स्व-आत्म (मैं) परिचय गीताञ्जली

(गद्य-पद्यमय)

-आचार्य कनकनन्दी

: पुण्य-स्मरण :

नन्दौड़ में तृतीय बार निस्पृह निराडम्बर बिना बोली के शान्तिपूर्वक साधनामय चातुर्मास

स्वैच्छिक अर्थ सौजन्य (ज्ञानदानी)

1. **कलिकाल श्रेयांस स्व. श्री प्रवीणचन्द्रजी की पुण्य तिथि के स्मरणार्थे श्रीमती नन्दादेवी, श्री मनीष-नेहा, श्री जिनेन्द्र-दृष्टि, कुमार अक्षत, चयन, कुमारी तन्मयी, दीक्षा शाह परिवार, ग्राम नन्दौड़, तह-सागवाड़ा, जिला-डूँगरपुर (राज.)**

ग्रंथांङ्क-321 प्रतियाँ-500
संस्करण-प्रथम 2019 मूल्य-151/- रु.

प्राप्ति स्थान एवं सम्पर्क सूत्र

आचार्य श्री कनकनन्दी जी गुरुदेव द्वारा आशीर्वाद प्राप्त

(1) धर्म-दर्शन सेवा संस्थान

द्वारा-श्री छोटूलाल जी चित्तौड़ा

चन्द्रप्रभ दि. जैन मन्दिर, आयड़, आयड़ बस स्टॉप के पास,
उदयपुर (राज.)-313001/मो. 08233734502

(2) डॉ. नारायणलाल कछारा

सचिव-धर्म-दर्शन सेवा संस्थान
55, रवीन्द्रनगर, उदयपुर (राज.)-313001
फोन नं. 0294-2491422/मो. 092144-60622
E-mail:nlkachhara@yahoo.com

ज्ञानी-ध्यानी-तपस्वी गुरुगण वन्दन

(चालः- ज्योति कलश छलके....) - श्रमण मुनि सुविज्ञसागर

वन्दन गुरु चरणे...वन्दन गुरु वृन्दे...
जिनके गुण-गण मंगलकारी...सर्व जीव हित में...वन्दन...(ध्रुव)
महावीरकीर्ति महान् गुरुवर...सिद्धान्तशास्त्री विद्या विशारद...
बहुभाषी यतिवर...महाज्ञानी मुनिवर...वन्दन...(1)...

विमलसागर वात्सल्य मूर्ति...जन जन के हितकारी गुरुवर...
शिष्य भरत सिन्धु...गुण-अनुमोदक/(सहज-सरल मूरत)... ...वन्दन...(2)...
सन्मतिसागर भारत गौरव...दृढ़ संकल्पी तप सम्राट...
चतुर्विध संघ के...पालक दयालु गुरु...वन्दन...(3)...

गणधराचार्य कुन्थुसागर...नन्दी संघ के महा गुरुवर...
आगम के ज्ञाता...विशाल संघ नायक...वन्दन...(4)...

कनकनन्दी महाविज्ञानी...नन्दी संघ के शिक्षा गुरुवर...
स्वाध्याय तपस्वी...विश्व धर्म प्रभाकर...वन्दन...(5)...

ग.पु. कॉलोनी, दि. 20.4.2019, रात्रि 10.07

सरल सहज-निस्पृह आचार्य कनकनन्दी गुरुदेव

(जैसा कि मैंने आ.श्री. कनकनन्दी गुरुदेव को 2015 व 2018 के चातुर्मास में अनुभव किया।)

(चालः- छोटी-छोटी गैया....) -सौ. नेहा मनीष शाह

कनक गुरु आप हैं हमारे प्रभुवर, आपकी सेवा करे (हम) जीवन भर।
आपकी भक्ति में बीते हरपल, आप सम बन जाए हम भी सरल।। (ध्रुव)
आपकी भक्ति में है जादुई शक्ति, जिसने भी भक्ति की सुख-शान्ति बढ़ी।
रोग-शोक संकट उसके टले, घर में धन-धान्य समृद्धि बढ़े।।
प्रशंसा-प्रोत्साहन आप बहुत करते, जिससे हमारा उत्साह बढ़े।

कोई भी कार्य हमें बोझ न लगे, आपका चौमासा(हमें) फूल सा लगे।। (1)

सरल स्वभावी आप गुरुवर, आपके नहीं है कोई आडम्बर।
दिखावा-ढोंग आप नहीं करते, किसी पर दबाव नहीं डालते।।
आपसे ही जाना हमने धर्म का मर्म, धन बिना भी होता पुण्य कर्म।
बिना बोली माईक-मंच-प्रदर्शन, धर्म से होता है निजदर्शन।। (2)

मुझ में नहीं कुछ भी ज्ञान, कैसे गाऊँ आपका गुणगान ?
आप हो गुरुवर गुणों की खान, आपने बढ़ाई जिन धर्म की शान।।
आपके भक्त-शिष्य भी हैं महान्, हमको देते सहयोग सम्मान।
आपने ही बढ़ाया हमारा ये मान, 'नेहा' करे आपके नेह को प्रणाम।। (3)

'प्रवीणचन्द्र' पापाजी की भावना थी, 18-19-20 का चौमासा हो।
उनकी भावना को नवकोटि से, शाह परिवार पूर्ण करे।।
बीस में दीक्षा लेने के (नन्दादेवी) मम्मी के भाव, मम्मीजी के कारण हमें हैं साहस।
हाथ जोड़ विनम्र प्रणाम करूँ, उन्नीस-बीस का चौमासा हमें दे दो।। (4)

नन्दौड़, दि. 21.11.2018 रात्रि 08:00

हीयमान से वर्द्धमान

(महावीर जयन्ती सम्पन्न)

वाग्वर अञ्चल के गुरुभक्त कस्बा सागवाड़ा की ग.पु. कॉलोनी में ग्रीष्म योग प्रवासरत वर्तमान के महावीर स्वाध्याय तपस्वी वैज्ञानिक श्रमणाचार्य श्री कनकनन्दी गुरुवर श्रीसंघ निश्रा में नवाचारक महावीर जयन्ती उत्सव का लाभ प्राप्त हुआ जिसके अन्तर्गत आचार्य श्री की विदुषी शिष्याओं व समाज द्वारा ज्ञानदान की शृंखला में आचार्य कुन्दकुन्द जैन पाठशाला का शुभारम्भ आचार्यश्री के करकमलों से किया गया। विविध कार्यक्रमों की कड़ी में आचार्यश्री ने भगवान् महावीर के पूर्व भवों के इतिहास (कथा कहानी) के माध्यम से जन समूह को अपूर्व आध्यात्म बोध कराया।

गुरुदेव ने कहा कि परमात्मा महावीर का दिव्य-विशाल-अनन्त परिचय गणधर से लेकर मैं भी नहीं जानता, किन्तु महावीर के जीव की पतित अवस्था से लेकर पावन परमात्मा अवस्था का अर्थात् असंख्यात् वर्ष की दुःखदायी अरबों पर्यायों का वर्णन करते हुए बताया कि पुररवा भील की पर्याय से आगे अकौआ 60 हजार, सीप 80 हजार, नीबू 20 हजार, अशोक वृक्ष 99 हजार, हाथी 20 करोड़, गधा 60 करोड़, कुत्ता 30 करोड़, नपुंसक की 60 करोड़, स्त्री 20 करोड़, धोबी 90 करोड़, असुरदेव 30 करोड़, भोगभूमि 60 करोड़, केसरी 5 करोड़, चन्दनवृक्ष 3 लाख, मछली 3 करोड़, वेश्या 16 करोड़, नीम 20 हजार, केला 90 हजार, शिकारी 5 हजार, घोड़ा 8 हजार, गर्भपात 60 हजार, स्वर्ग 80 करोड़, बिल्ली 60 करोड़, सीपी 5 करोड़ पर्याय आदि अनेक भवों में उत्थान-पतन को प्राप्त कर अन्त में आत्मबोध से विश्व विभूति अन्तिम तीर्थंकर भगवान् महावीर के रूप में अवतरित हुए।

उपरोक्त भवावलियों के माध्यम से आध्यात्मिक बोध देते हुए बताया कि जीव स्वयं ही स्वयं का भाग्य विधाता है। हीयमान से वर्द्धमान अर्थात् जानवर से जिनवर, जीव से जिनेन्द्र बनने की योग्यता प्रत्येक भव्य आत्मा में विद्यमान है। इस पावन अवसर पर गुरुदेव द्वारा सृजित पाँच कृतियों का विमोचन किया गया। 1. वीतराग विज्ञानी गीताञ्जली धारा..96 ग्रंथांक 309, 2. परमात्मा गीता. धारा 97, ग्रंथांक 310, 3. समता परमोधर्म गीता. धारा 98, ग्रंथांक 311, 4. रयणसार गीता.धारा.. 99, ग्रंथांक 312, 5 आत्म प्रबन्धन गीता. धारा...101, ग्रंथांक 314,

सभा के अन्त में गुरुदेव ने कहा कि चन्दनबाला के बाद टीना मनीष जैन ने श्रीसंघ का स्वगृह में प्रवास व ग्रीष्मकालीन स्वाध्याय कराने का जो सत्साहस किया है, वह श्लाघनीय है, क्रान्तिकारी आध्यात्मिक प्रभावना संयुक्त है।

अनुमोदक-श्रमणमुनिसुविज्ञसागर

आचार्य कनकनन्दी गुरुदेव की विशेषताएँ

(तर्ज-मेरे मन में पारसनाथ....) रचयित्री - श्रीमती शिल्पा जैन ग.पु.कॉ.

मेरे मन में कनकनन्दी, तेरे मन में कनकनंदी
रोम रोम में समाये कनकनन्दी रे!
मेरे भावों में समाये कनकनन्दी रे।। (ध्रु.)

जैसे 'मैं' को आत्मा मानना, जैसे स्वभाव को परम धर्म मानना
शरीर से स्वयं को भिन्न मानना 'भेद विज्ञान' है।। मेरे भावों
सात भय से रहित होना, सप्त व्यसन से रहित होना।
अन्य से भय नहीं करता सम्यकदृष्टि रे।। मेरे भावों...
विभाव से अहंकारी होता, सदैव मनमानी करता।
ऐसे महापापी अंहकारी मिथ्यादृष्टि रे,मिथ्यात्व त्यागे सम्यग्दृष्टि।।मेरे भावो में...
जैसे सूत्रों में 'तत्त्वार्थ सूत्र', जैसे ग्रन्थो में 'रयणसार'।
त्रिंशत ग्रन्थों को लिखा है, कनकनन्दी रे।। मेरे भावों में...
मोक्ष मार्ग प्रदाता गुरुवर, शिक्षा-दीक्षा दातार गुरुवर।
ज्ञानदाता शंका निवारक कनकनन्दी रे।। मेरे भावों में...
अंक गणित सूचक माना, रेखा गणित को मूल गणित
जैसे बिन्दु का अस्तित्व बताना रे।। (मेरे भाावों में...(6)

विषयानुक्रमणिका

क्र.	विषय	पृ.स.
(1)	ज्ञानी-ध्यानी-तपस्वी गुरु गण वन्दन	2
(2)	सरल-सहज-निस्पृह आचार्य कनकनन्दी गुरुदेव	2
(3)	हीयमान से वर्द्धमान	3
(4)	आचार्य कनकनन्दी गुरुदेव की विशेषताएँ	5

स्वआत्म(मैं) परिचय गीताञ्जली

(1)	शुद्धात्मा वाचक है ''अहं''(मैं)	7
(2)	मा जिनवाणी से जाना मेरी अनन्तशक्ति	8
(3)	अहं(मैं) किसे कहते है ! ?	19
(4)	मिथ्यात्वी v/s सम्यक्त्वी	26
(5)	मेरे धर्म-अधर्म-मोक्ष का भोक्ता ''मैं'' ही हूँ	42
(6)	जिनवाणी की कहानी/(आत्मकथा)	43
(7)	मेरी बन्ध व मोक्ष की कहानी(मेरी आत्मकथा)	52
(8)	निर्लिप्त बन कर आत्मशुद्धि से आत्मोपलब्धि करूँ	55
(9)	आत्मविशुद्धि हेतु आत्माराधना	61
(10)	मेरा लक्ष्यःबाह्य से निवृत्ति अन्तरंग में प्रवृत्ति	69
(11)	आनन्द बरसेगा ! ?	77
(12)	समग्र स्वास्थ्य के स्वरूप व उपाय	101
(13)	आशा-निराशा से परे स्व-वैभव पाऊँ !	146
(14)	छिद्रान्वेषण परे समता से स्वगुण परिपूर्ण करूँ	182
(15)	मेरी दुर्लभतम उपलब्धि का सदुपयोग करूँ	206
(16)	बागड़वासियों के गुण-दोष व उपलब्धियाँ	209
(17)	स्वधर्म अन्यधर्म व आधुनिक ज्ञान-विज्ञान युक्त श्रेष्ठ आचार्य	211
(18)	पराश्रित बाह्य प्रभावना परे आत्मसाधना करूँ	213
(19)	स्वयं का कर्त्ता-भोक्ता मैं स्वयं	223
(20)	स्व आत्मा की आराधना विरुद्ध सभी-काम-भाव त्याग करूँ	224

शुद्धात्मा वाचक है ''अहं''(मैं)

(मैं (अहं) न शरीर नहि अहंकार/(घमण्ड) है!)

(विश्व में सर्वोच्च श्रेष्ठ-ज्येष्ठ-पावन-ग्राह्य है ''अहं''(मैं)!)

चाल : 1. आत्मशक्ति....2. क्या मिलिए....3. सायोनारा.... - आचार्य कनकनन्दी

निरञ्जन बुद्ध आत्मा का...वाचक होता है 'अहं'(मैं)...
द्रव्य कर्म भावकर्म नोकर्म...रहित होता है शुद्ध ''अहं''
अतएव शुद्ध 'अहं'(मैं) होता है...वाचक शुद्ध परमात्मा का...
''सव्वे सुद्धा हु सुद्धणया'' से...अशुद्ध आत्मा का...(1)...

जो शरीर को मैं (अहं) मानता...वह होता मिथ्यादृष्टि...
मिथ्यादृष्टि के अनुसार..''अहं''(मैं) होता है अहंकार(घमण्ड)...
सम्यग्दृष्टि शुद्धात्मा को ही...मानता है स्व-स्वरूप...
सम्यक्त्वी के अनुसार...अहं(मैं) न होता है अहंकार...(2)...

जस्स ण कोहो माणो माया लोहो ण सल्ल लेस्साओ।
जाइ जरा मरणं चिय णिरंजणो सो ''अहं'' भणिओ।।(19)(तत्त्वसार)
जिसके न क्रोध मान माया लोभ...शल्य न लेश्या है...
जन्म जरा मरण शून्य...सो निरञ्जन आत्मा(अहं/(मैं) कहा है...(3)...

फास रस रूव गंधा सद्दादीया य जस्सणत्थि पुणो।
सुद्धो चेयणभावो णिरंजणो सो ''अहं'' भणिओ।। (21) तत्त्व.
स्पर्श रस गन्ध रूप...शब्दादि भी जिसके नहीं है...
वह शुद्ध चेतन भावरूप...''मैं'' निरञ्जन कहा गया हूँ...(4)...

णोकम्म कम्मरहिओ केवलणाणाइ गुणसमिद्धो जो।
''सोहं'' सिद्धो सुद्धो णिच्चो एक्को णिरालंबो।। (27) तत्त्व.
शरीर रूपी नोकर्म व कर्मरिक्त...केवलज्ञानादि गुणों से समृद्ध...
वही मैं सिद्ध शुद्ध नित्य एक...निरालम्ब रूप हूँ 'मैं' स्वरूप...(5)...

सिद्धोहं सुद्धोहं अणंतणाणाइ समिद्धो ''हं''।

देहपमाणो णिच्चो असंखदे सो अमुत्तो य।। (28) तत्त्वसार
मैं हूँ सिद्ध मैं हूँ शुद्ध...अनन्तज्ञानादि से समृद्ध हूँ...
शरीर प्रमाण 'मैं' हूँ नित्य...असंख्य प्रदेशी अमूर्त हूँ...
भले अनादिकाल से संसारी...जीव चौरासी लक्ष्य योनि धरे...
तथापि शुद्ध निश्चयनय से...संसारी जीव मूर्तिक रूप न बने...(6)...

मग्गण गुणठाणेहि य चउदसहि हवंति तह असुद्धणया...
विण्णेया संसारी सव्वे सुद्धा हु सुद्धणया।। (13) द्र.सं.
मार्गणा-गुणस्थानों से चौदह...प्रकार होते अशुद्धनय से...
वे हैं संसारी जीव किन्तु...सभी ही शुद्ध है शुद्धनय से...
ये हैं सापेक्ष कथन जीवों के...सर्वज्ञ देव ने जो कहा...
किन्तु उपयोगमय ही है जीव...'कनक सूरी' ने भी यह गाया...(7)...

ण लहइ भव्वो मोक्खं जावय पर दव्व वावडो चित्तो।
उग्ग तवं पि कुणंतो सुद्धे भावे लहुं लहइ।। (33) तत्त्वसार
जब तक पर द्रव्यों में व्यापार युक्त चित्त...तब तक भव्य न पाता मोक्ष...
उग्र तप भी करता हुआ किन्तु...शुद्धभावलीन शीघ्र पाता मोक्ष...(9)

परदव्वं देहाईं कुणइ ममत्तिं च जाय तेसुवारिं।
पर समय रदो तावं बज्झदि कम्मेहिं विविहेहिं।। (34) तत्त्वसार
देहादि परद्रव्य में जो ममत्व करता...जब तक उनके ऊपर...
तब तक परसमयरत है वह...अतःबन्धता नानाविध कर्मों से...(10)

ग.पु. कॉलोनी, दि. 19.4.2019, रात्रि 9.20

मैं का स्वरूप

(मा जिनवाणी से जाना मेरी अनन्तशक्ति!)

(चालः- मा मुझे अपने आँचल में छिपाले....) - आचार्य कनकनन्दी

मा मुझे सुनाओ...मेरी जो शक्ति...मेरी अनन्त शक्ति...
उसे सुनने की(मेरी) हो रही है रुचि...(ध्रुव)

इसे सुनाने की अन्य में नहीं है शक्ति...सर्वज्ञ बिना अन्य में नहीं है शक्ति...
तुम हो सर्वज्ञसुता अतः तुम में शक्ति...
तुम मुझे सुनाओ...मेरी आत्मशक्ति...मेरी चेतना शक्ति...
अन्य में मेरी नहीं है रूचि...मा मुझे...(1)...

मा मुझे बता रही है सुनो हे! पुत्र...तुम तो सर्वज्ञ के लघुनन्दन...
तेरी शक्ति भी है सर्वज्ञ प्रभु सम...
तेरी शक्ति अभी है...सुप्त रूप में...है गुप्तरूप में...
जागृति से बनो(तू भी) सर्वशक्तिमान...मा मुझे...(2)...

यथा वट बीज बने विशाल वृक्ष...सुप्त रूप में बीज में होता है वृक्ष...
बाह्य निमित्त पाकर बने विशाल वृक्ष...
तथाहि तू जागृति से बनो सर्वज्ञ...सर्वशक्तिमान...
इस हेतु बनो तुम समर्थ...मा मुझे...(3)...

तुझ में है ज्ञानशक्ति अनन्तानन्त...लोकालोक से भी अधिक प्रतिच्छेद...
त्रिकाल को जानने की तुझ में है शक्ति...
ज्ञानावरणीय कर्म से आवृत्त शक्ति...सुप्त है शक्ति...
इसे नाशकर तुम पाओ स्वशक्ति...मा मुझे...(4)...

सुख भी है तुम में अनन्तानन्त...तीन लोक के संसारी जीवों से अधिक
अतीन्द्रिय अनुपम आत्म-उत्पन्न...
मोहनीय कर्म से आवृत्त सुख सुप्त है आनन्द...
इसे नाश से तुम पाओ स्व-सुख...मा मुझे...(5)...
तुम तो अनन्तानन्त वीर्य सम्पन्न...अनन्त अणुबम से न नाशवान्...
अनन्त इन्द्र चक्री से अधिक वीर्य...
अन्तराय कर्म से कुण्ठित शक्ति...सुप्त है शक्ति...
इसे नाश से पाओ निज-शक्ति...मा मुझे...(6)...
तुझ में है ऊर्ध्वगमन की शक्ति...प्रकाश से भी अधिक गति शक्ति...

ब्लैक होल से भी अबाधित गति...
कर्म से निष्क्रिय तेरी ये शक्ति...जो अनन्त शक्ति...
अष्टकर्म नष्ट से पाओ स्व-शक्ति...मा मुझे...(7)...
ऐसी है और भी अनन्तशक्ति...मन्त्र-तन्त्र-यन्त्र से अधिक शक्ति...
भूत-प्रेत-राक्षस से अपराजित...
उसे प्राप्त करो मेरा आदेश,...मेरा शुभाशीष...
अतः 'कनक' मा को नमाये शीष...मा मुझे...(8)

सुरभि बाजार (सागवाड़ा), दि. 7.4. 2019, रात्रि 8.26

जीव द्रव्य का वर्णन

जीवाश्च।(3) मो.शा.

Souls are also incluced in the catagory of substances.

जीव भी द्रव्य है।

इस अध्याय के प्रथम सूत्र में चार अजीव अस्तिकाय का वर्णन किया गया है। दूसरे सूत्र में बताया कि ये चारों द्रव्य हैं। पुनः इस सूत्र में बताया गया कि जीव भी द्रव्य है तथा द्रव्य के साथ-अस्तिकाय द्रव्य भी है। सुत्र में जो बहुवचन (जीवाः) दिया गया है। वह जीव के भेद-प्रभेदों का सूचक स्वरूप है। 'च' शब्द द्रव्य संज्ञा के खींचने के लिए दिया गया है। जिससे 'जीव भी द्रव्य है' यह अर्थ फलित हो जाता है। इस प्रकार ये पाँच आगे कहे जाने वाले काल के साथ छह द्रव्य होते हैं।

कोई-कोई दार्शनिक एवं वैज्ञानिक यह मानते हैं कि यह जीव एक पृथक् द्रव्य नहीं है। कुछ मानते हैं कि रासायनिक मिश्रण, रासायनिक परिवर्तन से जीव की सृष्टि हुई है जैसे डार्विन आदि वैज्ञानिक और चार्वाक आदि दार्शनिक। चार्वाक का मत है- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश के सम्मिश्रण से जीव की सृष्टि होती है। जैसे चावल, गुड़ आदि के मिश्रण से मद्य में मादकता की सृष्टि होती है। परन्तु उपरोक्त धारणा कपोल कल्पित एवं सत्य-तथ्य से रहित है क्योंकि जीव अमूर्तिक, चेतन द्रव्य होने से मूर्तिक अचेतन द्रव्यों से उसकी उत्पत्ति नहीं हो सकती है। जीव द्रव्य का वर्णन प्रवचनसार में कुन्दकुन्ददेव ने निम्न प्रकार से किया है-

दव्व जीवमजीवं जीवो पुण चेदणोवओगमओ।

पोग्गलदव्वप्पमुहं अचेदणं हवदि य अजीवं।।(127)

द्रव्य जीव और अजीव ऐसे दो भेद रूप है और उसमें चेतन और उपयोगमयी जीव है और पुद्गल आदिक अचेतन द्रव्य अजीव है।

पाणेहिं चदुहिं जीवदि जीविस्सदि जोहि जीविदो पुव्वं।

सो जीवो पाणा पुण पोग्गलदव्वेहिं णिव्वत्ता।।(147)

जो चार प्राणों से जीता है, जीवेगा, और पहिले जीता था, वह जीव है और प्राण पुद्गल द्रव्यों से निष्पन्न है।

भावा जीवादीया जीवगुण चेदणा य उवओगो।

सुरणरणारयतिरिया जीवस्स य पज्जया बहुगा।। (16) पं. काय

जीव आदि के 'भाव' है। जीव के गुण चेतना तथा उपयोग है और जीव की पर्यायें देव-मनुष्य-नारक-तिर्यञ्च रूप अनेक हैं।

जीवोत्ति हवदि चेदा उवओग विसेसिदो पहू कत्ता।

भोत्ता य देहमत्तो ण हि मुत्तो कम्मसंजुत्तो।। (27)

आत्मा जीव है, चेतयिता है, उपयोग लक्षित है, प्रभु है, कर्त्ता है, भोक्ता है, देह प्रमाण है, अमूर्त है और कर्म संयुक्त है।

पाणेहिं चदुहिं जीवदि जीविस्सदि जो हु जीविदो पुव्वं।

सो जीवो पाणा पुण बलिमिंदिय माउ उस्सासो।।(30)

जो चार प्राणों से जीता है, जियेगा, और पूर्व काल में जीता था वह जीव है, और वह प्राण इन्द्रिय, बल, आयु तथा श्वासोच्छ्वास है।

जीवा अणाइणिहणा संताणंता य जीवभावादो।

सब्भावदो अणंता पंचग्गगुणप्पधाण य।। (53)

जीव (पारिणामिक भाव से) अनादि अनन्त हैं, (औपशमिक आदि तीन भावों से) सान्त (अर्थात् सादि-सान्त) हैं और जीव भाव से अनन्त है।(अर्थात् जीव सद्भाव रूप क्षायिक भाव से सादि अनन्त है) क्योंकि सद्भाव से जीव अनन्त ही होते हैं। वे पाँच मुख्य गुणों से प्रधानता वाले हैं।

एवं सदो विणासो असदो जीवस्स होइ उप्पादो।

इदि जिणवरेहिं भणिदं अण्णोण्ण विरुद्धमविरुद्धं।। (54)

इस प्रकार जीव के सत् का विनाश और असत् का उत्पाद होता है ऐसा जिनवरों ने कहा है, जो कि अन्योन्य विरुद्ध है तथापि अविरुद्ध है।

जाणदि पस्सदि सव्वं इच्छदि सुक्खं विभेदि दुक्खादो।

कुव्वदि हिदमहिदं वा भुंजदि जीवो फलं तेसिं।। (122)

जीव सब जानता है और देखता है, (सुख की इच्छा करता है, दुःख से डरता है, हित अहित को करता है और उनके (शुभ-अशुभ भाव के) फल को भोगता है :-

अस्ति पुरुषश्चिदात्मा विवर्जितःस्पर्शगंधरसवर्णैः।

गुणपर्यय समवेत समाहितःसमुदयव्ययध्रौव्यैः।। (9)

स्पर्श-रस-गन्ध-वर्ण से रहित (विमुक्त) गुण-पर्यायों से विशिष्ट उत्पाद-व्यय-ध्रौव्य से सहित (संयुक्त) चैतन्यमय आत्मा पुरुष है।

द्रव्यों की विशेषता

नित्यावस्थितान्यरूपाणि।(4)

धर्मादीनि, कालःजीवाश्च द्रव्याणि नित्यावस्थितान्यरूपाणि।

The six substances jiva,Ajiva,Dharma Adharma,Akasha and kala are permanent in thier nature, fixed in number as the sole constituents of the universe and (with the exception of Pudgala Dravya) are all without form, i.e. they are devoid of the characteristics of matte, viz touch,taste, smell and colour.

उक्त द्रव्य नित्य है, अवस्थित और अरूपी है।

धर्म, अधर्म, आकाश एवं जीव द्रव्य नित्य(शाश्वतिक, अविनाशी, ध्रुव) अवस्थित (अपनी संख्या एवं प्रदेश को नहीं त्यागने वाला) एवं अरूपी है।

1. **नित्य**–वस्तु के स्वभाव का नाश नहीं होना ही 'नित्यत्व' है। जिस भाव से पदार्थ उपलक्षित है उसका उसी रूप से रहना नित्य है। इस द्रव्य के भाव का नाश नहीं होना ही नित्यत्व है। धर्मादि द्रव्य जिन-जिन गति हेतुत्व, स्थिति हेतुत्व, अवगाहन

हेतुत्व, वर्तना हेतुत्व आदि विशेष लक्षणों से तथा अस्तित्व आदि सामान्य लक्षण से युक्त हैं उन-उन स्वभावों का द्रव्यार्थिक नय की अपेक्षा कभी नाश नहीं होता। इसी तद्भावाव्यय को नित्य कहते है।

2. अवस्थित–ये द्रव्य इयत्ता (संख्या) का उल्लंघन नहीं करते, अतः अवस्थित हैं। ये धर्म, अधर्म आदि छहों द्रव्य कभी अपनी छह संख्या का उल्लंघन नहीं करते। (छह संख्या को नहीं छोड़ते) न तो कभी सात होते हैं और न कभी पाँच, अतः अवस्थित हैं। अथवा धर्म, अधर्म, लोकाकाश और एक जीव में तुल्य असंख्यात प्रदेश हैं। अलोकाकाश के अनन्त और पुद्गल में संख्यात, असंख्यात और अनन्त प्रदेश बताये गये हैं उनमें न्यूनाधिकता नहीं होती, वे वैसे ही अवस्थित रहते हैं इसलिए अवस्थित कहे जाते हैं।

3. अरूपी– 'अरूप' पद का ग्रहण द्रव्य के स्वतत्त्व का ज्ञान कराने के लिए है। 'अरूप' पद, रूप और स्पर्श, रस, गंधादि का निषेध करके धर्मादिक का जो 'अमूर्त्तत्व' स्वभाव है, उसकी सूचना करता है। नहीं है रूप जिसके वह अरूप कहलाता है। रूप के निषेध से रूप के अविनाभावी रस, गन्ध, स्पर्शादि का भी निषेध जानना चाहिए। अरूपी का अर्थ अमूर्तिक है अर्थात् धर्म, अधर्म, आकाश, काल और जीव अमूर्तिक है।

वंजणपज्जायस्सउ पुरिसो पुरिसो त्ति णिच्चमवियप्पो।
बालाइवियप्पं पुण पासइ से अत्थपज्जाओ।। (34)

जब चित्त का झुकाव व्यंजन पर्याय की ओर होता है, तब पुरुष निर्विकल्प रूप से पुरुष ही लक्षित होता है। किन्तु जब द्रव्य की अर्थपर्याय पर दृष्टि जाती है, तब उसकी विभिन्न अवस्थाएँ जैसे कि मनुष्य की शैशव, बाल्य, युवा, प्रौढ़त्व आदि अवस्थाएँ-लक्षित होती हैं। ये द्रव्य की अर्थपर्यायें कही जाती हैं। इस प्रकार एक द्रव्य में व्यंजनपर्याय और अर्थपर्याय दोनों होती हैं।

सवियप्पणिव्वियप्पं इय पुरिसं जो भणेज्ज अवियप्पं।
सवियप्पमेव वा णिच्छएण णस णिच्छिओ समए।। (35)

सभी व्यंजनपर्याय अभिन्न-भिन्न उभय रूप हैं। किन्तु जो व्यक्ति सविकल्प-निर्विकल्पात्मक पुरुष को केवल निर्विकल्प बुद्धि का विषय या केवल सविकल्प

बुद्धि का विषय मानता है,वह आगम में स्थिर बुद्धि वाला नहीं है क्योंकि जितनी भी व्यंजन पर्यायें हैं, वे सब अनेक रूप हैं। अतः पुरुष को जानते-देखते समय दृष्टा की दोनों प्रकार की बुद्धि होती है। आगम में जीव की शुद्ध व अशुद्ध दोनों अवस्थाओं की दृष्टि से पुरुष का उभय रूप कथन किया जाता है।

केवली का स्वाधीन सुख

पक्खीणदिघादिकम्मो अणंतवरवीरिओ अधिकतेजो।
जादो अणिंदिओ सो णाणं सोक्खं च परिणमदि।। (19) प्र.सा.

He develop knowldege and happiness after having exhausted the destructive karmas, being endowed with excellent infinite strength and excessive lustre and after becoming supersensuous.

(सो) वह वह सर्वज्ञ आत्मा जिसका लक्षण पहले कहा है(पक्खीणघाइकम्मो) घातियाकर्मों को क्षयकर, अर्थात् अनंतज्ञान, अनंतदर्शन, अनंतसुख, अनंतवीर्य इन चतुष्टय रूप परमात्मा द्रव्य की भावना के लक्षण को रखने वाले शुद्धोपयोग के बल से ज्ञानावरणादि घातियाकर्मों को नाशकर (अणंतवरवीरियो) अंत रहित और उत्कृष्ट वीर्य को रखता हुआ (अहियतेजो) व अतिशय तेज को धरता हुआ अर्थात् केवलज्ञान केवलदर्शन को प्राप्त हुआ(अणिंदियो) अतीन्द्रिय अर्थात् इन्द्रियों के विषयों के व्यापार से रहित (जादो) हो गया (च) तथा ऐसा होकर(णाणं) केवलज्ञान को (सोक्खं) और अनंतसुख को (परिणमदि) परिणमन करता है।

इस व्याख्यान में यह कहा है कि आत्मा यद्यपि निश्चय से अनंतज्ञान और अनंतसुख के स्वभाव को रखने वाला है तो भी व्यवहार में संसार की अवस्था में पड़ा हुआ, है, जब इसका केवलज्ञान और अनंतसुख स्वभाव कर्मों से ढका हुआ है, तब तक पाँच इन्द्रियों के आधार से कुछ अल्पज्ञान व कुछ अल्पसुख में परिणमन करता है। फिर जब कभी विकल्प रहित स्वसंवेदन या निश्चल आत्मानुभव के बल से कर्मों का अभाव होता है, तब क्षयोपशम ज्ञान के अभाव होने पर इन्द्रियों के व्यापार नहीं होते हैं, उस समय अपने ही अतीन्द्रिय ज्ञान और सुख को अनुभव करता है, क्योंकि स्वभाव के प्रगट होने में पर की अपेक्षा नहीं है, ऐसा अभिप्राय है।

समीक्षा-स्वभावतः प्रत्येक जीव अनंतज्ञान, अनंतसुख, अनंतवीर्यादि अनंत

गुणों का अखण्ड पिण्ड है तथापि कर्मों के आवरण के कारण वे गुण आत्मा में ही सुप्तरूप में छिपे हुए है। कुन्दकुन्द देव ने समयसार में कहा भी है-

सो सव्वणाणदरसी कम्मरयेण णियएणावच्छण्णो।
संसारसमावण्णो णवि जाणदि सव्वदो सव्वं।। (67)

वह सर्वज्ञ, सर्वदर्शी जीव कर्मरज से आवृत्त होकर संसार में पतित हुआ है और सर्वदा सबको नहीं जानता है परन्तु जब वही कर्मरज रूपी आवरण हट जाता है तब वह सर्वज्ञ, सर्वदर्शी, अनंतसुख एवं अनंतवीर्य सम्पन्न बन जाता है इसलिए वस्तुतः ज्ञान या सुख पर से प्राप्त नहीं होता है परन्तु सहज आत्मोत्थ है। केवली (अरहंत-सिद्ध भगवान्) के सुख का वर्णन पूज्यपाद स्वामी ने सिद्धभक्ति में निम्न प्रकार किया है-

आत्मोपादानसिद्धं, स्वयमतिशयवद्वीतबाधं विशालं,
वृद्धिह्रासव्यपेतं, विषयविरहितं निःप्रतिद्वन्द्वभावम्।
अन्यद्रव्यानपेक्षं, निरुपममममितं, शाश्वतं सर्वकालं,
उत्कृष्टानन्तसारं, परमसुखमतस्तस्य सिद्धस्यजातम्।। (7)

सिद्धों का सुख(1) आत्मा से ही उत्पन्न होता है। (2) वह सुख स्वयं अतिशय युक्त होता है (3) समस्त बाधाओं से रहित होता है(4) अत्यंत विशाल व विस्तीर्ण होता है। (5) वृद्धि एवं ह्रास से रहित(6) इन्द्रिय विषयों से रहित स्वाभाविक होता है(7) दुःख रूप विरोधी धर्म से सदा रहित है। (8) अन्य बाह्य निमित्त या सामग्रियों की अपेक्षा से रहित है। (9) उपमा रहित है। (10) अनंत है(11) विनाश रहित है इसलिये सदा बना रहता है। (12) उस सुख का माहात्म्य सर्वोत्कृष्ट है और वह अनंतकाल तक रहता है (13) इन्द्रादिक के सुख से भी बढ़कर है इसलिए कर्मों के सर्वथा नाश होने से यह सिद्ध भगवान् के ही होता है।

नार्थः क्षुत्-तृड्-विनाशाद्, विविधरसयुतैरन्नपानैरशुच्या।
नास्पृष्टेर्गन्धमाल्यै र्न हि मृदुशयने र्ग्लानिनिद्राद्यभावात्।।
आतंकार्तेरभावे, तदुपशमनसद्भेषजानर्थतावद्।
दीपानर्थक्यवद्वा, व्यपगततिमिरे, दृश्यमाने समस्ते।। (8)

सिद्ध भगवान् के क्षुधा और तृष्णा के नाश हो जाने से अनेक प्रकार के

रसयुक्त अन्न तथा पान से कोई प्रयोजन नहीं है। अशुचि अर्थात् अपवित्र पदार्थों के स्पर्श नहीं होने से सुगंधित पदार्थों से प्रयोजन नहीं है। ग्लानि और निद्रादि के नहीं होने से कोमल शय्या से भी प्रयोजन नहीं, रोग की पीड़ा के अभाव होने के कारण उस रोग को दूर करने के साधन रूप औषधि भी व्यर्थ है, जैसे कि समस्त दिखाई देने वाले अन्धकार के चले जाने पर दीप की कोई आवश्यकता नहीं रहती।

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्।। (27)गीता

जिसका मन भलीभाँति शांत हुआ है, जिसके विकार शांत हो गये हैं,ऐसा ब्रह्ममय हुआ निष्पाप योगी अवश्य उत्तम सुख प्राप्त करता है।

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते।।(28)

आत्मा के साथ निरन्तर अनुसंधान करते हुए पाप-रहित हुआ यह योगी सरलता से ब्रह्मप्राप्ति रूप अनंत सुख का अनुभव करता है।

स्वसंवेदन सुव्यक्तस्तनुमात्रो निरत्ययः।
अत्यंतसौख्यवानात्मा लोकालोकविलोकनः।। (21) इष्टोपदेश

यह आत्मा आत्म-अनुभव द्वारा प्रगट होता है यानि जाना जाता है, वह शरीर के बराबर है, अविनाशी है- कभी इसका नाश नहीं होता। अनन्तसुख वाला है ऊर्ध्व, मध्य, पाताल का -यानि समस्त जगत् का तथा जगत् के बाहर अनन्त अलोकाकाश को जानने-देखने वाला है।

सामग्रीविशेष विश्लेषिताखिलावरणमतीन्द्रियमशेषतो मुख्यम्। (11)
(प्रमेयरत्नमाला)

सामग्री की विशेषता से दूर हो गये हैं समस्त आवरण जिसके, ऐसे अतीन्द्रिय और पूर्णतया विशद ज्ञान को मुख्य प्रत्यक्ष कहते हैं।

ऐश्वर्यमप्रतिहतं सहजो विरागस्तृप्तिर्निसर्गजनिता वशितेन्द्रियेषु।
आत्यान्तिकं सुखमनावरणा च शक्तिज्ञानं च सर्वविषयं भगवंस्तथैवा।।

तथा संन्यासियों के गुरु अवधूत के भी वचन उसके विषय में इस प्रकार है-

''हे भगवन्! आपका ऐश्वर्य अप्रतिहत (अखण्ड) है, वैराग्य स्वाभाविक है,

तृप्ति नैसर्गिक है, इन्द्रियों में वशिता है अर्थात् आप जितेन्द्रिय हैं, आपका सुख आत्यन्तिक अर्थात् चरम सीमा को प्राप्त है, शक्ति आवरण रहित है और सर्व विषयों को साक्षात् करने वाला ज्ञान भी आपका ही है।

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः। (पातञ्जली योगदर्शन)

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेशरूप क्लेशों से शुभाशुभकृतियों से जन्य पुण्य पाप रूप कर्मों से, पुण्य-पाप के फल-जाति,आयु तथा भोग प्रतिनिधि सुख दुःख विपाक से और सुख-दुःखात्मक भोग से जन्य विविध वासनाओं से अस्पृष्ट, जीवरूप अन्य पुरुषों से विशिष्ट, चेतन ईश्वर है।

सत्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च। (49)

पुरुष (आत्मा) एवं प्रकृति (कर्म) के भेदभाव से सम्पन्न योगी को सम्पूर्ण पदार्थों के अधिष्ठातृत्व का (अर्थात् सम्पूर्ण पदार्थों को नियंत्रित करने के सामर्थ्य का) और समस्त पदार्थों के ज्ञातृत्व का (अर्थात् सम्पूर्ण पदार्थों को ठीक-ठीक जान लेने की शक्ति का) लाभ होता है।

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्। (50)

विवेकख्याति की निष्ठा द्वारा, विवेकख्यातिजन्य सिद्धिविषयक परम वैराग्य की प्राप्ति हो जाने से, पर वैराग्यजन्य असम्प्रज्ञात् समाधि द्वारा, रागादि दोषों के मूलकारण अविद्या के समाप्त हो जाने पर योगी पुरुष को केवल्य भी प्राप्त हो जाता है।

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्। (55) पृ.

बुद्धि एवं पुरुष की शुद्धि के समान रूप से हो जाने पर मोक्ष हो जाता है।

जिघच्छा परमा रोगा, संखारा परमा दुखा।

एतं ञत्वा यथाभूतं निब्बानं परमं सुखं।। (धम्मपद)

भूख सबसे बड़ा रोग है, संस्कार सबसे बड़े दुःख हैं, इसे यथार्थ (रूप से) जानकर निर्वाण सबसे बड़ा सुख है।

जो गृहस्थी के धंधे में रहते हुये भी हेयाहेय को समझते हैं और जिन भगवान् का निरंतर ध्यान करते हैं वे शीघ्र ही निर्वाण को पाते हैं।

जिणु सुमिरहु जिण चिंतहु, जिणु झायहु सुमणेण।

सो झायंतहँ परम-पउ, लब्भइ एक्क खणेण।। (19)।। योगसार

शुद्ध मन से जिन का स्मरण करो,जिन का चिन्तवन करो, और जिन का ध्यान करो, क्योंकि जिन का ध्यान करने से एक क्षण भर में परम पद प्राप्त हो जाता है।

सुद्धप्पा अरु जिणवर हँ, भेउण किं पि वियाणि।
मोक्खहँ कारणे जोइया, णिच्छइँ एउ विजाणि।। (20)।।

हे योगिन् ! मोक्ष प्राप्त करने में शुद्धात्मा और जिन भगवान् में कुछ भी भेद न समझो यह निश्चय मानो।

जो जिणु सो अप्पा मुणहु, इहु सिद्धांतहँ सारु।
इउ जाणेविण जोई यहो, छंडहुमायाचारु।। (21)।।

जो जिन भगवान् हैं वही आत्मा हैं। यही सिद्धान्त का सार समझो। इसे समझकर, हे योगीजनों! मायाचार को छोड़ो।

जो परमप्पा सो जि हउँ, जो हउँ सो परमप्पु।
इउ जाणेविणु जोइया, अण्णु ण करहु वियप्पु।। (22)।।

जो परमात्मा हैं वही मैं हूँ, तथा जो मैं हूँ वही परमात्मा है- यह समझकर हे योगिन्! अन्य कुछ भी विकल्प मत करो।

सुद्ध पएसहँ पूरियउ, लोयायास पमाणु।
सो अप्पा अणुदिणु मुणहु, पावहु लहु णिव्वाणु।। (23)।।

जो शुद्ध प्रदेशों से पूर्ण लोकाकाश प्रमाण है, उसे सदा आत्मा समझो और शीघ्र ही निर्वाण प्राप्त करो।

णिच्छइँ लोय पमाणु मुणि, ववहारें सुसरीरु।
एहउ अप्प सहाउ मुणि, लहु पावहि भव-तीरु।। (24)।।

जो आत्म स्वभाव को निश्चय नय से लोक प्रमाण और व्यवहार नय से स्व शरीर प्रमाण समझता है, वह शीघ्र ही संसार से पार हो जाता है।

चउरासी-लक्खंहिँफिरिउ, कालु अणाइ अणंतु।
पर सम्मत्तु ण लद्धु जिय, एहउ जाणि णिभंतु।। (25)।।

यह जीव अनादि अनंत काल तक चौरासी लाख योनियों में भटका है, परन्तु इसने सम्यक्त्व नहीं पाया है। हे! जीव-यह निःसंदेह समझ।

सुद्ध सचेयणु बुद्ध जिणु, केवल-णाण-सहाउ।

सो अप्पा अणुदिणु मुणहु, जइ चाहहु सिव-लाहु।।(26)।।

यदि मोक्ष पाने की इचछा करते हो तो निरंतर ही आत्मा को शुद्ध, सचेतन, बुद्ध, जिन और केवलज्ञान स्वभावमय समझो।

जामण भावहि जीव तुहुँ, णिम्मल अप्प सहाउ।

तामण लब्भइ सिव गमणु, जहिँ भावइ तहि जाउ।।(27)।।

हे जीव! जब तक तू निर्मल आत्मस्वभाव की भावना नहीं करता, तब तक मोक्ष नहीं पा सकता। अब जहाँ तेरी इच्छा हो वहाँ जा।

जो तइलोयहँ झेउ जिणु, सो अप्पा णिरु बुत्तु।

णिच्छय-णहँ एमइ भणिउ, एहउ जाणि णिभंतु।।(28)।।

जो तीनों लोकों के ध्येय जिन भगवान् हैं, निश्चय से उनहें ही आत्मा कहा है- यह कथन निश्चय नय से हैं। इसमें भ्रान्ति न करना चाहिए।

वय-तव-संजम मूल-गुण, मूढहँ मोक्ख ण बुत्तु।

जावण जाणइ इक्क परु, सुद्धउ भाउ पवित्तु।।(29)।।

जब तक परम शुद्ध भाव का ज्ञान नहीं होता, तब तक मूढ लोगों के जो व्रत, तप,संयम और मूलगुण हैं, उन्हें मोक्ष(का कारण) नहीं कहा जाता है।

जइ णिम्मल अप्पा मुणइ, वय-संजम-संजुत्तु।

तो लहु पावइ सिद्धि-सुहु, इउ जिण णाहहँ उत्तु।।(30)।।

जिनेन्द्र देव का कथन है कि यदि व्रत और संयम से युक्त होकर जीव निर्मल आत्मा को पहिचानता है, तो वह शीघ्र ही सिद्धि सुख को पाता है।

वय तव संजुम सील जिय, ए सव्वइँ अकयत्थु।

जाव ण जाणइ इक्क परु, सुद्धउ भाउ पवित्तु।(3।)।।

अहं (मैं) किसे कहते हैं! ?

(स्वगत तत्त्व(आत्मा) को ही 'मैं' (अहं) कहा गया)

(चालः- 1. आत्मशक्ति.... 2. क्या मिलिए....)

द्रव्य में हूँ उत्तम द्रव्य, तत्त्व में हूँ उत्तम तत्त्व।

पदार्थ में हूँ उत्तम पदार्थ, 'मैं' हूँ श्रेष्ठ स्वगत तत्त्व।।
रत्नत्रय मेरा प्रधान रूप, अस्तित्त्व-वस्तुत्व-प्रमेयत्व।
अगुरुलघुत्व व अव्याबाधत्व आदि मेरे गुण अनन्त।। (1)

पंचपरमेष्ठी भी परगततत्त्व, स्वगत (तत्त्व) परे अन्य सभी परगततत्त्व।
पुद्गल-धर्म-अधर्म-आकाश काल सभी होते हैं मुझसे अन्य द्रव्य।।
अनादि काल से कर्मबन्ध से जो भी प्राप्त हुए हैं तन से ले मन।
इन्द्रियों से ले भोगोपभोग सत्ता-सम्पत्ति सभी हैं अन्य।। (2)

चौरासीलक्ष्ययोनि के भाई बन्धु व कुटुम्ब वे सभी हैं अन्य।
शत्रु-मित्र से से ले राग-द्वेष-मोह वे भी सभी हैं मुझसे भिन्न।।
इनसे परे मैं हूँ शुद्ध-चैतन्य द्रव्य जो स्पर्श-रस-गन्धादि रिक्त।
अहं (मैं) रूप में मेरा होता परिचय, यह मेरा वास्तविक रूप।। (3)

यथा आकाश होता अमूर्तिक रूप, तथापि पुद्गलजन्य दिखे मूर्तिक।
तथा मैं हूँ अमूर्तिक आत्मा तथापि कर्मजन्य से दिखे मूर्तिक।।
आकाश से भी अधिक मेरा विस्तार मेरा केवलज्ञान इससे अधिक।
अनन्त आकाश के विस्तार के आगे, केवलज्ञान का होता विस्तार।।(4)

मेरा स्वरूप जानते पूर्णतः केवलज्ञानी, मुझे न जानते वे कुज्ञानी।
श्रद्धा से मुझे जो जानते वे सुदृष्टि, वे ही होते हैं सम्यग्ज्ञानी।।
इससे होता है आचरण सम्यक्, तीनों के योग से बने मोक्षमार्ग।
इससे ही होता आत्मा का ध्यान, जिससे मिलता परिनिर्वाण।। (5)

इससे भिन्न न होता है धर्म, आत्मधर्म तो है आत्मस्वरूप।
उत्तम क्षमादि होते आत्मधर्म जो समता पवित्रता सहित दशधाधर्म।।
ये ही तत्त्व का सार स्वरूप स्व आत्म द्रव्य ही स्व हेतु सार।
इससे ही संसार होता है पार, 'कनक सूरी' का लक्ष्य स्व आत्मसार।।(6)

ग.पु. कॉलोनी दि. 15.04.2019 मध्याह्न 02:16

एगं सगयं तच्चं अण्णं तह परगयं पुणो भणियं।

सगयं णिय-अप्पाणं इयरं पंचावि परमेट्ठी।। (3)।। तत्त्वसार

एक स्वगत तत्त्व है तथा फिर दूसरा परतत्त्व कहा गया है। स्वतत्त्व निज आत्मा है। दूसरा परगततत्त्व पाँचों ही परमेष्ठी हैं।

तेसिं अक्खर रूवं, भविय मणुस्साण झाय माणाणं।

बज्झइ पुण्णं बहुसो परंपराए हवे मोक्खो।। (4)।।

उन पंच परमेष्ठियों के वाचक अक्षररूप मंत्रों को ध्यान करने वाले भव्य जनों के बहुत सा पुण्य बंधता है और परंपरा से मोक्ष प्राप्त होता है।

जं पुणु सगयं तच्चं सवियप्पं हवइ तह य अवियप्पं।

सवियप्पं सासवयं णिरासवं विगयसंकप्पं।।(5)।।

पुनः जो स्वगत तत्त्व है वह सविकल्प तथा अविकल्प रूप से दो प्रकार का है। सविकल्प स्वतत्त्व आस्रव सहित है, और जो संकल्प रहित निर्विकल्प स्वतत्त्व आस्रव रहित है।

इंदिय विसय विरामे मणस्स णिल्लूरणं हवे जइया।

तइया तं अवियप्पं ससरूवे अप्पणो तं तु।।(16)।।

जब इन्द्रियों के विषयों का विराम अर्थात् इच्छा निरोध हो जाता है तब मन का निर्मूलन होता है और तभी वह निर्विकल्प स्वगत तत्त्व प्रकट होता है और वह आत्मा का अपने स्वरूप में अवस्थान होता है।

समणे णिच्चलभूए णट्ठे सव्वे वियप्प संदोहे।

थक्को सुद्धसहावो अवियप्पो णिच्चलो णिच्चो।।(7)।।

अपने मन के निश्चलीभूत होने पर सर्व विकल्प समूह के नष्ट होने पर विकल्प रहित निर्विकल्प निश्चल नित्य शुद्ध स्वभाव स्थिर हो जाता है।

जो खलु सुद्धो भावो सो अप्पा तं च दंसणं णाणं।

चरणं पितं च भणियं सा सुद्धा चेयणा अहवा।।(8)।।

जो निश्चय से शुद्ध भाव है वह आत्मा है और वह आत्मा दर्शनरूप, ज्ञानरूप और चारित्ररूप कहा गया है अथवा वह शुद्ध चेतनारूप है।

जं अवियप्पं तच्चं तं सारं मोक्खं कारणं तं च।

तं णाऊण विसुद्धं झायहु होऊण णिग्गंथा।। (9)।।

जो निर्विकल्प तत्त्व है, वही सार है-प्रयोजनभूत है और वही मोक्ष का कारण है। उस विशुद्ध तत्त्व को जानकर निर्ग्रन्थ होकर ध्यान करो।

लाहालाहे सरिसो सुह-दुक्खे तह य जीविए मरणे।

बंधु-अरियण समाणो झाण समत्थो हु सो जोई।।(11)।।

जो लाभ और अलाभ में, सुख और दुख में, और सभी प्रकार जीवन और मरण में सदृश रहता है, उसी प्रकार बंधु और अरि(शत्रु) में समान भाव रखता है, निश्चय से वही योगी ध्यान करने में समर्थ है।

संका-कंखा गहिया विसयासत्ता सुमग्गपब्भट्ठा।

एवं भणंति केई ण हु कालो होइ झाणस्स।।(14)।।

शंकालु और विषय सुख की आकांक्षा वाले इन्द्रिय विषयों में आसक्ति और मोक्ष के सुमार्ग से पथभ्रष्ट कितने ही पुरुष इस प्रकार कहते हैं कि यह काल ध्यान के योग्य नहीं है।

अज्जवि तिरयणवंता अप्पा झाऊण जंति सुरलोए।

तत्थ चुया मणुयत्ते उप्पज्जिय लहहि णिव्वाणं।।(15)।।

आज भी रत्नत्रय धारक मनुष्य आत्मा का ध्यान कर स्वर्ग लोग को जाते हैं और वहाँ से च्युत होकर उत्तम मनुष्य कुल में उत्पन्न हो निर्वाण को प्राप्त करते हैं।

तम्हा अब्भसऊ सया मोत्तूणं राय दोस वा मोहो।

झायउ णिय अप्पाणं जइ इच्छह सासयं सोक्खं।।(16)।।

इसलिये यदि शाश्वत सुख को चाहते हो तो राग, द्वेष और मोह को छोड़कर सदा ध्यान का अभ्यास करो और अपनी आत्मा का ध्यान करो।

दंसण-णाण पहाणो असंखदेसो हु मुत्ति परिहीणो।

सगहिय देह पमाणो णायव्वो एरिसो अप्पा।।(17)।।

निश्चय नय से आत्मा दर्शन और ज्ञान गुण प्रधान है, असंख्यात प्रदेशी है, मूर्तित्व से रहित है, अपने द्वारा गृहीत देह प्रमाण है। ऐसे स्वरूप वाला आत्मा जानना चाहिए।

रागदिया विभावा बहिरंतर-उहयवियप्पं मोत्तूणं।

एयग्गमणो झायउ णिरंजणं णियय-अप्पाणं।।(18)।।

रागादि विभावों को, तथा बाहरी दोनों प्रकार के विकल्पों को छोड़कर एकाग्र चित्त होकर कर्मरूप अंजन से रहित शुद्ध अपने आत्मा का ध्यान रखना चाहिए।

मैं निरञ्जन स्वरूप

जस्स ण कोहो माणो माया लोहो य सल्ल लेस्साओ।

जाइ जरा मरणं चिय णिरंजणो सो अहं भणिओ।।19।।

जिसके न क्रोध है, न मान है, न माया है, न लोभ है, न शल्य है, न कोई लेश्या है और न जन्म, जरा और मरण भी है, वही निरंजन मैं कहा गया हूँ।

णत्थि कलासंठाणं मग्गण गुणठाण जीवठाणाइं।

ण य लद्धि बंधठाणा णोदय ठाणाइया केई।। (20)।।

निरंजन आत्मा के कोई कला नहीं है, कोई संस्थान नहीं है, कोई मार्गणास्थान नहीं है, कोई गुणस्थान नहीं है, और न कोई जीवस्थान है, न कोई लब्धिस्थान है, न कोई बंधस्थान है और न कोई उदयस्थान आदि हैं।

'मैं' का स्वरूप

फास रस रूव गंधा सद्दादीया य जस्स णत्थि पुणो।

सुद्धो चेयणभावो णिरंजणो सो अहं भणिओ।।(21)।।

और जिसके स्पर्श, रस, गंध, रूप और शब्द आदिक नहीं है वह शुद्ध चेतन भाव रूप मैं निरंजन कहा गया हूँ।

जह कुणइ को वि भेयं पाणिय-दुद्धाण तक्क जोएणं।

णाणी वि तहा भेयं करेइ वर झाणजोएणं।। (24)।।

जैसे कोई पुरुष तर्क के योग से पानी और दूध का भेद करता है, उसी प्रकार ज्ञानी पुरुष भी उत्तम ध्यान के योग से चेतन और अचेतन स्व-पर का भेद करता है।

झाणेण कुणउ भेयं पुग्गल जीवाण तह य कम्माणं।

घेत्तव्वो णिय अप्पा सिद्धसरूवो परो बंभो।।(25)।।

ध्यान से पुद्गल और जीव का और उसी प्रकार कर्म और जीव का भेद करना चाहिए। तत्पश्चात् सिद्ध स्वरूप परम ब्रह्मरूप अपनी आत्मा ग्रहण करना चाहिए।

मलरहिओ णाणमओ णिवसइ सिद्धीए जारिसो सिद्धो।

तारिसओ देहत्थो परमो बंभो मुणेयव्वो।।(26)।।

जैसा कर्म-मल से रहित, ज्ञानमय, सिद्धात्मा सिद्धलोक में निवास करता है, वैसा ही परम ब्रह्मस्वरूप अपनी आत्मा देह में स्थित जानना चाहिए।

'मैं' सिद्ध हूँ, मैं शुद्ध हूँ

णोकम्म कम्मरहिओ, केवलणाणाइ गुणसमिद्धो जो।

सो हं सिद्धो सुद्धो णिच्चो एक्को णिरालंबो।।(27)।।

जो सिद्ध जीव, शरीरादि नोकर्म, ज्ञानावरणादि द्रव्यकर्म तथा राग द्वेषादि भावकर्म से रहित है, केवलज्ञानादि अनंत गुणों से समृद्ध है, वही मैं सिद्ध हूँ, शुद्ध हूँ, नित्य हूँ, एक स्वरूप हूँ और निरालंब हूँ।

मैं अनन्तज्ञानादियुक्त हूँ

सिद्धोहं सद्धोहं अणंतणाणाइ समिद्धो हं।

देहपमाणो णिच्चो असंखदेसो अमुत्तो य।।28।।

मैं सिद्ध हूँ, मैं शुद्ध हूँ, मैं अनन्तज्ञानादि से समृद्ध हूँ, मैं शरीर प्रमाण हूँ, मैं नित्य हूँ, मैं असंख्य प्रदेशी हूँ और अमूर्त्त हूँ।

थक्के मणसंकप्पे रुद्धे अक्खान विसयवावारे।

पयडइ बंभसरूवं अप्पा झाणेण जोईणं।।(29)।।

मन के संकल्पों के बंद हो जाने पर और इन्द्रियों के विषय व्यापार के रुक जाने पर योगियों के ध्यान के द्वारा शुद्ध ब्रह्मस्वरूप आत्मा प्रकट होता है।

शुद्ध स्वरूप प्रकट के उपाय-

जह जह मणसंचारा इंदियविसया वि उवसमं जंति।

तह तह पयडइ अप्पा अप्पाणं जह णहे सूरो।।(30)।।

जैसे जैसे मन का संचार और इन्द्रियों के विषय भी उपशमभाव को प्राप्त होते हैं, वैसे वैसे ही आत्मा अपने शुद्ध स्वरूप को प्रकट करता है, जैसे आकाश में सूर्य।

परमात्म स्वरूप प्रकट के कारण-

मण-वयण कायजोया, जइणो जइ जंति णिव्वियारत्तं।

तो पयडइ अप्पाणं अप्पा परमप्पय सरूवं।।(31)।।

योगी के यदि मन वचन और काय योग निर्विकारता को प्राप्त हो जाते हैं तो आत्मा अपने परमात्मस्वरूप को प्रकट करता है।

मण-वयण-काय रोहे रुज्झइ कम्माण आसवो णूणं।

चिर-बद्धं गलइ संय फलरहियं जाइ जोईणं।।(32)।।

मन, वचन, काय की चंचलता रुकने पर कर्मों का आस्रव निश्चय से रुक जाता है। तब चिरकालीन बंधा हुआ कर्म योगियों के स्वयं गल जाता है और फल रहित हो जाता है।

केवल उग्रतप से भी मोक्ष (शुद्ध) नहीं

ण लहइ भव्वो मोक्खं जावय परदव्व वावडो चित्तो।

उग्ग तवं पि कुणंतो सुद्धे भावे लहुं लहइ।।(33)।।

जब तक मन परद्रव्यों में व्यापृत(व्यापार युक्त) है तब तक उग्र तप को भी करता हुआ भव्य जीव मोक्ष को नहीं पाता है। किन्तु शुद्ध भाव में लीन होने पर शीघ्र ही पा लेता है।

रायद्दोसा दीहि य डहू लिज्जइ णेव जस्स मण सलिलं।

सोणिय तच्चं पिच्छइ ण हुपिच्छइ तस्स विवरीओ।।40।।

जिसका मनरूपी जल रागद्वेष आदि के द्वारा डांवाडोल नहीं होता, वह निजतत्त्व को देखता है। इससे विपरीत पुरुष निश्चय से नहीं देखता है।

णाणमयं णियतच्चं मेल्लिय सव्वे वि परगया भावा।

ते छंडिय भावेज्जो सुद्धसहावं णियप्पाणं।।(43)।।

ज्ञानमयी निजतत्त्व को छोड़कर सभी भाव परगत हैं, उन्हें छोड़कर शुद्ध स्वभाव वाले निज आत्मा की ही भावना करनी चाहिये।

जो अप्पाणं झायदि संवेयण चेयणाइ उवजुत्तो।

सो हवइ वीयराओ णिम्मल रयणत्तओ साहू।। (44)।।

जो स्वसंवेदन चेतनादि से उपयुक्त साधु आत्मा को ध्याता है वह निर्मल रत्नत्रय का धारक वीतराग हो जाता है।

स्व-आत्मध्यान से रत्नत्रय

दंसण-णाण-चरित्तं जोई तस्सेह णिच्छयं भणइ।
जो झायइ अप्पाणं सचेयणं सुद्धभावट्ठं।।(45)।।

जो योगी सचेतन और शुद्ध भाव में स्थित आत्मा को ध्याता है, उसको इस लोक में निश्चय से दर्शन, ज्ञान, चारित्र कहते हैं।

मिथ्यात्वी V/S सम्यक्त्वी

(स्व(मैं) के श्रद्धानी सम्यक्त्वी इससे विपरीत मिथ्यात्वी)

(चाल :- आत्मशक्ति....)

जो स्व-आत्म द्रव्य(मैं) से परे अन्य को स्वरूप मानता है।
वह है मिथ्यात्वी, कुज्ञानी वह भी घमण्डी(दंभी) होता है।।
इससे विपरीत स्व आत्मद्रव्य(मैं) को ही स्वरूप मानता है।
वह है सुदृष्टि, सुज्ञानी वह ही स्वाभिमानी(आत्मगौरवशील) होता है।।(1)

स्व-आत्मद्रव्य ही स्वद्रव्य है इससे भिन्न सभी पर हैं।
अतः स्व (मैं) को स्व(मैं) मानना सही, पर को स्व(मैं) मानना मिथ्या है।
स्व(शुद्धात्मा) ही स्व द्रव्य है तन-मन-धन-नाम-कुटुम्बादि पर है।
आत्मविश्वास-ज्ञान-चारित्र ही स्व(मैं) है अन्य सभी कर्मादि भी पर है।।(2)

इसलिए मिथ्यात्वी कुज्ञानी पर को स्वरूप(मैं) जानने से।
इससे विपरीत सुदृष्टि सुज्ञानी, स्व को ही स्व मानने से।।
इसलिए मिथ्यात्वी, कुज्ञानी 'ममकार' से 'अहंकारी' होता है।
इससे विपरीत सुदृष्टि, सुज्ञानी समता से निरहंकारी होता है।। (3)

जो मिथ्यात्वी है उसमें अवश्य दर्शन मोहनीय होता है।
जिससे वह मिथ्यादृष्टि होने से अन्धश्रद्धानी होता है।।
दर्शन मोहनीय होने पर चारित्र मोहनीय होता अवश्य ही।
अनन्तानुबन्धी क्रोध-मान-माया-लोभ भी होते हैं अवश्य ही।।(4)

जिससे मिथ्यादृष्टि महाक्रोधी-मानी-मायावी-लोभी होगा ही।

भले वृक्षसम उसके क्रोधादि मन्द उदय में होते हो।
शुभ लेश्या भी संभव होने से, मन्दकषायी भी संभव है।
यथा भोगभूमिज मिथ्यादृष्टि जीव होते मन्द कषायी ही।। (5)

जिससे वहाँ के मानव से ले सिहंव्याघ्रादि भी होते सरल स्वभावी।
परस्पर को वे न कष्ट देते नहीं करते मांस भक्षण स्थूल पाप भी।।
तथाहि मिथ्यादृष्टि देव भी नहीं करते मांस भक्षण सुरापान।
द्रव्य मिथ्यात्व भी सेवन नहीं करते तो भी दोनों मोह सहित।।(6)

ये है जैन आगम के गूढ रहस्य अन्यत्र कहीं भी न वर्णन।
किसी भी पंथ मत-शिक्षा-संस्कृति आधुनिक विज्ञान मैं न वर्णन।।
सम्पूर्ण कर्म बान्धता मिथ्यात्वी नरक निगोद में भी जाता है।
सोलह घोर पाप न बान्धता सुदृष्टि, स्वर्ग से मोक्ष तक जाता है।।(7)

सबसे महापाप मिथ्यात्व है, सबसे महाधर्म सम्यक्त्व है।
मिथ्यात्व होने पर सभी धर्म होते मिथ्या सम्यक्त्व से धर्म प्रारम्भ है।।
सम्यक्त्व से ज्ञान होता सुज्ञान चारित्र भी होता सुचारित्र।
मिथ्यात्व से ज्ञान होता कुज्ञान चारित्र भी होता कुचारित्र।।(8)

सम्यक्त्व हेतु पंचलब्धि चाहिए तथाहि सच्चे-देव-शास्त्र-गुरु भक्ति भी।
परिणाम में निर्मलता चाहिए 'सूरी कनक' सेवे सम्यक्त्व ही।।(9)

ग.पु. कॉलोनी, दि. 11.04.2019 रात्रि 08:55

सम्यकदृष्टि का लक्षण

गाथा- भयवसण मल विवज्जिय संसार-शरीर भोग णिव्विणो।
अट्ठगुणंग समग्गो दंसण सुद्धो हु पंचगुरु भत्तो।। (5) रयणसार
सप्तभय व्यसन रहित पच्चीस मलदोष रहित(होता) सम्यक्त्व।
संसार-शरीर भोग विरक्त अष्टगुण, अंग युक्त पंचगुरुभक्ति सहित।।(2)
गाथा- जो तसवहाउ विरओ णो विरओ तह य थावरवहाओ।
एक समयम्मि जीवो विरयाविरत्ति जिणु कहई।। (351, भाव संग्रह)

जो त्रसवध से विरक्त न विरक्त होता है स्थावरवध से।
वह होता है विरताविरति श्रावक ऐसा कहा जिनदेवने।।
पंचाणुव्रत सहित बारहव्रत से सहित होता श्रावक।
तथापि आरंभ-परिग्रह युक्त आर्त-रौद्र ध्यान संयुक्त।। (3)

अतएव ऐसा श्रावक को भी, न होता है पूर्ण धर्मध्यान।
पाप दूर करने हेतु करता, दानपूजादि भद्रध्यान।।
देव-पूजा-गुरुपास्ति स्वाध्याय, संयम तप व दान।
प्रत्येक दिन करता है श्रावक, स्व-पाप दूर निमित्त।।(4)

तथापि प्रत्याख्यान व संज्वलन कषाय से सहित।
नव नोकषाय से सहित अतएव, न होता पूर्णधर्मध्यान।।
आहार-भय-मैथुन-परिग्रह संज्ञा, सहित करता विभिन्न काम।
व्यापार-कृषि-पढ़ाई-नौकरी, औद्योगिक आदि पापात्मक काम।। (5)

भोगपभोग व यानवाहन व खान फेक्ट्री के करते काम।
जिससे त्रस स्थावर जीव मरते, होते विविध पर्यावरण दूषण।।
इससे भी विभिन्न समस्यायें होती, ग्लोबवर्मिंग व रोग।
अतिवृष्टि व अनावृष्टि भूकम्प से लेकर सुनामी तक।। (6)

अतएव ही दो कल्याणक युक्त, पंचमगुणस्थानवर्ती तीर्थंकर।
अंतरंग-बहिरंग परिग्रह त्यागकर, बनते धर्म हेतु मुनीश्वर।।
भोगोपभोग व आरंभ-परिग्रह युक्त तीर्थंकर भी न होते पूर्णधर्मात्मा।
किंतु बहिरंग से ही जो धर्म पालते, वे कैसे होंगे पूर्ण धर्मात्मा।।(7)

कदाचित गधे के ही सींग होना, संभव है तीन काल में।
किंतु गृहस्थों(श्रावको) के श्रेष्ठ/(शुद्ध) ध्यान, नहीं संभव कहा आचार्यों ने।।
यह वर्णन करणानुयोग सम्मत, जो है परम यथार्थ
परम यथार्थ के परिज्ञान हेतु, ''सूरी कनक'' ने बनाया काव्य।।(8)

मिथ्यादृष्टि का लक्षण

मदिसुदणाण बलेण दु, सच्छंदंबोल्लइ जिणुत्तमिदि।
जो सो होइ कुदिट्ठि, ण होइ जिणमग्गरओ।। (3) रयण.

अन्वयार्थ-(सदिसुदणागबलेण) मति श्रुतज्ञान बल के अभिमान से(दु) क्योंकि (जो) जो कोई मनुष्य(जिणुत्तमिदि) जिन भगवान् ने कहा उपदेश की (सच्छदं) स्वच्छन्दता से (बोल्लइ) बोलता है (सो) वह (कुदिट्ठी) मिथ्यादृष्टि(होई) है (जिणमग्गरओ) जिनमार्गरत (ण) नहीं (होइ) है।

पद्यभावानुवाद-(चालः-) आत्मशक्ति....)
मति श्रुतज्ञान बल से जो बोलता है स्वच्छन्द से जिनोक्त।
वह होता है कुदृष्टि वह न होता है जिनमार्गरत।।

समीक्षा-

मतिश्रुतज्ञान होते हैं दो भेद सम्यक् तथा मिथ्या रूप।
दोनों भेद ही होते हैं अल्पज्ञ के, सम्यग्दृष्टि के होते सम्यक्रूप।।(1)

मिथ्यादृष्टि के होते मिथ्यारूप जो सत्य-तथ्य से विपरीत।
ऐसे जीव तो सर्वज्ञ द्वारा उपदिष्ट को मानता है विपरीत।।(2)

सम्यग्दृष्टि तो जिनाज्ञा को मानेगा अवश्य श्रद्धा-प्रज्ञा से।
नहीं समझने पर जिज्ञासा करेगा किन्तु श्रद्धा रखेगा भाव से।। (3)

यदि कोई हठाग्रह या पंथवाद से होकर ग्रसित।
एकान्तवाद से ग्रसित होकर स्वच्छन्द बोले सो मिथ्यात्व।।(4)

सर्वज्ञ होते हैं त्रिकालज्ञ व अठारह दोषों से भी विमुक्त।
राग-द्वेष-मोह से रहित व समता-सत्य से सहित।।(5)

होते हैं वीतरागी व हितोपदेशी, शत्रु-मित्र भेद-भाव से परे।
विश्वबन्धु व अहेतुक उपकारी, अतः वे न बोलते असत्य।। (6)

सर्वज्ञ के होते हैं अनन्तज्ञान जो इन्द्रिय-मन से रहित।
अल्पज्ञ के होते हैं सीमित(संख्यात) ज्ञान, जो इन्द्रियादि सहित।।(7)

अतएव सर्वज्ञ कथित परम सत्य छद्मस्थ के न होता है ज्ञानगम्य।
सूक्ष्म-अमूर्तिक-अनन्तभूत भविष्य अल्पज्ञ के न होते ज्ञानगम्य।। (8)
अतएव सम्यग्दृष्टि ऐसे सूक्ष्मादि परमाणु आदि का करते श्रद्धान।
यथायोग्य श्रुतज्ञान तर्क-अनुभव न प्रज्ञा सहित करते श्रद्धान।। (9)

सन्दर्भ-

मिच्छत्तं वेदंतो जीवो विवरीयदंसणो होदि।
ण य धम्मं रोचेदि हु महुर खु रसं जहा जरिदो।। (7)।।(गो.जी.)

उदय में आये मिथ्यात्व का वेदन अर्थात् अनुभवन करने वाला जीव विपरीत दर्शन अर्थात् अतत्त्वश्रद्धा से युक्त होता है। वह न केवल अतत्त्वकी ही श्रद्धा करता है, अपितु अनेकान्तात्मक धर्म अर्थात् वस्तु स्वभाव को अथवा मोक्ष के कारणभूत रत्नत्रयात्मक धर्म को भी पसन्द नहीं करता। इसमें दृष्टान्त देते हैं-जैसे पित्त ज्वर से ग्रस्त व्यक्ति मीठे दूध आदि रस को पसन्द नहीं करता। उसी तरह मिथ्यादृष्टि को धर्म नहीं रचता।।

मिच्छाइट्ठी जीवो उवइट्ठं पवयणं ण सद्दहदि।
सद्दहदि असब्भावं उवइट्ठं वा अणुवइट्ठं।।(18)

मिथ्यादृष्टि जीव 'उपदिष्ट' अर्थात् अर्हन्त आदि के द्वारा कहे गये, 'प्रवचन' अर्थात् आप्त आगम और पदार्थ ये तीन, इनका श्रद्धान आदि के द्वारा कहे गये, 'प्रवचन' अर्थात् आप्त आगम और पदार्थ ये तीन, इनका श्रद्धान नहीं करता है। प्रवचन अर्थात् जिसका वचन प्रकष्ट है ऐसा आप्त, प्रकृष्टका वचन प्रवचन अर्थात् परमागम, प्रकृष्टरूप से जो कहा जाता है अर्थात प्रमाण के द्वारा कहा जाता है, वह प्रवचन अर्थात् पदार्थ। इन निरुक्तियों से प्रवचन शब्द से आप्त, आगम और पदार्थ तीनों कहे जाते हैं। तथा वह मिथ्यादृष्टि असद्भाव अर्थात् मिथ्यारूप प्रवचन यानी आप्त आगम पदार्थ का 'उपदिष्ट' अर्थात् आप्ताभासों के द्वारा कथित अथवा अकथित का भी श्रद्धान करता है।

सिद्धान्त में कहा है- 'घट, पट, स्तम्भ आदि पदार्थों में मिथ्यादृष्टि जानने के अनुसार श्रद्धान करते हुए भी अज्ञानी कहा जाता है, क्योंकि उसको जिनवचन में श्रद्धान नहीं है।' इस सिद्धान्त वाक्य में कहे गए मिथ्यादृष्टि के लक्षण को जानकर

उस मिथ्यात्व को छोड़ना चाहिए, उस मिथ्यादर्शन परिणाम के भेद भी इसी सिद्धान्त वाक्य से जानने चाहिए, जो इस प्रकार है- आत्मा में अवस्थित कोई मिथ्यादर्शनरूप परिणाम रूपादिकी उपलब्धि होने पर भी कारण विपर्यास,भेदाभेद विपर्यास और स्वरूपविपर्यास को पैदा करता है। उनमें से कारण विपर्यास इस प्रकार है- कोई मानते हैं कि रूपादि का कारण एक अमूर्त नित्य तत्त्व है। दूसरे (नैयायिक आदि) कहते हैं कि परमाणु पृथिवी आदि जाति के भेद से भेदवाले हैं। पृथिवी जाति के परमाणुओं में रूप-रस-गन्ध-स्पर्श चारों गुण होते हैं। जल जाति के परमाणुओं में रस रूप स्पर्श तीन गुण होते हैं। तेजो जाति के परमाणुओं में रूप और स्पर्श दो गुण होते हैं। वायु जाति के परमाणुओं में केवल एक स्पर्श गुण होता है। तथा पृथ्वी जाति के परमाणुओं से पृथ्वी ही बनती है,जलजाति के परमाणुओं से जल ही बनता है। इस तरह के वे परमाणु समान जातीय कार्यों को ही उत्पन्न करते हैं। दूसरा भेदाभेदविपर्यास इस प्रकार है - कारण से कार्य भिन्न ही या अभिन्न ही होता है, ऐसी कल्पना भेदाभेदविपर्यास स्वरूप विपर्यास इस प्रकार है-रूप आदि निर्विकल्प है अथवा नहीं है अथवा उनके आकार रूप से परिणत ज्ञान ही है, उसका आलम्बन बाह्य वस्तु नहीं है। इस प्रकार कुमतिज्ञान के साहाय्य से कुश्रुतज्ञान के विकल्प होते हैं। इन सबका मूल कारण मिथ्यात्व कर्म का उदय ही है, ऐसा निश्चय करना चाहिए।

सम्यग्दर्शन के भेद

समत्तरयणसारं मोक्खमहारुक्खमूलमिदि भणियं।
त जाणिज्जइ णिच्चछयववहारसरूवदो भेदं।।(4) रयण.

अन्वयार्थ-(सम्मत्तरयणसार) सम्यग्दर्शन रत्नत्रयसार यह (मोक्ख) मोक्ष के लिए (महारुक्खमूलमिदि) महावृक्ष का मूल है (भणिय) जिनेन्द्र देव ने कहा है। (तं) उसे(जाणिज्जइ) जानकर (णिच्छयववहार स्वरूवदो) निश्चय व्यवहार रूप से दो (भेद) भेद कहे हैं।

पद्यभावानुवाद-

मोक्ष महावृक्ष के मूल यह है, सम्यग्दर्शन रत्नत्रय के सार।
निश्चय-व्यवहार रूप से दो भेद ऐसा कहा है जिनेन्द्र।। (1)

समीक्षा व शिक्षा-

यथा महावृक्ष के प्रमुख भाग होता है मूल भाग।
यथा मोक्ष महावृक्ष के मूलभाग होता है सम्यग्दर्शन।। (2)

यथा मूलभाग जमीन के अन्दर होता तथापि महत्त्वपूर्ण।
तथाहि सम्यग्दर्शन होता अन्तरंग(आध्यात्मिक) तथापि महत्त्वपूर्ण।।(3)

मूल के बिना यथा विशाल वृक्ष भी नहीं रहेगा जीवन्त।
जीवन्त बिना फूल-फलादि न संभव ऐसा है मूलभाग।। (4)

तथाहि सम्यग्दर्शन के बिना ज्ञान न होता है सुज्ञान।
सुज्ञान के बिना न चारित्र संभव ऐसा है सम्यग्दर्शन।।(5)

सम्यग्दर्शन से होता सुज्ञान जिससे होता सुचारित्र।
तीनों के सुमेल से होता है मोक्षमार्ग जिससे मिले मोक्ष।।(6)

सम्यग्दृष्टि कैसा होता है ?

भयविसणमल विवज्जिय, संसार सरीरभोग णिव्वण्णो।
अट्ठगुणंगसमग्गो, दंसणसुद्धो हु पंचगुरुभत्तो।। (5) रयण.

अन्वयार्थ-(भय) सप्तभय (विसण) (मल) पच्चीस शंकादि दोष (विवज्जिय) वर्जित (संसार सरीर भोग णिव्वण्णो) संसार शरीर तथा भोगों से विरक्त भाव तथा (अट्ठगुणगसमग्गो) आठ निःशंकादिक गुणों सहित (दंसणसुद्धोहु) दर्शन विशुद्धि है(पंचगुरुभत्तो) पंच परम परमेष्ठी में भक्ति भावना रखना, यही सम्यगदर्शन है।

पद्यभावानुवाद-

भय-व्यसन व मल रहित, संसार-शरीर-भोग से विरक्त।
अष्टगुणों से परिपूर्ण होता, दर्शन शुद्ध जो पंचगुरु भक्त।।(1)

समीक्षा व शिक्षा-

सम्यग्दर्शन से होता तत्त्वार्थ श्रद्धान जिससे होता है सही ज्ञान।
सही ज्ञान से होता हिताहित परिज्ञान जिसे कहते भेद विज्ञान।।(2)

इससे होता है अहित परिहार तथाहि होता है हित ग्रहण।
इससे होता है सप्तभय व व्यसन त्याग जो प्रमुख गुण।। (3)

पच्चीस मल दोषों से भी रहित होता है सम्यग्दर्शन।
संसार-शरीर-भोग से विरक्त अष्टगुणों से परिपूर्ण।।(4)

पंचगुरुभक्ति सम्पन्नता से होता है जीव सम्यग्दृष्टि।
अन्तरंग से अनन्तानुबन्धी व मिथ्यात्व का उपशमादि।। (5)

इससे जीव होता है सुदृष्टि जो है प्राथमिक धार्मिक।
अन्यथा कोई न होता सही धार्मिक यह आगम में उक्त।। (6)

इससे महान् शिक्षा मिलती धर्म का मूल है सम्यक्त्व।
इसके बिना धर्म तो पाखण्ड (मिथ्यात्व) अतः सेवनीय सम्यक्त्व।। (7)

मोक्षमार्ग में सम्यग्दर्शन की भूमिका

जैसे बिन्दुओं से रेखा का प्रारम्भ होता है, एक से गणना का प्रारम्भ होता है, उसी प्रकार मोक्षमार्ग का प्रारम्भ सम्यग्दर्शन से होता है। बिन्दु बिना रेखा, बीज बिना अंकुर की उत्पत्ति, स्थिति एवं वृद्धि नहीं हो सकती, उसी प्रकार सम्यग्दर्शन के बिना मोक्षमार्ग की उत्पत्ति, स्थिति वृद्धि नहीं हो सकती है। महान् तार्किक दार्शनिक संत समन्तभद्र स्वामी कहते है कि-

विद्या वृत्तस्य संभूति स्थिति वृद्धि फलोदयाः।
न सन्त्यसति सम्यक्त्वे बीजभावे तरोरिव।।(31)।।

जिस प्रकार बीज के बिना वृक्ष की उत्पत्ति नहीं हो सकती, उसी प्रकार सम्यग्दर्शन के बिना सम्यग्ज्ञान और सम्यक्चारित्र की भी उत्पत्ति नहीं हो सकती।

दर्शन ज्ञान चारित्रात्साधिमानमुपाश्नुते
दर्शन कर्णधारं तन्मोक्षमार्ग प्रचक्ष्यते।।(32)।।

जिस प्रकार किसी भी नाव का जलाशय के उस पार जाना खेवटिया के अधीन होता है,उसी प्रकार संसारी जीव का संसार समुद्र को पार करना सम्यग्दर्शन के आधीन होता है। यद्यपि मोक्षमार्गपना ज्ञान और चारित्र में भी है, परन्तु सम्यग्दर्शन

के बिना ज्ञान और चारित्र में सम्यक्पना रूप नहीं होता। इसलिए मोक्षमार्ग में सम्यग्दर्शन की प्रधानता बतलाई गई है।

सम्यग्दर्शन को प्रधानता देने का कारण यह है कि बिना सम्यग्दर्शन, ज्ञान और चारित्र सुज्ञान, सुचारित्र न होकर कुज्ञान, और कुचारित्र होते हैं, जिससे मोक्षमार्ग नहीं बनता है। लक्ष्यविहीन पथिक का गमन, गमन नहीं है किन्तु भटकाव है। लक्ष्य के विपरीत दिक् में जितना भी गमन हो, वह गमन लक्ष्य प्राप्ति के लिये अकिञ्चित्कर ही रहेगा। मान लीजिये दिल्ली स्थित एक व्यक्ति का लक्ष्य कश्मीर जाना है। मान लिया जाये कि दिल्ली से कश्मीर की दूरी 1000 कि.मी. है। यदि वह 10 बजे एक गाड़ी में बैठकर 1 घण्टा प्रति 100 कि.मी. गति से वह दक्षिण की ओर प्रयाण करेगा तब वह 11 बजे कश्मीर से 1100 कि.मी. दूर हो जायेगा। 12 बजे 1200 कि.मी. दूरी पर रहेगा। जितना जितना वह आगे बढ़ेगा, उतना-उतना वह लक्ष्य से दूर होता जाता है क्योंकि कश्मीर दिल्ली से उत्तर की ओर है और उसका प्रयाण दक्षिण दिक् की ओर हो रहा है। उसी प्रकार सम्यग्दर्शन रहित उसका मोक्ष प्रयाण मोक्ष में पहुँचाने के लिये समर्थ नहीं होगा। अतः श्रद्धान रूपी लक्ष्य बिन्दु पहले ही निश्चित होने चाहिये।

अमृतचन्द्रसूरि जो कुन्दकुन्द साहित्य के प्रथम टीकाकार थे वे पुरुषार्थ सिद्धि उपाय में मोक्षमार्ग में सम्क्यत्व की प्रथम भूमिका का वर्णन करते हुए कहते हैं-

तत्रादी सम्यक्त्वं समुमाश्रयणीयमखिलयत्नेन।
तस्मिन्सत्येव यतो भवति ज्ञानं चरित्रं च।।(21)।।

रत्नत्रय रूपी मोक्षमार्ग में सर्वप्रथम सम्यग्दर्शन का अखिल प्रयत्न पूर्वक आश्रय लेना चाहिये, क्योंकि सम्यग्दर्शन के होने पर ही ज्ञान एवं चारित्र सम्यक् बनते हैं जिससे मोक्षमार्ग बनता है।

मोक्षमार्ग में सम्यग्दर्शन की प्राथमिकता एवं प्राथमिक भूमिका का प्रतिपादन करते हुए भगवद् कुन्दकुन्द आचार्य देव निम्न प्रकार बताते है-

''दंसण मूलो धम्मो उवइट्ठो जिणवरेहिं सिस्साण।।2।।

अनंत ज्ञानी अनंत जिनेन्द्र ने अपने शिष्यों को बताया है कि धर्म रूप वृक्ष का मूल सम्यग्दर्शन है।

जे दंसणेसु भट्ठा णाणे भट्ठा चरित्ते भट्ठा य।

एदे भट्ठा वि भट्ठा सेसं पि जणं विणासंति।।8।।

जो सम्यग्दर्शन से रहित है वह ज्ञान से भी एवं चरित्र से भी रहित है। दर्शन भ्रष्ट महाभ्रष्ट है। जो स्वयं भ्रष्ट है वह दूसरे को भी भ्रष्ट करते हैं। जो स्वयं मिथ्यादृष्टि हैं वह दूसरों को भी मिथ्यादर्शन के उपदेश की प्रेरणा देते है जिससे अन्य लोग भी मिथ्यादर्शन का अनुसरण करके भ्रष्ट होते हैं।

जह मूलम्मि विणट्ठे दुमस्स परिवार णत्थि परवट्टी।

तह जिणदंसणभट्ठामूलविणट्ठा ण सिज्झंति।।10।।

जैसे वृक्ष का मूल नष्ट हो जाने से वृक्ष की शाखा प्रशाखा की वृद्धि नहीं हो सकती है उसी प्रकार सम्यग्दर्शन नष्ट होने से रत्नत्रय स्वरूपी वृक्ष भी नष्ट हो जाता है जिससे मोक्षरूप फल की प्राप्ति नहीं होती अर्थात मोक्ष नहीं मिलता।

सम्यग्दर्शन रहित ज्ञान तथा चारित्र मोक्ष के लिये कारण न होने से वे दोनों जीव के लिये भार स्वरूप हैं। यथा-

शमबोधवृत्ततपसां पाषाणस्येव गौरवं पुसः।

पूज्यं महामणेरिव तदेव सम्यक्त्वसंयुक्तम्।। 15।।

पुरुष के सम्यक्त्व से रहित शान्ति, ज्ञान, चारित्र और तप इनका महत्त्व पत्थर के भारीपन के समान व्यर्थ है। परन्तु वही उनका महत्त्व यदि सम्यक्त्व से सहित है तो वह मूल्यवान् मणि के महत्त्व के समान पूजनीय है।

इसलिए भगवती आराधना में सम्यग्दर्शन की उपलब्धि को विश्व की सम्पूर्ण उपलब्धि से भी श्रेष्ठ बताया है।

''समद्दंसण लंभो वरं खु तेलोक्क लंभदो।''

सम्यग्दर्शन की प्राप्ति तीन लोक के ऐश्वर्य से भी श्रेष्ठ है।

नादंसणिस्य नाणं नाणेण विणा न हुंति चरणगुणा।

अगुणस्सि णत्थि मोक्खो णत्थिं अमोक्खस्स णिव्वाणं।।

(उत्तराध्ययन)

सम्यग्दर्शन के अभाव में ज्ञान प्राप्त नहीं होता, ज्ञान के अभाव में चारित्र के

गुण नहीं होते, गुणों के अभाव में मोक्ष नहीं होता और मोक्ष के अभाव में (शाश्वत-आत्मानंद) प्राप्त नहीं होता।

''नत्थि चरित्रं सम्मत्त विहूण''(उत्तराध्ययन)

सम्यक्त्व(सत्य दृष्टि) के अभाव में चरित्र नहीं हो सकता।

एवं जिण पण्णत्तं दंसण रयणं धरेह भावेण।

सारं गुणरयणत्तय सोवाणं पढ़म मोक्खस्स।।(2)।। दंसण पाहुड़

इसी प्रकार जो जिनेन्द्र भगवान् द्वारा प्रतिपादित सम्यग्दर्शन रूप अलौकिक अमूल्य रत्न को भाव सहित धारण करता है वह सारभूत रत्नत्रय के प्रथम सोपान में अपना पैर रखता है जो कि मोक्ष के लिए प्रथम एवं प्रधान सोपान स्वरूप है।

सम्यग्दर्शन प्रथम एवं प्रधान सोपान होने पर भी यह अन्तिम सोपान नहीं है परन्तु बिना प्रथम सोपान के अन्तिम सोपान की प्राप्ति नहीं हो सकती है, परन्तु प्रथम सोपान को ही अन्तिम सोपान मानना महती भूल है। इस सोपान को प्रथम एवं अन्तिम मानने वाला आगे के लिए लक्ष्यविहीन होने से वह आगे प्रयाण नहीं कर सकता है जिससे यथार्थ अन्तिम सोपान को प्राप्त नहीं कर सकता है।

मोक्षमहल की प्रथम सीढ़ी, या बिन ज्ञान चरित्ता।

सम्यकता न लहे, सो दर्शन धारौ भव्य पवित्ता।।

सम्यग्दर्शन का लक्षण और स्वरूप

जीवाऽजीवादीनां तत्त्वार्थानां सदैव कर्तव्यम्।

श्रद्धानं विपरीताऽभिनिवेश-विविक्तमात्मरूपंतत्।।(32)।।

जीव अजीव तत्त्वों का श्रद्धान सदैव करना चाहिये। पृथ्वीकायिक आदि जीव धर्मास्तिकाय आदि अजीव हैं। ऐसे जीव अजीव तथा आस्रव, बन्ध, संवर, निर्जरा, मोक्ष का श्रद्धान अर्थात् रुचि करने योग्य है। वह सम्यक्त्व आत्मा का स्वरूप है। वह आत्मस्वरूप से विपरीत अभिनिवेश से रहित है। विपरीत, एकान्त आदि मिथ्यात्व से रहित होने से सम्यक्त्व विपरीत अभिनिवेश से विविक्त(भिन्न) कहा गया है।

आचार्य समन्तभद्र स्वामी ने कहा भी है-

श्रद्धानं परमार्थनामाप्तागमतपोभृताम्।

त्रिमूढापोढमष्टांग सम्यग्दर्शन मस्मयम्।।(4)

आप्त-देव, आगम-शास्त्र और तपोभृत-गुरु का जो स्वरूप कहा गया है उस स्वरूप से रहित आप्त, आगम और तपोभृतका दृढ़ श्रद्धान करना वो सम्यग्दर्शन है। यह सम्यग्दर्शन लोक मूढ़ता देव मूढ़ता और गुरुमुढ़ता इन तीन मूढ़ताओं से रहित होता है। निःशंकितत्व, निःशंकितत्व, निर्विचिकित्सतत्व, अमूढ़दृष्टितत्व, उपगूहन, स्थितिकरण, वात्सल्य और प्रभावना इन आठ अंगो से सहित होता है तथा ज्ञान, पूजा कुल, जाति,बल, बुद्धि, तप और शरीर आठ मद से रहित होता है । यहाँ कोई यह शंका करे कि शास्त्रों में छह द्रव्य, सात तत्त्व तथा नौ पदार्थों के श्रद्धान को सम्यग्दर्शन कहा है परन्तु यहाँ आचार्य ने देव-शास्त्र गुरु की प्रतीति को सम्यग्दर्शन कहकर अन्य शास्त्रों में प्रतिपादित लक्षण का संग्रह नहीं किया है, तो इस शंका का समाधान यह है कि आगम के श्रद्धान से ही छह द्रव्य सात तत्त्व नौ पदार्थों के श्रद्धान रूप लक्षण में शास्त्र का संग्रह हो जाता है क्योंकि ''अवधितार्थ प्रतिपादक माप्त क्न आगम्'' अवधितार्थ अर्थ का कथन करने वाला जो आप्त का वचन है वहीं आगम हैं। आगम का यह लक्षणकारों ने स्वीकृत किया हैं। इसलिए आगम के श्रद्धान में ही छह द्रव्य आदि का श्रद्धान संग्रहीत हो जाता है। समन्तभद्र स्वामी द्वारा प्रदत्त सम्यग्दर्शन की परिभाषा बहुत ही व्यापक अनुभवपरक एवं अकाट्य भी है। महान् समीक्षक आचार्य श्री ने कहा है कि श्रद्धावान बनो, परंतु अंधश्रद्धानी नहीं, सत्यग्राही होकर विनम्री बनो, ज्ञान, दान बलादि को आत्मकल्याण में प्रयोग करके सदुपयोग करो,परन्तु उससे अभिमानी बनकर स्व-पर अपकार करके दुरुपयोग मत करो। केवल सत्य द्रव्य तत्त्व या देव, शास्त्र, गुरु की श्रद्धा ही पर्याप्त नहीं है इसके साथ-साथ धार्मिकों के साथ भी वात्सल्यपूर्ण सद्व्यवहार करो, उनकी सेवा करो। धर्माचरण करते हुए उसके फल से निहित स्वार्थ सिद्धि की इच्छा, चेष्टा मत करो। स्वयं निर्मल धर्माचरण करते हुए भी न किसी धार्मिक व्यक्ति की किसी भी प्रकार की त्रुटि होने पर उस त्रुटि को एकांत में उसे समझाकर दूर करता है परन्तु वर्तमान काल में देखने में आता है कि कुछ व्यक्ति स्वयं को सच्चा सम्यग्दृष्टि मुमुक्षु आगमनिष्ट मानते हुये भी उपर्युक्त गुणों से रहित पाये जाते हैं। ऐसे व्यक्तियों का ज्ञान, त्याग, तप अहंकार के लिए होता है। वे दूसरों को नीचा दिखाकर स्वयं को महान् बनाते हैं।

मुक्ति सुख के पात्र कौन ?

देवगुरुसमयभत्ता संसार सरीर भोग परिचित्ता।

रयणत्तयसंजुत्ता से मणुया सिवसुहं पत्ता।।(9) रयण.

अन्वयार्थ-(देव गुरु समय भत्तायत्) जो भव्य देव गुरु-शास्त्र के भक्त हैं (संसार शरीर भोग चता) संसार शरीर भोगों का त्याग किया है(रयणत्तयसंजुत्ता) सम्यग्दर्शनज्ञानाचारित्र संयुक्त है, (ते) वे (मणुया) मनुष्य (शिवसुहंपत्ता) शिव सुख को प्राप्त होते हैं।

पद्यभावानुवाद-

देव-शास्त्र-गुरु के जो भक्त व संसार-शरीर-भोग विरक्त।

रत्नत्रय से जो संयुक्त वह मनुष्य पाता है शिव सुख।।(1)

समीक्षा व शिक्षा-

मोक्षप्राप्ति के उपाय यहाँ संक्षेप में किया गया वर्णन।

देव-शास्त्र-गुरु के जो होता भक्त यहाँ से वह पाता सम्यक्त्व।।(2)

जिससे (उसको) होता है ज्ञान वैराग्य, जिससे होता संसार से विरक्त।

रत्नत्रय युक्त होता श्रमण आत्मसाधना से पाता शिवसुख।।(3)

इससे हमें शिखा मिलती मोक्ष प्राप्त हेतु देव-शास्त्र की भक्ति।

संसार-शरीर-भोग विरक्ति रत्नत्रय साधना से पाना है मुक्ति।।(4)

सन्दर्भ

जो ज्ञान, ध्यान, अध्ययन और सुखामृत रसायन पान से विमुख होकर इन्द्रिय सम्बन्धी सुख भोगता है वह निश्चित बहिरात्मा मूढ़ है।

शुभोपयोग एवं पुण्य-पापः

शंका-व्यवहारनय अपेक्षा शुभोपयोग के प्राधान्यता से जो व्रत संयमादि अरिहंत भक्ति आदि भाव है वे सब पुण्य बन्ध के कारण होने से एवं रागात्मक होने के कारण है, पुण्य से संसार बढ़ता है इसलिए व्रत, संयमादि अरिहंत भक्ति संसार के कारण हैं ?

सुह परिणामो पुण्णं असुहो पावंत्तिभणिदमण्णेसु।

परिणामो णण्णगदो दुक्खक्खय कारणं समये।। 18।।(प्रवचनसार)

अपनी आत्मा से भिन्न अन्य द्रव्य में जो शुभरूप परिणाम है उससे पुण्य होता है और अशुभ भाव से पाप होता है। जो दोनों भावों से रहित होकर स्व स्वरूप में प्रवर्तमान है उसका संपूर्ण दुःख क्षय हो जाता है।

अरहंत सिद्ध चेदीय पवयण गण णाण भत्ति संपण्णो।

बन्धदि पुण्णं बहुसोण हु से कम्मक्खयं कुणदि।।166।। (पंचस्तिकाय)

अर्थः अरिहंत सिद्ध-चैत्यालय-प्रवचन-मुनिगण-भेद-विज्ञानादि बहुश्रुत की भक्ति आदि से अत्यधिक पुण्य बन्ध होता है। परन्तु कर्म क्षय नहीं करता है।

इस आर्षवचन से सिद्ध होता है व्यवहार स्वरूप शुभ क्रियाये हेय है।

समाधान-ण च ववहारणओ चप्पलओ तत्तो ववहाराणुसारि सिस्साणं पउत्ति दंसणादो। जो बहुजीवाणुग्गहकारी ववहारणओ सो चेव समस्सिदव्वोत्तिमणेणावहारिय गोदम गणयेरेण मंगल तत्थं कयं।

अर्थ-यदि कहा जाए कि व्यवहार नय असत्य है सो भी ठीक नहीं है क्योंकि उससे व्यवहार का अनुसरण करने वाले शिष्यों की प्रवृत्ति देखी जाती है अतः जो व्यवहार नय बहुत जीवों का अनुग्रह करने वाला है उसी का आश्रय करना चाहिये। ऐसा मन में निश्चय करके गौतम स्थविर ने चौबीस अनुयोग के द्वारों के आदि में मंगल किया है। (वीरसेनाचार्य। जध.पु.)

ण च अप्पमाणपुरस्सरो ववहारो सच्चममल्लियइ। ण च एवं बाहविवज्जिय सव्व ववहाराण सच्चतुवलंभादो।

अर्थ : अप्रमाण पूर्वक होने वाला सत्यता को प्राप्त नहीं हो सकता है। यदि कहा जाए कि सभी व्यवहार अप्रमाण पूर्वक होने से असत्य मान लिये जाये सो भी बात नहीं है, क्योंकि जो व्यवहार बाधा रहित होते है उन सब में सत्यता पाई जाती है।

अरहंत णमोवकार भावेण यो जो करेदि पयडमदी।

सो सव्व दुक्ख मोक्ख पावइ अचिरेण कालेण।

यदि कहा जाए कि पुण्य कर्म को बान्धने के इच्छुक देशव्रतियों की मंगल करना युक्त है, किन्तु कर्मों के क्षय के इच्छुक मुनियों की मंगल करना युक्त नहीं है ऐसा कहना भी ठीक नहीं है क्योंकि पुण्यबन्धन के कारणों के प्रति उन दोनों में कोई

विशेषता नहीं है अर्थात् पुण्य बन्ध के कारणभूत कार्यों को जैसे देशव्रती श्रावक करते है वैसे ही मुनि करते हैं। मुनि के लिये उनका एकान्त से निषेघ नहीं है। यदि ऐसा न माना जाए तो जिस प्रकार मुनियों को मंगल के परित्याग के लिये यहाँ कहा जा रहा है, उसी प्रकार उसके सराग संयम के भी परित्याग का प्रसंग होता है क्योंकि देशव्रत के समान सराग संयम भी पुण्य बन्ध का कारण है।

यदि कहा जाए कि मुनियों के सराग संयम के परित्याग का प्रसंग प्राप्त होता है तो सो भी बात नहीं है क्योकि मुनियों के सरागसंयम के परित्याग का प्रसंग प्राप्त होने से उनके मुक्ति गमन के अभाव का भी प्रसंग प्राप्त होता है।

यदि कहा जाए कि सराग संयम गुणश्रेणी निर्जरा का कारण है। क्योंकि उससे बन्ध की अपेक्षा मोक्ष अर्थात् कर्मों की निर्जरा असंख्यात गुण होती है, ऐसा भी निश्चय नहीं करना चाहिये, क्योंकि अरहंत नमस्कार तत्कालीन बन्ध की अपेक्षा संख्यात गुणी कर्म निर्जरा का कारण है। इसलिये सराग संयम के समान उसमें भी मुनियों की प्रवृत्ति प्राप्त होती है। कहा भी है-

जो विवेकी जीव भावपूर्वक अरहन्त को नमस्कार करता है वह अतिशीघ्र समस्त दुःखों से मुक्त हो जाता है। ज़ध.

किं फलमेदं धम्मज्झाणि ? अक्खवएसु विउलामर सुहफलं गुणसेडिए कम्मणिज्जरा फलं च। खवएसु पुण असंखज्ज-गुणसेडीए कम्मपदेश णिज्जरण फलं सुहकम्माणमुक्कस्साणुभागविहाण फलं च। अतः एव धम्माणुपेतं धर्म्यं ध्यानमिति सिद्धिम्।

होत्ति सुहावसव-संवर-'णिज्जरामर सुहाई विउलाई।
ज्झाण वरस्स फलाइं सुहाणबंधीणि धम्मस्स।। 56।।
जहा वा घण संघात खणेण परणाह्म विलिज्जंति।
ज्झाणप्पवणोवहया तह कम्म घणा विलिज्जंति।। 57।।

अर्थः शंका : इस धर्मध्यान का क्या फल है ?

समाधानः अक्षपक जीवों को देव पर्याय संबंधी विपुल सुख मिलना उसका फल है और गुणश्रेणी में कर्मों की निर्जरा होना भी उसका फल है, तभी क्षपक जीवों के तो असंख्यात गुणश्रेणी रूप से कर्मप्रदेशों की निर्जरा होना और शुभ कर्मों के

उत्कृष्ट अनुभाग का होना उसका फल है। अतएव जो धर्म से अनुप्रेत है वह धर्मध्यान है यह बात सिद्ध होती है।

इस विषय में गाथाएं-

उत्कृष्ट धर्मध्यान के शुभ आस्रव संवर निर्जरा और देवों के सुख में शुभानुबन्धी विपुल फल होते हैं। अथवा जैसे मेघपटल ताड़ित होकर क्षण मात्र में विलीन हो जाते हैं वैसे ही ध्यान रूपी पवन से उपहत होकर कर्ममेघ भी विलीन हो जाते है।।(ध.पु)

मोह सव्वुवसग्गो पुण धम्मज्झाण फलं सकसायत्तणेण धम्मज्झाणिणो सुहम सांपराइयस्स चरिम समए मोहणीयस्स सव्ववसमुवलंभादो निण्णं घदि कम्माणं णिम्मूल विणास फलमें पयत्तविदक अविचारज्झाणं मोहणीय विणासो पुण धम्मज्झाण फलं सुहम सांपराय चरिम समए तस्स तिणासुवलंभादो।(ध.पु.)

अर्थ : मोह का सर्वोपशम करना धर्म ध्यान का फल है क्योंकि कषाय की सर्वोपशमना देखी जाती है। तीनों घाती कर्मो का निर्मूल विनाश करना एकत्व वितर्क अविचार ध्यान का फल है। परंतु मोहनीय का विनाश करना धर्मध्यान का फल है, क्योंकि सूक्ष्म सापराय गुणस्थान के अंतिम समय में उसका विनाश देखा जाता है।

प्राथमिकता चिन्तामिति करणार्थ विषय दुर्ध्यान वंचनार्थ च परंपरया मुक्ति कारणमर्हदादि पद द्रव्यं ध्येयम् पश्चात्चित्ते स्थिरी भूते साक्षान्मुक्ति कारणं स्वशुद्धात्मत्वतमेव ध्येयं नास्तेकांतः एवं साध्य साधक भाव ज्ञात्वा ध्येय विषये विवादो न कर्तव्यः इति।। (परमात्म प्रकाश)

अर्थ : ध्यान के प्राथमिक साधकों को चित्त के स्थिर करने के लिये और विषय कषाय स्वरूप दुर्ध्यान से बचने के लिए परंपरा मुक्ति के कारण स्वरूप अरिहन्तादि ध्यान करने योग्य है। अर्थात् ध्येय हैं। पश्चात् चित्त स्थिर होने पर साक्षात् मुक्ति का कारण जो निज शुद्धात्म तत्त्व है वही ध्यावने योग्य है। पर द्रव्य होने से अरिहन्तादि ध्यावने योग्य नहीं है, यह एकान्त से ठीक नहीं है। अतः सविकल्प अवस्था में अरिहन्तादि उपादेय ही है। इस प्रकार साध्य-साधन जानकार ध्यावने योग्य वस्तु में विवाद नहीं करना। पंचपरमेष्ठी का ध्यान साधक है, और आत्म ध्यान साध्य है यह निःसंदेह जानना।

वैयावृत्यादि स्वीकायवस्था योग्यो धर्मकार्ये नेच्छति तदातस्य सम्यक्त्वमेव नास्तीति।। (प्रवचनसार)

अर्थः वैयावृत्य आदि अपनी अवस्था के योग्य धर्म कार्य की अपेक्षा से नहीं चाहता है उसका तब से सम्यग्दर्शन ही नहीं है। मुनि व श्रावकपना तो दूर ही रहा है।

यद्यपि व्यवहार नयेन गृहस्थावस्थायां विषय कषाय दुर्ध्यान वंचनार्थ धर्मवर्धनार्थच पूजाभिषेक दानादि व्यवहारोऽस्ति तथापि वीतराग निर्विकल्प समाधिरतानोतत्काले बहिरंग व्यापाराभावत् स्वमेव नास्तीति।

मेरे धर्म-अधर्म-मोक्ष का भोक्ता मैं ही हूँ

(सब कुछ जीव स्वयं के लिए ही करता है।)

चाल :- बता मेरे यार सुदामा रे.... 2. क्या मिलिए....) - आचार्य कनकनन्दी

जो कुछ करता रे जीया! वो सभी ही तेरे लिए।
धर्म अधर्म से मोक्ष तक वे सभी ही तेरे लिए।। 1.

मन-वच-काय-कृत कारित व अनुमत से।
ज्ञात अज्ञात से व यथायोग्य भी इन्द्रियों से।। 2.

क्रोध मान माया लोभ से ईर्ष्या तृष्णा घृणा से।
कुज्ञान मोह से ले आत्म विश्वास ज्ञान चारित्र से।। 3.

परनिन्दा अपमान व वैर विरोध से हानि से।
शोषण मिलावट ठगी से कूट कपट व ढोंग से।। 4.

हिंसा झूठ कुशील व चोरी तथा परिग्रह से।
फैशन-व्यसन दिखावा आडम्बर दंभ से।।5.

इससे होते हैं पाप वे तुम ही भोगोगे।
भले अन्य कोई भी निमित्त बने दुःख तुम ही तो भोगोगे।।6.

आत्म विश्वास/(श्रद्धान) व ज्ञान चारित्र से जो तुम करोंगे।
दान दया सेवा परोपकार पूजा का भी फल तुम ही भोगोगे।। 7.

क्षमा मादर्व आर्जव शौच व सत्य संयम अकिंचन्य तप।
अहिंसा अचौर्य ब्रह्मचर्य अपरिग्रह समता व त्याग।। 8.
ध्यान अध्ययन मौन चिन्तन शोध-बोध व लेखन।
निस्पृह व निराडम्बर से आत्म विश्लेषण व शोधन।।9.
महान् लक्ष्य व उदर भाव विश्व मैत्री व विश्वशान्ति।
स्व पर विश्वकल्याण की भावना सभी का फल भोगोगे।।10.
इससे अशुभ पाप नशेंगे शुभ से पुण्य बन्धेंगे।
इससे तन मन व आत्मा, स्वस्थ से ले सबल बनेंगे।।11.
इससे इह परलोक सुखी बनोंगे परम्परा से मोक्ष मिलेगा।
जिससे अनन्त अक्षय आत्मिक सुख वैभव भोगोगे।।12.
निश्चय से सभी का फल तुम ही हो जीया भोगोगे।
व्यवहार से भले अन्य जीव निमित्त रूप से भोगेंगे।। 13.
इसलिए सभी का तुम ही कर्त्ता व भोक्ता तुम ही।
अतः स्व उपकार हेतु हर भाव-काम करो तुम ही।।14.
अन्य को निमित्त मानकर स्व उपकार मत करो।
ये है कर्म सिद्धान्त से ले मनोविज्ञान तुम मानो।। 15.
अतएव तुम ही तेरे शत्रु-मित्र अन्य भले कोई निमित्त।
ऐसी दृढ श्रद्धा-प्रज्ञा से ''कनकसूरी (तू) आचरण करो।।16.

भीलूडा दि. 2.4.2019 रात्रि 10.57

लोक विचार

मैं गुलाम नहीं बनना चाहता लेकिन मैं किसी का मालिक भी नहीं बनूंगा। मेरे लिए यही लोकतंत्र है। **- अब्राहम लिंकन**

जिनवाणी की कहानी/(आत्मकथा)

(चालः- मा मुझे अपने आँचल में छिपा ले....)
मा मुझे सुनाओ तेरी दिव्य कहानी...तेरी अमृतवाणी...
जैसा कि सर्वज्ञ ने बखानी...(स्थायी)

जिनवाणी सुना रही है निज कहानी...सुनो सुत मेरी आत्म कहानी...
मैं हूँ सर्वज्ञसुता श्री जिनवाणी...
अनेकान्तमय है मेरा स्वरूप...स्याद्वादमयी वाणी निसृत...
दिव्यध्वनि मैं हूँ अयोनिसंभूत...मा मुझे...(1)

मैं हूँ निबद्ध व अनिबद्ध स्वरूपा...निबद्धरूप से सादि स्वरूपा...
अनिबद्ध रूप से अनादि स्वरूपा...
सात सौ अठारह भाषामयी दिव्य गीरा...सर्वभाषामयी भी सत्यरूपा...
विश्वविज्ञान से अलंकृत...मा मुझे...(2)

षट्द्रव्य सप्त तत्त्व व नव पदार्थ...रत्नत्रय से अलंकृत गात्र...
दशधर्म व पंचअणु महाव्रत...
गृहस्थधर्म से मुनिधर्म तक...कर्त्तव्य अकर्त्तव्य हेय उपादेय...
संसार से ले मोक्ष तक...मा मुझे...(3)

अणु से विश्वविज्ञान तक...आत्मा से परमात्मा तक...
मूर्तिक-अमूर्तिक ज्ञान-ज्ञेय तक...
चार अनुयोग या द्वादशअंग...मेरा स्वरूप है द्रव्य-भावमय...
केवलज्ञान का परोक्षमय...मा मुझे...(4)

मुझसे भव्य पाते वीतराग विज्ञान...आत्मसाधना से पाते निर्वाण...
अक्षय अनन्तसुख धाम...
तुम भी पाओ सुत यह धाम...इस हेतु करो ध्यान-अध्ययन...
आत्मविशुद्धि से पाओ निर्वाण...मा मुझे...(5)

माता की आत्मकथा से हुआ पावन...ध्यान-अध्ययन में हो संलग्न...
एकान्त मौन निस्पृहतापूर्ण...
अनुभवात्मक हो रहा ज्ञान...मैं हूँ शुद्ध-बुद्ध आनन्द...
'कनक' करे माता को वन्दन...मा मुझे...(6)

सुरभी बाजार दि. 19.04.2019 रात्रि 11:22

सर्वज्ञ के स्याद्वादरूप शासन को आशीर्वादरूप वचन कहते हैं-

प्रशान्तमतिगम्भिरं विश्वविद्याकुलगृहम्।

भव्यैकशरणं जीयाच्छीमत्सर्वज्ञशासनम्।।(7)।। ज्ञानार्णव

श्रीमत् कहिये निर्बाध लक्ष्मीसहित जो सर्वज्ञ का शासन(आज्ञामत) है, सो जयवन्त प्रवर्त्तो। कैसा है सर्वज्ञ का शासन् व्याकरण, न्याय, छन्द,अलंकार, साहित्य,यन्त्र,मन्त्र,तन्त्र,ज्योतिष,वैद्यक,निमित्त और मोक्षमार्ग की प्रवृत्ति आदि विद्याओं के वसने का कुलगृह है; तथा भव्य जीवों को एकमात्र अद्वितीय शरण है। प्रशान्त है, तथा समस्त आकुलता और क्षोभ का मिटानेवाला है, अतएव अति गम्भीर है, मन्दबुद्धि प्राणी इसका थाह नहीं पा सकते। **भावार्थ**-सर्वज्ञ का मत समस्त जीवों का हित करने वाला है, सो जयवन्त प्रवर्त्तो ऐसा आचार्य महाराजने अनुराग सहित आशीर्वाद दिया है।।

सत्पुरुषों की वाणी जीवो के उपकारार्थ ही प्रवर्तती है,

प्रबोधाय विवेकाय हिताय प्रशमाय च।

सम्यक्तत्त्वोपदेशाय सतां सूक्तिःप्रवर्त्तते।।(8)।।

सत्पुरुषों की उत्तम वाणी जो हे, सो जीवों के प्रकृष्टज्ञान, विवेक,हित,प्रशमता और सम्यक् प्रकार से तत्त्व के उपदेश देने के अर्थ प्रवर्त्तती है।

यहाँ प्रकृष्टज्ञान का अभिप्राय पदार्थों का विशेषरूप ज्ञान होता है, और विवेक कहने से आपा पर के भेद जानने का अभिप्राय लेना चाहिये, क्योंकि पदार्थों के ज्ञान बिना आपापर का भेदज्ञान कैसे हो ? एवं पदार्थों का ज्ञान आपापर के ज्ञान बिना निष्फल है। तथा हित शब्द का अभिप्राय सुख का कारण समझना, क्योंकि भेदविज्ञान भी हो, उसमें सुख नहीं उपजै तो भेदज्ञान कैसा? तथा प्रशम कहने का अभिप्राय कषायों का मंद होना है, सो जिस वाणी से कषाय मंद(उपशम भावरूप) न हो, वह वाणी दुःख का कारण होती है, उसे ग्रहण करना योग्य नहीं है। तथा सम्यक्तत्त्वोपदेश का अर्थ तत्त्वार्थ के उपदेश का जानना है। जिसमें मिथ्या तत्त्वार्थ का उपदेश हो, वह वाणी सत्पुरुषों की नहीं है। इस प्रकार पाँच प्रयोजनों की सिद्धि के अर्थ सत्पुरुषों की वाणी होती है। यहाँ यह आशय भी ज्ञात होता है कि, हम जो यह शास्त्र रचते हैं सो सर्वज्ञ की परम्परा से जो उपदेश चला आता है, वह ही समस्त जीवों का हित करने

वाला है, उसी के अनुसार हम भी कहते हैं। सो इसमें भी उक्त पांच प्रयोजनों का विचार लेना, और जो इन पाँच प्रयोजनों के अतिरिक्त वचन हों सो सत्पुरुषों के वचन न जानने।।

तच्छुतं तच्च विज्ञानं तद्ध्यानं तत्परं तपः।

अयमात्मा यदासाद्य स्वस्वरूपे लयं व्रजेत्।।(9)।।

वही शस्त्र का सुनना है, वही चतुराईरूप भेद विज्ञान है, वही ध्यान वा तप है, जिसको प्राप्त होकर यह आत्मा अपने स्वरूप में लवलीन होता है।

आत्मा का परमार्थ(हित) अपने स्वरूप में लीन होना है, सो जो शास्त्र पढ़ना, सुनना, भेदज्ञान करना, ध्यान करना, महान् तप करना तथा स्वरूप में लीन होने का कारण होता है, वही तो सफल है, अन्य सब निष्फल खेद मात्र है।।

संसार को निःसार जानकर बुद्धिमान इसमें लीन नहीं होता और अपने हित को नहीं भूलता-

दुरन्तदुरिताक्रान्तं निःसारमतिवञ्चकम्।

जन्म विज्ञाय कः स्वार्थे मुह्यत्यङ्गी सचेतनः।।(10)

जन्म अर्थात संसार के स्वरूप को जानकर ज्ञानसहित प्राणी ऐसा कौन है,जो अपने हितरूप प्रयोजन मोह को प्राप्त हो? अर्थात कोई नहीं। कैसा है जन्म? दुःखकर है अंत जिसका ऐसा, तथा दुरितसे (पाप से) व्याप्त है, ठग है, क्योंकि ठग के समान किंचित्सुख का लालच बताकर सर्वस्व हर लेता है, और निगोद का वास कराता है। इस प्रकार संसार का स्वरूप जान ज्ञानी पुरुष को अपना हित भूलना उचित नहीं है,ऐसी उपदेश की सूचना दी गई है।

ग्रन्थ रचने की प्रतिज्ञा

अविद्याप्रसरोद्भूतग्रहनिग्रहकोविदम्।

ज्ञानार्णवमिमं वक्ष्ये सतामानन्दमन्दिरम्।।(11)।।

आचार्य कहते हैं, कि मैं इस ज्ञानार्णव नाम के ग्रंथ को कहूँगा। कैसा होगा यह ग्रंथ ? अविद्या के प्रसार से(फैलाव से) उत्पन्न हुए आग्रह (हठ) तथा पिशाच को निग्रह करने में प्रवीण, तथा सत्पुरुषों के लिये आनंद का मंदिर।

आचार्य ज्ञानार्णव की महिमा तथा अपनी लघुता प्रकट करते हैं-

अपि तीर्येत बाहुभ्यामपारो मकरालयः।

न पुनःशक्यते वक्तुं मद्विधैर्योगिरञ्जक्।।(12)

आचार्य महाराज कहते हैं कि, मकरालय कहिये समुद्र अपार है, तो भी अनेक समर्थ पुरुष उसे भुजाओं से तैर सकते हैं, परंतु यह ज्ञानार्णव योगियों को रंजायमान करनेवाला अथाह है, सो हम जैसों से नहीं तिरा जा सकता।

यह ज्ञानार्णव अपार है अतः हम जैसे इसका पार कैसे पावें ?

महामतिभिर्निःशेषसिद्धान्तपथपारगैः।

क्रियते यत्र दिग्मोहस्तत्र कोऽन्यःप्रसर्पति।।(13)

जहाँ बड़ी बुद्धि वाले समस्त सिद्धान्त मार्ग के पार करने वाले भी दिशा भूल जाते हैं, वहाँ अन्य जन किस प्रकार पार पा सकते हैं ? **भावार्थ-** यह ज्ञानार्णय अथाह है इसमें बड़े बुद्धिमान भी चकरा जाते हैं, फिर अन्यका तो कहना ही क्या?

पूर्व के महाकवियों की महिमा और अपनी लघुता दिखाते हैं-

समन्तभद्रादिकवीन्द्रभास्वतां स्फुरन्ति यत्रामलसूक्तिरश्मयः।

व्रजन्ति खद्योतवदेवहास्यतां न तत्र किं ज्ञानलवोद्वता जनाः।।(14)।।

अर्थ-जहाँ समन्तभद्रादिक कवीन्द्ररूपी सूर्यों की निर्मल उत्तम वचनरूप किरणें फैलती हैं, वहाँ ज्ञानलव से उद्धत पटबीज के (जुगनू के) समान मनुष्य क्या हास्यता को प्राप्त नहीं होंगे ? अवश्य ही होंगे।

सूर्य के सामने खद्योत कीट का प्रकाश क्या प्रकाश कर सकता है ?

अपाकूर्वन्ति यदाचः कायवाक्चित्तसम्भवम्।

कलङ्कमङ्गिनां सोऽयं देवनन्दी नमस्यते।।(15)।।

जिनके वचन जीवों के काय वचन मन से उत्पन्न होने वाले मलों को नष्ट करते हैं, ऐसे देवनन्दी नामक मुनीश्वर को (पुज्यपादस्वामी को) हम नमस्कार करते हैं।

जयन्ति जिनसेनस्य वाचस्रैविद्यवन्दिताः।

योगिभिर्यत्समासाद्य रखलितं नात्मनिश्चये।।(16)।।

जिनसेन आचार्यमहाराज के वचन है, सो जयवन्त है। क्योंकि योगीश्वर उनके वचनों को प्राप्त होकर आत्मा के निश्चय में स्खलित नहीं होते, अर्थात् यथार्थ निश्चय

कर लेते हैं। तथा अनेक वचन न्याय,व्याकरण और सिद्धान्त इन तीन विद्याओं के ज्ञातापुरुषों के द्वारा वन्दनीय हैं।

श्रीमद्भट्टाकलङ्कस्य पातु पुण्या सरस्वती।

अनेकान्तमरुन्मार्गे चन्द्रलेखायितं यया।।(17)

श्रीमत् कहिये शोभायमान निर्दोश भट्टाकलंकनामा आचार्य की पवित्र वाणी है, सो हमको पवित्र करो और हमारी रक्ष करो। कैसे है वाणी ? अनेकान्त स्याद्वरूपी आकाश मे चन्द्रमा की रेखासमान आचरण करती है।

आचार्य अपने कृति का प्रयोजन प्रकट करते हैं-

भवप्रभवदुर्वारक्लेशसन्तापपीडितम।

योजयाम्यहमात्मानं पथि योगीन्द्रसेविते।।(18)।।

आचार्य महाराज कहते हैं कि इस ग्रंथ के रचने से संसार में जन्म ग्रहण करने से उत्पन्न हुए दुर्निवार क्लेशों के संताप से पीड़ित मैं आपने आत्मा को योगीश्वरों से सेवित ज्ञानध्यानरूपी मार्ग में जोड़ता हूँ। यहाँ अपना प्रयोजन संसार के दुःख दूर करने का ही जनाया है।

न कवित्वाभिमानेन न कीर्तिप्रसरेच्छया।

कृतिःकिन्तु मदीयेयं स्वबोधायैव केवलम्।।(19)।।

यहाँ ग्रंथरूपी मेरी कृति (कार्य) है, सो केवल मात्र अपने ज्ञान की वृद्धि के लिये है। कविता के अभिमान से तथा जगत् में कीर्ति होने के अभिप्राय से नहीं की जाती है।

यहाँ आचार्य महाराज ने ग्रन्थ रचने में लौकिक प्रयोजन साधने का निषेध किया है।

सत्पुरुषों के शास्त्र रचने का विचार किस प्रकार से होता है

अयं जागर्ति मोक्षायं वेत्ति विद्यां भ्रमं त्यजेत्।

आदत्ते शमसाम्राज्यं स्वतत्त्वाभिमुखीकृतः।।(20)।।

न हि केनाप्युपायेन जन्मजातङ्कसंभवा।

विषयेषु महातृष्णा पश्य पुंसा प्रशाम्यति।।(21)

तस्याः प्रशान्तये पूज्यैःप्रतीकारःप्रदर्शितेः।

जगज्जन्तूपकाराय तस्मिन्नस्यावधीरणा।।(22)।।

अनुद्विग्नैस्तथाप्यस्य स्वरूपं बन्धमोक्षयोः।

कीर्त्यते येन निर्वेदपदवीमधिरोहति।।(23)।।

निरूप्य सच्च कोऽप्युच्चैरुपदेशोऽस्य दीयते।

येनादत्ते परां शुद्धिं तथा त्यजति दुर्मतिम्।।(24)।।

अर्थ-सत्पुरुष ऐसा विचारते हैं कि, यह प्राणी अपना निजस्वरूप तत्त्व के सन्मुख करने से मोक्ष के अर्थ जागता है। मोहनिद्रा को छोड़कर सम्यग्ज्ञान को जानता है। तथा भ्रम कहिये अनादि अविद्या को छोड़कर उपशमभावरूपी(मन्दकषायरूपी) साम्राज्य को ग्रहण करता है।। और देखो कि, पुरुषों की विषयों में महातृष्णा है। वह तृष्णा कैसी है ? जन्म से(संसार से) उत्पन्न हुए आतंक (दाहरोग) से वह उपजी है, सो किसी भी उपाय से नष्ट नहीं होती।। उस तृष्णा की प्रशान्ति के अर्थ पूज्य पुरुषों ने प्रतीकार (उपाय) दिखाया है, और वह जगत् के जीवों के उपकारार्थ ही दिखाया है। किन्तु यह जीव उस प्रतीकार की अवज्ञा (अनादर) करता है।। तथापि उद्वेग रहित पूज्य पुरुषों के द्वारा इस प्राणी के हितार्थ बन्धमोक्ष का स्वरूप वर्णन किया जाता है, जिससे यह प्राणी वैराग्य पदवी को प्राप्त हो।। इस कारण कोई अतिशय समीचीन उपदेश विचार करके इस प्राणी को देना चाहिये, जिससे वह प्राणी उत्कृष्ट शुद्धता को ग्रहण करे और दुर्बुद्धि को छोड़ दे।। **भावार्थ**- सत्पुरुष इस प्रकार विचार कर जीवों के संसार सम्बन्धी दुःख दूर करने के लिये ऐसा उपदेश देते हैं, वह शास्त्रों की रचना करते हैं।

ग्रंथकर्त्ता आचार्य महाराज कहते हैं कि, हमको भी यही विचार हुआ है-

अहो सति जगत्पूज्ये लोकद्वयविशुद्धिदे।

ज्ञानशास्त्रे सुधीःकःस्वमसच्छास्त्रैर्विडम्बयेत्।।(25)।।

अहो! जगत्पूज्य और लोकपरलोकमें विशुद्धि के देनेवाले समीचीन ज्ञानशास्त्रों के होते हुए भी ऐसा कौन सुबुद्धि है, जो मिथ्याशास्त्रों के द्वारा अपने आत्मा को विडंबना रूप करे।।

मिथ्याशास्त्रों के रचने वालों पर आक्षेप तथा उनके बनाये शास्त्रों का निषेध करते हैं-

असच्छास्त्रप्रणेतारः प्रज्ञालवमदोद्धताः।

सन्ति केचिच्च भूपृष्टे कवयः स्वान्यवञ्चकाः।।(26)

स्वतत्त्वविमुखैर्मूढैः कीर्तिमात्रानुरञ्जितैः।

कुशास्त्रच्छद्मना लोको वराको व्याकुलीकृतः।।(27)

इस पृथ्वीतल में बुद्धि के अंशमात्र से मदोन्मत्त होकर असत् शास्त्रों के रचने वाले अनेक कवि हैं। वे केवल अपने आत्मा तथा अन्य भोले जीवों को ठगने वाले ही हैं। तथा आत्मतत्त्व से विमुख, अपनी कीर्ति से प्रसन्न होने वाले मूढ हैं। और उन्हीं मूढो ने इस अज्ञानी जगत् को अपने बनाये हुए मिथ्याशास्त्रों के बहाने से व्याकुलित कर दिया है।।

अधीतैर्वा श्रुतैर्ज्ञातैः कुशास्त्रैः किं प्रयोजनम्।

यैर्मनःक्षिप्यते क्षिप्रं दुरन्ते मोहसागरे।।(28)

उन शास्त्रो के पढ़ने, सुनने जानने से क्या प्रयोजन (लाभ) है, जिनसे जीवों का चित्त दुरन्त तथा दुर्निवार मोह समुद्र में पड़ जाता है?

क्षणं कर्णामृतं सूते कार्यशून्यं सतामपि।

कुशास्त्रं तनुते पश्चादविद्यागरविक्रियाम्।।(29)

कुशास्त्र यद्यपि सुनने में क्षण भरे के लिये अमृत की सी वर्षा करता है, परन्तु कालान्तर में वह सत्पुरुषों के कार्य से रहित अविद्यारूपी विष के विकार को बढ़ाता है, अर्थात् विषयतृष्णा को बढ़ाता है।

अज्ञानजनितश्चित्रं न विद्मःकोऽप्ययं ग्रहः।

उपदेशशतेनापि यः पुंसामपसर्प्यति।।(30)

आचार्य महाराज कहते हैं कि, यह बड़ा आश्चर्य हैं, जो जीवों के अज्ञान से उत्पन्न हुआ यह आग्रह (हठ) सैकड़ों उपदेश देने पर भी दूर नहीं होता। हम नहीं जानते कि, इसमें क्या भेद है ?

भावार्थ-एक बार मिथ्याशास्त्र की युक्ति भोले जीवों के मन में ऐसी प्रविष्ट हो जाती है कि, फिर सैकड़ों उत्तमोत्तम युक्तियाँ सुने, तो भी चित्त में प्रवेश नहीं करती हैं। अर्थात् ऐसा ही कोई संस्कार का निमित्त है कि, वह मिथ्या आग्रह कभी दूर नहीं होता।

सत्पुरुषो को शास्त्रों के भले-बुरे गुणों का विचार करना चाहिए-

सम्यग्गिरूप्य सद्वृत्तैर्विद्वद्भिर्वीतमत्सरैः।

अत्र मृग्या गुणा दोषाः समाधाय मनःक्षणम्।। (31)।।

ऐसा सदाचारी पुरुष जिन्हें मत्सर कहिये द्वेष नहीं है, उन्हें उचित है कि इस शास्त्र तथा प्रवृत्ति में मन को समाधान करके गुणदोष को भले प्रकार विचारें।।

स्वसिद्धयर्थं प्रवृत्तानां सतामपि च दुर्धियः।

द्वेषबुद्धया प्रवर्त्तन्ते केचिज्जगति जन्तवः।।(32)।।

इस जगत् में अनेक दुर्बुद्धि ऐसे हैं, जो अपनी सिद्धि के अर्थ प्रवृत्त हुए सत्पुरुषों पर द्वेषबुद्धि का व्यवहार करते हैं। **भावार्थ**-दुष्ट जीव सत्पुरुषों से द्वेष रखते हैं।

सत्पुरुष परीक्षा कर निर्णय करते हैं-

साक्षाद्वस्तुविचारेषु निकषग्रावसन्निभा=।

विभजन्ति गुणान्दोषान्धन्याः स्वच्छेन चेतसा।। (33)

अर्थ- वे धन्य पुरुष हैं जो अपने निष्पक्ष चित्त से वस्तु के विचार में कसौटी के समान है और गुणदोषों को भिन्न भिन्न जान लेते हैं।

जीवों के गुणदोष स्वभाव से ही होते हैं-

प्रसादयति शीतांशुः पीडयत्यंशुमाञ्जगत्।

निसर्गजनिता मन्ये गुणदोषाः शरीरिणाम्।। (34)

आचार्य उत्प्रेक्षा करते हैं कि, देखों चन्द्रमा जगत् को प्रसन्न करता है और ताप को नष्ट करता है। एवं सूर्य पीड़ित करता है, अर्थात् तापको उत्पन्न करता है। इसी प्रकार जीवों के गुणदोष स्वभाव से ही हुआ करते हैं। ऐसा मैं मानता हूँ।।

दूषयन्ति दुराचार निर्दोषामपि भारतीम्।

विधुबिम्बश्रियं कोकाः सुधारसमयीमिव।।(35)

जो दुष्ट पुरुष है, वे निर्दोष वाणी को भी दूषण लगाते हैं। जैसे सुधारसमयी चन्द्रमा के बिम्ब की शोभा को चक्रवाक दूषण देते हैं कि, चन्द्रमा ही चकवी से हमारा बिछोह (वियोग) करा देता है।।

मेरी बन्ध व मोक्ष की कहानी (मेरी आत्मकथा)

(चालः मा मुझे अपने आँचल में छिपाते...) - आचार्य कनकनन्दी

मा मुझे सुनादो बन्ध-मोक्ष कहानी...मेरी आत्म कहानी...
मेरी भूत-व भविष्य वाणी(ध्रुव)
मा मुझे सुना रही मेरी दोनों कहानी सुनो सुत! तेरी है अनन्त कहानी...
अनन्तकाल कर्मों से बन्धा हुआ तू...पंचपरिवर्तन किया तू अनन्त तक...
मोह-राग-द्वेष युक्त...सर्वशक्तिमान होकर भी दास बना तू...(1)

द्रव्यकर्म उदय से भावकर्म तू किया...राग-द्वेष-काम-क्रोध भाव तू किया...
जिससे आकर्षित हो द्रव्यकर्म बान्धा...
कर्म को तू बान्धा तो कर्म तुझे (भी) बन्धा...(जन्य जनक से) शृंखलाबद्ध
से चला...जिससे संसार भ्रमण चला...(2)

संसार में चौरासीलक्ष योनि में जन्मा...चतुर्गति में अनन्त जन्म तू लिया...
भाई बन्धु शत्रु मित्र रूप में लिया...
भक्ष्य भक्षक व प्रभु गुलाम बना...(इस हेतु) अनेक पाप भी किया...
जिससे अनन्त दुःख तूने सहा...(3)

इसके अनन्त भाग भी करो आत्महित में...राग-द्वेष-मोह त्यागो आत्महित में...
आत्मश्रद्धाप्रज्ञाचर्या स्वहित में...
समता-शान्ति-निस्पृहता से आत्मसाधना...ध्यान-अध्ययन मौन साधना...
आत्मविशुद्धि से करो आत्माराधना।। (4)

ख्याति-पूजा-लाभ व वर्चस्व त्यागो...भेदभाव परे भेदविज्ञानी बनो...
शोध-बोध-प्रयोग स्वयं में करो...
ईर्ष्या-तृष्णा-घृणा वैर विरोध त्यागो...शुद्ध-बुद्ध-आनन्द बनो...
संकल्प-विकल्प-संक्लेश त्यागो...(5)

इससे होंगे तेरे बन्धन क्षीण आत्मशक्ति वृद्धि होगी उत्तरोत्तर...

अन्त में सभी बन्धन होंगे क्षय...

तब बनोगे तुम पूर्ण स्वतंत्र...शुद्ध-बुद्ध-आनन्द...

मा के उपदेश 'कनक' मान्य...(6)

सुरभी बाजार दि. 08.04.2019 रात्रि 08:41

सन्दर्भ

यदि दूसरों के दुःख देने से पाप का बंध और सुख देने से पुण्य का बंध होता है तो दूसरों के सुख और दुःख में निमित्त होने से अचेतन पदार्थ और कषाय से रहित जीवों को भी कर्म बंध होना चाहिए।

पुण्यं ध्रुवं स्वतो दुःखात्पापं च सुखतो यदि।

वीतरागो मुनि र्विद्वांस्ताभ्यां युञ्ज्यान्निमित्ततः।।93।। आप्तमी.

यदि अपने को दुःख देने से पुण्य का बंध और सुख देने से पाप का बंध होता है, तो वीतराग और विद्वान् मुनि को भी कर्मबन्ध होना चाहिए, क्योंकि वे भी अपने सुख और दुःख में निमित्त होते हैं।

विरोधान्नोभयैकात्म्यं स्याद्वादन्याय विद्विषाम्।

अवाच्यतेकान्तैऽप्युक्तिर्नावाच्यमिति युज्यते।। 94।।

स्याद्वाद न्याय से द्वेष रखने वालों के यहाँ विरोध आने के कारण उभय का एकान्त नहीं बन सकता है और अवाच्यतैकान्त में भी अवाच्य शब्द का प्रयोग नहीं किया जा सकता है।

विशुद्धि संक्लेशाङ्गं चेत् स्वपरस्थं सुखासुखम्।

पुण्यपापास्रवौ युक्तौ न चेद्वयर्थस्तवार्हतः।।95।।

यदि अपने और दूसरों में होने वाला सुख, दुःख यदि विशुद्धि का अंग है, तो पुण्य का आश्रव होता है, और यदि संक्लेश का अंग है, तो पाप का आश्रव होता है। हे भगवन् , आपके मत में अपने और दूसरे में स्थित सुख और दुःख विशुद्धि और संक्लेश के कारण नहीं है, तो पुण्य और पाप का आस्रव व्यर्थ है।

अज्ञानच्चेद्धुवो बन्धो ज्ञेयानन्त्यान्न केवली।

ज्ञानस्तोकाद्विमोक्षश्चेदज्ञानद्बहुतोऽन्यथा।। 96।।

यदि अज्ञान से नियम से बंध होता है, तो ज्ञेय पदार्थ अनंत होने से कोई भी केवली नहीं हो सकता है यदि अल्प ज्ञान से मोक्ष की प्राप्ति होती है, तो बहुत अज्ञान से बंध की प्राप्ति भी होगी।

विरोधान्नोभयैकात्म्यं स्याद्वादन्याय विद्विषाम्।
अवाच्यतैकान्तेऽप्युक्तिर्नावाच्यमिति युज्यते।।97।।

स्याद्वाद न्याय से द्वेष रखने वाले के यहाँ विरोध आने के कारण उभयैकान्त भी नहीं बन सकता है। अवाच्यता के एकान्त को भी अंगीकार नहीं किया जा सकता है। क्योंकि अवाच्यैकान्त में अवाच्य यह शब्द भी प्रयुक्त नहीं किया जा सकता है।

अज्ञानान्मोहतो बन्धो नाज्ञानाद्वीतमोहतः।
ज्ञानसतोकाच्य मोक्षः स्यादमोहान्मोहितोऽन्याथा।।98।।

मोह सहित अज्ञान से बंध होता है और मोह रहित अज्ञान से बंध नहीं होता है। इसी प्रकार मोह रहित अल्पज्ञान से मोक्ष होता है, किन्तु मोह सहित अल्पज्ञान से मोक्ष नहीं होता है।

कामादिप्रभवश्चित्रः कर्मबन्धानुरूपतः।
तच्च कर्म स्वहेतुभ्यो जीवास्ते शुद्ध्यशुद्धितः।।99।।

इच्छा और नाना प्रकार के कार्यों की उत्पत्ति कर्मबंध के अनुसार होती है। और उस कर्म की उत्पत्ति अपने हेतुओं से होती है। जिन्हें कर्मबंध होता है वे जीव शुद्धि और अशुद्धि के भेद से दो प्रकार के होते हैं।

शुद्धयशुद्धि पुनः शक्ति ते पाक्यापाकयशक्तिवत्।
साद्यनादि तयोर्व्यक्ती स्वभावोऽतर्क गोचरः।।100।।

पाक्य और अपाक्य शक्ति की तरह शुद्धि और अशुद्धि ये दो शक्तियाँ हैं। शुद्धि की व्यक्ति सादि और अशुद्धि की व्यक्ति अनादि है। क्योंकि स्वभाव तर्क का विषय नहीं होता है।

महावीर जयन्ती के उपलक्ष्य में-

निर्लिप्त बन कर आत्मशुद्धि से आत्मोपलब्धि करूँ

(अन्य के कारण आत्मपतन न करूँ, पाप-पापी से अप्रभावी होकर स्वयं को विशुद्ध करूँ)

(चालः आत्मशक्ति..., क्या मिलिए...) - आचार्य कनकनन्दी

राग द्वेष मोह काम क्रोध से जकडे हुए हैं अधिकांश जन।
ईर्ष्या तृष्णा घृणा अपना-पराया से अकडे हुए हैं अधिकांश जन।।
पंथ मत भाषा जाति राजनीति सत्ता सम्पत्ति व प्रसिद्धि डिग्री से,
संकीर्ण स्वार्थ व भोगोपभोग में अस्त-व्यस्त व संत्रस्त जन।।
अहंकार ममकार नकल प्रतिस्पर्द्धा, वाद-विवाद व द्वंद्व में।
फैशन व्यसन व आडम्बर दिखावा, दीन हीन अहं से ग्रसीत जन।।
आत्म विशुद्धि से आत्म विश्वास व आत्मज्ञान से रहित अधिकांश जन।
इसलिए उनके भाव-व्यवहार सत्य-समता-शान्ति से होते हैं भिन्न।
अतएव वे करते हिंसा झूठ चोरी कुशील व परिग्रह पाप।
अन्याय अत्याचार शोषण मिलावट ठगी से आतंकवाद।।
अतएव हे! 'मुमुक्षु कनक' तुम करो भाव-व्यवहार समता पूर्ण।
आत्म विश्वास आत्मज्ञान आत्मानुचरण से स्वयं को पावन करो परिपूर्ण।।
तू तेरा कर्त्ता-धर्त्ता (विधाता) भोक्ता बनकर स्वयं का विकास करो पूर्ण।
तीर्थंकर केवली गणधर सूरी पाठक साधु सम स्व आत्म कल्याण करो पूर्ण।।
तू तेरा सर्वस्व तू तेरा उद्धार कर्त्ता व पतन कर्त्ता भी तू ही हो।
तेरा अनन्त वैभव भी तुझ में ही तेरा स्वर्ग-नरक-मोक्ष तू ही हो।।
विश्व के हर द्रव्य स्वतंत्र स्वयंभू व उत्पाद-व्यय ध्रौव्य सहित।
स्व-स्व उपादान निमित्त पाकर स्वयं में परिणमन से युक्त।।
सुद्रव्य क्षेत्रकाल भाव प्राप्तकर व देव-शास्त्र-गुरु के आदर्श अनुसार।
आत्मविशुद्धि से समता शान्ति से कनक तू आत्म उपलब्धिकर।।
इसी ही उपाय से संभव है स्वपर व विश्व में चिर-शान्ति।
केवल पढ़ाई कानून संविधान भौतिक उन्नति व विज्ञान से न शान्ति।।

ग.पु. कॉलोनी-17.04.2019 (महावीर जयन्ती)

इराक युद्ध में हिंसा देख सैन्य नर्स से जैन साध्वी बनीं अमेरिका की टैमी, अब मानव तस्करी रोकने के लिए काम कर रही हैं

जैन साध्वी बनने वाली पहली अमेरिकी महिला की कहानी

टैमी हर्बेस्टर जैन साध्वी बनने वाली पहली अमेरिकी महिला हैं। कैथोलिक परिवार में उनका जन्म हुआ था। 2008 में आचार्य श्री योगीश से दीक्षा लेने के बाद वे साध्वी सिद्धाला श्री बन गई। मानव तस्करी रोकना उनके जीवन के सबसे बड़े लक्ष्यों में से एक है। तस्करों से छुड़ाए लोगों को फिर समाज में लाने के लिए वे काम कर रही हैं। इसके लिए वे अमेरिकी पुलिस को भी ट्रेनिंग दे रही है। पढिए, टैमी के साध्वी बनने की कहानी उन्हीं की जुबानी...

बात 2005 की है। मैं अमेरिकी सेना में बतौर नर्स इराक में काम कर रही थी। मेरा काम घायल अमेरिकी सैनिकों का इलाज करना था। मैंने कई सैनिकों को अपने अंग खोते और मरते हुए देखा। एक दिन मेरी बटालियन काफिले के साथ शिविर में लौट रही थी। अचानक सड़क किनारे धमाका हुआ। सब लहूलुहान हो गए। एक सैनिक की जान चली गई। मैं काफिले में नहीं थी। अगर होती तो उसे बचाने की पूरी कोशिश करती। उस सैनिक के अंतिम संस्कार में अपने साथी सैनिकों के साथ खड़े हुए भी मैं पीड़ा के चरम पर थी। उस दिन एक नए सच से मेरा सामना हुआ था। अहिंसा का महत्त्व समझ में आया था। मैंने महसूस किया था कि हिंसा बहुत वीभत्स और कठोर है। यह मेरे मन को भी निष्ठुर बना रही है। मुझे लगा कि हिंसा और मौत का इतना आम हो जाना मानवता की सबसे बड़ी बीमारी है। इराक में मैंने बेकसूर बच्चों, महिलाओं युवकों और वृद्धों की लाशों के बीच जिंदा लाशों को भोजन ढूँढते हुए देखा। इन हालात ने बचपन से मन में उठ रहे कुछ सवालों की बेचैनी को और बढ़ा दिया था। मसलन, मैं कौन हूँ ? भगवान कौन है ? सत्य क्या है? मेरी माँ की मौत इतनी जल्दी क्यों हो गई ? मेरे पिता से मेरी बनती क्यों नहीं ? इन सवालों के उत्तर पाने के लिए मैं बचपन में चर्च में सेविका बनी थी। लेकिन सीनियर स्कूल में आते-आते मुझे महसूस होने लगा था कि इस तरह तो जवाब नहीं मिलेंगे। फिर कई

आध्यात्मिक लोगों से मिली। एक मित्र ने आचार्य श्री योगीश से मिलवाया। उनसे मिले चार महीने ही हुए थे कि मुझे इराक युद्ध में नर्स के तौर पर जाना पड़ा। इराक में अपनी 16 महीने की ड्यूटी पूरी कर जब मैं अमेरिका लौटी तो केलिफोर्निया यूनिवर्सिटी में बैचलर इन कम्युनिकेशन कोर्स में दाखिला ले लिया। साथ ही विचार, आचरण और वाणी में मैंने अहिंसा का अभ्यास शुरू किया। शाकाहार अपना लिया। 24 की उम्र मैं मैंने दीक्षा ले ली। आचार्य श्री योगीश से मुझे साध्वी सिद्धाली श्री नाम मिला। अभी हम लोग अहिंसा और मानव तस्करी जैसे विषयों पर डाक्यूमेंट्री भी बना रहे हैं। आज हम शायद पहले ऐसे जैन भिक्षु है, जो मानव तस्करी रोकने की दिशा में काम कर रहे हैं।

अहिंसा की राह पर बढ़ने की अमेरिकी साध्वी की कहानी

युद्ध से इतनी दुःखी हुई कि इराक से फोन पर आचार्य से पूछा-दीक्षा कैसे लेते हैं

2008 में सिद्धाली श्री ने आचार्य श्री योगीश से दीक्षा ली थी। आज वे अमेरिका में डैलस के पास स्थित 200 एकड़ के आध्यात्मिक रिट्रीट सेंटर, सिद्धायतन तीर्थ में आध्यात्मिक निदेशक हैं। वे लोगों को योग और अध्यात्म के जरिए अहिंसा के मार्ग पर बढ़ने के लिए प्रशिक्षित कर रही हैं।

जब पहली बार में आचार्य श्री योगीश से मिली तो मैं उनके सामने एक विद्यार्थी की तरह बैठी थी। मैंने उनसे कहा कि मुझे नहीं पता कि मैं यहां क्यों आई हूँ पर शायद नियति को यही मंजूर था। आचार्य श्री ने मुझसे कहा कि जब छात्र तैयार होता है, तो गुरु स्वयं उसके सामने आ जाते हैं। आज जब मैं उस मुलाकात के बारे में सोचती हूं तो मेरे मन में आता है कि काश मैं उनसे पूछने के लिए प्रश्न पहले से तैयार कर पाती। क्योंकि उनके सामने आने के बाद ऐसा महसूस हुआ कि जैसे कोई प्रश्न बचा ही न हो। फिर भी मुझे याद है कि मैंने पूछा था कि क्या इस जीवन में मुझे मोक्ष मिल पाएगा? क्या मैं खुद को जान पाऊंगी ? क्या मैं दूसरों को कुछ सिखा पाऊंगी ? उन्होंने कहा था-दूसरों को सिखाने से पहले खुद सीखना जरूरी है। फिर जिस दिन मेरी दीक्षा हो रही थी, उस दिन भारतीय परंपरा से मुझे तैयार किया गया।

हाथों में मेहंदी लगाई गई, चुनरी पहनाई गई। आचार्य श्री योगीश ने मुझे सिद्धाली श्री नाम दिया। उन्होंने इस नाम का मतलब बताया-वो जो आजाद आत्माओं में सबसे प्रकाशमान हो। उन्होंने कहा था-इतिहास में कभी किसी को यह नाम नहीं दिया गया है। मैंने यह नाम खास तौर पर टैमी के लिए चुना है। दीक्षा के दिन मैंने जाना कि सभी लोग दुनिया को बदलना चाहते हैं, पर कोई खुद को बदलना नहीं चाहता। मेरी नजरों में दीक्षा का मतलब है-आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रतिज्ञा। यह अपने आप को पूरी तरह से बदलने की इच्छा के बिना नहीं आ सकती।

इराक में 21 वर्ष की उम्र में मैंने युद्ध और हिंसा का सबसे भयानक रूप देखा था। एक बार मैंने वहां से आचार्य श्री योगीश को फोन किया। मैंने उनसे पूछा दीक्षा कैसे ली जा सकती है ? क्या मैं साध्वी बन सकती हूँ ? उन्होंने कहा था कि संत का जीवन कठोर होता है, ठीक वैसे ही जैसे सेना में आपका जीवन कठोर है। संतत्त्व का प्रशिक्षण भी सेना की ही तरह स्वयं को तपाने वाला है। यहां भी कड़े अनुशासन को आप स्वेच्छा से अपनाते हैं। जो दिया जाता है वो खाते हैं। जहां जगह मिलती है वहां सोते हैं। यहां भी जीवन एक अलग धारा में बहता है। उनकी बातों में मुझे आनंद की राह नजर आ रही थी। मुझे लगने लगा था जीवन का उद्देश्य मिल गया है। मैं जीवन की नई शुरुआत करना चाहती थी और सेना की अपनी ड्यूटी खत्म होने का इंतजार करने लगी थी। मैंने जाना कि हिंसा को सिर्फ वही बढ़ावा दे सकता है, जो हिंसा के परिणामों को नहीं जानता हो। जब मैंने धर्म के दशवैकालिक जैसे ग्रंथों को पढ़ना शुरू किया तो महसूस हुआ कि अब तर्क मेरे काबू में आने लगे। मेरे प्रश्नों के उत्तर खुद-ब-खुद मिलने लगे हैं। जैन धर्म के ग्रंथों को पढ़ते हुए मैंने जाना कि ईश्वर का अलग से कोई अस्तित्त्व नहीं है। वो हमारे अंदर ही है। हर कोई सही दिशा में सर्वोच्च प्रयास करके देवत्व प्राप्त कर सकता है।

मुझे जैनधर्म के 24वें तीर्थंकर भगवान महावीर की शिष्या चन्दना ने काफी प्रभावित किया। हजारों वर्ष पहले उन्होंने राजाओं के वेश्यालयों में जाकर सेक्स वर्कर्स को मुक्त कराया था। चन्दना ने इन महिलाओं को अहसास कराया था कि आपका अस्तित्त्व आपके शरीर तक सीमित नहीं है। बाद में इन सेक्स वर्कर्स ने जैन धर्म अपनाने की इच्छा जताई। भगवान महावीर ने ऐसी करीब 30 हजार पीड़ितों को

अपनी शरण में लेकर मुख्यधारा में लाने का पवित्र काम किया था। आज भी दुनियाभर में 3 करोड़ से ज्यादा सेक्स वर्कर्स दासियों जैसा जीवन जी रही हैं। इसीलिए हमारा आश्रम सिद्धायतन मानव तस्करी के खिलाफ काम कर रहा है। हमने इस विषय पर 'स्टॉपिंग ट्रैफिक' नाम की डॉक्यूमेंट्री फिल्म बनाई है। ये मानव तस्करी रोकने में भूमिका निभाने वाले लोगों की कहानी है। हम ट्रैफिकिंग रोकने के लिए पुलिस को ट्रेनिंग दे रहे हैं।

सिद्धायतन में हम तस्करों से छुड़ाए गए लोगों की काउंसलिंग करते हैं। जैन धर्म के सिद्धांतों के माध्यम से इन्हें मुख्यधारा में आने के लिए प्रेरित करते हैं। हम हर ऐसे मनुष्य की आवाज बनने की कोशिश कर रहे हैं, जो अपनी आवाज नहीं उठा सकते। सदमें से उबरने के लिए योग की भी ट्रेनिंग देते हैं। आखिर अहिंसा ही दुनिया का सबसे बड़ा धर्म है। अहिंसा का सिद्धांत खुशी पाने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है।

जब जब किसी स्पीच में लोगों के बीच मैं अहिंसा के बारे में बात करती हूं तो पाती हूं कि यहां अमेरिका में बहुत लोग को अहिंसा के बारे मे जानकारी नहीं है। मैं उन्हें अपनी कहानी सुनाती हूं और बताती हूं कि संतुलित,सार्थक और सच्चे अर्थों मे सफल जीवन जीने का सबसे अच्छा मार्ग अहिंसा का है। कई लोग मेरे पास यह जानने के लिए आते हैं कि मैं क्या करती हूं और वे कैसे अहिंसा के इस मार्ग को सीख सकते हैं।

दुनियाभर में हुए 323 जन आंदोलनों के परिणामों की स्टडी का निष्कर्ष

अहिंसा बदलाव लाने का सबसे कारगर तरीका; 106 साल में 64% हिंसक आंदोलन असफल, जबकि 54% अहिंसक सफल

अहिंसा में हिंसा के मुकाबले बदलाव लाने की ताकत अधिक है। पिछले सौ वर्षों में हुए 323 जन आन्दोलनों पर की गई स्टडी से यह बात निकलकर सामने आई है। यह स्टडी 1900 में 2006 के बीच हुए हिंसक और अहिंसक जन आंदोलनों पर की गई है। स्टडी हार्वर्ड कैनेडी स्कूल की प्रोफेसर एरिका चेनोवेथ और मारिया जे स्टीफन ने की है। चेनोवेथ कहती हैं कि 20वीं सदी में सिर्फ 36% हिंसक

आंदोलन सफल और 64% असफल रहे। जबकि इस दौरान 54% अहिंसक अभियान सफल रहे। यानी हिंसक आन्दोलनों की तुलना में अहिंसक आंदोलन बदलाव लाने में दो गुना ज्यादा सफल रहे। अहिंसक आंदोलन में हिसंक आंदोलन की तुलना में चार गुना लोग शामिल होते हैं। 1940 के दशक यानी दूसरे विश्वयुद्ध के बाद से अहिंसक आंदोलनों की सफलता की दर में लगातार बढ़ी है। सिर्फ 1960 और 1970 के दशक में हिंसक आन्दोलनों की सफलता की दर थोड़ी बढ़ी। चेनोवेथ के अनुसार अगर कोई आंदोलन हिंसक हो जाता है तो उसकी असफलता की आशंका भी 50% अधिक हो जाती है। इसकी वजह क्या है कि जब प्रदर्शनकारी बंदूके उठा लेते हैं तो सरकार को भी हिंसक जवाब देने के वजह मिल जाती है। हिंसक आंदोलन, अगर सफल भी हो जाते हैं तो यह लंबे समय के लिए कई समस्याएं छोड़ जाते हैं। डेटा बताता है कि अहिंसक विद्रोह वाले देशों में लोकतात्रिंक संस्थानों के साथ उभरने की संभावना अधिक रहती है। इन देशों में फिर गृहयुद्ध की स्थिति की आशंका हिंसक आंदोलन की तुलना में 15 प्रतिशत कम रहती है। हालांकि दूसरी तरफ ग्लोबल पीस इंडेक्स के अनुसार 2008 की दुनिया 2018 की तुलना में 2.38%कम शीत है। इन बीते 10 वर्षों में हर साल हिंसा बढ़ी है। 85 देशों में पिछले 10 वर्षों में अशांति बढ़ी है। जबकि सुधार 75 देशों में हुआ है। यूरोप जो सबसे शांत माना जाता था, पिछले 10 वर्षों में वहां के 61% देशों में अशान्ति बढ़ी है। अशांति का स्तर 12.5% और बढ़ गया है। 25 सबसे शांत देशों में सुधार तो जरूर हुआ, लेकिन सिर्फ 0.9% अशांति बढ़ने के पीछे सबसे बड़ा कारण आतंकवाद रहा है।

21वी सदी में अहिंसक आंदोलनों की सफलता दर 70% और हिंसक आंदोलनों की 12% पहुंची

ग्लोबल पीस इंडेक्स के अनुसार 2008 की दुनिया 2018 की तुलना में 2.38% ज्यादा अशांत है।

यूरोप जो सबसे शांत माना जाता था, पिछले 10 वर्षों में 61% देशों में अशांति बढ़ी है।

दुनिया के 25 सबसे अशांत देशों में इन वर्षों में अशांति का स्तर 12.5% बढ़ गया है।

आत्मविशुद्धि हेतु आत्माराधना

(आत्मविशुद्धि ही आत्माराधना)

(पूज्यों की आराधना ''वन्दे तद् गुणलब्धये हेतु'')

(जिस धर्म से आत्मविशुद्धि होती है वही सच्ची आत्माराधना)

(चाल :- आत्मशक्ति....) - आचार्य कनकनन्दी

तेरे आराध्य तो तुझ में स्थित है, क्यों न जानता रे! तू मूर्ख/विमुढ़)।
देव-शास्त्र गुरु की आराधना के द्वारा, स्व आराधना तू करो प्रारम्भ।। 1.

इसकी आराधना से भावशुद्धि द्वारा, करो तू स्वयं का आत्मश्रद्धान।
यह है तुम्हारी प्रथम आराधना, स्वयं को मानो शुद्ध-बुद्ध-आनन्द।। 2.

इससे होगा तुझे सही परिज्ञान, यह है तेरी द्वितीय आराधना।
स्वयं को शुद्ध-बुद्ध बनाने हेतु, राग-द्वेष मोह की करो विराधना।।3.

राग-द्वेष-मोह को नाश करना ही, तेरी स्वयं की तृतीय आराधना।
इस हेतु पालो श्रावक मुनि धर्म, जिससे राग-द्वेष-मोह की होगी विराधना।। 4.

श्रावक में करो चवालीस दोष दूर, तथाहि सतहत्तर(77) पालनकर।
त्रेपन क्रिया तू पालनकर, जिससे तेरा होगा स्व-उद्धार।। 5.

स्व-उद्धार हेतु जो तू करेगा, वे सभी तेरी है स्वआराधना।
स्व-पतन हेतु जो तू करेगा, वे सभी तेरी है स्वविराधना।। 6.

स्व-आराधना से स्व को शुद्धकर, जिससे बढ़ेगी तेरी आत्म शक्ति।
उत्तरोत्तर आत्म शक्ति बढ़ने से, श्रमण बनकर करो अधिक आत्म आराधना।। 7
पंचगुरु भक्ति व आराधना, स्तुति, ध्यान से करो स्व-आत्माराधना।
पिण्डस्थ पदस्थ रूपस्थ रूपातीत ध्यान से करो स्व-आराधना।। 8.

परमात्मा की भक्ति आराधना से, स्व की आराधना रूपी करो ध्यान।
भक्ति से भगवान् पूजा से पूज्य बनना ही ''वन्दे तद्गुणलब्धये''।। 9.

ये ही यथार्थ से स्व आराधना,ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि रहित।
दीन-हीन अहंकार ममकार त्याग से, होती स्व शुद्धात्मा की आराधना।। 10.

इस हेतु यथायोग्य श्रावक साधु को करणीय नवकोटि से पूज्य की पूजा।
दुःख क्षय कर्मक्षय बोधि लाभ समाधि मरण जिन गुण सम्पत्ति हेतु पूजा।। 11.

धन-जन मान सम्मान वर्चस्व हेतु, जो होती पूज्यों की आराधना।
वे सभी ही आत्मा की विराधना, ''यस्मात क्रिया न फलन्ति भाव शून्यः।।12

व्यवहार-निश्चय व द्रव्य भाव पूजा से, वन्दे तदगुण लब्धये ही लक्ष्य।
इससे होती है आत्मा की विशुद्धि, जिससे होती स्वर्ग मोक्ष की प्राप्ति।। 13.

उक्तंच रत्नकरण्ड श्रावकचारे
उच्चैर्गोत्रं प्रणते र्भोगो दानादुपासनात्पूजा।
भक्तेः सुन्दर रूपं स्तवनात्कीर्तिः तपोनिधिषु।। (15)
इन सब का वर्णन आगम ग्रन्थों में, मेरे ग्रन्थों में भी किया है वर्णन।
आत्म विशुद्धि से आत्म उपलब्धि हेतु नवकोटि से कर 'कनक' आत्माराधना।।14.

भगवती आराधना में वर्णन दर्शन ज्ञान-चारित्र तपाराधना।
ऐसा ही अन्यान्य ग्रन्थों में व ज्ञानार्णव में इसका है वर्णन।। 15
ग.पु. कॉलोनी दि. 15.4.2019 रात्रि 9:25

आध्यात्मिक प्रार्थना

स्व-परमात्मा का वन्दन-अभिनन्दन स्व-द्वारा

(चालः 1. तुम दिल की...., 2.गजानना...., 3. क्या मिलिये....,4 यमुना किनारे....5 भातुकली...., 6 विठू माझा...., 7 देहाची तिजोरी....)
तुझे सदा तेरा वन्दन है तुझे मेरा अभिनन्दन है।....
शरीर मध्य में रहने वाला...शुद्ध-बुद्ध आनन्दकन्दन है...(...ध्रुवपद...)
तुझे वन्दना श्रद्धा के द्वारा...तुझे वन्दना प्रज्ञा के द्वारा...
ध्यान-अध्ययन-मनन द्वारा...अनुप्रेक्षा व स्मरण द्वारा...
व्रत-नियम व संयम द्वारा...तप-त्याग व सत्य के द्वारा...

सरल-सहज व आर्जव द्वारा...क्षमा-मार्दव व विनय द्वारा...(1)
मौन (व) एकान्त निवास द्वारा...निराडम्बर निस्पृह निर्द्वन्द्व द्वारा...
आकर्षण-विकर्षण रहित द्वारा...अपेक्षा-उपेक्षा रहित द्वारा...
तेरा-मेरा भेदभाव रहित द्वारा...संकल्प-विकल्प-रहित द्वारा...
शान्ति-समता-शुचिता द्वारा...ज्ञानानन्द रस पान के द्वारा...(2)
तेरी ही वन्दना तेरे ही द्वारा...तेरा अभिनन्दन तेरे ही द्वारा...
ख्याति पूजा लाभ रहित द्वारा...धन-जन मान रहित द्वारा...
पर निरपेक्ष स्व-भावना द्वारा...मञ्च माइक माला रहित द्वारा...
पत्रिका पोस्टर रहित द्वारा...विज्ञापन टीवी रहित द्वारा...(3)...
ज्ञान व ज्ञाता अभेद द्वारा...पूज्य पूजक अभेद द्वारा..
अभेद षट्कारक स्वयं के द्वारा...'कनक' वन्दे आत्मा द्वारा...(4)

सन्दर्भ :

यः परमात्मा सएवाहं सोऽहं स परमस्ततः।
अहमेव मयोपास्य नान्यः कश्चिदिति स्थिति।। समाधितंत्र

जो परमात्मा है वे ही मैं हूँ...जो मै हूँ वह परमात्मा।
अतएव मम आत्मा ही उपासना...परमात्मा की है उपासना।।
सदानन्द मयं जीवं, यो जानाति स पण्डित।
स सेवते निजात्मानं, परमानन्दकारणम्।। (6) परमा.
परमाह्लदसम्पन्नं रागद्वेषविवर्जितम्।
सोऽहं तं देहमध्येषु, यो जानाति स पण्डितः।। (20) परमात्म स्वरूप।
जे झायंति सदव्वं परमदव्व परम्मुदा दु सुचरिता।
ते जिनवरण भग्गं अणुलग्गा लहदि णिव्वाणं।। (19) अ. पाहु.

जो स्व-द्रव्य का ध्यान करते हैं पर द्रव्य से पराङ्मुख रहते हैं एवं सम्यक् चारित्र का निरतिचार पालन करते हुए जिनेन्द्र देव के मार्ग में लगे रहते हैं, वे निर्वाण को प्राप्त होते हैं।

जिनवरमएण जोई झाणे झाएइ सुद्धमप्पाणं।
जेण लह णिव्वाणं ण लहइकिंतेण सुरलोयं।। (20) अ.पा.

जो योगी ध्यान में जिनेन्द्र देव के मतानुसार शुद्ध आत्मा का ध्यान करता है वह स्वर्ग लोक को प्राप्त होता है सो ठीक ही है क्योंकि जिस ध्यान से निर्वाण प्राप्त हो सकता है उससे क्या स्वर्ग लोक प्राप्त नहीं हो सकता ?

श्रमण ही निश्चय से रत्नत्रय-10 धर्म-9 देवता

(चाल :- 1. तुम दिल की धड़कन....,2. सायोनारा....,3. छोटी-छोटी गैया)

रत्नत्रयधारी समता साधक मुमुक्षु, श्रमण होते हैं जीवन्त धर्म।
ख्याति पूजा लाभ संक्लेश रहित, ध्यान-अध्ययन में रत श्रमण।। (ध्रुव)
''वस्तु स्वभावमय होता है धर्म'', तथाहि ''न धर्मो धार्मिकेर्विना।''
रत्नत्रय से पवित्र होते हैं श्रमण, मोक्ष न मिले श्रमण बिना।
''साधुनां दर्शन पुण्य है'' ''तीर्थ भूताहि होते हैं साधवः''।
''काले फलन्ति तीर्थः'' है किन्तु, ''सद्यः फलप्रद है साधु समागमः''।।(1)

श्रमण ही बनते हैं अरिहन्त, तथाहि अन्त में बनते हैं सिद्ध।
अतः पञ्चपरमेष्ठी श्रमण ही बनते, मोक्षमार्ग व मोक्ष पर्यन्त।।
पञ्चमहाव्रत पञ्च समिति त्रिगुप्ति, उत्तम क्षमादि होते हैं श्रमण धर्म।
नवदेवता षट् आयतन भी होते हैं, प्रकारान्तर रूप में श्रमण।। (2)
रत्नत्रय तो आत्मा का स्वभाव, आत्मा को छोड़कर न अन्यत्र सम्भव।
रत्नत्रय ही है मोक्षमार्ग व, इसकी पूर्णता ही होता है मोक्ष।।
ये सब चैतन्यमय होने से, इनसे युक्त श्रमण निश्चय चैत्य।
चैत्य का निवास होता है श्रमण में, अतएव श्रमण ही चैत्यगृह।। (3)
श्रमण के आधीन होते हैं कषाय, अतः श्रमण ही निश्चय आयतन।
श्रमण के आधीन मन वचन काय, अतः मुनि के देह ही आयतन।।
निश्चय से ये सब यथार्थ से होते, व्यवहार से होते चैत्य/(मूर्ति) आदि भी।
भावनापूर्वक मन्त्र संस्कार से धातु, पाषाण आदि के चैत्य आदि भी।। (4)
निश्चय-व्यवहार व नाम-स्थापना, द्रव्य-भाव रूप से सत्य जानकर।
आत्मा को परमात्मा बनाना ही होता, परम लक्ष्य अन्य सभी हैं उपकार।
यथार्थ के बिना केवल प्रतीक से, नहीं मिलता है परम मोक्ष।

मोक्ष हेतु बाह्य-अन्तरंग चाहिये, मोक्ष ही 'कनक' का अन्तिम लक्ष्य।।(5)

तस्य य करह पणामं सव्वं पुज्जं च विणय वच्छल्लं।

जस्स य दंसण णाणं अस्थित धुवं चेयणाभावो।।(7) बोध प्राभृत

उन जिन बिम्बरूप आचार्य परमेष्ठी को प्रणाम करो, सब प्रकार की पूजा करो, उनके प्रति विनय व वात्सल्य भाव प्रकट करो जिनके कि सम्यक् दर्शन-ज्ञान तथा निश्चित रूप से चेतनाभाव विद्यमान है।

मणवयणकाय दव्वा आसत्ता जस्स इंदिया विसया।

आयदणं जिणमग्गे णिद्दिट्ठं संजयं रूवं।। (5) बोध प्राभृत

मन वचन काय रूप द्रव्य तथा इन्द्रियों के विषय जिससे सम्बन्ध को प्राप्त है अथवा जिसके आधीन हैं, ऐसे संयमी मुनि का शरीर जिनागम में आयतन कहा गया है।

मय राय दोस मोहो लोहो य जस्स आयत्ता।

पंच महावयधारी आयदणं महरिसी भणियं।।(6)

मद राग द्वेष मोह-क्रोध व लोभ जिसके आधीन हैं, तथा जो पंचमहाव्रतों को धारण करने वाले हैं, ऐसे महर्षि आयतन कहे गये हैं।

सिद्धं जस्स सदत्यं विसुद्धझाणस्स णाणजुत्तस्स।

सिद्धादायणं सिद्धां मुणिवरसहस्स मुणिदत्थं।। (7)

विशुद्ध ध्यान से सहित एवं केवलज्ञान से युक्त जिस श्रेष्ठ मुनि के निजात्म स्वरूप सिद्ध हुआ है, अथवा जिन्होंने छह द्रव्य, सातत्त्व, नव पदार्थ अच्छी तरह जान लिए हैं, उन्हें सिद्धायतन कहा है।

बुद्धं जं वोहंतो अप्पाणं चेइयाइं अण्णं च।

पंच महव्वय सुद्धं णाणमयं जाण चेदिहरं।।(8)

जो ज्ञान युक्त आत्मा को जानता हो, दूसरे भव्य जीवों को उसका बोध कराता हो, पाँच महाव्रतों से शुद्ध हो तथा स्वयं ज्ञानमय हो, ऐसे मुनि को चैत्यगृह जानो।

चेइय बंधं मोक्खं दुक्खं सुक्खं च अप्पयं तस्स।

चेइहरं जिणमग्गे छक्काय हियंकर भूणियं।। (9)

जो चैत्यगृह के प्रति दुष्ट-प्रवृत्ति करता है, उसे वह बन्ध व उसके फलस्वरूप दुःख उत्पन्न करता है और जो चैत्यगृह के प्रति उत्तम प्रवत्ति करता है, उसे वह मोक्ष

तथा उसके फलस्वरूप सुख प्रदान करता है। जिनमार्ग में चैत्यगृह को षट्कायिक जीवों का हितकारी कहा गया है।

सपरा जंगमदेहा दंसणणाणेण सुद्धचरणाणं।

णिग्गथं वीयराया जिणमग्गे एरिसा पडिमा।।(10)

सम्यग्दर्शन व सम्यग्ज्ञान के द्वारा शुद्ध निर्दोष चारित्र को धारण करने वाले तीर्थंकर की प्रतिमा स्वशासन व परशासन की अपेक्षा दो प्रकार की है, अजंगम रूप है-गति रहित है, निर्ग्रन्थं तथा वीतराग है। जिनमार्ग में ऐसी प्रतिमा मानी गयी है।

जं चरदि सुद्धचरणं जाणइ पिच्छेइ सुद्धसम्मतं।

सा होइ वंदणीया णिग्गंथा संजदा पडिमा।।(11)

जो निरतिचार चारित्र का पालन करते हैं, जिनश्रुत को जानते हैं अपने योग्य वस्तु को देखते हैं, तथा जिनका सम्यक्त्व शुद्ध है, ऐसे मुनियों का निर्ग्रन्थ शरीर जंगम प्रतिमा है। वह वन्दना करने योग्य हैं।

जिणबिम्बं णाणमयं संजयम सुद्धं सुवीयरायं च।

अवाग्गोचरमव्यक्तमनन्तं। शब्दवर्जितम्।

अजं जन्मभ्रमातीतं निर्विकल्पं विचिन्तयेत्।। 33।। ज्ञानार्णव

जो वचन के गोचर नहीं, पुद्गल के समान इन्द्रियगोचर नहीं ऐसा अव्यक्त है; जिसका अन्त नहीं है, जो शब्द से वर्जित है अर्थात् जिसके शब्द नहीं, जिसके जन्म नहीं ऐसा अज है, तथा भवभ्रमण रहित है, ऐसे परमात्मा को जिस प्रकार निर्विकल्प हो उस प्रकार ही चिंतवन करें।।

यद्बोधानन्तभागेऽपि द्रव्यपर्यायसंभृतम्।

लोकालोकं स्थितिं धत्ते स स्याल्लोकत्रयीगुरुः।।34।।

जिस परमात्मा के ज्ञान के अनन्तवें भाग में द्रव्य पर्यायों से भरा हुआ यह अलोक सहित लोक स्थित हैं, वही परमात्मा तीन लोक का गुरु है। **भावार्थ**-त्रिकालवर्ती अनन्त द्रव्यपर्यायों सहित यह लोकालोक जिस ज्ञान में एक कालपरमाणु के समान प्रतिभासता है, ऐसा केवलज्ञान जिस परमात्मा के है वही तीन लोक का स्वामी है।।

तत्स्वरूपाहितस्वान्तस्तद्गुणग्रामरञ्जितः।

यो जयत्यात्मनात्मानं तस्मिंतद्रूपसिद्धये।। 35।।

ध्यानी मुनि उस परमात्मा के स्वरूप में मन लगाकर उसके ही गुणग्रामों से रंजायमान हो उसमें ही अपने आत्मा को आपसे ही उस स्वरूप की सिद्धि के लिये जोड़ता है अर्थात् तल्लीन होता है।।

इत्यजस्रं स्मरन्योगी तत्स्वरूपावलम्बितः।
तन्मयत्वमवाप्नोति ग्राह्यग्राहकवर्जितम।।36।।

इस प्रकार निरन्तर स्मरण करता हुआ योगी (मुनि) उस परमात्मा के स्वरूप के अवलंबन से युक्त होकर उसके तन्मयत्व को प्राप्त होता है। कैसा होता है कि यह परमात्मा का रूप है, सो तो मेरे ग्रहण करने योग्य है, और मैं इसका ग्रहण करने वाला हूँ, ऐसे ग्राह्यग्राहक-भाव से वर्जित (रहित) होता है, अर्थात् द्वैतभाव नहीं रहता।।

अनन्यशरणीभूय स तस्मिंल्लीयते तथा।
ध्यातृध्यानोभयाभावे ध्येयेनैक्यं यथा व्रजेत्।। 37।।

वह ध्यान करने वाला मुनि अन्य सबका शरण छोड़कर उस परमात्मा स्वरूप में ऐसा लीन होता है कि ध्याता और ध्यान इन दोनों के भेद का अभाव होकर ध्येय स्वरूप से एकता को प्राप्त हो जाता है। **भावार्थ**- ध्याता ध्यान ध्येय का भेद न रहें ऐसे लीन होता है।।

सोऽयं समरसीभावस्तदेकीकरण स्मृतम्।
अपृथक्त्वेन यत्रात्मा लीयते परमात्मनि।।38।।

जिस भाव में आत्मा अभिन्नता से परमात्मा में लीन होता है वह समरसी भाव आत्मा और परमात्मा का समानतास्वरूप भाव है सो उस परमात्मा और आत्मा को एक करने स्वरूप कहा गया है। **भावार्थ**-इस समरसी भाव से ही आत्मा परमात्मा होता है।।

अनन्यशरणस्तद्धि तत्संलीनैकमानसः।
तद्गुणस्तत्स्वभावात्मा स तादात्म्याच्च संवसन्।।39।।

जब आत्मा परमात्मा के ध्यान में लीन होता है तब एकीकरण कहा है। सो यह एकीकरण अनन्यशरण है अर्थात् परमात्मा के सिवाय अन्य आश्रय नहीं है उसमें ही जिसका मन लीन है ऐसा तथा तद्गुण कहिये उस परमात्मा के अनन्त ज्ञानादि गुण जिसमें है ऐसा है तथा उसका शुद्ध स्वरूप आत्मा ही है और तत्वस्वरूपता में वह

परमात्मा ही है। इस प्रकार परमात्मा के ध्यान से आत्मा परमात्मा होता है।

कटस्य कर्त्ताहमिति सम्बन्धः स्याद्द्वयोर्द्वयोः।
ध्यानं ध्येयं यदात्मैव सम्बन्धःकीदृशस्तदा।।40।।

यदि कोई ऐसा कहे कि मैं कट कहिये चटाई अथवा कडे आदि का कर्ता हूँ तो उस पुरुष और कटका कर्ता कर्म संबंध कहा जाता है। और ध्यान तथा ध्येय जब एक आत्मा ही हो तब दोनों भावों में क्या संबंध कहा जाय अर्थात् कुछ भी संबंध नहीं हैं क्योंकि संबंध तो दो वस्तुओं में होता है, एक ही पदार्थ में संबंध संबंधी भाव नहीं होता।।

यदज्ञानाज्जन्मी भ्रमति नियतं जन्मगहने
विदित्वा यं सद्यस्त्रिदशगुरुतो याति गुरुताम्।
स विज्ञेयः साक्षात्सकलभुवनानन्दनिलयः
परं ज्योतिस्त्राता परमपुरुषोऽचिन्तयचरितः।।41

जिस परमात्मा के ज्ञान बिना यह प्राणी संसार रूप गहन वन में नियम से भ्रमण करता है तथा जिस परमात्मा को जानने से जीव तत्काल इन्द्र से भी अधिक महत्ता को प्राप्त होता है, उसे ही साक्षात् परमात्मा जानना। वही समस्त लोक को आनन्द देने वाला निवास स्थान है, वही परम ज्योति (उत्कृष्ट ज्ञानरूप प्रकाश सहित) है और वही त्राता (रक्षक) है, परम पुरुष है, अचिन्त्यचरित है अर्थात् जिसका चरित किसी के चिन्तवन में नहीं आता ऐसा है।।

इत्थं यत्रानवच्छिन्नभावनाभिर्भवच्युतम्।
भावयत्यनिशं ध्यानी तत्सवीर्यं प्रकीर्तितम्।।42।।

इस पूर्वोक्त प्रकार से जो ध्यानी (मुनि) संसार रहित परमात्मा का भावनासहित निरंतर ध्यान करता है वही सवीर्यध्यान कहा गया है।

भावार्थ-अपने पुरुषार्थ को चलाता हुआ परमात्मा की भावना करता ही रहे, क्योंकि जब तक ध्यान में स्थिरता रहती हैं तब तक ही ध्यान होता है और भावना सदा रहती है।

मेरा लक्ष्यः बाह्य से निवृत्ति अन्तरंग में प्रवृति

(चालः (1.) क्या मिलिए....(2) आत्मशक्ति....) - आचार्य कनकनन्दी

नगर से शहर शहर से ग्राम ग्राम से एकान्त जंगल।
ऐसी ही मेरी हर प्रवृत्ति हो रही बाहर से अन्दर की ओर।।
बहिरात्मा से निवृत्त होकर बन रहा (हूँ) अन्तरात्मा उत्तरोत्तर।
अन्तर आत्मा से परमात्मा बनने हेतु, पुरुषार्थ कर रहा हूँ उत्तरोत्तर। (1)

बाह्य प्रवृत्ति से निवृत्ति हेतु बढ़ा रहा हूँ मैं अन्तरंग प्रवृत्ति।
संकल्प-विकल्प व संक्लेश त्याग हेतु त्याग रहा हूँ बाह्य प्रवृत्ति।।
धनजन आश्रित सामाजिक काम तथाहि श्रावकोचित धार्मिक कार्य।
परावलम्बित व माईक मंच पाण्डाल होर्डिंग-विज्ञापन T.V. के कार्य।। (2)

याचना व चन्दा चिट्ठा गाजा बाजा मठ मन्दिर व गिरि धर्मशाला।
जो कुछ श्रावकाश्रित व श्रावक योग्य विधान पंचकल्याणक पाठशाला।।
समता-शान्ति व आगमोक्त जो भी उपरोक्त धार्मिक कार्य होते हैं।
श्रावकों के निवेदन पर उचित द्रव्य-क्षेत्र-काल-भाव में आर्शीवाद/सानिध्य) देता हूँ।। (3)

निस्पृह निराडम्बर से एकान्त मौन में ध्यान-अध्ययन करता हूँ।
शोध-बोध व प्रयोग द्वारा आत्मा की विशुद्धि उन्नति करता हूँ।।
पर निन्दा अपमान वाद विवाद व प्रतिस्पर्द्धा नकलची त्यागता हूँ।
'शक्तितः त्याग तप' के द्वारा ''शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनं'' करता हूँ।।(4)

अन्तरंग प्रवृत्ति आत्मविशुद्धि हेतु ही, हर भाव-व्यवहार करता हूँ।
वर्चस्व प्रभाव व प्रसिद्धि या धन जन हेतु कोई भी काम न करता हूँ।।
साहित्य प्रकाशन शिविर संगोष्ठी प्रवचन-स्वाध्याय व धर्म प्रभावना।
जो कुछ होते हैं देश-विदेशों में काम वे सभी में निस्पृहता की भावना।। (5)

इस हेतु स्व-प्रेरणा से देश-विदेशों के विभिन्न धर्म के भक्त शिष्य।
जो कुछ करते हैं योगदान उन्हें भी देता हूँ श्रेय व आशीष।।
मेरे गुरु व शिष्यों को भी देता हूँ यथायोग्य श्रेय-प्रणाम व आशीष।

'सूरी कनक' तो इन सभी में अकिंचित्कर, मेरा लक्ष्य तो स्व-पर उद्धार।(6)
ग.पु. कॉलोनी दि. 16.04.2019 मध्याह्न 03:01

सन्दर्भ

मोह के सुभटों का पराजय

कुर्यान्न कुत्रापि ममत्वभावं, न च प्रभो रत्यरती कषायान्।
इहापि सौखयं लभसेऽप्यनीहो, ह्यनुत्तरामर्त्यसुखाभमात्मन्।।9।। आ.क.

हे समर्थ आत्मा! किसी भी वस्तु पर ममत्वभाव न रख, इसी प्रकार रति अरति और कषाय भी न कर। जब तू वांछा रहित हो जायेगा उस समय तो अनुत्तर विमान में रहने वाले देवताओं का सुख भी तुझे यहां ही प्राप्त होगा।

शुद्धप्रवृत्ति करने वाले की गति

इति यतिवरशिक्षां योऽवधार्य व्रतस्थ-श्चारणकरणयोगानेकचित्तःश्रयेत। सपदि भवमहाब्धिं क्लेशराशिं स तीर्त्वा,विलसति शिवसौख्यानन्त्यसायुज्यमाप्य।। 10।।

यतिवरों के सम्बन्ध में (उपरोक्तानुसार) बताई हुई शिक्षा जो व्रतधारी (साधु और उपलक्षण से श्रावक) एकाग्र चित्त से हृदय में धारण करते हैं और चारित्र तथा क्रिया के योगों का पालन करते हैं वे संसारसमुद्ररूप क्लेश के झुण्ड को एकदम तैर कर मोक्ष के अनन्त सुख में तन्मय हो कर आनन्द करते हैं।

समता का फल - मोक्ष संपत्ति

एवं सदाभ्यासवशेन सात्म्यं, नयस्व साम्यं परमार्थवेदिन्।
यतःकरस्थाःशिवसंपदस्ते, भवन्ति सद्यो भवभीतिभेतुः।। 1।।

हे तात्त्विक पदार्थ के जानने वाले! इस प्रकार (उपर पंद्रह द्वारों में कहे अनुसार) निरन्तर अभ्यास के योग से समता को आत्मा के साथ जोड दे; जिससे भव के भय को भेदने वाले तुझे मोक्ष सम्पत्ति एकदम हस्तगत हो सके।

अविद्या त्याग यह समता बीज

त्वमेव दुःखं न नरकस्त्वमेव, त्वमेव शर्मापि शिवं त्वमेव।
त्वमेव कर्माणि मनस्तवमेव, जहीह्यविद्यामवधेहि चात्मन्।। 2।।

हे आत्मन्! तू ही दुःख, तू ही नरक, तू ही सुख और मोक्ष भी तू ही है। अपितु तू ही कर्म और मन भी तू ही है। अविद्या को छोड़ दे और सावधान हो जा।

सुखदुःख के मूल-समता ममता

निःसङ्गतामेहि सदा तदात्मन्नर्थेष्वशेषेष्वपि साम्यभावात्।
अवेहि विद्वान्! ममतैव मूलं, शुचां सुखानां समतैव चेति।। 3।।

हे आत्मन्! सर्व पदार्थों पर सदैव समताभाव रखकर निःसंगपन प्राप्त कर। हे विद्वान! तू जान लेना कि दुःख का मूल ममता ही है और सुख का मूल समता ही है।

समता की वानगी फलावाप्ति

स्त्रीषु धूलिषु निजे च परे वा, सम्पदि प्रसरदापदि चात्मन्!।
तत्त्वमेहि समतां ममतामुग्, येन शाश्वतसुखाद्वयमेषि।।4।।

स्त्री पर से और धूल पर से, अपने पर से और दूसरों पर से,सम्पत्ति पर से और विस्तृत आपत्ति पर से ममता हटाकर हे आत्मन्! तू समता रख, जिससे शाश्वत सुख के साथ एक्य हो।

समता के कारणरूप पदार्थों का सेवन कर

तमेव सेवस्व गुरुं प्रयत्ना, दधीष्व शास्त्राण्यपि तानि विद्वन्! ।
तदेव तत्त्वं परिभावयात्मन्, येभ्यो भवेत्साम्बसुधोपभोगः।। 5।।

उसी गुरु की सेवा कर, उसी शास्त्र का अभ्यास कर और हे आत्मन्! उसी तत्त्व का तू चिन्तवन कर कि जिससे तुझे समतारूप अमृत का स्वाद मिल सके।

समतारस की वानगी

समग्रसच्छास्त्रमहार्णवेभ्यः, समुध्दृतः साम्यसुधारसोऽयम्।
निपीयतां हे विबुधा! लभध्व मिहापि मुक्तेः सुखवर्णिकां यत्।। 6।।

इस समता अमृत का रस बडे बड़े समग्र शास्त्र समुद्रों में से उध्दृत किया गया है। हे पंडितों! तुम इस रस का पान करो और मोक्ष सुख की वानगी यहीं पर चखो।

कर्ता, नाम, विषय, प्रयोजन

शान्तरसभावनात्मा, मुनिसुन्दरसूरिभिः कृतो ग्रन्थः।
ब्रह्मस्पृहया ध्येयः, स्वपरहितोऽध्यात्मकल्पतरुरेषः।।7।।

शान्तरस भावना से भरपूर अध्यात्म ज्ञान के कल्पवृक्ष (आध्यात्मकल्पद्रुम) ग्रन्थ की श्री मुनिसुन्दरसूरिने अपने और पराये के हित के लिये रचना की है इसका ब्रह्म (ज्ञान और क्रिया) प्राप्त करने की इच्छा से अध्ययन करें।

इसमिति मतिमानधीत्यचित्ते,रमयति यो विरमत्ययं भवाद् द्राक्।
स च नियतमतो रमेत चास्मिन् सह भववैरिजयश्रिया शिवश्रीः।। 8।।

जो बुद्धिमान पुरुष इस ग्रन्थ की अध्ययन कर इसको चित्त में रमण कराते हैं वे अल्पकाल में ही संसार से विरक्त हो जाते हैं और संसाररूप शत्रु के जय की लक्ष्मी के साथ मोक्षलक्ष्मी की क्रीडा अवश्य करते हैं।

निर्जरानिमित्त परिषह सहन

महर्षयः केऽपि सहन्त्युदीर्याप्युग्रातपादीन्यपि निर्जरार्थम्।
कष्टं प्रसङ्गागतमप्यणीयोऽपीच्छन् शिवं किं सहसे न भिक्षो !।। 44।।

जब कि बडे बड़े ऋषि मुनि कर्म की निर्जरा निमित्त उदीरणा करके भी आतापनादि को सहन करते है तो फिर तू जो मोक्ष का अभिलाषी है तो तुझ को प्राप्त हुए अत्यन्त अल्प कष्ट को भी हे साधु! तू क्यों नहीं सहन करता है ?

यति स्वरूप-भावदर्शन

यो दानमानस्तुतिवन्दनाभि, र्न मोदतेऽन्यैर्न तु दुर्मनायते।
अलाभलाभादि परीषहान् सहन् यतिः स तत्त्वादपरो विडम्बक।। 45।।

जो प्राणी दान, मान, सत्कार, स्तुति और नमस्कार से प्रसन्न न होता हो और इनके विपरीत से (असत्कार, निंदा आदि से) अप्रसन्न न होता हो और अलाभ आदि परीषहों को सहन करता है वह परमार्थ से यति है, शेष अन्य तो वेषविडंबक है।

यति को गृहस्थ की चिन्ता न करनी चाहिये

दधद् गृहस्थेषु समत्वबुद्धिं, तदीयतप्त्या परितप्यमानः।
अनिवृतान्तःकरणःसदा स्वैस्तेषां च पापैर्भ्रमिता भवेऽसि।। 46।।

गृहस्थ पर ममत्वबुद्धि रखने से और उनके सुख दुःख की चिन्ता से दुःखी होने से तेरा अन्तःकरण सर्वदा व्याकुल रहेगा और तेरे तथा उनके पाप से तू संसार में भटकता रहेगा।

गृहस्थ चिन्ता के फल

त्यक्त्वा गृहं स्वं परगेहचिन्ता-तप्तस्य को नाम गुणस्तवर्षे! ।
आजीविकास्ते यतिवेषतोऽत्र, सुदुर्गतिःप्रेत्य तु दुर्निवारा।। 47।।

स्वगृह का त्याग कर अन्य के गृह की चिन्ता के परिताप को सहन करने वाले हे ऋषि! तुझे क्या लाभ होने वाला है ? (बहुत करे तो) यति के वेष से इस भव में तेरी आजीविका (सुख से) चलेगी परन्तु परभव में अत्यन्त कष्टदायक दुर्गति को न रोक सकेगा।

तेरी प्रतिज्ञा-तेरा व्यवहार

कुर्वे न सावद्यमिति प्रतिज्ञां, वदन्नकुर्वन्नपि देहमात्रात्।
शय्यादिकृत्येषु नुदन् गृहस्थान् हृदा गिरा वासि कथं मुमुक्षुः ?।। 48।।

'मैं सावद्य न करूंगा' इस प्रतिज्ञा का तू सदैव उच्चारण करता है, फिर भी शरीर मात्र से भी सावद्य नहीं करता है और शय्या आदि कार्यों में तो मन और वचन से गृहस्थों को प्रेरणा किया करता है-फिर तू मुमुक्षु कैसे कहला सकता है ?

प्रकट प्रशस्त सावद्य कर्मों का फल

कथं महत्त्वाय ममत्वतो वा, सावद्यामच्छस्यपि सङ्घलोके।
त हेममय्यप्युदरे हि शिस्त्री, क्षिप्ता क्षणोति क्षणतोऽप्यसून किम्।। 49।।

महत्त्वता के लिये अथवा ममत्वपन से संघलोक में भी सावद्य की अभिलाषा रखता है परन्तु क्या सोने की छुरी को भी पेट में मारी जाय तो वह एक क्षण भर में प्राण का नाश नहीं कर सकती है ?

निष्पुण्यक की चेष्टा, उद्धत वर्तन-अधम फल

रङ्कः कोऽपि जनाभिभूतिपदवी त्यक्तवा प्रसादाद्गुरो-
र्वेषं प्राप्य यतेः कथंचन कियच्छास्त्रं पदं कोऽपि च।
मौखर्यादिवशीकृतर्जुजनतादानार्चनैर्गर्वभाग्-
आत्मान् गणेयन्नरेन्द्रमिव धिग्गन्ता द्रुतं दुर्गती।। 50।।

कोई गरीब-रंक पुरुष लोगों के अपमान योग्य स्थान को छोड़कर गुरु महाराज की कृपा से मुनि का वेष धारण करता है, कुछ शास्त्र का अभ्यास करता है और

किसी पदार्थ को उपार्जन करता है, तब अपने वाचालपन से भद्रक लोगों को वशीभूत करके वे रागी लोग जो दान और पूजा करते हैं उससे स्वयं अभिमान करता है और अपने आपको बादशाह समझता है ऐसों को बारम्बार धिक्कार है! ये शीघ्र ही दुर्गति में जाने वाले हैं (अनन्त द्रव्यलिंग भी ऐसा दशा में व्यवहार करने से निष्फल हुए हैं।)

चारित्रप्राप्ति-प्रमादत्याग

प्राप्यापि चारित्रमिदं दुरापं, स्वदोषजैर्यद्विषयपमादैः।
भवाम्बुधौ धिक् पतितोऽसि भिक्षो!, हतोऽसि दुःखैस्तदनन्तकालम्।। 51।।

अत्यन्त कष्ट से भी कठिनता से प्राप्त होने वाले चरित्र को ग्रहण कर अपने दोष से उत्पन्न किये विषय और प्रमाद के कारण हे भिक्षु! तू संसारसमुद्र में गिरता जाता है जिसके परिणाम में तुझे अनन्तकाल तक दुःख भोगना पडेगा।

बोधिबीजप्राप्ति-आत्महित साधन

कथमपि समवाप्य बोधिरत्नं, युगसमिलादिनिदर्शनाद्दुरामपम्।
कुरु कुरु रिपुवश्यतामगच्छन्, किमपि हितं लभसे यतोऽर्थितं शम् ? ।। 52।।

युगसमिला आदि सुप्रसिद्ध दृष्टान्त द्वारा महान् कठिनता से प्राप्त होने वाले बोधिरत्न (समकित) को प्राप्त कर लेने पर शत्रुओं के वशीभूत न होकर कुछ आत्महित कर, कि जिससे मनोवाञ्छित सुख की प्राप्त हो।

शत्रुओं के नाम

द्विषसित्वमें ते विषयप्रमादा, असंवृता मानसदेहवाचः।
असंयमाः सप्तदशापि हास्यादयश्च विभ्यच्चर नित्यमेभ्य।। 53।।

तेरे शत्रु विषय, प्रमाद, बिना अंकुश प्रवर्तनेवाला मन, शरीर और वचन, सत्तर असंयम के स्थान और हास्यादि छः है। इनसे तू निरन्तर सचेत होकर (भय करके) चलना।

सामग्री-उनका उपयोग

गुरुनवाप्याप्यपहाय गेहमधीत्व शास्त्राण्यपि तत्त्ववाञ्छि।
निर्वाहचिन्तादिभराद्यभावेऽ! प्यृषे न किं प्रेत्यहिताय यत्न :? ।। 54।।

हे यति! महान् गुरु की प्राप्ति हुई है, घर बार को छोड़ा, तत्त्व प्रतिपादन करने वाले ग्रन्थों का अभ्यास किया और निर्वाह करने आदि चिन्ताओं का भार हट गया, फिर भी परभव के हित के लिये यत्न क्यों नहीं करता है ?

संयम की विराधना न करना

विराधितैः संयमसर्वयोगैः, परिष्यतस्ते भवदुःखराशौ।
शास्त्राणि शिष्योपधिपुस्तकाद्या,भक्ताश्च लोकाः शरणाय नालम्।। 55।।

संयम के सर्व योगों की विराधना करने से तू भव भव दुःख के ढेर में पडेगा तब शास्त्र, शिष्य, उपधि, पुस्तक और भक्त लोग आदि कोई भी तुझे शरण देने में समर्थ न होंगे।

संयम से सुख-प्रमाद से उसका नाश

यस्य क्षणोऽपि सुरधामसुखानि पल्यकोटीर्नृणां द्विनवतीं ह्यधिकां ददाति।
किं हारयस्यधम! संयमजीवितं तत्,हा हा प्रमत्त! पुनरस्य कुतस्तवाप्तिः?।।56

जिस (संयम) का एक क्षण(मुर्हूर्त) भी बानवे क्रोड पल्योपम से अधिक समय तक देवलोक के सुख को देता है, ऐसे संयम जीवन को हे अधम! तू क्यों हार जाता है? हे प्रमादी! तुझे फिर से इस संयम की प्राप्ति कैसे होगी ?

संयम की फल एहिक आमुष्मिक

नाम्नपि यस्येति जनेऽसि पूज्यः,शुद्धात्ततो नेष्टसुखानि कानि।
तत्संयमेऽस्मिन् यतसे मुमुक्षोऽनुभूयमानोरुफलेऽपि किं न ?।।57।।

संयम के नाममात्र से भी जो तू लोको में पुज्य है तो यदि वह सचमुच शुद्ध हो तो कौनसा इष्ट फल तुझे न मिल सके ? जिसे संयम के महान् फल प्रत्यक्ष अनुभव में आये हैं उस संयम के लिये हे यति! तू यत्न क्यों नहीं करता है?

हर शरीर सुंदर है, हर आकार सुंदर है, तुम जैसी भी हो, सुंदर हो

कई ऐसी बीमारियां हैं, जिनकी शिकार सिर्फ स्त्रियां होती हैं, जैसे ब्रेस्ट कैंसर सरवाइकल कैंसर। लेकिन एक बीमारी और है, अजीब सी, जो सिर्फ स्त्रियों को तो

नहीं होती, लेकिन सबसे ज्यादा स्त्रियों को ही होती है। उस बीमारी का नाम है एनोरेक्सिया। ये एक किस्म का इंटिंग डिसऑर्डर है, जिसमें व्यक्ति इस डर से खाना-पाना छोड़ देता है कि कहीं वो मोटा न हो जाए। पूरी दुनिया में महज 0.3% मर्द इस बीमारी के शिकार हैं, जबकि 13 फीसदी औरतें इस बीमारी की शिकार हैं। दो साल पहले इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंटिंग डिसऑर्डर ने एक सर्वे किया और बताया कि कैसे 60 फीसदी से ज्यादा मॉडल इस बीमारी की शिकार हैं और उनका वजन एक स्वस्थ शरीर के मानकों के हिसाब से बहुत कम है। कुछ समय पहले आईआईटी की स्टूडेंट ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर कर ली। वह मोटी थी और अपने मोटापे को लेकर शर्मिंदा भी। उसे लगता था कि उसका गणित में सौ में से सौ नंबर लाना और देश की सर्वश्रेष्ठ यूनिवर्सिटी में एडमिशन पाना बेमानी है, क्योंकि मोटे होने के वजह से उसे कोई प्यार नहीं करता। अपने आसपास हमें ढेरों ऐसी लड़किया मिल जाएंगी, जो खाने से ज्यादा खाने की कैलोरी गिना करती है। हर वक्त इस चिंता में घुली जाती हैं कि कहीं मोटी न हो जाएं। जो ज्यादा पतली हैं वे हीनभावना से ग्रस्त है और जो मोटी हैं, वे अपने मोटापे से शर्मिंदा, शरीर के आकार को लेकर शर्मिंदा हैं, अपनी चमड़ी के रंग पर शर्मिंदा हैं। सबसे बड़ी बात कि ये शर्मिंदगी मर्दों को उतनी नहीं है जितनी औरतों को है। मर्द अपनी बढ़ी हुई तोंद के लिए शर्मिंदा नहीं, लेकिन औरत है। औरत शर्मिंदा है, क्योंकि टीवी, सिनेमा और ब्यूटी प्रोडक्ट के विज्ञापन तक सब दिन-रात औरत को उस शर्मिंदगी का एहसास करा रहे हैं। सब बता रहे हैं कि सुंदर औरत एक खास साइज की होती है। हमें बता रहे हैं कि औरत का आदर्श शरीर कैसा होना चाहिए।

आश्चर्य नहीं कि हिन्दुस्तान में फिटनेस बिजनेस 6 हजार करोड़ से ज्यादा का हो चुका है। ये सब कहने का मकसद ये बना नहीं है कि मोटापा बहुत अच्छी चीज है या हमें अपने स्वास्थ्य और शरीर का ध्यान नहीं रखना चाहिए। बेशक रखना चाहिए, रोज दौड़ लगानी चाहिए, योग करना चाहिए, फिट रहना चाहिए फिट रहने का विचार एक बात है और स्त्री के एक खास साइज का होना दूसरी बात। दोनों बातों में कोई मेल नहीं। हमें अपने शरीर से प्यार करना चाहिए, लेकिन हर उस विचार को खारिज भी करना चाहिए जो बताए कि मोटी लड़की सुंदर नहीं होती कि

पतला होना सुंदरता है और मोटापा बदसूरती, कि मोटी लड़कियाँ प्यार किए जाने के लायक नहीं होती।

ये सब उस दुनिया का फैलाया झूठ है, जो स्त्रियों को दिल-दिमाग से भरा संपूर्ण मनुष्य न मानकर उसे सिर्फ देह में रिडयूस कर देना चाहते हैं। तुम सिर्फ देह नहीं हो। तुम बुद्धि हो, बल हो विवेक हो, ज्ञान हो; विचार हो। देह तुममें है, तुम देह में नहीं और फिर ये देह चाहे जैसी हो, जिस भी रूप, रंग आकार-प्रकार की हो, हर देह सुंदर है, हर शरीर सुंदर है, हर रंग सुंदर है, हर आकार सुंदर है तुम जैसी भी हो, बहुत सुंदर हो।

भारतीय नववर्ष के उपलक्ष्य में

आनन्द बरसेगा

(सकारात्मक(पॉजीटिव थिंकिंग) से आनन्द!)

(चालः- तुम करो प्रभु से स्नेह.... **- आचार्य कनकनन्दी**

करो उत्तम भाव-व्यवहार...आनन्द बरसेगा...!
करो मन में उत्तम भाव...जो है सकारात्मक विचार...!!
पॉजीटिव थिंकिंग अभी कहते...पहले इसे शुभ/(शुद्ध) भाव कहते...
पूर्व में इसका वर्णन...आगम में है विस्तृत...
तीर्थेश-गणधर-सूरी-पाठक...साधु-श्रावक(सुदृष्टि) करते...करो...(1)...

आर्त-रौद्र ध्यान को त्यज.. शुभ से ले शुद्ध भाव ही कर...
मैत्री-प्रमोद-करुणा-माध्यस्थ...स्व-पर-विश्व कल्याणकर...
अन्धविश्वास-सङ्कीर्ण परे...उदार पावन आत्मविश्वास...करो...(2)...

ईर्ष्या-घृणा-तृष्णा से परे...सरल-सहज निर्मल भाव...
दीन-हीन अहङ्कार परे...'स्वाभिमान सोऽहं' 'अहं' धरो...
पर निन्दा-अपमान(हानि) परे...प्रशंसा-कृतज्ञ(उपकारी) बनो...करो(3)...

निराशा-कुण्ठा-भय से परे...(महान्) लक्ष्य प्राप्ति हेतु पुरषार्थ करो...
विफलता से शिक्षा लेकर...सफलता से प्रोत्साहित होकर...

दान-दया-सेवा-परोपकार...प्रतिस्पर्द्धा रिक्त विकास करो...करो...(4)

तन-मन-आत्मा के स्वास्थ्य हेतु...सुयोग्य आहार-विहार करो...
स्वच्छ शान्त एकान्तवास...अनतरङ्ग-बहिरङ्ग प्रदूषण रिक्त...
आडम्बर (दिखावा) ढोंग-पाखण्ड...दम्भ प्रपञ्च (वर्चस्व) त्यागो...करो...(5)...

फैशन-व्यसन-प्रमाद (आलस्य) त्यागो...समय-शक्ति का दुरुपयोग त्यागो...
प्रेरक सत् साहित्य-आगम पढ़ो...मनन-चिन्तन-प्रयोग करो...
आत्मविश्लेषण आत्म सुधार...स्व-पर प्रकाशी दीप बनो...करो...(6)

स्व को मानो(निश्चय से) शुद्ध-बुद्ध परमात्मा...अनन्त गुण युक्त चेतन आत्मा...
शुद्ध-बुद्ध-आनन्द अमूर्त आत्मा...स्वयम्भू-सनातन-शान्त आत्मा...
ऐसी दृढ़ प्रज्ञा से...संकल्प-विकल्प-संक्लेश त्यागो...
/(तुझ में ही (प्रगटेगा) आनन्द स्रोत...'कनक' के भी अनुभवगम्य...)
करो...(7)...

सुरभि बाजार (सागवाड़ा) दि, 6.4.2019, मध्याह्न 12.45

खुशी से दूर रहना भाता है आपको ?

एनहीडोनिया जीवन में आनंद के महत्त्व को न समझने वाली ऐसी दशा है, जिसके तहत न तो व्यक्ति हर्ष की नैसर्गिक चाह को पूरा करने में समर्थ होते हैं, न ही उस चाह को महत्त्व देते हैं।

साफ शब्दों में कहा जाए, तो एनहीडोनिया खुशी का अनुभव करने में असमर्थता को कहते हैं। इस समस्या का कारण है चिन्ता, अपराध बोध, अत्यधिक महत्त्वाकांक्षा, मानसिक थकान, लोकप्रियता की चाह, कामना या फिर आनंद से डर लगना।

कच्चे मन का पक्का आधार

कुछ लोगों के मन में बचपन से यह विश्वास बैठा दिया जाता है कि ज्यादा खुश होने के बाद रोना पड़ता है। मुझे याद है कि किसी बात पर बेतहाशा हंसने पर हमारी दादी अपने दोनों गालों पर हल्की-सी चपत लगाती थीं, जो एक तरह की

'तौबा' का इजहार था। ऐसा करके वे ईश्वर से इतना हंसने के लिए क्षमा याचना करती थी। अक्सर बच्चों को बहुत हंसने पर अभी भी डांटा जाता है या चेतावनी दी जाती है कि इतना हंसना ग़लत है। ये बात मन में बैठा दी जाती है कि बहुत खुश होने के बाद कुछ न कुछ बुरा अवश्य होता है और नासमझ मन इसी बात की गांठ बांध लेता है। कोई खुशी की ख़बर आने पर 'टच वुड' या लकड़ी छूना भी इसी आशंका का परिणाम है। यह एक तरह का अंधविश्वास ही है, जो हमें सच्चे आनंद से विमुख करता है।

उदासी ही नसीब है ?

कुछ लोग भरे-पूरे जीवन में भी अंतुष्ट ही रहते हैं। उदासी की भी लत होती है। खुशियों से दूर भागते-भागते कुछ लोग उदासी को ही अपना सच्चा स्वरूप मान बैठते हैं। वो ख़ुश होने में डरते हैं यह सोचकर कि इसे जल्दी ही खो देना होगा। उदासी को वे दो तरह से देखते हैं। पहली तो उदास लोगों को इंसान भी पूछते हैं और दूसरी कि उदास रहने से ख़शी मिलने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। उनकी यह सोच उदासी की लत को पक्का करती जाती है। वे दूध के उबल कर बह जाने, कार का टायर पंक्चर होने या सौ-दो सौ रुपए के नुकसान जैसी छोटी-छोटी बातों को दिन भर उदास रहने की वजह बना बैठते हैं।

खुश होना जरूरी है

आनन्द एक जैविक आवश्यकता है। एक सिग्नल हैं कि हमारा शरीर, मस्तिष्क और हृदय सही स्थिति में काम कर रहे हैं। जिन्हें आनन्द लेना नहीं आता वे अस्वस्थ रहते हैं।

यदि आप सचमुच इस रोग और अंधविश्वास से मुक्ति चाहते हैं तो ध्यान दें-

1. खुशी को कभी न टालें.

'जब पैसा होगा तभी कहीं घूमने जाएंगे' इस सोच को त्याग दें। बिना अधिक पैसा खर्च किए जो आप अपने शहर के दर्शनीय स्थलों की सैर को क्यों टालते हैं या 'बच्चों की शादी कर लेंगे तभी अपने बारे में सोचेंगे' ऐसा सोचना भी ग़लत है। खुशी को नजरअंदाज करते रहने से आपकी ऊर्जा नष्ट होगी।

2. उच्चस्तरीय आनंद को लक्ष्य न बनाएं

हमेशा सर्वोत्कृष्ट या बहुत महंगे सुख की खोज ठीक नहीं। आनंद अनमोल है। छोटे और सहज सुख स्थायी आनंद देते हैं। प्रेम,विवाह, शानदार नौकरी या आलीशान घर और वाहन को लेकर गुलाबी सपने देखना समझदारी नहीं। किसी साफ-सुथरे ढाबे पर बैठकर खाना-खाना, पुरानी फिल्म देखना, दोने में अच्छी चाट खाना, अच्छी किताब पढ़ना, बगीचे में बैठकर फूलों को खिलते देखना, अल्बम देखकर पुरानी यादें ताजा करना मनपसंद गीत सुनना या बचपन के दोस्त को ख़त लिखना यह आनन्द है। महसूस करके देखिए।

विलासिता आनंद नहीं-

महंगे कपड़े, खर्चीले भ्रमण, महंगा फर्नीचर, गहने, मोबाइल जैसी चीजें आनंद की पराकाष्ठा नहीं दे सकतीं। इस आनंद में स्थायित्व भी नहीं होता। सहज, सामान्य आनंद कर्म खर्चीला, ताजगीबख्श और स्थायी होता है।

4. स्वान्तःसुखाय आवश्यक है-

हर समय अच्छा काम करके दूसरों से प्रशंसा की अपेक्षा करना सही नहीं क्योंकि आमतौर पर लोग इतने उदार नहीं होते कि हर समय आपके कार्यों की प्रशंसा करें। ऐसे में क्या आप मुंह लटकाकर जिएंगे ? आपको स्वयं अपने काम में आनंद लेने की आदत डालनी होगी।

5. आनंद और परिश्रम के लिए बहुत अधिक तैयारी और श्रम की ज़रूरत नहीं-

पार्टी देने में आपको आनंद आता है, लेकिन पार्टी की विस्तृत तैयारी करके आप थक जाते हैं तो यह कैसा आनंद है ? आनंद तो किसी चक्र का मोहताज नहीं होता, न ही उसे समय के बीच बांधना समझदारी है। यदि आप सोचें कि आप इतवार को बिस्तर में पड़े रहने के सिवाय कुछ नहीं करेंगे, तो दिन भर के इस निर्धारित समय-चक्र में आनंद की चुस्की लेने का विचार छोड़कर हलके मन से उसे स्वयं आने दें। ऐसा अप्रत्याशित आनंद बेहतर होता है।

6. आनंद को अपराधबोध से न जोड़ें-

जब आप हल्के मूड में किसी भी चीज का आनंद ले रहे हैं तो उस समय दूसरों के अभाव के विषय में कदापि न सोचें। उदाहरण के लिए किसी दर्शनीय स्थल की यात्रा पर निकले हो तो पीछे छूटे हुए, व्यक्तियों के विषय में यह सोचकर दुःखी न हों कि, हाय बेचारा वो न आ सका।'

आनंद का संसार असीमित है-

हमेशा खुश रहने वाले लोगों को गौर से देखें। हर छोटी बात में आनंद खोज लेते हैं। उनके लिए बच्चों से बाते करना-नौकर-चाकरों की परेशानियाँ सुनना, सब्जी लाना या फिर मनपसंद किताब पढ़ना आनंद के स्रोत हो सकते हैं। कुछ लोग थोड़ा सा घूम-टहलकर, पेड़-पौधें की देखभाल करके या किसी फिल्म की चर्चा करके भी खुश हो लेते हैं। रसोई में प्रयोग आनंदित कर सकते हैं।

सबसे महत्त्वपूर्ण यह है कि आपको खुशी के अहसास को बनाए रखने की आदत डालनी होगी। आप खुश हो सकते हैं, इस विश्वास के साथ रहेंगे तो आनंद आपकी राह जरूर लेगा।

सेहत के पंचतत्त्व : हवा, पानी, जंगल, भोजन और जीवनशैली की अनदेखी ही 95% बीमारियों की वजह

28 साल पहले 10 में से 6 मौतें मलेरिया,टीबी जैसे संक्रामक रोगों से हो रही थीं, अब 10 में से 7 मौतों की वजह बिगड़ी जीवनशैली

2018 में प्रदूषित हवा से होनी वाली डायबिटीज से 55 हजार से ज्यादा मौतें

28 वर्षों में देश में बीमारियों से मौतों का पैटर्न पलट गया है। अब 61.8% मौते हार्ट डिसीज, कैंसर, डायबिटीज जैसी जीवनशैलीसे जुड़ी बीमारियों से हो रही हैं। 1990 में यह आंकड़ा 30.5% था। मलेरिया, टीबी से मौते आधी रह गई हैं। आज 95% बीमारियों का कारण सेहत के पंचतत्त्व हवा, पानी, वन, भोजन व जीवनशैली की अनदेखी है। इस पर नॉलेज रिपोर्ट

15 से अधिक मेडिकल रिपोर्ट्स और देश के पांच शीर्ष डाक्टर से बातचीत के आधार पर तैयार रिपोर्ट

दूषित हवा से डायबिटीज और भूलने की बीमारी बढ़ रही है

देश में बीते साल वायु प्रदूषण ने 12 लाख जानें ली। द स्टेट ऑफ ग्लोबल एयर रिपोर्ट (2019) के मुताबिक इनमें से करीब 55 हजार मौतें दूषित हवा से होने वाली डायबिटीज के कारण हुई। जहरीले कण शरीर में इंसुलिन पैदा कर रहे हैं।

भोजन में कीटनाशक और प्लास्टिक मोटापा बढ़ रहा है

पर्यावरनण में कीटनाशक, प्लास्टिक में इस्तेमाल होने वाला बिस्फेनॉल एवं पानी में आर्सेनिक जैसे रसायनों से मोटापा बढ़ रहा है। देश में 15 से 49 आयु वर्ग के 20% लोग मोटापे के शिकार हैं। हर साल 4.2 लाख मौतें हो रही हैं।

गंदे पानी से पेट संबंधी ही नहीं दिल की बीमारियां भी हो रही

दूषित पानी से भी दिल की बीमारियां हो रही है। उद्योगों व खेती में केमिकल के उपयोग से भूजल दूषित हो रहा है। 50% जिलों में भूजल में नाइट्रेट अधिक है। इससे 23 करोड़ लोगों को पेट के कैंसर, दिल की बीमारी का खतरा बढ़ा है।

जंगल कटने से दुनियाभर में 500 महामारियां फैली हैं

जंगल कटने से 4 दशक में दुनिया में 500 महामारियां फैली। इनमें मलेरिया, डेंगू, इबोला प्रमुख हैं। देश के ठंडे इलाकों में मलेरिया पैरासाइट 7 से 9 माह फैल रहा है। ब्राजील में सिर्फ 4.3% ज्यादा जंगल कटने से मलेरिया 50% तक बढ़ा।

खराब जीवनशैली से 65% युवाओं में डिप्रेशन के लक्षण

बीमारियों से होने वाली मौते में 61.8 लाइफ स्टाइल डिसीज से संबंधित हैं। 6.5% आबादी डिप्रेशन में है। 22 से 25 साल आयु वर्ग की 65% आबादी इसकी जद में हैं। 10 में से 1 महिला व 7 में से एक पुरुष को हाई ब्लड प्रेशर है।

देश में 61.8% मौतें जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से, 1990 में यह आंकड़ा 30.5% था

देश की सेहत: 53% महिलाएं एनीमिक, 4.6 करोड़ बच्चे बौने यह दुनिया में सबसे अधिक

दुनिया में भारतीय महिला, पुरुष और बच्चे सेहत के कई मानकों पर सबसे बुरी स्थिति में है। सबसे ज्यादा एनीमिक महिलाएं और नाटे बच्चे हमारे यहां हैं। तंबाकू से सबसे ज्यादा मौतें भी भारत में ही हो रही है।

महिला :

देश में मां बनने योग 15 से 49 साल आयुवर्ग वाली 53% महिलाए एनीमिक है। 20.7% मोटापे से पीड़ित हैं। 2005-06 में आंकड़ा 12.6% था। 10 साल में 60% की वृद्धि।

पुरुष :

देश में 44.5% पुरुष तंबाकु व 29.2% शराब लेते हैं। हर मिनट तंबाकू सेवन से दो मौतें हो रही हैं। 18.6% पुरुष मोटापे के शिकार हैं। 2005-06 में आंकड़ा 9.3% था। 100% की वृद्धि।

बच्चे:

कुपोषण से देश में 4.6 करोड़ बच्चे बौने हैं। यह दुनिया में सर्वाधिक 100 साल में लड़कियों की औसत लंबाई 5 सेमी व लड़कों की 3 सेमी बढ़ी है। ये दर दुनिया में सबसे कम है।

अच्छी खुश्बू लेने से घटती है स्मोकिंग की तलब

स्मोकिंग छोड़ना आसान नहीं होता है। इसके लिए लोग कई तरह के उपाय करते रहते हैं। लेकिन, अगर आप लगातार, अच्छी सुगंध लेते हैं तो आपकी स्मोकिंग की आदत में कमी आ सकती है। पिट्सबर्ग विश्व विद्यालय के मुख्य शोधकर्ता माइकल सायटे बताते हैं कि सिगरेट छोड़ने के तमाम तरीकों के असफल होने के बाद हमने पाया कि अच्छी खुश्बू स्मोकिंग की तलब को घटाती है। इससे चाहे

अस्थायी रूप से ही सही पर स्मोकिंग पर रोक लगती है।

अमेरिकन सायकोलॉजिकल एसोसिएशन के जर्नल में प्रकाशित शोध के मुताबिक पिछले 50 सालों में स्मोकिंग की दर में कमी आई है। इसके बावजूद करीब 4 करोड़ अमेरिका अब भी सिगरेट पीते हैं। अधिकतर बालिग इसे छोड़ना चाहते हैं। अमेरिका के रोग नियंत्रण व रोकथाम केंद्र के मुताबिक पिछले एक साल में जिन लोगों ने सिगरेट छोड़ने की कोशिश की उनमें से आधे लोगों ने दो सप्ताह की भीतर ही दोबारा स्मोकिंग शुरू कर दी।

स्मोकिंग की जगह निकोटीन लेने वाले लोग भी दोबारा इस पर लौट आए। माइकल कहते हैं कि यह नई रिसर्च उन लोगों को मदद करेगी जो इच्छा के बावजूद स्मोकिंग नहीं छोड़ पा रहे हैं। रिसर्च के दौरान सिगरेट पीने वाले 18 से 55 साल के 232 ऐसे लोगो को लिया गया, जो स्मोकिंग छोड़ने के लिए उस समय कुछ भी नहीं कर रहे थे। उनसे कहा गया कि वे प्रयोग से आठ घंटे पहले स्मोकिंग न करें और अपने साथ अपना सिगरेट का फेवरेट ब्रांड लेकर आए।

इन लोगों को पांच मिनट तक अलग-अलग तरह की सुगंध सुंघाकर उनसे इनकी रेटिंग पूछी गई। कुछ लोगों को केमिकल और तंबाकू की दुर्गंध भी सुंघने को कहा गया। जिन लोगों ने सुगंध ली थी उनमें सिगरेट पीने की तलब उन लोगों की तुलना में कम पाई गई, जिन्होंने दुर्गंध ली थी। उन्होंने जितनी बार भी सुगंध ली उनकी तलब कम होती गई।

गांधीजी की सेहत पर रिसर्च; धरती के दो चक्कर लगाने के बराबर पैदल यात्रा की, 35 साल में 79 हजार किमी

उन्हें तीन बार मलेरिया हुआ ब्लड प्रेशर भी दो बार 220/110 पहुंचा

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने 35 वर्षों में देशभर में 79 हजार किमी की यात्राएं की। यदि वे इस अवधि में धरती का चक्कर लगाते, तो दो बार इसकी परिक्रमा कर लेते। गांधी शांति प्रतिष्ठान में मौजूद दस्तावेजों और सरकारी रिकार्ड को खंगालने के बाद इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) की मदद से गांधीजी की सेहत पर रिसर्च के बाद रिपोर्ट तैयार की गई है। उनके 150 वें जयंती वर्ष के

उपलक्ष्य में सोमवार को यह रिपोर्ट जारी की गई। वे रोजाना करीब 18 किमी पैदल चलते थे। वे सुबह चार बजे जगने के एक घंटे की सैर करते थे। रात में सोने के पहले भी 30 से 45 मिनट पैदल चलते थे।

1913 से 1948 तक उन्होंने 79 हजार किमी की यात्रा की। गांधीजी को 1925, 1936 और 1944 में तीन बार मलेरिया हुआ था। इसके अलावा 1919 में पाइल्स की भी सर्जरी हुई थी। चौरी-चौरा कांड के बाद 1922 से जब गांधीजी जेल गए उसके बाद उनके पेट में तेज दर्द हुआ था। जांच के बाद 1924 में उनकी अपेंडिक्स की सर्जरी डा. मैड्रोक ने की थी। सर्जरी के दौरान बिजली चली गई थी, तब लालटेन की रोशनी में सर्जरी की गई थी। गांधी जी जब 70 वर्ष के थे, उस समय उनकी लंबाई 5 फुट 5 इंच और वजन 46.7 किलो था जबकि उनका बॉडी मांस इंडेक्स 17.1 था। लंबाई के अनुपात में गांधी जी का वजन कम था।

दुनिया में सेहत के लिए सबसे चर्चित द्वीप से

जापान का ओकिनावा यूएन ने इसे दुनिया का सबसे सेहतमंद इलाका घोषित किया है

बागवानी संगीत और इस टापू की दो परंपराएं यहां के लोगों को मरना भुला देती हैं, 90% लोग सौ साल जीते हैं

ओकिनावा के लोगों के सौ साल जीने का रहस्य जानने हर साल दुनियाभर से करीब 6 लाख लोग यहां पहुंचते हैं। इस रहस्य का सबसे बड़ा कारण पुरखों की दो परंपराएं हैं। स्थानीय भाषा में इन्हें इकिगाई और मोआई कहते हैं। इकिगाई एक तरह का मंत्र है, जिसे परिवार के बुजुर्ग हर बच्चे को सिखाते हैं। यह मंत्र सुबह जल्दी उठकर काम करने का सबक देता है। इसका सार है कि आप जब सुबह उठें तो आपके सामने तीन चीजें साफ होनी चाहिए- जीवन मूल्य, आज आप क्या करना चाहते हैं और आप किस चीज में सबसे अच्छे हैं। यहां के सौ फीसदी लोग सुबह उठकर पहला काम अपनी पसंद का करते हैं। लोग बागवानी बड़े होते हैं। दूसरी परंपरा मेआई सामाजिक तानाबाना है। जब बच्चा पांच साल का होता है, तब उसे

हम उम्र बच्चों से इस वादे के साथ मिलवाया जाता है कि वे ताउम्र एक-दूसरे का साथ देंगे। ये लोग जीवनभर आपस में हर दूसरे-तीसरे दिन मिलते हैं। आर्थिक और भावनात्मक मदद करते हैं। लंबे जीवन का रहस्य यहाँ की खानपान की आदतों में भी छिपा है। यहां के खाने में 67% हिस्सा शकरकंद का है। इसमें कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट कम होता है। ओकिनावा के हेल्थ रिपोर्ट डेव अर्नुएल बताते हैं कि यहां लोगों के भोजन में 12% हिस्सा चावल 9% अन्य सब्जियां 6% हिस्सा फली वाली सब्जिओं का है। लोग खुद ही अपने लिए सब्जियां उगाते हैं। यहां सब्जी खरीदने की प्रथा नहीं है। बगीचे में उगाई गई सब्जियों में बीमारी बढ़ाने वाले फाइटोएक्टिव कंपाउंड कम होते हैं। रिसर्च में यह बात साबित हो चुकी है कि नियमित रूप से बागवानी करने वाले लोगों में दूसरों के मुकाबले भूलने की बीमारी (डिमोशिया) का खतरा 36% तक कम होता है। ये आदतें और परंपराएं यहां के लोगों को इतना सेहतमंद रखती है कि शौक से जीवनभर खूब काम करते हैं। इसीलिए स्थानीय भाषा में यहां रिटायरमेंट के लिए कोई शब्द नहीं है। यूएन की रिपोर्ट में ओकिनावा को बुजुर्गों के लिए सबसे सेहतमंद इलाका बताया गया है। यहां के बुजुर्ग बाकी दुनिया के बुजुर्गों की तुलना में 10 साल युवा है।

लोकसभा चुनाव चल रहे हैं इसलिए इस बार एग्रो भास्कर में खास चर्चा । कृषि में पद्मश्री से सम्मानित सूर्यदेव सिंह बरेठ से

53 फिसदी श्रमशक्ति खेती पर निर्भर, अगर कर्ज माफी उसे आत्महत्या से बचाती है तो यह नीति सही, अन्नदाता पर यह एहसान नहीं उसका हक है

भारत में 10 करोड़ से ज्यादा किसान परिवार हैं। 53 फीसदी श्रम शक्ति किसानों पर निर्भर है। नाबार्ड का सर्वे कहता है कि देश में 52 फीसदी किसान कर्ज के बोझ तले दबे हैं, वे लगातार आत्महत्याएं कर रहे हैं। कर्ज माफी उनकी जिंदगी बचा लेती है तो यह नीति सही है। जब निजी क्षेत्र में कंपनियों को दो लाख करोड़ का कर्ज माफ करने से बैंक चल सकते हैं तो जीडीपी में 16 प्रतिशत का योगदान देने

वाले किसानों की कर्ज माफी पर सवाल करना अन्याय है। यह उनका हक है, जरूरी होने पर मिलना ही चाहिए। यह कहना है कृषि व विकास के क्षेत्र में 1971 में योगदान के लिए पद्मश्री से सम्मानित सूर्यदेव सिंह बारेठ का। लोकसभा चुनाव में जब कई बेवजह के मुद्दों पर राजनीति हो रही है, तब किसान और खेती को नजरअंदाज करने पर उन्होंने चिंता जताई। कहा-किसान की अनदेखी करने पर आंध्र में चंद्रबाबू नायडू, कर्नाटक में कुमारस्वामी को सरकार गंवानी पड़ी। यह इशारा है, राजनीतिक दलों को किसान के मुद्दों पर नीति और नीयत दोनों साफ रखने होंगे।

सवालः नीति आयोग की रिपोर्ट है कि 2011 से 2016 के दौरान किसान की आय सिर्फ 0.4 प्रतिशत बढ़ी। इस दौरान एनडीए-यूपीए, दोनों की सरकारें रहीं। जाहिर है दोनों ने कुछ नहीं किया, तो किसान किस पर भरोसा करे ?

जवाब : शुरु से बात करें तो आजादी के बाद पंडित नेहरू ने सहकारिता के जरिए कृषि ऋण, मंडियां और सिंचाई के लिए नहर-बांधों से किसान को पैरों पर खड़ा किया। जब अमरीका ने गेहूं देने पर रोक लगाई तो हालात कटोरा लेकर भीख मांगने जैसे थे। शर्मसार कर देते थे। तब वे कृषि वैज्ञानिक स्वामीनाथन की टीम को आगे लाए और चंद वर्षों में भारत गेहूं उत्पादन में आत्मनिर्भर हो गया। आगे इंदिरा गांधी ने वर्गीस कुरियन की बदौलत श्वेत क्रांति और नीली क्रांति से कृषि क्षेत्र को मजबूत किया। बड़ा कदम यह उठाया कि बैंकों का राष्ट्रीयकरण कर किसान के लिए ऋण के नए रास्ते खोले, लेकिन पिछले 5 साल में सरकारों की भूमिका प्रो-कॉर्पोरेट रही। किसान के लिए सिर्फ 2013 में जो घोषणाएं की, सरकार में आने के बाद उनका क्रियान्वयन नहीं किया गया। तब कहा गया कि किसान की आय दोगुनी कर देंगे, अब कह रहे हैं कि 2022 में दोगुनी कर देंगे। किसानों को पिछले अनुभव से आगे की राह का फैसला लेना चाहिए।

सवालः कांग्रेस ने चुनाव जीतने के लिए सहकारी बैंकों से 2 लाख तक के कर्ज माफ करा दिए। अब उनके पास पैसा नहीं बचा। वे नया कर्ज नहीं दे रहे। ऐसे तो सहकारी बैंक किसान की मदद करने लायक नहीं रह जाएंगे। क्या कर्जमाफी सही नीति है?

जवाबःहमारे संविधान में लोक कल्याणकारी अर्थव्यवस्था अपनाई गई है। देश में हर साल खेती से जुड़े 12 हजार लोग आत्महत्याएं कर रहे हैं। यह कुल आत्महत्याओं का 12 फीसदी है। तब सरकारों का यह दायित्व हो जाता है कि उनकी जान बचाई जाए और जब दो लाख करोड़ रुपए कंपनियों के माफ करने से बैंक कामकाज चला-सकते हैं तो किसानों के 50 हजार करोड़ पर हल्ला अन्याय है। समय दीजिए कर्ज माफी में गए पैसे की बैंकों की भरपाई सरकार करने में सक्षम है,मरने वाले गरीब किसान की कौन मदद करेगा ?

सवालः गन्ना हो, प्याज या लहसुन। दाम नहीं मिलने पर हर बार किसान फसल नष्ट करने को मजबूर होता है। वह 15-16 रुपए किलो में जो गेहूं बेचता है, बाजार में ग्राहक तक पहुंचते वह 35 रुपए किलो हो जाता है। 20 रुपए का यह घपला किसका है ?

जवाबः यह विडंबना है कि उपज में मेहनत और पैसा किसान लगाता है। भाव मंडी और व्यापारी तय करते हैं। उसे अक्सर सही दाम नहीं मिलता। यह कमी नीतियों की है। किसान के लाभ की योजना तो घोषित कर देते हैं लेकिन उनका लाभ किसान तक पहुंचते-पहुंचते बहुत देर हो चुकी होती है। सरकारें किसान की फसल को समर्थन मूल्य या यथासंभव अच्छे दामों में ही खरीद लें तो यह स्थिति बदल सकती है। किसान को व्यापारी भी बनाना होगा।

सवालः अभी नया नियम आया है कि खेती की आय पर टैक्स तो नहीं रहेगा, लेकिन उसका ब्यौरा देना होगा। यह व्यवस्था किसान के हित की है या अहित की? किराना दुकानदार टैक्स दे सकता है तो किसान को छूट क्यों मिलनी चाहिए ?

जवाबः यह तो दोगली बात हो गई है। एक तरफ आप उसे माफी दे रहे हैं, दूसरी तरफ उस पर शंक खड़ा कर रहे हैं। अपवाद होते हैं,जो आयकर छूट का नाजायज लाभ लेते हैं। उनसे निपटने को कानून बने हुए हैं। उन्हें आजमाया जाए। इस तरह की दोगली नीति किसानों पर इंस्पेक्टर राज कायम होगा। लोग खेती से विमुख होंगे। किसान को टैक्स में छूट इसलिए है कि उसकी कमाई में जोखिम ज्यादा है। छोटे से छोटा दुकानदान कुछ लाभ तय करके धंधा करता है। किसान तो यह कर

ही नहीं पाता। वह तो मेहनत करता है, पैसा लगाता है फिर जब उपज बेचने निकलता है तो लाभ छोड़िए, अक्सर घाटे में फसल बेचनी पड़ती है। बारिश, सूखा, ओले हर तरह का जोखिम उसी के सिर है। मंडी तो भरपाई भी नहीं करती। सबसे बड़ी बात ये कि उस पर देश का पेट भरने की जिम्मेदारी है। यह दायित्व कोई और वर्ग नहीं ले सकता।

सवालः किसान को सरकार से पानी, समय पर बिजली और आपदा में राहत चाहिए, लेकिन अब चुनाव आता है तो उसे जाति-धर्म पर धकेल दिया जाता है किसानी की बात ही नहीं होती। क्या किसानों का राजनीतिक प्रतिनिधित्व अब जरूरी हो गया है?

जवाबः सही बात है, अब देखिए खेती में काम आने वाली हर चीज महंगी कर दी है। जबकि फसल का दाम पहले जितना ही है। डीजल पर 43 प्रतिशत ड्यूटी बढ़ी है, पेट्रोल पर इससे कम है। बिजली महंगी हो गई है। सिंचाई का पानी देशभर में चुनौती है। उसका इंतजाम किसान को महंगा बैठ रहा है। अलवर की बात करें तो 5 साल पहले बनी चंबल जल योजना अटका दी गई। हालात ये हैं कि किसान भूखा है, खेत सूखा है। भाजपा ने अपने घोषणापत्र में दोगुनी आय की बात कहीं है, लेकिन केवल घोषणा करो, काम न हो तो क्या फायदा। ये वादा तो उन्होंने पिछले चुनाव में भी किया था। कांग्रेस ने अलग किसान बजट की बात कही है। ऐसा होता है तो किसानों को लाभ की उम्मीद की जानी चाहिए। यह एक तरह से उनका राजनीतिक प्रतिनिधित्व ही है।

सवालः खेती-किसानी के लिए सबसे बड़ी चुनौती क्या है, जिस पर ध्यान देने तत्काल जरूरी है।

जवाबः बिना राजनीति, साफ नीयत और ईमानदारी से किसान को उसका हक दिलाने पर काम करना होगा। आप पाकिस्तान को सबक की सोच जरूर रखिए, लेकिन यह देश की इकलौती जरूरत नहीं है। किसान की बदहाली भी उतनी ही बड़ा खतरा है। राजनेता इस बात की चिंता करें कि देश में कृषि क्षेत्र और उसमें भरोसा घट रहा है। आधे स ज्यादा किसान कर्जदार हैं, 22 फीसदी गरीबी की रेखा से नीचे हैं। हर साल 65 हजार करोड़ की फसल नष्ट करनी पड़ रही है।

वाशिंगटन विश्वविद्यालय का शोधः 195 देशों के लोगों के आहार का विश्लेषण

धुम्रपान से ज्यादा खतरनाक असंतुलित आहार

दुनिया में हर साल करीब 1.1 करोड़ लोगों की मौत 'असंतुलित आहार' के कारण हो जाती है। 'द लैसेट' में प्रकाशित ताजा शोध के मुताबिक, हैरत की बात है कि लोग साबुत अनाज, अखरोट-बादाम-काजू, बीज,फल और सब्जियोंसहित पर्याप्त स्वस्थ खाद्य पदार्थों की बजाए बहुत अधिक मीठा पेय, बहुत अधिक नमकीन और बहुत अधिक परिष्कृत मांस का सेवन करते हैं जिसका प्रतिकूल असर उनकी सेहत पर पड़ताा है।

शोधकर्ताओं ने खाद्य पदार्थों की बिक्री और घरों में उनके इस्तेमाल के डेटा का उपयोग कर 195 देशों के लोगो के आहार का विश्लेषण किया। उन्होंने हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह सहित कई बीमारियों से मौत के जोखिम बनाम असंतुलित आहार के प्रभाव का अध्ययन किया और वैश्विक स्तर पर धुम्रपान और नशीली दवाओं का इस्तेमाल जैसे अन्य जोखिम वाले कारकों से होने वाली मौतों की गणना भी की।

अध्ययन में पाया गया कि दुनिया के अधिकांश देशों में होने वाली मौतों के लिए असंतुलित आहार सबसे ज्यादा जिम्मेदार है। वाशिंगटन विश्वविद्यालय में प्रोफेसर और शोध टीम के प्रमुख अश्कान अफशीन ने इस अध्ययन पर मुहर लगाई।

भारतः प्रति 1 लाख में 313 गंवाते हैं जान

आहार संबंधी बीमारी की सबसे कम दर वाले देशों में इजराइल,फ्रांस, स्पेन और जापान शीर्ष पर हैं। अमरीकी 43 वें और चीन 140वें स्थान पर रहा। भारत उन देशों में शामिल हैं जहां हर साल प्रति एक लाख में 249 से 313 लोगों की मौत असंतुलित आहार के सेवन से हो जाती है।

प्रो. अफशीन कहते हैं कि खाने का पैटर्न दिल के दौरे और याददाश्त में कमी के जोखिम से जुड़ा हुआ है। सूची में 11 वां स्थान मैक्सिकों का है।

'स्टेट ऑफ ग्लोबल एयर 2019' रिपोर्ट का दावा, दक्षिण एशिया सबसे ज्यादा प्रदूषित

भारत में वायु प्रदूषण से 2017 में 12 लाख लोगों की मौत हुई, दक्षिण एशिया में बच्चों की उम्र ढाई साल घटी: स्टडी

दावा- दुर्घटनाओं और मलेरिया की तुलना में वायु प्रदूषण से ज्यादा मौतें हो रही हैं

वायु प्रदूषण की वजह से 2017 के दौरान भारत में 12 लाख लोगों की मौत हुई। अमेरिका के हेल्थ इफेक्टस इंस्टीट्यूट ने अपनी रिपोर्ट 'स्टेज ऑफ ग्लोबल एयर 2019' में यह दावा किया है। इस रिपोर्ट में बताया गया है कि 2017 के दौरान हार्टअटैक, लंग कैंसर, डायबिटीज जैसे रोगों की वजह से दुनियाभर में 50 लाख लोगों की मौत हुई। इनमें से 30 लाख लोगों की मौत सीधे तौर पर पीएम 2.5 कणों की वजह से हुई। रिपोर्ट के मुताबिक प्रदूषण की वजह से दक्षिण एशिया में जन्म लेने वाले बच्चों की आयु ढाई साल तक घट गई है। वैश्विक स्तर पर इसकी वजह से बच्चों की आयु के 20 माह तक घटने के आसार है। इंस्टीट्यूट का कहना है कि विश्व में सड़क दुर्घटनाओं, मलेरिया की तुलना में प्रदूषण से ज्यादा लोगों की मौत हो रही हैं। इंस्टीट्यूट का कहना है कि भारत ने प्रदूषण से लड़ने के लिए बेहतरीन योजनाएं बनाई हैं। उज्जवल योजना, नेशनल क्लीन एयर प्रोग्राम और बीएस-4 की सराहना करते हुए रिपोर्ट में कहा गया है कि ये योजनाएं सही तरीके से क्रियान्वित हुई तो सकारात्मक नतीजे मिलेंगे। इस मामले में चीन और भारत के हालात एक जैसे हैं। भारत में हर साल होने वाली मौतों की तीसरी बड़ी वजह प्रदूषण है। रिपोर्ट में दक्षिण एशिया (भारत, पाक, बांग्लादेश और नेपाल) को सबसे प्रदूषित माना गया है। यहां हर साल 15 लाख लोग प्रदूषण की वजह से असमय मौत का शिकार हो रहे हैं। हालांकि, चीन और भारत में प्रदूषण से होने वाली मौतों का आंकड़ा एक जैसा है, लेकिन चीन ने प्रदूषण को कम करने में सफलता हासिल कर ली है।

जलवायु परिवर्तन : गर्म हो रहा समुद्र का पानी, संकट में हैं समुद्री जीव

जलवायु परिवर्तन की वजह से गर्म हवाओं के चलने से डॉल्फिन के प्रजनन क्षमता में कमी आई। वर्तमान में समुचे विश्व के सामने जलवायु परिवर्तन सबसे बड़ा संकट है। इससे डॉल्फिन समेत कई समुद्री स्तनधारी जीवों का अस्तित्त्व खतरे में है। स्विट्ज़लैंड स्थित यूनिवर्सिटी शोधकर्ताओं के अनुसार जलवायु परिवर्तन का इन जीवों पर अनुमान से अधिक असर पड़ रहा है। दरअसल 2011 में चले गर्म हवाओं के दौर के कारण समुद्र जल का तापमान चार डिग्री सेल्सियस तक बढ़ गया था। इससे पानी के नीचे उगने वाले पौधें, जिन्हें सीग्रास कहते हैं को काफी नुकसान हुआ था। ये सीग्रास पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया के शार्क बे पारिस्थितिकी तंत्र का प्रमुख हिस्सा हैं। यूनेस्को ने इस क्षेत्र को वैश्विक विरासत सूची में शामिल किया है। शोधकर्ताओं ने डॉल्फिन के प्रजनन और उत्तरजीविता पर गर्म हवा के प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि इससे डॉल्फिन के जीवित रहने की दर 12 फीसदी तक घट गई थी। डॉल्फिन की प्रजनन दर भी बहुत घट गई थी। अध्ययन से स्पष्ट है कि पर्यावरण में अचानक आने वाले बदलाव से वह समुद्री जीव भी बुरी तरह प्रभावित हो सकते हैं जिनमें नई परिस्थिति में आसानी से ढलने की क्षमता है। जलवायु परिवर्तन के कारण भविष्य में गर्म हवा से समुद्री जल का तापमान बढ़ने का संकट और बढ़ेगा। यह स्तनधारी समुद्री जीवों के साथ ही महासागरों के पूरे पारिस्थितिकी तंत्र के लिए खतरनाक है।

रिपोर्ट : फ्रांस में मिलीं छह निएंडरथल मानव की हड्डियां, अध्ययन कर नतीजे पर पहुंचे वैज्ञानिक

जलवायु परिवर्तन ने कभी इंसान को बना दिया था नरभक्षी

जलवायु परिवर्तन से इंसान नरभक्षी हो जाएगा, किसने सोचा होगा लेकिन लाखों साल पहले यही हुआ था। फ्रांस की एक गुफा में छह निएंडरथल मानव के

कंकाल, कंपाल और जबड़े की हड्डी का अध्ययन कर वैज्ञानिक इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं। जर्नल ऑफ आर्कियोलॉजीकल साइंस में प्रकाशित शोध के मुताबिक 1.20 लाख साल पहले धरती पर मौजूद रहे कई निएंडरथल मानव जलवायु परिवर्तन के सबसे भयावह दौर का शिकार हो गए। ग्लोबल वार्मिंग के कारण धरती से जानवरों का वजूद मिट गया। खेती से अनजान और मांसाहार पर जीवन व्यतीत कर रहे निएंडरथल ने जिंदा रहने के लिए एक दूसरे को मारकर खाना शुरू कर दिया। फ्रांस की गुफा में मिले लिएंडरथल मनुष्यों के कपाल और जबड़े पर उन्हीं के प्रजाति के लोगों के दांत के निशान पाए गए। इन छह मनुष्यों में दो वयस्क, दो किशोर और बच्चों की हड्डिया शामिल हैं। फ्रांस के नेशनल सेंटर फॉर साइंटिफिक रिसर्च(एनसीएसआर) के वैज्ञानिकों का दावा है कि इनकी हत्या भूख मिटाने के लिए की गई होगी।

हिमयुग से गर्म जलवायु में बदल रही थी धरती

20 साल पहले इनके अवशेष फ्रांस के मौला-गुसेरी गुफा में पाए गए थे। 1.2 लाख साल पहले धरती हिमयुग से अधिक गर्म जलवायु में परिवर्ति हो रही थी। इसके शिकार लिएंडरथल भी हुए। वैज्ञानिकों में लंबे समय तक इस पर विवाद बना रहा कि क्या जानवरों के वजूद मिटने के बाद भूखे और कूपोषित निएंडरथल ने एक दूसरे को मार कर खाना शुरु कर दिया था।

दावत के लिए अपने साथियों को देत थे न्योता

एनसीआरएस के निदेशक डॉ. अल्बान डेफलर के अनुसार, हमारे अध्ययन से साबित होता है कि यूरोप में निएंडरथल नरभक्षण करने वाले पहले मनुष्य थे। विश्लेषण में यह भी पता चला कि हत्या के बाद निएंडरथल ने दावत के लिए अपने साथियों को भी निमंत्रित किया। इसके अलावा निएंडरथल ने अपने मृत रिश्तेदारों के अवशेषों को उपकरण के रूप में भी इस्तेमाल किया।

गेंद आयोग के पाले में

नमो टीवी पर सरकार ने माना नहीं लिया गया था लाइसेंस

कांग्रेस और आप ने की थी शिकायत

काग्रेंस और आम आदमी पार्टी की शिकायत के बाद चुनाव आयोग ने सूचना

एवं प्रसारण मंत्रालय से 24 घंटे के चैनल 'नमो टीवी' को लेकर जवाब मांगा है। दोनों दलों ने पीएम मोदी पर अपने प्रचार के लिए दूरदर्शन के दुरुपयोग का आरोप लगाया था।

आम आदमी पार्टी ने चुनाव आयोग से सवाल पूछा था कि क्या किसी राजनीतिक दल का अपना चैनल होना चाहिए, वह भी तब, जब आचार संहिता लागू हो।

वहीं पूर्व केंद्रीय मंत्री और कांग्रेस के वरिष्ठ नेता कपिल सिब्बल के नेतृत्व में कांग्रेस का प्रतिनिधिमंडल भी चुनाव आयोग से मिला था। कांग्रेस का कहना है कि चुनाव के प्रचार के लिए सरकारी प्रसारण सेवा का इस्तेमाल नहीं किया जा सकता है।

बढ़ती प्राकृतिक आपदाएं

विश्व मौसम विज्ञान संगठन(डब्ल्यूएमओ) ने अपनी 25 वीं वर्षगांठ पर 'द स्टेट ऑफ' ग्लोबल क्लाइमेट' नामक रिपोर्ट जारी कर समूचे विश्व को प्राकृतिक आपदाओं के बढ़ते संकटों के प्रति सचेत किया है। संगठन की प्रकाशित रिपोर्ट स्पष्ट तौर पर संकेत करती है यदि अब भी हमने पर्यावरण की अनदेखी कर उसके साथ खिलवाड़ करना बंद नहीं किया तो हमें इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ सकती है। रिपोर्ट के आंकड़ों के मुताबिक, साल 2018 में 62 मिलियन लोगों का जन जीवन प्राकृतिक आपदाओं की वजह से प्रभावित हुआ है। वहीं 2 मिलियन लोग प्राकृतिक आपदाओं से बचाव के लिए अपने मूलस्थान से विस्थापित हुए हैं। वैश्विक जलवायु के दिनोंदिन बिगड़ने, जैव विविधता में गिरावट व ग्रीनहाउस गैसों के बढ़ते उत्सर्जन के कारण समूचे प्राणी जगत पर संकट मंडराने लगा है। जब विश्व मौसम विज्ञान संगठन ने 25 साल पहले जलवायु व पर्यावरण के बिगड़ते हालातों को लेकर रिपोर्ट प्रकाशित की थी तब कार्बन डाईऑक्साइड का स्तर 357 पीपीएम था, जो 2017 में बढ़कर 405.5 पीपीएम हो गया। वहीं हीलिया वर्षों में विश्व के अनेक देशों में आए तूफानों की चपेट में 35 मिलियन से अधिक लोगों को अपनी जान गंवानी पड़ी।

अमेरिका में आए दैत्यकारी तुफान फ्लोरेंस और माइकल ने 100 से अधिक

लोगों की जान ली और इसके नुकसान से उबरने के लिए लगभग 49 बिलियन डॉलर की लागत आई। वहीं चीन के सुपर टाइफून 'मांगखुट' की तबाही के कारण 24.5 लाख से अधिक लोगों को विस्थापित होने के लिए विवश होना पड़ा। इसी तरह फिलीपींस में आए तूफानों में कम से कम 134 लोग मारे गए और 2.4 मिलियन प्रभावित हुए। भारत के केरल में आई बाढ़ के कारण भी भारी संख्या में जान माल की हानि हमारे समक्ष प्रत्यक्ष उदारहण है। रिपोर्ट के मुताबिक कार्बन उत्सर्जन में कमी नहीं आ पा रही है इसीलिए पिछले चार वर्षों में धरती के तापमान में लगातार बढ़ोतरी होने के कारण कई प्राकृतिक संकटों से हमें जूझना पड़ रहा हैं। चिंताजनक है कि 2015 से 2018 के बीच चार सबसे गर्म सालों में 2018 का तापमान सबसे अधिक था। इन पर्यावरण संकटों का सामना केवल मानव जाति को ही नहीं बल्कि उन बेसहारा जलीय जीव-जंतुओं को भी करना पड़ रहा है जो बेकसूर हैं। बढ़ते तापमान के कारण ग्लेशियरों के पिघलने से समुद्र तल लगातार ऊंचा हो रहा है। 2017 के मुकाबले इसमें 2018 में 3.7 मिलीमीटर की बढ़ोतरी हुई जिसके कारण जलीय जीवों में विविधता का संकट उत्पन्न होने लगा है।

निःसंदेह, पर्यावरण की क्षति को लेकर प्रकृति हमें लगातार सावधान कर रही है। लेकिन हम विकास की चाह में आत्ममुग्ध होकर इसके लाल संकेत को अनदेखा कर आगे बढ़ते जा रहे हैं। जिसका परिणाम हमारे लिए बेहद ही विनाशकारी साबित हो रहा है। इसलिए अब बेहतर यही होगा कि हम प्रकृति व पर्यावरण के मध्य अपने मानवीय कार्यों का तालमेल बैठाना शुरू कर दें। पर्यावरण के लिए हानिकारक विकास की परियोजनाओं पर विराम चिन्ह लगाना ही उचित है क्योंकि ऐसा करके हम आने वाले विनाश के तूफान से खुद को बचा लेंगे। हमारे द्वारा कार्बन डाई-ऑक्साइड उत्सर्जित उपकरणों के बढ़ते उपयोग ने जलवायु को पूर्णता परिवर्तित करके रख दिया है। यदि वैश्विक तापक्रम यूं ही बढ़ता चला गया तो हम पेरिस में दिसंबर 2015 में जलवायु खतरे के समाधान को लेकर लिए गए लक्ष्य ग्लोबल वार्मिंग को 2 डिग्री सेल्सियस से नीचे सीमित करने को पूरा करने में सफल नहीं हो पाएंगे। यदि सहीं मूल्यांकन किए बिना अंधाधुंध प्रकृति से छेड़छाड़ और उसकी सीमाओं का उल्लंघन करते रहे तो कुछ भी हाथ नहीं आएगा।

सच तो यह है कि भारत और चीन कोयला जलाने से होने वाले उत्सर्जन के नुकसान से परिचित हैं क्योंकि दोनों देश वायु प्रदूषण की समस्या से जूझ रहे हैं। भारत में हमें पुराने पड़ चुके और प्रदूषण फैलाने वाले ताप बिजली घरों कों बंद करने की आवश्यकता है। अब हमें नवीनीकरणीय ऊर्जा या प्राकृतिक गैस जैसे स्वच्छ इंधन के इस्तेमाल की दिशा में कदम बढ़ाना होगा। ऐसा करना जलवायु परिवर्तन की वजह से आवश्यक नहीं है बल्कि वायु प्रदूषण कम करने के लिए भी यह जरूरी है। यह सवाल हमारे बच्चों और जलवायु परिवर्तन के पीड़ितों का है। यह दुनिया के गरीबों और वंचितों का है। समस्या यह भी है कि दुनिया अभी जीवाश्म ईंधन से अपना लगाव कम नहीं कर पा रही है। नवीनीकरणीय ऊर्जा की बात करें तो जर्मनी के अलावा अभी भी आपूर्ति बहुत कम है। हमें यह मांग करना चाहिए कि दुनिया इस दिशा में तेजी से कारवाई करें। जब हम दुनिया को जलवायु परिवर्तन पर गंभीरता से आगे बढ़ाना चाहते हैं तो हमें सह-लाभ के लिए अपनी योजनाओं को भी आगे बढ़ाना चाहिए। हम स्थानीय और वैश्विक पर्यावरण को सुधारने के लिए क्या कर सकते हैं ? हमारे पास दिखाने के लिए कुछ तो होना चाहिए। हमें अपने शब्दों और कदमों में निर्णायक होना होगा। आमजन में पर्यावरण शिक्षा एवं अबोध को लेकर जागरूकता लाने की दिशा में कदम बढ़ाना होगा।

हमारे पूर्वजों ने वन्य जीवों को देवी-देवताओं की सवारी मानकर तथा पेड़-पौधों को भी देवतुल्य समझकर उनकी पूजा की इस हेतु उन्हें संरक्षण भी प्रदान किया। व्यापक पैमाने पर वृक्षारोपण करने हेतु अभियान चलाने, जन-जागृति लाने जैसी मुहिम इस दिशा में सार्थक पहल होगी। प्लास्टिक का उपयोग न करें और करने वालों को हतोत्साहित करें। अंततः आज हमें सर्व सहभागिता के साथ पर्यावरण संरक्षण को लेकर सच्चे मन से प्रयास करने ही होंगे वरना देर तो पहले ही हो चुकी है कही बहुत देर हमें संरक्षण का भी अवसर नहीं दे पाये इसलिए अब जाग जाना चाहिए।

यूएन : खतरे में दुनिया की जैव विविधता

20 प्रतिशत कम हो गई खेती की जमीन

पौधों, जानवरों और सूक्ष्म जीवों पर हुए संयुक्त राष्ट्र(यूएन) के पहले अध्ययन

के अनुसार जैव विविधता की रक्षा में विफलता के कारण खाद्य उत्पादक भूमि की क्षमता कम हो रही हैं। जैव-विविधता जीवों के बीच पाई जाने वाली विभिन्नता को कहते हैं। यह एक ऐसा विषय जिस पर जलवायु परितर्वन जितना ध्यान कभी नहीं गया। संयुक्त राष्ट (यूएन) से जुड़े खाद्य और कृषि संगठन के वैज्ञानिकों ने अपने ताजा अध्ययन में इस संबंध में चेतावनी जारी की है। शुक्रवार को जारी रिपोर्ट के मुताबिक परागण में सहायक भोंरों आदि का अस्तित्त्व खतरे में हैं। इसके अलावा पिछले दो दशकों में दुनिया की 20 प्रतिशत खेती योग्य जमीन कम हो गई हैं।

91 देशों के सरकारी आंकड़ों पर आधारित यूएन का शोध

66% दुनिया का उत्पादन 9 खाद्य प्रजातियों से हो रहा

7747 प्रकार की हैं दुनिया में मवेशियों की प्रजाति

पानी की अति खपत ने बढ़ाई चिंता

शोध के मुताबिक,ज्यादातर देशों ने कहा है कि जैव विविधता के नुकसान का मुख्य कारक भूमि रूपांतरण। इसमें खेतों के लिए जंगलों की कटाई, शहरों और सड़कों के लिए घास के मैदानों को कंक्रीट से ढका जाना शामिल है। पानी की अति खपत, प्रदूषण, एक ही साल में कई फसलें और जलवायु परिवर्तन भी जैव विविधता के क्षरण के लिए जिम्मेदार हैं।

6,000 प्रजातियां हो सकती हैं विलुप्त

शोधकर्ता बताते हैं कि दुनिया पहले की तुलना में अधिक खाद्य का उत्पादन कर रही है, लेकिन इसकी वजह मनोकलचर कृषि है। मोनोकल्चर कृषि में एक ही प्रकार की फसल को बहुत बड़े क्षेत्र में बोया जाता है। दो तिहाई फसल उत्पादन सिर्फ नौ प्रजातियों से होता है। इसमें गन्ना मक्का, चावल, गेहूं, आलू, सोयाबीन और चुकंदर शामिल है। शेष 6,000 खेती की प्रजातियों में से कई तेजी से विलुप्त हो रही हैं।

अलर्ट शोध में हुआ खुलासा

वैश्विक भूजल संकट का केंद्र बनी दिल्ली

राष्ट्रीय राजधानी वैश्विक भूजल संकट का केंद्र बन गई है। नेशनल ज्योग्राफिक

रिसर्च इंस्टीट्यूट (एनजीआरआई) के ताजा शोध के मुताबिक पूरी दुनिया में उत्तर भारत ही ऐसा हैं जहां भूजल इतनी तेजी से कम हो रहा हैं। दिल्ली इस बढ़ते संकट के केंद्र में हैं। यही हालत रहा तो अगले तीन साल में दिल्ली का भूजल पूरी तरह खत्म हो जाएगा। यह संकट विकराल रूप ले लेगा।

आंशिक रूप से हो पाती है भरपाई

अध्ययन करने वाले एनजीआरआइ के निदेशक डॉ. विरेंद्र एम तिवारी का कहना है कि दिल्ली से लेकर, हरियाणा, पंजाब, पश्चिमी उत्तर प्रदेश और राजस्थान में हर साल 32 क्यूबिक किमी. पानी बर्बाद होता है। यह सामान्य से कई गुना अधिक हैं। मानसुन के दौरान आंशिक रूप से ही इसकी भरपाई हो पाती है।

कितना भूजल बचा

70% अधिक तेजी से कम हो रहा है पहले की तुलना में भूजल

1990 के दशक से हर साल 172 क्यूबिक किमी भूजल हो रहा था कम।

300 क्यूबिक किमी भूजल कम हुआ पिछले छह साल में

100 क्यूबिक किमी तक हो रही सूखे के दौरान उत्तर भारत में निकासी।

01 क्यूबिक किलोमीटर 1 खरब लीटर के बराबर होता है।

तीन साल में और गहराएगा जल संकट

01 क्यूबिक किमी पानी की दिल्ली को हर साल जरूरत

2022 तक खत्म हो जाएगा दिल्ली का भूजल

मिट्टी की गणुवत्ता भी प्रभावित

एनजीआरआई के निदेशक बताते हैं कि हमें इस बारे में नहीं पता कि उत्तर भारत में कितना भूजल बचा हुआ है। हालांकि इतना साफ है कि तस्वीर बेहद गंभीर है। बढ़ती जनसंख्या और जल संसाधनों के सिकुड़ने से भूजल क्षेत्र हर साल 10 सेमी तक कम हो रहा है। कई अन्य पर्यावरणीय प्रभावों के साथ दिल्ली इस संकट के केंद्र में है। पोषण खत्म होने और मिट्टी की गुणवत्ता खराब होने के भयावह परिणाम हो सकते हैं।

एतिहासिक भूल : 1943 का अकाल नहीं थी प्राकृतिक घटना

चर्चिल की नीतियों से मरे 30 लाख भारतीय

वह लेखक थे, भावुक और संवेदनशील जिसके लिए उन्हें साहित्य का नोबेल मिला लेकिन भारत और भारतीयों का नाम सुनते ही वे कब क्रूर सनकी तानाशाह में बदल जाते थे खुद उन्हें भी नहीं पता था। 1940-45 तक ब्रिटेन के प्रधानमंत्री रहे विंस्टन चर्चिल के कद के नेता कम पैदा होते हैं।

बेशक चर्चिल के हिस्से में एडोल्फ हिटलर को उखाड़ फेंकने की उपलब्धि है, लेकिन कई क्रूर वाकये भी। विस्टन चर्चिल की योजनाएं भारत में आए उस विनाशकारी अकाल की जिम्मेदार हैं, जिसमें 30 लाख लोगों की मौत हो गई थी। इस बात का खुलासा एक शोध में हुआ हैं।

साल था, 1943, उस वक्त चर्चिल ब्रिटेन के प्रधानमंत्री थे। शोध में पहली बार मिट्टी में मौजूद नमी का विश्लेषण करने के बाद यह निष्कर्ष सामने आया हैं। इससे साबित होता है कि आधुनिक भारतीय इतिहास का सबसे बड़ा बंगाल का अकाल प्राकृतिक घटना नहीं थी। बल्कि चंचिल की नीतियां थी। जियोलिजिकल रिसर्च लेटर्स नामक पत्रिका में प्रकाशित नए अध्ययन से इस कुख्यात आरोप की पुष्टि हुई है।

पहले अकाल में 2.5 करोड़ प्रभावित हुए थे

शोधकर्ताओं के मुताबिक 1943 से पहले पडे 1873-74 के अकलों की जांच से पता चलता है कि उनसे 2.5 करोड़ लोग प्रभावित हुए थे लेकिन प्रभावी नीतियों के कारण मरने वालों की संख्या न के बराबर थी। तब मरने वालों की संख्या कम इसलिए थी क्योंकि खाने का आयात बर्ता(अब म्यामांर) से हो रहा था। तत्कालीन ब्रिटिश सरकार भी लोगों तक राहत सामग्री पहुंचा रही थी। बंगाल के उपराज्यपाल रिसर्च टेंपल ने खाने का आयात कर लोगों तक पहुंचाया और बहुत लोगों की जांच बचा ली।

रोचक : अंग्रेजी कानून की क्रूरता का प्रतीक

पाकिस्तान में 121 साल से बेड़ियों में जकड़ा बरगद

पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्व में बरगद का एक पेड़ पिछले 121 साल से बेड़ियों से बंधा है। असल में 1898 में ब्रिटिश अफसर ने पेड़ को जंजीरों में जकड़वा दिया। उन्हें लगता था कि पेड़ उनका पीछा करता है। पेड़ पर एक बोर्ड में लिखा है'मैं गिरफ्तार हूं।' यह ब्रिटिश काल के काले कानून को दर्शाता है।

यूएन की रिपोर्ट : 53 देशों पर अध्ययन

पिछले साल 11 करोड़ लोगों ने झेली भयंकर भुखमरी

पिछले साल दुनिया के 53 देशों के करीब 11.13 करोड़ लोगों को घोर भुखमरी का सामना करना पड़ा। सबसे भयावह संकट का सामना यमन, अफगानिस्तान, इथियोपिया, सीरिया,सूडानर, दक्षिण सूडान, ने किया। सूची में भारत नहीं है। 'ग्लोबल रिपोर्ट ऑन फूड क्राइसिस 2019' नाम की रिपोर्ट को संयुक्त राष्ट्र और यूरोपीय संघ ने तैयार किया है।

तत्काल खाद्य पदार्थ- आजीविका की जरूरत

01 करोड़ से ज्यादा लोग तीन साल से लगाता भूखमरी कर रहे सामना

07 करोड़ 20 लाख योग यमन समेत बाकी 8 देशों के नागरिकों के सामने खाद्य संकट

42 देशों में 1 अरब 43 करोड़ लोग भुखमरी से केवल एक कदम दूर हैं

युद्ध और आर्थिक अशांति बने नासूर

विश्व खाद्य कार्यक्रम(डब्ल्यूएफपी) के कार्यकारी निदेशक डेविड ब्यासले के मुताबिक, दुनिया के इतने बड़े हिस्से के भूखे रह जाने का बड़ा कारण युद्ध, जलवायु से जुड़ी आपदाएं विस्थापन और आर्थिक अशांति शामिल हैं। इससे इन देशों में खाद्य संकट पैदा हुआ।

सिर्फ अनाज पैदा करने से नहीं चलेगा काम

रिपोर्ट में कहा गया है कि भुखमरी रोकने के लिए न सिर्फ खाद्य पैदा करना

बल्कि संघर्षों को समाप्त करना, महिलाओं को सशक्त बनाना और बच्चों का पोषण उपलब्ध कराने पर जोर देने की जरूरत है। इसके अलावा लोगों को शिक्षित करना, गांवों के बुनियादी ढांचे में सुधार और सामाजिक सुरक्षा को मजबूत करने से इसमें कमी लाई जा सकती है।

(स्वास्थ्य सम्बन्धी शोधपूर्ण कविता)

समग्र स्वास्थ्य के स्वरूप व उपाय

(आगम/आयुर्वेद + विज्ञान व मेरे अनुभव से यह कविता बनी।)

(चाल :- आत्मशक्ति....क्या मिलिए....) - आचार्य कनकनन्दी

समग्र स्वास्थ्य के स्वरूप को जानो,
अनेकान्त दृष्टि से इसे पहचानो।
तन मन आत्मा के स्वास्थ्य को जानो,
तदनुकूल आहार विहार विचार सुनो/(जानो, मानो)।(1)

मानव केवल नहीं शरीर मात्र,
मानव तन मन अक्ष आत्मा सहित।
पूर्व उपार्जित कर्म व अभी के कर्म,
वातावरण से भी प्रभावित होता स्वास्थ्य।।(2)

पूर्वार्जित कर्मानुसार मिले तन मन अक्ष,
जीनोम से (भी) अधिक प्रभावित करते कर्म।
मन से भी प्रभावित तन अक्ष आत्मा,
भाव से प्रभावित (होते) तन से ले आत्मा।। (3)

भाव से प्रभावित होते दोनों कर्म,
शुभ भाव से शुभ तो अशुभ से अशुभ (कर्म)।
भाव से कार्माण,परिणमन करे पुण्य-पाप,
पुण्य से सुख(स्वास्थ्य) तो पाप से मिले दुःख /(रोग)।।(4)

अशुभ भाव है क्रोध मान माया लोभ,

ईर्ष्या घृणा तृष्णा काम मद मोह।
पर निन्दा अपमान पर पीड़न के भाव,
दीन हीन चिन्ता पर-प्रतिस्पर्द्धा द्वन्द।।(5)

हिंसा झूठ चोरी कुशील परिग्रह,
शोषण मिलावट भ्रष्टाचार आतंकवाद।
फैशन-व्यसन आडम्बर दिखावा ढोंग,
अशुभ भाव से उपजते समस्त कुकर्म।। (6)

इससे तन मन अक्ष आत्मा अस्वस्थ्य,
प्रदूषित वातावरण भी कारक।
तामसिक राजसिक भोजन व पेय,
असन्तुलित भोजन भी रोगकारक।। (7)

शाकाहार दुग्धाहार फलाहार हरी सब्जी,
ड्रायफ्रुड जीरा धनिया सौंप हल्दी।

प्राणायाम योगासन स्वस्थ स्थान में भ्रमण,
समुचित शारिरिक श्रम-विश्राम व नींद।। (8)

मैत्री प्रमोद कारुण्य माध्यस्थ भाव,
दान दया सेवा परोपकार गुण स्मरण।
सत् साहित्य स्वाध्याय मनन चिन्तन,
आत्म विश्लेषण आत्मसुधार व ध्यान।।(10)

एकान्त मौन सादा सीधा सहज-सरल,
ढोंग पाखण्ड आडम्बर कुंठा रहित।
तनाव डिप्रेसन उदासीन विलासिता हीन,
उच्च उदार पावन आध्यात्मिक जीवन।।(11)

संयम धैर्य दृढ़ संकल्प सकारात्मक भाव,
स्वयं को स्वास्थ्य, शान्त सुख रूपी अनुभव।

आत्मा-परमात्मा के गुणस्मरण-ध्यान,
इससे प्राप्त समग्र स्वास्थ्य।। (12)

ग.पु. कॉलोनी 18.04.2019 संध्या-8.00

दुःख मात्र रागी को...

सन्दर्भ

इष्टवियोगाप्रियसंप्रयोगकांक्षासमुद्भवं दुःखम्।
प्राप्नोति यत्सरागो न संस्पृशति तद्विगतरागः।। 125।।

अर्थ : इष्ट वियोग में और अप्रिय संयोग में, इष्ट के संयोग की इच्छा में से और अप्रिय के वियोग की इच्छा में से पैदा होने वाला दुःख जिसे कि सरागी पाता है, वीतराग उस दुःख का स्पर्श भी नहीं करते। (आध्यात्म-कल्पद्रुम)

प्रशमितवेदकषायस्य हास्यरत्यरतिशोकनिभृतस्य।
भयकुत्सानिरभिभवस्य यत्सुखं तत्कुतोऽन्येषाम्।। 126।।

अर्थः जिसने वेद और कषायों को शांत कर दिया है, जो हास्य, रति, अरति और शोक में स्वस्थ रहता है, जो भय और निन्दा से पराजित नहीं होता है, उसे जो सुख होता है वैसा सुख दूसरों को कैसे हो ?

प्रशांत आत्मा ही परम सुखी

सम्यग्दृष्टिर्ज्ञानी ध्यान-तपोबल-युतोऽप्यनुपशान्तः।
तं लभते न गुणं यं प्रशमगुणमुपाश्रितो लभते।। 127।।

सम्यग्दृष्टि, ज्ञानी, ध्यानी और तपस्वी(साधक) भी यदि प्रशांत न हो तो वह वो गुण प्राप्त नहीं करता है, जो गुण प्रशमगुणयुक्त(साधक) पा लेता है।

नेवास्ति राजराजस्य तत्सुखं नैव देवराजस्य।
यत्सुखमिहैव साधोर्लोकव्यापाररहितस्य।। 128।।

लौकिक प्रवृतियों से मुक्त-साधु को जो सुख इसी जन्म में मिलता है वो न तो चक्रवर्ती को मिलता है और न ही देवेन्द्र को उपलब्ध होता है।

कौन साधु स्वस्थ रहे ?

संत्यज्य लोकचिंतामात्मपरिज्ञानचिन्तनेऽभिरतः।

जितरोषलोभमदनःसुखमास्ते निर्ज्वरःसाधुः।। 129।।

लोक की (स्वजन-परिजन की) चिन्ता छोड़कर आत्मज्ञान के चिंतन में अभिरत रहने वाला, राग-द्वेष और काम को जीतनेवाला वह इस कारण निरोगी बना हुआ साधु स्वस्थ रहता है। (उपद्रव रहित जीता है)

धर्म के निमित्त अपवाद

या चेह लोकवार्ता शरीरवार्ता तपस्विनां या च।

सद्धर्मचरणवार्ता-निमित्तकं तद् द्वयमपिष्टयम्।। 130।।

कोई भी इहलोक की वार्ता या शरीर की बातें साधुओं के सद्धर्म और चारित्र के निर्वाह में हेतुभूत हो, वो दोनों (लोकवार्ता शरीरवार्ता) अभिमत है(यानि की जिनशासन को मान्य है)

सयंमी का आधार भी संसार

लोकःखल्वाधारःसर्वेषा ब्रह्मचारिणां यस्मात्।

तस्माल्लोकविरुद्धं धर्मविरुद्धं च संत्याज्यम्।। 131

सभी संयमी जनों का आधारा लोक (जनपद) ही है, इसलिये लोकविरुद्ध और धर्मविरुद्ध का त्याग करना चाहिए।

लोकविरुद्ध का त्याग

देहो नासाधन को लोकाधीनानि साधनान्यस्य।

सद्धर्मानुपरोधात्तस्मल्लोकोऽभिगमनीयः।।132।।

साधन के बिना शरीर नहीं है, उसके साधन लोकाधीन है। इसलिए सद्धर्म को विरुद्ध लोक का अनुसरण करना चाहिए।

विवेक से त्याग करो।

दोषेणानुपकारी भवति परो येन येन विद्वेष्टि।

स्वयमपि तद्दोषपदं सदा प्रयत्नेन परिहार्यम्।। 133।।

जिन जिन दोषों से दूसरा आदमी अनुपकारी होता है, द्वेष करता है, उन

दोषस्थान का खुद को भी जागृत रहकर त्याग करना चाहिए।

निरोगिता का उपाय

पिण्डैषणानिरुक्तः कल्प्याकल्प्यस्य यो विधिःसूत्रे।
ग्रहणोपभोगनियतस्य तेन नैवामयभयं स्यात्।। 134।।

आगम में 'पिंडैषणा' नामक अध्ययन में कल्प्य-अकल्प्य का जो विधि बताया गया है उस विधि से परिमित (आहार) ग्रहण करने वाले और परिमित उपभोग करने वालों को रोग का भय हीं नही सताता।

गुणवदमिर्च्छितमनसा तद्विपरीतमपि चाप्रदुष्टेन।
दारुपमधृतिना भवति कल्प्यमास्वाद्यमास्वाद्यम्।। 136।।

लकडे के जैसे धैर्यवाले साधु, ग्रहण करने योग्य स्वादिष्ट भोजन राग रहित मन से और स्वादरहित भोजन द्वेष रहित मन से यदि करते है तो वह भोजन करने योग्य भोजन बनता है।

कालं क्षेत्रं मात्रां स्वात्म्यं द्रव्यगुरुलाघवं स्वबलम्।
ज्ञात्वा योऽभ्यवहायं भुडके किं भेषजैस्तस्य।। 137।।

काल (समय) क्षेत्र, मात्रा, स्वभाव, द्रव्य का भारीपन हल्कापन और खुद की ताकत को जानकर जो भोजन करता है, उसे औषधों से क्या ? (उसे दवाईयों से क्या लेना-देना ?)

कल्प्याकल्पविधिज्ञः संविग्नसहायको विनीतात्मा।
दोषमलिनेऽपि लोके प्रविहरति मुनिर्निरुपलेप।। 139।।

कल्पनीय और अकल्पनीय के विधि को जानने वाला, संविग्न (संसारभीरु और ज्ञान-क्रियायुक्त) पुरुषों का सहायक और विनीत मुनि, दोषों से मलिन लोक में (रहने पर भी) लेपरहित (राग-द्वेष रहित) विचरण करता है।

यद्वत्पङ्काधारमपि पङ्कजं नोपलिप्यते तेन।
धर्मोपकरणधृतवपुरपि साधुरलेपकस्तद्वत्।। 140।।
यद्वत्तुरगः सत्स्वप्याभरणविभूषणेष्वनभिसवतः।
तद्वदुपग्रहवानपि नन संगमुपयाति निर्ग्रन्थः।।141

जिस तरह कीचड़ में रहा हुआ कमल कीचड से लिप्त नहीं होता, उसी तरह धर्म-उपकरण को शरीर पर धारण करने वाले साधु भी कमल की भांति निर्लेप रहते हैं।

जिस तरह घोड़ा आभूषणों से विभूषित होने पर भी (आभूषणों में) आसक्त नहीं होता, उसी तरह उपग्रह (धर्मोपकरण) युक्त होने पर भी निर्ग्रन्थ उसमें मोह नहीं करता।

निर्ग्रंथ किसे कहते है

ग्रन्थः कर्माष्टविधं मिथ्यात्वाविरतिदुष्टयोगश्च।

तज्जयहेतोशठं संयतते वः सःनिर्ग्रन्थः।।142।।

आठ प्रकार के कर्म, मिथ्यात्व अविरति और अशुभ योग, यह ग्रंथ है। उसे जीतने के लिए जो अशठतया (मायारहित) सम्यग् उद्यम करता है वह निर्ग्रन्थ है।

कल्प-अकल्प्य

यज्ज्ञानशीलतपसामुपग्रहं निग्रहं च दोषाणाम्।

कल्पयति निश्चये यत् तत् कल्प्यमवशेषम्।।143।।

अतः जो वस्तु ज्ञान, शील और तप को बढाये एवं दोषों को दूर करे तो वह निश्चय से(और व्यवहार से) कल्पनीय है, बाकी का सब अकल्पनीय है।

यत्पुनरुपधातकरं सम्यक्त्व-ज्ञानशील-योगानाम्।

तत्कल्प्यमप्यकल्प्यं प्रवचनकुत्साकरं यच्च।।144।।

जो वस्तु सम्यग् दर्शन-ज्ञान-शील और संयम योगों को उपघातकारक होती है और जिनशासन की निन्दा करवाने वाली होती है वह वस्तु कल्प्य होने पर भी अकल्प्य है।

देशं कालं पुरुषमवस्थामुपघातशुद्धिपरिणामान्।

प्रसमीक्ष्य भवति कल्प्यं नैकांतात् कल्प्यते कल्प्यम्।।146।।

देश, काल, पुरुष, अवस्था, उपघात और शुद्ध परिणाम की यथायोग्य आलोचना करके कल्प्य कल्प्य बनता है, एकांतिक तौर से कल्प्य कल्प्य नहीं है।

विषयराग तोड दो

तच्चिन्त्यं तद्ध्राष्यं तत्कार्यं भवति सर्वथा यतिना।

नात्मपरोभयबाधकमिह यत्परतश्च सर्वाद्धम्।।147।।

मुनि को वही सोचना चाहिए, वही बोलना चाहिए और वही करना चाहिए कि जो इस लोक में और परलोक में, सर्वदा अपने को एवं अन्य को, उभय को दुखद न हो।

सही पुरुषार्थ

सर्वार्थेषुइन्द्रियसंगतेषु वैराग्यमार्गविघ्नेषु।

परिसंख्यान कार्य कार्यं परमिच्छता नियतम्।।148।।

उत्कृष्ट और शाश्वत कार्य मोक्ष के अभिलाषी मुनि को वैराग्य के रास्ते में विघ्न करने वाले एकिन्द्रक विषयों में सर्वदा प्रत्याख्यान करना चाहिए।

डब्ल्यूएचओ की चेतावनी: एक घंटे से ज्यादा बच्चा गाड़ी में रखना ठीक नहीं, 10 से 13 घंटें की नींद जरूरी

स्मार्टफोन की स्क्रीन से रुक जाती है बच्चों की शारीरिक सक्रियता

अक्सर देखा गया है कि रोते हुए बच्चों को चुप कराने के लिए माता-पिता उन्हें स्मार्टफोन दे देते हैं, जिसे वह हैरानी से ताकता रहता है।

इसी हफ्ते विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की ओर से जारी नए दिशा निर्देशों में कहा गया है कि दो साल की उम्र तक के शिशुओं को टीवी,स्मार्टफोन या किसी भी तरह की स्क्रीन नहीं दिखानी चाहिए। यह सुझाव बच्चों की आंखे खराब होने के डर से नहीं बल्कि इसलिए दिया गया है ताकि बच्चे शारीरिक रूप से सक्रिय रह सकें। ऐसा पहली बार है कि डब्ल्यूएचओ ने पांच साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सुझाव दिए हैं।

सुझाव के मुताबिक इस उम्र के बच्चों को एक घंटे से ज्यादा स्ट्रोलर (बच्चा गाड़ी) या कार सीट में भी नहीं रहना चाहिए। ऐसी स्थिति में वे अपने हाथ-पैर ज्यादा नहीं हिला पाते हैं। उन्हें दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए पेट पर लेटना चाहिए। नवजात शिशुओं के लिए 14 से 17 घंटे और चार से 11 महीने के शिशुओं को 12 से 16 घंटे की नींद जरूरी है।

आधा घंटे देख सकते हैं, पर हो सके तो इससे भी बचें

अपनी सिफारिशों को तैयार करने के लिए डब्ल्यूएचओ के विशेषज्ञों ने अपर्याप्त नींद, स्क्रीन देखने औरर बच्चा गाड़ी या कार की सीटों पर बैठने के प्रतिकूल प्रभावों का आकलन किया है। रिपोर्ट के मुताबिक, दो साल के बच्चे आधे घंटे तक स्क्रीन देख सकते हैं। कार्टुन और वीडियों गेम की तुलना में वीडियों कॉल के लिए स्क्रीन को ठीक पाया गया। 3-4 वर्ष की आयु वाले बच्चों को भी दिन में कम से कम 180 मिनट शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए। इनके लिए 10 से 13 घंटे की नींद जरूरी है।

तीन घंटे की शारीरिक गतिविधि जरूरी

डब्ल्यूएचओ के अनुसार एक से दो साल तक के बच्चों के लिए दिन में कम से कम तीन घंटे की शारीरिक गतिविधि जरूरी है। इन्हें भी एक अवस्था में एक घंटे से ज्यादा तक नहीं बैठाना चाहिए। 11 से 14 घंटे की नींद अनिवार्य। रात में कम से कम 10 घंटे और बाकी का वक्त दिन में। इससे बच्चों का शारीरिक-मानसिक विकास नियमित ढंग से होता है। डब्ल्यूएचओ ने उन डॉक्टर की आलोचना की है जो दावा करते हैं कि स्क्रीन बच्चों के लिए हानिकारक नहीं हैं।

शोधः सिरदर्द, दिमागी थकान होती है

एलइडी लाइट की टिमटिमाहट सेहत को पहुंचाती है नुकसान

भारत में जहां एलइडी लाइट का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है, वहीं इसका एक गंभीर खतरा भी सामने आया हैं। ऐसी लाइट में टिमटिमाहट(फ्लिकर) का स्तर ज्यादा हो तो यह नजर की समस्या से ले कर सेहत के लिए बहुत सारी दिक्कतें पैदा करता हैं। एक शोध के मुताबिक भारत में इस टिमटिमाहट का स्तर नहीं होने की वजह से ऐसी लाइटों में 40 से 80% तक टिमटिमाहट पाई गई हैं।

ग्लोबल ह्युमन फाउंडेशन के 'सेफ हेल्थ' परियोजना के तहत भारत में किए गए एक शोध में बड़ी संख्या में ऐसी लाइट का नियमित लंबे समय तक उपयोग न

करने वालों ने कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं की शिकायत की। एनएबीएल से मान्यता प्राप्त और अमरीकी खाद्य और औषधि प्राधिकरण में रजिस्टर्ड प्रयोगशाला से करवाए गए अध्ययन के मुताबिक टिमटिमाहट वाली एलइडी लाइट में चार घंटे से अधिक काम करने वाले लोगों में से 62% ने दिखाई कम देने, सिरदर्द रहने या आंखों में खिंचाव रहने जैसी समस्याएं बताई। 67% ने एकाग्रता की कमी की शिकायत की।

ऐसे पता लगाएं टिमटिमाहट का

सामान्य आंखों से यह दिखाई नहीं देती। अगर मोबाइल कैमरे से स्लो मोशन वीडियो बना कर देखेंगे तो यह टिमटिमाहट आसानी से दिख सकती है।

भारत में 80 प्रतिशत तक पिलकर रेट

आम तौर पर लाइट के अदृष्य टिमटिमाहट पर ध्यान नहीं दिया जाता, जबकि यह लोगों की सेहत पर काफी असर डालता है। खास कर जो लोग ऐसी लाइट में देर तक काम करते हैं। भारत में मानक तय नहीं होने की वजह से भारत में 40 से 80 फीसदी तक पिलकर रेट पाया गया है।

मज़बूत बनाएं शरीर की प्रतिरक्षा दीवार

कुछ लोगों को मौसमी बीमारियां या हल्का सर्दी जुकाम बहुत जल्दी अपनी गिरफ्त में ले लेता है।

वही कुछ लोग ऐसे भी होते हैं कि छोटी-मोटी बीमारियां जिनके आस-पास भी नहीं फटकती। इस अंतर का सीधा-सा कारण है प्रतिरक्षा तंत्र। क्या है वह प्रतिरक्षा तंत्र और यह कैसे कार्य करता है, जानते हैं।

परकोटे-सा प्रतिरक्षा तंत्र

रोग-प्रतिरोधक तंत्र पूरे शरीर में फैला होता है जिसमें कई प्रकार की कोशिकाएं ऊतक और अंग मिलकर शरीर की रक्षा की एक दीवार निर्मित करते हैं। इसमें महत्त्वपूर्ण होती हैं श्वेत रक्त कोशिकाएं। जब भी कोई रोगाणु शरीर पर हमला करता है तो ये कोशिकाएं आपस में मिलकर उसे प्रत्युत्तर देती हैं। वे एक प्रतिरक्षा कवच बनाकर उस रोगाणु को रोकती हैं और फिर हमेशा के लिए यह कवच वहां मौजूद रहता है। इस कारण सामान्यतः एक बार चेचक जैसे किसी रोग से ग्रस्त होने पर

व्यक्ति दोबारा उसकी चपेट में नहीं आता।

लेकिन...

आधुनिक जीवनशैली, असमय तथा अपौष्टिक खान-पान इस प्रतिरक्षा पर बड़ा असर डालते हैं। इसे मजबूत करना भी हमारे हाथ में है जिसके लिए जरूरी है सही जीवनशैली और उचित खान-पान की जानकारी। इन उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप अपने प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूती प्रदान कर सकते हैं।

पानी हो भरपूर

प्रतिरोधक तंत्र की मजबूती के लिए जल एक प्राकृतिक औषधि है। यह किडनी की कार्यप्रणाली को ठीक रखता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर करता है।

पर्याप्त नींद जरूरी

शरीर ठीक तरह से कार्य करता रहे इसके लिए 6-8 घंटे की नींद आवश्यक है। पर्याप्त नींद की अनुपस्थिति में प्रतिरक्षा तंत्र को दुरुस्त होने का समय नहीं मिल पाता और वह कमजोर होता जाता है।

आहार पर विचार

स्वस्थ भोजन स्वस्थ जीवन की कुंजी है। संतुलित तथा पौष्टिक भोजन करें जिसमें फल, सब्जियां, अनाज और अन्य पोषक तत्त्व संतुलित मात्रा में हों। ब्रॉकली, ब्रुसेल्स आदि एक प्रकार का रसायन पैदा करते हैं जो कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है।

इन खाद्य पदार्थों को करें शामिल

फल– अंगूर, संतरे, नींबू आदि खट्टे फलों में विटामिन सी बहुतायत में होता है। इसके अलावा लाल शिमला मिर्च भी विटामिन सी की अच्छी स्रोत है। इसमें बीटा कैरोटीन भी होता है जो आंखों और त्वचा के लिए फायदेमंद होता है।

बादाम–प्रतिदिन 8 से 10 भीगे बादाम का सेवन न सिर्फ रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करेगा, बल्कि मस्तिष्क को तनाव से लड़ने की शक्ति भी मिलेगी।

ब्रॉकली–ब्रॉकली को सब्जी के रूप में या सलाद के रूप में खाया जा सकता

है। उबली ब्रॉकली में पनीर मिलाकर एक स्वादिष्ट सलाद तैयार किया जा सकता है जिससे प्रोटीन और कैल्शियम दोनों की पूर्ति शरीर में होगी।

दही–यह विटामिन डी का एक अच्छा स्रोत है। विटामिन डी प्रतिरक्षा प्रणाली को विनियमित करने में मदद करता है।

आलस को न, व्यायाम को हाँ

रोजाना योग और प्राणायाम शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा मानसिक स्वास्थ्य भी बनाए रखते हैं। इसके अलावा सप्ताह में पांच दिन तेज़ क़दमों से चलें(ब्रिस्क वॉक)। एक मिनट में 120 क़दमों का लक्ष्य बनाएं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करने में उपयोगी है।

ऐसे पहचानें कमज़ोर प्रतिरक्षा तंत्र

यदि किसी को सर्दी, एलर्जी, खांसी त्वचा पर चकते बहुत जल्द होते हैं या अक्सर बने रहते हैं तो यह कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता का लक्षण है। साथ ही कमजोर तंत्र के व्यक्ति को मुत्र, संक्रमण, अतिसार, मसूढ़ों में सूजन, मुंह में छाले की शिकायत बनी रहती है। पाचन तंत्र का कमजोर होना भी एक लक्षण है।

मिट्टी में उगाएं, मिट्टी में पकाएं मिट्टी ही लगाएं

जिस तरह शरीर पांच तत्त्वों से बना हैं, उसी तरह मिट्टी में भी पांच प्रमुख तत्त्व पाए जाते हैं। मिट्टी का तीन तरह से प्रयोग कर स्वस्थ रह सकते हैं। अनाज, सब्जियां व फल की पोषकता के लिए मिट्टी का भी स्वस्थ रहना जरूरी हैं। मड थैरेपी कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं स्किन, एलजी में भी कारगर है। धातु की बजाय मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने से पूरे पोषक तत्त्व मिलते हैं।

मिट्टी के बर्तन में पकाएं

मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से पोषक तत्त्व बने रहते हैं। आटा मिट्टी के तत्त्वों को अवशोषित कर लेता है। इससे रोटी खाने में ज्यादा स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है। एक रिपोर्ट के मुताबिक एल्यूमीनियम के तवे पर रोटी बनाने से 87 प्रतिशत तक पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। मिट्टी के बर्तन में दाल, सब्जियां बनाने से एसिड से मिलकर शरीर में अम्ल क्षारीयता के स्तर (पीएच लेवल) को नियंत्रित करता है।

कैंसर की कोशिकाओं को विकसित करने से रोकता है। शरीर को कई बीमारियों से भी बचाता है।

धातु को ना

पीतल के बर्तन में खाना पकाने से सात फीसदी पोषक तत्त्व नष्ट होते हैं। कांसे के बर्तन में तीन फीसदी पोषक ही नष्ट होते हैं। मिट्टी के बर्तन में बने खाने में सौ फीसदी पोषक तत्त्व होते हैं। दूध से बने पकवानों के लिए मिट्टी के बर्तन सबसे बेहतर होते हैं।

तो फसल भी होगी स्वस्थ

किसान ज्यादा पैदावार के लिए रासायनिक खादो, कीटनाशकों का प्रयोग करते हैं। इससे मिट्टी में क्षारीयता बढ़ती है और पोषक तत्त्वों की कमी हो जाती है। इससे फसल की पोषकता भी घटती है। इंडियन डाइटिक एसोसिएशन ने 2017 में रिसर्च में पाया कि 20 वर्षों में फल, सब्जियों व अनाज में पांच से 70 फीसदी तक पोषक तत्त्वों की कमी पायी गई है। इसका कारण मिट्टी में कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन, फॉस्फोरस की कमी है। इससे अनाज, सब्जियों व फलों में पोषकतत्त्वों की कमी हो जाती है। शरीर में भी पोषकतत्त्वों की पूर्ति नहीं होती है।

प्रोटीन कम

मिट्टी में नाइट्रोजन से प्रोटीन बनता है। अनाज व चारे वाली फसलों में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाता है। फॉस्फोरस पौधों के बीज स्वस्थ्य व रोग कीटरोधकता बढ़ाता है। पौटेशियम फल में मदद करता है स्टार्च का निर्माण करता है।

एलजी, कब्ज में कारगर

मड थैरेपी त्वचा, एलजी व कब्ज संबंधी दिक्कतों में मदद करती है। इसके लिए जमीन में 3 से 4 फीट गहराई की मिट्टी का प्रयोग किया जाता है। मिट्टी के प्रयोग से पहले अच्छे से साफ करना चाहिए ताकि इसमें पत्थर या किसी अन्य प्रकार की अशुद्धि निकल जाए। यह हाथ-पैरों में जलन, सिरदर्द में भी बहुत फायदेमंद है। 20 मिनट मड पैक लगाने से अपच में भी आराम मिलता है।

फायदे

मिट्टी शरीर के टॉक्सिंस को सोखती है। यह त्वचा रोग में फायदेमंद है। चेहरे के पिंपल में आराम मिलता है। त्वचा की चमक बढ़ती है। यह आंतों के संकुचन को सही कर पाचन क्षमता को बढ़ाता है।

माथे पर लगाएं

बुखार से राहत पाने के लिए यह पैक को पेट के साथ माथे पर लगाया जा सकता है। मड में एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होता है। बाहरी वातावरण गर्म व आर्द्र के कारण जुड़े सिर दर्द के मामले में इस पैक को लगाकर उपचार किया जाता है।

सिर्फ मुस्कराने से भी खुश रह सकते हैं

मुस्कराने से भी खुश रह सकते हैं। यदि गुस्सा है तो मुस्कराने से मनोभावों के बदलाव आता है। व्यक्ति जल्दी ही पूर्व स्वभाव में आ जाता है। साइकोलॉजिकल बुलेटिन में प्रकाशित शोध अमरीका की युनिवर्सिटी ऑफ टेनेसी में किया गया। शोध के लिए मेटा-एनालिसिस तकनीक का प्रयोग किया गया। 11,000 प्रतिभागियों पर किए अध्ययन के 138 तरह के आंकड़ों की समीक्षा की। इसमें पाया गया कि मुस्कराने से चेहरे के भाव, भावनाओं पर असर पड़ता है। यदि क्रोधित हैं तो मुस्कराने से यह कम हो सकता है।

एक्सपर्ट कमेंट

ब्रेन में हाइपोथैलमस पिंटयटरी एनिसस सिस्टम जो दो तरह के केमिकल स्रावित करता है। मुस्कराने से रिपेयर व तनाव से कोशिकाएं हैमेज करने वाले रसायन स्रावित होते हैं। हृदय रोगों की आशंका कम होती है।

सीखने के लिए अभ्यास के साथ ब्रेक जरूरी

यदि कोई नई स्किल या कला सीख रहे हैं तो इस दौरान सिर्फ अभ्यास ही नहीं बीच-बीच में छोटे अवकाश (ब्रेक) भी लें। इससे जल्दी सीखने में मदद मिलेगी। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर एंड स्ट्रोक में हुआ यह शोध करंट बायलॉजी पत्रिका में प्रकाशित किया गया हैं। शोध में पाया गया कि

मस्तिष्क लघु अवकाश के दौरान यादों को मजबूत करता है। यह याद्दाश्त को मजबूत करने के लिए जरूरी है जबकि यह माना जाता है कि कुछ नया सीखने के लिए सतत अभ्यास की जरूरत है।

एक्सपर्ट कमेंट

मेमौरी के तीन स्टेज होते हैं। रजिस्ट्रेशन जो ध्यान, एकाग्रता, दूसरी स्टोरेज बार-बार अभ्यास करने व तीसरी रिकॉल चीजों को करने से होती है। बार-बार अभ्यास से न्यूरॉन्स की सक्रियता घटती है। पूरी नींद, म्यूजिक सुनने व गॉसिप में बहुत फायदा मिलता है।

महिलाओं का दिमाग पुरूषों से ज्यादा जवान

महिलाओं का दिमाग पुरुषों से ज्यादा समय तक जवान रहता है। नेशनल एकेडमी ऑफ साइंस पत्रिका में प्रकाशित वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोध से यह खुलासा हुआ। शोध में पाया गया कि20 से 82 साल के 205 पुरूषों व महिलाओं का दिमाग स्कैन किया गया। कम्प्यूटर एल्गोरिद्म के अनुसार महिलाओं के दिमाग की उम्र पुरुषों के दिमाग की तुलना में जैविक तौर पर 3.8 साल कम पाई गई। इस कारण महिलाएं पुरुषों की तुलना में कहीं ज्यादा समय तक मानसिक तौर पर चुस्त-दुरुस्त रहती है-

एक्सपर्ट कमेंट

महिलाओ में ऐसे हार्मोन होते है जिनसे बीमारी की प्रवृति कम होती। इससे कुछ ऐसे भी होते हैं जो ब्रेन प्राटेक्टिव होते हैं। दूसरी और पुरुषों में तनाव ज्यादा होता है। ब्रेन में फ्री रेडिकल्स (विषैल तत्त्व) बनते हैं। नींद कम होना भी बड़ा कारण है।

बढ़ते तापमान के 3 असर

1.12 साल में गेहूं उत्पादन 20% तक घटेगा, भुखमरी बढ़ सकती है

राज्यों की क्लाइमेट चेंज प्रोजेक्ट रिपोर्ट के मुताबिक विभिन्न फसल पर कीट-रोग के हमले बढ़ रहे हैं। क्रॉप साइकल में बदलाव हो रहा है- जैसे फूल जल्दी आना या फूल देरी से लगना और उत्पादन कम होना। तापमान में बढ़ोतरी के कारण

गेहूं उत्पाद 5 से 20% तक कम होने की आशंका जताई गई है।

2030 तक धान का उत्पादन लेने वाले राज्यों में तापमान 1 से 4 डिग्री से बढ़ने की आशंका जताई है। अगर ऐसा हुआ तो धान का प्रति एकड़ उत्पादन 49% तक और ज्वार की पैदावार 17.5% घटे। इससे भुखमरी की समस्या भी तेजी से बढ़ सकती है।

2. लाइफ स्टाइल पर असर

वर्ल्ड बैंक की एक रिपोर्ट के अनुसार 2050 तक भारत की आधी आबादी की लाइफ स्टाइल पर क्लायमेट चेंज का असर होगा। बढ़ते तापमान और अनिश्चित बारिश से जीडीपी में 2.8% का नुकसान होगा। ऐसे असर वाले क्षेत्र को हॉटस्पॉट का नाम दिया है। भारत में मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र (विदर्भ) में ऐसे हॉटस्पॉट सबसे ज्यादा हैं।

3.लू से किडनी फेल होने का खतरा

क्लाइमेट में हो रहे बदलाव और गर्मी में शरीर से खूब पसीना बहता है। इसका असर किडनी पर पड़ता है। शरीर में पानी की मात्रा कम होने से यूरिन का रंग पीला होने लगता है, इसका मतलब है किडनी पर असर पड़ रहा है। लंबे समय तक यही स्थिति रहने पर क्रॉनिक किडनी डिजीज होने का खतरा रहता है।

पुदीना के फायदे

गर्मी में पुदीने का प्रयोग लाभकारी है। घर से बाहर निकलते समय इसका रस पीने से धूप और लू का खतरा घटता है। डायरिया में पुदीना, प्याज और नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। उल्टी होने पर आधा कप पुदीना का रस पीने से उल्टी में आराम मिलता है। पेट दर्द में पुदीने को जीरा, काली मिर्च व हींग के साथ मिलाकर लें। पुदीने की ताजी पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लगाने से ठंडक मिलती है। अरोमाथैरेपी के रूप में भी किया जाता है। इसमें मेंथॉल, मैगनीज, विटामिन सी, कॉपर, एंटीऑक्सीडेंट होता है। एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल भी है।

बैठे रहना चलेगा नहीं

लंबे समय तक बैठने से शरीर में कुछ पीड़ादायक असर पड़ते हैं। हालांकि व्यस्त जीवनशैली के कारण शुरुआत में इन पर गौर नहीं कर पाते और आगे चलकर ये परेशानियों में तब्दील हो जाते हैं।

दफ्तर के काम के बढ़ते और बदलती जीवनशैली ने कई तकलीफों को हमारी जीवन का हिस्सा बना दिया है। दिमाग ही नहीं, पैरों का चलना भी जरूरी है। लत यह है कि 70% से भी अधिक लोग 9 घंटे या इससे अधिक समय तक बैठकर काम करते हैं। हालांकि सिर्फ ऑफिसें ही नहीं ये समस्या अब घर में बैठकर टीवी देखने या फिर नियमित यात्रा करने वालों में भी देखी जाती है। लोग चलने से अधिक समय बैठकर गुजारते हैं।

आम समस्या है पीठ दर्द

लम्बे समय तक बैठे रहने से रीढ़ सम्बंधी दिक्कतो का सामना करना पड़ सकता है। लंबे समय तक एक ही अवस्था में बैठे रहने से जोड़ों, मांसपेशियों और रीढ़ पर दबाव बढ़ सकता है। इससे रक्त संचार कम हो जाता है और शरीर के अंग सख्त हो जाते हैं। अध्ययनों के मुताबिक इस समस्या से जुझते करीब 80% मरीजों की उम 25 से 40 साल के बीच है। बैठे रहने से वजन भी बढ़ सकता है, जो कमर में दर्द का कारण बनता है। एक शोध के मुताबिक मोटे लोग सामान्य लोगों से रोजाना दो घंटे अधिक बैठकर गुजारते हैं।

कॉर्पल टनल सिंड्रोम की शिकायत

वर्तमान में यह सिंड्रोम उन युवाओं में काफी आम समस्या है, जो लंबे समय तक कम्प्यूटर के सामने बैठे रहते हैं। कॉर्पलज टनल सिंड्रोम के कारण हाथ, कलाई में दर्द, सुन्नता और हाथ में कमजोरी आती है। ये स्थिति तब होती है जब मध्य तंत्रिका तंत्र पर दबाव बढ़ जाता है।

तकलीफ़ बढ़ा सकती है वेरिकोज़ वेन्स

लगातार लंबे समय तक खड़े होकर या पैर लटकाकर कुर्सी में बैठकर काम करने से वैरिकोज वेन्स जैसी समस्या हो सकती है। ये नीली या बैंगनी मुड़ी हुई, बढ़ी

हुई और सूजी हुई नसें होती है। यह समस्या आमतौर पर पैरों में होती है। इससे पीड़ित लोगों को पैरों में दर्द या ऐंठन की शिकायत होती है अन्य सामान्य लक्षणों में थकान, बेचैनी, जलन, संवेदनशीलता, झुनझुनी या पैरों में भारीपन शामिल है।

निष्क्रिय जीवनशैली वाले लोगों में 30 तरह की क्रॉनिक बीमारियां होने का ख़तरा बन जाता है। इसमें 112% मधुमेह होने और 147% दिल का रोग होने की आशंकाएं शामिल हैं।

कितना चलते हैं हम ?

कामकाजी इंसान दिन के करीब 12 घंटे बैठकर बिताता है। जो लोग किसी तरह का व्यायाम नहीं करते, उनके लिए इतने लंबे समय तक बैठना ढेर सारी स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देने का कारण बन जाए, तो आश्चर्य की बात नहीं होनी चाहिए। यह एक वैश्विक समस्या है।

कैसे करे बचाव

लम्बे समय तक बैठे रहने से बचें। बैठना पड़े भी तो कुहनी को 90 डिग्री. पर रखें और हमेशा सपोर्टेड रहें। पीठ सीधी रखें और सही कुर्सी पर बैठकर काम करें।

काम करते समय यह ध्यान रखें कि लैपटॉप आंख के बराबर हो। बैठे हुए अपने टखने और पंजों को घुमाते रहें।

अपनी गर्दन को स्ट्रेच करने के लिए व्यायाम करते रहें। पीठ के निचले हिस्से को सपोर्ट देकर रखें। हमेशा कुर्सी पर इस तरह से बैठे जिससे आपकी पीठ का निचला हिस्सा कुर्सी से ठीक सहारा पाए।

अगर लगातार कई घंटे बैठे रहते है तो लंबर रोल का इस्तेमाल करें। स्पाईन विशेषज्ञ डॉक्टर से यह सलाह लें कि आपके लिए कौन सा लंबर रोल ठीक रहेगा हो सके, तो कुछ देर खड़े रहकर काम करें।

शरीर के पॉश्चर पर ध्यान दें

पॉश्चर का ध्यान रखें और काम के बीच-बीच में ब्रेक लेकर टहलें। काम के बीच में फोन करना हो तो इस दौरान टहलना, इंटरकॉम के इस्तेमाल की जगह उठकर सहकर्मी के पास तक जाना और काम के बीच में वक्त निकालकर पीठ को

मजबूती देने वाली एक्सरसाइज करना आदि फ़ायदेमंद हो सकता है। कुछ देर खड़े होकर टहलकर अपने पॉश्चर को बदलने की कोशिश करें। ऐसा हर एक घंटे में कुछ मिनटों के लिए करें। इससे रीढ़ के जोड़, मांसपेशियां, टेडंस और लिगामेंटस दर्द मुक्त रहेंगे।

काल व जीव के लक्षण

परिणामवर्तनाविधिःपरापरत्वगुणलक्षणः कालः।

सम्यक्त्वज्ञानचारित्रवीर्यशिक्षागुणाः जीवाः।। 218।।

परिणाम, वर्तना की विधि, परत्व-अपरत्वगुण काल के लक्षण हैं। सम्यक्त्व, ज्ञान, चारित्र,वीर्य एवं शिक्षा (ये) जीव के गुण हैं।

पुण्य एवं पाप

पुद्गलकर्मशुभंयत् तत् पुण्यमिति जिनशासन दृष्टम्।

यदशुभमथ तत्पापमिति भवति सर्वज्ञनिर्दिष्टम्।। 219।।

जो पुद्गल कर्म शुभ है वह पुण्य है, ऐसा जिनशासन में देखा गया है। जो अशुभ है वह पाप है। ऐसा सर्वज्ञ के द्वारा कथित है।

आस्रव एवं संवर

योगः शुद्धः पुण्यास्रवस्तु पापस्य तद्विपर्यास।

वाक्कायमनोगुप्तिर्निरास्रवः संवरयुक्तः।। 220।।

शुद्ध योग पुण्य का आश्रव है। अशुद्ध योग पाप का आस्रव है। मन वचन काया की गुप्ति निरास्रव है, अर्थात् वह संवर कहलाता है।

निर्जरा - बंध व मोक्ष

संवृततपउपधानं तु निर्जरा कर्मसन्ततिर्बन्धः।

बन्धवियोगो मोक्षस्त्विति संक्षेपान्नव पदार्थाः।। 221

संवर से युक्त जीवात्मा का तप-उपधान वह निर्जरा, कर्मों की संतति वह बंध, बंध का वियोग (अभाव) वह मोक्ष। इस तरह संक्षेप में नौ पदार्थ (तत्त्व) बतलाये गये हैं।

सम्यग्दर्शन

एतेष्वव्यवसायो योऽर्थेषु विनिश्चियेन तत्त्वमिति।
सम्यग् दर्शनमेतच्च तन्निसर्गादधिगमाद्वा।।222।।
शिक्षागमोपदेशअवणान्येकार्थकान्यधिगमस्य।
एकार्थः परिणामों भवति निसर्गःस्वभावश्च।। 223।।

इन जीव वगैरह पदार्थों में परमार्थ से 'यही तत्त्व है', ऐसा अध्यवसाय होता है, वह सम्यग्दर्शन है। यह सम्यग्दर्शन स्वाभाविक रूप में या अधिगम से-बाह्य निमित्त से होता है।

शिक्षा, आगम, उपदेश, श्रवण ये अधिगम के समानार्थक हैं व परिणाम, निसर्ग, स्वभाव- यह तीन एकार्थक हैं।

मिथ्यात्व

एतत्सम्यग्दर्शनमनधिगमविपपर्ययौ तु मिथ्यात्वम्।
ज्ञानमथ पञ्चभेदं तत् प्रत्यक्षं परोक्षं च।। 224।।

वह सम्यग्दर्शन है। अनधिगम (तत्त्वार्थ की अश्रद्धा) और विषर्यय (विपरीत श्रद्धा) मिथ्यात्व है। ज्ञान के पांच भेद हैं। उसके प्रकार हैं- प्रत्यक्ष एवं परोक्ष।

तत्र परोक्ष द्विविधं श्रुतमाभिनिबोधिकं च विज्ञेयम्।
प्रत्यक्षं चावधि-मनःपर्यायौ केवलं चेति।। 225।।

उसमें (पांच ज्ञान में) परोक्षज्ञान जिसे दो तरह का जानना चाहिए। श्रुतज्ञान एवं आभिनिबोधिक ज्ञान। और अवधिज्ञान, मनःपर्यायज्ञान एवं केवलज्ञान-इन्हें प्रत्यक्ष ज्ञान जानना चाहिए।

मतिज्ञान : श्रुतज्ञान

एषामुत्तर भेदविषयादिभिर्भवति विस्तराधिगमः।
एकादीन्येकस्मिन् भाज्यानि त्वाचतुर्भ्य इति।।226।।

इन ज्ञानों के उत्तर भेद एवं विषय वगैरह से विस्तृत ज्ञान होता है। एक जीव में एक से लेकर चार ज्ञान तक के विभाग करने चाहिए।

सम्यग्दृष्टेर्ज्ञानं सम्यग्ज्ञानमिति नियमतः सिद्धम्।

आद्यत्रयमज्ञानमपि भवति मिथ्यात्वसंयुक्तम्।।227।।

सम्यग्दृष्टि का ज्ञान सम्यग्ज्ञान कहा जाता है, यह नियम से सिद्ध है। प्रारंभ के तीन, ज्ञान, मति,श्रुत व अवधि, मिथ्यात्व से संयुक्त हो तब मिथ्या बनते हैं। (अज्ञान बनते हैं)

चारित्र-5 प्रकार का

सामायिकमित्याद्यं छेदोपस्थापनं द्वितीयं तु।
परिहारविशुद्धिकं सूक्ष्मसम्परायं यथाख्यातम्।। 228।।
इत्येतत् पञ्चविधं चारित्रं मोक्षसाधनं प्रवरम्।
अनेकानुयोगनयप्रमाणमार्गैः समनुगम्यम्।। 229।।

पहला सामयिक, दूसरा है छदोपस्थापनीय, तीसरा परिहारविशुद्धि, चौथा सूक्ष्मसंपराय एवं पांचवा है यथाख्यात।

इस तरह यह पांच प्रकार का चारित्र मोक्ष का प्रधान (प्रमुख) कारण है। उसे (चारित्र को) अनेक तरह के अनुयोग, नय एवं प्रमाणों से भलीभांति जानना चाहिए।

मोक्षमार्ग

सम्यक्त्व-ज्ञान-चारित्र-सम्पदःसाधनानि मोक्षस्य।
तास्वेकतराऽभावेऽवि मोक्षमार्गोऽप्यसिद्धकर।। 230।।

सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान एवं सम्यक्चारित्ररूप संपदाए मोक्ष के सधान रूप हैं। इसमें से एक के भी अभाव में (अनुपस्थिति में) मोक्षमार्ग की सिद्धि नहीं होती है।

पूर्वद्वयसम्पद्यपि तेषां भजनीयमुत्तर भवति।
पूर्वद्वयलाभःपुनरुत्तरलाभे भवति सिद्धः।। 231

प्रथम दो सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान होने पर भी सम्यक्चारित्र की भजना (हो भी, न भी हो) होता है। चारित्र हो भी सकता है...नहीं भी हो सकता है, परन्तु सम्यक्चारित्र के होने पर तो सम्यग्दर्शन एवं सम्यग्ज्ञान होते ही है।

आराधक कौन ?

धर्मावश्यकयोगेषु भावितात्मा प्रमादपरिवर्जी।
सम्यग्त्वज्ञानचारित्राणामाराधको भवति।। 232।।

धर्म में (क्षमा वगैरह) एवं आवश्यक क्रियाओं में (प्रतिक्रमण वगैरह) श्रद्धाशील व अप्रमादी आत्मा सम्यग्दर्शन ज्ञान एवं चारित्र का आराधक बनता है।

कब होगा मोक्ष ?

आराधनाश्च तेषां तिस्रस्तु जघन्यमध्यमोत्कृष्टाः।
जन्मभिरष्टत्र्यैकैः सिद्धयन्त्याराधकास्तासाम्।। 233।।

उनकी जघन्य, मध्यम, उत्कृष्ट- ये तीन प्रकार की आराधना(सम्यग्दर्शन वगैरह की) होती है। इसमें क्रमशः आठ, तीन एवं एकभव में आराधक सिद्धि को प्राप्त करते हैं। मोक्ष प्राप्त करते हैं।

तासामाराधनतत्परेण भवति यतिव्यम्।
यतिना तत्परिजनभक्त्युपग्रहसमाधिकरणेन।। 234।।

सम्यग्दर्शन वगैरह की आराधना में तत्पर मुनि को चाहिए कि वह उसी में तत्पर रहे। इसके लिए जिनेश्वर भक्ति,साधु सेवा, जीव समाधि वगैरह में उसे सदा रत रहना चाहिए।

साधुः अंध-मूक-बधिर

स्वगुणाभ्यासरतमतेः परवृत्तान्तान्धमूकबधिरस्य।
मदमदनमोहमत्सररोषविषादैरधृष्यस्य।। 235।।
प्रशमाव्याबाधसुखाभिकांक्षिणः सुस्थितस्य सद्धर्मे।
तस्य किमौपम्यं स्यात् सदेव मनुजेऽपि लोकेऽस्मिन्।। 236।।

जिसकी बुद्धि आतमगुणों के अभ्यास में रत है। जो दूसरों की बातों में अंध-मूक एवं बधिर बना रहता है, जो गर्व,काम, मोह, मत्सर, रोष एवं विषाद से अभिभूत नहीं बनता है।

जो प्रशमसुख एवं अव्याबााध सुख का इच्छुक है, जो सद्धर्म में सुदृढ़ है वैसे आराधक को, देव एवं मनुष्य के इस लोक में किसकी उपमा दी जा सकती है ?

प्रशम का सुख, बिल्कुल प्रत्यक्ष

स्वर्गसुखानि परोक्षाण्यत्यन्तपरोक्षमेव मोक्षसुखम्।
प्रत्यक्षं प्रशमसुखं न परवशं न व्ययप्राप्तम्।। 237।।

स्वर्ग के सुख परोक्ष है और मोक्ष का सुख तो अत्यंत परोक्ष है। प्रशमसुख प्रत्यक्ष है। न तो वह पराधीन है न ही नाशवंत है।

मोक्ष, यही पर है

निर्जितमदमतानानां वाक्कायमनोविकाररहितानाम्।
विनिवृत्तपराशानमिहैव मोक्षः सुविहितानाम्।। 238।।

जिन्होंने मद और काम को जीत लिया है...जो मन-वचन-काया के विकारों से मुक्त है...परपदार्थों की आशाएं जिनकी अवशेषभूत हो चुकी है...वैसे सुविहित (शास्त्रविहित विधि के पालक-वाहक) मुनिओं के लिये तो यहीं पर(इस वर्तमान जीवन में ही) मोक्ष है।

कौन है जो सदा सुखी ?

शब्दादिविषयपरिणामनित्यं दुःखमेव च ज्ञात्वा।
ज्ञात्वा च रागद्वेषात्मकानि दुःखानि संसारे।।239।।
स्वशरीरेऽपि न रज्यति शत्रावपि न प्रदोषमुपयाति।
रोगजरामरणभयैरव्यथितो यः स नित्यसुखी।।240।।

जो (आराधक) शब्द वगैरह विषयों के परिणाम को अनित्य एवं दुःखरुप जानकर संसार में रागद्वेषात्मक दुःखों को जानकर अपने शरीर पर भी राग नहीं करता है और दुश्मन के प्रति भी द्वेष नहीं करता है, वह रोग-बुढापा और मृत्यु से अव्यस्थित रहता है और वह(इसी तरह) सर्वदा सुखी होता है।

सुख-आनन्द

धर्मध्यानाभिरतस्त्रिदण्डविरतस्त्रिगुप्ति-गुप्तात्मा।
सुखमास्ते निर्द्वन्द्वो जितेन्द्रियपरिषहकषायः।।24

धर्मध्यान में लवलीन, तीन दंड(मानदंड, वचनदंड,कायदंड) से विरत, तीन गुप्ति से गुप्त-सुरक्षित, इन्द्रिय-परिषह कषाय के विजेता निर्द्वन्द्व सुखपूर्वक रहते हैं।

मुनि का आत्मतेज

विषयसुखनिरभिलाषः प्रशमगुणगणाभ्यलङ् कृतः साधुः।
द्योतयति यथा सर्वाण्यादित्यः सर्वतेजांसि।। 242।।

जैसे सूरज, तारा वगैरह के प्रकाश अभिभूत करके (स्वयं के तेज से) प्रकाशमान होता है, वैसे ही विषयसुख की अभिलाषा से रहित एवं प्रशमगुणों के समूह से सुशोभित मुनि(देव-मनुष्य वगैरह के तेज सुख को अभिभूत करके) प्रकाशमान होता है।

श्रेष्ठ आराधना प्रशम की

सम्यग्दृष्टिर्ज्ञानी विरतितपोबलयुतोऽप्यनुपशान्तः।
तं न लभते गुणं यत् प्रशमसुखमुपाश्रितो लभते।। 243।।

सम्यग्दृष्टि, सम्यग्ज्ञानी और व्रत-तपोबलयुक्त होने पर भी जो साधक उपशान्त नहीं होता है वह वैसे गुणों को प्राप्त नहीं कर सकता कि जिन गुणों को प्रशमसुख में डूबा हुआ साधक प्राप्त करता है।

18 हजार शीलांग

सम्यग्दृष्टिर्ज्ञानी विरतितपोध्यानभावनायोगैः।
शीलाङ्गसहस्राष्टादशकमयत्नेन साधयति।। 244।।
धर्माद् भूम्यादीन्द्रियसंज्ञाभ्यः करणतश्च योगाश्च।
शीलाङ्गसहस्राणामष्टादशकस्य निष्पत्तिः।। 245।।

सम्यग्दृष्टि वैसा ज्ञानी व्रत-तप ध्यान-भावना और योग में शील के 18 हजार अंगों को बिना प्रयास साध लेता है।

धर्म से, पृथ्वीकाय वगैरह से, इन्द्रियों से, संज्ञा से, करण और योग से शील के 18 हजार अंगों की उत्पत्ति होती है।

संसारभीरुता-बुनियादी गुण

शीलार्णवस्य पारं गत्वा संविग्नसुगमपारस्य।
धर्मध्यानमुपगतो वैराग्यं प्राप्नुयाद्योग्यम्।। 246।।

संसारभीरु मुनि के द्वारा सरलता से पार किया जा सके वैसे शील रूप समुद्र को पार कर के जो मुनि धर्मध्यान में तत्पर बनता है, उसे योग्य वैराग्य की प्राप्ति होती है।

धर्मध्यान का स्वरुप

आज्ञाविचयमपायविचयं च सद्ध्यानयोगमुपसत्य।

तस्माद्विपाकविचयमुपयाति संस्थानविचयं च।। 247।।
आप्तवचनं प्रवचनं चाज्ञा, विचयस्तदर्थनिर्णयनम्।
आस्रव-विकथा-गौरव परीषहाद्येष्वपायस्तु।। 248।।
अशुभ-शुभकर्मपाकानुचिन्तनार्थो विपाकविचयःस्यात्।
द्रव्य क्षेत्राकृत्यनपुगमनं संस्थानविचयस्तु।। 249।।

(शीलांग-समुद्र का पारगामी साधु) आज्ञाविचय और अपायविचय नाम के ध्यानयोग्य को प्राप्त करके, विपाकविचय एवं संस्थानविचय को प्राप्त करते है।

आप्त का वचन वह प्रवचन (आगम), उसका अर्थनिर्णय वह आज्ञाविचय और आस्रव, विकथा, गारव, परिषह वगैरह में अनर्थ का चिंतन करना, वह है अपायाविचय।

अशुभ और शुभ कर्मों के विपाक का विचार करना उसे विपाकविचय कहते हैं और द्रव्य तथा क्षेत्र के आकार का चिंतन करना उसे संस्थानविचय कहा जाता है।

मुनि का आध्यात्मिक विकास

जिनवरवचनगुणगणं सचिन्तयतो बधाद्यपायांश्च।
कर्मविपाकान् विविधान् संस्थानविधीननेकांश्च।। 250।।
नित्योद्विग्नस्यैवं क्षमाप्रधानस्य निरभिमानस्य।
धृतमायाकलिमलनिर्मलस्य जितसर्वतृष्णस्य।। 251।।
तुल्यारण्यकुलाकुलविविक्तबन्धुजनशत्रुवर्गस्य।
समवासीचन्दनकल्पनप्रदेहादिदेहस्य।। 252।।
आत्मारामस्य सतः समतृणमणिमुक्तलोष्ठकनकस्य।
स्वाध्यायायानपरायणस्य दृढमप्रमत्तस्य।। 253।।
अध्यवसायविशुद्धेः प्रमत्तयोगैर्विशुद्ध्यमानस्य।
चारित्रशुद्धिमग्रयामवाप्य लेश्याविशुद्धिचं।। 254।।
तस्यापूर्वकरणमथ घातिकर्मक्षयैकदेशोत्थम्।
ऋद्धिप्रवेकविभववदुपजातं जातभद्रस्य।। 255।।

जिनवर वचनों में व्याप्त गुणसमुह को, हिंसा वगैरह के अनर्थों को, विविध कर्मविपाकों को, तथा अनेक प्रकार की आकृतियों को सोचने वाले साधु को,

इस तरह संसार से सर्वदा भयभीत, क्षमाशील, अभिमानरहित, मायारूप कालिमा को धो डालने से उज्ज्वल निर्मल बने एवं सर्व तृष्णा के विजेता बने हुए साधु को,जिसके लिये वन और नगर (जनपद) समान है...स्वजनवर्ग और शत्रुवर्ग जिसकी आत्मा से अलग है(अर्थात् मित्र-शत्रु पर तुल्यवृत्ति है) कोई बांस से शरीर को चीर डालने या कोई चंदन से देह को विलेपन करे...दोनों के प्रति जिसे समान भाव है वैसे साधु को,

आत्मा में ही रममाण, तृण एवं मणि को एक-सा समझने वाला, मिट्टी की भांति सोने का भी त्यागी, स्वाध्याय ध्यान में तत्पर, प्रमाद से बिल्कुल निर्लेप वैसे साधु को,

अध्यवसायविशुद्धि के कारण प्रमत्तयोगों की अपेक्षा विशुद्ध योगवाले, श्रेष्ठ चारित्रशुद्धि एवं लेश्याशुद्धि को प्राप्त करने वाले साधु को,

वैसे कल्याणमूर्ति साधु को घाती कर्मों के क्षय से या एकदेश (आंशिक) क्षय से उत्पन्न होने वाली अनेक प्रकार की ऋद्धियों के वैभव से युक्त अपूर्वकरण (नामक गुणस्थान) प्राप्त होता है।

निःसंगता अणगार की

सातर्द्धिरसेष्वगुरुःसम्प्राप्य विभूतिमसुलाभामन्यैः।
सक्तः प्रशमरतिसुखे न भजति तस्यां मुनिः संगम्।। 256।।

साता, ऋद्धि और रस में प्रेम नहीं रखने वाले एवं प्रशमरति के सुख में आसक्त मुनि, दुसरों से अप्राप्य वैसी विभूति (लब्धि) प्राप्त करके भी उसमें ममत्व नहीं रखते।

अणगार की विभूति

या सर्वसुरवरर्द्धिर्विस्मयनीयापि साणगारर्द्धे।
नार्घति सहस्रभागं कोटिशतसहस्रगुणितापि।। 257।।

आश्चर्यकारी वैसी देवेन्द्र की ऋद्धि (विभूति) को भी यदि एक लाख करोड से गुणाकार की जाय तो भी वह अणगार की ऋद्धि के एक हजारवें हिस्स में भी नहीं आती।

तज्जयमवाप्य जितविघ्नरिपुर्भवशतसहस्रदुष्प्रापम्।
चारित्रमथाख्यातं सम्प्राप्तस्तीर्थकृ त्तुल्यम्।।258।।

उस पर विजय प्राप्त करके (विभूति-लब्धि का उपयोग न करते हुए) विघ्न करने वाले शत्रु (क्रोध वगैरह कषायों) को जीतकर,लाखों जन्मों में दुर्लभ, तीर्थंकरों के जैसा 'यथाख्यात चारित्र' प्राप्त करता है।

शुक्लध्यान

शुक्लध्यानाद्यद्वयमवाप्य कर्माष्टकप्रणेतारम्।
संसारमूलबीजं मूलादुन्मूलयति मोहम्।।259।।

प्रथम दो शुक्लध्यान(पृथ्वकत्व वितर्क सविचार एवं एकत्व वितर्क-अविचार) प्राप्त करके (ध्यान करके)आठों कर्मों के नायक एवं संसारवृक्ष के मूल बीजरूप मोह को(साधक) जडमूल से उखाड़ फेंकता है।

खुलासाः दुनिया में हर साल शराब पीने से 28 लाख लोगों की हो जाती है मौत

195 देशों में शोध का नतीजाः थोड़ी शराब भी जानलेवा

कई बार लोगों को यह कहते हुए सुना जाता है कि मैं कभी-कभी ही पीता हूं या फिर बहुत कम पीता हूं। कई बार तो कुछ शोध के हवाले से यह भी कहा जाता है कि थोड़ी-थोड़ी शराब स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं। लेकिन शराब पर अब तक के सबसे बड़े शोध के अनुसार थोड़ी शराब भी जानलेवा है।

195 देशों में शराब पीने पर एक शोध के अनुसार हर साल इसकी वजह से करीब 28 लाख मौतें होती हैं। शोध में शामिल 'वाशिंगटन स्थित द इंस्ट्टिट्यूट फॉर हेल्थ मेट्रिक्स ऐंड इवैल्यूएशन के अनुसार शराब की कोई भी मात्रा सुरक्षित नहीं होती। दरअसल हाल ही में आई एक रिसर्च में दावा किया गया था कि एक सीमित मात्रा में शराब का सेवन करने से दिल की बीमारिया कम हो जाती है। इस नए शोध ने दावा किया है कि कम शराब भी सही नहीं है। दिन में 5 ड्रिंक से 37 फीसदी बढ़ा खतराः मेडिकल जर्नल द लैंसेट में प्रकाशित शोध के अनुसार जो लोग दिन में दो ड्रिंक्स लेते हैं, उनमें बीमारियों का खतरा 7 फीसदी बढ़ जाता हैं उनमें गंभीर बीमारियों का खतरा 37 फीसदी तक बढ़ा जाता है। औसतन 2 फीसदी महिलाओं और 6.8 फीसदी पुरुषों की मौत प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से शराब की वजह होती है।

भारत: 20% पुरुष 4% महिलाएं को लत

2016 में पुरुष में शराब पीने के मामले में टॉप पर डेनमार्क था और इसके बाद नॉर्वे, अर्जेंटीना, जर्मनी और पौलेंड जैसे देश शामिल थे। डेनमार्ग में 97.3 फीसदी पुरुष शराब पीते हैं जबकि भारत में 20 फीसदी पुरुष और 4.1 फीसदी महिलाओं को शराब की लत है। पाकिस्तान के मात्र 0.8 फीसदी पुरुष शराब पीते हैं।

200 से ज्यादा बीमारियों का खतरा

ज्यादा शराब पीने से अल्कोहल की वजह से 200 से ज्यादा बीमारियां हो सकती है।

लीवर और यकृत को नुकसान पहुंचता है। मुंह और गले में अल्कोहल कफ झिल्ली, भोजन नलिका पर असर डालता है।

स्तन कैंसर और आंत के कैंसर के लिए अल्कोहल भी जिम्मेदार होता है।

पेट में अल्सर भी हो सकता है, अत्यधिक शराब के सेवन से पाचन तंत्र पर काफी बुरा असर होता है।

सिगरेट किसी और की सही पर धुआं आपको बीमार करेगा!

अध्ययन बताते हैं धूम्रपान के आदी 90 फीसदी लोगों ने अपनी पहली सिगरेट 18 साल से कम उम में पी थी। धूम्रपान करना घातक है।

जो लोग धूम्रपान करते हैं, वे अपनी सेहत के साथ खुद खिलवाड़ कर रहे हैं। लेकिन इसके धुएं की जद, में रहने वालों को भी धूम्रपान नुकसान पहुंचता है। किसी अन्य व्यक्ति के सिगरेट के धुएं में श्वास लेना निष्क्रिय धूम्रपान, सेकंड हैड स्मोकिंग या पैसिव स्मोकिंग कहलाता है।

क्या कहता है शोध

हाल ही में सामने आप एकशोध के अनुसार 20 साल की उम्र के बाद धूम्रपान करने वाले के साथ रहने से हाइपरटेंशन का 13 फीसदी खतरा बढ़ जाता है। यह समान रूप से हानिकारक है और 10 प्रतिशत मौतों का प्रमुख कारण भी है। धूएं के

वातावरण से बचने से इसका खतरा कम हो सकता है।

कई बीमारियों को बुलावा

निष्क्रिय धूम्रपान से सांस सम्बंधी बीमारी के अलावा दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ सकता है। फेफड़े, गले, मूत्राशय जैसे कैंसर हो सकते हैं। गर्भावस्था के दौरान धूमपान करने और इसके संपर्क में आने से सालाना 3 हजार से अधिक शिशुओं की मृत्यु हो जाती है। इसके धुएं की जद में आने वालों में फेफड़ों का कैंसर होने का खतरा 20-30% तक बढ़ जाता है।

आंखों को पहुचाता है नुकसान

सिगरेट के धुएं में मौजूद कार्बन कण पलकों पर जमा हो सकते हैं, इसके कारण आंखों की नमी और गीलापन खत्म हो सकता है। अगर यह लंबे समय तक बना रहे तो आंखों में खुजल होती है और नजर मे धुंधलापन हो सकता है। आंखों की रोशनी भी जा सकती है।

बच्चों पर अधिक प्रभाव

बच्चों के पास धूम्रपान करने से उनमें फेफड़ों का कैंसर और कोरोनरी हार्ट डिसीज का ख़तरा बढ़ाता है। धूम्रपान की चपेट से बच्चों की कॉट डेथ (सडन इन्फैंट डेथ सिंड्रोम या एसआईडीएस) हो सकती है। अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस और निमोनिया, मैनिजाइटिस (मस्तिष्क ज्वर) ऐसे ही रोग हो सकते हैं जिनसे भी अकस्मात मृत्यु का ख़तरा बढ़ जाता है। कानों में संक्रमण जैसे ओटिइटिस मीडिया और श्रवण शक्ति की कमी होने की भी आशंका होती है।

बाहर धुम्रपान करना भी सुरक्षित नहीं

घर या ऑफिस के बाहर धूम्रपान करने के बावजूद आसपास के लोग सुरक्षित नहीं है। धूम्रपान करने वाले लोगों की सांस में धूम्रपान करने का प्रभाव 24 घंटे बाद भी रहता है। कुछ लोग घर या आफिस से बाहर जाकर धूम्रपान करते हैं। उनके घरों में भी निकोटन के जानलेवा अंश हवा में मौजूद होते हैं, जो सांस लेने के दौरान फेफड़ों में जाकर नुकसान पहुंचाते हैं।

जब शरीर में पंहुचता है धुआं

धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के फेफड़ों में सूजन आने लगती है। सिगरेट का धुआ श्वसन प्रणाली में जमा होने लगता है जिससे ब्रान्काइटिस, अस्थमा जैसी परेशानियां हो सकती है। धुएं में मौजूद टार फेफड़ों में जमा होकर ब्लॉकेज पैदा करता है जिससे थकान, सांस फूलना, मोनोऑक्साइड गैस खून में ऑक्सीजन का स्तर कम कर देती है। इससे शरीर के सभी अंगों को नुकसान होता है। सिगरेट का धुंआ जब सांसा में लेने के बाद वापस छोड़ते है तो वही प्रक्रिया फिर से होती है और नुकसान दोगुना हो जाता है।

15% फीसदी तक बढ़ सकता है हाइपरटेंशन यानी हार्ट ब्लड प्रेशर पेसिव स्मोकिंग से।

20% से 30 फीसदी तक बढ़ जाता है फेफड़ों में केसर होने का खतरा धुएं के सम्पर्क में आने से।

कैसे करें बचाव

बच्चों के सामने किसी को धूम्रपान न करने दे। घर आए मेहमान या रिश्तेदारों को भी करने से रोके।

ऐसे स्थान पर भोजन करें या बैठे जहां धूम्रपान निषेध हो।

सार्वजनिक स्थल पर कोई धूम्रपान कर रहा है तो मास्क या कपड़े से अपनी नाक ढंक लें।

कार में धूम्रपान न करे और न ही किसी और को करने दे।

बच्चे को निष्क्रिय धूम्रपान की जानकारी दें, बताएं कि ये कितना खतरनाक होता है। इसके संपर्क में आने से कैसे बच सकते हैं, ये भी समझाएं।

खाने वाली चीजों से भी होता ब्रेन फॉग

कई बार किसी चीज के बारे में ठीक से सोच नहीं पाते हैं। काम में मन नहीं लगता है। निर्णय में परेशानी होती है। ये 'ब्रेन फॉग' के लक्षण हैं। यदि समस्या लंबे समय से है तो समय रहते इलाज जरूरी है। यहं गंभीर मानसिक बीमारी का कारण बनती है। इसमें असमंजस, कमजोर याददाश्त, सोचने की क्षमता पर प्रभाव एकाग्रता

में कमी आने लगती है।

इन कारणों से दिक्कत

यें सेंट्रल नर्वस सिस्टम को प्रभावित करके ब्रेन पर प्रभाव डालता है जिसे मल्टीपल स्क्लेरोसिस कहते हैं। असंतुतलित आहार, खाद्य पदार्थ से एलर्जी, मधुमेह, माइग्रेन अल्जाइमर तनाव, मेनोपॉज हाइपोथायरॉइडिज्म जैसी बीमारियों के कारण हो सकती है। मनोवैज्ञानिक अटेंशन एन्हासिंग स्ट्रेटेजी, कॉग्निटिव बिहैवियरल थैरेपी दी जाती है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन बी-12, सी,ई, डीऔर प्रोटिन युक्त आहार शामिल करें। विटामिन डी के लिए सुबह की धूप सके। व्यायाम से न्यूरोटिक फैक्टर बढ़ने से दिमाग को ताजगी मिलती है। योग, मेडिटेशन से तनाव में आराम मिलता है। भरपूर नींद ले और सकारात्मक सोच रखें।

रहना है सेहतमंद हर रोज भरें कदम

शरीर में किसी भी तरह की बीमारी न होने को हम खुद को स्वस्थ मान लेते हैं, लेकिन विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है। वही आयुर्वेद के अनुसार जिसके तीनों दोष वात, पित एवं कफ और जठराग्नि समान हो। वह व्यक्ति स्वस्थ है।

युवाओं में तनाव 3 गुना ज्यादा

एम्स के अध्ययन के मुताबिक 20 वर्षों में 35 से 44 वर्ष की आयु के युवाओं में तनाव तीन गुना बढ़ा है। खराब जीवनशैली व तरक्की, की होड़ में थकान, स्लीव एपीनिया, हाइपरटेंशन, हार्ट स्ट्रोक, डायबिटीज जैसी बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। शहरों में 30 व ग्रामीण क्षेत्रों में 20 फीसदी को बीपी की समस्या है।

काबू में रखें धड़कन

हृदय के धड़कते वक्त खून का दबाव (सिस्टोलिक प्रेशर) 120 व धड़कन के बीच का रक्त दबाव (हिस्टोलिक प्रेशर) 80 होना चाहिए। सप्ताह में 3-4 बार 140/90 से अधिक हो तो हाइपर टेंशन कहते हैं। हार्ट स्ट्रोक, अटैक व किडनी बीमारी की प्रमुख वजह है। हार्ट अटैक के 12% मामले 40 वर्ष कम उम्र में होते हैं।

ऐसे रह सकते हैं सक्रिय

शारीरिक निष्क्रियता बीमारियों की बड़ी वजह है। लगातार ज्यादा देर तक न बैठें। शरीर में कैलोरी खर्च करने की क्षमता घटती है। हर घंटे पांच मिनट का ब्रेक लें। स्ट्रेच आउट करें और टहलें। काम के तनाव में सिगरेट और अल्कोहल की लत से ब्लड प्रेशर बढ़ता है। जो हार्ट अटैक का कारण बनता है।

बढ़ रहे हृदय रोगी

65% 18-35 वर्ष के युवा हैं हाई बीपी के मरीज

50% हार्ट अटैक का खतरा 50 से कम आयु वालों में

बिगड़ा खानपान

80% किशोरों में घर से बहार खराब खाने की आदत

मोटापे में तीसरा नंबर

0 नंबर पर चीन, अमरीका नं. वन, भारत तीसरे पर है।

डायबिटीज में नंबर 2

01 नंबर पर हैं चीन भारत दूसरे स्थान पर।

'आधी आबादी'

43% महिलाएं किसी तरह की कसरत नहीं करती है।

35 से 40 उम्र में महिलाओं को हृदय रोग का ज्यादा खतरा

20% भारतीय हैं दुनिया के कुल बीमार लोगों में शामिल

5 में से 1 व्यक्ति डिप्रेशन में दुनिया में 30 करोड़ से अधिक परेशान

67-70 वर्ष औसतआयु, सबसे ज्यादा जापान में 84 वर्ष है।

60% भारतीय एक सप्ताह में 4 घंटे व्यायाम को देते हैं

14 से 17 साल के 29 प्रतिशत शहरी बच्चे और ग्रामीण क्षेत्रों के 11% बच्चे मोटापे से ग्रस्त है

30-45 मिनट योग व्यायाम हृदय संबंधी बीमारियों से बच सकते हैं

01 लाख की आबादी पर मात्र 80 डॉक्टर हैं भारत में, चीन में डॉक्टरों का

आंकड़ा 130 है।

देश में सबसे ज्यादा सरकारी एलोपैथिक डॉक्टर और प्रति एक लाख की आबादी पर 61 नर्स हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानकों के अनुसार हजार लोगों की आबादी पर एक डॉक्टर होना जरूरी है।

बच्चे

सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट की रिपोर्ट के अनुसार 66 प्रतिशत बच्चों के शरीर में शुगर का स्तर औसत स्तर से ज्यादा हैं। 29 फीसदी शहरी 14-17 साल के बच्चे मोटापे से ग्रस्त हैं। माता-पिता बच्चों को स्वस्थ व संतुलित खानपान की आदतें डालें। जंकफूड, पैक्ड चीजों को खिलाने से बचें।

युवा

आधुनिक जीवनशैली, गलत खानपान की वजह से युवाओं में मोटापा, थकान व अनिद्रा बढ़ रही हैं। इससे हाइपर टेंशन, हार्ट अटैक तेजी से बढ़ रहा है। समय से सोएं नाश्ता जरूर करें। डाइट में प्रोटीन,सलाद व फल शामिल करें।

बुजुर्ग

बुजुर्ग गरिष्ठखानपान से बचें। पोष्टिक व सुपाच्य चीजें खाएं। नियमित दिनचर्या रखे, सुबह-शाम पैदल चलें। योग, ध्यान करें जरूरी जांचे कराएं। शक्कर व नमक का प्रयोग कम करें। यदि कोई बीमारी है तो चिकित्सक की सलाह लें।

महिलाएं

महिलाओं में रक्त व कैल्शियम आयरन की कमी, मांसपेशियां कमजोर होना बड़ी समस्या है। इसके लिए जरूरी है कि समय से नाश्ता करें। खानपान में अंकुरित अनाज, मेवे, प्रोटीनयुक्त चीजें लें।

सेहत के 3 कदम

6-8 घंटे सोएं। सुबह जल्दी उठें। 45 मिनट व्यायाम करें। पैदल चलें। समय से पोष्टिक नाश्ता करें। भोजन को अच्छे से चबाकर खाएं। हाइड्रेशन के लिए नियमित 2.5-3 लीटर पानी पीएं।

पेट भरता है पर शरीर को नहीं मिलते पूरे पोषकतत्त्व

पुराने जमाने में भोजन की बात ही कुछ और थी। हर चीज शुद्ध होती थी। ज्यादा पैदावार के लिए रासायनिक खाद व कीटनाशकों के प्रयोग से मिट्टी में पोषक तत्त्वों की कमी हो गई। फसल की पोषकता भी घट गई। इसका अर्थ कि इस खाने से पेट तो भर जाता है पर जरूरी पोषकतत्त्वों की कमी पूरी नहीं होती। इंडियन डाइटिक एसोसिएशन ने 2017 में रिसर्च की। पाया कि बीस वर्षों में फल सब्जियों व अनाज में पांच से 70 फीसदी तक पोषकतत्त्वों की कमी पायी गई है। चमकती हरी सब्जियां लेने से बचें। दाल,अंडों में भी प्रोटीन की मात्रा कम हुई है।

कितने कम हुए पोषक तत्त्व

9% कार्बोहाइड्रेट कम हो चुका है गेहूं में

8.5% कार्बोहाइड्रेट कम हो गया बाजरे में

6.12% आयरन कम हुआ मूंग की दाल में

10% प्रोटीन की कमी हुई मसूर की दाल में

73% विटामीन बी, मैग्नीशियम व जिंक की कमी आलू में।

60% आयरन व अन्य पोषक तत्त्व कम हुए सेब में

बीमारी की शुरुआत में ही पहचान से नियंत्रण आसान

सावधानी ही बचाव

सामान्यतः धारणा है कि जब तक कोई बीमारी नहीं होती तब तक बचाव के लिए कदम उठाने की जरूरत नहीं है। ऐसे में लोग खुद को पूरी तरह फिट मानते हैं, जबकि लंबे समय तक खराब जीवनशैली, पोषकतत्त्वों की कमी से बीमारी अंदर पनप रही होती है। बेहतर है शुरुआती लक्षणों पर ध्यान दें। उम्र के हिसाब से जरूरी जांचों के लिए विशेषज्ञ की सलाह लें। समय से बचाव के लिए कदम उठाने से बीमारियों से बचा जा सकता है। यदि हो जाती है तो दुष्प्रभाव कम किए जा सकते हैं।

लक्षण नहीं दिखते

कैंसर, हृदय रोग के लक्षण अक्सर शुरुआती चरण में नहीं दिखते हैं। यदि फैमिली हिस्ट्री है तो जीवनशैली में बदलाव कर, संतुलित खानपान और योग-ध्यान व व्यायाम के जरिए बचाव संभव है।

जंकफूड, नमक, चीनी और मैदे वाली चीजें लेने से बचें

जीवन शैली

संतुलित आहार सही समय पर लेने से शरीर को पूरा पोषण मिलता है। ज्यादा नमक व चीनी वाली चीजें न लें। जंकफूड व पैक्ड चीजें ज्यादा न खाएं। इसमें कार्बोहाइड्रेट, वसा, नमक व चीनी निर्धारित मात्रा में कई गुना अधिक होती है। इस कारण में कैलोरी ज्यादा होती है। पोषक तत्त्वों की कमी होती है। इसे खाने से मोटापा बढ़ता है। शरीर में विषैल तत्त्व (टॉक्सिंस) बढ़ते हैं। 7-8 घंटे कम नींद लेने से थकान,आलस्य पाचन और हृदय संबंधी दिक्कतें हो सकती है।

साफ-सफाई भी जरूरी

हाइजीन का अर्थ है स्वस्थ रहने का तरीका। इसका असर मन-मस्तिष्क पर पड़ता है। मुंह, दांतों और शरीर के अंगों की सफाई करें। कुछ भी खाने से पहले हाथों को अच्छे से धोएं। बैक्टीरियल संक्रमण से बचेंगे।

खतरे की घंटी: डब्ल्यूएचओ ने जारी किए टिप्स, धूम्रपान छोड़ें और प्राकृतिक आहार बढ़ाएं

2050 तक तीन गुना बढ़ जाएंगे डिमेंशिया के मरीज

डिमेशिया (भूलने की बीमारी) ज्यादातर 50 साल की उम्र के बाद होता है, लेकिन इससे बचाव के लिए युवावस्था से ही कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने मंगलवार को डिमेशिया से बचाव के टिप्स जारी किए हैं। यह मस्तिष्क की एक गंभीर बीमारी है, जिसके कारण व्यक्ति की याददाशत चली जाती है।

डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, इस वक्त दुनिया में करीब 5 करोड़ लोग डिमेशिया

से जूझ रहे हैं, जिनकी 2050 तक संख्या तीन गुनी हो जाएगी। वर्तमान में डिमोशिया पीड़ितों पर सालाना करीब 58 लाख करोड़ रुपए खर्च हो रहे हैं।

डिमेशिया की बढ़ती समस्या से निपटने के लिए खुद की बेहतर देखभाल करना सबसे अच्छी दीर्घकालिक रणनीति हो सकती है। डब्ल्यूएचओ ने अपनी समीक्षा में पाया कि डिमेंशिया का सबसे प्रमुख कारण बढ़ती उम्र है, लेकिन सिर्फ उम्र बढ़ना ही डिमेशिया परिणाम नहीं। शारीरिक निष्क्रियता, धूम्रपान, अस्वास्थकर आहार और अत्यधिक शराब इसके खतरे को बढ़ा देते हैं।

नाम और रंग तक भूल जाते हैं लोग

बुढ़ापे में डिमेशिया के कारण व्यक्ति को जिंदगी जीने में तमाम मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। शुरुआत में व्यक्ति जरूरी सामान,चाबियां,व्यक्तियों के नाम, रंगों की पहचान आदि भूलने लगता है। समस्या बढ़ने पर दिमाग इतना कमजोर हो जाता है कि वह अपने परिवार,रिश्तेदार, घर का रास्ता, लोगों के चेहरे आदि सब कुछ भूल जाता है। कई बार व्यक्ति की संवेदनशीलता इतनी कम हो जाती है कि उसे पेशाब करने, मल त्याग करने का भी पता नहीं चलता है।

मेल-जोल बढ़ाए, दोस्ती भी करें

डब्ल्यूएचओ के अनुसार रोजाना कसरत और हल्की-फुल्की दौड़ जरूर लगाएं। अगर धूमपान करते हैं, तो इसे आज से ही छोड़ दें। हेल्दी और पौष्टिक चीजें ही खाएं। ज्यादा से ज्यादा प्राकृतिक आहार जैस फल, सब्जियां,नट्स, मछली आदि का सेवन करें। एल्कोहल का सेवन बहुत सीमित मात्रा में करें। लोगों से मेल-जोल बढ़ाए, घूमे-फिरें, दोस्ती करें और परिवार के साथ भरपूर समय बिताएं क्योंकि अकेलापन भी डिमेंशिया का कारण बन सकता है।

माँ का विज्ञान माँ के दिल, दिमाग, किडनी में ताउम्र बच्चे के अंश रहते हैं

माँ के दिल-दिमाग में बच्चे के शरीर का अंश रहता है। अमेरिका यूनिवर्सिटी की स्टडी में मौत के बाद भी माँ के शरीर में वाइ क्रोमोजोम पाए गए। ये सेल बच्चे के शरीर से मा के शरीर में तब आए, जब वह गर्भ में था।

ये सेल माँ के शरीर में दिमाग, किडनी, दिल, जैसे हिस्सों में पहुंच जाता है। 63% केस में ऐसा होता है।

सेल माँ के थाइरॉयड में पहंचता है तो माँ बच्चे को ज्यादा गर्मी दे पाती है। स्तन में हो तो ज्यादा दूध बनता है।

मनोविज्ञान कैसे खुश होती और कब चिंतित

सबसे बड़ी खुशी तारीफ देती है..

90% मां ने कहा वे खुश हैं क्योंकि बीते 3 महीने में कई बार तारीफ मिली।

79% मां पति के काम से खुश होती है।

बच्चों का टीवी देखना बड़ी चिंता

27% मां के बच्चे के टीवी, मोबाइल देखने की आदत से चिंतित।

19.1% मां बच्चों की फूड हैबिटस से चिंतित हैं।

16.9% मां बच्चों में अनुशासन की कमी से चिंतिंत।

7 नियम बदल देंगे जिंदगी

हम सब चाहते हैं कि लोग हमें याद करें, महत्त्व दें। लोकप्रियता के लिए जरूरी है बातचीत की कला आना। अधिकांश लोग आपसे बात करके ही आपके बारे में राय बनाते हैं। मैं यहां कुछ नियम बता रहा हूं, जिन्हें अपनाकर आप लोगों से शानदान संबंध बना सकते हैं और तेजी से सफल हो सकते हैं।

1. दूसरों में रुचि लीजिए

बातचीत में यदि आप सिर्फ अपनी ही बात कहना चाहेंगे तो बात आगे नहीं बढ़ेगी। बातचीत के दौरान सामान्य प्रतिक्रिया जैसे'अच्छा बहुत बढ़िया, कब से' आदि बीच-बीच में कहने से सामने वाले को लगता है कि आप उसमें रुचि ले रहें हैं। ये बहुत छोटी-सी सलाह है, पर अमल करके देखिए। काफी मदद मिलेगी।

2. दूसरों की सच्ची प्रशंसा कीजिए

यदि किसी की कोई बात आपको अच्छी लग रही हो तो बिलकुल सहज और कम शब्दों में प्रशंसा करें। यार दखें, सच्ची प्रशंसा व्यक्ति कभी नहीं भूल पाता। झूठी

प्रशंसा या मक्खनबाजी अवसर पकड़ में आ जाती है, अतः इससे बचें।

3. मुस्कराहट बनाए रखिए

ईश्वर ने दुनिया की सबसे महंगी चीज इंसान को मुफ्त में दी है 'मुस्कान'। हमेशा एक मीठी मुस्कान ओढ़े रहिए, देखिए संबंध और मित्र किस तेजी से बढ़ते हैं।

4. दूसरों के नाम याद रखिए

व्यक्ति को हमेशा अपने नाम से बहुत मोह होता है। यदि आप किसी प्रसिद्ध व्यक्ति से केवल एक बार मिले हैं और आपने अपना परिचय उन्हें दिया है। कुछ दिनों बाद वह अचानक आपको कहीं मिलते हैं और उन्हें आपका नाम याद रहता है तो आपका मन प्रसन्न हो जाता हैं... अरे इन्हें मेरा नाम याद है। आप जितने ज्यादा नाम याद रखेंगे, उतने ही मित्र बढ़ेंगे।

5. एक ही बात बार-बार न दोहराएं

कई लोगों को एक ही बात दोहराने की आदत होती है, जिससे सुनने वाला धैर्य खो बैठता है। अपनी बात को संक्षिप्त में, एक बार में पूर्ण प्रभाव के साथ कहना चाहिए। विशिष्ट चर्चाओं में तैयारी से जाइए जिससे कम शब्दों में ज्यादा प्रभाव पैदा किया जा सके।

6. ज्यादा सुनिए और कम बोलिए

ईश्वर ने दो कान और एक मुंह इसलिए दिए हैं, ताकि हम जितना बोलें, उससे दोगुना सुनें। ज्यादा बोलना अपने सब रहस्य खोलने के बराबर होता है। ऐसे लोगों पर कोई विश्वास नहीं करता और न ही इनकी बात को कोई गंभीरता से सुनता है।

7. निंदा अकेले में, तारीफ सामने

निंदा अकेले में करे। व्यक्ति की नहीं, उसके कार्य की आलोचना कीजिए। इसके विपरीत तारीफ सबके बीच में करें। यदि किसी की अप्रत्यक्ष तारीफ उसके कानों तक पहुंचानी हो तो उसकी अनुपस्थिति में उसकी प्रशंसा करें।

आप अपने प्रति कितने सच्चे हैं

क्या आप यहीं है जो आप होना चाहते हैं या दूसरों की नकल करके उनके

जैसा जीवन जीने की कोशिश कर रहे हैं। आप क्या हैं और क्या हो सकते हैं ? क्या आप अपना आंकलन सही तरह से करते हैं ? क्या आप वही हैं जो होना चाहते हैं ? दूसरे लोग आपको चाहें, पसंद करें, दूसरों का प्यार पाने, उनकी नजर में अच्छे बनने के लिए आप क्या नकली जीवन जीते हैं ? क्या आप ऐसा ही बनना चहते हैं ? क्या दोनों के बीच अंतर है जो आप करना चाहते हैं, क्या वो कर रहे हैं या आप जो हैं, वो होना नहीं चाहते। बचपन में दूसरों से प्यार पाने और दूसरों की नज़रों में अच्छा बनने के लिए जैसा कोई हमें कहता है, हम वैसा ही करने लगते हैं। हमें किसी से अगर कुछ कहना हो, तो उसे कह देते हैं, लेकिन धीरे-धीरे इस दुनिया में बदलाव होने लगता है।

बच्चों पर अपेक्षाओं और हिदायतों का बोझ बढ़ जाता है और बड़े होकर वे भी दूसरों के अनुसार ही जीने की कोशिश करते हैं। अच्छा होने का तमगा पाने और दूसरों की निगाह में हमेशा अच्छा दिखने का दबाव हमें नकली बना देता है। दूसरों के अनुसार जीने के इन प्रयासों में हम वो नहीं बन पाते जो बनना चाहते हैं। हम अपने मन के अनुसार जी नहीं पाते और अपनी उस खास पहचान को खोने लगते हैं। हमारा मन भी इस झूठ को धीरे-धीरे अपनाने लगता है।

दूसरों की अपेक्षाओं पर खरा उतरने, उनकी निगाह में अच्छा बनने के लिए हम अपने मन को पीछे छोड़ देते हैं और चेहरे पर झूठ का एक नकाब ओढ़ लेते हैं। हम स्वयं क्या हैं इसे पूरी तरह भूल जाते हैं। ऐसा करना आसान भी है। जीवन में एक ऐसा समय आता है जब हमें अपने आपसे रूबरू होना पड़ता है और ओढ़े गये व्यवहार को हमें छोड़ना पड़ता है। लेकिन हमारे लिए महत्त्वपूर्ण क्या है ? यह एक अहम सवाल है। पूरी दुनिया से एक बार अपने आपको अलग करके अपने भीतर झांककर तो देखें। यदि हम यह सवाल किसी से पूछे तो शायद ही कोई ऐसा हो, जो आपको यह कहे कि वो वैसा ही है, जैसा होना चाहता था यानी हममें से कोई भी ऐसा नहीं है जो अपनी शर्तों पर जीने की जिद पर अड़ा रहने की कूव्वत रखता हो। हो भी कैसे ? अपने प्रति निष्ठावान होना इतना आसान कहां है ? अपने प्रति निष्ठावान होने के लिए स्वार्थी होना पड़ता है और स्वार्थी बनने की छूट हमें नहीं मिलती।

लोगों का अनुसरण करना और दूसरों की तरह बनना बहुत आसान है, क्योंकि हमने एक इस तरह की जीवन संस्कृति विकसित कर ली है, जिसमें कोई भी व्यक्ति अपने आपसे खुश नहीं है। हम दूसरों को हमेशा गलत चीजें सिखाते हैं। हम उनका अनुसरण भी करते हैं। लेकिन हमें इतना मजबूत होना चाहिए कि हम उसका विरोध कर सकें। हमें अपना जीवन खुद गढ़ना चाहिए लेकिन हम ऐसा कहां कर पाते हैं ? सही क्या है यह जानने, समझने के लिए पहले गलत को समझना होगा। अपने आपको ढूंढने के लिए खुद को खोना होगा। खुद को खोने के लिए कई मुश्किलों से गुजरना होगा। खुद को समझने के लिए बहुत कुछ झेलना पड़ता है। जीवन जीने के लिए परंपरागत मूल्यों को अपनाना बुरा भी नहीं है।

विज्ञान मैंगजीन जेसीआई इनसाइट में प्रकाशित शोध

टेंशन से तनावग्रस्त हो सकती है प्रतिरक्षा प्रणाली, सबसे ज्यादा प्रभावित महिलाएं

भारत में 13 करोड़ मरीज

शरीर के कई अलग-अलग अंगों पर पड़ता है असर

शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कई बीमारियों से बचाती है। यही प्रणाली कभी-कभी शरीर के खिलाफ हो सकती है और स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला कर टिश्यू को नष्ट करके अपक्षयी रोगों का कारण भी बन सकती है। इस स्थिति के चलते ऑटोइम्यून विकार (एआइडी) उत्पन्न हो सकता है।

ऑटोइम्यून ऐसा रोग है जिसमें कई बीमारियां आती हैं। तनाव और अस्वस्थकर भोजन इसके मुख्य कारण हैं। एआइडी से भारत में कम से कम 10% आबादी (करीब 13 करोड़) इससे पीड़ित हैं। इनमें सबसे ज्यादा प्रभावित महिलाएं हैं। चूहों पर किए शोध में पता चला है कि त्वचा कोशिकाओं में प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया जीन को नियंत्रित करने वाला वीजीएलएल-3 नामक अत्यधिक आणविक स्विच ऑटोइम्यून बीमारियों का कारण बनता है।

गर्भावस्था में खतरनाकः कुछ जोखिम वाले कारक दूसरों की तुलना में एआईडी के लिए अधिक संवेदनशील होते हैं। महिलाओं में इनका प्रसार अमानवीय परिवर्तनों के कारण अधिक है। कुछ में यह बच्चे के जन्म के वर्षों के दौरान हो सकता है। कुछ अन्य कारकों में उम्र, जातीयता, कुछ बैक्टीरिया या वायरल संक्रमण और आहार व रसायनों के पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थों के संपर्क में आना है।

सटीक निदान खोजना कठिन

हार्ट केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. केके अग्रवाल का कहना है कि ऑटोइम्यून विकार अक्सर कई अन्य स्वास्थ्य स्थितियों की नकल करते हैं इसलिए इनके लिए सटीक निदान खोजना कठिन होता है। इनमें से कुछ में नई एनर्जी, रसायनों,खाद्य पदार्थों या गंध के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि, शक्ति की कमी, ब्रेन फॉग, चिंता और अवसाद शामिल हैं।

केलिफोर्निया और रोचेस्टर यूनिवर्सिटी ने भाषा को दिमाग में स्टोर करने पर ज्वाइंट स्टडी की

दिमाग की मेमोरी अनलिमिटेड; इसमें अंग्रेजी भाषा डेढ़ एमबी की जगह घेरती है, ये हार्ड डिस्क में फोटो के सेव होने जैसाःरिसर्च

हमारा दिमाग शब्दों को बोलना कैसे हैं, यह भी स्टोर करता है।

भाषा दिमाग में जगह घेरती है। यह नए शोध के मुताबिक, अंग्रेजी भाषा दिमाग में 1.5 मेगाबाइट्स की जगह लेती है। केलिफोर्निया यूनिवर्सिटी और रोचेस्टर यूनिवर्सिटी में हुई संयुक्त रिसर्च के मुताबिक हार्ड ड्राइव में मौजूद फोटो की तरह भाषा भी दिमाग में कुछ जगह घेरती है। शोधकर्ताओं ने यह जानने की कोशिश की है कि अंग्रेजी भाषा के कई हिस्सों को स्टोर करने के लिए दिमाग में कितने डेटा स्पैस की जरूरत होती है। शोधकर्ताओं के मुताबिक हमारा दिमाग शब्दों को स्टोर करने के साथ उसे कैसे बोलना है, यह भी स्टोर करता है। एक शब्द का दूसरे शब्दों के साथ कैसे तालमेल बिठाना है, यह भी दिमाग का हिस्सा है। दिमाग जानकारी को रखने में कितनी

जगह लेता हैं, इसे जानने के लिए शोध किया गया है। शोधकर्ताओं ने गणित की इंफॉर्मेशन थ्योरी का सहारा लिया। इसमें बताया गया है कि जानकारी कैसे चिह्न के क्रम में स्टोर की जाती हे। शोधकर्ताओं ने एक जैसे उच्चारण वाले 50 शब्द लोगों से बोलने को कहे। एक शब्द को स्टोर करने में करीब 15 बिट्स लगे। इसके बाद इंसान के दिमागी शब्दकोश का परीक्षण किया गया। इसमें एक इंसान ने औसतन 45 हजार शब्दों का प्रयोग किया। इसमें 4 लाख बिट्स डेटा स्पैस लगने की बात सामने आई।

शोधकर्ता फ्रेंक मोलिका के मुताबिक, अगर मैं टर्की शब्द बोलूं, तो इससे जुड़ी कोई न कोई जानकारी आपके पास होगी। आप कोई न कोई जवाब जरूरे देंगे। हम वो सीखते हैं, जो हमारे आसपास सुनाई देता है। जर्नल रॉयल सोसायटी ओपन साईंस में हाल में प्रकाशित शोध के अनुसार, अंग्रेजी दूसरी भाषाओं के मुकाबले दिमाग में ज्यादा जगह लेती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि हम वो सीखते हैं, जो हमारे आसपास सुनाई देता है। लेकिन अब तक ये बात सामने नहीं आ पाई है कि ऐसा कैसे होता है।

सिर्फ जीन नहीं बता पाते अवसाद की असल वजह

अमेरिकी वैज्ञानिक ने दावा किया है कि सिर्फ जीन के अध्ययन से अवसाद और तनाव के कारणों का पता नहीं लगाया जा सकता। एक शोध में कहा गया है कि ऐसा कोई खास जीन का सेट नहीं होता जिसकी वजह से लोगों में तनाव या अवसाद होने का खतरा बढ़ता है।

शोधकर्ताओं की टीम ने छह लाख लोगों के जेनेटिक डाटा का अध्ययन कर यह पता लगाया कि कोई भी खास जीन व्यक्ति में अवसाद पैदा करने के लिए जिम्मेदार नहीं होता और न ही उस जीन के इलाज से अवसाद को कम किया जा सकता है। पुराने कई शोधों में बताया गया है कि जींस के कुछ खास सेट अवसाद को बढ़ावा देने का काम करते हैं। ऐसे में अगर उन जींस की पहचान कर ली जाए तो अवसाद के खतरे को कम किया जा सकता है। लेकिन शोध के अनुसार ऐसा संभव नहीं है। शोधकर्ता ने कहा हमारे शोध के परिणामों के अनुसार अवसाद पैदा करने वाले किसी खास जीन की पहचान करना संभव नहीं है।

लेसन्स फ्रॉम ग्रेट थिंकर्स

1. हममे से ज्यादातर लोगों के लिए सबसे बड़ा खतरा यह नहीं है कि लक्ष्य बड़ा हैऔर हम उस तक पहुंच नहीं पाते हैं, बल्कि यह है कि लक्ष्य कितना छोटा है कि हम वहां तक आसानी से पहुंच जाते हैं।

2. पूर्णता कोई छोटी चीज नहीं है, वह छोटी छोटी चीजों से पैदा होती है।

3. एक दूसरे को जानने का सबसे अच्छा तरीका है एक दूसरे को समझना। एक दूसरे को समझना ही एक दूसरे से प्रेम करने का एकमात्र तरीका है।

4. आपकी महानता, आपकी सीमाओं से आंकी जा सकती है।

5. आदमी अपने दिमाग से चित्र बनाता है, हाथ से नहीं।

6. 87 की उम्र में भी सीख रहा हूं।

7. समय की बर्बादी से बड़ा नुकसान कोई नहीं।

संतुलित मात्रा में आहार न मिलने से कमजोरी, थकान और तनाव बढ़ता है

मरीजों की डाइट बनी मोटापा घटाने का नुस्खा, इसके फायदे व दुष्प्रभाव भी जानें

पहले दादी के हाथ के बने खाने का स्वाद ही कुछ ओर था। इस थाली में दाल, रोटी, चावल, सब्जी, दही और मीठा यानी सब चीजें होती थीं। पोषक तत्त्व संतुलित मात्रा में मिलते थे। खानपान व जीवनशैली में बदलाव से तनाव, थकान, चिड़चिड़ापन, मोटापा, डायबिटीज, हाइपर टेंशन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। शरीर को फिट रखने के लिए फैट कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन्स व मिनरल्स संतुलित मात्रा में लें। शरीर की क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। फिटनेस 80 प्रतिशत खानपान व 20 प्रतिशत व्यायाम पर निर्भर करती है।

कीटोजेनिक, मेडिटेरियन जैसे कई मॉर्डन डाइट विशेष तौर पर मरीजों के लिए तैयार की गई थी। फिर देखने में आया कि ये वजन भी घटाती हैं तो इनका वेट लॉस

में प्रयोग बढ़ने लगा। लेकिन इनसे विटामिन ए, ई, बी 6,फोलिक एसिड, आयरन, पोटेशियम, फाइबर की कमी व सैंचुरेटेड फैट, कोलेस्ट्रॉल की दिक्कतें बढ़ती हैं।

वजन के साथ शरीर में पोषक तत्त्व भी घट जाते

कीटोजेनिक डाइट :

मिर्गी से ग्रसित बच्चों के लिए यह डाइट बनाई गई थी। इसमें 50-60 प्रतिशत फैट, पांच प्रतिशत से भी कम कार्बोहाइड्रेट व 25 प्रतिशत प्रोटीन की मात्रा में आहार देते हैं। कार्बोहाइड्रेट की मात्रा नहीं बढ़ाते हैं। यह डाइट वजन घटाने में कारगर है लेकिन छोड़ने पर उतनी ही तेजी से वजन वापस बढ़ता भी है।

नुकसान-लंबे समय तक इस डाइट के प्रयोग से पैरों में ऐंठन, थकान बढ़ती है। शारीरिक क्षमता में कमी आती व चिड़चिड़ापन भी बढ़ता है।

मेडिटेरियन डाइट :

यह पार्किसन व अल्जाइमर के मरीजों को दी जाती थी। इसमें सी फूड, कलरफुल सब्जियां ज्यादा देते हैं। कार्बोहाइड्रेट कम मात्रा में देते हैं। यह मानसिक असंतुलन संबंधी रोगों में कारगर हैं। वजन कम होता है। यह तटीय क्षेत्रों में ज्यादा चलन में है। मांसाहारी भी इसे खूब फॉलो करते हैं।

नुकसान- ये फैट डाइट है। यह हृदय संबधी दिक्कतों में फायदेमंद है। इससे पोषक तत्त्वों की कमी हो जाती है। थकान, चिड़चिड़ापन बढ़ता है।

जनरल मोटर डाइट :

इसे जनरल मोटर्स कंपनी ने अपने कर्मचारियों की बिगड़ती सेहत सुधारने के लिए सात दिन की डाइट शीट के रूप में बनवाया था। जीएम डाइट मे एक तरह के पोषक तत्त्वों वाले आहार देते हैं। एक दिन एक फ्रूट, अगले दिन चावल फिर सब्जी या सिर्फ मीठी चीजें देते हैं।

नुकसान-इसे फॉलो करने से शरीर में सूक्ष्म पोषक तत्त्वों की कमी हो जाती है। कैल्शियम प्रोटीन की कमी होती है। थकान बढ़ती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर होती है।

सवाल-1 घी को सबसे हैल्थी क्यों कहा जाता हैं ?

घी के पोषक तत्त्व गरम होने से काफी में इसका स्मोकिंग प्वाइंट सबसे अधिक होता है। रिफाइंड, सरसों आदि तेलों का स्मोकिंग प्वांइट कम होता है। गरम करते ही इनमें मौजूद पोषक तत्त्व नष्ट होने लगते हैं।

सवाल-2 खमीर वाली चीजें सेहत के लिए कितनी फायदेमंद हैं ?

खमीर (फर्मेंटेशन) में अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जो हाजमे के लिए बहुत अच्छे हैं। जैसे साउथ इंडियन डाइट इडली, डोसा, खमण आदि इसी प्रक्रिया के तहत बनाए जाते हैं। ये आंतों, त्वचा, बाल और आंखों के लिए भी फायदेमंद होते हैं।

सावाल 3 उबली सब्जियां खाने के क्या फायदे हैं ?

उबली सब्जियों में फैट नहीं होता है। इनसे शरीर में फैट की मात्रा घटती है। इससे तेजी से वजन कम होता है लेकिन शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा नहीं मिलने से दिक्कतें हो सकती हैं। सप्ताह में एक-दो बार ले सकते हैं। वजन घटाने के लिए रोज न लें।

एक सप्ताह से ज्यादा फॉलो करने से दिक्कत

इन डाइट का प्रयोग लंबे समय तक नहीं करना चाहिए। इससे कई तरह की दिक्कतें होती है। इनका लंबे समय तक प्रयोग करने से ब्रेन से स्ट्रेस स्टेरॉयड्स हॉर्मोन ज्यादा निकलते हैं। इससे चिड़चिड़ापन व थकान बढ़ती है। फैट को तोड़ कर ऊर्जा के रूप में प्रयोग करता है। ग्लूकोज की कमी से मेटाबॉलिज्म (फैट की ऊर्जा में बदलने की प्रक्रिया) कम हो जाता है। इन डाइट का एक सप्ताह से ज्यादा प्रयोग ठीक नहीं है। इन डाइट से शरीर को जरूरत के अनुसार संतुलित मात्रा में पोषक तत्त्व नहीं मिलते है। हृदय संबंधी डायबिटीज व अवसाद के मरीजों को इन डाइट का प्रयोग बिना चिकित्सक की सलाह के नहीं करना चाहिए। इससे दिक्कत बढ़ सकती है।

यॉर्क और हॉल विश्वविद्यालय के शोधकार्ताओं का अध्ययन एक लाख वर्षों में हुए काफी बदलाव

डिब्बाबंद खाने से सिकुड़ता जा रहा है मानव चेहरा

वाशिंगटन डिब्बाबंद खाने से सिर्फ स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर ही नहीं पड़ता बल्कि चेहरे का आकार भी बदल जाता है। जीवनशैली और खानपान का सीधा असर हमारे शरीर और चेहरे पर पड़ता है। आर्कियॉलॉजिस्ट के एक अंतर्राष्ट्रीय शोधकर्ताओं के दल ने मानव चेहरे का गहन अध्ययन किया है। शोध में पता चला कि पिछले 1 लाख वर्षों में इंसान का चेहरा पतला होता चला गया है।

शोधकर्ताओं के मुताबिक, पैकेटबंद बाजार का बना खाना खाने से लोगों के चेहरे पर ज्यादा असर पड़ता है। इससे चेहरा धीरे-धीरे सिकुड़ता जा रहा है। यॉर्क और हॉल विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पुराने अफ्रीकी लोगों के चेहरे से लेकर आधुनिक चेहरों की तुलना की। इसमें शोधकर्ताओं को काफी बदलाव नजर आया। यॉर्क यूनिवर्सिटी से जुड़े प्रोफेसर पॉल ने कहा कि इस समय के हल्के आहार की वजह से इंसान के चेहरे का आकार धीरे-धीरे छोटा होता जा रहा है। हालांकि यह एक सीमा तक ही होगा। शोधकर्ता कहते हैं कि समय में बदलाव और इंसान की जरूरत के साथ ही उसके चेहरे में काफी बदलाव आए हैं। मनुष्य की पुरानी प्रजाति लिएंडरथल और मंकीज का चेहरा काफी चौड़ा, दांत लंबे और माथा आगे की ओर उभरा होता है।

भौहों से मिली ज्यादा उड़ान

शोधकर्ताओं के मुताबिक मानव चेहरे का विकास इसलिए भी हुआ ताकि वह आइब्रो (भौंहे) से ज्यादा से ज्यादा एक्सप्रेशंस व्यक्त कर सके। प्रो. पाल कहते हैं कि खानपान और जलवायु में परिवर्तन से चेहरे में काफी बदलाव आया है। हालांकि सिर्फ इसे आधार मानकर विकास की व्याख्या करना सही नहीं।

आत्म सम्बोधन

आशा-निराशा से परे स्व-वैभव पाऊ!

(तृष्णा रहित आत्म वैभव पाऊँ!)

(आशा-निराशा रहित परम लक्ष्य से महान् आत्मविकास करूँ!)

(चाल :- मन रे तू काहे....2. सायोनारा....) आचार्य कनकनन्दी

जिया रे! तू काहे आशा/(तृष्णा) करोऽऽऽ
जहाँ है आशा...वहाँ है निराशा...आशा-निराशा से तू परेऽऽऽ...जिया रे!..(ध्रुव)...
तू हो स्वयम्भू-स्वयंपूर्ण हो...अनन्त ज्ञान दर्शन सुखवीर्य मय...
तीन लोक के वैभव से अधिक...इन्द्र चक्री राजा-महाराजा से अधिक...
उसे प्राप्त हेतु (बाह्य) आशा करो त्याग...(1)...
आशा होती है लोभ/(मोह) के कारण...लोभ से होते सर्वनाश...
(लोभ सव्वविणासई)...
तृष्णा न होती किसी की भी पूर्ण...यथा अग्नि न होती ईन्धन से शान्त...
रङ्क से ले कुबेर की न आशा शान्त...(2)...

आशा रूपी गड्ढा बढ़ता जाता है...यथा-यथा उसे भरा जावे...
दावानल यथा बढ़ता जाता...यथा-यथा ईन्धन को जलाए/(डाला जाए)...
''लाभ लोभ पवड्ढई'' नीति से...(3)...

चक्री को भी जो सन्तोष राज्य से न होता राज्य त्याग से मिले अधिक सन्तोष
वीतरागी निस्पृह सन्त जो सुख पाते...इन्द्र न पाते उसे कोटि देवी रमण से...
शुद्धात्मा में अनन्त सुख होने से...(4)...

अतएव त्यागो समस्त इच्छाएँ...इच्छा निरोध ही यथार्थ से तप''...
''तपसा निर्जरा'' से मोक्ष मिलता...मोक्ष में ही मिले अनन्त वैभव...
तब बनते जीव प्रभु-विभु...(5)...

मोक्ष की भी इच्छा जब त्याग (शून्य) होता...तब ही मिलता है मोक्ष...
अन्य सभी आशा तो सर्वथा त्यजनीय...इससे ही सिद्ध होता स्वतत्त्व...

स्व तत्त्व बिन सभी परतत्त्व...
/(परतत्त्व सभी ही त्याज्य/(हेय) तत्त्व)...(6)...

आशा से परिग्रह जिससे नाना पाप...अन्याय अत्याचार शोषण मिलावट...
प्रकृति शोषण दोहन प्रदूषण...हिंसा झूठ चोरी कुशील आतङ्कवाद...
आशा त्याग से ये न सम्भव...(7)...

अन्तरङ्ग-बहिरङ्ग परिग्रह त्याग से...यथार्थ से आशा-निराशा होगा त्याग...
समस्त कामना-वासना त्याग हेतु...ख्याति पूजा लाभ वर्चस्व करो त्याग...
पर प्रतिस्पर्द्धा से ले नकल त्याग...(8)...

सम्पूर्ण त्याग से सम्पूर्ण पाओगे/(बनोगे)...जहाँ न त्याग-ग्रहण सम्भव...
स्वयं में ही स्वयं में लवलीन होगे...वह ही है तेरा परम वैभव...
'कनक' तेरा वैभव ही तेरा स्वरूप...(9)...

ग.पु. कॉलोनी, दि. 22.4.2019, रात्रि 9.04

सन्दर्भ

परिग्रह के वर्णन में आशा के निषेध का वर्णन

बाह्यान्तर्भूतनि:शेषसंगसन्यासससिद्धये।
आशां सद्धिर्निराकृत्य नैराश्यमवलंब्यते।।(1) ज्ञानार्णव

जो सत्पुरुष हैं वे बाह्याभ्यन्तर के समस्त परिग्रहों के त्याग की सिद्धि के लिये प्रथम ही आशा को छोड़ कर निराशा का आलंबन करते हैं, क्योंकि आशा के छूटने से ही परिग्रह का त्याग होता है।।

यावद्यावच्छरीराशा धनाशा वा विसर्पति।
तावत्तावन्मनुष्याणां मोहग्रन्थिर्दृढीभवेत्।।2।।

मनुष्यों के जैसे-जैसे शरीर तथा धन में आशा फैलती है, वैसे वैसे उनके मोहकर्म की गांठ दृढ़ होती जाती है।।

अनिरुद्धा सती शश्वदाशा विश्वं प्रसर्पति।
ततो निबद्धमूलाऽसौ पुनश्छेत्तुं न शक्यते।।3।।

इस आशा को रोका नहीं जाय तो यह निरन्तर समस्त लोकपर्यन्त विस्तरती रहती है और उससे इसका मूल दृढ़ होता जाता है, फिर इसका काटना अशक्य हो जाता है, इसलिये इसका रोकना श्रेष्ठ है।

यद्याशा शान्तिमायाता तदा सिद्धं समीहितम्।

अन्यथा भवसंभूतो दुःखवार्धिर्दुरुत्तरः।।4।।

यदि आशा शान्ति को प्राप्त हो जाती है तो फिर उसी समय सर्व मनोवांछित की सिद्धि हो जाती है, यदि शान्त न हुई तो फिर संसार से उत्पन्न हुआ दुःखरूपी समुद्र दुस्तर हो जाता है। **भावार्थ**-फिर संसार का दुःख नहीं मिटेगा।।

यमप्रशमराज्यस्य सद्बोधार्कोदयस्य च।

विवेकस्यापि लोकानामाशैव प्रतिषेधिका।। 5।।

लोगो के यम, नियम या प्रशम भावों के राज्य का सम्यग्ज्ञानरूपी सूर्य के उदय का प्रतिषेध (निषेध) करनेवाली और विवेक को रोकने वाली एक मात्र यह आशा ही है; आशा के नष्ट होने से ही सर्व सिद्धि है।।5।।

आशामपि न सर्पन्तीं यः क्षणं रक्षितुं क्षमः।

तस्यापवर्गसिद्ध्यर्थ वृथा मन्ये परिश्रमम्।।6।।

आचार्य कहते हैं कि जो पुरुष बढ़ती हुई आशा को क्षण भर भी रोकने को असमर्थ है उसका मोक्ष की सिद्धि के लिये परिश्रम करना व्यर्थ है, ऐसा मैं मानता हूँ।।

आशैव मदिराऽक्षाणामाशैव विषमञ्जरी।

आशा मूलानि दुःखानि प्रभवन्तीह देहिनाम्।।7।।

संसारी जीवो के आशा ही तो इन्द्रियों को उन्मत करने वाली मदिरा है और आशा ही विषको बढ़ाने वाली मंजरी है तथा संसार में जितने दुःख होते हैं, उनकी एक मात्र यह आशा ही मूल कारण है।।

त एवं सुखिनो धीरा यैराशाराक्षसी हता।

महाव्यसनसंकीर्णश्चोत्तीर्णः क्लेशसागरः।।8।।

जिन पुरुषों ने आशारूपी राक्षसी को नष्ट किया, वे ही पुरुष धीर,वीर, और सुखी हैं तथा वे ही अनेक आपदा वा कष्टों के भरे हुए दुःखरूपी संसार समुद्र से पार हुए हैं।

येषामाशा कुतस्तेषां मनःशुद्धिः शरीरिणाम्।

अतो नैराश्यमालंब्य शिवीभूता मनीषिणः।।9।।

जिन पुरुषों को आशा लगी है, उनके मनकी शुद्धि कैसे हो ? इस कारण जो बुद्धिमान पुरुष हैं, उन्होंने निराशा का अवलंबन करके ही अपना कल्याण साधन किया है। **भावार्थ-**जो जो निराश हुए उन्होंने ही अपना कल्याण किया है।।

सर्वाशां यो निराकृत्य नैराश्यमवलम्बते।

तस्य कचिदपि स्वान्तं संगपङ्कैर्न लिप्यते।।10।।

जो पुरुष समस्त आशाओं का निराकरण करके निराशा का अवलंबन करता है, उसका मन किसी काल में परिग्रहरूपी कर्दमसे नहीं लिपता। **भावार्थ-**जो आशा छोड़े उसको परिग्रहरूपी मल काहे को लगे ?।।

तस्य सत्यं श्रुतं वृत्तं विवेकस्तत्त्वनिश्चयः।

निर्ममत्वं च यस्याशपिशाची निधनं गता।। 11

जिस पुरुष के आशारूपी पिशाची नष्टता को प्राप्त हुई उसका शास्त्राध्ययन करना, चारित्र पालना, विवेक, तत्त्वों का निश्चय और निर्ममता आदि सत्यार्थ(सच्चे) हैं या सार्थक हैं।।

यावदाशानलश्चिते जाज्वलीति विशृङ्खलः।

तावत्तव महादुःखदाहशान्तिः कुतस्तनी।।12।।

हे आत्मन्! जब तक तेरे चित्त में आशारूपी अग्नि स्वतंत्रता से नितान्त प्रज्वलित हो रही है तब तक तेरे महा दुःखरूपी दाह की शान्ति कहाँ से हो?

निराशतासुधापूरैर्यस्य चेतः पवित्रितम्!

तमालिङ्गति सोत्कण्ठं शमश्रीर्बद्धसौहृदा।।13।।

जिसका चित्त निराशारूपी अमृत के प्रवाहों से पवित्र हो चुका है, उस पुरुष को प्रीति से बँधी हुई उपशम भावरूपी लक्ष्मी उत्कंठापूर्वक आलिंगन करती है। **भावार्थ-** आशा से मैले हुए चित्त में उपशम भाव नहीं आ सकते।।

न मज्जति मनो येषामाशाम्भसि दुरुत्तरे।

तेषामेव जगत्यस्मिनफलितो ज्ञानपादपः।। 14।।

इस जगत् में जिनका मन दुस्तर आशारूपी जल में नहीं डूबता, उनके ही ज्ञानरूपी वृक्ष फलता है। **भावार्थ-** आशारूपी दुस्तर जल में ज्ञानरूपी वृक्ष गल जाता है, इस कारण फल नहीं लगता।

शक्रोऽपि न सुखी स्वर्गे स्यादाशानलदीपितः।
विध्याप्याशानलज्वालां श्रयन्ति यमिनः शिवम्।।15।।

स्वर्ग का इन्द्र भी आशारूपी अग्नि से जलता हुआ सुखी नहीं है और मुनिगण तो आशारूपी अग्नि की ज्वाला को बुझा कर मोक्ष का आश्रय कर लेते हैं अर्थात् मुनिगण निराशा का अवलंबन करके सर्वथा सुखी हो जाते हैं।।

चरस्थिरार्थजातेषु यस्याशा प्रलयं गता।
किं किं न तस्य लोकेऽस्मिन्मन्ये सिद्धं समीहितं।। 16।।

आचार्य महाराज कहते हैं कि जिस पुरुष को चराचर (चित्त अचित्) पदार्थों में आशा नष्ट हो गई है, उसके इस लोक में क्या-क्या मनोवांछित सिद्ध नहीं हुए ? अर्थात् सर्व मनोवांछित सिद्ध हुए, ऐसा मैं मानता हूँ।।

चापलं त्यजति स्वान्तं विक्रियाश्चाक्षदन्तिनः।
प्रशाम्यति कषायाग्निर्नैराश्याधिष्ठितात्मनाम्।। 17।।

जिनके आत्मा ने निराशता को स्वीकृत किया है, उनका मन तो चपलता को छोड़ देता है और इन्द्रियरूपी हस्ती विषयविकारता को छोड़ देते हैं तथा कषायरूपी अग्नि शान्त हो जाती है।।

किमत्र बहुनोक्तेन यस्याशा निधनं गता।
स एवं महतां सेव्यो लोकद्वयविशुद्धये।।18।।

आचार्य महाराज कहते हैं कि बहुत कहाँ तक कहैं ? इतना ही बहुत है कि जिसकी आशा नष्ट हो गई वही पुरुष उभय लोक की विशुद्धता के लिये महापुरुषों के द्वारा सेवा करने योग्य है।

भावार्थ-आशारहित मुनि की बड़े-बड़े सत्पुरुष सेवा करते हैं।।

आशा जन्मोग्रपङ्काय शिवायाशाविपर्ययः।
इति सम्यक्समालोच्य यद्धितं तत्समाचर।। 19।।

आशा है तो संसाररूपी कर्दम में फँसाने वाली है और उसका विपर्यय अर्थात्

आशा का अभाव मोक्ष का करने वाला है। अब तू इन दोनों का भले प्रकार विचार कर, जिसमें अपना हित समझे उसी का आचरण कर, यह उपदेश है।।

न स्याद्विक्षिप्तचित्तानां स्वेष्टसिद्धिःकचित्नृणाम्।
कथं प्रक्षीणविक्षेपा भवन्त्याशाग्रहक्षताः।। 20।।

जो आशारूपी पिशाच से क्षत अर्थात् पीड़ित हैं, वे विक्षिप्त चित्त हैं, सो जिनका चित्त विक्षिप्त है, उन मनुष्यों की इष्टसिद्धि कहीं भी नहीं है, उनकी विक्षिप्तता कैसे नष्ट होगी सो नहीं कहा जा सकता।

अब इस प्रकरण को पूरा करते हुए कहते हैं-

विषयविपिनवीथीसंकटे पर्यटन्ती
झटिति घटितवृद्धिःक्वापि लब्धावकाशा।
अपि नियमिनरेन्द्रानाकुलत्वं नयन्ती
छलयति खलु कं वा नेयमाशापिशाची।। 21।।

विषय रूपी वन की गलियों में फिरती हुई, तत्काल बढ़ती जहाँ तहाँ स्वतंत्र (बेरोकटोक) विचरने वाली, संयमी मुनियों को आकुलित करने वाली यह आशारूपी पिशाची किस-किसको नहीं छलती ? अर्थात् सबको छलती फिरती है।।

परिग्रहत्याग महाव्रत

यानपात्रमिवाम्भोधौ गुणवानपि मज्जति।
परिग्रहगुरुत्वेन संयमी जन्मसागरे।।1

जिस प्रकार नावमें पाषाणादिका बोझ बढ़ने से गुणवान अर्थात् रस्सी से बँधी हुई भी नाव समुद्र में डूब जाती है, उसी प्रकार संयमी मुनि यदि गुणवान हैं तो भी परिग्रह के भार से संसार रूपी सागर में डूब जाता है।

बाह्यान्तर्भूतभेदेन द्विधा ते स्युः परिग्रहाः।
चिदचिद्रपिणो बाह्या अन्तरङ्गास्तु चेतनाः।।2।।

बाह्य अन्तरंग के भेद से परिग्रह दो प्रकार के हैं। बाह्य परिग्रह तो चेतन और अचेतन दो प्रकार के हैं और अन्तरंग परिग्रह केवल चेतनरूप ही है। क्योंकि वे सब आत्मा के परिणाम हैं।।

दश ग्रन्था मता बाह्या अन्तरङ्गाश्चतुर्दश।

तान्मुक्त्वा भव निःसंगो भावशुद्ध्या भृशं मुने।। 3।।

बाहर के परिग्रह तो दश हैं और अन्तरंग के परिग्रह चौदह हैं, सो मुने! इन दोनों प्रकार के परिग्रहों को छोड़ कर अत्यन्त निःसंग (निष्परिग्रहरूप) होओ, यह उपदेश है।।

वास्तु क्षेत्रं धनं धान्यं द्विपदाश्च चतुष्पदाः।

शयनासनयानं च कुप्यं भाण्डममी दश।। 4।।

वास्तु (घर), क्षेत्र (खेत), धन, धान्य, द्विपद(मनुष्य), चतुष्पद (पशु, हाथी, घोड़े), शयनासन,यान, कुप्य और भांड ये बाहर के दश परिग्रह हैं।

निःस्ङ्गोऽपि मुनिर्न स्यात्समूर्च्छः संगवर्जितः।

यतो मूर्च्छैव तत्त्वज्ञैः संगसूतिःप्रकीर्तिता।।5।।

जो मुनि निःसंग हो अर्थात् बाह्य परिग्रह से रहित हो और ममत्व करता हो वह निःपरिग्रही नहीं हो सकता, क्योंकि तत्त्वज्ञानी विद्वानों ने मूर्च्छा को (ममत्वरूप परिणामों को) ही परिग्रह की उत्पत्ति का स्थान माना है।।

स्वजनधनधान्यदाराः पशुपुत्रपुराकरा गृहं भृत्याः।

मणिकनकरचितशय्या वस्राभरणादि बाह्यार्थाः।।6।।

स्वजन, धन, धान्य, स्त्री, पशु, पुत्र, पुर, खानि, घर, नौकर, माणिक, रत्न,सोना, रूपा, शय्या, वस्र, आभरण इत्यादि सब ही पदार्थ बाह्य परिग्रह हैं।। 6।।

''मिथ्यात्ववेदरागा दोषा हास्यादयोऽपि षट् चैव।

चत्वारश्च कषायाश्चतुर्दशाभ्यन्तरा ग्रन्थाः।।1

मिथ्यात्व 1, वेदराग 3, हास्यादिक (हास्य, रति, अरति, शोक, भय, जुगुप्सा) 6, और क्रोध, मान, माया,लोभ ये चार कषाय, इस प्रकार अन्तरंग के चौदह परिग्रह हैं।। परिग्रहों से मोहित मुनि के रागादिकों का जीतना, सत्य, क्षमा, शौच और तृष्णारहितपना आदि गुण नष्ट हो जाते हैं।

सङ्गाः शरीरमासाद्य स्वीक्रियन्ते शरीरिभिः।

तत्प्रागेव सुनिःसारं योगिभिःपरिकीर्तितम्।। 15।।

संसारी जीव शरीर को प्राप्त होकर ही परिग्रहों को ग्रहण करते हैं, सो योगी

महात्माओं ने शरीर को पहिले ही निःसार कह दिया है।।

हषीकराक्षसानीकं कषायभुजगव्रजम्।

वित्तामिषमुपादाय धत्ते कामप्युदीर्णतां।। 16।।

इन्द्रियरूपी राक्षसों की सेना और कषायरूपी सर्पों का समूह धनरूपी मांस को ग्रहण करके कोई ऐसी उत्कटता धारण करते हैं कि जो चिन्तवन में ही नहीं आती।।

उन्मूलयति निर्वेदविवेकद्रुममञ्जरीः।

प्रत्यासत्तिं समायातः सतामपि परिग्रहः।। 17।।

यह परिग्रह निकट प्राप्त होने पर सत्पुरुषों के भी वैराग्य विवेकरूपी वृक्ष की मंजरियों का उन्मूलन कर देता है।।

लुप्यते विषयव्यालैर्भिद्यते मारमार्गणैः।

रुध्यते बनिताव्याधैर्नरः सङ्गैरभिद्रुतः।। 18।।

यह मनुष्य परिग्रहों से पीड़ित होकर विषयरूपी सर्पों से काटा जाता है, काम के बाणों से चीरा जाता है और स्त्रीरूप व्याध से (शिकारी से) रोका जाता है, अर्थात् बाँधा जाता है।।

यः संगपङ्कनिर्मग्नोऽप्यपवर्गाय चेष्टते।

स मूढः पुष्पनाराचैर्विभिन्द्यात्त्रिदशाचलम्।। 19।।

जो प्राणी परिग्रहरूपी कीचड़ में फँसा हुआ भी मोक्ष प्राप्ति के लिये चेष्टा (उपाय) करता है, वह मूढ़ फूलों के बाण से मेरुपर्वतको तोड़ना चाहता है। **भावार्थ-** परिग्रह धारण करने वालों को मोक्ष की प्राप्ति होना असंभव है।

अणुमात्रादपि ग्रन्थान्मोहग्रन्थिर्दृढीभवेत्।

विसर्पति ततस्तृष्णा यस्यां विश्वं न शान्तये।। 20।।

अणुमात्र परिग्रह के रखने से मोहकर्म की ग्रन्थि (गाँठ) दृढ़ होती है और इससे तृष्णा की ऐसी वृद्धि हो जाती है कि उसकी शान्ति के लिये समस्त लोक के राज्य से भी पूरा नहीं पड़ता।

परीषहरिपुव्रातं तृच्छवृत्तैकभीतिदम्।

वीक्ष्य धैर्यं विमुञ्चन्ति यतयः सङ्गसङ्गताः।।21

परिग्रह रखने वाले यति तुच्छवृत्तवालों को ही भय के देने वाले परिषहरूपी शत्रुओं के समूह को देखते ही धैर्य को छोड़ देते हैं अर्थात् परिग्रही मुनि परिषहों के आने पर दृढ़ नहीं रह सकता, किन्तु मार्ग से हट जाता है।

सर्वसंगपरित्यागः कीर्त्यते श्रीजिनागमे।

यस्तमेवान्यथा ब्रूते स हीनः स्वान्यघातकः।। 22।।

श्रीमज्जिनेन्द्र भगवान् के परमागम में समस्त परिग्रहों का त्याग ही महाव्रत कहा है, उसको जो कोई अन्यथा कहता है, वह नीच है तथा अपना और दूसरों का घातक है।।

यमप्रशमजं राज्यं तपःश्रुतपरिग्रहं।

योगिनोऽपि विमुञ्चन्ति वित्तवेतालपीडिताः।।23।।

जो धनरूपी पिशाच से पीड़ित हैं ऐसे योगी मुनि भी यम, नियम व शान्त भावों से उत्पन्न राज्य को, तपको और शास्त्रस्वाध्यायादि के ग्रहण को छोड़ देते हैं।।

पुण्यानुष्ठानजातेषु निःशेषा भीष्टसिद्धिषु।

कुर्वन्ति नियतं पुंसां प्रत्यूहं धनसंग्रहाः।।24।।

धन का संग्रह पुरुषों के पुण्य कार्यों से उत्पन्न हुई समस्त मनोवांछित को देने वाली सिद्धियों में विघ्न करता है।

अत्यक्तसंगसन्तानो मोक्तुमात्मानमुद्यतः।

बध्नन्नपि न जानाति स्वं धनैः कर्मबन्धनैः।। 25।।

नहीं तजी है परिग्रह की वासना जिसने ऐसा पुरुष अपने को मुक्त करने के लिये उद्यमी है, परन्तु अपना आत्मा परिग्रह के कारण कर्मों के दृढ़ बंधनों से बँधता है तो भी उसे नहीं जानता, क्योंकि परिग्रहलोलुप प्रायः अंधे के समान होता है।।

अपि सूर्यस्त्यजेद्धाम स्थिरत्वं वा सुराचलः।

न पुनः संगसंकीर्णो मुनिः सयात्संवृतेन्द्रियः।। 26।।

कदाचित् सूर्य तो अपना प्रकाश छोड़ दे और सुमेरु पर्वत स्थिरता(अचलता) छोड़ दे यह तो संभव है; परन्तु परिग्रहसहित मुनि कदापि जितेन्द्रिय नहीं हो सकता।।

बाह्यानपि च यः सङ्गन्परित्यक्तुमनीश्वरः।

स क्लीवःकर्मणां सैन्यं कथमग्रे हनिष्यति।। 27।।

जो पुरुष बाह्य परिग्रह को भी छोड़ने में असमर्थ हैं वह नपुंसक (नामर्द वा कायर) आगे कर्मों की सेना को कैसे हनेगा ?।।

स्मरभोगीन्द्रवल्मीकं रागाद्यरिनिकेतनं।

क्रीडास्पदमविद्यानां बुधैर्वित्तं प्रकीर्तितम्।। 28।।

विद्वानों ने (ज्ञानी पुरुषों ने) धन को कामरूपी सर्प की बांबी तथा रागादि दुश्मनों के रहने का घर और अविद्याओं के कीड़ा करने के स्थानस्वरूप कहा है।

अत्यल्पे धनजाम्बाले निमग्नो गुणवानपि।

जगत्यस्मिन् जनः क्षिप्रं दोषलक्षैः कलङ्क्यते।।29।।

थोड़े से धनरूपी कीचड-सेवाल में फँसा हुआ गुणवान पुरुष भी इस जगत् में तत्काल लक्षावधि दोषों से कलंकित होता है। **भावार्थ**-थोड़े से भी धन से कालिमा लगती है।।

सन्यस्तसर्वसंगोयो गुरुभ्योऽप्यतिशङ्क्यते।

धनिभिर्धनरक्षार्थं रात्रावपि न सुप्यते।। 30।।

धनाढ्य पुरुष समस्त परिग्रह के त्यागने वाले अपने गुरु से भी शंकायुक्त रहता है तथा धन की रक्षा के लिये रात्रि को सोता भी नहीं। **भावार्थ**- कोई मेरा धन न ले जाय, ऐसी शंका उसे निरंतर रहती हैं।

सुतस्वजनभूपालदुष्टचौरारिविड्वरात्

बन्धमित्रकलत्रेभ्यो धनिभिः शङ्क्यते भृशं।। 31

जो धनवान् होते हैं वे पुत्र, स्वजन, राजा, दुष्ट, चोर, वैरी, मित्र, स्त्री अथवा परचक्र आदि से निरन्तर शंकित रहते हैं।

कर्म बध्नाति यज्जीवो धनाशाकश्मलीकृतः।

तस्य शान्तिर्यदि क्लेशाद्बहुभिर्जन्मकोटिभिः।। 32।।

यह जीव धन की आशा से मलिन होकर जो कर्म बाँधता है, उस कर्म की शान्ति बहुत ही करोड़ों जन्म से और बड़े कष्ट से होती है, क्योंकि एक जन्म का बाँधा हुआ कर्म अनेक जन्मों में क्लेश भोगने पर ही छूटता है।।

सर्वसंगविनिर्मुक्तः संवृताक्षः स्थिराशयः।

धत्ते ध्यानधुरां धीरः संयमी वीरवर्णितां।।33।।

समस्त परिग्रहों से तो रहित हो और इन्द्रियों को संवररूप करने वाला हो ऐसा स्थिरचित्त संयमी मुनि ही श्री वर्धमान भगवान की कही हुई ध्यानकी धुरा को धारण कर सकता है, क्योंकि ऐसे हुए बिना ध्यान की सिद्धि नहीं होती।

सङ्गपङ्कात्समुत्तीर्णो नैराश्यमवलम्वते।
ततो नाक्रम्यते दुःखैः पारतन्त्र्यैः कचिन्मुनिः।।34।।

जो मुनि परिग्रहरूपी कर्दम से निकल गया हो वही निराशताका (निःस्पृहताका) अवलंबन कर सकता है और उस निराशता के होने पर वह मुनि परतन्त्रतास्वरूप दुःखों से कदापि घेरा वा दबाया नहीं जाता; सो ठीक ही है, आशारहित होने पर फिर पराधीनता का दुःख क्यों हो ?

विजने जनसंकीर्ण सुस्थिते दुःस्थितेऽपि वा।
सर्वत्राप्रतिबद्धः स्यात्संयमी संगवर्जितः।। 35।।

जो परिग्रह रहित संयमी है, वह चाहे तो निर्जन वन में रहो, चाहे बस्ती में रहो, चाहे सुख से रहो, चाहे दुःख से रहो, उसको कहीं भी प्रतिबद्धता नहीं है; अर्थात् वह सब जगह सम्बन्ध रहित निर्मोही रहता है।

दुःखमेव धनव्यालविषविध्वस्तचेतसां।
अर्जने रक्षणे नाशे पुंसां तस्य परिक्षये।। 36।।

धनरूपी सर्प के विष से जिनका चित्त बिगड़ गया है, उन पुरुषों को धनोपार्जन में, रक्षा करने में अथवा नाश होने वा व्यय (खर्च) करने में सदैव दुःख ही होता है।।

स्वाजातीयैरपि प्राणी सद्योऽभिद्रूयते धनी।
यथात्र सामिषः पक्षी पक्षिभिर्बद्धमण्डलैः।। 37।।

जिस प्रकार किसी पक्षी के पास मांस का खंड हो तो वह अन्यान्य मांसभक्षी पक्षियों से पीड़ित वा दुःखित किया जाता है, उसी प्रकार धनाढ्य पुरुष भी अपनी जातिवालों से दुःखित वा पीड़ित किया जाता है।

आरम्भो जन्तुघातश्च कषायाश्च परिग्रहात्।
जायन्तेऽत्र ततःपातः प्राणिनां श्वभ्रसागरे।। 38।।

जीवो के परिग्रह से इस लोक में तो आरम्भ होता है, हिंसा होती है, और

कषाय होते हैं; उससे फिर नरकरूपी सागर में पतन होता है।

न स्याद्ध्यातुं प्रवृत्तस्य चेतः स्वप्नेऽपि निश्चलं।
मुनेः परिग्रहग्राहैर्भिद्यमानमनेकधा।। 39।।

जिस मुनि का चित्त परिग्रहरूपी पिशाचों से अनेक प्रकार पीड़ित हे, उसका चित्त ध्यान करते समय कदापि स्वप्न में भी स्थिर(निश्चल) नहीं रह सकता।

सकलविषयबीजं सर्वसावद्यमूलं
नरकनगरकेतुं वित्तजातं विहाय।
अनुसर मुनिवृदानंद सन्तोषराज्य
मभिलषसि यदि त्वं जन्मबन्धव्यपायम्।। 40।।

अब आचार्य महाराज उपदेश करते हैं कि हे आत्मन्! यदि तू संसार के बंध का नाश करना चाहता है तो धन के समूह को छोड़कर मुनियों के समूह को आनंद देने वाले सन्तोष रूपी राज्य को अंगीकार कर, क्योंकि धन का समूह समस्त इन्द्रियों के विषय का तो बीज है तथा समस्त पापों का मूल है और नरक नगर की ध्वजा है, सो ऐसे अनर्थकारी धन को छोड़ कर संतोष को अंगीकार कर, जिससे संसार का फंद कटता है।

एनः किं न धनप्रसक्तमनसां नासादि हिंसादिना
कस्तस्यार्जनरक्षणक्षयकृतैर्नादाहि दुःखानलैः।
तत्प्रागेव विचार्य वर्जय वरं व्यामूढ वित्तस्पृहां
येनैकास्पदतां न यासि विषयैः पापस्य तापस्य च।। 41

हे व्यामूढ आत्मन्! जिसका मन धन में लवलीन है उन्होंने क्या हिंसादिक कार्यों से पापार्जन नहीं किया ? तथा उस धन के उपार्जन, रक्षण व व्यय करने से दुःखरूपी अग्नि से कौन नहीं जला ? इस कारण पहिले ही विचार कर इस धनकी स्पृहा को (इच्छा को) छोड ; जिससे तू विषयों सहित पाप ताप की एकता को प्राप्त न हो अर्थात् विषयों और पाप तापों का संगी न हो।

एवं तावदहं लभेय विभवं रक्षेयमेवं तत
स्तद्वृद्धिं गमयेयमेवमनिशं भुञ्जीय चैवं पुनः।
द्रव्याशारसरुद्धमानस भृशं नात्मानमुत्पश्यसि

क्रुद्धयत्कूरकृतान्तदन्तपटलीयन्त्रान्तरालस्थितम्।।42।।

हे आत्मन्! धन की आशा रूपी रस से मन रुक जाने से तू ऐसा विचारता है कि 'प्रथम तो मैं धनोपार्जन कर सम्पदा को प्राप्त होऊँगा, फिर ऐसे उसकी रक्षा करूँगा, इस प्रकार उसकी वृद्धि करूँगा तथा अमुक प्रकार से उसको भोगकर व्यय करूँगा' इत्यादि विचार करता रहता है; परन्तु क्रोधायमान यमके दाँतों की दोनों पंक्तिरूपी चक्की के बीच में अपने को आया हुआ नहीं देखता, सो यह तेरा बडा अज्ञान है।

मोही पर को अपनाता

वपुर्गृहं धनं दाराःपुत्रा मित्राणि शत्रवः।
सर्वथान्यस्वभावानि मूढः स्वानि प्रपद्यते।। 8।।

All the objects, the body, the house, the wealth, the wife, the son, the friend, the enemy and the like are quite different in their nature from the soul: the foolish an,however looks upon then as his own!

उपर्युक्त विषय को अभी यहां विस्तार से आचार्यश्री बता रहे हैं। स्व-पर विवेकहीन मृत मोही जीव शरीर, घर,धन,स्त्री, पुत्र मित्र यहाँ तक कि शत्रु को भी जो कि सर्वथा स्वयं से भिन्न है उसे भी अपना मान लेता है। सर्वथा सब प्रकार से अर्थात् द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव रूप से जो स्व स्वरूप से अन्य है, भिन्न है ऐसे पर द्रव्य को भी दृढ़तर मोह से आविष्ट जीव अपना मान लेता है। शरीर जो कि अचेतन परमाणुओं से (रक्त, मांस, हड्डी, चर्म आदि निर्मित होने के कारण अचेतन स्वरूप है उसे भी अपना मान लेता है। इस प्रकार घर, धन,स्पष्ट रूप से भौतिक जड़ वस्तु से निर्मित है उसे भी अपना मान लेता है। भार्या, पुत्र, मित्र तथा शत्रु जो कि शारीरिक दृष्टि से तथा आत्मिक दृष्टि से भी भिन्न है उसे भी अपना मान लेता है। वहाँ पर शरीर आदि को हितकारी मानता है और शत्रु आदि को मेरा अहितकारी मानकर उसमें भी मेरा शत्रु ऐसा अपनापन रखता है।

समीक्षा–शुद्ध निश्चयनय से स्वशुद्ध द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव ही स्व चतुष्टय है और इससे भिन्न समस्त चेतन अचेतन द्रव्य, द्रव्य-क्षेत्र, काल भाव से भिन्न है, पर है तथापि मोही जीव मोह के कारण पर आत्म स्वरूप को भी स्व-स्वरूप मान लेता है,

जिससे उसकी स्वार्थ सिद्धि होती हो, इन्द्रियजनित सुख मिलता हो उसको अपना हितकारी मानकर अपना मानता है और राग करता है तथा जिससे स्वार्थसिद्धि नहीं होती है, इन्द्रियजनित सुख नहीं मिलता हो उसको अपकारी मानकर उससे द्वेष करता है। एक के प्रति रागात्मक संबंध है तो दूसरे के प्रति द्वेषात्मक संबंध है। मिथ्यादृष्टि जीव दर्शन मोहनीय तथा चारित्र मोहनीय कर्म के कारण श्रद्धा रूप से तथा आचरण रूप से शरीर आदि पर वस्तु में मोह करता है, परन्तु सम्यग्दृष्टि जीव श्रद्धा रूप से परद्रव्य को पर मानते हुए भी जब तक चारित्रमोहनीय कर्म का उदय रहता है तब तक वह पर द्रव्य को व्यवहार रूप से, आचरण रूप से अपना मानता है।

अर्थ अनर्थ का कारण

दुरर्ज्ये नासुरक्षेण नश्वरेण धनादिम्।
स्वस्थ मन्योजनः कोऽपि ज्वरवानिव सर्पिम्।(13)।
''अर्थस्योपार्जने दुःखमर्जितस्य च रक्षणे।
आये दुःखं व्यये दुःखं,धिगर्थ दुःखभाजनम्।।''

कुछ विवेकहीन व्यक्ति धन स्त्री आदि को प्राप्त करके मैं सुखी हूं ऐसी कल्पना कर लेते हैं। जिस धनादि को प्राप्त करके अविवेकी स्वयं को सुखी मानता है उसकी विशेषता बताते हैं। यथा-अपाय विपत्ति अत्यधिक होने से दुर्ध्यान से आवेशित होने से बहुत दुःख से अर्जित होने से दुरज्य है। यत्न से रक्षा करने पर भी सुरक्षा नहीं हो पाती है अतः असुरक्ष है। रक्षा करने पर भी नाश हो जाता है अतः नश्वर है। इसको दृष्टान्त के माध्यम से समझाते है कि जिस प्रकार कोई ज्वर से पीड़ित मूर्ख व्यक्ति घी पीकर स्वयं को स्वस्थ मानता है उसी प्रकार दुरज्य, दूरक्षण, क्षणभंगुर, इत्यादि जो के केवल दुःखमय है उसको प्राप्त करके मोही अविवेकी स्वयं को सुखी मान लेता है। कहा भी है-

अर्थ के उपार्जन से दुःख, अर्जित धन के रक्षण में दुःख, आय में दुःख, व्यय में दुःख ऐसे दुःखदायी धन के लिए धिक्कार है।

समीक्षा-जिस प्रकार ग्राह (मगरमच्छ या घड़ियाल) मनुष्य को पकड़कर जल में डुबो देता है एवं खा लेता है, इसी प्रकार उपरोक्त 24 प्रकार का परिग्रह जीव

को पकड़ कर संसार में डूबाकर जन्म मरणादि दुःख को देता है। संपूर्ण 343 धन राजु प्रमाण विश्व में स्थित परिग्रह के भेद केवल 10 है। परंतु आश्चर्य की बात है 3.5 हाथ प्रमाण इस क्षुद्र शरीर में 14 परिग्रह है। व्यवहार में एक दुष्ट ग्रह के कारण मनुष्य को बहुत ही कष्ट मिलता है। तब जिनके पीछे महादुष्ट 24 परिग्रह लगे हैं, उनको कितना कष्ट मिलेगा? विचार करना चाहिये। एक ग्राह (घड़ियाल) यदि मनुष्य को पकड़कर निगल सकता है तो क्या 24 प्रकार के परिग्रह जीव की पकड़कर नहीं निगल सकते हैं अर्थात् निश्चिय रूप से निगल ही जाएंगे।

मूर्च्छा परिग्रह-बाह्य वस्तु के प्रति जो मूर्च्छा अर्थात् ममत्व परिणाम है, वही मुख्य अन्तरङ्ग परिग्रह है। मूर्च्छा, ममत्व, धन की इच्छा होने के कारण गरीब भी परिग्रहधारी है तीर्थंकर केवली के समवशरण आदि बाह्य वैभव विश्व की सबसे अधिक विभृति होते हुए भी वे परिग्रह धारी नहीं हैं, क्योंकि वे मूर्च्छा, ममत्व, इच्छा से रहित है। इच्छा एक प्रकार की अलौकिक अग्नि है, क्योंकि अग्नि को ईंधन मिलने पर ही बढ़ती है। ईंधन के अभाव में अग्नि बुझ जाती है परन्तु यह इच्छा रूपी अग्नि वैभव के अभाव को प्राप्त करने के लिये प्रज्ज्वलित होती है एवं मिलने पर और भी अधिक प्रखर रूप से प्रज्ज्वलित होती है।

बढत-बढत सम्पत्ति सलिल मन सरोज बढ़ जाय।
घटत-घटत फिर न घटे, घटे तो फिर गिर जाय।।

सम्पत्ति रूपी पानी जितना-जितना बढ़ता जाता है उतना-उतना मन रूपी कमल बढ़ता ही जाता है, परन्तु बढ़ जाने के बाद यदि पानी घट जावे तो उस अनुपात से कमल का नाल कम नहीं होता है, जिसके कारण आधार के अभाव से नाल गिर जाता है। उसी प्रकार मन (इच्छा) जितनी धन सम्पत्ति बढ़ती है, उससे भी अधिक प्राप्त करने के लिये लालायित हो जाता है, किन्तु धन कम होने पर इच्छा कम नहीं होती है, जिससे मनुष्य की इच्छा भंग हो जाती है, जिससे मनुष्य को अकथनीय मानसिक वेदना होती है।।

इच्छा अग्नि है, वैभव घी है। इच्छा रूपी अग्नि को शान्त करने के लिये यदि वैभवरूपी घी डालेंगे तो इच्छारूपी अग्नि शान्त नहीं होगी बल्कि अधिक अधिक बढ़ती ही जायेगी। इसीलिये इच्छारूपी अग्नि को शान्त करने के लिये बाह्य परिग्रह

धन-सम्पत्ति जितना-जितना कम करेंगे उतनी-उतनी इच्छा रुपी अग्नि कम होकर मानसिक शान्ति मिलेगी।

कनक कनक ते सौ गुनी, मादकता अधिकाय।
वे खाये बौराय नर, वे पाये बौराय।।

कनक धतूरा (विषाक्तफल) से कनक सुवर्ण (धन सम्पत्ति) मादकता में सौ गुनी अधिक है क्योंकि धतूरा फल खाने पर ही नशा चढ़ता है परन्तु कनक अर्थात् धन को प्राप्त करते ही नशा चढ़ता है अर्थात् मनुष्य अधिक धन का इच्छुक, गर्वी एवं व्यसनी बन जाता है।

धन सम्पत्ति अर्जन करना अत्यन्त कष्ट साध्य हैं। धनार्जन के लिये मनुष्य भयंकर जंगल में जाता है, अथाह समुद्र में डूबता है, अपार सागर को पार करके प्रिय कुटुम्ब को छोड़कर अपरिचित देशान्तर को जाता है। मालिक के सामने-नाचता है, गाता है, चापलूसी करता है, दीन हीन के सदृश्य मालिक की सेवा करता है। धन सम्पत्ति के लिये चोरी, डकैती काला बाजार (दो नंबर का काम), शोषण आदि भी करता है। जिससे महापाप का बन्ध होता हैं। धन उपार्जन के बाद भी शान्ति नहीं मिलती है। सुरक्षा के लिये दिन-रात चिन्ता करता है। धन सम्पत्ति को छिपाता है, ताले के ऊपर ताले लगाकर रखता है, असुरक्षा के भय के कारण भयभीत रहता है कोई अपहरण करने से उसके विरोध में लड़ाई भी करता है। विविध प्रकार की सुरक्षा करने पर भी पुण्य के अभाव से धन नहीं रहता है। इस प्रकार आय में दुःख, व्यय में दुख, रक्षा में दुःख। इस प्रकार आदि अन्त मध्य में दुःख स्वरूप धन प्राप्त कर सुख मानता है, जैसे ज्वर ग्रसित रोगी घी पीकर सुख मानता है। ज्वर से ग्रसित रोगी के घी पीने पर उसका रोग बढ़ेगा ही घटेगा नहीं। उसी प्रकार धन से संताप बढ़ेगा ही घटेगा नहीं।

अर्थिनो धनमप्राप्य धनिनोऽप्यवितृप्तिः।
कष्टं सर्वेऽपि सीदन्ति परमेको मुनिः सुखी।। (65)

(आत्मानुशासन)

धन इच्छुक धन नहीं प्राप्त कर एवं धनी अतृप्ति के कारण दुःखी रहता है, परन्तु जिसने समस्त आशा को अपना दास बना दिया है, उस प्रकार के महामुनि ही सुखी है।

आशा दासी कृतयेन तेन दासीकृतं जगत्।

आशायश्च भवेत् दास सःदास सर्व देहीनाम्।।

जिसने आशा को अपना दास बना दिया, उसने सर्व जगत् को दास बना दिया। जो आशा को दास बन गया वह सब जगत का दास बन गया।

आशाः गर्तःप्रति प्राणी यास्मिन् विश्वमणुपमम्।

कस्य किं कियदायाति वृथा यो विषयैषिता।।

एक एक जीव का आशारूपी गड्ढा इतना विशाल है कि उस में यदि इस सम्पूर्ण विश्व को डाला जाये तो भी वह विश्व उस गड्ढे में एक अणु के समान दृष्टिगोचर होगा। यदि एक ही जीव की आशा के लिये यह सम्पूर्ण विश्व भी अत्यंत कम है तब विश्व में स्थित अनंतानंत जीवों के लिए कितना भागांश मिलेगा। इसीलिये विषय-इच्छा करना नितांत भूल है। यह आशारूपी गर्त अत्यन्त विचित्र है, क्योंकि एकबार गर्त में जितना-जितना द्रव्य डालते जावेंगे गर्त में उतना उतना पूर्ण होता जायेगा किन्तु आशारुपी गर्त में जितना-जितना द्रव्य डालेंगे उतना-उतना आशा का गड्ढा बढ़ता ही जायेगा किन्तु कम नहीं होगा अर्थात् घटेगा नहीं बढ़ता ही जायेगा और जितना-जितना कम करते जायेंगे उतना उतना पूर्ण होता जावेगा और पूर्ण आशा को निकाल देने से गड्ढा पूर्णरूप से भर जायेगा यही इस गड्ढे की विचित्रता है। इसलिये आशा की पूर्ति आशा त्याग से ही होती है आशा करने से नहीं होती है।

मोही स्व दुःख को नहीं देखता है

विपत्तिमात्मनो मूढः परेषामिव नेक्षते।

दह्यमानमृगाकीर्णवनान्तरतरूस्थवत्। (4)

धनादि में आसक्त होने के कारण जिसका विवेक लुप्त हो गया है ऐसा मूढ़ व्यक्ति चौरादि के द्वारा धन-अपहरण आदि स्वयं की विपत्तियों को नहीं देख पाता है। इसके लिये आचार्य श्री ने एक उदाहरण दिया है कि जिस प्रकार जंगल के मध्य में वृक्ष के ऊपर बैठा हुआ एक व्यक्ति दावानल से जलता हुआ जंगल और पशुओं को देखकर भी वह सोचता है वह विपत्ति मेरी नहीं है अर्थात् वह सोचता है कि इस जंगल के पशु-पक्षी जलेंगे, पेड़-पौधे जलेंगे लेकिन मैं पेड़ पर बैठा हूँ इसलिये मैं नहीं

जलूँगा। इसी प्रकार मोही मूढ़ व्यक्ति दूसरों की विपत्ति को तो जानता है, मानता है परन्तु स्वयं की विपत्ति को नहीं जानता है।

समीक्षा-जिस प्रकार चक्षु बाह्य योग्य वस्तु को देखती है परन्तु स्वयं को नहीं देख पाती है उसी प्रकार आत्मश्रद्धान, आत्मपरिज्ञान, स्वानुभव से रहित अज्ञानी-मोही जीव मोह एवं अज्ञान के कारण जो विपत्तियाँ उसके ऊपर आती हैं उसे वह अनुभव नहीं कर पाता है भले दूसरों के कष्टों को देखकर उन्हें वह दुःखी मानता हो। जिस प्रकार बेहोश अवस्था में स्थित व्यक्ति स्वयं के दुःखों को अनुभव नहीं करता है। अधिक शराबादि पीने पर भी व्यक्ति नशा के कारण स्वयं को चोटादि लगने पर भी उसकी पीड़ा अनुभव नहीं करता है इसी प्रकार मोही जीव धनादि अर्जन में जो कष्ट होता है उसे अनुभव नहीं करता है। मैंने अनेक व्यक्तियों को देखा है जो धनार्जन में या धनाभाव से या शारीरिक-मानसिक अथवा पारिवारिक या सामाजिक कारण से या उपर्युक्त समस्त कारणों से दुःखी होते हुए भी स्वयं तो मुनि नहीं बनता है परन्तु जो मुनि बनना चाहता है उसका भी इसलिए विरोध करता है कि मुनि अवस्था में कष्ट है। इतना ही नहीं आध्यात्मिक सुख सम्पन्न मुनिओं को भी स्वयं से भी अधिक दुःखी मानता है। मैंने अनेक व्यक्तियों को देखा जिनके पास रहने के लिए कुटीया नहीं, पहनने के लिए अच्छे कपडे नहीं, खाने के लिए सुखी रोटी भी नहीं हे वे भी महान् दिगम्बर साधुओं को तुच्छ भाव से देखते हैं, स्वयं को मुनियों से भी सुखी मानते हैं। इतना ही नहीं स्वयं को पक्का जैन धर्मावलम्बी मानते हुए भी दुःखी होते हुए भी स्वयं तो मुनि नहीं बनता है परन्तु जो मुनि बनता है उसका विरोध भी करता है।

लोभी को प्राण से भी प्रिय धन है

आयुवृद्धिक्षयोत्कर्षहेतुं कालस्य निर्गमम्।
वांच्छतां धनिनामिष्टं जीवितात्सुतरां धनम्।। (15)

व्यक्ति की आयु की वृद्धि अर्थात् आयु (उसकी) का क्षय है। धन संग्रह के लिये समय की आवश्यकता पड़ती है अर्थात् जब आयु बढ़ती है तब उस अनुपात से उसकी आयु का क्षय होता है परन्तु धन संग्रह के कारण आयु वृद्धि रूपी क्षय को वह अच्छा मानता है। इसलिये आचार्य श्री ने व्याज(व्यंग्य) रूप में कहा है कि व्यक्ति

जीवन से भी अधिक धन को इष्ट मानता है इसलिये तो काल क्षयरूपी आयु वृद्धि को जो धनार्जन के लिये कारण है, उसे अच्छा मानता है।

समीक्षा–शरीर निर्वाह के लिये धन की आवश्यकता होने के कारण धन बहुत कुछ होते हुए भी धन सब कुछ नहीं है। यह मनुष्य जन्म विश्व में अति दुर्लभ है। अनंत काल तिर्यंच आदि गति में परिभ्रमण के बाद मनुष्य जन्म मिलता है।

इस जन्म में ही मनुष्य धर्म करके मोक्ष प्राप्त कर सकता है तथापि मोही, लोभी व्यक्ति इन सब की परवाह नहीं करके केवल धन के पीछे दिवालिया होकर भागता रहता हैं। उसके जीवन के अमूल्य क्षण केवल नश्वर जड़ वस्तु के संग्रह में ही नष्ट हो जाते हैं। समय का समूह ही जीवन है। जो एक समय नष्ट हो गया उसको संपूर्ण विश्व की संपत्ति देकर भी पुनः प्राप्त नहीं कर सकते हैं तथापि ऐसे मूल्यवान समय को भी नश्वर संपति के पीछे खो देता है।

मैंने विभिन्न क्षेत्रों के अनेकों व्यक्तियों को देखा है जो धन के पीछे दिवालिया होते हैं कि वे अपना पारिवारिक कर्त्तव्य, सामाजिक उत्तरदायित्व, धार्मिक नीति नियम, सदाचार को लांघ जाते हैं। उनके लिये धन ही, माता पिता-गुरु, धर्म नीति नियम सदाचार हैं। जहाँ से उन्हें धन मिला वही उनका मोक्ष मार्ग है। इतना ही नहीं कुछ लोग अपनी सम्पूर्ण सीमाओं को लांघ जाते हैं, जब वे नैतिक स्तर पर काम करने वालों को और धर्म में तन-मन-धन-समय लगाने वालों को मूर्ख, गंवार, अयोग्य, नालायक मानते हैं। इतना ही नहीं उनकी निन्दा करते हैं, विरोध करते हैं, उनकी हँसी उड़ाते हैं। वे धन को ही सर्वस्व मानते हैं जो येन-केन प्रकार से शोषण या कालाबाजारी करके भी धन कमाते हैं, उन्हें वे महान् आदरणीय श्रेष्ठ मानते हैं। ऐसे धन लोलुपी व्यक्तियों के अभिप्राय के बारे में भर्तृहरि ने कहा भी है-

जातिर्यातु रसातलं गुण गणस्तत्राप्यधो गच्छात्,
शीलं शैल तटात्पतवभिजनः सदहयतां वह्निना।
शौर्य वैरिणि वज्रमाशु निपतत्त्वर्थोऽस्तु न केवलं,
येनै केन बिनागुणास्तृणलयप्राथः समस्ता इमे।।39।।

जाति भले ही रसातल को चली जाय, गुणवान भले उससे भी नीचे चले जावे, सदाचार पर्वत से गिरकर भले ही चकनाचुर हो जाय, परिवार के लोग अग्नि से

भले ही भस्म हो जायें, शत्रुरूपी शूरता पर भले ही व्रज गिर जाय इस तरह भले ही सर्वनाश हो जाये पर हमें तो केवल एक धन से ही संबंध है। वह हमारा सुरक्षित रह जाय जिसके बिना सभी गुण तृणवत् हैं।

तानोन्द्रियाण्याविकलानि तदेव नाम,
सा बुद्धिरप्रतिहता वचनं तदेव।
अर्थोष्मणा विरहितः पुरुषः स एव,
त्वन्यः क्षणेन भवतीति विचित्रमेत्।। 40।।

वे ही सब इन्द्रियाँ हैं, वही नाम हैं, अकुंठित वही बुद्धि है, पहले जैसी वही वाणी है, सब कुछ वही है परन्तु पुरुष जब धन की गर्मी से रहित हो जाता है तब वह क्षण मात्र में और का और ही हो जाता है।

यस्यास्ति वित्तं स नरः कुलीनः,
स पण्डितः स श्रुतवान्गुणज्ञः।
स एव वक्ता स च दर्शनीयः,
सर्वे गुणाः काञ्चनमाश्रयन्ते।। 41।।

जिसके पास धन है वही कुलीन है, वही पण्डित है, वही विद्वान और गुणी है, वहीं वक्ता और दर्शनीय है। तात्पर्य यह है कि सभी गुण सोने (धन) में रहा करते है।

त्याग के लिये भी धन संचय अयोग्य

त्यागायश्रेयसे वित्तमवित्तः संचिनोति यः।
स्वशरीरं संपकेन स्नास्यामीति विलम्पति। (16)।
''शुद्धधनैर्विवर्धनते, सतामपि न संपदाः।
न हि स्वच्छाम्बुभिः पूर्णाः कदाचिदपि सिन्धवः''।। (45)

आत्मानुशासन

पुनः शिष्य प्रश्न करता है, हे गुरुदेव! धन निन्दनीय क्यों हैं ? पात्रदान, देवपूजा आदि क्रिया पुण्य के लिये कारण है और यह क्रियाएँ बिना धन सम्भव नहीं है। इसलिये पुण्य के साधन स्वरूप धन निन्दनीय क्यों है? इसलिए धन प्रशस्त है और किसी भी उपाय से धन उपार्जन करके पात्रादि दान देकर के सुख के कारण भूत

पात्रदान करना चाहिये। इस शंका का समाधान आचार्य करते है-

जो निर्धन व्यक्ति सेवा, कृषि आदि कर्म से धन संचय करके पात्रदान, देवपूजा, त्याग आदि करके अपूर्व पुण्य प्राप्त करना चाहता है वह स्नान कर लूँगा इस प्रकार विचार करके स्व शरीर को कीचड़ से युक्त करता है। यथा- कोई निर्मल शरीर वाला सोचता है कि मैं बाद में शरीर को स्नानादि से स्वच्छ कर लूंगा इस प्रकार से स्वच्छ शरीर को कीचड़ से मल से लिप्त कर लेता है उसी प्रकार जो अविवेकी, असमीक्षाकारी पाप से धनोपार्जन करके पात्रदानादि पुण्य से पाप को नष्ट कर दूंगा ऐसा मानकर धनार्जन करता है वह भी अयोग्य है क्योंकि शुद्ध वृत्ति से किसी के भी धनार्जन सम्भव नहीं है। आत्मानुशासन में कहा भी है

सज्जनों की सम्पत्ति भी शुद्ध धन से बनती नहीं है जैसा कि स्वच्छ पानी से कदापि नदियाँ परिपूर्ण नहीं होती है। संस्कृत टीकाकार ने यह भी सूचित किया है कि जिस प्रकार कुछ चक्रवर्ती आदि को बिना यत्न से पूर्वोपार्जित पुण्य से सम्पत्ति की प्राप्ति हो जाती है और वह उस सम्पत्ति से श्रेय मार्ग के लिये पात्रदानादि करता है तो विशेष दोषकारी नहीं है।

समीक्षा- यादृशी भावना यस्य सिद्धि र्भवति तादृशी।

अर्थात् जिस प्रकार भावना होती है, उसी प्रकार सिद्धि होती है, क्योंकि ''भावना भवनाशिनी, भावना भववर्द्धिनी'' अर्थात् पवित्र भावना से भव का नाश होता है, तो दुषित भावना से भव की वृद्धि होती है। इसलिए पूजक को, धार्मिक व्यक्ति को हर समय हर तरह से भाव को सम्भालना चाहिए व परिमार्जित करना चाहिए। पूजा, अर्चना, दान, तीर्थयात्रा, स्वाध्याय आदि का परम लक्ष्य आत्मा को निर्मल बनाना है और मोक्ष प्राप्त करना है, उसका आनुशंगिक फल पुण्य उपार्जन है, जिसका फल संसार की विभूति है। परन्तु जो सम्पत्ति, पुत्र प्राप्ति, केश में जययुक्त होना, शत्रु को कष्ट पहुँचाना आदि क्षुद्र लौकिक सिद्धि के लिये तथा परलोक में स्वर्ग प्राप्ति, भोग प्राप्ति आदि के लिए पूजा, दान आदि करता है, तो उसका भाव दूषित, उद्देश्य क्षुद्र होने के कारण यथार्थ नहीं है। निदान करने से फल की उपलब्धि भी कम हो जाती है, इसलिए प्रत्येक धार्मिक कार्य पवित्र उद्देश्य से पवित्र साधना से ही

सम्पादन होना चाहिए। भोग, धन, स्त्री, पुत्र आदि की कामना से धर्म करना जैसे भीख माँगना है। धर्म भक्त को भगवान बनाता है, परन्तु भक्त को भिखारी नहीं बनाता है। धर्म के नाम पर भीख माँगना भी भिखारीपन है इसलिए त्यजनीय है। कवि ने कहा भी है-

माँगन मरण समान है, मत माँगो कोई भीख।
माँगन से मरना भला, यह सतगुरन की सीख।
बिन माँगे मोती मिले, माँगे मिले न भीख।
बिना माँगे दुध बराबर, माँगे मिले सो पानी।
कबीर वह है खुन बराबर, जामे खींचा तानी।

जो दान करने के लिए भी अन्याय से धन उपार्जन करता है वह भी अधार्मिक अज्ञानी है, क्योंकि उसका साधन अपवित्र है, इतना ही नहीं वह उस धन से वस्तुतः धर्म नहीं चाहता है, प्रसिद्धि, कीर्ति चाहता है, क्योंकि वास्तविक धार्मिक व्यक्ति धर्म का स्वरूप,उसका साधन एवं उसका उद्देश्य जानता है। धर्म आत्माका स्वरुप है, आत्मा ही उसका साधन एवं सिद्धि है।

उपर्युक्त कारणों से सिद्ध होता है कि पूजक को पहले स्वयं में योग्यता लानी चाहिए। श्रावक के कुछ विशिष्ट गुणों का वर्णन करते हुए कहा भी है।

न्यायोपात्तधनो यजन् गुणगुरुन् सद्गीस्त्रिवर्गभजन्न
न्यायोनुगुणं तदर्ह गृहिणः स्थानालयो हीमयः।
युक्ताहारविहार आर्यसमितिः प्राज्ञ कृतज्ञो वशी,
श्रुण्वन् धर्मविधि दयालुरधर्मीः सागारधर्म चरेत्।।

न्यायपूर्वक धन कमाने वाला गुणी, गुरुजनों और गुणों से महान् गुरुओं को पूजने वाला, आदर, सत्कार करने वाला परनिन्दा, कठोरता आदि से रहित प्रशस्त वाणी बोलने वाला, परस्पर में एक दूसरे को हानि न पहुँचाते हुए धर्म और काम का सेवन करने वाला, धर्म,अर्थ और काम सेवन के योग्य पत्नि, गाँव, नगर और मकान वाला, लज्जाशील, शास्त्रानुसार खान-पान और गमनागमन करने वाला सदाचारी पुरुषों की संगति करने वाला, विचारशील, पर के द्वारा किये गये उपकार को मानने वाला, जितेन्द्रिय, धर्म की विधि को प्रतिदिन सुनने वाला, दयालु और पापभीरु पुरुष

गृहस्थ धर्म को पालने में समर्थ होता है।

उपर्युक्त श्रावकों के गुण में प्रथम गुण है ''न्यायपूर्वक धन कमाना'' श्रावक गृह में रहता है व्यापार धन्धा करना है इसलिए उसको धन की आवश्यकता पड़ती है। तथापि धनार्जन असत् उपायों से नहीं करना चाहिए।

स्वामिद्रोह, मित्रद्रोह, विश्वासघात, ठगना, चोरी करना आदि निन्दित उपायों से धनोपार्जन रहित तथा अपने-अपने वर्णो के अनुसार सदाचार को न्याय कहते है। न्यायपूर्वक धनोपार्जन करना न्यायोपात्तधन कहलाता है। जो पुरुष न्यायपूर्वक धनोपार्जन करता है वही गृहस्थ धर्म धारण करने योग्य है क्योंकि गृहस्थों की मनोवृत्ति प्रायःकर धनोपार्जन में ही लगी रहती है। इसलिये धनेच्छुक मनुष्य यहाँ तहाँ न्याय-अन्याय का विचार न करके धनोपार्जन करते हैं। उनकी मनोभूमि एकदेशव्रत पालन करने की तरफ नहीं झुक सकती है। न्यायोपार्जन किया हुआ धन ही इस लोक और परलोक में सुख देने वाला है। सो ही आचार्य ने कहा है

सर्वत्र शुचयो धीराः सुकर्मबलगर्विताः।
स्वकर्मनिर्हितात्मानः पापाः सर्वत्र शंकिता।।

जो पुरुष न्याय और उत्तम कर्मो के बल से गर्वित हैं वे पुरुष सब जगह प्रत्येक स्थिति में तथा प्रत्येक कार्य में धीर तथा पवित्र रहते हैं। उनको कहीं पर भी किसी प्रकार का भय नहीं होता है। परन्तु जिन्होंने निंद्य तथा नीच कर्मों से अपनी आत्मा को पवित्र किया है, वे सब शंकित तथा भयभीत है और भी आचार्यों ने कहा है-

अन्यायोपार्जितं वित्त दश वर्षाणि तिष्ठति।
प्राप्तेत्वेकादशे वर्षे समूलं च विनश्यति।।(9)

अन्यायपूर्वक उपार्जन किया हुआ धन अधिक से अधिक दश वर्ष तक रह सकता है और ग्यारहवाँ वर्ष लगने पर मूल सहित नष्ट हो जाता है। न्यायमार्ग पर चलने वाले पुरुषों को तिर्यंच भी सहायता करते है और अन्यायपूर्वक प्रवृत्ति करने वाले का साथ अपना सगा भाई भी छोड़ देता है। दूसरे की तो बात ही क्या है इसलिये न्यायपूर्वक धनोपार्जन करना चाहिये। परन्तु वर्तमान में प्रायः दिखाई देता है कि अनेक लोग अनैतिक व्यापार, हिंसात्मक व्यापार निषिद्ध व्यापार आदि करके धन कमाते हैं और उससे दानादि करके धर्म करना चाहते हैं। जैसे कुछ व्यक्ति स्वयं तो शराब नहीं

पीते किन्तु शराब की फेक्ट्रियां दुकाने चलाते हैं। कुछ व्यक्ति स्वयं तो बीड़ी नहीं पीते परन्तु बीड़ी की फेक्ट्री में बीड़ी बनवाते है व दुकान पर बेचते हैं। कुछ व्यक्ति खुद तो माँस नहीं खाते किन्तु डालता में चर्बी मिलाकर दूसरों को खिलाते हैं। कुछ व्यक्ति स्वयं चर्म निर्मित वस्तुओं का प्रयोग नहीं करते परन्तु चर्म निर्मित विभिन्न सामग्रियाँ यथा-जूते, चप्पल, बेल्ट, सूटकेस, मनीबेग आदि निर्माण करके विक्रय करते हैं। वे सोचते हैं कि हम तो स्वयं नहीं खाते, प्रयोग में नहीं लाते, हम तो केवल धन कमाने के लिए, व्यापार रूप में प्रयोग में लाते हैं इसमें हमारा क्या दोष है ? परन्तु उन्हें जान लेना चाहिए कि केवल पाप कृत रूप में नहीं होता है परंतु पाप मनसा, वचसा, कर्मणाःकृत कारित, अनुमोदना से भी होता है। उनकी सोच ऐसी है कि हम विष पीते नहीं पिलाते हैं। क्या वह दोषकारक है ? परन्तु विवेक से विचार करने पर सिद्ध होता है कि विष पीने से तो स्वयं की एक ही की हत्या होती है किन्तु विष पिलाने से अनेक व्यक्तियों की हत्या होती है। इसी प्रकार माँस खाने से, बीड़ी, तम्बाकू आदि नशीली वस्तुओं का सेवन करने से तो स्वयं पाप कमाता है परंतु इसके उत्पादन एवं विक्रय करने से तो स्वयं भी पाप कमाता है एवं दूसरों से भी पाप करवाता है, हिंसा करवाता है। इन हिंसात्मक व्यापारों से हिंसा के साथ-साथ पर्यावरण भी दूषित हो जाता है। विश्व में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से हिंसा व अत्याचार को प्रोत्साहन मिलता है। इसलिए उपर्युक्त निषिद्ध व्यापार जो करता है वह कभी धार्मिक नहीं हो सकता।

सर्वथा दुःख स्वरूप काम भोग

आरंभे तापकान्प्राप्तावतृप्ति प्रतिपादकान्।
अन्ते सदुस्यजान् कामान् कामं कः सेवते सुधीः।(17)
''तदात्त्वेसुखसंज्ञेयु, भावेष्यज्ञो नऽनुरज्यते।
हितमेवानुरुध्यन्ते, प्रपरीक्ष्य परीक्षकाः।।
''अपि संकल्पिताः कामाः, संभवन्ति यथा यथा।
तथा तथा मनुष्याणां, तृष्णा विश्वं विसर्पति।।'
''दहनस्तृणकाष्ट संचयैरपि, तृप्येदुदधिर्नदीशतैः।
नतु कामसुखैः पुमानहो, बलवत्ता खलु कापि कर्मणः।।''

''किमपीदं विषयमय, विषमतिविषमं पुमानयं येन।
प्रसभमनुभूय मनोभवे भवे नैव चेतयते ।।''
इदं फलमियं क्रिया करणमेतदेषः क्रमो,
व्ययोऽयमनुपङ्गजं फलमिदं दशेयं मम।
अयं सुहदयंद्विषन् प्रयति देश कालविमाविति,
प्रतिवितर्कयन् प्रयतते बुधो नेतरः।।

पुनः शिष्य प्रश्न करता है, हे भगवन्! यदि धनार्जन से प्रायशः पाप होता है जिससे दुःख होता है इसलिये धन निंद्य है परन्तु धन के बिना सुख के हेतु भूत भोग उपभोग सम्भव नहीं है इसलिये धन भी प्रशंसनीय है। भोजन, ताम्बुल आदि को भोग कहते हैं, स्त्री चंदन आदि को उपभोग कहते हैं और यह सब भोग-उपभोग की सामग्री धन से मिलती है। अतः धन प्रशस्त है। गुरु उत्तर देते हैं कि हे शिष्य! ऐसा नहीं है। केवल पुण्य हेतु के लिये धन प्रशस्त है ऐसा जो तुमने कहा था, वह ऊपर बताये हुए मार्ग से प्रशस्त नहीं हो सकता है तब कैसे भोग-उपभोग के लिये और उसके साधन के लिये प्रयोग में आने वाला धन प्रशस्त होगा ? तुमने जो विचार किया है, वह सहीं नहीं है। क्यों सही नहीं है इसका उत्तर आचार्य श्री निम्न प्रकार से देते हैं

कौन ऐसा सुधी विद्वान होगा जो इन्दियों के माध्यम से भोग उपभोग को सेवन करेगा ? क्योंकि वे भोग-उपभोग आरम्भ में ताप को प्रदान करते हैं भोग करते हुए अतृप्ति को बढ़ाते हैं और अंत में त्याग करना कष्टकर है।

ऐसे जो सुख रूप में कहे हुये भोग- उपभोग है उसमें अज्ञानी लोग रंजायमान होते हैं परन्तु जो विवेकी-परीक्षा प्रधानी है ऐसे सर्वथा कष्ट कर भोग-उपभोग को सेवन नहीं करते हैं क्योंकि इससे आत्म-हित में विघ्न उत्पन्न होते हैं।

भोग-उपभोग के लिये अन्नादि सम्पादनार्थ कृषि व्यापार, नौकरी आदि अनेक क्लेशकारी कार्य करने पड़ते हैं जो सर्व जन प्रसिद्ध है। उसे सुख के लिये जब भोगा जाता है तो उससे अतृप्ति तृष्णा और भी बढ़ जाती है। जिस प्रकार अग्नि में ईंधन डालने से अग्नि शांत नहीं होती है उत्तरोत्तर बढ़ती जाती है। यथा-संकल्पित कामभोग जितने-जितने प्राप्त होते जाते हैं उतने-उतने ही मनुष्यों की तृष्णा विश्वव्यापी प्रसार को प्राप्त होती है।

यदि भोग से तृप्ति होगी इस प्रकार विचार करके सेवन किया जावें तो उसकी तृष्णा बढ़ती जाती है और अंत में उसको त्याग करना कष्टकर हो जाता है। यथा

अग्नि में कितना ही तृण और काष्ठ क्यों न डाल दिया जावें या समुद्र में सैंकड़ों नदियाँ क्यों न प्रवेश करें तो भी वे तृप्त नहीं होते हैं भले वे भी कभी तृप्त हो जावें तथापि कामसुख से कभी भी व्यक्ति तृप्त नहीं होता है। कर्म अत्यन्त बलवान है।

विषय भोग सम्बन्धी यह विषय अत्यन्त विषम है। जो मनुष्य इस विषय रूपी विष का पान करता है वह इस विषय-विष से भव-भव में दुःखदायक विषय भोगों का भोग करता हुआ दुःखों को सहता है तथापि वह चेतता नहीं है।

कुछ ऐसे महापुरुष हुये हैं जो प्रबल चारित्र मोहनीय कर्मोदय के कारण भोग को त्याग करने के लिये असमर्थ होने पर काम भोग को हेय रूप मानकर सेवन किया। जब मोहनीय कर्म मंद हुआ, ज्ञान-वैराग्य की वृद्धि हुई तब वे इन्द्रिय के समूह को संयमित करके स्व आत्म कल्याण में शीघ्रता से उत्साहित हुये। कहा भी है जो बुध जन होते हैं वे विचार करते हैं कि यह फल है, यह क्रिया है यह कारण है, यह उसका क्रम है। वह हानी है, वह आनुशंगिक फल है। वह मेरी दशा है, वह मित्र है वह शत्रु है यह देश और काल है ऐसा विचार-विमर्श करके ज्ञानी कार्य करता है परन्तु अज्ञानी यह नहीं करता है।

समीक्षा–काम भोग की लालसा इन्द्रियों की उत्तेजना पीड़ा से होती है या इन्द्रियों की पीड़ा से भी लालसा होती है। इसे शान्त करने के लिये भोगोपभोग की सामग्री यथा-स्त्री , पुरुष, वस्त्र, अलंकारादि की आवश्यकता होती है। इसके निमित्त धनादि की आवश्यकता होती है। धन के लिए कृषि-व्यापार, सेवादि करने के लिए क्लेश करना पड़ता है। इसलिए आचार्य श्री ने कहा है कि भोग का आरम्भ तापकर हैं। भोगों को भोगने पर तृप्ति नहीं होती है जैसा कि अग्नि में ईंधन डालने से अग्नि और भी प्रज्ज्वलित होती जाती है उसी प्रकार कामाग्नि भोगरूपी ईंधन से ओर भी प्रज्ज्वलित होती जाती है। इतना कष्टकर की कामाग्नि को बुझाने से भी नहीं बुझती है, जिस प्रकार जलती हुई द्वारिका को बुझाने के लिए पानी डालने पर भी वह अग्नि नहीं बुझी इसकी तुलना नशीली वस्तु की आदत से सरलता से कर सकते हैं। जिस प्रकार की तनाव चिन्ता, कुसंगति से नशीली वस्तु को व्यक्ति सेवन करता है तो उसे शारीरिक-

मानसिक रोग हो जाते हैं,धन का अपव्यय होता है। समाज एवं परिवार से प्रताड़नाएँ मिलती है तथापि नशीली वस्तु का त्याग सरलता से नहीं हो पाता है। और जो त्याग करना चाहता है उसे शारीरिक मानसिक आदि अनेक समस्याओं को झेलना पड़ता है। इसी प्रकार की परिस्थितियाँ काम भोग में भी होती है। भर्तृहरि ने कहा भी है-

उत्खातं निधिशङ्क्या क्षितितलं ध्माता गिरेर्धातवो
निस्तीर्णः सरितां पतिर्नृपतयो यत्नेन सन्तोषिताः।
मन्त्राराधनतत्वेण मनसा नीताः स्मशाने निशाः,
प्राप्तः काणवराटकोऽपि न मया तृष्णाऽधुना मुञ्चमाम्।।4।।

हे तृष्णे! अब तो मुझे छोड़ अरी! मैंने तेरे चक्कर में पड़कर खजाने की इच्छा से सारी पृथ्वी छान डाली, रसायन सिद्धि के फेर में पड़कर पर्वतीय समस्त धातुओं को फूँक डाला, धन की इच्छा से समुद्र को भी पार किया, मन्त्रों को जगाने के लिए शमशान में अनेक रात्रियाँ व्यतीत की पर आज तक एक कानी कौड़ी भी हाथ नहीं लगी।

भ्रान्तं देशमनेकदुर्गविषमं प्राप्तं न किञ्चित्फलं।
त्यक्खा जातिकलाभिमानमुचितं सेवा कृता निष्फला।
भुक्तं मानविवर्जितं परगृहे साशङ्क्या काकवतृष्णे।
दुर्गतिपापकर्मनिरते नाऽद्यापि सन्तु व्यासि।। 5।।

मैंने आज तक बड़े-बड़े कठिन देशों में भ्रमण किया पर उससे कोई फल न मिला अपनी जाति और कुल के अभिमान को त्याग कर जिनकी सेवा नहीं करनी चाहिए उसे भी किया पर वह भी व्यर्थ हुई। अपने मानापमान का विचार न करते हुए दूसरों के घर कौओं की तरह भोजन भी किया पर पापकर्म में प्रवृत्त हे तृष्णे! इतने पर भी तू सन्तुष्ट नहीं हुई ।

खलालापाः सोढाः कथमपि तदाराधनपरै,
र्निगृहयान्तर्वाष्प हसितमपि शून्येन मनसा।
कतश्चित्तस्तम्भः प्रहसितधियामञ्जलिरपि,
त्वमाशे मोघाशे किमपरमतो निर्तयसि माम्।।6।।

दुष्टो की आराधना करते हुए मैंने उनके कटु भाषणों को किसी तरह सहा, आँसुओं को भीतर ही भीतर रोक कर उदास रहते हुए भी हँसा, मन को मारकर

उनके सामने अञ्जलि बाँधे रहा, हे तृष्णे! इस से अधिक और तू कौन-सा नाच नचाना चाहती है।

दीना दीनमुखैः सदैव शिशुकैराकृष्टजीणम्बिरा,
क्रोशद्भिः क्षुधितैर्न रैर्न विधुरा दृश्येत चेद् गेहिनी।
याञ्चाभङ्गभयेन गद्गदलसत्त्रुटयद्विलीनाक्षरं,
को देहीति वदेत्स्वदग्धजठरस्यार्थे मनस्वी जनः।। 8।।

यदि खाने के लिए कलपते हुए और दीन मुख वाले बच्चों से कपड़ों द्वारा नोची-खसोटी गई दुखियाँ अपनी गृहणी न देखी जाय तो कौन ऐसा स्वाभिमानी पुरुष होगा जो इस जड़ पेट के लिए याचना के व्यर्थ होने के भय से और रूँधे हुए गले के कारण अस्पष्ट अक्षरों से मुझे दो ऐसा करने के लिए तैयार होगा। अर्थात् इन सब अनर्थों की मूल स्त्री है।

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ता, स्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः।
कालो न यातो वयमेव वाता, स्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णा।। 12।।

हम विषयों को न भोग सके, विषयों ने ही हमें भोग लिया, हम तप नहीं कर सके पर तप ने ही हमें तपा लिया, काल व्यतीत न हुआ किन्तु हम ही व्यतीत हो गये, तृष्णा समाप्त न हुई किन्तु हम ही समाप्त हो गये।

वलिभिर्मुखक्रान्तं पलितैरङ्कितं शिरः।
गात्राणिशिथिलायन्ते तृष्णैका तरूणायते।। 14।।

मुख पर काफी झुर्रिया पड़ गई, सिर के बाल सफेद हो गए, शरीर शिथिल हो गया परन्तु तृष्णा न घटी, वह बल्कि तरूण ही रह जाती है।

अवश्यं यातारश्चिरतरमुषित्वाऽपि विषया,
वियोगे को भरस्त्यजति न मनो यत्स्वयममून्।
जन्तः स्वातन्त्र्यादतुलपरितापाय मनतः,
व्रस्वयं त्यक्ता ह्येते शमसुखमन्तं विदधति।। 16।।

चिरकाल तक भोग किये विषय एक न एक दिन अवश्य ही भोगने वाले को छोड़ते हैं, तब यदि उन्हें स्वयं ही छोड़ दिया जाये तो क्या हानि ? फिर भी इनको हम छोड़ने को तैयार नहीं। मनुष्यों को चाहिए कि वे इनको स्वयं छोड़ दें। अपनी इच्छा

से विषयों का त्याग करने पर अत्यन्त सुख प्राप्त होता है और यदि विषयों ने छोड़ा तो बड़ा सन्ताप होता है।

काम-भोग एवं मादक द्रव्यों के सेवन के समान ही धनार्जन, प्रसिद्धि, ख्याति-पूजा-आदर-सत्कार,मान-सम्मानादि में भी प्रारंभ में अर्थात् इन्हें प्राप्त करने के लिए जोड़-तोड़-फोड़ आदि रूप संक्लेश करना पड़ता है, इन्हें प्राप्ति के बाद और भी अधिक इच्छा बढ़ती ही जाती है और अन्त में त्याग करने में प्राणान्तक पीड़ा होती है।

सांसारिक मायाजाल में तृष्णाएं नहीं मरती

''चाह गयी चिंता मिटी, मनुआ बेपरवाह
जिनको कछु ना चाहिए, वे शाहन के शाह''

रहिम के इस नीतिपरक दोहे में माया-तृष्णा और नित-नयी चाहों से अधीर सांसारिक जीवन के लिए चितांरहित होने के गुरुमंत्र की दर्शनपरक व्यंजना की गयी है।

संसार में मनुष्य का सारा जीवन इच्छाओं के इर्द-गिर्द घूमता रहता है। एक के बाद एक नई इच्छाएँ, उत्पन्न होती रहती हैं और मनुष्य उन्हें पूरा करने की उधेड़बुन के प्रपंच में लगा रहता है। रहीम कहते हैं कि चाह मिट जाने या नियत्रिंत हो जाने से सभी चिंताएं भी मिट जाती है। मन बेपरवाह, निश्चिंत और निर्द्वन्द्व हो जाता है। दुनिया में सम्पन्न या अमीर वे नहीं हैं जिनकेपास सब कुछ है सबसे बड़ा अमीर वह है जिसे कुछ भी नहीं चाहिए, जिसने अपनी इच्छाओं पर विजय पा ली है, वह शाहों का शाह है, वह सच्चा बादशाह है। एक बार एक बादशाह किसी फकीर पर खुश होकर बोला कि कुछ भी माँग लो, तुम जो चाहोगे वह मैं तुम्हें दूँगा। फकीर ने कहा तुम मुझे क्या दे सकते हो, मुझे कुछ भी नहीं चाहिए। बादशाह देखता रह गया, उसकी सारी बादशाहत उस फकीर के सामने फीकी पड़ गयी। कितना ही बड़ा सम्पन्न या ऊँचे पद पर आसीन व्यक्ति क्यों न हो उसे हमेशा आगे से आगे 'और चाहिए। वह अपनी इच्छाओं की पूर्ति के पीछे याचक की तरह दौड़ता-भागता रहता है, कई तरह के छल-छद्म करता है। सब कुछ पाकर भी सदा बेचैन रहता है। दूसरों और सांसारिक इच्छाओं से मुक्त सच्चे फकीरों और साधुं=संतों का दर्जा राजा-महाराजाओं से भी बड़ा है। एक शेर है- 'कजा को रोक देती है, दुआ रोशन अमीरों की,

भला मंजूर हो अपना तो कर खिदमत फकीरों की''

नश्वर संसार में सब कुछ मिट जाता है, लेकिन इस सांसारिक मायाजाल में तृष्णाएँ नहीं मरती और जीवनभर मनुष्य माया के मरूस्थल की मृगतृष्णा के पीछे भागता दौड़ता रहा है। विडंबना यह है कि जो नहीं है उसे पाने की चाह में मनुष्य 'जो है' या प्राप्त है, उसके सुख से वंचित रह जाता है।

माया मरी न मन मरा, मर-मर गया शरीर
आशा-तृष्णा न मरी, कह गये दास कबीर''

अर्थात् शरीर नष्ट हो जाता है, लेकिन इच्छाओं तृष्णाओं का अनन्त सिलसिला अनवरत जारी रहता है। चंचल मन-निरन्तर माया तृष्णा में पीसकर असंतुष्ट और बेचैन बना रहता है।

यह यही है कि सांसारिक जीवन और लोक-व्यवहार इच्छा पूर्ति पर आधारित है। मन में नई इच्छाओं, आशाएँ उमड़ती रहती है, उन्हें पूरा करने का प्रयास भी स्वाभाविक है एक अंग्रेजी कवि ने कहा भी है, सभी अपने सपनों को साकार करने में लगे रहते हैं, यह स्वाभाविक है, गलत है सीमा और मर्यादा तोड़ना। तृष्णा और उसकी पूर्ति की विवेकहीन 'अति' अनुचित है। अन्ततः हमें उनकी सीमा तय करके संतोष करना होता है। संस्कृत नीतिशास्त्र में भी कहा है- 'सन्तोष परमं धनम्' अर्थात् संतोष सबसे बड़ा और परम धन है। आखिर कब तक हर 'चाहो' के आकर्षण के पीछे-भागते रह सकते हैं ? इसीलिए कहा गया है-

गोधन, गजधन, वाजिधन और रतन धन खान
जब आवे संतोषधन, सब धन धूरि समान

अर्थात् गोधन, हाथी-घोड़े, रत्नों की खान ये सब संतोष धन के सामने धूल के समान हैं।

इसलिए निष्कर्ष यह कि जो प्राप्त है- उसी में प्रसन्न रहना, इच्छाओं को नियंत्रित रखना और तृष्णाओं के पीछे भागते रहने की मर्यादा या सीमा तय करने से ही जीवन में सुख-शांति संभव है। मैंने अपने एक गीत में कहा हैः-

''पनघट, पनिहारिन पानी पर प्यासी रही जवानी
प्यासों को पीकर ही यह प्यास बुझेगी
मायावी मृगतृष्णा हर बार छलेगी।''

कोलंबिया के काजामार का गांव में दबा है 680 टन सोने का भंडार, खनन के लिए जनमत संग्रह

कोलंबिया के गांव में दबा है 2.43 लाख करोड़ का सोना; पर लोगों ने खुदाई की मंजूरी नहीं दी, कहा- पर्यावरण बचेगा तो हम बचेंगे

जनमत संग्रह में 19 हजार में से 79 लोग ही खुदाई के पक्ष में थे

कोलंबिया के छोटे से गांव काजामारका के लोगों ने गांव में सोने की खदान के खुदाई की मंजूरी नहीं दी। इस गांव के नीचे 680 टन सोने का भंडार है। इसकी कीमत 35 बिलियन डॉलर यानी करीब 2.43 लाख करोड़ रुपए हैं। गांव के लोगों ने इस खदान को शुरू करने के लिए जनमत संग्रह में एकजुट होकर इसका विरोध किया और कहा, 'अगर पर्यावरण बचेता तो ही हम बचेंगे। हम चाहते हैं कि हमारी आने वाली पीढ़ी को बेहतर सेहत और पर्यावरण मिले और वे साफ-पानी पी सके।' इस तरह 19 हजार की आबादी वाले इस गांव में केवल 79 लोगों ने ही खनन के पक्ष में वोट डाला जबकि बाकी लोगों ने विरोध में मतदान कर यह साबित कर दिया कि वे पर्यावरण के सच्चे संरक्षक है। कोलंबिया की सरकार के मुताबिक काजामारका गांव में दबा यह सोने का भंडार दक्षिण अमेरिका का अब तक का सबसे बड़ा सोने का भंडार माना जा रहा है। सरकार ने यहां दक्षिण अफ्रीकी कंपनी एंगलोगोल्ड अशांति को यहां खनन की जिम्मेदारी देने का फैसला किया था। इस खदान को ला कोलोमा नाम भी दिया गया। सरकार का मानना था कि यहां अब मार्क्सवादी विद्रोही खत्म हो गए हैं, लिहाजा यहां आसानी से खनन किया जा सकता है। लेकिन, जनमत के बाद सरकार की उम्मीदें यहां खत्म हो गई। 21 साल की स्टूडेंट कैमिला मैंडीज का कहना है कि ''मैंने भविष्य को ध्यान में रखते हुए अपना वोट दिया क्योंकि मेरे

परिवार में दो छोटे भतीजे भी हैं। उन्होंने काजामारका गांव को अभी देखा भी नहीं है। कल वे इसके बारे में पूछंगे तो मैं उन्हें क्या जवाब दूंगी।' उधर कोलंबिया के खनन मंत्री जर्मन एर्स जनमत संग्रह के परिणाम से बिल्कुल खुश नहीं है। वे कहते हैं, 'प्रचारकों ने इस मामले में लोगों को गुमराह किया है।

सोने के भंडारण में अमेरिका पहले नंबर पर, भारत 10वें क्रम पर

सोना मुश्किल वक्त में काम आता है। कई देश इसे रिजर्व के तौर पर रखते हैं। सोने के भंडारण के मामले में वर्ल्ड गोल्ड काउंसिल (डब्ल्यूजीसी) की रिपोर्ट के मुताबिक, सबसे अधिक सोने के भंडार वाले देशों में अमेरिका पहले नंबर पर है। इसके बाद जर्मनी, इटली, फ्रांस और चीन का नंबर आता है। भारत का स्थान दुनिया में 10वें नंबर पर आता है। हमारे पास इस समय करीब 608 टन सोना रिजर्व के रूप में है।

हर साल पेशे से जुड़े हादसों में 27.8 लाख मौते, 36% लोग ज्यादा देर काम कर रहे

यूएन की रिपोर्ट: भोपाल गैस त्रासदी 20वीं सदी की सबसे बड़ी औद्योगिक दुर्घटनाओं में से एक, 15 हजार लोगों की मौत हुई थी

संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि हजारों लोगों को मौत के मुंह में धकेलने वाली 1984 की भोपाल गैस त्रासदी दुनिया की सबसे बड़ी औद्योगिक दुर्घटनाओं में से एक है। रिपोर्ट में आगाह किया गया है कि हर साल पेशे से जुड़ी दुर्घटनाओं और काम के चलते हुई बीमारियों से 27.8 लाख कामगारों की मौत हो जाती है।

संयुक्त राष्ट्र की श्रम एजेंसी अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन (आईएलओ) ने द सेफ्टी एंड हेल्थ एट द हार्ट ऑफ द फ्यूचर वर्क बिल्डिंग ऑन 100 इयर्स ऑफ एक्सपीरियंस' शीर्षक से यह रिपोर्ट जारी की है। रिपोर्ट में कहा गया है कि मध्य प्रदेश की राजधानी में यूनियन कार्बाइड प्लांट में मिथाइल आसोसायनेट (मिक) गैस से 6 लाख से ज्यादा मजदूर और आसपास रहने वाले लोग प्रभावित हुए थे। इसमें कहा गया है कि सरकार के आंकड़ों के अनुसार 15,000 मौते हुई। जहरीले कण अब भी मौजूद है। हजारों पीड़ित और उनकी अगली पीढ़िया श्वसन संबंधित बीमारियों से जूझ रही है। इससे उनके भीतरी अंगों एवं प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुंचा है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि 1919 के बाद भोपाल त्रासदी दुनिया की सबसे बड़ी औद्योगिक दुर्घटनाओं में से एक थी। साल 1919 के बाद अन्य नौ बड़ी औद्योगिक दुर्घटनाओं में चेर्नोबिल और फुकुशिमा परमाणु दुर्घटना के साथ ही ढाका के राणा प्लाजा इमारत ठहने की घटना शामिल हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि हर साल पेशे से जुड़ी मौतों की वजह तनाव, काम के लंबे घंटे और बीमारियां है। आईपीएलओ की मनाल अज्जी ने कहा, 'रिपोर्ट में कहा, 'रिपोर्ट की मानें तो 36% कामगार कार्यस्थल पर बेहद लंबे घंटो तक यानी हर सप्ताह 48 घंटे से ज्यादा देर तक काम कर रहे हैं।

चेर्नोबेल हादसे में हिरोशिमा ओर नागासाकी पर गिराए परमाणु बमों से 100 गुना ज्यादा रेडिएशन निकली थी

35 साल पहले चेर्नोबिल के इसी रिएक्टर में विस्फोट हुआ था। विस्फोट के साथ ही 31 लोगों की मौत हो गई थी, वहीं रेडिएशन से हजारों लोग मारे गए। अप्रेल 2013 में ढाका की राणा प्लाजा इमारत ढह गई थी। इस हादसे में कम से कम 1.132 लोगों की मौत हो गई थी।

समरी फॉर पॉलिसीमेकरः वैश्विक जैव-विविधता पर यूएन की पहली रिपोर्ट, 132 देशों ने मान्यता दी

450 विशेषज्ञों द्वारा तैयार की गई यूएन रिपोर्ट का निष्कर्ष; इंसानों के कारण पौधों और जीवों की 10 लाख प्रजातियां खतरे में पड़ी

संयुक्त राष्ट्र ने सोमवार को जारी अपनी एक आकलन रिपोर्ट में चेतावनी देते हुए कहा है कि इंसान उसी प्राकृतिक दुनिया को तेजी से नष्ट कर रही है, जिस पर उसकी समृद्धि और अंततः उसका अस्तित्त्व टिका है।

विशेषज्ञों के अनुसार जानवरों और पौधों की 10 लाख प्रजातियां विलुप्त होने की कगार पर पहुंच गई हैं। इनमें से कई प्रजातियों पर कुछ दशकों में ही विलुप्त हो जाने का खतरा है। 450 विशेषज्ञों द्वारा तैयार 'समरी फॉर पॉलिसीमेकर रिपोर्ट को 132 देशों की एक बैठक में मान्यता दी गई। बैठक की अध्यक्षता करने वाले रॉबर्ट

वाटसन ने कहा कि जंगलों, महासागरों, धरती और हवा के दशकों से दोहन और उन्हें जहरीला बनाए जाने से हुए बदलावों ने दुनिया को खतरे में डाल दिया है। आकलन में बताया गया है कि ये प्रजातियां पिछले एक करोड़ वर्ष की तुलना में हजारों गुना तेजी से विलुप्त हो रही हैं। जिस तेजी से ये प्रजातियां विलुप्त हो रही हैं, उसे देखते हुए ऐसी आशंका है कि छह करोड़ 60 लाख वर्ष पहले डायनोसोर के विलुप्त होने के बाद से पृथ्वी पर पहली बार इतनी बड़ी संख्या में प्रजातियों पर विलुप्त होने का खतरा है।

जर्मनी में होममहोल्ट्ज सेंटर फॉर एन्वायर्नमेंटल रिसर्च के प्रोफेसर और यूएन के जैव विविधता एवं परिस्थतिकी तंत्र सेवाओं पर अंतरसरकारी विज्ञान-नीति मंच(आईपीबीईएस) के सह अध्यक्ष जोसेफ सेटल ने कहा 'यदि मनुष्य विलुप्त होते हैं, तो प्रकृति अपना रास्ता खोज लेगी।

हम जीवन की गुणवत्ता के मूल को नष्ट कर रहे हैं: एक्सपर्ट्स

रिपोर्ट में कहा गया है कि प्रकृति को बचाने के लिए बड़े बदलावों की जरूरत है। 'हमें लगभग हर चीज के उत्पादन, पैदावार तथा उसके उपभोग के तरीके बदलने होंगे। 'एक्सपर्ट्स का कहना है, 'हम दुनियाभर में अर्थव्यवस्थाओं, आजीविका, खाद्य सुरक्षा, सेहत और जीवन की गुणवत्ता के मूल को ही नष्ट कर रहे हैं। हमारी जरुरतों ने सभ्यता को बनाए रखने वाले संसाधनों के प्राकृतिक नवीनीकरण को संकट में डाल दिया है।'

देशज ही बचाएंगे जलवायु परिवर्तन से

दुनिया में हर जगह जैव-विविधता में अप्रत्याशित गिरावट हो रही है लेकिन कुछ जगहें ऐसी हैं जहां के देशज लोगों ने अब भी जमीन और उस पर मौजूद जैवविविधता को बचाकर और संजोकर रखा है। कई तरह से बढ़ते दबावों के बावजूद देशज और स्थानीय लोगों के जरिए प्रकृति का प्रबंधन किया जा रहा है। यही वजह है कि अन्य स्थानों की अपेक्षा देशज लोगों की देख-रेख में मौजूद जमीनों पर जैवविविधता को नुकसान कम हुआ है। यही कारण है भविष्य में जलवायु परिवर्तन से अंततः देशज लोग ही देश-दुनिया को बचाएंगे। इस बात को हाल ही में जारी अंतर

सरकारी विज्ञान नीति मंच (आईपीबीईएस) ने अपनी वैश्विक रिपोर्ट में स्पष्ट कर दिया है कि प्रकृति के असली रक्षक दुनियाभर के वनवासी ही हैं।

देशज और स्थानीय समुदाय के ज्ञान को अब तक वैश्विक संरक्षण कार्यक्रमों में कोई जगह नहीं मिली है। देशज लोगों के साथ दुनिया के सर्वाधिक गरीब समुदायों को वैश्विक स्तर पर हो रहे जलवायु, जैव-विविधता, परिस्थितिकी सेवाओं में बदलाव का सबसे अधिक दुष्परिणाम झेलना पड़ रहा है। देशज और स्थानीय लोगों ने अन्य हितधारकों के साथ मिलकर ही इन समस्याओं से लड़ने के लिए एक जुगलबंदी तैयार कर ली है। उनके पास स्थानीय नेटवर्क के साथ स्थानीय प्रबंधन भी है। हालांकि, देशज और स्थानीय लोगों पारंपरिक और स्थानीय ज्ञान और दृष्टिकोण का किसी भी तरह से वैश्विक संरक्षण कायक्रमों में इस्तेमाल नहीं किया जा रहा है।

पर्यावरणीय शासन को बेहतर करने और प्रकृति व जैवविविधता के संरक्षण को मजबूती देने के लिए जरूरी है कि देशज ज्ञान, खोज और अभ्यास के साथ संस्थाओं को उनके मूल्यों का समावेश किया जाए। इससे न सिर्फ देशज व स्थानीय लोगों की जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाया जा सकेगा बल्कि यह व्यापक स्तर पर समाज के लिए हितकर और लाभकारी होगा।

सर्वविदित है कि जंगल में रहने वाला आदिवासी ही जंगल का असली रक्षक है। क्योंकि यह देखा गया है कि देश-दुनिया में जंगलों का प्रबंधन सरकारी हाथों में पहुंचा नहीं कि जंगलो का रकबा स्वयं कम होता जाता है।

पर्यावरण के लिए काम करने वाला अंतर्राष्ट्रीय गैर सरकारी संस्था ग्लोबल एवर ग्रीनिंग एलायंस का कहना है कि देशज समुदायों को उनके जमीन संबंधी अधिकार दिए जाने से जंगलों का कटाव कम होता है। यह पहली बार है कि देशज लोगों के जमीन संबंधी अधिकार का मुद्दा मुख्यधारा का मुद्दा बना है। देशज को महत्त्व देने के मामले में भारत न केवल गैर सरकारी स्तर पर बल्कि जब तो सरकारी स्तर पर भी काम शुरू हो गया है। इसका उदाहरण हाल ही में देखने को मिला जब आदिवासियों द्वारा हजारों सालों से उपभोग किए जाने वाले महुआ पेय को भारत सरकार के ट्राइबल कोऑपरेटिव मार्केटिंग डवलपमेंट फेडरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड (ट्राईफेड) जल्दी ही हैरिटेज

डिंग के नाम से शहरी बाजारों में उतराने की तैयारी कर रहा है।

भारत में होने वाली लगातार मौसमी विभीषकाओं की आवृत्ति और तीव्रता साफ तौर पर बढ़ी हुई प्रतीत हो रही है, जैसा कि जलवायु परिवर्तन पर हुए विभिन्न आकलनों से पता चलता है। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलाजी गांधीनगर स्थित वॉटर एंड क्लाइमेट लैब के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया यह अध्ययन 1951 से 2017 के बीच का है। इस अवधि के दौरान मानूसन की वर्षा में अच्छी-खासी गिरावट और मानसून के महीनों के दौरान तापमान में वृद्धि देखी गई।

यूनिवर्सिटी ऑफ मैरीलैंड के एटमोस्फियरिक एंड ओशनिक साइंस एंड अर्थ सिस्टम साइंस के प्रोफेसर और आईआईटी बॉम्बे के विजिटिंग प्रोफेसर रघु मुर्तुगुडे ने बताया है कि वार्मिंग के फलस्वरूप वातावरण में नमी की भारी मात्रा जमा हो रही है और संभव है कि इसकी वजह से ऐसी घटनाएं, पहले 50 या 100 वर्षों में एक बार होती थी, अब और जल्दी घटें। अतः हमें उन प्रक्रियाओं की ओर ध्यान देना होगा जो वातावरण में नमी उत्सर्जित करती हैं और उसके लिए हमें आइआईटी मद्रास के रॉक्सी मैथ्यू कोल के काम की तरफ लौटना होगा जहां वे दर्शाते हैं कि अरब सागर के गर्म होने से निकलने वाली नमी मानसून में वृद्धि के लिए जिम्मेदार है।

हाल ही में यूनाइटेड किंगडम ने पर्यावरण और जलवायु आपातकाल की स्थिति घोषित की है, ऐसा करने वाला यूके दुनिया का पहला देश बन गया है। वास्तव में यह देश की जलवायु परिवर्तन पर कार्रवाई करने की इच्छा का प्रतीक है। यह विचार ब्रिटेन की वामपंथी लेबर पार्टी के नेता जेरेमी कॉर्बिन द्वारा प्रस्तावित किया गया था और पर्यावरणविद् समूह एक्सआर द्वारा बड़े पैमाने पर सार्वजनिक विरोध प्रदर्शन किया गया। हाल के हफ्तों में एक हजार से अधिक एक्सआर प्रदर्शनकारियों को गिरफ्तार किया गया है। एक्सआर का कहना है कि ब्रिटेन सरकार ने 2050 तक कार्बन उत्सर्जन को 80 प्रतिशत तक कम करने का संकल्प लिया है, जो जलवायु लक्ष्यों को पूरा करने में सक्षम नहीं है। हाल के हफ्तों में न्यूजीलैंड, ऑस्ट्रेलिया, जापान और भारत के कई शहरों में प्रदर्शन शुरू हुए हैं। इस प्रकार के प्रदर्शनों से जागृत समाज और सरकारों के सकारात्मक निर्णयों से ही भविष्य में एक स्वस्थ समाज की परिकल्पना को साकार करने का सुखद सपना देखा जा सकता है।

छिद्रान्वेषण परे समता से स्वगुण परिपूर्ण करूँ

(स्व पर गुण दोषों से साम्यभाव से शिक्षा ले गुणी बनूँ)

(चालः- मन रे! तू काहे....2 सायोनारा....) - आचार्य कनकनन्दी

आत्मन्! तू स्वदोष दूर करऽऽ
जिससे बनोगे शुद्धपरमात्मा...सर्वज्ञ व परमेश्वर ऽऽ(ध्रुव)
इस हेतु जानो स्वगुण दोष...गुण बढ़ाओ व दोष दूर कर
तेरे गुण तो अनन्तानन्त है...रागद्वेषमोहादि तेरे दोष ऽऽ
दोषनाश से पाओगे स्वगुण...आत्मन् (1)

स्वदोष नाश से सर्वज्ञ बनने से...बनोगे सभी ज्ञाता व दृष्टा
सहज रूप में सभी के गुण-दोष...जानने पर भी न बनोगे तूम दोषी
रहोगे शुद्ध-बुद्ध-परमेष्ठी...आत्मन् (2)

अभी तो तू हो दोषों से रहित...अतएव स्वदोषों को दूर कर
इस हेतु ही करो प्रबल पुरुषार्थ...अन्य के छिद्रान्वेषण से रहो दूर
इससे तेरे दोष होंगे शीघ्र दूर...आत्मन्(3)

सहज रूप से परदोष ज्ञान से...उस से शिक्षा लो स्वदोष दूर कर
किन्तु छिन्द्रावेषण से दोषी न बन...इस से होते ईर्ष्या घृणा उत्पन्न
जिससे निन्दा अपशब्द अपमान...आत्मन् (4)

अन्य के गुण भी दोष रूप लगते...स्वदोष भी लगते हैं गुणमय
जिससे दोष बढ़े गुण नष्ट हुए...जिससे स्व का ही किया पतन
दोषी को बनाया तू ही कारण...आत्मन्(5)

इस से तेरी श्रद्धा-प्रज्ञा व चर्या...होती है मलीन व क्षीण...
इस से बचने हेतु सर्वज्ञ सम...तू बनो ज्ञाता-दृष्टा-साम्य
जिससे तेरे गुण होंगे उन्नयन...आत्मन्(6)

इस हेतु बनो सनम्र-सत्यग्राही...'गुणगणकथा दोषवादे च मौन''
मैत्री प्रमोद कारूण्य माध्यस्थ भाओ...समता-शान्ति ध्यान अध्ययन

प्रतिस्पर्द्धा दीन अहं से शून्य...आत्मन्(7)
स्वशुद्धात्मा का करो स्मरण ध्यान...उसका ही करो मनन चिन्तन
विकल्प-संकल्प-संक्लेश त्यज...स्वयं में ही करो तू रमण...
'कनक' स्वयं में बनो परिपूर्ण-आत्मन् (8)
ग.पु कॉलोनी, दि. 23.4.2019, रात्रि 11:34

पूर्वाग्रहों के सहारे दिलो-दिमाग में जगह बनाती हैं फेक

आखिर ऐसा क्या है जो हम झूठी खबरों यानी फेक न्यूज पर इतनी आसानी से भरोसा कर लेते हैं।

दरअसल हमारे मन के अंदर झांकने वाले मनोवैज्ञानिकों के लिए यह कोई बड़ी पहेली नहीं। उनके अनुसार फेक न्यूज पूर्वाग्रहों के सहारे दिलो-दिमाग में जगह बनाती हैं। आमतौर पर हम मानते हैं कि दिमाग एक बैंक की तरह हमारी बातें संभाल कर रखता है लेकिन मनोवैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार हमारा दिमाग एक कहानियां सुनाने वाले कथाकार की तरह होता है। हमारी यादे हमारी धारणाओं से बनती है। दिमाग एक कहानी की तरह बातें संजोता है न कि तथ्यों के आधार पर सूचनाएं इकट्ठा करता है ?

फेक न्यूज मुख्यतः विस्मृत यादों पर फलती-फूलती है। कोई ऐसी बात जिससे बात जो आपके ध्यान में तो कही है और उसका स्रोत याद नहीं। दरअसल, कई मामलों में विज्ञापन इसी वजह से काफी असरदार होते हैं। किसी प्रोडक्ट को देख आप उससे जुड़ाव महसूस करते हैं पर यह याद नहीं रहता कि दरअसल आपने इसे एक विज्ञापन में देखा था। इतना ही नहीं गलत साबित होने के बाद भी फेक न्यूज का असर हमारे मन से नहीं हटता क्योंकि वह सीधे हमारी भावनाओं को निशाना बनाती है। ऐसे में यह सीधे हमारे दिमाग में पहले से बुनी एक कहानी का हिस्सा बन जाता है जिसे हटाना आसान नहीं होता।

तथ्य नहीं कहानी से ही बताना होगा सच

एक ऐसी कहानी जो हमारे पूर्वाग्रहों और भावनाओं के आधार पर गढ़ी जाती हैं उन्हें हटाने में कई बार तथ्य सफल नहीं हो पाता। ऐसे में सच्चाई भी काम नहीं

आती, अगर उनमें नियम-कायदे जुड़े हों तो वह और लचर साबित होती है। ऐसे में फेक न्यूज से निपटना बड़ी चुनौती है। इनसे निपटने के लिए तथ्यों को एक ऐसी प्रभावी कहानी के रूप में बुनने की जरूरत होती है जो हमारे पहले की कहानी को गलत साबित कर सके।

5 रिसर्च जो बताती हैं आपके लिए क्यों जरूरी हैं वर्क फ्रेंडस

दरअसल ज्यादातर प्रोफेशनल अपनी वर्क और प्राइवेट लाइफ को अलग रखते हैं, लेकिन कुछ वैज्ञानिक प्रमाण हैं जो यह साबित करते हैं कि ऑफिस फ्रेंडशिप्स आपको काम में बेहतर नतीजे हासिल करने और यहां कि अपनी क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करती है। ये आपकी जॉब परफॉर्मेंस को तो बढ़ाती ही है, साथ ही आपको खुश ओर सेहतमंद भी रखती हैं।

ऐसे में अगर को-वर्कर्स आपके दोस्त हैं तो...

1 जॉब से 50% ज्यादा संतोष

गैलप की एक स्टडी में वर्क फ्रेंड्स रखने वाले एम्पलॉईज अपने काम से ज्यादा संतुष्ट पाए गए। इसके अनुसार जिन कर्मचारियों के कार्यस्थल पर बेस्ट फ्रेंड्स है, उनमें अपने काम को बेस्ट मानने की संभावना 21 फीसदी पाई जाती है।

2. आपकी सेहत में सुधार होगा

हार्वर्ड में हुई एक रिसर्च में पाया गया कि काम के दौरान अकेले रहने वाले व्यक्तियों की तुलना में जिनके नेटवर्क में 25 दोस्त हैं, उनमें हार्ट अटैक का कारण समझे जाने वाले फ्राइब्रिनोजेन का स्तर 20 फीसदी कम पाया जाता है।

3. प्रॉडक्टिविटी में इजाफा होगा

एमआईटी की एक रिसर्च में यह पाया गया कि अपने को-वर्कर्स के साथ बातचीत से आपकी प्रॉडक्टिविटी में तो बढ़ोतरी होती ही है, इसके साथ ही ऑफिस में बेस्ट फेंड वाले वर्कर्स के अपने काम में पूरी तरह एंगेज होने की संभावना भी 7 गुना ज्यादा होती है।

4. स्ट्रैस का लेवल कम रहता है

गैलप की रिसर्च कहती है कि सोशलाइजिंग से आप अपनी कार्डियो वैसकुलर

फंक्शनिंग को बेहतर बना सकते हैं और स्ट्रैस लेवल को कम रख सकते हैं। तीन घंटे का सोशल टाइम आपका दिन खराब होने की संभावना को 10 फीसदी कम कर देता है।

5. आपको ज्यादा लचीला बनाती है

ओसी टैनर की स्टडी के अनुसार फेंडशिप आपको बड़े चैलेंज लेने के लिए तैयार करती है। 75% एम्पलॉईज जिनके बेस्ट फेंड्स नहीं थे, उनमें से केवल 58% ही इसके लिए तैयार हैं।

साम्यभाव का वर्णन

अब रागद्वेष मोह के अभाव से साम्य अर्थात् समता भाव होता है जिससे कि, तृण कंचन, शत्रुमित्र, निन्दा,प्रशंसा, वन नगर, सुख-दुख, जीवन-मरण, इत्यादि पदार्थों में इष्ट अनिष्ट बुद्धि और ममत्व नहीं होता। ऐसे साम्यभाव रहित मुनि के ही मोक्ष के कारण स्वरूप ध्यान की सिद्धि होती है, इस कारण साम्य का वर्णन करते हैं-

मोहवह्निपाकर्त्तुं स्वीकर्त्तुं संयमश्रियम्।
छेत्तुं रागद्रुमोद्यानं समत्वमलम्यताम्।। 1 ज्ञानार्णव

हे आत्मन्! तू मोह रूप अग्नि को बुझाने के लिये और संयम रूपी ग्रहण करने के लिये तथा राग रूप वृक्षों के समूह को काटने के लिये स्वभाव का (समता का) अवंलबन कर ऐसा उपदेश हैं।

चिदचिल्लक्षणैर्भावैरिष्टानिष्टतया स्थितैः
न मुह्यति मनो यस्य तस्य साम्ये स्थितिर्भवेत्।। 2।।

जिस पुरुष का मन चित् (पुत्र कलत्र शत्रु मित्रादि),उचित (धन धान्य तृणकंचनादि) इष्ट अनिष्ट रूप पदार्थों के द्वारा मोह को प्राप्त नहीं होता, उस पुरुष के ही साम्यभाव में स्थिति होती है। यह साम्यभाव का लक्षण है।

विरज्य कामभोगेषु विमुच्य वपुषि स्पृहाम्।
समत्वं भज सर्वज्ञज्ञानलक्ष्मीकुलास्पदंम्।।3।।

हे आत्मन्! तू काम और भोगादिक से विरक्त हो, शरीर में वांछा-असक्ति छोड़कर समता को भज(सेव), क्योंकि यह समताभाव केवलज्ञान लक्ष्मी का

(लोकालोक के जानने का) कुलगृह है अर्थात वह लक्ष्मी समभाव में ही है।

छित्वा प्रशमशस्त्रेण भवरूसनवागुराम्।

मुक्तेः स्वयंवरागारं वीर व्रज शनैः शनैः।। 4।।

हे आत्मन्! हे वीर! तू शांतभावरूपी शस्त्र से सांसारिक कष्ट रूप (आपदा रूप) फाँसी को छेदकर मुक्ति रूप स्त्री के स्वयंवर के स्थान को शनैःशनै गमन कर। **भावार्थ-** शान्तभाव होने से मार्ग में रोकने वाला कोई भी नहीं है। इस कारण मंद मंद गति से निःशंकतया मोक्ष स्थान को गमन कर, यह धीरज बँधाया है।।

साम्यसूर्यांशुभिर्भिन्ने रागादितिमिरोत्करे।

प्रपश्यति यमी स्वस्मिन्स्वरूपं परामात्मनः।।5।।

संयमी मुनि समभावरूपी सूर्य की किरणों से रागादि तिमिर समूह के नष्ट होने पर परमात्मा का स्वरूप अपने में ही अवलोकन करता है।

भावार्थ- परमात्मा का स्वरूप अनन्तचतुष्टयरूप है सो रागादिक तिमिर से आच्छादित है सो समभाव के प्रकाश होने पर आप में ही दीखता है।

साम्यसीमानमालम्ब्य कृत्वात्मन्यात्मनिश्चयम्।

पृथक् करोति विज्ञानी संश्लिष्टे जीवकर्मणी।। 6।।

भेद विज्ञानी पुरुष है सो समभाव की सीमा का अवलंबन करके तथा अपने में ही अपने आत्मा का निश्चय करके मिले हुए जीव और कर्म को पृथक-पृथक करता है।

साम्यवारिणि शुद्धानां सतां ज्ञानैकचक्षुषाम्।

इहैवानन्तबोधादिराज्यलक्ष्मीः सखी भवेत्।। 7।।

जो समभाव रूपी जल से शुद्ध हुए हैं और जिनके ज्ञान ही नेत्र है ऐसे सत्पुरुषों के इस ही जन्म में अनन्त ज्ञानादिक लक्ष्मी सखी होती हैं।

भावार्थ- कोई यह जाने कि समताभाव का फल परलोक में होता है, सो यह एकान्त नहीं है; किन्तु इस ही जन्म में केवलज्ञानादिक की प्राप्ति होती है।

भावयस्व तथाऽऽत्मानं समत्वेनातिनिर्भरम्।

न यथा द्वेषरागाभ्यां गृह्णात्यर्थकदम्बकम्।। 8।।

हे आत्मन्! अपने आत्मा को तू समभाव से अति निर्भररूप इस प्रकार भाव, कि जिस प्रकार से यह आत्मा रागद्वेषादिक से पदार्थों के समूह को ग्रहण न करे। **भावार्थ**–आत्मा में ऐसा लीन हो कि जहाँ रागद्वेषादिक अवकाश न पावें।

रागादिविपिनं भीमं मोहशार्दूलपालितम्।
दग्धं मुनिमहावीरैः साम्यधूमध्वजार्चिषा।।9।।

यह रागादिक रूप भयानक वन है सो मोहरूपी सिंह के द्वारा रक्षित है, उस वन को मुनिरूप महासुभटोने समभाव रूप अग्नि को ज्वाला से दग्ध कर दिया है।

मोहपङ्के परिक्षीणे शीर्णे रागादिबन्धने।
नृणां हृदि पदं धत्ते साम्यश्रीर्विश्ववन्दिता।। 10।।

पुरुषों के हृदय में मोह रूपी कर्दम के सूखने से तथा रागादि बन्धनों के दूर होने पर जगत्पूज्या समभाव रूपी लक्ष्मी निवास करती है।

मलिन घर में और बंधन सहित घर में उत्तम स्त्री प्रवेश नहीं करती, इस प्रकार समभाव रूप लक्ष्मी भी रागद्वेषमोहादि सहित हृदय में प्रवेश नहीं करती।।

आशाः सद्यो विपद्यन्ते यान्त्यविद्याः क्षयं क्षणात्।
म्रियते चित्तभोगीन्द्रो यस्य सा साम्य भावना।। 11

जिस पुरुष के समभाव की भावना है उसकी आशाएँ तो तत्काल नाश हो जाती है, अविद्या क्षणभर में क्षय हो जाती है, उसी प्रकार चित्तरूपी सर्प भी मर जाता है अर्थात् भ्रमण से रहित हो जाता है। यही समभावना का फल है।

साम्यकोटिं समारूढो यमी जयति कर्म यत्।
निमिषान्तेन तज्जन्मकोटिभिस्तपसेतरः।। 12।।

समभाव की हद पार हुआ संयमी मुनि जो नेत्र के टिमकार मात्र से कर्म को जीतता है अर्थात् कर्मों का क्षय करता है, उतना समभावरहित इतर पुरुष कोटि तपो के करने पर भी नहीं कर सकता, यह साम्यभाव का माहात्म्य है।

साम्यमेव परं ध्यानं प्रणीतं विश्वदर्शिभिः।
तस्यैव व्यक्तये नूनं मन्येऽयं शास्त्रविस्तरः।। 13।।

आचार्य महाराज कहते हैं कि सर्वज्ञ भगवान ने साम्यभाव को ही उत्कृष्ट

ध्यान कहा है और यह शास्त्रों का विस्तार है सो निश्चयतः उस साम्यभाव को प्रगट करने के लिये ही है, ऐसा मैं मानता हूँ।

भावार्थ- शास्त्र में जितने व्याख्यान हैं वे साम्य को ही दृढ़ करते हैं।

साम्यभावितभावानां स्यात्सुखं यन्मनीषिणाम्।
तन्मन्ये ज्ञानसाम्राज्यसमत्वमवलम्बते।। 14।।

आचार्य कहते हैं कि साम्यभावों से पदार्थों के विचार करने वाले बुद्धिमान पुरुषों के जो सुख होता है सो मैं ऐसा मानता हूँ कि वह ज्ञानसाम्राज्य (केवलज्ञान) की समता को अवलम्बन करता है।

भावार्थ- समभावों से केवलज्ञान उत्पन्न होता है उससे पहिले ही समभाव में ऐसा सुख है कि उसे केवलज्ञान के समान ही माना जाता है क्योंकि दुःख तो रागादिक से हैं, उनके बिना केवल मात्र सुख ही सुख है।

यःस्वभावोत्थितां साध्वीं विशुद्धिं स्वस्य वाञ्छति।
स धारयति पुण्यात्मा समत्वाधिष्ठितं मनः।। 15।।

जो पुरुषा अपने स्वभाव से उत्पन्न हुई समीचीन विशुद्धता को चाहता है सो पुरुष अपने मन को समभावों सहित धारता है। वही पुण्यात्मा है, महाभाग्य है।

तनुत्रयविनिर्मुक्तं दोषत्रयविवर्जितम्।
यदा वेत्त्यात्मनात्मानं तदा साम्ये स्थितिर्भवेत्।। 16।।

जिस समय यह आत्मा अपने आत्मा को औदारिक, तैजस ओर कार्मण इन तीन शरीरों से तथा रागद्वेष मोह से रहित जानता है तब ही समभाव स्थिति(स्थिरता) होती है।

अशेषपरपर्यायैरन्यद्रव्यैर्विलक्षणम्।
निश्चिनोति यदात्मानं तदा साम्यं प्रसूयते।। 17।।

जिस समय यह आत्मा अपने को समस्त पर द्रव्यों की पर्यायों से तथा परद्रव्यों से विलक्षण भिन्न स्वरूप निश्चय करता है उसी काल साम्य भाव उत्पन्न होता है।

तस्यैवाविचलं सौख्यं तस्यैव पदमव्ययम्।
तस्यैव बन्धविश्लेषः समत्वं यस्य योगिनः।।18।।

जिस योगीश्वर के समभाव है उसके ही तो अविचल सुख है और उसके ही अविनाशी पद और कर्मबन्ध की निर्जरा है।

यस्य हेयं न चादेयं जगद्विश्वं चराचरम्।

स्यात्तस्यैव मुनेः साक्षाच्छुभाशुभमलक्षयः।। 19।।

जिस मुनि के चराचर रूप समस्त जगत् में न तो कोई हेय है और न उपादेय है, उस मुनि के ही शुभाशुभरूप कर्मरूपी मैल का साक्षात् क्षय है।

साम्य का प्रभाव

शाम्यति जन्तवः क्रूरा बद्धवैराः परस्परम्।

अपि स्वार्थे प्रवृत्तस्य मुनेः साम्यप्रभावतः।। 20।।

इस साम्य के प्रभाव से अपने स्वार्थ में प्रवृत्त मुनि के निकट परस्पर वैर करने वाले क्रूर जीव भी शान्त हो जाते हैं।

भावार्थ- मुनि तो अपने स्वरूप के साधनार्थ साम्य भावों से प्रवर्त्तते हैं किन्तु उनकी साम्यमूर्ति अवलोकन करके उनके निकट रहने वाले क्रूर सिंहादिक भी परस्पर वैरभाव छोड़कर शान्त भाव का, समता का आश्रय कर लेते हैं, ऐसा ही साम्यभाव का माहात्म्य है।

भजन्ति जन्तवो मैत्रीमन्योऽन्यं त्यक्तमत्सराः।

समत्वालम्बिनां प्राप्य पादपद्मार्चितां क्षितिम् ।। 21

समभाव का अवलंबन करने वाले मुनियों के चरण कमलों के प्रभाव से पूजनीय पृथ्वी को प्राप्त होने पर प्राणीजन परस्पर का ईर्ष्याभाव छोड़कर मित्रता को प्राप्त हो जाते हैं।

शाम्यन्ति योगिभिःक्रूराः जन्तवो नेति शङ्क्यते।

दावदीप्तमिवारण्यं यथा वृष्टैर्बलाहकैः।।22।।

योगीगण क्रूर जीवों को उपाय करके शान्त रूप करते हैं ऐसी शंका कदापि नहीं करनी चाहिए, क्योंकि जैसे दावानल से जलता हुआ वन स्वयमेव मेघ बरसने से शान्त हो जाता है उसी प्रकार मुनियों के तप के प्रभाव से स्वयं ही क्रूर जीव समतारूप प्रवर्तने लग जाते हैं; योगीश्वर उनको प्रेरणा कदापि नहीं करते।

भवन्त्यतिप्रसन्नानि कश्मलान्यपि देहिनाम्।

चेतांसि योगिसंसर्गेऽगस्त्ययोगे जलानिवत्।। 23।।

जिस प्रकार शरद ऋतु में अगत्स्य तारा के संसर्ग होने से जल निर्मल हो जाता है, उसी प्रकार समतायुक्त योगीश्वरों की संगति से जीवों के मलिन चित्त भी प्रसन्न अर्थात् निर्मल हो जाते हैं।।

क्षुभ्यन्ति ग्रहयक्षकिन्नरनरास्तुष्यन्ति नाकेश्वराः
मुञ्चन्ति द्विपदैत्यसिंहशरभव्यालादयः क्रूरताम्
रुग्वैरप्रतिबन्धविभ्रमभयभ्रष्टं जगज्जायते
स्याद्योगीन्दसमत्वसाध्यमथवा किं किं न सद्यो भुवि।। 24।।

समभावयुक्त योगीश्वरों के प्रभाव से ग्रह यक्ष किन्नर मनुष्य ये क्षोभ को प्राप्त होते हैं और नाकेश्वर अर्थात् इन्द्रगण हर्षित होते हैं तथा हाथी दैत्य सिंह अष्टापद सर्प इत्यादि क्रूर प्राणी अपनी क्रूरता को छोड़ देते हैं और यह जगत् रोग वैर प्रतिबन्ध विभ्रम भयादिक से रहित हो जाता है। इस पृथ्वी में ऐसा कोनसा कार्य है, जो योगीश्वरों के, समभावों से साध्य न हो अर्थात् समभावों से सर्व मनोवांछित सधते हैं।

चन्द्रः सान्द्रैर्विकिरति सुधामंशुभिर्जीवलोके
भास्वानुग्रैः किरणपटलैरुच्छित्त्यन्धकारम्।
धात्री धत्ते भुवनमखिलं विश्वमेतच्च वायु
र्यद्वत्साम्याच्छमयति तथा जन्तुजातं यतीन्द्रः।। 25।।

जिस प्रकार चन्द्रमा जगत् में किरणों से सघन झरता हुआ अमृत वर्षाता है और सूर्य तीव्र किरणों के समूह से अन्धकार का नाश करता है तथा पृथ्वी समस्त भुवनों को धारण करती है, तथा पवन है सो इस समस्त लोक को धारण करता है, उसी प्रकार मुनीश्वर भी साम्यभावों से जीवों के समूह को शान्तभावरूप करते हैं।

सारङ्गी सिंहशावं स्पृशति सुतधिया नन्दिनी व्याघ्रपोतं
मार्जारी हंसबालं प्रणयपरवशा केकि कान्ता भुजङ्गम्।
वैराण्याजन्मजातान्यपि गलितमदा जन्तवोऽन्ये त्यजन्ति
श्रित्वा साम्यैकरूढं प्रशमितकलुषं योगिनं क्षीणमोहम्।। 26।।

क्षीण हो गया है मोह जिसका और शान्त हो गया है कलुष कषाय रूप मैल जिसका ऐसे समभाव में आरूढ हुए योगीश्वर को आश्रय करके हरिणी तो सिंह के बालक को अपने पुत्र की बुद्धि से स्पर्श करती वा प्यार करती है और गौ है सो व्याघ्र

के बच्चे को पुत्र की बुद्धि से प्यार करती है; मांर्जारी हंस के बच्चे को स्नेह की दृष्टि से वशीभूत हो स्पर्शती है तथा मयूरनी सर्प के बच्चे को प्यार करती है; इसी प्रकार अन्य प्राणी भी जन्म से जो बैर है उसको मदर हित हो छोड़ देते हैं। यह साम्यभाव का ही प्रभाव है।

एकः पुजां रचयति नरः पारिजातप्रसूनैः
कुद्ध कण्ठे क्षिपति भुजगं हन्तुकामस्ततोऽन्यः।
तुल्या वृत्तिर्भवति च तयोर्यस्य नित्यं स योगी
साम्यारामं विशति परमज्ञानदत्तावकाशम्।। 27।।

जिस मुनि की ऐसी वृत्ति हो कि कोई तो नम्रीभूत होकर पारिजात के पुष्पों से पूजा करता है और कोई मनुष्य क्रुद्ध होकर मारने की इच्छा से गले में सर्प की माला पहनता है, इन दोनों में ही जिसकी सदा रागद्वेषरहित समभावरूप वृत्ति हो, वही योगीश्वर समभावरूपी आराम (क्रीडावन) में प्रवेश करता है, और ऐसे समभावरूप क्रीड़ा वन में ही केवलज्ञान के प्रकाश होने का अवकाश है।

नोऽरण्यान्नगरं न मित्रमहिताल्लोष्टान्न जाम्बूनदं
न स्रग्दाम भुजङ्गमान्न दृषदस्तल्पं शशाङ्कज्वलम्।
यस्यान्तःकरणे विर्भति कलया नोत्कृष्टतामीषद
प्यार्यास्तं परमोपशान्तपदवीमारूढमाचक्षते।। 28।।

जिस मुनि के मन में वन से नगर, शत्रु से मित्र,लोष्ट से कांचन (सुवर्ण), रस्सी व सर्प से पुष्पमाला, पाषाणशिला से चन्द्रमासमान उज्ज्वल शय्या, इत्यादि पदार्थ अन्तःकरण की कल्पना से किंचिन्मात्र भी उत्कृष्ट नहीं दीखते उस मुनि को आर्य सत्पुरुष परम उपशान्तरूप पदवी को प्राप्त हुआ कहते हैं। **भावार्थ**-वनादिक से नगरादिक में कुछ भी उत्तमता न मानें वही मुनि रागद्वेष रहित साम्यभावयुक्त है।।

सौधोत्सङ्ग स्मशाने स्तुतिशपनविधौ कर्दमे कुंकुमेवा
पल्यङ्क कण्टकाग्रे दृषदि शशिमणौ चर्मचीनांशुकेषु।
शीर्णाङ्ग दिव्यनार्यामसमशमवशाद्यस्य चित्तं विकल्पै
र्नालीढं सोऽयमेकःकलयति कुशलः साम्यलीलाविलासं।। 29।।

जिस मुनि का चित्त महलों के शिखर में और स्मशान तथा स्तुति और निन्दा के

विधान में, कीचड और केशर में, पल्यंक-शय्या ओर कांटो के अग्रभाग में, पाषाण और चन्द्रकान्त मणि में, चर्म और चीनदेशीय रेशम के वस्त्रों में, और क्षीणशरीर व सुन्दर स्त्री में अतुल्य शान्त भाव के प्रभाव से विकल्पों से स्पर्शित न हो, वही एक प्रवीण मुनि समभाव की लीला के विलास का अनुभव करता है; अर्थात् वास्तविक समभाव ऐसे मुनि के ही जानना।

चलत्यचलमालेयं कदाचिद्दैवयोगतः।
नोपसर्गैरपि स्वान्तं मुनेः साम्यप्रतिष्ठितम्।। 30।।

यह प्रत्यक्ष अचल पर्वतों की श्रेणी कदाचित् चलायमान भी हो जाय तो आश्चर्य नहीं; किन्तु साम्यभाव में प्रतिष्ठित मुनि का चित्त उपसर्गों से कदापि नहीं चलता, ऐसा लीन हो जाता है।

उन्मत्तमथ विभ्रान्तं दिग्मूढं सुप्तमेव वा।
साम्यस्थस्य जगत्सर्वं योगिनः प्रतिभासते।। 31

साम्यभाव में स्थित मुनि को यह जगत् ऐसा भासता है कि मानों यह जगत् उन्मत्त है वा विभ्रमरूप है अथवा दिशा भूला हुआ अथवा सोता है।

वाचस्पतिरपि ब्रूते यद्यजस्रं समाहितः।
वक्तुं तथाऽपि शक्नोति न हि साम्यस्य वैभवम्।। 32।।

इस साम्य के विभव को यदि बृहस्पति भी स्थिरचित्त होकर निरन्तर कहे तो भी कहने को समर्थ नहीं होता।। 32।।

''दुष्प्रज्ञावललुप्तवस्तुनिचया विज्ञानशून्याशया
विद्यन्ते प्रतिमन्दिरं निजनिजस्वार्थोदिता देहिनः।
आनन्दामृतसिन्धुशीकरचयैर्निर्वाप्य जन्मानलं
ये मुक्तेर्वदनेन्दुवीक्षणपरास्ते सन्ति द्वित्रा यदि।। 33।।

जिन्होंने अपनी दुर्बुद्धि के बल से समस्त वस्तु के समूह लोप कर दिया और जिनका चित्त विज्ञान से शून्य है ऐसे पुरुष तो घर-घर में विद्यमान हैं, और अपने-अपने प्रयोजन को साधने में तत्पर है; किन्तु जो समभावजनित आनंदामृत समुद्र के जलकणों के समूह से संसार रूप अग्नि को बुझा कर मुक्ति रूपी स्त्री के वदनचन्द्रमा को देखने में तत्पर हैं ऐसे महापुरुष यदि हैं तो दो या तीन ही हैं।

भावार्थ- इस निकृष्ट पंचमकाल में मोक्षमार्ग प्रवर्तने वालों की विरलता है अर्थात् जो साम्य में रह कर मोक्ष मार्ग को साधे ऐसे योगीश्वरों का तो प्रायः अभाव ही है, किसी दूर क्षेत्र काल में हों तो दो तीन ही होंगे, बहुलता का तो अभाव ही है।

इस प्रकार साम्य का वर्णन किया। यह ध्यान का प्रधान अंग है। इसके बिना लौकिक प्रयोजनादि के लिये जो ध्यान करते हैं सो निष्फल है। मोक्ष का साधन तो साम्य सहित ध्यान ही है।

सफलता आस-पास ही छुपी है

हमारी संगत ही हमारी रंगत तय करती है यानी हमारे सफल होने या न होने में आस-पास के लोगों का भी योगदान रहता है। एक अध्ययन के अनुसार हमारा व्यक्तित्व आस-पास के ऐसे पांच लोगों का एक औसत होता है, जिनके साथ हमारा ज्यादातर समय बीतता है। उनके व्यवहार,विचार, आदतें और उनके ज्ञान का प्रभाव हम पर पड़ने लगता है। इसलिए यदि हमें सफल होना है तो हमें अपने आपको तैयार करना होगा। तभी यह आदत बनेगी और सफलता तक पहुंचने के रास्ते को स्पष्ट करेगी। जितने भी श्रेष्ठ लीडर हुए हैं, उनका इस बात पर पूरा ध्यान रहता है कि उनके आस-पास के लोग कैसे हैं। मुख्य रूप से तीन तरह के लोग हमारी जिंदगी में होने आवश्यक हैं। जानते हैं इनके बारे में

पहली तरह के लोगः जो आपको चुनौती दें

ये वो लोग हैं जो हमें असहज महसूस करवाते हैं यानि ये हमसे ज्यादा जानते हैं, इनके पास ज्यादा अनुभव हैं। ये हमें सुनते तो जरूर हैं लेकिन हमारे हर आइडिया पर इनके विचार हम से मेल नहीं खाते है। ये हमसे सवाल करते हैं, परिणाम स्वरूप हम इनसे परेशान हो सकते हैं। लेकिन ये ही वे लोग है जो हमें प्रगति की ओर लेकर जा सकते हैं। इसलिए जब भी इस तरह के लोग आस-पास पाएं, तो इनसे दूर न भागें। इन्हें समझें और इनके साथ वक्त बिताएं। इस तरह के लोग जब हमारी संगत में होते हैं तो इनसे ये फायदे होते हैं

हमारी योजनाएं व काम के तरीकों में हम सुधार कर पाते हैं।

हम अपने आपको चुनौती देना शुरू करने लगते हैं।

हम मानसिक तौर पर मजबूत बन पाते हैं।

हम इनसे कुछ नया सीखते हैं।

हम प्रत्येक स्थिति के लिए अपने आपको तैयार कर पाते हैं।

दूसरी तरह के लोग: जो आप में विश्वास रखे

इस तरह के लोग हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं। ये हमें समझते हैं, सुनते हैं। यह संभव है कि ये हमसे कम जानते हों व कम अनुभवी हों लेकिन हम जब भी इन्हें अपने आस-पास पाते हैं तो हमे यह अहसास होता है कि हमें कोई समझता हैं और यही अहसास हमें अपने आप पर विश्वास करने को प्रेरित करता है। आप जब भी इनसे अपनी बातें, विचार या अपनी कमजोरियां बताते हैं तो ये ध्यान से सुनते हैं व आपको उस पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। हमारी जिंदगी में इस तरह के लोग होने के ये फायदे हैं-

वे हमें भावनात्मक रूप से मजबूत रखते हैं।

वे विपरीत परिस्थितियों में हौसला बढ़ाते हैं।

वे निर्णय लेने में मदद करते हैं।

वे अपने आपको प्यार करना सिखाते हैं।

वे आस-पास के माहौल को सकारात्मक बनाए रखते है।

तीसरी तरह के लोग: जो आपके साथ हर पल जी सके

यह श्रेणी थोड़ी अलग है लेकिन जीवन में उत्साह व उमंग बनाए रखने के लिए जरूरी है। ये वो लोग हैं जो शायद आपसे कम जानते हैं लेकिन हंसी-मजाक व हर पल को कैसे आनंद से जिया जाए, इन सब में ये हमेशा आगे रहते हैं। इन्हें पता है बच्चों की तरह बने रहना, इन्हें पता है मजाक करना, इन्हें पता है पूरी मस्ती के साथ झूमना। ये हर छोटे या बड़े अवसर को खास बना देते हैं और उसमें मनोरंजन का योगदान देते हैं। ये हमें सिखाते हैं कि सब भूलकर मस्त कैसे रहा जाए। जो लोग सफलता और कुछ पाने के लिए जुनूनी हैं वे इस तरह के लोगों को नजंरअंदाज करते हैं। हमें सफलता के साथ खुश रहना है तो इनके साथ रहना होगा। समझा सकता है। इस तरह के लोग जिंदगी में होने के फायदे ये हैं-

हम तनाव से दूर रह पाते हैं।

हमारे स्वभाव में कोमलता आती है।

हम जिंदगी के प्रत्येक पल को खुलकर जीना सीखा जाते हैं।

मुश्किल वक्त में भी सहज रह पाते हैं।

स्वस्थ रहने में मदद मिलती हैं।

ऊर्जावान व उत्साही लोगों से जुड़ें

हमारे आस-पास ऊपर बताए तीन तरह के लोग कौन-कौन हैं, यह समझने के लिए एक सूची बनाएं और उसमें कम से कम बीस लोगों के नाम लिखें, जिन्हें आप ज्यादा जानते हैं व उनके साथ अपना ही ज्यादा समय बिताते हैं। हालांकि इस सूची में आप सोशल मीडिया के कुछ उन लोगों को भी शामिल कर सकते हैं जो आपके ज्यादातर सम्पर्क में रहते हैं। इस सूची में से हर व्यक्ति के बारे में ध्यान करने पर स्पष्ट होजाएगा कि वह व्यक्ति किस श्रेणी का हैं। इनमें से भी विशेष पांच लोगों को चयन कर सकते हैं। जो इन तीन श्रेणी में आते हैं, ये ही वो लोग हैं जो आपको प्रेरित और ऊर्जावान बने रहने में मदद करते हैं व सिखाते रहते हैं। यहां 80/20 का नियम अपनाएं यानी इन खास लोगों के साथ अपना 80 फीसदी समय बिताएं। यह अभ्यास हमें ऊर्जावान, उत्साही और प्रेरणादायक लोगों से जोड़ेगा और हम सफलता की ओर आगे बढ़ेंगे।

क्रोधाद्दीपायनेनापि कृतं कर्मातिगर्हितम्।

दग्ध्या द्वारावती नाम पूः स्वर्गनगरीनिभा।। 8।।

देखो! दीपायन नाम के मुनि ने क्रोध से ऐसा निन्द्य कार्य किया कि स्वर्ग के समान सुन्दर द्वारिकापुरी भस्म कर दी।

लोकद्वयविनाशाय पापाय नरकाय च।

स्वपरस्यापकाराय क्रोधःशत्रःशरीरिणाम्।। 9।।

जीवों के क्रोध रूपी शत्रु इस लोक और परलोक को नष्ट करने वाला है तथा नरक में जाने वाला और पाप को करने वाला एवं निज पर अर्थात् दोनों का अपकार करने वाला है।

अनादिकालसंभूतः कषायविषमग्रहः।

स एवानन्तदुर्वारदुःखसंपादनक्षमः।। 10।।

यह कषाय रूपी विषय ग्रह अनादिकाल से इस प्राणी के पीछे लगा हुआ है और यही अनन्त दुर्निवार दुःखों को प्राप्त करने में समर्थ हैं।

तस्मात्प्रशममालम्ब्य क्रोधवैरी निवार्यताम्।

जिनागममहाम्भोधेरवगाहश्च सेव्यताम्।। 11

आचार्य उपदेश करते हैं कि हे आत्मन तू शान्त भाव का अवलम्बन करके क्रोध रूपी वैरी को निवारण कर और जिनागम रूपी महा समुद्र का अवगाहन कर, क्योंकि क्रोध निवारण करने का यही एक उपाय है।

क्रोधवह्नेःक्षमैकेयं प्रशान्तौ जलवाहिनी।

उद्दामसंयमारामवृत्तिर्वाऽत्यन्तनिर्भरा।। 12।।

क्रोध रूपी अग्नि को शान्त करने के लिये क्षमा ही अद्वितीय नदी है, क्षमा से ही क्रोधाग्नि बुझती है तथा क्षमा ही उत्कृष्ट संयम रूपी बाग की रक्षा करने के लिये अतिशय दृढ बाड है।

जयन्ति यमिनः क्रोधं लोकद्वयविरोधकं।

तन्निमित्तेऽपि संप्राप्ते भजन्तो भावनामिमां।। 13।।

इस लोक और परलोक के बिगाड़ने वाले क्रोध को मुनिगण ही जीतते हैं, क्योंकि वे क्रोध के कारण प्राप्त होने पर इस प्रकार भावना करते हैं जो कि आगे कहते हैं।

यद्यद्य कुरुते कोऽपि मां स्वस्थं कर्मपीडितम्।

चिकित्सित्वा स्फुटं दोषं स एवाकृत्रिमः सुहृत्।। 14।।

ऐसी भावना करते हैं कि मैं कर्म से पीडित हूँ, कर्मोदय से मुझमें कोई दोष उत्पन्न हुआ है सो उस दोष को अभी कोई प्रगट करे और मुझे आत्मानुभव में स्थापित करके स्वस्थ करें वही मेरा अकृत्रिम (स्वयं प्राप्त) मित्र (हितैषी) है।

भावार्थ-जो मेरे किसी कर्म के उदय से दोष लगा हो तो उसे काढ कर जो मुझे सावधान करता है, वही मेरा परम मित्र है, क्योंकि उसके प्रकट करने से मैं उस दोष को छोड़ दूँगा, अतः उससे मुक्त हो जाऊँगा; इस प्रकार भावना करने से दोष

करने वाले से क्रोध नहीं उपजता।

हत्वा स्वपुण्यसन्तानं मद्दोषं यो निकृन्तति।
तस्मै यदिह रुष्यामि मदन्यः कोऽधमस्तदा।। 15।।

पुनः ऐसी भावना करते हैं कि जो कोई अपने पुण्य का क्षय करके मेरे दोषों को काढता(कहता) है उससे यदि मैं रोष करूं तो इस जगत में मेरे समान नीच या पापी कौन है? **भावार्थ**-जैसे कोई अपना धनादिक व्यय करके पर का उपकार करता है, उसी प्रकार जो अपने पुण्यरूपी परिणामों को बिगाड़कर मेरे दोष कहे अर्थात् मुझे सावधान करके मेरे दोष काढे तो ऐसे उपकारी पर क्रोध करना कृतघ्नता ही है।

आक्रुष्टोऽहं हतो नैव हतो वा न द्विधाकृतः।
मारितो न हतो धर्मो मदीयोऽनेन बन्धुना।। 16।।

अर्थ- यदि कोई अपने को दुर्वचन कहे तो मुनि महाराज ऐसा विचार करते हैं कि इसने दुर्वचन ही तो कहे हैं, मेरा घात तो नहीं किया? और यदि कोई घात भी करे (अर्थात् लाठी वगैरह से मारे) तो ऐसा विचारते हैं कि इसने मुझे केवल मारा ही तो है, काट कर दो खंड तो नहीं किये ? यदि कोई काटने ही लगे तो मुनिमहाराज विचारते हैं कि यह मुझे मारता (काटता) है परन्तु मेरा धर्म तो नष्ट नहीं करता ? मेरा धर्म तो मेरे साथ ही रहेगा; अथवा ऐसा विचार करते हैं कि यह मेरा बड़ा हितैषी है, क्योंकि मैं चैतन्यस्वरूप शुद्धात्मा इस शरीर रूपी कारागार में रुद्ध (कैद) हूँ सो यह इस शरीर (कारागार) को तोड़कर मुझे कैदखाने से छुडाता है, अतः यह मेरा बड़ा उपकार कर रहा है। इत्यादि विचार से किसी पर भी क्रोध नहीं होता।

संभवन्ति महाविघ्ना इह निःश्रेयसार्थिनाम्।
ते चेत् किल समायाताः समत्वं संश्रयाम्यतः।। 17।।

जो मोक्षाभिलाषी हैं उन्हें इस लोक में बड़े-बड़े विघ्न होने संभव हैं, यह प्रसिद्ध है; वे ही विघ्न यदि मेरे आवें तो इसमें आश्चर्य क्या हुआ ? इस कारण अब मैं समभाव का आश्रय करता हूँ, मेरा किसी पर भी राग द्वेष नहीं है।

चेन्मामुद्दिश्य भ्रश्यन्ति शीलशैलात्तपस्विनः।
अमी अतोऽत्र मज्जन्म परक्लेशाय केवलम्।। 18।।

फिर ऐसा भी विचार करते हैं कि यदि मैं क्रोध करूँ तो मुझे देखकर अन्यान्य

तपस्वी मुनि अपने शीलस्वभाव से च्युत (भ्रष्ट) हो जायेंगे, तो फिर लोक में मेरा जन्म केवल पर के उपकारार्थ वा क्लेश के लिये ही हुआ, इस कारण मुझे क्रोध करना किसी प्रकार भी उचित नहीं है।

प्राङ् मया सत्कृतं कर्म तन्मयैवोपभुज्यते।

मन्ये निमित्तमात्रोऽन्यः सुखदुःखोद्यतो जनः।। 19।।

फिर ऐसा विचार करते हैं कि मैंने पूर्वजन्म में जो कुछ बुरे भले कर्म किये हैं उनका फल मुझे ही भोगना पड़ेगा; सो जो कोई मुझे सुख दुःख देने के लिये तत्पर हैं वे तो केवल मात्र बाह्य निमित्त हैं, ऐसा मैं मानता हूँ, तब इनसे क्रोध क्यों करना चाहिये?

मदीयमपि चेच्चेतः क्रोधद्यैर्विप्रलुप्यते।

अज्ञाताज्ञाततत्त्वानां को विशेषस्तदा भवेत्।। 20।।

फिर ऐसा विचार करते हैं कि मैं मुनि हूँ, तत्त्वज्ञानी हूँ; यदि क्रोधादिक से मेरा भी चित्त बिगड़ जायेगा तो फिर अज्ञानी तथा तत्त्वज्ञानी में विशेष (भेद) ही क्या रहा ? मैं भी अज्ञानी के समान हुआ; इस प्रकार विचार करके क्रोधादिरूप से नहीं परिणमते।।

न्यायमार्गे प्रपन्नेऽस्मिन्कर्मपाके पुरःस्थिते।

विवेकी कस्तदात्मानं क्रोधादीनां वशं नयेत्।।21

फिर ऐसा विचारते हैं कि यह जो कर्मो का उदय है सो न्यायमार्ग में प्राप्त है; इसके निकट होने (आगे-आने) पर ऐसा कौन विवेकी है जो अपने को क्रोधादिक के वश में होने दे ? **भावार्थ**–जो कोई अपना बिगाड़ करता है सो अपने पूर्वजन्म के कर्म के उदय के अनुसार करता है; कर्म बाँधते हैं, सो उनका उदय आना न्याय मार्ग है; इस कारण कर्मोदय के होने पर क्रोध करना युक्त नहीं है, क्रोध करने से फिर नये कर्मों की उत्पत्ति होती है और आगे को सन्तति चलती है।

सहस्य प्राक्तनासातफलं स्वस्थेन चेतसा।

निष्प्रतीकारमालोक्य भविष्यद्दुःखशङ्कितः।।22।।

हे आत्मन्! तूने पूर्वजन्म में असाता कर्म बाँधा था उसी का फल यह दुर्वचनादिक है सो इनको उपाय रहित समझकर आगामी दुःख की शान्ति के लिये

स्वस्थ चित्त से अर्थात् चित्त को आत्मा में लगा कर सहन कर।

भावार्थ-जो दुर्वचनादि पूर्वोपार्जित असाता कर्म का फल है सो उसको भोगने से ही छुटकारा है;इसका अन्य कोई इलाज नहीं है। चित्त को क्रोधादियुक्त करने से भविष्यत में दुःख होगा इस कारण समभावों से सहना ही उचित है।

उद्दीपयन्तो रोषाग्निं बहु विक्रम्य विद्विषः।

मन्ये विलोपयिष्यन्ति कचिन्मत्तः शमश्रियम्।। 23।।

फिर विचारते हैं कि पूर्वकृत कर्म मेरे वैरी है सो मैं ऐसा मानता हूँ कि वे सब शत्रु अपने उदय रूप पराक्रम से क्रोधादि के उत्पन्न करने वाले निमित्त को मिलाकर मेरे क्रोधरूप अग्नि उद्दीपन करते हुए मेरी उपशम भाव रूपी लक्ष्मी को लूटेंगे।

भावार्थ-जैसे शत्रु घर में अग्नि लगाकर संपदा लूटता है, उसी प्रकार कर्मरूपी वैरी क्रोधाग्नि लगाकर मेरी शमभावरूपी संपदा को नष्ट करेंगे ऐसा विचार करते हैं।

अप्यसह्ये समुत्पन्ने महाक्लेशसमुत्करे।

तुष्यत्यपि च विज्ञानी प्राक्कर्मविलयोद्यतः।। 24।।

फिर ऐसा विचारते हैं कि जो विज्ञानी पूर्वोपार्जित कर्मों को नाश करने में उद्यत (तत्पर) हुआ है, वह असह्य बड़े-बड़े क्लेशों के प्राप्त होने पर भी सन्तोष ही करता है, क्योंकि जो पूर्वजन्म में कर्म उपार्जन किये थे उनका उदय अवश्य होना है, अब उदय आकर खिर गये सो अच्छा हुआ; इस प्रकार संतोष कर लेते हैं।

यदि वाक्कण्टकैर्विद्धो नावलम्बे क्षमामहम्।

ममाप्याक्रोशकादस्मात्को विशेषस्तदा भवेत्।।25।।

दुर्वचन कहने वाले पुरुषों ने मुझे वचन रूपी काँटो से बींधा (पीडित किया), अब यदि मैं क्षमा धारण नहीं करूंगा तो मेरे और दुर्वचन कहने वाले में क्या विशेषता होगी ? मैं यदि इसे दुर्वचन कहूँगा तो मैं भी इसके समान हो जाऊँगा, इस कारण क्षमा करना ही योग्य है।

विचित्रैर्वधबन्धादिप्रयोगैर्न चिकित्सति।

यद्यसौ मां तदा क स्यात्संचितासातनिष्क्रियः।। 26।।

यदि कोई मेरा अनेक प्रकार के वधबन्धादि प्रयोगों से इलाज नहीं करें तो मेरे

पूर्वजन्मों के संचित किये असाता कर्मरूपी रोग का नाश कैसे हो?

भावार्थ-जो मुझे बन्धबन्धनादिक से पीडित करता है वह मेरे पूर्वोपार्जित कर्मरूपी रोगों को नष्ट करने वाला वैद्य है, उसका तो उपकार ही मानना योग्य है,किन्तु उससे क्रोध करना कृतघ्नता है।

यःशमः ग्राक्समभ्यस्तो विवेकज्ञानपूर्वकः।

तस्यैतेऽद्य परीक्षार्थं प्रत्यनीकाः समुत्थिताः।।27।।

जो ये दुर्वचन कहने वाले या वधबन्धनादि करने वाले शत्रु उत्पन्न हुए हैं, वे मानो मैंने भेद ज्ञानपूर्वक शमभाव का अभ्यास किया है, उसकी आज परीक्षा करने को ही आये है, सो देखते हैं कि इसके शमभाव अब है कि नहीं ? ऐसा विचार करना किन्तु क्रोधरूप न होना।

यदि प्रशममर्यादां भित्वा रुष्यामि शत्रये।

उपयोग कदाऽस्य स्यात्तदा मे ज्ञानचक्षुष।।28।।

यदि मैं प्रशमभाव की मर्यादा का उल्लंघन करके वधबन्धनादि करने वाले शत्रु से क्रोध करूँगा तो इस ज्ञानरूपी नेत्र का उपयोग कौन से काल में होगा ? अर्थात् यह ज्ञानाभ्यास ऐसे ही काल के लिये किया था, सो अब शमभाव से रहना ही योग्य है, इस प्रकार विचारते हैं।

अयत्नेनापि सैवेयं संजाता कर्मनिर्जरा।

चित्रोपायैर्ममानेन यत्कृता भर्त्स्ययातना।।29।।

फिर मुनि महाराज ऐसा विचार करते हैं कि इस शत्रु ने मेरा अनेक प्रकार के उपायों से तिरस्कार करके जो तीव्र यातना (पीड़ा) दी इससे यह बड़ा भारी लाभ हुआ कि बिना यत्न किए ही मेरे पाप कर्मों की निर्जरा सहज में ही हो गई। यह उपकार ही मानना, क्रोध क्यों करना ?।

उक्तं च ग्रन्थान्तरे

''ममापि चेद्दोहमुपैति मानसं परेषु सद्यः प्रतिकूलवर्तिषु।

अपारसंसारपरायणात्मनां किमस्ति तेषां मम वा विशेषणम्।।1

जो प्रतिकूल वर्तन वाले (उपसर्ग करने वाले शत्रु) हैं उनमें मेरा मन तत्काल

जो द्रोह को प्राप्त होता है तो इस अपार संसार में जिनका आत्मा तत्पर है उन शत्रुओं में और मुझ में क्या भेद रहा ? अर्थात् मैं उनसे भिन्न मोक्षार्थी कहलाता हूँ, सो उनसे मेरी समानता ही हुई अर्थात् मैं भी उनके समान संसार में भ्रमण करूंगा।

अपारयन्बोधयितुं पृथग्जनानसत्प्रवृत्तेष्युपि नाऽसदाचरेत्।
अशक्नुवन्पीतविषं चिकित्सतुं पिबेद्विषं कः स्वयमप्यबालिशः।।30।।

असमीचीन कार्यों में प्रवर्तन वाले अन्य पुरुषों को उपदेश करके रोकने में असमर्थ हो तो क्या वह पंडित पुरुष भी असदाचरण करने लग जाय ? नहीं, कदापि नहीं। जैसे कोई पुरुष विष पी ले और उसकी चिकित्सा करने में वैद्य असमर्थ हो जाय तो ऐसा वैद्य पंडित कौन है जो आप भी विष पी ले? अर्थात् ज्ञानी पंडित तो कोई नहीं पियेगा, यदि पिये तो वह अज्ञानी मूर्ख हैं। इसी प्रकार मुनि विचारते हैं कि किसी ने अपने परिणाम बिगाड कर मेरा बुरा करना चाहा और मैं उसको निवारण करने (समझाने) में समर्थ न होऊँ तो क्या अपने परिणाम बिगाड़कर उसी के समान बुरा करना उचित है ? कदापि नहीं।

न चेदयं मां दुरितैः प्रकम्पयेदहं यतेयं प्रशमाय नाधिकम्।
अतोऽतिलाभोऽयमिति प्रतर्कयन् विचाररूढा हि भवन्ति निश्चलाः।।31

यदि मुनि को कोई दुष्ट दुर्वचनादिक उपसर्ग करे तो वह किस प्रकार विचार करता रहे कि यदि वह दुर्वचन कहने वाला मुझे पापों से भय नहीं उपजावे तो मैं शान्तिभावों के लिये अधिक प्रयत्न नहीं करूँ; इस कारण इसने मुझे सावधान किया है कि मैने पूर्वकाल में जो क्रोधादि पाप किये थे उसी का यह उपसर्ग फल है, सो मुझे यह बड़ा भारी लाभ हुआ। इस प्रकार के विचार में आरूढ होकर मुनिमहाराज निश्चल रहते हैं।

परपरितोषनिमित्तं त्यजन्ति कैचिद्धनं शरीरं वा।
दुर्वचनबन्धनाधैर्वयं रुषन्तो न लज्जामः।। 32।।

फिर मुनि महाराज ऐसा विचार करते हैं कि पर को सन्तुष्ट करने के लिये अनेक जन अपने धन या शरीर को छोड़ देते हैं और, हम दूसरों के दुर्वचन वध बन्धनादिक से रोष करते हुए क्यों लज्जित नहीं होते ?

भावार्थ-यदि हमको उपसर्ग करने से परको सन्तोष होता है तो अच्छा ही है;

हम को क्रोध न करने से हमारी क्या हानि है ? उलटा लाभ ही है,क्योंकि क्रोध करने से तो पापबन्ध होगा।

हन्तुर्हानिर्ममात्मार्थसिद्धिः स्यान्नात्र संशयः।

हतो यदि न रुष्यामि रोषश्चेद् व्यत्ययस्तदा।। 33।।

किसी ने मुझे मारा और यदि मैं रोष नहीं करूँ तो मारने वाले की तो हानि हुई अर्थात् पापबन्ध हुआ,परन्तु मेरे आत्मा के अर्थ की सिद्धि हुई अर्थात् पाप नहीं बँधा किन्तु पूर्व के किये पापों की निर्जरा हुई, इसमें कोई संदेह नही हैऔर मेरे कदाचित् रोष उपजे तो मेरी द्विगुण हानि हो अर्थात् एक तो पापबन्ध हो, दूसरे पूर्व कर्मों की निर्जरा नहीं हो; इत्यादि विचार करे।

प्राणात्येऽपि सम्पन्ने प्रत्यनीकप्रतिक्रिया।

माता सद्भिः स्वसिद्ध्यर्थं क्षमैका स्वस्थचेतसाम्।।34।।

अपने प्राण का नाश होने पर भी उपसर्ग करने वाले शत्रु का इलाज स्वस्थचित्त पुरुषों का अपनी सिद्धि के लिये एकमात्र क्षमा करना ही सत्पुरुषों ने माना है। **भावार्थ**–उपसर्ग करने वाला अपना प्राण नाश करे तो भी मुनि को क्षमा ही करनी चाहिये सत्पुरुषों ने इसका इलाज यह कहा है, किन्तु क्रोध करना समीचीन नहीं है।

इयं निकषभूरद्य सम्पन्ना पुण्ययोगतः।

शमत्वं किं प्रपन्नोऽस्मि न वेत्यद्य परीक्ष्यते।। 35।।

यह क्षमा है सो इस समय मेरी परीक्षा करने की जगह है और पुण्य योग से मुझे प्राप्त हुई है, सो मेरी परीक्षा करके देखती हैं कि मैं शान्तभाव को प्राप्त हूँ कि नहीं। **भावार्थ**–यदि उपसर्ग आने पर क्षमा कर दे तो जानना कि इसके शान्तभाव है, यदि क्षमा नहीं करे तो शान्तभाव नहीं; इस प्रकार परीक्षा क्षमा से ही होती है; क्षमा इसकी कसौटी है।

स एव प्रशमःश्लाघ्यः स च श्रेयोनिबन्धनम्।

अदयैर्हन्तुकामैर्यो न पुंसाःकश्मलीकृतः।।36।।

पुरुषों के वही प्रशम भाव प्रशंसनीय हैं और वही कल्याण का कारण है, जो मारने की इच्छा करके निर्दय पुरुषों ने मलिन नहीं किया।

भावार्थ–उपसर्ग आने पर क्रोधरूपी मैल से मलिन न हो वही प्रशम भाव

सराहने योग्य है।

चिराभ्यस्तेन किं तेन शमेनास्त्रेण वा फलम्।
व्यर्थीभवति सत्कार्ये समुत्पन्ने शरीरिणाम्।। 37।।

जीवों के चिर काल से अभ्यास किए हुए शमभाव और शस्त्र चलाने का अभ्यास काम पड़ने पर व्यर्थ हो जाय तो उस शमभाव या शस्त्र विद्या सीखने से क्या फल ? **भावार्थ**-उपसर्ग आने पर क्षमा नहीं की और शत्रु सन्मुख आने पर शस्त्र विद्याका प्रयोग नहीं किया तो उनका अभ्यास करना व्यर्थ ही हुआ।

प्रत्यनीके समुत्पन्ने यद्धैर्य तद्धि शस्यते।
स्यात्ससर्वोऽपि जनः स्वस्थः सत्यशौचक्षमास्पदः।।38।।

स्वस्थ चित्त वाले तो सब ही प्रायः सत्य शौच क्षमादि युक्त होते हैं, परन्तु उपसर्ग करने वाले शत्रु के आने पर धैर्य रखना यह धैर्य गुण ही प्रशंसा करने योग्य है।

वासीचन्दनतुल्यान्तर्वृत्तिमालम्ब्य केवलम्।
आरब्धं सिद्धिमानीतं प्राचीनैर्मुनिसत्तमैः।। 39।।

प्राचीन बड़े-बड़े मुनि महाराजों ने प्रारंभ किये हुए मोक्ष कार्य को साधन किया है सो केवल वसूले और चंदन के समान अन्तर्वृत्ति (शमभावरूप वृत्ति) को आलंबन करके ही साधन किया है।

भावार्थ-कुठार से चंदन काटा जाय तो वह चंदनवृक्ष जिस प्रकार कुठार की धार को सुगंधित करता है अथवा काटने वाले को सुगंध प्रदान से प्रसन्न करता है, उसी प्रकार मुनि महाराज कोई भी उपसर्ग करता हो तो उसका हित ही चाहते हैं, अहित कदापि नहीं चाहते, इस वृत्ति से ही रहने से मुक्ति की सिद्धि होती है।

कुतैर्वान्यैःस्वयं जातैरुपसर्गैः कलङ्कितम्।
येषा चेतः कदाचितैर्न प्राप्ताःस्वेष्टसम्पदः।। 40।।

जिनका चित्त अन्य के किये उपसर्ग तथा अचेतन पदार्थों से स्वयमेव प्राप्त हुए उपसर्ग वा परीषह से कलंकित (दूषित) हुआ उन्होंने अपने इष्टकार्य की सम्पदा की प्राप्ति कदापि नहीं की।

भावार्थ-यह प्रसिद्ध है कि जो उपसर्ग वा परीषहों के आने पर मुनि मार्ग से

च्युत हो गये उनके कभी सिद्धि नहीं हुई।

प्राकृताय न रुष्यन्ति कर्मणे निर्विवेकिनः।

तस्मिन्नपि च क्रुध्यन्ति यस्तदेव चिकित्सति।। 41

विवेकरहित अज्ञानी पुरुष पूर्व जन्म में किये हुए कर्मों (पापों) के लिये तो रोष करते नहीं है और जो पुरुष क्रोध के निमित्त मिला कर उन पापकर्मों की निर्जरा कराता है, अर्थात् वैद्य के समान चिकित्सा करता है उसके ऊपर क्रोध करते हैं सो यह किसी प्रकार भी युक्त नहीं है, क्योंकि अपने कर्म की निर्जरा करावे वह तो वैद्य के समान उपकारी है, उसका तो उपकार मानना चाहिये, उस पर क्रोध करना बड़ा भारी भूल वा कृतघ्नता है।

यः श्वभ्रान्मां समाकृष्य क्षिप्यत्यात्मानमस्तधीः।

वधबन्धनिमित्तेऽपि कस्तस्मै विप्रियं चरेत्।। 42।।

जो कोई निर्बुद्धि वधबन्धनादिक उपसर्ग का निमित्त मिला कर मुझे तो नरक जाने से बचाता है अर्थात् पूर्व कर्मों की निर्जरा करने का निमित्त बनता है और अपने को नरक में डालता है, उसके लिये कौन बुरा आचरण करें ? उसका तो उपकार मानना उचित है।

यस्यैव कर्मणो नाशञ्जन्मदाहः प्रशाम्यति।

तच्चेद्भुक्तिसमायातं सिद्धं तर्ह्यद्य वांछितम्।। 43।।

जिस कर्म के नाश होने से संसार का आताप नष्ट हो उस कर्म का उदय उसी काल में भोगने में आ गया तो यह वांछित कार्य सिद्ध हुआ ऐसा समझना चाहिये, क्योंकि कर्म का नाश तो करना ही था, सहज ही उपसर्ग आने से और उसके सह लेने मात्र से निर्जरा हुई तो यह वांछित सिद्धि क्यों न हुई ?

अनन्तक्लेशसप्तार्चिः प्रदीप्तेयं भवाटवी।

तत्रोत्पन्नैर्न किं सह्यास्तदुत्थो व्यसनोत्करः।। 44।।

यह संसार रूपी अटवी है सो अनन्त प्रकार के क्लेश रूपी अग्नि से जलती है सो उसमें उत्पन्न होने वाले जीव क्या उस संसार रूप वन में उत्पन्न हुए दुःखों के समूह को नहीं सहते हैं ? अर्थात् सहते ही हैं, तब मैं यदि उपसर्गजनित अल्प दुःखों को सह लूँगा तो फिर संसार के अनन्त दुःख नहीं होंगे; ऐसा विचार करना चाहिये।

सम्यग्ज्ञानविवेकशून्यमनसः सिद्धान्तसूत्रद्विषो
निस्त्रिंशाः परलोकनष्टमतयो मोहानलोद्दीपिताः।
दौर्जन्यादिकलङ्किता यदि नरा न स्युर्जगत्यां तदा
कस्मात्तीव्रतपोभिरुन्नतधियः कांक्षन्ति मोक्षश्रियम्।। 45।।

यदि इस जगत् में सम्यग्ज्ञान और विवेक से शून्य चित्त वाले, सिद्धान्तशास्त्र के द्वेषी, निर्दय, परलोक को नहीं मानने वाले नास्तिक, मोहरूपी अग्नि से जलने वाले, दुर्जनतादि कलंक से कलंकित मनुष्य नहीं होते तो उन्नत बुद्धि वाले मुनिगण तीव्र तपस्यादिक करके मोक्षरूपी लक्ष्मी को क्यों चाहते ?

भावार्थ-उक्त प्रकार के दुष्ट पुरुष अनेक हैं, तप करने से उपसर्ग करेंगे, उस उपसर्ग को जीतेंगे तब ही हमें मोक्ष की सिद्धि होगी ऐसा विचार करके ही मानों मुनिगण मोक्ष के अर्थ तीव्र तपस्या करते हैं।

वयमिह परमात्मध्यानदत्तावधानाः
परिकलितपदार्थास्त्यक्तसंसारमार्गाः।
यदि निकषपरीक्षासु क्षमा नो तदानीं
भजति विफलभावं सर्वथैष प्रयासः।। 46।।

मुनि विचार करते हैं कि इस जगत् में हम परमात्मा के ध्यान में चित्त लगाने वाले हैं, पदार्थों के स्वरूप को जानने वाले और संसार मार्ग के त्यागी हैं, यदि हम ऐसे होकर भी उपसर्ग परीषहों की कसौटी से परीक्षा में असमर्थ हो जावें अर्थात् इस समय यदि हम अपने उपशम भावों की परीक्षा नहीं करें तो हमारा मुनिधर्म के धारण करने का समस्त प्रयास व्यर्थ हो जायेगा, क्योंकि जब उपसर्ग आने पर शमभाव रहे तब ही उपशमभाव की प्रशंसा होती है।

अहो कैश्चित्कर्मानुदयगतमानीय रभसा
दशेषं निर्द्धूतं प्रबलतपसा जन्मचकितैः।
स्वयं यद्यायातं तदिह मुदमालम्ब्य मनसा
न किं सह्यं धीरैरतुलसुखसिद्धेर्व्यवसितैः।।47।।

अहो देखो! अनेक मुनिगणों ने संसार से भयभीत होकर प्रबल (तीव्र) तपादिक से उदय में लाकर समस्त कर्मों को शीघ्र ही नष्ट कर दिया; वे कर्म यदि

उपसर्गादि के निमित्त से अपनी स्थिति पूरी करके स्वयं उदय में आये हैं तो अमूल्य मोक्ष सुख की सिद्धि के लिये उद्यम करने वाले धीर पुरुषों को मनोभिलाषपूर्वक क्या उपसर्गादि नहीं सहने चाहिये ? अर्थात् अवश्य ही सहने चाहिये। क्योंकि जिन कर्मों को तीव्र तप करके नष्ट करना है वे स्वयं स्थिति पूरी करके उदय में आये हैं तो उनका फल सहज लेने से सहज में उनकी निर्जरा हो जाती है सो यह तो उत्तम लाभ है। सो हर्षपूर्वक सहना चाहिये। तभी मोक्षसिद्धि का उद्यम सफल हो सकता है।

मेरी दुर्लभतम उपलब्धि का सदुपयोग करूँ

(चाल: 1. आत्मशक्ति....2. क्या मिलिए....) **- आचार्य कनकनन्दी**

पाया हूँ मैं दुर्लभतम उपलब्धि
जिस हेतु चक्रवर्ती त्यागते राज्यविभूति।
मेरी उपलब्धि आत्मोपलब्धि जो भौतिकता से परे।।(स्थायी)
/(राग द्वेष मोह इर्ष्या घृणा परे समा शान्ति पूरे)
1. अनादि अनन्त काल से मैंने भ्रमा हूँ पंचपरिवर्तन
चौरासी लक्ष्य योनि में भ्रमण किया न पाया निजज्ञान''
हुण्डावसर्पिणी पंचमकाल में भी पा रहा हूँ (मैं) स्वज्ञान।
आत्मविश्वास युक्त आत्मउपलब्धि हेतु कर रहा हूँ मैं प्रयत्न।।
2. इस हेतु ही मैं कर रहा हूँ शोध-बोध आगम व विज्ञान।
सनम्र सत्यग्राही उदार भाव से कर रहा हूँ आत्मशोधन।।
अनेकान्तात्मक पद्धति द्वारा स्व-पर का करूँ मैं ज्ञान।
साहाचर्य व समीक्षा समन्वय से कर रहा हूँ अध्यापन लेखन।।
3. अन्य की उपेक्षा-उपेक्षा-प्रतिक्षा रहित कर रहा हूँ सत्य परिज्ञान।
दिखावा आडम्बर प्रपंच रहित ख्याति पूजा व मान-सम्मान।।
समता-शान्ति व आत्मसंतुष्टी पा रहा हूँ मैं इस से।
पर प्रतिस्पर्द्धा व नकल त्यागकर स्व-पर विश्व हित में।।
4. ईर्ष्या-तृष्णा घृणा वैर (विरोध) परे, संकीर्णता व कट्टरता परे।
पर अप्रभावी हो कर रहा हूँ आत्मविकास भौतिकता से भी परे।।

आत्मसाधना में आत्मविशुद्धि से बढ़ा रहा हूँ श्रद्धा व प्रज्ञा।
इस से मुझे अनुभव हो रहा आत्मा में हैं अनन्त श्रद्धा प्रज्ञा।।
5. इस से मुझे हो रहा है ज्ञान हर विद्या के ज्ञान विज्ञान।
देश-विदेशों के धर्म-दर्शन विज्ञान कानून से ले संविधान।।
सत्य-असत्य व हेय-उपादेय ग्राह्य-अग्राह्य व उदासीन।
हो रहा है मुझे अन्तःप्रज्ञा से सही ज्ञान पठीत या अपठीत।।
6. इससे मुझे सर्वज्ञ प्रति श्रद्धा में वृद्धि हो रही अधिक से अधिक।
आगम से आत्मशक्ति प्रति बढ़ रहा अधिक से अधिक सम्मान।।
इससे मेरा अनुभव बढ़ रहा है, मुझ में भी अनन्तज्ञान दर्शन।
अनन्त सुख वीर्यादि अनन्त गुण भी, मुझे में भी है विद्यमान।।
7. ऐसी दृढ़ श्रद्धा प्रज्ञा अनुभव से स्व-उपलब्धि को बढ़ा रहा हूँ।
स्व-उपलब्धि रूपी मोक्ष प्राप्ति हेतु 'कनक' प्रयत्नशील हूँ।।

ग.पु. कॉलोनी दि. 21.4.2019 रात्रि 9.09

सन्दर्भ

जो जीव श्रावकधर्म का त्याग कर (पारकर) मुनिधर्म में प्रवृत्ति करता है, उसे मोक्ष प्राप्त हुए बिना नहीं रहता। अर्थात् उसे मोक्ष की प्राप्ति अवश्य होती है। इस प्रकार निरंतर चिन्तवन करना चाहिए।

निश्चय से द्विविध धर्मरहित आत्मा

णिच्छय णएण जीवो, सागार णगार धम्मदो भिण्णो।
मज्झत्थ भावणाए, सुद्धप्पं चिंतए णिच्चं।। 82।। आ.कुन्दकुन्द

जीव निश्चय नय से श्रावकधर्म और मुनिधर्म से भिन्न है, अतः इन दोनों धर्मों में माध्यस्थ भाव रखकर एकमात्र शुद्धात्मा का चिन्तवन निरन्तर करना चाहिए।

बोधि की प्राप्ति अत्यंत दुर्लभ

उउप्पज्जदि सण्णाणं जेण उवाएण तस्सुवायस्स।
चिंता हवेइ बोही, अच्चंतं दुल्लहं होदि।। 83।। वा. अणु.

जिस उपाय से सम्यग्ज्ञान उत्पन्न होता है, उस उपाय से चिन्तन करना बोधि है,

वह बोधि अत्यन्त दुर्लभ है।

स्वद्रव्य उपादेय है ऐसा निश्चय सम्यग्ज्ञान है

कम्ममुदयज पज्जाया, हेयं खाओवसमिय णाणं खु।
सग्ग दव्व मुवादेयं णिच्छित्ति य होदि सण्णाणं।। 84।।

क्षायोपशमिक ज्ञान तथा कर्मोदय जनित पर्यायें परद्रव्य हैं इसलिये त्याज्य हैं। एक निज द्रव्य ही जीव के लिए उपादेय है, ऐसा निश्चय होना सम्यक् ज्ञान है।

केवल आत्मा ही स्वद्रव्य है

मूलत्तरपयडीओ, मिच्छत्तादी असंख लोग परिमाणा।
परदव्वं सगदव्वं,अप्पा इदि णिच्छयणएण।। 85।।

मिथ्यात्व आदि असंख्यात लोक प्रमाण कर्मों की आठ मूल और एक सौ अड़तालिस, उत्तर प्रकृतियाँ पर द्रव्य हैं, आत्मा ही स्वद्रव्य है ऐसा निश्चय नय से कहा जाता है।

निश्चय में हेयोपादेय का विकल्प नहीं

एवं जायदि णाणं हेयमुवादेय णिच्छये णत्थि।
चिंतिज्जइ मुणि बोहिं, संसार विरमणट्ठे य।। 86।।

इस प्रकार निश्चय नय से हेय और उपादेय रूप संकल्प विकल्पों को उत्पन्न करने वाला क्षायोपशमिक ज्ञान निज स्वभाव नहीं है, इसलिये संसार से विरक्त मुनि को निज स्वभाव क्षायिक केवलज्ञान रूपी बोधि का चिन्तवन करना चाहिए।

अनुप्रेक्षाएँ ही प्रतिक्रमण आदि हैं

बारस अणुवेक्खाओ, पच्चक्खाणं तहेव पडिकमणं।
आलोयणं समाहिं, तम्हा भावेज्ज अणुवेक्खं।। 87।।

इस प्रकार ये बारह भावनायें ही प्रत्याख्यान, प्रतिक्रमण, आलोचना तथा समाधि(ध्यान) रूप हैं, इसलिये निरन्तर इन्हीं का चिन्तवन करना चाहिए।

रात दिन समायिक प्रतिक्रमण करें

रत्तिदिवं पडिकमणं, पच्चक्खाणं समाहिं सामइयं।
आलोयणं पकुव्वदि, जदि विज्जदि अप्पणो सत्ती।। 88।।

यदि अपने में आत्म शक्ति विद्यमान है तो रात-दिन (सतत) प्रतिक्रमण, प्रत्याख्यान, समाधि, सामायिक और आलोचना करते रहना चाहिए।

जो भी मोक्ष गए बारह भावना के चिन्तवन से

मोक्खगया जे पुरिसा, अणाइ कालेण बारसणुवेक्खं।
परिभाविऊण सम्मं, पणमामि पुणो पुणो तेसिं।। 89।।

अनादिकाल से लेकर आज तक जितने भी महान् पुरुष मोक्ष को प्राप्त हुए हैं, वे सब बारह भावनाओं के भाने से ही प्राप्त हुए हैं, अतः मैं इन भावनाओं को बार-बार प्रणाम करता हूँ।

अनुप्रेक्षा माहात्म्य

किं पलविएण बहुणा, जे सिद्धा णरवरा गए काले।
सिज्झिहदि जे वि भविया, तज्जाणह तस्स माहप्पं।। 90।।

बहुत कहने से क्या प्रयोजन संक्षेप में इतना ही समझोंकी भूतकाल में जो आज तक सिद्ध हुए हैं और भविष्य काल में भी भव्य सिद्ध होंगे वह सब बारह अनुप्रेक्षाओं का ही महात्म्य हैं, ऐसा जानो।

भावना भाने का फल

इदिणिच्छयववहारं जं भणियं कुन्दकुन्द मुणिणाहे।
जो भवइ सुद्धमणो सो पावइ परम णिव्वाहं।। 91

इस प्रकार मुनियों के नाथ आचार्य कुन्दकुन्द ने निश्चय और व्यवहार पूर्वक बाहर भावनाओं का जो प्रतिपादन किया है, उसे जो शुद्ध मन से भाता है वह परम निर्वाण को प्राप्त करता है।

बागड़वासियों के गुण-दोष व उपलब्धियाँ

(कनक गुरु के भक्त शिष्य होकर उनके उच्चतम गुणों को न समझ पाए अञ्चलवासी, समझने के अनन्तर अभी हो रही है क्रान्ति!)

(चाल :- आने से जिसके आए बहार....) **श्रमण मुनि सुविज्ञसागर**

बागड़ अञ्चल में आई बहार...आत्मज्ञान की उड़ी फुहार...
बड़ी क्रान्तिकारी/(आनन्ददायी) है...विज्ञान कनक गुरु वाणी...

अपूर्व उपलब्धि है...ज्ञान-विज्ञान की...(स्थायी)
यहाँ के लोग मधुर...गरुभक्त हैं आहारदानी...
अतिथि सत्कार करते...मान-मनुहार-आदर-सम्मान...
सेवा-सहयोग-संस्कृति...बागड़ की निराली है...कनक...(1)

अनेक गुण सहित भी...स्व-दोषों को न जान पाते...
शुद्ध हिन्दी न जाने...ग्रामीण उर्दू बोली बोले...
व्याकरण का ज्ञान नहीं...सुना सुनी शब्द बोले...कनक...(2)

भाषा बोध न था...सब समझते थे स्वयं को ज्ञानी...
समझदार शालीन...स्पेशल हिन्दी के ज्ञानी...
गुरुवर को मानते थे...अल्पभाषा ज्ञानी...कनक...(3)

देहात्म बुद्धि से...शरीर को ही आत्मा/(मैं) मानते...
'मैं' बोलने को घमण्ड...लौकिक मैं मेरा को पाप न माने...
विपरीत मान्यता से...भाषा-भाव न समझे...कनक...(4)

गुण-गुणी प्रशंसा...न करते थे ये भोंदू प्राणी...
प्रशंसा कर्त्ता कनक...गुरुवर को गलत थे माने...
निन्दा रस पान करके...बान्धते थे कर्मघाती...कनक...(5)

धार्मिक ग्रन्थ लिखना...छिपाना रखना पाप भी माने...
स्वाध्याय न करे...ज्ञानदान को गलत माने...
ज्ञानी गुरु की महिमा को...न जाने ये दुर्भागी...कनक...(6)...

कनकनन्दी गुरु को...न समझ पाए जो मूढ़जन...
वे रहे बोध वञ्चित...ज्ञान-विज्ञान-अनुभव शून्य...
दीर्घकाल (22 वर्ष) अनन्तर...गुरु को समझे भव्यजन...कनक...(7)

आध्यात्मनन्दी मुनि...ब्रह्मचारी शाह खुशपाल...
मणिभद्र-दीपेश...विजयलक्ष्मी व विमल...
क्रान्ति में उपकारी...आध्यात्मिक भावों की...कनक...(8)

प्रतिप्रश्नों से उक्त (बहुबार)...दोष दूर कर रहे सुजन...
दोष दूर करके...गुण बढ़ा रहे हैं भव्य जन...
भावना-भक्ति बोध से...व्यवस्था करे (संघ की) भक्त जन...कनक..(9)

आहार-ज्ञान-औषध...उपकरण दान करे अधिक...
व्यक्तिशः चौमासा-प्रवास...सामाजिक स्तर पर चातुर्मास...
ज्ञान-गुणों में वृद्धि हो रही...शुभ भावे 'सुविज्ञ' जन...कनक...(10)

ग.पु. कॉ दि. 24.4.2019, मध्याह्न 2.18

सगपरसमय विदण्हू आगम हेदूहिं चावि जाणित्ता

स्वधर्म अन्य धर्म व आधुनिक ज्ञान-विज्ञान युक्त श्रेष्ठ आचार्य !

(उपरोक्त गुणों से मुझे प्राप्त हो रहे हैं विविध लाभ!)

(चालः- तुम दिलकी धड़कन में...) - आचार्य कनकनन्दी

तात्कालिक स्व समय पर समय पारगो...आचार्य (धवलो)
स्व-पर मत विभावना पटुमतिभ्यः (आचार्य पूज्यवाद)
धन्य है! सूरीवर धन्य हो! तुम, कितना ज्ञानार्जन करते हो।
स्व मत परमत सहित भी, आधुनिक ज्ञानार्जन भी करते हो।। (ध्रुव)...
पञ्चम काल के हो संघनायक, चतुर्विध संघ के हो कर्णधार।
शिक्षा दीक्षा अनुशासन प्रायश्चित्, गुणों में होते हो आप प्रखर।।
स्वमत मण्डन मिथ्यामत खण्डन, युगानुकूल धर्म प्रभावना हेतू।
स्व-पर मत तात्कालीन ज्ञान युक्तं, होना है आपके गुण विशेष।। (1)...

अन्यथा सम्पादन न होंगे उक्त काम, जिससे न होगी धर्म की भी रक्षा।
शिक्षा दीक्षा से ले न होगी प्रभावना, जिससे न होगा विश्वकल्याण...।।
इस हेतु ही आप में होना चाहिए, विशेष ज्ञान युक्त श्रेष्ठ दक्षता।
यथा स्वामी समन्तभद्र, अकलङ्कदेव, पात्रकेशरी, कुन्दकुन्द विद्यानन्द।। (2)

ज्ञानार्जन करते हो उपलब्ध आगम, तर्क न्याय व्याकरण गणित।
अन्यमत के भी करते हो अध्ययन, तथाहि आधुनिक ज्ञान विज्ञान।।

हिताहित प्राप्ति परिहार समर्थ हेतु, उक्त सभी ज्ञान होना है आवश्यक।
बिन जानन ते दोष गुणन को, कैसे तजिये गहिये है अनिवार्य।।(3)...

पञ्चपाप व सप्त व्यसन तथाहि, उनसे युक्त पापी-व्यसनी।
चौरासी लक्ष योनि से ले षटद्रव्य, सप्त तत्त्व नव पदार्थ भी।
खगोल भूगोल प्रकृति पर्यावरण, से ले शृंगार रस ज्योतिष।
स्वप्न शकुन मन्त्र सामुद्रिक शास्त्र, राजनीति आयुर्वेद पुराण अर्थ शास्त्र। (4)

रोग निवारण व युद्ध विजय हेतु, यथा चाहिए निदान से ले उपचार।
पथ्य अपथ्य से दैनिक चर्यादि, तथाहि उक्त गुण युक्त होते सूरीवर।।
उक्त विधानों के अनुकरण करके, मैं भी कर रहा हूँ स्व पर मत ज्ञान।
देश-विदेशों के दर्शन सह, आधुनिक समस्त ज्ञान-विज्ञान।। (5)

इस हेतु अध्ययन करूँ विविध ग्रन्थ, धर्म दर्शन विज्ञान व गुणित।
न्याय राजनीति संविधान कानून, विदेशी वैज्ञानिक चैनलों से ज्ञान।।
तदनुकूल शोध बोध समन्वय, समीक्षा सन्दर्भ से करूँ प्रतिपादन।
नाना विध ग्रन्थ लेखन प्रवचन, देश-विदेशों के वैज्ञानिकों के अध्यापन।।...(6)

इससे हो रहे हैं जैन धर्म प्रचार, विश्वविद्यालयों से ले विश्व धर्म संसद।
साहित्य प्रकाशन भी हो रहे प्रचुर, शिविर संगोष्ठी कक्षा में प्रचार।।
अन्यथा ये सभी न सम्भव होते, सङ्कीर्ण रीति-रिवाज रूढ़ि होते।
ख्याति पूजा लाभ वर्चस्व युक्त, सङ्कीर्ण पन्थ मत वाद विवाद होते।। (7)

उदारता व्यापकता वैज्ञानिकता, समन्वय सहयोग सर्वग्राहिता।
समता शान्ति युक्त अनेकान्तभाव, नहीं होती शुचिता सह निस्पृहता।।
इन सब भाव व्यवहार काम से, आचार्य के गुणों का होता मूल्यांकन।
इससे श्रद्धा प्रज्ञा हो रही सम्वृद्धि, 'सूरी कनक' करे आगम अनुकरण।।...(8)...

ग.पु. कॉलोनी, दि. 25.5.2019, रात्रि 9.45

जैन धर्म सम्बन्धी वर्तमान की समस्याएं व समाधान यह कविता
''दिशाबोध 2019'' से भी प्रेरित है।

पराश्रित बाह्य प्रभावना परे आत्म साधना करूँ!

आगम विरुद्ध, निन्दाकारक, धन, धन आश्रित आत्मसाधना बाधक ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि वर्चस्व हेतु बाह्य प्रभावना न करूँ!

(चालः- मन रे! तू काहे न धीर धरे... - आचार्य कनकनन्दी

कनक!(आत्मन्!) तू आत्मसाधना करो!...
इस हेतु त्यागो ख्याति पूजा लाभ...समता शान्ति निस्पृहता धरो...(ध्रुव)...
अनादिकाल से अनन्तभव में...किया तुने अनन्त अनात्म काम...
ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि वर्चस्व...भोगोपभोग व रागद्वेष मोह...
संक्लेश द्वन्द्व से ले विद्रोहऽऽऽ कनक...(1)...

इस हेतु ही किया धर्म से ले व्यापार...राजनीति शिल्प से ले सेवादि...
अन्याय अत्याचार भ्रष्टाचार दुराचार...आक्रमण युद्ध से ले हत्यादि...
बाह्य दिखावा ढोंग पाखण्डादिऽऽऽ कनक...(2)...

किन्तु न किया आत्मोपलब्धि एक बार भी...यह एक काम ही तू अभी करो...
भले इस जन्म में न पूर्ण होगी आत्मोपलब्धि...तथापि इस हेतु ही साधना करो...
अन्य सभी संकल्प विकल्प त्यजोऽऽऽ कनक...(3)...

यथायोग्य सुद्रव्यक्षेत्र कालानुसार...ध्यान अध्ययन तप त्याग करो...
धन जन आदि पराश्रित प्रभावना त्यागो...स्व आश्रित प्रकृष्ट भावना करो...
रत्नत्रय तेज से प्रभावना करोऽऽऽ कनक...(4)...

बाह्य प्रभावना हेतु संक्लेश न करो...इस हेतु धन जन आश्रित न बनो...
पण्डाल मञ्च माईक होर्डिंग पत्रिका...विज्ञान, टी.वी. प्रसारण, निमंत्रण...
त्याग करो गाजा बाजा व भोजनऽऽऽ कनक...(5)...

उक्त कामों से तेरी साधना न होगी...न बढ़ेगी समता शान्ति निस्पृहता...

एकान्त मौन ध्यान अध्ययन चिन्तन...शोध बोध लेखन से ले प्रवचन...
न बढ़ेगी आत्मविशुद्धि से आत्मोन्नतिऽऽऽ कनक...(6)

गृहस्थ से ले पण्डित व पत्रकार भी...करेंगे तेरी निन्दा से ले बहिष्कार...
स्वार्थ साधने वाले मोही स्वार्थी भी...करेंगे पीछे से निन्दा अनादर...
तेरे हैं बहुत अनुभव व प्रमाणऽऽऽ कनक...(7)...

आगम में भी निषिद्ध ये सभी काम...अतः निर्वाण हेतु त्यज बाह्य निर्माण...
तीर्थंकर चक्री भी जब बनते श्रमण...उक्त अन्तात्म काम करते आत्म कल्याण...
उत्तम स्वात्म चिन्ता करो तू आत्मन्ऽऽऽकनक...(8)...
ग.पू.कॉलोनी, दि. 21.6.2019, मध्याह्न 3.02

संदर्भ :- (दिशा बोध से)

धर्म का अर्थ क्या है ?

क्या मात्र मंदिर जाना, पूजा-पाठ करना धर्म है ?
क्या मात्र व्रत-उपवास करना, अष्टमी-चतुर्दशी करना धर्म है?
क्याा मात्र दान-दक्षिणा देना या डाक बोली लेना धर्म है?
क्या मात्र कंदमूल सेवन का त्याग धर्म है ?
क्या तीर्थयात्रा या संत-समागम करना मात्र धर्म है?
असल में इन क्रियाओं का उद्देश्य स्वभाव को बदलना है, लकिन
अक्सर लोग जीवनभर यह क्रियाएं करते हैं और इसे ही धर्म बना लेते हैं।
परंतु
क्रोध छोड़कर विनम्र नहीं बनते,
अहंकार छोड़कर सरल नहीं बनते,
ईर्ष्या छोड़कर उदार नहीं बनते,
लोभ छोड़कर संतोषी नहीं बनते।
जब तक व्यक्ति अपने स्वभाव को बदलने के लिए दृढ़ निश्चय नहीं
करता, तब तक कठोर सच्चाई यह है कि
कोई भी भगवान, गुरु या धर्म कुछ भी भला नहीं कर सकते।

सबसे पहले अपने आप को बदलें।

(कु) स्वभाव बदलो...(कु) भाव बदलो,परिणाम तभी मिलेगा।

दिशा और दशा- वर्ष 2018 का सर्वाधिक चर्चित चातुर्मास आचार्य श्री विद्यासागरजी महाराज ससंघ का खजुराहो चातुर्मास रहा। खजुराहो अंतराष्ट्रीय स्तर का प्रसिद्ध पर्यटक स्थल है। प्रवासकाल में वहाँ अनेक प्रेरक देखने सुनने को मिले, आचार्यश्री की प्रतिष्ठा की अनुगूंज अंतराष्ट्रीय स्तर पर सुनाई दी, अनेक नए आयाम स्थापित हुए। अर्थ का अनवरत अनुगूंज अंतर्राष्ट्रीय सतर तक सुनाई दी, अनेक नए आयाम स्थापित हुए। अर्थ का अनवरत अथाह प्रवास सर्वत्र चर्चित रहा, वहीं यह चातुर्मास भविष्य के लिए कुछ गंभीर दिशासूचक प्रश्न भी छोड़ गया। कुछ श्वेत वस्त्रधारियों का बढ़ता मंचीय वर्चस्व तथा चातुर्मास की समाप्ति के बाद क्षेत्र में खड़े हो रहे विवाद समाज को बहुत कुछ सोचने और समझने के लिए विवश कर रहे हैं। समाज द्वारा गठित समिति को दरकिनार करना, प्रभावशाली तत्त्वों द्वारा स्वार्थ साधन हेतु व्यवस्था पर काबिज होना आर्थिक अनियमितता एवं हिसाब में पारदर्शिता का अभाव आदि ऐसे प्रसंग हैं जो समाज के स्वास्थ्य और भविष्य के लिए कतई शुभ संकेत नहीं कहे जा सकते।

कुछ तो जरूर है दाल में काला- अतिशय क्षेत्र खजुराहो के अध्यक्ष से प्राप्त अधिकृत जानकारी के अनुसार स्टेट बैंक खजुराहो से 75 लाख रुपयों का भुगतान मात्र दो चेकों से निम्न प्रकार किया गया- पहला चेक नं. 130833, दिनांक 23 अक्टूबर 2018, राशि 40 लाख रुपया। कांचीमान चैरिटेबल के नाम से एवं दूसरा 29 अक्टूबर 2018 को चेक नं. 130834 35 लाख रुपये उसी कांचीमान चैरिटेबल के नाम भुगतान किए गए। क्षेत्र के इतिहास में पहली बार इतने बड़े भुगतान बिना किसी जानकारी के किए गए। एक अनजान फर्म को गुप्त तरीके से इतनी बड़ी रकम का भुगतान संशय पैदा करता है। जबकि न तो कोई सामान आया, न कोई सामान का आदेश दिया गया और ना किसी प्रकार की सेवाएं प्रदत्त की गई। अध्यक्ष के फोन पर प्रदत्त की जाने वाली एस.एम.एस. सुविध को भी बंद कर दिया गया। कमेटी के 41 में से करीब 31 प्रबंध का रिणी सदस्यों को पूर्ण अंधकार में रखा गया। यह तो मात्र एक नमूना है। अगर अध्यक्ष जी की यह स्थिति है तो पूरे घटनाक्रम के बारे में

आसानी से अनुमान लगाया जा सकता है। ज्ञात हुआा है कि वहां थाना-कोर्ट-कचहरी सब चल रही है। और गुटंबंदी अपने चरम पर है।

हमने जिंदगी भर कुछ न किया...?

राजेन्द्र जैन महावीर

किसी मशहूर कवि की पंक्तियाँ है-

हमने जिंदगी भर कुछ न किया,सिर्फ सोचते रहे।
धूल चेहरे पर जमी थी, आईना पौछते रहे।

क्या इस तरह की हालत हमारी वर्तमान में हो रही है? जैन जगत् में आज जहाँ देखो वहाँ से जो खबरें आ रही है वे चिंतनीय-निंदनीय व शर्मनाक है। जैन समाज का भारत देश में जो स्थान है वह किसी से छुपा हुआ नहीं है। आज यह समाज जिस दौर से गुजर रहा है वह दौर निराशाजनक है। हम पहले दिगम्बर-श्वेताम्बर में बंटे, वर्तमान में जितने मंदिर है, जितने आचार्य, मुनिराज, विद्वतजन है उनके नाम पर बंटे है। पहले हम मुनियों-आचार्यों के नाम पर एक थे, आज सबके मुनि-आचार्य, आर्यिका अलग-अलग हैं। जिस नगर में जितने विद्वतजन है उतने ही गुट उनके समर्थक व विरोधी हैं। विरोधी ऐसे है कि राजनीतिक दल तो एक हो जाते है लेकिन ये भक्तजन कभी एक नहीं होते है। और बड़े मजे की बात यह है कि यह सब एकता के लिए ही हो रहा है। आयोजन शक्ति प्रदर्शन के केन्द्र बन गए हैं। प्रत्येक आयोजन की कमेटी अलग होती है। भोजन-टेन्ट-आवास-बेण्ड बाजे भीड़ आयोजन की सफलता का पैमाना हो गया है।

मेरी यह सोच है कि आयोजन के बाद यह निकलकर आए कि आयोजन-प्रयोजन-प्रवचन से इतने लोगों ने जैनधर्म के सिद्धान्तों को अंगीकार करने का निर्णय लिया है तो आयोजन की सार्थकता है, प्रभावना के नाम पर सब लोग जिन्हें जिस माध्यम से मौका मिलता है वे सब केवल और केवल अपनी ही भावनाएँ थोपने का कार्य करते नजर आ रहे हैं।

भगवान् महावीर ने भी इस तरह ही प्रभावना की होगी ?

प्रख्यात लेखक डॉ. जयकुमार जलज जी ने तो लिखा है कि -महावीर के जीवन में कोई हड़बड़ी नहीं है। उनका जीवन भागता हुआ नहीं, ठहरकर सोचता

हुआ, शांत, तटस्थ और चीजों के बिना किसी पूर्वाग्रह के समझने के लिए प्रस्तुत होता हुआ है। जीवन में कोई नाटकीयता नहीं, कोई तमाशा नहीं। वे लिखते है दूसरों के लिए उपादान बनने की कोशिश एक प्रकार की हिंसा है। भगवान् महावीर किताबी आदमी नहीं हैं। वे अकेले तत्त्वज्ञान को मुक्ति के लिए पर्याप्त नहीं मानते, उनका ज्ञान-अनिवार्यतः जीवन से जुड़ा हुआ है। वे मानते हैं कि अगर ज्ञान सम्यक् है तो वह जीवन में उतरेगा ही, जैसे पानी अपने आप ढ़लान की तरफ चल देता है।

यही तक नहीं वे लिखते है कि अकेला ज्ञान मुखौटा है तो अकेला आचरण भी मुखौटा है और मुखौटा सदैव दुःख का कारण बनता है। मनुष्य का सबसे बड़ा दुःख ही यह कि वह हर वक्त एक मुखौटे में रहता है, जो यह है नहीं वह दिखना चाहता है।

भगवान् महावीर का बुनियादी चिंतवन में लिखी एक-एक बात बताती है कि भगवान् महावीर की मंशा क्या थी और हम कहाँ से कहाँ आ गए हैं। बड़ा दुःख होता है कि प्रत्येक आयोजन जो प्रभावना के नाम पर सम्पन्न हो रहा है वह समाज में दुर्भावना फैला रहा है। आखिर इसके लिए जिम्मेदार कौन है ?

क्या हमारा धर्म विकृत हो गया था या इसके अनुयायी भगवान् महावीर के मन में अपनी बात डालकर इसे विकृत कर रहे हैं। बड़ी दुविधा की स्थिति है। हम तुलनात्मक रूप से देखे तो पाते है कि-

1. हमारा सामाजिक ताना-बाना छिन्न-भिन्न हो गया है।

2. विगत 20-25 वर्षों में पंथवाद के नाम पर सिर फुटव्वल की स्थिति निर्मित हुई है।

3. प्रत्येक ग्राम-नगर में मंदिर निर्माण की बाढ़ आई हुई है।

4. तीर्थक्षेत्रों पर नवनिर्माण अत्याधुनिक सुविधाएँ व लक्जरी जीवन की सारी सुविधाएँ है जो जैन आगमानुकूल नहीं कहीं जा सकती है।

5. शिक्षा संस्थान बढ़ रहे है लेकिन वे अपने पंथ की कट्टरता में एक ऐसा वर्ग पैदा कर रहे है जो धर्म के नाम पर झगड़ सकता है शांत नहीं रह सकता है।

6. भगवान् महावीर ने जो निर्वाण का पथ बताया उसे इस तरह से प्रस्तुत किया जा रहा है कि निर्वाण नहीं पहले निर्माण करो, जैसे निर्माण के माध्यम से ही

मोक्ष होगा।

7.मंदिरों-तीर्थों से पुजारी-मैनेजर गायब है, मिल नहीं रहे हैं, तो अजैन है जिनकी निष्ठा तीर्थों से पुजारी-मैनेजर गायब है, मिल नहीं रहे तो अजैन है जिनकी निष्ठा तीर्थों-मंदिरों के प्रति नहीं पदाधिकारियों के प्रति ज्यादा है।

8.प्रत्येक तीर्थ पर अभिषेक-शांतिधारा की बोली और पुण्य कमाने की होड़ ने आमजनों की श्रद्धा को नुकसान पहुँचाया है।

9. मुनि-आर्यिका माताजी के विहारों में पैदल चलने वाले समाप्त हो गए हैं।

10. मुनि-आर्यिका संघो में चौका लगाने वाले अधिकांशजन किराये के लगाने पड़ रहे है।

11. बड़े-बड़े शहरों में एक-दो संत का निर्वाह भी मुश्किल हो रहा है।

12.धर्म के नाम पर, मंदिरों के नाम पर बंटते हम लोग जीवन्तजनों से वह व्यवहार कर रहे है जो क्षम्य नहीं है।

13.चारित्रिक शिथलाचार की खबरें आम हो रही है। जिनकी खबरें नहीं छपी है उनके बारे में समाज को मालूम है लेकिन कोई बोलता नहीं है, पकड़े जाने पर बोलते हैं। पुराने किस्से चटखारे लेकर सुनाये जाते हैं।

14. वाणी का, परिग्रह का, आचरण का, चर्या का शिथलाचार तो मानों क्षम्य जैसा हो गया है। इस पर रोक न होने से ही शिथलाचार का लेवल बढ़ रहा है।

15.पुरस्कारों के नाम पर विद्वान-पत्रकार लेखकों-वक्ताओ-शोधकर्ताओं की सम्मानित कर अपने अंडर में करने की प्रवृत्ति चरम पर हैं।

16. जो मोबाईल बच्चों को देने का निषेध करते हैं वहाँ स्मार्टफोन अनिवार्य अंग बनता जा रहा है।

17. अब विद्वत गोष्ठियाँ, सम्मेलन विद्वानों की योग्यता पर नहीं, अपने-अपने गुट व स्वयं की प्रशंसा सुनने के लिए होते हैं, साथ ही उनके ठेके दिये जाने लगे हैं।

18. लगभग हर संघ,मुनिराज-आर्यिकाजी की अपनी एक पत्रिका है,आम निष्पक्ष पत्र-पत्रिकाएँ प्रायः बंद होती जा रही है क्योंकि उनके पाठकों में निरन्तर कमी आ रही है।

19. प्रभावी साधु कैसा भी हो वह एकल विहारी हो, आर्यिका-ब्रह्मचारिणी

दीदी के साथ हो उन्हें कोई संस्था-विद्वान-पदाधिकारी बोलने नहीं जाते, जो प्रभावी नहीं है उस पर सब अंगुली उठाते है, यह दोहरा मापदण्ड है।

20.सारा खेल अर्थ पर निर्भर हो गया है जिसके पास आर्थिक समृद्धि है चाहे वह संस्था हो, साधु हो, श्रावक हो, विद्वान हो, लेखक हो उसे सब छूट है क्योंकि वह अर्थ ये सब मेनेज कर लेता है।

21.नवीन तीर्थ की स्थापना में ज्यादा जोर है प्राचीन तीर्थों पर कब्जे हो रहे है, पुजारी-मैनेजर मिल नहीं रहे हैं।

22. अहिंसा परमों धर्म की जय बोलने वाले हम लोग दूरस्थ अचंलों में स्थित तीर्थों के पुजारी मैनेजर को जो वेतन देते है उतना अध्यक्ष-महामंत्री के घर पर दूध का प्रतिमाह बिल आता है। शोषण की पराकाष्ठा तीर्थों पर देखी जा सकती है।

23.आयोजनों में बैण्ड-टेन्ट-मंच-माला-माईक-स्वप्रशंसा हेतु लाखों रुपये खर्च करने वाले हम लोगों का क्या उद्देश्य है यह समझ में ही नहीं आता है।

24. कहने को तो हम 24 तीर्थंकर की जय बोलते है लेकिन उनमें भी भेदभाव व अपनी आकांक्षा के लिए उन्हें किसी भी मनोकामना की पूर्ति के लिए बता देना, यह कार्य तेजी से बढ़ रहा है।

लिखने को तो बहुत कुछ है, भगवान् महावीर की जयंती पर उनकी प्रशंसा ही लिखना चाहिये, लेकिन मैंने प्रयास किया है कि भगवान् महावीर का जीवन वह नहीं था जैसा आजकल हो रहा है। किसी कवि ने दो लाईनों में सब कुछ स्पष्ट कर दिया है-

सत्य अहिंसा (दया) प्रेम से, अपना बस इतना ही नाता है।
दीवालों पर लिख देते हैं, दिवाली पर पुत जाता है।।

विचारणीय है, भगवान् महावीर के सिद्धान्त ही थे कि अहिंसा के दम पर महात्मा गांधी ने भारत आजाद कराया। विश्व में सबसे ज्यादा प्रासंगिकता है तो आज भगवान् महावीर के सिद्धान्तों की। लेकिन आज बड़ा दुःख होता है कि हम भगवान् महावीर को तो बहुत मानते है लेकिन उनकी बातों को बिल्कुल नहीं मानते हैं। आखिर कब तक यह चलेगा। हम हमेशा लड़ते ही रहते हैं। लड़ाई अहंकार ही है। विचार करने की आवश्यकता है कि बच्चों को मेरी भावना का पाठ सिखाया जाय या

समयसार की गाथाएँ रटाई जाए। आज समयसार तो कण्ठस्थ हो रहा है लेकिन मैत्री भाव जगत् में मेरा सब जीवों से नित्य रहे गायब हो रहा है। धार्मिक सहिष्णुता गायब हो रही है। तेरह-बीस मुनि-मुमुक्षु की खाई ऐसी हो रही है कि विवाह संबंध भी अब इस कारण टूट व जुड़ रहे हैं। एक ऐसे समाज का निर्माण हो रहा है कि हमें ऐसा लड़का चाहिये जिसके घर चौका न लगता हो,अब बताईये चौका मतलब द्रव्य-क्षेत्र-काल-भाव की शुद्धि होती है, जहाँ चौका की बात न होती हो ऐसा घर क्या जैन हो सकता है ?

आयोजनों की अंधी दौड़ में उलझा जैन समाज महावीर जयंती पर प्रदर्शन करता है, जुलूस में जगह-जगह ठंडाई से स्वागत और प्लास्टिक डिस्पोजल फेकें जाते हैं जिनमें लाखों चीटियाँ पैरो तले मरती है और हम जियो और जीने दो, अहिंसा परमो धर्म की जय बोलते हुए आगे बढ़ जाते हैं। बड़ा ही विचारणीय है। महावीर ने काँटों को भी नरमाई से छुआ। लोग बेदर्द है कि फूलों को भी मसल देते है।

भगवान् महावीर या अन्य किसी भी महापुरुष की जयंती हम इसलिये मनाते हैं कि उन्होंने जो विचार दिये उन पर विचार हो, लेकिन मूर्तियों को पूजने व विचारों को मलमल की पोटली में रखकर आरती उतारने का कार्य तेजी से हो रहा है। विचार अब जुलूस की भव्यता, दो मीठे, दो नमकीन, भोजन की शानदार व्यवस्था, ड्रेस-अप, सजावट पर ही हो रहा है। अहिंसा दया-करूणा-प्रेम-स्नेह का भाव गायब है इसलिए जिन चीजों को सामान्य तौर पर खाने को मना किया जाता है वे रेडिमेड वस्तुएँ, चॉकलेट, बिस्किट, आईसक्रीम, कच्चे दूध की ठण्डाई, बाजार की मिठाई अब जुलूस की प्रभावना में बाँटी जा रही है, क्या सन्देश जा रहा है। जिस धर्म के व्यक्ति की यह प्रामाणिकता रही है कि उसके वक्तव्य को न्यायालय में इसलिए मान्य किया जाता था कि वह जैन है। आज हमने मात्र 50-100 वर्षों में अपनी क्या स्थिति बना ली है, इसके लिए सब जिम्मेदार है। आज जैनियों की संख्या बढ़ाने के लिए तो विचार हो रहा है लेकिन मिटती हुई साख को बचाने के लिए विचार कहां हो रहा हैं। भव्य आगवानी, भव्य आयोजन, भव्य भोजन, भव्य प्रदर्शन, भव्य पाण्डाल, भव्य ड्रेसअप में उलझी हम लोग अपने मनुष्य भव की भव्यता को भूलते जा रहे है और गाते रहते हैं, भव वन में जी भर घूम चूका, कण-कण को जी-भर देखा यदि विचार

करें तो पाएँगे यह सब मृगतृष्णा है, जिसकी पूर्ति कभी नहीं होगी। भगवान् महावीर की जयंति पर 2618 वर्ष बाद भी यदि मन रही है तो उनके विचारों की शाश्वतता के कारण अन्यथा कई आए और कई चले गए। आइये-विचारों को आदर्श बनाये। भव्य आयोजन नहीं, भव्य स्वयं को बनाये। भगवान् महावीर ने हर किस्म के भेदभाव, आडम्बर और कर्मकाण्ड का विरोध किया है। आज क्या जरूरी है इसमें फर्क करना जरूरी है।

बीते-वर्ष की छविः मेरी दृष्टि में

श्री सुरेशसरल जैन

सामाजिक गतिविधियाँ और धार्मिक क्रियाएँ विगत दस वर्षों से जैसी चल रही थी, गत वर्ष भी लगभग वैसी ही रही। फर्क आया तो दोनों समाज व धर्म से 'चरम महत्त्व' पा लेने की आकांक्षा में। नये धनाड्यों ने विशाल स्तर पर विधान सम्पन्न कराये तो कुछ, जम चुके धनाड्यों ने गजरथ महोत्सव के कार्यक्रम हर प्रांत में किराये। उन्हें समय पर ब्र.जी. प्रतिष्ठाचार्य जी, हाथी, रथ, आदि उपलब्ध भी हो गये। चूँकि आयोजनों पर 'धार्मिक' कार्यक्रम की मुहर लगी थी अतः संतो ने भी कृपापूर्वक सन्निध्य प्रदान कर दिया।

समझदार आयोजकों ने गुप्त चाल चलकर धनाड्यों के बीच स्पर्धा पैदा कर दी, फलतः जमकर धन की वर्षा भी हुई। 'सब अच्छा हो गया, निर्विघ्न हो गया' की साँस लेकर आयोजक संतुष्ट भी हुए। कार्यक्रम पूर्ण हो जाने के बाद लोग अपने-अपने ठिकानों पर भी वापिस जा पहुँचे।

प्रश्न यह है जिसके दो चेहरे हैं, सिक्का के एक तरफ धर्म व दूसरी और संस्कार। विद्वतजन सोच रहे हैं कि धर्म हुआ है तो कौन बतायेगा कि धन का उपयोग किस तरह किया जावेगा, संस्कार किसकी चर्चा में परिलक्षित हुए ? प्रश्न पूछने पर साहस न श्रावक में है, न श्रमण में, तो विद्वतजन क्यों पूछेंगे ?

कहने का आशय यह है कि सब कुछ पहले की तरह ही रहा, पर आयोजकों की शैली में परिवर्तन हो गया। मंच पर धन उगाहने के चक्कर में संतो को एक से डेढ़ घंटे तक मंच पर विराजमान कराये रहे, फलतः उनके प्रवचन विलम्ब से शुरू किये जा सके। आहारों में भी फिर देर हुई। जनता जो पुण्यलाभ लेने जाती है, उस प्यास

और निस्तार साधने के लिये छोड़ दिया। श्रोता, वृद्ध, बीमार, विकलांग भी हैं, उन पर कृपा नहीं की गई। कुछ नगरों में निःशुल्क भोजन व्यवस्था थी, तो कुछ में किंचित मूल्य पर उपलब्ध रहा, फिर भी श्रोता ठगा रह गया। हम जैन कुछ नहीं कर सके क्योंकि देश में जैन समाज का नेतृत्व पहले से कहीं और अधिक कमजोर पड़ा है। पंथवाद, जातिवाद और व्यक्तिवाद ने राष्ट्रीय संस्थाओं को जकड़ रखा है। इसी कारण नित नई संस्थाओं का निर्माण हो रहा है। जिस प्रकार नई संस्थाएं बन रही हैं उनसे तो लगता है कि उनका भी धर्म और समाज को मजबूत करने का उद्देश्य कम, कुछ लोगों के अहम् की तुष्टि का उद्देश्य अधिक है। यह कोई अच्छी स्थिति नहीं मानी जा सकती है। कुल मिलाकर समाज का नेतृत्व दिशाहीन नजर आ रहा है। उन्हें समझ में नहीं आ रहा है कि वह कहा से शुरू करें। न तो उन्हें प्राचीन जैन तीर्थों की विशेष चिंता है और न ही गरीब जनों के स्थितिकरण की। हर कोई संस्था के शीर्ष पद पर तो बैठना चाहता है, पर जमीनी स्तर पर कार्य करने में किसी की कोई दिलचस्पी नजर नहीं आती है। नेतृत्वहीनता चिंता का विषय है तथा जैन धर्म और समाज दोनों के लिए बहुत हानिकारक है।

पिछले वर्ष भी पंचकल्याणकों, प्रतिष्ठाओं और नये तीर्थों के निर्माण के प्रति हमारा मोह यथावत रहा। करोड़ों रुपए खर्च किये गये। जहाँ कोई पूजा-प्रक्षाल करने वाला नहीं है वहा पर भी नए निर्माण हो रहे हैं। यदि इस धन का कुछ प्रतिशत उन जैनों के लिए इस्तेमाल किया जाए जो गरीबी के कारण धर्म परिवर्तन कर रहे हैं तो कितना अच्छा हो। कम से कम उसका स्थितिकरण तो हो सकेगा।

दिगम्बर जैन संतों की संख्या 1700 तक पहुँच गई, इसमें 130 तो आचार्य है। श्वेताम्बर संतों की संख्या तो 12000 से भी अधिक होगी। 10 प्रतिशत के लगभग संत एकल विहारी हैं। जितने अधिक संत, उतनी अधिक उनकी भावना कि मेरे नाम से भी कोई नया तीर्थ बने, कोई नया कार्य हो, मेरे नाम का सिक्का चले, मैं औरों से अलग दिखूँ। इन भावनाओं के चलते नई-नई प्रवृत्तियों को बढ़ाया मिल रहा है। जितने संत उतनी ही उनके नाम की आरती और पूजा। अपने को दूसरे से अलग दिखाने की होड़ में भगवान् महावीर ने क्या कहा इस पर चर्चा कम, मैं सही दूसरा गलत इस पर चर्चा अधिक होती । अपने को अलग दिखाने के चक्कर में कई संत

अजीबोगरीब कार्य करते देखे गए हैं। कई संत अपने मार्ग से च्युत होते नजर आ रहे हैं। उसी का नतीजा रहा। अनेक विचित्र बातें भी देखने और सुनने में आई। एक महाराज गुफा में बैठकर फल-फूल से पूजा कर रहे हैं तथा कुछ सिद्धि सी कर रहे हैं तो दूसरे अपनी मोटी मूछों पर गर्वित हो रहे हैं। वीतराग भगवान् के साथ होली खेली जा रही है। मानो भक्त लोग कह रहे हैं कि हम तो रागी-द्वेषी और पापी हैं ही, वीतराग भगवान् को भी हम रागी-द्वेषी बना कर ही दम लेंगे। कई विद्वानों व पत्रकारों ने संतों में बढ़ते शिथिलाचार को लेकर चिंता व्यक्त की, एकलविहारी एवं शिथिल।

स्वयं का कर्त्ता भोक्ता मैं स्वयं

(चाल :-- (1) किसी ने अपना बनाके...(2) क्या मिलिए...(3) भातुकली)

- आचार्य कनकनन्दी

स्वयं का कर्त्ता भोक्ता स्वयं का, अशुभ शुभ शुद्ध भाव का
अन्य का कर्त्ता भोक्ता मैं नहीं, हर द्रव्य की ऐसी ही व्यवस्था (1)

उत्पादव्यय ध्रौव्य युक्तं सत् ''गुणपर्ययवद् होते हैं द्रव्य।
भले बाह्य निमित्त (भी) होते विभिन्न, किन्तु द्रव्यों में होता परिणमन(2)

एक द्रव्य अन्य द्रव्य न होता, द्रव्यत्व गुण से गुणों में परिवर्तन होता
अगुरुलघु गुण के कारण से भी, द्रव्य-गुण अन्य द्रव्य गुण न होता(3)

यह हैं शाश्वतिक वस्तु स्वभाव, अकृत्रिम शाश्वत सत्य सिद्धान्त।
अतएव मैं ही मेरे रूप प्रवृतूँ, पर रूप में कभी न प्रवर्त सकूँ।। (4)

इस सिद्धान्त के अनुसार ही, अनादि काल से किया था अशुभ
रागद्वेष काम क्रोधादि अशुभ किया, उन का फल भी दुःख ही भोगा(5)

आत्मविश्वास ज्ञान चारित्र हुआ, रागद्वेषादि को हीन मैं किया।
मैत्रीप्रमोद कारुण्य माध्यस्थ भाया। उत्तमक्षमादि धर्म को धरा।। (6)

इससे समता शान्ति मिल रही है, निस्पृहता वीतरागता बढ़ रही है।
ध्यान अध्ययन व लेखन प्रवचन, शोध बोध में वृद्धि हो रही हैं।। (7)

इस से परे भी मैं शुद्ध भाव करूँगा, आत्मविशुद्धि से मोक्ष पाऊँगा।
अनन्त ज्ञानदर्शन सुखवीर्य पाऊँगा, स्व स्वरूप में 'कनक' लीन रहूगाँ(8)

ऐसा है मेरा परमलक्ष्य निश्चय, तदनुकूल मेरे भाव-व्यवहार।
अन्य सभी संकल्प-विकल्प संक्लेश, त्याग करूँ सभी बाह्य प्रपंच(9)

ग.पु. कॉ. 18.6.2019 अपराह्न (6:44) केशलोंच के दिन)

''स्व आत्मा की आराधना विरुद्ध सभी काम भाव त्याग करूँ''

(ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि वर्चस्व कारक (हेतु) बाह्य प्रभावना भी न करूँ)

(चालः- 1. आत्मशक्ति....2. क्या मिलिए....) - आचार्य कनकनन्दी

धन्य हे! मेरा भाव जगा है, आत्मतत्त्व में लगन लगा है।
त्याग के ख्याति पूजा लाभ वर्चस्व, ध्यान अध्ययन में सतत लगा है।।
मुझ में ही मेरे अनन्त गुणधर्म, तथाहि अनन्त ज्ञान व दर्शन।
अनन्त सुख व अनन्तवीर्य अतः मैं स्वयंभू व स्वयं में पूर्ण।। (1)

अतएव मुझे पाने से ही मुझे, प्राप्त होंगे मम उक्त सभी गुणधर्म।
इसलिए मुझे, मुझे ही पाने हेतु, क्षय करूँ सभी द्रव्य भाव कर्म।।
इस हेतु ही चाहिए स्वश्रद्धान ज्ञान चर्या, परावलम्बन से पूर्ण रहित होकर।
धनमान नाम मोह ममत्व रहित, संकल्प विकल्प व संक्लेश रिक्त।। (2)

उभयलोक भोगाकांक्षा से रहित, दुःख क्षय, बोधिलाभ निमित्त।
सुगति गमन व जिनगुण सम्पत्ति हेतु,त्याग करना है मुझे समस्त परद्रव्य।।
इस हेतु ही मैं समता शान्ति से, एकान्त मौन से करूँ आत्मा की आराधना।।
अन्य की अपेक्षा उपेक्षा प्रतीक्षा परे,आत्मा की शुद्धि हेतु करूँ आत्मसाधना।।(3)

यदि ख्याति पूजा लाभ हेतु साधना, शरीर दण्ड मात्र से होगी आत्मविराधना।
विषत्याग बिन कांचुली त्याग से, विषधर (सर्प) सम न होगी आत्माराधना।।
वर्चस्व हेतु होती जो बाह्य प्रभावना, उसमें होती आत्मा की विराधना।
भौतिक निर्माण व तामझाम के कारण, होती त्रस स्थावरों की विराधना।।(4)

प्रकृष्ट भावना होती प्रभावना, केवल भीड़ धनागमन नहीं प्रभावना।

धर्म प्रभावनीय रत्नत्रय तेजसा सतत, इस हेतु ही बाह्य करणीय प्रभावना।।
श्रावक योग्य काम तो अयोग्य है, गृहस्थ योग्य प्रभावना जो धनाश्रित।
वे भी मेरी साधना में बाधक है, वे सभी न करूँ जो पापमिश्रित।। (5)

दान पूजा मुख्य श्रावक धर्म है, ध्यान अध्ययन मुख्य साधु धर्म है।
धर्मतीर्थ प्रवर्तक होते हैं श्रमण, दानतीर्थ प्रवर्तक होते (है) श्रावक।।
स्व-स्व मर्यादा योग्य धर्म पालनीय, रथ के दोनों चक्र सम समानान्तर।
दोनों चक्र ही एक पार्श्व में होने पर, यथा रथ न चले तथा श्रावक मुनिधर्म।(6)

जो रागी द्वेषी मोही स्वार्थी गृहस्थ, मम साधना से विपरीत करना चाहते कार्य
उससे समता से मैं रहूँ निरपेक्ष, अन्यथा मेरी होगी साधना कलंकित।।
आत्मपतनकारी समता विध्वंसक, आगम विरुद्ध जो लोगों से निन्दित
विषमकलहकारी धनजन पराश्रित प्रत्यक्ष स्वार्थी से प्रशंसित परोक्षनिन्दित।।
इत्यादि सभी अनात्म काम करूँ त्याग, स्व पर विश्व कल्याण हेतु प्रयत्न।
मैत्री प्रमोद कारुण्य माध्यस्थ चित्त, शुद्ध बुद्ध आनंद हेतु 'कनक' दत्तचित्त

ग.पु. का दि. 22.6.2019, रात्रि 9:41

सन्दर्भ-

जिन मुनियों का चित्त कषाय के नाश हो जाने से शुद्ध ही नहीं हुवा है वे मुनि क्या तो संसार का त्याग कर सकते हैं ? तथा क्या वे परीषहों को ही सहन कर सकते हैं; यदि ये संसार की निन्दा करे तथा परीषहों का सहन भी करे तो उनका वह सर्वकार्य ढोंग से किया हुवा ही समझना चाहिये। इसलिये मुनियों को चाहिये कि वे प्रथम कषाय आदि को नाशकर चित्त को शुद्ध बना लेवे पीछे संसार की निन्दा तथा परीषहों को सहन करे।।

हिंसा प्राणिषु कल्मषं भवति सा प्रारम्भतः सोऽर्थतः
तस्मादेव भयादयोऽपि नितरां दीर्घा ततः संसृतिः।
तत्रासातमशेषमर्थत इदं मत्वेति यस्त्यक्तवान्
मुक्तयर्थी पुनरर्थमाश्रिवता तेनाहतःसत्पथः।। 52।। पं.पं.

प्राणियों को मारने से पाप होता है तथा वह पाप आरंभ होता है और वह

आरंभ धन के होते संते होता है तथा धन के होते संते लोभ आदि की उत्पत्ति होती और लोभ आदि के होने से दीर्घ संसार होता है तथा संसार से अनन्त दुःख होते हैं इस प्रकार से सब बातें द्रव्य से होती है इस बात को जानकर मोक्ष के अभिलाषी मुनियों ने द्रव्य का त्याग कर दिया है किन्तु जिसने धन को आश्रय किया है उसने सच्चे मार्ग का नाश ही कर दिया है ऐसा समझना चाहिये।

कादाचित्को बंधः क्रोधादेः कर्मणः सदा सङ्गात्।
नातःक्वापि कदाचित्पपरिग्रहग्रहवंता सिद्धिः।। 54।।

और भी आचार्य कहते हैं क्रोधादि कर्मों के द्वारा तो प्राणियों को कर्मों का बंध कभी-2 ही होता है किन्तु परिग्रह से प्रतिक्षण से बंध होता रहता है अतएव परिग्रह धारियों को किसी काल में तथा किसी प्रदेश में भी सिद्धि नहीं होती। इसलिये भव्य जीवों को कदापि धन धान्य से ममता नहीं रखनी चाहिये।

मोक्षेऽपि मोहादभिलाषदोषो विशेषतो मोक्षनिषेधकारी।
यतस्ततोऽध्यात्मरतो मुमुक्षुर्भवेत्किमत्र कृताभिलाषः।। 55

स्त्री पुत्र आदि की अभिलाषा का करना तो दूर रहो यदि मोक्ष के लिये भी अभिलाषा की जावे तो वह दोषस्वरूप समझी जाती है तथा इसलिये वह मोक्ष की निषेध करने वाली होती है। इसीलिये जो मुनि अपनी आत्मा के रस में लीन हैं तथा मोक्ष के अभिलाषी हैं वे स्त्री पुत्र आदि में कब अभिलाषा कर सकते हैं।

मोह के उदय से ही पदार्थों में इच्छा होती है जब तक मोह रहता है तब तक मोक्ष कदापि नहीं हो सकती इसलिये मोक्ष के लिये भी अभिलाषा करना दोष है अतः मोक्षाभिलाषी मुनियों को आत्मरस में ही लीन रहना चाहिये।।

परिग्रहवतां शिवं यदि तदानलः शीतलो
यदीन्द्रियसुखं सुखं तदिह कालकूटः सुधा।
स्थिरा यदि तनुस्तदा स्थिरतरं तडिच्चाम्बरे
भवेऽत्र रमणीयता यदि तदीन्द्रजालेऽपि च।। 46।।

यदि परिग्रहधारियों को भी मुक्ति कही जावेगी तो अग्नि को भी शीतल कहना पड़ेगा तथा यदि इन्द्रियों से पैदा हुवे सुख को भी सुख कहोगे तो विष को भी अमृत मानना पड़ेगा और यदि शरीर को स्थिर कहोगे तो आकाश में बिजली को भी स्थिर कहना पड़ेगा

तथा संसार में रमणीयता कहोगे तो इन्द्रजाल में भी रमणीयता कहना पड़ेगी। इसलिये इस बात को मानो कि जिस प्रकार अग्नि शीतल नहीं होती उसी प्रकार परिग्रहधारियों को कदापि मुक्ति नहीं हो सकती और जिस प्रकार विष अमृत नहीं होता उसी प्रकार इन्द्रिय सुख भी कदापि सुख नहीं हो सकता जिस प्रकार बिजली स्थिर नहीं होती उसी प्रकार यह शरीर भी स्थिर नहीं हो सकता तथा जिस प्रकार इन्द्रजाल में रमणीयता नहीं होती उसी प्रकार संसार में भी रमणीयता नहीं हो सकती।

कालत्रये वहिरवस्थितजातवर्षा शीतातपप्रमुखसंघटितोग्रदुःखे।
आत्मप्रबोधविकले सकलोऽपि काय
क्लेशो वृथा वृतिरिवोज्झितशालिवप्रे।। 67।।

जो मुनि अपने आत्मज्ञान की कुछ भी परवा न कर बाहिर में रहकर वर्षा शीत गर्मी तीनों कालों में उत्पन्न हुए दुःखो को सहन करते हैं उनका उस प्रकार का दुःख सहना वैसा हि निरर्थक मालूम होता है जैसा कि धान्य के कट जाने पर खेत की बाड़ लगाना निरर्थक होता है इसलिये मुनियों को आत्मज्ञान पर विशेष ध्यान देना चाहिये।

सम्प्रत्यस्ति न केवली किल कलौ त्रैलोक्यचूडामणि
स्तद्वाचःपरमासतेऽत्र भारतक्षेत्रे जगद्द्योतिकाः।
सद्रत्नत्रयधारिणो यतिवरास्तेषां समालंवनं तत्पूजा
जिनवाचिपूजनमतः साक्षाज्जिनःपूजितः।। 68।।

यदि इस समय इस कलिकाल में तीन लोक के पूजनीक केवली भगवान् विराजमान नहीं है तो भी इस भरत क्षेत्र में समस्त जगत् को प्रकाशक करने वाले उन केवली भगवान् की वाणी मौजूद हैं तथा उन वाणियों के आधार श्रेष्ठ रत्नत्रय के धारी मुनि हैं इसलिये उन मुनियों की पूजन तो सरस्वती की पूजन है तथा सरस्वती की पूजन साक्षात्केवली भगवान् की पूजन है ऐसा भव्य जीवों को समझना चाहिये।

स्पृष्टा यत्र मही तदंघ्रिकमलैस्तत्रैति सत्तीर्थतां तेभ्यस्तेपि सुराः
कृताञ्जलिपुटा नित्यं नमस्कुर्वते।
तत्रामस्मृतिमात्रातोऽपि जनता निष्कल्मषा जायते ये जैना
यतयश्चिदात्मनिता ध्यानं समातन्वते।। 69।।

जो यतीश्वर आत्मा में लीन होकर ध्यान करते हैं उन जैनयतीश्वरों के चरण कमलों से स्पृष्ट भूमि उत्तम तीर्थ बन जाती है तथा उन यतीश्वरों को हाथ जोड़ मस्तक नवाकर बडे-2 देव आकर नमस्कार करते हैं तथा उनके स्मरणमात्र से ही जीवों के समस्त पाप गल जाते हैं इसलिये यतीश्वरों को सदा ध्यान में लीन रहना चाहिये।

सम्यग्दर्शनवृत्तवोधनिचितःशान्तःशिवैषी मुनिः
मन्दैःस्यादवधीरितोऽपि विशदः साम्यं यदालम्ब्यते।
आत्मा तैर्विहतो यदत्र विषमध्वान्तश्रिते निश्चितं
सम्पातो भवितोग्रहदुःखनरके तेषामकल्याणिनाम्।

सम्यग्दर्शन सम्यग्ज्ञान सम्यक्चारित्रकाधारी तथा शांत और मोक्षाभिलाषी जो मुनि दुष्टों से अपमानित होकर भी स्वच्छअतःकरण से समता को धारण करता है उसकी तो आत्मा शुद्ध ही होती है किन्तु जो उनकी निन्दा करने वाले हैं उन्होंने अपनी आत्मा का घात कर लिया क्योंकि वे दुष्ट कल्याण रहित पुरुष ऐसे नरक में गिरेंगे जो नरक भयंकर अंधकार से व्याप्त है तथा कठिन दुःख का स्थान है इसलिये मुनियों को चाहिये कि दुष्ट कैसी भी निंदा करें तभी उनको समता ही धारण करनी योग्य है।

मानुष्यं प्राप्य पुण्यात्प्रशममुपगता रोगवद्भोगजालं
मत्वागत्वा वनांतं दृशि विदि चरणे ये स्थिताः संगमुक्ताः।
कस्तोता वाक्पथातिक्रमणपटुगुणैराश्रितानामुनीनांस्तोतव्या
स्तेमहद्भिर्भुवि य इह तदंघ्रिद्वये भक्तिभाजः।।

पुण्य योग से मनुष्य भव को पाकर तथा शान्ति को प्राप्त होकर और भोगों को रोगतुल्य जानकर तथा बन में जाकर समस्त परिग्रह से रहित होकर जो यतीश्वर सम्यग्दर्शन सम्यग्ज्ञान सम्यक्चारित्र में स्थित होते हैं वचनागोचर गुणों कर सहित उन मुनियों की प्रथमतो कोई स्तुतिका करने वाली नहीं यदि कोई स्तुति कर सके भी तो वही पुरुष उनकी स्तुति कर सकते हैं जो उन मुनियों की चरणकमलों की आराधन करने वाले महात्मापुरुष हैं।

ग्रीष्मे भूधरमस्तकाश्रितशिलां मूलं तरोः प्रावृषि
प्रौद्धुते शिशिरे चतुष्पथत्पदं प्राप्ताः स्थितिं कुर्वते।

ये तेषा यमिनां यथोक्ततपसां ध्यानप्रशान्तात्मनां
मार्गे सञ्चरतो मम प्रशमिनःकालःकदा यास्यति।।

जो योगीश्वर ग्रीष्म ऋतु में पहाड़ों के अग्रभाग में स्थिति शिला के ऊपर ध्यान रस में लीन होकर रहते हैं तथा वर्षाकाल में वृक्षों के मूल में बैठकर ध्यान करते हैं और शरदऋतु में चौड़े मैदान में बैठकर ध्यान लगाते हैं उन शास्त्र के अनुसार तप के धारी तथा ध्यान से जिन की आत्मा शांत हो गई हैं ऐसे योगीश्वरों के मार्ग में गमन करने के लिये मुझे भी कब वह समय मिलेगा।। 6।।

भेदज्ञानविशेषसंहृतमनोवृत्तिः समाधिः परो
जायेताद्भुतधाम धन्यशमिनां केषांचिदत्रालः।
वज्रे मूर्ध्नि पतत्यपि त्रिभुवने वह्निप्रदीप्तेऽपि वा
येषां नो विकृतिर्मनागापि भवेत्प्राणेषु नश्यत्स्वपि।। 7।।

और स्वपर के भेद ज्ञान से जिस समाधि में मन की वृत्ति संकुचित है और जो आश्चर्यकारी है तथा उत्कृष्ट और अचल है ऐसी वह समाधि उन धन्य साम्यभाव के धारक मुनियों के होती है जिस समाधि के होने पर मस्तक पर वज्र गिरने पर भी तथा तीनों लोक केजलने पर भी निजप्राणों के नष्ट होने पर जिन मुनियों के मन को किसी प्रकार का विकार नहीं होता।

अन्तस्तत्त्वमुपाधिवर्जितमहं.व्यापारवाच्यं परं
ज्योतिर्यैः कलितं श्रुतं च यतिभिस्ते सन्तु नःशान्तये।
येषां तत्सदनं तदेव शयनं तत्सम्पदस्तत्सुखं
तद्वृत्तिस्तदपि प्रियं तदखिलश्रेष्ठार्थसंसाधकम्।। 8।।

जिसके साथ किसी प्रकार के कर्म का संबंध नहीं है तथा जो ''अहम्'' इस शब्द को कहा जाता है ऐसे उत्कृष्ट ज्योतिःस्वरूप आत्म तत्त्व को जिन मुनिश्वरों ने जान लिया है तथा सुना लिया है और जिन योगीश्वरों के वह निज तत्त्व ही एक रहने का स्थान है और वही सोने का स्थान है तथा वही संपदा हैऔर वही सुख है तथा वही वृत्ति है और वही प्रिय है तथा वही निजतत्त्व जिन मुनियों को मनोवांछित पदार्थों का सिद्धकर करने वाला है वे यतीश्वर मुझे शान्ति प्रदान करें।

जैन धर्म की महान्तम विशेषता (अविश्वनीय सत्य)

मानवों के से) भगवान् बनने की प्रक्रिया

(अज्ञानी घोर तप से भी एक लाख करोड़ भवों में जो कर्म क्षय नहीं करता उसे ज्ञानी तीन गुप्ति के माध्यम से एक श्वास में क्षय करता हैं।

(मानव-विभाव=भगवान)

(चालः- आत्मशक्ति...2, क्या मिलिये...)

सुनो! सुनो! हे! दुनिया वालों जैन धर्म की अतिविशेषतायें।
जिस जानकर तुम्हे ज्ञात होगी जैन धर्म की अतिमहानतायें।।(1)
अनादि अनन्त शाश्वत विश्व में होते हैं छहों द्रव्य अकृत्रिम।
अनन्तानंत जीव रहते हैं वे भी अनादि काल से शाश्वत द्रव्य।। (2)
हर जीव है चेतनमय अनन्तानंत गुण व पयायों से सहित।
भव्य-अभव्य-संसारी मुक्त रूप से प्रत्येक भेद अनन्तानंत।।(3)
''सव्वेसुद्धा हु सुद्ध णया'' से सभी जीव निश्चय से सिद्ध समान।
भव्य में होती है भव्यत्व शक्ति जिससे वे बन सकते भगवान्।।(4)
अभव्य न बन सकते भगवान्, भव्यत्व शक्ति के अभाव होने से।
किन्तु उनमें भी अनन्त गुणपर्यायें होती अशुद्ध रूप व शक्ति रूप में।। (5)
भव्य अभव्य होते कर्म सहित जिससे वे भ्रमण करते संसार में।
पंचलब्धिओं को प्राप्त करके भव्य बनते भगवान् आत्मशुद्धि से।
अभी तक अनन्तानंत भव्य बन गये भगवान् आगे भी बनते रहेंगे।
सम्यक् दर्शन ज्ञान चारित्र द्वारा गुणस्थान आरोहण से सिद्ध बनेंगे।। (7)
सम्यक् दर्शन ज्ञान चारित्र बिना बाह्य कठोर तप से भी न सिद्ध बनेंगे।
समता शान्ति व आत्मविशुद्धि बिना,कठोर तप त्याग से भी न सिद्ध बनेंगे।।(8)
गाथा- जं अण्णाणी कम्मं खवेदि भव सय सहस्स कोडीहिं।
तं णाणी तिहिं गुत्तो खवेदि उस्सास मेत्तेण।। (238) प्र.सा.
जो अज्ञानी कर्मक्षपण करे एक लाख करोड़ों भवों में।
उसे ज्ञानी क्षय करे तीन गुप्ति से केवल एक उच्छ्वास मात्र में।। (9)

गाथा- जो परमप्पा सो जिहऊँ जो हऊँ सो परमप्पु।
इउ जाणे विणु जोइया, अण्णु ण करहु वियप्पु।। (22) यो.सार
जो परमात्मा वे मैं हूँ जो मैं हूँ वह ही परमात्मा।
यह जानकर हे! योगिन् अन्य कुछ भी विकल्प न कर।। (109)
गाथा- जस्स कोहो माणो माया लोहो य सल्लणलेस्साओ।
जाई जरा मरण चिय णिरंजणो सो 'अहं' भणिओ।। (19) त.ता.
जिसके न क्रोध न मान माया न लोभ न शल्य न लेश्या।
तथाहि न जन्म जरा मरण भी है, वह ही निरंजन 'मैं' कहा।। (11)
गाथा- सव्वे खलु कम्मफल थावर काया तसा हि कज्जजुदं।
पाणित्तमदिक्कता णाणं विन्दन्ति ते जीवा।। (39) प्र.सा.
सभी स्थावरों में होती कर्मफल चेतना, त्रसों में होती कर्मचेतना युक्त भी।
प्राणो से परे सिद्ध भगवान् वेदन करते, ज्ञान चेतना रूप शुद्ध चेतना ही(12)
इत्यादि परम आध्यात्मिक रहस्य, जैन धर्म की विशेषता।
आत्मा से परमात्मा बनने के उपाय ''कनकनंदी' की महत्वकांक्षा।। (13)

मोही होते हैं ' अहंकारी' 'ममकारी'

(समस्त पाप-ताप-संताप के जनक है ''अहंकार'' मोह')

(चालः- छोटी छोटी गैया...)

'अहंकार' ममकार दोनो, मोह चक्री के पुत्र बलवान्।
इनका परिवार है विशाल, इनका साम्राज्य है संसार।। 1

'अहंकार' 'ममकार' से उत्पन्न, राग-द्वेष भी दोनों बलवान्।
इनसे उत्पन्न होते कषाय-नो कषाय, चार कषाय न नव नोकषाय।। 2

लोभ माया हास्य रति तीनों वेद, राग के हैं भेद व प्रभेद।
क्रोध मान अरति भय शोक, जुगुप्सा (ग्लानि) है द्वेष के भेद प्रभेद।।3

इन सबके पिता व पितामह, महाबलवान् चक्री महामोह।
इनसे पराभूत सभी संसारी जीव, चौरासी लक्ष योनि के जीव।। 4

मोह से आक्रान्त हों सभी जीव, तत्त्वार्थश्रद्धान बिन सभी विभ्रम।

स्व शुद्धात्मा स्वरूप से हो विपरीत, स्वयं को मानते है शरीर मय।।5

कर्मकृत होती जो सभी पर्यायें, निश्चयनय से नहीं आत्मस्वभाव।
तथापि उन्हें मानता निजरूप, ऐसा मान्यता है ''अहंकार'' रूप।। 6

यथा स्वयं को मानना राजा या रंक, मैं हूँ काला गोरा या उच्चनीच।
मैं हूँ मनुष्य पशु देव या राक्षस, बालक वृद्ध कुरूप या सुरूप।। 7

मैं हूँ मूर्ख पंडित या रोगी निरोगी, मैं हूँ दीन-हीन सुखी या दुःखी।
अष्टमद है इनका ही स्वरूप, कुज्ञानी मोही से अज्ञात सत्य।। 8

स्वशुद्धात्मा के वैभव से विपरीत, ये सभी अवस्थायें तुच्छ विकृत।
(अतः) इनसे न करणीय गर्व या खर्व, शुद्धात्मा में हो 'सोऽहं' (मैं) भाव।।9

आत्मा से भिन्न भी कर्मकृत में, मेरा मानना होता है 'ममकार'।
यथा मेरा शरीर या मेरा घर, मेरा पुत्र मेरा धन या परिवार।।10

ये सभी न स्वशुद्धात्मा स्वरूप, ये सभी न आत्मीय या आत्माधीन।
स्पष्टतया से आत्मा से पृथक, आत्मस्वरूप होने से न होते पृथक्।। 11

इन तीनों से हो जीव वशवर्ती, संसार में भ्रमण करते अनादि।
हर पाप-ताप-संताप भी इनसे, परमशत्रु कोई नहीं है इनसे।। 12

तीनों के ऊपर जो विजयी होते, वे ही यथार्थ से विश्वजयी होते।
जो तीनों के होते हैं आधीन, वे ही यथार्थ से होते पराधीन।। 13

परम स्वाधीन विश्व विजयी हेतु, चक्रवर्ती भी बनते वैरागी साधु।
तीनों के नष्ट से बनते अरिहंत, अनन्त ज्ञान दर्शन सुख वीर्यवान्।। 14

यह है परम आध्यात्मिक रहस्य, मोही अहंकारी ममकारी से अज्ञात।
संशय विभ्रम अनध्यवसाय युक्त, 'सूरी कनक' का लक्ष्य स्व आत्म तत्त्व15

लौकिक-व्यवहार से होते ये मान्य, कर्म सापेक्ष न्याय नीति से मान्य।
किन्तु आध्यात्मिक निश्चय से असत्य, अतएव अहंकार ममकार मिथ्यात्व।।
स्व शुद्ध आत्मा ही स्व के परम सत्य, इसे स्व मानना ही सम्यक्त्व (सम्यक्)।
इसका श्रद्धान ज्ञान आचरण, होता है मोक्ष मार्ग व परिनिर्वाण।। 17