

**समालोचना गीताञ्जली**  
(धर्म-शिक्षा-स्वास्थ्य-पर्यावरण...)  
(गद्य-पद्यमय)

**पुण्य स्मरण**

आचार्य कनकनन्दी के आद्यमार्गदर्शक गुरु  
आचार्य विमलसागर जन्म शताब्दी महोत्सव

**स्वैच्छिक अर्थ सौजन्य (ज्ञानदानी)**

1. श्रीमती श्वेता देवी पत्नी श्री योगेन्द्र जैन, लंदन (यू.के.)
2. धर्म-दर्शन-विज्ञान शोध संस्थान, बड़ौत (उ.प्र.)
3. धर्म-दर्शन सेवा संस्थान, उदयपुर (राज.)

ग्रन्थांक-263

प्रतियाँ-500

संस्करण-2016 (प्रथम)

मूल्य-81/- 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

# प्रस्तावना

## समालोचना की समालोचना

-आचार्य कनकनन्दी

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

सम्यक् आलोचना है समालोचना, जो हित सत्य युक्त होती है।

न्यूनाधिक व विपरीत से रिक्त, दोष-रिक्त व गुण-युक्त होती है॥ (1)

स्व-पर विश्वहित युक्त होने से, हित-सत्य से युक्त होती है।

राग-द्वेष-मोह-पक्षपात-रिक्त, उदार-सहिष्णु जो होती है॥ (2)

हीन व अधिक से रहित होती, विपरीतता से भी रिक्त होती।

दोषों से रहित व गुणों से सहित, मायाचारी से भी रिक्त होती॥ (3)

अनेकान्तात्मक पद्धति भी होती, कथन-पद्धति भी होती स्याद्वाद।

सनम्र-सत्यग्राहिता-उदारता होती, प्रमाण-नय-निक्षेप से सहित॥ (4)

परनिन्दा, अपमान शोषण रिक्त, समता-शांति-समन्वय युक्त।

दबाव-प्रलोभन भय से रिक्त, ईर्ष्या-घृणा व तृष्णा रिक्त॥ (5)

ऐसी समालोचना सर्वत्र ही उपादेय, साहित्य-कला न्याय-राजनीति में।

धर्म-दर्शन-विज्ञान-समाज में, भाषा-राष्ट्र से लेकर विश्व में॥ (6)

हठाग्रह-दुराग्रह पक्षपात युक्त, वैर-विरोध संक्लेश युक्त।

जय-पराजय की कुभावना युक्त, युक्त नहीं है आलोचना कुतर्क युक्त॥ (7)

धर्म जाति मत भाषा (व) राष्ट्र में, कानून राजनीति कला साहित्य में।

होते हैं विभिन्न जो फूट व लूट, वे होते समालोचना के अभाव से॥ (8)

सर्वज्ञ ही संपूर्ण समालोचक होते, अतः वे होने संपूर्ण आप्त।

जो जितने अंश में होते समालोचक, वे उतने अंश में होते हैं आप्त॥ (9)

निन्दा करना व दोषारोपण करना, नहीं है यथार्थ से समालोचना।

स्वार्थ सिद्ध करना व अन्य को ठगना, 'कनक' को न मान्य ऐसी मिथ्यालोचना॥ (10)

सीपुर, दिनांक 16.09.2016, रात्रि 9.00

# मेरे श्रेष्ठतम लक्ष्य-भावना-प्रयत्न

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : छोटी-छोटी गैया....., तुम दिल की....., सायोनारा.....)

श्रेष्ठतम का ही लक्ष्य मैं धरूँ...तदनुकूल ही मैं भावना करूँ...

नवकोटि से मैं प्रयत्न करूँ...यथायोग्य लक्ष्य को पाता चलूँ...

मेरा लक्ष्य है मुझे ही पाना...आत्मविशुद्धि है मेरी भावना...

समता शांति है मेरा प्रयत्न...उसका फल है आत्म-अनुभव...(1)...

मुझे पाने से मैं सिद्ध बनूँगा...सिद्ध (होने) से सच्चिदानंद बनूँगा...

अनंत ज्ञान दर्शन सुख वीर्य...जन्म जरा मरण रहित शुद्ध-बुद्ध...

इसी लक्ष्य अनुसार (मैं) भावना करूँ...मैत्री प्रमोद कारुण्य माध्यस्थ धरूँ...

उदार पावन भावना मैं करूँ...सरल-सहज मृदु भावना धरूँ...(2)...

क्षमा सहिष्णुता व धैर्य मैं धरूँ...सनम्र सत्यग्राही भावना धरूँ...

स्व-पर-विश्वहित भावना करूँ...भावना हेतु दरिद्र कभी न बनूँ...

समता-शांति से मैं प्रयत्न करूँ...दिखावा आडम्बर ढोंग न करूँ...

प्रमाद आलस्य द्वन्द्व मैं त्यागूँ...अंधविश्वास-अतिवाद मैं त्यागूँ...(3)...

इसी से आत्म-अनुभव मैं करूँ...वीतराग विज्ञान मैं प्रगट करूँ...

ज्ञान-ज्ञेय व हेय-उपादेय जानूँ...स्व को स्वीकारूँ अन्य को त्यागूँ...

इसी हेतु (ही) नवकोटि से साधना करूँ...श्रेष्ठ विचार आहार विहार करूँ...

तदनुकूल स्थान में निवास करूँ...संगति व समिति पालन करूँ...(4)...

इससे विपरीत सभी मैं त्यागूँ...ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि त्यागूँ...

अपेक्षा-उपेक्षा-प्रतीक्षा त्यागूँ...संकल्प-विकल्प-संकलेश त्यागूँ...

मेरा लक्ष्य को मैं अवश्य पाऊँगा...अभी नहीं तो आगे पाऊँगा...

बीज से वृक्ष फूल-फल आते...यह सब अनुभव 'कनक' करते...(5)...

छोटा लक्ष्य व खोटी भावना द्वारा...गलत पुरुषार्थ नवकोटि के द्वारा...

यदि शीघ्र मिलते हैं फल प्रचुर...तथापि मैं न त्याग करूँ श्रेष्ठ विचार...(6)...

सीपुर, दिनांक 26.08.2016, रात्रि 9.05

# मेरी साधना सिद्धि हेतु न कि प्रसिद्धि हेतु

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : मन रे! तू काहे न धीर.....)

जिया रे! तू स्वधर्म को मानोऽऽऽ

स्वधर्म ही तेरा होता सुधर्मऽऽऽ सच्चिदानंद तव धर्मऽऽऽ (ध्रुव)

अनंत ज्ञानदर्शन सुख वीर्यमयऽऽऽ होता है आत्मिक धर्मऽऽऽ

इसे प्राप्त हेतु जो होती साधनाऽऽऽ ये सभी है व्यवहार धर्मऽऽऽ

(व्यवहार से पाओ स्वधर्म/(सुधर्म)) स्वधर्म हेतु पालो व्यवहार धर्मऽऽऽ (1)

साधना करो तू सिद्धि के हेतुऽऽऽ न करो साधना प्रसिद्धि हेतुऽऽऽ

अपरिग्रह हेतु वस्त्र तक तू त्यागाऽऽऽ न सत्ता-संपत्ति प्रसिद्धि हेतुऽऽऽ

धन-जन-वर्चस्व (तू) त्यागऽऽऽ (2)

ध्यान-अध्ययन व निर्विकल्प हेतुऽऽऽ बना तू निर्ग्रंथ श्रमणऽऽऽ

संकल्प-विकल्प-संक्लेश त्याग बिनऽऽऽ यथार्थ से न होता श्रमणऽऽऽ

समता साधक श्रमण तू बनऽऽऽ (3)

परिवार त्यागा विश्व कुटुम्ब भाव धराऽऽऽ कोई न शत्रु-मित्र अपना-परायाऽऽऽ

तेरा-मेरा पक्षपात त्याग बिनऽऽऽ परिवार त्यागना होगा व्यर्थऽऽऽ

आध्यात्मिक कुटुम्ब तेरा परिवारऽऽऽ (4)

इन्द्र चक्री से भी पूजित साधु बनाऽऽऽ अतः न बनो दीन-हीन-दंभीऽऽऽ

याचना प्रलोभन-दबाव-द्वंद्व त्यागऽऽऽ बनो 'स्वाभिमानी' 'सोऽहं' 'अहं' भावीऽऽऽ

शुद्ध-बुद्ध-आनंद बन रेऽऽऽ (5)

द्रव्य-भाव-नोकर्म नाश हेतुऽऽऽ कर रहा तू आत्मसाधनाऽऽऽ

भौतिक निर्माण-मान-नाम हेतुऽऽऽ कैसे तेरी होगी मनोकामनाऽऽऽ

'कनक' त्याग (तू) सांसारिक कामनाऽऽऽ

'कनक' स्वधर्म हेतु करो साधनाऽऽऽ (6)

सीपुर, दिनांक 04.09.2016, रात्रि 8.28

# समता-शान्ति व निस्पृहता हेतु मेरी साधना

-आचार्य कनकनन्दी

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

समता-शांति-निस्पृहता को...मैं सतत बढ़ाता जा रहा हूँ...

जब तक अनंत स्वरूप न बनें...तब तक बढ़ाता जाऊँगा...

किसी भी परिस्थिति-दबाव-प्रलोभन से...इसे न विकृत करता हूँ...

ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि हेतु भी...इसे कभी भी न छोड़ता हूँ...(1)...

शत्रु-मित्र या भक्त-शिष्य हेतु भी...इसे कभी न करता हूँ...

क्रोध मान माया लोभ आदि के कारण...इसे कभी न दूर करता हूँ...

हास्य रति अरति भय शोकादि कारण...विवर्जित इसे न करता हूँ...

कोई क्या कहे या करे इस हेतु...हानि इसे न पहुँचाता हूँ...(2)...

अंधानुकरण या प्रपञ्च हेतु...हीन इसे न कभी करता हूँ...

धर्म प्रभावना या ग्रंथ प्रकाशन हेतु...त्याग इसे न करता हूँ...

व्यापार राजनीति अभिनय सम...कोई भाव-व्यवहार न करता हूँ...

ये सभी तो संसार वर्द्धक काम...मैं तो संसार से पार हो रहा हूँ/(होऊँगा)...(3)...

मेरी इस भावना को मैं और भी...दृढ़तम बनाता जा रहा हूँ...

मेरा अनुभव है इससे मुझे लाभ...हुआ है और भी होता जा रहा...

आध्यात्मिक लाभ इससे होते...ज्ञान-ध्यान व आनंद बढ़ते...

संतुष्टि तृप्ति एकाग्रता बढ़ती...कार्य क्षमता/(चिन्तन क्षमता) में तीव्रता आती...(4)...

भक्त-शिष्यगण भी स्व-भावना से...सेवा-व्यवस्था सभी करते हैं...

आहार औषधि ज्ञान उपकरण दान सह...वसतिका दान भी करते हैं...

व्यवस्था हेतु चिन्ता न करता...याचना-दबाव न करता हूँ...

संकल्प-विकल्प-संक्लेश न करता...अपेक्षा-उपेक्षा न प्रतीक्षा करता...(5)...

ज्ञान-ध्यान-तपोरक्त साधु का...स्वरूप भी सही पालन होता...

आगम अनुकूल साधना होती...आत्मविशुद्धि युक्त विकास होता...

कोई निन्दा न करे किन्तु गौरव करते...स्व-प्रेरणा से सहयोग देते...

स्वयं पुण्य कमाते आत्म विकास करते...स्व-अनुभव से अन्य को प्रेरणा देते...(6)...

उन्हें मैं आशीर्वाद सह-प्रेरणा देता...अच्छा भाव-व्यवहार हेतु शिक्षा देता...

आत्म विकास हेतु मार्ग बताता...हर जीव ऐसा बने भावना भाता...

समता-शांति-निस्पृहता के अनुकूल...मैं हर कार्य भी करता हूँ...

इसके प्रतिकूल नहीं करता...ऐसी प्रतिज्ञा 'कनक' करता हूँ...(7)...

सीपुर, दिनांक 03.09.2016, रात्रि 2.54 से 3.56

(नितिन (सीपुर), मणिभद्र, दीपेश, मयंक (चीतरी) व दि.-श्वे. जैन आदि भक्त-शिष्य मेरी समता-शांति-निस्पृहता से प्रभावित होकर सभी प्रकार सेवा-व्यवस्था आदि स्वेच्छा से कर रहे हैं, इससे प्रेरित होकर भी यह कविता बनी।)

(यह कविता 'मन के चमत्कार' डॉ. जोसेफ मर्फी से भी प्रभावित है।)

## मेरी अनुशासन पद्धतियाँ व उपलब्धियाँ

(स्व पर आत्मानुशासन व आत्मविकास हेतु मेरी अनुशासन पद्धतियाँ)

—आचार्य कनकनन्दी

(चाल : सुनो-सुनो ऐ दुनिया वालों....., छोटी-छोटी गैया.....)

ध्यान से सुनो हे ! भक्त शिष्य, अनुशासन की मेरी पद्धति।

जिससे तुम लाभान्वित होकर, पाओगे समता-शांति-प्रगति।।

आत्मानुशासन हेतु होती मेरी, सभी ही अनुशासन की पद्धतियाँ।

दबाव-प्रलोभन-ईर्ष्या-घृणा, निन्दा-अपमानादि से रहित ही।। (1)

पहले मैं स्व-अनुशासन करूँ, इसके अनन्तर योग्य शिष्य को करूँ।

(अयोग्य शिष्य)/अन्य हेतु सुभावना भाऊँ, किसके लिए भी कुभाव न भाऊँ।।

स्व-पर-विश्वहित हेतु तथा, इह-परलोक के सुख के हेतु।

तन-मन-आत्मा-स्वास्थ्य हेतु, वात्सल्य-एकता-सेवा हेतु।। (2)

मर्यादा-शालीनता-संयम हेतु, व्रत-नियम-पालन हेतु।

परनिन्दा-अपमान त्याग हेतु, वैर-विरोध-त्याग के हेतु।।

कट्टर-संकीर्णता-त्याग हेतु, दुराग्रह-हठाग्रह-त्याग हेतु।  
 उदार-अनेकान्त-पालन हेतु, सनम्र-सत्यग्राही बनने हेतु।। (3)  
 रूढ़िवादिता त्यागने हेतु, प्रगतिशील आध्यात्मिक बनने हेतु।  
 एकांतवाद त्यागने हेतु, आगमनिष्ठ व आत्मविशुद्धि करने हेतु।।  
 तेरा-मेरा-भेदभाव त्यागने हेतु, धनी-गरीब पक्षपात छोड़ने हेतु।  
 शत्रु-मित्र-भाई-बंधु से समता, अक्षमा-भाव न रखने हेतु।। (4)  
 ढोंग-पाखण्ड त्यागने हेतु, अंधविश्वास-नकलची छोड़ने हेतु।  
 ख्याति-पूजा-लाभ छोड़ने हेतु, आडम्बर-विज्ञापन त्यागने हेतु।।  
 मंच-माईक-पाण्डाल-मोह छोड़ने हेतु, भीड़-जयकार त्यागने हेतु।  
 पत्रिका होर्डिंग त्यागने हेतु, गाजा-बाजा साज-सज्जा छोड़ने हेतु।। (5)  
 टी.वी. (प्रोग्राम) फोटो (ग्राफी) का मोह न करने हेतु, निमंत्रण कार्ड न छपाने हेतु।  
 धार्मिक कार्य हेतु भी न धन याचना, चन्दा-चिड्ढा न करने हेतु।।  
 ग्रंथ प्रकाशन हेतु भी न याचना, भौतिक निर्माण न करने हेतु।  
 गाड़ी-नौकर न रखने हेतु, भक्त-शिष्यों से याचना न करने हेतु।। (6)  
 दबाव-प्रलोभन से रहित हेतु, वर्चस्व-प्रतिस्पर्धा न करने हेतु।  
 उद्दण्ड-उत्श्रंखलता त्यागने हेतु, हित-मित-प्रिय बोलने हेतु।।  
 देवशास्त्र-गुरु आज्ञा पालने हेतु, ज्ञान-वैराग्य बढ़ाने हेतु।  
 लौकिक जन सम्पर्क न करने हेतु, दुर्जन-संगति से रहित हेतु।। (7)  
 संघ के अनुशासन पालन हेतु, ध्यान व अध्ययन करने हेतु।  
 गुरुजनों के बहुमान करने को, छोटों का आदर करने हेतु।।  
 अनावश्यक कोई भी काम न करना अनर्थ दण्ड से बचने हेतु।  
 स्व-स्व-कर्तव्य पालने हेतु, गृहस्थ-सांसारिक काम छोड़ने हेतु।। (8)  
 हर जीवों से मैत्री हेतु, स्वधर्मी-विधर्मी से भी मित्रता हेतु।  
 गुणी जीवों से प्रमोद हेतु, दुःखी जीवों से करुणा हेतु।।  
 निन्दक विरोधियों से भी समता, सुख-दुःख में भी समता हेतु।  
 लाभ-अलाभ में भी समता, निन्दा-प्रशंसा में भी समता हेतु।। (9)

आत्महित कल्याण प्रथम हेतु, परहित कल्याण आनुसंगिक हेतु।  
स्व-दोष निवारण करने हेतु, परदोष अप्रगट करने हेतु॥  
हर काम समय पर करने हेतु, आलस्य प्रमाद रहित हेतु।  
स्व-विवेक से काम करके, दोषों को बार-बार न करने हेतु॥ (10)

योग्य आहार-विहार करने, भ्रमण-योगासन करने हेतु।  
आहार में शांति अयाचना, स्वास्थ्यकर मर्यादा आहार हेतु॥  
अस्वास्थ्यकर अनावश्यक विहार, उसके लिए न याचना हेतु।  
किसी भी वस्तु की याचना नहीं, गुरु आज्ञा से प्राप्त करने हेतु॥ (11)

शक्ति से अधिक न तप करे, शक्ति से कम तप न करे।  
अंतरंग तपस्या के महत्त्व, आत्मानुभव के महत्त्व हेतु॥  
दीन-हीन-अहंकार त्याग कर, 'स्वाभिमान' 'सोऽहम्' 'अहं' भाव धारण हेतु।  
गुण-गुणी प्रशंसा करके, नवकोटि से धर्म पालने हेतु॥ (12)

ईर्ष्या द्वेष घृणा त्यागने हेतु, संतोष-निस्पृह बनने हेतु।  
संक्लेश-द्वन्द्व त्यागने हेतु, सरल-सहज बनने हेतु॥  
इसी से लाभ हो रहे अनेक, ध्यान-अध्ययन होते सम्यक्।  
समता-शांति-एकता रहती, संघ की व्यवस्था स्वयमेव होती॥ (13)

अध्ययन हेतु आते अनेक जन, विभिन्न संघ के साध्वी-श्रमण।  
ब्रह्मचारी से लेकर विद्वान्गण, वैज्ञानिक-प्रोफेसर्स-जज-सज्जन॥  
तन-मन-धन समय से करते सेवा, देश-विदेशों में (करते) धर्म प्रभावना।  
संघ में अनेक शिक्षा-दीक्षाएँ (होती), आत्म प्रभावना प्रचुर होती॥ (14)

संघ की निन्दा या अप्रभावना न होती, संघ की गरिमा स्वयं बढ़ती।  
शोध-बोध-मेरा होता प्रचुर, श्रद्धा-प्रज्ञा मेरी प्रखर होती॥  
योग्य शिष्य भक्तों को ही मैं, अनुशासन करूँ आत्मविकास हेतु।  
अयोग्य जन को संघ में न रखूँ, शुभ भावना सह यह सब करूँ॥ (15)

पहले (पहले) अनेक जन समझ न पाते, समझने पर गौरव करते।  
स्व-भ्रांत धारणा को त्याग करते, समर्पण भाव से सेवा-दान करते॥



मेरा अनुशासन को बड़े-बड़े आचार्य भी श्रेष्ठ मानते।

स्व-संघ के साधु-साध्वियों को मेरा उदाहरण भी देते।। (16)

अनुशासन भले मेरा कठोर मानते, अनुशासनहीनता की निन्दा न करते।

आगम-प्रायश्चित्त (ग्रंथ) मनोविज्ञान अनुसार, 'कनकसूरि' अनुशासन करते।। (17)

सीपुर, दिनांक 06.08.2016, रात्रि 10.52

## स्व-प्रति बनी भ्रांत धारणा को निरसन करूँ

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : प्रथम तुला वंदितो....., कुहु-कुहु....., सायोनारा.....)

जिया रे! तू स्व-पर प्रकाशी बनऽऽ

स्वयं तू निःशंकी पारदर्शीऽऽ स्व-प्रति शंका निवारोऽऽ (ध्रुव)

श्रद्धा-प्रज्ञा आचरण द्वाराऽऽ स्व-भ्रांत धारणा त्यजोऽऽ

सरल-सहज-सत्य-समता सेऽऽ स्वयं को पावन निर्दोष बनाओऽऽ

नवकोटि से इसे अपनाओऽऽ...(1)...

(तथापि) तेरे प्रति कोई शंका करेऽऽ उसे निवारण हेतु प्रयत्न करऽऽ

जिससे तेरे द्वारा हो स्व-पर कल्याणऽऽ विश्व में हो ज्ञान का प्रचारऽऽ

शंका से न होता सहयोग परस्परऽऽ

शंका से होता विकर्षण परस्परऽऽ...(2)...

तेरे प्रति यदि कोई शंका/(भ्रांति) करेऽऽ तेरे ज्ञान अनुभव को न मानेगाऽऽ

जिससे तेरे द्वारा परोपकार न होगाऽऽ जिनवाणी (जैन धर्म) का प्रचार न होगाऽऽ

सत्य-समता (शांति) का न होगा प्रचारऽऽ...(3)...

सत्य ज्ञान द्वारा अन्य की भ्रांति दूरकरऽऽ आगम तर्क व उदाहरणों सेऽऽ

प्रत्यक्ष प्रमाण व गणित विज्ञान सेऽऽ प्रतिप्रश्न व कार्य-कारणों सेऽऽ

सनम्र सत्यग्राही दृढ़ता सेऽऽ

प्रयत्न करो बारम्बार सेऽऽ...(4)...

संगति-साहचर्य-निकट सम्पर्क सेऽऽ प्रायोगिक से होता सही ज्ञानऽऽ

जिससे भी भ्रांत धारणा होगी दूरऽऽ प्रकाश से यथा दूर होता तमऽऽ

सत्यमेव जयते नानृतम्ऽऽ...(5)...

नाना जीव हैं नाना विध कर्मऽऽ नाना विध होते भाव-व्यवहारऽऽ  
उत्तम-मध्यम-जघन्य शिष्य होतेऽऽ तदनुकूल भी प्रतीक्षा करोऽऽ

द्रव्य-क्षेत्र-काल भावानुसारऽऽ...(6)...

यदि कोई अभव्य अयोग्य व्यक्ति होऽऽ उसी से न करो उक्त व्यवहारऽऽ  
उनसे माध्यस्थ रह आत्मविश्वास करऽऽ आत्महित पहले श्रेष्ठकरऽऽ

आत्म दीपक 'कनक' तू बनऽऽ...(7)...

सीपुर, दिनांक 23.08.2016, रात्रि 9.05

## आगम व अनुभव से मुझे क्यों विश्वास है सर्वज्ञ है?

### (मुझमें भी सर्वज्ञता है ऐसा मुझे क्यों विश्वास है?)

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : आत्मशक्ति.....)

हर जीव में है अनंत ज्ञान ऐसा मैं आगम में पढ़ा हूँ।

वैसा ही मेरे अनुभव से भी उसे यथार्थ से पाता हूँ॥ (1)

आगम में जो वर्णन मिलते हैं द्रव्य-तत्त्व और पदार्थ।

उसके स्वरूप परिज्ञान से विश्वास हो जाते हैं सर्वज्ञ॥ (2)

सर्वज्ञ बिना ऐसा सूक्ष्म-व्यापक स्वरूप कोई न जान पाता।

अणु से लेकर लोक-अलोक का वर्णन कोई न कर पाता॥ (3)

अनेकांतात्मक वस्तु-व्यवस्था व उत्पाद-व्यय-ध्रौव्य स्वरूप।

असर्वज्ञ न जाना पाता है त्रैकालवर्ती परम सत्य स्वरूप॥ (4)

अमूर्तिक व अनंत गुण-पर्याय व अनंत विस्तार आकाश।

तेईस वर्गणाँ व जीवों के कर्म का भौतिकमय स्वरूप॥ (5)

भव्य जीव ही आध्यात्मिक विकास से बनते हैं भगवान्।

आध्यात्मिक विकास स्वरूप चौदह प्रकार के गुणस्थान॥ (6)

जन्म-मरण व सुख-दुःख व, संसार भ्रमण व मुक्ति के कारण।

सर्वज्ञ ही जान पाते हैं संपूर्ण अनंत असर्वज्ञ को न होता ज्ञान॥ (7)

इन सबके परिज्ञान से व मेरे स्व-अनुभव के द्वारा।

स्वप्न-शकुन व अंगस्फुरण से जानता हूँ अंतः प्रज्ञा द्वारा॥ (8)

भौतिक-विज्ञान अंतरिक्ष ज्ञान मनोविज्ञान व स्वास्थ्य-विज्ञान।

न्याय-राजनीति-शिक्षा-संविधान मुझे अनुभव में होता पूर्वज्ञान॥ (9)

जो अभी शोध हो रहा विज्ञान में व घटित होते देश-विदेशों में।

उनमें से बहुत अनुभव करके ग्रंथों में लिखा हूँ अति पूर्व से॥ (10)

जो अभी शोध नहीं हुआ है उनमें से भी अनेक मैं लिखा हूँ।

अनुभव से उससे भी अधिक जानता हूँ आध्यात्मिक शक्ति से॥ (11)

इन सभी से मुझे अनुभव होता है सर्वज्ञ भगवान् भी होते हैं।

मुझमें भी है सर्वज्ञतापना-शक्ति-रूप में व सुप्त रूप में॥ (12)

इन सब विषयों को (विशेष) परिज्ञान हेतु मेरे द्विशताधिक ग्रंथ पढ़ो।

सर्वज्ञता को पूर्ण प्राप्त करने हेतु 'कनकनन्दी' सदा ही प्रयत्न करो॥ (13)

सीपुर, दिनांक 17.08.2016, प्रातः 7.45

## जैन एकता से जन एकता

सृजेता-दिलीप जैन (स्थानकवासी)

(चाल : देख तेरे संसार की हालत.....)

देख तेरे घर-घर की हालत क्या हो गई है आज।

कितना बदला जैन समाज॥

चाँद ना बदला, सूरज न बदला, ना बदला रे आसमान

कितना बदला जैन समाज.....(ध्रुव)

एक मूर्तिपूजक बनते, दूसरे उसका विरोध करते।

एक मुखपट्टी लंबी रखते, एक मुखपट्टी चौड़ी रखते।

एक दिगम्बर भेष धरते, एक उसका विरोध करते।

बाड़ाबंदी व फूट-कलह ने खूब जमाया जोर॥ कितना...(1)

मंदिर व स्थानक के पुजारी आपस में करे मायाचारी (ठेकेदारी)।

आज राज्य ने जोर जमाया गैर कौमों ने आदर पाया।

भाई-भाई को लड़वाया, सबको सन्मति हीन बनाया।  
इनकी काली करतूतों से धर्म हुआ बदनाम।। कितना...(2)

आज विधवा की (कोई) संभाल नहीं है, बच्चों से कोई प्यार नहीं है।  
श्वेताम्बर दिगम्बर भाई जैन एकता की करो कमाई।

एक नया संसार बना दो, एक झण्डे के नीचे (सब) आवो।  
जैन एकता से जन एकता का, कनक (गुरु) करे शंखनाद।। कितना...(3)

सीपुर, दिनांक 15.08.2016, प्रातः 6.00

## सीपुर ग्राम के देव शास्त्र गुरु जिनालयस्थ श्रेयांसनाथ प्रभु की महिमा

-भावसुमन अर्चक-श्रवण मुनि सुविज्ञसागर

(चाल : ज्योति कलश छलके....., नीले गगन के तले.....)

चरण कमल वन्देऽऽऽ श्रेयांस जिनवर केऽऽऽ

जिनके सन्मुख नतमस्तक हैंऽऽऽ जन-गण-मन सबकेऽऽऽ...(ध्रुव)...

त्रैलोक्य अधिपति जिनेशऽऽऽ शत इन्द्र करे है नमनऽऽऽ

शुभ मंगल ध्वनि सेऽऽऽ जय-जय के नाद सेऽऽऽ चरण...(1)...

अष्ट प्रतिहार्य की शोभाऽऽऽ चारु चन्द्र सम शीतल छायाऽऽऽ

श्यामल छबि झलकेऽऽऽ जन-गण-मन मोहेऽऽऽ चरण...(2)...

अद्भुत अद्वितीय छबि निरालीऽऽऽ श्याम वर्ण की प्रतिमा प्यारीऽऽऽ

पुलकित जन-गण हैंऽऽऽ दर्शन सुखकर हैऽऽऽ चरण...(3)...

देव-शास्त्र-गुरु जिनालयऽऽऽ अतिशयकारी सीपुर ग्रामेऽऽऽ

कनकनन्दी गुरु हैंऽऽऽ वैज्ञानिक/(वैश्विक) गुरु हैंऽऽऽ चरण...(4)...

महामस्तक अभिषेक निरालाऽऽऽ पाप-ताप-संताप निवाराऽऽऽ

स्वप्न साकार हुएऽऽऽ 'सुविज्ञ' हर्षित हैऽऽऽ

श्रीसंघ हर्षित हैऽऽऽ जन-गण हर्षित हैंऽऽऽ

नितिन पुलकित हैऽऽऽ धन्य-धन्य जन हैंऽऽऽ चरण...(5)...

## विषयानुक्रमणिका

अ.क्र	विषय	पृ.सं.
1.	मेरे श्रेष्ठतम लक्ष्य-भावना-प्रयत्न	3
2.	मेरी साधना सिद्धि हेतु न कि प्रसिद्धि हेतु	4
3.	समता-शांति व निस्पृहता हेतु मेरी साधना	5
4.	मेरी अनुशासन पद्धतियाँ व उपलब्धियाँ	6
5.	स्व-प्रति बनी भ्रांत धारणा को निरसन करूँ	9
6.	आगम व अनुभव से मुझे क्यों विश्वास है सर्वज्ञ है?	10
7.	जैन एकता से जन एकता	11
<b>समलोचना-गीताञ्जली</b>		
1.	मोक्षमार्ग के नेता व वक्ता की वंदना उनके गुणों की उपलब्धि हेतु	15
2.	लक्ष्यानुसार मिले..... परिणाम	16
3.	जैन धर्म की सर्वोत्तम विशेषता : भव्य जीव बनते हैं भगवान्	16
4.	अभ्यास अनुभव से काम होते हैं विचार बिना	20
5.	महान् भावना भाऊँ-इसी हेतु दुर्बल व कंजूस न बनूँ	21
6.	सफलता पाने का मूल सूत्र : आत्मविश्वास-ज्ञान-चारित्र	30
7.	संपूर्ण दोष अपराध के कारण व निवारण उपाय	33
8.	मेरे स्वानुभव के कारण व परिणाम	34
9.	मेरा वास्तविक परिचय-I तन-मन अक्ष धन-जन नाम से परे-मैं आत्मा	35
10.	मेरा वास्तविक परिचय-II मेरा ही सर्वस्व मैं हूँ व सर्वोत्तम मैं ही हूँ	41
11.	परम आत्मविकास हेतु सुध्यान मैं करूँ	43
12.	सम्यक्त्व के अष्ट गुणों को संपूर्ण मैं करूँ	47
13.	दुर्ध्यान त्याग से करूँ धर्म-शुक्लध्यान	56
14.	स्व-पर गुण-दोष को जानने के मेरे उपाय व लाभ	62
15.	सही निर्णय लेने योग्य कारक	63
16.	वैश्विक-सार्वभौम कार्य-कारण-संबंध	64

17.	गति या परिणति के नियम	65
18.	परिग्रह ही है संपूर्ण बंधन	66
19.	खल खलु खल के समान निःस्नेह होता है	76
20.	निरोगी होने के उपाय	78
21.	वृक्ष की आत्मकथा-आत्मव्यथा	86
22.	तीर्थकरादि महापुरुष व वृक्ष	89
23.	सहज-प्रतिभाओं का सम्मान नहीं है भारत में	91
24.	धार्मिक संकट दूर हो तो कैसे !?	104
25.	मुझे श्रेष्ठ व ज्येष्ठ बनने हेतु करणीय-त्यजनीय	106
26.	पर्यावरण सुरक्षा : जैन धर्म	108
27.	कम भी अनर्थ दण्ड से बंधता है अधिक पाप	112
28.	जैन-आगम समझने योग्य पात्रता	118
29.	स्वस्थ व दीर्घ जीवन के नियम : धार्मिक-आयुर्वेदिक-वैज्ञानिक दृष्टि से	119
30.	भौतिक विकास V/s (बनाम) विनाश !?	123
31.	कब ये मानव सभ्य बनेगा !?	127
32.	पक्षी की आत्मकथा व आत्मव्यथा	128

## 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...

# मोक्षमार्ग के नेता व वक्ता की वंदना : उनके गुणों की उपलब्धि हेतु

(चाल : ज्योति कलश छलके.....)

वन्द्य चरण जिनकेऽऽऽ

जिनके चरणे नतमस्तक हैंऽऽऽ शत इन्द्रलोक केऽऽऽ वन्द्य...(ध्रुव)...

आत्मध्यान से घाती नशायेऽऽऽ ज्ञान दर्श सुख अनंत पायेऽऽऽ

दिव्य ध्वनि से विश्व सम्बोधेऽऽऽ सात सौ अठारह भाषा मय सेऽऽऽ

अनेकान्त-स्याद्वाद सेऽऽऽ वन्द्य...(1)...

आपने बताया आत्मा ही परमात्माऽऽऽ कर्म विमुक्त होना ही परमात्माऽऽऽ

परमात्मा है शुद्ध-बुद्ध-आनंदऽऽऽ अनंत ज्ञान दर्श सुखकंदऽऽऽ

अमूर्तिक/(अव्याबाध, आत्मानंद) सुखकंदऽऽऽ वन्द्य...(2)...

आत्मविश्वास ज्ञान चारित्र युक्तऽऽऽ जीव करता है आत्मविकासऽऽऽ

सत्य-समता-शांति सहितऽऽऽ आत्मविशुद्धि से जीव होता मुक्तऽऽऽ

परमात्मा बनने का..यह है स्वरूपऽऽऽ वन्द्य...(3)...

विश्व को बताया अनादि अनंतऽऽऽ षट् द्रव्यमय होता है विश्वऽऽऽ

उत्पाद व्यय ध्रौव्य स्वरूपऽऽऽ स्वयंभू सनातन अनंत गुण रूपऽऽऽ

चेतन-अचेतन/मूर्तिक-अमूर्तिकऽऽऽ वन्द्य...(4)...

अंत में आप विमुक्त हुएऽऽऽ परमात्म बनने का दृष्टांत हुएऽऽऽ

मोक्षमार्ग नेता-वक्ता हुएऽऽऽ अतः पूज्यतम आप ही हुएऽऽऽ

‘कनकनन्दी’ वन्दे तव गुण प्राप्तयेऽऽऽ वन्द्य...(5)...

तव गुण श्रद्धान ज्ञान चरण/(स्मरण) सेऽऽऽ करते जो स्व-श्रद्धा-ज्ञान आचरण/(स्मरण)ऽऽऽ

उनकी सच्ची पूजा प्रार्थनाऽऽऽ श्रावक से श्रमण बन पाते निर्वाणऽऽऽ

‘कनक’ का लक्ष्य है..परिनिर्वाणऽऽऽ वन्द्य...(6)...

सीपुर, दिनांक : 08.09.2016, रात्रि 12.03 से 12.38

## लक्ष्यानुसार मिलते...परिणाम (महान्-छोटे व खोटे लक्ष्य के...परिणाम)

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

लक्ष्यानुसार सदा विचार/(कल्पना) होता...विचारानुसार भावना होती...

भावानुसार व्यवहार होता...व्यवहारानुसार फल मिलता...(स्थायी)...

महान् लक्ष्य से होता महान् विचार...महान् विचार से महान् भावना...

महान् भावना से होता महान् काम...महान् काम का फल महान्...

लक्ष्यानुसार शक्ति करती काम...लक्ष्यानुसार (यथा) तीर करे प्रहार...

दृष्टि के अनुसार होती सृष्टि...जई मई तई होदि गति...(1)...

लक्ष्य छोटा तो होता विचार छोटा...छोटा विचार से भावना तथा/(खोटी)...

छोटी भावना से काम भी छोटा...छोटा काम से फल भी तथा/(खोटा)...

खोटा लक्ष्य तो विचार खोटा...खोटा विचार से भावना तथा...

खोटी भावना से काम भी खोटा...खोटा काम से फल भी तथा...(2)...

बीजानुसार यथा अंकुर होता...अंकुर अनुसार वृक्ष है होता...

वृक्ष में आते फूल व फल...आम से आम तो निम्ब से निम्ब...

टार्च का प्रकाश यथा फैलता...दिशा व डिग्री अनुसार फैलता...

लक्ष्यानुसार होते विचार आदि...महान् छोटा व खोटा आदि...(3)...

लक्ष्यादि हेतु न लगते धन-जन...तथापि मिलते हैं फल महान्...

सम्यग्दृष्टि-मिथ्यादृष्टि है दृष्टांत...आत्मोपलब्धि है 'कनक' का लक्ष्य...(4)...

सीपुर, दिनांक 14.08.2016, प्रातः 7.38

## जैन धर्म की सर्वोत्तम विशेषता : भव्य जीव ही बनते हैं भगवान्

(चाल : आत्मशक्ति....., तुम दिल की.....)

भव्य ही बनते हैं भगवान् यह जैन धर्म की विशेषता महान्।

आत्मविश्वास ज्ञान चारित्र द्वारा गुणस्थान आरोहण से भगवान्।



यथा बीज ही बनते वृक्ष, भव्य (ही) (तथा) बनते अरिहंत-सिद्ध।  
सुद्रव्यादि चतुष्टय को पाकर, घाती-अघाती नाश से अरिहंत-सिद्ध॥ (1)

भव्य ही बनते हैं सम्यग्दृष्टि, सम्यग्दृष्टि बनते श्रावक-श्रमण।  
श्रमण ही बनते हैं पाठक सूरी, बनते क्रमशः अरिहंत-सिद्ध॥

चारों गति में होते हैं भव्य, चारों ही गतियों में होते सम्यकत्वी जीव।  
तिर्यच में हो सकते श्रावक तक, मनुष्य ही बनते अरिहंत-सिद्ध तक॥ (2)

भक्त ही बनते हैं भगवान्, भगवान् बनने हेतु करते भक्ति।  
'वन्दे तदगुणलब्धये' हेतु ही, पूजा-प्रार्थना-आराधना स्तुति।

आत्मविशुद्धि और बढ़ने से, पंचम गुणस्थानवर्ती बनते श्रावक।  
प्रथम से ग्यारह प्रतिमा धारते, दान दया पूजा वैयावृत्ति करते॥ (3)

भावविशुद्धि और भी वृद्धि से, श्रावक भी बनते निर्ग्रन्थ श्रमण।  
ध्यान-अध्ययन-तप-त्याग से, गुणस्थान आरोहण से बनते भगवन्॥

इसका वर्णन आगम ग्रंथों में, सुविस्तार क्रमबद्ध गणित से हुआ।  
मेरे साहित्य में भी वर्णन हुआ, भगवन् बनने हेतु 'कनक' श्रमण हुआ॥ (4)

सीपुर, दिनांक 12.09.2016, मध्याह्न 1.17

## संदर्भ-

जैसे वैज्ञानिक प्रयोगशाला में अनेक तत्त्व मिले हुए मिश्रण को वैज्ञानिक प्रणाली से पृथक् करते हैं वैसे आध्यात्मिक प्रयोगशाला में जीव एवं अजीव रूप मिश्रण से स्व द्रव्य को अलग करना है। जैसे भौतिक मिश्रण को अलग करने के लिए उस मौलिक भौतिक तत्त्व का ज्ञान करना आवश्यक है जिससे हम पृथक् कर सकते हैं वैसे ही वीतराग रूपी प्रयोगशाला में जीव के साथ अजीव द्रव्य का ज्ञान करना आवश्यक है।

इष्टोपदेशमिति सम्यगधीत्य धीमान्,  
मानापमानसमतां स्वमताद् वितन्य।  
मुक्ताग्रहो विनिवसन्सजने वने वा,  
मुक्तिश्रियं निरुपमामुपयाति भव्यः॥ (51)

The wise Bhavya who has well understood the teaching of the “Istopdesha” and who maintains the serenity of the mind by the effort of his well when he is respected as well as when disrespect is shown to him, and who has freed himself from the attachment to the non-self, obtains the matchless treasure of Moksha, whether he live in a city or in a trust!

“यदा मोहात्प्रजायेते, रागद्वेषौ तपस्विनः।

तदैव भावयेत्स्वस्थमात्मानं साम्यतः क्षणात्॥” समाधि शतकम्

इसी प्रकार इष्ट अर्थात्, अभिप्रेत जो सुख उसको कारणभूत जो मोक्ष है उसके उपाय होने के कारण स्व-आत्मा का ध्यान उसका यथावत् कथन इस इष्टोपदेश शास्त्र से सम्यक् रूप से अर्थात् व्यवहार निश्चय रूप से अध्ययन करके, चिन्तवन करके धीमान् हिताहित परीक्षा में दक्ष भव्य अर्थात् जो अनंत ज्ञानादि आविर्भाव करने के लिए समर्थ ऐसा जीव निरुपम अनंत ज्ञानादि संपत्ति स्वरूप मुक्तिश्री को प्राप्त करता है ऐसी मुक्तिश्री को प्राप्त करने वाले भव्य आग्रह से रहित होकर ग्रामादि में या वन में विधिपूर्वक निवास करता हुआ मान-अपमान में समता रखता है, राग और द्वेष से दूर रहता है। अर्थात् जो इष्टोपदेश ग्रंथ को अध्ययन चिन्तन करके आत्मज्ञान को प्राप्त करके समस्त आग्रहों को त्यागकर वन या नगर में निवास करते हुए समस्त मान-अपमान में समता रखता हुआ राग-द्वेष से रहित होता हुआ मुक्ति लक्ष्मी को प्राप्त कर लेता है।

**समीक्षा**-इस अंतिम श्लोक में आचार्यश्री संपूर्ण इष्टोपदेश का सार बताया है। आचार्यश्री ने यह बताया कि आत्म ज्ञान के लिए तथा मुक्ति प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिक ग्रंथों का तो अध्ययन करना चाहिए परन्तु केवल अध्ययन से मुक्ति नहीं मिल जाती है। जब तक आध्यात्मिक ग्रंथ में प्रतिपादित सिद्धांत के अनुसार आचरण नहीं किया जाता है। शास्त्र अध्ययन का फल है समस्त वैभाविक भाव को त्याग करके साम्य भाव को धारण करते हुए वीतरागी बनना चाहिए। इसलिए पूज्यपाद स्वामी ने समाधि शतक में कहा भी है-

जिस समय तपस्वियों को राग-द्वेष उत्पन्न हो जावे उस समय स्वयं को स्व-आत्मा में स्थापित करके आत्मा के शुद्ध स्वरूप का ध्यान करना चाहिए, जिससे क्षण भर में राग-द्वेष शांत हो जावे। जिस प्रकार अग्नि के संयोग से दूध में उफान आता है

और उस उफनते हुए दूध में पानी डालने से उफान शांत हो जाता है उसी प्रकार राग-द्वेष रूपी अग्नि से जब आत्मा में विक्षोभ उत्पन्न होता है उस समय में शुद्ध आत्मा स्वरूप रूपी चिंतनमय जल से उसे शांत करना चाहिए। कहने के लिए यह प्रक्रिया सहज और सरल लगती है परन्तु प्रायोगिक प्रक्रिया इसकी बहुत ही लंबी एवं जटिल है। आत्म स्वरूप को प्राप्त करने के लिए जिस प्रक्रिया की आवश्यकता पड़ती है उसका विस्तृत वर्णन आत्मानुशासन में निम्न प्रकार से किया गया है।

**विषयविरतिः संगत्यागः कषायविनिग्रहः**

**शमयमदमास्तत्त्वाभ्यासस्तपश्चरणोद्यमः**

**नियमित मनोवृत्तिर्भक्तिर्जिनेषु दयालुता।**

**भवति कृतिनः संसाराब्धेस्तटे निकटे सति॥ (224)**

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।

**यमनियमनितान्तः शान्तबाह्यान्तरात्मा,**

**परिणमितसमाधिः सर्वसत्त्वानुकम्पी।**

**विहितहित मिताशी क्लेशजालं समूलं,**

**दहती निहितनिद्रो निश्चरताध्यात्मसारः॥ (225)**

जो यम-यावज्जीवन किये गये व्रत तथा नियम में-परिमित काल के लिए धारण किये गये व्रत में-उद्यत है, जिसकी अंतरात्मा (अंतःकरण) बाह्य इन्द्रिय विषयों से निवृत्त हो चुकी है, जो ध्यान में निश्चल रहता है, सब प्राणियों के विषय में दयालु है, आगमोक्त विधि से हितकारक (पथ्य) एवं परिमित भोजन को ग्रहण करने वाला है, निद्रा से रहित है तथा जो अध्यात्म रहस्य को जान चुका है ऐसा जीव समस्त क्लेशों के समूह को जड़-मूल से नष्ट कर दता है।

**समधिगतसमस्ताः सर्वसावद्यदूराः,**

**स्वहितनिहितचित्ताः शान्तसर्वप्रचाराः।**

**स्वपरसफलजल्पाः सर्वसंकल्प मुक्ताः,**

**कथमिह न विमुक्ते भर्जिनं ते विमुक्ताः॥ (226)**

जो समस्त हेय-उपादेय तत्त्व के जानकार हैं, सब प्रकार की पाप क्रियाओं से रहित हैं, आत्महित में मन को लगाकर समस्त इन्द्रिय व्यापार को शांत करने वाले हैं, स्व और पर के लिए हितकर वचन का व्यवहार करते हैं तथा सब संकल्प-विकल्पों से रहित हो चुके हैं; ऐसे वे मुनि यहाँ कैसे मुक्ति के पात्र न होंगे? अवश्य होंगे।

## अभ्यास-अनुभव से काम होते हैं विचार बिना

(कठिन काम को भी सरल बनाने के उपाय)

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

जिया रे! तू स्व-साधना करऽऽऽ

सतत साधना से होगा स्वानुभवऽऽऽ स्वानुभव से (होगा) भव पारऽऽऽ...(ध्रुव)

इसी हेतु तू करो स्वाध्यायऽऽऽ मनन चिन्तन व ध्यानऽऽऽ

राग द्वेष मोह काम क्रोध त्यागोऽऽऽ संकल्प-विकल्प-संक्लेशऽऽऽ

स्वयं में ही करो निवासऽऽऽ जिया...(1)

अनादि काल से अनंत भव मेंऽऽऽ किया है राग द्वेष मोहऽऽऽ

जिससे राग द्वेषादि सहज होतेऽऽऽ इसी से तू कर विपरीतऽऽऽ

होंगे राग द्वेषादि क्षीणऽऽऽ जिया...(2)

सतत भावना साधना द्वाराऽऽऽ तन-मन-इन्द्रिय होते संयम/(अभ्यस्त)ऽऽऽ

तंत्रिका तंत्र व दिल-दिमाग भीऽऽऽ होते नियंत्रित व अभ्यस्तऽऽऽ

सहज होते परिचालितऽऽऽ जिया...(3)

पुण्य बंध भी तदनुकूल होताऽऽऽ पाप होते संवर-निर्जरणऽऽऽ

आध्यात्मिक शक्ति भी बढ़ती जातीऽऽऽ साधना में आती है तीव्रताऽऽऽ

जिससे होती साध्य/(लक्ष्य) की प्राप्तिऽऽऽ जिया...(4)

जिससे साधना भावना तेरीऽऽऽ होगी सरल-सहज स्व-प्रवृत्तऽऽऽ

जिससे समता शांति बढ़ेगीऽऽऽ विभाव भाव होंगे नियंत्रितऽऽऽ

(स्व) स्वभाव में स्वतः प्रवृत्तऽऽऽ जिया...(5)

यथा अभ्यस्त मातृभाषा बोलनाऽऽऽ रक्त संचार श्वास क्रियाऽऽऽ

अभ्यासगत वाद्य यंत्र भी बजानाऽऽऽ नाचना गाना यंत्र चलानाऽऽऽ

अभ्यास से सरल-सहजऽऽऽ

अनाभ्यास से न होता सहजऽऽऽ जिया...(6)

जो कार्य बिना विचार प्रयत्न सेऽऽऽ होते हैं सहज-सरलऽऽऽ

वे सभी होते अभ्यास से सिद्धऽऽऽ नहीं करना पड़ता विचारऽऽऽ

विचारातीत भी होता ध्यानऽऽऽ

अविचार भी होता शुक्ल ध्यानऽऽऽ जिया...(7)

प्राथमिक अवस्था में करना होगाऽऽऽ सतत अभ्यास दृढ़ता सेऽऽऽ

आयेंगे कुछ विघ्न-बाधा आदिऽऽऽ उसे करना होगा दूर साधना सेऽऽऽ

साधना होगी (अतः) सरल निरंतरऽऽऽ जिया...(8)

आगम व विज्ञान से भी हो रहा सिद्धऽऽऽ तेरा अनुभव अनेक प्रसिद्धऽऽऽ

इसी से तू शिक्षा लेकर करो प्रयत्नऽऽऽ जिससे तेरी साधना होगी सिद्धऽऽऽ

‘कनक’ बनो शुद्ध-बुद्ध-प्रसिद्धऽऽऽ जिया...(9)

सीपुर, दिनांक 17.08.2016, प्रातः 7.55

(यह कविता “आपके अवचेतन मन की शक्ति से आगे” ‘सी जेम्स जेनसन’ से भी प्रभावित।)

## महान् भावना भाऊँ-इसी हेतु दुर्बल व कंजूस न बनूँ (भावना हेतु की दरिद्रता)

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : मन रे तू काहे.....)

आत्मन्! (तू) महान् भावना ही भाओऽऽ

क्षुद्र-संकीर्ण-स्वार्थ परेऽऽ स्व-पर-विश्व कल्याण भाओऽऽ...(ध्रुव)

स्व-कल्याण हेतु भावना भाओऽऽ बनने हेतु शुद्ध-बुद्ध-आनंदऽऽ

परम-समरसी भावना इसी हेतु भाओऽऽ आत्मविशुद्धि आत्मानुभवमयऽऽ

जिससे बनोगे परमात्ममयऽऽ आत्मन्...(1)

परहित हेतु भी सतत तू भाओऽऽ मैत्री-प्रमोद कारुण्य साम्यमयऽऽ

निन्दा-अपमान-वैर-विरोध न करऽऽ न कर शोषण ठगी दुरुपयोगऽऽ

न कर ईर्ष्या-घृणा-भेदभावऽऽ आत्मन्...(2)

तथाहि विश्व के हर जीव प्रति भीऽऽ भाओ उपरोक्त भावनाएँऽऽ  
सभी के हित हेतु लेखन प्रवचन करोऽऽ कविता चर्चा प्रार्थना मंत्र जपऽऽ  
पर अहित नवकोटि से न करऽऽ आत्मन्...(3)

किसी के प्रति न अक्षमा भावऽऽ अपेक्षा-उपेक्षा व प्रतीक्षाऽऽ  
तेरी भावना-व्यवहार (जो) न मानेऽऽ, उसी से भी रखो साम्य भावनाऽऽ  
उसी की भी करो मंगल कामनाऽऽ आत्मन्...(4)

महान् भावना हेतु न चाहिए धनऽऽ न ही भीड़ साधन उपकरणऽऽ  
मंच माईक पाण्डाल होर्डिंगऽऽ न ही विज्ञापन टी.वी. प्रोग्रामऽऽ  
न ही ख्याति-पूजा-प्रसिद्धि-कथनऽऽ आत्मन्...(5)

षोडसकारण भावना दशधर्म हेतुऽऽ रत्नत्रय व तप त्याग हेतुऽऽ  
परावलंबन भौतिक त्याग होताऽऽ आत्मा की ही विशुद्धि हेतुऽऽ  
आत्मा ही तेरा स्व-स्वरूपऽऽ/(अतः) महान् भावना सहज रूपऽऽ आत्मन्...(6)

बहाना-प्रमाद-आलस्य त्यागकरऽऽ भावना भाओ महानतमऽऽ  
भावना हेतु दुर्बल कंजूस न बनऽऽ भावना का विस्तार विश्व से महान्ऽऽ  
'कनक' तैरे गुण तो अनंतानंतऽऽ आत्मन्...(7)

निर्धन-धन-दान कर न सकेऽऽ वचन में अदक्ष न वचन प्रयोगऽऽ  
तन से अक्षम न शरीर श्रमदानऽऽ कार्य में व्यस्त न समय दानऽऽ  
भावना तो अक्षय व अनंतऽऽ भावना से बढ़े भावनाऽऽ आत्मन्...(8)

सीपुर, दिनांक 09.09.2016, रात्रि 9.05

**संदर्भ-**

**द्वं जीवमजीवं जीवो पुण चेदणोवओगमओ।**

**पोग्गलदव्वप्पमुहं अचेदणं हवदि य अजीवं।।**

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

**पाणेहिं चदुहिं जीवदि जीविस्सदि जोहि जीविदो पुवं।**

**सो जीवो पाणा पुण पोग्गलदव्वेहिं णिव्वत्ता।।**

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

**भावा जीवादीया जीवगुणा चेदणा य उवओगो।**

**सुरणरणारयतिरिया जीवस्स य पज्जया बहुगा।।**

जीवादि के “भाव” हैं। जीव के गुण चेतना तथा उपयोग हैं और जीव की पर्यायें देव-मनुष्य-नारक-तिर्यञ्च रूप अनेक हैं।

**जीवो त्ति हवदि चेदा उवओगविसेसिदो पहू कत्ता।**

**भोक्ता य देहमत्तो ण हि ण हि मुत्तो कम्मसंजुत्तो।।**

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

## जीव स्वयं कर्ता और भोक्ता

**परिणममाणो नित्यं, ज्ञान विवर्तैरनादि सन्तत्या।**

**परिणामानां तेषां, स भवति कर्ता च भोक्ता च।। (10)**

Undergoing, through illusory knowledge, constant changes since eternity, it causes and experiences its own thought activities.

**व्याख्या-भावानुवाद-कर्मकृत परिणाम के वश से यह आत्मा निश्चित रूप में, नित्य पर्यायान्तर को प्राप्त करता हुआ कर्ता होता है। वही आत्मा शुभ एवं अशुभ फल को भोगता है। वह आत्मा ज्ञान पर्याय से अनादिकाल से संयुक्त होकर कर्मकृत परिणामों को भोगता है।**

**प्रश्न-अमूर्तिक जीव मूर्तिक कर्म को कैसे बाँधता है तथा ज्ञान के समवाय के पहले जीव ज्ञानी रहता है या अज्ञानी रहता है?**

**उत्तर-कषायवान् जीव कर्म योग्य पुद्गलों को बाँधता है तथा जीव अनादिकाल से कषाय तथा कर्म से युक्त होने के कारण वस्तुतः आत्मा अनादिकाल से व्यवहार नय से अमूर्तिक नहीं है, मूर्तिक है। कर्म एवं जीव का संबंध अनादि संबंध है। नेमीचन्द्र सिद्धांत चक्रवर्ती ने कहा भी है-**

जिस प्रकार अशुद्ध सुवर्ण पाषाण में पाषाण तथा सुवर्ण पहले से ही मिला हुआ होता है उसी प्रकार जीव एवं कर्म का परस्पर संबंध अनादिकाल से है। इस कर्म को प्रकृति, शील, स्वभाव आदि नाम से जाना जाता है।

**प्रश्न-जीव तथा कर्म के अस्तित्व की सिद्धि किस प्रकार होती है?**

**उत्तर-मैं हूँ (मैं सुखी हूँ, दुःखी हूँ)** इस प्रकार अनुभव से आत्मा की सिद्धि होती है। शुद्ध आत्मा-स्वरूप रागादि भाव से रहित होने पर भी संसारी जीव में रागादि परिणमन दिखाई देता है और यह रागादि परिणमन कर्म के बिना संभव नहीं है। इसके साथ-साथ संसार में एक दरिद्र है तो एक धनवान् है, एक ज्ञानी है तो एक अज्ञानी है, एक सुखी है तो एक दुःखी है ऐसे विचित्र परिणामों से कर्म के अस्तित्व की सिद्धि होती है।

दो विकल्प उत्पन्न होते हैं-जीव ज्ञानी है अथवा अज्ञानी है। यदि जीव ज्ञानवान् है तब ज्ञान समूह या ज्ञान को प्राप्त करना व्यर्थ है क्योंकि पहले ही जीव ज्ञानवान् है। यदि अज्ञानी है तब प्रश्न होता है कि क्या अज्ञान के समूह से जीव अज्ञानी है? यदि अज्ञान गुण समूह से जीव अज्ञानी है तब जीव के अज्ञान गुण समूह व्यर्थ हैं क्योंकि पहले से ही जीव अज्ञानी है। यदि स्वभाव से ही जीव अज्ञानी है तब स्वभाव से ही वह ज्ञानी हो सकता है क्योंकि पहले से ही प्रकाशवान् है परन्तु मेघ पटल के कारण सूर्य या सूर्य किरणें छिप जाती हैं और मेघ पटल विघटित होने पर सूर्य तथा सूर्य किरणें प्रकट हो जाती हैं। उसी प्रकार निश्चय से कर्माच्छादन से रहित अखण्ड प्रतिभासात्मक केवलज्ञान आदि से सहित जीव है परन्तु व्यवहार नय से अनादि कर्म संतति से आवृत्त जीव अज्ञानी बनता है। जिस प्रकार मेघ पटल विघटित होने पर सूर्य दिखाई देता है। उसी प्रकार कर्म मल से रहित जीव ज्ञानी हो जाता है। कर्म पटल रहित होने के कारण जीव ज्ञानी नहीं होता है परन्तु वह पहले से ही ज्ञानी ही रहता है परन्तु कर्म के कारण ज्ञान आच्छादित रहता है क्योंकि चेतना या ज्ञान जीव का स्वभाव है, स्वलक्षण है। ज्ञान अन्यत्र से आत्मा में नहीं आता है। चेतना तीन प्रकार की है-1. ज्ञान चेतना, 2. कर्म चेतना, 3. कर्म फल चेतना। सिद्धों की ज्ञान चेतना होती है। संसारी जीवों की कर्म चेतना तथा कर्म फल चेतना होती है। इसलिये समस्त दशा में आत्मा का ज्ञान गुण रहता ही है। अन्य में नहीं। अतएव देह सहित जीव कर्म, नोकर्म रूप पुद्गल द्रव्य को अग्नि से संतप्त लौह पिण्ड जिस प्रकार जल को ग्रहण करता है उसी प्रकार जीव कर्म को ग्रहण करता है। इसलिये जीव कर्ता एवं भोक्ता बनता है। इसे विभिन्न नयों से संबंधित करते हैं अर्थात् नयों की दृष्टि से समझाते हैं।

1. शुद्ध द्रव्यार्थिक नय से यह आत्म कर्ता है।
2. पर्यायार्थिकनय से शुद्ध-अशुद्ध पर्यायों का कर्ता है।
3. शुद्ध निश्चयनय से स्व-शुद्ध स्वरूप निश्चय रत्नत्रय का कर्ता है।



4. अशुद्ध निश्चयनय से आत्मा भाव कर्म का कर्ता है।
5. अनुपचरितासद्भूत-व्यवहार नय से द्रव्य कर्म नोकर्म का कर्ता है।
6. उपचरितासद्भूत-व्यवहार नय से घट पटादि का कर्ता है।

इसलिये विभाव रूप मिथ्यात्व, राग, द्वेष, कषाय, पुण्य रूप गुणों का अनादि परम्परा से आश्रय होने के कारण जीव उसका कर्ता भी है, भोक्ता भी है।

**समीक्षा-**

**पुगल कम्मादीणं कत्ता व्यवहारदो दु णिच्छयदो।**

**चेदण कम्माणादा सुद्धणया सुद्धाभावाणं।। (8)**

आत्मा व्यवहार से पुद्गल कर्म आदि का कर्ता है, निश्चय से चेतन कर्म का कर्ता है और शुद्ध नय से शुद्ध भावों का कर्ता है।

**ववाहारा सुहदुक्खं पुगलकम्मफलं पभुंजेदि।**

**आदा णिच्छयणयदो चेदणभावं खु आदस्स।। (9)**

आत्मा व्यवहार से सुख-दुःख रूप पुद्गल कर्मों को भोगता है और निश्चयनय से आत्मा चेतन स्वभाव को भोगता है।

जयसेनाचार्य ने टीका में इस विषय पर बल दिया है कि यदि द्रव्य कर्म के उदय से भी जीव भाव कर्म रूप से परिणमन नहीं करेगा तब प्राचीन द्रव्य कर्म उदय में आकर नष्ट हो जायेंगे तथा नवीन द्रव्य कर्म का बंध नहीं होगा जिसके कारण जीव को मोक्ष हो जायेगा। इसलिये मुमुक्षु को सर्व प्रयत्न से भाव कर्म (वैभाविक भाव) नहीं करना चाहिए। योगीन्दु देव ने कहा भी है-

**भुंजतु विणिय कम्म-फलु जो तहिं राउण जाइ।**

**सोणवि बंधइ कम्मु पुणु संचिउ जेण विलाइ।।80।।**

अपने बाँधे हुए कर्मों के फल को भोगता हुआ भी उस फल के भोगने में जो जीव राग-द्वेष को नहीं प्राप्त होता वह फिर कर्म को नहीं बाँधता। जिस कर्म बंधाभाव परिणाम से पहले बाँधे हुए कर्म भी नाश हो जाते हैं।

**पुरुषार्थसिद्धि का स्वरूप**

**सर्व विवर्त्तोत्तीर्ण, यदा स चैतन्यमचलमाप्नोति:।**

**भवति तदा कृतकृत्य, सम्यक् पुरुषार्थ-सिद्धिमापन्न:।।111।।**

When Jiva, having got rid of all illusion, attains everlasting consciousness, it then becomes one who has accomplished all

that was to be accomplished, and is possessed of the success resulting from right exertion.

**व्याख्या-भावानुवाद :** जब वह आत्मा सर्व विकार रहित मोक्ष को प्राप्त कर लेता है तब वह सर्व कर्म रहित कृत-कृत्य अवस्था को प्राप्त कर लेता है। कैसी आत्मा उस सम्यक् पुरुषार्थ सिद्धि को प्राप्त करता है? सम्यक् शुभ पुरुषार्थ से सिद्धि को प्राप्त करता है। कैसा चैतन्य समस्त विकारों से परिभ्रमण से उत्तीर्ण होता है? समस्त द्रव्य, क्षेत्र, काल, भव, भाव स्वरूप पंच परिवर्तन रूप अथवा देव, नारकी, तिर्यच, मनुष्य रूप गतियों से रहित समस्त क्लेश समूह से उत्तीर्ण मोक्ष को प्राप्त होता है। ऐसा वह कृत-कृत्य शुद्ध चैतन्य होता है यह इसका भावार्थ है। चौरासी लक्ष विभाव, द्रव्य-व्यंजन-पर्याय, मति आदि विभाव गुण-पर्याय इनका आत्यंतिक वियोग ही मोक्ष है। वही कृत-कृत्यपना है। विभाव-गुण एवं विभाव-पर्यायों से युक्त कृत-कृत्यपना नहीं है।

### परमात्मा की मोक्षावस्था

नित्यमपि निरूपलेपः, स्वरूप समवस्थितो निरुपघातः।

गगनमिव परम पुरुषः परम पदे स्फुरति विशदतमः॥ (223)

Ever free from (karmic) contact, free from obstruction, fully absorbed in own's own self, the highest supremely pure soul is effulgent, like the sky, in the highest stage.

**व्याख्या-भावानुवाद-**समस्त पुरुषार्थ सिद्धि को प्राप्त करने वाला परम पुरुष परम पद रूप सिद्ध पद में स्फुरायमान होता है। वह परम पुरुष सदा कर्मादि लेप से रहित, स्वस्थ रूप में स्थित, समस्त घात-प्रतिघात बाधाओं से रहित गगन के समान लेप से रहित चिज्ज्योति रूप से सिद्ध पद में अतिशय रूप से स्फुरायमान होता है।

### परमात्मा का स्वरूप

कृतकृत्यः परमपदे, परमात्मा सकल-विषय विरतात्मा।

परमानन्द-निमग्नो, ज्ञानमयो नन्दति सदैव॥ (224)

Quite contented, all knowables being reflected in him, immersed in supreme bliss, the emodiment of knowledge, the Paramatma is eternally happy in the highest stage.

**व्याख्या-भावानुवाद-**परमपद स्वरूप प्रकृष्ट सिद्ध पद में वह परम पुरुष/परमात्मा/शुद्धात्मा कृतकार्य होकर, सकल विषय से विरक्त होकर परमानंद में अर्थात् अनंत सुख में लीन रहता है। वह परमात्मा पूर्णतया ज्ञानधन स्वरूप होकर मुक्त अवस्था में विराजमान होता है।

**समीक्षा-**कर्मबंध से रहित होने के बाद जीव के संपूर्ण वैभाविक भाव नष्ट हो जाते हैं क्योंकि वैभाविक भाव के निमित्त भूत कारणों का अभाव हो जाता है। वैभाविक भाव के नष्ट होने पर स्वाभाविक भाव नष्ट नहीं होते परन्तु स्वाभाविक भाव पूर्ण शुद्ध रूप में प्रगट हो जाते हैं। तत्त्वार्थसार में कहा भी है-

**ज्ञानावरणहानाते केवलज्ञानशालिनः।**

**दर्शनावरणच्छेदादुद्यत्केवलदर्शनाः॥ (37)**

**वेदनीयसमुच्छेदादव्याबाधत्वमाश्रिताः।**

**मोहनीयसमुच्छेदात्सम्यक्त्वमचलं श्रिताः॥ (38)**

**आयुः कर्मसमुच्छेदादवगाहनशालिन।**

**नामकर्मसमुच्छेदात्परमं सौक्ष्म्यमाश्रिताः॥ (39)**

**गोत्रकर्मसमुच्छेदाऽगौरवलाघवाः।**

**अन्तरायसमुच्छेदादनन्तवीर्यामाश्रिताः॥ (40)**

वे सिद्ध भगवान् ज्ञानावरण कर्म का क्षय होने से केवलज्ञान से सुशोभित रहते हैं, दर्शनावरण कर्म का क्षय होने से केवलदर्शन से सहित होते हैं, वेदनीय कर्म का क्षय होने से अव्याबाधत्व गुण को प्राप्त होते हैं, मोहनीय कर्म का विनाश होने से अविनाशी सम्यक्त्व को प्राप्त होते हैं, आयुर्कर्म का विच्छेद होने से अवगाहना को प्राप्त होते हैं, नामकर्म का उच्छेद होने से सूक्ष्मत्व गुण को प्राप्त हैं, गोत्रकर्म का विनाश होने से सदा अगुरुलघु गुण से सहित होते हैं और अन्तराय का नाश होने से अनंत वीर्य को प्राप्त होते हैं।

**तादात्म्यादुपयुक्तास्ते केवलज्ञानदर्शन।**

**सम्यक्त्वसिद्धतावस्था हेत्वभावाच्च निः क्रियाः॥ (43)**

वे सिद्ध भगवान् तादात्म्य संबंध होने के कारण केवलज्ञान और केवलदर्शन के विषय में सदा उपयुक्त रहते हैं तथा सम्यक्त्व और सिद्धता अवस्था को प्राप्त हैं। हेतु का अभाव होने से वे निःक्रिया-क्रिया रहित हैं।

## सिद्धों के सुख का वर्णन

संसारविषयातीतं सिद्धानामव्ययं सुखम्।

अव्याबाधमिति प्रोक्तं परमं परमर्षिभिः॥ (45)

सिद्धों का सुख संसार के विषयों से अतीत, अविनाशी, अव्याबाध तथा परमोत्कृष्ट है ऐसा परम ऋषियों ने कहा है।

### भद्रध्यान

भद्रस्य लक्षणं पुण धम्मं चिंतेइ भोयपरिमुक्को।

चित्तिय धम्मं सेवइ पुणरवि भोए जहिच्छाए॥

भद्रस्स लक्षणं पुनः धर्मं चिन्तयति भोग परिमुक्तः।

चिन्तयित्वा धर्मं सेवते पुनरपि भोगान् यथेच्छया॥ (365)

अर्थ-जो जीव भोगों का त्याग करता धर्म का चिंतवन करता है और धर्म का चिंतवन करता हुआ भी फिर भी अपनी इच्छानुसार भोगों का सेवन करता उसके भद्रध्यान समझना चाहिए।

भावार्थ-भोगों का सेवन करता हुआ भी जो धर्मध्यान धारण करता है उसे भद्रध्यान समझना चाहिए।

### धर्मध्यान के भेद

धम्मज्झाणं भणियं आणापायाविवायविचयं च।

संठाणं विचयं तह कहियं ज्ञाणं समासेण॥

धर्मध्यानं भणितं आज्ञापायविपाकविचयं च।

संस्थान विचयं तथा कथितं ध्यानं समासेन॥ (366)

अर्थ-आज्ञा विचय, अपाय विचय, विपाक विचय और संस्थान विचय से चार अत्यंत संक्षेप में धर्मध्यान के भेद हैं।

आगे आज्ञाविचय धर्मध्यान का स्वरूप कहते हैं।

छद्द्वणवपयत्था सत्तवि तच्चाइं जिणवराणाए।

चिंतइ विसयविरत्तो आणा विचयं तु तं भणियं॥

षड्द्रव्यनवपदार्थान् सप्तापि तत्त्वानि जिनवराज्ञया।

चिन्तयति विषयविरक्तः आज्ञाविचयं तु तद् भणितम्॥ (367)

अर्थ-जो मनुष्य इन्द्रियों के विषयों से विरक्त होकर भगवान् की आज्ञा प्रमाण छह द्रव्य नौ पदार्थ और सात तत्त्वों का चिंतवन करता है उसको आज्ञा विचय नाम

का पहला धर्मध्यान कहते हैं।

आगे अपाय विचय को कहते हैं।

असुहकम्मस्स णासो सुहस्स वा हवेइ केणुवाएण।

इय चिंतंतस्स हवे अपाय विचयं परं ज्ञाणं॥

अशुभकर्मणः नाशः शुभस्य वा भवति केनोपायेन।

एतच्चिन्तयतः भवेदपायविचयं परं ध्यानम्॥ (368)

अर्थ-अपाय शब्द का अर्थ नाश है। इन अशुभ कर्मों का नाश किस उपाय से होगा अथवा शुभ कर्मों का आस्रव किस उपाय से होगा इस प्रकार जो जीव चिंतवन करता है उसका वह ध्यान अपाय विचय नाम का दूसरा उत्तम धर्मध्यान कहलाता है।

**विपाक विचय**

असुहसुहस्स विवाओ चिंतइ जीवाण चउगइगयाणं।

विवायविचयं ज्ञाणं भणियं तं जिणवरिदेहिं॥

अशुभ शुभस्य विपाकं चिन्तयति जीवानां चतुर्गति गतानाम्।

विपाक विचयं ध्यानं भणितं तज्जिनवरेन्द्रैः॥ (369)

अर्थ-चारों गतियों में परिभ्रमण करने वाले जीवों के शुभ कर्मों के उदय को तथा अशुभ कर्मों के उदय को जो चिंतवन करता है उसका वह ध्यान विपाक विचय कहलाता है। ये जीव अपने-अपने शुभ-अशुभ कर्मों के उदय से ही सुख-दुःख भोगते हैं ऐसा चिंतवन करना अपाय विचय नाम का तीसरा धर्मध्यान है।

**संस्थान विचय**

अह उड्ढतिरियलोए चिंतेइ सपज्जयं ससंठाणं।

विचयं संठाणस्स च भणियं ज्ञाणं समासेण॥

अथ ऊर्ध्वं तिर्यग्लोकं चिन्तयति सपर्ययं संस्थानम्।

विचयं संस्थानस्य च भणितं ध्यानं समासेन॥ (370)

अर्थ-संस्थान आकार को कहते हैं। लोक के तीन भाग हैं अधोलोक, मध्यलोक वा तिर्यग्लोक और ऊर्ध्व लोक इनका चिंतवन करना तथा इनमें भरे हुए पदार्थों का उनकी पर्यायों का उन सबके आकारों का चिंतवन करना अत्यंत संक्षेप से संस्थान विचय नाम का चौथा धर्मध्यान कहलाता है।

**धर्मध्यान कहाँ होता**

मुक्खं धम्मज्जाणं उत्तं तु पमायविरहिए ठाणे।

देस विरए पमत्ते उवयारेणेव णायव्वं।।

मुख्यं धर्मध्यानमुक्तं तु प्रमादविरहिते स्थाने।

देश विरते प्रमत्ते उपचारेणैव ज्ञातव्यम्।। (371)

अर्थ-यह धर्मध्यान मुख्यता से प्रमाद रहित सातवें गुणस्थान में होता है तथा देशविरत पाँचवें गुणस्थान में और प्रमत्त संयत छोटे गुणस्थान में भी यह धर्मध्यान उपचार से होता है। ऐसा समझना चाहिए।

दूसरे प्रकार के धर्मध्यान का स्वरूप

दहलक्खणसंजुत्तो अहवा धम्मोत्ति वणिणओ सुत्ते।

चिंता जा तस्स हवे भणियं तं धम्मझाणुत्ति।।

दशलक्षणसंयुक्तोऽथवा धर्म इति वर्णितः सूत्रे।

चिन्ता या तस्य भवेत् भणितं तद्धर्मध्यानमिति।। (372)

अर्थ-अथवा सिद्धांत सूत्रों में उत्तमक्षमा आदि दश प्रकार का धर्म बतलाया है उन दशों प्रकार के धर्मों का चिंतवन करना भी धर्मध्यान कहलाता है।

अहवा वत्थुसहावो धम्मं वत्थू पुणो व सो अप्पा।

झायंताणं कहियं धम्मझाणं मुणिंदेहिं।।

अथवा वस्तुस्वभावो धर्मः वस्तु पुनश्च स आत्मा।

ध्यायमानानां तत्कथितं धर्म्यध्यानं मुनीन्द्रैः।। (373)

अर्थ-वस्तु के स्वभाव को धर्म कहते हैं तथा वस्तुओं में वा पदार्थों में मुख्य वस्तु वा मुख्य पदार्थ आत्मा है। इसलिये उस आत्मा का ध्यान करना और उसके शुद्ध स्वरूप का ध्यान करना धर्म्यध्यान है। ऐसा जिनेन्द्रदेव ने कहा है।

मैनेजमेंट के संपूर्ण सूत्र

**सफलता पाने के मूल सूत्र : आत्मविश्वास-ज्ञान-चारित्र**

**(सही कार्य हेतु : लक्ष्य-ज्ञान-आचरण)**

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

लक्ष्यहीन यथा पथिक नहीं, जान पाता सही मार्ग।

सही मार्ग को नहीं जानने वाला भी नहीं पाता है सही मार्ग।।

तथाहि जो मार्ग से भटक गया, उसे नही मिलता सही मार्ग।

तथाहि जो ऐसे होते वे भी, सर्वत्र पाते हैं दुर्दशा।। (1)

हितोपदेशी सर्वज्ञ देव ने भी, मोक्ष प्राप्ति हेतु ऐसा ही कहा।

सम्यक्दर्शन ज्ञान चारित्रमय, मोक्षमार्ग को ही सही कहा।।

सम्यक्दर्शन हैं लक्ष्य निर्धारण, सम्यक्ज्ञान है मार्गज्ञान।

सम्यक्चारित्र है सही मार्ग में चलना, तीनों से लक्ष्य होता प्राप्त।। (2)

ऐसा ही सर्वत्र होता हर कार्य हेतु, तीनों का होता है समन्वय।

आत्मविश्वास ज्ञान आचरण चाहिए, अन्यथा नहीं होता सही कार्य।।

लौकिक कार्य से लेकर मोक्ष प्राप्ति हेतु, तीनों का होता है समन्वय।

यथा छोटा या बड़ा त्रिभुज हेतु, तीनों बाहुओं का होता है समन्वय।। (3)

पहले से लेकर अंतिम तक होता है, तीनों का सही समन्वय।

क्रमबद्ध व व्यवस्थित रूप से, यथायोग्य तीनों का समन्वय।।

लक्ष्य नहीं तो ज्ञान भी सही नहीं होता, जिससे सही न होता आचरण।

अव्यवस्थित व अक्रम काम से भी, नहीं मिल पाता हैं सही लक्ष्य।। (4)

लक्ष्य सहित व सही ज्ञान से, आचरण से होता है लक्ष्य प्राप्त।

आचरण भले मंद होने से, तदनुकूल होता लक्ष्य प्राप्त।।

तीव्रगति से भी गलत मार्ग से, नहीं मिलता है सही लक्ष्य।

तथाहि सर्वत्र ऐसा ही होता, सांसारिक कार्य से लेकर मोक्ष तक।। (5)

शॉर्टकट में या जल्दीबाजी से, नहीं मिलती है सफलता।

गड़बड़ी से या अक्रम रूप से, नहीं मिलती है सफलता।।

जानबूझकर सही क्रम से, सही पद्धति से जो करते हैं काम।

गलती से भी शिक्षा लेकर, गलती सुधारे उनका होता सही काम।। (6)

सही मार्गदर्शक व सही अनुभव से, समन्वय रूप से जो करते काम।

शुभारंभ से ही जो सही लक्ष्यानुसार, करते कम प्रयास से भी (होता) काम।।

भाव/(मन) में ही पहले जो इन सभी को, स्पष्ट रूप में करे अनुभव।

उनसे कार्य सरलता से होता, 'कनकनन्दी' का ऐसा दीर्घ अनुभव।। (7)

द्रव्य क्षेत्र काल बाह्य निमित्त, होते हैं सहायक यथायोग्य।

किन्तु आत्मविश्वास ज्ञान चारित्र बिना, द्रव्यादि से न होते सही काम।।

विद्युत् बिना यथा विद्युत् यंत्र व आत्मा के बिना यथा शरीर तंत्र।

यथा न काम करते हैं सही, तथाहि तीनों के बिना कार्य सर्वत्र॥ ( 8 )

सीपुर, दिनांक 03.09.2016, रात्रि 8.50

( ब्र. सोहनलाल के कारण यह कविता बनी, संदर्भ-फोटोकॉपी निकालना )

**गाइड-एसे पैदा होते हैं विचार**

## **क्या क्रिएटिविटी का कोई प्रोसेस होता है**

क्या क्रिएटिविटी का भी कोई प्रोसेस होता है। 1940 में जेम्स वैब नाम के युवा एडवरटाइजिंग एक्सपर्ट ने क्रिएटिविटी के लिए शॉट गाइड बनाई थी-ए टैक्रिक फॉर प्रोड्यूसिंग आइडियाज। इसमें उन्होंने पाँच चरण बताये थे, जिसके जरिये नये विचार पैदा होते हैं।

**पहला चरण**-नई सामग्री जुटाना, सीखना। जो भी आपका काम है उसके बारे में स्पेसिफिक सामग्री जुटाना और उनका अध्ययन पहला काम होना चाहिए। विस्तार से पढ़ने से कॉन्सेप्ट साफ होने में मदद मिलती है।

**दूसरा चरण**-जो भी सामग्री आपने जुटाई और पढ़ी उन पर विचार करना। इसके लिए उन फैक्ट को अलग-अलग नजरियों से देखना होता है जो आपने पढ़े हैं। इनका तुलनात्मक अध्ययन और इनके साथ प्रयोग करके देखना भी अहम होता है।

**तीसरा चरण**-आपको विषय से ध्यान बिल्कुल हटा लेना चाहिए। मन किसी और काम में लगाना चाहिए जो रोचक और एक्साइटिंग हो।

**चौथा चरण**-जब आप विषय से ध्यान पूरी तरह हटा देंगे तो किसी भी समय विचार अचानक आपके दिमाग में कौंध सकता है।

**पाँचवाँ चरण**-जो विचार आपके दिमाग में आया है-वह फाइनल नहीं होता। यह एक रफ विचार ही होता है, जिसे आपको पॉलिश करना होता है। इस पर फीडबैक लेने से कई तरह की आलोचनाएँ और कमियाँ सामने आ सकती है। जिन पर विचार कर आपको इसे लागू करने योग्य बनाना होता है।

**लर्निंग-सफलता के लिए जरूरी बातें**

## **इन तीन स्टेप्स में मिलती है सफलता**

बड़ी सफलता हासिल करने वालों में एक समानता होती है कि वे ड्रीमर होते



है। वे कल्पना करते हैं कि उनका भविष्य कैसा होना चाहिए। फिर अपने इन्हीं सपनों को पूरा करने के लिए लक्ष्य तय करते हैं, तैयारी करते हैं। लेकिन अगर किसी को खुद पर भरोसा नहीं है तो यह कमजोरी उन सपनों को पूरा करने में रुकावट बनती है। कोई भी व्यक्ति आत्मविश्वास के बिना बेहतर कल हासिल नहीं कर सकता। बड़ी सफलता तभी हासिल की जा सकती है जब भविष्य की ठीक से प्लानिंग की जाये और खुद पर भरोसा हो। भरोसा प्लानिंग पर अमल के लिए जरूरी है। क्योंकि जब दृढ़ निश्चय होता है तो व्यक्ति खुद से कहता है, मुश्किल है करने के लिए कदम बढ़ाना। जीवन के छोटे-बड़े पलों में रोजमर्रा की आदतों से यह तय होता है कोई खुद से किये वादे और तय लक्ष्यों को पूरा करेगा या नहीं। रोजमर्रा की छोटी-बड़ी आदतों पर ही लोग आपके बारे में राय बनाते हैं और यही आगे चलकर आपको प्रतिष्ठा दिलाती हैं या शर्मिंदा भी करती हैं। सफलता के लिए खुद के प्रति ईमानदारी सबसे ज्यादा जरूरी है। मतलब आपको अपनी क्षमताएँ और कमजोरियों का पता होना चाहिए। अपने टैलेंट, क्षमताओं और अनुभव का वही व्यक्ति ठीक से इस्तेमाल कर सकता है जो खुद के प्रति ईमानदार हो। सफलता उन्हीं लोगों को मिलती है जो सपने देखते हैं, सफलता के प्रयासों को अपनी आदतों में शुमार करते हैं और ईमानदार होते हैं।

(अपराध मनोविज्ञान-आत्म सुधारपरक शोधपूर्ण कविता)

## सम्पूर्ण दोष-अपराध के कारण व निवारण उपाय

(चाल : छोटी-छोटी गैया.....)

दोष/(कमी, गलती) व अपराध के कारणों को जानो, अंतरंग-बहिरंग दोनों पहचानो।

अंतरंग होते हैं प्रमुख कारण, बहिरंग होते हैं गौण कारण। (ध्रुव)

क्रोध मान माया लोभ व मोह, अंतरंग में ये प्रमुख कारण।

स्पर्श रस गंध वर्ण व शब्द, इनसे राग द्वेष होते कारक।

हास्य रति अरति शोक व भय, जुगुप्सा स्त्रीवेद पुंवेद नपुंसकवेद।

इनसे आवेशित जीव करते दोष, इनके भी होते अनेक भेद-प्रभेद। (1)

बहिरंग कारण सत्ता-संपत्ति प्रसिद्धि, दशविध विविध परिग्रह आदि।

इसी से जीव करते अनेक दोष, फैशन-व्यसन आदि पाप अशेष।

हिंसा झूठ कुशील परिग्रह चोरी, शोषण मिलावट भ्रष्टाचार आदि।

आक्रमण युद्ध आतंकवाद आदि, परनिन्दा अपमान क्षति आदि।। (2)

कलह विसंवाद व वाद-विवाद, वैर-विरोध व घृणा विद्रोह।

अनुशासनहीनता व कर्तव्यहीनता, श्रद्धा-प्रज्ञा व विवेकहीनता।।

अयोग्य द्रव्य क्षेत्र काल व जीव, बाह्य कारक के प्रमुख भेद।

दोष व अपराध नाश के कारक, नाश करना होगा उक्त कारक।। (3)

अंतरंग कारण जब होते उपशम, श्रद्धा-प्रज्ञा-विवेक होते जागरण।

आत्म विश्लेषण आत्म सुधार द्वारा, दोषादि दूर होते प्रयत्न द्वारा।।

योग्य मार्गदर्शक गुरु भी चाहिए, स्वाध्याय-मनन-चिन्तन चाहिए।

संयम धैर्य व साधना द्वारा, दोष दूर होते आत्मविशुद्धि द्वारा।। (4)

कानून राजनीति आदि न मुख्य उपाय, केवल बाह्य शिक्षा नहीं कारण।

संकीर्ण कट्टर धर्म आदि नहीं कारण, ढोंग-पाखण्ड आदि नहीं कारण।।

कर्म सिद्धांत व मनोविज्ञान का सार, कानून संविधान व मेरे विचार।

संक्षेप से 'कनकनन्दी' किया वर्णन, विशेष परिज्ञान हेतु करो विशेष ज्ञान।। (5)

सीपुर, दिनांक 02.09.2016, प्रातः 8.48

## मेरे स्वानुभव के कारण व परिणाम

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : आत्मशक्ति....., सायोनारा.....)

आत्मानुभव/(स्वानुभव) है स्व-शुद्धात्मानुभव, अनुभव करना है स्व (मैं) को।

मैं हूँ सच्चिदानंद अमूर्तिक द्रव्य, द्रव्य भाव व कर्म रिक्त को।। (1)

तन-मन-इन्द्रियों से परे हूँ, राग-द्वेष-मोह से भी परे।

ईर्ष्या-तृष्णा-घृणा से भी परे, सत्ता-संपत्ति-प्रसिद्धि परे।। (2)

ख्याति-लाभ-पूजा से परे हूँ, जन्म-जरा-मृत्यु से परे।

स्वयंभू सनातन स्वयं पूर्ण हूँ, जाति-लिंग व राष्ट्र से परे।। (3)

शत्रु-मित्र-भाई-बंधु से परे हूँ, अपना-पराया भेदभाव परे।

संकल्प-विकल्प-संक्लेश परे हूँ, आकर्षण-विकर्षण-द्वन्द्व से परे।। (4)

अनंत ज्ञान दर्शन सुख वीर्यमय हूँ, अस्तित्व वस्तुत्व प्रमेयत्व हूँ।  
द्रव्यत्व अगुरुलघुत्व सहित हूँ, उत्पाद-व्यय-ध्रौव्य युक्त हूँ॥ (5)

कालातीत हूँ आकाश से भी व्यापक हूँ, अणु से भी सूक्ष्म अव्याबाध हूँ।  
स्वयं में ही स्थित हूँ सर्वगत हूँ, ज्ञाता दृष्टा व ध्यान-ध्येय हूँ॥ (6)

सत्य स्वरूप हूँ समता रूप हूँ, अनंत आत्मोत्थ सुख रूप हूँ।  
निर्विकार हूँ निरञ्जन हूँ मैं, स्वयं के द्वारा स्वयं गम्य हूँ॥ (7)

तर्कातीत हूँ इन्द्रिय अतीत हूँ, स्व-अनुभव से ही ज्ञात रूप हूँ।  
मनातीत हूँ यंत्रों से अज्ञात हूँ, अज्ञानी-मोही से भी अज्ञात रूप हूँ॥ (8)

धार्मिक रूढ़ि परम्परा रिक्त हूँ, कानून व भौतिक विज्ञान परे हूँ।  
लौकिक रीति-रिवाज परे हूँ, शब्दातीत हूँ अनुभवगम्य हूँ॥ (9)

अज्ञान मोह व राग-द्वेष परे, मेरी ही श्रद्धा-प्रज्ञा से मैं हूँ ज्ञात।  
मेरे ही विश्वास से मेरी विशुद्धि से, एकाग्रचित्त से मेरे द्वारा मैं ज्ञात॥ (10)

ज्ञानानंदमय संतुष्टि-तृप्ति से, मेरे द्वारा ही मैं अनुभव होता हूँ।  
देवशास्त्र गुरु सुद्रव्यादि निमित्त से, 'कनक' स्व द्वारा स्व को वेदन करूँ॥ (11)

स्वानुभव बिना न सम्यक्त्व होता, न होते सुज्ञान व चारित्र भी।  
धर्म ध्यान शुक्ल ध्यान भी न होते, न होते संवर-निर्जरा मोक्ष भी॥ (12)

समस्त धर्म-कर्म स्वानुभव हेतु ही, सम्यग्दृष्टि से लेकर श्रमण/(सिद्ध) तक।  
स्वानुभव होता है ईकाई स्वरूप, बीज यथा ईकाई वृक्ष से फल तक॥ (13)

सीपुर, दिनांक 05.09.2016, प्रातः 6.10

(यह कविता मुनि आध्यात्मनंदी के कारण बनी) (संदर्भ-आत्मानुभव)

## मेरा वास्तविक परिचय-1

### तन-मन अक्ष धन-जन नाम से परे-“मैं आत्मा”

(चाल : जिया रे.....)

आत्मन्! (तू) स्व-स्वरूप जानो (मानो, पाओ)SS

तन मन अक्ष धन जन (नाम) परेSS, तू तो सच्चिदानंदमयSS...(ध्रुव)

नाम तेरा तो स्थापना निक्षेप है!SS शब्द से होता कथनSS  
भौतिक वस्तु से होता लेखन हैSS तू तो अमूर्तिक परम चेतनSS  
नाम रूप (स्थान) से भिन्नSS आत्मन्...

तन तो तेरा भौतिकमय हैSS नोकर्म से होता उत्पन्नSS  
रजवीर्य रूपी जड़ धातु से बनाSS जिनोम सप्तधातु मलमयSS  
तू तो स्वयंभू चैतन्यमयSS आत्मन्...

द्रव्य भाव रूपी तेरा जो मन हैSS वह भौतिक क्षायोपशमिक भावSS  
तू तो अभौतिक क्षायिक भावमयSS शुद्ध-बुद्ध-आनंद घनSS  
मनातीत अनिर्वचनीयSS आत्मन्...

मन के समान ही इन्द्रियाँ भी होतीSS अतः तू तो इन्द्रियातीतSS  
धन तो साक्षात् स्थूल जड़मय हैSS जन तेरे सम पृथक् चेतनSS  
(वे सभी) तुझसे भिन्न स्व-सत्तावान्SS आत्मन्...

अतः स्व का कर्ता-धर्ता-भोक्ताSS अन्य का न कर्ता-धर्ता-भोक्ताSS  
अतः स्वयं स्वयं के लिए करSS, अन्य हेतु राग-द्वेष-मोह न करSS  
राग-द्वेष-मोह (ही) दुःखकरSS आत्मन्...

राग-द्वेष-मोह नहीं तेरा स्वरूपSS ये कर्मज विकार रूपSS  
इसी से होते हैं कर्मबंधSS जिससे होता तन मनादि संबंधSS  
इसी से परे बनोगे निर्बंधSS आत्मन्...

अतः तू जानो-मानो-स्वीकारोSS मैं हूँ स्वयंपूर्ण चिदात्माSS  
स्वतंत्र मौलिक व अविभागी हूँSS अनादि अनिधन परमात्माSS  
तू तो आत्मा है न 'कनक'SS आत्मन्...

अतः ख्याति पूजा प्रसिद्धि परेSS शत्रु मित्र भाई बंधु परेSS  
तन मन अक्ष धन जन (नाम) परेSS स्व हेतु ही करो भाव व्यवहारSS  
भौतिक लौकिक परे विचारSS आत्मन्...

सीपुर, दिनांक 08.09.2016, रात्रि 8.46 व 12.15  
यह कविता “अनंत चेतना की खोज में” (माइकल ए. सिंगर से प्रेरित है)।

संदर्भ-

## मोही पर को अपनाता

वपुर्गृहंत धनं दाराःपुत्रा मित्राणि शत्रवः।

सर्वथान्यस्वभावानि मूढः स्वानि प्रपद्यते।। (8)

All the objects, the body, the house, the wealth, the wife, the son, the friend, the enemy and the like are quite different in their nature from the soul; the foolish an, however, looks upon them as his own!

उपर्युक्त विषय को अभी वहाँ विस्तार से आचार्यश्री बता रहे हैं।

स्व-पर विवेकहीन मूढ मोही जीव शरीर, घर, धन, स्त्री, पुत्र, मित्र यहाँ तक कि शत्रु को भी जो कि सर्वथा स्वयं से भिन्न है उसे भी अपना मान लेता है। सर्वथा सर्व प्रकार से अर्थात् द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव रूप से जो स्व-स्वरूप से अन्य है, भिन्न है ऐसे परद्रव्य को भी दृढ़तर मोह से आविष्ट जीव अपना मान लेता है। शरीर जो कि अचेतन परमाणुओं से (रक्त, माँस, हड्डी, चर्म आदि) निर्मित होने के कारण अचेतन स्वरूप है उसे भी अपना मान लेता है। इसी प्रकार घर, धन, स्पष्ट रूप से भौतिक जड़ वस्तु से निर्मित है उसे भी अपना मान लेता है। भार्या, पुत्र, मित्र तथा शत्रु जो कि शारीरिक दृष्टि से तथा आत्मिक दृष्टि से भी भिन्न है उसे भी अपना मान लेता है। यहाँ पर शरीर आदि को हितकारी मानता है और शत्रु आदि को मेरा अहितकारी मानकर उसमें भी मेरा शत्रु है ऐसा अपनापन रखता है।

**समीक्षा-शुद्ध** निश्चयनय से स्वशुद्ध द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव ही स्व-चतुष्टय है और इसमें भिन्न समस्त चेतन-अचेतन द्रव्य, द्रव्य-क्षेत्र, काल भाव से भिन्न है, पर है तथापि मोही जीव मोह के कारण पर आत्म स्वरूप को भी स्व-स्वरूप मान लेता है, जिससे उसकी स्वार्थ सिद्धि होती हो, इन्द्रिय जनित सुख मिलता हो उसको अपना हितकारी मानकर अपना मानता है और राग करता है तथा जिससे स्वार्थ सिद्धि नहीं होती है, इन्द्रिय जनित सुख नहीं मिलता हो उसको अपकारी मानकर उससे द्वेष करता है। एक के प्रति रागात्मक संबंध है तो दूसरे के प्रति द्वेषात्मक संबंध है। मिथ्यादृष्टि जीव दर्शन मोहनीय तथा चारित्र मोहनीय कर्म के कारण श्रद्धा रूप से तथा आचरण रूप से शरीर आदि पर वस्तु में मोह करता है परन्तु सम्यग्दृष्टि जीव श्रद्धा रूप से परद्रव्य को पर मानते हुए भी जब तक चारित्र मोहनीय कर्म का उदय रहता है

तब तक वह पर द्रव्य को व्यवहार रूप से, आचरण रूप से अपना मानता है।

**भावार्थ**—मेरा आत्मा सदा एक है, शाश्वत है, पवित्र है, ज्ञान स्वभावी है अन्य संपूर्ण बाह्य में उत्पन्न होने वाले है वे सब कर्म से उत्पन्न हैं, वे सब अपने नहीं है, शाश्वतिक नहीं है।

**प्राप्त शिक्षाएँ**—ब्रह्माण्ड में अनंतानंत जीव है और प्रत्येक जीव स्वतंत्र सत्ता वाला है। इसलिए तो कोई एक मरने पर ब्रह्माण्ड के संपूर्ण जीव नहीं मरते हैं, एक जीव जन्म लेने पर संपूर्ण जीव जन्म नहीं लेते हैं, ऐसा ही सुख-दुःख भाव-व्यवहार में भी जान लेना चाहिए। जीव द्रव्य/सत्य होने से अनादि अनंत काल से है और अनंत भविष्य तक होने से शाश्वत है। शुद्ध जीव शरीर इन्द्रिय-मन-मस्तिष्क-मोह-राग-द्वेष-कामादि भाव से रहित होने से निर्मल अमूर्तिक-पवित्र है, ज्ञान स्वरूप ही आत्मा (जीव) है। अतः जीव की उत्पत्ति कोई निश्चित कालावधि में किसी निश्चित भौतिक-रासायनिक प्रक्रिया से उत्पन्न होकर मरने के बाद नाश होने वाला नहीं है। जन्म-मरण, सांसारिक विभिन्न अवस्थाएँ, संबंध, सुख-दुःख आदि कर्मज है। कर्म संबंध से उत्पन्न होने वाले हैं। जैसा कि आकाश का दृश्यमान आकार-रूप-रंग आदि शुद्ध आकाश नहीं है परन्तु भौतिक-तत्त्व के संयोग से है वैसा ही शुद्धात्मा से भिन्न समस्त भाव-व्यवहार-अवस्थाएँ-शरीर-राग-द्वेष-ज्ञान आदि कर्म संयोग से उत्पन्न हुए है।

### भौतिक-कर्मज आत्मा से भिन्न

यस्यास्ति नैक्यं वपुषापि सार्धं-तस्यास्ति किं पुत्रकलत्रमित्रैः।

पृथक्कृते चर्मणि रोमकूपाः-कुतोहि तिष्ठन्ति शरीरमध्ये॥ (27)

How can he, who is not one even with his own body, be connected with his son, wife, friends, when the skin is removed from the body, where would the pores remain.

**भावार्थ**—जिसका शरीर के साथ भी एकत्व नहीं है उसका पुत्र, स्त्री और मित्रों के साथ क्या एकत्व है? चमड़ी के पृथक् करने पर शरीर में बालों के छिद्र निश्चय से किस प्रकार रह सकते हैं? अर्थात् निश्चय से बालों के छिद्र नहीं रह सकते हैं?

**प्राप्त शिक्षाएँ**—शरीर का निर्माण माता के रज-वीर्य एवं कर्म (नो कर्म) के

उदय से होता है। रज-वीर्य एवं कर्म पौद्गलिक (भौतिक-रासायनिक) है जबकि आत्मा (शुद्धात्मा) अमूर्तिक-चैतन्य (ज्ञान-दर्शन-सुख-वीर्य-आध्यात्मिक शक्ति) स्वरूप है। इस दृष्टि से शरीर से विजातीय द्रव्य आत्मा होने से शरीर से पृथक आत्मा है। शरीर से संबंधित माता-पिता, पति-पत्नी, पुत्र-पुत्री, भाई-बंधु, शत्रु-मित्र आदि तक तो पृथक/भिन्न/अलग है ही। जैसा कि चर्म को शरीर से अलग करने से बाल के छिद्र भी अलग हो जाते हैं क्योंकि वह छिद्र चर्म के आश्रय से होते हैं वैसा ही शरीराश्रित माता-पितादि भी आत्मा से भिन्न है। अतः शरीर के समान ही माता पितादि के प्रति मोह/ममत्व/राग/एकत्व भाव नहीं रखना चाहिए।

यद्यपि संसारावस्था में व्यवहार नय से जीव एवं शरीर तिल-तैल, दूध-घी, दूध-पानी के जैसे एकमेक सा हो रहे हैं (लग रहे हैं) तथापि शुद्ध निश्चय से तात्त्विक दृष्टि से भिन्न-भिन्न है। ऐसा श्रद्धान-विवेक रखते हुए यथायोग्य स्व-शरीर तथा शरीर से युक्त जीवों के प्रति आध्यात्मिक-साधना के अनुकूल भाव-व्यवहार करना चाहिए अर्थात् शरीर को स्वस्थ रखते हुए आध्यात्मिक साधना तथा माता-पितादि से वात्सल्य/साम्य भाव/आत्म भाव रखते हुए आत्म कल्याण करना चाहिए। न राग न द्वेष, न आसक्ति, न वैरत्व भाव होना चाहिए। क्योंकि यह सब भाव व्यवहार अनात्म होने से इससे कर्मबंध होता है जिससे संसार में परिभ्रमण करते हुए दुःख भोगना पड़ता है।

**श्यामो गौरः कृशः स्थूलः काणः कुण्ठोऽबलो बली।**

**वनिता पुरुषः षण्ढो विरूपो रूपवानहम्॥ (59) अ. श्रावकाचार**

जो अपने को मैं काला हूँ, मैं गौरा हूँ, मैं पतला हूँ, मैं मोटा हूँ, मैं काणा हूँ, मैं विकलाङ्ग हूँ, मैं निर्बल हूँ, मैं सबल हूँ, मैं स्त्री हूँ, मैं पुरुष हूँ, मैं नपुंसक हूँ, मैं कुरूप हूँ, मैं रूपवान हूँ।

**जात देहात्म विभ्रान्तेरेषा भवति कल्पना।**

**विवेकं पश्यतः पुंसो न पुनर्देहदेहिनोः॥ (60)**

इस प्रकार (उपरोक्त प्रकार से) शरीर में आत्मा की भ्रांति वाले जिस पुरुष की कल्पना होती है और जिसे देह और देही (जीव) का भेद दिखाई नहीं देता, उसे बहिरात्मा कहते हैं। किन्तु जिसे देह और देही का भेद दिखाई देता है, ऐसे सम्यग्दृष्टि पुरुष के उक्त प्रकार की कल्पना नहीं होती है।

**शत्रु मित्र पितृ भ्रातृमातृकान्ता सुतादयः।**

**देह सम्बन्धतः सन्ति न जीवस्य निसर्गजाः॥ (61)**

देह (शरीर) का अपकार करने वाला सो शत्रु व देह का उपकार करने वाला सो मित्र और देह को उत्पन्न करने वाला सो पिता और जहाँ देह की उत्पत्ति वहाँ ही जिसकी उत्पत्ति होती है वह भाई (सहोदर), देह को उत्पन्न करे सो माता, देह को जो रमावे सो स्त्री, देह से उत्पन्न सो पुत्र आदि सभी संबंध जीव के देह के संसर्ग से हैं, स्वाभाविक (नैसर्गिक) नहीं है।

**श्वाभ्रस्तिर्यङ्मनरो देवो भवामीति विकल्पना।**

**श्वाभ्रतिर्यङ्मनृदेवाङ्ग सङ्गतो न स्वभावतः॥ (62)**

मैं नारकी हूँ, मैं तिर्यच हूँ, मैं मनुष्य हूँ और देव हूँ, यह कल्पना नारकी, तिर्यच, मनुष्य और देवगति के शरीर के संग से होती है, स्वभाव से नहीं है।

**बालकोऽहं कुमारोऽहं तरुणोऽहमहं जरी।**

**एता देहपरीणामजनिताः सन्ति कल्पनाः॥ (63)**

मैं बालक हूँ, मैं कुमार हूँ, मैं जवान हूँ, मैं बूढ़ा हूँ, ये सब कल्पनाएँ देह के परिवर्तन से उत्पन्न होती हैं।

**विदग्धः पण्डितो मूर्खो दरिद्रः साधनोऽधनः।**

**कोपनोऽसूयको मूढो द्विष्टस्तुष्टोऽशठः शठः॥ (64)**

**सज्जनो दुर्जनो दीनो लुब्धो मत्तोऽपमानितः।**

**जात चित्तात्मसम्भ्रान्तरेषा भवति श्रेमषी॥ (65)**

मैं चतुर हूँ, विद्वान् हूँ, मूर्ख हूँ, दरिद्र हूँ, धनिक हूँ, निर्धन हूँ, क्रोधी हूँ, ईर्ष्यालु हूँ, मूढ़ हूँ, द्वेषी हूँ, संतुष्ट हूँ, ज्ञानी हूँ, अज्ञानी हूँ, सज्जन हूँ, दुर्जन हूँ, दीन हूँ, लोभी हूँ, उन्मत्त हूँ, अपमानित हूँ, ऐसी बुद्धि रूप कल्पना चित्त में आत्मा की भ्रांति वाले पुरुष के होती है।

**देहे यात्ममतिर्जन्तोः सा वर्द्धयति संसृतिम्।**

**आत्मन्यात्ममतिर्या सा सद्यो नयति निर्वृतिम्॥ (66)**

जीव की शरीर में जो आत्मबुद्धि होती है, वह संसार को बढ़ाती है। किन्तु आत्मा में जो आत्मबुद्धि होती है, वह शीघ्र ही मुक्ति को ले जाती है।

**यो जागर्त्याऽऽत्मनः कार्यं कायकार्यं स मुञ्चति।**

**यः स्वपित्यात्मनः कार्यं कायकार्यं करोति सः॥ (67)**



जो पुरुष आत्मा के कार्य में जागता है, वह शरीर के कार्य को छोड़ता है। किन्तु जो आत्मा के कार्य में सोता है, वह शरीर के कार्य को करता है।

### दुःखदायी संयोग सर्वथा त्यजनीय

संयोगतो दुःखमनेकभेदं-यतोऽश्रुते जन्मवने शरीरी।

ततस्त्रिधासौ परिवर्जनीयो-यियासुना निर्वृतिमात्मनीनाम्॥ (28)

The self, encased in the body, undergoes various sorts of sufferings; Because of this external connection. Therefore he who desires Deliverance of the self should avoid this corporal contact through mind, speech and action.

**भावार्थ-**क्योंकि संसारी जीव संसार रूपी वन में संयोग कारण अनेक प्रकार के दुःख को प्राप्त करता है इसलिए आत्मा के उद्धारक, मोक्ष के इच्छुक पुरुष को इनको तीन प्रकार से छोड़ देना चाहिए।

**प्राप्त शिक्षाएँ-**भाव कर्म (मोह-राग-द्वेषादि) के संयोग से द्रव्यकर्म (ज्ञानावरणादि 8 कर्म) का संयोग होता है तथा द्रव्य कर्म के कारण शरीर, माता-पितादि चेतन, धन-संपत्ति आदि अचेतन तथा अलंकार-वस्त्र-धनादि से युक्त पुत्रादि भाई-बंधु आदि मिश्र परिग्रहों (संयोग) को मन-वचन-काय से अर्थात् मन-वचन-काय, कृत-कारित-अनुमत के गुणन रूप 9 कोटि/भेद से त्याग देना चाहिए। क्योंकि-

### मेरा वास्तविक परिचय-॥

**मेरा ही सर्वस्व मैं हूँ व सर्वोत्तम मैं ही हूँ!**

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : तुम दिल की....., सायोनारा....., है अपना दिल तो आवारा....., चन्दा है तू....., कसमें वादे....., कनक गुरु मुझे दो कुछ नॉलेज....., जिन्दगी इक सफर है सुहाना....., भातुकली.....(मराठी)....., यमुना किनारे.....)

सर्वोच्च से भी सर्वोच्च हूँ...महान् से भी महान् हूँ मैं...

पावन से भी पावन हूँ मैं...सत्य-शिव-सुंदर हूँ मैं...(ध्रुव)...

धर्म से भी हूँ परम धर्म...द्रव्य में हूँ मैं परम द्रव्य...

तत्त्व में भी हूँ परम तत्त्व...पदार्थ में हूँ मैं परम पदार्थ...

तीर्थ में हूँ मैं परम तीर्थ...क्षेत्र में हूँ मैं परम क्षेत्र...

काल में हूँ मैं परम काल...भाव में हूँ मैं परम भाव...(1)...

नीति में हूँ मैं परम नीति...विधान में हूँ परम विधान...

सिद्धांत में परम सिद्धांत...उपाय में हूँ परम उपाय...

ज्ञान में हूँ मैं परम ज्ञान...ज्ञेय में हूँ मैं परम ज्ञेय...

ध्यान में हूँ मैं परम ध्यान...ध्याता में हूँ मैं परम ध्याता...(2)...

सत्य मे हूँ मैं परम सत्य...कर्ता में हूँ मैं परम कर्ता...

भोक्ता में हूँ मैं परम भोक्ता...विधाता में हूँ परम विधाता...

शक्ति में हूँ मैं परम शक्ति...व्यक्ति में हूँ मैं परम व्यक्ति...

भक्ति में हूँ मैं परम भक्ति...पूज्य में हूँ मैं परम पूज्य...(3)...

पूजा में हूँ मैं परम पूजा...आराध्य में हूँ परम आराध्य...

गुण में हूँ मैं परम गुण...पद में हूँ मैं परम पद...

श्रद्धा में हूँ मैं परम श्रद्धा...प्रज्ञा में हूँ मैं परम प्रज्ञा...

चर्या में हूँ मैं परम चर्या...लक्ष्य में हूँ मैं परम लक्ष्य...(4)...

हित में हूँ मैं परम हित...प्राप्य में हूँ मैं परम प्राप्य...

क्षमा में मैं हूँ परम क्षमा...मृदु में हूँ मैं परम मृदु...

आर्जव में हूँ परम आर्जव...शुचि में हूँ मैं परम शुचि...

संयम में हूँ परम संयम...तप में हूँ मैं परम तप...(5)...

ब्रह्म में हूँ मैं परम ब्रह्म...विभु में हूँ मैं परम विभु...

प्रभु में हूँ मैं परम प्रभु...स्वामी में हूँ मैं परम स्वामी...

मार्ग में हूँ मैं परम मार्ग...मोक्ष में हूँ मैं परम मोक्ष...

कारक में हूँ परम कारक...मुख्य में हूँ मैं परम मुख्य...(6)...

मेरे हेतु ही हूँ मैं सर्वस्व...मेरी सत्ता बिना न मेरा अस्तित्व...

अस्तित्व बिना न उक्त संभव...मेरे सभी संभव में मेरा ही अस्तित्व...

ये सभी मेरे आध्यात्मिक अस्तित्व...शुद्ध-बुद्ध व आनंद कंद...

अन्य सभी मुझसे हैं पृथक्...स्व को पाना अतः 'कनक' का लक्ष्य...(7)...

सीपुर, दिनांक 09.09.2016, रात्रि 3.27 से 4.05

# परम आत्मविकास हेतु सुध्यान में करूँ

-आचार्य कनकनन्दी

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

आत्मन् तू सुध्यान करऽऽ

सुध्यान से आत्मविशुद्धि होतीऽऽ जिससे मिले है मुक्तिऽऽ॥ (ध्रुव)

धर्म-शुक्ल ध्यान होता सुध्यानऽऽ आर्त्त-रौद्र ध्यान परेऽऽ

आज्ञा-अपाय विपाक-संस्थानऽऽ होते हैं चतुर्विध धर्मध्यानऽऽ

परम आत्मविशुद्धि में (स्थित) शुक्ल ध्यानऽऽ॥ (1)

आज्ञा विचय सर्वज्ञ आज्ञा चिन्तनऽऽ षट् द्रव्य सप्त तत्त्व चिन्तनऽऽ

इसके माध्यम से स्व-आत्मचिन्तनऽऽ विषय-कषाय से उपरत मनऽऽ

एकाग्र चिन्ता निरोध ध्यानऽऽ॥ (2)

अशुभ कर्मनाश व शुभ कर्मास्रव हेतुऽऽ होता जो ध्यान सो अपाय-विचयऽऽ

शुभ-अशुभ कर्मोदय के कारणऽऽ जीव पाते हैं सुख व दुःखऽऽ

यह चिन्तन विपाक-विचय ध्यानऽऽ॥ (3)

तीन लोकों का चिन्तन करनाऽऽ होता संस्थान विचय ध्यानऽऽ

इसी में स्थित द्रव्य-गुणों का चिन्तनऽऽ कर्मानुसार जीवों का अवस्थानऽऽ

(चतुर्गति) चौरासी लक्ष योनि चिन्तनऽऽ॥ (4)

उत्तम क्षमादि दश धर्मों का चिन्तनऽऽ होता भी है धर्मध्यानमयऽऽ

देव-शास्त्र व गुरुओं का चिन्तनऽऽ होता है शुभमय धर्मध्यानऽऽ

इसी से होता पाप निवारणऽऽ॥ (5)

इसी से होती जो एकाग्रचित्तताऽऽ होती जो आत्मा की विशुद्धिऽऽ

उसी से होती है आत्मा में स्थिरताऽऽ जिससे होती शुक्ल ध्यान की स्थितिऽऽ

परम समरसीमय आत्मा की स्थितिऽऽ॥ (6)

इसी से घातीकर्म नाश होने सेऽऽ बनोगे तुम अरिहंत भगवन्तऽऽ

अनंत चतुष्टयधारी अरिहंतऽऽ अघाती नाश से सिद्ध भगवन्तऽऽ

‘कनक’ करो सुध्यान सततऽऽ॥ (7)

सीपुर, दिनांक : 10.09.2016, रात्रि 2.22 से 3.12

## संदर्भ-

हे भव्य जनों! यदि तुम नाना प्रकार के ध्यान अथवा विकल्प रहित ध्यान की सिद्धि के लिए चित्त को स्थिर करना चाहते हो तो इष्टानिष्ट रूप जो इन्द्रियों का विषय है उनमें राग-द्वेष और मोह को मत करो।

समस्त राग-द्वेष-मोह से उत्पन्न हुए विकल्पों के समूह से रहित जो निज परमात्मा के समूह की भावना से उत्पन्न हुए परमानंद रूप एक लक्षण सुखामृत उससे उत्पन्न हुई और परमात्मा के सुख आस्वादन में तत्पर हुए जो मग्न हुई परम कला अर्थात् परम संवित्ति है उसमें स्थिर होकर हे भव्य जीवों! मोह-राग-द्वेष को मत करो।

**शंका-**किन में राग-द्वेष-मोह मत करो?

**समाधान-**माला, स्त्री, चंदन, ताम्बूल आदि रूप जो इन्द्रियों के विषय में राग-द्वेष-मोह मत करो। यदि तुम परमात्म के अनुभव में निश्चल चित्त को जानना चाहते हो तो नाना प्रकार जो ध्यान है उसकी सिद्धि के लिए चित्त से उत्पन्न होने वाला शुभाशुभ विकल्पों का समूह जिसमें विचिंत ध्यान, उस विचिंत ध्यान अर्थात् निर्विकल्प ध्यान के लिए राग-द्वेष-मोह मत करो।

इष्ट वियोग-अनिष्ट संयोग रोग को दूर करने तथा भोगोपभोगों के कारणों की इच्छा रखने रूप भेदों से चार प्रकार का आर्तध्यान है। यह आर्तध्यान न्यूनाधिक भाव से मिथ्यादृष्टि गुणस्थान को आदि लेकर प्रमत्त विरत गुणस्थान पर्यंत जो छः गुणस्थान है उनमें रहने वाले जीवों को होता है और यह आर्तध्यान यद्यपि मिथ्यादृष्टि जीवों के तिर्यच गति के बंध का कारण होता है तथापि जिस सम्यग्दृष्टि से पहले तिर्यच गति की आयु को बाँध लिया है उस सम्यग्दृष्टि जीव को छोड़कर अन्य जो सम्यग्दृष्टि जीव हैं उनके तिर्यच गति के बंध का कारण नहीं है। क्योंकि सम्यग्दृष्टि जीव है उनके तिर्यच गति के बंध का कारण नहीं है। क्योंकि सम्यग्दृष्टि जीवों के निज शुद्धात्मा के ग्रहण करने की भावना के बल से तिर्यच गति का कारण जो संक्लेश भाव है उसका अभाव है।

हिंसानंद, मृषानंद, चौर्यानंद और परिग्रहानंद या विषय संरक्षणानंद के भेद से

रौद्रध्यान चार प्रकार का है। यह न्यूनाधिक भाव से मिथ्यात्व गुणस्थान से पंचम गुणस्थान पर्यंत रहने वाले जीवों को उत्पन्न होता है। यह रौद्रध्यान मिथ्यादृष्टि जीवों के लिए नरक गति का कारण है तो भी सम्यग्दृष्टि ने नरकायु बंध की है उसको छोड़कर अन्य सम्यग्दृष्टियों को नरक गति का कारण नहीं है। क्योंकि सम्यग्दृष्टियों के नरक गति का कारण नहीं है। क्योंकि सम्यग्दृष्टियों के निज शुद्धात्मा ही उपादेय है। इसलिये विशिष्ट ध्यान के बल से नरक गति का कारणभूत जो तीव्र संक्लेश नहीं होता है।

आज्ञा विचय-अपाय विचय-विपाक विचय एवं संस्थान विचय इन चार भेदों से भेद को प्राप्त हुआ धर्मध्यान न्यूनाधिक वृद्धि के क्रम में अविरत सम्यग्दृष्टि, देशविरत, प्रमत्त संयत और अप्रमत्त संयत गुणस्थानवर्ती जीवों को उत्पन्न होता है। “मुख्यवृत्त्या पुण्यबंधकारणमपि परंपराया मुक्ति कारणं चेति धर्मध्यानं” यह धर्मध्यान मुख्य रूप से पुण्य बंध का कारण है तो भी परंपरा से मोक्ष का कारण है।

**आज्ञाविचय धर्मध्यान**-अल्प बुद्धि का धारक विशेष ज्ञान के धारी गुरु के अभाव में शुद्ध जीवादि पदार्थों की सूक्ष्मता होने पर भी जिनदेव की आज्ञानुसार तत्त्वों को ग्रहण करना अर्थात् श्रद्धान रखना वह आज्ञाविचय धर्मध्यान है।

**सूक्ष्मं जिनोदित्तं तत्त्वं हेतुभिर्नैव हन्यते।**

**आज्ञा सिद्धं तु तद् ग्राहं नान्यथा वादिनो जिनाः।।**

श्री जिनदेव का कहा हुआ सूक्ष्म तत्त्व है वह हेतु अर्थात् तर्क से खंडित नहीं हो सकता इसलिये तो सूक्ष्म तत्त्व है उसको आज्ञानुसार ग्रहण करना चाहिए क्योंकि जिनेन्द्र देव अन्यथावादी अर्थात् झूठा उपदेश नहीं देने वाले हैं इसलिये भगवान् की वाणी को प्रमाण मानकर जो पदार्थों का निश्चय करता है इसे आज्ञाविचय नामक धर्मध्यान कहते हैं।

**अपाय विचय धर्मध्यान**-भेद तथा अभेद रूप रत्नत्रय की भावना के बल से अपने अथवा अन्य जीवों के कर्मों के नाश का विचार करना अर्थात् वर्तमान में इन प्राप्त हुए दुःखों से छुटकारा कब मिलेगा इस प्रकार जो विचार करता है उसको अपाय विचय नामक धर्मध्यान जानना चाहिए।

**विपाक विचय धर्मध्यान**-शुद्ध निश्चयनय से यह जीव अशुभ कर्मों के उदय से रहित हैतो भी अनादि कर्मों के बंध के वश से पाप के उदय से नरकादि गतियों में

दुःख रूप विपाक रूप फल का अनुभव करता है और पुण्योदय से देवादि गतियों में सुख रूप विपाक को भोगता है। उस प्रकार कर्मफल-विपाक का विचार करना विपाक विचय धर्मध्यान है।

**संस्थान विचय धर्मध्यान**—जो लोकानुप्रेक्षा का चिंतन करता है वह संस्थान विचय नामक धर्मध्यान है। इस प्रकार चार प्रकार का धर्मध्यान होता है।

**पृथकत्व वितर्क विचार शुक्ल ध्यान**—द्रव्य-गुण और पर्याय इनका जो जुदापना है उसको पृथकत्व कहते हैं। निज शुद्धात्मा का अनुभव रूप भावश्रुत अथवा निज शुद्धात्मा को कहने वाला जो अंतरंग वचन है उसे वितर्क कहते हैं। निरीहवृत्ति से अर्थात् बिना इच्छा किये अपने आप ही जो एक अर्थ से दूसरे अर्थ में एक वचन से दूसरे वचन में और मन-वचन-काय इन तीनों योगों से एक योग से दूसरे योग में जो परिणमन है उसको विचार कहते हैं। त्याग करने वाला निज शुद्धात्मा के ज्ञान को छोड़कर बाह्य पदार्थों की चिन्ता नहीं करता अर्थात् निज आत्मा का ध्यान करता है तथापि जितने अंशों से उसके आत्मा में स्थिरता नहीं है उतने अंशों में अनिहित वृत्ति से विकल्प उत्पन्न करते हैं। इस कारण से इस ध्यान को पृथकत्व वितर्क विचार ध्यान कहते हैं।

यह प्रथम शुक्ल ध्यान उपशम श्रेणी की विवक्षा से अपूर्वकरण उपशमक, अनिवृत्तिकरण उपशमक, सूक्ष्म सांपराय उपशमक और उपशांत मोह इन आठवाँ-नवमा-दसवाँ-ग्यारहवाँ पर्यंत जो चार गुणस्थान है उनमें होता है और क्षपक श्रेणी की विवक्षा में अपूर्वकरण क्षपक, अनिवृत्तिकरण क्षपक और सूक्ष्म सांपराय क्षपक नाम के धारक जो आठवें से दसवें तक तीन गुणस्थान है इनमें होता है।

**एकत्व वितर्क विचार शुक्लध्यान**—आत्म द्रव्य में अथवा विकार रहित जो आत्मा वह सुख है उससे अनुभव पर्याय में अथवा उपाधि रहित निज आत्मा का जो ज्ञात गुण है उसमें उन तीनों में से जिस एक द्रव्य-गुण या पर्याय में ध्यानी प्रवृत्त हो गया उसमें वितर्क नामक जो निजात्मानुभाव रूप भावश्रुत का बल है। उससे स्थिर होकर जो विचार, अर्थात् द्रव्य-गुण-पर्याय में परावर्तन करता है वह एकत्व वितर्क विचार, क्षीण कषायवर्ती गुणस्थान में होने वाला शुक्ल ध्यान है।

**सूक्ष्म क्रिया प्रतिपात्ति शुक्ल ध्यान**—यह उपचार से सयोग केवली जिन नामक तेरहवें गुणस्थान में होता है।

# सम्यक्त्व के अष्ट गुणों को संपूर्ण मैं करूँ

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : मन रे तू काहे न धीर धरे.....)

जिया रे! तू सम्यक्त्व (को) दृढ़करऽऽ

जिससे सम्यग्ज्ञान-चारित्र्य होंगे दृढ़ऽऽ जिससे हो मोक्षमार्ग सुदृढ़ऽऽ

भावविशुद्धि होता कर्मों का उपशमऽऽ क्षयोपशम तथाहि क्षयऽऽ

पंचलब्धि देव-शास्त्र-गुरु निमित्त सेऽऽ होता यथाक्रम सम्यक्त्वऽऽ

अधिगमज-नैसर्गिक सम्यक्त्वऽऽ

सम्यग्दर्शन के होते अष्ट गुणऽऽ अष्ट अंगों से भी सम्पन्नऽऽ

अष्टमद सप्तभय त्रिअनायतन शून्यऽऽ स्वशुद्धात्मा प्रति श्रद्धानऽऽ

अनंतानुबंधी व मोह शून्यऽऽ जिया...

सांसारिक दुःख व पापों से भयभीतऽऽ देव शास्त्र गुरु में अनुरक्तऽऽ

देव शास्त्र गुरु (की) निन्दा (अविनय) से भयभीतऽऽ अन्तः प्रेरणा से हो संयुक्तऽऽ

जिससे हो संवेग गुण<sup>1</sup> तेरा श्रेष्ठऽऽ जिया...

संसार-शरीर-भोगों से विरक्तऽऽ ख्याति पूजा लाभ से विरक्तऽऽ

धर्म से इसी की हो उपलब्धिऽऽ ऐसी कामना से हो विरक्तऽऽ

जिससे निर्वेदगुण<sup>2</sup> होगा श्रेष्ठऽऽ जिया...

आत्मसाक्षी सह स्व-दोषों को जानोऽऽ दोष परिमार्जन हेतु कर स्वनिन्दाऽऽ

अन्य की निन्दा तू कभी न करोऽऽ गुण व गुणी की करो प्रशंसाऽऽ

बनो निन्दा गुण<sup>3</sup> सम्पन्नऽऽ जिया...

उक्त गुणयुक्त दोष दूर हेतुऽऽ पापभीरू अपरश्रावी गुरुसमक्षऽऽ

स्वदोष की तू आलोचना करऽऽ जिससे तू बनोगे दोष मुक्तऽऽ

बनो गर्हा गुणयुक्त<sup>4</sup>ऽऽ जिया...

क्रोधादि पच्चीस कषायों को तूऽऽ संयम व उपशांत करोऽऽ

क्षमा-मार्दव-आर्जव-शौच-सत्य पालोऽऽ समता-शांति को परिपालोऽऽ

बनो उपशमगुण<sup>5</sup> सम्पन्नऽऽ जिया...

देवशास्त्र गुरु के बहुमान करोऽऽ पूजा-प्रार्थना वंदना आराधनाऽऽ

आज्ञापालन प्रत्यक्ष-परोक्ष करऽऽ उनके गुण प्राप्ति हेतु कामनाऽऽ

बनो भक्तिगुण<sup>6</sup> सम्पन्नऽऽ जिया...

धर्म धर्मी प्रति करो अनुरागऽऽ निःस्वार्थ निर्मल भाव सेऽऽ

धर्म न होता है धार्मिक बिना (अतः)ऽऽ धार्मिक प्रति वात्सल्य भावनाऽऽ

होगी वात्सल्य गुण<sup>7</sup> आराधनाऽऽ जिया...

हर जीव प्रति करो करुणा धारणाऽऽ मित्रवत् करो भाव व्यवहारऽऽ

सभी के हित चिन्तन व रक्षा करोऽऽ आत्मवत् सभी जीवों में व्यवहारऽऽ

अनुकम्पा गुण<sup>8</sup> सम्पन्नऽऽ जिया...

उक्त गुण बिन न होता सम्यक्त्वऽऽ सम्यक्त्व बिन न ज्ञान चारित्रऽऽ

इसी के बिना सभी धर्म कार्य व्यर्थऽऽ आत्मा बिना यथा देह जड़ पदार्थऽऽ

‘कनक’ बनो अष्टगुण समर्थऽऽ होगा मोक्षमार्ग प्रशस्तऽऽ जिया...

सीपुर, दिनांक 12.09.2016, रात्रि 9.22

**संदर्भ-**

**अविरत सम्यग्दृष्टि नाम के चौथे गुणस्थान का स्वरूप**

हवइ चउत्थं ठाणं अविरइ सम्मेत्ति णामयं भणियं।

तत्थ हु खइओ भावो खय उवसमिओ समोचेव।। (259)

भवति चतुर्थं स्थानमविरतसम्यक्त्वमिति नामकं भणितम्।

तत्रहि क्षायिको भावः क्षायोपशमिकः शमश्चैवः।।

अर्थ-चौथे गुणस्थान का नाम अविरत सम्यग्दृष्टि है। इस गुणस्थान में क्षायिक भाव होते हैं, क्षायोपशमिक भाव होते हैं और औपशमिक भाव होते हैं।

एए तिण्णि वि भावा दंसणमोहं पडुच्च भणिआ हु।

चारित्तं णत्थिजदो अविरिय अंतेसु ठाणेसु।। (260)

एते त्रयोपि भावा दर्शनमोहं प्रतीत्य भणिता हि।

चारित्रं नास्ति यतः अविरतान्तेषु स्थानेषु।।

अर्थ-इस गुणस्थान में जो तीनों प्रकार के भाव बतलाये हैं वे दर्शन मोहनीय के क्षय, क्षयोपशम और उपशम को लेकर बतलाये हैं। इसका भी कारण यह है कि पहले गुणस्थान से लेकर चौथे गुणस्थान तक चारित्र का सर्वथा अभाव रहता है।



**भावार्थ-**यद्यपि इस चौथे गुणस्थान में चारित्र मोहनीय का उदय है इसलिये चौथे गुणस्थान वाले औदयिक भाव भी कहे जा सकते हैं परन्तु चौथे गुणस्थान तक चारित्र होता ही नहीं है इसलिये यहाँ पर चारित्र मोहनीय की अपेक्षा ही नहीं रखी है। दर्शन मोहनीय और चारित्र मोहनीय की अनंतानुबंधी क्रोध मान माया लोभ इन प्रकृतियों का उपशम होने से उपशम सम्यक्त्व इस गुणस्थान में होता है। इन्हीं प्रकृतियों का क्षय होने से क्षायिक सम्यक्त्व होता है और इन्हीं प्रकृतियों का क्षयोपशम होने से क्षायोपशमिक सम्यग्दर्शन होता है। इस गुणस्थान में ये तीनों प्रकार के सम्यग्दर्शन हो सकते हैं, इसलिये दर्शन मोहनीय के क्षय क्षयोपशम या उपशम की मुख्यता को लेकर तीनों प्रकार के भाव बतलाये हैं। अनंतानुबंधी कषायों का क्षयोपशमादिक दर्शन मोहनीय के साथ हो सकता है परन्तु चारित्र मोहनीय की शेष प्रकृतियों का उदय ही रहता है इसलिये इस गुणस्थान में चारित्र मोहनीय की मुख्यता नहीं रखी है। केवल दर्शन मोहनीय को अपेक्षा में ही तीनों प्रकार के भाव बतलाये हैं।

**णो इंदिएसु विरओ णो जीवेथावरे तसे वावि।**

**जो सहहइ जिणुत्तं अविरइ सम्मोत्ति णायव्वो।। (261)**

**नो इन्द्रियेषु विरतो नो जीवे स्थावरे त्रसे वापि।**

**यो श्रद्धाति जिनोक्तं अविरत सम्यक्त्वंइति ज्ञातव्यः।।**

**अर्थ-**इस गुणस्थान में रहने वाला जीव न तो इन्द्रियों से विरक्त रहता है न त्रस स्थावर जीवों की हिंसा का त्याग करता है। वह भगवान् जिनेन्द्र देव के कहे हुए वचनों पर गाढ श्रद्धान करता है। इस प्रकार उसके यथार्थ देव शास्त्र गुरु के श्रद्धान करने को अथवा जीवादिक तत्त्वों के यथार्थ श्रद्धान करने को चौथा अविरत सम्यग्दृष्टि गुणस्थान कहते हैं।

**भावार्थ-**यद्यपि अविरत सम्यग्दृष्टि जीव इन्द्रियों से विरक्त नहीं होता और न त्रस स्थावर जीवों की रक्षा करने का नियम लेता है। तथापि सम्यग्दर्शन के प्रगट होने से उसके संवेग वैराग्य अनुकंपा आदि आगे लिखे हुए गुण प्रगट हो जाते हैं इसलिये त्याग न होने पर भी चित्त में वैराग्य उत्पन्न होने के कारण वह अभक्ष्य भक्षण नहीं करता और अनुकंपा होने के कारण जीवों की हिंसा नहीं करता। यदि वह अभक्ष्य भक्षण करता है और जीवों की हिंसा करता है तो उसके संवेग वैराग्य और अनुकंपा आदि गुण नहीं हो सकते तथा बिना इन गुणों के उसके सम्यग्दर्शन नहीं रह सकता

और बिना सम्यग्दर्शन के यह चौथा गुणस्थान नहीं हो सकता। इसके सिवाय यह भी समझना चाहिए कि अविरत सम्यग्दृष्टि पुरुष देव शास्त्र गुरु का यथार्थ श्रद्धान करता है। भगवान् अरहंत देव के कहे हुए वचनों पर अर्थात् जैन शास्त्रों पर पूर्ण विश्वास करता है। शास्त्रों में अभक्ष्य भक्षण का त्याग और हिंसा का निषेध लिखा ही है, यदि वह शास्त्रों का श्रद्धान करता है तो भी वह अभक्ष्य भक्षण नहीं कर सकता तथा जीवों की हिंसा नहीं कर सकता।

**हिंसा रहिए धम्मे अट्टारह दोस वज्जिए देवे।**

**णिगगंथे पव्वयणो सद्वहणं होइ सम्मत्तं।। (262)**

**हिंसा रहिते धर्मे अष्टादश दोषवर्जिते देवे।**

**निर्ग्रन्थे प्रवचने श्रद्धानं भवति सम्यक्त्वम्।।**

**अर्थ**-धर्म वही है जो हिंसा से सर्वथा रहित हो, देव वही है जो अठारह दोषों से रहित हो और गुरु वा मुनि वे ही हैं जो बाह्य-अभ्यन्तर परिग्रहों से रहित सर्वथा निर्ग्रन्थ हो। इस प्रकार देव शास्त्र गुरु का यथार्थ श्रद्धान करना सम्यग्दर्शन कहलाता है।

### **सम्यग्दर्शन के गुण**

**संवेओ णिव्वेओ णिद्दा गरुहाइं उवसमो भत्ती।**

**वच्छल्लं अनुकंपा अट्टगुणा होति सम्मत्ते।। (263)**

**संवेगो निर्वेगो निंदां गर्हा उपशमो भक्तिः।**

**वात्सल्यं अनुकंपा अष्टौ गुणा भवन्ति सम्यक्त्वे।।**

**अर्थ**-संवेग निर्वेद निंदा गर्हा उपशम भक्ति वात्सल्य अनुकंपा से सम्यग्दर्शन के आठ गुण होते हैं। संसार के दुःखों से भयभीत होने तथा धर्म में अनुराग होना संवेग है, संसार शरीर और भोगों से विरक्तता धारण करना निर्वेद है, अपने किये हुए पापों की निंदा अपने आप करना निंदा है, गुरु के समीप जाकर अपने दोषों का निराकरण करना गर्हा है। क्रोधादिक पच्चीसों कषायों का त्याग करना उपशम है, दर्शन ज्ञान चारित्र और तप का वा इनको धारण करने वा व्रतियों में अनुराग धारण करना वात्सल्य है, त्रस स्थावर इन छहों प्रकार के जीवों की रक्षा करना, उन पर दया धारण करना अनुकंपा है। सम्यग्दर्शन के ये आठ गुण कहलाते हैं। सम्यग्दर्शन के उत्पन्न होने पर ये आठ गुण अवश्य प्रगट हो जाते हैं। जिसके ये गुण प्रकट न हो, समझना चाहिए कि उसके सम्यग्दर्शन भी नहीं हैं।

## सम्यग्दर्शन के भेद

दुविहं तं पुण भणियं अहवा तिविहं कंहंति आयरिया।

अण्णाय अधिगमे वा सद्वहणं जं पयत्थाणं।। (264)

द्विविधं तत्पुनः भणितं अथवा त्रिविधं कथयन्त्याचार्याः।

आज्ञया अधिगमेन वा श्रद्धानं यत् पदार्थानाम्।।

अर्थ-आचार्यों ने उस सम्यग्दर्शन के दो भेद बतलाये हैं अथवा तीन भेद बतलाये हैं। भगवान् जिनेन्द्र देवके कहे हुए पदार्थों का जो श्रद्धान भगवान् की आज्ञा प्रमाण कर लिया जाता है, उसको आज्ञा सम्यक्त्व कहते हैं और किसी के उपदेश द्वारा जो पदार्थ का श्रद्धान किया जाता है, उसको अधिगमज सम्यग्दर्शन कहते हैं। इसके सिवाय सम्यग्दर्शन के निसर्गज और अधिगमज ये भी दो भेद हैं। जो सम्यग्दर्शन बिना किसी उपदेश के प्रगट हो जाता है उसको निसर्गज सम्यग्दर्शन कहते हैं और जो सम्यग्दर्शन किसी के उपदेशसे प्रगट होता है उसको अधिगमज कहते हैं। इस प्रकार निमित्त कारण के भेद से दो भेद हो जाते हैं।

## सम्यग्दर्शन के तीन भेद

खयउवसमं च खइयं उवसम सम्मतपुणु च उद्दिट्ठं।

अविरइ विरयाणं पि य विरयाविरयाण ते हुंति।। (265)

क्षयोपशमं च क्षायिकं उपशमं सम्यक्त्वं पुनश्चोद्दिष्टम्।

अविरतानां विरतानामपि च विरताविरतानां तानि भवन्ति।।

अर्थ-क्षायिक, क्षयोपशमिक और औपशमिक ये तीन सम्यग्दर्शन के भेद हैं।

ये तीनों प्रकार के सम्यग्दर्शन अविरत सम्यग्दृष्टि विरताविरत और विरत इन सबके होते हैं।

## सम्यग्दर्शन किस प्रकार प्रकट होता

कोह चउक्कं पढमं अणंत वंधीणिणामयं भणियं।

सम्मतं मिच्छत्तं सम्मा मिच्छत्तयं तिणिण।। (266)

क्रोधचतुष्कं प्रथमं अनन्तानुवन्धिनामकं भणितम्।

सम्यक्त्वं मिथ्यात्वं सम्यग्मिथ्यात्वं त्रीणि।।

एएसिं सत्तएहं उवसम करणेण उवसमं भणियं।

खयओ खइयं जायं अचलत्तं णिम्मलं सुद्धं।। (267)

एतेषां सप्तानामुपशमकरणेन उपशमं भणितम्।

क्षयतः क्षायिकं जातं अचलत्वं निर्मलं शुद्धम्॥

अर्थ-अनंतानुबंधी क्रोध मान माया लोभ ये चारित्र मोहनीय की चार प्रकृतियाँ तथा मिथ्यात्व सम्यग्मिथ्यात्व और सम्यक् प्रकृति मिथ्यात्व ये तीन दर्शन मोहनीय की प्रकृतियाँ ये सात प्रकृतियाँ सम्यग्दर्शन को घात करने वाली है। इन सातों प्रकृतियों के उपशम होने से उपशम सम्यग्दर्शन होता है तथा इन्हीं सातों प्रकृतियों के अत्यंतक्षय होने से क्षायिक सम्यग्दर्शन प्रगट होता है। यह क्षायिक सम्यग्दर्शन अचल है अर्थात् फिर कभी नष्ट नहीं होता सदा अनंतानंत काल तक विद्यमान रहता है तथा अत्यंत निर्मल है और अत्यंत शुद्ध है।

### क्षायोपशमिक सम्यग्दर्शन

उदयाभाओ जत्थ य पयडीणं ताण सव्वघादीणं।

छण्णाण उवसमो विय उदओ सम्मत्त पयडीए॥ (268)

उदयाभावो यत्र व प्रकृतीनां तासां सर्वघातिनाम्।

षण्णां उपशमोपि च उदयः सम्यक्त्व प्रकृतेः॥

खय उवसमं पउत्तं सम्मत्तं परम वीयराएहिं।

उवसमिय पंक सरिसं णिच्चं कम्मक्खवणस हेउं॥ (269)

क्षयोपशमं प्रोक्तं सम्यक्त्वं परम वीतरागैः।

उपशांतं पंक सदृशं नित्यं कर्म क्षपण हेतुः॥

अर्थ-सम्यग्दर्शन को घात करने वाली सात प्रकृतियाँ जो ऊपर बतलायी गयी है उनमें से अनंतानुबंधी क्रोध मान माया लोभ और मिथ्यात्व सम्यग्मिथ्यात्व ये छह प्रकृतियाँ सर्वघाती है और सम्यक् प्रकृति मिथ्यात्व नाम की एक प्रकृति देश घाती है। ऊपर लिखी छह प्रकृतियाँ सम्यग्दर्शन घात करने वाली है, इसीलिए वे सर्वघाती कहलाती हैं और सम्यक् प्रकृति मिथ्यात्व नाम की प्रकृति सम्यग्दर्शनका घात नहीं करती किन्तु उसमें चल मलिन और अगाढ़ इन दोषों को उत्पन्न कर देती हैं। परिणामों में चंचलता होने को चल दोष कहते हैं, मलिनता होने से मलिन कहते हैं और अत्यंत गाढ़ श्रद्धान नहीं होना अगाढ़ दोष है। जब ऊपर लिखी हुई सर्वघाती छह प्रकृतियों का उदयाभावी क्षय हो जाता है अर्थात् छहों प्रकृतियों का उदय नहीं रहता तथा आगे उदय होने वाली इन्हीं छह प्रकृतियों के उपशम होने से और देशघाती सम्यक् प्रकृति

मिथ्यात्व प्रकृति का उदय होने से क्षायोपशमिक सम्यग्दर्शन होता है ऐसा भगवान् वीतराग सर्वज्ञ देव ने कहा है। जिस प्रकार किसी बर्तन में मिट्टी मिला पानी रखा हो तथा उसमें फिटकरी डाल दी जाय तो उसकी मिट्टी नीचे बैठ जाती है और पानी निर्मल हो जाता है। इसी प्रकार जिस जीव के ऊपर लिखी हुई सातों प्रकृतियों का उपशम हो जाता है, उसके औपशमिक सम्यग्दर्शन हो जाता है परन्तु जिस प्रकार हवा चलने पर वह निर्मल पानी फिर गंदला हो जाता है उसी प्रकार अंतर्मुहूर्त के अनंतर ही उन सातों प्रकृतियों का उदय हो जाता है और वह औपशमिक सम्यग्दर्शन नष्ट हो जाता है। इसी प्रकार जिस बर्तन का पानी निर्मल हो गया है, मिट्टी पूर्ण रूप से नीचे बैठ गयी है उसका पानी यदि किसी दूसरे बर्तन में ले लिया जाये तो उस निर्मल पानी में थोड़ा सा भी गंदलापन नहीं रहता वह पानी पूर्ण रूप से निर्मल हो जाता है इसी प्रकार क्षायिक सम्यग्दर्शन पूर्ण रूप से निर्मल हो जाता है उसमें फिर कभी भी गंदलापन वा अशुद्धता नहीं आती। जिस गंदले पानी की अधिकतर मिट्टी नीचे बैठ गयी है और थोड़ा सा गंदलापन उस पानी में रह गया है उसी पानी को दूसरे बर्तन में ले लिया जाये तो उसमें थोड़ा गंदलापन रहता ही है इसी प्रकार क्षायोपशमिक सम्यग्दर्शन अत्यंत निर्मल और शुद्ध नहीं होता। किन्तु उसमें चल मलिन अगाढ़ दोष रहते हैं। सम्यक् प्रकृति मिथ्यात्व प्रकृति का उदय होने से ये दोष हो जाते हैं। तथापि इस क्षायोपशमिक सम्यग्दर्शन के प्रगट हो जाने पर सदाकाल कर्मों का क्षय होता ही रहता है। अन्य सम्यग्दर्शनों के समान यह सम्यग्दर्शन भी कर्मों के क्षय होने का कारण है।

जो ण हि मण्णइ एयं खय उवसम भावजो य सम्मत्तं।

सो अण्णाणी मूढो तेण ण णायं समयसारं।। (270)

यो नहि मन्यते एतत् क्षयोपशम भावजं च सम्यक्त्वम्।

स अज्ञानी मढस्तेन न ज्ञातं समयसारम्।।

जम्हा पंच पहाणा भावा अत्थित्ति सुत्त णिद्धिटा।

तम्हा खय उवसमि ए भावे जायं तु तं जाणे।। (271)

यस्मात्पंच प्रधाना भावाः सन्तीति सूत्र निर्दिष्टाः।

तस्मात्क्षयोपशमेन भावेन जातं तु तत् ज्ञातव्यम्।।

अर्थ-जो पुरुष इस क्षायोपशमिक सम्यग्दर्शन से उत्पन्न होने वाले परिणामों को नहीं मानता, समझना चाहिए कि वह अज्ञानी और मूर्ख है तथा वह पुरुष आत्मा के

स्वरूप को भी नहीं जानता। इसका भी कारण यह है कि सिद्धांत सूत्रों में अथवा उमास्वामी कृत तत्त्वार्थसूत्र में वा उसकी समस्त टीकाओं में जीवों के प्रधान भाव पाँच प्रकार से बतलाये हैं। औपशमिक क्षायिक क्षायोपशमिक औदयिक और परिणामिक ये पाँच भाव बतलाये हैं। इसलिये क्षायोपशमिक सम्यग्दर्शन के बिना पाँचों भावों की पूर्ति ही नहीं हो सकती। इसलिये क्षायोपशमिक भाव और क्षायोपशमिक सम्यग्दर्शन मानना अत्यावश्यक है।

तं सम्मत्तं उत्तं जत्थ पयत्थाण होइ सद्वहण।

परमप्पह कहियाणं परमप्पा दोसपरिचितो॥ (272)

तत्सम्यक्त्वमुक्तं यत्र पदार्थानां भवति श्रद्धानम्।

परमात्म कथितानां परमात्मा दोष परित्यक्तः॥

अर्थ-परम परमात्मा वीतराग सर्वज्ञ देव श्री जिनेन्द्र देव हैं उनके कहे हुए समस्त तत्त्वों का श्रद्धान करना सम्यग्दर्शन कहलाता है। वे परमात्मा वा श्री जिनेन्द्र देव समस्त दोषों से रहित ही होते हैं। यथार्थ स्वरूप समझकर श्रद्धान करता है वह अधिगम सम्यक्त्व है।

**सम्यग्दर्शन का और भी स्वरूप...**

संकाइदोसरहियं णिस्संकाईगुणज्जुअं परमं।

कम्मणिज्जरणहेउं तं सुद्धं होइ सम्मत्तं॥ (279)

शंकादि दोषरहितं निःशंकादिगुणयुतं परमम्।

कर्मनिर्जराहेतु तच्छुद्धं भवति सम्यक्त्वम्॥

अर्थ-जो सम्यग्दर्शन शंका आदि आठ दोषों से रहित होता है और निःशंकित आदि आठ गुणों से सुशोभित होता है उसको परम शुद्ध सम्यग्दर्शन कहते हैं। ऐसा परम शुद्ध सम्यग्दर्शन कर्मों की निर्जरा का कारण होता है।

**भावार्थ-**शंका, आकांक्षा, विचिकित्सा, मूढ़ दृष्टि, अनुपगूहन अस्थिति करण अवात्सल्य और अप्रभावना ये आठ दोष हैं तथा इसके विपरीत वा इनका त्याग करने से निःशंकित, निकांक्षित, निर्विचिकित्सा, अमूढ़दृष्टि, उपगूहन, स्थितिकरण, वात्सल्य और प्रभावना ये आठ गुण प्रगट होते हैं। भगवान् जिनेन्द्र देव के कहे हुए मोक्षमार्ग में वा देव गुरु शास्त्र के स्वरूप में वा तत्त्वों में यह सत्य है वा नहीं इस प्रकार की शंका करना दोष है तथा ऐसी शंका कभी नहीं करना उस पर अटल श्रद्धान रखना

निःशंकित गुण है, इसको निःशंकित अंग कहते हैं। धर्म सेवन कर वा भगवान् की पूजा कर वा दान देकर किसी प्रकार की इच्छा करना आकांक्षा दोष है तथा ऐसी आकांक्षा न करना निःकांक्षित गुण है। किसी मुनि के मलिन शरीर को देखकर ग्लानि करना विचिकित्सा दोष है और ग्लानि न करना किन्तु उनके गुणों में अनुराग रखना निर्विचिकित्सा गुण है। सब देवों को वा सब साधुओं को मानना मूढदृष्टि दोष है और भगवान् जिनेन्द्र देव के सिवाय किसी को देव नहीं मानना, निर्ग्रंथ गुरु के सिवाय अन्य किसी को गुरु नहीं मानना, भगवान् जिनेन्द्र देव के वचनों को ही शास्त्र मानना अमूढ दृष्टि गुण है। किसी बालक वा अशक्त पुरुष के द्वारा धर्म कार्य में कोई दोष भी आ जाय तो उसको प्रगट कर देना अनुपगूहन दोष है और प्रगट न करना उपगूहन अंग व गुण है। यदि कोई धर्मात्मा अपने कार्यों से श्रद्धान वा चारित्र से गिरता हो, उसे छोड़ता हो तो उसे गिरने देना अस्थितिकरण दोष है और उसको धर्म में लगा देना चारित्र वा श्रद्धान से भ्रष्ट न होने देना स्थितिकरण गुण व अंग है। धर्मात्मा पुरुषों में रत्नत्रय धारण करने वाले पुरुषों में अनुराग न रखना दोष है और अनुराग रखना वात्सल्य नाम का गुण व अंग है। धर्म की प्रभावना नहीं करना दोष है और धर्म की प्रभावना करना प्रभावना गुण है। इस प्रकार संक्षेप में आठ दोष और आठ गुण बतलाये हैं। ये ही आठ गुण सम्यग्दर्शन के आठ अंग कहलाते हैं।

इसके सिवाय सम्यग्दर्शन में आठ मद तीन मूढता और छह अनायतन से सत्रह दोष और हैं तथा इनका त्याग सत्रह गुण हो जाते हैं इस प्रकार सम्यग्दर्शन के पच्चीस दोष और पच्चीस गुण कहलाते हैं। संक्षेप में इनका स्वरूप इस प्रकार है। ज्ञान का अभिमान करना, अपने बड़प्पन का मद करना, कुल का मद, जाति का मद, बल का मद, ऋद्धि वा विभूतियों का मद करना, तपश्चरण का मद और अपने शरीर का मद करना ये मद दोष हैं तथा इन आठों का मद न करना आठ गुण हो जाते हैं। देव मूढता गुरु मूढता और लोक मूढता ये तीन मूढता है। कुदेवों की सेवा करना वालू पत्थर के ढेर लगाकर पूजना देव मूढता है, निर्ग्रंथ मुनियों को छोड़कर अन्य रागी-द्वेषी गुरुओं को मानना गुरु मूढता है और नदी समुद्र में नहाना, पर्वत से गिरकर नदी में डूबकर मर जाना, सती होना आदि सब लोक मूढता है। इन तीनों मूढताओं का त्याग कर देना तीन गुण हो जाते हैं। कुदेव कुशास्त्र और कुगुरुओं को मानना तथा उनकी सेवा करने वालों को मानना छह अनायतन है और इन छहों का त्याग कर देना छह आयतन

सम्यग्दर्शन के गुण हो जाते हैं। इस प्रकार सम्यग्दर्शन के पच्चीस दोष और पच्चीस गुण बतलाये हैं।

## दुर्ध्यान त्याग से करूँ धर्म-शुक्ल ध्यान

-आचार्य कनकनन्दी

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

आत्मन्! तू दुर्ध्यान न करऽऽ

दुर्ध्यान से होता (है) संक्लेश परिणामऽऽ जिससे होता दुर्गति गमनऽऽ

आर्त्तरौद्र ध्यान होता कुध्यानऽऽ जिससे होता पापों का बंधनऽऽ

इस लोक में भी मिलते अनेक संतापऽऽ परलोक में नरक-तिर्यच गमनऽऽ

न मिले तन-मन-आत्मिक शर्मऽऽ आत्मन्...(1)

इष्ट वियोग से न करो है चिन्ताऽऽ यह है इष्टवियोग आर्त्तध्यानऽऽ

अनिष्ट संयोग से न करो है चिन्ताऽऽ यह अनिष्ट संयोग आर्त्तध्यानऽऽ

दोनों में करो आत्म/(समता) चिन्तन ऽऽ आत्मन्...(2)

पीडा चिन्ता रूपी आर्त्तध्यान त्यागोऽऽ त्यागो हे ! निदान आर्त्तध्यानऽऽ

सत्ता-संपत्ति-प्रसिद्धि हेतु धर्म न करोऽऽ /(ख्याति पूजा लाभ (प्रसिद्धि) हेतु धर्म न करो)

यह निदान रूपी आर्त्तध्यानऽऽ (इसी से) आत्मा के भाव होते मलीनऽऽ आत्मन्...(3)

हिंसा के भाव से आनंद करने सेऽऽ होता हिंसानंद रौद्रध्यानऽऽ

मिथ्याभाव से आनंद करने सेऽऽ होता मृषानंद रौद्रध्यानऽऽ

दोनों ध्यान करो विसर्जनऽऽ आत्मन्...(4)

चोरी के भाव से आनंद करने सेऽऽ होता चौर्यानंद रौद्रध्यानऽऽ

परिग्रह भाव से आनंद करने सेऽऽ होता परिग्रहानंद रौद्रध्यानऽऽ

दोनों ध्यान करो विसर्जनऽऽ आत्मन्...(5)

आर्त्त-रौद्रध्यान किया अनंत बारऽऽ अतः ये सरल-सहज होतेऽऽ

अतः इसे आत्म संयम विशुद्धि द्वाराऽऽ दृढ़ता धैर्य से परिहरऽऽ

इस हेतु सतत साधना करऽऽ आत्मन्...(6)

दुर्ध्यान त्याग से सुध्यान होगाऽऽ धर्म-शुक्लध्यान है सुध्यानऽऽ



धर्मध्यान द्वारा शुक्लध्यान पाओऽऽ शुक्लध्यान से मिले परिनिर्वाणऽऽ

‘कनक’ का लक्ष्य परिनिर्वाणऽऽ आत्मन्...(7)

सीपुर, दिनांक 10.09.2016, रात्रि 8.38

**संदर्भ-**

अट्टरउद्दं ज्ञाणं भद्दं अत्थित्ति तम्मिह गुणठाणे।

बहु आरंभपरिग्रह जुत्तस्स य णत्थि तं धम्मं।।

आर्त्तं रौद्रं ध्यानं भद्रं अस्तीति तस्मिन् गुणस्थाने।

बहुवारम्भपरिग्रहयुक्तस्यचनास्तितद्धर्म्यम्।। (357)

अर्थ-इस पाँचवें गुणस्थान में आर्त्तध्यान रौद्रध्यान और भद्रध्यान ये तीन प्रकार के ध्यान होते हैं। इस गुणस्थान वाले जीव के बहुत-सा आरंभ होता है और बहुत-सा ही परिग्रह होता है इसलिये इस गुणस्थान में धर्मध्यान नहीं होता।

धम्मेदएण जीवो असुहं परिचयइ सुहगई लेई।

कालेण सुक्ख मिळइ इन्द्रियवलकारणं जाणि।।

धर्मादयेन जीवोऽशुभं परित्यजति शुभगतिं प्राप्नोति।

कालेन सुखं मिलति इन्द्रियवल कारणं जानीहि।। (358)

अर्थ-धर्म सेवन करने से इस जीव के अशुभ परिणाम और अशुभ गतियाँ आदि नष्ट हो जाती हैं और शुभ गति प्राप्त होती है तथा समयानुसार इन्द्रियों को बल देने वाला सुख प्राप्त होता है।

### आर्त्तध्यान

इट्ठविओए अट्टं उप्पजइ तह अणिट्ठसंजोए।

रोयपकोवे तइयं णियाण करणे चउत्थं तु।।

इष्ट वियोगे आर्त्तं उत्पद्यते तथा अनिष्ट संयोगे।

रोगप्रकोप तृतीयं निदानकरणे चतुर्थं तु।। (359)

अर्थ-किसी इष्ट पदार्थ के वियोग होने पर उसके संयोग का चिंतवन करना पहला आर्त्तध्यान है। किसी अनिष्ट पदार्थ के संयोग होने पर उसके वियोग होने का बार-बार चिंतवन करना दूसरा आर्त्तध्यान है। किसी रोग के प्रकोप होने पर उसको दूर करने के लिए बार-बार चिंतवन करना तीसरा आर्त्तध्यान है और निदान करना चौथा आर्त्तध्यान कहलाता है।

अदृज्ज्ञाणपउत्तो बंधइ पावं णिरंतरं जीवो।  
 मरिण य तिरियगई कोवि णरो जाइ तज्ज्ञाणे।।  
 आर्त्तध्यान प्रयुक्तो वधाति पापं निरंतरं जीवः।  
 मृत्वाचतिर्यग्गतिंकोऽपिनरोयातितद्ध्याने।। (360)

अर्थ-इस आर्त्तध्यान के करने से यह जीव निरंतर पाप कर्मों का बंध करता रहता है तथा कोई-कोई मनुष्य इस आर्त्तध्यान के करने से तिर्यच गति को प्राप्त करता है।

रुहं कसाय सहियं जीवो संभवइ हिंसयाणंदं।  
 मोसाणंदं विदियं श्रेयाणंदं पुणो तइयं।।  
 रुद्रं कषाय सहितं जीवः संभवति हिंसानन्दम्।  
 मृषानन्दं द्वितीयं स्तेयानन्दं पुनस्तृतीयम्।। (361)  
 हवइ चउत्थं ज्ञाणं रुहं णामेण रक्खणाणंदं।  
 जस्स य माहप्पेण य णरयगई भायणो जीवो।।  
 भवति चतुर्थं ध्यान रौद्रं नाम्ना रक्षणानन्दम्।  
 यस्यचमहात्म्येननरकगतिभाजनोजीवः।। (362)

अर्थ-जिस जीव की कषायें अत्यंत तीव्र होती हैं उसके रौद्रध्यान होता है। उस रौद्रध्यान के चार भेद हैं। हिंसा में आनंद मानना हिंसानंद रौद्रध्यान है। झूठ बोलने में आनंद मानना मृषानंद आर्त्तध्यान है। चोरी में आनंद मानना स्तेयानंद नामक तीसरा आर्त्तध्यान है तथा बहुत से परिग्रह की रक्षा में आनंद मानना रक्षणानंद का परिग्रहानंद नाम का चौथा आर्त्तध्यान है। इस रौद्रध्यान का चिंतवन करने से वह जीव नरक का पात्र होता है।

जिनेज्या पात्रदानादिस्तत्र कालोचितो विधिः।  
 भद्रज्यानं स्मृतं तद्वि गृहवधर्माश्रयात् वुधैः।।

अर्थ-भगवान् जिनेन्द्र देव की पूजा करना, पात्रदान देना तथा समयानुसार पूजा और दान की विधि करना भद्रध्यान कहलाता है। ऐसा ध्यान यथोचित गृहस्थ धर्म में ही होता है। इसलिये विद्वान लोग इसे धर्मध्यान कहते हैं।

गिहवावाररयाणं गेहीणं इंदियत्थ परिकलियं।  
 अदृज्ज्ञाण जायइ रुहं वा मोहछण्णाणं।।

गृहव्यापार रतानां गेहिनामिन्द्रियार्थं परिकलितम्।

आर्त्तध्यानं जायते रौद्रं वा मोहच्छन्नानाम्॥ (363)

अर्थ-जो गृहस्थ घर के व्यापार में लगे रहते हैं और इन्द्रियों के विषयभूत पदार्थों में संकल्प-विकल्प करते रहते हैं उनके आर्त्तध्यान होता है तथा जिनके मोहनीय कर्म का तीव्र उदय होता है उनके रौद्रध्यान होता है।

झाणेहिं तेहिं पावं उप्पणं तं खवइ भद्दुणाणेण।

जीवो उवसमजुत्तो देसजई णाणसंपण्णो॥

ध्यानै स्तैः पापं उत्पन्नं तत्क्षपयति भद्रध्यानेन।

जीवः उपशम युक्तो देशयतिः ज्ञानसम्पन्नः॥ (364)

अर्थ-इन आर्त्तध्यान और रौद्रध्यान से जो पाप उत्पन्न होता है उसको यह उपशम परिणामों को धारण करने वाला और सम्यग्ज्ञान का धारण करने वाला देशव्रती श्रावक अपने भद्रध्यान से नाश कर देता है।

### भद्रध्यान

भद्रस्य लक्खणं पुण धम्मं चिंतेइ भोयपरिमुक्को।

चितिय धम्मं सेवइ पुणरवि भोए जहिच्छाए॥

भद्रस्स लक्षणं पुनः धर्मं चिन्तयति भोग परिमुक्तः।

चिन्तयित्वा धर्मं सेवते पुनरपि भोगान् यथेच्छया॥ (365)

अर्थ-जो जीव भोगों का त्याग करता धर्म का चिंतवन करता है और धर्म का चिंतवन करता हुआ भी फिर भी अपनी इच्छानुसार भोगों का सेवन करता उसके भद्रध्यान समझना चाहिए।

भावार्थ-भोगों का सेवन करता हुआ भी जो धर्मध्यान धारण करता है उसे भद्रध्यान समझना चाहिए।

### धर्मध्यान के भेद

धम्मज्झाणं भणियं आणापायाविवायविचयं च।

संठाणं विचयं तह कहियं झाणं समासेण॥

धर्म्यध्यानं भणितं आज्ञापायविपाकविचयं च।

संस्थान विचयं तथा कथितं ध्यानं समासेन॥ (366)

अर्थ-आज्ञा विचय, अपाय विचय, विपाक विचय और संस्थान विचय ये

चार अत्यंत संक्षेप में धर्मध्यान के भेद हैं।

### आज्ञाविचय धर्मध्यान

छद्मव्यवपयत्था सत्तवि तच्चाइं जिणवराणाए।

चिंतइ विसयविरत्तो आणा विचयं तु तं भणियं।।

षड्द्रव्यनवपदार्थान् सप्तापि तत्त्वानि जिनवराज्ञया।

चिन्तयति विषयविरक्तः आज्ञाविचयं तु तद् भणितम्॥ (367)

अर्थ-जो मनुष्य इन्द्रियों के विषयों से विरक्त होकर भगवान् की आज्ञा प्रमाण छह द्रव्य नौ पदार्थ और सात तत्त्वों का चिंतवन करता है उसको आज्ञा विचय नाम का पहला धर्मध्यान कहते हैं।

### अपाय विचय

असुहकम्मस्स णासो सुहस्स वा हवेइ केणुवाएणा।

इय चिंतंतस्स हवे अपाय विचयं परं ज्ञाणं।।

अशुभकर्मणः नाशः शुभस्य वा भवति केनोपायेन।

एतच्चिन्तयतः भवेदपायविचयं परं ध्यानम्॥ (368)

अर्थ-अपाय शब्द का अर्थ नाश है। इन अशुभ कर्मों का नाश किस उपाय से होगा अथवा शुभ कर्मों का आस्रव किस उपाय से होगा इस प्रकार जो जीव चिंतवन करता है उसका वह ध्यान अपाय विचय नाम का दूसरा उत्तम धर्मध्यान कहलाता है।

### विपाक विचय

असुहसुहस्स विवाओ चिंतइ जीवाण चउगइगयाणं।

विवायविचयं ज्ञाणं भणियं तं जिणवरिदेहिं।।

अशुभ शुभस्य विपाकं चिन्तयति जीवानां चतुर्गति गतानाम्।

विपाक विचयं ध्यानं भणितं तज्जिनवरेन्द्रैः॥ (369)

अर्थ-चारों गतियों में परिभ्रमण करने वाले जीवों के शुभ कर्मों के उदय को तथा अशुभ कर्मों के उदय को जो चिंतवन करता है उसका वह ध्यान विपाक विचय कहलाता है। ये जीव अपने-अपने शुभ-अशुभ कर्मों के उदय से ही सुख-दुःख भोगते हैं ऐसा चिंतवन करना अपाय विचय नाम का तीसरा धर्मध्यान है।

### संस्थान विचय

अह उड्ढतिरियलोए चिंतेइ सपज्जयं ससंठाणं।

विचयं संठाणस्स च भणियं झाणं समासेण।।

अध ऊर्ध्वं तिर्यग्लोकं चिन्तयति सपर्ययं संस्थानम्।

विचयं संस्थानस्य च भणितं ध्यानं समासेन।। (370)

अर्थ-संस्थान आकार को कहते हैं। लोक के तीन भाग हैं अधोलोक, मध्यलोक वा तिर्यग्लोक और ऊर्ध्व लोक इनका चिंतवन करना तथा इनमें भरे हुए पदार्थों का उनकी पर्यायों का उन सबके आकारों का चिंतवन करना अत्यंत संक्षेप से संस्थान विचय नाम का चौथा धर्मध्यान कहलाता है।

### धर्मध्यान कहाँ होता

मुखं धम्मज्झाणं उत्तं तु पमायविरहिए ठाणे।

देस विरए पमत्ते उवयारेणेव णायव्वं।।

मुख्यं धर्मध्यानमुक्तं तु प्रमादविरहिते स्थाने।

देश विरते प्रमत्ते उपचारेणैव ज्ञातव्यम्।। (371)

अर्थ-यह धर्मध्यान मुख्यता से प्रमाद रहित सातवें गुणस्थान में होता है तथा देशविरत पाँचवें गुणस्थान में और प्रमत्त संयत छठे गुणस्थान में भी यह धर्मध्यान उपचार से होता है। ऐसा समझना चाहिए।

### दूसरे प्रकार के धर्मध्यान का स्वरूप

दहलक्खणसंजुत्तो अहवा धम्मोत्ति वण्णिओ सुत्ते।

चिंता जा तस्स हवे भणियं तं धम्मज्झाणुत्ति।।

दशलक्षणसंयुक्तोऽथवा धर्म इति वर्णितः सूत्रे।

चिन्ता या तस्य भवेत् भणितं तद्धर्मध्यानमिति।। (372)

अर्थ-अथवा सिद्धांत सूत्रों में उत्तमक्षमा आदि दश प्रकार का धर्म बतलाया है उन दशों प्रकार के धर्मों का चिंतवन करना भी धर्म्य ध्यान कहलाता है।

अहवा वत्थुसहावो धम्मं वत्थू पुणो व सो अप्पा।

झायंताणं कहियं धम्मज्झाणं मुणिंदेहिं।।

अथवा वस्तुस्वभावो धर्मः वस्तु पुनश्च स आत्मा।

ध्यायमानानां तत्कथितं धर्मध्यानं मुनीन्द्रैः।। (373)

अर्थ-वस्तु के स्वभाव को धर्म कहते हैं तथा वस्तुओं में वा पदार्थों में मुख्य वस्तु वा मुख्य पदार्थ आत्मा है। इसलिये उस आत्मा का ध्यान करना और उसके शुद्ध

स्वरूप का ध्यान करना धर्मध्यान है। ऐसा जिनेन्द्र देव ने कहा है।

### धर्मध्यान के दूसरे प्रकार के भेद

तुं फुडु दुविहं भणियं सालंवं तह पुणो अणालंवं।

सालंवं पंचणहं परमेड्डीणं सरूवं तु।।

तत्स्फुटं द्विविधं भणितं सालम्बं तथा पुनः अनालम्बम्।

सालम्बं पंचानां परमेड्डीणां स्वरूपं तु।। (374)

अर्थ-वह धर्मध्यान दो प्रकार है एक आलंबन सहित और दूसरा आलंबन रहित। इन दोनों में से पंच परमेष्ठी के स्वरूप का चिंतवन करना है उसको सालंब ध्यान कहते हैं।

## स्व-पर गुण-दोष को जानने के मेरे उपाय व लाभ

-आचार्य कनकनन्दी

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

स्व-पर गुण-दोष जानने हेतु, मेरे है निम्नोक्त उपाय।

सनम्र सत्यग्राही-उदार भाव, गुण ग्रहण-दोष परिहरण।।

आध्यात्मिक है परम उपाय, गुणस्थान लेश्या कर्म सिद्धांत।

मनोविज्ञान व अंगविज्ञान, कार्य-कारण-संबंध व स्वानुभव।।

भाव-व्यवहार व उद्देश्य-कथन, खान-पान व वेशभूषा।

लेन-देन व उठना-बैठना, क्रिया-प्रतिक्रिया लेखन-भाषा।।

शत्रु-मित्र भाई-बंधु कुटुम्ब, प्रति होते जो भाव व्यवहार।

स्वधर्मी-विधर्मी पशु-पक्षी व, देशी-विदेशी प्रति भाव व्यवहार।।

मन-वचन-काय की साम्य प्रवृत्ति, अथवा विषम प्रवृत्तियाँ।

निर्णय लेने की योग्यता उसे, क्रियान्वय करने की प्रवृत्तियाँ।।

आकर्षण या विकर्षण वृत्तियाँ, अथवा समतामय प्रवृत्तियाँ।

वचन परिपालन की प्रवृत्ति, कर्तव्यनिष्ठा की प्रवृत्तियाँ।।

आत्म विश्लेषण व आत्म सुधार, आत्म-आलोचना या परनिन्दा।

भद्रता-शालीनता या धार्मिकता, नीति-नियम-प्रायोगिकता।।

दबाव प्रलोभन स्वार्थ से रहित, वैर-विरोध पक्षपात रहित।

स्व-पर गुण-दोष जानूँ समता युक्त स्व-पर विकास हेतु करूँ प्रयत्न।।

फैशन-व्यसन-आडम्बर ढोंग, पाखण्ड-सहज-सरलता।

सत्य समता व शांति शुचिता, अथवा इसी से विपरीतता।।

शारीरिक क्रियाएँ व अवस्थाएँ, तथा वाचनिक क्रियाएँ अवस्थाएँ।

रखना-उठाना वस्तु आदि को, व्यवस्थित या अव्यवस्थित क्रियाएँ।।

स्वप्न-शकुन व अंग स्फूरण से, आभामण्डल-छायापुरुष दर्शन से।

स्व-पर गुण-दोष जानता हूँ भावात्मक शकुन से निष्पक्ष सत्यग्राही दृष्टि से।।

दान-दया व परोपकारादि, दीन-हीन या अहंकारादि।

ईर्ष्या-द्वेष-घृणा-तृष्णादि, ज्ञान-वैराग्य स्वाध्याय आदि।।

वाद-विवाद-कलह-विसंवाद, आदर-समन्वय-एकता आदि।

बुद्धिमत्ता व संवेदनशीलता, मधुरता-कड़वा-शुष्कता आदि।।

जिज्ञासु-हठग्राही-उदारमना संकीर्ण-व्यापक या रूढ़िवादि।

अंधानुकरण या सत्यार्थग्राही, परोपदेशी पांडित्य या हितोपदेशी।।

एकांती-अनेकांती या प्रगतिशील दूरदृष्टि सम्पन्न या कूपमण्डूक।

बगुलाभगत या गुणग्राही हंसवत्, गोमुख-व्याघ्र-शकुनी मंथरावत्।।

इत्यादि अनेक भाव व्यवहार से, मैं जानता हूँ स्व-पर गुण-दोष।

गुण ग्रहण करूँ व दोष त्याग, परनिन्दा अपमानादि से रहित।।

अन्य के दोषों से अधिक शिक्षा लेता, स्वयं अधिक मैं दोष नहीं करता।

अन्य के दोषों से (मैं) दोषी नहीं बनता, 'कनक' सतत आत्मविकास करता।।

सीपुर, दिनांक 06.09.2016, रात्रि 1.10

## सही निर्णय लेने योग्य कारक

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

निर्णय लेने योग्य कारणों को जानो...अंतरंग-बहिरंग स्वरूप मानो...

अंतरंग कारण होते यथार्थ ज्ञान...समन्न सत्यग्राही युक्त उदार मन...(1)

ईर्ष्या-द्वेष-घृणा कामादि रहित...दबाव प्रलोभन भय तनाव मुक्त...

हिताहित विवेक कार्य-कारण युक्त...दूरदृष्टि सम्पन्न अनुभव युक्त...(2)

सुद्रव्य क्षेत्र काल भाव युक्त...सर्वांगीण ज्ञान प्रत्युत्पन्न बुद्धि संयुक्त...

शांत एकांत-एकाग्रता युक्त...अनेकांत निष्णात साहचर्य सहित...(3)

क्षुधा-तृष्णा व पीड़ा रहित...प्रदूषण रहित प्राणवायु पर्याप्त...

चिन्ता उत्तेजना-भावुकता रिक्त...अति उत्साह-उदासीनता रिक्त...(4)

दुःख शोक क्रोध संताप रिक्त...हताशा आकुलता मोह रहित...

आकर्षण-विकर्षण द्वन्द्व रहित...पक्षपात रहित समता सहित...(5)

स्वप्न-शकुन अन्तःप्रज्ञा सहित...सही निर्णय होते पुण्योदय सहित...

सही निर्णय से कार्य भी सही होते...उक्त कारक युक्त 'कनक' (सही) निर्णय लेते...(6)

सीपुर, दिनांक 24.08.2016, रात्रि 10.17

(यह कविता संस्कृति नायर के लेख से भी प्रेरित है।)

(आगमोक्त-शोधपूर्ण कविता)

## वैश्विक-सार्वभौम कार्य-कारण संबंध

(जैन धर्मोक्त-एकीकृत सिद्धांत)

(चाल : छोटी-छोटी गैया.....)

कारणों से कार्य सभी सम्पन्न होते, निमित्त-उपादान से संबंध होते।

योग्य अंतरंग-बहिरंग कारणों से, कार्य होते विरोध कारण अभाव से।।

शुद्ध द्रव्यों में कार्य-कारण स्वयं, बाह्य निमित्त होते हैं उदासीन।

शुद्ध द्रव्यों में होते हैं अनंत गुण, उनमें ही होते कार्य-कारण समन्वय।।

अवगाहन हेतु होता आकाश निमित्त, परिणमन हेतु होता काल निमित्त।

गति हेतु निमित्त है धर्मद्रव्य, स्थिति हेतु सहकारी अधर्म द्रव्य।।

शुद्ध द्रव्यों में बाधक होते हैं कम, बाधक से शुद्ध न होते अशुद्धमय।

बाधक से अनंत गुण न होते कम, न होते अनंत गुण कभी भी क्षीण।।

धर्म-अधर्म व आकाश काल, शुद्ध स्वरूप होते हैं त्रिकाल।

इनमें परिणमन भी शुद्ध ही होते, उत्पाद-व्यय-ध्रौव्य स्वरूप होते।।



अनादि से सर्वजीव होते अशुद्ध, आत्मसाधना से होते हैं शुद्ध।

शुद्ध जीव पुनः कभी न होते अशुद्ध, सच्चिदानंदमय अमूर्त द्रव्य॥

पुद्गल शुद्ध व अशुद्ध भी होते, शुद्ध पुद्गल ही अणु स्वरूप होते।

द्विअणुक आदि स्कंध होते अशुद्ध, शुद्ध पुनः अशुद्ध व अशुद्ध भी शुद्ध॥

जो द्रव्य जितने बन जाते हैं शुद्ध, वे द्रव्य उतने बने स्वतंत्र।

उतने अंश में गुण भी बढ़ते जाते, शुद्ध होने से पूर्ण अबाधक होते॥

हर द्रव्य में अस्तित्व-वस्तुत्व-द्रव्यत्व, प्रमेयत्व-अगुरुलघु व प्रदेशत्व।

चेतनत्व जीवों का विशेष गुण, मूर्तत्व होता पुद्गल का विशेष गुण॥

स्व-गुण पर्यायों में करते परिणमन, उसी हेतु होते बाह्य निमित्त कारण।

इसी से ही होते अनंत काम, सूक्ष्म-स्थूल शुद्ध-अशुद्ध काम॥

मानवकृत काम जो होते भौतिक, गृहकार्य से लेकर वैज्ञानिक तक।

ये सभी भी इसी में होते गर्भित, मानवकृत काम तो अत्यंत सीमित॥

उक्त सभी वर्णन वैश्विक व व्यापक, विज्ञान को कुछ ज्ञात अधिक अज्ञात।

एकीकृत सिद्धांत रूप में विज्ञान शोधरत, 'कनक' वर्णन किया आगम सम्मत॥

सीपुर, दिनांक 24.08.2016, मध्याह्न 12.10

## गति या परिणति के नियम

(निश्चित न्यूनतम गति से कम से कम काम भी सही नहीं होता)

(चाल : आत्मशक्ति....., तुम दिल की.....)

सत्य-समता-शांति को जीवन में पाना है अभी।

'शुभस्य शीघ्र करणीय' कहते हैं महापुरुष सभी॥ (1)

प्रमाद-आलस्य या मंदता से काम न होता है सही।

चंचलता क्षुब्धता रहित कार्य ही होता है सही॥ (2)

निश्चित न्यूनतम गति से यदि वायुयान उड़ता है।

वह वायुयान बलरहित होकर नीचे आकर गिरता है॥ (3)

तथाहि वाईसाइकिल व लड्डू भी गिर जाते है।

अति धीरे-धीरे काम करने से सही काम नहीं होते हैं। (4)

शारीरिक क्रियाएँ जब न्यूनतम गति से भी कम होती हैं।

आधि-व्याधि व मृत्यु तक होने की संभावना होती है। (5)

सूर्यग्रह व निहारिकाओं की गति जब समुचित होती।

तब ही खगोलिय व्यवस्था सही होती अन्यथा दुर्घटना होती। (6)

विश्व की हर गति या क्रियाएँ समुचित मात्रा में होती।

जघन्य-मध्यम-उत्तम रूप में यथायोग्य ही होती। (7)

अन्यथा अतिक्रम-व्यतिक्रम से दुर्घटनाएँ होती।

तन-मन-वचन आदि की क्रिया में भी ऐसी ही होती। (8)

समुचित-व्यवस्थित हर क्रियाएँ होती हैं यथार्थ।

हर कार्य समुचित करने हेतु 'कनकनन्दी' सदा करे प्रयत्न। (9)

सीपुर, दिनांक 24.08.2016, रात्रि 11.28

## परिग्रह ही है संपूर्ण बंधन

(चाल : छोटी-छोटी....., सायोनारा.....)

परिग्रह ही है संपूर्ण बंधन, सचित्त-अचित्त मिश्र बंधन/(तीनों ही बंधन)। (ध्रुव)

सचित्त के हैं पन्द्रह प्रभेद रूप, अचित्त के हैं दशधा भेदरूप। (1)

मिश्र के हैं अनेक भेद-प्रभेद, शरीर कुटुम्ब व दास-दासी रूप।

क्रोध मान माया लोभ स्वरूप, राज-स्त्री-भोजन व चोर कथा रूप। (2)

स्पर्श-रस-गंध चक्षुकर्ण में आसक्त, निद्रा प्रणय रूप में पन्द्रह प्रभेद।

खेत घर सोना-चाँदी व धान्य, दास-दासी वस्त्र गृह पालित पशुधन। (3)

विभिन्न धातु के विभिन्न बर्तन, दशविध रूप में अचित्त परिग्रह।

अचित्त परिग्रह सहित कुटुम्बीजन, दास-दासी गृहपालित पशुधन। (4)

इनसे जब होता राग-द्वेष संबंध, स्वतंत्र पावन न होता व्यक्तित्व।

आकर्षण-विकर्षण होते द्वंद्व, अपेक्षा-उपेक्षा व प्रतीक्षा संबंध। (5)

जिससे मलीन होते आत्मप्रदेश, कम्पित होते सभी आत्मप्रदेश।

जिससे पापास्रव व होता बंधन, तन-मन आत्मा होते क्षीण॥ (6)

अतएव तीर्थंकर से लेकर श्रमण, त्याग करते हैं सकल परिग्रह।

आत्मविशुद्धि से पाते हैं मोक्ष, मोक्ष हेतु 'कनक' त्यागे परिग्रह॥ (7)

सीपुर, दिनांक 01.09.2016, अपराह्न 4.54

**संदर्भ-**

**ण हु एवं जं उत्तं संसयमिच्छत्तरसियचित्तेण।**

**णिगंथं मोक्खमग्गो किंचण बहिरंतण च एण॥ (91)**

जिसका हृदय संशय मिथ्यात्व के रस से रसिक हो रहा है उसका यह सब ऊपर कहा हुआ मत ठीक नहीं है। क्योंकि मोक्ष का मार्ग निर्ग्रथ अवस्था ही है। जिसमें समस्त बाह्य परिग्रहों का भी त्याग हो जाता है ऐसी वीतराग निर्ग्रथ अवस्था ही मोक्ष का मार्ग है। सग्रंथ अवस्था मोक्ष का मार्ग कभी नहीं है।

**परिग्रहधारी आत्मसाधक नहीं**

**किध तम्हि णत्थि मुच्छा आरंभो वा असंजमो तस्स।**

**तध परदव्वम्मि रदो कधमप्पाणं पसाधयदि।। (221) प्र.सा.**

(if he accepts these athings) how then is he not liable to infatuation, preliminary sin and lack of control? Similarly when a monk is attached to external things, how will he realize his self?

आगे आचार्य कहते हैं कि जो परिग्रहवान है उसके नियम से चित्त की शुद्धि नष्ट हो जाती है-

(तम्हि) उस परिग्रह सहित साधु में (किध) किस तरह (मुच्छा) परद्रव्य की ममता से रहित चैतन्य के चमत्कार की परिणति से भिन्न मूर्च्छा (वा आरम्भो) अथवा मन वचन काय की क्रिया रहित परम चैतन्य के भाव में विघ्नकारण आरंभ (णत्थि) नहीं है किन्तु है ही (तस्स असंजमो) और उस परिग्रहवान के शुद्धात्मा के अनुभव से विलक्षण असंयम भी किस तरह नहीं है किन्तु अवश्य है (तध) तथा (परदव्वम्मि रदो) अपने आत्म द्रव्य से भिन्न परद्रव्य में लीन होता हुआ (कधमप्पाणं पसाधयदि) किस तरह अपने आत्मा की साधना परिग्रहवान पुरुष कर सकता है अर्थात् किसी भी तरह नहीं कर सकता है।

**समीक्षा-**आचार्य श्री ने अभी तक अनेक गाथाओं में यह सिद्ध किया है कि परिग्रहधारी निश्चय से हिंसक है ही भले जिनसे द्रव्य हिंसा हो गई है वह भाव अहिंसक हो सकता है, क्योंकि द्रव्य हिंसा तो अनिच्छा पूर्वक आनुशंगिक रूप में या अशक्य अनुष्ठान से हो सकती है, परन्तु बिना अंतरंग मूर्च्छा भाव से द्रव्य परिग्रह नहीं रह सकता है। यदि ऐसे है तो यह प्रश्न हो सकता है कि तीर्थकर के समवशरण में बाह्य विभूति चक्रवर्ती के परिग्रह से भी अधिक है तो तीर्थकर भी मूर्च्छावान, परिग्रहधारी, हिंसक हो जायेंगे? परन्तु तीर्थकर को यह दोष किंचित् भी नहीं लग सकता है, क्योंकि तीर्थकर घाती कर्म के अभाव से पूर्ण रूप से वीतरागी, वीतमोही, निर्मम होते हैं। भाव मन के अभाव से व इच्छा से रहित होते हैं परन्तु पूर्वोपार्जित पुण्य के उदय से इन्द्र धर्मसभा के लिए समोशरण की रचना करते हैं। समोशरण में गंधकुटी में सिंहासन में जो कमल रहता है उसके भी चार अंगुल भगवान् ऊपर विराजमान रहते हैं। परिस्थिति मानो यह बताती है कि भगवान् अपने शरीर से समोशरण को स्पर्श नहीं करते हैं वैसे ही भावों से भी अनासक्त हैं। समोशरण की बात दूर रहे वे अपने शरीर से भी निर्ममत्व रहते हैं। इसलिये समोशरण की विभूति रहते हुए भी वे पूर्ण अपरिग्रहधारी हैं। समंतभद्र स्वामी ने कहा भी है-

**प्रातिहार्यविभवैः परिष्कृतो देहतोऽपि विरतो भवान्भूत्।**

**मोक्षमार्गमशिषत्रामरान् नापि शासनफलैषणातुरः॥ (3) पृ. 88**

समवशरण में धर्मजिनेन्द्र यद्यपि छत्रत्रय, चौसठ चमर, सिंहासन, भामंडल, अशोकवृक्ष, देवकृत पुष्पवृष्टि, देवदुन्दुभि और दिव्यध्वनि इन आठ प्रातिहार्यों तथा समवशरणादि विभूतियों से सुशोभित थे तथापि परमवीतराग होने से उन्हें इन सबसे कुछ भी रागभाव नहीं था। अथवा इनकी बात दूर रहे शरीर से भी उन्हें कुछ राग नहीं था, उससे भी वे पूर्ण विरक्त थे। राग की जड़ शरीर के राग में है, क्योंकि शरीर के राग से ही अन्य वस्तुओं का राग बढ़ता है। धर्मजिनेन्द्र जब शरीर से भी विरक्त हो चुके थे तब अन्य पदार्थों में उनका राग भाव कैसे विस्तृत हो सकता था? पूर्वसंचित भाषा वर्गणा के परमाणु समय पाकर खिरते थे उससे वे यद्यपि देव और मनुष्यों को मोक्षमार्ग का उपदेश देते थे परन्तु उपदेश देने की इच्छा नहीं रहती थी। इच्छा मोहनीय कर्म के उदय से होती है तथा उसका क्षय दशम गुणस्थान में ही हो चुकता है अतः धर्मजिनेन्द्र के उपदेश देने की इच्छा का अभाव था। जो मनुष्य किसी खास इच्छा से प्रेरित होकर

उपदेश देता है वह उपदेश के फल की इच्छा से निरंतर व्यग्र रहता है परन्तु धर्मजिनेन्द्र चूँकि इच्छा के बिना ही उपदेश देते थे इसलिए उन्हें उपदेश संबंधी फल की रञ्जमात्र भी इच्छा नहीं रहती थी और न इच्छाजन्य व्यग्रता ही कभी उन्हें दुःखी करती थी।

**कायवाक्यमनसां प्रवृत्तयो नाभवन्स्तव मुनेश्चिकीर्षया।**

**नासमीक्ष्य भवतः प्रवृत्तयो धीर! तावकमचिन्त्यमीहितम्॥ (4)**

प्रश्न यह था कि हे भगवन्! जब आपको उपदेश के फल की इच्छा नहीं है तब आपका विहार तथा दिव्यध्वनि का खिरना आदि कार्य क्यों होते हैं? इस श्लोक में उक्त प्रश्न का समाधान करते हुए कहा गया कि हे धर्मजिनेन्द्र! आपके शरीर की प्रवृत्ति अर्थात् विहार आदि, वचन की प्रवृत्ति अर्थात् उपदेश और मन की प्रवृत्ति अर्थात् वस्तु स्वरूप का चिंतन आदि कार्य इच्छापूर्वक नहीं होते क्योंकि इच्छा को उत्पन्न करने वाला मोह कर्म पहले ही नष्ट हो चुका है। अब दूसरा प्रश्न यह उठता है कि यदि आपके विहार आदि कार्य विचारपूर्वक-इच्छापूर्वक नहीं होते हैं तो फिर क्या बिना विचार किये होते हैं? अविचारित कार्य तो प्रशस्त नहीं होते? इसका उत्तर यह दिया गया है कि हे भगवन्! आपकी सब चेष्टाएँ असमीक्ष्यकारी नहीं हैं-अविचारितम्य नहीं हैं किन्तु सुविचारित ही हैं यथार्थ में आपका चारित्र ही अचिन्त्य है अविरोध से युक्त होने के कारण उसका यथार्थ विचार नहीं किया जा सकता। आपके विहार आदि की क्रियाएँ तीर्थकर नामकर्म स्वाभाविक तथा प्राणियों के अदृष्ट-भाग्य के अनुसार होती हैं।

**मानुषीं प्रकृतिमभ्यतीतवान् देवतास्वपि च देवता यतः।**

**तेन नाथ! परमासि देवता श्रेयसे जिनवृष! प्रसीद नः॥ (5)**

यद्यपि धर्मजिनेन्द्र मनुष्य गति में उत्पन्न होने से मनुष्य थे तथापि उनका शरीर निरंतर पसीना से रहित था, मलमूत्र से रहित था और दूध के समान सफेद रूधिर से युक्त था इस तरह वे मानवीय स्वभाव का उल्लंघन कर चुके थे। इतना ही नहीं वे इंद्र चन्द्र आदि देवताओं में भी देवता थे-पूज्य थे इसलिये अन्य मनुष्यों के समान उनकी प्रवृत्तियाँ भी इच्छापूर्वक ही होना चाहिए यह आवश्यक नहीं है। अन्य मनुष्यों तथा देवों के साथ उनकी तुलना नहीं की जा सकती उनसे तो सर्वस्व समर्पण के रूप में यही कहा जा सकता है कि हे नाथ! हे गणधरादि देशजिनों में प्रधान! धर्मजिनेन्द्र! आप हमारे कल्याण के लिए हम पर प्रसन्न हुजिये-आप हमारे लिए मोक्षदाता हुजिये।

परंतु राग-द्वेष से युक्त छद्मस्थ जीव के लिए उपर्युक्त सिद्धांत सिद्ध नहीं होता है, क्योंकि जो अंतरंग से इच्छा, ममत्व, राग से युक्त होता है। वह अनिच्छापूर्वक परिग्रह को धारण नहीं कर सकता है। जिस प्रकार सिद्ध भगवान् कर्म वर्गणा रूपी समुद्र में रहते हुए भी कर्म से निर्लिप्त रहते हैं परंतु राग-द्वेषी जीव निर्लिप्त नहीं रह सकता है, क्योंकि वह राग-द्वेष के कारण कर्मबंध अवश्य करेगा ही। इसी प्रकार परिग्रह के लिए भी जानना चाहिए। इसलिये कुंदकुंद देव ने इस गाथा में कहा है कि जिसके पास परिग्रह का सद्भाव है वह मूर्च्छावान्, परिग्रहवान् कैसे नहीं होगा? अवश्य ही होगा। जो बाह्य द्रव्य संग्रह करता है, बाह्य द्रव्य कमाता है, बाह्य द्रव्य में रूचि लेता है, वह आत्म द्रव्य में किस प्रकार रूचि ले सकता है, रमण कर सकता है। एक कवि ने कहा भी है-

**दो मुख राही चले न पंथा, दो मुख सुई सिये न कंथा।**

**दोऊ काज न होय सयाने, विषय कषाय अरु मोक्ष प्रयाणे।।**

जिस प्रकार जहाँ अंधकार होता है वहाँ प्रकाश नहीं होता है और जहाँ प्रकाश होता है वहाँ अंधकार नहीं होता है। जितने-जितने अंश में प्रकाश बढ़ता जाता है उतने-उतने अंश में अंधकार घटता जाता है। उसी प्रकार जितने-जितने अंश में आत्म वैराग्य बढ़ता जाता है उतने-उतने अंश में परिग्रह कम होता जाता है। जितने-जितने अंश में परिग्रह कम हो जाता है उतने-उतने अंश में आत्मा की लीनता बढ़ती जाती है। जिस प्रकार रेखागणित में एक समकोण को दो कोण में विभक्त किया जाता है तब उन दोनों कोण में से एक कोण बढ़ने पर दूसरा कोण कम हो जाता है तथा दूसरा कोण कम होने पर प्रथम कोण बढ़ जाता है। ये परस्पर अनुपूरक व परिपूरक हैं। इसी प्रकार आत्म लीनता एवं परिग्रह त्याग परस्पर अनुपूरक-परिपूरक हैं। पूज्यपाद स्वामी ने इष्टोपदेश में कहा भी है-

**यथा-यथा समायांति संवित्तौ तत्त्वमुत्तमम्।**

**तथा तथा न रोचन्ते विषयाः सुलभा अपि।। (37) पृ. 196**

जब तक आत्म स्वरूप का यथार्थ भान नहीं होता, तब तक ही उसे पंचेन्द्रियों के विषय प्रिय मालूम होते हैं और उनमें रति करता हुआ अपने को सुखी अनुभव करता है, परन्तु जिस समय उसे अपने निजानन्द चैतन्य स्वरूप का भान हो जाता है तब उन विषय-सुखों से उसकी स्वयमेव विरक्तता एवं अरूचि हो जाती है और वह

उनका परित्याग कर देता है। लोक में यह प्रवाद है कि अधिक सुख के कारण मिलने पर अल्पसुख के कारणों में अनादर हो जाता है। योगियों को यह भलीभाँति विदित है कि विषयभोग सांसारिक पराधीन अल्पसुख (सुखाभास) के कारण है और आत्म स्वरूप का चिंतन निराकुलता रूप आत्मसुख का जनक है। इसी कारण वे देह भोगों से विरक्त हो एकांतवासी बन स्व-पर के विवेकरूप चिंतन में ही उपयोग को लगाते हैं उनकी भोगों के प्रति क्या आस्था होती है यह निम्न पद्य से स्पष्ट है-

**शमसुखशीलितमनसामशनमपि द्वेषमेति किमु कामाः।**

**स्थलमपि दहति झषाणां किमंग पुनरंगमंगाराः॥ (1)**

जिस प्रकार शुष्क भूमि (सूखी जमीन) भी जब मछलियों के लिए प्राण घातक है तब अग्नि की तो बात ही क्या है-अग्नि की गर्मी से मछलियाँ जरूर मृत्यु को प्राप्त होती हैं। उसी प्रकार जिनका चित्त समतारूपी सुख से सम्पन्न है-परिपूर्ण है-वे जब शरीर स्थिति के कारण आहार आदि का महीनों एवं वर्षों के लिए परित्याग कर देते हैं तब कामभोगों को वे कैसे उपादेय मान सकते हैं? वे कामादि विकारों को सर्वथा हेय समझते हैं इसीलिए उनकी इनमें प्रवृत्ति भी नहीं होती। योगी चूँकि आत्म स्वरूप के परिज्ञानी होते हैं इस कारण इनकी विषयों में अरुचि होना स्वाभाविक ही है। जिस प्रकार रोग से पीड़ित रोगी, रोग का इलाज करता हुआ उस समय भी वह उस रोग को नहीं चाहता, तब आगे रोग की इच्छा कौन करेगा? उसी तरह सम्यग्ज्ञानी जीव चारित्र मोहनीय कर्म के उदय से पीड़ित हुआ कर्मजन्य क्रिया को करता है, परंतु वह उस क्रिया से उदासीन रहता है-रागी नहीं होता। तब भोगों की उसके अभिलाषा होती है यह कैसे कहा जा सकता है।

**निशामयति निःशेषामिंद्रजालोपमं जगत्।**

**स्पृहयत्यात्मलाभाय गत्वान्यत्रानुत्पद्यते॥ (39)**

जब तक आत्मा को अपने असली स्वरूप का पता नहीं चलता तब तक ही उसे बाह्य पदार्थ भले प्रतीत होते हैं पर स्व-पर का भेदज्ञान होते ही उसे यह सारा जगत् इंद्रजाल के खेल के समान जान पड़ता है। इंद्रिय-विषय निस्सार एवं विनश्वर प्रतीत होते हैं। दृष्टि के बदलते ही सारा संसार बदला हुआ मालूम होता है अब दृष्टि में दृढ़ता, सत्यता और तत्त्वान्वेषण की रूचि होती है अतएव आत्म स्वरूप को छोड़कर अन्य पदार्थों की तरफ उसकी दृष्टि नहीं जाती है-वह पहले अपने को सुधार

कर आत्ममार्ग में प्रविष्ट कर-संसार में सुधार मार्ग का आदर्श उपस्थित करना चाहता है। उसे अब सांसारिक वैभव और शरीरादिक पदार्थ क्षणिक और निस्सार प्रतीत होते हैं। आचार्य अमितगति ने सुभाषित रत्नसन्दोह में कहा है-

**भवत्येता लक्ष्मीः कतिपयादिनान्येव सुखदास्तरूप्यस्तरूप्ये विदधति मनः प्रीतिमतुलां।**

**तडिल्लोलाभोगा वपुरविचलं व्याधि-कलितं बुधा संचित्येति प्रगुणा-मनसो ब्रह्मणि रताः॥ (35)**

ज्ञानी को यह लक्ष्मी कुछ दिनों तक ही सुखद प्रतीत होती है। तरुण स्त्रियाँ यौवन में ही अतुल प्रीति को बढ़ाती हैं। भोग बिजली के समान चंचल और शरीर व्याधि सहित जान पड़ता है। संसार के पदार्थों की ऐसी स्थिति देखकर ज्ञानी जीव अपने आत्म स्वभाव में ही प्रेम करते हैं।

**यथा-यथा न रोचन्ते विषयाः सुलभा अपि।**

**तथा-तथा समायाति संवित्तौ तत्त्वमुत्तमम्॥ (38)**

ऊपर के 37वें पद्य का भावार्थ लिखते हुए यह बतलाये है कि आत्मा के विशुद्ध रूप की उपलब्धि में विषयों की अरुचि कारण है। इन्द्रिय विषयों की विरक्ति से आत्मा का वह विशुद्ध रूप अनुभव में आने लगता है, क्योंकि विषय-लोलुपता और परिग्रह संचय ये दोनों ही स्वात्मानुभव में बाधक हैं। अतएव जब विषयों की चाह और परिग्रह रूप ग्रंथि से मूर्च्छा हट जाती है तब आत्मा अपने आनंद का आस्वादी हो जाता है। समयसार कलश में कहा भी है-

**विरम किमपरेणा कार्य कोलाहलेन,**

**स्वयमपि निभृतः सन् पश्य षण्मासमेकं।**

**हृदय सरसि पुंसः पुद्गलाद्भिन्न धाम्ने,**

**ननु किमनुपलब्धिर्भाति किंचोपलब्धिः॥ (34)**

हे आत्मन्! तू बिना प्रयोजन के इस निकम्मे कोलाहल से विरक्त हो और आत्म स्वरूप में लीन होकर छह महीने पर्यंत इस चैतन्य स्वरूप आत्मा को देख। पुद्गल से भिन्न तेज वाले आत्म स्वरूप की प्राप्ति क्या तेरे इस हृदय रूपी सरोवर से नहीं होगी? अर्थात् अवश्य होगी।

अतः आत्म स्वरूप के जो अभिलाषी हैं उन्हें चाहिए कि वे पञ्चेन्द्रिय के



विषयों को हेय समझकर उनके परित्याग करने का प्रयत्न करे, और एकांत स्थान में बैठकर अपने उपयोग को आत्म तत्त्व के प्रति एकाग्र करने का प्रयत्न करें।

आत्मनुशासन में गुणभद्र स्वामी ने भी ममत्व-निर्मत्व, त्याग ग्रहण आदि विषयों का मार्मिक वर्णन किया है। यथा-

**अर्थिभ्यस्तृणवद्विचिन्त्य विषयान् कश्चिच्छ्रियं दत्तवान्।**

**पापां तामवितर्पिणीं विगणयन्नादात् परस्त्यक्तवान्॥**

**प्रागेवाकुशलां विमृश्य सुभगोऽप्यन्यो न पर्यग्रहीत्।**

**एते ते विदितोत्तरोत्तरवराः सर्वोत्तमास्त्यागिनः॥ (102)**

कोई विद्वान् मनुष्य विषयों को तृण के समान तुच्छ समझकर लक्ष्मी (धन-संपत्ति) को याचकों के लिए दे देता है, दूसरा कोई विवेकी जीव उक्त लक्ष्मी को पाप का कारण और असंतोष जनक जानकर किसी दूसरे के लिए नहीं देता है, किन्तु उसे यों ही छोड़ देता है। तीसरा कोई महाविवेकी जीव उसको पहले ही अहितकर मानकर ग्रहण नहीं करता है। इस प्रकार ये त्यागी उत्तरोत्तर त्याग की उत्कृष्टता के जानने वाले हैं-उत्तरोत्तर उत्कृष्टता को प्राप्त हैं।

**विरज्य संपदः सन्तस्त्यजन्ति किमिहाद्भुतम्।**

**मा वमीत् किं जुगुप्सावान् सुभुक्तमपि भोजनम्॥ (103)**

यदि सज्जन पुरुष विरक्त हो करके उन संपत्तियों को छोड़ देते हैं तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? कुछ भी नहीं। ठीक ही है-जिस पुरुष को घृणा उत्पन्न हुई है वह क्या भले प्रकार खाये गये भोजन का भी वमन (उल्टी) नहीं करता है? अर्थात् करता ही है।

**श्रियं त्यजन् जडः शोकं विस्मयं सात्त्विकः स ताम्।**

**करोति तत्त्वविच्चित्रं न शोकं न च विस्मयम्॥ (104)**

मूर्ख पुरुष लक्ष्मी को छोड़ता हुआ शोक करता है तथा पुरुषार्थी मनुष्य उस लक्ष्मी को छोड़ता हुआ विशेष अभिमान करता है, परन्तु तत्त्व का जानकार उसके परित्याग में न तो शोक करता है और न विशिष्ट अभिमान ही करता है।

**दयादमत्यागसमाधिसंततेः पथि प्रयाहि प्रगुणं प्रयत्नवान्।**

**नयत्यवश्यं वचसामगोचरं विकल्प दूरं परमं किमप्यसौ॥ (107)**

हे भव्य, तू प्रयत्न करके सरल भाव से दया, इन्द्रिय दमन, दान और ध्यान की

परम्परा के मार्ग में प्रवृत्त हो जा। वह मार्ग निश्चय से किसी ऐसे उत्कृष्ट पद (मोक्ष) को प्राप्त कराता है जो वचन से अनिर्वचनीय एवं समस्त विकल्पों से रहित है।

**विज्ञाननिहतमोहं कुटीप्रवेशो विशुद्धकायमिव।**

**त्यागः परिग्रहाणामवश्यमजरामरं कुरुते।। (108)**

विवेक ज्ञान के द्वारा मोह के नष्ट हो जाने पर किया गया परिग्रहों का त्याग निश्चय से जीव को जरा और मरण से रहित इस प्रकार कर देता है जिस प्रकार कि कुटी प्रवेश क्रिया शरीर को विशुद्ध कर देती है।

**अभुक्त्वापि परित्यागात् स्वोच्छिष्टं विश्वमासितम्।**

**येन चित्रं नमस्तस्मै कौमारब्रह्मचारिणे।। (109)**

आश्चर्य है कि जिसने स्वयं न भोगते हुए त्याग करके अपने उच्छिष्ट रूप विश्व का उपभोग कराया है उस बाल ब्रह्मचारी के लिए नमस्कार हो।

**श्रमण द्वारा उपकरण ग्राह्य है**

**छेदो जेण ण विज्जदि गहणविसग्गेसु सेवमाणस्स।**

**समणे तेणिह वट्टदु कालं खेत्तं वियाणित्ता।। (222) प्र.सा.**

A monk should so conduct (his course of duties), understanding the (necessities of) time and place, that, when using the paraphernalia, there should not be any default (with respect to primary virtues) in accepting and abandoning it.

आगे कहते हैं कि काल की अपेक्षा से साधु की शक्ति परम उपेक्षा संयम के पालने की न हो तो वह आहार करता है, संयम का उपकरण पिच्छी व शौच का उपकरण कमंडल व ज्ञान का उपकरण शास्त्रादिको ग्रहण करता है।

आत्मज्ञान एक प्रक्रिया है जिसमें हम यह खोज करते हैं कि अब तक जीवन में हम जो कुछ भी पाना चाहते थे, वह तो हमारे पास पहले से ही मौजूद था हम जो भी बनना चाहते थे वह तो हम पहले ही से थे और हमारे ऊपरी आवरण के भीतर प्रेम, सत्य, बुद्धिमत्ता, ज्ञान, होशियारी, सौंदर्य आदि सभी पूर्णता में विद्यमान था। मगर हम जो वास्तव में हैं, उससे अधिक पाने के लिए हमारे पास जो है, उसे घटाने या छोड़ने की क्षमता को विकसित करना होगा।

वास्तविक आत्मज्ञानी व्यक्ति के लिए विकास का अर्थ घटाव की प्रक्रिया है। हममें से अधिकतर व्यक्तियों को यह सिखाया जाता है कि

विकास बढ़त या जोड़ की एक प्रक्रिया है। इसके तहत हम विकास को बढ़िया कार, बढ़िया घर, अधिक खिलौने, अधिक सुविधाएँ आदि के साथ ही जोड़कर देखने के आदी हो चुके हैं।

टिम के कथन में यह अंतर्निहित है कि विकास तभी होता है जब हम सीखे गए को भुलाना शुरू करते हैं या उन वस्तुओं को अपने से दूर करना सीखते हैं जो हमारे वास्तविक अस्तित्व और योग्यताओं की अभिव्यक्ति में बाधक बनती प्रतीत होती हैं। मेरी समझ से यहाँ टिम का आशय अपनी धारणाओं, व्यवहार और विचारों को जो हमारे लिए अनुपयोगी सिद्ध होते जा रहे हैं, बदलने से है।

जब हम सबसे पहले इस दुनिया में आये थे तो हम एक खाली पात्र के समान थे। हमारे मन में किसी के भी बारे में कोई राय कायम नहीं हुई थी, किसी तरह के पूर्वाग्रह नहीं थे। मुझे लगता है कि यही विशेषताएँ हम वयस्कों को शिशुओं और बच्चों की ओर आकर्षित करती हैं। हम उनकी मासूमियत और सब कुछ संभव है इस धारणा के प्रति श्रद्धाभाव रखते हैं।

अभिभावक, शिक्षक, प्रशिक्षक और अन्य सभी व्यक्ति जिनमें बचपन में हम सब श्रद्धा रखते हैं, उनका हम जो सोचते हैं, वही बनते हैं इसमें अर्थात् हमारे व्यक्तित्व को गढ़ने में विशेष हाथ रहता है। हम क्या हैं, इस बारे में हमारे मन में जो भी धारणा बनती है, उसी के अनुसार हम जीवन भर काम करते रहते हैं। हममें से अधिकतर लोग जीवन भर यह समझ ही नहीं पाते कि हमारे मन में अपनी यह छवि एक पोशाक से अलग नहीं है। मगर हम यही समझने की गलती करते हैं कि यह छवि स्थायी है, वास्तविक है जिसे बदला नहीं जा सकता और इसी सोच के चलते हम इसे बदलने या इससे बाहर आने का कोई प्रयास नहीं करते। हम सहजता से कह देते हैं, “मैं ऐसा ही हूँ। मैं हमेशा...(रिक्त स्थान स्वयं भर लें।)”

हम तभी विकास करना शुरू करते हैं जब हम यह जान लेते हैं कि हमारा वास्तविक व्यक्तित्व हमारे द्वारा स्वयं के लिए गढ़ी गई छवि से एकदम भिन्न है और यह विकास अपने मिथकों को और उन गलत धारणाओं को बदलने पर ही संभव होता है जो हमारे पथ को अवरुद्ध करती चलती हैं। अब हम वास्तविक सत्य और सत्य के बारे में हमारी गलत अवधारणा के फर्क को स्पष्टता से महसूस कर रहे हैं।

**यह अहसास अपने साथ सशक्तिकरण और स्वतंत्रता का भाव लेकर**

आता है। आत्मज्ञानी व्यक्ति अपने हर काम की जिम्मेदारी स्वयं लेता है और किसी गलती के लिए भाग्य को दोष नहीं देता।

**यह आत्मज्ञान है।**

अंत में, इस सत्य को जान लेना और इस सत्य को धारण करना दोनों बातें एक समान नहीं हैं। सत्य को जानने के बाद भी हमारे लिए अपने आवरण और उन धारणाओं और विचारों को, जिनके बनने में हमारा बहुत-सा समय लगा है एकदम बदलना बहुत ही कठिन होता है। हाँ, मगर जब हम यह जान लेते हैं कि यह आवरण किस तरह बना था और यह भी जान लेते हैं कि यह एक पोशाक मात्र है जिसे बदला जा सकता है तो ऐसा करना आसान हो जाता है।

उपसंहार में यही कहना चाहूँगा कि आत्मज्ञान क्या है इसकी जानकारी होने या कोई व्यक्ति आत्मज्ञान पर कितनी अच्छी तरह से बात कर पाता है या उसके बारे में लिख पाता है, इससे यह तय नहीं होता कि वह वास्तव में आत्मज्ञानी है। यह कहा गया है कि हम जो पढ़ाते हैं उसे हमें भी पढ़ना जरूरी होता है।

## **खल खलु खल के समान निस्नेह होता है**

(चाल : तुम दिल की धड़कन.....)

स्नेह (स्निग्ध, तेल) से रहित यथा होता है खल (खली)

स्नेह (कोमलता, प्रेम) से रहित तथा होता है खल (दुर्जन)

खल को खाकर गाय तो दूध (स्नेह) भी देती।

खल तो उपकारी का भी अपकार ही करता।। (1)

ईर्ष्या द्वेष घृणा आदि से सहित होता है खल,

सर्प के समान दूध पीकर भी विष उगलता है खल।

किन्तु सर्प के दाँतों में होता है मारक विष,

(परन्तु) खल के मन वचन, काय में होता मारक विष।। (2)

आत्म रक्षा हेतु सर्प काटता है अन्यथा नहीं,

खल तो हर समय में काटता है छोड़ता नहीं।

सर्प तो जीने हेतु खाता है अन्यथा नहीं,

खल तो मरने के बाद काटता है छोड़ता नहीं॥ (3)

शेर चीता आदि होते जो क्रूर भी पशु,  
पालक प्रति कृतज्ञ होते हैं वे क्रूर भी पशु।

किन्तु खल सभी के प्रति करते क्रूर व्यवहार,  
माता-पिता भाई-बंधु साधु व सज्जन नर॥ (4)

सज्जनों के सुगुणों को भी मानता दुर्गुण,  
निन्दा-अपमान-दुर्व्यवहार करते हैं दुर्जन।

मच्छर सम गुणगुनाकर सुनाता है गाना,  
पैर पड़कर रोगों का इंजेक्शन देता है माना॥ (5)

दुर्जन की संगति कभी भी नहीं करणीय,  
अग्नि सम दूर से ही परिहार करणीय।

दुर्जन से विपरीत होते हैं सज्जन,  
'कनकनन्दी' चाहे सदा संगति सज्जन॥ (6)

सीपुर, दिनांक 16.08.2016, रात्रि 8.29

## संदर्भ-

त्यक्त्वापि निजप्राणान्परसुख विघ्नं खल करोत्येव।

पतिता कवले सद्यो वमयति खलु भक्षिका ही भोक्तारम्॥ (342) स.कौ.

दुष्ट मनुष्य अपने प्राण छोड़कर भी दूसरे के सुख में विघ्न करता है यथा भोजन के ग्रास में पड़ी हुई मक्खी भोजन करने वाले को शीघ्र ही वमन करा देती है।

अपकर्तर्यपि सन्तः शुभानि कर्माणि कर्तुमीहन्ते।

धिक् तं पुरुषं सदोपकर्तरि यो योजयत्यशुभम्॥ (345) स.कौ.

सज्जन मनुष्य अपकार करने वाले का भी भला करने की चेष्टा करते हैं। उस पुरुष को धिक्कार है कि जो सदा उपकार करने वाले का भी बुरा करता है।

विध्वस्तपरगुणानां भवति खलानामतीव निपुणत्वम्।

अन्तरितशशिरूचामपि सलीलमुचा मलिनिमाभ्याधिक॥ (346)

दूसरे के गुणों को नष्ट करने वाले दुर्जनों की बड़ी चतुराई है क्योंकि अपने

भीतर चन्द्रमा की किरणों को छिपाने वाले मेघों की भी अधिक मलिनता देखी जाती है।

दातादत्ते गुणज्ञेऽर्थमदाता तं निषेधयेत्।

राजकीयो वरो यति भाण्डागारी हि दुर्बलः॥ (347)

दानी मनुष्य, गुणी मनुष्य के लिए धन देता है व अदानी मनुष्य उसे मना करता है। ठीक ही है क्योंकि राजा का धन जाता है परन्तु भण्डारी दुर्बल होता है।

साधु-धर्मधुरां धत्ते दोषं वदति दुर्जनः।

धनी दोग्धि यतो धेनुं हस्तौस्पृशति तस्करः॥ (348)

साधु पुरुष धर्म का भार धारण करता है और दुर्जन उसके दोष कहता है यथा धनी मनुष्य गाय को दूहता है और चोर उसके हाथ पकड़ता है।

## निरोगी होने के उपाय

(रोग प्रतिरोधक शक्ति (इम्यून सिस्टम) बढ़ाने के विभिन्न कारण)

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

निरोगी होने के विभिन्न उपाय, पुण्यकर्म उदय व इम्यून सिस्टम।

ईर्ष्या-घृणा-तृष्णा से रहित होना, योग्य आहार निवास व्यायाम करना॥

फैशन-व्यसन टेंशन त्यागना, पॉजिटिव थिंकिंग व प्रसन्न रहना।

प्रदूषणों से रहित स्थान में रहना, नशीली वस्तुओं का सेवन न करना॥ (1)

दान दया सेवा परोपकार करना, सत-साहित्यों का स्वाध्याय करना।

आत्मविश्वासी आस्थावान् होना, सहज-सरल नैतिक जीवन जीना॥

संतोष-खुश-स्वाभिमानी होना, परनिंदा-अपमान-वैरत्व त्यागना।

विनम्र-सत्यग्राही, उदारभावी होना, चिन्ता-द्वंद्व व संक्लेश त्यागना॥ (2)

मैत्री-प्रमोद-करुणा भावी होना, सज्जन संगति, तत्त्व-चर्चा करना।

मिलनसार व प्रसन्नमना होना, आहार औषधि अभयदान करना॥

श्रम सहित विश्राम भी करना, जल्दी सोना व जल्दी भी उठना।

कृत्रिम बाजारू भोजन न करना, हरी सब्जी-फल-मेवा खाना॥ (3)

प्राकृतिक स्थान में पैदल चलना, शांत मन से ध्यान भी करना।

दीन-हीन-अहंकार न करना, उदासीनता व कुंठा न करना।।

एंटीबायोटिक्स सेवन न करना, बासी अशुद्ध भोजन न करना।

हल्दी-जीरा-धनिया-तुलसी खाना, प्राकृतिक शुद्ध शाकाहार करना।। (4)

प्रार्थना-पूजा व मंत्र जपना, गुरु-गुणीजनों का आशीर्वाद लेना।

शांति स्वस्थता का अनुभव करना, रोग की चिंता-संकलेश न करना।।

पापकर्म इसी से होते हैं क्षीण/(दूर), पुण्य बढ़े दृढ़ होता इम्यून सिस्टम।

तन-मन-आत्मा भी होते स्वस्थ, 'कनकनन्दी' का लक्ष्य परम स्वास्थ्य।। (5)

(इस विषय के विशेष परिज्ञान हेतु कविकृत कृतियाँ (1) धर्म एवं स्वास्थ्य विज्ञान (1988), (2) आदर्श विचार आहार-विहार (1992), (3) शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विविध आयाम (2006), (4) स्वास्थ्य गीताञ्जली (2012) आदि का अध्ययन करें।)

सीपुर, दिनांक 08.08.2016, रात्रि 12.42

**संदर्भ-**

## **इम्यून सिस्टम फिट, लाइफ रहेगी हिट**

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अक्सर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसा लुक लिए घूमते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लॉन्जिविटी: दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनी और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है।

कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इम्प्लेमेंटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे

चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।'

**स्ट्रेस से बचे**-बेरोजगारी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। लगातार स्ट्रेस में रहने से सैल्स की रीजनरेट होने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचे और योग या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

**धूम्रपान छोड़े**-स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ड डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, सांस संबंधी समस्याएँ होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सैकण्ड हैण्ड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

**पॉजिटिव सोच रखें**-‘इमोशन’ जर्नल में प्रकाशित शोध की माने तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन ना सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

**पॉल्यूशन से बचें**-प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इन्फ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। विशेष रूप से एरोमेटिक हाइड्रोकार्बन और फेटालेट्स जैसे कॉमन पॉल्यूटेंट इम्यून बी सैल्स को ज्यादा क्षति पहुँचाते हैं। कम प्रदूषित क्षेत्र में आवास लेना प्राथमिकता होनी चाहिए। मास्क एवं रूमाल सहित अन्य बचाव के उपाय अपनाये।

**एंटीबायोटिक्स का दुरुपयोग न करें**-विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक के अंधाधुंध सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएँ इम्यून सिस्टम तक हॉर्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक पेट के हैल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

**और इन पर भी दें ध्यान**-नींद में किसी तरह की लापरवाही न बरतें।



अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की आरामदायक नींद लें। इस दौरान गैजेट्स से दूर रहें।

**सोशल बनें**—लोगों से जुड़िए, घुलिये-मिलिये। ऑफिस में लंच या ब्रेकफास्ट अकेले लेने की बजाय कलीग्स के साथ बैठे और शेयर करें। घर में भी परिवार के साथ भोजन करने की आदत डालें। मित्रों, रिश्तेदारों से कनेक्टेड रहें।

अपने खानपान पर गौर करे और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियाँ, दाल, फल व साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आँवला और मशरूम जैसे गुणकारी फुड्स को अपने नियमित भोजन में शामिल करें।

एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। पैदल चलने की आदत बनाये। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाये। हर काम के लिए नौकर-चाकर पर निर्भर न रहें।

सामाजिक सरोकार बढ़ाइए और स्वस्थ रहिए। हाल ही हुए कई शोधों का मानना है कि मेल मुलाकात करते रहने से सकारात्मक सोच बढ़ती है। रूटीन जिंदगी से बाहर निकालती है। ब्रेन को इनसे रेस्ट मिलता है। चिकित्सकीय शोधकर्ता कहते हैं कि मानसिक तनाव और भावुकता से 3.5 एमएम एचजी ब्लड प्रेशर बढ़ता है। शोधों से यह भी पाया गया कि सामाजिक लोगों को दिल की भी कम बीमारियाँ होती हैं।

## एक्सरसाइज की नई साइंस शारीरिक गतिविधियाँ बीमारियों को दूर भगाती हैं और आयु में कई वर्ष की बढ़ोतरी करती हैं

—मेंडी ओकलैंडर

डॉ. मार्क टानोपोलस्की हर सुबह 200 पुशअप करते हैं। लगभग पाँच किलोमीटर दौड़कर मेकमास्टर यूनिवर्सिटी, ओंटारियो स्थित अपनी लैब जाते हैं। वे जब युवा थे तब जिम टीचर बनना चाहते थे। लेकिन, अब वे जेनेटिक न्यूरोलॉजिस्ट हैं और साबित करना चाहते हैं कि बीमार लोगों के लिए भी एक्सरसाइज का दवा के समान उपयोग हो सकता है। वे बताते हैं, रिसर्च से पता लगा है, जिंदगी को खुशनुमा बनाने और आयु बढ़ाने के लिए एक्सरसाइज सबसे प्रभावी तरीका है।

टानोपोलस्की ने इस संबंध में स्वयं कई शोध पत्र प्रकाशित किये हैं। उन्होंने

और उनकी टीम ने 2011 में समय से पहले बूढ़ा करने वाली आनुवंशिक बीमारी से पीड़ित चूहों का अध्ययन किया था। पाँच माह तक आधे चूहों को निष्क्रिय रखा गया। आधे चूहों को सप्ताह में तीन दिन एक छोटी ट्रेडमिल पर दौड़ने के लिए मजबूर किया गया। स्टडी के अंत में निष्क्रिय चूहों की हालत बहुत खराब हो गई थी। उनका दिल कमजोर हो गया। त्वचा पतली पड़ गई। कम सुनाई देने लगा था। दूसरी तरफ एक्सरसाइज करने वाले चूहों का समूह स्वस्थ दिखाई पड़ता था। वे चुस्त थे। अपने पिंजड़े में दौड़ते थे। टार्नोपोलस्की बताते हैं, हमने उनकी उम्र का बढ़ना लगभग रोक दिया था।

चूहों और मनुष्यों के बीच कुछ तो अंतर है। फिर भी टार्नोपोलस्की ने अपने बीमार मरीजों में कुछ ऐसा ही होते देखा है। वे गंभीर जेनेटिक बीमारियों जैसे मस्कुलर डिस्ट्रॉफी से पीड़ित बच्चों का ईलाज करते हैं। उनका कहना है जेनेटिक बीमारियों के लिए जीन थैरेपी की बहुत चर्चा की जाती है। लेकिन पिछले 25 वर्षों में उससे कोई परिणाम नहीं निकले हैं। मेरे मरीजों के लिए सबसे असरकारक थैरेपी एक्सरसाइज ही है। टार्नोपोलस्की इसके कारण जानते हैं। कई अध्ययनों में एक्सरसाइज के तत्काल बाद कुछ लोगों के खून की जाँच की गई तो पूरे शरीर में कई सकारात्मक परिवर्तन पाये गये। वे कहते हैं दौड़ने से त्वचा, आँखों और प्रजनन अंगों में सुधार होता है। यह अविश्वसनीय है।

इधर फिटनेस स्टूडियो पहले की तुलना में अधिक पॉपुलर हैं पर कम लोग ही शरीर के लिए जरूरी न्यूनतम एक्सरसाइज कर पाते हैं। अधिकतर अमेरिकी बच्चे और किशोर एक्सरसाइज की कमी से प्रभावित हैं। 1999 के बाद में बच्चों में मोटापे की दर बढ़ी है। टार्नोपोलस्की और एक्सरसाइज फिजियोलॉजिस्ट मार्कस ब्रमान को आशा है कि उनके प्रयासों में यह ट्रेड बदलेगा। ब्रमान नेशनल हेल्थ इंस्टीट्यूट्स (एनआईएच) की एक स्टडी में शामिल हैं। अगले वर्ष एनआईएच 1100 करोड़ रुपये के बजट से लगभग 3000 निष्क्रिय बच्चों, वयस्कों की छह वर्षीय स्टडी शुरू करेगा। एक्सरसाइज के पहले और बाद में इन लोगों के खून, वसा और मांसपेशियों की जाँच होगी। वैज्ञानिक देखेंगे कि शारीरिक गतिविधि के साथ शरीर में क्या परिवर्तन होते हैं। तुलना के लिए एक्सरसाइज न करने वाले एक अन्य ग्रुप पर भी नजर रखी जाएगी।

शोधकर्ता जानवरों पर भी ऐसा प्रयोग करेंगे। उनके दिमाग, फेफड़ों जैसे स्थानों से ऊत्तक (टिश्यू) के सैंपल लिए जायेंगे। विशेषज्ञ उम्मीद कर रहे हैं कि अपने किस्म की ऐसी पहली स्टडी से डॉक्टरों को प्रमाण मिलेंगे कि वे एक्सरसाइज का उपयोग जादुई दवा के समान कर सकेंगे। बामन सोचते हैं, स्टडी से मिले डेटा के कारण एक दिन ऐसा आएगा जब डॉक्टर मरीजों को प्रिस्क्रिप्शन के तौर पर कोई एक्सरसाइज लिखेंगे।

एक्सरसाइज से पूरे शरीर की मरम्मत होने के कारण आयु पाँच वर्ष तक बढ़ सकती है। एक स्टडी से पता लगा है, हल्की-फुल्की एक्सरसाइज से कोशिकाओं के बूढ़े होने की प्रक्रिया धीमी पड़ती है। मानवों की आयु बढ़ने के साथ क्रोमोसोम की सुरक्षा टोपी टेलोमेरेस छोटी होती जाती है। शोधकर्ताओं ने एक स्थिर साइकल को 45 मिनट तक चलाने से पहले और उसके बाद में दस स्वस्थ व्यक्तियों की माँसपेशी की बायोप्सी और खून के सैंपल लिए। उन्होंने पाया, एक्सरसाइज ने टेलोमेरेस की सुरक्षा करने वाले मॉलीक्यूल के स्तर को बढ़ा दिया। उनके सिकुड़ने की गति धीमी हो गई। कोशिकाओं के स्तर पर आयु बढ़ने की प्रक्रिया में रुकावट आई।

रिसर्च से यह भी पता लगा है, एक्सरसाइज के फायदे उठाने के लिए बहुत अधिक समय देने की भी जरूरत नहीं है। मेकमास्टर यूनिवर्सिटी में एक्सरसाइज फिजियोलॉजिस्ट मार्टिन गिबाला जानना चाहते थे, 50 मिनट की तुलना में दस मिनट का वर्कआउट कितना प्रभावी है। उन्होंने 20 सेकंड के बहुत सख्त तीन वर्कआउट प्लान किए। तीन माह की स्टडी में सामान्य वर्कआउट और कम समय के वर्कआउट की तुलना की गई। उनके आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहा जब दोनों वर्कआउट से दिल की स्थिति में सुधार और खून में शुगर पर नियंत्रण एक समान रहा। जबकि एक वर्कआउट में दूसरे की तुलना में पाँच गुना अधिक समय लगा। गिबाला कहते हैं, यदि आप तेजी से सख्त वर्कआउट करना चाहते हैं तो थोड़ी एक्सरसाइज भी काम की है।

300 ट्रायल के विश्लेषण में पता लगा है कि स्ट्रोक पीड़ित व्यक्तियों को एक्सरसाइज से जल्द स्वस्थ होने में सहायता मिली। कैलिफोर्निया में कैसर फोनटाना मेडिकल सेंटर में स्पोर्ट्स मेडिसिन फेलोशिप चलाने वाले डॉ. रॉबर्ट सेलिस 1990

से प्रिस्क्रिप्शन में अपने मरीजों को एक्सरसाइज करने की सलाह देते हैं ताकि दवाइयाँ कम की जा सकें।

## कार्डियो

**पैदल चलना**—याददाश्त बेहतर होती है। दिल का स्वास्थ्य और क्रिएटिविटी सुधरती है।

**दौड़ना**—अच्छी नींद आती है। हड्डियाँ मजबूत होती हैं। दिन में पाँच-दस मिनट की जॉगिंग से आयु बढ़ती है।

**साइक्लिंग**—दिमाग सही तरीके से चलता है। अवसाद और खराब मूड से उबरने में मदद करती है।

**योग**—मानसिक एकाग्रता बढ़ती है। तनाव से मुक्ति मिलती है। विभिन्न आसन शरीर को लाभ पहुँचाते हैं।

**ताई ची**—धीमी गति से चलने वाली एक्सरसाइज से रीढ़ की हड्डी, पसलियाँ और शरीर का ऊपरी, निचला हिस्सा मजबूत होता है।

**वेट ट्रेनिंग**—किसी भी आयु में कम वजन उठाने से भी माँसपेशियाँ बनती हैं। हड्डियाँ मजबूती होती हैं।

## सीढ़ियाँ चढ़ना, बगीचे में काम करना भी है कसरत

सीढ़ियाँ चढ़ने, गाना गाने और हँसने से एक दिन में शरीर की 100 कैलोरी अतिरिक्त खर्च की जा सकती है। बगीचे में मिट्टी खोदने, पौधे लगाने को अच्छी शारीरिक गतिविधि में शामिल कर सकते हैं। सप्ताह में कई बार घर के काम करने से दिल के दौरों और दिमाग में स्ट्रोक का खतरा घटता है। कम बैठने और अधिक समय तक खड़े रहने से कैंसर, डायबिटीज और जल्द मरने का खतरा कम होता है।

30 प्रतिशत कम हो जाता है, दिनभर के दौरान बहुत अधिक चलने-फिरने वाले लोगों के जल्द मरने का खतरा। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे कितनी एक्सरसाइज करते हैं।

## शरीर में ये परिवर्तन होते हैं

हर कोई जानता है, एक्सरसाइज से शरीर स्वस्थ रहता है। अब वैज्ञानिक जानने की कोशिश में लगे हैं, ऐसा क्यों होता है। ये है कुछ आश्चर्यजनक गतिविधियाँ जो सक्रिय शरीर में चलती हैं।

दिमाग में रक्त का प्रवाह बढ़ने से नई रक्त वाहिनियाँ बनती हैं। ऐसे केमिकल निकलते हैं जिनसे दर्द कम होता है और मूड अच्छा हो जाता है।

एक्सरसाइज से त्वचा में खून का प्रवाह बढ़ता है। एपीडर्मिस को पोषक तत्व मिलते हैं।

शरीर एनर्जी के लिए कार्बोहाइड्रेट की बजाय चर्बी खर्च करता है। इससे फैट कोशिकाएँ सिकुड़ती हैं।

तेज हलचल के कारण दिल शरीर के टिश्यू और माँसपेशियों में अधिक रक्त भेजता है। अतिरिक्त ऑक्सीजन से थकान कम लगती है।

वजन उठाने की एक्सरसाइज से माँसपेशियाँ बढ़ती हैं और हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

### **वायु प्रदूषण का असर मस्तिष्क पर भी!**

लैकेस्टर विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों के एक अध्ययन में सामने आया है कि वायु प्रदूषण से दिल और साँस की बीमारी के अलावा अल्जाइमर भी हो सकता है। शोधकर्ता दल ने मृत लोगों के मस्तिष्क ऊतकों के सैपल एकत्र कर शोध किया तो सैपल में वायु प्रदूषकों के कण मिले। एक मिलीग्राम दिमाग के टिश्यू में लाखों मैग्नेटिक प्रदूषक कण मिले हैं। इससे दिमाग के क्षतिग्रस्त होने की प्रबल आशंका रहती है। ये मैग्नेटिक प्रदूषक कण दिमाग में पहुँचने वाली आवाजों एवं संकेतों को रोक सकते हैं जिससे अल्जाइमर जैसी खतरनाक बीमारी हो सकती है।

### **दम घाँटती हवा**

देश में वायु प्रदूषण से गई 14 लाख लोगों की जान-भारत में चीन के बाद तेजी से वायु प्रदूषण बढ़ रहा है। देश में साल 2013 में 14 लाख लोग प्रदूषण के कारण मर गए। वर्ल्ड बैंक के साल 2013 तक के नये आँकड़ों में इसका खुलासा हुआ है।

50 लाख लोगों की जानें साल 2013 में प्रदूषण के कारण गई दुनियाभर में, 60 प्रतिशत प्रदूषण से मरने वाले लोग अकेले चीन और भारत से हैं, 14 लाख लोग देश में वायु प्रदूषण के कारण मर गए साल 2013 में, 16 लाख लोग चीन में मरे प्रदूषण के चलते वर्ष 2013 में, 3331 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा का नुकसान हुआ पूरी दुनिया को प्रदूषण के कारण, 106 लाख करोड़ का नुकसान चीन को हुआ,

37.31 लाख करोड़ रुपये का नुकसान भारत को हुआ है। प्रदूषण के लिहाज से एशिया के कौनसे देश सबसे ज्यादा खराब। चीन-04, भारत-06, बांग्लादेश-11, श्रीलंका-12, पाकिस्तान-15.

### अवसाद का संबंध शरीर से भी!

अवसाद को अब तक दिमाग से संबंधित बीमारी माना जाता रहा है लेकिन नये शोध में सामने आया है कि इसका संबंध मानव शरीर से भी है। वैज्ञानिकों का मानना है कि जो दवाइयाँ ओवरएक्टिव यानी बेहद सक्रिय प्रतिरक्षा प्रणाली को शांत करने में काम आती है, वह दवाइयाँ अवसाद में भी कारगर हो सकती हैं। दुनियाभर में लगभग 35 करोड़ लोग अवसाद के शिकार हैं। एक शोध में पाया गया कि इनमें से एक तिहाई लोगों की प्रतिरक्षा बेहद सक्रिय यानी ओवरएक्टिव है। अवसाद की दिमाग और शरीर से कड़ी जुड़ना अवसाद को ठीक करने में बड़ी भूमिका निभा सकता है।

## वृक्ष की आत्मकथा-आत्मव्यथा

### (वृक्ष से प्राप्त शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य)

(चाल : पूछा मेरा क्या नाम है.....(छोटू मेरा नाम.....))

मैं हूँ वृक्ष सबसे निराला, सबसे निराला मेरा काम।

स्थावर होकर भी त्रस जीव हेतु देता हूँ (मैं) महान् अवदान/(योगदान)॥ (1)

मेरे अनेक भेद-प्रभेद तथाहि अनेक पर्यायवाची नाम।

वनस्पति उद्भिद वृक्ष गुल्म लता तरुवर पादप सस्य (औषध) तृण॥ (2)

मुझसे पलते हैं कीट-पतंग से लेकर पशु-पक्षी व मानव तक।

भोजन औषध प्राणवायु व गृहोपकरण से लेकर छाया तक॥ (3)

मेरे कारण ही पृथ्वी हराभरा सस्य-श्यामला मनोहर धाम।

मेरे बिना कोई न जीवित होंगे कीट-पतंग से लेकर मानव॥ (4)

मेरे कारण ही वन-उपवन बनते जिसके अंदर जो मानव करते भ्रमण।

उसके तन-मन होते हैं स्वस्थ सबल, व अनेक रोगों का होता निवारण॥ (5)

मेरी गोदी में जो भ्रमण करते उसके कॉर्टिसिल का स्तर होता कम।

जिससे तनाव घटे ब्लडप्रेसर सही होता रोग प्रतिरोधक शक्ति होती पूर्ण॥ (6)

मुझसे निकलता है फाइटोयेन साइड्स जैसे सुगंधित कम्पाउण्ड।  
जिससे होता कैंसर कम व ब्लडप्रेसर सही चिन्ता अवसाद। (7)

उत्साह बढ़ता जिज्ञासा बढ़ती स्मरण-शक्ति की भी होती वृद्धि।  
एकाग्रता बढ़ती विचार अच्छा होता ध्यान लगे उदारता की होती वृद्धि। (8)  
इन सब कारणों से तीर्थंकर बुद्ध ऋषि मुनि आदि मेरी गोदी में करते निवास।  
ध्यान-अध्ययन व शोध-बोध करते मेरी रक्षा हेतु देते उपदेश। (9)

किन्तु हाय रे! कृतघ्न मानव जो लोभ व अज्ञानता से होते ग्रसित।  
मेरे उपकार के बदले कष्ट देते मुझे मारकर पाते संकट। (10)

ग्लोबल वार्मिंग से लेकर अनावृष्टि पर्यावरण प्रदूषणों से होते त्रस्त।  
तथापि स्वर्ण अण्डे के लोभी के समान नहीं मानते हित-अहित। (11)

मेरी हिंसा से स्वयं की भी हिंसा कर रहे हैं मानव-दानव।  
स्वयं जीना हो तो मुझे भी जीने दो इसी हेतु गुरु 'कनक' लिखा काव्य। (12)

सीपुर, दिनांक 25.08.2016, रात्रि 9.10

## पेड़-पौधों के बीच रहने से कई फायदे प्रकृति में है गंभीर बीमारियों के इलाज की ताकत

-एलेकांड्रा सिफेरलिन

कुछ जापानी शोधकर्ताओं ने पता लगाने का प्रयास किया कि जब लोग प्रकृति के बीच समय बिताते हैं, तब क्या बीमारियों के इलाज के मामले में कुछ खास होता है। ये शोधकर्ता जापान फॉरेस्ट एजेंसी की सिफारिश से प्रेरित थे। एजेंसी ने 1980 के दशक की शुरुआत में लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए जंगल में टहलने की सलाह दी थी। इस प्रक्रिया को वन स्नान या शिनरिन योकू कहा गया। विश्वास किया जाता था कि इससे तनाव घटता है। लेकिन, यह प्रमाणित नहीं किया जा सका था। बाद में सबूत मिले कि प्रकृति के बीच रहने से शरीर को फायदा पहुँचाने वाले कई परिवर्तन होते हैं।

चिबा यूनिवर्सिटी, जापान में रिसर्चर और फॉरेस्ट थैरपी विशेषज्ञ योशिफुमी मियाजाकी ने एक अध्ययन में पाया कि चीड़ के जंगल में 40 मिनट पैदल चलने वाले

लोगों में तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर उन लोगों की तुलना में कम पाया गया जिन्होंने लैब में 40 मिनट व्यतीत किए थे। कॉर्टिसोल का संबंध ब्लडप्रेसर और शरीर की प्रतिरोध शक्ति से है।

एक अन्य रिसर्चर निम्पोन मेडिकल स्कूल, टोक्यो में प्रोफेसर डॉ. क्रिग ली ने पाया कि पेड़, पौधे फाइटोनसाइड्स जैसे सुगंधित कंपाउंड छोड़ते हैं। ये कंपाउंड शरीर में स्वास्थ्यवर्धक परिवर्तन पैदा करते हैं। अपने अध्ययनों में ली ने दर्शाया है, जब लोग जंगल में चलते हैं या रात को ठहरते हैं तो उनके खून में कैसर और कम ब्लडप्रेसर से बचाव से जुड़े परिवर्तन होते हैं। अध्ययनों ने दिल की बीमारियों, अवसाद, कैसर, चिंता और ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई जैसी समस्याओं से राहत का उपाय प्रकृति से निकटता को बताया है।

### **हरियाली का शरीर और मन पर चमत्कारी असर**

**ब्लडप्रेसर नियंत्रित हो सकता है**—रिसर्च से पता लगा है, पेड़, पौधों के बीच समय गुजारना दिल के लिए अच्छा है। जून 2016 की एक स्टडी में पाया गया कि हाई ब्लडप्रेसर से पीड़ित दस प्रतिशत व्यक्ति सप्ताह में एक दिन पार्क में 18 मिनट गुजारे तो ब्लडप्रेसर नियंत्रण में रह सकता है। कुछ अध्ययन बताते हैं, पेड़ों की प्राकृतिक सुगंध भी ब्लडप्रेसर पर काबू रखती है।

**प्राकृतिक दृश्यों का करिश्मा**—ग्रामीण इलाकों की हरियाली या स्तब्धकारी जलप्रपात से विस्मय की भावना पैदा होती है। इससे कई शारीरिक फोयदे हैं। 2015 की स्टडी में कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के रिसर्चर पाल पिफ ने पाया कि 60 सेकंड तक ऊँचे वृक्षों को देखने वाले लोगों में उन लोगों की तुलना में हैरानी की भावना अधिक पाई गई जिन्होंने उतनी ही ऊँची बिल्डिंग देखी। वृक्ष देखने वाले लोगों में अजनबियों की सहायता करने की संभावना रहती है। पिफ बताते हैं, विस्मय का भाव महसूस करने से लोग बड़ा सोचते हैं। वे उदार बनते हैं। अप्रैल 2016 में 44 शहरों की स्टडी में पाया गया कि जिन शहरी क्षेत्रों में अधिक पार्क थे वहाँ लोगों के बीच संबंध मधुर है। एनर्जी ज्यादा रहती है।

**कैसर से लड़ने की शक्ति**—एनवायरमेंटल हेल्थ जर्नल में अप्रैल 2016 में प्रकाशित स्टडी में बताया गया कि हरे-भरे क्षेत्रों में रहने वाली महिलाओं में कम हरियाली वाले क्षेत्रों के लोगों की तुलना में सभी कारणों से मौत का खतरा 12 प्रतिशत



कम पाया गया। निप्पान मेडिकल स्कूल में ली की रिसर्च ने दर्शाया है, जब लोग जंगल में चलते हैं तो वे फाइटोनसाइड्स खींचते हैं। इससे शरीर में प्रतिरोध तंत्र को मजबूत बनाने वाले सफेद रक्त कोशिकाएँ बढ़ती हैं और कैंसर का खतरा घटता है। ये कोशिकाएँ इन्फेक्शन से लड़ती हैं। शरीर में जलन को नियंत्रित कर दिल की बीमारियों और डायबिटीज से बचाती हैं।

**अवसाद और चिंता**—गाँवों में रहने वालों की तुलना में शहरी लोग चिंता और बिगड़े मूड के शिकार रहते हैं। 2015 की एक स्टडी में पाया कि जंगल या पार्क में 90 मिनट पैदल चलने वाले लोगों में अवसाद, बेचैनी के लक्षण नहीं पाये गये। फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी में प्रकाशित स्टडी के अनुसार बहता पानी, जंगल और पहाड़ों के पास हवा में नकारात्मक ऑयन होते हैं। इनसे अवसाद कम होता है।

**एकाग्रता में सहायक**—अध्ययनों से पता लगा है, ध्यान और एकाग्रता में कमी की बीमारी एडीएचडी से पीड़ित बच्चों का इलाज हरियाली के बीच पैदल चलने से हो सकता है। मिशीगन यूनिवर्सिटी की एक स्टडी में बताया गया कि पेड़-पौधों के बीच टहलने से लोगों की याददाश्त 20 प्रतिशत सुधर गई।

**बनावटी पेड़-पौधे भी उपयोगी**—क्रीसलैंड यूनिवर्सिटी, आस्ट्रेलिया के डेनिएले शानाहान कहते हैं, अपने कमरे में पौधा लगाकर या खिड़की के बाहर पेड़ों को देखकर भी आप कई फायदे पा सकते हैं। रिसर्च से ज्ञात हुआ है, प्रकृति की इमेज, गंध या आवाज बनावटी होने के बावजूद स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

## तीर्थकरादि महापुरुष व वृक्ष

(चाल : आत्मशक्ति.....)

आओ बच्चों तुम्हें बताऊँ वृक्षों की महान् गाथा।

जिसे सुनकर तुम जान पाओगे वनस्पति की महान् कथा॥ (1)

कर्मभूमि के पहले (पृथ्वीकायिक) कल्पवृक्ष से (सभी) जीवनोपयोगी सामग्री मिलती थी।

भोजन-पेय-वस्त्र-आवास-वाद्ययंत्र आदि वस्तु मिलती थी॥ (2)

भोगभूमि में वनस्पतिकायिक वृक्षादि से भोजन आदि प्राप्त होते हैं।

प्रदूषण दूर होते वृद्धि सही होती स्वास्थ्य लाभ आदि (व ज्ञान लाभादि) होते हैं॥ (3)

तीर्थकर-बुद्ध-ऋषि-मुनि आदि वन में निवास करते थे।

ध्यान-अध्ययन-जप-तप-निवास वृक्ष के नीचे करते थे।। (4)

1. ऋषभदेव ने सिद्धार्थ वन में तथा सहेतुक वन में 2. अजितनाथ।
3. संभवनाथ ने सहेतुकवन में व उग्रवन में 4. अभिनंदननाथ।। (5)
5. सुमतिनाथ ने सहेतुकवन में व मनोहरवन में 6. पद्मप्रभनाथ।
7. सुपार्श्वनाथ ने सहेतुकवन में व सर्वार्थवन में 8. चन्द्रप्रभनाथ।। (6)
9. पुष्पदंतनाथ ने पुष्पवन में व सहेतुकवन में 10. शीतलनाथ।
11. श्रेयांसनाथ ने मनोहर वन में व मनोहर वन में 12. वासुपूज्यनाथ।। (7)
13. विमलनाथ ने सहेतुकवन में व सहेतुकवन में 14. अनंतनाथ।
15. धर्मनाथ ने शालीवन में व आम्रवन में 18. शांतिनाथ।। (8)
17. कुंथुनाथ ने सहेतुकवन में व सहेतुकवन में 18. अरहनाथ।
19. मल्लिनाथ ने शालीवन में व नीलवन में 20. मुनि सुव्रतनाथ।। (9)
21. नमिनाथ ने चैत्रवन में व सहकारवन में 22. नेमीनाथ।
23. पार्श्वनाथ ने अश्वत्थवन में नाथवन में 24. वीरनाथ।। (10)

दीक्षा धारण कर तपस्या करके आत्मविकास से पाये केवलज्ञान।

निम्नोक्त वृक्ष नीचे हुआ केवलज्ञान उसे कहते हैं अशोक वृक्ष।। (11)

क्रमशः चौबीस तीर्थकरों के अशोक वृक्ष होते निम्न प्रकार।

न्यग्रोध सप्तपर्ण शाल सरल प्रियंशु प्रियंगु शिरीष।। (12)

नाग अक्ष धुलीपलाश तेंदु पाटल जम्बू पीपल दधिपूर्ण।

नन्दी तिलक आम्र अशोक चम्पक बकुल मेषशृंग।। (13)

छत्र शाल है पावन वृक्ष जिसे कहते हैं बोधिवृक्ष (अशोक वृक्ष)।

महात्मा बुद्ध को पीपल वृक्ष के नीचे प्राप्त हुआ था बुद्धत्व।। (14)

अतएव बच्चों वृक्ष हमारे महान् उपकारी होते हैं।

उन्हें रोपण-संबर्द्धन-सुरक्षा करना अहिंसा धर्म होता है।। (15)

वृक्ष भी होते हैं चेतना सहित उन्हें भी सुख-दुःख होते हैं।

उन्हीं की सुरक्षा करने हेतु 'कनकनन्दी' आह्वान करते हैं।। (16)

शीपुर, दिनांक 27.08.2016, मध्याह्न 2.55

# सहज-प्रतिभाओं का सम्मान नहीं है भारत में (विद्या अजस्र धारा न कि कृत्रिम जलकुण्ड)

(चाल : गंगा तेरी धारा अमृत....., आत्मशक्ति.....)

विद्या तेरी धारा अजस्र/(अमृत), आत्मा से प्रकट होय।

यथाहि सूर्य किरण सूर्य से ही प्रगट होय॥ (ध्रुव)

किन्तु घन बादल के कारण, सूर्य किरण छिप जाये।

तथाहि कर्म बादल के कारण, ज्ञान रश्मि छिप जाये॥

यथा-यथा बादल हटता जाता, सूर्य रश्मि प्रगट होय।

तथाहि कर्म बादल हटने से, ज्ञान रश्मि प्रगट होय॥ (1)

कर्म बादल हटाने के लिये, चाहिये महान् लक्ष्य।

पावन भावना सनम्र सत्यग्राही, व एकाग्रचित्त ध्यान॥

जिज्ञासु वृत्ति गुण-गुणी विनय, सुयोग्य गुरु से ज्ञान।

मनन-चिन्तन प्रायोगिककरण, शोध-बोध युक्त ज्ञान॥ (2)

तीर्थंकर बुद्ध ऋषियों ने ऐसी, विधि से पाये थे ज्ञान।

अनेक दार्शनिक वैज्ञानिक भी, ऐसे ही पाते हैं ज्ञान॥

केवल पुस्तक रटने मात्र से, नहीं होता है उच्च ज्ञान।

ट्यूशन कोचिंग डिग्री मात्र से, नहीं होता है सच्चा ज्ञान॥ (3)

दबाव प्रलोभन दिखावा मात्र से, नहीं होता है सही ज्ञान।

नौकरी या प्रतिष्ठा हेतु प्राप्त, ज्ञान ही नहीं सही ज्ञान॥

इसी से होते हैं अनेक अनर्थ, तनाव से आत्महत्या तक।

संस्कार संस्कृति सदाचार रिक्त, भ्रष्टाचारी आतंकवादी (तक)॥ (4)

अभी भी देश-विदेशों में ऐसी, प्रतिभाएँ विद्यमान है/(चमक रही है)।

किन्तु भारत में ऐसी प्रतिभाओं का, सम्मान नहीं हो रहा है॥

विवेकानंद रवीन्द्रनाथ रामानुजन, हरगोविन्द खुराना आदि।

भारत में पहले न मिला सम्मान, विदेशों में मिला सम्मान॥ (5)

भारतीय महान् ज्ञान-विज्ञान, आयुर्वेद आध्यात्म न जानते/(मानते-अपनाते)।

दान-सेवा परोपकार सत्य समता समन्वय को न अपनाते।।

इसलिए तो भारत से प्रतिभा पलायन कर रही है।

विदेशों में रहकर स्व-प्रतिभा का, विकास कर रही है।। (6)

इसी से विदेश होते लाभान्वित, भारत पिछड़ा हो रहा है।

शिक्षा तो शोषण व फैशन-व्यसनों का माध्यम बन रही है।।

इस हेतु अभिभावक व समाज, सरकार भी दोषी है।

शिक्षा विभाग-शिक्षा पद्धति, शिक्षक विद्यार्थी दोषी हैं।। (7)

अभी तो जागो! भारतवासी, स्वयं-आत्म शक्ति जगाओ।

सही शिक्षा के माध्यम विद्या की अजस्र धारा बहाओ।।

स्व-पर-विश्व कल्याण हेतु, ज्ञानानंद तुम पाओ।

‘कनकनन्दी’ का आह्वान सुनो, स्व-शक्ति को जगाओ।। (8)

सीपुर, दिनांक 12.09.2016, रात्रि 10.08 व 12.04

**संदर्भ-**

## **सुबोध आत्मा**

सुबोध स्वप्न एक किस्म का सपना होता है जिसमें आपको पता होता है कि आप सपना देख रहे हैं। सपने में अगर आप उड़ रहे होते हैं तो आपको पता होता है कि आप उड़ रहे हैं। आप सोचते हैं, “देखो! मैं सपना देख रहा हूँ कि मैं उड़ रहा हूँ। मैं उड़कर वहाँ जा रहा हूँ।” आप वास्तव में इतने सजग होते हैं कि आप सपने में उड़ रहे हैं और आप उड़ने का सपना देख रहे हैं। यह सामान्य सपनों से बहुत अलग होता है जिनमें आप पूरी तरह डूब जाते हैं। सजगता के प्रति जागरूक होने और न होने के बीच का यही स्पष्ट अंतर है। सजग व्यक्ति अपने आस-पास की घटनाओं में पूरी तरह नहीं डूब सकता। आप भीतर ही भीतर इस बात के प्रति जागरूक रहते हैं कि उन घटनाओं और उनसे संबंधित विचारों व भावों के अनुभव करने वाले आप ही हैं। जागरूकता की ऐसी अवस्था में जब किसी विचार का गठन होता है तो उसमें खो जाने के बजाय आप इस बात के प्रति सजग रहते हैं कि उस विचार को सोचने वाले आप हैं। आप सुबोध हैं।

इससे कुछ बहुत रोचक प्रश्न पैदा होते हैं। यदि भीतर निवास करने वाला जीव, जो यह सब अनुभव कर रहा है, आप हैं तो फिर इस दृष्टिकोण के अलग-अलग स्तर क्यों हैं? जब आप आत्मा की जागरूकता के केन्द्र में स्थित हैं तो आप सुबोध हैं। जब आप पूरी तरह इस केन्द्र में स्थित नहीं हो पाते तो घटनाओं के सजग अनुभवकर्ता के रूप में आप कहाँ होते हैं?

शुरुआत में, चेतना के पास वह करने की क्षमता होती है जिसे हम “ध्यान केन्द्रित करना” कहते हैं। यह चेतना के स्वभाव का हिस्सा है। चेतना का सार जागरूकता है और इस जागरूकता में यह क्षमता होती है कि यह किसी वस्तु के प्रति अधिक और किसी के प्रति कम सजग होती है। दूसरे शब्दों में, इसमें कुछ खास वस्तुओं पर केन्द्रित करने की क्षमता होती है। टीचर कहता है, “मेरी बात पर ध्यान दो।” इसका क्या अर्थ है? इसका अर्थ है कि अपनी जागरूकता को एक जगह पर केन्द्रित करो। टीचर समझते हैं कि आपको ऐसा करना आता है। आपको ऐसा करना किसने सिखाया? आपने हाई स्कूल की किस कक्षा में सीखा कि किसी वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए अपनी चेतना को उस स्थान पर कैसे ले जाया जाता है? यह आपको किसी ने नहीं सिखाया। यह सहज प्रक्रिया है तथा अंतर्बोध से पैदा होती है। आपको शुरू से पता था कि यह कैसे किया जाता है।

हम यह जानते हैं कि चेतना होती है। हम इसके बारे में सामान्य तौर पर बात नहीं करते। शायद चेतना के स्वभाव पर चर्चा किए बिना ही आपने स्कूल और कॉलेज की पढ़ाई पूरी कर ली। सौभाग्य से, योग जैसी पद्धतियों में चेतना के स्वभाव पर बहुत गहराई से अध्ययन किया गया है। वास्तव में, योग की प्राचीन शिक्षा चेतना के बारे में ही है।

चेतना के विषय में जानने का सबसे अच्छा तरीका अपने प्रत्यक्ष अनुभव से सीखना है। उदाहरण के लिए, आप अच्छी तरह जानते हैं कि आपकी चेतना वस्तुओं के विशाल क्षेत्र के बारे में सजग हो सकती है या फिर वह किसी एक वस्तु पर इतनी ज्यादा केन्द्रित हो सकती है कि उसे अन्य किसी वस्तु के बारे में पता ही न हो। ऐसा उस समय होता है, जब आप विचारों में खो जाते हैं। आप पढ़ रहे होते हैं और फिर अचानक आपका ध्यान पढ़ने में नहीं होता। ऐसा होता रहता है। आप सहसा किसी और विषय पर सोचने लगते हैं। बाहरी वस्तुएँ या मानसिक विचार

किसी भी समय आपका ध्यान खींच सकते हैं। परंतु चेतना वहीं रहती है, चाहे वह बाहरी वस्तु पर केन्द्रित हो या आपके विचारों पर।

मुद्दे की बात यह है कि चेतना में यह क्षमता होती है कि वह किसी भी चीज पर केन्द्रित हो सकती है। इस कर्ता यानी चेतना में यह क्षमता है कि यह कुछ चुनी हुई वस्तुओं पर केन्द्रित हो सकती है। यदि आप थोड़ा पीछे से देखे तो आप स्पष्ट रूप से जान पायेंगे कि वस्तुएँ तीनों स्तरों पर आपके सामने से गुजरती रहती हैं—मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक। जब आपका ध्यान केन्द्रित नहीं होता तो आपकी चेतना निश्चित रूप से इन वस्तुओं में एक या अधिक की ओर आकृष्ट हो जाती है और ध्यान केन्द्रित कर लेती है। यदि आपकी चेतना किसी वस्तु पर ज्यादा केन्द्रित हो जाये तो वह उस वस्तु में खो सकती है। ऐसी स्थिति में उसे इस बात का बोध नहीं रहता कि वह वस्तु के प्रति सजग है; वह सिर्फ उस वस्तु के प्रति सजग बनकर रह जाती है। आपने कभी गौर किया है कि जब आप टीवी देखने में बहुत ज्यादा डूब जाते हैं तो आपको यह बोध ही नहीं रहता कि आप कहाँ बैठे हैं या कमरे में क्या हो रहा है?

टीवी वाली यह उपमा इस बात को जानने के लिए बिलकुल उचित है कि किस प्रकार हमारी चेतना का केन्द्र आत्मा की सजगता से हटकर उन वस्तुओं में खो जाता है जिन पर हम ध्यान देते हैं। अंतर यह है कि अपने कमरे में बैठकर टीवी में खो जाने के बजाय आप अपनी चेतना के केन्द्र में स्थित होकर अपने दिमाग, भावों और बाहरी छवियों के पर्दे में खोए हुए हैं। जब आप भौतिक इन्द्रियों के संसार पर ध्यान केन्द्रित करते हैं तो वह आपको अपने भीतर खींच लेता है। उसके बाद आपकी भावनात्मक और मानसिक प्रतिक्रियाएँ आपको और अंदर ले जाती हैं। इस स्थान पर पहुँचने के बाद, आप इस केन्द्रित आत्मा में स्थित नहीं होते; आप उस भीतरी दृश्य में खो जाते हैं जो आप उस समय देख रहे होते हैं।

(अनंत चेतना की खोज में—माइकल ए. सिंगर)

इन चीजों का आपने जीवन में कितनी बार अनुभव किया है? आपके भीतर खूबसूरत ऊर्जा का एक जबरदस्त सोता बहता है। जब आप खुले रहते हैं तो यह आपको महसूस होता है और जब आपका केन्द्र बंद हो जाता है तो आप इसे महसूस नहीं कर सकते। ऊर्जा का यह प्रवाह आपकी आत्मा की गहराई से निकलता है। इसे अनेक नामों से पुकारा जाता है। प्राचीन चीनी औषध-विज्ञान में इसे 'ची' कहते हैं।

योग में इसी का नाम 'शक्ति' है। पाश्चात्य जगत् में इसे 'आत्मा' माना जाता है। आप जो चाहे, इसे नाम दे सकते हैं। सभी महान् आध्यात्मिक परंपराएँ आपकी आध्यात्मिक ऊर्जा का जिक्र करती हैं; इसके सिर्फ नाम अलग-अलग होते हैं। जब आपके हृदय में प्रेम उमड़ता है तो आप इसी आध्यात्मिक ऊर्जा को महसूस करते हैं। यही अनुभव आपको उस समय होता है जब आप किसी बात से उत्साहित होते हैं और यह उच्च ऊर्जा आपके भीतर बहने लगती है।

आपको इस ऊर्जा के बारे में पता होना चाहिए क्योंकि यह आपकी अपनी ऊर्जा है। यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है और यह अनंत है। आप किसी भी समय इसका आह्वान कर सकते हैं। आपकी आयु से इसका कोई संबंध नहीं है। किसी अस्सी साल के व्यक्ति में भी यह ऊर्जा और बच्चे जैसा उत्साह देखा जा सकता है। ऐसे लोग सप्ताह के सातों दिन बहुत लंबे समय तक काम कर सकते हैं। यह सिर्फ ऊर्जा का कमाल है। ऊर्जा बूढ़ी नहीं होती, ऊर्जा थकती नहीं है और ऊर्जा को भोजन नहीं चाहिए होता। इसे सिर्फ खुलापन और ग्रहणशीलता चाहिए। यह ऊर्जा सभी को समान रूप से उपलब्ध है। सूरज अलग-अलग लोगों को अलग-अलग ढंग से प्रकाश नहीं देता। अगर आप अच्छे व्यक्ति हैं तो यह आपको रोशनी देता है। अगर आपने कुछ गलत किया है तो भी यह आपको रोशनी देता है। आंतरिक ऊर्जा के साथ भी यही बात है। अंतर सिर्फ इतना है कि आंतरिक ऊर्जा के मामले में आपके पास स्वयं को बंद करके इसके प्रवाह को रोक देने की क्षमता है। जब आप अपना केन्द्र बंद कर लेते हैं तो ऊर्जा बहना बंद कर देती है। जब आपका केन्द्र खुल जाता है तो यह ऊर्जा खुलकर आपके भीतर बहने लगती है। सच्चा आध्यात्मिक ज्ञान इसी ऊर्जा को समझने और इसे पूर्ण रूप से ग्रहण करने के विषय में है।

आपको सिर्फ यह बात समझनी है कि आपके खुलने से ऊर्जा बहती है और बंद होने से इसका प्रवाह रुक जाता है। अब आपको यह निर्णय करना है कि आपको यह ऊर्जा चाहिए अथवा नहीं। आपको यह कितनी मात्रा में चाहिए? आप कितना प्रेम अनुभव करना चाहते हैं? अपने किए कार्यों के प्रति आप कितने उत्साहित होना चाहते हैं? यदि पूर्ण जीवन जीने का अर्थ सदैव इस उच्च ऊर्जा, प्रेम और उत्साह करने की अपनी क्षमता को टटोलने के लिए प्रतिबद्ध रहना होगा।

ओबामा को छह साल के एलेक्स का खत....

## क्या आप हमारे भाई को घर ला सकते हैं?

वाशिंगटन, न्यूयॉर्क के छह वर्षीय एलेक्स ने अमरीकी राष्ट्रपति बराक ओबामा को खत लिखकर भावुक अपील की है। एलेक्स ने सीरियाई बच्चे को अमरीका लाने को कहा है। न्यूयॉर्क के एलेक्स ने खून से लथपथ और घबराये हुए ओमरान दाकनीश की तस्वीर देखने के बाद ये पत्र लिखा है। पिछले दिनों जून में हवाई हमले में बचने के बाद एंबुलेंस में बैठे पाँच साल के एक सीरियाई बच्चे की तस्वीर एलेपो शहर में हो रहे अत्याचारों का प्रतीक बन गई। छह साल के एलेक्स ने सीरियाई शरणार्थी को अपने घर में जगह देने का प्रस्ताव दिया है। ओबामा ने एलेक्स के हाथ से लिखे पत्र को सबके साथ साझा किया है।

## यूएन में ओबामा ने दिया उदाहरण

ओबामा ने इस हफ्ते प्रवासी संकट पर यूएन की बैठक में एलेक्स के शब्द बोले। राष्ट्रपति ने लिखा, हम सबको एलेक्स की तरह होना चाहिए। कल्पना कीजिए कि अगर हम ऐसे हो जायेंगे तो दुनिया कैसी होगी। हम कितना दुःख कम कर पायेंगे और कितनी जानें बचेंगी। व्हाइट हाउस ने भी पत्र को एलेक्स की आवाज में जारी किया है।

## मुझसे इंतजार नहीं हो रहा है, जल्दी आओ!

प्रिय राष्ट्रपति ओबामा...

आपको वो सीरियाई बच्चा याद है जिसे एंबुलेंस वालों ने उठाया था? क्या आप उसके पास जा सकते हैं और उसे मेरे घर ला सकते हैं? हम हाथों में झंडे, फूल और गुब्बारे लेकर आपका इंतजार करेंगे। हम उसे एक परिवार देंगे और वो हमारा भाई होगा। कैथरीन, मेरी छोटी बहन उसके साथ तितलियाँ और जुगनू पकड़ेगी। स्कूल में मेरा एक सीरियाई दोस्त है, उमर। मैं उमर से उसे मिलावाऊँगा। हम एक साथ खेल सकते हैं। हम उसे बर्थडे पार्टियों में बुलायेंगे और वो हमें एक नई भाषा सिखाएगा। हम भी उसे इंग्लिश सिखा सकते हैं। ठीक वैसे ही जैसे जापान से आये दोस्त ओतो को सिखाई थी। प्लीज, उसे बताना है कि एलेक्स उसका भाई होगा जो एक दयालु लड़का है, उसी की तरह। चूँकि वो खिलौने नहीं ला पाएगा और उसके पास खिलौने नहीं होंगे, तो कैथरीन उसे अपने खिलौनों से खिलाएगी। उसके पास



एक बड़ा सा नीली पट्टियों वाला सफेद बनी है। मैं उसे अपनी साइकल चलाने दूँगा और उसे सिखाऊँगा कि इसे कैसे चलाते हैं। उसे मैथ्स भी सिखाऊँगा। मुझे इंतजार नहीं हो रहा है, जल्दी आओ!

**माँ सुप्रिया ने घर पर ही कराई पूरी पढ़ाई, दसवीं और बारहवीं पास न कर पाने की वजह से आईआईटी ने नहीं दिया था एडमिशन**

## **17 साल की मालविका 8वीं के बाद एमआईटी में**

मुंबई की 17 वर्षीय मालविका जोशी की चर्चा दुनियाभर में हो रही है। वजह भी खास है। मालविका के पास दसवीं या बारहवीं का सर्टिफिकेट तो नहीं है, पर अपनी लगन से उसे अमेरिका के ख्यात मैसाच्युसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (एमआईटी) में एडमिशन मिल गया है। जबकि 12वीं का सर्टिफिकेट न होने पर मालविका को भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) में प्रवेश नहीं मिला था।

संघर्ष की यह कहानी है पारंपरिक व्यवस्था के इतर चलने वाली माँ और खुद पर भरोसा रखने वाली बेटी की। उन्होंने साबित कर दिया कि योग्यता मार्कशीट से बड़ी होती है। मालविका की कहानी चार साल पहले शुरू हुई। उस वक्त वह आठवीं कक्षा में थी, जब माँ सुप्रिया ने उसे स्कूल न भेजने का फैसला किया। सुप्रिया ने उस पल को याद करते हुए कहा 'मैं उन दिनों एक एनजीओ में काम कर रही थी, जो कैंसर के मरीजों की देखभाल करता था। वहाँ मैंने आठवीं-नौवीं कक्षा के ऐसे बच्चे देखे जो कैंसर से पीड़ित थे। उन सबने मेरे मन को झकझोर कर रख दिया था। तभी मैंने तय किया कि अपनी बेटियों (मालविका और छोटी बेटी राधा) को खुश रखूँगी। मालविका उस वक्त आठवीं में थी। वह पढ़ाई में अच्छी थी, लेकिन मैंने उसे स्कूल न भेजने का फैसला कर लिया। यह आसान नहीं था। हमारे देश में घर पर रहकर पढ़ाई करने के बारे में लोग ज्यादा नहीं जानते पर मैंने तय कर लिया था।'

सुप्रिया बताती हैं 'शुरुआत में मालविका के पापा यानी मेरे पति राज को भी समझाने में मुश्किल हुई। राज इंजीनियर हैं और अपना खुद का काम देखते हैं। सुप्रिया ने इसके बाद एनजीओ की नौकरी छोड़ दी और मालविका के लिए सिलेबस तैयार किया।'

सुप्रिया के मुताबिक उनके फैसले का असर दिखने लगा था। मालविका खुश थी और पहले से ज्यादा सीख रही थी। मालविका के लिए एमआईटी का रास्ता इंटरनेशनल ओलंपियाड ऑफ इंफॉर्मेटिक्स ने खोला। इसे प्रोग्रामिंग ओलंपियाड भी कहते हैं। मालविका ने कंप्यूटर साइंस में तीन बार ओलंपियाड पदक जीते। इनमें दो रजत और एक कांस्य है। एमआईटी विभिन्न ओलंपियाड (गणित, भौतिकी या कंप्यूटर) पदक विजेता छात्रों को अपने यहाँ दाखिल देता है। इसी आधार पर मालविका को यहाँ से बीएससी करने का मौका मिला। उन्हें स्कॉलरशिप भी दी गई है।

**करामाती छात्रा**

### **सबसे कम उम्र की युवा स्टूडेंट**

डेनिएल कार्सन की पहचान डीलैड स्टेट्सन यूनिवर्सिटी में एक स्टार स्टूडेंट के तौर पर है। दरअसल कार्सन यूनिवर्सिटी की सबसे कम उम्र की छात्रा है। 14 साल की कार्सन कहती है, गणित उसका बेहद पसंदीदा विषय रहा है। उनके लिए सवाल हल करना एक पहेली सुलझाने जैसा है। यही कारण है कि जब उनसे कॉलेज लाइफ के बारे में बात की जाती है तो वे अपने पसंदीदा विषय का नाम सबसे पहले लेती हैं। कार्सन को डीलैड यूनिवर्सिटी विशेष स्कॉलरशिप देती है। कार्सन का अगला लक्ष्य मेसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी से पीएचडी करना है।

कार्सन की माँ मिंडे बताती हैं, वह बचपन से ही सुपर जीनियस रही है। बचपन में वह तीसरी से सातवीं कक्षा तक सिर्फ इसलिए स्कूल नहीं जा सकी, क्योंकि जिस स्कूल में वह पढ़ना चाहती थी, वहाँ के शिक्षक समझ ही नहीं पा रहे थे कि उसे पढ़ाया कैसे जाये। कार्सन पहली क्लास में ही बीजगणित के सवाल हल करना सीख गई थी।

**लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड**

### **बिना स्कूल-कॉलेज किया एम.ए.**

चूरू स्कूल और कॉलेज की शिक्षाएँ स्वयंपाठी रहकर उत्तीर्ण करने पर चूरू की बेटी किरण जाड़ीवाल का नाम लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड में दर्ज किया गया है। लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड के एडिटर विजया घोष ने इस संबंध में प्रमाण-पत्र जारी

किया है। किरण के पिता संगमानंद ने बताया कि उसने अब तक स्कूल से लेकर विश्वविद्यालय तक की सभी परीक्षाएँ स्वयंपाठी रहकर उत्तीर्ण की है। किरण ने बताया कि पिता की मेहनत के बल पर ही उन्हें यह मुकाम मिला है। उनका नाम रिकॉर्ड में आगामी संस्करण 2017 में प्रकाशित हो जाएगा। किरण के बचपन में ही उसकी माँ का निधन हो गया था। उसके पिता ने ही उसका लालन-पालन किया और शिक्षा दिलाई।

## यूनिवर्सिटी में पढ़ाता है 11 साल का बच्चा

ओहायो 11 साल का डेनियल लीयू यूनिवर्सिटी में पढ़ाता है। वह खुद हाई स्कूल में पढ़ता है। उसकी फोटो 23 अगस्त को साथी स्टूडेंट ने पोस्ट की थी। जिसे 2 लाख 30 हजार से ज्यादा लाइक मिल चुके हैं। वह व्हाइट हाउस साइंस फेयर भी जीत चुका है।

**कोचिंग की नहीं दरकार**

### सेल्फ स्टडी से आईआईटी परीक्षा पास कर रहे छात्र

10,576 छात्र दाखिला लेने में सफल हुए 23 आईआईटी संस्थान में इस साल, 44.5 प्रतिशत छात्रों ने कोचिंग के जरिए सीट पाई, 52.4 प्रतिशत छात्रों ने सेल्फ स्टडी से दाखिला पाया, 0.2 प्रतिशत छात्रों ने सेल्फ स्टडी के साथ कुछ विषयों के लिए कोचिंग ली थी।

**सफल छात्रों के अभिभावक**—आईआईटी और एनआईटी के 36,586 सफल छात्रों के अभिभावकों के काम 10,200 के सरकारी नौकरी में, 5,814 के कारोबारी हैं, 4,097 के निजी क्षेत्र में नौकरी, 3,213 के खेती से जुड़े हैं, 1,700 के शिक्षक।

**राजस्थान के छात्र सबसे ज्यादा सफल**—राजस्थान 1,646, यूपी 1,458, महाराष्ट्र 974, मध्यप्रदेश 842, तेलंगाना 786, हरियाणा 430, झारखंड 400, दिल्ली 362, प. बंगाल 287, गुजरात 251. शहरों से ज्यादा आ रहे छात्र। आई.आई.टी. में शहरी छात्र इस वर्ष 75%, पिछले वर्ष 72%.

## गणित का नन्हा जीनियस

जब दो साल का था, तब से जेरेमी अंग्रेजी और कोरियाई भाषा में किताबें पढ़ने लगा था। आज, 12 साल की आयु में वो कॉर्नेल यूनिवर्सिटी में प्रवेश पा चुका है। जेरेमी के माता-पिता एंडी और हैरी शुलर दोनों एअरोस्पेस इंजीनियर हैं। जेरेमी जब तीन माह का था, तब से शब्द और अंक पहचानने लगा था। 15 माह की आयु में पूरे अक्षर और दो साल की उम्र में किताबें पढ़ने लगा। टेक्सास निवासी शुलर दंपति ने पाया कि पाँच साल का जेरेमी द लॉर्ड ऑफ द रिग्स और गणित की थ्योरम्स की किताब पढ़ने लगा है। ऐसे में किंडर गार्टन का विचार बेमानी था। हैरी ने काम को विराम देकर जेरेमी की होमस्कूलिंग की। फिलहाल वह कॉलेज लाइफ के लिए खुद को तैयार कर रहा है।

कैसे हैं हमारे छात्र...

### 29 प्रतिशत टीचर मानते हैं छात्र सीखते नहीं

5 साल में छात्र के व्यवहार में गिरावट आई-55 प्रतिशत छात्र सीखने में सक्रियता दिखाते, 45 प्रतिशत छात्र सीखने में सक्रियता नहीं दिखाते, 42 प्रतिशत छात्रों में नैतिकता का ह्रास हुआ है, 38 प्रतिशत छात्र अनुशासन की कमी आई, 28 छात्रों की कक्षा में सक्रियता में कमी, 29 प्रतिशत गैजेट की वजह से सक्रियता में कमी, 12 प्रतिशत अभिभावकों के सपोर्ट में कमी, 9 प्रतिशत विषय में रुचि न होने से, 59 प्रतिशत छात्रों में सीखने की प्रवृत्ति बढ़ी है बीते 5 सालों में, 86 प्रतिशत यथार्थ जीवन के उदाहरण से छात्रों को मिलती है प्रेरणा।

रिसर्च में खुलासा...

### बेरोजगारी से देशभर के युवा हैं परेशान

मोदी सरकार में लोग बेरोजगारी से त्रस्त हो रहे हैं। 81 फीसदी ने इसे बड़ी समस्या बताया है। पीयू रिसर्च के सर्वे में इसकी जानकारी मिली। बेरोजगारी 81 प्रतिशत, आतंकवाद 78 प्रतिशत, वायु प्रदूषण 68 प्रतिशत, सांप्रदायिक हिंसा 54 प्रतिशत, भ्रष्ट अफसर 80 प्रतिशत, अपराध 82 प्रतिशत।

अब सरकार कॉन्ट्रैक्ट पर भर्ती कर रही 60 प्रतिशत, अस्थायी नौकरी से काम बेहतर होता है 20 प्रतिशत, एक साल की नौकरी कॉन्ट्रैक्ट पर नाराजगी 65 प्रतिशत।

इन राज्यों में बेरोजगारी बढ़ रही-राजस्थान, यूपी, मणिपुर, जम्मू-कश्मीर, आंध्रप्रदेश, त्रिपुरा, बिहार, पंजाब, पश्चिम बंगाल।

## शिक्षा के मामले में भारत 50 साल पीछे

यूनेस्को की रिपोर्ट अनुसार भारत 2030 में शिक्षा के लिए तय लक्ष्यों से करीब 50 साल पीछे है। इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए भारत में शिक्षा में आधारभूत बदलाव की आवश्यकता है।

1.11 करोड़ बच्चे माध्यमिक स्कूल तक नहीं पहुँच पाते। ये संख्या सबसे ज्यादा है, 4 करोड़ 68 लाख बच्चे उच्च माध्यमिक विद्यालय से अभी दूर है, 2 करोड़ 90 लाख बच्चे प्राइमरी स्कूल तक भी नहीं पहुँच पा रहे भारत में।

6 करोड़ बच्चों को मिल नहीं रही औपचारिक शिक्षा, 3 करोड़ स्टूडेंट्स को पर्यावरण के बारे में शिक्षित किया जा रहा है भारत के, दुनियाभर में पढ़ने वाले 40 प्रतिशत स्टूडेंट्स को उस भाषा में शिक्षा दी जा रही है जिसे वो नहीं समझते।

**यूनिवर्सल एजुकेशन लक्ष्य पाने में भारत अभी आधी सदी दूर-2050** तक पूरा कर पाएगा भारत प्राइमरी शिक्षा के लक्ष्य को, 2060 तक पहुँच पाएगा माध्यमिक शिक्षा के लिए तय किए गए लक्ष्यों तक भारत, 2085 तक पूरे होंगे उच्च माध्यमिक शिक्षा के लक्ष्य, 2030 है शिक्षा के सतत विकास लक्ष्यों को पूरा करने की डेडलाइन, 2030 तक इन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए भारत को शिक्षा व्यवस्था में आधारभूत बदलाव करने होंगे, 4 करोड़ कर्मचारियों की कमी पड़ेगी 2020 तक शिक्षा में रिपोर्ट के अनुसार।

## दुनिया के टॉप 150 एजुकेशन इंस्टीट्यूट्स में हमारा एक भी नहीं

रिसर्च की कमी से गिरा स्तर, आईआईटी ने किया निराश

नई दिल्ली, हमारे आईआईटी इंस्टीट्यूट्स दुनियाभर के टॉप एजुकेशन इंस्टीट्यूट्स व यूनिवर्सिटी की सूची में पिछड़ गए हैं। टॉप 150 में एक भी आईआईटी नहीं है।

क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग 2016-17 जारी हुई है। इसमें भारत की यूनिवर्सिटी को इस बार ज्यादा बेहतर नहीं माना गया है। आईआईएससी बेंगलूरु पिछले साल तक टॉप 150 में था। वो इस साल 152वें स्थान पर खिसक गया है।

आईआईएससी बेंगलूरु 152, आईआईटी दिल्ली 185, आईआईटी बॉम्बे

219, आईआईटी मद्रास 249, आईआईटी खड़गपुर 313, आईआईटी रुड़की 399.  
कहाँ गई मुस्कराहट...

## भारत से गायब हो रही खुशी

भारत के लोग पहले के मुकाबले कम खुश हैं। खुशी इंडेक्स पर 156 देशों में भारत 118वें स्थान पर है। यूएन की ताजा रिपोर्ट में इसका खुलासा हुआ है।

खुश होने में देश का स्थान-डेनमार्क 1, पाकिस्तान 92, नेपाल 107, बांग्लादेश 110, श्रीलंका 117, भारत 118.

इन छह बिन्दुओं पर खुशियों की रिपोर्ट—जनता और सरकार के बीच विश्वास का माहौल, समाज का नजरिया और सामाजिक समर्थन, जिन्दगी की आयु, उदार रवैया, आर्थिक स्थिति (जीडीपी और प्रति व्यक्ति आय), निर्णय लेने की आजादी।

पश्चिम देश एशियाई देशों से अधिक खुश—कनाडा 6, अमरीका 13, जर्मनी 16, ब्रिटेन 23, फ्रांस 32, रूस 56.

## नाजुक कंधे बोझिल बस्ते

सेंट्रल बोर्ड ऑफ सेकेंडरी एजुकेशन सीबीएसई ने स्कूली बैग पर नई गाइडलाइन जारी की है। इसमें शिक्षकों को हिदायत दी है कि वे किताब या कॉपी न लाने पर बच्चों को दंडित न करें। साथ ही प्रबंधक, शिक्षक और अभिभावकों से बैग का बोझ करने की दिशा में ठोस प्रयास करने को कहा है। असल में लंबे समय से स्कूली छात्रों के बैग का बढ़ता वजन चिंता का विषय रहा है, लेकिन इसका ठोस हल नहीं निकल पा रहा है। इसकी वजह कई हैं। बीते सालों में कई कोशिशें हुईं। महाराष्ट्र, आंध्रप्रदेश और तमिलनाडु समेत कई राज्य सरकारों ने वजन निर्धारित करने के प्रयास किए, लेकिन कामयाबी हासिल नहीं हुई।

### 8 घंटे स्कूल में तो भी होमवर्क?

मुंबई हाईकोर्ट ने इसी साल एक समिति की सिफारिश पर बस्ते का वजन कम करने का निर्देश दिया था। स्कूलों की जवाबदेही भी तय हुई। लेकिन निर्देशों पर अमल नहीं हुआ। आठ घंटे स्कूल में गुजारने के बावजूद होमवर्क बड़ी परेशानी है। छात्र

शारीरिक-मानसिक दोनों स्तरों पर अत्याधिक बोझ उठा रहे हैं।

**वजन का 10 प्रतिशत**-अंतर्राष्ट्रीय मानकों के मुताबिक स्कूली बैग का वजन छात्र के कुल भार का 10 प्रतिशत होना चाहिए। विशेष परिस्थितियों में यह अधिकतम 15 प्रतिशत हो सकता है।

**मुश्किल-खान-पान** के कारण आजकल बच्चे का वजन ज्यादा हो जाता है, लेकिन वह शारीरिक रूप से उतना मजबूत नहीं होता है। ऐसे में 10 प्रतिशत की सीमा भी कई बार अधिक हो जाती है।

**2.5 किलो की सीमा**-स्कूली बैग का वजन औसतन 2.5 किलो से अधिक नहीं होना चाहिए। कक्षा-1 से आठ तक के लिए यह 1.8 किलो से 3.45 किलो तक हो।

### **कंधो और कमर में बढ़ा रहा दर्द**

भारी बैग से गर्दन आगे की ओर झुक जाती है। इससे गर्दन में लचक आ जाती है, कमर दर्द के मामले एक दशक में 40 फीसदी बढ़े। वजह बैग का बोझ है, बैग के कारण बच्चों की चाल पर असर पड़ता है, जो उनकी युवावस्था तक जारी रहती है, एक कंधे पर बैग उठाने की आदत से दर्द रहता है। 40 की उम्र के बाद यह समस्या बढ़ती है, बच्चे के घुटनों में दर्द है, तो तुरंत सचेत हों। इसकी वजह भारी बैग हो सकता है।

6.2 किलोग्राम है आठवीं तक के स्कूल बच्चों के बैग का औसत वजन, 10-12 किलोग्राम का होता है 9वीं से 12वीं के बच्चों का बैग।

1 घंटे से ज्यादा कंधे पर-आँकड़ों के मुताबिक प्रतिदिन बच्चे के कंधे पर 40 से 70 मिनट तक बैग होता है। घर से वाहन तक पहुँचने के वक्त सबसे ज्यादा मुश्किल होती है। स्कूल के भीतर भी 10 मिनट तक बैग कंधे पर रहता है। 9 साल से बड़े ज्यादातर बच्चे एक कंधे पर बैग टाँगते हैं।

3.7 किलो है सरकारी स्कूलों के बस्ते का औसत वजन। सीबीएसई, प्राइवेट अन्य बोर्ड के मुकाबले सबसे कम।

मुश्किल-आठवीं कक्षा की किताबों का वजन ही चार किलो से ज्यादा है। इसके अलावा ड्राइंग किट से लेकर पानी की बोतल तक कई अन्य सामग्री वजन बढ़ाती हैं।

## बैग के बिना पढ़ाई मुमकिन

कई देशों ने स्कूली बैग के बिना पढ़ाई के तरीके ईजाद किए हैं। भारत में भी वैकल्पिक शिक्षा दे रहे कई विशेष स्कूली किताबों के बिना पढ़ाते हैं। फिर भी किताबें जरूरी हैं, तो उसे बच्चों के कंधे से हटाने के कई विकल्प हो सकते हैं।

**स्कूल में रहे किताबें**—किताबों को स्कूल में रखें। होमवर्क आदि काम भी स्कूल में ही कराया जाए। ताकि बच्चे घर पर स्वतंत्र होकर अन्य गतिविधियों में हिस्सेदारी कर सकें।

**कंप्यूटर या टैबलेट**—कंप्यूटर या टैब में पाठ्य सामग्री स्टोर कर बच्चों को वजन से मुक्ति दिलाई जा सकती है। स्कूल किताबों की जरूरत को कम करने के लिए तकनीक के अन्य पहलुओं का इस्तेमाल भी संभव।

**किताबें हल्की हों**—किताबों में ऐसे कागज का इस्तेमाल किया जाए जो उनके भार को कम करे। इसके लिए विभिन्न समितियों ने सिफारिश भी की है। समितियों ने हार्डबाउंड किताबें बच्चों को न देने की सलाह भी दी गई है।

**शेयरिंग**—बच्चों में किताबें शेयर करने की आदत डालकर भी बैग्स का वजन कम किया जा सकता है।

## धार्मिक संकट दूर हो तो कैसे!?

### विषमता में समता की साधना व समस्या-समाधान

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

जिया रे! तू निस्पृही-शांत बनोSSS

मौन एकांत में साधना करोSSS संक्लेश-द्वंद्व छोड़ोSSS...(ध्रुव)...

स्व-पर-विश्वहित चिन्तन करोSSS लंद-फंद-द्वंद्व छोड़ोSSS

सत्य-समता की साधना करोSSS स्व-पर दीपक बनोSSS

संकल्प-विकल्प-संक्लेश छोड़ोSSS जिया...(1)...

रागी-द्वेषी-मोही-स्वार्थीजन तोSSS विषय-वासना में होते लीनSSS

स्व-परहित वे नहीं करतेSSS देव-शास्त्र-गुरु से क्या प्रयोजनSSS

स्वार्थ-दिखावा से करते धर्मSSS जिया...(2)...



उक्त भाव वाले भी यदि साधु बनतेऽऽ वे भी ख्याति पूजा लाभ में लीनऽऽ  
पंथ-मत व स्वार्थ के लिएऽऽ करते वे धर्म का दुरुपयोग/(प्रयोजन)ऽऽ  
आत्मविशुद्धि हेतु न प्रयोजनऽऽ जिया...(3)...

आत्मविशुद्धि में नहीं है लक्ष्यऽऽ नहीं आगम व अनेकांतऽऽ  
भद्रता-शालीनता-नैतिकता नहींऽऽ नहीं संवेदना उदारता सौम्यऽऽ  
(वे) कैसे होंगे धार्मिक-आध्यात्मिकऽऽ जिया...(4)...

चालीस वर्षों का अनुभव है तेराऽऽ पहले ही प्रयास करते हो भावना सेऽऽ  
आगम अनुयायी भी न करते सहयोगऽऽ प्रमादी होकर करते निन्दा विरोधऽऽ  
सफलता मिलने पर लेते स्वयं श्रेयऽऽ जिया...(5)...

आत्म प्रेरणा-आत्मविशुद्धि बिनऽऽ कोई न मानेंगे तेरी भावनाऽऽ  
बड़े से बड़े पात्र में नभ न समावेऽऽ कोई न जाने यथा तेरी भावनाऽऽ  
अन्य की पात्रता में न समावे (तेरी) भावनाऽऽ  
व्यर्थ न करो अपनी साधना/(भावना)ऽऽ जिया...(6)...

तेरी भावना व शांति-साधना सहऽऽ जो संभव हो करो धर्म रक्षाऽऽ  
दबाव प्रलोभन स्वार्थ रहित होऽऽ करो धर्म की (भी) प्रभावनाऽऽ  
प्रकृष्ट भावना सह प्रभावनाऽऽ जिया...(7)...

तेरी भावना व क्षमता-समता कोऽऽ समझ न पाते अन्य कोईऽऽ  
अतः समर्थन व सहयोग न करतेऽऽ निन्दा विरोध करते कोई-कोईऽऽ  
संयम धैर्य से करो समाधानऽऽ जिया...(8)...

धर्म पर विशेष संकट आने परऽऽ मार्गदर्शन दो आगम अनुकूलऽऽ  
कर्तृत्व व वर्चस्व त्यागकरऽऽ आशीष-प्रोत्साहन दो सूरी अनुसारऽऽ  
द्रव्य क्षेत्र काल भावानुकूलऽऽ जिया...(9)...

जीवित महापुरुषों का होता अनादरऽऽ मृत्यु अनंतर करते हैं आदरऽऽ  
आदर-अनादर परे तू होकरऽऽ करो आत्मा का उद्धारऽऽ  
'कनक' आध्यात्मिक विचार करऽऽ  
अनुभव से भाव-व्यवहारऽऽ जिया...(10)...

सीपुर, दिनांक 13.09.2016, रात्रि 10.37

# मुझे श्रेष्ठ व ज्येष्ठ बनने हेतु करणीय-त्यजनीय (आत्म संबोधन व आत्मानुशासन हेतु)

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

जिया रे! तू श्रेष्ठ व ज्येष्ठ बनोऽऽ

इसी हेतु राग-द्वेष-मोह त्यागोऽऽ सच्चिदानंद बनोऽऽ...(ध्रुव)

यह ही तेरी श्रेष्ठ-ज्येष्ठ अवस्थाऽऽ इसी हेतु ही प्रयत्न (तू) करऽऽ

आत्मविश्वास-ज्ञान-चारित्र पालोऽऽ क्षमादि दश धर्म पालोऽऽ

शुद्ध-बुद्ध-आनंद बनोऽऽ...(1)

इसी से विपरीत राग-द्वेष-मोह सेऽऽ ख्याति-पूजा-लाभ-प्रसिद्धि सेऽऽ

ईर्ष्या-तृष्णा-घृणा-वैर-विरोध सेऽऽ परनिंदा-अपमान सेऽऽ

बनोगे दीन-हीन-निंद्यऽऽ...(2)

ढोंग-पाखण्ड-दिखावा-दंभ सेऽऽ सत्ता-संपत्ति-वर्चस्व सेऽऽ

आयु-बुद्धि-सुंदरता-डिग्री सेऽऽ पर शोषण-अन्य को नीचा करेऽऽ

न बनोगे श्रेष्ठ-ज्येष्ठऽऽ न बनोगे श्रद्धास्पद पूज्यऽऽ...(3)

गुणी-सज्जन व ज्ञानी-साधु केऽऽ अपमान-निंदा-तिरस्कार सेऽऽ

दुर्बल-असहाय-सरल-सहज केऽऽ अपमान-निंदा-तिरस्कार सेऽऽ

न बनोगे पावन-महान्ऽऽ न पाओगे सम्मान-बहुमानऽऽ...(4)

धर्म-जाति-राष्ट्र-भाषा-लिंगऽऽ काला-गोरा आदि के कारणऽऽ

उक्त भाव-व्यवहार के कारणऽऽ बनोगे नीच-पापी अधमऽऽ

ये न श्रेष्ठता की पहचानऽऽ...(5)

नकल-प्रतिस्पर्धा-प्रतिष्ठा हेतुऽऽ न करो उक्त भाव-व्यवहारऽऽ

ये सभी संसार दुःखवर्द्धक कामऽऽ न करो इसे कभी स्वीकारऽऽ

‘कनक’ बनो तू पावन महान्ऽऽ निस्पृह-निराडम्बर-वीतरागमयऽऽ...(6)

स्व-आत्मिक गुणों से बनो श्रेष्ठ-ज्येष्ठऽऽ पर से न बनो श्रेष्ठ-ज्येष्ठऽऽ

राग द्वेष मोहादि होते हैं परऽऽ धन-जन-नामादि हैं परऽऽ

तू शुद्ध-बुद्ध-आनंद घनऽऽ तू सत्य-समता-शांतिपूर्णऽऽ...(7)

सीपुर, दिनांक 14.09.2016, रात्रि 10.05 व प्रातः 7.37

(यह कविता अन्य की अहंकारपूर्ण, प्रतिस्पर्द्धामय, बड़प्पन से शिक्षा लेकर उन सभी दुष्प्रवृत्तियों से दूर होने हेतु बनी।)

**संदर्भ-**

### **ज्ञानार्जन के विविध महान् उद्देश्य**

**बोधिः समाधिः परिणामशुद्धिः-स्वात्मोपलब्धिः शिवसौख्यसिद्धिः।**

**चिन्तामणिं चिन्तितवस्तुदाने-त्वां वन्द्यमानस्य ममास्तु देवि।। (11)**

O Goddess, thou art like the jewel Chintamani is granting all desired objects. May I, by worshipping thee obtain wisdom, control, control of mind, purity of thought, realization of my own self and perfect happiness ever-lasting.

**भावार्थ-**माँ देवी सरस्वती! आप चिन्तित वस्तु को देने में चिन्तामणि के समान आपको वंदन करने वाले मुझे बोधि, समाधि, परिणाम-विशुद्धि, स्वात्मा की उपलब्धि, मोक्ष सुख की सिद्धि होवे।

**प्राप्त शिक्षाएँ-**ज्ञानार्जन/स्वाध्याय के प्रमुख उद्देश्य जानकारी के संग्रह, ख्याति, पूजा, लाभ, धनार्जन, परीक्षा में उत्तीर्ण, प्रसिद्धि, अहंवृत्ति, दिखावा, भाषण देना आदि नहीं है अपितु इससे विपरीत सत्य-तथ्य का परिज्ञान, आत्मलीनता रूपी समाधि, भाव की परिशुद्धिता, समता, निस्पृहता, निर्लोभता, संतोष, सहिष्णुता, वीतरागता, मोक्ष ही ज्ञानार्जन/स्वाध्याय के यथार्थ फल है।

**अविद्याभिदुरं ज्योतिः, परं ज्ञानमयं महत्।**

**तत्प्रष्टव्यं तदेष्टव्यं, तद् दृष्टव्यं मुमुक्षुभिः।। (49)**

अविद्या को दूर करने वाली महान् उत्कृष्ट ज्ञान ज्योति है। सो मुमुक्षुओं (मोक्षाभिलाषियों) को उसी के विषय में पूछना चाहिए और उसी की वाँछा करनी चाहिए और उसे ही अनुभव में लाना चाहिए।

प्रकृष्ट सिद्धि=प्रसिद्धि=सिद्धि स्वात्मोपलब्धिः अर्थात् स्व-आत्मा की पूर्ण उपलब्धि ही प्रसिद्धि/सिद्धि/मोक्ष है। इस परमोत्कर्ष अवस्था/पूर्ण अवस्था में आध्यात्मिक अनंत गुणों के साथ-साथ ईश्वरत्व/प्रभुत्व आदि गुण शुद्ध रूप में सहज रूप में, स्वभाव रूप में प्रगट होते हैं और उसका अनुभव शुद्ध जीव करते हैं।

## पर्यावरण-सुरक्षा : जैन धर्म

(पर्यावरण सुरक्षा का वर्णन जैन धर्म में है प्राचीन काल से)

(चाल : सुनो! सुनो हे दुनिया वालों.....)

सुनो! सुनो! हे दुनियावालों पर्यावरण सुरक्षा की प्राचीन कथा।

जैन धर्म में लिखित रूप में द्विसहस्राब्दि से अधिक लिखित गाथा।।

एकेन्द्रिय से लेकर पंचेन्द्रिय तक के जीवों की रक्षा का है वर्णन।

मन-वचन-काय व कृत-कारित, अनुमोदना से रक्षा का है वर्णन।।

पृथ्वी जल वायु अग्नि वनस्पति रूप में एकेन्द्रिय (स्थावर) का है वर्णन।

दो इन्द्रिय त्रि-इन्द्रिय चौ-इन्द्रिय पंचेन्द्रिय रूप में है त्रस का वर्णन।।

विरोधी हिंसा को छोड़कर श्रावक भी नहीं करते हैं त्रस हिंसा।

संकल्पी हिंसा नहीं करते आरंभी-उद्योगी हिंसा होती अनुसंगिक।।

एकेन्द्रिय जीवों की भी हिंसा नहीं करते हैं अनावश्यक।

पंचाणुव्रत भी पालन करते, अनर्थ दण्ड से होते हैं विरक्त।।

श्रमण-श्रमणी तो पंच महाव्रती होते चारों ही हिंसा के त्यागी।

पंच समिति भी पालन करते समस्त परिग्रह के होते त्यागी।।

‘परस्पर उपग्रहो होते हैं जीव’ ‘जीना है तो जीने दो’ अन्य को।

‘जीव जीवस्य भक्षण परे’ ‘संघर्ष से बलवान् का विकास’ परे।।

इसी हेतु श्रावक भी पानी छानकर पीते, नहीं करते रात्रि भोजन।

सप्त व्यसन भी त्याग करते पंच उदम्बर त्याग जमीकंद भी वर्जन।।

श्रमण-श्रमणी प्रासुक (गरम) जल ही प्रयोग करते दिन में ही एक बार भोजन।

सप्त-व्यसनादि तो पूर्ण त्याग ही होता रात्रि में नहीं करते गमन।।

नंगे पैर ही पैदल विहार करते यान-वाहनों का नहीं प्रयोग।

भौतिक निर्माण भी नहीं करते, नवकोटि से करते परित्याग।।

तथापि प्रमाद आदि के कारण किसी भी जीव को यदि होती विराधन।

स्व-निंदा सहित गुरु के समक्ष गर्हा आलोचना से प्रायश्चित्त ग्रहण।।

जैन आगम व प्रतिक्रमण प्रायश्चित्त ग्रंथों में इसका सुविस्तर वर्णन।

मेरे साहित्यों में भी वर्णन किया हूँ 'कनक' को अच्छा लगे शुद्ध पर्यावरण।।

सीपुर, दिनांक 16.09.2016, मध्याह्न 3.10

**संदर्भ-**

भावार्थ-हे जिनेन्द्र! मैं आपकी साक्षीपूर्वक राग-द्वेष-बंध, हर्ष, दैन्य प्रवृत्ति/भावना, पंचेन्द्रिय विषयों की वासना का आकर्षण, लोलुपता, आसक्ति, भय, शोक, रति और अरति का त्याग करता हूँ।

**पश्चात्ताप सूत्र**

हा! दुष्ट-कयं हा! दुष्ट-चिंतियं भासियं च हा!

दुष्टं अंतो-अंतो इज्जमि पच्छत्तावेण वेदंतो।। (5) प्रति.

भावार्थ-1. हा! यदि मैंने काय से कोई दुष्ट कार्य किया हो। 2. हा! यदि मैंने मन से कोई दुष्ट चिंतन किया हो और 3. हा! यदि मैंने कोई दुष्ट वचन बोला हो तो मैं उन मन-वचन-काय की दुष्ट क्रियाओं को दुष्कृत-अशुभ समझता हुआ, (पश्चात्ताप) से भीतर ही भीतर पीड़ित हुआ जल रहा हूँ अर्थात् अपने दुष्कृत्यों से मेरा अन्तःकरण जल रहा है अतः हे जिनेन्द्र! आपकी साक्षीपूर्वक इनका त्याग करता हूँ।

**दव्वे खेत्ते काले भावे य कदावराह-सोहणयं।**

**णिंदण-गरहण-जुत्तोमण-वच-कायेण पडिक्कमणं।। (6)**

भावार्थ-द्रव्य-आहार, शरीर आदि, क्षेत्र-वसतिका, मार्ग, जिनालय आदि, काल-पूर्वाह्न, मध्याह्न और अपराह्न आदि, भाव-संकल्प-विकल्प आदि।

मैं, द्रव्य-शरीर आदि, क्षेत्र-वसतिका, मार्ग आदि, काल-भूत-भावी, वर्तमान अथवा पूर्वाह्न और अपराह्न में किये गये अपने अपराधों की शुद्धि के लिए मन-वचन-काय से प्रतिक्रमण करता हूँ।

ए-इंदिया, बे-इंदिया, ते-इंदिया, चतुरिंदिया, पंचिंदिया, पुढविकाइया-आउ-काइया, तेउ-काइया, वाउ-काइया, वणप्फदि-काइया, तस-काइया, एदेसिं उद्दावणं, परिदावणं, विराहणं, उवघादो, कदो वा, कारिदो वा, कीरंतो वा, समणुमणिणदो तस्स मिच्छा मे दुक्कडं।

भावार्थ-हे जिनेन्द्र देव! मैंने एकेन्द्रिय से पञ्चेन्द्रिय पर्यन्त किसी भी जीव को मारना, पीड़ा देना, एकदेश प्राणों का घात करना, विराधना करना आदि पाप-कार्यों को

स्वयं किया हो, दूसरों से कराया हो अथवा करने वालों की अनुमोदना की हो तो मेरे पाप मिथ्या होंगे।

**करचरणतनु विघाता, दटतो निहितः प्रमादतः प्राणी।**

**ईर्यापथमिति भीत्या, मुञ्चे तद्दोषहान्यर्थम्॥ (18)**

**भावार्थ**—हे स्वामिन्! गमन करते हुए प्रमाद से अपने हाथ-पैर या शरीर के द्वारा किसी प्राणी का हनन/घात हुआ है, इस भय से मैं अब गमन की क्रिया में लगे दोषों का नाश करने के लिए गमन का त्याग करता हूँ। गमन काल में लगे दोषों का पश्चात्ताप करता हूँ।

**ईर्यापथे प्रचलताऽद्य मया प्रमादा-देकेन्द्रिय प्रमुख जीव निकायबाधा।**

**निर्वर्तिता यदि भवेद्युगान्तरेक्षा, मिथ्या-तदस्तु दुरितं गुरुभक्तितो मे॥ (19)**

**भावार्थ**—हे भगवन्! मार्ग में चलते हुए मेरे द्वारा एकेन्द्रिय आदि जीवों के समूह को पीड़ा दी गई हो, ईर्यासमिति का पालन नहीं किया गया हो तो मेरा वह पाप गुरुभक्ति के प्रसाद से मिथ्या हो।

**पडिक्कमामि भंते! इरिया-वहियाए, विराहणाए, अणागुत्ते, अङ्गमणे, णिगमणे, ठाणे, गमणे, चंकमणे, पाणुगमणे, बीजुगमणे, हरिदुगमणे, उच्चारपस्सवणखेल-सिंहाण-वियडियपड्डावणियाए, जे जीवा इण्दिया वा, बेण्दिया वा, तेण्दिया वा, चउरिदिया वा, पंचिंदिया वा, पोळ्दिदा वा, पेळ्दिदा वा, संघट्टिदा वा, संघादिदा वा, उद्दाविदा वा, परिदाविदा वा, किरिच्छिदा वा, लेस्सिदा वा, छिंदिदा वा, भिंदिदा वा, ठाणदो वा, ठाण-चंकमणदो वा, तस्स उत्तरगुणं, तस्स पायच्छित्त-करणं, तस्स विसोहि-करणं, जाव अरहंताणं, भयवंताणं, णमोक्कारं, पज्जुवासं करेमि, ताव कालं, पावकम्मं दुच्चरियं वोस्सरामि।**

**भावार्थ**—हे भगवन्! ईर्यापथ से गमन में त्रिगुप्ति रहित होकर गमन करने से मेरे द्वारा अतिशीघ्र गमन करने से, सबसे पहले गमने करने में, यत्र-तत्र कहीं भी ठहरने, गमन में, हाथ-पैर फैलाने या संकोचने में, प्रमादवश सूक्ष्म प्राणियों पर गमन में, बीज पर चलने में, हरितकाय/घास/अंकुर आदि पर चलने में, प्रमाद वश बिना देखे/शोधे स्थान पर मल-मूत्र-क्षेपण करने में, थूकने में, कफ डालने आदि विकृतियों के क्षेपण में एकन्द्रियादि जीवों की विराधना हुई हो, उनको इष्ट स्थान पर जाने से रोका

हो, इष्ट स्थान से दूसरे स्थान में रखा हो, घर्षण से वे पीड़ित हों, सब जीव एक स्थान पर रखे गये हों, संतप्त किये हों, चूर्ण किये हों, चूर्ण, मूर्च्छित किये हों, टुकड़े-टुकड़े हुए हों या भेदे गये हों इस प्रकार स्वस्थान में ठहरे हुए या चलते हुए जीवों की मुझसे प्रमादवश किसी भी प्रकार विराधना हुई हो, उसके प्रायश्चित्त रूप, शुद्धिकरण रूप प्रतिक्रमण को मैं करता हूँ। अरहंत भगवान् की आराधना से सभी पाप क्षय को प्राप्त होते हैं अतः मैं जब तक अरहंत भगवान् का स्तवन-वंदन करता हूँ तब तक समस्त पापों का दुश्चेष्टाओं का त्याग करता हूँ।

**णमो अरहंताणं णमो सिद्धाणं णमो आइरियाणं।**

**णमो उवज्जायाणं णमो लोए सव्वसाहूणं।।**

**ॐ नमः परमात्मने नमोऽनेकान्ताय शान्तये।**

मैं परमात्मा के लिए नमस्कार करता हूँ तथा अनेकान्त स्वरूप तत्त्वों का निरूपण करने वाले और अत्यंत शान्त वीतराग परमदेव के लिए मैं नमस्कार करता हूँ।

**इच्छामि भंते! इरियावहियस्स आलोचेउं पुव्वुत्तरदक्खिणपच्छिम चउदिसु विदिसासु विहरमाणेण, जुगंतर दिट्ठिणा, भव्वेण, दट्टव्वा। पमाददोसेण उवडवचरियाए पाण-भूद-जीव-सत्ताणं उवघादो कदो वा कारिदो वा कीरंतो वा समणुमण्णिदो, तस्स मिच्छा में दुक्कडं।**

**भावार्थ-**चार दिशा व विदिशाओं में गमन करते हुए प्रमाद वश जीवों की हिंसा की हो, कराई हो अनुमोदना भी की हो तो मैं तत्संबंधी दोषों की आलोचना करता हूँ। मेरा दुष्कृत्य मिथ्या हो।

**आलोचना-**निन्दा व गर्हा को आलोचना कहते हैं।

**निन्दा-**दुष्कार्य के प्रति हृदय में पश्चात्ताप का होना।

**गर्हा-**गुरु के समीप जाकर दोषों का प्रायश्चित्त करना गर्हा है।

**पाण-**दो-तीन-चतुरीन्द्रिय जीव/विकलेन्द्रिय जीव।

**भूत-**वनस्पतिकायिक।

**जीव-**पञ्चेन्द्रिय और

**सत्व-**पृथ्वी, जल, अग्नि और वायुकायिक।

**द्वित्रिचतुरिन्द्रियाः प्राणाः भूतास्ते तरवः स्मृताः।**

**जीवाः पंचेन्द्रियाः ज्ञेयाः शेषाः सत्वाः प्रकीर्तिताः।।**

पापिष्ठेन दुरात्मना जडधिया, मायाविना लोभिना,  
 रागद्वेषमलीमसेन मनसा, दुष्कर्म यन्निर्मितम्।  
 त्रैलोक्याधिपते! जिनेन्द्र! भवतः श्रीपाद मूलेऽधुना,  
 निन्दापूर्वमहं जहामि सततं, निर्वर्तये कर्मणाम्॥ (1)

**भावार्थ**—हे तीन लोक के स्वामी! हे जिनेन्द्र देव! मुझ पापी, दुष्ट, मंदबुद्धि, मायावी, लोभी राग-द्वेष की मलीनता से मलीन मन ने जो भी पाप उपार्जन किये हैं, आपश्री के चरण-कमलों में पापकर्मों का मैं मुक्ति प्राप्ति के लिए सदा के लिए त्याग करता हूँ।

जिनेन्द्रमुन्मूलित कर्मबन्धं, प्रणम्य सन्मार्गकृत स्वरूपम्।  
 अनन्तबोधादि भवंगुणौघं, क्रियाकलापं प्रकटं प्रवक्ष्ये॥ (2)

**भावार्थ**—चार घातिया कर्मों रहित, अनंत चतुष्टय के स्वामी जिनेन्द्र/अरहंत देव को मैं नमस्कार करता हूँ।

## (कम भी अनर्थदण्ड से बंधता है अधिक पाप) अशक्य अनुष्ठान व आनुसंगिक दोष से अधिक नहीं बंधता है पाप

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

प्रयत्नपूर्वक सही भाव युक्त, जो करते हैं आचरण सम्यक्।

अशक्य अनुष्ठान (व) आनुसंगिक दोष से, नहीं बंधता है घोर कर्म॥ (1)

राग द्वेष मोह से बंधते पाप, इसके बिना न बंधते हैं पाप।

जितने अंश में राग द्वेष मोह न होते, उतने अंश में न बंधते हैं पाप॥ (2)

यथा मुनीश्वर आहार-निहार करते, करते हैं समितियुक्त विहार।

उन्हें न अधिक पापों का बंध होता, प्रायश्चित्त देने से न बंधता पाप॥ (3)

आहार दानादि व पूजा अभिषेक से, श्रावकों को न होता अधिक पाप।

पूर्व संचित पाप इसी से दूर होता, सातिशय पुण्य बंध होता अधिक॥ (4)

इनसे विपरीत कम भी अनर्थदण्ड से, होता है अधिक पापों का बंध।

अप्रयोजन भूत व प्रमाद सहित, जो होता है थोड़ा भी अनर्थदण्ड॥ (5)



कृषि व्यापार नौकरी विवाह हेतु, जय-पराजय बध-बंधन हेतु।

पंच पाप सप्त-व्यसन आरंभ हेतु, राग द्वेष मोहादि समर्थन हेतु॥ (6)

पर-अहित-चिन्तन व दोष कथन, अन्याय-अत्याचार-शोषण मिश्रण।

जो करते हैं नवकोटि से समर्थन, इसी से होता अधिक पाप बंधन॥ (7)

आत्म कल्याण हेतु उपकरण ग्रहण, उसकी सुरक्षा व परिमार्जन।

आहार-औषधि व ज्ञानोपकरण, सुयोग्य वसतिका में ध्यान-अध्ययन॥ (8)

ऋतु अनुकूल वसतिका में निवास, स्वास्थ्य व साधना हेतु आलंबन।

इसी से न होता पाप-अधिक बंध, ज्ञान (धर्म) प्रचार हेतु ग्रंथ प्रकाशन॥ (9)

श्रेणी आरोहण से/(में) निगोदिया (जीव) निधन, असंख्यात से लेकर अनंत तक।

तथाहि उन्हें न होता पाप बंधन, पाप-पुण्य नाश से मिले परिनिर्वाण॥ (10)

डाकू, डॉक्टर, कृषक व धीवर, हरिण/(वेश्या), सैनिक, गुरु आदि प्रसिद्ध उदाहरण।

कर्म सिद्धांत में है विस्तार से वर्णन, 'कनकनन्दी' किया संक्षेप में वर्णन॥ (11)

सीपुर, दिनांक 17.09.2016, प्रातः 9.19

## हम बर्बाद कर रहे कितनी सब्जी-फल

भारत में हर वर्ष करोड़ों टन खाद्य उत्पाद वितरण प्रणाली में खामियों के कारण खराब हो जाता है।

फल 6.7 प्रतिशत, सब्जियाँ 4.58 प्रतिशत, तिलहन 3.08 प्रतिशत, दाल 6.36 प्रतिशत, अनाज 4.65 प्रतिशत, दूध 0.92 प्रतिशत। 84वाँ स्थान है भारत का 104 देशों की ग्लोबल हंगर इंडेक्स 2015 रिपोर्ट में।

## संदर्भ-

### मन कुचिंतवन रूपी हिंसा

पापद्वि-जय-पराजय, संगर-परदार-गमन-चौर्याद्याः।

न कदाचनऽपि चिन्त्याः, पाप-फलं केवल यस्मात्॥ (141)

One should never think of hunting, victory, defeat, battle, adultery, theft, etc. because they only lead to sin.

**व्याख्या-भावानुवाद-**अनर्थ दण्ड पाँच प्रकार का है। यथा-(1) अपध्यान (2) पापोपदेश (3) प्रमादचर्या (4) हिंसा प्रदान (5) दुःश्रुति। उसमें से यहाँ पर अपध्यान का स्वरूप कथन कर रहे हैं।

पापिद्धि अर्थात् आखेट-शिकार, जय अर्थात् स्व का उत्कर्ष, दूसरों की पराजय, संग्राम अर्थात् युद्ध, परदार गमन, चोरी आदि शब्द से अन्य भी बंधन, ताड़न आदि का कदाचित् भी किसी काल में भी चिन्तन नहीं करना चाहिए। क्योंकि पापिद्धि आदि का चिन्तन करने से केवल पाप कर्मों का ही बंध होता है, अशुभ फल मिलता है, शुभ फल नहीं होता है। इसलिये अपध्यान आदि अनर्थ दण्ड का त्याग करना चाहिए।

### वचन पापोपदेश रूपी हिंसा

**विद्या-वाणिज्यः मषी, कृषि-सेवा-शिल्पि-जीविनां पुंसाम्।**

**पापोपदेश-दानं, कदाचिदपि नैव वक्तव्यम्॥ (142)**

Sinful advice should never be given to persons living upon art, trade, writing, agriculture, arts and crafts, service and industry.

**व्याख्या-भावानुवाद-**कदाचित् भी किसी भी काल में पुरुषों के द्वारा पापोपदेश का दान नहीं करना चाहिए। पुरुषों के द्वारा विद्या, मंत्र, यंत्र, तंत्र, वाणिज्य, क्रय, विक्रय आदि का व्यवहार, मषी, अर्थात् स्याही के द्वारा जो कार्य होता है यथा नौकरी, मुनीम, कृषि, राजादि सेवा यथा राजकीय नौकरी, शिल्प, सांसारिक विज्ञान आदि जिससे आजीविका चलती है ऐसी सांसारिक विद्या का उपदेश नहीं देना चाहिए।

**समीक्षा-**जिससे आरंभ, उद्योग, परिग्रह, पाप, हिंसा आदि होती हो ऐसा उपदेश देना पापोपदेश है क्योंकि जो पाप करता है वह तो पापी है और उसका उपदेशक, प्रेरक, अनुमोदक भी पापी है क्योंकि पुण्य-पाप, मन-वचन-कायकृत कारित अनुमोदना से होते हैं। इसलिये धर्मार्थी मुमुक्षु के लिए धर्मोपदेश/हितोपदेश को छोड़कर अन्य उपदेश करना भी पापोपदेशक है।

### काय पापचर्या अनर्थदण्डव्रत रूपी हिंसा

**भूखनन-वृक्षमोटन, शाड्वलदलनांऽबुसेचनादीनि।**

**निष्कारणं न कुर्यात्, दलफल-कुसुमोच्चयानापि च॥ (143)**

One should not without reason dig ground, uproot trees, trample lawns, sprinkle water etc. nor pluck leaves fruit, and flowers.

**व्याख्या-भावानुवाद-**भूमि को खोदना, वृक्ष को उखाड़ना, घास, पत्ते तोड़ना, पानी ढोलना, सिंचन करना आदि कार्य निष्कारण नहीं करना चाहिए। आदि शब्द से अन्य भी जितने निष्कारण, अप्रयोजन कार्य है उन्हें भी नहीं करना चाहिए। किसी भी कार्य को अनावश्यक करना अनर्थ-दण्ड रूप हिंसा है।

**समीक्षा-**अनेक व्यक्ति एक स्थान में बैठ-बैठकर या चलते-फिरते भी अप्रयोजन जमीन को खोदते हैं, घास-फूस को तोड़ते हैं, पशु-पक्षियों को मारते हैं, दूसरों को चिमटी भरते हैं, कपड़े खींचते हैं, चोटी खींचते हैं, दाँत से नाखून कुतरते हैं, गाल नोचते हैं, होंठ चबाते हैं, जहाँ-तहाँ लिखते रहते हैं, गप्प लगाते रहते हैं। इससे समय, शक्ति, बुद्धि का दुरुपयोग होता है, पाप बंध होता है, वस्तु की बर्बादी होती है, दूसरों को कष्ट होता है, अनेक कार्य में व्यवधान पड़ता है। इसलिये ऐसे कार्य को अनर्थ-दण्ड कहा गया है। मेरा अनुभव है अधिकांश व्यक्ति भले शिक्षित हो या अशिक्षित, ग्रामीण हो या शहरी, धार्मिक हो या अधार्मिक ऐसे ही कार्य में अधिक समय व शक्ति को बर्बाद करेंगे परन्तु योग्य कार्य के लिए समय का अभाव बताते रहेंगे। प्रत्येक देश के, प्रत्येक काल के राजनीति, सामाजिक, वैज्ञानिक, धार्मिक क्षेत्र के जो महापुरुष हुए हैं वे सब समय शक्ति, बुद्धि आदि का सदुपयोग करके ही महान् बने हैं। जो दुरुपयोग करते हैं वे पतित, नष्ट-भ्रष्ट हो जाते हैं। सामान्यतः देखने में आता है कि समय का दुरुपयोग व्यक्ति अधिक करते हैं। उनकी दृष्टि में समय का कोई मूल्य नहीं है क्योंकि समय को प्राप्त करने के लिए न परिश्रम करना पड़ता है न धन व्यय करना पड़ता है। समय तो सरल सहज प्रचुर उपलब्ध है। महात्मा गाँधी की नीति थी कि Time is money परन्तु मैं इस नीति को सही नहीं मानता हूँ। क्योंकि धन नष्ट होने के बाद उसको हम पुनः प्राप्त कर सकते हैं परन्तु एक भी समय नष्ट होने पर उसको किसी भी उपाय से कितना भी धन व्यय करके पुनः प्राप्त नहीं कर सकते हैं। इसलिए मेरा मत है कि Time is life. If you kill time, the time must be kill you. अर्थात् यदि तुम समय को बर्बाद करोगे, समय निश्चित रूप से तुम्हें बर्बाद कर देगा। इसी प्रकार बुद्धि की बर्बादी दूसरों को ठगने में, झगड़ा करने में, कुतर्क करने में है तो धन की बर्बादी व्यसन में, भोग में खर्च करने में है तथा शक्ति, सत्ता का दुरुपयोग दूसरों को कष्ट देने में, शोषण करने में, दबाव में रखने में है। इस विषय का विशेष वर्णन मैंने “उपलब्धि से सदुपयोग दुर्लभ” में किया है। विशेष जिज्ञासु के लिये

पठनीय है।

### हिंसादान अनर्थदण्डव्रत रूपी हिंसा

असि-धेनु-विष-हुताशन-लांगल करवाल-कामुर्कादीनाम्।

वितरणमुपकरणानां, हिंसायाः परिहरेद्यत्नात्॥ (144)

One should be careful not to give instruments of Himsa, such as knife, poison, fire, plough, sword, bow etc.

**व्याख्या-भावानुवाद-**जिससे प्राणी का घात होता है ऐसे चेतन, अचेतनात्मक हिंसा उपकरण के दान को प्रयत्नपूर्वक त्याग कर देना चाहिए। वह हिंसात्मक उपकरण है-तलवार, बाण, छुरी, विष, वत्सनाग, सर्पफेण, अग्नि, हल, करवाल, धनुष आदि। शब्द से बिल्ली, सर्प, कुत्ता, शेर, रस्सी, वध-बंधन की सामग्री, श्रृंखला आदि का ग्रहण तथा दान निष्कारण नहीं करना चाहिए।

**समीक्षा-**हिंसा उपकरण दान से हिंसा की अनुमोदना होती है, हिंसा को प्रोत्साहन मिलता है। इसलिये इसका ग्रहण या दान नहीं करना चाहिए परन्तु आत्मरक्षा के लिए, राष्ट्र की रक्षा के लिए आवश्यकता के अनुसार इसका ग्रहण जैसा श्रावक भी कर सकता है। जैसे-जैसा चक्रवर्ती राजा-महाराजा करते हैं।

### दुःश्रुति अनर्थदण्डव्रत रूपी हिंसा

रागादिवर्द्धनानां, दुष्टकथानामबोध-बहुलानाम्।

न कदाचन कुर्वीत, श्रवणाऽर्जन-शिक्षणादीनि॥ (145)

One may not listen to, accept or teach such bad stories as increase attachment etc. and are full of absurdities.

**व्याख्या-भावानुवाद-**दुष्ट कथाओं का श्रवण, व्याख्यान, शिक्षण आदि कदाचित् नहीं करना चाहिए। जिससे हिंसा का प्रवर्तन होता है तथा हिंसादि शास्त्रों का श्रवण, अर्जन, शिक्षण, परकथन इत्यादि दुष्ट कथाओं का श्रवण आदि कदाचित् नहीं करना चाहिए। जिससे रागादि बढ़ते हैं, काम, कथा बढ़ती है, अज्ञानता बहुल है ऐसे पंच प्रकार के अनर्थ दण्ड को करना नहीं चाहिए जो हिंसा के कारण हैं।

### जूआरूपी हिंसा त्यजनीय

सर्वाऽनर्थ-प्रथनं, मथनं शौचस्य सद्म मायायाः।

दूरात्मपरिहरणीयं, चौर्याऽसत्याऽऽस्पदं द्यूतम्॥ (146)

Renounce gambling from a distance. It is the first of all

evils, the destroyer of contentment the home of deceit, and the abode of theft and falsehood.

**व्याख्या-भावानुवाद-**घूत रूपी अपध्यान को दूर से ही परित्याग करना चाहिए। यह घूत अकीर्ति, दरिद्रता आदि का विस्तार करता है। शुचिता आदि धर्म का मंथन करता है, नष्ट करता है। सात प्रकार माया के लिए घर स्वरूप है। चोरी, असत्य आदि अनर्थ के लिए स्थानभूत हैं। इसलिये ऐसे समस्त अनर्थ के लिए कारणभूत जुआ को दूर से ही त्याग करता है।

**समीक्षा-**जुआ में जीत होने से जुए के प्रति आसक्ति होती है, जिससे वह और जुआ खेलता है। जुआरियों में परस्पर द्वेष उत्पन्न होता है। जुआरी लोग अपनी जय के लिए बहुत ही झूठ बोलते हैं, जिससे कलह उत्पन्न होता है, उस कलह के कारण परस्पर में मारपीट भी होती है, जिससे हत्या भी होते हुए देखी जाती है। इन्हीं कारणों से पाप बंध होता है। जिससे इहलोक व परलोक में अनंत दुःख उठाना पड़ता है।

महान् धर्मात्मा धर्मराज युधिष्ठिर ने भी जुआ के कारण राज्य सहित द्रौपदी को भी दाव पर लगाया था और जिससे उनको 12 वर्ष राज्य त्याग कर जंगल में रहना पड़ा था तथा एक वर्ष अज्ञातवास में रहना पड़ा था। इतना ही नहीं कुलवधू सती द्रौपदी को दुष्ट दुःशासन ने भरी सभा में नग्न करने के लिए प्रयत्न किया था। महाराज नल ने भी सर्व गुण सम्पन्न होने पर भी मात्र एक जुये के दुर्व्यसन में पड़कर वनवास में दर-दर ठोकरें खायी थीं। पहले राजा लोग जुआ में सर्वस्व गँवाकर दर-दर के भिखारी बन जाते थे, इस प्रकार पुराणों में देखने में आता है। इसलिए जुआ खेलना बहुत ही अनर्थ का कारण है।

लाटरी का टिकट लेना, सट्टा खेलना, शर्त लगाना, ताश खेलना आदि सब जुआ के ही विविध अंग हैं।

### अनर्थदण्डत्यागी अहिंसाव्रती

एवंविधमपरमपि, ज्ञात्वा मुंचत्यनर्थदंडं यः।

तस्याऽनिशमनवद्यं, विजयमहिंसा-व्रतं लभते॥ (147)

He who deliberately renounces all other unnecessary sins, leads his Ahimsa vow ceaselessly up to admirable victory.

**व्याख्या-भावानुवाद-**इस प्रकार के अनर्थ-दण्ड तथा और भी जो अनर्थ-

दण्ड हैं उसको जानकर के जो पुरुष त्याग करता है उसको निरंतर अहिंसाव्रत का लाभ होता है। यह अहिंसाव्रत हिंसादि पातक से रहित होने के कारण अनवद्य है, इसलिये विजयकारक है।

## जैन-आगम समझने योग्य पात्रता (जैन आगम समझना क्यों होता है कठिन)

(चाल : तुम दिल की.....)

जैन आगम को समझने हेतु चाहिए अतिविशिष्ट क्षमता।

दर्शन मोहनीय व ज्ञानावरणीय कर्मों के क्षयोपशम की क्षमता।।

संस्कृत प्राकृत का विशेष ज्ञान, व्याकरण सहित आगम भाषा।

लौकिक गणित अलौकिक गणित रेखागणित के विशेष ज्ञान।।

नय प्रमाण व निक्षेप ज्ञान अनेकांत सिद्धांत व स्याद्वाद।

कर्म सिद्धांत व चौदह मार्गणा, गुणस्थान चौदह जीव समास।। (1)

षट् द्रव्य व सप्त तत्त्व का ज्ञान पुण्य-पाप सहित नव पदार्थ।

पंच परमेष्ठी व पंचाणुव्रत, पंच महाव्रत सह दशधा धर्म।।

व्यवहार सहित निश्चय कथन, व्यवहार नय व आध्यात्मिक नय।

ज्ञान-ज्ञेय व ध्यान-ध्येय, ग्रहणीय तथा त्यजनीय।। (2)

इनमें से भी प्रमुख जीव द्रव्य उनमें भी प्रमुख पंच परमेष्ठी।

पंच परमेष्ठी में भी अरिहंत सिद्ध जो शुद्ध-बुद्ध आनंदमय।।

अनंत ज्ञान दर्शन सुख वीर्यमय अस्तित्व वस्तुत्व प्रमेयत्वमय।

अगुरुलघुत्व अव्याबाधत्व सूक्ष्मत्व अमूर्तत्व समतामय।। (3)

सिद्ध के समान ही मेरा शुद्ध स्वरूप जो जानता है श्रद्धा-प्रज्ञा से।

अनुभव भी यथायोग्य करता, भूमिकानुसार वह जानेगा आगम।।

अन्यथा जैन आगम जानना-मानना नहीं होता है संभव।

जैन आगम नहीं कथा-किंवदन्ती, जिसे जानना सरल संभव।। (4)

उपरोक्त विषयों में जो होते दक्ष, तथा आचरण-अनुभव करने।

ऐसे वीतरागी निस्पृह श्रमण से, जो आगम पढ़ते वे भव्य/(श्रद्धान) समझते।।

दीर्घ अध्ययन व परीक्षण-निरीक्षण से, मैंने जो कुछ अनुभव किया।  
उसे आगम जिज्ञासु भव्य जीवों के लिए, 'कनकनन्दी' ने वर्णन किया।। (5)

सीपुर, दिनांक 17.09.2016, मध्याह्न 2.53

(यह कविता श्री भँवरलाल जी रॉटिया (से. 11 उदयपुर चातुर्मास समिति के अध्यक्ष) गुरुदेव के स्वाध्याय कक्षा के नियमित लाभार्थी व ब्र. खुशपाल के कारण बनी।)

## स्वस्थ्य व दीर्घ जीवन के नियम : धार्मिक-आयुर्वेदिक-वैज्ञानिक दृष्टि से

(चाल : आत्मशक्ति.....)

स्वस्थ्य व दीर्घ जीवन हेतु, कर रहा हूँ कुछ वर्णन।  
जिससे विश्व मानव जीवित रहकर, करे उत्तम काम।।

केवल औषधि सेवन से नहीं, पाते मानव स्वस्थ्य जीवन।

आदर्श विचार आहार-व्यवहार भी, स्वस्थ्य हेतु मुख्य कारण।।

पुण्यकर्म व आयुकर्म भी, इसी हेतु अंतरंग कारण।  
सादा जीवन उच्च विचार, महान् लक्ष्य भी इसी के कारण।।

सरल-सहज व मधुर व्यवहार, मिलनसार व प्रसन्न मन।

मैत्री प्रमोद व करुणा माध्यस्थ, सेवा दान परोपकार।।

बालकवत् निर्मल मन हास्य-प्रमोद व खिलखिलाते हँसना।  
मित्रता करना पर दुःख हरना, चिन्ता व कुंठा से दूर रहना।।

गुमसुम न रहना एकलाखोर न होना, संकीर्ण स्वार्थ में न डूबना।

ईर्ष्या घृणा व तृष्णा न करना, आलस्य प्रमाद नहीं करना।।

महान् लक्ष्य हेतु पुरुषार्थ करना, तन-मन से सक्रिय रहना।  
स्व-पर-विश्व हित हेतु भावना भाना, यथायोग्य पुरुषार्थ करना।।

आत्मविश्वासी व आशावादी होना, तनाव-दबाव में नहीं रहना।

कट्टर-संकीर्ण व क्रूर न होना, फैशन-व्यसनो से दूर रहना।।

ताजा प्राकृतिक फल व सब्जी खाना, मेवा गोदुग्ध व घी खाना।  
शांत प्रसन्न व प्रदूषण रहित स्थान में भोजन व निवास करना।।

व्यायाम प्राणायाम व प्रातः भ्रमण योगासन व ध्यान करना।

साधु संगति व सेवादान करना, सत् साहित्य अध्ययन व आत्मज्ञान करना।।

आत्मा को अजर-अमर मानना, स्व-आत्मा के अनंत गुणों को ध्याना।  
समता-शांति व धैर्य धरना, आत्मानुशासी व संयमी बनना।।

श्रम सहित विश्राम करना, मध्याह्न (के) भोजन बाद थोड़ा सोना।

एंटीबायोटिक-औषधि व चाय-कॉफी, बाजारू भोजन नहीं करना।।

नमक शक्कर भी कम खाना, मद्य-माँस-तम्बाखू भी नहीं खाना।

दिखावा ढोंग आडम्बर नहीं करना, हठाग्रह दुराग्रह नहीं रखना।।

प्रकृति प्रेमी बनना शांत जीवन जीना, अस्त-व्यस्त-संत्रस्त न होना।

व्यस्त रहना मस्त रहना, प्रतिस्पर्द्धा रूपी अंधी दौड़ न करना।।

आयु अनुपात से जिनका शरीर, कम आयु वाला सम दिखाई देता।

स्वयं भी कम आयु वाला अनुभव करता है वह भी दीर्घजीवी होता।।

धार्मिक ग्रंथों में व आयुर्वेद में जो कुछ हुआ वर्णन पूर्व में।

मेरे साहित्यों में भी जो वर्णन किया, उसका शोध हुआ अभी विज्ञान में।।

इससे मुझे हमारे पूर्वज प्रति, होता गौरव तथा धर्म के प्रति।

वैज्ञानिकों को भी मैं देता आशीष, 'कनक' गौरवान्वित स्वयं के प्रति।।

सीपुर, दिनांक 25.09.2016, रात्रि 9.04

## ...तब तो आप उम्र की सेंचुरी लगायेंगे

दीर्घायु पाने के लिए कुछ खास मकसद होने चाहिए तभी अच्छा जीवन जी सकते हैं।

आज दुनिया में साढ़े चार लाख लोग ऐसे, हैं जो अपनी आयु का सैंकड़ा लगा चुके हैं। आने वाले दिनमें उम्र की सेंचुरी लगाने में सफल होने वाले लोगों की संख्या और भी बढ़ सकती हैं। सेंचुरी का आँकड़ा छूना आपके लिए कठिन नहीं होगा बशर्ते-



**अगर आपका सोशल सर्किल है बड़ा**-आप अनजान लोगों से भी आसानी से घुलमिल जाते हैं, अपने सहकर्मियों के साथ जिंदादिली से मिलते हैं, रिश्तेदारों के साथ मिलते-जुलते रहते हैं, दोस्तों के साथ जमकर ठहाके लगाते हैं और परिवार के सदस्यों के साथ स्नेह और अपनेपन का संबंध रखते हैं, तो आपके शतकवीर होने की संभावना काफी ज्यादा है। जॉन्स होपकिंस यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में जेरियाट्रिक मेडिसिन (वृद्ध लोगों के) वरिष्ठ प्रोफेसर जेरेमी वाल्सटन कहते हैं, अकेले और गुमसुम रहने वाले लोग अक्सर बीमार रहने लगाते हैं। दीर्घायु लोगों की खोज और उन पर अध्ययन करने के लिए दुनिया भर की सैर कर चुके नेशनल ज्योग्राफिक के शोधकर्ता डैन बटनर कहते हैं, 'इटली के सरडीनिया में सौ साल में आयु पार कर चुके लोगों की बड़ी संख्या है और ये लोग दोस्ती और जिंदादिली के कारण ही स्वस्थ और खुश रहते हैं। जब भी कोई व्यक्ति बीमार पड़ता है, उसका पड़ोसी तुरंत उसके पास पहुँच जाता है।'

**अगर आपने ढूँढ़ लिया है जीने का मकसद**-बिना मकसद की जिंदगी कुछ ऐसी ही होती है जैसे बिना पते का लिफाफा। जो किसी मकसद से जीते हैं और किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सतत प्रयत्नशील रहते हैं, उनमें जिंदगी के प्रति उमंग रहती है और वे मानसिक व शारीरिक रूप से क्रियाशील रहते हैं। ऐसे लोग अक्सर लंबी आयु के स्वामी होते हैं। साइकोलोजिकल साइंस में प्रकाशित एक शोध में भी अनुसंधानकर्ताओं ने ऐसी राय जाहिर की है। न्यूयॉर्क सिटी के माउंट सिनाई में स्थित इशान स्कूल ऑफ मेडिसिन के जेरियाट्रिक्स प्रोफेसर रोजेन लीपजिंग कहते हैं कि आपको नये दोस्त बनाने चाहिए, नई हॉबीज अपनानी चाहिए और सामाजिक कार्यों में वाल्यूंटियरिंग करनी चाहिए।

**दोपहर में लेते हैं छोटी-सी झपकी**-आप खूब काम करते हैं, सक्रिय रहते हैं फिर भी दोपहर में कुछ पल आराम के निकालते हैं और झपकी लेते हैं, तो आपके शतायु होने की संभावना में इजाफा हो जाता है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 23 हजार लोगों पर लगातार 6 सालों तक अध्ययन किया तो पाया कि जिन लोगों में दोपहर को 30 मिनट तक नींद लेने की आदत थी उनमें अन्य लोगों की तुलना में हार्ट डिजीज से मरने का 37 फीसदी कम जोखिम था। ग्रीस के एक छोटे से गाँव इकारिया में सौ वर्ष की आयु पार चुके लोगों की बड़ी संख्या है और उनमें दोपहर को नियमित

सोने की आदत है। दोपहर में हल्की झपकी भी अच्छा काम करती है।

**आदत है फल-सब्जियाँ ज्यादा खाने की**—मिशिगन विश्वविद्यालय द्वारा किये गये शोध में पता चला है कि फल और सब्जियों का भरपूर सेवन करने वाली महिलाओं की आयु दूसरी फल-सब्जी कम खाने वाली महिलाओं की तुलना में अधिक होती है। विशेषज्ञ बताते हैं कि दीर्घायु होने में फल-सब्जियों की महती भूमिका का जीता-जागता सबूत हैं जापान के ओकीनावा में रहने वाले शतायु बुजुर्ग। इस शहर में दुनिया की किसी भी दूसरी जगह के मुकाबले सबसे ज्यादा सौ वर्षीय या ज्यादा लोग रहते हैं। यहाँ प्रति लाख 50 लोग सौ साल से ज्यादा उम्र के मिलेंगे। यहाँ लोगों में प्लांट बेस्ड डाइट खाने की आदत है। ज्यादातर लोग फल-ब्जियों को खुद अपने बगीचे में उगाना पसंद करते हैं।

**कमर पर रखा है कंट्रोल**—जिसने अपनी सेहत की लगाम ढीली छोड़ दी एवं वजन और खानपान पर नियंत्रण न रखा उसके जिंदगी की फील्ड पर जल्दी आउट होने के चांस बढ़ जाते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट द्वारा किये गये शोधों के नतीजे बताते हैं कि जिन महिलाओं के कमर का माप 37 इंच या उससे ज्यादा था, 40 वर्ष का उम्र के बाद उनकी आयु दूसरी महिलाओं (27 इंच या कम कमर वाली) की तुलना में 5 वर्ष तक कम हो सकती है। इसी प्रकार 35 इंच या कम कमर की माप वाले पुरुषों की तुलना में 43 इंच या उससे ज्यादा कमर के घेरे वाले पुरुषों की आयु में तीन साल तक की कटौती हो सकती है।

**अगर आप में है ऐसा कुछ**—आप जिंदादिल, हँसोड़ और आशावादी है, तो आपकी आयु सौ के पार जाने में ज्यादा कठिनाई नहीं। 'एजिंग' जर्नल में प्रकाशित एक शोध के नतीजों से पता चला है कि ऐसे लोग स्ट्रेस और एंजायटी को ठेंगे पर रखते हैं, इसलिए इनकी आयु रुखे स्वभाव वाले लोगों की तुलना में ज्यादा होती है।

आप खुद को असली उम्र से कम फील करते हैं और अक्सर दूसरे लोग भी ऐसा ही आकलन करते हैं, तो तय मानिये कि आप चिरायु होंगे।

आप मेडिटरेनियन डाइट लेते हैं तो आपकी आयु शर्तिया ज्यादा होगी। साबुत अनाज, मेवे, ऑलिव ऑयल के साथ-साथ फूलों और सब्जियों का सेवन करने से शरीर को भरपूर पोषण मिलता है और कोशिकाएँ निरंतर रीजेनरेट होती रहती है।

## भौतिक विकास V/S (बनाम) विनाश!?

(चाल : जिन्दगी इक सफर....., इक परदेशी....., सायोनारा.....)

हाय रे! भौतिकवादी (चार्वाक) आधुनिक वाले!

भौतिक विकास हेतु विनाश करने वाले!

प्राकृतिक दोहन से अधिक शोषण वाले!

प्रदूषणकारी जीवों के हत्यारे!!!...(स्थायी)...

पेट से अधिक पेटी (बैंक/कालाधन) भरने वाले!

आवश्यकता से अधिक परिग्रह वाले!

“जियो और जान (प्राण) लो” को करने वाले!

जल-मृदा-वायु-वृक्ष (प्राणी) मारने वाले!...(1)...

खनिज-निवास-फैक्ट्री-वाहन हेतु...

भोग-उपभोग सामग्री वस्त्र हेतु...

फैशन-व्यसन-गृह उपकरण हेतु...

यान-वाहन-युद्ध उपकरण हेतु...(2)...

मनोरञ्जन-अलंकार-भोजन हेतु...

दिखावा-आडम्बर-वर्चस्व हेतु...

औषधि-शिक्षा-धर्म-उत्सव हेतु...

अनावश्यक प्राणी मरते तेरे हेतु...(3)...

तुमसे नाना विध प्रदूषण बढ़ रहे...

प्राकृतिक विपदायें भी बढ़ रही...

अनेक प्रजातियाँ विलुप्त हो रही...

मनुष्य भी प्रभावित होकर मर रहे...(4)...

सत्तर (70%) प्रतिशत जीव प्रजातियाँ संकटग्रस्त...

हर बीस (20) मिनट में एक प्रजाति (होती) विलुप्त...

बीस (20%) प्रतिशत प्रजातियाँ तीस वर्ष में लुप्त...

पचहत्तर (75%) प्रतिशत शस्य-विविधता लुप्त...(5)...

उभयचर-पक्षी-स्तनपायी प्रजाति...

पच्चीस (25%) प्रतिशत की विलुप्त दिशा में गति...  
छः (6) में से एक समुद्री कछुआ की प्रजाति...  
तुम्हारे कारण विलुप्त दिशा में गति...(6)...

वायु प्रदूषण से हर वर्ष मरते मानव...

पृथ्वी भर में साठ (60) लाख मरते मानव...

भारत में ही चौदह (14) लाख मरते मानव...

तुम तो भस्मासुर हो भौतिकवादी/(चार्वाकवादी) मानव...(7)...

और भी अन्यान्य प्रदूषणों के कारण जीव...

रुग्ण से लेकर मरते अकाल मरण तक...

तन-मन-आत्मा से होते संत्रस्त...

जीवन बन रहा अस्त-व्यस्त-संत्रस्त...(8)...

तीर्थंकर बुद्ध ऋषि प्रकृति प्रेमी वैज्ञानिक...

अहिंसा अपरिग्रह हेतु करते उपदेश...

तथापि तुम रक्त बीज (राक्षस) सम कर रहे संहार...

तेरे कारण पृथ्वी में हो रहा हाहाकार...(9)...

तथापि तुम स्वयं को सभ्य (उन्नत) मानते...

सर्वभक्षी व स्वजाति का भी भक्षण करते...

जीने हेतु अन्य को भी जीने दो...

‘कनक’ आह्वान करे तुम पाप त्यागो...(10)...

सीपुर, दिनांक 27.09.2016, रात्रि 8.48

## 10 में से 9 लोग जहरीली हवा में ले रहे साँस : डब्ल्यूएचओ

दुनिया के 103 शहरों के डेटा से निकले नतीजे, भारत और चीन सबसे ज्यादा प्रभावित, हर साल हो रही हैं 60 लाख मौतें।

दुनिया की 90 फीसदी आबादी जहरीली हवा में साँस ले रही है। यानी हर 10 में से 9 लोग प्रदूषित वायु में रह रहा है। हर साल करीब 60 लाख मौतें प्रदूषित हवा से हो रही हैं। भारत, चीन, मलेशिया और वियतनाम समेत दक्षिण-पूर्व एशिया और

पश्चिमी प्रशांत देश सबसे ज्यादा प्रभावित हैं। जल्द ही कड़े फैसले नहीं लिए तो हालात और बदतर हो जायेंगे। ये दावा है डब्ल्यूएचओ ने अपनी ताजा रिपोर्ट में, जो मंगलवार को जारी हुई है।

डब्ल्यूएचओ के सार्वजनिक स्वास्थ्य और पर्यावरण विभाग की प्रमुख मारिया नियरा का कहना है कि हालिया आँकड़े डरावने हैं। शहरों की हवा बेहद ही प्रदूषित है। हालाँकि ग्रामीण इलाकों की भी हालत अच्छी नहीं है। संगठन ने दुनियाभर में 103 शहरों के 3 हजार अलग-अलग हिस्सों में हवा की गुणवत्ता की जाँच की। 2008 से 2015 के बीच किये गये इस सर्वे में ये जानकारी सामने आई कि इन जगहों में प्रदूषित हवा के लिए जिम्मेदार कारण डब्ल्यूएचओ द्वारा तय सीमा से अधिक थे। जानकारों का कहना है कि जिस तरह से दुनिया के देश विकास के एजेंडे को आगे बढ़ा रहे हैं, उसका सीधा असर पर्यावरण पर हो रहा है।

रिपोर्ट में बताया गया है 'वायु प्रदूषण के चलते हर साल करीब 60 लाख लोगों की मौत होती है। सालाना 30 लाख मौतें बाहरी वायु प्रदूषण से हो रही है। हालाँकि भीतरी वायु प्रदूषण भी कम घातक नहीं है खासकर गरीब देशों में जहाँ घरों में लकड़ी को जलाने से खाना पकाया जाता है। डब्ल्यूएचओ का कहना है कि वायु प्रदूषण से करीब 90 फीसदी मौतें कम और मध्यम आय वाले देशों में होती हैं। भारत, चीन, मलेशिया और वियतनाम समेत दक्षिण-पूर्व एशिया और पश्चिमी प्रशांत देश ज्यादा प्रभावित हैं।'

मई में जारी डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट में 1.40 करोड़ से ज्यादा जनसंख्या वाले शहरों में दिल्ली सबसे प्रदूषित थी। इसके बाद काहिरा और ढाका का नंबर था। मई की रिपोर्ट के अनुसार, वायु प्रदूषण की प्रमुख वजह परिवहन बताई गई थी। इसके अनुसार, वाहन संख्या कम कर, साइक्लिंग, पैदल चलने और सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा देकर हवा की गुणवत्ता सुधारी जा सकती है। इमारतों को ठंडा और गरम करने वाले उपकरण भी जिम्मेदार हैं।

पीएम 2.5 : जो स्वास्थ्य के लिए सबसे खतरनाक है। सल्फेट-कार्बन ब्लैक युक्त हवा।

पीएम 10 : क्रशिंग और ग्राइंडिंग के दौरान निकलने वाले कण, धूल कण।

ऐसे समझिये वायु प्रदूषण को-एक बाल के सातवें हिस्से से भी छोटा जो कण

होता है, उसे पीएम 2.5 कहा जाता है। हवा में घुले इस कण खुली आँखों से नहीं देखा जा सकता। इसके लिए विशेष दूरबीन की जरूरत होती है। पीएम 10 यानी इससे दो गुना बड़ा कण।

## लगातार 3 घंटे कुर्सी पर बैठना सेहत के लिए घातक

स्पेन की जॉर्ज यूनिवर्सिटी जारागोजा के ताजा अध्ययन में सामने आए चौंकाने वाले तथ्य।

काम की वजह से यदि आप कुर्सी पर 8 घंटे से लगातार बैठे हैं तो यह सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। दुनिया के 54 देशों में हाल में हुए अध्ययन के आधार पर पाया गया कि दुनिया में 3.8 प्रतिशत लोगों की मौत का कारण 3 घंटे या उससे ज्यादा देर तक कुर्सी पर लगातार बैठे रहना है यानी केवल इस आदत से हर साल 4.33 लाख लोगों की मौत हो रही है। अमेरिकन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन में प्रकाशित यह ताजा अध्ययन स्पेन की सेन जॉर्ज यूनिवर्सिटी जारागोजा ने किया है।

इस अध्ययन में चेयर इफेक्ट को लेकर 2002 से 2011 के बीच के आँकड़े देखे गये। इस अध्ययन के प्रमुख लेखक लियोनार्डो रेजेन्डे कहते हैं कि समय से पूर्व बीमारियों की वजह से होने वाली मौतों को रोकने के लिए व्यक्ति को अपनी व्यवहारिक आदतों में बदलाव करना चाहिए। अध्ययन कहता है कि 60 फीसदी लोग 3 घंटे से ज्यादा समय तक अपनी जगह पर बैठे रहते हैं। युवा हर दिन करीब 4.7 घंटे लगातार कुर्सी पर बैठ रहे हैं। उन्होंने अपने अध्ययन में इस बात पर भी जोर दिया कि अपने बैठने के घंटों को कम करके लाइफ एक्सपेक्टेसी में सालाना 0.20 फीसदी का इजाफा किया जा सकता है।

**कुर्सी पर बैठने के कारण हर साल होती हैं 4 लाख तक मौतें**—लगातार बैठे रहने की वजह से सबसे ज्यादा मौतें यूरोपीय देशों, मध्य पूर्वी देशों, अमेरिका और दक्षिण एशियाई देशों में हुईं। इसमें सबसे ज्यादा 11.6 फीसदी लेबनान, 7.6 फीसदी नीदरलैंड और 6.9 फीसदी डेनमार्क में हुईं। अध्ययन में यह भी बताया है कि यदि हम अपने लगातार बैठने के समय में 2 घंटों की कमी कर ले तो इसकी वजह से होने वाली मौत के खतरे को तीन गुना कम कर सकते हैं। यानी यह खतरा 2.3

फीसदी तक कम हो जाएगा। लगातार बैठने से होने वाली मौतें सबसे ज्यादा लेबनान में हुईं। यहाँ यह आँकड़ा 11.6 फीसदी पाया गया। नीदरलैंड 7.6 फीसदी, डेनमार्क 6.9 फीसदी हैं। जबकि चेयर इफेक्ट से मैक्सिको में सबसे कम .6 फीसदी लोगों की मौत हुई। इसके अलावा म्यांमार में 1.3 फीसदी और भूटान में 1.6 फीसदी है। स्पेन में औसत 3.7 फीसदी लोगों की मौत हुई हैं।

## कब ये मानव सभ्य...बनेगा!?

(चाल : झिलमिल सितारों का.....)

कब ये मानव सभ्य बनेगा? भौतिक से परे भी नैतिक होगा।

नैतिक से परे शिक्षित होगा, शिक्षित परे संस्कारवान् बनेगा।। (1)

संस्कार से संस्कृतिवान् बनेगा, तन-मन-आत्मा से पावन बनेगा।

समता-शांति से विकास करेगा, सर्वोदय से भगवान् बनेगा।। (2)

किन्तु हाय! ये मानव दानव बना, नैतिक विहीन असभ्य बना।

साक्षरता से न शिक्षित बना, साक्षर होकर भी राक्षस बना।। (3)

संस्कार-सदाचार-संस्कृति बिना, सर्वविनाश हेतु दाव बना।

बौद्धिक-शैक्षणिक-यंत्रों के द्वारा, भस्मासुर सम नाशक बना।। (4)

जो यह काम को अधिक करता, उसे भी बड़ा मानव मानता।

शोषण-मिलावट-भ्रष्टाचार व, आतंक-युद्ध से सभ्य बनता।। (5)

शिकारी बनकर शिकार करता, शिकार करके सक्षम मानता।

भक्षणकर भी रक्षक बनता, स्वार्थाध बनकर आधुनिक बनता।। (6)

उत्श्रृंखल बनकर स्वाधीन बनता, प्रगति (करने) हेतु अंधीदौड़ करता।

अस्त-व्यस्त-संत्रस्त जीवना जीता, प्रदूषण फैलाकर उन्नति चाहता।। (7)

जब तक उन्नद्धोष नहीं त्यागेगा, सुख-शांति को नहीं पायेगा।

सुगुणों से मानव बनो महान, 'कनक' इसी हेतु बनाया काव्य।। (8)

सीपुर, दिनांक 27.09.2016, रात्रि 11.29

## पक्षी की आत्मकथा व आत्मव्यथा

(चाल : पूछ मेरा क्या नाम रे....., छोटू मेरा नाम रे.....)

विहङ्गम मेरा नाम है, नभ में गमन काम है।

नाना राग में गाना गाकर, अभिनय करना काम है॥ (1)

दो बार मेरा जन्म होता, गर्भ तथा अण्डा से।

इसलिये मुझे द्विज कहते, संस्कृत निष्ठ भाषा में॥ (2)

पक्षी विहङ्गम खेचर परिन्दा, द्विज नभचर भी मेरा नाम।

(मेरी) विभिन्न होती प्रजातियाँ, हनी बर्ड से (लेकर) शतुरमुर्ग सम॥ (3)

जल-स्थल-नभ में भी मेरा, गमन होता है निराबाध।

भोजन-प्रजनन आत्मरक्षा हेतु, गमन होता हजारों मील (तक)॥ (4)

मैं हूँ मानव का परम मित्र, बिना शुल्क ही सुनाता गाना।

नृत्य अभिनय से मनोरञ्जन करूँ, शब्दादि यंत्र सिखाऊँ नाना॥ (5)

मुझसे ही निकले अनेक शब्द, विहङ्गम दृश्य व दृष्टि-गमन।

तोता रटत कलरव मयूर नृत्य, नीर-क्षीर विवेक हंस सम॥ (6)

कलरव मेरे विभिन्न होते, चूँ-चूँ कूहू-कूहू काँव-काँव।

गुटुर गू व चिं चिं पिहू-पिहू, आदि अनेक विध शब्द मय॥ (7)

बच्चों के खिलौना वायुयान, मयूर सिंहासन मूर्ति-कला।

मुझसे ही उत्पन्न चिड़ियाघर, 'सुर कोकिला' तोता-मैना कथा॥ (8)

तथापि मुझे कृतघ्न मानव, कष्ट देते हैं अनेक विध।

(मेरे) घर रूपी वृक्ष जंगल काटते, माँस व पंख हेतु करते वध॥ (9)

पच्चीस (25%) प्रतिशत मेरी प्रजातियाँ, मानव के कारण हो रही लुप्त।

मेरे नाश से पर्यावरण क्षति, क्रमशः मानव ही होंगे विलुप्त॥ (10)

विभिन्न देशों प्रदेशों के भी, मैं हूँ राष्ट्रीय राज्य पक्षी।

विभिन्न देवी-देवताओं के वाहन (चिह्न), तो भी कृतघ्न मानव करे मेरी क्षति॥ (11)

शांति हेतु (भी) मेरा प्रयोग करे, संचार हेतु भी करें प्रयोग।

मेरी रक्षा हेतु भी प्रयास करो, इसी हेतु 'कनक' रचा काव्य॥ (12)

सीपुर, दिनांक 29.09.2016, मध्याह्न 12.25