगे, बच्चों को दुत्कार दूँगा। दुतकारने की चेष्टा करने में घड़ा ही फूट गया। प्रत्यक्षतः घड़े और बच्चों को दुताकरने में कोई संबंध नहीं मालूम पड़ता, पर किसी न किसी प्रकार के संबंध कई जगह होते गये। एक बात से दूसरी में संबंध स्थापित किया जा सकता है और फिर पहली बात के आधार पर अंतिम बात का स्मरण किया जा सकता है। यह सोचना चाहिए कि इस संबंध-प्रणाली से बहुत देर में बात स्मरण आवेगी। मन की गति इतनी तीव्र है कि वह एक सेकंड में बड़ा भारी स्वप्न देख सकता है। एक तार बाबू अपना अनुभव बताता हुआ कहता है कि—एक बार रात की ड्यूटी में एक तार मुझे दूसरी जगह भेजना था, कि कुर्सी पर बैठे हुए नींद आ गई, इस बीच में बड़ा भारी स्वप्न देखा। नींद खुली तो मैंने समझा कि चार-पाँच घंटे जरूर हो गये होंगे और सबेरा होने वाला होगा, परंतु घड़ी की ओर देखा तो मालूम हुआ कि सोते हुए कुछ सेकंड ही हुए हैं। संबंध स्थापन प्रणाली से स्मरण आने में एक-दो सेकंड से

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अधिक समय लगने की आवश्यकता नहीं है। असंबद्ध शब्दों का आपस में संबंध मिलाने के लिये कुछ न कुछ मार्ग निकाला ही जा सकता है, जैसे—कागज को देखकर जूते का स्मरण करना हो तो कागज, धर्म ग्रंथ, गो-चर्म, जूता, इस प्रकार के शब्दों द्वारा आपसी संबंध बनाया जा सकता है। इन पाँचों शब्दों में आपस में क्या संबंध है, इसको मन में धारण करते ही कागज द्वारा जूते का स्मरण कर सकना सुगम हो सकता है।

इस प्रकार स्मृति के जाल बुनकर हम किसी बात को भूलने से बचा सकते हैं और उसे ऐसी स्थिति में रख सकते हैं, कि चाहे जब उसे स्मरण करलें।

मानसिक शक्तियों के स्थान

शवच्छेदन और प्रत्यक्ष शरीर विज्ञान द्वारा मस्तिष्क के संबंध में अभी बहुत कम जानकारी प्राप्त की जा सकी है। मस्तिष्क की बनावट उसकी पेशियों और तंतुओं की रचना के संबंध में डॉक्टर लोग कुछ ज्ञान रखते हैं, किंतु वे अभी तक यह भी पता नहीं लगा सके, कि श्वेत बालुका और भूरा पदार्थ (ग्रे मैटर) क्या काम करते हैं और यह महत्त्वपूर्ण पदार्थ किस कार्य के लिए निर्मित है ?

मानसिक शक्तियों का सूक्ष्म अन्वेषण करने वाले वैज्ञानिकों ने अपना कार्य स्थूल रचना तक ही सीमित न रखकर यह भी पता लगाया है कि किन शक्तियों की सूक्ष्म सत्ता मस्तिष्क के किन भागों में रहती है और किस प्रकार उसके द्वारा विभिन्न कार्य व्यापार संचालित किये जाते हैं ?

पृष्ठ दो के चित्र से मस्तिष्क की विभिन्न शक्तियों के स्थानों का निरूपण किया गया है। यों तो इससे भी अधिक सूक्ष्म शक्तियाँ होंगी, पर चिरकालीन खोज के पश्चात् जिन शक्तियों के स्थानों का निश्चित रूप से ज्ञान प्राप्त हो सका है, इसमें केवल उन्हीं का उल्लेख किया गया है।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

चित्र के अनुसार पाठक शक्तियों का स्थान जान लेंगे। इसमें दाईं-बाईं का विभाजन नहीं है। यह दोनों ही ओर से समझी जा सकती है। एक सीध में एक ही शक्ति आर-पार चली गई हैं। वह बीच में टूटकर अधूरी नहीं रही है, जिससे कि दाँये-बाँये ओर की भिन्नता की आशंका हो। यदि निर्धारित स्थान पर एक पिन चुभोई जाय और वह आर-पार हो जाय तो उसके एक सिरे से लेकर दूसरे सिरे तक का स्थान उसी एक शक्ति का होगा।

अब विभिन्न शक्तियों के व्यापारों पर कुछ प्रकाश डाला जाता है—

(१) वाक् व्यापार शक्ति—जिह्वा द्वारा इससे बोलने, बात-चीत करने, गाने-बजाने की क्रियाएँ होती हैं। (२) रूप ग्रहण शक्ति—नेत्रों द्वारा यही शक्ति रंग, रूप का अनुभव करती है। (३) प्रमाण ग्रहण शक्ति—छोटे-बड़े, लंबे-चौड़े, ऊँचे-नीचे का बोध इससे होता है। (४) गुरुता ग्रहण शक्ति—भारी हलके का ज्ञान इसी से होता है। (५) व्यवस्था ग्रहण शक्ति—वस्तुओं की स्थिति का इससे निर्णय होता है। (६) वर्ण ग्रहण शक्ति-रंग और जाति की पहचान करती है। (७) संख्या ग्रहण शक्ति—संख्या का गणन करती है। (८) अभिभाव शक्ति—विरोधी भावनाएँ प्रदर्शित करती है। (९) वृतांत ग्रहण शक्ति—किसी समाचार की क्रमबद्ध धारणा कराती है। (१०) स्थान ग्रहण शक्ति—स्थान के बारे में जानकारी होती है। (११) समय शक्ति—समय का भेद जानने वाली। (१२) राग ग्रहण शक्ति—ध्वनि, नाद, संगीत का अनुभव करने वाली। (१३) रचना शक्ति—निर्माण करने, बनाने की योग्यता। (१४) उपार्जन शक्ति—भावों को उत्पन्न करने वाली। (१५) पोषण शक्ति—उत्पन्न विचारों को पुष्ट करने वाली। (१६) काव्य शक्ति—कवित्व योग्यता। (१७) सुप्रतीक ग्रहण सत्ता-आदर्श निर्माण योग्यता। (१८) आमोद शक्ति—प्रसन्नता-मनोरंजन का स्थान। (१९) न्याय शक्ति—न्याय-अन्याय की बोधक है। (२०) उपमान शक्ति—दो वस्तुओं की तुलना करने की योग्यता। (२१) मनुष्यत्व

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

शक्ति—इन्सानियत और मानव धर्म की प्रोत्साहक। (२२) नम्रता शक्ति—स्वभाव को मधुर, विनयी बनाने वाली। (२३) उपक्रांति शक्ति—हृदय की उदारता। (२४) अनुवर्तन शक्ति—नकल करने की शक्ति। (२५) भक्ति की शक्ति—श्रद्धा, भक्ति की उत्पादक। (२६) आत्मज्ञान शक्ति—आध्यात्मिक विकास करने वाली। (२७) दाढ़्र्यशक्ति—दृढ़ रहने की शक्ति। (२८) आशा शक्ति—आशा को बढ़ाने वाली। (२९) अंतःकरण शुद्धि शक्ति—विचारों को निर्मल, पवित्र और उच्च कोटि का बनाने वाली। (३०) रुचिकर शक्ति—किसी कार्य में दिलचस्पी, प्रेम उत्पन्न करने वाली। (३१) सावधान शक्ति— होशियारी, जाग्रति की उत्पादक। (३२) गोपन शक्ति—किसी बात को मन में छिपाये रहने की योग्यता। (३३) विनाशात्मक शक्ति— नष्ट करने, तोड़ने, बिगाड़ने, मारने की इच्छा। (३४) अपरिच्छेद शक्ति—लगातार जुटे रहने की शक्ति। (३५) निवासानुराग शक्ति—रहने के स्थान संबंधी दिलचस्पी। (३६) मैत्री शक्ति—दो प्राणियों के बीच मित्रता की उत्पादक। (३७) पितृ प्रेम सत्ता—अपने पूर्वजों, संरक्षकों के प्रति अनुराग। (३८) सम्मेलन शक्ति—मिलने- जुलने, बहुत से आदमियों के बीच रहने का स्वभाव। (३९) शौर्य शक्ति—बहादुरी, वीरता की जननी। (४०) आत्मगौरव शक्ति—स्वाभिमान की योग्यता। (४१) प्राण स्नेह शक्ति—अपने प्राणों का मोह। (४२) छोटे और निर्बलों पर कृपा, वात्सल्य।

पाठक जान गये होंगे कि मस्तिष्क में किस प्रकार की योग्यता का स्थान कहाँ है।

जिस शक्ति को विकसित करना हो, उसके स्थान पर निम्न उपायों का प्रयोग करना चाहिए—

(१) शांत चित्त से एकांत स्थान में बैठकर मस्तिष्क के नियत भाग में चंद्रमा के समान शीतल ज्योति का ध्यान किया कीजिए।

(२) मस्तिष्क से नियत स्थान पर दाँये और बाँये दोनों अनामिका, मध्यमा और तर्जनी उँगलियों के छोर रखकर इस

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रकार की दृढ़ भावना किया कीजिए। 'इस स्थान पर स्थित अमुक शक्ति का विकास हो रहा है—यहाँ के कोष सतेज और सूक्ष्म होकर, विशेष रूप से मेरा मस्तिष्क प्रतिक्षण परिपूर्ण होता जा रहा है।

(३) नियत स्थान पर जल की धारा छोड़नी चाहिए।

(४) ब्राह्मी, आँवला या सरसों के तेल की मालिश करनी चाहिए।

(५) नियत स्थान पर नीले काँच द्वारा घृत के दीपक का प्रकाश पहुँचाना चाहिए। इसके लिए एक लालटेन ऐसी बनवानी चाहिए, जो सब ओर से बंद हो। उसके सामने एक छोटा-सा गोल नीला काँच लगा हो। लालटेन के भीतर घृत का दीपक रखकर उसको दो फुट की दूरी से उस भाग पर पहुँचाना चाहिए।

आयुर्वेद शास्त्र का बुद्धि प्रकरण

आयुर्वेद ग्रंथों में जहाँ-तहाँ बुद्धि के संबंध में कुछ विवेचन प्राप्त होता है। भारतीय ऋषियों ने बुद्धिवर्धक और बुद्धिनाशक पदार्थों का विवेचन किया है।

निघंटु ग्रंथों के अवलोकन से पता चलता है कि (१) ज्योतिष्मती, (२) ब्राह्मी, (३) शंखपुष्पी, (४) बच, (५) शतावरी, (६) गोरखमुंडी, (७) बाकुची, (८) अपामार्ग, (६) खरंभारी, (१०) विदारीकंद, (११) निर्गुंडी, (१२) शंखिनी, (१३) भांगरा, (१४) असगंध, (१५) मोचरस, (१६) उटंगन के बीज, (१७) शमी, (१८) केतकी, (१६) मंडूकपर्णी, (२०) खदिर, (२२) आँवला, (२३) शहद, यह औषधियाँ बुद्धिवर्धक हैं।

खाद्य पदार्थों में अनार, बथुआ का शाक, जौ, लहसुन, सेंधा नमक, गाय का दूध, गाय का घी, मालकँगिनी, बैगन बुद्धिवर्धक हैं।

बुद्धि बढ़ाने की कुछ आयुर्वेदिक औषधियाँ

(१) जड़-पत्तों सहित ब्राह्मी को उखाड़कर एवं जल से धोकर ओखली में कूटे और कपड़े में छाल ले। तत्पश्चात् उसके एक

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

तोले रस में छह माशे गौ घृत डालकर पकावे और हल्दी, आँवला, कूट, निसोत, हरड़, चार-चार तोले, पीपल, वायविडंग, सेंधा नमक मिश्री और बच एक-एक तोले इन सबकी चटनी उसमें डालकर मंद आग पर पकावे। जब पानी सूख जाय और घृत शेष रहे, तो उसे छानकर, लेवे और प्रतिदिन प्रातःकाल एक तोला घृत चाटे। इसके सेवन से वाणी शुद्ध होती है। सात दिन सेवन करने से अनेक शास्त्रों को धारण कराता है। १८ प्रकार के कोढ़, ६ प्रकार के बवासीर, २ प्रकार के गुल्मी, २० प्रकार के प्रमेह और खाँसी दूर होती है। बंध्या स्त्री और अल्प वीर्य वाले मनुष्यों के लिए यह सारस्वत घृत वर्ण, वायु और बल को बढ़ाता है। —चक्रदत्त

(२) ब्राह्मी के रस में बच, कूट, शंखपुष्पी का कल्क डालकर पुराने घृत में सिद्ध करें। इस ब्राह्मी घृत का सेवन करना शुद्ध बुद्धि उत्पन्न करता है और उन्माद, ग्रह-दोष, अपस्मार को दूर करता है।

(३) चारमाशे मालकँगिनी प्रातःकाल धारोष्ण दूध के साथ सेवन करना बुद्धि बढ़ाने वाला है।

(४) गिलोय, ओंगा, वायविडंग, शंखपुष्पी, ब्राह्मी, बच, सोंठ और शतावर इन सबको बराबर लेकर कूट-छानकर चूर्ण बनावे और प्रातःकाल चार माशे मिश्री के साथ चाटे, तो तीन हजार श्लोक कंठस्थ करने की शक्ति हो जाती है। —योग चिंतामणि

(५) बच का एक माशा चूर्ण जल, दूध या घृत के साथ एक मास सेवन करने से मनुष्य पंडित और बुद्धिमान् बन जाता है।

—वृहन्निघण्टु

(६) (अ) मंडूकपर्णी का स्वरस सेवन करना। (ब) मुलहठी के चूर्ण को दूध से खाना। (स) मूल पुष्प सहित गिलोय का रस पीना। (द) शंखपुष्पी की चटनी सेवन करना। यह सब आयु को बढ़ाते हैं। रोगों का शमन करते हैं। बल, पाचन शक्ति और स्वर को उत्तम करते हैं, बुद्धि बढ़ाते हैं। इन सबमें शंखपुष्पी विशेष रूप से बुद्धि बढ़ाती है। —चरक

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

(७) शतावरी, गोरखमुंडी, गिलोय, हस्तकर्ण, पलाश और मुसली इन सब का चूर्ण बनाकर मधु अथवा घृत के साथ सेवन करे। इससे मनुष्य जरा-मरण और रोग से रहित बलवान्, वीर्य, दिव्य कांति वाला और शुद्ध बुद्धि वाला हो जाता है। —भावप्रकाश

(८) मंडूकपर्णी का स्वरस एक तोला मिश्री मिले हुए पाव भर धारोष्ण दूध में मिलाकर प्रातःकाल पीवे, जब पच जावे तब दूध के साथ जौ का भोजन करे अथवा मंडूकपर्णी को तिलों के साथ खाकर ऊपर से दूध पीवे। इस प्रकार तीन मास करने से मनुष्य ब्रह्म तेज वाला, वेद वक्ता हो जाता है और सौ वर्ष की आयु को भोगता है। —सुश्रुत

(९) सोंठ, मिर्च, पीपल, हरड़, बहेड़ा, आँवला प्रत्येक एक-एक तोला गिलोय, वायविडंग, पीपरामूल, गोखरू और लाल चित्रक की छाल प्रत्येक दो-दो तोला लेकर सबका चूर्ण बनावे और उसे ढाई सेर गुड़ में मिलाकर ३३० गोलियाँ बनावे। प्रतिदिन प्रातःकाल जल के साथ एक गोली सेवन करे। इसके सेवन से पहले महीने में बुद्धि, दूसरे में बल, वीर्य, अन्य महीनों में अन्यान्य शक्तियाँ, नव महीने में आयु और दसवें महीने में स्वर उत्तम हो जाता है। यह श्री सिद्धि मोदक है। —भैषज्य रत्नावली

(१०) बेल की जड़ की छाल और शतावरि का क्वाथ प्रतिदिन दूध के साथ स्नान और हवन के पश्चात् पीजिये। इससे आयु और बुद्धि की वृद्धि होती है। —सुश्रुत

(११) गायत्री मंत्र का जप करने से बुद्धि बढ़ती है, ऐसा अनेक ग्रंथों में उल्लेख है और अनेक साधकों के अनुभव हैं।

पालने योग्य १० नियम

मानसिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए जिन नियमों का पालन करना आवश्यक है, उनको नीचे लिखा जाता है—

(१) प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व उठो और शौचादि से निश्चिंत होकर शुद्ध वायु में टहलने जाओ।

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

(२) पेट में कब्ज मत होने दो, बिना भूख मत खाओ, हर ग्रास को दाँतों से खूब बारीक पीसकर तब निगलो।

(३) भोजन सादा, सात्त्विक, हल्का और पौष्टिक होना चाहिए। बाजारू मिठाई या चाट पकौड़ी न खाओ।

(४) तंबाकू, भाँग आदि मादक द्रव्यों को सद्‌बुद्धि का शत्रु समझते हुए उनका कदापि सेवन मत करो।

(५) नित्य नियमपूर्वक व्यायाम और प्राणायाम करो।

(६) शरीर, वस्त्र, मकान, पुस्तकें, मेज-कुर्सी आदि की सफाई पर पूरा ध्यान रखो, गंदगी को पास भी मत फटकने दो।

(७) अपनी शक्ति पर विश्वास रखो, अपने को तुच्छ नाचीज, मूर्ख या अयोग्य कदापि न समझो।

(८) हर समय किसी न किसी काम में लगे रहो, बेकार मत बैठो। मुस्कराहट और मन में प्रसन्नता रहे।

(९) द्वेष, दुराचार, छल, चोरी, क्रोध, कलह आदि मानसिक चोरों को अपने मस्तिष्क में मत घुसने दो।

(१०) नित्य ईश्वर की प्रार्थना करो कि वह तुम्हें सद्‌गुण और सद्‌बुद्धि प्रदान करे।

❑ ❑

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :

ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिस्कृत और ऊँचा उथाने मे समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्हों ने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वाँ प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने मे समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।
- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्हों ने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है "।
- **'२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' के उद्‌घोषक** : जिन्हों ने '२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सैनानी** : जिन्हों ने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रुप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्हों ने गायत्री और यज्ञ को रुढियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्‌बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षो में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्हों ने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोडों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्हों ने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढियों की समाप्ति हेतु अद्‌भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरुप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्हों ने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोंडों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार,समाज,राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at

www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org