

आत्मा-अनात्म गीताञ्जली

(गद्य-पद्यमय)

आचार्य कनकनन्दी

पुण्य-स्मरण

श्रीमती टीना मनीष के नूतनगृह में ग्रीष्म प्रवास,
स्वाध्याय के उपलक्ष्य में

स्वप्रेरित अर्थ सौजन्य (ज्ञानदानी)

कुमारी छमछम सुपुत्री श्रीमती टीना मणिभद्र जैन (चितरी)
(स्व प्रेरित ज्ञानोपकरण दाता)
वैभवी, यश (सुपुत्री, पुत्र) श्रीमती ज्योति अल्पेश जी
प्रज्ञान (सुपुत्र) श्रीमती चेतना डॉ. निरज - ग.पु. कॉलोनी

ग्रंथांक-316

संस्करण-प्रथम 2019

प्रतियाँ - 500

मूल्य - 151 ₹/-

प्राप्ति स्थान एवं सम्पर्क सूत्र

आचार्य श्री कनकनन्दी जी गुरुदेव द्वारा आशीर्वाद प्राप्त

(1) धर्म-दर्शन सेवा संस्थान

द्वारा-श्री छोटूलाल जी चित्तौड़ा

चन्द्रप्रभ दि. जैन मन्दिर, आयड़, आयड़ बस स्टॉप के पास,

उदयपुर (राज.)-313001/मो. 08233-734502

(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

आचार्य श्री कनकनन्दी की अद्वितीय शिक्षा पद्धति

-बा.ब्र.रोहित जैन

(चाल: सुनो सुनो हे दुनियावालों...)

सुनो सुनो हे दुनियावालों...कनक गुरु की शिक्षा पद्धति।

जिसे सुनकर तुम जानोगे...आत्मविकास की सही पद्धति। (ध्रुव)

कनक गुरुवर (हैं) महाज्ञानी...सम्पूर्ण विश्व के महाविज्ञानी।

अनेक विधाओं के ज्ञान सहित...अवर्णनीय अनुभवपूर्ण। (1)

शिक्षा सम्बन्धी अनेक ग्रन्थों का...किया है गुरु ने सृजन।

जिसे पढ़कर सभी को बोध होगा...जैन दर्शन व विज्ञान। (2)

“सर्वोदय शिक्षा मनोविज्ञान”...“शिक्षा-संस्कृति नारी गरिमा”।

“नैतिक शिक्षा (एवं) सामान्य ज्ञान”...आदि अनेक गद्य ग्रन्थ। (3)

पद्य विभाग में भी है...प्रायः सैकड़ों कवितायें।

“सर्वोदय शिक्षा गीताञ्जली” से (पाओगे)...समीचीन व श्रेष्ठ ज्ञान। (4)

शिष्य की क्षमता-योग्यतानुसार...पढ़ाते हैं कनक गुरु।

द्रव्य-क्षेत्र-काल-भावानुसार...स्वाध्याय कराते कनक गुरु। (5)

असमय व असंदर्भ में...रहते मौन व माध्यस्थ।

योग्य समय-संदर्भानुसार...पढ़ाते (हैं) गहन-सूक्ष्म विषय। (6)

अतः शिष्य को ध्यान देने योग्य...प्रश्न पूछे संदर्भ होने पर।

जिससे प्रच्छन्ना तप होगा...बढ़ेगा ज्ञान होगा समाधान। (7)

जैसे मल्टी नैशनल कम्पनी...व्यापार करती अरबों-खरबों का।

उसे न भाता स्टिल व्यापार...जिससे अधिक लाभ न होता। (8)

उसी प्रकार कनक गुरुवर भी...न पढ़ाते स्थूल विषय।

उन्हें रुचि हैं सूक्ष्म व व्यापक...आध्यात्मिक व विज्ञान युक्त। (9)

इनकी कक्षा में स्वाध्याय पूर्व...साहचर्य ज्ञान बढ़ाना विधेय।

जिससे अति गहन विषय भी...समझने में होता सरल। (10)

धवला-जयधवला तक सिद्धान्त ग्रन्थ...गुरुवर योग्य शिष्य को पढ़ाते।

अतः स्थूल शब्दादि के अर्थ...गुरुवर नहीं है समझाते। (11)

उन लौकिक (स्थूल) विषय को शिष्य...स्वयं ही पढ़े स्वयं ही जाने।

अन्यथा रहोगे अनभिज्ञ/अज्ञ...जिससे न बढ़ेगा ज्ञान। (12)

उक्त पद्धति का करो अनुसरण...बनोगे तुम पावन व धन्य।

अज्ञान तम को नाशकर...बनोगे शुद्ध-बुद्ध-आनन्द। (13)

नन्दादेवी के सामने झुक रहा है सारा जहाँ

-कुमार चयन जैन

(चाल: और इस दिल में क्या रखा है...)

आप है गुरु हर शिष्य के...आपके शिष्य है बहुत न्यारे...

क्योंकि आप है सबसे निराले...

प्रवीण जी की भावना लेकर...नन्दादेवी ने चातुर्मास किया है...

इस कारण से पूरा विश्व...इनके सामने झुक रहा है...

सागवाड़ा के लोग भी देखो...इनके सामने नतमस्तक हैं...

इनसे प्रेरणा (शिक्षा) लेकर हर कोई चौमासा की भावना करे...

सागवाड़ा के लोग सज्जन है...इसलिए कनक गुरु ने...

इसे सज्जनवाड़ा नाम दिया है...

सज्जनवाड़ा के सज्जन लोग भी...बहु चातुर्मास कर रहे है...

सज्जनवाड़ा के लोग भी देखो...नन्दादेवी की अनुमोदना करे...

छोटे-छोटे गाँव से भी सहयोग मिले है...

सद्गुरु कनकनन्दी श्रीसंघ के बहु

चौमासा से प्राप्त पुण्य लाभ

बालकवि-कुमार अक्षत जैन (शाह)

(चाल: परदेशी-परदेशी जाना नहीं...)

कनकनन्दी गुरुवर जी जाना नहीं...नन्दौड़ छोड़ के...हमें छोड़ के...

सद्गुरु है आप...हम शिष्य तुम्हारे

आपकी शरण में...ज्ञान-ध्यान है पाएँ...कनकनन्दी...(स्थायी)

आप जैसा इस दुनिया में...कोई नहीं...आडम्बर व दिखावा भी करते नहीं...
 निस्पृही सहज व सरल...भावी हो...सहिष्णु उदारभावी पावन हो...
 आप जैसा मुझको शीघ्र बनाना...आत्मज्ञानी-विज्ञानी बनाना...(कनकनन्दी)...(1)...
 ब्रह्माण्ड के ज्ञाता आप...महागुरु...ऊँचे ऊँचे लक्ष्य-भाव के धारी हो...
 आपकी निश्चा में एकता व...प्रेम बढ़े...समता शान्ति सुख व आनन्द बढ़े...
 देश-विदेशों से शिष्य हैं आते...आपके दर्शन से पुण्य बढ़ते...(कनकनन्दी)...(2)...
 आपके बहु चौमासे हो ऐसी...भावना है...उत्तीस व बीस में भी चौमासा हो...
 मेरी नन्दा दादी आगे...दीक्षा लेगी...दीक्षा लेकर आत्म-कल्याण करेगी...
 अनुमोदन करे 'अक्षत' कवि...मैं भी दीक्षा लूँ ऐसी भावना भाऊ...कनकनन्दी...(3)

कनक गुरुदेव का आगमन, भक्तों के लिए हर्ष एवं उल्लास का दिव्य संस्मरण

-पूर्वी पण्ड्या

(चाल: बहारा फूल बरसाओं)
 लताओं पुष्प बरसाओं, कनक गुरुदेव आये है
 ऐ कोयल मधुर स्वर गाओ, कनक गुरुदेव आये है।
 आत्म-वैभव और प्रभुत्व तेरा, अनोखा और निराला है,
 कनकनन्दी नाम तेरा, सारे जहाँ में आला है।
 हम अज्ञानी भक्तों का, करने उद्धार आए हैं। लताओं पुष्प...
 लगी थी आस वर्षों से हुए है आज वो दर्शन
 निभाने आज वादे को पधारें खुद पतित पावन
 मेरे कष्टों को हरने को ये नंगे पाँव आये है... लताओं...

कनकगुरुवर मेरे, दर्शन को तेरे पाके भक्तजनों को मजा आ गया

-सुश्री पूर्वी पण्ड्या

(चाल: मेरे रश्के कमर)
 कनक गुरुवर मेरे, दर्शन का तेरे

पाके भक्तजनों को मजा आ गया
 ऐसे अद्भुत गुरु की छवि देखकर
 सारे भक्तजनों को मजा आ गया
 कनक गुरुवर को पाकर हम धन्य हो गये
 उनकी छाया से सब कष्ट दूर हो गये
 ऐसे ऋषिवर का आदर व सत्कार कर
 हम भक्तजनों को मजा आ गया।
 जब से गुरुवर तेरे मार्ग पर हम चलें
 मिट गये सारे दुःख दर्द के सिलसिले
 ऐसे मुनिवर की महिमा का गुणगान कर
 हम भक्तजनों को मजा आ गया

कनक गुरु तुमको वन्दन

-सुश्री पूर्वी पण्ड्या

(चाल: सावन का महीना)
 गुरुवर तुमको हमारा है नमनं
 इन कदमों में इन चरणों में शत-शत है वन्दन
 गुरुवर हमारे, ध्यान-योगी ऋषिवरं
 ज्ञान-विज्ञान से परिपूर्ण मुनिवरं
 इनकी कृपा दृष्टि से, पावे आत्म सम्मान
 इन कदमों में इन चरणों में शत-शत है वन्दन
 आत्मवत् व्यवहार, वैश्विक मौलिकता
 धर्मशील संस्कार भाव उदारता
 इन चरणों में अर्पित है, मेरे शब्द सुमन
 इन कदमों में इन चरणों में शत-शत है वन्दन

विषयानुक्रमणिका

अं.क्र.	विषय	पृष्ठ क्रमांक
1.	आचार्य श्री कनकनन्दी की अद्वितीय शिक्षा पद्धति	2
2.	नन्दादेवी के सामने झुक रहा है सारा जहाँ...	3
3.	सद्गुरु कनकनन्दी श्रीसंघ के बहुचौमासा से प्राप्त पुण्य लाभ	3
4.	कनक गुरुदेव का आगमन, भक्तों के लिए हर्ष एवं उल्लास का दिव्य संस्मरण	4
5.	कनक गुरुवर मेरे, दर्शन को तेरे पाके भक्तजनों को मजा आ गया	4
6.	कनक गुरु तुमको वन्दन	5
	आत्मा-अनात्म गीताञ्जली	
1.	सर्वोत्तम-वैश्विक-नैतिक-सैद्धान्तिक-आध्यात्मिक	8
2.	आत्मिक V/s अनात्म	10
3.	स्व-स्वभाव ही मेरा धर्म, पर भाव ग्रहण अधर्म	18
4.	मेरी स्व-पर-विश्व कल्याण की भावना	20
5.	अनुभव ज्ञान ही यथार्थ ज्ञान अन्यथा...!?	23
6.	मेरा लक्ष्य शुद्ध-बुद्ध-विमुक्ति न कि ख्याति-पूजा-लाभ-वर्चस्व प्रसिद्धि	41
7.	मेरा शुद्ध स्वरूप चौरासी लक्ष्य योनि से परे	44
8.	स्वयं से प्यार करो सभी दुःख नशेगे	56
9.	परम स्वाधीन V/s परम पराधीन	90
10.	अनुभवज्ञानामृतपान व विकास कर रहा हूँ	122
11.	आगम प्रयोग से मुझे अनुभव होता है मुझ में अनन्त ज्ञान शक्ति रूप में है	147
12.	आकार (प्रदेशत्व गुण) की आत्मकथा	226
13.	विनय व आशीर्वाद विधियाँ	243
14.	निन्दा की आत्मकथा (निन्दा रस)	253
15.	हिन्दी भाषियों की हिन्दी भाषा में अशुद्धता व कमियाँ	254
16.	आत्मा की श्रद्धा-प्रज्ञा बिना समस्त ज्ञान, धर्म व विज्ञान आत्महितकारी नहीं	257
17.	नन्दौड़ के चातुर्मास से प्राप्त-शिक्षार्थे-उपलब्धियाँ	263

18.	परम सत्य का परिज्ञान नहीं है आधुनिक वैज्ञानिक तक को भी	265
19.	मेरा आ. कनकनन्दी से अध्ययन व विदेश में धर्मप्रभावना	273
20.	स्व आत्मा ही शुद्ध-बुद्ध-गुण अनंत की खान	274
21.	वै डॉ. सुरेन्द्रसिंह जी पोखरणा	276
22.	Aa Kanaknandiji Gurudev is a great Intellectual	280

चैतन्य चमत्कार हूँ 'मैं'

(चाल : 1. चन्दा है तू...2. क्या मिलिए...) - आचार्य कनकनन्दी

सत्य हूँ मैं चित्त हूँ मैं, ज्ञानानन्दमय जीव/(आत्मा) हूँ मैं।
 कर्मबन्ध से विकृत हूँ मैं, अतः शुद्ध-बुद्ध अभी न मैं।।(स्थायी)
 शुद्ध-बुद्ध व आनन्द हेतु, कर्मनाश हेतु प्रयत्नरत।
 आत्मविश्वास ज्ञान चारित्र युक्त, समता-शान्ति व निस्पृह युक्त।।
 आत्मविश्वास मैं चैतन्य द्रव्य, राग-द्वेष-मोह मेरा विभाव।
 तन-मन-अक्ष परे, चिदानन्दमय मेरा स्वभाव।।(1)
 शत्रु-मित्र-भार्ह-बन्धु-कुटुम्ब, अपना-पराया परे स्वभाव।
 ईर्ष्या तृष्णा घृणा परे स्वभाव, सहजानन्द है मेरा स्वभाव।
 जन्म-जरा-मरण परे, स्वयंभू सनातन शाश्वत द्रव्य।
 आधि-व्याधि व उपाधि मुक्त, नित्यानन्दमय निज स्वभाव।।(2)
 संकल्प-विकल्प-संक्लेश मुक्त, उत्पाद व्यय ध्रौव्य स्वभाव।
 ख्याति-पूजा-लाभ वर्चस्व रिक्त, अस्तित्व-वस्तुत्व-प्रभुत्व युक्त।।
 अपेक्षा-उपेक्षा-प्रतीक्षा परे, स्व निर्भर अनन्त गुणों से परे।
 हानि-लाभ-क्षय-विभाव शून्य, षट्गुणहानिवृद्धि से पूर्ण।।(3)
 इन्द्रिय यंत्रों से मैं अज्ञात, श्रद्धा-प्रज्ञा-अनुभव से ज्ञात।
 स्पर्श रस गन्ध वर्ण विविक्त, अनन्त ज्ञान-दर्श-सुख-वीर्यवन्त।।
 स्व-स्वभाव प्राप्ति ही परम लक्ष्य, संसार-शरीर भोग (से) मुक्त।
 "चौरासी-लक्ष्य योनि" से मुक्त, अनन्त स्व आत्म वैभव युक्त।।(4)
 चैतन्य चमत्कार मेरा स्वरूप, भौतिक चमत्कार परे स्वरूप।
 प्रभु-विभु मैं ऐश्वर्य युक्त, 'कनकनन्दी' मेरा आत्मस्वरूप।।(5)

आगम अनुभव परक कविता-

सर्वोत्तम-वैश्विक-नैतिक-सैद्धान्तिक-आध्यात्मिक

(चाल : 1. क्या मिलिए.....2. आत्मशक्ति.....)

वाद-विवाद व हठवाद से जो बचाता सो होता है स्याद्वाद।

सापेक्ष कथन करे जो सत्यग्राही से वह होता है स्याद्वाद।

अनन्त गुण (धर्म, पक्ष) होते हैं सत्य (द्रव्य) में अतः सत्य है अनेकान्त।

सनप्रसत्यग्राही वैश्विक दृष्टि (समग्रदृष्टि) उसे कहते हैं अनेकान्त।।(1)

परम सत्य ही होते द्रव्य उत्पाद-व्यय-ध्रौव्य युक्त।

जीव-पुद्गल-धर्म-अधर्म-आकाश-काल होते हैं परम सत्य/(वस्तु स्वरूप)

धर्म होता वस्तु स्वरूप अतः परम सत्य ही परम धर्म।

शुद्ध जीव का स्वरूप परम धर्म उसे प्राप्त करने का उपाय भी धर्म।।(2)

आत्मविश्वास-ज्ञान-चात्रि धर्म अथवा उत्तम क्षमा-मार्दव-आर्जव-शौच।

संयम व तप-त्याग-ब्रह्मचर्य-आकिञ्चन्य शुद्ध-बुद्ध आनन्द धर्म।।

दया-दान-परोपकार धर्म उदार-सहिष्णु-समता-शान्ति धर्म।।

मैत्री-प्रमोद-कारुण्य-माध्वस्थ धर्म संवेदनशीलता आत्मविशुद्धि धर्म।। (3)

हित-मित-प्रिय कथन वाचनिक सत्य देखा-सुना ही नहीं सत्य।

हित रहित मित-प्रिय नहीं (वाचनिक) सत्य हितकारी कठोर वचन सत्य।।

आत्मा ही होता है परम पुरुष आत्महितकर ही होता है पुरुषार्थ।

जिससे आत्मा बने हैं परमात्मा वह ही होता है पुरुषार्थ।।(4)

इस हेतु जो भी भाव-व्यवहार, धर्म-कर्म से ले ध्यान-अध्ययन।

दया-दान-सेवा-परोपकार से ले तप-त्याग से मोक्षप्रयाण।

इससे अतिरिक्त सभी काम नहीं होते पुरुषार्थ किन्तु संसारी काम।

पढ़ाई-नौकरी-व्यापार-राजनीति-कानून विज्ञान से ले विवाह-जन्म।।(5)

तन पुरुषार्थ से मन पुरुषार्थ श्रेष्ठ वचन से श्रेष्ठ है आचरण।

भाव शुद्धि व समता-शान्ति-निस्पृह-निराडम्बर ज्ञान-ध्यान।।

बाह्य त्याग (दान) से श्रेष्ठ है क्रोध-मान-माया-लोभ-मोह त्याग।

प्रदर्शन (दिखावा) से श्रेष्ठ है आत्मदर्शन जिससे मिले परम मोक्ष।।(6)

मनोरंजन व लोकानुरंजन से भी श्रेष्ठ है मनमंजन व आत्मानुमण।

प्रथम दोनों से न परम शान्ति मिले अन्तिम दोनों मिले शान्ति परम।।

पुरोपदेश तो सरल है जो टेपरिकार्ड या तोता रटन सम भी होता।

इसमें अहंकार व स्वार्थ भी संभव किन्तु स्व-उपदेश पावन होता।।(7)

अनैतिक त्याग से नैतिक होता नैतिक से परे होता आध्यात्मिक।

जो होते हैं अनैतिक वे होते बगुला-गोमुख व्याघ्र सम आध्यात्मिक (नास्तिक)

साक्षर से नैतिक श्रेष्ठ क्रूर-कट्टर धार्मिक से नैतिक (भद्र) मिथ्यादृष्टि

अंगुर से बना मद्य से जल श्रेष्ठ जिससे प्राणी जगत् पाते तृप्ति।। (8)

नैतिक है अन्य को किसी प्रकार से भी नवकोटि से कष्ट/(क्षति) न देना।

ये ही सामाजिक-राजनैतिक-कानून के संक्षिप्त स्वरूप होता।।

भाव-व्यवहार कथन से जो शालीन (भद्र) ऐसे नास्तिक का भी न होता पतन।

भाव-व्यवहार कथन से जो अशालीन (अभद्र) ऐसे आस्तिक का भी होता पतन।।(9)

नास्तिक वैज्ञानिक भी पर्यावरण सुरक्षा हेतु हर जीवों की रक्षा करते।

स्वयं को कट्टर धार्मिक मानने वाले विषमता से ले आतंकवाद करते।।

पुरोपकार से पहले स्व-उपकार श्रेय स्व-पर-प्रकाशी दीपक सम।

पर विजय से स्व-विजय श्रेष्ठ तीर्थकर-केवली सिद्ध के सम।।(10)

तन से अधिक शक्ति मन की होती मन से अनन्त आत्मा की शक्ति।

अतः आत्मशक्ति पूर्ण प्राप्ति हेतु नवकोटि से पुरुषार्थ रत 'कनकनन्दी'।।(11)

नन्दी 06.12.2018 रात्रि 08:30

जिस प्रकार मैं एक गुलाम नहीं बनना चाहता, उसी तरह गुलाम का मालिक भी नहीं बनना चाहता। यह सोच लोकतंत्र को दर्शाती है।

-अब्राहम लिंकन

किसी पुरुष या महिला के पालन-पोषण की आजमाइश तो एक झगड़े में उनके बर्ताव से होती है। जब सब ठीक चल रहा हो तब अच्छा बर्ताव तो कोई भी कर सकता है।

-जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

लोगों के साथ सामंजस्य स्थापित कर पाना ही सफलता का एक अति महत्त्वपूर्ण सूत्र है।

-थियोडोर रूसवेल्ट

धन कमाने की आस में निकलना सबसे बड़ी गलती है। वही करें जिसमें आपकी रुचि हो। यदि आप उसमें निपुण हैं तो धन अपने आप आएगा। -शेल सिल्वरस्टाइन
मौन एक ऐसा तर्क है, जिसका खंडन कर पाना बेहद दुष्कर है। -जॉश बिलिंग्स
अगर हम अपने सामर्थ्यानुसार कर्म करें, तो हम अपने आपको अर्चभित कर डालेंगे।
-थॉमस एडिसन

अपने उद्देश्य महान् रखें, चाहें इसके लिए कांटो भरी डगर पर ही क्यों न चलना पड़े।
-सुसैन लोंगएकर

महत्त्व इसका नहीं है कि आप कितने अच्छे हैं। महत्त्व इस बात का है कि आप कितना अच्छा बनना चाहते हैं।
-पॉल आर्डेन

आत्मिक V/s अनात्म

(आत्मा ही स्व-सर्वस्व अन्य सभी सहायक)

(चाल : 1. तुम दिल की धड़कन 2. सायोनारा)

- आचार्य श्री कनकनन्दी

आत्मोपलब्धि (मोक्ष) करने हेतु आत्म श्रद्धान (आत्मविश्वास) होता प्रथम हेतु।
इससे होता है आत्मज्ञान (सम्यग्ज्ञान) जिससे होता है आत्मानुचरण/(सम्यक् चार्त्रि)।।(1)
इस हेतु देव-शास्त्र-गुरु निमित्त, पंच उपलब्धियों का भी संयोग/(संयुक्त)
उपशम क्षयोपशम-क्षाधिक भाव, जिससे होते आत्मश्रद्धाज्ञान चारित्र।।(2)
आत्मश्रद्धान से होती आत्मरुचि, निश्चय से सिद्ध सम प्रतीति।

शुद्ध बुद्ध हूँ मैं आनन्द धन, द्रव्य-भाव-नो कर्म से भिन्न।।(3)

इससे कुज्ञान होता सुज्ञान, जिसे कहते हैं भेद विज्ञान।

भेद विज्ञान अनुसार (जो) होता आचरण, उससे होता है आत्मानुचरण।।(4)

इसमें होता है आत्मानुभव, आत्मानुस्मरण व आत्मविश्लेषण।

आत्मा का शोध व आत्मा का बोध, आत्मचिन्तन आत्ममनन-ध्यान।।(5)

ये हैं आत्म प्रेम व आत्म पूजा, आत्म गौरव-आत्म प्रशंसा-समीक्षा।

आत्म प्रार्थना, आत्मजाप कीर्तन, आत्म संयम, आत्म दम, आत्मानुशासन।।(6)

आत्म-विचार व आत्मविश्लेषण, आत्मसम्मान, आत्म उत्साहवर्द्धन।।

सकागतमक विचार व एफर्मेशंस/(दृढ़ वचन) आत्म विजय व आत्मप्रबन्धन।।(7)

इससे होता परम आत्मविकास, जिसे कहते परमात्मदशा या मोक्षा।

अनन्त आत्मवैभव होता प्रगट, सत्य-शिव-सुन्दर-आनन्द।।(8)

इससे भिन्न सभी होते अनात्म, तन-मन-इन्द्रिय व धन।

सत्ता-सम्पत्ति-प्रसिद्धि-डिग्री, नाम-ग्राम-भाषा-वेश-जाति।।(9)

अज्ञानी-मोही इसे आत्मिक माने, आत्मिक भाव को अनात्म माने।

उसके कर्ता-धर्ता-भोक्ता माने, जिससे अनन्त दुःख को भोगे।।(10)

ये हैं बन्ध व मोक्ष के सूत्र, आत्म श्रद्धा-प्रज्ञा से ज्ञात सूत्र।

आत्म श्रद्धा प्रज्ञा बिन अज्ञात सूत्र, आत्मोपलब्धि ही 'कनक' का लक्ष्य।।(11)

भीलुडा दि. 18.12.2018 रात्रि 07:45

(यह कविता "खुद से प्रेम करो, लुइस अल हे") से भी प्रेरित)

सन्दर्भ-

ध्येय पदार्थ में एकाग्रचित होकर जिस किसी पदार्थ को ध्यावता हुआ साधु जब निस्पृह वृत्ति सब प्रकार की इच्छाओं से रहित होता है उस समय उसका ध्यान निश्चय ध्यान होता है ऐसा आचार्य कहते हैं।

प्रारम्भिक अवस्था की अपेक्षा से जो सविकल्प अवस्था है, उसमें विषय और कषायों को दूर करने के लिए तथा चित्त को स्थिर करने के लिए पञ्चपरमेष्ठी आदि परद्रव्य भी ध्येय होते हैं। फिर जब अभ्यास से चित्त स्थिर हो जाता है तब शुद्ध-बुद्ध एकस्वभाव निज शुद्धात्मा का स्वरूप ही ध्येय होता है। 'निस्पृह' शब्द से मिथ्यात्व, तीनों वेद, हास्य, रति, अरति, शोक, भय, जुगुप्सा, क्रोध, मान, माया और लोभ इन चौदह अंतरंग परिग्रहों से रहित तथा क्षेत्र, वास्तु, हिरण्य, सुवर्ण, धन, धान्य, दासी, दास, कुप्य और भांड नामक दस बहिरंग परिग्रहों से रहित, ध्यान करने योग्य पदार्थों में स्थिरता और निश्चलता को ध्यान का लक्षण कहा है। 'निश्चय' शब्द से अभ्यास प्रारंभ करने वाले की अपेक्षा व्यवहाररत्नत्रय के अनुकूल निश्चय ग्रहण करना चाहिये और ध्यान में निष्पन्न पुरुष की अपेक्षा शुद्धोपयोग रूप विवक्षितैकदेश शुद्धनिश्चय ग्रहण करना चाहिये। विशेष निश्चय आगे कहा जाने वाला है।

परमध्यान के कारण

मा चिद्रह मा जंपह मा चिन्तह किंवि जेण होइ थिरो।

अप्पा अप्पम्मि रओ इणमेव परं हवे ज्झाणां।।(56) द्र.सं.

Do not act, do not talk, do not think, so that the soul may be attached to and fixed in itself. This only is excellent meditation.

हे ज्ञानीजनों! तुम कुछ भी चेष्टा मत करो अर्थात् काय के व्यपार को मत करो, कुछ भी मत बोलो और कुछ भी मत विचारो। जिससे कि तुम्हारी आत्मा अपनी आत्मा में तल्लीन स्थिर होवे, क्योंकि जो आत्मा में तल्लीन होता है वही परम ध्यान है।

जिस प्रकार स्थिर जल में बड़ा पत्थर डालने पर जल अस्थिर होता है और छोटा पत्थर डालने पर भी जल अस्थिर होता है भले अस्थिरता में अंतर हो उसी प्रकार किसी भी प्रकार के संकल्प विकल्प, चिंतन, कथन, क्रियादि से आत्मा में अस्थिरता/कम्पन/चंचलता/क्षोभ हो जाता है। इसलिये श्रेष्ठ ध्यान के लिए समस्त संकल्पादि को त्याग करके आत्मा में ही पूर्ण निश्चय रूप में स्थिर होना चाहिये। अतः आचार्य श्री ने कहा है कि-

‘मा चिद्रह मा जंपह मा चिंतह किंवि’ हे विवेकी पुरुषों! नित्य निरंजन और क्रिया रहित निज शुद्ध आत्मा के अनुभव को रोकने वाला शुभ-अशुभ चेष्टा रूप काय की क्रिया को तथा शुभ-अशुभ-अंतरंग-बहिरंग रूप वचन को और शुभ-अशुभ विकल्प समूह रूप मन के व्यापार को कुछ भी मत करो।

‘जेण होइ थिरो’ जिन तीनों योगों को रोकने से स्थिर होता है। वह कौन? ‘अप्पा’ आत्मा। कैसे होकर स्थिर होता है? ‘अप्पम्मि रओ’ स्वाभाविक शुद्ध ज्ञान दर्शन स्वभाव जो परमात्मतत्त्व के सम्यक् श्रद्धान-ज्ञान-आचरण रूप अभेद रत्नत्रयात्मक परम ध्यान के अनुभव से उत्पन्न, सर्व प्रदेशों को आनंददायक ऐसे सुख के अनुभव रूप परिणति सहित स्व-आत्मा में रत, तल्लीन, तच्चित्त तथा तन्मय होकर स्थिर होता है। ‘इणमेव परं हवे ज्झाणां’ यही जो आत्मा के सुख स्वरूप में तन्मयपना है, वह निश्चय से परम उत्कृष्ट ध्यान है।

उस परमध्यान में स्थित जीवों को जो वीतराग परमानंद सुख प्रतिभासित होता

है वही निश्चय मोक्षमार्ग का स्वरूप है। वह अन्य पर्यायवाची नामों से क्या-क्या कहा जाता है, सो कहते हैं। वही शुद्ध आत्म स्वरूप है, वही परमात्मा का स्वरूप है। परमात्मा ध्यान के भावना की नाममाला में इस एक देश व्यक्ति रूप शुद्धनय के व्याख्यान को यथासंभव सब जगह लगा देना चाहिये। ये नाम एकदेश शुद्ध निश्चयनय से अपेक्षित है।

वही परमब्रह्म स्वरूप है, वही परमविष्णुरूप है, वही परमशिवरूप है, वही परमबुद्धस्वरूप है, वही परमजिनस्वरूप है, वही परम निज-आत्मोपलब्धि रूप सिद्धस्वरूप है, वही निरंजनस्वरूप है, वही शुद्धात्मदर्शन है, वही परम अवस्था स्वरूप है, वही परमात्मा-दर्शन है, वही ध्यान करने योग्य शुद्धपरिणामिक-भावरूप है, वही ध्यान भावनारूप है, वही शुद्ध चारित्र है, वही परम पवित्र है, वही अंतरंग तत्त्व है वही परम तत्त्व है, वही शुद्ध आत्म द्रव्य है, वही परम ज्योति है, वही शुद्ध वही निर्मल स्वरूप है, वही स्वसंवेदन ज्ञान है, वही परमतत्त्वज्ञान है, आत्मानुभूति है, वही आत्मा की प्रतीति है, वही आत्म-संविन्त आत्म-संवेदन है, वही निज आत्मस्वरूप की प्राप्ति है, वही नित्य पदार्थ की प्राप्ति है, वही स्वाभाविक आनंद है, वही सदानंद है, वही शुद्ध आत्म पदार्थ के अध्ययनरूप है, वही परम स्वाध्याय है, वही निश्चय मोक्ष का उपाय है, वही एकाग्र चिंता निरोध है, वही परमज्ञान है, वही शुद्ध उपयोग है, वह ही परम-योग समाधि है, वही भूतार्थ है, वही परमार्थ है, वही निश्चय ज्ञान-दर्शन-चारित्र-तप-वीर्यरूप निश्चय पंचाचार है, वही समयसार है, वही ही अध्यात्मसार है, वही समता आदि निश्चय षट् आवश्यक स्वरूप है, वह ही अभेद रत्नत्रय स्वरूप है वही वीतराग सामायिक है, वह ही परमशरणरूप उत्तम मंगल है, वही केवल ज्ञानोत्पत्ति का कारण है, वही समस्त कर्मों के क्षय का कारण है, वही निश्चय दर्शन, ज्ञान, चारित्र, तप, आराधना स्वरूप है, वही परमात्मा भावनारूप है, वही परम अद्वैत है, वही अमृतस्वरूप परमधर्मध्यान है, वही शुक्लध्यान है, वही राग आदि विकल्परहित ध्यान है, वही निष्कल ध्यान है, वही परम स्वाध्याय है, वही परम वीतरागता है, वही परम-समता है, वही परम एकत्व है, वही परम भेदज्ञान है, वही परम समरसी भाव है, इत्यादि समस्त रागादि विकल्प-उपाधि रहित, परम आह्लाद एक-सुख लक्षणमयी ध्यान स्वरूप निश्चय मोक्षमार्ग को कहने वाले अन्य बहुत से

पर्यायवाची नाम परमात्म तत्त्व ज्ञानियों के द्वारा जानने योग्य होते हैं।

ध्याता और ध्यान सामग्री

तवसुदवदवं चेदा ज्झाणरहधुरंधरो हवे जम्हा।

तम्हा ततियणिरदा तल्लन्धीए सदा होई।।(57)

As a soul which (practises) penance, (holds). vows and (has knowledge of) scriptures, becomes capable of holding the axles of the chariot of meditation, so to attain that (meditation) be always engaged in these three (i.e. penances, vows and sastras).

क्योंकि तप, श्रुत और व्रत का धारक जो आत्मा है वही ध्यानरूपी रथ की धुरा को धारण करने वाला होता है। इस कारण हे भव्यजनों! तुम उस ध्यान की प्राप्ति के अर्थ निरन्तर तप, श्रुत और व्रत इन तीनों में तत्पर हो।

मैं जीवन के लिए नए दरवाजे खोल रहा हूँ

आप जीवन के गलियारे में खड़े हैं और आपके पीछे कई दरवाजे बंद हो चुके हैं। ये दरवाजे प्रतिनिधित्व करते हैं, उन कार्यों का जो अब आप न करते हैं न उनके बारे में सोचते हैं, उन अनुभवों का जो अब आपको नहीं होते। आपके आगे दरवाजों का एक अंतहीन गलियारा है, जिनमें से प्रत्येक-एक नए अनुभव के लिए खुलता है।

जब आप आगे बढ़ें, तो स्वयं को उन अद्भुत अनुभवों के लिए दरवाजे खोलते देखें, जो आप पाना चाहते हैं। स्वयं को खुशी, शांति, स्वास्थ्य, समृद्धि और प्रेम के लिए दरवाजे खोलते देखें। समझ, करुणा और क्षमाशीलता के लिए दरवाजे खोलते देखें। स्वतंत्रता के लिए, स्व-मूल्य एवं आत्मसम्मान और स्वयं के प्रेम के लिए दरवाजे खोलते देखें, ये सब आपके सामने हैं। आप सबसे पहले कौन सा दरवाजा खोलेंगे?

विश्वास रखें कि आपके भीतर का मार्गदर्शक उन तरीकों से आपका नेतृत्व कर रहा है, जो आपके लिए सबसे अच्छे हैं और इसके द्वारा आपके आध्यात्मिक विकास का निरन्तर विस्तार हो रहा है। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन सा दरवाजा खुल रहा है या कौन सा बंद हो रहा है, आप हमेशा सुरक्षित हैं।

प्रेम के लिए सकारात्मक एफर्मेशंस

इन एफर्मेशंस को अपनी चेतना में भर जाने दें, यह मानते हुए कि ये आपके लिए सच हो जाएँगे। इनका अभ्यास बार-बार करते रहें, खुशी के साथ।

समय-समय पर मैं उनसे पूछता हूँ, जिन्हें मैं प्रेम करता हूँ कि मैं कैसे उन्हें और ज्यादा प्रेम कर सकता हूँ। मैं प्रेम भरी आँखों से साफ-साफ देखने का चुनाव करता हूँ। मैं जो देखता हूँ, उसे प्रेम करता हूँ, मैं अपने जीवन में प्रेम और रोमांस को आकर्षित करता हूँ और अब मैं इसे स्वीकार करता हूँ। कोने-कोने में प्रेम फैला है और मेरी पूरी दुनिया में खुशियाँ भरी हैं। मैं उस प्रेम का आनंद लेता हूँ, जो मुझे रोज मिलता है। मैं आईने में देखकर यह कहने में सहज महसूस करता हूँ कि 'मैं तुमको प्रेम करता हूँ, मैं सच में, सच में तुमको प्रेम करता हूँ'। मैं अब प्यार, रोमांस, खुशी और जो कुछ भी अच्छा जीवन मुझे देना चाहता है, उसे पाने के योग्य हूँ, मैं प्रेम से घिरा हुआ हूँ, सब कुछ ठीक है। मैं किसी ऐसे के साथ आनंददायक, अंतरंग रिश्ते में हूँ, जो सच में मुझे प्रेम करता है। मैं सुन्दर हूँ और मुझे सब प्रेम करते हैं। मैं जहाँ भी जाता हूँ, लोग मुझे प्रेम से मिलते हैं। मैं सिर्फ स्वस्थ संबंधों को आकर्षित करता हूँ, मेरे साथ हमेशा अच्छा व्यवहार होता है। मैं अपने जीवन में मिले इतने प्रेम के लिए बहुत आभारी हूँ, मुझे वह हर जगह मिल जाता है।

स्वयं को प्रेम करना

आज आप मिरर वर्क में अपनी प्रगति की समीक्षा करेंगे

और जीवनयात्रा में स्वयं को अधिक समय और प्रोत्साहन देना सीखेंगे

मुझे आप सब पर कितना गर्व हो रहा है मेरे प्रियजनों! यहाँ हम अपने दूसरे सप्ताह के अंत तक पहुँच गए हैं और वहाँ आप अपने दोस्त के सामने, अपने आईने के सामने खड़े होकर हर दिन नए तरीके सीख रहे हैं और उनका अभ्यास कर रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने जीवन में और अधिक प्रेम ला सकते हैं। आप प्यार, खुशी और उन सभी अच्छी चीजों के अधिकारी हैं, जो जीवन आपको दे सकता है।

आप मिरर वर्क करने में अभी भी थोड़ा मूर्खतापूर्ण और असहज महसूस कर सकते हैं। कोई बात नहीं, मैं आपसे कहूँगी कि जब आप प्रतिदिन नए अभ्यास

आरंभ करते हैं तो धैर्य से काम लें, बदलाव मुश्किल हो सकता है और आसान भी हो सकता है। याद रखें कि यह खुद को प्रेम करने और स्वीकृति प्रदान करने की यात्रा है और अपने समस्त प्रयासों को स्वीकार करें।

आप पहले ही इतना कुछ प्राप्त कर चुके हैं। आपने देखा है कि कैसे आपका आईना आपकी कही बातों और आपके किए कामों के प्रति आपको और अधिक जागरूक करने में मदद करता है। आप उन चीजों को जाने देना सीख रहे हैं, जो आपके लिए अच्छी नहीं हैं। आप अपनी सेल्फ-टॉक (स्वयं से की गई बात) के प्रति अधिक जागरूक हो रहे हैं, आप अपने कहे शब्दों को ध्यान से सुनकर उन्हें सकारात्मक एफमेंशंस में बदलना सीख रहे हैं। आप अपने भीतर के आलोचक को एक प्रशंसक में बदलना भी सीख रहे हैं, जो आपके प्रयासों और बदलाव के लिए प्रतिबद्धता की प्रशंसा करेगा, यह सब आपके लिए बहुत अच्छा है।

आपका भीतरी बच्चा पिछले दो सप्ताहों का विषय था और आपने बहादुरी से दोनों का सामना किया। खुद को एक बड़ी सी जयकार करें। आपने अपने भीतर के बच्चे को अपना परिचय दिया और अब आप समझने लगे हैं कि यह नन्हा सा जीव क्या महसूस करता है, आपको इस बच्चे को अपनी बाँहों में लेकर यह समझाने का समय भी मिल रहा है कि वह कितना सुखित है और आप उसे कितना प्रेम करते हैं। मुझे आप पर बहुत गर्व है कि आपने स्वयं को प्रेम करने की ओर इतना बड़ा कदम उठाया है।

इन पहले 14 अभ्यासों के बाद आप सीख रहे हैं कि कैसे आपका शरीर आपके अंदरूनी विचारों और धारणाओं को प्रतिबिंबित करता है, आप अपने शरीर के संदेशों पर ध्यान देने लगे हैं। आप अपने शरीर को वह प्रेम भरा पोषण देने लगे हैं, जिसकी उसे आवश्यकता है-उत्साहवर्धक विचार और सकारात्मक एफमेंशंस, आप यह भी देख रहे हैं कि आप कितना अच्छा महसूस कर सकते हैं, जब आप अपनी सच्ची भावनाएँ व्यक्त करते हैं, भले ही वे नकारात्मक हों, आपको उस मेहनत के लिए और उन अभ्यासों के लिए भी स्वयं को बधाई देनी चाहिए, जो आप दूसरों के प्रति अपने क्रोध को समाप्त करने के लिए कर रहे हैं। यह ऐसा उपचारात्मक अनुभव है, जो वास्तव में आपका जीवन बदल सकता है।

अपने डर को समझकर और मिरर वर्क के दौरान उसे संबोधित करके आपने इस सप्ताह एक और महत्वपूर्ण पाठ सीखा है-आप स्वयं अपना डर नहीं हैं। डर सिर्फ आपके मन की एक कमजोरी है। आपके पास हमेशा प्रेम और डर के बीच एक विकल्प रहता है।

आपने इस सप्ताह मेरे एक पसंदीदा सिद्धान्त का अभ्यास भी किया है-आप जैसे अपने दिन की शुरुआत करते हैं, अक्सर वैसे ही अपना जीवन भी जीते हैं। मुझे यह जानकर बहुत खुशी हो रही है कि आप अपने दिन की शुरुआत प्रेम भरे विचारों के साथ करने का प्रयास कर रहे हैं। यह आपके दिन के बाकी समय के लिए एक सकारात्मक टोन सेट करता है।

आपने देखा कि सिर्फ 14 दिनों में आपने कितना कुछ सीख लिया है? मिरर वर्क के इस नए अनुभव से गुजरते हुए स्वयं को हर प्रकार का प्रोत्साहन देते रहिए, हमेशा जान लीजिए कि मैं आपके साथ हूँ। आइए, एफर्म करें-मैं यहाँ हूँ, दुनिया-ये मिरर वर्क मुझे जो भी अद्भुत चीजें सिखा रहा है, उसके प्रति खुला हुआ और ग्रहणशील।

अपने आपसे ये एफमेंशंस कहें-मैं अपने सारे डर निकालने को तैयार हूँ, मैं सुरक्षित हूँ, मैं अपने भीतर के बच्चे को प्रेम करता हूँ, मैं तुमको प्रेम करता हूँ, मैं खुश हूँ, मैं संतुष्ट हूँ और मुझे प्रेम मिलता है।

मैं सिर्फ अपनी भव्यता देखना चाहता हूँ

अपने मन से और अपने जीवन से प्रत्येक नकारात्मक, हानिकारक, डरावना विचार और सोच दूर करने का चुनाव करें। अब किसी भी प्रकार के हानिकारक विचार या बातचीत को न सुनें, न उसका हिस्सा बनें। आज आपको कोई नुकसान नहीं पहुँच सकता, क्योंकि आप चोट खाने में विश्वास करने से मना कर रहे हैं। आप हानिकारक भावनाओं में लिप्त होने से मना कर रहे हैं, चाहे वे कितनी भी उचित प्रतीत हो रही हों। आप हर उस सोच से ऊपर उठ रहे हैं, जो आपको नाराज या भयभीत करने की कोशिश करती है। हानिकारक विचारों का आपके ऊपर कोई प्रभाव नहीं हो रहा है।

आप सिर्फ वह कह रहे हैं और सोच रहे हैं, जो आप अपने जीवन में चाहते हैं। आपके लिए जो भी करना आवश्यक है, उसके लिए आप स्वयं ही पर्याप्त हैं। आप उस शक्ति के साथ एकाकार हैं, जिसने आपको बनाया है, आप सुरक्षित हैं। आपकी दुनिया में सबकुछ ठीक है।

अपनी शक्ति को महसूस कीजिए

इस नए दिन का खुली बाँहों और प्रेम के साथ स्वागत करें, अपनी शक्ति को महसूस करें, अपनी साँस की शक्ति को महसूस करें, अपनी आवाज की शक्ति को महसूस करें, अपने प्रेम की शक्ति को महसूस करें, अपनी क्षमाशीलता की शक्ति को महसूस करें, अपनी बदलने की इच्छा को महसूस करें।

आप सुन्दर हैं। आप एक दिव्य, भव्य जीव हैं। आप सब अच्छी चीजों के अधिकारी हैं-कुछ नहीं, सब अच्छी चीजों के, अपनी शक्ति को महसूस करें, और उसके साथ शांति से रहें, क्योंकि आप सुरक्षित हैं।

(खुद से प्रेम करो, लुईस एल.हे)

स्व स्वभाव ही मेरा धर्म, परभाव ग्रहण अधर्म

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल : 1. होठों से छू लो तुम...(माता तू दया करके...) 2. इस देश में गाँधी....)
अन्य कोई कुछ करे या बोले, मुझ में ही मुझे रहना है।

अन्य सभी संकल्प विकल्प, त्याग से स्व में रमना है।।

अनन्त जीव है...अनन्त कर्म, अनन्त प्रकार...होते विभिन्न।

नवम गुणस्थान पूर्व न होते...भाव एक समान।।(1)

सर्वज्ञ जानते सभी जीवों के, सही व गलत भाव-व्यवहार।

तो भी समता में रहते, मेरा लक्ष्य भी तदनुसार।।

अन्य के कारण...मैं भी अनादि से, किया हूँ संकल्प विकल्प द्वन्द्व।

जिससे पाया अनन्त दुःख, अभी करूँ (मैं) सभी ही अलम्।।(2)

आत्महित ही मैं करूँ पहले, फिर विश्वहित चिन्तन भी करूँ।

किन्तु आत्म अहित सहित, पर हित भी न करूँ।

आत्महित...आत्मविशुद्धि, समता शान्ति...निस्पृह वृत्ति।

आत्मविकास से पाना है, मुझे सम्पूर्ण मुक्ति।।(3)

(यथा) तीर्थंकर करते पहले स्व उपकार, सर्वज्ञ बनकर करते परोपकार।

यथायोग्य तदनुकूल मम, भाव व व्यवहार।।

इस हेतु किसी से...न करूँ राग-द्वेष, अपेक्षा-उपेक्षा प्रतीक्षा व द्वन्द्व।

सर्वथा-सर्वदा स्व-आत्म, स्वभाव में रमण करूँ।।(4)

इस हेतु न चाहूँ ख्याति-पूजा-लाभ, सत्कार-पुसत्कार-वर्चस्व भाव।

परावलम्बन व अनुकरण, आदि भी मैं न चाहूँ।।

आत्मविश्वास...व आत्मज्ञान, आत्मचिन्तन...आत्मध्यान।

इससे पाऊँ आनन्द घन, अतः पर से विरक्त मन।।(5)

अनुभव दृढ़तर हो रहा है, मेरा वैभव मुझमें सम्पूर्ण भरा है।

अन्य से पाना यह असम्भव होता स्व-स्वभाव अन्य में न होता।

वस्तुस्वभाव...धर्म होने से अन्य को ग्रहण...करना अधर्म स्व-स्वभाव ग्रहण स्वधर्म।

स्व-स्वभाव को त्यागना भी अधर्म है।।(6)

यह है मेरा आत्मचिन्तन, यह है परम आत्मविज्ञान।

'कनक' का लक्ष्य है स्वयं में ही रमणा।।

स्वयं को चाहूँ मैं...स्वयं को पाऊँ मैं, स्वयं के द्वारा...सम्पूर्ण बनूँगा मैं।

स्व स्वभाव न त्याग करूँ, पर स्वभाव न ग्रहण करूँ।।(7)

नन्दौड़ 04.12.2018 रात्रि 08:03

(मेरे आध्यात्मिक-आगमोक्त-अनुभवपरक सत्य-तथ्य परक भाव-व्यवहार-कथन-शिक्षा-प्रवचन-लेखन आदि को पहले-पहले प्रायः कोई नहीं समझते हैं परन्तु बाद में धीरे-धीरे कुछ भव्य-नम्र-सत्यग्राही लोग समझे हैं तथापि मैं स्व-अनुभूति उपरोक्त सत्य को त्यागता नहीं हूँ, इससे भी अधिक लोग प्रभावित होते हैं। इसी से प्रेरित होकर यह कविता बनी।।)

मेरी स्व-पर-विश्वकल्याण की भावना

(मेरी 12 अनुप्रेक्षा व 16 कारण भावना (4 धर्मध्यान)

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल : आत्मशक्ति...क्या मिलिए...)

सहज मेरी भावना रही बाल विद्यार्थी काल से,

विश्व के हर जीव सुखी रहे हर दृष्टिकोण से।

इसलिए मेरी भावना रही मैं बन्नू अन्तर्राष्ट्रीय नेता,

सभी जीवों के विकास करूँ बनकर उदार नेता॥(1)

नहीं तो बन्नू वैज्ञानिक शोध-बोध निमित्त,

नहीं तो बन्नू आध्यात्मिक सन्त मोक्षप्राप्ति निमित्त॥

ऐसी पावन भावना के कारण मैं बना आध्यात्मिक सन्त,

तीनों ही भावना मेरी उत्तरोत्तर हो रही वृद्धिगत॥(2)

देश-विदेशों के धर्म-दर्शन व विज्ञान के ज्ञान से,

तीर्थकर-बुद्ध-ईसा-ऋषि-मुनिओं के जीवन से।

आधुनिक विज्ञान व वैज्ञानिकों के अध्ययन से,

मेरी भावना उत्तरोत्तर बढ़ रही विदेशों के ग्रन्थों से॥(3)

सनम्र सत्यग्राही-पावन-उदार (सहिष्णु)-आध्यात्मिक वृद्धि से।

निस्पृह-निराडम्बर व मौन एकान्त साधना से।

संवेदनशीलता युक्त स्व-पर-विश्वकल्याण की भावना से,

नवकोटि से मेरी भावना घनीभूत हो रही श्रद्धा-प्रज्ञा से॥ (4)

चारों गतियों के चौरासीलक्ष्ययोनियों के सभी जीव जगत्,

तन-मन-आत्मा से सुखी बने आध्यात्मिक भाव से।

अन्त्योदय से सर्वोदय हो समता व शान्ति से,

परस्पर उपकारी बनकर विभाव भाव त्याग से॥(5)

ऐसी भावना सतत भाता हूँ तथाहि करता हूँ लेखन-प्रवचन।

मानव पशु-पक्षी हेतु ही नहीं भाता हूँ किन्तु सकल जीव गण।

क्योंकि हर जीव द्रव्य रूप से समान व भगवत् सम,

भले कर्मों के कारण संसार में अशुद्धता से होते विसम॥(6)

सभी जीव आत्मविकास द्वारा क्रमशः बने शुद्ध से भगवान्।

जिससे हर जीव बने अनन्त ज्ञान-दर्श-सुख-वीर्यवान्।

ये हैं मेरी द्वादशअनुप्रेक्षा व सोलह कारण भावना,

चतुर्विध धर्मध्यान से ले 'कनक' की पावन/(सर्वोदयी) भावना॥(7)

नन्दीड 05.12.2018 रात्रि 08:57

सन्दर्भ:-

एक सुरक्षित और प्रेम भरी दुनिया बनाना

आज और हर एक दिन को सीखने का समय मानें, एक नई शुरुआत मानें, यह बदलने और विकसित होने का, एक नए स्तर पर अपनी चेतना को खोलने का और नए विचारों एवं सोच के नए तरीकों पर विचार करने का तथा हम जिस दुनिया में जीने का सपना देखते हैं, उसकी कल्पना करने का अवसर है। हमारी कल्पना दुनिया की रचना करने में मदद करती है। मेरे साथ चलकर अपने आप को और पृथ्वी को नए और शक्तिशाली तरीके से देखें।

एक ऐसी दुनिया की कल्पना करें, जहाँ सबके पास गौरव हो, जहाँ हर कोई, चाहे वह किसी भी जाति या राष्ट्रीयता का हो, सशक्त और सुरक्षित महसूस करे। बच्चों को हर जगह महत्त्व और प्रेम मिलता देखें, क्योंकि बच्चों के प्रति हर प्रकार का दुर्व्यवहार पूरी तरह गायब हो चुका है। स्कूलों को अपने कीमती समय का उपयोग बच्चों को महत्वपूर्ण विषय सिखाने में करते हुए देखें, जैसे स्वयं को कैसे प्रेम करना चाहिए, संबंध कैसे बनाने चाहिए, अभिभावक कैसे बनना चाहिए, पैसों को सँभालकर अर्थिक रूप से सुरक्षित कैसे होना चाहिए। फिर सभी बीमार लोगों को स्वस्थ होते देखें, बीमारियों को अतीत की घटना बनते देखें, क्योंकि डॉक्टर लोगों को स्वस्थ और फिट रखना सिखा चुके हैं। दर्द और कष्टों को गायब होते देखें और अस्पतालों को आवासीय इमारतों में बदलते देखें।

कल्पना करें कि सभी बेघरों को घर मिल चुके हैं और उन सब लोगों के लिए रोजगार उपलब्ध है, जो काम करना चाहते हैं। जेलों को कैदियों और गार्डों में समान रूप से आत्म-मूल्य और आत्म-सम्मान का निर्माण करते देखें, ताकि वहाँ से जीवन

से प्रेम करनेवाले जिम्मेदार नागरिक रिहा हों। चर्चों को उनके शिक्षण से पाप और अपराध-बोध को दूर करते हुए और उनकी भव्यता को व्यक्त करने और अपने लिए सर्वोच्च अच्छाई प्राप्त करने में उनके सदस्यों का समर्थन देखें। सरकारों को वास्तव में जनता का ख्याल रखते देखें, जहाँ सबके लिए न्याय और दया उपलब्ध हो। हर व्यवसाय में ईमानदारी और निष्पक्षता लौटते हुए देखें, क्योंकि लालच अब एक अनजान चीज बन चुका है। महिलाओं और पुरुषों को गौरव के साथ रहने के लिए एक-दूसरे को सशक्त करते देखें, क्योंकि हिंसात्मक गतिविधियाँ पूरी खत्म हो चुकी हैं। शुद्ध, साफ पानी और पौष्टिक आहार और स्वच्छ हवा को सबके लिए मानक के रूप में देखें।

अब आइए, बाहर चलते हैं और स्वच्छ बारिश को महसूस करते हैं। बारिश के रुकने पर बादल छूट जाते हैं और सूरज के निकलने के साथ हम एक खूबसूरत इंद्रधनुष देखते हैं। साफ हवा पर ध्यान दें, उसकी ताजगी की सूँघें, नदियों और झीलों में चमकता हुआ पानी देखें। रसीली वनस्पतियों पर ध्यान दें-घने वन, बेशुमार फूल और फल तथा सब्जियाँ जो सबको उपलब्ध हैं।

दुनिया भर में सबको सामंजस्य की भावना के साथ शांति और बहुतायत का आनंद लेते देखें, जब हम अपनी बाँहें नीचे करके अपने दिल के दरवाजे खोले, तो आकलन, आलोचना और पूर्वाग्रह को पुराने जमाने के विचार बनकर लुप्त होते देखें, सीमाओं को ढहते और अलगाव को गायब होते देखें, सबको एक होते देखें-सच्चे भाई बहन, जो एक दूसरे की परवाह करते हैं।

अपने ग्रह को, अपनी धरती माँ को स्वस्थ और पूर्ण होते और प्राकृतिक आपदाओं को नष्ट होते देखें और फिर धरती माँ को राहत की साँस लेते और शांति का साम्राज्य फैलते देखें।

अन्य सकारात्मक घटनाओं के बारे में भी सोचें जिन्हें आप इस धरती पर होते देखना चाहेंगे। जब आप इन विचारों को अपने मन में रखकर उनकी कल्पना करते हैं, तो आप इस नई, सुरक्षित और प्रेम भरी दुनिया के निर्माण में मदद करते हैं।

(खुद से प्रेम करो)

अनुभव ज्ञान ही यथार्थ ज्ञान अन्यथा...!?

(मैं अनुभवज्ञान रूपी यथार्थ ज्ञान हेतु सतत प्रयत्नशील हूँ)

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल: मन रे! तू काहे न धीर धरे...)

आत्मन् तू अनुभव ज्ञान करो SS

अनुभवज्ञान ही यथार्थज्ञान...इस हेतु ही सभी ज्ञान करो SSII (ध्रुव)

अनुभवज्ञान से ही होता सम्यग्ज्ञान...जिससे होता है भेद विज्ञान SS

भेद विज्ञान से होता स्व-परज्ञान...जिससे होता वीतराग विज्ञान SS

इससे होता केवलज्ञान (सम्पूर्ण ज्ञान) SSII (1)

इस हेतु ही करो मति-श्रुतज्ञान...भावश्रुतज्ञान ही अनुभवज्ञान SSS

स्वात्माभिमुख-संवित्ति होता श्रुतज्ञान...यह ज्ञान ही परोक्ष केवलज्ञान SSS

इसकी पूर्णता है केवलज्ञान SSII (2)

इस ज्ञान के बिन न होता केवलज्ञान...अवधि मन:पर्यय बिन भी केवलज्ञान

इससे होती उसकी महत्ता सिद्धि...इस के बिन न होती मोक्ष की सिद्धि SSS

ऐसे ज्ञानधारी साधु भावश्रुत केवली SSS

वीतराग विज्ञान होते भावश्रुतकेवली/ SS (समयसार ज्ञानी) (3)

द्वादशांगज्ञानी इन्द्र न होते श्रुतकेवली...क्योंकि इन्द्र न होते वीतरागविज्ञानी

वीतरागविज्ञान युक्त आत्मज्ञानी मुनि...होते भावश्रुत युक्त अतः भावश्रुतकेवली SS

इससे सिद्ध (होता) अनुभवज्ञानी सच्चे ज्ञानी SS

ज्ञान चेतना युक्त ही यथार्थ सम्यग्ज्ञानी SS (4)

इसे हेतु ही अतः करो सम्पूर्ण ज्ञान...मतिश्रुतज्ञान व स्वाध्याय-ध्यान SS

मनन-चिन्तन से ले साहचर्यज्ञान...देखना-सुनना से ले कल्पना ज्ञान SS

अनेकान्तमय समस्त ज्ञान SS (5)

अन्यथा केवल लौकिक-धार्मिक ज्ञान...पढ़ना-सुनना-देखना-भाषण SS

स्मरण रखना, लेखनादि न अनुभवज्ञान...खाने बिन न होता मिठासज्ञान SS

देखने सुनने पढ़ने से न होता मिठास ज्ञान SS (6)

यथा सुख-दुःख व सर्दी-गर्मी बिना देखनादि से अनुभव सिद्धि ५५५
तथाहि आत्मानुभव की सिद्धि...बिना देखनादि से भी होती प्रसिद्धि ५५५
अनुभवज्ञान से सभी ज्ञान होते यथार्थ ५५

'कनक' अतः अनुभवज्ञान करो सतत ५५५।। (7)

नवौड़ दि: 07-12-2018 अपराह्न: 4.13

देखना

-गुलाब कोठारी

आत्मा का धर्म है जानना और देखना और कुछ नहीं। बाकी जो कुछ है वह मन, बुद्धि तथा शरीर का काम है, आत्मा का नहीं। अतः आत्मा में स्थिर होने का अर्थ है-निलिप्त भाव से देखना, जानना। आत्मा को केवल आत्मा से ही जाना जा सकता है, इसलिए भी देखने और जानने के लिए हमें शरीर, मन और बुद्धि के बाहर जाना ही होगा। जब तक इनका आवरण रहेगा, आत्मा ढकी ही रहेगी, अतः स्वस्थ एवं शुद्ध जीवन जीने का मार्ग है-देखो और जानो।

मैं आत्मा हूँ

इसके लिए मन में सदा यह विचार रहना आवश्यक है कि मैं आत्मा हूँ। आत्मा में ईश्वर है तो मैं ईश्वर हूँ। ईश्वर है तो अकेला नहीं हो सकता। उसकी शक्तियाँ, क्षमताएँ भी उसके साथ ही हैं और वे सब मुझ में हैं। इसका अर्थ यह भी है कि शरीर मैं नहीं हूँ, यह मन और विचार भी मैं नहीं हूँ। मैं तो इनको देखता हूँ-बस। ईश्वर सृष्टा है, उसने मुझे रचा है। मुझे आगे की सृष्टि रचनी है, यह मेरा मूल दायित्व है।

जो ज्ञान है, उसे आगे बढ़ाना है। कर्म करते हुए ऋण-मोचन कर ईश्वर में लीन हो जाना है।

जो कुछ कर्म में पिछले जन्म साथ लाया हूँ, जो संस्कार लाया उनका भी विपाक होना है। जो कुछ ऋणानुबंध मेरे साथ जुड़े हैं उनको भी सहर्ष, हँसते हुए चुकाना है। कुछ घट रहा है उनके पीछे भी ये कारण हैं, अन्यथा कुछ नहीं। इनको टाल नहीं सकता। जो कुछ घटित हो रहा है, बस उसे देखना शरीर की क्रियाएँ, स्पन्दन, मन भाव आदि सब दिखाई पड़ते रहें और हम इनके साथ लिप्त भी न हो।

हम अभ्यास करें कि हमारा शरीर कुछ समय के लिए शिथिल हो सके। हम भीतर प्रवेश कर लें। हमारी इन्द्रियाँ कुछ देर के लिए सुप्त हो सके, अंतर्मुखी हो सके?

हमारे विचार अन्दर होने वाली गतिविधियों पर कुछ देर रुकें। हमारा मन भीतर के प्रकाश को देखने का प्रयत्न करें। देखने की पहली सीढ़ी है-श्वास। इसको आते-आते देखना है। शरीर समझ में आने लगेगा, विचार समझ में आएंगे, मन समझ में आएगा। सब एकाग्र होने लगेंगे। स्वयं को इनके साथ सम्बन्ध समझ में आएगा। अनित्य क्या है, दिखाई देगा। संयम बढ़ेगा, अनुशासन और मर्यादाएँ बढ़ेंगी, शांति का मार्ग प्रशस्त होगा।

प्राण-ऊर्जा

देखने का यही क्रम यदि जारी रहा तो प्राण-ऊर्जा का क्रम दिखाई देगा, जीवन परिवर्तन का नया मार्ग समझ में आएगा। प्रतिदिन आधा घंटा या चालीस मिनट का यह अभ्यास शीघ्र ही व्यक्ति को मन की गहराइयों का परिचय दे देता है। उसको अन्तर्मुखी (गंभीर) बना देता है। शरीर को रासायनिक क्रियाएँ दिखाने लगती हैं। भावनाओं का प्रभाव, संकल्प का प्रभाव कैसे व्यक्तित्व पर छा जाता है, इसका अनुभव होने लगता है। कैसे मन में प्राणियों के प्रति सहृदयता, करुणा और मैत्री भाव प्रस्फुटित हो जाते हैं, कैसे आनंद का स्रोत खुलता है, व्यक्ति स्वयं के कर्मों का किस प्रकार विभूषण कर लेता है, कैसे वह संस्कारों से मुक्त होने का प्रयास करता है और शेष जीवन में किस प्रकार की शांति का नया अनुभव करता है आदि का आभास उसको होता है।

एक ही बात है जो इस देखने और जानने के साथ जुड़ती है, वह यह है कि कर्म के बिना कुछ भी नहीं। देखना और जानना भी कर्म है। यहाँ भाव-कर्म की प्रधानता होती है, शरीर गौण रहता है।

भावों की प्रधानता कर्म में श्रद्धा पैदा करती है, संकल्प को दृढ़ करती है और अभ्यास की निरंतरता बनाए रखती है।

देखना और जानना

देखने का नाम ही तो दर्शन है। जानना ही ज्ञान है। आप एक चीज को कैसे देखते हैं, वही तो आपका दर्शन है। इसका आधार ज्ञान होता है। भाव भी ज्ञान के कारण ही बनते हैं। लक्ष्य की स्पष्टता भी ज्ञान से ही होती है। शर्त यह है कि ज्ञान भी तटस्थ हो

और दर्शन भी। बुद्धि का तर्क काम नहीं आता। इससे तो द्वंद्व पैदा होता है। द्वंद ही तो जीवन का दूसरा नाम है। द्वंद ही तो शांति का शत्रु है।

जो कुछ घट रहा है, उसे सृष्टि का क्रम समझकर देखें। स्वयं को भी इसी का एक अंग मानें। तब आप भी निमित्त मात्र रहकर कर्म करेंगे। सुख-दुःख का बहुत प्रभाव आप पर नहीं पड़ेगा, यह भी सृष्टि-क्रम का ही अंग है। इसका अर्थ भाग्य के भरोसे बैठ जाना ही नहीं है।

जीवन तो कर्म प्रधान ही रहेगा। इससे तो भाग्य को भी बदला जा सकता है। कर्महीनता तो मृत्यु का पर्याय है। बस, आपको केवल कर्मफल की चाह से मुक्त रहना है। आचार्य महाप्रज्ञ ने लिखा है:

“एक चिन्तन आता है, उसका संस्कार बन जाता है। एक प्रवृत्ति होती है और उसका संस्कार बन जाता है। एक शब्द आता है और उसका संस्कार बन जाता है। चिन्तन चला जाता है, प्रवृत्ति चली जाती है। शब्द चला जाता है, किन्तु वे अपने पीछे संस्कार छोड़ जाते हैं। जो छोड़ जाता है, उसकी अभिवृत्तियां होती रहती हैं।”

“मार्ग चलने के लिए होता है, आसक्ति के लिए नहीं होता। जब आसक्ति आती है तब पद-चिह्न छूटते हैं। देखने और जानने का मार्ग ऐसा है जहां न पद-चिह्न, न अनुसरण, न कुछ शेष, न कोई स्मृति, न संस्कार।”

सन्दर्भ:-

प्रश्न: समयसार क्या निश्चय से ग्रन्थ स्वरूप है?

उत्तर: महान् आध्यात्मिक योगी पुरुष आध्यात्मिक क्रांतिकारी एवं मूल आग्राय के मुख्य स्वरूप आचार्य कुन्दकुन्द के अनेक वाङ्मय में समयसार अनन्यतम कृति है। इस शास्त्र में आचार्यवर्य ने समयसार स्वरूप शुद्धात्म द्रव्य-सिद्ध भगवान् का वर्णन किया है।

समय प्राभृत ग्रन्थ का सम्यक्-समीचीन अर्थ बोध, ज्ञान है। जिसका वह समय अर्थात् आत्मा। अथवा समम् एकीभावनायनम् गमनं “समयः” अर्थात् एकमेक रूपसे जो गमन उसका नाम समयः प्राभृत अर्थात् सार शुद्धावस्था। इस प्रकार समय नाम आत्मा उसका प्राभृत अर्थात् शुद्धावस्था वही हुआ समय प्राभृत। अथवा समय जो है वही प्राभृत जो समय प्राभृत।

स्व स्वरूप से च्युत न होने से टंकोत्कीर्ण चित्स्वभाववाला जीव नाम पदार्थ है वही समयसार है, एक काल में ही जानना और परिणमन करना ये दो क्रियायें जिसमें हो वह समय है।

“स्वसमय एव शुद्धात्मनः स्वरूप न पुनः पर समय” (स.सा)

स्वसमय ही शुद्धात्मा का स्वरूप है, पर समय शुद्धात्मा का स्वरूप नहीं। अर्थात् शुद्धात्मा सिद्ध परमेशी ही स्वसमय है। अन्य समस्त संसारी जीव परसमय है।

बहिरंतप्य भेयं पर समयं भण्णियं जिणिदेहिं।

परमप्यो सगसमयं तब्भेय जाण गुण ठाणे।

जिनेन्द्र भगवान् द्वारा बहिरात्मा एवं अंतरात्मा को परसमय कहा गया है, परमात्मा स्वसमय है उसको गुणस्थान के अनुसार जान लेना चाहिए।

मिश्र गुणस्थान पर्यन्त अर्थात् मिथ्यात्व, सासादन, सम्यग्मिथ्यात्व गुणस्थानवर्ती जीव तारतम्य से बहिरात्मा है। चतुर्थ गुणस्थानवर्ती सम्यग्दृष्टि जीव जघन्य अन्तरात्मा है। पाँचवे गुणस्थान अर्थात् देशत्रती श्रावक से लेकर ग्याहरवाँ उपशांत मोही क्षीणमोही महामुनि उत्तम अन्तरात्मा है। अरिहन्त भगवान् अयोग केवली भगवान् एवं सिद्ध भगवान् परमात्मा है। जैसे पंडित दौलतरामजी ने भी छहढाला में कहा है:-

बहिरातम अन्तर आतम, परमातम जीव त्रिधा है।

देह जीव को एक गिनै बहिरातम तत्त्व मुधा है।

उत्तम-मध्यम, जघन त्रिविध के अन्तर आतम ज्ञानी।

द्विविध संगं बिन शुद्ध उपयोगी मुनि उत्तम निज ध्यानी।।

जीवो चरित्तं दंसण णाणट्टियं तं हि समयं जाण।

पुगल कम्मपदेसट्टियं च तं जाण परसमयं।। (स.सा.)

वह जीव जब चारित्र-दर्शन ज्ञान में स्थित रहता है तो उस समय में उसे स्वसमय समझो। अर्थात् विशुद्ध ज्ञान दर्शन स्वभाव वाले निज परमात्मा में रुचि रूप सम्यग्दर्शन और उसमें रगादि रहित स्वसंवेदन का होना वह सम्यग्ज्ञान तथा निश्चल स्वानुभूति रूप वीतराग चारित्र इस प्रकार कहे गये लक्षण वाले निश्चय रत्नत्रय के द्वारा परिणत जीवपदार्थ को हे शिष्य! तू स्वसमय समझ। पुद्गल प्रदेश में स्थित उसी जीव को तू परसमय समझ। पूर्वोक्त रत्नत्रय न होने से उस काल में परसमय जानो।

अब शुद्ध परमात्म तत्त्व को मुख्य लेकर विस्तार में रूचि रखने वाले शिष्यों के प्रतिबोधन के लिए श्री कुन्दकुन्दाचार्य देव के द्वारा बनाया हुआ समय प्राभूत ग्रन्थ है। समयसार रूप शुद्धात्म तत्त्व का वर्णन कुन्दाकुन्दाचार्य देव ने इस ग्रन्थ में विशेष रूप से प्रतिपादन करने से इस ग्रन्थ का यथार्थ नाम समयसार है।

समयसार के लिए योग्य पात्र

समयसार ग्रन्थ में वर्णित जो आत्म तत्त्व है उस का प्रत्यक्ष अनुभव निर्विकल्प समाधिस्थित निश्चयनय अवलम्बन में स्थित महामुनि को ही होता है। क्योंकि समयसार में प्रतिपादित विषय उनके अनुभव एवं आचरण में होने के कारण समयसार ग्रन्थ भी महामुनि के लिए ही विशेष प्रयोजनवान् है वे ही अन्तः बाह्य चित्त चमत्काररूप समयसार को आत्मसात कर सकते हैं, जिसने अन्तरंग बहिरंग ग्रन्थ रूपी पर समय का त्याग किया है, वह इसे हृदयंगम कर सकता है, आचरण में ला सकता है। परन्तु अन्तरंग बहिरंग ग्रन्थवान् (परिग्रही) पर समयरत जीव है वह केवल इस ग्रन्थ को ग्रन्थ रूप से (परिग्रह) सिर पर धारण कर सकता है, परन्तु पूर्ण रूप से ग्रहण करके हृदय में ग्रहण नहीं कर सकता है, जैसे कि शेरनी (सिंहणी) का दूध जिस किसी पात्र में नहीं रहता उसे सुवर्ण पात्र ही चाहिए, अन्यथा पात्र छिन्न-भिन्न होता है, अतः उसे योग्य पात्र ही चाहिए। अतः संपूर्ण रूप से निर्मोह, निस्संग, विराग, मुनि ही उस समयसार को जानने समझने के व कथन करने के पात्र हैं अन्यथा अपात्र होने पर भी इस समयसार को धारण करने लगे तो जीवनरूपी पात्र छिन्न-भिन्न होगा, टुकड़े-टुकड़े होगा अर्थात् स्वच्छंद विषयी-कषायी होगा। जैसे भोजन को योग्य व्यक्ति, योग्य रीति से भोजन करके पचाने पर वह भोजन शक्तिवर्द्धक होता है। परन्तु अयोग्य व्यक्ति अयोग्य रीति से भोजन करने पर अपचन होकर शक्ति क्षीण होती है, रोगों का कारण बनता है। भोजन सिर पर रखने पर केवल वह भार स्वरूप होता है, परन्तु योग्य रीति से भोजन करने से शक्तिवर्धक होता है। उसी प्रकार शास्त्र को केवल सिर पर रखने पर सिर का बोझ बढ़ता है परन्तु आत्मा को कोई लाभ नहीं मिलता है। इस समयसार में वर्णित शुद्धात्म तत्त्व का परिज्ञान एवं प्राप्ति किनको होती है? स्वयं जयसेनाचार्य ने प्रथम गाथा की टीका में कहा है-

इस समयसार ग्रन्थ का प्रयोजन यह है कि निर्विकार स्वस्वमेदन ज्ञान के द्वारा

शुद्धात्मा को जानना व प्राप्ति करना है।

सद्दृष्टि जनः पुनरभेदरत्नत्रय लक्षणनिर्विकल्प समाधिबलेन फलस्थानीय निश्चयनयमाश्रित्य शुद्धात्मानुभवतीत्यर्थः सम्यग्दृष्टि जीव पुनः अभेद रत्नत्रय लक्षण निर्विकल्प समाधि बल से फल स्थानीय निश्चयनय का आश्रय लेकर शुद्धात्मा का अनुभव करता है।

निश्चयनय किसके लिये-

सुद्धो सुद्धोदेसो पायव्वो परमभाव दरिसीहिं।

व्यवहार देसिदो पुण जे दु अपरमेट्टिभावे।। (स.सा.)

शुद्ध निश्चयनय शुद्ध द्रव्य का कथन करने वाला है, वह परम शुद्धात्मा की भावना में लगे हुए पुरुषों के द्वारा अंगीकार करने योग्य है। परन्तु जो पुरुष अशुद्ध वे नीचे की अवस्था में स्थित है, उनके लिए व्यवहार नय ही कार्यकारी है अर्थात् उपादेय है।

शुद्ध निश्चयनय शुद्ध द्रव्य का कथन करने वाला है। वह शुद्धता को प्राप्त हुए आत्मदर्शियों के द्वारा जानने-भावने अर्थात् अनुभव करने योग्य है। क्योंकि वह सोलहवानी सुवर्ण के समान अभेद रत्नत्रय स्वरूप समाधि काल में प्रयोजनवान् होता है। किन्तु व्यवहार अर्थात् विकल्प भेद, अथवा पर्याय के द्वारा कहा गया जो व्यवहार नय है वह पन्द्रह, चौदह, आदि वानी के सुवर्ण लाभ के समान उन लोगों के लिए प्रयोजनवान् है जो लोग अशुद्ध रूप शुभोपयोग में जो कि असंयत सम्यग्दृष्टि अथवा श्रावक की अपेक्षा तो सराग सम्यग्दृष्टि लक्षणवाला है और प्रमत्त-अप्रमत्त संयत लोगों की अपेक्षा भेद रत्नत्रय लक्षण वाला है ऐसे शुभोपयोग रूप जीव पदार्थ में स्थित है।

व्यवहार नय त्यागने से हानि

यद्यपि व्यवहारनय बहिर्द्रव्य का आलंबन लेने से अभूतार्थ है किन्तु रगादि बहिर्द्रव्य के आलंबन से रहित और विशुद्ध ज्ञान, दर्शन स्वभाव के आलम्बन सहित ऐसे परमार्थ का प्रतिपादक होने से इसका भी कथन करना आवश्यक है क्योंकि यदि व्यवहार नय को सर्वथा भुला (छोड़) दिया जाय तो फिर शुद्ध निश्चय नय से तो त्रस स्थावर जीव है ही नहीं। अतः फिर लोग स्वच्छंद, निःशंक होकर उनके मर्दन में प्रवृत्ति करने लगे ऐसी दशा में पुण्यरूप धर्म का अभाव हो जावेगा, एक दूषण तो यह आयेगा।

तथा शुद्ध निश्चयनय से तो जीव राग-द्वेष से रहित पहले से ही है अतः मुक्त ही है, ऐसा मानकर फिर मोक्ष के लिए भी अनुष्ठान कोई क्यों करेगा? अतः मोक्ष का भी अभाव हो जायेगा। यह दूसरा दूषण होगा। इसलिये व्यवहार नय का व्याख्यान परम आवश्यक है, निरर्थक नहीं है। (आचार्य ज्ञानसागर)

परमार्थनय तो जीव को शरीर और राग-द्वेष मोह से भिन्न कहता है यदि इसी का एकान्त किया जावे, तब शरीर तथा राग, द्वेष, मोह से भिन्न पुद्गल ठहरे और तब पुद्गल की बात से हिंसा नहीं हो सकती है और राग-द्वेष-मोह से बंध नहीं हो सकता है। इस प्रकार परमार्थ से संसार और मोक्ष दोनों का अभाव हो जायेगा ऐसा एकान्त रूप वस्तु का स्वरूप नहीं है। अवस्तु का श्रद्धान, ज्ञान और आचरण मिथ्या अवस्तु रूप ही है, इसलिये व्यवहार का उपदेश न्याय प्राप्त है। इसी प्रकार स्याद्वाद से दोनों नयों का विरोध रहित श्रद्धान करना सम्यक्त्व है। (पं. जयचन्द्रजी)

समयसार की दृष्टि में ज्ञानी व अज्ञानी

यद्यपि समयदर्शन होने के बाद आगम अपेक्षा सम्यग्दृष्टि जीव ज्ञानी है, परन्तु आध्यात्मिक दृष्टि अर्थात् समयसार दृष्टि से सम्पूर्ण पंचेन्द्रिय जनित विषय भोगों से रहित सम्पूर्ण संकल्प-विकल्प से रहित अंतरंग बहिरंग परिग्रह से रहित निर्विकल्प ध्यान स्थित महामुनि ही ज्ञानी है। उससे अतिरिक्त उस अवस्था से नीचे-नीचे के गुणस्थनवर्ती जीव अज्ञानी है, क्योंकि शुद्धात्मानुभूति रूप निर्विकार स्वसंवेदन ज्ञान, अनुभूति रूप आत्मानंद का आस्वादन पूर्ण रूप से नहीं कर पाता है। यथायोग्य विषय कषाय एवं पर पदार्थ में अनुरंजित होने के कारण वह अज्ञानी है। समयसाररूपी बाह्य शास्त्रीय ज्ञान किसी को किसी प्रकार का महत्त्व नहीं देता है अर्थात् ज्ञानी नहीं मानता है।

पंडिय-पंडिय-पंडिया कण छोडि तुस ही खंडिया।

सदो अत्थोसि तूटोसि परमत्थु ण जाणहि मूढो सि।।

(पाहुड दोहा)

हे शब्द-अर्थ ग्रंथ से संतुष्ट को प्राप्त करने वाले पंडित! तू परमार्थ ज्ञान बिना केवल मूढ़ है, अज्ञानी है, मिथ्यादृष्टि है। जैसे कण रहित तुस को कूटने पर उससे विशेष लाभ नहीं होता उसी प्रकार तूने परमार्थ रहस्य को जाने बिना केवल शब्द में

संतुष्ट होकर गाथाएँ रटकर लचकदार भाषा से भाषण करके, पर का मनोरंजन करके भी तू कुछ विशेष लाभ नहीं कर पाया। कारण कि शब्द, ग्रन्थ में परमार्थ तत्त्व, धर्म अथवा आध्यात्मिक नहीं है वह केवल सूचना मात्र है। जैसे किसी रोगी के द्वारा औषधि का नाम लिखे हुए कागज को सेवन करने से वह रोग से दूर नहीं होता है। उसी प्रकार शास्त्र कण्ठस्थ करने से भवरोग दूर नहीं होता है। जैसे चित्रित मिष्ठान व भोजन से जिवा को स्वाद नहीं मिलता है एवं पेट नहीं भरता है। जैसे माँ बेटे को हाथ की अंगुली से चन्द्र को संकेत करती है, दिखाती है, परन्तु चन्द्र अंगुली में नहीं है। इसी प्रकार शास्त्र में परम तत्त्व का संकेत है, परम तत्त्व को दिखाता है किन्तु ग्रन्थ में परमतत्त्व नहीं है। जैसे पानी के पात्र में सूर्य बिम्ब दिखाई देता है किन्तु पानी में सूर्यबिम्ब नहीं है किन्तु पानी से बहुत दूर में है। उसको प्राप्त करने के लिए तदनुकूल क्रिया करना आवश्यक है। जैसे मानचित्र में देश-विदेशों का चित्र है परन्तु हम उसमें ही देश विदेशों को ढूँढ़ेंगे तो उसमें देश-विदेश नहीं मिल सकता है। उसी प्रकार शास्त्र में तत्त्वों का मानचित्र है किन्तु यथार्थ तत्त्व उसमें नहीं है। उस संकेत के अनुसार हम सम्यक् क्रिया करेंगे तो उस तत्त्व को प्राप्त कर सकते हैं। जैसे रोड (रास्ते) पर माईल स्टोन में नगरों का नाम एवं दूरी एवं दिग्मूचित रहता है परन्तु उस माईल स्टोन को पकड़ कर बैठने पर उन-उन नगरों में नहीं पहुँच सकते हैं। उस माईल स्टोन को छोड़कर एवं गमन करने पर ही उन-उन नगरों को प्राप्त कर सकते हैं। उसी प्रकार शास्त्र में मोक्षादि तत्त्वों का वर्णन है। उस वर्णन के अनुसार यदि सम्यक् आचरण करेंगे तब मोक्षादि तत्त्व की प्राप्ति हो सकती है। जैसे एक विद्यार्थी वाणिज्य विद्या (कॉमर्स) में स्नातकोत्तर (एम. कॉम.) होने के बाद भी वह कुशल व्यापारी नहीं हो सकता है। वाणिज्य विद्या का विद्यार्थी होने मात्र से वह सेट नहीं बन सकता है। उस विद्या के अनुकूल व्यापार करने पर ही धनोपार्जन कर सकता है। एक कुशल निरक्षर व्यापारी व्यापार के माध्यम से सेट बन सकता है परन्तु साक्षरी विद्या वाणिज्य विशारद भी उस निरक्षरी सेट का नौकर होकर कार्य कर सकता है।

अकखरडेहिं जि गक्खिया कारणु तेण मुणति।

वंस विह था डोम जिम परहत्थडा धुणति।। (पाहुड दोहा)

कारण को नहीं जानने वाला अक्षरज्ञ मनुष्य का ज्ञान व्यर्थ है। उससे वह

आत्मोन्नति नहीं कर सकता है। वह स्वावलंबी रूप आत्मावलंबी नहीं हो सकता है। जैसे डोम बांस से रहित होने के कारण अपना खेल दिखाने रूप कार्य नहीं कर सकता है। केवल हाथ धुने रहता है। उसी प्रकार शास्त्र के रहस्य को हृदयगम नहीं करने वाला, आचरण में नहीं लाने वाला केवल हाथ मलते रहता है।

सत्थं पाणं ण हवदि जम्हा सत्थं ण याणदे किंचि।

तम्हा अण्णं पाणं अण्णं सत्थं जिणा विति।।

सद्दो पाणं ण हवदि जम्हा सद्दो ण वाणदे किंचि।

तम्हा अण्णं पाणं अण्णं सद्दं जिणा विति।। (स.सा.)

शास्त्र और ज्ञान एक नहीं है क्योंकि शास्त्र कुछ भी नहीं जानता है। वह तो जड़ है। इसलिये ज्ञान भिन्न वस्तु है और शास्त्र उससे भिन्न वस्तु है। ऐसा जिन भगवान् कहते हैं।

शब्द भी ज्ञान नहीं है क्योंकि शब्द कुछ नहीं जानता है। इसलिये ज्ञान अन्य है और शब्द अन्य है और शब्द उससे भिन्न वस्तु है ऐसा जिन भगवान् कहते हैं।

पुस्तकेषु च या विद्या परहस्तेषु यद्धनम्।

उत्पन्नेषु च कार्येषु न सा विद्या न तद्धनम्।।

जो विद्या कण्ठ में न रहकर पुस्तक में लिखी पड़ी है। जो धन अपने हाथ में न रहकर पराये हाथ में पड़ा है अतएव आवश्यकता पड़ने पर अपने काम नहीं आ सकती, अतः वह विद्या न विद्या है और न वह धन, धन ही है।

जैसे एक कृषि विद्या में स्नातकोत्तर उत्तीर्ण होकर भी कृषि कार्य करने में अर्थात् हल चलाने में, मिट्टी खोदने में, मिट्टी ढोने आदि में असमर्थ भी हो सकता है। परन्तु जो कृषक है जिसने कृषि विद्या संबंधी विशेष आक्षरिक अध्ययन भी नहीं किया वह कृषिकार्य को दक्ष होकर करता है। उसी प्रकार केवल शास्त्रज्ञ आत्मतत्व से, आत्म भावना से, धर्म-कर्म से दान पूजादि कर्तव्यों के पालन करने में असमर्थ भी हो सकता है, और परामुख भी हो सकता है। उसी प्रकार अक्षरज्ञ पंडित के लिए वह शास्त्र विशेष कार्यकारी नहीं है परन्तु जो विशेष शास्त्रज्ञ नहीं है किन्तु आचरण में धर्म को लाता है वह कृतकार्य हो सकता है। जैसे कि प्रथमानुयोग में शिवभूति, भीमसेन जैसे अनेक अक्षर ज्ञान से अनभिज्ञ मोक्ष को प्राप्त करने वालों के दृष्टान्त मिलते हैं।

तथा ग्यारह अंग पाठी भी अपने कुकृत्यों से अधोगति-दुर्गति को प्राप्त हुए। जैसे केवल भोजन करने मात्र से शक्ति-वृद्धि नहीं होती है। भोजन के यथार्थ पाचन से ही शक्ति प्राप्त होती है। उसी प्रकार शास्त्र को आत्मसात करके तदनुकूल आचरण करने से ही आत्मविशुद्धि होती है। जैसे भोजन नहीं पचने से उससे रोग ही बढ़ता है उसी प्रकार शास्त्र को भी नहीं पचाने पर अर्थात् आचरण में नहीं लाने पर वह भी अपाच्य आहार के समान अपथ्य का अर्थात् विष का कार्य करता है।

यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा शास्त्रं तस्य करोति किम्।

लोचनाभ्यां विहीनस्य दर्पणं किं करिष्यति।। (नीति वाक्य)

जिसके विवेकरूपी प्रज्ञा चक्षु नहीं है। उसके लिए शास्त्र कोई कार्यकारी नहीं है। जैसे दृष्टि रहित अंधे के लिए दर्पण कोई कार्यकारी नहीं है। अर्थात् दृष्टि शक्ति बिना मनुष्य स्वच्छ दर्पण में भी अपना मुख नहीं देख पाता है। उसी प्रकार हिताहित विवेक रहित मनुष्य भी शास्त्र से अपने आत्मस्वरूप को प्राप्त नहीं कर पाता है।

विद्या विवादाय धनं मदाय शक्ति परेषां परपीडनाय।

खलस्यसाधोर्विपरीतमेतद्ज्ञानायदानाय च रक्षणाय।।

खल दुर्जन व्यक्ति विद्या प्राप्त करके विवाद करता है, धन प्राप्त करके मदनोत्त होता है, शक्ति प्राप्त करके दूसरों को पीड़ा देता है परन्तु साधु धर्मात्मा पुरुष विद्या प्राप्त करके हिताहित विवेक विद् ज्ञानी बनता है, दान प्राप्त करके दान देता है, एवं शक्ति प्राप्त करके दूसरों की रक्षा करता है। जैसे अग्नि के द्वारा भोजन तैयार करके उससे शरीर की पुष्टि कर सकते हैं और अग्नि को शरीर के ऊपर डालकर शरीर को नष्ट भी कर सकते हैं। उसी प्रकार शास्त्र के माध्यम से आत्म-विशुद्ध करने से शास्त्र, शास्त्र हैं अन्यथा वह शस्त्र है अर्थात् पाठक के लिए घातक भी है।

“अज्ञानिनां निर्विकल्प समाधिभ्रष्टानां।”

जो निर्विकल्प समाधि से भ्रष्ट है अर्थात् निर्विकल्प समाधि में स्थिर नहीं है वह अज्ञानी है और जो निर्विकल्प समाधि में स्थित है वह ज्ञानी है।

निर्विकल्प समाधिरूप परिणाम से परिणत रहने वाला जो कारण समयसार है लक्षण जिसका उस भेदज्ञान के द्वारा सभी प्रकार के आरंभ से रहित होने के कारण ज्ञानी जीव का वह भाव शुद्धात्मा की ख्याति, प्रतीति, संविति, उपलब्धि या अनुभूति

रूप से ज्ञानमय ही होता है। किन्तु अज्ञानी जीव को पूर्वोक्त भेदज्ञान न होने से शुद्धात्मा की अनुभूति स्वरूप का अभाव होने से उसका वह भाव अज्ञानमय होता है।

जो आत्मा अनंतज्ञान, अनंत दर्शन, अनंत सुख और अनंतवीर्य रूप चतुष्टय को प्राप्त है वह कार्य समयसार कहलाता है, किन्तु जो अनंत चतुष्टय को प्राप्त न होकर उसकी प्राप्ति के लिए निर्विकल्प समाधि में लगता है वह उपर्युक्त कार्य समयसार का सम्पादक होने के कारण समयसार कहलाता है। जो सब प्रकार आरंभ-परिग्रह आदि से रहित होकर अपनी शुद्धात्मा की अनुभूति लिये हुए रहता है। अतः उसके राग-द्वेषादि रहित शुद्ध ज्ञानमय भाव ही होता है। किन्तु जो समाधि से च्युत होकर अशुद्ध होता है अतः उसका भाव उस समय अज्ञानमय होता है ऐसा आचार्य का कहना है।

**“आदा तावदु क्त्ता से होदि णादव्वो तावत्कालं परमसमाधेरभावात्
स चाज्ञानी जीवः कर्मणां कारको भवतीति ज्ञातव्यः।”**

तब तक परम समाधि के न होने से वह जीव अज्ञानी होता है जो कि कर्मों को करने वाला होता है ऐसा समझना चाहिए।

निर्विकार स्वसंवेदन है लक्षण जिसका ऐसे भेद ज्ञान में निमग्न होकर भावना करनी चाहिए। इसी बात को फिर दृढ़ करते हैं कि जैसे कोई राजपुरुष भी राजा के शत्रुओं के साथ संसर्ग रखता है तो वह राजा का आराधक नहीं कहला सकता। उसी प्रकार परमात्मा की आराधना करने वाला पुरुष आत्मा के प्रतिपक्षभूत जो मिथ्यात्व व रगादि भाव है उन रूप परिणमन करने वाला होता है तब वह परमात्मा का आराधक नहीं हो सकता यह इसका निचोड़ (तात्पर्य) है। जिस प्रकार आत्मा से इतरपदार्थों में अहंकार रखने वाले को भी अप्रतिबद्ध बतलाया है, उसी प्रकार उन में ममकार रखने वाले को भी अप्रतिबद्ध बताते हुए उन सबसे दूर हटकर केवल निर्विकल्प समाधि में स्थित होने वाले जीव को ही अप्रतिबद्ध ज्ञानी एवं सम्यग्दृष्टि कहा है।

(आचार्य ज्ञानसागरजी)

निश्चयज्ञ कौन-

जो इन्द्रिये जिगिन्ता णाणसहावाधियं मुणदि आदं।

त खलु जिदिदियं ते भणन्ति जे णिच्छिदा साह।। (समयसार)

निश्चय में तत्पर रहने वाले अर्थात् आत्म का अनुभव करने वाले साधु लोक उसे जितेन्द्रिय कहते हैं। जो इन्द्रियों को वश में करके अपने ज्ञानादि गुणों से परिपूर्ण आत्मा को ही अनुभव करता है।

जो जीव द्रव्येन्द्रिय-भावेन्द्रिय रूप पंचेन्द्रिय के विषयों को जीतकर शुद्ध ज्ञान चेतना गुण से परिपूर्ण अपने शुद्धात्मा को मानता है, जानता है, अनुभव करता है अर्थात् शुद्धात्मा से तन्मय होकर रहता है, उस पुरुष को ही निश्चय नय से जानने वाले साधु लोग जितेन्द्रिय कहते हैं।

जो पुरुष उदय में आये हुए मोह को सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान, सम्यग्चारित्र्य इन तीनों की एकाग्रता रूप निर्विकल्प समाधि के बल से जीतकर अर्थात् दबाकर शुद्धज्ञान गुण के द्वारा अधिक अर्थात् परिपूर्ण अपनी आत्मा को मानता है, जानता है, और अनुभव करता है उस साधु को परमार्थ के जानने वाले जिन मोह अर्थात् मोह से रहित जिन, इस प्रकार कहते हैं। (आचार्य ज्ञानसागर)

उपरोक्त आगम प्रमाण से यह सिद्ध होता है कि केवल शास्त्र कण्ठस्थ करने से अध्ययन-अध्यापन करने से, उपदेश देने से, शास्त्रों की रचना एवं टीका करने से अथवा आत्म तत्त्व (निश्चय नय) का वर्णन करने से कोई निश्चयज्ञ नहीं हो सकता। किन्तु जब भव्य सम्यग्दृष्टि जीव संसार शरीर भोगों से विरक्त होकर अन्तरंग-बहिर्ग परिग्रह को त्यागकर पञ्चेन्द्रिय विषय कषाय को जयकर परीषह उपसर्ग को सहन कर, कषायों का क्षय या उपशम करके, समस्त-विकल्प से दूर होकर, निर्विकल्प समाधि के माध्यम से स्व शुद्धात्मा को जानता है, मानता है, भावना करता है वही निश्चयज्ञ है अन्य नहीं। अर्थात् सातिशय सत्तम गुणस्थानवर्ती से ऊपर के गुणस्थानवर्ती जीव निश्चयज्ञ है। उसके नीचे के गुणस्थानवर्ती जीव निश्चयसज्ञ नहीं है। पूर्व निश्चयज्ञ तो केवलज्ञानी अरिहंत एवं सिद्ध ही है। जो परिग्रहादि धारण करके स्त्री विषय भोगकर, विषय कषायों में होते हुए अपने को निश्चयज्ञ मानता है वह स्वयं को ही पतित करता है। और उसी प्रकार गृहस्थ-श्रावक को पंडितों को भी अथवा निर्विकल्प समाधि से नीचे स्थितमुनियों को भी जो निश्चयज्ञ मानता है, वह भी आगम के रहस्य को नहीं जानता है वह भी अंधकारमय में ही है।

मुख्य रूप से समयसार किसके लिये-

“अत्र ग्रंथ वस्तुवृत्त्या वीतराग सम्यग्दृष्टिग्रहण, वस्तु चतुर्थ गुणस्थानवर्ती सम्यग्दृष्टिस्तस्य गौणवृत्त्या ग्रहण” (स.सा.)

इस ग्रंथ से वास्तविक वीतराग सम्यग्दृष्टि (ध्यानस्थ एवं श्रेणी स्थित मुनि) का ही ग्रहण है। परन्तु चतुर्थ गुणस्थानवर्ती सम्यग्दृष्टितस्य गौणवृत्त्या ग्रहण” (स.सा.)

इस ग्रंथ से वास्तविक वीतराग सम्यग्दृष्टि (ध्यानस्थ एवं श्रेणी स्थित मुनि) का ही ग्रहण है। परन्तु चतुर्थ गुणस्थानवर्ती अविरत सम्यग्दृष्टि का कथन यहाँ गौण है।

ध्यान स्थित मुनि समयसार में वर्णित विषयों का अनुभव करता है, आचरण करता है, श्रद्धान करता है, मानता है, जानता है, इसलिये समयसार का विषय मुख्य रूप से मुनियों के लिए है। उसके नीचस्थ सम्यग्दृष्टि जैसे छठवाँ गुणस्थान स्थित मुनि, पाँचवे गुणस्थानवर्ती देशवर्ती श्रावक एवं चतुर्थ गुणस्थानवर्ती असंयत सम्यग्दृष्टि जीहव समयसार के पूर्ण आचरण नहीं कर पाते हैं। चतुर्थगुणस्थानवर्ती जीव मुख्यतया से श्रद्धान करता है किन्तु आचरण में नहीं ला पाता है उसके लिए समयसार गौण है। सम्यग्दृष्टि जीव केवल तत्त्वों का श्रद्धान करता है परन्तु पंचेन्द्रियों के विषय से विरत नहीं हो पाता है, भोग-उपभोग को भोगता रहता है, धनोपार्जन के लिये व्यापार धंधा करके त्रस और स्थावर का भी वध करता रहता है। मन सतत राग-द्वेष कामादि विषय वासना में रत रहता है, अत्यन्त स्थूल अणुव्रत भी धारण नहीं कर पाता है, अन्तरंग-बहिरंग परिग्रह रहने के कारण उसका मन क्षुभित रहता है। मन और इन्द्रियों को वश में करने में वह समर्थ नहीं हो पाता है जिससे वह स्थूल परिग्रह भी त्याग नहीं कर पाता है। जब वह उत्कृष्ट धर्मध्यान व पुण्यकर्म, शुभोपयोग भी नहीं कर पाता है तब वह कैसे अत्यन्त सूक्ष्म अन्तरंग परिग्रहों को त्याग करके मन को वशवर्ती करके निर्विकल्प ध्यान कर सकता है? इसलिए समयसार के विषय को सम्यग्दृष्टि श्रद्धान करता है, किन्तु आचरण नहीं कर पाता है, परन्तु उसके योग्य अन्य धार्मिक क्रियाओं को करते हुए जब आगे बढ़ते हुए अन्तरंग-बहिरंग परिग्रह को छोड़ते हुए आर्तरौद्र ध्यान को नष्ट कबरेते हुए शुभ ध्यान को ध्याते हुए मुनिरूप को धारण करते हुए निर्विकल्प समाधि में लीन होता है। तब समयसार को प्राप्त कर सकता है। जब तक इस अवस्था को प्राप्त नहीं हुआ है तब तक यथायोग्य दान-पूजा अभिषेक षट् आवश्यक, प्रतिक्रमण, प्रत्याख्यान तीर्थयात्रा, देवदर्शन-जप-तप सामायिक आदि शुभ

क्रियायें करनी चाहिये, जो कि आत्म-विशुद्धि के लिए कारण है, पाप निर्जरा के लिये कारण, पुण्यबंध, का कारण एवं परम्परा से मोक्ष के लिए कारण है। यदि श्रावक अवस्था में रहते हुए यथायोग्य श्रावकों की क्रियाओं को नहीं करता है। वह इतोभ्रष्ट ततोभ्रष्ट उभयभ्रष्ट हैं इसी प्रकार मुनि भी जब तक निर्विकल्प समाधि को प्राप्त नहीं करता है तब तक 28 मूलगुण, देववन्दनादि षट्आवश्यक क्रिया को निर्दोषपूर्वक पालन करना चाहिये। यदि इन शुभ क्रियाओं से पुण्यबंध होता है ऐसा मानकर त्यागकर देगा तो वह भी उभयभ्रष्ट है, क्योंकि घर-द्वार स्त्री कुटुम्बादि को छोड़कर इहलोक सुख से वंचित ही है तथा स्व मुनि योग्य कर्त्तव्य न करने से परलोक सुख से भी वंचित हो जाएगा। जो केवल सांसारिक सुख भोगते हुए परिग्रह को संचय करते हुए, स्त्री कुटुम्ब का सुख लेते हुए, भोग से योग मानते हुए, भुक्ति से मुक्ति मानते हुए, संभोग से समाधि मानते हुए स्वयं को मोक्षगामी मुमुक्षु वीतरागी मानता है वह अपने को धोखा दे रहा है। क्योंकि उपरोक्त कार्य आत्मा से विपरीत होने के कारण उससे मोहनीयादि तीव्र पापबंध होते हैं जिससे केवल सांसारिक घोर दुःख ही दुःख मिलता है।

“दो मुख पंथी चले न पन्था दो मुख सुई सिये न कन्था।

दोय बात नहिं होय सयाने, विषय भोग अरु मुक्ति प्रयाने॥”

रागद्वेष के त्याग बिना यथारथ पद नालहीं।

कोटि ग्रंथ पढ़ो व्याख्या करो सब अकारज जाहि॥

समयसार क्या? उनका अनुभव कौन कर सकता है?

कम्मं बद्धमबद्धं जीवे तु जाण ण्यपक्खं।

ण्यपक्खत्तिंक्कतो भण्णदि जो सो समयसारो।। (समयसार)

जीव में कर्म बन्ध हैं अथवा नहीं बन्धे हुए है इस प्रकार तो नय पक्ष जानो और जो पक्ष से दूरवर्ती कहा जाता है, यह समयसार है, निर्विकल्प शुद्धात्म तत्त्व है।

“ततो य एव समस्तं नयपक्षमातिक्रामतति स एव समस्तं विकल्पमति क्रामति, य एव समस्त विकल्पमतिक्रामति स एव समयसार बिंदिति।।” (आत्मख्याति)

इसलिये समस्त नय पक्षों को छोड़ता है, तथा वही समयसार का अनुभव कर सकता है।

शुद्धात्म तत्त्व के वास्तविक स्वरूप जो कि समयसार नाम से कहा जाता है वह है तो इन दोनों पक्षों से भिन्न प्रकार का ही है, क्योंकि व्यवहार नय के कहने के अनुसार जीव कर्मों से बँधा हुआ है जो कि शुद्ध जीव का स्वरूप नहीं है और निश्चयनय से जीव कर्मों से अबद्ध है। वह भी नय का विकल्प है जो कि शुद्ध जीव का स्वरूप नहीं है। इसलिये निश्चय और व्यवहार के द्वारा जीव को बद्ध और अबद्ध कहना यह जीव मात्र का स्वरूप नहीं है। यह नय का विकल्प है। नय जितने भी होते हैं वह सब श्रुतज्ञान के विकल्प रूप होते हैं वह सिद्धान्त की बात है। और श्रुतज्ञान है सो क्षायोपशमिक है। वह क्षयोपशम ज्ञानवरणीय कर्म के क्षयोपशम से प्रकट होने के कारण यद्यपि व्यवहारनय के द्वारा छद्मस्थ जीव की अपेक्षा से जीव का स्वरूप होता है तथापि केवलरूप की अपेक्षा से वह शुद्ध जीव का स्वरूप नहीं है। तब फिर जीव का स्वरूप क्या है? इस प्रश्न के होने पर आचार्य उत्तर देते हुए कहते हैं। नय के पक्षपात से रहित जो स्वयं संवेदन ज्ञानी जीव है उसके विचारानुसार जीव का स्वरूप बद्धाबद्ध या मूढामूढ आदिनय के विकल्पों से रहित चिदानन्द स्वरूप होता है।

णय एव मुक्ता नयपक्ष पातं स्वरूप गुप्ता निवसन्ति नित्यं।

विकल्प जाल च्युत शान्त चित्तस्ताएव साक्षादमृतं पिबन्ति।।68।।

जो लोग नय के पक्षपात को छोड़कर सदा अपने आप के स्वरूप में तल्लीन रहते हैं एवं सभी प्रकार के विकल्प जाल से रहित शान्तचित्त वाले होते हैं वे लोग ही साक्षात् अमृत का, समयसार का पान करते हैं।

एकस्य बद्धो न तथा परस्य चित्तिद्वयोर्द्वावितिपक्षपातौ।

यस्तत्ववेदी च्युतपक्षपातस्तस्यास्ति नित्यं खुल चिच्चिदेव।।69।।

जीव व्यवहार नय की अपेक्षा से बद्ध होता है और निश्चय नय की अपेक्षा से वह बद्ध नहीं होता है। अतः इन दोनों नयों के विचार में अपना-अपना पक्षपात है। इसलिये पक्षपात रहित तत्ववेदी पुरुष के ज्ञान में चेतन-चेतन ही है।

आगम के व्याख्यान के समय मनुष्य की बुद्धि निश्चय और व्यवहार इन दोनों को लेकर चलती है। किन्तु तत्त्व को जान लेने के बाद स्वस्थ हो जाने पर उहापोहात्माक बुद्धि दूर हो जाती है। निश्चय और व्यवहार इन दोनों नयों के द्वारा हेय और उपादेय

तत्त्व का निर्णय कर लेने पर हेय का त्याग करके उपादेय तत्त्व में लगे रहना साधु-संतों को अभीष्ट है।

आह्वान-

जिस करणी से हम हुए अरहंत सिद्ध महान्।

उस करणी तुम करो हम तुम दोनों समान।।

“मैं ज्ञानी हूँ” वाली बीमारी को मिटा दीजिए

लाईफ मैनेजमेंट डॉ. उज्ज्वल पाटनी जाने-माने बिजनेस ट्रेनर

व्यक्तित्व विकास की ढेरों पुस्तकें पढ़ने के बाद अक्सर सकारात्मक सोच और नजरिए आदि विचार किताबी लगने लगते हैं। लोगों को लगता है कि वे सब कोरी फिलॉसोफी हैं और ऐसी पुस्तकों से किसी को कुछ हासिल नहीं होता।

मैं शत प्रतिशत ऐसे लोगों से सहमत हूँ कि कोई भी प्रेरक प्रसंग किसी को जिन्दगी नहीं बदल सकता, कोई किताब किसी को उलझन नहीं सुलझा सकती, कोई भी सिर्फ किताब पढ़कर आज तक करोड़पति नहीं हुआ क्योंकि सबसे महत्त्वपूर्ण उन विचारों को पढ़ने वाला व्यक्ति है। यदि पाठक बदलना नहीं चाहता, अपनी कमजोरियों और असफलता के साथ जीना चाहता है तो प्रेरक पुस्तकें और सकारात्मक विचार सब बेकार हैं।

सकारात्मक विचार ऐसा वाइरस है जो आपके सपनों और मनोबल को ध्वस्त कर देता है। नकारात्मक लोगों का साथ तो उससे भी हानिकारक है क्योंकि वे तरक्की के रास्ते पर हर वक्त बेड़ियां बनकर पड़े रहते हैं। जरूरी सोचिए, एक ही क्लास, एक ही टीचर, एक जैसा कोर्स होते हुए भी उसी क्लास में से एक डॉक्टर, इंजीनियर या वैज्ञानिक पैदा होता है और उसी क्लास से एक अपराधी। यह फर्क आखिर कैसे पैदा होता है? एक जैसे माहौल में एक व्यक्ति सफल और समृद्ध हो जाता है और एक जीवन भर मुश्किलों से जूझता रहता है, ऐसा क्यों? यह सबकुछ सोच का नतीजा है। यदि आप स्वयं पर विश्वास करते हैं, जीवन के प्रति गंभीर हैं, आपका लक्ष्य आपको ज्ञात है तथा आप सही सोचते हैं तो कोई कारण नहीं कि आप सफल न हो पाएँ।

अक्सर बेहतरीन प्रेरणादायी विचार भी लोगों को बदल नहीं पाते क्योंकि 'मैं ज्ञानी हूँ' नाम की बीमारी के कारण दिमाग में ग्रहण करने का दरवाजा बंद हो जाता है। ये प्रेरणादायी विचार झंझोड़ नहीं पाते हैं, उद्वेलित नहीं कर पाते क्योंकि लोग ऐसे विचारों को दिमाग में प्रवेश ही नहीं करने देते हैं। यदि जीवन में आप सकारात्मक सोच का आनंद लेना चाहते हैं, उसकी ताकत से जीवन बदलना चाहते हैं तो आपको सीखना शुरू करना होगा और 'मैं ज्ञानी हूँ' नामक बीमारी को मिटाना होगा।

रोजमर्रा के काम नए ढंग से करें, याददाश्त सही रहेंगी

करीब 45 वर्ष की उम्र के बाद लोगों को भूलने की समस्या होने लगती है। यह परेशानी बुढ़ापा आते-आते बढ़ जाती है। इसे मेडिकल भाषा में डिमेंशिया कहते हैं। ऐसी परेशानी से बचने में कुछ नया सीखने की ललक मददगार रहती है। जरूरी नहीं कि कोई बड़ा या मुश्किल काम ही सीखें। यदि आप दाहिने हाथ से लिखते हैं तो बाएं हाथ से लिखना शुरू करें। जो काम बाएं हाथ से करते थे उसे दाहिने से करने की कोशिश करें। पेंटिंग, डांस, नई लैंग्वेज भी सीखना शुरू कर सकते हैं। घर में कोई सामान जो एक जगह रखते थे उसे कुछ दिन बाद दूसरे स्थान पर रखना शुरू कर दें।

काम की बात

इससे आप उसे खोजने के लिए दिमाग चलाएंगे। इससे ब्रेन एक्टिव होगा। इसी तरह दिमाग से जुड़े कुछ गेम्स भी खेल सकते हैं। डिमेंशिया के मरीजों को कुछ दूसरी बातों का भी ध्यान रखना चाहिए जैसे टीम के साथ काम करें। रिटायरमेंट के बाद किसी एनजीओ या संस्था से जुड़ जाएं जहाँ आप किसी न किसी काम में व्यस्त रहेंगे। परिवार के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। तनाव कम करने वाले आसन-प्राणायाम कर सकते हैं। हैल्दी डाइट लें। खाने में हरी पत्तेदार सब्जियाँ अधिक लेनी चाहिए। इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स अधिक होते हैं जो याददाश्त को बढ़ाने में मददगार होते हैं। अगर 20 की उम्र से ही हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाई जाएँ तो डिमेंशिया से बचाव होता है।

डॉ. अशिमा नेहरा-एडिशनल प्रोफेसर व हैड न्यूरोसाइकोलॉजी, एम्स, नई दिल्ली

मेरा लक्ष्य शुद्ध-बुद्ध-विमुक्ति न कि ख्याति-पूजा-लाभ-वर्चस्व-प्रसिद्धि

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल : 1. आत्मशक्ति.....2. क्या मिलाए...)

आगम-अनुभव व विज्ञान से जाना, पावन भाव-व्यवहार को महान् माना।
सादा जीवन उच्च विचार पावन जाना, समता-सहिष्णुता (निस्पृहता) को पावन माना।
सहज-सरल-निराडम्बर व निस्पृहता, उदार-व्यापक व क्षमा निर्लोभता।
सनम्रसत्यग्राही व गुणग्राहकता, आत्मानुशासन व स्वावलम्बनता।।(1)
आत्मविश्वास युक्त आत्मज्ञान अनुभव, संयम-धैर्य व दृढ़ संकल्प भाव।
ख्याति-पूजा-लाभ व वर्चस्व रहित, याचना-प्रलोभन-दबाव रहित।।
एकाग्रचित से सत्य के शोध-बोध, हठाग्रह-दुराग्रह रिक्त अनेकान्त।
आत्मविशुद्धि से बढ़ती आत्मिक शक्ति, इससे ही मिलती शान्ति व मुक्ति।।(2)
धन हेतु धर्म होता है अधर्म, प्रसिद्धि हेतु दान होता है निदान।
आत्मदर्शन बिन धर्म होता प्रदर्शन, अन्य को आकर्षित करना नटों के काम।।
निर्वाण हेतु मैं बना हूँ श्रमण, भौतिक निर्माण परिग्रही का काम।
भीड़ जोड़ना नेता-मदारी काम, धन संग्रह तो तुष्णावानों का काम।।(3)
स्व-पर-विश्व हित हेतु भावना भाऊँ, आत्मविशुद्धि से आत्मविकास चाहूँ।
संसार बढ़ाने हेतु आशीर्वाद न देता, संसार-दुःख नशे ऐसा आशीष देता।।
इस हेतु गृहस्थ करे दान-दया-सेवा, फैशन-व्यसन व पापों के त्याग।
साधु व साध्वी करे ध्यान व अध्ययन, समता-शान्ति-निस्पृह-संयम।।(4)
ऐसा भाव-व्यवहार मैं कर रहा हूँ, आत्मविशुद्धि से आत्मशक्ति बढ़ा रहा हूँ।
इससे मिल रही मुझे आत्मिक शान्ति, 'कनक' का लक्ष्य शुद्ध-बुद्ध-विमुक्ति।।(5)

नन्दौड़ 27.11.2018 रात्रि 08:19

(यह कविता जैनगजट में छपे लेख "धन से धर्म की प्रभावना बढ़ाइए, पाखण्ड की नहीं" दि. 05 नवम्बर, 2018 लेखक श्री सुरेश जैन 'सरल' जबलपुर से प्रेरित है।)

दीपावली पर विशेष : धन से धर्म की प्रभावना

बढ़ाएँ, पाखण्ड की नहीं

आजकल मंदिरों में धर्म से अधिक धन की चर्चा होती रहती है, फलतः जो ट्रेडी या समाजसेवी दस बजे सोकर उठते थे, वे सुबह 6 बजे नहा-धोकर उक्त स्थानों पर तैनात मिलते हैं। तब दो दृश्य याद आते हैं, एक तो उस सर्कस का, जिसके रिंग में पाँच हाथी एक लाईन से चलकर तमाशा बतलाते थे तथा एक विदूषक सा दिखने वाला कर्मचारी टोकनी लिए, चिपका कर चलने लगता था। मल इकट्ठा कर तुरन्त बाहर निकल जाता था रिंग से। दूसरा दृश्य यह कि समाजसेवीगण एक चौकीदार की तरह सुबह 6 बजे से, सेवा पर हाजिर हो जाते हैं, पॉकेट में रशीद बुक और कलम रखे हुए, ज्योंही कोई दाता राशि की बोली लेता है, चौकीदार रशीद काटकर थमा देता है। दोनों दृश्यों में विदूषक और चौकीदार की कर्तव्यपरायणता देखने समझने लायक होती है। वे दोनों चले जाते हैं, पर पाखण्ड की गूँज मंदिर और वसतिका में घंटों तक बनी रहती है।

क्या अपने मंदिर में धनराशि की चर्चा में लिप्त रहकर 'मुनीम' नहीं बने जा रहे हैं? क्या मंदिर के गर्भ गृह में खड़े होकर शांतिधारा की बोली माइक से बोलकर गर्भगृह को एक दुकान का रूप नहीं दिया जा रहा है? भाई, बाजार या दुकान पर धन की चर्चा उचित है, पर मंदिरों और वसतिकाओं में? क्या जवाब है आपके पास?

गृहस्थ और उसकी गृहस्थी में धन का बोलबाला तो बना ही रहता है, परन्तु धर्म के केन्द्रों पर धन का बोलबाला शोभा नहीं देता। कौन सी बीमारी हो गई है कि लंगोटी त्याग देने के बाद भी, दृष्टि धन की गोटी पर ही लगी रहती है। जिस तरह प्रदर्शनी में नाना प्रकार के जिन्स/आईटम दर्शित कर ग्राहकों को लुभाते हैं और उनके जेब खाली करा लिये जाते हैं, उसी तरह देवालय और वसतिका में अनेक प्रकार की पूजाएँ, मंत्र, जापें, यंत्र दिखलाकर, दिलाकर भक्तों की तिजोरियाँ खाली कराई जा रही हैं। जो लोग गृह त्याग कर ही आये थे, फिर वे भवन, धर्मशाला, मंदिर बनवाने में ठेकेदार की तरह व्यस्त क्यों रहने लगे? न शाम को भक्ति, न दोपहर में सामायिक, बस धन की चर्चा में ही समय नष्ट करते रहते हैं। निर्माण कार्य ही पसन्द थे तो गृहत्याग न करते, एक श्रावक के रूप में तिकड़म भिड़ते रहते, जुगाड़ बैठाते रहते

और मनचाहे कार्य करते रहते। कम से कम धार्मिक आडम्बर तो न कर पाते। धर्म का अवमूल्यन तो न होता।

जिस तरह एक मदारी डमरू बजाकर भीड़ बुला लेता है, उसी तरह चालाक समाज सेवीगण संत का प्रवचन सुनवाकर भीड़ एकत्र कर लेते हैं और उस भीड़ की आड़ में संत, धर्म, सिद्धान्त, समाज, संस्कृति आदि को खतरे में पड़ने की भविष्यवाणी कर करोड़ों रुपये की राशि जमा कर लेते हैं। संत भी माता और गौमाता से लेकर जमाता तक के प्रसंग सुनाकर भीड़ का मनोरंजन करते हैं। अब तो ध्रुणहत्या और बेटी-रक्षा की बातें भी नमक-मिर्च के साथ परोसी जा रही हैं। मकसद वही कि कोई न कोई आईटम तो पंसद कर लेगी भीड़। कुछ वक्ता माता-पिता की सेवा करने की बातें करते हैं, अरे, जब जानते थे कि माता-पिता की सेवा से स्वर्ग मिलता है, तो संत बनने क्यों चले आये? सदियों से चर्चित मातृभक्त श्रवण कुमार तो संत नहीं बने थे, उनसे तो माता-पिता की सेवा से ही स्वर्ग हासिल किया था।

कुछ संतगण निःसंतान दम्पति को पुत्रवान् होने का आशीष दे रहे हैं, क्या इन बातों से ब्रह्मचर्य को दोष नहीं लगता? सच, वे बातें कोई भी करें, नजर 'गोटी' पर ही रहती है, भगवान् पर नहीं।

इसलिए ध्यान रखें कि कोई सत्ता, शराब बनाने वाली कम्पनी को नहीं बंद करती, परन्तु जनता को सदा 'शराब-बन्दी' की नसीहत देती है। ज्ञानवान् लोग नसीहत के बिना ही शराब का त्याग कर देते हैं। तो क्या श्रावक भी विचार नहीं कर सकता कि धर्म की आड़ में फैलाए जा रहे आडम्बर के चक्रव्यूह से बचकर निकल लेना है, फँसना नहीं है। मंदिर और घर में अध्यात्म की चर्चा करना है, अर्थ (वित्त) की नहीं। शांतिधारा के लिए की जाने वाली बोली, नित्यनित्य अशांति का कारण न बन पाये। मंदिर में भक्तों से भी अधिक संख्या में प्रतिमाएं न बिराज पायें। जिन्हें अपना नाम रोशन करना है वे भलाई के कार्य करें, प्रतिमा पर नाम लिखाने से किसी का नाम प्रसिद्ध न हो पायेगा।

हमारे पूर्वज जिन प्रतिमाओं की स्थापना कर गये थे, उन प्राचीन प्रतिमाओं को पूजते, अर्चते रहें, प्राचीन तीर्थ, मंदिर, मूर्तियों के जीर्णोद्धार में सहयोग करते रहे, संख्या बढ़ाने से विस्मवाद ही बढ़ते हैं, धर्म नहीं।

अज्ञानी का तप

णवि जाणइ जिणसिद्धसरूवं तिविहेण तह णियप्पाणं।

जो तिव्वं कुणइ तवं सो हिंइ दीहसंसारे।।124 रयण।

पद्य-जो न जाने जिन सिद्ध स्वरूप त्रिविध से तथा स्व-आत्मा को।

(वह मुनि यदि भी करे तीव्र तप तो भी भ्रमण करे दीर्घ संसार।।)

मेरा शुद्ध स्वरूप चौरासी लक्ष्य योनि से परे

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल : 1. आत्मशक्ति...2. क्या मिलिए...)

चतुर्गति चौरासीलक्ष्य योनि ये सभी है कर्म जनित/(उपज)।

इससे परे है मेरा स्वरूप अनन्त ज्ञान-दर्श-सुख-वीर्य-अमूर्त।।

कर्म जनित है अशुद्ध दशा जो द्रव्य-भाव-नोकर्म सहित।

तन-मन-इन्द्रिय जाति-भाषा-लिंग छोटा-बड़ा भेद-भाव सहित।।(1)

जन्म-जरा-मृत्यु-रोग-शोक-लाभ-अलाभ हर्ष व विषाद।

जय-पराजय-मान-अपमान व सुख-दुःख व ग्रहण-त्याग।।

संकीर्ण-स्वार्थ-पंथ-मत-परम्परा-राजनीति कानून राष्ट्र।

नीति नियम शिक्षा विज्ञान इतिहास-पुराण रिक्त।। (2)

काला-गोरा-सुन्दर-असुन्दर-सभ्य-असभ्य-साक्षर-निरक्षर।

शत्रु-मित्र-भाई-बन्धु-कुटुम्ब-राजा-प्रजा-मालिक मजदूर।।

ज्ञानी-अज्ञानी-धार्मिक-अधार्मिक-भव्य-अभव्य शुभाशुभ।

आस्तिक-नास्तिक-स्वधर्मी-विधर्मी स्व-पक्ष से ले विपक्ष।।(3)

इससे परे मेरा शुद्ध स्वरूप जो शुद्ध चैतन्यमय।

सच्चिदानन्द व सत्य-शिव-सुन्दर निर्मल निश्चलमय।।

शुद्ध-बुद्ध-आनन्दकन्द अव्यय अविनाशी अक्षय परमात्मा।

अक्षय-अच्युत ईश्वर परमब्रह्म स्वयंभू व स्वयंपूर्ण।।(4)

ऐसा ही मेरा है आत्मविश्वास ऐसा ही मेरा आत्मज्ञान।

इसे ही प्राप्त करना परमलक्ष्य तदनुकूल मेरा आचरण।।

इस हेतु ही देव-शास्त्र-गुरु व तप-त्याग-ध्यान-अध्ययन।

मनन-चिन्तन से शोध-बोध-लेखन व प्रवचन।।(5)

द्रव्य-क्षेत्र-काल भाव से (ले) आहार-विहार-व्यायाम-प्राणायाम।

एकान्त-मौन से (ले) निस्पृह-निराडम्बर से 'कनक' साधनारत।।(6)

भीलूड़ा 21.12.2018 सायं 06:46

सन्दर्भ-

श्रुत्वाथ सौमित्रिवचोऽखिलं तदा प्राह प्रपन्नार्तिहरः प्रसन्नधीः।

विज्ञानमज्ञानतमः प्रशान्तये श्रुतिप्रपन्नं क्षितिपालभूषणः।।(6)।।

श्री लक्ष्मणजी के ये सब वचन सुनकर शरणागत-वत्सल भूपालशिरोमणि भगवान् राम सुनने के लिये उत्सुक हुए लक्ष्मण को उनके अज्ञानान्धकार का नाश करने के लिए प्रसन्नचित्त से ज्ञानोपदेश करने लगे।

आदौ स्ववर्णश्रमवर्णिताः क्रियाः। कृत्वा समासादितशुद्धमानसः।

समाप्य तत्पूर्वमुपात्तसाधनः समाश्रयेत्सुदुरुमात्मलब्धये।।(7)।।

(वे बोले-)सबसे पहले अपने-अपने वर्ण और आश्रम के लिये (शास्त्रों में) बतलायी हुई क्रियाओं का यथावत् पालन कर, चित्त शुद्ध हो जाने पर उन कर्मों को छोड़ दे और शम-दमादि साधनों से सम्पन्न हो आत्मज्ञान की प्राप्ति के लिए सदगुरु की शरण में जाय।

क्रिया शरीरोद्भवहेतुरादृता प्रियाप्रियौ तौ भवतः सुरागिणः।

धर्मतरो तत्र पुनः शरीरकं पुनः क्रिया चक्रवदीर्यते भवः।।(8)।।

कर्म देहान्तर की प्राप्ति के लिये ही स्वीकार किये गये हैं, क्योंकि उनमें प्रेम रखने वाले पुरुषों से इष्ट-अनिष्ट दोनों ही प्रकार की क्रियाएँ होती हैं। उनसे धर्म और अधर्म दोनों ही की प्राप्ति होती है और उनके कारण शरीर प्राप्त होता है जिससे फिर कर्म होते हैं। इसी प्रकार यह संसार चक्र के समान चलता रहता है।

अज्ञानमेवास्य हि मूलकारणं तद्ज्ञानमेवात्र विधौ विधीयते।

विद्यैव तत्राशुविधौ पटीयसी न कर्म तज्जं सविरोधमीरितम्।।(9)।।

संसार का मूल कारण अज्ञान ही है और इन (शास्त्रीय) विधि वाक्यों में उस (अज्ञान) का नाश ही (संसार मुक्त होने का) उपाय बतलाया गया है? अज्ञान का

नाश करने में ज्ञान ही समर्थ है, (सकाम) कर्म नहीं, क्योंकि उस (अज्ञान) से उत्पन्न होने वाला कर्म उसका विरोधी नहीं हो सकता।

नाज्ञानहानिर्न च रागसंक्षयो भवेत्ततः कर्म सदोषमुद्भवेत्॥

ततः पुनः संसृतिर्यवारिता तस्माद्बुधो ज्ञानविचारवान्भवेत्॥(10)॥

सकाम कर्म द्वारा अज्ञान का नाश अथवा राग का क्षय नहीं हो सकता बल्कि उससे दूसरे सदोष कर्म की उत्पत्ति होती है उससे पुनः संसार की प्राप्ति होना अनिवार्य है। इसलिये बुद्धिमान् को ज्ञान-विचार में ही तत्पर होना चाहिये।

ननु क्रिया वेदमुखेन चोदिता तथैव विद्या पुरुषार्थसाधनम्।

कर्तव्यता प्राणभृतः प्रचोदिता विद्यासहायत्वमुपैति सा पुनः॥(11)॥

कर्माकृतौ दोषमपि श्रुतिर्जगौ तस्मात्सदा कार्यमिदं मुमुक्षुणा।

ननु स्वतन्त्रा ध्रुवकार्यकारिणी विद्या न किञ्चिन्मनसाप्यपेक्षते॥(12)॥

न सत्यकार्योऽपि हि यद्बद्धध्वरः प्रकाङ्क्षन्तेऽन्यानपि कारकादिकान्।

तथैव विद्या विधितः प्रकाशितैर्विशिष्यते कर्माभिवेव मुक्तये॥(13)॥

कुछ वितर्कवादी ऐसा कहते हैं कि जिस प्रकार वेद के कथनानुसार ज्ञान पुरुषार्थ का साधक है वैसे ही कर्म वेदविहित हैं, और प्राणियों के लिये कर्मों की अवश्य कर्तव्यता का विधान भी है, इसलिये वे कर्म ज्ञान के सहकारी हो जाते हैं। साथ ही श्रुति ने कर्म न करने में दोष भी बतलाया है; इसलिये मुमुक्षु को उन्हें सर्वदा करते रहना चाहिये, और यदि कोई कहे कि ज्ञान स्वतन्त्र है एवं निश्चय ही अपना फल देने वाला है, उसे मन से भी किसी और की सहायता की आवश्यकता नहीं है, तो उसका यह कहना ठीक नहीं, क्योंकि जिस प्रकार (वेदोक्त) यज्ञ सत्य कर्म होने पर भी अन्य कारकादि की अपेक्षा करता ही है, उसी प्रकार विधि से प्रकाशित कर्मों के द्वारा ही ज्ञान मुक्ति का साधक हो सकता है (अतः कर्मों का त्याग उचित नहीं है)।

केचिद्बदन्तीति वितर्कवादिन-स्तदप्यसद्दृष्टविरोधकारणात्।

देहाभिमानादभिवर्धते क्रिया विद्या गताहङ्कृतितः प्रसद्धियति॥(14)॥

(सिद्धान्ती-) ऐसा जो कोई कुतर्की कहते हैं उनके कथन में प्रत्यक्ष विरोध होने के कारण वह ठीक नहीं है, क्योंकि कर्म देहाभिमान से होता है और ज्ञान अहंकार के नाश होने पर सिद्ध होता है।

विशुद्धविज्ञानविरोचनाञ्जिता विद्यात्मवृत्तिभूचरमेति भण्यते।

उदेति कर्माखिलकारकादिभिर्निर्हन्ति विद्याखिलकारकादिकम्॥(15)॥

(वेदान्तवाक्यों का विचार करते-करते) विशुद्ध विज्ञान के प्रकाश से उद्भासित जो चरम आत्मवृत्ति होती है उसी को विद्या (आत्मज्ञान) कहते हैं। इसके अतिरिक्त कर्म सम्पूर्ण कारकादि की सहायता से होता है किन्तु विद्या समस्त कारकादिका (अनित्यत्व की भावना द्वारा) नाश कर देती है।

तस्मात्त्यजेत्कार्यमशेषतः सुधी-विद्याविरोधान्न समुच्चयो भवेत्।

आत्मानुसन्धानपरायणः सदा निवृत्तसर्वेन्द्रियवृत्तिगोचरः॥(16)॥

इसलिये समस्त इन्द्रियों के विषयों से निवृत्त होकर निरन्तर आत्मानुसन्धान में लगा हुआ बुद्धिमान् पुरुष सम्पूर्ण कर्मों का सर्वथा त्याग कर दे। क्योंकि विद्या का विरोधी होने के कारण कर्म का उसके साथ समुच्चय नहीं हो सकता।

यावच्छरीरादिषु माययात्मधी-स्तावद्विधेयो विधिवादकर्मणाम्।

नेतीति वाक्यैरिखलंनिषिध्य त-ज्ज्ञात्वा परात्मानमथ त्यजेत्क्रियाः॥(17)॥

जब तक माया से मोहित रहने के कारण मनुष्य का शरीरदि में आत्मभाव है तभी तक उसे वैदिक कर्मानुष्ठान कर्तव्य है। 'नेति-नेति' आदि वाक्यों से सम्पूर्ण अनात्म-वस्तुओं का निषेध करके अपने परमात्मस्वरूप को जान लेने पर फिर उसे समस्त कर्मों को छोड़ देना चाहिये।

यदा परात्मात्मविभेदभेदकं विज्ञानमात्मन्यवभाति भास्वरम्।

तदैव माया प्रविलीयतेऽञ्जसा सकारका कारणमात्मसंसृतेः॥(18)॥

जिस समय परमात्मा और जीवात्मा के भेद को दूर करने वाला प्रकाशमय विज्ञान अन्तःकरण में स्पष्टतया भासित होने लगता है उसी समय आत्मा के लिये संसार-प्राप्ति की कारण माया अनायास ही कारकादि के सहित लीन हो जाती है।

श्रुतिप्रमाणाभिविनाशिता च सा कथं भविष्यत्यपि कार्यकारिणी।

विज्ञानमात्रादमलाद्वितीयत-स्तस्माद्विद्या न पुनर्भविष्यति॥(19)॥

श्रुति-प्रमाण से उसके नष्ट कर दिये जाने पर फिर वह अपना कार्य करने में समर्थ भी किस प्रकार हो सकेगी? क्योंकि परमार्थतत्त्व एकमात्र ज्ञानस्वरूप, निर्मल और अद्वितीय है। अतः (बोध हो जाने पर) फिर अविद्या उत्पन्न नहीं होगी।

यदि स्म नष्टा न पुनः प्रसूयते कर्ताहमस्येति मतिः कथं भवेत्।

तस्मात्स्वतन्त्रान किमप्यपेक्षते विद्या विमोक्षाय विभाति केवला।।(20)।।

जब एक बार नष्ट हो जाने पर अविद्या का फिर जन्म ही नहीं होता तो बोधवान् को 'मैं इस कर्म का कर्ता हूँ' ऐसी बुद्धि कैसे हो सकती है? इसलिये ज्ञान स्वतन्त्र है, उसे जीव के मोक्ष के लिये किसी और (कर्मादि) की अपेक्षा नहीं है, वह स्वयं अकेला ही उसके लिये समर्थ है।

सा तैत्तिरीयश्रुतिराह सादरं न्यासं प्रशस्ताखिलकर्मणां स्फुटम्।

एतावदित्याह च वाजिनां श्रुति-ज्ञानं विमोक्षाय न कर्म साधनम्।।(21)।।

इसके सिवा तैत्तिरीय शास्त्र की प्रसिद्ध श्रुति भी आग्रहपूर्वक स्पष्ट कहती है कि समस्त कर्मों का त्याग करना ही अच्छा है तथा 'एतावत्' इत्यादि वाजसनेयी शाखा की श्रुति भी कहती है कि मोक्ष का साधन ज्ञान ही है कर्म नहीं।

विद्यासमत्वेन तु दर्शितस्त्वया क्रतुर्न दृष्टान्त उदाहृतः समः।

फलैः पृथक्त्वाद्बहुकारकैः क्रतुः संसाध्यते ज्ञानमतो विपर्ययम्।।(22)।।

और तुमने जो ज्ञान की समानता में यज्ञादि का दृष्टान्त दिया सो ठीक नहीं है। क्योंकि उन दोनों के फल अलग-अलग हैं। इसके अतिरिक्त यज्ञ तो (होता, ऋत्विक्, यजमान आदि) बहुत-से कारकों से सिद्ध होता है और ज्ञान इससे विपरीत है (अर्थात् वह कारकादि से साध्य नहीं है)।

सप्रत्यवायो ह्यहमित्यनात्मधी- र्ज्ञप्रसिद्धा न तु तत्त्वदर्शिनः।

तस्माद्बुद्धैस्त्याज्यमविक्रियात्मभि-र्विज्ञानतः कर्मविधिप्रकाशितम्।।(23)।।

(कर्म के त्याग करने से) मैं अवश्य प्रार्थश्चित्त-भागी होऊँगा-ऐसी अनात्म-बुद्धि अज्ञानियों को हुआ करती है, तत्त्वज्ञान को नहीं। इसलिये विकाररहित चित्तवाले बोधवान् पुरुष को विहित कर्मों का भी विधिपूर्वक त्याग कर देना चाहिये।

श्रद्धान्वितस्तत्त्वमसीति वाक्यतो गुरोः प्रसादादपि शुद्धमानसः।

विज्ञाय चैकात्म्यमथात्मजीवयोः सुखी भवेन्मेरुवाप्रकम्पनः।।(24)।।

फिर शुद्ध-चित्त होकर श्रद्धापूर्वक गुरु की कृपा से "तत्त्वमसि" इस महावाक्य के द्वारा परमात्मा और जीवात्मा की एकता जानकर सुमेरु के समान निश्चल एवं

दृसुखी हो जाय।

आदौ पदार्थावगतिर्हि कारणं वाक्यार्थविज्ञानविधौ विधानतः।

तत्त्वम्पदार्थौ परमात्मजीवका-वसीति चैकात्म्यमथानयोर्भवेत्।।(25)।।

यह नियम ही है कि प्रत्येक वाक्य का अर्थ जानने में पहले उसके पदों के अर्थ का ज्ञान ही कारण है। (इस 'तत्त्वमसि' महावाक्य के) 'तत्' और 'त्वम्' पद क्रम से परमात्मा और जीवात्मा के वाचक हैं और 'असि' उन दोनों की एकता करता है।

प्रत्यक्परोक्षादिविरोधमात्मनो-र्विहाय सङ् गृह्य तयोश्चिदात्मताम्।

संशोधितां लक्षणया च लक्षितां ज्ञात्वा स्वमात्मानमथाद्रयो भवेत्।।(26)।।

(जीवात्मा और परमात्मा) में जीवात्मा प्रत्यक् (अन्तःकरण का साक्षी) है और परमात्मा परोक्ष (इन्द्रियातीत) है, इस (वाक्यार्थरूप) विरोध को छोड़कर और लक्षणावृत्ति से लक्षित उनकी शुद्ध चेतनता को ग्रहण कर उसे ही अपना आत्मा जाने और इस प्रकार एकीभाव से स्थित हो।।26।।

एकात्मकत्वाज्जहती न सम्भवे-त्ताजहल्लक्षणाता विरोधतः।

सोऽयम्पदार्थाविव भागलक्षणा युज्येत तत्त्वम्पदयोरोधतः।।(27)।।

इन 'तत्' और 'त्वम्' पदों में एकरूप होने के कारण जहतीलक्षणा नहीं हो सकती और परस्पर विरुद्ध होने के कारण अजहल्लक्षणा भी नहीं हो सकती। इसलिये 'सोऽयम्' (यह वही है) इन दोनों पदों के अर्थ की भाँति इन 'तत्' और 'त्वम्' पदों में भी भागत्यागलक्षणा ही निर्दोषता से हो सकती है।।27।।

रसादिपञ्चीकृतभूतसम्भवं भोगालयं दुःखसुखादिकर्मणाम्।

शरीरमाद्यन्तवदादिकर्मजं मायामयं स्थूलमुपाधिमात्मनः।।(28)।।

सूक्ष्मं मनोबुद्धिदशेन्द्रियैर्युतं प्राणैरपञ्चीकृतभूतसम्भवम्।

भोक्तुः सुखादेरनुसाधनं भवे-च्छरीरमन्वद्विदुरात्मनो बुधाः।।(29)।।

पृथिवी आदि पञ्चीकृत भूतों से उत्पन्न हुए, सुख-दुःखादि कर्म-भोगों के आश्रय और पूर्वोपार्जित कर्मफल से प्राप्त होनेवाले इस मायामय आदि-अन्तवान् शरीर को विज्ञान भूतों से उत्पन्न हुए सूक्ष्म शरीर को जो भोक्ता के सुख-दुःखादि अनुभव का साधन है, आत्मा का दूसरा देह मानते हैं।

अनाद्यनिर्वाच्यमपीह कारणं मायाप्रधानं तु परं शरीरकम्।

उपाधिभेदात्तु यतः पृथक् स्थितं स्वात्मानमात्मन्यवधारयेत्क्रमात्॥ (30) ॥

(इनके अतिरिक्त) अनादि और अनिर्वाच्य मायामय कारण-शरीर ही जीव का तीसरा देह है। इस प्रकार उपाधि-भेद से सर्वथा पृथक् स्थित अपने आत्मस्वरूप को क्रमशः (उपाधियों का बाध करते हुए) अपने हृदय में निश्चय करें।

कोशेष्वयं तेषु तु तत्तदाकृति-र्विभाति सङ्गतस्फटिकोपलो यथा।

असङ्गरूपोऽयमजो यतोऽदृश्यो विज्ञायतेऽस्मिन्यपरितो विचास्ति॥ (31) ॥

स्फटिकमणि के समान यह आत्मा भी (अन्नमयादि) भिन्न-भिन्न कोशों में उनके सङ्ग से उन्हीं के आकार का भासन लगता है। किन्तु इसका भली प्रकार विचार करने से यह अद्वितीय होने के कारण असङ्ग रूप और अजन्मा निश्चित होता है।

बुद्धेस्त्रिधा वृत्तिरपीह दृश्यते स्वप्रदिभेदेन गुणत्रयात्मनः।

अन्योन्यतोऽस्मिन्व्यभिचास्तो मृषा नित्ये परे ब्रह्मणि केवले शिवे॥ (32) ॥

त्रिगुणात्मिका बुद्धि की ही स्वप्न, जाग्रत् और सुषुप्ति-भेद से तीन प्रकार की वृत्तियाँ दिखायी देती हैं, किन्तु इन तीनों वृत्तियों में से प्रत्येक का एक-दूसरी में व्यभिचार होने के कारण, ये (तीनों ही) एक मात्र कल्याणस्वरूप नित्य परब्रह्म में मिथ्या हैं (अर्थात् उसमें इन वृत्तियों का सर्वथा अभाव है)।

देहेन्द्रियप्राणमनश्चिदात्मनां सङ्घादजस्रं परिवर्तते धियः।

वृत्तिस्तमोमूलतया जलक्षणा यावद्भवेत्तावदसौ भवोद्भवः॥ (33) ॥

बुद्धि की वृत्ति ही देह, इन्द्रिय, प्राण, मन और चेतन आत्मा के संघात रूप से निरन्तर परिवर्तित होती रहती है। यह वृत्ति तमोगुण से उत्पन्न होने वाली होने के कारण अज्ञानरूपा है और जब तक यह रहती है तब तक ही संसार में जन्म होता रहता है।

नेतिप्रमाणेन निराकृताखिलो हृदा समास्वादितचिद्धनामृतः।

त्यजेदशेषं जगदात्तसद्द्रसं पीत्वा यथाभ्यः प्रजहाति तत्फलम्॥ (34) ॥

'नेति-नेति' आदि श्रुतिप्रमाण से निखिल संसार का बाध करके और हृदय में चिद्धनामृतका आस्वादन करके सम्पूर्ण जगत् को, उसके साररूप सत् (ब्रह्म) को ग्रहण करके त्याग दे, जैसे नारियल के जल को पीकर मनुष्य उसे फेंक देते हैं।

कदाचिदात्मा न मृतो न जायते न क्षीयते नापि विवर्धतेऽनवः।

निस्तसर्वातिशयः सुखात्मकः स्वयम्भ्रः सर्वगतोऽयमद्वयः॥ (35) ॥

आत्मा न कभी मरता है, न जन्मता है; वह न कभी क्षीण होता है और न बढ़ता ही है। वह पुरातन, सम्पूर्ण विशेषणों से रहित, सुखस्वरूप, स्वयंप्रकाश, सर्वगत और अद्वितीय है।

एवंविधे ज्ञानमये सुखात्मके कथं भवो दुःखमयः प्रतीयते।

अज्ञानतोऽध्यावसवशात्प्रकाशते ज्ञाने विलीयेत विरोधतः क्षणात्॥ (36) ॥

जो इस प्रकार ज्ञानमय और सुखस्वरूप है उसमें यह दुःखमय संसार की प्रतीति कैसे हो सकती है? यह तो अध्यास के कारण अज्ञान से ही दिखायी दे रहा है, ज्ञान से तो यह एक क्षण में ही लीन हो जाता है; क्योंकि ज्ञान और अज्ञान का परस्पर विरोध है।

यदन्यदन्यत्र विभाव्यते भ्रमा-दध्यासमित्याहुरमुं विपश्चितः।

असर्पभूतेऽहिविभावानं यथा रज्ज्वादिके तद्दृदपीश्वरे जगत्॥ (37) ॥

भ्रम से जो अन्य में अन्य की प्रतीति होती है उसी को विद्वानों ने अध्यास कहा है। जिस प्रकार असर्परूप रज्जु आदि में सर्प की प्रतीति होती है उसी प्रकार ईश्वर में संसार की प्रतीति हो रही है।

विकल्पमाधारहिते चिदात्मकेऽहङ्कार एष प्रथमः प्रकल्पितः।

अध्यास एवात्मनि सर्वकारणे निरामये ब्रह्मणि केवले परे॥ (38) ॥

जो विकल्प और माया से रहित है उस सबके कारण निरामय, अद्वितीय और चित्स्वरूप परमात्मा ब्रह्म में पहले इस 'अहंकार' रूप अध्यास की ही कल्पना होती है।

इच्छादिरागादिसुखादिधर्मिकाः सदा धियः संसृतिहेतवः परे।

यस्मात्प्रसुप्तो तदभावतः परः सुखस्वरूपेण विभाव्यते हि नः॥ (39) ॥

सब के साक्षी आत्मा में इच्छा, अनिच्छा, राग-द्वेष और सुख-सुखरादि रूप बुद्धि की वृत्तियाँ ही जन्म-मरण रूप संसार की कारण हैं; क्योंकि सुषुप्ति में इनका अभाव हो जाने पर हमें आत्मा का सुख रूप से भान होता है।

अनाद्यविद्योद्भवबुद्धिबिम्बितो जीवः प्रकाशोऽयमितीर्यते चितः।

आत्मा धियः साक्षितया पृथक्स्थितो बुद्ध्यापरिच्छिन्नपरः स एव हि॥(40)॥

अनादि अविद्या से उत्पन्न हुई बुद्धि में प्रतिबिम्बित यह चेतन का प्रकाश ही 'जीव कहलाता है। बुद्धि के साक्षी रूप से आत्मा उससे पृथक् है, वह परात्मा तो बुद्धि से अपरिच्छिन्न है।

चिद्विम्बसाक्षात्प्रधियां प्रसङ्गत-स्त्वेकत्र वासादनलात्कलोहवत्।

अन्योन्यमध्यासवशात्प्रतीयते जडाजडत्वंच चिदात्मचेतसोः॥(41)॥

अग्नि से तपे हुए लोहे के समान चिदाभास, साक्षी आत्मा तथा बुद्धि के एकत्र रहने से परस्पर अन्योन्याध्यास होने के कारण क्रमशः उनकी चेतनता, और जडता प्रतीत होती है। (अर्थात् जिस प्रकाश अग्नि से तपे हुए लोहापिण्ड में अग्नि और लोहे का तादात्म्य हो जाने से लोहे का आकार अग्नि में और अग्नि की उष्णता लोहे में दिखायी देने लगती है। उसी प्रकार बुद्धि और आत्मा का तादात्म्य हो जाने से आत्माकी चेतनता बुद्धि आदि में और बुद्धि आदि की जडता आत्मा में प्रतीत होने लगती है। इसलिये अध्यासवश बुद्धि से लेकर शरीरपर्यन्त अनात्म-वस्तुओं को ही आत्मा मानने लगते हैं।)

गुरोः सकाशादपि वेदवाक्यतः सञ्जातविद्यानुभवो निरीक्ष्य तम्।

स्वात्मानमात्मस्थमुपाधिवर्जितं त्यजेदशेषं जडमात्मगोचरम्॥(42)॥

गुरु के समीप रहने से और वेदवाक्यों से आत्मज्ञान का अनुभव होने पर अपने हृदयस्थ उपाधिरहित आत्मा का साक्षात्कार करके आत्मारूप से प्रतीत होनेवाले देहादि सम्पूर्ण जडपदार्थों का त्याग कर देना चाहिये।

प्रकाशरूपोऽहमजोऽहमद्वयोऽसकृद्भिर्भातोऽहमतीव निर्मलः।

विशुद्धविज्ञानधनो निरामयः सम्पूर्ण आनन्दमयोऽहमक्रियः॥(43)॥

मैं प्रकाशस्वरूप, अजन्मा, अद्वितीय, निरन्तर, भासमान, अत्यन्त निर्मल, विशुद्ध विज्ञानधन, निरामय, क्रियारहित और एकमात्र आनन्दस्वरूप हूँ।

सदैव मुक्तोऽहमचिन्त्यशक्तिमा-नतीन्द्रियज्ञानमविक्रियात्मकः।

अनन्तपारोऽहमहर्निशं बुधे-र्विभावितोऽहं हृदि वेदवादिभिः॥(44)॥

मैं सदा ही मुक्त, अचिन्त्यशक्ति, अतीन्द्रिय, ज्ञानस्वरूप, अविकृतरूप और अनन्तापार हूँ। वेदवादी पण्डितजन अहर्निश मेरा हृदय में चिन्तन करते हैं।

एवं सदात्मानमखण्डितात्मना विचारमाणस्य विशुद्धभावना।

हन्यादविद्यामचिरेण कारकै रसायनं यद्दुपापितं रुजः॥(45)॥

इस प्रकार सदा आत्मा का अखण्ड-वृत्ति से चिन्तन करनेवाले पुरुष के अन्तःकरण में उत्पन्न हुई विशुद्ध भावना तुरंत ही कारकादि के सहित अविद्या का नाश कर देती है, जिस प्रकार नियमानुसार सेवन की हुई ओषधि रोग नष्ट कर डालती है।

विविक्त आसीन उपारतेन्द्रियो विनिर्जितात्मा विमलान्तराशयः।

विभावयेदेकमनन्यसाधनो विज्ञानदुक्केवल आत्मसंस्थितः॥(46)॥

(आत्मचिन्तन करनेवाले पुरुष को चाहिये कि) एकान्त देश में इन्द्रियों को उनके विषयों से हटाकर और अन्तःकरण को अपने अधीन करके बैठे तथा आत्मा में स्थित होकर और किसी साधन का आश्रय न लेकर शुद्धचित्त हुआ केवल ज्ञानदृष्टिद्वारा एक आत्माकी ही भावना करे।

विश्वं यदेतत्परमात्मदर्शनं विलापयेदात्मनि सर्वकारणो।

पूर्णाश्चिदानन्दमयोऽवतिष्ठते न वेद बाह्यं न च किञ्चिदान्तरम्॥(47)॥

यह विश्व परमात्मस्वरूप है ऐसा समझकर इसे सबके कारणरूप आत्मा में लीन करे, इस प्रकार जो पूर्ण चिदानन्दस्वरूप से स्थित हो जाता है उसे बाह्य अथवा आन्तरिक किसी भी वस्तुका ज्ञान नहीं रहता।

पूर्वं समाधेरखिलं विचिन्तये दोङ्गारमात्रं सचराचरं जगत्।

तदेव वाच्यं प्रणवो हि वाचको विभाव्यतेऽज्ञानवशात्त्र बोधतः॥(48)॥

समाधि प्राप्त होने के पूर्व ऐसा चिन्तन करे कि सम्पूर्ण चराचर जगत् केवल ओंकारमात्र है। यह संसार वाच्य है और ओंकार इसका वाचक है। अज्ञान के कारण ही इसकी प्रतीति होती है। ज्ञान होने पर इसका कुछ भी नहीं रहता।

अकारसंज्ञः पुरुषो हि विश्वं को ह्युकारकस्तैजस ईर्यते क्रमात्।

प्राज्ञो मकारः परिपठयतेऽखिलैः समाधिपूर्वं न तु तत्त्वतो भवेत्॥(49)॥

(ओंकार में अ, उ और म-ये तीन वर्ण हैं, इनमें से) अकार विश्व (जागृति के अभिमान) का वाचक है, उकार तैजस (स्वप्न का अभिमान) कहलाता है और

मकार प्राज्ञ (सुषुप्ति के अभिमानो) को कहते हैं; यह व्यवस्था समाधिलाभ से पहले की है, तत्त्वदृष्टि से ऐसा कोई भेद नहीं है।

**विश्वं त्वकारं पुरुषं विलापये-दुकारमध्ये बहुधा व्यवस्थितम्।
ततो मकारे प्रविलाप्य तैजसं द्वितीयवर्णं प्रणवस्य चान्तिमे॥(50)॥**

नाना प्रकार से स्थित अकाररूप विश्व पुरुष को उकार में लीन करे और ओंकार के द्वितीय वर्ण तैजसरूप उकार को उसके अन्तिम वर्ण मकार में लीन करे।

**मकारमप्यात्मनि चिद्घने परे विलापयेत्प्राज्ञमपीह कारणम्।
सोऽहं परं ब्रह्म सदा विमुक्तिम-द्विज्ञानदृष्ट्मुक्त उपाधितोऽमलः॥(51)॥**

फिर कारणआत्मा प्राज्ञरूप मकार को भी चिद्घनरूप परमात्मा में लीन करे; (और ऐसी भावना करे कि) वह नित्यमुक्त विज्ञानस्वरूप उपाधिहीन निर्मल परब्रह्म में ही हूँ।

एवं सदा जातपरात्मभावानः स्वानन्दतुष्टः परिविस्मृताखिलः।

आस्तेस नित्यात्मसुखप्रकाशकः साक्षाद्दिमुक्तोऽचलवारिसिन्धुवत्॥(52)॥

इस प्रकार निरन्तर परमात्मभावना करते-करते जो आत्मानन्द में मग्न हो गया है तथा जिसे सम्पूर्ण दृश्य-प्रपञ्च विस्मृत हो गया है वह नित्य आत्मानन्द का अनुभव करने वाला जीवन्मुक्त योगी निरन्तर समुद्र के समान साक्षात् मुक्त स्वरूप हो जाता है।

एवं सदाभ्यस्तसमाधियोगिनो निवृत्तसर्वेन्द्रियगोचरस्य हि।

विनिर्जिताशेषपरिपोहं सदा दृश्यो भवेयं जितषड्गुणात्मनः॥(53)॥

इस प्रकार जो निरन्तर समाधियोग का अभ्यास करता है, जिसके सम्पूर्ण इन्द्रियगोचर विषय निवृत्त हो गये हैं तथा जिसने काम-क्रोधादि सम्पूर्ण शत्रुओं को परास्त कर दिया है, उस छहों इन्द्रियों (मन और पाँचों ज्ञानेन्द्रियों) को जीतने वाले महात्मा को मेघ निरन्तर साक्षात्कार होता है।

ध्यात्वैवमात्मानमहर्निशं मुनि-स्थिष्ठेत्सदा मुक्तसमस्तबन्धनः।

प्रारब्धमश्रन्नभिमानवर्जितो मध्येव साक्षात्प्रविलीयते ततः॥(54)॥

इस प्रकार अहर्निश आत्मा का ही चिन्तनप करता हुआ मुनि सर्वदा समस्त बन्धनों से मुक्त होकर रहे तथा (कर्त्ता-भोक्तापने के) अभिमान को छोड़कर

प्रारब्ध-फल भोगता रहे। इससे वह अन्त में साक्षात् मुझ ही में लीन हो जाता है।

आदौ च मध्ये च तथैव चान्ततो भवं विदित्वा भयशोककारणम्।

हित्वा समस्तं विधिवादचोदितं भजेत्स्वमात्मानमथाखिलात्मनाम्॥(55)॥

संसार को आदि, अन्त और मध्य में सब प्रकार भय और शोक का ही कारण जानकर समस्त वेदविहित कर्मों को त्याग दे तथा सम्पूर्ण प्राणियों के अन्तरात्मारूप अपने आत्मा का भजन करे।

आत्मन्यभेदेन विभावयन्निदं भवत्यभेदेन मयात्मना तदा।

यथा जलं वारिनिधौ यथा पयः क्षीरं विद्यद्व्योम्यनिले यथानिलः॥(56)॥

जिस प्रकार समुद्र में जल, दूध में दूध, महाकाश में घटाकाशादि और वायु में वायु मिलकर एक हो जाते हैं, उसी प्रकार इस सम्पूर्ण प्रपञ्च को अपने आत्मा के साथ अभिन्न रूप से चिन्तन करने से जीव मुझ परमात्मा के साथ अभिन्न भाव से स्थित हो जाता है।

इत्थं यदीक्षेत हि लोकसंस्थितो जगन्मूर्धैवेति विभावयन्मुनिः।

निराकृतत्वाच्छ्रुतियुक्तिमानतो यथेन्दुभेदो दिशि दिग्भ्रमादयः॥(57)॥

यह जो जगत् है वह श्रुति, युक्ति और प्रमाण से बाधित होने के कारण चन्द्रभेद और दिशाओं में होने वाले दिग्भ्रम के समान मिथ्या ही है-ऐसी भावना करता हुआ लोक (व्यवहार) में स्थित मुनि इसे देखे।

यावन्न पश्येदखिलं मदात्मकं तावन्मदाराधनतत्परो भवेत्।

श्रद्धालुरत्यूर्जितभक्तिलक्षणो यस्तस्य दृश्योऽहमहर्निशं हृदि॥(58)॥

जब तक सारा संसार मेरा ही रूप दिखलायी न दे तब तक निरन्तर मेरी आराधना करता रहे। जो श्रद्धालु और उत्कट भक्त होता है, उसे अपने हृदय में सर्वदा मेरा ही साक्षात्कार होता है।

रहस्यमेतच्छ्रुतिसारसङ्ग्रहं मया विनिश्चित्य तवोदितं प्रिय।

यस्त्वेतदालोचयतीह बुद्धिमान् स मुच्यते पातकशशिभः क्षणात्॥(59)॥

हे प्रिय! सम्पूर्ण श्रुतियों के साररूप इस गुप्त रहस्य को मैंने निश्चय करके तुमसे कहा है। जो बुद्धिमान् इसका मनन करेगा वह तत्काल समस्त पापों से मुक्त हो जाएगा।

भ्रातर्यदीदं परिदृश्यते जग-न्मायैव सर्वं परिहृत्य चेतसा।
 मद्भावनाभावितशुद्धमानसः सुखी भवानन्दमयो निरामयः॥(60)॥
 भाई ! यह जो कुछ जगत् दिखायी देता है वह सब माया है। इसे अपने चित्त से निकालकर मेरी भावना से शुद्धचित्त और सुखी होकर आनन्दपूर्ण और क्लेशशून्य हो जाओ।

यः सेवते मामगुणं गुणात्परं हृदा कदा वा यदि वा गुणात्मकम्।
 सोऽहंस्वपादाञ्जितरेणुभिः स्पृष्टान् पुनाति लोकत्रितयं यथा रविः॥(61)॥
 जो पुरुष अपने चित्त से मुझ गुणातीत निर्गुण का अथवा कभी-कभी मेरे सगुण स्वरूप का भी सेवन करता है वह मेरा ही रूप है। वह अपनी चरण रज के स्पर्श से सूर्य के समान सम्पूर्ण त्रिलोकी को पवित्र कर देता है।

विज्ञानमेतदखिलं श्रुतिसारमेकं वेदान्तवेद्यचरणेन मयैव गीतम्।
 यः श्रद्धया पस्पिटेद् गुरुभक्तियुक्तो मद्भूममेति यदि मद्बचनेषु भक्तिः॥(62)॥
 यह अद्वितीय ज्ञान समस्त श्रुतियों का एकमात्र सार है। इसे वेदान्तवेद्य भगवत्याद मैंने ही कहा है। जो गुरुभक्तिसम्पन्न पुरुष इसका श्रद्धापूर्वक पाठ करेगा उसकी यदि मेरे वचनों में प्रीति होगी तो वह मेरा ही रूप हो जाएगा॥62॥ (अध्यात्मसामयग)

स्वयं से प्यार करो सभी दुःख नशेंगे
 (आध्यात्मिक प्यार व क्रूरता का स्वरूप व फल)

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल : तुम करो स्वयं से प्रेम...)

तुम करो स्वयं से प्रेम सभी दुःख नशेंगे,

तीर्थकर-बुद्ध-ईसा-ऋषि सम बनोगे।

जो स्वयं से प्यार न करे वे ही नशेंगे,

रावण-कंस-/(चैंगेज) हिटलर सम बनेंगे॥ (1)

प्रेम है अहिंसा स्व-परिणाम की न होती हिंसा,

समता-शान्ति व सहिष्णुता-क्षमा।

दया-मैत्री-प्रमोद-सरल-सहजता,

नम्र-शालीन-उदार व व्यापकता॥ (2)

जला हुआ दीपक अन्य को प्रकाश देता,

मिठास अन्य को भी मिठास देता है।

स्वयं को जो प्यार करे अन्य को भी प्यार देता,

जो स्वयं को प्रेम न करे अन्य को प्रेम न देता॥ (3)

स्वयं को पावन बनाना ही यथार्थ से स्व-प्रेम है,

स्वयं को पतित बनाना ही यथार्थ से क्रूरता है।

आत्महित से ही पर हित भी सही होता है,

आत्मअहित वालों से परहित सही न होता॥ (4)

आत्मश्रद्धान ज्ञान व आत्मानुचरण स्व-प्रेम,

स्व-अध्ययन मनन अनुचिन्तन ध्यान।

आत्माविशुद्धि से आत्म उपलब्धि परम प्रेम,

स्वयं में ही लीन स्वयं में रमण प्रेम॥ (5)

तनाव-भय व डिप्रेशन-घृणा-क्रूरता-तृष्णा।

आलस्य-प्रमाद भेद-भाव वैर विरोध।

इन सभी से होता है स्व प्रति अप्रेम (क्रूर) भाव,

इन सभी के त्याग से होता स्व प्रति प्रेम॥ (6)

आत्मग्लानी से ही (रोग) आत्महत्या तक भी होती है,

आत्मज्ञेही कभी आत्महत्या आदि न करते हैं।

काम-क्रोध-ईर्ष्यादि से स्व आत्म-हत्या होती है,

आत्म हत्यारे ही पर हत्या तक भी करते हैं॥ (7)

चोर-ठग-धूर्त-क्रूर से लेकर आतंकवादी।

अन्यायी-अत्याचारी-भ्रष्टाचारी-मिलावटी।

पर निन्दक-कलहकारी-फैशनी से ले व्यसनी,

ये सभी आत्महत्यारे से ले पर अहितकारी॥ (8)

ऐसे परम प्रेम व क्रूरता को न जानते मोही,

मोहात्मक काम-भोग-लोभ को प्रेम मानते।

स्व-प्रति प्यार व क्रूरता को भी मूढ़ न जानते हैं,

जिससे संसार में विविध दुःखों को पाते हैं।। (9)

ये हैं परम आध्यात्मिक रहस्य सभी जीव माने,

स्व-प्रेम से ले विश्व प्रेम का भाव-काम करे।

इससे ही स्व-पर-विश्व हित भी संभव होगा,

‘सूरी कनक’ आगम से ले अनुभव से लिखा।। (10)

नन्दौड़ 01/12/2018 रात्रि 07:53

(यह कविता पुरुषार्थ-सिद्धयुपाय व ‘खुद से प्रेम करे’, लेखक लुइस एल. हे से प्रेरित।)

सन्दर्भ-

आरम्भे तापकान्प्राप्तावऽतृप्तिप्रतिपादकान्।

अन्ते सुदुस्त्यजान् कामान्, काम कः सेवते सुधीः।। (17)

आरम्भ में संताप के कारण और प्राप्त होने पर अतृप्ति के करने वाले तथा अंत में जो बड़ी मुश्किल से भी छोड़े नहीं जा सकते, ऐसे भोगोपभोग को कौन विद्वान्-समझदार-ज्यादती व आसक्ति के साथ सेवन करेगा?

किमपीदं विषयमयं, विषमतिविषमं पुमानयं येन।

प्रसभमनुभूय मनोभवे-भवे नैव-चेतयते।।

अहो! यह विषयमयी विषय जैसा गजब का विषय है कि जिसे जबर्दस्ती खाकर यह मनुष्य, भव-भव में नहीं चेत पाता है।

जैन धर्म में हिंसा, झूठ, चोरी, कुशील को जैसे पाप माना है वैसे परिग्रह को भी पाप माना है। पाप का अर्थ है-पतन। जिसके कारण जीव पतित होता है उसे पाप कहते हैं। सचित्त एवं अचित्त परिग्रह के कारण जीव अनेक कष्टों को उठाता है तथा अनेक पापों को करता है। परिग्रह संचय के कारण ही समाज में धनी-गरीब, शोषक, शोषित, मालिक, मजदूर आदि विपरीत विषम परिस्थिति से युक्त व्यक्ति का निर्माण होता है।

जिसके पास परिग्रह रहता है वह अधिक लोभी, अधिक शोषक, गर्वी बन जाता है। क्योंकि परिग्रह के कारण उसे धनमद हो जाता है। इसे ही कबीरदास ने कहा है-

कनक-कनक ते सौ गुनी मादकता अधिकाय।

वे पावे बौराय नर, वे खाये बौराय।।

कनक (धन-सम्पत्ति) कनक (धतुरा, विषाक्त फल) से भी सौ गुनी मादक गुणयुक्त है। क्योंकि कनक (धतुरा) को खाने पर जीव नशायुक्त (पगले) हो जाते हैं परन्तु कनक (धन-सम्पत्ति) को प्राप्त करते ही जीव मद्युक्त हो जाता है।

धन-सम्पत्ति (परिग्रह) सर्वथा, सर्वदा दुःखदायी है। पूज्यपाद स्वामी ने इष्टोपदेश में कहा भी है-

दुरर्ज्येनासुरक्ष्येण, नश्वरेण धनादिना।

स्वस्थं मन्यो जनः कोऽपि ज्वरानिव सर्पिषा।। (13)

जैसे कोई ज्वर वाला प्राणी घी को खाकर या चिपड़कर अपने को स्वस्थ मानने लग जाय उसी प्रकार कोई एक मनुष्य मुश्किल से पैदा किये गये तथा जिसकी रक्षा करना कठिन है और फिर भी नष्ट हो जाने वाले हैं, ऐसे धन आदि को से अपने को सुखी मानने लग जाता है।

अर्थस्योपार्जनं दुःखमपर्जितस्य च रक्षणं।

आये दुःखं व्यये दुःखं धिगर्थं दुःखभाजनम्।।

धन अर्जित करने में दुःख उसकी रक्षा करने में दुःख उसके जाने में दुःख, इस तरह हर हालत में दुःख के कारण रूप धन को धिक्कार हो।

दहनस्तृणकाष्ठसंचयैरपि तृष्येदुदधिर्नदीशतैः।

न तु कामसुखैः पुमानहो, बलवत्ता खलु कापि कर्मणः।।

यद्यपि अग्नि, घास लकड़ी आदि के ढेर से तृप्त हो जाय। समुद्र, सैकड़ों नदियों से तृप्त हो जाय, परन्तु वह पुरुष इच्छित सुखों से कभी भी तृप्त नहीं होता। अहो! कर्मों की कोई ऐसी ही सामर्थ्य या जबर्दस्ती है।

निरन्तर चिन्तवन करने योग्य चार भावनाएँ

मैत्रीप्रमोदकारुण्यमाध्यस्थानि च

सत्त्वगुणाधिकविलश्यामानाविनेयेषु।। (11)

(We must meditate upon the 4 following):

1. मैत्री Maitri, Benevolence (for) सत्त्वेषु all living beings;
2. प्रमोद Delight (at the sight of beings) गुणाधिकेषु better qualified (or more advanced than ourselves on the path of liberation);
3. कारुण्य Pity, Compassion (for) क्लिश्यमानेषु the listied.
4. माध्यस्थ्य Tolernce or indifference (to those who are) अविनयेषु uncivil or ill behaved.

प्राणी मात्र में मैत्री, गुणाधिकों में प्रमोद, क्लिश्यमानों में करुणावृत्ति और अविनेयों में माध्यस्थ्य भावना करनी चाहिए।

(1) **मैत्री**- दूसरों के दुःख की अनुत्पत्ति की अभिलाषा मैत्री भाव है। स्वकीय, वचन, मन, कृत, कारित और अनुमोदना के द्वारा दूसरे को दुःख न होने देने की अभिलाषा, मित्र का धर्म अथवा कर्तव्य मैत्री है।

(2) **प्रमोद**- मुख की प्रसन्नता आदि के द्वारा प्रकट होने वाली अंतर्भक्ति और राग प्रमोद है। मुख की प्रसन्नता, नयनों का आह्लाद, रोमांच का उद्भव, स्तुति, निरंतर सदगुणकीर्तन आदि के द्वारा प्रकट होने वाली अंतरंग की भक्ति और राग तथा विशेष रीति से जो मोद (प्रसन्नता) होता है उसे प्रमोद कहते हैं।

(3) **कारुण्य**- दीनों के प्रति अनुग्रह भाव कारुण्य है। शारीरिक और मानसिक दुःख से दुःखी, दीन (अनाथ) प्राणियों के प्रति अनुग्रहात्मक परिणाम करुणा है और करुणा का भाव या कर्म कारुण्य कहलाता है।

(4) **माध्यस्थ्य**- राग द्वेषपूर्वक पक्षपात का अभाव माध्यस्थ्य है। राग और द्वेष से किसी के पक्ष में पड़ना पक्षपात है। उस राग-द्वेष के अभाव से मध्य में रहना मध्यस्थ्य है तथा मध्यस्थ्य का भाव या कर्म माध्यस्थ्य भाव है।

(5) **सत्त्व**- अनादि कर्मबंधन के वश से जो दुःखी होते हैं, वे सत्त्व है। अनादिकालीन अष्टविध कर्मबंध संतान से तीव्र दुःख की कारणभूत चारों गतियों में जो दुःख उठाते हैं, वे सत्त्व कहलाते हैं।

(6) **गुणाधिक**-सम्यग्ज्ञानादि गुणों से प्रकृत को गुणाधिक कहते हैं। सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान, सम्यक्चारित्र आदि गुण है, वे गुण जिनके अधिक है, वे गुणाधिक कहलाते हैं।

(7) **क्लिश्यमान**-असाता वेदनीय कर्म के उदय से संतप्त क्लिश्यमान है। असाता वेदनीय कर्म के उदय से जो शारीरिक और मानसिक दुःखों (आधि-व्याधि) से संतप्त है, वे क्लिश्यमान हैं।

(8) **अविनेय**-तत्त्वार्थोपदेश के श्रवण-ग्रहण के द्वारा असम्पादित गुण वाला अविनेय है। न विनेय है। अर्थात् विपरीत वृत्ति वाले अविनेय है।

(9) **विनेय**-तत्त्वार्थ का उपदेश श्रवण करने और उसे ग्रहण करने के जो पात्र होते हैं, उन्हें विनेय कहते हैं।

इस सत्त्वादि में मैत्री आदि भावना यथाक्रम भानी चाहिये। जैसे- 'मैं सब जीवों के प्रति क्षमा भाव रखता हूँ, सब जीव मुझे क्षमा करें। मेरी सब जीवों के प्रीति है, किसी के साथ वैरभाव नहीं है।' इत्यादि प्रकार से जीवों के प्रति मैत्री भावना भानी चाहिये। सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान और सम्यक्चारित्रादि गुणाधिकों के प्रति वन्दना, स्तुति, वैयावृत्तिकरणादि के द्वारा प्रमोद भावना भानी चाहिये। मोहाभिभूत, कुमति, कुश्रुत और विभंगावधिज्ञान से युक्त विषय तृष्णा रूपी अग्नि के द्वारा दहमान मानस वाले, हिताहित से विपरीत प्रवृत्ति करने वाले, विविध दुःखों से पीड़ित दीन, अनाथ, कृपण, बालवृद्ध आदि क्लिश्यमान जीवों में करुणा भाव रूपी भावना भानी चाहिये। ग्रहण, धारण, विज्ञान और ऊहापोह से रहित महामोहाभिभूत, विपरीत दृष्टि और विरुद्ध वृत्ति प्राणियों में माध्यस्थ्य भावना रखनी चाहिये। ऐसा समझ लेना चाहिए कि ऐसे जीवों में वक्ता के हितोपदेश की सफलता नहीं हो सकती। इस प्रकार भावना भाने वालों के अहिसादि व्रत परिपूर्ण होते हैं।

संसार और शरीर के स्वभाव का विचार

जगत्कायस्वभावौ वा संवेगवैराग्यार्थम्। (12)

संवेग और वैराग्य के लिए जगत् के स्वभाव और शरीर के स्वभाव की भावना करनी चाहिए।

अपने स्वरूप में होना (रहना) स्वभाव है। अर्थात् स्वकीय असाधारण धर्म में स्थिर होना स्वभाव कहा जाता है। जगत् और काय जगत्काय, जगत्काय का स्वभाव जगत्काय स्वभाव।

विविध प्रकार की वेदना से अभिव्याय (आकारभूत) शरीर से भीरुता, संवेदन संवेग कहलाता है।

राग के कारणों का अभाव होने से, विषयों से विरक्त होना वैराग्य है। चारित्र मोह के उदय का अभाव होने पर वा होने वाले चारित्र मोह के उपशम, क्षय और क्षयोपशम से शब्दादि पंचेन्द्रियों के विषयों से विरक्त होना विराग है, ऐसा जानना चाहिये। विराग का भाव कर्म वैराग्य कहलाता है। संवेग और वैराग्य, संवेगवैराग्य। संवेग और वैराग्य के लिये जगत् और काय के स्वभाव का विचार करना चाहिये। तदुत्था-जगत्स्वभाव, आदिमान् और अनादिमान् परिणाम वाले द्रव्यों का समुदाय ही संसार है, जो तालवृक्ष के आकार वाला है, अनादिनिधन है। इस संसार में ये जीवात्माएँ देव, नारकी, मानव और तिर्यक स्वरूप चारों गतियों में अनेक प्रकार के दुःखों को भोग-भोगकर परिभ्रमण कर रही है। इसमें कोई भी वस्तु नियत वा स्थिर नहीं है। जीवन जल बुदबुद के समान चपल है, भोग-सम्पदा विद्युत् और मेघ के समान क्षणभंगुर है, इस प्रकार जगत् के स्वभाव का विचार करना चाहिये। शरीर अनित्य है, दुःख का हेतु है, निस्सार है और अशुचि है इत्यादि भावना शरीर का विचार है। इस प्रकार शरीर और संसार की भावना भाने वाले के संवेग उत्पन्न होता है। इस तरह आरम्भ-परिग्रह में दोष दृष्टिगोचर होने से आरम्भ एवं परिग्रह से विरति होना धर्म है और धर्म से धर्म में, धार्मिकों में, धर्मश्रवण में और धार्मिक-दर्शन में बहुमान होता है (आदरभाव होता है), उनके प्रति मानसिक आह्लाद होता है। उत्तरोत्तर गुणों में ही प्रतिपत्ति (प्रप्ति) में श्रद्धा और वैराग्य होता है। यही संसार शरीर-भोगोपभोग वस्तु से निर्वेद होता तथा भावना भाने वाला मानव अच्छी तरह से ब्रतों का पालन करता है।

हिंसा पाप का लक्षण

प्रमत्तयोगात्प्राणव्यपरोपणं हिंसा। (13)

By (प्रमत्तयोग) Possional vibrations, (प्राणव्यपरोपणं) the hurting of the vitalities, (is) हिंसा injury.

प्रमत्तयोग से प्राणों का वध करना हिंसा है।

अनवगृहीत प्रचार विशेष को प्रमत्त कहते हैं। इन्द्रियों के प्रचार विशेष का निश्चय न करके जो प्रवृत्ति होती है वा बिना विचार जो प्रवृत्ति होती है, वह प्रमत्त है। जैसे सुरा (मदिरा) पीने वाला मदोन्मत्त होकर कार्य-अकार्य, वाच्य-अवाच्य से अनभिज्ञ रहता है, कार्य-अकार्य, वाच्य-अवाच्य को नहीं जानता है उसी प्रकार प्रमत्त वाला जीवस्थान, जीवोत्पत्तिस्थान और जीवाश्रयस्थान को नहीं जानने वाला अविद्वान् (मूर्ख प्राणी) कषाय के उदय से आविष्ट होकर हिंसा के कारणों में व्यापार करता है, उनमें स्थित रहता है परन्तु सामान्यतया अहिंसा में प्रयत्नशील नहीं होता है। अतः मदोन्मत्त के समान होने से प्रमत्त कहलाता है। (इसमें 'मदोन्मत्त इव' अर्थ गर्भित) है।

अथवा पन्द्रह प्रमाद से परिणत होने से भी प्रमत्त कहलाता है। चार विकथा, चार, कषाय, पाँच इन्द्रियाँ, निद्रा और प्रणय इन पन्द्रह प्रमादों से जो परिणत (युक्त) होता है वह प्रमत्त कहलाता है।

काय वचन और मन की क्रिया को योग कहते हैं। प्रमत्त-प्रमाद परिणत व्यक्ति के योग को प्रमत्त योग कहते हैं। 'प्रमत्तयोगात्' यह हेतु अर्थ में पंचमी है अतः प्रमत्तयोग के कारण प्राणों का व्याघात करना हिंसा है, इसमें प्रमत्तयोग कारण है (भाव हिंसा है) और प्राण का व्याघात कार्य (द्रव्य हिंसा) है।

'व्यपरोपणं' का अर्थ वियोग करना है। व्यपरोपणं, वियोगकरण ये एकार्थवाची हैं, प्राणों का लक्षण पंचम अध्याय में कहा है, उन प्राणों का व्यपरोपणं प्राणव्यपरोपणं है। प्राणों का व्याघात प्राणपूर्वक होता है अतः प्राण का ग्रहण किया गया है। प्राणों के वियोगपूर्वक ही प्राणी का वियोग होता है, क्योंकि स्वतः प्राणी निरखयव है, अतः उसके वियोग का अभाव है।

पुरुषार्थ सिद्धयुपाय में हिंसा का व्यापक स्वरूप का अनूठा वर्णन निम्न प्रकार से किया गया है।

हिंसा का व्यापक स्वरूप

आत्मपरिणामहिंसनहेतुत्वात् सर्वमेव हिंसैतत्।

अनृतवचनादिकेवलमुदाहृतं शिष्यबोधाय। (42)

आत्मा के परिणामों की हिंसा होने के कारण से यह सब ही हिंसा है; असत्य वचनदि केवल शिष्यों को बोध करने के लिये कहे गये हैं।

हिंसा का लक्षण

यत्खलु कषाययोगात् प्राणानां द्रव्यभावरूपाणाम्।

व्यपरोपणस्य करणं सुनिश्चिता भवति सा हिंसा।। (43)

निश्चय करके कषाय सहित योगों से द्रव्य और भावरूप प्राणों का जो नष्ट करना है वह निश्चय रूप से हिंसा होती है।

अहिंसा और हिंसा का लक्षण

अप्रादुर्भावः खलु रगादीनां भवत्यहिंसेति।

तेषामेवात्यत्तिर्हिंसेति जिनागमस्य संक्षेपः।। (44)

निश्चय करके रगादिक भावों का उदय में नहीं आना अहिंसा कहलाती है, इसी प्रकार एवं उन्हीं रगादिक भावों की उत्पत्ति का होना हिंसा है इस प्रकार जिनागम का अर्थात् जैन सिद्धांत का सारभूत रहस्य है।

वीतरागी को हिंसा नहीं लगती

युक्ताचरणस्य सतो रगाद्यावेशमंतरेणापि।

न हि भवति जातु हिंसा प्राणव्यपरोपणादेव।। (45)

योग्य आचरण वाले अर्थात् यत्नाचार-पूर्वक सावधानी से कार्य करने वाले सज्जन पुरुष को रगादि रूप परिणामों के उदय हुए बिना प्राणों का घात होने मात्र से कभी निश्चय करके हिंसा नहीं लगती है।

सरागी को बिना प्राण घात के भी हिंसा लगती है

व्युत्थानावस्थायां रगादीनां वशप्रवृत्तायाम्।

द्विगता जीवो मा वा धावत्यग्रे ध्रुवं हिंसा।। (46)

रगादिकों के वश में प्रवर्तित प्रमाद अवस्था में जीव मर जाय अथवा नहीं मरे नियम से हिंसा आगे दौड़ती है।

इसमें हेतु

यस्मात्सकषायः सन् हन्त्यात्मा प्रथममात्मनात्मानं।

पश्चाज्जयाते न वा हिंसा प्राण्यंतराणां तु।। (47)

क्योंकि आत्मा कषाय सहित होता हुआ पहले अपने ही द्वारा अपने आप को मार डालता है, पीछे दूसरे जीवों की हिंसा हो अथवा नहीं हो।

प्रमादयोग में नियम से हिंसा होती है

हिंसायामविरणं हिंसापरिणमनमपि भवति हिंसा।

तस्मात्प्रमत्तयोगे प्राणव्यपरोपणं नित्यं।। (48)

हिंसा से विरक्त न होना तथा हिंसा में परिणमन करना हिंसा कहलाती है इसलिये प्रमाद योग में नियम से प्राणों का घात होता है।

हिंसा के निमित्तों को हटाना चाहिये

सूक्ष्मापि न खलु हिंसा परवस्तुनिबंधना भवति पुंसः।

हिंसायतननिवृत्तिः परिणामविशुद्धये तदपि कार्या।। (49)

निश्चय करके आत्मा के सूक्ष्म भी हिंसा जिसमें परवस्तु कारण हो ऐसी नहीं होती है, तो भी परिणामों की विशुद्धि के लिये हिंसा के आयतनों हिंसा के निमित्त कारणों का त्याग करना चाहिये।

असत्य का लक्षण

असदभिधानमनृतम्। (14)

Falsehood (is) to speak harmful words (through प्रमत्त योग Pramattyoga, passional vibrations.

असत् बोलना अनृत है।

इस सूत्र में 'सत्' का प्रतिषेधक 'असत्' शब्द नहीं है अपितु 'सत्' शब्द प्रशंसावाची है, अतः 'न सत्-असत्' का अप्रशस्त अर्थ होता है, शून्य वा तुच्छभाव नहीं।

असत्-अप्रशस्त अर्थ का अभिधान-कथन, अप्रशस्त अर्थ को कहने वाला वचन असत् अभिधान है।

'ऋत' शब्द सत्यार्थ में है। 'ऋत' यह पद सत्यार्थ में जानना चाहिए अर्थात् ऋतं सत्य और अनृत्य-असत्य है। विद्यमान पदार्थों के अस्तित्व में कोई विन्न उत्पन्न

न करने के कारण 'सत्सु साधु सत्यम्' यह व्युत्पत्ति भी सत्य की हो सकती है (यानी समीचीन श्रेष्ठ पुरुषों में जो साधु वचन बोला जाता है, वह सत्य कहा जाता है।) 'न ऋतं अनृतं' जो ऋतं वचन नहीं है, वह अनृत वचन-असत्य वचन कहा जाता है।

अतः मिथ्या शब्द से विद्यमान का लोप तथा अविद्यमान के उद्भावन करने वाले जो अभिधान (कथन) हैं वे ही अनृत (असत्य) होंगे। जैसे आत्मा नामक पदार्थ नहीं है, परलोक नहीं है, श्यामतण्डुल बराबर आत्मा है, अर्णु की पौर बराबर आत्मा है; आत्मा सर्वगत और निष्क्रिय है; इत्यादि वचन ही मिथ्या (विपरीत) होने से अनृत कहे जायेंगे, किन्तु जो विद्यमान् (सत्) अर्थ को भी कहकर परप्राणी की पीड़ा करने वाले अप्रशस्त वचन है वे अनृत नहीं होंगे। क्योंकि मिथ्यानृत में मिथ्या का अर्थ विपरीत है और परप्राणी-पीड़कारी वचन विपरीत नहीं है। अतः परपीड़कारी अप्रशस्त अर्थवाची वचन है, वे असत्य कोटि में नहीं आयेंगे। 'असत्' कहने से जितने अप्रशस्त अर्थवाची वचन है, वे सभी अनृत (असत्य) कोटि में आ जायेंगे। इससे जो विपरीतार्थ वचन प्राणी पीड़कारी हैं वे सभी अनृत (असत्य) ही है; ऐसा जाना जाता है।

पुरुषार्थसिद्धयुपाय में कहा गया है-

यदिदं प्रमादयोगादसदभिधानं विधीयते किमपि।

तदनुतमपि विज्ञेयं तद्भेदाः सन्ति चत्वारः॥ (91)

जो कुछ प्रमाद कषाय के योग से यह स्व-पर को हानिकारक अथवा अन्यथा रूप, वचन कहने में आता है, उसे निश्चय से असत्य जानना चाहिये उसके भेद चार हैं।

प्रथम भेद

स्वक्षेत्रकालभावैः सदपि हि यस्मिन्निषिद्धयते वस्तु।

तत्प्रथमसत्यं स्यात्वास्ति यथा देवदत्तोऽत्र॥ (92)

जिस वचन में अपने द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव से विद्यमान होने पर भी वस्तु का निषेध करने में आता है वह प्रथम असत्य है जैसे 'यहाँ देवदत्त नहीं हैं।'

दूसरा भेद

असदपि हि वस्तुरूपं यत्र परक्षेत्रकालभावैस्तैः।

उद्भाव्यते द्वितीयं तदनुतमस्मिन् यथास्ति घटः॥ (93)

निश्चय से जिस वचन में उन परद्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव से अविद्यमान होने पर भी वस्तु का स्वरूप प्रगट करने में आवे वह दूसरा असत्य है। जैसे यहाँ घड़ा है।

तीसरा भेद

वस्तु सदपि स्वरूपात् पररूपेणाभिधीयते यस्मिन्।

अनृतमिदं च तृतीयं विज्ञेयं गौरितियथाऽश्वः॥ (94)

और जिस वचन में अपने चतुष्टय से विद्यमान होने पर भी पदार्थ अन्य स्वरूप में कहने में आता है उसे यह तीसरा असत्य जानो। जैसे बैल को घोड़ा है ऐसा कहना।

चौथा भेद

गर्हितमवद्यसंयुतमप्रियमपि भवति वचनरूपयत्।

सामान्येन त्रेधा ममिदमनृतं तुरीयं तु॥ (95)

और यह चौथा असत्य सामान्य रूप से गर्हित, पाप सहित और अप्रिय इस तरह तीन प्रकार का माना गया है।

गर्हित का स्वरूप

पैशून्यहासगर्भं कर्कशमसमझसं प्रलपितं च।

अन्यदपि यदुत्सूत्रं तत्सर्वं गर्हितं गदितम्॥ (96)

दुष्टता अथवा निन्दारूप हास्यवाला कठोर मिथ्या-श्रद्धानवाला और प्रलापरूप तथा और भी शास्त्रविरुद्ध वचन है वह सभी निन्द्यवचन कहा गया है।

अवद्यसंयुक्त असत्य का स्वरूप

छेदनभेदनमारणकर्षणवाणिज्यचौर्यवचनादि।

तत्सावद्यं यस्मात्प्राणिवधाद्याः प्रवर्तन्ते॥ (97)

जो छेदना, भेदना, मारण, शोषण, व्यापार या चोरी आदि के वचन हैं वे सब पाप युक्त वचन हैं क्योंकि यह प्राणी हिंसा आदि पापरूप प्रवर्तन करते हैं।

अप्रिय असत्य का स्वरूप

अरतिकरं भीतिकरं खेदकरं वैरशोककलहकरम्।

यदपरमपि तापकरं परस्य तत्सर्वमप्रियं ज्ञेयम्॥ (98)

जो वचन दूसरे जीव को अप्रीतिकारक भयकारक खेदकारक वैर शोक तथा कलहकारक हो और अन्य जो भी सन्तापकारक हो वह सर्व ही अप्रिय जानना चाहिये।

असत्य वचन में हिंसा का सद्भाव

सर्वस्मिन्नप्यस्मिन्नप्रमत्तयोगैकहेतुकथनं यत्।

अनृतवचनेपि तस्मान्नियतं हिंसा समवतरति॥ (99)

चूँकि इन सभी वचनों में प्रमाद सहित योग ही एक हेतु कहने में आया है इसलिये असत्य वचन में भी हिंसा निश्चित रूप से आती है।

प्रमादसहित योग हिंसा का कारण

हेतौ प्रमत्तयोगे निर्दिष्टे सकलवितथवचनानाम्।

हेयानुष्ठानादेरनुवदनं भवति नासत्यम्॥ (100)

समस्त झूठ वचनों का प्रमाद सहित योग हेतु निर्दिष्ट करने में आया होने से हेय-उपादेय आदि अनुष्ठानों का कहना झूठ नहीं है।

इसके त्याग का प्रकार

भोगोपभोगसाधनमात्रं सावद्यमक्षमा मोक्तुम्।

ये तेषि शेषमनृतं समस्तमपि नित्यमेव मुञ्चन्तु॥ (101)

जो जीव भोग-उपभोग के साधन मात्र सावद्यवचन छोड़ने में असमर्थ हैं वे भी बाकी के सभी असत्य भाषण का निरंतर त्याग करें।

स्तेय-चोरी का लक्षण

अदत्तादानं स्तेयम्। (15)

Theft (is) to take anything which is not given, (through Pramattayoga).

बिना दी गई वस्तु का लेना स्तेय है।

आदान शब्द का अर्थ ग्रहण है। बिना दी हुई वस्तु का लेना अदत्तादान है और यही स्तेय-चोरी कहलाता है। सूत्र में जो 'अदत्त' पद का ग्रहण किया है उससे ज्ञात होता है कि जहाँ देना लेना संभव है वहीं स्तेय का व्यवहार होता है।

शंका-स्तेय का उक्त अर्थ करने पर भी भिक्षु के ग्राम, नगरादिक में भ्रमण करते समय गली, कूचा, दरवाजा आदि में प्रवेश करने पर बिना दी गई वस्तु का ग्रहण प्राप्त होता है?

समाधान-यह कोई दोष नहीं है; क्योंकि वे गली, कूचा और दरवाजा आदि सबके लिए खुले हैं। यह भिक्षु जिनमें किवाड़ आदि लगे हैं उन दरवाजा आदि में प्रवेश नहीं करता, क्योंकि वे सबके लिए खुले नहीं हैं अथवा, 'प्रमत्तयोगात्' इस पद की अनुवृत्ति होती है जिसमें यह अर्थ होता है कि प्रमत्त के योग से बिना दी गई वस्तु ग्रहण करना स्तेय है। गली, कूचा आदि में प्रवेश करने वाले भिक्षु के प्रमत्तयोग तो है नहीं इसलिए वैसा करते हुए स्तेय का दोष नहीं लगता। इस सब कथन का यह अभिप्राय कि बाह्य वस्तु ली जाय या न ली जाय किन्तु जहाँ क्लेशरूप परिणाम के साथ प्रवृत्ति होती है वहाँ स्तेय है। पुरषार्थसिद्धयुपाय में भी चोरी का लक्षण निम्न प्रकार किया गया है-

अवितीर्णस्य ग्रहणं परिग्रहस्य प्रमत्तयोगाघात्।

तत्प्रत्ययं स्तेयं सैव च हिंसा वधस्य हेतुत्वात्॥ (102)

जो प्रमाद के योग के बिना दिये हुए परिग्रह का ग्रहण करना है वह चोरी जानना चाहिये और वही हिंसा का कारण होने से हिंसा है।

धनादि ब्राह्मप्राण है

अर्था नाम य एते प्राणा एते बहिश्चराः पुंसा।

हरति स तस्य प्राणान् यो यस्य जनो हरत्यर्थान्॥ (103)

जितने भी धन, धान्य आदि पदार्थ हैं ये पुरुषों के ब्राह्मप्राण हैं। जो पुरुष जिसके धन, धान्य आदि पदार्थों को हरण करता है वह उसके प्राणों का नाश करता है।

हिंसा और चोरी में अव्याप्ति नहीं है

हिंसायाः स्तेयस्य च नाव्याप्तिः सुघट एव सा यस्मात्।

ग्रहणे प्रमत्तयोगो द्रव्यस्स स्वीकृतस्यायैः॥ (104)

हिंसा की और चोरी की अव्याप्ति नहीं है क्योंकि दूसरों के द्वारा स्वीकार की गई द्रव्य के ग्रहण करने में प्रमादयोग अच्छी तरह घटता है इसलिये हिंसा वहाँ होती ही है।

चोरी छोड़ने का उपदेश

असमर्था ये कर्तुं निपानतोयादिहरणाविनिवृत्तिं।

तैरपि समस्तमपरं नित्यमदत्तं परित्याज्यं॥ (106)

जो पुरुष कूपजल आदि के हरण करने की निवृत्ति को करने के लिये असमर्थ है उन पुरुषों के द्वारा भी दूसरा समस्त बिना दिया हुआ आद्रव्य सदा छोड़ देना चाहिये।

कुशील का लक्षण

मैथुनमब्रह्म। (16)

Unchastity is ciotain (or sexual contact, through Pramattayoga.)

मैथुन अब्रह्म है।

मिथुन (दो) के कर्म वा भाव को मैथुन कहते हैं। स्त्री-पुरुष के परस्पर शरीर के स्पर्श करने में जो राग परिणाम है वही मैथुन है, अर्थात् चारित्र मोहनीय कर्म का उदय होने पर स्त्री और पुरुष के परस्पर शरीर का सम्मिलन होने से सुख-प्राप्ति की इच्छा से होने वाला जो रागपरिणाम है, वह मैथुन कहलाता है।

स्त्री-पुरुष के परस्पर शरीर के स्पर्श से ही मैथुन नहीं है अपितु एक में भी मैथुन का प्रसंग है। क्योंकि हाथ, पैर अथवा पुद्गल आदि के संघट्टनादि के द्वारा भी अब्रह्म का सेवन होने पर एक में भी मैथुन होता है, अतः स्त्री-पुरुष का संयोग ही मैथुन सिद्ध नहीं होता (अपितु मिथुन का भाव मैथुन सिद्ध होता है।) अथवा, जिस प्रकार स्त्री और पुरुष को रति के समय शरीर का संयोग होने पर स्पर्शसुख होता है, उसी प्रकार एक व्यक्ति को भी हाथ आदि के संयोग से स्पर्शसुख का भान होता है, दोनों मैथुन तुल्य हैं। इसलिए हस्त संघट्टनादि सम्बन्धी मैथुन भी मुख्य ही है, उसमें भी राग-द्वेष और मोह की तीव्रता होने से मैथुन शब्द का लाभ है।

‘प्रमत्तयोगात्’ सूत्र में कथित प्रमत्त योग की अनुवृत्ति चली आ रही है, अतः चारित्र मोहनीय कर्म के उदय से प्रमत्त हुए मिथुन के कर्म को मैथुन कहते हैं। नमस्कारादि क्रिया में प्रमत्तयोग तथा चारित्रमोह कर्म के उदय का अभाव होने से वन्दनादि मिथुन कर्म (दो मिलकर वन्दना, स्वाध्याय आदि क्रिया) होने पर भी वह क्रिया मैथुन नहीं कही जा सकती।

अहिंसादि गुणों को बढ़ाने वाला होने से ब्रह्म कहलाता है। जिसका परिपालन करने से अहिंसादि गुणों की वृद्धि होती है, वह ब्रह्म कहलाता है। ब्रह्म नहीं है या ब्रह्म का अभाव है वह अब्रह्म कहलाता है, वह अब्रह्म ही मैथुन है, उस अब्रह्मचारी के हिंसादि दोष पुष्ट होते हैं। क्योंकि मैथुन सेवनाभिलाषी व्यक्ति त्रस, स्थावर जीवों का घात करता है, झूठ बोलता है, चोरी करता है और सचेतन और अचेतन परिग्रह का संग्रह भी करता है।

पुरुषार्थसिद्धियुपाय में भी मैथुन का लक्षण निम्न प्रकार से कहा गया है।

यद्वेदयरागयोगान्मैथुनभिधीयते तदब्रह्म।

अवतरित तत्र हिंसा वधस्य सर्वत्र सद्भावात्॥ (107)

पुवेद और स्त्रीवेदरूप रागपरिणाम के सम्बन्ध से जो स्त्री-पुरुषों की कामचेष्टा होती है उसको अब्रह्म कहते हैं। वहाँ सब अवस्थाओं में जीवों का वध होने से हिंसा घटित होती है।

मैथुन में हिंसा

हिंस्यते तिलनाल्या तुप्तायसि विनिहते तिला यद्वत्।

बहवो जीवा योनौ हिंस्यते मैथुने तद्वत्॥ (108)

जिस प्रकार तिलनाली में तपाये हुए लोहे के छोड़े पर तिल पीड़े जाते हैं-भुन जाते हैं उसी प्रकार योनि में मैथुन करते समय अनेक जीव मारे जाते हैं।

अनंगरमण निषेध

यदपि क्रियते किंचिन्मदनोद्रेकादनंगरमणादि।

तत्रापि भवति हिंसा रागाद्युत्पत्तितन्त्रत्वात्॥ (109)

जो भी कुछ काम के प्रकोप से अनंगक्रोडन आदि किया जाता है वहाँ पर भी रागादिक की उत्पत्ति प्रधान होने से हिंसा होती है।

कुशीलत्याग का उपदेश

ये निजकलत्रमात्रं परिहर्तुं शक्नुवन्ति नहि मोहात्।

निःशेषशेषयोषिन्निषेवण तैरपि न कार्यं॥ (110)

जो पुरुष चारित्र मोहनीय कर्म के उदय से अपनी स्त्री मात्र को छोड़ने के लिये

निश्चय से नहीं समर्थ हैं उन्हें भी बाकी की समस्त स्त्रियों का सेवन नहीं करना चाहिये।

परिग्रह पाप का लक्षण

मूर्च्छा परिग्रह। (17)

Worldly attachment is मूर्च्छा Murchha, infatuation (or intoxication through Pramattayoga, in the living or non living objects of the world).

मूर्च्छा परिग्रह है।

बाह्यन्तर उपाधि (परिग्रह) के रक्षण आदि के व्यापार को मूर्च्छा कहते हैं। गाय, भैंस, मणि, मुक्ता आदि चेतन-अचेतन बाह्य परिग्रह के और राग-द्वेषादि अभ्यन्तर परिग्रह के संरक्षण, अर्जन, संस्कारादि लक्षण व्यापार को मूर्च्छा कहते हैं। आभ्यन्तर ममत्व परिणाम रूप मूर्च्छा को परिग्रह कहने पर बाह्य पदार्थों में अपरिग्रहत्व का प्रसंग नहीं देना चाहिये, क्योंकि अभ्यन्तर परिग्रह ही प्रधानभूत है। अर्थात् 'यह मेरा है' इस प्रकार का संकल्प रूप आध्यात्मिक परिग्रह है, वही प्रधानभूत है अतः मूर्च्छा से मुख्यतया आभ्यन्तर परिग्रह का ग्रहण किया जाता है। उस आभ्यन्तर परिग्रह के ग्रहण करने पर आभ्यन्तर परिग्रह के कारणभूत गौण रूप बाह्य परिग्रह का ग्रहण तो हो ही जाता है।

मूर्च्छा का कारण होने से बाह्य पदार्थ के भी मूर्च्छा व्यपदेश होता है। जैसे- 'अन्न ही प्राण है' इस प्रकार प्राणों की स्थिति में कारणभूत अन्न में प्राणों का उपचार किया जाता है, उसी प्रकार मूर्च्छा का कारण (ममत्व का कारण) होने से बाह्य परिग्रह को भी मूर्च्छा कह देते हैं। अर्थात् कारण में कार्य का उपचार किया जाता है।

प्रमत्तयोग का अधिकार होने से ज्ञान, दर्शन और चारित्र्य में होने वाला ममत्व भाव परिग्रह नहीं है। क्योंकि निष्प्रमादी ज्ञान, दर्शन और चारित्रवानु व्यक्तिके मोह का अभाव है। अतः निष्प्रमादी व्यक्तिके चारित्र्य का ममत्व मूर्च्छा नहीं है और उसके निष्परिग्रहत्व सिद्ध होता है। अथवा, ज्ञानादि तो आत्मा के स्वभाव हैं, अहेय हैं। अतः वे ज्ञान, दर्शन, चारित्र्यादि परिग्रह हो ही नहीं सकते। उनमें तो अपरिग्रहत्व है। रागादि तो कर्मोदयजन्य है, अनात्म-स्वभाव है और हेय हैं। इसलिये इनमें होने वाला 'ममेद'

संकल्प परिग्रह है। अर्थात् रागादि को परिग्रह कहते हैं।

परिग्रह ही सर्व दोषों का मूल कारण है। यह परिग्रह ही समस्त दोषों का मूल है। 'यह मेरा है' ऐसा संकल्प होने पर ही उसके रक्षण आदि की व्यवस्था करनी होती है और उसमें हिंसा अवश्यंभाविनी है, उस परिग्रह के लिए झूठ भी बोलता है, चोरी करता है, मैथनु कर्म में भी प्रयत्न करता है, अर्थात् परिग्रहाभिलाषी व्यक्ति सर्व कुकर्म करता है। इस परिग्रह के ममत्व के कारण नरकादि में अनेक प्रकार के दुःख भोगता है, इस लोक में भी निरंतर दुःखी रूपी महासमुद्र में अवगाहन करता है, अर्थात् सैकड़ों दुःख भोगता है।

पुरुषार्थसिद्धयुपाय में भी परिग्रह का लक्षण निम्न प्रकार कहा गया है।

या मूर्च्छा नामेयं विज्ञातव्यः परिग्रहो ह्येषः।

मोहोदयादुद्धीर्णं मूर्च्छा तु ममत्वपरिणामः॥ (111)

जो यह मूर्च्छा है यह ही परिग्रह जाननी चाहिए तथा मोहनीय कर्म के उदय से उत्पन्न हुआ ममता रूप परिणाम मूर्च्छा कहलाता है।

मूर्च्छा और परिग्रह की व्याप्ति

मूर्च्छालक्षणकरणात् सुघटा व्याप्तिः परिग्रहत्वस्य।

सग्रन्थो मूर्च्छवानु विनापि किल शेषसंगेभ्यः॥ (112)

परिग्रह का मूर्च्छा लक्षण करने से दोनों प्रकार-बहिर्ग परिग्रह की व्याप्ति अच्छी तरह घट जाती है बाकी सब परिग्रहों से रहित भी निश्चय करके मूर्च्छा वाला परिग्रह वाला है।

बाह्य परिग्रह में परिग्रहपना है या नहीं

यद्येवं भवति तदा परिग्रहो न खलु कोपि बहिर्गः।

भवति नितरां यतोसौ धत्ते मूर्च्छानिमित्तत्वं॥ (113)

यदि इस प्रकार है अर्थात् परिग्रह का लक्षण मूर्च्छा ही किया जाता है इस अवस्था में निश्चय से कोई भी बहिर्ग परिग्रह, परिग्रह नहीं ठहरता है इस आशंका के उत्तर में आचार्य उत्तर देते हैं कि बाह्य परिग्रह भी परिग्रह कहलाता है क्योंकि यह बाह्य परिग्रह सदा मूर्च्छा का निमित्त कारण होने से अर्थात् यह मेरा है ऐसा ममत्वपरिणाम बाह्य परिग्रह में होता है इसलिये वह भी मूर्च्छा के निमित्तपने को धारण करता है।

परिग्रह में हिंसा

हिंसापर्यायत्वात् सिद्धा हिंसातरंगसंगेषु।

बहिर्गेषु तु नियतं प्रयायु मूर्खैव हिंसात्वं।। (119)

अंतरंग परिग्रहों में हिंसा के पर्याय होने से हिंसा सिद्ध है बहिर्ग परिग्रहों में तो नियम से मूर्छा ही हिंसापने को सिद्ध करती है।

बाह्य परिग्रह के त्याग का उपदेश

बहिर्गादपि संग्राह्यस्मात्प्रवभत्यसंयमोऽनुचितः।

परिवर्जयेदशेषं तमचित्तं वा सचित्तं वा।। (127)

जिस बाह्य परिग्रह से भी अनुचित संयम उत्पन्न होता है उस अचित्त अथवा सचित्त समस्त परिग्रह को छोड़ देना चाहिये।

धन धान्यादि भी कम करने उचित है

योपि न शक्तसत्यक्तुं धनधान्यमनुष्यवास्तुवित्तादि।

सोपि तनूकरणीयः निवृत्तिरूपं यतस्तत्त्वं।। (128)

जो कोई भी धन, धान्य, मनुष्य, घर, द्रव्य आदि छोड़ने के लिये नहीं समर्थ है वह परिग्रह भी कम करना चाहिये क्योंकि तत्त्वस्वरूप निवृत्तिस्वरूप है।

व्रतों की विशेषता

निश्शाल्यो व्रती। (18)

A व्रती Vratī, or a vower should be without (blemish which is like a thron) शल्य Shalya, which makes the whole body restless.

जो शल्यरहित है वह व्रती है।

अनेक प्रकार से प्राणीगण को दुःखी देने से शल्य कहलाती है। विविध प्रकार की वेदना रूपी शलाकाओं (सुइयों) के द्वारा प्राणियों को छेदती है, दुःख देती है, वे शल्य कहलाती है।

जैसे शरीर में चुभे हुए काँटा आदि प्राणियों को बाधा करने वाली शल्य हैं, अर्थात् शरीर में चुभा हुआ काँटा प्राणियों को दुःख देता है, उसी प्रकार कर्मोदय विकार भी शारीरिक और मानसिक बाधा का कारण होने से शल्य की भाँति शल्य नाम

से उपचारित किया जाता है।

माया, मिथ्यात्व और निदान के भेद से शल्य तीन प्रकार के हैं। यह शल्य तीन प्रकार की है-माया, मिथ्यात्व और निदान। माया, निकृति, वञ्चना, छल-कपट से सब एकार्थवाची हैं। विषयभोगों की कांक्षा निदान है। अतत्त्वश्रद्धान मिथ्यादर्शन हैं।

12 तरीके जिनसे, आप स्वयं को प्रेम कर सकते हैं-
अभी और हमेशा

1. किसी प्रकार की अलोचना न करें-आलोचना से कभी कुछ नहीं बदलता। स्वयं की आलोचना करना बंद कर दें, स्वयं को बिल्कुल उसी रूप में स्वीकार करें, जैसे आप हैं। हर किसी में बदलाव आता है, जब आप स्वयं की आलोचना करते हैं, तो आपके बदलाव नकारात्मक होते हैं। जब आप स्वयं को पसंद करते हैं, तो आपके बदलाव सकारात्मक होते हैं।

2. स्वयं को माफ करें-अतीत को जाने दें, आप अपनी उस समय की समझ, जागरूकता और बुद्धि से जितना अच्छा कर सकते थे, वह आपने किया। अब आप बड़े हो रहे हैं और बदल रहे हैं तथा अपना जीवन अलग तरीके से जिएँ।

3. स्वयं को डराएँ नहीं-अपने विचारों से स्वयं को डराना बंद करें। यह जीने का एक भयानक तरीका है। एक मानसिक छवि की तलाश करें, जो आपको खुशी देती हो और जब भी कोई डरावना विचार आए, फौरन उसे एक सुखद विचार से बदल दें।

4. सौम्य, दयालु और धैर्यवान रहें-जब आप सोच के नए तरीके सीखें, तो स्वयं के प्रति सौम्य, दयालु और धैर्यवान रहें। स्वयं के साथ ऐसा बरताव करें, जैसे किसी ऐसे व्यक्ति के साथ करते, जिसे आप सच में प्रेम करते हैं।

5. अपने मन के प्रति दयावान रहें-आत्मा घृणा का अर्थ है, स्वयं के विचारों से घृणा करना, स्वयं से अपने विचारों की उपस्थिति के लिए घृणा न करें। धीरे-धीरे अपने विचारों को जीवन की पृष्ठ करनेवाले विचारों में बदलें।

6. स्वयं की प्रशंसा करें-आलोचना आपकी मानसिक भावना को तोड़ देती है। प्रशंसा उसे ऊपर उठाती है, जितनी हो सके अपनी प्रशंसा करें। स्वयं को बताएँ

कि आप हर छोटे काम को कितनी अच्छी तरह कर रहे हैं।

7. **अपना समर्थन करें**—स्वयं को समर्थन करने के तरीके खोजें, मित्रों के पास जाएँ और उन्हें आपकी मदद करने दें। आवश्यकता होने पर मदद माँगना मजबूती की निशानी है।

8. **अपनी नकारात्मकताओं से प्रेम करें**—स्वीकार करें कि आपने किसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए उनका निर्माण किया था। अब आप उन आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए नए, सकारात्मक तरीके तलाश कर रहे हैं। प्रेम से उन पुराने, नकारात्मक पैटर्न्स को मुक्त करें।

9. **अपने शरीर पर ध्यान दें**—पोषण के बारे में जानकारी लें। आपके शरीर को अनुकूलतम ऊर्जा और जीवनीशक्ति प्राप्त करने के लिए किस प्रकार के ईंधन की आवश्यकता है? व्यायाम के बारे में जानें। आपको किस प्रकार का व्यायाम करना पसंद है? जिस मंदिर में आप रहते हैं, उसे सँजोकर रखें और उसका सम्मान करें।

10. **मजे करें**—उन चीजों को याद करें, जो बचपन में आपको खुशी देती थीं और उन्हें अपने वर्तमान जीवन में शामिल करें, आप जो भी करते हैं, उसका आनंद उठाने के तरीके तलाश करें। स्वयं को जीवन का आनंद अभिव्यक्त करने दें। मुसकराएँ, खिलखिलाएँ, खुशियाँ मनाएँ और ब्रह्मांड भी आपके साथ खुशियाँ मनाएगा।

11. **स्वयं को प्रेम करें, इसी समय करें**—स्वस्थ हो जाने या वजन घटने या नई नौकरी मिलने या नए रिश्ते बनने का इंतजार न करें। स्वयं को प्रेम करना शुरू कर दें और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें।

12. **अपना मिरर वर्क करें**—अपनी आँखों में अकसर देखें। अपने प्रति बढ़ती प्रेम की भावना को व्यक्त करें। आईने में देखते हुए स्वयं को माफ कर दें। आईने में देखते हुए अपने माता-पिता से बात करें, उन्हें भी माफ कर दें—कम-से-कम एक बार महसूस करने दें, अपने अंदर के बच्चे को वह सब बन जाने दें, जो वह कभी बनना चाहता था।

आप श्रेष्ठ, संपूर्ण और परिपूर्ण हैं तथा आपकी अद्भुत दुनिया में सबकुछ अच्छा है और यही सच है। **(खुद से प्रेम करो, लुइस एल.हे)**

स्वयं को प्रेम करना:

आज आप देखेंगे कि आप कितनी दूर आ गए हैं और आपने अपनी पुरानी मान्यताओं से मुक्त होने और भविष्य की संभावनाओं की तलाश करने की दिशा में क्या हासिल किया है।

जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, उतना ही यह आसान होता जाएगा। कोई बात नहीं, यदि आप अभी भी आईने में देखते समय थोड़ा असहज या मूर्खतापूर्ण महसूस करते हैं। स्वयं को—मैं तुमको प्रेम करता हूँ, मैं सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ कहना हममें से अधिकांश लोगों के लिए शुरू में मुश्किल होता है। ये प्रेम भरे शब्द स्वयं को पूरी सहजता के साथ कह पाने में कई सप्ताह या एक महीना भी लग सकता है। लेकिन जब आप इन्हें और अधिक आसानी से कह पाएँगे, तो आप अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव देखेंगे।

पिछले सात दिनों में आपने अपने आईने को अपना मित्र और स्थायी साथी बनने के लिए आमंत्रित किया है। आपने सीखा है कि किस तरह वह आपको उन चीजों के प्रति अधिक जागरूक होने में मदद करेगा, जो आप कहते हैं या करते हैं। आपने अपनी सेल्फ-टॉक सुनने और अपने सकारात्मक एफमेंशंस का अभ्यास करने के लिए समय निकाला है।

मैं एक बार फिर इस बात पर जोर देना चाहती हूँ कि मिरर वर्क करना प्रेम की एक सच्ची क्रिया है, सबसे बढ़कर प्रेम भरा उपहार, जो आप स्वयं को दे सकते हैं। हर दिन जब आप अपना मिरर वर्क का अभ्यास करेंगे, तो स्वयं से थोड़ा और अधिक प्रेम करने लगेंगे। स्वयं से प्रेम करने का सबसे अच्छा तरीका है, अपने अतीत के सारे कबाड़ को निकाल फेंकना—वे सारे आत्म-विश्लेषण, वे पुरानी कहानियाँ, जो आपको आगे बढ़ने से रोकती हैं, ताकि आप वर्तमान पल में रह सकें। हम सबकी आदत होती होती है, उन नकारात्मक बातों पर विश्वास करने की, जो हम बचपन से सुनते आए हैं। जब आप इन नकारात्मक एफमेंशंस को सकारात्मक बातों में बदल सकेंगे और आईने में देखकर उनका अभ्यास कर सकेंगे, तब आप इन पुराने घावों में से कुछ को भुलाकर आगे बढ़ पाएँगे।

हर दिन जब आप अपना मिरर वर्क करते हैं, आप अपने अतीत की परतें

हटाते जाते हैं। जो भी आप आईने में एक एफर्मेशन कहते हैं, आप इन परतों में से एक और रुकावट हटाते हैं। इन परतों को बनने में कई साल लगे हैं, जो ईंटों की तरह के ऐसे ब्लॉक्स से बनी है, जिन्होंने एक विशाल दीवार का निर्माण कर दिया है। इन परतों को पूरी तरह तोड़ने में समय लगेगा, लेकिन आप एक ब्लॉक से शुरुआत कर सकते हैं। जब भी आप एक ब्लॉक या एक परत हटाएँ, आप और अधिक प्रकाश एवं प्रेम को अंदर आने की जगह देंगे। जब आप आईने में कहे अपने सकारात्मक एफर्मेशंस में विश्वास करने लगेंगे, तब यह खूबसूरत प्रेम आपके अतीत की दीवारों से और ज्यादा अंदर जाएगा। चाहे समस्या कोई भी हो, उसे सुलझाने का सबसे अच्छा तरीका है स्वयं को प्रेम करने लगना।

यदि आप जब-तब अपने भीतरी आलोचक को आपका मजाक बनाते या कोई नकारात्मक टिप्पणी करते सुनते हैं, तो कोई बात नहीं, आपके पास हमेशा आपका दोस्त और साथी-आपका आईना है, जिसके पास आप जा सकते हैं। अपनी आँखों में गहराई से देखें और कहें, 'मैं प्रेम पाने का अधिकारी हूँ' और अपना अच्छा काम जारी रखें।

आइए एफर्म करें-मैं मिरर वर्क के साथ स्वयं को प्रेम करने के इस सप्ताह का जश्र मना रहा हूँ। अब मैं चेतना के नए विस्तार में जा रहा हूँ, जहाँ मैं स्वयं को अलग तरह से देखने के लिए तैयार हूँ।

1. अपने बाथरूम के आईने के सामने खड़े हो जाएँ।
2. अपनी आँखों में देखें।
3. ये एफर्मेशंस कहें-मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ, मैं सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ और मुझे तुम्हारे मिरर वर्क करने पर बहुत गर्व है।
4. इन एफर्मेशंस को अपना नाम लेते हुए दस बार दोहराएँ-मैं तुमसे प्रेम करता हूँ (नाम), मैं सच में तुमसे प्रेम करता हूँ। मैं तुमसे प्रेम करता हूँ (नाम), मैं सच में तुमसे प्रेम करता हूँ और मुझे तुम्हारे मिरर वर्क करने पर बहुत गर्व है।
5. अपने मस्तक को देखें और कल्पना करें कि आप वहाँ एक बटन दबा रहे हैं और अपनी पुगनी सोचों और नकारात्मक विचारों के एक ऐसे पुराने टेप को बाहर निकाल रहे हैं, जो आपके दिमाग में चल रहा है। अपना हाथ आगे बढ़ाएँ और

कल्पना करें कि आप वह टेप बाहर निकालकर दूर फेंक रहे हैं।

6. अब अपनी आँखों में गहराई से देखें और कल्पना करें कि आप सकारात्मक एफर्मेशंस का एक नया सीडी बना रहे हैं-मैं जाने देने को तैयार हूँ। मैं प्रेम पाने का अधिकारी हूँ। मैं जैसा हूँ, वैसा ही उत्तम हूँ।

शक्ति आपके अंदर है-

1. अपनी दैनिकी निकालें और अपने द्वारा किया गया वह पहला अभ्यास देखें, जो आपने कोर्स के पहले दिन किया था।
2. वे भावनाएँ और टिप्पणियाँ पढ़ें, जो आपने पहले दिन के मिरर वर्क के बाद लिखी थीं।
3. एक नए पेज पर, मिरर वर्क का पहला सप्ताह पूरा करने के बाद की भावनाएँ और टिप्पणियाँ लिखें। क्या आपको आसान लगने लगे हैं? क्या आप आईने में देखने पर अधिक सहज महसूस करते हैं?
4. लिखें कि आपको मिरर वर्क करने से कहाँ सबसे अधिक सफलता मिल रही है। लिखें कि कहाँ आपको सबसे अधिक कठिनाई हो रही है।
5. उन क्षेत्रों के लिए, जहाँ आपको रुकावट महसूस हो रही है, नए एफर्मेशंस बनाएँ।

मेरे सभी अनुभव मेरे लिए सही हैं

जिस पल हमारा जन्म हुआ, उसी पल से हम विभिन्न दरवाजों से गुजर रहे हैं। वह एक बड़ा दरवाजा और एक बड़ा बदलाव था तथा उसके बाद से हम कई-कई दरवाजों से गुजरे हैं।

हम इस जीवन में उन सभी चीजों से सुसज्जित होकर आए हैं, जिनकी हमें जीवन को संपूर्ण और शानदान तरीके से जीने के लिए आवश्यकता होती है। हमारे पास वह सारी बुद्धि और ज्ञान है, जिसकी हमें आवश्यकता है। हमारे पास वे सारी योग्यताएँ और प्रतिभाएँ हैं, जिनकी हमें आवश्यकता है। हमारे पास वह सारा प्रेम है, जिसकी हमें आवश्यकता है। हमारा जीवन हमें समर्थन देने और हमारी देखभाल करने के लिए है। हमें इस बात को जानने और इस पर विश्वास करने की आवश्यकता

है।

दरवाजे निरंतर खुलते और बंद होते रहते हैं; यदि हम अपने आप में केंद्रित होकर रहते हैं, तो हम हमेशा सुरक्षित रहेंगे, चाहे हम किसी भी दरवाजे से गुजर रहे हों। यहाँ तक कि जब हम इस ग्रह के अंतिम दरवाजे से गुजरेंगे, तब भी अंत नहीं होगा। वह सिर्फ एक नई यात्रा की शुरुआत होगी। इस बात पर विश्वास करें कि बदलाव को अनुभव करना अच्छा होता है।

आज एक नया दिन है। हमें अनेक अद्भुत, नए अनुभव होंगे। हमें लोग प्रेम करते हैं, हम सुरक्षित हैं।

एक हम ही है, जो दुनिया को बचा सकते हैं, जब हम एक उद्देश्य के लिए साथ आएँगे, तो हमें जवाब मिल जाएँगे। हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि हमारा एक हिस्सा है, जो हमारे शरीर से, हमारे व्यक्तित्व से, हमारी बीमारियों से और हमारे अतीत से कहीं अधिक है। हमारा एक हिस्सा है, जो हमारे संबंधों से अधिक है। वह हमारा तत्त्व है, जो शुद्ध आत्मा है, शाश्वत है। वह हमेशा से रही है और हमेशा रहेगा। हम यहाँ स्वयं को प्रेम करने के लिए और एक-दूसरे को प्रेम करने के लिए हैं। ऐसा करके हमें हमारे उत्तर मिल जाएँगे और हम स्वयं को और इस ग्रह को स्वस्थ कर पाएँगे।

हम असाधारण समय से गुजर रहे हैं। कई तरह के बदलाव हो रहे हैं। हमें शायद समस्याओं को गहराई का पता भी नहीं होगा, फिर भी हम अपनी पूरी काबिलीयत के साथ तैर रहे हैं। यह समय भी गुजर जाएगा और हमें समाधान मिल जाएँगे। हम एक आध्यात्मिक स्तर पर जुड़ते हैं और आत्मा के स्तर पर हम सब एक हैं। हम स्वतंत्र हैं और यही सच है।

याद रखें-आप दुनिया भर के लोगों के एक समुदाय का हिस्सा हैं, जो इस दुनिया को बेहतर बनाने के लिए काम कर रहे हैं। हम सब इस समय एक साथ आए हैं, क्योंकि हमें एक-दूसरे से कुछ सीखने की आवश्यकता है। हमारे लिए स्वयं को प्रेम करने की दिशा में काम करना सुरक्षित है, ताकि हम इस अनुभव से लाभ प्राप्त कर सकें और आगे बढ़ सकें। हमने संबंधों में और जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सामंजस्य पैदा करने के लिए एक साथ काम करने का चुनाव किया है।

दैवीय सही कर्म दिन के प्रत्येक पल हमारा मार्गदर्शन कर रहा है। हम सही समय पर सही शब्द बोलते हैं और हर समय सही रास्ते का अनुसरण करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति सामंजस्यपूर्ण समग्रता का हिस्सा है।

जब हम खुशी-खुशी एक साथ काम करते हैं, तो ऊर्जाओं का एक दिव्य सम्मिश्रण उत्पन्न होता है, जो उत्पादक और संतोषप्रद तरीकों से एक-दूसरे को समर्थन और प्रोत्साहन देता है। हम स्वस्थ, प्रसन्न, प्रेम से भरे, आनंदपूर्ण, सहायक लोग हैं, जो स्वयं के और एक-दूसरे के साथ शांति महसूस करते हैं। ऐसा ही होना चाहिए और ऐसा ही है। हमने नकारात्मक चीजों और सकारात्मक चीजों के बारे में बात की है। हमने डर और निराशाओं के बारे में बात की है, हममें से कई लोगों को अभी भी स्वयं का ध्यान रखने के लिए स्वयं पर भरोसा नहीं है और हम स्वयं को अकेला महसूस करते हैं। फिर भी हम पिछले कुछ समय से अपने ऊपर काम कर रहे हैं और अपने जीवन में बदलाव आते देख रहे हैं। हमारे अतीत की कई समस्याएँ अब समस्याएँ नहीं रहीं, यह सब रातोरात नहीं बदलता, लेकिन यदि हम दृढ़ता के साथ निरंतर लगे रहते हैं, तो सकारात्मक चीजें निश्चित रूप से होती हैं। तो चलिए, हमारे पास जो ऊर्जा है और जो प्रेम है, उसे दूसरों के साथ बाँट लें। इस बात को जान लें कि जब हम अपने दिल से देते हैं तो हमें दूसरों के दिल से प्राप्त भी होता है।

आइए, अपने दिलों को खोल दें, ताकि हम उससे सबको प्यार, समर्थन और परवाह के साथ ले सकें। आइए, उस प्रेम को सड़क पर रहनेवाले लोगों के पास भेज दें, जिनके पास न घर है, न ही जाने के लिए कोई जगह; आइए हम अपने प्रेम को उनके साथ बाँट लें, जो नाराज हैं, डरे हुए हैं या कष्ट में हैं। आइए, हम उन लोगों को अपना प्रेम भेजें, जो इस ग्रह को छोड़कर जाने की प्रक्रिया में हैं या जा चुके हैं।

आइए, हम अपना प्रेम सबके साथ बाँटें, चाहे वे उसे स्वीकार करें या नहीं, आइए, हम संपूर्ण ग्रह को अपने दिलों में जगह दे दें-पशु-पक्षियों को, वनस्पतियों को और सभी मनुष्यों को, उन लोगों को भी, जिनसे हम नाराज या निराश हैं। उन लोगों को, जो हमारे अनुसार काम नहीं करते और उन लोगों को, जो तथाकथित पाप की अभिव्यक्ति कर रहे हैं। आइए, उन्हें भी अपने दिलों में जगह दे दें, ताकि उन्हें एक सुरक्षा की भावना मिले और वे जानने की शुरुआत करें कि वे वास्तव में कौन हैं।

संपूर्ण ग्रह में शांति फैलते देखें, जान लें कि इस समय आप उस शांति में योगदान दे रहे हैं। इस बात की खुशी मनाएँ कि आप में मदद करने के लिए कुछ सकारात्मक करने की योग्यता है। इस बात को स्वीकार करें कि आप कितने अद्भुत हैं। जान लें कि यही आपके लिए सत्य है और ऐसा ही है। (लुइस एल.हे)

संकेत: अमेरिका में दवाई जैसी लगने वाली प्लसीबो गोलियों पर लंबी रिसर्च दिखावटी दवा की ताकत या पॉजिटिव सोच का जादू?

पिछले बीस साल में लिंडा बुओनेनो पेट की गड़बड़ी (इरिटेबल-बाउल सिंड्रोम-आईबीएस) से परेशान थीं। बार-बार बाथरूम के चक्कर और पैरों की अकड़न असहनीय हो चुकी थी। 71 वर्षीय बुओनेनो अमेरिका के मिथुएन, मेसाचुसेट्स में मेडिकल असिस्टेंट और हेयर ड्रेसर हैं। उन्होंने तमाम दवाएँ आजमाईं। खान-पान पर नियंत्रण रखा, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। 2009 में उन्होंने टीवी पर एक विज्ञापन देखा जो आईबीएस प्रभावितों पर होने वाली एक स्टडी से संबंधित था। स्टडी के लिए 80 लोगों में उनका चयन हो गया। वे अपनी दवा जानकर हैरान रह गईं। यह प्लसीबो गोली (Placebo Pill) थी। डॉक्टरों ने बताया इन गोलियों में कोई सक्रिय दवाई या तत्व नहीं होता है। इसकी बोटल के लेबल पर ऐसा स्पष्ट लिखा है।

तीन सप्ताह तक एक दिन में दो बार गोली खाने के बाद लिंडा ने पाया कि उनकी पेट की गड़बड़ी ठीक हो गई है। वे बताती हैं, मुझे नहीं मालूम कि यह सब क्या है? वैसे चिकित्सा समुदाय को प्लसीबो प्रभाव की जानकारी थी। प्लसीबो प्रभाव के प्रमुख शोधकर्ता हावर्ड मेडिकल स्कूल में मेडिसिन के प्रोफेसर टेड केप्टचुक अपनी रिसर्च को और आगे ले जाना चाहते थे। 2009 में यूनिवर्सिटी के अस्पताल बेथ इजरायल डीकोनेस मेडिकल सेंटर ने पहला ट्रायल किया जिसमें शामिल लोगों को बताया गया कि उन्हें प्लसीबो पिल्स दी जा रही हैं, जो दवाई नहीं है। ट्रायल के नतीजे आश्चर्यजनक थे। जो लोग कोई दवा नहीं ले रहे थे, उनसे दोगुनी संख्या में प्लसीबो पिल्स लेने वाले लोगों में राहत के लक्षण नजर आए। अब केप्टचुक और उनकी टीम को आईबीएस जैसा ट्रायल करने के लिए नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ हेल्थ से 25 लाख डॉलर की मदद मिली है।

क्या है प्लसीबो?

प्लसीबो ऐसी वस्तुएं हैं, जो दवा जैसी दिखाई देने के लिए बनाई जाती हैं, लेकिन उनमें कोई एक्टिव दवा नहीं होती है। प्लसीबो को असली दवा जैसा दिखने वाला बनाते हैं पर वह शुगर, स्टार्च जैसे निष्क्रिय पदार्थों से बनाए जाते हैं। प्लसीबो का केवल रिसर्च के लिए उपयोग किया जाता है।

यह स्पष्ट नहीं है कि प्लसीबो प्रभाव के क्या कारण हैं? एमेर्जॉन पर प्लसीबो पिल्स की बोटल 8 से 15 डॉलर के बीच मिलती है। दूसरे विश्व युद्ध के दौरान एनस्थीसिया विशेषज्ञ हेनरी बीचर ने पाया कि कई घायल सैनिकों ने दर्द के लिए मार्फील लेने से इनकार कर दिया। बीचर का निष्कर्ष था कि लोगों के स्वस्थ होने या दर्द सहन की क्षमता उनकी मनोवैज्ञानिक संभावनाओं पर निर्भर करती है। आधुनिक चिकित्सा शास्त्र में प्लसीबो प्रभाव को मान्यता मिल रही है। ह्यूस्टन वेटनर अफेयर्स मेडिकल सेंटर में डॉक्टरों ने पाया कि दिखावटी सर्जरी (लोगों के घुटने खोले और बिना कोई इलाज किए उन्हें वापस सिला दिया गया) से लोगों को उतना की फायदा हुआ, जितना घुटने की वास्तविक सर्जरी से हुआ था। शोधकर्ताओं ने जाना कि प्लसीबो का दूसरा पहलू भी है। उदाहरण के लिए लोगों को यदि बताया जाए कि कोई दवाई मुश्किल से मिलती है या महंगी है उसके रंग से भी फर्क पड़ता है तो उसका असर ज्यादा पड़ेगा। कुछ लोगों को प्लसीबो से ज्यादा फायदा हुआ जबकि अन्य लोगों पर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ा।

पहली आईबीएस स्टडी के बाद केप्टचुक व उनके सहयोगियों ने कई रिसर्च में पाया कि जानकारी होते हुए प्लसीबो लेने वाले लोगों को माइग्रेन से उन लोगों की तुलना में ज्यादा सुकून मिला जिन्होंने कोई इलाज नहीं कराया था। कुछ अन्य शोधकर्ताओं ने नई रिसर्च में पाया कि जानते हुए प्लसीबो लेने वालों को कैसर के दर्द और मौसमी एलर्जी से राहत मिली है।

निराशा के दौर में बच्चों को आशावादी कैसे बनाएं

आशावादी होने के ढेर सारे कारण हैं। राष्ट्र, कारोबार, शिक्षा या अन्य कोई क्षेत्र-हर जगह आशावाद के फायदे हैं। माता-पिता से भी आशावादी होने की अपेक्षा की जाती है। उम्मीदों के सहारे आप अच्छे उद्यमी बन सकते हैं, स्वस्थ रह सकते हैं,

लंबी आयु हासिल कर सकते हैं, और कठिनाईयों का समाना जबर्दस्त तरीके से कर सकते हैं। दूसरी तरफ निराशा और हाताशा अवसाद पैदा करती है, लोगों को नाकामी के रास्ते पर ले जाती है। हम सब अपने बच्चों को उत्साह से भरपूर बनाना चाहते हैं। चारों तरफ फैली नकारात्मकता को देखते हुए बच्चों का भविष्य चिंता पैदा करता है। सवाल है, हम बच्चों को आशावादी कैसे बना सकते हैं। रिसर्च ने ऐसे उपाय बताए हैं जो हमारे बच्चों में कुछ कर गुजरने का जज्बा, जोश और जुनून पैदा कर सकते हैं। इन उपायों पर गौर कीजिए-पॉजिटिव पहलुओं पर ध्यान दें-हम सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान नहीं देते हैं और हमारा दिमाग नकारात्मकता पर जोर देता है। रिक हैनसन ने अपनी किताब हार्डवायरिंग हैप्पीनेस में लिखा है, हम उन बुराइयों, कुरीतियों को महत्व नहीं देते जिन पर हम नियंत्रण कर चुके हैं, बल्कि उन बुराइयों पर अधिक ध्यान देते हैं जिन पर हम काबू नहीं पा सके। नजरिया कैसे बने-आशावाद को धारण किया जा सकता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जब निराशावादी नजरिए के लोग खराब स्थितियों का ब्योरा पॉजिटिव भाषा में पेश करते हैं, तब स्थिति के बारे में उनकी भावना अधिक बेहतर हो जाती है। जब कोई खराब खबर आती है तब मैं अपने बच्चों से इस बात पर गौर करने के लिए कहता हूँ कि लोग इसे उबरने के लिए क्या कर रहे हैं।

कैसे बचें-हर दिन हम भयावह घटनाओं के बारे में सुनते हैं। इन दिनों दिनभर खबरें चलती रहती हैं। इनसे गैरजल्दी चिंता पैदा होती है। हमें दुनिया में क्या घटित हो रहा है, जानने की जरूरत है, लेकिन खबरें इस तरह दिखाई जा रही हैं जो जानकारी देने के बजाय भय पैदा करती हैं। इससे बच्चे अकारण चिंतित होते हैं। उनके लिए उस स्थिति में आश्रित और सुरक्षित महसूस करना मुश्किल है, जब हमें उन्हें ऐसी घटनाओं पर प्रतिक्रिया करते देखते हैं जो उनके लिए अदृश्य होती हैं। समाज से जुड़े-सुनिश्चित करें कि आपका परिवार अपने आसपास की दुनिया का हिस्सा बने। स्थानीय संस्थाओं, क्लबों के कार्यक्रमों से जुड़ें। इससे आप और बच्चों में मानवीयता की भावना पैदा होगी। अपने क्षेत्र में ऐसा देखिए जो आपके अंदर आशा का संचार कर सके।

बच्चों को आशावादी बनाना कठिन जरूर है, इसके लिए पैरेंट्स को उस

निराशावादी नजरिए को छोड़ना पड़ेगा जो हर कहीं छाया हुआ है। हमें बच्चों में उत्साह, उम्मीद और अच्छा नजरिया पैदा करने के रास्ते खोजने होंगे।

(डेल एंटोनिया हाउ टू बी ए हैप्पीअर पेरेंट: रजिग अ फेमिली, हैविंग अ लाइफ एंड लविंग एवरी मिनट के लेखक है)

ब्रेन का ज्यादा से ज्यादा करें इस्तेमाल...

यह डिमेंशिया, डिप्रेशन से बचाएगा, कमजोर नहीं बनेगी याददाश्त

ब्रेन को एक्टिव बनाए रखने के लिए इसका ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें। ऐसा करने से याददाश्त कमजोर नहीं पड़ेगी। वहीं, डिमेंशिया से भी बचाव होगा। इसे एक्टिव रखने से ब्रेन में न्यूरोन्स की संख्या बढ़ती है। साथ ही इनकी इंटरकनेक्टिविटी बढ़ते से ब्रेन के फंक्शन बेहतर बनते हैं। अभी तक हुई रिसर्च में यह साबित हो चुका है कि एक्सरसाइज और ट्रेड मिल पर चलने वाले लोगों में ब्रेन से जुड़ी हुई बीमारियाँ होने का रिस्क कम हो जाता है। वे काफी हद तक डिमेंशिया जैसी बीमारियों से बचे रहते हैं। व्यक्ति की एवरेज ऐज बढ़ने से दुनियाभर में डिमेंशिया के केस बढ़ रहे हैं। इससे बचने के लिए ब्रेन को अलग-अलग तरह की एक्टिविटीज में व्यस्त रखें। आजकल की लाइफस्टाइल में ब्लड प्रेशर और स्ट्रेस बढ़ रहा है।

रूटीन डाइट में प्रोसेस्ट फूड और मीठा ज्यादा शामिल करने पर डायबिटीज होने से ब्रेन सिकुड़ रहा है, क्योंकि सामान्य व्यक्ति की तुलना में इस बीमारी से ग्रस्त लोगों का दिमाग जल्दी सिकुड़ता है। इससे टॉक्सिन रिलीज होने से डिमेंशिया हो सकता है। शगर ही नहीं अल्कोहल की वजह से भी दिमाग में सिकुड़न हो सकती है। ब्लड में शगर की ज्यादा मात्रा से टॉक्सिन बनते हैं। इससे ब्रेन की सैल्स डेमेज होने से डिमेंशिया और डिप्रेशन हो सकता है।

एक्सरसाइज के अलावा क्या करें

मेडीटरनियन डाइट लें, जिसमें डेयरी फैट कम होना चाहिए। ऐसी डाइट लेने से लंबे समय तक ब्रेन के फंक्शन मॉटेन रहते हैं। हाल में इसके सबूत में मिले हैं। डाइट में माइक्रो न्यूट्रिएंट्स शामिल करें।

60 साल की उम्र के बाद डिमेंशिया की संभावना बढ़ती है।

रिस्क फैक्टर

सेडेन्टरी लाइफ स्टाइल, डिप्रेशन, स्ट्रेस, प्रोसेसड फूड खाना, विटामिन बी-12 की कमी। यह भी नुकसानदायक है।

एजुकटेड लोगों में डिमेंशिया का रिस्क कम

कम पढ़े हुए लोगों की तुलना में ज्यादा एजुकटेड लोगों में डिमेंशिया की संभावना कम रहती है। ज्यादा पढ़े हुए लोग ब्रेन का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं। ब्रेन के बाएं हिस्से से लिखने-पढ़ने की एक्टिविटीज होती है। ब्रेन का दायां हिस्सा नॉन-वर्बल एक्टिविटीज के लिए पहचाना जाता है। उदाहरण के लिए म्यूजिक सीखने या प्ले करने पर ब्रेन के जिस हिस्से को एक्टिव करेंगे, वो ही एक्टिव रहेगा। उम्र बढ़ने के साथ न्यूरोन्स की एकटीवटी बढ़ती है, लेकिन आईक्यू लेवल में बदलाव नहीं आता है।

स्लीप ऐप्रिया से याददाश्त होती है कमजोर

स्लीप ऐप्रिया में ब्रेन तक ऑक्सीजन कम पहुंचती है। इससे याददाश्त कमजोर होती है। कभी-कभी हैड इंजरी के कारण भी ऐसा होता है। हैड इंजरी में न्यूरोन्स जल्दी डैमेज होते हैं। ब्रेन को ज्यादा से ज्यादा यूज करें। इंफेक्शन से बचें। खेलते हुए या अन्य एक्टिविटी के दौरान सिर भिड़ने से कम्प्रेसन सिंड्रोम हो सकता है। इस सिंड्रोम में कॉग्निटिव फंक्शन कम हो जाएंगे। यानी व्यक्ति की सोचने और विश्लेषण करने की क्षमता कम होगी।

रिलेशनशिप का स्ट्रेस भी प्रभावित करता है ब्रेन का स्ट्रक्चर

ब्रेन को एक्टिव बनाए रखने में रिलेशनशिप का अहम रोल है। अच्छे संबंधों से जिदगी में खुशियां आती है। वही, यह ब्रेन के स्ट्रक्चर को भी प्रभावित करता है। एक एवरेज ब्रेन में 100 बिलियन न्यूरोन्स से निकलने वाले इलेक्ट्रोकेमिकल सिग्नल्स के जरिए भावनाएं और मैमोरी होती है। हमारे इमोशन ब्रेन के स्ट्रक्चर को सही शेप देते हैं। स्टडी में पाया गया कि तलाकशुदा, विडो और सिंगल की तुलना में शादीशुदा लोगों में संतुष्टि का लेवल 45.3 परसेंट तक ज्यादा है। सिंगल की बजाय रिलेशनशिप में रहने वाले लोगों के ब्रेन स्ट्रक्चर अलग-अलग तरह के होते हैं।

याददात बढ़ाने के लिए द्विभाषी बने म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाएं

जो लोग बाइलिंगुअल होते हैं या फिर किसी तरह का म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाते हैं, इससे भी ब्रेन का फंक्शन बेहतर बनता है। यही वजह है कि बाइलिंगुअल और म्यूजिशियन की याददाश्त तेज होती है। वे फोन नंबर की लिस्ट जल्दी याद कर पाते हैं। स्टडी में 19 से 35 साल की उम्र लोगों के ब्रेन फंक्शन को स्कैन किया गया। यह रिसर्च एनल्स ऑफ द न्यू यॉर्क एकेडमी ऑफ आइंस में प्रकाशित हुई है। रिसर्च में पाया गया कि जिन पार्टिसिपेंट्स को दो भाषाओं की नॉलेज है या फिर वे म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाते हैं, वे ज्यादा बेहतर तरीके से चीजों को रि कॉल कर पाते हैं।

-डॉ दिनेश खंडेलवाल, न्यूरोलॉजिस्ट, एसएमएस, जयपुर
लंबे समय तक एंग्जाइटी डिसऑर्डर रहने से इम्यून सिस्टम कमजोर होता है, इससे जल्दी-जल्दी इंपैशन होने की संभावना बढ़ती है

डाइजेस्टिव सिस्टम खराब होना भी एंग्जाइटी

डिसऑर्डर का लक्षण

एंग्जाइटी सिर्फ हमारी मेंटल हैल्थ को ही प्रभावित करती है, ज्यादातर लोगों में यही धारणा है, लेकिन यह सही नहीं है। एंग्जाइटी से फिजिकल हैल्थ भी खराब होती है। इसका शॉर्ट और लॉग टर्म पर असर देखा जा सकता है। बांडी में इसके साइड इफेक्ट्स भी होते हैं। इसमें डाइजेस्टिव प्रॉब्लम सहित इंफेक्शन होने का खतरा भी बढ़ जाता है। यह काडियांवैस्कुलर, यूरिनरी और रेस्पिरेटरी सिस्टम के फंक्शन को भी प्रभावित करता है। इससे होने वाले डिसऑर्डर की वजह से नर्वनैस और डर् महसूस होता है। कई लोग स्ट्रेस से परफोमेंस दे पाते हैं, लेकिन लंबे समय तक अनावश्यक तनाव एंग्जाइटी पैदा करने से यह गुड एक्शन को बैड एक्शन में बदल देता है।

शरीर में ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, अल्सर और हार्ट डिजीज की संभावना बढ़ जाती है। लगातार चिंता करने पर सबसे ज्यादा असर इम्यूनटी सिस्टम पर पड़ता है इससे हमारा नॉर्मल सिस्टम खराब हो जाता है और कई तरह की बीमारियां शरीर में पैदा हो जाती है। एंग्जाइटी में ब्रीदिंग और रेस्पिरेटरी बदलाव होते हैं। ब्रीदिंग बहुत

तेज हो जाती है। एंग्जाइटी से हार्ट रेट में बदलाव आने पर सर्कुलेशन प्रभावित होता है। लंबे समय तक एंग्जाइटी रहने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इम्यून सिस्टम कमजोर बनता है।

सामान्य एंग्जाइटी डिसऑर्डर के लक्षण

पिछले छह महीने में बिना किसी कारण ज्यादा एंग्जाइटी होना।

सोशल एंग्जाइटी: सामाजिक स्थितियों में निर्णय लेने में डरना या फिर बेइज्जत होना।

सेपेरेशन एंग्जाइटी: घर से दूर रहने का डर।

फोबिया: किसी विशेष एकटीविटी और परिस्थिति में डर महसूस होना।

गंभीर बीमारी को लेकर डर ऑबसेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर बार.बार ऐसे विचार पैदा होना जिनसे विशेष तरहका व्यवहार बनता है।

पोस्ट.ट्रोमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर ट्रोमा हो पर सीवियर एंग्जाइटी।

कैसे पहचानें एंग्जाइटी डिसऑर्डर

एंग्जाइटी महसूस होने पर शारीरिक और साइकोलॉजिकल बदलाव आना शुरू हो जाते हैं। इसमें नर्वसनेस, टेंशन और भय महसूस करना। सीवियर केसों में हार्ट बीट बढ़ना, तेज सांस चलना, पसीना आना, कंपकंपाना, थकान, कमजोरी, निन्द में रहना, कंसट्रिप्शन में परेशानी, नौशिया, डाइजेस्टिव इश्यूज, बहुत ज्यादा ठंडा और गर्म महसूस करना, छाती में दर्द।

उपचार

एंग्जाइटी को बीमारी में तब्दील होने से रोका जा सकता है। इसके लिए नियमित रूप से वॉक और मेडिटेशन करें। फाइबर रिच फूड लें, ज्यादा मिर्च मसाले वाला खाना अर्वाइड करे। अपनी पंसद की एकटिविटी में करीब 45 मिनट से 1 घंटे का समय जरूर दें। इसके बावजूद स्ट्रेस कंट्रोल नहीं हो रहा है तो डॉक्टर से ट्रीटमेंट लें। -डॉ ललित वत्रा, मनोचिकित्सक, एसएमएस, जयपुर

आपका ब्रेन बनाता है आपको बेस्ट

क्या कभी ऐसा हुआ है कि आप वर्कप्लेस पर कंट्रोल से बाहर हो गए हों और बाद में अपने एक्शनस या शब्दों के बारे में गहरा दुख हुआ? यह दर्शाता है कि

आप इमोशनल ब्रेन के कब्जे में आ गए थे और लॉजिकल ब्रेन ने काम करना बंद कर दिया था। न्यूरोसाइंटिस्ट पॉल मैकलिन ने एक मॉडल पेश किया जो बताता है कि दिमाग में तीन स्वतंत्र क्षेत्र होते हैं-रेप्टीलियन, लिंबिक/इमोशनल ब्रेन और नियो कॉर्टेक्स/कॉग्निटिव ब्रेन। ये विचारों, व्यवहार या एक्शन को नियंत्रित करते हैं। जानते हैं कि किस तरह से ब्रेन बेस्ट रिजल्ट्स दे सकता है-

दिमाग का काम का तरीका

रेप्टीलियन माइंड 200 मिलियन से ज्यादा वर्षों में विकसित हुआ है। यह सर्वाइवल, प्रोडक्शन व गुस्से से डील करता है। तनाव होने पर यह फ्लाइट या फाइट प्रतिक्रिया देता है। इसमें भाषा या समय की समझ नहीं है। आपका लिंबिक सिस्टम या पैलियो मैमेलियन दिमाग स्तनपायी से विकसित हुआ है। यह संवेदी सूचनाओं से डील करता है और इवेंट्स के लिए इमोशनस को असाइन करता है। यह भावनाओं को नियंत्रित करता है। यह वर्तमान में ऑपरेट होता है और सिर्फ खुशी व दर्द से मोटिवेट होता है। नियोकॉर्टेक्स या दिमाग का टास्क आधारित हिस्सा उच्च स्तर के स्तनपायी से विकसित हुआ है। यह आपको भाषा, समझ, प्लानिंग और कल्पना की शक्ति देता है।

क्या आप नियंत्रित होते हैं

आपके दिमाग के तीन क्षेत्र स्वतंत्र रूप से तीन कार्यों पर फोकस करते हैं-बचे रहना, आनंद लेना और कामयाब होना। आपको क्रोकोडाइल या डायनासौर ब्रेन डर से ट्रिगर होता है और वित्तीय सुरक्षा से सर्वाइवल महसूस करता है। वर्कप्लेस पर अपने बॉस से या नौकरी जाने के अताकिंक डर से आपका सर्वाइवल रेस्पॉन्स ट्रिगर हो सकता है और आप लड़ाई करने या भागने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। आपके इमोशनल ब्रेन में भी ट्रिगरस होते हैं। इसलिए जब आप ऑफिस में कठिन लर्निंग असाइनमेंट के दर्द से बचते हैं और प्रोजेक्ट पूरा करने के बजाय इंटरनेट ब्राउजिंग का आनंद लेते हैं तो आप इमोशनल ब्रेन के कंट्रोल में होते हैं। सफलता के लिए बचे रहने या आनंद से आगे जाना पड़ता है।

दिमाग को प्रशिक्षित करें

वर्कप्लेस पर यदि आप खुद के अंदर अताकिंक गुस्सा या हिंसा की ओर

झुकाव महसूस करें तो खुद को धीमा करने का अभ्यास करें। पता करें कि आपके शरीर में क्या हो रहा है-क्या आपकी सांस तेज चल रही है, पल्स रेट बढ़ रही है या मांसपेशियों में तनाव है? किसी भी तरह की प्रतिक्रिया देने के बजाय अपनी सांसों की गति को धीमा करने की कोशिश करें। यदि इससे तुरंत परिणाम न मिलें तो तनाव दूर करने के लिए फुर्ती के साथ वॉक करें। अपने कॉम्पिटिव माइंड को कंट्रोल लेने दें। यदि आपका कोई साथी अपने रेटीलियन ब्रेन के कंट्रोल में है और गालियां दे रहा है तो उससे दूर चले जाएं। स्थिति शांत होने पर लौट आएँ।

अपनी भावनाओं को सही तरह से काम में लें

वर्कप्लेस पर कॉम्प्लेक्स कॉम्पिटिव समस्या को सुलझाने के दौरान कई बार भावनात्मक मजबूती होने पर कम डाटा या समय होने पर भी परिणाम तक पहुँच जाते हैं। जब वर्कप्लेस पर लगातार तनाव या डिप्रेशन महसूस करते हैं तो आपका लिबिक ब्रेन ओवस्टाइम कर रहा होता है। तब पुराने अनुभव और भावनाएं अतार्किक रूप से मौजूदा कार्यों को गाड़ कर देते हैं। अपनी भावनाओं को बदलने के लिए नोटिस करें कि क्या चल रहा है और अपनी भावनाओं को पहचानने की कोशिश करें। दिमाग से गुजरने वाले क्षणिक विचारों पर निगाह रखें और उसे सकारात्मक विचारों से बदल दें। खुद को ऐसे कलीम्स के साथ रखें, जो पॉजिटिव बॉण्डिंग और इमोशनस पर फोकस रखते हैं। अपने कैरियर की उपलब्धियों के बारे में जर्नल लिखें। सकारात्मक यादों की अपनी लाइब्रेरी में जाएँ। व्यायाम और ध्यान से आप अपनी भावनाओं पर काबू पा सकते हैं। कई बार लोग डाटा पर बहुत ज्यादा निर्भर हो जाते हैं, पर आपको सहज-बोध को भी काम में लेना चाहिए। (रा.पत्रिका)

परम स्वाधीन V/S परम पराधीन

(शुद्धात्मा को नहीं चाहिए अन्य के आलम्बन)

(शरीर-इन्द्रिय-मनवालों को चाहिए अन्य के आलम्बन)

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल:1. आत्मशक्ति... 2.क्या मिलिए...)

शुद्ध आत्मा तो स्वयंपूर्ण जो अनन्त ज्ञान-दर्शन-सुख-वीर्यमय।

तन-मन-इन्द्रिय रहित अतः उसे न चाहिए अन्य के आलम्बन॥

इससे विपरीत तन-मन-अक्ष युक्त, अतः उन्हें चाहिए आलम्बन।

अतः संसारी जीव होते पराधीन, शुद्ध जीव होते स्वाधीन॥ (1)

तन है तो होते जन्म-मरण-जरा-रोग व भूख प्यास।

इस हेतु चाहिए भोजन-पानी-औषधि से परिजन तक॥

वस्त्र अलंकार व साज-सज्जा गृह से ले रक्षा उपाय।

जाति-कुल-बलादि मद उसके हेतु भी विविध उपाय॥ (2)

शरीर आश्रित होती इन्द्रियाँ इनके लिए चाहिए विविध भोग।

स्पर्श इन्द्रिय हेतु चाहिए मैथुन इस हेतु चाहिए अन्य संयोग/(संभोग)

इस हेतु है फैशन-व्यसन भोग-उपभोग से बलात्कार।

शीत-उष्ण, कोमल-कठोर, हल्का-भारी आदि स्पर्श द्रव्य॥ (3)

रसना इन्द्रिय हेतु चाहिए विविध रस तदर्थ चाहिए अनेक द्रव्य।

भक्ष-अभक्ष भोजन-पेय हिंसक से ले नशीली द्रव्य॥

तथाहि घ्राण-चक्षु-कर्ण इन्द्रिय हेतु चाहिए भोगोपभोग।

गन्ध-दृश्य व संगीत आदि जिस हेतु चाहिए अन्य का सहयोग॥ (4)

तन व इन्द्रियों से भी मन की आवश्यकता अधिक होती।

मनसे भी प्रेरित होकर तन व इन्द्रियों की आधीनता प्रचुर होती।

तन व इन्द्रियों से भी अधिक शक्ति होती है मन की।

जिससे तन व इन्द्रियों की लालसा से अधिक लालसा मन की॥ (5)

इसलिए तो समनस्क जीव अधिक भाव व द्रव्य पाप करते।

मानसिक शक्ति मानवों में अधिक होती, अतः मानव अधिक पाप करते।

विशालकाय वृक्ष से लेकर हाथी-व्हेल हेतु जो आवश्यकता होती।

उससे भी अधिक आवश्यकता छोटा शरीर वाले मानवों की होती॥ (6)

इसलिए तो तीन लोक तीन कालों में मानव ही अधिक पाप करते।

सर्प-सिंह-हाथी-व्हेल व नारकी से भी अधिक पाप करते।

प्रकृति दोहन से शोषण-संहार युद्ध-महायुद्ध मानव करते।

अन्याय-अत्याचार-मिलावट-भ्रष्टाचार-आतंकवाद मानव करते॥ (7)

धर्म तक में चाहते हैं ख्याति-पूजा-लाभ-प्रसिद्धि।
 भेदभाव से ले शोषण-प्रदर्शन-वर्चस्व-ढोंग-पाखण्ड आदि।।
 तथापि मानवों को न होता संतोष राजा-महाराजा-चक्री तक।
 इसलिए तो चक्री तक भी स्वाधीन हेतु बनते साधु-सन्त।। (8)
 आत्मसाधना से आत्मविशुद्धि से कर्मनाशकर बनते अरिहन्त-सिद्ध।
 अनन्त आत्मवैभव पाकर बनते कृतकृत्य व परम स्वीधान।।
 ये हैं परम कर्म सिद्धान्त से (ले) मनोविज्ञान व आध्यात्मिक ज्ञान।
 सर्वज्ञ द्वारा ज्ञात परम सत्य 'कनक सूरी' चाहे अतः परम स्वाधीन।। (9)
 इन सब दृष्टि से संसारी जीव कोई भी नहीं है पूर्ण स्वाधीन।
 कोई पर के आधीन तो सब कोई तन-मन-अक्ष के आधीन।।
 जितने अंश में बढ़े आत्मविशुद्धि उतने अंश में बढ़े आत्मशक्ति।
 उतने अंश में बढ़े आध्यात्मिक श्रेणी अन्त में मिलती सम्पूर्ण मुक्ति।। (10)
 नन्दौड़ 26/11/2018 राद्धि 08:23

संदर्भ-

इन्द्रियसुख वास्तव में दुःख रूप ही है-

सोम्वं सहावसिद्धं णत्थि सुराणं पि सिद्धमुवदेसे।
 ते देहवेदणट्ठा रमति विसएसु रम्मेसु।। (71) प्र.सा.

It is evident from the doctrine that happiness even of the gods is not self-established; oppressed by physical urge, they sport themselves with attractive objects of senses.

मनुष्यदिको के सुख की तो बात ही क्या है (सुराणंपि) देवों व इन्द्रों के भी (सहावसिद्धं सोम्वं) स्वभाव से सिद्ध सुख अर्थात् रागद्वेषादिकी उपाधि से रहित चिदानन्दमई एक स्वभावरूप उपादानकारण से उत्पन्न होने वाला जो स्वाभाविक अतीन्द्रिय सुख है सो (णत्थि) सुख नहीं होता है। (उवदेसेसिद्धं) यह परमागम के उपदेश में उपदेश किया गया है। ऐसे अतीन्द्रिय सुख को न पाकर (ते देहवेदणट्ठा) वे देवादिक शरीर की वेदना से पीड़ित होते हुए (रम्मेसु विसयेयु रमति) रमणीक दिखने वाले इन्द्रिय विषयों में रमण करते हैं।

इसका विस्तार यह है कि संसार का सुख इस तरह का है जैसे कोई पुरुष किसी वन में हो, हाथी उसके पीछे दौड़े वह घबराकर ऐसे वृक्ष पर चढ़ जावे जिसके नीचे महाअजगर मुख फाड़े बैठा हो व चार कोनों में चार सांप मुख फैलाए बैठे हो और वह पुरुष उस कूप में लगे हुए वृक्ष की शाखाओं को पकड़कर लटक जावे जिसकी जड़ को सफेद और काले चूहे काट रहे हों तथा उस वृक्ष में मधु मक्खियों का छत्ता लगा हो जिसकी मक्खियाँ उसके शरीर में चिपक रही हों, हाथी वृक्ष को टकर पर टकर मार रहा हो ऐसी विपत्ति में पड़ा हुआ यदि वह मधु के छत्ते से गिरती हुई मधुबूँद के स्वाद को लेता हुआ अपने को सुखी माने तो उसकी मूर्खता है क्योंकि वह शीघ्र ही कूप में पड़कर मरण को प्राप्त करेगा। यह दृष्टांत ऐसा है कि यह संसार रूपी महावन है जिसमें मिथ्यादर्शन आदि कुमार्ग में पड़ा हुआ कोई जीव मरणरूपी हाथी के भय से त्रासित होता हुआ किसी मनुष्य लोक को प्राप्त को जिसके नीचे सातवां नरकरूपी अजगर हो व क्रोध मान माया लोभ रूप चार सर्प कोनों में बैठे हों, जीव आयुक्रम रूपी शाखा में लटक जावे जिस शाखा की जड़ को शुक्ल कृष्णपक्षरूपी चूहे निरन्तर काट रहे हों उसके शरीर में मधुमक्खियों के समान अनेक रोग लग रहे हों तथा मरणरूपी हाथी खड़ा हो और वह मधु की बूँद के समान इन्द्रिय विषय के सुख को भोगता हुआ अपने को सुखी माने, सो उसकी अज्ञानता है। विषय सुख दुःख का घर हैं। ऐसा सांसारिक सुख त्यागने योग्य है, जबकि मोक्ष का सुख आपत्ति रहित स्वाधीन तथा अविनाशी है, इसलिए ग्रहण करने योग्य है, यह तात्पर्य है।

समीक्षा-जीव अनादि काल से आत्मस्वरूप से, आत्मसुख से बहिर्मुख होकर विषय जनित इन्द्रिय सुख को भोगता आ रहा है और उसके बारे में सुना भी है, चर्चा भी की है, अनुभव किया है, और उपलब्ध भी है परन्तु इसके विपरीत आत्मोत्थ अतीन्द्रिय सुख को न जाना है, न माना है न अनुभव किया है इसलिए जीव इन्द्रिय सुख को ही सुख मानकर बैठा है परन्तु अतीन्द्रिय सुख को पहचान नहीं रहा है। समयसार में कुंदकुंद देव ने कहा है-

सुदपरिचिदाणुभूदा सव्वस्स वि कामभोग बंधकहा।

एयत्तस्सुवल्लंभो णवरि ण सुलभो विहतत्तसा।। (4)

काम, बंध और भोग की कथा तो सबही जीवों को सुनने में भी आई है,

परिचय में भी आई है तथा अनुभव में भी आई है किन्तु सबसे पृथक् होकर केवल एकाकी होने की बात सुलभ नहीं है।

उपरोक्त कारणों से इस शास्त्र में आचार्य कुंदकुंद देव बार-बार सम्बोधन करते हैं कि हे जीव! इन्द्रिय जनित सुख भले ही असुर इंद्र का भी क्यों न हो वह दुख स्वरूप ही है और दुःखोत्पादक ही है, क्योंकि यह सुख स्वाभाविक आत्मा से उत्पन्न नहीं हुआ है परन्तु शरीर और इन्द्रिय की जो वेदना है उसे सहन नहीं कर सकने के कारण इन्द्रिय जनित भोग को भोगते हैं। पूज्यपाद स्वामी ने भी कहा है-

वासनामात्रमेवैतत्सुखं दुःखं च देहिनां।

तथा ह्यद्वेजयन्त्येते भोगा रोगा इवापदि।। (6) इष्टोपदेश

संसारी जीवों का इन्द्रिय जनित सुख वासना मात्र से उत्पन्न होने के कारण दुःख रूप ही है, क्योंकि आपत्ति काल में राग जिस तरह चित्त में उद्वेग (घबराहट) उत्पन्न कर देते हैं उसी तरह भोग भी उद्वेग करने वाले हैं।

मुचांगं ग्लपयस्यलं क्षिप कुतोऽयक्षाश्च विद्भात्यदो।

दूरे धेहि न ह्येष ष्च किमभूरन्या न वेत्सि क्षणम्।।

स्थेयं चेद्धिनिरुद्धि गामिति तवोद्योगेद्विषः स्त्रीक्षिपं,

त्याभ्रैषक्रमुकांगरागललितालापैविधित्सू रतिम्।।

पति पत्नी परस्पर अपने सुख में रत थे कि इतने में अकस्मात् अर्थ संकटादि की कोई ऐसी भारी घटना घटी, जिससे पति चिन्तित होकर रति सुख से कुछ उदास हो रहा था। तब पत्नी आलिंगन की इच्छा से अंगों को इधर-उधर चलाती हुई राग वश अनेक ललित वचनों से रति करना चाहती है। तब पति उससे कहता है कि तू अंगों को छोड़ क्योंकि तू संताप-कारिणी है। तू हट जा, इससे मेरी छाती उत्पीड़ित होती है। दूर चली जा, इससे मुझे हर्ष नहीं होता, तब पत्नी ताना मारती हुई कहती है, 'क्या अन्य से प्रीति करली है?' तब फिर पति कहता है कि तू समय को नहीं देखती है। यदि धैर्य है तो अपने उद्योग से इन्द्रियों को वश में रख, इस तरह कहता हुआ वह पत्नी को दूर फेंक देता है। मन के व्यथित होने पर भोग भी उद्वेग उत्पन्न कर देते हैं। और भी कहा है-

'रम्यं हर्म्यं चन्दनं चन्द्रपादा वेणुर्वीणा यौवनस्था सुवत्यः।

नैते रम्या क्षुत्पिपासादितानां सर्वांरभस्तदुला प्रस्थ मूलाः।।'

जो मनुष्य भूख प्यास से पीड़ित है-दुखी है-उन्हें सुन्दर महल, चन्दन चन्द्रमा की किरणें, वेणु, बीनबाजा और युवती-स्त्रियां रमणीय मालूम नहीं होते, क्योंकि जीवों के सभी आरंभ तंदुलप्रस्थमूल होते हैं-घर में चाबल विद्यमान है तो ये उपरोक्त सभी बातें सुन्दर प्रतीत होती है अन्यथा नहीं। और भी कहा है-

जो पक्षी धूप में अपनी प्यारी प्रिया के साथ उड़ता फिरता था परन्तु उसे धूप का कष्ट मालूम नहीं होता था, रात्रि को उस पक्षी का अपनी प्राण प्यारी के साथ वियोग हो गया तब उसे चन्द्रमा की शीतल किरणों भी अच्छी नहीं लगती क्योंकि मन के दुःखित होने पर सभी चीजें असह्य हो जाती हैं। चूँकि इन्द्रिय जन्य सुख वासना मात्र अथवा कल्पना से जायमान है अतः उसमें वास्तविक सुख की कल्पना करना व्यर्थ है। इसके सिवाय जो वस्तु अभी थोड़े समय पहले सुखकर प्रतीत होती थी वही अब कुछ समय बाद दुखकर प्रतीत होने लगती है जो सांसारिक भोगोपभोग अथवा सांसारिक सुख सुख रूप सा बन रहा था वही कुछ समय बाद आकुलता में परिणत हो जाता है। किन्तु वास्तविक निराकुल सुख कभी भी आकुलतारूप परिणत नहीं होता, वह अनन्त काल तक अपने उसी स्वरूप में स्थिर रहता है, क्योंकि उसमें से जरा, मरण, इष्टवियोग, अनिष्टसंयोग, श्वास और ज्वरादि रोगों का सर्वथा विनाश हो गया है, वह कर्मों के सर्वथा क्षय से उत्पन्न हुआ है आत्मोत्थ और अव्याबाध है। उसमें पर के सम्मिश्रण का अभाव है, वह अपने ही आश्रित है।

शुभ एवं अशुद्धोपयोग शुद्ध जीवों के स्वरूप नहीं

पारणारयतिरियसुग भंजति यदि देहसंभवं दुक्खं।

किथ सो सुहो व असुहो उवओगो हवदि जीवाणं।। (72)

If man deizens of hell, sub-human beings and gods (indiscriminately) suffer misery incidental to body, then of what avail is the (distinction of) auspicious or inauspicious activity of the soul?

आगे पूर्व कहे प्रमाण शुभोपयोग से होने वाले इन्द्रिय सुख को निश्चय से

दुःखकर जानकर, मात्र उस इन्द्रिय सुख के साधक ऐसे शुभोपयोग को भी अशुभोपयोग की समानता में स्थापित करते हैं। (जदि) जो (गरणारयतिरियसुरा) मनुष्य, नारकी, पशु और देव स्वाभाविक अतीन्द्रिय अमूर्तिक सदा आनन्दमई जो सच्चा सुख है उसको नहीं प्राप्त अर्थात् श्रद्धान करते हुए (देह संभव दुःखं भजति) पूर्व में कहे हुए निश्चय सुख से विलक्षण पंचेन्द्रियमई शरीर से उत्पन्न हुई पीड़ा को ही निश्चय से सेवते हैं तो (जीवाणं सो सुहो व असुहो उवओगो किध हवदि) ऐसे जीवों के शुद्धोपयोग से विलक्षण वे शुभ या अशुभ उपयोग व्यवहार से भिन्न होने पर भी निश्चय से किस तरह भिन्नता को रख सकते हैं? अर्थात् किसी भी तरह भिन्न नहीं है। मिथ्यादृष्टि जीव का शुभ व अशुभ उपयोग एक रूप ही है।

समीक्षा—जीव का स्वशुद्ध स्वरूप शुभ, अशुभ भाव से परे, एवं पुण्य पाप से परे है। इसलिए सिद्धावस्था में पुण्य पाप जनित सुख, दुःख का पूर्ण अभाव है। संसार अवस्था में पशु से लेकर जो सर्वाथसिद्धि के देव तक के सुख है वह सुख भी साता जनित होने के कारण कर्म सापेक्ष है, कर्म को उत्पादन करने वाला है, संसार को बढ़ाने वाला है, आकुलता को जन्म देने वाला है इसलिए वह सुख भी दुःख स्वरूप ही है। यदि सुख भी दुःख स्वरूप है तो दुःख तो दुःख रूप है ही। और सुख जीव का स्वभाव ही है। इसलिए शुभ उपयोग हो या अशुभ उपयोग हो अथवा शुभ उपयोग से उत्पन्न पुण्य हो या पुण्य से उत्पन्न सुख हो तथा अशुभ उपयोग हो या अशुभ उपयोग से उत्पन्न पाप हो या उस पाप से उत्पन्न दुःख हो ये सब अनात्म स्वरूप हैं, अशुद्ध स्वरूप हैं, दुःख उत्पादक कारण हैं। जीव का शुद्ध स्वरूप समस्त द्रव्यकर्म, भावकर्म, नोकर्म से रहित होने के कारण गुणस्थान अतीत है। कुन्दकुन्द देव ने समयसार में कहा भी है-

पावि होदि अप्यमत्तो ण पमत्तो जाणगो दु जो भावो।

एवं भणति सुद्धा णादा जो सो दु सो चेव।। (6)

जो प्रमत्त और अप्रमत्त इन दोनों अवस्थाओं से ऊपर उठकर केवल ज्ञायक स्वभाव को ग्रहण किये हुए हैं वह शुद्धात्मा हैं ऐसा शुद्धनय के जानने वाले महापुरुष कहते हैं।

शुभोपयोगज पुण्य का फल भी हेय है:

**कुलसाउहचक्रधरा सुहोवओगप्पगेहिं भोगेहिं
देहादीणं विद्धिं करंति सुहिदा इवाभिरदा।। (73)**

Indra and other sovereigns, quite engrossed as if they are happy, nourish their bodies etc. by means of enjoyments that are the consequences of auspicious activities.

आगे व्यवहार नय से पुण्य कर्म देवेन्द्र चक्रवर्ती आदि के पद देते हैं इसलिए उनकी प्रशंसा करते हैं सो इसलिये बताते हैं कि आगे इन्हीं उत्तम फलों के आधार से मिथ्यादृष्टियों के तृष्णा की उत्पत्तिरूप दुःख दिखाया जावेगा।

(कुलसाउह चक्रधरा) देवेन्द्र चक्रवर्ती आदिक (सुहिदा इव अभिरदा) मानों सुखी हैं ऐसे आसक्त होते हुए (सुहोवओगप्पगेहिं भोगेहिं) शुभोपयोग के द्वारा पैदा हुए व प्राप्त हुए भोगों से विक्रिया करते हुए (देहादीणं) शरीर परिवार आदि की वृद्धि करते हैं। यहाँ यह अर्थ है कि जो परम अतिशय रूप तृप्ति को देने वाला विषयों की तृष्णा को नाश करने वाला स्वाभाविक सुख है उसकी श्रद्धा न करते हुए जीव जैसे जैसे जोके विकार वाले खून में आसक्त होकर सुखाभास में सुख जानते हुए देह आदि की वृद्धि करते हैं। इससे यह जाना जाता है कि उन इन्द्र व चक्रवर्ती आदि बड़े पुण्यवान जीवों के भी स्वाभाविक सुख नहीं है।

समीक्षा—आत्मा का शुद्ध स्वरूप अनंतज्ञान, अनंत सुख आदि रूप है। उस स्वाभाविक सुख के साथ संसार के किसी भी जीव के सुख की तुलना नहीं की जा सकती है। तीन लोक के तीनकालवर्ती समस्त सुरेन्द्र, नरेन्द्र, असुरेन्द्र, खगेन्द्र, नागेन्द्र आदि के सुखों को मिलाने पर जो सुख होगा उससे भी अनंतगुणित सुख शुद्धात्मा का एक समय का सुख है। उस अनंत सुख के समक्ष इन्द्रादिक के भोगजनित सुख यथार्थ सुख स्वरूप प्रतिभासित नहीं होते परन्तु सुखाभास या दुःख स्वरूप ही है। इष्टोपदेश में पूज्यपाद स्वामी ने कहा भी है-

आरंभे तापकाप्राप्तावतृप्ति प्रतिपादकान्।

अंते सुदुस्त्यजान् कामान् कामं कः सेवते सुधीः।। (17)

भोग आरंभ में उत्पत्ति के समय-अनेक संताप देते हैं-शरीर इन्द्रिय और मन

को क्लेश के कारण हैं-और अन्नादि भोग्यद्रव्य के सम्पादन करने में भी कृष्यादि कारणों से अत्यंत दुःख होता है। और जब वे प्राप्त हो जाते हैं तब उनके भोगने से तृप्ति नहीं होती-पुनःपुनः भोगने की इच्छा बनी रहती है, और चित्त में व्यग्रता तथा घबड़ाहट होती रहती है। इसीलिये अतृप्तिवश अनन्तकाल में भी भोगों को छोड़ने का साहस नहीं होता। ऐसे अहितकर भोगों को कौन विद्वान् सेवन करेगा-कोई भी बुद्धिमान नहीं करेगा।

अपि संकल्पिताः कामाः संभवन्ति यथा यथा।

तथा तथा मनुष्याणां तृष्णा विश्वं विसर्पति।।

ज्यों-ज्यों अभिलषित भोग प्राप्त होते जाते हैं और उनमें सुख की कल्पना की जाती है त्यों तृष्णा भी बढ़ती जाती है और उनसे सदा अतृप्ति ही बनी रहती है। कदाचित् यह कहा जाय कि भोगों के यथेष्ट भोग लेने पर मनुष्य की तृष्णा शांत हो जायेगी, और तृष्णा-शांति से संतोष हो जायेगा सो यह भी संभव नहीं है, क्योंकि अंत समय में अशांति होने पर भी भोग नहीं छोड़े जा सकते। भले ही वे हमे स्वयं छोड़ दें। पर भोगों की वृद्धि में तृष्णा भी उतनी ही बढ़ती जाती है, फिर उनसे तृप्ति या संतोष नहीं होता। कहा भी है-

दहनस्तृष्णाकाष्ठसंचयैरपि तृष्येदुद्धिनदीशतैः।

न तु कामसुखैः पुमानहो बलवत्ता खलु कापि कर्मणः।।

अग्नि में कितना तृष्णा और काष्ठ क्यों न डाला जाए लेकिन तृप्ति नहीं होती, शायद वह तृप्त हो जाय। सैकड़ों नदियों से भी समुद्र की तृप्ति नहीं होती, यदि कदाचित् उसकी भी तृप्ति हो जाए, परन्तु भोगों से मनुष्य कभी तृप्त नहीं हो सकता। कर्म बड़ा ही बलवान् है। और भी कहा है-

तदात्त्व सुखसंज्ञेषु भावेष्वज्ञोऽनुरज्यते।

हितमेवानुरूध्यते प्रपरीक्ष्य परीक्षका।।

अतएव जो मनुष्य मूढ़ है, हित-अहित के विवेक से शून्य है, वे भोग भोगते समय उन्हें सुखकारी समझ भोगों में अनुराग करते हैं, किंतु जो मनुष्य परीक्षा प्रधानी है, हेयापादेय के विवेक से जिनका चित्त निर्मल है, वे इन दुःखदायी, क्षणिक विनाशी भोगों की ओर न झुककर हितकर मार्ग का ही अनुसरण करते हैं।

उत्तराध्ययन सूत्र (श्वेताम्बर जैन) ग्रंथ में कहा भी है

सल्लं कामा विसं कामा कामा आसीविसोवमा।

कामे पथ्येमाणा अकामा जन्ति दोग्गाई। (53)

संसार के काम भोग शल्य है, और आशीर्विष सर्प के तुल्य है। जो काम भोगों को चाहते तो हैं किन्तु परिस्थिति विशेष से उनका सेवन नहीं कर पाते हैं वे भी दुर्गति में जाते हैं।

रखणमेत्तसोक्खा बुहकाल दुक्खा पगामदुक्खा अणिगामसोक्खा।

संसारमोक्खस्सविपक्खभूयाखाणी अणत्थाणउकामभोगा। (13)

ये काम-भोग क्षण भर के लिए सुख देते हैं, तो चिरकाल तक दुःख देते हैं, अधिक दुःख और थोड़ा सुख देते हैं। संसार से मुक्त होने में बाधक हैं, अनर्थों की खान हैं।

परिव्वयन्ते अणियत्तकाम अहो य राओ परित्तप्पमाणे।

अन्नप्पमत्ते धणमेसमाणे पप्येत्ति मच्चुं पूरिसे जरं च।। (14)

‘जो कामवसानाओं से मुक्त नहीं है, वह अतृप्ति के ताप से जलता हुआ पुरुष रात-दिन भटकता फिरता है और दूसरों के लिए प्रमादचरण करने वाला वह धन की खोज में लगा हुआ एक दिन जरा और मृत्यु को प्राप्त हो जाता है।’

विषय सुखरूपी तृष्णा उत्पादक पुण्य हेय

जदि संति हि पुण्णाणि य परिणामसमुब्भवाणि विविहाणि

जणयंति विसयतण्हं जीवाणं देवदंताणं। (74)

If there are, in fact, different merits resulting from auspicious activities (or mental condition), they (merely) occasion a sensual thirst to all the beings among whom the gods come last (in the order of enumeration).

(जदि हि) यद्यपि निश्चय करके (परिणामसमुब्भवाणि) विकार रहित स्वसंवेदन भाव से विलक्षण शुभ परिणामों के द्वारा पैदा होने वाले (विविहाणि पुण्णाणि संति) अपने अनन्त भेद से नाना तरह के तथा पुण्य व पाप से रहित परमात्मा से विपरीत पुण्य कर्म होते हैं तथापि वे (देवदंताणं जीवाणं) देवता तक जीवों के भीतर

(विसयतणहं) विषयों की चाह को (जणयति) पैदा कर देते हैं। ये पुण्य कर्म उन देवेन्द्र आदि बहिर्मुखी जीवों के भीतर विषय की तृष्णा बढ़ा देते हैं। जिन्होंने देखे, सुने, अनुभूत भोगों की इच्छारूप निदान बन्ध को आदि लेकर नाना प्रकार के मनोरथरूप विकल्प जालों से रहित जो परम समाधि उससे उत्पन्न जो सुखामृत रूप तथा सर्वआत्मा के प्रदेशों में परम आल्हाद को पैदा करने वाली एक आकार स्वरूप परमसमरसीभावमई और विषयों की इच्छारूप अग्नि से पैदा होने वाली जो परमदाह उसको शांत करने वाली ऐसी अपने स्वरूप में तृप्ति को नहीं प्राप्त किया है।

तात्पर्य यह है कि जो ऐसे विषयों की तृष्णा न होवे तो गन्दे रूधिर में जोंको की आसक्ति की तरह कौन विषय भोगों में प्रवृत्ति करें? और जब वे बहिर्मुखी जीव प्रवृत्ति करते देखे जाते हैं तब अवश्य यह मालूम होता है कि पुण्यकर्म ऐसे जीवों के तृष्णा को पैदा कर देने से दुःख का कारण है।

समीक्षा-प्रत्येक जीव सुख चाहता है, और दुःख से डरता है, क्योंकि सुख जीव को आल्हाद उत्पन्न करता है, परन्तु दुःख आकुलता पैदा करता है। इसलिये जो सुख निराकुल हो वही (यथार्थ) सुख है तथा जो सुख आकुलता पैदा करता है वह दुःख स्वरूप है। इसलिये दौलतराम ने कहा है-

आतम को हित है सुख सो सुख आकुलता बिन कहिये।

आकुलता शिवमाहि न ताते शिवमग लाग्यो चाहिये।।

इसलिये पुण्य के उदय से जो विविध इन्द्रिय जनित सुख जीव भोग करता है उस भोग से आकुलता/तृष्णा/आसक्ति/अतृप्ति उत्पन्न होती है इसलिये पुण्य से उत्पन्न होने वाला सुख भी हेय है। इतना ही नहीं, इस सुख को जब जीव अनुभव करता है तब वह संसार उत्पादक एवं दुःखोत्पादक विभिन्न कर्मों को बांधता है। इसलिये विषय जनित सुख को भोगने वाला देव भी दुःखी होता है। जैन धर्म में इसलिये वह पुण्य हेय है जिसके उदय से जीव विषयजनित सुख को अनुभव करता है एवं संसार को बढ़ाता है।

जे णिय-दंसण-अहिमुहा सोक्खु अणंतु लहंति।

तं विणु पुण्णु करंता वि दुक्खु अणंत सहंति।। (59)

जो सम्यग्दर्शन के समुख है, वे अनन्त सुख को पाते हैं और जो जीव

सम्यक्त्व रहित है, वे पुण्य भी करते हैं तो भी पुण्य के फल से अल्प सुख पाकर संसार में अनन्त दुःख पाते हैं।

पुण्णेण होइ विहवो विहवेण मओ मएण मइ-मोहो।

मइ-मोहेण य पावं ता पुण्णं अमह मा होउ।। (60)

पुण्य से धर में धन होता है और धन से अभिमान, मान से बुद्धिभ्रम होता है, बुद्धि के भ्रम होने से पाप होता है, इसलिये ऐसा पुण्य हमारे न होवे।

श्री वीतराग देव, द्वादशांग शास्त्र और दिगम्बर साधुओं की भक्ति करने से मुख्यता से पुण्य होता है, लेकिन तत्काल कर्मों का क्षय नहीं होता, ऐसा 'शांति' 'नाम' 'आर्य' अथवा कपट रहित सन्त पुरुष कहते हैं।

विषय तृष्णा से दुःखीजीव विषयों को भोगता है

ते पुण उदण्णतण्हा दुहिदा तण्हाहिं विसयसोक्खाणि।

इच्छंति अपुभवन्ति य आमरणं दुक्खसंतता।। (75)

Moreover those beings with their thirst enhanced, pained with desires and burning with misery, hanker after the pleasures of senses and experience them till their death.

आगे पुण्यकर्म मिथ्यादृष्टि जीवों के लिए दुःख के कारण है, इस ही पूर्व के भाव को विशेष करके समर्थन करते हैं।

(पुण) तथा फिर (ते) वे अज्ञानी सर्व संसारी जीव (उदण्णतण्हा) स्वाभाविक शुद्ध आत्मा में तृप्ति को न पाकर तृष्णा को उठाए हुए (तण्हाहिं दुहिदा) स्वसंवेदन से उत्पन्न जो पारमार्थिक सुख उसकी श्रद्धा के अभाव से अनेक प्रकार की तृष्णा से दुःखी होते हुए व (आमरणं दुक्खसंतता) मरण पर्यंत दुःखों से संतापित रहते हुए (विषयसोक्खाणि) विषयों से रहित परमात्मा के सुख से विलक्षण विषय के सुखों को (इच्छंति) चाहते रहते हैं (अणुहवन्ति) और भोगते रहते हैं।

यहाँ यह अर्थ है कि जैसे तृष्णा की तीव्रता से प्रेरित होकर जोंक जन्तु खराब रूधिर की इच्छा करती है तथा उसको पीती है, इस तरह करती हुए जोंक मारण पर्यंत दुःखी रहती है अर्थात् खराब रूधिर पीते-पीते उसका मरण हो जाता है परन्तु उसकी तृष्णा नहीं मिटती, तैसे अपने शुद्ध आत्मा के अनुभव को न पाने वाले अर्थात्

श्रद्धा न करने वाले जीव भी जैसे मृग तृषातुर होकर बार-बार सूखी नदी के मैदान में जल जानकर जाता है, परन्तु तृषा न बुझाकर दुःखी ही रहता है, इसी तरह जीव विषयों को चाहते तथा अनुभव करते हुए मरण पर्यंत दुःखी रहते हैं। इससे यह सिद्ध हुआ है कि अज्ञानी जीवों में तृष्णा रूपी रोग को पैदा करने के कारण से पुण्यकर्म वास्तव में दुःख का ही कारण है।

समीक्षा-जिस प्रकार शीत ज्वर से पीड़ित व्यक्ति ताप चाहता है और उष्ण ज्वर से पीड़ित व्यक्ति शीतलता चाहता है उसी प्रकार मोही विषयासक्त व्यक्ति तृष्णा/ इच्छा/कामना/आकुलता को अनुभव करता हुआ विषय सुख को आमरण चाहता है। इसलिए महात्मा बुद्ध ने कहा था 'तृष्णा ही दुःख के लिए कारण है एवं तृष्णा का निरोध सुख का कारण है।' महात्मा बुद्ध ने धम्मपद में कहा भी है-

यं एसा सहती जम्मी तणहा लोके विसत्तिका।

सोका तस्स पवइढ्हन्ति अभिवटुं व वीरणं।। (106)

यह विष रूपी नीच तृष्णा जिसे अपने वश में कर लेती है, उसके शोक वर्षा काल में वीरत (उशीर) की भाँति वृद्धि को प्राप्त होते हैं।

यथापि मूले अनुपहवे दल्हे छिन्नोपि रूक्खो पुनरेवि रूहित।

एवमपि तणहानुसये अनुहत्त निब्बत्तति दुक्खमिदं पुनप्पुनं।। (5)

जैसे दृढ़मूल के बिल्कुल नष्ट न हो जाने से कटा हुआ वृक्ष फिर भी बढ़ जाता है, वैसे ही तृष्णा के समूल नष्ट न होने से यह दुःख बार-बार उत्पन्न होता रहता है।

तसिणाय पुरक्खत पजा परिसप्पन्ति ससो व बाधितो।

सञ्जजनसंसत्ता दुक्खमुपेन्ति पुनपुनं चिराय।। (9)

तृष्णा के पीछे पड़े प्राणी, बंधे खरगोश की भाँति चक्रर काटते हैं, संयोजनों में फँसे लोग पुनः पुनः चिरकाल तक दुःख पाते हैं।

न तं दल्हं बन्धनमाहु धीरा यदायसं दारूजं बब्बजंच।

सारत्तरत्ता मणिकुण्डलेसु पुत्तेसु दारेसु च या अपेक्खा।। (12)

यह जो लोहे, लकड़ी या रस्सी का बन्धन है, उसे बुद्धिमान् (जन) दृढ़ बंधन नहीं कहते, (वस्तुतः दृढ़ बन्धन वे हैं जो) मणि, कुण्डल, पुत्र, स्त्री में इच्छा का होना है।

परन्तु जब जीव प्रबुद्ध हो जाता है स्वस्वरूप का व परस्वरूप का ज्ञान कर लेता है तब वह इन्द्रियजनित सुख को दुःख स्वरूप मानकर त्याग करता है। समाधि तंत्र में कहा भी है-

मत्तश्च्युत्वेन्द्रियद्वारेः पतिते विषयेष्वहम्।

तान् प्रप्रद्याऽहमिति मां पुरा वेद न तत्त्वतः।। (16)

जब तक इस जीव को अपने चैतन्य स्वरूप का यथार्थ परिज्ञान नहीं होता तभी तक इसे बाह्य इन्द्रियों के विषय सुन्दर और सुखदायी मालूम पड़ते हैं। जब चैतन्य और जड़ का भेदविज्ञान हो जाता है और अपने निराकुल चिदानन्दमयी सुधारस सुख का स्वाद आने लगता है तब ये बाह्य इन्द्रियों के विषय बड़े ही असुन्दर और काले विषधर के समान मालूम पड़ते हैं। कहा भी है-

'जायन्ते विरसारसा विघटते गोष्ठी कथा कौतुकं

शीर्यन्ते विषयास्तथा विरमति प्रीतिः शरीरेऽपि च।

जोषं बागपि धारयत्यविरतानंदात्मनः स्वात्मन-

श्चिंतायामपि यातुमिच्छतिमनो दौषेः समं पंचताम।'

आत्मा का अनुभव होने पर रस विरस हो जाता है, गोष्ठी कथा और कौतुकादि सब नष्ट हो जाते हैं, विषयों से सम्बन्ध छूट जाता है, शरीर से भी ममत्व नहीं रहता वाणी भी मौन धारण कर लेती है और आत्मा सदा अपने शांत रस में लीन हो जाता है तथा मन के दोषों के साथ-साथ चिंता भी दूर हो जाती है।

इसी कारण यह जीव जिन भोगों को पहले मिथ्यात्व दशा में सुख का कारण समझकर भोग करता था उन्हीं के लिए सम्यग्दृष्टि अन्तरात्मा होने पर पश्चाताप करने लगता है। यह सब भेद विज्ञान की महिमा है।

इन्द्रिय सुख विचित्र दुःखोत्पादक है

सपरं बाधासहिचं विच्छिण्णं बंधकाराणं विसमं।

जं इंदियेहिं लद्धं तं सोक्खं दुक्खमेव तहा।। (76)

Happiness derived through sense-organs is dependent, amenable to disturbances, terminable, a cause of bondage and dangerous, and hence it is misery in disguise.

आगे फिर भी पुण्य से उत्पन्न जो इन्द्रिय सुख होता है उसको बहुत प्रकार से दुःख रूप प्रकाश करते हैं।

(जं) जो सांसारिक सुख (इंद्रिय लब्धं) पाँचों इन्द्रियों के द्वारा प्राप्त होता है (तं सोक्खं) वह सुख (सपरं) परद्रव्य की अपेक्षा से होता है, इसलिये पराधीन है, जब कि पारमार्थिक सुख परद्रव्य की अपेक्षा न रखने से आत्मा के अधीन यानि-स्वाधीन है। इन्द्रियसुख (बाधासहिदं) तीव्र क्षुधा तृषा आदि अनेक रोगों का सहकारी है, जबकी आत्मिक सुख सर्व बाधाओं से रहित होने से अव्याबाध है। इन्द्रियसुख (विच्छिण्णं) साता का विरोधी जो असाता वेदनीयकर्म उसके उदय सहित होने से नाशवंत तथा अन्तर सहित होने वाला है जबकि अतीन्द्रिय सुख असाता के उदय के न होने से निरन्तर सदा बिना अन्तर पड़े व विनाशी रहने वाला है जबकि इन्द्रिय सुख (बन्धकारण) देखे, सुने, अनुभव किये हुए भोगों की इच्छा आदि को लेकर अनेक खोटे ध्यान के अधीन होने से भविष्य में नरक आदि के दुःखों को पैदा करने वाले कर्मबन्ध को बांधने वाला है अर्थात् कर्मबन्ध का कारण है, जबकि अतीन्द्रिय सुख सर्व अपधानों से शून्य होने के कारण से बंध का कारण नहीं है। तथा (विसमं) यह इन्द्रियसुख परम उपशम या शांतभाव से रहित तृप्तिकारी नहीं है अथवा हानि वृद्धिरूप होने से एक सा नहीं चलता किन्तु विषम है, जबकि अतीन्द्रिय सुख परम तृप्तिकारी और हानि वृद्धि से रहित है, (दुक्खमेवतहा) इसलिये यह इन्द्रिय सुख पांच विशेषण सहित होने से दुःखरूप ही है, ऐसा अभिप्राय है।

समीक्षा-इस गाथा में आचार्य श्री ने व्यवहार के एक दृष्टांत को देकर यह सिद्ध किया है कि जब तक कोई असमर्थ/दुर्बल होता है कि तब तक वह दूसरों का अवलम्बन लेकर कार्य करता है परन्तु जब वह पूर्ण समर्थ हो जाता है तब बाह्य अवलम्बन की आवश्यकता नहीं रहती है। जैसे उल्लु को रात के अंधकार में भी दिखाई देता है तो उसे देखने के लिये प्रकाश की आवश्यकता नहीं पड़ती है। जिसकी दृष्टिशक्ति अच्छी है उसे शास्त्र अध्ययन के लिये चरमा का अवलम्बन नहीं लेना पड़ता है। समर्थ व्यक्तियों को चलने के लिये लाठी की आवश्यकता नहीं पड़ती है। जो जिस विषय में पूर्ण ज्ञानी है उसे उस विषय संबंधी शास्त्रों की आवश्यकता नहीं पड़ती है। उसी प्रकार जो आत्मा स्वयं पूर्ण सुख-स्वरूप है उसे सुख के लिये बाह्य सुख की

आवश्यकता नहीं पड़ती है। कुंदकुंद स्वामी ने आत्मा को सुखादि अनंत गुणों का अखण्ड पिण्ड है ऐसा सिद्ध किया है।

देहादो वदिरित्तो, कम्मविरहिदो अणत सुहणिलओ।

चोक्खो हवेदि अप्पा, इदि णिच्चं भावणं कुज्जा।। (46) (बाह्यअणु.)

आत्मा देह से भिन्न है, कर्मों से रहित है, अनन्त सुख का धाम है और शुद्ध है। इस प्रकार सदा भावना करनी चाहिये।

आत्मा में ज्ञान, सुख, वीर्य, अस्तित्व, वस्तुत्व, प्रमेयत्व, अगुरुलघुत्व, सूक्ष्मत्व, अवगाहनत्व, अव्याबाधत्वादि अनंतगुण स्वाभाविक गुण हैं, क्योंकि आत्मा एक द्रव्य होने से उसमें अनंत गुण होना स्वाभाविक है, क्योंकि द्रव्य गुणों का समूह होता है। पंचाध्यायी में इस सिद्धांत को स्वीकार किया है-

उच्यतेनन्तधर्माधिरूढोप्येकः सचेतनः।

अर्थजातं यतो यावत्स्यादनन्तगुणात्काम्।। (944)

यह जीव यद्यपि अनंतगुणों का धारी है तथापि एक कहा जाता है जितना भी पदार्थ समूह है सभी अनंतगुणात्मक है।

अभिज्ञानं च तत्रापि ज्ञातव्यं तत्परीक्षकैः।

वक्ष्यमाणमपि साध्यं युक्तिस्वानुभवगमात्।। (945)

जीव अनंत गुणात्मक है इस विषय का विशेष परिज्ञान परीक्षकों को करना चाहिये यद्यपि जो हम सिद्ध करना चाहते हैं उसे आगे युक्ति, स्वानुभव और आगम प्रमाण से कहेंगे तथापि परीक्षकों को निर्णय कर लेना ही उचित है।

चारित्र, दर्शन, सुख ज्ञान और सम्यक्त्व ये जीव के विशेष गुण हैं।

वीर्य, सूक्ष्म, अव्याबाध और अगुरुलघु ये जीव के सामान्य गुण हैं।

जीव के सामान्यगुण अथवा विशेषगुण स्वभाव सिद्ध हैं। सभी गुण टांकी से उकेरे हुए पत्थर के समान निरंतर रहते हैं और स्वयं सिद्ध अनादिनिधन हैं।

“जे बन्धयरा भावा, मोक्खयरा चावि जेटु अज्झप्पो।

जे चावि बंधमोक्खाणकारया ते वि विण्णोया।।(7)”

आध्यात्म में अर्थात् आत्मगत जो भाव बंध के कारणभूत हैं और जो मोक्ष के कारणभूत हैं उन्हें जान लेना चाहिए। उसी प्रकार जो भाव बंध और मोक्ष इन दोनों के

कारणभूत नहीं है उन्हें भी जान लेना चाहिए।

औदइया बंधयरा उवसम-खरा-मिस्सया य मोक्खयरा।

भावो दु पारिणामिओ करणोभव यज्जिओ होइ।।

औदयिक भाव बंध के कारणभूत हैं। औपशमिक, क्षायिक और मिश्रभाव मोक्ष के कारण हैं तथा पारिणामिक भाव बंध और मोक्ष दोनों के कारण नहीं हैं।

मिच्छत्ताविरदी वि य कसायजोगा य आसवा होंति।

संजम-विराय-दंसण-जोगाभावो य संवरओ।।(9)

‘‘मिथ्यात्व, अविरति, कषाय और योग ये चारों आस्रव रूप अर्थात् आस्रव के कारण हैं तथा संयम, वैराग्य, दर्शन अर्थात् सम्यक्दर्शन और योग का अभाव ये संवर रूप अर्थात् संवर के कारण हैं।’’

का वि आउव्वा दीसदि पुगल दव्वस्स एरिसी सत्ती।

केवल णाण सहावो विणासिदो जाइ जीवस्स।।(211) कार्तिक अनु,

पुद्गल द्रव्य की कोई ऐसी अपूर्व शक्ति है जिससे जीव का जो केवलज्ञान स्वभाव है वह भी विनष्ट हो जाता है।

शरीरादि भी परद्रव्य हैं

देहो य मणो वाणी पोग्गलदव्वप्पगत्ति णिहिट्ठा।

पोग्गलदव्वं हि पुणो पिंडो परमाणुदव्व्वांण।।(161) (प्र.सा.)

It is pointed out that body, mind and speech are constituted of material substances; and the material substance, in turn, is a lump of atomic substances.

आगे शरीर, वचन तथा मन को शुद्धात्मा के स्वरूप से भिन्न पर द्रव्य रूप स्थापित करते हैं-(देहो य मणो वाणी) शरीर, मन और वचन (पोग्गलउदव्वप्पगत्ति) ये तीनों ही पुद्गल द्रव्य मई (णिहिट्ठा) कहे गए हैं। (पुणो) तथा (पोग्गलदव्वं पि) पुद्गल द्रव्य भी (परमाणु दव्व्वांण पिण्डो) परमाणु रूप पुद्गल द्रव्यों का समूह रूप स्कंध है। जीव के साथ इन मन, वचन, काय की एकता व्यवहारनय से माने जाने पर भी निश्चयनय से तीनों ही परम चैतन्य रूप प्रकाश की परिणति से भिन्न हैं। वास्तव में ये परमाणु रूप पुद्गलों के बने हुए स्कंध रूप वर्गणाओं से बनकर पुद्गल द्रव्यमई ही हैं।

समीक्षा-पुनः इस गाथा में आचार्यश्री वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह सिद्ध करते हैं कि मन-वचन-काय तीनों जीव से भिन्न हैं और जड़ स्वरूप हैं, क्योंकि यह तीनों परमाणुओं के समूह से बनते हैं। आधुनिक विज्ञान में भी सिद्ध हो गया है कि यह तीनों की संरचना विभिन्न एलीमेंट (मौलिक द्रव्य) से हुई है। जैन धर्म में तो आधुनिक विज्ञान से भी अधिक सूक्ष्म रूप में इसका वर्णन पाया जाता है। यथा-

आहारवग्गणादो तिण्णि सराराणि होंति उस्सासो।

णिस्सासोवि य जेजोवग्गणखंधातु तेजंगं।।(607) जी.का.

तेईस जाति की वर्गणाओं में आहार वर्गणा के द्वारा औदारिक वैक्रियिक आहारक ये तीन शरीर और श्वासोच्छ्वास होते हैं तथा तेजो वर्गणा रूप स्कंध के द्वारा तैजस शरीर बनता है।

भासमणवग्गणादो कमेण भासा मणं च कम्मदाो।

अट्टविहकम्मदव्वं होदित्ति जिणेहिं णिदिट्ठं।।(608)

भासा वर्गणा के द्वारा चार प्रकार का वचन, मनोवर्गणा के द्वारा हृदय स्थान में अष्ट दल कमल के आकार द्रव्यमन तथा कामर्गणा वर्गणा के द्वारा आठ प्रकार के कर्म बनते हैं। ऐसा जिनेन्द्र देव ने कहा है।

एकेन्द्रियादि जीवों के जो शरीर इन्द्रिय आदि है सब पौद्गलिक हैं ऐसा कुंदकुंद देव ने पंचास्तिकाय में भी कहा है। यथा-

ण हि इन्द्रियाणि जीवा काया पुण छप्पयार पणत्ता।

जं हवदि तेसु णाणं जीवो त्ति य तं परव्वत्ति।।(121)

यह जो एकेन्द्रियादि तथा पृथ्वीकायिकादि ‘जीव’ कहे जाते हैं वे, अनादि जीव पुद्गल का परस्पर अवगाह देखकर व्यवहारनय से जीव के प्राधान्य द्वारा-(जीव को मुख्यतया देकर) ‘जीव’ कहे जाते हैं। निश्चयनय से उनमें स्पर्शनादि इन्द्रियाँ तथा पृथ्वी आदि कायें, जीव के लक्षणभूत चैतन्य स्वभाव के अभाव के कारण जीव नहीं है, उन्हीं में जो स्व-पर भी ज्ञप्तिरूप से प्रकाशित ज्ञान है वही, गुण-गुणी के कथञ्चित् अभेद के कारण जीव रूप से प्ररूपित किया जाता है। कुंदकुंद देव ने समयसार में द्रव्यकर्म, भावकर्म तथा नोकर्म तक जीव का स्वरूप नहीं है ऐसा स्पष्ट वर्णन किया है। यथा-यह अद्वितीय ज्ञान समस्त श्रुतियों का एकमात्र सार है। इसे वेदान्तवेद्य

भगवत्पाद मैंने ही कहा है। जो गुरुभक्तिसम्पन्न पुरुष इसका श्रद्धापूर्वक पाठ करेगा उसकी यदि मेरे वचनों में प्रीति होगी तो वह मेरा ही रूप हो जाएगा॥162॥

(अध्यात्मरामायण)

सामगणपच्चया खलु चउरो भर्णति बंधकत्तारो।

मिच्छतं अविमर्णं कसायजोगा य बोद्धव्वा॥(116)

तेसिं पुणोवि य इमो भणिदो भेदो दु तेरस वियण्णो।

मिच्छादिट्ठीआदी जाव सजोगिस्स चरमंतं॥(117)

एदे अचेदणा खलु पुगलकम्मदयसंभवा जह्मा।

ते जदि करति कम्मं णवि तेसिं वेदगो आदा॥(118)

गुण सणिणदा दु एदे कम्मं कुव्वति पच्चया जह्मा।

तह्मा जीवोऽकत्ता गुणा य कुव्वति कम्माणि॥(119)

वास्तव में सामान्य से मिथ्यात्व, अविमर्त, कषाय और योग के भेद से चार प्रकार के प्रत्यय हैं ये बंध के करने वाले कहे गए हैं।

इनके उत्तर भेद मिथ्यादृष्टि आदि संयोग केवली पर्यंत गुणस्थान के नाम से तेरह प्रकार के हो जाते हैं। ये गुणस्थान या प्रत्यय निश्चय दृष्टि में अचेतन हैं, क्योंकि वे सभी पौद्गलिक कर्म के उदय से होते हैं और जब वे कर्म को करते हैं तो फिर उनका भोक्ता भी आत्मा नहीं होता है और जबकि ये गुणस्थान संज्ञा वाले प्रत्यय ही कर्म को करते हैं तब फिर जीव कर्म का कर्ता नहीं है, ये गुणस्थान ही कर्म के करने वाले हैं।

टीका-“सामगणपच्चया खलु चउरो भर्णति बंधकत्तारो” निश्चयनय से अभेद-विवक्षा से तो एक पुद्गल ही कर्मों का कर्ता है और भेद-विवक्षा से सामान्य मूल-प्रत्यय चार हैं जो कि बंध करने वाले हैं ऐसा सर्वज्ञ देव ने कहा है। उत्तर-प्रत्यय तो बहुत हैं। विवक्षा का न होना यहाँ पर सामान्य शब्द का अर्थ है-यह सामान्य व्याख्यान के काल में सब स्थान पर लगाया जा सकता है। “मिच्छतं अविमर्णं कसाय जोगा य बोद्धव्वा” सामान्य प्रत्यय मिथ्यात्व, अविमर्त, कषाय और योग इन नाम वाले हैं। तेसिं पुणो वि य इमो भणिदो भेदो दु तेरसवियण्णो उन्हीं प्रत्ययों के उत्तर भेद गुणस्थान के नाम से तेरह प्रकार के बताये गये हैं जो कि “मिच्छादिट्ठी आदि जाव सजोगिस्स चरमंतं” मिथ्यादृष्टि गुणस्थान को आदि लेकर अन्तिम संयोगी गुणस्थान तक है।

एदे अचेदणा खलु पुगल कम्मदय संभवाजम्हा ये सभी मिथ्यात्वादि-प्रत्यय द्रव्य रूप प्रत्यय तो अचेतन हैं किन्तु मिथ्यादृष्टि-भाव प्रत्यय भी शुद्ध निश्चयनय की विवक्षा से अचेतन ही हैं, क्योंकि ये सभी पौद्गलिक कर्म के उदय से होने वाले हैं। जैसे पुत्र जो उत्पन्न होता है वह स्त्री और पुरुष दोनों के सहयोग से होता है। अतः विवक्षा-वश से माता की अपेक्षा से देवदत्ता का यह पुत्र है ऐसा कोई कहते हैं, दूसरे पिता की अपेक्षा से यह देवदत्त का पुत्र है ऐसा कहते हैं। परन्तु इस कथन में कोई दोष नहीं है क्योंकि विवक्षा-भेद से दोनों ठीक हैं। वैसे ही जीव और पुद्गल इन दोनों के संयोग से उत्पन्न ही होने वाले मिथ्यात्वरगादि रूप जो भाव-प्रत्यय हैं वे अशुद्ध उपादान रूप अशुद्ध निश्चयनय से चेतन हैं क्योंकि जीव से संबद्ध हैं, किन्तु शुद्ध उपादान रूप शुद्ध निश्चयनय से ये सभी अचेतन हैं क्योंकि पौद्गलिक कर्म के उदय से हुए हैं। किन्तु वस्तुस्थिति में ये सभी एकांत से न जीव रूप ही है और न पुद्गल ही है किन्तु चूना और हल्दी के संयोग से उत्पन्न हुई कुंकुम के समान ये प्रत्यय भी जीव और पुद्गल के संयोग से उत्पन्न होने वाले संयोगी भाव है और जब गहराई से सोचे तो सूक्ष्म रूप-शुद्ध निश्चयनय की दृष्टि में इनका अस्तित्व ही नहीं है क्योंकि ये अज्ञान द्वारा उत्पन्न हैं अतएव कल्पित हैं। इस सब कथन का सार यह है कि जो एकांत से रागादिकों को जीव-संबंधी कहते हैं अथवा जो इनको पुद्गल-संबंधी कहते हैं उन दोनों का कहना ठीक नहीं है, क्योंकि ये सभी जीव और पुद्गल के संयोग से उत्पन्न हुए हैं जैसे, पहले स्त्री और पुरुष के संयोग से पैदा हुए पुत्र के दृष्टांत द्वारा बताया जा चुका है। यदि यहाँ कोई प्रश्न करे कि सूक्ष्म रूप-शुद्ध निश्चयनय की अपेक्षा से ये किसके हैं तो इसका उत्तर तो हम पहले ही दे चुके हैं कि सूक्ष्म-रूप-शुद्ध निश्चयनय से तो इन सबका अस्तित्व ही नहीं है। (ते जदि करति कम्मं) ये मिथ्यात्वादि प्रत्यय ही कर्म करते हैं तो करते रहें इसमें क्या हाँनि-लाभ है, कुछ नहीं ऐसा शुद्ध-निश्चयनय के द्वारा सम्मत ही है क्योंकि (सव्वे सुद्धा हु सुद्धणया) शुद्धनय की दृष्टि में सब शुद्ध हैं ऐसा आर्षवचन है। यदि यहाँ कोई कहे कि मिथ्यात्व के उदय से यह जीव मिथ्यादृष्टि होकर मिथ्यात्व और रागादिरूप-भाव कर्म को भोगता रहता है, अतः उनका कर्ता भी है ऐसा मानना चाहिए। इसका उत्तर यह है कि (णवि तेसिं वेदगो आदा) शुद्ध-निश्चयनय की विवक्षा में आत्मा कर्मों का वेदक भी नहीं है और जब

वेदक ही नहीं तब कर्ता कैसे हो सकता है-कभी नहीं हो सकता, ऐसा शुद्ध निश्चयन का मत है। इस उपर्युक्त बात को लेकर जो लोग आत्मा को सर्वथा अकर्ता ही कहते हैं उनके प्रति यह दोष अवश्य है कि यदि आत्मा सर्वथा ही अकर्ता है तब तो शुद्ध निश्चयन से जैसे अकर्ता हुआ, वैसे व्यवहार से भी अकर्ता हुआ और इस प्रकार सर्वथा अकर्तापन होने पर संसार का अभाव हुआ, जो कि एक बड़ा भारी दूषण है तथा उनके मत में आत्मा कर्ता नहीं है तो कर्मों का वेदक भी नहीं हो सकता यह दूसरा दूषण है। इस प्रकार आत्मा को केवल वेदक मानने वाले जो सांख्य लोग हैं उनके लिए स्वमत व्याघात रूप दूषण है। (गुण सण्णिदा दु एदे कम्मं कुर्वति पच्चया जह्वा) इसलिये गुणस्थान ही है संज्ञा जिनकी ऐसे प्रत्यय ही कर्म करते हैं जैसा कि पूर्व सूत्र में बताया है। (तह्मा जीवो कत्ता गुणा य कुर्वति कम्माणि) अतः यह कहना ठीक ही है कि शुद्ध-निश्चयन से इन कर्मों का कर्ता जीव नहीं है अपितु गुणस्थान-नाम वाले प्रत्यय ही कर्म करते हैं। इस प्रकार शुद्ध-निश्चयन से कर्म करने वाले प्रत्यय ही हैं इसके व्याख्यान में चार गाथाएँ हुईं।

जो जम्हि गुणो दव्वे सो अण्णमिह दुण संकमदि दव्वे।

सो अण्णमसंकंतो कह तं परिणामए दव्वं।। (स.सा. गा. 110)

जो गुण जिस द्रव्य में होता है वह उसको छोड़कर अन्य द्रव्य में कभी नहीं जाता और जब वह अन्य द्रव्य में नहीं जाता तब वह अन्य को कैसे परिणामा सकता है-कभी नहीं परिणामा सकता।

दव्वगुणस्स य आदा ण कुणदि पुगलमयह्मि कम्महि।

तं उभयमकुर्वतो तह्मि कहं तस्स सो कत्ता।।

आत्मा पुद्गल कर्म में द्रव्य को अथवा गुण को नहीं करता है। जब वह उसमें उन दोनों को नहीं करता तब वह उसका कर्ता कैसे कहा जा सकता है?

जीवह्मि हेदुभूदे बंधस्स दु परिससदूण परिणामं।

जीवेण कदं कम्मं भण्णदि उवयामत्तेण।। (112)

जीव के निमित्तभूत होने पर कर्मबंध ही पर्याय होती है, ऐसा देखकर उपचार मात्र यह कहा जाता है कि कर्म जीव के द्वारा किये हुए हैं।

जोधेहिं कदे जुद्धे राएण कदंति जप्पदे लोगो।

तह ववहारेण कदं णाणावरणादि जीवेण।। (113)

योद्धाओं के द्वारा किए हुए युद्ध को लोक जिस प्रकार व्यवहार से राजा का किया हुआ कहते हैं वैसे ही ज्ञानावरणादि कर्म जीव के किये हुए हैं ऐसा कहना भी व्यवहार से है।

उप्पादेदि करेदि य बंधदि परिणामएदि गिण्हदि य।

आदा पुगल दव्वं ववहारणयस्स वत्तव्वं।। (114)

व्यवहारनय का यह कहना है कि आत्मा पुद्गल द्रव्य रूप कर्म को उपजाता है, करता है, बाँधता है, परिणामता है और ग्रहण भी करता है।

जह राया ववहारा दोसगुणप्पादगोत्ति आलविदो।

तह जीवो ववहारा दव्वगुणुप्पादगो भण्णिदो।। (115)

व्यवहार में कहा जाता है कि प्रजा में दोष और गुणों को पैदा करने वाला राजा होता है, वैसे ही यह कहना व्यवहार से है कि पुद्गल द्रव्य में कर्म रूप गुण को उत्पन्न करने वाला जीव होता है।

आत्मा शरीर नहीं तथा उसका कर्ता नहीं

णाहं पोगलमइओ ण ते मया पोगला कया पिंडं।

तम्हा हि ण देहोऽहं कत्ता वा तस्स देहस्स।। (162) (प्र.सा.)

I am neither made of matter, nor is the matter iumped by me; therefore, I am neither the body nor the maker of that body.

मैं पुद्गल-मई नहीं हूँ (ते पोगला पिंडमया ण कया) तथा वे पुद्गल के पिंड जिनसे मन, वचन, काय बनते हैं मेरे से बनाए हुए नहीं हैं (तम्हा) इसलिये (हि) निश्चय से (अहं देहो ण) मैं शरीर रूप नहीं हूँ (वा तस्स देहस्स कत्ता) और न उस देह का बनाने वाला हूँ। मैं शरीर नहीं हूँ क्योंकि मैं वास्तव में शरीर रहित सहज ही शुद्ध चैतन्य की परिणति को देखने वाला हूँ इससे मेरा और शरीर का विरोध है और न मैं इस शरीर का कर्ता हूँ क्योंकि मैं क्रिया रहित परम चैतन्य ज्योतिरूप परिणति का ही कर्ता हूँ, मेरा कर्तापना देह के कर्तापन से विरोध रूप है।

रत्तत्रय कर्मबंध का कारण नहीं है

असमग्रं भावतयो, रत्तत्रयमस्ति कर्मबन्धोयः।

स विपक्षकृतोऽवश्यं, मोक्षोपायो न बंधनोपायः।।211 पु.

व्याख्या- भवानुवाद- अपरिपूर्ण सम्यग्दर्शन-ज्ञान-चारित्र की भावना/परिचालन से जो कर्मबंध होता है वह कर्मबंध रत्नत्रय से न होकर उसके विपक्षभूत राग द्वेष से होता है। अपरिपूर्ण रत्नत्रय से कर्मबंध होता है। जितने अंश में रत्नत्रय है उतने अंश में कर्मबंध नहीं होता है और उतने अंश मोक्ष के उपाय हैं। जितने अंश में रत्नत्रय का अभाव है और राग-द्वेष का सद्भाव है उतने अंश में कर्मबंध होता है जो मोक्ष के लिये कारण नहीं है। निश्चय रत्नत्रय कर्मबंध के लिये कारण नहीं है असर्वदेशो रत्नत्रय कर्मबंध के लिये कारण होता है। निश्चय रत्नत्रय कर्मबंध के लिये कारण नहीं होता है।

रत्नत्रय और राग का फल

येनांशेन सुदृष्टिस्तेनाशेनाऽस्य बंधनं नाऽस्ति।

येनांशेन तु राग स्तेनांशेनाऽस्य बंधनं भवति।।212।।

येनांशेन तु ज्ञानं, तेनांशेनाऽस्य बंधनं नास्ति।

येनांशेन तु रागस्तेनांशेनाऽस्य बंधनं भवति।।213।।

येनांशेन चारित्रं, तेनांशेनाऽस्य बंधनं नास्ति।

येनांशेन तु रागस्तेनांशेनाऽस्य बंधनं भवति।।214।।

(In every thought activity) there is no bondage so far as there is right belief; there is bondage so far as there is passion. (In every thought activity) there is no bondage so far as there is knowledge; there is bondage so far as there is passion. (In every thought activity) there is no bondage so far as there is conduct; there is bondage so far as there is passion.

व्याख्या- भवानुवाद :- जिस अंश से सुदृष्टि होता है उस अंश से सम्यक् दर्शन होता है। उस सुदृष्टि रूप अंश से उस सम्यक्त्व का कर्मबन्ध नहीं होता है। किन्तु जिस अंश से उस सम्यक् दृष्टि में भी राग होता है उस अंश से उस सम्यक् दृष्टि को भी कर्मबन्ध होता है।

जिस अंश से ज्ञान होता है उस अंश से कर्मबन्ध नहीं होता है परन्तु जिस

अंश से राग होता है उस अंश से उस ज्ञानी को कर्मबन्ध होता है।

जिस अंश से चारित्र होता है उस चारित्र अंश से कर्म बन्ध नहीं होता है परन्तु जिस अंश से राग होता है उस अंश से उस चारित्र या चारित्रधारी को कर्मबन्ध होता है।

इसका भावार्थ यह है कि सराग रत्नत्रय में बन्ध होता है। वीतराग रत्नत्रय में बन्ध नहीं होता है।

समीक्षा : जैसे-जिस अंश में प्रकाश होता है उस अंश में अन्धकार नहीं होता है तथा जिस अंश में अंधकार होता है उस अंश में प्रकाश नहीं होता है। प्रकाश जितने-जितने अंश में बढ़ता जाता है उतने-उतने अंश में अंधकार घटता जाता है। इसी प्रकार जितने-जितने अंश में रत्नत्रयात्मक स्वभाव आत्मा में प्रकट होता है उतने-उतने अंश में वैभाविक भावरूपी कर्मबन्ध घटता जाता है। आचार्य उमास्वामी ने पात्र की अपेक्षा निर्जरा में न्यूनाधिकता का वर्णन करते हुए प्रकारान्तर से इसी विषय को निम्न प्रकार से कहा है-

सम्यग्दृष्टि श्रावकविरतानन्तवियोजकक्षपकोशमकोपशास्त

मोहक्षपकक्षीणमोहजिनाः क्रमशोऽसंख्येयगुणनिर्जराः।।

सम्यग्दृष्टि, श्रावक, विरत अनन्तानुबन्धिविसंयोजक, दर्शनमोहक्षपक, उपशमक, उपशास्तमोह क्षपक, क्षीणमोह और जिन ये क्रम से असंख्यातगुणी निर्जरा वाले होते हैं। जब तक सम्यग्दर्शन की उपलब्धि नहीं होती तब तक आस्रव और बंध की परम्परा चलती रहती है। यह बंध की परम्परा मिथ्यादृष्टि की अनादि से हैं। उसकी जो निर्जरा होती है वह सविपाक निर्जरा या अकाम निर्जरा है। इसलिए मिथ्यादृष्टि केवल आस्रव और बंध तत्त्व का कर्ता है। सम्यग्दर्शन होते ही जीव के ज्ञान एवं दर्शन में परिवर्तन हो जाता है। जिस अंश में दर्शन-ज्ञान चारित्र में सम्यक् भाव है उतने अंश में संवर, निर्जरा प्रारम्भ हो जाती है। क्योंकि सम्यग्दर्शन ज्ञान एवं चारित्र आत्मा का स्वभाव है।

पात्र को अपेक्षा गुणश्रेणी निर्जरा और उसके द्रव्य प्रमाण और काल प्रमाण का वर्णन गोमटसार में निम्नप्रकार किया है :-

सम्मत्तुप्पत्तीये-सावय विरदे अणंत कम्मसे।

दंसणमोहक्खवे कघायउवसामगे य उवसंते।।66।।

खवगे य खीणमोहे-जिणोसु दव्वा असंखगुणदकमा। तत्त्ववरीया काला संखेजगुणकमा होंति।।67।।

सम्यक्त्वोत्पत्ति अर्थात् सातिशय मिथ्यादृष्टि और सम्यग्दृष्टि श्रावक, विरत, अनन्तानुबन्धी कर्म का विसंयोजन करने वाला, दर्शन मोहनीय कर्म का क्षय करने वाला, कषायों का उपशम करने वाला 8-9-10 वें गुणस्थानवासी जीव, क्षीण-मोह, सयोगी केवली और अयोगी केवली दोनों प्रकार के जिन इन ग्यारह स्थानों में द्रव्य की अपेक्षा कर्मों की निर्जरा क्रम से असंख्यात गुणी अधिक होती जाती है।

सम्यग्दृष्टि (अविरत) :- जैसे मद्यपायी के शराब का कुछ नशा उतरने पर अव्यक्त ज्ञान शक्ति प्रकट होती है, या दीर्घ निद्रा के हटने पर जैसे-ऊँघते-ऊँघते भी अल्प स्मृति होती है या विष मूर्च्छित व्यक्ति को विष का एक देश वेग कम होने पर चेतना आती है अथवा पितादि विकार से मूर्च्छित व्यक्ति को मूर्च्छा हटने पर अव्यक्त चेतना आती है उसी प्रकार अनन्तकाय आदि एकेन्द्रियों में बार-बार जन्म-मरण परिभ्रमण करते-करते विशेष लब्धि से दो इन्द्रिय आदि से लेकर पंचेन्द्रिय पर्यन्त त्रस पर्याय मिलती है। कभी मुनिराज कथित जिन धर्म को सुनता है तथा कदाचित् प्रतिबन्धी कर्मों के दब जाने से उस पर श्रद्धान भी करता है जैसे-कतक फल के सम्पर्क से जल का कीचड़ बैठ जाता है और जल निर्मल बन जाता है, उसी प्रकार मिथ्या उपदेश से अति मलिन मिथ्यात्व के उपशम से आत्मा निर्मलता को प्राप्त कर श्रद्धानाभिमुख होकर तत्त्वार्थ श्रद्धान की अभिलाषा के सन्मुख होकर कर्मों की असंख्यात गुणी निर्जरा करता है। प्रथम सम्यक्त्वादि का लाभ होने पर अध्यवसाय (परिणामों) की विशुद्धि की प्रकर्षता से ये दसों स्थान क्रमशः असंख्येयगुणी निर्जरा वाले हैं। सादि अथवा अनादि दोनों ही प्रकार का मिथ्यादृष्टि जीव जब करण लब्धि को प्राप्त करके उसके अधः प्रवृत्त करण परिणामों को भी बिताकर अपूर्वकरण परिणामों को ग्रहण करता है तब वह सातिशय मिथ्यादृष्टि कहा जाता है। पूर्व की निर्जरा से अर्थात् सदा ही संसारवस्था या मिथ्यात्व दशा में होने वाली या पाई जाने वाली निर्जरा से असंख्यात गुणा अधिक हुआ करती है।

यह कथन गोम्मट्टसार जीवकाण्ड की अपेक्षा से है। इसी से सिद्ध होता है कि मिथ्यादृष्टि की जो निर्जरा होती है उस निर्जरा को यहाँ पर ईकाई रूप में स्वीकार किया

गया है। तत्त्वार्थ सूत्र की अपेक्षा निर्जरा के स्थान दस हैं और गोम्मट्टसार की अपेक्षा निर्जरा के स्थान ग्यारह हैं परन्तु तत्त्वार्थसूत्र में जो अन्तिम स्थान 'जिन' है उसे सयोगी जिन रूप में विभक्त करने से तत्त्वार्थ सूत्र में भी ग्यारह स्थान हो जाते हैं।

श्रावक (पञ्चम गुण स्थान) अवस्था प्राप्त होने पर जो कर्मों की निर्जरा होती है वह असंयत सम्यग्दृष्टि की निर्जरा से असंख्यातगुणी अधिक होती है। इसी प्रकार विरतादि स्थानों में भी उत्तरोत्तर क्रम से असंख्यातगुणी असंख्यातगुणी अधिक कर्मों की निर्जरा हुआ करती है। तथा इस निर्जरा का काल उत्तरोत्तर संख्यातगुणा संख्यातगुणा हीन-हीन होता गया है अर्थात् सातिशय मिथ्यादृष्टि की निर्जरा में जितना काल लगता है उससे संख्यात गुणा कम काल श्रावक की निर्जरा में लगा करता है। इसी प्रकार आगे के विरत आदि स्थानों के विषय में भी समझना चाहिए। अर्थात् उत्तरोत्तर संख्यातगुणे हीन-हीन समय में ही उत्तरोत्तर परिणाम विशुद्धि की अधिकता होते जाने के कारण कर्मों की निर्जरा असंख्यातगुणी अधिक-अधिक होती जाती है। तात्पर्य यह है कि जैसे जैसे मोहकर्म निःशेष होता जाता है वैसे-वैसे निर्जरा भी बढ़ती जाती है और उसका द्रव्य प्रमाण असंख्यातगुणा-असंख्यागुणा अधिकाधिक होता जाता है। फलतः वह जीव भी निर्वाण के अधिक निकट पहुँच जाता है। जहाँ गुणाकार रूप से गुणित निर्जरा का द्रव्य अधिकाधिक पाया जाता है। उन स्थानों में गुण श्रेणी निर्जरा कही जाती है।

में कौन?

जब बुद्धे की पैदाइश साल 1680 में आज के पाकिस्तान में हुई।

औरंगजेब की हुकूमत थी। बुद्धे की मृत्यु 1757 में तब हुई, जब हिंदुस्तान में अंग्रेजों के पैर मजबूत हुए। प्लासी की लड़ाई में बंगाल के नवाबों की हार का साल। बुद्धे के गुरु थे शाह इनायत कादरी। वे बिलकुल उपनिषद के गुरु-शिष्य जैसे ही मिले। खेती-बाड़ी का काम करने वाले इनायत कादरी निचली मानी जाने वाली अराइन जाति के थे। जबकि बुद्धे शाह की वंश परम्परा अरब में सीधे पैगम्बर के परिवार से जुड़ती थी। एक किस्सा है कि बुद्धे के घर की औरतों ने उससे कहा कि तू जिसे अपना गुरु मानता है, पता है वो अराइन है? तब बुद्धे ने खिल्ली उड़ते हुए कहा कि वो

नहीं जानता कि वो कौन है।

अब मैं सीधे आचार्य शंकर पर आता हूँ।

दुर्भाग्य से, आदि शंकराचार्य के बारे में हमारी जानकारी सीमित है।

ज्यादा से ज्यादा चार-छह बातें जिनसे उनके ज्ञान का कोई आभास भी नहीं होता। बस यही कि वे दक्षिण भारत में पैदा हुए थे। फिर वे देश भर में पैदल घूमे। चार मठों की स्थापना की। और बहुत कम उम्र में देह छोड़ दी थी। इससे ज्यादा कुछ नहीं। उनकी शिक्षाओं के बारे में बहुत ज्यादा किसी को कुछ पता नहीं। ज्यादा से ज्यादा इतना कि वे दक्षिण भारत के केरल से आए थे। मध्यप्रदेश वालों को यह अतिरिक्त जानकारी हो सकती है कि यहां किन्हीं मंडल मिश्र नाम के विद्वान के साथ उनका शास्त्रार्थ हुआ था या ओंकारेश्वर में उन्हें उनके गुरु मिले थे। बस।

शंकर का जीवन कैसा था, केरल में कालिड नाम के गांव से वे क्यों निकले थे, उनके परिवार में कौन थे, वे कहां से होकर कहां गए और क्यों भटके, मध्यप्रदेश के ओंकारेश्वर में उन्हें उनके जो गुरु मिले, वे कौन थे, किस परम्परा से थे, फिर वे कहां गए, चार मठों को स्थापित करने का उनका तरीका क्या था, वे कश्मीर और कैलाश तक क्यों भटके, जो कभी दिमाग में उपजे ही नहीं। सुनी-सुनाई या कहीं आधी अधूरी पढ़ी जानकारीयां ही इस प्रज्ञापुरुष के बारे में रही हैं। हमें सभी परिवारों में या स्कूलों में कोर्स से हटकर कुछ नहीं बताया जाता और कोर्स को पढ़ने के पीछे भी मकसद सिर्फ एक मार्कशीट होती है, ज्ञान की चाह नहीं। शंकर को हमारी स्मृतियों में कुछ अधिक जगमगाना चाहिए था। एक ध्रुवतारा हमारे अज्ञान के अंधेरे में पास होकर भी अनुभव नहीं हो पाया। मैं जनसामान्य की बात कर रहा हूँ। आध्यात्मिक परम्परा में तो शंकर का विचार बहुत गहरे उतरा है। अद्वैत की दार्शनिक परम्परा में भारत ही नहीं पूरी दुनिया में एक से बढ़कर एक विद्वान, मनीषी और विचारक संत हुए हैं।

बुद्ध या महावीर के बारे में हम जानते हैं कि दोनों राजपरिवारों में पैदा हुए थे। विवाहित थे। एक उम्र में आकर उन्हें जीवन की नश्वरता की अनुभूति हुई थी और वे सत्य की खोज में निकल गए थे। दोनों ने कठोर तप किया, तब उन्हें ज्ञान प्राप्त हुआ। सत्य के दर्शन हुए और वे बुद्ध और तीर्थंकर के रूप में हमारे सामने आए। लेकिन

शंकर किसी खोज में निकले हों, ऐसा कहीं नहीं सुना। उनके पास समय बहुत कम था। कुल 32 साल की उम्र मिली थी उन्हें। आठ साल की उम्र में कालिडि से क्रदम बाहर रख थे और समुद्र के किनारों से दूर हिमालय की श्रृंखलाओं तक फैला अखंड भारत उनके सामने था। अपने समय के तमाम संकटों से घिरा प्राचीन देश, जिसके पास दुनिया को देने लायक बहुत कुछ था। यह सब आध्यात्मिक विरासत बिखरी हुई थी। उसे सहेजना जरूरी था। भारत की नियति में शंकर समय, के बिलकुल सही मोड़ पर थे। उनके पास समय कम था। उन्हें कुछ खोजना नहीं था। वे सिद्ध स्वरूप में अनुभवसम्पन्न ही थे।

शंकर जब ओंकारेश्वर पहुंचे तो यहां उन्हें अपने गुरु गोविंदपाद मिले। कथा है कि शंकर ने एक पहाड़ी से नीचे देखा के कई वस्त्र सूख रहे थे। वे वहां गए। कई साधु वहां डेरा डाले थे। एक से एक पहुंचे हुए साधु। शंकर ने उनसे पूछा तो पता चला कि कि वे गुरु के बाहर आने का इंतजार कर रहे थे। कोई बीस साल से, कोई पचास साल से। गुरु समाधि में थे। लेकिन शंकर के आने की आहट हुई या कुछ और, वे बाहर आए। पूछताछ की। शंकर से पूछा- 'तुम कौन बालक?' शंकर का उत्तर था- 'यही खोजने निकला हूँ कि मैं कौन हूँ।' कहते हैं कि गुरु गोविंदपाद ने तुरंत उन्हें अपने पास बुलाया और दीक्षा दी। ऐसे थे बालक रूप में शंकर। **उनकी कई रचनाओं में से एक निर्वाणघटकम में शंकर की वाणी है-**

**'मैं मन, बुद्धि अहंकार और स्मृति नहीं हूँ,
न ही कान, नाक, जिह्वा और न आँख हूँ
मैं आकाश, भूमि, तेज और वायु भी नहीं हूँ,
मैं शाश्वत आनंद और चैतन्य हूँ,
मैं शिव हूँ, मैं शिव हूँ।'
'न मैं पुण्य हूँ, न पाप हूँ।
न सुख हूँ, न दुःख।
न मंत्र, न तीर्थ, न वेद, न यज्ञ।
न मैं भोजन हूँ, न भोज्य और न भोक्ता,
मैं शाश्वत आनंद और चैतन्य हूँ,**

मैं शिव हूँ, मैं शिव हूँ।
 'न मुझे मृत्यु का भय है और न जाति का कोई भेद है।
 न मेरा कोई पिता है, न कोई मेरी माता है।
 न मेरा जन्म हुआ है,
 न कोई मेरा भाई है और न कोई मित्र है।
 न ही कोई गुरु है और न ही कोई शिष्य।
 मैं शाश्वत आनंद और चैतन्य हूँ,
 मैं शिव हूँ, मैं शिव हूँ।'

दशभ्रूकी में सिर्फ दस श्लोक हैं। गुरु गोविंदपाद ने उनसे पूछा था कि तुम कौन हो?
 इसके उत्तर में शंकर ने दस श्लोक लिखे। गुरु को उनका उत्तर है- 'न मैं भूमि हूँ, न जल हूँ, न अग्नि, वायु हूँ क्योंकि ये सब अस्थिर हैं। मैं तो सुसुप्ति के एकमात्र अनुभव में सिद्ध हूँ। न मैं सफेद हूँ, न काला हूँ, न लाल हूँ, न पीला। न बौना हूँ, न मोटा हूँ, न छोटा हूँ, न बड़ा। और ज्योतिस्वरूप होने के कारण निराकार भी हूँ। और जो एकमात्र अवशिष्ट पवित्र रह जाता है, वो शिव मैं हूँ।'

शंकर के जीवन का एक प्रसंग है। वे श्रुगेरी जा रहे थे। प्रभाकर नाम के एक ब्राह्मण अपने इकलौते बेटे के साथ उनके समक्ष आते हैं। तेरह साल का वह बेटा जड़वत है। गुंगा है। कुछ बोलता ही नहीं। आचार्य शंकर उसी को सम्बोधित करके पूछते हैं- हे शिशु, तुम कौन हो, किसके पुत्र हो, कहाँ जा रहे हो, तुम्हारा नाम क्या है, कहाँ से आए हो, इन प्रश्नों का उत्तर देकर मुझे प्रसन्न करो। तुम्हें देखकर मैं आनंदित हूँ।

शंकर की वाणी उस मौन बालक के हृदय में उतरती है। वह खिल उठता है। उनके चेहरे पर अपनी दृष्टि केंद्रित करके कहता है- 'मैं मनुष्य नहीं हूँ, देवता या यक्ष भी नहीं हूँ, ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शुद्र भी नहीं हूँ। ब्रह्मचारी, गृही, वानप्रस्थी, संन्यासी भी नहीं। मैं केवल निज बोध स्वरूप आत्मा हूँ....!'

बाद में शंकराचार्य उसके पिता को बालक की पृष्ठभूमि बताते हैं कि कौन सिद्ध पुरुष उसकी देह में है और उसकी दिशा क्या है? बहुत बेमन से प्रभाकर अपने बेटे को आचार्य को सौंप देते हैं। हस्तामल उनका नाम होता है और यह जो जवाब उसने आचार्य शंकर को दिया था, वह हस्तामल स्तोत्र के नाम से प्रसिद्ध है। इस स्तोत्र में

वह बालक क्या कह रहा है- मैं यह भी नहीं हूँ, मैं वह भी नहीं हूँ...। वह अपनी सारी बाहरी पहचानों को प्याज की परतों की तरह छीलकर फेंक रहा है।

यह उसी अद्वैत दर्शन का बोध वाक्य है, जो आचार्य शंकर ने दुनिया को दिया। शंकर की विराटता देखिए कि वे बार-बार कहते हैं कि यह वो ज्ञान है, जो पहले के ऋषियों ने दिया। उन्हें उनसे भी पहले के ऋषियों ने दिया था। ये मेरा नहीं है। मैं स्मरण करा रहा हूँ। ऐसा करके शंकर हजारों साल पुरानी वैचारिक और दार्शनिक परम्परा से भारत को जोड़ देते हैं और खुद परदे के पीछे बने रहते हैं। वे भारत के चार कोनों पर चार स्थापनाएं करते हैं। आज की कॉर्पोरेट शैली की तरह हरेक मठ को एक बोधवाक्य और संकल्प देते हैं, जो वह अपने दायरे में पूरा करेगा। चार सूत्रों में भारत की सनातन संस्कृति को बांधकर स्वयं बिल्कुल अलग हो जाते हैं सदियों बाद वे हमारी स्मृति में भी अंशमात्र ही शेष रहते हैं। बस उनका नाम-आदि शंकराचार्य।

अब रब्बी शेरगिल के एलबम में जो सुना, उसमें देखिए कि बुद्धे शाह ने क्या कहा-

'बुद्ध की जाणां मैं कौन,
 ना मैं मोमिन विच मसीतां,
 ना मैं विच कुफ्र दियां रीतां,
 न मैं पाकां विच पलीतां,
 न मैं अंदर वेद किताबां,
 न मैं रहदां भंग शराबां,
 न मैं रिंदा मस्त खराबां,
 न मैं शादी न गमनाकी,
 न मैं विच पलीति पाकी,
 न मैं आबी न मैं खाकी,
 न मैं आतिश न मैं पौण,
 बुद्ध की जाणां मैं कौन?'
 इसका मतलब है-

'न मेरी मस्जिद में आस्था है, ' न व्यर्थ की पूजा पद्धतियों में, न मैं शुद्ध हूँ, न मैं अशुद्ध, मैं न वेदों और धर्मग्रंथों में हूँ, न ही मुझे भाग की लत है, न ही शराबी-सा मतवालापन, न तुम मुझे पूर्णतः स्वच्छ मानो, न ही गंदगी से भरा हुआ, न जल, न थल, न अग्नि, न वायु हूँ।'

इसके आगे बुल्ले ने कहा-

'न मैं अरबी न लहोरी,
न मैं हिंदी शहर नगौरी,
न हिंदू न तुर्क पेशावरी,
न मैं भेद मजहब दा पाया,
न मैं आदम हव्वा जाया,
न मैं अपना नाम कराया,
आव्वल आखिर आप नू जाणा,
न कोई दूजा होर पहचाणा,
मैं थों होर न कोई सियाणा,
बुल्ला शाह खड़ा है कौण,
बुल्ला की जाणां मैं कौन?'

इसका अर्थ है-

'न मैं अरब का हूँ, न लौहार का, न नगौर मेरा शहर है, न मैं हिंदभाषी हूँ, न तो मैं हिंदू हूँ, न पेशावरी तुर्क, न मुझे धर्मों का ज्ञान है, न मैं दावा करता हूँ कि मैं आदम और हव्वा की संतान हूँ, ये जो मेरा नाम हैं वो लेकर इस दुनिया में मैं नहीं आया, मैं पहला था, मैं ही आखिरी हूँ, न मैंने किसी और को जाना है, न मुझे ये जानने की जरूरत है, गर अपने होने का सत्य पहचान लूँ तो फिर मुझ सा बुद्धिमान और कौन होगा?'

उसके बाद फिर देखिए बुल्ले ने क्या कहा-

'न मैं भूसा न फ़रोन,
न मैं जागन न विच सौण,
न मैं आतिश, न मैं पौण,
न मैं रहदां विच नादौण,

न मैं बैटां ना विच भौण,

बुल्ला शाह खड़ा है कौण,

बुल्ला की जाणां मैं कौन?'

इसका अर्थ पढ़िए, बुल्ला कह रहा है-

'न तो मैं भूसा हूँ और न ही फ़राओं, न मैं जाग रहा हूँ, न ही निद्रा में हूँ, न तो मैं आग में हूँ, न ही हवा में, न मैं ठहरा हूँ, न लगातार चल रहा हूँ, मैं बुल्ले शाह आज तक अपने अक्स की तलाश में हूँ, मैं नहीं जानता हूँ मैं कौन हूँ?

बुल्ले का हर वाक्य, हर शब्द यह बताता है कि वह कोई साधारण कवि नहीं था। यह उसकी चेतना से कौन बोल रहा है? क्या कोई कवि? नहीं। एक कवि इतने गहन अनुभव में नहीं हो सकता। यह एक ऋषि की ही घोषणा है। हालाँकि बुल्ला अपनी सारी बाहरी पहचानों को नकार रहा है। मगर वह इस निष्कर्ष पर नहीं पहुँचा कि वह है कौन?

शंकर उस चिरंतन सत्य को भी सामने रखते हैं। वह शंकर की दिव्य दृष्टि में अंकित है वह है कौन? वे मनुष्य का सही परिचय भी देते हैं कि वह कौन है?

हो सकता है शाह इनायत कादरी के बाकी चले भी ऐसी ही अपपटी बातें करते हों। मूल बात यह है कि अद्वैत दर्शन का निचोड़ एक विचार के रूप में हजारों साल से बहता रहा है। इस बीच भारत एक बहुत बड़ी और अंतहीन उथलपुथल से भरा हुआ भी रहा। बुल्ले शाह तक आते-आते पुरानी भाषाएं भी बाहरी पहचान की तरह धुंधला चुकी थीं। तुर्की, अरबी और फ़ारसी जुबानें चल पड़ी थीं। लेकिन चेतना के स्तर पर इससे क्या फ़र्क पड़ता। शंकर के विचार हमारी चेतना में जड़ें जमाए रहा। बुल्ले को जो भाषा आती थी, उसमें वही विचार प्रकट हुआ, जो आदि शंकर के समय संस्कृत में बहा था।

भाषाओं और सीमाओं के परे एक अमृत विचार ऐसे ही सदियों के फ़ासले तय करता है। अब आप रब्बी शेरगिल की आवाज़ में बुल्ले का वह कलाम सुनिए। थोड़ा शंकर के अद्वैत दर्शन में झाँकिए। तय है आप भी कहेंगे-यार, बुल्ले तेरा शुक्रिया, तूने आदि शंकर की याद दिलाई। (विजय एम.तिवारी)

अनुभवज्ञानामृतपान व विकास कर रहा हूँ

(अनुभव प्राप्ति व वृद्धि के विभिन्न उपाय)

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल : पायो जी मैंने...)

पायो जी मैंने अनुभवज्ञानामृत/(रसायन) पायो!

इस ज्ञान से जाना है मैंने अनुभव ही यथार्थ ज्ञान। (ध्रुव)

इस हेतु मेरी आत्मा प्रमुख स्रोत क्षायापशमिक भाव मुख्य।

देव-शास्त्र-गुरु निमित्त प्राप्त स्वाध्याय-ध्यान-आत्मविशुद्धि॥(1)

इस हेतु मैं हर विषय को ध्यान से देखता-सुनता हूँ।

एकाग्रचित्त व सनम सत्यप्राहिता से पढ़ता व सोचता हूँ।(2)

गुण-दोष समीक्षा करता हूँ सदा निष्पक्ष उदारता से

स्व गुण बढ़ाता दोषों को त्यागता स्व-आत्म उत्थान हेतु से॥(3)

अन्य के सुगुण भी मैं ग्रहण करता न करता पर दोष ग्रहण।

अन्य के सुगुण की प्रशंसा करता दोष कथन में रहता मौन॥(4)

गणित-विज्ञान व धर्म-दर्शन-तर्क व मनोविज्ञान पढ़ूँ।

पुराण-इतिहास-कानून-संविधान-राजनीति भी पढ़ूँ॥(5)

देश-विदेशों की विभिन्न शिक्षा पद्धति चिकित्सा पद्धति पढ़ूँ।

पर्यावरण ज्ञान व शकुन स्वप्न विविध भाषा भी (लिखूँ)/पढ़ूँ॥(6)

सबका समन्वय अनेकान्त से करूँ स्याद्वाद पद्धति से बोलूँ/(लिखूँ)।

कोई माने या न माने इस हेतु संकल्प विकल्प न करूँ॥(7)

अन्य की अनुभवहीनता से भी मैं अनुभव को अधिक महत्त्व देता हूँ।

अनुभवहीनता से अन्य को हानि होती उससे मैं शिक्षा ले रहा हूँ॥(8)

अधिकतर लोग होते अनुभवरिक्त देखा-सुना ही कुछ जानते हैं।

यथा टेप रिकार्ड के सम कुछ लौकिक-धार्मिक विषय रटन याद रखते॥(9)

इसलिए कोई गहन-सूक्ष्म-आध्यात्मिक वैज्ञानिक विषय न समझते।

रुढ़ि-परम्परा संकीर्ण पंथ-मत व देखादेखी से भाव काम करते॥(10)

अतः योग्य पात्र को ही योग्य विषय बताऊँ अन्यथा समता में रहूँ।

अधिक अनुभव करूँ कुछ कम लिखूँ अधिक कम बोलूँ॥(11)

वृक्ष से ले कीट-पतंग पशु-पक्षी मानव सबसे मैं शिक्षा लहूँ।

अन्य के दुर्गुण व कमियों से मैं अत्यधिक शिक्षा लहूँ॥(12)

हर विषय को मैं स्वयं से ही जोड़ूँ उससे अधिक अनुभव करूँ।

कर्म सिद्धान्त से ले मनोविज्ञान से जोड़कर अनुभव लहूँ॥(13)

आत्मोपलब्धि रूप महान् लक्ष्यानुसार हर अनुभव जोड़ूँ।

हित प्राप्ति व अहित परिहार में हर अनुभव से लाभ लहूँ॥(14)

निर्मल-निच्छल-निश्चल भाव से अनुभव को सदा बढ़ाऊँ।

समता-शान्ति व निष्पक्ष-निराडम्बर-मौन-एकान्त में रहूँ॥(15)

ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि सत्कार पुरस्कार वर्चस्व न चाहूँ।

अपेक्षा-उपेक्षा-प्रतीक्षा रहित आत्मानुभव सदा बढ़ाऊँ॥(16)

इससे मेरा अनुभव उत्तरोत्तर चैनरियेक्शन से बढ़ रहा है।

जिससे शोध-बोध-लेखन आदि उत्तरोत्तर बढ़ रहे हैं॥(17)

स्मरण-मनन-चिन्तन-अनुसन्धान में तीव्रता-प्रामाणिकता बढ़ रही है।

इसके योग्य आहार-विहार-निवास व्यायामादि कर रहा हूँ॥(18)

अनुभवों को भी मैं गद्य-पद्य में स्व-पर हित हेतु लिख रहा हूँ।

अनुभव पारसमणि-कामधेनु-कल्पवृक्ष को 'कनक' सदा बढ़ा रहा हूँ॥(19)

प्रोटीन के निर्माण के लिए करते निर्देशित

आप शारीरिक रूप से कितने सक्षम होंगे यह बाहरी कारणों के साथ ही जीन्स की रचना पर भी काफी रूप से निर्भर करता है। जीन्स कोशिकाओं के क्रोमोजोम्स में स्थित होते हैं। ये डिऑक्रिबोनूक्लेइक एसिड (डीएनए) से बने होते हैं। यह एक प्रकार का जैविक अणु होता है। 30 से 40 हजार जीन्स होते हैं। यह कोशिकाओं में एंजाइम् जैसे विशेष प्रकार के प्रोटीन के निर्माण के लिए निर्देशित करते हैं।

बहरहाल उम्र बढ़ने की प्रक्रिया की वजह से शारीरिक योग्यताओं में होने वाली कमियों की रफ्तार को समुचित व्यायाम के द्वारा कुछ हद तक धीमा किया जा

सकता है और एक अपेक्षाकृत स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है।

थकान से बचने के लिए प्रत्येक चार-पाँच घंटों के अंतराल पर पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करें लेकिन किसी एक समय में ज्यादा न खाएं। थकान से उबरने के लिए नियमित रूप से शारीरिक सक्रियता को बनाए रखना जरूरी है। अक्सर थकान से उबरने के लिए कुछ लोग व्यायाम करने से परहेज करने लगते हैं लेकिन शारीरिक सक्रियता बनाए रखने से दीर्घकालिक लाभ मिलता है। प्रतिदिन बीस-पच्चीस मिनट तक किसी पार्क या समुचित जगह पर टहलने से भी शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि होने लगती है। धीरे-धीरे उम्र के हिसाब से इस तरह के व्यायामों की समयावधि और तीव्रता में वृद्धि करने व्यक्ति की कार्य क्षमता में सुधार होता चला जाता है और उसे बेवजह की थकान की अनुभूति से छुटकारा मिल जाता है। व्यायाम करने से मोटापे से भी छुटकारा पाने में मदद मिलती है। शारीरिक भार के अधिक होने से भी थकान महसूस होती है और दिल की सेहत को नुकसान पहुँचता है।

यह तथ्य चौंकाने वाला भले ही लगे किन्तु दो तिहाई लोग नींद संबंधी समस्याओं से पीड़ित रहते हैं। दिन भर सक्रियता बनाए रखने के लिए एक अच्छी नींद बेहद जरूरी है। ब्रिटेन के 'द रॉयल कॉलेज ऑफ साइकैट्रिक्ट्स' के अनुसार अच्छी नींद लेने के लिए प्रतिदिन एक नियत समय पर सोने और जागने का समय एक नियत समय होना चाहिए। दिन के समय झपकी लेने से बचा जाए तो बेहतर होगा। रात को सोने के लिए बिस्तर पर लेटने से पहले बीस मिनट की समयावधि तक गरम पानी से स्नान करने से भी अच्छी नींद आती है।

थकान से निपटने के लिए तनाव बेहद जरूरी है। तनाव हमारे शारीरिक ऊर्जा बने रहने के लिए सामान्य कामकाज के साथ मनोरंजक गतिविधियों का समावेश जरूरी है। जिम जाना, संगीत सुनना, सुकून देने वाला साहित्य पढ़ना और मित्रों के साथ प्रतिदिन कुछ समय व्यतीत करना जैसे कार्य तनाव कम करने में मदद करते हैं। 'द रॉयल कॉलेज ऑफ साइकैट्रिक्ट्स' के अनुसार, चाय, कॉफी और कोला जैसे कैफीन युक्त पेयों के सेवन को धीरे-धीरे कम करते हुए तीन सप्ताह के भीतर पूर्णतया बंद करने से भी अनावश्यक थकान से उबरने में मदद मिलती है। नींद लाने के लिए शराब का सेवन कतई नहीं करना चाहिए। थकान दूर करने के लिए तम्बाकू के सेवन

का सहारा न लें। व्यायाम के बाद जल पीने से भी थकान से उबरने में मदद मिलती है। व्यक्तिगत हों या सामाजिक, उन कार्यों से बचें जो आपको जरूरत से अधिक थका सकते हैं।

भविष्य की घटनाओं अनुमान लगा सकते

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी की शोध के अनुसार मनुष्य भविष्य में होने वाली कुछ घटनाओं का पूर्वानुमान लगा सकते हैं। मनुष्य के मस्तिष्क में दो आतंरिक घड़ियाँ होती हैं जो सेरेबेलम, बेसल गैंग्लिया से जुड़ी होती हैं। मस्तिष्क के यह दोनों भाग अल्पकालिक पूर्वानुमान लगाते हैं। मस्तिष्क में सेरेबेलम से जुड़ा अंतराल समय निर्धारण होता है जो अनुभवों के आधार पर पूर्वानुमान लगाता है, जबकि बेसल गैंग्लिया आवर्तन (रिपीट) के आधार पर पूर्वानुमान लगाता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि पार्किंसंस के रोगी में बेसल गैंग्लिया की विकृति होती है जो जटिल घटनाओं का पूर्वानुमान लगाने में ज्यादा सक्षम होते हैं। जबकि सेरेबेलम विकृति वाले लोग सरल घटनाओं का पूर्वानुमान लगाने में अधिक सक्षम होते हैं। यह शोध सेरेबेलम और बेसल गैंग्लिया से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सहायता की आशा जगाते हैं।

खुश रहें फिट रहें

खुशी का संबंध हमारी सेहत से भी है। कई रिसर्च में यह बात साबित हो चुकी है कि जब हम खुश होते हैं तो उससे हमारी फिटनेस का लेवल भी कई गुना बढ़ जाता है।

जब आप खुश होते हैं तो सबकुछ अच्छा लगता है। लेकिन खुशी के फायदे इससे भी कहीं ज्यादा हैं। कई वैज्ञानिक शोधों में यह बात साबित हो चुकी है कि जब हम खुश होते हैं तो उससे हमारी फिटनेस का लेवल भी बढ़ जाता है। हमेशा खुश रहना हमें हेल्दी बनाता है। आइए कुछ वैज्ञानिक शोधों के आधार पर जानते हैं कि खुशी हमें किस तरह से आजीवन स्वस्थ बनाती है।

हेल्दी रहता है दिल : हमारा हृदय ऐसा पंप है जो आजीवन गतिशील रहता है। बढ़ा हुआ रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) और बढ़ी हुई धड़कन हृदय की आयु को कम करते हैं। चिकित्सा वैज्ञानिकों ने पाया कि जब आप खुश रहते हैं, तब आपकी

धड़कन सामान्य से कुछ धीमी और रक्तचाप सामान्य से कुछ कम रहता है। मतलब आप खुश रहकर दिल को थोड़ी-सी राहत दे देते हैं और अपनी जिन्दगी लंबी कर लेते हैं। और एक बात जो भूल जाते हैं कि आपकी जिन्दगी से ही आपको प्यार करने वालों की खुशी भी बंधी हुई होती है। यानी अगर आप स्वस्थ रहेंगे तो आपके परिजन भी खुश और स्वस्थ रहेंगे।

कम होता है दर्द का एहसास : चिकित्सा विज्ञान के एक शोध के अनुसार जब आप खुश रहते हैं, तो उस समय दर्द का एहसास भी कम होता है। साथ ही बीमार होने पर भी आपको राहत महसूस होती है। इस बावत सबसे बड़ा शोध आज से कुछ अरसा पहले ऑस्ट्रेलिया में दस हजार व्यक्तियों पर किया गया था। इस सतत शोध में यह सिद्ध हुआ कि सकारात्मक भावनाओं से ओतप्रोत लोगों यानी हमेशा खुश रहने वाले लोगों में दर्द को सहन करने की क्षमता कहीं बेहतर थी। उन्हें अगर क्रोनिंग रोग थे तो उनके लक्षण सहने की क्षमता भी अधिक थी। मृत्युपर्यन्त उनकी क्वालिटी ऑफ लाइफ अर्थात् जीवन की गुणवत्ता भी यथावत् बेहतर रही।

बढ़ जाती है इम्युनिटी : टीकाकरण बड़ी संख्या में होता है, किन्तु फिर भी प्रतिरोधक तंत्र पर इसका असर अलग-अलग देखा जाता है। ऐसा क्यों होता है, इस बात की तह में जाने के लिए वैज्ञानिकों ने जिसे टीका लगा है, उसके रक्त में बनने वाली एंटीबॉडी (प्रतिरोधक अणु) की मात्रा की जाँच की। इसमें पाया गया कि टीकाकरण के आसपास के दिनों में जो लोग खुश थे, उनमें एंटीबॉडी अधिक मात्रा में बनी एक अन्य शोध में वैज्ञानिकों ने एक समूह के प्रत्येक व्यक्ति की प्रतिदिन एंटीबॉडी की मात्रा की जाँच की, साथ ही रोजाना यह भी ज्ञात किया कि जिन पर शोध हो रही थी, उनका मूड कैसा रहा। तो यह निष्कर्ष निकला कि अच्छे मूड वाले दिनों में एंटीबॉडी अधिक बनी। यानी यह निष्कर्ष निकला जा सकता है कि अगर आप खुश रहेंगे तो आपकी इम्युनिटी यानी बीमारियों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ जाएगी।

कैसे रहें ज्यादा खुश?

खुश रहने के लिए कोई रॉकेट साइंस नहीं है। बस, अपने दिमाग पर जोर डालिए और ढूँढ़ लीजिए खुश रहने का कोई न कोई तरीका। एक कॉपी और पेन

लीजिए और बैठ जाइए कभी फुर्सत में और लिखना शुरू कीजिए। कौनसी बातें आपकी खुशी में खलल डालती हैं। उनमें से जिन बातों या कारणों को हटा सकते हैं, हटा दीजिए। जो नहीं हटा सकते, उनको कुछ बदर्राशत कीजिए और बिना ज़्यादा परेशान हुए उनसे बाहर निकलने के तरीके सोचिए। मगर सबसे ज़रूरी है कि आप साथ ही यह भी लिख डालें कि आपको क्या बिल्कुल खुश कर देता है और वो जो कुछ भी है, उसे करना शुरू कर दीजिए। सिनेमा देखना, किताबें पढ़ना, मित्रों से बातचीत करना, बच्चों के साथ खेलना इत्यादि कुछ भी। खुश रहने का एक कारण तो मिल ही जाएगा।

खुलासा : नासा के वैज्ञानिक का दावा

हो सकता है कोई एलियन आया हो और हमें पता ही नहीं चला

वाशिंगटन। नासा के वैज्ञानिक का दावा है कि हो सकता है कि धरती पर पग्रही (एलियंस) आ चुके हों और हमें पता भी नहीं चल पाया। अमरीकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के कम्प्यूटर वैज्ञानिक और प्रोफेसर साल्वानो ने कहा कि हो सकता है कि एलियंस इंसानों की कल्पना से बिल्कुल अलग दिखते हों। रिपोर्ट के मुताबिक साल्वानो ने शोध में कहा है कि वैज्ञानिकों को एलियंस को लेकर अपनी धारणाओं पर फिर से काम करने की ज़रूरत है। साल्वानो ने एलियंस को सुपर इंटेलिजेंट बताते हुए कहा कि हो सकता कि वे आकार में अति सूक्ष्म हों। वैज्ञानिकों को नए सिरे से वैज्ञानिक अवधारणाओं और तकनीक पर काम करना चाहिए। उनका कहना है कि मानवीय सभ्यता में तकनीकी विकास का इतिहास महज करीब 10 हजार साल पुराना है। इसके अलावा वैज्ञानिक प्रक्रिया (साइंटिफिक मेथडलॉजी) का असल मायनों में 500 सालों में ही विकास हुआ है।

तो एलियंस कार्बनरहित?

कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि हो सकता है कि एलियंस में कार्बन मौजूद नहीं हो। इसका कारण अंतरिक्ष में धरती से अलग प्रतिकूल तापमान और परिस्थितियाँ हैं। हो सकता है कि एलियंस कार्बन के बिना विकसित हुए हो। अभी तक एलियंस की परिकल्पना मानव संरचना को आधार बनाकर ही करते आए हैं। हो सकता है कि एलियंस संरचना में बहुत अलग हों।

प्रकाश की गति से भी तेज उड़ान

एलियंस ही उड़नतश्तरियों जिन्हें हम यूएफओ (अनआइडेन्टिफाइड फ्लाईंग ऑब्जेक्ट) कहते हैं इनके बारे में वैज्ञानिकों का कहना है कि हो सकता है कि ये प्रकाश की रफ्तार से भी तेज हो सकती हैं, जिनका धरती पर मौजूद वैज्ञानिक उपकरण पता ही नहीं चला सकते हैं।

इसलिए नहीं देख पाते

दरअसल, धरती पर पाई जाने वाले सभी जैविक संरचनाओं में कार्बन होता है। इसमें मनुष्य भी शामिल हैं। कुल मिलाकर जैविक और अजैविक संरचनाओं में कार्बन के अंश होते हैं। एलियंस को हम इसलिए भी नहीं खोज पाते, क्योंकि हम कार्बन के आधार पर ही पड़ताल करते हैं।

उपभोक्ता संरक्षण विधेयक : मिलावट पर उम्रकैद

ग्राहकों को धोखा देने पर अब 10 लाख जुर्माना

नई दिल्ली। गुमराह करने वाले विज्ञापनों पर सरकार ने सख्त कदम उठाया है। गुरुवार को ग्राहकों के हितों के लिए ज्यादा कड़े प्रावधानों वाला उपभोक्ता संरक्षण विधेयक (कंज्यूमर प्रोटेक्शन बिल, 2018) को लोकसभा में हंगामे के बीच सरकार ने पारित कर दिया है।

बिल के तहत कोई कंपनी झूठा या भ्रामक प्रचार करती है जो उपभोक्ता के हित के खिलाफ है तो उसे 2 साल की सजा और 10 लाख रुपए तक जुर्माने की राशि 50 लाख तक और कैद की अवधि 5 साल तक हो जाएगी। मिलावट करने पर उम्रकैद हो सकती है।

इ-कॉमर्स और डायरेक्ट सेलिंग के मामलों में केन्द्र सरकार को समुचित कदम उठाने का अधिकार दिया गया है।

अब घर से कर सकेंगे शिकायत

पहले उपभोक्ता को वहाँ जाकर शिकायत करनी होती थी जहाँ से उसने सामान खरीदा है, लेकिन अब घर से ही शिकायत की जा सकती है।

नए विधेयक में प्रावधान है कि अगर जिला और राज्य उपभोक्ता फोरम

उपभोक्ता के हित में फैसला सुनाते हैं तो आरोपी कंपनी राष्ट्रीय फोरम में नहीं जा सकती।

भ्रामक विज्ञापनों में दिखने वाले सेलिब्रिटियों पर किया गया है, जुर्माने का प्रावधान।

सेहत को दुरुस्त रखने में रामबाण

जिसे खरपतवार समझ उखाड़ रहे हैं, वह निकली

कैंसर-हार्ट अटैक की औषधि

उदयपुर। दक्षिण राजस्थान में खरपतवार समझकर जिन पौधों को लोग उखाड़ रहे हैं, वे मुँह और फेफड़ों के कैंसर से लड़ने की रामबाण औषधि निकली है। इसकी पत्तियों के सेवन से हार्ट अटैक से बचा जा सकता है। एक शोध के बेहतर नतीजे सामने आने के बाद अब इनके संरक्षण की दिशा में कार्य शुरू कर दिया गया है। इनमें लूनिया, बथुआ प्रमुख खरपतवार हैं। सर्दी में अभी गेहूँ के साथ बथुआ (चील) पैदा हो रहा है।

लूनिया गुणकारी

मुँह व फेफड़ों के कैंसर में यह सब्जी बेहद उपयोगी साबित हुई।

इनका सेवन मछली के तेलों की तुलना में अधिक फायदेमन्द है। शाकाहारी लोगों के लिए वरदान है।

हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है।

पेट की बीमारियाँ दूर होती है।

अहमदाबाद की प्रयोगशाला में पुष्टि

बाँसवाड़ा की वागधरा संस्थान व भूमिका संस्थान ने पोषण संवेदी खेती तंत्र परियोजना के तहत इनकी अहमदाबाद की प्रयोगशाला में जाँच कराई, जिसमें पोषक तत्वों के बेहतर होने की जानकारी मिली। संस्थान सचिव जयेश जोशी ने बताया, इनके संरक्षण के लिए उदयपुर, बाँसवाड़ा व डूंगरपुर जिले में कार्य चल रहा है।

बथुआ लाभकारी

बथुआ भी कैंसर जैसी लाइलाज बीमारी से लड़ने में उपयोगी हैं।

बथुआ की पत्तियों में विटामिन ए की सर्वाधिक मात्रा पाई जाती है।

सर्दियों में सेवन से कई रोगों को दूर रखने में मदद करता है।

पत्तियाँ वात, पित्त, कफनाशक है। पेट के कीड़ों की नाशक है।

यह शोध में प्रमाणिक हो चुका है कि लूनिया, बथुआ जैसे खरपतवार कैसर से लड़ने की ताकत रखते हैं। शीघ्र ही अन्य बेहतर नतीजे सामने आने वाले हैं।

- प्रो. कामिनी कौशल, द्रव्य-गुण विभाग प्रमुख गजकीय आयुर्वेद कॉलेज, उदयपुर

खुद को दीजिए पुरस्कार

यह विचार थोड़ा किताबी लग सकता है, लेकिन इससे व्यक्ति को उपलब्धि पाने का अहसास होता है

कुछ लोगों को मैं अक्सर यह कहते हुए सुनता हूँ कि हमें कोई प्रेरणा देने वाला नहीं मिला, माता-पिता ने कभी आगे नहीं बढ़ाया, कोई ऐसा नहीं जिसने कभी पीठ थपथपाई हो। इसलिए हम तरकीब नहीं कर पाए। मैं मानता हूँ कि प्रेरणा और प्रोत्साहन संजीवनी की तरह काम करता है, लेकिन हमारे सामने डेरों उदाहरण हैं जो सफलता के शिखर पर हैं पर उनके जीवन बेहद मशीनी है। किसी के पास किसी के लिए वक्त नहीं है और सब अपनी-अपनी जिन्दगी में मगन है। ऐसे में आप घर बैठकर प्रोत्साहन का इंतजार करेंगे, दूसरों से प्रशंसा की उम्मीद करेंगे तो आप भारी भूल करेंगे।

यह बात अनेक वैज्ञानिक रिसर्च में सिद्ध हो चुकी है कि यदि आप मस्तिष्क को स्वयं के बारे में अच्छे और ऊँचे विचार देते हैं तो मस्तिष्क उसी प्रकार कार्य करता है। यदि स्वयं पर और स्वयं की क्षमताओं पर यकीन करते हैं तो आपके कार्य स्वतः ही सिद्ध होने लगते हैं। यह ठीक रेडियो की तरह है जिस पर आप जो फिक्नेन्सी ट्यून करेंगे, वही बजेगा। आप अंदर फ्रिक्वेन्सी मराठी कार्यक्रम की ट्यून करें और हिन्दी गाने सुनने की इच्छा रखें, यह संभव नहीं है। जिस कार्य को करने का आपने दृढ़ निश्चय ले लिया है, उस कार्य के बारे में अच्छा और श्रेष्ठ सोचना शुरू कीजिए। अपनी सफलता को एक चित्र के रूप में, एक पिक्चर के रूप में देखिए। जैसे यदि आप एक धावक हैं, तो रेस में दौड़ने से पहले खुद को स्टेज पर खड़ा होकर स्वर्ण पदक प्राप्त करते हुए देखिए, हजारों की भीड़ को आपके सम्मान के क्षणों में

आपका उत्साहवर्धन करते हुए देखिए। अपने आप से कहिए कि मैं कर सकता हूँ, मैं सबसे बेहतर हूँ।

पुरस्कारों का जीवन में बड़ा महत्व होता है, क्योंकि इससे व्यक्ति को उपलब्धि पाने का अहसास होता है। पुरस्कार पाते हुए हम अंदर से पुलकित हो उठते हैं, जैसे जिन्दगी में ढेर सारा रंग भर गया हो। हम लाख छुपाना चाहें, लेकिन चेहरा अपने आप ही खुशी बयां कर देता है। लेकिन यह पुरस्कार देने वाला कोई दूसरा न हो तो मन मसोसने की जरूरत नहीं है। आप खुद को पुरस्कृत कर सकते हैं। भले ही यह आपको थोड़ा किताबी लग रहा हो, लेकिन मैं गत 9 सालों से यह कार्य कर रहा हूँ। मैं अक्सर उपलब्धियों पर खुद को पुरस्कृत करता हूँ, कभी खुद को नए कपड़े भेंट करता हूँ, कभी जूते, कभी कोई अच्छी किताब, कभी परफ्यूम, कभी घड़ी, कुछ न कुछ चलता रहता है। मैं एक साथ अक्सर कई प्रोजेक्ट पर कार्य करता हूँ, उनमें से कुछ प्रोजेक्ट तो मेरे आसपास के लोग और मेरे परिवार के समझ के भी बाहर होते हैं। ऐसे में निराश न होते हुए खुद को पुरस्कार देकर खुश हो जाता हूँ। आप अपनी उपलब्धियों पर अपने सबसे खास और प्यारे स्वजनों को भी तोहफे दे सकते हैं, वह भी खुद को पुरस्कृत करने जैसा होगा।

यदि आपकी सफलता पर कोई और जश्र मानाने वाला न हो, यदि दूसरों को सफलता का महत्व समझ न आ रहा हो तो निराश मत होइए। खुश होने के लिए आप अपने लिए जश्र रख सकते हैं। कुछ दिनों के लिए अपने पसंदीदा हॉलिडे स्पॉट पर जा सकते हैं, मूवी देख सकते हैं, हर वह काम कर सकते हैं जो आपको पसंद हो लेकिन रोज न कर पाते हों। सार यह है कि अपनी उपलब्धि पर खुद को कुछ अलग महसूस कराइए।

क्विक लर्निंग में मददगार हैं ये साइंटिफिक तरीके

शेवर दुनिया की प्रतिस्पर्द्धा में बने रहने के लिए आपको लगातार कई नई चीजें सीखनी होती हैं। रिसर्च बताते हैं कि ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप नई स्क्रिप्ट्स और कॉन्सेप्ट्स तेजी से सीख सकते हैं। चाहे वह कोई नई टेक्नोलॉजी हो, फॉरेन लैंग्वेज हो या कोई एडवांस स्किल हो, आगे बढ़ने के लिए आपको सीखते रहना होगा। इसके लिए काम के साथ-साथ नए कोर्सेज करते रहें और एडिशनल

ट्रेनिंग्स लेते रहें जिससे कि आप अपने कैरियर को आगे बढ़ा सकें, प्रोफेशनल नेटवर्क का विस्तार कर सकें, नई जॉब हासिल कर सकें और जरूरत हो तो कैरियर तक बदल सकें। इसके लिए जरूरी है कि आप एक अच्छे क्लिक लर्नर हो। साइंस के अनुसार ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप किसी भी चीज को तेजी से सीख कर खुद को कॉम्पिटेंट बनाए रख सकते हैं। यहाँ आप ऐसे वही कुछ साइंटिफिक तरीकों के बारे में जान सकते हैं और उन्हें आजमा सकते हैं।

जल्दी सीखना है तो दूसरों को पढ़ाएँ

वाशिंगटन यूनिवर्सिटी की एक स्टडी के अनुसार, अगर आप किसी को वही कॉन्सेप्ट या सबजेक्ट पढ़ाने की कोशिश करेंगे जो आपको खुद सीखना है तो आप तेजी से उसे सीख पाएँगे और याद भी रख पाएँगे। साइकोलॉजी रिसर्चर जॉन नेस्तोयकों के अनुसार ऐसा इसलिए कि जब आप खुद से एक्सपेक्टेशन्स बदल देंगे तो आपका दिमाग किसी स्टूडेंट की तरह सिर्फ टेस्ट पास करने के हिसाब से सीखने की जगह उन्हीं बातों को अलग तरह से याद करेगा। नेस्तोयकों का कहना है कि जब भी कोई किसी को पढ़ाने की तैयारी करता है वह सारे जरूरी पॉइंट्स और इफॉर्मेशन को एक ऑर्गनाइज्ड तरीके से बताता है। इस तरह से उसकी अपनी तैयारी बहुत अच्छी हो जाती है।

माइक्रो लर्निंग सेशन में सीखें

लुइसियाना स्टेट यूनिवर्सिटी सेंटर के अकेडमिक सर्विसेस एक्सपर्ट्स कहते हैं कि किसी भी नए विषय को सीखने के लिए हमें 30 से 50 मिनट देने चाहिए। कई बार किसी नए विषय को सीखने के लिए 50 मिनट का वक्त बहुत लम्बा होता है। साथ ही एक बार अगर आपने पढ़ लिया है तो फिर नए लर्निंग सेशन से पहले 10 मिनट का ब्रेक लें। छोटे-छोटे कई सेशन में आप ज्यादा सीख सकते हैं बजाय लम्बे और उबाऊ सेशन के। माइक्रो लर्निंग सेशन भी इसमें आपकी मदद कर सकते हैं। मुश्किल कॉन्सेप्ट्स के लिए नोट कोर्स बनाएँ।

नोट्स लिखकर बनाएँ

प्रिन्स्टन यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स के अनुसार लैपटॉप पर नोट्स लेना काफी आसान होता है लेकिन पेन-पैपर से लिखे नोट्स हमेशा याद रहते हैं। हाथ से लिखते

हुए आप ध्यान से कॉन्सेप्ट को सुन और समझ पाते हैं जबकि लैपटॉप पर नोटिफिकेशन्स की वजह से आपका ध्यान भटकता है। इसके स्टडीज में यह भी सामने आया कि जिन स्टूडेंट्स ने लैपटॉप पर नोट्स बनाए वे अच्छा परफॉर्म नहीं कर पाए। दरअसल लिखने वाले स्टूडेंट्स ने अपने शब्दों में कॉन्सेप्ट्स को लिखा जिससे वे याद रह गए।

संदूक में सूरज, आपदा के वक्त फैलाएगा एक लाख घरों में रोशनी

अब सूरज की रोशनी संदूक में रखी जा सकेगी, जिसके इस्तेमाल से बिजली के उपकरणों को जलाया जाएगा।

अमरीका में कैंब्रिज स्थित पैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (एमआइटी) के शोधकर्ताओं ने सिलिकॉन का एक ऐसा संदूक बनाया जिसमें सूर्य और पवन ऊर्जा को सुरक्षित कर रखा जा सकता है। जरूरत पड़ने पर इस ऊर्जा को इलेक्ट्रिक ग्रिड तक पहुंचाया जाएगा। इससे शहरों की ऊर्जा को जरूरतें पूरी की जा सकेगी।

इस संदूक का आधिकारिक नाम टेम्स-एमपीवी रखा गया है। सिलिकॉन से बने इस सफेद रंग के संदूक में सूर्य की ऊर्जा को इकट्ठा किया जाएगा। इसे बाद में आवश्यकता के हिसाब से बिजली में बदलकर इस्तेमाल किया जा सकता है।

शोधकर्ताओं का दावा है कि ऐसा एक संदूक 1 लाख घरों को रोशन करने में सक्षम है। परियोजना की अगुवाई कर रहे इंजीनियरिंग विभाग में एसोसिएट प्रोफेसर एसेगुन हेनरी के मुताबिक, हमारे अविष्कार को लोग 'संदूक में सूरज' कह रहे हैं। यह लिथियम-आयन बैट्रियों की तुलना में काफी किफायती है। हमने इसके जरिए अक्षय ऊर्जा को सुरक्षित करने के तरीके में बदला है।

नए साल में खुद से रोज पूछिए ये पांच सवाल

मेरी अनोखी क्षमता क्या है?

हर रोज स्वयं से पूछिए, 'मैं ऐसा क्या कर सकता हूँ जो कोई और नहीं कर सकता?' यह जरूरी नहीं है कि आप क्या करते हैं, यही बात आपको अनोखा बनाएगी। इससे भी ज्यादा जरूरी है कि आप उस काम को कैसे करते हैं और क्यों

करते हैं। अनोखी क्षमता को पहचानना मेहनतभरा काम है। आपकी अनोखी क्षमता आपकी इकलौती ताकत नहीं है। यह आपकी सभी ताकतों का जोड़ है।

क्या मैं आगे बढ़ रहा हूँ?

सबकुछ आपके विकास से जुड़ा है। आप कल क्या थे यह मायने नहीं रखता। सिर्फ यह मायने रखता है कि क्या आप अभी जीवन में आगे बढ़ रहे हैं। इस साल खुद से लगातार पूछते रहें कि क्या आप बीते हुए कल से बेहतर स्थिति में हैं?

क्या मैं अपना ख्याल रख रहा हूँ?

नए साल में स्वयं से रोज यह सवाल जरूर कीजिए कि क्या आप अपना ख्याल रख रहे हैं? कोशिश कीजिए की स्वयं को प्राथमिकता दें। उदाहरण के लिए अगर आप किसी खेल के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी हैं और कल सबसे बड़े प्रतिद्वंदी के साथ आपका मैच है तो आप ऐसा कुछ भी नहीं करेंगे जो आपको अपने जीवन का सर्वश्रेष्ठ खेल खेलने से रोके। इस वर्ष हर दिन को ऐसा ही मानें। अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए अपना ख्याल रखना जरूरी है।

अब मुझे क्या सीखने की जरूरत है?

आपका जीवन में कोई भी लक्ष्य क्यों न हो, यह जरूरी है कि आप लगातार कुछ न कुछ नया सीखते रहें। अपने कौशल में कुछ नया जोड़ते रहें। इसलिए रोज स्वयं से पूछिए कि अब आप क्या सीख सकते हैं। यह इसलिए जरूरी है कि हम नहीं जानते कि कब कौन-सा हुनर, कौन-सा कौशल जीवन में काम आ जाए।

मुझे सबसे अधिक किस पर गर्व है?

लगातार बढ़ते रहने, सीखते रहने, बदलते रहने की दौड़ में कई बार हम भूल जाते हैं कि हमने कहाँ से शुरुआत की थी। अगर ऐसा है तो यह जरूरी है कि कभी-कभी रुककर अपनी 'सफलताओं' का आनंद लिया जाए। खुद से पूछा जाए कि आपको किस बात पर गर्व है। यह नई कार खरीदने की खुशी, सैलरी बढ़ने की खुशी जैसी भौतिक सफलताएं भी हो सकती हैं और आत्मविश्वास की भावना पाना या मजबूत आत्म सम्मान होने जैसी सफलता भी हो सकती है। पेड़ की तरह बनें। जो हमेशा बढ़ता रहता है और उसी समय जमीन से भी जुड़ा रहता है।

आपकी खुशी आपको ज्यादा प्रॉडक्टिव बनाएगी

वारविक यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के अनुसार जो लोग खुश रहते हैं वे अपने काम में अधिक प्रॉडक्टिव होते हैं। इस रिसर्च के लिए इकोनॉमिस्ट्स ने कई प्रयोग करके यह पता लगाया कि हैप्पी एम्प्लॉइज अधिक मेहनत करते हैं और वे बाकी एम्प्लॉइज की तुलना 12 प्रतिशत ज्यादा प्रॉडक्टिव होते हैं। इसी तरह कई कैरिअर एक्सपर्ट्स का मानना है कि वर्कप्लेस पर खुशी हमें नई एनर्जी से भर देती है जिससे आप ज्यादा काम करने के लिए प्रेरित होते हैं। इसीलिए वर्कप्लेस पर खुश रहना काम और माहौल दोनों के लिहाज से जरूरी होता है। हम दरअसल अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा वर्कप्लेस में बिता देते हैं। आप अगर हफ्ते में 40 घंटे वर्कप्लेस पर बिताते हैं तो भी आप अपने जीवन का 1/3 हिस्सा काम करते हुए बिताते हैं। ऐसे में काम के दौरान आपका खुश रहना आपके स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। अगर आप भी अपने वर्कप्लेस पर खुश रहने के तरीके खोज रहे हैं तो ये टिप्स निश्चित ही आपके लिए फायदेमंद साबित होंगे।

प्रोफेशनल डेवलपमेंट का रखें ध्यान

जीवन के बाकी सभी अनुभवों की तरह ही वर्क प्लेस पर खुश रहना भी इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने काम को और साथियों को किस तरह से देखते हैं। वर्कप्लेस पर आपकी खुशी इस बात पर निर्भर करेगी कि आप कितना ग्रोथ कर रहे हैं और आपको कंपनी से क्या सीखने को मिल रहा है। इस तरह अपनी प्रोफेशनल ग्रोथ का ध्यान रखकर ही आप खुश महसूस कर सकते हैं। यह सीखना किसी भी रूप में हो सकता है जैसे कि कोई क्लास जिसमें आप एक बेहतर मैनेजमेंट के गुरु सीख रहे हों या किसी साथी की मदद से आप एक नई स्किल डेवलप कर रहे हों।

मोटिवेशन कहां से मिलता है?

बहुत से लोग वर्कप्लेस पर खुश नहीं रह पाते क्योंकि वे पहचान ही नहीं पाते कि दरअसल कौनसी बात उन्हें सबसे अधिक मोटिवेट करती है। वे अपने काम के महत्व को समझ नहीं पाते और अपनी टीम से तालमेल या जुड़ाव महसूस नहीं कर

पाते। इसलिए बहुत जरूरी है कि आप समझें कि आपके लिए एंजॉयमेंट, सक्सेस और फुलफिलमेंट के क्या अर्थ हैं और वह सब आपके काम से किस तरह से जुड़ते हैं। हो सकता है कि आपका जॉब और टीम दोनों ही आपको मोटिवेट नहीं कर पा रहे हों लेकिन इस बात का पता लगाकर ही आप कुछ बेहतर सोच पाएंगे।

किसी से अपनी तुलना नहीं करें

ऑफिस के समय में 10 से 15 मिनट अपने लिए भी निकालें। चाहे वह मेडिटेशन हो, वॉक हो या फिर स्ट्रेचिंग हो। बीच-बीच में इस तरह के छोटे ब्रेक्स लेते रहने से आप खुश रहेंगे और काम पर भी अधिक ध्यान दे पाएंगे। इसके अलावा दूसरों से अपनी तुलना न करें, न ही उनकी उपलब्धियों को देखकर परेशान हों। इसकी जगह अपने सफल कामों और उपलब्धियों की एक लिस्ट बनाएं और अपने सामने रखें। इससे आप खुश रहेंगे और अधिक प्रयास करेंगे।

अपने काम के कारण याद रखें

आप जो भी कर रहे हैं वह क्यों कर रहे हैं और आपने अपनी कंपनी व जॉब को क्यों चुना था इस बात को याद रखें। ज्यादातर समय हम किसी जॉब की शुरूआत में तो उत्साहित रहते हैं लेकिन जैसे-जैसे स्ट्रेस और काम का दबाव बढ़ता है हम वह एक्साइटमेंट खो देते हैं, ऐसे में हमें याद रखना चाहिए कि इस जॉब को हमने क्यों चुना था।

24/7 उपलब्ध न रहें

जब तक कि कोई इमरजेंसी न हो या कोई खास स्थिति न पैदा न हो जाए किसी को भी काम के लिए दिन के 24 घंटे और हफ्ते के सातों दिन लगातार नहीं सोचना चाहिए। इससे आपकी एफिशिएंसी प्रभावित होगी। अच्छा होगा कि आप काम से ब्रेक लेने की भी कोशिश करें, यह आपको प्रॉडक्टिव बनाए रखने के साथ खुश और एनर्जेटिक रहने में भी मददगार साबित होगा।

अपना फ्रेंड्स ग्रुप बनाएं

काम के सिलसिले में ही बहुत-से लोग हमारे अच्छे दोस्त बन जाते हैं। हमें अपने आईडियाज को शेयर करने के लिए फ्रेंड्स, मेंटर्स, एडवाइजर्स और एडवोकेट्स की जरूरत होती है। इसके अलावा किसी एक्सपर्ट एडवाइस के लिए, ब्रेनस्टोर्म,

खुशी मनाने के लिए, सॉल्यूशंस और वीकएंड सेलिब्रेट करने के लिए भी हमें टीम की जरूरत होती है। इसलिए आपको उन लोगों से जुड़ना चाहिए जो आप की प्रशंसा करते हैं, जो आपको कॅरिअर में ग्रो करने में मदद करते हैं, जिन्हें आपकी खुशियों का ख्याल होता है, जिनको आप सम्मान देते हैं और जो आपको हर मौके पर सपोर्ट करने के लिए तैयार रहते हैं।

काम को मूल्यों से जोड़ें

जब आप अपने काम से खुश होंगे तो आपके लिए अपने आंतरिक मूल्यों से जुड़ना भी संभव हो जाएगा। जॉब में कोई बहुत बड़ा उद्देश्य अपने लिए भी हो तो भी आप अपने अनुसार अपने लिए मूल्यों का निर्धारण कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर आप दूसरों से अच्छा व्यवहार करें, कुछ सिखाएं, अपना काम पॉजिटिव इंटेशन के साथ करें, पूरी मेहनत करें, अपने बच्चों के लिए रोल मॉडल बनें। इस तरह की बातें न सिर्फ आपको खुश बनाए रखेंगी बल्कि काम को भी, अर्थ देंगी।

नकारात्मक लोगों से दूरी बनाएं

कुछ लोग ऑफिस में हर समय काम के बारे में शिकायतें और गॉसिपिंग करते रहते हैं, लेकिन वे काम करना नहीं छोड़ते हैं। ऐसे लोगों को नेगेटिव को-वर्कर्स कहा जाता है। ऐसे लोगों को इग्नोर करें या उनके साथ कम से कम समय बिताएं। अपना समय उन लोगों के साथ बिताएं जो पॉजिटिव है और आगे बढ़ रहे हैं। इस तरह के लोग आपको भी आगे बढ़ने की ही प्रेरणा देंगे। (दैनिक भास्कर)

झगड़े की ओर क्यों तुरंत खिंचता है ध्यान

जिनेवा (स्विटजरलैंड) के विश्वविद्यालय यूएनआईजीई के शोध में पाया गया कि जब खतरा भापते हैं तो हमारा दिमाग कैसे सक्रिय होता है। दृष्टि और श्रवण दो इंद्रियां हैं जो मनुष्य को खतरनाक परिस्थितियों का पता लगाने की अनुमति देती हैं। श्रवण के दौरान खतरों को लेकर मस्तिष्क की प्रतिक्रिया की जांच के लिए, शोधकर्ताओं ने 22 लघु मानव ध्वनियां (600 मिली. सेकंड) जो तटस्थ उच्चारण थे या क्रोध, खुशी व्यक्त करते थे। इन ध्वनियों को 35 प्रतिभागियों के सामने प्रस्तुत किया। इलेक्ट्रोएन्सेफलेग्राम (ईईजी) ने मस्तिष्क में मिलीसेकंड तक विद्युत गतिविधि को

मापा। शोधकर्ताओं ने कहा कि पहली बार सामने आया कि कुछ मिलीसेकंड में ही हमारा दिमाग गुस्से वाली आवाजों की उपस्थिति के प्रति संवेदनशील हो जाता है।

एक्सपर्ट कमेंट: ईईजी (इलेक्ट्रो एंड सेपलो ग्राम) जांच से तंत्रों के प्रति मिली सेकंड प्रवाह पर दिमाग की सक्रियता निर्भर करती है। इसीलिए म्यूजिक से सुकून तो शोर से सक्रियता बढ़ती है।-डॉ. आर.के.सोलंकी, हैड

इस साल दुनिया की आबादी 8.3 करोड़ बढ़ी, भारत की 1.48 करोड़

भारत की आबादी दुनिया की इस साल बढ़ी आबादी का 18% है

2018 में दुनिया में सबसे ज्यादा 1.48 करोड़ आबादी भारत की बढ़ी है। यह चीन की इस साल बढ़ने वाली आबादी से करीब 3 गुना है। 2018 में चीन की आबादी महज 55 लाख बढ़ी। 2018 में दुनिया की आबादी 8.3 करोड़ बढ़ी। इसमें अकेले 17.83% आबादी भारत की है। 2018 में भारत की जनसंख्या वृद्धि दर 1.11% रही, जो दुनिया की टॉप-5 आबादी वाले देशों में सबसे ज्यादा है। दूसरे नंबर पर इंडोनेशिया की जनसंख्या वृद्धि दर 1.06% रही।

दुनिया के टॉप-आबादी वाले देश: चीन की आबादी 55 लाख बढ़ी

देश	कुल आबादी 2018	वृद्धि दर	2018 में बढ़ी आबादी
चीन	1.41 अरब	0.39%	55 लाख
भारत	1.35 अरब	1.11%	1.48 करोड़
अमेरिका	32.6 करोड़	0.71%	23 लाख
इंडोनेशिया	26.6 करोड़	1.06%	28 लाख
ब्राजील	21 करोड़	0.75%	15 लाख

एशिया की आबादी सबसे ज्यादा 4.07 करोड़ बढ़ी ग्रोथ 0.9% रही;

जो 3 महाद्वीपों से कम

2018 में दुनिया की जनसंख्या वृद्धि दर 2017 से 1.09%

2018 में दुनिया की जनसंख्या वृद्धि दर 1.09% रही। यह 2017 से करीब

1.09% और 2016 से 1.14% कम है। फिलहाल जनसंख्या वृद्धि दर के लिहाज से दुनिया की आबादी हर साल करीब 8 करोड़ की रफ्तार से बढ़ रही है।

2018 में दुनिया की आबादी 8.3 करोड़ बढ़ी, इसमें एशिया की सबसे ज्यादा 4.07 करोड़ और सबसे कम ओशिनिया (ऑस्ट्रेलिया और अन्य देश) महाद्वीप की 5.74 लाख बढ़ी। 2018 में सबसे ज्यादा जनसंख्या वृद्धि दर 2.52% अफ्रीका महाद्वीप और सबसे कम 0.73% उत्तरी अमेरिका की रही।

महाद्वीप: यूरोप की आबादी सबसे कम 0.08% रफ्तार से बढ़ रही है

महाद्वीप	कुल आबादी	वृद्धि दर	2018 में बढ़ी आबादी
एशिया	4.54 अरब	0.9%	4.07 करोड़
अफ्रीका	1.28 अरब	2.52%	3.16 करोड़
यूरोप	74 करोड़	0.08%	5.74 लाख
दक्षिण अमेरिका, कैरिबियन देश	65 करोड़	0.99%	64 लाख
उत्तरी अमेरिका	36 करोड़	0.73%	26 लाख
ओशिनिया	4.12 करोड़	1.4%	5.70 लाख

सम्मान: नाइटहुड से नवाजे गए ब्रिटिश वैज्ञानिक ने बनाया ऐसा

'मट्टा' जो दिलाएगा बच्चों में कैसर से निजात

घरो में हद से ज्यादा सफाई, साबुन का इस्तेमाल करना व स्नानपान न कराने से बच्चों में रक्त कैसर, 30 साल के अध्ययन में खुलासा

जल्द ही मट्टे जैसे पेय से बच्चों को ल्यूकेमिया जैसी जानलेवा बीमारी से निजात मिल सकेगी। खास बात यह है कि इस पेय में शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने वाले अच्छे जीवाणु मिले होंगे जो बीमारी दूर करने में मददगार साबित होंगे। यह पेय ब्रिटिश वैज्ञानिक मेल ग्रीक्स ने तैयार की है, जिसे अभी प्रयोग के तौर पर अजामाया जा रहा है।

दरअसल, लंदन स्थित इंस्टीट्यूट से जुड़े मेल ग्रीक्स ने 30 साल के गहन

अध्ययन, के बाद बच्चों के ल्यूकेमिया होने की वजह पता लगाई है। ग्रीक्स ने बताया कि माता-पिता द्वारा बच्चों को बीमारी से दूर रखने के लिए घरों की अत्यधिक सफाई पर ध्यान देना लाजिमी है, पर ज्यादा सफाई के नुकसान भी है। घरों में ज्यादा पोछा लगाना, जीवाणुरोधी साबुन का इस्तेमाल, स्नानपान न करना व अन्य बच्चों के साथ सामाजिक संपर्क में कमी से बच्चे बैक्टीरिया के संपर्क में नहीं आ पाते हैं। इससे कीटाणुओं से लड़ने की क्षमता विकसित नहीं हो पाती। उनके इस शोध के लिए उन्हें बीते शुक्रवार को नाइटहुड पुरस्कार से नवाजे जाने का ऐलान किया गया।

जीन में अचानक बदलाव से बीमारी

ग्रीक्स के मुताबिक बच्चों को होने वाली एक्ज्यूट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया जैविक घटनाओं के चलते होता है। यह हर 20 बच्चों में से एक में जीन में अचानक आए बदलाव के कारण होता है। ल्यूकेमिया होने पर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर बुरा असर पड़ता है।

क्या है ल्यूकेमिया

यह एक प्रकार का रक्त कैंसर होता है, जिससे बच्चे ज्यादा प्रभावित होते हैं। इससे प्रभावित शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या असामान्य रूप से बढ़ जाती है। इससे पीड़ित शख्स के घाव देर से भरते हैं। हमेशा थकान महसूस करता है। त्वचा का रंग पीला पड़ जाता है। जल्दी सांस लेना भी प्रमुख लक्षण है।

प्रयोग : ग्रीक्स ने बताया कि उनकी टीम मानव आंत में मौजूद बैक्टीरिया, वायरस और अन्य रोगाणुओं पर शोध कर रही है। उनका उद्देश्य यह था दस तरह के जीवाणुओं को तलाशना है, जो बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को फिर से विकसित करने में मददगार होंगे। अभी चूहों पर प्रयोग कर यह पता लगाने का प्रयास किया जा रहा है कि जीवाणुओं की कौन सी प्रजातियाँ प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करने में मददगार हैं। प्रयोग सफल होने पर दो या तीन साल में मानव पर परीक्षण किया जाएगा। इन जीवाणुओं के मिश्रण से टेबलेट की जगह बच्चों के लिए दही जैसा पेय पदार्थ बनाया जा सकेगा, ताकि बच्चे खुशी-खुशी और आसानी से उसका सेवन कर सकें। नए शोध से प्रारंभिक चरण में ही गर्भ में ल्यूकेमिया के लिए जिम्मेदार जीन के बदलाव को रोका जा सकेगा।

डायबिटीज रोकने में भी मददगार : ग्रीक्स ने बताया कि उनकी दवा बच्चों को ल्यूकेमिया से ही नहीं, बल्कि टाइप डायबिटीज और एलर्जी का शिकार होने से भी बचाएगी।

वायु प्रदूषण से चिड़चिड़ापन, आँखों में जलन व बार-बार आती हैं छींके

हवा में मुख्य रूप से ऑक्सीजन व नाइट्रोजन होती है लेकिन बढ़ते औद्योगीकरण, वाहनों के प्रदूषण से जहरीली गैसों कार्बन मोनो ऑक्साइड, सल्फर डाइऑक्साइड, नाइट्रिक ऑक्साइड, लेड के मिलने से हवा प्रदूषित हो गई है। इससे एलर्जी, अस्थमा, सीओपीडी के मरीजों को सबसे ज्यादा दिक्कत होती है।

सांस लेते हैं तो फेफड़े में रक्त की नलिकाओं में एक तरफ से शुद्ध हवा रक्त में जाती है, दूसरी ओर से अशुद्ध हवा फिल्टर होकर बाहर आती है। लेकिन जब धूल कण प्रवेश करते हैं तो नलिकाओं की परत में सूजन आ जाती है। इससे सांस में दिक्कत, अस्थमा, सीओपीडी (क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज) व बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता घटती है। वायु प्रदूषण से चिड़चिड़ापन, गले में खराश, आँखों में जलन, छींके आती है। व्यवहार में बदलाव आता है।

तीन तरह से होती तकलीफ

यह तीन तरह से शारीरिक गतिविधि में दिक्कत पैदा करता है। नाक में एलर्जी से छींके, नाक बंद, सिरदर्द, गले में एलर्जी से ब्रॉकाइटिस, गला खराब, कफ बनता है। फेफड़े में एलर्जी से सांस लेने में दिक्कत, सीने में दर्द होता है। डॉक्टर मरीज से उसके आसपास के बारे में, मेडिकल हिस्ट्री जानते हैं। रक्त व प्लमोनरी फंक्शन टेस्ट से फेफड़ों की क्षमता जाँचते हैं। डिफ्यूजन टेस्ट से एक सेंकड में फेफड़े की हवा निकालने की क्षमता व स्मो चेक से इसमें प्रदूषित हवा के स्तर की जाँच करते हैं।

ऐसे करें बचाव

90 प्रतिशत समय अपने जीवन का लोग घरों व कार्यालयों में गुजार देते हैं। 93 प्रतिशत बच्चे (18 साल से कम) प्रदूषित हवा में सांस लेने के लिए मजबूर

10 में से एक बच्चे (पाँच साल से कम) की मौत श्वसन संबंधी बीमारी से होती है।

फेफड़े का लचीलापन कम होता

वायु प्रदूषण में केमिकल, लेड, क्रोमियम की वजह से मरीज में स्किन कैंसर, फेफड़े का कैंसर होने की आशंका बढ़ जाती है। मौसम में बदलाव से अस्थमा, दमा में कफ तेजी से बढ़ता है। साथ ही फेफड़े में लचीलापन कम हो जाता है। इसी वजह से अस्थमा अटैक बढ़ जाता है। घर से बाहर तभी निकलें जब धूप हो। सर्दी, शीतलहर व कोहरे में निकलने से बचें। सुबह-शाम घर में ही रहे। कमरा हवादार हो। बाहर निकलें तो मुँह पर गीला सूती कपड़ा बाँधकर निकले। मरीजों को बताया गया मेडिकल मास्क लगाएँ। यदि बाजार से लेते हैं तो ट्रिपल लेयर मास्क लें। गरमा-गरम खाना खाएँ।

इलाज से ज्यादा बचाव जरूरी

स्टीम थैरेपी : एलर्जी से प्रभावित मरीज के इलाज में दवाओं का ज्यादा रोल नहीं होता है। प्रदूषित हवा से बचना होगा। घर में वायु प्रदूषण से बचने के उपाय करें। फेफड़े में जमा कफ निकालने के लिए भाप लेने से निकल सकता है। दवाओं से खाँसी खरास से आंशिक आराम मिलता है।

योग-प्राणायाम व व्यायाम : बैठे व्यक्ति को ऑक्सीजन की कम जरूरत होती है। व्यायाम, योग करते समय ज्यादा ऑक्सीजन की जरूरत होती है। फेफड़े फिल्टर होते हैं। हानिकारक कण बाहर निकलते हैं। ध्यान रखें व्यायाम, योग व प्राणायाम प्रदूषण मुक्त स्थानों पर करें।

इलेक्ट्रिक उपकरण भी

घरों में वेंटिलेशन सही तरीके से नहीं होने, इलेक्ट्रिक उपकरण फ्रिज, एयरकंडीशनर से वायु प्रदूषण बढ़ता है। उपकरणों की नियमित सर्विसिंग भी जरूरी है। अन्यथा इससे नुकसान हो सकता है।

तुलसी, मनी प्लांट व पॉम ट्री लगाएँ

ध्यान रखें घर में भी धूम्रपान न करें।

फ्रिज, ओवन का नियमित रखरखाव करें।

कीटनाशकों का उपयोग घर में कम करें।

घर में सीलन, अनुपयोगी वस्तुएँ हटाएँ।

(विश्व स्वास्थ्य संगठन के आँकड़ों के अनुसार दुनिया में घर के अन्दर प्रदूषण से प्रति वर्ष 13 लाख लोगों की मौत होती है।)

आयुर्वेद में इलाज

प्रदूषण को अवशोषित करने के लिए हर घर में तुलसी का पौधा लगाएँ। रोजाना 10-15 मिली, तुलसी का जूस भी पीएँ।

त्रिफला : प्रदूषण से बिगड़े त्रिदोष का बैलेंस ठीक करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। रात में शहद-त्रिफला लेना फायदेमंद होता है।

नीम : नीम की पत्ती उबालकर उसके पानी से नहाएँ। सप्ताह में नीम की दो-तीन पत्तियाँ खाएँ। बैक्टिरिया खत्म होते हैं।

घी : सोते समय नाक में दो बूँद गाय का घी डालें। दो चम्मच घी खाएँ। हानिकारक तत्व फेफड़ों, लिवर में जमा नहीं होंगे।

अदरक : सांस से जुड़ी समस्याओं में फायदेमंद है। सलाद, चाय में डालकर भी ले सकते हैं। ज्यादा अदरक न लें।

सरकार ने माना, प्रदूषण की मार फसलों पर भी, गेहूँ-दूध-आलू की पैदावार घटेगी

नई दिल्ली। जलवायु परिवर्तन और बढ़ते प्रदूषण से सिर्फ आम लोग ही नहीं फसलों की सेहत भी बिगड़ रही है। कृषि मंत्रालय ने संसदीय समिति को लिखित जवाब में यह जानकारी दी है कि गेहूँ, मकई, धान, ज्वार, सरसों, आलू, कपास और नारियल के फसलों पर इसका सीधा असर पड़ सकता है।

भाजपा के वरिष्ठ नेता मुरली मनोहर जोशी की अध्यक्षता में गठित संसदीय समिति को दी जानकारी के अनुसार अगले 31 वर्षों में गेहूँ के उत्पादन में 6-23 फीसदी तक की कमी आ सकती है। सीधे शब्दों में हर एक डिग्री तापमान वृद्धि के साथ गेहूँ की पैदावार 6000 किलोग्राम तक कम हो जाएगी।

इसी तरह अगर जल्द कोई कदम न उठाए गए तो मकई के उत्पादन में 18 फीसदी तक की गिरावट दिखेगी।

धान में 4-6 फीसदी की कमी

मंत्रालय की रिपोर्ट के अनुसार धान की फसल पर इसका असर बिल्कुल प्रत्यक्ष है क्योंकि अगले वर्ष तक जलवायु परिवर्तन के कारण इसकी पैदावार 4-6 फीसदी तक घट जाएगी।

राजस्थान में असर

दुग्ध उत्पादन राजस्थान, उप्र, तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल में कमी दर्ज की जा सकती है।

1.6 मीट्रिक टन 01 वर्ष में 15 मीट्रिक टन 2050 तक

उपाय भी बताए

मंत्रालय ने इस समस्या से लड़ने के उपाय भी बताए हैं। इसके लिए किसानों को फसलों में विविधता और अलग-अलग प्रजाति के फसलों का प्रयोग करना चाहिए। इसके अलावा फसल, जल और मवेशियों के प्रबंधन से भी राहत की उम्मीद है।

प्रदूषण में 30 प्रतिशत कमी का लक्ष्य

सरकार ने लोकसभा में बताया कि देश के 102 शहरों में वायु प्रदूषण में 20-30 फीसदी तक कमी लाने के लिए उन शहरों पर केन्द्रित कार्य योजनाएँ राष्ट्रीय स्वच्छ वायु कार्यक्रम (एनसीएपी) में शामिल की गई हैं।

मस्तिष्क के आठ घंटे से अधिक अलर्ट मोड में रहने से व्यवहार में बदलाव, बड़ रहा तनाव

शरीर के साथ मानसिक फिटनेस भी जरूरी है। इसके लिए पूरी नींद, सही खानपान व व्यायाम करें। इससे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। याददाश्त भी अच्छी रहती है। निर्णय लेने की क्षमता बेहतर होती है।

ब्रेन के अलर्ट मोड में ज्यादा समय तक रहने से व्यवहार में बदलाव, निर्णय लेने की क्षमता, याददाश्त और शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। धीरे-धीरे डिप्रेशन में चला जाता है।

8 घंटे दिमाग को रिलैक्स मोड में रखना बहुत जरूरी है। इससे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

45 से 60 मिनट व्यायाम करना चाहिए। इससे शरीर के साथ दिमाग को भी कई फायदे मिलते हैं।

पुरुष के मस्तिष्क का औसत वजन 1424 ग्राम और महिला का 1565 ग्राम है। इसमें 75 प्रतिशत से ज्यादा पानी, 10 प्रतिशत फैट और आठ प्रतिशत प्रोटीन होता है। मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर कैमिकल सोते समय बनता है। यह व्यवहार, निर्णय लेने की क्षमता को नियंत्रित करता है। देर रात तक जागने व कम सोने वालों में इसकी कमी से व्यवहार में बदलाव, निर्णय की क्षमता, याददाश्त व स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है। व्यक्ति धीरे-धीरे डिप्रेशन में चला जाता है। बच्चों युवाओं में तेजी से बढ़ रहा गुस्सा, चिड़चिड़ेपन का कारण देर रात सोना, फास्टफूड, हैवी डिनर कैफीनयुक्त चीजों का ज्यादा प्रयोग, स्मोकिंग आदि प्रमुख वजह है।

जंकफूड खाने से बचें

जंकफूड खाने से दिमाग पर भी खराब असर पड़ता है। इसमें नमक, बैड कार्बोहाइड्रेट तय मात्रा से कई गुना ज्यादा पाए जाते हैं, जो हार्मोनल इम्बैलेंस करते हैं।

मोबाइल-टीवी का प्रयोग

मोबाइल व टीवी का प्रयोग एक घंटे से ज्यादा न करें। रात के समय सोने से पहले मोबाइल-टीवी न देखें। इससे निन्द की दिक्कत हो सकती है।

दिमाग तीन अवस्था में करता है काम

दिमाग को स्वस्थ और सही तरीके से काम करने के लिए तीन अवस्थाएँ होती हैं। तीनों अवस्थाएँ आठ-आठ घंटे की होती हैं। इसके असंतुलन से दिमाग की कार्य क्षमता, शारीरिक स्वास्थ्य पर भी गलत असर पड़ता है।

रिलैक्स मोड

बातचीत, गपशप, म्यूजिक सुनते, फिल्म देखते, हल्के-फुल्के गेम खेलते समय दिमाग रिलैक्स मोड में काम करता है। इस अवस्था में आठ घंटे रहने से शारीरिक व मानसिक सुकून मिलता है।

असर : मस्तिष्क के इस मोड में रहने से अच्छी नीन्द आती है। चिड़चिड़ापन, तनाव व डिप्रेसन से आराम मिलता है। निर्णय लेने की क्षमता बेहतर होती है।

स्लीपिंग मोड

मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आठ घंटे तक की नींद लेनी चाहिए। बिना बाधा के जितनी गहरी नीन्द लेंगे मानसिक स्वास्थ्य के लिए उतना ज्यादा फायदेमन्द होगा।

असर : निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है। याददाश्त अच्छी रहती है। मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य, बेहतर रहता है। व्यक्ति का व्यवहार अच्छा रहता है। चिड़चिड़ापन में कमी आती है।

मस्तिष्क को चाहिए हैल्दी डाइट :

आयुर्वेद में मेदाशक्ति बढ़ाने के लिए समय से सोना व ब्रह्म मुहूर्त में जागने को श्रेष्ठ बताया है। मेध रसायन गिलोय, मुलैठी मंडूकपर्णि, शंखपुष्पी मिलाकर बनाते हैं। इसका प्रयोग करना चाहिए। गाय का घी, हरि-पत्तेदार सब्जियाँ, काजू व पिस्ता लें।

ब्रेन गेम दिमाग के लिए फायदेमन्द

दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए ब्रेन गैम जरूरी है। तर्क शक्ति आधारित गेम्स, वर्ग पहेली सोचने की गति व याददाश्त बढ़ाते हैं। 15-30 मिनट खेलने में मस्तिष्क स्वस्थ रहता है।

अनुभव शेयर करें

दोस्तों, परिजनों से अनुभव शेयर करें। आपस में लगाव बढ़ेगा। अनुभव को रोचक तरीके से बताने की कला विकसित होगी। याददाश्त मजबूत होगी। सकारात्मक कहानियाँ पढ़ें।

नई स्किल सीखें

दिमाग नई चीजों के बारे में सोचने से रिलैक्स मोड में रहता है। नई रेसिपी, वेस्ट चीजों से काम की चीजें बनाएँ। चित्रकारी करें। स्केच बनाएँ। इससे दिमाग में रचनात्मकता बढ़ेगी।

योग-ध्यान

नियमित मेडिटेशन से मस्तिष्क रिलैक्स मोड में रहता है। इससे गहरी नीन्द आती है। शरीर में ऊर्जा स्फूर्ति का संचार होता है। चिड़चिड़ापन, तनाव, डिप्रेसन में आराम मिलता है।

नियमित व्यायाम

सुबह-शाम के समय नियमित 45-60 मिनट योग, ध्यान और व्यायाम करें। व्यायाम से दिमाग पर भी प्रभाव पड़ता है। व्यायाम से शरीर सक्रिय रहता है लेकिन दिमाग रिलैक्स मोड में रहता है। अनिद्रा व थकान नहीं आती है।

खानपान

वे पदार्थ जिनमें उत्तेजना बढ़ाने वाले तत्व पाए जाते हैं उनके प्रयोग से बचें, ज्यादा चाय, कॉफी, कोल ड्रिंक्स, नॉनवेज खाने से बचें। स्मॉकिंग, शराब न पीएं। दिमाग पर बुरा असर डालते हैं।

मेरे आत्मानुभव प्रयोग

आगम से मुझे अनुभव होता है मुझमें अनन्त ज्ञान-शक्ति रूप में है

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल : 1. क्या मिलिए...2.आत्मशक्ति....)

आगम व प्रयोग से मुझे अनुभव हो रहा,
सर्वज्ञों ने जो कहा उसे सत्य मैं पा रहा।

हर जीव में अनन्त ज्ञान है अनन्त सुख-वीर्य भी,
मेरे इस जीवन में भी लाखों अनुभव हो रहे।(1)
कर्म आच्छादित के कारण ये गुण होते हैं अविकसित।
यथा घन बादलों के कारण सूर्यरश्मियाँ होती तिरोहित।
कर्म रूपी घन बादल जितने अंश में होते हैं तिरोहित।
उतने अंश में आत्मगुण होते जाते हैं विकसित।(2)

जो मैं न सुना-देखा-पढ़ा वो भी ज्ञात होता है।
लौकिक से आध्यात्मिक व धर्म-दर्शन-विज्ञान में/(के)॥
राजनीति-कानून व शिक्षा-संस्कृति-भाषा में/(के)॥
देश-विदेशों की घटनाएँ व नानाविध विषयों में/(के)॥३॥
स्वप्न-शकुन व अंगस्फूर्ण अन्तःप्रज्ञा व अनुभव से/(के)॥
कार्य-कारण सम्बन्ध व निमित्त-उपादान दृष्टि से/(के)॥
अनेकान्त-स्याद्वाद व लौकिक व अलौकिक गणित से/(के)॥
कर्म सिद्धान्त से ले मनोविज्ञान अष्टांग निमित्तों से/(के)॥४
आयुर्वेद व प्राकृतिक चिकित्सा पर्यावरण के ज्ञान से/(के)॥
देश-विदेशों के दर्शन व इतिहास पुराणों से/(के)॥
राजनीति-कानून व नीति-नियम व परम्पराओं से/(के)॥
साहचर्य व समीक्षा व शिक्षा-अन्तःप्रेरणा (अनुमान) प्रज्ञा से॥(५)
अणु से ले विश्व का व आत्मा से ले परमात्मा का।
हुए हैं व हो रहे हैं पूर्वज्ञान/(पूर्वाभास) जो न जाना अन्य से॥
जो पूर्व में जाना व लिखा वे अभी हो रहे हैं सत्य/(सिद्ध)॥
विज्ञान से ले व्यक्ति-समाज-राष्ट्र व अन्तर्राष्ट्र में॥(६)
देश-विदेशों के वैज्ञानिक जो न जानते अभी भी।
विशेषतः भारत के वैज्ञानिक व शिक्षाविद् न जानते॥
राजनीतिज्ञ व कानूनज्ञ समाज सुधारक भी न जानते।
ऐसे अनेक विषयों को मैं जानता व लिखा भी हूँ॥(७)
करोड़ों लोग जो न जानते/(मानते) उसे मैं जान पा रहा हूँ।
जो साक्षरी व वृद्ध भी न जानते उसे मैं अनुभव कर रहा हूँ।
अन्य अनेक वर्षों में सीखते उसे मैं कुछ समय में सीखता।
अन्य जो पूर्ण जीवन में प्रज्ञा (श्रद्धा) न पाते उसे भी मैं शीघ्र पाता॥(८)
ये मेरे आत्मचिन्तन है ये मेरी आत्मानुप्रेक्षा।
ये मेरे आत्मविश्लेषण है ये मेरी आत्मा की जिज्ञासा।
ये मेरी आत्मकथा है ये मेरी आध्यात्मिक भावना।

काव्य के द्वारा 'सूरी कनक' करे शुद्धात्मा की विवेचना॥(९)
इससे मेरा ज्ञान-वैराग्य भी तीव्रता से बढ़ रहा।
सांसारिक समस्त काम त्याग कर आत्मविशुद्ध कर रहा हूँ।
सनम्र सत्यग्राही बनकर सत्य-तथ्य को मान/(लिख) रहा हूँ।
कोई माने या न माने मैं सत्य को मान रहा हूँ॥(१०)
इससे मुझे सर्वज्ञ (प्रति) व आगम प्रति श्रद्धा दृढ़ हो रही।
स्व-आत्मा के अनन्त ज्ञानादि गुण प्रति श्रद्धा तीव्र हो रही।
स्व-आत्मिक गुण प्रकट हेतु तीव्र भावनादि बढ़ रही।
मौन-एकान्त में निस्सुहता से आत्मसाधना बढ़ रही॥(११)

नन्दैड 30.11.2018 रात्रि

(उक्त विषय के परिज्ञान हेतु आचार्य श्री द्वारा रचित प्रायः 200 ग्रन्थों का अध्ययन करें)

ज्ञानी एवं ज्ञान कथंचित् अभेद

जो जाणदि सो गाणं ण हवदि गाणेण जाणमो आदा।

गाणं परिणमदि सयं अट्ठु गाणदिट्ठ सव्वे॥(35) प्र.सा.

He who knows is Knowledge; the self does not become a knower with knowledge (as an extraneous instrument). The very self develops knowledge, and all the objects stand (reflected) in the knowledge.

आगे कहते हैं कि आत्मा अपने से भिन्न किसी ज्ञान के द्वारा ज्ञानी नहीं होता है अर्थात् ज्ञान और आत्मा का सर्वथा भेद नहीं है किसी अपेक्षा से भेद है, वास्तव में ज्ञान और आत्मा अभिन्न है।

(जो जाणदि) जो कोई जानता है (सो गाणं) सो ज्ञान गुण अथवा ज्ञानी आत्मा है। जैसे संज्ञा, लक्षण, प्रयोजन आदि के कारण अग्नि और उसके उष्ण गुण का भेद होने पर भी अभेद नय से जलाने की क्रिया करने को समर्थ उष्ण गुण के द्वारा परिणत हुई अग्नि भी उष्ण कही जाती है। तैसे संज्ञा लक्षणादि के द्वारा ज्ञान और आत्मा का भेद होने पर भी पदार्थ और क्रिया के जानने को समर्थ ज्ञान गुण के द्वारा

परिणमन करता हुआ आत्मा भी ज्ञान या ज्ञानरूप कहा जाता है ऐसा ही कहा गया है। 'जानातीति ज्ञानमात्मा' कि जो जानता है सो ज्ञान है और सो ही आत्मा है। (आदा) आत्मा (णाणेण) भिन्न ज्ञान के कारण से (जाणगो) जानने वाला ज्ञाता (ण हवदि) नहीं होता है। किसी का ऐसा मत है कि जैसे भिन्न दंतीले से देवदत्त घास का काटने वाला होता है वैसे भिन्न ज्ञान से आत्मा ज्ञाता होवे तो कोई दोष नहीं है। उसके लिये कहते हैं कि ऐसा नहीं हो सकता है। घास छेदने की क्रिया के सम्बन्ध में दंतीला बाहरी उपकरण है सो भिन्न हो सकता है परन्तु भीतरी उपकरण देवदत्त की छेदन क्रिया सम्बन्धी शक्ति विशेष है सो देवदत्त से अभिन्न ही है, भिन्न नहीं है। तैसे ही ज्ञान की क्रिया में उपाध्याय, प्रकाश, पुस्तक आदि बाहरी उपकरण भिन्न हैं, तो हों, इसमें कोई दोष नहीं है। परन्तु ज्ञान शक्ति भिन्न नहीं है वह आत्मा से अभिन्न है। यदि ऐसा मानोगे कि भिन्न ज्ञान से आत्मा ज्ञानी हो जाता है तब दूसरे के ज्ञान से अर्थात् भिन्न ज्ञान से सर्व ही कुंभ, खंभा आदि जड़ पदार्थ भी ज्ञानी हो जायेंगे सो ऐसा होता नहीं। (णाणं) ज्ञान (सयं) आप ही (परिणमदि) परिणमन करता है अर्थात् जब भिन्न ज्ञान नहीं होता है तब जैसे घटकी उत्पत्ति में मिट्टी का पिंड स्वयं उपादन कारण से परिणमन करता है वैसे पदार्थों के जानने में ज्ञान स्वयं उपादन कारण से परिणमन करता है तथा (सव्वे अट्ठा) व्यवहार नय से सब ही ज्ञेय पदार्थ (णाणड्डिया) ज्ञान में स्थित हैं अर्थात् जैसे दर्पण में प्रतिबिम्ब पड़ता है तैसे ज्ञेय पदार्थ ज्ञानाकार से ज्ञान में झलकते हैं, ऐसा अभिप्राय है।

समीक्षा-ज्ञान गुण एवं गुणी कथंचित् भिन्न भी हैं और कथंचित् अभिन्न भी हैं। इसलिए कथंचित् ज्ञान-ज्ञानी हैं और कथंचित् ज्ञानी ज्ञान से भिन्न अन्य अस्तित्व, वस्तुत्वादि गुण स्वरूप भी हैं। अथवा आत्मा स्वयं से भिन्न अन्य किसी ज्ञान गुण के संयोग से ज्ञेय को जानता है ऐसा भी नहीं है। यदि ऐसा माना जाय तो ज्ञान के संयोग से पहले आत्मा अचेतन रहेगा। तथा ज्ञान के संयोग से चेतन होगा। और भी एक अनर्थ उत्पन्न हो जायेगा वह यह है कि ज्ञान गुण आत्मा के संयोग के पहले किस आधार पर था? और ज्ञान गुण के बिना आत्मा की सत्ता कैसे संभव है? कोई दार्शनिक ज्ञान एवं ज्ञान का फल ही मानते हैं और कोई अभिन्न ही है ऐसा मानते हैं परन्तु ज्ञान एवं उसका फल कथंचित् भिन्न हैं, कथंचित् अभिन्न है, यह वस्तु स्वरूप

है। प्रमेयरत्नमाला में कहा भी है-

अज्ञाननिवृत्तिर्हानोपादानोपेक्षाश्च फलम्।(1)

फल दो प्रकार का होता है-साक्षात्फल और पारम्पर्यफल। वस्तु सम्बन्धी अज्ञान की निवृत्ति होना यह प्रमाण का साक्षात्फल है। हान आदिक परम्पराफल हैं, क्योंकि वह प्रमेय के निश्चय करने के उत्तरकाल में होता है।

प्रमाणादभिन्नं भिन्नं च।(2)

यः प्रमिमीते स एव निवृत्ताज्ञानो जहात्यादत्त उपेक्षते चेति प्रतीतेः।(3)

जो प्रमाण से पदार्थ को जानता है उसी का अज्ञान निवृत्त होता है, वही अनिष्ट वस्तु का त्याग करता है, इष्ट वस्तु को ग्रहण करता है और जिसे अपने लिए इष्ट-अनिष्ट रूप नहीं समझता है, उसकी उपेक्षा करता है। इस प्रकार की प्रतीति होने से सिद्ध है कि प्रमाण से फल अभिन्न है।

पारम्पर्येण साक्षाच्च फलं द्वेषामिधायि यत्।

देवैर्भिन्नाभिन्नं च प्रमाणात्तहोदितम्।(11)

इसका यह अर्थ (अभिप्राय) है कि जिस आत्मा की प्रमाण के आकार से परिणति होती है, उसके ही फलरूप से परिणाम देखा जाता है इसलिए एक प्रमाता की अपेक्षा से प्रमाण और फल में अभेद है। प्रमाण करण रूप परिणाम है और फल क्रियारूप परिणाम है इस प्रकार करण और क्रियारूप परिणाम के भेद से प्रमाण और फल में भेद है। यह भेदरूप कथन सामर्थ्य से सिद्ध होने के कारण सूत्रकार ने पृथक् नहीं कहा है।

आचार्य अकलंकदेव ने और माणिक्यनन्दि ने प्रमाण के जिस फल को साक्षात् और पारम्पर्य के भेद से दो प्रकार का कहा है, वह प्रमाण से कथंचित् भिन्न भी है और अभिन्न भी है, वही यहाँ पर मैंने कहा है।

ज्ञान एवं ज्ञेय का स्वरूप

तम्हा णाणं जीवो णेयं द्वयं तिहा समक्खादं।

द्वयं ति पुणो आदा परं च परिणामसंबद्धं।(36)

Therefore the self is knowledge; the object of knowledge is

the substance, which is said to be threefold; the substance comprises the soul and the (five) other (substances) which are prone to modification.

आगे बताते हैं कि आत्मा ज्ञान रूप है तथा अन्य सर्व ज्ञेय हैं अर्थात् ज्ञान और ज्ञेय का भेद प्रगट करते हैं। क्योंकि आत्मा ही अपने उपादान रूप से ज्ञानरूप परिणमन करता है तैसे ही पदार्थों को जानता है ऐसा पूर्व सूत्र में कहा गया है (तम्हा) इसलिये (जीवः) आत्मा ही (णाणं) ज्ञान है। (णयं दव्वं) उस ज्ञान स्वरूप आत्मा का ज्ञेय द्रव्य (तिहा) तीन प्रकार अर्थात्, भूत, भविष्य, वर्तमान पर्याय में परिणमन रूप से या द्रव्य गुण पर्याय रूप से या उत्पाद-व्यय-ध्रौव्य रूप से ऐसे तीन प्रकार (समक्खाद) कहा गया है। (पुणो) तथा (परिणाम संबद्धं) किसी अपेक्षा परिणमनशील (आदा च परं) आत्मा और पर द्रव्य (दव्वं ति) द्रव्य है तथा क्योंकि ज्ञान दीपक के समान अपने को भी जानता है और पर को भी जानता है इसलिये आत्मा भी ज्ञेय है।

यहाँ पर नैयायिक मत के अनुसार चलने वाला कोई कहता है कि ज्ञान दूसरे ज्ञान से जाना जाता है क्योंकि वह प्रमेय है जैसे घट आदि। अर्थात् ज्ञान स्वयं अपने आपको नहीं जानता है? इसका समाधान करते हैं कि ऐसा कहना दीपक के साथ व्यभिचार रूप है। क्योंकि प्रदीप अपने आप प्रमेय या जानने योग्य ज्ञेय है। उसके प्रकाश के लिए अन्य की आवश्यकता नहीं है। तैसे ही ज्ञान भी अपने आप ही अपने आत्मा को प्रकाश करता है, उसके लिये अन्य ज्ञान के होने की जरूरत नहीं है। ज्ञान स्वयं स्व पर प्रकाशक है। यदि ज्ञान दूसरे ज्ञान से प्रकाशता है तब वह ज्ञान फिर दूसरे ज्ञान से प्रकाशता है ऐसा माना जायेगा तो अनंत आकाश में फैलने वाली व जिसका दूर करना अति कठिन है, ऐसी अनवस्था प्राप्त हो जायेगी सो होना सम्मत नहीं है। इसलिये ज्ञान स्व-पर-प्रकाशित है ऐसा सूत्र का अर्थ है।

समीक्षा-जैसे दीपक स्व-पर प्रकाशी है अर्थात् स्वयं प्रकाशित होता है एवं पर को भी प्रकाशित करता है। उसी प्रकार आत्मा भी स्व-पर प्रकाशी है अर्थात् ज्ञान गुण के द्वारा स्वयं को जानता है और दूसरों को भी जानता है। जब आत्मा स्वयं को जानता है उस समय वह कर्थाचित् ज्ञेय भी हो जाता है। अन्य दृष्टि से भी आत्मा ज्ञेय भी है क्योंकि ज्ञानगुण को छोड़कर अन्य गुण भी ज्ञान ही के विषय बनते हैं इसलिए

अन्यगुण की अपेक्षा आत्मा ज्ञेय भी बन जाता है। अन्य अचेतन द्रव्य केवल ज्ञेय ही होते हैं कभी ज्ञान नहीं होते क्योंकि उसमें चैतन्य शक्ति नहीं होती है। जैसे-जो द्रव्य स्वयं अप्रकाशी है वह द्रव्य को प्रकाश नहीं दे सकता परन्तु अन्य के प्रकाश से प्रकाशित हो सकता है। जैसे विज्ञान की अपेक्षा सूर्य स्वप्रकाशी एवं परप्रकाशी भी है। क्योंकि जब सूर्य उदय होता है तब सूर्य को देखने के लिए अन्य प्रकाश की आवश्यकता नहीं होती है। प्रमेयरत्नमाला (जैन न्याय शास्त्र) में कहा भी है-

स्वापूर्वार्थव्यवसायात्मकं ज्ञानं प्रमाणम्। (1)

स्व अर्थात् अपने आपको और अपूर्वार्थ अर्थात् जिसे किसी अन्य प्रमाण से पूर्व में जाना नहीं है ऐसे पदार्थ के निश्चय करने वाले ज्ञान को प्रमाण कहते हैं।

स्वोन्मुखता प्रतिभासनं स्वस्य व्यवसायः। (6)

स्वोन्मुखरूप से अपने आपको जानना, यह स्वव्यवसाय है। अपने आपके जानने के अभिमुख होने को स्वोन्मुखता कहते हैं। उस स्वोन्मुखता कहिए स्वानुभव रूप से जो प्रतिभास अर्थात् आत्मप्रतीति होती है, वही स्वव्यवसाय कहलाता है। सारांश अपने आपको जानने का नाम स्वव्यवसाय है।

अर्थस्येव तदुन्मुखतया। (7)

जैसे अर्थ के उन्मुख होकर उसे जानना अर्थव्यवसाय है। सूत्र में कहे गये 'तत्' शब्द से अर्थ (पदार्थ) को ग्रहण किया गया। जिस प्रकार पदार्थ के अभिमुख होकर उसके जानने को अर्थव्यवसाय कहते हैं, उसी प्रकार स्व अर्थात् अपने आपके अभिमुख होकर जो अपने-आपका प्रतिभास होता है अर्थात् आत्मप्रतीति या आत्मनिश्चय होता है, वह स्वव्यवसाय कहलाता है।

घटमहमात्मना वेद्धि। (8)

मैं घटको अपने आपके द्वारा जानता हूँ। यहाँ पर 'अहं' पद कर्ता है, 'घट' कर्म है, 'आत्मना' पद करण है और 'वेद्धि' यह क्रिया है। जैसे जानने वाला पुरुष अपने आपके द्वारा घटकों जानता है, वैसे ही अपने आपको भी जानता है।

प्रदीपवत्। (12)

दीपक के समान। जिस प्रकार दीपक की प्रकाशता और प्रत्यक्षता को स्वीकार किये बिना उससे प्रतिभासित हुए घटादिक पदार्थ की प्रकाशता और प्रत्यक्षता सम्भव

नहीं है उसी प्रकार यदि प्रमाणस्वरूप ज्ञान की भी प्रत्यक्षता न मानी जाय, तो उसके द्वारा प्रतिभासित पदार्थ की भी प्रत्यक्षता माननी सम्भव नहीं है। अतः दीपक के समान ज्ञान की भी स्वयं प्रकाशता और प्रत्यक्षता माननी चाहिये। यहाँ यह तात्पर्य है-ज्ञान अपने आपके प्रतिभास करने अर्थात् जानने में अपने से अतिरिक्त (भिन्न) सजातीय अन्य पदार्थों की अपेक्षा से रहित है, क्योंकि पदार्थ को प्रत्यक्ष करने के गुण से युक्त होकर अदृष्ट-अनुयायी करने वाला है, जैसे दीपक का भासुराकार। नियमसार में अमृतचन्द्र सूरि ने कहा है-

‘यथावद्वस्तुनिर्णीतिः सम्यग्ज्ञानं प्रदीपवत्।

तत्त्वार्थव्यवसायात्म कथंचित् प्रतिमेः पृथक्॥’

यथार्थ रूप से वस्तु का निर्णय होना सम्यग्ज्ञान है, वह प्रदीप के समान स्व और पर अर्थ का निश्चय कराने वाला है, तथा प्रामिति-जानने रूप क्रिया से कथंचित् भिन्न है।

जदि सव्वमेव णाणं णाणा-रूवेहि संटिदं एक्कं।

तो ण वि किं पि विणेयं विणा कहं णाणं॥ (247)

यदि सब वस्तु ज्ञानरूप ही हैं और एक ज्ञान ही नाना पदार्थों के रूप में स्थित है तो ज्ञेय कुछ भी नहीं रहा। ऐसी स्थिति में बिना ज्ञेय के ज्ञान कैसे रह सकता है? ज्ञानाद्वैतवादी बाह्य घट, पट आदि पदार्थों को असत् मानता है और एक ज्ञान को ही सत् मानता है। उसका कहना है कि अनादि वासना के कारण हमें बाहर में ये पदार्थ दिखाई देते हैं। किन्तु वे वैसे ही असत्य हैं जैसे स्वप्न में दिखाई देने वाली बातें असत्य होती हैं। इस पर आचार्य का कहना है कि यदि सब ज्ञानरूप ही है तो ज्ञेय तो कुछ भी नहीं रहा और जब ज्ञेय ही नहीं है तो बिना ज्ञेय के ज्ञान कैसे रह सकता है, क्योंकि जो जानता है उसे ज्ञान कहते हैं और जो जाना जाता है उसे ज्ञेय कहते हैं। जब जानने के लिए कोई है ही नहीं, तो ज्ञान कैसे हो सकता है?

घट-पट-जड-दव्वाणि हि णेय-सरूवाणि सुप्पसिद्धाणि।

णाणं जाणेदि जदो अप्पादो भिण्णरूवाणि॥(248)

घट पट आदि जड़ द्रव्य ज्ञेयरूप से सुप्रसिद्ध हैं। उनको ज्ञान जानता है। अतः ज्ञान से वे भिन्न रूप हैं।

जं सव्व-लोय-सिद्धं देहं-गेहादि-बाहिरं अत्थं।

जो तं पि णाण मण्णदि ण मुण्णिदि सो णाण-णांम पि॥(249)

जो शरीर मकान वगैरह बाह्य पदार्थ समस्त लोक में प्रसिद्ध हैं उनको भी जो ज्ञानरूप मानता है वह ज्ञान का नाम भी नहीं जानता।

ज्ञान त्रिकाल की अवस्थाओं को जानता

तत्कालिगेव सव्वे सदसब्भूदा हि पज्जया तासिं।

वट्टन्ते ते णाणे विसेसदो दव्वजादीणं॥(37)

All modifications, present and absent, of all those types of substances, atand essentially (reflected) in the Knowledge, as if in the present.

आगे कहते हैं कि आत्मा के वर्तमान ज्ञान में अतीत और अनागत पर्यायें वर्तमान के समान दिखती हैं-

(तासिं दव्वजादीणं) उन प्रसिद्ध शुद्ध जीव द्रव्यों की व अन्य द्रव्यों की (ते) वे पूर्वोक्त (सव्वे) सर्व (सदसब्भूदा) सद्भूत और असद्भूत अर्थात् वर्तमान, भूत तथा भविष्यकाल की (पज्जया) पर्यायें (हि) निश्चय से या स्पष्ट रूप से (णाणे) केवलज्ञान में (विसेसदो) विशेष करके अर्थात् अपने-अपने प्रदेश, काल, आकार भेदों के साथ संकर, व्यतिकर दोष के बिना (तत्कालिगेव) वर्तमान पर्यायों के समान (वट्टन्ते) वर्तती हैं अर्थात् प्रतिभासती हैं या स्फुरायमान होती हैं।

भाव वह है कि जैसे छद्मस्थअल्पज्ञानी मति श्रुतज्ञानी पुरुष के भी अंतरंग में मन से विचारते हुए पदार्थों की भूत और भविष्य पर्यायें प्रगट होती हैं अथवा जैसे चित्रमयी भीत पर बाहुबली भरत आदि के भूतकाल के रूप तथा श्रेणिक तीर्थकर आदि भावीकाल के रूप वर्तमान के समान प्रत्यक्ष रूप से दिखाई पड़ते हैं तैसे भीत के चित्र समान केवलीज्ञान में भूत और भावी अवस्थाएँ भी एक साथ प्रत्यक्ष रूप से दिखाई पड़ती हैं इसमें कोई विरोध नहीं है। तथा जैसे यह केवली भगवान् पर द्रव्यों की पर्यायों को उनके ज्ञानाकार मात्र से जानते हैं, तन्मय होकर नहीं जानते हैं, परन्तु निश्चय करके केवलज्ञान आदि गुणों का आधारभूत अपनी ही सिद्ध पर्याय को ही स्वसंवेदन या स्वानुभव रूप से तन्मयी हो जानते हैं, तैसे निकट भव्य जीव को भी

उचित है कि अन्य द्रव्यों का ज्ञान रखते हुए भी अपने शुद्ध आत्म द्रव्य की सम्यक् श्रद्धान, ज्ञान तथा चारित्र्य रूप निश्चयव्रतव्रतयमयी अवस्था को ही सर्व तरह से तन्मय होकर जाने तथा अनुभव करे, यह तात्पर्य करें।

समीक्षा-त्रैकालिक पर्यायों का समूहभूत द्रव्य है। किसी न किसी समय में द्रव्य किसी न किसी अवस्था में रहेगा ही। ऋजुसूत्र नय की अपेक्षा द्रव्य में एक समय में एक ही पर्याय रहती है। भूत एवं भावी पर्यायें वर्तमान द्रव्य में प्राग्भाव एवं प्रध्वंसाभाव रूप में रहती है। केवलज्ञान विशद, निरपेक्ष, प्रत्यक्ष, अनंतानंत ज्ञान प्रतिच्छेद से युक्त होने के कारण वह केवलज्ञान वर्तमान पर्याय के माध्यम से भूत एवं भविष्यत् पर्यायों को भी जान लेता है। एक लौकिक उदाहरण से प्रस्तुत इस महान् गूढ़ रहस्य का विशदकरण कर रहा हूँ। जैसे-अल्पज्ञ (छद्मस्थ) व्यक्ति एक किशोर को देखकर अपने क्षयोपशमिक ज्ञान से यह अनुमान लगाता है कि यह किशोर पहले माता के गर्भ में था, जन्म लेकर शिशु से बढ़ता-बढ़ता किशोर हुआ है एवं यह आयुक्रम से बढ़ता हुआ, युवक, प्रौढ़, वृद्ध होकर मृत्यु को भी प्राप्त करेगा। यदि इसकी आयु कम है तो यह युवक, प्रौढ़, वृद्ध बने या न बने पर निश्चित रूप से मृत्यु को प्राप्त करेगा। और भी एक उदाहरण प्रस्तुत कर रहा हूँ-रोटी को देखकर हमें पहले यह ज्ञान होता है कि पहले गेहूँ को खेत में बोया गया था, फिर अंकुर होकर पौधा बनकर गेहूँ आया तथा पका हुआ उस गेहूँ को काट-छाँट कर गेहूँ को अलग किया गया, पश्चात् गेहूँ को पीसकर रोटी बनाई गई यह हुआ भूत से वर्तमान का ज्ञान। वह अनुमान से जानता है कि यदि कोई इसको भक्षण करेगा तो यह रूधिर रूप में परिवर्तित होगी और यदि कोई भक्षण नहीं करेगा तो सड़-गल जायेगी। छद्मस्थ व्यक्ति अल्पज्ञ होने के कारण द्रव्य की कुछ पर्यायों को जान सकता है परन्तु सर्वज्ञ अनंत ज्ञानी होने से सम्पूर्ण द्रव्य की सम्पूर्ण पर्यायों को जानते हैं। दिग्भर महाश्रमण आचार्य उमास्वामी ने कहा भी है-

मतिश्रुतयोरनिबन्धो द्रव्येष्वसर्व पर्यायेषु। अ। तत्त्वार्थ सूत्र (26)

मति ज्ञान और श्रुतज्ञान की प्रवृत्ति कुछ पर्यायों से युक्त सब द्रव्यों में होती है।

रूपिष्ववधेः। (27) अ.1

अवधि ज्ञान की प्रवृत्ति रूपी पदार्थों में होती है।

तदनन्तभागे मनःपर्ययस्य। (28)

मनः पर्ययज्ञान की प्रवृत्ति अवधिज्ञान के विषय के अनन्तवें भाग में होती है।

सर्वद्रव्य पर्यायेषु केवलस्य। (29)

केवल को प्रवृत्ति सब द्रव्य और उनको सब पर्यायों में होती है।

कालिकाल सर्वज्ञ, तार्किक चूड़ामणि, बहुभाषा विद् 'महाप्रज्ञ' वीरसेन स्वामी ने जयधवलता तथा धवलता में इस सिद्धान्त का वर्णन बहुत ही तर्कसम्बद्ध आगमोक्त रूप में किया है-

15. असहाय ज्ञान को केवलज्ञान कहते हैं, क्योंकि वह इन्द्रिय, प्रकाश और मनस्कार अर्थात् मनो व्यापार की अपेक्षा से रहित होता है।

शंका-केवलज्ञान आत्मा के सहायता से होता है, इसलिए उसे केवल अर्थात् असहाय नहीं कह सकते हैं?

समाधान-नहीं, क्योंकि ज्ञान से भिन्न आत्मा नहीं पाया जाता है, इसलिए केवलज्ञान को असहाय कहने में कोई आपत्ति नहीं है।

शंका-केवलज्ञान अर्थ की सहायता लेकर प्रवृत्त होता है, इसलिए उसे केवल अर्थात् असहाय नहीं कह सकते हैं?

समाधान-नहीं, क्योंकि नष्ट हुए अतीत पदार्थों में और उत्पन्न न हुए अनागत पदार्थों में भी केवलज्ञान की प्रवृत्ति पाई जाती है, इसलिए केवलज्ञान अर्थ की सहायता से होता है यह नहीं कहा जा सकता है।

शंका-यदि विनष्ट और अनुत्पन्न रूप से अस्त पदार्थ में केवलज्ञान की प्रवृत्ति होती है तो खर विषाण में भी उसकी प्रवृत्ति होओ?

समाधान-नहीं, क्योंकि खर विषाण का जिस प्रकार वर्तमान में सत्त्व नहीं पाया जाता है उसी प्रकार उसका भूत शक्ति और भविष्यत् शक्ति रूप से भी सत्त्व नहीं पाया जाता है। अर्थात् जैसे वर्तमान पदार्थ में उसकी अतीत पर्यायें, जो कि पहले हो चुकी हैं, भूत शक्ति रूप से विद्यमान हैं और अनागत पर्यायें, जो कि आगे होने वाली हैं, भविष्यत् शक्ति रूप से विद्यमान हैं उस तरह खर विषाण-गधे का सींग यदि पहले कभी हो चुका होता तो भूत शक्ति रूप से उसकी सत्ता किसी पदार्थ में विद्यमान होती अथवा वह आगे होने वाला होता तो भविष्यत् शक्ति रूप से उसकी सत्ता किसी

पदार्थ में विद्यमान रहती। किन्तु खर-विषाण न तो कभी हुआ है और न कभी होगा अतः उसमें केवलज्ञान की प्रवृत्ति नहीं होती है।

शंका-जबकि अर्थ में भूत पर्यायों और भविष्यत् पर्यायों भी शक्ति रूप से विद्यमान रहती है तो केवल वर्तमान पर्यायों को ही अर्थ क्यों कहा जाता है?

समाधान-यह व्युत्पत्त्यर्थ अनागत और अतीत पर्यायों में भी समान है अर्थात् जिस प्रकार पूर्व में कहीं गई व्युत्पत्ति के अनुसार वर्तमान पर्यायों में अर्थपना पाया जाता है उसी प्रकार अनागत और अतीत पर्यायों में भी अर्थपना संभव है?

समाधान-नहीं, क्योंकि अनागत और अतीत पर्यायों का ग्रहण अर्थ के ग्रहणपूर्वक होता है। अर्थात् अतीत और अनागत पर्यायों भूत शक्ति और भविष्यत् शक्ति रूप से वर्तमान अर्थ में ही विद्यमान रहती है। अतः उनका ग्रहण वर्तमान अर्थ के ग्रहणपूर्वक ही हो सकता है, इसलिये उन्हें 'अर्थ' यह संज्ञा नहीं दी जा सकती है। अथवा केवलज्ञान आत्मा और अर्थ से अतिरिक्त किसी इन्द्रियादिक सहायक की अपेक्षा से रहित है इसलिए भी वह केवल अर्थात् असहाय है। इस प्रकार केवल अर्थात् असहाय जो ज्ञान है उसे केवलज्ञान समझना चाहिये। जय धवला

केवलगाणं णाम, सव्व दव्वाणि अदीदाणागय-वट्टमाणाणि सपज्जायाणि पच्चक्खं जाणदि। धवला

जो अतीत, अनागत और वर्तमान पर्यायों सहित सम्पूर्ण द्रव्यों को प्रत्यक्ष जानता है उसे केवलज्ञान कहते हैं।

नमः श्री वर्द्धमानाय निर्धूत कलिलात्मने।

सालोकानां त्रिलोकानां यद्विद्या दर्पणायते। (1) श्रावकाचार

जिनकी आत्मा ने कर्म रूप कलङ्क को नष्ट कर दिया है अर्थात् जो वीतराग है, अथवा जिनकी आत्मा ने हितोपदेश देकर अन्य आत्माओं-जीवों को कर्म कलङ्क से रहित किया है अर्थात् जो हितोपदेशी हैं और जिनका केवलज्ञान अलोक सहित तीनों लोकों के विषय में दर्पण के समान आचरण करता है अर्थात् जो सर्वज्ञ हैं उन अन्तिम तीर्थंकर श्रीवर्द्धमान स्वामी को अथवा अनन्त चतुष्टय रूप लक्ष्मी से वृद्धि को प्राप्त होने वाले चौबीस तीर्थंकरों को नमस्कार करता हूँ।

असद्भूत पर्यायों को भी ज्ञान जानता

जदि पच्चक्खमजादं पज्जायं पलियिदं च णाणस्स।

ण हवदि वा तं णाणं दिव्वं ति हि के परुवेंति। (39)

If that omniscience would not directly visualise the future and past modifications, who than would call that knowledge supernatural?

आगे इसी बात को दृढ़ करते हैं कि असद्भूत पर्यायों ज्ञान में प्रत्यक्ष हैं-(जदि) यदि (अजाद) अनुत्पन्न जो अभी पैदा नहीं हुई है ऐसी भावी (च पलहयं) तथा जो चली गई ऐसी भूत (पज्जायं) पर्याय (णाणस्स) केवलज्ञान के (पच्चक्खं) प्रत्यक्ष (ण हवदि) न हो (वा) तो (तं णाणं) उस ज्ञान को (दिव्वंति) दिव्य अर्थात् अलौकिक अतिशय रूप (हि) निश्चय से (के) कौन (परुवेंति) कहें? अर्थात् कोई भी न कहें। भाव यह है कि यदि वर्तमान पर्याय की तरह भूत और भावी पर्याय को केवलज्ञान क्रमरूप इन्द्रियज्ञान के विधान से रहित हो साक्षात् प्रत्यक्ष न करे तो वह ज्ञान दिव्य न होवे। वस्तु स्वरूप की अपेक्षा विचार करें तो वह शुद्ध ज्ञान भी न होवे। जैसे यह केवली भगवान् परद्रव्य व उसकी पर्यायों को यद्यपि ज्ञानमात्रपने से जानते हैं तथापि निश्चय करके सहज ही आनंदमयी एक स्वभाव के धारी अपने शुद्ध तन्मयीपने से ज्ञान क्रिया करते हैं तैसे निर्मल विवेकी मनुष्य भी यद्यपि व्यवहार से परद्रव्य और उसके गुण पर्याय का ज्ञान करते हैं तथापि निश्चय करके सहज ही आनंदमयी एक स्वभाव के धारी अपने शुद्ध तन्मयीपने से ज्ञान क्रिया करते हैं तैसे निर्मल विवेकी मनुष्य भी यद्यपि व्यवहार से परद्रव्य और उसके गुण पर्याय का ज्ञान करते हैं तथापि निश्चय से विकार रहित स्वसंवेदन पर्याय में अपना विषय रखने से उसी पर्याय का ही ज्ञान या अनुभव करते हैं यह सूत्र का तात्पर्य है।

समीक्षा-इस गाथा के पहले-पहले आचार्य कुंदकुंद देव ने केवलज्ञान की अलौकिकता, विशिष्टता, दिव्यता, अनंतशक्ति सम्पन्नता, त्रिकालज्ञता, प्रत्यक्षता का वर्णन आगमोक्त सतक रूप से करने के बाद यहाँ प्रश्रात्मक रूप से उसको ही दृढीकरण किया है। उनका प्रश्रात्मक रूप में उत्तर देना यह है कि यदि इन्द्रियज्ञान परोक्षज्ञान, क्षायोपशमिक ज्ञान के समान केवलज्ञान भी कुछ निश्चित पर्यायों को समग्रा

से नहीं जानेगा तो केवलज्ञानी, दिव्यज्ञानी कैसे होगा? अर्थात् ऐसा ज्ञान दिव्यज्ञान या केवलज्ञान नहीं हो सकता है इसलिये केवलज्ञान निश्चय से समस्त ज्ञेय एवं उनकी समस्त पर्यायों को जानता है।

इन्द्रियज्ञान असद्भूत पर्यायों को नहीं जानता

अथं अक्खणिवदिदं ईहापुव्वेहिं जे विजाणति।

तेसिं परोक्खभूदं णादुमसक्कं ति पण्णत्तं।।(40)

‘अष्टावक्र गीता’ में ऋषि अष्टावक्र ने ‘आध्यात्मिक रहस्य’ का प्रतिपादन करते हुए राजा जनक को सम्बोधन निम्न प्रकार से किया है-

अन्तस्त्यक्त कषायस्य निर्द्वन्द्वस्य निराशिषः।

यद्वृच्छयागतो भोगो न दुःखाय न तुष्टये।।(14)

अन्तःकरण के राग-द्वेषादि कषायों को त्यागने वाले और शीत, उष्णादि द्वंद्व रहित तथा विषय मात्र की इच्छा से रहित जो ज्ञानी पुरुष है उसको देवगति से प्राप्त हुआ भोग न दुःखदायक होता है और न प्रसन्न करने वाला होता है।

यत्पदं प्रेप्सवो दीनाः शक्राद्याः सर्वं देवताः।

अहो तत्र स्थितो योगी न हर्षमुपगच्छति।।(2)

बड़े आश्चर्य की वार्ता है कि इन्द्रिय आदि सम्पूर्ण देवता जिस आत्मपद की प्राप्ति की इच्छा करते हुए आत्मपद की प्राप्ति न होने से दीनता को प्राप्त होते हैं, उस सच्चिदानन्द, स्वरूप आत्म पद के विषे स्थिति अर्थात् ‘तत् त्वम्’ पदार्थ के ऐक्यज्ञान से आत्मपद के विषे वर्तमान आत्मज्ञानी विषय भोग से सुख को नहीं प्राप्त होता है और उस विषय सुख के नाश होने पर शोक नहीं करता है।

तज्ज्ञस्य पुण्यपापाभ्यां स्पशोह्यन्त न जायते।

नह्याकारशास्य धूमेन दृश्यमानापि सड गति।।(3)

तत्त्वज्ञानी को अन्तःकरण के धर्म जो पुण्य-पाप उनसे सम्बन्ध नहीं होता है, वह वेदोक्त विधि-निषेध के बन्धन में नहीं होता है, क्योंकि जिसको आत्मज्ञान हो जाता है, उसके अन्तःकरण में पाप-पुण्य का सम्बन्ध नहीं होता है, जिस प्रकार धूम आकाश में जाता है, परन्तु उस धूम का आकाश से सम्बन्ध नहीं होता है। गीता में

श्रीकृष्ण ने कहा है कि ‘ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुते तथा’। अर्थात् ज्ञानरूपी अग्नि सम्पूर्ण कर्म रूपी ईन्धन को भस्मसात करता है।

इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः।

निर्दोष हि समं ब्रह्म तस्माद् ब्रह्माणि ते स्थिता।। अ. 5 श्लो. 19

जिसका मन समत्व में स्थिर हो गया है उन्होंने इस देह में रहते ही संसार को जीत लिया है। ब्रह्म, निष्कलंक और समभावी है इसलिये वे ब्रह्म में ही स्थिर होते हैं।

अतीन्द्रिय ज्ञान ही केवलज्ञान

परिणामदो खलु णाणं पच्चक्खा सव्वदव्वपज्जाया।

सो णेव ते विजाणदि ओगगपुव्व्वाहिं किरियाहिं।।(21)

The omniscient who develops knowledge directly visualizes all objects and their modifications; he does never comprehend them through the sensational stages such as outline grasp.

आगे कहते हैं कि केवलज्ञानी अतीन्द्रिय ज्ञान में परिणमन करते हैं इस कारण से उनको सर्वपदार्थ प्रत्यक्ष होते हैं। (खलु) वास्तव में (णाणं) अनन्त पदार्थों को जानने में समर्थ केवल ज्ञान को (परिणमदो) परिणमन करते हुए केवली अरहंत भगवान् के (सव्वदव्वपज्जाया) सर्व द्रव्य और उनकी तीन कालवर्ती सर्व पर्यायों (पच्चक्खा) प्रत्यक्ष हो जाती हैं। (स) वह केवली भगवान् (ते) उन सर्व द्रव्य पदार्थों को (ओगगपुव्व्वाहिं किरियाहिं) अवग्रह पूर्वक क्रियाओं के द्वारा (णेवविजाणदि) नहीं जानते हैं किन्तु युगपत् जानते हैं ऐसा अर्थ है।

इसका विस्तार यह है कि आदि और अन्त रहित, बिना किसी उपादानकारण के सत्ता रखने वाले तथा चैतन्य और आनन्दमयी स्वभाव के धारी अपने शुद्ध आत्मा को उपादेय अर्थात् ग्रहण योग्य समझकर केवलज्ञान की उत्पत्ति का बीजभूत जिसको आगम की भाषा में शुक्ल ध्यान कहते हैं, वह होने से रागादि विकल्पों के जाल से रहित स्वसंवेदन ज्ञान के द्वारा जब यह आत्मा परिणमन करता है तब स्वसंवेदनज्ञान के फलस्वरूप केवल ज्ञानमयी ज्ञानाकार में परिणमन करने वाले केवली भगवान् के उसी क्षण में, जब केवलज्ञान पैदा होता है, तब क्रम क्रम से जानने वाले मति ज्ञानादि के अभाव से, बिना क्रम के एक साथ सर्वद्रव्य, क्षेत्र, काल सहित सर्व-द्रव्य, गुण

और पर्याय प्रत्यक्ष प्रतिभासमान हो जाते हैं, ऐसा अभिप्राय है।

समीक्षा-ज्ञानावरणीय कर्म के क्षय से जो केवलज्ञान प्रगट होता है वह केवलज्ञान अनंत ज्ञेय को प्रकाशित करने वाली शक्ति से युक्त होता है। एक जीव में असंख्यत आत्मप्रदेश होते हैं केवलज्ञानी के उस असंख्यत आत्मप्रदेश में से एक आत्मप्रदेश में जितनी ज्ञान रूपी ज्योति है, उस ज्योति में जो लोक अलोक है उससे भी अधिक द्रव्य होता तो भी प्रकाशित हो जाता। इसलिए गुणभद्र स्वामी ने कहा है यह लोक-अलोक जिस ज्ञान के एक कोने में विलीन हो जाता है। इसलिए केवलज्ञानी समस्त लोक-(विश्व) अलोक के सम्पूर्ण ज्ञेय पदार्थ/सत्य की त्रिकालवर्ती समस्त पर्यायों को/अवस्थाओं को/परिणामन को स्पष्ट/विशद/युगपत्/एक साथ जानते हैं। यदि वे क्रम से जानेंगे तब वे सम्पूर्ण ज्ञेय को बहुकाल तक भी नहीं जान पायेंगे क्योंकि एक ही द्रव्य में अनंत गुण और अनंत पर्यायों होती हैं। तब एक धर्म द्रव्य, एक अधर्म द्रव्य, एक आकाश द्रव्य, असंख्यत काल द्रव्य, अनंत जीव द्रव्य, अनंतानंत पुद्गल द्रव्य की अनंतानंत पर्यायों को कैसे जान सकेंगे? इसलिए केवली भगवान् अवग्रह, ईहा, आवाय, धारणापूर्वक नहीं जानते हैं परन्तु एक साथ देखते और जानते हैं। इतना ही नहीं, छद्मस्थ जीवों की ज्ञान प्रवृत्ति जिस प्रकार दर्शनपूर्वक होती है उसी प्रकार भी केवली भगवान् की प्रवृत्ति क्रम से नहीं युगपत् होती है। द्रव्य संग्रह में कहा भी है-

दंसणपुव्वं णाणं छदुमत्थाणं दोणिण उवओग्गा।

जुगव जम्हा केवलि-णाहे जुगव तु ते दोवि।।(44)

छद्मस्थ जीवों के दर्शनपूर्वक ज्ञान होता है। क्योंकि छद्मस्थों के ज्ञान और दर्शन ये दोनों उपयोग एक समय में नहीं होते। तथा जो केवली भगवान् हैं उनके ज्ञान तथा दर्शन ये दोनों ही उपयोग एक समय में होते हैं।

कुछ श्वेताम्बर जैनाचार्य केवली के भी ज्ञान की प्रवृत्ति दर्शनपूर्वक होती है ऐसा मानते हैं परन्तु ऐसा मानने पर अनेक दोष उत्पन्न होते हैं क्योंकि मोह क्षय के बाद एक साथ ज्ञानावरणीय, दर्शनावरणीय, अन्तरायकर्म का क्षय होता है जिसके कारण केवलज्ञान एवं केवलदर्शन एक साथ निरावरण हो जाते हैं। जब एक साथ निरावरण होने का अन्य कोई कारण नहीं जिससे प्रवृत्ति क्रम से हो सके। जिस उमास्वामी

आचार्य को दिग्म्बर और श्वेताम्बर दोनों मानते हैं उनकी कृति तत्त्वार्थ सूत्र में लिखा हुआ कि-

'मोहक्षयाज्ज्ञानदर्शनावरणान्तरायक्षयाच्च केवलम्।' (1) अ.10

मोह का क्षय होने से ज्ञानावरण, दर्शनावरण और अन्तराय कर्म का क्षय होने से केवलज्ञान प्रगट होता है।

सर्वद्रव्यपर्यायेषु केवलस्य।(29)

केवलज्ञान की प्रवृत्ति सब द्रव्यों और उनकी सब पर्यायों में होती है। राजवार्तिक में अंकलक देव स्वामी इस सूत्र का वार्तिक करते हुए कहते हैं कि-

सर्व ग्रहणं निरवशेषप्रतिप्रत्यर्थ।(91)

निरवशेष (सम्पूर्ण) का ज्ञान कराने के लिए सर्व शब्द को ग्रहण किया है। लोक और अलोक में त्रिकालविषयक जितने भी अनन्तानंत द्रव्य और पर्याय हैं उन सब में केवलज्ञान के विषय का निबन्ध है अर्थात् उन सबको केवलज्ञान जानता है। जितने ये अनन्तानन्त लोक-अलोक द्रव्य हैं इससे भी अनन्तगुणे लोक और अलोक और भी होते तो भी केवलज्ञान जान सकता है। क्योंकि केवलज्ञान का माहात्म्य अपरिमित है ऐसा जानना चाहिए। परमात्म प्रकाश में भी योगेन्द्र देव ने इसी भाव को प्रगट किया है:-

गयणि अणांति वि एक्क उडु जेहु उडु भुयणु विहाइ।

मुक्कहं जसु पए बिबिंयउ सो परमाप्पु अणाइ।।(38)

जैसे अनंत आकाश में नक्षत्र है उसी तरह तीन लोक जिसके केवलज्ञान में प्रतिबिंबित हुए दर्पण में मुख की तरह भासता है, वह परमात्मा अनादि है।

ऐसे जो केवली भगवान् हैं वे किस कारण से क्रम से जानेंगे इसका आगमोक्त तार्किक वर्णन मुझे आज तक श्वेताम्बर साहित्य में नहीं मिला। इस विषय में मेरी (उपाध्याय कनकनदी) चर्चा अनेक श्वेताम्बर साधु, साध्वी एवं उपाध्याय से हुई है परन्तु वे भी यथार्थ, आगम बद्ध तर्कशील उत्तर नहीं दे पाये। यहाँ तक तो कुछ साधुओं ने कहा-कि केवल ज्ञान एवं केवलदर्शन की प्रवृत्ति एक साथ होना चाहिए, नहीं तो अनेक दोष उत्पन्न होंगे, जिसका मैंने सक्षिप्त वर्णन ऊपर किया है। इतना ही नहीं दोनों परम्परायें जिस महान् दार्शनिक तार्किक सिद्धसेन को मानते हैं ऐसे महान्

आचार्य ने अपनी कृति सम्यति सूत्र में क्रम प्रवृत्ति का खण्डन कर युगपत् प्रवृत्ति का मण्डन किया है। इसका उद्धरण हम निम्न में कर रहे हैं-

मणपज्जवणाणंते णाणस्स य दसिणस्स य विसेसो।

केवलणाणं पुण दंसणं ति णाणं ति य समाणं॥(3)

ज्ञान और दर्शन के समय की भिन्नता मनःपर्ययज्ञान तक होती है। मतिज्ञान, श्रुतज्ञान, अवधिज्ञान और मनःपर्ययज्ञान में दर्शनपूर्वक ज्ञान होता है, पहले दर्शन होता है और उसके पश्चात् ज्ञान होता है। किन्तु केवलज्ञान या पूर्णज्ञान होने पर दर्शन और ज्ञान में क्रम नहीं होता। केवलज्ञान की अवस्था में ज्ञान और दर्शन एक साथ होते हैं। क्योंकि दर्शन और ज्ञान का क्रम छद्मस्थों (अल्पज्ञानियों) में पाया जाता है। केवलज्ञान में ज्ञान तथा दर्शन के उपयोग-काल में भिन्नता नहीं है।

केइ भणांति जइया जाणइ तइया ण पासइ जिणो ति।

सुत्तमवलंबमाणा तित्थयरासायणाभीरू॥(4)

कई (श्वेताम्बर) आचार्य तीर्थकरों की अवज्ञा से भयभीत हो आगम ग्रन्थों का अवलंबन लेकर यह कहते हैं कि जिस समय सर्वज्ञ जानते हैं उस समय देखते नहीं हैं। वे अन्य अल्प ज्ञानियों की भाँति सर्वज्ञ में भी दर्शनपूर्वक ज्ञान क्रमशः मानते हैं। क्योंकि जिस समय जानने की क्रिया होगी उस समय देखने कि क्रिया नहीं हो सकती। और जिस समय देखने की क्रिया होगी उस समय जानने की क्रिया नहीं हो सकती। दोनों में समय मात्र का अन्तर अवश्य पड़ता है। किन्तु सर्वज्ञ के सम्बन्ध में यह कहना ठीक नहीं है।

केवलणाणावरणक्खयजायं केवलं जहा णाणं।

तह दंसणं पि जुज्झ णियआवरणक्खयस्संते॥(5)

जिस प्रकार अवरोधक जलधरों (मेघ समूह) के हटते ही दिनकर का प्रताप एवं प्रकाश एक साथ प्रकट हो जाता है, उसी प्रकार कर्मों के आवरणों का अपसरण होते ही केवलज्ञान और केवलदर्शन एक साथ उत्पन्न हो जाते हैं। क्योंकि ज्ञान, दर्शन के आवरण के क्षय हो जाने पर कोई ऐसा कारण नहीं है, जिससे वे विद्यमान रह सकें।

भणणइ खीणावरणे जह मइणाणं जिणे ण संभवइ।

तह खीणावरणज्जे विसेसओ दंसणं पत्थि॥(6)

मतिज्ञान, श्रुतज्ञान, अवधिज्ञान, मनःपर्ययज्ञान और केवलज्ञान ये पाँचों एक ही ज्ञान के भेद हैं। अल्पज्ञानी (छद्मस्थ) के इनमें से केवलज्ञान को छोड़ कर चार ज्ञान तक हो सकते हैं, किन्तु केवलज्ञानी के केवली एक केवल ज्ञान ही होती है। इसलिए उनके मतिज्ञान नहीं होता। जिस प्रकार से केवली के मतिज्ञान नहीं होता, वैसे ही भिन्न-काल में केवलदर्शन भी सम्भव नहीं है। कहने का तात्पर्य यह है कि केवली के ज्ञान, दर्शन एक साथ होते हैं, क्योंकि वह क्षायिक है-कर्म के क्षय होने पर उत्पन्न होता है।

सुत्तम्मि चेव साईअपंज्जवसियं ति केवलं वुत्तं।

सुत्तासायणभीरूहि तं च दइव्वयं होइ॥(7)

आगम में केवलदर्शन और केवलज्ञान को सादि-अनन्त कहा गया है। अतः आगम की आसादना से डरने वालों को इस पर विशेष विचार करना चाहिए कि क्रम भावी मानने पर सादि-अनन्तता किस प्रकार बन सकती है? यदि ऐसा माना जाए कि जिस समय केवलदर्शन होता है, उस समय केवलज्ञान नहीं होता, तो इस मान्यता से आगम का विरोध करना है और इससे केवलदर्शन-केवलज्ञान में सादि-अनन्तता न बनकर सादि-सान्तता घटित होगी जो आगमोक्त नहीं है। इसलिए आगम का विरोध न हो, इस अभिप्राय से क्रमभावित्व न मानकर युगपत्/समकाल-भावित्व मानना चाहिए।

संतम्मि केवले दंसणम्मि णाणस्स संभवो पत्थि।

केवलणाणम्मि य दंसणस्स तम्हा सण्हणाइं॥(8)

केवली भगवान् के केवलदर्शन के होने पर केवलज्ञान नहीं होता। इसी प्रकार केवलज्ञान होने पर केवलदर्शन नहीं होता। क्योंकि इस प्रकार का क्रमत्व उनके नहीं होता। दर्शनावरण और ज्ञानावरण का क्षय एक काल में समान रूप से होने के कारण केवलदर्शन और केवलज्ञान एक समय में एक ही साथ समान रूप से उत्पन्न होते हैं। फिर, यह प्रश्न उत्पन्न हुए बिना नहीं रहता कि क्रमवाद पक्ष में केवली की आत्मा में ज्ञान, दर्शन में से पहले कौन उत्पन्न होता है?

दंसणणागावरणक्खए समाणम्मि कस्स पुब्बयारं।

होज्ज समं उप्पाओ हंदि दुवे णत्थि उवओगा॥(9)

आगम का विरोध करने वालों के लिए स्पष्टीकरण के निमित्त यह गाथा कही गई है कि दर्शनावरण तथा ज्ञानावरण का विनाश एक साथ होने से केवलदर्शन और केवलज्ञान की उत्पत्ति एक साथ हो जाती है। यदि क्रम से माना जाए, तो दर्शन और ज्ञान में से किसकी उत्पत्ति पहले होती है? इसी प्रकार से दोनों उपयोग क्रम से होते हैं या अक्रम से? इसका स्पष्टीकरण यही है कि पूर्वापर क्रम से दर्शन, ज्ञान केवली में मानना न्याय संगत नहीं है। क्योंकि क्रमवाद पक्ष में इन दोनों में सावरण मानना पड़ता है जो सम्भव नहीं है। सामान्यतः दोनों उपयोग क्रम से होते हैं। परन्तु केवलज्ञान-काल में केवली सामान्य-विशेषात्मक पदार्थ को एक ही समय में जानते हैं, इसलिए उनके दर्शन और ज्ञान उपयोग एक साथ होते हैं। वास्तव में कार्य रूप में भिन्न-भिन्न प्रतीति न होने के कारण सामान्यतः एक उपयोग कहा जाता है।

जइ सव्वं सायारं जाणइ एक्कसमएण सव्वण्णू।

जुज्जइ सया वि एवं अहवा सव्वं ण जाणाइ॥(10)

यदि सर्वज्ञ एक समय में सभी पदार्थ को सामान्य-विशेष रूप आकार सहित जानते हैं, तो यह मान्यता युक्ति युक्त हो सकती है। इसके अतिरिक्त अन्य प्रकार से मानने पर उनमें सर्वज्ञता, सर्वदर्शिता नहीं बन सकेगी। क्योंकि दोनों प्रकार के उपयोग (दर्शनोपयोग, ज्ञानोपयोग) अपने-अपने विषय को भिन्न-भिन्न से जानते हैं। जिस समय एक उपयोग सामान्य का ज्ञाता होता है, उस समय विशेष का ज्ञान कैसे हो सकता है? इसी प्रकार जब दूसरा उपयोग विशेष का ज्ञाता होता है, तो उसका कार्य भिन्न होता है। इसलिए वस्तु में पाए जाने वाले उभय धर्मों (सामान्य, विशेष) का ज्ञाता एक उपयोग नहीं हो सकता। अतएव इन उपयोगों में से क्रमशः जानने वाला सर्वज्ञ नहीं हो सकता। क्योंकि उनमें एक चैतन्य प्रकाश पाया जाता है।

परिसुद्धं सायारं अवियत्तं दंसवं अणायारं।

ण य खीणावरणिज्जे जुज्जइ सुवियत्तमवियत्तं॥(11)

यह कथन करना कि केवली जिस समय साकार ग्रहण करते हैं, उस समय केवलदर्शन (अनाकार) अव्यक्त रहता है और जब वे दर्शन ग्रहण करते हैं, तब

साकार अव्यक्त होता है, उचित नहीं है, क्योंकि उपयोग की यह व्यक्त एवं अव्यक्त दशा आवरण का सर्वथा विलय कर देने वाले केवली में नहीं बनती है।

अहिट्ठं अण्णायं च केवली एव भासइ सया वि।

एगसमयम्मि हंदि वयणवियप्पो ण संभवइ॥(12)

केवली सदा ही अदृष्ट, अज्ञात पदार्थों का कथन करते हैं-ऐसा कहने से वे दृष्ट एवं ज्ञात पदार्थों के एक समय में उपदेशक होते हैं, यह वचन नहीं बन सकता है।

अण्णायं पासंतो अहिट्ठं च अरहा वियाणंतो।

किं जाणइ किं पासइ कह सव्वण्हु ति वा होइ॥(13)

यदि केवली अर्हन्त पदार्थ के द्रष्टा और अदृष्ट पदार्थ के ज्ञाता हैं, तो इस स्थिति में उनमें एक समय में सर्वदर्शित्व तथा सर्वज्ञत्व की सिद्धि नहीं हो सकती क्योंकि उनमें विद्यमान दर्शन, ज्ञान, अपने-अपने विषय को देखने-जानने वाला है। जिस समय वह देखेंगे, उस समय जानेंगे नहीं और जिस समय जानेंगे, उस समय देखेंगे नहीं। इस प्रकार एक समय में एक साथ सामान्य-विशेष को जानने वाला उपयोग नहीं होगा। अतः उनमें सर्वदर्शित्व तथा सर्वज्ञत्व भी नहीं बन सकता।

केवलणाणमणंतं जहेव तह दंहेण पि पण्णतं।

सागारग्गहाहि य णियमपरित्तं अणागार॥(14)

आगम में केवली भगवान् का दर्शन और ज्ञान अनन्त कहा गया है। परन्तु उनके दर्शन, ज्ञान के उपयोग में क्रम माना जाय तो साकार ग्रहण की अपेक्षा से परिमित विषय वाला होगा, जिससे उनके दर्शन में अनन्तता नहीं बन सकती। अतएव केवली भगवान् में एक समय में ही दोनों उपयोग मानना चाहिए।

केवलज्ञान के लिए परोक्ष कुछ भी नहीं है-

णत्थि परोक्खं किंचि वि समंतं सव्वक्खगुणसमिद्धस्स।

अक्खातीदस्स सदा सयमेव हि णाणजादस्स॥(22)

आगे कहते हैं-केवलज्ञानी को सर्व प्रत्यक्ष होता है, यह बात अन्वयरूप से पूर्व सूत्र में कही गई है। अब केवलज्ञानी को कोई भी विषय परोक्ष नहीं है, इसी बात को व्यतिरेक से दृढ़ करते हैं।

(समंत) समस्तपने अर्थात्/ सर्व आत्मा के प्रदेशों के द्वारा (सर्वस्वगुणसमिद्धस्स) सर्व इन्द्रियों के गुणों से परिपूर्ण अर्थात् स्पर्श, रस, गन्ध, वर्ण, शब्द के जानने रूप जो इन्द्रियों के विषय उन सर्व के जानने की शक्ति सर्व आत्मा के प्रदेशों में जिसके प्राप्त हो गई है ऐसे तथा (अक्खातीदस्स) इन्द्रियों के व्यापार से रहित अथवा ज्ञान करके व्याप्त है आत्मा जिसका ऐसे निर्मल ज्ञान से परिपूर्ण और (सयमेव हि) स्वयमेव ही (गाणजादस्स) केवलज्ञान में परिणमन करने वाले अरहंत भगवान् के (किंचि वि) कुछ भी (परोक्खं) परोक्ष (णत्थि) नहीं है।

भाव यह है कि परमात्मा अतीन्द्रिय स्वभाव है। परमात्मा के स्वभाव से विपरीत क्रम से ज्ञान में प्रवृत्ति करने वाली इन्द्रियाँ हैं। उनके द्वारा जानने से जो उल्लंघन कर गये हैं अर्थात् जिस परमात्मा के पराधीन ज्ञान नहीं है ऐसे परमात्मा तीन कालवर्ती समस्त पदार्थों को एक साथ प्रत्यक्ष जानने को समर्थ अविनाशी तथा अखंडपने से प्रकाश करने वाले केवल ज्ञान में परिणमन करते हैं, अतएव उनके लिए कोई भी परोक्ष नहीं है। इस तरह केवलज्ञानियों को सर्व प्रत्यक्ष होता है।

समीक्षा-आत्मा स्वयं ज्ञान स्वरूप है। ज्ञान स्वरूप होने के कारण स्वयं से ही आत्मा देखा है, जानता है, उसके लिए अन्य बाह्य साधनों की आवश्यकता नहीं रहती है परन्तु जब ज्ञान कर्मरूपी आवरण से आवृत हो जाता है तब वह ज्ञान प्रत्यक्ष रूप से सब कुछ नहीं देख पाता है, न ही जान पाता है, उस समय में वह बाह्य साधनों के माध्यम से कुछ देखता है कुछ जानता है। जैसे कोई व्यक्ति एक गृह के अन्दर है बाहर उसे कुछ दिखता है तब वह द्वार या खिड़की के माध्यम से देखता है। उस व्यक्ति के खिड़की या द्वार के माध्यम से देखने पर भी खिड़की या द्वार स्वयं नहीं देखते हैं परन्तु उसके माध्यम से व्यक्ति देखता है, वैसे ही कर्मरूपी गृह में आबद्ध जीव इन्द्रियों, मन, प्रकाश आदि से देखता है, जानता है इन्द्रियादि स्वयं नहीं देखते हैं परन्तु उनके माध्यम से जीव देखता है या जानता है। जैसे आवरण से रहित खुले मैदान में स्थित व्यक्ति बिना खिड़की या द्वार से बाहर देखता है उसी प्रकार ज्ञानावरणादि आवरण से रहित जीव बिना इन्द्रियों से देखता है, जानता है। इन्द्रियों के बिना देखने व जानने पर भी जीव इन्द्रियों के विषय के साथ-साथ इन्द्रियातीत विषयों को भी देखता है और जानता है। इतना ही नहीं छद्मस्थ जीव इन्द्रियों से जो विषय जानता

है उससे भी अधिक स्पष्ट उस इन्द्रिय के विषय को केवलज्ञानी जानते हैं। जैसे- सामान्य चक्षु से सामान्य व्यक्ति जितना देखता है उससे भी अधिक स्पष्ट सूक्ष्मदर्शी या दूरदर्शी यंत्र से देख सकता है। सर्वज्ञ भगवान् समस्त इन्द्रियों के विषय को देखते व जानते हुए भी सामान्य रागी, द्वेषी, मोही जीव के समान ज्ञेय से न मोहित होते हैं, न आकर्षित-विकर्षित होते हैं। वे पाँचों इन्द्रियों के विषय को प्रत्येक प्रदेशस्थ केवलज्ञान से जानते हैं। केवलज्ञान की अचिन्त्य अपार अलौकिक शक्ति का वर्णन गौतम गणधर स्वामी ने निम्न प्रकार से किया है-

**यः सर्वाणि चराचराणि विधिष्वद, द्रव्याणि तेषां गुणान्,
पर्यायानपि भूत-भाविवि-भावितः, सर्वान् सदा सर्वदा।
जानीते युगपत्-प्रतिक्षणमतः सर्वज्ञ इत्युच्यते,
सर्वज्ञाय जिनेश्वराय महते, वीराय तस्मै नमः ॥**

जो सम्पूर्ण चर-अचर द्रव्यों को, उनके सहभावी गुणों को और क्रमभावी भूत, भावी वर्तमान सब पर्यायों को भी सदा सर्वकाल अशेष विशेषों को लिए हुए युगपत् (कालक्रम से रहित एक साथ) प्रतिक्षण जानते हैं, इसलिए उन्हें सर्वज्ञ कहते हैं, उन सर्वज्ञ महान् गुणात्कृष्ट, अन्तिम तीर्थंकर वीर जिनेश्वर को नमस्कार हो।

हे आयुष्यमान् भव्यो! इस विश्व में देव, असुर और मनुष्यों सहित प्राणीगण को अन्य स्थान से यहाँ आना, यहाँ से अन्य गति में जाना, च्यवन और उपपाद अर्थात् च्युत होना और जन्म लेना कर्मों का बंध, कर्मों का छुटकारा, ऋद्धि, स्थिति द्युति-चमक, कर्मों का फल देने का सामर्थ्य, तर्क शास्त्र, बहतरकला या गणित विद्या परकीयचित्त मनकी चेष्टा पूर्व अनुभूत पूर्वकृत पुनः सेवित कर्मभूमि के अनुप्रवेश में प्रथमतः प्रवृत्त असि, मसि कृष्यादिककर्म अकृत्रिमद्वीप समुद्रादि का प्रकट कर्म तीन सौ तैतालीस रज्जुप्रमाण सर्वलोक में सब जीवों को सब भावों और सब पर्यायों को एक साथ जानते हुए देखते हुए विहार करते हुए काश्यप गोत्रीय, श्रमण, भगवान्, सर्वज्ञ, सर्वदर्शी महतिमहावीर अन्तिम तीर्थंकर देखते हुए पच्चीस भावनाओं सहित, मातुका पदों सहित, उत्तरपदों सहित रात्रि भोजन विरमण है छटा अनुव्रत जिनमें ऐसे पाँच महाव्रतरूप समीचीन धर्मों का उपदेश किया है, वह मैंने उनकी दिव्यध्वनि से सुना है।

तज्जयति परं ज्योतिः समं समस्तैरनन्तपर्यायैः।

दर्पणतल इव सकला प्रतिफलति पदार्थमालिका यत्र॥ पु.सि.उ.(1)

जिसमें सम्पूर्ण अनंतपर्यायों से सहित समस्त पदार्थों की माला अर्थात् समूह दर्पण के तल भाग के समान झलकती है, वह उत्कृष्ट ज्योति अर्थात् केवलज्ञान रूपी प्रकाश जयवंत हो।

संपुणं तु समगं केवलसमवत् सव्यभावग्यं।

लोयालोयवितिमिरं, केवलगाणं मुणेदव्वं॥ (460 गो.जी.)

यह केवलज्ञान, सम्पूर्ण, केवल (स्वाधीन) प्रतिपक्ष रहित, सर्व पदार्थगत और लोकालोक में अन्धकार रहित होता है।

असहायं स्वरुपोत्थं निरावरणमक्रमम्।

घातिकर्मक्षयोत्पन्नं केवलं सर्वभावगम्॥ (30 त.सा.प्र.)

जो किसी बाह्य पदार्थ की सहायता से रहित हो, आत्म-स्वरूप से उत्पन्न हों, आवरण से रहित हो, क्रमरहित हो, घातिया कर्मों के क्षय से उत्पन्न हुआ हो तथा समस्त पदार्थों को जानने वाला हो, उसे केवलज्ञान कहते हैं।

जया सव्वत गणाणं दंसणं चाभिगच्छई।

तया लोगमलोगं च जिणो जाणइ केवली॥ (दशवैकालिक 22)

जब मनुष्य सर्वत्रगाभी ज्ञान और दर्शन-केवलज्ञान और केवलदर्शन को प्राप्त कर लेता है तब वह जिन और केवली होकर लोक-अलोक को जान लेता है।

जाणइ तिकालविसए, दव्वगुणे पज्जए य।

अणेण णाणे त्तिणं वेंति॥ (299 गो.जी.)

जिसके द्वारा जीव त्रिकालविषयक भूत-भविष्यत् वर्तमान काल सम्बन्धी समस्त द्रव्य और उनके गुण तथा उनकी अनेक प्रकार की पर्यायों को जाने उसको केवलज्ञान कहते हैं।

सूक्ष्मान्तरित-दूरार्थाः प्रत्यक्षाः कस्यचिद्यथा।

अनुमेयत्वतोऽग्न्यादिरिति सर्वज्ञ संस्थितिः॥ (5 देवगम)

सूक्ष्म पदार्थः स्वभावविप्रकर्षि परमाणु आदिक-अन्तरित पदार्थ-काल से

अन्तर को लिए हुए काल विप्रकर्षि राम-रावणादिक, और दूरवर्ती पदार्थ-क्षेत्र से अन्तर को लिए हुए क्षेत्र विप्रकर्षि मेरु-हिमवानादिक, अनुमेय (अनुमान का अथवा प्रमाण का विषय है, वे किसी के प्रत्यक्ष जरूर हैं। जिसके सूक्ष्म, आन्तरिक और दूरवर्ती पदार्थ प्रत्यक्ष है वह सर्वज्ञ है। इस प्रकार सर्वज्ञ की सम्यक् स्थिति, व्यवस्था अथवा सिद्धि भले प्रकार सुघटित है।

आत्मा ज्ञान प्रमाण है तथा केवलज्ञान का सर्वगतत्व

आदा णाणमाणां णाणं णेयप्पमाणमुद्दिट्ठं।

णेयं लोयालोयं तम्हा णाणं तु सव्वगदं॥ (23)

The soul is co-extensive with knowledge; knowledge is said to be co-extensive with the object of knowledge; the object of knowledge comprises the physical and non-physical universe; therefore knowledge is omnipresent.

आगे कहते हैं कि आत्मा ज्ञान प्रमाण है तथा ज्ञान व्यवहार से सर्वगत है-

(आदा णाणपमाणं) आत्मा ज्ञान प्रमाण है अर्थात् ज्ञान के साथ आत्मा हीन या अधिक नहीं है इसलिये ज्ञान जितना है उतनी आत्मा है। कहा है 'समगुणपर्यायं द्रव्यं भवति' अर्थात् द्रव्य अपने गुण और पर्यायों के समान होता है। इस वचन से वर्तमान मनुष्य भव में यह आत्मा वर्तमान मनुष्य पर्याय के समान प्रमाण वाला है तैसे ही मनुष्य पर्याय के प्रदेशों में रहने वाला ज्ञानगुण है जैसे यह आत्मा इस मनुष्य पर्याय में ज्ञान गुण के बराबर प्रत्यक्ष में दिखलाई पड़ता है तैसे निश्चय से सदा ही अव्याबाध और अविनाशी सुख आदि अनन्त गुणों का आधारभूत जो यह केवलज्ञान गुण है तिस प्रमाण यह आत्मा है। (णाणं णेयप्पमाणं) ज्ञान ज्ञेय प्रमाण (उद्दिट्ठं) कहा गया है। जैसे-ईंधन में स्थित आग ईंधन के बराबर है वैसे ही ज्ञान-ज्ञेय के बराबर है। (णेयं लोयालोयं) ज्ञेय लोक और अलोक प्रमाण है। शुद्ध बुद्ध एक स्वभावमयी सर्व तरह से उपादेयभूत ग्रहण करने योग्य परमात्म-द्रव्य को आदि लेकर छः द्रव्यमयी यह लोक है। लोक के बाहरी भाग में जो शुद्ध आकाश है सो अलोक है। ये दोनों लोकालोक अपने-अपने अनन्त पर्यायों में गमन करते हुए अनित्य हैं तो भी द्रव्यार्थिक नय से नित्य हैं। ज्ञान लोक-अलोक (तम्हा) इस कारण से (णाणं तु सव्वगयं) ज्ञान सर्वगत

है। अर्थात् निश्चय रत्नत्रयमयी शुद्धोपयोग की भावना के बल से पैदा होने वाला केवलज्ञान है वह पत्थर में टांकी से उकेरे हुए न्याय से पूर्व में कहे गये सर्व ज्ञेय को जानता है इसलिए व्यवहारनय से ज्ञान सर्वगत कहा गया है। इसलिए यह सिद्ध हुआ कि आत्मा ज्ञान प्रमाण है और ज्ञान सर्वगत है।

समीक्षा-जैसे सूर्य या दीपक का एक निश्चित आकार होता है परन्तु उसका प्रकाश उस निश्चित आकार से भी अधिक फैलता है, प्रकाश फैलने पर भी सूर्य या दीपक फैलता नहीं है, परन्तु जहाँ तक उसका प्रकाश फैलता है उसका उतना क्षेत्र माना जाता है। जैसे एक चुम्बक और उसका चुम्बकीय क्षेत्र अलग-अलग होता है। चुम्बक का आकार छोटा और उसका चुम्बकीय क्षेत्र उसके आकार को घेरता हुआ बड़ा होता है। इसी प्रकार केवलज्ञानी के आत्मप्रदेश असंख्यत होते हुए भी उनका आकार अन्तिम शरीर के समान है। सिद्ध भगवान् के तो आकार अन्तिम शरीर से भी कुछ कम है। कुछ केवली भगवान् मोक्ष के पहले चार प्रकार के समुद्रघात करते हैं उसे केवली समुद्रघात कहते हैं अन्तिम केवली समुद्रघात में उनके आत्मप्रदेश सम्पूर्ण 343 धनराजू प्रमाण लोकाकाश में व्याप्त हो जाते हैं। अन्य समय में उनके आत्मप्रदेश संसारावस्था में स्वदेह प्रमाण भी रहते हैं और सिद्धावस्था में चरम शरीर से किंचित् न्यून आकार में रहते हैं। परन्तु सर्वज्ञ भगवान् हर अवस्था में सम्पूर्ण लोकालोक को जानते हैं, इस कारण ज्ञानक्षेत्र/ज्ञेयक्षेत्र की अपेक्षा सर्वगत है किन्तु जो लोग भगवान् को शरीर अपेक्षा भी सर्वगत मानते हैं वे सत्य-तथ्य से परे हैं। यदि भगवान् सर्वगत होते तो मलत्याग आदि अयोग्य क्रिया भी भगवान् के शरीर में ही होती जिससे भगवान् को ही अपवित्र कर देते और कष्ट देते। जैसे-सूर्य के प्रकाश क्षेत्र में कोई कार्य करने पर वह सूर्य में नहीं होता वैसे भगवान् के ज्ञान क्षेत्र में ये क्रियायें होती हैं इसलिए भगवान् के शरीर में ये क्रियायें नहीं होती हैं। परमात्म प्रकाश में भी योगेन्द्र देव ने ज्ञान, ज्ञान विषय, ज्ञानक्षेत्र का वर्णन निम्न प्रकार किया है-

जसु अब्भंतरि जगुवसइ जग-अब्भंतरि जो जि।

जगि जि वसंतु वि जगु जि ण वि मुणि परमण्ड सो जि।।

जिस आत्म राम के केवलज्ञान में संसार बस रहा है, अर्थात् प्रतिबिम्बित हो रहा है, प्रत्यक्ष भास रहा है और जगत् में वह बस रहा है अर्थात् सबमें व्याप्त हो रहा

है वह ज्ञाता है और जगत् ज्ञेय है, संसार में निवास करता हुआ भी निश्चयनयकार किसी जगत् की वस्तु से तन्मय नहीं होता अर्थात् जैसे रूपा पदार्थ को नेत्र देखते हैं, तो भी उनसे जुड़े ही रहते हैं, इस तरह वह भी सबसे जुदा रहता है, उसी को परमात्मा ऐसा हे प्रभाकरभट्ट, तू जान।

अप्पा कम्म-विवज्जियउ केवल-णाणं जेणं।

लोयालोउ वि मुणइ जिय सव्वगु वुच्चइ तेण।। (52)

यह आत्मा कर्म रहित हुआ केवलज्ञान से जिस कारण लोक और अलोक को जानता है, इसलिए हे जीव, सर्वगत कहा जाता है।

अप्प-सहावि परिट्टियह एहउ होइ विसेसु।

दीसइ अप्प-सहावि लहु लोयालोउ असेसु।। (100)

आत्मा के स्वभाव में लीन हुए पुरुषों के प्रत्यक्ष में तो यह विशेषता होती है, कि आत्मस्वभाव में उनको समस्त लोकालोक शीघ्र ही दिख जाता है।

अप्पु पयासइ अप्पु परु जिम अंबरि रवि-राउ।

जोइय एत्थु म भंति करि एहउ वत्थु सहाउ।। (101)

जैसे आकाश में सूर्य का प्रकाश अपने को और पर को प्रकाशित करता है, उसी तरह आत्मा अपने को पर पदार्थों को प्रकाशता है, सो हे योगी इसमें भ्रम मत कर ऐसा ही वस्तु का स्वभाव है।

तरायणु जलि बिंबयउ णिम्मलि दीसइ जेम।

अप्पए णिम्मलि बिंबयउ लोयालोउ वि तेम।। (102)

जैसे ताराओं का समूह निर्मल जल में प्रतिबिम्बित हुआ प्रत्यक्ष दिखता है, उसी तरह मिथ्यात्व रागादि विकल्पों से रहित स्वच्छ आत्मा में समस्त लोक-अलोक भासते हैं।

अप्पु वि परु वि वियाणइ जं अप्पं मुणिण्ण।

सो जिय-अप्पा-जाणि तुहुं जोइय णाण बलेण।। (103)

जिस आत्मा को जानने से आप और पर सब पदार्थ जाने जाते हैं, उस अपने आत्मा को हे योगी तू आत्मज्ञान के बल से जान।

अप्या गाणु मुणेहि तुहूँ जो जाणइ अप्याणु।

जीव-पएसहं तित्तिडउ पाणं गयण-पवाणु।। (105)

हे प्रभाकर भट्ट तुम आत्मा को ही ज्ञान जान, जो ज्ञानरूप आत्मा अपने को अपने प्रदेश से लोक-प्रमाण ज्ञान से व्यवहार नय कर आकाश प्रमाण जानता है।

संखेज्जमसंखेज्जं अणतकप्पं च केवलं पाणां।

तह रगदोसमोहा अणणे वि य जीवपज्जाया।। (43) सं.सू.

केवलज्ञान-असंख्यात-संख्यात-अनंतरूप है और वैसे रगद्वेष मोह रूप दूसरे भी जीव पर्याय है।

आत्मा को ज्ञान प्रमाण न मानने से दोष-

गाणप्यमाणमादा ण हवदि जस्सेह तस्स सो आदा।

हीणो वा अहिओ वा गाणादो हवदि धुवमेव।। (24)

हीणो जदि सो आदा तण्णाणमदचेदणं ण जाणादि।

अहिओ वा गाणादो गाणेण विणा कहं णादि।। (25)

He, who does not admit the soul to be co-extensive with knowledge, must indeed concede that the soul is either smaller or larger than knowledge. If the soul is smaller, the knowledge, being insentient, cannot know, if larger, how can it know in the absence of knowledge?

अब जो आत्मा को ज्ञान के बराबर नहीं मानते हैं, ज्ञान से कमती-बढ़ती मानते उनको दूषण देते हुए कहते हैं-

(इह) इस जगत में (जस्स) जिस वादी के मत में (आदा) आत्मा (गाणपमाणं) ज्ञान प्रमाण (ण हवदि) नहीं होता है (तस्स) उसके मत में (सो आदा) वह आत्मा (गाणादो) ज्ञान गुण से (हीणो वा) या तो हीन अर्थात् छोटा (अहिणो) या अधिक अर्थात् बड़ा (हवदि) होता है (धुवम् एव) यह निश्चय ही है।

(जदि) यदि (सो आदा) वह आत्मा (हीणो) हीन या छोटा होता है तब (तं पाणं) सो ज्ञान (अचेदणं) चेतन रहित होता हुआ (ण जाणादि) नहीं जानता है अर्थात् यदि वह आत्मा ज्ञान से कम या छोटा माना जाय तब जैसे अग्नि के बिना

उष्ण गुण ठण्डा हो जायेगा और अपने जलाने के काम को न कर सकेगा। तैसे आत्मा के बिना जितना ज्ञान गुण बचेगा वह ज्ञान गुण अपने आश्रयभूत चैतन्यमयी द्रव्य के बिना जिस आत्मद्रव्य के साथ ज्ञानगुण का समवाय सम्बन्ध है, अचेतन या जडरूप होकर कुछ भी नहीं जान सकेगा।

(वा गाणादो) अथवा ज्ञान से (अहियो) अधिक या बड़ा आत्मा को माने तब (गाणेण विणा) ज्ञान के बिना (कहं) कैसे (णादि) जान सकता है अर्थात् यदि यह माने की ज्ञान गुण से आत्मा बड़ा है तब जितना आत्मा ज्ञान से बड़ा है उतना आत्मा जैसे उष्णगुण के बिना अग्नि ठंडी होकर अपने जलाने के काम को नहीं कर सकती है तैसे ज्ञान गुण के अभाव में अचेतन होता हुआ किस तरह कुछ जान सकेगा अर्थात् कुछ भी न जान सकेगा।

यहाँ यह भाव है कि जो कोई आत्मा को अँगूठे की गाँठ के बराबर या श्यामाक तंदुल के बराबर या बड़ के बीज के बराबर आदि रूप से मानते है उनका निषेध किया गया तथा जो कोई सात समुद्रघात के बिना आत्मा को शरीरप्रमाण से अधिक मानते हैं उनका भी निराकरण किया गया है।

समीक्षा-द्रव्य में ही गुण और पर्याय होती है, द्रव्य को छोड़कर अन्यत्र गुण और पर्याय नहीं होती हैं। जैसे-मिश्री के सफेद, मीठा, वजन आदि गुण मिश्री में ही हैं और उसका परिणामन उसी में ही है। उसी तरह प्रत्येक चेतन और अचेतन द्रव्य में उसके गुण एवं पर्यायें होती हैं। जीव भी एक द्रव्य है, इसीलिए उसके गुण उसमें व्याप्त होकर सर्वत्र रहते हैं। जैसे-मिश्री का मीठा गुण उस मिश्री के हर प्रदेश में व्याप्त है उस मिश्री को छोड़कर अन्यत्र उसका मीठा गुण नहीं है और न ही उस मिश्री के कुछ अंश में है और न ही कुछ अंश में नहीं है। ज्ञान एवम् ज्ञानी का सम्बन्ध गुण और गुणी का सम्बन्ध है अर्थात् ज्ञान गुण है आत्मा गुणी है इसलिए जहाँ-जहाँ आत्मा है वहाँ-वहाँ ज्ञान रहेगा ही। क्योंकि गुणों का आश्रय द्रव्य होता है-इसलिए ज्ञान प्रमाण आत्मा है एवं आत्मा के जितने प्रदेश है उतने में ज्ञान रहेगा ही। किन-किन अवस्थाओं में आत्मप्रदेश कहाँ-कहाँ रहते हैं इसका वर्णन द्रव्यसंग्रह में नेमिचन्द्र सिद्धान्त चक्रवर्ती ने निम्न प्रकार से किया है-

अणुगुरुदेहपमाणो उवसंहारप्पसप्यदो चेदा।

असमुद्दो ववहारा णिच्छयणयो असंखदेसो वा।। (10)

व्यवहार नय से समुद्घात अवस्था के बिना यह जीव संकोच तथा विस्तार से छोटे और बड़े शरीर के प्रमाण रहता है और निश्चय नय से जीव असंख्यात प्रदेशों का धारक है।

केवलज्ञानावस्था में ही ज्ञान की अपेक्षा से व्यवहार नय द्वारा आत्मा को लोक और अलोक में व्यापक माना है और जैसे नैयायिक मीमांसक और सांख्यमत वाले आत्मा को प्रदेशों की अपेक्षा से व्यापक मानते हैं वैसा नहीं। अणुमात्र शरीर प्रमाण आत्मा है, यहाँ पर 'अणु' शब्दसे उत्सेधघनांगुल के असंख्यातवें भग परिमाण जो लब्धि अपूर्ण (अपर्याप्तक) सूक्ष्म निगोद शरीर है उसका ग्रहण करना चाहिए। और पुद्गल परमाणु का ग्रहण न करना चाहिए। और गुरु शरीर पर यहाँ 'गुरु' शब्द से एक हजार योजन परिमाण जो महामत्स्य का शरीर है, उसको ग्रहण करना चाहिए और मध्यम अवगाहन में मध्यम शरीरों का ग्रहण है।

यदि आत्मा के कुछ अंश में ज्ञान माना जाये तो ज्ञान रहित अवशेष अंश अचेतन हो जायेगा। और अचेतन अंश से अनुभव नहीं होगा। उस अंश के अचेतन होने से वह अंश आत्मामय है यह संभव नहीं होगा। यदि आत्मप्रदेश से भी बाहर उस जीव के ज्ञान गुण मानते हैं तो गुणी के आश्रय बिना गुण किसके आधार पर रहेगा? यदि ऐसा होगा तो आत्मप्रदेश से ज्ञान आगे फैलने के कारण आत्मा में ही ज्ञान होता है अन्य अचेतन में नहीं होता है यह सत्य सिद्धान्त असत्य हो जायेगा। संसारावस्था में भी शरीर प्रमाण ही आत्मप्रदेश होते हैं और उसमें ज्ञान होता है। आत्म प्रदेश से व्याप्त शरीर के सम्पूर्ण अंग-उपांगों से सुख-दुःख का वेदन होता है। यदि शरीर के हृदयादि कुछ अंश में ही आत्मा (ज्ञान) है तब एक साथ सर्दी, गर्मी का अनुभव कैसे होगा? यदि समुद्घात को छोड़कर अन्य समय शरीर से बाहर आत्मप्रदेश रहते हैं तो शरीर से बाहर स्थित विष, अग्नि, बर्फ, कण्टक का अनुभव जीव को उसी प्रकार होना चाहिए था जैसे शरीर को अग्नि आदि में प्रवेश कराने पर होता है। संसारावस्था में भी यह जीव जिस छोटे-बड़े शरीर को प्राप्त करता है उसमें फैलकर निवास करता है। कुंदकुंददेव ने पंचास्तिकाय में कहा भी है-

जह पउमरायरणं खित्तं खीरे पभासयदि खीरं।

तह देही देहत्थो सदेहमित्तं पभासयदि।।(55)

जिस प्रकार पद्मरागरल दूध में डाले जाने पर अपने से अधिक प्रभासमूह द्वारा उस दूध में व्याप्त होता है, उसी प्रकार जीव अनादि काल से कषाय द्वारा मलिनता के कारण प्राप्त शरीर में रहता हुआ स्वप्रदेशों द्वारा उस शरीर में व्याप्त होता है। और जिस प्रकार अग्नि के संयोग से उस दूध में उफान आने पर उस पद्मरागरल के प्रभासमूह में उफान आता है (अर्थात् वह विस्तार को प्राप्त होता है) और दूध बैठ जाने पर प्रभासमूह भी बैठ जाता है, उसी प्रकार विशिष्ट आहारादि के वश उस शरीर में वृद्धि होने पर उस जीव के प्रदेश विस्तृत होते हैं और शरीर फिर सूख जाने पर प्रदेश भी संकुचित हो जाते हैं। पुनश्च, जिस प्रकार वह पद्मरागरल दूसरे अधिक दूध में डाले जाने पर स्वप्रभा समूह के विस्तार द्वारा उस अधिक दूध में व्याप्त होता है, उसी प्रकार जीव दूसरे बड़े शरीर में स्थिति को प्राप्त होने पर स्वप्रदेशों के विस्तार द्वारा उस बड़े शरीर में व्याप्त होता है। और जिस प्रकार वह पद्मरागरल दूसरे कम दूध में डालने पर स्वप्रभासमूह के संकोच द्वारा उस थोड़े दूध में व्याप्त होता है, उसी प्रकार जीव अन्य छोटे शरीर में स्थिति को प्राप्त होने पर स्वप्रदेशों के संकोच द्वारा उस छोटे शरीर में व्याप्त होता है।

भगवान् सर्वव्यापी

सव्वगदो जिणवसहो सव्वे वि य तग्गया जगदि अट्ठा।

णाणमयादो य जिणो विसयादो तस्स ते भणिट्ठा।।(26)

The great Jina is everywhere and all the objects in the world are within him since the Jina is an embodiment of knowledge and since they are the objects of knowledge.

आगे कहते हैं कि जैसे ज्ञान को पहले सर्वव्यापक कहा गया है तैसे ही सर्वव्यापक ज्ञान की अपेक्षा भगवान् अरहंत आत्मा भी सर्वगत है। (णाणमयादो य) तथा ज्ञानमयी होने के कारण से (जिणवसहो) जिन जो गणधरादिक उनमें वृषभ अर्थात् प्रधान (जिणो) जिन अर्थात् कर्मों को जीतने वाला अरहंत या सिद्ध भगवान् (सव्वगदो) सर्वगत या सर्वव्यापक है, (तस्स) उस भगवान् के ज्ञान के (विसयादो)

विषयपने को प्राप्त होने के कारण से अर्थात् ज्ञेयपने को प्राप्त होने के कारण से अर्थात् ज्ञेयपने को रखने के कारण से (सब्ये वि य जगदि ते अद्वा) सर्व ही जगत् में जो पदार्थ हैं सो (तग्गया) उस भगवान् में प्राप्त या व्याप्त (भणिया) कहे गए हैं।

जैसे-दर्पण में पदार्थ का बिम्ब पड़ता है तैसे व्यवहारनय से पदार्थ भगवान् के ज्ञान में प्राप्त है। भाव यह है कि जो अनन्तज्ञान हैं तथा अनाकुलपने के लक्षण को रखने वाला अनन्त सुख है उनका आधारभूत जो है सो ही आत्मा है, इस प्रकार के आत्मा का जो प्रमाण है वही आत्मा के ज्ञान का प्रमाण है और वह ज्ञान आत्मा का अपना स्वरूप है। ऐसा अपना निज स्वभाव देह के भीतर प्राप्त आत्मा को नहीं छोड़ता हुआ भी लोक-अलोक को जानता है। इस कारण से व्यवहारनय से भगवान् को सर्वगत कहा जाता है और क्योंकि जैसे नीले, पीले आदि बाहरी पदार्थ दर्पण में झलकते हैं ऐसे ही बाह्य पदार्थ ज्ञानाकार से ज्ञान में प्रतिबिम्बित होते हैं इसलिये व्यवहार से ज्ञान-आकार भी पदार्थ कहे जाते हैं। इसलिये वे पदार्थ ज्ञान में तिष्ठते हैं ऐसा कहने में दोष नहीं है, यह अभिप्राय है।

ज्ञान वास्तव में, तीन काल में व्याप्त सब द्रव्य पर्याय रूप से व्यवस्थित विश्व के ज्ञेयाकारों को ग्रहण करता हुआ (जानता हुआ) सर्वगत कहा गया है और ऐसे (सर्वगत ज्ञान से) ज्ञानमय होकर रहने से भगवान् भी सर्वगत ही हैं। इस प्रकार सर्वगत ज्ञान के विषय (ज्ञेय) होने से सब पदार्थ भी सर्वगत ज्ञान से अधिक भगवान् के वे विषय हैं, ऐसा (शास्त्र में) कथन होने से वे सब पदार्थ भगवान्गत ही हैं (अर्थात् भगवान् में प्राप्त ही हैं) यहाँ (ऐसा समझना कि) निश्चय से अनाकुलता लक्षण सुख का जो संवेदन उस सुख संवेदन की अधिष्ठानता जितनी हो, आत्मा है और उस आत्मा के बराबर ही ज्ञान स्वतत्त्व है। उस निजस्वरूप आत्मप्रमाण ज्ञान को छोड़े बिना, विश्व के ज्ञेयाकारों के निकट गये बिना भगवान् (सर्व पदार्थों को) जानते हुए भी व्यवहारनय से 'भगवान् सर्वगत' हैं ऐसा उपचार किया जाता है, किन्तु उनका (आत्मा और ज्ञेय पदार्थों का) परमार्थ से एक-दूसरे में गमन नहीं है, क्योंकि सर्वद्रव्यों के स्वरूप-निष्ठापना है (क्योंकि सर्व पदार्थ अपने-अपने स्वरूप में निश्चल अवस्थित हैं) यही क्रम ज्ञान में निश्चित करने योग्य है (अर्थात् जिस प्रकार आत्मा और ज्ञेयों के सम्बन्ध में निश्चय व्यवहार से कहा गया है, उसी प्रकार ज्ञान और ज्ञेयों के सम्बन्ध में

भी निश्चय-व्यवहार से वैसा ही निश्चय करना चाहिए।)।

समीक्षा-जैसे कैमरे में (छायांकन यंत्र) पर्वत, वृक्ष, मनुष्यादि के चित्र तो आ जाते हैं तथापि पर्वतादि कैमरे में प्रवेश नहीं करते हैं और न ही कैमरा इस रूप परिवर्तित होता है। उसी प्रकार भगवान् ज्ञान की अपेक्षा सर्वगत होते हुए भी ज्ञेयरूप परिणमन नहीं करते हैं और न ही ज्ञेय भगवान् रूप परिवर्तित होते हैं। कुछ लोग भगवान् को विश्वव्यापी मानते हैं वह ज्ञान की अपेक्षा यथार्थ है परन्तु जो शरीर की अपेक्षा विश्वव्यापी मानते हैं वह यथार्थ नहीं है। कुछ दार्शनिकों ने भगवान् को विश्वव्यापी माना है। यथा-

विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतोमुखो विश्वतो बाहुरुत विश्वतः पात्।

सम्बाहुभ्यां धमति सम्पत्त्रैर्द्यावाभूमौ जनयन् देव एकः॥ (प्रमेय खमाला)

जो विश्वतश्चक्षु है, सर्व ओर नेत्रवाला है अर्थात् विश्वदर्शी है, विश्वतो मुख है-सर्व ओर मुखवाला है अर्थात् जिसके वचन विश्वव्यापी है, विश्व तो बाहु हैं-सर्व ओर भुजाओं वाला है, अर्थात् जिसकी भुजाओं का व्यापार सर्वजगत् में है यानी जो सर्वजगत् का कर्ता है, विश्वतः पात् है-जिसके पाद (पैर) सभी ओर हैं अर्थात् जो विश्व में व्याप्त हैं, पुण्य-पाप रूप सम्बाहुओं से सर्व प्राणियों को संयुक्त करता है और जो परमाणुओं से दिव् अर्थात् आकाश और भूमि को उत्पन्न करता हुआ वर्तमान है ऐसा एक देव अर्थात् ईश्वर है।

आत्मा ज्ञान सुखादिमय

पाणं अप्पत्ति मद् वडुदि पाणं विणा ण अप्पाणं।

तम्हा पाणं अप्पा अप्पा पाणं वा अण्णं वा।।(27)

The doctrine of Jine is that knowledge is the self and in the absence of the self there cannot be (any) knowledge, therefore, knowledge is the self, while the self is knowledge or anything else.

आगे कहते हैं कि ज्ञान आत्मा का स्वभाव है तथापि आत्मा ज्ञान स्वभाव भी है तथा सुख आदि स्वभाव रूप भी है-केवल एक ज्ञान गुण का ही धारी नहीं है-

(पाणं) ज्ञान गुण (अप्पत्ति) आत्मा रूप है ऐसा (मद्) माना गया है, कारण

कि (पाणं) ज्ञान गुण (अप्याणं) आत्म द्रव्य के (विणा) बिना अन्य किसी घट पट आदि द्रव्य में (ण वट्टदि) नहीं रहता है (तम्हा) इसलिए यह जाना जाता है कि किसी अपेक्षा से अर्थात् गुण गुणी की अभेद दृष्टि से (पाणं) ज्ञानगुण (अप्या) आत्मरूप ही है। किन्तु (अप्या) आत्मा (पाणं व) ज्ञानगुण रूप भी है, जब ज्ञान स्वभाव की अपेक्षा विचारा जाता है। (अण्णं वा) तथा अन्य गुण रूप भी है।

अब आत्मा के अन्दर पाये जाने वाले सुख वीर्य आदि स्वभावों की अपेक्षा विचारा जाता है-यह नियम नहीं है कि मात्र ज्ञानरूप ही आत्मा है। यदि एकान्त से ज्ञान ही आत्मा है, ऐसा कहा जाय तब ज्ञान गुण मात्र ही आत्मा को प्राप्त हो गया फिर सुख आदि स्वभावों का अवकाश नहीं रहा। तथा सुख, वीर्य आदि स्वभावों के समुदाय का अभाव होने से आत्मा का अभाव हो जायेगा। जब आधारभूत आत्मा का अभाव हो गया तब उसका आधेयभूत ज्ञानगुण का भी अभाव हो गया इस तरह एकान्त मत में ज्ञान और आत्मा दोनों का ही अभाव हो जायेगा। इसलिए किसी अपेक्षा से ज्ञान और आत्मा दोनों का ही अभाव हो जायेगा। इसलिए किसी अपेक्षा से ज्ञान स्वरूप भी आत्मा है सर्वथा ज्ञानस्वरूप ही नहीं है। यहाँ यह अभिप्राय है कि आत्मा व्यापक है और ज्ञान व्याप्य है। इसलिए ज्ञान-स्वरूप आत्मा हो सकता है। तथा आत्मा ज्ञानरूप भी है और अन्य स्वभावरूप भी है। तैसा ही कहा है 'व्यपकं तदतन्निष्ठं व्याप्यं तदतन्निष्ठमेव च' व्यापक में व्याप्य एक और दूसरे अनेक रह सकते हैं जबकि व्याप्य व्यापक में ही रहता है।

समीक्षा-वस्तु अनेकान्तात्मक है अर्थात् प्रत्येक द्रव्य में अनेक गुण एक साथ अवरोध रूप में रहते हैं जैसे अग्नि में दाहकत्व, प्रकाशकत्व, पाचकत्व आदि अनेक गुण एक साथ रहते हैं। तो भी एक गुण दूसरे गुण रूप परिणमन नहीं करता है, अग्नि दाहकत्व गुण के कारण दहन करती है, पाचकत्व गुण के कारण पचाती है और प्रकाशकत्व गुण के कारण प्रकाश करती है। इसलिए अग्नि एक होते हुए भी तीनों गुण के कारण अलग-अलग है। अग्नि तो तीनों रूप है परन्तु एक-एक गुण पूर्ण अग्नि रूप नहीं है इसलिए प्रकाशकत्व आदि गुण कर्थाचित् अग्नि रूप है परन्तु एक-एक गुण पूर्ण अग्नि रूप नहीं है इसलिए प्रकाशकत्व आदि गुण कर्थाचित् अग्नि रूप हैं कर्थाचित् नहीं हैं। इसी प्रकार आत्मा एवं आत्मा के गुणों के बारे में जानना चाहिए। आत्मा में ज्ञान,

दर्शन, वीर्य आदि अनंतगुण हैं। आत्मा का ज्ञान गुण आत्मा में ही है अन्य द्रव्य में नहीं है तथापि आत्मा में ज्ञानगुण के अतिरिक्त अन्य गुण भी है। इसलिए आत्मा ज्ञान गुण स्वरूप व अन्य गुणरूप भी है। यदि आत्मा को केवल ज्ञान-स्वरूप स्वीकार किया जावे एवं अन्य स्वरूप नहीं किया जावे तो अन्य गुणों का अभाव हो जायेगा एवं अन्य गुणों के अभाव से आत्मा का भी अभाव हो जायेगा क्योंकि गुण के अभाव से गुणी का अभाव हो जायेगा एवं गुणी के अभाव से गुण का भी अभाव हो जायेगा। इसलिए कर्थाचित् गुण-गुणी में भेद एवं अभेद भी है। इस सूक्ष्म सैद्धांतिक विषय को सरलीकरण करने के लिए और एक-दो उदाहरण प्रस्तुत कर रहा हूँ। जैसे कोई कहता है, एक मीठा आम ले आओ, कोई कहता है एक पीला आम ले आओ, कोई कहता है एक किलो आम ले जाओ, कोई कहता है सुगन्धित आम ले जाओ। वे अलग-अलग विशेषण से आम प्राप्त करने के लिए ही बोल रहे हैं। मीठा आम लाना कहने पर आम का मीठा गुण क्या अन्य गुण से अलग करके लाया जा सकता है? कदापि नहीं, क्योंकि मीठा गुण आम के अन्य गुण के साथ एक क्षेत्रावगाही होकर रहता है। इसी प्रकार अन्य गुणों को पृथक करके नहीं लाया जा सकता है। इसलिए आम का मीठा गुण आम में होते हुए भी आम केवल मीठा गुण स्वरूप नहीं है अन्य गुण स्वरूप भी है। केवल गुण-गुणी संज्ञा, संख्या, लक्षण, प्रयोजन की अपेक्षा भेद होते हुए भी प्रदेश अपेक्षा भेद नहीं होता है। उपरोक्त सिद्धान्त का प्ररूपण तार्किक चूडामणि अकलंक स्वामी ने स्वरूप संबोधन में किया है।

प्रमेयत्वादिभिर्धर्मैरचिदात्मा चिदात्मकः।

ज्ञानदर्शनतस्माच्चैतनाचेतनात्मकः॥(3)

वह आत्मा प्रमेयत्व आदि धर्मों द्वारा अचितरूप है, ज्ञान और दर्शन गुण से चेतनरूप है। इस कारण चेतन अचेतन रूप है।

ज्ञानाद्भिन्नो न चाभिन्नो, भिन्नाभिन्नः कथंचन।

ज्ञानं पूर्वापरीभूतं, सोऽयमात्मेति कीर्तितः॥(4)

आत्मा का ज्ञान गुण भूतकाल और भविष्यत्काल के पदार्थों को जानने रूप पर्यायों वाला है। प्रसिद्ध यह आत्मा उस ज्ञानगुण से सर्वथाभिन्न नहीं है और सर्वथा अभिन्न-यानी एक रूप भी नहीं है। किसी अपेक्षा से भिन्न और अभिन्न इस प्रकार

कहा गया है।

स्वदेहप्रमिश्रायं, ज्ञानमात्रोऽपि नैव सः।

ततः सर्वगतश्चायं, विश्वव्यापी न सर्वथा॥(5)

यह आत्मा अपने शरीर के बराबर है और वह आत्मा ज्ञानगुण मात्र भी यानी ज्ञान के बराबर भी नहीं है। इस कारण यह आत्मा सब तरह समस्त पदार्थों को स्पर्श करने वाला नहीं है और समस्त जगत में व्यापने वाला भी सर्वथा नहीं है।

नानाज्ञानस्वभावत्वादेकाऽनेकोऽपि नैव सः।

चेतनैक स्वभावत्वादेकानेकात्मको भवेत्॥

वह आत्मा अनेक प्रकार के ज्ञानस्वरूप होने से अनेक होते हुए भी एक चेतना-स्वभाव होने से एक होता हुआ भी सर्वथा एक ही नहीं है। किन्तु एक तथा अनेकात्मक होता है।

आईसीएमआर के वैज्ञानिकों ने की स्टडी, वायु प्रदूषण से हर साल 12 लाख से ज्यादा मौतें

दिल्ली में सामान्य से पाँच गुना ज्यादा वायु प्रदूषण,

इससे लोगों की उम्र 1.6 साल घटी

सबसे ज्यादा मौतें यूपी में

दिल्ली में पिछले साल सामान्य से पाँच गुना ज्यादा वायु प्रदूषण रिकार्ड किया गया। इसकी वजह से दिल्ली के लोगों की उम्र में 1.6 साल की कमी होने का अनुमान वैज्ञानिकों ने लगाया है।

वहीं सामान्य से ज्यादा प्रदूषण से राजस्थान में 2.5, यूपी में 2.2 और हरियाणा के लोगों की उम्र में 2.1 साल की कमी होने की संभावना है। यह आकलन इंडियन काउंसिल ऑफ रिसर्च (आईसीएमआर) सहित देश के कई अन्य चिकित्सीय संस्थानों के वैज्ञानिकों ने मिलकर किया है। दिल्ली में ज्यादा प्रदूषण होने के बाद भी उम्र में ज्यादा कमी नहीं होने की वजह बेहतर चिकित्सा सेवा को बताया गया है। रिपोर्ट को 'द लैंसेट जर्नल' में प्रकाशित किया गया है। पिछले साल देश में वायु प्रदूषण से

होने वाली बीमारियों से 12 लाख 40 हजार 530 लोगों की मौत हुई थी। इसमें 6 लाख 73 हजार 129 लोगों की मौत आउटडोर और चार लाख 81 हजार 738 लोगों की मौत हाउसहोल्ड प्रदूषण से हुई।

पिछले साल हुई मौतें

राज्य	मौतें
यूपी	2,60,000
बिहार	96,967
राजस्थान	90,499
मध्यप्रदेश	83,045
झारखंड	26,486
गुजरात	58,696
छत्तीसगढ़	29,841
हरियाणा	28,965
महाराष्ट्र	1,08,000
पंजाब	26,594
दिल्ली	12,322

दिल्ली में सबसे ज्यादा है पीएम 2.5 की मात्रा

दिल्ली में पीएम 2.5 की मात्रा 209 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर रिकार्ड की गई जबकि यूपी, हरियाणा व बिहार में पीएम 2.5 का लेवल 125.7 से 174.7 रिकार्ड की गई। राजस्थान, झारखंड और पं. बंगाल में पीएम 2.5 का स्तर 81.4 से 93.4 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर रिकार्ड हुआ। नेशनल एम्बिएंट एयर क्वालिटी स्टैंडर्ड के अनुसार 40 माइक्रोग्राम प्रति घनमीटर पीएम 2.5 का लेवल सामान्य माना जाता है।

बढ़ रही है भारत में एंजाइटी डिसऑर्डर से ग्रस्त रोगियों की

संख्या

हाल ही में द लैंसेट नामक मेडिकल जर्नल में प्रकाशित एक रिपोर्ट में बताया गया है कि भारत में एंजाइटी डिसऑर्डर से ग्रस्त रोगियों की संख्या बढ़ रही है।

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, सन् 1990 में भारत एंग्जाइटी डिसऑर्डर के मामले में 40वें नम्बर पर था, जबकि सन् 2016 में यह 26वें स्थान पर पहुँच गया है। एंग्जाइटी डिसऑर्डर से सामान्य डर, पैनिक अटैक तथा ओसीडी जैसी समस्याएँ पैदा होने को खतरा रहता है। भारत में महाराष्ट्र, दिल्ली, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक तथा केरल उन राज्यों में शामिल हैं जहाँ एंग्जाइटी डिसऑर्डर की समस्याएँ अधिक पायी जाती हैं। चिकित्सा विशेषज्ञों के मतानुसार शहरीकरण एंग्जाइटी डिसऑर्डर एवं डिप्रेशन का एक प्रमुख कारण है। एंग्जाइटी डिसऑर्डर के कारण अनेक लोग अवसाद की समस्या से ग्रस्त हो जाते हैं। पिछले कुछ वर्षों में किये गये शोधों से पता चला है कि एंग्जाइटी डिसऑर्डर बढ़ने के साथ ही मृत्यु दर भी बढ़ती है। सन् 2012 में ब्रिटिश जर्नल में प्रकाशित एक शोध पत्र में बताया गया कि छोटी-छोटी मानसिक समस्याओं से मौत की बड़ी वजहें जुड़ी हुई हैं।

(उक्त विषय पहले ही मैं जानता हूँ, बोलता हूँ, लिखा हूँ, ऐसा ही निम्न के उद्धृत विषय)

ज्यादातर को लगता है कि उनके कामकाज से समाज को कोई फायदा नहीं

दुनिया में अपनी नौकरी से सबसे ज्यादा नाखुश भारतीय

नई दिल्ली। हर शख्स अपनी नौकरी से खुश नहीं होता है। कुछ लोगों को लगता है कि उनकी नौकरी से किसी को कोई फायदा नहीं है और वे समाज के लिए कुछ खास नहीं कर पा रहे हैं। अपनी नौकरी के बारे में ऐसी नकारात्मक धारणा रखने वालों में सबसे आगे भारतीय हैं।

एक शोध के मुताबिक करीब 12 फीसदी भारतीय यह सोचते हैं कि उनकी नौकरी सिर्फ समय की बर्बादी है जबकि दुनिया का औसत 8 फीसदी है। इसके अलावा 17 फीसदी लोगों को अपनी नौकरी को सामाजिक उपयोगिता के बारे में संदेह है। यह शोध नीदरलैंड की एरास्मस यूनिवर्सिटी के रॉबर्ट डूर और लीडेन यूनिवर्सिटी के मैक्स वान लेंट ने किया है। इसे 47 देशों के करीब एक लाख लोगों

पर किया गया।

12 प्रतिशत सोचते हैं नौकरी समय की बर्बादी
47 देशों के करीब एक लाख लोगों पर किया गया शोध
'मेहनती' जापानी भी खुश नहीं

मेहनती लोगों का देश समझा जाने वाला देश जापान भी इस सूची में शामिल है। नौकरी से असंतुष्ट लोगों में सबसे अधिक भारत से हैं। भारत के बाद पोलैंड, जापान और इजराइल के लोगों को लगता है कि उनकी नौकरी किसी लायक नहीं है। असंतुष्ट लोगों में ज्यादातर का जवाब यही रहा कि उनकी नौकरी समाज के लिए बेकार है।

पद से ज्यादा कर्मचारियों की संख्या

शोध में यह भी खुलासा हुआ है कि कुछ कंपनियाँ एक साथ कई लोगों को काम पर रख लेती हैं जबकि उन्हें कम लोगों की जरूरत होती है। ऐसे में उन्हें खाली बैठना पड़ता है जिससे पेशे के प्रति नाखुशी बढ़ती है।

सरकार मेहरबान : दस लाख अन्नदाता लाभाञ्चित

देश में पहली बार, मध्यप्रदेश के किसानों को मिलेगी पेंशन

भोपाल। मुख्यमंत्री पद संभालने के पाँचवें दिन कमलनाथ सरकार ने किसानों को तीन बड़ी सौगातें देने के लिए कदम बढ़ा दिए हैं। किसानों की कर्जमाफी के बाद कांग्रेस सरकार बुजुर्ग किसानों को एक हजार रुपए की पेंशन देने जा रही हैं। पेंशन के दायरे में करीब दस लाख किसानों के आने का अनुमान है। इसके अलावा बीज पर बोनस और कर्जमाफी के लिए वेब पोर्टल की भी तैयारी है।

यह वादा कांग्रेस के वचन-पत्र में था, जिसे पूरा करने के लिए कदम उठा लिए गए हैं। इसके तहत 1 अप्रैल 2019 से पेंशन की व्यवस्था लागू होगी। अभी ऐसी व्यवस्था देश के किसी अन्य राज्य में नहीं है।

एससी-एसटी एक्ट से नाराज सर्वर्णों को लुभाने का प्रयास, शिक्षा-

नौकरी में लाभ, सभी वर्णों का आरक्षण 49.5 प्रतिशत से बढ़कर 59.5 प्रतिशत हो जाएगा

8 लाख से कम सालाना आय वाले सामान्य वर्ग को 10 प्रतिशत आरक्षण; मुस्लिम समेत सभी दायरे में

बिल पास कराने के लिए संसद का सत्र एक दिन बढ़ाया गया

मोदी सरकार ने जनरल कैटेगरी के लोगों को आर्थिक आधार पर शिक्षा और सरकारी नौकरियों में 10 प्रतिशत आरक्षण देने का फैसला किया है। इसमें सबर्गों के अलावा मुस्लिम और अन्य धर्मों के लोग भी शामिल होंगे। आरक्षण के लिए परिवार की अधिकतम सालाना आय 8 लाख रुपए तय की गई है। आर्थिक आधार पर आरक्षण का प्रावधान जोड़ने के लिए सरकार मंगलवार को संसद में संविधान संशोधन बिल पेश करेगी। मंगलवार को संसद का आखिरी दिन है, इसलिए राज्यसभा का सत्र बुधवार तक बढ़ा दिया गया है। माना जा रहा है कि सरकार ने यह कदम एससी-एसटी एक्ट पर सुप्रीम कोर्ट का फैसला पलटने जाने से नाराज सबर्गों को लुभाने के लिए उठाया है। इसका खामियाजा पार्टी को हाल ही में मध्यप्रदेश, राजस्थान और छत्तीसगढ़ में सत्ता गंवाकर भुगतना पड़ा था। लोकसभा चुनाव से ठीक पहले हुए इस फैसले से विभिन्न वर्गों का कुल आरक्षण 49.5 प्रतिशत से बढ़कर 59.5 प्रतिशत हो जाएगा। हालांकि, सुप्रीम कोर्ट ने आरक्षण की अधिकतम सीमा 50 प्रतिशत तय कर रखी है। भाजपा का वोट बैंक मानी जाती रही सबर्ग जातियाँ आरक्षण की माँग करती रही हैं।

आरक्षण के लिए 5 प्रमुख मापदंड

1. परिवार की सालाना आय 8 लाख रु. से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।
2. परिवार के पास 5 एकड़ से ज्यादा कृषि भूमि नहीं होनी चाहिए
3. आवेदक के पास 1,000 वर्ग फीट से बड़ा प्लैट नहीं होना चाहिए
4. म्यूनििसिपलिटि एरिया में 100 गज से बड़ा घर नहीं होना चाहिए
5. नॉन नोटिफाइड म्यूनििसिपलिटि में 200 गज से बड़ा घर न हो।

अभी आर्थिक आधार पर कोई आरक्षण नहीं, प्रावधान करेंगे

अभी संविधान में आर्थिक आधार पर आरक्षण का प्रावधान नहीं है। संविधान में संशोधन कर अनुच्छेद 15, 16 में इसे जोड़ा जाएगा।

एससी को 27 प्रतिशत आरक्षण दिया जा रहा है।

अभी सबर्गों, मुस्लिमों, सिखों, ईसाइयों सहित किसी भी धर्म को आरक्षण नहीं मिलता।

67 फीसदी सांसदों का समर्थन जरूरी, कांग्रेस भी समर्थन में

संविधान में संशोधन के लिए दोनों सदनों के 67 प्रतिशत सांसदों का समर्थन जरूरी है। लोकसभा में एनडीए के 59 प्रतिशत, जबकि राज्यसभा में 36 प्रतिशत सांसद हैं। यानी बहुमत नहीं है।

कांग्रेस, आप, एनसीपी समर्थन में। लोकसभा में इन तीनों के 11 प्रतिशत, राज्यसभा में 23 प्रतिशत सांसद हैं। यानी लोकसभा में 70 प्रतिशत समर्थन से बिल पास हो सकता है। राज्यसभा में आँकड़ा 59 प्रतिशत पर अटक सकता है।

कांग्रेस ने कहा : सरकार ने 4 साल 8 महीने तक यह क्यों नहीं सोचा? आचार संहिता लागू होने से सिर्फ तीन महीने पहले यह चुनावी नौटंकी है।

50 प्रतिशत से ज्यादा आरक्षण नहीं हो सकता, सुप्रीम कोर्ट कह चुका है

संविधान विशेषज्ञ डॉ. आदिश अग्रवाल के अनुसार-सुप्रीम कोर्ट ने 2006 में कहा था कि किसी भी सूरत में आरक्षण 50 प्रतिशत से ज्यादा नहीं हो सकता। 2018 में फैसला बरकरार रहा।

लोकसभा के पूर्व महासचिव पीडीटी आचारी ने कहा कि सामान्य वर्ग के संपन्न लोगों के लिए अवसर कम होंगे तो वे कोर्ट जा सकते हैं।

नरसिम्हा सरकार समेत 9 राज्यों के फैसलें अटक गए थे

1991 में नरसिम्हा सरकार ने सबर्गों को 10 प्रतिशत कोटा देने का फैसला

किया था। 1992 में सुप्रीम कोर्ट ने इसे असंवैधानिक बताया। 2003 में भाजपा, 2006 में कांग्रेस ने इसके लिए मंत्री समूह बनाए थे।

आरक्षण की माँग पर मराठा, गुर्जर और जाट जैसे समुदाय लंबे समय से प्रदर्शन कर रहे हैं।

हरियाणा-महाराष्ट्र में 10 प्रतिशत आरक्षण के कानून भी बने। लेकिन, संविधान आड़ें आया।

कांग्रेस ने कहा-सरकार ने 4 साल 8 महीने तक यह क्यों नहीं सोचा? आचार संहिता लागू होने से सिर्फ तीन महीने पहले यह चुनावी नोटकी है।

आप ने कहा-चुनाव के पहले भाजपा सरकार संसद में संविधान संशोधन करे। हम साथ देंगे। नहीं तो यह चुनावी स्टंट कहलाएगा।

राजस्थान : 2008 में पारित हुआ सर्वर्णों को 14 प्रतिशत आरक्षण का बिल

2008 में भाजपा सरकार में सर्वर्ण गरीबों को 14 प्रतिशत आरक्षण का बिल पारित हुआ था। 2008 में गहलोत सरकार ने सर्वर्णों के आरक्षण का मुद्दा ठंडे बस्ते में डाल दिया। 2013 में भाजपा सरकार की ओर से यह बिल फिर लाया गया। लेकिन इस बार भी कुछ नहीं हुआ।

172 में से 165 वोट पक्ष में, सिर्फ 7 खिलाफ

सर्वर्णों को 10 प्रतिशत आरक्षण का बिल राज्यसभा में भी पास

अब राष्ट्रपति की मंजूरी बाकी

लोकसभा में सर्वर्णों को 10 प्रतिशत आरक्षण देने से जुड़ा 124वाँ संविधान संशोधन बिल पास होने के बाद बुधवार को राज्यसभा में पेश किया गया। यह बिल राज्यसभा में भी पास हो गया। लोकसभा की तरह राज्यसभा में भी ज्यादातर पार्टीयों ने बिल पर सवाल उठाए पर समर्थन भी किया। हालांकि यहाँ पार्टियों के सदस्यों ने लोकसभा की तुलना में आरक्षण पर ज्यादा तथ्य रखे और फायदे-नुकसान भी सदन

में गिनाए। राज्यसभा में बिल पर चर्चा के लिए सदस्यों को 8 घंटे तक का तय वक्त दिया गया है। हालांकि इसमें बाद में इजाफा भी किया गया। बिल के लिए वोटिंग हुई। इसमें कुल 172 में से 165 वोट पक्ष में पड़े, जबकि सिर्फ 7 खिलाफ। अब यह बिल राष्ट्रपति के पास जाएगा। वहाँ से मंजूरी मिलते ही लागू होगा। बता दें कि सामान्य वर्ग के आर्थिक रूप से पिछड़े लोगों को शिक्षा व सरकारी नौकरियों में 10 प्रतिशत आरक्षण देने से जुड़ा बिल मंगलवार को लोकसभा में दो तिहाई बहुमत से पारित हो गया। 124वें संविधान संशोधन बिल के समर्थन में 323 वोट पड़े, विरोध में महज तीन। लोकसभा में 5 घंटे चली बहस में 30 से अधिक सांसद शामिल हुए थे।

सामान्य वर्ग के गरीबों को 10 फीसदी आरक्षण बिल पर राष्ट्रपति की मुहर

नई दिल्ली। सामान्य वर्ग के आर्थिक रूप से कमजोर लोगों के लिए शिक्षा और नौकरियों में 10 प्रतिशत आरक्षण वाले बिल को राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने मंजूरी दे दी है। इसके साथ ही सरकार ने इसकी अधिसूचना भी जारी कर दी है। यानी अब यह पूर्ण रूप से कानून बन गया। इससे पहले संसद के दोनों सदन से इस बिल को पारित किया जा चुका है। लोकसभा चुनाव से पहले इसे मोदी सरकार का बड़ा कदम माना जा रहा है। बता दें कि सामान्य वर्ग के लिए आरक्षण का यह प्रावधान अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और अन्य पिछड़े वर्गों को मिलने वाले 50 फीसदी आरक्षण से अलग है। 124वें संविधान संशोधन विधेयक को सुप्रीम कोर्ट में भी चुनौती दी गई है।

खुलासा : कैंब्रिज विश्वविद्यालय की रिपोर्ट

भारत के बच्चे दुनिया में सबसे ज्यादा पढ़ते हैं

ट्यूशन

लंदन। दुनियाभर में शिक्षा से जुड़े एक नए सर्वे में भारतीय बच्चों को लेकर दिलचस्प खुलासा हुआ है। लंदन स्थित कैंब्रिज विश्वविद्यालय में जारी कैंब्रिज इंटरनेशनल ग्लोबल एजुकेशन सेंसस रिपोर्ट (कैंब्रिज अंतरराष्ट्रीय वैश्विक शिक्षा

जनगणना रिपोर्ट) में बताया है कि भारत के बच्चे दुनिया में सबसे ज्यादा ट्यूशन पढ़ते हैं। खास तौर पर गणित के विषय के लिए। भारत में 74 फीसदी बच्चे ट्यूशन पढ़ते हैं। 72 फीसदी पढ़ाई के अलावा अन्य गतिविधियों में हिस्सा लेना पसंद करते हैं। खेल से जुड़ी गतिविधियाँ काफी कम होती हैं।

पसंदीदा विषयों में अंग्रेजी अव्वल

अंग्रेजी	84.7 प्रतिशत
गणित	78 प्रतिशत
भौतिक विज्ञान	73.1 प्रतिशत
रसायनशास्त्र	71.8 प्रतिशत
कम्प्यूटर विज्ञान	47.8 प्रतिशत

3 फीसदी बच्चे ही हफ्ते में 6 घंटे खेल पाते हैं

सर्वे के मुताबिक, भले ही 72 फीसदी भारतीय छात्र अन्य गतिविधियों में समय खर्च करना पसन्द करते हैं। मगर उनमें 3 फीसदी बच्चे ही ऐसे हैं जो हफ्ते में 6 घंटे से अधिक खेल पाते हैं। 36.7 फीसदी बच्चे हफ्ते में मुश्किल से कुल एक घंटा खेल पाते हैं। जबकि 26.1 फीसदी बच्चे स्कूल में कोई खेल नहीं खेलते।

डॉक्टरों और इंजीनियरिंग लोकप्रिय

बच्चों के ट्यूशन लेने में भारत दुनियाभर में अव्वल है। इस मामले में चीन के छात्र दूसरे नम्बर पर हैं। भारत में कैरियर के पारम्परिक विकल्पों में डॉक्टरों और इंजीनियरिंग सबसे अधिक लोकप्रिय अब भी बने हुए हैं। भारत में सर्वाधिक 8 फीसदी छात्र वैज्ञानिक बनना चाहते हैं। दुनिया में सर्वाधिक भारत में 16 फीसदी छात्र, सॉफ्टवेयर इंजीनियर और डेवलपर बनना चाहते हैं।

ऐसे हुए सर्वे

छात्रों-शिक्षकों को एकप्रश्नवाली भरने को दी गई। इसमें कैरियर के विकल्प, अन्य गतिविधियों में बिताए गए घंटे, खेल, होमवर्क और पाठ्यक्रमों से जुड़े सवाल थे। नतीजों को छात्रों, माता-पिता, कैरियर जैसी श्रेणियों में बांटा।

10 देशों पर है सर्वे

सर्वे मुख्य तौर पर 10 देशों पर आधारित है। इनमें अमरीका, पाकिस्तान,

मलेशिया, दक्षिण अफ्रीका, अर्जेंटीना और भारत भी हैं। भारत के 4400 शिक्षक और 3800 छात्रों से जुटाई गई जानकारी इस्तेमाल की गई।

एचआरडी मंत्रालय का दिशा-निर्देश : नौनिहालों का बस्ता हल्का करें राज्य, बस्ता बस 1.5 किलो

दूसरी कक्षा तक बच्चों को होमवर्क नहीं

नई दिल्ली। जल्द ही पहली और दूसरी कक्षा में पढ़ने वाले हमारे बच्चों को स्कूल को ओर से कोई होमवर्क (गृहकार्य) नहीं दिया जाएगा। साथ ही इनके बस्ते का बोझ भी अब कम होगा। इन कक्षाओं के बच्चों के बस्ते का वजन भी अधिकतम डेढ़ किलो ही होगा।

इनके अलावा 10वीं कक्षा तक के छात्रों के स्कूली बस्तों का वजन भी तय कर दिया गया है। यह दिशा-निर्देश केन्द्र सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एचआरडी) ने सभी राज्यों और केन्द्रशासित प्रदेशों को जारी किए हैं। दिशा-निर्देश बच्चों की कक्षा और उम्र को ध्यान में रखकर जारी हुए। मंत्रालय के स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग द्वारा इस संबंध में जारी सर्कुलर में कहा गया है कि स्कूलों को यह तय करना होगा कि जिन किताबों की जरूरत नहीं हो उसे बच्चे स्कूल में न लाएं। मंत्रालय ने पहली और दूसरी कक्षा के छात्रों को केवल गणित और भाषा पढ़ाने को कहा है।

जबकि, तीसरी से पाँचवीं कक्षा के छात्रों को गणित, भाषा और सामान्य विज्ञान (ईवीएस) को ही पढ़ाने का निर्देश दिया है, जिसे राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) द्वारा मान्यता दी गई है। एनसीएफ का सर्कुलर बच्चों के बस्ते के बोझ की समस्या को देखते हुए नेशनल करिकुलम फ्रेमवर्क (एनसीएफ) ने 2005 में एक सर्कुलर जारी किया। उस सर्कुलर में बच्चों के शारीरिक और मानसिक दबाव को कम करने के सुझाव दिए गए थे। एनसीएफ, 2005 के आधार पर एनसीईआरटी ने नए पाठ्यक्रम और पाठ्य-पुस्तिकाएँ तैयारी की जिसे सीबीएसई से संबद्ध स्कूलों ने अपनाया।

5 अक्टूबर को दिए श्रे निर्देश, लक्षद्वीप में लागू

केन्द्र के निर्देश पर लक्षद्वीप ने निजी स्कूलों को आदेश जारी कर दिए हैं। एचआरडी ने इसकी पुष्टि की है कि उसने 5 अक्टूबर को इस सम्बन्ध में निर्देश दिए थे। मंत्रालय के एक अफसर ने कहा, अब इन्हें लागू करने का जिम्मा राज्यों पर है। केन्द्रीय विद्यालय और केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) मान्यता प्राप्त स्कूलों में दिशा-निर्देश लागू कराने का काम शुरू हो गया है।

यशपाल समिति : स्कूल में रहें किताबें

स्कूली बच्चों के बस्ते के वजन की समस्या को सर्वप्रथम 1993 में यशपाल समिति ने उठाया। प्रस्ताव रखा, पाठ्यपुस्तकों को स्कूली संपत्ति समझें, बच्चों को स्कूल में ही किताबें रखने के लिए लॉकर्स आवंटित किए जाएं। इसमें छात्रों के होमवर्क और क्लासवर्क के लिए भी अलग टाइम-टेबल बनाने की मांग रखी गई थी ताकि बच्चों को रोजाना किताबें घर न ले जानी पड़े।

अन्तर्राष्ट्रीय नियम यह

अंतरराष्ट्रीय नियम के मुताबिक, बच्चों के कंधे पर उनके कुल वजन से 10 फीसदी ज्यादा वजन नहीं होना चाहिए। लेकिन हकीकत यह है कि 8वीं कक्षा तक के बच्चों को 5 किग्रा से ज्यादा वजन ढोना पड़ता है।

बुजुर्ग कम स्वीकारते गलतियाँ

22 साल की उम्र के 38 और 68 साल की उम्र के 39 लोगों पर शोध किया गया। कम्प्यूटर स्क्रीन पर एक बॉक्स में एक गोले को देखना था। अध्ययन में पाया गया कि युवाओं की अपेक्षा बुजुर्ग अपनी गलती मानने में पीछे रहे। न्यूरोबायोलॉजी ऑफ एजिंग पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

न्यायिक व्यवस्था की हालत : लंबित मुकदमों के मामले में राजस्थान शीर्ष पर

1800 ई. में दर्ज हुआ पहला मुकदमा आज भी लंबित

नई दिल्ली। देशभर में न्यायिक व्यवस्था की हालत का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि देश का पहला मुकदमा आज भी लंबित है। राष्ट्रीय न्यायिक

डेटा ग्रिड (एनजेडीजी) की हालिया जारी एक रिपोर्ट से सामने आया है कि देश में पहला मुकदमा (संख्या-एएसटी/1/1800) 1800 ईस्वी में दर्ज हुआ था, जो आज भी लंबित है। इसकी पिछली सुनवाई 20 नवम्बर, 2018 को हुई थी।

एनजेडीजी के आँकड़ों के अनुसार 26 दिसम्बर, 2018 तक देशभर की 17 हजार निचली अदालतों में करीब 3 करोड़ केस लंबित थे, वहीं 24 हाईकोर्टों में करीब 50 लाख केस लटके हुए हैं। हाईकोर्टों में लंबित केसों में 24 लाख सिविल, 13 जलाख आपराधिक और शेष याचिकाएँ हैं। लंबित मुकदमों की संख्या के मामले में राजस्थान हाईकोर्ट शीर्ष पर है। देश का सबसे बड़ा हाईकोर्ट इलाहाबाद हाईकोर्ट दूसरे स्थान पर है।

324 साल लगेंगे निपटारे में

एक सरकारी आंकलन के अनुसार इंफ्रास्ट्रक्चर और केस सुनवाई की प्रक्रिया के अनुसार इतने लंबित मामलों के निपटारे के लिए करीब 324 साल चाहिए। बता दें कि निचली अदालतों में 140 केस 60 साल से ज्यादा पुराने हैं। इनमें से कई 1951 से भी पहले के हैं।

सबसे खराब दौर में कलकत्ता हाईकोर्ट

उल्लेखनीय बात यह है कि देश का पहला हाईकोर्ट एक जुलाई, 1862 ईस्वी में कलकत्ता में शुरू हुआ था, तब इसे फोर्ट विलियम स्थित न्यायपालिका का हाईकोर्ट के तौर पर जाना जाता था। सर बैरन्स पिकॉक इसके पहले मुख्य न्यायाधीश थे। वहीं, आजादी के वक्त सर आर्थर त्रिवोर हैरिस इस हाईकोर्ट के मुख्य न्यायाधीश थे। आज यही हाईकोर्ट सबसे खराब दौर से गुजर रहा है। यहाँ 2.44 लाख मामले लंबित हैं। इनमें से 9979 केस 30 साल से अधिक पुराने हैं।

फिटनेस एप ने 10 लाख भारतीयों की सेहत से जुड़ी आदतों पर सर्वे किया

53 महिलाएँ शारीरिक रूप से कम एक्टिव : रिपोर्ट

बेंगलुरु। देश की 53 प्रतिशत महिलाओं की शारीरिक एक्टिविटी जरूरी स्तर से कम है। पुरुषों की स्थिति भी अच्छी नहीं है। करीब 48 प्रतिशत पुरुष फिजिकली एनएक्टिव हैं। ये नतीजा बेंगलुरु के फिटनेस एप हेल्थीफाई मी के एक हालिया सर्वे

से निकले हैं। एप ने 25 साल से ऊपर के करीब 10 लाख भारतीयों की सेहत से जुड़ी आदतों पर सर्वे किया और उसके आधार पर 'फिजिकल एक्टिविटी लेवल ऑफ इंडियंस' नाम से रिपोर्ट तैयार की। नतीजा निकला कि-फिजिकल एक्टिविटी के साथ-साथ महिलाओं का कैलोरी बर्न भी पुरुषों से कम है। महिलाओं को एक दिन में जितनी कैलोरी बर्न करनी चाहिए, उसकी सिर्फ 44 प्रतिशत ही बर्न कर पाती हैं। वहीं पुरुष एक दिन के जरूरी कैलोरी बर्न का करीब 55 प्रतिशत लक्ष्य हासिल करते हैं।

रिपोर्ट के मुताबिक-महिलाओं को एक दिन में औसतन 374 कैलोरी बर्न करनी चाहिए। इसमें से वो औसतन 165 कैलोरी ही बर्न कर पाती हैं। वहीं पुरुषों को एक दिन में औसतन 476 कैलोरी बर्न करनी चाहिए, जिसमें से वो करीब 262 कैलोरी बर्न कर लेते हैं।

कैलोरी बर्न का सीधा संबंध शारीरिक सक्रियता से ही होती है। सर्वे करने वाले एप के सीईओ तुषार वशिष्ठ का कहना है कि - 'ये बड़ी चिंता वाली बात है कि देश की आधी आबादी जरूरी फिजिकल एक्टिविटी ही नहीं कर रही है। अगर हम देश के महिला-पुरुषों को मिलाकर बात करें तो हर व्यक्ति जरूरी फिजिकल एक्टिविटी का महज 50 प्रतिशत लक्ष्य ही हासिल कर पा रहा है। इसकी सबसे बड़ी वजह है-रोजमर्रा की खराब आदतें और खराब खान-पान। यही आदतें मोटापे, हायपरटेंशन, डायबिटीज का कारण बनती है। सर्वे में एक और चौंकाने वाली बात सामने आई। फिजिकल एक्टिविटी का 30 साल के आस-पास की उम्र वाले लोगों में बहुत खराब स्तर है।'

सर्वे में शारीरिक सक्रियता को 3 पैमानों में बांटा गया-एक्टिव, माइल्ड एक्टिव, इनएक्टिव। 30 प्रतिशत पुरुष एक्टिव हैं, करीब 22 प्रतिशत माइल्ड एक्टिव और बाकी इनएक्टिव। वहीं 24 प्रतिशत महिलाएँ एक्टिव हैं, करीब 22 प्रतिशत माइल्ड एक्टिव और बाकी इनएक्टिव।

बड़े शहर वाले लोग, छोटे शहर वालों से ज्यादा एक्टिव रहते हैं

सर्वे करने वाले एप ने अलग-अलग शहरों के लोगों के फिटनेस बैंड या फोन के फिटनेस एप का डेटा इकट्ठा कर उसके आधार पर नतीजे निकाले। ये भी पता

चला कि बड़े शहर यानी टियर-1 के लोग एक दिन में औसतन 407 कैलोरी बर्न कर रहे हैं। वहीं छोटे शहर यानी टियर-2 वाले एक दिन में औसतन 371 कैलोरी ही बर्न कर पा रहे हैं। यानी टियर-1 शहर वाले टियर-2 की तुलना में ज्यादा एक्टिव हैं। बेंगलुरु, गुरुग्राम के लोग अपनी सेहत को लेकर सबसे ज्यादा सतर्क हैं, जबकि कोलकाता, लखनऊ, अहमदाबाद के लोग सेहत पर सबसे कम ध्यान दे रहे हैं।

टॉप-1000 शिक्षण संस्थानों में 31 भारतीय, टॉप-250 में एक भी नहीं

पिछले साल 201-250 की रैंक वाला भारतीय विज्ञान

संस्थान 251-300 के बीच लुढ़का

नई दिल्ली। वैश्विक स्तर पर भारतीय शिक्षा संस्थानों के प्रदर्शन के मामले में निराशाजनक नतीजे सामने आए हैं। हालत यह है कि दुनिया के टॉप-250 संस्थानों में भारत का एक भी नहीं है। हालांकि शीर्ष एक हजार संस्थानों में देश के 31 कॉलेज या यूनिवर्सिटी शामिल हैं। इसमें भारतीय विज्ञान संस्थान 251 से 300 की रैंकिंग में शामिल है। पिछले साल यह 201 से 250 की रैंक में था। आईआईटी बॉम्बे, दिल्ली, कानपुर और खड़गपुर ने भी इसमें जगह बनाई है। रैंकिंग में ब्रिटेन की ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी लगातार दूसरे साल अव्वल है। दूसरे नंबर पर कैंब्रिज है, जो पिछले साल चौथे नंबर पर थी।

दुनिया के टॉप-10 संस्थानों में 6 अमेरिका के

दुनिया के बेहतर शिक्षा संस्थानों की लिस्ट में पहले और दूसरे पायदान पर ब्रिटेन का कब्जा है। टॉप-10 संस्थानों में 6 अमेरिका के हैं।

स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी ने एमआईटी को पछाड़ा

संस्थान	2018	2017
ऑक्सफोर्ड, ब्रिटेन	1	1
कैंब्रिज, ब्रिटेन	2	4
कैलिफोर्निया यूनि. यूएस	3	2
स्टैनफोर्ड यूनि. यूएस	4	3
एमआईटी, अमेरिका	5	5

टॉप-200 संस्थानों में सबसे ज्यादा 62 अमेरिका के हैं। इसमें ब्रिटेन के 31 और जर्मनी के 20 संस्थान भी शामिल हैं।

भारत के टॉप-5 संस्थानों में से 4 की रैंक गिरी

शीर्ष एक हजार संस्थानों में जगह बनाने वाले देश के पांच में से चार की रैंक में गिरावट रही है। इन्हें 501-600 के बीच रैंक दी गई है। सिर्फ आईआईटी खड़गपुर की रैंक में कोई बदलाव नहीं हुआ है।

संस्थान	2018	2017
आईआईएससी	251-0300	201-250
आईआईटी, बॉम्बे	351-400	351-400
आईआईटी, दिल्ली	501-600	401-500
आईआईटी, कानपुर	501-600	401-500
आईआईटी, खड़गपुर	501-600	501-600

आईएसएम धनबाद और बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी पहली बार टॉप-1000 उच्च शिक्षण संस्थानों में शामिल हुए हैं।

सरकार 20 यूनिवर्सिटी को वर्ल्ड क्लास बनाएगी

सरकार देश में हायर एजुकेशन के बुनियादी, ढाँचे में सुधार चाहती है। इसके लिए 20 यूनिवर्सिटीज को अपग्रेड कर वर्ल्ड क्लास बनाने की योजना है। इन चुनिंदा संस्थानों को पाँच साल में एक-एक हजार करोड़ रुपए दिए जाएंगे।

भास्कर खास : प्रो. हरारी की किताब इतनी फेमस हुई कि ओबामा, गेट्स और जकरबर्ग भी उसे रिकमेंड करने लगे

बोरिंग हिस्ट्री को इंटरस्टिंग तरीके से बताने वाला यह शख्स कैसे तो हिस्ट्री का प्रोफेसर है, लेकिन बात आने वाले वक्त की करता है

प्रो. हरारी की किताब 'सेपियंस-मानव जाति का संक्षिप्त इतिहास' अब हिन्दी में भी पढ़ सकते हैं।

प्रो. हरारी मुंबई आए थे उनसे पूछा गया कि 30 लाख साल पहले इंसान धरती के दूसरे जानवरों से ज्यादा तेजी से कैसे विकसित होने लगा? प्रो. हरारी इसका जवाब बड़े ही रोचक अंदाज में देते हैं-गॉस्पि। एक बारगी तो उनकी बात पर यकीन नहीं होता, लेकिन जैसे-जैसे वह इसके उदाहरण पेश करते हैं, कोई उनकी बात काट नहीं सका। वह कहते हैं, इंसान ही धरती पर एकमात्र प्रजाति ऐसी है, जो कहानियों पर विश्वास करती है। चाहे वो कहानी धर्म की हो या देश की। इसे साबित करने के लिए वे अपने ही देश का उदाहरण देते हैं। कहते हैं-मेरे देश इजराइल और फिलिस्तीन को ही देख लीजिए। एक देश के लोग मानते हैं कि वह जमीन गॉड ने उन्हें दी थी, दूसरा देश इससे ठीक उलटी कहानी बताता है। क्या दोनों देशों में रहने लायक जमीन की कमी है? नहीं। खाना भी भरपूर है। फिर भी रोज लड़ रहे हैं। कारण है अपनी-अपनी कहानियाँ। ऐसी ही कहानियों पर सारे साम्राज्य खड़े हुए। या यूँ कहें कि खड़े किए गए। कृषि क्रांति पर तो प्रो. हरारी इससे भी हैरान करने वाली बात कहते हैं। उनके अनुसार, कृषि इंसान के साथ सबसे बड़ा धोखा था। आज उतने इंसानों की मौत भूख से नहीं होती, जितनी ज्यादा खाने से हो रही है।

प्रो. हरारी इतिहास और आज की वैज्ञानिक घटनाओं के आधार पर आने वाले बदलावों का भी आंकलन करते हैं। डाटा रिवोल्यूशन को वह विकासशील देशों के लिए ठीक वैसा ही घातक मानते हैं, जैसा गुलाम भारत में कभी ब्रिटिश शासन के दौरान हुआ था। मसलन अंग्रेजों ने भारत में किसानों से मुफ्त में कपास उगवाई इसे ब्रिटेन ले गए। वहाँ कारखाने लगाए। फिर इसी से कपड़े बनाकर दुनियाभर में बेचे। आज ऐसा डाटा के जरिए हो रहा है। कंपनियाँ यहाँ से लोगों का पर्सनल डाटा एप्स के जरिए जुटा रही हैं। इससे जरूरतों का आंकलन कर प्रोडक्ट तैयार कर रही हैं। तो फिर फर्क क्या हुआ। तब भी भारत को कुछ नहीं मिला, आज भी नहीं मिल रहा। आर्टिफिशल इंटेलिजेंस पर अरबों रुपयों के निवेश को वह असल इंसान के अस्तित्व को खतरा मानते हैं। ऐसा ही कई बदलावों का जिज्ञा उन्होंने अपनी किताब 'सेपियंस-मानव जाति का संक्षिप्त इतिहास' में किया गया है।

देश की सड़कें रोज छीन रही हैं 413 जिन्दगी

अनपढ़ से ज्यादा एक्सीडेंट करते हैं पढ़े-लिखे

नई दिल्ली। भारतीय सड़कों पर रोज 1317 हादसों में 413 व्यक्ति दम तोड़ देते हैं। हालांकि हादसों में 2015 के मुकाबले 2016 में 4.1 फीसदी की गिरावट आई, लेकिन मौत का आंकड़ा 2016 में पिछले साल से 3.2 प्रतिशत बढ़ गया है।

हादसों का सबसे बड़ा कारण सड़क निर्माण इंजीनियरिंग में खामी बताया है। केन्द्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने बुधवार को रिपोर्ट जारी कर कहा कि हादसे रोकने को जिलों में सांसदों की अध्यक्षता में सड़क सुरक्षा समिति बनाई जाएगी।

राजमार्ग कम, हादसे ज्यादा

राष्ट्रीय राजमार्ग कुल सड़कों का 2 फीसदी है लेकिन 30 प्रतिशत हादसे वहीं होते हैं।

दो पहिया वाले सबसे ज्यादा

दोपहिया वाहनों से मरने वालों में 19.3 प्रतिशत की मौत हेलमेट न पहनने से होती है। मृतकों में 34.8 फीसदी दोपहिया और 17.9 फीसदी कार सवार हैं।

राजस्थान आगे

कुल हादसों में से 86 फीसदी तमिलनाडु, मध्यप्रदेश, कर्नाटक, महाराष्ट्र, केरल, उप्र, आन्ध्र, राजस्थान, तेलंगाना, गुजरात, छत्तीसगढ़, पश्चिम बंगाल और हरियाणा में हुई। 84 फीसदी मौत उप्र, तमिलनाडु, महाराष्ट्र, कर्नाटक, राजस्थान, मप्र, आन्ध्र, गुजरात, तेलंगाना, प. बंगाल, पंजाब, हरियाणा और बिहार की सड़कों हुई। सबसे ज्यादा हादसे लाइसेंसधारी ड्राइवर करते हैं। इनमें अनपढ़ ड्राइवरों ने सबसे कम दुर्घटनाएँ कीं। पढ़े लिखे लाइसेंसधारियों ने देश में हुए कुल हादसों का 84.6 प्रतिशत किया।

भारत में हर महीने 19 भगदड़ औसतन 14 मौतें

2005 महाराष्ट्र। जनवरी में सातारा जिले के मंथेर देवी मंदिर में भगदड़ से 300 की जान गई।

2008 राजस्थान : सितम्बर में जोधपुर के चामुण्डा देवी मन्दिर में भगदड़ मचने से 200 से ज्यादा मौत।

2008 हिमाचल प्रदेश : अगस्त में नैना देवी मंदिर में भगदड़ मचने से 100 से ज्यादा लोगों की मौत

2011 केरल : जनवरी में सबरीमाला मंदिर में भगदड़ मचने से 100 से ज्यादा की जान गई।

2013 मध्य प्रदेश : रतनगढ़ माता मंदिर में भगदड़ मच जाने से 100 से ज्यादा की जान गई।

2001 से लेकर 2014 तक 3,126 भगदड़ की घटनाओं में 2,421 लोग मारे जा चुके हैं।

2009 में सबसे ज्यादा 1532 भगदड़ की घटनाएँ हुईं जबकि 2011 में सर्वाधिक 489 लोगों को हादसों में जान गंवानी पड़ी थी।

भगदड़ के दौरान सामान्यतः महिलाओं के मुकाबले पुरुषों की जान जाती है। 2005 में 200 महिलाओं की, 146 पुरुषों की जान गई थी।

राज्यों में भगदड़ में गई इतनी जानें

महाराष्ट्र	368
आन्ध्रप्रदेश	359
तमिलनाडु	231
राजस्थान	216
मध्यप्रदेश	213
छत्तीसगढ़	151
हरियाणा	155
कर्नाटक	124
हिमाचल प्रदेश	109
केरल	106

स्रोत : एनसीआरबी

नोट: ये आँकड़े 2001 से लेकर 2014 तक के हैं।

दो भाषाएँ जानने के फायदे

एक-दूसरे से बिलकुल अलग भाषाओं को सीखने के अब तक कई साइड इफेक्ट बताए जाते रहे हैं। जैसे कि हो सकता है कि उनके शब्द आपस में गड्डु-गड्डु होने लगे, बोलते वक्त अंग्रेजी का व्याकरण गड़बड़ाने लगे या अलग-अलग भाषाओं में उलझे होने के कारण किसी को आगे चल के चीजें याद रखने में मुश्किल होने लगी।

मगर अब एक से ज्यादा भाषाओं के सीखने के कई फायदे सामने आए हैं। दरअसल भाषा-वैज्ञानिकों और मनोचिकित्सकों के बीच बरसों से यह बहस चली आ रही है कि यह फायदेमंद है या इसके नुकसान ज्यादा हैं। वेस्टर्न सिडनी विश्वविद्यालय ऑस्ट्रेलिया के मनोभाषावैज्ञानिक मार्क एंटोनियो ने अब अपने अध्ययन के आधार पर कहा है कि मनुष्य को अपने जीवन में कम-से-कम दो भाषाएँ जरूर सीखनी चाहिए। यह बूढ़े होते दिमाग के लिए बहुत कारगर है।

हाल ही प्रकाशित अपने एक लेख में उन्होंने बताया है कि बच्चों को एक से ज्यादा भाषाएँ सिखाना कितना अच्छा है। उनके अनुसार, अगर कोई व्यक्ति नियमित रूप से एक से ज्यादा भाषाओं का प्रयोग करता है तो उसमें अल्जाइमर बीमारी के देर तक टलने की संभावना बनती है। इससे अपने विचारों पर नियंत्रण बढ़ता है, एकाग्रता में वृद्धि होती है और किसी भी योजना को बनाने की योग्यता भी बढ़ जाती है। इससे गैर जरूरी बातों को नजरअंदाज करना आसान हो जाता है और उसी पर ध्यान रहता है, जो हमारे लिए जरूरी है।

दो भाषाओं के बोलने को नुकसानदायक बताने वाले लोगों की बात का जवाब मार्क इस तरह देते हैं- 'इसमें दिमाग दो भाषाओं का मास्टर हो जाता है और भाषाओं का ज्ञान दिमाग के अवचेतन मन में संग्रहित होता है। इन्हें बोलते समय यह ज्ञान स्वतः ही सक्रिय हो जाता है। यही वजह है कि व्यक्ति गलत समय पर गलत जगह गलत शब्द या भाषा को नहीं बोलता।'

इसके साथ ही मान लीजिए कि आप किसी ऐसी जगह बैठ कर अपने काम पर ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश कर रहे हैं, जहाँ बहुत शोर है। इस स्थिति में भी ऐसे व्यक्ति का प्रदर्शन बेहतर होगा, जिसे दो भाषाएँ आती हैं। अब आप कहेंगे कि

इससे भाषा का क्या लेना-देना? दरअसल एक से ज्यादा भाषाओं को सीखने से आपकी योग्यता भी बढ़ जाती है। आपके दिमाग की जो माँसपेशियाँ स्मृति के लिए जिम्मेदार होती हैं, उनका विकास होता है। इससे दिमाग स्वस्थ होता है। हालांकि अभी सभी भाषा-वैज्ञानिक इससे सहमत नहीं हैं।

भास्कर खास : तनाव में फंसने से पहले ही छात्रों को दबाव से मुक्त करने के लिए तैयार किया इंडक्शन प्रोग्राम

मानवीय मूल्यों से तनाव मुक्ति सिखा रहे प्रो. संगल;
छात्र कहते थे-हमें सन्यासी बना रहे, अब 10 लाख छात्रों पर लागू करेगा एआईसीटीई

तनाव आज स्टूडेंट लाइफ की सबसे बड़ी समस्या है। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के अनुसार 15 से 29 साल तक के युवा सर्वाधिक सुसाइड करते हैं। ऐसे में आईआईटी हैदराबाद के प्रो. राजीव संगल ने छात्रों को तनाव मुक्त करने के लिए इंडक्शन प्रोग्राम तैयार किया है। मानवीय मूल्यों पर आधारित यह मॉडल एआईसीटीई ने सभी इंजीनियरिंग कॉलेजों में लागू कर रखा है। बीटेक फर्स्ट ईयर के 5 लाख छात्रों को इसका फायदा मिल रहा है। अगले साल से पीएचडी, बीफार्मा, एमबीए और एमटेक के छात्रों के लिए भी यह लागू किया जाएगा। इसके बाद करीब 10 लाख छात्र 21 दिन के इंडक्शन प्रोग्राम से गुजरेंगे। पाँच हजार कॉलेजों में इसे लागू करने की तैयारी चल रही है। प्रो. संगल ने 2003 में यह मॉडल तैयार किया था। शुरू में इसका मजाक भी उड़ाया गया। पहले सेशन में छात्रों ने यहाँ तक कहा कि प्रोफेसर हमें सन्यासी बनाना तो नहीं चाहते। बाद में तत्कालीन राष्ट्रपति डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ने भी उनके इस प्रयास की तारीफ की।

21 दिन का इंडक्शन इन तीन बिन्दुओं पर आधारित होता है

1. कृतज्ञता : परिवार से चर्चा शुरू होती है। छात्र बताते हैं कि परिजनों और साथियों ने उनके लिए बहुत कुछ किया। छात्रों से कहा जाता है कि यही बात वह अपने परिजनों को बताएँ। 20 में से 4-5 छात्र ही ऐसा कर पाते हैं। 75 प्रतिशत को इसमें बड़ा अजीब अहसास होता है। इससे अंदाजा होता है कि बच्चा दबाव में है।

यह एक्टिविटी कृतज्ञता का भाव देती है।

2. विश्वास : समझाया जाता है कि खुद पर भरोसा रखकर किसी को पछाड़े बिना भी श्रेष्ठता कैसे हासिल कर सकते हैं। छात्रों को समझाते हैं कि जिन्दगी स्पर्धा से नहीं, सहयोग से चलती है। कुछ लिखित असाइनमेंट भी देते हैं। इससे फैसेले लेने की क्षमता और विचारों का पता लगता है। इस तरह उन्हें स्पर्धा से सहयोग की तरफ ले जाया जाता है।

3. सम्मान : कपड़े, भाषा और गैजेट को लेकर छात्र पियर प्रेशर में रहते हैं। 70 प्रतिशत छात्र भाषा की वजह से तनाव में रहते हैं। अंग्रेजी को सम्मान का बड़ा माध्यम मानते हैं। जरूरत के लिए अंग्रेजी सीखने में बुराई नहीं है, लेकिन सम्मान के लिए सीखने की कोशिश पर वह तनाव में आ जाते हैं। हम छात्रों और शिक्षकों को मूल स्वरूप में रहने के लिए प्रेरित करते हैं।

इस तरह काम करती है टीम : प्रो. संगल एआईसीटीई के नेशनल इंडक्शन प्रोग्राम चैयरमैन हैं। इन्होंने साढ़े 6 हजार शिक्षकों को ट्रेनिंग दी है। हर कॉलेज में एक-एक को-ऑर्डिनेटर प्रो. संगल के सम्पर्क में रहते हैं।

संसद का शीतसत्र : लोकसभा में 32 साल बाद आया उपभोक्ता संरक्षण बिल पास

गुमराह करने वाले विज्ञापनों पर रोक लगेगी, 2 साल की सजा होगी दोषी पर 10 लाख तक का जुर्माना लगेगा, सरकार ने कहा-कड़े प्रावधान किए

संसद के शीतसत्र के दौरान गुरुवार को भी दोनों सदन में कामकाज बाधित हुआ। हालांकि, लोकसभा में हंगामे के बीच उपभोक्ता संरक्षण बिल-2018 ध्वनिमत से पास हो गया। उपभोक्ता मामलों के मंत्री रामविलास पासवान ने इस बिल पर चर्चा का जवाब दिया। पासवान ने कहा कि बिल में उपभोक्ता के हितों के लिए कड़े प्रावधान किए गए हैं। इससे गुमराह करने वाले विज्ञापनों पर रोक लगेगी। झूठे या ध्रामक प्रचार करने वाले निर्माताओं और सेवा प्रदाताओं को दो साल की सजा होगी। उन पर 10 लाख रुपए तक जुर्माना लगेगा। अपराध दोहराने पर सजा पांच साल तक

बढ़ाई जाएगी। जुर्माना 50 लाख रुपए तक कर दिया जाएगा। पासवान ने कहा कि देश में उपभोक्ता संरक्षण कानून 1986 से है। पिछले 32 साल में स्थिति बहुत बदली है, लेकिन कानून पुराना ही था। इसीलिए उपभोक्ता संरक्षण बिल-2018 लाने का फैसला किया गया। लोकसभा में राष्ट्रीय ऑटिज्म, सेरीब्रल पाल्सी, मंदबुद्धि और बहु-विकलांगता कल्याण ट्रस्ट (संशोधन) बिल-2018 भी पास हुआ।

किसान असमानता के शिकार, कर्जमाफी गलत नहीं

किसानों की कर्जमाफी से सबसे ज्यादा परेशानी सरकारी या ऐसे ही पदों पर बैठे या रिटायर हो चुके लोगों को हो रही है, मानो सरकारों ने देश लुटा दिया हो। भूल जाते हैं कि इनकी बदौलत ही आज सस्ते दामों पर अन्न, दाल, फल-सब्जियाँ उपलब्ध हो पा रहे हैं। बदले में क्या मिलता है इन किसानों को?

1980 के आधार वर्ष से तुलना करें तो जहाँ केन्द्र से लेकर राज्य सरकारों के कर्मचारियों की आय में 250 से 350 गुना वृद्धि हुई है, किसानों की उपज की कीमत केवल 20 गुना बढ़ी है। उनके बच्चों के सरकारी स्कूलों की जगह निजी स्कूलों ने ले ली है, जिनकी फीस किसान जमीन बेचकर ही दे सकते हैं। सरकारी अस्पतालों की जगह ऐसे निजी अस्पताल, डॉक्टर ले रहे हैं, जिनकी फीस जीते जी मार दे। नतीजा गाँव के गाँव खाली हो रहे हैं। कुछ वर्ष पहले के एक सर्वे में बताया गया था कि उत्तर प्रदेश से सटे सौ किलोमीटर के दायरे की पचास प्रतिशत आबादी, घर-गाँव छोड़ दिल्ली पलायन करने को मजबूर है। इनमें छोटे-बड़े किसान सभी शामिल हैं, खेतिहर मजदूर तो सबसे ज्यादा।

दिल्ली समेत सभी महानगरों की तरफ असीमित पलायन का कारण खेतों का उजड़ना ही है। बिहार से दूरदराज के दरभंगा, सीतामढ़ी जिलों से लेकर बुंदेलखंड, पूर्वी उत्तर प्रदेश के भी आधे गाँव खंडहर में बदल चुके हैं। पहले तो बढ़ते परिवार के कारण निरन्तर छोटी होती जेतों, खेती और ऊपर से आदृतियों, पटवारी, अमीन, प्रधान, सरपंच के शोषण। पलायन न करें तो क्या करें, ऊपर से झुगियों में रहकर जीवन बचाने को मजबूर।

ताजा आँकड़े बताते हैं कि इस देश की औसत आय और सामान्य सरकारी कर्मचारी की आय में लगभग दस गुना तक अंतर है, जबकि दुनिया के किसी भी देश

में यह अधिकतम दो गुना है। सरकारी कर्मचारियों की ऊपर की मुफ्त सुविधाएँ अलग। आँकड़े गवाह हैं कि इन्हीं के बच्चे देश छोड़कर बड़ी-बड़ी फीस देकर विदेशों में पढ़ रहे हैं।

पिछले बीस-तीस वर्षों में उदारीकरण के कुछ अच्छे पक्षों के साथ असमानता का बुरा पक्ष और ज्यादा भयानक हुआ है। यही कारण है कि जिस स्विटजरलैंड की प्रति व्यक्ति आय दशकों से दुनिया में अव्वल स्तर पर है, वहाँ दुनिया के सौ सबसे समृद्ध व्यक्तियों में से एक भी नहीं है। जबकि लगभग 20 प्रतिशत भूखी आबादी वाले भारत के कई अमीरों के नाम इस सूची में शामिल हैं।

अमीरों की यह संख्या लगातार असमानता के विलोमानुपात में बढ़ रही है। लोकतंत्र का दोहन करने की प्रवृत्ति ही इसकी वजह है।

क्रिएटिव बना सकता है यह ध्यान

हम ऐसी दुनिया में रहते हैं, जहाँ कंपनियाँ सबसे ज्यादा चिंता उत्पादन के बारे में करती हैं और बिजनेस बढ़ाने के लिए अपने उत्पादों के विकास में जुटी रहती हैं। पूरी दुनिया ऐसी कंपनियों को प्रभावी मानती है। माना जाता है कि वे आइडियाज को प्रोडक्ट में आसानी से बदल देती हैं। लेकिन इन सबके बीच में एक महत्वपूर्ण चीज का नुकसान हो जाता है वह है क्रिएटिव प्रोसेस। किसी भी उत्पाद में एक सोच, एक विजन स्पष्ट नजर आना चाहिए। इसके लिए ध्यान की तकनीकों की मदद ली जा सकती है। ध्यान की तकनीकों को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि वे आपकी क्रिएटिविटी को बढ़ा सकती हैं।

खास होता है क्रिएटिव दिमाग

क्रिएटिव दिमाग में कुछ खास बातें होती हैं जो इस प्रकार है-

- एक खुला और जिज्ञासु दिमाग जो हर चीज पर अलग अलग एंगल से विचार कर सकता है। कई तरह की चुनौतियों का सामना कर सकता है।
- क्रिएटिव दिमाग किसी समस्या को सुलझाने के लिए एक व्यवस्थित तरीके पर विचार कर सकता है।
- ये मस्तिष्क संभावित समाधान को विजुअल और वर्बल संवाद के माध्यम से पेश कर सकता है।

- क्रिएटिव मस्तिष्क में सकारात्मक व आशावादी विचार होते हैं, जो समस्याओं को समाधान में बदलते हैं।

मिट्टी का दिमाग

मिट्टी की कोई गंद खोजें या कोई ऐसी चीज लें, जिसे आप अपने हाथों से रूप प्रदान कर सकते हैं। इसका व्यास 2 इंच का होना चाहिए।

किसी एक ऐसी चीज के बारे में विचार करें, जिस पर आप इस पल काम कर रहे हों। अगर आपका दिमाग स्पष्ट और सत्य है तो इस बात की संभावना है कि आप गहरे फोकस का अभ्यास कर सकते हैं और जिस चीज के लिए आप संघर्ष कर रहे हैं, उसके प्रति आप प्रेम भेज सकते हैं। हमारा दिमाग निश्चित रूप से हमारे हाथों से जुड़े हुए है और यह एक्सप्लोर इस तथ्य का लाभ उठाती है कि हम प्रायः इस कनेक्शन को मजबूत बनाने की कोशिश नहीं करते हैं। अपनी आँखें बंद करें। अपने दोनों हाथों की मदद से मिट्टी को अपनी गोद में रखें। कल्पना करें कि मिट्टी की यह गंद चुनौतियों और समस्याओं को प्रस्तुत करती है, जिस पर आप फोकस करना चाहते हैं। अपने हाथों से मिट्टी को 1 मिनट के लिए वार्म अप करें। बहुत ज्यादा कठिनाई से विचार न करें, बस अपने हाथों से मिट्टी को चारों ओर घुमाते रहें और इसे अलग-अलग रूप से बनाने की कोशिश करें। यह कौन-कौनसे अलग-अलग आकार ले रही है? जब यह स्मूद गोल आकार ले ले तो कल्पना करें कि आपकी चुनी गई चुनौती से हर चीज जुड़ी हुई है। यह एक छोटा ब्रह्माण्ड है जिसे आप स्वतंत्र रूप से बदल सकते हैं और एक्सप्लोर कर सकते हैं। अपने हाथों से उसमें लगातार रोल करते रहें। अब अपनी उंगलियों को इस दुनिया के सेंटर में ले जाएँ और इसमें धीरे-धीरे अन्दर घुमाएँ। आपको क्या दिखाई दे रहा है? अन्दर की दुनिया को एक बार फिर गोलाकार में काम करने की अनुमति दें। इसे अपनी हथेलियों के बीच में रोल करें और एक लंबे आकार में पेश करें। विचार करें कि यह क्या प्रस्तुत कर रहा है। यह टाइम लाइन हो सकती है, यह वैकल्पिक बातचीत हो सकती है, यह दुनिया को अलग-अलग नजरिए से देखने का तरीका हो सकता है। अब इस मिट्टी को दो भागों में बाँट लें। हर भाग को एक अर्थ पेश करें। इसे दुबारा छोटे आकारों में बाँटना जारी रखें। यह प्रक्रिया तब तक जारी रखें, जब तक कि आप इन्हें कोई रोल या अर्थ

असाइन करने से बोर न हो जाएँ। आप क्या देखते हैं? क्या वहाँ कुछ ऐसा है, जिसे आपने पहले नहीं पहचाना है। अंत में सभी टुकड़ों को एक साथ इकट्ठा करें और दोबारा एक स्मूद आकार तैयार करें। अब इस पर धीरे-धीरे दबाव देना शुरू करें, जब तक कि आपके हाथ पूरी ताकत से न लग जाएँ। अपने अन्दर मौजूद संसार को अपने अन्दर महसूस करने के लिए गहरी सांस लें और सांस छोड़ दें।

सोने का बादल

कई बार ऐसा होता है, जब आप अपनी टूटू लुस्ट को बहुत ज्यादा पसंद करते हैं तो आप और भी ज्यादा देर तक काम करते हैं और कड़ी मेहनत में जुट जाते हैं। ऐसे में आप न तो सैर पर जाते हैं और न ही दोस्तों के साथ कोई लंच एंजॉय करते हैं, आप अपने दिमाग को इधर-उधर भटकने से भी रोकते हैं। यह एक्सरसाइज इस तरह डिजाइन की गई है कि आपके दिमाग और शरीर में सकारात्मकता और आशावादिता की भावना का पूर्ण संचार होने लगे।

अपनी आँखें बंद करें और अपने सिर और कंधों को एक मुलायम, नाजुक और सुनहरी धुंध के बीच में महसूस करें। यह आपको चारों ओर से घिरे हुए है और आप स्पेस में लटक रहे हैं। यह वही सबसे प्यारी चीज है जिसके बारे में आप सोच करते हैं। जब आप एक गहरी सांस लेते हैं तो आपके फेफड़ों में एक आश्चर्यजनक सनसनी पैदा होती है। अब आप अपनी सांसों पर फोकस करने की कोशिश करें। लगातार और धीरे-धीरे सांस लेते रहें। अपने सिर के टॉप पर फोकस करने से शुरू करें और धुंध को अपने चारों ओर विजुलाइज करें। जब आप सांस छोड़ें तो विचार करें कि आपके शरीर और दिमाग से नकारात्मक विचार निकल रहे हैं और इनकी जगह सुनहरी धुंध आ रही है। यह कुछ इसी तरह से है जैसे आपके चारों तरफ का प्रदूषण दूर हो रहा है और आपको खुला वातावरण मिल रहा है। जब आप अच्छे माहौल में आरामदायक स्थिति में सांस लेने लगे तो अपने सिर के टॉप से नीचे जाना शुरू करें। गहरी सांस लेते रहें। आप कुछ परिचा में ज्यादा समय व्यतीत कर सकते हैं। मान लीजिए कि आपकी आँखें थकी हुई हैं, आपकी गर्दन में दर्द हो रहा है, आपके दिमाग में कुछ चल रहा है। ऐसे में आप इस तकनीक की मदद से खुद को रिलैक्स कर सकते हैं। सिर से शुरू करके टकने तक अपने पूरे शरीर की सुनहरी

धुंध से भर लें और इसे अपनी नसों में महसूस करें। इसके बाद अपनी आँखें खोलकर खड़े हो जाएँ और अपने काम पर लग जाएँ।

बहती हुई नदी.....

अगर आप किसी समस्या के कारण उलझ गए हैं और आपका काम रुक गया है तो आपको अपनी सीट से उठकर थोड़ी देर के लिए वॉक पर निकल जाना चाहिए। या आपको ताजी हवा में जाकर गहरी सांस लेनी चाहिए। यह दोनों तरीके आपको समस्याओं को पीछे छोड़ने की इजाजत देते हैं और समस्या के बारे में ताजा नजरिए से देखने की ताकत प्रदान करते हैं। यह तरीका आपके दिमाग में चल रहे शोरगुल को शांत करने का सबसे अच्छा और सुगम तरीका माना जा सकता है।

अपनी आँखें बंद कर लें और खुद को एक बड़ी चट्टान पर बैठा हुआ महसूस करें। यह चट्टान एक नदी के बीचों-बीच स्थित है। अब यह आपके ऊपर है कि आप नदी को कितना बड़ा और पावरफुल चित्रित करते हैं। आप चट्टान पर बैठे हुए खुद को आरामदायक मुद्रा में महसूस करें। आप अपने चेहरे को बहाव की ओर रखें। कुछ देर के लिए बैठें और अपनी सांस पर ध्यान देना शुरू करें। महसूस करें कि आप आरामदायक स्थिति में बैठे हुए हैं। अब आप नदी की ओर देखें। अब जब भी आपके दिमाग में कोई विचार आए तो इसे खुद की ओर बहता हुआ महसूस करें। पहचानें कि यह क्या है। अगर आपको इस विचार की आवश्यकता है तो इसे अपने अन्दर बहने दें। अन्य विचार, चिंताएँ या यादें आपको ओर आँगी पर आप उन्हें तब तक नदी में बहने दें, जब तक कि आपको साफ बहती हुई नदी नजर आने लगे। इसके बाद गहरी सांस लें और अपनी आँखें खोलें।

—बनिए नई सोच के जीनियस

लेसन्स जो आपको अपनी पसंद का काम पहचानने में मदद करेंगे

लेखक और स्टोरीकॉप्स के फाउंडर, डेव आइसे की कॉलिंग के विषय पर की गई एक टेड टॉक काफी चर्चित रही है। उसमें उन्होंने चर्चा की है कि कैसे आप अपने पसंद के काम ढूँढ पाते हैं। डेव 2015 का 3 मिलियन डॉलर का टेड प्राइज भी

जीत चुके हैं। उनके अनुसार अपनी कॉलिंग यानी अपनी पसंद के काम को पहचानना आसान नहीं है। एक बार जब लोग अपनी पसंद का काम ढूँढ़ लेते हैं तो उन्हें बहुत से मुश्किल निर्णय और त्याग करने पड़ते हैं। दरअसल अपने फैशन से संबंधित काम करने के लिए सभी उत्सुक हाते हैं। किसी न किसी स्टेज पर सभी से यह सवाल किया जाता है कि उनकी पसंद का काम यानी कॉलिंग क्या है। कॉलिंग, जिस काम में आपकी रुचि हो और जिसे करने से आपको थकावट भी न होती हो। इसका पता लगाना जीवन के सबसे गंभीर प्रश्नों में से एक है। जिन लोगों को यह पता चल जाता है कि उन्हें क्या काम करना पसंद है उनमें अलग तरह का जोश मौजूद होता है और वे अपने काम को करने के लिए हमेशा उत्साही रहते हैं। एक दशक तक स्टोरीकॉर्प पर विभिन्न तरह के इंटरव्यू करने के दौरान डेव ने नोटिस किया कि लोग अक्सर यह सवाल करते हैं कि उन्हें अपनी कॉलिंग कैसे मिलेगी। उन्होंने अपने ऐसे ही कुछ अनुभवों को कहानियों के रूप में अपनी नई किताब 'कॉलिंग: द पर्पज एंड पैशन ऑफ वर्क' में संग्रहित किया है। इस किताब में वे ऐसे टेकअवेज की बात करते हैं जिन्हें फॉलो करते हुए आप अपनी पसंद का काम आसानी से ढूँढ़ सकते हैं।

तीन पॉइंट्स का मिक्स है कॉलिंग

डेव कहते हैं कि आपकी कॉलिंग तीन बातों का मिक्स होती है—पहली बात यह कि वही काम करना जिसमें आप अच्छे हों। दूसरी यह कि उस काम के लिए प्रशंसा मिले और तीसरी यह कि आपको काम लोगों का जीवन बेहतर बना रहा हो। जहाँ आपको ये तीनों चीजें मिल जाएँ समझ लीजिए वही आपकी कॉलिंग है। कॉलिंग के लिए जरूरी नहीं है कि आप लोगों का जीवन बचाने वाले एक सर्जन ही हों, आप एक डाइनर या वेटर भी हो सकते हैं जो कस्टमर्स को अच्छी सेवाएँ देकर बेहतर महसूस करावाते हों। इसके लिए जरूरी है कि अपने दोस्तों या पेरेंट्स की पसंद का काम करने की बजाए अपने अंदर की आवाज सुनें और उसी को फॉलो करें।

मुश्किल स्थितियाँ पहुँचाती हैं वहाँ तक

मुश्किल दौर से गुजरते हुए आप यह समझ पाएँगे कि वास्तव में आप अपने जीवन में क्या करना चाहते हैं। एक 24 साल के टीचर ने इंटरव्यू के दौरान डेव को बताया कि जब वह मेडिकल की पढ़ाई कर रहा था तो उसके पिता का मर्डर हो गया

था। इस निराशा से उबरने के लिए वह नए रास्ते की तलाश करने लगा तो उसे यह अहसास हुआ कि उसकी कॉलिंग मेडिकल में नहीं, बल्कि टीचिंग में है। इस तरह उसके सबसे मुश्किल अनुभव ने उन्हें अपनी कॉलिंग के प्रति क्लैरिटी दी।

बहुत साहस माँगती है कॉलिंग

अपनी किताब में डेव, वेडेल स्कॉट के बारे में बताते हैं जो 1959 में पहले अफ्रीकन-अमेरिकन ड्राइवर बने और जिन्होंने जान से मारने की धमकियों के बीच भी ड्राइविंग चालू रखी। दरअसल, कॉलिंग अक्सर किसी भी ऐसी स्थिति में एक एक्शन लेने से शुरू होती है तो आसानी से स्वीकार नहीं किया जाता और उस काम को करना उन लोगों को चुनौती जैसा लगता है जो किसी भी तरह का बदलाव नहीं चाहते। कॉलिंग दरअसल आशा, प्रेम और आज्ञा न मानने की वजह से आती है और पर्पज और परसिस्टेंस की वजह से संभव होती है।

सबसे जरूरी हैं कि कॉलिंगक को पहचानना

जब हम अपनी दिलचस्पी के फील्ड या वर्क कॉलिंग की बात करते हैं तो ऐसा नहीं है कि सिर्फ कॉलिंग का पता लगाना ही महत्त्वपूर्ण है, दरअसल यह एक ऑनगोइंग प्रोसेस है। इसके लिए आपको फिर से स्कूल जाने या स्किल सीखने की जरूरत भी पड़ सकती है।

दूसरे लोग करते हैं पुश

शैरॉंग लॉन्ग ने जीवनभर मुश्किल से लड़ाई लड़ी। अपनी बेटी को कॉलेज में पढ़ता देखकर उनकी इच्छा भी कॉलेज जाने की हुई। तब उनके एक दोस्त ने उन्हें प्रेरित किया तो उन्होंने अपने आपको फोरेंसिक एंथ्रोपॉलजी में एनरोल किया। पहली क्लास में ही उन्हें महसूस हो गया कि यही उनकी कॉलिंग है। इससे स्पष्ट है कि कई बार आपके दोस्त या परिवार वाले आपको यहाँ तक पुश करते हैं।

उम्र नहीं रखती मायने

अपनी टेड टॉक में डेव कहते हैं कि जिस भी उम्र में आपको पता चल जाए कि आप किस काम को पेशनेटली करना चाहते हैं वही सही उम्र होती है। खासतौर पर यह जरूरी है कि आप उम्र के बारे में सोचे बगैर ही अपना काम करना शुरू कर

दें। अपने पसंद के काम को करना दुनिया का सबसे संतोषप्रद काम है और बहुत ही यादगार अनुभव है।

आर्यों के बाहरी होने को नकारा

अमरीका में हिन्दू धर्म प्रचारक, योग गुरु व लेखक 65 वर्षीय डेविड के भारतीय इतिहास अनुसंधान परिषद् (आईसीएचआर) के स्थापना दिवस पर मुख्य अतिथि बनने पर विवाद शुरू हो गया। पदम भूषण से सम्मानित डेविड ने वेद, योग व सनातन धर्म पर 30 से अधिक किताबें लिखी हैं। वे आर्यों के बाहरी होने के इतिहासकारों के दावे को नकार चुके हैं। अमरीका में वैदिक स्टडी इंस्टीट्यूट चलाने वाले डेविड ने हिन्दू धर्म अपनाने के बाद अपना नाम पंडित वामदेव शास्त्री रख लिया।

साइंस वर्ल्ड....

आसमान में अनुमान से 20 गुनी अधिक आकाशगंगा

अमरीकी अंतरिक्ष स्पेस एजेंसी के हबल टेलिस्कोप से हासिल त्रिविमीय चित्रों से पता चला है कि, यूनिवर्स में अनुमान से दस से बीस गुना अधिक आकाशगंगाओं की संख्या है। नए अध्ययन के अनुसार इनकी संख्या 2 खरब से अधिक होने की संभावना है। यूनिवर्स, निर्माण के वक्त जितना था, वह आज की तुलना में बहुत छोटा था। सारी गैलेक्सियाँ बेहद पास-पास थीं। हबल टेलिस्कोप ने यह खुलासा 90 के दशक में आकाश के एक छोटे हिस्से की तस्वीरें कैप्चर करके किया। अभी तक हम जितनी आकाशगंगाएँ देखने में सक्षम हैं वे कुल आकाशगंगाओं की मात्र 10 से 20 प्रतिशत है।

तमिलनाडु के वरिष्ठ वैज्ञानिक केजी कृष्णन और आन्ध्र विश्वविद्यालय के कुलपति नागेश्वर राव के दावों ने लोगों को किया हैरान

जालंधर पत्रिका 106वीं भारतीय विज्ञान कांग्रेस में कुछ वैज्ञानिकों और शिक्षाविदों ने तमिलनाडु के वर्ल्ड कम्युनिटी सर्विस सेंटर के वरिष्ठ वैज्ञानिक केजी कृष्णन ने न्यूटन व आल्बर्ट आइंस्टीन के सिद्धान्तों को गलत बता डाला।

एक निजी विश्वविद्यालय में आयोजित विज्ञान कांग्रेस में कृष्णन ने दावा किया, जल्द ही गुरुत्वाकर्षण तरंगों का नाम बदलकर नरेन्द्र मोदी तरंगे रखा जाएगा। उन्होंने कहा गुरुत्वाकर्षण प्रभाव को हर्षवर्धन प्रभाव के नाम से जाना जाएगा। उनके अलावा आन्ध्र विश्वविद्यालय के कुलपति जी नागेश्वर राव ने भी दावा किया कि रावण के पास पुष्पक विमान समेत 24 तरह के विमान थे। राव ने रावण के दशावतार को चार्ल्स डार्विन के सिद्धान्त से बेहतर बताया।

एक बार जैसे ही मेरे सिद्धान्त साबित हो गए, विज्ञान की सारी धारणाएं गलत हो जाएगी। न्यूटन गुरुत्वाकर्षण की प्रतिकारक शक्तियों को समझने में सक्षम नहीं थे। सिर्फ न्यूटन अल्पज्ञानी नहीं थे, आइंस्टीन ने भी सापेक्षता के सिद्धान्त को लेकर गुमराह किया है। केजी कृष्णन, वरिष्ठ वैज्ञानिक, वर्ल्ड कम्युनिटी सर्विस सेंटर।

टेस्ट ट्यूब बेबी थे कौरव

नहीं, राव ने दावा किया कि कौरवों का जन्म टेस्ट ट्यूब तकनीक से हुआ था। इसी तकनीक से एक माँ से सैंकड़ों कौरव पैदा हुए थे। भारत ने हजारों साल पहले ही इस ज्ञान को हासिल कर लिया था।

डार्विन के सिद्धान्त से बेहतर था दशावतार

आन्ध्र विश्वविद्यालय के कुलपति जी नागेश्वर राव ने बताया कि दशावतार डार्विन के सिद्धान्त से बेहतर था। उन्होंने कहा कि इसमें योजना बनाई गई कि मनुष्यों के बाद क्या आएगा डार्विन ने सिर्फ शरीर और व्यवहार में समय के साथ होने वाले बदलाव के बारे में बताया था।

सिंगापुर में सफाई अभियान के 50 साल पूरे

पहला काम : आजादी के बाद पीएम ने सफाई मुहिम शुरू की

1965 में जब सिंगापुर आजाद हुआ था, तो अन्य एशियाई देशों की तरह वहाँ भी हर तरफ गंदगी थी। तब देश के पहले प्रधानमंत्री ली कुआन येव ने सफाई आन्दोलन शुरू किया। सबसे पहले लोगों की आदतें बदलाने की मुहिम चली। उन्हें शौचालय इस्तेमाल करने को कहा गया था। इसके बाद सार्वजनिक जगहों को साफ रखने पर काम हुआ। 1976 में विद्यार्थियों, उनके अभिभावकों, शिक्षकों और

प्रशासनिक कर्मचारियों को जोड़ा गया। सफाई के साथ पौधरोपण से देश सुन्दर बना।

बदले हालात : 50 साल में औसत आयु 20 साल बढ़ी

- सिंगापुर में 1967 में दो लाख पर्यटक आए थे। स्वच्छता मिशन के बाद इस साल सितंबर तक एक करोड़ से पर्यटक वहाँ पहुँचे।
- 1970 में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश मात्र 651 करोड़ रुपए था। 2017 में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश बढ़कर 4.7 लाख करोड़ रुपए तक पहुँच गया।
- सफाई अभियान की सफलता का सिंगापुर को बड़ा परिणाम मिला। वहाँ बीते 50 साल में औसत आयु 63 से बढ़कर 83 हो गई है।

घरेलू काम करते रहने से भी उम्र बढ़ती है

दौड़ने, जिम, कड़ी एक्सरसाइज से फायदा, लेकिन हल्की-फुल्की एक्टिविटी सेहत के लिए बेहतर

कई लोगों के लिए अच्छी शारीरिक हलचल का अर्थ दौड़ना या जिम में जोर-आजमाइश जैसा कुछ रहता है। लेकिन, अब इसकी व्यापक परिभाषा सामने आई है। अमेरिका में अधिकृत तौर पर सीढ़ियाँ चढ़ने, सफाई करने और बड़े वाचिंग जैसी गतिविधियाँ भी इसमें शामिल कर ली गई हैं। विशेषज्ञों की राय है, इनसे आयु बढ़ने में भी मदद मिल सकती है।

2008 के बाद अमेरिकी सरकार ने नवंबर में शारीरिक गतिविधियों को सम्बन्ध में अपनी गाइडलाइंस में सुधार किया है। इसमें पहले की तरह अब भी वयस्कों को हर सप्ताह 75 मिनट की कड़ी या 150 मिनट की साधारण एक्सरसाइज करने की सलाह दी गई है। साथ ही सप्ताह में दो बार वेटलिफ्टिंग या योग जैसी गतिविधि अलग है। लेकिन, 23 प्रतिशत अमेरिकी ही ऐसा करते हैं। एक स्टडी में पाया गया है कि एक चौथाई अमेरिकी वयस्क हर दिन आठ घंटे से ज्यादा बैठते हैं। रिसर्च से पता लगा है कि रोज के काम की भागदौड़, बॉथरूम की सफाई जैसे काम भी आयु बढ़ा सकते हैं। पिछले वर्ष अमेरिकन जेरियाट्रिक्स सोसायटी के जर्नल में बुजुर्ग महिलाओं पर प्रकाशित स्टडी में बताया है, रोज 30 मिनट की हल्की-फुल्की

गतिविधियाँ करने वाली महिलाओं के निष्क्रिय महिलाओं की तुलना में जल्द मरने का खतरा 12 प्रतिशत कम रहा। 2018 में बुजुर्ग पुरुषों की स्टडी के अनुसार पैदल चलने, बागवानी जैसी गतिविधियों के जल्द मौत का खतरा 17 प्रतिशत कम रहा। यदि आप बुजुर्ग हैं, फिट नहीं हैं तो ऐसा करना संभव नहीं होता है। लिहाजा आप कुछ ऐसा करना चाहेंगे जो आसान है।

- घरेलू काम सफाई, छोटी-मोटी मरम्मत के काम और कुकिंग से सक्रिय रह सकते हैं।
- बाहर निकलें गार्डन में घूमना, बर्ड वाचिंग से भी फायदा है। तनाव से राहत मिलती है।
- दूर करें पार्किंग पैदल चलने से वजन घटता है, ब्लड प्रेशर कम होता है, मानसिक सेहत अच्छी रहती है, आयु बढ़ती है। कार और वाहनों की पार्किंग दूर करें ताकि पैदल चलने के मौके मिलें।
- थोड़ा सामान भी उठाएँ हाथ मजबूत बनाने के लिए केवल डम्बल उठाना ही जरूरी नहीं है। कार में रखे सामान का घर के बाहर से अन्दर लाने पर भी हड्डियाँ, मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- डांस से फायदे आधा घंटा नाचने से 300 कैलोरी जलती है। इससे आयु के साथ घटने वाली दिमाग की क्षमता बढ़ती है।
- पैदल या टू व्हीलर यदि आपको बहुत दूर नहीं जाना है तब स्कूटर, मोटरसाइकिल का उपयोग करें या पैदल चलकर जाएँ।

सरकारी नौकरी पाने की मारा-मारी सिर्फ इसलिए है कि इसमें सुरक्षा और अच्छा वेतन है, जो पाँचवे-छठे वेतन आयोगों द्वारा बेतहाशा बढ़ा दिए गए। इसके अलावा घूस एक बड़ा आकर्षण है। साथ ही अग्रेजों ने एक संस्कृति पैदा की, जिसमें श्रम की प्रतिष्ठा समाप्त हो गई और सरकारी सेवा कुलीन मानी जाने लगी

सरकारी नौकरियों का आकर्षण

हाल के वर्षों में इस तरह के समाचार लगातार आ रहे हैं कि चतुर्थ श्रेणी की

सरकारी नौकरियों के लिए काफी ऊँची योग्यता रखने वाले उम्मीदवार आवेदन कर रहे हैं। इतना ही नहीं, कुछ सौ पदों के लिए लाखों की संख्या में आवेदन आते हैं। इससे रोजगार की दशा तथा सरकारी नौकरियों के आकर्षण का खुलासा होता है। अभी दिल्ली पुलिस में 707 मल्टी-टास्किंग स्टाफ के लिए विज्ञापन निकाला गया है। ये पद हैं-मोची, माली, धोबी, खानसामा, नाई, बर्दई, वाटर कैरियर, सफाई कर्मचारी एवं दर्जी। इन पदों के लिए साढ़े सात लाख युवाओं ने आवेदन किया है जिनमें बड़ी संख्या में एमबीए एमसीए तथा बीटेक जैसी डिग्रियाँ रखने वाले युवा शामिल हैं, जबकि इसके लिए योग्यता चाहिए मात्र आइट्टआई तथा दसवीं पास।

सवाल यह है कि निजीकरण के दौर में भी सरकारी नौकरियों में इतना आकर्षण क्यों है। इसी से पता चलता है कि आरक्षण इतना बड़ा मुद्दा क्यों है। 2015 में छत्तीसगढ़ के सांख्यिकी एवं वित्त विभाग ने चपरासी के 30 पदों के लिए विज्ञापन जारी किया, जिसके लिए 75,000 लोगों ने आवेदन किया। इनमें कई स्नातकोत्तर व इंजीनियरिंग स्नातक थे। विज्ञापन के अनुसार मासिक वेतन 14,000 रुपए था और काम चाय लाना। अभ्यर्थियों की बड़ी संख्या के कारण 30 अगस्त, 2015 की परीक्षा रद्द करनी पड़ी। कुछ समय बाद उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा चपरासी के 268 पदों के लिए विज्ञापन आया, जिसमें 23 लाख पड़ोसियों ने आवेदन किया। इनमें 255 पीएचडी थे। इसे भी रद्द करना पड़ा।

ये खबरें विचलित करती हैं और इसमें दो मुद्दे उभरते हैं-बेरोजगारी की चुनौती कितनी गंभीर है और सरकारी सेवा इतनी आकर्षक क्यों है? उदारीकरण, निजीकरण व खगोलीकरण की ढाई दशकों की यात्रा रोजगार सृजन और लंबी उड़ान की चाहत पालने वाले युवाओं की आकांक्षाओं को पूरा करने में विफल रही है। सरकारी नौकरियां अभी भी बेहतर व सुरक्षित मानी जाती हैं। इस पृष्ठभूमि में विभिन्न जातियों द्वारा अन्य पिछड़े वर्गों की सूची में शामिल होने की माँग का विश्लेषण किया जाना चाहिए।

पहला सवाल यह है कि सरकारी नौकरियाँ इतनी आकर्षक कैसे हो गईं? वर्ष 1001 में विश्व तीन आर्थिक खंडों में बँटा था-चीन, भारत एवं बाकी दुनिया और तीनों का विश्व व्यापार एक तिहाई हिस्से पर नियन्त्रण था। लगभग 250 वर्ष पूर्व जब

विधिवत रूपसे ब्रिटेन का शासन भारत पर शुरू हुआ, तब भी 27 प्रतिशत विश्व व्यापार पर भारत का नियंत्रण था। परन्तु ब्रिटिश शासन के शुरू होते ही भारतीय संसाधनों की लूट का नया अध्याय शुरू हुआ, जिसका विस्तार से वर्णन दादाभाई नौरोजी ने अपनी चर्चित पुस्तक 'पॉवर्टी एण्ड अन-ब्रिटिश रूल इन इण्डिया' में किया।

हम देखते हैं कि नौरोजी के बताए कारणों के अलावा व्यवस्था और नौकरशाही पर खर्च अत्यधिक था। दरअसल, ब्रिटिश अधिकारियों के वेतनमान इतने अधिक थे कि कल्पना करना मुश्किल है। 1773 के अधिनियम के तहत ठित बंगाल की सुप्रीम काउंसिल में गवर्नर-जनरल की तनखाह 25,000 पाउंड, जबकि काउंसलर की 10,000 पाउंड सालाना होती थी। अनुमान लगाया जा सकता है कि 1773 में इस राशि की कीमत क्या रही होगी।

सन् 1861 एक अहम पड़ाव था, जब इंडियन सिविल सर्विस अधिनियम पारित हुआ। मकसद था सिविल सेवा में की गई उन सभी नियुक्तियों को वैधता देना, जो 1793 के चार्टर एक्ट की अनदेखी करते हुए की गई थीं। यह कंपनी के कर्मचारियों के लिए शानदार समय था। कई ने अकूत धन-सम्पदा जमा की। वायसराय कॉर्नवालिस ने भ्रष्टाचार कम करने के लिए गम्भीर प्रयास किए और इसके लिए कर्मचारियों को काफी अच्छे वेतनमान दिए गए, लेकिन एक निंदनीय परम्परा की नींव भी रखी कि उच्च ओहदे पर किसी भारतीय को नियुक्त नहीं होगा। कठिन संघर्ष के बाद प्रतिबंध हटा और आईसीएस में भारतीयों की अनुमति मिली।

1864 में सत्येन्द्र नाथ टैगोर को पहला भारतीय आईसीएस अधिकारी बनने का गौरव प्राप्त हुआ। 1871 में चार और भारतीयों का चयन हुआ, जो थे सुरेन्द्रनाथ बनर्जी, रोमेश चन्द्र दत्त, बिहारी लाल गुप्ता और श्रीपाद बाबाजी ठाकुर। लेकिन भारतीयों के विरुद्ध भेदभाव चलता रहा। सुरेन्द्रनाथ बनर्जी को मामूली आधार पर सेवा से मुअतल कर दिया। असली कारण यह था कि विभागीय परीक्षा में वह सफल हो गए, जबकि उनसे वरिष्ठ एक ब्रिटिश अधिकारी पॉसफोर्ड पास नहीं हो पाए। रमेश चन्द्र दत्त को कार्यवाहक प्रमण्डलीय आयुक्त से ऊपर का पद नहीं मिली।

भारतीयों को बड़े पदों से दूर रखा जाता था क्योंकि बड़े पद का मतलब था

शासन करने के लिए सत्ता और साथ में शानदार वेतन एवं अन्य सुविधाएँ। रिश्तत से बड़ी मात्रा में कमाई एक अलग आकर्षण थी। ब्रिटिश आइसीएस अधिकारी पेडेरल मून ने घुटन में इस्तीफा दे दिया। उन्होंने लिखा कि ब्रिटिश अधिकारी इंग्लैंड के विश्वविद्यालयों में जा-जाकर छात्रों को प्रेरित करते थे कि वे भारत जाकर करियर बनाएँ, जहाँ अधिकारियों को कल्पनातीत सुख-सुविधाएँ प्राप्त हैं। कोई आश्चर्य नहीं कि 1882 में ज्योतिबा फुले ने हंटर आयोग के समक्ष ज्ञान दिया कि सरकारी नौकरियों में कमजोर वर्गों की संख्या के अनुपात में आरक्षण मिले। 1902 में कोल्हापुर के महाराजा छत्रपति साहूजी महाराज ने पिछड़े वर्गों को नौकरी में 50 फीसदी आरक्षण दिया ताकि उनकी गरीबी खत्म हो और राज्य प्रशासन में उनकी भागीदारी हो। यह भारत में आरक्षण दिए जाने का पहला सरकारी आदेश था।

सरकारी नौकरी पाने की मारा-मारी सिर्फ इसलिए है कि इसमें सुरक्षा और अच्छे वेतन हैं, जो पाँचवे-छठे वेतन आयोगों द्वारा बेतहाशा बढ़ा दिए गए। इसके अलावा घूस एक बड़ा आकर्षण है। निजी क्षेत्र में शीर्ष के कुछ अधिकारियों को भले ही लाखों-करोड़ों का पैकेज मिलता हो, पर अधिकतर कर्मचारियों को बहुत कम तनख्वाह मिलती है। साथ ही अग्रेजों ने एक संस्कृति पैदा की, जिसमें श्रम की प्रतिष्ठा समाप्त हो गई और सरकारी सेवा कुलीन मानी जाने लगी।

अपने आत्मसम्मान का निर्माण करना

आज आप सीखेंगे-स्वयं को सम्मान, आभार और एहसास के साथ प्रेम करना कि आपका शरीर, मन और आत्मा ऐसे चमत्कार हैं, जिनकी सराहना की जानी चाहिए

आज सुबह उठने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप मुसकराए, जब आपने आईने में देखकर कहा, 'मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ। प्रिय, मैं सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ। क्या आप इस बात पर विश्वास करने लगे हैं? कुछ ही दिनों के मिरर वर्क के बाद आप देख सकते हैं कि इसने आपके जीवन में बदलाव लाना शुरू कर दिया है। हो सकता है, आज आप कुछ अधिक मुस्कराएँ, जब आप आईने में देखेंगे और आपको अपना खूबसूरत चेहरा दिखाई देगा तो आप काफी बेहतर महसूस कर

सकते हैं। आप अपने बारे में पहले से काफी अच्छा महसूस कर सकते हैं। क्या आप उस व्यक्ति को प्रेम करने लगे हैं, उसे स्वीकार करने लगे हैं, जिसे आप आईने में देखते हैं?'

प्रेम एक बहुत बड़ी चमत्कारी चिकित्सा है, अपने आपको प्रेम करने से हमारे जीवन में चमत्कार होते हैं, मैंने देखा है कि समस्या चाहे कुछ भी हो, उसे सुलझाने का सबसे अच्छा तरीका है, अपने आप से प्रेम करना शुरू कर देना।

स्वयं को प्रेम का मतलब है, अपनी हर चीज के प्रति बहुत सारा सम्मान होना, आंतरिक भी और बाह्य भी, यह आपके शरीर, मन और आत्मा के चमत्कार के प्रति गहरे आभार की भावना है। स्वयं को प्रेम करना, इस हद तक स्वयं की सराहना करना है कि वह आपके दिल को पूरी तरह भर दे, जब तक कि वह आपके 'आप' होने की खुशी से छलकने न लगे।

अपने आप को सच में प्रेम करना तब तक असंभव है, जब तक कि आपके पास आत्म-अनुमोदन और आत्म-स्वीकृति न हो। क्या आप स्वयं को बहुत ज्यादा डाँटते रहते हैं और हमेशा खुद की आलोचना करते रहते हैं? क्या आपको लगता है कि आप किसी के प्रेम के लायक नहीं हैं? क्या आप अस्तव्यस्तता और अव्यवस्था में रहते हैं? क्या आप ऐसे प्रेमियों और साथियों को आकर्षित करते हैं, जो आपको छोटा महसूस कराते हैं? क्या आप अपने शरीर के साथ अस्वास्थ्यकर खाने के चुनाव और तनावपूर्ण विचारों द्वारा दुर्व्यवहार करते हैं?

यदि आप अपना भला होने से किसी प्रकार रोकते हैं, तो यह स्वयं को प्रेम न करने की क्रिया है। मुझे अपने साथ काम करने वाली एक महिला याद है, जो कॉण्टेक्ट लेंस पहनती थी। जब उसने अपना मिरर वर्क करना शुरू किया, तो वह अपने बचपन के एक डर को मुक्त करने लगी। कुछ दिनों बाद उसने शिकायत की कि उसके कॉण्टेक्ट लेंस उसे इतना परेशान कर रहे थे कि वह उन्हें पहन ही नहीं पा रही थी, जब उसने उन्हें उतारा, तो चारों तरफ देखने पर उसे पता चला कि उसकी दृष्टि लगभग सामान्य हो गई थी, फिर भी उसने पूरा दिन यह कहते हुए बिताया कि 'मुझे विश्वास नहीं हो रहा है, मुझे विश्वास नहीं हो रहा है।' यह उसका एफर्मेशन था। अगले दिन, उसे फिर से कॉण्टेक्ट लेंस पहनने पड़े। उसने स्वयं को विश्वास नहीं

करने दिया कि उसने अपनी सामान्य दृष्टि वापस पा ली थी और उसके अविश्वास की पुष्टि हो गई। ब्रह्माण्ड ने उसे वही दिया, जो उसने माँगा था, ऐसी शक्तिशाली होते हैं हमारे विचार।

सोचें कि जब आप एक नन्हें से बच्चे थे तो कितने निर्दोष, कितने अच्छे थे। बच्चों को अच्छा बनने के लिए कुछ नहीं करना पड़ता; वे पहले से ही अच्छे होते हैं और वे ऐसा जताते हैं, जैसे वे यह बात जानते हों। वे जानते हैं कि वे ब्रह्माण्ड के केन्द्र में हैं, उन्हें जो चाहिए, उसे माँगने में वे डरते नहीं। वे अपनी भावनाओं को आराम से अभिव्यक्त कर लेते हैं। आपको पता चल जाता है कि कब आपका बच्चा नाराज है, बल्कि आस-पड़ोस में सबको पता चल जाता है। जब आपका बच्चा खुश होता है, तब भी आपको पता चल जाता है-उनकी मुस्कुराहटों से कमरे में प्रकाश फैल जाता है। वे प्रेम से सराबोर होते हैं।

नन्हें बच्चों को यदि प्रेम नहीं मिलेगा तो वे मर जाएँगे। जब हम बड़े हो जाते हैं, तो प्रेम के बिना जीना सीख जाते हैं या जीने की कोशिश करते हैं। लेकिन बच्चे यह बरदाश्त नहीं कर सकते, नन्हें बच्चे अपने शरीर के हर हिस्से से प्रेम करते हैं। आप भी कभी ऐसे ही थे, हम सब ऐसे ही थे, फिर हम अपने आस-पास के बड़े लोगों की बातें सुनने लगे, जिन्होंने डरना सीख लिया था और हम अपनी भव्यता से इनकार करने लगे।

आज आप सारी आलोचना और सेल्फ-टॉक को अलग कर दें। अपनी पुगनी मानसिकता को छोड़ दें-वह मानसिकता, जो आपको डराती है और बदलाव का विरोध करती है। दूसरों की आपके बारे में जो राय है, उसे बाहर निकाल दें।

एफर्म करें-मैं बहुत अच्छा हूँ, मैं प्रेम पाने के योग्य हूँ।

- इस एफर्मेशन को दिन भर में कम-से-कम 100 बार दोहराएँ। हाँ, आपने सही पढ़ा-100 बार। मैं स्वयं को प्रेम करता हूँ, और पसन्द करता हूँ को अपना मंत्र बन जाने दें।

यह वह अभ्यास है, जो मैंने पिछले कुछ वर्षों में सैकड़ों लोगों को दिया है। जब लोग इसे पूरे मन से करते हैं, तो परिणाम अभूतपूर्व होते हैं। याद रखें-मिरर वर्क सिर्फ सिद्धान्तों पर काम नहीं करता; यह व्यवहार में काम करता है। यदि आप इसे

करेंगे तो निश्चित रूप से फर्क पड़ेगा।

यदि आपके मन में नकारात्मक विचार आते हैं, जैसे-‘मैं स्वयं को कैसे पसंद कर सकता हूँ, जब मैं इतना मोटा हूँ?’ या यह सोचना भी मूर्खतापूर्ण है कि मैं इस तरह से सोच सकता हूँ या ‘मैं किसी काम का नहीं हूँ’-तो न तो उन्हें रोके, न उनसे लड़ें और न ही उनके बारे में कोई निर्णय लें, उन्हें वहीं रहने दें, अपना ध्यान उस चीज पर केन्द्रित रहने दें, जो आप सच में अनुभव करना चाहते हैं, यानी स्वयं को प्रेम करना और पसंद करना। आप धीरे-धीरे उन विचारों को जाने दें, जो बाधा उत्पन्न कर रहे हैं और अपना ध्यान ‘मैं स्वयं को प्रेम करता हूँ और पसंद करता हूँ’ पर केन्द्रित रहने दें।

मिरर वर्क में हम जो कर रहे हैं, वह कोशिश है ‘हम वास्तव में कौन हैं’ के केन्द्र में वापस जाने की हम अनुभव करना चाहते हैं कि जिस समय हम स्वयं का आकलन नहीं कर रहे होते हैं, तब हम कौन होते हैं।

शक्ति आपके अन्दर है

- कुछ ऐसे तरीके लिखें, जिनसे आप स्वयं को प्रेम नहीं करते या ऐसे तरीके, जिनसे आप अपनी योग्यता की कमी को व्यक्त करते हैं। क्या आप अपने शरीर की आलोचना करते हैं? क्या आप स्वयं को नीचा दिखाते हुए बात करते हैं।

मैं जो हूँ, उसके लिए स्वयं को प्रेम करता हूँ

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कितना अच्छा होता, यदि आप बिना किसी की आलोचना का सामना किए अपना जीवन जी पाते? क्या पूरी तरह सहज महसूस करना, बिल्कुल चैन से रहना अद्भुत नहीं होगा? आप सुबह यह जानते हुए उठें कि आपका दिन बहुत अच्छा बीतेगा, क्योंकि आपको सबका प्रेम मिलेगा और कोई आपको छोटा महसूस नहीं कराएगा। आप कितना अच्छा महसूस करेंगे।

पता है क्या? क्या स्वयं को यह सब दे सकते हैं। आप स्वयं के साथ रहने के अनुभव को अपनी कल्पना का सबसे अच्छा अनुभव बना सकते हैं। आप सुबह उठकर स्वयं के साथ एक और दिन बिताने की खुशी महसूस कर सकते हैं।

ध्यान-आत्मविश्वास के लिए एफमेंशंस

मैं सभी परिस्थितियों का सामना करने के लिए पूरी तरह योग्य हूँ; मैं स्वयं के बारे में अच्छा महसूस करने का निर्णय लेता हूँ;

मैं अपने स्वयं के प्रेम के काबिल हूँ;

मैं अपने स्वयं के दो पैरों पर खड़ा हूँ;

मैं अपनी शक्ति को स्वीकार करता हूँ और उसका उपयोग करता हूँ;

मेरे लिए स्वयं के बारे में बोलना सुरक्षित है, मैं इस जगह और इस समय जैसा हूँ, बिल्कुल उसी रूप में स्वीकार किया जाता हूँ।

मेरा आत्मविश्वास ऊँचा है, क्योंकि मैं जो हूँ, उसका सम्मान करता हूँ।

मेरा जीवन हर दिन और शानदार होता जा रहा है।

हर नया घंटा जो लाता है, मैं उसे जानने के लिए तत्पर रहता हूँ।

मैं न बहुत कम हूँ और न बहुत ज्यादा और मुझे किसी के सामने स्वयं को साबित नहीं करना है।

जीवन हर संभव तरीके से मेरा समर्थन करता है। मेरी चेतना प्रेमपूर्ण, सकारात्मक एवं ऐसे स्वस्थ विचारों से भरी है, जो मेरे अनुभवों में प्रतिबिम्बित होते हैं।

मैं स्वयं को जो सबसे बड़ा उपहार दे सकता हूँ, वह है बिना शर्त प्यार।

मैं जैसा हूँ, बिल्कुल उसी रूप में स्वयं को प्रेम करता हूँ।

मैं जब स्वयं को प्रेम करने के लिए अपने हर प्रकार से उत्तम होने का इंतजार नहीं करता। (खुद से प्रेम करो, लुइस एल.हे.)

बहुत से लोग अपने जीवन 'चाहिए' में बिता रहे हैं। 'चाहिए' एक ऐसा शब्द है, जिसे सुनने के मेरे कान बहुत अभ्यस्त हैं। जब भी मैं इसे सुनती हूँ, ऐसा लगता है कि कोई घंटी बजी है। मैंने लोगों को एक पैराग्राफ में एक दर्जन बार इस शब्द का प्रयोग करते सुना है। और यही वे लोग हैं, जो सोचते रहते हैं कि उनके जीवन में इतनी कठोरता क्यों है, या यह कि वे किसी एक परिस्थिति से बाहर क्यों नहीं आ पाते, वे उन चीजों के ऊपर पूरा नियंत्रण रखना चाहते हैं, जिन्हें वे नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं। वे या तो दूसरों को गलत साबित करने में व्यस्त रहते हैं या खुद गलतियों

करते रहते हैं।

आप अपने मिरर वर्क के दौरान सकारात्मक सेल्फ-टॉक (स्वयं से बातचीत) का अभ्यास कर सकते हैं, अपने बारे में सिर्फ सकारात्मक बातें करके और सिर्फ सकारात्मक एफमेंशंस दोहराकर। यदि आपके बचपन की कोई नकारात्मक बात उभरकर सामने आती है, तो आप उसे एक सकारात्मक बात में बदल सकते हैं। उदाहरण के लिए, 'तुम कभी कोई काम सही ढंग से नहीं कर सकते।' बदलकर 'मैं एक योग्य व्यक्ति हूँ, और मैं हर उस काम को कर सकता हूँ, जो मुझे दिया जाता है', एफमेंशन बन सकता है। जब आप स्वयं को और दूसरों को सुनेंगे, तो आप क्या कहते हैं और कैसे व क्यों कहते हैं, इस चीज के प्रति अधिक सचेत हो पाएँगे। यह जागरूकता आपको आपकी सेल्फ-टॉक (स्वयं से बातचीत) को एफमेंशंस में बदलने में मदद करेगी, जो आपके शरीर और मन का उपचार करके उनका पोषण करेगी। कितना अद्भुत तरीका है, स्वयं को प्रेम करने का।

आइए एफर्म करें-मैं अतीत के सभी नकारात्मक संदेशों को मुक्त करता हूँ। मैं वर्तमान पल में जीता हूँ।

शक्ति आपके अन्दर है

- क्या आज आपने कोई नकारात्मक कहानी दोहराई? लिखें कि कितनी बार आपने वह कहानी दोहराई और कितने लोगों को सुनाई। अब कोई सकारात्मक बात लिखें, जो कल आप उन लोगों को सुना सकते हैं, ताकि वे अपने बारे में और अपने आस-पास के लोगों के बारे में बेहतर महसूस करें। 'चाहिए' शब्द अपनी दैनिकी में लिखें। उसके बगल में ऐसे शब्दों की सूची बनाएँ, जो उसके बदले में प्रयोग किए जा सकते हैं। आप 'सकता है' से शुरू कर सकते हैं।

आपका 'हार्ट थॉट' मेरे पास हमेशा

एक विकल्प होता है

हममें से अधिकांश लोगों के पास 'हम कौन हैं' को लेकर मूर्खतापूर्ण विचार हैं और 'जीवन को कैसे जिया जाना चाहिए' के बारे में अनेक कठोर नियम हैं। आइए,

हम 'चाहिए' शब्द को अपनी शब्दावली से हमेशा के लिए निकाल देते हैं। चाहिए एक ऐसा शब्द है, जो हमें कैदी बना देता है। जब भी हम 'चाहिए' का प्रयोग करते हैं, हम स्वयं को या किसी और को गलत ठहरा रहे होते हैं। हम जो कह रहे हैं, उसका वास्तव में अर्थ है-बहुत अच्छा नहीं।

अब आपकी चाहिए की सूची में से क्या हटाया जा सकता है? चाहिए शब्द को 'सकता है' से बदल दें। 'सकता है' आपको बताता है कि आपके पास एक विकल्प है और विकल्प स्वतंत्रता है। हमें इस बात के प्रति जागरूक होना चाहिए कि हम जीवन में जो कुछ भी करते हैं, वह अपनी पसंद से करते हैं। ऐसा कुछ भी नहीं है, जो हमें करना ही है। हमारे पास हमेशा एक विकल्प होता है।

ध्यान-आप प्रेम पाने के अधिकारी हैं (ऑडियो डाउनलोड का तीसरा दिन)

अपने आपको प्रेम से घिरा हुआ देखें। अपने आप को प्रसन्न, स्वस्थ और परिपूर्ण देखें। अपने जीवन को उस रूप में देखें, जैसा आप उसे बनाना चाहते हैं, विस्तृत विवरण के साथ, यह जान लें कि आप उसके अधिकारी हैं। फिर अपने हृदय से प्रेम लें और उसे प्रवाहित होने दें, अपने शरीर को उपचारात्मक ऊर्जा से भरते हुए। अपने प्रेम को पूरे कमरे में और पूरे घर में बहने दें, जब तक कि आप प्रेम के एक विशाल वृत्त में न आ जाएँ। प्रेम को घूमते हुए महसूस करें, ताकि जैसे वह आपके अंदर से निकल रहा है, वैसे ही आपके पास लौटकर आए।

प्रेम सबसे शक्तिशाली उपचारात्मक बल है, उसे अपने शरीर में बहने दें। आप प्रेम हैं और ऐसा ही है। (लुइस एल हे)

सरलता और शुद्धता से विकसित होती है सबसे प्रबल

इच्छाशक्ति

नए साल में हम संकल्प लेते हैं पर पाते हैं कि कुछ ही माह बाद हमारे अच्छे इरादे व संकल्प गायब हो जाते हैं। पर क्या किसी युवा को अपनी प्रेयसी से मिलने के लिए इच्छाशक्ति की जरूरत होती है? इसकी आवश्यकता तब होती है जब भिन्न

शक्तियाँ हमें दो दिशाओं में खींच रही हो। जैसे आपका लक्ष्य आध्यात्मिक हो सकता है पर सांसारिक कामनाएँ भी आपको खींचती हैं।

न्यूटन का तीसरा नियम कहता है, 'हर क्रिया की समान व विपरीत प्रतिक्रिया होती है।' इस सिद्धान्त की इच्छाशक्ति पर लगाएँ। इच्छाशक्ति जितनी सूक्ष्म होगी, उतनी सह प्रभावी होगी, क्योंकि यह न्यूनतम प्रतिरोध आमंत्रित करेगी। जबर्दस्ती किसी की पसंद नहीं होती। इच्छाशक्ति से पोषित विचार संकल्प होता है और जब संकल्प दिल से निकला हुआ, हल्का और प्रार्थनामय हो तो उसका प्रभाव पूरे ब्रह्माण्ड में प्रतिध्वनित हो सकता है। जैसे गुरुत्वाकर्षण बहुत कमजोर बल है पर इसने पूरे ब्रह्माण्ड को एकसाथ बाँध रखा है। यह अध्यात्म का सबसे सुन्दर सिद्धान्त है कि सबसे मुख्य सबसे समर्पित, सबसे हल्का और सबसे शुद्ध ही सबसे शक्तिशाली होता है। ईश्वर सबसे सूक्ष्म और सरल है, इसलिए आध्यात्मिक होने के लिए हमें क्रमशः धीरे-धीरे हल्का, सरल और शुद्ध होना होगा। बल जरूरत नहीं है। ध्यान से हम अपनी विचार प्रक्रिया को सरल बनाते हैं और एक ही उद्देश्य पर फोकस करने की सोम्यता स्वाभाविक रूप से आ जाती है। धीरे-धीरे हम अपने मन को नियमित करते हैं और अपनी चेतना को परिष्कृत करने जाते हैं। इस प्रक्रिया में हमारी इच्छाशक्ति भी परिष्कृत होती है और सांसारिक और आध्यात्मिक दोनों क्षेत्रों में सफल होने का उपयोगी औजार बन जाती है।

डॉक्टरों को कुछ अच्छा करता देखें तो पीठ भी थपथपाएँ : डॉ. समिति

जोधपुर। सरकारी विभागों में स्टॉफ की खामियों को दूँढ़ने के स्थान पर उन्हें अच्छा काम करने पर प्रोत्साहित करने की अपनी परम्परा चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग में शुरू की गई है। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग नेशनल हेल्थ मिशन के नवनियुक्त एमडी डॉ. समिति शर्मा ने प्रदेश के चिकित्सा विभाग के सभी उच्चधिकारियों सीएमएचओ, आरसीएचओ, डीपीएम, बीसीएमओ को निर्देश जारी किए हैं। इनमें क्षेत्र के अस्पतालों, सीएचसी, पीएचसी व उप स्वास्थ्य केन्द्रों पर निरीक्षण कर चिकित्सा संस्थानों में कार्यरत डॉक्टरों में से किसी को कुछ अच्छा करते देखने या साराहनीय

कार्य पाने पर उनकी पीठ थपथपाने को कहा है।

पदभार ग्रहण करते ही डॉ. शर्मा ने प्रदेश के चिकित्सा विभाग के सभी पदाधिकारियों की वीसा कर अपने-अपने क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं की निगरानी और सुधार करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में डॉक्टरों और कर्मचारियों के वास्तविक मुद्दों को समझें और उन्हें गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्होंने कहा कि लाखों गरीब और जरूरतमंद मरीजों को पीड़ा, दर्द और बीमारी को आप अपनी सेवाओं से दूर कर सकते हैं, इसलिए हम सभी सकारात्मक दृष्टिकोण खुश मिजाज के साथ कार्य करें।

2015 की रिपोर्ट : सरकारी आँकड़ों से खुलासा

देश में हर रोज चार स्कूली छात्रों ने की खुदकुशी

नई दिल्ली। मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा विभिन्न उपाय किए जाने के बावजूद छात्रों खासकर स्कूल में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के खुदकुशी के मामले बढ़े हैं। परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन नहीं करने के कारण 2015 में हर रोज औसतन चार स्कूली छात्रों ने खुदकुशी की थी। संसद में साझा किए गए नवीनतम सरकारी आँकड़ों से यह खुलासा हुआ है।

परीक्षाओं का दबाव भी एक वजह

2543 छात्रों ने परीक्षाओं में बेहतर प्रदर्शन करने के दबाव में खुदकुशी की
1360 स्कूली छात्र 18 वर्ष से कम आयु के थे खुदकुशी करने वालों में
1183 उच्च शिक्षा से जुड़े छात्रों (18 से 30 साल) ने दी जान।

पूर्णकालिक काउंसलर की जरूरत

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने कहा है कि माध्यमिक और वरिष्ठ माध्यमिक स्तर पर प्रत्येक छात्र को मनोवैज्ञानिक परामर्श प्रदान आवश्यकता है। बोर्ड ने बच्चों की स्कूली शिक्षा के दौरान सभी स्तरों पर पूर्णकालिक काउंसलर की आवश्यकता पर जोर दिया है।

46.58 करोड़ रुपए केन्द्र सरकार ने जारी किए थे सरकारी स्कूलों के छात्रों की काउंसलिंग के लिए

खुदकुशी की अन्य वजह जानने में जुटा मंत्रालय

मानव संसाधन विकास मंत्रालय के एक अधिकारी के मुताबिक छात्रों को तनाव मुक्त करने के लिए स्कूलों में काउंसलरों को आमंत्रित कर नियमित परामर्श सत्र आयोजित किए जाते हैं। गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं के मामले में मनोचिकित्सक छात्रों की मनोदशा के पीछे के कारणों का पता लगाने में जुटे हैं।

पाँच साल में नवोदय के 49 छात्रों ने की खुदकुशी

केन्द्र सरकार ने गरीब और प्रतिभाशाली बच्चों के लिए 1985 में आवासीय जवाहर नवोदय विद्यालय की शुरुआत की थी। 2012 में लगातार देशभर में संचालित नवोदय विद्यालयों में 10वीं का रिजल्ट 99 फीसदी, जबकि 12वीं कक्षा का रिजल्ट 95 फीसदी रहा है। इसके बावजूद ये विद्यालय गंभीर चुनौती का सामना कर रहे हैं। एक समाचार पत्र द्वारा लगाई गई आरटीआइ से खुलासा हुआ है कि 2013 से लेकर 2017 तक नवोदय विद्यालयों के 49 छात्रों ने खुदकुशी की। इनमें से सात बच्चों को छोड़कर बाकी फंदे पर लटके मिले।

मृतकों में 12वीं कक्षा के छात्र ज्यादा

देश में 635 नवोदय विद्यालय हैं। इनमें छात्रों की संख्या 60 प्रतिशत छात्राएँ 40 प्रतिशत हैं। इनमें कक्षा छह से 12 तक पढ़ाई होती है। खुदकुशी करने वालों में 11वीं के 11 और 12वीं के 15 विद्यार्थी हैं।

60 प्रतिशत छात्र पढ़ते हैं इन स्कूलों में

35 प्रतिशत जान देने वाले छात्र

40 प्रतिशत छात्राओं की संख्या है

14 छात्राओं की संख्या

आत्महत्या की कब और कितनी घटनाएँ

दलित-आदिवासी के मामले ज्यादा

24 सामान्य और पिछड़ा वर्ग

9 अनुसूचित जनजाति

16 अनुसूचित जाति

लखनऊ, भोपाल में ज्यादा खुदकुशी	
लखनऊ	10
भोपाल	10
हैदराबाद	7
पटना	6
पुणे	5
शिलांग	5
जयपुर	4
चंडीगढ़	2

(जैन द्रव्य विज्ञान व विश्व विज्ञान)

आकार (प्रदेशतत्त्व गुण) की आत्मकथा

(अणु से विश्व व मूर्तिक-अमूर्तिक द्रव्यों के आकार)

(आधुनिक विज्ञान तक नहीं जानते हैं अमूर्तिक द्रव्य व उसके आकार)

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल : 1. क्या मिलिए...2. आत्मशक्ति....)

मैं हूँ आकार अनन्त प्रकार, अणु से लेकर विश्व तक।

मेरे बिना न कोई द्रव्य संभव, मूर्तिक-अमूर्तिक शब्दाशुद्ध।

प्रदेशत्व गुण है मेरा स्वरूप, हर द्रव्य में होता प्रदेश।

शुद्ध अणु है एक प्रदेश, तथाहि कालाणु एक प्रदेश॥(1)

एक जीव में होते असंख्यात प्रदेश, जो लोकाकाश प्रमाण हैं।

संसार अवस्था में शरीर प्रमाण होता, आकार चारों गति में।

लोकपूरण समुद्घात में आत्मप्रदेश, फैलते हैं लोकाकाश प्रमाण।

इससे भी सिद्ध होता है एक जीव में, होते असंख्यात प्रदेश मान॥(2)

धर्मद्रव्य व अधर्मद्रव्य के आकार भी है लोकाकाश प्रमाण।

अतएव दोनों द्रव्य के भी प्रदेश; होते हैं असंख्यात प्रमाण॥

पुद्गल द्रव्य का शुद्ध रूप होता है, अणु जो एक प्रदेश आकार।

अणु से ले महास्कन्ध (लोक) तक होते हैं, पुद्गल अनन्त आकार॥(3)

कालाणु का आकार पुद्गल परमाणु सम, जो लोकाकाश प्रमेय है।

लोकाकाश सम असंख्यात कालाणु, जो कभी न होते मिश्रित हैं।

गोल-त्रिकोण-चतुष्कोण-षट्कोणादि, मेरे विविध आकार हैं।

सम-विषम-इत्थं, अनित्यं, हुंडक आदि मेरे विविध आकार हैं॥(4)

चतुर्गति की चौरासी लक्ष्य योनि के जीवों के आकार न एक समान है।

सिद्ध जीवों के आकार समचतुरस्र संस्थान समान आकार एक समान है॥

अणु का आकार आदि-मध्य व अन्त में एक व अभेद्य है।

पूर्ण रूप में सर्वज्ञ ज्ञान गम्य, अन्य द्वारा न पूर्ण गम्य है॥(5)

अनन्तानन्त परमाणु जब चाक्षुष रूप में बनते स्कन्ध।

तब ही चक्षु (व यंत्रों) से दिखाई देते, तथाहि दिखाई देते प्रदेशत्व।

चक्षु व यंत्रों से ही दिखाई देते, आकार सहित विविध वर्ण।

पुद्गल के अन्य गुण व अमूर्तिक द्रव्य (आकार) न होते हैं चक्षु (यंत्र) गम्य॥(6)

शुद्ध जीवों के आकार होते हैं उनके चरम शरीर से किंचित न्यून।

किन्तु शुद्ध जीव अमूर्तिक होने से, उनके आकार न चक्षु (यंत्र) गम्य।

लोकाकाश का आकार है तीन सौ तैतालीस घन रज्जू प्रमाण।

कटि में हाथ रखे खड़े मनुष्य आकार जो सर्वज्ञ ज्ञान गम्य॥(7)

अलोकाकाश का आकार अनन्त आयाम है जो सर्वज्ञ ज्ञान गम्य।

दशों दिशाओं में अनन्त विस्तार है, वहाँ तक विस्तारित केवलज्ञान।

मेरा छोटा आकार माइक्रो सेन्टीमीटर से भी छोटा है जो परमाणु (प्रदेश) प्रमाण।

मेरा विशालतम आकार अनन्त गैलेक्सी से भी अधिक प्रमाण॥(8)

ऐसा जो मेरा अनन्त रूप उसे पूर्णतः न जानते आधुनिक (भौतिक) वैज्ञानिक तक।

जो जीव स्वयं को पूर्णतः (सर्वज्ञ) जाने वे ही मुझे जानते भी पूर्णतः।

ऐसी मेरी अनन्त आत्मकथा 'सूरी कनक' ने लिखा आगम से।

मुझे जानने हेतु अलौकिक गणित से लोक प्रज्ञप्ति जानो गुरु से॥(9)

नन्दौड़ 03.12.2018 रात्रि 12:11

सन्दर्भ-

अस्तिकाय एवं अनास्तिकाय

एवं छब्भयमिदं जीवाजीव्यभेददो द्वां।

उत्तं कालविजुत्तं पादव्या पंच अत्थिकाया दु।।23 द्र.स.

In this manner this Dravya is said to be of six kinds, according to the Subdivisions of Jiva ans Ajiya. The five without kala, should be understood to be Astikayas.

इस प्रकार एक जीव द्रव्य और पाँच अजीव द्रव्य ऐसे छह प्रकार के द्रव्य का निरूपण किया। इन छहों द्रव्यों में से एक काल के बिना शेष पाँच अस्तिकाय जानने चाहिए।

22 गाथा तक आचार्य श्री ने सामान्य रूप से छहों द्रव्यों का अलग-अलग बहुत ही गूढ़ एवं वैज्ञानिक प्रणाली से संक्षिप्त वर्णन किया है। सत् रूप से द्रव्य एक है क्योंकि सब सत्-सत् स्वरूप है। जीव एवं अजीव भेद से द्रव्य के दो भेद हैं। जीव के संसारी एवं मुक्त की अपेक्षा दो भेद हैं। अजीव के 1. धर्म, 2. अधर्म, 3. आकाश 4. काल, 5. पुद्गल रूप से पाँच भेद हैं। अस्तिकाय एवं अनिस्तिकाय रूप से अजीव के दो भेद हैं। अस्तिकाय के पाँच भेद हैं यथा-1. जीवास्तिकाय, 2. पुद्गलास्तिकाय, 3. धर्मास्तिकाय, 4. अधर्मास्तिकाय, 5. आकाशास्तिकाय। काल द्रव्य अनास्तिकाय है। रूपी और अरूपी से भी सम्पूर्ण द्रव्य के दो भेद हो जाते हैं। पुद्गल द्रव्य रूपी है तथा अवशेष 1. जीव, 2. धर्म, 3. अधर्म 4. आकाश 5. काल अरूपी है।

अस्तित्व एवं काय की परिभाषा

संति जदो तेगेदे अत्थीति भणति जिणवरा जम्हा।

काया इव बहुदेसा तम्हा काय य अत्थिकायाया।।24

As these exist, they are called "Asti by the great Jinas and because (they have) many Pradesas, like bodies there fore (they are called) kyas. (Hence these are called Astikayas.)

पूर्वोक्त जीव, पुद्गल, धर्म, अधर्म तथा आकाश ये पाँचों द्रव्य विद्यामान हैं इसलिए जिनेश्वर इनको 'अस्ति' हैं ऐसा कहते हैं और ये काय के समान बहु प्रदेशों को धारण करते हैं इसलिए इनको "काय" कहते हैं। अस्ति तथा काय दोनों को

मिलाने से ये पाँचों अस्तिकाय होते हैं।

23 नं. गाथा में जो अस्तिकाय एवं अनास्तिकाय का वर्णन किया गया था उसका वर्णन इस गाथा में किया गया है। काय का अर्थ बहुप्रदेशी है। अस्ति का अर्थ होना भगवान्/अस्तित्वान्/विद्यमान्/वर्तमान्/उपलब्ध/स्थितिवान् आदि है। इसलिए अस्तिकाय का अर्थ हुआ अस्ति+काय जो अस्तित्ववान् होकर भी बहुप्रदेशी है। धनंजय नाममाला के अनुसार काय का व्युत्पत्ति अर्थ 'चीयते इति कायः' जो चयन करे/संग्रह करे उसे काय कहते हैं। इस परिभाषानुसार धर्मादि पाँच द्रव्य काय है क्योंकि वे अनेक प्रदेशों का चयन/संग्रह करते हैं अर्थात् अनेक प्रदेशवान् हैं।

अब इन पाँचों के संज्ञा, लक्षण, तथा प्रयोजन आदि ये यद्यपि परस्पर भेद हैं, तथापि अस्तित्व के साथ ही अभेद है यह दर्शाते हैं। जैसे शुद्ध जीवास्तिकाय में सिद्धत्व लक्षण शुद्ध द्रव्य व्यंजन पर्याय है, केवल ज्ञान आदि विशेष गुण है, तथापि अस्तित्व वस्तुत्व और अगुरुलघुत्व आदि सामान्य गुण हैं और जैसे मुक्तिदशा में अव्याबाध अर्थात् बाधरहित अनंत सुख आदि अनंत गुणों की व्यक्ति प्रकटता रूप कार्य समय सार का उत्पाद, राग, आदि विभावों से शून्य परम स्वस्थ स्वरूप कारण समय सार का व्यय नाश और इन दोनों के अर्थात् उत्पाद तथा व्यय के आधारभूत परमात्मरूप जो द्रव्य है उस रूप से ध्रौव्य स्थिरत्व है। इस प्रकार पूर्वकथित लक्षणयुक्त गुण तथा पर्यायों से और उत्पाद, व्यय तथा ध्रौव्य के साथ मुक्त अवस्था में संज्ञा, लक्षण तथा प्रयोजन आदि का भेद होने पर भी सत्तारूप से और प्रदेशरूप से किसी का किसी के साथ भेद नहीं है। क्योंकि जीवों की मुक्ति अवस्था में गुण, द्रव्य तथा पर्यायों की और उत्पाद व्यय तथा ध्रौव्यरूप लक्षणों की विद्यमानता (सत्ता) सिद्ध होती है और गुण, पर्याय उत्पाद, व्यय तथा ध्रौव्य की सत्ता के अस्तित्व को मुक्त आत्मा जो है वह सिद्ध करता है। इस प्रकार गुण पर्याय आदि मुक्त आत्मा गुण पर्याय की सत्ता को परस्पर सिद्ध करते हैं। अब इनके कायत्व का निरूपण करते हैं, बहुत से प्रदेशों में व्याप्त होके स्थिति को देख के जैसे शरीर को कायत्व कहते हैं अर्थात् जैसे शरीर में अधिक प्रदेश होने से शरीर को काय कहते हैं। उसी प्रकार अनंत ज्ञान आदि गुणों के आधारभूत जो लोकाकाश के प्रमाण असंख्यात शुद्ध प्रदेश है उनके समूह, संघात तथा मेल को देख के, मुक्त जीव में भी कायत्व का व्यवहार अथवा कथन होता है।

जैसे शुद्ध गुण, पर्यायों से तथा उत्पाद, व्यव और ध्रौव्य लक्षण से रहित रहने वाले मुक्त आत्मा के निश्चय नय से सत्तारूप से अभेद दर्शाया गया है, ऐसे ही संसारी जीवों में तथा पुद्गल, धर्म, अधर्म, आकाश और काल द्रव्यों में भी यथा संभव परस्पर अभेद देख लेना चाहिए और कालद्रव्य को छोड़कर अन्य सब द्रव्यों के कायत्व रूप से भी अभेद है।

द्रव्यों की प्रदेश संख्या

होति असंख्य जीवे धर्माधर्म अणत आया से।

मुत्ते तिविह पदेसा कालस्मेगो ण तेण सो काओ।।25

In Jiva and in Dharma and Adharma, the Pradesas are Innumerable, in Akasa (The Pradesas are) infinite and in that which has form (viz, Pudgala) (these are) of three kinds, (viz, numberable, innumerable and infinite). Kala (Time) has one (Pradesha). Therefore, it is not (called) Kaya.

जीव, धर्म और अधर्म द्रव्य में असंख्यात प्रदेश हैं और आकाश में अनंत है। मूर्त पुद्गल में संख्यात, असंख्यात तथा अनंत प्रदेश हैं और काल के एक ही प्रदेश हैं इसलिए काल काय नहीं है।

गाथा 23 में अस्तिकाय एवं अनास्तिकाय का निर्देश किया गया एवं 24 में दोनों की परिभाषा ही दी गई है। परन्तु यह नहीं बताया गया था कि कौनसे द्रव्य के कितने प्रदेश हैं। इस गाथा में प्रत्येक द्रव्य की प्रदेश संख्याओं का वर्णन किया गया है। तत्त्वार्थ सूत्र में भी द्रव्यों में प्रदेश संख्या इसी प्रकार बतायी गयी है। यथा-

असंख्येयाः प्रदेशा धर्माधर्मैक जीवानाम्।।8

धर्म, अधर्म, एक जीवानामसंख्येयाः प्रदेशा भवन्ति।

There are countless space-points in the medium of motion, medium of rest and in each individual soul.

धर्म, अधर्म और एक जीव के असंख्यात प्रदेश हैं।

धर्म, अधर्म और जीव स्वतंत्र-स्वतंत्र रूप से एक-एक अखण्ड द्रव्य होते हुए भी उनके प्रदेश असंख्यात-असंख्यात हैं। धर्म द्रव्य के असंख्यात, अधर्म द्रव्य

के असंख्यात और एक जीव के भी असंख्यात प्रदेश हैं।

संख्या को जिस गणना ने अतिक्रान्त कर लिया है, उसे असंख्यात कहते हैं अर्थात् जो गिनती की सीमा को पार करे गये हैं अथवा जो किसी सामान्य अस्वर्जित के द्वारा गिने नहीं जाते हैं उनको असंख्यात कहते हैं। यहाँ सर्वप्रथम जान लेना चाहिए प्रदेश किसे कहते हैं क्योंकि यहाँ प्रदेश गणना के लिए इकाई एक प्रदेश है।

प्रदेश की परिभाषा निम्न प्रकार है-

जावदियं आयासं अविभागी पुगलाणुवट्ठदं तं खु पदेसं।

जितना आकाश अविभागी पुद्गल परमाणु से रोका जाता है उसको प्रदेश कहते हैं। राजवार्तिक में कहा है “प्रदिश्यते प्रतिपाद्यन्त इति प्रदेशा”

जो क्षेत्र के परिणाम को बताते हैं उसे प्रदेश कहते हैं।

“द्रव्यपरमाणुः स यावति क्षेत्रेऽवतिष्ठते स प्रदेश इति व्यवहियते”

द्रव्य परमाणु जितने क्षेत्र में रहता है, उसको प्रदेश कहते हैं कुंदकुंद देव ने प्रवचन सार में कहा भी है-

जध ते णभय्पदेसा तधय्पदेसा हवन्ति सेसाणं।

अपदेसो परमाणु तेण पदेसुब्भवो भणिदो।।37

जिस प्रकार आकाश के प्रदेश हैं उसी प्रकार शेष द्रव्यों के प्रदेश हैं। इस प्रकार प्रदेश के लक्षण की एक प्रकारता कही जाती है। इसलिए एकाणुव्याप्त जो एक परमाणु से व्याप्त हो ऐसे अंश के द्वारा गिने जाने पर जैसे आकाश के अनंत अंश होने पर आकाश अनंत प्रदेशी है वैसे ही जीव के असंख्यात अंश होने से वे प्रत्येक असंख्यात प्रदेशी हैं। जैसे संकोच-विस्तार-रहित होने की अपेक्षा अवस्थित प्रमाण वाले धर्म तथा अधर्म द्रव्य असंख्यात प्रदेशी हैं, उसी प्रकार संकोच-विस्तार के कारण संकोच-विस्तार होने की अपेक्षा अनवस्थित प्रमाण वाले जीव के सूत्रे गीले चमड़े की भाँति निज अंशों का अल्पबहुत्व नहीं होता संख्या में प्रदेशों की हानि वृद्धि नहीं होती इसलिए असंख्यात प्रदेशित्व ही है। धर्म, अधर्म और एक जीव तुल्य असंख्यात प्रदेशी हैं। उनमें धर्म और अधर्म द्रव्य निष्क्रिय हैं और लोक को व्याप्त करके स्थित है। जीव असंख्यात प्रदेशी होने पर भी संकोच विस्तारशील होने से कर्म अनुसार प्राप्त छोटे या बड़े शरीर में तत्प्रमाण होकर रहता है। जब समुद्घात काल में इसकी

लोकपूरण अवस्था होती हो, तो तब इसके मध्यवर्ती आठ प्रदेश सुमेरु पर्वत के नीचे चित्रा और वज्रपटल के मध्य के आठ प्रदेशों पर स्थित हो जाते हैं शेष प्रदेश ऊपर नीचे तिरछे चारों ओर लोकाकाश को व्याप्त कर लेते हैं अर्थात् सारे लोकाकाश में फैल जाते हैं।

जैसे आकाश अखण्ड अभेद होते हुए भी लोकाकाश एवं अलोकाकाश रूप से इसके दो भेद हो जाते हैं, जैसे लोकाकाश के भी अनेक भेद प्रभेद हो जाते हैं उर्ध्व लोक के आकाश, मध्य लोक के आकाश अधोलोक के आकाश। इसके भी अनेक भेद हो जाते हैं। जैसे विभिन्न घट, विभिन्न पात्र के आकाश। इसी प्रकार अखण्ड द्रव्य में भी प्रदेश भेद हो जाते हैं।

आकाशस्यानन्ताः 19

आकाशस्यानन्ता प्रदेशा सन्ति।

The number of Paradesas in space is infinite.

आकाश के अनन्त प्रदेश हैं।

छहों द्रव्य में सबसे विशालतम द्रव्य आकाश है। यह द्रव्य सर्वव्यापी है। इसके प्रदेश अनंत है। जिसका अन्त/अवसान नहीं है, उसको अनंत कहते हैं। लोकाकाश आकाश का एक बहुत छोटा भाग है इसके असंख्यत प्रदेश हैं। अलोकाकाश संपूर्ण दिशाओं में अनंत तक फैला हुआ है।

संख्येयासंख्येयाश्च पुद्गलानाम् ॥ 110

संख्येयाः असंख्येयाश्च (अनन्ता अनन्तानन्ताः)

पुद्गलानाम् प्रदेशा भवन्ति

Matter consists of numberable and infinite parts according as we consider the different molecular combinations.

पुद्गलों के संख्यात, असंख्यात और अनन्त प्रदेश हैं 1. अणु, 2. स्कंध। अणु सर्वदा एक प्रदेशी होता है। परन्तु स्कंध संख्यात, असंख्यात एवं अनन्त प्रदेशी भी होता है।

काल द्रव्य एक ही अविभाज्य प्रदेशी होता है। शुद्ध पुद्गल भी परमाणु की अपेक्षा एक प्रदेशी होते हुए भी उसमें स्निग्धत्व-रक्षत्व गुण होते हैं जिसके परमाणु

भविष्य में अन्य परमाणु या स्कंध से मिलकर बहुप्रदेशी हो जाता है। इसलिए उपचार से परमाणु को भी बहुप्रदेशी कहते हैं। परन्तु कालाणु अमूर्तिक होने के कारण उसमें स्निग्धत्व, रक्षत्व गुण नहीं हैं जिससे कालाणु कभी भी अन्य कालाणु के बंध रूप परिणमन नहीं कर सकता है इसलिए कालाणु द्रव्य रूप में शक्ति रूप में या उपचार रूप में भी बहुप्रदेशी नहीं है।

पुद्गल द्रव्य में जो संख्यात, असंख्यात एवं अनंत प्रदेश होते हैं ये परमाणु के समूह रूप से हैं न कि आकाश प्रदेश की अपेक्षा है क्योंकि लोकाकाश के प्रदेश ही असंख्यात हैं और असंख्यात प्रदेश में ही अन्य धर्म, अधर्म, जीव, काल के साथ-साथ सम्पूर्ण पुद्गल परमाणु एवं स्कंध भी रहते हैं। इसलिए क्षेत्र की अपेक्षा संख्यात एवं असंख्यात प्रदेश हो सकते हैं परन्तु अनंत प्रदेश नहीं हो सकते हैं।

‘‘ण तेण सो काओ’’ इसी हेतु से अर्थात् एक प्रदेशी होने से वह काल द्रव्य काय नहीं है। अब काल के एकप्रदेशी होने में युक्ति कहते हैं। जैसे अन्तिम शरीर से किंचित् न्यून प्रमाण के धारक सिद्धत्व पर्याय का उपादान कारणभूत जो शुद्ध आत्म द्रव्य है वह सिद्धत्वपर्याय के प्रमाण ही है अथवा जैसे मनुष्य देव आदि पर्यायों का उपादान कारणभूत जो संसारी जीव द्रव्य है वह उस मनुष्य देवादि पर्याय के प्रमाण ही है, उसी प्रकार कालद्रव्य भी समय रूप जो काल की पर्याय है उसका विभाग से उपादान कारण है तथा अविभाग से एक प्रदेश ही होता है अथवा मंद गति से गमन करते हुए पुद्गल परमाणु के आकाश के प्रदेश पर्यन्त ही कालद्रव्य गति का सहकारी कारण होता है। इस कारण जाना जाता है कि वह कालद्रव्य भी एक ही प्रदेश का धारक है।

शंका-पुद्गल परमाणु की गति में सहकारी कारण तो धर्मद्रव्य विद्यमान है ही इनमें कालद्रव्य का क्या प्रयोजन है?

समाधान-क्योंकि, धर्म द्रव्य के विद्यमान रहते भी मत्त्यों की गति में जल के समान तथा मनुष्यों की गति में गाड़ी पर बैठना आदि के समान पुद्गल की गति में बहुत से भी सहकारी कारण होते हैं।

शंका-‘‘कालद्रव्य पुद्गलों की गति में सहकारी कारण है’’ यह कहाँ कहा हुआ है?

समाधान-श्री कुन्दकुन्द आचार्य ने पंचास्तिकाय नामक प्राभृत में “पुगलकरणा जीवा खंधा खलु कालकरणा दु” ऐसा कहा है। इसका अर्थ कहते हैं कि धर्मद्रव्य के विद्यमान होते हुए भी जीवों की गति में कर्म-नोकर्मरूप पुद्गल सहकारी कारण होते हैं और अणु तथा स्कंध इन भेदों से भेद को प्राप्त हुए पुद्गलों के गमन में कालद्रव्य सहकारी कारण होता है।

एक प्रदेशी पुद्गल को अस्तिकाय कहने का कारण

एयपदेसो वि अणुणाणाखंधपदेसदो होदि।

बहुदेसो उवयारा तेण य काओ भर्णाति सव्वणहु।।26

An atom (of Pudgala), though having one Pradesa, becomes of many Pradesas, through being Pradesa in many skand has. For this reason, from the ordinary point of view, the omniscients ones call (it to be) Kaya.

एक प्रदेश का धारक भी परमाणु अनेक स्कन्धरूप बहुत प्रदेशों से बहुप्रदेशी होता है। इस कारण सर्वज्ञदेव उपचार से पुद्गल परमाणु को “काय” कहते हैं।

वस्तुतः शुद्ध पुद्गल अणु रूप ही होता है। स्कन्ध तो पुद्गल की अशुद्ध पर्याय है। तथापि पुद्गल में जो पूरण, गलन स्वभाव एवं स्निग्ध, रुक्षत्व गुण होते हैं, जिसके कारण पुद्गल अन्तरंग एवं बहिरंग कारणों को प्राप्त करके द्वि अणुक आदि स्कंध रूप बहुप्रदेशी बन सकता है। इस प्रकार की योग्यता, शक्ति एवं संभावना के कारण शुद्ध पुद्गल अणु को भी उपचार से अर्थात् व्यवहारनय से बहुप्रदेशी कहा गया है। अणु अन्य परमाणु से रहित अविभाज्य एक ही प्रदेशी होता है ऐसा उमास्वामी आचार्य ने तत्त्वार्थसूत्र में कहा है यथा-

नाणोः।।11

नाणोः प्रदेशा भवन्ति।

There are no numberable Paradesas of an indivisible elementary particle of matter (an atom)

परमाणु के प्रदेश नहीं होते।

दसवें सूत्र में कहा गया है कि पुद्गलों के संख्यात, असंख्यात और अनंत प्रदेश

होते हैं। यह सामान्य कथन है। परन्तु यहाँ पर विशेष कथन किया गया है कि अणु, पुद्गल होते हुए भी अणु के प्रदेश नहीं होते हैं। प्रदेश नहीं होते इसका मतलब ये नहीं कि अणु पूर्ण रूप से प्रदेश रहित हैं। परन्तु परमाणु एक प्रदेश मात्र है तथा द्वि आदि प्रदेश से रहित है। जैसे रेखागणित में बिन्दु सत्तावान होते हुए भी अस्तित्ववान होते हुए भी इसकी लंबाई, चौड़ाई, मोटाई नहीं है।

जिस प्रकार एक आकाश प्रदेश में भेद नहीं होने से वह अप्रदेशी माना गया है उसी प्रकार अणु स्वयं एक प्रदेश रूप है इसलिए उसमें प्रदेश भेद नहीं होता है। दूसरे अणु से अल्प परिमाणु नहीं पाया जाता। ऐसी कोई अन्य वस्तु नहीं जो परमाणु से छोटी हो जिससे इसके प्रदेश भेद को प्राप्त होंगे।

इस परमाणु को किसी भी कृत्रिम प्रक्रिया से या स्वयं किसी प्राकृतिक प्रक्रिया से खंडित नहीं किया जा सकता है अथवा खंडित नहीं होता है। एक शक्तिशाली बम पहाड़ को विध्वंस कर सकता है। परन्तु ऐसे कई शक्तिशाली बम भी अणु को खंडित नहीं कर सकते हैं। यह परमाणु न अग्नि से जलता है न पानी से गीला होता है न वायु से उड़ता है, न चक्षु से दिखाई देता है और न ही सूक्ष्मदर्शी यंत्र से दिखाई देता है।

परमाणु जब मंद गति से गमन करता है तब एक समय में एक प्रदेश गमन, करता है और जब तीव्र गति से गमन करता है, तब एक समय में चौदह राजू गमन कर सकता है। मध्यम गति में अनेक विकल्प हैं। अणु जब गमन करता है तब उसकी गति को कोई भी वस्तु या यंत्रादि भी नहीं रोक सकता है। विज्ञान जिसको वर्तमान में अणु मानता है वह जैन सिद्धान्त की अपेक्षा स्थूल स्कंध ही है, जिसमें अनंतानंत परमाणु मिले हुए हैं। वैज्ञानिक लोग परमाणु को अविभाज्य मानते हुए भी उनके द्वारा माना हुआ परमाणु पुनः पुनः अनेक विभाग में विभाजित होता जा रहा है। पहले न्यूट्रॉन, इलेक्ट्रॉन, प्रोट्रॉन के समूह को अणु मानते थे परन्तु यह भी नहीं हो सकता क्योंकि स्पष्ट रूप से ये तीनों अलग-अलग हैं इसकी लंबाई भी है और इसका वजन भी है। इतना ही नहीं आगे जाकर वह खंडित भी हो गया है और उस खंडित भाग को क्वार्क कहते हैं। यह क्वार्क भी अणु नहीं है। यह क्वार्क भी अनेक परमाणु के समूह से बना स्कंध है। परमाणु का विशेष वर्णन प्राचीन जैनाचार्यों ने निम्न प्रकार से किया है:-

आदिमध्यान्तनिर्मुक्तं निर्विभागतीन्द्रियम्।
मूर्तमप्यप्रदेशं च परमाणुं प्रचक्षते॥132

(हरिवंशपुराण पर्व.7)

जो आदि मध्य और अंत से रहित है निर्विभाग है, अतीन्द्रिय है और मूर्त होने पर भी अप्रदेश-द्वितीयादिक प्रदेशों से रहित है उसे परमाणु कहते हैं।

एकदैकं रसं वर्णं गन्धं स्पर्शावबाधकौ।

दधत् स वर्ततेऽभेद्यः शब्दहेतुरशब्दकः॥ (33)

वह परमाणु एक काल में एक रस, एक वर्ण एक गंध और परस्पर में बाधा नहीं करने वाले दो स्पर्शों को धारण करता है, अभेद्य है, शब्द का कारण है और स्वयं शब्द से रहित है।

आशंकया नार्थात्त्वज्ञैर्नभोऽज्ञानां समन्ततः।

षट्केन युगपद्योगात्परमाणोः षडंशता॥(34)

पदार्थ के स्वरूप को जानने वाले लोगों को ऐसी आशंका नहीं करनी चाहिए कि सब ओर से एक समय आकाश के छहों अंशों के साथ संबंध होने से परमाणु में षडंशता है।

स्वल्पाकाशषडंशाश्च परमाणुश्च संहत्ताः।

सप्तांशाः स्यु कुतस्तु स्यात्परमाणोः षडंशताः॥135

क्योंकि ऐसा मानने पर आकाश के छोटे-छोटे छह अंश और एक परमाणु सब मिलकर सप्तांशा हो जाते हैं। अब परमाणु में षडंशता कैसे हो सकती है।

वर्णगन्धरसस्पर्शः पूर्णं गलनं च यत्।

कुर्वन्ति स्कन्धवत्समात् पुद्गलाः परमाणवः॥136

क्योंकि परमाणु रूप, गंध, रस और स्पर्श के द्वारा पूर्ण तथा गलन करते रहते हैं इसलिए स्कंध के समान परमाणु पुद्गल द्रव्य हैं।

जैसे यह परमात्मा शुद्ध निश्चयन से द्रव्यरूप से शुद्ध तथा एक है तथापि अनादिकर्मबंधन के वश में स्निग्ध तथा रुक्ष गुणों के स्थानापन्न (एवज) जो राग और द्वेष है उनसे परिणाम को प्राप्त होकर, व्यवहार से मनुष्य, नारक आदि विभाव पर्यायरूप से अनेक प्रकार का होता है, ऐसे ही पुद्गल परमाणु भी यद्यपि स्वभाव से

एक और शुद्ध है तथापि राग द्वेष के स्थानभूत जो बंध के योग्य स्निग्ध, रुक्ष गुण है उनसे परिणाम को प्राप्त होकर द्रव्यगुण आदि स्कंध रूप जो विभाव पर्याय है, उनसे अनेक प्रदेशों का धारक होता है। इसी हेतु से बहुप्रदेशात्परमाणु कायत्व के कारण से पुद्गल परमाणु को सर्वज्ञदेव उपचार से काय कहते हैं। अब यहाँ पर यदि किसी का मत हो कि जैसे द्रव्यरूप से एक ही पुद्गल परमाणु के द्रव्यगुण आदि स्कंध पर्याय रूप से बहुप्रदेशरूप कायत्व सिद्ध हुआ है ऐसे ही द्रव्यरूप से एक होने पर भी कालाणु के समय, घटिका आदि पर्यायों के कायत्व सिद्ध होता है। इस शंका का परिहार करते हैं कि स्निग्ध रुक्ष गुण हैं कारण जिसमें ऐसे बंध का कालद्रव्य में अभाव है इस कारण वह 'काय' नहीं हो सकता। सो भी क्योंकि स्निग्ध तथा रुक्षपना जो है जो पुद्गल का ही धर्म है इसलिए काल में स्निग्धरुक्षत्व है नहीं और उनके बिना बंध नहीं होता और बंध के बिना काल में कायत्व नहीं सिद्ध होता। कदाचित् कहे कि 'अणु' यह पुद्गल की संज्ञा है। काल को 'अणु' संज्ञा कैसे हुई? तो इसका उत्तर सुनो- 'अणु' शब्द सूक्ष्म वाचक है, जैसे परम अर्थात् प्रकर्ष (अधिकता) से जो अणु हो सो परमाणु है। इस व्युत्पत्ति से परमाणु शब्द जो है वह अति सूक्ष्म पदार्थ को कहने वाला है और वह सूक्ष्म वाचक 'अणु' शब्द निर्विभाग पुद्गल की विवक्षा में तो 'पुद्गलाणु' को कहता है और अविभागी (विभागरहित) कालद्रव्य के कहने की जब इच्छा होती है तब कालाणु को कहता है। (बृहदद्रव्यसंग्रह)

प्रदेश का लक्षण एवं उसकी शक्ति

जावदियं आयासं अविभागी पुग्गलाणुवट्ठद्धं।

तं खु पदेसं जाणे सव्वाणुद्वाणदाणरिहं॥ (27)

Know that (to be) surely Pradesa which is obstracted by one indivisible atom of Pudgala and which can give space to all particles.

जितना आकाश अविभागी पुद्गलाणु से रोका जाता है उसको सब परमाणुओं को स्थान देने में समर्थ प्रदेश जानो।

इस गाथा में आचार्य श्री ने आकाश प्रदेश की परिभाषा एवं उसकी अवगाहनत्व शक्ति का वर्णन किया है। प्रदेश की परिभाषा करते हुए आचार्य श्री ने कहा कि शुद्ध

अविभागी पुद्गल परमाणु जो अति सूक्ष्म होता है वह जितने आकाश प्रदेश को घेरता है अथवा उसका जितना घनफल है उस घनफल को एक प्रदेश कहते हैं। यह परमाणु इतना सूक्ष्म है कि इसे मतिज्ञानी, श्रुतज्ञानी, एवं सामान्य अवधिज्ञानी भी नहीं देख सकते हैं। इसे भौतिक वैज्ञानिक सूक्ष्मदर्शी यंत्र से भी नहीं देख सकते हैं। इसको विशिष्ट अवधिज्ञानी, मनःपर्ययज्ञानी एवं केवलज्ञानी ही देख सकते हैं। इसे भौतिक वैज्ञानिक सूक्ष्मदर्शी यंत्र से भी नहीं देख सकते हैं। ऐसे परमाणु प्रमाण आकाश प्रदेश को एक प्रदेश कहते हैं और यह प्रदेश क्षेत्र मापने की सबसे क्षुद्रतम इकाई है। इस प्रदेश के द्वारा ही आकाश के प्रदेश, धर्म द्रव्य के प्रदेश, अधर्म द्रव्य के प्रदेश, जीव द्रव्य के प्रदेश, काल द्रव्य का प्रदेश मापा जाता है। ऐसे सूक्ष्म आकाश प्रदेश में इतनी अवगाहन शक्ति है कि वह आकाश प्रदेश एक धर्म द्रव्य, एक अधर्म द्रव्य, एक काल द्रव्य, संख्यात, असंख्यात एवं अनंत परमाणु को भी अवकाश दे सकता है। इसके साथ-साथ अनेक जीवों के आत्म प्रदेशों को भी स्थान दे सकता है।

इस प्रकार की अवगाहन शक्ति जो आकाश में है इसी हेतु में असंख्यात प्रदेश प्रमाण लोकाकाश में अनंतानंत जीव तथा उन जीवों से भी अनन्तगुणे पुद्गल अवकाश को प्राप्त होते हैं। सो ही जीव तथा पुद्गल के विषय में इसके अवकाश देने में सामर्थ्य आगम में कहा है।

**एगणिगोदसरीरे जीवा दव्यप्यमाणदो दिद्वा।
सिद्धेहिं अणंतगुणा सव्वेण वित्तीदकालेण॥(1)**

(बृहद्द्रव्य संग्रहः)

‘‘एक निगोद शरीर में द्रव्य परमाणु से भूतकाल के सब सिद्धों से अनंत गुणे जीव देखे गए हैं।’’

**उग्गाढ्वाढ्वाणिचिदो पुगलकाएहिं सव्वदो लोगो।
सुहुमेहिं बादरेहिं य णंताणतेहिं विविहेहिं॥(2)**

यह लोक सब तरफ से विविध तथा अनंतानंत सूक्ष्म और बादर पुद्गलकायों द्वारा अति सघनता के साथ भरा हुआ है।

अब कदाचित् किसी का ऐसा मत हो कि ‘‘मूर्तिमान पुद्गलों का तो अणु तथा द्रव्यगुण स्कंध आदि विभाग हो, इसमें कुछ विरोध नहीं है, परन्तु अखण्ड तथा अमूर्त

आकाश द्रव्य की विभाग कल्पना कैसे की जा सकती है?’’

यह शंका ठीक नहीं। क्योंकि राग आदि उपाधियों से रहित, स्वसंवेदन प्रत्यक्ष भावना से उत्पन्न जो सुख रूप अमृतरस है उसके आस्वादन से तृप्त ऐसे मुनि युगल (दो मुनियों) के रहने का स्थान एक है अथवा अनेक? यदि दोनों का निवास क्षेत्र एक ही है तब तो दोनों की एकता हुई परन्तु ऐसा नहीं है। और यदि भिन्न मानी तो घट के आकाश तथा पट के आकाश की तरह विभाग रहित आकाश द्रव्य की भी विभाग कल्पना सिद्ध हुई है।

समय

आज भी हमारे लिए पहली बना हुआ है

न्यूटन ने समय की जैसी परिकल्पना की थी, उसे आइंस्टीन ने झुठला दिया

उसके बाद क्वांटम भौतिकी और गुरुत्व की शाखाओं ने समय के प्रति हमारी समझ का और विस्तार किया है। किन्तु जैसे-जैसे हमारी समझ बढ़ती गई है, हमारे भ्रम भी बढ़े हैं।

समय अगर एकैरिखक नहीं सर्वव्यापी है तो क्या समय यात्रा भी सम्भव है?

यह एक ऐसा प्रश्न है, जो इधर वैज्ञानिकों को निरन्तर मनोमंथन के लिए विवश करता रहा है।

आइए, इस लेख के माध्यम से जुड़े प्रसंगों का जायजा लेते हैं....

क्या टाइम ट्रेवलर होते हैं?

मैं यहाँ पहले भी आया हूँ कब और कैसे मालूम नहीं लेकिन मैं जानता हूँ कि उस दरवाजे के बाहर घास बिछी है और मैं उसकी खुशबू तक पहचानता हूँ।

बहरहाल....

अगर कभी कोई आपके दरवाजे पर दस्तक दे और कहे कि वह भविष्य से आया है और आपके पोते के पोते का पीता है तो दरवाजा बंद मत कीजिए हो सकता कि वह सही हो।

अब हम एलीयंस के बारे में बात करते हैं तो देर-सबेर समययात्रियों या टाइम ट्रेवलर की बात भी छिड़ ही जाती है। टाइम ट्रेवलर यानी वे लोग जो हमारे वर्तमान

के नहीं हैं, किन्तु हमारे वर्तमान में चले आए हैं, या तो अतीत से या भविष्य से।

इस विषय पर अनेक साइंस फ़िक्शन किताबें लिखी गई हैं। अनेक फिल्में बनाई गई हैं। और इंटरनेट पर मौजूद विज्ञान सम्बन्धी वीडियो में टाइम ट्रैवलर्स लाखों न्यूज जुटाने में कामयाब रहते हैं। किन्तु क्या ऐसा सम्भव है भी कि समय के भीतर और बाहर की यात्रा की जा सके? वो समय, जिसे अपने कैलेंडरों और संवतों से माप रखा है।

अर्जेंटीनी लेखक खोर्खे लुई बोर्खेस ने समय, स्मृति, पहचान, अवबोध जैसे गूढ़ विषयों पर बहुत लिखा है। उन्होंने टाइम ट्रैवल पर भी लिखा है। वर्ष 1972 में प्रकाशित बोर्खेस की एक कहानी टाइम ट्रैवल के बारे में है।

कहानी कुछ इस प्रकार है-

फ़रवरी 1969 की बात है। कैम्ब्रिज में सत्तर साल का जॉर्ज ल्वीस बी. एक बेंच पर बैठा हुआ है। ध्यान रहे, यह नाम जॉर्ज ल्वीस बी. स्पैनिश नाम खोर्खे लुई बोर्खेस का अंग्रेजीकरण है, यहाँ बोर्खेस स्वयं को एक अंग्रेजी नाम से पुकार रहे हैं। यों भी बोर्खेस को एक एंग्लोफ़िल कहा जाता है, यानी वह अंग्रेजीदां व्यक्ति, जो अंग्रेजी संस्कृति में पूरी तरह से रचा-बसा है। यदि बोर्खेस अपना कोई अंग्रेजी नाम रखते तो वह जॉर्ज ल्वीस बी जैसा ही कुछ होता।

बहरहाल, कैम्ब्रिज में सत्तर साल का जॉर्ज ल्वीस बी. एक बेंच पर बैठा है और सहसा उसका ध्यान सीटी बजा रहे एक नौजवान की ओर आकृष्ट होता है। वह यह पाकर चौंक जाता है कि वह धुन तो आधी सदी पहले अर्जेंटीना में ख़ासी लोकप्रिय हुआ करती थी।

बूढ़ा नौजवान से पूछता है कि वह युरुग्वायन है या अर्जेंटाइन, जिस पर वह जवाब देता है-अर्जेंटाइन, लेकिन साथ ही यह भी जोड़ देता है कि मैं 1914 से ही जेनेवा में रह रहा हूँ।

1914 से? बूढ़ा सोच में डूब जाता है। फिर वह कहता है-जेनेवा में रूसी गिरजे के क़रीब वाली गली में, 17 मालामू वाले पते पर? नौजवान हामी भरता है। बूढ़ा कहता है-तब तो तुम जॉर्ज ल्वीस बी. हो। नौजवान कहता है, हाँ, यही मेरा नाम है। बूढ़ा कहता है, तुमसे मिलकर अच्छा लगा, मैं भी जॉर्ज ल्वीस बी. हूँ। यह

1969 है और हम कैम्ब्रिज में हैं।

आप देख रहे हैं कहानी अब ज्यादा दिलचस्प हो गई है।

बूढ़े के वैसे कहने पर नौजवान बेरुखी से जवाब देता है-नहीं, मैं जेनेवा में ही हूँ, रोम से थोड़े ही फ़ासले पर।

उसकी उम्र कुल जमा 20 बरस भी न रही होगी। बूढ़ा तुरन्त समझ जाता है कि वह नौजवान एक टाइम ट्रैलर है और अपने भविष्य में चला आया है। इस एक क्षण में विगत और वर्तमान एक साथ घट रहे हैं। इसका मतलब यह है कि जो कुछ उसकी स्मृति का हिस्सा है, वह इस नौजवान के साथ चटित होना अभी शेष है।

बूढ़ा इस मुलाकात की यादगार बतौर उस नौजवान से चाँदी का एक सिक्का माँगता है और उससे अगले दिन उसी बेंच पर फिर से मिलने का वादा लेकर लौट आता है। लेकिन बूढ़ा और नौजवान दोनों ही उसके बाद वहाँ लौटकर नहीं जाते शायद भयवश। या शायद, ऐसा दोबारा सम्भव ही न था।

आप कह सकते हैं कि बोर्खेस पर एचजी वेल्स का प्रभाव था, जिन्होंने सबसे पहले एक उपन्यास में टाइम मशीन की परिकल्पना की थी। या शायद बोर्खेस आईस्टाइन की उस फ़्रील्ड इक्वेशन थ्योरी से प्रभावित थे, जिसमें उन्होंने कहा है कि अगर स्पेसटाइम एकरैखिक नहीं है और किसी फ़ैब्रिक की तरह है, तो यह भी संभव है कि दो बिन्दुओं के बीच समय के भीतर यात्रा की जा सके। या कौन जाने, शायद, बोर्खेस खुद एक टाइम ट्रैवलर थे। उनकी अनूठी कहानियाँ इसका सबूत हैं।

स्टीफ़न हॉकिंग कहते हैं कि यह पूरी तरह से सम्भव है कि हम भविष्य में यात्रा करें, लेकिन अतीत में लौटकर जाना असम्भव है। लेकिन ऐसे बीसियों लोग हैं, जो यह दावा करते हैं कि उन्होंने अतीत में यात्रा की है और ऐसे अनेक साक्ष्य हैं, जो टाइम ट्रैवलर के अस्तित्व की पुष्टि करते हैं। जैसे कि चार्लो चैप्लिन की फिल्म 'द सर्कस' में भीड़ में चलती एक महिला, जो मोबाइल फ़ोन पर बात कर रही थी। 1928 का साल और मोबाइल फ़ोन? कौन जाने चैप्लिन के कैमरे ने अनजाने ही एक टाइम ट्रैवलर को अपनी फेम में कैद कर लिया था।

कैम्ब्रिज में जिस बेंच पर जॉर्ज ल्वीस बी. की खुद से मुलाकात हुई थी, भौतिकी की भाषा में उस बेंच को एक 'वोर्महोल' कहा जाएगा। 'वोर्महोल' की

अवधारणा की संगति आईस्टीन की जनरल रिलेटिविटी के साथ बैठती है। यह स्पेसटाइम में एक ऐसा गलियारा है, जो आपको समय और स्पेस में किसी भी बिन्दु पर ले जाने में सक्षम है। कितने ही प्रकाशवर्ष और कितनी ही सदियों के फ़ासले पर।

एंड्रयू बासियाजो नामक एक व्यक्ति ने दावा किया था कि वर्ष 1972 में उसने एक टाइम ट्रैवलर के रूप में वर्ष 1863 में उस दिन की यात्रा की थी, जिस दिन लिंकन अपना सुविख्यात गेटिसबर्ग व्याख्यान दे रहे थे। उसने उस दिन अपनी एक तस्वीर भी खिंचवाई और उसे लेकर वर्तमान में चला आया। बासियाजो का वह दावा अनेक बार विवादों-अनुसंधानों का विषय रहा है, किन्तु इस संबंध में मेरी समस्या दूसरी है। मेरी जिज्ञासा यह है कि अगर कोई व्यक्ति एक कालयात्री की तरह अतीत में यात्रा करता है, तो क्या वह इतिहास में रद्दोबदल भी कर सकता है? और अगर हाँ, तो उस स्थिति में इतिहास में निर्मित दुविधाओं का हम क्या करेंगे? क्योंकि हम तो इतिहास को अटल और अपरिहार्य मानकर ही चलते हैं।

कालयात्रा से जुड़े कुछ गम्भीर विरोधाभास

विज्ञान विषयों पर रोचक सामग्री प्रस्तुत करने वाले ब्लॉग 'विज्ञान विश्व' में टाइम ट्रैवलर की अवधारणा पर वैज्ञानिक दृष्टि से प्रकाश डाला गया है। इस पर मौजूद एक लेख में आशीष श्रीवास्तव ने तार्किक रूप से इस अवधारणा की राह में रोड़ा बनने वाले विरोधाभासी को लक्ष्य किया है।

पहला और सबसे बड़ा विरोधाभास जो इस विषय से जुड़ा यह है कि क्या कोई व्यक्ति बिना माता-पिता के भी हो सकता है? मसलन क्या होगा अगर कोई व्यक्ति भूतकाल में जाकर अपने पैदा होने से पहले अपने माता पिता की हत्या कर दे?

दूसरा विरोधाभास यह है कि मान लीजिए, एक युवा आविष्कारक अपने गैराज में बैठकर समययान मशीन बनाने की कोशिश कर रहा है। अचानक एक वृद्ध व्यक्ति प्रकट होता है और उसे समययान बनाने की विधि देकर अदृश्य हो जाता है। युवा आविष्कारक समय यात्रा से प्राप्त जानकारीयों से शेयर मार्केट, घुड़दौड़, खेलों के सट्टे से पैसा कमाकर अरबपति बन जाता है। जब वह बूढ़ा हो जाता है तब वह समय यात्रा कर भूतकाल में जाकर अपनी ही युवावस्था को समययान बनाने की विधि देकर आता है। तब प्रश्न यह होगा कि समययान बनाने की विधि कहाँ से आई?

तीसरा विरोधाभास यह है कि अगर कोई युवती अतीत में यात्रा करके एक संतान को जन्म देती है तो उस संतान की वंश परम्परा क्या होगी, आदि इत्यादि। इन्होंने सभी विरोधाभासों के चलते समययात्रा को असम्भव माना जाता रहा है।

विनय व आशीर्वाद विधियाँ

(विनय व आशीर्वाद मोक्ष हेतु ही विधेय अन्य सभी अविधेय)

- आचार्य कनकनन्दी

(चाल : 1. आत्मशक्ति....2. क्या मिलिए...)

विनयवन्त जब भी विनय करें, साधु-साध्वियों को नमन करें।

साधु-साध्वी उन्हें देते आशीष, पात्र के अनुसार अनेक विधा।।

मोक्षप्राप्ति हेतु ही देते आशीष, (किन्तु) पात्र के अनुसार होता विशेष।

(किन्तु) सांसारिक कार्य हेतु न देते आशीष, इससे साधु को भी बन्धता पाप।।(1)

आशीष नहीं समस्त सांसारिक कार्य हेतु, हिंसा-झूठ-चोरी-परिग्रह के हेतु।

अब्रह्मचर्य-फैशन-व्यसन हेतु, जय-पराजय-कषाय-मिथ्यात्व हेतु।।

व्यापार-नौकरी-फैक्ट्री व गाड़ी, मकान निर्माण से भौतिक निर्माण आदि।

विवाह से ले सन्तान प्राप्ति निमित्त, केस से (ले) राजनीति हार-जीत निमित्त।।(2)

नवकोटि से उक्त सभी का होता त्याग, मन-वचन-काय-कृत-कारित-अनुमत।

यथा माँस खाओ या खिलाओ सम, पाप बन्ध होता है यह कर्म सिद्धान्त।।

दीक्षा-शिक्षादि दाता (साधु) होते ज्येष्ठ उन्हें 'नमोस्तु' करते पूर्व जो कनिष्ठ।

पश्चात् 'प्रतिनमोऽस्तु' करते ज्येष्ठ, मुकुलित कर दोनों पिच्छी सहित।।(3)।।

आर्थिका जब साधु को वन्दना करें, 'समाधिरस्तु' आशीर्वाद देते साधु।

शुल्लक/(शुल्लिका) जब साधु की वन्दना करें, कर्मक्षयरस्तु/(समाधिरस्तु)आशीर्वाद कहे।

'श्रावक' या 'व्रती' जब नमन करें 'सद्धर्मवृद्धिरस्तु' ऐसा आशीर्वाद कहे।

श्रावक भिन्न अन्य जब नमन करें 'सद्धर्मलाभोऽस्तु' ऐसा आशीर्वाद कहे।।(4)

ब्राह्मण क्षत्रिय, वैश्य जब नमन करें, 'धर्मवृद्धिरस्तु' आशीर्वाद मिथ्यात्वी को कहे,

अनार्य-मिथ्यात्वी जब नमन करें, 'धर्मलाभ' आशीर्वाद ऐसा कहे।।

मुद्रष्टि चांडालु जब नमन करे, 'पापक्षयस्तु' आशीष ऐसा कहे।
 यथायोग्य आशीर्वाद देना ही योग्य, अन्यथा साधु से होगा (आगम) धर्म विरुद्ध॥(5)
 साधु हेतु 'नमोस्तु' कहने योग्य, आर्थिका हेतु 'वन्दना' कहने योग्य।
 क्षुल्लक परस्पर 'इच्छामि' कहे, 'श्रावक' परस्पर इच्छाकार कहे॥
 लौकिक व्यवहार में 'जुहार' कहे, 'जय-जिनेन्द्र' कहकर नमस्कार करे॥
 ये सभी आगमोक्त यथार्थ विधि, अन्यथा विधि से संसार वृद्धि॥(6)
 धर्मलाभ से ले कर्मक्षय से, अक्षय अनन्त सुख मिले मोक्ष में।
 अतएव यह विधि ही विधेय (श्रेय) अन्यथा होता संसार में भ्रमण।
 बोधि-समाधि-परिणाम शुद्धि, स्वात्मोपलब्धि शिवसुख सिद्धि॥
 इस हेतु ही नमन-आशीष योग्य, ऐसा ही आचरण करे 'सूरी कनक'॥(7)
 नन्दोड 29.11.2018 रात्रि 08:37

सन्दर्भ-

शीलवान् महतां मान्यो जगतामेकमण्डनम्।

स.सिद्धः सर्वशीलेषु यः सन्तोषमधिष्ठतः॥ (63)

शीलवान, सदाचारी मुनि अथवा श्रावक इन्द्रियादिकों के द्वारा सत्कार करने योग्य होता है, तथा सदाचारी ही तीन जगत् का भूषण होता है जो विषय तृष्णा से विरक्त है, सन्तोष वृत्ति है वही सम्पूर्ण सदाचारों में निष्पन्न है अर्थात् सम्पूर्ण आचरणों में संतोष मुख्य है।

तत्र न्यञ्चति नो विवेकतपनो नाश्वत्यविद्यातमी,

नारुनोति सखलितं कृपाभूतसरित्रेदेतित दैन्यज्वरः

विस्त्रिह्वति न सम्पदो न दूशमप्यासूत्रयन्त्यापदः।

सेव्यं साधुमनस्विनां भजति यः सन्तोषमहोषुषम्॥(54)

सिद्धि के सिद्ध करने की इच्छा करने वाले स्वाभिमानी पुरुषों के द्वारा सेवनीय पाप को नाश करने वाले सन्तोष को जो धारण करता है, उसके विवेक रूपी सूर्य कभी नष्ट नहीं होता है अर्थात् योग्यायोग्य विचार का उदय हमेशा रहता है।

संतोषी मनुष्य के हृदय में अविद्यारूपी रात्रि नहीं मिलती है। अनुकम्पारूपी अमृत नदी शोष को प्राप्त नहीं होती है। संतोषी को शरीर और मन के संताप का कारण भूत दीनतारूपी ज्वर नहीं आता है। सम्पदायें कभी उसका सन्निकर्ष नहीं छोड़ती है, और संतोषी प्राणी को आपदायें दृष्टि से देखती ही नहीं हैं आलिंगन तो दूर रहा।

तात्पर्य यह है कि लोभी मनुष्य अविवेकी बनता है, सन्तोष न होने से उसके अंतःकरण में अविद्यारूपी रात्रि निरन्तर विद्यमान रहती है। लोभी का हृदय अनुकम्पा से शून्य रहता है। देह और मन के ताप का कारणभूत दैन्यता से युक्त रहता है। सम्पदायें उसको छोड़ देती हैं आपत्तियाँ हमेशा बनी रहती हैं। परन्तु संतोषी को यह सब आपत्तियाँ प्राप्त नहीं हो सकती।

स्वाध्यायमुत्तमं कुर्यादनुप्रेक्षाश्च भावयेत्।

यस्तु मन्दायते तत्र स्वकार्यं स प्रमाद्यति॥(55)

श्रावक को अपने शक्ति के अनुसार अध्यात्म आदि के विषयभूत ग्रंथों का स्वाध्याय करना चाहिए तथा अनित्यादि बारह भावना का और दर्शनविशुद्धि आदि षोडश भावनाओं का अभ्यास करना चाहिए। ज्यों श्रावक स्वाध्याय आदि भावनादि आत्मिक कार्यों में आलस्य करता है उसका आत्मोत्थान में उत्साह नहीं होता, क्योंकि स्वाध्यायादि आत्मोन्नति के कारण है।

धर्मान्नायः सुहृत्पान्नायः शत्रु शरीरिणाम्।

इति नित्यं स्मरेन्न श्यान्नरः संक्लेशगोचरः॥(56)

जो मनुष्य निरन्तर यह विचार करता है कि संसारी प्राणियों के धर्म के बराबर तो दूसरा कोई उपकार करने वाला मित्र नहीं है। अर्थात् धर्म ही उपकारक है और पाप के समान कोई अपकार करने वाला शत्रु नहीं है। क्योंकि ऐसा विचार करने वाला मनुष्य रागादिक के द्वारा प्रभावित नहीं हो सकता।

“श्रमण द्वारा आशीर्वाद की विधि”

कर्मक्षयः समाध्याक्षिः क्षुल्लकानां नतात्मानाम्।

सद्धर्मवृद्धिगृहिणो व्रतितः शुद्धचेतसः॥(35) (नी.सा.)

यदि मुनिराज को क्षुल्लक नमस्कार करे तो कर्मक्षयो अस्तु समाधिरस्तु इस प्रकार आशीर्वाद देवे, सम्यग्दर्शन से शुद्ध गृहस्थ के लिए मुनिराज को सद्धर्मवृद्धिरस्तु इस प्रकार आशीर्वाद देना चाहिए। यानि क्षुल्लक के लिए कर्म क्षय हो, समाधि हो और व्रतधारी गृहस्थ के लिए समीचीन धर्म की वृद्धि हो ऐसा आशीर्वाद देना चाहिए।

श्रावकानां मुनीन्द्राः ये धर्मं वृद्धिं ददत्यहो।

अन्येषां प्राकृतानां च धर्मलाभ मतः परम्॥(86)

आर्थिकास्तुद्देवात्र पुण्यवृद्धिं च वर्णिनः।

दर्शनं विशुद्धिं प्रायः क्वचिदेतन्मतान्तरम्॥(87)

श्रद्धाः परस्परं कुर्युरिच्छाकारं स्वभावतः।

जुहारुरिति लोकेऽस्मिन्ननमस्कारं स्वसज्जन॥(त्रैवर्णिकाचार)

गुरुओं को नमस्कार करने वाला यदि श्रावक है तो उसको सद्धर्मवृद्धिरस्तु (सद्धर्म की वृद्धि हो) ऐसा आशीर्वाद देवे और नमस्कार करने वाला श्रावक न हो तो सद्धर्म लाभोऽस्तु (सद्धर्म का लाभ हो) ऐसा आशीर्वाद देवे। आर्थिकाओं को योग्य आशीर्वाद कहें। ब्रह्मचारी को पुण्यवृद्धिरस्तु (पुण्य वृद्धि हो) ऐसा कहें, किंवा दर्शनविशुद्धिरस्तु (दर्शन विशुद्धि हो) ऐसा कहें, श्रावक आपस में इच्छाकार करें लौकिक व्यवहार में जुहारु अथवा जय जिनेन्द्र कह कर नमस्कार करने की विधि है।

मिथ्यादृष्टेः सुवर्णस्य धर्मवृद्धिरुदाहता।

किरातम्लेच्छकान् धर्मलाभेन परितोषयेत्॥(36)

उत्तम वर्ण (ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य) में उत्पन्न मिथ्यादृष्टि के लिए धर्मवृद्धिरस्तु यानि धर्म की वृद्धि हो ऐसा आशीर्वाद कहना चाहिए और म्लेच्छ किरातादि म्लेच्छ लोगों को धर्म लाभ द्वारा यानि धर्म लाभ हो ऐसा आशीर्वाद देना चाहिए।

सम्यग्दर्शनं शुद्धस्य मातंगस्य वदेन्मुनिः।

पापक्षयो इति स्पष्टं न तस्यास्त्यपरो विधिः॥(37)

सम्यग्दर्शन से युक्त चांडाल आदि अस्पृश्य शुद्र मनुष्य के लिए मुनि को पाप क्षयोस्तु इस प्रकार व्यक्त करके आशीर्वाद कहना चाहिए। उसकी विधि यही है अन्य

नहीं। अर्थात् जीवादि सप्त तत्वों में दृढ मातंग के द्वारा मुनि को नमोऽस्तु करने पर पाप क्षय हो ऐसा आशीर्वाद कहें।

अर्हद्रूपे नमोऽस्तु स्वाद्विरतौ विनय क्रिया।

अन्योन्य क्षुल्लके चार्हमिच्छकारवचः सदा॥(359) (यति)

जिन मुद्रा के धारक साधुओं को नमोऽस्तु कहकर उनकी विनय करनी चाहिए। आर्थिका के प्रति वन्दे कहकर उसकी विनय और क्षुल्लक त्यागी परस्पर में एक-दूसरे को सदा इच्छामि कहकर विनय करते हैं। नीतिसार समुच्चय में कहा भी है-

निग्रंथानां नमोऽस्तु स्यादार्थिकाणं च वन्दना।

श्रावकस्योत्तमस्योच्चैरिच्छाकारोऽभिधीयते॥(51)

निष्परिग्रही दिगम्बर मुनियों को नमोऽस्तु उच्च वाक्य द्वारा वंदना करें। आर्थिका के लिए वंदना या वंदामी द्वारा, उत्तम श्रावक (क्षुल्लक अथवा क्षुल्लिक) को इच्छामि कहकर नमस्कार करें यानि मुनियों के लिए नमोऽस्तु आर्थिकाओं के लिए वंदना उत्कृष्ट श्रावकों के लिए इच्छामि कहकर नमस्कार करना चाहिए। उक्तं च-

नमोऽस्तु गुरवे कुर्याद्वन्दनां ब्रह्मचारिणे।

इच्छाकारं सधर्मिभ्यो वन्दामीत्यार्जिकादिषु॥(85)

अर्थात् गुरु को नमस्कार करने के प्रसंग में नमस्कार करने वाला नमोऽस्तु कहें। ऐसा कहें। अपने ब्रह्मचारी को नमस्कार करते समय वन्दना करोमि यानि वन्दना करता हूँ। ऐसा कहें। अपने सार्धमि लोगों से क्षुल्लकादि को 'इच्छामि' ऐसा कहें और आर्थिका के नमस्कार करते समय 'वंदामि' ऐसा कहें। इस प्रकार वंदना करना चाहिए।

निग्रंथानां नमोऽस्तु स्वादार्थिकानां च वन्दना।

तस्मै दानं च दातव्यं यः सन्मार्गं प्रवर्तते॥

श्रावकस्योच्चैरिच्छाकारोऽभिधीयते-(नि.श.)

निग्रंथ मुनिराज को नमोऽस्तु आर्थिकाओं को वन्दना (वंदामि) उत्तम श्रावक

(ग्यारहः प्रतिमाधारी क्षुल्लक-क्षुल्लिका) को इच्छामि या इच्छाकार कहना चाहिए।
ऐसा शास्त्र विधान है।

कुन्दकुन्द देव ने सूत्र प्राभृत में कहा है-

जो संजमेसु सहिओ आरंभ परिगहेतु विरओ वि।

सो होई वंदणीओ समुगसुगमाणुसे लोए॥(11) अ.पा.

जो मुनि संयम से सहित है तथा आरम्भ और परिग्रह से विरत है, वही सुर,
असुर और मनुष्यों से युक्त लोक में वन्दनीय है।

जे बावीसपीरसह संहति सतीसएहिं संजुत्ता।

ते होंति वंदणीया कम्मक्खयणिज्जरासाहू॥(12)

मुनि मुद्रा के सिवाय जो अन्य लिंगी हैं, सम्यग्दर्शन और सम्यग् ज्ञान से सहित
हैं, तथा वस्त्र के धारक हैं ऐसे क्षुल्लक और ऐल्लक इच्छाकार के योग्य कहे गये हैं
अर्थात् उन्हें इच्छामि कहकर नमस्कार करना चाहिए।

गणधीशान्नमेद्धीमान् गुरु भक्त्या समाहितः।

वन्दनां प्रति दद्याच्च वन्दना दीक्षितेष्वपि॥(66) (नी.सा.)

मुनिराज को गुरु भक्ति सहित संघ के संचालक आचार्य को नमस्कार करना
चाहिए और दीक्षा धारक साधर्मि मुनियों की भी वंदना प्रतिवंदना करना चाहिए। इतर
सामान्य साधर्मि सामान्य मुनि को परम्परानुसार नमोऽस्तु प्रतिनमोऽस्तु करना चाहिये।

असमाणेहि गुण्हि वसभचउक्के विएस चेव वदी।

तेसु य असमाणेसु य पुज्जो सत्वचेट्ठो सो॥ (मू.चा.)

गुरु-आचार्य के अभाव में उपाध्याय, प्रवर्तक, स्थविर और गणधर ऐसे श्रेष्ठ
मुनि का विनय यह व्रती-शिष्य मुनि करे और उपाध्याय आदि भी न हो तो संघ में
जिनकी हितकर प्रवृत्ति है अर्थात् जो दीक्षा गुण आदि में बड़े हैं उनकी विनय वंदना
करें।

विनय का स्वरूप एवं भेद

विनय का स्वरूप विभिन्न ग्रन्थों में निम्न प्रकार से पाया जाता है-

हिताहितपितलुप्यर्थं तदङ्गानां सदाञ्जसा।

यो महात्प्योद्भवे यत्नः स मतो विनयः सताम्॥(47) (धर्मा)

हित की प्राप्ति और अहित का छेदन करने के लिए, जो हित की प्राप्ति और
अहित के छेदन करने के उपाय हैं उन उपायों को सदा छल-कपट रहित भाव से
महात्प्य बढ़ाने का प्रयत्न करना, उन उपायों की शक्ति को बढ़ाना, इसे साधुजन
विनय कहते हैं।

विनय के पाँच भेद

लोकानुवृत्तिकामार्थभय निश्रेयसाश्रयः।

विनयः पञ्चधावश्यकार्योऽन्यो निर्जराधिभिः॥(48)

लोकानुवर्तनाहेतुस्तथा कामार्थहेतुकः।

विनयो भवहेतुश्च पञ्चमो मोक्षसाधनः॥

उत्थानमञ्जलिः पूजाऽतिथेरासनठौकनम्।

देवपूजा च लोकानुवृत्तिकृद् विनयोमतः॥

भाषाच्छन्दानुवृत्तिं च प्रदानं देवकालयोः।

लोकानुवृत्तिरर्थाय विनयश्चाञ्जलिक्रिया॥

कामतन्त्रे भये चैव ह्येवं विनय इष्यते।

विनयः पञ्चतो यस्तु तस्यैषा स्यात्परुपणा॥

लोकानुवृत्ति हेतु विनय, अर्थ हेतुक विनय, भयहेतुक विनय और
मोक्षहेतुकविनय। व्यवहारी जनों के अनुकूल आचरण करना लोकानुवृत्ति हेतुक
विनय है। जिससे सब इन्द्रियों प्रसन्न हो उसे काम कहते हैं। जिस विषय का आश्रय
काम है वह काम हेतुक विनय है। जिससे सब प्रयोजन सिद्ध होते हैं उसे अर्थ कहते
हैं। अर्थमूलक विनय अर्थ हेतुक विनय है। भय से जो विनय की जाती है वह स्वाथं
हेतुक विनय है और जिस विनय का आश्रय मुमुक्षु लेता है अर्थात् मोक्ष के लिए जो
विनय की जाती है वह मोक्ष हेतु विनय है। अतः जो मुमुक्षु कर्मों की निर्जरा करना
चाहते हैं उन्हें मोक्षहेतुक विनय अवश्य करना चाहिए।

स्यात्कषायहृषीकाणां विनीतेर्विनयोऽथवा।

रत्नत्रये तद्वृत्ति च यथायोग्यमनुग्रहः॥(60) (धर्मा)

क्रोध आदि कषायों और स्पर्शन आदि इन्द्रियों का सर्वथा विरोध करने को या शास्त्र विहित कर्म में प्रवृत्ति करने की अथवा सम्यग्दर्शन आदि और उनसे सम्पन्न पुरुष तथा 'च' शब्द से रत्नत्रय के साधकों पर अनुग्रह करने वाले राजाओं का यथयोग्य उपकार करने को विनय कहते हैं।

यद्विनत्यपनयति च कर्मासत्तं निराहुरिह विनयम्।

शिक्षायाः फलमखिलक्षेमफलश्चेत्यं कृत्यः॥(61)

'विनय' शब्द 'वि' उपसर्ग पूर्वक 'नी नयते' धातु से बना है। तो 'विनयेतीति विनयः'। विनयेति के दो अर्थ होते हैं-दूर करना और विशेष रूप से प्राप्त करना। जो अप्रशस्त कर्मों को दूर करती है और विशेष रूप स्वर्ग और मोक्ष को प्राप्त कराती है वह विनय है। यह विनय 'जिनवचन' के ज्ञान को प्राप्त करने का फल है और समस्त प्रकार के कल्याण इस नियम से ही प्राप्त होते हैं। अतः इसे अवश्य करना चाहिए।

सारं सुमानुषत्वेऽर्हद्रूपसंपदिहार्हती।

शिक्षास्यां विनयः सम्यगस्मिन् काम्याः सतां गुणाः॥(62)

आर्यता, कुलीनता आदि गुणों से युक्त इस उत्तम मनुष्य पर्याय का सार अर्हद्रूप सम्पत्ति अर्थात् जिनरूप ननता आदि से युक्त मुनिपद धारण करना है और इस अर्हद्रूप सम्पदा का सार अर्हन्त भगवान् के द्वारा प्रतिपादित जिनवाणी की शिक्षा प्राप्त करना है।

इस आर्हती शिक्षा का सार सम्यक् विनय है और इस विनय में सत्पुरुषों के द्वारा चाहने योग्य समाधि आदि गुण हैं। इस तरह विनय जैनी शिक्षा का सार और जैन गुणों का मूल है।

शिक्षाहीनस्य नटवल्लिङ्गमात्मबिडम्बनम्।

अविनीतस्य शिक्षाऽपि ग्खलमैत्रौव किंफल॥(83)

जैनी शिक्षा से हीन पुरुषों का जिनलिंग धारण करना नट की तरह आत्मविडम्बना

मात्र है। जैसे कोई नट मुनि का रूप धारण कर ले तो वह हंसी का पात्र होता है वैसे ही जैन धर्म के ज्ञान से रहित पुरुष का जिन रूप धारण करना भी है तथा विनय से रहित मनुष्य की शिक्षा भी दुर्जन की मित्रता के समान निष्फल है या उसका फल बुरा ही होता है।

दर्शनज्ञानचारित्रगोचरश्चौपचारिकः।

चतुर्था विनयोऽवाचि पंचमोऽपि तपोगताः॥(64)

तत्त्वार्थशास्त्र के विचारकों ने दर्शन, विनय, ज्ञानविनय, चारित्रविनय और उपचारविनय इस प्रकार चार भेद विनय के कहे हैं और आचार आदि शास्त्र के विचारकों ने तपोविनय नाम का एक पाँचवाँ भेद भी कहा है।

उपदेशक गुरु का कर्तव्य-

प्राज्ञस्य हेतुनयसूक्ष्मतरान्तपदार्थान्।

मूर्खस्य बुद्धिविनयं च तपः फलानि।

दुःखादितस्य जनबन्धुवियोगहेतुं

निर्वेदकारणमशौचशाश्वतस्य॥(17)

बुद्धिमान और कुशल कथाकार को श्रोता की योग्यता के अनुसार उपदेश देना चाहिए। जैसे विशेष ज्ञानी श्रोता के सामने प्रमाण-नय आदि के भेद-प्रभेद ऐसे सूक्ष्म विषयों की चर्चा करें। मूर्ख या अज्ञ पुरुष को साधारण ज्ञान, शिक्षाचार और व्रत-नियम आदि के लाभों को समझाए। यदि श्रोता का हृदय इष्ट वियोग से विह्वल हो रहा हो तो उसे उन कर्मों का मधुर उपदेश दे जिनके कारण स्वजन और बंधु-बंधवों का वियोग होता है। जिसकी बुद्धि डाँवाडोल रहती हो उसे संसार और शरीर की अपवित्रता का और अस्थिरता का दिग्दर्शन कराये, जो कि वैराग्य का कारण है।

लुब्धस्य शीलमधनस्य फलं व्रतानां

दानं क्षमा च धनिनो विषयोन्मुखस्य।

सदर्शनं व्यसनिनो जिनपूजनं च

श्रोतुर्वशेन कथयेत्कथको विधिज्ञः॥(18)

सांसारिक संपत्ति और भोगों के लोभी को संयम का उपदेश दें, निर्धन को ब्रतादि पालन करने की प्रतिज्ञा कराये जिससे फलस्वरूप धनादि की प्राप्ति स्वतः ही हो जाती है। सांसारिक भोग-विलासों में मस्त धनी पुरुष को दान और क्षमा का माहात्म्य समझाये। इसी प्रकार चोरी, व्यभिचारी आदि व्यसनों या दुःखों में फँसे व्यक्ति को तत्त्वों के सच्चे श्रद्धान और जिनपूजनादि की ओर प्रेरित करें।

संसारसागरतरङ्गनिमनजीवान् सज्जानावमधिरोष्य सुखेन नीत्वा।

सद्धर्मपत्तनमनन्तसुखावर्कं यत् तद्रूपयन्ति गुणो विदितार्थतत्त्वाः॥(19)

जो सद्गुरु तत्त्व और अर्थ को भलीभाँति जानते हैं वे संसार समुद्र के मोह रूप तूफान के थपेड़े खाकर लहरों में डूबते हुए प्राणियों को सरलता से उभार लेते हैं और सम्यग्ज्ञानरूपी नाव पर बैठकर अनंत सुखों के भण्डार जिनधर्मरूपी नगर में पहुँचा देते हैं।

जन्माटवीषु कुटिलासु विनष्टमार्गान्

येऽत्यन्तनिर्वृतिपंथं प्रतिबोधयन्ति।

तेभ्योऽधिकः प्रियतमों वसुधातलेऽस्मिन्

कोऽन्योऽस्ति बन्धुपरः परिगणयमानः॥(20)

भाई बंधु हितैषियों को लेखा करने पर इस संसार में उनसे बढ़कर हितैषी और प्रेमी बंधु दूसरा और कौन हो सकता है, जो जन्म-मरण रूपी घने जंगलों की टेडी-मेढी पगडंडियों में रास्ता भूले हुए संसारी प्राणियों को पूर्ण वैराग्य और शांति रूपी कल्याणकारी मार्गों को पूर्णरूप से दिखा देते हैं।

सद् उपदेश से लाभ-

राज्यार्थराज्यपृथुचक्रधरोरुभोगान् भौमेन्द्रकल्पपतिनामहमिन्द्रसौख्यम्।

क्लेशक्षयोद्धवमनन्तसुखं च मोक्षं संप्राप्नुवन्ति मनुजा गुरुसंश्रयेण॥(21)

मनुज्य सद्गुरु का सहारा पा जाने पर आधे राज्य, पूर्ण राज्य और विशाल राज्यों के अधिपति पद को, चक्रवर्ती के विशाल भोगोपभोगों को अथवा चक्रवर्तियों के भी पूज्य भौमेन्द्रपद, देवताओं के अधिपति इन्द्र और अहमिन्द्रों के सुखों को ही

प्राप्त नहीं करता अपितु दुःख के संयोग से हीन ज्ञानावरणादि क्लेशों के समूल नाश से उत्पन्न एकमात्र फल अनंत सुख, वीर्य, दर्शनदिमय मोक्ष महापद को वरण करता है।

निन्दा एक दोष अनेक-

निन्दा की आत्मकथा (निन्दा रस)

(निन्दा में समाहित है ईर्ष्या-घृणा-द्वेष-दीन-अहं रस)

(चाल : 1. आत्मशक्ति 2. क्या मिलाए)

मैं हूँ निन्दा सबसे निराली, सबसे निराले मेरे रस।

मुझ में निहीत है अनेक रस ईर्ष्या-घृणा-द्वेष व दीन-अहं॥(ध्रुव)

अन्य की उन्नति व प्रशंसा से मुझमें संचार होता है ईर्ष्या रस।

जिससे मुझमें जलन रस प्रगट होता जैसे भूक मिर्ची से जलन॥

जिससे मैं लाल-पीला हो जाती जिससे हो जाती हूँ पगली सम।

हिाहित विवेक से शून्य हेक्टर स्व को ही सही मानकर अन्य को मानती देखी अषमा॥(1)

इससे मुझमें घृणा रस उत्पन्न होता जिससे गुण-गुणी भी (मुझे) न सुहाते।

किन्तु दुर्गुण व दुर्गुणी सुहाते यथा शुकर को विसर्जित मल सुहाते॥

इससे मुझमें 'द्वेष रस' उत्पन्न होता जिससे गुण-गुणी से होता वैरत्व।

गुण-गुणी से भी वाद-विवाद कलह करती नहीं जानती॥(मानती) हूँ सत्य-असत्य

मुझमें न होते महान् गुण अतएव मुझ में 'हीन रस' होता उत्पन्न।

जिससे 'अहंकार रस' भी उत्पन्न होता जिससे अन्य 'मिश्र रस' होते उत्पन्न (मानती)

जिससे मैं स्व-दुर्गुणों को अच्छा मानती हूँ स्व-कर्मियों को भी नहीं जानती

यथा जन्मान्ध स्व-अन्धत्व को भी नहीं देखता तथाहि सूर्य को भी॥(3)

देव-शास्त्र-गुरु-धर्म को भी मैं गलत मानूँ नहीं मानूँ मैं आत्मतत्त्व।

इससे न अन्य कोई महान् पाप है ऐसा भी नहीं मुझमें विवेक।

सतव्यसनी भी तद्भव मोक्षगामी हो सकते किन्तु मेरा दास (निन्दक) को मिले अनेक दुःख।

यथा श्रीपाल श्रेणीक मरिचीकुमार-साठ हजार सवार चक्री पुत्र के दुःख॥(4)

कुछ मेरे दास-दासी जब होते एकत्रित तब तो मेरी रस शक्ति अधिक बढ़ती।

जिससे वे स्व-दैनिक कार्य को भी छोड़कर पान करते मेरी रस शक्ति।

किन्तु सज्जन से ले साधु तक मेरे रसपान से होते हैं वंचित।
 यथा अमृत पान करने वाले नहीं पीते (हैं) खारा पानी से मद्य विष तक॥(5)
 वे तो हित-मित-प्रिय बोलते ‘गुणगुणी कथा’ तो ‘दोषवादेच’ मौनम्।
 स्व-पर विश्व हित को यथायोग्य नवकोटि से करते होकर लीन॥
 ऐसे लोग ही बनते सम्यक्दृष्टि से ले पंचपरमेष्ठी महान्।
 महान् बनने हेतु मेरा रसपान नहीं करते ‘सूरी कनक श्रमण’॥(6)
 भीलुङ्ग 13.12.2018 रात्रि 10:58

हिन्दी भाषियों की हिन्दी भाषा में अशुद्धता व कमियाँ

(चाल : 1. आत्मशक्ति....2. सुनो सुनो ऐ दुनियावालों!)

सुनो! सुनो! हे! हिन्दी भाषी आप नहीं करते प्रयोग शुद्ध हिन्दी।

शुद्ध- श्रेष्ठ तत्सम शब्द प्रयोग रहित होती आपकी हिन्दी।

देशी-विदेशी अधिक से अधिक शब्दों के प्रयोग सहित हिन्दी।

रुढ़ि परम्परा से सुने हुए शब्दों का ही प्रयोग सहित हिन्दी॥(1)

धर्म-दर्शन-गणित-विज्ञान के शब्दों का प्रयोग करते हो कम।

आयुर्वेद तर्क इतिहास पुराण व उच्च साहित्य के शब्द प्रयोग करते कम॥

धारा प्रवाह शुद्ध उच्च हिन्दी भी नहीं बोलते न लिखते न समझते।

छोटे-छोटे शब्द-वाक्य व्याकरण शुद्ध बिन बोलते व समझते॥(2)

अनावश्यक व असंबन्धित शब्दों का भी प्रयोग करते हो बार-बार।

मतलब, जो है, सो है, यानि आदि बिना अर्थ शब्द बोलते हो।

तथाहि चक्रर-बात-चीज-पता-उट-पटाँग-खचाखच-खटपट-फटाफट।

अजीबो-गरीब, यूँ, लूँ, जूँ, मग आदि व्युत्पत्ति अर्थ विहीन शब्द प्रयोग॥(3)

सन्धी-समास, कारक रहित विशेषतः कर्ता सर्वनाम, क्रियापद रिक्त।

बोलते हो भाषा टूटी-फूटी प्रवाह व लम्बा/(संयुक्त) वाक्य रिक्त॥

पर्यायवाची व नाना शब्द कम जानते व कम ही प्रयोग करते समझते हो।

अनेक भाषाएँ भी कम जानते व कम ही प्रयोग करते समझते हो॥(4)

शुद्ध उच्चारण भी नहीं करते हो तथाहि शुद्ध न लिखते हो।

शुद्ध उच्चारण को भी गलत मानते हो संयुक्त शुद्ध विशेषतः है॥

इन सभी कमियों को दूर करने हेतु मैं अनेक वर्षों से प्रयासरत हूँ।

भाषा-भाव-काम सुधारो इस हेतु ‘कनक’ प्रयासरत हूँ॥(5)

भीलुङ्ग 21.12.2018 रात्रि 08:35

यह कविता श्रे. दिलीप कुमठ (वर्ष 2013 हल्दीघाटी चातुर्मास से अब तक संघ में सेवारत) के कारण सृजित हुई।

परिवार से अलग....

विवेक गुप्ता

हम शब्दों को उनके परिवार के साथ पहचानते और याद रखते हैं। जैसे- अंत, अंततः, अंतिम, , अंत्य, अंततोगत्वा, अंतहीन, आद्यत, दुखांत, प्राणांत, सीमांत, अनंत, अत्यंत, पर्यंतः, आदि। इन सभी में ‘त’ शामिल है और थोड़ा-सा गौर करने पर हम इनके अर्थ जान सकते हैं। मसलन, आद्यंत। यह धर्मवीर भारती के एक काव्य-संग्रह का शीर्षक भी है। इस विशेषण का अर्थ है, आदि (आरंभ) से अंत तक। भाषाविद (डॉ. बद्रीनाथ कपूर ने ऐसे) शब्दों को लेकर एक भी (शब्द परिवार कोश) रचा है। शब्दों को समूह में याद रखने और उनके अर्थ समझने में यह उपयोगी हो सकता है।

बहरहाल, दिक्कत तब आती है, जब एक ही परिवार के शब्दों में वर्तनी बदल जाती है। यह होता है संधि और समास के चलते। जैसे-जो उद्योग से संबंधित हो, उसे उद्यौगिक न कहकर औद्योगिक कहा जाता है। व्यवसाय से संबंध रखने वाला व्यावसायिक होता है, न कि व्यवसायिक। ऐसे शब्दों में सही वर्तनी जानने के लिए संधि और समास नियमों की जानकारी आवश्यक है। संधि और समास के बारे में जानना अच्छी बात है। इससे आप वर्तनी के पीछे का तर्क बता सकते हैं। हालांकि यह कार्य काफी समय और श्रम की मांग करता है। शुरुआत में आप ऐसे शब्दों के हिच्चे का ध्यान रख सकते हैं, जो थोड़े अलग हो जाते हैं। मिसाल के लिए, जो उपन्यास संबंधी या उपन्यास के ढंग का है, वह औपन्यासिक कहलाता है। यानी,

अनेक पात्रों और घटनाओं से युक्त किसी लंबी कहानी के लिए कहेंगे कि वह औपन्यासिक कृति है (न कि उपन्यासिक)। इसी तरह, अनुग्रह से बनता है अनुगृहीत और संग्रह से संगृहित। अनुवाद करने वाला अनुवादक कहलाता है, लेकिन वह अनुवाद से जो कृति तैयार करता है, वह अनुदित होती है (न कि अनुवादित या अनुदित)। ऐसे शब्दों का ध्यान रखिए।

संस्कृत से हिन्दी अलग

हिन्दी की नींव में संस्कृत और सदा रहेगी :

अधिकांश शब्दों के साथ ही व्याकरण के कई नियम भी संस्कृत से लिए गए हैं। लेकिन हिन्दी एक स्वतंत्र भाषा है। यह संस्कृत से विकसित और उससे प्रेरित जरूर है, किन्तु उसकी हूबहू नकल नहीं है। हिन्दी का अपना मौलिक व्याकरण भी है, जो इसे बोलने वालों के अनुसार विकसित हुआ है। इसीलिए कुछ मामलों में संस्कृत के बजाय हिन्दी की उच्चारण-प्रवृत्ति का अनुसरण करना उचित होगा।

द्ध और ध में विकल्प ऐसा ही एक मामला है। संस्कृत की तर्ज पर कई लोग अद्ध, संवद्धन, वद्धमान आदि लिखते हैं। हालाँकि, गौर करें, तो हिन्दी में इनका उच्चारण अर्ध, संवर्धन और वर्धमान ही होता है। लिखने और टाइप करने की दृष्टि से भी यही सुविधाजनक हैं। अतः द्ध और ध में से हमेशा ध को चुनना चाहिए। जानने वाली बात यह है कि संस्कृत में भी दोनों में विकल्प है और ध भी स्वीकार्य है।

इसी तरह, हल चिह्न को लेकर भी गफलत होती है। कई लोग भगवान्, महान्, संवत्, जगत्, विद्वान्, पितृवत्, वाक्, श्रीमान् लिखते हैं। हालाँकि, ध्यान दें, तो हिन्दी में बोलते वक्त इनका उच्चारण भगवान, महान, संवत, जगत, विद्वान, पितृवत, वाक, श्रीमान ही होता है। यानी इन शब्दों को हलंत बनाना अनावश्यक है। बहरहाल, कुछ शब्दों में हल चिह्न बीच में लगता है, जैसे-विहवल, पाटय, ग्राह्य आदि। ऐसा प्रायः ट, ठ, ड, ड और ह का आधा रूप बनाने के लिए किया जाता है। इनका उच्चारण लिखे अनुसार ही होता है, अतः हल चिह्न अवश्य लगाया जाना चाहिए।

आत्मा की श्रद्धा-प्रज्ञा बिना समस्त ज्ञान, धर्म व विज्ञान आत्म हितकारी नहीं

- आचार्य कनकनन्दी

शब्द रचनाकार - बा. ब्र. पल्लवी

स्वाध्याय तपस्वी वैज्ञानिक धर्माचार्य श्री कनकनन्दी गुरुदेव ने देश-विदेश से आगत वैज्ञानिक प्रोफेसर शिष्यों और चितरी, ओबरी, सागावड़ा कॉलोनी, नन्दोड, अहमदाबाद आदि से पधारे हुए भक्त शिष्य एवं भीलूड़ा वासियों को संबोधित करते हुए कबीरदासजी के दोहे के माध्यम से प्रवचन का शुभारम्भ किया।

आचार्यश्री ने कहा-“चलती को गाड़ी कहे सार वस्तु को खोया/रंगो को नारंगी कहे देख कबीरा रोया।” इस दोहा में स्व-पर विवेकहीन मूढ़, मोही, रागी, स्वार्थी लोग के व्यंग्यात्मक उदाहरणात्मक वर्णन है। इस उदाहरण के माध्यम से गुरुदेव ने मोही, रागी, स्वार्थी के स्वरूप को विश्लेषण किया। गुरुदेव के प्रवचन पूर्व डॉ. प्रो. पी.एम. अग्रवाल, डॉ. प्रो. एस. एल. गोदावत, डॉ. प्रो. एन. एल. कच्छारा त्रय वैज्ञानिक शिष्यों ने आत्मा के विषय में व्याख्यान किया था और गुरुदेव के पास आत्म चर्चा जीव द्रव्य के विषय से लेकर अभी तक आधुनिक विज्ञान जो शोध नहीं किया है वे उस विषय को पढ़ते हैं। भौतिक वैज्ञानिक होकर भी आत्मा के प्रति इतनी रुचि है। आत्मा के विषय में पढ़ते हैं, गाथा बोलते हैं, कविता लिखते हैं। ये बड़े-बड़े विश्वविद्यालय में पढ़ाते हैं, पुस्तक लिखते हैं। इस आधुनिक विज्ञान से भी आगे हमारा धर्म है।

बड़े-बड़े राजा-महाराजा चक्रवर्ती साधु बनते हैं। हमारे सब तीर्थंकर, महापुरुष, ऋषि, मुनि, सब राजा-महाराजा चक्रवर्ती थे। वो ही अधिक साधु बने। '25' साल पहले सामान्य लोग समझते थे कि - साधु अनपढ़ होते, गँवार होते हैं, खाने को जिसको नहीं मिला वो साधु बनते हैं। इसलिए गुरुदेव 1981 में प्रतिज्ञा लिया कि संघ में पढ़ाने के लिए कोई पंडित का प्रवेश नहीं होगा चाहे धार्मिक शिक्षा हो, गणित हो, विज्ञान हो, ग्रामर हो सब मैं ही पढ़ाऊँगा।

साधु कौन बनते हैं? पापी कभी साधु नहीं बनते। गरीब विकलांग, दुःखी, दरिद्री, अपंग कहाँ साधु बनते हैं? साधु सर्वोत्कृष्ट पुण्यशाली बनते हैं, साधु बनने के लिए पूर्व

संस्कार चाहिए। चक्रवर्ती से श्रेष्ठ साधु है। दीन, हीन, कायर साधु नहीं बनते हैं।

“अन्तर विषय वासना बरते, बाहर लोक-लाज बहु भारी।

याते परम दिगम्बर वेश, धरि न सके दीन संसारी।।”

जो दीन, हीन, कायर, दुर्बल, नपुंसक होते हैं वो दिगम्बर साधु नहीं बन सकते। ये साधु चक्रवर्ती के भी चक्रवर्ती हैं। चक्रवर्ती भी जिनके सामने नतमस्तक होते हैं बड़े-बड़े राजा-महाराजा राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री से लेकर स्वर्ग के देव भी जिनके चरण में मस्तक झुकाते हैं वो साधु हैं।

मैं कौन हूँ? I am lard of the lard “मैं विश्व का स्वामी हूँ”

मैं सुखी दुःखी मैं रंक राव, मेरे धन गृह गोधन प्रभाव।

मेरे सुत तिय मैं सबल दीन, बेरूप सुभग मूरख प्रवीन।।

तुम लोग मूर्खों में प्रवीण हो। इस शरीर, धन, पति, पत्नि, गाड़ी, आदि वस्तु को मैं, मेरा मानते हो। आज तुम लोग पढ़ाई का घमण्ड करते हो, पढ़ाई के नाम से बच्चों से लेकर वृद्ध तक न मंदिर आते, न गुरु सेवा करते जो करते हैं उनकी निंदा करते हैं, नवरा है, फालतु है, बोलते हैं लेकिन आज मेरे वैज्ञानिक शिष्य डॉ. प्रो. अग्रवाल जी ने कहा-कि गुरुदेव आज भारत ज्ञान-विज्ञान आदि में बहुत पिछड़ हैं और विज्ञान में तो शांति और आनंद का तो नाम ही नहीं।

कहाँ है शांति? मैं स्वयं शांति हूँ, मैं स्वयं अमृत हूँ, संपूर्ण धर्म-कर्म, पुण्य-पाप सब कुछ स्व आत्मा में ही है।

जो एग जाणई सो सव्व जाणई।

जो सव्व जाणई सो एग जाणई।।

जो स्वयं के आत्मा को जानता है वह सबको जानता है। जो सबको जानता है, वह सम्पूर्ण द्रव्य को जानता है, सम्पूर्ण द्रव्यों को जानता है वह अपनी आत्मा को भी जानता है।

हमारे इस पावन भूमि में 90 प्रतिशत राजा-महाराजा-चक्रवर्ती आदि ही साधु बने। शांति-कुन्थु-अरहनाथ तीन-तीन पद के धारी थे सर्व सुन्दर रूप, जन्म के 6 महीने पहले रत्नवृष्टि होती ऐसे महान् वैभव को तुण के समान त्याग करके साधु बने, क्यों? परम सत्य को प्राप्त करने के लिए। जो परम सत्य को नहीं जानते वो कभी

सुख को प्राप्त कर नहीं सकते।

आज अरबों रुपये खर्च करने के बाद भी पूर्ण शोध नहीं हुआ अभी तक उसे मैंने (आचार्य कनकनन्दी) 38 वर्ष पहले “विश्व विज्ञान रहस्य” पुस्तक में लिखा हूँ। उस पुस्तक के 95 प्रतिशत शोध अभी तक हुआ है वो भी पूर्ण सत्य नहीं।

हमारे प्रथम तीर्थंकर आदिनाथ भगवान् जब गृहस्थ राजा थे तब अंसि, मंसि, कृषि, वाणिज्य, शिल्प आदि का उपदेश दिया।

उससे उनको आत्मिक शांति सुख मिले क्या? नहीं ये केवल जीविका निर्वाह के साधन हैं। पुत्र-पुत्रियों को पढ़ाया सब किया, उससे उनको कुछ मिला ही नहीं इसलिए आदिनाथ भगवान् राज्य त्यागकर साधु बने अनन्त सुख प्राप्त करने के लिए।

“असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा अमृतंगमय”

अन्धा को अन्धा बोलना, गरीब को गरीब बोलना, दुष्ट को दुष्ट बोलना, दिन को दिन, रात को रात बोलना ही सत्य नहीं क्योंकि राग, द्वेष, ईर्ष्या, निन्दा, खोटे भावयुक्त सब सत्य वचन भी असत्य है।

आप लोग देश-विदेश में जाकर दिन-रात पढ़ो, जितनी भी पढ़ाई करो सब कुछ करो लेकिन शिव को नहीं पढ़ें तो वो सब शव ही हैं। only for dead body. आप जो पढ़ रहे हो वो सब शव ही हैं।

गुरुदेव के लिए सोना, चाँदी, मिट्टी में कोई अन्तर नहीं। गुरुदेव कहते हैं कि कर्थाचत्तु सोना से श्रेष्ठ मेरे लिए मिट्टी है क्योंकि ‘मैं हाथ धोने के लिए मिट्टी का उपयोग करता हूँ।’

जो आत्मा को नहीं जानते ऐसे बड़े-बड़े वैज्ञानिक, दार्शनिक प्रोफेसर, साधु-संत भी हो वो सब आध्यात्मिक दृष्टि से कीट-पतंग पेड़ के समान हैं। Who am I? What is my Nature? ‘मैं कौन हूँ’ आप लोगों को इससे शिक्षा लेना चाहिए।

धर्म केवल अहंकार का विषय, लड़ाई-झगड़े का, शोषण का, प्रदर्शन का विषय नहीं, जो परम सत्य है, परम अमृत है, परम सुख है वही धर्म है वही मैं हूँ। जब तक आप स्वयं को नहीं पहिचानोगे, स्वयं को पवित्र नहीं बनाओगे, स्वयं को शांत नहीं बनायेंगे, स्वयं को निर्मल नहीं बनायेंगे तो आपका सब धर्म शून्य के मूल्य है। ‘मक्का गये मदीना गये बनकर आये हाजी, इल्लत गई न आदत गई रहे पाजी के

पाजी। इसलिए कहा है-

आद हिदं कादव्वं यदि चेत् पर हिदं कादव्वं।

आद हिदं पर हिदादो आद हिदं सुदु कादव्वं।

जब एक दीपक प्रज्वलित होता है तो करोड़ों-अरबों दीपकों को प्रकाशित कर सकता है और करोड़ों-अरबों बुझे हुए दीपक एक दीपक को प्रकाशित नहीं कर सकते। इसलिए शाश्वतिक सुख, अनन्त सुख प्राप्त करने के लिए केवल एक मार्ग है- धर्म सुख-शांति प्राप्त करने का उपाय स्वयं में है।

केवल रूढ़िवादी धर्म प्रदर्शन के लिए, दूसरों को दिखाने के लिए, दूसरों को नीचा दिखाने के लिए, स्वयं को श्रेष्ठ सिद्ध करने के लिए जो धर्म करते हैं वो धर्म नहीं धर्म के नाम पर अधर्म है कलंक है। इससे और अधिक पतन होता है। हमारे आचार्यों ने कहा है कि-“धर्म शब्द मात्रेण प्रायः प्राणिनः अधमा-अधर्ममेव सेवन्ते विचार जड चेतसः”। जो स्वार्थी होते हैं, जो कामी होते हैं, जो अहंकारी ईर्ष्यालु होते हैं वो धर्म का अधिक दुरुपयोग करते हैं। धर्म कोई बाजार वस्तु नहीं है; दुकान में नहीं, स्कूल कॉलेज विश्वविद्यालय में नहीं मिलता है। केवल सत् गुरु के माध्यम से मिलता है।

गुरुदेव कहते हैं कि आहारदान, ज्ञान दान, औषधिदान, गुरु सेवा आदि करना फालतु काम नहीं। महान् पुण्यशाली जीव ही करते हैं सेवादान। इसलिए सेवा-दान को जीवन्त-धर्म कहा है।

भाव हिंसा प्रमुख है। क्योंकि अभी तक भाव हिंसा के कारण जीव संसार में परिभ्रमण कर रहा है। चतुर्थ काल में युद्ध करते-करते दीक्षा लेकर युद्ध स्थान से भी मोक्ष गये। ‘जे कम्मसुरा ते धम्मे सुखा’ सप्त व्यसनी भी तद्भव में मोक्ष गये। इसलिए सबसे खतरनाक हिंसा भाव हिंसा है। राग, द्वेष, ईर्ष्या, निन्दा ये सब संकल्पी भाव हिंसा है। ये ही दीर्घ संसार का कारण है।

आत्मा को जाने बिना सब क्रिया मिथ्या है। आत्मज्ञान बिना मानव जन्म बेकार है। इसलिए आप लोग स्वयं को समझो स्वयं को जानो। जो स्वयं को नहीं जानता है वो अज्ञानी, कुज्ञानी मिथ्यादृष्टि है। वैज्ञानिक हो, दार्शनिक हो, राजा हो, चक्रवर्ती हो, देव भी हो जो आत्मा को नहीं जानते वो सब आध्यात्मिक दृष्टि से कीट, पतंग, पेड़ के समान है और डाकू चोर है। क्योंकि पर को जो स्वीकार किया है स्वयं

को नहीं वो डाकू चोर ही हैं।

राग, द्वेष, ईर्ष्या, काम, क्रोध, शरीर, स्त्री, सोना, चाँदी, डिग्री, सत्ता, संपत्ति ये सब पर है। “अहिंसा”, शुद्ध बुद्ध आनन्द समता ‘मैं’ हूँ।

देव-शास्त्र-गुरु के प्रति श्रद्धान करना सम्यक्त्व है। यदि ‘पूर्ण त्याग नहीं कर सकते तो कोई बात नहीं लेकिन मर्यादा में रहना जैसे जल से भिन्न कमल है। इससे अधिक पण्य बन्ध होगा। अधिक वैभव मिलेगा।

अरबों रुपये के दान आप दिखावा के लिए देते हो और एक ग्रास भाव से साधुओं को आहार देते हो उससे भी अधिक लाखों-अरबों-असंख्यात गुणा अधिक पुण्य मिलेगा। नाम के लिए, दिखावा के लिए अरबों रुपये दान जो देते वो पापानुबन्धि पुण्य है। निःस्वार्थ भाव सहित दिया गया दान ही श्रेष्ठ है स्वर्ग-मोक्ष के कारण है। स्वार्थ, अहंकार, प्रसिद्धि, प्रभाव, वचस्व सहित दान का फल शून्य है। जैसे एक अंक के बिना हजारों शून्य का मूल्य शून्य ही हैं। इसलिए आप एक (आत्मा) को जानो। शक्ति के अनुसार आत्म चिन्तन करो, स्वाध्याय करो, शांति समता में रहो, सहिष्णुता में रहो। पर प्रपंच छोड़ो। क्योंकि-“उत्तम स्वात्म चिन्तास्यान्मोह चिन्ताच मध्यमा। अधमा काम चिन्तास्यात्, पर चिन्ता धमाधमा”

आध्यात्मिक ही परम संविधान है। ईर्ष्या, द्वेष, घृणा मत करो ये ही भाव हिंसा हैं। भाव हिंसा महा हिंसा है। यदि आपके भाव में ईर्ष्या, द्वेष, दूसरों के प्रति खोटे भाव हैं साधु भी बन जाओ, शाकाहारी भी बन जाओ, जैसे करोड़ों-अरबों जीवों को खाने वाले महामत्स्य सप्तम नरक गया और उसके कान में रहने वाला तन्दुल मत्स्य माँसाहारी तो नहीं था शाकाहारी भी नहीं था। महामत्स्य के कान का मल खाता था लेकिन खोटे भाव के कारण सप्तम नरक गया। इसलिए दूसरों की चिन्ता छोड़ो। मंदिर में धर्म क्षेत्र में आकर परस्पर ईर्ष्या, द्वेष, लड़ाई, झगड़ा करोगे तो क्या होगा? “अन्य क्षेत्रे कृतं पापं धर्म क्षेत्रे विनश्यति धर्मक्षेत्रे कृतं पापं वज्रलेपो भविष्यति”। धर्म में हम क्यों आ रहे हैं? आत्मा को पवित्र करने के लिए।

आधुनिक युग में आधुनिक पढ़े-लिखे सब खराब नहीं और भोले-भाले खराब नहीं। ‘स्वभाव मार्दवं च’ सरल है। बीच वाले अधिक खराब हैं। आधुनिक युग में सब दुष्ट पापी नहीं हैं क्योंकि ‘यदि न होते संत जगत् में जल जाता संसार’।

अच्छे में भी बुरे होते हैं और बुरे में भी अच्छे होते हैं। क्योंकि लंका में भी विभीषण था और अयोध्या में भी मंथरा थी। सब खराब नहीं होते, सब को खराब नहीं मानना चाहिए। आपकी दृष्टि व भावना पवित्र होनी चाहिए।

हम मंदिर जाते, पूजा करते, आहार देते, साधु बनते दूसरों के लिए नहीं स्वयं को सुखी बनाने के लिए, स्वयं को विभु बनाने के लिए, स्वयं को प्रभु बनाने के लिए, स्वयं को शांत बनाने के लिए, राजा-महाराजा, चक्रवर्ती बनने के लिए नहीं ये तो भिखारीपन है।

जिन धर्म-विनिर्मुक्तो मा भूवं-चक्रवर्त्यपि।

स्याच्चेटोपि दरिद्रोपि जिन-धर्मानुवासितः॥

जो आत्मा को जानता है वो देव-शास्त्र-गुरु की श्रद्धा करता है वो चक्रवर्ती से भी बड़ा है। सर्व जीव प्रति समता भाव, उदारता, आत्म भाव, दया, करुणा ये हैं धर्म। इसके लिए ये मंदिर आदि सब हैं।

सबकी भावना, भक्ति पवित्र हो, निर्मल हो, आत्मा के उपलब्धि के लिए, स्वयं के उद्धार के लिए हो, परमरा से मोक्ष प्राप्त करो इस शुभ मंगलमय आशीर्वाद के साथ गुरुदेव ने अपने हितोपदेश को विराम दिया। **भिलुङ्ग 06.02.2019**

वीतराग विज्ञान यथार्थ धर्म

वाग्वर अञ्चल के जैन-अजैन में सदभावना युक्त भीलुङ्ग ग्राम में प्रवासरत प.पू. स्वाध्याय तपस्वी वैज्ञानिक श्रमणाचार्य श्री कनकनन्दी गुरुवर ससंघ निश्रा में आचार्य श्री के वैज्ञानिक शिष्यों ने विशेष आध्यात्मिक विज्ञान का बोध प्राप्त किया। प्रातःकालीन सत्र में आचार्यश्री ने क्वाण्टम, स्ट्रींग, प्रकाश, सिद्धान्त, अनन्त सप्तभंगी, ज्ञान चेतना आदि बहुआयामी विषयों का समीक्षात्मक बोध देते हुए कहा कि विज्ञान सत्य पथ पर होते हुए अभी पूर्ण सत्य को प्राप्त नहीं किया है। गुरुदेव ने शाश्वतिक सत्य का ज्ञान देते हुए कहा कि वीतराग विज्ञान ही यथार्थ धर्म है।

माध्यह्निक सत्र में उपस्थित ग्राम व अञ्चल के भक्त-शिष्यों व वैज्ञानिक जनों ने भी गुरुदेव के प्रति श्रद्धा भक्ति भाव अभिव्यक्ति के माध्यम से गुरुदेव के आध्यात्मिक गुणों की पूजा प्रशंसा अनुमोदना की। क्रांटेम मैकेनिक्स के वैज्ञानिक डॉ. पी. एम. अग्रवाल ने कहा कि गुरुदेव श्रीसंघ की पवित्र लक्ष्य युक्त उत्तम साधना आदर्श है एवं

आपके अभी के साहित्य से अध्यात्म की गहराई मिल रही है। कृपि वैज्ञानिक डॉ. एस. एल. गोदावत ने आचार्य श्री को शान्त, उदार, अद्वितीय सन्त प्रवर बताते हुए आस्ट्रेलिया के सिडनीशहर में समयसार के स्वाध्याय का संस्मरण सुनाते हुए प्रभावी स्वरचित आध्यात्मिक कविता सुनाई, जिसे सुनकर आचार्य श्रीसंघ व श्रोता भाव विभोर हुए। वैज्ञानिक डॉ. एन.एल. कछारा ने विश्व धर्म संसद के शिखर सम्मेलन का संस्मरण सुनाया। उनकी स्वरचित कृति “Living system in Jainism” का विमोचन भी आचार्य श्रीसंघ के कर कमलों से हुआ। आचार्यश्री सृजित साहित्य के ग्रंथालय के कार्यभार कर्ता श्री छोटूलालजी चितौड़ा ने भी अपने भाव व्यक्त किए। अन्त में सभा को सम्बोधित करते हुए आचार्यश्री ने क्रान्तिकारी अध्यात्म बोध देते हुए कहा कि मैं स्वयं अमृत कलश हूँ, सम्पूर्ण धर्म पञ्चपरमेष्ठी स्वयं में स्थित है, शक्ति की अभिव्यक्ति होने पर शाश्वत सुख प्राप्त होता है। गुरुदेव ने बताया जो स्व-आत्मा को नहीं जानते ऐसे न्यायाधीश, दार्शनिक, वैज्ञानिक का भी आध्यात्मिक आयाम वृक्ष कीट पतंग जैसा ही है। गुरुदेव ने कहा कि स्व उद्धार से पर उद्धार भी सहज होता है। उपस्थित भव्य जीवों को आशीर्वाद देते हुए कहा कि आपकी भावना-भक्ति-शक्ति उत्तरोत्तर वृद्धि हो, शाश्वत आनन्द प्राप्त हो ऐसी मंगल भावना करता हूँ। श्रमण मुनि सुविज्ञसागर

नन्दौड़ के चातुर्मास से प्राप्त-शिक्षायें-उपलब्धियाँ

(छोटा-सा ग्राम नन्दौड़ के एक जैन परिवार द्वारा आयोजित दो चातुर्मास के अनुभव)

-आचार्य कनकनन्दी

(चाल:-1. आत्मशक्ति...2.क्या मिलिए...3.भातुकली)

नन्दौड़ ग्राम के चातुर्मास से मिली मुझे अनेक शिक्षायें।

एकान्त-शान्त-मौन-निस्पृहता से रहने की अनेक शिक्षायें।।

छोटा सा ग्राम प्राकृतिक वातावरण उसमें एक ही जैन परिवार।

तथापि भावना भक्ति आहार-निवास-निहार की समुचित व्यवस्थायें।। (1)

समीपवर्ती सागवाडा व कॉलोनी, पाडवा-चितरी-ठाकरडा-भीलुडा।

वरदा-ओबरी-डूंगरपुर से प्रतिदिन आकर आहारदान करते भक्त गण।।

नन्दौड़ के हिन्दू भक्त भी करते आहार दान ज्ञानदान आदि।
 श्रद्धा-भक्ति-विनय से करते प्रणाम देते सहयोग आदि।। (2)
 इससे ध्यान-अध्ययन-अध्यापन लेखन आदि होते समुचित।
 तन-मन-आत्मा होते स्वस्थ-सबल जिससे उक्त काम होते सतत।।
 विज्ञापन-होर्डिंग-पत्रिका-गाजाबाजा व टेंट साजसजा।
 ढोंग-पाखण्ड आडम्बर व बोली रहित होते हैं सभी आयोजन।। (3)
 सादा-सीधा-सरल-सहज-आगमोक्त-आध्यात्मिक भाव युक्त।
 धनी-गरीब-छोटा-बड़ा भेदभाव रहित होते सभी धार्मिक काम।।
 जिससे मुझे व संघ सहित सभी धर्म के भक्त-शिष्यों को।
 मिलती है समता-शान्ति-भक्ति-उदारता-सहिष्णुता प्रभृति।। (4)
 स्व-प्रेरणा से उत्साह सहित करते सम्पूर्ण धार्मिक काम।
 जिससे सभी को चातुर्मास लगता जैसे हलका फूल समान।।
 सामाजिक समस्याएँ यथा मिटिंग-इटिंग-फाइटिंग भी नहीं होते।
 मनाना-मानना व मन रखना मान-अपमान व टांग अडाना भी नहीं होते।।(5)
 दबाव-प्रलोभन-कलह-वाद-विवाद भेदभाव रहित धर्मकर्म।
 संकोच-डर-अनुशासन विहीनता आदि के न होते कोई कर्म।।
 इससे अन्यलोग भी चातुर्मास करते हेतु हो रहे हैं उत्साहित।
 एक-एक परिवार से ले समाज तक चातुर्मास हेतु कर रहे निवेदन।। (6)
 द्विशताधिक चातुर्मास के हो गये हैं अभी तक निवेदन।
 सीपुर, सागवाड़ा, भूपेश आदि के आजीवन हेतु निवेदन।।
 नन्दौड़ में और भी दो चातुर्मास हेतु निवेदन भी कर रहे हैं।
 ऋषभकृमा भी निवेदन दो-तीन चातुर्मास हेतु कर रहे हैं।। (7)
 दूर-दूर तक भारत भर में इस कारण पड़/(बढ़) रहे हैं अच्छे प्रभाव।
 निस्पृह-निराडम्बर-समता परक धर्म करने के भाव-व्यवहार।।
 इससे मेरे आत्मविश्वासपूर्ण-आत्मगौरव आदि बढ़ रहे हैं।
 आत्मविशुद्धि की साधना हेतु 'कनक सूरि' दृढ़ संकल्प बढ़ा रहे हैं।। (8)

नन्दौड़ 10/12/2018 रात्रि 08.29

क्या है परम सत्य व परम विज्ञान!?

परम सत्य का परिज्ञान नहीं है आधुनिक वैज्ञानिक तक को भी!

-आचार्य कनकनन्दी गुरुदेव

(स्व-वैज्ञानिक शिष्यों को आचार्य श्री का अध्यापन व मार्गदर्शन)

शब्द रचना-बा.ब्र. रोहित जैन

प.पू. वाल्सल्यमूर्ति स्वाध्याय तपस्वी आचार्य श्री कनकनन्दीजी गुरुदेव सम्पूर्ण विश्व में वैज्ञानिक धर्माचार्य के रूप में विख्यात है। क्यों? इसका क्या कारण है? उक्त उपाधि के अनेक कारण है परन्तु मुख्य कारण यह है कि धर्म-विज्ञान एवं दर्शन को जोड़कर समन्वयात्मक शिक्षा-लेखन-उपदेश-प्रवचन-शिविर-संगोष्ठी आदि में स्वाध्याय करानेवाले एकमेव आचार्य परमेष्ठी हैं। उसी पद्धति को सतत प्रवाहमान रखने हेतु देश-विदेश के वैज्ञानिक, गुरुदेव से अध्ययन करते व कलह-विद्रोह-वाद-विवाद आदि से परे समन्वयकारी आयोजन देश-विदेश में गुरुदेव के शिष्यों द्वारा होते हैं। इसी श्रृंखला में दि. 05/02/2019 को गुरुदेव के वैज्ञानिक शिष्य प्रो.डॉ. श्यामालालजी गोदावत (कृषि वैज्ञानिक), प्रो.डॉ. नारायणलालजी कछारा, प्रो.डॉ. पारसमलजी अग्रवाल एवं धर्म-दर्श-विज्ञान सेवा संस्थान के कार्यकर्ता श्री छोटलालजी चितौड़ा गुरुदेव से अध्ययनार्थे पथारे।

इन सभी का मुख्य उद्देश्य यही होता है कि हर बार गुरुदेव से नवीन-नवीन विषयों का बोध हो व परम आध्यात्मिकता को समझें। गुरुदेव ने उन्हें पढ़ाया की केवल धार्मिक पढ़ाई को रटने से, लिखने से भी व वैज्ञानिक उपकरणों से भी परम सत्य को नहीं जान सकते। राजनीति, पढ़ाई, शिक्षा, विज्ञान, कानून, संविधान, व्यापार यह केवल जीवनयापन के लिए है, जीवन निर्वाण (निर्माण) के लिए नहीं। वैज्ञानिक लोग भी परम सत्य को क्यों नहीं जान पाते? इस विषय में गुरुदेव ने स्पष्ट किया कि वे लोग नौकर हैं सरकार के, विश्व विद्यालय या किसी कम्पनी के। कोई धन के स्वामी हैं तो कोई अपनी मान्यता को ही सत्य मानते हैं यह अहंकार प्रवृत्ति है। सामान्य लोगों से वैज्ञानिक बहुत श्रेष्ठ हैं परन्तु वे भी पवित्र भाववाले नहीं, श्रेष्ठ

भाववाले विचारवाले नहीं वे संकीर्णता से बन्धे हुए हैं। सभी वैज्ञानिकों ने इसे स्वीकार किया।

प्रो.डॉ. पारसमलजी ने गुरुदेव की प्रतिभा को देखकर कहा कि आध्यात्मिक की गहराई ज्यादा मिलती जा रही है आपकी लेखनी में। इसके उत्तर में गुरुदेव ने कहा कि मैं ख्याति, पूजा, लाभ, पंचकल्याणक, विधान, प्रवचनादि से परे होकर स्वात्म तत्त्व (मैं) का ही ध्यान, चिन्तन, मनन करता हूँ, जिससे मैं आध्यात्मिक के उच्च, श्रेष्ठ स्तर पर पहुँचकर स्वयं में सर्वज्ञत्व का अनुभव करता हूँ।

35 वर्ष पूर्व गुरुदेव ने जिन वैज्ञानिक विषयों पर लिखा था उस समय वह वैज्ञानिकों द्वारा सिद्ध नहीं हो पाए थे परन्तु अब 95 प्रतिशत तक सिद्ध हो रहे हैं। अभी भी वैज्ञानिक कई विषयों को नहीं समझ पा रहे हैं तथापि वे अधिक दूर नहीं हैं। 20 वर्ष पूर्व वैज्ञानिक, स्ट्रींग थ्योरी, M. Theory, Mother theory नहीं मान रहे थे परन्तु अभी वही सही सिद्ध हो रहा है। वैज्ञानिक लोग सन्नम सत्यग्राही होते हुए भी वे बहुत पिछड़े हैं। अन्य से बहुत आगे है परन्तु पूर्ण सत्य की अपेक्षा बहुत पिछड़े हैं। समता-शान्ति-निसृष्टता-वीतराग-सत्य को गुरुदेव ने धारण किया है जिसके समर्थन में प्रो.डॉ. अग्रवालजी ने कहा कि यह द्रव्यार्थिक नय वाली समता है, आत्म समता, परम समता है। गुरुदेव द्वारा रचित हजारों कविताओं में से अभी-अभी कुछ कविता जो विज्ञान से बहुत श्रेष्ठ व आगे है उसे वैज्ञानिकों को सुनाई। गुरुदेव स्वयं सर्वज्ञ शक्ति रूप में क्यों है। इस रहस्य को उद्घाटित करते हैं कि-

There is no difference between God and us but,
there is so difference between God and us.

निश्चय से भगवान् में व मुझ में कोई अन्तर नहीं है परन्तु व्यवहार से भगवान् व मुझमें अनन्त अन्तर है। कर्म फल चेतना व कर्म चेतना की दृष्टि से वृक्ष-कोट-पतंग व मनुष्य-वैज्ञानिक-जज में कोई अन्तर नहीं है। क्योंकि जिनमें रत्नत्रय सम्यग्दर्शन-ज्ञान-चारित्र नहीं है अर्थात् ज्ञान चेतना नहीं है वे सभी एकेन्द्रिय से लेकर मनुष्य तक आध्यात्मिक दृष्टि से एक समान है। ज्ञान चेतना सम्यग्ज्ञान से प्रारम्भ होती है व पूर्ण सिद्ध भगवान् में होती है। अरिहंत भगवान् में भी 85 प्रकार

के कर्म अवशेष हैं, उसमें कुछ पाप भी है अतएव पूर्ण सिद्ध-मुक्त वे भी नहीं हैं, वह केवल सिद्ध भगवान् में हैं।

सम्पूर्ण वैज्ञानिक बुद्धि-इन्द्रिय, वैज्ञानिक यंत्रादि से केवल 04 से 05 प्रतिशत तक भौतिक वस्तु Matter को देख पा रहे हैं, अभी 95 प्रतिशत शेष है। जिन्हें गुरुदेव अहिंसक, संवेदनशील, सहिष्णु मानते थे ऐसे आइन्स्टीन भी पक्षपाती थे उसे उन्होंने सिद्ध किया। सिद्धान्त को सही नहीं मान पाते थे व उसे सिद्ध करने हेतु अन्य वैज्ञानिकों का सहयोग लेते थे। Neil Bohr जो Quantum theory के वैज्ञानिक थे वे अधिक सत्यग्राही, विनम्र, गुणग्राही, साहसी थे। गुरुदेव ने Neil Bohr का समर्थन करते हुए बताया कि सामान्यतः अधिक से अधिक 3 आयाम Dimensions या 4 आयाम मानते हैं। परन्तु इतना नहीं है यह गलत है, जिस विषय को गुरुदेव ने 38 वर्ष पूर्व लिख लिया था विश्व विज्ञान रहस्य ग्रन्थ में उसके माध्यम से सिद्ध करते हैं एवं डॉ.प्रो. नारायणलाल कछाराजी को भी यह जटिल विषय 1998 से 2005 तक पढ़ाया है। वैज्ञानिक दृष्टि से 3 नहीं, 4 नहीं, 5 नहीं, 6 नहीं, 11 से लेकर 26 आयाम तक सिद्ध हुए हैं। स्कूल-कॉलेज-विश्वविद्यालय की इतनी पिछड़ी पढ़ाई है कि वहाँ केवल 3 आयाम व अधिक से अधिक चौथा आयाम Time पढ़ाते हैं वो भी आइन्स्टीन के कारण। इतना नहीं है? कैसे नहीं है उसे गुरुदेव जैन धर्म एवं विज्ञान को जोड़कर बताते हैं। लोक के निक्षेप द्वारा नव भेद है 1. नाम लोक 2. स्थापना लोक 3. द्रव्य लोक 4. क्षेत्र लोक 5. चिह्न लोक 6. कर्माय लोक 7. भव लोक 8. भाव लोक 9. पर्याय लोक। अब वैज्ञानिक दृष्टि से आयामों को सिद्ध करते हैं, मुख्यतः वैज्ञानिक Neil Bohr, Hisenburg ये अधिक श्रेष्ठ वैज्ञानिक हैं। Neil Bohr से प्रारम्भ हुआ Quantum सिद्धान्त। Quantum सिद्धान्त को गलत सिद्ध करने हेतु स्वयं आइन्स्टीन एवं उनके तीन सहयोगी मिलकर उनका अपमान करने का बहुत प्रयत्न किए परन्तु तब तक वह सिद्ध नहीं हो पाया एवं गत वर्ष चीन में उसका प्रयोग रूप किया गया अधिकांश विद्युत् चालित वैज्ञानिक यंत्र Quantum सिद्धान्त के आधार पर है। गुरुदेव से उक्त विषय डॉ.प्रो. कछाराजी को प्राथमिकता देते हुए पढ़ाया है व अन्य को कम पढ़ाया है। गुरुदेव ने उनके साधु-शिष्यों को भी पढ़ाया परन्तु उन्हें इतना विज्ञान का

ज्ञान न होने से वे समझ नहीं पाए। धर्म को विज्ञान में व विज्ञान को धर्म में सभी Convert नहीं कर पाते हैं क्योंकि वे एक सीमा में बन्ध जाते हैं जैसे वैज्ञानिक लोग भौतिकता में ही रह गए। धार्मिक लोग तो सब पंथवाद, मतवाद, संकीर्णता, स्वार्थ, अहंकार इसमें ही सब रह जाते हैं।

गुरुदेव ने पहले के वैज्ञानिकों की कमियाँ सिद्ध करते हुए कहा कि वे Atom को Electron, Neutron, Proton मानते थे, ये गलत है। ये अति सूक्ष्म विषय है जिसे गुरुदेव ने 36 वर्ष पूर्व अपने ग्रन्थों में लिपिबद्ध किया है। Atom को Electron, Neutron, Proton मानते हैं किन्तु यह केवल Mass है व जो Element के Chart बनाते हैं वो भी सब Mass का है कोई Element नहीं है। जैसे Oxygen, Argon, Lead, Phosphorous, Copper, Uranium, Carbon आदि सब Mass है, Atom भी नहीं है, यहाँ तक ही Electron, Neutron, Proton भी नहीं है उसके बाद Quark व Quark के बाद Quantum व Quantum के बाद String जो 2007 में गुरुदेव ने ब्रह्माण्ड-आकाश-काल एवं जीव अनन्त कृति में विस्तार से लिखा है।

इतने सूक्ष्म-गहन विषय पर हो रहे चर्चा (स्वाध्याय) में मुझे अधिकतर विषय समझ में नहीं आया व अन्य जितने सामान्य लोग बैठे थे वह केवल गुरुदेव के प्रत्येक विषय में मजबूत पकड़ है व हमारे समझ से परे है ऐसा विचार कर रहे थे। गुरुदेव सम्पूर्ण विधाओं में पारंगत होने के कारण ही 40 वर्षों से जज, Chancellor, वैज्ञानिक, डॉक्टर, वकील, प्रोफेसर आदि को पढ़ा पाते हैं उसी का श्रेष्ठतम उदाहरण में निम्न में लिख रहा हूँ।

गुरुदेव ने बताया कि प्रकाश की गति परम नहीं है वो गलत है उसे सिद्ध करते हुए गुरुदेव बताते हैं कि जैन धर्म में तो बहुत उदाहरण है व उसे उन्होंने सभी को पढ़ाया है, कई ग्रन्थों में लिखा भी है परन्तु वैज्ञानिक दृष्टिकोण से एवं कर्म सिद्धान्त को भी इसमें जोड़ते हुए इसे सिद्ध करते हैं। Quantum को आज तक किसी ने देखा नहीं है न आगे भी देख पायेगे ऐसी स्वयं वैज्ञानिकों की धारणा है। किसी भी यंत्र की सहायता से Quantum को नहीं देखा गया व देख पायेगे ऐसा वैज्ञानिकों का मानना है। इस सम्बन्धित कई प्रश्न गुरुदेव ने वैज्ञानिकों से पूर्व में किए थे

परन्तु वे सटीक उत्तर नहीं दे पाए थे। प्रकाश की गति परम है इसका खण्डन गुरुदेव एक उदाहरण के माध्यम से करते हैं। जैसे एक Quantum यहाँ है व दूसरा Quantum हजारों Light years पहलेवाले से दूर है तो ये दोनों में से एक में परिवर्तन होने पर दूसरे में परिवर्तन होता है वो भी कितने समय में?

हजारों Light years का अन्तर होते हुए भी उन्हें कितना समय लगता है? At a time, एक साथ परिवर्तन होता है। वैज्ञानिक चकरा रहे हैं उन्हें ये समझ में नहीं आ रहा है परन्तु यह सत्य है। गुरुदेव ने प्रमाण देते हुए कहा है कि दि. 05/02/2019 के प्रातः 10:38 मिनट तक भी वे नहीं समझ पाए, भारत के अधिकांश वैज्ञानिक कुछ भी नहीं जानते हैं केवल नौकरी करते, धन कमाते हैं, केवल फैशन-व्यसन करते हैं, केवल जीवन निर्वाह करते हैं। गुरुदेव के दृष्टि से भारत के वैज्ञानिक अभी सक्षम नहीं हैं कि वे उक्त विषयों को समझ सकें। उन्हें संकीर्ण, भौतिकता, स्वार्थपरता से ऊपर उठकर स्वतंत्र, मौलिक, व्यापक चिंतन-मनन-शोध-बोध करना होगा तभी वे समर्थ हो पायेगे अन्यथा नहीं।

प्रकाश की गति परम नहीं है इस विषय को फिर से सिद्ध करने के लिए गुरुदेव स्वयं की दृष्टि में सरल परन्तु अन्य की अपेक्षा से कठिन उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। यदि सूर्य लोप हो गया (Hypothesis)? तो यहाँ वह प्रकाश प्रायः 08 मिनट के बाद लोप होगा परन्तु Quantum theory के अनुसार वहाँ यदि सूर्य लोप हुआ तत्काल यहाँ ग्रैविटी का लोप होगा, एक सेकेंड की भी देरी नहीं होगी। उपरोक्त विषय को अब जैन धर्म की दृष्टि से सिद्ध करते हुए गुरुदेव वैज्ञानिकों को बताते हैं कि प्रायः 37 वर्ष पूर्व हासन (कर्नाटक) में एक से लेकर चौसठ अंक में एक शास्त्र है जिसका नाम है "सिरिभूवल्लय"। उसमें कई भाषा में हर विषय जैन-हिन्दू-बौद्ध-गणित-विज्ञान आदि सब केवल 1 से 64 अंक में है। इसका अध्ययन 37 वर्ष पूर्व गुरुदेव ने किया था व संघस्थ साथ शिष्यों को भी पढ़ाया था उसी का उदाहरण गुरुदेव बताते हैं कि जैसे कोई यदि एक शक्तिशाली विचार किया, वो विचार कहाँ तक जाएगा? लोकाग्र तक, जो कई हजार Light years दूर है व वहाँ से यहाँ आएगा। अब गुरुदेव कर्म सिद्धान्त से जोड़कर बताते हैं जिसे उन्होंने 2005 में सेक्टर-4 उदयपुर में डॉ.प्रो.कछराजी को पढ़ाया था। कर्म सिद्धान्त के

अनुसार 23 वर्गणाओं में जो कर्म वर्गणा व ग्राह्य 06 वर्गणा इसके लिए कारण है। उसे स्वयं के उदाहरण देते हुए कहा कि जैसे गुरुदेव स्वयं कोई विचार कर रहे हैं तो उनके योग्य कर्म कहाँ से आएँगे? सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड से कर्म पूर्ण 343 घन राजू प्रमाण से आएँगे। वैज्ञानिक लोग पहले नहीं जानते थे कई विश्व है, Anti विश्व है। अब Hypothesis रूप में वैज्ञानिक मान रहे हैं, सिद्ध कर रहे हैं। तो ये कर्म परमाणु कैसे आए? Quantum के कारण। इससे सिद्ध होता कि आत्मा में कितनी शक्ति है? अनन्त शक्ति है। यांत्रिक ज्ञान इसके समक्ष कुछ भी नहीं है। यह विषय उदयपुर में गुरुदेव ने सभी वैज्ञानिकों को पढ़ाया है।

गुरुदेव को सर्वज्ञ प्राप्ति व स्वयं में स्थित सर्वज्ञता प्रति अति आस्था है। कैसे आस्था है? जैसे एक तानाशाही में भी नहीं होगा वैसा गौरव, आत्मश्रद्धा है स्वयं प्रति, स्व में स्थित सर्वज्ञता प्रति जो अन्य लोग कर ही नहीं सकते क्योंकि वे सभी दंभी हैं, घमण्डी हैं क्योंकि वे केवल सत्ता-सम्पत्ति-शरीर को ही सब मानकर भोग करते हैं।

आइन्स्टीन व न्यूटन के सिद्धान्त केवल भौतिक स्थूल जगत् में लागू होते हैं, Quantum जगत्, सूक्ष्म जगत्, Atom में, 23 वर्गणाओं में, आत्मा में, धर्म द्रव्य, अधर्म द्रव्य, आकाश द्रव्य एवं काल द्रव्य में लागू नहीं होते हैं गुरुदेव इस विषय को लौकिक गणित, आधुनिक गणित से व अलौकिक गणित से भी पढ़ाते व लिखते हैं। वैज्ञानिक उपकरण ये कुर्मति ज्ञान व कुश्रुत ज्ञान से जायमान है। प्रमाण सहित इस विषय को गुरुदेव ने ग्रन्थों में लिपिबद्ध किया है। भले ही वैज्ञानिक उपकरणों का सदुपयोग हो रहा है भौतिक जगत् में, स्वास्थ्य में परन्तु परम सत्य नहीं है। आगे और भी सूक्ष्म व विचारणीय विषय को गुरुदेव बताते हैं कि आयाम कितने हैं? एक नहीं ही दो नहीं 11 नहीं, 26 नहीं, अनन्त आयाम हैं, क्योंकि स्याद्वाद सात ही नहीं होते हैं अनन्त स्याद्वाद होते हैं, अनन्त सप्तभंगी होते हैं। आचार्य विमलसागरजी गुरुदेव की आज्ञा से गुरुदेव ने स्व-रचित अनेकान्त सिद्धान्त कृति में इसका वर्णन किया है।

प्रो.डॉ. गोदावतजी प्रश्न पूछते हैं कि, “गुरुदेव, अनन्त भी लगा रहे हो व सप्त भी कह रहे हो? ये समझ में नहीं आया?

गुरुदेव प्रसन्न होकर उत्तर देते हैं कि, “सप्त भंगी में 1 सप्त भंग का Set समुच्चय इसी प्रकार, 2 सप्तभंगी, 4 सप्त-भंग, संख्यात सप्तभंग असंख्यात सप्तभंग, Numberless सप्तभंग, Infinite अनन्त सप्त भंग। यह उत्तर प्रवचनसार से मिलेगा, पूर्णतः नहीं मिलेगा क्योंकि इतना सैद्धान्तिक विषय धवला-जयधवला का हैं, उसमें वर्णन है, सामान्य ग्रन्थों में नहीं मिलेगा वे श्रेताम्बरों के ग्रन्थ भगवती सूत्र के आधार पर गुरुदेव ने बताया, सामान्य भक्तामर, छह ढाला, रत्नकरण्ड श्रावकाचार में यह सब नहीं मिलेगा।

विज्ञान के अनुसार पाँचवा आयाम है स्वयं, जीव द्रव्य, Soul अर्थात् Truth सत्य, अस्तित्व। यदि अस्तित्व नहीं तो क्या होगा? उसके गुण धर्म कहाँ से आएँगे? उसके आयाम कहाँ से आवेंगे? छटवाँ आयाम है समय स्थिर, सातवाँ आयाम है अनन्त विश्व। पहले केवल Solar System मानते थे, फिर Galaxy को मानने लगे (आकाशगंगा, Milkyway)। अभी भी वैज्ञानिक लोग जो गणित से जानते हैं, यन्त्र से जानते हैं, प्रकाश गति अनुसार 13.7 अरब वर्ष, पूर्ण विश्व नहीं है केवल दृश्यमान विश्व है, इससे आगे अनन्त विश्व है। इतना ही नहीं इस विश्व के अन्दर और भी विश्व है जहाँ हम बैठे हैं। 8 वाँ Dimensions है अनन्त प्रति रूप अनन्त सप्तभंगी जिस प्रकार एक सप्तभंगी Set एक प्रतिरूप है उसी प्रकार अनन्त प्रतिरूप अनन्त सप्त भंगी। 9 वाँ है Quantum विश्व जो कि ब्रह्माण्डीय जैविक रसायन विज्ञान व अनन्त शक्ति सम्पन्न परमाणु से लेकर परमात्मा कृति में लिखा व पढ़ाया है वैज्ञानिकों को। 10 वाँ आयाम है एक स्थान में Time व Space व एक समय में कई सभ्यताएँ सम्भव हैं। 11 वाँ आयाम जिसे वैज्ञानिक पूर्ण सिद्ध नहीं कर पाए परन्तु उसे गुरुदेव ने 2007 में लिखा व पढ़ाया भी है वो है String theory इसे वैज्ञानिक केवल Hypothesis रूप में कार्य-कारण सम्बन्ध में जान रहे हैं परन्तु अभी भी सही नहीं जान पाए। इससे निष्कर्ष यही निकलता है कि विज्ञान सत्य के पथ पर है परन्तु अभी सत्य को प्राप्त नहीं कर पाया विज्ञान अभी किसी भी क्षेत्र में पूर्ण सत्य को जाना नहीं है। जब विज्ञान नहीं जान पाया तो राजनीति, कानून, शिक्षा, सविधान, समाज व्यवस्था ये क्या जानेंगे? भारत में ये ही पढ़ाया जाता है कि विदेशी आक्रान्त भारत में कब आए, कब युद्ध

किए, कहाँ राज्य किया आदि। गुरुदेव ने और भी रहस्य उद्घाटित करते हुए कहाँ कि Dark Energy 75 % इस ब्रह्माण्ड में। यह विषय गुरुदेव ने डॉ.प्रो.कछारराजी को नागदा भवन, सेक्टर-4 उदयपुर गरमी में पढ़ाया है। गुरुदेव को सब स्मृति में रहता है कि कब पढ़ाया? कहाँ पढ़ाया? कहाँ बैठकर पढ़ाया?

Dark Matter 21 % है एवं शेष जितने सूर्य-चन्द्र-ग्रह-नक्षत्र-तारे-आकाशीय पिण्ड, शरिर, D.N.A., R.N.A., Proton, electron, Neutron ये कितने प्रतिशत आता है? केवल 4 %।

भुक्तोज्झिता मुहुर्माहान्मया सर्वेऽपि पुद्गलाः।

उच्छिष्टेष्विव तेष्वद्य, मम विज्ञस्य का स्पृहा॥(30) (इष्टो.)

मोह से मैंने सभी पुद्गलों को बार-बार भोगा व छोड़ा। भोग भोगकर छोड़ दिया। अब जूटनके लिए (मानिन्द) उन पदार्थों में मेरी क्या चाहना हो सकती है? अर्थात् उन भोगों के प्रति मेरी चाहना-इच्छा ही नहीं है।

सब विज्ञान को क्या मानते है? जो स्कूल, कॉलेज में Science पढ़ाया जाता है एवं न्यूटन व आइन्स्टीन को ही वैज्ञानिक मानते हैं ये भी भारत के लोग कितने महामोही, अज्ञानी जड़ हैं व मन्दिर में क्या पढ़ाते हैं?

तीन भुवन में सार वीतराग विज्ञानता।

शिवस्वरूप शिवकार नमहूँ त्रियोग सम्हारिकैं।।

तथापि परम सत्य, आध्यात्मिकता को नहीं जानते। वीतराग विज्ञान धर्म है उससे सब विस्मृत होते जा रहे है। स्वार्थ के लिए पूजा-पाठ-विधान-पंचकल्याणक-वेदी प्रतिष्ठा-मंदिर निर्माण आदि करते हैं। भारतीयों में बौद्धिक विकास नहीं हो पा रहा है इसका कारण अहंकार है। स्वयं को ही श्रेष्ठ मानते हैं भले ही श्रेष्ठ न हो, न भाव से, न वचन से, न क्रिया से केवल अष्टमद से सयुक्त हैं व आध्यात्मिक स्वाभिमान-गौरव को गलत मानते हैं। गुरुदेव स्वयं व सम्पूर्ण वैज्ञानिक एक Atom को भी नहीं जानते। कितने? एक Atom को भी नहीं। ये प्रवचनसार ग्रन्थ से गुरुदेव ने बहुत पढ़ाया है।

डॉ.प्रो.गोदावतजी ने बताया कि, 'कहाँ स्नातक की डिग्री केवलज्ञान के बाद प्राप्त होती है और अब B.A. होने पर स्नातक डिग्री मिलती है, ऐसी दशा है।

असि, मसि, कृषि, वाणिज्य केवल निर्वाह के लिए है जीवन निर्माण के लिए नहीं। इससे परम सत्य की सर्वज्ञत्व की प्राप्ति नहीं हो सकती। अतएव शान्ति-कुन्थु-अहरनाथ भगवान् तीन-तीन पदवी तीर्थकर-चक्रवर्ती-कामदेव पदवी के धारी होते हुए भी सम्पूर्ण षट् खण्ड आदि का त्यागकर जंगल में जाकर साधु बने जीवन निर्वाण (निर्माण) के लिए। गुरुदेव ने स्व-प्रतिज्ञा के विषय में बताया कि, 'मैं समस्त भौतिक चकाचौंध ख्याति-पूजा-लाभ-प्रसिद्धि-वर्चस्व आदि से रहित होकर स्व आत्म ध्यान हेतु जंगलों में छोटे-छोटे गाँवों में प्रवास-चातुर्मास करता हूँ। देश-विदेश के वैज्ञानिक जंगल में पढ़ने हेतु आते हैं।

जो दूसरे नहीं कर पाते, गुरुदेव की वही करने की भावना है, निष्ठा है, प्रतिज्ञा है, पुरुषार्थ है।

अन्तिम में मैं (बा.ब्र. रोहित) यही लिखता हूँ कि मैं अज्ञानी बालक हूँ। मुझमें इतना ज्ञान, क्षयोपशम, या क्षमता नहीं कि 52 मिनट की चर्चा को मैं इतने सटीकता से लिख लूँ। मैंने स्वाध्याय के Recording के माध्यम से इस चर्चा को लिपिबद्ध किया है। मेरी यही भावना है कि सतत देव-शास्त्र-गुरु की सेवा में तत्पर रहूँ व अहर्निश स्व-ध्यान में लीन रहूँ, शाश्वत अनन्त ज्ञान-दर्शन-सुख-वीर्य को प्राप्त करूँ। यह लेख गुरुदेव के आशीर्वाद, प्रोत्साहन से लिखा है ऐसा ही आशीर्वाद सतत मिलता रहे इसी भावना के साथ-

Om Shanti... ओम शान्ति...

मेरा आचार्य श्री कनकनन्दीजी से अध्ययन व विदेश

में धर्म प्रभावना

सिद्धान्त चक्रवर्ती, स्वाध्याय तपस्वी, वैश्विक वैज्ञानिक, परम आगम निष्ठ, युगश्रेष्ठ आचार्य भगवन् श्री कनकनन्दीजी गुरुदेव के पावन चरणों में कोटिशः कोटिशः वन्दन...वन्दन...वन्दन...

- प्रो. डॉ. श्यामलालजी गोदावत

39वें दीक्षा (संयम) दिवस पर अनन्तान्त हार्दिक शुभकामनाएँ...

धर्मानुरागी बन्धुओं आज पूज्य गुरुदेव का 39वाँ दीक्षा दिवस है। वैसे गुरुदेव

बाहरी दिखावा, अडम्बर, प्रचार-प्रसार, जन्म जयन्ति, दीक्षा दिवस इत्यादि मनाने में कोई विश्वास नहीं रखते हैं और न ही प्रोत्साहन देते हैं। लेकिन हम संसारी जीव हैं, भक्त हैं अतः हम कहीं न कहीं पुण्योपाजन करने का अवसर ढूँढते रहते हैं। इसलिए हम स्वयं अपने कर्मों की निर्जरा करने और पुण्य को अर्जित करने के लिए दीक्षा दिवस मना रहे हैं। इसमें गुरुदेव की कोई अनुमोदना नहीं है। मुझे यह कहने में कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि अन्य जगह दीक्षा दिवस, जन्म जयन्ति आदि समारोह मनाने में कई बसें, बड़े-बड़े टेन्ट, तम्बू लग जाते हैं। हजारों की भीड़ लग जाती है और उनकी व्यवस्था बनाने में लाखों-करोड़ों रुपये खर्च हो जाते हैं। परन्तु इस तरह की औपचारिकता गुरुदेव के यहाँ लेश मात्र भी नहीं है। ऐसी उदार प्रवृत्ति, सहज, सरल, निस्पृही, निराडम्बर बाहरी दिखावे से कोसों दूर ऐसे महान् गुरुदेव के प्रति हमें कृतज्ञ होना चाहिए। हम सभी को (समाज जन को) गौरव होना चाहिए।

हमें/(मुझे) गुरुदेव ने बहुत पढ़ाया व रास्ता दिखाया। उसी रास्ते को अपनाकर और स्वाध्याय करने हमें जहाँ भी जैसा भी प्लेटफॉर्म मिला वहाँ पर उनके द्वारा ज्ञान प्राप्त कर विदेशों में प्रसारित करने का प्रयास किया। अभी मैं पाँच महीना सिडनी (ऑस्ट्रेलिया) में रहा वहाँ पर मैंने द्रव्य संग्रह व समयसार पढ़ाया। गुरुदेव ने मुझे हिरणमगरी सेक्टर-4, उदयपुर (2014) में जो ज्ञान दिया उसी का स्वाध्याय मैंने वहाँ की समाज को कराया। और वहाँ पर दस लक्षण पर्व व अन्य पर्व जब भी हमें समय मिलता वहाँ के धार्मिक लोगों के सामने धर्म की चर्चा की, जो गुरुदेव ने मुझे (हमें) 2014 में पढ़ाया, सिखाया उसकी चर्चा बड़ी तत्परता, तल्लीनता से करते व सबको बताते और जब भी मुझे समय मिलता है मैं प्रचार-प्रसार करता हूँ। और वही पर मैंने गुरुदेव की, “कौन हूँ मैं?” गीताञ्जली पर आधारित एक कविता की रचना की है।

स्व आत्मा ही शुद्ध-बुद्ध-गुण अनन्त की खान

(चाल : इसी हाल में, इसी मोड़ पर...)

तू ही शुद्ध है, तू ही बुद्ध है, तू ही गुण अनन्त की खान है

सुन चेतन², अब जागना², सुन चेतन²...परमात्मा..।। (ध्रुव)

तू ही ज्ञेय, ज्ञाता, ज्ञान है, अन्तर में तू भगवान् है।

निष्कलंक, निष्काम है, निर्विकार, निर्विघ्न है।

निर्दोष है, निर्माह है, निराधार, निर्द्वन्द्व है।।सुन चेतन...(1)

निराकुल व निर्लेप है, निजानन्द, निष्कम्प है।

निर्विकल्प, निर्द्वन्द्व है, निरंजन, निराकार है।। सुन चेतन...(2)

तू ही ध्यान है, तू ही ध्येय है, तू ही ज्ञान-ध्यान लवलीन है।

तू ही नित्य है, तू ही शरण है, स्वतंत्र और अखण्ड है।। सुन चेतन...(3)

तू ज्ञान में बस ज्ञान है, तू ज्ञान रश्मि खान है।

उपयोग में उपयोग है, तू बन रहा अनजान है।।

कर्तव्य भार उतार ले, निज आत्म शक्ति निहार ले।। सुन चेतन...(4)

तू पर से भिन्न, स्व से अभिन्न, अनन्त सुख सम्पन्न है।

तू परम ज्योति, सर्व दर्शी, परम मंगल रूप है।। सुन चेतन...(5)

तू एक ज्ञायक भाव बस, परिपूर्ण प्रभु का वास है।

तू अनादि अनन्त, अजर अमर, परिपूर्ण तेरा धाम है तू ही शुद्ध है।। सुन चेतन...(6)

तू एक चेतन चैत्य है, तू सर्व शक्तिमान है।

तू अचल, अमल, अखण्ड है, अकर्ता अनादि नाथ है।

तेरा आत्मा जगव्याप्त है, परमात्मा स्वरूप है।। सुन चेतन (7)

तू ब्रह्मा, विष्णु, महेश है, निजानन्द हितंकर है।

लोकालोक प्रकाशक है, निर्मल, सत्य, शिव, सुन्दर।

शुद्ध आत्मा को जानना, पहचानना, शुक्ल ध्यावना यही समयसार है।।

तू ही शुद्ध है, तू ही बुद्ध है, तू ही शान्त स्वरूप है।

सुन चेतन...अब जागना...अब जागना...परमात्मा...

(सिडनी (ऑस्ट्रेलिया) में 'समयसार' के स्वाध्याय के उपरान्त सृजित कविता प्रो. डॉ. श्यामलाल गोदावत - शब्द रचना-श्रीमती दीपिका शाह

वैज्ञानिक डॉ. सुरेन्द्रसिंहजी पोखरणा का व्याख्यान

आज भीलूड़ा में स्वाध्याय सभा के अन्तिम क्षणों में एक सुखद आश्चर्यकारी घटना घटी। कनकनन्दी गुरुदेव के वैज्ञानिक शिष्य जो सम्प्रति काल में भारत के सर्वोच्च वैज्ञानिक अनुसंधान केन्द्र ईसरो में कार्यरत थे। श्री डॉ. सुरेन्द्रसिंहजी पोखरणा का आगमन हुआ। जो विगत 5 फरवरी को आने वाले थे परन्तु किसी अपरिहार्य कारण से नहीं आ पाये थे। आज अचानक बिना पूर्व सूचना के आने से सभी को आनन्दानुभूति हुई। 'ईसरो' में उच्च पद पर होने के बाद भी इतने विनय सम्पन्न है कि आचार्य भगवन्त को तीन बार बैठकर मत्थे वन्दामि किया। उनका सादा जीवन-उच्च विचार है। जब भी आते हैं तो गुरु चरणों में जमीन पर ही बैठते हैं।

उन्होंने अपना कुछ साहित्य गुरुदेव को भेंट किया। वे अभी क्या कार्य कर रहे हैं, इसकी जानकारी देने लगे। उन्होंने कहा, आज से 55 करोड़ सालों के भीतर केवल हिंसादि पाँच पापों के कारण पृथ्वी पर जीवों की बहुत कम संख्या रह गई है। आज भी हम उसी दिशा की ओर जा रहे हैं। हमारी आने वाली पीढ़ी का क्या होगा? उन्हें हम कैसा वातावरण दे पायेंगे?

आज विज्ञान ने हमको ऐसे-ऐसे उपकरण दिये हैं जिससे हमारे अनेक कार्य आसान हो गये हैं। उदाहरण कम्प्यूटर, मोबाइल, सेटेलाइट, इन उपकरणों से हमें लाभ तो हुआ परन्तु नुकसान भी बहुत हो रहा है।

आज विज्ञान आर्थिक विकास के मायाजाल में इस तरह फँसा है कि प्रत्येक व्यक्ति आर्थिक विकास की दौड़ में दौड़ रहा है। आर्थिक विकास की दर 6.1 से 7.1 हुई है। परन्तु आध्यात्मिक विकास की दर कम हुई। अभी इस ओर किसी का ध्यान ही नहीं है। आचार्य भगवन्त ही बताते हैं कि आध्यात्मिक विकास कितना हुआ।

आचार्य भगवन्त कहते हैं कि आर्थिक विकास को छोड़ो आध्यात्मिक विकास करो। हमारे भारत देश में प्राचीन काल में कभी आर्थिक विकास पर

बल नहीं देते थे। जितना अभी दे रहे हैं। हम पश्चिम की नकल कर रहे हैं। हमें ए.सी. का कम प्रयोग करना चाहिए। शीतली प्राणायाम से ही गर्मी कम हो जाती है। जब हम शीतली प्राणायाम करते हैं, उसमें जीभ को कुप्पी बनाकर साँस लेना व नाक से छोड़ना व शीतली प्राणायाम में दाँत बन्दकर जीभ से साँस लेना होता है। परन्तु आजकल इनका प्रयोग व ज्ञान कोई नहीं करना चाहता है। On the spot result चाहिये। इससे क्या हानि है, इसके विषय में नहीं सोचते।

जिस प्रकार विश्व योग दिवस 20 जून को मनाया था, उस दिन एक साथ एक समय पर 190 देशों के नागरिकों ने योग किया था उसी प्रकार संयुक्त राष्ट्र संघ ने 20 अक्टूबर गाँधी जयन्ती को अहिंसा दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव 2007 से पारित कर दिया है। क्योंकि गाँधीजी अहिंसा के पुजारी थे। गाँधीजी को अहिंसा किसने सिखाई या अहिंसा कहाँ से सीखी? उनको अहिंसा सिखाने वाले जैन थे जो राजकोट में रहने वाले राजचंद्रजी थे। गाँधीजी ने अपने पूरे जीवन काल में अहिंसायुक्त का पालन किया। इसलिए 20 अक्टूबर विश्वदिवस के रूप में घोषित हुआ। किसी भी प्राणी मात्र को कष्ट पहुँचाना उन्हें पसन्द नहीं था।

पुराने जमाने में बड़े-बड़े जहाज नहीं थे। छोटे जहाज थे। अब ये बड़े जहाज तेज गति से चलते हैं, जिससे जहाज के नीचे से गर्म गैस निकलती है व अनेक जीव मरते हैं। समुद्र के जीव शान्ति से नहीं रह सकते। जहरीले धुएँ से 1 मिनट में 1 लाख जीवों की हत्या होती है व पूरे विश्व में 15 हजार करोड़ जीवों की हत्या होती है।

वैज्ञानिक अभी यह रिसर्च कर रहे हैं कि हमसे बड़ी भूल हो गई। नई वस्तुओं का अविष्कार तो कर दिया परन्तु उनका हानियों की ओर ध्यान नहीं दिया। वैज्ञानिक स्वयं ये मान रहे हैं कि हमारा विज्ञान गलत है। हमारी नयी-नयी खोजों ने कई जीवों की हत्या कर दी। हम जीवों को उत्पन्न नहीं कर सकते तो

हमें मारने का भी अधिकार नहीं है। बैकटीरिया जो हवा में होते हैं वे मर जाते हैं। अब विज्ञान में कमियाँ निकाली जा रही हैं।

Global Incompleteness अर्थात् किसी भी विज्ञान, गणित या भाषा की बात करो कोई भी सम्पूर्ण नहीं है, Incomplete ही हैं। इस मार्ग से हम पूर्ण सत्य को प्राप्त नहीं कर सकते। स्वयं वैज्ञानिकों ने मान लिया कि हमारे विज्ञान का ज्ञान सीमित है। जैसे, हमारे Google की बात करो तो उसका ज्ञान भी सीमित है। 1. करोड़ Google सर्च करने पर भी अनन्त का ज्ञान नहीं होगा। केवल आत्मा का ज्ञान अनन्त हैं। वैज्ञानिक मानने लगे कि बिना आत्मा के विज्ञान को आगे नहीं बढ़ा सकते। विज्ञान में आत्मा को डालना पड़ेगा। आत्म ज्ञान के सामने विज्ञान चींटी जैसा है व आध्यात्मिक ज्ञान समुद्र जैसा है। इसको हमें समझना होगा। जितनी जल्दी समझेंगे उतना हमारे लिए अच्छा होगा।

जिन्होंने नये-नये रिसर्च करके यह मान लिया कि विज्ञान में आत्मा को जोड़ना होगा। हमें अनेकान्त की दृष्टि से देखना होगा, ऐसा दृष्टान्त अन्य किसी भी धर्म में नहीं जैसा जैन धर्म में है।

कितना भी आर्थिक विकास कर ले हमें शान्ति नहीं मिल सकती, शान्ति आध्यात्मिक विकास में ही है।

एक बालक ने वैज्ञानिक से पूछा कि क्या आप एक चींटी या घास की पत्ती बना सकते हैं? क्योंकि घास की पत्ती घास से ही उगेगी, जीव से ही जीव बनता है। अतः हमें जीवों की हत्या करने का कोई अधिकार नहीं विदेशों के वैज्ञानिक 20 वर्षों से आत्मा को समझने का प्रयास कर रहे हैं परन्तु नहीं समझ पा रहे हैं।

एक conferens में 1 हजार वैज्ञानिक सम्मिलित हुए थे। आत्म के भिन्न-भिन्न पर्याय पर चर्चा हुई थी। असली आत्मा क्या है? उसे ढूँढ़ रहे हैं। हमारे तीर्थंकरों व आचार्यों ने आत्मा के विषय में बताया है।

आत्मा सूक्ष्म से सूक्ष्म व बड़े स्थूल जीव में होता है। शरीर आत्मा का बाह्य आवरण मात्र है।

जब वैज्ञानिक आत्मा का ज्ञान करेंगे, अहिंसा को समझेंगे तभी हमारी पृथ्वी, जो आज छठे (6) विनाश की ओर चल रही है अर्थात् महाविनाश के मार्ग पर है, उसे बचाया जा सकता है। विज्ञान ने हमारे शरीर को खराब किया है। खाने के पदार्थ भी शुद्ध नहीं है। ऐसे इंजेक्शन व दवाईयाँ निकाली हैं जिससे सञ्जी, फल जल्दी बड़े व कलर फूल हो जाते हैं। परन्तु उनमें गुणवत्ता कम हो गई है। पाश्चात्य सभ्यता के पीछे दौड़ रहे हैं। आर्थिक विकास की होड़ (स्पर्धा) में सत्य असत्य का भान ही नहीं है। जीवों की हिंसा की ओर ध्यान ही नहीं है। इस दृष्टि से लोगों के मन में जागृति पैदा करना होगा। अहिंसा का भाव जगाना होगा।

संयुक्त राष्ट्र संघ ने 20 अक्टूबर को अहिंसा दिवस के रूप में घोषित कर हमें एक शानदार अवसर दिया है, जिसके माध्यम से पूरे विश्व में अहिंसा को फैला सकते हैं। भगवान् महावीर के सन्देश का पूरे विश्व में प्रचार-प्रसार करना हम जैनियों का कर्तव्य है। मात्र जैन नहीं अजैनों के अन्दर भी अहिंसा का बीज बोना है। देश में जितने भी हिंसात्मक कार्य हो रहे हैं, उनके विषय में लोगों को अवगत कराये व ऐसे पोस्टर बनवाये जिसे देखकर लोगों के मन में अहिंसा के भाव उत्पन्न हो। उसकी तैयारी जैन बन्धुओं को अभी करनी चाहिए, जिससे 20 अक्टूबर को पूरे विश्व में अहिंसा का शंखनाद हो और सभी अहिंसा से परिचित हो जाय कि अहिंसा होती क्या है।

Aacharya Kanaknandiji Gurudev is a Great Intellectual

- Pokharna (Senior Scientist of ISRO)

Dear Hitansji
Jai Jinendra

Thanks a lot for this email. Kindly convey my charansparsh with vandan of Tikhutto to Aacharya Bhagwan. I had this darshan in 2013 but could not meet him later. But I remember him daily as his picture is there with me. I have very high regards for him. I know that he is a great intellectual and close to Tirthankaras.

Kindly inform him that we in Ahmedabad have started a "Science and Spirituality Research Institute" for taking up such projects with more focus on Jainism. Kindly request him to give his blessings to us.

We would shortly purchase some of his books. Kindly send us phone number of the contact person who is in regular contact with him so that we can talk to him also. Also send us the name of the publisher who can provided these books to us.

Best regards

Pokharana (Senior Scientist of ISRO)