

आत्मविकास हेतु मुझे करणीय व अकरणीय
 आचार्य कनकनदी
 (चाल: यमुना किनारे श्यामत्र-----, सायोनारा)
 आत्मविकास हेतु (मैं) करूँ आत्मविश्वास,
 मुझ में अनन्त गुण गण निवास,
 स्वगुण प्राप्ति हेतु मैं करूँ पुरुषार्थ,
 आत्म विश्वास ज्ञान चरित्र युक्त ॥(1)
 आत्मविश्वास नहीं है भौतिक विकास
 सत्ता - सम्पत्ति व प्रसिद्धि प्राप्त ।
 इससे परे होता आत्मिक विकास,
 सच्चिदानन्द बनना आत्मविकास॥(2)
 इस हेतु त्याग करूँ रागद्वेष मोह,
 ईर्ष्या तुष्णा घृणा व वैर - विरोध।
 दिखावा-आडम्बर दीन-हीन-दंभ,
 संपूर्ण संकीर्णता व विभ्रम भय॥ (3)
 अपना - पराया व शत्रु- मित्र भाव,
 संकल्प - विकल्प व संक्लेश भाव।
 आकर्षण - विकर्षण द्वन्द्व-विषम
 त्याग करूँ सभी विभाव भाव ॥ (4)
 ख्याति पूजा लाभ वर्चस्व त्याग,
 दबाव - प्रलोभन व कामना काम।
 सरल -सहजता सह करूँ पावन भाव,
 सत्य-समता युक्त शान्ति स्वभाव॥ (5)
 इस हेतु चाहिए तन-मन भी स्वस्थ,
 उत्तम दृढ्य क्षेत्र काल सहित,
 संकीर्ण पंथ - मत परे करूँसाधना
 शक्ति के अनुसार बाह्य तप साधना॥ (6)
 भीड - प्रदर्शन व धन - मान से परे,
 भौतिक निर्माण व प्रपंगडा परे।
 आत्मविशुद्धि से आत्म विकास करूँ,
 स्वावलम्बन अनुशासन पालन करूँ ॥ (7)
 आत्मानुभव से आत्म गौरव करूँ
 'स्वाभिमान' 'सोहं' 'अहं' भावों को धरूँ,
 निर्द्वन्द्व - निराकुलता हेतु विकास करूँ,
 स्व-आत्मिक मूल्यांकन स्वयं मैं करूँ ॥ (8)
 रागी द्वेषी मोही स्वार्थी से (दूर) साम्य रहूँ,
 इनके अनुसार भाव - व्यवहार नहीं करूँ।
 निस्पृह-निराडम्बर से ज्ञान-ध्यान करूँ,
 'कनक' शुद्ध-बुद्ध-आनन्द बनूँ ॥ (9)

उजाले की ओर

किसी कट्टरपंथी का मन आंख की पुतली की तरह होता है। जितनी रोशनी इस पर डाली जाती है, उतना ही वह सिकुड़ता जाता है - ओलिवर होम्स सीनियर, कवि
 ऐसी कोई पहले से बनाई धारणा नहीं हो सकती, जिसे कला का कोई काम आखिरकार मिटा न सके।

पूर्वग्रह चैन होती है, जो आपको बांध देती है। आप आगे नहीं बढ़ सकते। बरसों अपनी धारणाओं पर टिके रह सकते हैं और कहीं नहीं पहुंचती।

कॉमन सेन्स 18 वर्ष की उम्र से बनाई गई धारणाओं का संग्रह है।
 तर्क अगर धारणाओं में बदल जाए तो ऐसी धारणाएँ पूर्वाग्रह का निकृष्टम रूप है, क्योंकि तर्क ही एकमात्र औजार है, जिसकी सहायता से हम पूर्वग्रह स मुक्त होते हैं।

लोकतांत्रिक व्यवस्था में बड़े पैमाने पर पूर्व धारणाओं पूर्वाग्रहों का खतरा रहता है। इसे ही हम बहुसंख्यकों की तानाशाह्मी कहते हैं।

व्यक्ति खुद को जितना असुरक्षित महसूस करता है, उतनी ही उसके पूर्वाग्रह ग्रसित होने की सम्भावना होती है। यह प्रायः अतिवादी पूर्वाग्रह होते हैं।

जिस स्याही से इतिहास लिखा गया है वह और कुछ नहीं तरल पूर्वाग्रह है।
 सत्य का सबसे बड़ा दोस्त है समय, उसका सबसे बड़ा शत्रु है। पूर्वाग्रह और उसकी हरदम की संगिनी है विनम्रता

पाखंड सारी बुराइयों का पिता है और नस्ली पूर्वाग्रह उसकी प्रिय संतान।
 दो चीजे पूर्वाग्रह को कम करती हैं। शिक्षा और हंसी

आध्यात्मिक उपलब्धि युक्त चातुर्मास
 (चाल भा तुकली -----2 तुम दिल क----)
 राजस्थान के ग्रामांचल में चितरी छोटा सा है ग्राम।
 आदिनाथ चैत्यालय बना तीर्थ ज्ञान व आनंद धाम ॥ ध्रुव)
 अतिशयकारी महावीर स्वामी, कनकनंदी गुरु महान्।
 समता की प्रति मूरत है वे, कीर्ति बड़ी मूर्ति लहान् ॥
 अक्षय शौर्य की भावना से 2 हुआ चौमसे का काम महान्।
 गुरु भक्तों की कर्मठता से काम हो गया है महान् ॥ (1)
 नितिन भैया अभिप्रेरक है, माता सम वात्सल्य है।
 समता धाम की एक शाखा, आदिनाथ चैत्यालय है॥
 भूपेश-मोहिता के सर्वस्व 2, अवरिल अनुकंपा झरती।
 नितिन भैया संस्कार दाता, उनसे वे सभी उपकृत है ॥ (2)
 स्वाध्याय प्रेमी सभी जनों ने प्रति दिन आके किया स्वाध्याय।
 अहंकार को परित्याग किया, आत्मा का परिज्ञान है पाय॥
 'मैं' में रमण करने हेतु 2 विभाव भाव दूर भगाय।
 चितरी वासी भक्त शिष्य गण, मन में अपार आनंद मनाय ॥ (3)
 निराडम्बर निस्पृह संत की महिमा अनिर्वचनीय है।
 पाँच मार्स के सत्संग से, अब आत्म तत्व ही भाता है॥
 निंदा - चुगली वाद - विवाद से, तोड़ा हमने नाता है।
 गुरु (की) प्रशांत मुद्रा लखकर, मनुआ आनंदित है॥(4)
 पवनपुत्र भूपेश भैया, हसां देवी ममता माय।
 अर्धांगिनी मोहिता देवी, मोहिता नंदन शौर्य कुमार॥

आदि जीद, नोबेल विजेता साहित्यकार
 बार्ब मॉर्ली, अभिनेता
 अल्बर्ट आइंस्टीन
 एलन ब्रूम, दार्शनिक
 मैगी गालघोर, लेखिका
 विलंट ईंस्टरवुड,, फिल्म निर्माता
 मार्क ट्वैन, व्यंग्यकार
 चार्ल्स सेलेब कोल्टन, धर्मोपदेशक
 डॉन किंग, बोविसंग प्रमोटर
 लॉरेन्स जे पीटर, शिक्षाविद

आर्थिका सुवत्सलमती

खुशपाल - आशा नाना-नानी, संध्या - सुशीला भक्त महान्।
 मणिभद्र - दीपेश - मधोक, सम्पूर्ण जीवन गुरु सेवा में लगाए॥
 (मणिभद्र - दीपेश निस्वार्थ सेवक, मधोक गुरु ज्ञान प्रचारक ॥(5)
 सभी जीव आत्मा को जाने, अनंत शक्ति को पाए।
 सुवत्सलता से मिल करके, गुरु गुणों का करे बखान ॥
 जीवन आनंद मंगल होवे, गुरुदेव आशीष दातार।
 शुभ भावों से कल्याण होवे, ऐसी शुभ भावना भाए॥ (6)

शाह अक्षय शौर्य की महान उपलब्धि
 भवानुमोदक - श्रमण मुनि सुविज्ञसागर
 चाल: मन है छोटा सा)
 शौर्य छोटा सा----है बड़ी आशा----
 भक्ति भरे मन की शुभ/(शुद्ध) अभिलाषा----
 कनक श्रीसंघ---लाने की आशा ----
 साकार हुई ----दीर्घ अभिलाषा-----शौर्य -----(ध्रुव)
 अल्पवय/(9 वर्ष आयु) में ----भाना भा----
 सागवाड़ा (कॉलोनी) मैं -----प्रार्थना किया---
 पिता भूपेश ----साथ में आए -----मातु मोहिता भाव जगाए-----शौर्य ----(1)
 नितिन जैन----बने अभिप्रेरक----
 शाह (जसराज) परिवार/(ग्राम के जन)----हुए अनुमोदक----
 अञ्चलवासी ---हुए प्रसन्न ----चीतरी ग्राम हुआ है धन्य शौर्य ----(2)
 ऊर्जावान् नाना----शाह खुशपाल----
 कर्मठ नानी----आशा देवी खास---
 दोनों ब्रह्मचारी----महा गुरु भक्त----श्रीसंघ का नित----करे है ध्यान ----शौर्य (3)
 गुरु कृपा से ---बाल कवि बन कर ----
 सृजन करे----काव्य नए नित्य---
 पुण्य भावों से ---पाए सफलता---नित नव आयाम ---जुड़ते जाएँ ----शौर्य (4)
 आचार्य श्री संघ -----भावना भाए----
 पूर्ण भारत---ऐसा बन जाए ---
 'सुविज्ञ' जन आनन्द पाए---- शुभ/(शुद्ध) भावों से ---मुक्ति को पाए --शौर्य (5)

आचार्य भगवन् श्री कनकनंदीजी गुरुदेव
 ब्र-रोहित जैन
 (चाल - राधा ही बावरी ----)(मराठी चाल)
 कनकनंदी गुरुवर को कोई न समझ सकते ।
 निस्वार्थ भाव से आर्शीवाद है गुरु सबको देते ॥
 ये कनकनंदी के आचरण प्यारे, सबको पुलकीत करे। कनक गुरुवर अनुटे ॥(ध्रुव)
 कनकनंदी गुरुवर के, वात्सल्य प्रभावित करते।
 इनकी ससरलता ही, सभी को महकाते॥
 ये निस्पृहता है गुरुवर की जो सब को हर्षित करती।
 ये भक्त - शिष्य गण प्रसन्न होकर प्रभावना है करते ॥ (1)

ये कनकनंदी के---

आत्मा को जानने का, स्वरूप गुरु ने बताया।

मिथ्यात्व से हटकर, सम्यक भाव सिखाया।।

ये आत्मज्ञान का भाव जगा है गुरु के आशीष से।

राग-द्वेष से विहिन होना, है धर्म बताया गुरु ने।।(2)

ये कनकनंदी के---

अति प्रकृष्ट भाषा है, कनक गुरुवर की।

अयाचक पद्धति है, पूरे श्रीसंघ की।।

ख्याति-पजा स दूर हाना, है भावना सभी की।

ऐसी भावना कही न होती, है गुरुवर के संघ की ।।(3)

य कनकनंदी के -----

चितरी 24/11/2017

5:30 P.M.

बहुअवधानी गुरु कनकनंदीजी

बालकवि अक्षय शौर्य शाह

(चाल चंदन सा बदन)

ओ गुरुदेव कनकनंदी---तब चरण--कमल के भक्त हम---

आगम के पारगामी गुरु---सिद्धांत - चक्री मुनिवर ----(स्थायी)

स्वाध्याय तपस्वी वैज्ञानिक-----अंतरराष्ट्रीय ज्ञानी - विज्ञानी---

स्व- आत्म के अप ज्ञाता हो ---- अनेक विधा के ज्ञानी--

सनम्र सत्यग्राही गुरु---उदारता के हो भंडारी----ओ गुरुदेव

मंत्र ऊँ हूँ प.पू. स्वाध्याय तपस्वी वैज्ञानिक श्रमाणाचार्य

श्री कनकनंदी गुरुदेवाय नमः अनर्घ्य पद प्राप्ताय

अर्घ्य निर्वपामीति स्वाहा।।

आत्म तत्त्व शोधक आचार्य कनकनंदी

बालकवि - कुमार अक्षय शौर्य शाह

(चाल :- आपके नजरों ने---- हे ! प्रभु ----)

कनकनंदी (वि) ज्ञानी गुरुवर---आत्मशोधक संत हैं--

वीतरागी संत गुरुवर ---- ज्ञान के भण्डार हैं -----कनकनंदी ----(ध्रुव)

मोक्ष मार्ग के हो साधक---आत्म तत्व ज्ञाता हो---

स्वाध्याय तपस्वी आप---ज्ञानानंद में लीन हो---

अलौकिक वृत्ति से आप---जग में सर्वश्रेष्ठ हो---कनक(1)

गुरुवर के कण्ठ में-----जिनवाणी का वास है---

इनके दर्शन मात्र से ही ----होता दुखों का नाश है

प्रकृति के प्रेमी गुरुवर ----आधुनिक अकलंक है-----कनक (2)

वैज्ञानिक गुरु आप हो---सर्व विषय के शोधक

लेखक चिंतक कविवर---श्रेष्ठ ज्ञानी-ध्यानी हो---

आपकी निश्रा में रहकर : शौर्य का कल्याण हो---कनक(3)

चितरी दि. 29/10/2017 रात्रि 8:55

सोने से प्यारे कनकनंदी गुरुवर

(चाल :- लकड़ी की काठी)

कनकनंदी गुरुवर----सोने से प्यारे हो

गुरुवर के गुण गाएँगे---गुरुवर से शिक्षा पाएँगे।। ला

गुरुवर की आज्ञा मानेंगे----गुरुवर को आहार देंगे--

उनकी सेवा करेंगे---अनुशासन (आप) को मानेंगे/ला

आप तो महान् हो---तीर्थकर समान हो---

सरल स्वभाव के धनी हा समता के धारी हो/ला---

(आप) विलक्षण ज्ञानी हो ----कल्पना से परे हो---

अनुभव से भरे हो ---वर्ल्ड से फावर्ड रहते हो/ला---

ज्ञान और अद्भुत संगम है---महागुरुओं के आप महा दुलारे हे।

अक्षय भावना भाता है---गुरु चरणे प्री जगाता है।

तब उपलब्धि स्व उपलब्धि-----ऐसी आशा चाहता है।

ला.ला.ला.

गुरु गुण कीर्तन

(चाल :- स्वाभीमान करो रे----)

स्वाभीमान करो रे । निष्ठा भाव धरो रे----2

कनकनंदी गुरु मिले ---स्वाभिमान करो रे---2 निष्ठा

वैज्ञानिक आचार्य मिले---स्वाभिमान करो रे 2 विज्ञानी बनो रे ---2

स्व आत्म ज्ञान हुआ----स्वाभीमान करो रे 2 आत्म ज्ञान करो रे---2

तीर्थकर सम दिखे ---स्वाभिमान करो रे---2 उनके जैसा बनो रे---2

ब्रम्हाण्ड ज्ञाता मिले---उनसे ज्ञान पाओ रे ---2 विज्ञान पाओ रे----2

हमें वैश्विक गुरु मिले ----स्वाभीमान करो रे ---2 वैश्विक भाव धरो रे--

निस्पृही गुरु मिले---उनसे ज्ञान पाओ रे 2 निस्पृही बनो रे---2

स्वाध्याय प्रेमी बनो रे स्वाभिमान करो रे--

बहुगुणधारी गुरु मिले ----स्वाभिमान करो रे ----गुणग्राही बनो रे----2

अक्षय (भण्डारी) ज्ञानी गुरु मिले--स्वाभिमान करो रे---2

अक्षय ध्यान करो रे---2 शौर्य ध्यान करो रे--2

चितरी दि. 14/11/2017 प्रातः 7:30

सर्व विद्या के ज्ञानी गुरुवर

बालकवि शाह अक्षय शौर्य

(चाल 1, तुम दिल की ---2, सायोनारा---3,आत्मशक्ति

कनक गुरुवर । कितने सरल ----कितने उदार भावी हो--

सत्य समता उपासक---फूल सम कोमल भावी हो---कनक गुरुवर (स्थायी)

श्लाघा सच्ची करते हो---निंदा कभी न करते हो---

सर्व विषय के वैज्ञानिक ---दृष्टिकोण से देखते हो----कनक गुरुवर (1)

सर्व विधा के ज्ञानी हो---नैतिक से आध्यात्मिक तक---

शुद्ध- बुद्ध-सिद्ध बनना---लक्ष्य है आपका परम---कनक गुरुवर

आपको विभिन्न उपाधि मिली---तो भी उसे स्वीकारते नहीं---

अणु से लेकर ब्रम्हाण्ड के---आप शोधक ज्ञानी हैं---कनक गुरुवर (1)

अक्षय शौर्य में भी तब गुण ---आ जाए ऐसा आशीष दो---

जिससे मैं भी प्रगति करूँ---ऐसी भावना भाता हूँ---कनक गुरुवर(4)
चितरी दि. 27/08/2017 रात्रि 08:40

बहुगुणधारी गुरु कनकनन्द
(चाल - एक लड़की)

बालकवि अक्षय शौर्य शाह

कनक गुरु का देखा तो ऐसा लगा
जैसे दयालु प्रभु----जैसे कृपालु प्रभु---जैसे
आदि का रूप---जैसे महावीर का रूप---जैसे
ज्ञान का एक सुख उगा---हो---ओ---कनक
आप ब्रह्माण्डीय ज्ञानी--- आप गणधर का रूप---
आप ज्ञानदानी---आप महा विज्ञानी---
आप ज्ञानानन्द लीन एक प्रभु---कनक
आप ज्ञान के चन्द्र---आप विज्ञान सरज
आप अनुभवी गुरु---आप बहुगुणी गुरु
आप आत्मा में लीन सदगुरु---कनक
आप विलक्षण ज्ञानी---आप मैं के ज्ञानी---
आप बहुभाषी गुरु---आप निस्प्रही गुरु
आप उदारभावी महान् गुरु---कनक--
चीतरी आदिनाथ दिगम्बर जैन चैत्यालय

(स्पाशी)

दि- 28/11/17 समय प्रातः10.00

आरती आचार्य श्री कनकनन्दी गुरुराज की बालकवि अक्षय शौर्य शाह
(छल-न कजरे की धार----)

हम आएं तेरे द्वार ---हे/कनकनन्दी गुरु राज---
करे वन्दन शत-शत बार----आपको (गुरु) की आरती करते आज (स्थायी)
कुन्धु गुरु के हीरा (शिष्य) हो विमल गुरु के दुलारे----
आचार्यों के आचार्य----- वि में हो आप पुज्य
आपका ज्ञान आत्म ध्यान 2----ब्रह्माण्ड में अनुपम
हम---

तब अनुकरणीय अनुशासन---विश्व में है आदर्श--
सच्चिदानन्द बनना --(आप) चाहते हा हर क्षण--
आपकी वाणी है कल्याणी---2, देती सबको आत्म ज्ञान---हम---

गुरु अरिहंत समान---स्व आत्म अनुभवि---
सत्य जीज्ञासु स्वामी---सर्व विषय के ज्ञानी---
आप जैसा, शौर्य पाऊ---2 मुझे ऐसा दो वरदान---हम--
रात्रि 8.00 चीतरी दिगम्बर जैन चैत्यालय दो 4/12/17

स्वावलंबी गुरु कनकनदी
बालकवि अक्षय शाय शाह
(चाल :-चंदा ने पूछा)

चंदा ने पूछा तारों से---रों ने पूछा ब्रह्माण्ड से---2

ब्रह्माण्ड का ज्ञाता कौन है ?

गुरुवर कनकनदी --(2) (ध्रुव)

स्वावलंबी गुरु आप हो ---श्रेष्ठ मेधावी गुरु आप हो---

सत्यग्राही गुरु आप हो---/गुरुवर---2

दि 17/10/2017 5:15 चितरी

गुण - ज्ञान महासागर गुरु कनकनदी

बालकवि अक्षय शौर्य शाह

(चाल :- फूलों का तारो का----)

फूलों का तारों का सबका कहना है---

कनकनदी गुरु बेमिसाल है---

सारी दुनिया में आप (गुरु) अद्वितीय (है)---फूलों --- (स्थायी)

सारी उम्र उनसे ज्ञान पाना है---ज्ञानी बनकर महान बनना है---ला

सदुणों के तो ये भण्डारी (है)---ज्ञान विज्ञान महासागर (है)

सरस्वती तनय को मेरा वंदन है---सारी दुनिया---(1)

गुणों की प्रशंसा हरदम करते है अगुणी की निंदा नहीं करते है ला

जिनवाणी का अध्यन सदा करते है शिक्षा रूप अमृत हमे पिलाते हैं

स्व-आत्मा का बोा हमें देते है---सारी दुनिया (2)

चितरी दि. 21/08/2017 अपराह्न 4:45

आरती कनकनन्दी गुरुदेव की

चाल भक्तो आओ रे-----सान्शी जैन - 8th

भक्तों आओ रे होए---2, गुरुदेव की आरती बोले---2

कनक गुरु की आरती कर, पुण्य कमाओ रे---2

भक्तो आओ---

॥1॥ वैज्ञानिक आप हो गुरुवर 2, अध्याप भी हो ---2

आपसे ज्ञान पाकर, प्रबुद्ध हम बन जाते है।

भक्तो ----

चितरी ग्राम में आप पधारे---2, संघ भी साथ लाए

ज्ञान की गंगा आप बहाए, ज्ञानामृत 2 हम पीए।

भक्तों-----

आहार दान देकर गुरुवर---2,बच्चे खुश हो जाते।

कविता पाठ करके बच्चें, झुमे नाचे गाए।

भक्तों-----

नैतिक ज्ञान सिखाते गुरुवर---2, सदाचार हम करते

॥4॥ तुम सम बनने हेतु गुरुवर, आरती तेरी गाए।

भक्तों आओ---

मध्याह्न 1:10 चितरी

भाषा (हिन्दी) व आध्यात्मिक (मैं) बोधयुक्त निस्पृहता का अद्वितीय चातूर्मास।

प.पू. आध्यात्मयोगी वैज्ञानिक श्रमणाचार्य श्री कनकनन्दी जी गुरुवर ससंघ के वर्ष 2017 के चीतरी ग्राम में आयोजित वर्षा योग (चातुर्मास) व प्रवास में अनेकों उपलब्धियाँ हुईं, जो अभूतपूर्व, ऐतिहासिक व भविष्य की उज्ज्वल सम्भावनाओं को उद्घाटित करने वाली सिद्ध हुई हैं। वर्षायोग के प्रारम्भ में ही आचार्य श्री ने उपस्थित शिष्य व भक्तों को कुछ संकल्प दिलाया था कि आप लोगों को मैं भाषा बोध विशेषकर हिन्दी का ज्ञान कराऊंगा एवं आध्यात्मिक दृष्टि से स्वयं अर्थात् में का बोध कराऊंगा। जिसके परिणाम स्वरूप ग्रामवासियों व अञ्चल के आबाल-वृद्ध-वनिता आदि जिज्ञासु जनों को भाषा व भाव के साथ यथार्थ आध्यात्मिक धर्म का अभूतपूर्व लाभ प्राप्त हुआ इतना ही नहीं देश-विदेश के अनेक ज्ञानी-विज्ञानी जिज्ञासुजनों ने भी श्री गुरुदेव से चर्चा-वार्ता स्वाध्याय के माध्यम से अपूर्वार्थ ग्रहण किया, जिससे समता शान्ति समन्वय सौहार्दपूर्ण वातावरण निर्मित हुआ। सभी विद्यार्थी व शिक्षार्थियों ने अपने-अपने मंगल भावना व अनुभव की अभिव्यक्ति करते हुए अत्यन्त आह्लाद प्राप्त किया। इस चातुर्मास में आचार्य श्री संघ की सरलता, उदारता, निस्पृहता व सर्वसमावेशी भावों से आकृष्ट होकर अनेकों आध्यात्मिक साधक, सन्त-महन्तो ने भी आचार्यश्री से व्यापक समन्वयकारी भाव विशुद्धि कारक प्रबोधन व मार्गदर्शन प्राप्त किया। अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष नरेन्द्र गिरी, क्षत्रिय युवक संघ के राष्ट्रीय प्रमुख भगवान सिंह जी व समाज जन अनेकों शिक्षक शोधार्थी व वैज्ञानिकजनों ने गुरुदेव के आध्यात्मिक ज्ञान व अनुभवों का लाभ प्राप्त किया। विशेषकर श्रीमद राजचन्द्र आध्यात्मिक साधना केन्द्र, कोबा के साधकों ने गुरुदेव श्री संघ में आकर ज्ञानार्जन, आहारदान, ज्ञानदान आदि करते हुए भविष्य की उज्ज्वल अन्तर्राष्ट्रीय ज्ञान-विज्ञान प्रभावक सम्भावनाओं का मार्ग प्रशस्त किया है। भूतपूर्व राजा श्री महोपाल सिंह जी बनकोड़ा आचार्य श्री संघ का आगामी चातुर्मास अपने स्वग्राम में कराने में कराने हेतु अनेकों बार निवेदन कर आनन्दित हो रहे हैं। इस चातुर्मास में आचार्य श्री ने प्रायः 8 ग्रन्थों का सृजन किया है।

शुभाकांक्षासह - श्रमण मुनि सुविज्ञासागर

विषयानुक्रमणिका

अ.क्र.	विषय	पृ.स.
01.	आत्मविकास हेतु मुझे करणीय व अकरणीय	
02.	आध्यात्मिक उपलब्धि युक्त चातुर्मास	
03.	शाह अक्षय शौर्य की महान् उपलब्धि	
04.	आचार्य भगवन श्री कनकनन्दी गुरुदेव	
05.	बहु अवधानी गुरु कनकनन्दीजी	
06.	आत्म तत्व शोधक आचार्य कनकनन्दी गुरुवर	
07.	सोने से प्यारे कनकनन्दी गुरुवर	
08.	गुरु गुण कीर्तन	
08.	सर्व विद्या के ज्ञानी गुरुवर	
10.	बहुगुणधारी गुरु कनकनन्दी	
11.	आरती आचार्य श्री कनकनन्दी गुरुराज	
12.	स्वालंबी गुरु कनकनन्दी	
13.	गुण-ज्ञान महासागर गुरु कनकनन्दी	
14.	आरती कनकनन्दी गुरुदेव की	
15.	भाषा (हिन्दी) आध्यात्मिक (मैं) बोधयुक्त निस्पृहता का अद्वितीय चातुर्मास	

आत्मविकास गीताञ्जली

01.	परम विकास के 10 सूत्र/ज्ञानसार
02.	मेरे लिए जानने-मानने-पाने व त्यागने योग्य
03.	अन्य को आदर्श बनाने से पूर्व मैं स्वयं आदर्श बनूँ

04.	मुझे मेरा स्व-स्वरूप/(मैं) परिज्ञान से लाभ
05.	निर्बन्ध - निर्बाध से आगे बढ़ रहा हूँ
06.	सत्य - समता- शांति ही सर्व-धर्म अन्य सभी परधर्म/कुधर्म)
07.	तेरा धर्म तुझ में ही स्थित (मेरा स्वधर्म 'मैं' ही हूँ)
08.	मेरे आदर्श : गणधर
09.	संकीर्ण पंथ - मत से परे मेरा मोक्ष पथ
10.	आत्मविकास हेतु है ! शिष्य (भक्त) आत्मगौरव करो
11.	जानकारी मात्र नहीं है सही ज्ञान
12.	सही शिक्षा पद्धति से लाभ तो गलत पद्धति से हानि
13.	कुभाव - व्यवहार होना सरल
14.	भारत में विवादित जनों की पूज्यता
15.	सत्य-असत्य - हित-अहित का परिज्ञान नहीं होने के कारण
16.	सरल - सादा होने से मुझे प्राप्त लाभ
17.	कर्म तेरी अनंत शक्ति
18.	स्वप्न - शकुन- अंगस्फुरण सत्य व इससे प्राप्त शिक्षाये
19.	मैं हूँ भारत का चौराह
20.	मेरी स्व-प्रभावना व बाह्य प्रभावना
21.	हर विधा के विशेष ज्ञान हेतु चाहिए सही गुरु
22.	तुझ में ही तेरा अंतरात्मा व परमात्मा
23.	मेरा आत्मविकास का पैमाना
24.	समता परमो धर्म: (समता में समस्त आध्यात्मिक धर्म गर्भित है !
25.	मैं जानता-मानता-लिखता-कहता हूँ - ऐसा आचार्य आदि क्यों कहते हैं ?
26.	सरल (शुद्ध) होना सहज व कुटिल (अशुद्ध) हो विषम (जटिल)
27.	आचार्य कनकनन्दी द्वारा रचित पद्यात्मक कृतियाँ (गीतांजली)

परम विकास के 10 सूत्र/ज्ञानसार

आ. कनकनन्दी

चाल: मनहरण (शारदे नमस्कार करता हूँ बार-बार)

1. सही परिज्ञान के उपाय
सत्य ज्ञान बिन न होता असत्य का ज्ञान।
असत्य ज्ञान बिन न होता सत्य (का) ज्ञान।।
प्रकाश के ज्ञान बिन न होता तम का ज्ञान।
प्रतिपक्षी ज्ञान से होता सही परिज्ञान।।
2. सही विवेकवान्
हित के ज्ञान बिन न होता अहित का ज्ञान।
अहित के ज्ञान बिन न होता हित का ज्ञान।।
ग्रहणीय ज्ञान से होता अग्राह्य का ज्ञान।
हितग्राही अहितत्यागी होते सही विवेकवान्।।
3. भेद विज्ञान

- स्व(मैं) के ज्ञान से होता पर का ज्ञान हैं।
स्व शुद्ध ज्ञान से होता स्व का ज्ञान है।।
इस से परे सभी का ज्ञान होता परज्ञान।
स्व पर भेद विज्ञान से होता भेदविज्ञान ।।
4. सच्चा आत्मविश्वास व मिथ्या आत्मविश्वास
स्वश्रद्धान से होता सच्चा आत्मविश्वास।
शुद्ध बुद्ध स्वरूप स्वात्मा का (होता) विश्वास।।
इससे भिन्न होता है गर्व या कामना।
अज्ञानी मोही न जाने स्व शुद्ध आत्मा।।
5. सच्चा ज्ञान व मिथ्या ज्ञान
उक्त चारों विशेषणों से युक्त होता सुज्ञान।
सुज्ञान बिन सभी ज्ञान होता कुज्ञान है।।
तोतारटन्त ज्ञान न होता है सुज्ञान।
आत्मविकास हेतु चाहिए सम्यक्ज्ञान है।।
6. सम्यक् आचरण
(उक्त) पाँचों विशेषणों से युक्त होता सही आचरण।
क्रोध मान माया लोभ मोह रिक्त आचरण ।।
पंच पप-सप्त व्यसनों से रिक्त आचरण।
सत्य - समता व शान्ति सहित आचरण।।
7. सुधर्म (स्व धर्म)
उक्त गुणों से युक्त होता वही सुधर्म।
क्षमा मृदुता ऋजुता शौच संयम धैर्य।।
मैत्री प्रमोद कारुण्य माध्यस्थ भाव।
आत्म विशुद्धि-आत्म संयम होता सुधर्म।।
8. नैतिक सदाचरण
दान दया सेवा परोपकार से प्रसन्न।
गुण-गुणी प्रशंसा व प्रोत्साहन सम्पन्न।।
उदार- सहिष्णुता व समन्वय से पूर्ण।
हर मानव के लिए है नैतिक आचरण।।
9. सार्व भौम सदाचरण-
उक्त गुणों से युक्त सो शिक्षा संस्कार।
कानून-राजनीति व सामाजिक व्यवहार है।।
नीति-नियम-संविधान का संक्षिप्तसार।
प्राणवायु समान यह जीवन का आधार है।।
10. जीवों के परमविकास
शुद्ध-बुद्ध-आनन्द जीवों का धर्म है।
इसे ही प्राप्त करना जीवों का कर्म है।।

इसे ही प्राप्त करना परमविकास है।
इस हेतु ही 'कनक' करे सतत प्रयास है।।

चित्तरी 28.11.2017 रात्रि 8:25

मेरे लिए जानने-मानने-पाने व त्यागने योग्य!(जानने योग्य सभी हैं परन्तु मानने योग्य सत्य व पाने योग्य स्व-आत्मा)
(ज्ञान-ज्ञेय-हेय-उपादेय-त्यजनीय की समीक्षा)
चाल:पायोजी मैंने--- आचार्य कनकनन्दी

जाना/(माना) है मैंने---स्व-शुद्धात्म को जाना/(मानो)---
अरिहन्त सिद्ध सूरी पाठक साधु---मेरे ही स्वरूप मय माना/(जाना)---ध्रुव--

लाख चौरासी योनि-विभाव दशा मेरी---इससे परे स्व-शुद्धदशा---
गुणस्थान मार्गणा मम अशुद्ध दशा---इससे परे स्व-शुद्ध दशा---जाना (1)

आस्रव-बन्ध-संवर-निर्जरा मोक्ष---मेरी ही विभिन्न दशा---
मैं हूँ शुद्ध-बुद्ध-स्वयम्भू-सनातन---स्व-स्वरूप मय जाना---माना---(2)

राग-द्वेष-मोह-काम-क्रोध आदि को---विभाव रूप में जाना---
अतः इसे पर रूप मानकर---त्याग हेतु प्रयत्न किया---जाना (3)

पुद्गल-धर्म-अधर्म-आकाश-काल को---आगम से जानकर माना--
किन्तु ये न मेरे ज्ञेय न ग्रहणीय---अतः इसे अपना न माना---जाना---(4)

संकल्प-विकल्प-संक्लेश-द्वन्द्व---हिंसा-झूठ-चोरी-कुशील-संग्रह--
अन्याय-अत्याचार-परनिन्दा (विद्रोह) को जाना---
किन्तु इसे अपना न माना/(त्याग हेतु यत्नशील बना) जाना---(5)

शरीर-इन्द्रिय व मन को भी जाना---साधना हेतु साधन माना---
इस हेतु आहारदि भी ग्रहण करूँ---किन्तु स्व-स्वरूप न मानूँ---जाना---(6)

स्व-धर्म--पर-धर्म-विधर्म को जानूँ---इससे युक्त जीवों/(द्रव्यों) को भी जानूँ---
मैत्री-प्रमोद-कारुण्य-माध्यस्थ रहूँ---स्वभाव/स्वभाव/(स्वधर्म)परे अन्य न चाहूँ---
---जाना---(7)

ज्ञाता-दृष्टा मेरा स्व-शुद्ध स्वरूप---किन्तु अन्य रूप होना विभाव---
अच्छे-बुरे हेय-उपादेय को जानूँ---उपादेय/(अच्छा) ही ग्रहण करूँ---माना(8)

सर्वज्ञ भी जानते समस्त ज्ञेयों को---किन्तु न करे अन्य को ग्रहण---
राग-द्वेष-मोह न करे किसी से---आत्म स्वभाव में रमण---जाना---(9)

आगम में सब कुछ हुआ वर्णन---पाप-पापियों क वर्णन---

भेद-विज्ञान हेतु ही यह वर्णन---‘कनक’ को ग्राह्य स्वात्म रमण---जाना---(10)

चीतरी, दि. 25/11/2017, रात्रि 8.15

अन्य को आदर्श बनाने से पूर्व मैं स्वयं आदर्श बनूँ
आचार्य कनकन्दी

(चाल: मन रे! तू काहे---2. सायोनारा---)
जिया रे! तू आदर्श पहले बन
स्वयं को प्रकाशित पहले तू कर पर प्रकाशी बन अनंतर (ध्रुव)

जो दीपक स्वयं न प्रकाशित अन्य को न करे प्रकाशीत
जिसके पास न होता है धन अन्य को न दे सकता धन
स्व-पर प्रकाशी तू बन (जिया)(1)

स्वयं को आदर्श बनाये बिना जो चाहे/(कहे) अन्य बने आदर्श
उससे न बनेगे कोई आदर्श मलीन दर्पण में न पड़े प्रतिबिम्ब
अग्नि से न प्रवाहित(होती) शीत (जिया)(2)

जो न होते हैं स्वयं आदर्श चाहते/(कहते) बने अन्य आदर्श
वे तो अहंकारी व पर उपदेशी है अन्य को मानते दीन-हीन/(मूर्ख)
स्वयं को ही मानते श्रेष्ठ -ज्येष्ठ (जिया)(3)

तीर्थकर-बुद्ध आदि महान् पुरुष पहले बनते वे स्वयं आदर्श
इसके अनंतर पर हित हेतु करते भले वे हितोपदेश
ख्याति-पूजा-लाभ से हो विरक्त (जियो)(4)

स्वयं को आदर्श बनना सरल स्वाधीन व स्वालंबी होने से
स्व को ही स्व द्वारा स्व में परिवर्तन करना सरल-सहज-सुलभ
स्व-उपादान स्वयं होने से (जिया)(5)

पर का उपादान तू स्वयं नहीं हो केवल तू बनो उदासीन निमित्त
यथायोग्य तू पर उपकार भी करो करो न संकल्प-विकल्प-संकलेश
स्वच्छ दर्पण सम बनो आदर्श (जिया)(6)

“स्व-पर प्रकाशी” वीर ने कहा ‘आददीपो पर दीपो’ बुद्ध ने
“उद्धरयेत आत्मनमात्मनं (कृष्ण ने कहा) तुझे भी हुआ ऐसा अनुभव
‘कनक’ बनो सच्चिदानंद (जिया)(7)

संदर्भ
एदेण कारणेण दु कत्ता आदा सएण भावेण।

पुगल कम्म कदाणं ण दु कत्ता सव्वभावंगं ।।82।।

इस प्रकार जीव और पुद्गल के परस्पर में निमित्त कारणपना है इसका व्याख्यान किया गया है।
व्यवहारनय से भिन्न षट्कारक के अनुसार जीव के रागद्वेष का निमित्त पाकर कर्म परमाणु द्रव्यकर्मरूप में परिणमन करता है।
द्रव्यकर्म के उदय से भावकर्म उत्पन्न होता है। परन्तु निश्चयनय से एक द्रव्य अन्य द्रव्य का कर्ता नहीं होने से जीव परिणाम के
हेतु पुद्गल नहीं है एवं पुद्गल के परिणाम के हेतु जीव नहीं है। पंचस्तिकाय में कहा है :-
“निश्चयनयेनाभिन्नकारकत्वाकर्मणो जीवस्य व स्वयं स्वरूप कर्तृत्वमुक्तम्।”
अपने रूप के कर्ता है। निश्चय से जीव पुद्गल का कर्ता नहीं होने पर भी व्यवहारनय से कर्ता है।

स्व-हित करणीय
परोपकृतिमुत्सृज्य स्वोपकारपरो भव।
अपकुर्वन्परस्याज्ञो दृश्यमानस्य लोकवत्। (32)

o wiless one ! thou art serving this visible show that is not thyself; thou should now
renounce dowing good to others and take to dowing good to thine own self!

हे भव्य! अविद्या अर्थात् मोह जो तुमने देहादि पर द्रव्यों का उपकार किया है अभी विद्या के बल पर उस परोपकार को त्याग
करके आत्मानुग्रह प्रधान बनो। शरीर आदि परद्रव्य है, क्योंकि शरीर पुद्गल से निर्मित है। जिस प्रकार कि लोक में अज्ञान अवस्था
में लोग दूसरों के उपकार करते हैं, परन्तु ज्ञान होने के बाद दूसरों का उपकार त्याग करके स्व का उपकार करते हैं।
समीक्षा - इस श्लोक में आचार्य श्री ने लौकिक उदाहरण देकर यह समझाया कि जिस प्रकार लोक में बिना जाने शत्रु का भी
उपकार कर लेते हैं परन्तु जब पता चलता है कि ये मेरा शत्रु है तब उसका उपकार छोड़कर आत्म-उपकार करते हैं, उसी प्रकार
शरीर, धन-सम्पत्ति आदि जो परद्रव्य हैं, उसको मोही जीव अपना मानकर उसका संरक्षण संवर्द्धन करता है। इसलिये दयालु
परोपकारी आचार्य गुरुदेव भव्य को संबोधित करते हुये कहते हैं कि भव्य! तुम अनादिकाल से मोह से मोहित होकर स्व-उपकार
को भूलकर दूसरों के उपकार में ही लगे हुये हो। तुम अभी तक धोबी का काम, गधे का काम, गुलामी का काम करते आ रहे जो।
जिस प्रकार धोबी दूसरों के गंदे कपड़े धोता रहता है उसी प्रकार तुमने भी दूसरों की गलती को देखकर उसको दूर करने में लगे
हुये हो परन्तु स्वयं की गलती का भान तक तुम्हें नहीं है। जिस प्रकार गधा दूसरों का बोझ ढोता है उसी प्रकार तुम भी शरीर, का,
कुटुम्ब का, धन का, अभिमान ढो रहे हो, गधा अपने पीठ पर चन्दन की लकड़ी का भार केवल होता रहता है परन्तु चन्दन की
सुगंधी तथा शीतलता का अनुभव नहीं करता है। इसी प्रकार जीव, शरीर, सम्पत्ति कुटुम्ब का भार ढोता रहता है। परन्तु आत्मा का
आनन्द अनुभव नहीं करता है। वह उस भार को ही अपना सर्वस्व, गौरव, बड़पन् मान लेता है। जो अन्याय, अत्याचार, शोषण
आदि से धन कमाता है। उस धन के कारण वह स्वयं को बड़ा मान लेता है और दुसरे लोग भी उसको बड़ा मान लेते हैं। गुलाम
जिस प्रकार मालिक के अधीन होकर उसके निर्देश के अनुसार दीन-हीन होकर मालिक की सेवा करता है। उसी प्रकार मोहीजीव
शरीर, कुटुम्ब धन, संपत्ति तथा राग द्वेष के गुलाम बनकर उसकी नौकरी करता है और यह सब करता हुआ भी स्वयं को श्रेष्ठ मान
लेता है। जो ज्ञान वैराग्य से सम्पन्न होकर परिवार तथा वैभवादि त्यागकर स्व-आत्म-कल्याण करना चाहता है, उसे भी ऐसे मोही
जीव-दीन हीन असहाय गरीब मान लेता है। इसलिए आचार्य श्री ने यहाँ कहा कि ह मोही! तुमने अनंत संसार में दुसरो के लिए
इतना रोया इतना आंसु बहाया कि यदि उस आंसु को इकट्ठा किया जाये तो अनेक समुद्र की जल राशि से अधिक हो जायेगा
अनंत बार तुम दुसरो के गुलाम, भाई, पिता, पुत्र स्त्री आदि बने और दुसरे भी तुम्हारे अनन्त बार बने। इन सबके उपकार के लिए
तुमने जितना परिश्रम किया। उसका अनंतवा भाग भी स्वोपकार में लगाओगे तो तुम तीनलोक का स्वामी अर्थात् सिद्ध भगवान
बन जाओगे। इसलिए कुन्दकुन्दचार्य देव ने कहा है- “आदहिदं कादव्यं” अर्थात् आत्महित अच्छी तरह से समग्रता से करना
चाहिए। कहा भी है-

पीओसि थणच्छीरं अणंतजम्मंतराई जणमीणं
अण्णउण्णाम महाजस सायरसलिलादु, अहियवरे है।।8।।

हे महाशय के धारक मुनि ! तुने अनन्त जन्मों से अन्य-अन्य माताओं के स्तन का इतना दूध पिया है जो समुद्र के जल से भी अत्यन्त अधिक है- अनन्तगुणित है।

तुह मरणे दुवरेणं अण्णणाणं अणेय जणणीणं।

रूण्णाण गयणीरं सायरसलिलादु अहियवरं ॥ 11 ॥

हे जीव ! तेरा मरण होने पर दुःख से रोती हुई अन्य-अन्य अनेक माताओं का अश्रुजल समुद्र के जल से अत्यन्त अधिक है।

भवसायरे अणंते छिण्णुज्झयके सणह रणाल ड्ठी।

पंजेइ जइ को वि आर हवदि य गिरिसमधिया रासी ॥ 20 ॥

हे जीव ! तुने अनन्त संसार में जिन केश, नख, नाभिनाल और हड्डियों के काटने के पश्चात् छोड़ा है यदि कोई यक्ष उन्हे इकट्ठा कर तो उनकी राशि पर्वत से भी अधिक हो जाये।

मादुपिदुसजणसंबंधिणो य सव्वे वि अत्तणो अण्णे।

इह लोग बंधवा ते ण य परलोगं समं णेक्षि ॥ (720)

माता-पिता और स्वजन सम्बन्धी लोग ये सभी आत्मा से भिन्न हैं। वे इस लोक में तो बांधव हैं किन्तु परलोक में तेरे साथ नहीं जाते हैं।

अण्णो अण्णं सोयदि मदेत्ति मम णाह ओत्ति मणणंतो।

अत्ताणं ण दु सोवदि संसारमहण्णवे बुड्ढे ॥ (703)

यह जो मर गया, मेरा स्वामी है वैसे मानता हुआ अन्य जीव अन्य का शोक करता है किन्तु संसार रूपी महासमुद्र में डूबे हुए अपने आत्मा का शोक नहीं करता है।

अण्णं इंसं सरीरादिगं पि जं होज्ज बाहिरे दव्वं।

णाणं दंसणमादात्ति एवं चित्तेह अण्णतं ॥ (704)

यह शरीर आदि भी अन्य है पुनः जो बाह्य द्रव्य हैं वे तो अन्य हैं ही। आत्मा ज्ञानदर्शन स्वरूप है इस तरह अन्यत्व का चिन्तन करें।

अप्पा नई वेयरणी, अप्पा मे कूडसामली।

अप्पा कामदुहा धेणू अप्पा मे नन्दणं वणं ॥ 36 ॥

‘‘मेरी अपनी आत्मा ही वैतरणी नदी है कूट-शाल्मलि वृक्ष है, काम दुधा-धेनु है और नन्दन वन है।’’

अप्पा कत्ता विकत्ता य दुहाण य सुहाण य।

अप्पा मित्तममित्तं च दुपट्टिय - सपट्टिओ ॥ 37 ॥

‘‘आत्मा ही अपने सुख-दुःख का कर्ता है और विकर्ता-भोक्ता है। सत् प्रवृत्ति में स्थित आत्मा ही अपना मित्र है और दुष्प्रवृत्ति में स्थित आत्मा ही शत्रु है।’’

उसके संसार - भ्रमणा तथा संसार छूटने में अन्य कोई सहायक नहीं होता। यह सभी सांसारिक परमार्थिक आध्यात्मिक कार्य जीव अकेला ही करता है।

नोञ्जो विज्जत्व मायाति, विज्जो नाज्जत्वमुच्छति।

निमित्तमात्रमन्यस्तु गतेधर्मास्तिकायवत् ॥ (35)

Those not get qualified for the acquisition of truth cannot become the knowers of truth; the knowers of truth cannot become devoid of it; external teachers are useful like eyther which is but helpful in the motion(of moving things)

‘‘स्वाभाविक हि निष्पत्तौ, क्रियागुणमपेक्षते।

न व्यापारशतेनापि - शुक्वत्पाठयते वकः’’

यहां शिष्य प्रश्न करता है कि यदि आत्मा का गुरु आत्मा ही है तब परम्परा गुरु से शिष्य कैसे शिक्षा प्राप्त करता है ? मुमुक्षु के द्वारा धर्माचार्य की सेवा आदि भी नहीं होगी। इसका समाधान आचार्य श्री निम्न प्रकार करते हैं -

है भद्र ! तत्त्वज्ञान जो प्राप्त करने में अयोग्य जो अभव्य हैं वह हजारों धर्माचार्यों के उपदेश से भी प्राप्त नहीं कर पाते।

जिसमें जो स्वभाव है वह स्वभाव की ही अभिव्यक्ति बाह्य क्रिया-निमित्त से होती है परन्तु जिसमें जो स्वभाव नहीं है उसकी

अभिव्यक्ति सैकड़ों क्रियाओं से भी नहीं हो सकती है। जैसे कि तोता को पढ़ाने से तोता पढ़ सकता है परन्तु बगुला नहीं पढ़ सकता है। उसी प्रकार जो अंतरंग में-विज्ञप्ति की शक्ति रखता है वहीं अभिव्यक्ति रूप से ज्ञान को प्राप्त कर सकता है। परन्तु जिसमें यह शक्ति नहीं है वह हजारों से भी अभिव्यक्ति नहीं कर सकता है।

प्रशमयोगी उस वज्रपात स भी चलायमान नहीं होते हैं जिसके भय से पथिक पर्थ-भ्रष्ट हो जाते हैं और विश्व-ध्वनित हो जाता है। क्योंकि वह योगी बोधा रूप प्रदीप से मोहरूपी घना अंधकार को नष्ट करके सम्यग्दृष्टि को प्राप्त कर चुके हैं। ऐसे भयंकर वज्रपात से भी जो चलायमान नहीं होते हैं वे अन्य छोटे-छोटे उपद्रवों से कैसे चलायमान होंगे? कहने का तात्पर्य यह है कि वज्ररूपी बाह्य निमित्त से भी क्षायिक सम्यग्दृष्टि महायोगी चलायमान नहीं होते हैं।

परन्तु बाह्य अपेक्षा की आवश्यकता होती है, ज्ञान-प्राप्ति के लिए गुरु आदि बाह्य निमित्त मात्र है और शिष्य की योग्यता अन्तरंग मुख्य कारण है क्योंकि वही साक्षात् साधक है। इसके लिए उदाहरण है गति परिणत जीव, पुद्गल के लिए जिस प्रकार धर्मास्तिकाय निमित्त होता है।

समीक्षा :- यह वर्णन आध्यात्मिक दृष्टि से होने के कारण गुरु रूपी निमित्त को ज्ञान प्राप्ति में उदासीन कारण बताया गया है। परन्तु गति के लिए धर्मास्तिकाय जिस प्रकार केवल उदासीन कारण है उसी प्रकार ज्ञान प्राप्ति में गुरु उदासीन कारण नहीं है। यदि ऐसा होता तो तीर्थंकर क्यों उपदेश करते। गणधर भी उपदेश क्यों सुनते ? आचार्य भी ग्रन्थ क्यों लिखते ? बिना देशना-लब्धि सम्यक्दर्शन क्यों नहीं होता ? यह सब होते हुए भी अयोग्य शिष्य को अपनी कमी को बताने के लिए गुरु के अर्कापिन को जताने के लिए यह सब कहा गया है। नहीं तो गुरु शिष्य, गुरुकुल, विद्यालय, ग्रन्थ आदि की आवश्यकता क्यों होती।

आत्मा सम्बोधन

मुझे मेरा स्व-स्वरूप।(मै) परिज्ञान से लाभ

आचार्य कनकनंदी

(चाल :- आत्मशक्ति)

सर्वज्ञ कथित आगम वर्णित मुझे स्व-स्वरूप (मै) का परिज्ञान हुआ। श्रद्धा-प्रज्ञा व अुनभव तर्क से मुझे मेरा शुद्ध ।(आत्म) रूप ज्ञात हुआ।।

श्लोक :-

यः परमात्मा स एवाहं योडहं स परमस्ततः।

अहमेव मन्यो पास्यो नान्यःकश्चिदिति स्थितिः॥ 31(समाधिंत्र)श्लोक का पद्यानुवाद -

जो परमात्मा है वह ही मैं हूँ जो मैं हूँ वह ही परमात्मा। अतएव मुझ से मेरे द्वारा मेरी उपासना करना है परमार्थ ॥(1)

समीक्षा -

परमात्मा है शुद्ध-बुद्ध-आनंद अनंत-ज्ञान-दर्शन-सुख-वीर्य।

समता-शांति व निर्मल-निर्विकार-अनंत आत्मवैभव से पूर्ण ॥

राग-द्वेष-मोह-काम-क्रोध-शून्य व चैतन्य चमत्कार से पूर्ण।

ईष्या-घृणा-तृष्णा से रहित---अक्षयअव्याबाध सुख परिपूर्ण ॥(2)

संकल्प-विकल्प व संक्लेश रहित टंकोत्कीर्ण ज्ञायक सहित।

आकर्षण-विकर्षण द्रंछ रहित ---निश्चल व निर्विकार सहित॥

ख्याति-पूजा-लाभ-प्रसिद्धि रहित दबाव - प्रलोभनमय रहित।

समस्त मानवीय व सांसारिक दोषों से वे पूर्णतः विरहित ॥(3)

शत्रु-मित्र व अपना-पराया-समस्त भेदभाव विरहित।

तन-मन-इंद्रिय-क्षुधा-तृषा रहित--समस्त आधि--व्याधि रहित॥

ऐसे ही स्वरूप मेरा भी है निश्चयनय से मुझे हुआ ज्ञात।

स्व-स्वरूप को प्राप्त करना ही मेरा परम अंतिम लक्ष्य ॥(4)

इस हेतु ही मैं साधना रत हूँ द्रव्य-क्षेत्र-काल-भाव सहित।
चतुर्थकाल व वज्रवृवअ संहनन बिन स्व शक्ति अनुसार साधना रत॥

गाथा - जं सक्कइ तं करइ जं च ण सक्केडू तं च सदध्दहवाँ।
केवलजिणोहिं भणियं सदहमाणरस सम्मत्तं॥ 22 आ कुंद कुंद
जं सक्कइ तं कीरइ जं च ण सक्केइ तं च सदहणं।
सदहमाणरस जीव पावइ अजरामर ठाणं॥

पद्यानुवाद -
जो शक्य है वह (ही) करणीय जो अशक्य है वह श्रद्धान करो।
केवली जिनेंद्र ने कहा है श्रद्धान करने से होता सम्यक्त्व ॥(5)

जो शक्य है वह (ही)करणीय ---जो अशक्य है वह सध्दान करो।
श्रद्धान करने वाले जीव ही पाते हैं अजर-अमर स्थान॥
इस दर्पण से मैं मेरे गुण-दोषों का करता हूँ अवलोकन।
गुण ग्रहण/(गुण वर्धन) व दोष हरण हेतु कर रहा हूँ यथायोग्य प्रयत्न॥(6)

सूत्र रूप में परमात्मा को जानने से दोष दूर हेतु मिला परिज्ञान।
स्व-शुद्धात्मा के परिज्ञान से गुणग्रहण/(गुण वर्धन) हेतु मिला परिज्ञान॥
करणाणुयोग से परिणामों को जाना प्रथमानुयोग से उदाहरण।
चरणाणुयोग से आचरण जाना -द्रव्यानुयोग से स्व ज्ञान॥(7)

दर्शन-विज्ञान-गणित न्याय इतिहास-वर्तमान से भी शिक्षा मिली।
आत्मविश्वास ज्ञान चारित्र्य द्वारा स्वात्मा उपासना की शिक्षा मिली॥
स्व-शुद्ध स्वरूप सम मुझे समता--शांति व शुचिता को पाना है ।
बाह्य दिखावा व आडम्बर परे सरल-सहजता को पाना है ॥(8)

रागी-द्वेषी-मोही-संकीर्ण-कट्टर पंथ--मतवादी से मुझे परे होना है।
समस्त विभाव से परे 'कनक' शुद्ध-बुद्ध-आनंद पाना है॥(9)

चिंतरी 2/112017 रात्रि 09:21
(मुझ से जिसने भी (मैं)(शुद्धात्मा) का ज्ञान किया उन्होंने बताया की है ! गुरुदेव आप से मैं का ज्ञान होने से हमें बहुत लाभ हो रहें हैं-इससे प्रेरित होकर यह कविता बनी॥)

यःपरात्मा स एवाहं योऽहं परमस्ततः।
अहमेव मयोपस्यो नान्यःकश्चिदिति स्थितिः॥(31) पू. 49

अन्तरात्मा विचारता है कि जो परमशुद्ध परमात्मा है वह ही मैं हूँ तथा जो मैं हूँ वह परमात्मा है, इस कारण मेरे द्वारा मुझसे मैं ही उपासना ध्यान करने योग्य हूँ, कोई अन्य पदार्थ उपासना करने योग्य नहीं है ऐसी परिस्थिति-व्यवस्था है।

भिन्नात्मानमुपास्यात्मा परो भव तादृशः।
वत्तिदीपं यथोपास्य भिन्ना भवति तादृशी॥(97)
अपने आत्मा से भिन्न अरहंत, सिद्ध भगवान् की उपासना आराधना करके आत्मा उनके समान परमात्मा बन जाता है। जैसे-दीपके से भिन्न बत्ती दीपक की उपासना करके यानी साथ रहकर दीपक के समान प्रकाशमान बन जाती है।

उपास्यात्मानमेवात्मा जायते परमोपऽथवा।
मथित्वात्मानमात्मैव जायतेऽग्निर्यथा तरुः॥(98)
अथवा अपना आत्मा अपने आत्मस्वरूप को ही आराधना-चिन्तवन करके परमात्मा हो जाता है जैसे अपने को ही राड़क बांस का पेड़ स्वयं ही अग्नि हो जाता है।
जेहउ णिम्मलु णाणमउ सिद्धिहिं देउ।

तेहउ णिवसइ बंधु परु देहहं मं करि भेउ। (26) प.प्र.पू. 30 अ.।
जैसा केवलज्ञानादि प्रगटस्वरूप कार्यसमयसार उपाधि रहित भावकर्म-द्रव्यकर्म-नोर्करूप मल से रहित केवल ज्ञानादि अनंत गुणरूप सिद्धपरमेष्ठी देवाधिदेव परम आराध्य मुक्ति में रहता है, वैसा ही सब लक्षणों सहित परब्रह्मा, शुद्ध,बुद्ध, स्वभाव परमात्मा,उत्कृष्ट शुद्ध द्रव्यार्थिक नयकर शक्तिरूप परमत्मा शरीर में तिष्ठता है, इसलिए हे प्रभाकर भट्ट, तूँ सिद्ध भगवान् में और अपने में भेद मत कर।

जें दिडें तुट्टति लहु कम्मइं पुव्व कियाइं।
सो परु जाणाहि जोइया देहि वसंतु ण काइं ॥(27)
जिस आत्मा की सदा आनंद-रूप वीतराम निर्विकल्प समाधिस्वरूप निर्मल नेत्रों का दखने से शीघ्र ही निर्वाण को रोकने वाले पूर्व जीवोपाजित कर्म चूर्ण हो जाते हैं अर्थात् सम्यग्ज्ञान के अभाव से जो पहले शुभ अशुभ कर्म कमाये थे वे निजस्वरूप के देखने से ही नाश हो जाते हैं, उस सदानन्दरूप परमात्मा को देह में बसते हुए भी हे योगी ! तू क्यों नहीं जानता।

देहादेवलि जो वसई देउ अणाई-अणंतु।
केवल-णाण-फुरंत-तणु लो परमणु णिभंतु॥(33)
जो व्यवहारनयकर देवालय में बसता है, निश्चयनकर देह से भिन्न है, देह की तरह मूर्तिक तथा अशुचिमय नहीं है, महापवित्र है, आराधने योग्य है, पूज्य है, देह आराधने योग्य नहीं है, जो परमात्मा आप शुद्ध द्रव्यार्थिकनयकर अनादि अनंत है, तथा देह आदि अंतकर सहित है, जो आत्मा निश्चयनयकर लोक अलोक को प्रकाशने वाले ज्ञान स्वरूप है, अर्थात् केवल ज्ञान ही प्रकाशरूप शरीर है और देह जड है, वही परमात्मा निःसदेह है, उसमें कुछ संशय नहीं समझना।

बुज्झंतहं परमत्थु जिय गुरु लहु अत्थि ण कोई।
जीवा सयल वि बंधु परु जेण वियाणइ सोइ॥ 94 अ. 2 पू. 213
हे जीव, परमार्थ को समझने वालों के कोई जीव बड़ा छोटा नहीं है, सभी जीव परमब्रह्म स्वरूप है, क्योंकि निश्चयनय से वह सम्यग्दृष्टि एक भी जीव सबको जानता है।
जो भत्तउ-रयण-त्तयह तसु मुणि लक्खणु एटउ।
अच्छउ काहिं वि कुडिल्लियइ सो तसु करइ ण भेउ॥ (95)
जो मुनि रत्तय की आराधना करने वाला है, उसके यह लक्षण जानना कि किसी शरीर में जीव रहे, वह ज्ञानी उस जीव का भेद नहीं करता अर्थात् देह के भेद से गुरुता लघुता का भेद करता है, परन्तु ज्ञान दृष्टि से सबको समान देखता है।
जीवहं तिहुयण संठियहं मूढा भेउ करंति।

केवल-णाणिं णाणि फुडु सयलु वि एक्कु मुणंति। (96)
तीन भुवन में रहने वाले जीवों का मूर्ख ही भेद करते हैं, और ज्ञानी जीव केवल ज्ञान से प्रकट सब जीवों को समान जानते हैं।
जीवा सयल वि णाण-मय जम्मण-मरण विमुक्क।
जीव-पप्सहिं सयल सम सयल वि सगुणाहिं एक्क॥ (97)

सभी जीव ज्ञानमयी है, और अपने-अपने प्रदेशों से सब समान है, सब जीव अपने केवल ज्ञानादि गुणों से समान है।

जीवहँ लक्खणु जिणवरहि भासिउ दंसण-णाणु।

तेण ण किञ्चिद् भेउ तहँ जइ मणि जाउ विहाणु॥(98)

जीवों का लक्षण जिनेन्द्रदेव ने दर्शन और ज्ञान कहा है, इसीलिए उन जीवों में भेद मत कर, असर तेरे मन में ज्ञानरूपी सूर्य का उदय हो गया है, अर्थात् हे शिष्य। तू सबको समान जान।

बंधहँ भुवणि बसंताहँ जे णवि भेड करंति।

ते परमप-पयासयर जोइय विमलु मुण्ति॥(99)

इस लोक में रहने जीवों का भेद नहीं करते है, वे परमात्मा के प्रकाश करने वाले योगी, अपने निर्मल आत्मा को जानते है।

देह-विभेयहँ जो कुणइ जीवइँ भेउ विचितु।

सो णवि लक्खणु मुणइ तहँ दंसणु णाणु चरितु॥ (102)

जो शरीर के भेद से जीवों का नानारूप भेद करता है, वह उन जीवों का दर्शन ज्ञान चरित्र लक्षण नहीं जानता, अर्थात् उसको गुणों का परीक्षा पहचान नहीं है।

जेण सरूविं ज्ञाइयइ अण्णा एहु अणंतु।

तेण सरूविं परिणवइ जह-फलिहउ-मणि मंतु॥ (173)

यह प्रत्यक्ष अविनाशी आत्मा जिस स्वरूप से ध्याया जाता है, उसी स्वरूप परिणमता है, जैसे एक स्फटिक मणि ताम्रै सो सो जि देउ परमप्पा॥ (174)

वह प्रत्यक्षीभूत स्वसंवेदन ज्ञान कर प्रत्यक्ष जो आत्मा वही शुद्धनिश्चयनयकर अनंत चतुष्टस्वरूप क्षुधादि अठारह दोष रहित निर्दोष परमात्मा है, वह व्यवहारनयकर अनादि कर्मबंध के विशेष से पराधनी हुआ दूसरे का जाप करता है, परन्तु जिस समय वीतराग निर्विकल्प स्वसंवेदन ज्ञान कर अपने का जानताहै, उस समय यह आत्मा ही परमात्मा देव है।

जो परमप्पा णाणमउ सो हउँ देउ अणंतु।

जो हउँ सो परमप्पु परू एहउ भावि णिभंतु॥(175)

जो परमात्मा ज्ञानस्वरूप है, वह मैं ही हूँ, जो कि अविनाशी देवस्वरूप हूँ जो मैं वही उत्कृष्ट परमात्मा है। निस्सन्देह तू भावना कर।

जो जिणु सो अण्णा मुणहु इहु सिद्धतहँ सारू।

इउ जाणेविण जोइयहो छंडहु मायाचारू॥ (21) पू. 363 योगसाह

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

जो परमप्पा सो जि हउँ सो परमप्पु।

इउ जाणेविणु जोइया अण्णु म करहु वियप्पु॥(22)

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

जो तइल्लोयहँ ज्ञेउ जिणु सो अण्णा णिरू वुत्तु।

णिच्छय-णइँ एमइ भणितु एहउ जाणि विभंतु ॥(28)

जो तीनों लोकों केध्येय भगवान है, निश्चय से उन्हें ही आत्मा कहा है - यह कथन निश्चयनय से है। इसमें भ्रान्ति न करनी चाहिए। जं वडमज्झहँ बीउ फुडु बीयहं वडु वि हु जाणु।

तं देहहँ दउ वि मुणहि, जो तइल्लोय पहाणु॥(74)

जैसे बड़ के वृक्ष में बीज स्पष्ट दृष्टिगोचर होता है वैसे ही बीज में भी बड़ वृक्ष रहता है। इसी तरह देह में भी उस देव का विराजमान समझो, जो तीनों लोकों में मुख्य है।

जो जिणु सो हउँ सो जि हउँ एहए भाड णिभंतु।

मोक्खहँ कारण जोइया अण्णु ण तंत ण मंतु॥ (75)

जो जिनदेव है वह मैं हूँ इसकी भ्रान्ति रहित होकर भावना कर। हे योगिन्। मोक्ष का कारण कोई अन्य मंत्र तंत्र नहीं है।

रागद्वेष मोह त्याग से शुद्धात्मोपबिधि

जीवो ववगदोहो अवलद्धो तच्चमप्पणो सम्मं।

जहदि जदि रागदोसे सो अप्पाणं लहदि सुद्धुं॥ (81)

The soul being free delusion and grasped well the reality of the self,realizes the pure self, if it abandons attachment and aversion.

आगे कहते हैं कि इस जगत में प्रमोद को उत्पन्न करने वाला चरित्र मोहनाम का चोर है, ऐसा मानकर आता श्री अरहन्त भगवान् के स्वरूप के ज्ञान से जो शुद्धात्मा रूपी चिन्तमणि रत्न प्राप्त हुआ है उसकी रक्षा के लिए ज्ञानी जीव जागता रहता है।

(ववगदमोहो जीवो) शुद्धात्म तत्व की रूचि के रोधक दर्शन मोह को जिसने दूर कर दिया है ऐसा सम्यदृष्टि आत्मा (अपणो तच्चं सम्मं उवलद्धो) अपने ही शुद्ध आत्मा के परमानन्दमयी एक स्वभाव रूप तत्व को संशय आदि से रहित भले प्रकार जानता हुआ(जदि रागदोसे जहदि) यदि शुद्धात्मा के अनुभव रूपी लक्षण को धरने वाले वीतराग चरित्र के बाधक चरित्र मोहरूपी रागद्वेषों को छोड़ देता है। (सो सुद्धं अप्पाणं लहदि) तब वह निश्चय अभेद रत्नत्रय में परिणमन करने वाला आत्मा शद्ध बुद्ध एक स्वभाव रूप आत्मा को प्राप्त कर लेता है अर्थात् मुक्त हो जाता है।

शंका - ज्ञान कण्टिका' (उवओगविसुद्धो सो खवेदि देहुब्भवं दुक्खं) ऐसा कहा था यहां 'जहदिजदि रागदोसे सो अप्पाणं लहदि सुद्ध' ऐसा कहा है दोनों में ही एक मोक्ष की बात है, इनमें विशेष क्या है ?

समाधान - वहां तो शुभ या अशुभ उपयोग को निश्चय से समान जानकर फिर शुभ से रहित शुद्धोपयोग रूप निज आत्म स्वरूप में ठहरकर मोक्ष पाता है, इस कारण से शुभ अशुभ सम्बन्धी मूढ़ता हटाने के लिए ज्ञानकंटिका को कहा है। यहां तो द्रव्य गुण, पर्यायों के द्वारा आप्त अरहंत के स्वरूप को जानकर पीछे अपने शुद्ध आत्मा के स्वरूप में ठहरकर मोक्ष प्राप्त करता है। इस कारण से यहां आप्त और आत्म मूढ़ता के निराकरण के लिए ज्ञान कंटिका को कहा है इतना ही विशेष है।

समीक्षा - शुद्ध स्वरूप-अबंध/स्वतंत्र स्वरूप/अमिश्र स्वरूप होता है इसलिए जब जीव मोहात्मक, रागात्मक एवं देशात्मक बंधनों से रहित होता है तब वह शुद्ध हो जाता है। जब वह शुद्ध हो जाता है तब वह स्वरूप को समग्रता से, पूर्णरूप से प्राप्त कर लेता है। यह ही स्वात्म उपलब्धि है। जिस प्रकार अधिक परमाणु जब परस्पर बंध जाते हैं, तब स्कंधावस्था की उत्पत्ति होती है और य स्कंधावस्था पुद्गल की अशुद्ध अवस्था होती है और जब परमाणु स्वतंत्र हो जाता है और स्वतंत्र रहता है तब वह शुद्ध होता है। इसी प्रकार जीव को भी जानना चाहिये। जीव को पूर्ण स्वतंत्र अवस्था चौदहवें गुणस्थान के अंत में अर्थात् सिद्ध अवस्था में मिलती है तथापि इस गाथा में, आचार्य श्री ने मोह,राग और द्वेष से रहित जीव को शुद्ध कहा है। इसका कारण यह है कि मोह ही जीव को आध्यात्मिक दृष्टिकोण से परतंत्र करने में कारण है। मोह से रहित अन्य कर्म जीव के शुद्ध स्वभाव को उतना नहीं घातते है, जितना मोहनीय कर्म घात करता है इसीलिए भावात्मक दृष्टि से मोहक्षय ही मोक्ष है। राजवार्तिक में आचार्य अकलंक देव स्वामी ने कहा भी है -

तत्क्षयहेतुः केवलोत्पत्तिरिति हेतु लक्षणविभक्तिनिर्देश : (2) तत्क्षयः केवलज्ञानोत्पत्तेर्हेतुरिति कृत्वा तदभिसंबन्धावद्योतिकता हेतुलक्षणया विभक्तया निर्देशःक्रियते॥(प.694)

मोहनीय कर्म का क्षय ही मुख्यतया केवल ज्ञान की उत्पत्ति में कारण है, वह बात बताने के लिए पंचमी विभक्त से मोहक्षय की हेतुता का द्योतन किया है। अर्थात् मोहनीय कर्म का क्षय ज्ञानावरणीयादि के क्षय का कारण है।

निर्बन्ध-निर्बाध से आगे बढ़ रहा हूँ

आचार्य कनकनंदी

(चाल: 1 सायोनारा ---2 क्या मिलिए)

समता-शांति युक्त अनुभव से सदा मोक्ष/(सत्य) मार्ग में बढ़ा। अपेक्षा-अपेक्षा-प्रतीक्षा त्यागा, निस्पृह निराडम्बर होकर चला॥ धन-जन-मान-ख्याति-पूजा-लाभ, आकर्षण-विकर्षण व द्वंद्व मय। संकल्प-विकल्प व संक्लेश परे, बढ़ रहा हूँ सभी बंधन परे॥(1)

सनम सत्यग्राही आत्मविश्वास युक्त, भेदविज्ञान सह सदाचरणा। युक्त(सरल-सहजत निर्मलता सह, बढ रहा ईर्ष्या-घृणा-तृष्णा रहित॥

स्वयं में ही पवित्र बनना मुझे, आत्मानुभव युक्तउदारता सह। स्व-पर विश्वहितकारी भावना सह, मैत्री-प्रमाद-कारुण्य माध्यस्थ युक्त॥(2)

अज्ञानी मोही स्वार्थ जनों से परे, संकीर्ण मत पंथ सीमा से परे। धनी-निर्धन शत्रु-मित्र बंधन परे, आगे बढ़ना है मुझे भौतिक परे॥। केई जाने या न माने चिंता से परे, पर प्रपंच अनुभवहीनता परे। कौन-क्या बोलेगा विकल्प परे, मुझे तो प्राप्त करना शुद्धात्मा पूरे॥(3) अधिकतर लोग (मुझे) न समझ पाते, समझने पर मेरा अनुकरण करते।

जो मुझे समझते (मेरा) वे भक्त/(शिष्य) बनते, पूर्व कृतियों का वे प्रायश्चित (स्व-दोष त्याग) करते॥

श्रद्धा-प्रज्ञा अनुभव से बढ़ना सदा, दबाव प्रलोभन वर्चस्व त्यागना सदा।

इससे मेरी प्रगति हो रही तीव्र 'कनक' का लक्ष्य शुद्ध-बुद्ध आनंद॥(4)

चितरी 1/122017 रात्रि 7:40

याद रखें सब कुछ बीत जाएगा

समाजशास्त्र के मुताबिक तनाव तब पैदा होता है, जब समाज में स्थापित मूल्य तथा मानक-संरचना सदस्यों की अपेक्षाओं से मेल नहीं खाते हैं। यह स्थिति हम सबके सामने मौजूदा है। जीवन में एक ऐसा समय आता है जब हम परिस्थितियों से हारा हुआ-सा महसूस करते हैं। जब हमें लगता है कि जैसे हम गहरे पानी में उतर गए हों और हमें तैरना न आता हो। हम छटपटाते हैं, उस स्थिति से निकलने के लिए, पर कोई राह नहीं सूझती। स्वामी विवेकानन्द को कहना है कि बुरे विचारों से बचने का एक मात्र उपाय है, लगातार अच्छे विचार करते रहें। जब भी हम तनाव में हो, तो यह याद रखें कि यह समय भी बीत जाएगा।

तनाव से राहत पाने के 11 उपाय:

उत्साही बने रहें : खुद के उत्साह को बढ़ाकर आप तनाव को कम कर सकते हैं। इससे आपके दिमाग और शरीर को कम कर सकते हैं। इससे आपके दिमाग और शरीर में सकारात्मक बढ़ती है।

खुशी से करें दोस्ती : हर दिन हंसी-हंसी-खुशी के साथ जिएं और तनाव से दूर रहे।

बागवानी से जुड़े : कुछ समय पेड़-पौधे की देखभाल में बिताएं, क्योंकि बगीचे की मिट्टी में सेरोटोनिन बढ़ाने वाले तत्व होते हैं, जो चिंता, थकान, तनाव को कम करते हैं।

व्यायाम के लिए समय निकालें : व्यायाम शरीर और तनाव मुक्ति के लिए काफी फायदेमंद है, इसलिए इसे अपने जीवन का हिस्सा बनाएं।

साबुन अनाज का सेवन करें : केला, आदि का सेवन एक अच्छा विकल्प है। इनमें मौजूद ब्लड शुगर और बी विटामिन का स्तर बढ़ाते हैं, जो सेरोटोनिन हार्मोन रिलीज करते हैं। यह हार्मोन आपको शांत, सकारात्मक एहसास से भरपूर रखते हैं।

बढ़ाएं सहायता का हाथ : जरूरतमंदों की मदद करें। ऐसा करने से भीतर से अच्छा महसूस करेंगे।

पिकनिक पर जाएं : समय-समय पर काम से एक दिन अवकाश लेकर परिवार या मित्रों के साथ पिकनिक पर जाएं।

भरपूर नींद लें : समय पर सोने और जागने की आदत डालें। नींद पूरी होने से आप कई समस्याओं से दूर रहेंगे।

डायरी लिखें : नियमित रूप से डायरी लिखने की आदत डालें। इससे आपका तनाव कम होगा।

अच्छे दोस्त बनाएं : ऐसे लोगों की संगत से बचें जो नकारात्मक विचारधारा के हों।

प्यार बांटना सीखें : अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, परिवारजनों, आस-पड़ोस हर जगह लोगों से खुलकर मिलें और अपना प्यार उन पर लुटाएं। तनाव दूर-मंतर हो जाएगा।

भूख की बजाय नींद की कमी से इंसान जल्दी मरता है। अनिद्रा के कारण किसी की दस दिन में मौत हो सकती है, लेकिन भूखा इंसान हफ्तों तक जीवित रह सकता है।

एक इंसान के शरीर के एक इंच के हिस्से में करीब बत्तीस मिलियन बैक्टीरिया पाए जाते हैं, इसीलिए शरीर को रोगों का घर कहां जाता है।

जिसे मैं और सिर्फ मैं कर सकता हूँ, जिसे अच्छी तरह से करने से मेरी कंपनी पर सच्चा फर्क पड़ेगा ?

यह खुद को एकाग्र बनाए रखने और पटरी पर कायम रखने के लिए बड़ा अच्छा सवाल है। वह कौन सी चीज है, जिसे आप और सिर्फ आप ही कर सकते हैं और जिसमें आपके कैरियर पर सबसे ज्यादा फर्क पड़ सकता है। एक बार फिर, अगर आपको जवाब के बारे में शंका हो, तो अपने बाँस से पूछ लें। कई बार तो आपके यह सवाल पूछने से पहले उन्होंने भी इस बारे में पूरी तरह नहीं सोचा होगा। कई बार तो उन्होंने इसके बारे में जरा भी नहीं सोचा होगा।

लेकिन जब आप दोनों उन एक-दो कामों पर सहमत हो जाते हैं, जो बाकी सभी चीजों से ज्यादा डालेंगे, तो आपको अपनी

सारी ऊर्जा उन खास कामों को फटाफट और अच्छी तरह से करने में लगा देनी चाहिए। इससे आपको अपने कैरियर में जितनी मदद मिलेगी, उतनी किसी दूसरे निर्णय से नहीं मिलेगी।

सबसे महत्वपूर्ण सवाल

समय प्रबंधन का पाँचवाँ और शायद सबसे अच्छा सवाल यह है : मेरे समय का इस वक़्त सबसे मूल्यवान उपयोग क्या है ? लक्ष्य निर्धारण, व्यक्तिगत नियोजन और समय प्रबंधन की सभी तकनीकों और विधियों का लक्ष्य इस सवाल का सटीक जवाब देने में आपकी मदद करना है - हर दिन, हर मिनट।

जब आप बार-बार यह सवाल पूछने और इसका जवाब देने के लिए खुद को अनुशासित कर लेते हैं, और आपको यकीन होता है कि आप जो भी कर रहे हैं, वही इस सवाल का जवाब है, तो आप अपने आस-पास के लोगों से दो-तीन गुना ज्यादा हासिल लेंगे और अपने आस-पास के लोगों से ज्यादा परिणाम मूल्यवान अपने समय के सबसे मूल्यवान उपयोग के आधार पर काम के लिए खुद को अनुशासित करें, चाहे यह उस पल जो भी हो। आपकी सफलता तय है।

प्रबलता से परिणाम केंद्रित बनें

अंतिम विश्लेषण में, उच्च उत्पादकता और प्रदर्शन की कुंजी यह है: उन गिने-चुने कामों में बेहतर बनने के लिए खुद को समर्पित करें, जो आपके अधिकांश परिणामों के लिए जिम्मेदार हैं। साथ ही, वे काम दूसरों को सौंपना, आउटसोर्स करना और खत्म करना सीखें, जो आपके परिणामों और पुरस्कारों में बहुत कम योगदान देते हैं।

जैसा कि गटे ने कहा था, "सबसे महत्वपूर्ण चीजों को सबसे महत्वहीन चीजों की दया पर कभी नहीं छोड़ना चाहिए।" शायद समय प्रबंधन के क्षेत्र में सबसे अच्छा एकमात्र शब्द है "नहीं।" जब भी समय की कोई ऐसी माँग दिखे, जो उस पल आपके समय का सबसे मूल्यवान इस्तेमाल न हो, तो बस "नहीं! कह दें।

समय प्रबंधन की आदतें डालें

अच्छी तरह यह है कि समय प्रबंधन एक ऐसी योग्यता और अनुशासन है, जिसे आप अभ्यास के साथ सीख सकते हैं। सफलता का एक नियम यह है, अच्छी आदतें डालें और उनमें माहिर बन जाएँ।

दैनिक अभ्यास के सारा आप समय प्रबंधन के क्षेत्र में उत्कृष्ट बन सकते हैं। दिन शुरू करने से पहले अपने कामों की सूची बना लें। इस सूची को प्राथमिकता के क्रम में बनाएँ, अत्यावश्यक को महत्वपूर्ण से अलग कर लें और 80/20 नियम या एबीसीडीई विधि का इस्तेमाल करें। अपने सबसे महत्वपूर्ण काम को चुन लें और फिर फौरन उसे करने लगे। खुद को पूरी एकाग्रता से उस एक काम या गतिविधि पर अनुशासित करें, जब तक कि वह 100 प्रतिशत पूरी न हो जाए।

जब भी आप कोई महत्वपूर्ण काम पूरा करते हैं, तो आपको हर बार खुशी, उत्साह और उच्च आत्मसम्मान का ज्वार महसूस होगा। आप ज्यादा नियन्त्रण में महसूस करेंगे। आप अपने कामकाज में शिखर पर होंगे। आप अपने अगले बड़े काम को शुरू करने और उसे पूरा करने के लिए भी ज्यादा प्रेरित होंगे।

जब भी आप धीमे हो रहे हों या आपकी टालमटोल या विलंब करने की इच्छा हो रही हो, तो खुद से कहें, "इसे अभी करो! इसे अभी करो! इसे अभी करो!" तात्कालिकता (Urgency) का एहसास लाएँ। कर्म की प्रवृत्ति जगाएँ। शुरू करें, जुटे रहें और तेजी से काम करें। खुद को अपना सबसे महत्वपूर्ण काम चुनने के लिए अनुशासित करें, फौरन, इससे जुट जाएँ और इसे तब तक करते रहें, जब तक कि यह पूरा न हो जाए। समय प्रबंधन की ये आदतें आपके जीवन के हर हिस्से में शिखर प्रदर्शन की कुंजिया हैं।

सत्य-समता-शांति ही स्व-धर्म अन्य सभी परधर्म/(कुधर्म)

(चाल : क्या मिलिए---2. आत्मशक्ति)

आत्म स्वभाव ही स्व-धर्म है अन्य सभी है पर धर्म/(कुधर्म)। सत्य-समता-शांति/(आनंद)स्वधर्म/(स्व-गुण) है इस से भिन्न सभ अधर्म। सत्य में समाहित शुद्धात्मा-द्रव्य अतः आत्मा स्वधर्म। समता में समाहित शुद्धात्मा गुण, अतएव समता आत्मधर्म ॥(1)

सत्य - समत में समाहित शांति अतः शांति भी स्वः धर्म। राग-द्वेष-मोह-काम-क्रोधादि उक्त गुणों से विपरीत है अतः अधर्म॥ आत्मशिक्षण व ज्ञान चारित्र (व) उत्तम दामादि दश धर्म।

उक्त गुणों में ही समाहित है अतः ये भी आत्मा के स्व-धर्म ॥ (2)

अहिंसा-सत्य-अचौर्य-ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह भी स्व-धर्म।

इस से विपरीत हिंसादि आत्मा से भिन्न है अतःकुधर्म/(परधर्म)।।

सरल-सहजत-पवित्र-उदारता,आत्मा होते हैं स्वगुण इसलिए य आत्मा के धर्म, इससे विपरीत होते अधर्म । (3)

संकल्प-विकल्प व संक्लेश परे, होते उक्त तीनों गुण।

इसलिए ही संकल्प-विकल्प व संक्लेश होते हैं कुधर्म।।

ईर्ष्या-तृष्णा-घृणा-वैर-विरोध व परनिंदा व अपमान। होते हैं उक्त तीनों गुण से विपरीत अतः ये भी है अधर्म।। (4)

स्वधर्म प्राप्ति हेतु व विधर्म त्याग हेतु (ही)होती धर्म साधना। स्व-धर्म यदि न होते प्रगट वह/(धर्म)साधना भी है विराधना।।

जीवित रहने हेतु करते भोजन यदि भोजन से होता मरण। ऐसा भोजन भी न है ग्रहणीय, तथाहि विराधक साधना त्याज्य ।।(5)

तीनों गुणों की प्राप्ति के हेतु, करणीय धर्म की साधना। अतरंग-बहिरंग बाधक त्याज्य, 'कनक' की ऐसी भावना।। (6)

चित्तरी 26/11/2017 प्रातः 07:45

मन की गहराइयों में छिपी है दर्द की दवा

शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द हो तो किसी काम में मन नहीं लगता और व्यक्ति दर्द की वजह से स्ट्रेस और एंगजायटी का भी शिकार हो जाता है। अमरीकन एकेडमी ऑफ पेन मेडिसिन की मानें तो दर्द से परेशान 50 फीसदी से ज्यादा लोग मानते हैं कि जीवन पर उनका नियंत्रण खत्म हो चुका है।

खामोशी दर्द की बढ़ाती है

हावर्ड के मैसाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल में पेन मैनेजमेंट की डायरेक्टर डॉ. एलेन स्लॉसबी कहती है, 'आमतौर पर पुरुष शारीरिक कहती है, 'आमतौर पर पुरुष शारीरिक दर्द को खामोशी से झेलते रहते हैं। उन्हें किसी को अपने दर्द के बारे में बताने में संकोच होता है। इससे वे इमोशनल डिस्ट्रेस के शिकार हो जाते हैं, जिससे उनकी समस्या और भी बढ़ जाती है। ऐसे में यह दर्द जीवन के हर पहलू को प्रभावित करने लगता है।

शेयर करें दर्द की बात

डॉ. स्लॉसबी कहती हैं कि अपने दर्द के बारे में अपने खास मित्रों व परिवारजनों को जरूर बताएं, इससे वे आपके मददगार होंगे। उन्हें आपकी स्थिति के बारे में पता रहेगा तो वे सामाजिक जीवन में आपको दुविधा वाले क्षणों से बचाएंगे। आप खुद को हल्का भी महसूस करेंगे।

अपनाएं ब्रीद काउंटिंग

दर्द से स्ट्रेस महसूस कर रहे हों तो आरंभों को बंद करके एक गहरी सांस लें एक दो सेकंड और एक दो गिनती गिने फिर तरह सांस छोड़ दें। फिर गहरी सांस लेकर पांच तक गिनें और छोड़ दें। धीरे-धीरे सांस रोकने का समय, गिनती की संख्या बढ़ाएं और फिर सांस छोड़ें।

जितना संभव हो मूट करे जितना भी संभव हो थोड़ा बहुत मूवमेंट जरूर करते रहें। अपना ध्यान इस बात पर केंद्रित करें कि आप क्या कर सकते हैं। ऐसा कभी न सोचे कि जब ढंग से एक्सरसाइज नहीं कर सकते, तो इतनी सी देर करके भी क्या फायदा बल्कि यह सौंचे कि जितनी देर रह करेंगे, उसका भी कोई न कोई फायदा शरीर को जरूर मिलेगा। चाहे यह कोई सिंपल स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज ही क्यों न हो।

लाफ्टर मैनेजमेंट चार रिसर्स बता रही हैं हंसने के फायदे

हंसिए, इससे दिल मजबूत बनता है, याददाश्त और एनजी बढ़ती है

कहते हैं हर बीमारी का इलाज है, हंसना। शायद इसीलिए चार्ली चैप्लिन ने कहा था कि जो दिन बिना हंसे गुजर गया वो व्यर्थ गया। विज्ञान भी कहता है कि हंसने से दिल और दिमाग दोनों तेज होते हैं। और भी कई फायदे हैं-

दिल की बीमारी से बचाता है

मैरीलैंड मेडिकल यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिक माइकल मिलर ने अपने शोध के आधार पर कहा है कि हंसने से ब्लड वेसल्स

चौड़ी होती है। इससे ब्लड का फ्लो 22 प्रतिशत तक बढ़ता है। साथ हां कोलेस्ट्रॉल बनना घटता है। इससे दिल की बीमारी को खतरा घटता है। सबसे अच्छी हंसी वो है जो आंखों में आंसू ले आए।

रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ती है वेस्टर्न कंट्रिकी यूनिवर्सिटी स्कूल की डायरेक्टर मैरी बेनेट ने 33 महिलाओं पर हुए एक शोध के आधार पर कहा कि हंसने से रोगों से लड़ने की क्षमता विकसित होती है। ऐसा सिर्फ खुलकर हंसने से होता है। मुस्कराने से नहीं।

हंसने से बर्न होती है कैलोरी इंटरनेशनल ओबेसिटी जर्नल में प्रकाशित एक रिसर्च के अनुसार हर रोज 10 से 15 मिनट हंसने पर 10 से 40 कैलोरी बने होती है। लेकिन अगर इसका अच्छा असर हासिल करना हो तो एक घंटा रोज हंसना बेहतर रहेगा। हंसने से एनर्जी एक्सपेंडिचर 10 प्रतिशत तक बढ़ती है।

याद रखने की क्षमता बढ़ती है : केलिफोर्निया की लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध के अनुसार हंसने से याद रखने की क्षमता भी बढ़ती है। उम्र के असर से होने वाली भूल जाने की समस्याएं भी कम होती है। इससे स्ट्रेस हार्मोन कार्टिसोल का स्तर कम होता है।

तेरा धर्म तुझ में ही स्थित (मेस स्वधर्म मैं ही हूँ)

आचार्य कनकनंदी

(चाल : क्या मिलिए ऐसे लोगों से तुम दिल की, सायोनारा)

तेरा धर्म स्थित तुझ में ही, तुझे छोड़कर अन्यत्र नहीं संभव।

वस्तु स्वभाव धर्म होने से, तू ही तेरा वस्तु स्वरूप धर्म।।

गुणी-गुणी अभेद होने से, तेरे गुण तुझ में ही स्थित।

गुण पर्याय द्रव्य होने से, तुझ में ही तेरे गुणपर्याय स्थित ।। (1)

सद् द्रव्य लक्षण होने से, तेरे सत्य भी तुझ में स्थित।

सत्य को तू स्वयं में प्रगट कर, तेरे धर्म तुझ में होंगे प्रगट ।।

तेरा द्रव्य है सच्चिदानन्दमय, इसे ही प्रगटता है तेरा धर्म।

तिल में तैल दूध में घृत सम, तेरा धर्म भी है तुझ में स्थित ।।(2)

घानी अथवा मथनी के समान, द्रव्यक्षेत्रकाल होते साधन।

धार्मिक बाह्य क्रिया काण्ड सभी, धर्म प्रगट हेतु होते माध्यम।

स्वयं का ज्ञान करने पर ही, होगा तुझ में आत्म का ज्ञान।।(3)

आत्मा का आचरण करने पर ही, होगा तुझ में आत्मा रमण।

इस हेतु त्याग करना होगा, विभाव।(विधर्म) रूप सभी परिणमन।।

राग द्वेष मोह काम क्रोध लोभ, ईर्ष्या तृष्णा-विकर्षण-वर्चस्व भाव।।(4)

पूर्वाग्रह व हठाग्रह सहित, संकीर्ण - कष्टर सह पंथ-मत।

ख्याति पूजा लाभ प्रसिद्धि सहित, त्याग करना होगा सभी असत्य।।

मोह त्याग से बनेंगे आत्मविश्वासी, अज्ञान त्याग से तू आत्मज्ञानी।

विभाग त्याग से शुद्धात्तरमण, जिससे बनेंगे तू स्वयंधर्मी ।।(5)

क्रोध त्याग से बनेंगे क्षमाधर्मी मान त्याग से मार्दव धर्मी।

माया त्याग से बनेंगे आर्जवधर्मी, लोभ त्याग से शौचधर्मी।।

असत्य त्याग से बनेंगे सत्यधर्मी, असंयम त्याग से स्वयंधर्मी।
इच्छा त्याग से बनेंगे तपधर्मी, परिग्रह त्याग से त्याग धर्मी ॥(6)

परभाव त्याग से आर्किचन्यधर्मी, अब्रहम त्याग से ब्रह्मचर्यधर्मी।
समस्त धर्म तो तुझ में ही प्रगट, अतएव तू ही तेरा पूर्णधर्मी॥
यह ही है कार्य कारण सम्बन्ध, यह ही अकार्य कारण स्वभाव।
निमित्त उपादान सम्बन्ध यह, निश्चय-व्यवहार साध्य-साधना॥(7)

अन्य सभी है अज्ञान-मोह, अधर्म-कुधर्म या विधर्म।
इन से परे बनें शुद्ध-बुद्ध-आनन्द, यह ही कनक तेरा स्वधर्म।
इसलिए तू ही तेरा परम तीर्थ, मन्दिर-मूर्ति-पंथ-मत।
तू ही तेरा कर्ता-धर्ता-विधाता, इसकी रक्षा है तेरा परम धर्म ॥(8)

चितरी - 24.1.2017, रात्रि-8.45
(यह कविता ब्र. अलका (कोवा) के कारण बनी।)

उपशम से क्रोध का हनन करे, मृदुता से मान को जीते, ऋजु, भाव से माया को और सन्ताप से लोभ को जीते।
आत्मस्वरूप एवं परस्वरूप
एकोऽहं निर्ममः शुद्धो ज्ञानी योगोन्द्रगोचरः।
बाह्य संजोगजा भावा मत्तः सर्वेऽपि सर्वथा॥(27)

I am,one. I am without delusion, I am the knower of things, I am knowable by
master ascetics; all other conditions that arise by the union of the non-self are
froiegn to my nature in every way!

पुनः शिष्य प्रश्न करता है कि हे गुरु! किस प्रकार निर्ममत्व चिन्तन का उपाय है? गुरु निर्ममत्व का उपाय बताते हैं-
द्रव्यार्थिक नय से में एक हूँ, मैं ही पूर्व परावस्थाओं में अनुश्रुत रूप में रहने के कारण मैं एक हूँ यह मेरा है, मैं इसका हूँ इसी
प्रकार अभिप्राय से शून्य होने के कारण निर्मम हूँ। शुद्ध नय की अपेक्षा द्रव्य कर्म, भावकर्म से नियुक्ति होने के कारण मैं शुद्ध
हूँ। स्व-पर प्रकाश होने के कारण मैं ज्ञानी हूँ। अनन्त पर्यायों को युगपत् जानने वाले केवलज्ञानी और श्रुतकेवली के
शुद्धोपयोगस्वरूप ज्ञान का विषय हूँ, मैं स्वयंवेद्य के द्वारा जानने योग्य हूँ। जो द्रव्यकर्म के सम्बन्ध से प्राप्त भाव तथा देह आदि
है वे सर्व मेरे से सर्वथा सर्व प्रकार से बाह्य है, भिन्न है।

समीक्षा :- इस श्लोक में आचार्य श्री ने स्वयं को अनुभव करने के/ध्यान करने के/प्राप्त करने के कुछ उपाय बताये हैं। भले
व्यवहार नय से द्रव्य कर्म आदि के संयोग से जीव से विभिन्न वैभाविक भाव तथा शरीर आदि पाये जाते हैं तथापि शुद्ध
द्रव्यार्थिक नय से यह आत्मा के स्वभाव नहीं है। ये सब पर संयोगज अशुद्ध भाव है। आचार्य कुन्दकुन्द देव ने समयसार में
कहा भी है :-

अहमिक्को खलु सुद्धो णिम्मओ णाणदंसणमग्गो।

तहिम टि ओ तच्चिद्धो सेस सव्वे खय गेमि ॥173॥

टीका- यह मैं आता हूँ कि सो प्रत्यक्ष अखंड, अनंत, चैतन्यमात्र ज्योति हूँ। (अनादि, अनंत, नित्य उदयरूप,विज्ञानघन
स्वभाव रूप से तो एक हूँ और समस्त कर्ता, कर्म, करण, सम्प्रदान, आदान, अधिकरण स्वरूप जो कारको का समूह उसकी
प्रक्रिया से पार उतरा दूरवर्ती निर्मल, चैतन्य, अनुभूति मात्र से शुद्ध हैं। जिनका द्रव्य स्वामी है ऐसे जो क्रोधादि भाव उनकी
विश्व रूपता(समस्तरूपता) उनका स्वामित्व से सदा ही अपने नहीं परिणमने के कारण उनसे ममता रहित हूँ। तथा वस्तु का
स्वभाव सामान्य विशेष स्वरूप है, इसीलिए चैतन्यमात्र तेज पुंज भी वस्तु वस्तु का स्वभाव सामान्य विशेष स्वरूप है

इसीलिए चैतन्यमात्र तेज पुंज भी वस्तु है इस कारण सामान्य विशेष स्वरूप जो ज्ञानदर्शन उनसे पूर्ण हूँ। ऐसा आकाशादि द्रव्य
की तरह परमार्थ स्वरूप वस्तु विशेष हूँ। इसलिए मैं इसी आत्मस्वभाव में समस्त पर द्रव्य से प्रवृत्ति की निवृत्ति करके निश्चल
स्थित हुआ समस्त परद्रव्य के निमित्त से जो विशेष रूप चैतन्य में चंचल कल्लोले होती भी, उनके विरोध से इस चैतन्य स्वरूप
को ही अनुभव करता हुआ अपने से ही अज्ञान से आत्मा में उत्पन्न क्रोधादिक भावों का क्षय करता हूँ ऐसा आत्मा में निश्चय
कर तथा जैसे बहुत काल का ग्रहण किया जो जहाज या वह जिसने छोड़ दिया है, ऐसे समुद्र के भंवर की तरह शीघ्र ही दूर
किये हैं समस्त विकल्प जिसने ऐसा निर्विकल्प, अचलित निर्मल आत्मा को अवलम्बन करता विज्ञानघन होता हुआ यह
आत्मा आस्रवों से निवृत्त होता है।

आदिमध्यान्तहीनोऽहमाकाशसदृशोऽस्म्यहम्।

आत्मचैतन्यरूपोऽहमहामानंदचिघनः।

आनन्दामृतरूपोऽहमात्मसंस्थोऽह गन्तरः

आत्मकामोहमाकाशात्परमात्मेश्वरोऽस्म्यहम्।92।

ईशानोऽस्म्यह मी ड्यहमनुजमपुरुषः।

उत्कृष्टोऽहमपद्रशद्रहनुतरोऽस्म्यहम्।93।

केवलोऽहं कविः कर्माध्यक्षेऽहं करणाधियः।

गुहाशयोऽहं गोप्ताऽहं चक्षुषश्चक्षुरस्म्यहम्।94।

चिदानन्दोऽस्म्यहं चेताश्रिद्धनश्रिन्मयोऽस्म्यहम्।

ज्योतिर्मयाऽस्म्यहं ज्योतिषां ज्योतिषां ज्योतिरस्म्यहम् ।95।

(उपनिषद् पृ. 28)

मैं आदि मध्य और अन्त से रहित हूँ आकाश के सदृश हूँ, मैं आत्म चैतन्य रूप हूँ, आनन्द चेतन घन हूँ। मैं आनन्दामृत रूप
हूँ, आत्म संस्थित हूँ, अन्तर हूँ, आत्मा काम हूँ और आकाश में परमात्मा परमेश्वर स्वरूप हूँ। मैं ईशान हूँ, पूज्य हूँ, उत्तम पुरुष
हूँ, उत्कृष्ट हूँ, उपद्रष्टा हूँ और पर से भी परे हूँ। मैं केवल हूँ, कवि हूँ, कर्माध्यक्ष हूँ, कारण का अधिपति हूँ, मैं गुप्त आशय हूँ,
गुप्त रखने वाला हूँ, और नेत्रों का नेत्र हूँ, मैं चिदानन्द हूँ, चेतना देने वाला हूँ, चिद्धन और चिन्मय हूँ, मैं ज्योतिर्मय हूँ, और मैं
ज्योतियों में श्रेष्ठ ज्योति हूँ।

अणोरणीयान तद्वन्

महानंद विश्रमिदं विचित्रम्।

पुरातनोऽहं पूरीषोऽहमीशो

हिरण्ययोऽहं शिवरूपमस्मि ॥20॥

अपाणिपादोऽहमचिन्त्यशक्तिः

पश्चाम्यचक्षु च श्रृणोम्यकर्णः ।

अहं विजानामि विविकरूपो

न चास्ति वेत्ता मम चित्त सदाहम् ॥21॥

वेदैरनकैरहमेव वेद्यो वेदान्मकृद्वेदविवेदेव चाहम् ॥22॥

न पूण्यपापो मम नास्ति नाशो

न जन्म देहेन्द्रिय बुद्धिरस्ति।

न भमिरापो ममबहिरस्ति

न चानिलो मे ज्स्ति च चाम्बरे च ॥23॥

(उप निषद पृष्ठ 418)

मैं छोटे से भी छोटा और बड़े से भी बड़ा हूँ। इन अद्भुत संसार को मेरा ही स्वरूप मानना चाहिए। मैं ही शिव और ब्रह्मा का
स्वरूप हूँ। मैं ही परमात्मा और विराट पुरुष हूँ। वह शक्ति जिसके न हाथ-पैर है और न जिसके सम्बन्ध में चिन्तन किया जा
सकता है, वह परब्रह्म मैं ही हूँ। सर्वदा चित्त स्वरूप रहता हूँ मुझे कोई जान और समझ नहीं सकता, मैं बुद्धि के बिना ही सब
कुछ जानने, स्थूल कानों के बिना सब कुछ सुनने और स्थूल आँखों के बिना सब कुछ देखने को सामर्थ्य रखता हूँ। मैं ही

देव का उपदेश करता हूँ, मैंने ही वेदान्त की रचना की है और सारे वेद मेरे ही सम्बन्ध में चर्चा करते हैं मैं जन्म और नाम से परे हूँ। पाप और पुण्य मुझे छू नहीं सकते। मैं शरीर, मन, मुद्धि और इन्द्रियों से रहित है। मेरे भूमि, जलज, अग्नि, वायु और आकाश कुछ सम्बन्धि नहीं है।

त्यक्त्वा लोकांश्च वेदांश्च विषयाणीन्द्रियाणि च
आत्मन्येव स्थितो यस्तु स याति परमां गतिम् ॥11॥

नामगोत्रादिवरणं देश काल श्रुतं कुलम्।

वयो व्रतं व्रतंशील ख्यायत्रैव सद्यतिः ॥12॥

न संभाषोत्त्रियं काचित्पूर्वदृष्टं च न स्मरेत्।

कथां च वर्जयेत्तासां न पश्ययेत्स्त्रिखितामपि ॥13॥

एतच्चतुष्टयं मोहात्सत्रीणामजरतो यतेः।

चित्तं विक्रि यतेऽवश्यं यद्धिकारात्प्रणश्यति ॥14॥

तृष्णां क्रोधोऽनृतं माया लोभमोही प्रियाप्रिये।

शिल्प व्याख्यानयोगशः च कामो रागः परिग्रहः ॥15॥

अहंकारो मत्वं च चिकित्सा धर्मसाहसम्।

प्रायश्चित्तं प्रवासश्च मन्त्रोपधगराशिषः।

प्रतिषिद्धानि चैतानि सेवमानो ब्रजेदधः ॥16॥

आगच्छ गच्छ तिष्ठेति स्वागतं सुहृदोऽपि वा।

समानं च न ब्रू यान्मुनिर्मोक्षपरायणः ॥17॥

प्रतिग्रहं न गृहयीयात्रैव चान्यं प्रदापयेत्।

प्रेरयेद्धा तथा भिक्षुःस्वप्नेऽपि न कदाचन ॥18॥

ही आत्मा है, ऐसा कहा जाय तब ज्ञान गुण मात्र ही आत्मा को प्राप्त हो गया फिर सुख आदि स्वभावों का अवकाश नहीं रहा। तथा सुख, वीर्य आदि स्वभावों के समुदाय का अभाव होने से आत्मा का अभाव हो जायेगा। जब आधारभूत आत्मा का अभाव हो गया सब उसका आधेयभूत ज्ञानगुण का भी अभाव हो गया इस तरह एकान्त मत में ज्ञान और आत्मा दोनों का ही अभाव हो जायेगा। इसलिए किसी अपेक्षा से ज्ञान स्वरूप भी आत्मा है सर्वथा ज्ञानस्वरूप ही नहीं है। यहां यह अभिप्राय है कि आत्मा व्यापक है और ज्ञान व्याप्य है। इसलिए ज्ञान-स्वरूप आत्मा हो सकता है। तथा आत्मा ज्ञानरूप भी है और अन्य स्वभावरूप भी है तैसा ही कहा है 'व्यापकं तदतन्निष्ठं व्याप्यं तदतन्निष्ठमेव च' व्यापक में व्याप्य एक और दूसरे अनेक रह सकते हैं जबकि व्याप्य व्यापक में ही रहता है।

समीक्षा - वस्तु अनेकान्तात्मक है अर्थात् प्रत्येक द्रव्य में अनेक गुण एक साथ अविरोध रूप में रहते हैं जैसे अग्नि में दाहकत्व, प्रकाशकत्व, पाचकत्व आदि अनेक गुण एक साथ रहते हैं। तो भी एक गुण दूसरे गुण रूप परिणमन नहीं करता है, अग्नि दाहकत्व गुण के कारण दहन करती है, पाचकत्व गुण के कारण पचाती है और प्रकाशकत्व गुण के कारण प्रकाश करती है। इसलिए अग्नि एक होते हुए भी तीनों गुण के कारण अलग-अलग है। अग्नि तो तीनों रूप है परन्तु एक-एक गुण पूर्ण अग्नि रूप नहीं है इसलिए प्रकाशकत्व आदि गुण कथंचित् अग्नि रूप हैं कथंचित् नहीं हैं। इस प्रकार आत्मा एवं आत्मा के गुणों के बारे में जानना चाहिए। आत्मा में ज्ञान, दर्शन, वीर्य आदि अनंतगुण है। आत्मा का ज्ञान गुण आत्मा में ही है अन्य द्रव्य में नहीं है तथापि आत्मा में ज्ञानगुण के अतिरिक्त अन्य गुण भी है। इसीलिए आत्मा ज्ञान गुण स्वरूप व अन्य गुणरूप भी है। यदि आत्मा को केवल ज्ञान-स्वरूप स्वीकार किया जावे एवं अन्य स्वरूप नहीं किया जावे तो अन्य गुणों का अभाव हो जायेगा एवं अन्य गुणों के अभाव से आत्मा का भी अभाव हो जायेगा क्योंकि गुण के अभाव से गुणी का अभाव हो जायेगा एवं गुणी के अभाव से गुण का भी अभाव हो जायेगा। इसलिए कथंचित् गुण-गुणी में भेद एवं अभेद भी है। इस सूक्ष्म सैद्धांतिक विषय को सरलीकरण करने के लिए और एक-दो उदाहरण प्रस्तुत कर रहा हूँ। जैसे कोई कहता है, एक मीठा आम ले आओ, कोई कहता है एक पीला आम ले आओ, कोई कहता है एक किलो आम ले आओ, कोई कहता है सुगन्धित आम ले आओ। वे अलग-अलग विशेषण से आम प्राप्त करने के लिए ही बोल रहे हैं। मीठा आम लाना कहने पर आम का मीठा गुण क्या अन्य

गुण से अलग करके लाया जा सकता है? कदापि नहीं, क्योंकि मीठा गुण आमों के अन्य गुण के साथ एक क्षेत्रगवाही होकर रहता है। इसी प्रकार अन्य गुणों को पृथक् करके नहीं लाया जा सकता है। इसलिए आम का मीठा गुण आम में होते हुए भी आम केवल मीठा गुण स्वरूप नहीं है अन्य गुण स्वरूप भी है। केवल गुण-गुणी संज्ञा, संख्या, लक्षण, प्रयोजन की अपेक्षा भेद हेतु हुए भी प्रदेश अपेक्षा भेद नहीं होता है उपरोक्त सिद्धांत का प्ररूपण तार्किक चूडामणि अकलंक स्वामी ने स्वरूप संबोधन में किया है।

प्रमेयत्वादिभिर्धर्मैरचिदात्मा चिदात्मकः।

ज्ञानदर्शनतस्तस्माच्चेतनाचेतनात्मकः ॥(3)

वह आत्मा प्रमेयत्व आदि धर्मों द्वारा अचितरूप है, ज्ञान और दर्शन गुण से चेतनरूप है। इस कारण चेतन अचेतन रूप है।

ज्ञानद्धित्तो न चाभिन्नो, भिन्नाभिन्नः कथंचन।

ज्ञानं पूर्वापरीभूतं, सोऽयमात्मेति कीर्तितः ॥(4)

आत्मा का ज्ञान गुण भूतकाल और भविष्यत्काल के पदार्थों को जानने रूप पर्यायों वाला है। वह प्रसिद्ध यह आत्मा उस ज्ञानगुण से सर्वथाभिन्न नहीं है और सर्वथा अभिन्न-यानी एक रूप भी नहीं है। किसी अपेक्षा से भिन्न और अभिन्न इस प्रकार कहा गया है।

स्वदेहप्रमिश्रायं, ज्ञानमांत्रोंऽपि नैव सः।

ततः सर्वगतश्चायं, विश्वव्यापी न सर्वथा ॥(5)

यह आत्मा अपने शरीर के बराबर है और वह आत्म ज्ञानगुण मात्र भी यानी ज्ञान के बराबर भी नहीं है। इस कारण यह आत्मा सब तरह समस्त पदार्थों को स्पर्श करने वाला नहीं है और समस्त जगत में व्यापने वाला भी सर्वथा नहीं है।

नानाज्ञानस्वभावत्वादेकाऽनेकोऽपि नैव सः।

चेतनैक स्वभावत्वादेकानेकात्मको भवेत् ॥

वह आत्मा अनेक प्रकार के ज्ञानस्वरूप होने से अनेक होते हुए भी एक चेतना-स्वभाव होने से एक होता हुआ भी सर्वथा एक ही नहीं हैं। किन्तु एक तथा अनेकात्मक होता है।

ज्ञानी एवं ज्ञेय परस्पर में अप्रवेशक

णाणी पाणसहावो अद्वा गेयप्या हि पाणिस्स।

रूवाणि व चक्खूणं गेवाण्णेण्णेषू वट्टति ॥(28)

ज्यायाभ्रातातुसतादीनां बन्धूनां च शभाशुभम्।

श्रुत्वा दृष्ट्वा न कम्पेत शोकमीहो त्यजेद्यतिः 9 ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयब्रह्मचर्या परिग्रहाः।

अनौद्धत्यमदीनत्यं प्रसादा स्थैर्यमार्जवम् ॥10॥

अस्त्रेहो गुरुशुश्रूषा श्रद्धा क्षान्तिर्दमः शमः।

उपेक्षा धैर्यमाधुर्यं तितिक्षा करुणा तथा ॥11॥

हीस्तथा ज्ञानविज्ञाने योगा लध्वशनं धृतिः।

एष स्वधर्मो विख्यातो यतीनां नियतात्मनाम् ॥12॥

(उपनिषद् पृ. 327)

जो सन्यासी लोक, वेद, विषयों के भोग और इन्द्रियों का आश्रय छोड़कर आत्म स्थित रहता है वह परम गति को पाता है। सन्यासी अपने नाम, गोत्र-कुल, देश-काल, अवस्था, शील, व्रत, शास्त्र-ज्ञान आदि के सम्बन्ध में किसी से वार्ता न करे। किसी स्त्री से बात न करे, पूर्व परिचित स्त्री का स्मरण न करे, स्त्रियों के चित्रों को भी न देखे तथा स्त्रियों से सम्बन्धित चर्चा न सुने। क्योंकि स्त्री सम्बन्धी चर्चा, उनका स्मरण, चिन्तावलोकन तथा संभाषण आदि से मन में विकार की उत्पत्ति होती है और वह उसकी योग भ्रष्टता का कारण होता है। सन्यासियों के लिए मोह-ममता, माया-लोभ, तृष्णा, क्रोध, असत्य, राग, अहंकार भावना, संग्रह व्याख्यान, शिल्प, चिकित्सा-व्यवसाय, परगृह निवास, प्रायश्चित्त, औषधि वितरण, मंत्र प्रयोग, धर्मार्थ साहसिक कार्य, आशीर्वाद देना आदि कर्म निषिद्ध है। जो ऐसा करता है वह अपने धर्म से पतित होता है। मुमुक्षु सन्यासी अपने किसी सुहृद् जन का भी स्वागत, सन्मान न करे और न उसे अपने पास ठहरावे। किसी का दिया हुआ दान न ले। किसी दूसरे को

भी न दिलावे। किसी को दान देने या लेने की भी प्रेरणा न करे। स्त्री-पुरुष आदि किसी भी प्रियजन के शुभ या अशुभ समाचार को देख-सुनकर कभी विचलित न हो, हर्ष-शोक का सर्वथा त्याग करे। अहिंसा भाव, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, अनौद्धत्य शान्ति, प्रसन्नता, स्थिरता, सरलता, स्नेहाभाव, गुरू-सेवा, श्रद्धा, क्षमा, इन्द्रियनिग्रह, मनोनिग्रह, अदासीनता, धीरता, मधुरता, सहन-शीतलता, करुणा, लज्जा, धारणा, स्वल्पाहार और ज्ञान-विज्ञान-परायणता-सन्ध्यासी के लिए यह धर्मरूप से पालनीय है।

विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतोमुखो विश्वतो बाहुरुत विश्वतःपात्।

सम्बाहुभ्यां धमति सम्पतत्रैर्द्वावाभूमि जनयन् देव एकः॥ (प्रमेय रत्नमाला 8)

जो विश्वतश्चक्षु है, सर्व ओर नेत्रवाला है अर्थात् विश्वदर्शी है, विश्वतो मुख है- गर्व ओर मुखवाला है अर्थात् जिसके वचन विश्वव्यापी है, विश्वतो बाहु है-सर्व और भुजाओं वाला है, अर्थात् जिसकी भुजाओं का व्यापार सर्वजगत् में है यानी-जो सर्वजगत् का कर्ता है, विश्वतः पात् है- जिसके पाद (पैर) सभी ओर है अर्थात् जो विश्व में व्याप्त है, पुण्य-पाप रूपसम्बाहुओं में सर्व प्राणियों को संयुक्त करता है और जो परमाणुओं से दिव् अर्थात् आकाश और भूमि को उत्पन्न करता हुआ वर्तमान है ऐसा एक देव अर्थात् ईश्वर है।

आत्मा ज्ञान सुखादिमय

णाणं अप्पति पदं वड्ढिदि णाणं विणा ण अप्पाणं।

तम्हा णाणं अप्पा अप्पा णाणं वा अण्णं वा॥ (27)

The doctrine of jine is that knowledge is the self and in the absence of the self there cannot be (any) knowledge, therefore, knowledge is the self while the self is knowledge or anything else.

अब आत्मा के अन्दर पाये जाने वाले सुख वीर्य आदि स्वभावों की अपेक्षा विचारा जाता है - यह नियम नहीं है कि मात्र ज्ञानरूप ही आत्मा है। यदि एकान्त से ज्ञान ही आत्मा है, ऐसा कहा जाय तब ज्ञान गुण मात्र ही आत्मा को प्राप्त हो गया है फिर सुख आदि स्वभावों का अवकाश नहीं रहा। तथा सुख, वीर्य आदि स्वभावों के समुदाय का अभाव होने से आत्मा का अभाव हो जायेगा। जब आधारभूत आत्मा का अभाव हो गया सब उसका आधेयभूत ज्ञानगुण का भी अभाव हो गया इस तरह एकान्त मत में ज्ञान और आत्मा दोनों का ही अभाव हो जायेगा। इसलिए किसी अपेक्षा से ज्ञान स्वरूप भी आत्मा है सर्वथा ज्ञानस्वरूप ही नहीं है। यहां यह अभिप्राय है कि आत्मा व्यापक है और ज्ञान व्याप्य है। इसलिए ज्ञान-स्वरूप आत्मा हो सकता है। तथा आत्मा ज्ञानरूप भी है और अन्य स्वभावरूप भी है। तैसा ही कहा है 'व्यपकं तदतन्निष्ठं व्याप्यं तदतन्निष्ठमेव च व्यापक में व्याप्य एक और दूसरे अनेक रह सकते हैं जबकि व्याप्य व्यापक में ही रहता है।

समीक्षा - वस्तु अनेकान्तात्मक है अर्थात् प्रत्येक द्रव्य में अनेक गुण एक साथ अविरोध रूप में रहते हैं जैसे अग्नि में दाहकत्व, प्रकाशकत्व, पाचकत्व आदि अनेक गुण एक साथ रहते हैं। तो भी एक गुण दूसरे गुण रूप परिणामन नहीं करता है, अग्नि दाहकत्व गुण के कारण दहन करती है, पाचकत्व गुण के कारण पचाती है और प्रकाशकत्व गुण के कारण प्रकाश करती है। इसलिए अग्नि एक होते हुए भी तीनों गुण के कारण अलग-अलग है। अग्नि तो तीनों रूप है परन्तु एक-एक गुण पूर्ण अग्नि रूप नहीं है इसलिए प्रकाशकत्व आदि गुण कथंचित् अग्नि रूप है परन्तु एक-एक गुण पूर्ण अग्नि रूप नहीं है इसलिए प्रकाशकत्व आदि गुण कथंचित् अग्नि रूप है कथंचित् नहीं है। इसी प्रकार आत्मा एवं आत्मा के गुणों के बारे में जानना चाहिए। आत्मा में ज्ञान, दर्शन, वीर्य आदि अनंतगुण हैं। आत्मा का ज्ञान गुण आत्मा में ही है अन्य द्रव्य में नहीं है तथापि आत्मा में ज्ञानगुण के अतिरिक्त अन्य गुण भी है। इसीलिए आत्मा ज्ञान गुण स्वरूप व अन्य गुणरूप भी है। यदि आत्मा को केवल ज्ञान-स्वरूप स्वीकार किया जावे एवं अन्य स्वरूप नहीं किया जावे तो अन्य गुणों का अभाव हो जायेगा एवं अन्य गुणों के अभाव से आत्मा का भी अभाव हो जायेगा क्योंकि गुण के अभाव से गुणी का अभाव हो जायेगा एवं गुणी के अभाव से गुण का भी अभाव हो जायेगा। इसलिए कथंचित् गुण-गुणी में भेद एवं अभेद भी है। इस सूक्ष्म सैद्धांतिक विषय को सरलीकरण करने के लिए और एक-दो उदाहरण प्रस्तुत कर रहा हूँ। जैसे कोई कहता है, एक मीठा आम ले आओ, कोई कहता है एक पीला आम ले आओ, कोई कहता है एक किलो आम ले आओ, कोई कहता है सुगन्धित आम ले जाओ। वे अलग-अलग विशेषण से आम प्राप्त करने के लिए भी बोल रहे हैं। मीठा आम लाना कहने पर आम का मीठा गुण क्या अन्य गुण से अलग करके लाया जा सकता है ? कदापि मीठा गुण आम के अन्य गुण के साथ एक क्षेत्रगवाही होकर रहता है। इसी प्रकार अन्य गुणों को पृथक

करके नहीं लाया जा सकता है। इसलिए आम का मीठा गुण आम में होते हुए भी आम केवल मीठा गुण स्वरूप नहीं है अन्य गुण स्वरूप भी है। केवल गुण-गुणी संज्ञा, संख्या, लक्षण, प्रयोजन की अपेक्षा भेद होते हुए भी प्रदेश अपेक्षा भेद नहीं होता है। उपरोक्त सिद्धांत का प्रकरण तार्किक चूडामणि अकलंक स्वामी ने स्वरूप संबोधन में किया है।

प्रमेयत्वादिभिर्धर्मै रचिदात्मा चिदात्मकः।

ज्ञानदर्शनतस्तस्माच्चेतनाचेतनात्मकः॥ (3)

वह आत्मा प्रमेयत्व आदि धर्मों द्वारा अचितरूप है, ज्ञान और दर्शन गुण से चेतनरूप है। इस कारण चेतन अचेतन रूप है।

ज्ञानाद्भिन्नो न चाभिन्नो, भिन्नाभिन्नःकथंचन।

ज्ञानं पूर्वापरीभूतं, सोऽयमात्मेति कीर्तितः॥ (4)

आत्मा का ज्ञान गुण भूतकाल और भविष्यत्काल के पदार्थों को जानने रूप पर्योयों वाला है। वह प्रसिद्ध यह आत्मा उस ज्ञानगुण से सर्वथाभिन्न नहीं है और सर्वथा अभिन्न-यानी एक रूप भी नहीं है। किसी अपेक्षा से भिन्न और अभिन्न इस प्रकार कहा गया है।

स्वदेहप्रमिश्रायं, ज्ञानमात्रोऽपि नैव संः।

ततः सर्वगतश्चायं, विश्वव्यापी न सर्वथा ॥(5)

यह आत्मा अपने शरीर के बराबर है और वह आत्मा ज्ञानगुण मात्र भी यानी ज्ञान के बराबर भी नहीं है। इस कारण यह आत्मा सब तरह समस्त पदार्थों को स्पर्श करने वाला नहीं है और समस्त जगत् में व्यापने वाला भी सर्वथा नहीं है।

नानाज्ञानस्वभावत्वादेकाऽनेकोऽपि नैव सः।

चेतनैक स्वभाववत्त्वादेकानेकात्मको भवेत्॥

वह आत्मा अनेक प्रकार के ज्ञानस्वरूप होने से अनेक होते हुए भी एक चेतना स्वभाव होने से एक होता हुआ भी सर्वथा एक ही नहीं है। किन्तु एक तथा अनेकात्मक होता है।

मेरे आदर्श : गणधर

(महान् ज्ञानी गणधर की जिज्ञासा-नम्रता-साधना-उपलब्धि)

आचार्य कनकन्दी

(चालःउडिया--बंगला--),क्या मिलिये---

धन्य ! धन्य हो आपश्री गणधर महान,

चारज्ञान व चौषठ ऋद्धि से सम्पन्न।

तथापि सर्वज्ञ तीर्थकर के उपदेश सुनते हो,

विश्वहित हेतु ही ग्रन्थीत भी करते हो॥ (1)॥

आपका ज्ञान तो इन्द्र से भी महान् (श्रेष्ठ),

आपका वैभव तो चक्री से भी ज्येष्ठ।

तन-मन-इन्द्रिय बल से सम्पन्न,

तो भी आप सर्वज्ञ को करते नमन॥(2)

जब तक आप न बनते हो सर्वज्ञ,

अनन्त ज्ञान दर्शन सुख वीर्यवान्।

जब तक आप रहते हो प्रमुख शिष्य, हेतु

ज्ञानार्जन करते (हो) बनने हेतु सर्वज्ञ॥(3)॥

सर्वज्ञ प्रवचन करते दिन में तीन बार,

आप की जिज्ञासा से करते चौथे बार/(4 बार)।

उस ज्ञान को आप करते हो ग्रन्थीत,

ग्यारह अंग (व) चौदह पूर्व में व्यवस्थित॥ (4)॥

उस ज्ञान को परम्पराचार्य करते अध्ययन,
शिष्यगणों को भी कराते अध्यापन।
उस ज्ञान का किंचित अंश हमें भी प्राप्त,
जिससे हम आप से भी उपकृत ॥ (5)॥

सर्वज्ञ का ज्ञान होता है अनन्त,
सात सौ अठारह भाषा में करते उपदेश।
उसका अनन्तवाँ भाग आप समझते
तो भी दीन-हीन-अहंकारी न होते ॥ (6)॥

शिक्षा-दीक्षा-आयु से आप बड़े होते,
कुछ सर्वज्ञ आप से आयु से छोटे होते।
तो भी आप सर्वज्ञ क करते नमन,
आज्ञा पालन से लेकर विनयकर्म ॥ (7)॥

इस से मुझे शिक्षा मिलती विभिन्न,
सनम्र सत्यग्राहीपना व गुणग्रहण।
सर्वज्ञ बनने तक बन् ज्ञासु, शिष्य,
दीन-हीन-अहंकार को करूँ निःशेष ॥ (8) ॥

उपलब्धियों का न करूँ दुरुपयोग,
क्षुद्र उपलब्धियों का मैं न करूँ गर्व(मद)
अनन्त ज्ञान दर्शन सुखवीर्य हेतु प्रयत्न,
इन्द्र चक्रवर्ती के वैभव से भी विरक्त॥(9)॥

आपने प्रश्न किया हजार साठ,
आपका आदर्श मुझे लगता श्रेष्ठ।
अज्ञानी मोही दभी से (आप) कल्पनातीत,
तवसम बनने हेतु 'कनक' का प्रयत्न॥ (10)॥

चितरी 30-11-2017 रात्रि-7.58

संदर्भ - ऋषिगणो को (गणेशानपि) तथा गणधर देवी की (तद्-गुणाप्त्यै) मैं उनके गुणों को प्राप्त करने के लिये (स्तुवे) स्तुति करता हूँ।

न-सुर-खचर-सेव्या विश्व-श्रेष्ठिर्द्धि-भूषा,
विविध-गुण-समुद्रा मार मातंग-सिंहाः।
भव-जल-निधि-पोता वन्दिता में दिशन्तु,
मुनि-गण-सकलाःश्री-सिद्धिदाःसादृषीन्द्राः ॥11॥

अन्वयार्थ- (नसुरखचरसेव्या) मनुष्य, देव,विद्याधरों से पूज्य (विश्वश्रेष्ठ ऋद्धिःभूषा) समस्त श्रेष्ठ ऋद्धियों से भूषित

(विविध गुण समुद्रा) अनेक गुणों के समुद्र (मार-मातङ्गसिंहा) कामदेवरूपी हाथी को वश में करने के लिये सिंह समान (भवजलनिधिपोता) संसाररूप वन्दना किये गये (मुनिगणसकलाःइन्द्रा) समस्त मुनि समूह/संघ के इन्द्र गणधर देव (मे सिद्धिदाःदिशन्तु) मुझे सिद्धपद प्रदान करने वाले हों।

नीत्यं यो गणभृन्मन्त्र, विशुद्धसन् जपत्यम्,
आस्रवस्तस्य पुण्यानां, निर्जरा पापकर्मणाम्।

नश्यादुपद्रवकाश्चिद् व्याधिभूत विषादिभिः,
सदसत् वीक्षणे स्वप्ने, समाधिश्च भवेन्मृतो॥

(यः) जो (नीत्यं) प्रतिदिन (विशुद्धः सन्) शुद्ध मन होता हुआ/शुद्धपूर्वक (अमुम्) इस (गणभृन्मन्त्रं) गणधर वलय मन्त्र को (जपति) पढ़ता है (तस्य) उसको (पुण्यानां आस्रव) पुण्यकर्मों का आस्रव होता है तथा (पापकर्मणां निर्जरा) पापकर्मों की निर्जरा होती है(विषादिभिःव्याधिभूत) विष आदि से होने वाले रोग, पिशाच आदि (उपद्रवः) बाधा (नश्चात्) दूर होते हैं (स्वप्ने सत् असत् वीक्षणे) स्वप्न में शुभ-अशुभ दिखाई देता है (च) और (मृतौ) मरण समय में (समाधिः) समाधिमरण (भवेत्) होता है।

1. णमो जिणाणं - उन जिनेन्द्रों को नमस्कार हो। कौन से जिनों को ? तत्परिणत भाव जिन और स्थापना जिनों को नमस्कार हो।

2. णमो ओहि जिणाणं- अवधि जिनों को नमस्कार हो। रत्नत्रय सहित अवधिज्ञानी अवधि जिन है, ऐसे अवधिस्वरूप अथवा रत्नत्रय मंडित देशावधि जिनों को नमस्कार हो

3. णमो परमोहि जिणाणं - उन परमावधि जिनों को नमस्कार हो। जो परम अर्थात् श्रेष्ठ है, ऐसा अवधिज्ञान जिनके है वे परमावधि जिन है। यह ज्ञान देशावधि की अपेक्षा महाविषय वाला है, संयत मनुष्यों में ही उत्पन्न होता है, केवल ज्ञान की उत्पत्ति का कारण है, अप्रतिपाती है इसलिये इसे ज्येष्ठपना है।

4. णमो सव्वोहि जिणाणं- उन सर्वावधि जिनों को नमस्कार हो। जो सर्वावधि जिन समस्त संसारी जीव और समस्त पुद्गल द्रव्य (अणुमात्र को भी) जानते है ऐसे सर्वावधि जिन परमावधि जिन से महान् हैं।

5. णमो अणंतोहि जिणाणं - उन अनन्तावधि जिनों को नमस्कार हो। जिनके अवधिज्ञान की कोई सीमा, मर्यादा नहीं है। इस ऋद्धि के धारक केवलज्ञानी होते है।

6. णमो कोट्टबुद्धीणं - उन कोष्ठबुद्धि जिनों को नमस्कार हो। जैसे-शाली, ब्रीहि, जौ और गेहूँ आदि के आधारभूत कोथली, पल्ली आदि का नाम कोष्ठ है। वैसे श्रुतज्ञान संबंधी समस्त द्रव्य व पर्यायों को धारण करने रूप गुण से कोष्ठ के समान होने से उस बुद्धि को कोष्ठ कहा जाता है। कोष्ठरूप जो बुद्धि है वह कोष्ठबुद्धि है। यह धारणवर्णीय कर्म के क्षयोपशम से होता है।

7. णमो बीजबुद्धीणं - उन बीज बुद्धिधारक जिनों को नमस्कार हो। जिस प्रकार बीज, अंकुर, पत्र, पोर,स्कंध,प्रसव, तुष,कुसुम, क्षीर तंदुल आदिको का आधार है, उसी प्रकार बारह अंगों के अर्थ का आधारभूत जो पद है वह बीजतुल्य होने से बीज है। संख्यात शब्दों द्वारा भिन्न-भिन्न अर्थों से सम्बद्ध भिन्न-भिन्न लिंगों के साथ बीज पद को जानने वाली बीजबुद्धि है। बीजबुद्धि अवग्रहावरणीय कर्म के क्षयोपशम से होती है।

8. णमो पदानुसारीणं - उन पदानुसारी ऋद्धिधारक जिनों को नमस्कार हो। जो पद का अनुसरण या अनुकरण करती है वह पदानुसारी बुद्धि है। बीजबुद्धि से पद को जानकर यहाँ यह इन अक्षरों का लिंग होता है और इनका लिंग नहीं होता इस प्रकार विचार कर समस्त श्रुत के अक्षर और पदों को जाननेवाली पदानुसारी बुद्धि है। यह ईहा और अवायावरणी कर्म के तीव्र क्षयोपशम से होती है।

9. णमो संधिणंसोदाराणं- संधिन्न श्रोतु जिनों को नमस्कार हो। एक अक्षौहिणी में नौ हजार हाथी, एक के आश्रित सौ रथ, एक-एक रथ के आश्रित सौ घोड़े और एक-एक घोड़े के आश्रित सौ मनुष्य होते हैं।

विमल ज्ञान प्रबोधिनी टिका - ऐसी चार अक्षौहिणी अक्षर-अक्षर स्वरूप अपनी-अपनी भाषाओं से यदि युगपत् बोले तो भी "संधिन्नश्रोतु" युगपत् सब भाषाओं को ग्रहण करके प्रतिपादन करता है। इनसे संख्यातगुणी भाषाओं से भरी हुई तीर्थकर सुख से निकली हुई ध्वनि के समुह को युगपत् ग्रहण करने में सामर्थसंधिन्न श्रोतु के विषय में यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है। यह बुद्धि बहु-बहुविध और क्षिप्र ज्ञानावरणीय कर्मों के क्षयोपशम से होती है।

10. णमो सयं बुद्धाणं - उन स्वयंबुद्ध जिनों को नमस्कार हो। जो वैराग्य का किंचित् कारण देखकर परोपदेश की कोई अपेक्षा

न रखकर स्वयं ही जो वैराग्य को प्राप्त होते हैं वे स्वयंबुद्ध कहलाते हैं।

11. णमो पतेय बुद्धाणं - उन प्रत्येक बुद्ध जिनों को नमस्कार हो जो परोपदेश के बिना किसी एक निमित्त से वैराग्य को प्राप्त हो जाते हैं। जैसे नीलाङ्गनों को देखकर आदिनाथ भगवान् को।

12. णमो बोहिय बुद्धाणं - उन बोधितबुद्ध जिनों को नमस्कार हो जो भोगों में आसक्त महानुभाव अपने शरीर आदि में आशाएवत रूप को देखकर परोपदेश से वैराग्य को प्राप्त होते हैं वे बोधितबुद्ध जिन हैं।

13. णमो उज्जुमदीणं उन ऋजुमति मनः पर्यायज्ञानियों को नमस्कार हो। जो सरलता से मनोगत, सरलता वे वचनगत व सरलता से कायगत अर्थ को जानने वाले हैं।

14. णमो विउलमदीणं - उन विपुलमति मनःपर्यायज्ञानियों को नमस्कार हो। जो ऋजु या अजुजु मन-वचन-काय में स्थित दोनों ही प्रकारों से उनको अप्राप्त और अर्धप्राप्त वस्तु को जानने वाले विपुलमति हैं।

15. णमो दसपुव्वीणं - अभिन्न दसपूर्वीक जिनों को नमस्कार हो। ऐसा क्यों ? भिन्न और अभिन्न के भेद से दसपूर्वीक के दो भेद हैं। उनमें ग्यारह अंगों को पढ़कर पश्चात् परिकर्म, सूत्र, प्रथमानुयोग, पूर्वगत और चलिका इन पाँच अधिकारों में निबद्ध दृष्टिवाद को पढ़ते समय उत्पादपूर्व से लेकर पढ़ने वालों के दसम पूर्व विद्यानुप्रवाद के समाप्त होने पर अंगुष्ठ-प्रसेनादि सात सौ क्षुद्रविद्याओं से अनुगत रोहिणी आदि पाँच सौ महाविद्याएँ “भगवत क्या आज्ञा है” ऐसा कहकर उपस्थित होती हैं इस प्रकार उपस्थित सब विद्याओं के जो लोभ को प्राप्त होता वह भिन्न दसपूर्वी है, इनके जिनत्व नहीं रह पाता/क्योंकि इनके महाव्रत नष्ट हो जाते हैं। किन्तु जो कर्मक्षय के अभिलाषी होकर उनमें लोभ नहीं करते वे अभिन्नदसपूर्वी कहलाते हैं।

16. णमो चउदसपुव्वीणं - उन चौदहपूर्वधारी जिनों को नमस्कार है। जो सफल श्रुतधारक होने से चौदहवीं कहलाते हैं। यद्यपि अंग व चौदह पूर्वों में जिनवचनों की अपेक्षा समानता है तथापि चौदह पूर्व की समाप्ति करके रात्रि में कायोत्सर्ग में स्थित साधु की, प्रभात समय में भवनवासी, वानव्यन्तर, ज्योतिषी और कल्पवासी देवों द्वारा महापूजा (शंख काहल आदि के शब्दों से) की जाती है विद्यानुवाद और लोकविन्दुसार का महत्व है क्योंकि इनमें देवपूजा पायी हाता ही) चौदहपूर्वीधारक की विशेषता है कि ये मिथ्यात्व को प्राप्त नहीं होते और उस भव में असंयम को भी प्राप्त नहीं होते हैं।

17. णमो अट्ठमहाणिमित्तकुसलाणं- अट्ठमहानिमित्तों में कुशलता को प्राप्त जिनों को नमस्कार हो। जो अंग, स्वर, व्यञ्जन, लक्षण, छिन्न, भौम, स्वप्न और अन्तरिक्ष इन आठ निमित्तों के द्वारा जन समुदाय के शुभाशुभ जानने वाले हैं।

18. णमो विउव्वइड्डिपत्ताणं - उन विक्रियाऋद्धिधारकजिनों को नमस्कार हो जो अणिमा, महिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व और कामरूपित्व इस प्रकार विक्रिया ऋद्धि को प्राप्त जिन हैं।

19. णमो विज्जाहराणं - उन विद्याधर जिनों को नमस्कार हो। जाति, कुल और तप विद्या के भेद से विद्याएँ तीन प्रकार की हैं। स्वकीय मातृपक्ष से प्राप्त विद्याएँ जाति विद्याएँ हैं और पितृपक्ष से प्राप्त हुए कुल विद्याएँ तथा षष्ठम और अष्टम उपवास आदि करके सिद्ध गई तपविद्याएँ हैं। यहाँ सिद्ध हुई समस्त विद्याओं के कार्य के परित्याग से उपलक्षित जिनों को विद्याधर स्वीकार किया गया है। जो सिद्ध हुई विद्याओं से काम लेने की इच्छा नहीं करते, केवल अज्ञान निवृत्ति के लिये उन्हें धारण करते हैं, वे विद्याधर जिन हैं।

20. णमो चारणाणं - उन चारण ऋद्धिधारक जिनों को नमस्कार हो। जो जल-जंघा-तन्तु-फल, पुष्प, बीज, आकाश और श्रेणी के भेद से चारण ऋद्धि आठ प्रकार की हैं। जल, जंघा आदि आठ का आलम्बन लेकर गमन में कुशल वे ऋषिगण जीवों को पीड़ा न पहुँचाकर सुखपूर्वक गमन करते हैं।

21. णमो षण्णासमणाणं - उन प्रज्ञाश्रमण जिनों को नमस्कार हो। औत्पत्तिकी, वैनयिकी, कर्मजा, परिणामिकी इसे प्रकार प्रज्ञा चार प्रकार की है। विनय से अधीत श्रुतज्ञान आदि प्रमादवश विस्मृत हो जाय तो उसे औत्पत्तिकी प्रज्ञा परभव में उपस्थित करती है और केवलज्ञान को बुलाती है। विनय से श्रुत के बारह अंगों का अवधारण करके देवों में उत्पन्न होकर पश्चात् अविनष्ट संस्कार के साथ मनुष्यों में उत्पन्न होने वाले इस भव में पढ़ने, सुनने, व पूछने आदि के व्यापार से रहित जीव की प्रज्ञा औत्पत्तिकी कहलाती है।

विनयपूर्वक बारह अंगों को पढ़ने वाले के उत्पन्न हुई प्रज्ञा वैनयिकी है।

गुरु के उपदेश बिना तपश्चरण से उत्पन्न बुद्धि कर्मजा है अथवा औषध सेवा के बल से उत्पन्न बुद्धि भी कर्मजा है और अपनी-अपनी जातिविशेष से उत्पन्न बुद्धि पारिणामिका कही जाती है।

22. णमो आगासगामीणं - उन आकाशगामी जिनों को नमस्कार हो। जो आकाश में इच्छानुसार मानुषोत्तर पर्वत से घिरे हुए इच्छित प्रदेशों में गमन करने वाले हैं।

प्र. - आकाशचारण और आकाशगामी में क्या भेद है ?

उ. चरण, चारित्र संयम व पापक्रियानिरोध एकार्थवाची हैं। जीव पीड़ा के बिना पैर उठाकर गमन करने वाले आकाश चारण है, पल्यंकासन, कायोत्सर्गासन, शयनासन और पैर उठाकर इत्यादि सब प्रकारों से आकाश में गमन करने में समर्थ ऋषि आकाशगामी कहे जाते हैं। तप बल से आकाश में गमन करने वाले इन जिनों को नमस्कार हो।

23. णमो आसीविसाणं - उन आशीर्विष जिनों को नमस्कार हो। अविद्यामान अर्थ की इच्छा का नाम आशिष है, आशिष है विष जिनका वे आशीर्विष कहे जाते हैं। मर जाओ इस प्रकार जिसके प्रति निकला वचन उसको मारने में निमित्त होता है, भिक्षा के लिये भ्रमण करो, शिर का छेद हो इस प्रकार जिनके वचन व्यक्ति विशेष के लिये उस-उस कार्य में निमित्त होती है वे आशीर्विष नामक साधु हैं। अथवा आशिष है अविष अर्थात् जिनका वे आशीर्विष है। विष से पूरित स्थावर अथवा जंगम जीवों के प्रति “निर्विष हो” इस प्रकार निकला वचन जिनके लिये जिलाता है व्याधि, दारिद्र्य आदि के विनाश हेतु निकला जिनका वचन उस कार्य को करता है वे आशीर्विष हैं। यहाँ सूत्र का अभिप्राय है कि तप के प्रभाव से जो इस प्रकार की शक्तियुक्त होते हुए भी जो निग्रह व अनुग्रह नहीं करते हैं वे आशीर्विष जिन हैं।

24. णमो दिट्ठिविसाणं- दृष्टिविष जिनों को नमस्कार हो। दृष्टि शब्द से यहाँ चक्षु और मन का ग्रहण किया है। रूष्ट होकर वह यदि “मारता हूँ” इस प्रकार देखते हैं, सोचते हैं व क्रिया करते हैं, जो मारते हैं, तथा क्रोधपूर्वक अवलोकन से वह अन्य अभी अशुभ कार्य को करने वाले दृष्टि विष हैं।

इसी प्रकार दृष्टि अमृतों का भी लक्षण जानना चाहिये। इन शुभ-अशुभ लब्धि से युक्त तथा हर्ष व क्रोध रहित छह प्रकार के दृष्टिविष जिनों को नमस्कार हो।

25. णमो उग्गतवाणं - उस तप धारक जिनों को नमस्कार हो। उग्रतप ऋद्धि के धारक दो प्रकार के होते हैं - 1. उग्रोप तप 2. अवस्थित उग्र तप। जो एक उपवास कर पारणा कर दो उपवास, पश्चात् पारणा फिर तीन उपवास का पारणा, इस प्रकार एक अधिक वृद्धि के साथ जीवन पर्यन्त तीन गुप्तियों से रक्षित होकर उपवास करने वाले उग्रोपतपधारक हैं।

दीक्षा के लिये एक उपवास करके पारणा करे पश्चात् एक दिन के अन्तराल से ऐसा करते हुए किसी निमित्त से षष्ठोपवास हो गया। फिर एक षष्ठोपवास वाले के अष्टमोपवास हो गया। इस प्रकार दसम-द्वादशम आदि क्रम से नीचे न गिरकर जो जीवनपर्यन्त विहार करता है। वह अवस्थित उग्रतप का धारक कहा जाता है। इस तप का उत्तम फल मोक्ष ही है।

26. णमो दित्ततवाणं - दीप्ततप ऋद्धिधारक जिनों को नमस्कार हो। दीप्ति का कारण होने से तप को दीप्त कहते हैं। दीप्त है तप जिनका वे दीप्त तप हैं। चतुर्थ व छट्टम आदि उपवासों को करने पर जिनका शरीर गत तेज तपजनित लब्धि के महात्म्य से प्रतिदिन शुक्ल पक्ष के चन्द्रमा के समान बढ़ता जाता है वे ऋषि दीप्त तप कहलाते हैं उन्हें नमस्कार है।

27. णमो तत्ततवाणं - तप्ततप ऋद्धिधारको को नमस्कार हो। जिनके तप के द्वारा मल-मूत्र शुक्रादि तप्त अर्थात् नष्ट कर दिया जाता है, वे उपचार से तप्ततप कहलाते हैं। और जिनके द्वारा ग्रहण किये हुए चार प्रकार के आहार का तपे हुए लोहपिंड द्वारा आकृष्ट पानी के समान नीहार नहीं होता है वे तप्ततप ऋद्धिधारक जिन हैं।

28. णमो महातवाणं - महातप ऋद्धिधारक जिनों को नमस्कार हो। महत्व के हेतुभूत तप को महान् कहते हैं, वह जिनके होता है वे महाताप ऋषि हैं। वे महातपधारक अणिमादि आठ, जलचारण आदि आठ गुणों से सहित, प्रकाशमान शरीरयुक्त, दो प्रकार अधीण ऋद्धिधारक, सर्वौषधिरूप, समस्त इन्द्रों से अनन्तगुणा बलधारी, आशाविष-दृष्टिविषऋद्धि धारक, तप ऋद्धि से युक्त व समस्त विद्याधारी होते हैं। मति-श्रुत, अवधि मनःपर्यवज्ञान से त्रिलोक के व्यापार को जानने वाले होते हैं। ऐसे महातप ऋद्धिधारक जिनों को नमस्कार हो।

29. णमो घोरतवाणं- घोर तपधारी ऋद्धि जिनों को नमस्कार हो। अनशन आदि बारह तपों में मास का उपवास, अवमौदर्य में एक ग्रामस, वृत्तिपरिसंख्यान में चौराहे में भिक्षा की प्रतिज्ञा, रस परित्योगों में उष्ण जलयुक्त ओदन का भोजन, विविकशय्यासन में वृक, व्याघ्र आदि हिंस्र जीवों से सेवित अटवियों में निवास, कायक्लेशों में जहाँ अति ठंडक या अति गर्मी पड़ती है ऐसे प्रदेशों में, वृक्षमूल में, खुले आकाश आदि में निवास, आतापन योग आदि का ग्रहण करना चाहिये अर्थात् जो इस प्रकार बाह्य में उत्कृष्ट तप करते हैं। जिन्हें देखते ही कायर जीव भय को प्राप्त होते हैं। ऐसे ही अन्तरंग में भी कठोर तप को धारण करने वाले घोर तप ऋद्धि के धारक जिनों को नमस्कार हो।

30. णमो घोर गुणानं - घोरगुण जिनो को नमस्कार हो। घोर अर्थात् रौद्र हैं गुण जिनके वे घोरगुण कहे जाते हैं।

शंका - चौरासी लाख गुणों के घोरत्व कैसे संभव है ?

समाधान - घोर कार्यकारी शक्ति को उत्पन्न करने के कारण उनको घोरत्व संभव है। जिन शब्द की अनुवृत्ति होने से यहाँ घोरत्व अपेक्षा अतिप्रसंग दोष नहीं आता है।

31. णमो घोर पराक्रमानं - घोर पराक्रम ऋद्धिधारक जिनो को नमस्कार हो। तीन लोक का उपसंहार करने, पृथ्वीतल को निगलने, समस्त समुद्र के जल को सुखाने, जल, अग्नि तथा शिला पर्वतादि को बरसाने की शक्ति का नाम घोरपराक्रम है। यहाँ “जिन” शब्द की अनुवृत्ति होने से क्रूर कर्म करने वाले आसुरों को नमस्कार का अतिप्रसंग प्राप्त नहीं होता। क्योंकि जलादि सुखाने एवं अग्नि, शिलादि वर्षा की शक्ति देवगति के देवों में भी पाई जाती है।

प्र.- घोर गुण घोर पराक्रम में क्या अन्तर है ?

उ. गुण और पराक्रम दोनों में एकत्व नहीं है, क्योंकि गुण से उत्पन्न हुई शक्ति को पराक्रम कहते हैं। गुण कारण हैं पराक्रम उसका कार्य है।

32. णमोऽघोरगुणबंधयारीणं - उन अधोर गुण ब्रह्मचारी जिनो को नमस्कार हो। ब्रह्म का अर्थ 13 प्रकार का चारित्र है। क्योंकि यह चारित्र शक्ति का पोषण करने में हेतु है। अघोर अर्थात् शान्त हैं गुण जिसमें वह अघोरगुण है अघोर ब्रह्म का आचरण करने वाले अघोरगुणब्रह्मचारी कहलाते हैं। जिनको तप के प्रभाव से डमरी, ईति, रोग, दुर्भिक्ष, वैर, कलह, वध, बन्धन, रोध आदि को शान्त करने की शक्ति प्राप्त हुई है (सूत्र में अघोर का अकार लोप हो गया है)

33. णमो आमोसहिपत्तानं - आमषौषधिजिनो को नमस्कार हो। जिनको आमर्ष अर्थात् स्पर्श औषधपने को प्राप्त है। अर्थात् तप के प्रभाव से जिनका स्पर्श औषधपने को प्राप्त हो गया है उनको आमषौषधि जिन कहते हैं, उन्हें नमस्कार हो।

शंका - इन्हें अघोर गुण ब्रह्मचारी जिनो में अन्तर्भाव कर लेना चाहिये ?

उत्तर - नहीं। क्योंकि इनके मात्र व्याधि नष्ट करने में ही शक्ति देखी जा सकती है।

34. णमो खेलेसहिपत्तानं - खेलेषधि जिनो को नमस्कार हो। श्रेष्म, लार, सिंहाण अर्थात् नासिका-मल और विप्रुष आदि की खेल संज्ञा है। जिनका यह खेल औषधित्व को प्राप्त हो गया है।

35. णमो जल्लेसहिपत्तानं - जल्लेषधि प्राप्त जिनो को नमस्कार हो। ब्राह्म अंग-कल जल्ल कहलाता है। जिनका बाह्य अंग मल तप के प्रभाव से औषधिपने को प्राप्त हो गया है वे जल्लेषधि प्राप्त जिन हैं।

36. णमो विपोसहिपत्तानं/णमो विटोसहिपत्तानं (ध.पु. 9) - विमुडौषधि प्राप्त योगियों को नमस्कार हो। विपुड् नाम ब्रह्मबिन्दु अर्थात् वीर्य का है, जिनका वीर्य ही औषधिपने को प्राप्त हो गया है उन विपुडोषधि प्राप्त योगी जिनो को नमस्कार। दूसरा पाठ है “विटोसहिपत्तानं” उसका अर्थ है जिनका विष्टा ही औषधरूप को प्राप्त हो गया है उन विष्टौषधि जिनो को नमस्कार हो।

37. णमो सव्वो सहिपत्तानं - सवौषधि जिनो को नमस्कार हो। रस रूधिर, मांस, मेदा, अस्थि, मज्जा शुक्र, फुफुस, खरीष, कालेय, मूत्र, पित्त, आँतड़ी, उच्चार अर्थात् मल आदिक सब जिनके औषधिपने को प्राप्त हो गये हैं वे सर्वौषधि जिन हैं।

38. णमो मणबलीणं - मनबल ऋद्धि युक्त जिनो को नमस्कार हो। बारह अंगों में निर्दिष्ट त्रिकालविषयक अनन्त अर्थ व व्यञ्जन पर्यायों से व्याप्त छह द्रव्यों का निरन्तर चिन्तन करने पर भी खेद को प्राप्त नहीं होना मल बल है। यह जिनके है वे मनबली हैं। यह मनबल लब्धि तप के प्रभाव से प्राप्त होती है। अन्यथा बहुत वर्षों में बुद्धिगोचर होने वाला बारह अंगों का अर्थ एक मुहूर्त में चित्तखेद को कैसे न करेगा, करेगा ही।

39. णमो वचिबलीणं - वचनबली ऋषियों/जिनो को नमस्कार हो। तप के महात्म्य से जिनके इस प्रकार का वचनबल उत्पन्न हो गया है कि बारह अंगों का बहुत बार प्रति वाचन करने पर भी खेद को प्राप्त नहीं होते हैं।

40. णमो कायबलीणं - कायबली जिनो को नमस्कार हो। जो तीनों लोकों को हाथ की अँगुली से ऊपर उठाकर अन्यत्र रखने में समर्थ है वे कायबली जिन हैं। चारित्र विशेष से यह सामर्थ्य प्राप्त होता है।

41. णमो खीरसवीणं - क्षीरस्रावी जिनो को नमस्कार हो। क्षीर का अर्थ दूध है। विषसहित वस्तु से भी क्षीर को बहाने वाले क्षीरस्रावी कहलाते हैं। हाथरूपी पात्र में गिरे हुए सब आहारों को क्षीरस्वरूप उत्पन्न करने वाली शक्ति भी कारण में कार्य का उपचार होने से क्षीरस्रावी कही जाती है।

शंका - अन्य रसों में स्थित द्रव्यों का तत्काल ही क्षीर स्वरूप से परिणमन कैसे संभव है ?

समाधान - असंभव नहीं, क्योंकि जिस प्रकार अमृत समुद्र में गिरे हुए विष का अमृत रूप परिणमन होने में कोई विरोध नहीं

है, उसी प्रकार तेरह प्रकार चारित्र समूह से घटित अंजुलिपुट में गिरे हुए सब आहारों का क्षीर रूप परिणमन होने में कोई विरोध नहीं है।

42. णमो सप्पिसवीणं - सर्पिस्रावी जिनो को नमस्कार हो। सर्पिष् का अर्थ घी है। जिनके तप के प्रभाव से अंजुली पुट में गिरे हुए सब आहार घृतरूप परिणमन कर जाते हैं वे सर्पिस्रावी जिन होते हैं।

43. णमो महुरसवीणं - मधुस्रावी जिनो को नमस्कार हो। मधु शब्द से गुड़, खॉड व शर्करा आदि का ग्रहण किया गया है। क्योंकि मधुरस्वाद के प्रति इनमें समानता पायी जाती है, जो हाथ में रखे हुए समस्त आहारों को मधु, गुड़, खॉड, व शर्कर के स्वाद रूप परिणमन कराने में समर्थ हैं वे मधुस्रावी जिन हैं।

44. णमो अमियसवीणं - अमृतस्रावी जिनो को नमस्कार हो। जिनके हस्त पुट को प्राप्त कर आहार अमृतरूप से परिणत होता है वे अमृतस्रावी जिन हैं। यहाँ अवस्थित होते हुए जो देवाहार को ग्रहण करते हैं वे अमृतस्रावी जिन हैं।

45. णमो अक्खीणं - महाणसाणं - अक्षीण जिनो को नमस्कार हो। यहाँ चूँकि अक्षीण महानस शब्द देशामर्शक है। अतएव उससे वसति अक्षीण जिनो का भी ग्रहण होता है। महानस का अर्थ है रसोईघर जिनको भात, घृत व भिगोया हुए अन्न स्वयं परोस देने के पश्चात् चक्रवर्ती की सेना को भोजन कराने पर भी समाप्त नहीं होता वे अक्षीण महानस ऋद्धिधारक जिन हैं तथा जिनके चार हाथ प्रमाण भी गुफा में रहने पर चक्रवर्ती का सैन्य भी उस गुफा में रह जाता है, वे अधीक्षणावासधारक जिन हैं।

46. णमो वड्डमाणानं - वड्डमान जिन को नमस्कार हो। यहाँ महावीर भगवान् को पुनः नमस्कार करने का भाव यह है कि जिनके पास धर्मपथ प्राप्त हो उसके निकट विनय का व्यवहार करना चाहिये। तथा उनका शिर, अंग आदि पंचांग व मन-वचन-काय से नित्य ही सत्कार करना चाहिये। यह जैन-परम्परा का नियम है। उस नियम की पुष्टि यहाँ प्रयोजन है।

47. णमो सिद्धयदणानं - लोक में सब सिद्धावयतनों को नमस्कार हो। यहाँ “सब सिद्ध” इस वचन से पूर्व में कहे गये समस्त जिनो को ग्रहण करना चाहिये। क्योंकि जिनो से पृथग्भूत देशसिद्ध व सर्वसिद्ध पाये नहीं जाते। सब सिद्धों के जो आयतन हैं वे सर्व सिद्धायतन हैं। इससे कृत्रिम व अकृत्रिम जिनगृह, जिनप्रतिमा तथा ईषत्प्राग्भार, ऊर्जयन्त, चम्पापुर व पावापुर/पावानगर आदि क्षेत्रों व निषिधिकाओं का भी ग्रहण करना चाहिये।

48. णमो भवदो महदि महावीर बड्डमाणबुद्धिरिणीणं चेदि ऋषि, बुद्ध, वर्धमान, महावीर, महतिमहावीर जिन को नमस्कार हो। अर्थात् जन्म से ही मतिश्रुत, अवधि ज्ञानत्रयधारक, पूजा के अतिशय को प्राप्त भगवान् महावीर, वर्तमान, बुद्ध और ऋषि को नमस्कार हो।

ऋषि - महावीर भगवान् प्रत्यक्षवेदी थे और ऋद्धिधारक भी थे, अतः वे ऋषि थे।

बुद्ध - हेय उपादेय के विवेक से सम्पन्न होने से महावीर भगवान् बुद्ध थे। इस प्रकार-

जस्सतियं धम्म-पहं णियंच्छे, तत्सतियं वेणइयं पउं जे।

काएण वाचा मणसा वि णिच्चं, सक्कारए तं सिरं-पंचमेण ॥1१॥

अन्वयार्थ - (जस्सतियं) जिन भगवान् के समीप (धम्म-पहं) धर्म-पथ को (णियंच्छे) नियम से प्राप्त हुआ हूँ (तस्सतियं) उन भगवान् के समीप में (वेणइयं पउं जे) विनय से प्रयुक्त होता हूँ। (कारण-वाचा-मणसा) काय से, वचन से और मन से (वि) भी (णिच्चं) नित्य (तं) उनको (सिर पंचमेण सक्कारए) पंचांग से नमस्कार करता हूँ। अर्थात् जिन जिनेन्द्रदेव के समीप मैं धर्मपथ को नियम से प्राप्त हुआ हूँ उन जिनदेव के समीप में विनय से प्रयुक्त होता हूँ, और काय से वचन से, मन से भी नित्य ही उनको पंचांग (दो हाथ, दो पैर और एक सिर) नमस्कार भी करता हूँ।

संकीर्ण पंथ-मत से परे मेरा मोक्ष पथ

(चाल : छोटी-छोटी गैया)

आचार्य कनकनंदी

मुझे तो चाहिए मोक्ष/(आत्म, सत्य) पथ, जो सर्वज्ञ वीतरागी द्वारा ज्ञात है। मुझे न चाहिए संकीर्ण पंथ-मत/(अनात्म, असत्य), जो राग द्वेष से सहित है। सर्वज्ञ वीतरागी ही हो सकते हैं, यथार्थ मोक्ष मार्ग के उपदेशक।

सर्वज्ञ होने से जानते सभी हैं, वीतरागी होने से यथार्थ उपदेशक ॥ (1)

अन्य के उपदेश न होगा यथार्थ, जो जानते नहीं हैं संपूर्ण सत्य।

वीतरागी पूर्णतः नहीं होने से, पक्षपात रहित न बोलेंगे सत्य।

सर्वज्ञ वीतरागी होते हैं, अनंत ज्ञान-दर्श-सुख-वीर्य सम्पन्न।
 क्षुधा-तृषा-आधि-व्याधि से लेकर, अठारह दोषों से होते शून्य॥(2)
 इन्होंने बताया है मोक्ष पथ, आत्मा से प्रारंभ होकर आत्मा में स्थित।
 आत्मा में ही होता विकास, आत्मा में ही होता समाप्त॥
 आत्मविश्वास से होता प्रारंभ, जिससे ज्ञान भी होता सम्यक्।
 राग-द्वेष-मोह दूर करना चरित्र, तीनों मय ही है मोक्षपथ ॥ (3)
 इस का ही विस्तार है क्षमा-सहिष्णुता, उदारता-शुचिता व समता।
 सरल-सहजता व निस्पृह-निराडम्बर व आत्मा में स्थिरता।
 अहंकार व ममकार शून्यता, भेदभाव रिक्त होती साम्यावस्था।
 परनिंदा अपमान रहित, वैर-विरोध द्वन्द्वादि रहित अवस्था॥(4)
 इससे ही श्रद्धा प्रज्ञा व अनुभव से, स्वयं का वेदन होता यथार्थ।
 स्वयं में ही स्वयं का मोक्ष पथ है, स्वयं की उपलब्धि यथार्थ मोक्ष॥
 स्वयं का अनुभव होता है, सच्चिदानंदमय जो अमूर्तिक अत्याबाध।
 इसकी प्राप्ति हेतु ही होती साधना, जिससे नष्ट होते सभी विभाव ॥(5)
 इस हेतु ही पालन होते व्रत नियम, तप-त्याग व ध्यान-अध्ययन।
 यथायोग्य गृहस्थ से लेकर, सर्व-सन्त्यासमय श्रमण धर्म॥
 इससे विपरीत सभी न होते, मोक्षपथ सभी होते संसार पथ।
 मोक्षपथ को पूर्ण करने हेतु, 'कनकनंदी' भाव से साधना रत॥ (6)

चित्तरी 04/12/2017 मध्याह्न 03:28

आत्मविकास हेतु हे ! शिष्य (भक्त) आत्मगौरव करो
 (चाल :- दुनिया में रहना है तो---2. तुम दिल की)
 आचार्य कनकनंदी
 गौरव करो हे ! शिष्य/(भक्त) गौरव करो--आत्म स्वभाव का स्वाभिमान करो।
 तू हो ! शुद्ध-बुद्ध-आनंदकंद, स्व-स्वभाव हेतु 'सोडह' भाव करो॥
 आत्मविश्वास करो अभिमान छोड़ें, तन-धन-पद का मद छोड़ो।
 तेरा आत्मवैभव है अक्षय अनंत, उसे प्राप्त करने हेतु पुरुषार्थ करो॥ (1)

चक्री के वैभव से भी तेरा वैभव, अक्षय-अनंत व चैतन्य वैभव।
 तीन लोक के वैभव से भी तेरा अधिक, अनंत ज्ञान-दर्शन-सुख-वीर्य॥
 इस का तू ज्ञान-भाव व ध्यान करो, चिंतन मनन व कथन करो।
 शोध-बोध-प्रयोग अनुभव करो, अधिक ज्ञान हेतु स्वाध्याय प्रश्न करो॥(2)

इस हेतु त्यागो तू राग-द्वेष-मोह, ईष्या-तृष्णा-घृणा व काम भाव।
 अतरंग-बहिरंग परिग्रह त्यागी, त्यागो, निस्पृह-निराडम्बर से बनो शुद्ध-बुद्ध॥
 इस हेतु शक्ति न अभी तेरी, यथाशक्ति भावना तू करो अभी।
 'अहंकार' 'ममकार' को विभव मानों, तन-धन-पदमय स्वयं को मानों॥(3)

न्याय से धन कमओ तृष्णा भाव त्यागों, शोषण मिलावट भ्रष्टाचार त्यागो।
 सदा जीवन व आत्मलक्ष्य को धारो, दानदया-सेवा परोपकार करो॥

इसका भी तू स्वाभिमान/(आत्मगौरव) करो, इसके लिए स्वयं को धन्यवाद करो।
 स्वयं को प्रोत्साहन व प्रेरित करो, आत्मवैभव प्राप्ति हेतु आगे तू बढ़ो॥(4)
 अज्ञानी-मोही तुम्हें गलत माने, उन्हें तू श्रद्धा-प्रज्ञा से गलत मानो।
 उनके भी आत्महित हेतु भावना करो, किंतु उनसे अप्रभावी हो आगे बढ़ो॥
 अंधेरा से अप्रभावी होता है प्रकाश, अंधेरा को भी दूर करता है प्रकाश।
 जन्मांधों को सूर्य न देखवाई देने से, सूर्य न दोषी, दोषी होते हैं अंध॥(5)

आत्मगौरव से होता है आत्मविकास, अहंकार से होता है आत्मविनाश।
 अहंकार मद्य तो स्वाभिमान है अंगुर, अभिमान रक्त तो आत्मविश्वास दूध।
 आत्मगौरव बढ़ाने हेतु मेरा आव्हान, स्व अनंत वैभव का तू करो स्मरण।
 भवानुसार होगा तेरा भावी/(भाग्य), निर्माण 'कनकनंदी' का लक्ष्य है परिनिर्वाण

चित्तरी 03/22/2017 रात्रि 08:18

जानकारी मात्र नहीं है सही ज्ञान
 (चाल : 1. आत्मशक्ति)
 आचार्य कनकनंदी

अनुभव प्रयोग बिना जानकारी मात्र से न होता सही ज्ञान।
 यथा भोजन के चित्र देखने से, नहीं होता है क्षुधा शमन॥
 केवल मिश्री के बारे में पढ़ने सुनने से नहीं आता मिश्री का स्वाद।
 अनंत सुख शब्द सुनने मात्र से अनुभव न होता अनंत सुख ॥ (1)

आत्मा शब्द को सुनने-पढ़ने से, लिखने से न होता आत्मज्ञान।
 केवल आकाश शब्द मात्र से, नहीं होता है आकाश का ज्ञान॥
 चेतना की जागृति - उन्नति व परिशुद्ध से होता है अनुभव।
 इस हेतु चाहिए प्रायोगिकरण, जिससे बढ़ता है अनुभव ज्ञान ॥ (2)

अनुभव से प्रयोग सही होता, प्रयोग से अनुभव बढ़ता जता।
 कार्यकरण की यह श्रंखला, उत्तरोत्तर बढ़ती ही जाती॥
 इंद्रिय-मन व मांसपेशी, तंत्रिका तंत्र व दिमाग तक।
 यह प्रक्रिया तो बढ़ती जाती, क्षयपशम ज्ञान से क्षायिक तक ॥ (3)

अवग्रह-ईहा-अवाय के बाद, होता धारणा रूपी मतिज्ञान।
 इसके अनंतर जो होता है, अनुभावनात्मक वह होता श्रुतज्ञान॥
 केवल सुनना, केवल देखना नहीं होता है श्रुतज्ञान।
 'स्वात्मानुभव संवित्ति लक्षण श्रुत चक्षुषा' होता श्रुतज्ञान ॥ (4)

आत्मविश्वास व धैर्य-एकाग्रचित्त से पुरुषार्थ से बढ़ते दोनों।
 समता-सहिष्णुता युक्त गलती से, सिखने से तीव्रता से बढ़ते दोनों॥
 अनुभव व प्रयोग बिन ज्ञान से, नहीं मिलता है सही परिणाम।

आगम-अनुभव प्रयोग द्वारा, 'कनकनंदी' को हुआ यह ज्ञान ॥(5)

ऐसा ज्ञान शीघ्र न विस्मृत होता, नहीं होता है संशय विपरीत
अनुभव ज्ञान को प्रयोग करने में, सुविधा होती है विशेषतः॥
यह नियम प्रायः सर्वत्र होता, भौतिक (लौकिक) से लेकर आध्यात्मिक तक।
आध्यात्मिक होता है क्लिष्ट, लौकिक न होता है तथा ॥ (6)
अनादिकालीन संस्कार के कारण, लौकिक ज्ञान होता है सरल।
इससे विपरीत आत्मिक ज्ञान, अनादि काल से नहीं (संसारी) जीवों को।
हर क्षेत्र व हरकाल में व्यक्ति से लेकर समाज व राष्ट्र में।
जो कुछ होते हैं अयोग्य काम, वे सब होते दोनों के अभाव में ॥ (7)

चित्री 05/12/2017 रात्रि 9-00 व 11:15

सही शिक्षा पद्धति से लाभ तो गलत पद्धति से हानि
आचार्य कनकनंदी

(चाल :1. आत्मशक्ति 2.सायोनारा)

अस्त-व्यस्त संतस्त जीवन से, छात्रों का न होता सही विकास।
मस्त-व्यस्त व स्वस्थ आनंद से, छात्रों का होता सही विकास॥
पालन-पोषण, प्यार-दुलार व खेल-कूद व मनोरंजन से।
ध्रमण-व्यायाम प्राणायाम-योगासन व विश्राम-शयन से ॥(1)

संस्कार सदाचार व महापुरुषों, के आदर्श जीवन से।
कविता-नाटक उदाहरण व, दृष्टांत चित्रों के माध्यम से॥
शुद्ध शाकाहार व फल-सब्जी, दूध-मेवा आदि भोजन से।
तन-मन इंद्रियों को स्वास्थ्य करना, अनुकूल वातावरण से॥(2)

पांच वर्ष के अनंतर ही, शिक्षा हेतु विद्यालय भेजना योग्य।
दबाव-मय-प्रलोभन-प्रतिस्पर्द्धा, रहित शिक्षा पाने योग्य॥
ठ्यूशन-होमवर्क आदि के कारण, तनाव-उदास नहीं योग्य।
स्कूल की पढाई व समय सारीणी के, कारण निद्रा में कमी नहीं योग्य॥(3)

प्रसन्न चित्त व मुक्त वातावरण में, एकाग्र चित्त से अध्ययन योग्य।
तोता रटंत व नकलची शिक्षा परे, शोध-बोध-प्रयोग होना योग्य॥
जीवन उपयोगी शिक्षा चाहिए, जिससे जीवन हो आदर्शमय।
केवल सत्ता-सम्पत्ति-डिग्री हेतु जो, शिक्षा होती वह न आदर्शमय॥(4)

स्वाभाविक रूप से जो कली खिलती, उस से बनता है सही फूल।
सुंदर व विकसित बनता सुयोग्य, फूल से ही विकसित होता फल॥
तथाहि शिक्षा होनी चाहिए, सहज-सरल व जीवन योग्य।
अन्यथा शिक्षा से न होता सही लाभ, अतएव 'कनक' बनाया कात्या॥ (5)

चित्री 29/11/2017 मध्याह्न 04.11

ब्रिटिश यूनिवर्सिटी के शोध में दावा-पूरी नींद लेने वाले किशोरों का दिमाग करता है सही ढंग से काम
स्कूल यदि सुबह 10 बजे के बाद लगे तो बच्चे बीमारियों से दूर रहते हैं, वे मानसिक रूप से मजबूत होकर पढ़ाई पर भी
ध्यान दे पाते हैं

12 से 18 साल तक के किशोरों को 8-9 घंटे तक सोना जरूरी

जो स्कूल सुबह 7 या 8 बजे के बजाय 10 बजे या उसके बाद लगते हैं, वहां के बच्चे पूरी नींद लेने के कारण मानसिक रूप से ज्यादा मजबूत होते हैं। वे बीमारियों से भी बचे रहते हैं। उनका मन पढ़ाई में लगता है और शारीरिक गतिविधियों में सक्रिय बनी रहती है। यह दावा ब्रिटेन की ओपन यूनिवर्सिटी ने अपने अध्ययन में किया है। शोधकर्ताओं के मुताबिक 12 से 17 साल तक के छात्र-छात्राओं पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि जो स्कूल देर से शुरू होते हैं, वहां शैक्षणिक और अन्य गतिविधियों के परिणाम बेहतर आते हैं। दूसरी तरफ जिन स्कूलों का समय सुबह जल्दी होता है, वहां के बच्चे ज्यादा आलसी होते हैं। कक्षा में पढ़ाई के दौरान उनकी एकाग्रता कम पाई जाती है। उन बच्चों के मोटापे जैसी बीमारियों के शिकार होने की आशंका ज्यादा होती है।

शोध टीम के प्रमुख डा. पॉल कैली ने बताया कि जो स्कूल सुबह 8.30 बजे बाद या उससे पहले लगते हैं, वहां के छात्रों की नींद पूरी नहीं हो पाती है। इससे उनका बॉडी क्लॉक भी गड़बड़ होने लगता है। वे पढ़ाई में एकाग्र नहीं रह पाते हैं। देर से लगने वाले स्कूलों के बच्चों को अच्छे ग्रेड मार्क्स मिलते हैं, वहीं जल्दी लगने वाले स्कूलों के बच्चे इस मामले में पिछड़े जाते हैं। ऐसे बच्चे तनाव का भी शिकार होने लगते हैं।

12 से 18 साल तक के किशोरों को 8-9 घंटे तक सोना जरूरी

ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के न्यूरोसाइंटिस्ट प्रोफेसर ने बताया 'जैविक कारकों के अध्ययन में पाया गया है कि 12 से 18 साल तक के बच्चों को बड़ी उम्र के लोगों के मुकाबले ज्यादा नींद लेने की जरूरत होती है, ताकि उनका दिमाग सही ढंग से कार्य कर सके। आमतौर पर वयस्कों को सात घंटे तक नींद लेना पर्याप्त माना जाता है। वहीं 12 से 18 उम्र के बच्चों को 8 से 9 घंटे सोना चाहिए। जल्दी स्कूल लगने के कारण किशोर पांच घंटे ही सो पाते हैं। उनके लिए इतनी नींद काफी कम है। जब बच्चे किशोरावस्था से बालिग बनने की तरफ बढ़ रहे होते हैं तो दैनिक चक्र में उनके शरीर की लय कुछ घंटे देरी से बनती है। इसलिए उन्हें ज्यादा सोना जरूरी है।

दुनिया में अमेरिकी बच्चे सबसे ज्यादा अनिद्रा के शिकार

बच्चों पर शोध करने वाले डॉ. गॉय मीडोस ने बताया कि दुनियाभर के शोध में पाया गया है कि जहां भी स्कूलों का समय सुबह जल्दी है, वहां बच्चों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं ज्यादा होती हैं। उन्होंने कहा, दुनिया में अनिद्रा के शिकार बच्चों के मामले में ब्रिटेन छठवें नंबर पर है। इस श्रेणी में अमेरिका पहले स्थान पर है। यानि दुनिया में भरपूर नींद नहीं लेने के मामले में अमेरिकी बच्चे सबसे आगे हैं। इस सल की शुरुआत में अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन ने घोषणा की थी कि देर से स्कूल लगने से बच्चों के शारीरिक, मानसिक विकास में सकारात्मक परिणाम आते हैं।

खुलासा

दिल्ली में हर तीसरे बच्चे का फेफड़ा खराब

नई दिल्ली दिल्ली में हर तीसरे बच्चे का फेफड़ा खराब है। यह खुलासा एक शोध एवं सलाहकार संस्थान ने सोमवार को किया है। सर्वे में वायु प्रदूषण और व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के बीच अब तक अनछुए संबंधों की भी जांच की गई है। दिल्ली और पड़ोसी शहरों में वायु प्रदूषण हाई अलर्ट तक पहुंचने के कुछ दिन बाद सर्वे आया है। सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट की रिपोर्ट कहती है कि भारत में समयपूर्व होने वाली मौतों में से 30 फीसद की वजह वयु प्रदूषण है। देश में 2016 में साढ़े तीन करोड़ को अस्थमा था।

2020 तक हर साल कैंसर के 17.3 लाख केस

वर्ष 2020 तक हर साल कैंसर के 17.1 लाख नए मामले दर्ज किए जाएंगे, जिनकी अहम वजह वायु प्रदूषण, तंबाकू, शराब और आहार संबंधी बदलाव होंगे। देश का हर 12वां व्यक्ति मधुमेह का मरीज है। मधुमेह मामले में देश दुनिया में दूसरे नंबर पर है। देश में हर साल 27 लाख से ज्यादा लोगों की मोत दिल की बीमारियों की वजह से होती है।

अगर पसंद है अकेलापन, तो दूसरों से ज्यादा होशियार हैं आप
एकांत और अकेलेपन को लोग उक्कर नकारात्मक रूप में देखते हैं। लेकिन आपको शायद ये जानकार हैरानी होगी कि सोशल लाइफ से अलग रहने से आपकी रचनात्मकता बढ़ती है। ये बात एक शोध में सामने आई है।

इस शोध के मुताबिक, जो लोग अपनी सोशल लाइफ से अलग होकर अकेले में समय बताना पसंद करते हैं उनकी क्रिएटिविटी में इजाफा होता है। साथ ही ऐसे लोग नए आइडिया खोजने में ज्यादा कुशल होते हैं। शोध से जुड़ी लेखक जूली बॉकर ने कहा हमें दोस्तों या रिश्तेदारों से अलग रहने वाले लोगों की इस आदत के फायदे और नुकसान को समझने की जरूरत है।

शोध के अनुसार कुछ लोग डर या घबराहट के चलते अकेले रहते हैं। वहीं कुछ अन्य लोगों की ज्यादा मिलना-जुलना पसंद नहीं होता ऐसे लोग सोशल लाइफ से भागना चाहते हैं। वहीं कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो बिना किसी डर या शर्म के बावजूद लोगों के साथ रहने के बजाए एकांत ज्यादा पसंद करते हैं।

नहीं है कोई नकारात्मक प्रभाव- इस शोध में कहा गया है कि ऐसे व्यक्ति जो अपने जीवन के कुछ पल दूसरों से अलग रहकर पढ़ने, कोई काम करने या कॅरियर पर बिताते हैं उन पर इस अकेलेपन का सकारात्मक असर होता है। दूसरों के साथ के बजाए खुद के साथ ज्यादा समय बिताने वाले युवाओं की रचनात्मकता बढ़ती है और साथ ही वो दूसरों के मुकाबले नए आइडिया लाने में ज्यादा बेहतर होते हैं।

संदर्भ - जो कलहकारों कथा नहीं करता, जो कोप नहीं करता, जिसकी इन्द्रियाँ अनुद्धत हैं, जो प्रशांत है, जो संयम मे ध्रुवयोगी है, जो उपशांत है, जो दूसरो को तिरस्कृत नहीं करता-वह भिक्षु है।

न परं वएज्जसि अयं कुसीले जोणऽत्रो कुप्पेज्ज न तं वएज्जा।

जाणिय पत्तेयं पुण्णपावं अत्ताणं न समुक्खसे जे स भिक्खू॥ (18)

प्रत्येक व्यक्ति के पुण्य-पाप पृथक-पृथक होते हैं ऐसा जानकर जो दूसरे को यह कुशील (दुराचारी) है ऐसा नहीं कहता, जिससे दूसरा कूपित हो ऐसी बात नहीं कहता, जो अपनी विशेषता पर उत्कर्ष नहीं लाता वह भिक्षु है।

पवेयए अज्जपयं महामुणी धम्मे ठिओ ठावयई परं पि।

निक्खम्म वज्जेज्ज कुसीललिंगं न यावि हस्सक्कर जेस भिक्खू॥ (20)

जो महामुनि आर्यपद (धर्मपद) का उपदेश करता है, जो स्वयं धर्म में स्थित होकर दूसरे को भी धर्म में स्थि करता है, जो प्रव्रजित हो कुशीली-लिंग का वर्णन नहीं करता है, जो दूसरों को हँसाने के लिए कुतूहल पूर्ण चेष्टा नहीं करता-वह भिक्षु है। उपर्युक्त तरण-तारण श्रमण का जो आश्रय लेता है, उनकी सेवा भक्ति अर्चना करता है वह भी शुभ भाव से पुण्यानुबंधी पुण्य बाँधता है, पाप की निर्जा करता है और परंपरा से मोक्ष प्राप्त करता है। दर्शन स्रोत में कहा है-

दर्शनेन जिनेन्द्राणां, साधूनां वन्दनेन च।

न चिरं तिष्ठते पापं, छिद्रहस्ते यथोदकम्॥(2)

जिस प्रकार छिद्र सहित हाथों में जल बहुत समय नहीं टिकता है उसी प्रकार जिनेन्द्र देव के दर्शन और साधुओं की वदना करने से पाप लंबे समय तक नहीं ठहरते है।

उच्चैर्गोत्रं प्रणतेर्भोगो दानादुपासनात्पूजा।

भक्तेःसुन्दरूपं स्तवनात्कीर्तिस्तपो निधिषु॥ (115)

गुरुओं को प्रणाम करने से उत्तम गोत्र की प्राप्ति होती है, दान देने से उत्तमोत्तम भोगों की प्राप्ति होती है, उपासना करने से स्वयं की पूजा होती है। भक्ति करने से कामदेव सदृश्य लावण्य-सुंदर शरीर की प्राप्ति होती है, स्तवन करने से कीर्ति दर्शो दिशाओं में फैलती है।

गुरु भक्ति सती मुक्त्यै, क्षुद्रं किं वा न साधयेत्।

त्रिलोकी मूल्य रत्नेन, दुलर्भः किं तुःषोक्करः॥

यदि गुरु भक्ति से मोक्ष रूपी अत्यंत मूल्यवान वस्तु मिल सकती है, तो क्या अन्य क्षुद्र कार्यों की सिद्धि नहीं हो सकता है? जिस अमूल्य रत्न से त्रिलोक मिल सकता है उस रत्न से क्या सामान्य तप नहीं मिल सकता है? अर्थात् निश्चय से मिल सकता है। अर्थात् निश्चय से मिल सकता है। इसलिये हितकाक्षियों को सतत प्रयत्नशील होकर गुरुओं की सेवा करनी चाहिए।

गीता में कहा भी है-

विहाय कामन्यः सर्वानुपसांश्वरति निस्पृहः।

निर्ममो निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति॥ (177) पू 40

सब कामनाओं का त्याग करके जो पुरुषों इच्छा, ममता और अहंकार रहित होकर विचरता है, वहीं शांति पाता है।

सुगुणी भक्त उत्तम

असुभोवयोगरहिदा सुद्धवजुत्ता सुहोवजुत्ता वा।

णित्थारयति लोगं तेषु पसत्थं लहदि भत्तो॥ (260)

Those,that are free from induspicious manaifestation of comciousness and are endowed with pure or auspicious one, can (cross And) help other to cross (THE MUNDANE EXISTENCE) one who is devoted to them attains excellence.

जो मुनि शुद्धोपयोग और शुभोपयोग के धरी हैं वे ही उत्तम पात्र हैं। निर्विकल्प समाधि के बल से जब शुभ और अशुभ दोनों उपयोगों से रहित हो जाते हैं तब वीतरागचारित्र रूप शुद्धोपयोग के धारी होते हैं। कदाचित् मोह, द्वेष व अशुभ राग से शून्य रहकर सरागचारित्रमय शुभोपयोग में वर्तन करते हुए भव्य लोगों को तारते हैं।

बच्चों में असर

बचपन के बुरे अनुभव से बदल जाता है डीएनए!

न्यूयार्क बचपन के अनुभवों का असर सीधे डीएनए पर पड़ता है। यहां तक कि इनके डीएनए की बनावट हमेशा के लिए बदल जाती है। कॉर्नेल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने हाल ही में अपने अध्ययनों में बताया कि परिवारों में आय को लेकर चलने वाली असमनताएं बच्चे पर बहुत ही बुरा प्रभाव डालती है।

पेडियाट्रिक्स में प्रकाशित अध्ययन में 2005 से 2009 तक के टाइम के दौरान लिए गए 3,142 अमरीकी गांव में किया गया था। वैज्ञानिकों ने बताया कि बचपन में किए के दुर्व्यवहार से बच्चों के जीवन में एक जहरीला तनाव आ जाता है जिसके परिणामस्वरूप बचपन में मृत्यु दर और रोगग्रस्त होने के मामले ज्यादा सामने आते हैं। और कई बच्चों पर इस तरह के व्यवहार का असर अनेक व्यस्क होने तक रहता है जो कि उन पर आजीवन प्रभाव भी छोड़ सकता है।

याददाश्त बढ़ाने में मददगार विटामिन डी

एक नए अध्ययन में पाया गया है कि विटामिन डी की कमी से डिमेंशिया या मनोभ्रंश होने का जोखिम बढ़ सकता है। विटामिन डी की अधिक कमी वाले लोगों में डिमेंशिया होने की आशंका 122 प्रतिशत अधिक थी। विटामिन डी शरीर की लगभग हर कोशिका को प्रभावित करता है। वह सूर्य के प्रकाश में रहने पर त्वचा में उत्पन्न होता है और कैल्शियम के अवशोषण तथा हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। विटामिन डी का लेवल कम होने पर हड्डियों को नुकसान पहुंचता है। यह विटामिन दिल, मस्तिष्क और प्रतिरक्षा तंत्र के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

एनसीआरबी के आंकड़े जारी

बच्चे अब ज्यादा असुरक्षित

पहली बार जयपुर, इंदौर सहित 19 महानगरों के लिए अलग जानकारी

नई दिल्ली राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) ने गुरुवार को 2016 में देश भर में हुए अपराधों के आंकड़े जारी किए हैं। 4 महीने देरी से जारी किए इन आंकड़ों ने बच्चों के खिलाफ हिंसा की बढ़ती घटनाओं ने चिंता की लकीरें खींच दी हैं। 2016 में पहली बार बच्चों के खिलाफ अपराधों की संख्या 1 लाख के पार पहुंच गई है। साल में बच्चों के खिलाफ हिंसा के 1.06 लाख से ज्यादा मामले दर्ज किए गए, जो 2015 के मुकाबले 13.6 प्रतिशत ज्यादा है। इसके अलावा मानव तस्करी के शिकारों में भी बच्चों की हिस्सेदारी सबसे ज्यादा है।

2015 में महिला अपराधों में 3 फिसदी की कमी के बाद 2016 में महिला हिंसा के मामले 2.9 प्रतिशत बढ़ गए हैं। एनसीआरबी ने पहली बार 20 लाख से ज्यादा आबादी वाले 19 शहरों के आंकड़े जारी किए हैं। इस साल सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के अनुसार लापता व्यक्ति और बच्चों के आंकड़े भी अलग श्रेणी में दिए गए हैं। इसके अलावा पहली बार नकली भारतीय मुद्रा के मामले (एफआईसीएन) और विभिन्न केंद्रीय बलों की ओर से जब्त हथियार, गोला बारूद, नशीले पदार्थ और मुद्रा के मामले भी श्रेणीबद्ध किए गए हैं। इस साल रेलवे एक्ट 1989 और रेलवे प्रॉपटी एक्ट 1966 के तहत दर्ज मामलों और निपटारों की संख्या भी सूची बद्ध की गई हैं।

कनाडा की यूनिवर्सिटी ने किया शोध, तीन-तरीके से टेस्ट की स्टूडेंट्स की याद रखने की क्षमता

पहली बार वैज्ञानिक तौर पर साबित हुआ-बोलकर पढ़ने से ज्यादा बातें याद रह जाती हैं; मेमरो और फोकस 77% तक बढ़ जाता है

रिकॉर्ड करके सुनने पर भी 74% बातें याद रह जाती हैं

बोलकर पढ़ने से बातें ज्यादा देर तक याद रह जाती हैं। ये बात पहली बार वैज्ञानिक तौर पर साबित हो गई है। कनाडा की यूनिवर्सिटी ऑफ वाटरलू के शोधकर्ताओं ने 100 छात्रों की किसी बात का याद रखने की क्षमता पर शोध किया। नतीजा निकला कि जब बोलकर पढ़ते हैं, तो उन्हें वो बात याद रह जाने की संभावना 77% तक बढ़ जाती है। फोकस भी बढ़ता है। शोध में शामिल प्रोफेसर नोह फारिन और कोलिन मैकलोड कहते हैं कि 'ये तो हम अपनी स्कूल लाइफ से सुनते आते हैं कि हमें बोल-बोलकर पढ़ना चाहिए। इससे मेमरी अच्छी होती है। लेकिन कभी किसी ने इसके पीछे का कारण नहीं बताया। इसीलिए हमने वैज्ञानिक तौर पर तथ्य की साबित करने की सोची।'

शोधकर्ताओं ने 100 छात्रों को चुना। उनको लेब में बुलाया और 160 शब्दों का एक पुल उनके सामने रखा। बच्चों से कहा कि वो पुल उनके सामने रख। बच्चों से कहा कि वो पहले 40 शब्द शांति से मन में पढ़ें। अगले 40 शब्द अपनी आवाज में रिकॉर्ड करें, फिर उन्हें सुनें। इसके बाद अगले 40 शब्द किसी और की आवाज में रिकॉर्ड कराकर बच्चों को सुनाए गए और आखिरी 40 शब्द बच्चों ने जोर-जोर से बोलकर पढ़े। बच्चों को ये नहीं बताया गया कि उन्हें ये शब्द क्यों पढ़वाए जा रहे हैं। टेस्ट पूरा हुआ और उन्हें वापस भेज दिया। दो हफ्ते बाद बच्चों को फिर बुलाया गया और उन शब्दों को सुनाने के लिए कहा गया। अब शोधकर्ताओं ने देखा कि बच्चों ने जो शब्द बोल-बोलकर पढ़े थे, उनमें से 77% शब्द उन्हें याद थे। जिन शब्दों की उन्होंने रिकॉर्डिंग सुनी थी, उनमें से भी उन्हें 74% शब्द याद रह गए, लेकिन जो शब्द बच्चों ने मन ही मन में पढ़े थे, उनमें से उन्हें 60% शब्द ही याद रहे। नोह और कोलिन कहते हैं कि 'इस शोध का मकसद स्टूडेंट्स से ही जुड़ा था। नतीजा आने के बाद हमने यूनिवर्सिटी के छात्रों को भी सलाह दी कि वो अपने कोर्स का रिवीजन-बोल-बोलकर करें।'

मैमोरी मेनेजमेंट

इसलिए बेहतर है आंखें बंदकर सोचना

इसलिए पुरानी बातें याद करते समय हम अक्सर आंखें बंद कर लेते हैं!

किसी से कोई मुश्किल सवाल पछिए। हो सकता है वो आंखें बंद कर जवाब सोचने लगे या नजर ऊपर उठाए और जवाब खोजने लगे। लेकिन ऐसा क्यों होता है। इंग्लैंड की यॉर्क यूनिवर्सिटी में इस बारे में दिलचस्प शोध हुआ है। शोध में शामिल लोगों को आठ मिनट की एक वीडियो क्लिप टीवी पर दिखाई गई। वीडियो दो लोगों की आपस में लड़ाई के बारे में था। वीडियो खत्म होने के करीब पांच मिनट बाद इसे देखने वालों को चार अलग-अलग ग्रुप में बांट दिया गया और उनसे वीडियो के बारे में पूछा गया। पहले ग्रुप के लोगों को एक कंप्यूटर स्क्रीन के सामने बिठा दिया गया, लेकिन स्क्रीन बंद रखा गया। दूसरे ग्रुप को

आंखें बंदकर जवाब देने के लिए कहा गया और तीसरे ग्रुप को कंप्यूटर स्क्रीन के सामने बिठाया गया। उस पर अलग-अलग तस्वीरें चल रही थीं। चौथा ग्रुप भी कंप्यूटर स्क्रीन के सामने ही बैठा, लेकिन पीछे से अजीब आवाजें और शोर-गुल आ रहा था। ब्लैक स्क्रीन और आंखें बंद कर बैठे लोगों ने वीडियो के बारे में ज्यादा सटीक जवाब दिए। जबकि जिस ग्रुप को जवाब देते समय अजीब चित्र और आवाजें सुनाई गईं वो कम सही जवाब दे पाए। शोध में पता चला कि आवाजों और चित्रों के व्यवधान के कारण पुरानी बातों को याद करना और उनके बारे में बताना मुश्किल हो जाता है। खासतौर पर वीडियो अल डिस्ट्रिक्शन किसी बात को याद करना ज्यादा मुश्किल बना देता है। इसलिए अगली बार अगर आपको कुछ याद करना हो तो ऊपर देखिए, आंखें बंद कीजिए और सबसे पहले व्यवधानों को दूर कीजिए।

जब आंखें खुली होती हैं तो मस्तिष्क आंखों से बाहरी इनपुट लेता रहता है और ये मस्तिष्क को व्यस्त रखता है। इसलिए आंखें बंद कर या ऊपर कर अगर किसी पुराने दृश्य को याद करने की कोशिश की जाए तो यह काम बेहतर तरीके से हो पाता है।

सोऽहमित्यात्तसंस्कारस्तस्मिन् भावनया पुनः।

तत्रैव दृढसंस्काराल्लभतै ह्यात्मनि स्थितिम् ॥ 28॥

भावार्थ - जब 'सोऽहम्' की दृढ़ भावना द्वारा परमात्मपदके साथ जीवात्मा की एकत्व बुद्धि हो जाती है तभी इस जीव को अपनी अनन्त-चतुष्टयरूप निधिका परिज्ञान हो जाता है और वह अपने को वीतरागी परमआनन्दस्वरूप मानने लगता है। उस समय काल्पनिक क्षणिक सांसारिक सुख के कारण बाह्यपदार्थों में उसका ममत्व छूट जाता है, रागद्वेष की मंदता हो जाती है और अभेदबुद्धि से परमात्मास्वरूप का चिंतन करते-करते आत्मा अपने आत्मस्वरूप में स्थिर हो जाता है। इसी को आत्मलाभ कहते हैं, जिसके फलस्वरूप आत्मा अनन्तकाल तक निराकुल अनुपम स्वाधीन सुख का भाक्ता होता है। अतः 'सोऽहम्' की यह भावना बड़ी जी उपयोगी है, उसके द्वारा अपने आत्मा में परमात्म पदके संस्कार डालने चाहिए॥28॥

मूढात्मा यत्र विश्वस्तस्ततो नान्यद्भयास्पदम्।

यतो भीतस्ततो नान्यदभयस्थानमान्मनः ॥29॥

भावार्थ - जैसे सर्प से डस हुआ मनुष्य कडुवा नीम भी रूचि से चबाता है उसी प्रकार विषय-कषायों में संलग्न हुए जीव को दुःखदाई शरीरादिका बाह्यपदार्थ भी मनोहर एवं सुखदाई मालूम होते हैं और पित्तज्वर वाले रोगी को जिस प्रकार मधुर दुग्ध कडुवा मालूम होता है उसी प्रकार बहिरात्मा अज्ञानी जीव का सुखदाई परमात्मास्वरूप की भावना भी कष्टप्रद मालूम पड़ती है और इसी विपरीत बुद्धि के कारण यह जीव अनादिकाल से दुखी हो रहा है। वास्तव में इस जीव के लिए परमात्मास्वरूप के अनुभव के समान और कोई भी सुखदाई पदार्थ संसार में नहीं है और न शरीर के समान दुखदाई कोई दूसरा पदार्थ ही है॥29॥

छोटी उम्र में हाईपरटेंशन

दैनिक भास्कर और जेकेलोन हॉस्पिटल की संयुक्त टीम ने जब अनी तरह के इस पहले सर्वे के विषय में सोच तो इरादा सिर्फ इतना था कि बदलती लाइफ स्टाइल का स्कूली बच्चों पर असर मापा जाए। लगा था कि रहन-सहन और खान-पान के बिगड़ते तरीकों की वजह से आमतौर पर दिखती मोटापे की समस्या को आंकड़ों से पुष्टि मिलेगी। मगर सर्वे के नतीजे हमारी शंकाओं से कहीं ज्यादा चौंकाने और डराने वाले हैं। सिर्फ मोटापा नहीं बच्चे हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर और हाई ब्लड शुभ शुगर जैसी परिस्थितियों से जूझते मिले। वहीं सरकारी स्कूली के बच्चों में क्रॉनिक अंडर न्यूट्रिशन साफ नजर आया। इन नतीजों का संकेत स्पष्ट है निजी स्कूलों में बच्चों को भेजने वाले उच्च व उच्च माध्यम आय वर्ग के परिवार हों या सरकारी स्कूलों में बच्चों को पढ़ाने वाले मध्यम व निम्न मध्यम वर्ग के परिवार सभी को बच्चों की सेहत पर ज्यादा करीब से नजर रखनी हागी। यही नहीं स्वास्थ्य के सही मापदंड जानने होंगे और उसी के अनुसार बच्चों को तैयार करना होगा। आज नहीं जागे तो शायद 10 साल बाद जब इन बच्चों के हाथ में देश की कमान सौंपने का वक्त आए तो पूरी पीढ़ी ही बीमार और कमजोर मिले।

ज्यादा खराब है निजी स्कूलों का हाल

निजी स्कूलों के बच्चों का हाल इस सर्वे में ज्यादा चिंताजनक दिखा। अब खान-पान में असंतुलन की वजह से बच्चों में बढ़ता मोटापा पुरानी बात हो गई है। निजी स्कूलों के बच्चों में मोटापे से कहीं ज्यादा समस्याएं ऐसी दिखाईं जो भविष्य में हृदय रोगों, डायबिटीज, अवसाद और हाईपरटेंशन में बदल सकती हैं।

सरकारी स्कूलों की हालत भी अच्छी नहीं

निजी स्कूलों के बच्चों में पान-खान पान का असंतुलन और तनाव दिखता है तो सरकारी स्कूलों के बच्चे तो पोषण की कमी से जूझते दिख रहे हैं। सर्वे में सरकारी स्कूलों के बच्चों की प्रमुख समस्या अधूरा शारीरिक विकास दिखाई। यानी सिर्फ घर ही नहीं स्कूलों में-भी मिलने वाले पोषाहार का असर इन बच्चों की सेहत पर नजर नहीं आ रहा है।

जुड़े हुए हैं सारी समस्याओं के तार

बच्चे निजी स्कूलों के हों या सरकारी स्कूलों के, समस्याएं अलग-अलग दिखाईं। मगर दोनों ही वर्गों में समस्याओं के तार आपस में जुड़े दिखे। निजी स्कूलों के बच्चों में ब्लड शुगर, बीपी, कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्याएं असंतुलित खान-पान के साथ ही छोटी उम्र से ही बदलती जीवन शैली से सीधे तौर पर जुड़ी दिखाईं। पढ़ाई, प्रतिद्वंद्विता के साथ ही सोशल मीडिया पर अपनी वर्चुअल लाइफ का तनाव इन समस्याओं को तेजी से बढ़ा रहा है। वहीं सरकारी स्कूलों के बच्चों में कम वजन हो या असंतुलित लंबाई सभी समस्याएं पोषण की कमी से सीधे तौर पर जुड़ी हैं। सिर्फ इन्हीं में सुधार के जरिये स्थिति नियंत्रित की जा सकती है।

73.8% बच्चों में कोलेस्ट्रॉल अधिक

क्या है इसके मायने

इतनी कम उम्र में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा सामान्य से अधिक होना बहुत चिंताजनक है। इसका सीधा अर्थ है कि यदि तुरंत इसे नियंत्रण में नहीं लाया गया तो युवावस्था आते-आते हृदय की धमनियों व शिराओं में ब्लॉकेज बन सकते हैं। बच्चा आसानी से हृदय रोगों की चपेट में आ सकता है।

क्यों बनी है ये स्थिति

पॉकेटमनी का इस्तेमाल स्कूल से निकल कर फास्ट फूड खरीदने में ही होता है।

बच्चे फास्ट फूड से ही पेट भर रहे हैं। इसकी वजह से वे घर पर पौष्टिक खाना खाते ही नहीं।

बच्चों को फेटी एसिड्स की अधिक मात्रा मिल रही है, जो खतरनाक है।

सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चे भी हाई कोलेस्ट्रॉल से पीड़ित हैं। ये आंकड़ा निजी स्कूलों की तुलना में कम लेकिन चिंताजनक है। स्पष्ट संकेत है कि सरकारी स्कूलों के बच्चों का खान-पान और लाइफस्टाइल बदल रही है।

20.5% बच्चों में हाई बीपी, प्री हाईपरटेंशन

उच्च रक्तचाप युवावस्था आते-आते कई बीमारियों को न्योता देगा। ज्यादातर बच्चों में प्री-हाईपरटेंशन की स्थिति भी देखी गई।

क्यों बनी ये स्थिति

बच्चों पर ज्यादा नंबर लाने के लिए बहुत दबाव है।

सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव से साइबर लाइफ को लेकर चिंताएं बढ़ गई हैं।

13.4% बच्चे सरकारी स्कूलों के उच्च रक्तचाप से पीड़ित

ये निजी स्कूलों से कम हैं, मगर यहां भी बच्चों पर दबाव बढ़ रहा है।

25.2 % बच्चों में ब्लड शुगर का स्तर ज्यादा

जांच रैंडम ब्लड शुगर की है, मगर ये संकेत मिलते हैं कि इसे नियंत्रित नहीं किया गया तो डायबिटीज के लक्षण दिख सकते हैं।

क्यों बनी ये स्थिति

खाने का तरीका और समय बदल गया है। तनाव में बच्चे सही समय पर नहीं खाते।

ज्यादातर बच्चे खेलकूद दूर हो जाते हैं।

18.5% बच्चे सरकारी स्कूलों के हाई ब्लड शुगर से

पीड़ित। ग्लूकोज इनटॉलरेंस के लक्षण बढ़ रहे हैं, मगर निजी स्कूलों से बेहतर।

एनीमिया है सबके लिए चिंता का विषय

यू दिख रही है खून की कमी

34.5% बच्चे निजी स्कूलों के

31.4% बच्चे सरकारी स्कूलों के

सरकारी और निजी दोनों ही स्कूलों के बच्चे खून की कमी के शिकार हैं। खास बात यह है कि आम धारण के विपरीत सिर्फ छात्राएं नहीं छात्र भी एनीमिया के रोगी हैं।

जयपुर, खून की कमी यानी एनीमिया तक ऐसा स्वास्थ्य विकार है जो इस सर्वे में सरकारी और निजी स्कूलों में समान रूप से दिखा। साफ है कि अलग-अलग पारिवारिक पृष्ठभूमि व रहन-सहन के बावजूद बच्चों में सही और संतुलित पोषण न मिल पाना दोनों ही तरफ असर डाल रहा है।

सर्वे में शामिल सरकारी स्कूलों के बच्चों में से 31.4% एनीमिया से पीड़ित थे, जबकि निजी स्कूलों के मामले में ये आंकड़ा थोड़ा ज्यादा 34.5% तक था। एक और खास बात ये थी कि आम धारण के विपरीत सिर्फ छात्राएं ही नहीं छात्र भी बड़ी संख्या में खून की कमी से पीड़ित थे। विशेषज्ञ टीम का मानना है कि इसका सबसे प्रमुख कारण है सही व संतुलित पोषण न मिलना। सरकारी स्कूलों के बच्चों में जहां पोषण की कमी है तो वहीं निजी स्कूलों के बच्चे संतुलित आहार नहीं लेते। इसके अलावा बढ़ता तनाव और घटता शारीरिक श्रम भी इसके कारण हैं।

पूरी नहीं मिल रहा पोषण

42.9 बच्चों का वजन बहुत कम

ये स्थिति क्रॉनिक अंडर न्यूट्रिशन की वजह से बनी है। ज्यादातर बच्चे ऐसे परिवारों से जहां कई पीढ़ियों से आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण बच्चों को सही पोषण नहीं मिल पाया। इसकी वजह से इन बच्चों का वजन कम रह गया। सीधा अर्थ ये है कि बड़े होने के बाद भी पूर्ण स्वस्थ जीवन जीने में इन बच्चों को बाधा आएगी।

क्यों बनी है ये स्थिति

इन बच्चों को सही पोषण की मात्रा नहीं मिल पा रही है।

ज्यादातर बच्चे मध्यम व निम्न मध्यम आयवर्ग के परिवारों से हैं, जहां आर्थिक स्थिति ठीक नहीं है।

स्कूलों में यदि पोषाहार मिलता है तो उसका असर अभी इन बच्चों की सेहत पर नहीं दिखता

21.4% निजी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चे मोटापे के शिकार हैं।

निजी स्कूलों के कुल 27% बच्चों का वजन अधिक पाया गया, इनमें से 21.4% तो मोटापे से पीड़ित है। ये आंकड़ा सरकारी स्कूलों से बिल्कुल उलट तस्वीर पेश करता है।

28.8 बच्चों की लंबाई सामान्य से कम

इस स्थिति को क्लिनिकल भाषा में शॉर्ट स्टेचर कहा जाता है। अर्थ ये कि बच्चे का पूरा विकास नहीं हो रहा है। क्षमता पर असर दिखेगा।

क्यों बनी ये स्थिति

मुख्यतः आर्थिक स्थिति के कारण क्रॉनिक अंडर न्यूट्रिशन दिखता है।

पोषण बढ़ाने के उपायों का असर नहीं दिख रहा है।

5.3% बच्चे निजी स्कूलों के शॉर्ट स्टेचर से प्रभावित

यहां पोषण की कमी की वजह से विकास अवरूद्ध नहीं दिखता है।

8.3% बच्चे सामान्य से ज्यादा हाइट वाले

असंतुलित पोषण का उदाहरण है। चिंताजनक ये है कि कुल बच्चों में से 8.7% में ये समस्या दिखी। ज्यादा दिक्कत सरकारी स्कूलों के बच्चे में है।

क्यों बनी ये स्थिति

आहार संतुलित और सही मात्रा में नहीं मिल पा रहा है। विकास भी असंतुलित हो रहा है।

बच्चे शारीरिक श्रम व खेलकूद से दूर होते जा रहे हैं।

3.8% बच्चे निजी स्कूलों के असामान्य लंबाई वाले निजी स्कूलों के बच्चों में ये समस्या नगण्य हैं। आयुवर्ग का अंतर दिखता है।

निजी और सरकारी दोनों ही स्कूलों के बच्चों में खून की कमी यानि एनीमिया की समस्या लगभग समान रूप से दिखती है। ये लक्षण खतरनाक साबित हो सकता है।

क्या हो सकते हैं परिणाम

पुअर ग्रोथ इतनी कम उम्र से ही खून की कमी विकास अवरूद्ध कर सकती है।

लेस कन्सन्ट्रेशन बच्चा हमेशा थकान और कमजोरी महसूस करेगा और किसी विषय पर फोकस भी नहीं कर पाएगा।

लो इम्युनिटी - प्रतिरोधक तंत्र कमजोर होने का खतरा हमेशा बना रहेगा। इसकी वजह से शरीर छोटी-मोटी बीमारियों से लड़ने की ताकत भी धीरे-धीरे खो देगा।

कुभाव-व्यवहार होना सरल

(कुभाव-व्यवहार त्याग से ही विकास)

आचार्य कनकनदी

(चाल:आत्मशक्ति)

रागद्वेष मोह काम क्रोध में संसारी जीव होते हैं प्राचार्य।

इसे सिखाने के लिए उन्हें नहीं चाहिए कोई आचार्य।।

ईर्ष्या तुष्णा घृणा व संकीर्ण स्वार्थ में संसारी जीव होते हैं दक्ष।

इसे सिखाने के लिए उन्हें नहीं चाहिए कोई प्रशिक्षण।। (1)

आहार निद्रा भय मैथुन में संसारी जीव होते हैं प्रशिक्षित।

इसे सिखाने के लिए उन्हें नहीं चाहिए कोई पुस्तक।

हिंसा झूठ चोरी कुशील व परिग्रह में संसारी जीव होते हैं मास्टर।

इसे सिखाने के लिए उन्हें नहीं चाहिए कोई विद्यालय।।(2)

अंहकार-ममकार परनिन्दा/(परहानि)अपमान में संसारी जीव होते हैं शिक्षित।

इसे सिखाने के लिए उन्हें नहीं चाहिए कोई निर्देशक।

पापभाव व पापकाम में संसारी जीव होते हैं अभ्यस्त।

इसे सिखाने के लिए उन्हें नहीं चाहिए कोई ग्रन्थ।।(3)

अनादि कालीन कर्म संस्कार से उक्त भाव-काम होते सरल।

(किन्तु) उक्त भाव-व्यवहार से भिन्न अच्छे भाव-व्यवहार होते दुर्लभ।

इस हेतु चाहिए सुद्रव्यक्षेत्रकाल भाव व सुयोग्य प्रशिक्षित गुरु।

आत्म विश्रुषण व आत्मा सुधार से अच्छे भाव-व्यवहार होते शुरू ।। (4)

आत्म संयम व ध्यान-अध्ययन से सुभाव-व्यवहार में होती वृद्धि।

दृढ संकल्प व आत्मा शुद्धि से सुभाव-व्यवहार में वृद्धि होती जाती।

इससे ही व्यक्ति से लेकर समाज-राष्ट्र में होता है विकास।

सर्वांगीण विकास हेतु कनक (नन्दी) को मान्य आध्यात्मिक विकास।। (5)

चितरी 22.11.2017 रात्रि 10.10

भारत में विवादित जनों की पूज्यता

आचार्य कनकनदी

(चाल:छोटी-छोटी भैया 2 सायोनारा)

आज इंडिया को क्या हो गया, विवादित जनों की पूज्य माना रहा।

मुंह में राम नाम बगल में छूरी, कुख्यात को (हाय!) सुख्यात/पूज्य मान रहा।

राजनीति से ले सिनेमा-खेल, व्यापार-शिक्षा व धर्म-समाज में।

ख्याति-पूजा-लाभ व प्रसिद्धि हेतु, धन-जन-मान हेतु यह हो रहा।।(1)

इस हेतु करते हैं वाद-विवाद, दिखावा-जाडम्बर व ढोंग-पाखण्ड।

फैशन-व्यसन से ले नकल ट्रेंड, पर निंदा अपमान से वैर-विरोध।।

उद्दण्ड उत्थुंखल से अनुशासन भंग, तोड-फोड सह क्रूर प्रदर्शन विरोध।

पर पीडन व राष्ट्रीय क्षति सहित, सभ्यता-संस्कृति-महामानव विरोध।।(2)

तीर्थकर-बुद्ध-ऋषि-महामानवों से, हमारा देश विश्वगुरु कहलाया था।

उनके आदर्श त्यागकर अभी तुम, अनादर्श को तुम पूज्य बनाया।।
इसलिए भोग रहे हो समस्या भारी, (केवल) भौतिक विकास से ने समस्या दूरी।
केवल भोजन से यथा नहोता जीवन, त्याहि आदर्श बिन न शांति संभव।। (3)

अभी तो चेतो तुम भारत के लोग, आदर्श का अनुकरण करो सर्वत्र।
जिससे होगा सर्वोदय भी सर्वत्र, इस हेतु 'कनक' का तुम्हें आशीष।। (7)
चित्तरी 23/11/2017 रात्रि 09.53

इस साल
तीन बड़ी बाधाएं
81 करोड़ हुई कुपोषित की संख्या 2016 में भारत में

38% 5 साल से कम के बच्चे देश में सही पोषण के अभाव में जीने को विवश

61% मौतें देश में दिल की बीमारी, डायबिटीज, कैंसर से (डब्ल्यूएचओ)

आजादी के बाद 26% बने छोड़ी किसानी
9.056 करोड़ अन्नदाता परिवार देश में, 4.86 करोड़ कर्ज में डूबे

47000 रूपए का औसतन कर्ज है हर किसान परिवार पर 'खुदकुशी'
हर साल 12000 किसानों की मौत
मौसम की मार और कर्ज में डूबे 12000 किसान हर साल देशभर में मौत को गले लगा रहे हैं। एनसीआरबी के अनुसार
1995 से अब तक 3.25 लाख किसान आत्महत्या कर चुके हैं।

ऐसी कोई बात आपसे पूछी जाती है, जो आपको आहत करे, तो वह प्राइवेट की दायरे में मानी जाएगी: चीफ जस्टिस
राइट टू प्राइवेट हमारा मौलिक अधिकार है या नहीं ? यह तय करने के लिए सुप्रीम कोर्ट में गुरुवार को दूसरे दिन भी
सुनवाई हुई। 9 जजों की संवैधानिक पीठ की अध्यक्षता कर रहे चीफ जस्टिस जे एस खेहर ने सुनवाई के दौरान टिप्पणी
करते हुए कहा कि ऐसी कोई बात आपसे पूछी जाती है, जो आपको आहत करे। वह बात प्राइवेट की दायरे में मानी जाएगी।
गुरुवार को याचिकाकर्ताओं की ओर से दलीलें पूरी कर ली गईं। इसके बाद केंद्र सरकार ने कहा कि वह मंगलवार को अपनी
दलीलें पेश करेगी।
सुप्रीम कोर्ट के 9 जजों की संविधान पीठ ने इस मामले में बुधवार को सुनवाई शुरू की थी। पहले दिन पीठ ने प्राइवेट से
जुड़े कई अहम सवाल उठाए थे। एक याचिकाकर्ता ने दलील दी थी कि किसी भी व्यक्ति को निजी जानकारीयां सार्वजनिक
न करने का अधिकार है। इस पर जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ ने कहा था कि प्राइवेट का अर्थ हर केस में अलग है। बेडरूम में
आप क्या करते हैं, यह आपकी प्राइवेट हो सकता है। पर आपका बच्चा किसी स्कूल में जाएगा, यह प्राइवेट नहीं च्वाइस
है। सरकारी योजनाओं को आधार से जोड़ने खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में 22 याचिकाएं दायर हैं।

सुप्रीम कोर्ट लाइव
गुरुवार को राइट टू प्राइवेट की मुद्दे पर सुप्रीम कोर्ट में बहस हुई। बहस की शुरुआत वरिष्ठ अधिवक्ता अरविंद दातार ने की।
उन्होंने एमपी शर्मा और खड्क सिंह के मालों का उदाहरण भी दिया।
अरविंद दातार- मौलिक अधिकार सरकार की इच्छा पर निर्भर करते हैं, निजी इच्छा पर नहीं।
जस्टिस संजय किशन कौल - क्या राइट टू प्राइवेट में प्राइवेट प्लेयर हो सकते हैं ?

अरविंद दातार- राइट टू प्राइवेट की मामले में सरकार व निजी पक्षकार संभव है। प्राइवेट या निजता कई तरह की होती है।
जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़- निजता का अधिकार एक क्षेत्रीय अधिकार है। लोगों का निजी डाटा जुटाने में सरकार की मदद कर
रही कोई निजी संस्था अगर प्राइवेट का उल्लंघन करती है तो सरकार को सुनिश्चित करना होगा कि वह कानून के दायरे में
रहकर काम करे।

जस्टिस संजय किशन कौल- अगर प्राइवेट का उल्लंघन होता है तो इसे रोकना सरकार की जिम्मेदारी है।
वरिष्ठ अधिवक्ता आनंद ग्रोवर - राइट टू प्राइवेट भारतीय संविधान में नहीं है। मानववाधिकार प्राइवेट से जुड़े हैं। सरकार
को मानवाधिकारों की सुरक्षा के लिए जरूरी कदम उठाने चाहिए।

जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़- कोई पासपोर्ट के लिए आवेदन करता है तो उसकी निजी एवं बायोमेट्रिकल जानकारी भी सरकार
के पास पहुंच जाती है। ऐसे में अगर एकल अभिभावक महिला बच्चे के पासपोर्ट के लिए आवेदन करती हैं और बच्चे के
पिता का नाम नहीं बताना चाहती। क्या ऐसा संभव है ? तय करना होगा कि एक आदमी किस हर तक निजी जानकारीयों को
गोपनीय रख सकता है।

आनंद ग्रोवर- ऐसा किया जा सकता है। मगर यह केस टू केस निर्भर करेगा।
जस्टिस चंद्रचूड़ - नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो जो अपराधियों की निजी जानकारी का डाटा एकत्र करता है, वह समाज में
अपराध कम करने के काम आता है। इसे राइट टू प्राइवेट नहीं कह सकते। सरकार अगर सामाजिक-आर्थिक विकास के
लिए डाटा एकत्र करती है तो इसे भी राइट टू प्राइवेट का उल्लंघन नहीं माना जा सकता।

आनंद ग्रोवर- अगर कितना किसी से संबंध बनाता है। अगर कोई पुरुष या महिला लिंग परिवर्तन कराकर किसी दूसरे से
विवाह करता है, तो ऐसी निजी जानकारीयां प्राइवेट की दायरे में आएंगी या नहीं ?

चीफ जस्टिस जेएस खेहर - अगर किसी बात को सरकार गोपनीय मान लेती है तो वह गोपनीयता के अधिकार को भी मान
सकती है। ऐसी कोई बात पूछी जाती है, जो आहत करे, तो वह प्राइवेट की दायरे में मानी जाएगी। उदाहरण के तौर पर अगर
आपसे गोद लिए पुत्र के असली माता-पिता के बारे में पूछा जाए।

वरिष्ठ अधिवक्ता साजन पुर्वईया- भारत में 40 करोड़ इंटरनेट कनेक्शन और 108 करोड़ मोबाइल इंटरनेट कनेक्शन है। ऐसे में
निजी डाटा कैसे सुरक्षित रखा जा सकता है ?

जस्टिस चेलामेश्वर - महत्वपूर्ण क्या है? सरकार द्वारा लोगों का डाटा एकत्र करना या उसका इस्तेमाल करना ?
साजन पुर्वईया - जिस काम के लिए हम डाटा देते हैं, वह उसी काम में इस्तेमाल होना चाहिए। यहां पर संवैधानिक सुरक्षा
की जरूरत है।

जस्टिस चंद्रचूड़- आजकल हम आईपैड खोलते हैं तो वह भी फिंगर प्रिंट लेता है। इससे वह पब्लिक डोमेन में चला जाता
है और निजी नहीं रहता।

साजन पुर्वईया - सोशल मीडिया, ईमेल, ऑनलाइन शॉपिंग में निजी जानकारीयां साझा की जा रही है। इसकी कोई गारंटी नहीं
है कि यह कितनी सुरक्षित है ? लोगों के डाटा की भी सुरक्षा की जरूरत है।

वरिष्ठ अधिवक्ता मीनाक्षी अरोड़ा (अंत में) राइट टू प्राइवेट का उल्लंघन कई कानूनों में मिलता है। जिस प्रकार आप बिना
सर्च वारंट के किसी के घर में नहीं घुस सकते, किसी से पूछताछ नहीं कर सकते। प्राइवेट हमारी निजी संपत्ति है। इसके
लिए कानून में प्रावधान तय हैं।

चीफ जस्टिस (मजाकिया लहजे में) - आज का दिन आपका है। (इस पर कोर्ट में मौजूद हंस पड़े।)

विशेष अनुबंध के तहत सिर्फ दैनिक भास्कर में
,राजनीति सरकारों के पास कई विकल्प होते हैं। वे अपने मुताबिक मीडिया की बांहें मोड़ सकते हैं जैसे रूस में पुतिन व
उनके समर्थक मुख्य चैनलों को काबू में रखते हैं।

कई देशों में विरोधियों पर मानहानि कानूनों का दुरुपयोग
म्यांमार में नागरिक शासन लाने वाले चुनाव के एक माह पूर्व अक्टूबर 2015 में मॉन साउंगखा ने अपने फेसबुक पेज पर
कविता पोस्ट की : मेरे पुरुषत्व पर एक टेटू है/राष्ट्रपति का पोस्ट/मेरी प्रेयसी को यह पता चला/शादी के बाद/वह बहुत दुखी
हो गई/किसी सांत्वना के परे। साउंगखा को राष्ट्रपति थीन सीन की मानहानि करने का दोषी पाया गया और छह माह जेल भेज

दिया गया। सीन को कोई आर्थिक नुकसान नहीं हुआ था। उन्होंने कार्यकाल पूरा किया और किसी ने उन्हें टैटू नहीं समझा। लेकिन साउंडग्रा का मानना था कि चुनाव के पहले सरकार दहशत फैलाकर अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर अंकुश लगाना चाहती थी ताकि आंदोलनकारियों का दमन किया जा सके।

ऐसी सरकारों के पास कई विकल्प होते हैं इंडोनेशिया, पाकिस्तान और दर्जनभर अन्य देशों में वे ईशान्तिदा कानून का सहारा लेते हैं। वे अपने मुताबिक मीडिया की बाहें मरोड़ सकते हैं, जैसे रूस में व्लादिमीर पुतिन व उनके गुर्गो मुख्य टीवी न्यूज चैनलों को काबू में रखते हैं। या फिर वे पसंद न आने वाले भाषण पर ही पाबंदी लगा देते हैं। चीन व वियतनाम में स्वतंत्र ब्लॉगर्स को प्रायः गिरफ्तार कर लिया जाता है। लाओ के तीन नागरिकों को सरकार की ऑनलाइन आलोचना पर रोग लगाने वाले आदेश के उल्लंघन में लंबे समय के लिए जेल में डाल दिया गया। इन सबकी दुनिया में घोर निंदा होती है, इसलिए कुछ सरकारें मानहानि कानूनों का इस्तेमाल करती हैं। लगभग पूरी में दुनिया में मानहानि को असत्य जानकारी से होने वाला नुकसान मानकर आर्थिक मुआवजा देने का प्रावधान होता है। लेकिन ज्यादातर एशिया, अफ्रीका, लैटिन, अमेरिका और मध्य-पूर्व में मानहानि को कुछ परिस्थितियों में अपराध माना गया है। कनाडा और यूरोपीय संघ के 23 सदस्य देशों में यही स्थिति है। 2009 और 2014 के बीच यूरोपीय संघ के कम से कम 15 देशों में पत्रकारों को मानहानि के आरोप में सजा सुनाई गई है। आपराधिक मानहानि के भी कई रूप हैं। थाईलैंड अपने बादशाह की थोड़ी भी आलोचना बर्दाश्त नहीं करता, क्यों उन्हें दैवी शिखिसयत माना जाता है। ईरानी पत्रकारी सेराजेदीन मिरदामादी 'राज्य के खिलाफ मिथ्या प्रचार के आरोप में छह साल की कैद भुगत रहे हैं। तीन साल पहले पुलिस के भ्रष्टाचार के खिलाफ गीत लिखने वाले मोरक्को के 17 वर्षीय किशोर को 'सार्वजनिक नैतिकता' और 'सरकारी संस्थान' को नुकसान पहुंचाने के आरोप में तीन माह की जेल की सजा सुनाई गई थी। वहां शाही परिवार कंबोडिया में तो प्रधानमंत्री हून सेन 1985 से सत्ता पर ऐसी ही कानूनों की बदौलत जमे हुए हैं।

दीवानी मामलों में फरयादी को बताना पड़ता है कि उन्हें मानहानि के शब्दों से नुकसान पहुंचा है। कोर्ट नुकसान का आर्थिक मुआवजा तय करता है। आपराधिक मानहानि में तो अपमान करना ही गुनाह हो जाता है। म्यांमार में एक महिला को छह साल कैद की सजा इसलिए सुना दी गई, क्योंकि उसकी फेसबुक पोस्ट को देश की नेता आंग सन स की के लिए अपमानजनक माना गया। सू की के सत्ता में आने के बाद 65 लोगों पर ऐस आरोप लगाए जा चुके हैं।

थाईलैंड का 'लेस-मैजेस्ट लॉ' संभवतया दुनिया का सबसे कड़ा मानहानि कानून है। इसमें कहा गया है कि देश के राजा पूजनीय हैं और उन पर कोई आरोप नहीं लगा सकता, न कोई कार्रवाई कर सकता है। यदि कोई राजा, रानी उनके उत्तराधिकारी या शासक का अपमान करता है तो उसे 15 साल तक की सजा सुनाई जा सकती है। 2014 के बाद इस कानून के तहत 77 लोगों पर मुकदमा चलाया गया, 22 पर देशद्रोह क आरोप लगा और 120 को सरकार ने आरोपी बनाया। ऐसे आपराधिक मानहानि कानून का उपयोग सरकार ही नहीं, अच्छे वकील की सेवा लेने के काबिल कोई धनी व्यक्ति भी कर सकता है। इंडोनेशिया एक अस्पताल ने महिला को डेंगू बताया जबकि उसे केवल मम्मस थे। उसकी शिकायत सोशल मीडिया में प्रचारित हो गई। अस्पताल के डॉक्टरों ने उस पर मानहानि का मुकदमा दायर कर दिया। एक साल से ज्यादा अदालतों के चक्कर काटने और दो आपराधिक मुकदमों का सामना करने के बाद बेचरी झंझट स मुक्त हो सकी। ग्रीस में एक पत्रकार को किसी स्कूल डायरेक्टर के राजनीतिक दृष्टिकोण की आलोचना करने पर तीन माह की सजा दे दी गई।

मानहानि के दोषी पाए जाने वालों पर भारी जुर्माना भी दमन का तरीका है। सिंगापुर के सरकारी अधिकारियों ने आलोचकों पर ऐसे आरोपों में दिवालिया कर दिया जिन्हें अन्य देशों में हंसकर टाल दिया।

निस्पृही शाधक आचार्य भगवन्त श्री कनकनन्दी

गुरूवर ससंघ के आजीवन चातुर्मास-प्रवास कराने की मेरी उत्कट भावना

(इस हेतु मैं (नितिन) अब तक प्रायः 300 बार से अधिक श्रीफल चढ़ाकर हार्दिक निवेदन कर चुका हूँ।)

मैंने अपने सम्पूर्ण जीवन के दीर्घकालिक अनुभवों के आधार पर इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि साधु निस्पृह निराडम्बर रहते हुए अपनी आगमोक्त ज्ञान ध्यन तपोरक साधना करें व भक्त शिष्य श्रावक उनकी योग्य आहार विहार निवास व्यवस्था कर उनकी साधना में बिना अर्थलाभ व नाम ख्याति की कामना से निस्वार्थ भाव स सहाय व अनुमोदक बनें।

इस दृष्टिकोण से मैं आचार्य श्री कनकनन्दी जी गुरूवर श्री संघ को उपरोक्त गुणों से महिमायुक्त अनुभव करता हूँ समर्थन व अनुमोदना करता हूँ, एवं बिना अर्थलाभ व ख्याति से निस्वार्थ सेवा व्यवस्था करते हुए पूण्यार्जन व भाव विशुद्धि करता हूँ,

ऐसी भावना भाता हूँ।

मेरी भावना है कि आचार्य श्री संघ ज्ञान-विज्ञान-ध्यान धर्म प्रभावनार्थ अन्यत्र भी चातुर्मास करते हैं तो वे चातुर्मास पूर्ण होते ही समता तीर्थधाम सोपुर पधारक आगामी चातुर्मास तक यहाँ ही 8 माह प्रवास कर शान्ति समता आरोग्य लाभ प्राप्ति हेतु साधना करें यानि चातुर्मास में 11 1/2 माह सीपुर में ही प्रवास रहें एवं श्रीसंघ जब भी अमन व आगमन करे तो श्रीसंघ को लाने-ले जाने की व्यवस्था में ही करूंगा।

आचार्य श्री के व्यापक वैश्विक ज्ञान समन्वय व अनुभव का लाभ लेने की दृष्टि से मेरी अन्तरंग शुभ भावना है कि सर्वत्र धर्म, समाज व राष्ट्र में आई विकृतियों व विस्मृतियों के परिशोधनार्थ वर्ष 2021 में आचार्य भगवन्त श्री कनकनन्दी जी गुरूदेव के कुशल व समर्थ नेतृत्व व मार्गदर्शन में गणाधिपति गणधराचार्य श्री कुन्धुसागर जी गुरूदेव के शिष्य व प्रशिष्य वर्ग का वात्सल्यमय प्रभावपूर्ण, चातुर्मास, श्रमण सम्मेलन व युग प्रतिक्रमण हो ऐसी एदात्त भावना है।