

# वैश्विक-समस्या-समाधान-गीताञ्जली (गद्य-पद्यमय)

आचार्य कनकनन्दी

## पुण्य स्मरण

सीपुर समताधाम में वर्षायोग व दीर्घ प्रवास के स्मरणार्थ

## स्वैच्छिक अर्थ सौजन्य (ज्ञानदानी)

1. श्रीमती प्रेमलता भरतजी शाह (मांडव वाले) सेक्टर-11, उदयपुर
2. धर्म दर्शन विज्ञान शोध संस्थान, बड़ौत (उ.प्र.)
3. धर्म दर्शन सेवा संस्थान, उदयपुर (राज.)

ग्रन्थांक-270

संस्करण-2017 (प्रथम)

प्रतियाँ-500

मूल्य-101/- रु.

## सम्पर्क सूत्र व प्राप्ति स्थान

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. 097832-16418

(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

आचार्यश्री कुन्धुसागर जी का आशीर्वाद आ. कनकनन्दी के साहित्य हेतु

॥श्री चिंतामणी पार्श्वनाथाय नमः॥

श्री गणाधिपती गणधराचार्य

कुन्धुसागर विद्या शोध संस्थान

हातकणंगले - रामलिंगरोड, श्री क्षेत्र कुन्धुगिरी, मु.पो. आळते-416109

ता. हातकणंगले, जि. कोल्हापुर

दिनांक : 24.12.2016

श्री

आचार्यश्री कनकनन्दी जी महाराज को मेरा प्रति नमोस्तु।

आपका रत्नत्रय अच्छा होगा मेरा भी अच्छा है। आपका समाचार आया सभी विषय ज्ञात हुआ।

आपकी पुस्तकें वर्तमान में ज्ञान प्राप्त कराने के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। इन पुस्तकों को पढ़ करके सहज ही ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। जिनागम के अनुसार ज्ञान-विज्ञान व तत्त्वों का समावेश है। जो भी पढ़ता है उसको जैनागम के अनुसार विज्ञान प्राप्त कर लेता है। आपका प्रयत्न अत्यंत सराहनीय है। आप इसी प्रकार प्रयत्न करते रहिये ऐसा मेरा आशीर्वाद है।

आप अपना स्वास्थ्य अच्छा रखें।

-आचार्य कुन्धुसागर

**आचार्यश्री कनकनन्दी गुरुवर संसंध की निस्पृहता से  
प्रभावित होकर देश-विदेश के अनेकजन  
स्व-प्रेरणा से सहयोग कर रहे हैं!**

-श्रमण मुनि सुविज्ञसागर

(चाल : आत्मशक्ति....., सायोनारा.....)

सूरी कनकनन्दी श्रीसंघ की...निस्पृहता से आह्लादित जन...

देश-विदेश के शिष्य-भक्त...कर रहे सहयोग तन-मन-धन...

कोई साहित्य छपा रहे हैं...कोई कर रहे कक्ष स्थापन...

कोई कर रहे शोध-बोध...पीएच.डी., डी.लिट., एम.फिल.....(1)...

हिन्दू मुस्लिम सिक्ख ईसाई...दिक् श्वेताम्बर जैनी जन...

देश-विदेश के अनेक संगठन...आपके कार्य में प्रसन्न मन...

विश्वविद्यालयों में साहित्य कक्ष...शोध-बोध व निर्देशन...

शोध केन्द्र ऑनलाइन पाठ्यक्रम...अध्ययन-अध्यापन-अभिप्रेरण...(2)...

आचार्यश्री की निस्पृहता व...अयाचकता से प्रभावित जन...

स्व-प्रेरणा से कर रहे हैं...आहार-निवास-औषधि दान...

वे जन भी उदार भाव से...बिना दबाव याचना प्रलोभन...

उत्साहपूर्ण कार्य कर रहे...गुरु-ज्ञान प्रभावना व ज्ञान दान...(3)...

विश्वविद्यालयों से लेकर...विश्व धर्म संसद में उद्बोधन...

भारतीय ज्ञान-विज्ञान के तथ्य...आधुनिक दृष्टि से संप्रेषण...

कनक गुरु के साहित्यों का...अनुवाद लेखन आदि कार्य...

स्व-स्व योग्यता प्रेरणा से...कार्य कर रहे सृजनात्मक...(4)...

बिना प्रदर्शन सरल सहज...कर रहे जिनवाणी/(ज्ञान) प्रभावना...

बिना अपेक्षा बिना प्रलोभन...वैश्विक गुरु की प्रभावना...

बहुराष्ट्रीय उक्त सब कार्य...सरल-सहज बिना धन हो रहे हैं...

'सुविज्ञ' जन हर्षित भावे...प्रगतिशील हो रहे हैं...(5)...

गुरुदेव की समस्त उपलब्धियाँ...धन के परिप्रेक्ष्य में...

भारतीय मूल्य से अरबों में...विदेशी करोड़ों डॉलर में...

निस्पृहता की यह उपलब्धि...अतिशयकारी जग में...

प्रभावनाकारी-कालजयी...स्व-पर-विश्वहित में...(6)...

सीपुर, दिनांक 31.12.2016, मध्याह्न 2.15

## निस्पृह संत आ. कनकनन्दी गुरुवर की अयाचकवृत्ति व भक्त-शिष्यों द्वारा स्वैच्छा से किया कृतित्व

-आ. सुवत्सलमती

(चाल : बहुत प्यार करते हैं.....)

निस्पृह सूरीवर है कनकनन्दी गुरुवर।

अयाचक है2 गुरु भगवन्ऽऽऽ...(ध्रुव)...

ग्रंथ सृजन हो या अन्य काम  
कभी ना करे किसी से धन की माँग  
स्वैच्छा से भक्त2 करे ज्ञान-दान।। निस्पृह...(1)...

देश-विदेशों में करे विद्वान् शिष्य

ज्ञान प्रचार का महान् काम

मंदिर निर्माण आदि2 अनेक काम।। निस्पृह...(2)...

ऑनलाइन पाठ्यक्रम प्रारंभ हुआ  
शिष्य मनीषियों द्वारा यह काम हुआ  
सूरीवर के ग्रंथ2 यू.जी.सी. मान्य।। निस्पृह...(3)...

जयधवला व तत्त्वार्थसूत्र आदि

सिद्धांत ग्रंथों का ताम्र पत्र टंकण

प्रभात जी का2 अथक परिश्रम।। निस्पृह...(4)...

अरबों रुपयों का काम, बिना धन से होता है  
प्रबुद्ध शिष्य-भक्त करते स्वैच्छा से  
चंदा-चिद्धा प्रलोभन का2 नहीं यहाँ काम।। निस्पृह...(5)...

प्रायः त्रिंशत (300) श्रमण पढ़े हैं

जीवन्त तीर्थों की रचना करें हैं

आशु कवि गुरु2 वात्सल्यमय।। निस्पृह...(6)...

आने वालों का न आकर्षण है  
जाने वालों को भी आशीष देते  
किसी जीव प्रति ना2 कलुषित मन।। निस्पृह...(7)...

स्वयंस्फूर्त करे शिष्य उक्त सभी कार्य

नवकोटि से करते अमूल्य कार्य

धन से ही सोचे तो2 होगा, अरबों का काम।। निस्पृह...(8)...

सीपुर-Happy New Year की पूर्व संध्या पर/मध्याह्न 12.55 से 8.40

# आचार्यश्री कनकनन्दी गुरुवर श्रीसंघ की विनय- वैयावृत्य-अनुशासन-समाचार विधि

-श्रमण मुनि सुविज्ञसागर

(चाल : तुम दिल की धड़कन....., सायोनारा.....)

कनक श्रीसंघ समाचार विधि...श्रमण संघों में सबसे निराली...

विनय-वैयावृत्य-अनुशासन...आगम-विज्ञान सम्मत वाली...(ध्रुव)...

सज्जन कमल वन दिवाकर...'कनक' सूरी इसके आदर्श...

गुरु-शिष्यों का आगमोक्त...करते विनयादि समाचार...

त्रय गारव से रहित होकर...प्रतिवंदना करे साधुओं की...

श्रीसंघ के सब शिष्यगणों को...वात्सल्य भाव से करे धारण...(1)...

कर्तव्य-अधिकार संबंध...श्रीसंघ के आध्यात्मिक हैं...

परस्पर-उपग्रहो जीवानाम्...संघ का मुख्य अनुशासन है...

निःस्वार्थ भाव से सहयोग...विनय-वैयावृत्य आदि करते हैं...

गुरु के वैश्विक अभियान में...मन-वचन-काय से सहयोगी हैं...(2)...

सृजनात्मक-आनंददायी...शिक्षा पद्धति जग से निराली...

अनुशासित-समयानुबद्ध...निरवद्य ज्ञानदायिनी...

प्रगतिशील साधु-विज्ञानी...सेवा-सहयोगी ज्ञानदानी...

शोध-बोध-लेखन-वार्ता...संगोष्ठी से बने प्रभावी...(3)...

वाचना-अनुयोग शिक्षणदाता...कनकनन्दी उपाध्याय गुरु...

भारत के प्रायः त्रिंशत साधु...साध्वी के शिक्षा गुरु...

स्व-संघ हो या पर-संघ...आपको करते नमन वंदन...

हर क्रिया में अभ्युत्थान करे...आगमोक्त विनय वंदन...(4)...

साधु वर्ग भी हित-मित-प्रिय...वाचिक विनय करते हैं...

गुरु को आते देखकर...उठ खड़े हो नमन करते हैं...

आसन-उपकरण आदि देते...भक्ति वंदन आदि कायिक विनय करते...

गुरु के अनुकूल क्रिया करते...मानसिक विनय भी नित करते...(5)...

आगन्तुक अन्य संघों के भी...साधु-साध्वी को लेने जाते...  
 परीक्षण होने पर योग्य साधु को...आगम विधि से ग्रहण करते...  
 यथायोग्य ज्ञान-दान मार्गदर्शन...वैयावृत्ति ससंघ करते...  
 अहंकार व स्वार्थ छोड़कर...संघ वात्सल्य-प्रेम धरते...(6)...

अंतरंग तप रूपी शुभ वृत्ति से...मुनिनां अलौकिक वृत्ति से...  
 चतुर्विध संघ आह्लादित होते...ज्ञान-गुण-अनुभव प्राप्त करते...  
 वात्सल्य विनय वैयावृत्त्य...अनुशासन-शिक्षा समाचार विधि...  
 'सुविज्ञ' जन प्रेरणा प्राप्त कर...पाते सत्य-समता व शांति...(7)...

सीपुर, दिनांक 11.01.2017, मध्याह्न 2.10 व रात्रि 8.28  
 (यह कविता श्रमणाचार्य श्री कनकनन्दी गुरुदेव सृजित कृति "श्रमण संघ संहिता"  
 के आधार पर बनी।)

## आचार्य कनकनन्दी गुरुवर का दिव्य/(भव्य) रूप

कवयित्री-विजयलक्ष्मी

(चाल : इक लड़की को देखा तो ऐसा लगा.....)

कनक गुरुवर को देखा तो ऐसा लगा...2

जैसे अरिहन्त रूप...जैसे उगता सूर्य...

जैसे सत्य स्वरूप...जैसे समता का रूप...

जैसे शांति की मूर्ति...जैसे साम्य रूप जल...

जैसे सुगंध बयार लिए शीतल हवाSSS...हो...कनक...(1)...

जैसे विज्ञान की खान...जैसे सिद्धांतसार...

जैसे आत्म स्वरूप...जैसे आगम का रूप...

जैसे गागर में सागर...जैसे समयसार...

जैसे कनकनन्दी गुरु ज्ञान का दीयाSSS...हो...कनक...(2)...

जैसे क्षमा की मूरत...जैसे सरल स्वरूप...

जैसे तेजस्वी सूरज...जैसे चाँदनी पूनम...

जैसे प्रश्नों के उत्तर...जैसे गणधर स्वरूप...

जैसे दर्पण जैसा उनका जीवन साफSSS...हो...कनक...(3)...

जैसे अनेकान्त रूप...जैसे स्याद्वाद रूप...

जैसे चारों अनुयोग...जैसे द्वादशांग रूप...

जैसे आगम स्वरूप...जैसे परमागम रूप...

जैसे अकलङ्क रूप जिनवाणी के लालSSS...हो...कनक...(4)...

ग.पु. कॉलोनी, सागवाड़ा, दिनांक 04.01.2017

## गुरुवर कनकनन्दी से स्व-आलोचना

कवयित्री-विजयलक्ष्मी

कनक गुरु तेरी कठिन तपस्या/(डगरिया)...

किस विधि पाऊँ आत्म डगरिया...कनक...(स्थायी)...

मन मेरा चञ्चल फिर-फिर जाये...आतम ध्यान नहीं कर पाये...

हे! ऋषिवर तेरी सौम्य मूरतिया...कनक...(1)...

किस विधि पाऊँ समता रूप...संकल्प-विकल्प रहित रूप...

सब जीव स्व-आत्म रूप...कनक...(2)...

किस विधि बनूँ मैं वीतरागी...राग-द्वेष छोड़ समताधारी...

मोह-माया त्यज स्व-रूपधारी...कनक...(3)...

अब तक मैंने निन्दा किया...मिथ्यात्व बाँधा जान न पाया...

किस विधि बनूँ अनिन्दक भावी...कनक...(4)...

बाह्य आडम्बर त्यज नहीं पाया...धर्म का मर्म जान न पाया...

किस विधि बनूँ सच्चा धार्मिक...कनक...(5)...

क्रोध-मान को छोड़ न पाया...माया-लोभ को त्याग न पाया...

किस विधि विजया बने सुदृष्टि...कनक...(6)...

स्वाध्याय तप कर नहीं पाया...मनन-चिन्तन कर नहीं पाया...

किस विधि बनूँ सम्यक् ज्ञानी...कनक...(7)...

जीव सुरक्षा कर नहीं पाया...पाप-पुण्य मैं समझ न पाया...

किस विधि बनों शुभोपयोगी...कनक...(8)...

जोड़ रूप ज्ञान कर नहीं पाया...गुरु ज्ञान को याद कर नहीं पाया...

किस विधि बनों गुरु सम अनुभवी...कनक...(9)...

ग.पु. कॉलोनी, सागवाड़ा, दिनांक 27.12.2016

## कनकनन्दी की आत्मीयता

- बाल कवियित्री खुशी जैन सुपुत्री राजेश कुमार जैन

कक्षा-9

(चाल : तुझमें रब दिखता है.....)

गुरु को जबसे देखा...मिला मुझको सुकुन...

तू ही तो हिम्मत मेरी...तू ही देता जुनून...

तू ही मैं का विधाता...तुझसे जन्मों का नाता...

ओर कुछ ना जानूँ मैं बस इतना ही जानूँ...

तुझमें प्रभु दिखता है, गुरु के गुण-गान करूँ2

हर पल सर झुकता है, गुरु को वंदन करूँ...

जय होऽ जय होऽ जय हो

प्रभु तेरी वाणी...प्रभु तेरी चर्या...

रूप तेरा रंग तेरा ये सुहाना...

‘आत्मा’ को लेकर शोध ये करते...

‘आत्मा’ में ‘कनक गुरु’ रम जाते

विद्यार्थी भी तू है...आत्मज्ञानी भी तू है।

ओर कुछ ना जानूँ...

तुझमें प्रभु दिखता है गुरु के गुण-गान करूँ...2

हर पल सर झुकता है गुरु को वंदन करूँ...

जय होऽ जय होऽ जय हो

क्रोध, माया...लोभ, ईर्ष्या...

से दूर रहते है ये गुरु...



सच्चाई का साथ निभाते...  
कठिनाइयों से परे है ये गुरु...

तेरे आत्म हृदय से ओर ज्ञान के दीप से...  
हर पल निकलती 'मैं' की गुँज...

तुझमें प्रभु दिखता है गुरु के गुण-गान करूँ...2  
हर पल सर झुकता है गुरु को वंदन करूँ...

ग.पु. कॉलोनी, सागवाड़ा, दिनांक 23.12.2016, अपराह्न 2.00

## महान् विचार व कल्पना अयोग्य हेतु अकथनीय

(चाल : मन रे! तू काहे न....., सायोनारा.....)

जिया रे! एकांत (मौन) साधना करऽऽ

स्व-परहित की भावना करऽऽ गुप्त रहस्य/(भावी कल्पना) सभी को न बोलऽऽ..(ध्रुव)...

सभी न समझते हैं गुप्त/(सूक्ष्म, गूढ़) रहस्यऽऽ मानेंगे असंभव या गलतऽऽ  
तुझे भी बोलेंगे घमण्डी व बड़बोलाऽऽ उत्पन्न (भी) कर सकते विघ्न बहुलऽऽ  
हतोत्साह व निन्दा भी संभवऽऽ...जिया रे...(1)...

विघ्न संतोषी होते वे अज्ञानऽऽ संकीर्ण स्वार्थी व दीन-हीनऽऽ

अनुदार व कल्पनाशील शून्यऽऽ ईर्ष्या-घृणा-मूढ़तापूर्णऽऽ

श्रद्धा-प्रज्ञा-गुण विहीनऽऽ...जिया रे...(2)...

उन्हें समझाने व मनाने के लिएऽऽ न करणीय वृथा पुरुषार्थऽऽ

संकल्प-विकल्प व संक्लेश होंगेऽऽ वाद-विवाद-कलह-तनावऽऽ

समता-शांति-साधना में विघ्नऽऽ...जिया रे...(3)...

दैवात् यदि कोई मिले ऐसा जनऽऽ उनसे भी करो शिक्षा ग्रहणऽऽ

अग्नि यथा होती घर्षण से उत्पन्नऽऽ (तथा) करो शोध-बोध-प्रयाणऽऽ

महापुरुष सम बन गतिमानऽऽ...जिया रे...(4)...

सिद्धांत ग्रंथ व प्रायश्चित्त ग्रंथऽऽ राष्ट्रीय सुरक्षा-मंत्र-मंत्रणाऽऽ

न कथनीय कभी अयोग्य जन कोऽऽ छिद्राणुवेशी निन्दक शत्रु विभेदकऽऽ

ऽऽ...जिया रे...(5)...

अनेक दार्शनिक वैज्ञानिक संतऽऽ शोध-बोध-लेखक-चिंतकऽऽ  
समाज सुधारक पुरोगामी लोगऽऽ होते रहते अपमानित दंडितऽऽ  
देश-विदेशों में होता सततऽऽ...जिया रे...(6)...

उदार गुणग्राही प्रोत्साहक ज्ञानीऽऽ अनुभवी जो कल्पनाशीलऽऽ  
उन्हें भले कहो मार्गदर्शन हेतुऽऽ अयोग्य को न कहो उपकार हेतु भीऽऽ  
कार्यसिद्धि से ज्ञान हो अन्य कोऽऽ...जिया रे...(7)...

अन्य की कल्पना व महान् विचारऽऽ तुझे लगते प्रिय व आकर्षकऽऽ  
उससे प्रेरणा व उत्साह मिलतेऽऽ शोध-बोध आचरण करऽऽ  
'कनक' साधना से साध्य को वरऽऽ...जिया रे...(8)...

सीपुर, दिनांक 03.12.2016, रात्रि 9.00

## संदर्भ-

जले तैलं खले गृह्यं पात्रे दानं मनागपि।

प्राज्ञे शास्त्रं स्वयं याति विस्तारं वस्तुशक्तितः॥ (486) स.कौ.

जल में पड़ा हुआ थोड़ा सा तेल, दुर्जन को प्राप्त हुआ छोटा-सा गुप्त  
समाचार, पात्र में दिया हुआ थोड़ा-सा दान और बुद्धिमान् मनुष्य को प्राप्त हुआ अल्प  
शास्त्र वस्तु स्वभाव के कारण स्वयंमेव विस्तार को प्राप्त हो जाता है।

अनृत पटुता चौर्य बुद्धिः सतामप्यपमानता।

मतिरविनये धर्मं साढ्यं गुरुष्वपि वञ्चना।।

ललित मधुरा वाक् प्रत्यक्षे परोक्षविधातिनी।

कलियुग-महाराजस्यैताः स्फुरन्ति विभूतयः॥ (271)

असत्य बोलने में चतुराई, चोरी में बुद्धि, सत्पुरुषों का भी अपमान करना,  
अविनय में बुद्धि रखना, धर्म के विरुद्ध चलना, गुरुओं से छल करना, सामने सुंदर  
और मीठी बात करना तथा पीछे विघात करना, ये सब कलियुग रूपी महाराज की  
विभूतियाँ हैं।

यो भाषते दोषमविद्यमानं सतां गुणानां ग्रहणे च मूकः।

स पापभाक् स्यात् स विनिन्दकश्च यशोवधः प्राणवधाद् गरीयान्॥ (285)

जो अविद्यमान दोष को कहता है तथा विद्यमान गुणों को ग्रहण करने में मूक

रहता है वह पापी है और निंदक है। यश का वध करना प्राणों के वध से बड़ा है।

वाक्यं जल्पति कोमलं सुखकरं कृत्यं करोत्यन्यथा,

वक्रत्वं न जहाति जातु मनसा सर्पो यथा दुष्टधीः।

नो भूतिं सहते परस्य न गुणं जानाति कोपाकुलो,

यस्तं लोकविनिन्दितं खलजनं को वा सुधीः सेवते॥ (286)

जो सुख उत्पन्न करने वाले मीठे वचन बोलता है परन्तु कार्य इससे विपरीत करता है। जो दुर्बुद्धि से युक्त हो साँप के समान मन से कभी कुटिलता को नहीं छोड़ता है, जो क्रोध से आकुलित हो दूसरे की विभूति को सहन नहीं करता है और न उनके गुण को जानता है उस लोक निन्दित दुर्जन की कौन बुद्धिमान् सेवा करता है? अर्थात् कोई नहीं।

## अनंत आत्म वैभव बिना गर्व आदि क्यों करूँ?

(चाल : आत्मशक्ति.....)

मैं हूँ अनंत आत्मिक वैभवधारी,

कर्मचोर ने की मेरी वैभवचोरी।

जिससे मैं अभी भोग रहा हूँ कंगाली,

कंगाल होकर कैसे बनूँ अहंकार (हूँ घमण्डी)॥ (1)

मैं हूँ अनंत आत्मिक गुणगणधारी,

राग द्वेष मोह शत्रु ने बनाया अवगुणधारी।

कर्मचोर व शत्रुओं को मैं विनाश करके,

बनना मुझे प्रभु-विभु-गुणधारी॥ (2)

मैं हूँ अनंत ज्ञानदर्शन का स्वामी,

ज्ञानदर्शन आवरण से बना अल्पज्ञानी।

अनंत ज्ञानदर्शन प्राप्त करना है बाकी,

अल्पज्ञ होकर कैसे बनूँ ज्ञानअभिमानि॥ (3)

अनंत सुखवीर्य का भी मैं हूँ स्वामी,

घातीकर्म रूपी घातक से बना निर्धनी।

सांसारिक सुख शक्ति से क्यों करूँ अभिमान,  
घाती को घातकर बनूँ सुखवीर्यवान्॥ (4)

आत्म-उपलब्धि से ही मेरी प्रसिद्धि/(सिद्धि),  
परिनिर्वाण से ही है मेरा निर्वाण/(पूर्णता)।

स्व-आत्मिक वैभव आदि पाना है लाभ,  
उक्त पुरुषार्थ हेतु शोध-बोध-खोज॥ (5)

इस हेतु ही मेरी सभी साधना मात्र,  
तप-त्याग व ध्यान-अध्ययन शास्त्र।

निस्पृह-निराडम्बर-एकांतवास व मौन,  
प्रभावना-प्रवचन-लेखन-अध्यापन॥ (6)

शुद्ध-बुद्ध-आनंद है मेरा स्वधर्म,  
सत्य-समता-शुचि से पाऊँ सुधर्म।

संकीर्ण-कट्टर व वर्चस्व-स्वार्थ शून्य,  
सच्चिदानंद बनना है 'कनक' (का) लक्ष्य॥ (7)

सीपुर, दिनांक 09.12.2016, रात्रि 10.26 व 6.50 प्रातः

## संदर्भ-

स धर्मी यत्र नाधर्मस्तत्सुखं यत्र नासुखम्।

तज्ज्ञानं यत्र नाज्ञानं सा गतिर्यत्र नागतिः॥ (46) आ.नु.

धर्म वह है जिसके होने पर अधर्म न हो, सुख वह है जिसके होने पर दुःख न हो, ज्ञान वह है जिसके होने पर अज्ञान न रहे तथा गति वह है जिसके होने पर आगमन न हो।

अर्थिनो धनमप्राप्य द्यनिनोऽप्यवितृप्तितः।

कष्टं सर्वेऽपि सीदन्ति परमेकः सुखी सुखी॥ (65)

परायत्तात् सुखाद् दुःखं स्वायत्तं केवलं वरम्।

अन्यथा सुखिनामानः कथमासंस्तपस्विनः॥ (66)

धनाभिलाषी निर्धन मनुष्य तो धन को न पाकर दुःखी होते हैं और धनवान्

मनुष्य संतोष के न रहने से दुःखी होते हैं। इस प्रकार खेद है कि सब ही (धनी और निर्धन भी) प्राणी दुःख का अनुभव करते हैं। यदि कोई सुखी है तो केवल एक संतोषी (तृष्णा से रहित) मुनि ही सुखी हैं। धनवानों का सुख पराधीन है। उस पराधीन सुख की अपेक्षा तो आत्माधीन दुःख अर्थात् अपनी इच्छानुसार किये गये अनशन आदि के द्वारा होने वाला दुःख ही अच्छा है। कारण कि यदि ऐसा न होता तो फिर तपश्चरण करने वाले साधुजन 'सुखी' इस नाम से युक्त कैसे हो सकते थे? अर्थात् नहीं हो सकते थे।

**अकिंचनोऽहमित्यास्व त्रैलोक्याधिपतिर्भवे।**

**योगिगम्यं तव प्रोक्तं रहस्यं परमात्मनः॥ (110)**

हे भव्य! तू 'मेरा कुछ भी नहीं है' ऐसी भावना के साथ स्थित हो। ऐसा होने पर तू तीन लोक का स्वामी (मुक्त) हो जायेगा। यह तुझे परमात्मा का रहस्य (स्वरूप) बतला दिया है जो केवल योगियों के द्वारा प्राप्त करने के योग्य या उनके ही अनुभव का विषय है।

**सुखी सुखमिहान्यत्र दुःखी दुःखं समश्रुते।**

**सुखं सकलसंन्यासो दुःखं तस्य विपर्ययः॥ (187)**

जो प्राणी इस लोक में सुखी है वह परलोक में भी सुख को प्राप्त होता है तथा जो इस लोक में दुःखी है वह परलोक में भी दुःख को प्राप्त करता है। कारण यह कि समस्त इन्द्रिय विषयों से विरक्त होने का नाम सुख और उनमें आसक्त होने का नाम ही दुःख है।

**मेरी निस्पृहता से मुझे मिल रहे है अनेक लाभ**

**(इससे प्रभावित हो देश-विदेशों के जैन-जैनेत्तर भक्त**

**कर रहे हैं हर प्रकार के सहयोग)**

(चाल : आत्मशक्ति.....)

निस्पृहता के फल तो मुझे मिल भी रहे हैं,  
ज्ञान-ध्यान-तप-त्याग भी मेरे बढ़ रहे हैं।

समता-शांति-क्षमता मेरी बढ़ भी रहे हैं,

शोध-बोध-लेखन-अध्यापन भी बढ़ रहे हैं॥ (1)

आकर्षण-विकर्षण-द्वन्द्व भी न होते,  
संकल्प-विकल्प व संक्लेश भी न होते।

धनी-गरीब में भेदभाव भी न होते,  
चन्दा-चिद्दा-याचना-प्रवंचना-भय न होते॥ (2)

ख्याति-पूजा-लाभ-लोभ मुझे न होते,  
ढोंग-पाखण्ड-भीड़ भी मुझे नहीं सताते।

कोई आये या न आये चिन्ता न करूँ,  
भौतिक निर्माण हेतु मैं याचना न करूँ॥ (3)

इसी से मेरे राग-द्वेष हो रहे हीन,  
ईर्ष्या तृष्णा घृणा मेरी हो रही कम।

समय-शक्ति-उपलब्धि का होता उपयोग,  
शांत-एकांत-मौन में करता शोध-बोध॥ (4)

भाव-व्यवहार-कथन भी करता हूँ सम्यक्,  
साधु से ले ज्ञानी-विज्ञानी को पढ़ाता हूँ निस्पृह।

शोधपूर्ण नाना साहित्य करता हूँ लेखन,  
स्व-प्रेरणा से देश-विदेश के भक्त करते प्रकाशन॥ (5)

विश्वविद्यालयों में मेरे साहित्य पहुँचा रहे,  
शोध कार्य (पीएच.डी.) भी स्वैच्छा से करवा रहे हैं।

देश-विदेशों में भी धर्म प्रभावना कर रहे हैं,  
'कनकनन्दी' ('कनक') तो सभी में आकिंचन्य ही रहे हैं॥ (6)

सीपुर, दिनांक 31.12.2016, मध्याह्न 2.13

विनम्रता जीवन का स्थायी गुण है, जिसे अपनाकर व्यक्ति  
अपने जीवन को सुरभित और संस्कारित बना सकता है

## आध्यात्मिक जीवन का सहज गुण विनम्रता

-डॉ. वीरेंद्र भाटी 'मंगल'

भारतीय संस्कृति में विनम्रता का उल्लेख विशिष्टता के साथ किया

गया है। विनम्रता से ही बड़ी से बड़ी दुश्मनी की खाई को पाटा जा सकता है। बस आवश्यकता इस बात की है कि विनम्रता को जीवन में पूरी तरह अंगीकार किया जाये। जब तक व्यक्ति के आचरण में विनम्र विचारों को समावेश नहीं होता है, तब तक अहम् के विसर्जन की बात सोची भी नहीं जा सकती है। वर्तमान दौर में बढ़ रहे द्वंद्वों में प्रमुख रूप से अहम् का हावी होना ही है। सहिष्णुता का अभाव, अहम् का प्रभाव व्यक्ति में व्याप्त विनम्रता को खंडित करने में सहायक होता है। विनम्रता जीवन का सहज गुण है। जिसमें जितनी विनम्रता होती है, उसकी महानता उतनी ही जल्दी स्वीकार्य होती है।

**जीवन विकास का सशक्त माध्यम-अहम् से पोषित विनम्रता को अधूरे ज्ञान की संज्ञा दी गई है।** प्रत्येक व्यक्ति का जीवन अपनी विशिष्टता के साथ गतिशील होता है। वे ही लोग पथभ्रष्ट होते हैं, जो विनम्रता को सहज गुण न मानकर प्रदर्शन का लबादा मानते हैं। विनम्रता का प्रदर्शन स्वार्थ को जन्म देता है। स्वार्थी व्यक्ति परिवार एवं समाज में अपनी सफल पहचान नहीं बना पाता है। विनम्रता विकास की जननी है। सही मायने में अहम् का विसर्जन एवं विनम्रता को धारण करना ही जीवन विकास का सशक्त माध्यम है। जिस व्यक्ति ने जीवन में अहम् का विसर्जन कर नम्रता के सूत्र को शिरोधार्य किया है वह व्यक्ति हर क्षेत्र में सफलता के मार्ग पर तेजी से प्रशस्त हो सकता है।

**सदियों तक याद रहती है यह-इतिहास गवाह है कि जो झुकते हैं वही जीतते हैं।** जिनमें अहंकार भरा होता है, वह व्यक्ति टूटना पसंद करते हैं लेकिन झुकना नहीं। जो झुकना जानता है, संसार उनके सामने स्वयं झुकने लग जाता है। यही है विनम्रता का प्रभाव। विनम्रता जीवन का स्थायी गुण है, जिसे अपनाकर व्यक्ति अपने जीवन को सुरभित कर सकता है। नम्रता व विनय जीवन को अलग ही पहचान देती है। नम्रताहीन व्यक्ति बहुत कुछ पाने से वंचित रह जाते हैं। सदियों से भारतीय संस्कृति में विद्या ददाति विनयम् का समावेश रहा है। विनम्रता के कारण ही आज सदियों तक मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम, भगवान् महावीर और भगवान् बुद्ध को याद किया जाता है।

**हर किसी को आकर्षित करता है यह गुण-भारतीय आध्यात्मिक परंपरा**

में गुरु-शिष्य की महत्ता निर्विवाद है। शिष्य का समर्पण, नम्रता ही उसे गुरु से बढ़कर योग्यता का वाहक बना देती है। वो इसलिए कि शिष्य ने अपने अहम् का विसर्जन कर अपने आप को समर्पित किया। विनम्रता को जीवन का सहज गुण कहा जा सकता है। सही मायने में व्यक्ति के आंतरिक एवं बाह्य व्यक्तित्व का दर्पण है विनम्रता। विनम्रता का गुण हर किसी व्यक्ति को अपनी ओर आकर्षित करता है। विनम्र व्यक्ति सब जगह हर किसी से सम्मान पाता है वहीं अपने गुणों के कारण लोगों का आदर्श भी बन जाता है। व्यक्ति के जीवन का आध्यात्मिक गुण है विनम्रता का समावेश। विनम्र व्यक्ति के जीवन में प्रदर्शन नाम मात्र का होता है। प्रदर्शन से परे आत्मा के विकास का सूत्र है विनम्र जीवन। वर्तमान में जीवन से विनम्रता का हास तीव्र गति से हुआ है। विनम्रता का स्थान चापलूसी लेती जा रही है। चिकनी-चुपड़ी बातों से अपना कार्य निकलवाने का प्रयास ही विनम्रता बनती जा रही है जबकि विनम्रता में न तो चापलूसी होती है और न ही स्वार्थ। विनम्रता जीवन का आवश्यक अंग बन जाता है। जीवन को सही मायने में जीने के लिए विनम्रता का अहम् योगदान हो सकता है।

**अहम् विसर्जन है नम्रता-**अहम् का पूर्ण रूपेण विसर्जन ही विनम्रता का जनक है। अहंकार से मुक्त जीवन को ही विनम्र जीवन की संज्ञा दी जा सकती है। अहंकार युक्त ज्ञान भले ही रोजगार का माध्यम बन सकता है लेकिन आत्मिक शांति एवं जीवन विकास के लिए विनम्रता से युक्त ज्ञान ही परिपूर्ण माना जाता है। विनम्रता को धारण करने के लिए व्यक्ति को सहजता से धैर्यपूर्वक सहिष्णुता के साथ आध्यात्मिक विकास की अवधारणा को समझना होगा, तभी विनम्र जीवन का मार्ग प्रशस्त हो सकता है।

**जीवन को मिलती है नई दिशा-**विनम्रता को धारण करने के लिए व्यक्ति को आध्यात्मिक जीवन का अनुसरण करना होगा। जीवन के विविध चरणों में भिन्न-भिन्न स्थितियों के साथ सामंजस्य एवं सहिष्णुता इसके लिए परम जरूरी है। विनम्रता के लिए धैर्य एवं निरंतर आध्यात्मिक विचारों का समावेश ही जीवन को सुरभित कर सकता है। विनम्रता विकास की जननी है। विनम्र व्यक्ति का जीवन ही सर्वप्रिय व जनप्रिय हो सकता है। विनम्रता के संस्कार ही जीवन को नई दिशा देने में सक्षम हैं। विनम्रता को जीवन में धारण कर व्यक्ति अपने जीवन के साथ-साथ परिवार, समाज



एवं राष्ट्र के विकास में आध्यात्मिक चेतना के जागरण का वाहक बन सकता है। जीवन में विनम्रता तमाम योग्यताओं की जनक है। विनम्रता से व्यक्ति अपने जीवन में ज्ञान, दर्शन एवं चरित्र का समावेश कर सकता है।

## अनुभव वृद्धि व संपूर्ण प्राप्ति हेतु

(चाल : मोक्ष पद मिलता धीरे-धीरे....)

अनुभव आता है धीरे-धीरे!...2

जिज्ञासु बनो! सत्य को जानो! अनुभव आयेगा धीरे-धीरे॥ (ध्रुव)

आत्मा/(स्वयं) को जानो...परमात्मा मानो...

स्व-प्राप्ति हेतु लक्ष्य बनाओ...उसके हेतु भावना भाओ...

अनुभव आयेगा धीरे-धीरे...(1)...

इस हेतु योग्य गुरु को पाओ...विनम्र भाव से स्वाध्याय करो...

गहन-सूक्ष्म-अज्ञात सत्य को...जानने हेतु प्रश्न भी करो...

अनुभव बढ़ाओ धीरे-धीरे...(2)...

ग्रंथों से पढ़ो ज्ञानी/(आप्त) से जाने...मनन-चिन्तन-प्रयोग करो...

स्व-दोष जानो उसे निवारो...स्व-गुण जानो उसे उभारो...

अनुभव बढ़ेंगे शीघ्र तैरे...(3)...

पूर्व के अज्ञान-दोष-दुर्गुण...त्याग करने में गौरव मानो...

पर अनुभव से शिक्षा भी गहो...परगुण-ग्रहण से गौरव मानो...

अनुभव बढ़ेंगे अधिक तैरे...(4)...

प्राप्त अनुभव से अनुभव भी करो...अनुभवहीनता का कुफल जानो...

अनुभव का भी सुफल जानो...अनुभव का भी गौरव करो...

अनुभव बढ़ेंगे गुणीत तैरे...(5)...

उदार-पावन-सौम्य तू बनो...सहनशील-धैर्यशील बनो...

स्व-पर-विश्वहित चिन्तन कर...आत्मविशुद्धि से स्व-विकास कर...

अनुभव बढ़ेंगे घनाघन तैरे...(6)...

अनुभव से अनुभव बढ़ाओ...शुद्धात्मा अनुभव में लीन हो जाओ...

अनंत आत्मानुभवमय तू बनो...सच्चिदानंदमय स्वरूप बनो...  
'कनक' यह तेरा स्वरूप मानो...(7)...

सीपुर, दिनांक 13.01.2017, रात्रि 8.32

संदर्भ-

### स्वाध्याय का स्वरूप

स्वाध्यायः परमस्तावज्जपः पञ्चनमस्कृतेः।

पठनं वा जिनेन्द्रोक्त-शास्त्रस्यैकाग्र-चेतसा।। (80)

पंचनमस्कृति रूप नमोकार मंत्र का जो चित्त की एकाग्रता के साथ जपना है वह परम स्वाध्याय है अथवा जिनेन्द्र कथित शास्त्र का जो एकाग्र चित्त से पढ़ना है वह स्वाध्याय है।

व्याख्या-यहाँ स्वाध्याय में जिस विषय का ग्रहण है उसको स्पष्ट किया गया है और उसके दो भेद किये गये हैं-एक जप और दूसरा पठन। जप पंच नमस्कार का, जो कि **णमो अरहंताणं, णमो सिद्धाणं, णमो आइरियाणं, णमो उवज्झायाणं, णमो लोए सव्वसाहूणं** इस अपराजित मंत्र के रूप में है और पठन जिनेन्द्रोक्त शास्त्र का बतलाया है। इन दोनों के लिए **एकाग्रचेतसा** विशेषण खास तौर से ध्यान में लेने योग्य है। एकाग्रचित्तता के बिना न जपना ठीक बैठता है और न पढ़ना। जिस प्रकार जिनागम का एकाग्रचित्त से पढ़ना स्वाध्याय है उसी प्रकार णमोकार मंत्र का एकाग्रचित्त से जपना भी स्वाध्याय है। स्वाध्याय के भेदों में वाचना, पृच्छना, अनुप्रेक्षा, आम्राय और धर्मोपदेश ऐसे पाँच नाम प्रसिद्ध हैं और इनके कारण ही स्वाध्याय को तत्त्वार्थसूत्रादि आगम ग्रंथों में पंच भेद रूप वर्णन किया है। इससे पंच नमस्कृति के जप को जो यहाँ स्वाध्याय कहा गया है वह कुछ खटकने जैसी बात मालूम होती है; परन्तु विचारने पर खटकने की कोई बात मालूम नहीं होती; क्योंकि यहाँ एकाग्रचित्त से जप की बात विवक्षित है, तोता-रटंत के तौर पर नहीं। एकाग्रचित्त से जब अरहंतादि पंच-परमेष्ठियों के स्वरूप का ध्यान किया जाता है तो उससे बढ़कर दूसरा स्वाध्याय (स्व-अध्ययन) और क्या हो सकता है? प्रवचनसार में श्री कुंदकुंदाचार्य ने लिखा है कि जो अर्हंतों को द्रव्यत्व, गुणत्व और पर्यायत्व के द्वारा जानता है वह आत्मा को जानता

है और उसका मोह क्षीण हो जाता है। अतः एकाग्रचित्त से पंच-परमेष्ठियों के स्वरूप को स्वानुभूति में लाते हुए जो गणोकार मंत्र का जप है, वह परम स्वाध्याय है, इसमें विवाद के लिए कोई स्थान नहीं है। योगदर्शन में जो प्रणवादि के जप को तथा मोक्षशास्त्र के अध्ययन को स्वाध्याय बतलाया है; जैसा कि उसके तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः इस सूत्र के निम्न भाष्य से प्रकट है-

**स्वाध्यायः प्राणवादिपवित्राणां जपः मोक्षशास्त्राध्ययनं वा।**

**स्वाध्याय से ध्यान और ध्यान से स्वाध्याय**

**स्वाध्यायाद् ध्यानमध्यास्तां ध्यानात्स्वाध्यायमाऽऽमनेत्।**

**ध्यान-स्वाध्याय-सम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते।। (81)**

(साधक को चाहिए कि वह) स्वाध्याय से ध्यान को अभ्यास में लावे और ध्यान से स्वाध्याय को चरितार्थ करे। ध्यान और स्वाध्याय दोनों की संपत्ति-संप्राप्ति से परमात्मा प्रकाशित होता है-स्वानुभव में लाया जाता है।

**व्याख्या-**यहाँ स्वाध्याय और ध्यान दोनों को एक-दूसरे के अभ्यास में सहायक बतलाया है और इसलिए एक के द्वारा दूसरे के अभ्यास की प्रेरणा की गयी है। साथ ही यह सूचना भी की गयी है कि दोनों का अभ्यास परिपक्व हो जाने से परमात्मा-परम विशुद्ध आत्मा-स्वानुभूति का विषय बन जाता है-उसके लिए फिर किसी विशेष यत्न की जरूरत नहीं रहती।

जिस स्वाध्याय के द्वारा ध्यान का अभ्यास बनता है उसकी गणना द्वादशविध तपों में छह प्रकार के अंतरंग तपों में की गयी है। स्वाध्याय तप का माहात्म्य वर्णन करते हुए मूलाचार ग्रंथ में लिखा है कि-बाह्याभ्यंतर बारह प्रकार के तपोनुष्ठान में स्वाध्याय के समान न तप है और न होगा। स्वाध्याय में रत साधु पाँचों इन्द्रियों को वश में किये रहता है, मन-वचन-काय-योग के निरोध रूप त्रिगुणितियों को अपनाता है, एकाग्र मन और विनय से युक्त होता है-

**बारस-विहम्मि य तवे सब्भंतरबाहिरे कुसलदिट्टे।**

**ण वि अत्थि ण वि य होहि सज्झायसमो (मं) तवो कम्मं।।**

**सज्झायं कुव्वंतो पंचेदियसंवुडो तिगुत्तो य।**

**हवदि य एयग्गमणे-विणएण समाहिओ भिक्खू।। (मूला. 5-212, 213)**

इसी से आत्म प्रबोध में विधिपूर्वक स्वाध्याय को, जिसमें मन ज्ञान के ग्रहण-

धारण रूप, शरीर विनिय से विनियुक्त, वचन पठाधीन और इन्द्रियों का समूह नियत एवं नियंत्रित रहता है, 'समाध्यंतर'-कर्मक्षयकारी समाधि का एक भेद बतलाया है। साथ ही यह भी सूचित किया है कि ऐसे विधिपूर्वक स्वाध्यायरत के गुप्तियों-समितियों का सहज पालन होता है और बद्धमूल हुई तीनों शल्यें-माया, मिथ्या, निदान उखड़ जाती हैं।

वास्तव में देखा जाय तो स्वाध्याय आदि शेष तपोयोग और द्वादश अनुप्रेक्षाएँ (भावनाएँ) ये सब ध्यान के ही परिकर एवं परिवार हैं; जैसा कि आर्ष के निम्न वाक्यों से प्रकट हैं-

ततो दध्यावनुप्रेक्षा दिध्यासुर्धर्म्यमुत्तमम्।

परिकर्ममितास्तस्य शुभा द्वादशभावनाः॥ (20-226)

ध्यानस्यैव तपोयोगाः शेषाः परिकरा मताः।

ध्यानाभ्यासे ततो यत्नः शश्वत्कार्यो मुमुक्षुभिः॥ (21-215)

**वर्तमान में ध्यान के निषेधक अर्हन्मतानभिज्ञ हैं**

येऽत्राहूर्न हि कालोऽयं ध्यानस्य ध्यायतामिति।

तेऽर्हन्मताऽनभिज्ञत्वं ख्यापयन्त्यात्मनः स्वयम्॥ (82)

जो लोग यहाँ यह कहते हैं कि ध्याता पुरुषों के लिए यह काल ध्यान का नहीं है वे स्वयं अपनी अर्हन्मतानभिज्ञता-जिनमत से अजानकारी व्यक्त करते हैं।

**व्याख्या-**यहाँ उन लोगों को जिनमत से अनभिज्ञ बतलाया है जो यह कहते हैं कि इस क्षेत्र में वर्तमान काल धर्म्यध्यान के लिए उपयुक्त नहीं है; क्योंकि जिनमत में ऐसा कहीं कोई निषेधात्मक विधान नहीं है, प्रत्युत इसके श्री कुंदकुंदाचार्य ने मोक्खपाहुड में साफ लिखा है-

भरहे दुस्समकाले धम्मज्झाणं हवेइ णाणिस्स।

तं अप्पसहावट्टिये ण हु मण्णइ सो दु अण्णाणी॥ (76)

अर्थात्-इस भरतक्षेत्र तथा दुःषम पंचमकाल में ज्ञानी के धर्म्यध्यान होता है और वह आत्म स्वभाव में स्थित-आत्म भावना में तत्पर के होता है, जो इसे नहीं मानता है वह अज्ञानी है।

इससे पूर्व की तीन गाथाओं में ऐसा कहने वालों को चारित्र मोहनीय कर्म से अभिभूत, व्रतों से वर्जित, समितियों से रहित, गुप्तियों से विहीन, संसार सुख में लीन और शुद्ध भाव से प्रभ्रष्ट बतलाया है, जिनमें एक गाथा इस प्रकार है-

**चरियावरिया वद-समिदि-वज्जिया सुद्धभावपव्वट्ठा।**

**केई जंपंति णरा ण हु कालो झाणजोयस्स।।**

श्री देवसेनाचार्य ने भी तत्त्वसार में, ऐसा कहने वालों को शंका-कांक्षाओं में फँसे हुए, विषयों में आसक्त और सन्मार्ग से प्रभ्रष्ट बतलाया है-

**स्थाई स्मृति हेतु**-पक्की मेमोरी वह होती है, जिसमें कोई न कोई विशेषता हो। जिस प्रकार दो चीजों को आपस में जोड़ने के लिए किसी चिपकने वाली चीज का प्रयोग करने से वह एक-दूसरे से मजबूती से जुड़ जाती है। जैसे ईंट-पत्थरों को आपस में जोड़ने के लिए सीमेंट का प्रयोग किया जाता है तो वे भी मजबूती से जुड़ जाते हैं। उसी प्रकार याद करते समय कुछ विशेषताओं को सूचनाओं में डाल देने से वे सूचनाएँ स्ट्रांग और स्थाई मेमोरी बन सकती हैं।

**ए टू जेड मेमोरी**-जो भी याद करना है, उनमें ये विशेषताएँ जोड़ दी जाये तो वह मेमोरी स्थाई बन सकती है। **ए-एक्शन**, दिमाग क्रियाशील सूचनाओं को पक्का याद करता है। **बी-बिग**, जो सूचनाएँ आकार या प्रभाव में बड़ी होती हैं, दिमाग उन्हें याद रखता है। **सी-कलरफूल**, जो चीजें और सूचनाएँ रंगीन होती हैं, वे ज्यादा मजबूती से याद होती हैं। **डी-डाईमेंशनल**, जिन सूचनाओं को दिमाग त्रिआयामी रूप में देख पाता है उन्हें जल्दी याद करता है। **ई-इमोशनल**, वे सूचनाएँ जिनका भावनात्मक असर दिमाग पड़ता है वे स्थाई रूप से याद होती हैं। **एफ-फिल**, जिन सूचनाओं को अनुभव किया जा सकता है, दिमाग उन्हें पक्का याद करता है। **जी-गेम**, खेल के रूप में प्राप्त सूचनाएँ आसानी से याद होती हैं। **एच-हैप्पी**, यदि खुश होकर याद किया जाये तो अच्छा याद होता है। **आई-इंटेरेस्ट**, जो सूचनाएँ आपकी रुचि से जुड़ी होती है, उन्हें दिमाग आसानी से याद करता है। **जे-जॉक**, जो सूचनाएँ हँसाती हैं, दिमाग उन्हें जल्दी याद करता है। **के-नॉलेज**, जिस विषय की पूरी जानकारी होती है, उन्हें याद करना आसान होता है। **एल-लॉजिकल**, लॉजिकल सूचनाएँ स्थाई रूप से याद होती हैं। **एम-मैनकॉनिक**, विज्ञान से कैसी भी सूचना को मजबूत किया जा सकता है। **एन-न्यूरोबिक्स**, जैसे एरोबिक्स, शरीर की

एक्सरसाइज है, उसी तरह न्यूरोबिक्स दिमाग का व्यायाम है। **ओ-ऑब्जर्वेशन**, अच्छा ऑब्जर्वेशन सूचनाओं को पक्का करता है। **पी-पिक्चर**, जो सूचनाएँ चित्र के रूप में होती हैं, वह मजबूत याद होती हैं। **क्यू-क्यूश्चन**, सवाल दिमाग को क्रियाशील रखते हैं और उनके जवाब सूचना को याद करने में मदद करते हैं। **आर-रिडिक्व्यूल्स** थीकिंग, अजीब सोच और अनोखापन सूचना को जल्दी याद करवाता है। **एस-स्लीप**, 8 घंटे की नींद अच्छी मेमोरी के लिए जरूरी है। **टी-ट्रूनिंग**, एक धुन के रूप में दिमाग जल्दी याद करता है। **यू-यूज्ड टू**, जो नियमित रूप से इस्तेमाल होती है, वे सूचनाएँ याद रहती हैं। **वी-विजुलाईजेशन**, दिमाग में विजुअल रूप में दिखाई देने वाली सूचना स्थाई मेमोरी बनती है। **डब्ल्यू-वॉटर**, खूब पानी पीने से याददाश्त बढ़ती है। **एक्स-जिरोक्स**, यानी मिलते-जुलते शब्दों को दिमाग याद करता है। **वाई-यस**, अपने आपको हाँ कहना जल्दी याद करवाता है। **जेड-जील**, जोश के साथ कार्य को करने पर सूचनाएँ पक्का याद होती हैं। ये प्रयोग करके याद करने से सूचनाएँ स्थाई स्मृतियों में बदल जाती हैं।

-विनोद शर्मा

शिक्षा विज्ञानी व ब्रेन साइंस विशेषज्ञ

**निस्पृह संत प्रवर आचार्यश्री कनकनन्दी जी गुरुवर  
को प्रारंभ में सामान्य जन समझ नहीं पाते,  
किन्तु समझने पर बनते हैं आजीवन भक्त-शिष्य**

-श्रमण मुनि सुविज्ञसागर

(चाल : आत्मशक्ति....., सायोनारा.....)

सामान्य जन प्रारंभ में...कनक गुरु को न समझ पाते...

प्रज्ञा क्षमता समता अनुभव का...मूल्यांकन न कर पाते...(स्थायी)...

इसका कारण अलौकिक वृत्ति...अध्यापन की विशेष पद्धति...

गुरु की भाषा आगमोक्त दार्शनिक...वैज्ञानिक अलौकिक गणितीय...

प्रथमानुयोग-करणानुयोग...चरणानुयोग-द्रव्यानुयोग...

परमागम आध्यात्मिक युक्त...प्राचीन से लेकर आधुनिक...(1)...

आप एकांत-शांत स्थान में...चिन्तन-मनन-अध्ययन करते...  
 ज्ञान-ध्यान-तपोरक्त होकर...श्रमणचर्या का पालन करते...  
 अनौपचारिक आपकी प्रवृत्ति...अपेक्षा-उपेक्षा-प्रतीक्षा परे...  
 धन-जन-मान-भीड़ परे...ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि परे...(2)...

राग-द्वेष-मोह-कषाय आवेशित...गेम फेम नेम वाले बहुजन...  
 तव निस्पृह भाव-व्यवहार का...नहीं कर पाते सम्यक् आकलन...  
 स्व-क्षुद्र स्वार्थ दृष्टि वाले...भौतिक लाभ को धर्म मानने वाले...  
 गुरु के व्यापक ज्ञान अनुभव का...यथायोग्य लाभ न ले पाते...(3)...

किन्तु जो जन भव्य जिज्ञासु...विद्यार्थी-शोधार्थी बनते...  
 वे सुधीजन आपकी निश्रा में...ज्ञान-विज्ञान लाभ प्राप्त करते...  
 प्रोफेसर वैज्ञानिक कुलपति...शिक्षाविद् हो या न्यायाधीश...  
 आनंददायी शिक्षा-स्वाध्याय...चर्चा-वार्ता-संगोष्ठी से बने प्रवीण...(4)...

समझने पर तन-मन-धन से...स्व-प्रेरणा समय शक्ति से...  
 यथायोग्य सहयोग दान करते...पुण्य लाभ से होते महान्...  
 अंतर्राष्ट्रीय प्रभावी प्रेरक...कोई शिक्षा-दीक्षा ले बनते श्रमण...  
 सत्य-साम्य-सुख अमृत पाते...'सुविज्ञ' जन विनम्र भाव से...(5)...

सीपुर, दिनांक 18.01.2017, अपराह्न प्रायः 5.40

**निस्पृह संत प्रवर आचार्यश्री कनकनन्दी जी को  
 प्रारंभ में सामान्य जन समझ नहीं पाते,  
 किन्तु समझने पर बनते हैं आजीवन भक्त-शिष्य**

-आर्यिका सुवत्सलमती

(चाल : ऐ मेरे वतन के लोगों.....)

कनकनन्दी गुरुवर हैं निस्पृह संत।

अलौकिक अयाचक अनुभवी हैं ये महन्त।। (ध्रुव)

ज्ञान प्राप्ति का तो है एक माध्यम भाषा।

दार्शनिक गणितीय विज्ञान तर्क की भाषा।

कनकनन्दी गुरुवर की आगम सिद्धांत की भाषा।। अलौकिक...

विभिन्न भाषाओं से नहीं सभी परिचित।

अतः गुरुदेव को समझे अल्पज्ञान से विपरीत।

अल्पज्ञ-अज्ञानी जन स्वयं को समझे ज्ञानी।। अलौकिक...

गुरुवर के ज्ञान-अनुभव समझ पाना है दुरूह।

एक बार समझने पर तो होता है सहज-सरल।

एकाग्र हो समझने पर भवि बनता ज्ञानवान्।। अलौकिक...

ज्ञानी-विज्ञानी जन देशी हो या विदेशी।

तव भाव-अनुभव से बनते हैं वे मनीषी।

निश्चा में अध्ययन कर बनते भक्त व शिष्य।। अलौकिक...

सामान्य भक्त शिष्य भी अभी ले रहे हैं लाभ।

दंभ/(निन्दा) का भाव त्यजकर पाया है मैं (आत्मा) का ज्ञान।

स्वयं के अज्ञान का उनको हो रहा है ज्ञान-भान।। अलौकिक...

वैश्विक गुरु का व्यक्तित्व व (जब) उनके भावों को समझते।

तन-मन-धन से तब स्वैच्छिक सेवा-दान करते।

आजीवन समर्पित होकर आध्यात्मिक विकास करते।। अलौकिक...

आकर्षण-विकर्षण, भौतिक प्रलोभन परे।

चंदा-चिट्ठा, प्रसिद्धि धन-याचना से परे।

अपेक्षा-उपेक्षा से रिक्त सुवात्सल्यगुण युक्त।। अलौकिक...

सीपुर, दिनांक 18.01.2017, मध्याह्न 2.08

## आचार्यश्री कनकनन्दी गुरुवर ससंघ के विनय

### वैयावृत्ति, समाचार विधि व अनुशासन

-श्रमणी आ. सुवत्सलमती

(चाल : तुम दिल की.....)

मुझको विनय का ज्ञान देना मैं विनम्र बन सकूँ।



विनय के द्वारा ही तो मोक्ष लक्ष्मी/(अनंत वैभव) पा सकूँ॥ (ध्रुव)

कनकनन्दी गुरुवर की प्रायोगिक चर्या है,  
विनयादि समाचार विधि सम्यक् रूप से करते हैं।

वैयावृत्ति का पाठ पढ़ के स्व-कल्याण कर सकूँ,  
दोष वादेच मौनम् सूत्र को जीवन में उतार सकूँ॥ (1)

अभ्युत्थान कब-कब करना सभी जिनदेवों ने कहा है,  
विनय से क्या लाभ है? तो मान भंग होता है।

जिनाज्ञा पालन गुरु बहुमान, श्रुत आराधना होती है,  
परिणाम विशुद्धि, आर्जव, संतोष मोक्ष प्राप्ति भी होती है॥ (2)

हित-मित-प्रिय-पूजा-वचन, सूत्रानुकूल मृदु वचन,  
कषाय उपेक्षा रिक्त वचन वाचनिक विनय कहा है।

स्व-पर हित शुभ परिणाम करना मानसिक विनय है,  
गुरु के परोक्ष में आज्ञानुकूल चर्या करना परोक्ष विनय॥ (3)

गुरुओं को आगमन होने पर अभ्युत्थान जो करते,  
नमन करना, आसन प्रदान भक्ति सह उपकरण देना।

स्तुति पाठ करना अनुकूल चर्या स्व-आसन त्याग करना,  
विहार, भ्रमण के समय उनका अनुवर्तन करना॥ (4)

रत्नत्रय व तप में नित्य जो संयमी/(साधु)-गण तत्पर रहते,  
उन्हें भी जो रत्नत्रय में न्यून उपाध्याय हेतु उठना अनिवार्य।

वसतिका, निषिध्या, भिक्षा जिनमंदिर या ग्रामान्तर से आने पर,  
गुरुजन जब-जब आवे-जावे अभ्युत्थान विनय अनिवार्य॥ (5)

मानसिक, काथिक, वाचनिक विनय से आत्मशुद्धि बढ़ती,  
मन आह्लादित होता है ज्ञान वृद्धि भी होती है।

विनय युक्त संघप्रेमी शिष्य ही गुरुओं की वैयावृत्ति करते हैं,  
अनुशासन में रहकर के आत्म साधना करते हैं॥ (6)

समाचार विधि विनय अनुशासन की प्रायोगिक शिक्षा देते हैं,

ईर्ष्या घृणा अविनय अहंकार का श्रीसंघ में स्थान नहीं।

अनुशासनहीनता होने पर गुरुवर दंडित भी करते,  
प्रायश्चित्त देकर शिष्यों पर वात्सल्यता से अनुग्रह करते।। (7)

सीपुर, दिनांक 15.01.2017, मध्याह्न 1.40

## निस्पृहता (अपरिग्रह) परम धर्म हेतु मेरी साधना

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : मन रे! तू काहे न धीर धरे....., सायोनारा.....)

‘कनक’ तू निस्पृही बनो!SSS

निस्पृहता में न राग द्वेष मोह...संकल्प-विकल्प/(संक्लेश) क्षीणSS...(ध्रुव)...

निस्पृहता ही है समता, उपेक्षाSS वैराग्य, साम्य, अस्पृहSS  
वैतृष्य, प्रशम, शांति, अनासक्तिSS वीतरागता व उदासीनताSS  
आध्यात्मिक साधना की उत्कृष्टताSS...कनक...(1)...

इस हेतु ही करो ध्यान-अध्ययनSS तप-त्याग व साधनाSS  
मनन-चिन्तन-अनुप्रेक्ष-लेखनSS व्रत-नियम व अनुशासनSS  
(ग्रंथ) प्रकाशन प्रवचन प्रभवनाSS...कनक...(2)...

ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि त्यागोSS धन-जन व मान त्यागोSS  
संकल्प-विकल्प-संक्लेश-त्यागSS होता निस्पृहता के कारणSS  
धनी-गरीब में न होता भेद-भावSS...कनक...(3)...

माईक-मंच व पण्डाल-होर्डिंगSS निमंत्रण पत्रिका व कार्डSS  
मान-सम्मान व माला-मान धनSS भौतिक निर्माण तामझामSS  
चन्दा-चिद्दा-बोली से परे कामSS...कनक...(4)...

आकर्षण-विकर्षण-द्वंद्व न होतेSS वाद-विवाद-कलह-विग्रहSS  
पक्षपात व छोटा-बड़ा भेदभावSS अस्त-व्यस्त-संत्रस्त शून्यSS  
तनाव-डिप्रेसन-भय शून्यSS...कनक...(5)...

तन-मन-आत्मा स्वस्थ होतेSS मनन-चिन्तन ध्यान-अध्ययनSS

श्रद्धा-प्रज्ञा व शोध-बोध बढ़तेSS आवश्यक न होती भीड़-प्रदर्शनSS  
एकांत-मौन में करो कल्याणSS...कनक...(6)...

भावना भक्ति स्व-प्रेरणा से यदिSS कोई करते हैं सेवा-दानSS  
निस्पृह (रूप) से साधना-प्रभावना हेतुSS होता भले सही नियोजन/(प्रयोजन)SS  
'कनक' बनो आकिंचन्य श्रमणSS...कनक...(7)...

सीपुर, दिनांक 05.01.2017, मध्याह्न 3.00

(यह कविता बा.ब्र. पल्लवी के कारण बनी।)

## तालमेल न होने से बढ़ता है 'बर्नआउट'

काम के अत्यधिक बोझ व पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच लोग अधिकतर खुद की अनदेखी कर देते हैं, यही कारण है कि बर्नआउट की समस्या आजकल युवाओं के साथ-साथ लगभग सभी आयुवर्ग में सामान्य हो गई है। **बर्नआउट तनाव की वह स्थिति जहाँ व्यक्ति के सोचने व समझने की शक्ति प्रभावित हो जाती है।** तालमेल बैठकर इससे बचा जा सकता है। अमरीका के शिशु रोग विशेषज्ञ व इमोरी यूनिवर्सिटी के वैलनेस प्रोग्राम से जुड़े डॉ. लकी जैन बता रहे हैं इससे जुड़े विभिन्न तथ्यों के बारे में-

**कारण व परेशानी**-काम का बोझ, आर्थिक चिंताएँ, अकेलापन, अनिश्चितता, अपनी बात खुलकर कह न पाना आदि इसके कारण हैं। थकावट महसूस होना, चिड़चिड़ापन, काम के प्रति उदासीनता, निराशा, धैर्य की कमी, अनिद्रा आदि की परेशानी।

**दैनिक जीवन पर असर**-ऊर्जा का स्तर कम होने से काम पर सीधा असर पड़ता है। नकारात्मक सोच के कारण काम में गलतियाँ बढ़ती हैं जिसके कारण लगातार व्यक्ति निराश होता है व अवसाद से ग्रसित हो जाता है। असुरक्षा की भावना के कारण किसी को कुछ देने का गुण समाप्त होने लगता है। छोटी-छोटी बातों पर जल्दी गुस्सा आता है।

**क्या करें**-डॉ. जैन के मुताबिक ज्यादातर लोग परिवार, काम और खुद के बीच पहली प्राथमिकता परिवार को देते हैं। फिर पारिवारिक जरूरतों को पूरा करने व

अधिक धन कमाने के लिए काम के बोझ तले दब जाते हैं। इन सबके बीच वे स्वयं की सेहत, शौक, रुचि आदि की अनदेखी करते हैं जिससे बर्नआउट की स्थिति पैदा होती है। पढ़ना, लिखना, गाना, खेलना, घूमना आदि जिस काम से भी आपको खुशी मिलती है, उसके लिए थोड़ा समय निकालें।

योग व ध्यान करें। इससे तनाव कम होकर व्यक्ति विनम्र होता है। जरूरतमंद लोगों की मदद करें। इससे मानसिक संतुष्टि मिलती है।

## संदर्भ-

जं किंचिवि चिंततो णिरीहवित्ती हवे जदा साहू।

लद्धूण य एयत्तं तदा हुतस्स तं णिच्छयं झाणं।।

इनमें से प्रथम वाक्य (पद्य) में यह बतलाया है कि विश्ववर्ती सारा पदार्थ समूह उस वीतराग साधु के ध्यान का विषय है जो ध्येय के स्वरूप में विपरीतता के अभाव से उसमें मध्यस्थता को धारण किये हुए है। दूसरे में यह प्रतिपादित किया है कि योगी वीतराग होता हुआ जो कुछ भी चिंतन करता है वह सब ध्यान है। इस संक्षिप्त कथन से भिन्न अन्य सब ग्रंथ का विस्तार है और तीसरे में यह दर्शाया है कि चाहे जिस पदार्थ का चिंतन करता हुआ साधु जब एकाग्र होकर निरीहवृत्ति (वीतराग या मध्यस्थ) हो जाता है तब उसके निश्चय ध्यान बनता है।

## माध्यस्थ के पर्याय नाम

माध्यस्थ्यं समतोपेक्षा वैराग्यं साम्यमस्पृहा।

वैतृष्यं प्रशमः शान्तिरित्येकार्थोऽभिधीयते।। ( 139 )

‘माध्यस्थ्य (मध्यस्थता), समता, उपेक्षा, वैराग्य, साम्य, अस्पृहा (निःस्पृहता), वैतृष्य (तृष्णा का अभाव), प्रशम और शांति ये सब एक ही अर्थ को लिए हुए हैं।’

**व्याख्या-**यहाँ माध्यस्थ्य के पर्याय नाम दिये गये हैं। इससे पूर्व पद्य में ध्याता को ध्येय के प्रति माध्यस्थ्य धारण की जो बात कही गयी है वह इन सब शब्दों के आशय को लिए हुए समझनी चाहिए। इन उपेक्षा, वैराग्य, साम्य, निःस्पृहता, वितृष्णा, प्रशम और शांति शब्दों के द्वारा माध्यस्थ्यका विषय बहुत कुछ स्पष्ट हो जाता है। ये सब शब्द संज्ञा की दृष्टि से भिन्न होते हुए भी अर्थ की दृष्टि से वस्तुतः एक ही मूल आशय को लिए हुए हैं। अतः इनमें से किसी का भी कहीं प्रयोग होने पर, प्रकरण को

ध्यान में रखते हुए, दूसरे किसी शब्द के द्वारा उसका स्पष्टीकरण किया जा सकता है।

जो संज्ञा-शब्द होते हैं वे अपने-अपने बाह्य अर्थ को साथ लिए रहते हैं। जिन संज्ञा-शब्दों के बाह्यार्थ परस्पर में एक-दूसरे के साथ अविनाभाव संबंध रखते हैं वे सब एकार्थ कहे जाते हैं अथवा यों कहिये कि प्रत्येक वस्तु में अनेक गुण, धर्म, शक्ति, विशेष या अंश होते हैं, उन सबको एक ही शब्द के द्वारा व्यक्त नहीं किया जा सकता-शब्द में उतनी शक्ति ही नहीं है। इसी से विवक्षित गुण-धर्मादि को यथावसर व्यक्त करने के लिए तत्तत् शक्ति विशिष्ट शब्दों का प्रयोग किया जाता है, यही एक वस्तु के अनेक नाम होने का प्रधान कारण है। इसी से उक्त नौ नाम भिन्न होते हुए भी सर्वथा भिन्न नहीं हैं-वास्तविक अर्थ की दृष्टि से एक ही हैं। विशेष व्याख्या के द्वारा इन सबके एकार्थ को भले ही प्रकार स्पष्ट किया जा सकता है। कुछ समानार्थक संज्ञा शब्द इनके साथ और भी जोड़े जा सकते हैं, जैसे-उदासीनता, वीतरागता, राग-द्वेषविहीनता, लालसा-विमुक्ति, अनासक्ति आदि। श्री पद्मनंदी आचार्य ने एकत्व सप्तति में साम्य के साथ स्वास्थ्य, समाधि, योग, चित्तनिरोध और शुद्धोपयोग भी एकार्थक बतलाया है।

## अरिहन्त स्तुति : (अर्घ्य)

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : है अपना दिल तो आवारा....)

अरिहन्त गुण..बहुत प्यारा...भव सिन्धु..तारणहारा...

अनंत ज्ञान दर्श सुख पूरा...राग द्वेष मोह से न्यारा...

### जिनवाणी स्तुति

जिनवाणी ज्ञान..बहुत न्यारा...आत्मा-परमात्मा..बताने वाला...

द्रव्य गुण..पर्याय वाला...अंग पूर्व..पच्चीस वाला...

### गुरुदेव स्तुति

गुरुदेव गुण..अलौकिक वाला...ज्ञान-ध्यान-तप त्याग वाला...

समता-शांति..निस्पृह वाला...आत्मिक-गुणगण वाला...

## विषयानुक्रमणिका

अ.क्र	विषय	पृ.सं.
1.	आचार्यश्री कुन्धुसागर जी का आशीर्वाद आ. कनकनन्दी के साहित्य हेतु	2
2.	आचार्यश्री कनकनन्दी गुरुवर ससंघ की निस्पृहता से प्रभावित होकर देश-विदेश के अनेक जन स्व प्रेरणा से सहयोग कर रहे हैं।	2
3.	निस्पृह संत आचार्य कनकनन्दी गुरुवर की अयाचक वृत्ति व भक्त-शिष्यों द्वारा स्वैच्छा से किया कृतित्व	3
4.	आचार्यश्री कनकनन्दी गुरुवर श्रीसंघ की विनय-वैयावृत्य-अनुशासन-समाचार विधि	5
5.	आचार्य कनकनन्दी गुरुवर का दिव्य/(भव्य) रूप	6
6.	गुरुवर कनकनन्दी से स्व-आलोचना	7
7.	कनकनन्दी की आत्मीयता	8
8.	महान् विचार व कल्पना अयोग्य हेतु अकथनीय	9
9.	अनंत आत्म वैभव बिना गर्व आदि क्यों करूँ?	11
10.	मेरी निस्पृहता से मुझे मिल रहे हैं अनेक लाभ इससे प्रभावित हो देश-विदेशों के जैन-जैनैत्तर भक्त कर रहे हैं हर प्रकार के सहयोग	13
11.	अनुभव वृद्धि व संपूर्ण प्राप्ति हेतु	17
12.	निस्पृह संत प्रवर आचार्यश्री कनकनन्दी जी गुरुवर को प्रारंभ में सामान्य जन समझ नहीं पाते, किन्तु समझने पर बनते हैं आजीवन भक्त-शिष्य	22
13.	निस्पृह संत प्रवर आचार्यश्री कनकनन्दी जी को प्रारंभ में सामान्य जन समझ नहीं पाते किन्तु समझने पर बनते हैं आजीवन भक्त-शिष्य	23
14.	आचार्यश्री कनकनन्दी गुरुवर ससंघ के विनय वैयावृत्ति, समाचार विधि व अनुशासन	24
15.	निस्पृहता (अपरिग्रह) परम धर्म हेतु मेरी साधना	26
<b>वैश्विक-समस्या-समाधान</b>		
1.	स्व-अज्ञान व दोषों का परिज्ञान हो तो कैसे?	32

2.	मेरे अनुभव संबंधी अनुभव (स्व-संवेदन)	42
3.	गुणदृष्टि व गुणग्रहण की प्रवृत्ति नहीं है पक्षपात	52
4.	आत्मा की आत्मकथा व आत्मव्यथा	57
5.	सुखी होने के विभिन्न उपाय	59
6.	वृद्ध अवस्था में भी स्वस्थ व ज्ञानी बनने के उपाय	67
7.	छात्र से ले साधु तक का आदर्श जीवन	89
8.	चाटुकार (चापलूस) की आत्मकथा-आत्मव्यथा	101
9.	स्व-को सुधारना व स्व-उपलब्धि हेतु साधना	102
10.	कृषक की आत्मकथा, आत्मव्यथा, आत्महत्या	105
11.	पर्यावरणीय-समस्याओं के मुख्य समाधान उपाय : अपरिग्रह युक्त अहिंसा	115
12.	वैश्विक आर्थिक विषमता दूर करने के सर्वोत्तम उपाय : अपरिग्रह-दान-दयादत्ति	119
13.	तन-मन के रोगहर व स्वास्थ्यप्रद फलाहार	142
14.	प्रगतिशील विज्ञान...(अज्ञता...शोधरत)	150
15.	पूर्व से श्रेष्ठ आधुनिक वैज्ञानिक व उनके शोध-बोध	151
16.	आध्यात्मिक गुण स्वरूप होते हैं पंच परमेष्ठी	155
17.	आरती दश धर्म की	168
18.	आरती जैन धर्म की	169
19.	आरती मोक्षमार्ग-मोक्षमार्गी-मोक्ष	170
20.	पूर्व से श्रेष्ठ आधुनिक वैज्ञानिक व उनके शोध-बोध	170
21.	पूर्व से श्रेष्ठ आधुनिक वैज्ञानिक व उनके शोध-बोध	176
22.	गुरुदेव श्री कनकनन्दी जी के “ <u>बैमिसाल व्यक्तित्व</u> ” व कृतित्व मेरी दृष्टि में	177
23.	धन्यवाद पत्र (Thankyou Letter)	179
24.	बिना बोली आदर्श पिच्छी परिवर्तन कार्यक्रम सम्पन्न	180
25.	बिना बोली आदर्श पिच्छी परिवर्तन कार्यक्रम सम्पन्न	182
26.	राष्ट्रहित हेतु आह्वान व सुझाव	183
27.	वह पुण्य मुझे नहीं चाहिए जिस पुण्य से हो...!?	198

## वैश्विक-समस्या-समाधान

### स्व-अज्ञान व दोषों का परिज्ञान हो तो कैसे?

(स्व-अज्ञान व दोष क्यों न होता है ज्ञात)

(चाल : छोटी-छोटी गैया....., क्या मिलिये ऐसे लोगों से.....)

जब तक उत्तरोत्तर ज्ञान न होता, तब तक पूर्व अज्ञान न मिटता।

जब तक पूर्व का अज्ञान न जाता, पूर्व अज्ञान तब तक ज्ञात न होता।। (1)

जब तक यथा प्रकाश न फैलता, तब तक पूर्व का तम न मिटता।

जब तक पूर्व का तम न मिटता, तब तक चक्षु से कुछ न दिखता।। (2)

प्रकाश होना व अंधेरा मिटना, दोनों ही काम एक साथ होते।

ज्ञान होना व अज्ञान मिटना, दोनों ही काम एक साथ होते।। (3)

अतएव अज्ञान को मिटाने हेतु, ज्ञान करना होता है प्रथम हेतु।

दोनों काम भले होते एक साथ, किन्तु ज्ञान करना होता (है) सर्वप्रथम।। (4)

जो होता सत्यग्राही (व) जिज्ञासु, विनम्र गुणग्राही ज्ञान-पिपासु।

हठाग्रह-दुराग्रह-स्वार्थ से परे, सुयोग्य गुरु से बनते वे ज्ञानी।। (5)

गुरु उपदेश समझना होने पर भी कठिन, श्रद्धा से समझना पहले विधेय।

द्रव्य-क्षेत्र-काल-भाव निमित्त पाकर, प्रयोग अनुभव से समझना विधेय।। (6)

आध्यात्मिक रहस्य है अति कठिन, लौकिक ज्ञान से भी परे ये ज्ञान।

आगम-परमागम के शब्द भी गहन, भावार्थ से लेकर शिक्षा भी भिन्न।। (7)

नय-निक्षेप-प्रमाण स्वरूप, अनेकांत व स्याद्वाद स्वरूप।

गुणस्थान-मार्गणा-अलौकिक गणित, कर्म सिद्धांत वस्तु व्यवस्था पर्यंत।। (8)

एकाग्रचित्त से श्रवण भी विधेय, जिज्ञासापूर्वक समझना विधेय।

समझकर मनन-पुनरावृत्ति विधेय, अनुभवगम्य विषयों को लिखना श्रेय।। (9)

इस हेतु अध्ययन व मनन-चिंतन, प्रयोग-परीक्षण-अनुकरण।

हिताहित विवेक सहित सही ज्ञान, अहित त्याग-हित ग्रहण रूपी गुण।। (10)

तब ही जीव ज्ञानी-गुणी बनते, अज्ञान व दोषों को त्याग करते।

आत्मविश्वास ज्ञान चारित्र सहित (होते), ज्ञानी-गुणी बनकर आगे बढ़ते।। (11)



अन्यथा अज्ञान (व) दोष नहीं मिटते, विभिन्न विकास न संभव होते।

इसी हेतु नीति-नियम-कानून धर्म, ज्ञान व गुण हेतु 'कनक' पालते धर्म॥ (12)

सीपुर, दिनांक 05.01.2017, रात्रि 11.02 व प्रातः 7.15

(यह कविता मुनि आध्यात्मनंदी व क्षु. सुवीक्षमती के कारण बनी।)

**संदर्भ-**

### **रचनात्मकता के लिए सोचना बेहद जरूरी है**

पाँच प्रतिशत लोग सच में सोचते हैं, दस प्रतिशत लोग सोचते हैं कि वे सोचते हैं और बाकी बचे 85 प्रतिशत लोग सोचने से ज्यादा बेहतर मरना पसंद करते हैं।

-थामस अल्वा एडिशन, वैज्ञानिक

### **गलतियाँ आपको तराशती हैं**

गलती करना मानव स्वभाव है लेकिन ऐसा होने पर यदि आप अपराधबोध से ग्रस्त हो जाती हैं तो जान लीजिये कि जितना हम अपनी गलतियों और विफलताओं से सीख सकते हैं, उतना सफलता और खुशी से नहीं।

हमारी गलतियाँ हमें तराशती हैं और हमें बेहतर बनाती हैं। ये हमें आगे बढ़ाने के साथ-साथ हमारी खूबियों और खामियों से अवगत भी करवाती हैं।

गलती होने पर शर्मिंदा होना और खुद को हमेशा के लिए घर में कैद कर लेने जैसे खयाल आना आम बात है। लेकिन कुछ समय गुजर जाने के बाद हम इस अहसास से उबर जाते हैं। अब तक आपको यह समझ आ चुका होता है कि गलतियाँ हमारे जीवन का एक हिस्सा हैं और इनका घटित होना प्राकृतिक प्रक्रिया है। गलतियों से मुँह छुपाकर भागने वाले इनके भीतर छुपे मूल्य को गँवा देते हैं।

बात बचपन के दौर से शुरू करते हैं। आपको याद होगा कि आपने साइकिल चलाना कैसे सीखा था। निश्चित ही इस दौरान आपने कई गलतियाँ की होंगी और उनकी वजह से चोट भी खाई होगी लेकिन क्या आपने इन गलतियों की वजह से साइकिल चलाना छोड़ दिया या अपनी साइक्लिंग को और बेहतर बनाया। जवाब हम सभी को पता है। इशारा साफ है कि गलतियाँ हमें सीखने का अवसर देती हैं।

**जो हुआ, उसे स्वीकार करें**-धैर्य रखकर आप गलत को सही कर सकती हैं। आपके पास परिस्थिति पर पुनर्विचार कर एक और कोशिश का मौका होगा। जब आप यह स्वीकार कर लेती हैं कि काम योजना के अनुसार पूरा नहीं हुआ तो आप खुद को उससे जुड़े सबक सीखने के लिए तैयार कर लेती हैं। अपनी गलती को स्वीकार कर आप उसकी जिम्मेदारी खुद पर लेती हैं, जिससे सुधार की शक्ति का अनुभव करती हैं। अगर आप सीखकर आगे बढ़ने के लिए तैयार रहेंगे तो संभव है कि आपकी गलती ही जीत बन जाये।

**वजह खोजें**-गलती हो गई है तो यह आकलन करे कि उसके होने के दौरान, पहले और बाद में समस्या आपकी सोच में थी या आपके काम के तरीके में। खुद को समझें। गलती पकड़ में आने के बाद जरूरी सुधार करें। गलतियाँ अक्सर हमारी नासमझी के कारण होती है। गलती होने पर खुद से पूछें, मैं कहाँ गलत थी? इससे मैंने क्या सबक लिया? गलती को कैसे रोका जा सकता था? इससे मुझमें और मेरी सोच में क्या बदलाव आया?

**डर का सामना करें**-विफलता और हार से डरना मानवीय प्रवृत्ति है। इसके बावजूद आपको डर का सामना करना होगा क्योंकि ऐसा करके ही आगे बढ़ा जा सकता है। डर हावी न हो, इसलिए इसका सामना कीजिये।

**पर्वत के आधार पर खिन्नियाँ उड़ाने वाले मिलते हैं। मध्य में ईर्ष्यालू मिलते हैं। शीर्ष पर ऐसे मित्र या परिजन मिलते हैं, जिनके वजूद के बारे में आपने सोचा भी न होगा।**

-एंथोनी लिशिओन, अमेरिकी लेखक

## **अपनी खामियाँ स्वीकारें तब ही**

-डॉ. श्रीलेखा हाड़ा, होम्योपैथ, मुंबई

अयोध्या कांड में दशरथ भरी सभा में आईना देखते हैं। यह आत्म विश्लेषण है। सबके सामने आईना देखना कठिन है, लेकिन जो साधक होगा वह सबके सामने ही आईना देखेगा। अकेले में यह कबूल कर लेना कि आप पापी है, बहुत आसान है, लेकिन लोगों के सामने स्वीकारना आसान नहीं है। स्वयं का मूल्यांकन एक सकारात्मक अनुभव है।

हर घर में आईना होता ही है, भले ही पोर्ट्रेट न हो, क्योंकि पोर्ट्रेट हमेशा पुराने

दौर में ले जाता है। जब वह बना था, जिसका है उसकी बातें। किन्तु आईना हमेशा वर्तमान बताता है। हम इसमें खुद को देखकर खुश होते हैं लेकिन, कोई कहे कि खुद को तो देख लीजिये, तो हमें गुस्सा आता है। कोई भी अपनी कमजोरियाँ नहीं देखना चाहता है। हमारे पास हमेशा दूसरों को देखने की दृष्टि रहती है। दूसरे की कमियाँ हमें बहुत जल्दी दिखती है। दूसरे की ओर लगातार देखते रहते हैं तो हम अपनी कमियाँ भूलने लगते हैं। हम कभी खुद को आईना दिखाने की कोशिश नहीं करते हैं। स्वयं विकसित होना सकारात्मक अनुभव है, लेकिन जरूरी है कि हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक हो।

स्वयं का मूल्यांकन एक सकारात्मक अनुभव है। हम एक यात्रा में हैं और जरूरी है कि हम यथार्थवादी रह सकें। अपनी खामियाँ जानने का लाभ यह है कि जैसे ही हमें अपनी सीमाएँ पता चलती हैं, हम उनके पार जाने की कोशिश करते हैं। अयोध्या कांड में दशरथ भरी सभा में आईना देखते हैं। यह आत्म विश्लेषण है। सबके सामने आईना देखना कठिन है, लेकिन जो साधक होगा वह सबके सामने ही आईना देखेगा। अकेले में यह कबूल कर लेना कि आप पापी है, बहुत आसान है, लेकिन लोगों के सामने स्वीकारना आसान नहीं है। हम चाहते हैं कि हमारी गलतियाँ कोई और न जाने। दूसरों को पता चलेगा तो वे निंदा करेंगे, जिससे हम बचना चाहेंगे।

जो राजसिंहासन पर बैठते हैं, वे जनता के सामने आईना नहीं देखते हैं लेकिन, वास्तव में उन्हें देखना जरूरी है, क्योंकि राजसिंहासन की जवाबदारियाँ और गरिमाएँ होती है, न केवल परिवार के प्रति वरन पूरे समाज और देश के प्रति भी। आईना देखने के बाद हमें गर्व नहीं होना चाहिए। यदि ऐसा है तो हम आत्म मूल्यांकन के इस साधन का दुरुपयोग कर रहे हैं। साधक वह होता है, जो अपने आप में बुनियादी असंतुलन देख पाता है और उसे संतुलित करने की कोशिश करता है। जीवन का सबसे बड़ा संघर्ष क्या है? खुद को पहचान पाना, खुद को स्वीकार करना, समस्त गलतियों और कमियों के साथ स्वयं का आलिंगन करना। चाहे किसी भी स्तर पर हो, वह घर हो या कार्यस्थल, सीखने का सबसे अहम उपाय प्रतिबिंब है। आपको अपने में ही बदलाव की जरूरत होती है। हम सीखते हैं तो सजगता बढ़ने लगती है। सारी शारीरिक और मानसिक बीमारियों से घिरा मानव यह तो जानता है कि उसे शारीरिक तकलीफ है, लेकिन यह नहीं समझता है कि उसे मानसिक तकलीफ भी है।

सुग्रीव में कई तरह की कमियाँ थीं, इसके बाद भी भगवान् राम ने उन्हें मित्र बनाया। उनकी सादगी भगवान् को भा गई थी। जब उन्होंने भगवान् राम को अपनी कहानी सुनाई तो उन्होंने स्वीकार कर लिया कि वे डरपोक हैं और कमजोर। उन्होंने तथ्य छिपाये नहीं। राम सुग्रीव से बेहद खुश हुए व लक्ष्मण से कहा कि वे नवदा भक्ति के नौवें स्वरूप-सरलता-के प्रतीक हैं। शास्त्रों ने अपनी कमियों को स्वीकारने को बहुत महत्व दिया है। जब सुग्रीव ने अपनी कमियाँ नहीं छिपाई, तभी भगवान् उसकी जिम्मेदारी स्वीकारने को तैयार हुए।

**प्रश्न**—वह सम्यग्श्रुत क्या है?

**उत्तर**—केवलज्ञान, केवलदर्शन के धारक, सर्वज्ञ, सर्वदर्शी, भूत, भविष्य एवं वर्तमान के ज्ञाता, देव, दानव और मानव से वंदित, कीर्तित तथा पूजित, अरिहंत प्रभु से प्रणीत यह गणपितक ( आचार्य-कोष ) द्वादशांगी, सम्यक्श्रुत है।

**विवेचन**—जो देव, गुरु और धर्म का, नवतत्त्व का षड्द्रव्य का सम्यग् अनेकांतवादपूर्वक, पूर्वापर अविरोध, यथार्थ समयज्ञान है, जो सम संवेगादि को उत्पन्न करने वाला, सम्यक् अहिंसा, संयम, तप की प्रेरणा करने वाला, भव-भ्रमण का नाश करने वाला और मोक्ष पहुँचाने वाला श्रुत है, वह 'सम्यग्श्रुत' है।

**2. प्रवचन की अपेक्षा**—जो अर्हत हैं—देवेन्द्र आदि के लिए भी पूज्य तीर्थंकर हैं। भगवन्त हैं—समग्र ऐश्वर्य आदि के स्वामी हैं। ज्ञानावरणीय, दर्शनावरणीय कर्म के क्षय से उत्पन्न केवलज्ञान केवलदर्शन के धारक हैं। तीनों लोक-देव, दानव, मानव के द्वारा निरीक्षित हैं—श्रद्धा भरे नयनों से देखे गये हैं। महित हैं; यथा-अवस्थित असाधारण गुणों के द्वारा महान् माने गये हैं। पूजित हैं—पञ्चाङ्ग वंदना आदि से नमस्कृत हैं, अतीत प्रत्युपन्न और अनागत रूप तीनों काल को जानते हैं—ऐसे सर्वज्ञ सर्वदर्शी के प्रवचन 'सम्यक्श्रुत' है।

**3. आगम की अपेक्षा**—उन प्रवचनों को सुनकर प्रविशुद्धमति गणधरों द्वारा ग्रंथित, यह बारह अंगों वाला गणपितकज्ञान का कोष या आचार्य का कोष, 'सम्यक्श्रुत' है।

### अध्ययन का क्रम

**वाचनापृच्छनानुप्रेक्षामनायधर्मोपदेशः। (25)** (तत्त्वार्थ श्लोक, पृ. 125)

आप्तोपज्ञ ग्रंथों को वाचना, सर्वज्ञ आम्नाय से चले आ रहे ग्रंथों के प्रमेयों में संशयच्छेद या निर्णय के लिए विशिष्ट ज्ञानी को पूछना, जान लिए गए विषय का मन से

चिंतन करना, द्वादशांग वाणी के साक्षात् या परंपरा से प्राप्त हुए जैन वागमय का शुद्ध घोकना (घोष व पुनरावृत्ति) और धर्मोपदेश देना या सुनना, यों पाँच प्रकार का स्वाध्याय तप हैं।

**स्वाध्याय इत्यनुवर्तमानेनाभिसंबंधः।**

**निरवद्यग्रन्थार्थोभयप्रतिपादनं वाचना।**

**संशयच्छेदाय निश्चितबलाधानाय वा परानुयोगः पृच्छना।**

**अधिगतार्थास्य मनसाभ्यासोऽनुप्रेक्षा।**

**घोषशुद्धं परिवर्तनमाप्रायः।**

**धर्मकथाद्यनुष्ठानं धर्मोपदेशः।**

**प्रज्ञातिशयप्रशस्ताध्यवसायाद्यर्थं स्वाध्यायः।**

**कथमयमंतरंगरूप इत्याह।**

“प्रायश्चित्तविनय” इत्यादि सूत्र से अनुवृत्त किये जा रहे स्वाध्याय इस पद का वाचना आदि प्रत्येक के साथ विधेय दल की ओर संबंध कर लिया जाय। आप्तोपज्ञ निर्दोष ग्रंथ का या उसके अर्थ का अथवा दोनों का योग्य विनीत पात्र में प्रतिपादन करना, वाचना नामक स्वाध्याय है।

उत्पन्न हुए संशय का छेद करने के लिए अथवा निर्णीत हो चुके का पुनरपि बलाधान यानी दृढ़ अवधारणा करने के लिए, जिससे कि कालांतर में भी संशय नहीं हो सके, दूसरे प्रकांड विद्वान् के प्रति सविनय प्रश्न उठाकर पूछना, पृच्छना स्वाध्याय है। पूछने वाला विनीत पुरुष अपने उत्कर्ष या दूसरों का तिरस्कार तथा उपहास हो जाने का अणुमात्र भी विचार न रखे। जीतने की इच्छा, जोर से चिल्लाना, अपना प्रभाव जमाना आदि दूषण प्रश्रकर्ता को टालने चाहिए, तभी तत्त्वबुभुत्सा अनुसार यथार्थ ज्ञान की प्राप्ति हो सकेगी।

ज्ञान लिये गये प्रमेय अर्थ का मन से चिंतना करते ये अभ्यास करना अथवा उन अर्थों को बार-बार चिंतन करना, अनुप्रेक्षा स्वाध्याय है।

ज्ञान हो चुके पाठकों पुनः-पुनः परिवर्तन करते हुए शुद्ध घोकना, आप्राय स्वाध्याय है। घोखते हुए प्रतिष्ठा या अन्य इस लोक संबंधी फलों की आशा नहीं रखी जाय। अधिक शीघ्रता से या अधिक विलंब से उच्चारण करना, गीत गाना, सिर को कँपाना, अर्थ को नहीं समझकर रटना, अति मंद स्वर से घोखना, इत्यादि एवों को

टालकर धोखा जाय।

देखे जा रहे लौकिक प्रयोजनों का परित्याग कर मिथ्या मार्ग की निवृत्ति के लिए अथवा दूसरों के संदेह की व्यावृत्ति के लिए आर्षप्रणीत धर्मकथा, आचार प्रकाशन और अंगपूर्व संबंधी प्रज्ञापनीय तत्त्वों का प्रतिपादन करना, धर्मोपदेश नाम का स्वाध्याय है।

स्वाध्याय तप को करने का प्रयोजन यह है कि हिताहित का विवेक करने वाली प्रज्ञाबुद्धि में अतिशय उपजे, निर्दोष प्रशंसनीय तत्त्वों का अध्यवसाय किया जाये, आप्तोक्त शास्त्रों की अक्षुण्ण स्थिति बनी रहे, श्रोताओं, वक्ताओं के संशय का निराकरण हो जाय, अन्य मिथ्या दार्शनिकों का उपद्रव नहीं सता सके, दूसरों के हृदय में सत्य सिद्धांत की धाक जमा दी जाये, स्वपक्षमण्डन, परमतखण्डन, अपने को और दूसरे भव्यों को शीघ्र मोक्षमार्ग पर ले जाना, वैराग्य, तपोवृद्धि, आत्मविशुद्धि आदिक फल स्वाध्याय के प्रसिद्ध ही है।

यहाँ कोई शंका उठता है कि यह स्वाध्याय अंतरंगतपः स्वरूप किस प्रकार है? बताओ? ऐसी आशंका उपस्थित होने पर ग्रंथकार श्री विद्यानंद स्वामी समाधानार्थ अग्रिम वार्तिक को कह रहे हैं।

**स्वाध्यायः पंचधा प्रोक्तो वाचनादिप्रभेदतः।**

**अंतरंगश्रुत ज्ञान-भावनात्मत्वतस्तु सः॥ (1)**

वाचना, पृच्छना आदिक प्रभेदों से स्वाध्याय तपः पाँच प्रकार का इस सूत्र में अच्छा कहा जा चुका है, क्योंकि वह स्वाध्याय तो अंतरंग में श्रुतज्ञान की भावना स्वरूप हो रहा है, श्रुतज्ञान की भावना अंतरंग तप हैं, अतः तदात्मक स्वाध्याय भी अंतरंग तप कहा जाता है।

**स्वाध्याय एवं उसके अंगों से लाभ**

**सज्जाएणं भन्ते! जीवे किं जणयइ?**

**सज्जाएणं नाणावरणिज्जं कम्मं खवेइ॥ (19)** (उत्तराध्ययन सूत्र, पृ. 498)

भन्ते! स्वाध्याय से जीव को क्या प्राप्त होता है?

स्वाध्याय से जीव ज्ञानावरणीय कर्म का क्षय करता है।

**वायणाए णं भन्ते! जीवे किं जणयइ?**

**वायणाए णं निज्जरं जणयइ॥ (20)**

सुयस्स य अणासायणाए वट्टए सुयस्स

अणासायणाए वट्टमाणे तित्थधम्मं अवलम्बइ।

तित्थ धम्मं अवलम्बमाणे महानिज्जरे महापज्जवसाणे भवइ।।

भन्ते! वाचना से जीव को क्या लाभ होता है?

वाचना से जीव कर्मों की निर्जरा करता है, श्रुत (शास्त्रज्ञान) की आशातना से दूर रहता है। श्रुत की अनाशातना में प्रवृत्त हुआ जीव तीर्थ धर्म का अवलंबन लेता है। तीर्थ धर्म का अवलंबन लेता है। तीर्थ धर्म का अवलंबन लेने वाला साधक (कर्मों की) महानिर्जरा और महापर्यवसान करता है।

पडिपुच्छणयाए णं भन्ते! जीवे किं जणयइ?

पडिपुच्छणयाए णं सुत्तऽत्थतदुभयाइं विसोहेइ।

कंखमोहणिज्जं कम्मं वोच्छिन्दइ।।

भन्ते! प्रतिपृच्छना से जीव को क्या प्राप्त होता है?

प्रतिपृच्छना से जीव सूत्र, अर्थ और तदुभय (दोनों) को विशुद्ध कर लेता है तथा कांक्षामोहनीय को विच्छिन्न कर देता है।

परियट्टणाए णं भन्ते! जीवे किं जणयइ?

परियट्टणाए णं वंजणाइं जणयइ, वंजणलद्धिं च उप्पाएइ।।

भन्ते! परावर्तना से जीव को क्या प्राप्त होता है?

परावर्तना से व्यज्जनों की उपलब्धि होती है और जीव व्यज्जनलब्धि को प्राप्त करता है।

अणुप्पेहाए णं भन्ते! जीवे किं जणयइ?

अणुप्पेहाए णं आउयवज्जाओ सत्तकम्मप्पगडीओ धणियबन्धणबद्धाओ सिद्धिलब्धणबद्धाओ पकरेइ

दोहकालट्टिइयाओ हस्सकालट्टिइयाओ पकरेइ।

तिव्वाणुभावओ मन्दाणभावाओ पकरेइ।

बहुपएसग्गाओ अप्पएसग्गाओ पकरेइ।

आउयं च णं कम्मं सिय बन्धइ, सिय नो बन्धइ।

असाययणिज्जं च णं कम्मं नो भुज्जो भुज्जो उवचिणाइ।

अणाइयं च णं अणवदग्गं दीहमद्धं चाउरन्तं संसारकन्तारं

**खिप्पामेव वीइवमइ।।**

भन्ते! अनुप्रेक्षा से जीव को क्या प्राप्त होता है?

अनुप्रेक्षा से आयुष्य कर्म को छोड़कर शेष ज्ञानावरणीय आदि सात कर्मों की प्रकृतियों के प्रभाव बंधन को शिथिल कर लेता है, दीर्घकालीन स्थिति को ह्रस्व (अल्प) कालीन कर लेता है, उनके तीव्र रसानुभाव को मंदरसानुभाव कर लेता है, बहु कर्म प्रदेशों को अल्पप्रदेशों में परिवर्तित करता है। आयुष्य कर्म का बंध कदाचित् करता है, कदाचित् नहीं करता।

असातावेदनीय कर्म का पुनः-पुनः उपचय नहीं करता। संसाररूपी अटवी, जो कि अनादि और अनवदग्र (अनंत) हे, दीर्घ मार्ग से युक्त, जिसके नकरादि गति रूप चार अंत हैं, उसे शीघ्र ही पार कर लेता है।

**धम्मकहाए णंभंते! निज्जरं जणयइ?**

**धम्मकहाए णं निज्जरं जणयइ।**

**धम्मकहाए णं पवयण पभावेइ।**

**पवयणपभावे णं जीवे आगमिसस्स भद्दत्ताए कम्मं निबन्धइ।।**

भन्ते! धर्मकथा से जीव को क्या प्राप्त होता है?

धर्मकथा से जीव कर्मों की निर्जरा करता है और प्रवचन की प्रभावना करता है। प्रवचन की प्रभावना करने वाला जीव भविष्य में शुभ फल देने वाले कर्मों का बंध करता है।

## **अध्ययन की विधि**

**काले विणए उवहाणे बहुमाणे तहेव णिण्हवणे।**

**वंजण अत्थ तदुमए णाणाचारो दु अट्टविहो।। (269)** मूलाचार, पृ.सं. 224

काल, विनय, उपधान, बहुमार और अनिहव संबंधी तथा व्यंजन, अर्थ और उभयरूप ऐसा ज्ञानाचार आठ प्रकार का है।

काल में अर्थात् स्वाध्याय की बेला में सम्यक् शास्त्र का पढ़ना, पढ़े हुए को फेरना और व्याख्यान आदि कार्य किये जाते हैं वह काल भी ज्ञानाचार है। साहचर्य से अथवा कारण में कार्य, का उपचार करने से काल को भी ज्ञानाचार कह दिया है।

**विनय**-अर्थात् काय वचन और मन संबंधी शुद्ध भावों से स्थित हुए मुनि के विनयाचार होता है अथवा कायिक, वाचिक, मानसिक, शुद्ध परिणामों से सहित मुनि



के द्वारा जो शास्त्र पढ़ना, परिवर्तन करना और व्याख्यान करना है वह विनयाचार है। उपधान में अर्थात् उपधान अवग्रह नियम विशेष करके पठन आदि करना उपधानाचार है। यहाँ भी सहाचार्य से उसे ही उपधान-आचार कह दिया है। **बहुमान-पूजा** सत्कार आदि के द्वारा पठन आदि करना बहुमान आचार है। उसी प्रकार से अनिहव अर्थात् जिससे शास्त्र पढ़ा है उसका ही नाम प्रकाशित करना चाहिए अथवा जिस शास्त्र को पढ़कर और सुनकर ज्ञानी हुए हैं उसी शास्त्र का नाम बताना चाहिए यह अनिहवाचार है। **व्यंजन-वर्ण**, पद और वाक्य की शुद्धि अथवा व्याकरण के उपदेश से वैसा ही शुद्ध पाठ आदि करना व्यंजनाचार है। **अर्थ-अभिधेय** अर्थात् वाच्य को अर्थ कहते हैं। वह अर्थ अनेकांतात्मक है उसके साथ पठन आदि करना अर्थाचार है। शब्द और अर्थ की शुद्धि से पठन आदि करना उभयाचार है। सर्वत्र साहचर्य से अथवा कार्य में कारण आदि के उपचार से अभेद होने से इन्हीं काल आदि को ही आचार शब्द से कहा है। ऐसा समझना कि कालादि की शुद्धि के भेद से ज्ञानाचार आठ प्रकार का ही है अथवा अधिकरण के भेद से आचार में भेद हो गये हैं। काले, विनये आदि में प्रथमा या सप्तमी दोनों विभक्तियों का अर्थ किया जा सकता है। इस तरह कालांतर, विनयाचार आदि ज्ञानाचार के भेद हैं।

पेरेंट्स के साथ की बजाए मुश्किल हालात मिले, लड़कर आत्मनिर्भर बनी और मुसीबतों के लिए माता-पिता को थैंक्स कहा

**माँ-पापा...आपको हर उस पल के लिए धन्यवाद जब मुझे आपकी जरूरत थी, लेकिन आप साथ नहीं थे...**

**बेटी की चिट्ठी उन पेरेंट्स को जिन्होंने सिर्फ दिक्कतें दीं**

18 साल की चेल्सा कैमरन ने बचपन से माता-पिता को झगड़ते देखा है। वो दोनों ड्रग एडिक्ट हैं। कभी चेल्सा पर ध्यान नहीं दिया। रोज के तमाशे से परेशान हो चेल्सा ने 14 की उम्र में छोटे भाई के साथ घर छोड़ दिया। दोस्तों, रिश्तेदारों के घर रही। पार्ट टाइम जॉब की ताकि उसकी और भाई की पढ़ाई न रुके। अब अपना घर लेने के बाद चेल्सा ने पेरेंट्स को चिट्ठी लिखी है। मुश्किल हालात देने के लिए पेरेंट्स को धन्यवाद कहा है। क्योंकि उन हालात के कारण ही वह कम उम्र में स्ट्रांग और इंडिपेंडेंट बन सकी। वह दद्र भी बयां किया जो पेरेंट्स का साथ न होने पर महसूस

किया। पढ़िए चेलसा ने क्या लिखा...

माँ-पापा... मैं कभी आपसे खुलकर बात नहीं कर सकी। आज कर रही हूँ। मैं आपको धन्यवाद कहना चाहती हूँ। मैंने आपसे सीखा कि ड्रग्स जिंदगी बर्बाद करती है, परिवार तोड़ती है। ये सीख याद रखूँगी, ताकि खुद ऐसी चीजों को अपनी जिंदगी में शामिल न करूँ।

आपको देख मैंने सीखा कि जिंदगी चुनावों पर निर्भर करती है। हमें वही मिलेगा जो हमने चुना है। इसलिए मैं वो चुनाव नहीं करूँगी जो आपने किया। आपकी वजह से मैं छोटी उम्र में आत्मनिर्भर बन सकी। काफी धैर्यवान् और सहनशील बनी, जो सामान्य हालात में शायद नहीं कर पाती। ये सीखा कि जिंदगी हमेशा इंद्रधनुष के रंगों जैसी खुशनुमा नहीं होती।

मैं आपको हर उस पल के लिए धन्यवाद कहना चाहती हूँ जब मुझे आपकी जरूरत थी लेकिन आप मेरे साथ नहीं थे। जब स्कूल में मेरा पहला रिजल्ट आया था, वेल डन कहने के लिए आप नहीं थे। जब मैं स्कूल में हैड गर्ल बनी थी जो मेरा सपना था। पहली बार मैंने सैकड़ों लोगों के सामने स्पीच दी थी। मुझे प्राइज मिला, लोगों ने तालियाँ बजाईं। मेरी नजरें आपको ढूँढ रही थीं। लेकिन मेरी सफलता पर गर्व करने के लिए आप वहाँ नहीं थे। आपने मेरे छोटे भाई को जन्म दिया, लेकिन नाम देने की जिम्मेदारी मुझ पर छोड़ दी। जब उसके स्कूल का पहला दिन था, वो आपको ढूँढ रहा था। मैंने उसे तैयार किया और स्कूल ले गई। आपके लिए ये सब जरूरी नहीं था।

मैं उम्मीद करती हूँ कि एक दिन आप जागेंगे, महसूस करेंगे कि इस दुनिया में आपके लिए कई और चीजें भी हैं। प्यार है, दोस्ती है, खुशियाँ हैं। जिस दिन ऐसा होगा, प्लीज मेरे पास आना ताकि हम साथ मिलकर जिंदगी के मजे ले सकें। मैं आपको वो जगहें दिखाऊँगी जहाँ मैं जाना पसंद करती हूँ। आपको जर्मनी घुमाने ले चलूँगी। तब तक उस जिंदगी के सपने देखती हूँ। ये सोचकर ही खुश हो लेती हूँ कि वो जिंदगी कैसी होती जिसमें हम सब साथ छोटी-छोटी चीजों को एंजॉय करते।

## मेरे अनुभव संबंधी अनुभव (स्व-संवेदन)

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : तुम दिल की....., क्या मिलिये.....)

अनुभव से होता अधिक ज्ञान, स्व-पर संबंधी विशेष ज्ञान।

प्रज्वलित दीप सम अनुभव ज्ञान, स्व-पर सही प्रकाशी यथार्थ ज्ञान॥  
 मेरे अनुभव से जो मैं जान रहा हूँ, उससे भी मैं अनुभव कर रहा हूँ।  
 अनुभव होता है अन्तः प्रज्ञा-ज्ञान, बहुविध ज्ञानों का होता है संगम॥  
 देखना सुनना या ग्रंथ पढ़ना, स्मरण रखना या प्रत्यावर्तन करना।  
 इससे भी आगे होता अनुभव ज्ञान, अनुभव बिन देखनादि न यथार्थ ज्ञान॥  
 विशेष क्षयोपशम से होता अनुभव (ज्ञान), एक अनुभव से होते अनेक अनुभव।  
 शक्कर देखना आदि में नहीं मधुर स्वाद, शक्कर खाने से होता मधुर अनुभव॥  
 अनुभव ज्ञान से (होता) दीर्घ स्मरण, देखना आदि से न दीर्घ स्मरण।  
 अनुभव से साहचर्य होता सहज, अनुमान से ले परिकल्पना सहज॥  
 दूसरों के भाव-व्यवहारों का भी ज्ञान, अल्प-सूचना-संकेत से होता ज्ञान।  
 भूत-भावी-वर्तमान का होता आभास, बिना देखे-सुने भी होता आभास॥  
 स्वप्न-शकुन-अंगस्फुरण-अंगविज्ञान, होता है सहज से अभासज्ञान।  
 वैज्ञानिक यंत्र तथा ज्योतिष ज्ञान से, अधिक सटीक होता अनुभव से ज्ञान॥  
 आत्मविशुद्धि-समता-शांति से, अनुभव बढ़े ध्यान-अध्ययन से।  
 सरल-सहज-निस्पृह निर्द्वंद्व से, अनुभव बढ़े अनेकांत से॥  
 बिना अनुभव से करोड़ों का ज्ञान, एक अनुभव से है न्यून।  
 करोड़ों अंधे यथा न देखते सूर्य, एक चक्षुवाला भी देखता सूर्य॥  
 अनुभव से ही आत्मा का होता ज्ञान, अनुभगम्य स्व-आत्मज्ञान।  
 इन्द्रिय-यंत्रों से न होता आत्मज्ञान, इन्द्रियादि से यथा न (होता) आकाश ज्ञान॥  
 केवल आयु डिग्री व सत्ता-संपत्ति, ख्याति पूजा लाभ भीड़ प्रसिद्धि।  
 इत्यादि से न होता अनुभव ज्ञान, आत्मा की विशेषता/(अनुभूति) अनुभव ज्ञान॥  
 आत्मानुभव से आत्मिक विकास होता, भेद विज्ञान व वैराग्य भी बढ़ता।  
 हिताहित विवेक व निर्णय क्षमता, बढ़ती है दूरदृष्टि की योग्यता॥  
 जहाँ न पहुँचता सूर्य लोकक्ति में, वहाँ पहुँचता कवि कल्पना में।  
 जहाँ न पहुँचता कवि कल्पना में, वहाँ भी पहुँच अनुभवज्ञान में (मैं)॥  
 न्यायाधीश/(वैज्ञानिक) से परे भी अनुभव ज्ञान, तर्क व कल्पना परे अनुभव ज्ञान।

अनुभव ज्ञान शून्य अधिकांश जन, नकारते वे जन अतः अनुभव को।।  
आत्मानुभव से होता आत्मविकास, गुणश्रेणी आरोहण से मिलता मोक्ष।  
अनुभव से मुझे लाभ मिले विशेष, अनुभव वृद्धि हेतु 'कनक' करे प्रयास।।

सीपुर, दिनांक 05.01.2017, प्रातः 7.14

## हार का मतलब अंत नहीं

**सब कुछ खो देने का मतलब अंत नहीं, बल्कि एक नई शुरुआत होता है। यह बात जीवन में हमेशा ही याद रखें।**

बचपन से हमें हारने या कुछ खो देने पर निराश होना सिखाया गया है, चाहे वह दौड़ के मैदान में हो, वित्तीय क्षेत्र में हो या जीवन में किसी अपने को खोने की बात हो। हम हर हाल में जीतना चाहते हैं, सुरक्षित और अपनों के साथ रहना चाहते हैं। यही वजह है कि हार हमें निराश कर देती है। जीवन में उतार-चढ़ाव तो आयेंगे। यह हमारे ऊपर है कि हम उनका सामना निराश होकर करते हैं या हार न मानने की जिद के साथ।

**हार आपके रवैये पर निर्भर**—आप जीवन में किसे महत्व देती हैं, यह आपके रवैये पर निर्भर करता है। यह सही है कि हमें जीवन में अपने लोगों और वस्तुओं से लगाव हो जाता है। लेकिन हमें यह सीखना होगा कि जीवन में ऊँच-नीच होती रहती है और हमें अपने रवैये और मानसिक स्थिति को इस तरह तैयार करना होगा कि कोई स्थिति हमें निराशा की हद तक प्रभावित न कर पाये।

**खुद में भरोसा जगाये**—अपना सब कुछ खो देने के बाद खुद से निराश होना बहुत आसान है। आपके दिल की धड़कन बन चुकी किसी वस्तु या व्यक्ति के चले जाने के बाद आपके पास क्या बचता है? एक ऐसा खालीपन, जो जिसमें आपके डूब जाने का खतरा होता है। हार न मानें। अपने अंदर के उस व्यक्ति की ओर लौटें, जो इस लगाव से पहले था और उस पर यकीन करें। अपने अंदर छिपे इस व्यक्ति की छवि का हाथ थामे रहें। आप देखेंगी कि आखिर में आपमें विश्वास और सुरक्षा का अहसास लौट आया है। याद रखे कि आपकी निराशा नहीं, बल्कि मुश्किलों में डटे रहने की ताकत ही आपकी खासियत है। आप वाकई में कौन है और क्या कर सकती है, इसका निर्धारण इस बात से होता है कि मुश्किलों से आप कैसे

निपटती है।

**जीवन चलने का नाम**—चलने का नाम ही जीवन है। यह हमेशा चलता रहता है, पीछे मुड़कर नहीं देखता। मुश्किल में दुःखी और परेशान होना सामान्य है लेकिन इससे उबरना भी जरूरी है, ताकि आप भावी जीवन की खूबसूरत नेमतों को देख सकें। हो सकता है, वर्तमान में आपको यह सही न लगे लेकिन भविष्य में जब आप पीछे मुड़कर देखेंगी तो आपको गर्व होगा कि आपने मुश्किलों से पार पाई और अब आप पहले से ज्यादा मजबूत, समझदार और भविष्य के लिए तैयार हो गई हैं।

**अपने ज्ञान और शक्तियों को एकत्र करें**—नये साल को अपने और अपनों के लिए बेहतर बनाने के लिए आपको अब तक अर्जित ज्ञान और शक्तियों को इस्तेमाल करना होगा। इस साल में सब सही होगा, इसकी कोई गारंटी नहीं है। यहाँ भी आपको कुछ न कुछ संघर्ष करना पड़ सकता है। इस संघर्ष के दौरान आपका रवैया आपकी जीत या हार तय करेगा। याद रखें, यहाँ बीते समय में हासिल किये गये अपने अनुभवों और ज्ञान का इस्तेमाल कर आप जीवन के कठोर से कठोर वार को झेल सकती है। बुद्ध ने भी कहा है, अंत में केवल तीन बातें महत्वपूर्ण होती हैं। पहली यह कि आपने दुनिया और इसमें रहने वालों को कितना प्यार दिया। दूसरी यह कि आपने जीवन को कितनी शिष्टता से जिया और तीसरी यह कि कितनी शालीनता से आपने उन चीजों का त्याग किया, जो आपके लिए बनी ही नहीं थी।

**हर कोई एक सा नहीं**—अपेक्षा दुःख का सबसे बड़ा कारण है। अगर आप किसी से अपेक्षा नहीं रखेंगी तो उपेक्षा का शिकार भी नहीं होगी और ऐसा होने से आप दुःखी नहीं होगी और जीवन में हमेशा आगे बढ़ेंगी।

## भावनात्मक मजबूती से हल होगी मुश्किल

आप तुरंत रो पड़ती हैं? किसी के सामने अचानक फट पड़ती हैं? अपने बच्चों को छोटी से छोटी बात पर डाँटने लगती हैं? तो आप भावनात्मक रूप से कमजोर हैं। भावनात्मक रूप से कमजोर होना आपकी कई अच्छाइयों पर भारी पड़ सकता है। अगर आप दफ्तर में काम करती हैं तो बॉस आपको 'इमोशनली वीक' समझकर कई महत्वपूर्ण असाइमेंट्स से अलग कर सकता है, दोस्त या सहेलियाँ आप पर 'हर वक्त रोने वाली' का टैग चस्पा कर

सकते हैं और आपके पति यह सोचकर कि आप जल्दी परेशान हो जायेंगी, कई बातें शेयर करने से बच सकते हैं।

जीवन उतार-चढ़ाव से भरा सफर है। ऐसे में, भावनात्मक मजबूती आपको बिना रुके, बिना डरे आगे बढ़ने में मददगार साबित हो सकती है।

क्या आप वास्तविकता से दूर हैं, कमजोर इरादे और इच्छाशक्ति रखती हैं तो इसका सीधा मतलब यह है कि आप भावनात्मक रूप से मजबूत नहीं हैं। ऐसे में आप अपने जीवन को सकारात्मक रूप से कैसे प्रभावित कर पायेंगी और सही दिशा में कैसे आगे बढ़ पायेंगी? यदि आप मजबूत बनना चाहती हैं और जिंदगी में आगे बढ़ना चाहती हैं तो आपको अपनी भावनाओं पर काबू करना सीखना होगा और अंदर से मजबूत बनना ही होगा। ऐसे में कुछ टिप्स हैं, जो आपकी मदद अंदर से यह मजबूती हासिल करने में काफी हद तक करेंगे।

**स्ट्रेस और डर के आगे भी जीवन है**—जी हाँ, तनाव और डर के अलावा जीवन में और बहुत कुछ है, जिससे आपको प्यार करना चाहिए जैसे आपके प्रियजन, आपके शौक और सफलता। ये जान ले कि न तो तनाव आपको बेहतर बनाता है और न ही डर आपको खुशी देता है। बहुत सी महिलाएँ गंभीर स्ट्रेस का शिकार हो जाती हैं क्योंकि वे डर को दिलो-दिमाग पर हावी होने देती हैं। ऐसा न होने दें। याद रखें आपमें इनसे लड़ने की अद्भुत शक्ति है।

**मजबूत मानस से करे समस्या का समाधान**—क्या आप दुनिया में किसी ऐसे व्यक्ति को जानती हैं, जिसे कभी किसी समस्या का सामना नहीं करना पड़ा हो? मुश्किलें सभी के सामने आती हैं, चाहे वह गरीब हो या अमीर। यही वजह काफी है भावनात्मक रूप से खुद को मजबूत बनाने के लिए। रोजाना खुद को याद दिलाये कि जिंदगी में समस्या कभी भी आ सकती है, इसके लिए खुद को तैयार रखेंगी तो बिना तनाव के इनसे लड़ पायेंगी।

**जरूरी उपायों पर फोकस करे**—परिस्थिति के अनुसार खुद को ढाल लेने के मायने से नहीं है कि आप मुँह बंद कर ले और मुश्किलों को बड़ा रूप लेने दे। इसका मतलब सहज और शांत रहकर मदद की दरकार करना और उसे स्वीकार करना है। ऐसा करके आप अपना फोकस उन मुश्किलों और रुकावटों से हटा सकेंगी, जिन्हें बदलना मुमकिन नहीं है या जिन्हें बदलने के लिए बहुत प्रयास करने की जरूरत है।

साथ ही इस तरह आपका फोकस अगले चैलेंज पर होगा और उन कदमों पर होगा, जिन्हें उठाना जरूरी होगा।

**पुराने संघर्षों को याद रखे**—बीते समय में आपने जो भी संघर्ष किये हैं और जिनके दम पर आप आज पहले से ज्यादा मजबूती के साथ खड़ी हैं, उन्हें यादों में सहेजकर रखें। ऐसा करके आप न केवल अपनी अंदरूनी ताकत को पहचान सकेंगी, बल्कि भावनात्मक मजबूती भी महसूस करेंगी क्योंकि आपको याद आएगा कि आपने लंबा सफर तय किया है।

**भावनाओं को दबाना बंद कर दे**—कुछ कहना है तो कह दें। किसी की बात पर असहमत है तो अपनी असहमति तुरंत व्यक्त करें। किसी को अगर किसी काम के लिए ना कहना है तो कह दें। ऐसा करके आप वक्त पर न बोल पाने और अपनी भावनाओं को दबाने के पछतावे से मुक्त रह पायेंगी और अंदर ही अंदर कुढ़ेंगी भी नहीं। आप चाहे अंतर्मुखी हो या बहिर्मुखी, खुद को ज्यादा से ज्यादा आजादी दे फिर वह चाहे तकिये में मुँह दबाकर चिल्लाकर अपनी भावनाओं को बाहर लाना ही क्यों न हो।

**भावनाओं की कसरत भी जरूरी**—जैसे शारीरिक फिटनेस के लिए व्यायाम जरूरी है, वैसे ही भावनात्मक मजबूती के लिए जज्बातों की वर्जिश भी जरूरी है। इसके लिए ऐसी परिस्थिति का सामना कीजिये, जिसमें आप असहज और अजीब-सा महसूस करती हो। बार-बार ऐसी परिस्थितियों से गुजरने का अभ्यास आपको भावनाओं को काबू में रखने और जज्बाती तौर पर मजबूत बनने में मदद करेगा। इससे आगे आप परिस्थितियों का मुकाबला अच्छे से कर पायेंगे।

**संदर्भ-**

**चिंता का अभाव तुच्छ न होकर स्वसंवेदन रूप है**

चिन्ताऽभावो न जैनानां तुच्छो मिथ्यादृशामिव।

दृग्बोध-साम्य-रूपस्य स्वस्य संवेदनं हि सः॥ (160)

‘(यह) चिंता का अभाव जैनियों के (मत में) मिथ्यादृष्टियों के समान तुच्छ अभाव नहीं है; क्योंकि वह चिंता का अभाव वस्तुतः दर्शन, ज्ञान और समता रूप आत्मा के संवेदन रूप है।’

## स्वसंवेदन का लक्षण

वेद्यत्वं वेदकत्वं च यस्त्वस्य स्वेन योगिनः।

तत्स्वसंवेदनं प्राहुरात्मनोऽनुभवं दृशम्॥ (161)

‘योगी के अपने आत्मा का जो अपने द्वारा वेद्यपना और वेदकपना है उसको स्वसंवेदन कहते हैं; जो कि आत्मा का दर्शनरूप अनुभव है।’

**व्याख्या-**स्वसंवेदन आत्मा के उस साक्षात् दर्शनरूप अनुभव का नाम है जिसमें योगी आत्मा स्वयं ही ज्ञेय तथा ज्ञायक भाव को प्राप्त होता है-अपने को स्वयं ही जानता, देखता अथवा अनुभव करता है। इससे स्वसंवेदन, आत्मानुभवन और आत्मदर्शन ये तीनों वस्तुतः एक ही अर्थ के वाचक हैं, जिनका यहाँ स्पष्टीकरण की दृष्टि से एकत्र संग्रह किया गया है।

## स्वसंवेदन कोई करणांतर नहीं होता

स्व-पर-ज्ञाप्तिरूपत्वान्न तस्य करणान्तरम्।

ततश्चिन्तां परित्यज्य स्वसंवित्त्यैव वेद्यताम्॥ (162)

‘स्व-पर की जानकारी रूप होने से उस स्वसंवेदन अथवा स्वानुभव का आत्मा से भिन्न कोई दूसरा करण-ज्ञप्तिक्रिया की निष्पत्ति में साधकतम-नहीं होता। अतः चिन्ता का परित्याग कर स्वसंवित्ति के द्वारा ही उसे जानना चाहिए।’

**व्याख्या-**जहाँ यह बतलाया है कि स्वसंवेदन में ज्ञप्ति क्रिया की निष्पत्ति के लिए दूसरा कोई करण अथवा साधकतम नहीं होता। क्योंकि वह स्वयं स्व-पर-ज्ञप्तिरूप है। अतः करणांतर की चिन्ता को छोड़कर स्वज्ञप्ति के द्वारा ही उसे जानना चाहिए।

## स्वात्मा के द्वारा संवेद्य आत्मस्वरूप

दृग्बोध-साम्यरूपत्वाज्जानन्यशयन्नुदासिता।

चित्सामान्य-विशेषात्मा स्वात्मनैवाऽनुभूयताम्॥ (163)

‘दर्शन, ज्ञान और समता रूप होने से देखता, जानता और वीतरागता को धारण करता हुआ जो सामान्य-विशेष ज्ञानरूप अथवा ज्ञान-दर्शनात्मक उपयोग रूप आत्मा है उसे स्वात्मा के द्वारा ही अनुभव करना चाहिए।’

**व्याख्या-**यहाँ जिस आत्मा को अपने आत्मा के द्वारा ही अनुभव करने की बात कही गयी है उसके स्वरूप-विषय में यह सूचना की गयी है कि वह दर्शन, ज्ञान



और समता रूप होने से ज्ञाता, द्रष्टा तथा उपेक्षिता (वीतराग) के रूप में स्थित है और चैतन्य के सामान्य तथा विशेष दोनों रूपों को दर्शन-ज्ञान को-लिए हुए है।

**कर्मजेभ्यः समस्तेभ्यो भावेभ्यो भिन्नमन्वहा।**

**ज्ञस्वभावमुदासीनं पश्येदात्मानमात्मना॥ (164)**

‘समस्त कर्मज भावों से सदा भिन्न ऐसे ज्ञान स्वभाव एवं उदासीन (वीतराग) आत्मा को आत्मा के द्वारा देखना चाहिए।’

**व्याख्या**-यहाँ भी स्वसंवेदन के विषयभूत आत्मा के स्वरूप की कुछ सूचना करते हुए उसे जिस रूप में देखने की प्रेरणा की गयी है वह स्वरूप यह है कि आत्मा सदा कर्मजनित समस्त विभाव भावों से भिन्न है-कभी उनसे तादात्म्य को प्राप्त नहीं होता है-ज्ञानस्वभाव है और उदासीन है-वीतरागतामय उपेक्षा भाव को लिए हुए है।

**यस्मिन्मिथ्याभिनिवेशेन मिथ्याज्ञानेन चोज्झितम्।**

**तन्मध्यस्थं निजं रूपं स्वस्मिन्संवेद्यतां स्वयम्॥ (165)**

‘जो मिथ्या श्रद्धान तथा मिथ्याज्ञान से रहित है और राग-द्वेष से रहित मध्यस्थ है उस निज स्वरूप को स्वयं अपने आत्मा में अनुभव करना चाहिए।’

**व्याख्या**-यहाँ भी स्वसंवेद्य आत्मा के स्वरूप की कुछ सूचना की गयी है और यह बतलाया गया है कि वह मिथ्यादर्शन तथा मिथ्याज्ञान से रहित है और अपने मध्यस्थ रूप को लिए हुए है, जो कि समता, उपेक्षा अथवा वीतरागतामय है। साथ ही इस रूप आत्मा को स्वयं स्वात्मा में देखने-जानने की प्रेरणा की गयी है।

**इंद्रिय ज्ञान तथा मन के द्वारा आत्मा दृश्य नहीं**

**न हीन्द्रियधिया दृश्यं रूपादिरहितत्वतः।**

**वितर्कास्तत्र पश्यन्ति ते ह्यविस्पष्ट-तर्कणा॥ (166)**

‘रूपादि से रहित होने के कारण वह आत्मरूप इंद्रिय ज्ञान से दिखायी देने वाला नहीं है, तर्क करने वाले उसे देखते नहीं। वे अपनी तर्कणा में विशेष रूप से स्पष्ट नहीं हो पाते-उनके तर्क अस्पष्ट बने रहते हैं।’

**व्याख्या**-पिछले पद्य (164) में आत्मा को आत्मा के द्वारा देखने की जो प्रेरणा की गयी है, उसे यहाँ स्पष्ट करते हुए बतलाया गया है कि वह इंद्रिय ज्ञान के द्वारा दृश्य नहीं है; क्योंकि इंद्रियाँ वर्ण, रस, गंध और स्पर्श विशिष्ट पदार्थ को ही देखती हैं और आत्मा इन वर्णादि गुणों से रहित है। अनुमानादि द्वारा तर्क करने वाले भी उसे

देख नहीं पाते; क्योंकि (पराश्रित होने से) अपनी तर्कणा में वे सदा अस्पष्ट बने रहते हैं। वितर्क श्रुत को कहते हैं और श्रुत अनिन्द्रिय (मन) का विषय है। इससे मन भी आत्मा को देख नहीं पाता, यह यहाँ फलितार्थ हुआ।

### इन्द्रिय-मन का व्यापार रुकने पर स्वसंवित्ति द्वारा आत्मदर्शन

उभयस्मिन्निरुद्धे तु स्याद्विस्पष्टतीन्द्रियम्।

स्वसंवेद्यं हि तद्रूपं स्वसंवित्त्यैव दृश्यताम्॥ (167)

‘इन्द्रिय और मन दोनों के निरुद्ध होने पर अतीन्द्रिय ज्ञान विशेष रूप से स्पष्ट होता है (अतः) अपना वह रूप जो स्वसंवेदन के गोचर है उसे स्वसंवेदन के द्वारा ही देखना चाहिए।’

**व्याख्या**-जब इन्द्रिय और मन दोनों के द्वारा आत्मा दृश्य नहीं है तब उसे किसके द्वारा देखा जाय? इस प्रश्न को लक्ष्य में लेकर ही प्रस्तुत पद्य का अवतार हुआ जान पड़ता है। इसमें बतलाया है कि जब इन्द्रिय और मन दोनों का व्यापार निरुद्ध होता है-रोक लिया जाता है-तब अतीन्द्रिय ज्ञान प्रकट होता है, जो कि अपने में विशेषतः स्पष्टता अथवा विशदता को लिए रहता है। उस ज्ञानरूप स्वसंवित्ति के द्वारा ही उस आत्मस्वरूप को देखना चाहिए जो कि स्वसंवेद्य है-अन्य किसी के द्वारा वह जाना नहीं जाता। इससे आत्मदर्शन के लिए इन्द्रिय और मन के व्यापार को रोकने की बड़ी जरूरत है और वह तभी रुक सकता है जबकि इन्द्रियाँ तथा मन को जीतकर उन्हें अपने अधीन किया जाय।

### स्वसंवित्ति का स्पष्टीकरण

वपुषोऽप्रतिभासेऽपि स्वातन्त्र्येन चकासती।

चेतना ज्ञानरूपेयं स्वयं दृश्यत एव हि॥ (168)

‘स्वतंत्रता से चमकती हुई यह ज्ञानरूपा चेतना शरीर रूप से प्रतिभासित न होने पर भी स्वयं ही दिखायी पड़ती है।’

**व्याख्या**-यहाँ, पूर्व पद्य में उल्लिखित स्वसंवित्ति को स्पष्ट करते हुए बतलाया गया है कि संवित्ति ज्ञानरूपा चेतना है जो कि पर की अपेक्षा न रखते हुए स्वतंत्रता के साथ चमकती हुई स्वयं ही दिखाई पड़ती है; शरीर रूप से उसका कोई प्रतिभास नहीं होता।

## समाधि में आत्मा को ज्ञानस्वरूप अनुभव न करने वाला योगी आत्मध्यानी नहीं

समाधिस्थने यद्यात्मा बोधात्मा नाऽनुभूयते।

तदा न तस्य तद्द्यानं मूर्च्छावन्मोह एव सः॥ (169)

‘समाधि में स्थित योगी आदि आत्मा को ज्ञानस्वरूप अनुभव नहीं करता तो समझना चाहिए उस समय उसके आत्मध्यान नहीं, किन्तु मूर्च्छा वाला मोह ही है।’

**व्याख्या**—यहाँ उस योगी के ध्यान को आत्मध्यान न बतलाकर मूर्च्छा रूप मोह बतलाया है जो समाधि में स्थित होकर भी आत्मा को ज्ञानस्वरूप अनुभव नहीं करता और इससे यह साफ फलित होता है कि जो योगी वस्तुतः समाधि में स्थित होगा वह आत्मा को ज्ञानस्वरूप ही अनुभव करेगा, जिसे ऐसा अनुभव नहीं होगा उसकी समाधि को समाधि न समझकर मूर्च्छावान् मोह समझना होगा।

### आत्मानुभव का फल

तमेवानुभवंश्चायमेकाग्रं परमृच्छति।

तथाऽऽत्माधीनमानन्दमेति वाचामगोचरम्॥ (170)

‘उस ज्ञानस्वरूप आत्मा को अनुभव में लाता हुआ यह समाधिस्थ योगी परम-एकाग्रता को प्राप्त होता है तथा उस स्वाधीन आनंद का अनुभव करता है जो कि वचन के अगोचर है।’

**व्याख्या**—यहाँ, आत्मानुभव के फल को बतलाते हुए लिखा है कि जो समाधिस्थ योगी उस ज्ञानस्वरूप आत्मा का अनुभव करता है वह परम एकाग्रता को और उस स्वाधीन सुख को प्राप्त होता है जिसे वाणी के द्वारा नहीं कह सकते। इससे स्पष्ट है कि आत्मा का दर्शन होने पर ध्यान की एकाग्रता बढ़ जाती है और उससे जिस स्वाभाविक आत्मीय आनंद की प्राप्ति होती है उसका वर्णन नहीं किया जा सकता।

### स्वरूपनिष्ठ योगी एकाग्रता को नहीं छोड़ता

यथा निर्वातदेशस्थः प्रदीपो न प्रकम्पते।

तथा स्वरूपनिष्ठोऽयं योगी नैकाग्रयमुज्झति॥ (171)

‘जिस प्रकार पवन रहित स्थान में दीपक नहीं काँपता, उसी प्रकार अपने स्वरूप में स्थित योगी एकाग्रता को नहीं छोड़ता।’

**व्याख्या-**जहाँ वायु का संचार नहीं हो ऐसे स्थान पर रखे हुए दीपक की शिखा जिस प्रकार काँपती नहीं-अडोल बनी रहती है-उसी प्रकार आत्मा जब बाह्य द्रव्यों के संसर्ग से रहित हुआ अपने स्वरूप में स्थित होता है तब वह एकाग्र बना रहता है-सहसा अपनी एकाग्रता को छोड़ता नहीं-बाह्य पदार्थों के संसर्ग रूप वायु के संचार से ही उसकी एकाग्रता भंग होती है।

**स्वात्मलीन योगी को बाह्य पदार्थों का कुछ भी प्रतिभास नहीं होता**

तदा च परमैकाग्रयाद् बहिरर्थेषु सत्स्वपि।

अन्यत्र किञ्चनाऽऽभाति स्वेवात्मनि पश्यतः॥ (172)

‘उस समाधि काल में स्वात्मा में देखने वाले योगी की परम एकाग्रता के कारण बाह्य पदार्थों के विद्यमान होते हुए भी उसे आत्मा के अतिरिक्त और कुछ भी प्रतिभासित नहीं होता।’

**गुणदृष्टि व गुणग्रहण की प्रवृत्ति नहीं है पक्षपात**

(पक्षपात है दोषदृष्टि व दोषग्रहण की प्रवृत्ति)

(चाल : छोटी-छोटी गैया.....)

गुणदृष्टि व गुणग्रहण, नहीं होता है पक्षपात।

दोषदृष्टि व दोषग्रहण होता है पक्षपात॥ (1)

सत्याग्रह व सत्यनिष्ठा, सापेक्षता या निष्पक्षता/(तटस्थता)।

गुणग्रहण व गुणानुराग, शुभ रूप नहीं पक्षपात॥ (2)

इससे विपरीत (है) पक्षपात, मिथ्याग्रह व मिथ्यानिष्ठा।

दोषग्रहण व दोषानुराग, अशुभ होने से पक्षपात॥ (3)

अन्याय-अत्याचार-पापाचार, नहीं मानना है सत्याग्रह।

दोषी जीवों से भी माध्यस्थ, होना होता है निष्पक्ष॥ (4)

रामचन्द्र का पक्ष लेना, विभीषण का नहीं पक्षपात।

शकुनी-मंथरा-जयचंद सम भाव-व्यवहार है पक्षपात॥ (5)

तीर्थकर आदि की दीक्षा लेना, नहीं है दोषपद पक्षपात।

अरिहंत को नमन करना, सिद्ध से पूर्व नहीं पक्षपात॥ (6)

गुणाधिक को पहले नमन करना, नहीं होता है पक्षपात।

साधु से पूर्व सूरी-पाठक, नमन करना नहीं पक्षपात।। (7)

अंग्रेजी भारत से निकालना, नहीं हुआ है पक्षपात।

गुण-गुणी को सही मानना, नहीं होता है पक्षपात।। (8)

अमृत को यथा अमृत मानना, विष को यथा विष मानना।

दिन को दिन तथा रात्रि को रात्रि, मानना नहीं है पक्षपात।। (9)

अशुभ (पाप) त्यागना व शुभ (पुण्य) ग्रहण नहीं होता है पक्षपात।

शुभ से भी शुद्ध प्राप्त करना, नहीं होता है पक्षपात।। (10)

दोष-गुण व दोषी-गुणी को, एक समान मानना पक्षपात।

1. दोष-दोषी को नहीं स्वीकारना नहीं होता है पक्षपात।

2. गुण-गुणी को स्वीकारना, पक्षपात भी है निष्पक्षपात (शुभ पक्षपात)।। (11)

रागी-द्वेषी-मोही-कामी-स्वार्थी, होते हैं सदा पक्षपाती।

राग-द्वेषादि से जो परे होते, वे होते हैं निष्पक्षपाती।। (12)

विभिन्न समस्याओं के मूल कारण, अशुभ रूपी पक्षपात।

समस्याओं के समाधान कारण, होते हैं शुभ पक्षपात।। (13)

इसके लिए ही नीति-नियम, कानून व राजनीति।

संविधान से धर्म तक, अनिवार्य होती सन्मती।। (14)

इसके अतिरिक्त नीति-नियमादि, नहीं होते हैं गुणकारी।

गुण-ग्रहण व दोष त्याग हेतु, 'कनक' बने शुभ पक्षपाती।। (15)

सीपुर, दिनांक 10.01.2017, प्रातः 5.20 से 6.16

## संदर्भ-

**शंका-**सर्व प्रकार के कर्म-लेप से रहित सिद्ध परमेष्ठी के विद्यमान रहते हुए अघातिया कर्मों के लेप से युक्त अरिहंतों को आदि में नमस्कार क्यों किया जाता है?

**समाधान-**यह कोई दोष नहीं है क्योंकि सबसे अधिक गुण वाले सिद्धों में श्रद्धा की अधिकता के कारण अरिहंत परमेष्ठी ही हैं अर्थात् परमेष्ठी के निमित्त से ही अधिक गुण वाले सिद्धों में सबसे अधिक श्रद्धा उत्पन्न होती है अथवा यदि अरिहंत

परमेष्ठी न होते तो हम लोगों को आप्त, आगम और पदार्थ का परिज्ञान नहीं हो सकता था किन्तु अरिहंत परमेष्ठी के प्रसाद से हमें इस बोध की प्राप्ति हुई है। इसलिए उपकार की अपेक्षा भी आदि में अरिहंतों को नमस्कार किया जाता है।

यदि कोई कहे कि इस प्रकार आदि में अरिहंतों को नमस्कार करना हो तो पक्षपात है? इस पर आचार्य उत्तर देते हैं कि ऐसा पक्षपात दोषोत्पादक नहीं है किन्तु शुभ पक्ष में रहने से वह कल्याण का ही कारण है तथा द्वैत को गौण करके अद्वैत की प्रधानता से किये गये नमस्कार में द्वैतमूलक पक्षपात बन भी तो नहीं सकता है।

पक्षपात वही संभव है जहाँ दो वस्तुओं में से किसी एक की ओर अधिक आकर्षण होता है परन्तु यहाँ परमेष्ठियों को नमस्कार करने में दृष्टि प्रधानता गुणों की ओर रहती है, वस्तुभेद की प्रधानता नहीं है। इसलिए यहाँ पक्षपात किसी प्रकार भी संभव नहीं है।

आप्त की श्रद्धा से ही आप्त, आगम और पदार्थों के विषय में दृढ़ श्रद्धा उत्पन्न होती है, इस बात के प्रसिद्ध करने के लिए भी आदि में अरिहंतों को नमस्कार किया गया है। कहा भी है-

**जस्संतियं धम्मवहं णिगच्छे तस्संतियं वेणइयं पंजे।**

**सक्कारए तं सिर पंचएण काएण वाया मणसा वि णिच्चं।। (34)**

षट्खंडागमसूत्र पृ. 541

जिसके समीप धर्म-ज्ञान प्राप्त करे, उसके समीप विनय युक्त होकर प्रवृत्ति करनी चाहिए तथा उसका शिर-पंचक अर्थात् मस्तक, दोनों हाथ और दोनों जंघाएँ इन पंचांगों से तथा काय, वचन और मन से निरंतर सत्कार करना चाहिए।

उपरोक्त प्रकरण से सिद्ध होता है कि आचार्य भी त्रिकालवर्ती साधुओं को नमस्कार करते हैं। इसलिए वर्तमान साधुओं को भी नमस्कार करना स्वतः सिद्ध हुआ। वर्तमान काल के तीन कम नौ करोड़ संयमी में भी छठे गुणस्थानवर्ती श्रमण को स्वीकार किया गया है। निर्ग्रंथ श्रमण के पाँच भेद हैं उनमें भी छठे गुणस्थानवर्ती विभिन्न प्रकार के श्रमण को गर्भित किया गया है, जिसे णमोकार मंत्र में भी णमो लोए सव्व साहूणं कहकर नमस्कार किया गया है।

**धम्मो दयाविसुद्धो पव्वज्जा सव्वंसंग परिचित्ता।**

**देवो ववगयमोहो उदयकरो भव्वजीवाण।। (2) (अट्ट पाहुडं)**

दया से विशुद्ध जो धर्म सर्वसंग से रहित प्रव्रज्या अर्थात् मुनि दीक्षा, मोह से रहित देव भव्य जीवों के लिए उदय कर कहा है।

**वर वय तवेहि सगो मा दुक्खं होउ णिरइ इयरेहिं।**

**छायातविट्टायाणं पडिवातंताण गुरु भेद।। (25) (अट्ट पाहूडं)**

जब तक रत्नत्रय की पूर्णता नहीं होती है तब तक मोक्ष की प्राप्ति नहीं हो सकती है। जब तक मोक्ष की प्राप्ति नहीं होती है तब तक व्रत तपों का पालन करके स्वर्ग प्राप्त करना श्रेष्ठ है। परन्तु अव्रती होकर नरक तिर्यचगति संबंधी दुःख प्राप्त करना श्रेष्ठ नहीं है। तब तक व्रत तपों का पालन करके स्वर्ग प्राप्त करना श्रेष्ठ है। जिस प्रकार एक पथिक को पीछे आने वाले अपने साथी की राह देखने के लिए अत्यंत उष्ण धूप में बैठने की अपेक्षा शीतल वृक्ष की छाया में बैठना श्रेयस्कर है। ऐसा कौन मूर्ख होगा जो शीतल छाया को छोड़कर अत्यंत उष्ण धूप में बैठेगा।

**अव्रतानि परित्यज्य व्रतेषु परिनिष्ठितः।**

**त्यजेत्यान्यपि सम्प्राप्य परमं पदमात्मनः।। (84) (समाधिशतक)**

हिंसा पापादि अव्रतों को छोड़कर अहिंसादि व्रत में अत्यंत निष्ठावान होना चाहिए। उस व्रत के माध्यम से जब परमात्मा पद की प्राप्ति हो जायेगी तब उन व्रतों को भी त्यागना चाहिए। जिस प्रकार मंजिल के ऊपर चढ़ने के लिए सीढ़ी की आवश्यकता होती है, बिना सीढ़ी के चढ़ा नहीं जा सकता है, परन्तु मंजिल के ऊपर जाने के बाद सीढ़ी स्वयंमेव छूट जाती है, अथवा सीढ़ी की शेष सीमा के बाद उस सीढ़ी को त्यागकर मंजिल में प्रवेश करते हैं। जैसे हम आगे बढ़ जाते हैं पीछे का रास्ता छूट जाता है उसी प्रकार हम गुण श्रेणी आरूढ़ होकर बढ़ जाते हैं तो पीछे की गुण श्रेणी छूट जाती है। जैसे मुनि होने पर श्रावक के व्रत छूट जाते हैं, उसी प्रकार परमात्म पद को प्राप्त करते हैं तो व्रतादि के विकल्प नहीं रहते हैं, जैसे दूध से दही, घी बनता है। जब तक घी नहीं बनता है तब तक दूध दही का संरक्षण करना आवश्यक है परन्तु घी बनने के बाद दूधादि अवस्था नहीं रहती है। जैसे फूल से फल बनता है फल होने पर स्वयं फूल खिर जाता है।

**अशुभाच्छुभायातः शुद्धः स्यादयमागमात्।**

**खेरप्राप्त संध्यस्य तमसो न समुद्रगमः।। (122)**

**विधूत तमसो रागस्तपः श्रुत निबन्धनम्।**

संध्याराग इवार्कस्य जन्तोरभ्युदयाय सः॥ (123)

विहाय व्याप्तमालोकं पुरस्कृत्य पुनस्तमः।

रविवद्रागमागच्छन् पातालतलमृच्छति॥ (124) (आत्मानुशासन)

अर्थ-यह आराधक भव्य जीव आगम ज्ञान के प्रभाव से अशुभ स्वरूप असंयम अवस्था से शुभ संयम अवस्था को प्राप्त हुआ समस्त कर्म मल से रहित होकर शुद्ध हो जाता है जिस प्रकार सूर्य जब तक प्रभात काल को प्राप्त नहीं होता है तब तक वह अंधकार को नष्ट नहीं कर सकता है।

अज्ञान असंयम रूप अंधकार को नष्ट करने वाले प्राणी के जो तप और शास्त्र विषय का जो अनुराग होता है वह सूर्य की प्रभात कालीन राग (लालिमा) के समान अभ्युदय के लिए होता है।

जिस प्रकार सूर्य फैले हुए प्रकाश को छोड़कर और अंधकार को आगे करके जब (अस्त) राग (लालिमा) को प्राप्त होता है तब वह पाताल को जाता है अर्थात् अस्त हो जाता है। उसी प्रकार जो प्राणी वस्तु स्वरूप को प्रकाशित करने वाले ज्ञान रूप प्रकाश को त्यागकर अज्ञान, असंयम को स्वीकार करता हुआ संसार-शरीर-भोग संबंधी राग को प्राप्त होता है तब वह पाताल तल अर्थात् आत्मपतन रूप अवस्था को प्राप्त होता हुआ नरकादि दुर्गति को प्राप्त होता है।

आत्मारूपी सूर्य अनादिकाल से अज्ञान, असंयम, मोहरूपी अंधकार से व्याप्त संसार रूपी रात्रि में संचरण कर रहा है। उसको चिज्ज्योति स्वरूप मुक्ति लोक प्राप्त करना है। उसको पहले अज्ञान असंयम रूपी अंधकार को छोड़कर देव, शास्त्र, गुरु, व्रत, नियम संबंधी राग रूपी दिग्बलय में आना ही होगा। उस समय में पूर्ण अंधकार नहीं तो पूर्ण प्रकाश भी नहीं है परन्तु वह आत्मा रूपी सूर्योदय के कारण है। जिस प्रकार सूर्योदय के पूर्व पूर्ण प्रकाश नहीं तथा पूर्ण अंधकार नहीं है परन्तु वह लालिमा सूर्योदय रूपी अभ्युदय का सूचक है। जब जीव देवशास्त्र-गुरु-तप-संयम को छोड़कर संसार शरीर के प्रति अनुराग करता है तब वह राग उसके पतन का ही कारण होता है। जिस प्रकार सायंकालीन राग (लालिमा) पतन का सूचक है अर्थात् प्रभात कालीन और सायंकालीन दोनों राग समान होते हुए भी प्रभात कालीन अभ्युदय के सूचक है और सायंकालीन राग पतन के सूचक है। उसी प्रकार देवशास्त्र-गुरु के प्रति और संसार शरीर भोग के प्रति राग समान होते हुए भी एक उत्थान का कारण है तो



दूसरा पतन का कारण है।

णिज्जावगो य णाणं वादो झाणं चरित्त णावा हि।

भवसागरंतुभवियातरंतितिहिसण्णिवायेण।। (100) (मूलाचार)

अर्थ-खेवटिया ज्ञान है, वायु ध्यान और नौका चारित्र है। इन तीनों के संयोग से ही भव्य जीव भवसागर को तिर जाते हैं।

विषयविरतिः संगत्यागः कषाय विनिग्रहः।

शम-यममास्तत्वाभ्यासस्तपश्चरणोद्यमः।।

नियमित मनोवृत्तिर्भक्तिर्जिनेषु दयालुता।

भवतिकृतिनः संसाराब्धेस्तटेनिकटेसति।। (224) (आ.शा.)

अर्थ-इन्द्रिय विषयों से विरक्ति, परिग्रह का त्याग, कषायों का दमन राग द्वेष की शांति, यम-नियम, इन्द्रियदमन, सात तत्त्वों का विचार, मन की प्रवृत्ति पर नियंत्रण, जिन भगवान् की भक्ति और प्राणियों पर दयाभाव ये सब भाव उस पुण्यात्मा पुरुष के होते हैं जिसके संसार समुद्र का किनारा निकट आ चुका है। अर्थात् निकट भव्य सम्यग्दृष्टि जीव उपरोक्त व्रतादि स्वरूप नौका में बैठकर संसार रूपी सागर को शीघ्र रूप से पार करता है।

यथा यथा समायाति संवितौ तत्त्वमुत्तमम्।

तथा तथा न रोचंते विषया सुलभा अपि।। (37)

यथा यथा न रोचंते विषयाः सुलभा अपि।

तथा तथा समायाति संवितौ तत्त्वमुत्तमम्।। (38) (इष्टोपदेश)

अर्थ-जैसे-जैसे विशुद्ध आत्मस्वरूप की संवित्ति बढ़ती जाती है वैसे-वैसे सुलभ भी इन्द्रिय विषय रुचता नहीं है। जैसे-जैसे सुलभ भी इन्द्रिय विषय रुचिकर नहीं लगता है वैसे-वैसे आत्म संवित्ति बढ़ती ही जाती है।

## आत्मा की आत्मकथा व आत्मव्यथा

(सबसे सस्ता-महंगा-अमूल्य क्रय-विक्रय परे 'मैं' आत्मा)

(चाल : आत्मशक्ति....., क्या मिलिये....., जय हनुमान.....)

मैं हूँ आत्मा सबसे सस्ता, विश्व में सबसे महंगा हूँ।

भौतिक मूल्य न मेरा होता, क्रय-विक्रय से परे मैं हूँ। (स्थायी)

रागी द्वेषी मोही स्वार्थी कामी, मुझे मानते हैं सबसे सस्ता।  
सत्ता-संपत्ति-प्रसिद्धि हेतु, मेरा दुरुपयोग करते सदा॥

भोगोपभोग व भोजन हेतु, फैशन-व्यसन व दंभ हेतु।  
धर्म-राष्ट्र-श्रेष्ठता-वर्चस्व हेतु, मुझे खरीदते-बेचते धन हेतु॥ (1)

बाल मजदूरी व गुलाम प्रथा, अपहरण से लेकर वेश्या प्रथा।  
मनुष्य से लेकर पशु-पक्षी को, क्रय-विक्रय से ले मारना सस्ता॥

प्राचीन ग्रीक सम दास प्रथा, मनुष्यों की भी क्रय-विक्रय प्रथा।  
हिंसक पशु-दास को लड़ाते थे, दास-दास को भी लड़ाते थे॥ (2)

दोनों पक्ष की भी होती थी मृत्यु, पराजयी को मिलती थी मृत्यु।  
ऐसा ही सर्वत्र करते दुष्ट मानव, जड़ वस्तु से भी तुच्छ मानते जीव॥

भोजन हेतु भी मारते मुझे, शृंगार हेतु भी मारते है मुझे।  
बलि प्रथा में भी मारते हैं मुझे, तुच्छ वस्तु से भी तुच्छ मानते मुझे॥ (3)

सच्चिदानंदमय मेरा स्वरूप, स्वयंभू सनातन हूँ अमूर्त रूप।  
विश्व के संपूर्ण भौतिक मूल्य, मेरे मूल्य से बहुत सस्ता॥

भौतिक मूल्य तो होता जड़, ज्ञान दर्शन सुख वीर्य रहित।  
मैं हूँ अनंत चैतन्य वैभव युक्त, भौतिक से क्रय-विक्रय रिक्त॥ (4)

सोना चाँदी से लेकर हीरा सहित, सत्ता-संपत्ति व प्रसिद्धि तक।  
धर्म से लेकर राजनीति तक, मेरा अवमूल्य करना नहीं है हक॥

केवल मानवाधिकार नहीं पर्याप्त, मानव में ही नहीं मेरा अस्तित्व।  
वृक्ष से लेकर कीट-पतंग पशु तक, चौरासी लक्ष्य योनी में मेरा निवास॥ (5)

मेरा शुद्ध स्वरूप है भगवत् रूप, अन्य में मेरा अशुद्ध स्वरूप।  
पूर्ण विकसित भगवान् रूप, अपूर्ण विकास मेरा संसारी रूप॥

मेरा दुरुपयोग करे मानव अधिक, शुद्ध मानव बनते भगवान् तक।  
दुरुपयोगकारी बनते हैं दुःखी, भगवान् होते हैं अनंत सुखी॥ (6)

आत्मा मैं हूँ अतः सबसे श्रेष्ठ, गरिमावन्त मैं हूँ सबसे ज्येष्ठ।  
सुरक्षा व विकास मेरा विधेय, परम विकास 'कनकनन्दी' का ध्येय॥ (7)

सीपुर, दिनांक 01.01.2017, रात्रि 8.55 व प्रातः 7.10  
( 'एनिमल ग्लेडियटर' विदेशी टी.वी. प्रोग्राम से भी यह कविता प्रभावित है। )

## विश्व मानवाधिकार दिवस आज

किसी भी इंसान की जिंदगी, आजादी, बराबरी और सम्मान का अधिकार है 'मानवाधिकार।' संयुक्त राष्ट्र संघ ने 10 दिसम्बर, 1948 को सार्वभौमिक मानवाधिकार घोषणा-पत्र को अधिकारिक मान्यता प्रदान की थी।

भारत में 28 सितम्बर, 1993 से मानवाधिकार कानून अमल में आया और राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग का गठन हुआ। 131 देशों में कैदियों से होता है अमानवीय बर्ताव। 62 देशों में सिर्फ शक के आधार पर जेल में रखने का प्रावधान। 28 देशों में गर्भपात की मनाही, चाहे महिला की मौत ही क्यों न हो जाये।

**शरणार्थी संकट-** 18 देशों में युद्ध के हालात, 40 लाख शरणार्थी है दुनियाभर में, 3.5 लाख शरणार्थी बच्चों को नहीं मिल रही शिक्षा। 62,000 लोग मारे जाते हैं औसतन हर साल।

## सुखी होने के विभिन्न उपाय

(चाल : छोटी-छोटी गैया....., सायोनारा.....)

सुखी होने के उपाय विभिन्न, भाव व्यवहार में द्विविध प्रमाण।

भाव होता है सम्यक् परिणाम, व्यवहार होता सम्यक् आचरण॥ (1)

सनम्र सत्यग्राही व आत्मविश्वास, सत्य-तथ्यपूर्ण ज्ञान-विशेष।

ईर्ष्या द्वेष घृणा तृष्णा रहित, शंका-भय व द्वंद्व से रहित॥ (2)

परचिन्ता-निन्दा-हानि भाव रहित, संयम-धैर्य व शुचिता युक्त।

महान् उद्देश्य आत्मानुशासन युक्त, स्वतंत्र-मौलिक चिन्तन युक्त॥ (3)

सरल-सहज भाव तनाव रिक्त, उत्साह-साहस-समता युक्त।

समानुभूति-सहानुभूति सहित, व्यापक विचार व कुंठा रहित॥ (4)

अन्याय अत्याचार दुराचार रहित, शोषण-मिलावट-भ्रष्टाचार रिक्त।

हित-मित-प्रिय वचन सहित, दया दान सेवा परोपकार सहित॥ (5)

अस्त-व्यस्त-संत्रस्त जीवन रिक्त, क्रमबद्ध नियमित जीवन सहित।

व्यायाम-प्राणायाम-भ्रमण सहित, शुद्ध सात्विक शाकाहार सहित।। (6)

गुण-गुणी प्रशंसा अनुकरण युक्त, स्व-आध्यात्मिक गुण स्मरण सतत।

स्व-महान्-उपलब्धि-स्मरण-लेखन, आत्मविशुद्धि व उन्नति युक्त।। (7)

सत् साहित्यों का अध्ययन-मनन, महान् पुरुषों का जीवन अध्ययन।

महान् पुरुषों की संगति करना, उनके आदर्शों का पालन करना।। (8)

स्वच्छ शांत स्थान में रहना, दुर्जनों की संगति त्यजना।

ढोंग-पाखण्ड-नकल न करना, सादा जीवन उच्च विचार करना।। (9)

शांत संतुष्टमय जीवन जीना, महान् उपलब्धि हेतु यत्न करना।

कृतज्ञता युक्त धन्यवाद देना, अस्वस्थ प्रतिस्पर्द्धा नहीं करना।। (10)

हठाग्रह दुराग्रह कुतर्क त्यजना, सुअनुभव सह सही आचरण करना।

प्रामाणिक पारदर्शी जीवन जीना, 'कनकनन्दी' भी अनुभव से जाना।। (11)

कम साधन सम्पन्न भूटानवासी, साधन सम्पन्न देशों से भी अधिक सुखी।

तीर्थंकर मुनि बुद्ध आदि के सम, सुख प्राप्ति हेतु बनो प्रयत्नवान्।। (12)

सुख तो आत्मा का शुद्ध स्वभाव, दुःख का स्रोत है विभाव भाव।

जीवन हेतु चाहिए योग्य साधन, भाव-व्यवहार है प्रमुख कारण।। (13)

सीपुर, दिनांक 04.01.2017, प्रातः 10.02 व 12.10

## सबसे खुश

ये हैं मैथ्यू रिकार्ड। फ्रांस में जन्म, पिता ख्यात विचारक और माँ चित्रकार। खुद मॉलिक्यूलर जेनेटिक्स में पीएच.डी.। कॅरिअर छोड़ बौद्ध धर्म को समझा। दलाई लामा के अनुयायी रिकार्ड को दुनिया का सबसे खुश व्यक्ति कहा जाता है। 2012 में उन्होंने विस्कॉन्सिन-मैडिसन यूनिवर्सिटी की एक स्टडी में हिस्सा लिया, जिसमें वॉलंटियर्स का हैपीनेस स्तर मापा गया। रिकार्ड अक्वल रहे। वे कहते हैं- ध्यान और त्याग से तनाव घटता है व खुशी बढ़ती है। रिकार्ड का कोई अपना घर नहीं है, न ही कार या संपत्ति। दुनिया से जुड़े रहने के लिए मोबाइल का इस्तेमाल करते हैं।

## ज्यादा सामाजिक होने से सेहत जल्दी सुधरती है

एक अध्ययन में सामने आया है कि अगर आप सोशल हैं तो आपकी सेहत में जल्दी सुधार होता है।

डॉक्टरों के पास भागने या क्लीनिकों में समय गुजारने की बजाये दोस्तों और परिवार के साथ संबंध ठीक करने से मरीजों की हालत में असरदार तरीके से सुधार हो सकता है। एक नये अध्ययन में असरदार सामाजिक सहभागिता का सुझाव दिया है। अमरीका में पेनसेलवानिया विश्वविद्यालय के प्रोफेसर डेविड आश ने अपने अध्ययन में कहा है कि मरीज जब घूमने-फिरने या टेलीविजन देखने का फैसला लेता है तो उसके पास हमसफर और मित्र होते हैं। उन्होंने कहा, हालाँकि लोग ज्यादा प्रभावित उनसे होते हैं जो कि हर दिन उनके इर्द-गिर्द होते हैं बजाये डॉक्टरों और नर्सों के।

स्वास्थ्य के लिए सामाजिक ताने-बाने के इन निःशुल्क संवादों का फायदा ज्यादा नहीं उठाया गया है। आश ने कहा कि निजता को लेकर चिंता के चलते अक्सर चिकित्सक अथवा अस्पताल मरीज को सामाजिक तालमेल से रोकते हैं लेकिन ऐसा कुछ परिस्थितियों में ही जरूरी है। आमतौर पर मरीज अक्सर पसंद करते हैं कि उनके मित्र और परिजन उनके स्वास्थ्य को नियंत्रित रखने में उनकी मदद करें। अध्ययन न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसन में प्रकाशित हुआ।

## रिश्तों में मतलबी लोगों से कर ले किनारा

आजकल रिश्तों की दुनिया भी मोलतोल की हो गई है। यानी मतलब की दुनिया में अब रिश्ते भी मतलबी हो गए हैं जिससे रिश्तों में छिपा अपनापन और प्रेम खो रहा है। अगर आपके इर्द-गिर्द भी ऐसे ही लोग हैं तो उनसे जितनी जल्दी हो सके किनारा कर लें। क्योंकि खुश रहने के लिए अब लोग इसी ट्रेंड को फॉलो करने लगे हैं।

सामान्य तौर पर यह देखा गया है कि वर्तमान में लोग किसी से रिलेशनशिप इसलिए निभाते हैं कि वह पावरफूल है, किसी न किसी दिन काम आएगा। ऐसे लोग चाहे दोस्ती हो या रिश्तेदारी, सिर्फ जरूरत और फायदा ही देखते हैं। उन्हीं लोगों से मिलने-जुलने का वक्त निकालते हैं, जिनसे उन्हें फायदा हो सकता है। अब लोग ऐसे

लोगों से दूरियाँ बना लेते हैं, जिनसे रिश्ते निभाने में उनको फायदे नजर नहीं आते। यही वजह है कि अब हर रिश्ते को शक की निगाह से देखा जाने लगा है। इस नकारात्मक सोच को हवा देने वालों की कमी नहीं है। इसलिए अब मतलब के रिश्तों में विश्वास नहीं रखने वाले लोग ऐसे रिश्तों से किनारा करने लगे हैं।

**क्या करते हैं ऐसे लोग**—जरूरत और आपसी रिश्तों को अलग-अलग कर चलते हैं। अपनेपन की जगह लेन-देन को अधिक महत्व देते हैं। सच्चे दिलवालों की भावनाओं का सम्मान नहीं करते हैं। मुसीबत के समय सहारा नहीं बनते हैं।

**लड़कियों की बदली पसंद**—सर्वे में यह भी कहा गया है कि लड़कियों की पसंद हर मामले में तेजी से बदल रही है। मामला लड़कों के तौर-तरीकों का हो या फिर उसके स्टाइल का। ये सभी बातें लड़कियों के लिए अचरज वाली नहीं रही क्योंकि आज हर इंसान हर मामले में चूजी हो गया है। इस दौर में लड़कियाँ भी पीछे नहीं हैं और घर, परिवार और समाज से मिली रियायत का वह अपनी पसंद के अनुसार लाभ उठाना चाहती है। फिर बात लाइफ पार्टनर को पसंद करने की हो या फिर दोस्ती बनाने की, तो आज हर मामले को उसके पहनावे, रूढ़ि और स्टाइल से जोड़कर देखा जाने लगा है। जबकि पहले ऐसा नहीं था। सर्वे में कहा गया है कि शिक्षा के फैलाव की भी इसमें बड़ी भूमिका है।

## **खूब पढ़ें और बचे रहे दिल की बीमारी से**

ऑस्ट्रेलिया के सैक्स इंस्टीट्यूट के रिसर्चरों ने शिक्षा और हृदय के बीच के संबंधों पर अध्ययन किया तो उन्हें आश्चर्यजनक रूप से चौंकाने वाले नतीजे मिले।

‘इकालिटी इन हेल्थ’ नाम के एक अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य जर्नल में अध्ययन पर छपी यह रिसर्च रिपोर्ट 45 साल से अधिक उम्र वाले 2,67,153 महिला-पुरुषों पर किया गया है। इस रिसर्च में पाया गया कि कम पढ़ने-लिखने वालों को हृदयघात या स्ट्रोक का खतरा अधिक होता है।

ऐसे अर्धव्यक्ति, जिन्होंने ग्रेजुएशन या उससे ऊपर की उच्च शिक्षा नहीं ली है, यूनिवर्सिटी स्तर की पढ़ाई करने वालों की अपेक्षा उनमें स्ट्रोक का खतरा 50 प्रतिशत अधिक होता है।

**जीवन की गुणवत्ता बढ़ाती है शिक्षा**—एक्सपर्ट्स के मुताबिक, इस रिसर्च

से साबित होता है कि शिक्षा निजी जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाती है। आस्ट्रेलिया स्थित न्यू साउथवेल्स के हार्ट फाउंडेशन से जुड़े कैरी डोयल के अनुसार, स्वास्थ्य पर अच्छी शिक्षा का दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है। इससे जॉब, रहना, खाना-पीना आदि सब कुछ प्रभावित होता है। उनके अनुसार, यह रिसर्च शैक्षिक उपलब्धि और हृदय रोगों के जोखिम के बीच के विशेष संबंधों से पर्दा उठाने का अवसर प्रदान करता है। साथ में यह हृदय रोगों से निपटने के लिए भी मार्गदर्शक के रूप में भी भूमिका निभा सकता है।

**किताबें मेंटल हेल्थ के लिए भी अहम**—इस रिसर्च से पहले किताब पढ़ने की आदत को लेकर एक और रिसर्च किया गया था। उस अनुसंधान में यह पाया गया था कि किताब पढ़ने से तनाव और अवसाद जैसी समस्याएँ होने का खतरा बहुत कम होता है, साथ में नींद भी बहुत अच्छी आती है, क्योंकि ऐसा करने से हमारा दिमाग शांत हो जाता है। इसमें इस बात का भी खुलासा किया गया है कि उच्च शिक्षा से मानसिक बीमारी डाइमेशिया में कमी आती है।

## पैसे से नहीं, प्यार पर निर्भर है खुशी

जिस किसी ने भी कहा है कि पैसे से खुशी खरीदी जा सकती है, वह हमेशा गलत साबित हुआ है। प्यार खोजने, प्यार पाने का असर खुशी पर बहुत ज्यादा होता है, बजाय तनख्वाह बढ़ने के। अब एक नये शोध ने साबित किया है, तनख्वाह बढ़ने से जितनी खुशी मिलती है, उससे कहीं ज्यादा खुशी प्यार पाने से मिलती है। यह खुशी इतनी होती है कि इसका असर भी काफी लंबे समय तक बना रहता है।

**क्या है महत्वपूर्ण**—लंदन स्कूल ऑफ इकनॉमिक्स में हाल में व्यक्ति की खुशी को बढ़ाने वाली चीजों पर शोध किया गया। इस शोध में ब्रिटेन और पूरी दुनिया के दो लाख लोगों ने भाग लिया। शोध में पाया गया है कि अवसाद और संबंधों में विफलता मुनष्य के दुःख के सबसे बड़े कारणों में से हैं। किसी के प्यार में होने से खुशी पर सबसे ज्यादा प्रभाव पड़ता है, जबकि वेतन बढ़ने से मिलने वाली खुशी उतनी खास नहीं होती। खास बात तो यह भी थी वेतन बढ़ने से मिलने वाली खुशी अस्थायी थी। एक से दस तक स्केल में तनख्वाह दोगुनी से मिलने वाली खुशी दो अंक से भी कम थी, जबकि इसके उलट जीवनसाथी से मिलने वाले प्रेम से मिलने

वाली खुशी छह अंक से ज्यादा थी। डिप्रेशन, एंजायटी और बेरोजगारी से खुशी काफी नीचे गिर गई थी।

**दिमागी स्वास्थ्य पर ध्यान**—शोधकर्ता रिचर्ड लायार्ड के मुताबिक, इस शोध से एक बात तो साबित हो जाती है कि पैसा इकट्ठा करने में ध्यान लगाने की बजाय दिमागी स्वास्थ्य पर ध्यान देने की ज्यादा जरूरत है। इसके लिए व्यक्ति के साथ-साथ समाज और सरकारों को भी प्रयास करने होंगे। पहले सरकारें गरीबी, बेरोजगारी, शिक्षा और शारीरिक स्वास्थ्य पर काफी ध्यान देती थी लेकिन अब घरेलू हिंसा, शराबखोरी, अवसाद, एंजायटी, भटके हुए यवा, परीक्षा संबंधी तनाव जैसी चीजों पर ध्यान देने की जरूरत ज्यादा है क्योंकि इन सब चीजों का असर व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर सबसे ज्यादा होता है, जिस पर उसकी और उसके परिवार की खुशी टिकी हुई है।

**बाँटे प्यार**—कहते हैं कि प्यार एक ऐसी दौलत है, जिसे जितना बाँटा जाएगा, वह उतनी ही बढ़ेगी। ऐसे में अगर आपको खुश रहना है तो अपने आस-पास मौजूद हर व्यक्ति को प्यार बाँटते चलें। बच्चों से प्यार से बात करे। घर-परिवार में हँसी-खुशी का माहौल बनाये। आपको यकीनन खुशी मिलेगी।

## कैसे चलती है आपकी बायोलॉजिकल क्लॉक

**शरीर की घड़ी**—एक खास वक्त में आप बहुत उत्साहित महसूस करते हैं, तो किसी दूसरे वक्त में बेहद उदास। कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है। असल में इसके पीछे आपकी बाँडी क्लॉक होती है। एक सामान्य इंसान की हर प्रतिक्रिया के पीछे बाँडी क्लॉक होती है। यह वैज्ञानिक कारणों पर निर्भर करता है कि कब आप कैसा फील करेंगे। आपके सोने, जागने, काम करने और यहाँ तक कि खुशी से लेकर दुःख तक का हिसाब किताब रखती है यह शरीर की घड़ी।

**सुबह**—6.45 बजे ब्लड प्रेशर इस वक्त तेज गति से बढ़ता है, 7.30 बजे मेलाटॉनिन का स्त्राव बंद हो जाता है, 8.30 बजे आँतों में हरकत होने की संभावना, 9 बजे टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का अधिकतम स्त्राव, 1 बजे सबसे अधिक सतर्क।

**दोपहर**—2.30 बजे बेहतरीन सामंजस्य का वक्त है यह, 3.30 बजे सबसे तेज प्रतिक्रिया का समय, 5 बजे कार्य की अधिकतम क्षमता।



**शाम-6.30** बजे अधिकतम ब्लड प्रेशर, 7 बजे शरीर का उच्चतम तापमान, 9 बजे मेलाटॉनिन का स्त्राव शुरू, 10.30 बजे आँतों की हरकत बंद।

**आधी रात-2** बजे गहरी नींद का वक्त होता, 4.30 बजे शरीर का तापमान इस वक्त न्यूनतम होता है। शरीर की ज्यादातर समस्याओं का जुड़ाव मेलाटॉनिन हार्मोन से होता है। रात नौ बजे के आसपास इसका स्त्राव शुरू होता है और सुबह साढ़े सात बजे बंद हो जाता है। कुछ लोग बिस्तर पर पहुँचते ही जल्दी सो जाते हैं, जबकि कुछ को सोने में काफी मशक़त करनी पड़ती है। इसकी वजह हार्मोन का कम निर्माण है। जरूरत से ज्यादा और कम मेलाटॉनिन स्त्राव से नींद नियंत्रित होती है।

## दुनिया भर में पुरुषों से थोड़ा सा ज्यादा खुश हैं महिलाएँ

यूनिवर्सिटी ऑफ साउथर्न कैलिफोर्निया की संस्था मालोरी मॉंटगोमैरी ने अपने अध्ययन में पाया कि जिंदगी से पुरुषों के मुकाबले महिलाएँ थोड़ा सा ही सही, लेकिन ज्यादा खुश हैं।

0.03 प्वाइंट ज्यादा खुश पाई गई महिलाएँ विभिन्न पैमानों में एक से पाँच अंक देने पर, 03 मानदंडों आय, शिक्षा और स्वास्थ्य से सबसे ज्यादा प्रभावित होती हैं खुशी, रुपये 2 लाख ज्यादा कमाई के बराबर है यह खुशी, क्योंकि अध्ययन में पाया गया कि सालाना कमाई ज्यादा होने से खुशी पर सकारात्मक असर पड़ता है।

**दिलचस्प तथ्य-**महिलाओं की आय, शिक्षा और स्वास्थ्य पुरुषों के मुकाबले कम है, फिर भी वे ज्यादा खुश हैं।

**ऐसे हुआ अध्ययन-**100 से ज्यादा देशों के 10 हजार से ज्यादा लोगों को कुछ हालात बताये। जैसे 40 साल की शादीशुदा महिला, अच्छा परिवार आय मध्यम और पीठ का दर्द? 1-5 तक उनकी खुशी को अंक दिए सर्वे में शामिल लोगों ने, 0.04 प्वाइंट ज्यादा दिए ऐसे हालात में खुद को महिलाओं ने, पुरुषों के मुकाबले, ऐसे ही अन्य स्थितियों में पुरुषों और महिलाओं की खुशी पर अलग-अलग अध्ययन किया गया।

## 20 प्रतिशत ज्यादा काम करते हैं खुश कर्मचारी

हालिया सर्वे से पता चला है कि जो कर्मचारी दफ्तर में खुश रहते हैं, वे अपनी क्षमता से ज्यादा काम करते हैं और इससे कंपनी के रेवेन्यू में भी इजाफा होता है।

**दफ्तर में जरूरत-40** प्रतिशत कर्मचारी मानते हैं कि कर्मचारी की खुशी बिजनेस स्ट्रेटेजी की तरह ही जरूरी है, 52 प्रतिशत कर्मचारियों की राय में खुशनुमा कार्यस्थल कर्मचारी को ज्यादा देर काम करने के लिए प्रेरित करता है, 72 प्रतिशत कर्मियों के अनुसार, वर्क कल्चर से खुशी और कार्य संतुष्टि प्रभावित होते हैं, 84 प्रतिशत के मुताबिक, बेहतर वर्क कल्चर से आर्थिक लाभ और कर्मचारी का प्रदर्शन सुधरता है।

**खुशी के नतीजे-37** प्रतिशत ज्यादा आर्थिक लाभ होता है कार्य स्थल पर कर्मचारियों के खुश होने से, 38 प्रतिशत इजाफा होता है उत्पादन क्षमता है वर्क कल्चर से।

**कर्मियों की खुशी-72** प्रतिशत कर्मचारियों को दफ्तर में सुविधा से मिलती है खुशी, 62 प्रतिशत सुविधाओं के लिए छोड़ देते हैं नौकरी, 77 प्रतिशत कर्मियों के लिए मुफ्त खाने की उपलब्धता है दफ्तर में खुशी की वजह, 63 प्रतिशत कर्मचारी कामकाज के लचीलेपन को देते हैं तरजीह।

## **बच्चों के समान सोचने से क्रिएटिविटी को बढ़ावा**

वयस्कों के लिए यह सोचना सामान्य है कि हम विख्यात नहीं हैं, या स्मार्ट नहीं हैं या दुबले-पतले नहीं हैं। दूसरों और स्वयं अपने द्वारा किये गये मूल्यांकनों का वजन हमें एक बच्चे के समान आश्चर्यों और संभावनाओं से भरे संसार को देखने से रोक सकता है। इससे हमारा दिमाग क्रिएटिविटी के मुख्य आधार विनोदप्रियता से दूर रहता है।

बच्चा अपने सपनों की दुनिया से चीजों को सामने लाता है। बहुत छोटे बच्चे केवल खेलते रहते हैं, परिणामों की चिंता नहीं करते हैं। अध्ययनों से पता लगा है, जब हम चिंता करने की बजाय आनंद में डूब जाते हैं तब अधिक क्रिएटिव हो सकते हैं। वयस्क लोग कैसे इस मनःस्थिति में पहुँच सकते हैं। कोई कठिन काम हाथ में लेने से पहले अपने आइडिया के सबसे बेहतर स्वरूप को लिखिए। इससे हम बच्चों के समान सकारात्मक ढंग से सोचने की स्थिति में आ जायेंगे। फिर समय सीमा तय कीजिये और काम के छोटे से हिस्से को हाथ में लीजिए। ऐसी स्थिति में हम सोच-विचार की बजाय काम करने के लिए विवश होते हैं। हम अक्सर असली की

बजाय काल्पनिक खतरों को लेकर तनावग्रस्त हो जाते हैं।

**मनुष्य की आयु 125 वर्ष से अधिक नहीं होगी**—नेचर पत्रिका में प्रकाशित एक स्टडी में बताया गया है, हर वर्ष सबसे अधिक आयु के मनुष्यों की उम्र 115 वर्ष के आसपास बताई जाती है। वैसे, कई जेनेटिक प्रक्रियाओं के कारण किसी भी व्यक्ति के लिए 125 वर्ष से अधिक जीवित रहना संभव नहीं हो सकेगा।

## वृद्ध अवस्था में भी स्वस्थ व ज्ञानी बनने के उपाय

(चाल : सुनो-सुनो ऐ! दुनिया वालों.....)

सुनो! हे! वृद्ध तुम्हें बताऊँ, तुम्हारे स्वास्थ्य के कुछ उपाय।

जिससे तुम वृद्ध अवस्था में, रहोगे बुद्धिमान तथाहि स्वस्थ॥ (1)

इस हेतु भी बालकाल से सम्यक्, आहार-विहार-विचार चाहिए।

फैशन-व्यसन-पापाचार छोड़कर, विद्या अध्ययन शुभाचार चाहिए॥ (2)

शुद्ध-सात्विक-शाकाहार सहित, व्यायाम-प्राणायाम-योगासन चाहिए।

अध्ययन-मनन-चिंतन-लेखन, सत्संगति-सदाचार चाहिए॥ (3)

सुव्यवस्थित अनुशासित-नियमबद्ध, दैनिकचर्या/(साहचर्य) चाहिए।

सक्रिय-जीवनचर्या-स्वावलंबन, सादा जीवन उच्च विचार चाहिए॥ (4)

वृद्ध-अवस्था में भी उक्त गुणों को, शक्ति अनुसार आचरण चाहिए।

प्रमाद-आलस्य-तनाव/(बहाना) छोड़कर, सक्रिय जीवन जीना चाहिए॥ (5)

प्रदूषण रहित वातावरण में निवास, व भ्रमण-योगासन चाहिए।

नये-नये ज्ञानार्जन स्व-पर-विश्वहित, (हेतु) भाव-व्यवहार चाहिए॥ (6)

ईर्ष्या-तृष्णा-घृणा/(कुंठा) परनिंदा छोड़कर, आत्म कल्याण में प्रवृत्ति चाहिए।

ध्यान-अध्ययन मनन-चिंतन-लेखन, चर्चा में लीन (होना) चाहिए॥ (7)

अस्त-व्यस्त-संत्रस्त परे, समता-शांति-संतुष्टी चाहिए।

वानप्रस्थ यतिधर्म पालन कर, आत्मविशुद्धि से/(में) विकास चाहिए॥ (8)

इससे तन-मन-आत्मा होते स्वस्थ, भावना-बुद्धि की होती वृद्धि।

वृद्ध अवस्था की अनेक समस्याएँ, स्वयंमेव हो जाती है शांति॥ (9)

धर्म से लेकर आयुर्वेद व आधुनिक विज्ञान की यह पद्धति।

स्व-पर हित हेतु 'कनकनन्दी' ने, वर्णन किया है संक्षिप्त पद्धति।। (10)

सीपुर, दिनांक 10.01.2017, प्रातः 7.18

## खुश रहिए, खूब जिएंगे

जिस बात को हमारे ऋषि-मुनि और विद्वान् सदियों से कहते रहे हैं, उस पर विज्ञान ने भी मुहर लगा दी है। यही कि अगर आप लंबी उम्र पाना चाहते हैं तो खुश रहना सीख लीजिए। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के नेतृत्व में पाँच साल तक हुए एक अध्ययन में पता चला है कि खुश रहने से लोगों को लंबी उम्र मिलती है। इसके अलावा जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखने वाले लोगों की अल्पायु में मृत्यु की आशंका भी 35 प्रतिशत तक कम हो जाती है। यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान के प्रोफेसर एंड्रयू स्टेओ ने बताया कि बुजुर्गों की अच्छी देखभाल होनी चाहिए। 'डेली एक्सप्रेस' अखबार में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक सकारात्मक सोच रखने से प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है। इससे न सिर्फ स्वास्थ्य बेहतर रहता है बल्कि लंबे जीवन की संभावना भी बढ़ जाती है। इस अध्ययन में करीब 3800 लोगों को शामिल किया गया था। इन लोगों के लिंग, उम्र, स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार के आधार पर प्राप्त आँकड़ों से पता चला कि जो लोग सबसे ज्यादा खुश रहते थे, उनकी जल्दी मौत की आशंका 35 प्रतिशत तक घट गई।

प्रोफेसर स्टेओ का कहना है कि प्रसन्नता और लंबी उम्र के बीच संबंध के लिए विभिन्न जैविक प्रक्रियाएँ जिम्मेदार हो सकती हैं। जब आप खुश रहते हैं तो तनाव पैदा करने वाले हार्मोस का स्तर कम हो जाता है। वैसे इस मसले पर प्रसिद्ध कवि काका हाथरसी ने लिखा है- भोजन आधा पेट करि, दुगुना पानी पीउ। तिगुना श्रम चौगुन हँसी, वर्ष सवा सौ जीउ।

## दावा जीन में खुशी!

शोधकर्ताओं ने जीन की पहचान की, तनाव से उबरने के उपचार में मिलेगी मदद।

वैज्ञानिकों का दावा है कि इंसान को खुश या दुःखी रखने में उनके जीन की

अहम भूमिका होती है। उन्होंने उस जीन की पहचान कर ली है, जिससे इंसान खुश या दुःखी होता है। एक्सप्रेस डॉट को डॉट यूके की रिपोर्ट के मुताबिक, शोधकर्ताओं ने इसके साक्ष्य ढूंढ निकाले हैं कि हमारे डीएनए का एक हिस्सा ही हमें स्वाभाविक रूप से खुश या दुःखी रखता है। एसेक्स यूनिवर्सिटी ने इसके लिए 100 लोगों के डीएनए नमूनों की जाँच की। वैज्ञानिकों ने देखा कि लोगों के जीन किस तरह शरीर में मूड रसायन सेरोटोनिन को फैलाते हैं। जिन लोगों में जीन के छोटे प्रकार थे, उनमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रतिक्रियाएं गहरी थीं, लेकिन जिनमें लंबे जीन थे, उन्होंने कम प्रतिक्रिया दी। शोधकर्ता एलेन फॉक्स ने कहा, लंबे जीन वाले अनुकूल परिस्थितियों में बेहतर हो सकते हैं, लेकिन अच्छे अनुभव से बहुत कुछ प्राप्त नहीं कर सकते। उम्मीद की जा रही है कि इससे तनाव तथा सदमे से उबरने के लिए होने वाले उपचार में सहायता मिलेगी।

## उम्र के साथ दौड़े दिमाग

दिमाग दौड़े इसके लिए आवश्यक है शरीर भी दौड़े। सक्रिय काया में ही सक्रिय मस्तिष्क निवास करता है। इसलिए हल्का व्यायाम जरूरी है...

मध्यवय यानी 40-45 वर्ष के बाद अगर कमजोर याददाश्त या डिमेंशिया जैसी स्थिति से बचना है, तो शारीरिक रूप से सक्रिय रहना होगा। एक शोध के अनुसार इस उम्र में किसी खेल या शारीरिक गतिविधि में शामिल होने से मस्तिष्क की कोशिकाओं के नष्ट होने की गति कम की जा सकती है। इससे पहले शतरंज खेलने, वर्ग-पहेली सुलझाने, नये नाम या फोन नंबर याद करने आदि मानसिक गतिविधियों को ही दिमाग बढ़ाने के लिए अच्छा माना जाता था।

**शोध कहता है कि...**-किसी भी शारीरिक गतिविधि में शामिल होने से दिमाग के मोटर कॉर्टेक्स नामक हिस्से की कार्यक्षमता बढ़ती है। यह शरीर की बड़ी माँसपेशियों को नियंत्रित करता है। इसके जरिये चलने, दौड़ने, उछलने, कूदने जैसे क्रियाकलाप सम्पन्न होते हैं।

**ये व्यायाम हैं काम के...**-साइकिल चलाना-कम से कम आधा घंटा रोज साइकिल चलाये। इससे दिमाग को खूब ऑक्सीजन मिलती है और न्यूरोन्स की कार्यक्षमता बढ़ती है। ये न्यूरोन्स एक-दूसरे से जुड़कर ही जंक्शन का जाल बनाते हैं

और कोई भी संदेश पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

**पैदल चलना**—जो लोग किन्हीं बीमारियों से जूझ रहे हैं, उनके लिए पैदल चलना सबसे अच्छा है। 20 मिनट ही काफी हैं। धीरे-धीरे समय बढ़ाते जाये। महिलाएँ सुविधा के लिए चाहे तो घर पर ही सीढ़ियाँ चढ़-उतरकर व्यायाम कर सकती हैं।

**दौड़ना**—नियमित दौड़ने से मस्तिष्क को अधिक से अधिक ऑक्सीजन मिलती है और दिमागी कार्यप्रणाली दुरुस्त रहती है। इस उम्र में अपनी क्षमता के मुताबिक धीरे-धीरे शुरुआत करें। घर पर भी एक ही जॉगिंग की जा सकती है।

**तैराकी**—यह ऐसी गतिविधि है जिसे करते समय शरीर पर अधिक वजन नहीं पड़ता है, इसलिए मध्य व अधिक वय में भी आसानी से की जा सकती है। पानी की वजह से आप आसानी से तनावमुक्त भी हो जाते हैं। आमतौर पर मस्तिष्क कोशिकाओं का विकास तनाव की वजह से ही प्रभावित होता है।

**नृत्य**—इस उम्र में आप चाहे तो नृत्य भी कर सकते हैं। संगीत वैसे भी तनाव कम करता है। अपनी क्षमतानुसार या किसी के मार्गदर्शन में आप नाचेंगे तो खुशमिजाज रहने में मदद मिलेगी।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से न्यूरोकैमिकल एंडोर्फिंस सक्रिय होते हैं, जो मन को खुश और सोच को सकारात्मक बनाते हैं। इससे तनाव, चिंता, गुस्सा या अवसाद पास नहीं भटकते हैं, जो कि मस्तिष्क की कोशिकाओं के दुश्मन माने जाते हैं और स्मृति कमजोर करने के जिम्मेदार भी।

40 से अधिक उम्र के व्यक्ति को अपनी शारीरिक जरूरतों और स्वास्थ्य समस्याओं के मुताबिक विशेषज्ञ की सलाह से ही कोई भी शारीरिक गतिविधि अपनानी चाहिए। खासतौर पर ऑर्थराइटिस और स्पॉन्डलाइटिस से पीड़ित व्यक्ति इसका विशेष ध्यान रखे, नहीं तो दुष्परिणाम भी सामने आ सकते हैं।

मध्यवय में आमतौर पर शरीर में विटामिन डी और कैल्शियम की कमी होने लगती है, जिससे शरीर में दर्द की शिकायत बनी रह सकती है। इसलिए कार्यक्षमता के अनुसार ही व्यायाम चुनें। साथ ही उसे शुरू करने से पहले वार्मअप और बाद में कूलडाउन करना न भूलें। साथ ही 15-20 मिनट गुनगुनी धूप सेंकने का नियम बनायें।

## अकेलापन दिल का दुश्मन

सामाजिक न होना हृदय के लिए घातक साबित हो सकता है। हार्ट नामक एक जर्नल ने 23 शोधों के संयुक्त आँकड़ों को मिलाकर यह निष्कर्ष निकाला है। इसके अनुसार जो लोग मेलजोल रखना पसंद नहीं करते या अकेलेपन से घिरे रहते हैं, उन्हें अन्य लोगों की तुलना में हृदय रोगों का खतरा 29 प्रतिशत और स्ट्रोक का खतरा 32 प्रतिशत ज्यादा होता है। पुरुषों के साथ महिलाओं में भी यह आशंका एक जैसी ही होती है।

इस शोध में 18 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग 1 लाख 88 हजार पुरुषों व महिलाओं की जानकारी शामिल की गई थी। इनमें से 4,628 कोरोनरी हार्ट डिजीज और तीन हजार लोग स्ट्रोक से पीड़ित थे। शोध के लिए अकेलेपन से ग्रस्त लोगों से प्रश्नावली भरवाई गई। इसके अलावा मेडिकल और मृत्यु प्रमाण-पत्र जैसे रिकॉर्ड्स खंगालने के बाद उनके हृदय रोगों से पीड़ित होने की पुष्टि हुई थी।

### मेलजोल का शरीर पर सकारात्मक प्रभाव

## अच्छे स्वास्थ्य, दीर्घायु से है पारिवारिक रिश्तों का संबंध

विशेषज्ञ लंबे समय से जानते हैं, मजबूत सामाजिक संबंध रखने वाले लोगों की आयु लंबी होती है। उनका खान-पान बेहतर रहता है। वे अधिक एक्सरसाइज करते हैं। अब उन्होंने ऐसा होने के कारणों को स्पष्ट तरीके से समझा है।

**लंबी आयु का कारण**—अपने बढ़ते बच्चों के साथ रहने या भाई, बहन के साथ अधिक समय बिताने के कई अच्छे कारण हैं लेकिन उनमें एक कारण दीर्घायु भी है। मजबूत और मधुर पारिवारिक संबंधों एवं लंबी आयु के बीच स्पष्ट रिश्ता है। नई रिसर्च बताती है, अपने रिश्तेदारों से कम संबंध रखने वाले लोगों की स्थिति इस मामले में कमजोर है। अमेरिकी सामाजिक एसोसिएशन की वार्षिक बैठक में 57 से 85 वर्ष आयु के 3000 लोगों की एक स्टडी पेश की गई। 2016 की स्टडी में लोगों ने अपने पाँच नजदीकी परिजनों की सूची बताई है। जिन बुजुर्गों ने कहा, वे अपने परिवार के सदस्यों के बहुत निकट हैं, उनके अगले पाँच वर्षों में मरने का खतरा 6 प्रतिशत है। इसकी तुलना में जिन लोगों ने बताया, उनके अपने परिजनों से निकट

संबंध नहीं हैं, उनके मरने का खतरा 14 प्रतिशत पाया गया।

शोधकर्ता सोचते हैं, परिवार की प्रेरणा से पैदा होने वाली जिम्मेदारी की भावना के कारण ऐसा हो सकता है। स्टडी के लेखक और टोरंटो यूनिवर्सिटी में पब्लिक हेल्थ स्कूल के शोधकर्ता जेम्स इवेनिउक कहते हैं, आसपास के लोग एक-दूसरे से बहुत उम्मीदें और जिम्मेदारी निभाने की अपेक्षा रखते हैं।

**भाई-बहनों से संबंध**-अच्छे स्वास्थ्य के लिए आपको अपने भाई-बहन का भी आभारी होना चाहिए। जिन युवाओं के अपने भाई-बहन से निकट रिश्ते होते हैं, उनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। 2015 में 246 परिवारों के भाई-बहनों की स्टडी में पाया गया, जिन युवाओं के अपने भाई या बहन से सकारात्मक संबंध रहे, उनमें अवसाद के लक्षण उन लोगों की तुलना में कम पाये गये जिनकी अपने भाई-बहन से नहीं पटती है। अन्य अध्ययनों से पता लगा है, जिन लोगों की बहन होती है, उनके अकेलापन महसूस करने, संकोची या भयग्रस्त होने की संभावना कम रहती है। वयस्क भाई-बहनों की स्टडी में पाया गया, ये फायदे अथेड़ अवस्था और उसके आगे भी चलते हैं। जिन लोगों के वयस्क भाई-बहन हैं, उनके अन्य स्वजनों से भी बेहतर रिश्ते होते हैं। वे खुश रहते हैं और उनका मूड भी अच्छा रहता है।

**पति-पत्नी का संवाद**-जीवन साथी से महत्वपूर्ण चर्चा से लगाव बढ़ता है, संबंध मधुर होते हैं और स्वास्थ्य सुधरता है। 162 विवाहित जोड़ों की एक स्टडी में पाया गया है कि जिस दिन उनके बीच सुखद चर्चा हुई उन्होंने कम अकेलापन महसूस किया और उन्हें जल्द गहरी नींद आ गई। स्टडी की लेखिका गोन्जागा यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान की असिस्टेंट प्रोफेसर सारा अर्पिन कहती हैं, जब आप अपनी सकारात्मक भावनाओं में पार्टनर को साझीदार बनाते हैं तो स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। आपसी बातचीत हमारे संबंधों पर इतना प्रभाव डालती है जितना हम सोच नहीं सकते हैं।

**बोनस में मिलते हैं कई फायदे-अच्छी फिटनेस**-2016 की एक स्टडी में यह भी पाया गया कि जिन लोगों का वैवाहिक जीवन सुखद है, वे उन लोगों की तुलना में अधिक एक्सरसाइज करते हैं जिन लोगों के संबंध तनावपूर्ण रहे।

**अच्छा खान-पान-रिसर्च** से पता लगा है, जो परिवार एक साथ भोजन करते हैं, उनकी खाने में ज्यादा रुचि रहती है। इससे बच्चों का वजन भी अनुकूल



स्तर तक पहुँचने में मदद मिलती है। उनकी बढ़त अच्छी होती है।

**बीमारियाँ कम-**परिवार में निकटता के फायदे सामने दिखाई पड़ते हैं। माता-पिता और बच्चों के बीच स्नेहिल संबंधों के कारण वर्षों बाद कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा तक कम हो जाता है।

जाने याददाश्त बेहतर रखने का रहस्य...

## सीखने में जल्दी न मचाये, नहीं तो भूल जायेंगे

**साइनेप्स :** सीखने के लिए यही होते हैं जिम्मेदार

तंत्रिका कोशिकाओं पर किए गए प्रयोगों से पता चला है कि एक बार में एक काम करने से और धीमे-धीमे आगे बढ़ने से याददाश्त अच्छी होती है। लेकिन अगर इसी वक्त किसी दूसरे विषय को लेकर दिलचस्पी जगती है या ध्यान भटक जाता है तो यह संभव है कि वह काम जो उस वक्त आप कर रहे हैं वह आपकी लांग-टर्म मेमोरी का हिस्सा न बने। दूसरा काम करने से होता यह है कि आपने पहले जो सीखा था वह भी भूल जाते हैं और दूसरा वाला काम ज्यादा ढंग से याद रह जाता है।

अगर आप किसी भी काम को बेहतर तरीके से करना चाहते हैं तो एक समय में अपना ध्यान कई जगह से लगाने से बचें। नये शोध से पता चला है कि एक बार में कई काम करने से सीखने की प्रक्रिया धीमी पड़ती है। उदाहरण के तौर पर कभी-कभी हमें किसी का नाम याद ही नहीं आता या फिर कहीं जाने का होश नहीं रहता। करीब-करीब हर आदमी अपनी जिंदगी में इस तरह की घटनाओं से दो-चार होता है और ऐसा होने पर वह खुद को कोसता है, लेकिन क्या आपको पता है कि दिमाग के लिए ऐसा करना बेहद जरूरी है।

इसकी वजह यह है कि हमारे दिमाग में हर मिनट लगभग चार लाख सेंसर कौंधते हैं, जो सूचनाएँ फिल्टर करते हैं। दिमाग को जानकारी याद रखने के लिए अलग-अलग इलाकों की जरूरत पड़ती है। कहीं शॉर्ट-टर्म मेमोरी होती है तो कहीं लांग-टर्म। जर्मनी की ब्राउनश्वाइग टेक्निकल यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक दिमाग की कोशिकाओं से याददाश्त और सीखने की प्रक्रिया समझने का दावा कर रहे हैं।

**कहाँ है दिक्कत-**मस्तिष्क विज्ञानी प्रोफेसर मार्टिन कोर्टे के अनुसार, दिमाग

की तंत्रिका कोशिकाएँ प्रोटीन मॉलिक्यूलस को पाने की होड़ में रहती हैं। लंबे समय तक कुछ याद रखने का राज इन्हीं प्रोटीन मॉलिक्यूलस में छुपा है। वह मॉलिक्यूल संबंधी रुकावटें ही है, जो शॉर्ट-टर्म मेमोरी को लांग-टर्म मेमोरी बनने में रुकावट पैदा करती है। दिमाग की हर तंत्रिका कोशिका दूसरी तंत्रिका कोशिकाओं से जुड़ी हैं।

वैज्ञानिक चूहे के दिमाग के हिप्पोकैम्पस इलाके पर शोध कर रहे हैं। याद रखने में यही हिस्सा अहम भूमिका निभाता है।

**करत-करत अभ्यास के-**जानकारियाँ जब एक ही साइनेप्स पर पहुँचकर आपस में एक-दूसरे को मजबूत बनाती है, तभी वे लांग-टर्म मेमोरी का हिस्सा बन सकती है। जबकि एक साथ कई चीजें कराने से कई साइनेप्स सक्रिय हो जाते हैं।

**क्या है साइनेप्स-**अलग-अलग साइनेप्स अलग-अलग केमिकल से बने होते हैं। यह एक तरह के न्यूरोट्रांसमीटर है। 40 तरह के केमिकल वाले साइनेप्स खोजे गये हैं, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए जिम्मेदार है। 10,000 तक होती है तंत्रिका कोशिकाओं के जोड़ों की संख्या। इन जोड़ों को ही साइनेप्स कहते हैं।

**साइनेप्स में बार-बार हरकत जरूरी-**साइनेप्स के हरकत में आते ही अगली और पिछली कोशिकाओं में सोडियम और कैल्शियम का बहाव होता है। कैल्शियम की मदद से साइनेप्स में नया प्रोटीन मॉलिक्यूल बनता है। पर यह याददाश्त तभी बनी रहती है, जब इसी साइनेप्स में एक ही तरह की हरकत बार-बार हो। फिर साइनेप्स की यह हरकत लंबे वक्त यानी लांग-टर्म मेमोरी बन जाती है। चूहे के दिमाग की मदद से वैज्ञानिकों ने यही कर दिखाया है। इलेक्ट्रिक शॉक देकर कोशिकाओं को उत्तेजित किया जाता है। एक ही साइनेप्स को बार-बार उत्तेजित करने से याददाश्त बेहतर होने लगती है। लेकिन अगर एक ही कोशिका के अलग-अलग साइनेप्स को उत्तेजित किया जाए तो एक घटना से संबंधित यादें मिट भी सकती है।

## ढलती उम्र और सेहत, हर बुजुर्ग कुछ देता है

कोई बूढ़ा नहीं होना चाहता क्योंकि दुनिया में ढलती उम्र को लेकर इतनी नेगेटिविटी है कि हर कोई इससे बचना चाहता है। सच लेकिन सच है। कोई बूढ़ा होने से बच नहीं सकता। ऐसे में समझदारी यही है कि हर उस इंसान को सम्मान के साथ उचित देखभाल मिले जो उम्र के अंतिम दौर से गुजर रहा हो। इसके लिए बस

एक पहल खुद करने की जरूरत है। संभवतया वर्ल्ड हैल्थ ऑर्गनाइजेशन ने इसी सोच के साथ कुछ अच्छी समझ सबके साथ बाँटी है।

साल 2000 से लेकर 2050 के बीच 60 वर्ष पार करने वाले बुजुर्गों की संख्या पिछले 50 साल की तुलना में लगभग दुगुनी हो जाती है। सन् 2050 में हर पाँच में से एक इंसान की उम्र 60 साल या उससे अधिक होगी। सन् 2050 तक 80 प्रतिशत सीनियर सिटिजन्स गरीब और मध्यम आमदनी वाले देशों के निवासी होंगे।

**अब समझिए दर्द को क्योंकि हर बुजुर्ग इंसान कुछ अलग होता है-** कुछ बुजुर्ग इतने जीवट होते हैं कि 30 साल के जवान के जैसे काम कर लेते हैं। वहीं कुछ ऐसे लाचार हो जाते हैं कि हर एक छोटे काम के लिए किसी अपने की मदद की जरूरत पड़ती है। जैसे-जैसे उम्र ढलती है समझ आने लगता है कि सेहत ही सबसे बड़ा धन है। साइकोएनालिसिस-बुढ़ापे में कौनसी चीजें सेहत पर असर डालती है। व्यक्तिगत बातें-व्यवहार, उम्र के साथ शरीर में बदलाव, जेनेटिक्स, बीमारियाँ, वातावरण की बातें-घर-निवास, मददगार उपकरण तकनीकें, परिवहन, सामाजिक मेलजोल-सुविधाएँ।

समझदारी-एक अच्छे बुढ़ापे के लिए क्या चाहिए। बुढ़ापे और बुजुर्गों के प्रति हमारी सोच में सकारात्मकता, सम्मान और आदर के साथ उनकी सक्षमता की भावना, बुजुर्गों की जरूरतों के हिसाब से आसपास का वातावरण और सुविधाएँ, हैल्थ सिस्टम में ऐसे बदलाव ताकि बुजुर्गों की जरूरतें समय पर पूरी हो सके, लंबे समय तक उनकी देखभाल हो सके ऐसे सिस्टम का निर्माण।

सार-अगर हम अपने बुजुर्गों को अच्छी तरह संभाल ले तो युवाओं को अपनी आने वाली पीढ़ी की चिंता नहीं करनी पड़ेगी। कुल मिलाकर हिसाब फायदे वाला होगा।

## खुशी देता है अपनी पसंद का काम

जो काम आपको अच्छा नहीं लगता, उसे छोड़कर जब आप अपनी पसंद का काम करने लगेंगे तो आपको ये फायदे होंगे।

जब आप अपने काम से प्यार करती है तो आप देखना चाहती है कि कितना अच्छा कर सकती हैं।

**मजे लेकर काम करती हैं**-अपनी रुचियों को विकसित करने और व्यक्तिगत क्षमताओं को नये मुकाम पर ले जाने में जो खुशी मिलती है, उसका वर्णन करना मुश्किल है। दुनिया नई दिखने लगती है, जहाँ कोई सीमा नहीं होती। जहाँ आगे की ओर बढ़ाया गया एक कदम दूसरा कदम बढ़ाने के लिए प्रेरित करता है और आपकी मुलाकात अपने वास्तविक रूप से होती है।

**खुशी मिलती है और बनी रहती है**-क्या आपको याद है पिछली बार कब आपकी संतुष्टि कुछ घंटों से ज्यादा टिकी? जब तक आप अपने जीवन के हर पल को प्यार नहीं करेंगी तब तक काश ऐसा होता, काश वैसा होता का पछतावा आपके जेहन से नहीं निकल पायेगा। आप हमेशा यही सोचती रहेंगी कि अगर आपने वैसा किया होता तो कितना अच्छा होता। तो क्यों न वही किया जाये जो आपको अच्छा लगता हो। अपनी पसंद का काम करके आपको खुशी मिलेगी। यह खुशी आपके जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाएगी।

**रचनात्मकता में इजाफा**-अपने मन और इच्छाओं की सुनती हैं तो आपकी कल्पना शक्ति में विस्तार होता है। बंधनों और जानकारी न होने के डर से जूझने की बजाय आप खुद को संभावनाओं के सागर में गोते लगाते हुए पा सकती हैं। इसे इस तरह के उदाहरणों से समझा जा सकता है कि प्रेरित शेफ बेहतरीन डिश पकाता है, लेखन से प्यार करने वाला लेखक पढ़ने लायक कंटेंट तैयार करता है। परोपकार की भावना रखने वाला डॉक्टर सबसे अच्छा इलाज कर पाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उन्हें काम में मजा आता है।

**दुनिया के प्रति सकारात्मक नजरिया**-ओह फिर वही पहले जैसा दिन! क्या आप भी सुबह उठने के बाद इसी निराशावादी विचार से दो-चार होती हैं? अगर ऐसा है तो संभावना है कि आप ऐसी दिनचर्या में झोंक दी गई हों, जो आपकी पसंद की न हो। ऐसे में आपके जीवन में ऊर्जा समाप्त होने लगती है। वहीं जब आप अपने काम को एंजॉय करती हैं तो आपका हर दिन एक नई ऊर्जा लेकर आता है। काम को बोझ समझने की बजाय आप कुछ नया रचने, काम पूरा करने और इससे मिलने वाली खुशी के बारे में ज्यादा सोचती हैं। अब आपके लिए वित्तीय लाभ की जगह व्यक्तिगत विकास महत्वपूर्ण हो जाता है।

**समान सोच वाले लोग साथ आयेंगे**-खुशी संक्रामक होती है और खुश

रहने वालों में चुंबकीय शक्ति होती है। जो आपकी इस शक्ति से आकर्षित हो जाते हैं, वे भी कम जादुई नहीं होते। आपकी तरह खुश रहने वाले लोग किसी न किसी तरह से आपस में जुड़ ही जाते हैं और आपकी खुशी में बढ़ोत्तरी करते हैं। जब आप खुद को और अपने जुनून को स्वीकार करती हैं, अपने दिल को खोल देती हैं तो लोगों का ध्यान आकर्षित करती हैं। कुछ ही समय में आप अपने आपको दुनिया के सबसे अच्छे दोस्तों से घिरा हुआ पाती हैं।

**आप प्यार के मायने सीखती हैं**-अपनी पसंद का काम करके आप इस दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति यानी खुद से एक रिश्ता कायम करती हैं। आपकी मुलाकात अपने वास्तविक रूप से होती है। शुरू में जुड़ना थोड़ा मुश्किल हो सकता है लेकिन जब यह हो जाता है तो इससे अच्छा अहसास और कोई नहीं होता। जो अच्छा लगे, वही करें। आप देखेंगी कि आप खुद से ही सबसे ज्यादा प्यार करने लगेंगी। हर दिन आपके लिए एक उपहार होगा, जहाँ आप अपनी रुचि को पोषित कर पायेंगी।

## मस्तिष्क स्वस्थ रखने के तरीके

फ्रंटियर इन ह्यूमन न्यूरोसाइंस में प्रकाशित अध्ययन के मुताबिक नियमित रूप से दौड़ने वाले व्यक्ति की वैचारिक क्षमता और मस्तिष्क विकास बेहतर होता है। जानते हैं ऐसे ही अन्य तरीके जो मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं... -डॉ. मनीष वैश्य

अस्त-व्यस्त जीवनशैली, तनावपूर्ण कामकाज और पर्यावरणीय गिरावट से मस्तिष्क व रीढ़ संबंधी बीमारियाँ बढ़ रही हैं। इसमें गंभीर स्थिति हो तो माइक्रो एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी ही एकमात्र विकल्प है...

दिनचर्या में तनाव, गलत खान-पान, निष्क्रिय जीवनशैली का असर मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसकी वजह से अवसाद, बेचैनी, व्यक्तित्व विकार, माइग्रेन, स्मृति संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। जीवनशैली में सरल से बदलाव मस्तिष्क को दुरुस्त कर सकते हैं। दिमागी गतिविधि की प्रक्रिया में रुकावट डालने वाली चीजें जैसे स्मोकिंग, जंक फूड, आरामदायक जीवनशैली और कम सोने से बचना चाहिए।

## दिमाग को दुरुस्त रखने में इन 4 की ये भूमिका...

**हार्टरेट बढ़ाने वाली एक्टिविटी शुरू कीजिए**-व्यायाम करने से ब्रेन डिराइव्ड न्यूरोट्रोफिक फैक्टर (BDNF) प्रोटीन का स्तर बढ़ता है, यह सीखने, याद रखने और बेहतर सोच-विचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कसरत से हार्ट रेट बढ़ता है। दिमाग में रक्त प्रवाह बढ़ता है। वह चौकन्ना व चुस्त बना रहता है।

**27 मिनट ध्यान सीखने की क्षमता बढ़ाएगा**-ध्यान करने से तनाव कम होता है। न्यूरोइमेजिंग में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार रोजाना औसतन 27 मिनट के ध्यान से सीखने की क्षमता, स्मृति और यहाँ तक कि अपने-आप के बारे में जागरूकता, करुणा व आत्म निरीक्षण की योग्यता में भी इजाफा होता है।

**नींद बनाएगी बेहतर याददाश्त**-नींद की कमी से संज्ञानात्मक कौशल, याददाश्त और स्पष्ट रूप से सोचने, संप्रेषण करने की कला पर भी बुरा असर पड़ता है। अच्छी व पूरी नींद से न्यूरोन्स के बीच का संबंध प्रगाढ़ होता है और इस तरह याददाश्त व सीखने की क्षमता सुधारने में सहायता मिलती है।

**मैग्नेशियम-आयरन का सेवन बढ़ाये**-हरी पत्तेदार सब्जियाँ, कम वसा युक्त चीजें, प्रोटीन वाले खाद्य जैसे साबुत अनाज, मैग्नेशियम से भरपूर मेवे, बीज, एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर बैरीज, अवोकैडो व टमाटर न्यूरोन्स की वृद्धि करके दिमागी क्षमता बढ़ाते हैं।

**मस्तिष्क संबंधी कुछ तथ्य**-1.5 किलोग्राम (लगभग) दिमाग का वजन होता है, हमारे शरीर के वजन का 2 प्रतिशत होता है दिमाग का भार, दिमाग में 86 अरब के लगभग तंत्रिका कोशिकाएँ (न्यूरोन्स) होती हैं, जिसे 'ग्रे मैटर' भी कहते हैं, दिमाग में अरबों नर्व फाइबर्स (एक्सॉन्स और डेंड्राइट्स) होते हैं-जिसे व्हाइट मैटर कहते हैं।

**ये कुछ ब्रेन एक्सरसाइज-स्कैबल-स्कैबल** (वर्ग पहेली) खेलने से दिमागी कसरत होती है, **क्विक बॉक्सिंग**-जर्नल ऑफ न्यूरोबायोलॉजी लर्निंग एंड मेमोरी के मुताबिक तेज वर्कआउट के बाद वॉकेबलरी याद करे 20 फीसदी शब्द ज्यादा याद रख सकेंगे, **फोंट चेंज करना**-जिस फोंट में हमेशा काम करते हैं उसकी जगह रोजाना शुरुआत में थोड़ी देर दूसरे फोंट में काम कीजिए। जर्नल कॉग्निशन के अनुसार ऐसा करने से याददाश्त तेज होगी।

## नया सीखना जरूरी

### हॉबी भी काम के स्तर को करती है बेहतर

कई रिसर्च में यह बात साबित हुई है कि हॉबी ओर नई विधाएँ सीखना रिलैक्स होने का बहुत अच्छा तरीका है। इससे थकान उतरती है और साथ ही काम की क्षमता भी बढ़ती है। आपके काम के दौरान भी ये विधाएँ साथ-साथ चलती हैं, क्योंकि जो भी काम आप करते हैं या नया सीखते हैं, वह काम के दौरान अवचेतन से सामने आते रहते हैं। जानते हैं ऐसी ही कुछ विधाओं के बारे में जो काम में मददगार होंगी। ऐसी ही एक हॉबी है-कोडिंग सीखना। यह उपयोगी और मजेदार है, क्योंकि इससे आप चाहे तो अपनी पसंद के गेम के अपने लिए डिजाइन कर सकते हैं। हो सकता है आप कोई बहुत ही शानदार गेम डिजाइन करने में भी सफल हो। कोडिंग काम करने की आपकी क्षमता को अगले स्तर पर भी ले जाती है। दूसरी हॉबी हो सकती-नई भाषा सीखना। इससे ज्ञान और जानकारियों के नये रास्ते खुलते हैं। जब आप सीवी में अपनी इस अतिरिक्त स्किल का जिक्र करते हैं तो यह आपका महत्व बढ़ा देती है। इसके अलावा एक और महत्वपूर्ण हॉबी है-म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाना सीखना। हालाँकि यह मुश्किल काम है। क्योंकि इसमें निरंतर हर रोज नियमित रियाज की जरूरत होती है। इसमें काफी ध्यान की जरूरत भी होती है। इंस्ट्रूमेंट बजाने में आपको किसी के साथ संगत भी करनी होती है। इस तरह यह आपको दूसरों से बेहतर तालमेल बनाना सिखाता है।

### धीमी होगी बुढ़ापे की रफ्तार

-मुकुल व्यास

ऐसी दवा या थैरेपी विकसित करने की कोशिशें हो रही हैं, जिनसे बुढ़ापे की निशानियों को मिटाया जा सके। इससे बुढ़ापे में होने वाली बीमारियों से बचना भी संभव हो जाएगा।

6 प्रतिशत तक बूढ़े दुनिया में किसी न किसी प्रकार के शोषण व उपेक्षा के शिकार होते हैं।

वैज्ञानिकों ने बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा करने का रास्ता खोज लिया है। उनका कहना है कि शरीर से बूढ़ी और बेकार कोशिकाओं को हटाकर बुढ़ापे की

अनेक निशानियों को मिटाया जा सकता है। शरीर की युवावस्था में स्वस्थ कोशिकाएँ लगातार विभाजित होती रहती हैं, ताकि शरीर के ऊत्तक और अंग ठीक तरह से काम करते रहे, लेकिन एक अवस्था ऐसी आती है, जब ये कोशिकाएँ विभाजित होना बंद कर देती हैं। इस अवस्था को 'सेनेसेंस' कहते हैं। यह प्रक्रिया जीवन भर चलती है, लेकिन लोगों में धीरे-धीरे उम्र के साथ इन कोशिकाओं की सफाई करने की क्षमता कम होने लगती है और शरीर में ऐसी कोशिकाओं का जमाव होने लगता है।

अमरीका में रोचेस्टर स्थित मेयो क्लिनिक के रिसर्चरों ने चूहों पर किये गये प्रयोग के दौरान पता लगाया कि बूढ़ी कोशिकाओं को दवा के जरिये नष्ट करके वृद्ध होने की प्रक्रिया के कुछ पहलुओं को रोका जा सकता है। इस रिसर्च का ब्यौरा नेचर पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। एक बात साफ हो गई है कि यदि पुरानी कोशिकाओं की समय-समय पर सफाई होती रहे, तो आदमी वृद्धावस्था की ओर बढ़ते हुए भी स्वस्थ रह सकता है।

इस अध्ययन का नेतृत्व करने वाले प्रमुख वैज्ञानिक और मेयो क्लिनिक के वरिष्ठ प्रोफेसर जान वान डियरसन का कहना है कि यदि हम जीर्ण-शीर्ण कोशिकाओं को साफ कर दे, तो उम्र से जुड़ी कई बीमारियों का सामूहिक रूप से इलाज करना मुमकिन हो सकता है। बुढ़ापे की प्रक्रिया और जीर्ण-शीर्ण कोशिकाओं के बीच रिश्ते पर वैज्ञानिक बहुत पहले से अटकले लगा रहे थे, लेकिन नये अध्ययन ने पहली बार यह सिद्ध किया है कि वृद्धावस्था से जुड़ी बीमारियों में पुरानी कोशिकाओं की भी भूमिका होती है।

कोशिकाएँ जीर्ण-शीर्ण होने के बाद ऐसे रसायन बनाने लगती हैं, जो शरीर के लिए नुकसानदायक होते हैं, ये शरीर के भीतर सूजन उत्पन्न करते हैं। ये रसायन आसपास की कोशिकाओं को भी क्षतिग्रस्त करते हैं। शरीर की प्रतिरोध प्रणाली पुरानी कोशिकाओं की सफाई करती है, लेकिन धीरे-धीरे उसकी यह क्षमता शिथिल होने लगती है। बुढ़ापे की प्रक्रिया से जुड़ी ऊत्तकों की सूजन की वजह से ही मोतियाबिंद, हृदय रोग, माँसपेशियों के क्षय, कैंसर, पक्षाघात और डायबिटीज जैसी बीमारियों का आधार तैयार होता है। विज्ञान शरीर की इन कुदरती कमजोरियों को ठीक करने की कोशिश कर रहा है। वैज्ञानिकों ने अपने प्रयोग में सबसे पहले चूहों का जीन-परिवर्तित किया। इससे उनकी जीर्ण-शीर्ण कोशिकाओं में एक खास मोलिक्यूल या



अणु सक्रिय हो गया। चूहों को एक खास दवा देने पर यह मोलिक्यूल उत्तेजित हो गया। इससे कोशिकाओं की बाहरी झिल्लियों में छेद हो गये और कोशिकाएँ अपने आप नष्ट होने लगी। लेकिन चूहों का क्या हुआ? जिन चूहों को लंबे समय तक दवा दी गई, उनमें मोतियाबिंद और उम्र से जुड़ी दूसरी समस्याएँ देर से विकसित हुईं।

इस दिशा में अभी लंबी रिसर्च और कई अध्ययनों की जरूरत है। यदि नये अध्ययनों में इस खोज की पुष्टि होती है, तो ऐसी दवा का विकास संभव हो सकता है, जो मनुष्यों में जीर्ण-शीर्ण कोशिकाओं को लक्षित करके उन्हें नष्ट कर दे या वृद्धावस्था में कमजोर पड़ रही प्रतिरोध प्रणाली में नई जान फूँक सके, ताकि वे युवावस्था की तरह की पुरानी कोशिकाओं की सफाई कर सके। ताजा रिसर्च से जुड़े वैज्ञानिक वॉन डियरसन ने स्पष्ट किया कि उनके अध्ययन का मुख्य उद्देश्य वृद्धों के जीवन की क्वालिटी को सुधारना है। हम ऐसी दवा या थिरैपी विकसित करना चाहते हैं, जिससे बुढ़ापे की निशानियों को मिटाया जा सके। बुढ़ापा रोकने के लिए अनुसंधान कर रहे दुनिया के विशेषज्ञों और वैज्ञानिकों ने नये अध्ययन का स्वागत करते हुए कहा है कि इससे रिसर्च का एकदम नया क्षेत्र खुल गया है।

## नया सीखने से ज्यादा याद रख सकेंगे

हाल ही में अमेरिका के माइनसोटा मेडिकल स्कूल समेत अन्य कई पूर्व अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि शिक्षा और हमारी सीखने की इच्छा दोनों से हमारे मस्तिष्क में सकारात्मक बदलाव आता है। अध्ययनकर्ताओं का मानना है कि बौद्धिक कार्य डिमेंशिया (याददाश्त कमजोर होने संबंधी बीमारी) को होने से रोकती है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि कम शिक्षा और लगातार नहीं सीखने का जीवन में आगे भी नकारात्मक असर होता है, लेकिन यदि हम सीखते रहेंगे तो मस्तिष्क का विकास होता रहेगा। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि समय निकालकर सीखते रहने से याददाश्त और नई मस्तिष्क कोशिकाएँ एक-दूसरे से संवाद भी करती हैं। इससे चाहे कितनी ही उम्र हो याद रखना आसान हो जाता है।

**ये भी कर सकते हैं**—कोई नई हॉबी जैसे कि पेंटिंग, बाइकिंग, फोटोग्राफी या गार्डनिंग सीख सकते हैं, कोई विदेशी भाषा सीखना फायदेमंद है, दुनिया में हो रहे बदलाव और नये कार्यों के बारे में जानना चाहिए।

## क्या दिमाग की ट्रेनिंग बुढ़ापे की बीमारियों से बचा सकती है?

मनुष्य की आयु बढ़ने के फायदे और नुकसान भी है। जीवन लंबा होने से हमारे शरीर और दिमाग को अधिक काम करना पड़ता है। हमारे मस्तिष्क को स्वस्थ रखने वाले न्यूरोलॉजिस्ट के लिए तो यह चुनौती है। वर्षों से बुढ़ापे की बीमारी-मानसिक भ्रम और शिथिलता (डिमेंशिया) का इलाज करने वाली दवाइयों पर काम चल रहा है। इसके बावजूद कोई जादुई गोली नहीं खोजी जा सकी है। अब शोधकर्ता दिमाग को अलर्ट रखने और उसकी गति युवा अवस्था जैसी बनाये रखने के लिए दवाविहीन रणनीति पर काम कर रहे हैं।

उन्होंने अब तक मानसिक शिथिलता और अल्जाइमर से बचने के लिए सामाजिक मेलजोल और नई चीजें सीखने जैसी गतिविधियों की पहचान की है। वैसे, हर तरह की गतिविधि का प्रभाव एक समान नहीं रहता है। लेकिन, अब तक की सबसे कठिन ट्रेनिंग में शोधकर्ताओं ने पाया है कि दिमाग की कंप्यूटराइज्ड ट्रेनिंग सूचनाओं को तेजी से समझने में सहायता कर सकती है। उससे मानसिक सक्रियता में गिरावट की गति बहुत कम हो सकती है।

दक्षिण फ्लोरिडा यूनिवर्सिटी के जैरी एडवर्ड्स के नेतृत्व में हुई स्टडी में 3000 स्वस्थ बुजुर्गों को पाँच सप्ताह के ट्रेनिंग कार्यक्रम में रखा गया। उन्हें याददाश्त सुधारने, तर्क शक्ति बढ़ाने का कौशल सीखने और समझने की गति पर फोकस करने वाले कंप्यूटर प्रोग्राम में से कोई एक काम करने के लिए कहा गया। पाँच सप्ताह बाद प्रतिभागियों पर दस वर्ष तक नजर रखी गई।

स्टडी के अंत में समझने की गति बढ़ाने की ट्रेनिंग करने वालों की स्थिति में ही सुधार देखा गया। हालाँकि, उन्होंने पाँच सप्ताह की दिमागी ट्रेनिंग ली थी लेकिन उसका प्रभाव नाटकीय था। उस ग्रुप में मानसिक कमजोरी की स्थिति उन लोगों की तुलना में 33 प्रतिशत कम रही जिन्होंने कोई ट्रेनिंग नहीं ली थी। शोधकर्ताओं का अनुमान है, माँसपेशियों के समान दिमाग की ट्रेनिंग से बेहतर परिणाम मिले होंगे। स्टडी में उपयोग किया गया प्रोग्राम अलबामा यूनिवर्सिटी के रिसर्चर ने निर्मित किया था। कॉमर्शियल ब्रेन ट्रेनिंग प्रोग्राम बेचने वाली कंपनी पोजिट साइंस ने इसे खरीदा है।

## तन-दुरुस्त होगा तो मन रहेगा दुरुस्त

अमरीकन मेडिकल एसोसिएशन की ओर से प्रकाशित जर्नल जामा-साइकाइट्री

में प्रकाशित शोध नतीजों के अनुसार छोटी उम्र से ही नियमित व्यायाम एवं शारीरिक श्रम करने वालों में मानसिक अवसाद की संभावना कम हो जाती है।

**तन से है मन की जुगलबंदी**-शोधार्थियों ने विभिन्न आयु-समूहों के हजारों लोगों को अपने शोध का हिस्सा बनाया और ढाई दशक तक लगातार इनकी दिनचर्या का अध्ययन किया। इसके अनुसार शारीरिक रूप से सक्रिय रहने वाले लोगों में मानसिक बीमारी के लक्षण नहीं के बराबर पाये गये। इसी तरह शारीरिक रूप से फिट रहने के लिए देरी से व्यायाम की आदत डालने वालों में भी पाँच साल के भीतर अवसाद की संभावना 20 फीसदी तक कम हो गई। जोधपुर के डॉ. संपूर्णानंद मेडिकल कॉलेज के मनोचिकित्सक डॉ. जी.डी. कूलवाल तो इस अध्ययन को पूरी तरह सही मानते हैं। बकौल कूलवाल, वे अपने सभी रोगियों को शारीरिक रूप से व्यस्त रहने की सलाह देते हैं। उनका कहना है कि इंसान जब तक शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं होगा, तब तक उसमें सकारात्मक विचारों का संचार नहीं होगा।

### **कम सोकर कैसे रहते हैं तरोताजा**

कई लीडर्स के बारे में कहा जाता है कि वे कम सोकर भी तरोताजा रहते हैं। इसके पीछे बहुत-से कारण हो सकते हैं। जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजी में प्रकाशित एक शोध अध्ययन इसकी एक वजह बताता है। अध्ययन कहता है कि नींद की अवधि ही नहीं, नींद के बारे में हम क्या सोचते हैं, यह भी मायने रखता है। इसमें शोधकर्ताओं ने 164 लोगों को दो समूहों में बाँटा था। पहले उन्हें नींद के महत्व के बारे में बताया गया। फिर कहा गया कि जब वे सोयेंगे, तो वैज्ञानिक उपकरणों से उनकी नींद का परीक्षण किया जाएगा। सुबह एक समूह के सदस्यों को बताया गया कि उन्होंने औसत से अच्छी नींद ली है, जबकि दूसरे समूह से कहा गया कि उनकी नींद कम रही। वास्तव में ऐसा कोई परीक्षण नहीं किया गया था। फिर उनकी दिमागी चुस्ती जानने के लिए संज्ञानात्मक परीक्षण किया गया। इसमें उन लोगों का प्रदर्शन अच्छा रहा, जिन्हें बताया गया था कि उन्होंने अच्छी नींद ली है। यानी अपनी नींद के बारे में हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही महसूस भी करने लगते हैं।

### **तनाव होगा तो बदलाव भी न होगा**

अक्सर जो लोग तनाव के शिकार होते हैं, वो एक चक्रव्यूह में फँस जाते हैं- एक जैसे काम करने का चक्रव्यूह। इसमें थोड़ा भी बदलाव करना उनके लिए

असंभव-सा हो जाता है। वे नया कुछ नहीं कर पाते। यह बात एक शोध में सामने आई है। पुर्तगाल की यूनिवर्सिटी ऑफ मिन्हो ने अध्ययन में पाया कि तनाव के दौरान व्यवहार अक्सर आदत में बदल जाता है। दिमाग का आदत बनाने वाला क्षेत्र विस्तार पाता है और वह भाग, जो लक्ष्य निर्धारित करता है, कमजोर हो जाता है। इसी कारण देखा जाता है कि तनाव में फँसे हुए लोग एक तरह की भेड़चाल वाली जिंदगी अपना लेते हैं। मामला नौकरी का हो या किसी रिश्ते का, उन्हें पता ही नहीं चलता कि वे हर तरह की ज्यादाती को झेले जा रहे हैं। तनाव जितना ज्यादा होता जाता है, बदलाव लाने का इरादा उतना ही कम हो जाता है। हालाँकि ध्यान, योग और स्थान परिवर्तन से मस्तिष्क के लक्ष्य और निर्णय संबंधित क्षेत्र को पुनः सक्रिय किया जा सकता है।

## सफलता के लिए

### आईक्यू से ज्यादा ईक्यू जरूरी

आमतौर पर सफलता के लिए इंटेलिजेंस कोशंट यानी आईक्यू को अहम माना जाता रहा है, वहीं भावनात्मक पहलू को गैर-जरूरी करार दिया गया है। लेकिन मौजूदा सामाजिक व्यवस्था के मद्देनजर मनोवैज्ञानिकों का मत है कि इमोशनल कोशंट यानी ईक्यू का महत्व आईक्यू से कहीं ज्यादा है।

खुद के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं और उनका कारण समझने की क्षमता को इमोशनल इंटेलिजेंस का नाम दिया गया है। वर्तमान में सहयोगी कार्यस्थलों की बढ़ती संख्या और वैश्वीकरण के दौर में ऐसे कर्मचारियों की माँग की जाने लगी है, जो भावनात्मक रूप से मजबूत हों। यही वजह है कि अब इमोशनल इंटेलिजेंस को पहले से कहीं ज्यादा अहमियत दी जा रही है। यहाँ तक कि इसे आईक्यू यानी इंटेलिजेंस कोशंट से भी ज्यादा महत्वपूर्ण माना जा रहा है। प्रसिद्ध लेखक डेनियल गोलमैन ने अपनी किताब में पहली बार इमोशनल इंटेलिजेंस की चर्चा की। उनके अनुसार ईक्यू पाँच प्रमुख तत्वों से परिभाषित किया जा सकता है, आत्मबोध, स्व-नियंत्रण, प्रेरणा, सहानुभूति और सामाजिक कौशल। ईक्यू को मजबूत करने के लिए इन पाँच तत्वों को पोषित करना होगा।

आत्मबोध-आत्मबोध के दो भाग हैं, भावनात्मक और सामाजिक। अपनी

खूबियों, खामियों, खासियत और कम्यूनिकेशन के स्टाइल को पहचानना ही भावनात्मक आत्मबोध है। पर्सनैलिटी टेस्ट के जरिये इसे आसानी से हासिल किया जा सकता है। दूसरी ओर सामाजिक आत्मबोध में अपने प्रति दूसरों का नजरिया समझना होता है। सामाजिक आत्मबोध का सबसे कारगर तरीका है अपने बारे में दूसरों की राय जानना। अपनी कमियों को खुद जानना काफी मुश्किल होता है। इसके लिए आप साथियों, मैनेजर, दोस्तों और यहाँ तक कि परिवार का फीडबैक ले सकती है। अगर आप अपनी किसी खास विशेषता का आकलन करवाना चाहती है तो इसके लिए विशिष्ट व्यक्ति की मदद लें। मसलन ऑफिस की मीटिंग के दौरान आप सहकर्मी को अपनी सुनने की क्षमता जांचने का निवेदन कर सकती है और उन्हें इस बात पर नजर रखने के लिए कह सकती है कि आपका ध्यान कितनी बार भटका। यही नहीं आप उनसे ऐसा होने पर टोकने के लिए भी कह सकती हैं। सहकर्मियों के बीच विश्वसनीयता बढ़ाने के लिए ऐसी विधियों को अपनाया जा सकता है।

**स्व-नियंत्रण**-सभी तरह की परिस्थितियों में उचित कदम उठाने के लिए अपने आवेगों पर नियंत्रण करना स्व-नियंत्रण का बेहतरीन तरीका है। भावुक होने पर हो सकता है कि आप इमोशनल ईमेल भेजने या मीटिंग में रो देने की सोचने लगे लेकिन इसके ठीक उलट भावनाओं के इस आवेग का उपयोग किसी प्रोजेक्ट में करना या फिर एक वॉक पर निकल जाना आपके इमोशनल इंटेलिजेंस को दर्शाता है। ध्यान रखें कि कभी अपनी भावनाओं को दबाये नहीं। भावनाओं पर नियंत्रण तब मुश्किल हो जाता है, जब इसके लिए आपका मस्तिष्क जिम्मेदार हो। कई बार मस्तिष्क ऐसे केमिकल्स का स्राव करता है, जो हमारे सोचने की शक्ति को धीमा कर देता है। ऐसे में आप गहरी साँस लें। इससे दिमाग को ऑक्सीजन पहुँचेगी और वह शांत होगा।

**प्रेरणा**-भावनात्मक रूप से मजबूत लोग प्रेरित रहते हैं, चाहे समय उनके पक्ष में न हो। वे मुश्किलों को हराकर अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहते हैं। आप भी अगर प्रेरित रहना चाहती हैं तो एक ऐसे मेंटोर की तलाश करें, जिसे आपके विकास की फिक्र हो, न कि आपकी उत्साहहीनता के कारणों का मूल्यांकन करने की। यह भी जरूरी नहीं कि अत्यधिक महत्वाकांक्षी लोग इमोशनल इंटेलिजेंट हों। अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए लोगों को परेशान न करे क्योंकि इसका प्रभाव पूरी टीम पर पड़ेगा।

**सहानुभूति-सहानुभूति** केवल मुश्किल समय में लोगों की पीड़ा को महसूस करने तक ही सीमित नहीं है। यह उनके नजरिये, चुनौतियों और ताकत को समझने से भी संबंध रखती है। दूसरों के नजरिये से सहमत होना जरूरी नहीं है लेकिन इसे जानकर आप सामने वाले के व्यवहार का कारण जान पायेंगी। दूसरों की भावनाओं के बारे में की जाने वाली बातचीत महज समय की बर्बादी लग सकती है लेकिन यह उत्पादकता बढ़ाने में बेहद मददगार साबित हो सकती है।

**सामाजिक कौशल-**भावनात्मक रूप से मजबूत लोग सामाजिक स्किल्स के माध्यम से दूसरे लोगों को बहुत ही कम समय में अपने पक्ष में कर लेते हैं। सामाजिक रूप से कुशल लोग थोड़ी बातचीत में मेल-जोल बढ़ाने की काबिलियत रखते हैं और नये माहौल में खुद को सहजता से ढाल लेते हैं। दरअसल सामाजिक कौशल बातचीत को आसान बनाने में काफी मदद करते हैं। इस दौरान रचनात्मक आलोचना करने से पहले आप यह स्पष्ट कर दे कि आप मदद करने की दृष्टि से अपने विचार साझा कर रही हैं, दोषारोपण या आकलन करने के लिए नहीं। इस तरह सामने वाला व्यक्ति आपकी बात को असम्मान या नौकरी जाने के डर के बिना सुन और समझ पाएगा। बातचीत की एक सकारात्मक वजह उसमें शामिल लोगों के दिमाग के भावनात्मक हिस्से को शांत कर देती हैं।

लगातार एक्सरसाइज और सक्रियता से बुढ़ापे पर नियंत्रण संभव

## **बहुत अधिक बैठने से आप आठ वर्ष ज्यादा बूढ़े हो जायेंगे**

10 घंटों से अधिक निष्क्रिय रहने से नुकसान-एक साइंटिफिक स्टडी से पता लगा है कि जिन महिलाओं ने प्रतिदिन आधा घंटा एक्सरसाइज नहीं की और दस घंटे या उससे अधिक समय निष्क्रिय रहकर बिताया उनके टेलोमेरेस उन लोगों से छोटे थे जिनकी सक्रियता अधिक थी। वैज्ञानिकों ने अनुमान लगाया, टेलोमेरे के छोटे होने से आयु आठ वर्ष ज्यादा लगने लगती है। कसरत और सक्रियता से बुढ़ापा दूर भागता है।

दिन के समय बहुत ज्यादा बैठने का संबंध मोटापे, दिल की समस्याओं, डायबिटीज और जल्द मृत्यु सहित कई बीमारियों से है। इसके कारणों को समझना कठिन नहीं है। निष्क्रिय रहने से वजन बढ़ता है जिससे दिल का दौरा, ब्रेन स्ट्रोक,

हाई ब्लड प्रेशर जैसे खतरे पैदा होते हैं। अमेरिकन एपिडेमियोलॉजी जर्नल में प्रकाशित नई रिपोर्ट के अनुसार बैठने का शरीर की कोशिकाओं पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी, सैन डियागो में फेमिली मेडिसिन पर रिसर्च कर रहे अलादीन शादयाब की अगुआई में हुए अध्ययन में वैज्ञानिकों ने क्रोमोसोम पर बैठने के प्रभावों का विश्लेषण किया है। उन्होंने 1500 वृद्ध महिलाओं के खून के नमूने लिए। प्रत्येक कोशिका के डीएनए की नोक टेलोमेरेस पर फोकस किया गया। पूर्व के अध्ययनों में पाया गया है, आयु के साथ कोशिकाएँ विभाजित होती हैं और टेलोमेरेस कम होता है। इसलिए टेलोमेरेस की लंबाई कोशिका की आयु का संकेत देती है। शोधकर्ताओं ने आयु पर शारीरिक गतिविधि का असर जानने के लिए टेलोमेरेस की लंबाई से तुलना की कि महिलाओं ने कितनी एक्सरसाइज की है।

पहले के अध्ययनों में भी टेलोमेरे की लंबाई और एक्सरसाइज के बीच संबंध देखा गया है। लेकिन, वे लोगों से उनकी गतिविधि के स्तर पर मिली जानकारी पर निर्भर थे। शादयाब ने शारीरिक गतिविधि की रिकॉर्डिंग के लिए महिलाओं को एक सप्ताह के लिए एक्सेलेरोमीटर पहनाया। उन्हें प्रारंभ में टेलोमेरे की लंबाई और शारीरिक गतिविधि के बीच कोई संबंध नहीं मिला। पर जब उन्होंने उन महिलाओं पर ध्यान दिया जिन्होंने रोज 30 मिनट की मध्यम से तेज शारीरिक गतिविधि नहीं की तो कुछ रोचक ट्रेंड सामने आये।

स्टडी में शामिल जिन महिलाओं ने अधिक समय बैठे-बैठे बिताया वे उन महिलाओं की तुलना में अपनी आयु से आठ वर्ष अधिक दिखाई देने लगी जो कम निष्क्रिय रही। इससे संकेत मिलता है कि शारीरिक गतिविधि से बुढ़ापा बढ़ने की गति को धीमा किया जा सकता है।

शादयाब बताते हैं, हमारे अध्ययन में जिन महिलाओं ने शारीरिक गतिविधि से संबंधित दिशा-निर्देशों का पालन नहीं किया और हर दिन दस घंटे निष्क्रिय रही, वे जैविक तौर पर अधिक बूढ़ी हो गईं। उनकी कोशिकाएँ सक्रिय महिलाओं की तुलना में अधिक तेजी से बूढ़ी हो रही हैं। वैसे, स्पष्ट नहीं है कि बुढ़ापा को बेअसर करने के लिए कितनी शारीरिक गतिविधि जरूरी है। लेकिन, शादयाब की स्टडी से पता लगता है, निष्क्रिय रहने से कोशिकाएँ वृद्ध होती हैं और बुढ़ापा की प्रक्रिया से निपटने का एक

तरीका एक्सरसाइज है।

**रिसर्च से पता लगा देर से सोने की आदत से कम हो सकती हैं**-बहुत लोग समय की कमी हमेशा महसूस करते हैं, इसलिए नींद एक अमूल्य संसाधन की बर्बादी के समान लगती है। क्या ही अच्छा हो यदि हम अपने शरीर को कम नींद के अनुकूल बना सके। कई रिसर्च में पाया गया है, ऐसा संभव है। स्वस्थ वयस्क को हर रात आठ से नौ घंटे सोना चाहिए। मस्तिष्क और शरीर के बेहतर तरीके से काम करने के लिए नींद जरूरी है। पिट्सबर्ग यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान के प्रोफेसर डॉ. डेनियल बाइसे का कहना है, यदि किसी व्यक्ति को पर्याप्त नींद नहीं मिलती है तो दिमाग काम करने के लिए नये रास्ते नहीं बना सकता है। कम नींद से याददाश्त और एकाग्रता प्रभावित होती है। इससे मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारियों का संबंध भी है।

निद्रा विशेषज्ञ जिम होर्न का कहना है, फिर भी, कम सोने के गुर सीखे जा सकते हैं। यों भी, हर व्यक्ति की नींद की जरूरत अलग-अलग होती है। होर्न की रिसर्च से पता लगा है, लोग अपनी रात की नींद को लगभग छह घंटे तक कर सकते हैं। साथ ही दिन में थोड़ी झपकी ले सकते हैं। उन्होंने एक स्टडी में रोज सात से आठ घंटा सोने वाले लोगों से अपने निश्चित समय से देर से सोने के लिए कहा। लोगों ने पहले सप्ताह में एक घंटा और फिर तीन सप्ताह के लिए डेढ़ घंटा देर से सोना शुरू किया। कुछ दिनों बाद उनकी नींद का समय छह से साढ़े छह घंटा रह गया। पेनसिल्वानिया यूनिवर्सिटी में स्लीप सेंटर में प्रोफेसर सिग्रिड वीसे का कहना है, रात में अधिक गहरी नींद लेकर भी नींद का समय घटाना संभव है। रात में अधिक भोजन, चिंता और तनाव से बचकर गहरी नींद ली जा सकती है। सोने से पहले टीवी और कंप्यूटर स्क्रीन से बचना चाहिए।

## व्यंजन बनाये और खुश रहें

यूनिवर्सिटी ऑफ ओटागो, न्यूजीलैंड के शोधकर्ता टैमलिन कोनर का कहना है कि जो लोग कविताएँ लिखते हैं या नई-नई रेसिपीज बनाते हैं, उनकी मानसिक और शारीरिक सेहत दुरूस्त रहती है। टैमलिन ने बताया कि ऐसा क्रिएटिव काम करने से होता है। मनोविज्ञानियों की एक टीम ने करीब 700 यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स को



13 दिनों तक डायरी लिखने को कहा और उनकी डायरी का विश्लेषण करने व उनसे बातचीत करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला है। ज्यादातर खुश और फिट छात्र हर दिन कुछ क्रिएटिव करते पाये गये। कोई कविता-कहानी लिखता था, कोई बुनाई या कढ़ाई का शौकीन था, कोई पेंटिंग या स्केचिंग का शौकीन था, तो कोई नित नई रेसिपी बनाने और खिलाने का शौकीन था। यह अध्ययन विस्तार से 'दी जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी' में प्रकाशित हुआ है।

## छात्र से ले साधु तक का आदर्श जीवन

### (अप्रमाद-अनालस्य (बहाना रहित) पुरुषार्थ से विकास)

(चाल : आत्मशक्ति.....)

प्रमाद सहित आलस्य युक्त, जीवन में/(से) न होता विकास।

प्रमाद रहित आलस्य रिक्त, जीवन में/(से) होता है विकास॥ (1)

प्रमाद सहित होती है हिंसा, तीर्थकरों ने कहा पूर्व में।

प्रमाद है मरणप्रद अप्रमाद है, अमृतप्रद कहा सभी ने॥ (2)

प्रमाद रहित समिति (सजग) सहित, पुरुषार्थ से होता आत्मविकास।

ध्यान-अध्ययन-तप-त्याग से, होता है सही आत्मविकास॥ (3)

भूमिका अनुसार चारों आश्रम में, चारों पुरुषार्थ में यह विधेय।

जिससे होगा क्रमशः विकास, अंत में मिलेगा परम ध्येय/(मोक्ष)॥ (4)

आत्मानुशासन स्वावलंबन, कर्तव्यनिष्ठा समयानुबद्धता।

क्रमबद्ध व व्यवस्थित काम से, निश्चय से मिलती है सफलता॥ (5)

भूत-वर्तमान-भविष्यत में से, वर्तमान ही है सद्भाव सत्य।

भूत प्रध्वंसाभाव तो भविष्यत्, प्रागभाव रूप में सत्य॥ (6)

भूत (व) भविष्यत् अभाव वर्तमान में, वर्तमान ही है सद्भाव सत्य।

भूत से शिक्षा व प्रेरणा लेकर, वर्तमान के पुरुषार्थ से पाते भविष्य॥ (7)

वर्तमान से ही भविष्य बनता, सही रूप में या गलत रूप में।

सही वर्तमान से भविष्य सही तो, गलत बनता है गलत से॥ (8)

वर्तमान को अतएव प्रमाद-आलस्य-बहाना से न बिताओ।

नहीं तो सफलता सही न मिलेगी, वर्तमान पुनः न पाओगे॥ (9)

सुनियोजित कार्य पद्धति से, प्राथमिकता के आधार पर।

योग्य समय में योग्य काम करो, एकाग्रति से हो तत्पर॥ (10)

अन्यथा दिमाग भारी हो जाता, निर्धारण लक्ष्य में होता व्यवधान।

काम भी हो जाते भारी व जटिल, जिससे काम में न लगता मन॥ (11)

यथा भोजन ताजा होने से, होता है सुस्वाद व पौष्टिक।

वो ही भोजन बासी होने से, होता है कुस्वाद व हानिकारक॥ (12)

एक-एक कदम धीमी चाल से भी, कछुआ पा जाता है लक्ष्य।

किन्तु तीव्रगामी खरगोश (शश) आलस्य-बहाना से हुआ परास्त॥ (13)

‘शुभस्यशीघ्रं’ अतः कहा है, ‘अशुभस्यकालहरण’ होता है श्रेय।

अच्छे कार्य में बहाना अयोग्य है, ‘कनक’ का लक्ष्य है परम श्रेय॥ (14)

सीपुर, दिनांक 11.01.2017, रात्रि

## सफलता के लिए चाहिए चुस्त दिमाग

कंपीटिशन के इस दौर में सफल होने के लिए जरूरी है आपका ब्रेन हमेशा एक्टिव रहे। जानते हैं ब्रेन को एक्टिव कैसे रखें-

अगर आप अपने दिमाग का सही तरह से इस्तेमाल करते हैं, तो आपको सफल होने से कोई भी नहीं रोक सकता। आपको अपने दिमाग के काम करने के तरीके के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त करनी चाहिए। इसके बाद आपको अपने ब्रेन को बूस्टअप करना चाहिए। आपको अपने ब्रेन की क्षमताओं पर भरोसा करके मंजिल प्राप्त करने की दिशा में जुटा जाना चाहिए।

दिमाग पर डाले जोर-रोज सोने से पहले पूरे दिन की गतिविधि पर गौर करने की आदत डालनी चाहिए। आपको छोटी-छोटी बातों पर विचार करना चाहिए। इससे दिमाग मजबूत बनता है। खुद से सवाल करे-आज दिनभर में मैंने क्या खास सीखा? रूटीन के किस काम को मैंने अलग तरह से पूरा किया? क्या मैंने आज अपने दिमाग को किसी तरह की चुनौती दी? काम के दौरान हुई खास चीजों को याद

करने की कोशिश करें। आप जिन लोगों से मिले, उनके नाम दोहराये। पूरे दिन क्या-क्या खाया, याद करने की कोशिश करें। दिमाग पर जितना जोर डालेंगे, वह उतना ही सक्रिय रहेगा।

**तनाव से दूर**-तनाव दिमाग को सबसे ज्यादा नुकसान पहुँचाता है। आपको किसी भी बात की टेंशन नहीं लेनी चाहिए। टेंशन के कारण दिमाग काम करना बंद कर देता है। आपको अपने तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। आपको पता होना चाहिए कि आप किस बात से सबसे ज्यादा तनाव में आ जाते हैं। इस चीज को दूर करने के लिए आपको क्रिएटिव तरीकों की मदद लेनी चाहिए। दिमाग को कुछ देर के लिए खाली भी छोड़ना चाहिए। इस दौरान संगीत सुन सकते हैं या अपना मनपसंद काम कर सकते हैं।

**दिमाग को रखे हमेशा एक्टिव**-विभिन्न शोध बताते हैं कि दिमाग को जितना ज्यादा व्यस्त रखते हैं, दिमाग उतना ही शॉर्प बनता है। दिमाग भी शरीर के बाकी अंगों की तरह होता है। जिस तरह से अगर हम व्यायाम नहीं करते हैं, तो शरीर मजबूत नहीं बनता है। उसी तरह अगर हम दिमाग को व्यस्त नहीं रखते हैं, तो वह धीरे-धीरे सुस्त हो जाता है। आपको रोज नई स्किल्स सीखने का प्रयास करते रहना चाहिए। इससे दिमाग पर जोर पड़ता है और दिमाग हमेशा सक्रिय रहता है।

**बचे मल्टीटास्किंग से**-कुछ लोगों को लगता है कि एक साथ कई काम करने से समय बचता है, पर मल्टीटास्किंग से दिमाग को काफी नुकसान पहुँचाता है। दिमाग एक काम को एक समय में बेहतर तरीके से पूरा कर सकता है, जबकि वर्तमान दौर में प्रोफेशनल लाइफ में मल्टीटास्किंग को एक गुण की तरह देखा जाता है। जो व्यक्ति कम समय में जितने ज्यादा काम करता है, वह उतना ही सफल माना जाता है, पर मल्टीटास्किंग से आपकी सीखने की आदत खत्म होती जाती है और आप एक मशीन बनने लगते हैं और आपकी क्रिएटिविटी खत्म हो जाती है।

**दिमाग से करे बातें**-आपको अपने कार्यों या लक्ष्यों को लिख लेना चाहिए। ये लक्ष्य रोज के भी हो सकते हैं और लांग-टर्म के भी। इन्हें अलग-अलग लिखना जरूरी होता है। इससे आप काम को एक निश्चित क्रम में करने के लिए प्रेरित होते हैं और आपके दिमाग से प्रेशर खत्म होता है और खुद को मोटिवेट कर पाते हैं। लांग-टर्म गोल्स के लिए खुद से पूछते रहे कि आप ऐसा क्यों कर रहे हैं। अगर आप दिमाग

से बात करने की आदत बना लेंगे, तो समझ में आने लगेगा कि आपको आगे क्या करना है। कुछ लोग सिर्फ काम किये जाते हैं, उन्हें पता ही नहीं होता कि दिमाग कुछ और कह रहा है और वे कुछ और काम कर रहे हैं।

## मन की बात सबसे अहम

### क्रिएटिव लोगों में होती हैं कुछ खास आदतें

कुछ बातें क्रिएटिव लोगों में अन्य से अलग होती हैं। किसी का वर्क रूटीन अलग होता है तो किसी की सोने-जागने की आदत अजीब होती है। किसी को नींद में इनोवेटिव आइडिया आते हैं। तो कोई काम करने के लिए अकेलापन या एकदम एकांत जगह पसंद करता है। जैसे-थॉमस एडिसन को रोज मुश्किल से सिर्फ तीन घंटे ही सोने की आदत थी। बिथोवन को बाथरूम में आइडिया आते थे। क्रिएटिव लोगों में कुछ खास आदतें होती हैं जो उन्हें अन्य से अलग बनाती है और हमेशा काम में लगाये रखती है। जैसे-वे अक्सर आलोचनाओं को नजरअंदाज कर देते हैं। दरअसल जब भी कोई कुछ नया काम करता है तो शुरुआत आलोचनाओं से ही होती है। अगर क्रिएटिव लोग इन्हें बहुत गंभीरता से ले तो निगेटिविटी हावी हो सकती है, इसलिए वे आलोचनाओं को या तो अनसुना कर देते हैं या उन्हें सकारात्मक तरीके से ही लेते हैं। हर चीज को लर्निंग की निगाह से देखना इनकी आदत होती है। इनकी कल्पनाशक्ति अच्छी होती है, इसलिए वे अपनी सफलता को पहले ही देख लेते हैं और इस तरह खुद को याद दिलाते रहते हैं कि उनका अंतिम लक्ष्य क्या है और इस तरह वे फोकस बन रहे हैं। वे विनम्र और डाउन टू अर्थ होते हैं। वे हमेशा सहज बने रहते हैं और कभी दूसरों के मुताबिक नहीं बनना चाहते। वे वही काम करते हैं जिसे वे सही मानते हैं या जिसमें उनका भरोसा होता है। वे अपने मन की बात सुनते हैं और उस पर उन्हें पूरा भरोसा होता है।

### संदर्भ-

अप्रमाद ही अहिंसा (अमृत) है तथा प्रमाद ही मृत्यु (विनाश, घात, क्षति, दुःख, मरण) है। अतएव अप्रमादी अमृतपद (मोक्ष, शाश्वतिक, निर्वाण) को प्राप्त करता है और प्रमादी मृत्युपद (मरण, दुःख, संसार) को प्राप्त करता है। धम्मपद में

उन्हीं का अमर संदेश निम्न प्रकार से लिपिबद्ध है-

**अप्यमादो अमतपदं पमादो मच्चुनो पदं।**

**अप्यमत्ता न मीयन्ति ये पमत्ता यथा मता।।**

प्रमाद न करना अमृत पद का साधक है और प्रमाद करना मृत्युपद का साधक। अप्रमादी नहीं मरते, किन्तु प्रमादी तो मरे तुल्य ही हैं।

**उद्वानेनप्यमादेन सञ्जमेन दमेन च।**

**दीपं कथिराथ मेधावी यं ओघो नाभिकीरति।। (5)**

मेधावी पुरुष उद्योग, अप्रमाद, संयम और दम (इन्द्रिय दमन) द्वारा अपने लिए ऐसा द्वीप बनावे, जिसे बाढ़ नहीं डुबा सके।

**पमादमनुयुञ्जन्ति बाला दुम्मेधिनो जना।**

**अप्यमादञ्च मेधावी धनं सेटुं व रक्खति।। (6)**

मूर्ख, अनाड़ी लोग प्रमाद में लगते हैं, बुद्धिमान श्रेष्ठ धन की भाँति अप्रमाद की रक्षा करता है।

**मा पमादमनुयुञ्जेय मा कामरतिसन्धवं।**

**अप्यमत्तो हि ज्ञायन्तो पप्पोति विपुलं सुखं।। (7)**

मत प्रमाद में फँसो, मत काम-रति में लिप्त हो। प्रमाद रहित पुरुष ध्यान करते हुए महान् सुख को प्राप्त होता है।

**पमादं अप्यमादेन यदा नुदति पण्डितो।**

**पञ्जापासादमारुह असोको सोकिनिं पजं।। (8)**

जब पण्डित प्रमाद को अप्रमाद से हटा देता है तब वह शोक रहित हो, शोकाकुल प्रजा को, प्रजारूपी प्रासाद पर चढ़कर जैसे पर्वत पर खड़ा पुरुष भूमि पर स्थित वस्तु को देखता है, वैसे ही वीर पुरुष अज्ञानियों को देखता है।

**अप्यमत्तो पमत्तेसु सुत्तेसु बहुजागरो।**

**अबलस्सं व सीघस्सो हित्वा याति सुमेधसो।। (7)**

प्रमादी लोगों में अप्रमादी तथा (अज्ञान की नींद में) सोये लोगों में (प्रज्ञा से) जागरणशील बुद्धिमान उसी प्रकार आगे निकल जाता है, जैसे तेज घोड़ा दुर्बल घोड़े से आगे हो जाता है।

## आत्मघाती दूसरों के प्राणघात के बिना भी हिंसक

यस्मात्सकषायः सन् हन्त्यात्मा-प्रथममात्मनाऽऽत्मानम्।

पश्चाज्जायेत न वा हिंसा प्राव्यंतराणां तु।। (47)

Because under the influence of passion, the person first injures the self, through the self; whether there is subsequently an injury caused to another being or not.

**व्याख्या-भावानुवाद-**कषाय से युक्त जीव सर्वप्रथम स्व-आत्म स्वरूप की हिंसा करता है। पश्चात् अन्य जीवों की हिंसा हो या नहीं हो। सकषाय जीव कषाय के वशीभूत होकर बहिरात्मा होकर अंतरात्मा का हनन करता है। आत्मवध होने के पश्चात् अन्य जीवों का वध हो भी सकता है नहीं भी हो सकता है।

## प्रमादयोग में नियम से हिंसा होती

हिंसायामविरमणं हिंसापरिणामनमपि भवति हिंसा।

तस्मात् प्रमत्तयोगे प्राण-व्यपरोपणं नित्यम्।। (48)

विकहा तथा कसाया, इंदियणिद्वा तहेव पणयो य।

चदु चदु पणमेगेगं होंति पमादा हु पण्ण रसा।।

अथ प्रमादावस्थायां एव हिंसा प्रवर्तनं इत्यर्थः।

The want of abstinence from Himsa, and indulgence, in Himsa both constitute Himsa; and thus whenever there is careless activity of mind, body or speech, there always is injury to vitalities.

**व्याख्या-भावानुवाद-**हिंसा से प्रतिज्ञापूर्वक विरक्त नहीं होना भी हिंसा ही है। जीव वध से अविरमण हिंसा होती है। हिंसा का परिणाम भी हिंसा ही है। मानसिक हिंसात्मक परिणाम ही हिंसा है। इसलिए प्रमत्त योग से प्राण व्यपरोपण ( भाव हिंसा ) अवश्य होता है। गोम्मट्टसार में पंद्रह प्रकार के प्रमादों का वर्णन निम्न प्रकार किया गया है-

चार प्रकार के विकथा, चार प्रकार के कषाय, पाँच प्रकार की इन्द्रियाँ, एक निद्रा तथा एक प्रणय इस प्रकार प्रमाद पंद्रह प्रकार के हैं।

## अनर्थदण्ड के अतिचार : अहिंसा के दोष

कंदर्पः कौत्कुच्यं, भोगनर्थक्यः, मपि च मौख्यर्मम्।

असमीक्षिताधिकरणं, तृतीय शीलस्य पञ्चेति।। (190)

Uttering obscene words, gesticulating with obscene words, misuse of articles of use, gossip, and acting unthinkingly (are 5) (breaches) of the third Sheela (Anartha-Danda-Vrata).

**व्याख्या-भावानुवाद-**तृतीय शील स्वरूप अनर्थदण्ड के पाँच अतिचार होते हैं।

(1) राग के उद्वेग से हास्य मिश्रित अशिष्ट वाक्य प्रयोग करना कंदर्प अतिचार है, (2) नयन भ्रूलता, ओष्ठ, नाक, कान, मुख को संकुचित करके, विकृत करके, काय से कुचेष्टा करना कौत्कुच्य अतिचार है, (3) भोगोपभोग को अप्रयोजन से अधिक संग्रह करना, उपार्जन करना, ग्रहण करना भोगानर्थक्य अतिचार है, (4) बिना विचार करके दृष्टता से असभ्य, असंबद्ध, बहुत बोलना मौख्य अतिचार है, (5) असमीक्षित अधिकरण तीन प्रकार का है। यथा-(1) मनोगत, (2) वचनगत, (3) कायगत। उसमें से मनोगत असमीक्षाधिकरण उसे कहते हैं जिसमें श्रृंगारादि रस का अनर्थक रूप से चिन्तन किया जाता है। अप्रयोजन फल, पुष्प को छेदना अग्नि आदि को प्रदान करना कायगत असमीक्षाधिकरण अतिचार है। प्रयोजन को बिना विचार किये कार्य को अधिक करना असमीक्षाधिकरण अतिचार है। यथा बहुत सकट लाकर के जितना मेरे लिए प्रयोजन है उसका मैं प्रयोग करूँगा शेष अन्य अनेक व्यक्ति हैं जो उसका प्रयोग करेंगे इसी प्रकार जो कार्य है उसे असमीक्षाधिकरण कहते हैं।

**समीक्षा-**जिससे कोई प्रयोजन की सिद्धि नहीं हो परन्तु अनावश्यक समय, शक्ति, साधन भाव का दुरुपयोग हो दूसरों को कष्ट हो और स्वयं को पापबंध हो उसे अनर्थदंड कहते हैं। अनुभव में आता है कि अधिकांश व्यक्ति ऐसे अनर्थदण्ड में ही समय, शक्ति आदि का दुरुपयोग करते हैं। लड़कियों तथा महिलाओं के साथ छेड़छाड़ करना, उन्हें अश्लील वचन बोलना, यद्वा-तद्वा अनावश्यक अप्रयोजन बकवास करना, अनुशासन भंग करना, हो-हल्ला करना, बिना विचार किये अनावश्यक अयोग्य कार्य करना, अनावश्यक वस्तु को संग्रह करना, व्यक्तिगत रूप से, सामाजिक रूप से, आर्थिक एवं नैतिक दृष्टि से सर्वथा हानिकारक है। अधिकांश व्यक्ति ऐसे कार्य में समय शक्ति एवं संपत्ति का दुरुपयोग करते हैं। उनके पास योग्य कार्य के लिए

न समय होता है, न शक्ति होती है और न ही संपत्ति होती है। भारत के विकास में जो विभिन्न बाधाएँ हैं उनमें से मुख्य बाधा यह अनर्थदण्ड है। मैंने जो अभी तक भारत के 11 (ग्यारह) प्रदेशों के नगर-नगर में, ग्राम-ग्राम में डगर-डगर से परिभ्रमण किया है, उसके आधार पर मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि भारत में जो विभिन्न कमियाँ एवं समस्याएँ हैं वे सब अधिकांशतः भारतीयों के स्व-उपज हैं। भारतीयों को समय का मूल्य मालूम नहीं है। उनके लिए अनुशासन का कोई महत्व नहीं है। वे भले मंदिर में हो, धर्मसभा में हो, स्कूल में हो या संसद में हो, बकवास करना, कलह-झगड़ा करना मानो उनका जन्मगत अधिकार है, नैतिक कर्तव्य है। वे एक कार्य के लिए मीटिंग करेंगे, उस मीटिंग के लिए और एक मीटिंग करेंगे। मीटिंग के ऊपर मीटिंग होती जायेगी परन्तु कार्यान्वयन के नाम पर प्रतिफल शून्य रहेगा। अधिकांश योजनाएँ कल्पनाएँ केवल कागजाती होती हैं। इसी प्रकार नेल पॉलिश, लिपिस्टिक, प्रसाधन सामग्रियों के लिए अनाप-शनाप खर्च करेंगे परन्तु धार्मिक साहित्य, नैतिक साहित्य के लिए, धार्मिक एवं राष्ट्रीय कार्य के लिए खर्च नहीं करेंगे। विद्यार्थी कक्षा में समय पर नहीं पहुँचेंगे, कक्षा में ध्यान से पढ़ेंगे नहीं, विषय संबंधी चर्चा करेंगे नहीं परन्तु परीक्षा में चोरी करके लिखेंगे। कम नंबर आने पर या फेल होने पर दूसरों को दोष देंगे, शिक्षकों को अपमानित करेंगे, मारपीट करेंगे।

न्यायालय जो अन्यायालय को सार्थक कर रहे हैं। वहाँ बहस ही बहस हो रही है। वहाँ न्याय के परिवर्तन में अन्याय, शोषण हो रहा है। असमर्थ व्यक्ति यदि 10 रुपये घूस में लेता है या चोरी करता है या घोटाला करता है तो उसे कठोर दंड मिलता है। परन्तु कोई नेता, मंत्री, धनी व्यक्ति आदि करोड़ों रुपया चोरी करता है या घूस लेता है या घोटाला करता है तो उसे प्रायः कोई दण्ड नहीं मिलता है। इसी प्रकार संसद जो लोकतंत्र की सर्वोच्च संस्था है वहाँ न कोई विचार-विमर्श है, न कोई निर्णय है, न कोई देश के हित में योजना है परन्तु वहाँ हंगामे, शोर-शराबा, मारपीट, आक्षेप-प्रतिआक्षेप, गाली-गलौच होते रहते हैं। इसी प्रकार धार्मिक कार्य में भी व्यक्ति समय पर न पहुँचते हैं, न शांति से भाग लेते हैं परन्तु अनुशासन भंग करना, हो-हल्ला करना, वाद-विवाद करना, फूट-वैरत्व फैलाना आदि दुष्कार्य करते रहते हैं।



## टालमटोल के रवैये से सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं छात्र

कनाडा के कार्लटन यूनिवर्सिटी प्रोक्रास्टीनेशन रिसर्च ग्रुप ने छात्रों पर टालमटोल (प्रोक्रास्टीनेशन) जैसी प्रवृत्तियों का दीर्घावधि में पड़ने वाले प्रभावों पर एक रिपोर्ट जारी की है। इसमें बताया गया है कि यह एक गंभीर बीमारी है। इसका उनके व्यक्तित्व और कार्यक्षमता पर बहुत बुरा असर पड़ता है। छात्रों को शुरूआती दौर में इसका पता नहीं चलता लेकिन दीर्घावधि में यह उनके स्वभाव का हिस्सा बन जाता है। इस वजह से उनके बेहतर भविष्य की संभावनाएँ कमजोर होने लगती हैं।

टालमटोल (प्रोक्रास्टीनेशन)-जरूरी काम को समय से न कर उसे टालने की प्रवृत्ति ही टालमटोल है। इस प्रवृत्ति का इस्तेमाल लोग अपनी सुविधा के हिसाब से काम करने में करते हैं। साथ ही मूल ध्येय को छोड़कर कम उपयोगी कार्य करने पर ध्यान देते हैं।

-धीरेन्द्र मिश्र

कार्लटन यूनिवर्सिटी प्रोक्रास्टीनेशन रिसर्च ग्रुप का कहना है कि नये साल के मौके पर कराये गये सर्वे में अधिकतर छात्रों में टालमटोल का रवैया देखने को मिला। इसी विषय पर कराये गये लेकर में काफी संख्या में छात्र व शिक्षक इस सोच से ग्रसित नजर आये। लेकर को यूट्यूब पर डालने के बाद इस पर 1,70,000 कमेंट आये। लोगों ने लिखा कि इसका नकारात्मक असर पड़ता है।

टालमटोल से छात्रों के ग्रेड्स खराब होते हैं। स्कूलों में ड्रॉपआउट रेट बढ़ता है। मानसिक और शारीरिक आदतें खराब होती हैं। अब तो यह आदतें उन लोगों में ज्यादा घर कर गई हैं, जो ऑनलाइन पुस्तक पढ़ने के आदी हैं। अध्ययन में जो तथ्य उभरकर सामने आया, उससे साफ है कि टालमटोल की बीमारी पहले से ज्यादा बढ़ी है।

**बहानेबाजी से काम और मुश्किल होगा-**‘बहानेबाजी से नहीं चलेगा काम’ विषय पर कार्लटन विश्वविद्यालय कनाडा शोध ग्रुप के सदस्य प्रो. सिल का कहना है कि लोग अलग-अलग बहाने बनाते हैं। जैसे काम करने का मूड नहीं, फ्रेश फील नहीं कर रहा आदि। इसके लिए कुछ लोग ड्रिंक करते हैं, कुछ दोस्तों के साथ टाईम पास आदि। लेकिन ये सब काम टालने के बहाने होते हैं। यही सोच लंबे समय में स्वभाव का हिस्सा बन जाता है, जिसका व्यक्ति के जीवन पर बुरा असर पड़ता

है। आमतौर पर सुनने को मिलता है कि समय नहीं मिलता। पर सच यह है कि समय का अभाव नहीं, यह कमजोर प्रबंधन का नतीजा है।

**विफलता से डरना क्या?**—प्रो. सिल का कहना है कि आवेग, मूड, बिग टारगेट सेट करने और काम को गंभीरता से लेने वाले लोग इसके ज्यादा शिकार होते हैं। ऐसे लोगों में यह लक्षण कॉमन होता है। इसका शिकार भी वही लोग होते हैं, जो लोग दूसरों की वजह से अपने ऊपर काम का दबाव ओढ़ लेते हैं। वे लोग विफलता से इसलिए नहीं डरते, क्योंकि वे काम नहीं कर पाये, बल्कि इसलिए डरते हैं कि उनके साथ का व्यक्ति उनसे बेहतर कर रहा है। जबकि विफलता से डरने वालों को चाहिए कि वो इसका डटकर सामना करे और अपनी तुलना किसी और से न करें। युवा छात्र इससे सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं, क्योंकि उन्हें ऐसा करने से अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने एवं मन को शांत करने में मदद मिलती है।

**सोशल मीडिया और सच्चाई में है अंतर**—यूनिवर्सिटी ऑफ बकिंगहम के वीसी सर एंथनी सेलडन का कहना है कि सोशल मीडिया अनंतकाल के लिए आपका ध्यान विकेंद्रित करता है। इसके बावजूद लोग घंटों इसका इस्तेमाल करते हैं, क्योंकि इससे उन्हें सुकून मिलता है। शिक्षाविदों व छात्रों को इससे खासतौर से बचने की जरूरत है। छात्र व शैक्षिक स्टाफ इससे राहत पाने के लिए योग व ध्यान का सहारा ले सकते हैं।

**अप टू डेट रहे**—टालमटोल के रवैये की वजह से काम तो पूरे नहीं होते हैं, साथ में विकास भी रुक जाता है। अपनी योजनाओं को मूर्तरूप देने के लिए उससे संबंधित जानकारियों का भी अभाव महसूस करने लगते हैं। इस वजह से छात्र पिछड़ते चले जाते हैं, लेकिन अगर वे समय पर अपने सारे काम निबटाते चले तो उनके सामने यह संकट नहीं रहता।

**अपराधबोध समाधान नहीं**—यूनिवर्सिटी ऑफ शैफील्ड के डॉ. फयूसिया सिरोइस का कहना है कि टालमटोल की बीमारी से बचने का सबसे बेहतर उपाय यह है कि आप अगले टारगेट पर काम करें। इससे आपका न तो समय बर्बाद होगा और न ही आप हीन भावना के शिकार होंगे। इसके बदले आप नये लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित होंगे। वैसे भी काम को समय से करना ही इसका प्रभावी निदान है। ऐसा नहीं करने वाले लोग लगातार नुकसान उठाते हैं और बार-बार

विफलता के शिकार होते हैं।

**क्या न करें**—सोशल मीडिया चौपाल से बचे। इससे आपका मन भटकता है, क्षमता से बड़ा टारगेट सेट न करें। ऐसा करने पर आप बोझिल महसूस करेंगे, काम न होने के लिए खुद को दोषी न मानें। ऐसा करने पर नुकसान का खतरा बढ़ सकता है, आवेग में आकर काम न करें, विफलता से डरने के बजाय तत्परता से काम करें।

**क्या करें**—नकारात्मक विचारों से पार पाने के लिए मन को शांत बनाये रखने की तकनीक पर अमल करे, अपनी योजनाओं को स्पष्ट करे और उसके कुशल प्रबंधन पर जोर दे, टालमटोल के लिए खुद को दोषी न समझे और अपने भीतर अच्छी आदतों का विकास करे, समय का ध्यान रखे और भविष्य की योजनाओं को लेकर संजीदा रहे।

## माध्यमिक स्कूल के छात्रों का दिमाग कितना काम करता है

10-12 मिनट तक किसी विषय पर ध्यान केंद्रित रहता है, 10-15 वर्ष की उम्र में सबसे तेजी से होता है दिमाग का विकास, 40 प्रतिशत से ज्यादा अवसरों पर छात्र भावुक होकर चीजों की गलत व्याख्या करते हैं, 5-7 सूचनाओं को माध्यमिक स्कूल के छात्रों में एक साथ ग्रहण करने की क्षमता होती है, 9-13 घंटे किशोरों को बेहतर काम करने के लिए सोना चाहिए, सबसे ज्यादा परिचर्चा के माध्यम से सीखते हैं किशोरवय बच्चे।

### भारत पिछड़ा

## साउथ कोरिया सबसे इनोवेटिव इकोनॉमी

भारत दुनिया की तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था है। बावजूद इसके भारत की इकोनॉमी इनोवेटिव नहीं है। साउथ कोरिया सबसे ज्यादा इनोवेटिव इकोनॉमी है। वर्ल्ड बैंक ने पेश किये आँकड़ें।

**कौन ज्यादा इनोवेटिव**—1-साउथ कोरिया 89, 2-स्वीडन 83.98, 3-जर्मनी 83.92, 4-स्विट्जरलैंड 83.64, 5-फिनलैंड 83.26, 6-सिंगापुर 83.22, 7-जापान 82.64, 8-डेनमार्क 81.93, 9-अमरीका 81.44, 10-इजरायल 81.23,

भारत का रैंक 66वाँ स्थान है भारत का इनोवेटिव इकोनॉमी में, 21वाँ रैंक पाकर चीन भारत से आगे, 200 देशों की अर्थव्यवस्था का अध्ययन कर सूची जारी की गई। उद्योग जगत में शोध, काम का माहौल, तकनीक, काम के प्रति धैर्य एवं निवेश के आधार पर रैंक जारी हुआ।

## मॉडल स्कूल के 90 प्रतिशत छात्र करते हैं चीटिंग

एक सर्वेक्षण के अनुसार छात्रों में चीटिंग की सोच हर स्तर पर होती है पर उसका अनुपात हर स्तर पर अलग-अलग होता है।

**प्रारंभिक शिक्षा**-24 प्रतिशत लड़कियों ने माना कक्षा एक से की नकल, 20 प्रतिशत लड़कों ने माना कक्षा एक से की नकल, 66 प्रतिशत जूनियर हाई स्कूल के छात्रों ने माना परीक्षा में चीटिंग सामान्य बात।

**माध्यमिक शिक्षा**-90 फीसदी होमवर्क पूरा करने के लिए, 75 फीसदी छात्र उच्च विद्यालय स्तर पर।

**अंडर ग्रेजुएट शिक्षा**-66 फीसदी एसाइनमेंट और परीक्षा में करते हैं चीटिंग, 62 फीसदी साइबर चीटिंग, 82 फीसदी कॉलेज एल्यूमीनी ने माना चीटिंग की बात।

## किशोरों में कम नींद से ब्रेन क्षतिग्रस्त होने का खतरा

पैरेंट्स कृपया ध्यान दे अगर आपका बच्चा पर्याप्त नींद नहीं ले रहा है तो उसे अच्छी नींद लेने के लिए प्रोत्साहित करें। क्योंकि एक ताजा अध्ययन में पाया गया है कि अगर टीनएजर्स बच्चे पर्याप्त नींद न ले तो उनका ब्रेन आगे चलकर इससे प्रभावित होता है। विसकॉन्सिन मेडिसॉन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया है कि कम नींद लेने वाले टीनएजर्स में आगे चलकर दिमाग की वायरिंग के क्षतिग्रस्त होने की आशंका रहती है। अध्ययन में पाया गया कि शॉर्ट-टर्म स्लिप रिस्ट्रिक्शन संतुलित विकास को रोकता है। साथ ही ब्रेन साइनेप्सेस को क्षति पहुँचाता है। ब्रेन साइनेप्सेस नर्व सेल के बीच का संपर्क स्थल है, जहाँ से संदेश प्रसारित होता है। प्रमुख शोधकर्ता डॉ. चिएरा सिरेली ने बताया कि इस अध्ययन से यह बात साबित हुई है कि अगर आप किशोरावस्था में कम नींद के शिकार हुए हैं, तो इसका प्रभाव लंबे समय तक आपके ब्रेन पर पड़ सकता है। खासकर ब्रेन के वाइरिंग पर सीधा असर देखने को मिलता है। उन्होंने यह भी बताया कि सीजोफ्रेनिया जैसी मानसिक

बीमारी की शुरुआत किशोरावस्था से ही हो जाती है लेकिन इसका कारण अभी तक स्पष्ट नहीं है। डॉ. चिएरा सिरेली ने बताया कि किशोरावस्था विकास के दृष्टिकोण से बेहद संवेदनशील समय है। इस उम्र में ब्रेन मेम बदलाव बहुत ही तीव्र गति से होता है। नर्व सर्किट में कई तरह के मॉडलिंग बनने लगते हैं। ब्रेन में स्थित बारीक अंगों का एक-दूसरे से जुड़ाव होता है। यही कारण है कि किशोरावस्था विकास के लिए बेहद संवेदनशील है।

### संपत्ति और आईक्यू के बीच का संबंध

संपत्ति और आईक्यू क्रमशः-77.5 कार्लोस स्लिम 135, 64.4 बिल गेट्स 160, 41.8 इगवर कैपराड 98, 0 स्टीफन हॉकिंग 200, 0 मैरोलिन वॉस सावंत 228, 0 अलबर्ट आइंस्टीन 160.

### चाटुकार (चापलूस) की आत्मकथा-आत्मव्यथा

(चाल : आत्मशक्ति.....)

हम (मैं) हैं चाटुकार सबसे निराले, सबसे निराले हमारे काम।

स्वार्थ हेतु दीनभाव से, दुर्गुणी की भी झूठी प्रशंसा (करना) काम॥

मेरी अनेक उपाधियाँ हैं स्तुति पाठक/(वंदी) चापलूस, भाट, मायाचारी।

मेरे अनेक प्रसिद्ध उदाहरण हैं, शकुनी जयचंद मिरजाफर आदि॥

मेरी और भी अनेक उपाधियाँ हैं हर स्वार्थी दीन-हीन-कायर लोग/(जीव)।

मेरे ही विशाल परिवार में होते हैं, अनेक चम्मचागिरी के लोग/(जीव)॥ (1)

हम (वे) सभी अन्य को ठगने हेतु, करते हैं चापलूसी अनेक विध।

नृत्य-गाना-वचन-अभिनय आदि से, करते हैं चापलूसी अनेक विध॥

जाति-मत-पंथ-संप्रदाय, भाषा-व्यापार, राजनीति-देश में।

मेरा सद्भाव रहता है सर्वत्र, राजतंत्र से लेकर लोकतंत्र में॥ (2)

मोही रागी दंभी स्वार्थी तो मुझे, अच्छा मानते व स्वयं चापलूस होते।

सत्ता-संपत्ति-सुंदरता-डिग्री, प्रसिद्धि की प्रशंसा करके चापलूस बनते॥

नैतिक-आध्यात्मिक गुण-गुणी की, हम तो नहीं प्रशंसा करते।

अष्टमद को हम उत्तम मानते, उसकी प्रशंसा कर हम चापलूस बनते।। (3)

जब हमें सद्गुरु से ज्ञात हुआ, ये सब मोह-मद-माया-मिथ्याचार।

नैतिक व आध्यात्मिक गुण-गुणी, प्रशंसा यथार्थ से धर्माचार।।

तब से हमें स्व-कृतकर्म पर, हो रही है अभी आत्मव्यथा।

चापलूसी को छोड़कर हम कर रहे, गुण व गुणी की प्रशंसा।। (4)

“सद्वृत्तानां गुणगुणी कथा दोषवादे च मौनं” को अपना रहे हैं।

देवशास्त्रगुरु व गुणगुणी प्रशंसा, करने हेतु सूरी ‘कनक’ भी कर रहे हैं।। (5)

सीपुर, दिनांक 16.01.2017, रात्रि 8.32

## स्व-को सुधारना व स्व-उपलब्धि हेतु साधना

(चाल : पाना नहीं जीवन.....)

जीवन को ढोना/(का ढोंग) नहीं, सुधारना है साधना।

राग द्वेष मोह त्यजकर, आत्म प्राप्ति हेतु सत्य/(आत्मा) को पाना है साधना।। (ध्रुव)

अस्त-व्यस्त-संत्रस्त होना, साधना नहीं है ढोना।

समता-शांति को पाना, साधनामय है जीना।

सत्ता-संपत्ति-प्रसिद्धि, फैशन-व्यसन (व) डिग्री।। (1)

समता-शांति के बिना, जीवन ढोने की विधि।

ढोंग-पाखण्ड-दंभसह, धर्म पालन न साधना।

ख्याति पूजा वर्चस्व हेतु, धर्म करना न साधना।। (2)

साधना होती है पावनता, संयम-धैर्य-उदारता।

मैत्री प्रमोद-कारण्य, आत्मविशुद्धि सौम्यता।

दया दान सेवा क्षमा, संतोष व संवेदना।। (3)

आत्मविश्वास ज्ञानचर्या, आत्मानुभूति साधना।

तन-मन-अक्ष से परे, भौतिक संसार परे।

आत्म उपलब्धि हेतु, पुरुषार्थ है साधना।। (4)

साध्य-साधन की पवित्रता, अंतः बहि शुचिता,

साधना से मिले सिद्धि, साधना में हो विशुद्धि।

साध्य-साधना की विधि, काव्य रचा 'कनकनन्दी' ॥ (5)

सीपुर, दिनांक 17.01.2017, मध्याह्न 1.00

तांडव मचा रहा है तनाव-एमबी के मानसिक रोग विभाग में 2010 में 8 हजार मरीज भर्ती हुए, 2016 में संख्या बढ़कर 32 हजार हुई

## 6 साल में 400% बढ़े मेवाड़ की धरती पर मनोरोगी

-अनूप पाराशर

एमबी हॉस्पिटल के मानसिक रोग विभाग में बीते छह वर्ष में 24 हजार से ज्यादा मरीज बढ़े हैं। पिछले दो साल में ही सबसे ज्यादा 15 हजार रोगी भर्ती हुए। जबकि 2010 में मानसिक रोगियों की संख्या 8709 थी, जो 2016 में बढ़कर 32675 हो गई। चौंकाने वाली बात ये है कि सबसे ज्यादा अवसाद और तनाव से पीड़ित रोगी यहाँ पहुँच रहे हैं। इनमें युवा से लेकर बुजुर्ग भी हैं जो पारिवारिक समस्या, विवाद, जॉब तथा अन्य कई कारणों से तनाव का शिकार हो गए। 32 हजार मरीजों में 10% बच्चे भी शामिल हैं।

7 साल के आँकड़े-वर्ष 2010 रोगी 8709, 2011 रोगी 8023, 2012 रोगी 12088, 2013 रोगी 15480, 2014 रोगी 17380, 2015 रोगी 28791, 2016 रोगी 32675.

**26 साल में-**डॉक्टरों का मानना है कि ये तो वह संख्या है जिन्हें रोगियों के परिजन, रिश्तेदार या फिर दोस्त हॉस्पिटल में इलाज के लिए लेकर आये। बाकी 50 फीसदी मनोरोगी तो ऐसे हैं, जिन्हें हॉस्पिटल तक नहीं लाया जाता, उनका इलाज झाड़-फूंक या तांत्रिक से कराया जाता है।

फैक्ट्स फाइल-50% नशे की लत से है परेशान, 20% लोग घरेलू मामले से पीड़ित, 10% बच्चे भी शामिल है 32 हजार में, 50% मरीजों को अस्पताल तक नहीं लाया।

**ये हैं लक्षण-**हँसते-हँसते रो देना, रोते-रोते हँस देना, उदास रहना, किसी से न बोलना, अपनी दुनिया में लीन रहना, रह-रहकर गुस्सा आना, उग्र हो जाना, मारपीट, तोड़ाफोड़ी करना, रात-रात भर जागते रहना, तुरंत आत्मविश्वास में तेजी आ जाना, फिर उतने ही तेजी से पस्त हो जाना, अपने आप में बातें करते रहना,

बड़बड़ाते रहना, एकाएक घबराना, डरना, काँपना, दौड़-भाग करना, एक जगह पर न बैठ पाना, भटकते रहना, आत्महत्या की बातें करना, मरने की बातें करना, किसी की मृत्यु की बात सुनकर या अर्थी देखकर डर से काँप जाना, भूत-प्रेत, डायन-चुड़ैल की बातें करना, हैसियत से ज्यादा महत्वाकांक्षा पालना, लगातार नशा करते भ्रमित हो जाना, अफवाहों पर बहुत ज्यादा ध्यान देना आदि।

**भाग-दौड़ भरी जिंदगी, पढ़ाई-कैरियर का दबाव, इसलिए बढ़ रहे मरीज-**मानसिक विभाग के डॉक्टरों के अनुसार भाग-दौड़ भरी जिंदगी में लोगों में तनाव बढ़ता जा रहा है। रोजगार और शिक्षा में लगातार आगे बढ़ने का दबाव बनाया जाता है। जिससे आम व्यक्ति भी तनाव में आकर मानसिक तौर पर उटपटांग हरकतें करने लगता है। पिछले तीन-चार साल में पढ़ाई और अन्य क्षेत्रों में लोगों पर दबाव ज्यादा बढ़ा है, जिससे मरीजों की संख्या में भी भारी इजाफा हुआ है।

**रोगी की हरकतों को स्वभाव समझ नजरअंदाज कर देते परिजन-** एमबी हॉस्पिटल में मानसिक रोग विभागाध्यक्ष डॉ. सुशील खेराड़ा ने बताया कि कुछ लोग अपने परिवार में मानसिक रोगी को हॉस्पिटल दिखाने के लिए बदनामी के डर से नहीं लाते। कुछ केस तो ऐसे हैं कि मनोरोगियों को घर में कैद करके और बाँधकर रखा जाता है। डॉ. खेराड़ा ने बताया कि कुछ मानसिक रोगियों को परिवार वाले मनोरोगी की आदत या उसका स्वभाव समझकर बीमारी को नजरअंदाज कर देते हैं। कई मानसिक रोगी शरीर में हरकत करने लगते हैं तो उन्हें मानसिक की जगह शारीरिक रोगी मानकर अन्य डॉक्टर से इलाज के लिए ले जाते हैं। बाद में यही समस्या गंभीर हो जाती है। फिर इलाज भी मुश्किल हो जाता है।

**अंधविश्वास पर विश्वास न करे-**झोलाछाप डॉक्टर, तांत्रिक और झाड़-फूंक करने वालों के पास मनोरोगी को नहीं लेकर जाये। परिजन अपने बच्चों पर करियर को लेकर दबाव न बनाये।

**-डॉ. सुशील खेराड़ा**

नियमित मेडिटेशन, योगा या फिर व्यायाम करे। जिस वजह से तनाव में हैं, उसके कारण को अपनों के साथ शेयर करें। सबसे ज्यादा खुशी देने वाले व्यक्ति के साथ समय गुजारे। दोस्तों से बात करें।

**डॉ. कल्पना जैन**



# कृषक की आत्मकथा-आत्मव्यथा-आत्महत्या

## (कृषक का अवदान व अवमूल्यन)

(चाल : पूछ मेरा क्या नाम रे!.....)

कृषक मेरा नाम है, अन्न उत्पादन काम है।

कीट से लेकर मानव तक मुझसे पाते अन्न है।। (ध्रुव)

गेहूँ, बाजरा, मक्का, धान, तिलहन, दाल, गन्ना,  
फल, सब्जी, मसाला, दूध उत्पादन मेरा काम।

इसलिए मुझे 'अन्नदाता' या 'भूमिपुत्र' भी कहते हैं,

राजा-रंक, साहूकार-साधु मुझसे भोजन पाते हैं।। (1)

पर्यावरणीय क्षति मुझसे अधिक न होती है,  
जब मैं करता हूँ प्राकृतिक पद्धति से कृषि।

कृत्रिम खाद व कीटनाशक प्रयोग बिना कृषि,

होती है प्राकृतिक कृषि पौष्टिक होती अन्नादि।। (2)

मेरा जीवन सादा-सीधा माता सम होता,  
तथापि मेरा शोषण करते यथा गाय माता।

राजतंत्र या लोकतंत्र हो अथवा तानाशाही,

मेरा शोषण सभी में होता यथा प्रकृति माई।। (3)

सरकार से ले कर्जदाता ग्राहक से ले बिचौलिया,  
मेरा सभी खून पीते मेरे प्रति न करते दया।

मुझे पिछड़ा गँवारू मानते हेय दृष्टि से देखते,

मेरे उत्पादन का मूल्य तक मुझे न करने देते।। (4)

अधिक उत्पादन होने पर मूल भी मेरा जाता,  
पारिश्रमिक व लागत मूल्य तक न मुझे मिलता।

अच्छे उत्पादन तक को भी फैंकना तक पड़ता,

पुरस्कार के बदले में तिरस्कार भी मिलता।। (5)

कर्जतले मैं दब जाता कोई न दुःख हरता,

जिसके कारण दुःखी होकर आत्महत्या भी करता।

आत्महत्या में विफल होने पर दण्ड मुझे मिलता,  
मुकदमा में पीसता हुआ जीवन्त नरक दुःख पाता॥ (6)

मेरे कुछ भाई बुरी आदत से भी आत्महत्या करते,  
मद्य सेवन न कलह जुआदि (व्यसन) से आत्महत्या करते।

नगद धन कमाने हेतु जो ह्वीटी (V.T.) कपास आदि कृषित करते,  
विवाह, मृत्यु-भोज-पढ़ाई हेतु जो कर्जदार बनते॥ (7)

‘अन्नदाता’ व ‘भूमिपुत्र’ व ‘जय किसान’ आदि नारे।  
पुस्तक भाषण में शोभा देते जीवन्त मुझे मारे॥

ऐसे होते हैं सभ्य मानव जीवन्त खून पीते।

कृतघ्न होकर अन्नदाता को स्वजाति भक्षक/(वेम्पायर सम) खाते॥ (8)

हममें भी कुछ कमी होती हममें नहीं है संगठन,  
संगठित होकर क्रांति करने से होते हम विजय।

यदि हम स्वयं मूल्य करते अथवा न देते अन्न,  
होता हमारा सही मूल्यांकन होता विकास सर्वांगीण॥ (9)

कृषि होने से ही ऋषि बने, जिससे सभ्यता-संस्कृति,  
ज्ञान-विज्ञान से मोक्षमार्ग, जिससे मिलती मुक्ति।

तथापि मेरी ऐसी दुर्दशा करते कृतघ्न मानव,  
मेरी दशा से द्रवित होकर ‘कनक’ सूरी बनाया काव्य॥ (10)

सीपुर, दिनांक 08.01.2017, रात्रि 9.11

## अब किसानों का संकट न बढ़ा दे दाल

सरकार किसानों को आश्वस्त करे कि दालों के भावों में आई अचानक गिरावट से उनका नुकसान नहीं होगा।

दाल का बुवाई क्षेत्र जो पिछले साल पूरे देश में 99.14 लाख हैक्टेयर था, वह बढ़कर 110.08 लाख हैक्टेयर हो गया। अधिक बुवाई ने व्यापारियों

को स्टॉक बाजार में बेचने को विवश किया है, जिससे भावों में अचानक जबरदस्त कमी आई है।

पिछले साल बिहार विधानसभा चुनाव में केंद्र की एनडीए सरकार को पूरे देश में दाल के ऊँचे भावों के कारण भारी कीमत चुकानी पड़ी थी। विपक्ष ने सरकार पर 'अरहर मोदी' के नारे से हमला बोला ताकि वह अरहर की दाल के भावों में आये उछाल पर ध्यान दे सके, जो उस समय 200 रुपये किलोग्राम के भाव बिक रही थी। अंततः अच्छे मानसून और किसानों द्वारा ज्यादा बुवाई से दालों के भाव गिरने लगे। यहाँ तक कि कुछ जगहों पर 40 रुपये किलो तक कीमत में गिरावट आई। तूर की दाल के थोक भाव में 30 से 90 रुपये तक गिरावट आई। मराठवाड़ा में अच्छे उत्पादन का भावों पर भारी असर रहा। महाराष्ट्र दालों का उत्पादन करने वाला मुख्य राज्य है और जुलाई और अगस्त में हुई वर्षा ने किसानों को बुवाई क्षेत्र बढ़ाने में मदद की। महाराष्ट्र के कृषि विभाग के अनुसार, 2016 में तूर दाल की बुवाई 123 फीसदी और मूँग और उड़द की क्रमशः 115 और 124 फीसदी बढ़ गई। कुल मिलाकर दाल का बुवाई क्षेत्र जो पिछले साल पूरे देश में 99.14 लाख हैक्टेयर था, वह बढ़कर 110.08 लाख हैक्टेयर हो गया। खुदरा भावों में तेज वृद्धि के कारण किसान इस फसल का बुवाई क्षेत्र बढ़ा रहे हैं, जो 150 रुपये किलो तक हो गए थे। अधिक बुवाई ने व्यापारियों को स्टॉक बाजार में बेचने को विवश किया है, जिससे भावों में अचानक जबरदस्त कमी आई है। ग्राहकों के लिए तो दालों के भाव गिरना अच्छी बात है पर मूँग की दाल के भावों में जबरदस्त गिरावट से कई किसानों की आय पर विपरीत असर पड़ता है। उत्पादन में वृद्धि से मूँग की दाल के भाव, जिस कीमत पर सरकार खरीदती है, बाजार में उससे भी कम हो गए हैं। पिछले कुछ वर्षों में दाल के अस्थिर भावों ने किसानों को दाल की बुवाई करने से रोका है। मुनाफे के लिए उन्होंने गन्ने को प्राथमिकता देनी शुरू कर दी थी। यदि सरकार दालों के भाव गिरने से रोकने में विफल रही तो संभव है कि अगले साल दाल बाजार में दूसरा संकट पैदा हो जायेगा। सरकार किसानों को आश्वत करे कि दालों के भावों में आई अचानक गिरावट से उनका नुकसान नहीं होगा। इसके मद्देनजर सरकार ने नौ सितम्बर को सरकारी खरीद करने वाली तीन एजेंसियों-नेशनल एग्रीकल्चरल को-ऑपरेटिव मार्केटिंग फैंडरेशन ऑफ इंडिया लि., स्मॉल फार्मर्स एग्रीकल्चरल बिजनेस कंसॉर्टियम और

फूड कॅरपोरेशन ऑफ इंडिया-को सभी उत्पादक राज्यों में किसानों से तीनों दाले-तूर, उड़द और मूँग सीधे खरीदने के निर्देश दिये ताकि सस्ती कीमत पर दाल की आपूर्ति करने के लिए उनका सुरक्षित भंडारण कर सकें।

एनसीआरबी की रिपोर्ट...

## मोदीराज में 42% बढ़ी किसानों की आत्महत्या

कृषि श्रमिकों की आत्महत्या दर में 31% की कमी आई-पाँच साल में किसानों की आय दोगुनी करने के दावों के बीच किसानों की बदहाली की एक बेहद दुःखद तस्वीर सामने आई है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) ने खुलासा किया है कि वर्ष 2015 में कुल 8007 किसानों ने आत्महत्या की, जो वर्ष 2014 में आत्महत्या करने वाले 5650 किसानों की संख्या की तुलना में 42 फीसदी अधिक है। हालाँकि, इस दौरान कृषि श्रमिकों की आत्महत्या की दर में 31 फीसदी से अधिक की कमी भी दर्ज की गई। वर्ष 2014 में जहाँ 6710 कृषि श्रमिकों ने आत्महत्या की थी, वहीं वर्ष 2015 में 4595 कृषि श्रमिकों ने जीवन त्याग दिया।

**किसानों की कब्रगाह**-महाराष्ट्र 4291, कर्नाटक 1569, तेलंगाना 1400, मध्यप्रदेश 1290, छत्तीसगढ़ 954, आंध्रप्रदेश 916, तमिलनाडु 606, अन्य राज्य 576.

**सात राज्यों में 85 फीसदी खुदकुशी**-‘एक्सिडेंटल डेथ्स एंड सुसाइड इन इंडिया 2015’ की रिपोर्ट के अनुसार किसानों की 87 फीसदी आत्महत्या महाराष्ट्र, कर्नाटक, तेलंगाना, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, आंध्र और तमिलनाडु में हुई है।

**मध्यप्रदेश में 3, छत्तीसगढ़ में रोज 2 ने दी जान**-मध्यप्रदेश में वर्ष 2015 में 1290 किसानों ने आत्महत्या की। यानी औसतन रोजाना तीन से अधिक। इसी तरह छत्तीसगढ़ में 954 किसानों ने एक साल में जान दी यानी रोजाना दो से अधिक।

**कितनी आत्महत्या**-वर्ष 2015 में 8007 किसान, 4595 कृषि श्रमिक, कुल 12602 और 2014 में 5650 किसान, 6710 कृषि श्रमिक, कुल 12360 ने आत्महत्या की।

## 80% किसानों की आत्महत्या के लिए बैंक जिम्मेदार

भारत में किसानों की आत्महत्या के मामले में स्थानीय साहूकारों को आमतौर पर विलेन की तरह पेश किया जाता है, लेकिन सरकारी आँकड़े इसके उलट एक अलग तस्वीर पेश करते हैं। आँकड़ों के अनुसार 2015 में 80 प्रतिशत किसानों ने बैंकों और पंजीकृत माइक्रो फाइनेंस संस्थानों से ऋण लेने और फिर दिवालिया होने के कारण आत्महत्याएँ कीं। नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो द्वारा जारी किसानों की आत्महत्याओं से संबंधित डाटा के अनुसार 2015 में 3000 से अधिक किसानों ने बैंकों से ऋण लेने और फिर दिवालिया होने की वजह से ऐसा कदम उठाया। जिसमें से 2474 किसानों ने माइक्रो फाइनेंस संस्थानों से लोन लिया था। एनसीआरबी ने पहली बार किसान आत्महत्याओं को ऋण लेने और दिवालियापन के स्रोतों के आधार पर वर्गीकृत किया है। वहीं बैंकों और साहूकारों दोनों से ऋण लेने के कारण 10 प्रतिशत किसानों ने ही आत्महत्याएँ कीं। जिसमें साहूकारों से लोन लेने वाले लोग 9.8 प्रतिशत हैं। 2014 से 2015 के बीच किसानों की आत्महत्याओं में 41.7 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। 2015 में कुल लगभग 8007 किसानों ने आत्महत्याएँ कीं। जबकि 2014 में 5650 किसानों ने ऐसे कदम उठाये। महाराष्ट्र में कर्ज के बोझ की वजह से सबसे अधिक आत्महत्या के मामले 1293 सामने आये। जबकि कर्नाटक 946 मामलों के साथ दूसरे स्थान पर रहा। वहीं तेलंगाना 632 मामलों के साथ तीसरे स्थान पर रहा। खेती की वजह से होने वाली आत्महत्याओं के मामले में भी महाराष्ट्र 769 पहले स्थान पर रहा।

**खराब फसल भी जिम्मेदार**—2014 की तुलना में कर्ज की वजह से आत्महत्याओं में 2015 में तीन गुना 3097 वृद्धि हुई है। खेती की वजहों से आत्महत्या मामले में 61 फीसदी वृद्धि हुई।

**कर्ज वसूली के लिए डालते हैं सामाजिक दबाव**—योजना आयोग के पूर्व सदस्य अभिजीत सेन कहते हैं कि ज्यादातर किसान साहूकारों से ही ऋण लेते हैं। वे बैंकों व माइक्रो फाइनेंस इंस्टीट्यूशंस की अपेक्षा लचीले होते हैं। इंस्टीट्यूशन ग्राहक से ऋण वसूली के लिए सामाजिक दबाव बनाते हैं।

**दक्षिणी भारत में सबसे ज्यादा किसान कर रहे खुदकुशी**—राज्यवार

आँकड़ों पर नजर डाले तो पता चलता है कि महाराष्ट्र में सबसे अधिक 3030, तेलंगाना में 1358, कर्नाटक में 1197, छत्तीसगढ़ में 854, मध्यप्रदेश में 516 किसानों ने आत्महत्याएँ कीं। कर्नाटक में किसान आत्महत्याओं में एक साल के भीतर लगभग तीन गुना वृद्धि हुई है। यहाँ 2014 में लगभग 300 किसानों ने आत्महत्याएँ की थीं।

### 3.3% कम हुई विदर्भ में अवसाद की दर

तनाव में कमी-2.5% अब आत्महत्या के विचार से पीड़ित।

किसान आत्महत्या के लिए मशहूर रहे महाराष्ट्र के विदर्भ इलाके में लोगों के बीच तनाव की दर में खासी कमी आई है। यह 14.6 प्रतिशत से घटकर 11.3 प्रतिशत पर आ गया है। हालाँकि पूरे देश के पैमाने पर देखा जाये तो तनाव के मामलों में बढ़ोतरी हुई है।

30 गाँवों के 1 लाख से ज्यादा लोगों के बीच चलाया गया विदर्भ स्ट्रेस एंड हेल्थ प्रोग्राम-18 महीने से ग्रामीणों के बीच एनजीओ और सरकारी संस्थाएँ चला रही प्रोग्राम, 27.2 प्रतिशत अवसादग्रस्त लोगों की देखभाल की जा रही है, 6 गुना वृद्धि हुई है तनावग्रस्त लोगों की देखभाल में, पहले 4.3 प्रतिशत लोगों को मिल पाता था सही इलाज, 2 गुना कम हुआ है आत्महत्या का विचार।

कम हुई विदर्भ में अवसाद की दर-36 प्रतिशत भारतीय जीवन में कभी न कभी अवसाद से ग्रस्त होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, भारत दुनिया के सबसे अधिक अवसादग्रस्त देशों में से एक, 60 प्रतिशत बढ़ी है देश में तनावग्रस्त लोगों की तादाद, 300 रोगी रोज पहुँचते हैं देश के दिमागी अस्पतालों में।

आर्थिक सर्वे

### गरीबों पर कम खर्च करती है सरकार

हालिया आर्थिक सर्वे और विभिन्न बजट के आकलन से ऐसी कई धारणाएँ टूटी हैं, जिन्हें लोग अब तक सच मानते रहे हैं।

29 प्रतिशत खर्च गरीबों पर-देश के 40 प्रतिशत गरीबों के सामाजिक विकास के लिए महज 29 प्रतिशत खर्च किया जाता है।

**प्रतिशत टैक्सदाता-देश** में प्रति 100 मतदाताओं में से महज 7 ही टैक्स देते हैं। नार्वे जैसे देशों में प्रति 100 वोटर टैक्सदाताओं का आँकड़ा भी 100 है।

**खराब टैक्स प्रक्रिया-देश** में शहरीकरण तेजी से बढ़ रहा है, लेकिन शहरों की अर्थव्यवस्था आत्मनिर्भर नहीं है। इसकी बड़ी वजह है कि शहरों में स्थानीय सुविधाओं पर खराब टैक्स प्रक्रिया है।

**गरीब राज्य बढ़ रहे-दुनिया की दूसरी बड़ी अर्थव्यवस्थाओं और विकासशील देशों के विपरीत** भारत में गरीब राज्य ज्यादा तेजी से वृद्धि कर रहे हैं।

**25 सालों में दुनिया का सबसे युवा देश-भारत** अगले 25 साल तक दुनिया का सबसे युवा मुल्क रहेगा। इस दौरान कामकाजी आबादी और निर्भर आबादी के बीच असंतुलन रहेगा। भारत में यह 1.7 है, जो लंबे समय तक बरकरार रहेगा। 1.2 का अंतर संतुलित माना जाता है।

## कर्ज में डूबे किसानों की पहचान बेहद जरूरी

-वरुण गाँधी, सांसद, भाजपा

पारंपरिक रूप से साहूकारों पर ज्यादा ब्याज वसूलने का दोष मढ़ा जाता है लेकिन वर्ष 2015 में आत्महत्या करने वाले 3000 किसानों में से 2,474 ने स्थानीय बैंकों से कर्ज लिया था जबकि साहूकारों से मात्र 9.8 फीसदी किसानों ने कर्ज लिया था।

एक वर्ष से पंजाब के संगरूर जिले के खनौरी-कलां गाँव में सतलुज से निकलने वाली भाखड़ा मुख्य नहर का जलद्वार विभिन्न अखबारों में छपी खबरों के कारण सुर्खियों में रहा है। सतलुज में कूदकर आत्महत्या करने वाले किसानों के परिजन पटियाला और रोपड़ जिलों से वहाँ उनकी लाशें ढूँढ़ने आते हैं। वर्ष 1995 से 2015 के बीच पंजाब में 2632 से ज्यादा किसानों ने आत्महत्या की है, जिनमें से मनसा जिले में 1334 किसान, जबकि लुधियाना में 638 किसानों ने आत्महत्या की। यदि इसमें कृषि मजदूरों की आत्महत्या को भी जोड़ दिया जाये, तो यह आँकड़ा बढ़कर 4687 हो जाता है। हरित क्रांति के लिए मशहूर इस धरती पर किसान आत्महत्या का यह आँकड़ा चौंकाने वाला है। मक्खियों द्वारा कपास की खेती को नुकसान, बासमती के बाजार भाव में गिरावट (5000 से घटकर 1450 रुपये प्रति

क्रिंटल पर आना) और स्थानीय महाजनों द्वारा ब्याज दर को बढ़ाकर 20 फीसदी कर देना इसकी मुख्य वजह हैं। देश में वर्ष 2015 में 2195 सीमांत किसानों व 3618 छोटे किसान आत्महत्या करने को मजबूर हुए। महाराष्ट्र, तेलंगाना और कर्नाटक जैसे राज्यों में सीमांत किसानों की तुलना में छोटे किसानों ने ज्यादा आत्महत्याएँ कीं। यानी कृषि संकट की सर्वाधिक मार छोटे किसानों पर पड़ती है।

पंजाब जैसे राज्यों में कृषि की बढ़ती लागत के कारण खेती आर्थिक रूप से फायदेमंद नहीं रही है। पहले किसान अपने बेटों को पारिवारिक विरासत के रूप में बीज सौंपते थे लेकिन अब वह रवायत नहीं बची है। पारंपरिक रूप से स्थानीय साहूकारों पर ज्यादा ब्याज वसूलने का दोष मढ़ा जाता है, लेकिन वर्ष 2015 में आत्महत्या करने वाले तीन हजार किसानों में से 2474 ने स्थानीय बैंकों से कर्ज लिया था, जबकि साहूकारों से मात्र 9.8 फीसदी किसानों ने कर्ज लिया था। अब हमारी कृषि नीति को फिर से तैयार करने की भी जरूरत है। सरकार को सालाना ग्राम स्तर पर भारी कर्ज में फँसे किसानों की सूची तैयार करनी चाहिए ताकि दरिद्रता में फँसे और संभावित आत्महत्या करने वाले किसानों की पहचान की जा सके। ऐसे किसानों को नाबार्ड, स्थानीय प्रशासन के साथ समय पर ऋण उपलब्ध कराकर और बीमा दावे का निपटारा करके बेहतर परामर्श दे सकता है। कृषि संकट के कारण किसानों का अपने परिवार को बचाना और बच्चों को शिक्षित करना मुश्किल हो गया है। उत्तरप्रदेश के आत्महत्याग्रस्त गाँवों का दौरा भी मेरे लिए दुःखद अनुभव रहा। किसानों के जीवन में बदलाव केवल व्यवस्थागत परिवर्तन से ही संभव है। सीमांत किसानों को सिर्फ उम्मीद ही नहीं, सहयोग की भी जरूरत है।

## बाजार भरोसे खेती से आय दोगुनी नहीं होगी

कृषि से न्यूनतम आय सुनिश्चित करने के लिए किसान को पर्यावरण संरक्षण सेवाओं के लिए भुगतान पर विचार।

-देविंदर शर्मा, कृषि विशेषज्ञ एवं पर्यावरणविद

इस वक्त जब किसान की आय दोगुनी करना आम जुमला बन गया है, तो नीति आयोग, नाबार्ड, कृषि विश्वविद्यालय, शोध संस्थान, सार्वजनिक क्षेत्र की इकाइयाँ और यहाँ तक कि कृषि से दूर का संबंध रखने वाला भी इस पर चर्चा कर रहा है।



जहाँ किसान की आय दोगुनी करने पर होने वाले सेमिनार व सम्मेलनों की संख्या पिछले कुछ माह में दोगुनी हो गई है, वहीं किसान उत्तरोत्तर नुकसान के दुश्क्रम में फँसता चला जा रहा है। दो साल पहले आये लगातार दो सूखे, नोटबंदी से घटी आय, अनुमान के मुताबिक आमदनी में खासतौर पर सब्जी उगाने वाले किसानों की आय में 50 से 70 फीसदी कमी आई है।

मजे की बात है कि मैं जिन बहस व चर्चाओं में शामिल हुआ उनमें दलीलें अपरिहार्य रूप से उन्हीं सिद्धांतों के आसपास घूमती हैं-फसलों की उत्पादकता बढ़ाना, सिंचाई का विस्तार करना, फसल बीमा और इलेक्ट्रॉनिक नेशनल एग्रीकल्चरल मार्केट प्लेटफॉर्म (ई-नाम) को मजबूत बनाना। भारत में सिर्फ 1.3 फीसदी आबादी वेतन पाती है, जिसमें निजी क्षेत्र भी शामिल है। इसके विपरीत 52 फीसदी से अधिक आबादी यानी मोटे तौर पर 60 करोड़ लोग कृषि पर आधारित हैं। इस क्षेत्र में काम करने वालों को भारतीय श्रम सम्मेलन 1957 की सिफारिशों के मुताबिक न्यूनतम मजदूरी मिलती है। उस हिसाब से न्यूनतम मजदूरी न्यूनतम मानवीय जरूरतों पर आधारित होनी चाहिए, जिसके लिए कुछ मानदंड तय किये गये हैं-एक, आदर्श कार्यशील परिवार में कमाने वाले एक व्यक्ति पर तीन व्यक्तियों की निर्भरता। इसमें महिला, बच्चों व किशोरों की कमाई को ख्याल में नहीं लिया गया है। दो, मध्यम दर्जे की क्रियाशीलता वाले औसत वयस्क के लिए 2700 कैलोरी कुल दैनिक आहार। तीन, प्रतिवर्ष प्रतिव्यक्ति 18 यार्ड कपड़ा। चार लोगों के औसत खेतिहर परिवार के लिए 72 यार्ड कपड़े की जरूरत है। चार, सब्सिडी प्राप्त औद्योगिक आवास योजना के तहत कम आमदनी वाले समूहों को उपलब्ध कराये जाने वाले न्यूनतम क्षेत्र के मुताबिक आवास किराया। पाँच, ईंधन, रोशनी तथा अन्य मदों पर खर्च कुल न्यूनतम आय का 20 फीसदी।

बाद में सुप्रीम कोर्ट द्वारा 1991 में जारी आदेश में न्यूनतम मजदूरी तय करने के लिए छह मानदंड तय किये गये-बच्चों की शिक्षा, चिकित्सा जरूरतें, तयौहार, समारोह सहित न्यूनतम मनोरंजन, विवाह तथा वृद्धावस्था के लिए प्रावधान, जो मजदूरी का 20 फीसदी होना चाहिए। आदेश में महँगाई भत्ते को शामिल करने को भी कहा गया है।

दूसरे शब्दों में इन मानकों से सम्मानजनक जीवन के लिए जरूरी न्यूनतम

मासिक आमदनी तय होती है। अजीब बात यह है कि इन्हीं मानकों पर अर्थशास्त्रियों, वैज्ञानिकों और योजनाकारों को निश्चित आय होती है लेकिन, जब वे आमदनी दोगुनी करने की चर्चा में इनकी पूरी तरह उपेक्षा कर देते हैं तो दोहरे मानदंडों की गंध आती है। अपने वेतन को तो मानकों का संरक्षण देना, जबकि बहुसंख्यक आबादी को बाजार की दुश्चारियों के हवाले कर देना। छत्तीसगढ़ में बम्पर फसल के बावजूद हाल ही में टनों टमाटर सड़कों पर फेंकने वाले किसानों से पूछिये कि बाजार की तानाशाही का क्या मतलब होता है? कर्नाटक व उत्तरप्रदेश में गन्ना किसानों के उन परिवारों से बाजार का मतलब पूछिये, जिन्होंने महीनों तक गन्ने की बकाया राशि के भुगतान का इंतजार करते हुए आखिरकार खुदकुशी की है।

प्राथमिकता तो घोर असमानता के मौजूदा स्तर से निपटने की है, जो आर्थिक नीति से और गंभीर हुई है और जिसका फसलों की उत्पादकता से कोई संबंध नहीं है। बरसों से मैं किसानों के लिए पृथक् आमदनी आयोग की माँग कर रहा हूँ ताकि वह किसानों को हर माह निश्चित आमदनी सुनिश्चित कर सके। यदि उत्पादकता खेती के संकट का कारण होती तो पंजाब के किसानों द्वारा बड़ी संख्या में खुदकुशी का कोई कारण नहीं है। प्रति हैक्टेयर 45 क्विंटल गेहूँ और 60 क्विंटल चावल के साथ पंजाब वैश्विक चार्ट में शीर्ष पर है। 98 फीसदी सुनिश्चित सिंचाई के बावजूद शायद ही कोई ऐसा दिन जाता हो जब किसान वहाँ आत्महत्या नहीं करता।

इसलिए 1991 के सुप्रीम कोर्ट के मानकों और सम्मानजनक जीवन जीने के 1957 के मानकों को इस्तेमाल करते हुए हम कुछ अर्थशास्त्री, शोधकर्ता और कृषि कार्यकर्ता दिसम्बर में हैदराबाद में आयोजित वर्कशॉप में जुटे ताकि किसानों के लिए सुरक्षित आय का कोई मॉडल तैयार किया जा सके। इसके बाद जनवरी के पहले हफ्ते में केरल में एक और वर्कशॉप हुई, जिसमें दस अर्थशास्त्रियों और नीतिगत शोधकर्ताओं ने खेती करते समय किसान जो इकोसिस्टम संरक्षण सेवाएँ देता है, उसका भुगतान तय करने का प्रयास किया, जिसका किसान हकदार है। संयुक्त राष्ट्र के नेतृत्व में ग्रीन इकोनॉमी के संदर्भ में इकोसिस्टम सेवाओं का आकलन अब वैश्विक चलन है।

किसान व कई नागरिक संगठन स्वामीनाथन समिति की रिपोर्ट लागू करने की माँग कर रहे हैं, जिसमें किसान को लागत पर 50 फीसदी मुनाफा देने की सिफारिश

है। इसमें यह ध्यान नहीं रखा गया है कि केवल 6 फीसदी किसानों को न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) का फायदा मिलता है और शेष 94 फीसदी को सहायता देने का कोई तरीका नहीं है। एमएसपी निश्चित ही किसानों को सुनिश्चित आय देने का एक तरीका होगा, लेकिन हमें शेष किसानों को निश्चित आय देने का तरीका खोजना होगा। जब निचले स्तर के कर्मचारी के लिए 18 हजार रुपये की न्यूनतम मासिक आय और गैर-कृषि मजदूर के लिए 351 रुपये की न्यूनतम दैनिक मजदूरी तय की गई है तो अन्नदाता को कर्ज के दुश्क्र में फँसाने वाली आय के साथ नहीं छोड़ा जा सकता। हमारे अनुमानों के मुताबिक किसान सस्ता अनाज मुहैया कराने की बड़ी कीमत चुकाता है, जो प्रतिवर्ष 12 लाख करोड़ रुपये है। यदि किसान की जैव विविधता और पर्यावरण संरक्षण की सेवाएँ ध्यान में ले उसे प्रति हैक्टेयर न्यूनतम 14 हजार रुपये का भुगतान जायज है। यह तो सीमित आकलन है और किसान की आय दोगुनी करने की चर्चा में इसे आधार बनाना चाहिए। समय आ गया है कि किसान की आमदनी दोगुनी करने के लिए उत्पादकता, अनुबंध पर खेती और मार्केटिंग के निजीकरण के परे सोचना होगा। दुर्भाग्य से अर्थशास्त्रियों ने खेती में सार्वजनिक व निजी निवेश को आमदनी समझ लिया है।

## पर्यावरणीय-समस्याओं के मुख्य समाधान उपाय : अपरिग्रह युक्त अहिंसा

(चाल : आत्मशक्ति.....)

पर्यावरण की सुरक्षा हेतु आओ! हम सब मिलकर काम करें।

राज्य से लेकर प्रजा तक हम सभी स्व-स्व कर्तव्यों को पालें।। (ध्रुव)

इस हेतु जीये सादा जीवन अपरिग्रह युक्त अहिंसा पालें।

फैशन-व्यसन अनर्थ काम/(आडम्बर) छोड़कर, सरल-सहज जीवन जीये।।

अधिक परिग्रह फैशन-व्यसन हेतु होती है अधिक हिंसा।

मृदा-जल-वायु-वनस्पति व प्राणियों की होती प्रचुर हिंसा।। (1)

अधिक परिग्रह फैशन-व्यसन हेतु चाहिए अधिक संसाधन।

फैक्ट्री-गाड़ी-उपकरण-प्रसाधन, सामग्री-वस्त्र व मकान।।

इस हेतु होता प्रकृति का शोषण मारे जाते पशु-पक्षी-कीट-पतंग।  
वृक्ष कटते, खान खोदते जल-वायु-मृदा का होता है शोषण॥ (2)

अप्रयोजन भूत कोई काम न करे, न करे कोई साधन का दुरुपयोग।  
स्वयं स्वच्छ रहे घर स्वच्छ रखे, मृदा-जल-वायु को रखे स्वच्छ॥

प्रदूषण होते तापमान बढ़ता, विभिन्न प्राकृतिक विपदाये आती।  
विषम वृष्टि-अकाल-बाढ़-भूकंप-महामारी-भूखमरी बढ़ती॥ (3)

प्रदूषण से होते विभिन्न रोग, तन-मन-इन्द्रियाँ होते अस्वस्थ।  
शारीरिक-क्षमता व मानसिक-योग्यता, क्षीण होने से न होता सही विकास॥

प्राकृतिक आपदा से लेकर रोग दूर हेतु चाहिए अतिरिक्त साधन।  
धन-जन-समय-उपकरण-औषधि-डॉक्टर व औषधालय॥ (4)

इन सबसे बचने हेतु अपरिग्रह युक्त अहिंसा है महान् उपाय।  
इसके अतिरिक्त अन्य सभी उपाय, नहीं होते अधिक सहायक॥

धर्म से लेकर आधुनिक विज्ञान के, यह है मूलभूत उपाय।  
सुख-स्वास्थ्य के मूल कारण है ये, 'कनक' अतः लिखा ये काव्य॥ (5)

सीपुर, दिनांक 15.01.2017, प्रातः 7.23

## सफाई के लिए कितने तैयार हम?

देश की जीडीपी में 70 फीसदी का योगदान देने वाले शहरी इलाकों की स्वच्छता सरकार की प्राथमिकता में है। बीते साल देश के 70 शहरों की स्वच्छता का आकलन किया था और इस साल केंद्र ने दायरा बढ़ाकर 500 शहर कर दिया। इन शहरों में 4 जनवरी से 4 फरवरी तक स्वच्छता का जायजा लिया जाएगा। विभिन्न पैमानों पर शहरों को अंक दिये जायेंगे। क्वालिटी काउंसिल ऑफ इंडिया की ओर से कराया जा रहा यह सर्वे 15 फरवरी को पब्लिश होगा। ऊपरी तौर पर यह सर्वे खुशनुमा दिखता है। लेकिन, गाँव व शहरी आबादी में विकसित सुविधा के उपयोग के मामले में द. एशिया में हम आखिरी स्थान पर आते हैं। शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों की स्वच्छता स्तर में अंतर है। इस अभियान के विभिन्न पहलुओं पर नजर डालते हैं..

**4 चरणों में होगा सर्वे**-इस सर्वेक्षण के चार चरण हैं। पहले चरण में नगर-निगमों से विभिन्न बिंदुओं पर जानकारी माँगी गई है। यह जानकारी 900 अंकों की है। दी गई जानकारी के आधार पर अंक दिये जायेंगे। दूसरा चरण 500 अंकों का है, जिसमें स्वतंत्र सर्वेक्षणकर्ताओं शहर की सफाई के हालात का जायजा लेंगे और जमीनी आधार पर अंक देंगे। तीसरा चरण 600 अंकों का है, जिसमें नागरिकों से सफाई के संबंध में जानकारी ली जायेगी। इन तीनों चरणों में मिले अंकों के कुल योग के आधार पर शहर की सफाई को क्रम दिया जायेगा।

**स्वच्छता की हकीकत**-62.20 करोड़ की आबादी के साथ भारत खुले में शौच की वैश्विक राजधानी है, 18 देशों की खुले में शौच करने वाली कुल आबादी से लगभग दोगुने लोग भारत में खुले में करते हैं शौच, 46.9 प्रतिशत है 2011 की जनगणना के अनुसार, राष्ट्रीय स्वच्छता कवरेज, जबकि ग्रामीण स्वच्छता कवरेज महज 30.7 प्रतिशत, 25 हजार गाँव ही खुले में शौच की प्रथा से मुक्त है कुल 6 लाख गाँवों में, 20 प्रतिशत से अधिक बच्चे गंदे पानी और अपर्याप्त सफाई के कारण बीमार होते हैं या मर जाते हैं, 11 प्रतिशत ग्रामीण परिवारों में ही बच्चे के मल का निपटान सुरक्षित रूप से हो पाता है, 53 प्रतिशत भारतीय ही शौच जाने के बाद साबुन से हाथ धोते हैं, 38 प्रतिशत खाने से पहले साबुन से हाथ धोते हैं, 53 प्रतिशत ही खाना पकाने के पहले साबुन से हाथ धोते हैं।

**रुपये 3658 अरब का सालाना नुकसान**-स्वच्छता का अभाव हमारी अर्थव्यवस्था पर भी बुरा असर डाल रहा है। विश्व बैंक की ओर से जल एवं स्वच्छता कार्यक्रम की फरवरी 2011 में जारी रिपोर्ट के मुताबिक, स्वच्छता की कमी के कारण भारत को हर साल ज्यादा स्वास्थ्य लागत, उत्पादकता घाटा और कम पर्यटन आय के रूप में करीब 3658 अरब रुपये का नुकसान होता है।

## प्रदूषण से बचायेंगे ये उपाय

हवा में प्रदूषण का जहर घुलने की खबरों ने आम लोगों के नाक में दम कर रखा है। बड़े शहर हो या छोटे कस्बे, हर जगह लोग प्रदूषण से परेशान हैं। खान-पान और जीवनशैली से जुड़ी कुछ खास बातों पर गौर करना फायदेमंद होगा-

**ये फूड जरूर ले-गुड़-हैल्थ** एक्सपर्ट्स ने पाया है कि रोजाना गुड़ का एक

छोटा टुकड़ा खाने से कार्बन पॉल्यूशन से बचाव होता है। प्रदूषित वातावरण में काम करने वाले मजदूर इस उपाय को आजमाते रहे हैं।

**अनार और अँगूर**-अनार और अँगूर में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। ये शरीर को पहुँचने वाली क्षति को ठीक करने का काम करते हैं।

**सब्जियों और फलों का जूस**-पुदीना, तुलसी रस शहरी क्षेत्र के प्रदूषण से रक्षा करने का बेहतरीन जरिया है। इसमें विटामिन-ए, बी-कॉम्प्लेक्स और सी प्रचुर मात्रा में होता है, जो शरीर के प्रदूषण से होने वाले नुकसान की भरपाई करता है।

**हर्ब्स**-त्रिकटु, पिप्पली, मुलेठी और तुलसी जैसी हर्ब्स का सेवन बेहद फायदेमंद माना गया है। त्रिकटु शरीर से विषैले तत्व हटाता है। पिप्पली, मुलेठी और तुलसी सर्दी, खाँसी, श्वसन प्रणाली का इन्फेक्शन आदि दूर करती हैं।

**पानी**-पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर में प्रवेश कर चुका प्रदूषण घुलकर मल-मूत्र के माध्यम से निकल जाता है।

**ऑयल थैरेपी**-नाक में सुबह शाम दो बूँद बादाम तेल डाले इससे नाक लुब्रिकेटेड रहेगा और प्रदूषित धूलकण कम प्रवेश करने के साथ एलर्जी का प्रकोप भी कम होगा।

जलवायु में हो रहा बदलाव

## ग्लोबल वॉर्मिंग के लिए इंसान ही जिम्मेदार है : वैज्ञानिक

इंसानों के कारण इस धरती की जलवायु में लगातार बदलाव हो रहा है। इंसानी गतिविधियों के कारण पृथ्वी के तापमान में हो रहा बदलाव प्राकृतिक कारणों की तुलना में 170 गुना ज्यादा है। वैज्ञानिकों ने एक ऐसा समीकरण बनाने का दावा किया है जो यह साबित करता है कि ग्लोबल वॉर्मिंग के लिए इंसान ही जिम्मेदार है। उनका कहना है कि अरबों साल पुरानी पृथ्वी में किसी भी अन्य कारण से इतना परिवर्तन नहीं आया, जितना कि इंसानी गतिविधियों के कारण आया है। शोधकर्ताओं के मुताबिक पिछले 7000 सालों में हर एक शताब्दी के अंदर दुनिया में 0.01 सेल्सियस तापमान घटा। यह कमी बुनियादी और प्राकृतिक थी। पिछले 45 सालों के दौरान ही दुनिया का तापमान प्रति शताब्दी के हिसाब से करीब 1.7 सेल्सियस बढ़ा है। वैज्ञानिकों का कहना है कि दुनिया के सबसे गर्म 12 साल 1998 के बाद दर्ज

किये गये हैं। वैज्ञानिकों के मुताबिक धरती का अस्तित्व करीब 4 अरब साल पुराना है। इतने लंबे समय के दौरान पृथ्वी में कुछ खगोलीय और भौगोलीय बदलाव आये हैं। साथ ही कुछ जीवमंडलीय तत्त्वों के कारण भी धरती के सिस्टम में परिवर्तन हुआ है, लेकिन किसी भी अन्य प्राकृतिक कारण की अपेक्षा मानवीय गतिविधियों के कारण धरती और इसके पर्यावरण में सबसे तेजी से बदलाव आये हैं।

## वैश्विक आर्थिक विषमता दूर करने के सर्वोत्तम उपाय : अपरिग्रह-दान-दयादत्ति

(चाल : आत्मशक्ति....., सायोनारा.....)

अपरिग्रह से ही मिटेगी, पृथ्वी की सर्व असमानताएँ।

धनी-गरीब, मालिक-मजदूर, शोषक-शोषित समस्याएँ। (1)

राजतंत्र हो लोकतंत्र, तानाशाही हो या समाजवाद।

असमानताएँ नहीं मिटा सकेंगे, परिग्रहवादी पूँजीवाद। (2)

तीर्थकरोँ द्वारा प्रतिपादित, अपरिग्रह महाव्रत-अणुव्रत।

सादा जीवन उच्च विचार युक्त, दान-दयादत्ति त्याग युक्त। (3)

अपरिग्रह महाव्रतधारी होते (हैं), संपूर्ण परिग्रह त्यागी।

ज्ञान-ध्यान तप-त्याग के द्वारा, बनते हैं पंच परमेष्ठी। (4)

अपरिग्रह अणुव्रतधारी गृहस्थ, महाव्रती के होते अनुयायी।

न्याय से धनार्जन करते, अधिक-धन का करते दान-दयादत्ति। (5)

अन्याय-अत्याचार-भ्रष्टाचार, चोरी-ठगी नहीं करते।

शोषण-मिलावट नहीं करते, हिंसात्मक-नशीली वस्तु परिहरते। (6)

निषिद्ध व्यापार सभी नहीं करते, जिससे होते विविध पाप।

त्रसवध परक काम न करते, करते न अनावश्यक स्थावर वध। (7)

फैशन-व्यसन व आडंबर, अनर्थक काम सभी (भी) नहीं करते।

सादा सीधा जीवन जीते, दान-दया-परोपकार करते। (8)

दीन-हीन-रोगी-गरीब-असहाय जीव प्रति दया करते।

सुरक्षा से लेकर औषध-भोजन-पानी (आदि) की व्यवस्था करते। (9)

‘परस्परो उपग्रहो जीवानां’ व ‘जीओ और जीने दो’ से काम करते।

‘वसुधैव कुटुम्बकम्’ व ‘संवेदनाशीलता’ से काम करते॥ (10)

स्व-पर-उपकार भावना से युक्त, हर कार्य को भी करते।

‘‘आत्मवत् सर्वभूतेषु’’ ‘माकश्चित् दुःखभाग्भवेत्’ भाव धरते॥ (11)

इससे होता है समाबंटन, समता-शांति-संवृद्धि बढ़ती।

(परस्पर) प्रेम संगठन व सहयोग से, विभिन्न उन्नति भी होती॥ (12)

ईर्ष्या घृणा भेदभाव वैमनस्य, विद्रोह व विध्वंस भी न होते।

समय-शक्ति-धन-जन का, उपयोग विकास में होते॥ (13)

इसके बिना केवल शिक्षा-कानून, राजनीति-विज्ञान से भी।

पूर्णतः न होगी समस्या समाधान, केवल नारेबाजी/(रूढ़ि धर्म) से भी॥ (14)

इस हेतु त्याग करना होगा, तृष्णा आडंबर व फिजूल खर्च।

ज्ञान-वैराग्य युक्त आदर्श जीवन, ‘कनकनन्दी’ की शुभ-अभिलाषा॥ (15)

सीपुर, दिनांक 18.01.2017, रात्रि 8.00

## एक करदाता पर ही कुल संग्रह का 11 फीसदी टैक्स बकाया

वित्त वर्ष 2014-15 में टैक्स कलेक्शन आँकड़ों से हुआ खुलासा- एक अज्ञात करदाता पर वित्त वर्ष 2014-15 में 21870 करोड़ रुपये का टैक्स बकाया था। सरकार को मिलने वाले कुल आयकर का यह करीब 11 फीसदी है। आयकर विभाग की ओर से जारी आँकड़ों में यह खुलासा हुआ है।

देश के करीब 3 व्यक्तिगत करदाता ऐसे हैं, जिन्होंने अपनी कारोबारी 500 करोड़ रुपये घोषित की है। दो व्यक्तिगत करदाताओं ने 2014-15 में 500 करोड़ रुपये का लांग-टर्म कैपिटल गेन घोषित किया है। इन करदाताओं के नाम उजागर नहीं किये गये हैं। थिंक टैंक ऑक्सफैम इंडिया के डेटा के मुताबिक देश के समृद्ध 1 प्रतिशत लोगों के पास भारत की करीब 58 फीसदी संपदा है। यही नहीं, 57 अरबपतियों के पास देश के 70 प्रतिशत गरीबों के बराबर संपदा है। अमेरिका की बात की जाये तो वहाँ 1 फीसदी लोगों के पास देश की 19 फीसदी आय है, जबकि वह कुल टैक्स में 38 प्रतिशत हिस्सेदारी रखते हैं। हालाँकि भारत सरकार की ओर



से ऐसे आँकड़े जारी नहीं किये गये हैं, जिससे पता चलता हो कि कितने लोगों की आय में कितनी हिस्सेदारी है और वे कितना टैक्स चुकाते हैं। भारत में 2013-14 में 3 करोड़ 65 लाख व्यक्तिगत करदाताओं ने 16.5 लाख करोड़ रुपये की कर योग्य आय घोषित की थी। इन करदाताओं ने कुल 1.91 लाख करोड़ का टैक्स अदा किया। 2014-15 की बात करे तो इस साल 3 करोड़ 60 लाख करदाताओं ने 9.8 लाख करोड़ की आय घोषित की थी। यह देश की कुल आय 134.2 लाख करोड़ रुपये का 7 फीसदी था। इसके अलावा 5.6 लाख करोड़ रुपये की बिजनेस इनकम और अन्य स्रोतों से 2.4 लाख करोड़ रुपये की आय की घोषणा की गई।

**62 समृद्धों के पास 50 प्रतिशत गरीबों के बराबर संपत्ति-ऑक्सफैम के आँकड़ों के मुताबिक 2015 में दुनिया के 62 सबसे समृद्ध लोगों के पास करीब 50 फीसदी गरीबों के बराबर संपत्ति है। 2010 में 388 अरबपतियों के पास करीब 50 फीसदी गरीबों के बराबर संपत्ति थी। इन आँकड़ों से समझा जा सकता है कि कितनी तेजी से गरीब और अमीर के बीच खाई और चौड़ी हुई है।**

आर्थिक असमानता पर ऑक्सफैम की रिपोर्ट

**30 साल में निचले तबके में से 50% की कमाई नहीं बढ़ी, जबकि 1% अमीर लोगों की कमाई 300% तक बढ़ गई**

असमानता को लेकर लोगों का धैर्य टूटा, लोग मौजूदा स्थिति सहन करने को तैयार नहीं-गरीबी और असमानता को लेकर विश्व बैंक की रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया में असमानता का स्तर पिछले 25 साल में सबसे ऊँचे स्तर पर पहुँच गया है। इसी तरह सोमवार को जारी लंदन के संगठन ऑक्सफैम के मुताबिक इस दौरान शीर्ष 1 प्रतिशत अमीरों ने उतना पैसा कमा लिया, जितना 50 प्रतिशत गरीब मिलकर भी नहीं कमा सके। चौंकाने वाली बात यह है कि पिछले 30 साल में दुनिया में निचले तबके के करीब आधे लोगों की कमाई में कोई इजाफा नहीं हुआ। जबकि इस दौरान दुनिया के 1 प्रतिशत अमीरों की आय 300 प्रतिशत तक बढ़ गई। ऑक्सफैम ने चेतावनी दी है कि अगर यही ट्रेंड जारी रहा तो असमानता का खतरा और बढ़ेगा। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि इस असमानता की वजह से लोगों का धैर्य जवाब देने लगा है। यहाँ तक कि अमीर देशों में भी ज्यादातर लोग मौजूदा स्थिति

को लंबे समय तक सहन करने के लिए तैयार नहीं है।

**अमीरी-गरीबी-भारत 7वाँ अमीर देश, असमानता में रूस के बाद दूसरा-**अमीर देशों की सूची में हम टॉप-10 में हैं। व्यक्तिगत संपत्ति में भारत 350 लाख करोड़ रुपये के साथ सातवें नंबर पर है। व्यक्तिगत संपत्ति यानी देश में सभी लोगों की निजी संपत्ति से है। दूसरा पहलू यह है कि हमारे यहाँ 58 प्रतिशत संपत्ति महज 1 प्रतिशत अमीरों के पास है।

**महिला-पुरुष-170 साल लगेगे सभी की कमाई बराबर होने में-**वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम के मुताबिक दुनिया में महिला और पुरुषों की कमाई में भारी अंतर है। ऐसा इसलिए है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं को कम सैलरी मिलती है। उनकी कमाई में 31-70 प्रतिशत अंतर है। ऐसे में दोनों की कमाई बराबर होने में 170 साल लगेगे।

### असमानता बढ़ने के कारण

1. **कंपनियों में शोषण-**ऊपर बैठे लोगों को फायदा पहुँचाने के लिए निचले स्तर पर काम करने वालों का शोषण किया जाता है। इससे उन्हें वह फायदा नहीं मिल पाता जिसके वे हकदार हैं।

2. **मजदूरी कम दे रही हैं कंपनियाँ-**दुनिया भर की कंपनियाँ लेबर कास्ट कम करने में जुटी हैं। कंपनियों के सीईओ की आय में तो भारी बढ़ोतरी हो जाती है। लेकिन कर्मचारियों को वेतन कम देते हैं।

3. **कॉर्पोरेट टैक्स की चोरी-**कंपनियाँ कम टैक्स देकर अपना मुनाफा बढ़ा लेती हैं। इसके लिए वे टैक्स हेवन देशों का इस्तेमाल करती हैं। इस वजह से दुनिया भर में कॉर्पोरेट टैक्स में गिरावट आई है।

4. **बड़े शेयरधारकों को फायदा-**ज्यादातर कंपनियों में मालिकों के शेयर ही ज्यादा होते हैं। ऐसे में उन्हें छोटी अवधि में बड़ा फायदा पहुँचा दिया जाता है। जितना ज्यादा रिटर्न मिलेगा, उतना ज्यादा फायदा।

5. **क्रोनी कैपिटलिज्म, लॉबिंग-**वित्त, खनन, ऊर्जा, गारमेंट, फार्मा की कई कंपनियाँ पैसे और राजनीतिक प्रभाव के दम पर ऐसी नीतियाँ बनवा लेते हैं, जो इनके लिए फायदेमंद हो। लॉबिंग भी की जाती है।

6. **सुपर रिच की भूमिका-**कम से कम टैक्स देना ज्यादातर सुपर रिच लोगों

की रणनीति होती है। इसके लिए वे सीक्रेट नेटवर्क का इस्तेमाल करते हैं। जैसा पनामा पेपर के खुलासे में हुआ था।

**खतरा-गरीब आबादी की कमाई नहीं बढ़ी, तो आर्थिक ग्रोथ भी नहीं होगी-आईएमएफ-** अगर ऊपर के लोगों की आय 1 प्रतिशत बढ़ेगी और निचले 20 प्रतिशत तबके की आय घटेगी तो विकास दर 0.08 प्रतिशत तक गिर जाएगी, आय न बढ़ने से निचला वर्ग प्रभावित होगा तो उत्पादकता घटेगी, अपराध और हिंसा को बढ़ावा मिलेगा, नये नस्लवाद का खतरा, असमानता के कारण 20 से ज्यादा सभ्यताएँ खत्म हो चुकी हैं।

**समाधान-सरकारें 1 प्रतिशत अमीरों के लिए नहीं बाकी 99 प्रतिशत गरीब लोगों के लिए काम करे-** ऐसी नीतियाँ बने जो सबके लिए फायदेमंद हो। सरकारें आपस में सहयोग करे, प्रतिस्पर्धा नहीं। पुरुष-महिला को समान मौके मिले, जीडीपी की जगह मानव विकास को महत्व देना होगा, कंपनियाँ सभी के फायदे के लिए काम करे, धन से ध्यान हटाकर गरीबी मिटाने के लिए काम करना जरूरी।

### **दुनिया को स्कूलों की जरूरत है, लगजरी यॉट्स की नहीं-मार्क**

दावोस में वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम की बैठक हो रही है। इसके एजेंडे में असमानता मुख्य मुद्दा है। इसी पर दैनिक भास्कर के सुधीर दीक्षित ने ऑक्सफैम के सीईओ मार्क गोलडरिंग से ई-मेल के जरिये बातचीत की-

**दुनिया में इतनी असमानता क्यों हैं?** पैसों को लेकर इतनी असमानता कभी नहीं देखी। फायदे के लिए शोषण करने वाले विकृत बिजनेस मॉडल असमानता बढ़ा रहे हैं। अमीरों को ज्यादा रिटर्न मिलता है, जबकि असली हकदार कर्मचारी हैं।

**दावोस में लक्जरी रिसॉर्ट जैसी जगह पर गरीबी पर चर्चा। कितना उचित है?** समस्या कुछ अमीर लोगों की वजह से है। वे ही समाधान का हिस्सा भी हो सकते हैं। हमें कई कंपनियों ने ईमानदारी से टैक्स चुकाने, पर्याप्त सैलरी देने का वादा किया है।

**क्या टैक्स हैवन्स खाई बढ़ा रहे हैं?** बिल्कुल, टैक्स चोरी असमानता का बड़ा कारण है। इससे विकासशील देशों को सालाना 6800 करोड़ का नुकसान हो रहा है।

**वैश्विक स्तर पर गरीबी मिटाने की बात होती है। लेकिन हुआ कुछ**

नहीं? सरकारों को टेक्नोलॉजी और बाजार का गुलाम नहीं होना चाहिए। बल्कि वह काम करना चाहिए जिसके लिए चुना गया है। ऐसी व्यवस्था बनानी चाहिए जो सबके लिए काम करे, न कि सिर्फ चुनिंदा लोगों के लिए।

टैक्स चोरी करने वाले कॉर्पोरेट्स पर कैसे लगाम लगा सकते हैं? दुनिया को स्कूलों की जरूरत है, न कि लगजरी यॉट्स की। कंपनियाँ फाउंडेशन और ट्रस्ट बनाकर टैक्स चोरी करती हैं। इन्हें रोकना होगा।

## सिर्फ 8 लोगों के पास दुनिया की सबसे गरीब आधी आबादी से ज्यादा दौलत

दुनिया के 8 लोगों के पास सबसे गरीब आधी आबादी (3.6 अरब लोग) की संपत्ति से अधिक दौलत है। ऑक्सफैम की रिपोर्ट के अनुसार, सिर्फ 8 लोगों के पास 421 अरब डॉलर की संपत्ति है।

इसमें अमेरिका के छह, स्पेन व मैक्सिको के एक-एक उद्योगपति शामिल हैं। वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम की सालाना बैठक के पहले ऑक्सफैम ने कहा कि धन की खाई पहले से कहीं ज्यादा व्यापक हुई है।

421 अरब डॉलर की संपत्ति इन धनकुबेरों के पास 75 अरब डालर बिलगेटस अमेरिका माइक्रोसॉफ्ट सह संस्थापक-67 अरब डॉलर एमैन्सियो ऑर्टेगा, स्पेन, 61 अरब डॉलर वेरिन बफेट, अमरीका, बर्कशायर हैथवे, 50 अरब डॉलर कार्लोस स्लिम, मैक्सिको, ग्रुपो कार्से के मालिक, 45 अरब डॉलर जेफ बेजोस, अमरीका, अमेजन संस्थापक, 45 अरब डॉलर मार्क जुकरबर्ग, अमरीका, फेसबुक सह-संस्थापक, 44 अरब डॉलर लैरी एलिसन, अमरीका, ओरैकल सह-संस्थापक, 40 अरब डॉलर माइकल ब्लूमबर्ग, अमरीका, ब्लूमबर्ग के मालिक।

अमीरों-गरीबों के बीच बढ़ती खाई लोगों को दो खेमों में बाँट रही है-ऑक्सफैम।

### भारत की 58 प्रतिशत दौलत सिर्फ एक फीसदी लोगों के पास

देश की 58 प्रतिशत दौलत सिर्फ 1 प्रतिशत लोगों के पास है। भारत में 57 अरबपतियों के पास 216 अरब डॉलर की संपत्ति है। यह नीचे के 70 प्रतिशत लोगों

की कुल संपत्ति के बराबर है। देश में 84 अरबपति के पास 248 अरब डॉलर की संपत्ति है।

देश में कुल 84 अरबपति-मुकेश अंबानी 19.3 अरब डॉलर, दिलीप संघवी 16.7 अरब डॉलर, अजीम प्रेमी 15 अरब डॉलर।

**संदर्भ-**

**नरक आयु का आस्रवः**

**बह्वारम्भपरिग्रहत्वं नारकास्यायुषः। (15)**

As to the age karma the inflow of नरकायुकर्म hellish age karma is caused by too much wordly activity and by attachment to too many worldly objects or by too much attachment.

बहुत आरम्भ और बहुत परिग्रह वाले का भाव नरकायु का आस्रव है। प्राणियों को दुःख पहुँचाने वाली प्रवृत्ति करना आरम्भ है। यह वस्तु मेरी है इस प्रकार का संकल्प रखना परिग्रह है। जिसके बहुत आरम्भ और बहुत परिग्रह हो वह बहुत आरम्भ और बहुत परिग्रह वाला कहलाता है और उसका भाव बह्वारम्भ परिग्रहत्व है। हिंसा आदि क्रूर कार्यों में निरंतर प्रवृत्ति, दूसरे के धन का अपहरण, इन्द्रियों के विषयों में अत्यन्त आसक्ति तथा मरने के समय कृष्ण लेश्या और रौद्रध्यान आदि का होना नरकायु के आस्रव हैं।

तत्त्वार्थसार में कहा भी है-

उत्कृष्टमानता शैलराजीसदृशरोषता।

मिथ्यात्वं तीव्रलोभत्वं नित्यं निरनुकम्पता॥ (30)

अजस्रं जीवघातित्वं सततानृतवादिता।

परस्वहरणं नित्यं नित्यं मैथुनसेवनम्॥ (31)

कामभोगाभिलाषाणां नित्यं चातिप्रवृद्धता।

जिनस्यासादनं साधुसमयस्य च भेदनम्॥ (32)

मार्जारताम्रचूडादिपापीयः प्राणिपोषणम्।

नैःशील्यं च महारम्भपरिग्रहतया सह॥ (33)

कृष्णलेश्यापरिणतं रौद्रध्यानं चतुर्विधम्।

**आयुषो नारकस्येति भवन्त्यास्रवहेतवः॥ (34)**

तीव्र मान करना, पाषाण रेखा के समान तीव्र क्रोध करना, मिथ्यात्व धारण करना, तीव्र लोभ करना, निरंतर निर्दयता के भाव रखना, सदा जीवघात करना, निरंतर झूठ बोलना, सदा परधनहरण करना, निरंतर मैथुन सेवन करना, हमेशा काम भोग सम्बन्धी अभिलाषाओं को अत्यधिक बढ़ाना, जिनेन्द्र भगवान् में दोष लगाना, जिनागम का खण्ड करना, विलाव, मुर्गा आदि पापी जीवों का पोषण करना, शील रहित होना, बहुत आरम्भ और बहुत परिग्रह रखना, कृष्णलेश्यारूप परिणति करना तथा चार प्रकार का (हिंसानन्द, मृषानन्द, स्तेयानन्द, परिग्रहानन्द) रौद्रध्यान करना ये सब नरकायु के आस्रव के हेतु हैं।

**तिर्यच आयु का आस्रव**

**माया तैर्यग्योनस्य। (16)**

The inflow तिर्यग्योनि Sub-human-age-karma is caused by माया deceit.

**माया तिर्यचायु का आस्रव है।**

चारित्रमोह के उदय से कुटिल भाव होता है, वह माया है। चारित्र मोह कर्म के उदय से उत्पन्न जो आत्मा का कुटिल स्वभाव है, वह माया कहलाती है। संक्षेपतः वह माया निकृति तिर्यच आयु के आस्रव का कारण है। विस्तार के मिथ्यात्वयुक्त अधर्म का उपदेश, बहु आरम्भ, बहु परिग्रह, अतिवंचना (अत्यन्त मायाचार), कूटकर्म, पृथ्वी की रेखा के समान रोष, निःशीलता, शब्द और संकेत आदि से परवंचना का षड्यंत्र, छल-प्रपञ्च की रूचि, परस्पर फूट डालना, अनर्थोभ्दावन, वर्ण, रस, गन्ध आदि को विकृत करने की अभिरूचि, जातिकुलशीलसंदूषण, विसंवाद में रूचि, मिथ्याजीवित्व, किसी के सदगुणों का लोप, असदगुणख्यापन, नील एवं कापोत लेश्या के परिणाम, आर्त्तध्यान और मरणकाल में आर्त्तरौद्रपरिणाम इत्यादि तिर्यच आयु के आस्रव के कारण हैं।

तत्त्वार्थसार में भी कहा है-

**नैःशील्यं निर्व्रतत्वं च मिथ्यात्वं परवञ्चनम्।**

**मिथ्यात्वसमवेतानामधर्माणां देशनम्॥ (35)**

**कृत्रिमागुरुकपूर्कुकुङ्कमोत्पादनं तथा।**

तथा मानतुलादीनां कूटादीनां प्रवर्तनम्॥ (36)

सुवर्णमौक्तिकादीनां प्रतिरूपकनिर्मितः।

वर्णगन्धरसादीनामन्यथापादनं तथा॥ (37)

तक्रक्षीरघृतादीनामन्यद्रव्यविमिश्रणम्।

वाचान्यदुत्काकरणमन्यस्य क्रियया तथा॥ (38)

कापोतनीललेश्यात्वमार्त्तध्यानं च दारूणम्।

तैर्यग्योनायुषो ज्ञेया माया चास्रवहेतवः॥ (39)

शीलरहित होना, व्रतरहित होना, मिथ्यात्व धारण करना, दूसरों को ठगना, मिथ्यात्व से सहित अधर्मों का उपदेश देना, कृत्रिम अगुरु, कपूर और केशर का बनाना, झूठे नाप-तौल के बाँट-तराजू तथा कूट आदि का चलाना, नकली सुवर्ण तथा मोती आदि का बनाना, वर्ण, गंध, रस आदि को बदलकर अन्य रूप देना, छछ, दूध तथा घी आदि में अन्य पदार्थों का मिलाना, वाणी तथा क्रिया द्वारा दूसरों की विषय अभिलाषा को उत्पन्न करना, कापोत और नील लेश्या से युक्त होना, तीव्र आर्त्तध्यान करना और मायाचार करना ये सब तिर्यच आयु के आस्रव के हेतु जानना चाहिये।

### मनुष्य आयु का आस्रव

अल्पारम्भपरिग्रहत्वं मनुष्यस्य। (17)

The inflow of मनुष्यायु human-age-karma is caused by slight wordly activity and by attachment to a few wordly objects of by slight attachment.

अल्प आरम्भ और अल्प परिग्रह वाले का भाव मनुष्यायु का आस्रव है।

नरक आयु के आस्रव के कारणों से विपरीत भाव मनुष्य आस्रव के कारण हैं। नरक आयु के आस्रवों के कारण बहु आरम्भादि का वर्णन कर दिया है, उससे विपरीत अल्पारम्भ, अल्पपरिग्रहत्व, संक्षेप में मनुष्य आयु के आस्रव के कारण हैं। विस्तार से मिथ्यादर्शन सहित बुद्धि, विनीत स्वभाव, प्रकृतिभद्रता, मार्दव-आर्जव परिणाम, अच्छे आचरणों में सुख मानना, रेत की रेखा के समान क्रोधादि, सरल व्यवहार, अल्पारम्भ, अल्प परिग्रह, संतोष में रति, हिंसा से विरक्ति, दुष्ट कार्यों से निवृत्ति, स्वागत तत्परता, कम बोलना, प्रकृति मधुरता, सबके साथ उपकार-बुद्धि रखना, औदासीन्यवृत्ति, ईर्षारहित परिणाम, अल्प संक्लेशता, गुरु, देवता, अतिथि की

पूजा-सत्कार में रूचि, दानशीलता, कापोत, पीत लेश्या के परिणाम, मरण समय में धर्मध्यान परिणति आदि लक्षण वाले परिणाम मनुष्यायु के आस्रव के कारण हैं।

**स्वभावमार्दवोपेता आर्जवाङ्कितविग्रहाः।**

**सन्तोषिणः सदाचारा नित्यं मन्दकषायिणः॥ (92)**

**शुद्धाशया विनीताश्च जिनेन्द्रगुरुधर्मिणाम्।**

**इत्याद्यन्यामलाचारैर्मण्डिता येऽत्र जन्तवः॥ (93)**

**ते लभन्तेऽन्यपाकेन चार्यखण्डे शुभाश्रिते।**

**नृगति सत्कुलोपेता राज्यादिश्रीसुखान्विताम्॥ (94)**

जो स्वभाव से मृदुतायुक्त हैं, जिनका शरीर सरलता से संयुक्त है, संतोषी हैं, सदाचारी हैं, सदा जिनकी कषाय मन्द रहती है, शुभ अभिप्राय रखते हैं, विनीत हैं, जिनेन्द्र देव, निर्ग्रन्थ गुरु और जिनधर्म का विनय करते हैं, इन तथा ऐसे ही अन्य निर्मल आचरणों से जो जीव यहाँ पर विभूषित होते हैं, वे पुण्य के परिपाक से शुभ के आश्रयभूत आर्यखण्ड में सत्कुल से युक्त, राज्यादि लक्ष्मी के सुख से भरी हुई मनुष्यगति को प्राप्त करते हैं। (श्री वीरवर्धमानचरिते)

**ऋजुत्वमीषदारम्भपरिग्रहतया सह।**

**स्वभावमार्दवं चैव गुरुपूजनशीलता॥ (40)**

**अल्पसंक्लेशता दानं विरतिः प्राणिघाततः।**

**आयुषो मानुषस्येति भवन्त्यास्रवहेतवः॥ (41)**

अल्प आरम्भ और अल्प परिग्रह के साथ परिणामों में सरलता रखना, स्वभाव से कोमल होना, गुरुपूजन का स्वभाव होना, अल्प संक्लेश का होना, दान देना और प्राणिघात से दूर रहना ये मनुष्यायु के आस्रव के कारण हैं।

(तत्त्वार्थसार-चतुर्थाधिकार पृ.120)

**स्वभाव मार्दवं च। (18)**

Natural humble disposition is also the cause of human-age-karma.

**स्वभाव की मृदुता भी मनुष्यायु का आस्रव है।**

उपदेश की अपेक्षा के बिना होने वाली कोमलता स्वाभाविक कहलाती है। मृदु का भाव या कर्म मार्दव है, स्वभाव से होने वाला अर्थात् परोपदेश के बिना होने वाला



मार्दव स्वाभाविक मृदुता है। जो जीव स्वाभाविक मृदुता से सहित होते हैं वे भी मनुष्य आयु का आस्रव करते हैं। 17वें सूत्र में मनुष्य आयु के आस्रव का कारण बताने के बाद भी इस सूत्र में अलग से मनुष्य आयु के आस्रव का वर्णन इसलिये किया गया कि स्वाभाविक सरलता से मनुष्य आयु का आस्रव जैसे होता है वैसे ही देव आयु का आस्रव का भी कारण बनता है।

### सब आयुओं का आस्रव

निःशील व्रतत्वं च सर्वेषाम। (19)

Vowlessness and sub vowlessness with slight wordly activity and slight attachment, is cause of inflow of all kinds of age-karmas.

**शील रहित और व्रत रहित होना सब आयुओं का आस्रव है।**

सूत्र में जो 'च' शब्द है वह अधिकार प्राप्त आस्रवों के समुच्चय करने के लिए है। इससे यह अर्थ निकलता है कि अल्प आरम्भ और अल्प परिग्रह रूप भाव तथा शील और व्रतरहित होना सब आयुओं के आस्रव हैं।

दिग्ब्रत आदि सात शील और अहिंसादि पाँच व्रतों के अभाव से भी यदि कषाय मंद है और लेश्याएँ शुभ हैं तब देव और मनुष्य आदि शुभ आयु का आस्रव होता है और जब कषाय तीव्र है और लेश्याएँ अशुभ रहती हैं तब तिर्यच और नरक आदि अशुभ आयु का आस्रव होता है। इसलिए इस सूत्र में कहा है कि शील रहितता एवं व्रत रहितता से सम्पूर्ण आयु का आस्रव होता है।

### देव आयु का आस्रव

सरागसंयमसंयमासंयमाकामनिर्जरा बालतपांसि दैवस्य। (20)

The inflow of देवायु Celestial age karma is caused by :

(1) सरागसंयम Selfcontrol with slight attachment found in monks only.

(2) संयमासंयमा Restraint of vows of some but not of other passions found in laymen only.

(3) अकामनिर्जरा Equanimous submission to the fruition of karma.

( 4 ) बालतप Austerities not based upto slight knowledge.

**सरागसंयम, संयमासंयम, अकाम निर्जरा और बालतप ये देवायु के आस्रव हैं।**

सरागसंयमादि शुभ परिणाम देवायु के आस्रव के कारण हैं। विस्तार से तो कल्याणकारी धार्मिक मित्रों की संगति, आयतनसेवा, सद्धर्म श्रवण, स्वअगौरवदर्शन, निर्दोष प्रोषधोपवास, तप की भावना, बहुश्रुतत्त्व, आगमपरता, कषायों का निग्रह, पात्रदान, पीत पद्मलेश्या के परिणाम और मरण समय में धर्मध्यान रूप परिणाम आदि शुभ परिणाम सौधर्मादि कल्पवासी देव-आयु के आस्रव के कारण हैं। अव्यक्त सामायिक और सम्यग्दर्शन की विराधना आदि भवनवासी आदि देवों की आयु के और महर्धिक मनुष्यों की आयु के आस्रव के कारण हैं। पाँच अणुव्रतधारी, सम्यग्दृष्टि मनुष्य और तिर्यच, सौधर्म स्वर्ग से लेकर अच्युत नामक सोलहवें स्वर्ग पर्यंत उत्पन्न होते हैं। यदि पंचाणुव्रत धारक मानव और तिर्यच सम्यग्दर्शन की विराधना कर देते हैं तो वे भवनवासी आदि देवों में उत्पन्न होते हैं। नहीं जाना है जीव-अजीव के स्वरूप को जिन्होंने ऐसे तत्त्वज्ञानशून्य बालतप तपने वाले, अज्ञानी, तत्त्व-कुतत्त्व को नहीं जानने वाले, अज्ञान पूर्वक संयम का पालन करने वाले, क्लेश के अभाव विशेष यानी (मन्द कषाय) के कारण कोई भवनवासी व्यन्तरादि में उत्पन्न होते हैं कोई सौधर्म स्वर्ग से लेकर सहस्रार स्वर्ग तक उत्पन्न होते हैं और कोई इन भावों से मरकर मानव एवं तिर्यच पर्याय में भी उत्पन्न हो सकते हैं। अकामनिर्जरा, भूख-प्यास का सहना, ब्रह्मचर्य व्रत का पालन, पृथ्वी पर शयन, मलधारण (स्नान नहीं करना) परितापादि परिषहों से खेद-खिन्न नहीं होना, गूढ़ पुरुषों के बंधन में पड़ जाने पर भी नहीं घबड़ाना, दीर्घकाल तक रोगी रहने पर भी संक्लेश भाव नहीं करना, वृक्ष या पर्वत के शिखर से झम्पापात करना, अनशन, अग्निप्रवेश, विषभक्षण आदि में धर्म मानने वाले कुतापस मरकर व्यन्तरदेव, मनुष्य और तिर्यचों में उत्पन्न होते हैं। जिन्होंने शील व्रतों को धारण नहीं किया है किन्तु जिनका हृदय अनुकम्पा से ओतप्रोत है, जिनके जलरेखा सदृश रोष है तथा जो भोगभूमि में उत्पन्न हैं, ऐसे तिर्यच और मनुष्य व्यन्तरादि में उत्पन्न होते हैं।

**सम्यक्त्वं च। (21)**

Right belief is also the cause of celestial age karmas, but

only of the heavenly order.

**सम्यक्त्व भी देवायु का आस्रव है।**

विशेष कथन न होने पर भी पृथक् सूत्र होने से सौधर्मादि विशेष गति जाननी चाहिये। सम्यक्त्व देवायु के आस्रव का कारण है, ऐसा सामान्य कथन होने पर भी सम्यग्दर्शन, सौधर्मादि कल्पवासी देव सम्बन्धी आयु के आस्रव का कारण है, यह समझना चाहिए। क्योंकि पृथक् सूत्र से यह ज्ञात होता है। यदि सामान्य रूप से सम्यग्दर्शन देव आयु के आस्रव का कारण इष्ट होता तो पृथक् सूत्र की रचना व्यर्थ होती। क्योंकि पूर्व सूत्र में ही देवायु के आस्रव के कारण कहे हैं।

सम्यक्त्व के साथ नियम है कि सम्यग्दृष्टि सौधर्मादि विमानवासी देवों की आयु का ही बंध करता है, अन्य आयु का नहीं, उसी प्रकार सरागसंयम और संयम का भी नियम है कि वे भी स्वर्गों की आयु का बंध करते हैं। क्योंकि सम्यग्दर्शन के बिना सरागसंयम और संयमासंयम की उत्पत्ति नहीं है अर्थात् सम्यक्त्व के अभाव में सरागसंयम और संयमासंयम नहीं हो सकते।

**अशुभ नामकर्म का आस्रव**

**योगवक्रता विसंवादनं चाशुभस्य नाम्नः। (22)**

The inflow of अशुभनाम bad body-making karma is caused by a non-straight forward or deceitful working of the mind, body or speech or by विसंवाद Wrangling, etc. wrong-belief, envy, back-biting, self-praise, censuring and other etc.

**योग वक्रता और विसंवाद ये अशुभ नामकर्म के आस्रव हैं।**

मन में कुछ सोचना, वचन से कुछ दूसरे प्रकार से कहना और काय से भिन्न रूप से ही प्रवृत्ति करना योग वक्रता है। मन, वचन और काय का व्याख्यान पहले किया जा चुका है, उनकी कुटिलता योग वक्रता कहलाती है। अनार्जव का प्रयत्न ही कुटिलता है।

अन्यथा प्रवृत्ति करना, कराना विसंवादन है। दूसरों को अन्यथा प्रवृत्ति कराना, वस्तु के स्वरूप का अन्यथा प्रतिपादन करना अर्थात् श्रेयोमार्ग पर चलने वालों को उस मार्ग की निन्दा करके बुरे मार्ग पर चलने को कहना विसंवादन है।

‘च’ शब्द अनुक्त के समुच्चय के लिए है। अनुक्त अशुभ नामकर्म के आस्रव

का संग्रह करने के लिए 'च' शब्द का प्रयोग किया गया है। अनुक्त अशुभ नामकर्म के आस्रव के कारण कौन-कौन हैं? मिथ्यादर्शन, पिशुनता अस्थिर चित्त स्वभावता, कूटमान-तुलाकरण (झूठे बात, तराजू रखना), कृत्रिम सुवर्ण मणि रत्न आदि बनाना, झूठी साक्षी देना, अंग-उपांग का छेदन करना, वर्ण, गंध, रस, स्पर्श का विपरीतपना अर्थात् स्वरूप विकृति कर देना, यंत्र, पिंजरा आदि पीड़ाकारक पदार्थ बनाना, एक द्रव्य में दूसरे द्रव्य का विषय सम्बन्ध करना, माया की बहुलता, परनिन्दा, आत्मप्रशंसा, मिथ्याभाषण, परद्रव्यहरण, महारम्भ, महापरिग्रह, उज्ज्वल वेष और रूप का घमण्ड करना, कठोर और असभ्य भाषण करना, क्रोधभाव रखने और अधिक बकवाद करने में अपने सौभाग्य का उपभोग करना, बढ़िया-बढ़िया आभूषण पहनने की चाह रखना, जिन मन्दिर-चैत्यालय से गंध (चन्दन) माल्य, धूप आदि को चुरा लेना, किसी की विडम्बना करना, उपहास करना, ईट-चूने का भट्टा लगाना, वन में अग्नि लगाना, प्रतिमा का, प्रतिमा के आयतन का अर्थात् चैत्यालय का और जिनकी छाया में विश्राम लिया जाय ऐसे बाग-बगीचों का विनाश करना, तीव्र क्रोध, मान, माया और लोभ करना तथा पापकर्म जिसमें हो ऐसी आजीविका करना इत्यादि बातों से भी अशुभ नामकर्म का आस्रव होता है। ये सब अशुभ नामकर्म के आस्रव के हेतु हैं।

## शुभ नामकर्म का आस्रव

### तद्विपरीतं शुभस्य। (23)

The inflow of शुभनाम good-body-making karma is caused by the causes opposite of the above, viz, by straight forward dealings with body, mind and speech by avoiding disputes, etc. right-belief, humilty admiring praise worthy people etc.

उससे विपरीत अर्थात् योग की सरलता और अविस्वादाद ये शुभ नामकर्म के आस्रव हैं।

सरल योग और अविस्वादान उस योग वक्रता आदि से विपरीत हैं। मन, वचन, काय की सरलता और अविस्वादान शुभ नामकर्म के आस्रव के कारण हैं। धर्मात्मा पुरुषों का दर्शन करना, आदर-सत्कार करना, उनके प्रति सद्भाव रखना, संसार भीरूता, प्रमाद का त्याग, निश्छल चारित्र का पालन आदि पूर्वोक्त अशुभ नामकर्म के आस्रव के कारणों से विपरीत परिणाम शुभ नामकर्म के आस्रव के कारण

हैं। इन सब शुभ नामकर्म के आस्रव के कारणों का 'च' शब्द से संग्रह होता है, ऐसा समझना चाहिए।

## परिग्रह रूपी हिंसा

या मूर्च्छा नामेयं विज्ञातव्यः परिग्रहो ह्येषः।

मोहोदयादुदीर्णो मूर्च्छा तु ममत्व-परिणामः॥ (111)

**व्याख्या-भावानुवाद-**यहाँ पर पंचम व्रत का दिग्दर्शन कर रहे हैं। मूर्च्छित (बेहोश) होना मूर्च्छा है। यह मूर्च्छा निश्चय रूप से प्रत्यक्षः परिग्रह नाम से जानना चाहिए। जो चारों ओर से ग्रहण किया जाता है उसे परिग्रह कहते हैं। जो मूर्च्छा है वही परिग्रह है। यह मूर्च्छा मोह के उदय एवं उदीरणा से होती है। यह मूर्च्छा ममत्व परिणाम है। बाह्य एवं अभ्यंतर परिग्रह के रक्षण में, उपार्जन में, वृद्धि में, व्यापार में मन की जो अभिलाषा है, आसक्ति है, तृष्णा या गृह्यता है उसे ममत्व रूप परिग्रह कहते हैं। मूर्च्छा एवं परिग्रह में परस्पर संबंध है।

**समीक्षा-**आचार्यश्री उमास्वामी ने भी कहा है-मूर्च्छा परिग्रह है। बाह्याभ्यंतर उपधि (परिग्रह) के रक्षण आदि के व्यापार को मूर्च्छा कहते हैं। गाय, भैंस, मणि, मुक्ता आदि चेतन-अचेतन बाह्य परिग्रह के और राग-द्वेषादि अभ्यंतर परिग्रह के संरक्षण, अर्जन, संस्कारादि लक्षण व्यापार को मूर्च्छा कहते हैं।

आभ्यंतर ममत्व परिणाम रूप मूर्च्छा को परिग्रह कहने पर बाह्य पदार्थों में परिग्रहत्व का प्रसंग नहीं होना चाहिए, क्योंकि आभ्यंतर परिग्रह ही प्रधानभूत है। अर्थात् यह मेरा है इस प्रकार का संकल्परूप आध्यात्मिक परिग्रह है, वही प्रधानभूत है अतः मूर्च्छा से मुख्यतया आभ्यंतर परिग्रह के कारणभूत गौण रूप बाह्य परिग्रह का ग्रहण तो हो ही जाता है, मूर्च्छा का कारण होने से बाह्य पदार्थ के भी मूर्च्छा व्यपदेश होता है। जैसे-“अन्न ही प्राण है” इस प्रकार प्राणों की स्थिति में कारणभूत अन्न में प्राणों का उपचार किया जाता है, उसी प्रकार मूर्च्छा का कारण (ममत्व का कारण) होने से बाह्य परिग्रह को भी मूर्च्छा कह देते हैं। अर्थात् कारण में कार्य का उपचार किया जाता है।

प्रमत्तयोग का अधिकार होने से, ज्ञान, दर्शन और चारित्र में होने वाला ममत्व भाव परिग्रह नहीं है। क्योंकि निष्प्रमादी ज्ञान, दर्शन और चारित्रवान् व्यक्ति के मोह का अभाव है। अतः निष्प्रमादी व्यक्ति के चारित्र का ममत्व मूर्च्छा नहीं है और उसके

निष्परिग्रहत्व सिद्ध होता है अथवा, ज्ञानादि तो आत्मा के स्वभाव हैं, आश्रेय हैं। अतः वे ज्ञान, दर्शन चारित्रादि परिग्रह हो ही नहीं सकते। उनमें तो अपरिग्रहत्व है। रागादि तो कर्मोदयजन्य हैं, अनात्म-स्व-परभाव हैं और हेय हैं। इसलिये इसमें होने वाला 'ममेद' संकल्प परिग्रह है। अर्थात् रागादि को परिग्रह कहते हैं।

परिग्रह ही सर्व दोषों का मूल कारण है। यह परिग्रह ही समस्त दोषों का मूल है। यह मेरा है ऐसा संकल्प होने पर ही उसके रक्षण आदि की व्यवस्था करनी होती है और उसमें हिंसा अवश्यंभाविनी है, उस परिग्रह के लिए झूठ भी बोलता है, चोरी करता है, मैथुन कर्म में भी प्रयत्न करता है, अर्थात् परिग्रहाभिलाषी व्यक्ति सर्व कुकर्म करता है। इस परिग्रह के ममत्व के कारण नरकादि में अनेक प्रकार के दुःख भोगता है, इस लोक में भी निरंतर दुःख रूपी महासमुद्र में अवगाहन करता है, अर्थात् सैकड़ों दुःख भोगता है।

### मूर्च्छावान ही परिग्रहवान

मूर्च्छा-लक्षण कारणात् सुघटा व्याप्तिः परिग्रहत्वस्य।

सग्रन्थो मूर्च्छावान् विनाऽपि किल शेष संगेभ्यः॥ (112)

This definition of Parigraha as attachment is comprehensively inclusive. One who is under the influence of attachment is, although he has renounced all other possessions, "with property."

व्याख्या-भावानुवाद-परिग्रह का लक्षण मूर्च्छा होने के कारण दोनों प्रकार के परिग्रह में इस लक्षण की व्यापकता सुघटित हो जाती है। जहाँ-जहाँ मूर्च्छा है वहाँ-वहाँ परिग्रह अवश्य है। इसी प्रकार व्याप्ति होने के कारण मूर्च्छावान व्यक्ति ममत्व परिणाम सहित होने के कारण शेष परिग्रह से रहित होने पर भी वह परिग्रहवान होता ही है। इसलिये रागादि अभिलाषा से युक्त व्यक्ति मुख्यता परिग्रहवान है।

### बाह्य परिग्रहधारी भी मूर्च्छावान्

यद्येवं भवति तदा परिग्रहो न खलु कोऽपि बहिरंगः।

भवति नितरां यतोऽसौ धत्ते मूर्च्छा निमित्तत्वम्॥ (113)

जो निर्धनी पुरुष, पुण्य प्राप्ति होगी ऐसा विचार कर दान करने के लिए धन कमाता या जोड़ता है, वह स्नान कर लूँगा ऐसे ख्याल से अपने शरीर को कीचड़ से लपेटता है। जो निर्धनी ऐसा ख्याल करे कि पात्रदान, देवपूजा आदि करने से नवीन

पुण्य की प्राप्ति और पूर्वोपार्जित पाप की हानि होगी, इसलिये पात्र दानादि करने के लिए धन कमाना चाहिए, नौकरी-खेती आदि करके धन कमाता है, समझना चाहिए कि वह स्नान कर डालूँगा ऐसा विचार कर अपने शरीर को कीचड़ से लिप्त करता है। खुलासा यह है कि जैसे कोई आदमी अपने निर्मल अंग को स्नान कर लूँगा का ख्याल कर कीचड़ से लिप्त कर डाले तो वह बेवकूफ ही गिना जायेगा। उसी तरह पाप के द्वारा पहले धन कमा लिया जाये, पीछे पात्र दानादि के पुण्य से उसे नष्ट कर डालूँगा ऐसे ख्याल से धन के कमाने में लगा हुआ व्यक्ति को भी समझना चाहिए। संस्कृत टीका में यह भी लिखा है कि चक्रवर्ती आदिकों की तरह जिसको बिना यत्न किये हुए धन की प्राप्ति हो जाये तो वह उस धन से कल्याण के लिए पात्र दानादि करे तो करे। फिर किसी को भी धन का उपार्जन शुद्ध वृत्ति से हो भी नहीं सकता जैसा कि श्री गुणभद्राचार्य ने आत्मानुशासन में कहा भी है-

“शुद्धैर्धनैर्विवर्धन्ते, सतामपि न संपदः।

न हि स्वच्छाम्बुभिः पूर्णाः कदाचिदपि सिन्धवः।।”

“सत्पुरुषों की संपत्तियाँ, शुद्ध ही शुद्ध धन से बढ़ती हैं, यह बात नहीं है। देखो नदियाँ स्वच्छ जल से ही परिपूर्ण नहीं हुआ करती हैं। वर्षा में गंदले पानी से भी भरी रहती हैं।”

कोई प्रश्न कर सकता है कि फिर श्रावक को दानादि में भी धन खर्च नहीं करना चाहिए यह भाव निकलता है? परन्तु रहस्य यह है कि परिग्रह पाप है और परिग्रहधारी हिंसक है इसलिये समग्रता से संपूर्ण परिग्रह त्याग करना चाहिए। यदि संपूर्ण त्याग नहीं कर पाता है तो परिग्रह अणुव्रत को धारण करे। इस अणुव्रत में भी जो पाप संचय होता है इसके साथ अन्य-अन्य गृहस्थ संबंधी पाप को कम करने के लिए निर्लोभता से, त्याग को बढ़ाने के लिए न्याय से कमाये धन से यथाशक्ति ज्ञान, औषधि आहारादि दान दे। यदि परिग्रहधारी होकर भी दानादि नहीं करता है तो और भी महान् पापी है, लोभी है। दान से हिंसा स्वरूप लोभ को निरसन किया जाता है और जो दान नहीं देता है वह लोभ रूपी हिंसा को करता है।

### परिग्रह में हिंसा

हिंसा पर्यायत्वात्, सिद्धा हिंसाऽतंरंग संगेषु।

बहिरंगेषु तु नियतं, प्रयातु मूर्च्छैव हिंसात्वम्॥ (119)

Internal attachment is proved to be Himsa because of its being a form of Himsa. Attachment to external objects certainly establishes the fact of Himsa.

**व्याख्या-भावानुवाद-**अंतरंग चौदह प्रकार परिग्रह से प्राणीवध रूप हिंसा सिद्ध ही है, प्रत्यक्षीभूत होने से। क्योंकि मिथ्यात्व आदि चौदह प्रकार के परिग्रह हिंसा का पर्याय होने से अर्थात् मिथ्यात्व आदि हिंसा का नामान्तर ही है। इसलिए ये प्रत्यक्ष से परिग्रह हैं। पुनः बाह्य परिग्रह में ममत्व परिणाम ही हिंसा के लिए कारण है। इसे ही दृष्टांत के द्वारा अगले श्लोक नं. 120 में दृढ़कर रहे हैं।

### मूर्च्छा विशेष में हिंसा विशेष

एवं न विशेषः स्यादुन्दर-रिपु-हरिण-शावकादीनाम्।

नैवं भवति विशेषः तेषां मूर्च्छा विशेषेण।। (120)

If this be so, there would be no difference between a cat and a young deer. No it is not so, there is a difference as to the degree of attachment.

**व्याख्या-भावानुवाद-**यदि ऐसा है तब बाह्य तथा आभ्यंतर परिग्रह में विशेष भेद नहीं रहेगा। तब चूहे को खाने वाली बिल्ली और घास को खाने वाला हरिण के बच्चे में कोई विशेषता नहीं होगी। परन्तु ऐसा नहीं है। बिल्ली जो चूहे को पकड़कर खाती है तब उसकी मूर्च्छा में तथा मृग जब घास खाता है तब उसकी मूर्च्छा में विशेषता रहती है। इसलिये दोनों की हिंसा में तीव्रता तथा मंदता रूपी विशेषता आ जाती है। इसी विषय को आचार्यश्री श्लोक नं. 121 में स्पष्ट कर रहे हैं।

### मंद एवं तीव्र मूर्च्छा के कार्य

हरित-तृणांकुर-चरिणि मंदा मृग शावके भवति मूर्च्छा।

उन्दर निकरोन्माथिनी, मार्जारि सैव जायते तीव्रा।। (121)

Attachment is weak in the young deer who lives on green blades of grass it is strong in the cat which destroys a host of mice.

**व्याख्या-भावानुवाद-**मृग शावक में मूर्च्छा परिणाम मंद होता है। मार्जार में वही मूर्च्छा परिणाम तीव्र होता है। क्योंकि हरिण तो हरित तृण को खाता है इसलिये उसमें मूर्च्छा भाव कम होता है। चूहों के समूह को नष्ट करने वाली बिल्ली में मूर्च्छा



भाव तीव्र होता है इसलिये मूर्च्छा की विशेषता से हिंसा में भी विशेषता हो जाती है। बिल्ली की मूर्च्छा अतीव दुष्टतर होती है। मृग शावक में मूर्च्छा भाव मंदतर होता है।

### कार्य-कारण सिद्धांत

निर्बाधं संसिद्धयेत्, कार्य विशेषो हि कारण-विशेषात्।

औधस्य खंडयोरिव, माधुर्यं प्रीतिभेद इव।। (122)

The effect is certainly influenced by the cause, like the difference in desire for sweetness in milk or sugar.

**व्याख्या-भावानुवाद-**निश्चय से मूर्च्छा रूपी कारण विशेष से परिग्रह रूपी कार्य विशेष होता है। यह कार्यकारण संबंध बाधा रहित संसिद्ध है। इसको दृष्टांत के द्वारा दृढ़ करते हैं। जिस प्रकार दूध और खांड दोनों की मधुरता में भेद पाया जाता है। इस विषय को स्वयं आचार्यश्री श्लोक नं. 123 में स्पष्ट कर रहे हैं।

### हिंसा अधिक से परिग्रह अधिक

माधुर्य-प्रीतिः किल दुग्धे, मंदैव मंद माधुर्यं।

सैवोत्कट-माधुर्यं, खंडे व्यपदिश्यते तीव्रा।। (123)

In the case of one who likes milk, which is moderately sweet, the desire for sweetness, is feeble. That desire is said to be intense in the case of one who likes sugar, which is extremely sweet.

**व्याख्या-भावानुवाद-**निश्चय से दुग्ध की मधुरता में जो प्रीति है वह मंद है क्योंकि दूध की मधुरता मंद है। परन्तु खांड की मधुरता में जो प्रीति होती है वह तीव्र होती है अर्थात् दूध एवं खांड में मधुरता होने पर भी दोनों की मधुरता में अंतर है। दूध की मधुरता कम है और खांड की मधुरता अधिक है।

**समीक्षा-**दूध एवं खांड में जिस प्रकार मधुरता में अंतर होता है उसी प्रकार जिसमें तीव्र मूर्च्छा परिणाम होता है वह अधिक परिग्रहवान है और जिसमें मंद मूर्च्छा होती है वह कम परिग्रहवान है। जिस प्रकार बिल्ली चूहों को मारकर खाती है और हरिण का शिशु हरी घास को खाता है। उन दोनों में परिणाम अलग-अलग है। तीव्र संक्लेश परिणाम से युक्त होने के कारण बिल्ली तो अधिक हिंसक है परन्तु कम संक्लेश परिणाम होने के कारण मृग शावक कम हिंसक है।

# पशुवध के खिलाफ है वैदिक साहित्य

-मेनका संजय गाँधी

पशुवध को जायज बताने वाले जो दलीलें देते हैं उनका आधार न तो अर्थव्यवस्था है और न ही किसानों का हित। ये वैदिक साहित्य की गलत व्याख्या व पाश्चात्य अनुवाद के प्रासांगिक उद्धरणों का इस्तेमाल अपना हित साधने में करते हैं। ये लोग यह नहीं समझ पा रहे कि पशुओं के अवैध वध से देश को कितना नुकसान हो रहा है?

बार-बार यह लिखा गया कि वेदों के अनुसार, हिन्दू गौमाँस खाते थे और ब्राह्मण कुछ रीतियों के दौरान पशुओं की बलि देते थे। ये 'बुद्धिजीवी' वैदिक साहित्य के गलत ढंग से किये गये पाश्चात्य अनुवाद में से कुछ अप्रासंगिक-सा उद्धरण ले लेते हैं।

'यज्ञ' शब्द की उत्पत्ति 'यज' धातु में नन प्रत्यय लगाने से हुई है। यज शब्द के तीन अर्थ हैं-पहला है देवपूजा, दूसरा-संगति कीर्तन (एकता) व तीसरा दान। ये सब मानव के प्राथमिक कर्तव्य हैं।

ज्यादातर लोगों को लगता है कि मीडिया में जो कुछ कहा जाता है, वही सही होता है। लेकिन, हमेशा सही हो यह जरूरी तो नहीं। कुछ निर्माता अपने हानिकारक उत्पादों और प्रक्रियाओं के पक्ष में भ्रामक प्रचार करने के लिए मीडिया का इस्तेमाल करने से नहीं चूकते। अगर शार्क पर प्रतिबंध लगा दिया जाता है तो तुरंत इसके विरोध में लेख छपने लगते हैं। अगर आप मालूम करेंगे तो पायेंगे कि विदेशी शार्क पकड़ने वाले जहाज मालिकों के लिए काम करने वाली पीआर एजेंसी ने ये लेख छपवाये हैं। जब महाराष्ट्र में बूचड़खानों पर रोक लगी तो अपने मतलब के लिए बहुत से लोग इस फैसले की आलोचना करते नजर आये। इनमें अवैध मीट का निर्यात करने वाले, अवैध बूचड़खानों के मालिक, रेस्तरां, बीफ विक्रेता, ट्रांसपोर्टर और कुछ पुलिस वाले भी खुलकर सामने आ गये। फिर कुछ तथाकथित 'धर्मनिरपेक्ष' लोग इनके समर्थन में उतर आये। ऐसे लोग बिना देश हित सोचे-समझे पब्लिसिटी के लिए किसी भी मामले में कूद पड़ते हैं। अचरज की बात यह है कि ऐसे लोग केवल गोवध के मामले में ही धर्मनिरपेक्ष हैं, अन्य जानवरों की रक्षा करने कोई भी प्रयास उन्हें 'हिन्दू' होने की उनकी परिभाषा से बाहर निकाल देता है। इनकी दलीलों का

आधार ना तो अर्थव्यवस्था है, ना ही किसानों और खेती का हित। वे समझ ही नहीं पा रहे हैं कि इसके जरिये होने वाली गाढ़ी कमाई का धन आतंककारियों तक भी पहुँचाया जाता है। अवैध तस्करी के लिए रिश्वत की मोटी रकम वसूलने वाले कुछ पुलिसकर्मियों के कारण यह पूरा महकमा बेअसर हो चला है। ऐसे लोगों का सीधा सा तर्क है कि प्रत्येक व्यक्ति को वह सब खाने की अनुमति होनी चाहिए जो वह खाना चाहता है और, यह भी कि हिन्दू भी सदा से ही गौमाँस का सेवन करते आये है और वैदिक ग्रंथों में भी इसका उल्लेख है। जहाँ तक पहले बिन्दु का सवाल है, 90 फीसदी बीफ का निर्यात होता है। इसलिये यह खाने-खिलाने का सवाल नहीं है बल्कि साफ तौर पर व्यापार से जुड़ा है। धनाढ्य इस धंधे में लिप्त हैं और उनमें से कई तो भारतीय नागरिक भी नहीं हैं। दूसरा, यही वे लोग हैं, जो युवाओं को शराब, सिगरेट, पान मसाला और अन्य रासायनिक तत्वों का सेवन करने देने के लिए जिम्मेदार ठहराते हैं। आखिर ये क्या एक ऐसी सरकार चाहते हैं, जहाँ हर कोई अपनी मर्जी का मालिक हो और परिणाम की परवाह किये बिना चाहे जो करे या ऐसी सरकार जो सबके लिए सर्वोत्तम हो, वही नियम बनाये। आइये अब बात करते हैं दूसरे बिंदु की, जो मैं कहना चाहती हूँ। बार-बार यह लिखा गया कि वेदों के अनुसार, हिन्दू गौमाँस खाते थे और ब्राह्मण कुछ रीतियों के दौरान पशुओं की बलि देते थे। ये 'बुद्धिजीवी' वैदिक साहित्य के गलत ढंग से किये गये पाश्चात्य अनुवाद में से कुछ अप्रासंगिक-सा उद्धरण ले लेते हैं। अपने व्यापारिक हित साधने के लिए उनका इस्तेमाल करते हैं। प्राचीन ग्रंथों की इस गलत व्याख्या को कोई चुनौती भी नहीं देता। वेदों की व्याख्या मध्यकाल में लिखी गई टिप्पणियों से ही ली जाती है और वाममार्गियों या तांत्रिकों द्वारा वेदों के नाम पर किये गये दुष्प्रचार को कई बार वैदिक व्याख्या मान लिया जाता है। पश्चिम के विद्वानों ने संस्कृत के आधे-अधूरे ज्ञान के चलते वेदों के अनुवाद के नाम पर हमारे प्राचीन ग्रंथों को गलत ढंग से प्रस्तुत किया। श्री वर्द्धमान परिवार और अखिल भारतीय गौ-सेवा संघ ने वेदों के इस प्रकार गलत प्रस्तुतीकरण पर काफी अच्छा अनुसंधान किया है। मैं उसमें से ही कुछ अंश यहाँ उद्धृत कर रही हूँ- 'गौमें माता वृषभः पिता मे दिवं शर्मजगती में प्रतिष्ठा' अर्थात् 'गाय हमारी माँ है और बैल हमारे पिता। ये दोनों ही जीव मुझे पृथ्वी और स्वर्ग दोनों के ही आनंद देते हैं। गाय मेरी जिंदगी का महत्वपूर्ण अंग है। शुरुआत करते हैं, पहली ही तथाकथित व्याख्या से,

जिसके अनुसार, वैदिक यज्ञों में पशु बलि को आम बताया गया है। 'यज्ञ' शब्द की उत्पत्ति "यज" धातु में नन प्रत्यय लगाने से हुई है। यज शब्द के तीन अर्थ हैं-पहला है देवपूजा, दूसरा-संगति कीर्तन (एकता) व तीसरा दान। ये सब मानव के प्राथमिक कर्तव्य हैं। यज्ञ का महत्व केवल वेदों में नहीं बल्कि हमारे प्राचीन भारतीय साहित्य में भी देखने को मिलता है। यज्ञ में पशु वध का कहीं कोई उल्लेख है ही नहीं बल्कि वैदिक शब्दावली निरुक्त के अनुसार, यज्ञ को अध्वरा भी कहा गया है चूँकि ध्वरा का अर्थ हिंसा इसलिए अ+ध्वरा (अध्वरा) का अर्थ हुआ कि जहाँ यज्ञ है वहाँ हिंसा प्रतिबंधित है। वेदों में बहुत से मंत्रों में यज्ञ के लिए अध्वरा का प्रयोग हुआ है। चजुर्वेद में साफतौर पर कहा गया है कि 'मैं सभी प्राणीजन (सर्वानि भूतानि) को मित्रवत् देख सकता हूँ!' लेकिन बीफ सेवन करने वाले, निर्यातक और धर्मनिरपेक्ष लोग अश्वमेध यज्ञ, नरमेध, अजमेध, गौमेध यज्ञों पर सवाल उठाते हुए तर्क देते हैं कि मेध मतलब वध और वेदों में नरवध तक की बात कही गई है। मेध शब्द का अर्थ जरूरी नहीं कि हत्या ही हो। इसका अर्थ है जरूरत और विवेकानुसार की गई कार्यवाही। मेध शब्द के मूलभूत अर्थ से भी यह स्पष्ट है, जैसे अगर यज्ञ अध्वरा या अहिंसा वाले होते हैं तो हम यह कैसे मान ले कि मेध का मतलब हिंसा है। एक बुद्धिमान व्यक्ति को मेधावी कहा जाता है। बहुत से बच्चों के नाम मेध रखे जाते हैं। तो क्या ये हिंसक लोग हैं? या फिर बुद्धिमान? वेदों में वर्णित सैकड़ों मंत्र पशुवध के खिलाफ हैं और उस पर प्रतिबंध की बात करते हैं।

## घरेलू हिंसा : अस्तित्व बचाने की पहल जरूरी

-ऋतु सारस्वत, समाजशास्त्री

महिलाओं के प्रति घरेलू हिंसा के आँकड़े चिंताजनक हैं। तमाम तरह के कानून बने होने के बावजूद शिक्षित और नौकरीपेशा महिलाएँ इसकी शिकार ज्यादा हो रही हैं। स्वयं की पहचान खोकर अस्तित्व बनाये रखने को उचित नहीं कहा जा सकता।

बीते दिनों खबर आई कि लंदन के पॉटर्स फील्ड पार्क में उन महिलाओं के सिलुएट (प्रतिकृति) लगाई गई हैं जो घरेलू हिंसा के चलते अपना जीवन खो चुकी हैं। पिछले छह साल में इंग्लैंड और वेल्स इलाके में 900 से ज्यादा महिलाओं को

मारा जा चुका है। इनमें सभी की हत्याएँ या तो उनके पति ने की या उनके साथियों ने। ये आँकड़े यह बताते हैं कि स्त्री की अपने घर में प्रताड़ना सिर्फ विकासशील देशों की समस्या नहीं है अपितु विकसित देशों में भी यही स्थिति है। घरेलू हिंसा के पीछे एक सीधा और स्पष्ट कारण है स्त्रियों के प्रति दोगम स्तर का दृष्टिकोण। देश काल की सीमाओं से परे घरेलू हिंसा, स्त्री-अस्तित्व का एक कटु सत्य बन चुका है। विश्वभर में लगभग 35 प्रतिशत महिलाएँ घरेलू हिंसा का शिकार हुई हैं। इस तथ्य के बावजूद कि विश्व में 119 देशों में घरेलू हिंसा के विरुद्ध कानून बने हुए हैं। स्पष्ट है कि कानून मात्र बना देने से, घरेलू हिंसा की मानसिकता में परिवर्तन नहीं आ सकता। विकसित और विकासशील देशों के घरेलू हिंसा आँकड़ों में बहुत अंतर हो सकता है पर यह सभी जगह व्याप्त है। हमारी यह सोच भी निर्मूल हो जाती है कि घरेलू हिंसा की शिकार कम पढ़ी-लिखी और निर्धन महिलाएँ होती हैं। विभिन्न शोध यह बताते हैं कि घरेलू हिंसा की दर शिक्षित और नौकरीपेशा महिलाओं में अधिक है। प्रश्न यह उठता है कि ऐसे कौनसे कारण हैं कि महिलाएँ घरेलू हिंसा का शिकार होती हैं। अब तक के अध्ययन इसका कारण घर के पुरुष सदस्यों का शराबी होना, पत्नी द्वारा उनकी अवहेलना करना या बच्चों की देखभाल में लापरवाही बरतना आदि मानते हैं। पर क्या इससे इतर कुछ और भी है जिस पर विचार करने की जरूरत है। दरअसल भारतीय सामाजिक ताना-बाना कुछ इस तरह का है जहाँ पुरुष के प्रत्येक कृत्य को सामाजिक स्वीकृति प्राप्त है। स्त्री के विरुद्ध उसके हिंसात्मक व्यवहार को पुरुषत्व के साथ जोड़कर देखा जाता है। दूसरी ओर यह परिभाषित किया जाता है कि सफल स्त्री वही है जो हर हाल में परिवार को बाँध कर रखे। यह 'सबक' वह इस तरह आत्मसात् कर लेती है कि उसका अस्तित्व परिवार के सम्मुख बौना हो जाता है। यही कारण है कि शारीरिक एवं मानसिक प्रताड़ना को वह बर्दाश्त करना नियति समझती है। घरेलू हिंसा स्त्री को सिर्फ शारीरिक चोट ही नहीं पहुँचाती अपितु एक लंबे समय में उसे अवसाद का शिकार बना देती है। कानून व जनजागृति आश्रय बन सकते हैं लेकिन ये भी तब तक कारगर साबित नहीं होते जब तक स्त्री स्वयं इस अत्याचार के खिलाफ 'न' नहीं कहती। स्वयं की पहचान को खोकर परिवार के अस्तित्व को बनाये रखना किसी भी रूप में उचित नहीं कहा जा सकता।

# तन-मन के रोगहर व स्वास्थ्यप्रद फलाहार स्वास्थ्यप्रद-अहिंसक-पर्यावरण मित्र है फलाहार

(चाल : छोटी-छोटी गैया....., सायोनारा.....)

फलाहार/(सब्जी भी) है उत्तम आहार, शुद्ध-सात्विक-शाकाहार।

पौष्टिक सुस्वाद स्वास्थ्यकर, हिंसाक्रम व पर्यावरण रक्षाकर॥ (1)

ऋतु के ताजे फल अधिक श्रेष्ठ, कोल्ड स्टोर के बासी फल से।

स्वास्थ्यकर व रोगहर होते, तन-मन पुष्टिकर होते॥ (2)

विभिन्न रंग व आकार स्वाद, विटामिन, फाइबर, कैल्शियम।

फॉलेट, क्लोरोफिल, खनिज, प्रोटीन, लाइकोपीन व बीटा कैराटिन॥ (3)

पोटेशियम व एंटी ऑक्सीडेंट्स, फाइटो कैमिकल्स, फ्रेवोनोंएड्स।

पानी, लवण व प्राकृतिक शर्कर, होते हैं सुगंध भी विभिन्न प्रकार॥ (4)

प्राचीन काल से भारत देश में, अतएव फलाहार का बहुप्रचलन।

गृहस्थ से लेकर ज्ञानी संत तक, फलाहार से करते थे जीवन यापन॥ (5)

फलाहार में लगते हैं कम साधन, समय-श्रमण भी लगते कम।

शांति-तृप्तिकर व सुपाच्य होते, विविध-प्रदूषध भी नहीं होते॥ (6)

इन सब कारणों से फलों को, माना जाता है उत्तम व शुभकर।

धार्मिक कामों में होता अधिक प्रयोग, समर्पण से लेकर फलाहार॥ (7)

धर्म से ले आयुर्वेद-विज्ञान में, फलाहार को मानते उत्तम आहार।

तन-मन होते हैं स्वस्थ-सबल, 'कनक' के योग्य भी है फल॥ (8)

सीपुर, दिनांक 17.01.2017, रात्रि 8.47

हर रंग की सब्जी और फल से मिलता है विटामिन, मिनरल और अन्य तत्त्व

## शरीर के हर अंग को भी पसंद है अलग रंग

अपने शरीर को फिट और तंदुरुस्त बनाने के लिए अपनी डाइट को कलरफुल यानी खाने-पीने में रंग-बिरंगे फलों और सब्जियों को शामिल रखना बेहद जरूरी है। 'रंगहीन' होना शरीर को भी पसंद नहीं है।

शरीर के प्रत्येक अंग को अलग-अलग रंगों की जरूरत होती है। इनमें मौजूद विभिन्न तरह के पोषक तत्व हर अंग को अंदरूनी और बाहरी दोनों रूपों में फायदा पहुँचाते हैं।

रंगों का चयन हम हमारी पसंद और व्यक्तित्व के अनुसार करते हैं। कपड़े, जूते आदि में जिस तरह रंग हमें आकर्षित करते हैं वैसे भोजन में रंग काफी महत्वपूर्ण है। कहते हैं खुश होना और अपनी पसंद की चीजों को इस्तेमाल में लेना शरीर के लगता है और जिससे हमारा विकास होता है। रंगबिरंगी सब्जियाँ और फल भी इसी तरह काम करते हैं। शरीर के हर अंग को कुछ न कुछ पसंद होता है। जैसे पेट को पानी और विटामिन व फाइबर, दिमाग को बादाम और अखरोट, हड्डियों को दूध व दही और माँसपेशियों को दालें आदि। जानते हैं ऐसे ही कुछ रंगों के फल और सब्जियों के बारे में जो हमें अलग-अलग तरीके से फायदा पहुँचाती हैं और हमें इन्हें क्यों खाना चाहिए-

**हरा रंग-पोषक तत्व-विटामिन, फाइबर, कैल्शियम, बीटा कैरोटिन, फॉलेट, क्लोरोफिल मौजूद होते हैं।**

**फायदा-**हरे रंग की सब्जियों और फल को सेहत का खजाना कहते हैं। माना जाता है कि इनका काम अंगों की कोशिकाओं को मजबूत करना है। इस रंग की सब्जियाँ और फल हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने का काम करती हैं। आँखों की रोशनी को बढ़ाने के साथ मजबूत दाँतों और आँतों को कैंसर से बचाने में मदद करती हैं। यह शारीरिक शक्ति बढ़ाकर नकारात्मक सोच को खत्म करने में मददगार है।

**स्रोत-**फलों में नाशपती, अँगूर, कीवी, सीताफल आदि व सब्जियों में मटर, पालक, मेथी, बथुआ, सेम व अन्य फलियाँ, साग, खीरा, हरी मिर्च, करेला, लौकी, तुरई आदि खा सकते हैं

**बैंगनी रंग-पोषक तत्व-फाइटोकैमिकल्स, फ्लेवेनॉएड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं।**

**फायदा-**हृदय की सेहत को बनाये रखने के लिए बैंगनी रंग की सब्जियाँ मददगार होती हैं। इस रंग की सब्जियों और फल में कुछ ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं जो कैंसर कोशिकाओं को बनने ही नहीं देते हैं और यदि पहले से कोई कोशिका का अनियमित रूप से निर्माण हो रहा होता है तो उसके विकास को रोकते हैं।

**स्त्रोत**-फलों में फालसे, आलूबुखारा, सिंघाड़ा, अँगूर आदि के अलावा सब्जियाँ खा सकते हैं।

**लाल रंग-पोषक तत्व-खनिज, प्रोटीन, सभी तरह के विटामिन, लाइकोपीन भरपूर मात्रा में होते हैं।**

**फायदा**-इस रंग की सब्जियाँ और फल शरीर की ऊर्जा बढ़ाने के साथ रक्त की कमी को दूर करते हैं। यह थकान दूर करने के साथ त्वचा को नमी देता है। सहनशक्ति में इजाफा कर सिरदर्द से राहत दिलाता है। इस रंग की सब्जियाँ और फल खाने का फायदा है कि यह शारीरिक और मानसिक समस्याओं से लड़ने में काफी मददगार है।

**नारंगी रंग-पोषक तत्व-एंटीऑक्सीडेंट्स, फ्लेवेनॉएड्स, बीटा-कैरोटिन, विटामिन-सी, लाइकोपीन, पोटेशियम, विटामिन-ए प्रमुख रूप से मौजूद होते हैं।**

**फायदा**-स्ट्रेसबूस्टर होने के कारण तनाव और उदासी को दूर करता है। ऊर्जावान, आशावादी और सकारात्मक सोच का निर्माण कर दिमाग को शांति देता है। यह प्रजनन क्षमता को बढ़ाने में भी सहायक है।

**स्त्रोत**-रसबेरी, संतरा, पपीता, आड़ू, खुबानी और भुट्टा व नींबू खा सकते हैं।

**पीला रंग-पोषक तत्व-पोटेशियम, लाइकोपीन, बीटा कैराटिन, फॉलेट, विटामिन-ए व बी, एंटीऑक्सीडेंट्स तत्व से भरपूर है।**

**फायदा**-रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में इस रंग की सब्जियों और फलों की खास भूमिका होती है। ये हड्डियों को मजबूत कर त्वचा में नमी को बरकरार रखते हैं। इन्हें नियमित खाने से पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर का खतरा घटता है। ब्लड प्रेशर नियंत्रित होता है। त्वचा के कॉलेजन को बनाये रखता है। ये पाचन तंत्र को सुचारू करता है।

**स्त्रोत**-फलों में आम, पपीता, रसबेरी, आड़ू, केला, कच्चा सेब, अनानास, बिल, भुट्टा आदि के अलावा सब्जियों में नींबू, पीली शिमला मिर्च, कच्चा टमाटर, आदि को खाया जा सकता है।



शरीर में एंटी ऑक्सीडेंट की कमी से व्यक्ति की सेहत पर क्या असर होता है तथा कैसे दिनचर्या, आहार में सुधार से उसे संतुलित रख सकते हैं जानिये...

## एंटी ऑक्सीडेंट की शरीर को स्वस्थ रखने में ये भूमिका...

-डॉ. बी.के. अग्रवाल

एंटी ऑक्सीडेंट वह अणु होते हैं जो दूसरे अणुओं के ऑक्सीडेशन को रोकते हैं। यह विटामिन, मिनरल्स और दूसरे कई पोषक तत्व होते हैं। बीटा कैरोटिन, ल्युटिन लाइकोपीन, फ्लैवोनाइड, लिगनान जैसे एंटी ऑक्सीडेंट हमारे लिए बहुत जरूरी और महत्वपूर्ण हैं। विटामिन-ए, विटामिन-सी और विटामिन-ई की भी एंटी ऑक्सीडेंट के रूप में हमारे शरीर में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। एंटी ऑक्सीडेंट्स हमारे शरीर में रहने वाले मुक्त रेडिकल्स के खिलाफ रक्षात्मक कवच का काम करते हैं। इनमें संतुलन बनाये रखने के लिए हमारे रोजाना के खान-पान में ऐसे फल और भोजन होने चाहिए जिनमें एंटी ऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में हो। हर रोज भोजन में 4-5 फल और सब्जियाँ जरूर शामिल करना चाहिए।

**कमी का सेहत पर असर**-एंटी ऑक्सीडेंट्स सामान्य चयापचयी प्रक्रिया से पैदा होने वाले मुक्त रेडिकल्स, केटेलेस और हाइड्रोजन पेरॉक्साइड जैसे हानिकारक तत्वों से लड़ते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट्स की कमी शरीर पर कई तरह के बुरे प्रभाव डाल सकती है।

जिन लोगों के भोजन में पर्याप्त मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, उन्हें कैंसर और हृदय रोग की आशंका कम होती है। इनकी कमी थकान, कमजोर याददाश्त, घाव देरी से भरना और बालों व त्वचा में बदलाव आदि का कारण बन सकती है।

**इन वजहों से होती है शरीर में एंटी ऑक्सीडेंट्स की कमी**-बढ़ती उम्र के साथ शरीर में एंटी ऑक्सीडेंट्स की कमी हो सकती है, क्योंकि इस उम्र में शरीर स्वयं एंटीऑक्सीडेंट कम बनाता है। तम्बाकू, धूम्रपान और अत्यधिक शराब का सेवन भी एंटी ऑक्सीडेंट्स की कमी का प्रमुख कारण बनते हैं। जिन लोगों को कब्ज की शिकायत होती है, वे इन्हें आसानी से पचा नहीं पाते और उनमें एंटी ऑक्सीडेंट संबंधी समस्या होती है।

**विटामिन-डी है पावरफुल एंटी-ऑक्सीडेंट**-न्यूयॉर्क मेडिकल कॉलेज की रिपोर्ट के मुताबिक यह पावरफुल नेचुरल एंटी-ऑक्सीडेंट है। यह कोशिकाओं

और जीव अणुओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है।

**हार्ट अटैक रोकने में ऐसे है मददगार-**कार्डियोर्लॉजिस्ट डॉ. हेमंत चतुर्वेदी के मुताबिक तनाव, ट्रांसफैट एवं जंक फूड, स्मोकिंग के कारण एलडीएल यानी बुरा कोलेस्ट्रॉल का पार्टिकल ऑक्सीडेशन हो जाता है, जिससे रक्त शिराएँ ब्लॉक हो सकती हैं। हार्ट अटैक हो सकता है। एंटी ऑक्सीडेंट तनाव कम करके हार्ट कोरोनरी में कोलेस्ट्रॉल के जमा होने से रोकने में सहायक है।

**ये खाने से होंगे ये फायदे-अर्थराइटिस से बचते है-**पीली-नारंगी रंग की सब्जियों में बीटा कैरोटीना होता है जो अर्थराइटिस का खतरा कम करते हैं। **इम्यून तंत्र मजबूत-**टमाटर में लाइकोपिन होता है। यह फेफड़े, बड़ी आँत और स्तन कैंसर से बचाता है और इम्यूनटी बढ़ाता है। **कैंसर से बचाता-**ब्रोकली, सब्जियों में इंडोर काबरेनेल पाया जाता है, जो ब्रेस्ट, सर्विक्स कैंसर के खतरे को कम करता है। **स्ट्रोक का खतरा कम-**हरी और काली दोनों तरह की चाय स्ट्रोक और दूसरी बीमारियों से बचाती है। इसमें मौजूद तत्व फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं। **बढ़ती उम्र का प्रभाव कम-**बढ़ती उम्र के प्रभावों, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल कम करता है।

## फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स

**एक्सपर्ट डॉ. सुनीता राय चौधरी, न्यूट्रिशनिस्ट**

भोजन हमारे शरीर को स्वस्थ बनाये रखने और रोगों के इलाज एवं रोकथाम के लिए एक औषधि के रूप में कार्य करता है। हम जिस भोजन को करते हैं, वह हमारे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो कि हमें ठीक ढंग से कार्य करने में सहायता करते हैं। यदि हमें सही पोषक आहार न मिले, तो हमारी पाचन प्रक्रिया और स्वास्थ्य दोनों में गिरावट आ जाती है।

कुछ समय पहले यह समझा जाता था कि केवल वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज आदि पोषक तत्व ही शरीर के विकास और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं लेकिन इनके अलावा भी कुछ बायोएक्टिव खाद्य घटक है जो हमारे स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने व शरीर के सामान्य कार्य करते रहने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिन्हें हम 'फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स' कहते हैं। ये फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स स्वास्थ्य रक्षा प्रणाली पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और रोगों व विभिन्न शारीरिक

विकारों के उपचार और रोकथाम में लाभदायक हैं।

खाद्य पदार्थ, जो पेड़-पौधों व वनस्पतियों से प्राप्त होते हैं, वे प्राकृतिक रूप से फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स या फाइटोकैमिकल्स से परिपूर्ण होते हैं। फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स न केवल पेड़-पौधों को रोगाणु, फफूँद, कीट आदि से सुरक्षित रखते हैं, अपितु इनके सेवन से मनुष्य के शरीर को ऐसे जरूरी न्यूट्रीएन्ट्स भी मिलते हैं जो हमारे शरीर को रोग मुक्त रखने में सहायक हैं। 25,000 से भी अधिक प्रकार के फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स पाये जाते हैं परन्तु कुछ मुख्य प्रकार के फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स निम्न हैं-कैरोटिनाइड्स, फ्लैवेनाइड्स, इलैजिक एसिड, रेस्वेरेट्रॉल, ग्लूकोसाइनोलेट्स, फाइटोएस्ट्रोजन।

**कैरोटिनाइड्स**-यह एक प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला पोषक तत्त्व है। वैसे तो 600 से भी अधिक प्रकार के कैरोटिनाइड्स होते हैं परन्तु 6 सबसे महत्वपूर्ण कैरोटिनाइड्स होते हैं-बीटा कैरोटिनाइड्स, अल्फा कैरोटिनाइड्स, लाइकोपीन, बीटा-क्रिप्टोजैन्थिन, ल्यूटीन और जियाजेन्थिन। ये मुख्यतः टमाटर, संतरे, पत्तेदार सब्जियों में पाये जाते हैं। ये प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाने व हृदय रोग, आँखों से संबंधित रोगों और कैंसर जैसी बीमारियों के होने की संभावना को कम करने में लाभकारी होते हैं। अल्फा व बीटा कैरोटिन और बीटा-क्रिप्टोजैन्थिन प्रोविटामिन-ए कैरोटिनाइड्स हैं। विटामिन-ए सामान्य शारीरिक वृद्धि व विकास में, आँखों के लिए तथा खून में सफेद रक्त निर्माण (डब्ल्यू.बी.सी.) कणिकाओं के उत्पादन के लिए आवश्यक हैं।

**फ्लैवेनाइड्स**-ये ज्यादातर खाने के रंग प्रदान करते हैं। इनमें एन्टीऑक्सिडेन्ट्स प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इनके सेवन से हृदय वाहिनियाँ भी स्वस्थ रहती हैं और ये कैंसर उत्पन्न करने वाले मुक्त मूलकों से भी सुरक्षा प्रदान करते हैं। ये अन्य दीर्घ परिस्थितियों जैसे-ऑस्टियोपोरोसिस व मधुमेह के रोकथाम में भी सहायक हैं। सेब, केला, टमाटर, मिर्च, रसभरी आदि इसके मुख्य स्रोत हैं।

**इलैजिक एसिड**-यह स्ट्रॉबेरी, रसभरी, अखरोट आदि में प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। ये कैंसर होने की संभावना को भी कम करते हैं। क्योंकि ये शरीर में ज्यादा समय तक अवशोषित नहीं हो पाते हैं और लगातार इनका शरीर से निष्कासन होता रहता है। अतः इनका समय-समय में सेवन करना बहुत आवश्यक है।

**रेस्वेरेट्रॉल**-यह एक संभव पॉलीफिनॉल तथा कवकरोधी रसायन है जो अँगूर में एक बायोएक्टिव के रूप में पाया जाता है। यह एंटी ऐजिंग के एक मुख्य

कारक के रूप में भी जाना जाता है। यह कैंसर, मोटापे, हृदय रोग व मधुमेह की रोकथाम के लिए भी उपयोगी है।

**ग्लूकोसाइनोलेट्स**-यह क्रूसीफर आदि पौधों में पाये जाते हैं, जैसे-सरसों, हॉर्सीरडिश, शलगम। यह पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं व कैंसर पैदा करने वाली कोशिकाओं को एपोप्टोसिस प्रक्रिया द्वारा मार देते हैं।

**फाइटोएस्ट्रोजन**-ये प्राकृतिक रूप से पौधों से मिलने वाले पोषक तत्व है और ये शरीर में एस्ट्रोजन जैसी भूमिका निभाते हैं। ये मुख्यतः सोयाबीन, साबुत अनाज, नट्स और कई प्रकार की जड़ी-बूटियों में भी पाये जाते हैं।

**फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स के लाभ**-ये पेड़-पौधों को कीटों व यू.वी. किरणों से बचाते हैं, इनमें एन्टीऑक्सिडेंट व एन्टीइन्फ्लैमेट्री गुण भी पाये जाते हैं, ये इम्यूनिटी व अन्तरकोशिकीय संचार को बढ़ाने में मदद करते हैं इसी के साथ डीएनए क्षति को भी बचाते हैं जो विषैले तत्वों के संपर्क में आने के कारण हो जाती है, इनके सेवन से हृदय रोग, नेत्र रोग व कैंसर के होने की संभावना भी कम होती है।

**फाइटोन्यूट्रीएन्ट्स से परिपूर्ण आहार**-लाल, नारंगी व पीले रंग की सब्जियाँ और फल (जैसे-टमाटर, मिर्च, स्क्राश, आड़ू, आम, नींबू, खट्टे फल आदि), गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे-पालक, सलाद पत्ते), साबुत अनाज (जैसे-ब्राउन राइस, जई, गेहूँ आदि), अखरोट, बादाम, सूरजमुखी के बीज, तिल आदि।

## घातक हो सकते हैं अधिक फ्रक्टोस वाले आहार

फ्रक्टोस यानी फलों से मिलने वाली शकर है। हाई फ्रक्टोस वाले आहार जैसे कॉर्न सीरप या फिर कोल्ड ड्रिंक आदि के नियमित सेवन से मस्तिष्क में बदलाव आने लगते हैं। यह बीमारी का बहुत बड़ा कारण होता है। इससे मस्तिष्क में जीन्स बदलने लगते हैं।

इनमें फ्रक्टोस अधिक पाया जाता है-फलों में-गन्ना, फलों के रस, सेब, एप्रिकोट, केला, नाशपाती, अँगूर, मौसम्बी, अनानास। **अनाज में**-मीठा मक्का।

**ऐसी बीमारियाँ**-साइंस डेली के मुताबिक इसके नियमित सेवन से दिल की बीमारी, अल्जाइमर्स, आँत का कैंसर, रेक्टल कैंसर, ओवेरियन और ब्रेस्ट कैंसर जैसी परेशानियाँ हो सकती हैं। शकर के साथ यह और मिल जाने पर कैंसर सेल्स की

ग्रोथ बढ़ने लगती है, खासतौर पर ब्रेस्ट कैंसर के मरीजों में। कई बार कैंसर का पता चल जाने पर मरीजों से कहा जाता है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि वे क्या खा रहे हैं। लेकिन इस अध्ययन के बाद यह कहा जाने लगा है कि इससे फर्क पड़ रहा है कि आप क्या खा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार किसी भी व्यक्ति को कुल कैलोरी का पाँच प्रतिशत ही शकर से लेना चाहिए। फिर भले ही वह रिफाइंड शुगर से हो या प्राकृतिक से।

इसका खुला यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया ने किया है। इसके मुताबिक फ्रक्टोस हमारे हर दिन के आहार में रहता है। यह ज्यादा महँगा भी नहीं है। सॉफ्ट व स्वीट ड्रिंक्स, कॉर्न सीरप, शहद आदि में यह प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

**बच्चे के दिल पर असर**—यदि गर्भावस्था में अधिक मात्रा में फ्रक्टोस का सेवन किया जाता है तो यह गर्भस्थ शिशु के दिल के लिए ठीक नहीं होगी। अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑस्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी में यह बात कही गई है।

**क्या करता है दिमाग में**—मानव में फ्रक्टोस के हानिकारक प्रभाव को समाप्त करने के लिए ओमेगा 3 फैटी एसिड बनता है, जिसे डोकोसाहेक्सानोइक एसिड या डीएचए भी कहा जाता है। डीएचए में इतनी ताकत रहती है कि वह एक या दो जीन्स को ही नहीं, वरन पूरे जीन्स पैटर्न को सामान्य स्तर की ओर ले जाता है। हमारे मस्तिष्क में सामान्य तौर पर डीएचए बनता ही है। यह मस्तिष्क की कोशिकाओं में रहता है। लेकिन यह इतना नहीं रहता है कि इन बीमारियों से बचा जा सके। जानकारों का कहना है कि डीएचए फ्रक्टोस के असर को विपरीत कर सकता है।

**मैन्यू से हटाया कॉर्न सीरप**—जैसे ही फ्रक्टोस के लगातार सेवन से मस्तिष्क की जीन्स के नष्ट होने की रिसर्च सामने आई, प्रसिद्ध ब्रांड पापा जॉन्स ने अपना हाई फ्रक्टोस कॉर्न सीरप अपने मैन्यू से हटा लिया है। अमेरिका में पापा जॉन्स ने कई डिशेज से फ्रक्टोस हटा लिया है। इस रिसर्च में यह भी बताया गया है कि यदि किसी को सिर में चोट लगी है, जो गंभीर है और यदि ऐसे में वह हाई फ्रक्टोस डाइट लेता है तो उसकी चोट को ठीक होने में काफी समय लग सकता है।

## प्रगतिशील विज्ञान...(अज्ञता..शोधरत)

(विज्ञान का विषय स्थूल से सूक्ष्म व संकीर्ण से व्यापक हो रहा है!)

(चाल : आत्मशक्ति से ओतप्रोत....., सायोनारा.....)

जिज्ञासा वृत्ति सत्यग्राही प्रवृत्ति से...वैज्ञानिक कर रहे नये-नये शोध...

स्थूल से सूक्ष्म व संकीर्ण से व्यापक...कर रहे हैं नये-नये बोध...

ठोस से तरल व तरल से गैस...उससे आगे अणु से परमाणु...

इलेक्ट्रॉन प्रोटॉन न्यूट्रॉन...प्लाज्मा क्वार्क क्रांटम स्ट्रींग...(1)...

शरीर से आङ्गोपाङ्ग तंत्रिका तंत्र...दिमाग से आगे न्यूरॉन तक...

इससे आगे जिनोम व डी.एन.ए....आर.एन.ए. से परमाणु तक...

जलचर-स्थलचर-उभयचर से...कीट पतंग बैक्टेरिया वायरस...

माँसाहारी-शाकाहारी सूर्य रश्मि जल...ऑक्सीजन आहारी जीव तक...(2)...

इससे परे भी जीवों का अस्तित्व...बिना सूर्य रश्मि ऑक्सीजन...

पृथ्वी परे भी ब्रह्माण्ड मध्य में...जीवों का अस्तित्व माने वैज्ञानिक...

इन्द्रिय ज्ञान परे चेतन मन...अचेतन-अवचेतन मन ज्ञान...

इससे परे परिकल्पना ज्ञान...अतिचेतन अन्तःप्रज्ञा का ज्ञान...(3)...

सौरमण्डल से आकाशगंगा...ओटक्लाउड-बाइनरी स्टार...

सुपरनोवा मेग्नेट स्टार असंख्य...गेलेक्सीमय ब्रह्माण्ड विस्तार...

ब्लैकहोल व बॅमहोल...डार्क मैटर-डार्क एनर्जी तक...

एक विश्व से लेकर प्रतिविश्व...अनंत विश्व के अस्तित्व तक...(4)...

सभी विश्व की संरचना व...आकार-प्रकार भी भिन्न-भिन्न...

हर विश्व के जीवों की संरचना...भोजन आदि भी भिन्न-भिन्न...

स्थूल भौतिक व रसायन परे भी...होता है सूक्ष्म स्वरूप...

पाँच प्रतिशत (5%) तो अभी ज्ञात...शेष है अज्ञात रूप...(5)...

स्वयं (को) वैज्ञानिक मान रहे हैं...हम नहीं जानते परम सत्य...

सभी तत्त्व सभी विश्व जोड़ने हेतु...खोज रहे हैं मास्टर सूत्र...

वैज्ञानिक मानते हैं हम नहीं जानते...ब्रह्माण्ड के पूर्ण रहस्य...

कब से है विश्व कैसे बने विश्व...क्या है विश्व कितना विशाल विश्व...(6)...

क्या है जीव कैसे बने जीव...कहाँ से आये व कहाँ से बने...

मृत्यु के कारण मृत्यु परे अवस्थान...क्या है चेतना के कारण...

क्या है दिमाग कितनी है ताकत...क्या है समय व अंतरीक्ष...

क्या है शुद्ध अणु अमूर्तिक द्रव्य...पुण्य-पाप व बंध-मोक्ष...(7)...

इसे जानने हेतु अनंत ज्ञान चाहिए...आत्मा का जो शुद्ध रूप...

इसी हेतु ही 'कनकनन्दी' ...ध्यान-अध्ययन में प्रयत्नरत...

अंकुर से वृक्ष तक का ज्ञान बढ़ा...मानो वैज्ञानिकों को अभी तक...

किन्तु बीज-फूल-फलादि का...मानो ज्ञान नहीं है अभी तक...(8)...

सीपुर, दिनांक 09.11.2016, रात्रि 10.00 व 12.27

(इस कविता के विस्तृत परिज्ञान हेतु कविकृत शोधपूर्ण ग्रंथ सीरीज "जैन/(भारतीय) तथ्य जो आधुनिक विज्ञान से परे" आदि प्रायः 40 ग्रंथों का अध्ययन करें।)

(ईसाई नववर्ष में नवीन शोध-बोध प्रगति के उपलक्ष्य में)

## पूर्व से श्रेष्ठ आधुनिक वैज्ञानिक व उनके शोध-बोध

### (शोध-बोध-प्रगतिशील वैज्ञानिकों की पाठशाला)

(चाल : तुम दिल की....., सायोनारा.....)

धन्य वैज्ञानिक धन्य हो! तुम, कितना शोध करते हो।

अणु से लेकर ब्रह्माण्ड का, शोध-बोध भी करते हो।।

शोध-बोध-अनुभव-कल्पना से, आगे बढ़ते जा रहे हो।

इतिहास-पुराण/(पुरातत्त्व) से, शोध-बोध कर रहे हो।। (1)

कथा-किम्बदन्ती रीति-रिवाज से, आप शोध-बोध कर रहे हो।

पत्थर-मिट्टी-कंकाल-मूर्ति से भी, सत्य-तथ्य को खोज रहे हो।।

नदी-समुद्र व पहाड़-जंगल, पशु-पक्षी-कीट-पतंग-वृक्ष।

तुम्हारी पाठशाला है पृथ्वी से लेकर, सौर परिवार से अंतरिक्ष।। (2)

सैद्धांतिक व प्रायोगिक अनुभव, कल्पना व गणित द्वारा।

कार्यकारण व गलती से शिक्षा, प्राप्त करते भी हो यंत्रों के द्वारा।।

केवल पूर्व वैज्ञानिकों का भी, अंधानुकरण नहीं करते हो।  
स्व-पूर्व गलत नियम-सिद्धांत, विचार को भी तुम त्यागते हो॥ (3)  
रोगी-निरोगी व सही-गलत से भी, विभिन्न पाठों को पढ़ते हो।  
स्व-सत्य सिद्धांत में दृढ़ रहकर भी, अन्य के सत्य को मानते हो॥  
जिज्ञासु-उत्साही प्राथमिक विद्यार्थी सम, स्वयं को अल्पज्ञ मानते हो।  
ज्ञान का मद व प्रदर्शन करने का, काम न अधिक करते हो॥ (4)  
पूर्व के वैज्ञानिक या (प्रसिद्ध) जीवंत वैज्ञानिकों का भी आप सम्मान करते हो।  
किन्तु उनके गलत मतों को अस्वीकार, करने का सत्साहस भी रखते हो॥  
सनम्र सत्यग्राही होकर कठोर श्रम से, एकाग्रता से शोध करते हो।  
अन्य वैज्ञानिकों के गलत मतों को, सिद्ध करके भी बताते हो॥ (5)  
भौतिक रसायन विज्ञान के साथ ही, अन्य को भी वैज्ञानिक सत्य मानते हो।  
जो वैज्ञानिक यंत्रों से लेकर गणित, अनुभव या प्रायोगिक प्रत्यक्ष होते हैं॥  
प्राणी विज्ञान वनस्पति ज्ञान से लेकर, सूक्ष्म प्राणी विज्ञान को मानते हो।  
बिना प्राणवायु जल सूर्यकिरण से भी, जीव के अस्तित्व को मानते हो॥ (6)  
बिना कार्बन (एमिनो-एसिड) भी जीवों का अस्तित्व, ब्रह्माण्ड में अन्यत्र संभव है।  
उनका आकार-प्रकार-संरचना आदि, पृथ्वी से पृथक् भी संभव है॥  
पृथ्वी के आधुनिक सभ्य वैज्ञानिकों से भी, ब्रह्माण्ड में सभ्य जीव संभव है।  
उनके ज्ञान-विज्ञान-सभ्यता-यंत्रादि, धरती से श्रेष्ठ-ज्येष्ठ संभव है॥ (7)  
आप मान रहे हम अणु से लेकर ब्रह्माण्ड को पूर्णतः न जानते हैं।  
कब से हैं ब्रह्माण्ड कितना है ब्रह्माण्ड, क्या है गुण-धर्म नहीं जानते हैं॥  
क्या है चेतन (जीव) कब से हैं जीव, कहाँ से आये हैं पृथ्वी में?  
उत्पत्ति के कारण व चेतना के गुण-धर्म, मृत्यु के परे क्या जीवन॥ (8)  
स्वप्न के कारण व फलज्ञान भूत भविष्य ज्ञान के कार्य कारण।  
नहीं जानते हैं अभी तक पूर्ण उसे, जानने हेतु है प्रयत्नवान॥  
प्रकाश की गति नहीं है परम, इससे भी अधिक गति संभव।  
कुछ सूक्ष्म कण से लेकर गेलेस्की गति भी, प्रकाश से अधिक संभव॥ (9)



दयादान सेवा परोपकार व प्रार्थना, ध्यान आध्यात्मिक/(सकारात्मक) चिंतन।  
महान् लक्ष्य व उदार भावना को, आप भी मान रहे हो महान्॥

बुद्धि (I.Q.) से भी परे संवेदना (E.Q.) व, इससे परे आध्यात्मिक (S.Q.) श्रेष्ठ।  
ज्ञात से भी परे अज्ञात अधिक है, दृश्य ब्रह्माण्ड से भी अदृश्य ब्रह्माण्ड॥ (10)

स्वास्थ्य व सुख हेतु अधिक महत्व, उत्तम भाव व्यवहार काम।  
भौतिक साधन औषधि पैसा से भी, ज्ञान-ध्यान-त्याग को मानो महान्॥

सादा जीवन व उच्च विचार, शाकाहार व जीवों के संरक्षण।  
पर्यावरण संरक्षण व प्रकृति अशोषण, मान रहे हो असंग्रहकरण॥ (11)

पूर्व के वैज्ञानिक थे अधिक भौतिकवादी, इन्द्रिय-यंत्रों के अधीन।  
आप आधुनिक विज्ञानी उनसे भी परे, करते हो शोध-बोध-अनुसंधान॥

बुद्धि-संवेदना भावना-करुणा, उदार-व्यापक-सत्यग्राहीपना।  
पूर्व वैज्ञानिकों से अधिक आप में, तथाहि सनम्र गुणग्राहीपना॥ (12)

सापेक्ष सिद्धांत व क्रांटम सिद्धांत, मास्टर थ्योरी व इकोसिस्टम।  
अंतरिक्ष विज्ञान व जीनोम सिद्धांत, मनोविज्ञान आदि सिद्धांत श्रेष्ठतम॥

पूर्व के वैज्ञानिकों से भी अभी के, विज्ञान हो! अधिक सुविज्ञ।  
आपके कारण धर्म राजनीति शिक्षा (समाज), व्यापार में हो रहे परिवर्तन॥

प्रगतिशील व उदार गुणग्राही जन आपसे पा रहे हैं प्रोत्साहन।  
'कनकनन्दी' भी क्षीर-नीर विवेक से आपसे भी पाते हैं प्रोत्साहन॥ (13)

(यह कविता विदेशी वैज्ञानिक चैनल व साहित्यों के अध्ययन से प्राप्त अनुभव से  
बनी।)

सीपुर, दिनांक 31.12.2016, रात्रि 10.00 व प्रातः 7.07  
(कवि के स्व-वैज्ञानिक शिष्यों के निमित्त यह कविता बनी।)

## आईक्यू बनाम ईक्यू

**सामाजिक सरोकारों से बहुत तेजी से कटते जा रहे टेक्रोक्रेट्स**

टेक्रो-एक्सपर्ट्स इंटेलीजेंस कॉशेंट (आईक्यू) के बल पर नवीनता  
को तेजी से बढ़ावा देते हैं और तकनीक में बदलाव लाकर देश-दुनिया को

प्रगति के मार्ग पर ले जाते हैं, लेकिन इमोशनल कॉशेंट (ईक्यू) में पीछे होते हैं, जिस वजह से मानवीय सरोकारों से उनका बहुत कम लेना-देना होता है। ये जानकारी हाल ही में आई हार्वर्ड बिजनेस रिसर्च रिपोर्ट में दी गई है। कुछ ऐसा ही पूर्व नासा वैज्ञानिक और बॉलीवुड फिल्म निर्देशक वेदव्रत पेन भी मानते हैं।

धीरेन्द्र मिश्र

आईआईटी-बॉम्बे के फेस्ट में पूर्व नासा वैज्ञानिक और फिल्म निर्देशक वेदव्रत पेन ने कहा कि आईआईटीयंस में सोशल आईक्यू व इमोशनल कॉशेंट (ईक्यू) की कमी होती है, क्योंकि मानवीय सरोकारों के लिहाज से वे सोचना छोड़ चुके हैं। इससे टेकरोलॉजी व मानवीय सरोकार के बीच की खाई पहले से ज्यादा गहरी हो गई है। उन्होंने खुद को तकनीक उपयोगिता के दायरे में सीमित कर लिया है। उन्हें इससे बाहर आना होगा, ताकि उनकी विशेषज्ञता का फायदा उन्हें अपने आम जीवन में मिले। टेकरोक्रेट्स मानवीय सरोकारों से कट गये हैं, इसकी पुष्टि हार्वर्ड बिजनेस रिसर्च रिपोर्ट से भी होती है।

**इंटेलीजेंट कॉशेंट (आईक्यू)**-विभिन्न मानकों के आधार पर मानव के दिमाग का कुल स्कोर इंटेलीजेंट कॉशेंट निकाला जाता है। इसका निर्धारण उम्र, बुद्धि का स्तर और प्रबंधन क्षमताओं से होता है। इसमें इंसान के सोचने-समझने की क्षमता भी शामिल होती है।

**इमोशनल कॉशेंट (ईक्यू)**-भावनात्मक समझ और नेतृत्व कौशल विकसित करता है। दूसरों से तालमेल बैठाने की क्षमता होती है। यह विभिन्न सामाजिक समूहों एवं राजनीतिक व्यवस्था के मिजाज व निजी भावनाओं के बीच संतुलन स्थापित करता है।

**वेदव्रत का कहना अहम क्यों?**-पेन का नाम विज्ञान जगत में बहुत बड़ा रहा है। दूसरे शब्दों में कहे तो वह खुद टेकरोक्रेट रहे हैं। वे 1993 से नासा की जेट प्रपल्शन लेबोरेटरी के लिए काम करते रहे। वे उस टीम का भी हिस्सा रहे, जिसने ऐक्टिव पिक्सल सेंसर टेकरोलॉजी का आविष्कार किया। इस आविष्कार से सबसे छोटा कैमरा बनाने में मदद मिली। इस टेकरोलॉजी को यूएस स्पेस टेकरोलॉजी हॉल ऑफ फेम में शामिल किया गया था। 2012 में बहुचर्चित बॉलीवुड फिल्म 'चटगाँव' का निर्देशन किया, जिसे नेशनल फिल्म अवॉर्ड भी मिला।

**क्या कहती है रिपोर्ट**—हार्वर्ड बिजनेस रिसर्च रिपोर्ट की माने तो टेक्नोक्रेट्स तकनीकी नवीनता व व्यावहारिक उपयोगिता में सामंजस्य नहीं बना पाते हैं। की गई टिप्पणियों को भी गंभीरता से नहीं लेते। मजाक नहीं समझते। गुस्सा जाते हैं या अधीर होकर निराश रहने लगते हैं। काम की उपयोगिता न होने पर इसके लिए दूसरों को जिम्मेदार ठहराते हैं। सामने वाले की भावनाओं को अहमियत नहीं देते। ऐसे लोग तकनीक में तो दक्ष हो जाते हैं, पर आम जीवन को लेकर उनकी व्यावहारिक समझ कमजोर होती है।

**उनका मशीनीकरण होता जा रहा है**—बड़े पैमाने पर मैकेनाइजेशन से तकनीकी विशेषज्ञ आम जीवन व सामाजिक निहितार्थों से दूर होते जा रहे हैं। समाज, परिवार, नातेदारी व्यवस्था, शादी आदि सामाजिक संस्थागत मूल्यों और व्यावहारिक जीवन की सच्चाइयों को वह समझ ही पाते। ग्लोबलाइजेशन के दौर में अति-तकनीकीकरण ने इस धारणा को और पुष्ट किया है कि टेक्नो-एक्सपर्ट्स सोशल आईक्यू (ईमोशनल कॉशेंट) के लिहाज से बहुत कमजोर होते हैं। अब यह चिंताजनक इसलिए हो गया है कि वर्तमान व्यवस्था पूरी तरह से तकनीक केंद्रित हो गई है। आम जीवन का बहुत बड़ा तबका इसका समुचित लाभ नहीं उठा पाता। ऐसा इसलिए कि विज्ञान और मानवीय भावनाओं को एक तराजू पर नहीं तौला जा सकता।

**ईक्यू के लाभ**—यह हमें परिवेशीय तौर पर पूरी तरह जागरूक रखता है, व्यक्ति को आत्म नियंत्रित बने रहने में मदद करता है, दूसरों से तालमेल व संबंधों को बनाये रखता है, दूसरों की भावनाओं को समझने के काबिल बनाता है, ईक्यू के धनी व्यक्तियों का मनोबल हमेशा ऊँचा रहता है, सामाजिक रूप से सोचने-समझने की क्षमता होती है, वह विषम परिस्थितियों में भी जल्दी निराश नहीं होता।

## आध्यात्मिक गुण स्वरूप होते हैं पंचपरमेष्ठी

(पूज्य-पूजा-पूजक-पूजाफल)

(चाल : आत्मशक्ति.....)

आध्यात्मिक गुणस्वरूप, होते हैं पंचपरमेष्ठी।

रत्नत्रय के क्रम विकास से, बनते हैं पंचपरमेष्ठी॥ (1)

सम्यक्दर्शन ज्ञान चारित्र के, एकदेश व समग्रता सहित।

पंचपरमेष्ठी होते हैं, एकदेशधारी (होते) साधु पाठक आचार्य॥ (2)

समग्र रत्नत्रय सहित होते, अरिहंत-सिद्ध परमेष्ठी।

अरिहंत-सिद्ध बनने हेतु, बनते साधु-पाठक-सूरी॥ (3)

निश्चय परिचय परमेष्ठियों का, रत्नत्रय स्वरूप होता।

तन-मन-इन्द्रिय-नाम-ग्राम, जाति-भाषा से परे होता॥ (4)

रत्नत्रय है आत्म स्वभाव, जो मोक्ष तक रहते।

तन-मन आदि अशुद्ध रूप, जो सिद्ध अवस्था में न रहते॥ (5)

तन-मन आदि कर्मज रूप, कर्म तो भौतिक रूप।

इससे परे (हैं) आत्मस्वरूप, जो चिन्मय अमूर्तिक रूप॥ (6)

मार्गणा गुणस्थान आदि तो, संसारी जीवों के होते।

गुणस्थान आरोहण (के) द्वारा, सिद्ध स्वरूप (को) प्राप्त करते॥ (7)

षट्म गुणस्थान से लेकर, चौदहवें गुणस्थान में।

होते हैं साधु पाठक सूरी, अरिहंत तक अवस्था में॥ (8)

गुणस्थान है आध्यात्मिक सोपान, जिससे होता आत्मोत्थान।

अरिहंत अवस्था (है) भाव मोक्ष स्वरूप, सिद्ध होते गुणस्थान परे॥ (9)

रत्नत्रय बिन कोई भी जीव, नहीं बन सकते परमेष्ठी।

देव नारकी मनुष्य तिर्यच, राजा-रंक-साहूकार-चक्रवर्ती॥ (10)

अनंत चक्रवर्ती व देव-मनुष्य, से भी श्रेष्ठ होते हैं परमेष्ठी।

रत्नत्रय रिक्त चक्रवर्ती आदि से, पूज्य होते हैं परमेष्ठी॥ (11)

रत्नत्रय ही है यथार्थ से पूज्य, अतः परमेष्ठी पूजनीय।

रत्नत्रय प्राप्ति हेतु अतः, पंचपरमेष्ठी की पूजा विधेय॥ (12)

केवल बाह्य वैभव हेतु, बाह्य वैभव ही न पूजनीय।

बाह्य वैभव तो अनात्मा स्वरूप, जिससे परे होता मोक्ष॥ (13)

पंचपरमेष्ठी की आध्यात्मिक, गुण स्तुति है यथार्थ पूजा।

पूज्य गुण स्मरण कीर्तन, अनुकरण है यथार्थ पूजा॥ (14)

यथायोग्य श्रावक-श्रमण, स्व-भूमिकानुसार करते पूजा।

मन-वचन-काय-कृत-कारित, अनुमोदना से करते पूजा॥ (15)

भाव सहित द्रव्य पूजा से, मिलता है स्वर्ग व मोक्ष।

पंचपरमेष्ठी की आराधना से, 'कनकनन्दी' चाहते मोक्ष॥ (16)

सीपुर, दिनांक 19.01.2017, प्रातः 10.00

## संदर्भ-

गुरु, आइरिय उवज्झायाणं, पव्वतित्थेरकुलयराणं, चउवण्णो य समणसंघो य दससु भरहेरावएसु, पंचसु महाविदेहेसु, जे लोए संति, साहवो, संजदा, तवसी, एदे मम मंगल पवित्तं एदेहं मंगलं करेमि, भावदो विसुद्धो सिरसा अहिवांदिरुण सिद्धे काऊण अंजलिं मथ्यम्मि, तिविहं, तियरण सुद्धो।

(यति प्रतिक्रमण)

गुरु, आचार्य, उपाध्याय, स्थविर और गणधर इनकी जो कोई भी निषिद्धिकाएँ हैं, उन सबको नमस्कार करता हूँ तथा पाँच भरत पाँच ऐरावत और पाँच विदेह क्षेत्रों में ऋद्धिधारक साधु इन्द्रियों को वश करने वाले तथा उपशम या क्षपक श्रेणी को मांडने वाले अवधिज्ञानी या मनःपर्ययज्ञानी साधु और सामान्य साधु यह जो चातुर्वर्ण्य श्रमण संघ है तथा लोक में मानुषोत्तर पर्वत पर्यंत क्षेत्र में जो साधु तपस्वी हैं वे मेरे लिए पवित्र मंगल स्वरूप हों। जिसके कि देव वंदना, प्रतिक्रमण और स्वाध्याय इन तीन क्रियाओं के अनुष्ठान से मन, वचन और काय ये तीनों कारणों से शुद्ध हुए हैं, भाव से विशुद्ध हुआ, अंजली मस्तक पर रख करके सिर से सिद्धों को वंदना कर मैं इन सबकी स्तुति करता हूँ।

अनादि-अनिधन नमस्कार महामंत्र में भी अरिहंत आदि परमेष्ठी के साथ साधु परमेष्ठी को भी नमस्कार किया है। पुष्पदंत, भूतबलि जो स्वयं महान् आचार्य, आगमज्ञ थे एवं स्वयं षट्खण्डागम के रचयिता थे उन्होंने भी अन्य परमेष्ठी के साथ साधु परमेष्ठी को नमस्कार करके अपने ग्रंथ की रचना का मंगलाचरण किया है।

आचार्य परंपरा से आये हुए इस न्याय को मन में धारण करके और पूर्वाचार्यों के आचार अर्थात् व्यवहार परंपरा का अनुसरण करना रत्नत्रय का कारण है, ऐसा समझकर पुष्पदंत आचार्य मंगलादिक छहों अधिकारों का सकारण व्याख्यान करने के लिए मंगल-सूत्र कहते हैं-

**णमो अरिहंताणं, णमो सिद्धाणं, णमो आइरियाणं।**

**णमो उवज्झायाणं, णमो लोए सव्वसाहूणं।।** (धवला पु. 8 पृ.1)

अरिहंतों को नमस्कार हो, सिद्धों को नमस्कार हो, आचार्यों को नमस्कार हो, उपाध्यायों को नमस्कार हो और लोक में सर्व साधुओं को नमस्कार हो।

कलिकाल सर्वज्ञ धवला एवं जयधवला के कुशल टीकाकार वीरसेन स्वामी जो स्वयं महान् आचार्य थे उन्होंने भी पाँचों परमेष्ठी में प्रथम साधु परमेष्ठी को नमस्कार किया है।

**साहूवज्झाइरिए अरंहते वंदिउण सिद्धे वि।**

**जे पंच लोगवाले वोच्छं बंधस्स सामित्तं।।** (धवला पु. 8 पृ.1)

साधु, उपाध्याय, आचार्य, अरहंत और सिद्ध ये जो पंच लोकपाल अर्थात् लोकोत्तम परमेष्ठी हैं उनको नमस्कार करके बंध के स्वामित्व को कहते हैं।

आचार्य वट्टकेर ने भी कहा है कि साधु को नमस्कार करने वाले का कर्मक्षय होता है तथा स्वयं भी संयमी को नमस्कार किया है।

**मूलगुणेसु विसुद्धे वंदित्ता सव्व संजदे सिरसा।** पृ. 2, मूलाचार ।

मूलगुणों में विशुद्ध सभी संयतों को सिर झुकाकर नमस्कार करके।

**साहूण णमोक्कारं भावेण य जो करेदि पयदमदी।**

**सो सव्वदुक्खमोक्खं पावइ अचिरेण कालेण।।** पृ. 390

जो स्थिर चित्त हुआ भव्य जीव भावपूर्वक साधुओं को नमस्कार करता है वह तत्काल ही सर्व दुःखों से छूटकर मुक्ति प्राप्त कर लेता है।

स्वयं कुंदकुंद देव ने भी पंचपरमेष्ठी के साथ साधु परमेष्ठी को नमस्कार किया है।

**किच्चा अरहंताणं सिद्धाणं तह णमो गणहराणं।**

**अज्झावयवगाणं साहूणं चेव सव्वेसिं।। (4)** प्र.सा. पृ. 6

इस प्रकार अरिहंतों को, सिद्धों को और गणधरों को, आचार्यों को, उपाध्यायों को तथा सभी साधुओं को नमस्कार करके।

नेमिचन्द्र सिद्धांत चक्रवर्ती ने भी द्रव्यसंग्रह में स्वयं साधु परमेष्ठी को नमस्कार किया है और पदस्थ ध्यान में साधु परमेष्ठी का ध्यान की प्रेरणा दी है-

**दंसणणाणसमगं मगं मोक्खस्स जो हु चारित्तं।**

**साधयदि णिच्चसुद्धं साहू स मुणी णमो तस्स।। (45)** पृ. 173

जो सम्यग्दर्शन, ज्ञान और चारित्र्य रूप रत्नत्रय से सहित है, निरंतर धर्म का उपदेश देने में तत्पर है, वह आत्मा मुनीश्वरों में प्रधान उपाध्याय परमेष्ठी कहलाता है इसलिए उनको मैं नमस्कार करता हूँ।

‘णमो लोए सव्व साहूणं’ मंत्रांश का व्याख्यान करते हुए वीरसेन स्वामी ने कहा है-

“सकलकर्मभूमीषूत्पन्नेभ्यस्त्रिकालगोचरेभ्यः साधुभ्यो नमः।”

पृ.51 धवला पु.1

संपूर्ण कर्मभूमियों में उत्पन्न हुए त्रिकालवर्ती साधुओं को नमस्कार हो।

पाँच परमेष्ठियों को नमस्कार करने में, इस णमोकार मंत्र में जो ‘सर्व’ और ‘लोक’ पद हैं वे अंतदीपक है, अतः संपूर्ण क्षेत्र में रहने वाले त्रिकालवर्ती अरिहंत आदि देवताओं को नमस्कार करने के लिए उन्हें प्रत्येक नमस्कारात्मक पद के साथ जोड़ लेना चाहिए।

**शंका**-जिन्होंने आत्म-स्वरूप को प्राप्त कर लिया है ऐसे अरिहंत और सिद्ध परमेष्ठी को नमस्कार करना योग्य है किन्तु आचार्यादिक तीन परमेष्ठियों ने आत्म-स्वरूप को प्राप्त नहीं किया है, इसलिये उनमें देवपना नहीं आ सकता है। अतएव उन्हें नमस्कार करना योग्य नहीं है।

**समाधान**-ऐसा नहीं है क्योंकि अपने-अपने भेदों से अनंत भेदरूप रत्नत्रय ही देव है, अतएव रत्नत्रय से युक्त जीव भी है, अन्यथा (यदि रत्नत्रय की अपेक्षा देवपना न माना जाय तो) संपूर्ण जीवों को देवपना प्राप्त होने की आपत्ति आ जायेगी इसलिये यह सिद्ध हुआ कि आचार्यादिक भी रत्नत्रय के यथायोग्य धारक होने से देव हैं क्योंकि अरिहंतादिक से आचार्यादिक में रत्नत्रय के सद्भाव की अपेक्षा कोई अंतर नहीं है अर्थात् जिस तरह अरिहंत और सिद्धों के रत्नत्रय पाया जाता है, उसी प्रकार आचार्यादिक के भी रत्नत्रय का सद्भाव पाया जाता है इसलिये आंशिक रत्नत्रय की अपेक्षा इनमें भी देवपना बन जाता है।

आचार्यादि परमेष्ठियों में स्थित तीन रत्नों का सिद्ध परमेष्ठी में स्थित रत्नों से भेद भी नहीं है। यदि दोनों के रत्नत्रय में सर्वथा भेद मान लिया जावे तो आचार्यादिक में स्थित रत्नत्रय के अभाव का प्रसंग आयेगा अर्थात् जब आचार्यादिक के रत्नत्रय सिद्ध परमात्मा के रत्नत्रय से भिन्न सिद्ध हो जायेंगे तो आचार्यादिक के रत्नत्रय ही नहीं

कहलायेगे।

आचार्यादिक और सिद्ध परमेष्ठी के सम्यग्दर्शनादिक रत्नों में कारण कार्य के भेद से भी भेद नहीं माना जा सकता है क्योंकि आचार्यादिक में स्थित रत्नों के अवयवों के रहने पर ही तिरोहित अर्थात् कर्मपटलों के कारण पर्याय रूप से अप्रगट, दूसरे रत्नावयवों का अपने आवरण कर्म के अभाव हो जाने के कारण आविर्भाव पाया जाता है अर्थात् जैसे-जैसे कर्मपटलों का अभाव होता जाता है वैसे-वैसे अप्रगट रत्नों के शेष अवयव अपने-आप प्रगट होते जाते हैं। इसलिये उनमें कारण कार्यपना भी नहीं बन सकता है। इसी प्रकार आचार्यादिक और सिद्धों के रत्नों में परोक्ष और प्रत्यक्ष-जन्य भेद भी नहीं माना जा सकता है क्योंकि वस्तु के ज्ञान-सामान्य की अपेक्षा दोनों एक हैं। केवल एक ज्ञान के अवस्था भेद से भेद नहीं माना जा सकता है। यदि ज्ञान में उपाधिकृत अवस्था-भेद से भेद माना जाये, तो निर्मल और मलिन दशा को प्राप्त दर्पण में भी भेद मानना पड़ेगा। इसी प्रकार आचार्यादिक और सिद्धों के रत्नों में अवयव और अवयवी-जन्य भी भेद नहीं है, क्योंकि अवयव अवयवी से सर्वथा अलग नहीं रहते हैं।

**शंका**-संपूर्ण रत्न अर्थात् पूर्णता को प्राप्त रत्नत्रय को ही देव माना जा सकता है, रत्नों के एकदेश को देव नहीं माना जा सकता?

**समाधान**-ऐसा कहना भी उचित नहीं है क्योंकि रत्नों के एकदेश में देवपना के अभाव मान लेने पर रत्नों की समग्रता में भी देवपना नहीं बन सकता है अर्थात् जो कार्य जिसके एकदेश में नहीं देखा जाता है वह उसकी समग्रता में कहाँ से आ सकता है?

**शंका**-आचार्यादिक में स्थित रत्नत्रय समस्त कर्मों के क्षय करने में समर्थ नहीं हो सकते हैं क्योंकि उनके रत्न एकदेश है?

**समाधान**-यह कहना ठीक नहीं है, क्योंकि जिस प्रकार पलाल-राशि का दाहरूप अग्नि-समूह का कार्य अग्नि के एक कण से भी देखा जाता है उसी प्रकार यहाँ पर भी समझना चाहिए। इसलिये आचार्यादिक भी देव हैं, यह बात निश्चित हो जाती है।

**शंका**-सर्व प्रकार के कर्म-लेप से रहित सिद्ध-परमेष्ठी के विद्यमान रहते हुए अघातियाँ कर्मों के लेप से युक्त अरिहंतों को आदि में नमस्कार क्यों किया जाता है?

**समाधान**-यह कोई दोष नहीं है क्योंकि सबसे अधिक गुणवाले सिद्धों में



श्रद्धा की अधिकता के कारण अरिहंत परमेष्ठी ही हैं अर्थात् अरिहंत परमेष्ठी के निमित्त से ही अधिक गुणवाले सिद्धों में सबसे अधिक श्रद्धा उत्पन्न होती है अथवा यदि अरिहंत परमेष्ठी न होते तो हम लोगों को आप्त, आगम और पदार्थ का परिज्ञान नहीं हो सकता था किन्तु अरिहंत परमेष्ठी के प्रसाद से हमें इस बोध की प्राप्ति हुई है। इसलिये उपकार की अपेक्षा भी आदि में अरिहंतों को नमस्कार किया जाता है।

यदि कोई कहे कि इस प्रकार आदि में अरिहंतों को नमस्कार करना तो पक्षपात है? इस पर आचार्य उत्तर देते हैं कि ऐसा पक्षपात दोषोत्पादक नहीं है किन्तु शुभपक्ष में रहने से वह कल्याण का ही कारण है तथा द्वैत को गौण करके अद्वैत की प्रधानता से किये गये नमस्कार में द्वैतमूलक पक्षपात बन भी तो नहीं सकता है।

पक्षपात वहीं संभव है जहाँ दो वस्तुओं में से किसी एक की ओर अधिक आकर्षण होता है परन्तु यहाँ परमेष्ठियों को नमस्कार करने में दृष्टि प्रधानतया गुणों की ओर रहती है, वस्तुभेद की प्रधानता नहीं है। इसलिये यहाँ पक्षपात किसी प्रकार भी संभव नहीं है।

आप्त की श्रद्धा से ही आप्त, आगम और पदार्थों के विषय में दृढ़ श्रद्धा उत्पन्न होती है, इस बात के प्रसिद्ध करने के लिए भी आदि में अरिहंतों को नमस्कार किया गया है। कहा भी है-

**जस्संतियं धम्मवहं णिगच्छे तस्संतियं वेणइयं-पउंजे।**

**सक्कारए तं सिर-पंचएण काएण वाया मणसा वि णिच्चं।। (34)**

षट्खंडागमसूत्र पृ.54

जिसके समीप धर्म-ज्ञान प्राप्त करे, उसके समीप विनय युक्त होकर प्रवृत्ति करनी चाहिए तथा उसका शिर-पंचक अर्थात् मस्तक, दोनों हाथ और दोनों जंघाएँ पंचांगों से तथा काय, वचन और मन से निरंतर सत्कार करना चाहिए।

उपरोक्त प्रकरण से सिद्ध होता है कि आचार्य भी त्रिकालवर्ती साधुओं को नमस्कार करते हैं। इसलिए वर्तमान साधुओं को भी नमस्कार करना स्वतः सिद्ध हुआ। वर्तमान काल के तीन कम नौ करोड़ संयमी में भी छठे गुणस्थानवर्ती श्रमण को स्वीकार किया गया है। निर्ग्रथ श्रमण के पाँच भेद हैं उनमें भी छठे गुणस्थानवर्ती विभिन्न प्रकार के श्रमण को गर्भित किया गया है जिसे णमोकार मंत्र में भी णमो लोए सव्व साहूणं कहकर नमस्कार किया गया है।

## पाँच प्रकार के निर्ग्रथ श्रमण

### पुलाक वकुश कुशील निर्ग्रथ स्नातका निर्ग्रथः॥ (46)

तत्त्वार्थ वातिके भा.॥ पृ. 684

पुलाक, वकुश, कुशील, निर्ग्रथ और स्नातक, ये पाँच निर्ग्रथ मुनि होते हैं।

1. **पुलाक**-अपरिपूर्ण व्रत वाले और उत्तर गुण से रहित 'पुलाक' होते हैं। जिनके मन में उत्तर गुणों के पालन करने की भावना नहीं है, मूलगुणों की कभी-कभी विराधना करते हैं अर्थात् मूलगुणों का भी परिपूर्ण पालन नहीं करते हैं वे बिना पके व जिसमें पूर्ण शुद्धि नहीं हुई है, उस पुलाक धान्य के समान व्रतों की शुद्धि न होने से पुलाक इस नाम को धारण करते हैं, अर्थात् पुलाक कहलाते हैं।

2. **वकुश**-जो निर्ग्रथ यद्यपि मूलगुणों का अखंड रूप से (निर्दोषता से) पालन करते हैं, परन्तु शरीर और उपकरणों की सजावट में जिनका चित्त लगा है, यश और ऋद्धियों की जो कामना करते हैं, सात और गौरव से युक्त हैं, परिवार संघ के ममत्व से जिनकी चित्तवृत्ति निवृत्त नहीं हुई है और छेद से जिनका चित्त शबल अर्थात् चित्रित है, वे वकुश है, क्योंकि वकुश शब्द शबल का पर्यायवाची है।

3. **कुशील**-प्रतिसेवना कुशील और कषाय कुशील के भेद से कुशील मुनि दो प्रकार के हैं। यहाँ कुशील का अर्थ व्यभिचार नहीं है। परिग्रह की भावना सहित (अंतरंग में कमण्डलु आदि परिग्रह का अभिलाषा बनी रहती है) मूल और उत्तर गुणों में परिपूर्ण कभी-कभी उत्तर गुणों की विराधना करने वाले प्रतिसेवना कुशील कहलाते हैं। ग्रीष्मकाल में उष्णता के कारण जंघा प्रक्षालन आदि का सेवन करने की इच्छा होने से जिनके संज्वलन कषाय जगती है और अन्य कषायें वश में हो चुकी हैं, वे कषाय कुशील कहलाते हैं।

4. **निर्ग्रथ**-जैसे पानी में खींची गई रेखा शीघ्र ही विलीन हो जाती है उसी प्रकार जिनके कर्मों का उदय अत्यंत अनभिव्यक्त (नहीं के समान) है तथा जिनको अंतर्मुहूर्त के भीतर ही केवलज्ञान और केवलदर्शन की प्राप्ति होने वाली है उन्हें निर्ग्रथ कहते हैं, वा वे निर्ग्रथ हैं। वा जिनके अंतरंग और बहिरंग दोनों प्रकार के परिग्रह नष्ट हो चुके हैं, वे निर्ग्रथ कहलाते हैं।

5. **स्नातक**-घातिया कर्म के नाशक केवलज्ञानी स्नातक हैं। ज्ञानावरणादि घातिया कर्मों के नाश हो जाने से जिनके केवलज्ञानादि अतिशय विभूतियाँ प्रकट हुई

हैं, जो योग सहित है, संपूर्ण शीलों के स्वामी है वा शैल पर्वत के समान अचल अडोल अकंप हैं, लब्धास्पद (कृतकृत्य) हैं वे संयोग केवली स्नातक कहलाते हैं अथवा 'स्नात्' धातु वेद और परिसमाप्ति में आता है, स्वार्थ में 'इकण्' प्रत्यय लगाकर स्नातक शब्द निष्पन्न होता है जिसका अर्थ है, जिनके सर्व कार्य समाप्त हो चुके हैं वे स्नातक हैं ये पाँचों ही निर्ग्रथ कहलाते हैं। यहाँ कोई प्रश्न करता है कि-

जैसे गृहस्थ चारित्र के भेद से निर्ग्रथ नहीं कहलाता है उसी प्रकार पुलाक आदि भी प्रकृष्ट (उत्कृष्ट) अपकृष्ट (जघन्य) और मध्यम आदि चारित्र के भेद होने से सभी निर्ग्रथ नहीं कहला सकते, पुलाकादि सभी मुनियों के निर्ग्रथ नहीं हो सकता।

**उत्तर-**जैसे चारित्र, अध्ययन आदि का भेद होने पर भी सभी ब्राह्मणों में जाति की दृष्टि से ब्राह्मण शब्द का प्रयोग समान रूप से होता है उसी प्रकार चारित्र आदि की अपेक्षा से पुलाक, वकुश आदि भेद होने पर भी पुलाक आदि सभी मुनियों में समान रूप से निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग होता है।

संग्रह और व्यवहारनय की अपेक्षा सभी निर्ग्रथ है। यद्यपि निश्चयनय की अपेक्षा गुणहीनों में निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग नहीं होता तथापि संग्रह और व्यवहारनय की अपेक्षा गुणहीन में भी निर्ग्रथ शब्द प्रयोग सर्वसंग्रहार्थकर लिया जाता है।

अथवा दृष्टि रूप सामान्य की अपेक्षा सभी निर्ग्रथ है, भूषा, वेष और आयुष से रहित निर्ग्रथ रूप और शुद्ध सम्यग्दर्शन के कारण पुलाक आदि सभी मुनियों में निर्ग्रथता समान है, क्योंकि सभी सम्यग्दृष्टि है और भूषा, वेष, आयुध से रहित है, अतः इनमें निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग कारण है।

**प्रश्न-**भग्नव्रतों (किञ्चित् विराधित व्रतों) में यदि निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग किया जाता है तो श्रावक में निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग करना चाहिए, अतः अतिप्रसंग दोष आता है।

**उत्तर-**हम निर्ग्रथ रूप को प्रमाण मानते हैं, अतः भग्नव्रत में निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग करके भी श्रावक व्रत में निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग नहीं कर सकते क्योंकि श्रावक में निर्ग्रथ रूपता नहीं है, इसलिए अतिप्रसंग दोष नहीं है।

**प्रश्न-**यदि भग्नव्रत में निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग होता है वस्त्रादि नहीं होने से तब तो जिस किसी नग्न मिथ्यादृष्टि में भी निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग करना चाहिए।

**उत्तर-**जिस किसी नग्न में निर्ग्रथ शब्द का प्रयोग नहीं किया जा सकता; क्योंकि

उनमें सम्यग्दर्शन नहीं पाया जाता है जिनमें सम्यग्दर्शन सहित निर्ग्रथपना है, वही निर्ग्रथ है, केवल नग्न रूप मात्र निर्ग्रथ नहीं है।

**प्रश्न**-पुलाक आदि का वर्णन किसलिए किया गया है

**उत्तर**-चारित्र गुणों की उत्तरोत्तर प्रकर्षता बताने के लिए पुलाकादि का उपदेश है, अर्थात् चारित्र गुण का क्रम विकास और क्रम प्रकर्ष दिखाने के लिए इन पुलाकादि भेदों की चर्चा की है।

मैंने जो ऊपर वर्णन किया था अट्टाई द्वीप में तीन कम नौ करोड़ संयमी होते हैं। उसका विशेष वर्णन गोम्मट्टुसार जीवकाण्ड के अनुसार निम्न दे रहा हूँ। यथा-

**प्रमदादिचउणहजुदी सामाइयदुगं कमेण सेसतियं।**

**सत्तसहस्सा णवसय णवलक्खा तीति परिहिणा।। (480)**

प्रमत्तादि चार गुणस्थानवर्ती जीवों का जितना जोड़ है, उतने ही सामायिक और छेदोपस्थापना संयमी होते हैं। सो प्रमत्तसंयम पाँच करोड़, तिरानबे लाख, अठानवें हजार दो सौ छह, 593,98,206 अप्रमत्तसंयत दो करोड़, छियानबे लाख, निन्यानबे हजार एक सौ तीन 2,96,99,103 उपशम श्रेणी वाले अपूर्वकरण गुणस्थानवर्ती दो सौ निन्यानबे 299, क्षपक श्रेणी वाले अपूर्वकरण पाँच सौ अठानबे, क्षपक श्रेणी वाले अनिवृत्तिकरण पाँच सौ अठानबे 598 इन सबका जोड़ आठ करोड़, नब्बे लाख, निन्यानबे हजार एक सौ तीन 89099103 इतने जीव सामायिक संयमी और इतने ही छेदोपस्थापन संयमी होते हैं। दोनों ही संख्या समान होती है। परिहार विशुद्धि संयतों की संख्या तीन कम सात हजार 6997 है। सूक्ष्म साम्पराय संयमियों की संख्या तीन कम नौ सौ 897 है। यथाख्यात संयतों की संख्या तीन कम नौ लाख 8,99,997 है।

जब उपरोक्त प्रकरण से पूर्ण सिद्ध हो जाता है कि छट्टे गुणस्थानवर्ती श्रमणों का ग्रहण महामंत्र में, निर्ग्रथता में, संयम मार्गणा आदि में किया गया है तब ऐसे श्रमणों का यथायोग्य विनय आचार्य क्यों नहीं करें? अवश्य ही करेंगे। इसमें आगमोक्त कोई दोष नहीं है। कभी-कभी तो संग्रहनय से आचार्य-उपाध्याय को श्रमण (साधु) में भी गर्भित कर लिया जाता है। वहाँ केवल साधु कहने से तीनों ग्रहण हो जाता है क्योंकि तीनों आध्यात्मिक दृष्टि से रत्नत्रयधारी और छट्टे, सप्तम गुणस्थानवर्ती ही होते हैं। जैन धर्म के सुप्रसिद्ध साहू मंगल, साहू लोगत्तमा, साहू सरणं पव्वज्जामि में साधु में आचार्य, उपाध्याय को भी गर्भित किया गया है। संघ की व्यवस्था और कुछ विशेष गुण की

विशेषता होने से आचार्य उपाध्याय और साधु में अंतर हो जाता है परन्तु मोक्षमार्ग की अपेक्षा कोई अंतर नहीं होता। समाधि के समय भी आचार्य, उपाध्याय आदि भी अपने पदवी को त्याग कर निर्विकल्प पद साधु पद को स्वीकार करते हैं। उस समय पूर्व आचार्य और उपाध्याय साधु के समान हो जाते हैं। साधु के लिए दो प्रतिक्रमण है एक दैवसिक दूसरा रात्रिक जो कि गणधर रचित है। उन दोनों में पद-पद में णमोकार मंत्र और चत्तारि का पाठ है जिसे आचार्य, उपाध्याय साधु स्मरण करते हैं, विनय करते हैं और वंदन करते हैं। आचार्य कुंदकुंद देव और आचार्य पूज्यपाद देवन्दी ने जो पंचपरमेष्ठी की भक्ति बनाई है, उसमें उन्होंने स्वयं आचार्य भी होकर साधु की वंदना की है। यथा-

**सर्वान् जिनेन्द्र चंद्रान् सिद्धानाचार्यपाठकान् साधून्।**

**रत्नत्रयं च वंदे, रत्नत्रय सिद्धये भक्त्या॥ (9)**

मैं (पूज्यपाद आचार्य) रत्नत्रय की प्राप्ति के लिए बड़ी भक्ति से समस्त अरिहंत, समस्त सिद्ध, समस्त आचार्य, समस्त उपाध्याय और समस्त साधुओं को नमस्कार करता हूँ।

**पांतु श्री पादपद्मानि, पंचानां परमेष्ठिनां।**

**लालितानि सुराधीश, चूड़ामणिमरीचिभिः॥ (10)**

जो इन्द्रों के मुकुटों में लगे हुए चुड़ामणि रत्न की किरणों से अत्यंत सुशोभित हो रहे हैं और जो अनेक प्रकार की लक्ष्मी से सुशोभित है ऐसे पाँचों परमेष्ठियों के चरणकमल मेरी रक्षा करें।

उपरोक्त समस्त आगम प्रणाली से यह तो सिद्ध हो गया कि आचार्य आदि भी श्रमण की यथायोग्य विनय करते हैं। विनय गुणपरक होता है, व्यक्तिपरक नहीं होता, विनय गुणों का किया जाता है व्यक्ति का नहीं। इसलिए रत्नत्रय से समृद्ध का विनय करते हैं अर्थात् रत्नत्रय का विनय करते हैं। अतः आचार्य भी जब णमो लोए सव्व साहूणं बोलते हैं तब रत्नत्रय स्वरूप आत्मा को या रत्नत्रयधारी साधु को नमस्कार करते हैं और रत्नत्रय तो सतत वंदनीय है परन्तु ध्यान देने योग्य है कि आचार्य जब अन्य शिष्यादि श्रमण या अन्य संघस्थ श्रमण को विनय करते हैं तब उस समय आगम आज्ञा की रक्षा होनी चाहिए। वह यह है कि आचार्य जब अन्य शिष्यादि श्रमण या अन्य संघस्थ श्रमण को विनय करते हैं तब उस समय आगम आज्ञा की रक्षा होनी

चाहिए वह यह है कि यदि ज्ञात है कि अन्य श्रमण प्रस्तुत आचार्य से छोटे हैं तब पहले छोटा श्रमण सर्वप्रथम भक्ति आदि पुरस्तर मुकलित हस्त में पिच्छिका धारण कर विज्ञापन सहित मनसा, वचसा, कर्मणा नमोस्तु करे तथा आचार्य भी अहंकार, कुटिल भाव आदि से रहित हो सहर्ष प्रतिनमोस्तु करके उसका यथायोग्य विनय करे। छोटा श्रमण तो बड़े श्रमण का पद स्पर्श करके भी विनय कर सकता है परन्तु बड़ा श्रमण छोटे श्रमण का पदस्पर्श आदि नहीं कर सकता इत्यादि विषयों का ध्यान रखें।

**नाकस्य पत्युः परिकर्म रम्यं, नागम्यरूपस्य तवोपकारी।**

**तस्यैव हेतुः स्वसुखस्य भानोरुद्बिभ्रतश्छत्रमिवादरेण॥ (17)**

**भावार्थ**—जिस प्रकार कोई सूर्य के लिए छत्ता लगावे, तो उससे सूर्य का कुछ भी उपकार नहीं होता, क्योंकि वह सूर्य छत्ता लगाने वाले से बहुत ऊपर है, परन्तु छत्ता लगाने वाले को अवश्य ही छाया का सुख होता है। उसी प्रकार इन्द्र जो आपकी सेवा करता था? क्योंकि वह वास्तव में आपके स्वरूप को समझ ही नहीं सका था। उल्टा शुभास्रव होने से उसी का भला होता था।

**क्रोपेक्षकस्त्वं क्र सुखोपदेशः, स चेत्किमिच्छाप्रतिकूलवादः।**

**क्रासौ क्र वा सर्वजगत्प्रियत्वम् तन्नो यथातथ्यमवेविचंते॥ (18)**

**भावार्थ**—हे भगवन्! जब आप राग-द्वेष से रहित हैं, तब किसी को सुख का उपदेश कैसे देते हैं? यदि सुख का उपदेश देते हैं तो इच्छा के बिना कैसे उपदेश देते हैं? यदि इच्छा के बिना उपदेश देते हैं, तो जगत् के सब जीवों को प्यारे कैसे हैं? इस तरह आपकी सब बातें परस्पर में विरुद्ध हैं। दरअसल आपकी असलियत को कोई नहीं जान सकता।

**तुङ्गात्फलं यत्तदकिञ्चनाच्च, प्राप्यं समृद्धान् धनेश्वरादेः।**

**निरम्भसोऽप्युच्चतमादिवाद्रेनैकापि निर्याति धुनी पयोधेः॥ (19)**

**भावार्थ**—पहाड़ के आस-पास पानी की एक बूँद भी नहीं है। परन्तु उसकी प्रकृति अत्यंत उन्नत है, इसलिये उससे कई नदियाँ निकलती हैं, परन्तु समुद्र से जो कि पानी से लबालब भरा रहता है, एक भी नदी नहीं निकलती। इसका कारण है समुद्र में ऊँचाई का अभाव। भगवन्! मैं जानता हूँ कि आपके पास कुछ भी नहीं है। परन्तु आपका हृदय पर्वत की तरह उन्नत है, वह अन्य धनाढ्यों से मिल नहीं सकती, क्योंकि समुद्र के समान वे भी ऊँचे नहीं हैं अर्थात् कृपण हैं।

त्रैलोक्यसेवानियमाय दण्डं, दध्ने यदिन्द्रो विनयेन तस्य।

तत्प्रातिहार्यं भवतः कुतस्त्यं, तत्कर्मयोगाद्यदि वा तवास्तु।। (20)

**भावार्थ**—जब भगवान् ऋषभनाथ भोगभूमि के बाद कर्मभूमि की व्यवस्था करने के लिए तैयार हुए तब इन्द्र ने आकर भगवान् की इच्छानुसार सब व्यवस्था करने के लिए दण्ड धारण किया था। अर्थात् प्रतिहार पद स्वीकार किया था। जो कि किसी काम की व्यवस्था करने के लिए दण्ड धारण किया करता है, उसे प्रतिहार कहते हैं। जैसे कि आज-कल लाठी धारण किये हुए वालिंटयर-स्वयंसेवक। प्रतिहार के कार्य अथवा भाव को संस्कृत में प्रातिहार्य कहते हैं। हे प्रभो! जब इन्द्र ने सब व्यवस्था की थी, तब सच्चा प्रातिहार्य-प्रतिहारपना इन्द्र के ही हो सकता है, आपके कैसे हो सकता है? क्योंकि आपने प्रतिहार का काम थोड़े ही किया था! फिर भी यदि आपके प्रातिहार्य होता ही है, ऐसा कहना है तो उपचार से कहा जा सकता है। क्योंकि आप इन्द्र के उस काम में प्रेरक थे।

अथवा श्लोक का ऐसा भी भाव हो सकता है—‘तीन लोक के जीव भगवान् की सेवा करो’ इस नियम को प्रचलित करने के लिए इन्द्र ने हाथ में दण्ड लिया था- इसलिये प्रातिहार्यत्व इन्द्र के ही बन सकता है, आपके नहीं। अथवा आपके भी हो सकता है, क्योंकि आपसे ही इन्द्र की उस क्रिया के कर्मकारक का संबंध होता था। यहाँ एक और भी गुप्त अर्थ है, वह इस प्रकार है—लोक में प्रातिहार्य पद का अर्थ आभूषण प्रसिद्ध है। भगवान् के भी अशोक वृक्ष आदि आठ प्रातिहार्य-आभूषण होते हैं। यहाँ कवि प्रातिहार्य पद के श्लेष से पहले यह बतलाना चाहते हैं कि संसार के अन्य देवों की तरह आपके शरीर पर प्रातिहार्य नहीं हैं। इन्द्र के प्रातिहार्य-प्रतिहारपना हो, पर आपके प्रातिहार्य-आभूषण कहाँ से आये? फिर उपचार पक्ष का आश्रय लेकर कहते हैं कि आपके भी प्रातिहार्य हो सकते हैं। उसका कारण है ‘तत्कर्मयोगात्’ अर्थात् आभूषणों के कार्य सौंदर्य वृद्धि के साथ संबंध होना है।

**श्रिया परं पश्यति साधु निःस्वः श्रीमान् कश्चित्कृपणं त्वदन्यः।**

**यथा प्रकाशस्थितमन्धकारस्थायीक्षतेऽसौ न तथा तमः स्थम्।।**

**भावार्थ**—हे प्रभो! संसार के श्रीमान् निर्धन पुरुषों को बुरी दृष्टि से देखते हैं, पर आप श्रीमान् होते हुए भी ज्ञानादि संपत्ति से रहित मनुष्यों को बुरी दृष्टि से नहीं देखते। उन्हें भी अपनाकर हित का उपदेश देकर सुखी करते हैं। इस तरह आप

संसार के अन्य श्रीमानों से भिन्न ही श्रीमान् हैं। दोनों की श्रीलक्ष्मी में भेद जो ठहरा। उनके पास रुपया, चाँदी, सोना वगैरह जड़ लक्ष्मी है, पर आपके पास अनंतज्ञान, दर्शन, सुख, वीर्य अनंत चतुष्टय रूप लक्ष्मी है।

**स्ववृद्धिनिःश्वासनिमेषभाजि, प्रत्यक्षत्मानुभवेपि मूढः।**

**किं चाखिलज्ञेयविवर्तिबोधस्वरूपमध्यक्षमवैति लोकः॥ (22)**

**भावार्थ-**भगवन्! जो मनुष्य अपने आपको स्थूल पदार्थों को भी जानने के लिए समर्थ नहीं है, वह ज्ञान स्वरूप तथा आत्मा में विराजमान आपको कैसे जान सकता है? अर्थात् नहीं जान सकता।

**तस्यात्मजस्तस्य पितेति देव, त्वां येऽवगायन्ति कुलं प्रकाशय।**

**तेऽद्यापि नन्वाश्मनमित्यवश्यं, पाणौ कृतं हेम पुनस्त्यजन्ति॥**

**भावार्थ-**एक तो सुवर्ण हाथ नहीं लगता, यदि किसी तरह लग भी जावे तो उसे यह सोचकर कि इसकी उत्पत्ति पत्थरों से हुई है, फिर फेंक देना मूर्खता है। इसी तरह आपका श्रद्धान व ज्ञान सबको नहीं होता। यदि किसी को हो भी जावे तो वह आपको मनुष्य-कुल में पैदा बतला कर फिर भी छोड़ देता है, यह सबसे बढ़कर मूर्खता है। सुवर्ण यदि शुद्ध है, चाहे वह पत्थर से नहीं, दुनिया के किसी हल्के पदार्थ से उत्पन्न हुआ हो तो बाजार में उसकी कीमत पूरी ही लगेगी और मैल सहित है-अशुद्ध है, तो किसी भी अच्छे पदार्थ से उत्पन्न होने पर भी उसकी पूरी कीमत नहीं लग सकती। इस प्रकार जो आत्मा शुद्ध है, कर्ममल से रहित है, भले ही उस पर्याय में नीच कुल में पैदा हुआ हो, वह पूज्य कहलाता है, और यदि वही आत्मा उच्च कुल में पैदा होकर भी अशुद्ध है-मलिन है तो उसे कोई पूछता भी नहीं है।

## आरती दशधर्म की

(चाल : आरती करूँ शंकर की.....)

आरती करूँ दशधर्म की करूँ आत्मधर्म व मुनिधर्म की...

आरती करूँ विश्वधर्म की...(स्थायी)

उत्तम क्षमा मार्दव आर्जव...शौच सत्य संयम तप त्याग...

आकिञ्चन्य ब्रह्मचर्य धर्म...मोह क्षोभ विवर्जित रूप की...(1)...आरती...

आत्मविश्वास ज्ञान चारित्र युक्त...आत्मा के निर्मल परिणाम युक्त...



सत्य-समता-शांति सहित...क्रोध मान माया लोभ रिक्त की...(2)...आरती...

ईर्ष्या घृणा तृष्णा रहित...वैर-विरोध-द्वंद्व रहित...

आत्मिक गुण-गुणी विनय युक्त...(पर) निन्दा-अपमान-हानि रिक्त की...(3)...आरती...

स्व-पर-विश्व कल्याण युक्त...ज्ञान-ध्यान-वैराग्य सहित...

ख्याति पूजा लाभ आकांक्षा रहित...स्व-अनंत वैभव गरिमा की...(4)...आरती...

संवर-निर्जरा-मोक्षदायक...अनंत चतुष्टय स्वभाव युक्त...

सच्चिदानंद ध्रुव स्वरूप...'कनक' शुद्धात्म स्वरूप की...(5)...आरती...

सीपुर, दिनांक 19.01.2017, प्रातः 7.03

## आरती जैन धर्म की

(चाल : आरती करो शंकर की करो....)

आरती करूँ..जिनधर्म की करूँ...आत्मधर्म/(रत्नत्रय) व जीवधर्म/(पञ्च व्रतों) की...

आरती करूँ दशधर्म/(पञ्चगुरु) की...(ध्रुव)...

आत्मधर्म है जैनधर्म...श्रद्धान ज्ञान चारित्र धर्म...

इसके भेद हैं दशधा धर्म...पञ्चव्रत समन्वय की...(1)...आरती...

तत्त्वार्थ श्रद्धान सम्यग्दर्शन...देव-शास्त्र-गुरु में श्रद्धान...

द्रव्य-तत्त्व-पदार्थ श्रद्धान...स्व-आत्म श्रद्धा युत की...(2)...आरती...

सम्यग्ज्ञान है पञ्च विधज्ञान...मति श्रुतावधि मनःपर्यय केवल...

सम्यक् चारित्र पञ्चव्रतमय...अशुभ परे शुभ-शुद्धाचरण की...(3)...आरती...

क्षमा मार्दव आर्जव शौच...सत्य संयम तप त्यागमय...

ब्रह्मचर्य आकिञ्चन्यमय...संवर-निर्जरा-मोक्ष की...(4)...आरती...

जिनधर्ममय पञ्च परमेष्ठी...चैत्य-चैत्यालय-श्रुत व धर्म...

समता-शांति-आत्मविशुद्धि...स्वर्ग-मोक्षदायक धर्म की...(5)...आरती...

श्रद्धा-प्रज्ञा से जो आरती करे...पापतम हरे पुण्य को वरे...

सर्वोदय/(अभ्युदय) से ले मोक्ष सुख वरे...'कनक' करे आरती भावमयी ...(6)...आरती...

सीपुर, दिनांक 15.01.2017, रात्रि 8.35

## आरती मोक्षमार्ग-मोक्षमार्गी-मोक्ष

(चाल : आरती करूँ शंकर की.....)

आरती (करूँ) मोक्षमार्ग की करूँ...रत्नत्रय की श्रेयमार्ग की...

आरती (करूँ) सौख्यमार्ग की...(ध्रुव)...

सर्वज्ञ द्वारा प्रतिपादित मार्ग...भावमोक्ष भोक्ता सर्वज्ञ आप्त...

सम्यग्दर्शन ज्ञान चारित्र मार्ग...व्यवहार-निश्चय मोक्षमार्ग की...(1)...आरती...

देवशास्त्र गुरु श्रद्धान सहित...द्रव्य-तत्त्व-पदार्थ युक्त...

स्व-आत्म तत्त्व (का) श्रद्धान युक्त...अनेकांत-नय-प्रमाण युक्त की...(2)...आरती...

दर्शन युक्त होता सम्यग्ज्ञान...मति श्रुतावधिमनःपर्यय केवल...

ग्यारह अंग चौदह पूर्व (ज्ञान)...चारों अनुयोग में संपादित की...(3)...आरती...

अशुभ से निवृत्ति शुभ में प्रवृत्ति...शुभ से शुद्ध प्राप्त की वृत्ति...

श्रावक व श्रमण चारित्र...अणुव्रत व महाव्रत सहित की...(4)...आरती...

सुदृष्टि श्रावक श्रमण पाठक...मोक्षमार्गी होते आचार्य...

भाव मोक्षमय होते अरिहंत...सिद्ध होते साक्षात् मोक्ष...(5)...आरती...

निकट भव्य बनते सुदृष्टि...सुदृष्टि बनते श्रावक-श्रमण...

श्रमण बनते उपाध्याय सूरी...भाव आरती करे 'कनक' सूरी...(6)...आरती...

सीपुर, दिनांक 16.01.2017, प्रातः 8.57

## (ईसाई नववर्ष में नवीन शोध-बोध प्रगति के उपलक्ष्य में) पूर्व से श्रेष्ठ आधुनिक वैज्ञानिक व उनके शोध-बोध (शोध-बोध-प्रगतिशील वैज्ञानिकों की पाठशाला)

-आचार्य कनकनन्दी

पूर्व-नियोजित कार्यक्रमानुसार आचार्यश्री कनकनन्दी गुरुदेव के त्रय-शिष्य नववर्ष की शुभ बेला में शुभकामना देने व ज्ञानार्जन हेतु सीपुर क्षेत्र की पावन धरा पर पधारे। श्रीसंघ के दर्शन-वंदन कर कृतार्थ हुए। प्रथम सत्र के प्रारंभ में मंगलाचरण स्वरूप गुरुदेव रचित 'आचार्य वंदना का सुस्वर से समूह (वृंद) द्वारा गायन किया

गया। वैज्ञानिक शिष्यों के निमित्त 'सृजित' पूर्व से श्रेष्ठ आधुनिक वैज्ञानिक व उनके शोध-बोध' कविता के माध्यम से गुरुदेव ने अनेक गूढ रहस्यों का उद्घाटन किया। पाश्चात्य जगत् में शिक्षा का स्टैण्डर्ड क्या है? पद्धति क्या है? इन प्रश्नों के उत्तर में प्रो. वैज्ञानिक अग्रवाल जी ने कहा-भारत में 25 वर्ष की आयु में ज्ञान अर्जित करता है, 65 वर्ष की आयु में मात्र सवाया ज्ञान ही होता है परन्तु मैंने 21 वर्ष की आयु में M.Sc. किया, आज उससे 100 गुणा ज्ञान अर्जित किया है। चारों अनुयोगों को मात्र 6 महीने में ही प्रयत्नपूर्वक सीखा जा सकता है। विदेशों में जो भी सीखते हैं उस पर पूर्ण सतर्कता से ध्यान दिया जाता है। भारत में वर्तमान में निपुणता व नैतिकता नहीं है। यदि न्यायालय में न्यायाधीश व समाज में संत समुदाय सही मार्गदर्शन करे तो देश में अराजकता/भ्रष्टाचार आदि अनीति नहीं रहेगी। हर कार्य की निपुणता व विशेषता पर विदेशों में बल दिया जाता है।

विदेशी शिक्षा के विषय में वैज्ञानिक डॉ. कछाराजी ने कहा-मैं जब इंग्लैंड में था तब मैं अपने क्लासमेट से कहता था कि हमारे भारत का प्रत्येक व्यक्ति दार्शनिक है, वह आत्मा को जानता है, अध्यात्म रस तो भारत में ही है। अमेरिकी चन्द्र यात्री एडगर मीचल जब चन्द्रमा पर गये तो उन्होंने वहाँ से देखा, पृथ्वी एकदम छोटी दिख रही है। उन्हें चिंतन आया कि इतनी छोटी पृथ्वी पर मेरा कहाँ अस्तित्व है? मैं कौन हूँ? मैं क्या हूँ? वहाँ के वैज्ञानिक ये मानते हैं कि I know nothing about nothing.

**गुरुदेव ने कहा-**भौतिकवादी मेटर को ही जानते हैं। जीव का स्वरूप नहीं जानते हैं। वे टाईम, स्पेस, मेटर आदि को भौतिक (पुद्गल) में ही क्यों ढूँढते हैं? डॉ. कछारा जी ने कहा नहीं, अभी वे जीव को भी ढूँढ रहे हैं।

**गुरुदेव ने कहा-**मेरा पहला स्रोत अहं/मैं/। (आत्मा) है। वैज्ञानिक ढोंगी-पाखंडी नहीं। वे डायरेक्ट चेतना को क्यों नहीं समझ पा रहे हैं। इस पर डॉ. वैज्ञानिक गोदावत जी ने कहा-वैज्ञानिकों की I.Q. तेज हैं। वे प्रत्यक्ष देखना/जानना चाहते हैं। आत्मा दिखता नहीं है। छद्मस्थ चर्म-चक्षु से देख नहीं सकता। वैज्ञानिकों में E.Q. भी हैं। वे सारी पृथ्वी/ब्रह्माण्ड के विषय में सोचते हैं।

**गुरुदेव ने कहा-**वे बच्चों के समान जिज्ञासु हैं। अंधे के समान आगे बढ़ रहे हैं। विदेशी वैज्ञानिक चैनलों एवं वैज्ञानिक साहित्य से मुझे सब ज्ञान हो रहा है।

**डॉ. अग्रवाल जी ने कहा-**विदेशों में जो नोबल पुरस्कार प्राप्त है जिन्हें

नौकरी की चिन्ता नहीं वे तो आत्मा की बात करते हैं, उस पर अपने विचार लिखते भी है। जिनको अपनी नौकरी की चिन्ता है ऐसे 90% लोग कुछ नहीं बोल सकते क्योंकि जिसे रिसर्च का कार्य करना है उसके लिए सरकार से अरबों रुपये लेना पड़ता है।

**गुरुदेव ने कहा-**पूर्व के नोबल पुरस्कार प्राप्त वैज्ञानिकों से भी वर्तमान के वैज्ञानिक अच्छे हैं। नासा कुछ बातें क्यों छिपाता है? जो नौकर है वह स्वार्थ से, पैकेज आदि के लोभ से दबा रहता है चाहे उसकी I.Q. कितनी भी तेज हो। जो इन बंधनों से मुक्त है वे ही सत्य को स्वीकार करते हैं। रूस के विरुद्ध में नासा की स्थापना हुई है। आज भी दोनों के बीच शीत युद्ध चल रहा है।

वैज्ञानिक त्रय व सुमन गोदावत (पत्नी डॉ. श्यामलाल गोदावत) ने श्रीसंघ को आहार देकर धन्यता का अनुभव किया। भेंट स्वरूप स्व-साहित्य/अन्य विदेशी पुस्तकें व उपकरण आदि प्रदान किये। आचार्यश्री ने भी उन्हें नूतन साहित्य प्रदान किया।

मध्याह्न का सत्र प्रायः 2.30 पर प्रारंभ हुआ। कविता पाठ हुआ। गुरुदेव ने कहा-विज्ञान अभी सुख-शांति में प्रवेश कर रहा है तो भी वैज्ञानिक अध्यात्म में जम्प क्यों नहीं लगाते?

डॉ. अग्रवाल जी ने कहा-जो अवकाश प्राप्त वैज्ञानिक हैं उन्होंने अध्यात्म में जम्प लगायी है। गुरुदेव ने कहा-इन 50 वर्षों में विज्ञान कल्पनातीत प्रगति कर रहा है। भौतिकवादी (जड़वादी) अभी विकास कर रहे हैं परन्तु रूढ़ीवादी धार्मिक जड़ हो गये है। वैज्ञानिकों में प्रायोगिक वसुधैव कुटुम्बकम् फलित हो रहा है। राजनीति में केवल मानवाधिकार की बात है। वैज्ञानिक पशुओं का भी अधिकार समझते/मानते है। कछारा जी ने कहा-D. इकोलॉजिकल कीट-पतंग आदि पानी/वनस्पति आदि सभी में जीव मानते हैं। प्रो. गोदावत जी ने कहा इकोफ्रेंडली सिस्टम अहिंसा का प्रायोगिक रूप है। गुरुदेव ने कहा-धर्म अभी बूढ़ा हो गया है जबकि विज्ञान युवा है। व्यापार/राजनीति/कानून में संकीर्णता है। डार्विन का सिद्धांत 'संघर्ष करो विकास होगा' का खंडन करते हुए गुरुदेव ने कहा-मैं तो केवल 'परस्परपग्रहो जीवानाम्' ही नहीं अपितु 'परस्परपग्रहो द्रव्यानाम्' भी कहता हूँ। आचार्यश्री ने कहा-वैज्ञानिकों की विनम्रता देखो, वे कहते हैं "हम अभी कुछ जानते नहीं, जानने का प्रयास कर रहे

हैं।” वर्तमान में विज्ञान सार्वभौम प्रचार-प्रसार का साधन है। सभी धर्मावलंबी/मतावलंबी इसे स्वीकार करते हैं। धर्म से जोड़ने का वायर (माध्यम) विज्ञान है। रीति-रिवाज अलग-अलग होते हुए भी Ethics (नीति) सब में समान हैं। आचार्यश्री ने कहा-रीति-रिवाज/न्याय/सामाजिक व्यवहार नैतिकता है। सामाजिक नैतिकता सबमें समान हैं। स्वार्थवश जानते हुए भी अनैतिक व्यवहार करते हैं यह बात अलग है। इस बात को डॉ. कछारा जी ने समर्थन किया। गुरुदेव ने कहा-अनैतिक अर्थात् अव्रत/पाप/अशुभ से निवृत्ति, शुभ/पुण्य में प्रवृत्ति करते हुए शुद्ध में प्रवेश करना चाहिए। सम्प्रति दिखावा करते हैं इस कारण अध्यात्म शक्ति प्रगट नहीं होती।

**प्रो. अग्रवाल जी ने कहा-**‘फॉदर ऑफ मोटिवेशनल’ में लेखक ने पुस्तक के अंत में ‘नमस्ते’ शब्द का प्रयोग किया है। उसकी व्याख्या करते हुए कहा है कि “मैं उस स्थान को नमस्कार करता हूँ जहाँ सभी जीव समान है।” अर्थात् हमारे यहाँ द्रव्यसंग्रह में कहा है-‘सव्वे सुद्धाह सुद्धणया।’ मैं कौन हूँ? यह जान नहीं सकते परन्तु ‘जो है वह है’ यह विश्वास तो कर सकते हो।

**आचार्यश्री ने उनका** समर्थन किया व उसके विषय में विशेष बताते हुए कहा कि हमारे यहाँ ‘सर्व जीव समानाधिकार’ है, इससे बड़ा साम्यवाद क्या हो सकता है? गुरुदेव ने कहा-जो अहं/मैं (आत्मा) नहीं उसको अपना मानना अहंकार है। प्रो. अग्रवाल जी ने कहा जैसे दूसरे के बर्तन पर अपना नाम लिखना।

**आचार्यश्री ने वर्तमान** विज्ञान की खोज के विषय में कहा कि-बिना ऑक्सीजन/पानी/सूर्य किरण के जीव का अस्तित्व संभव है। अन्य गैलेक्सी में यह सभी आवश्यक नहीं। 23 वर्गणाओं के विषय में कहा कि कार्माण वर्गणा अलग है। चौरासी-लक्ष-योनि की उत्पत्ति अलग-अलग है। (1) नारकियों व देवों के शरीर वैक्रियक है परन्तु दोनों में अंतर है। (2) औदारिक शरीरधारी कर्मभूमिज व भोगभूमि मनुष्य व पशु में भी अंतर है। चरम शरीरियों की व्यवस्था अलग हैं। (3) पंच स्थावरों की संरचना अलग-अलग है। गुरुदेव ने कहा-स्थूल भौतिक ज्ञान से हम परम सत्य को नहीं जान सकते। अनंत परम सत्य को सर्वज्ञ ही जान सकते हैं।

**प्रो. कछारा जी ने कहा-**वैज्ञानिक स्टीफन हॉकिंग का कहना है कि अन्य ग्रहों/(ब्रह्माण्ड) के लोगों से संपर्क मत करो यदि वे शक्तिशाली होंगे तो तुम्हें मार डालेंगे। आचार्यश्री ने कहा मैंने भी वैज्ञानिक चैनल देखते हुए हॉकिंग को ऐसा कहते

सुना है।

डॉ. अग्रवाल जी ने 'समयसार कलश' के 144 कलश संबंधी जिज्ञासा की तो आचार्यश्री ने कहा आत्मशक्ति अभी सुप्त/गुप्त है किन्तु आत्मविशुद्धि व ध्यान के द्वारा जीव अनंत शक्ति धारक प्रभु/विभु/ईश्वर बन सकता है। आत्मा अनंत शक्ति का पिण्ड है। जीव स्व-स्वभाव को प्राप्त कर प्रभुत्व शक्ति सह भगवान् बन जाता है। इस कलश में जो 'चिन्तामणि' शब्द आया है वह भौतिक कोहिनूर हीरे जैसा कोई जड़ रत्न नहीं, स्वयं आत्मा के लिए चिन्तामणि शब्द का प्रयोग है। जब आत्मा अनंत वैभव का स्वामी है तो इस भौतिक/जड़ वैभव/परिग्रह का संचय क्यों? कुंदकुंद सूरी ने कहा है- 'अहमेवको खलु शुद्धो।' आचार्यश्री ने कहा यह विषय मैंने प्रो. कछारा जी को मेरी स्व-कृति (2 ग्रंथ) से पढ़ाया है आप लोगों को नहीं।

इस प्रकार बहुत ही गंभीर चर्चा सत्र चला व आनंद-यात्रा का आनंद भी सभी श्रोताओं ने भरपूर लिया। गुरुदेव के ज्ञान को देखकर स्वयं प्रति सभी संघस्थ शिष्यों ने गौरव महसूस किया व गुरुदेव की ज्ञान महिमा को अपने-अपने शब्दों में व्यक्त कर गुरुदेव की स्तुति वंदना की।

प्रस्तुति-संघस्थ आर्यिका सुवत्सलमती

## बिना पानी के भी संभव है जीवन!

जीवन की संभावना के सवाल पर मनुष्य का सारा ज्ञान प्रकृति के आगे नतमस्तक है, लेकिन भविष्य में शायद यह बात सच न रहे। बिना पानी के जीवन के साक्ष्यों ने इस संभावना को बल दिया है।

-प्रवीण सिंह

कार्नेल यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों के हालिया अध्ययन ने शनिग्रह के चंद्रमा यानी टाइटन पर पानी के बिना जीवन के साक्ष्य पाये हैं। लगभग-179 डिग्री के औसत तापमान वाले इस चाँद पर भरपूर मात्रा में हाइड्रोजन सायनाइड विद्यमान है। हाइड्रोजन सायनाइड के मालीक्यूल आपम में मिलकर पॉलीमाइन नाम का तत्त्व बनाते हैं। पॉलीमाइन एमीनो एसिड और न्यूक्लिक एसिड के रूप में जीवन के लिए कार्य कर सकता है। यानी इस ग्रह पर यदि कोई भी जीवन है तो वह बिना पानी के ही संभव है।

**कैसे संभव है यह?**—कार्नेल यूनिवर्सिटी के रिसर्च में टाइटन पर बिना पानी के बैक्टीरिया और फंगस जैसे जीवों की उत्पत्ति के साक्ष्य मिले हैं। मनुष्य के शरीर में 60 प्रतिशत और मस्तिष्क में 70 प्रतिशत पानी होता है। यही कारण है कि वैज्ञानिक दूसरे ग्रहों पर जीवन के लिए पानी, हवा आदि की ही खोज करते हैं। कार्नेल की रिसर्च अंतरग्रही यात्रा में मानव के लिए कई नई संभावनाओं के द्वार खोलने में सक्षम होगी। 16 दिन के बराबर है टाइटन का एक दिन पृथ्वी की तुलना में, -179 डिग्री सेल्सियस तापमान।

**पानी का विकल्प**—पॉलीमाइन की इलेक्ट्रॉनिक संरचना बेहद ठंडी परिस्थिति में भी फंगस और बैक्टीरिया को जिंदा रखती है। अत्याधिक ठंडा होने की वजह से टाइटन पर मीथेन तरल रूप में पाई जाती है।

**खुलेंगे मानव जीवन के रहस्य**—इसके पहले हुए प्रयोग में, टाइटन पर हाइड्रोजन सायनाइड के साक्ष्य मिले हैं। इसके अणु मिलकर पॉलीमाइन नाम का एक पॉलीमर बनाते हैं। जिसकी, एमीनो और न्यूक्लिक एसिड बनाने में अहम भूमिका होती है। यही दोनों एसिड प्रोटीन कोशिकाओं और डीएनए बनाने में जरूरी होते हैं।

**धरती जैसा लेकिन अलग भी**—सौरमंडल में टाइटन, धरती के बाद एकमात्र जगह है, जहाँ जीवन के साक्ष्य मिले हैं। टाइटन की सतह और वातावरण में घने कोहरे के रूप में, मीथेन पाई जाती है। यह जगह वायुदाब और नाइट्रोजन की मात्रा के मामले में भी धरती के बाद अद्वितीय है। वहीं दूसरी तरफ टाइटन धरती की तुलना में कहीं ज्यादा ठंडा है। इसकी सतह पर ऑक्सीजन का पूरी तरह अभाव है। ऐसे में टाइटन जीवन की खोज का एक महत्वपूर्ण स्थल हो सकता है।

95 प्रतिशत नाइट्रोजन है वातावरण में, 1.5 गुना है पृथ्वी की तुलना में हवा का दबाव।

जीवन अलग-अलग परिस्थितियों में कैसे पनपता है, इसे समझने में टाइटन मदद कर रहा है। सूर्य से काफी दूर होने की वजह से यह धरती से बहुत अधिक ठंडी और शुष्क जगह है।

—डेविड सी डंकन

टाइटन पर सौर ऊर्जा की कुछ मात्रा पहुँच जाती है। इसकी वजह से इस सुदूर जगह पर जीवन की संभावना बनती है।

—जोनाथन ल्युनाइन

# पूर्व से श्रेष्ठ आधुनिक वैज्ञानिक व उनके शोध-बोध

-आचार्य कनकनन्दी

प.पू. वैज्ञानिक श्रमणाचार्य श्री कनकनन्दी गुरुदेव के त्रय वैज्ञानिक शिष्य नववर्ष की शुभ बेला में अतिशय क्षेत्र सीपुर ग्राम में ज्ञानार्जन हेतु पधारे। आचार्य श्रीसंघ के दर्शन-वंदन के पश्चात् आचार्यश्री ने स्व-रचित कविताओं के माध्यम से फारवर्ड साइंस के अनेक रहस्यों का ज्ञान कराया। सर्वप्रथम “आत्म-विकास हेतु मेरे चतुःआयाम सूत्र” के माध्यम से समता-निस्पृहता-मौन व एकांतवास का महत्व समझाया। नवीन शोध-बोध प्रगति के विषय में सृजित कविता के द्वारा आधुनिक वैज्ञानिकों व उनके शोध-बोध को पूर्व के वैज्ञानिकों से श्रेष्ठ बताते हुए उनकी सत्यग्राहिता आदि गुणों की प्रशंसा करते हुए आचार्यश्री ने विज्ञान-आगम-ब्रह्माण्ड-इतिहास आदि अनेक विषयों को आनंददायी शिक्षा पद्धति से शिष्यों को सूक्ष्म व गहन बोध दिया।

उदयपुर से पधारे वैज्ञानिक त्रय 1. डॉ. नारायणलाल कछारा, 2. डॉ. पारसमल अग्रवाल, 3. डॉ. एस.एल. गोदावत से आचार्यश्री ने विदेशी विद्यार्थी व शोधार्थी जनों के भाव-व्यवहार-जिज्ञासा आदि के संबंध में प्रश्न पूछे। डॉ. अग्रवाल बोले विदेशों में हर कार्य-क्षेत्र में निपुणता व विशेषज्ञता पर बल दिया जाता है। डॉ. कछारा ने अपने कार्यकाल में इंग्लैण्ड व अमेरिका के अनुभव सुनाये। अमेरिकी चन्द्र यात्री एडगर मिचल की आध्यात्मिक जिज्ञासाओं के बारे में बताया। डॉ. गोदावत ने इकालॉजी को अहिंसा का प्रायोगिक रूप बताया व सभा के प्रारंभ में गुरुदेव सृजित आध्यात्मिक कविता का पाठ किया। डॉ. अग्रवाल की समयसार कलश विषयक जिज्ञासा को समाधान करते हुए आचार्यश्री ने कहा-केवल स्थूल भौतिक दृष्टि से संपूर्ण परम सत्य का ज्ञान संभव नहीं है। गुरुदेव ने बताया कि आत्मशक्ति अभी सुप्त-गुप्त है किन्तु आत्मविशुद्धि से व ध्यान के द्वारा जीव अनंत शक्ति का धारक प्रभु-विभु-देव बन जाता है। गुरुदेव ने कहा आधुनिक वैज्ञानिकों का मूल फोर्स मैटर है जबकि मेरा मूल स्रोत ‘अहं’ ‘मैं’ ‘I’ है। जब जीव स्व-स्वभाव को प्राप्त कर लेता है तो प्रभुत्व शक्ति सह भगवान् बन जाता है। इस अवसर पर आचार्यश्री ने स्व-रचित साहित्य देकर वैज्ञानिक शिष्यों का उत्साहवर्द्धन किया। डॉ. अग्रवाल ने भी स्व-रचित कृति व विदेशी साहित्य आदि आचार्यश्री को प्रदान किया। शुभाकांक्षा सह-श्रमण मुनि सुविज्ञसागर



ॐ हूं श्री आचार्य कनकनन्दी जी गुरुदेवाय नमो नमः

## संस्मरण-।

(गुरुदेव श्री कनकनन्दी जी के “बेमिसाल व्यक्तित्व”

व कृतित्व मेरी दृष्टि में)

लेख-ब्र. अजय संघस्थ आचार्यश्री

आचार्य भगवन्! कोटिशः नमोस्तु...

गुरुवर! आज संध्या समय मैं (स्वयं), ब्र. संगीता, ब्र. पल्लवी और क्षु. श्री सुवीक्षमती जी तीनों आपके स्व-रचित गीताञ्जली के गीतों साथ ही श्रमण मुनिश्री सुविज्ञसागर जी और मेरे द्वारा रचित गीतों का गायन व टेप कर रहे थे। मैं व पल्लवी, संगीता इन गीत-रचनाओं पर अपने-अपने विचार बीच-बीच में व्यक्त भी कर रहे थे।

गुरुश्रेष्ठ! आपकी गीत-रचनाओं और इससे संबंधित भावों का विश्लेषण करने का मेरा भाव बहुत अरसे से हो रहा था, तथापि मैं इन गीतों की विशेषताओं का बिंदुवार चिंतन करता रहा हूँ, सो मैंने आज यह उपक्रम करने का श्रीगणेश करके आज इस संस्मरण द्वारा लिखने का एक लघु प्रयास किया है, अपनी अल्प बुद्धि से लिखे इस संस्मरण पर आप और अधिक अपने बहुमूल्य परामर्श का सहयोग देते रहने का अनुग्रह करते रहना।

गुरुदेव! ब्र. पल्लवी की जिज्ञासा सर्वप्रथम यह थी कि भैया! आपने यह श्री गुरुदेव के लिए ‘बेमिसाल’ शब्द का प्रयोग किया है, इसका क्या अर्थ है? गुरुवर! आप मेरी हिन्दी भाषा संबंधित कमजोरी को भलीभाँति जानते हैं। हिन्दी भाषा में उर्दू शब्दों का प्रयोग मेरी चिर-परिचित कमजोरी है, ये सब मुशी प्रेमचंद आदि की खिचड़ी हिन्दी को अपनाने का परिणाम है। खैर! आगे अपनी रचनाओं में इस खिचड़ी भाषा से बचकर शुद्ध हिन्दी की विरासत को आपकी श्रीकृपा से पाने व आत्मसात करने की भरसक कोशिश (प्रयत्न) करूँगा।

मैंने पल्लवी को बताया कि ‘बेमिसाल’ शब्द उर्दू बोली से है और गुरुदेव बेमिसाल इसलिए है क्योंकि वे अपने व्यक्तित्व और कृतित्व के क्षेत्र में संपूर्ण कायनात (परिवेश) व सारे जहाँ (विश्व) में अनोखे ऐसे शख्स (महामना) है

जिनकी तुलना का व्यक्ति अभी वर्तमान में कोई नहीं है, उनकी तुलना केवल और केवल उनसे ही की जा सकती है, यानि ऐसी बेहतरीन मिसाल जो एक व्यक्तित्व ही नहीं किन्तु एक बहुआयामी प्रतिभा के धनी के रूप में प्रतिष्ठित है। उनका गीतों का लिखना ऐसा है जैसे एक प्यासे को दरिया या कुओं का मिलना, भक्त (भव्य) को भगवान् का प्राप्त हो जाना है।

इन रचनाओं ने मेरे परिवार में क्रांति का शंखनाद किया है। ब्र. संगीता, ब्र. श्रेणिक व ब्र. श्रुति (हिमांशी) यथा मैंने स्वयं इस संसार की असारता का बोध प्राप्त कर लिया है, इस सोपान पर पहुँचने के लिए गुरुवर साक्षात् कारक है उतने ही उनके सृजित ये गीत। मेरा स्वयं का जो आमूल-चूल परिवर्तन गुरुदेव के इन सर्वोत्कृष्ट रचनाओं के माध्यम से महान् संस्कारों एवं सद्गुणी राहों का आलंबन लेने का प्रत्यक्ष गवाह है।

मेरे स्वजन जो मेरा हित ही चाहते रहे किन्तु मैं अपने अहंकार में उन सबको अनसुना और विस्मृत करता रहा किन्तु श्रीगुरु प्रसाद से मैंने इन सभी पारिवारिक-सामाजिक मूल्यों का अब सम्मान करना सीख लिया है। रूढ़िगत परे धार्मिक मूल्यों का भी सच्चा मूल्यांकन व अपने लक्ष्य जो आत्म-विकास के लिए उत्प्रेरक के रूप में कार्य करे ऐसी सुमति की अनिवार्यता को अपने जीवन में प्रधानता देने की कोशिश करता जा रहा हूँ। सब श्रीगुरु कृपा से मुझे व उन्हें (परिवार) सहजता व सरलता से प्राप्त होता जा रहा है।

इन गीतों के गुणगुनाने और स्वाध्याय से मैंने अपने आत्म कल्याण के लिए अनुकूल मनोभाव और मनोगत निर्धारित कर लिए हैं, मेरा मन प्रसन्न, शांत और आध्यात्मिक सोपानों को प्राप्त करने के लिए सदैव लालायित बना रहता है। मुखरित होकर और दृढ़ता का अवलंबन लेकर अब मैं इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सतत पुरुषार्थ करना चाहता हूँ। अब मुझे श्री गुरुपाद पद्यों की शरण की ही अंतिम चाह है, साथ ही श्रमण मुनिश्री सुविज्ञसागर जी एवं समस्त श्रीसंघ का आशीष और स्नेह की ही अभिलाषा है।

गुरुश्री क्यों बेमिसाल हैं, इसका वर्णन इतने से शब्दों में सीमित नहीं किया जा सकता, उसके लिए संपूर्ण जीवन का अवदान भी कम जान पड़ता है फिर भी आगे लिखूँगा, अन्य संस्मरणों को भी उद्धृत करने का प्रयास करके अपने जीवन की

शुभयात्रा करते रहने का सतत हरदम शुभाकांक्षी।

ब. अजय संघस्थ श्री गुरुदेव

## धन्यवाद-पत्र (Thankyou Letter)

दिनांक 31.12.2016

नमोऽस्तु गुरुदेव ! नमोऽस्तु ! नमोऽस्तु ! नमोऽस्तु ! मुझे नहीं पता कि अपने गुरु को कैसे धन्यवाद करते हैं। मन से आत्मा से मैंने आपको बहुत बार धन्यवाद दिया है, शायद अनेकों बार-पर आज वह पुण्य उदय आया है कि मैं उसे लिख पा रही हूँ, मन बहुत प्रसन्न है क्योंकि मैं कल सुबह आपके पास आने की तैयारी कर रही थी और आपसे बातें भी कर रही थी व आप को ढेर सारा धन्यवाद दे रही थी। मन में आया कि इसे लिख लूँ सो प्रयास कर रही हूँ। शुरु से शुरु करती हूँ, सबसे पहले 2008 में जब मैंने आपके पहली बार दर्शन किये थे, दर्शन करके उठ भी नहीं पाई थी और आपने कहा था कि “इसकी भावना बहुत अच्छी है।” मुझे बहुत प्रसन्नता हुई थी और मैं सारा दिन ये ही सोचती रही कि गुरुदेव ने ऐसा कैसे कहा !? आपके कहे हुए शब्द ने समय-समय पर मेरा आत्मविश्वास बढ़ाया, मुझे ऊर्जा प्रदान की और आज तक वो शब्द मेरे कान में गूँजते रहते हैं, जब भी मुझे आवश्यकता होती है। गुरुदेव आप तो जादूगर है मुझे आज तक नहीं पता कि आपने ऐसा कैसे कहा... !? फिर आपके दर्शन सीपुर में हुए 2010 में, तब मेरे सांसारिक पिता भी मेरे साथ थे और उन्होंने बताया कि, आपकी किताब उन्होंने लगभग 20 वर्ष पहले पढ़ी थी और कहा कि आप बहुत ही ऊँचे, पहुँचे हुए, बहुत ज्ञानी, सबसे अलग बिल्कुल अलग तरह के साधु हैं। तब से आपके प्रति (Respect) सम्मान व कौतूहल दोनों और बढ़ गया। मुझे जहाँ तक याद है सीपुर में भी जब मैं आई थी तब दिन की कक्षा चल रही थी, समझ में तो कम ही क्या न के बराबर ही आया होगा पर आनंद की अनुभूति निश्चित हुई थी और वहाँ से लौटते समय दुःख भी हो रहा था और वो दुःख बढ़ता-बढ़ता इतना बढ़ गया कि आज तो मुझे रोना ही आ जाता है। गुरुदेव ! मुझे सिर्फ एक काम में ही बहुत जोर आता है, मन दुःखी हो जाता है, जी घबराता है, वो है आपसे दूर जाने में। गुरुदेव आप तो अंतर्दामी हैं, आप तो सब जानते हैं तो बताओ न कि मेरा वो मंगल दिन वो पुण्य अवसर कब आएगा की मुझे आपके पास आने के बाद

कभी वापस न जाना पड़े मतलब दुःखी न होना पड़े। मुझे पता है इसका जवाब भी मुझे सही समय व प्रकरण आने पर ही मिलेगा। इस असार संसार में रहते हुए कुछ ऐसी परिस्थितियाँ भी आई थी कि मुझे लगता था कि मुझे मर जाना चाहिए पर मुझे आंतरिक रूप से ताकत देने वाले वो आपके शब्द ही थे कि “इसकी भावना अच्छी है” जो मुझे जीने की प्रेरणा देते रहे, आज मैं यहाँ तक पहुँच पाई, आपकी शिष्या बन सकी। कल मुझे आपके दर्शन करने आना है इसलिए यही विराम देना होगा।

(जल्दी ही इसके आगे लिख सकूँ ऐसा आशीर्वाद चाहती हूँ।)

आपकी शिष्या-शुद्धात्मा वर्षा

रात्रि 12.55, दिनांक 01.01.2017 (Happy New Year)

## बिना बोली आदर्श पिच्छी परिवर्तन कार्यक्रम सम्पन्न (स्वैच्छिक सेवा-दानियों के द्वारा साधु संघ को पिच्छी प्रदान व उन्हें पुरानी पिच्छी दी गई)

निस्पृही संत आचार्यश्री कनकनन्दी गुरुदेव संसंघ का निराडम्बर सादगीपूर्ण पिच्छी परिवर्तन व चातुर्मास कलश निष्ठापन समारोह में सर्वप्रथम दीप प्रज्वलन कर देवाधिदेव श्रेयांसनाथ भगवान् का पंचामृताभिषेक व 108 जाप सह 108 लीटर दूध से मस्तकाभिषेक श्रद्धालु आगन्तुक भक्तों द्वारा सम्पन्न हुआ। मंगलाचरण स्वरूप ग.पु.काँ. से पधारी बाल कवयित्री कु. खुशी ने स्व-रचित कविता का पाठ किया एवं स्वानुभव से सभा को अवगत कराया। सौ. विजयालक्ष्मी कवयित्री ने भी स्व-रचित कविता सुनायी व नितिन भैया को धन्यवाद देते हुए कहा कि भैया ने यहाँ चातुर्मास कराया इसलिये हम क्षेत्र पर आकर दर्शन व आहारदान-स्वाध्याय का लाभ ले पा रहे हैं। संघस्थ ब्र. खुशपाल जी ने भी अपना मनोगत व्यक्त करते हुए कहा-मुझमें गुरुदेव से प्रश्न पूछने का साहस नहीं था कि गुरुदेव! आप ‘मैं’ के विषय में ही क्यों बोलते हैं? अतः नन्दौड़ में गुरुदेव के कक्ष से बाहर जाने पर मुनिश्री सुविज्ञसागर जी से यह प्रश्न किया। भाग्य से गुरुदेव ने प्रश्न सुन लिया। कक्ष में वापस आकर प्रश्नों की झड़ी लगा दी कि, आप लोग ‘मैं’ याने क्या समझते हो? ‘मैं’ याने यह शरीर, पुरुष, स्त्री। अरे ‘मैं’ (स्व-आत्मा) का श्रद्धान नहीं तो तुम सम्यग्दृष्टि ही नहीं हो। सच्चे श्रावक तभी बनोगे जब ‘मैं’ का बोध होगा। गुरुदेव ने हम पर अनुग्रह कर ‘मैं’ के विषय में

जो हमारी विपरीत धारणा/मिथ्या भ्रम था से तोड़ दिया। 'मैं' नहीं तो मेरे लिए इस ब्रह्माण्ड का कोई अर्थ नहीं। परनिन्दा (प्रत्यक्ष या परोक्ष) से पापबंध होता है इसका भी ज्ञान दिया। देव-शास्त्र-गुरु की निन्दा से घातिया कर्म बंधता है। ग.पु.कॉ. में 6 माह प्रवास कर सम्यक् मार्ग दिखाया हमारी जीवन-धारा ही बदल दी। अभी हम बहुत सुख व शांति का अनुभव करते हैं। आपके अनंत उपकार हैं जो सम्यक् पथ मिला व मानव जन्म सफल हुआ।

इसके पश्चात् गुरुदेव रचित गीताञ्जली 56 व 58 का विमोचन हुआ। पिच्छी परिवर्तन के अवसर पर संघस्थ ब्र. संगीता व ब्र. पल्लवी ने पिच्छी संबंधी दो कविताओं का सुस्वर गायन किया।

पूज्य गुरुदेव को 2017 के चातुर्मास कर्ता भूपेश शाह (चितरी) सपरिवार ने पिच्छी भेंट की। मुनिश्री सुविज्ञसागर जी को प्रवीण जैन नंदौड़ सपरिवार ने व मुनिश्री अध्यात्मनंदी जी को 2018 के चातुर्मास कर्ता कांतिलाल जी सपरिवार ने पिच्छी भेंट की। आर्यिका सुवत्सलमती माताजी को खुशी राजेश जैन परिवार ने पिच्छी प्रदान की। क्षु. सुवीक्षमती को नितिन भैया, सीपुर परिवार ने, क्षु. शांतिश्री को सीपुर परिवार ने व क्षु. श्रेयांसश्री को खुशपाल जी, नगीन शाह सपरिवार ने पिच्छी भेंट की तथा सीपुर क्षेत्र पर सम्प्रति विराजित सभी दीदीयों ने चारों माताजी को वस्त्र भेंट किये।

अंत में गुरुदेव का पाद प्रक्षालन व अर्घ्य समर्पित किया गया। चातुर्मास मुख्य कलश का भाग्य कूपन गुरुदेव के हस्ते निकाला गया तो 2017 के चातुर्मास कर्ता चितरी निवासी भूपेश शाह भाग्यशाली बने। सभी कलश स्थापनकर्ताओं को गुरुदेव के कर-कमलों से कलश प्रदान किये। समयाभाव अर्थात् सामायिक का समय होने से गुरुदेव ने मौन आशीर्वाद प्रदान किया।

मध्याह्न में 3 बजे नित्य नियमानुसार 'श्रमण संघ संहिता' का स्वाध्याय प्रारंभ हुआ। णमोकार मंत्र का ही वर्णन चल रहा है। हम मात्र णमोकार मंत्र का उच्चारण ही करते हैं परन्तु मंत्र का रहस्य आज तक नहीं जानते। गुरुदेव के मुखारविन्द से ही आगम व सिद्धांत के रहस्य खुलते हैं। हम भाग्यशाली हैं जो गुरुदेव की निश्रा में रहकर परमागम अर्थात् 'मैं' का परिचय प्राप्त कर रहे हैं।

इस प्रकार निराडम्बर बोली रहित कलश-निष्ठापन व पिच्छी परिवर्तन का आदर्श समारोह सानंद सम्पन्न हुआ। चितरी से पधारे श्रीसंघ के अनन्य भक्त-शिष्य,

सेवाभावी मणिभद्र-भूपेश व ग.पु.कॉ. के राजेश जैन सपरिवार ने गुरुदेव से आशीर्वाद प्राप्त किया। कमल कुमार, विजयालक्ष्मी गोदावत 8 दिन क्षेत्र पर प्रवास कर आहारदान व स्वाध्याय व सेवा-वैयावृत्ति का लाभ ले रहे हैं।

प्रस्तुति-आ. सुवत्सलमती

## बिना बोली पिच्छी परिवर्तन कार्यक्रम सम्पन्न (स्वैच्छिक सेवा-दान करने वालों के द्वारा साधु को पिच्छी प्रदान व उन्हें पुरानी पिच्छी दी गई)

आज दिनांक 12.01.2017 को श्रद्धा भक्ति व ज्ञान का केन्द्र अतिशय क्षेत्र सीपुर ग्राम विराजित स्वाध्याय तपस्वी वैज्ञानिक धर्माचार्यश्री कनकनन्दी जी गुरुदेव संसंग का पिच्छी परिवर्तन समारोह आदर्शपूर्वक सम्पन्न हुआ। देवाधिदेव श्रेयांसनाथ प्रभु व वात्सल्य रत्नाकर आचार्यश्री विमलसागर जी गुरुदेव की प्रतिमाओं के भव्य पंचामृत अभिषेक 108 लीटर दूध से 108 कलशों से किया तथा गुरुदेव का भी पाद प्रक्षालन किया गया। इस कार्यक्रम में उदयपुर व उदयपुर संभाग के कई गाँवों से पधारे गुरुदेव के शिष्य व भक्तगण द्वारा गुरुदेव को श्री भूपेश जी जैन चितरी द्वारा व मुनिश्री सुविज्ञसागर जी श्री मणिभद्र जी व दिपेश जी जैन द्वारा तथा मुनिश्री अध्यात्मनन्दी जी को कॉलोनी परिवार द्वारा पिच्छी प्रदान की गई तथा आर्यिकाश्री सुवत्सलमती माताजी को खुशी जैन व विजयलक्ष्मी जी के द्वारा पिच्छीका भेंट की गई, क्षु. सुवीक्षमती माताजी को श्री नितिन भैया व सीपुर परिवार द्वारा तथा क्षु. शांतिश्री माताजी को मणिलाल जी गोटी व क्षु. श्रेयांसश्री माताजी को नगीन जी व ब्र. खुशपाल जी द्वारा पिच्छीका प्रदान की गई। इस अवसर पर आचार्यश्री सृजित कृति “जैन सिद्धांत रहस्य गीताञ्जली धारा-56, ग्रथांक-264 एवं आत्मज्ञान गीताञ्जली धारा...58, ग्रथांक-266” विमोचन हुआ तथा आचार्य श्रीजी ने पधारे हुए भक्तों को यथायोग्य साहित्य प्रदान करते हुए शुभाशीष प्रदान किया।

तथा दोपहर की स्वाध्याय से हमें णमोकार मंत्र व ‘अ’ का भी ज्ञान नहीं था अब गुरुदेव ने स्व-रचित कविताओं के माध्यम से णमोकार का ज्ञान कराया जैसे णमो लोए सव्व अरिहंताणं, णमो लोए सव्व सिद्धाणं, णमो लोए सव्व आयरियाणं, णमो

लोए सव्व उवज्जायाणं, णमो लोए सव्व साहूणं तथा चत्तारी मंगल-अरिहंत मंगलं, सिद्ध मंगलं, सूरी मंगलं, पाठक मंगलं, साहु मंगलं। चत्तारी लोगुत्तमा-अरिहंत लोगुत्तमा, सिद्ध लोगुत्तमा सूरी लोगुत्तमा, पाठक लोगुत्तमा, साहु लोगुत्तमा। चत्तारी सरणं पव्वज्जामि-अरिहंत सरणं पव्वज्जामि, सिद्धे सरणं पव्वज्जामि, सूरी सरणं पव्वज्जामि, पाठक सरणं पव्वज्जामि, साहु सरणं पव्वज्जामि, केवलि पण्णतं धम्मं सरणं पव्वज्जामि।

‘अ’-अव्यय ‘आत्मा कभी व्यय नहीं होता है आत्मा एक है, अजर-अमर है यह भी गुरुदेव से पहली बार जाना।’

गुरुदेव! मैंने पहली बार समाचार विधि लिखने का प्रयास किया है जिसमें कोई गलती हुई हो तो क्षमा करें।

-ब्र. रमीला दीदी

## राष्ट्र हित हेतु आह्वान व सुझाव

सड़क दुर्घटनाओं से हो रही मृत्यु से भारत व जैन समाज क्या शिक्षा लेंगे!?

-आचार्य कनकनन्दी

(भारत में हर वर्ष प्रायः डेढ़ लाख मृत्यु सड़क दुर्घटना से होती है। आचार्य चैत्यसागर संघस्था 3 साध्वियों की व 2 व्यक्तियों की सड़क दुर्घटना से मृत्यु।)

अहिंसा प्रधान विश्वगुरु भारत में जो सड़क दुर्घटना में सामान्य लोगों से लेकर साधु-साध्वियों की मृत्यु हो रही हैं उससे भारतीयों की तथा जैन समाज की अहिंसा-संवेदना-सेवा-व्यवस्था-परदुःखकातरता समयानुबद्धता-कर्तव्यनिष्ठा-अनुशासन-शीलता-प्रगतिशीलता-सम्पन्नता-वैज्ञानिक उन्नति-शिक्षा-राजनीति-कानून-व्यवस्था-प्रशासनिक सतर्कता-सामाजिकता आदि की वास्तविकता प्रगट हो रही है।

सड़क दुर्घटना से जो जन-धन हानि हो रही है उससे बचने के लिए या न्यूनतम करने के लिए उपरोक्त गुणों को विकसित करके प्रयोग में लाने के साथ-साथ निम्नोक्त काम करना चाहिए-

1. प्रमुख सड़क के दोनों पार्श्व में पैदल चलने की सुव्यवस्था सरकारों को करना चाहिए। इससे पैदल चलने वाले साधु-साध्वी के साथ-साथ अन्य जनों को भी पैदल चलने की सुविधा होगी जिससे अनेक दुर्घटना-धन-जन हानि कम होने के साथ-साथ पर्यावरण प्रदूषण भी कम होगा तथा स्वास्थ्य संपादन होगा।

2. दुर्घटना होने पर पुलिस, प्रशासन, यात्री आदि स्थानीय लोगों को सेवा-व्यवस्थादि करनी चाहिए न कि संवेदनहीन अंधा कानून से और भी समस्याएँ उत्पन्न करना चाहिए।

3. वृद्ध, रोगी, दुर्बल जैन साधु-साध्वी जो पैदल विहार करने में असमर्थ हैं उनके लिए देश के विभिन्न स्थानों में संत-निवास की व्यवस्था करके जैन समाज को उनकी संपूर्ण व्यवस्था करनी चाहिए, जिससे उन्हें लंबी-लंबी यात्राएँ व्हीलचेयर (ठेला) आदि से नहीं करना पड़े।

4. जैन साधु-साध्वी जब विहार करते हैं तब भी मार्ग में साधु-साध्वी की व्यवस्था-सुरक्षा हेतु भक्तों को, पर्याप्त जैन धर्मावलंबियों को स्व-भावना-भक्ति-समर्पण भाव से जाना चाहिए।

5. सुनिश्चित स्थान-स्थान पर जहाँ विहार में आवश्यकता है (विश्राम व आहारचर्या के लिए) धर्मशालाओं की व्यवस्था करनी चाहिए।

-आचार्य कनकनन्दी  
सीपुर, उदयपुर (राज.)

### सम्पर्क सूत्र

वात्सल्य पुण्य प्रन्यास, सीपुर समता तीर्थ धाम,  
अतिशय क्षेत्र सीपुर, तहसील-सराड़ा, जिला-उदयपुर (राज.),  
मो. 09322665743, 9414364428

### चीन के बाद भारत में सड़क हादसों में ज्यादा मौतें हुईं

सड़क हादसों में बीते साल दुनियाभर में 12.5 लाख लोगों को जान गँवानी पड़ी। चीने के बाद भारत में सबसे ज्यादा जानें गईं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार-12.5 लाख लोगों की मौत पिछले साल दुनियाभर में। चीन में सड़क हादसों में 261367 लोगों की मौत हुई, भारत में 207551 लोगों को जान गँवानी पड़ी।

दोपहिया वाहन दुर्घटना में मौतें-23 प्रतिशत विश्व में, 34 प्रतिशत भारत में।

किस देश में कितनी मौतें-5971 जापान, 2114 कनाडा, 34064 अमरीका, 1827 ब्रिटेन, 24237 थाईलैंड, 207551 भारत, 1252 आस्ट्रेलिया, 1013 ग्रीस।



**क्या हैं कारण**—जहाँ जरूरत वहाँ स्पीड ब्रेकर न होना, गलत मानकों पर बनी खराब सड़कें, घुमावदार मोड़ में गाड़ी की तेज गति, किसी वाहन का बिना इंडिकेटर दिये अचानक से मुड़ना, लाल बत्ती का खराब होना।

## **बिना बीमा के सड़कों पर दौड़ रहे 60% वाहन**

### **देश में सिर्फ 8.26 करोड़ वाहनों का ही बीमा**

सड़क दुर्घटना और वाहनों के बीमे से जुड़े चौंकाने वाले आँकड़े सामने आये हैं। साल 2015 में 1.5 लाख लोगों की सड़क हादसों में मौत हुई, कई घायल हुए हैं। बावजूद इसके सड़कों पर दौड़ रहे 60 फीसदी वाहनों का बीमा नहीं है। इनमें ज्यादातर दुपहिया वाहन हैं।

जनरल काउंसिल ऑफ इंडिया (जीसीआई) ने इस बाबत आँकड़े पेश किये। जीसीआई ने चिंता जताते हुए कहा कि हादसों में जान गँवाने वाले ज्यादातर चालकों के वाहनों का बीमा नहीं था। जो बच गये उनके वाहनों के खरपच्चे उड़ गये और उन्हें मरम्मत में खुद से पैसे लगाने पड़े।

जीसीआई के एक वरिष्ठ अधिकारी कहते हैं कि वाहनों के बीमा का संबंध केवल वाहनों से ही नहीं होता। कई कंपनियाँ चालक का बीमा भी करती हैं। अगर बीमा होता तो हादसों में मारे गये लोगों के परिवार को इसकी रकम मिल पाती। शारीरिक अंग गँवाने वालों का इलाज भी मुफ्त में हो पाता। 19 करोड़ वाहन पंजीकृत। 29 प्रतिशत हादसों में दुपहिया वाहन शामिल।

**80 फीसदी को नियमों की जानकारी नहीं**—होंडा मोटरसाइकल कंपनी ने ट्रैफिक रूल्स पर अध्ययन कर रिपोर्ट पेश की है। इसके मुताबिक 80 फीसदी दुपहिया चालकों को ट्रैफिक के रूल्स की जानकारी ही नहीं है। इस मामले में मुंबई सबसे जागरूक शहर है। यहाँ के 79 प्रतिशत दुपहिया सवारों ने 50 फीसदी ट्रैफिक रूल्स सही बताये। पुणे (63 प्रतिशत) दूसरे और बेंगलूरु (41 प्रतिशत) तीसरे स्थान पर रहा।

**कारों से हादसे 23 प्रतिशत**—जीसीआई के महासचिव आर. चंद्रशेखरन ने बताया साल 2015 तक 19 करोड़ वाहनों का पंजीकरण हुआ था। इनमें से 8.26 करोड़ वाहनों का ही बीमा था। 2014 में 15 करोड़ वाहन पंजीकृत थे। कारों से 23

फीसदी दुर्घटनाएँ होती हैं। बस के हादसों का आँकड़ा 8.3 प्रतिशत है।

**हेलमेट पहनने की वजहें बताईं**-63 प्रतिशत दोपहिया सवारों ने कहा कि वे सुरक्षा के लिए हेलमेट पहनते हैं। 16 प्रतिशत ने कहा कि वे जुर्माने से बचने के लिए हेलमेट पहनते हैं। 16 प्रतिशत ने कहा कि वे पारिवारिक दबाव से हेलमेट पहनते हैं। 55 प्रतिशत सवार पीछे बैठने पर हेलमेट नहीं पहनते हैं और इस तरह अपनी जान जोखिम में डालते हैं। 51 प्रतिशत सवारों ने कहा कि 2016 में उन्होंने कोई जुर्माना नहीं भरा।

## आखिर सड़कों पर मौत कब तक ?

-रामवल्लभ शर्मा

हमारे देश में प्रतिमाह सड़क हादसों में मरने वालों की संख्या कई देशों में प्रतिवर्ष मरने वालों से कहीं ज्यादा रहती है। वर्ष 2015 की 'रोड एक्सीडेंट रिपोर्ट' के अनुसार सड़क हादसों में देश में 146133 लोगों की जानें गई हैं।

देश में 1970 के दशक के आसपास योजना आयोग की सिफारिश पर केंद्र सरकार ने हर साल ट्रैफिक सुरक्षा सप्ताह मनाने का निर्णय लिया था जो पिछले वर्षों में मात्र औपचारिकता बन कर रह गया है। इस बार भी 'सड़क सुरक्षा सप्ताह वर्ष 2017' का केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने आगाज 11 जनवरी को किया लेकिन न हकीकत में यह अखबारों में ही छपकर रह गया। पहले की तरह ही इस बार भी आम जन-जीवन पर इस विशेष ट्रैफिक सप्ताह का कोई असर कहीं नजर नहीं आया। ऐसे कागजी प्रयासों के कारण ही सड़क दुर्घटनाओं में मरने वाले की संख्या में कोई कमी नहीं आ रही है। हमारे देश में प्रतिमाह सड़क हादसों में मरने वालों की संख्या कई देशों में प्रतिवर्ष मरने वालों से कहीं ज्यादा रहती है। सड़क दुर्घटनाओं में हमने चीन को भी पीछे छोड़ दिया है। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय की वर्ष 2015 की 'रोड एक्सीडेंट रिपोर्ट' के अनुसार सड़क हादसों में देश में 146133 लोगों की जानें गई हैं। असल में बड़े शहरों में जनसंख्या के साथ वाहनों की संख्या भी काफी बढ़ी है। देश में वर्ष 2002 में साढ़े तीन करोड़ कारें थी जो मार्च 2013 में 17 करोड़ 20 लाख हो गई है और वर्ष 2035 तक 45 करोड़ हो जाने की

संभावना है। हमारे नीति-निर्माता वर्ष में एक-दो बार ट्रैफिक सप्ताह मना कर मान लेते हैं कि जनता को ट्रैफिक नियमों की पालना के लिए जागरूक कर दिया गया है। रोज सड़क हादसों व उनमें होने वाली मौतों को रोकने के लिए राज्य सरकारों को किसी महामारी फैलने से रोकने की तरह विशेष कदम उठाकर सघन अभियान चलाने होंगे।

इसके लिए राज्य सरकारों को विशेष रूप से 'सड़क सुरक्षा उपकर' लगाकर जनसंख्या व वाहनों की संख्या की बढ़ोतरी के अनुरूप यातायात से जुड़े विभागों को विशेष संसाधन उपलब्ध करवाने होंगे। उनकी नफरी में भी वृद्धि करनी होगी। विडंबना है कि पढ़े-लिखे लोग भी चौराहे या मोड़ पर यदि ट्रैफिक का सिपाही नहीं खड़ा है तो भेड़चाल की तरह चलते ही रहते हैं। 'गति सीमा' व 'रुकिए' के निशान का शायद ही कोई ध्यान रखता है। दरअसल नियमों को तोड़ने वालों, यातायात अधिकारियों व दलाल जो कानून पालना की बजाय मिलीभगत से मामला निपटाने में ज्यादा विश्वास रखते हैं, के विरुद्ध कठोर दंडात्मक कार्रवाई की जाना जरूरी है, अन्यथा नये मोटर वाहन (संशोधन) अधिनियम 2016 में किये जा रहे सख्त दण्डात्मक प्रावधानों का कोई मतलब नहीं रह जाएगा।

**आंध्र में पटरी से उतरी जगदलपुर-भुवनेश्वर हीराखंड एक्सप्रेस...**

## **रेल हादसा : मौत पर सियासत**

दुर्घटना पर राज्य सरकार और रेलवे के विरोधाभासी बयान-एक और रेल पटरी से उतर गई। इस बार हादसा ओडिशा की सीमा के करीब आंध्रप्रदेश के विजयनगरम में हुआ और ट्रेन थी जगदलपुर-भुवनेश्वर हीराखंड एक्सप्रेस। ट्रेन तो मंजिल तक नहीं पहुँची, लेकिन 40 लोगों की जिंदगी का सफर अधूरा रह गया। 200 से ज्यादा जखमी हो गए। इनमें से जाने कितने जिंदगी भर दर्द झेलते रहेंगे, लेकिन उनकी सुरक्षा का जोरशोर से जिम्मा लेने वाली रेलवे और राज्य सरकार हादसे की वजह इस तरह बताने में जुटे हैं जिससे कम से कम उन्हें क्लीन चिट मिल जाये।

आंध्रप्रदेश के विजयनगरम में हुई दुर्घटना में बोगियों में फँसे शवों और घायलों को निकाले जाने के साथ ही राहत एवं बचाव कार्य जारी है। दुर्घटना के बाद ट्रेन के 12 सुरक्षित डिब्बों को संभलपुर के रास्ते भुवनेश्वर रवाना कर दिया गया है।

**डीरिलमेंट से सबसे ज्यादा हादसे**-43.5 प्रतिशत लेवल क्रॉसिंग, 46.5 प्रतिशत डीरिलमेंट, 3.6 प्रतिशत आग, 4.7 प्रतिशत टक्कर, 1.7 प्रतिशत अन्य।

**मानवीय भूल सबसे बड़ा कारण**-40.7 प्रतिशत मानवीय भूल रेलवे स्टाफ के चलते, 45.7 प्रतिशत मानवीय भूल रेलवे स्टाफ के अलावा, 2.2 प्रतिशत नाकाम उपकरण, 5.5 प्रतिशत तोड़फोड़, 3.4 प्रतिशत संयोगवश, 0.7 प्रतिशत अज्ञात कारण, 1.8 प्रतिशत अभी जाँच जारी।

**रेलवे को नक्सलियों पर शक**-ट्रैक से दो घंटे पहले ही मालगाड़ी गुजरी थी। पेट्रोलिंग टीम ने भी ट्रैक को दुरुस्त पाया था। ड्राइवर को झटका, कुनेरू के पास नक्सली क्षेत्र है। मलकानगिरि एनकाउंटर के बाद से मिल रही थी धमकियाँ।

-अनिल सक्सेना, रेलवे प्रवक्ता

केंद्र बुलेट ट्रेन चलाने का सपना देख रहा है, जबकि यात्रियों की सुरक्षा की अनदेखी की जा रही है।

-प्रताप देब

## सर्दियों में गर्मियों से कम दुर्घटनाएँ

कड़ाके की सर्दी-कोहरे से दिल्ली एनसीआर समेत उत्तर भारत त्रस्त है। नये आँकड़े बताते हैं कि सबसे ज्यादा सड़क दुर्घटनाएँ गर्मियों में और उसके बाद सबसे कम मानसून में होती हैं।

15 सालों में चार ऋतुओं के आँकड़े-2000 से 2015 के बीच सड़क दुर्घटना-मानसून 31172 जुलाई से सितम्बर, शीत-33100 अक्टूबर से फरवरी, ग्रीष्म-35271 मई से जून, बसंत-34271 मार्च से अप्रैल। 5.1 प्रतिशत इजाफा 2015 में 2014 के मुकाबले रोड एक्सीडेंट में।

**सबसे ज्यादा मौत दोपहिया वाहनों से**-दोपहिया 45540 मरे, ट्रक 28,910 मरे, कार 18506 मरे, दुर्घटनाओं में यूपी अव्वल-उत्तरप्रदेश 12.4 प्रतिशत, तमिलनाडु 10.5 प्रतिशत, महाराष्ट्र 9.2 प्रतिशत दुर्घटनाएँ हुईं 2015 में इन प्रदेशों में। 1.3 प्रतिशत इजाफा 2014 से 2013 के मुकाबले रोड एक्सीडेंट में-17 लोगों की मौत हर घंटे हुई 2015 में सड़क दुर्घटनाओं में, 1 लाख 49 हजार लोग मारे गये 2015 में सड़क दुर्घटनाओं में।

बढ़ते सड़क हादसे रोकने के लिए परिवहन विभाग और आधार फाउंडेशन के प्रयास

## रिश्तों की मिठास के साथ अपनों को भावुकता भरे संदेश देकर रोकेंगे हादसे

गिरीश शर्मा, उदयपुर

सरकार और ट्रैफिक पुलिस की लाख कोशिशों के बावजूद सड़क हादसे आये दिन लगातार बढ़ते जा रहे हैं। हादसों से किसी का घर उजड़ गया, किसी के माँग की सिंदूर धुल गई, किसी के सर से माता-पिता का हाथ उठ गया तो हजारों लोग जिंदा होकर भी जिंदगीभर के लिए अपाहिज हो गये। तमाम कोशिशों के बाद भी बढ़ते हादसों को देखते हुए परिवहन विभाग के साथ आधार फाउंडेशन ने इन हादसों को रोकने के लिए एक अनूठी पहल शुरू की है। 'मिशन दिल से' अभियान के तहत अब परिवार के सदस्य माँ, भाई, बहन, बेटा, बेटा, पत्नी आदि ही अपनों को खत लिखकर कह रहे हैं कि-पापा-भैया आप हैं तो हम हैं, पूरा परिवार है। आपके बिना कुछ भी नहीं इसलिए हेलमेट पहनकर बाइक चलाइए, शराब पीकर गाड़ी न चलाये, रफ्तार जानलेवा है। अभियान के तहत रिश्तेदारों, दोस्तों और परिचितों से भी पत्र लिखवाये गये। रिश्तों की मिठास के साथ नसीहत से भरी चिट्ठियाँ सड़क सुरक्षा का संदेश देगी। भावुकता भरे शब्दों से लिखे पत्रों में यह भी कहा गया है कि यातायात नियमों की पालना करें, आप नहीं करेंगे तो कौन करेगा।

**फैक्ट्स फाईल, भारत-2014** की तुलना में 2015 में सड़क हादसों से मौत के मुँह में समाने वाले 3 प्रतिशत बढ़ गए, 2015 में 4.50 लाख हादसे हुए, 4.40 लाख लोगों ने जान गँवा दी, 4.80 लाख घायल हुए, ओवर स्पीडिंग से सबसे ज्यादा 37 प्रतिशत हादसे, 50 फीसदी दुर्घटनाएँ और मौतें पैदल चलने वालों की होती है, पूरे रोड नेटवर्क पर महज 4 प्रतिशत सड़कों पर ही फुटपाथ है, 96 प्रतिशत सड़कों पर ही वाहनों के साथ लोगों को शेयर करना पड़ता है। राजस्थान के आँकड़े-2014 में 10 हजार 289 लोग हादसों के शिकार हुए, 2015 में संख्या बढ़कर 10 हजार 510 हो गईं

**कुछ चुनिंदा पत्रों में लिखे गये संदेश-**मेरे प्यारे भाई रितिश, वाहन धीरे चलाये और सावधानी रखें, प्रिय मित्र जगदीश, जीवन परमात्मा का दिया हुआ अनुपम उपहार है। इसे समाज सेवा के लिए समर्पित करे, न कि सड़क को। दुर्घटना

से बचने के लिए हेलमेट और शीट बेल्ट का जरूर उपयोग करे, पापा मुझे ये बताते हुए बहुत दुःख हो रहा है कि आप हमेशा कार चलाते समय फोन पर बात करते हो। प्लीज, ऐसा ना करे, प्रिय पापा, आपसे आखिरी बार विनती कर रही हूँ कि आप तेज गति से वाहन न चलाये। वाहन चलाते समय मोबाइल पर बात भी न करें। अगर, जरूरी कॉल है तो वाहन साइड में खड़ा कर बात करे प्लीज, डियर अंकल जरून, मैं आपसे बहुत प्यार करती हूँ। आपको खोना नहीं चाहती। आप शीट बेल्ट जरूर पहने। आपकी सावधानी में ही हमारी खुशी है, प्रणाम दोस्त दीपक, अत्यंत दुःख हो रहा है कि मेरे हॉस्टल के बाहर कल रात तेज गति से आती कार खंभे से टकराई और चालक की मौत हो गई। उसने शराब पी रखी थी। आपसे अनुरोध है कि प्लीज तेज गति से वाहन न चलाये, प्रिय मित्र, अंकल ने बताया कि तुम बाइक से गिर गये थे। तुम्हारी चोट कैसी है। मैंने अंकल को कई बार बताया कि तुम बाइक बहुत तेज चलाते हो और स्टंट भी करते हो, वो तुम्हें समझाये। आखिर हादसा हो ही गया। प्लीज अपना ख्याल रखें ये चुनिंदा पत्र क्रमशः रोहित गुप्ता, उदयपुर कलेक्टर, चंद्रसिंह कोठारी, मेयर उदयपुर, मोहित शर्मा, विधि विश्वकर्मा, खुशी कोठारी, दिलखुश सालवी एवं दीपेश शर्मा ने अपने परिजनों को लिखें।

**200 वोलेंटियर्स 21 हजार लोगों से खत लिखवायेंगे**-फाउंडेशन के निदेशक नारायण चौधरी ने बताया कि 200 वोलेंटियर्स 21 हजार लोगों से पोस्ट कार्ड लिखवा चुके हैं। खत लिखने वालों में कई लोग शहर या प्रदेश से भी बाहर रहते हैं। उन्होंने बताया कि इन खतों को वे लिखे पते पर भेजेंगे।

**कलेक्टर, मेयर ने भी लिखे अपनों को खत**-अपनों के नाम चिट्ठी लिखने वालों में उदयपुर कलेक्टर रोहित गुप्ता, मेयर चंद्रसिंह कोठारी सहित कई वीवीआईपी भी शामिल हैं। स्कूली बच्चे और परिवार के सदस्यों ने अपनों को ही खत लिखकर अपना ख्याल रखने को कहा है।

## संदर्भ-

कुंदकुंद देव ने सिद्ध किया है कि जो चतुर्विध संघ का उपकार करता है, वह धर्मानुरागी में श्रेष्ठ है। इससे सिद्ध होता है कि चतुर्थ गुणस्थानवर्ती से लेकर छठे गुणस्थानवर्ती श्रमण तक का कर्तव्य धर्मात्मा का उपकार करना है। तुलसीदास ने

कहा है-

“परोपकार सम धर्म नहिं भाई।”

“परहित सरिस धरम नहि भाई।”

नीतिकार व्यास ने भी कहा है-

अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयं।

परोपकाराय पुण्याय पापाय परपीडनम्॥

व्यास जी कहते हैं 18 पुराणों व 4 वेदों का संकलन मैंने दो वाक्यों में किया, ‘परोपकारं पुण्याय पापाय परपीडनम्’ पुण्य धर्म क्या है? कर्तव्य, परोपकार। अधर्म क्या है? अनीति, पाप, पर अपकार। हमारे आचार्यों ने भी कहा है-

श्लोकार्धर्देन प्रवक्ष्यामि यदयुक्तं ग्रंथ कोटिभिः।

परोपकाराय पुण्याय पापाय परपीडनम्॥

रहिमन कवि ने कहा भी है-

तरुवर फल नहि खात है नदी न संचै नीर।

रहिमन पर काज हित सज्जन धरै शरीर।।

प्राचीन नीतिकारों ने भी कहा है-

परोपकाराय फलंति वृक्षा परोपकाराय वहन्ति नद्यः।

परोपकाराय दुहन्ति गावः परोपकाराय सतां प्रवृत्तयः॥

परोपकार के लिए जीवन भर वृक्ष, जीवन शक्ति प्रदायक अमृत तुल्य उत्तमोत्तम फल देते हैं। परोपकार के लिए नदियाँ शीतल मधुर जल लेकर बहती हैं। परोपकार के लिए गाय अमृत तुल्य दूध जीवन भर देती हैं। इसी प्रकार परोपकार के लिए सज्जन सतत प्रयत्नशील रहता है। वैयावृत्ति का वर्णन भगवती आराधना में निम्न प्रकार से किया है-

सत्तीए भत्तीए विज्जावच्चुज्जदा सदा होइ।

आणाए णिज्जरिति य सबालउड्डाउले गच्छे।। (306)

बालमुनि और वृद्धमुनियों से भरे हुए इस गण में सर्वज्ञ की आज्ञा से सदा अपनी शक्ति और भक्ति से वैयावृत्ति करने में तत्पर रहो। सर्वज्ञदेव की आज्ञा है कि वैयावृत्ति करना चाहिए। वैयावृत्य तप है और तप से निर्जरा होती है।

सेज्जागासणिसेज्जा उवधी पडिलेहणाउवग्गहिदे।

**आहारोसहवायणविकिंचणुव्वत्तणादीसु।। (307)**

सोने के स्थान, बैठने के स्थान और उपकरणों की प्रतिलेखना करना, योग्य आहार, योग्य औषध का देना, स्वाध्याय कराना, अशक्त मुनि के शरीर के मल को शोधन करना, एक करवट से दूसरी करवट लिटाना, ये उपकार वैयावृत्य है।

**अध्दाणतेण सावयरायणदीरोधगासिवे ऊमे।**

**वेज्जावच्चं उत्तं संगहसारक्खणोवेदं।। (308)**

जो मुनि मार्ग के श्रम से थक गये हैं उनके पैर आदि दबाना, जिन्हें चोरों ने सताया है, जंगली जानवरों से, दुष्ट राजा से, नदी को रोकने वालों से और मारी रोग से जो पीड़ित हैं, विद्या आदि से उनका उपद्रव दूर करना, जो दुर्भिक्ष में फँसे है उन्हें सुभिक्ष देश में लाना, आप न डरे इत्यादि रूप से उन्हें धैर्य बंधाना तथा उनका संरक्षण करना वैयावृत्य कहा है।

**वैयावृत्य न करने वाले की निन्दा करते हैं-**

**अणिगुहिदबलविरिओ वेज्जावच्चं जिणोवदेसेण।**

**जदि ण करेदि समत्थो संतो सो होदि णिद्धम्मो।। (309)**

अपने बल और वीर्य को न छिपाने वाला जो मुनि समर्थ होते हुए भी जिन भगवान् के द्वारा कहे हुए क्रम के अनुसार यदि वैयावृत्ति नहीं करता है तो वह धर्म से बहिष्कृत हो जाता है यह इस गाथा का अभिप्राय है।

**तित्थयराणाकोवो सुदधम्मविराधणा अणायारो।**

**अप्पापरोपवयणं च तेण णिज्जूहिंद होदि।। (310)**

वैयावृत्य न करने से तीर्थकरों की आज्ञा का भंग होता है। शास्त्र में कहे गये धर्म का नाश होता है। आचार का लोप होता है और उस व्यक्ति के द्वारा आत्मा, साधुवर्ग और प्रवचन का परित्याग होता है। तप में उद्योग न करने से आत्मा का त्याग होता है। आपत्ति में उपकार न करने से मुनिवर्ग का त्याग होता है और शास्त्र विहित आचरण न करने से आगम का त्याग होता है।

**गुणपरिणामो सङ्गा वच्छल्लं भत्तिपत्तलंभो य।**

**संधाणं तव पूया अव्वो च्छिन्ती समाधी य।। (311)**

वैयावृत्य करने का पहला गुण है 'गुण परिणाम' अर्थात् जो वैयावृत्य करता है उसकी पीड़ित साधु के गुणों में वासना होती है कि मैं भी ऐसा बनूँ और जिस साधु की



वैयावृत्य की जाती है उसकी सम्यक्त्व आदि गुणों में विशेष प्रवृत्ति होती है। इसके सिवाय श्रद्धा, वात्सल्य, भक्ति, पात्र का लाभ, संधान अपने में गुण पूजा छूट गये हैं इनका पुनः आरोपण, तप, धर्म, तीर्थ की परंपरा का विच्छेद न होना तथा समाधि ये गुण हैं।

**आणा संजमसाखिल्लदा य दाणं च अविदिगिंछा य।**

**वेज्जावच्चस्स गुणा पभावणा कज्जपुण्णाणि।। (312)**

सर्वज्ञ के द्वारा उपदिष्ट वैयावृत्य करने से सर्वज्ञ की आज्ञा का पालन होता है। आज्ञा पालन से आज्ञा संयम होता है। वैयावृत्य करने वाले का उपकार होता है। निर्दोष रत्नत्रय का दान होता है। संयम में सहायता होती है। विचिकित्सा-ग्लानि दूर होती है। धर्म की प्रभावना होती है और कार्य का निर्वाह होता है।

**इय दृढगुणपरिणामो वेज्जावच्चं करेदि साहुस्स।**

**वेज्जावच्चेण तदो गुणपरिणामो कदो होदि।। (316)**

इस प्रकार ऊपर कहे गये यति के गुणों में जिसका परिणाम दृढ़ होता है वह साधु की वैयावृत्य करता है। वैयावृत्य करने से गुण परिणाम होता है। आशय यह है कि इस यति में जो गुण हैं यदि मैं इनकी सेवा न करूँगा तो ये गुण नष्ट हो जायेंगे। ऐसा जो चित्त में विचारता है वह उन गुणों में परिणत होता है और जिसकी सेवा की है उसकी गुणों में परिणति होती है। अर्थात् वैयावृत्य करने वाला स्वयं उन गुणों से सुवासित होता है और जिसका वैयावृत्य किया जाता है वह यति अपने गुणों से च्युत नहीं होता। अतः अपने और दूसरों के उपकार के लिए वैयावृत्य कहा है।

**जह जह गुणपरिणामो तह तह आरूहइ धम्मगुणसेदिं।**

**वड्ढुदि जिणवरमग्गे णवणवसंवेगसड्ढावि।। (317)**

जैसे-जैसे गुण परिणाम होते हैं वैसे-वैसे चारित्र रूप गुणों की सीढ़ी पर चढ़ता है, और जिनेन्द्र के मार्ग में नई-नई संसार भीरूता और श्रद्धा भी बढ़ती है। यहाँ गुण शब्द से गुणों को विषय करने वाला स्मरण ज्ञान कहा गया है। तब यह अर्थ होता है-जैसे-जैसे यति के गुणों का स्मरण होता है वैसे-वैसे चारित्र गुण पर आरोहण करता है। जो यति के गुणों को भूल जाता है वह उसमें प्रयत्न नहीं करता। उनके गुणों का स्मरण करने से उनमें रूचि पैदा होती है। भव्य जीव गुणों के अनुरागी होते हैं। संसार से भय और श्रद्धा यति को रत्नत्रय में दृढ़ करती है। इस गाथा से श्रद्धा गुण का कथन

किया। आगे कहते हैं कि गुणों के स्मरण से उनमें रूचि होती है। रूचि बढ़ने पर सम्यग्दर्शन का वात्सल्य नामक गुण होता है।

**सङ्गाए वड्डियाए वच्छल्लं भावदो उक्कमदि।**

**तो तिक्वधम्मराओ सक्वजगसुहावहो होइ।। (318)**

श्रद्धा के बढ़ने पर मुनि मन से वात्सल्य करते हैं। उससे धर्म में तीव्र राग होता है। धर्म में तीव्र राग समस्त जगत् में जो इन्द्रिय जन्य और अतीन्द्रिय सुख है उसे लाता है अथवा धर्म में तीव्र राग रखने वाला यति सब सुख को प्राप्त होता है। इस गाथा से वात्सल्य का कथन किया।

**वैयावृत्य का भक्ति नामक जो गुण है उसे कहते हैं-**

**अरहंतसिद्धभक्ती गुरुभक्ती सक्वसाहुभक्ती य।**

**आसेविदा समग्गा विमला वरधम्मभक्ती य।। (319)**

इस भव से पूर्व तीसरे भव में दर्शनविशुद्धि आदि परिणाम विशेष से जिसने तीर्थकरत्व नामक अतिशयशाली कर्म का बंध किया है जो स्वर्गावतरण आदि पाँच महाकल्याण का भागी है, जो कल्याण किसी अन्य को प्राप्त नहीं होते, घातीकर्मों के विनाश से जिसने त्रिकालवर्ती सब द्रव्यों के स्वरूप को प्रकाशित करने में पटु निरतिशय ज्ञान प्राप्त किया है, दर्शन-मोह के क्षय से जिन्हें वीतराग सम्यक्त्व की प्राप्ति हुई है, चारित्र मोह के क्षय से जिसने वीतरागता प्राप्त की है, वीर्यांतराय कर्म के प्रक्षय से जिनमें अनंत वीर्य प्रकट हुआ है, जिनके संसार का अंत आ गया है उन भव्य जीवों का उद्धार करने की प्रतिज्ञा से जो बद्ध है, जो आठ महाप्रतिहार्य और 34 अतिशय विशेष से युक्त हैं वे अर्हंत हैं। मिथ्यात्व आदि से परिणामों से आये आठ कर्मों के बंधन से जो छूट चुके हैं, जो अजर, अमर, अव्याबाध गुण से युक्त हैं अनुपम अनंत सुख से शोभित हैं जिसके सदा प्रज्ज्वलित रहने वाला आवरण रहित ज्ञानमय शरीर है, जो पुरुषाकार है और जिन्होंने परमात्मा अवस्था को पा लिया है वे सिद्ध हैं। इन अर्हंतों और सिद्धों की भक्ति अरिहंत सिद्ध भक्ति है। गुरु शब्द से यहाँ आचार्य, उपाध्याय का ग्रहण किया है। इनकी भक्ति गुरुभक्ति है और सर्वसाधुओं की भक्ति तथा प्रधान धर्म रत्नत्रय में संपूर्ण निर्मल भक्ति। इन अर्हंत आदि का ऊपर कहा वैयावृत्य करने से उनकी भक्ति की गई जानना। रत्नत्रय के धारकों का उपकार करने से उनका आदर ही उनकी भक्ति है। अभिप्राय यह है कि वैयावृत्य से अर्हंत आदि में

भक्ति व्यक्त होती है।

**वैयावृत्य का एक गुण पात्र लाभ है। उसे कहते हैं-  
पंचमहव्वयगुत्तो णिग्गहिदकसायवेदणो दंतो।**

**लब्भदि हु पत्तभूदो णाणासुदरयणणिधिभूदो।। (321)**

वैयावृत्य करने से पाँच महाव्रतों के द्वारा कर्मों के आस्रव को रोकने वाला, कषाय वेदना का निग्रह करने वाला कषाय आत्मा को संतप्त करता है इसे वेदना कहा है, दान्त अर्थात् जिसके रागजन्य दोष शांत हो गये हैं, वस्तु तत्त्व को जानने से वैराग्य भावना होती है और वैराग्य भावना से राग शांत होता है। इससे दंत कहा है तथा जो नाना प्रकार के शास्त्रों रूपी रत्नों का निधि है, नाना शास्त्रों का ज्ञाता है ऐसा पात्र प्राप्त होता है अर्थात् वैयावृत्य करने वाले को वैयावृत्य के लिए ऐसे सत्पात्र मुनि प्राप्त होते हैं यह एक महान् लाभ है।

**दंसणणाणे तव संजमे य संधाणदा कदा होइ।**

**तो तेण सिद्धिमग्गे ठविदो अप्पा परो चेव।। (322)**

किसी निमित्त से सम्यग्दर्शन आदि में कोई त्रुटि हो गई हो तो वैयावृत्य करने से सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान, सम्यक्तप और सम्यक्चारित्र में पुनः नियुक्ति हो जाती है। अतः उसी वैयावृत्यकारी के द्वारा स्वयं आत्मा तथा जिसकी वह वैयावृत्य करता है उसकी रत्नत्रय में पुनः स्थिति होती है। इससे दोनों का ही लाभ है। इस गाथा के द्वारा संधान पद का व्याख्यान किया गया है।

**वेज्जावच्चकरोपुण अणुत्तरं तवसमाधिमारूढो।**

**पप्फोडिंतो विहरदि बहुभवबाधाकरं कम्मं।। (323)**

वैयावृत्य करने वाला मुनि उत्कृष्ट वैयावृत्य नामक तप में एकाग्र होकर अनेक भवों में कष्ट देने वाले कर्मों की निर्जरा करता हुआ विहार करता है।

**जिणसिद्धसाहुधम्मा अणागदातीदवट्टमाणगदा।**

**तिविहेण सुद्धमदिणा सव्वे अभिपूइया होति।। (324)**

शुद्धचित्त से वैयावृत्य करने वाले के द्वारा भूत, भविष्यत् और वर्तमान काल के सब तीर्थकर, सिद्ध, साधु और धर्म, मन-वचन-काय से पूजित होते हैं। तीर्थकरों की आज्ञा के पालन से सभी तीर्थकर आदि इसके द्वारा पूजित होते हैं तथा दस प्रकार के धर्मों में एक तप धर्म भी है और वैयावृत्य उसका एक भेद है अतः वैयावृत्य में

आदर भाव रखने तथा वैयावृत्य करने से धर्म पूजित होता है।

**आइरियधारणाए संघो सव्वो वि धारिओ होदि।**

**संघस्स धारणाए अब्बोच्छिति कया होई।। (325)**

आचार्य के धारण करने से समस्त संघ धारित होता है। क्योंकि आचार्य रत्नत्रय ग्रहण करते हैं और जो साधु रत्नत्रय को धारण किये हुए होते हैं उन्हें उसमें दृढ़ करते हैं। उत्पन्न हुए अतिचारों को दूर करते हैं। आचार्य के उपदेश के प्रभाव से ही संघ गुणों के समूह को धारण करता है अतः आचार्य के धारण से संघ का धारण होता है। आचार्य के बिना संघ का धारण संभव नहीं है। संघ के धारण से अभ्युदय और मोक्ष के सुख का साधन जो धर्म है उस धर्मतीर्थ का विच्छेद नहीं होता। उपाध्याय आदि सभी समस्त कर्मों के विनाश की साधना करते हैं इसलिए 'साधु' शब्द से उन सबका लाभ होता है।

**साधुस्स धारणाए वि होइ तह चेव धारिओ संघो।**

**साधु चेव हि संघो ण हु संघो साहुवदिरित्तो।। (326)**

जैसे आचार्य की धारणा में संघ की धारणा होती है वैसे ही एक साधु की धारणा से अर्थात् वैयावृत्य करने से साधु समुदाय की धारणा होती है। शंका-एक साधु की धारणा से सब साधु समुदाय की धारणा कैसे हो सकती है? क्योंकि समुदाय और व्यक्ति में तो भेद है? इसके उत्तर में कहते हैं-

**समाधान-**साधु ही संघ है। साधुओं से भिन्न कोई संघ नामक वस्तु नहीं है। समुदाय और उसके अवयव व्यक्ति में कथंचित् अभेद होता है। यह इन गाथाओं के द्वारा माना है।

**गुणपरिणामादीहिं अणुत्तरविहीहिं विहरमाणेण।**

**जा सिद्धिसुहसमाधी सा वि य उवगूहिया होदि।। (327)**

श्रद्धा, वात्सल्य, भक्ति, पात्रलाभ, संधान, तप, पूजा, तीर्थ की अव्युच्छिति इत्यादि गुणों का उत्कृष्ट क्रम के साथ आचरण करने वाले मुनि को जो सिद्धि सुख में एकाग्रता है वह भी प्राप्त होती है, क्योंकि कार्य में समाधान हुए बिना कारण में आदर नहीं होता। यदि चित्त में घट बनाने की भावना न हो तो उसके उपायभूत जो दण्ड आदि कारण है उनमें मनुष्य प्रवृत्त नहीं होता। यहाँ गुणपरिणाम आदि सिद्धि सुख के उपाय है। सिद्धिसुख में एकाग्रता के बिना उपाय नहीं हो सकते। यह अभिप्राय है।

**अणुपालिदा य आणा संजमजोगा य पालिदा होंति।**

**णिग्गहियाणि कसायिंदियाणि साखिल्लदा य कदा।। (328)**

जो वैयावृत्य करता है वह तीर्थकरों की आज्ञा पालन करता है। इस कथन में गाथा के 'आणा' पद का व्याख्यान किया गया है। संयम योग का पालन होता है इस कथन में संयम पद का व्याख्यान किया गया है, क्योंकि आचार्य आदि का संयम के साथ संबंध है। जो आचार्य आदि व्याधि से पीड़ित होते हैं और बिना संक्लेश के रोग परीषह को सहने में असमर्थ होते हैं उनकी वैयावृत्य करने से संयम की रक्षा होती है अथवा 'संयम योग' अर्थात् अनशन आदि तप के भेदों की रक्षा होती है। अपने भी और दूसरों के तप की भी रक्षा होती है। दूसरों से वैयावृत्य कराकर अथवा वैयावृत्य करने की अनुमोदना करके स्वास्थ्य को प्राप्त कर अपने तप की रक्षा करता है तथा दूसरों की आपत्ति को दूर करके, उनके स्वास्थ्य लाभ करके शक्ति प्राप्त करने पर उनकी संयम की रक्षा होती है। दूसरों की सहायता का कथन गाथा के उत्तरार्द्ध से करते हैं। उसमें 'जम्हा' पद का अध्याहार करके इस प्रकार अर्थ होता है-अतः वैयावृत्य करने वाला कषाय और इन्द्रियों के दोष बतलाकर कषाय और इन्द्रियों का निग्रह करता है। अतः वह दूसरों को सहायता प्रदान करता है।

**अदिसयदाणं दत्तं णिव्विदिगिच्छा दरिसिदा होइ।**

**पवयणपभावणा वि य णिव्वूढं संघकज्जं च।। (329)**

वैयावृत्य करने वाला उक्त प्रकार से दूसरे साधुओं को रत्नत्रय का दान करता है इसलिए वह सातिशय दान का दाता होता है तथा वैयावृत्य से सम्यग्दर्शन का निर्विचिकित्सा नामक गुण प्रकाशित होता है। शरीर का मल-मूत्रादि बिना ग्लानि के उठाने से द्रव्य विचिकित्सा दूर होती है। आगम में कहे हुए धर्म का पालन करने से प्रवचन की प्रभावना भी होती है और संघ का जो करने योग्य कार्य है उसका भी संपादन होता है। इस गाथा में "कज्जपुण्णाणि" पद का व्याख्यान किया है।

**गुणपरिणामादीहिं य विज्जावच्चुज्जदो समज्जेदि।**

**तित्थयरणामकम्मं तिलोयसंखोभयं पुण्णं।। (330)**

वैयावृत्य में तत्पर साधु गुणपरिणाम आदि कारणों के द्वारा उस तीर्थकर नामक पुण्यकर्म का बंध करता है जो तीनों लोकों में हलचल पैदा करता है।

**एदे गुणा महल्ल वेज्जावच्चुज्जदस्स बहुया य।**

अप्यद्विदो हु जायदि सज्जायं चव कुव्वंतो॥ (331)

वैयावृत्य में तत्पर साधु में बहुत से गुण होते हैं। जो केवल स्वाध्याय ही करता है वह तो अपने ही प्रयोजन में लगा रहता है। किन्तु वैयावृत्य करने वाला अपना और दूसरों का उपकार करता है। अर्थात् केवल स्वाध्याय करने वाले साधु से वैयावृत्य करने वाला विशिष्ट होता है। स्वाध्याय करने वाले साधु पर यदि विपत्ति आवे तो उसे वैयावृत्य करने वाले साधु का ही मुँह ताकना पड़ता है।

**वह पुण्य मुझे नहीं चाहिए जिस पुण्य से हो...!?**

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : आत्मशक्ति....., छू लेने दो....., इस देश में गाँधी.....)

वह पुण्य मुझे नहीं चाहिए, जिस पुण्य से मिले सत्ता-संपत्ति।

किन्तु भाव में हो विकृति, पाकर भी प्रसिद्धि-बुद्धि॥

वह पुण्य मुझे भी चाहिए, जिससे हो भाव विशुद्धि,

समता, शांति (से) हो संवृद्धि, जिससे मिले परम सिद्धि।

पुनाति आत्मानं पुण्यमिती, कहते हैं तीर्थकर देव,

जिससे आत्मा न होता पावन, वह है पापानुबंधी पुण्य॥ (1)

महान् उद्देश्य व पावन भाव से, ख्याति पूजा लाभ रहित से,

स्व-पर व विश्व हित हेतु से/(में) जो होते हैं भाव-व्यवहार है।

दान दया परोपकार सेवा, पूजा प्रार्थना व तीर्थ वंदना,

ध्यान-अध्ययन व जप-तप, त्याग आदि शुभ पुण्य॥ (2)

इससे भिन्न (जो) भाव-व्यवहार से, जो करते (हैं) दान धर्म आदि,

उससे होता पापानुबंधी पुण्य, उससे होते भाव विकृत आदि।

जिससे होते राग द्वेष मोह, ईर्ष्या तृष्णा व घृणा विद्रोह,

ख्याति पूजा लाभ वर्चस्व दंभ, अन्याय अत्याचार शोषण युद्ध॥ (3)

फैशन-व्यसन व भोगोपभोग, वैर-विरोध व आतंकवाद,

परनिन्दा अपमान व भेदभाव, अहंकार ममकार क्षुद्र भाव।

यथा रावण कंस जरासंध, साम्राज्यवादी रोमन (शासक) नीरो,

चंगेज खाँ हिटलर तानाशाह, अनेक कुख्यात क्रूर शासक॥ (4)

ऐसा ही अनेक प्रसिद्ध-अप्रसिद्ध, होते पापानुबंधी पुण्यवंत,  
भले वे करते शासन या धर्म, नहीं करते हैं यथार्थ से धर्म/(पुण्य)।

विश्व के अधिकांश पापकर्म, पापानुबंधी पुण्यवंत से सम्पन्न,  
ऐसे लोग ही पशु-पक्षी से ले, दुर्बल-गरीबों का करते दमन॥ (5)

पशु-पक्षी में वे न मानते आत्मा, दुर्बल-गरीब-नारी को तथा,  
(इन्हें) दास/गुलाम बनाते (क्रय) व्यापार करते, अधिकार छिनते व हत्या करते।

दास-दासों को वे लड़ाते थे, दास व शेरों को लड़ाते थे,  
पशु-पशु को वे लड़ाते थे, वर्चस्व व शौक हेतु करते थे॥ (6)

क्रूर-शिकारी पशु से भी नीच थे, असभ्य-जंगली से भी निर्दयी थे,  
दया-दान सेवा से रहित थे, तो भी स्वयं को सर्वोच्च मानते थे।

रोमन साम्राज्य में ये अधिक हुए, रोमनवासी स्वयं को श्रेष्ठ मानते हुए,  
ईसा से थोड़ा परिवर्तन हुआ, विदेशों में आत्मा का ज्ञान न था॥ (7)

भारत पूर्व से ही विश्वगुरु रहा, आत्मा-परमात्मा का ज्ञान रहा,  
(तो भी) जो हुए पापानुबंधी पुण्यवंत, उन्होंने भी किये उक्त कुकृत्य।

इससे होता है घोर पापकर्म, संसार चक्र में होता परिभ्रमण,  
अतएव ऐसा पुण्य नहीं चाहिए, 'कनक' को आत्मिक सुख चाहिए॥ (8)

सीपुर, दिनांक 12.02.2017, रात्रि 8.48 व 9158

(यह कविता विदेशी हिस्टोरी टी.वी. चैनल 'बावेरियन रायजिंग, 'ग्लेडियटर' से भी प्रेरित है।)

## संदर्भ-

**विशेषार्थ-**चतुर्थ गुणस्थान से आगे उत्तरोत्तर पापकर्म का संवर और निर्जरा की वृद्धि हो जाती है और पुण्य कर्म का आस्रव और बंध उत्तरोत्तर वृद्धि को प्राप्त होता है। इस प्रकार क्रिया सकषाय गुणस्थान तक (10वें गुणस्थान तक) चलती रहती है। क्षीण कषाय आदि गुणस्थान में पुण्यास्रव होता है फिर भी बंध नहीं होता है परन्तु पुण्य कर्म तेरहवें गुणस्थान तक नष्ट नहीं होता है किन्तु बढ़ता ही रहता है।

परन्तु परम योगी शैलेश अवस्था को प्राप्त अयोगी केवली गुणस्थान के चरम समय और द्विचरम समय में संपूर्ण पुण्य और पाप कर्मों का समूल विनाश हो जाता है। पाप प्रकृति की यथायोग्य द्वितीयादि गुणस्थान में संवर एवं निर्जरा होती है। परन्तु विशिष्ट पुण्य कर्मों का संवर निर्जरा 14वें गुणस्थान के नीचे होती नहीं है। परन्तु उत्तरोत्तर गुणस्थान में अनुभाग शक्ति बढ़ती जाती है। परन्तु परिनिर्वाण के पूर्ववर्ती समय में संपूर्ण कर्म नष्ट हो जाते हैं।

### किन के पुण्य हेय है?

**पुण्णेण होइ विहवो विहवेण होइ मइ-मोहो।**

**मइ मोहेण य पाव ता पुण्णं अम्ह मा होउ।। (60)**

**अर्थ**-पुण्य से घर में धन होता है और धन से अभिमान, मान से बुद्धि भ्रम होता है। बुद्धि के भ्रम होने से (अविवेक से) पाप होता है इसलिए ऐसा पुण्य हमारा न हो।

**टीका**-पुण्णेण इत्यादि। पुण्णे होइ विहवो पुण्णेण विभवो विभूतिर्भवति, विहवेण मओ विभवेण मदोऽहंकारो गर्वो भवति मएण मइमोहो विज्ञानाद्यष्टमदेन मतिमोहो मतिभ्रंशो विवेक मूढत्वं भवति। मइमोहेण य पावं मति मूढत्वेन पापं भवति ता पुण्यं अहंमा तस्मूदित्थेभूतं पुण्यं अस्माकमाभूदिति। तथा च इद पूर्वीकं भेदाभेद रत्नत्रयाराधनारहितेन दृष्ट, श्रुतानुभूत भोगाकांक्षारूप निदानबन्ध परिणामसहितेन जीवेन यदुपार्जितं पूर्वं भवे तदेव मदमहंकार जनयति बुद्धिविनाशं च करोति। न च पुनः सम्यक्त्वादि गुणसहितं भरत-सगर राम पांडव आदिपुण्य बन्धनवत्। यदि पुनः सर्वेषां मदंजनयति तर्हि ते कथं पुण्य भाजना सन्तो मदाहंकारादिविकल्पं त्यक्त्वा मोक्ष गताः इति भावार्थः। तथा चोक्तं चिरन्तानानां निरहंकारत्वम्।

**सत्यं वाचि मतौ श्रुतं हृदि दया शौर्यं भुजे विक्रमे।**

**लक्ष्मीर्दानमनूनमर्थिनिचये मार्गे गतिनिवृत्तैः॥**

**प्राग्जनीहं तेऽपि निरहंकाराः श्रुतेर्गोचराश्चित्रं संप्रति।**

**लेशतोऽपि न गुणास्तेषां तथाप्युद्धताः॥ (60)**

भेदाभेद रत्नत्रय की आराधना से रहित देखे, सुने, अनुभवे भोगों की वांछारूप निदान बंध के परिणामों से सहित जो मिथ्यादृष्टि संसारी अज्ञानी जीव है, उसने पहले उपार्जन किये भोगों की वांछारूप पुण्य, उसके फल से प्राप्त हुई सम्पदा घर में होने से



अभिमान (घमण्ड) होता है, अभिमान से बुद्धि भ्रष्ट होती है, बुद्धि भ्रष्ट कर पाप कमाता है और पाप से भव-भव में अनन्त दुःख पाता है। इसलिए मिथ्यादृष्टियों का पुण्य पाप का ही कारण है। जो सम्यक्त्वादि गुण सहित भरत, राम, पाण्डव आदि विवेकी जीव हैं उनको पुण्य बंध अभिमान उत्पन्न नहीं करता परन्तु परम्परा से मोक्ष का कारण बनता है। जैसे-अज्ञानियों को पुण्य के फल-भूत विभूति गर्व के कारण हैं, वैसे सम्यक्दृष्टियों के नहीं हैं। वे सम्यग्दृष्टि के पुण्य के प्राप्त हुए चक्रवर्ती आदि की (विभूति पाकर मद/अहंकार आदि विकल्पों को छोड़कर मोक्ष को गये अर्थात् सम्यग्दृष्टि जीव चक्रवर्ती, बलभद्र पद में भी निरहंकारी रहे। ऐसा ही कथन आत्मानुशासन ग्रंथ में श्री गुणभद्राचार्य ने किया है - पहले समय में ऐसे सत्पुरुष हो गये हैं कि जिनके वचन में सत्य, बुद्धि में शास्त्र, मन में दया, पराक्रमरूप भुजाओं में शूरवीरता, याचकों में पूर्ण लक्ष्मी का दान और मोक्षमार्ग में गमन है; वे निरभिमानी हुए जिनको किसी गुण का अहंकार नहीं हुआ। उनके नाम शास्त्रों में प्रसिद्ध हैं परन्तु अब बड़ा अचम्भा हैं कि इस पंचम काल में लेशमात्र भी गुण नहीं हैं तो भी उदंडपना है, यानी गुण तो रंचमात्र भी नहीं और अभिमान में बुद्धि रहती है। (परमात्म प्रकाश)

### पाप भी उपादेय है

अथ येन पापफलेन जीवो दुःखं प्राप्य दुःखविनाशार्थं धर्माभिमुखो भवति तत्पापमपि समीचीनमिति दर्शयतिः।

वर जिय पावइँ सुन्दरइँ णावईँ ताईँ भणति।

जीवहँ दुक्खइँ जाणिवि लहु सिवमईँ जाईँ कुणति।। (56)

वरं जीव पापानि सुन्दराणि ज्ञानिनः तानि भणन्ति।

जीवानांदुःखानि जनित्वा लघुशिवमर्ति यानि कुर्वन्ति।। (56)

टीका-वर जिय इत्यादि। वर जिय वरं किन्तु हे जीव पावइँ सुंदरइँ पापानि सुन्दरानि समीचीनानि भणति कथयन्ति। के। णाणिय ज्ञानिनः तत्त्ववेदिनः। कानि। ताईँ तानिपूर्वोक्तानि पापानि। कथंभूतानि। जीवहं दुक्खइँ जणिवि लहु सिवमईँ जाइँ कुणंती जीवानां दुःखानि जनित्वा लघु शीघ्रं शिवमर्ति मुक्तियोग्यमर्ति यानि कुर्वन्ति। अयमत्राभिप्रायः यत्र भेदाभेदरत्नयात्माकं श्री धर्म लभते जीवस्तत्पापजनित दुःखमपि श्रेष्ठमिति कस्मादिति चेत्। “आर्ता नरा धर्म परा भवन्ति” इति वचनात्।

अर्थ-आगे जिस पाप के फल से यह जीव नरकादि में दुःख पाकर उस दुःख

को दूर करने के लिए धर्म सन्मुख होता है, वह पाप का फल भी श्रेष्ठ (प्रशंसा योग्य) है ऐसा दिखलाते हैं।

हे जीव ! जो पाप के उदय से जीव को दुःख देकर शीघ्र ही मोक्ष के जाने योग्य उपायों में बुद्धि कर ले तो वे पाप भी बहुत अच्छे हैं, ऐसा ज्ञानी कहते हैं।

कोई जीव किसी पाप को करके नरक में गया वहाँ पर महान् दुःख भोगने से सम्यक्त्व की प्राप्ति हो जाती है क्योंकि उस जगह सम्यक्त्व की प्राप्ति के तीन कारण हैं। पहला तो यह है कि तीसरे नरक तक देवता उसे संबोधने (चेतावने को) जाते हैं। कभी किसी जीव को धर्म सुनने से सम्यक्त्व उत्पन्न हो जावे दूसरा कारण-पूर्व भव का स्मरण और तीसरा नरक के पीड़ाकारी दुःख से दुःखी होना, नरक को महान् दुःख का स्थान जानकर नरक के कारण जो हिंसा, झूठ, चोरी, कुशील, परिग्रह और आरम्भादि हैं उनको खराब जान के पाप से उदास होना।

तीसरे नरक तक ये तीन कारण हैं। आगे के चौथे, पाँचवें, छठे, सातवें नरक में देवों का गमन न होने से धर्मश्रवण तो है ही नहीं लेकिन जातिस्मरण तथा वेदना से दुःख होने से पाप से भयभीत होना ये दो ही कारण हैं। इन कारणों को पाकर किसी जीव के सम्यक्त्व उत्पन्न हो सकता है। इसमें से कोई भव्य जीव पाप के उदय से खोटी गति में गया, वहाँ जाकर यदि सुलट जावे तथा सम्यक्त्व पावे तो वह कुगति भी बहुत श्रेष्ठ है। यही योगीन्द्राचार्य ने मूल में कहा है कि जो पाप जीवों को दुःख प्राप्त करा करके फिर शीघ्र ही मोक्षमार्ग में बुद्धि को लगावे, तो वे अशुभ भी अच्छे हैं तथा जो अज्ञानी जीव किसी समय अज्ञान तप से देव भी हुआ और देव से मरकर एकेन्द्रिय हुआ तो वह देवपना किस काम का? अज्ञानी का देवपना भी वृथा है। जो कभी ज्ञान के प्रसाद से उत्कृष्ट देव होकर बहुत काल तक सुख भोगकर देव से मनुष्य होकर मुनिव्रत धारण करके मोक्ष को पावे तो वह भी अच्छा है।

ज्ञानी पुरुष उन पापियों को भी श्रेष्ठ कहते हैं, जो पाप के प्रभाव से दुःख भोगकर उस दुःख से डरकर दुःख के मूल कारण पाप को जानकर उस पाप से उदास होवे, वे प्रशंसा करने योग्य है, अन्य पापी जीव प्रशंसा के योग्य नहीं है क्योंकि पाप क्रिया हमेशा निन्दनीय है। भेदाभेद रत्नत्रय स्वरूप श्री वीतराग देव के धर्म को जो धारण करते हैं, वे श्रेष्ठ हैं। यदि सुखी धारण करे तो भी ठीक और दुःखी धारण करते हैं तब भी ठीक। क्योंकि शास्त्र का वचन है कि कोई महाभाग दुःखी होते हुए भी धर्म

में लवलीन होते हैं। (परमात्म प्रकाश)

**दुःख में सुमिरन सब करे, सुख में करे न कोय,  
जो सुख में सुमिरन करे, दुःख काहे को होय।।**

**अर्थ**-साधारण संसारी जीव दुःख के समय में धर्म का आचरण करता है। परन्तु धर्म के कारण किंचित् सुख प्राप्त होने से धर्म को ही भूल जाता है। पापादिक क्रियाओं में लग जाता है, तब पुनः दुःख प्राप्त होता है। यदि जीव सुख के समय में भी धर्म आचरण करने लगेगा तो कभी भी दुःख नहीं होगा।

**कृत्वा धर्मविघातं विषयसुखान्यनुभवन्ति ये मोहात्।**

**आच्छिद्य तरुन् मूलात् फलानि गृणन्ति ते पापाः।। (24)**

**अर्थ**-जो मोही कामअंधा, विषयासक्त, जीव अज्ञानता से धर्म को नष्ट करके विषय सुखों का अनुभव करते हैं वे पापी वृक्ष को जड़ से उखाड़कर फल को ग्रहण करना चाहते हैं। अर्थात् पूर्व पुण्य कर्म के उदय से जो कुछ वैभव मिला है उस वैभव में लीन होकर जो केवल भोगासक्त होता है वह पूर्व उपार्जित पुण्य को पूर्णरूप से भोग करता है। परन्तु नवीन पुण्यार्जन नहीं करता जिससे पाप ही पाप उसके पल्ले में रहता है। उससे वह नरक निगोद में जाता है। इसलिये पूर्वार्जित पुण्य से वैभव मिला उसको बिना त्यागे भोग करने से उस पुण्य से उसकी दुर्गति हुई इस प्रकार से पुण्य हेय हैं। (आत्मानुशासन)

मिथ्यादृष्टि को पापानुबंधी पुण्य से जो वैभव की प्राप्ति होती है उस वैभव में मिथ्यादृष्टि लीन होकर आसक्तिपूर्वक भोग करता है किन्तु त्याग नहीं करता उसका वैभव अर्थात् पुण्य फल संसार का कारण है। इसलिये उसका पुण्य कर्म परंपरा से मोक्ष का कारण नहीं है। किन्तु संसार का कारण होता है अर्थात् पुण्य फल रूप वैभव को प्राप्त कर जो आसक्तिपूर्वक भोगता है वह मिथ्यादृष्टि है। रागी बहिरात्मा है। सम्यग्दृष्टि का पुण्य ही पुण्यानुबंधी पुण्य है, सम्यग्दृष्टि पुण्य रूप वैभव को प्राप्त कर उसमें आसक्तिपूर्वक लीन नहीं होता है। वह सोचता है, जानता है, मानता है कि वैभव मेरे आत्म स्वरूप से पृथक् है पुण्य कर्म का फल है कुछ चारित्र कर्म के उदय से आत्मिक शक्ति अभाव से रोगी जैसे तित्त औषध सेवन करता है। अनासक्तपूर्वक उसी प्रकार वह सम्यग्दृष्टि भोग को रोग मानकर निरुपाय होकर अनासक्तपूर्वक भोगता है। वह अनासक्तपूर्वक भोगते हुए कर्म को बाँधता ही है परन्तु जितने अंश में

अनासक्त भाव है उतने अंश में कर्मबंध नहीं होता है। परन्तु अंतरंग में सतत भोगों की निंदा गर्हा करते हुए उन भोगों से छूटने के लिए रास्ता ढूँढ़ता रहता है।

जब तक जीव संपूर्ण भोग, आरंभ, परिग्रहों से विरक्त नहीं हो पाता है तब तक स्वशक्ति के अनुसार दान, पूजा, गुरु सेवादि करते हुए पूर्व पुण्य का सदुपयोग करता है और अंत में समस्त अंतरंग-बहिरंग परिग्रह को त्याग कर निर्ग्रन्थ होकर व्यवहार-निश्चय रत्नत्रय का साधन कर मोक्ष पदवी को प्राप्त करता है। इसलिये सम्यग्दृष्टि का पुण्य परंपरा से मोक्ष का कारण है तथा मिथ्यादृष्टि का पुण्य परंपरा से संसार का कारण है।

“आर्त नरा धर्मपरा भविन्त” पाप कर्म के उदय से जीव को जब कष्ट उठाना पड़ता है उस समय में वह पाप कर्मों का स्वरूप समझकर पाप से निवृत्त होकर धर्म में लगता है। जैसे नरक में तीव्र वेदना का अनुभव कर नारकी पाप फलों का चिंतवन करके सम्यग्दृष्टि हो जाता है, इसी प्रकार जीव पापकर्म के फल से संतप्त होकर पाप से डरकर अधर्म छोड़कर धर्म करने लगता है। इसलिये संसार में विरक्त होने के लिए एवं धर्म में प्रवृत्ति होने के लिए पापकर्म भी निमित्त है अर्थात् जिस पाप फल से दुःखों से, संताप से, संकटों से जीव भयभीत होकर धर्म में लगते हैं वह पाप भी उपादेय है। इसलिये भव्य जीवों को संबोधन करते हुए आचार्यों ने प्रेरणा दी है।

“सुखितस्य दुःखितस्य च संसारे धर्म एव तव कार्य।

सुखितस्यतद्भवृद्धयैदुःखभुजस्तदुपघाताय॥ (18)”

अर्थ-हे जीव! तू चाहे सुख का अनुभव कर रहा हो चाहे दुःख का अनुभव कर रहा है किन्तु संसार में इन दोनों ही अवस्था में एक मात्र कार्य धर्म ही होना चाहिए, कारण यह है कि वह धर्म-यदि तू सुख का अनुभव कर रहा है तो तेरे उस सुख की वृद्धि का कारण होगा और यदि तू दुःख का अनुभव कर रहा होगा तो वह धर्म तेरे उस दुःख के विनाश का कारण होगा।