# मध्यम मार्ग का अनुसरण करो

## गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा सुनाई गई एक कहानी

एक समय की बात है, सिद्धार्थ गौतम एक वृक्ष के नीचे बैठे यह चिन्तन कर रहे थे कि उन्हें अपनी कठोर तपस्या का फल क्यों नहीं मिल रहा? इस विषय में सोचते-सोचते उनके अन्दर निराशा बढ़ने लगी। उन्हें अभी तक कोई प्राप्ति क्यों नहीं हुई? आख़िर कब वे अपने लक्ष्य तक पहुँचेंगे? उन्हें अपने प्रयत्नों का कोई भविष्य दिखाई नहीं दे रहा था। उनकी हैरानी अपनी चरम सीमा पर थी कि तभी उन्हें जंगल से एक गूँजती हुई आवाज़ सुनाई दी। वे सीधे होकर बैठ गए — वे एकदम सचेत और सतर्क होकर जंगल से आते शब्दों को सुनने लगे।

उन्होंने चारों ओर देखा तो उन्हें दूर झुरमुट में बैठा, संगीतकारों का एक समूह नज़र आया। उनके शिक्षक एक बड़े-से पत्थर पर बैठे थे और युवा विद्यार्थियों को सिखा रहे थे कि सुर मिलाने के लिए वाद्यों के तारों को कैसे कसा जाता है। सिद्धार्थ गौतम कान लगाकर सुनने लगे। उन्होंने संगीत शिक्षक को यह निर्देश देते हुए सुना, "तार को बहुत मत कसो; वह टूट सकता है। उसे बहुत ढीला भी मत छोड़ो; उसमें से स्वर ही नहीं निकलेगा।"

जब सिद्धार्थ गौतम ने यह सुना तो वे तुरन्त समझ गए कि ये शब्द उन्हीं के लिए हैं। उन शब्दों से बिलकुल स्पष्ट था कि सिद्धार्थ गौतम अपनी तपस्या में आवश्यकता से अधिक प्रयास कर रहे थे। अपने शरीर की सीमितताओं का आदर किए बिना वे उसे यन्त्रणा दे रहे थे। कोई अचरज नहीं कि अब तक उन्हें कोई प्राप्ति नहीं हुई थी!

सिद्धार्थ गौतम ने संगीत शिक्षक के निर्देशों में निहित प्रज्ञान को समझा और अपनी साधना को उसके अनुरूप ढाल लिया। वे समझ गए कि यह शरीर निर्वाण-प्राप्ति का एक साधन है। आध्यात्मिक साधना में, तम्बूरे के तारों को कसने के समान ही, मनुष्य को मध्यम मार्ग का अनुसरण करना चाहिए — न बहुत कसा हुआ, न बहुत ढीला, न बहुत कठोर और न ही बहुत शिथिल। यह प्रज्ञान उन रत्नों में से एक था जिसने सिद्धार्थ गौतम को भगवान बुद्ध बनाया।

© २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।