

# Sukhi Jeevan

(HAPPY LIFE)

## सुखी जीवन

(BILINGUAL: HINDI-ENGLISH)

**Madhudas Mundhra**



## प्राक्कथन

(द्वितीय संस्करण से)

मैंने श्रद्धेय श्री माधोदास मूँधड़ा विरचित कृति 'सुखी जीवन' का आद्यन्त पारायण किया। इसमें अट्टारह निबन्धों के माध्यम से मानव अपने जीवन को किस प्रकार सुखी बना सकता है, इसके उपाय बताए हैं।

मूलभूत तथ्य यह है कि अपने को सुखी या दुःखी बनाना मनुष्य के अपने हाथ में है। बचपन में कभी एक कहानी पढ़ी थी। एक साधु एक गांव में रहता था। वह अपने हाथ से पकाता खाता था। एक दिन उसने भोजन बनाया। अपने गांव के दो लोगों को उसने खाने पर निमन्त्रित किया। दाल, चावल, साग-सब्जी उसने बनाये, चटनी भी बनाई। जब भोजन परोसने लगे तो और चीजें तो उसने बराबर-बराबर दोनों को दीं पर चटनी में भेदभाव कर दिया। एक को चटनी दी और दूसरे को नहीं दी। दूसरा सोचता रह गया कि उसे चटनी क्यों नहीं दी गई। पर वह कुछ बोला नहीं। दूसरा चटनी का स्वाद ले रहा था। उसने और मांगी। उसे वह भी दे दी गई। इधर दूसरा जलभुन कर खाक हो रहा था। जब भोजन समाप्त होने को था तो उससे न रहा गया। वह साधु से बोला कि उसने उसे चटनी क्यों नहीं दी। साधु बोला अच्छा-तुम्हें लेनी है। उसने उसे चटनी परोस दी। जैसे ही उसने उसे मुंह में रखा वह उसे सहन न कर सका और उसे थूक दिया। चटनी नीम के पत्तों की थी। उसे समझ नहीं आया कि कैसे उसका साथी उसे खा रहा है और उसे स्वाद आ रहा है। साधु ने उससे कहा कि मन की बात है। कड़वाहट में भी स्वाद का अनुभव हो सकता है। यही सकारात्मक प्रवृत्ति है।

मन की सकारात्मक प्रवृत्ति मनुष्य को दुःख में भी सुख का बोध करा

सकती है। सब कुछ मन के हाथ में है। इसीलिये प्रार्थना की गई—तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु। मेरा मन सत्संकल्पयुक्त हो, उसमें अच्छे विचार आयें। मन ही मनुष्यों के बन्धन और मोक्ष (मुक्ति) का कारण है—मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः। इसी मन में मित्रता, परोपकार, ऋजुता, दया आदि भावों का भी उदय हो सकता है और इसी मन में ईर्ष्या, द्वेष, हिंसा आदि भावों का भी। इसीलिए मन की प्रवृत्ति ठीक रखने पर शास्त्रों ने बल दिया है। एक मात्र उपाय उसका उन्होंने धर्म बतलाया है। धर्म का अभिप्राय किसी सम्प्रदाय, मत या कर्मकाण्ड से नहीं है अपितु उस गुण-समुदाय से है जिस पर सब कुछ टिका है—धारणाद्धर्म इत्याहुर्धर्मो धारयते प्रजाः। इसके धृति (धैर्य), क्षमा आदि दस लक्षण (पहचान के चिह्न) बतलाये गये हैं। इनमें भी प्रमुखता के आधार पर संक्षेप कर पांच को अत्यावश्यक माना गया है—

अहिंसा सत्यमस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।

एतं सामाजिकं धर्मं चातुर्वर्ण्येऽब्रवीन्मनुः॥

मनु महाराज ने चारों वर्णों के लिये संक्षेप रूप में (सामाजिक) धर्म के पांच तत्त्व बतलाये हैं—अहिंसा, सच बोलना (सत्य), चोरी न करना (अस्तेय), मन, वचन और शरीर की पवित्रता (शौच) और इन्द्रिय संयम (इन्द्रिय निग्रह)। आगे संक्षेप कर इन सभी को एक ही गुण में समेट दिया गया—

श्रूयतां धर्मसर्वस्वं श्रुत्वा चैवावधार्यताम्।

आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्॥

“धर्म का सार क्या है इसे सुनिये और सुनकर मन में रख लीजिये। जो चीज अपने को अच्छी नहीं लगती उसे दूसरों के साथ मत कीजिये।”

बस इतना ही धर्म है। इसका पालन कीजिये। जीवन सुखी हो जायेगा। कोई व्यक्ति आप का अपमान करता है, क्रोध में आकर आपके बारे में कुवाच्य बोलता है, आपको ठगता है, आपके सामने अकड़ता है, ईर्ष्या द्वेष के वशीभूत हो आपको हानि पहुंचाने में लगा रहता है, इससे आपका मन दुखता है। जो वह करता है वह आप मत कीजिए। यदि प्रत्येक व्यक्ति इस पर आचरण करने लगेगा तो समाज में वैर, वैमनस्य, विरोध शान्त हो जायेंगे और उनके साथ ही

दूर हो जायेगा दुःख भी। दुःख का अभाव ही सुख है।

जो दूसरों को दुःख पहुंचाता है वह कभी सुखी नहीं रह सकता। दूसरों के सुख में ही अपना सुख है। परहितं स्वश्रेयसे, दूसरे के कल्याण में अपना कल्याण है।

अपनी अद्वितीय कृति में श्री माधोदास मूँधड़ा ने उन जीवन मूल्यों को रेखांकित किया है जिन्हें अपनाने से मनुष्य उन सब कुप्रवृत्तियों से, जिन्हें जैन दर्शन में कषाय कहा गया है, दूर रह कर स्वयं भी सुख पाता है और दूसरों को भी सुख देता है। इन जीवन मूल्यों की उन्होंने बहुत सरल-सरस व्याख्या की है। आज जीवन मूल्यों का हास दिखाई दे रहा है, तब उनकी पुनः स्थापना पर बल देने वाली प्रस्तुत कृति की कितनी आवश्यकता है यह कहने की आवश्यकता नहीं है। इस अमूल्य कृति का जन-जन तक पहुँचना समय की मांग है।

'भारतीय विद्या मन्दिर' का निर्णय अंग्रेज़ी एवं अन्य भाषाओं में रूपान्तरण स्वागत योग्य है। इस निर्णय के अन्तर्गत इसका अंग्रेज़ी अनुवाद प्रकाशित हो रहा है। इन अनुवादों के माध्यम से अहिन्दी भाषी भी इसका लाभ उठा सकेंगे।

सी-२४८, डिफेंस कॉलोनी  
नई दिल्ली - ११००२४  
दि. २४ जनवरी, २०१५

डॉ. सत्यव्रत शास्त्री (पद्मभूषण)  
सम्प्रति-अध्यक्ष, संस्कृत आयोग,  
भारत सरकार

## Foreword

(From Second Edition)



I have read through the entire literary work composed by esteemed Shri Madhudasji Mundhra entitled 'Sukhi Jeevan'. The book contains eighteen essays. They speak of some means and measures through which a human being can hope to achieve a life of contentment and happiness.

The primary recourse to achieve this end is the information that it is well within the hands of man himself

to make his own life happy or unhappy. Let me tell you a story I had read during my childhood. In a village lived a sadhu. He used to cook for himself. One day he prepared his meal as usual. He invited two persons from the village to join him for the meal. He had prepared a meal of lentils, rice, some greens with a chutney<sup>1</sup>. While serving the two, he served both his invitees equal portions. But he discriminated when it came to the chutney. He served the chutney to one but not to the other. The deprived one kept on thinking why he was not being served the chutney. But he said nothing. The other invitee ate the chutney with relish. He asked for an extra helping. He was given that. Meanwhile, the other one was feeling very humiliated. As the meal was coming to an end, he could not stop himself any more. He asked the sadhu why

---

<sup>1</sup> चटनी (Chutney): a sweet pickle or sauce to be eaten with relish

he had not been served the chutney. The sadhu simply said, "Okay, so you want it." With these words, he served the chutney to this person. As soon as the person put it in his mouth, he could not bear it and spat it out. The chutney was too bitter. It was made of leaves from the neem tree. This man failed to comprehend how his companion was actually eating it and relishing the taste. The sadhu explained that it was all in the mind. Even the bitter taste has its own appeal and merit. This is nothing but a positive frame of mind.

Such an effective and positive state of mind and inclination makes a man find some element of contentment even in his hour of sorrow. It's all in the mind. This is why there is a prayer: "**Tanmey Manah Shivasankalpamastu.**" (तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु .)

Let the solemn pledge of ideology and a belief in the omnipresence of God and his unfailing justice dominate our thoughts and reflections. The mind is the root cause of the captivity of the soul of human beings and also the achievement of '**Moksha**' (मोक्ष) or the ultimate liberation. The saying goes like this—**Mann eva Manushyanam Karanam Bandhmokshyoh.**" (मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो :). The same mind may harbour or give rise to feelings of friendship, charity or beneficence, rigidity, mercy etc. Again, the same mind may be home to negative emotions like envy, hatred, violence and resentment. That's the reason the shastras emphasise upon keeping the inclinations of the mind in order. They have cited religion and adherence to it as the only way to achieve this. However, the interpretation of religion is not tilted towards any particular community, any regulative principles of devotional service or any body of religious ceremonies, acts or rites enjoined by Hindu law or established by custom. Rather, it rests on virtues and human values. The saying goes, "**Dharanadharmā Etyahurdharmo**

**Dharayate Prajah."** (धारणाद्धर्म इत्याहुर्धर्मो धारयते प्रजा :). It is stated that it has ten distinguishing characteristics like patience **Dhairya** (धैर्य), forgiveness **Kshama** (क्षमा) etc. Even among these, five qualities have been deemed as the most essential, in brief. It is said that,

**Ahinsa satyamasteyam shouchamindriyanigrah.**

**Etam samajikam dharmam chaturvarneybravinmanuh."**

अहिंसा सत्यमस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।

एतं सामाजिकं धर्मं चातुर्वर्ण्येऽब्रवीन्मनुः ॥

Manu had enunciated five essential axioms or principles in religion to be followed by the four classes in society—non-violence **Ahinsa** (अहिंसा), to speak the truth **Satya** (सत्य) non-stealing **Asteya** (अस्तेय), purity of the mind, the physical purity **Shouchah** (शौचः) and the control over the senses **Indrianigrah** (इन्द्रिय निग्रहः). It is best to assimilate all these qualities into one. It is said that,

**"Shruyatam dharmasarvaswam shrutva chaivavdharyatam. Atmanah pratikulani paresham na samacharet."**

श्रूयतां धर्मसर्वस्वं श्रुत्वा चैवावधार्यताम् ।

आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत् ॥

What is the essence of religion? It is wise to listen to this and keep it in mind. That which you do not like to be do not to yourself, you should not do that to others.

Yes, only this much is the essence of true religion. Adhere to this. Your life will become blessed with happiness and contentment. You feel hurt if any person humiliates you, utters bad words in a fit of rage, cheats you, behaves with you in an insolent or an arrogant fashion, tries to harm you under the influence of hatred or envy. Please do not do what he is doing. If all follow this, all enmity, hostility and conflicts will disappear. Along with these, will go all the sorrows. The

absence of sorrows is what definition of happiness is.

The person who constantly hurts and humiliates others can never be happy himself. Our own happiness is deeply anchored in the happiness of others. Again, the saying goes, "**Parahitam Svashreyase.**" परहितं स्वश्रेयसे, in the welfare of others inheres our own welfare.

In his unparalleled creation, Shri Madhudas Mundhra has emphasized the human values of life. By making these one's own, one is able to push away those evil tendencies which have been described by the Jain philosophy as 'kashayas'. Such a state of mind fosters happiness in the self and in others too. Shri Madhudas Mundhra has explained these principles with simplicity and depth. Today we see a corrosion of human values all around. Hence, I need not emphasise how important this work is as it re-establishes the all-important 'connect' with values in our lives. It is the demand of contemporary times that such a work must reach each and every one of us.

I earnestly request the authorities of 'Bharatiya Vidya Mandir' to make an earnest effort to get this invaluable creation translated into English and other languages so that it may reach and benefit those readers who do not know the Hindi language.

C-248, Defence Colony  
New Delhi - 110024  
24 January, 2015

**Dr. Satya Vrat Shastri**  
(Padmabhushan)  
Chairman--Sanskrit Commission  
Govt. of India