

जैन - एक धर्म है या विचार

और

जीवन परिवर्तन के लिए

जैन धर्म की भूमिका क्यों आवश्यक है



प्रेरणा एवं आशीर्वाद

उपप्रवर्तिनी मालवकीर्ति महासती पूज्य श्री कीर्तिसुधाजी म. सा.

गुरणीमाँ पूज्य श्री भक्तिश्रीजी म. सा. (सांसारिक माँ)

लेखक एवं संकलन कर्ता

विकास जैन (डांगी)

(नोट- किसी भी धर्म के बारे में सब कुछ बताना संभव नहीं होता , बहुत कुछ तो अपने अनुभव और जिज्ञासा से ही पता चलता है। मैंने जितना लिखा वह सिर्फ मेरी समझ का विषय है और पूरी तरह व्यक्तिगत है। जैन धर्म के अनेकांत और सूक्ष्मता को समझने के लिए अभी मैं भी प्रशिक्षु हूँ।)

मेरी कलम से....✍️

इक्कीसवीं सदी में जन्मे मेरे बच्चो को जैन धर्म की बेसिक जानकारी के अलावा ज्यादा मालूम नहीं था, और इसमें दोष उनका नहीं था क्योंकि स्कूल और कालेज की थका देने वाली पढ़ाई में समय कब चला जाता है पता ही नहीं चला और फिर रैंक में आने की होड़ एक एसी रेस जिसका कोई अंत नहीं, किन्तु सिर्फ घर परिवार के संस्कार और संस्कृति ने इन्हें परिवार और धर्म से जोड़ कर जरूर रखा है।

इस बार लाक डाउन में पूरा समय परिवार के साथ बिताने का सौभाग्य मिला और बच्चों के साथ बातचीत में मुझे लगा कि इन्हें अपने धर्म के बारे में वो बातें जरूर मालूम होना चाहिए जिससे ये जीवन में अपने धर्म और सिध्दांतों पर गर्व महसूस कर सकें।

मैंने उन्हें धर्म की अच्छी किताबें पढ़ने के लिए दी किन्तु बच्चो की अंग्रेजी भाषा की शिक्षा व्यवस्था ने महान संतो की उच्चस्तरीय हिन्दी और प्राकृत भाषा की किताबें पढ़ने में वो मन नहीं लगा पा रहे थे।

अब इसका हल मुझे ही निकालना था तो मैंने सोचा इन्हें जैन धर्म और हमारा धर्म जीवन परिवर्तन में कैसे सहायक हो सके इस बारे में सरल शब्दों में स्वयं ही लिखू।

यह मेरा प्रथम प्रयास है, आशा करता हूँ आप सभी को और विशेष कर बच्चों को अपने धर्म के बारे में जानकर गर्व महसूस जरूर होगा।

विकास जैन

विषय क्रम

| | | |
|-----|-------------------------------------|----|
| 1. | जैन प्रतिक | 5 |
| 2. | जैन ध्वज | 7 |
| 3. | जैन धर्म में ॐ का चिन्ह | 9 |
| 4. | नवकार मन्त्र | 11 |
| 5. | जय जिनेन्द्र | 13 |
| 6. | जैन धर्म का अर्थ | 15 |
| 7. | जैन विचारधारा | 17 |
| 8. | मोक्ष प्राप्ति के उपाय | 21 |
| 9. | जैन दर्शन | 24 |
| 10. | जैन धर्म का मर्म | 28 |
| 11. | जैन धर्म हमें क्या सिखाता है | 30 |
| 12. | एक जैनी के कर्तव्य | 32 |
| 13. | जैन धर्म की विशेषता | 33 |
| 14. | जैन धर्म की भारतीय संस्कृति को देन | 34 |
| 15. | जैन धर्म में व्रत | 37 |
| 16. | जैन धर्म की सबसे अच्छी बात है। | 40 |
| 17. | जैन धर्म के पांच सिद्धांत | 43 |
| 18. | जैन धर्म - दर्शन की प्रमुख शिक्षाएं | 44 |
| 19. | सम्प्रदाय और परम्परा | 46 |
| 20. | भगवान् महावीर के अनमोल वचन | 55 |
| 21. | आत्मिक(स्वयं का) विश्लेषण | 58 |
| 22. | धर्म का अर्थ | 63 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 23. | प्रकृति और ईश्वरीय व्यवस्था आपकी कैसे मदद करती है | 69 |
| 24. | रिश्तो का प्रबंधन | 87 |
| 25. | मिलावट कम हो तो जीवन सुधर जाए | 91 |
| 26. | मुस्कराहट और जीवन परिवर्तन | 95 |
| 27. | क्या समय के साथ चलना उचित नहीं है | 96 |
| 28. | निराश और बीमार होती जिंदगी को प्लान करने और पतन होते रिश्तो को मजबूत बनाये रखने में धर्म की भूमिका | 98 |
| 29. | और अंत में | 113 |



जैन धर्म



जैन प्रतीक

इस प्रतीक चिह्न का रूप जैन शास्त्रों में वर्णित तीन लोक के आकार जैसा है। इसका निचला भाग अधोलोक, बीच का भाग- मध्य लोक एवं ऊपर का भाग- उर्ध्वलोक का प्रतीक है। इसके सबसे ऊपर भाग में चंद्राकार सिद्ध शिला है। अनन्तान्त सिद्ध परमेष्ठी भगवान इस सिद्ध शिला पर अनन्त काल से अनन्त काल तक के लिए विराजमान हैं।

हाथ

चिह्न के निचले भाग में प्रदर्शित हाथ 'अभय' और लोक के सभी जीवों के प्रति अहिंसा का भाव रखने का प्रतीक है।

चक्र

हाथ के बीच में २४ आरों वाला चक्र चौबीस तीर्थकरों द्वारा प्रणीत जिन धर्म को दर्शाता है, जिसका मूल भाव अहिंसा है,

स्वस्तिक

ऊपरी भाग में प्रदर्शित स्वस्तिक की चार भुजाएँ चार गतियों-नरक, त्रियंच, मनुष्य एवं देव गति की द्योतक हैं। प्रत्येक संसारी प्राणी जन्म-मृत्यु के बंधन से मुक्त होना चाहता है।

तीन बिंदु चिन्ह

स्वस्तिक के ऊपर प्रदर्शित तीन बिंदु सम्यक रत्नत्रय-सम्यक दर्शन, सम्यक ज्ञान एवं सम्यक चरित्र को दर्शाते हैं और संदेश देते हैं कि सम्यक रत्नत्रय के बिना प्राणी मुक्ति को प्राप्त नहीं कर सकता है। सम्यक रत्नत्रय की उपलब्धता जैनागम के अनुसार मोक्ष प्राप्ति के लिए परम आवश्यक है।

सूत्र वाक्य

सबसे नीचे लिखे गए सूत्र 'परस्परपग्रहो जीवानाम्' का अर्थ प्रत्येक जीवन परस्पर एक दूसरे का उपकार करें, यही जीवन का लक्षण है।

संक्षेप में जैन प्रतीक चिह्न संसारी प्राणी मात्र की वर्तमान दशा एवं इससे मुक्त होकर सिद्ध शिला तक पहुँचने का मार्ग दर्शाता है।

~~~~~



## जैन ध्वज

जैन ध्वज पाँच रंगों से मिलकर बना एक ध्वज है। इसके पाँच रंग हैं: लाल, पीला, सफ़ेद, हरा और नीला/काला। जैन ध्वज में स्वस्तिक रत्न त्रय और सिद्धशिला का उपयोग अरिहंत और आचार्य दोनों के प्रतिक रंगों पर किया जाता है !

जैन धर्म में पाँच पदों को सबसे सर्वश्रेष्ठ माना गया है। इन्हें पंचपरमेष्ठी कहते हैं, ध्वज के पाँच रंग 'पंचपरमेष्ठी' के प्रतीक हैं

- **लाल** - सिद्ध भगवान, मुक्त आत्माएँ। जिनका मोक्ष हो चुका है अथवा जो आत्माये जन्म मरण से मुक्त हो चुकी हैं उन्हें सिद्ध कहा जाता है हालाँकि मोक्ष का मार्ग अरिहंत बताते हैं और उसी भव में मोक्ष जाने वाले भी होते हैं परन्तु अरिहंत आयुष्य कर्म सहित होते हैं इसलिए इनका प्रतिक रंग ध्वज में सिद्ध के प्रतिक रंग से नीचे होता है !

- **पीला** - आचार्य का प्रतिक रंग है ! जैन काल मान के हिसाब से जब केवलज्ञान होना (भरतक्षेत्र और ऐरावतक्षेत्र के हिसाब से) बंद हो जाता है तब संघ का दायित्व आचार्य का होता है ! जैन दर्शन में इस समय आचार्य ही वर्तमानिक सर्वोपरि पद है जिसकी आज्ञा में सारा संघ रहता है !
- **सफ़ेद** - अरिहन्त, शुद्ध आत्माएँ या जिन्होंने केवल ज्ञान प्राप्त कर लिया हो। मोक्ष मार्ग के उपदेशक होते हैं ! अरिहंत द्वारा ही चतुर्विध संघ की (साधु-साध्वी-श्रावक-श्राविका) स्थापना होती है और सर्व विरति और देश विरति धर्म के प्रवर्तक होते हैं इसलिए इनका प्रतिक रंग सफ़ेद सिद्ध के प्रतिक रंग के नीचे होता है !
- **हरा** - उपाध्ययों के लिए, जो शास्त्रों का सम्पूर्ण ज्ञान रखते हैं।
- **काला** - साधुओं के लिए, यह अपरिग्रह का भी प्रतीक है।

~~~~~




जैन धर्म में ॐ चिन्ह

जैनागम में अरिहंत, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय एवं साधु यानी मुनि रूप पाँच परमेष्ठी ही आराध्य माने गए हैं। इनके आद्य अक्षरों को परस्पर मिलाने पर 'ओम्'/'ओं' बन जाता है। यथा, इनमें से प्रथम परमेष्ठी 'अरिहन्त' या 'अर्हन्त' का प्रथम अक्षर 'अ' को लिया जाता है। द्वितीय परमेष्ठी 'सिद्ध' है, जो शरीर रहित होने से 'अशरीरी' कहलाते हैं। अतः 'अशरीरी' के प्रथम अक्षर 'अ' को अरिहन्त के 'अ' से मिलाने पर अ+अ='आ' बन जाता है।

उसमें तृतीय परमेष्ठी 'आचार्य' का प्रथम अक्षर 'आ' मिलाने पर आ+आ मिलकर 'आ' ही शेष रहता है। उसमें चतुर्थ परमेष्ठी 'उपाध्याय' का पहला अक्षर 'उ' को मिलाने पर आ+उ मिलकर 'ओ' हो जाता है। अंतिम पाँचवें परमेष्ठी 'साधु' को जैनागम में मुनि भी कहा जाता है।

अतः मुनि के प्रारंभिक अक्षर 'म्' को 'ओ' से मिलाने पर ओ+म् = 'ओम्' या 'ओं' बन जाता है।

जैन परम्परा की अनेक मूर्तियों की प्रशस्तियों, यंत्रों, हस्तलिखित ग्रंथों, प्राचीन शिलालेखों एवं प्राचीन लिपि में इसी प्रकार से -'ओम्'/'ओं' का चिह्न बना हुआ पाया जाता है। वस्तुतः प्राचीन लिपि में 'उ' के ऊपर 'रेफ' के समान आकृति बनाने से वह 'ओ' हो जाता था। और उसके साथ चन्द्रबिन्दु प्रयुक्त होने से वह -'ओम्'/'ओं' बन जाता था।

~~~~~



## नवकार महामंत्र

इस मंत्र के प्रथम पांच पदों में 35 अक्षर और शेष दो पदों में 33 अक्षर हैं। इसतरह कुल 68 अक्षरों का यह महामंत्र समस्त कार्यो को सिद्ध करने वाला व कल्याणकारी अनादि सिद्ध मंत्र है। इसकी आराधना करने वाला स्वर्ग और मुक्ति को प्राप्त कर लेता है।

शायद यह एकमात्र प्रार्थना है जिसमें किसी ईश्वर का नाम नहीं है और न किसी से कुछ माँगा गया है।

और शायद एकमात्र प्रार्थना है जिसमें सभी महापुरुषों को नमन किया गया है,

मेरे और तेरे का कोई झगड़ा नहीं। किसी धर्म या पंथ विशेष के नहीं, बल्कि दुनियाँ के सभी महापुरुषों को नमन करते हुए हुए लोककल्याण की भावना प्रकट की गई है।

नवकार मन्त्र बस यही कहता है, अरिहंत को, सिद्ध को, उपाध्याय को और जो भी इस दुनिया में महापुरुष हुए हैं या होंगे उन सभी को नमन /प्रणाम। किसी तीर्थंकर भगवान का नाम भी नहीं है, सिर्फ उन व्यक्तियों की बात कही जा रही है जो अपने गुणों के द्वारा जाने गये।

~~~~~



जिन्होंने राग और द्वेष को सम्पूर्ण रूप से जीत कर केवल ज्ञान प्राप्त कर लिया, अन्य सभी को भी मोक्ष प्राप्त करने का उपदेश देते हैं और आयुष्य कर्म पूर्ण होने पर मोक्ष प्राप्त कर जन्म मरण से छुटकारा प्राप्त करते हैं उन्हें जिन देव कहते हैं। जैन धर्म के अनुसार ऐसी आत्मा हमारे लिये सर्व श्रेष्ठ उपकारी है और हम भी उनके द्वारा बतलाये मार्ग पर चल कर मोक्ष प्राप्त कर सकते हैं। ऐसी महान् आत्माओं का स्मरण हर समय रहे

अतः जय जितेन्द्र बोलते हैं।

एक अर्थ यह भी किया जाता है कि जिन देवों में भी जो इन्द्र यानि राजा के समान अपने समय में तीर्थ (साधु, साध्वी, श्रावक और श्राविका का चतुर्विध संघ) की स्थापना करते हैं, उन्हें जिनेन्द्र कहते हैं, उनकी जय बोलते हैं। वर्तमान में तीर्थंकर भगवान महावीर स्वामी का शासन चल रहा है। अतः उनकी एवं तदनुसार इस भरत क्षेत्र में इस काल खण्ड में हुए कुल 24 अपने आराध्य तीर्थंकरों को स्मरण करने हेतु **जय जिनेन्द्र बोलते हैं।**

~~~~~



## जैन धर्म का अर्थ

'जिन द्वारा प्रवर्तित धर्म'। 'जैन' शब्द की उत्पत्ति 'जिन' से मानी गई है जो 'जिन' के अनुयायी हों उन्हें 'जैन' कहते हैं। 'जिन' शब्द बना है 'जि' से। 'जि' माने - जीतना। 'जिन' माने जीतने वाला। जिन्होंने अपने मन को जीत लिया, अपनी वाणी को जीत लिया और अपनी काया को जीत लिया और विशिष्ट ज्ञान को पाकर सर्वज्ञ या पूर्णज्ञान प्राप्त किया उन महा पुरुष को जिनेश्वर या 'जिन' कहा जाता है। जैन धर्म अर्थात् 'जिन' भगवान् का धर्म। इन्हीं जिनो के उपदेशों को मानने वाले होते हैं जैन।

जैन धर्म एकमात्र धर्म है जो वस्तु की स्वतंत्रता बताकर मुझे बोझ रहित- चिंता मुक्त करता है। मैं मेरा आत्मकल्याण करने के लिए स्वतंत्र हूँ। क्योंकि सुख मेरा स्वभाव है और स्वभाव निरपेक्ष होता है। यानी, मुझे सुखी होने के लिए किसीको पूजन करना पड़े या किसी को खुश करना पड़े ऐसी परतंत्रता नहीं है। मेरा सुख मुझसे है परसे कोई अपेक्षा नहीं रखता इस लिए मेरा स्वतंत्र स्वभाव मुझे पसंद होने से मेरा धर्म- जैनधर्म मुझे पसंद है।

जैन धर्म विश्व के सबसे प्राचीन दर्शन या धर्मों में से एक है, जैन ग्रन्थों के अनुसार जगत का न तो कोई कर्ता है और न जीवों को कोई सुख दुःख देनेवाला है। अपने अपने कर्मों के अनुसार जीव सुख दुःख पाते हैं।

जैन धर्म वीतरागियों का है। सभी तीर्थकरों ने अपना राज पाट छोड़ा और त्याग किया तो फिर संग्रह और दिखावा कैसे उचित हो सकता है। जिसने सब कुछ छोड़ दिया और निर्वाण प्राप्त किया, उसी तीर्थकर की सोने-चाँदी की मूर्ति बनाना कहाँ तक ठीक है? जिसने घर छोड़ दिया, उसका भव्य मंदिर, मंदिर में सोने चाँदी की कारीगरी, हीरे का मुकुट?

धार्मिक कार्यक्रमों में जो बोलियाँ लगाई जाती हैं, वो सिर्फ लोगों की धर्म भावना को जगा कर समाज के कार्य के लिए धन इकट्ठा करने का माध्यम मात्रा है। यात्री धर्मशाला, भोजन शाला इनके लिए बोलियाँ लगाई जाती हैं। ये सब सुविधा के लिए हैं। किसी को नाम मिल जाता है। त्याग होता है पर नाम भी होता है और नाम होता सन्मान होता है तो कर्म बंद भी होते हैं।

**धर्म का इससे कोई ताल्लुक नहीं है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, हिंसा और अहंकार पर विजय प्राप्त करना ही जैन धर्म है।**



## जैन विचारधारा

जैन विचारधारा में अहिंसा, अपरिग्रह, संयम और तप को मूल धर्म माना है।

1. **अहिंसा** से तात्पर्य मन की अहिंसा से है , विचारों की शुद्धता से है। कर्म तो बाद की बात है, पहले हिंसा मन में जन्म लेती है इसीलिए जोर मन की शुद्धता पर है।
2. **अपरिग्रह** - आज के युग में यह थोड़ा मुश्किल लगता है , दुनिया में उतना ही प्रवेश करना जितना जरूरी हो, जहाँ से वापस लौटना संभव हो।
3. **संयम**- मन का संयम, तन का संयम, विचारों और कर्मों में संयम। किसी भी चीज़ की अति नहीं।
4. **तप**- शरीर और मन के पार जाने की कला। जब मन की शुद्धता होगी, अपरिग्रह और संयम सध जायेगा, तब तप फलीभूत होता है। तप भूखा रहना नहीं, शरीर या मन को कष्ट देना नहीं, बल्कि तन और मन को साध कर अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर निकल जाना है।

**जैन धर्म में सिद्ध पुरुष (भगवान) तीर्थंकर क्यों होते हैं और हिन्दू धर्म में भगवान अवतारी क्यों होते हैं**

जैन धर्म में सिद्ध पुरुष के अवतार न कहकर तीर्थंकर कहने के पीछे मूल कारण को जानने के लिए 'अवतार' और 'तीर्थंकर' दोनों शब्दों के भाव को समझना होगा।

अवतार शब्द का अर्थ है उतरना अथवा नीचे आना। जब किसी महापुरुष को ईश्वर का अवतार कहा जाता है तो इसका अभिप्राय है कि कोई दिव्य शक्ति स्वर्ग अथवा बैकुंठ से पृथ्वी पर अवतरित हुई या नीचे आई।

जैन-दर्शन अवतारवाद में विश्वास नहीं करता। जैन दर्शन ऐसा नहीं मानता कि ईश्वर अथवा कोई अन्य दिव्य शक्ति समय-समय पर स्वर्ग या बैकुंठ से धरती पर अवतरित होती है।

जैन-दर्शन का मानना है कि प्रत्येक आत्मा में इतनी शक्ति है कि वह सिद्ध अवस्था को प्राप्त कर परमात्मा बन सकती है। सभी तीर्थंकर सिद्ध अवस्था को प्राप्त करने से पहले किसी न किसी भव में हम जैसे साधारण प्राणी ही थे। इस प्रकार जैन-दर्शन में ईश्वर का मानव रूप में अवतरण नहीं, अपितु मानव का ईश्वर रूप में उत्तरण (नीचे से ऊपर जाना) माना जाता है।

तीर्थ शब्द से अभिप्राय है पुण्य स्थान अथवा भवसागर से पार उतारने वाला। जैन दर्शन में उन सिद्धों को तीर्थंकर कहा गया है जो 'तीर्थ' की स्थापना करते हैं अर्थात् जो भवसागर से पार उतरने की राह बताते हैं। तीर्थंकर पहले स्वयं उस मार्ग को खोजकर उसपर चलते हैं तथा फिर औरों को रास्ता बताते हैं।

जैन-दर्शन किसी भी आत्मा को अवतार रूप में स्वीकार नहीं करता। ऐसी मार्गदर्शक सिद्ध आत्माओं को तीर्थंकर कहना ही उपयुक्त होगा।

**जैन धर्म हमें बताता है की मनुष्य योनि का लक्ष्य क्या है**

विश्व का एकमात्र धर्म जो इंसान को भक्त नहीं भगवान बनने का मार्ग दिखता है

जैन धर्म को कर्म प्रधान धर्म मानते हैं इसका तात्पर्य यह है कि हम जैसा कर्म करते हैं हमको उसका फल या तो इसी जन्म में या आने वाले जन्मों में मिलता है । इस संसार का कोई भी कर्ता धर्ता नहीं है। मेरे ख्याल से सिर्फ जैन धर्म ही वह धर्म है जो भक्त को भी भगवान बनने की छूट देता है ।

अपने कर्मों से मुक्त होने वाली हर आत्मा, परमात्मा (भगवान) है, जो कि अनन्त है और होते रहेंगे।

जैन धर्म ने हमें अपनी महिमा करना सिखाया है। इसमें हमें दीन-हीन नहीं बनाया बल्कि हमें सिद्धो समान ज्ञानवान बताया है। जैन धर्म में आप भगवान से झोली भरने की बात नहीं कर सकते क्योंकि उन्होंने तो ये नश्वर संसार असार जानकर स्वयं सब छोड़ दिया। वो आपको क्या देंगे?

**मंदिर जाकर मन्नत मांगना जैन धर्म ने हमें नहीं सिखाया बल्कि भगवान के समान हमें बताया और कहा 'तू तो परमात्मा है । तू कहाँ भोगो का भिखारी बना बैठा है । एक बार देख तो सही तेरे अंदर सुख का खजाना पड़ा है ।'**

इच्छा पूर्ति में सुख तो हमने अनंत काल से मान रखा था । जैन धर्म के दिग्गज आचार्यों ने हमें समझाया की यही तो तेरी गलती है, इच्छाओं की पूर्ति में नहीं उनके अभाव में सुख है ।

अरे! ये जीवन खाने पीने मौज करने में मत खो देना, ये मनुष्य भव तो चिंतामणि रत्न है | ये बार बार नहीं मिलेगा, इसे संसार रूपी समुद्र में मत फेंक देना |

आज तो तुझे अनुकूलता प्राप्त हुई है वह तेरे पूर्व पुण्य का उदय है, इसमें हर्ष मत करना | और जो कल प्रतिकूलता होगी वह भी तेरे पूर्व पाप के फल में होगी, इसलिए व्यर्थ विषाद करने से क्या फायदा है | अब यह अवसर आया है, अब तो आत्मा की सुध ले और अपना कल्याण कर | कब तक यूँ संसार में घूमता रहेगा? इस प्रकार जैन धर्म ने हमें संसार से विरक्ति का मार्ग बताते हुए भगवान बनने की समझ दी है | बहुत लोगो को अपनी ज़िन्दगी का मकसद अंत समय तक पता नहीं होता | लेकिन हमें इस मनुष्य भव का लक्ष्य पता है | हमारा जीवन लक्ष्यमय बनाया ये जैन धर्म की सबसे अच्छी बात है |

जैन धर्म में दयालुता को पहला स्थान दिया गया है। जैन धर्म में हत्या करना पाप माना जाता है। यहां तक की पेड़-पौधों, जानवरों और बैक्टीरिया तक को मारना पाप माना जाता है। यह धर्म आत्मा के अस्तित्व को मानता है और जीवन का एकमात्र लक्ष्य मोक्ष यानि की निर्वाण को मानता है।

## मोक्ष प्राप्ति के उपाय-

1. **सम्यक दर्शन**— अर्थात् धर्म को जानना, आगम द्वारा बताए गए जिन दर्शन के अनुसार बताए मार्ग पर चलना अपने जैन धर्म पर विश्वास करना सच्ची श्रद्धा रखना। अपने ही धर्म को सच्चा जानना सम्यक दर्शन कहलाता है।
2. **सम्यक ज्ञान** — अर्थात् धर्म को मानना , आगम द्वारा बताए गए जिनवाणी पर सच्ची श्रद्धा रखना बताए हुए मार्ग पर चलना जैसा कहा वैसा ही मानना आत्मा के ज्ञान को मानना कुज्ञान ज्ञान एवं मिथ्या ज्ञान को नहीं मानना गुरुओं के बताए ज्ञान को सच्चा मानना ही सम्यक ज्ञान है।
3. **सम्यक चारित्र** — अर्थात् जाने माने हुए धर्म मार्ग की ओर बढ़ना । आगम द्वारा बताए गए धर्म मार्ग पर आगे बढ़ना सम्यक चारित्र कहलाता है।  
आगम द्वारा बताए गए ये तीनों धर्म सम्यक दर्शन, सम्यक ज्ञान, और सम्यक चारित्र ये मोक्ष प्राप्ति के उपाय (साधन) है।

जैन धर्म में भगवान अरिहंत (केवली) और सिद्ध (मुक्त आत्माएँ) को कहा जाता है। जैन धर्म इस ब्रह्माण्ड की अभिव्यक्ति, निर्माण या रखरखाव के लिए जिम्मेदार किसी निर्माता ईश्वर या शक्ति की धारणा को खारिज करता है।

जैन दर्शन के अनुसार, यह लोक और इसके छह द्रव्य (जीव, पुद्गल, आकाश, काल, धर्म, और अधर्म) हमेशा से हैं और इनका अस्तित्व हमेशा रहेगा। यह ब्रह्माण्ड स्वयं संचालित है और सार्वभौमिक प्राकृतिक कानूनों पर चलता है। जैन दर्शन के अनुसार भगवान, एक अमूर्तिक वस्तु एक मूर्तिक वस्तु (ब्रह्माण्ड) का निर्माण नहीं कर सकती। जैन ग्रंथों में देवों (स्वर्ग निवासियों) का एक विस्तृत विवरण मिलता है, लेकिन इन प्राणियों को रचनाकारों के रूप में नहीं देखा जाता है; वे भी दुखों के अधीन हैं और अन्य सभी जीवित प्राणियों की तरह, अपनी आयु पूरी कर अंत में मर जाते हैं।

जैन धर्म के अनुसार इस सृष्टि को किसी ने नहीं बनाया। देवी, देवताओं जो स्वर्ग में हैं वह अपने अच्छे कर्मों के कारण वहाँ हैं और भगवान नहीं माने जा सकते। यह देवी, देवता एक नियत समय के लिए वहाँ हैं और यह भी मरण उपरांत मनुष्य बनकर ही मोक्ष जा सकते हैं।

जैन धर्म के अनुसार हर आत्मा का असली स्वभाव भगवंता है और हर आत्मा में अनंत दर्शन, अनंत शक्ति, अनंत ज्ञान और अनंत सुख है। आत्मा और कर्म पुद्गल के बंधन के कारण यह गुण प्रकट नहीं हो पाते। सम्यक् दर्शन, सम्यक ज्ञान, सम्यक् चरित्र के माध्यम से आत्मा के इस राज्य को प्राप्त किया जा सकता है। इन रतंत्रय के धारक को भगवान कहा जाता है। भगवान, इस प्रकार एक मुक्त आत्मा हो जाता है - दुख से मुक्ति, पुनर्जन्म, दुनिया, कर्म और अंत में शरीर से भी मुक्ति। इसे निर्वाण या मोक्ष कहा जाता है।

इस प्रकार, जैन धर्म में अनंत भगवान है, सब बराबर, मुक्त, और सभी गुण की अभिव्यक्ति में अनंत हैं। जैन दर्शन के अनुसार, कर्म प्रकृति के मौलिक कण होते हैं। जिन्होंने कर्मों का हनन कर केवल ज्ञान प्राप्त कर लिया है, उन्हें अरिहंत कहते हैं। तीर्थंकर विशेष अरिहन्त होते हैं जो 'तीर्थ' की रचना करते हैं, यानी की जो अन्य जीवों को मोक्ष-मार्ग दिखाते हैं।

जैन धर्म किसी भी सर्वोच्च जीव पर निर्भरता नहीं सिखाता। तीर्थंकर आत्मज्ञान के लिए रास्ता दिखाते हैं, लेकिन ज्ञान के लिए संघर्ष खुद ही करना पड़ता है।

## जैन दर्शन

जैन दर्शन के अनुसार जीव स्वभाव से मुक्त है किंतु अनादि अज्ञान या वासना के कारण कर्म बंधन में फंसा हुआ है। आत्मा को अपने मूल स्वभाव में आने में जो बाधा डालता है, वह बंध है। राग और द्वेष कर्म बंध के मूल बताए गए हैं। किसी भी पदार्थ या प्राणी के प्रति राग-द्वेषात्मक विकल्पों का होना बंधन है। उदाहरणार्थ, प्रिय शब्द सुनकर यदि किसी व्यक्ति के मन में राग उत्पन्न होता है तो वह बंधन है। यदि अप्रिय शब्द सुनकर मन में द्वेष उत्पन्न होता है तो वह भी बंधन है। परन्तु निंदा या प्रशंसा सुनकर भी यदि मन समभाव में रहता है, मध्यस्थ रहता है, तो उस स्थिति में न राग का बंधन है, न द्वेष का बंधन है।

बंधन शुभ व अशुभ दोनों प्रकार का हो सकता है, किंतु दोनों ही मोक्ष प्राप्ति में समान रूप से बाधक हैं। अध्यात्म कहता है कि केवल नरक में जाना ही बंधन नहीं है, स्वर्ग में जाना भी एक प्रकार का बंधन ही है। किसी अपराधी के पैरों में सोने की बेड़ी डाल दी जाये अथवा लोहे की, दोनों में विवेक दृष्टि से कोई अन्तर नहीं। बंधन दोनों जगह है। पाप लोहे की बेड़ी है तो पुण्य सोने की बेड़ी है। दोनों का काम एक ही है। यदि दोनों में अन्तर है तो केवल इतना ही है कि एक प्रतिकूल वेदन है और दूसरा अनुकूल वेदन है। एक दुःख रूप है तो दूसरा क्षणिक सुख रूप है।



मोक्ष का शाश्वत सुख प्राप्त करने के लिए जिस प्रकार पाप को छोड़ा जाता है, उसी प्रकार पुण्य को भी छोड़ा जाना अनिवार्य है। भगवान महावीर एक तीर्थंकर, एक मार्गदर्शक हैं जिन्होंने इस संसार के दुखों और कर्मों से मुक्त होकर मोक्ष पाने का मार्ग बताया। तीर्थंकर वह होता है जो खुद संसार से तिर जाता है और दूसरों को भी संसार से तिरकर मोक्ष का मार्ग दिखलाता है। अन्य धर्मों में कर्म करने की बात तो कही गयी है लेकिन कर्मों से मुक्त होने का मार्ग सिर्फ जैन धर्म में ही दिखाया गया है। इन कर्मों के कारण ही जीव संसार में दुख पाता है और अनादि काल से जन्म मरण के चक्र में घूमता रहता है। इन कर्मों से मुक्त होने से हमें इस जन्म में तो सुख मिलता ही है साथ ही आने वाले जन्मों में भी हम सुख पाकर धीरे धीरे मोक्ष पाने की ओर आगे बढ़ते हैं। यह मार्ग हमें भगवान महावीर ने दिखलाया है।

**भगवान महावीर ने हमें अनेकान्तवाद का सबसे महत्वपूर्ण और मूलभूत सिद्धान्त दिया है।** यह विचारों की बहुलता का सिद्धान्त है। अनेकान्तवाद की मान्यता है कि भिन्न-भिन्न कोणों से देखने पर सत्य और वास्तविकता भी अलग-अलग समझ आती है। अतः एक ही दृष्टिकोण से देखने पर पूर्ण सत्य नहीं जाना जा सकता। अनेकान्तवाद जैन धर्म का आधारभूत सिद्धान्त एवं दर्शन है। इसके अनुसार प्रत्येक प्रकार का ज्ञान 7 स्वरूपों में व्यक्त किया जा सकता है जो इस प्रकार हैं-

(१) है (२) नहीं है (३) है और नहीं है (४) कहा नहीं जा सकता (५) है किंतु कहा नहीं जा सकता (६) नहीं है और कहा जा सकता (७) नहीं है और कहा नहीं जा सकता।

जैन धर्म के मतानुसार किसी भी वस्तु के अनन्त गुण होते हैं। केवल मुक्त या फिर कैवल्य ज्ञान प्राप्त साधक को ही अनन्त गुणों का ज्ञान हो सकता है। साधारण मनुष्यों का ज्ञान आंशिक और सापेक्ष होता है। किसी भी वस्तु को समझने के विभिन्न दृष्टिकोण हो सकते हैं। ये सत्य के आंशिक रूप कहे जाते हैं। आंशिक और सापेक्ष ज्ञान से सापेक्ष सत्य की प्राप्ति ही संभव है, निरपेक्ष सत्य की प्राप्ति नहीं। सापेक्ष सत्य की प्राप्ति के कारण ही किसी भी वस्तु के संबंध में साधारण व्यक्ति का निर्णय सभी दृष्टियों से सत्य नहीं हो सकता। लोगों के बीच मतभेद रहने का कारण यह है कि वह अपने विचारों को नितान्त सत्य मानने लगते हैं और दूसरे के विचारों की उपेक्षा करते हैं।

अनेकान्तवाद को एक हाथी और पांच अंधों की कहानी से बहुत ही सरल तरीके से समझा जा सकता है। पांच अंधे एक हाथी को छूते हैं और उसके बाद अपने-अपने अनुभव को बताते हैं। एक अंधा हाथी की पूंछ पकड़ता है तो उसे लगता है कि यह रस्सी जैसी कोई चीज है, इसी तरह दूसरा अंधा व्यक्ति हाथी की सूंड पकड़ता है उसे लगता है कि यह कोई सांप है।

इसी तरह तीसरे ने हाथी का पांव पकड़ा और कहा कि यह खंभे जैसी कोई चीज है, किसी ने हाथी के कान पकड़े तो उसने कहा कि यह कोई सूँप जैसी चीज है, सबकी अपनी अपनी व्याख्याएं।

जब सब एक साथ आए तो बड़ा बवाल मचा। सबने सच को महसूस किया था पर पूर्ण सत्य को नहीं, एक ही वस्तु में कई गुण होते हैं पर हर इंसान के अपने दृष्टिकोण की वजह से उसे वस्तु के कुछ गुण गौण तो कुछ प्रमुखता से दिखाई देते हैं। **यही अनेकान्तवाद का सार है।**

## जैन धर्म का मर्म

हम प्रायः क्रियाकाण्डों में उलझकर धर्म के मर्म को भूल जाते हैं। जैन धर्म का मर्म जो समझ गया, समझो वो भव सागर से तिर गया ।

जैन धर्म का मर्म है अपने कषायों (क्रोध, मान, माया, लोभ) को समाप्त करके आत्मा को स्व-स्वरूप का बोध करवाता है । इस दृष्टि से जीवनयापन के कई सूत्र दिए गए हैं। कहीं हिंसामुक्त जीवन-शैली अपनाने को कहा गया है तो कहीं दान, शील, तप और भावना को धर्म का आधार बताया गया है। सभी के मूल में कर्म-बंध को रोकना और कर्म-निर्जरा को प्रोत्साहन देना है।

महत्व इस बात का है कि हमने उन सूत्रों को कितनी अच्छी तरह समझा है। उदाहरण के लिए जैन धर्म का मर्म अहिंसा है ऐसा तो सब कहते हैं | पर क्या इस “अहिंसा” का हमने अर्थ कभी समझा है? कभी नहीं | हमने आज तक जैन धर्म की अहिंसा का अर्थ समझा ही नहीं | हम तो परोपकार को अहिंसा मान बैठे, जबकि अहिंसा का वास्तविक अर्थ सबसे पहले स्वयं में होने वाली हिंसा को रोकना है |

हिंसा के संदर्भ में किसी का बुरा चाहना भी हिंसा है, किसी पर अन्याय होते देख कर खुश होना भी हिंसा है, किसी की निंदा-चुगली करना, किसी को धोखा देना , किसी पर कलंक लगाना इत्यादि भी सब हिंसा है |

हमने दूसरे जीवों को तो बहुत बचाया पर हम खुद को राग-द्वेष की आग में जलाते रहे | कभी हमें कोई प्रिय लगा, कभी हमें वही बुरा लगा | हमारी आत्मा इस संसार में ही रोती बिलखती रही है |

दान देने के संदर्भ में यदि कोई चाहे कि समाज में उसका नाम हो, लोग उसे दानवीर कहें अथवा दान देकर कोई अभिमान करे कि मेरे जैसा दानी कोई नहीं, तो ऐसी अवस्था में कर्म-निर्जरा न होकर कर्म-बंध ही होगा। ऐसे ही तप करने बाद कोई सम्मान की इच्छा करे अथवा अपने तप पर अभिमान करे तो इसका अर्थ यही होगा कि उसने धर्म के मर्म को समझा ही नहीं।

**जैन धर्म का मर्म यही है कि हमारी सभी क्रियाएँ कषाय रहित हों। जितने कषाय कम होते जाएँगे उतना ही हमारी आत्मा अपने लक्ष्य (मोक्ष) के निकट आती जाएगी।**

**अन्य शब्दों में कहा जा सकता है कि जैन धर्म का मर्म है देह के स्तर पर ना जीकर आत्मा के स्तर पर जीना।**

आपकी देह सिर्फ गंतव्य तक पहुंचने का साधन मात्र है जैसे एक स्थान से दूसरी स्थान की यात्रा करने के लिए कार, बस, रेल, हवाई जहाज़ आदि। इसलिए लक्ष्य आपका गंतव्य होना चाहिए साधन नहीं लेकिन साधन का ध्यान उतना जरूर रखना ताकि साधन आपकी यात्रा में सहयोगी बने।

## जैन धर्म हमें क्या सिखाता है

जैन धर्म बहुत स्वार्थी होना सिखाता है ।

स्व का अर्थी बनो ।

अपने हित की बात सोचो ।

हमने कभी अपना हित किया ही नहीं । हमेशा खुद को शरीर मान कर इसकी सेवा करते रहे। कभी परिजनों-धन को सहेज के रखने में आनंद माना । कब हमने अपने बारे में सोचा है?

जैन धर्म हमें अपने बारे में या यूँ कहूँ अपनी आत्मा जो की मैं हूँ उसके बारे में सोचना सिखाता है । दूसरे जीवों की हिंसा तो सहज ही नहीं होगी, जब उन जीवों से राग-द्वेष नहीं रहेगा । यही सच्ची अहिंसा है । और यही जैन धर्म का मर्म है ।

जैन धर्म हमें यह भी सिखाता है की अपनी अंतरात्मा की आवाज़ को सुनना और मानना ही सर्वोत्तम धर्म है। प्रत्येक कर्म के समय अपनी अंतरात्मा एक बार जरूर सही गलत का ज्ञान प्रदान करती है, जिसे हम मन के वशीभूत होकर अनेक प्रकार के तर्कों के माध्यम से दबा देते हैं, लेकिन जब मृत्यु हमारे सामने सब कुछ छीनने को तैयार खड़ी होती है तब एकबारगी हमें अपने द्वारा

किये सारे अनैतिक कार्य स्मरण हो आते हैं और फिर भगवान के सम्मुख हमारी ही अंतरात्मा हमें स्पष्ट सब कुछ बता देती है।

सन्मार्ग अपनाकर, भगवान ने हमें जो कुछ भी दिया है उससे मानवता की निष्काम सेवा करना, अपनी योग्यता और अर्जित संपत्ति का कमसे कम एक अंश समाज हित में लगाते हुए, आत्मपरिष्कार की दिशा में बढ़ना ही **सर्वोत्तम मानव धर्म** है।

## एक जैनी के कर्तव्य

देवपूजा गुरुपास्ति, स्वाध्यायः संयमस्तपः ।

दानञ्चेति गृहस्थानां, षट् कर्माणि दिने दिने ॥

ये छह कार्य जैन श्रावक को प्रतिदिन करना चाहिए । इन्हे षट् आवश्यक कहते हैं ।

1. देवपूजा: वीतरागी भगवान के गुणों का स्तवन करते हुए उन जैसा बनने की भावना भाना सच्ची देवपूजा है।
2. गुरु उपासना: निर्ग्रन्थ गुरु जो चलते फिरते सिद्ध के समान हैं उनकी सेवा करना व् उनके वचनो/आज्ञा का पालन करना ।
3. स्वाध्याय: वीतरागता के पोषक शास्त्र पढ़ना, मनन, चिंतन करना ।
4. संयम: इन्द्रियों को वश में करना और जीवों की रक्षा करना ।
5. तप: इच्छाओं का निरोध करना तप है ।
6. दान: आहार, ज्ञान, औषधी और अभय के चार प्रकार का दान सुपात्र को देना ।



## जैन धर्म की विशेषता

हर धर्म प्राणियों को भक्त बनने का उपदेश देता है, लेकिन जैन धर्म में भक्त नहीं बल्कि भगवान बनने का मार्ग बताया जाता है। महावीर के मात्र चरणों में पड़े रहने का मार्ग जैन धर्म नहीं है, बल्कि खुद भी महावीर बनकर उनके साथ मोक्ष में बैठने का नाम जैन धर्म है।

## जैन धर्म की भारतीय संस्कृति को देन

भारतीय संस्कृति को जैन धर्म की देन को अग्रलिखित रूप में स्पष्ट किया जा सकता है।

### आचरण की शुद्धता का प्रसार

जैन धर्म ने आचरण की शुद्धता पर बल दिया और अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, सत्य आदि पंच महाव्रतों को जीवन का आवश्यक कर्तव्य बतलाया। इससे भारतीय संस्कृति में मानवतावादी विचारधारा का प्रसार हुआ।

### समानता एवं सहिष्णुता

जैन धर्म में श्रमण और श्रावक संघों में सभी को समान महत्व दिया गया। इससे समाज में समानता की भावना का प्रसार हुआ। जैन धर्म ने जाति प्रथा तथा ऊंच नीच के भेदभाव का विरोध किया और सामाजिक समानता पर बल दिया। इसके परिणाम स्वरूप हिन्दू धर्म में प्रचलित जाति प्रथा के बंधन ढीले पड़ने लगे तथा ब्राह्मणों के प्रभुत्व में कमी आई। जैन धर्म में क्षमा, त्याग, तृष्णा मुक्ति, नम्रता आदि दस धर्मों के पालन पर महत्व दिया गया तथा संयमशील रहकर सहिष्णुता का उपदेश दिया गया।

## अहिंसावादी और संयमशील

जैन धर्म ने समाज में अहिंसा और कठोर संयम का प्रसार किया. अहिंसा परमो धर्म के वास्तविक जन्मदाता जैन ही हैं. यह सिद्धांत भारतीय समाज के लिए बड़ा लाभकारी सिद्ध हुआ. महावीर स्वामी ने पांच महाव्रतों के रूप में सामाजिक जीवन के उच्च आदर्श समाज के सामने प्रस्तुत किये.

## वैदिक धर्म पर प्रभाव

जैन धर्म के प्रभाव के कारण वैदिक धर्म में पशुबलि की प्रथा समाप्त होने लगी और जाति बंधन तथा ब्राह्मणों के प्रभुत्व में कमी आई.

## समाज सेवा की भावना

जैनों ने अनेक औषधालयों, धर्मशालाओं, पाठशालाओं, अनाथालयों आदि का निर्माण करवाया. इससे समाज पर अच्छा प्रभाव पड़ा और लोगों में दीन दुखियों, अनाथों, असहायों आदि की सहायता करने तथा उन्हें दान देने की प्रवृत्ति को बढ़ावा मिला.

## नारी स्वतंत्रता

महावीर स्वामी ने नारियों की दशा सुधारने पर भी बल दिया. उन्होंने घोषित किया कि पुरुषों की भांति स्त्रियों को भी निर्वाण प्राप्त करने का अधिकार है. स्त्रियों को जैन संघ में प्रविष्ट होने का अधिकार दिया गया. इस प्रकार जैन धर्म में नारी स्वतंत्रता को बल मिला.

## राजनीतिक क्षेत्र में योगदान

जैन धर्म के अहिंसा के सिद्धांत ने भारतीय शासकों को शांतिपूर्ण नीति अपनाने एवं जनता की भलाई के लिए प्रयत्नशील रहने की प्रेरणा दी.

## जैन धर्म में व्रत

जैन धर्म में व्रत रखने को भी महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। ये कई-कई दिन लंबे समय तक व्रत रखते हैं। जैन धर्म में व्रत के नियम काफी कठोर होते हैं। पुरे दिन में सिर्फ पानी पीकर और बिना कुछ खाए ये व्रत करने पड़ते हैं। कभी-कभी मोक्ष प्राप्ति के लिए जैन धर्म के अनुयायी मृत्यु होने तक खाने-पीने का त्याग करते हैं। यह एक तरह से आमरण अनशन होता है जिसे 'संथारा' कहा जाता है इसे मोक्ष प्राप्ति का उपाय भी माना जाता है।

जैन धर्म की दीक्षा लेने वाले जैन संतों का जीवन काफी कठिन होता है। दिगंबर जैन संत बिना वस्त्रों के रहते हैं, हर चीज हाथ में लेकर खाते हैं। किसी भी जगह जाने के लिए ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल नहीं करते और लंबी दूरी भी पैदल ही तय करते हैं। दिगंबर जैन भगवान महावीर के मौखिक ज्ञान का ही पालन करते हैं और जैन धर्म के लिखित ग्रंथों को नहीं मानते।

श्वेतांबर जैन श्वेत रंग के पतले कपड़ों को पहन कर रहते हैं और मुंह पर पट्टी बांध कर रखते हैं। पट्टी बांधने के पीछे कारण होता है कि ये सांस के माध्यम से बैक्टीरिया का मुंह में जाना भी जीव हत्या के समान पाप का कार्य मानते हैं। इसलिए ये हर समय मुंह पर पट्टी बांध कर रखते हैं।

जैन धर्म में आलू, जमीकंद, अदरक जैसे जमीन के नीचे पैदा होने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन वर्जित होता है क्योंकि इन खाद्य पदार्थों में भी ये जीवों की उपस्थिति मानते हैं। सूर्यास्त के बाद कुछ भी खाना-पीना जैन धर्म में वर्जित माना गया है। व्रत के दौरान भी ये दिनभर में सिर्फ गरम पानी पीते हैं।

अहिंसा परमो धर्म। जैन धर्म में हिंसा सूक्ष्मतर स्तर पर विवेचना की है। जीवदया और जैन धर्म सही मायनों में समानार्थी बन पड़े हैं।

रात्रि भोजन त्याग का कारण समझने के लिए आपको पहले सूक्ष्म जीवों के बारे में जानना होगा और उनके जीवन काल को जानना होगा। इस लोक में छोटे छोटे अतिसूक्ष्म जीव जो हमें लगभग कभी दिखाई भी नहीं देते हैं, सर्वत्र भरे पड़े हैं। चूँकि दिन के समय सूर्य-तप से सूक्ष्म जीवों का जन्म रुक सा जाता है अतः वातावरण में ऐसे जीव अपेक्षाकृत रूप से कम हो जाते हैं और हिंसा कम होती है।

रात्रि के समय चूँकि सूर्य का ताप नहीं होता और अंनत जीवों का जन्म होता है और रात्रि भोजन से हम उस हिंसा का निमित्त बनते हैं इसी लिए केवल जैन धर्म ही नहीं विज्ञान और भारतीय जीवन शैली दोनों रात्रि भोजन को निषेध बतलाते हैं।

जाति से जैन होने में और वाकई में जैन होने में बहुत अंतर है। जो जाति से जैन हैं वे बस जनगणना में जैन लिखा कर

जैनों की सत्ता को सुरक्षित किये हुए हैं । वे जैन तो हैं लेकिन जैनी नहीं।

जैसे कि रात में भोजन करते हैं, बिना छना पानी पीते हैं, पान गुटका वगैरह भी चलता है, ये या तो मंदिर-स्थानक जाते नहीं और यदि जाते हैं तो बस ऐसे जाते हैं कि अपनी उपस्थिति लगवाने आये हों ।

अब बात करते हैं उन जैनों की जो वाकई में जैनी हैं । सबसे अच्छी बात ये है कि यदि आपको जैन धर्म के सिद्धांत समझ मे आ गए तो आपका मनुष्य भव सफल हो जाता है। ये मनुष्य जन्म ( इंसानी जिस्म ) कितने मुश्किल से मिला है यदि इसका ज्ञान हो जाये तो आपका जीवन पद, पैसा, प्रतिष्ठा, माइक, माला, मंच का सारा लोभ जीवन मे से कोसों दूर चला जाता है।

इस दुनियां में जितनी भी समस्याएं हैं वे इन्हीं 6 बातों को लेकर हैं। लेकिन जैन धर्म का सही श्रावक (जैनी ) इन सभी से दूर रहता है । और खास बात ये की इनसे दूर रहकर ही खुश रहा जा सकता है।

**खुशी /सच्चा सुख ही जैन धर्म की सबसे अच्छी बात है।**

जैन धर्म विश्व के प्राचीनतम धर्मों में से एक हैं और इसका सबसे अच्छा पहलू है, व्यक्ति को अपने अस्तित्व की पहचान कराना और लक्ष्य के प्रति सजग कर एक उत्तम आचरण करने की दिशा देना ।

जैन व्यक्ति जन्म से नहीं बल्कि अपनी कर्म से जैन होता हैं। जैन श्रावक बनने के लिए हमें स्वयं में रमण करना होता हैं। जैन धर्म में जानियों द्वारा लिखे गए आगम का सर्वाधिक महत्व हैं और इनके ज्ञान से मनुष्य को अपने कर्मों व सोच का महत्व समझ आ जाता हैं। जैन धर्म पूर्णतः कर्म सिद्धांत आधारित हैं और स्वहित में अन्य जीवो पर दया करने की प्रेरणा देता हैं।

अहिंसा जैन धर्म का मूल सिद्धान्त है। जैन दर्शन में सृष्टिकर्ता कण कण में स्वतंत्र है इस सृष्टि का या किसी जीव का कोई कर्ता धर्ता नहीं है। सभी जीव अपने अपने कर्मों का फल भोगते हैं। जैन धर्म में सृष्टि का बहुत ही सूक्ष्म वर्णन किया गया हैं और हर कर्म का फल बताया गया हैं। आप जितना जैन धर्म के मूल में जायेंगे उतना आपको इस परंपरा पर गौरव होगा।

धर्म करत संसार सुख , धर्म करत निर्वाण ।

धर्म पंथ साधे बिना , नर तिर्यच समान ॥



जीव को यह बात गांठ बांध लेनी चाहिए की संसारिक सुख देने की भी ताकत किसी में हैं तो वो धर्म ही हैं,

अधर्म कभी सुख दे ही नहीं सकता (सांसारिक सुख "के लिए" धर्म करना मुखता हैं,) भला जो धर्म हीरा देने की क्षमता रखता हैं, उससे काँच मांगना कहाँ की होशियारी हैं?

धर्म का सर्वोत्कृष्ट फल तो निर्वाण हैं, मोक्ष हैं, अक्षय सुख हैं। अनंत काल का बाधा रहित सुख मिल सकता हैं सिर्फ धर्म से।

सुज बंधुओं को विचार करना चाहिए कि ऐसा क्या हैं जो उन्हें तिर्यच पशु पक्षियों से अलग करता हैं, आहार की लालसा, आहार प्राप्ति के लिए मेहनत ये सब वो भी करते हैं, रहने के लिए छत, सोने के लिए जगह तो वो भी ढूँढ लेते हैं, चिंटी, मधु मक्खी वगैरह भी घर बांध लेते हैं, गाय भैंस भी अपने बछड़ों का पालन पोशन कर लेते हैं, "मेरी गली" ऐसा मान कर कुत्ते भी आपस मे लडते हैं, फिर भला हम में और पशुओं में अंतर क्या?

क्रोध, मान, माया, लोभ, राग, द्वेष, मोह, रति-अरति (अच्छा,बुरा लगना), ये सब तो तिर्यच में भी हैं, हम में और पशुओं में अंतर तब पडता हैं जब हम इन सब से उपर उठने का प्रयास करते हैं, और यही प्रयास का नाम धर्म हैं।

जैन धर्म हैं, परम साता दायक, समता दायक, सुख दायक, मोक्ष विश्राम दायक, आशा एवं निराशा विनाशक, दुर्गुण हरता, स्वगुण प्रगट कर्ता । जो भी शुभ एवं शुद्ध हैं, सब धर्म का ही प्रभावना हैं ।

जैन धर्म की शिक्षाओं के महत्वपूर्ण पहलू कुछ विचारों पर आधारित हैं, जो बेहतर शांतिपूर्ण जीवन जीने में मदद कर सकते हैं। महावीर ने सही विश्वास, उचित आचरण और ज्ञान जैसे विचारों पर जोर दिया, ज्ञान बहुत महत्वपूर्ण है। ये वास्तव में एक व्यक्ति के जीवन को आकार देते हैं। महावीर कर्म में विश्वास करते थे और हमें कर्म के दुखों से मुक्त करते हैं और मोक्ष या निर्वाण प्राप्त करते हैं। महावीर का ईश्वर पर कोई विश्वास नहीं था, लेकिन सभी आत्माओं में एक शक्ति के अस्तित्व में विश्वास था, जो सर्वशक्तिमान है।

**तीर्थंकर भगवान महावीर द्वारा प्रचारित पांच सिद्धांत निम्न हैं:**

1. **अहिंसा** – किसी भी जीवित प्राणी को घायल नहीं करना।
2. **सत्य** – सत्य बोलना
3. **अस्तेय** – चोरी न करना
4. **त्याग** – संपत्ति का मालिक नहीं
5. **ब्रह्मचर्य** – सदाचारी जीवन जीने के लिए

जैन धर्म की शिक्षाओं का भारतीय जनसंख्या पर धर्म, संस्कृति, भाषा, व्यंजन पर व्यापक प्रभाव है। महावीर ने जातिविहीन, वर्ग कम समाज को उच्च और निम्न, लिंग भेदों के साथ प्रतिपादित किया। उनकी शिक्षाओं ने जीने के लिए एक बेहतर आसपास का निर्माण करने में मदद की है। जैन धर्म हमें सच्चा और ईमानदार होना सिखाता है, चोरी, झूठ और सामान्य असुरक्षा का एक समाज बनाने में मदद करता है।

जैन धर्म प्रत्येक जीवित पदार्थ के बीच आत्मा के अस्तित्व में विश्वास करता है इसलिए इसने शाकाहार और पशुबलि के त्याग को प्रोत्साहित किया। यह सबसे मानवीय आधारों से महत्वपूर्ण है और इसने समाज में एक बदलाव लाया है। शांति और अहिंसा के आधार पर जैन धर्म का बहुत बड़ा योगदान है।

जैन धर्म की शिक्षाएँ समानता, अहिंसा, आध्यात्मिक मुक्ति और आत्म-नियंत्रण के विचारों पर बल देती हैं। महावीर ने हजारों वर्ष पूर्व जो पढ़ाया है उसका आधुनिक जीवन में अभी भी महत्व है।

## जैन धर्म - दर्शन की प्रमुख शिक्षाएं

1. सृष्टि या जगत अनादि और अनंत है. यह स्वाधीन है. इसकी रचना किसी अन्य सत्ता ने नहीं की है . इसका पालन और संचालन करने वाला भी अन्य कोई नहीं है.
2. शरीर भौतिक पदार्थ है और आत्मा चेतन है.
3. शरीर और आत्मा का संयोग ही जीवन है.
4. सांसारिक राग द्वेष के कारण मनुष्य सुख-दुःख का अनुभव करता है.
5. मनुष्य अपने कर्मों का फल भोगता है.
6. जीवन का लक्ष्य है - "मुक्ति" अर्थात् सांसारिक सुख - दुःख से मुक्त होकर परम ज्ञान और आनंद की स्थाई अवस्था को प्राप्त करना .
7. मुक्ति का सूत्र है- सम्यक दर्शन (Right Vision) +सम्यक ज्ञान (Right Knowledge)+सम्यक आचरण (Right Conduct).
8. दर्शन -ज्ञान-चरित्र का व्यवहारिक सूत्र है -अहिंसा,अपरिग्रह (भौतिक वस्तुओं पर न्यूनतम निर्भरता) और अनेकांत

दृष्टि (विविध विचारधाराओं के प्रति उदार और समावेशी सोच)

जैन धर्म दर्शन पूर्णतया मानवीय चिंतन प्रणाली हैं जो समस्त जीव जगत के प्रति करुणा भाव के साथ मनुष्य के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध हैं.

## सम्प्रदाय और परम्परा

जैन धर्म के सभी तीर्थंकर क्षत्रिय कुल में हुए थे। इससे मालूम होता है कि पूर्वकाल में जैन धर्म क्षत्रियों का धर्म था, लेकिन आजकल अधिकांश वैश्य लोग ही इसके अनुयायी हैं।

वैसे दक्षिण भारत में सेतवाल आदि कितने ही जैन खेतीबारी का धंधा करते हैं। पंचमों में ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य इन तीनों वर्णों के धंधे करनेवाले लोग पाए जाते हैं। जिनसेन मठ (कोल्हापुर) के अनुयायियों को छोड़कर और किसी मठ के अनुयायी चतुर्थ नहीं कहे जाते। चतुर्थ लोग साधारणतया खेती और जमींदारी करते हैं। सतारा और बीजापुर जिलों में कितने ही जैन धर्म के अनुयायी जुलाहे, छिपी, दर्जी, सुनार और कसेरे आदि का पेशा करते हैं।

तीर्थंकर महावीर के समय तक अविच्छिन्न रही जैन परंपरा ईसा की तीसरी सदी में दो भागों में विभक्त हो गयी : दिगंबर और श्वेताम्बर। मुनि प्रमाणसागर जी ने जैनों के इस विभाजन पर अपनी रचना 'जैनधर्म और दर्शन' में विस्तार से लिखा है कि आचार्य भद्रबाहु ने अपने ज्ञान के बल पर जान लिया था कि उत्तर भारत में १२ वर्ष का भयंकर अकाल पड़ने वाला है इसलिए उन्होंने सभी साधुओं को निर्देश दिया कि इस भयानक अकाल से बचने के लिए दक्षिण भारत की ओर विहार करना चाहिए। आचार्य

भद्रबाहु के साथ हजारों जैन मुनि (निर्ग्रन्थ) दक्षिण की ओर वर्तमान के तमिलनाडु और कर्नाटक की ओर प्रस्थान कर गए और अपनी साधना में लगे रहे। परन्तु कुछ जैन साधु स्थूलबाहु के नेतृत्व में उत्तर भारत में ही रुक गए थे। अकाल के कारण यहाँ रुके हुए साधुओं का निर्वाह आगमानुरूप नहीं हो पा रहा था इसलिए उन्होंने अपनी कई क्रियाएँ शिथिल कर लीं, जैसे कटि वस्त्र धारण करना, ७ घरों से भिक्षा ग्रहण करना, १४ उपकरण साथ में रखना आदि। १२ वर्ष बाद दक्षिण से लौट कर आये साधुओं ने ये सब देखा तो उन्होंने यहाँ रह रहे साधुओं को समझाया कि आप लोग पुनः तीर्थकर महावीर की परम्परा को अपना लें पर साधु राजी नहीं हुए और तब जैन धर्म में दिगंबर और श्वेताम्बर दो सम्प्रदाय बन गए।

जैन धर्म में दिगंबर और श्वेताम्बर सम्प्रदाय के विघटन के अन्य मतानुसार दिगंबर सम्प्रदाय भगवान महावीर के शासन काल में साधु जीवन व्यतीत करने की जो प्रक्रिया थी वो उसे ही अपनाते हैं जबकि श्वेताम्बर सम्प्रदाय भगवान महावीर अपने ज्ञान बल से आने वाले कलयुग के लिए साधु जीवन की क्या प्रक्रिया होनी चाहिए जैसा भगवान निर्देशित करके गए वो उसे अपनाते हैं।

इस तरह जैन धर्म मुख्यतः दो सम्प्रदायों में विभाजित है- दिगम्बर और श्वेताम्बर. श्वेताम्बर की भी दो प्रमुख शाखाएँ हैं - मूर्तिपूजक (मंदिर मार्गी) और स्थानकवासी.

इन सभी शाखाओं के मुनियों के आचरण संबंधी नियम अलग अलग हैं.

दिगंबर मुनि जैन दिशाओं को ही अपने वस्त्र मानते हैं और आजीवन नग्न रहते हैं। जबकि श्वेताम्बर मुनि श्वेत वस्त्र धारण करते हैं. दिगंबर मुनि भोजन के लिए प्रतिदिन निश्चित समय पर निकलते हैं. रास्ते में जैन धर्मावलम्बी स्त्री-पुरुष उन्हें अपने घर के सामने खड़े होकर भोजन ग्रहण करने के लिए निवेदन करते हैं. इस क्रिया को पड़गाहन कहते हैं। अनुकूलता होने पर मुनि उस घर में भोजन ग्रहण कर लेते हैं।

वे खड़े खड़े ही हथेली से भोजन लेते हैं। वर्तनों का प्रयोग नहीं करते.

श्वेताम्बर मुनि अनेक घरों से भिक्षा लेते हैं. भिक्षा पात्र में एकत्र भोज्य सामग्री को अपने ठहरने के स्थान पर लाकर ग्रहण कर लेते हैं.

दिगम्बर मुनि केवल दो उपकरण अपने साथ रखते हैं- मोरपंख से निर्मित पिच्छिका और काष्ठ का कमंडल. श्वेताम्बर स्थानकवासी मुनि मुंह पर पट्टी बांधे रखते हैं. इन पंथों के मुनियों के आचरण संबंधी नियमों में अनेक अंतर हैं. दिगम्बर मुनि के नियम अत्यंत कठिन हैं. उसकी तुलना में श्वेताम्बर साधुओं के नियम सरल हैं. किन्तु सैद्धांतिक स्तर पर सभी जैन मुनि निम्न लिखित आदर्शों का पालन करते हैं-



1. आहार - विहार और व्यवहार में अहिंसा का अधिकतम पालन.
2. अपरिग्रह अर्थात् वस्तुओं का यथासंभव न्यूनतम उपयोग
3. धन संपत्ति का सर्वथा त्याग
4. पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन
5. सतत पदयात्रा
6. नियमित सामायिक(ध्यान,आत्म चिंतन)

शास्त्रीय शब्दावली में जैन साधू 28 मूलगुणों का पालन करता है

**प्रथम जैन सभा** चन्द्रगुप्त मौर्य के शासनकाल में पाटलीपुत्र में भद्रबाहु एवं स्म्मृति विजय के निरिक्षण में हुई. इसमें जैन धर्म के महत्वपूर्ण 12 अंगों का प्रणयन व धर्म का श्वेताम्बर व दिगम्बर में विभाजन.

**दूसरी जैन सभा-** यह सभा छठी शताब्दी में गुजरात के वल्लभी नामक स्थान पर देवधगणी की अध्यक्षता में हुई. इनमें जैन धर्मग्रंथों को अंतिम रूप में संकलित कर लिपिबद्ध किया गया. तदुपरांत, अलग अलग समय पर भिन्न भिन्न आचार्यों के द्वारा विभिन्न पंथ और सम्प्रदाय बनाये गए और धर्म पालन के अलग अलग नियम बनाये गए जैसे मूर्ति पूजक और गैर मूर्तिपूजक (स्थानक वासी) आदि और तरह जैन समाज का विघटन होता गया

1. ईसा के १००० साल पहले ४० करोड़ जैन थे |
2. ईसा के ५००-६०० साल पहले २५ करोड़ जैन थे |
3. ईश्वी ८१५ में सम्राट अमोघवर्ष के काल में २० करोड़ जैन थे |
4. ईश्वी ११७३ में महाराजा कुमारपाल के काल में १२ करोड़ जैन थे |
5. ईश्वी १५५६ अकबर के काल में ४ करोड़ जैन थे |

यदि इन आंकड़ों को सही माना जाय तो यह अत्यधिक चिंता का विषय है कि अकबर के काल से २५०० वर्ष पहले जैन ४० करोड़ थी और उसके समय तक यह संख्या ९०% की कमी के बाद महज १०% बची |

इसके बाद अब कुछ नए आंकड़ों पर विचार करें | साल 2001 के आंकड़ों के अनुसार भारत की कुल आबादी 102 करोड़ थी जिसमें हिंदुओं की आबादी (82.75 करोड़ (80.45 प्रतिशत) और मुस्लिम आबादी 13.8 करोड़ (13.4 प्रतिशत) थी | इसी जनगणना के अनुसार भारत में जैन धर्म के लोगों की संख्या 4,225,053 थी जबकि उस समय भारत की कुल जनसंख्या 1,028,610,328 थी | इसके दस साल बाद 2011 में हुई जनगणना के अनुसार जैन धर्म के लोगों की संख्या बढ़कर 44 लाख हो गई थी। वहीं भारत की जनसंख्या भी बढ़कर 120 करोड़ हो गई थी। और वर्तमान में वर्ष 2020 जैन धर्मावलम्बियों की संख्या सिर्फ 48 से 50 लाख के बीच सीमित है जोकि जनसंख्या का मात्र 0.6% है.

जैन धर्म भारत के लगभग सभी प्रदेशों का प्रमुख धर्म था, आज वह गिने चुने क्षेत्र में सिमट कर रह गया है अब कोई भी धर्म तभी बचा रह सकता है जब उसको मानने वाले बचे रहें. जैन बचेंगे तो जैन धर्म परंपरा बचेगी, जैन साहित्य बचेगा, जैन मंदिर बचेंगे। जनसांख्यिकीय आंकड़ों से संकेत मिलता है कि भविष्य में जैनों का अनुपात और भी कम होता जाएगा। इस प्रतिकूल परिस्थिति में समृद्ध जैन धर्म-दर्शन, परंपरा, विपुल साहित्य और भव्यतम जिनायतनों की सुरक्षा और संरक्षा का दायित्व स्वाभाविक रूप से जैन समाज का है। जैन समाज को अपनी गौरवशाली धर्म परंपरा के प्रति सचेत रहना चाहिए, साहित्य के अध्ययन को महत्व देना चाहिए और धार्मिक पंथवाद से ऊपर उठकर सामाजिक स्तर पर अधिक संगठित होना चाहिए।

जैनों को अन्य धर्मावलम्बियों के साथ अधिकाधिक उदारता और सहिष्णुता के साथ रहना सीखना चाहिए तथा जैन धर्म को रूढ़िगत संकीर्णताओं से मुक्त कर वृहत्तर हिन्दू समाज के साथ ज्यादा समावेशी सांस्कृतिक दृष्टि से संवाद करना चाहिए . वैसे भी जैन धर्म और जैन साधुओं के प्रति हिंदू समाज में अत्यधिक आदर भाव है और जैन धर्म के प्रत्यक्ष अनुयायी भले कम हों पर जैन धर्म का भारतीय धर्मों पर गहरा और अमिट प्रभाव है.

इस तरह से २४ तीर्थंकर देव एवं वर्तमान शाशनाधिपति भगवान महावीर और नवकारमंत्र इनसे हम सभी सहमत है किन्तु दिगंबर,

श्वेताम्बर, विभिन्न पंथ और संप्रदाय, मत, नियम, प्रथा यह सब इतना ज्यादा हो गया की नई पीढ़ी के आम साधारण जैन श्रावक अंदर से विचलित हे परेशान है की सही क्या है, कोनसा पंथ और संप्रदाय ठीक है क्या क्रिया ठीक है, जैन होने का मतलब क्या है और क्या होना चाहिए।

प्रभु वीर ने जिन धर्म परम्परा का बीज इतने साल पहले बोया था, आज वह बिज एक पौधे का आकार ले चूका है। प्रभु वाणी अनुसार इस बिज से उगने वाला पेड़ एक वटवृक्ष की तरह हर दिशा में फैलेगा और अपनी छाँव में आने वाले हर आश्रित को मोक्ष सुख की परम शांति प्रदान करेगा।

२५४२ साल की अल्प आयु में ही यह पौधा अतिशय फलदायी सिद्ध हुआ है। वीर प्ररूपित धर्म सिद्धांत इसकी जड़े है जो इसे मजबूती से धाराताल से जोड़े रख रही है। और आगे आने वाले वर्षों में भी जोड़े रखेगी।

जैसे की होता आया है कि हर पेड़ के तने से अनेकों शाखाएं स्फुरित होकर पेड़ का फैलाव बढ़ने में सहयोग देती है। पर अपने मूल तने या जड़ों से अलग नहीं होते। हर शाखा अपना खुराक और पानी उस पेड़ की जड़ों से ही प्राप्त करती है। हम चाहे जितना पानी ऊपर से डाले, या चाहे जितनी खाद उनपर छिड़क दे। शाखाये ग्रहण उसी पानी और खुराक को करेगी जो पेड़ की

जड़ से होकर उनतक आएगा | हर शाखा पर कई पत्तिया, फूल और फल लगते हैं | आकर या रंग में थोडा बहुत फर्क हो सकता है पर गुणों में कोई फर्क नहीं होता |

उसी प्रकार हमारे धर्म वृक्ष की कई शाखाएं हैं | हर शाखा की अपनी पत्तियां, फूल और फल आदि हैं | व्यवहार, आचरण, साधना से चाहे थोड़ी बहोत अलग हो पर सब का ध्येय एक ही है | सभी शाखाओं का आखिरी ध्येय मोक्षफल ही है |

हर शाखा सैद्धांतिक रूप से जब तक मूल जड़ से जुडी हुई रहती है तभी तक फल, फूल और पत्ते देती है | जिस क्षण वह अपने तने से अलग होकर अपना फैलाव बढ़ाने की कोशिश करती है | नियमा काल को प्राप्त होते हुए समस्त रूप से विलीन हो जाती है |

पेड़ की किसी भी शाखा किसी भी दूसरी शाखा से गुणों में कम नहीं होती| जिस तरह हम किसी भी पेड़ का ध्यान रख कर उसका पोषण करते हैं, उसी तरह हम धर्म का पोषण करें | इससे किसी भी शाखा या प्र-शाखा का ध्यान अलग से रखने की जरूरत नहीं पड़ेगी | हर एक शाखा अपने अपने हिसाब से फलेगी, फूलेगी | हम किसी भी पंथ, सम्प्रदाय या गच्छ को मानते हो, कोई फर्क नहीं पड़ता | बस हम किसी दूसरे सम्प्रदाय, पंथ या गच्छ को

भी सम्पूर्ण सम्मान देंगे और उनका आदर भी वैसे ही करेंगे जैसे अपने वाले का करते हैं ।

आप सभी से नम्र विनंती है की शाखा से अधिक अगर तने और जड़ को पुष्ट करने की कोशिश करेंगे तो इस शासन का सम्पूर्ण काल स्वर्णिम अक्षरों से लिखा जायेगा।

भगवान महावीर स्वामी दुनिया के उन चुनिन्दा महात्माओं में से एक है जिन्होंने मानव जाति की भलाई के लिए अपना राज्य, धन-एश्वर्य और सारी सुख-सुविधाएँ छोड़कर त्याग और तपस्या का रास्ता अपनाया। उन्होंने सारे संसार को सत्य और अहिंसा का पाठ पढाया और पूरी दुनिया को जैन धर्म के पांच सिद्धांत बताये- सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य और अस्तेय.

## भगवान् महावीर के अनमोल वचन

1. जीओ और जीने दो, किसी को दुःख मत दो क्योंकि सभी का जीवन उनके लिए प्रिय होता है
2. अहिंसा सबसे बड़ा धर्म है
3. अगर आपको खुश रहना है तो दो चीजे हमेशा याद रखो भगवान और अपनी मौत
4. क्रोध हमेशा अधिक क्रोध को जन्म देता है और क्षमा और प्रेम हमेशा अधिक क्षमा और प्रेम को जन्म देते हैं
5. किसी आत्मा की सबसे बड़ी गलती अपने असल रूप को ना पहचानना है, और यह केवल आत्म ज्ञान प्राप्त कर के ठीक की जा सकती है.
6. शांति और आत्म-नियंत्रण अहिंसा है.
7. प्रत्येक जीव स्वतंत्र है. कोई किसी और पर निर्भर नहीं करता.
8. भगवान् का अलग से कोई अस्तित्व नहीं है, हर कोई सही दिशा में सर्वोच्च प्रयास कर के देवत्व प्राप्त कर सकता है.
9. प्रत्येक आत्मा स्वयं में सर्वज्ञ और आनंदमय है, आनंद बाहर से नहीं आता
10. हर एक जीवित प्राणी के प्रति दया रखो. घृणा से विनाश होता है

11. सभी जीवित प्राणियों के प्रति सम्मान अहिंसा है
12. सभी मनुष्य अपने स्वयं के दोष की वजह से दुखी होते हैं, और वे खुद अपनी गलती सुधार कर प्रसन्न हो सकते हैं.
13. आत्मा अकेले आती है अकेले चली जाती है, न कोई उसका साथ देता है न कोई उसका मित्र बनता है
14. जो लोग जीवन के सर्वोच्च उद्देश्य से अनजान हैं वे व्रत रखने और धार्मिक आचरण के नियम मानने और ब्रह्मचर्य और तप का पालन करने के बावजूद निर्वाण (मुक्ति) प्राप्त करने में सक्षम नहीं होंगे।
15. जिस प्रकार आप दुःख पसंद नहीं करते उसी तरह और लोग भी इसे पसंद नहीं करते. ये जानकर, आपको उनके साथ वो नहीं करना चाहिए जो आप उन्हें आपके साथ नहीं करने देना चाहते.
16. एक सच्चा इंसान उतना ही विश्वसनीय है जितनी माँ, उतना ही आदरणीय है जितना गुरु और उतना ही परमप्रिय है जितना ज्ञान रखने वाला व्यक्ति.
17. किसी को तब तक नहीं बोलना चाहिए जब तक उसे ऐसे करने के लिए कहा न जाय. उसे दूसरों की बातचीत में व्यवधान नहीं डालना चाहिए
18. किसी को चुगली नहीं करनी चाहिए और ना ही छल-कपट में लिप्त होना चाहिए.



19. वाणी के अनुशासन में असत्य बोलने से बचना और मौन का पालन करना शामिल है।
20. भिक्षुक (संन्यासी) को उस पर नाराज़ नहीं होना चाहिए जो उसके साथ दुर्व्यवहार करता है। अन्यथा वह एक अज्ञानी व्यक्ति की तरह होगा। इसलिए उसे क्रोधित नहीं होना चाहिए।
21. जितना अधिक आप पाते हैं, उतना अधिक आप चाहते हैं। लाभ के साथ-साथ लालच बढ़ता जाता है। जो २ ग्राम सोने से पूर्ण किया जा सकता है वो दस लाख से नहीं किया जा सकता।
22. कीमती वस्तुओं की बात दूर है, एक तिनके के लिए भी लालच करना पाप को जन्म देता है। एक लालचरहित व्यक्ति, अगर वो मुकुट भी पहने हुए है तो पाप नहीं कर सकता।
23. बाहरी त्याग अर्थहीन है यदि आत्मा आंतरिक बंधनों से जकड़ी रहती है।
24. जन्म का मृत्यु द्वारा, नौजवानी का बुढ़ापे द्वारा और भाग्य का दुर्भाग्य द्वारा स्वागत किया जाता है। इस प्रकार इस दुनिया में सब कुछ क्षणिक है।
25. साहसी हो या कायर दोनों को मरना ही है। जब मृत्यु दोनों के लिए अपरिहार्य है, तो मुस्कराते हुए और धैर्य के साथ मौत का स्वागत क्यों नहीं किया जाना चाहिए?

अभी तक हमने यह सब पड़ा की जैन धर्म क्या है और और इसे अपना कर जीवन मूल्यों में धारण कैसे हम मोक्ष को प्राप्त हो सकते हैं। किन्तु दुर्भाग्य से हम अपने धर्म को पूर्णतया समझने में शायद चूक कर रहे हैं और जिस धर्म को हमें विचारों में आचरण में दैनिक जीवन के कार्यों में उपयोग करना था उसे हमने सिर्फ क्रियाओं तक ही सिमित कर दिया ।  
सभी जैन बंधू स्वयं में जरूर विश्लेषण करें।

### आत्मिक( स्वयं का) विश्लेषण

हम आत्मा के उद्धार की बजाय शरीर के उद्धार में कार्य करने लगे हम आचरण में परिवर्तन की बजाय चमत्कार से जीवन में परिवर्तन की राह देखने लगे । भगवान महावीर ने अपने पुरे जीवन कार्य में कोई ईश्वरीय चमत्कार नहीं दिखाया । वे सिर्फ अपनी आत्मा के उद्धार के कार्य में लगे रहे और समस्त मानव जाती के कल्याण के लिए मार्ग प्रशस्त कर गए।

हम भगवान के द्वारा बताये मार्ग पर चलने की बजाय सिर्फ भगवान की कृपा प्राप्त हो जाय इसी प्रयास में लगे हुए हैं

और यही हमारी समस्या है, हम हमेशा यही सोचते हैं की ऐसा क्या करे जिससे भगवान की कृपा प्राप्त हो जाय।

हम सभी सिर्फ कृपा चाहते हैं, अमीर हो या गरीब सभी यही चाहते हैं की उन्हें भगवान से वरदान या साधु संतो से विशेष मांगिलक मिल जाय विशेष आशीर्वाद मिल जाय और हमारी समस्या समाप्त हो जाय मतलब हमें चाहिए क्या की हमारे दुःख सुख में बदल जाय अच्छा पैसा आ जाय बेटे बेटी की अच्छे घर में शादी हो जाय बड़ी नौकरी लग जाय व्यापार बड़ा हो जाय बड़ा लाभ मिल जाय, बीमारी से ठीक हो जाय इत्यादि ।

अब ये सोचो की क्या ये सब हमारी सही समस्या है ।

क्या आपको पता है दुःख और सुख हमें कहाँ से मिलता है, दुःख हमेशा दुसरो से मिलता और सुख हमेशा स्वयं से अंदर से मिलता है ।

दुःख और सुख सिर्फ हमारी मानसिक अवस्था है कुछ समय की परिस्थिति हे और कुछनहीं ।

में एक उदाहरण से आप का समझाता हु ।

अजय ने अपनी दुकान से अपने बेटे को एक काले रंग के ब्रीफकेस में पांच लाख रूपये दिए और कहा की वो इन्हे संजय को देकर आ जाए । बेटे ने बेग लिया और चला गया थोड़ी देर में एक व्यक्ति भागता हुआ आता हे और दुकान पर अजय को बताता है की बाजार में लूट हो गयी और लुटेरे काले रंग का ब्रीफकेस लूट कर ले गए।

**अब होता हे दुःख का प्रवेश.....**

अजय यह सुनकर सदमे में आ गया और सर पकड़ पर रोने लगा हाथ मेरे पांच लाख रुपये डूब गए तभी दुकान पर बेटा वापिस आ जाता है और कहता है की मैं तो संजय को पैसा दे आया और जो लूट हुई हे वो संजय पर हुई है इतना सुनकर अजय एक दम खुश हो जाता है ।

अब देखो लूट तो हुई हे किन्तु अब वो दुःख नहीं है क्युकी अब वो समस्या उसकी की नहीं है दूसरे की हो गयी है एक ही पल में सब कुछ बदल गया।

दुःख और सुख पल भर बदल सकते हे क्युकी जैसे हे परिस्थितियां बदली हमारी मानसिक अवस्था बदल गयी ।

### **हमें सभी परिस्थितियां में सम भाव रखना आना चाहिए।**

एक रेस्टोरेंट में अचानक ही एक कॉकरोच उड़ते हुए आया और एक महिला की कलाई पर बैठ गया।

महिला भयभीत हो गयी और उछल-उछल कर चिल्लाने लगी...कॉकरोच...कॉकरोच...

उसे इस तरह घबराया देख उसके साथ आये बाकी लोग भी पैनिक हो गए ...इस आपाधापी में महिला ने एक बार तेजी से हाथ झटका और कॉकरोच उसकी कलाई से छटक कर उसके साथ ही आई एक दूसरी महिला के ऊपर जा गिरा। अब इस महिला के चिल्लाने की बारी थी...वो भी पहली महिला की तरह ही घबरा गयी और जोर-जोर से चिल्लाने लगी! दूर खड़ा वेटर ये सब देख

रहा था, वह महिला की मदद के लिए उसके करीब पहुंचा कि तभी कॉकरोच उड़ कर उसी के कंधे पर जा बैठा।

वेटर चुपचाप खड़ा रहा। मानो उसे इससे कोई फर्क ही ना पड़ा, वह ध्यान से कॉकरोच की गतिविधियाँ देखने लगा और एक सही मौका देख कर उसने पास रखा नैपकिन पेपर उठाया और कॉकरोच को पकड़ कर बाहर फेक दिया।

मैं वहां बैठ कर कॉफी पी रहा था और ये सब देखकर मेरे मन में एक सवाल आया....क्या उन महिलाओं के साथ जो कुछ भी हुआ उसके लिए वो कॉकरोच जिम्मेदार था?

यदि हाँ, तो भला वो वेटर क्यों नहीं घबराया?

बल्कि उसने तो बिना परेशान हुए पूरी सिचुएशन को पेरफेक्टली हैंडल किया।

दरअसल, वो कॉकरोच नहीं था, बल्कि वो उन दो महिलाओं की अक्षमता थी जो कॉकरोच द्वारा पैदा की गयी स्थिति को संभाल नहीं पायीं।

मैंने रियलाइज़ किया है कि ये मेरे पिता, मेरे बाँस, मेरे बच्चों या मेरी वाइफ का चिल्लाना नहीं है जो मुझे डिस्टर्ब करता है, बल्कि उनके चिल्लाने से पैदा हुई डिस्टर्बेंस को हैंडल ना कर पाने की मेरी ना-काबिलियत है, जो मुझे डिस्टर्ब करती है।

ये रोड पे लगा ट्रैफिक जाम नहीं है जो मुझे परेशान करता है बल्कि जाम लगने से पैदा हुई परेशानी से डील ना कर पाने की मेरी अक्षमता है जो मुझे परेशान करती है।

यानि समस्या से कहीं अधिक, मेरी उन समस्या पर प्रतिक्रिया है जो मुझे वास्तव में परेशान करती है।

मैं इससे क्या सीखता हूँ? मैं सीखता हूँ कि मुझे लाइफ में प्रतिकार नहीं सही जवाबदारी का निर्वहन करना आना चाहिए।

महिलाओं ने कॉकरोच की मौजूदगी पर प्रतिकार किया था जबकि वेटर ने सही जवाब दिया था, रिएक्शन हमेशा स्वाभाविक होता है, बिना सोचे-समझे किया जाता है जबकि जवाबदारी का निर्वहन सोच समझ कर की जाने वाली चीज है।

**सार - जीवन को समझने का एक सुन्दर तरीका-**

जो लोग सुखी हैं वे इसलिए सुखी नहीं हैं क्योंकि उनके जीवन में सबकुछ सही है...वो इसलिए सुखी हैं क्योंकि उनके जीवन में जो कुछ भी होता है उसके प्रति उनका रवैया सही होता है।  
दुःख में रोना नहीं और सुख में हँसना नहीं और अगर ऐसा कर पाए तो समस्या खत्म ।

हमारे धर्म में कर्म और क्रिया से भी ज्यादा भाव को महत्व दिया गया है हमारे अंदर के बदलते भाव हमारे पाप और पुण्यो पर ज्यादा प्रभाव डालते हैं ऐसा बताया गया है ।

तभी तो कहते हैं की अंतिम समय यदि संथारा आ जाय पचखाण हो जाय और सभी से मिच्छामि दुक्कडम हो जाय तो अगला भाव

सुधर जाता है और यह सब कर्म और क्रिया से नहीं सिर्फ भाव से संभव है।

**धर्म का अर्थ क्या है?**

दीक्षा लेना?

तपस्या करना?

क्या सामयिक, प्रतिक्रमण करना है?

क्या मंदिर जाना है?

पूजा पाठ करना?

रात्रि भोजन का त्याग

तिथि(८+१४) का पालन करना ?

कंदमुल का त्याग?

असल में इन चीजों का उद्देश्य स्वभाव को बदलना है और कुछ समय और अधिक से अधिक इस जीवन के लिए सांसारिक पाप दोषो से बचना ।

लेकिन अक्सर लोग जीवन भर यह क्रियाएँ करते हैं और इसे ही धर्म बना लेते हैं। लेकिन वे अपने अहंकार को छोड़कर सरल नहीं बन सकते हैं। क्रोध को छोड़कर विनम्र नहीं बन सकते हैं। ईर्ष्या को छोड़कर उदार नहीं हो सकते।

प्राचीन जैन सूत्रों में कहा गया है कि भले ही कोई नग्न अवस्था में रहे या एक एक महीने उपवास करे, किंतु यदि उसके मन में मोह-माया है तो उसे सिद्धि मिलने वाली नहीं।

जब तक कि व्यक्ति स्वयं को बदलने के लिए दृढ़ निश्चय नहीं करता है, तब तक कोई भी भगवान, गुरु या धर्म कुछ भी भला नहीं कर सकते।

एक बार मुझे एक मासखमण धारी पूज्य आचार्य श्री रामलाल जी महाराज साहब के संप्रदाय के संत के दर्शन और मांगलिक सुनने का सौभाग्य मिला मेरे साथ एक मंदिर मार्गी जैन श्रावक भी थे, महाराज साहब का नियम था की स्थानक में प्रवेश के लिए मुँहपत्ती पहनना अनिवार्य है मुझे अच्छा लगा मैंने वही व्यवस्थापक से मुँहपत्ती ली और पहनली किन्तु मेरे साथ के मंदिर मार्गी जैन श्रावक जो की नित्य नियम और तपस्या में मुझसे कही अधिक थे बिना मंदिर में भगवान के दर्शन के सुबह कुछ भी ग्रहण नहीं करते थे, उन्होंने मुँहपत्ती पहनने से मना कर दिया मुझे आश्चर्य हुआ किन्तु उन्होंने अंदर प्रवेश नहीं किया और बाहर बैठकर मेरा वापिस आने का इन्तजार किया, उन्हें मांगलिक और दर्शन से वंचित होना स्वीकार था किन्तु अपनी परम्परा के साथ समझौता मंजूर नहीं था। मैंने उनसे इस संबंध में चर्चा की, कि हम दोनों ही जैन हैं दोनों के भगवान एक हैं नवकार मन्त्र एक है धर्म एक है सिर्फ नियमों में अंतर है सिर्फ इसके लिए आपने एक अवसर को खो दिया लेकिन उनके पास इसका कोई जवाब नहीं था सिर्फ एक ही तर्क नहीं हमारे धर्म मतानुसार मुँहपति पहना नियमानुसार नहीं है।



मुँहपति पहनने का नियम सैद्धांतिक सही और गलत हो सकता है किन्तु यदि वो इसलिए पहनी जाती है की बोलने छींकने खाँसने से हवा के सूक्ष्म जीवो की हिंसा रोकी जा सकती है जोकि वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी है तो फिर एक ही धर्म की व्याख्या में इतने अंतर क्यों।

प्रतिक्रमण के पूर्व सामायिक ग्रहण करते समय हम करेमि भंते सूत्र बोलते है। इस सूत्र में इसमें सावज्जं शब्द के माध्यम से बताया गया है कि, जो भी पाप व्यापार है, जो भी सावद्य क्रिया है अर्थात जिसमे किसी जीव की हिंसा हो, उस कार्य का त्याग करना है।

**अब इसे आप क्या कहेंगे धर्म या आडंबर।**

तीर्थंकर महावीर जैसे सर्वशक्तिशाली भी जमालि, गोशालक या संगमदेव को नहीं बदल सके।

इसलिए सबसे पहले अपने आपको बदलिए | स्वभाव बदलिए और भाव बदलिए, परिणाम तभी मिलेगा।

**हम सब महावीर को भगवान तो मानते हैं, लेकिन भगवान महावीर की नहीं मानते।**

महावीर के बताये मार्ग पर चलकर महावीर को सुनकर समझकर अपनाकर सैकड़ों हत्या करने वाला अर्जुन माली प्रायश्चित्त के बाद सिर्फ समभाव के द्वारा मोक्ष को प्राप्त कर लेता है ।

वर्तमान काल की भयानक कोरोना महामारी में हमने देख लिया है की बेटा जब में पैसे लिए घुम रहा है किन्तु माँ को या पिता को अस्पताल में बेड नहीं दिला पा रहा है। हॉस्पिटल में जिन्हें इलाज मिल जाता है वो जब स्वस्थ होकर निकलते हैं और जब हॉस्पिटल का बिल देखते हैं तो पता लगता है की 3 दिन वेंटीलेटर के उपयोग का बिल लाखों में आगया तब उन्हें समझ में आया की ये जो हम प्रकृति से सांस फ्री में ले रहे हैं कितनी कीमती है

**इसलिए समझना ये है की अपनी ऊर्जा को ज्यादा पैसा कमाने में खर्च करना है या पुण्य कमाने में ।**

पैसा कमाने के कठिन और आसान रास्ते तो हम सभी को पता है किन्तु क्या पुण्य कमाने के रास्ते भी हमें पता है। हमें लगता है की पुण्य कमाना बहुत कठिन है महाराज साहब की तरह दीक्षा लेना होगी बहुत तपस्या करना होगी सामायिक प्रतिक्रमण पूजा पाठ दर्शन प्रार्थना प्रतिदिन करना होगा इत्यादि यदि आप ऐसा सोचते हैं तो आप बिलकुल गलत हैं सही बात यह है की आज के युग में पैसा कमाना कठिन है और पुण्य कमाना आसान और **पुण्य कमाने के लिए सबसे आसान और**

**प्रथम कार्य है आप जो है वो है बनना** अर्थात एक सच्चा इंसान बनना जिस के लिए प्रकृति ने आपको जन्म दिया है।

हम जिस चेहरे के साथ जन्म लेते हैं वो हमारे वश में नहीं होता...मगर जिस चरित्र, व्यक्तित्व एवं किरदार के साथ हम इस संसार से विदा लेते हैं उसके लिए हम खुद जिम्मेदार होते हैं। आपको क्या लगता है ईश्वर कहाँ रहता है अथवा कहाँ मिलता है मंदिर में, मस्जिद में, गुरुद्वारे में, चर्च में, नहीं ईश्वर आपके हमारे अंदर रहता है हमारे अंदर ही मिलता है किन्तु अफ़सोस हम पूरी जिंदगी उसे देखना तो दूर महसूस तक कर नहीं पाते। किसी ने ईश्वर को देखा है नहीं किसी ने हमारे अंदर की आत्मा को देखा है नहीं किन्तु जब तक आत्मा है तब तक हमारी इन्द्रिया और शरीर कार्य करता है और जैसे ही आत्मा गयी इन्द्रियों ने और शरीर ने कार्य करना बंद कर दिया।

**आत्मा यानि ऊर्जा और ऊर्जा यानि प्रकृति।**

ध्यान की साधना में आप अपनी आत्मा से मिल भी सकते हे उसे महसूस भी कर सकते है।

भगवान हमारे आपके अन्दर ही हे और मदद भी एक दुसरे से ही मिलती हे। जरूरत हे विश्वास की। जिन्दगी मे एक व्यक्ति एसा होना ही चाहिए जिससे हम अपनी दुख या समस्याएँ बांट

सके फिर चाहे वो कोई दोस्त हो या कोई रिश्तेदार प्रत्यक्ष मदद मिले या ना मिले नया रास्ता नये विचार जरूर मिलेंगे।

जब आप सरल जीवन जीते हैं और निस्वार्थ भाव से दुसरो की समस्या को दूर करते हैं अपने सुख से ज्यादा दुसरो के सुख की परवाह करते हैं ना सन्मान की खुशी और ना अपमान का गम ना लाभ की खुशी और ना हानि का गम ना बीमारी का गम और ना स्वस्थ रहने पर खुशी और ना जन्म की खुशी और ना मरने का गम जिसने जीवन के हर पल को समभाव से जी लिया जिसने दुसरो के दुःख दर्द को अपना समझ के जी लिया वही तो सच्चा इंसान है और यही तो ईश्वर का रूप है

आपने अपने जीवन में कई बार यह महसूस किया होगा की जिसे आपने दिल से याद किया और उसका फोन आगया या वह स्वयं आ गया कई बार आपको कुछ विशेष खाने की इच्छा हुई और घर पर वही बना हुआ मिला ।

यह एक वैज्ञानिक पद्धति है जिसे हम टेलीपैथी कहते हैं । और यही हमारी समस्या के निराकरण के लिए ईश्वरीय व्यवस्था भी है।

## प्रकृति और ईश्वरीय व्यवस्था आपकी कैसे मदद करती है

आप कह सकते हैं की तीर्थंकर भगवान तो मोक्ष में चले गए और वो तो चाहकर भी आपकी सहायता नहीं कर सकते हैं फिर आपकी प्रार्थना कैसे पूरी होगी। समझते हैं....

यह व्यवस्था बहुत कुछ वैसी ही है जैसे हमारे देश में लोकतान्त्रिक व्यवस्था है यदि आप प्रधानमंत्री या मुख्यमंत्री या किसी पदासीन अधिकारी जिसे आप समझते हैं की यह आपकी समस्या को हल करने में मददगार हो सकते हैं, जैसे ही आप प्रार्थना पत्र या ज्ञापन इन अधिकारियों को देते हैं तो जो व्यवस्था समस्या को हल करने की कानून सम्मत होती है वो तुरंत एक्टिवेट हो जाती है और अपनी ताकत और पावर के हिसाब से समयानुकूल हल हो जाती है

ठीक यही ईश्वरीय व्यवस्था है।

जब भी आप किसी संत, तपस्वी महात्मा के दर्शन करते हैं या आशीर्वाद लेते हैं या फिर मंदिर में जाकर या आप दिल से तीर्थंकर भगवान या अरिहंत देव को याद करते हैं या प्रार्थना करते हैं तो सूक्ष्म लोक की आधिकारिक भव्य आत्माये, देवलोक के देवी देवता, यक्ष, गंधर्व, आपकी प्रार्थना या जरूरत को आपके कर्मों और भावना के अनुसार तुरंत फलीभूत करने के लिए एक्टिवेट हो जाती है। यही प्रकृति का नियम है यदि आपके कर्म

और पुण्य ज्यादा है तो आपके आशीर्वाद जल्दी और पूरी ताकत से फलीभूत होते हैं।

यदि हमारा जीवन सरल है और हम एक इंसान के रूप में प्रकृति के प्रति जवाबदार हैं तो प्रकृति स्वयं आपकी सहायता करती है।

महावीर ने १२ वर्ष के लगभग तपस्या और ध्यान की उत्कृष्ट साधना की और एक बार राजा के सैनिक उन्हें गुप्तचर समझकर ध्यान अवस्था में ही पकड़ कर ले गए चूँकि महावीर ध्यान में थे तो वो राजा के सैनिकों के किसी भी प्रश्न का जवाब नहीं दिया तो सैनिक परेशान होकर अंत में उन्हें फांसी देने लगे तो पुरे २७ बार फांसी का फंदा कसने के बाद अपने आप खुल गया और वो बच गए | ऐसा कैसे हुआ |

प्रकृति के साक्षात्कार के ऐसे कई किस्से हे एक किस्सा अभी कलयुग का सुनाता हु एक गरीब माँ का एकलौता बेटा एक बार बीमार हो जाता है माँ उसे गाँव के वैध के पास लेकर जाती है वैध जांचकर कहता है इसे तो गंभीर बीमारी है और इसका इलाज तो शहर के नामी डाक्टर के पास ही है वो इसे ठीक कर सकते है किन्तु उनसे इलाज के लिए बहोत सारा पैसा खर्च करना पड़ेगा पहले तो उनका अपॉइंटमेंट मिलना ही मुश्किल रहता है तुम्हारे लिए तो यह सब तो

नामुमकिन है गरीब माँ उदास होकर अपने बेटे को वापिस घर पर लेकर आगयी।

घर आते आते शाम हो गयी उसने अपनी झोपडी में रोशनी के लिए दीपक लगाया और आँखें बंद करते हुए ईश्वर से प्रार्थना करने लगी कैसे मैं अपने बेटे को ठीक करूँ , है ईश्वर मेरी मदद कर ऐसा कहते हुए उसकी आँखों में आंसू आगये। क्यों हम अपनी आँखें बंद करते हैं जब हम प्रार्थना करते हैं, जब हम रोते हैं, जब हम किसी को प्यार करते हैं, जब हम सपना देखते हैं....?

**क्योंकि जीवन में सबसे खूबसूरत चीजें केवल देखी नहीं जाती हैं बल्कि दिल से महसूस की जाती हैं...।।।**

थोड़ी देर में जोरदार बारिश शुरू हो जाती है और उधर शहर के वही प्रसिद्ध डाक्टर किसी बड़े नेता को देखने के लिए विमान से अपने शहर से दूसरे शहर में जाने के लिए घर से निकलते हैं विमानतल पर जाने के बाद पता लगता है की वो विमान आज खराबी की वजह से कैंसल हो गया है, वो जाने का प्लान कैंसल करते हैं और नेताजी को इस बाबद सूचना देते हैं, किन्तु नेताजी कहते हैं की आपको आना ही पड़ेगा आप कार से निकल जाय |

डाक्टर साहिब नेता जी के विशेष अनुरोध पर अपनी कार से जाने का निश्चित करते हे और तुरंत निकल जाते है

अब रास्ते में उनकी गाड़ी खराब हो जाती है इधर बारिश जोरदार हो रही होती है डाक्टर साहब को समझ नहीं आ रहा की ऐसे में क्या करे तभी उन्हें सड़क से थोड़ी दूर पर झोपडी दिखाई देती है और वो सोचते है चलो जब तक बारिश रुकती है तब तक उस झोपडी में ठहर जाता हूँ

डाक्टर साहब उस झोपडी में प्रवेश करते है तो देखते है एक माँ अपनी गोद में अपने बेटे को सुला रहि है किन्तु बेटा बीमारी की वजह से रो रहा है डाक्टर झोपडी में आने के बाद कहता है की क्या मुझे कुछ देर रुकने की इजाजत है जब तक बारिश बंद नहीं हो जाती वो महिला खुशी से उनके बैठने की व्यवस्था करती है और पानी पीने के लिए देती है डाक्टर महिला से पूछता है की तुम्हारा बेटा इतना क्यों रो रहा है तब वो महिला उसे बेटे की बीमारी और वैध के द्वारा कही सारी बात उसे बताती है और अंत में यह कहती है की मेरी इतनी हैसियत नहीं की इतने बड़े डाक्टर से इलाज करा संकु इसलिए अब सबकुछ ईश्वर पर छोड़ दिया है ।

अब डाक्टर प्रकृति की पूरी लीला को समझ जाता है और उस महिला से कहता है की वो डाक्टर में ही हूँ और वो अपना आज का सारा किस्सा उस महिला को सुनाता है की वो कैसे यहा तक पहुंचा। वो डाक्टर हाथ जोड़कर और उस गरीब महिला के पेर



पकड़ कर ईश्वर को धन्यवाद देता है आज उसने इस बच्चे का इलाज करने के लिए उसे चुना है | बाहर बारिश पूरी तरह रुक चुकी है डाक्टर माँ बेटे दोनों को अपनी कार में बैठाता है और शहर अपने हॉस्पिटल में ले जाता है और वीआईपी की तरह उसका इलाज किया जाता है और ठीक होने के बाद माँ बेटे दोनों को रुकने खाने पीने की व्यवस्था और बेटे की शिक्षा की पूरी जिम्मेदारी लेता है और वो बेटा भी बड़ा होकर डाक्टर बनता है और सपना देखता है की कब उसे भी ईश्वर से जिम्मेदारी मिलेगी।

एक विशेष बात यह कोई कहानी नहीं है बल्कि इंग्लैंड की एक सत्य घटना है (घटना सत्य है या असत्य यह महत्वपूर्ण नहीं है उक्त घटना या कहानी का मूल उद्देश्य महत्वपूर्ण है)

किसी की सहायता करते समय यह मत सोचिये कि वह भविष्य में वह आपके काम आएगा बस सहायता करके भूल जाइए क्योंकि यह आशा का भाव ही भविष्य में आपके दुख का कारण बनता है।

आप जो भी कर रहे हैं।। वह परमात्मा देख रहा है, उससे छिपा नहीं है। दूसरे जो कर रहे हैं।। उसे भी वह देख रहा है। ना किसी को जताइए, ना ही बताइये।। बस इतना विश्वास रखिये कि जब ईश्वर ने उसकी सहायता के लिए आपको भेजा तो निश्चित है। कि जब आपको आवश्यकता होगी वह किसी ना किसी को भेजेगा।।

यदि हमारी प्रार्थना में शक्ति है तो वो ईश्वर तक टेलीपेथी के द्वारा पहुँच ही जाती है

ईश्वर की प्रार्थना एक भावनात्मक क्रिया है जिसके पीछे हमारे श्रद्धा और विश्वास हैं कि सच्चे मन से की गयी प्रार्थना परमेश्वर अवश्य सुनता है। परंतु कुछ लोग प्रार्थना को इस रूप में भी देखते हैं कि यह बिना समुचित प्रयत्न किए कुछ हासिल करने का उपक्रम है।

अधिकांशतः यह देखने में आता है कि कभी तो प्रार्थना पूरी हो जाती है और कभी पूरी नहीं होती या संतोषजनक रूप से पूरी नहीं होती। यही बात प्रार्थना न करने पर भी देखने को मिलती है। तो इसका निष्कर्ष क्या निकलता है? निस्संदेह यही कि बिना समुचित प्रयत्न किए सफलता नहीं मिलती।

तो फिर हम प्रार्थना क्यों करते हैं? इसलिए कि इससे (भावनात्मक लोगों की) एक आस सी बंध जाती है, थोड़ी सी निश्चिंतता हो जाती है। प्रायः हर कोई थोड़ा बहुत भावुक तो होता ही है, चाहे उसका प्रार्थना करने का तरीका परम्परागत न हो।

इस संदर्भ में मुझे तो एक इंटरव्यू में कही गयी अमिताभ बच्चन की एक बात याद आती है कि उनके पिताजी डा. हरिवंशराय बच्चन कहते थे कि जब मन की हो तो अच्छा और जब मन की न हो तो बहुत अच्छा, क्योंकि उसमें भगवान की मर्जी होती है।

अब जैसा कि ऊपर कहा गया है, हमारे कुछ काम संतोष जनक रूप से पूरे हो जाते हैं, परंतु कुछ नहीं होते, प्रार्थना या बिना प्रार्थना के। मेरे साथ भी यही होता है, जिसके लिए मैं परमेश्वर का शुक्रगुज़ार हूँ।

मैं धर्म के कर्म सिद्धांत को भी मानता हूँ जिसके अनुसार हमारे पिछले कर्मों (इस जन्म के या पिछले जन्मों के) के अनुसार हमें अनुकूल या प्रतिकूल परिस्थितियाँ मिलती हैं। अनुकूल परिस्थितियों में थोड़े से प्रयत्न से ही बड़ी बड़ी सफलताएँ मिल जाती हैं और प्रतिकूल परिस्थितियों में कड़ी मेहनत के बावजूद भी संतोषप्रद परिणाम हासिल नहीं होते।

कभी कभी सामाजिक उद्देश्यों की पूर्ति के लिए सामूहिक प्रार्थनाएँ आयोजित की जाती हैं – क्या पता किसके पिछले कर्म (प्रारब्ध) काम आ जाएँ। कदाचित इसी कारण से कई लोगों को अक्सर यह कहते भी सुना जाता है – **अपनी दुआओं में याद रखना।**

**अब एक किस्सा आपको इंदौर के पास का सुनाता हूँ**

एक डाक्टर अपनी डाक्टर पत्नी के साथ नासिक से उज्जैन महाकाल के दर्शन की इच्छा से सुबह घर से निकलते हैं उज्जैन पहुँच कर दर्शन करते हैं फिर रास्ते में होटल में खाना खाते हैं और फिर वापिसी के लिए निकलते हैं शाम के ४ बजे के करीब डाक्टर की पत्नी को चाय पीने की इच्छा होती है तभी डाक्टर को एक छोटा सा घर दिखाई देता है जंहा बाहर नमकीन और

चिप्स के पैकेट टंगे हुए रहते हैं वो गाड़ी रोकता है आवाज लगाता है तभी घर में से एक महिला अपने छोटे से बेटे को गोद में लेकर आती है वो ग्राहक से नमस्कार करती है और पूछती है की उन्हें क्या चाहिए

डाक्टर उनसे दो चिप्स के पैकेट मांगता है महिला उन्हें दो पैकेट देती है और फिर डाक्टर महिला से दो कप बढ़िया चाय बनाने का कहता है और ऐसा कहकर महिला से जवाब सुने बगैर गाड़ी में बैठकर पत्नी के साथ चिप्स के पैकेट साथ साथ खाते हे बहुत देर हो गयी किन्तु चाय अभी तक नहीं आयी इसलिए अब वो दोनों पति पत्नी कार से बाहर आते है और दुकान के पास जाकर चाय के लिए जोर से आवाज लगाते है थोड़ी देर में महिला एक प्लेट में दो कप चाय लेकर आती है डाक्टर पति पत्नी दोनों चाय पीते है उन्हें चाय बहुत अच्छी लगती है जैसे सफर की सारी थकान मिट गयी, चाय पीकर डाक्टर साहब पैसे देने के लिए महिला के पास जाते है और पूछते है की कितने पैसे हुए महिला उनसे २० रुपये मांगती है तो डाक्टर साहब कहते है की २० रुपये तो सिर्फ चाय के हो जाते है चिप्स के भी तो होंगे तब वो महिला कहती है की वह २० रुपये सिर्फ चिप्स के मांग रही हूँ चाय तो मैंने अतिथि सत्कार में पिलाई है क्युकी चाय हम बेचते नहीं है किन्तु आप सिर्फ चाय बनाने का बोलके चले गए तो मैं आपको मना नहीं कर सकी और चूँकि अंदर मेरे पति को तेज बुखार है इसलिए वो दूध लेने बाहर जा नहीं सकते थे और बकरी ने दूध

दिया नहीं इसलिए घर में इस छोटे बच्चे जो की उसकी गोद में था का शाम का दूध रखा था फिर उसीकी चाय मैंने बनाकर आपको पिलाई इसीलिए थोड़ी देर हो गयी इसके लिए मैं आपसे माफ़ी भी मांगती हूँ।

डाक्टर पति पत्नी एक दूसरे का चेहरा देखने लगे और आश्चर्य के इतने भाव चेहरे पर आ रहे थे क्युकी एक गरीब महिला के इतने संस्कारित विचार और भावना की वो सपने में भी उम्मीद नहीं कर सकते थे ।

डाक्टर पति पत्नी उसकी बात सुनकर सन्न रह गये। इस महिला ने होटल ना होते हुए भी अपने बच्चे के दूध से चाय बना दी और वह भी केवल इसलिए कि मैंने कहा था ,अतिथि रूप में आकर के।

**संस्कार और सभ्यता में महिला मुझसे बहुत आगे हैं ।**

डाक्टर ने महिला से कहा की वो दोनों डाक्टर है क्या हम आपके पति को देख सकते है महिला खुशी खुशी उन्हें अंदर लेकर गयी डाक्टर ने जाकर उनका मस्तक संभाला ।माथा और हाथ गर्म हो रहे थे ,और कांप रहे थे डाक्टर वापस गाड़ी में गए दवाई का अपना बैग लेकर के आए । उनको दो-तीन टेबलेट निकालकर के दी, खिलाई फिर कहा कि इन। गोलियों से इनका रोग ठीक नहीं होगा। मैं पीछे शहर में जा कर के और इंजेक्शन और इनके लिए बोतल ले आता हूँ ।

उन्होंने अपनी पत्नी को वही छोड़ा और पास के ही शहर में अन्य दवाई, बोतल और इंजेक्शन लेने गए और वापिसी में दूध के थेलिया और बच्चे के लिए खिलोने लेकर वापिस आये और तुरंत दवाई, बोतल और इंजेक्शन लगाए और जब तक बोतल लगी दोनों वहीं ही बैठे रहे ।

एक बार और तुलसी और अदरक की चाय बनी दोनों ने चाय पी और उसकी तारीफ की।

अब उस महिला के पति का बुखार बहुत काम हो चुका था जब वो अच्छा महसूस करने लगे उसके बाद वो दोनों वंहा से वापिस घर की और निकले । डाक्टर ने अपना एड्रेस कार्ड दिया । कहा, जब भी आओ जरूर मिले ।

संसार में हमें किसी का सहारा मिल जाना अच्छी बात है, किन्तु किसी का सहारा बन जाना उससे भी अच्छी बात है। संसार में हर कोई दूसरों से तो सहारा चाहता है मगर दूसरों को सहारा देना नहीं चाहता।

सच्ची शान्ति के लिए किसी बेसहारे का सहारा बन जाना सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। आप आश्चर्य करेंगे कि जिस आनंद और शांति के लिए हम दर-दर भटके है, जिसके लिए हमने तीर्थों के इतने चक्कर काटे है, आखिर वह आत्मसुख बहुत सस्ते में और आसानी से मिल जाता है।

जो व्यक्ति दूसरों को सहारा देता है, उसे अपने लिए सहारा माँगना नहीं पड़ता, परमात्मा स्वतः ही दे देता है। किसी प्यासे को पानी पिलाने का, किसी गिरे हुए को उठाने का और किसी भूले को राह दिखाने का अवसर मिल जाये तो चूकना मत, क्योंकि ऐसा करने से हम बहुत ऋणों से मुक्त हो सकते हैं।

शहर पहुंचकर डाक्टर ने उस महिला की बात याद रखी। फिर एक फैसला लिया।

अपने अस्पताल में रिसेप्शन पर बैठे हुए व्यक्ति से कहा कि, अब आगे से आप जो भी मरीज आयें, केवल उसका नाम लिखेंगे, फीस नहीं लेंगे। फीस मैं खुद लूंगा।

और जब मरीज आते तो अगर वह गरीब मरीज होते तो उन्होंने उनसे फीस लेना बंद कर दिया। केवल संपन्न मरीज देखते तो ही उनसे फीस लेते।

धीरे धीरे शहर में उनकी प्रसिद्धि फैल गई। दूसरे डाक्टरों ने सुना तो उन्हें लगा कि इस कारण से हमारी प्रैक्टिस कम पड़ेगी, और लोग हमारी निंदा करेंगे। उन्होंने एसोसिएशन के अध्यक्ष से इस विषय में शिकायत की। एसोसिएशन के अध्यक्ष डाक्टर से मिलने आए, उन्होंने कहा कि आप ऐसा क्यों कर रहे हो।

तब डाक्टर ने जो जवाब दिया उसको सुनकर उनका मन भी उद्वेलित हो गए।

डाक्टर ने कहा मेरे जीवन में हर परीक्षा में मेरिट में पहली पोजीशन पर आता रहा। एमबीबीएस में भी, एमडी में भी गोल्ड मेडलिस्ट बना, परंतु सभ्यता संस्कार और अतिथि सेवा में वह गांव की महिला जो बहुत गरीब है, वह मुझसे आगे निकल गयी। तो मैं अब पीछे कैसे रहूँ।

**इसलिए मैं अतिथि सेवा में मानव सेवा में भी गोल्ड मेडलिस्ट बनूंगा।**

इसलिए मैंने यह सेवा प्रारंभ की है क्योंकि हमारा व्यवसाय मानव सेवा का है।

सारे चिकित्सकों से भी मेरी अपील है कि वह सेवा भावना से काम करें। गरीबों की निशुल्क सेवा, उपचार करें। यह व्यवसाय धन कमाने का नहीं। परमात्मा ने मानव सेवा का अवसर प्रदान किया है।

एसोसिएशन के अध्यक्ष ने डाक्टर को प्रणाम किया और धन्यवाद देकर उन्होंने कहा कि मैं भी आगे से ऐसी ही भावना रखकर के चिकित्सकिय सेवा करूंगा।

परिवार हो या संगठन सब की सफलता का एक ही राज है। एक दूसरे के विचारों को सुनना, समझना और सम्मान देना।

वर्तमान तभी पकड़ में आता है जब हम अतीत से कुछ सीखते हैं कोई सराहना करें या निंदा लाभ हमारा ही है क्योंकि प्रशंसा प्रेरणा देती है और निंदा सुधरने का अवसर।



धर्म, नियम और क्रियाओं के बजाय जीवन परिवर्तन का माध्यम बनना चाहिये। संस्कार, विनय, क्षमादान और समभाव यदि कोई धर्म हमें यह नहीं सीखाता है तो वो धर्म नहीं सिर्फ आडंबर हैं।

धर्म का एक ही मार्ग है जो महावीर का मार्ग था मानव जाति कल्याण, प्रकृति के सभी जीवों के प्रति दया भाव। महावीर यदि राजा बनते तो वो एक चक्रवर्ती सम्राट बनते किन्तु तब उन्हें कब का भुला दिया जाता या फिर कहानी किस्सों में इतिहास में सीमित हो जाते किन्तु धर्म की स्थापना के लिए आपके हमारे मार्गदर्शन के लिए उन्होंने तपस्या और साधना का मार्ग चुना खुद ने कष्ट सहें ताकि आपका जीवन सार्थक हो सके

क्या आप महावीर के बताए मार्ग पर चल रहे हों?

**महावीर हमेशा स्वयं को बदलने की बात करते हैं वो कभी दूसरों को बदलने की कोशिश नहीं करते**

कभी किसी पंछी को देखा है? जब उसे अंडे देने होते हैं तो वो सर्वप्रथम एक स्थान खोजता है। एक स्थान जो वर्षा, धूप, शत्रुओं से सुरक्षित हो फिर वो अपना घोंसला बनाता है फिर अंडे देता है और फिर जब उन अण्डों से नन्हीं संतानें निकल आती हैं तो उन्हें भोजन देता है, उनकी सुरक्षा करता है परन्तु जब उनके पंख

निकल आये तो ना उन्हें भोजन देती है ना ही उन्हें घोंसला बनाना सिखाती है।

केवल एक ही कला सिखाती है बस फिर वो नन्हीं संतानें उड़ने की कला सीख कर अपना भोजन लाना सीख जाते है स्वयं घोंसला बनाना सीख जाते है और हम मनुष्य क्या करते है?

संतान के बड़े होने के पश्चात भी उनकी चिंता में सूखते है, प्रयास करते है कि उनके लिए घर बना सके। संतान को और भी शक्तिशाली बनाने के स्थान पर पंगु कर जाते है।

**जीवन में वही कीजिये जो एक पंछी करता है अपनी संतान को उड़ने की कला सिखाइये, संस्कार दीजिये और एक समय के पश्चात उसे स्वयं अपना आकाश चुनने को मुक्त कर दीजिये।**

**ऊँचा बनने के लिये पहली शर्त ही उच्च विचार है।**

ऊँचा होना आज के समय में अमीर होना भी है, नाम वाला होना भी है; मगर यह सब एक पहलू हैं जीवन के, जीवन नहीं। इच्छाओं और ज़रूरतों के बाद जो चीज़ सब से ज़्यादा अहम है इन्सान के लिये वह उच्च विचार ही हैं , वरना तो इन्सान और जानवर में फ़र्क ही क्या रहेगा ।

टी एन शेषन जब भारत के मुख्य चुनाव आयुक्त थे, तो परिवार के साथ छुट्टियां बिताने के लिए मसूरी जा रहे थे। परिवार के

साथ उत्तर प्रदेश से निकलते हुए रास्ते में उन्होंने देखा कि पेड़ों पर कई गौरैया के सुन्दर घोंसले बने हुए हैं।

यह देखते ही उनकी पत्नी ने अपने घर की दीवारों को सजाने के लिए दो गौरैया के घोंसले लेने की इच्छा व्यक्त की तो उनके साथ चल रहे। पुलिसकर्मियों ने तुरंत एक छोटे से लड़के को बुलाया, जो वहां मवेशियों को चरा रहा था। उसे पेड़ों से तोड़ कर दो गौरैया के घोंसले लाने के लिए कहा। **लड़के ने इंकार में सर हिला दिया।**

श्री शेषन ने इसके लिए लड़के को 10 रुपये देने की पेशकश की। फिर भी लड़के के इनकार करने पर श्री शेषन ने बढ़ा कर ₹ 50/ देने की पेशकश की फिर भी लड़के ने हामी नहीं भरी, पुलिस ने तब लड़के को धमकी दी और उसे बताया कि साहब ज़ज हैं और तुझे जेल में भी डलवा सकते हैं। गंभीर परिणाम भुगतने होंगे।

लड़का तब श्रीमती और श्री शेषन के पास गया और कहा, - "साहब, मैं ऐसा नहीं कर सकता। उन घोंसलों में गौरैया के छोटे बच्चे हैं अगर मैं आपको दो घोंसले दूं तो जो गौरैया अपने बच्चों के लिए भोजन की तलाश में बाहर गई हुई है जब वह वापस आएगी तो बच्चों को नहीं देखेगी तो बहुत दुःखी होगी जिसका पाप मैं नहीं ले सकता"

यह सुनकर श्री टी एन शेषन दंग रह गए।

शेषन ने अपनी आत्मकथा में लिखा है-"मेरी स्थिति, शक्ति और आईएएस की डिग्री सिर्फ उस छोटे, अनपढ़ मवेशी चराने वाले लड़के द्वारा बोले गए शब्दों के सामने पिघल गई

"पत्नी द्वारा घोंसले की इच्छा करने और घर लौटने के बाद, मुझे उस घटना के कारण अपराध बोध की गहरी भावना का सामना करना पड़ा"

जरूरी नहीं की शिक्षा और महंगे कपड़े मानवता की शिक्षा दे ही दें। यह आवश्यक नहीं हैं, यह तो भीतर के संस्कारों से पनपती है। दया, करुणा, दूसरों की भलाई का भाव, छल कपट न करने का भाव मनुष्य को परिवार के बुजुर्गों द्वारा दिये संस्कारों से तथा संगत से आते है अगर संगत बुरी है तो अच्छे गुण आने का प्रश्न ही नहीं है।

**दुनिया में साथ बनकर जीवन जिओ, बस फर्क इतना रखो कि साथ वाला साथी समझे बोझ नहीं ।**

कर्म, अहिंसा और क्षमा एक शांतिपूर्ण जीवन जीने के मुख्य स्तंभ हैं। कुछ अप्रिय या ऐसा कुछ न कहें जो जैन धर्म के अनुसार स्वीकार्य नहीं है, क्योंकि कर्म हमारे पास वापस आ जाएगा और हमें इसका सामना करना पड़ेगा.

**"आनंद "उनको नहीं मिलता जो अपने ईरादे से...! ज़िन्दगी जिया करते है...!!**

**आनंद उनको मिलता है जो दूसरो के आनंद के लिए, अपने ईरादे बदल दिया करते है...!**

जिस इंसान के पास समाधान करने की शक्ति जितनी ज्यादा होती है उसके रिश्तों का दायरा उतना ही विशाल होता है. ऊंचाई पर वो लोग पहुँचते हैं, जो “बदला लेने की नहीं बदलाव लाने की सोच रखते हैं। कोई भी व्यक्ति हमारा मित्र व शत्रु बनकर संसार में नहीं आता, हमारा व्यवहार और शब्द ही लोगों को मित्र और शत्रु बनाते हैं..सुख पाने के लिए हम इच्छाओं की कतार लगाएं या आशाओं के अम्बार.परंतु सुख का ताला केवल और केवल संतुष्टि की चाबी से ही खुलता है। जो रिश्ते हमारी ताकत होते हैं, अक्सर वही रिश्ते वही हमारी कमजोरी भी होते हैं। रिश्ते खून के हो या एहसास के इसमें जिद नहीं आनी चाहिए वरना जिद जाती है, और रिश्ते हार जाते हैं। अक्सर लोग कहते हैं की पैसा सम्भाल कर रखो बुरे वक्त पर काम आयेगा पर अक्सर लोग यह भूल जाते हैं कि "सच्चे रिश्ते सम्भाल कर रखे तो, बुरा वक्त यूं ही गुजर जायेगा...!

हमेशा समझौता करना सीखिए थोड़ा सा झुक जाना किसी रिश्ते को हमेशाके लिए तोड़ देने से बहुत बेहतर है मैं सब कुछ और आप कुछ भी नहीं यही सोच हमें इंसान नहीं बनने देती दो तथ्य हमारे व्यक्तित्व को परिभाषित करते हैं एक हमारा धीरज जब हमारे पास कुछ न हो दूसरा हमारा व्यवहार जब हमारे पास सब कुछ हो

**ज्ञानी उपादान को ढूँढते हैं और अज्ञानी निमित्त को ढूँढते हैं।**

ज्ञानी साधक किसी भी प्रकार की तकलीफ़, परेशानी आने पर पर सोचता है कि यह मेरे अशुभ कर्मों के उदय का फल है और संसार में सुख की प्राप्ति होने पर उसे भगवान का आशीर्वाद अथवा प्रभुकृपा मानते हैं।

अज्ञानी सुख में अपना आपा खो बैठता और ज्ञानी सुख में अहंकार रहित, सरल और सहज होता है।

अज्ञानी दुःख में दूसरों पर आरोप लगाता है और ने कर्म बांधता है परंतु ज्ञानी अपने कर्म का उदय मानकर उसे समभाव से सहन करता और कर्मों कि निर्जरा करता है।

यह नियम साधु और श्रावक दोनों पर लागू होता है। अतः परिस्थिति कैसी भी हो हमें समभाव में ही रहना चाहिए।

मानव प्रायः अपने जो अच्छाई है उसे बाहर दिखाना चाहता है और जो बुराई है उसे छुपाना चाहता है।

क्योंकि वह आत्मा की नहीं अपितु अहंकार की रक्षा करना चाहता है। वह पवित्रता की नहीं बल्कि प्रतिष्ठा की रक्षा करना चाहता है।

कृपया विचार करें प्रतिष्ठा और अहंकार कहां तक साथ देंगे ? ज्यादा-से-ज्यादा श्मशान तक!

अतः पवित्रता और आत्मा की रक्षा करें। यही हमें मोक्ष पहुंचाने में सहायक है। प्रत्येक श्रावक को मोक्ष प्राप्ति के लिए आत्मा का लक्ष रखना चाहिए।

## रिश्ते का प्रबंधन

जब जब किसी रिश्ते के बीच में "मैं" का भाव आ जाता है तो है रिश्ता खराब होना निश्चित होता है, उस रिश्ते को तब तक नहीं बचाया जा सकता जब तक की "मैं" का भाव मिटा न दिया जाए। और यह आपकी आपसी तालमेल पर ही निर्भर करता है कभी आप अपनी गलती माने, कभी सामने वाला अपनी गलती माने, इसी प्रकार से जिंदगी खुशी पूर्वक चलती रहती है।

परंतु यदि आप यह सोच कर बैठ जाएंगे कि आप तो गलती करते ही नहीं, तो फिर रिश्ता निभाना मुश्किल हो जाएगा। कई बार किसी को उस बात के लिए भी सामने वाले से माफी मांग लेनी चाहिए, जिसमें कि उसका कोई दोष नहीं है।

क्योंकि कभी-कभी यह समय की आवश्यकता होती है और बाद में सही समय पर उस व्यक्ति को उसकी गलती का एहसास दिलाया जा सकता है ।

परंतु यदि अभी लड़ाई चल रही है और आप भी अपनी बात पर अड़ गए, तो फिर विवाद का अंत होना संभव ही नहीं है, विवाद बढ़ता ही चला जाएगा और स्वरूप आपके जीवन में अशांति और क्लेश घर कर जाएगा।

और एक सफल रिश्ते की दूसरी सबसे महत्वपूर्ण कुंजी है विश्वास और एक दूसरे पर भरोसा, इसे कभी भी नहीं टूटने देना चाहिए, क्योंकि यदि एक बार किसी का भरोसा आप पर से उठ गया, तो यकीन मानिए फिर दोबारा से उस व्यक्ति को भरोसे में ला पाना असंभव ही होता है वह हमेशा आपको शक की दृष्टि से ही देखेगा।

यदि एक बार आपके जीवन में शक नामक घुन लग गया तो यकीन मानिए फिर वह आपको तबाह करके ही छोड़ता है। प्रेम ही परिवार को जोड़ता है और सभी सदस्यों को करीब लाता है। इसके बिना भावनाएं खो जाती हैं, जीवन नीरस लगने लगता है।

परिवार में प्रेम बनाए रखने के लिए जरूरी है कि अहं का भाव छोड़ दिया जाए, क्योंकि अहं के होते प्रेम नहीं रहता।

परिवार के सदस्यों पर अधिकार जताएं, लेकिन ऐसा व्यवहार न करें, जिससे सदस्य आपके सामने डरे-सहमे या बंधे हुए महसूस करें। लंबे समय तक ऐसा माहौल रहेगा तो परिवार से प्रेम गायब हो जाएगा।

जहां किसी भी तरह की जकड़न होती है, वहां प्रेम नहीं होता। जहां प्रेम नहीं होता है, वहां धर्म पालन नहीं होता है। इसलिए जरूरी है कि परिवारिक माहौल में इतना खुलापन हो कि सभी सदस्य अपने विचारों को एक-दूसरे से बांट सकें।

किसी बात पर मतभेद या समस्या हो तो परिवार के हित को ध्यान में रखते हुए सभी परेशानियां दूर कर लेनी चाहिए। प्रेम की खासियत है कि उसमें लेने का भाव नहीं होता। सिर्फ देने का, त्याग का कुछ छोड़ने का जिससे वो खुश रहे।

**यदि परिवारिक वातावरण स्नेह से भरा होगा तो अगली पीढ़ी में भी ऐसे ही संस्कार आ जाएंगे।**



मैंने अपने एक दोस्त से पूछा, जो 60 पार कर चुका है और 70 की ओर जा रहा है। वह अपने जीवन में किस तरह का बदलाव महसूस कर रहा है?

उसने मुझे निम्नलिखित बहुत दिलचस्प पंक्तियाँ भेजीं, जिन्हें मैं आप सभी के साथ साझा करना चाहूँगा ....।

मेरे माता-पिता, मेरे भाई-बहनों, मेरी पत्नी, मेरे बच्चों, मेरे दोस्तों से प्यार करने के बाद, अब मैं खुद से प्यार करने लगा हूँ।

मुझे बस एहसास हुआ कि मैं "एटलस" नहीं हूँ। दुनिया मेरे कंधों पर टिकी नहीं है।

मैंने अब सब्जियों और फलों के विक्रेताओं के साथ सौदेबाजी बंद कर दी। आखिरकार, कुछ रुपए अधिक देनेसे मेरी जेब में कोई छेद नहीं होगा, लेकिन इससे इस गरीब को अपनी बेटी की स्कूल फीस बचाने में मदद मिल सकती है।

मैं बची चिल्लर का इंतजार किए बिना टैक्सी चालक को भुगतान करता हूँ। अतिरिक्त धन उसके चेहरे पर एक मुस्कान ला सकता है। आखिर वह मेरे मुकाबले जीने के लिए बहुत मेहनत कर रहा है।

मैंने बुजुर्गों को यह बताना बंद कर दिया कि वे पहले ही कई बार उस कहानी को सुना चुके हैं। आखिर वह कहानी उनकी अतीत की यादें ताज़ा करती है और जिंदगी जीने का हौंसला बढ़ाती है। कोई इंसान अगर गलत भी हो तो मैंने उसको सुधारना बंद किया है। आखिर सबको परफेक्ट बनाने का ऑनास मुझ पर नहीं है। ऐसे परफेक्शन से शांति अधिक कीमती है।

मैं अब सबकी तारीफ बड़ी उदारता से करता हूँ। यह न केवल तारीफ प्राप्तकर्ता की मनोदशा को उल्हासित करता है, बल्कि यह मेरी मनोदशा को भी ऊर्जा देता है!!

अब मैंने अपनी शर्ट पर क्रीज या स्पोर्ट के बारे में सोचना और परेशान होना बंद कर दिया है। मेरा अब मानना है की दिखावे के अपेक्षा व्यक्तित्व ज्यादा मालूम पड़ता है।

मैं उन लोगों से दूर ही रहता हूँ जो मुझे महत्व नहीं देते। आखिरकार, वे मेरी कीमत नहीं जान सकते, लेकिन मैं वह बखूबी जानता हूँ।

मैं तब शांत रहता हूँ जब कोई मुझे "चूहे की दौड़" से बाहर निकालने के लिए गंदी राजनीति करता है। आखिरकार, मैं कोई चूहा नहीं हूँ और न ही मैं किसी दौड़ में शामिल हूँ।

मैं अपनी भावनाओं से शर्मिंदा ना होना सीख रहा हूँ। आखिरकार, यह मेरी भावनाएं ही हैं जो मुझे मानव बनाती हैं।

मैंने सीखा है कि किसी रिश्ते को तोड़ने की तुलना में अहंकार को छोड़ना बेहतर है। आखिरकार, मेरा अहंकार मुझे सबसे अलग रखेगा जबकि रिश्तों के साथ मैं कभी अकेला नहीं रहूंगा।

मैंने प्रत्येक दिन ऐसे जीना सीख लिया है जैसे कि यह आखिरी हो। क्या पता, आज का दिन आखिरी हो!

मैं वही काम करता हूँ जो मुझे खुश करता है। आखिरकार, मैं अपनी खुशी के लिए जिम्मेदार हूँ, और मैं उसका हकदार भी हूँ।

हालांकि यह 60+ लोगों के लिए है लेकिन मुझे लगता है कि जितनी जल्दी इंसान इसे समझ ले उसका और उसके चाहने वालों का फायदा है.

## मिलावट कम हो तो जीवन सुधर जाए

पहले हमने देखा खाने के सामान में मिलावट हो रही है फिर हमने देखा कई चीजों मिलावट होने लगी। अब हम कहने लगे हैं कहने नहीं लगे बल्कि यह मानना हो गया है कि अब हमारे सोच विचार और संबंधों में मिलावट हो गई। राजनीति तो मिलावट का चक्की, चक्की नहीं मिल या यूँ कहो बड़ी भारी मिल और इस से लगी हुई धार्मिक मिलावट बराबर चल रही है। अब बारी हमारे लोगों की आ गई हम ना तो सच्चे दोस्त बन रहे हैं, ना सच्चे पिता, ना सच्चे पुत्र और सच्चे संबंधी।

आज हमारे काम, व्यवहार, पारिवारिक रिश्तों में, बदलती सरकार की तरह स्वार्थ की मिलावट हो गई।

तीन पहर तो बीत गये, बस एक पहर ही बाकी है,  
जीवन हाथों से फिसल गया, बस खाली मुट्ठी बाकी है,  
सब कुछ पाया इस जीवन में, फिर भी इच्छाएं बाकी हैं,  
दुनिया से हमने क्या पाया, यह लेखा जोखा बहुत हुआ,  
इस जग ने हमसे क्या पाया, बस यह गणनाएं बाकी हैं,  
तीन पहर तो बीत गये, बस एक पहर ही बाकी है,

इस भाग दौड़ की दुनिया में, हमको एक पल का होश नहीं,  
 वैसे तो जीवन सुखमय है, पर फिर भी क्यों संतोष नहीं,  
 क्या यूँ ही जीवन बीतेगा? क्या यूँ ही सांसे बंद होंगी?  
 औरों की पीड़ा देख समझ, कब अपनी आँखे नम होंगी?  
 निज मन के भीतर छिपे हुए, इस प्रश्न का उत्तर बाकी है,  
 तीन पहर तो बीत गये, बस एक पहर ही बाकी है,  
 मेरी खुशियां,  
 मेरे सपने,  
 मेरे बच्चे,  
 मेरे अपने,  
 यह करते करते शाम हुई,  
 इससे पहले तम छा जाए, इससे पहले कि शाम ढले,  
 दूर परायी बस्ती में, एक दीप जलाना बाकी है,  
 तीन पहर तो बीत गये, बस एक पहर ही बाकी है,  
 जीवन हाथों से फिसल गया, बस खाली मुट्ठी बाकी है।

जिस पल आपकी मृत्यु हो जाती है, उसी पल से आपकी पहचान एक बाँडी बन जाती है। अरे...

"बाँडी" लेकर आइये,  
 "बाँडी" को उठाइये,  
 "बाँडी" को सुलाइये

ऐसे शब्दों से आपको पुकारा जाता है, वे लोग भी आपको आपके नाम से नहीं पुकारते, जिन्हें प्रभावित करने के लिये आपने अपनी पूरी जिंदगी खर्च कर दी।

इसीलिए

इधर उधर से ज्यादा इक्कठा करने की जरूरत नहीं है। अच्छे से कमाओ, अच्छे से खाओ, और अच्छे से सोओ |

जीवन में आने वाले हर चुनौती को स्वीकार करे।

**हर पल को खुशी से जीने को ही जिंदगी कहते हैं।**

"जिंदगी है छोटी," हर पल में खुश हूँ, "काम में खुश हूँ," आराम में खुश हूँ,

"आज पनीर नहीं," दाल में ही खुश हूँ, "आज गाड़ी नहीं," पैदल ही खुश हूँ,

"दोस्तों का साथ नहीं," अकेला ही खुश हूँ, "आज कोई नाराज है," उसके इस अंदाज से ही खुश हूँ,

"जिस को देख नहीं सकता," उसकी आवाज से ही खुश हूँ "जिसको पा नहीं सकता," उसको सोच कर ही खुश हूँ

"बीता हुआ कल जा चुका है," उसकी मीठी याद में ही खुश हूँ

"आने वाले कल का पता नहीं," इंतजार में ही खुश हूँ "हंसता हुआ बीतरहा है पल," आज में ही खुश हूँ "जिंदगी है छोटी," हर

पल में खुश हूँ

छोटी छोटी बातों में कुछ पलों में खुशियां बिखरी रहती हैं किन्तु हम बड़ी जगह बड़े पलों में उसे ढूँढते रहते हैं शायद इसीलिए हम खुश काम और दुखी ज्यादा रहते हैं

बहुत दिन बाद पकड़ में आई ! थोड़ी सी खुशी तो पूछा ? कहाँ रहती हो आजकल.... ? ज्यादा मिलती नहीं..?

“यही तो हूँ” जवाब मिला..

बहुत भाव खाती हो खुशी ? कुछ सीखो अपनी बहन से हर दूसरे दिन आती है

हमसे मिलने.. “परेशानी”! आती तो मैं भी हूँ पर आप ध्यान नहीं देते “अच्छा”...?

शिकायत होंठों पे थी कि उसने टोक दिया बीच में, मैं रहती हूँ कभी आपके बच्चे की किलकारियों में, कभी रास्ते में मिल जाती हूँ एक दोस्त के रूप में कभी गुम कर मिली हुई किसी चीज़ में, कभी घरवालों की परवाह में, कभी मानसून की पहली बारिश में, कभी कोई गाना सुनने में, दरअसल थोड़ा थोड़ा बाँट देती हूँ, खुद को छोटे छोटे पलों में उनके अहसासों में लगता है चश्मे का नंबर बढ़ गया है आपका...! सिर्फ बड़ी चीज़ों में ही ढूँढते हो मुझे....!!!

खैर...

अब तो पता मालूम हो गया ना मेरा...? ढूँढ लेना मुझे आसानी से अब छोटी छोटी बातों में..

हमारा जीवन इस बात पर निर्भर नहीं करता कि हम कितने खुश हैं अपितु इस बात पर निर्भर करता है कि हमारी वजह से कितने लोग खुश हैं।  
हम भी किसी न किसी की खुशी का कारण बनें।

## मुस्कराहट और जीवन परिवर्तन

**मुस्कुराइए**, क्योंकि मुस्कराहट के पैसे नहीं लगते ये तो खुशी और संपन्नता की पहचान है।

**मुस्कुराइए**, क्योंकि आपकी मुस्कराहट कई चेहरों पर मुस्कान लाएगी।

**मुस्कुराइए**, क्योंकि ये जीवन आपको दोबारा नहीं मिलेगा।

**मुस्कुराइए**, क्योंकि क्रोध में दिया गया आशीर्वाद भी बुरा लगता है और मुस्कुराकर कहे गए बुरे शब्द भी अच्छे लगते हैं।

**मुस्कुराइए**, क्योंकि दुनिया का हर आदमी खिले फूलों और खिले चेहरों को पसंद करता है।

**मुस्कुराइए**, क्योंकि आपकी हँसी किसी की खुशी का कारण बन सकती है।

**मुस्कुराइए**, क्योंकि परिवार में रिश्ते तभी तक कायम रह पाते हैं जब तक हम एक दूसरे को देख कर मुस्कुराते रहते हैं और सबसे बड़ी बात, **मुस्कुराइए**, क्योंकि यह मनुष्य होने की पहचान है।

इसलिए स्वयं भी मुस्कराए और औरों के चहरे पर भी मुस्कराहट लाएं.

**मुस्कराइए क्योंकि यही जीवन है**

**क्या समय के साथ चलना उचित नहीं है ?**

समय के हिसाब से थोड़ा परिवर्तन जरूरी है। अवश्य रूप से समय के साथ परिवर्तन होते ही हैं। ज्ञानीजन कहते भी हैं कि, हर 100 वर्ष में एक बड़ा परिवर्तन होता ही है।

परिवर्तन शब्द का अर्थ है -जो मुख्य कार्य है, मुख्य उद्देश्य है या मुख्य सिद्धांत है; उसमें कोई भी परिवर्तन नहीं होता। किन्तु उस कार्य, उद्देश्य या सिद्धांत के अनुरूप कुछ व्यवहार बदले जाते हैं। और इस परिवर्तन में भी कोई खास कारण होते हैं। यह बात को समझना जरूरी है क्योंकि आज हम हर जगह देख रहे हैं कि, वर्तमान काल के अनुरूप कुछ परिवर्तन मर्यादा के बाहर जा रहे हैं। पांच अणुव्रत धारक श्रावक को उन अणुव्रत में कोई भंग नहीं करना चाहिए। और ऐसे परिवर्तन का अर्थ भी क्या ?

अतिचार बोलते समय हम अग्निकाय आदि जीवों की हिंसा की क्षमा याचना करते हैं, किन्तु उसी समय मोबाईल आदि का उपयोग कर के अतिचार सुन रहे हो। यह विरोधाभास है।



समस्या का समाधान स्वीकार्य है किन्तु पापकारी समाधान ना हो यह देखना है। शाम को जल्दी चौविहार कर के उजाले में पुस्तक का उपयोग स्वीकार्य बन सकता है किन्तु मोबाइल का उपयोग स्वीकार्य नहीं बन सकता। अंत में इतना अवश्य जानना है कि, सामायिक शब्द का अर्थ है समय अर्थात आत्मा के करीब आना।

प्रतिक्रमण शब्द के दो अर्थ हैं:

1. पापो से पीछे हटना
2. स्वयं में स्थापित होना अर्थात आत्मा को जानना।

तो हमारी क्रिया यही होनी चाहिए कि हम स्वात्मा से जुड़े, स्वात्मा के करीब आये, स्वात्मा से बातें करे। सब से अधिक महत्वपूर्ण कार्य यही है।

## निराश और बीमार होती जिंदगी को प्लान करने और पतन होते रिश्तो को मजबूत बनाये रखने में धर्म की भूमिका

क्या हम जिंदगी को प्लान करते हैं जैसे हम परिवार, व्यापार, शिक्षा, घर बनाने और कार खरीदने जैसे कार्यों के लिए करते हैं।

### कभी नहीं

जीवन के दो महत्वपूर्ण हिस्से हे पहला आत्मा और दूसरा शरीर।

अब पहले बात करते हैं आत्मा की:-

हमारा परिवार, हमारी सामाजिक पद प्रतिष्ठा और हमारी धन दौलत हमारा जीवन नहीं है ये सिर्फ शरीर की शारीरिक और मानसिक अवस्था को संतुष्टि और असंतुष्टि देने के साधन मात्र हैं और वो भी तब तक जब तक की आत्मा आपके वर्तमान शरीर में है जैसे है आत्मा ने कपडे बदले सब कुछ पल भर में बदल जायेगा ।

यह आत्मा क्या नए कपडे पहनेंगी (नया शरीर धारण करना) और कहा पर रहेगी (मोक्ष, स्वर्ग, नरक) यह बहुत महत्वपूर्ण है।

इसलिए हमें शरीर और आत्मा दोनों को अलग रखकर जीवन को प्लान करना चाहिए

जीवन का कितना समय हमें किस कार्य और जवाबदारियों के निर्वहन के लिए खर्च करना चाहिए इसका नियोजन बहुत जरूरी है

धन कमाने की आवश्यकता एक समय तक के लिए सिर्फ स्वयं और आश्रितों के लिए उतनी ही जरूरी है जिससे सामाजिक और पारिवारिक उत्तरदायित्व हम निभा सके निश्चित किये समय के बाद नहीं इस दौरान शरीर को स्वस्थ रखना जरूरी है ताकि सामाजिक और पारिवारिक उत्तरदायित्व निभाने के बाद सिर्फ आत्मा का ध्यान रखना है सिर्फ और सिर्फ आत्मा के कल्याण के लिए जीवन यापन करना है

रिश्ते नाते और मोह माया से बाहर निकल कर योजना बनाने की आवश्यकता है ताकि हम अपनी आत्मा को अगले जन्म में अच्छे नए कपड़े पहना सके और अच्छी जगह घर मिल सके।

ये सब होगा जीवन को प्लान करने से और इसमें जैन धर्म की मुलभूत सिद्धांत, शिक्षा, महावीर के विचार आपको पूर्ण मदद करेंगे जैसे अहिंसा, संयम, तप, अपरिग्रह आदि।

अब बात करते हैं शरीर को प्लान करने से:-

क्या हमें साँस लेना, पानी पीना, भोजन करना, नींद लेना जैसे प्राकृतिक कार्यों की जानकारी है?

अब आप कहेंगे ये क्या बात हुई ये भी कोई प्रश्न हुआ ये तो अपने आप आ जाता है इसे सीखने की कोई आवश्यकता नहीं है।  
**आप गलत है ।**

दूसरे प्राणियों के तरह हम भी प्रकृति जन्य जीव हैं और प्रकृति ने दूसरे जीवों की तरह हमारे लिए भी जीवन जीने की एक व्यवस्था दी है, किन्तु हमने जीने के लिए जीवन में कोई अनुशासन नहीं रखा।

जीवन की हर हरकत, कर्म, संस्कार, रीति-रिवाज, दिनचर्या, समाज, रिश्ते, देश, समय, स्थान आदि को नियम, अनुशासन और धर्म से बांधा है। कहना चाहिए कि नियम ही धर्म है।

कुछ चीजें ऐसी होती हैं, जिनके बारे में हम बड़े बेफिक्र और लापरवाह हो जाते हैं। साँस लेना भी उनमें से एक है। हम सभी को ऐसा ही लगता है कि साँस लेना भी कोई काम है। लेकिन साँस के विषय में ऐसा सोचना हमारी सबसे बड़ी भूल है। योग विज्ञान का पूरा सिद्धांत ही इसी बात पर निर्भर करता है कि आप किस तरह से साँस लेते हैं। गलत तरीके से साँस लेने वाला व्यक्ति अपनी उम्र से कई साल कम जीता है। प्राणायाम का पूरा का पूरा विज्ञान भी साँसों के सही संचालन और नियंत्रण पर टिका हुआ है।

शोध और सर्वे के नतीजे बताते हैं कि आधुनिक जीवनशैली में पला-बढ़ा दुनिया का हर इंसान गलत तरीके से सांस ले रहा है। शोध में पाया गया कि आधुनिक मनुष्य अपने फेंफड़ों की सांसों को भरने की क्षमता का महज 30 फीसदी ही प्रयोग में ला रहा है। शेष 70 प्रतिशत क्षमता प्रयोग में न आने के कारण बेकार ही पड़ी है। सांसों का मनुष्य की आयु से सीधा संबंध होता है। छोटी, अधूरी और उथली सांस लेने के कारण इंसान अपनी वास्तविक उम्र में से कई साल घटा लेता है।

अच्छी तरह से सांस लेने में बच्चे माहिर होते हैं। सोते समय उनके पेट का उठना, गिरना इस बात का संकेत है कि वे अपनी सेहत के लिए गहरी सांस ले रहे हैं। आइये जानते हैं सांस लेने का सही तरीका क्या है:

### **गहरी और धीमी सांस लें**

बढ़ते उम्र के साथ हमारी सांसें तेज चलने लगती हैं और हमारी कोशिकाओं तक ढंग से ऑक्सीजन नहीं पहुंचती, जिससे स्ट्रेट-रेस्पॉन्स सिस्टम भी ज्यादा सक्रिय हो जाता है। नतीजतन हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ने लगती है और तरह-तरह के रोग हमें घेरने लगते हैं। इसलिए धीरे-धीरे और गहरी सांस लें। अपने सांस को थाम कर छोड़ें और वैसे ही सांस खींचें। डॉक्टरों के मुताबिक सांस लेने का सही तरीका तनाव, ब्लड प्रेशर, कॉलेस्ट्रॉल और शरीर में एसिड के स्तर को कम करता है। इसके अलावा इससे दिमाग तेज होता है। आपको सबसे पहले यह बात

समझनी होगी कि सांस लेने की पूरी प्रक्रिया पेट से होती है, नाक से नहीं।

### कैसे लें सही सांस

पहला तरीका: सही ढंग से सांस लेने के लिए पहला तरीका यह हो सकता है कि आप ओम उच्चारण को लंबा खींचें। इससे आपके सांस छोड़ने का समय अपने आप लंबा हो जाएगा।

आयुर्वेद जो की एक पुरानी चिकित्सा पद्धति है जिसके अनुसार पानी हमेशा घूंट-घूंट कर पीना चाहिए जैसे हम कुछ चबा रहे हैं, ऐसा इसलिए जरूरी है ताकि यह बाँड़ी के टैंप्रेचर के मुताबिक शरीर में पहुंचे और भोजन ऐसा जैसे पानी पि रहे हो अर्थात रसीला भोजन सूर्य के प्रकाश में भोजन पकाना और सूर्य प्रकाश के रहते हुए खाना, रात को जल्दी सोना और सुबह सूर्योदय से पहले उठना।

भोजन से ऊर्जा के साथ-साथ सप्त धातुएं (रक्त, मांस, मज्जा, अस्थि आदि) पुष्ट होती हैं। केवल खाना खाने से ऊर्जा नहीं मिलती, खाना खाकर उसे पचाने से ऊर्जा प्राप्त होती है। परंतु भागदौड़ एवं व्यस्तता के कारण मनुष्य शरीर की मुख्य आवश्यकता भोजन पर ध्यान नहीं देता।

जल्दबाजी में जो मिला, सो खा लिया या चाय-नाश्ता से काम चला लिया। इससे पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है और भोजन का सही पाचन नहीं हो पाता।

## **भोजन कब करें**

एक प्रसिद्ध लोकोक्ति है, 'सुबह का खाना स्वयं खाओ, दोपहर का खाना दूसरों को दो और रात का भोजन दुश्मन को दो।' वास्तव में हमें सुबह 10 से 11 बजे के बीच भोजन कर लेना चाहिए ताकि दिनभर कार्य करने के लिए ऊर्जा मिल सके।

कुछ लोग सुबह चाय-नाश्ता करके रात्रि में भोजन करते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होता।

दिन का भोजन शारीरिक श्रम के अनुसार एवं रात का भोजन हल्का व सुपाच्य होना चाहिए। शाम का भोजन सूर्यास्त के पूर्व करना चाहिए। तीव्र भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। नियत समय पर भोजन करने से पाचन अच्छा होता है।

## **भोजन कैसे करें**

हाथ-पैर, मुंह धोकर आसन पर पूर्व या दक्षिण की ओर मुंह करके भोजन करने से यश एवं आयु बढ़ती है। खड़े-खड़े भोजन नहीं करना चाहिए।

भोजन को अच्छी तरह चबाकर करना चाहिए। वरना दांतों का काम (पीसने का) आंतों को करना पड़ेगा जिससे भोजन का पाचन सही नहीं हो पाएगा।

भोजन करते समय मौन रहना चाहिए। इससे भोजन में लार मिलने से भोजन का पाचन अच्छा होता है।

टीवी देखते या अखबार पढ़ते हुए खाना नहीं खाना चाहिए। स्वाद के लिए नहीं, स्वास्थ्य के लिए भोजन करना चाहिए।

स्वादलोलुपता में भूख से अधिक खाना बीमारियों को आमंत्रण देना है। भोजन हमेशा शांत एवं प्रसन्नाचित्त होकर करना चाहिए।

### भोजन के पश्चात क्या न करें

भोजन के तुरंत बाद पानी या चाय नहीं पीना चाहिए। भोजन के पश्चात दौड़ना, बैठना, शौच आदि नहीं करना चाहिए।

### भोजन के पश्चात क्या करें

भोजन के पश्चात दिन में टहलना एवं रात में सौ कदम टहलकर बाईं करवट लेटने अथवा वज्रासन में बैठने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। भोजन के एक घंटे पश्चात मीठा दूध एवं फल खाने से भोजन का पाचन अच्छा होता है।

### क्या-क्या न खाएं

रात्रि को दही, सत्तू, तिल एवं गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए। दूध के साथ नमक, दही, खट्टे पदार्थ, का सेवन नहीं करना चाहिए। शहद व घी का समान मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। दूध-खीर के साथ खिचड़ी नहीं खाना चाहिए।

आजकल की दौड़भाग वाली जिंदगी में सब कुछ उल्टा पुल्टा हो गया और फिर हम कहते हैं की शरीर बहुत बीमार रहता है हमने स्वयं प्रकृति के नियमों से खिलवाड़ किया है तो भुगतान भी हमें ही करना पड़ेगा |

किसी ने एक महर्षि से पूछा, “मनुष्यों के संबंध में वह कौन सी चीज़ है जो आपको सबसे अधिक आश्चर्यचकित करती है?”



महर्षि ने कहा. “स्वयं मनुष्य...

क्योंकि वह पैसे कमाने के लिए अपने स्वास्थ्य को गंवाता है.

फिर वह उसी पैसे से अपने स्वास्थ्य को संजोने का प्रयास करता है.

वह अपने भविष्य को लेकर इतना चिंतित रहता है कि वर्तमान को ठीक से नहीं जी पाता है.

फलस्वरूप वह न तो वर्तमान में और न भविष्य में ही सुखपूर्वक जीता है,

वह ऐसे जीता है जैसे उसे कभी नहीं मरना है, और पूरी तरह जिए बिना ही मर जाता है”

सिर्फ भोजन में ही अनुशासन नहीं बल्कि शरीर के लिए नींद भी एक आवश्यक क्रिया है पर्याप्त सोना या नींद लेना बहुत महत्वपूर्ण और जरूरी कार्य है। यदि आप 7 से 8 घंटे नहीं सोते हैं तो आपकी आयु घटती जाएगी या आपको मानसिक या शारीरिक रोग उत्पन्न होने लगेंगे। अतः कम से कम 7 घंटे की नींद जरूर लें। कम सोना या ज्यादा सोना नुकसान दायक होता है। दुनिया भर के इंसानों में करीब एक चौथाई ऐसे हैं, जो सुबह उठना पसंद करते हैं. वहीं करीब-करीब इतने ही लोग रात में देर तक जागना पसंद करते हैं. रिसर्च से पता चला है कि सुबह उठने वाले लोग ज्यादा सहयोगी मिजाज के होते हैं. वो किसी भी घटना का सही विश्लेषण कर पाते हैं. इनके मुकाबले रात में देर तक जागने वाले कल्पनाशीलता के मामले में बाज़ी मार ले जाते हैं. वो अकेले ज्यादा वक़्त बिताना पसंद करते हैं.

कई बार हुए रिसर्च ये साबित कर चुके हैं कि सुबह उठने वाले आत्मप्रेरित होते हैं. वो लगातार काम करते हैं. दूसरों की बात भी वो ज़्यादा मानते हैं. वो बहुत बड़े टारगेट रखते हैं. वो भविष्य की योजनाएं ज़्यादा बेहतर बनाते हैं।

सुबह उठने वाले अपनी सेहत का भी ज़्यादा खयाल रखते हैं।

अच्छी नींद हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। और इसलिए जरूरी है की हमारा सोने का तरीका भी सही हो।

धर्मशास्त्रों के अनुसार सोते समय आपके पैर दक्षिण या पूर्व दिशा में नहीं होने चाहिये। इसका मतलब यह कि आपके पैर पश्चिम या उत्तर दिशा में होने चाहिये। इसका मतलब यह भी कि आपका सिर पूर्व या दक्षिण में होना चाहिए। दरअसल, पृथ्वी के दोनों ध्रुवों उत्तरी (North pole) तथा दक्षिण ध्रुव (South pole) में चुम्बकीय प्रवाह (Magnetic flow) होता है। उत्तरी ध्रुव पर धनात्मक (+) प्रवाह तथा दक्षिणी ध्रुव पर ऋणात्मक (-) प्रवाह होता है। उसी तरह मानव शरीर में भी सिर में धनात्मक (+) प्रवाह तथा पैरों में ऋणात्मक (-) प्रवाह होता है। विज्ञान के अनुसार दो धनात्मक (+) ध्रुव या दो ऋणात्मक (-) ध्रुव एक दूसरे से दूर भागते हैं। अतः यदि आप दक्षिण में पैर करके सोते हैं तो आपके स्वास्थ्य के लिए यह हानिकारक साबित होता है।

**सोने से पूर्व करें ध्यान :**

सोने से पूर्व आप बिस्तर पर वे बातें सोचें, जो आप जीवन में चाहते हैं। जरा भी नकारात्मक बातों का खयाल न करें, क्योंकि

सोने के पूर्व के 10 मिनट तक का समय बहुत संवेदनशील होता है जबकि आपका अवचेतन मन जाग्रत होने लगता है और उठने के बाद का कम से कम 15 मिनट का समय भी बहुत ही संवेदनशील होता है। इस दौरान आप जो भी सोचते हैं वह वास्तविक रूप में घटित होने लगता है। अतः धर्मशास्त्र अनुसार सोने से पूर्व आप अपने ईष्ट का ध्यान और नाम जप करके के बाद ही सोएं।

### हम कब सोएं और कब उठें?

रात्रि के पहले प्रहर में सो जाना चाहिए और ब्रह्म मुहूर्त में उठकर सामायिक, ध्यान एवं प्रार्थना करना चाहिए यह प्रहर शुद्ध रूप से सात्विक होता है। लेकिन आधुनिक जीवनशैली के चलते यह संभव नहीं है तब क्या करें? तब जल्दी सोने और जल्दी उठने का प्रयास करें। अधिकतर लोग रात्रि के दूसरे प्रहर में सो जाते हैं। रात के दूसरे प्रहर को निशिथ कहते हैं। यह प्रहर रात की 9 बजे से रात की 12 बजे के बीच का होता है।

रात्रि के अंतिम प्रहर को उषा काल कहते हैं। रात के 3 बजे से सुबह के 6 बजे के बीच के समय को रात का अंतिम प्रहर भी कहते हैं। अधिकतर लोग सुबह के प्रथम प्रहर अर्थात् 6 से 9 के बीच उठते हैं, जबकि इस दौरान व्यक्ति के सभी नित्य कार्यों से निवृत्त हो जाना चाहिए। दिन के दूसरे प्रहर को मध्याह्न भी कहते हैं। यह प्रहर सुबह 9 से दोपहर 12 बजे तक का रहता है। इस प्रहर में उठने से हमारे दिन के सभी कार्य अवरूद्ध हो जाते हैं। इस प्रहर में हमारा मस्तिष्क ज्यादा सक्रिय होता है इसलिए कार्य

करने की क्षमता बढ़ जाती है। कार्य करने के समय में सोते रहने से भविष्य में संघर्ष बढ़ जाता है।

### हम कैसे लेटे?

हमें शवासन में सोना चाहिए इससे आराम मिलता है कभी करवट भी लेना होतो बाईं करवट लें। बहुत आवश्यक हो तभी दाईं करवट लें।

अब आप समझ गए होंगे यह जो जीवन के प्राकृतिक कार्य है ये कितने महत्वपूर्ण है और क्या हम इनका ऐसे पालन कर पा रहे हैं।

अब जिस तरह हमने जीवन में अनुशासन को त्याग कर आत्मा और शरीर का ध्यान नहीं रख पा रहे हैं वैसे ही हमने आपसी रिश्तो का भी हाल बेहाल कर रखा है।

आजकल के कई घर, परिवार और रिश्तो में अनुशासन पूर्णतया समाप्त हो गया है और फिर हम कहते हैं की बेटे और बेटिया या नयी बहुएँ सुनती नहीं कहना नहीं मानती है।

हमें पता ही नहीं चला की कब इस अनुशासन हीनता के परिणामस्वरूप गृहस्थी की नींव कमजोर पड़ गयी है ।

शादी के बाद का समय बेटे के लिए अपनी ससुराल में एक नयी जिंदगी की तरह होता। बहुत अनुशासन और हिफाजत से नए नए रिश्तो को जोड़कर रखना पड़ता हैं इस वजह से कई समस्याओं का भी सामना करना होता है किन्तु इन समस्याओ से ही आने वाला जीवन ज्यादा सुखद होता है, किन्तु आपसी विश्वास और

पारिवारिक अनुशासन की कमी वजह से हम खुद अपने पैरो पर कुल्हाड़ी चला देते हैं। इसके अलावा भी कई अन्य महत्वपूर्ण कार्य हैं जिसकी वजह से घर परिवार में रिश्ते बने रहने की बजाय टूटते ज्यादा हैं, जैसे संस्कार विहीन शिक्षा, आधुनिकता का आडम्बर, झूठे ज्ञान का घमंड, अपनों से अधिक गैरों की राय पर भरोसा करना आदि ।

पहले भी तो परिवार होता था, और वो भी बड़ा। वर्षों आपस में निभती थी। भय भी था प्रेम भी था और रिश्तों की मर्यादित जवाबदेही भी।

आज की दौर में परिवार के लिये किसी के पास समय नहीं।

पूरा परिवार साथ बैठकर भोजन तक नहीं कर सकता।

बड़े घरों का हाल तो और भी खराब है। कुत्ते बिल्ली के लिये समय है किन्तु परिवार के लिये नहीं।

भोजन बनाने के लिये समय नहीं इसलिए खाना होटल में जाकर या होटल से मंगाकर खाया जा रहा है जिसमें स्वाद के नाम पर कई तरह की बीमारियों कब पालने लग गए पता ही नहीं चला मतलब परिवार को पालने की बजाय बीमारियों को आमंत्रण देकर खुशी खुशी पालने लग गए।

घर के शुद्ध खाने में पौष्टिकता तो है ही प्रेम भी है। लेकिन ये सब पिछड़ापन हो गया है। आधुनिकता तो होटलबाज़ी में है।

माँ बाप बेटियों को शिक्षा दे रहे हैं ये अच्छी बात है

लेकिन उस शिक्षा के पीछे की सोच कि कहीं तलाक वलाक हो जाये तो अपने पाँव पर खड़ी हो जाये। कमा खा ले।

जब ऐसी अनिष्ट सोच और आशंका पहले ही दिमाग में हो तो रिज़ल्ट तो वही सामने आना है।

साइंस ये कहता है कि गर्भवती महिला अगर कमरे में सुन्दर शिशु की तस्वीर टांग ले तो शिशु भी सुन्दर और हृष्ट पुष्ट होगा। गर्भस्थ शिशु को संस्कार का कितना फर्क पड़ता इसके कितने ही उदाहरण हमने कहानी किस्सों में सुन रखे हैं। जैसे महाभारत में अभिमन्यु का चक्रविहू के अंदर प्रवेश करना आदि ।

इसलिए इसका बहुत ही सुन्दर और विचारणीय नियोजन और पालन जरूरी है, हमें यह बात जरूर ध्यान में रखना चाहिए की धर्म और पारिवारिक संस्कार का जो निर्माण गर्भ में हो सकता है वो पैदा होने के बाद नहीं, एक गर्भस्थ शिशु आने वाली एक नयी संस्कारित पीढ़ी का निर्माता होता है और यह जरूरी नहीं की वो एक गरीब माँ के पेट में पल रहा है या अमीर माँ के पेट में उसको संस्कारित करने की जिम्मेदारी माता पिता के अलावा गुरुजन और समाज की भी होनी चाहिए।

इसका मतलब यह हुआ की हमारी सोच और संस्कार का रिश्ता भविष्य से है। बस यही सोच कि बेटी पांव पर खड़ी हो जायेगी, गलत है ।

कभी कभी न चाहते हुए भी चुप रहकर घर को बिगड़ने से बचाया जा सकता है।

लेकिन चुप रहना कमज़ोरी समझी जाती है। आखिर शिक्षित जो है।

ज्ञान हासिल करना शिक्षा नहीं, संस्कार हासिल करना सही मायने में शिक्षित होना हैं।

इतिहास गवाह है कि द्रोपदी के वो दो शब्द ..अंधे का पुत्र भी अंधा ने महाभारत करवा दी। काश चुप रहती। गोली से बड़ा घाव बोली का होता है। घरों को बनाने में भ्रष्टाचार और रिशतों में ग़लत संस्कार। यही हर समाज के घर घर की कहानी है। आपकी हर समस्या का निदान केवल आप ही कर सकते हो। अपनी सकारात्मक सोच के ज़रिये।

रिश्ते झुकने पर ही टिकते हैं। तन कर खड़े रहने से टूट जाते हैं। इस खूबी को निरक्षर बुज़ुर्ग जानते थे। आज का मूर्ख शिक्षित नहीं।

महावीर के सिद्धांत और धर्म की शिक्षा आपकी मदद गार हो सकती है जैसा मैंने ऊपर लिखा है अहिंसा संयम, तप, अपरिग्रह और अनेकांतवाद अगर हमें इनकी पूर्ण ज्ञान और जानकारी है तो हम ऐसे सभी समस्या से खुशी खुशी बाहर निकल सकते हैं

यहा पर **अहिंसा** का उपयोग परिवार के सदस्यों की आलोचना ना करके उनके प्रति राग द्वेष की भावना ना रखकर मन में होने वाली हिंसा से बचना, **संयम** का उपयोग समस्याए और अपमान के वक्त सकारात्मक रहने से क्रोध कुछ समय के लिए होता है हानि अधिक समय के लिए होती है, इसलिए उसका क्षणिक त्याग का संयम भी आपको बड़े नुकसान से बचा सकता है, **तप** का उपयोग ऊपर वर्णित अहिंसा और संयम का पालन करने से क्यूकी इस तरह की अहिंसा और संयम का विकट परिस्थितियों में पालन करना भी एक तप है जिससे ना जाने कितने होने वाले पापो से बचा जा सकता है, **अपरिग्रह** का उपयोग कुछ पाने से ज्यादा कुछ छोड़ने में खुशी का अहसास होना है अधिकार पाने से ज्यादा कर्तव्य का पालन करने से है क्यूंकि संग्रह वस्तु का हो या अनावश्यक विचारो का पापो बांध होना स्वाभाविक है और **अनेकांतवाद** का उपयोग परिवार के सभी सदस्यों के अपने अपने मत और राय से है क्यूंकि कोई भी कभी भी हमेशा सही नहीं होता है इसलिए अपने सापेक्ष ज्ञान से सभी को सन्मान देना और अपमान का भय नहीं रखना।



## और अंत में \_\_\_\_\_

त्रुटि रहित न मैं हूँ, न तुम हो,  
 दोनों मनुष्य हैं, भगवान न मैं हूँ, न तुम हो।  
 भगवान मैं भी हो सकता हूँ, और तुम भी  
 पर अपने अंदर न झाँकता मैं हूँ, न तुम भी ।  
 आत्मा मैं भी हूँ और तुम भी  
 परमात्मा मैं भी बन सकता हूँ और तुम भी  
 रास्ता मुझे पि पता है और तुम्हे भी  
 लेकिन चलता न मैं हूँ, न तुम भी  
 परस्पर हम दोष देते हैं, एक दूसरे को,  
 पर सच में बुरा न मैं हूँ, न तुम हो।

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_