

दुःख में सुख की खोज

समण सिद्धप्रज्ञ

**प्रकाशक :**

आदर्श साहित्य विभाग

जैन विश्व भारती

पोस्ट : लाडनूं-341306

जिला : नागौर (राज.)

फोन नं. : (01581) 226080, 224671

ई-मेल : books@jvbharati.org

**Books are available online at**

**<https://books.jvbharati.org>**

© जैन विश्व भारती, लाडनूं

पंचम संस्करण : जनवरी 2021 (500 प्रतियां)

मूल्य : एक सौ बीस रुपये मात्र

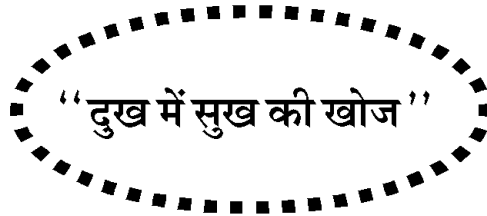
मुद्रक : पायोराईट प्रिन्ट मीडिया प्रा. लि., उदयपुर

---

**DUKH MAIN SUKH KI KHOJ - By Saman Siddhpragy**

**₹ 120/-**

## अमृत स्वर



प्रस्तुत पुस्तक का शीर्षक पढ़ते ही प्रतीति होती है कि सुख की चाबी मेरे हाथ में है। मैं सुखी रह सकता हूं और जब चाहूं तब रह सकता हूं। इस प्रतीति के पीछे कुछ रहस्य छिपे हुए है। इन्हें समझे बिना सुखी रहने की संकल्पना अधूरी रह जाती है।

एक चिकित्सक स्वास्थ्य की देखभाल करता है और रोग का उपचार करता है। एक व्यक्ति स्वयं अपने स्वास्थ्य की देखभाल करता है और स्वयं रोग की चिकित्सा करता है। संकल्प रोग-प्रतिरोधक शक्ति को सबल बनाता है। आसन, प्राणायाम, ध्यान, अनुप्रेक्षा आदि का प्रयोग स्वस्थ रहने का अमोघ विधि तंत्र है।

-आचार्य महाप्रज्ञ

## - आभार -

आवश्यकता आविष्कार की जननी है। आवश्यकता से किया गया आविष्कार सप्रयोजनीय होता है। प्रेक्षा प्रणेता आचार्य श्री महाप्रज्ञजी के श्रीमुख से प्रवचन सुनने का दुर्लभ अवसर प्राप्त होता रहा। पूज्यवर के प्रवचनों से अत्यधिक प्रभावित हुआ और जीवन को उस दिशा में मोड़ने का प्रयत्न किया। प्रचार प्रसार के दौरान सार्वजनिक विषयों का उपक्रम रखा जाता रहा।

वर्तमान की समस्याओं के संदर्भ में इन प्रवचनों के लिए लोगों की मांग रही है कि यदि इन विषयों की एक पुस्तिका तैयार हो जाए तो श्रोता एवं वक्ता दोनों के लिए उपयोगी हो सकती है।

परमाराध्य आचार्य श्री महाप्रज्ञजी की अंतः प्रेरणा एवं आचार्य श्री महाश्रमणजी के आशीर्वाद से पुस्तक पाठकों के उपयोगार्थ समर्पित है। मुनिश्री कुलदीप कुमारजी ने व्यस्त चर्या में समय निकालकर पुस्तक को परिमार्जित एवं संशोधित कर इसका महत्व बढ़ा दिया। भाई चतुर कोठारी (राजसमंद) का अच्छा परिश्रम रहा।

इस चतुर्थ संस्करण को श्रीचरणों में सादर समर्पित करते हुए प्रसन्नता हो रही है।

-समण सिद्धप्रज्ञ



## अनुक्रम (Index)

## पृष्ठ संख्या

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 1.  | स्वस्थ कैसे रहें               | १  |
| 2.  | सुखी परिवार के सुत्र           | ५  |
| 3.  | कैसा हो हमारा व्यवहार?         | ८  |
| 4.  | क्रोध को शांत कैसे करें?       | ११ |
| 5.  | दुःख में सुख की खोज            | १५ |
| 6.  | मूल्य मुस्कान का               | २० |
| 7.  | मूल्य बोलने का                 | २३ |
| 8.  | जीएं औरों के लिए भी            | २७ |
| 9.  | मूल्य सेवा का                  | २९ |
| 10. | आदमी दुःखी क्यों?              | ३१ |
| 11. | कैसी हो हमारी जीवन शैली?       | ३४ |
| 12. | तनाव प्रकार एवं लक्षण          | ३८ |
| 13. | तनाव मुक्ति के उपाय            | ४० |
| 14. | व्यस्त जीवन में शांति की खोज   | ४३ |
| 15. | अशांति के कारण : शांति के उपाय | ४५ |
| 16. | धर्म का प्रायोगिक स्वरूप       | ४७ |
| 17. | धर्म का व्यवहारिक स्वरूप       | ५० |
| 18. | धर्म का वैज्ञानिक स्वरूप       | ५३ |
| 19. | जीवन की सफलता के सूत्र         | ५७ |
| 20. | दरिद्रता कारण एवं निवारण       | ६२ |
| 21. | व्यक्तित्व एवं जीवन प्रबंधन    | ६७ |
| 22. | जाने वैज्ञानिक सच्चाईयों को    | ७४ |
| 23. | प्रवचन की सहायक सामग्री        | ७७ |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 24. | परिशिष्ट : १- प्रेक्षाध्यान : यौगिक क्रिया  | ११५ |
| 25. | परिशिष्ट : २- प्रेक्षाध्यान : योगासन        | १२० |
| 26. | परिशिष्ट : ३-प्रेक्षाध्यान : हस्त मुद्राएं  | १२६ |
| 27. | परिशिष्ट : ४- प्रेक्षा ध्यान की प्रयोग विधि | १३० |
| 28. | परिशिष्ट : ५- एक्यूप्रेशर चार्ट             | १३५ |

### समण दीक्षा: एक परिचय:

समण दीक्षा आचार्यश्री तुलसी द्वारा उठाया गया एक क्रांतिकारी एवं आध्यात्मिक कदम है। समण दीक्षा साधु और श्रावक के बीच की एक आधुनिक कड़ी है। समण दीक्षा में दीक्षित होने वाला साधक गृहस्थ नहीं रहता है। वह संन्यासी हो जाता है। समण जैन साधु की तरह कुछ नियमों को छोड़कर पंच व्रतों का पालन करते हैं। इस श्रेणी में दीक्षित व्यक्ति का घर, परिवार एवं पैसे से कोई संबंध नहीं रहता। वर्तमान में आचार्यश्री महाश्रमणजी की अनुशासना में लगभग सौ समण-समणियां देश-विदेश में प्रचार-प्रसार करते हुए अध्यात्म एवं विज्ञान का अध्ययन एवं अध्यापन कर रहे हैं।

### समण सिद्धप्रज्ञ का परिचय:

**जन्म :-** उज्जैन (मध्य प्रदेश) के बोरदिया परिवार में ७ जनवरी १९६५ को हुआ।

**दीक्षा:-** १२ दिसम्बर १९८६ को आचार्यश्री तुलसी से बीदासर (राजस्थान)।

**शिक्षा:-** **M.A.** जीवन विज्ञान एवं योग **M.A.** मनोविज्ञान एवं प्रेक्षाध्यान, **M.A.** जैनदर्शन एवं तुलनात्मक धर्म दर्शन।

### यात्राएं एवं कार्यक्षेत्र

समणजी ने पिछले ३० वर्षों में भारत के विभिन्न राज्यों में अहिंसा, शांति अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान और जैन जीवन शैली आदि का भरपूर प्रचार करते हुए अमेरिका, रूस, जर्मनी, इंग्लैंड, कनाडा, इटली, आस्ट्रेलिया, फिलिपिन्स, ग्रीस, फिनलैंड, न्यूजीलैंड, थाइलैंड, हॉलैंड, स्पेन, इजराइल आदि २१ देशों में यात्रा कर वहां के प्रख्यात विश्वविद्यालयों, जैसे ऑक्सफोर्ड, लंदन, सिडनी, केम्ब्रिज हवाई आदि तथा **UNESCO** भारतीय दूतावासों एवं **U.N.O.** स्कूल, कॉलेज, होस्पिटल, जेल, एयर फोर्स, पुलिस-अकादमी, आर्मी, आदि कार्यक्षेत्रों में अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान अवधान के द्वारा भारतीय संस्कृति, प्रेक्षा-चिकित्सा, ध्यान, योग, अहिंसा, शांति, आदि का प्रशिक्षण दिया।

विदेशों में अनेक बार आपके कार्यक्रम को स्थानीय टी.वी. रेडियो एवं अखबारों के माध्यम से प्रसारित किया गया।

**जहां न पहुंचे श्रमण, वहां पहुंचे समण**

## 1. स्वस्थ कैसे रहें ? (How to be healthy ?)

सामान्यतः मनुष्य की मनोवृत्ति ऐसी होती है कि वह रोग आने के बाद जागता है। होना यह चाहिए कि व्यक्ति बीमारी के पहले सावधान रहे। स्वस्थ अवस्था में ही स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहे। आज दवाइयों से ज्यादा बीमारियों का आविष्कार हो रहा है। नित नये रोग बढ़ते जा रहे हैं। उनका कारण है कि हमारा मन अशांत एवं तनावग्रस्त है। शरीर के स्वास्थ्य के लिए मन और भाव दोनों की पवित्रता एवं प्रसन्नता आवश्यक है।

### स्वस्थ क्यों रहें?

१. मन की शांति के लिए।
२. सुखी जीवन के लिए।
३. प्रसन्न जीवन के लिए।
४. स्वावलंबी जीवन के लिए।
५. सफल जीवन के लिए।
६. ताकी बुढ़ापा दुःखदायी न बने ।
७. आध्यात्मिक जीवन के लिए।
८. दवाइयों से दूर रह सके
९. ताकी इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति कर सके।

### स्वस्थ कौन? पहचान के दस सूत्र :-

१. पेट नरम, पैर गरम, सिर को रखो ठण्डा,  
तन में आए रोग तो, बीमारी को मारो डण्डा।
२. स्वस्मिन् तिष्ठतः इति स्वस्थः  
जो व्यक्ति अपने स्वभाव में रहता है वह स्वस्थ है।

**३. समदोषः समाग्निश्च, समधातुः मलक्रियः ।**

**प्रसन्नात्मनेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥**

जिसके तीन दोष सम हो, अग्नि एवं सात धातु संतुलित हो, शौच एवं पेशाब नियमित हो, इंद्रिय मन एवं आत्मा प्रसन्न हो वही स्वस्थ है।

४. जिसका रक्त पतला एवं वीर्य (रज) गाढ़ा हो।

५. जो स्वयं के दर्पण में स्वयं का चेहरा देखता हो, वह स्वस्थ है।

६. जिसको खुलकर भूख लगती हो।

७. जो गहरी नींद सोता हो।

८. जिसकी शौचक्रिया नियमित हो।

९. जिसकरा चेहरा हंसमुख हो।

१०. जिसकी रोगनिरोधक शक्ति प्रबल हो।

**१. शारीरिक स्वास्थ्य के सूत्र :-**

१. सीधे बैठने का अभ्यास रखें।

२. खाना चबा-चबा कर खाने का अभ्यास करें।

३. वायु विजय मुद्रा एवं अपान मुद्रा करें।

४. पवन मुक्तासन एवं कोणासन करें, या खुली हवा में घूमे।

खाने को आधा करो, पीने को करो दूगना।

कसरत (श्रम) करना तीगुना, और हंसना करना चौगुना॥

**२. मानसिक स्वास्थ्य के सूत्र :-**

१. कथनी-करनी में समानता रखें।

२. सदा प्रसन्न रहें।

३. भुजंगासन एवं मकरासन करें।

४. गुड नाइट मुद्रा (परिवर्तन मुद्रा) या धेनु मुद्रा करें।

### ३. भावनात्मक स्वास्थ्य के सूत्र :-

१. सामान्यतः श्वेत, नीले, पीले, गुलाबी रंग के कपड़े का प्रयोग करें।
२. सात्विक एवं संतुलित भोजन हो।
३. अनुप्रेक्षा एवं कायोत्सर्ग का नियमित अभ्यास करें।
४. इच्छा की जगह आवश्यकता के आधार पर जीवन जीएं।

### ४. स्वस्थ रहने के सामान्य उपाय:-

१. प्रतिदिन प्रायः ३० मिनट घूमना या योगासन करना।
२. प्रतिदिन १० मिनट एकांतवास करना।
३. प्रसन्नता से जीने का अभ्यास करें।
४. व्यसनमुक्त जीवन जीएं। बेमेल वस्तु न खाएं।
५. खान-पान का विवेक : भूख के बिना न खाएं, भूख से ज्यादा न खाएं।

### नौ जहर पर नियंत्रण करें

१. तीन सफेद जहर : चीनी, नमक, मैदा।
२. तीन लाल जहर : मीर्च, मांस, मदिरा।
३. तीन काले जहर : चाय, कॉफी, कोक।

### आदमी से पशु ज्यादा स्वस्थ क्यों है?

१. क्योंकि पशु बिना भूख के नहीं खाते।
२. पशु बिमारी की स्थिति में नहीं खाते।
३. पशु अपनी प्रकृति के विरुद्ध भोजन नहीं करते।
४. पशु चबा चबाकर खाते हैं। भूख से ज्यादा नहीं खाते।
५. पशु रात को खाना पसंद नहीं करते।

| क्रमांक | शारीरिक वेग           | मानसिक रोग                  | भावनात्मक रोग     |
|---------|-----------------------|-----------------------------|-------------------|
| १.      | झुक कर बैठना          | अतिसोचना                    | आवेग, आवेश        |
| २.      | श्रम का अभाव          | पारिवारिक कलह               | बिना विचारे बोलना |
| ३.      | असंतुलित खानपान       | चिंता                       | मिथ्या दृष्टिकोण  |
| ४.      | असंतुलित दिनचर्या     | अतिबोलना                    | ईर्ष्या           |
| ५.      | मानसिक तनाव           | असमायोजन                    | असफलता            |
| ६.      | अतिश्रम               | जल्दबाजी                    | निषेधात्मक भाव    |
| ७.      | देरी से सोना          | बिना योजना के कार्य करना    | हीनभावना, उच्चभाव |
| ८.      | देरी से जागना         | अपर्याप्त विश्राम           | असंतुलित भाव      |
| ९.      | श्वास लेने का गलत ढंग | छोटा श्वास                  | जल्दी श्वास लेना  |
| १०.     | धूम्रपान              | घटना को भोगना               | अवसाद             |
| ११.     | शराब आदि का सेवन      | मानसिक झटका                 | भय                |
| १२.     | तामसिक आहार           | मानसिक असंतुलन              | अपराध             |
| १३.     | शारीरिक विकृति        | टी.वी. वीडिया में अधिक रूची | भावनात्मक असंतुलन |

## 2. सुखी परिवार के सूत्र (Ways for a Happy Family)

इस संसार में जन्म लेना एक नियति है। अशांत जीवन जीना एक समस्या है। कलापूर्ण सुख शांति का जीवन जीना एक समाधान है। सभी समस्याएं जन्म के बाद प्रारंभ होती हैं। जन्म लिया-शरीर मिला। शरीर मिला इसलिए स्वास्थ्य की समस्या! जीवन है तो समस्या तो रहेगी ही। समस्या का हमें समाधान खोजना चाहिए। जीवन एक समस्या है तो एक समाधान भी है। यदि जीवन को समझ लिया तो जीवन समाधान है। और नहीं समझा तो जीवन एक समस्या है। परिवार को सुखमय बनाने के सूत्र इस प्रकार हैं।

### १. परिवार छोटा हो।

२. सभी सदस्य एक समय सहभोजन एवं उपासना करें।

३. रहना सीखें-छोटे बड़ों के साथ विनम्रता रखें, बड़े छोटों के प्रति वात्सल्य भाव रखें। बड़े लोग आज के बच्चों की रुचि के अनुरूप रहना सीखें। सबके साथ मैत्रीभाव से रहें। जहां मैत्री है वहां प्यार है। प्यार में यदि उपेक्षाभाव है तो वह प्यार नहीं व्यापार है। मैत्री दूध और पानी जैसी निस्वार्थ होनी चाहिए। जिस परिवार में प्रेम हो वह परिवार स्वर्ग है। वहां सुबह ईद है दोपहर में दशहरा है एवं शाम को दिवाली है।

४. कहना सीखें-आदेश एवं आवेश में कुछ भी कहें। बिना सोचें न कहे।

५. सहना सीखें-अहिष्णुता के विकास के लिए मानसिक संतुलन चाहिए एवं अति आग्रह पर नियंत्रण रखना चाहिए। शक्तिशाली व्यक्ति ही सहन कर सकता है।

६. साप्ताहिक गोष्ठी का आयोजन करें। साप्ताह में एक दिन सब सदस्य साथ



बैठकर दूसरों की भावनाएँ एवं विचारों को सुनें। दूसरों के हितों एवं आवश्यकताओं तथा रुचि पर ध्यान दें। कठिनाइयाँ हो उसे दूर करने का प्रयास करें।

### महत्व की बात :-

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| १. आतिथ्य परिवार का वैभव है।     | ६. पुरुष-प्रासाद है    |
| २. प्रेम परिवार की प्रतिष्ठा है। | ७. स्त्री- बुनियाद है। |
| ३. व्यवस्था परिवार की शोभा है।   | ८. संसार-संग्राम है।   |
| ४. सदाचारा परिवार की सुवास है।   | ९. परिवार-विश्राम है।  |

### १. माता-पिता का बच्चों के प्रति दायित्व (Responsibility)

१. बच्चों की भावनाओं की कद्र करें।
२. बच्चों के फ्रेंड सर्कल का ख्याल रखें।
३. स्वयं आदर्श का जीवन जीएं।

### २. बच्चों का माता-पिता के प्रति दायित्व :-

१. माता-पिता के आवश्यक निर्देशों का समर्पण भाव से पालन करें।
२. माता-पिता के उपकारों को याद रखें।
३. अच्छे लोगों की संगत करें।

### ३. बहू-बेटों का माता-पिता के प्रति दायित्व :-

१. समय के साथ माता-पिता की बढ़ती उम्र के कारण उनके स्वभाव को अन्यथा न लें।
२. अपने आप को समायोजित करें।
३. परिवार की मर्यादा से हटकर, आधुनिक न बनें।

### ४. माता-पिता का बहू बेटों के प्रति दायित्व :-

१. बहू बेटों की सेवा को प्रोत्साहन दें।
२. बहू बेटों की व्यक्तिगत कार्य में दखल न करें।

३. उनकी गलती को बार-बार न दोहराएं।

४. समय के साथ अपने आप को परिवार के अनुरूप बनाने का प्रयत्न करें, समय के साथ अपने को ढालें।

**सुझाव :-**

१. सहयोग के साथ समायोजन भी करें।
२. एक गरम हो जाए तो दूसरा शांत हो जाए।
३. पत्नी के कारण भाइयों से अलग न हो।
४. पत्नी, माता स्वस्थ रहे तो पूरा परिवार सुखी रह सकता है।
५. एक बने आग तो दूसरा बने पानी।
६. एक समय का भजन एवं भोजन साथ हो।

**७. अनुचिंतन करें - ( सामंजस्य की अनुप्रेक्षा )**

- अ. मैं सामंजस्य का निर्माण करूंगा।  
 ब. मैं आग्रह के स्थान पर अनाग्रह का प्रयोग करूंगा।  
 स. मैं दूसरों के विचारों का सम्मान करूंगा।  
 द. मैं दूसरों की रुचि का सम्मान करूंगा।  
 ध. मैं विरोध की स्थिति में मैत्री (विनोद) का प्रयोग करूंगा।

**FAMILY :-**

|            |               |       |
|------------|---------------|-------|
| <b>F -</b> | <b>Father</b> | पिता  |
| <b>A -</b> | <b>And</b>    | एवं   |
| <b>M-</b>  | <b>Mother</b> | माता  |
| <b>I -</b> | <b>I</b>      | मैं   |
| <b>L-</b>  | <b>Love</b>   | प्रेम |
| <b>Y-</b>  | <b>You</b>    | आपका  |

### 3. कैसा हो हमारा व्यवहार? (How to behave ?)

व्यवहार एक प्रकार का दर्पण है, जिसके माध्यम से स्वभाव को जाना जा सकता है। व्यवहार के आधार पर व्यक्तित्व के गुण, अवगुण को पहचाना जा सकता है। कौन व्यक्ति कितना धार्मिक? कितना आध्यात्मिक? कितना ज्ञानी, ध्यानी, ईमानदार एवं परिपक्व है? इसे जानने के लिए व्यवहार पद्धति का उपयोग किया जाता है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज का अर्थ संबंधों का जीवन। संबंध अच्छे भी हो सकते हैं, कटु भी हो सकते हैं। संबंधों का आधार है-व्यवहार। अकेले में व्यवहार नहीं होता, व्यवहार वहां काम आता है, जहां दो हो। आदमी को व्यवहार को तोड़ना नहीं चाहिए एवं निश्चय को छोड़ना नहीं चाहिए। रहना है अपने साथ तो जीना है सबके साथ। रहे भीतर, जीए बाहर।

#### व्यवहार शुद्धि के सूत्र-

१. प्रामाणिक व्यवहार होना चाहिए। छुपाकर कार्य न करें।
२. कथनी करनी में समानता रखनी चाहिए।
३. विनम्र एवं मृदु व्यवहार होना चाहिए।
४. अनाग्रह पूर्ण व्यवहार होना चाहिए।
५. मिलने पर मुस्कुराना चाहिए।
६. नाम लेकर या आदर से बुलाना चाहिए।
७. दूसरों के गुणों की प्रशंसा करनी चाहिए।
८. दूसरों के विचारों को भी महत्व देना चाहिए।
९. किसी की भी बात को बीच में नहीं काटना चाहिए।
१०. वाणी में मधुरता, स्वभाव में सरलता एवं व्यवहार में कुशलता रखनी

चाहिए, इससे जीवन में सफलता मिलती है।

♦ आज की चतुराई का यह एक अदभुत नमूना है।

दिखाते हैं सिमेन्ट लगाते चूना है।

बहुत बड़ा अंतर आ गया आदमी के व्यवहार में

बताता है दिल्ली और पहुंचता पूना है।

♦ इंसान जो नहीं है वही होने का ढोंग करता है।

♦ बुजदिल बहादुर होने का ढोंग करता है।

♦ शराबी शराफती होने का ढोंग करता है।

♦ निरोगी रोगी होने का ढोंग करता है।

♦ भोगी त्यागी होने का ढोंग करता है।

♦ बेईमान ईमानदारी का ढोंग करता है।

♦ **आचार्य महाप्रज्ञ** के चिंतन में 'अंतर की शुद्धि का महत्व अपने लिए अधिक होता है, दूसरों के लिए कम। व्यवहार की कुशलता का महत्व अपने लिए कम होता है, दूसरों के लिए अधिक। अंतर की शुद्धि के बिना कोरी व्यवहार कुशलता छलना हो जाती है और व्यवहार कुशलता के बिना अंतर की शुद्धि दूसरों के लिए उपयोगी नहीं होती। अध्यात्म से निकला हुआ व्यवहार पवित्र होता है, व्यवहार से निकला हुआ व्यवहार उलझन पैदा करता है।

♦ जब तक शरीर है तब तक व्यवहार अनिवार्य है। शरीरधारी आध्यात्मिक बन सकता है, झुकतु व्यवहार को छोड़ नहीं सकता। शरीर छूटेगा तब व्यवहार छूटेगा। हमारा व्यवहार ऐसा हो कि जिसका असर परिवार एवं परिवेश पर पड़े। हमारा व्यवहार संबंधों को मधुरता बनाने वाला हो।

◆ हमारे व्यवहार को मधुर या कटु बनाने में सर्वाधिक भूमिका हमारी वाणी की है। अतः वाणी विवेक के साथ व्यवहार करें। वाणी विवेक के कुछ सूत्रों पर ध्यान दें:-

१. आवेश के समय बोलें नहीं।
२. छोटी-छोटी बातों पर बहस न करें।
३. हल्के शब्दों का प्रयोग न करें।
४. बोलने से पहले ठण्डे दिमाग से सोचें।
५. मूड देखकर बात करें। ( विस्तार के लिए देखें “मूल्य बोलने का” पृ. २३ )

◆ अच्छे व्यवहार के लिए भूलने की कला सीखनी चाहिए। दूसरों ने कुछ प्रतिकूल कह दिया हो तो उसे दिमाग में प्रिंट करके मत रखों, उसे भूल जाओ। व्यर्थ को विस्मृत करने वाला सार्थक एवं शालीन व्यवहार का अधिकारी बन जाता है।

◆ चाणक्य ने लिखा है “ जो व्यवहार करना नहीं जानता, वह पढ़ा लिखा भी मूर्ख है और व्यवहार कुशल व्यक्ति अपनढ़ भी विद्वान है।

◆ हमारा व्यवहार मैत्रीपूर्ण हो, करुणापूर्ण हो, उदार हो, सहिष्णु हो। अच्छा व्यवहार जीवन की प्रसन्नता एवं सफलता का आधार है।

जो व्यवहार तुम्हें पसंद नहीं वैसा व्यवहार दूसरों के साथ मत करो।

- आगम

मैत्री, प्रमोद, करुणा एवं समत्व भाव  
ये अच्छे व्यवहार के साधन हैं।

-आचार्य महाप्रज्ञ

## 4. क्रोध को शांत कैसे करें (How to calm down anger ?)

**अच्छे स्वभाव का पहला नियम**

**गीत : छोड़ो क्यूं कोनी क्रोध रो नशो - आचार्य तुलसी**

क्रोध एक जटिल संवेग है। बौद्धिक रूप से इसे गलत जानते हुए भी व्यक्ति इसके प्रभाव में आ जाता है। अच्छा यह हो कि क्रोध देरी से आए और चला जाए जल्दी, किंतु प्रायः होता है इसके विपरीत क्रोध आता है जल्दी और जाता है देरी से। क्रोध के अनियंत्रण से सामाजिक और व्यक्तिगत दोनों विकास अवरूद्ध हो जाते हैं।

**क्रोध के कारण :- (Causes)**

**१. शारीरिक :-** बिना चबाए खाना, पित्त प्रधान भोजन, स्नायुओं की दुर्बलता, श्वास की तीव्रता, काम की अधिकता।

**२. मानसिक :-** असहिष्णुता, आग्रह, निषेधात्मक सोच आदि।

**३. भावनात्मक :-** अहंकार, उच्चता ग्रंथि, हार्मोन्स का असंतुलन, मोहकर्म का उदय आदि।

**क्रोध से हानियां :-**

गलत निर्णय, प्रेमाभाव, अपराध, दुर्बलता, संघर्ष, तलाक, खाया जहर बन जाता, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अपचन, मानसिक असंतुलन, तनाव, असफलता, हत्या आदि।

**क्रोधाद्भवती सम्मोहा, सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।**

**स्मृतिभ्रंशाद् बिद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥ ( गीता २/६३ )**

**भावार्थ :-** क्रोध से सम्मोह, सम्मोह से स्मृति भंग, स्मृति भंग से बुद्धि का नाश, बुद्धि के नाश होने से प्राणों का नाश होता है।

◆ क्रोध से पारिवारिक संबंध कटु बनते हैं। परस्पर शत्रुता के भाव पुष्ट होते हैं। भगवान महावीर ने कहा : **कोहो पीड़पणासइ**: क्रोध से प्रेम नष्ट होता है। क्रोध से शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक शांति को भी खतरा पैदा होता है। इन सब स्थितियों को गंभीरता से समझकर अपने क्रोध पर काबू पाने का प्रयास करें। अभ्यास से असंभव भी संभव बन सकता है। क्रोध चार कषाय में पहला कषाय है। यह व्यवहार एवं आत्मा दोनों को बिगाड़ता है। अतः इसके प्रति जागरूक बनें।

### क्रोध शमन के उपाय -

संतुलित भोजन, भाषा संयम, शशांकासन, दीर्घश्वास प्रेक्षा, स्वर परिवर्तन, ललाट पर श्वेत रंग का ध्यान, खेचरी एवं ज्ञान मुद्रा।

**विशेष :** 'ॐ शांते प्रशान्ते सर्व क्रोधोपशमनी स्वाहा' का जप। २१ बार बोलकर हथेली को मुख पर फेरें।

**निषेध :-** क्रोध में खाना न खाएं, बोले नहीं, निर्णय न लें, त्याग न करे, यात्रा पर न जाएं एवं किसी को पत्र न भेजे।

क्रोध आत्मा का विभाव है, स्वभाव नहीं। शांति आत्मा का स्वभाव है। स्वभाव स्थाई होता है विभाव क्षणिक होता है।

**क्रोध के दो रूप हैं -** सक्रिय (एक्टिव) एवं निष्क्रिय (पेसिव)। सक्रिय क्रोध में व्यक्ति भीतर में अशांत होता है, ऊपर से शांत दिखता है। निष्क्रिय क्रोध में व्यक्ति ऊपर से अशांत भीतर से शांत होता है।

**क्रोध कब आता है? ( १ )** जब अपेक्षा पूरी नहीं होती तब ( २ ) जब मन की इच्छा के अनुरूप कार्य नहीं होता तब ( ३ ) जब हमारे अहंकार (इगो) पर चोट करता है।

◆ क्रोध अकेले में नहीं आता, लोगों के बीच होते है तब आता है।

हिमालय में क्रोध की परीक्षा नहीं होती, बाजार के बीच, भीड़ के बीच क्रोध की परीक्षा होती है।

◆ क्रोध अनुकूल परिस्थिति में नहीं आता। क्रोध आता है प्रतिकूल परिस्थितियों में। जो प्रतिकूल परिस्थिति में मन को शांत, आवेशमुक्त रख सके तो मानना चाहिए कि उसने क्रोध पर विजय पाई।

◆ क्रोध दूर वालों की अपेक्षा निकटवालों पर अधिक आता है। क्योंकि निकट वालों की कमजोरियां हम जानते हैं और निकटवालों से ही हमारे अहंकार पर चोट ज्यादा लगती है।

### क्रोध को शांत कैसे करें?

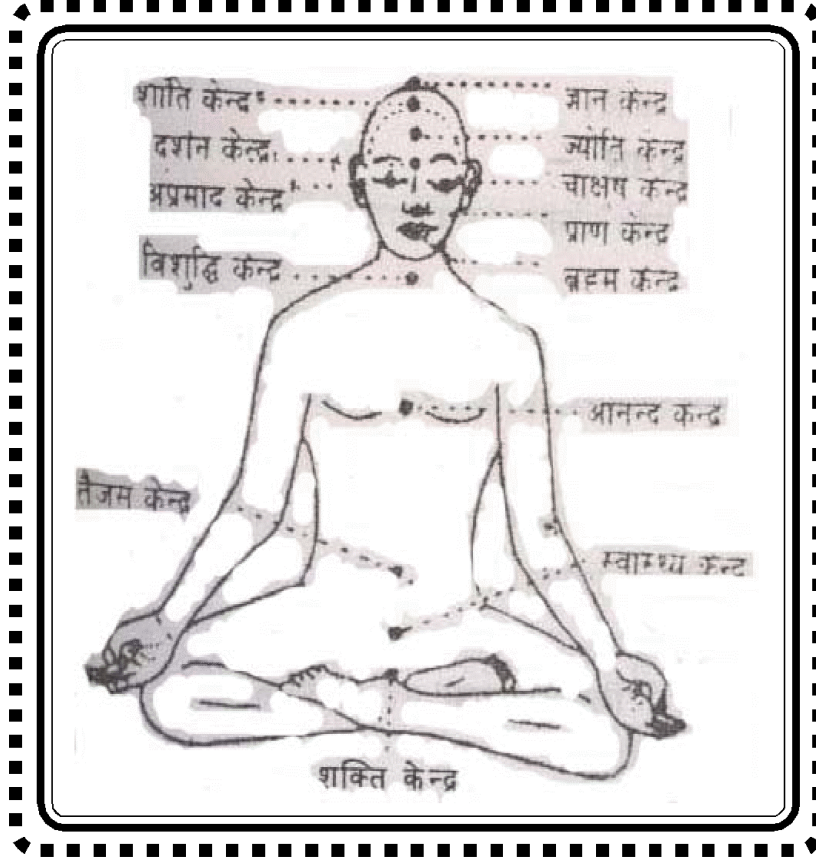
१. क्रोध के लिए स्वयं को जिम्मेदार मानें।
२. प्रतिदिन रात को सोने से पूर्व आत्म निरीक्षण करें एवं आज कितना क्रोध किया उस पर चिंतन करें। पुनः दूसरे दिन क्रोध न करने का संकल्प करें।
३. जब तुम्हारे सामने वाला गरम होने लगे तो उस वक्त तुम नरम रहो, उत्तेजित मत बनो।
४. दूसरों की नेगेटिव बातें सुनकर उत्तेजित न बनें, प्रतिक्रिया न करें। उनकी नेगेटिव बातों को शांत मन से सुनकर पोजिटिव करें।
५. क्रोध के क्षणों में मौन का अभ्यास करें।
६. “मैं उत्तेजना के क्षणों में शांत रहूंगा” इस संकल्प की अनुप्रेक्षा करें।
७. प्रतिदिन १० मिनट दीर्घश्वास का अभ्यास करें।

### क्रोध विजय के अस्थाई उपाय -

क्रोध आए उस वक्त उस स्थान से हट जाएं, वहां से चले जाएं, एक गिलास ठण्डा पानी पी लें, खड़े हो तो बैठ जाएं, एवं बैठे हो तो लेट जाएं। दस से एक तक उल्टी गिनती करें। या दाएं स्वर को बंद करें।



## चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा



## 5. दुःख में सुख की खोज (Positive Thinking)

### अच्छे स्वभाव का दूसरा नियम

◆ सोचना एक कला है। अधिकतम लोग नेगेटिव सोचते हैं। पॉजिटिव सोचना बहुत कम लोग जानते हैं मनुष्य जीवन में सुख दुःख का बढ़ना, घटना, परिस्थिति या व्यक्ति पर आधारित नहीं है, उसके स्वयं के चिंतन पर आधारित है। सकारात्मक या विधायक सोचने वाला दुःख में भी सुख की श्वास लेता है, बीमारी में भी स्वास्थ्य का आनंद लूटता है। निराशा में भी आशा का दीप सदा जलता रहता है। ऐसा व्यक्ति किसी भी कमियों का लाभ नहीं उठाता, न ही उसका विज्ञापन करता है। ऐसा व्यक्ति सबमें छिपी विशेषताओं का आदर करता है।

◆ चिंतन का चमत्कार यही है कि जो नेगेटिव सोचता है वह स्वस्थ होते हुए भी रोगी है, सुखी होते हुए भी दुःखी है, अमीर होते हुए भी गरीब है सफलता के बावजूद असफल है। पॉजिटिव सोचने वाला स्वयं को सदैव स्वस्थ, शांत, सुखी एवं समाधानयुक्त अनुभव करता है।

◆ दुनिया में सुख दुःख दोनों जुड़े हुए हैं। कहा भी है -

सुख न सहचरी लुटेरा भी हुआ करता है,  
खुशी में गम का बसेरा भी हुआ करता है।  
अपनी किस्मत की स्याही को कोसने वालों,  
चांद के साथ अंधेरा भी हुआ करता है।

◆ पॉजिटिव सोचने वाले को कोई दुःखी भी करें तो उसका चिंतन होता है-

भला हो उसका जो हमारा दिल दुःखाते हैं।  
इस बहाने वो हमें खुदा के करीब तो लाते हैं

◆ स्वास्थ्य की जड़ शरीर में नहीं है, मन में है और दुःख की जड़ परिस्थितियां नहीं हमारी मनःस्थिति में है। अतः सदैव स्वयं के प्रति विधायक दृष्टिकोण एवं विधायक सोच रखें।

◆ आग्रहपूर्ण, आवेशपूर्ण एवं अपेक्षापूर्ण चिंतन निषेधात्मक चिंतन है। चिंतन में लचीलापन हो, संतुलन हो, सहजता हो, आशावादीता हो तो ऐसा चिंतन सकारात्मक चिंतन है। निषेधात्मक चिंतन समस्या है, विधायक चिंतन समाधान है। अतः चुनाव करें कि आप कैसा चिंतन करना चाहते हैं।

◆ बहुत सारे लोग जो पास है उसे भूलकर जो पास में नहीं हो उसके बारे में सोच-सोचकर परेशान रहते हैं। व्यक्ति को चाहिए कि वह अभाव को न देखें, जो पास में है उसे देखकर सकारात्मक सोच को विकसित करें। यही प्रसन्नता से जीने का सूत्र है।

**चिंतन चिंता न बने -**

यह कैसे हुआ? यह कैसे होगा? कल क्या होगा? इस प्रकार के विचार चिंता में बदल जाते हैं।

**चिंता चिता समाप्रोक्ता, बिन्दु मात्र विशेषतः ।**

**चिता दहती निर्जीव चिंता सजीव मव्यहो ।।**

चिंता एवं चिता में एक झूबदी का अंतर है किन्तु चिता निर्जीव शरीर को जलाती है और चिंता सजीव आत्मा को जलाती है।

**“चिंतासमं नास्ति शरीरशोषणम्”**

अर्थात् चिंता के समान शरीर का शोषण करने वाला कोई नहीं है।

**चिंता के प्रकार-**

धनी को धन की सुरक्षा की चिंता, गरीब को धन कमाने की चिंता, पिता को लड़की की झूचता, लड़की को भविष्य की चिंता, व्यापारी को व्यापार

की चिंता, रोगी को रोग की चिंता, संक्षेप में जितने कार्य, उतने प्रकार की चिंता।

**चिंता के कारण-**

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| १. गलत चिंतन        | २. गलत निर्णय    |
| ३. गलत क्रियान्विति | ४. विवेक का अभाव |
| ५. ज्ञान की कमी     | ६. झूठी कल्पना   |

**चिंता से हानियां-**

**चिन्तया नश्यते रूपं, चिन्तया नश्यते बलं।**

**चिन्तया नश्यते ज्ञानं व्याधिर्भवती चिन्तया।।**

तनाव, अनिद्रा, शारीरिक दुर्बलता, अल्पायुष्य, भूख की कमी, मधुमेह, उदासी, हताशा, अनुत्साह, जीवन की नीरसता। चिंता से रूप बल एवं ज्ञान का नाश होता है।

**चिंता को चिंतन में बदलने के उपाय :-**

**१. उत्थायोत्थाय बौधव्यं किमद्य सुकृतं कृतं।**

**आयुषः खण्डमादाय, रविरस्तमयंगतः।।**

**२. जातं तु जातं न पुनः प्रजाति-** हुआ सो हुआ अब कुछ नहीं होगा।

**३. चार प्रश्न अपने से करे-**समस्या क्या? उसका कारण क्या? चिंता मुक्ति का उपाय क्या? सर्वोत्तम उपाय क्या?

**४. अपना घर जलाकर दुनिया में प्रकाश करना अनुचित है।**

**५. जितनी लम्बी चादर उतने ही पैर फैलाना चाहिए।**

**६. गतस्य चिंतनं नास्ति, बीती ताहि विसार दे।** जो बीत गया वो बीत गया जो हुआ सो हुआ उसको सोचें नहीं।

**७. सम्यक चिंतन करें, विधायक चिंतन करें।**

८. प्रसादे सर्वदुखानां हानिरस्योपजायते-

प्रसन्न रहने से सभी दुःखों की हानी होती है - भगवद्गीता

९. मुर्दे को भी मिलता है, लकड़ी, कपड़ा और आग।

जिंदा होकर चिंता करे, उसका बड़ा अभाग॥

१०. उत्तमाध्यात्म चिंता, मोह चिंता च मध्यमा ।

अधमा कामचिंता च परचिंताधमाधमा ॥

अर्थात् आत्मा के विषय में चिंता करना उत्तम है, मोहजनित चिंता मध्यम है। काम चिंता अधम है किन्तु दूसरो की चिंता अधमतम है।

◆ किसी ने कहा है -

सोच को बदलिए सितारे बदल जाएंगे ।

नजर को बदलिए नजारे बदल जाएंगे ॥

किश्तियां बदलने की जरूरत नहीं है,

दिशा को बदलिए किनारे बदल जाएंगे ॥

◆ निगेटिव बोले नहीं, निगेटिव लिखे नहीं, निगेटिव देखे नहीं निगेटिव सुने नहीं, निगेटिव सोचे नहीं।

याद रखें-

**सफलता के तीन सूत्र-**

चिंता मत करो-चिंतन करो। व्यथा मत करो-व्यवस्था करो।

प्रशस्ति मत करो-प्रस्तुति करो। - गणाधिपति संत तुलसी



## 6. मूल्य मुस्कान का (Value of Happyiness)

**अच्छे स्वभाव का तीसरा नियम**

**मुस्कान क्या है?**

हास्य एक आध्यात्मिक गुण है, इसके बिना अन्य गुण नीरस बन जाते हैं। हास्य यंत्रांश है जिसके अभाव में यंत्र बिगड़ जाता है—स्वामी रामतीर्थ ने कहा था— सबसे सुन्दर हास्य जो अंत तक हंसता रहता है। अच्छा हास्य तोप के गोले की तरह छूटता है। मुस्कान आत्मा का स्वास्थ्य है। गम उसका जहर है। सम्यक् मुस्कान के अभाव में मनोरोग होते हैं। सही ज्ञान के संसर्ग से मुस्कान पैदा होती है। हंसना केवल मनुष्य का स्वभाव है।

**हंसने के प्रकार :-**

- ◆ आंखों से हंसना उत्तम, होठों से मध्यम।  
दांतों से हंसना सामान्य, शरीर से हंसना विशिष्टतम॥

- ◆ ज्ञानी तो नैना हंसे, पंडित हंसे मुलकन्त ।

ध्यानी तो हृदय हंसे, निर्लज हड हड हसन्त ॥

ज्ञानी आंखों से, पंडित मुख से, ध्यानी हृदय से हंसता है और निर्लज बिना कारण हंसता है।

**हंसने के कारण -**

दर्शन, भाषण, श्रवण, स्मरण, वाकचातुर्य, मसखरी प्राघटन आदि।

**हंसने के लाभ :-**

१. शरीरिक- मस्तिष्क, हृदय, फेफड़े, लीवर स्वस्थ होते हैं। चेहरा सुंदर होता है, आंखों की ज्योति बढ़ती है, दीर्घायु जीवन।

**२. मानसिक-** मनोबल एवं बोद्धिक क्षमता का विकास, चिंता, तनाव, विस्मृति, अनिद्रा से छुटकारा।

**३. भावनात्मक-** आवेग, आवेश, भय, अवसाद, ईर्ष्या पर नियंत्रण।

**४. आध्यात्मिक-** आनंद, प्रसन्नता, शांति, अनासक्ति, मैत्री का विकास होता है। शत्रु मित्र बन जाते, ऊर्जा का ऊर्ध्वारोहण होता है।

◆ सहज एवं स्वभाविक मुस्कान अच्छे स्वभाव एवं अच्छे व्यक्तित्व की पहचान है।

◆ जब व्यक्ति जीवन की हर परिस्थिति में हंसना सीख ले फिर उसे कुछ भी सीखने की आवश्यकता नहीं। प्रतिकूल स्थितियों में भी मुस्कान बनी रहे तो यह स्वभाविक मुस्कान है।

◆ जो हास्य बिना जी सके वह अमीर नहीं, जो हमेशा हंस सके वह गरीब नहीं।

◆ जो हंसता है उसके आंसू भी हंसते हैं। जो रोता है उसकी हंसी भी रोती है।

◆ उदास लोगों की हंसी दिखाने के लिए एवं दुःख को भुलाने के लिए होती है। प्रसन्न लोगों की हंसी आनंद को प्रकट करने के लिए होती है।

◆ आप स्वस्थ होंगे तो प्रसन्न होंगे, यह सूत्र अपूर्ण है। आप प्रसन्न होंगे तो अवश्य स्वस्थ होंगे, यह यर्थात् सच है।

◆ चौरासी लाख योनि में सिर्फ इंसान हंसना जानता है, हंसाना जानता है।

◆ हंसने के लिए कारण मत खोजो। हमारी हंसी किसी दूसरे पर आधारित नहीं होनी चाहिए, स्वतः स्फूर्त होनी चाहिए।

◆ जीवन में जब सुख दुःख का चुनाव करना पड़े, तो हमें हमेशा सुख का ही चुनाव होनी चाहिए। ऐसा करने पर हम सदैव खुश रह पाएंगे। सदैव सोचो 'मैं दुःख भोगने के लिए पैदा नहीं हुआ हूँ'।



- ◆ तनावभरी जिंदगी में हंसना एवं हंसना अत्यंत अनिवार्य हो गया है। तनाव का सबसे पहली असर चेहरे पर होता है। इसलिए मुस्कुराओ।
- ◆ मुस्कुराओ जगत सारा मुस्कुराएगा, मुंह फुला कर मत बैठो न कोई पास आयेगा, बिखेरो खुशियां हमेशा खुले हाथों से, तुम्हारा हर बर्ताव नूतन रंग लायेगा। (मुनि मधुकर)
- ◆ लोग हंसने पर पी.एच.डी. करते हैं किन्तु हंसना नहीं जानते। हंसना स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम है।
- ◆ डॉक्टर, वैद्य अनेक हैं, औषध का नहीं पार।  
सबकी औषध एक है, मस्त रहो हर बार॥
- ◆ कल का दिन किसने देखा, आज का दिन खोए क्यों?  
जिन घड़ियों में हंस सकते हैं उन घड़ियों में रोए क्यों?
- ◆ फूल बनकर मुस्कुराना जिंदगी है, मुस्कुराकर गम भुलाना जिंदगी है।  
जीत कर खुश हुए तो क्या हुआ? हार कर खुशियां मनाना जिंदगी है॥
- ◆ अंत में गालिब की एक बात- किसी ने गालिब को पूछा आपका धंधा क्या है? उत्तर में गालिब ने कहा “मैं मुस्कान बांटता हूँ” क्या तुम भी गालिब की परंपरा के भागीदार बनोगे?

**निषेध-** बोलते हुए, चलते हुए एवं खाते हुए न हंसे। बिना कारण न हंसे, अट्टहास्य का वर्जन करें।

**गीत:** जिंदगी में सदा मुस्कुराते रहो.....जिंदगानी बड़ी मस्तानी.....

**प्रयोग-** मन्द हास्य, मधुर हास्य, मौन हास्य, मुक्त हास्य आदि।

“हसंतो नाभिगच्छेज्जा” “अट्टहासं विवज्जे”  
हंसते हुए नहीं चलना चाहिए। अट्टहास्य का वर्जन करें।  
-भगवान महावीर-

## 7. मूल्य बोलने का (Value of speaking)

### अच्छे स्वभाव का चौथा नियम

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज का अर्थ है संबंधों का जीवन। संबंध का सीधा माध्यम है भाषा, वाणी, शब्द। भाषा अच्छी तो संबंध अच्छे। भाषा गलत तो संबंध गलत। संबंधों को मधुर बनाने का सरल उपाय है मधुर एवं विवेक सहित बोलना। ऊंची भाषा ऊर्चे लोग तो हल्की भाषा हल्के लोग बोलते हैं। वाणी के आधार पर व्यक्तित्व का अंकन किया जा सकता है।

- ◆ बोलना नहीं बोलना महत्वपूर्ण नहीं है, महत्वपूर्ण है बोलने और न बोलने का विवेक।
- ◆ मौन रहना स्वभाव है, बोलना एक आवश्यकता है किंतु अनावश्यक बोलना एक आदत है।

**भगवान महावीर ने बोलने के संदर्भ में महत्वपूर्ण निर्देश दिये हैं :-**

- ◆ अणुवीई वियागरे - सोचकर बोलो। बहुंय माय आलवे- बहुत मत बोलो।
- ◆ ना पुट्टो वागरे किंचि पुट्टो वा नालियं वए - बिना पूछे न बोले और पूछने पर झूठ न बोलें।
- ◆ सच्चा विसा न वत्तवा जओ पावस्स आगमो - वैसी सत्य भाषा मत बोलो जिससे पाप कर्म का बंध हो।
- ◆ अपुच्छिओ न भासेज्जा भासमाणस्स अंतरा - बिना पूछे न बोलें, दो लोग बात करे तब बीच में न बोलें।
- ◆ पिट्ठिमंसं न खाएज्जा - चुगली मत करो। यह पीठ का मांस खाने के समान है।

- ◆ **माया मोसं विवज्जए** – बोलते समय बात को छुपाए नहीं। माया मृषा का वर्जन करें।
- ◆ **न परं वएज्जासि अयं कुसीले** – दूसरों को कुशील मत कहो।
- ◆ जब व्यक्ति अनावश्यक बोलना बंद करदे तब मौन चरितार्थ होता है।
- ◆ जहां स्वयं को कोई मतलब नहीं वहां बीच में बोलने वाले को सुनना पड़ता है, डांट खानी पड़ती है। अतः दो के बीच में न बोलें।
- ◆ संक्षिप्त में बोलने की आदत डालें। धीमे बोलने की आदत डालें।
- ◆ सत्य का सेवन यूं तो कठिन है किंतु मौन एवं मितभाषिता से सरल बन जाता है।
- ◆ मौन फिर भी सरल है किंतु संयम पूर्वक बोलना थोड़ा कठिन है।

#### भाषा विवेक के सूत्र :-

१. कानों में बहुत कुछ सुना जाता है, आंखों से बहुत कुछ देखा जाता है किंतु विवेकी व्यक्ति सब देखा एवं सुना हुआ नहीं बोलते। ( दसवै ८/२० )
२. **Think twice before you speak** बोलने से पहले दो बार सोचना चाहिए।
३. सोच कर बोलने से तीन लाभ : ज्यादा नहीं बोल सकते, कम बोलने पर विश्वास जल्दी किया जा सकता है, कम बोलने वाले कटु नहीं बोलेगें।
४. चार वेद षड् शास्त्र में, बात लिखी है दोय।

भला किजे भला होत है, बुरा किजे बुरा होत है।। -आचार्य महाश्रमण

- ◆ जहां बोलना जरूरी है वहां जरूर बोलना चाहिए। जहां बोलना जरूरी नहीं है वहां मौन रहना चाहिए।
- ◆ जहां बोलना आवश्यक है वहां मौन अनुचित है।
- ◆ संयमपूर्वक दिनभर बोलना भी मौन है और असंयम से थोड़ा बोलना भी दोषपूर्ण है।

- ◆ अनावश्यक नहीं बोलने वाला सत्य से बच जाता है।
- ◆ उचित अवसर पर उचित बोलने वाला विवेकी है। -आचार्य श्री महाप्रज्ञ

### ॐ ॐ ॐ- (Remember)

१. बोलने वाला नूपुर (घुंघरू) नीचे रहता है तथा शांत रहने वाला गले का हार ऊपर रहता है।
२. राजा, पंडित, संत एवं ज्योतिषी एक बार ही बोलते हैं।
३. तुलसी मीठे वचन से सुख उपजत चहुं ओर।  
वशीकरण यह मंत्र है, तज दे वचन कठोर।।
४. सर्वत्र शोभनं मौनं, प्रतिष्ठा परिषदः पदम्।।
५. जहां अपेक्षा हो वहां जोर से बोलना चाहिए और जहां धीरे बोलना हो वहां धीरे बोलना चाहिए।
६. किसी की गर्दन काटने से भी अधिक खतरनाक है, किसी की बात को बीच में काटना।
७. भाषा के गुण और दोषों को परख कर बोलने वाला पूर्वकृत पाप मल को नष्ट कर वर्तमान तथा भावि लोक की आराधना करता है- ( दसवै. ७/५७ )
८. ऐसा सत्य न बोलें कि हिंसा हो जाए।
९. एक झूठ को छिपाने के लिए हजार झूठ बोलने पड़ते हैं।
१०. शरीर की सुन्दरता से अधिक मूल्यवान है वाणी की मधुरता।

### निषेध :-

१. हसन्न जल्पे- हंसता हुआ नहीं बोलना चाहिए।
२. खाते हुए नहीं बोलना चाहिए।
३. आवेश में नहीं बोलना चाहिए।
४. अनावश्यक नहीं बोलना चाहिए।

५. दो व्यक्ति आपस में बात करते हो तब बीच में नहीं बोलना चाहिए।
६. आग्रहपूर्वक नहीं बोलना चाहिए।
७. छल कपट पूर्वक नहीं बोलना चाहिए।
८. निश्चयकारी भाषा नहीं बोलनी चाहिए।
९. टाइम पास करने के लिए नहीं बोलना चाहिए।

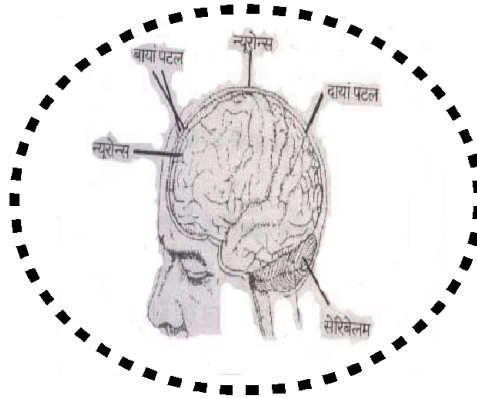
**प्रश्न** - किसी मूर्ख से पाला पड़ जाए तो क्या करना चाहिए?

**उत्तर** - मौन रहना चाहिए। आचार्य तुलसी ने लिखा -

मीठी केवल जीभ है फीके सब पकवान।

खाया पीयासब खत्म बेगम करे बयान॥ ( व्यवहार बोध )

### मानव मस्तिष्क



वाणी ने जो कहा वो बह गया।

मौन ने जो कहा वो रह गया॥

-आचार्य महाप्रज्ञ-

.....  
: अनावश्यक नहीं बोलना सबसे बड़ा मौन है - आचार्य महाश्रमण :  
.....

जीभ सुधरे तो जीवन सुधरे,  
जीभ वाले बहुत है पर बोल सके वह जीभ कहां?

## 8. जीएं औरों के लिए भी (Live to other too)

### अच्छे स्वभाव का पांचवा नियम

◆ दो प्रकार की दुनियां हैं-निश्चय की दुनियां और व्यवहार की दुनिया। निश्चय की दुनिया में अध्यात्म, आत्मा एवं एकांत मुख्य है। व्यवहार की दुनिया में शरीर, समाज एवं भीड़ मुख्य है। एक ही व्यक्ति को दोनों स्थितियों में संतुलन रखना चाहिए। हम चाहे भीतर रहें किन्तु जीना तो बाहर ही पड़ेगा। रहें भीतर जीएं बाहर। निश्चय को छोड़ना नहीं तो व्यवहार को तोड़ना नहीं। मात्र निश्चय यहां नहीं चलेगा तो मात्र व्यवहार वहां नहीं फलेगा।

◆ अपने आप में जो व्यक्ति पवित्र एवं सरल है, वह व्यक्ति स्वतः करुणावान बन जाता है। करुणा फिर दूसरों के लिए सेवा और सहयोग का निमित्त बन जाती है। भीतर करुणा न हो तो औरों की सेवा करना स्वार्थ एवं अहं का प्रदर्शन बन जाता है। करुणा फूल है तो सेवा और सहयोग की वृत्ति उसकी सुगंध है। इसका अर्थ हुआ सेवा और सहयोग के पूर्व हम भीतर स्वयं को अनुशासित, शुद्ध एवं करुणावान बनाएं।

◆ सेवा करना स्वयं की कुरूपता से बचने का प्रयास नहीं होना चाहिए। सेवा करना कोई आदत भी नहीं होनी चाहिए। सेवा-सहयोग निष्काम एवं सहज-स्वाभाविक कृत्य होना चाहिए।

◆ सेवा की भावना रखनेवालों को निम्न गुण विकसित करने चाहिए-नम्रता, कम बोलना, अपनत्व, समर्पण, सरलता आदि।

◆ सेवा लेने वाला मनुहार एवं आवश्यकतावश सेवा ले। सेवा देने वाला उदारता रखते हुए सामने वालों की अपेक्षा समझते हुए सेवा करें। माँ-

बाप की, बीमारों की एवं सद्गुरु की नम्र भाव से अपेक्षारहित चित्त से की गई सेवा आदर्श एवं आत्मतोष बन जाती है।

◆ स्वाध्याय (वाचन) एवं सेवा में चुनाव करना पड़े तो पहले सेवा को महत्व देना चाहिए। व्यवहार का जीवन एक-दूसरे की पारस्परिकता पर निर्भर है। हमें स्वयं कष्ट उठाकर दूसरों के हितों का ध्यान रखना चाहिए।

◆ जिसकी सेवा करते हो उसके प्रति आत्मीयता विकसित करना चाहिए।

गीत :- दूसरों का दुःखड़ा दूर करने वाले.....

– गीतकार प्रदीप

यह दुनियां उसी को याद करती है तो औरों के लिए जीता है  
-आत्मन्

क्या मार सकेगी मौत उसे, औरों के लिए जो जीता है।  
मिलता है यहां प्यार उसी को, जो औरों के आंसू पीता है।  
-महेन्द्र कपूर

## ९. मूल्य सेवा का (Value of Cooperation)

भारतीय संस्कृति में सेवा को सर्वोपरि माना गया है। ध्यान, स्वाध्याय, ज्ञान, विज्ञान, मौन, तप, जप से भी अधिक महत्व सेवा को दिया गया है। प्रायः सभी धर्मों में एवं दर्शनों में सेवा की मुक्तकंठ से प्रशंसा एवं अनुमोदना की गई है। सेवा चाहे छोटी हो या बड़ी, लौकिक हो या लोकोत्तर, शारीरिक हो या मानसिक इसे महापुरुषों, संतो, राजा, महाराजाओं, सम्राटों, गुरुओं, शिष्यों, माता पिताओं, सैनिकों, जवानों आदि ने अपने अपने ढंग से सेवा करके एक इतिहास की मिशाल पेश की है। सेवा निस्वार्थ भाव का प्रतिपादन है।

### सेवा लेने के अधिकारी

- ◆ तीर्थंकर
- ◆ मुनि
- ◆ तपस्वी
- ◆ आचार्य
- ◆ ग्लान (रोगी)
- ◆ नवदीक्षित
- ◆ उपाध्याय
- ◆ साधर्मिक
- ◆ संघ/गण/कुल

### सेवा के प्रकार (Kinds)

- ◆ शारीरिक
- ◆ आध्यात्मिक
- ◆ व्यवहारिक
- ◆ मानसिक
- ◆ सामाजिक
- ◆ नैतिक
- ◆ भावनात्मक
- ◆ बौद्धिक
- ◆ राष्ट्रीय सेवा

### सेवा कैसे करें?

१. ग्लान की अग्लान भाव से सेवा करें।
२. गुरु के संयम चर्चा में बाधा उपस्थित किये बिना सेवा करें।
३. समर्पित भाव से सेवा करें।
४. अनाशक्ति एवं निस्वार्थ भाव से सेवा करनी चाहिए।
५. सेवा लेने वालों की रुचि, स्वभाव एवं वृत्ति को जानकर सेवा करने वाला सफल सेवाभावी होता है।



**सेवा का उद्देश्य (Aim)**

- |                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| १. निर्जरा के लिए             | ४. स्थिरता के लिए |
| २. चित्त समाधि के लिए         | ५. परोपकार के लिए |
| ३. विचिकित्सा दूर करने के लिए | ६. संगठन के लिए   |

**सेवा का फल (Result)**

- |                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| १. महा निर्जरा       | ५. अहंकार की कमी                 |
| २. संघ प्रभावना      | ६. नरक एवं तिर्यच भाव का निरोध   |
| ३. विनय की वृद्धि    | ७. ज्ञानदर्शन चरित्र की विशुद्धि |
| ४. साधर्मिक वात्सल्य | ८. निश्चिंतता                    |

**याद रखें - (Remember)**

१. सावधानी रहे की थोड़ा सा दर्द कम करके अहसानों का बोझ न बढ़ जाए।
  २. सेवा देने वाला लेने वाले की खोज करे जैसे गाय दूध देने के लिए आतुर हो जाती है।
  ३. सेवा लेने वाले को चाहिए कि वह कम से कम सेवा लेने का प्रयत्न करें।
- गीत -** करे हम सेवा का सम्मान। सेवाओ मुक्ति मेवा।

✽

ज्ञान प्रेक्षा ध्यान से विज्ञान से अवधान से,  
 कलाकृति संगान से, अतिगहन अनुसंधान से।  
 मौन तप श्रमदान से, संयोजना अभियान से,  
 मैं कहूं सर्वोच्च सेवाभाव संघ विधान से॥

-आचार्य तुलसी-

## 10. आदमी दुःखी क्यों?

(Y. R. U. Sad ?)

सुख मनुष्य की नियति है और दुःख मनुष्य का निर्माण। सुख हमारा स्वभाव है एवं दुःख पैदा करना बंद कर दें तो सुख सहज ही उपलब्ध है। सुख संसार में नहीं स्वयं में है। सुख बाहर नहीं भीतर है। सुख सुविधा में नहीं, स्वयं में है। सुख इच्छा की पूर्ति करने में नहीं, स्वयं की संतुष्टि में है। सुख कामभोगों में नहीं, आत्मस्थ स्थिति में है। बाहर सुख को खोजने वाला वास्तव में दुःख ही खोज रहा है। एक निष्काम व्यक्ति ही सच्चे सुख का मालिक बन सकता है।

### बुद्ध के चार आर्य सत्य : (Universal Truth)

१. दुःख है। (जितने व्यक्ति उतने दुःख)
२. दुःख का कारण है। (दुःख का कारण हम स्वयं हैं)
३. दुःख मुक्ति है। (दुःख हो और मुक्ति न हो तो जीवन भारभूत बन जाए)
४. दुःख मुक्ति का उपाय है। (सही रास्ते पर चलने वाला मंजिल पर पहुंच जाता है)

### दुःख के प्रकार :

भगवान महावीर ने चार महादुःख बताये—जन्म, रोग, बुढ़ापा एवं मृत्यु।

१. कल्पना जनित दुःख (भविष्य पर आधारित)।
२. अभाव जनित दुःख (अज्ञान पर आधारित)।
३. वियोग जनित दुःख (गलत धारणा पर आधारित)।
४. परिस्थिति जनित दुःख (दृष्टि पर आधारित)।

### दुःख के तीन कारण :

१. प्रतिस्पर्धा (Competition)

२. प्रतिष्ठा (Installation)

३. प्रदर्शन (Demonstration)

**दुःख के आंतरिक कारण (Causes)**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| १. असिमित इच्छाएं | ५. मोह/ममकार      |
| २. आसक्ति का बंधन | ६. अहंकार         |
| ३. अज्ञान         | ७. कर्मोदय        |
| ४. आकांक्षा       | ८. निषेधात्मक सोच |

**बाह्य कारण :**

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| १. अशिक्षा           | ६. नाड़ी दुर्बलता    |
| २. जनसंख्या (वृद्धि) | ७. असंतुलित स्राव    |
| ३. गरीबी             | ८. असंतुलित दिनचर्या |
| ४. बेरोजगारी         | ९. बीमारी            |
| ५. परिश्रम का अभाव   | १०. पदार्थों की कमी  |

**दुःख के परिणाम : (Result)**

दुःख से तनाव, तनाव से चिंता, चिंता से असमायोजन, असमायोजन से असफलता, असफलता से हीनभावना, हीनभावना से पलायन, पलायन से अपराध, अपराध से हत्या, हत्या से आत्महत्या, जन्म-मरण का चक्र।

**दुःख मुक्ति के सूत्र :-**

१. प्रामाणिकता रहे (Be honest)
२. वर्तमान में जीए (Live in Present)
३. सोचे जो होता है वह अच्छे के लिए हो सकता है।
४. अति सर्वत्र वर्जयेत-(Excess always bad) अति का हमेशा वर्जन करें। अच्छाई की भी अति नहीं हो। क्योंकि अति की इति होती है।

५. भूलना सीखें (Forget)

६. दुःख में भी सुख खोजें। (देखें पृ. १५)

**दुःख मुक्ति के मुख्य उपाय :**

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| १. इच्छा संयम | ४. संतुलन/संयम     |
| २. अनासक्ति   | ५. सकारात्मक चिंतन |
| ३. विनम्रता   | ६. ध्यान/स्वाध्याय |

**सहायक उपाय:**

सहिष्णुता, वर्तमान में जीना, सत्संग, सम्यक् पुरुषार्थ

**प्रश्न** - आदमी दुःखी क्यों? किसलिए?

**उत्तर** - पड़ोसी सुखी क्यों? इसलिए।

राहु केतु एवं शनि से भी अधिक खतरनाक कोई ग्रह है तो वह आग्रह एवं दुराग्रह। - मुनि 'पीयूष'

सुख की खोज में आदमी दुःखी हो जाता है  
शांति की खोज में व्यक्ति अशांत हो जाता है।

## 11. कैसी हो हमारी जीवन शैली?

(How should our life style ?)

◆ प्रत्येक व्यक्ति अपने आप को एक प्रश्न पूछे कि मैं जो जीवन जी रहा हूँ, क्या उससे मैं संतुष्ट हूँ? बहुत कम ऐसे व्यक्ति होते हैं जो अपने जीवन से संतुष्ट होते हैं।

◆ व्यक्ति अपने जीवन से संतुष्ट क्यों नहीं? क्योंकि मनुष्य के जीवन में बहुत कुछ है मगर शांति एवं आनंद नहीं है। पदार्थ हो और शांति न हो, तो सब कुछ होना भी नहीं होने जैसा है।

◆ शांति और आनंद जीवन में क्यों नहीं? क्योंकि शांति और आनंद हम गलत दिशा में खोज रहे हैं। शांति और आनंद है भीतर, मगर व्यक्ति उसे बाहर खोज रहा है। व्यक्ति धनवान बनकर शांति चाहता है। भोग में डूबकर शांति चाहता है। नाम और यश के मार्ग पर व्यक्ति शांति चाहता है। इससे शांति और आनंद की अनुभूति संभव नहीं है। धन, ऐश्वर्य में शांति की खोज करता है।

◆ धर्म छोड़कर धन पाया तो क्या पाया? भजन छोड़कर भोजन पाया तो क्या पाया? शांति छोड़कर सुविधा पाई तो क्या पाई? स्वास्थ्य खोकर सुख पाया तो क्या पाया? प्रसन्नता छोड़कर पद पाया तो क्या पाया?

◆ बाह्य भागदौड़ और बाह्य उपलब्धियों की आकांक्षा के कारण आज की जीवन शैली रोगों का पर्याय बन गयी है, अशांति का आधार बन गई है। शारीरिक बीमारियां एवं मानसिक तनाव आज की भागती-दौड़ती जीवन शैली का ही परिणाम है।

◆ अच्छी जीवन शैली उसे मानी जा सकती है, जिसमें व्यक्ति

ध्यान के लिए, योगासन के लिए, स्वाध्याय के लिए, बच्चों के संस्कार निर्माण के लिए समय निकाल सके।

### १. जीवन शैली स्वस्थ हो : (Healthy Life Style)

स्वस्थ जीवन शैली के लिए व्यक्ति को आहार शुद्धि, आहार नियमों एवं व्यसन मुक्ति पर ध्यान देना चाहिए। अपने स्वास्थ्य और शरीर को डॉक्टर या दवाइयों के भरोसे न छोड़े 'मैं स्वयं स्वस्थ रह सकता हूँ' ऐसा आत्मविश्वास जगाएं नियमित प्रातः सायं घूमने की या योगासन करने की आदत डालें।

### २. जीवन शैली प्रसन्नचित्त हो : (Peaceful Life Style)

प्रसन्नता के लिए व्यक्ति को चाहिए कि वह अभाव को न देखे, जो प्राप्त है उससे संतुष्ट रहकर प्रसन्नता की अनुभूति करे। प्रसन्नता के लिए यह भी आवश्यक है कि व्यक्ति भविष्य का अनुसंधान न करे। भविष्य की व्यर्थ योजनाएं एवं कल्पनाएं न करे, न भूतकाल की स्मृतियों का भार ढोए। वर्तमान में जीने की आदत डाले।

### ३. जीवन शैली संतुलित हो : (Balance Life Style)

संतुलित जीवन शैली का तात्पर्य है कि हम जीवन की प्रत्येक प्रवृत्ति संयम पूर्वक करें। किसी भी प्रवृत्ति में अति करना असंतुलित जीवनशैली मानी जाएगी। संतुलित जीवनशैली के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति न अति खाए, न अतिभूखा रहे। न अति जागे, न अति सोए। न अति प्रवृत्त रहे, न अति निवृत्त रहे। सोचने में भी अति न करे। सभी प्रकार के कार्य एवं प्रवृत्ति सम्यक, संयमित एवं संतुलित तरीके से ही हो।

◆ इस प्रकार की जीवन शैली स्वास्थ्य, सुख और संतुष्टि को प्रदान करेगी ही, साथ ही जीवन में शांति और आनंद की अनुभूति का रास्ता भी प्रशस्त करेगी।

### आदर्श जीवन शैली के सूत्र (Ways To Ideal Life Style)

वर्तमान की जीवन शैली को स्वस्थ जीवन शैली नहीं कहा जा सकता, क्योंकि आज की जीवन शैली मानसिक-असंतुलन, हार्ट अटैक, डायबिटीज, कैंसर, लकवा आदि बीमारियां पैदा कर रही है। समय रहते इसका परिष्कार जरूरी है। पहले जीवन सहज एवं सरल था किंतु आज का जीवन कृत्रिम एवं जटिल बन रहा है। कहा गया है-सहज सरल जीवन की पोथी, बड़ा जटिल अनुवाद हो गया है।

१. शरीर से स्वस्थ रहने के लिए जल्दी उठना, योग करना, खानपान का संयम रखना चाहिए।

२. मन से मस्त रहने के लिए प्रसन्न रहना, तनावमुक्त रहना, स्वाध्याय करना एवं सम्यक संगीत सुनना एवं गाना।

३. भावों से आस्वस्थ रहने के लिए अपने आवेगों एवं आवेशों पर नियंत्रण रखें। ईर्ष्या विद्वेष एवं प्रतिशोध को जीवन में कभी स्थान न दें।

४. आत्मा से आस्वस्थ रहने के लिए जप, तप एवं स्वाध्याय करना चाहिए।

◆ कथनी करनी में समानता रखें। झूठ से बचने का प्रयत्न करें।

◆ ईमानदारी को जीवन में सर्वोपरी स्थान दें।

५. परिवार में शांतिपूर्ण सहवास के लिए एक दूसरे के अभिप्राय को समझने का प्रयत्न करें। मैत्री, प्रमोद, करुणा एवं माध्यम भाव का व्यवहारिक स्तर पर प्रयोग करें।

६. हमारी जीवन शैली श्रम प्रधान हो। एवं आदर्शप्रधान हो।

७. हमारी जीवन शैली संयम प्रधान हो। एवं सादगी प्रधान हो। संतुलित जीवनशैली से जीवन की अनेक प्रकार की कठिनाइयों का आसानी से समाधान किया जा सकता है।

◆ आचार्य तुलसी ने संतुलित जीवन के लिए जैन जीवन शैली के निम्न ९ सूत्री कार्यक्रम प्रस्तुत किए :-

१. सम्यक दर्शन
२. अनेकान्त
३. अहिंसा
४. श्रमण संस्कृति
५. इच्छा परिणाम
६. स. आजीविका
७. सम्यक संस्कार
८. आहार शुद्धि व व्यसन मुक्ति
९. साधर्मिक वात्सल्ये

गीत: जैनी जीवन शैली..... आचार्य तुलसी

जो भी अपना सुख पाए, शैली नई - नवेली।  
 बनते-बनते बन जाए, जन-जन की जीवन-शैली।।  
 -जैन जीवन शैली

जीवन शैली श्रम आधारित,  
 साधार्मिक वात्सल्यमयी।  
 संघपुरुष हो सदा चिरायु,  
 जिन शासन हो कालजयी।  
 'तुलसी' संधान सफल हो.....  
 - आचार्य तुलसी



## 12. तनाव: प्रकार एवं लक्षण (Strees Management)

### तनाव क्या है?

जीवन शैली में अचानक आई हुई बाधा को तनाव कहते हैं। दुनिया में प्रायः सभी लोगों ने तनाव का अनुभव किया है। शाब्दिक दृष्टि से तनाव का अर्थ है तन में आव अर्थात् खिंचाव आ जाना। तनाव से जहां एक और व्यक्तित्व का हास होता है वहीं दूसरी ओर सामाजिक जीवन में कटुता उत्पन्न हो जाती है। तनाव एवं स्ट्रेस में इतना ही अंतर है कि जो समस्या मन से उत्पन्न होती है वह तनाव एवं जो समस्या समाज या बाहरी परिस्थिति से उत्पन्न होती है वह स्ट्रेस (दबाव) कहलाती है।

### तनाव के प्रकार :

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| १. शारीरिक         | २. मानसिक          |
| ३. बौद्धिक         | ४. सामाजिक         |
| ५. भावात्मक        | ६. आध्यात्मिक      |
| ७. व्यवहारिक/वाचिक | ८. पारिवारिक/घरेलू |
| ९. व्यावसायिक तनाव |                    |

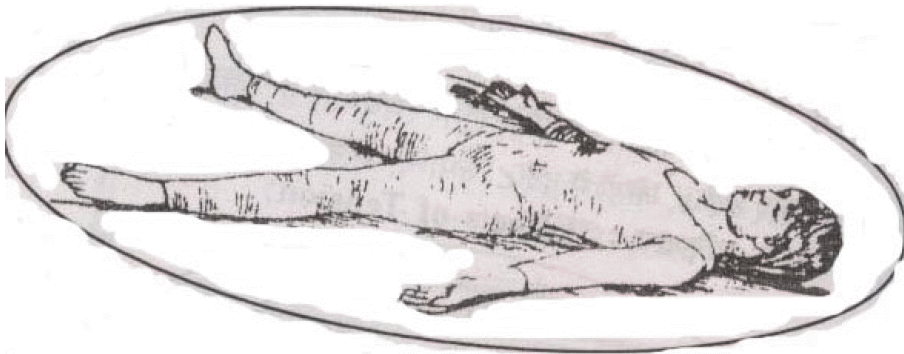
### तनाव के कारण :-

१. **आंतरिक**— सोचने का गलत तरीका, असीमित इच्छाएं, प्रमाद, मस्तिष्क एवं स्नायु का असंतुलन, पाचन तंत्र की गड़बड़ी आदि।
२. **बाह्य**— समय कम, काम ज्यादा, अधिक जानकारीयां, गलत फहमी, बिना सोचे बोलना, बिना योजना के कार्य करना।

### तनाव के लक्षण एवं परिणाम:

१. अव्यवस्थित दिनचर्या, मुंह सूखना, अति पसीना आना, दस्त लगना, कब्ज होना, हाथों में कम्पन्न होना, बार-बार टायलेट जाना, हाथ पैर धोना।
२. नशे की लत, सामाजिकता का अभाव, अस्त-व्यस्त जीवन शैली।
३. चिड़चिड़ापन, आक्रामकता, चिंता, असुरक्षा, अनिद्रा, दुस्वप्न आना, भूल जाना आदि।

### कायोत्सर्ग - (Relaxation)



### 13. तनाव मुक्ति के उपाय (Ways to free from Stress)

शांति के बिना जीवन जीना असंभव! तनाव एक बाधा है जीवन के लिए। तनाव नहीं किंतु तनाव की निरंतरता खतरनाक है। बच्चों को पढ़ाई का टेन्सन, युवाओं को व्यवसाय का टेन्सन, बुढ़ापे में शरीर के स्वास्थ्य का एवं उपेक्षित होने का टेन्सन, महिलाओं को घर परिवार चलाने का टेन्सन। लगता है टेन्सन जिंदगी का पर्याय बन चुका है। तनाव की निरंतरता आदत का रूप ले लेती है, फिर व्यक्ति बिना कारण भी तनाव से ग्रस्त हो जाता है।

#### तनाव कब पैदा होता है?

१. सामान्य चलने वाली जिंदगी में अचानक अकल्पित परिवर्तन से।
२. गलत काम के प्रकट हो जाने से।
३. भविष्य में जैसे सोचा है वैसा होगा कि नहीं उसकी चिंता से।
४. प्रतिकूल परिस्थितियों के दबाव से।
५. काम अधिक व उसकी तुलना में समय कम होने से।
६. जिम्मेदारियों की अधिकता से।
७. असंयमित जीवन चर्या से।

#### तनाव से हानियां :-

बहुत सारी शारीरिक बीमारियां- हृदय, माइग्रेन, मधुमेह (डायबिटीज), अस्थमा आदि का मूल कारण मानसिक तनाव ही है। तनाव से अनिद्रा, व्यसन, चिड़चिड़ापन आदि की समस्याएं भी बढ़ती है। मानसिक तनाव से छुटकारा पाए बिना शारीरिक रोगों से स्थायी मुक्ति संभव नहीं है।

### तनाव मुक्ति के उपाय:- (Treatment)

सामान्यतः बाह्य परिस्थितियों को तनाव का कारण माना जाता है। किंतु बाह्य स्थितियां तभी पैदा करती हैं, जब हमारा मन कमजोर हो। कमजोर मन की भूमि पर तनाव के जहरीले पौधे जल्दी अंकुरित होते हैं। परिस्थितियों पर कुछ अंश तक नियंत्रण किया जा सकता है, किन्तु यह तनाव का स्थायी समाधान नहीं है। स्थायी समाधान है मनोबल को बढ़ाना। उसके लिए पांच 'C' के सूत्रों को अपनाएं-

**१. कोप (Cope)** परिस्थितियों का सामना करने की आंतरिक शक्ति को बैठाएं। प्रतिकूल परिस्थितियों के प्रति **Positive** रुख अपनाएं। **Positive** रुख यह है कि कोई भी परिस्थिति हमारे मन की शक्ति से बड़ी नहीं है।

**२. चैलेंज (Challenge)** चुनौतियों को स्वीकार करें। हमारी क्षमता हम जितना सोचते हैं उससे ज्यादा है। चुनौतियों से भागे नहीं, डरे नहीं, किंतु उसको साहस से स्वीकार करें। जो व्यक्ति परिस्थितियों को चुनौती के रूप में स्वीकार करते हैं, उसकी आन्तरिक शक्ति बढ़ती है।

**३. कंट्रोल (Control)** जो हमारे वश में है, हाथ में है उसे हम करें। जो हमारे वश में नहीं है उसके बारे में सोच-सोच कर दुःखी न हो। बीमारी हो गई है, अब सोच-सोचकर दुःखी होने का लाभ? उस स्थिति में अपने वश में क्या है? मैं डॉक्टर को दिखाऊं, खान-पान का संयम रखूं। जीवन शैली में परिवर्तन लाऊं।

**४. को-ऑपरेट (Co-opreate)** सहयोग करें। कई बार हम जब सिर्फ अपने बारे में सोचते हैं तब टेन्सन बढ़ता है। प्रतिदिन थोड़ा समय दूसरों की मदद के लिए निकालें। परोपकार का कार्य करें।

**५. कोन्सन्ट्रेट (Concentrate)** मानसिक एकाग्रता का अभ्यास करें, उसके लिए योगध्यान का प्रयोग करें। इसके अतिरिक्त वर्तमान में जिए, सकारात्मक सोच अपनाएं एवं व्यर्थ बातों को भूलने की क्षमता विकसित करें, तनाव से मुक्ति संभव है।

**तनाव निवारण के उपाय :-**

**आसन :** भुजंगासन, बालासन, शशांकासन, यौगिक क्रियाएं। समय १० मिनट।

**प्राणायाम :** स्वर परिवर्तन, अनुलोम विलोम। समय ३ मिनट।

**प्रेक्षाध्यान :** कायोत्सर्ग, दीर्घश्वास प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा। समय १५ मिनट।

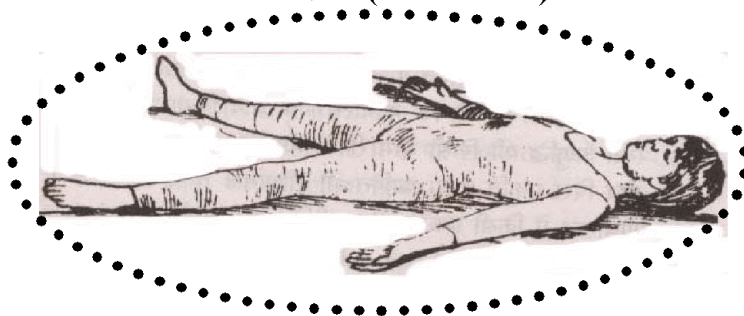
**मंत्र :** “न मे चिरं दुःखमिणं भव्विसई” यह मेरा दुःख चिरकाल तक नहीं रहेगा। ५ मिनट।

**आहार :** सात्विक, संतुलित एवं नियमित।

**निषेध :** नमक, चीनी, मिर्ची, शराब, मांसाहार, धूम्रपान आदि।

**विशेष :** धेनु मुद्रा, मंद हास्य एवं पीले रंग का नियमित प्रयोग करें।

### कायोत्सर्ग (Relaxation)



असली विजय तो शांति का साम्राज्य है।

**-सम्राट अशोक**

जीना हो तो पूरा जीना, मरना हो तो पूरा मरना

बहुत बड़ा अभिशाप जगत में, आधा जीना आधा मरना

**-आचार्य महाप्रज्ञ**

## 14. व्यस्त जीवन में शान्ति की खोज (Find Peace in busy life)

- ◆ शान्ति चाहते हो कि अशांति? शान्ति।  
 शान्ति कहां है? बाहर या भीतर? भीतर।  
 आप शान्ति कहां ढूंढते हो? भीतर या बाहर? बाहर।  
 फिर हम समझदार है या नासमझ?
- ◆ शान्ति भीतर में है उसे बाहर कैसे पाआगे? भीतर जाना होगा।  
 पांचो इन्द्रियां तथा मन बहिर्गामी है। इन छहों द्वार को बंद करना होगा और  
 भीतर की यात्रा करनी होती। ध्यान भीतर की यात्रा का मार्ग है।
- ◆ अशांति का पहला कारण है-बाहर जाना। शान्ति का पहला  
 उपाय है-भीतर जाना। यानी ध्यान का अभ्यास करना।
- ◆ अशांति का दूसरा कारण है-दूसरों की अशांति में निमित्त  
 बनना। शान्ति का दूसरा उपाय है- किसी को अपनी ओर से अशांति मत  
 बनाओ। तुम्हारे किसी व्यवहार या स्वभाव से दूसरे में अशांति पैदा हो ऐसा मत  
 करो।
- ◆ अशांति का तीसरा कारण है-भविष्य का अनुसंधान करना,  
 और भूतकाल की स्मृतियों का भार ढोना। शान्ति का तीसरा उपाय है- वर्तमान  
 में जीने का अभ्यास करें।
- ◆ अशांति का चौथा कारण है-ऐसा काम करना जो करने योग्य  
 नहीं है। शान्ति का चौथा उपाय है- सोच समझकर निर्णय लेना।
- ◆ जीवन अति व्यस्त है। व्यस्तता बुरी नहीं है, बुरी है अस्त व्यस्तता।

व्यस्तता में भी थोड़े समय स्वयं की शांति के लिए निकाला जाये तो व्यस्त जीवन भी हमारे लिए वरदान बन सकता है।

स्त्री का शील उसका आभूषण है, लज्जा उसका गौरव है  
विनय उनका वैभव है और मनोबल उसकी शक्ति है।

-आचार्य महाश्रमण

## 15. अशांति के कारण : शांति के उपाय (Ways to peace)

तेज रफ्तार की जिन्दगी में मनुष्य के पास सुविधा के लिए घर-घर में टी.वी सेट है, सोफा सेट है, वीडियो सेट है, मोबाइल सेट है, किंतु उसका माइन्ड अपसेट है। इस अपसेट (Upset) को सेटअप (Setup) करना ही शान्ति की खोज है। व्यस्त होना बुरा नहीं है किन्तु अस्तव्यस्त होना खतरनाक है। शांति की खोज गलत दिशा में होने से व्यक्ति और अधिक अशांत हो जाता है।

### अशांति के कारण : (Causes)

#### मुख्य कारण :

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| १. सत्याग्रह            | २. सत्ता का व्यामोह |
| ३. स्वार्थ की मनोवृत्ति | ४. सहनशक्ति की कमी  |
| ५. अविश्वास             | ६. अहं की पराकाष्ठा |
| ७. कषाय की तीव्रता      | ८. व्यवस्था का अभाव |
| ९. अति अपेक्षा रखना।    |                     |

### अशांति के परिणाम : (Results)

- |            |                       |                           |
|------------|-----------------------|---------------------------|
| १. दुश्मनी | २. अनिद्रा            | ३. बेचैनी                 |
| ४. बीमारी  | ५. बेरोजगारी/निर्धनता | ६. आपसी संबंधों में कटूता |
- आदि।

### शांति का क्रम : (Beginning of peace)

मन → घर → पत्नी → बच्चे → परिवार  
→ समाज → नगर → राज्य देश → विश्व में शांति हो सकती है।



**शांति के उपाय :**

- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| १. सहनशील बनें         | ५. सभी के साथ समान बर्ताव करें |
| २. समायोजन करें        | ६. व्यवहार में मधुरता रखें     |
| ३. मानसिक संतुलन रखें  | ७. सोच समझकर बोलें             |
| ४. छुपाकर कार्य न करें | ८. सुविधा का संयम करें         |

**विशेष- अशांति के कारणों का निवारण करें।**

शांति के लिए बाहर मत देखो!  
 तुम्हारी आत्मा अनंत शांति का स्रोत है।  
 -आचार्य महाप्रज्ञ

गीत - शान्ति का संदेश २  
 देखने का कोण बदले, सोचने का कोण बदले।  
 शांत हो आवेश, शान्ति का संदेश ॥  
 हिंसा का कारण है रोटी, और गरीबी उसकी चोटी।  
 पर भूखा हिंसा करता, शांत नहीं आवेश ॥  
 - आचार्य महाप्रज्ञ

## 16. धर्म का प्रायोगिक स्वरूप (The practical shape of religion)

- ◆ धर्म जीने की वस्तु है, करने की नहीं, अनुभव की चीज है, बोलने की नहीं। धर्म जीवन का दर्शन है, प्रदर्शन नहीं।
- ◆ धर्म की क्रियाएं साधन हैं, साध्य नहीं। उपासना को ही साध्य मान लेना धर्म का आडम्बर है, दिखावा है। धर्म है आत्मा की पवित्रता, चित्त की निर्मलता।
- ◆ किसी सम्प्रदाय विशेष को मानने मात्र से कोई धार्मिक नहीं होता, किसी भी सम्प्रदाय को माने किंतु उसकी वृत्तियों में शुद्धि है, आचरण में पवित्रता है, व्यवहार में प्रामाणिकता है तो वह किसी भी रूप में धार्मिक है।
- ◆ प्रवृत्तियों को बदलने मात्र से धर्म नहीं होता, वृत्ति का परिवर्तन हो तो सही धर्म का जन्म होता है। वस्तु का त्याग नहीं, वृत्ति का त्याग हो तो काम बने। किसी ने ठीक कहा है—

घर छुट जाएगा तो आश्रम में आसक्ति आ जाएगी।

परिवार छुट जाएगा तो शिष्य समुह में आसक्ति आ जाएगी।

हृदयांगन में ज्ञानोदय हो तो वासनाएं खतम हों, वरना।

घर छुट जाएगा तो नाम और यश में आसक्ति आ जाएगी।।

- ◆ आज के आधुनिक परिवेश में धर्म का सही अर्थ है—परिवर्तन।
- ◆ जिससे जीवन में विधायक परिवर्तन आए वह धर्म है। बदलाव न आए और धर्म-कर्म करते रहें तो ऐसा धर्म व्यक्ति के लिए उपयोगी नहीं बन पाएगा। दुनिया तुम्हें धार्मिक माने इससे अच्छा है कि तुम स्वयं को धार्मिक बनाओ। उसके लिए अपनी कमजोरियों में परिवर्तन लाना होगा।

- ◆ परिवर्तन का सूत्र है-**आत्म निरीक्षण। (Self-Analysis)** व्यक्ति अपने भीतर झांक कर अपनी वृत्तियों और प्रवृत्तियों का सम्यक समालोचन करे। यही बदलाव की कुंजी है।
- ◆ व्यक्ति कहां रहता है, उसका उतना महत्व नहीं है जितना कि वह कहां रहकर क्या करता है, उसका है। आप कहीं भी रहें, मगर भीतर में स्वयं को शांत एवं आत्मस्थ बनाए रखें। यही धार्मिकता है।
- ◆ धर्म रूपी पंछी के दो पंख थे उपासना एवं ईमानदारी। आज धर्म एक पंख विहीन पक्षी की तरह तड़प रहा है।
- ◆ धर्म के दो पक्ष थे उपासना एवं साधना, आज उपासना मुख्य एवं साधना गौण हो रही है। बिना बंदूक का लाईसेंस अनुपयोगी है।
- ◆ नैतिकता विहीन धर्म आज चल रहा है।
- ◆ आदमी धार्मिक बने या न बने नैतिक जरूर बने।
- ◆ धार्मिक आदमी स्वभाव से धार्मिक होता है।
- ◆ नैतिक आदमी की सीमा होती है, धार्मिक आदमी की कोई सीमा नहीं होती।
- ◆ जो व्यक्ति धार्मिक है उसका नैतिक होना अनिवार्य है, किंतु जो नैतिक है उसका धार्मिक होना जरूरी नहीं। धार्मिक कारण से धार्मिक नहीं स्वभाव से होता है। जब की नैतिक आदमी कारण से नैतिक होता है।
- ◆ धर्म और सम्प्रदाय एक नहीं दो है।
- ◆ सम्प्रदाय धर्म की सुरक्षा करता है। जैसे छिलका फल की।
- ◆ धर्म के लिए सम्प्रदाय होना जरूरी है, सम्प्रदाय के लिए धर्म जरूरी नहीं है।

### प्रयोग के सूत्र – (Way to experiment)

१. कथनी और करनी में समानता रखें।
२. किसी को धोखा नहीं दें।
३. ईमानदारी का जीवन जीएं।
४. जीवन व्यवहार के हर कार्य में धर्म झलके।
५. प्रेक्षा ध्यान का प्रयोग करें।
६. अणुव्रत का आचरण करें।
७. यदि धर्म प्रयोग में उतरा है तो धर्म के लिए अलग से समय लगाने की जरूरत नहीं।

गीत : बदले युग की धारा- आचार्य तुलसी

प्रयोग विहीन धर्म पाखण्ड है।  
-आचार्य तुलसी

सबसे बड़ा धर्म है ईमानदारी।  
-आचार्य महाश्रमण

## 17. धर्म का व्यवहारिक स्वरूप (The behavear shape of Religion)

◆ आज तक धर्म और जीवन को बांटकर देखा गया, समझा गया। फलस्वरूप धर्म और व्यवहार में एकरूपता की समस्या खड़ी हुई। धर्म, धर्मस्थान की वस्तु मात्र रह गया और जीवन व्यवहार में उससे उल्टा ही होने लगा। धर्म की साधना एवं आराधना का प्रभाव जीवन की प्रत्येक क्रिया प्रक्रिया पर पड़ना चाहिए। यही धर्म का एक व्यवहारिक रूप है।

◆ धार्मिक और अधार्मिक आदमी में फर्क क्या? दोनों के बीच की बोर्डर लाईन किसे मानें? धर्म क्रियाएं करने वालों को धार्मिक मान लेना और ऐसा न करने वालों को अधार्मिक समझ लेना बहुत बड़ी भूल होगी। धार्मिक और अधार्मिक की पहचान का सूत्र बनता है—व्यवहार! जो दूसरों के साथ उचित एवं सम्यक व्यवहार, नैतिक व्यवहार करना जानता है वह धार्मिक और उसके अभाव में व्यक्ति अधार्मिक है।

◆ संबंधों की दुनिया में जब तक शरीर है, व्यवहार निभाना होगा। व्यवहार नैतिक आचरण करने की कला है। और यदि यह कला आ जाए तो संबंधों को मधुर एवं प्रेमपूर्ण बनाया जा सकता है। चाणक्य ने लिखा है कि जो व्यक्ति व्यवहार करना नहीं जानता, वह विद्वान होकर भी मूर्ख है। व्यवहार को जानने वाला अनपढ़ भी ज्ञानी है।

### व्यवहार क्यों बिगड़ता है? (Causes of miss behave)

१. आवेश में बोलने से।
२. पक्षपात पूर्ण मनोवृत्ति से।
३. छोटी-छोटी बातों पर बहस करने पर।
४. विचारों को जबरन दूसरों पर थोपने पर।

५. आलसी लोगों के साथ रहने पर।
६. समय के पाबंद न होने पर।
७. स्पष्टता के अभाव के कारण
८. छल-कपट करने पर।
९. दूसरों को बड़ा नहीं मानना।

### व्यवहार की मधुरता के सूत्र (Ways to best behave)

१. अक्षम व्यक्ति से निर्वाह करने की क्षमता जगाएं।
२. किसी को कष्ट हो ऐसा कार्य न करें। दूसरों की सुविधा के लिए स्वयं कष्ट उठा लें।
३. हमारी भाषा व्यवहार बनाने या बिगाड़ने के लिए जिम्मेदार है। अतः किसी के बारे में बुरा न बोलें।
४. उत्तेजित क्षणों में मौन रहें।
५. मुस्कुराते हुए बातें करें।
६. मूड देखकर बात करें।
७. किसी भी स्थिति में हल्की एवं व्यंग्य पूर्ण भाषा न बोलें।

ऐसा व्यवहार आपको सच्चा धार्मिक बनाएगा एवं इससे नयी पीढ़ी के मानस में धार्मिक आस्था जमने लगेगी। शरीर और आत्मा के संयोग का नाम है जीवन और इनके वियोग का नाम है मृत्यु। जीवन को चलाने के लिए कर्म करना जरूरी है।

- ◆ जब तक जीना तब तक सीना।
- ◆ जब तक स्पन्दन तब तक बंधन।
- ◆ छुपाकर कार्य नहीं करना चाहिए।
- ◆ जीवन की आवश्यक क्रियाएं धर्म से ओतः प्रोत होनी चाहिए।

◆ कौन आदमी कितना धार्मिक एवं महान है इसकी पहचान है-उसका व्यवहार।

◆ व्यवहार के द्वारा व्यक्तित्व का अंकन किया जा सकता है।

◆ जो आदमी व्यवहारिक हो और धार्मिक हो यह जरूरी नहीं किन्तु जो आदमी धार्मिक है उसके लिए व्यवहारिक होना जरूरी है।

**व्यवहारिक जीवन के सूत्र :**

१. आदमी दूसरों को दुःख देना बंद कर दे तो अपने आप सुखी हो जाएगा
२. अर्थार्जन में साधन शुद्धि का ध्यान रखें।
३. कथनी करनी में असमानता को दूर करने के लिए ज्ञान और आचरण की दूरी मिटाएं।
४. कर्म अनासक्त एवं जागरूक भाव से करें।

“जं इच्छसि अप्पणंतो, जं च ण इच्छसी अयाणंतो”

जैसा व्यवहार तुम अपने लिए चाहते हो,  
वैसा तुम दूसरों के लिए भी चाहो।

-भगवान महावीर

कोरी आध्यात्मिकता युग को प्राण नहीं दे सकती।

कोरी वैज्ञानिकता युग को त्राण नहीं दे सकती॥

-आचार्य श्री तुलसी

हर कार्य को ईमानदारी के साथ करें तो बेईमानी अपनी मौत मर सकती है।

- आचार्य महाश्रमण।

## 18. धर्म का वैज्ञानिक स्वरूप (The Scientific shape of religion)

◆ धर्म अंतर्दृष्टि के तथ्यों की खोज करता है तो विज्ञान यंत्रों के द्वारा सत्य को प्रामाणिकता करता है। यंत्र और विज्ञान के द्वारा खोजा गया सत्य सामयिक होता है। अंतर्दृष्टि के द्वारा आंतरिक ज्ञान से खोजा गया सत्य शाश्वत एवं त्रैकालिक होता है। इसलिए विज्ञान का सत्य परिवर्तनशील है, आज विज्ञान जिसे सही मानता है कल विज्ञान की नई खोज उसे गलत सिद्ध कर सकती है। किंतु अंतरज्ञान की खोज संपूर्ण सत्य को समग्रता से पकड़ती है इसलिए वह शाश्वत है।

◆ जैन धर्म विज्ञान की सभी बातों को स्वीकार करे यह आवश्यक नहीं किन्तु धर्म की सूक्ष्म बातों को आज विज्ञान अपने अनुसंधान की कसौटी पर सिद्ध कर उसे स्वीकार कर रहा है। आज **विज्ञान ने धर्म का बहुत बड़ा उपकार किया है** क्योंकि धर्म की जिन बातों को हम कलोप-कल्पित समझते थे, आज विज्ञान उसकी वैज्ञानिक व्याख्या कर उसे सत्य प्रमाणित कर रहा है।

◆ जैन धर्म इसलिए वैज्ञानिक है कि विज्ञान प्रयोग एवं प्रशिक्षण पर बल देता है। जैन धर्म के सारे सिद्धांत एवं प्रक्रियाएं प्रयोग की भूमि पर खड़ी हैं।

**कुछ तथ्यों पर विचार करें -**

**१. अनशन ( उपवास )-** शरीर विज्ञान के अनुसार उपवास करने से पाचन तंत्र को विश्राम मिलता है। रोग निरोधक शक्ति बढ़ती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से संकल्प एवं नियंत्रण की शक्ति का विकास होता है। इसी प्रकार ऊणोदरी यानी भूख से कम खाना, मात्रा से अधिक न खाना, दूध, दही, मिठाई



आदि गरिष्ठ तत्वों पर नियंत्रण करना आर्यबिल करना भी स्वास्थ्य की दृष्टि से सहयोगी एवं उपयोगी है।

२. जैन धर्म के षड् जीवनिकाय का सिद्धांत पर्यावरण विज्ञान की दृष्टि से महत्वपूर्ण है। पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु एवं वनस्पति का संयम करना पर्यावरण एवं प्रदुषण मुक्ति के लिए लाभकारी है। मनुष्य की तुलना पेड़ पौधों से की जा सकती है।

३. अनेकांत का सिद्धांत आइंस्टीन के सापेक्षवाद से तुलनीय है। महावीर ने कहा सत्य के अनंत पहलू हैं। किसी एक पहलू को पूर्ण सत्य मानकर आग्रही मत बनो। एक ही बात एक अपेक्षा से सही एवं दूसरी अपेक्षा से सही गलत हो जाती है।

४. भगवान महावीर के अपरिग्रह का सिद्धांत आर्थिक असंतुलन का स्थायी समाधान है। प्रत्येक व्यक्ति संग्रह की सीमा करे तो अमीर गरीब का भेद मिट जाए एवं एक स्वस्थ समाज की स्थापना हो।

५. जैनधर्म में त्रिगुप्ति का प्रतिपादन यह बिल्कुल प्रायोगिक प्रक्रिया है। नमोकार मंत्र प्रायोगिक है। आराधना की सभी विधियां प्रायोगिक हैं। प्रायोगिक एवं तर्क की कसौटी पर खरे उतरने के कारण ही जैनधर्म एक वैज्ञानिक धर्म है। जैनधर्म की बहुत सारी प्रक्रियाओं की वैज्ञानिक व्याख्या करना अभी शेष है धर्म विज्ञान की पहुंच से परे की बात है।

◆ किसी भी सिद्धांत एवं दर्शन का वैज्ञानिक होने के लिए चार तथ्यों का होना आवश्यक है यथा -

१. वह सिद्धांत व्यवस्थित एवं क्रमबद्ध हो। (Systemetic)
२. वह सिद्धांत प्रायोगिक एवं व्यवहारिक हो। (Practical)
३. वह सिद्धांत किसी भी वर्ग विशेष से मुक्त हो। (Free From sects)

४. वह सिद्धांत देशातीत एवं कालातीत हो। (Universal) उक्त चारों तथ्य जैनधर्म में विद्यमान है।

**जैनधर्म के निम्न तत्व विज्ञान से मेल खाते हैं।**

१. सापेक्षता का सिद्धांत
२. रात्रि भोजन का सिद्धांत
३. पदयात्रा का सिद्धांत
४. नव तत्वों का सिद्धांत
५. षड्द्रव्य का सिद्धांत
६. शाकाहार का सिद्धांत

**रात्रि भोजन न करने के लाभ (Benefits of Avoiding Dinner )**

१. पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है।
२. भूख अच्छी लगती है।
३. रोग से बच सकते हैं।
४. समय पर सो सकते हैं।
५. समय पर जाग सकते हैं।
६. फिजूल खर्चों से बचाव।
७. अनर्थ हिंसा से बच सकते हैं।

◆ **पदयात्रा** से जहां एक ओर जीव हिंसा से बचा जा सकता है वहीं नंगे पैर चलने से ऊर्जा को प्राप्त किया जा सकता है। एक्यूप्रेसर के बिन्दु दबते हैं।

◆ **सापेक्षता** के सिद्धांत से जहां एक ओर आग्रह से बच सकते हैं, वहीं दूसरी ओर पारस्परिक विवादों का समाधान हो जाता है।

◆ **मांसाहारी** प्राणी पानी को पीते नहीं, चाटते हैं मनुष्य स्वभाव से शाकाहारी है क्योंकि वह पानी को पीता है, चाटता नहीं।

◆ **जैन दर्शन** तो पहले से ही मानता आ रहा है कि **वाणी के परमाणु** पूरे वायु मण्डल में फैल जाते हैं। विज्ञान ने इस बात को फोन, रेडियो, टी.वी., नेट आदि के माध्यम से प्रामाणित कर दिया।

◆ वनस्पति, पेड़ पौधों में जीव होते हैं **डॉ. जगदीशचंद्र बसु** ने इसे प्रमाणित कर ही दिया।

◆ विज्ञान ने अध्यात्म का भला किया है। दोनों ने सत्य की खोज की है।

◆ जो धर्म विज्ञान की कसौटी पर खरा उतरता है वह सार्वभौम बन जाता है। आज जैन दर्शन विश्व दर्शन बनने की ओर अग्रसर हो रहा है। अध्यात्म के बिना विज्ञान पंगु है एवं विज्ञान के बिना अध्यात्म अंधा है-

-**डॉ. आइस्टाइन**

**गीत - प्रज्ञा के दीप जलेंगे .....**

कोरी वैज्ञानिकता युग को त्राण नहीं दे पाएगी।  
कोरी आध्यात्मिकता युग को प्राण नहीं दे पाएगी॥  
दोनों की प्रीत जुड़ेगी, युग धारा तभी मुड़ेगी।  
क्या - क्या पाना है, गहरे झांक लो।  
ओ संतो! क्या पाना है पहले जान लो॥

- **आचार्य तुलसी**

## 19. जीवन की सफलता के सूत्र (Ways to success in life)

अमेरीका के प्रसिद्ध उद्योगपति हेनरी से पूछा गया की सफलता का रहस्य क्या है? हेनरी ने उत्तर दिया परिस्थिति के सामने घुटने न टेकना एवं सफलता के लिए प्रयत्न करना। **भगवान महावीर** से पूछा सफलता के सूत्र क्या है? महावीर ने महत्वपूर्ण उत्तर देते हुए कहा-अप्रमाद। **आचार्य भिक्षु** से पूछा आपके जीवन की सफलता का रहस्य क्या है? समाधान की भाषा में कहा- साध्य और साधन की शुद्धि। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री तुलसी से पूछा गया जीवन की सफलता का क्या राज है? आचार्यश्री ने मार्मिक उत्तर देते हुए कहा- श्रम, सेवा और सादगी सफलता के तीन महत्वपूर्ण सूत्र है। **महात्मा गांधी** से पूछा आपकी सफलता का सूत्र क्या है? उन्होंने कहा- साध्य एवं साधना की शुद्धि रखना। **स्वेट मोर्डन** ने बताया- आत्म विश्वास सफलता की पहली कुंजी है। प्रेक्षा प्रणेता **आचार्यश्री महाप्रज्ञ** से एक भाई ने पूछा- आपकी सफलता का राज क्या है? आचार्यश्री ने समाधान की भाषा में उत्तर देते हुए- विधायक चिंतन, जागरूकता व आहार विवेक। **आचार्य महाश्रमणजी** से पूछा-सफलता के सूत्र क्या है? उत्तर दिया-सहिष्णुता, प्रसन्नता और सरलता। **महाश्रमणी साध्वी प्रमुखा कनकप्रभाजी** से पूछा-आपकी सफलता के सूत्र कौन कौन से है? महाश्रमणीजी ने सहजता से उत्तर दिया समर्पण, सार्थक पुरुषार्थ और अटूट आस्था।

हर व्यक्ति सफल जीवन जीना चाहता है और सफलता के लिए जितने भी सूत्र हो सकते हैं उन सबको पास करना चाहता है।

इन सफलता के रहस्य का निचोड़ इस तरह निकलता है :

१. भागो मत, जागो ।

२. मानो मत, जानो ।

३. फंसो मत, हंसो ।

( १ ) भागो मत, जागो (Do not escape but be alert)

जीवन संघर्ष है। इसमें भूख प्यास सुख-दुःख लाभ-हानी आदि द्वंद्व आते रहते हैं। जो व्यक्ति इन द्वंद्वों से घबरा जाता है, कठिनाइयों से मुंह फेर लेता है वह एक तरह से जीवन से पलायन कर जाता है, वह जीवन के आनंद से आत्मघात कर लेता है। आनंद और विकास तो जीवन के संघर्ष में हैं। जो लोग अपने जीवन के से प्रेम नहीं करते वे आत्मघाती हैं। बहुत से लोग अपने जीवन के संघर्ष से घबरा जाते हैं और वे घबराकर सोचते हैं कि चलो हिमालय चलें जायें, जंगल में चले जायें घर में शांति नहीं मिली है। यदि घर में रहते शांति नहीं मिली तो उन्हें न तो हिमालय की गुफाओं में शांति मिल सकती है और न जंगल में क्योंकि जब तक शांति मन में नहीं होगी वह कहीं पर भी नहीं मिलेगी। बहुत से आदमी सोचते हैं चलो पत्नी छोड़ो, घर छोड़ो, परिवार छोड़ो, यह सब जंजाल है क्योंकि पत्नी के साथ रहने से कलह होती है। इसका अर्थ इतना ही है कि कलह अभी भीतर मौजूद है।

यूनान के महान दार्शनिक सुकरात की पत्नी का नाम था जिनथिप्पे। जिसका अर्थ होता है झगड़ालू पत्नी। वह सुकरात को २४ घंटे में अनेक बार सताती रहती थी। एक दिन तो उसने सुकरात के चेहरे पर चाय का गरम-गरम पानी डाल दिया। सुकरात का आधा चेहरा जल गया और हमेशा के लिए काला पड़ गया। फिर भी सुकरात भागा नहीं जमा रहा। एक दिन एक युवक सुकरात के पास आया और बोला मैं शादी करना चाहता हूं आपकी क्या सलाह हैं? युवक ने सोचा सुकरात कहेगा कभी भूल मत करना। कितना कष्ट सहा है। वास्तव में वह युवक शादी नहीं करना चाहता था। वह सुकरात का

सहारा चाहता था। ताकि अपने माता पिता को भी कह दे कि सुकरात ने भी मना कर दिया है लेकिन युवक सुनकर चौंका क्योंकि सुकरात ने कह दिया शादी तो करनी है अगर मान लो मेरी जैसी पत्नी मिली तो तुम भी सुकरात बन जाओगे। अच्छी मिली तो सौभाग्य समझना। मैंने इसी पत्नी के कारण इतना सहा है तभी सुकरात बन सका।

ये तुफान से भागने से कुछ नहीं होगा, जागने से होगा। सभी धर्मों का यदि एक सार निकालें तो सभी धर्म एक ही बात कह रहे हैं, जागो। सभी गीत जागरण के हैं। सभी घटनाएं, कहानियां, कविताएं जागरण का संदेश देती हैं। सभी महापुरुषों, सद्गुरुओं का संदेश जागरण देता है।

### ( २ ) मानो मत, जानों (Dont believe but to know)

प्रत्येक व्यक्ति सामान्यतः दो धारणाओं के बीच जी रहा है। इसमें एक धारणा अपने साथ वालों के प्रति रखी है दूसरी धारणा अपने प्रति। **आचार्य श्रीमहाप्रज्ञ जी** बहुत बार कहते हैं जब तक व्यक्ति धारणाओं को, भ्रातृत्व को, नहीं तोड़ता है तब तक जीवन सच्चाई का पता नहीं चलता। दो मार्ग हैं एक मानने का दूसरा जानने का। मानने का मार्ग सरल है। जानने का मार्ग कठिन है। मानना सरल है, जानना कठिन है। एक ने कहा और दूसरे ने मान लिया इससे होगा कुछ भी नहीं जब तक जानेगें नहीं तब तक वास्तविकता का पता नहीं चलेगा। बिना जाने शुद्ध आचरण कैसे होगा? बिना जाने मुक्ति कैसे होगा? मानने से, विश्वास करने से कुछ नहीं होगा, हम आगे नहीं बढ़ सकते हैं। वहीं के वहीं रह जायेंगे। जीवन में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं तो हमें जानना होगा। योग साधना, ध्यान साधना के प्रयोग से हम स्वयं को जान सकते हैं। यदि मानने मात्र से ही काम चल जाता तो भगवान महावीर कभी यह नहीं कहते “**अप्याणा सच्च मेसेज्जा**” स्वयं सत्य को खोजो।

रात्री का समय था एक ग्रहणी को घी की जरूरत थी। उसने नौकर से कहा जाओ बाजार से घी ले आओ। नौकर को डर लगता था। उसने कहा मैं नहीं ला सकता क्योंकि मुझे डर लगता है। महिला ने कहा “डर होता ही नहीं है” जाओ घी ले आओ। नौकर थोड़ी दूर गया फिर वापस लौट कर आया—मैं नहीं ला सकता। क्योंकि मुझे लगता है। दो तीन बार कहने पर भी वह नहीं गया तो महिला ने कहा घी की बहुत जरूरत है। नहीं लाओगे तो नौकरी से छुट्टी हो जायेगी। नौकर मजबूर था। बर्तन लेकर गया और थोड़ी देर में बर्तन भर के ले आया। उसने मालकिन से कहा—यह घी ले आया हूं। उसने उसको सूंघा तो बहुत बदबू आ रही थी। चखा तो बहुत कड़वा था। ग्रहणी ने पूछा यह क्या लाये हो? यह घी नहीं है। (वास्तव में हुआ यह था कि नीचे एक गधा पेशाब कर रहा था तो उसने उस बर्तन को पेशाब से भर लिया था) नौकर ने कहा यह घी है। उसने कहा यह तो कुछ और ही है। तब नौकर ने कहा मान लो यह घी है। घी ऐसा ही होता है। ग्रहणी ने कहा कैसे मान लूं कि यह घी है। तब नौकर ने कहा तब मैं कैसे मान लूं कि डर होता ही नहीं है।

### ( ३ ) फंसो मत, हंसो (Dont entrap but be happy)

बहुत से घरों, ऑफिसों में एक प्लेट लगी रहती है। उस पर लिखा होता है ‘**keep Smile**’ अर्थात्—सदा मुस्कुराते रहो। जब जब यह वाक्य लोग पढ़ते हैं चेहरे पर सहज मुस्कान आ जाती है। जीवन में एक नहीं अनेक प्रकार की कठिनाईयों या मुसीबतें आती हैं। उस समय यदि वह हंस दे या कोई उसे हंसा दे कुछ समय के लिए वह दुःख दर्द को भूल जाता है।

जब आप किसी के सामने देखते हैं यदि वह एक क्षण के लिए भी हंसता है तो आप भी बिना मुस्कराए नहीं रह सकते हैं। जो सदा मुस्कुराता रहता है उसके जीवन में कष्ट आ सकते हैं लेकिन वह दुःखी नहीं होगा।

निराश व्यक्ति जीवन के आनंद से चूक जाता है। हंसता खेलता चेहरा सब को अच्छा लगता है। बच्चे सब को इसलिए अच्छे लगते हैं कि वे सहज हंसते रहते हैं। चाहे उनके कपड़ें गंदे हो, मुंह से लार टपक रही हो, हाथ पैर गन्दे हो लेकिन उनका हंसना हमें एक नई प्रेरणा देती है।

**सफल जीवन के सूत्र:**

**Man Power**

**Money Power**

**Manegment Power**

**Mind Power**

**Moral Power**

- आचार्य महाश्रमण



## 20. दरिद्रता : कारण और निवारण (Puverty : Causes & Solution)

“गरीबी गौरव गवाना, अमीरी अभिशाप है।

मांग खाना, मान खोना, मानसिक संताप है।।”

गणाधिपति संत तुलसी का मानना था कि गरीब होना अपने गौरव के गंवाने के समान है था अमीरी एक बहुत बड़ा अभिशाप है। अमीर होना बुरा नहीं है पर अमीरपन होना खतरनाक है। अमीर आदमी में जहां विकृतियां पनपने की संभावना रहती है, तो गरीब आदमी की सारी योग्यताएं समाप्त होने लगती हैं। स्वामी दयानन्द का कहना था कि गरीबी एक प्रकार की मौत है, जिन्दगी भर का क्लेश है। **आचार्यश्री महाप्रज्ञ** के अनुसार गरीब आदमी वह नहीं जिसके पास में कुछ नहीं बल्कि सबसे बड़ा गरीब वह है जिसके पास सब कुछ होते हुए भी वह कुछ न कुछ मांगता रहता है।

आदमी केवल पैसा नहीं होने मात्र से गरीब नहीं होता दरिद्र आदमी सबसे बड़ा गरीब होता है। **कबीरदासजी** का यह दोहा प्रसिद्ध है क्योंकि-

माया तो सब जन भजे, हरि को भजे न कोय।

एक बार जो हरि भजे, माया उसकी होय।।

दरिद्र आदमी जीते हुए भी मरे के समान है। वस्तुतः जिसने सबको पाया स्वयं को खो दिया, जिसने सबको जाना एवं स्वयं को भुला दिया वह आदमी सबसे बड़ा दरिद्र है।

**दरिद्र कौन?**

- ◆ **तन से दरिद्र** : शरीर से काम नहीं लेना, आलसी लोग।
- ◆ **मन से दरिद्र** : हित विचार का अभाव, इच्छा प्रधान लोग।

- ◆ वचन से दरिद्र : कटु बोलने वाले, झूठे, मर्म भेदी लोग।
- ◆ हाथ से दरिद्र : अति होने पर भी नहीं देना, महान कंजूस लोग।
- ◆ धन से दरिद्र : धन, पैसे से लाचार, अर्थाभाव, भिखारी लोग।
- ◆ सदाचरा से दरिद्र : दृष्टि आदि का असंयम रखने वाले, असंयमी लोग।
- ◆ ज्ञान से दरिद्र : ज्ञान को छिपाने वाले, ज्ञानभाव, अज्ञानी लोग।

इसके अतिरिक्त भावों से, विचारों से, वस्तु भाव आदि से भी व्यक्ति दरिद्र हो सकता है।

#### दरिद्रता के कारण : (Causes)

- |                       |                        |                     |
|-----------------------|------------------------|---------------------|
| १. अज्ञान             | २. आसक्ति              | ३. अकर्मण्यता       |
| ४. आलस्य              | ५. असीम इच्छाएं        | ६. अर्थाभाव         |
| ७. अर्थ का दुरुपयोग   | ८. निरंतर कलह          | ९. ईर्ष्यालु वृत्ति |
| १०. क्रोधिला स्वभाव   | ११. अशुभ कर्मों का उदय |                     |
| १२. शौभाग्य की कमी    | १३. बहुत बड़ा परिवार   |                     |
| १४. असंयम की परकाष्ठा | १५. अति भोग और         | १६. व्यसनादि।       |

#### दरिद्रता के परिणाम : (Resuets)

- |                  |               |                    |
|------------------|---------------|--------------------|
| १. अशांति        | २. अपराध      | ३. आत्महत्या       |
| ४. दुःश्चिता     | ५. असद् आचरण  | ६. दुर्भावना       |
| ७. ईर्ष्यावृत्ति | ८. हीन भाव और | ९. योग्यता का नाश। |

उपनिषद में कहा गया है कि जिसके पास दस अंगुलियां हैं वह कभी भूखा नहीं रह सकता। लेकिन जो लोग उसका उपयोग नहीं करते वे भुखे सो जाते हैं। कटु सत्य यह भी है कि जिस देश में रोटी के लिए चोरी करना पड़े वह गरीब राष्ट्र है। दुःखी देश है। अर्थ के अभाव में सांसारिक प्राणी की अनेक

योग्यताएं दब जाती हैं, समाप्त हो जाती हैं। गलत संगत लग गई तो आदमी अपराधी एवं दुराचारी तक बन जाता है। पूज्य कालूगणी कहा करते थे कि आदमी के पास कोड़ी (पैसे) नहीं तो वह कोड़ी (कीमत) का नहीं तथा संन्यासी के पास कोड़ी हो तो वह कोड़ी का नहीं।

### दरिद्रता मुक्ति के उपाय : (Ways to free from purverty)

**१. इच्छा संयम :** आवश्यकता के आधार पर जीवन चलाना चाहिए, इच्छा के आधार पर नहीं। कारण आवश्यकताएं सीमित होती हैं और इच्छाएं अनंत होती हैं। कहा गया है कि तन की इच्छा सीमित है, मन की इच्छा अन्नत है।

**२. संग्रह संयम :** आवश्यकता के आधार पर वस्तु का संग्रह करें। संग्रह की सीमा होनी चाहिए, क्योंकि जहां संग्रह है वहां विग्रह है, व्यथा पीड़ा है। इसलिए अपरिग्रह को सबसे बड़ा धर्म माना गया है।

**३. भोग संयम :** इसके लिए “मुक्त भोग की समस्या और ब्रह्मचर्य” पुस्तक पढ़नी चाहिए। अतिभोग आदमी को दरिद्र एवं दुःखी दोनों बना देता है। भोग की सीमा होनी चाहिए। आनंद श्रावक के पास अथाह मात्रा में धन धान्य था पर उन्होंने उसके उपभोग की सीमा की थी।

**४. योजनाबद्ध कार्य करना :** वही समाज, राष्ट्र एवं व्यक्ति जीवन में विकास करता है जो योजनापूर्वक कार्य करता है। योजनाबद्ध करने से जहां एक ओर अपव्यय नहीं होता वहीं दूसरी ओर धन की बचत होती है।

**५. कार्यत्रिपदी की आराधना :** समय का नियोजन, कार्य का विभाजन एवं व्यक्ति का संयोजन करना चाहिए। इससे ठीक समय पर सही व्यक्ति के द्वारा सही कार्य होगा।

**६. शांत वृत्ति :** यह बात सर्वविदित है कि जिस घर में अशांति हो, कलह हो, लड़ाई-झगड़ा हो, उस घर में लक्ष्मी कभी नहीं आती, और यदि है तो चली जाती है। क्योंकि लक्ष्मी एवं शांति की जोड़ी है।

**७. जल्दी उठना :** जो आदमी ब्रह्म मुहूर्त (सूर्यादय के ५० मिनट पूर्व) जाग जाता है उसमें दरिद्रता नहीं रहती है। जल्दी उठकर सूर्योदय के पहले पहले घर की सफाई कर लेनी चाहिए।

**“ब्रह्ममुहूर्ते उत्तेष्टे स्वस्थौ रक्षार्थमियुषः ।**

**ब्रह्ममुहूर्ते बुध्यते धर्मार्थं चातुचिन्तयेत् ॥”**

अर्थात् ब्रह्ममुहूर्त में उठने से स्वास्थ्य ठीक रहता है, आयु बढ़ती है। उस वक्त धर्म का विचार करना उपयोगी होता है।

◆ इसके अतिरिक्त देरी से नहीं सोना, सोते समय सिर दक्षिण दिशा में रखना, फिजूलखर्ची से बचें, मंगल भावना करें, संतोष रखना, दिनचर्या नियमित रखना, व्यसन नहीं करना, गौतम स्वामी की आराधना करना, धन पर घमंड नहीं करना तथा प्रातः “ॐ ह्रीं श्रीं वरेसुवरे अ. सि. आ. उ. सा. सिद्धासिद्धिं मम दिसंतु” मंत्र का विधिवत प्रयोग करना चाहिए। या “ॐ ह्रीं सुवर्णं आदि अनंत लब्धि निधानाय श्री गौतम स्वामी गणधरायनमः” मंत्र की एक माला फेंरें। याद रखें- जीवन में पैसा कुछ है परन्तु सब कुछ नहीं। (देखें कविता पैसे की सीमा पृ. ८१)

**ध्यान रखें -**

**धन की गती तीन है, दान, भोग और नाश ।**

**दान भोग जो नहीं करें, हो जाए विनाश ॥**

घर में धन दिखे पर न देवें।  
भारभूत तेहनो धन, कोरो करो गुमान॥  
- आचार्य भिक्षु

जिसने स्वयं को जान लिया वह बाहर  
से अकिंचन होते हुए भी भीतर से अमीर है।  
-आचार्य महाप्रज्ञ

गरीब के पास भूख है, पर रोटी नहीं  
तो अमीर के पास रोटी है पर भूख नहीं।

अमीर कहता समय नहीं मिलता।  
गरीब कहता समय नहीं कटता॥

गीत :

१. तन धन रो काई रे गुमान करें ?  
- साध्वी राजीमती

२. ई तन रो पल रो भरोसो नहीं।  
- मुनि मधुकर

## 21. व्यक्तित्व एवं जीवन प्रबंधन (Personality & self management)

जीवन के प्रति समझ पैदा हो

“सहज सरल जीवन की पोथी, बड़ा जटिल अनुवाद हो गया”

– महाकवी आचार्य महाप्रज्ञ की “जीवन की पोथी” पुस्तक में ये पंक्तियां निर्देश कर रही हैं कि हमारा जीवन तो बहुत ही सरल एवं सहज था लेकिन उसका अनुवाद जटिल होने से वह हमें जटिलतम दिखाई दे रहा है। वस्तुतः जीवन जन्म के पहले भी था एवं मृत्यु के बाद भी रहता है। जीवन को एक बहते जल की उपमा दी गई। जीवन का आदि बिन्दु है जन्म, अंतिम बिन्दु है मृत्यु। यौवन एवं बुढ़ापा इसका मध्य भाग है।

◆ जीवन एक चुनौती है। जो व्यक्ति चुनौती को स्वीकार नहीं कर सकता वह तत्क्षण मर सा जाता है। बर्नार्ड शॉ ने ठीक कहा था कि आदमी के मरने एवं दफनाने में करीब चालीस साल का अंतर आ जाता है। जिस क्षण व्यक्ति चुनौती को स्वीकार नहीं करता वह तत्काल मर जाता है। उसे दफनाया बहुत देरी से जाता है। जिंदगी की धारा रेल की पटरियों की तरह दौड़ती नहीं है। वह तो गंगा की धारा की तरह बहती है उसके रास्ते पहले से तय नहीं हैं। जीवन तालाब के पानी के समान नहीं है वह तो नदी के पानी के समान है। तालाब का पानी सामान्यतः मनुष्य के पीने के काम नहीं आता, क्योंकि उस पानी को बांध दिया जाता है। नदी के पानी को बांधा नहीं जा सकता वह बहता रहता है इसलिए सबके काम आता है, जब कि तालाब लेना जानता है, नदी देना जानती है। जो देता है उसको मिलता है जो रखता है उसे नहीं मिलता। देव और राक्षस की परिभाषा भी यही है। जो दे वह देव तथा जो रखे वह राक्षस। जीवन एक संघर्ष भी है तो जीवन एक आनंद भी है। जीवन एक संयोग, शरीर

और आत्मा के मिलने का योग है। जहां कोरा शरीर है वहां जीवन निष्प्राण है तथा जहां केवल आत्मा है शरीर नहीं वहां निष्क्रिय है। निष्प्राण शरीर एवं निष्क्रिय आत्मा का हमारे लिए कोई उपयोगी नहीं है।

◆ जिंदगी के बारे में कहा गया है कि जिंदगी एक नाटक है हम नाटक में काम करते हैं पर्दा उठते ही पर्दा गिरते ही सबको सलाम करते हैं। अर्थात् यह जीवन एक नाटक यानी नहीं टिकने वाला है। पर्दा अर्थात् खुलने एवं बंध होने से है। आंख खुली है तो जीवन है और आंख बंद हो गई तो कुछ नहीं रहा। जीवन का असली मजा इसी बात में है कि आदमी की अपने आप आंख बन्द हो जाये इसके पहले ही वह स्वयं आंख बंद कर ले अर्थात् ध्यान कर ले। ध्यान से ये दो आंखें बन्द होने पर तीसरी आंख जिसे महावीर का समता का, अनेकान्त का या विवेक का, आचार्य महाप्रज्ञ का प्रज्ञा का नेत्र कहा जा सकता है, खुल जाता है। प्रेक्षाध्यान में दर्शन केन्द्र पर अरुण रंग का ध्यान करने से वह जागृत होता है।

### जीवन की अवस्थाएं-शतायु पुरुष की कल्पना

बचपन, यौवन एवं वृद्धावस्था ये जीवन की तीन अवस्थाएं हैं। जीवन की अन्य दस अवस्थाएं शास्त्रों में उल्लिखित हैं। शतायु पुरुष जो सौ साल जीता है, की दस अवस्थाएं दस-दस वर्ष की होती हैं। ये **जीवन का क्रमिक विकास क्रम-**

|  |                  |
|--|------------------|
| १. बाला - नवजात शिशु                           | १ से १० साल तक।  |
| २. क्रीडा - अकामवृत्ति वाला किशोर              | १० से २० साल तक। |
| ३. मन्दा - काम भोग वाला जवान                   | २० से ३० साल तक। |
| ४. बला - बल प्रदर्शन की वृत्ति वाला शूर वीर    | ३० से ४० साल तक। |
| ५. प्रज्ञा - स्त्री, धन आदि की चिंता रखने वाला | ४० से ५० साल तक। |
| ६. हायनी - भोगों से विरत-इन्द्रियां क्षीण      | ५० से ६० साल तक। |

|  |                   |
|--|-------------------|
| ७. प्रपंचा - कफकुपित-खांसी, बुढ़ापा        | ६० से ७० साल तक।  |
| ८. प्राग्भरा - शरीर पर झुर्रिया, बुढ़ापा   | ७० से ८० साल तक।  |
| ९. मृन्मुखी - हीन भावनाएं उत्पन्न होती है। | ८० से ९० साल तक।  |
| १०. शायिनी - जिजिविषा नष्ट होती है।        | ९० से १०० साल तक। |

**एक अन्य मान्यता के अनुसार जीवन की १० अवस्थाएं निम्न है-**

**दस में ढावड़ों-** टाबरे अर्थात किशोर अवस्था तक। **बीस में बावड़ों-** बीस वर्ष तक परिपक्व अवस्था आ जाती है। **तीस में तीखों-** तीस वर्ष में अहं आदि बढ़ने से तीखापन आ जाता है।

**चालीस में चोखों -** चालीस में यौन शक्ति कमजोर होने पर धर्म की ओर होने से जीवन अच्छा चलता है। इस उम्र में व्यक्ति सर्वोत्तम विकास करता है।

**पचास में पाकों-** पचास की उम्र में बाल पकने लग जाते हैं।

**साठ में साठियों-** साठ में बुद्धि स्मृति घटने लगती है।

**सत्तर में सड़ियों-** सत्तर साल में शरीर एवं इन्द्रिया कमजोर होने लगती है।

**अस्सी में अड़ियों -** अस्सी में उसके शरीर में अकड़न आ जाती है।

**नवें में नागों-** नव्वे में शरीर के वस्त्रों का ध्यान नहीं रहा है- छोटे बच्चे की तरह दिखने लग जाते हैं।

**सौ में भाग्यों-** १०० वर्ष में जीवन समाप्त हो जाता है।

**उपनिषद्-** में मानव जीवन के प्रति मंगल कामना करते हुए कहा गया है कि **जीवेद शरदंशतकः** अर्थात मैं सौ साल जीऊं। सौ साल जीना अच्छी बात है किंतु कम जीते हुए भी गहरा जीवन जीना, शांति से जीना तथा वर्तमान में जीना बड़ी बात है। जीवन लम्बा भी हो और गहरा भी तो सोने में सुहागा है। हम कितना जीते हैं यह महत्वपूर्ण नहीं है किन्तु हम कैसे जीते हैं यह महत्वपूर्ण है।



आचार्य महाप्रज्ञजी का यह संदेश केवल संदेश नहीं जीवन का दर्शन है—

**जीना हो तो पूरा जीना, मरना हो तो पूरा मरना।**

**बहुत बड़ा अभिषाप जगत में आधा जीना आधा मरना।।**

बहुत बड़ी बात है पूरा जीना और पूरा मरना। पूरा जीने का अर्थ है शांति से जीना एवं पूरा मरने का अर्थ है शांति से मरना। लोग शांति से मरते भी नहीं हैं। वही व्यक्ति शांति से मर सकता है जो शांति से जीता है। अशांति से अधिक जीने की अपेक्षा शांति से थोड़ा जीना भी श्रेष्ठ है। **आचार्य भिक्षु** ने लिखा था— ज्योतिर्मय जीवन श्रेष्ठ है तो ज्योतिर्मय मृत्यु भी श्रेष्ठ है। ज्योतिहीन जीवन श्रेष्ठ नहीं तो मृत्यु भी श्रेष्ठ नहीं। एक शेर में ठीक कहा गया -

**जीना उसी का जीना मरना उसी का मरना।**

**एक बांकपन से जीना, एक बांकपन से मरना।।**

वाकपन अर्थात् शान से जीना शान से मरना

### **जीवन के तत्व- (Elements of life)**

शरीर, श्वास, प्राण, मन, भाव, कर्म, एवं चित्त सात तत्वों से मिलकर जीवन बनता है। चित्त है तो कर्म, भाव, मन एवं श्वास है। ये सब शरीर में रहते हैं इसलिए शरीर को जानना अति आवश्यक है। मस्तिष्क के रहस्यों को जानना भी जरूरी है। उसके बिना चेतना के स्तर को नहीं जाना जा सकता। साधना की गहराई में जाने के लिए नाडी तंत्र एवं ग्रंथि तंत्र के सूक्ष्म रहस्यों को जानना भी आवश्यक है।

### **जीवन प्रबंधन के सूत्र - (Ways to self management)**

लाइफ चार (L) का सम्मिश्रण है।

**१. Lightng** अर्थात् प्रकाश, ज्ञान, हल्कापन, भारहीन जीवन।

२. **Learning** सीखना, सिखि हुई कोई बात बेकार नहीं जाती।

३. **Loving** जीवन प्रेमपूर्ण, मैत्रीपूर्ण एवं आनंदमय होना चाहिए।

४. **Laughing** जीवन में हास्य होना जरूरी है। जिस जीवन में हंसी नहीं, मुस्कान नहीं उसका जीवन अधूरा है।

उपरोक्त चार सूत्रों को जीवन में २५-२५ प्रतिशत स्थान देना चाहिए। चारों को समान मात्रा में महत्त्व देने से जीवन १०० प्रतिशत बनता है।

मनुष्य को चिंतन करना चाहिए कि मेरे जीवन में चार तत्व हैं या नहीं हैं। हैं तो २५ प्रतिशत से कम ज्यादा तो नहीं हैं। यदि कम है तो उस तत्व का विकास करें और अधिक है तो अन्य तत्व का विकास करें। इससे जीवन संतुलित बन जाएगा। संतुलित जीवन ही वास्तविक जीवन है। ज्ञान का विकास करने के लिए ध्यान, योग एवं जीवन विज्ञान का अभ्यास करें।

सीखने के लिए प्रशिक्षित व्यक्ति से व्यक्तित्व विकास के सौपान सीखें।

जीवन विज्ञान को जानें। प्रेम, स्नेह, भीतरी आनंद इसका विकास करने के लिए ज्ञानकेन्द्र पर पीले रंग का ध्यान करें। भावना या अनुप्रेक्षा का प्रयोग करें। प्रसन्नता के विकास के लिए मुस्कराते हुए आनंद केन्द्र पर चमकते हुए हरे रंग का ध्यान करें।

जीवन के सात तत्वों का नियोजन इस प्रकार किया जा सकता है— शरीर को स्वस्थ रखे, श्वास को सम्यक बनाएं, प्राण शक्ति का विकास करें, मन को अमन बनाएं, भावों पर नियंत्रण रखें, कर्म को समता, अनासक्त एवं जागरूकता से भोगें तथा चित्त या चेतना का ऊर्ध्वारोहण करने के लिए अन्तर यात्रा का विधिवत अभ्यास करें।

### १. शांतंतुष्टंपवित्रंच, सांनदमिति तत्त्वतः।

जीवनं जीवनं प्राहु, भारतीय सुसंस्कृतौ।।

भारतीय संस्कृति में उस जीवन को श्रेष्ठ जीवन माना गया है जिसमें शांति, संतुष्टि, पवित्रता एवं आनंद हो।

### २. नवआयामी जीवनशैली- आचार्यश्री तुलसी ने नौ सूत्र दिये-

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| १. सम्यक दर्शन        | २. अनेकान्त                  |
| ३. अहिंसा             | ४. श्रमण संस्कृति            |
| ५. इच्छा परिणाम       | ६. सम्यक आजीविका             |
| ७. सम्यक संस्कार      | ८. आहार शुद्धि व व्यसनमुक्ति |
| ९. साधार्मिक वात्सल्य |                              |

### ३. लालयेत पंच वर्षाणी, दस वर्षाणी ताडयेत।

प्राप्ते षोडशु वर्षे, पुत्र मित्रवदाचरेत।।

बालक जब छोटा हो तो तब पांच वर्ष तक उसका लालन पालन करें या लाड़प्यार से रखें, जब वह दस वर्ष का हो जाए तब उसे समझाते रहें, अनुशासन में रखें तथा १६ वर्ष में उस पुत्र को मित्र की तरह रखें। इस प्रकार पिता के अनुशासन में पुत्र को रखने से वह आज्ञाकारी पुत्र बन जाता है।

### ४. आदर्श जीवन शैली के सूत्र :- (Ways to model Life style)

- ◆ शरीर से स्वस्थ रहने के लिए प्रायः उठे, योग करें एवं खानपान संतुलित हो।
- ◆ मन से मस्त रहने के लिए तनावमुक्त रहें, स्वाध्याय करें सम्यक संगीत सुनें एवं संगान करें।
- ◆ भावों से आश्वस्त रहने के लिए आवेगों एवं आवेशों पर नियंत्रण करें, ईर्ष्या, विरोध एवं प्रतिशोध की भावना को जीवन में जरा भी स्थान न दें।

♦ परिवार में शांतिपूर्ण सहवास के लिए एक दूसरे के अभिप्रायः को समझने का प्रयत्न करें, किसी की बात को बीच में न काटे।

♦ संक्षेप में कहा जाये तो- जीवन एवं जीविका में भेद को जाने। जीवन शैली संयम प्रधान हो, संतुलित एवं आदर्शमय हो। आदमी अपने जीवन में अनेक तथ्यों का प्रबंधन करता है। जीवन का प्रबंधन करने का अर्थ है अपने आप का प्रबंधन करना। अपने आहार, समय, श्रम, सोच एवं भावों का प्रबंधन किये बिना जीवन का प्रबंधन नहीं किया जा सकता। जीवन प्रबंधन के सूत्रों के बारे में विस्तार से जानने के लिए **आचार्यश्री महाप्रज्ञजी की पुस्तक - 'जीवन की पोथी, नया मानव-नया विश्व, तुम स्वस्थ रह सकते हो'** पठनीय है।

जीवन एक चुनौती है, है जो उसे स्वीकार नहीं करता वह तत्क्षण मर जाता है।

-बनार्ड शाह

हम कितना जीते हैं यह महत्वपूर्ण नहीं है किन्तु हम कैसे जीते हैं यह महत्वपूर्ण है॥

-आचार्य महाश्रमण

## 22. जाने वैज्ञानिक सच्चाईयों को (know scientific truth)

आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने शरीर के रहस्यों को जानने में काफी समय लगाया। विज्ञान के आधुनिक आविष्कारों को देखकर आश्चर्य होता है। कम्प्यूटर, केमरा और रोबोट की अदभुत कार्यशक्ति को देखकर हमारे मन में अनेक सवाल पैदा होते हैं। लेकिन आदमी एक बार अपने शरीर की रचना को जान जाये तो आश्चर्यचकित हो जायेगा क्योंकि हमारे शरीर में कम्प्यूटर और केमरा दोनों है इतना ही नहीं दोनों एक ही शरीर में होने के बावजूद अलग-अलग कार्य करते हैं। आदमी का मस्तिष्क कम्प्यूटर है और आँखे केमरा है।

अगर व्यक्ति उसके कान, नाक, किडनी और ज्ञानतंतुओं की कार्यशक्ति को जाने तो कम्प्यूटर और अन्य अत्याधुनिक यंत्र उसके लिए बिल्कुल गौण बन जायेंगे। यहां मानव शरीर की अदभुत रचना और कार्यशक्ति की विशिष्टताएं प्रस्तुत हैं :-

- ◆ एक साधारण व्यक्ति को नींद आने में लगभग सात मिनट का समय लगता है।
- ◆ आँखों की एक पलक में व्यक्ति सेकण्ड का कुछ भाग देख नहीं सकता है। आदमी एक दिन में जितनी बार पलक झपकाता है, उनकी गिनती करें तो व्यक्ति ३० मिनट के लिए अंधा बन सकता है।
- ◆ केमरा जैसी दो आँखें एक घंटे में ४५० कि.मी. की स्पीड से मस्तिष्क को जानकारी पहुंचाती हैं।
- ◆ व्यक्ति का हृदय नाजुक नहीं होता। पूरे शरीर में हृदय के स्नायु सबसे मजबूत होते हैं।

- ◆ मानव हृदय एक दिन में ७४०० लीटर रक्त शरीर के अलग अलग अंगों को पहुंचाता है।
- ◆ हमारी किडनी एक साल में २३ टेंकर रक्त शुद्ध करती है।
- ◆ मनुष्य की हड्डियां लोहे से ज्यादा मजबूत और ग्रेनाइट से ज्यादा कड़क होने के बावजूद वजन में हल्की होती है।
- ◆ नवजात शिशु के शरीर में ३५० हड्डियां होती है। लेकिन बालक जब बड़ा हो जाता है तो उसके शरीर में सिर्फ २०६ हड्डियां ही रह जाती है।
- ◆ मानव के मस्तिष्क में एक कम्प्यूटर से एक लाख गुना ज्यादा बातों का संग्रह हो सकता है।
- ◆ मानव शरीर में इतमी आग है कि उससे २२०० माचिस की डिब्बियां (Match Box) बनाई जा सकती है।
- ◆ व्यक्ति के शरीर में नसें एक दूसरे के साथ जोड़ दे तो उसकी लम्बाई उतनी होती है कि पृथ्वी को बांध सकते है।
- ◆ सामान्य व्यक्ति की छींक की आवाज की स्पीड एक घंटे में १६० कि.मी. की होती है।
- ◆ एक सामान्य व्यक्ति अपने जीवन के दरम्यान ३०,००० कि.ग्रा. भोजन खा जाता है।
- ◆ लगभग ज्यादातर लोगों का एक पैर दूसरे पैर से मोटा होता है।
- ◆ श्वास लेने में शरीर को जितना प्राण वायु मिलता है, उसमें से २० प्रतिशत ओक्सीजन का उपयोग मस्तिष्क करता है।
- ◆ मानव शरीर में एक मिनट में लगभग १,४०,००,००० रक्तकोष नष्ट होते है।

- ◆ मानव शरीर की दायीं आँख बायीं आँख से ज्यादा बड़ी तथा स्पष्ट देख सकती है।
- ◆ २४ घंटे में हृदय ८ घंटे धड़कता है, १६ घंटे विश्राम लेता है।
- ◆ मनुष्य २४ घंटे औसतः ४ घंटे खाता है २० घंटे नहीं खाता।
- ◆ मरने के बाद मरने वाले की आंख में मारने वाले की तस्वीर होती है उसका चित्र लिया जा सकता है। ऐसे केमरे का आविष्कार हो चुका है।
- ◆ फैंफड़ों में ५ लीटर प्राणवायु धारण करने की क्षमता होती है।◆ शरीर का दायां हिस्सा बाएं मस्तिष्क तथा बायां हिस्सा दाएं मस्तिष्क से संचालित होता है।
- ◆ जो दाहिने हाथ से लिखते हैं उनका बायां मस्तिष्क अधिक सक्रिय रहता है तथा जो बाएं हाथ से लिखते हैं उनका दायां मस्तिष्क अधिक काम करता है।
- ◆ ध्यान से मेलोटोनीन स्राव एवं अल्फा तरंग पैदा होती है जिससे प्रसन्नता एवं आनंद की अनुभूति होती है।

मैंने अपने जीवन में जितना समय शरीर के रहस्यों को जानने में लगाया उतना आत्मा के रहस्यों को जानने में नहीं लगाया।

- आचार्य महाप्रज्ञ

जाने शरीर विज्ञान, आत्म साधना बने आसान।

-आत्मन्

## 23. प्रवचन की सहायक सामग्री

– सं. समण सिद्धप्रज्ञ

चिंतन के क्षण : ( कोटेशन )

१. स्मृति के लिए तुम्हारे पास अतीत है, कल्पना के लिए असीम भविष्य, पर करने के लिए केवल वर्तमान।
२. तुम विश्वास करो कि वर्तमान में जीने वाला ही भविष्य की व्याख्या कर सकता है।
३. जो अपने आप को नहीं जानता वह बाहर से बहुत कुछ पाकर भी दरिद्र होता है और जो अपने आप को पहचान लेता है, वह बाहर से अङ्ककचन होकर भी भीतर से समृद्ध होता है।
४. वहां सारी भाषाएं मूक बन जाती हैं, जहां हृदय का विश्वास बोलता है।
५. व्यक्ति के पास देने के लिए श्रद्धा और लेने के लिए अनुशासन होना चाहिए।
६. जिंदगी किसी दूसरे का अनुशरण नहीं, जिंदगी स्वयं का भी उदघाटन है।
७. जो नकली फूलों में जी रहे हैं वे असली फूलों को पसंद नहीं करते।
८. मित्र पाने का एक ही मार्ग है स्वयं किसी का मित्र बन जाना।
९. यदि चिड़िया एकता कर ले तो शेर की खाल खींच सकती है।
१०. अपने शत्रुओं के लिए भट्टी इतनी गर्म मत करो कि वह तुम्हें ही भून डाले।
११. जिसे ऐसे दोस्त की तलाश हो जिसमें कोई खामी (कमी) न हो, उसे कभी दोस्त नहीं मिलेगा।
१२. विद्या भूल जाना अच्छा है पर अविनित को विद्या देना अच्छा नहीं है।



१३. जो दूसरों की आजादी छीनने का साहस करते हैं वास्तव में वे कायर हैं।
१४. धरती इतनी दयामय है कि उसे फावड़े से गुदगुदाओ तो भी वह हंसकर फसल देती है।
१५. पानी में डूबना नहीं चाहते फिर पापों में डूबना पसंद क्यों?
१६. कोई सुने या न सुने कोयल सदा मधुर स्वर में ही गाती है।
१७. किसी के गुणों की प्रशंसा करने में अपना समय नष्ट न करें, उसके गुणों को अपनाने का प्रयत्न करें।
१८. सात्विक आहार, पवित्र आचरण और संयत कार्य ही सुख और शांति का मूल मंत्र है। तुम अपने जीवन को इतना पवित्र रखों कि यदि कोई तुम्हारी निंदा भी करें, फिर भी लोग उसका विश्वास न करें।
१९. जिन दोषों को हम दूसरों में देखते हैं उन्हें अपने में न रहने दें।
२०. जिसने आपको क्रुद्ध कर दिया समझिये उसने आप को पराजित कर दिया।
२१. जो तुम्हें औरों के रहस्य बतलाता है, तुम उसे अपने रहस्य कभी मत बतलाओ। क्योंकि जो औरों के साथ धोखा करता है वह तुम्हारे साथ भी कर सकता है।
२२. हम हर रोज एक भी दुःखी चेहरे पर मुस्कान ला सकें तो समझों कि समाज कल्याण का हमारा ध्येय पूरा हो गया।
२३. तुम भले हो और संसार तुम्हें बुरा कहे यह अच्छा है, बजाय इसके कि तुम बुरे रहो और संसार तुम्हें भला कहे।
२४. गरीब रोटी ढूँढता है और अमीर भूख।
२५. श्रृंगार से नहीं, सादगी से सौन्दर्य जन्म लेता है।

२६. जानने और जीने के बीच जितना फासला कम होगा उतनी सद्गति निकट आएगी।
२७. गंदगी फैलाने को नहीं, बंदगी करने को मिली है जिंदगी।
२८. दुनिया दुःखी नहीं है स्वयं के दुःख से, वह तो दुःखी है दूसरों के सुख से।
२९. 'द' अर्थात् देना 'हेज' अर्थात् प्रेम। प्रेम से दिया जाता है वह दहेज है, सीख है। मांग कर जो लिया जाता है वह दहेज नहीं भीख है।
३०. प्यार में भी अगर अपेक्षाभाव है तो वह प्यार नहीं व्यापार है, प्यार पोइजन न बने।
३१. संसार न छोड़ो, सोये पड़े हो जिस बिस्तर पर जनम-जनम से, वह बिस्तर छोड़ो।
३२. जिसका मन अशांत है वह हिमालय में भी शांत नहीं हो सकता। जिसका मन शांत है वह घर में रह कर भी शांत है।
३३. भीड़ में लोगों के मतों के अनुसार चलना आसान है, अकेले में अपने मन के अनुसार चलना आसान है।
३४. किसी भी व्यक्ति की परिस्थितियां इतनी खराब नहीं होती कि उनका उपचार उनके वश में न हो।
३५. चंद्रमा अपना प्रकाश संपूर्ण आकाश में फैलाता है परंतु अपना कलंक अपने पास ही रखता है।
३६. यदि हम सही दिशा में मेहनत नहीं करते और आलसी बने रहते हैं तो सफलता अपनी छोटी बहन दरिद्रता को हमारे पास भेज देती है।
३७. वासना की दीवानगी थोड़ी देर रहती है लेकिन उसका पछतावा बहुत देर।

३८. अंधविश्वास दुर्बल मतों का मजहब है।
३९. जो सुख तुम्हें महलों में नहीं मिलेगा, वैसा सुख तुम्हें सत्वशील पुस्तकों में से प्राप्त होगा।
४०. दुःख का कारण संपत्ति की अल्पता नहीं, संतोष का अभाव है।
४१. दुःख के पीछे शोक करने की बजाय खोज करो कि वो आया कहां से।
४२. धन देने से घटता है, ज्ञान देने से बढ़ता है किन्तु पात्र सही होना चाहिए।
४३. जो भी कीमती है उसे महत्व मत दो, परंतु जो अपने जीवन के लिए महत्व का हो उसे कीमती मानो।
४४. मजाक से प्यार भले करो किन्तु प्यार से मजाक कभी मत करना जी।

### जीवन और जगत को मंगलमय बनाने के सूत्र

- ◆ क्रूरता के स्थान पर करुणा का पाठ पढ़े।
- ◆ स्वार्थ के स्थान पर परमार्थ का पाठ पढ़े।
- ◆ अव्रत के स्थान पर अणुव्रत का पाठ पढ़े।
- ◆ धर्म निरपेक्षता के स्थान पर धर्म सापेक्षता का पाठ पढ़े।
- ◆ अलगाववाद के स्थान पर भाईचारे का पाठ पढ़े।
- ◆ प्रान्तवाद के स्थान पर राष्ट्रीय एकता का पाठ पढ़े।
- ◆ धर्म को राजनीति से पृथक रखने का पाठ पढ़े।
- ◆ अपनी और से किसी का अहित न करे का पाठ पढ़े। -आचार्य तुलसी

### अनोखी कविताएं : (POEM)

#### १. धन की सीमा -

सोने चांदी के ऊंचे महलों में दर्द ज्यादा है, चैन थोड़ा है।  
 इस जमाने में पैसे वालों ने प्यार छीना है, दिल को तोड़ा है।  
 है भला पैसा तो बुरा भी है, जहर है तो नशा भी है।  
 पैसे की अहमीयत से इन्कार नहीं है,  
 मगर पैसा ही सब कुछ सरकार नहीं है।  
 काहे पैसे पर इतना गरुर करे है  
 यही पैसा तो अपनों से दूर करे है।  
 चार पैसे क्या मिले, क्या मिले भई क्या मिले  
 खुद को समझ बैठे खुदा,  
 वो खुदा ही जाने होगा तेरा अंजाम क्या? -बच्चनजी

#### २. पैसे की सीमा-

पैसे से आदमी पलंग खरीद सकता है किन्तु नींद नहीं।  
 पैसे से आदमी भोजन खरीद सकता है लेकिन भूख नहीं।  
 पैसे से आदमी पानी खरीद सकता है लेकिन प्यास नहीं।  
 पैसे से आदमी दवा खरीद सकता है लेकिन स्वास्थ्य नहीं।  
 पैसे से आदमी पुस्तक खरीद सकता है लेकिन ज्ञान नहीं।  
 पैसे से आदमी प्रसाधन खरीद सकता है लेकिन सुन्दरता नहीं।  
 पैसे से आदमी चश्मा खरीद सकता है लेकिन दृष्टि नहीं।  
 पैसे से आदमी फूल खरीद सकता है लेकिन खुशबू नहीं।

#### ३. संसार की असारता -

स्वर्ण भस्म खाने वाले इसी घाट पर आये,  
 दाने बीन चबाने वाले इसी घाट पर आये।

गगन ध्वजा फहराने वाले इसी घाट पर आये,  
कफन बिन मरने वाले इसी घाट पर आये। (जे. वि. भा.)

#### ४. सहिष्णुता -

प्रतिमा बना रहे थे कारीगर, तोड़ रहे थे पत्थर,  
इतने में एक बड़ा अजूबा देखा, कि जो चोटे सहन कर गए  
वे बन गए शंकर और बाकी के रह गए कंकर।

#### ५. जिंदगी -

निराश दिल में विश्वास का दिया जलाइए,  
जिंदगी को जिंदगी की तरह बिताइए,  
वैसे तो जिंदगी बहुत ही खूबसूरत है।  
पर इसे ठीक से समझने की जरूरत है,  
और समझ गए तो भगवान की मूर्त है।  
नहीं समझे तो शैतान का घर है।

#### ६. सबसे बड़ा कौन?

- ◆ मानव कहे कि मैं बड़ा, तो धरती पर आकर क्यों खड़ा?
- ◆ धरती कहे कि मैं बड़ी, तो शेष नाग पर जाकर क्यों खड़ी?
- ◆ शेष कहे कि मैं बड़ा, तो शंकर के गले में क्यों पड़ा?
- ◆ शंकर कहे कि मैं बड़ा, तो कैलास पर जाकर क्यों खड़ा?
- ◆ कैलास कहे कि मैं बड़ा, तो रावण के हाथों में क्यों चढ़ा?
- ◆ रावण कहे कि मैं बड़ा तो बाली की बगल में क्यों दबा?
- ◆ बाली कहे कि मैं बड़ा, तो रामजी के हाथों क्यों मरा?
- ◆ राम कहे कि मैं बड़ा, तो ( भक्त के हृदय में क्यों बसा ) गुरु चरणों में क्यों रहा?

### ७. चिंता (Worry)

**Worry a little bit everyday  
and in a life time you will  
lose a couple of years,  
if something is wrong  
fix it if you can, But train  
your self not to worry  
worry never fixes anything**

### ७. अध्यात्म -

कामना जो शेष है, वह दुःख का संदेश है।  
चित्त में आवेश है, वह क्लेश का संदेश है।  
भावना में क्रोध है, वह मौत का अनुरोध है।  
वृत्तियों में मान है, वह पाप का वरदान है।  
हृदय में जो दम्भ है, वह चेतना का स्तम्भ है।  
उभरता जो लोभ है, वह चेतना का क्षोभ है।  
वासना का वास है, वह स्वच्छता का नाश है।  
फूल का क्या शूल है, वह मूल में ही भूल है।

### ९. लोभ -

कंजूस बाप को मरती हुई हालत में देखकर,  
बेटे ने मंगवा लिया दोगुना बड़ा कफन,  
और हुआ बड़ा प्रसन्न, उसने सोचा,  
कि बापजी ने जीवन भर बड़ा कष्ट पाया,  
न तरीके से ओढ़ा, न पहना, न खाया, न पीया  
आज कम से कम जी भर कर ओढ़ा सकूंगा कफन,

बेटे की सुन बात, बापजी ने खोली धीरे से आंख,  
 और बोले बेटा ठीक नहीं है तेरी मर्जी,  
 क्यों करता है फिजूल खर्ची,  
 इस कफन के आधे से मेरी लाश ढकना,  
 और आधा जरा संभाल कर रखना,  
 कपड़ा है, रखा रहेगा, बेकार नहीं जायेगा।  
 तू जब मरेगा तो तुझे भी काम आयेगा।

### १०. वर्तमान की दरिद्रता -

ज्यों-ज्यों हमारा वर्तमान दरिद्र होता गया,  
 त्यों-त्यों अतीत के गुणगान का, हल्ला मचाते गये,  
 ज्यों-ज्यों हमारा अंतस कुरूप होता गया,  
 त्यों-त्यों बाह्य सजावट का अलाप बढ़ाते गये  
 फलस्वरूप हम सभ्य तो हो गये, पर स्वभाविक न रहें  
 सुन्दर तो बन गये मगर मौलिक न रहें  
 मनुष्य समाज की बलिवेदी पर चढ़ा दिया गया,  
 इतिहास और संस्कृति का शौकेस,  
 ताकि अस्तित्व बना रहे, इन भ्रष्ट व्यवस्थाओं का,  
 और थोथी नैतिकताओं का।

### ११. साधना ( आचार्य महाप्रज्ञजी )

साधना के उच्च शिखरों पर विजय अभियान हो अब।  
 प्राप्त करने साध्य को ये प्राण भी बलिदान हो अब॥  
 लक्ष्य पहला साधना है, सत्य की आराधना है,  
 रूढ़चर्या की अपेक्षा, सत्य का संधान हो अब॥  
 शैल सम उत्पन्न बने हम, सिंधु से गहरे बने हम।

सूर्य से गती प्रेरणा लें, अविश्राम गतिमान हो अब॥  
 शास्त्र से आलोक पाएं, हम न केवल गीत गाएं।  
 पैठकर गहरे समंदर, आत्म अनुसंधान हो अब॥  
 शोध होती आत्मव्रत से, सबक लें पश्चिम जगत से।  
 भूलकर अस्तित्व अपना, हम स्वयं भगवान हो अब॥

### १२. ईश्वर मिलेगा साधना से ( आचार्य महाप्रज्ञजी )

कौन कहता है अरे, ईश्वर मिलेगा साधना से।  
 मैं स्वयं वह, वह स्वयं मैं, भावमय आराधना से ॥  
 वह नहीं मुझसे विलग है, नहीं मैं भी विलग उससे।  
 एक स्वर है, एक लय है, त्वं अहं का भेद किससे॥  
 स्वत्व विस्मृत सिंह शिशु को सिंह का दर्शन मिला है।  
 चिर समाधि-विलीन योगी राज का आसन हिला है॥  
 अब नहीं मैं द्वन्द में, निर्द्वन्द में जाकर रूकूंगा॥  
 त्वरित हूंगा, स्फुरित हूंगा, अब नहीं पथ पर झुकूंगा॥  
 कौन कहता है अरे .....

### १३. मूल बिचार रोता है ( आचार्य महाप्रज्ञजी )

मैंने देखा वह दुनियां अपनी कल्पनाओं की छाया है,  
 मूल अदृष्ट है, जो दृष्ट है, वह छाया की ही छाया है।  
 छाया की दुनिया में छाया का मूल्य होता है,  
 मूल उसके सामने खड़ा, खड़ा रोता है॥

### १४. अफसोस-

ऊंची इमारतों के लिए गहरी नीवों की आवश्यकता है,  
 पर कही नींव में ही इतनी शक्ति न चूक जाए कि,  
 दिवारें खड़ी करने का सामर्थ्य ही न रहें।



प्रभु की पूजा के लिए नैवध सजाना बहुत आवश्यक है,  
पर कहीं उसे जुटाने में ही, इतना समय न लग जाए कि  
कि मंदिर तक पहुंचते पहुंचते द्वार ही बंद हो जाएं।

#### १५. सबसे बड़ा दुःख -

दौलत नहीं मिली, इसका कोई दुःख नहीं है  
फकीरी का मजा न ले पाए यही सबसे बड़ा दुःख है।  
आराम नहीं कर सके, इसका कोई दुःख नहीं है  
दूसरों को जगा नहीं सके यही सबसे बड़ा दुःख है।  
जीवन भर जलते रहे, इसका कोई दुःख नहीं है  
दूसरों को खुशियां नहीं बांट सके, यही सबसे बड़ा दुःख है।  
जीवन भर प्रभावित होते रहे, इसका कोई दुःख नहीं  
दूसरों को प्रकाशित न कर सके यही सबसे बड़ा दुःख है।

#### १६. देश में डवलपमेन्ट हो रहा है

देश में डवलपमेन्ट (विकास) हो रहा है।  
घर-घर में पार्लियामेन्ट हो रहा है।  
प्रजातंत्र में इम्प्रुवमेन्ट (सुधार) हो रहा है।  
आयाराम गयाराम दल बदल कर पेटेन्ट हो रहा है।  
दफ्तर ही रेस्टोरेन्ट हो रहा है।  
साहब और बाबू का बिल पेमेन्ट हो रहा है।  
अफसर ही नहीं चपरासी भी इन्टेलीजेन्ट हो रहा है।  
ईमानदार बेचारा सस्पेन्ड हो रहा है।  
चमचा अपनी सीट पर परमानेन्ट हो रहा है।  
गरीब बेचारा साइलेन्ट हो रहा है।  
चमचों का काम अर्जेन्ट हो रहा है।

कोर्ट में दिलों का एग्रिमेन्ट हो रहा है।

देश में डवलपमेन्ट हो रहा है।

### १७. घर का झगड़ा?

मैं पूरक वह पश्चिम जाती

मैं फलका वह पूड़ी खाती

मैं खाता रसदार सब्जियां

उसको सब्जी सूखी भाती।

मीचीं मैं बिल्कुल नहीं खाता

उसको मीचीं खूब सुहाती

फिर क्या हांडी अलग पकाए

घर का झगड़ा किसे सुनाएं?

### १८. द्वार बंद न हो ( आचार्य महाप्रज्ञ )

जल आए और जाए मुझे इसकी चिंता नहीं है। मुझे चिंता इस बात की है

जल के आने और जाने का द्वार बन्द न हो।

### १९. प्रदुषण

यह अमेरिका है वहां गहरी सांस लेना मना है।

विषैली हवा, विषैला वातावरण।

यदि तुम्हें गहरी सांस लेना है तो

तुम चले जाओ हिन्दुस्तान में और

हिन्दुस्तान के उस कोने में

जहां चिमनियों धुआं न उगल रही हो -आचार्य महाप्रज्ञ

### २०. एक नेता की मगर से बातचीत

यार मगर थोड़े आंसु दे दो उधार अगर

तो हम देश की दुर्दशा पर बहाए।  
 सुखे आंसु से मगर ने कहा  
 आपने बड़ी देर कर दी हुजूर, नहीं तो मैं देता जरूर।  
 पर सारा स्टाक तो दूसरी पार्टी वाले ले गये।

### २१. भाषण से गला थका है तो

नेता भाषण देकर आया, आकर नौकर पर गुर्गिया  
 मैं आया हूँ थका थकाया पैर दबादो राम लुभाया।  
 राम लुभाया बोला मालिक! एक जरूरी बात बतादूँ  
 भाषण से तो गला थका है आप कहे तो गला दबा दूँ?

### २२. ये कार है सरकार नहीं जो

नये नये मंत्री ने ड्राइवर से कहा आज कार हम चलायेंगे।  
 ड्राइवर ने कहा सर हम नीचे उतर जायेंगे  
 आप कार चलाकर तो देखिए,  
 आपकी आत्मा हिल जायेगी  
 ये कार है सरकार नहीं, जो राम भरासे चल जायेगी।

### २३. चुनाव का वादा

चुनाव के बाद नेता का वादा,  
 कितना सच निकला जादा  
 नलों में पानी तो आया नहीं,  
 आंखों में पानी आया सही।

### २४. कुत्ते पालने का शौक

एक दिन हमने अपने मित्र से पूछा?  
 क्यों जी आपको कुत्ते पालने का शौक था?  
 मित्र बोला था मगर अब नहीं रहा।

हमने पूछा क्यों जी क्या हुआ?  
 मित्र ने बताया जबसे यह कहावत सार्थक होने लगी है  
 कि अपने पाले अपने को काटते हैं, अपने अपने को डांटते हैं  
 तब से जीवन को मोड़ दिया, और कुत्ते पालना छोड़ दिया। ( मुनि मोहजीत )

### २५. दांतो का सेट

बिहार की राजधानी पटना।  
 उसके होटल की यह घटना॥  
 एक जवान बुढ़ियां होठो पर लाली गाल पर चूना।  
 लगती थी वह अजब नमूना॥  
 पति संग होटल में आई दोनों ने रोटी मंगवाई  
 पहले बूढ़े ने खाई, बुढ़िया हाथ मलती रही।  
 बड़े प्यार से पंखा झलती रही।  
 फिर बुढ़िया ने खाया बूढ़े ने पंखा हिलाया।  
 इसे देख बेरा चकराया।  
 बेरा बोला ऐ लैला मजनूं के माई बाप।  
 क्या मुझे बतला सकते हैं आप?  
 यदि आप दोनों में इतना ही प्रेम है तो आप क्यों नहीं खाना खाते एक साथ  
 इस पर बुढ़ा बोला ख्याल तो तुम्हारा नेक है।  
 पर हम दोनो के पास दांतो का सैट एक है॥

### २६. जीए तो ऐसे

छिल छिल थाली में रखा फल खाया तो क्या खाया  
 घर के पैसे खरीद कर मधु लाया तो क्या लाया  
 हो आनंद मगन सुख में गाना गाया तो क्या गाया  
 घर बैठ-बैठ कुबेर का धन पाया तो क्या पाया। ( मुनि बुधमल जी )

**२७. खतरा किससे?**

सौ में से ९९ एक दूसरे की निंदा किया करते हैं  
 सच्य पूछे तो वे निंदा पर ही जिया करते हैं  
 इसलिए निंदा से कतराने की जरूरत नहीं दोस्तों  
 खतरा है उनसे जो केवल प्रशंसा किया करते हैं।

**२८. ज्वार-भाटा**

ज्वार भाटा किसी को लाभ तो किसी को घाटा  
 किसी को पड़ता है चांटा तो किसी को पेट भरने को मिलता है आटा।  
 यही है ज्वार भाटा।

**२९. जागो फिर एक बार**

जागो, जगाते हुए तारे हारे कितनी बार,  
 जागो फिर एक बार, जागो श्वास के प्रति,  
 जागो मन के प्रति, जागो शरीर के प्रति,  
 जागो स्वयं के प्रति, बस जाग जाओ  
 जो जाग गया उसने जीवन का परम धन पा लिया। – ओशो

**आत्म-चिंतन के क्षण**

- जिसके जीवन में गुरु नहीं उसका कल्याण शुरू नहीं।
- मैं शुद्ध आत्मा अविनाशी हूं। स्नेह कारण देह प्रवासी हूं॥
- वो भी पराया हो गया जो अपना खास था।
- अब पता चला ये मेरा बकवास था॥
- रहना नहीं तो राज किसका?
- मूल नहीं तो ब्याज किसका?– मुनि संजय कुमार

## ४. प्रेरणादायी मुक्तक

### १. बेईमानी

काम धोखे का है बात ईमान की है।  
पूजा शैतान की है चर्चा भगवान की है।  
दुनिया की दुःख दुविधा मिटे तो कैसे मिटे,  
सीरत हैवान कि है सूरत इंसान की है।

### २. नेता

नेता जोश में कड़का इस बार जिता दो,  
पूरी समानता ला दूंगा,  
शहर के सब झुगगी झोपड़ियों और  
बंगलो पर बुलडोजर फिरा दूंगा।  
तुम एक शमशान घाट का रोना रो रहे हो,  
यह तो कुछ भी नहीं,  
इस बार वोट देकर देखो  
में हर घर को शमशान घाट बना दूंगा।

### ३. अणुव्रत

अणुव्रत इंसान को इंसान बनाना चाहता है।  
अणुव्रत गिरे हुए आदमी को उठाना चाहता है।  
ध्यान से सुनो अणुव्रत और कुछ नहीं चाहता।  
अणुव्रत सारे संसार को जगाना चाहता है। ( मु. विजयकुमार )

### ४. मुस्कान

कुछ बाहर से हंसते हुए भी अंदर से रोते हैं।  
कुछ बाहर से जगते हुए भी अन्दर से सोते हैं॥

बाहर की तरह जिनके भीतर भी मुस्कान हो।

भीड़ भरे संसार में विरले ही मिलते हैं।

#### ५. इंसान से मिलो

जो सहज जमीं पर चल न सके वह आसमां में क्या चलेगा?

जो सहज हवा में जल न सके वह तूफां में क्या जलेगा?

वह क्या करेगा पार समंदर को जो डरता है नदी नालों से?

जो इंसान से मिल न सके वह भगवान से क्या मिलेगा?

#### ६. धार्मिको

धार्मिको! मजहब के नाम पर आदमी को अंधा मत करो।

और आदमी से आदमी को लड़ाने का धंधा मत करो।

हम तुम्हारा इसी में उपकार और आभार मान लेंगे।

कि तुम भगवान के नाम पर वातावरण को गंदा मत करो॥

#### ७. आदमी

आदमी की शक्ल से डर रहा है आदमी।

आदमी की अक्ल से मर रहा है आदमी।

समझ में नहीं आ रहा क्या कर रहा है आदमी।

आदमी ही मार रहा है और मर रहा है आदमी॥ ( मुनि आर. के. )

#### ८. अन्तर, खोज?

तुम अपनी मौज में हो, हम अपनी मौज में है।

तुम अपनी पौज में हो, हम अपनी पोज में है।

आप में और हम में केवल अन्तर इतना ही है।

कि हम उसकी ( प्रभु की ) खोज में है,

आप इसकी ( पैसे की ) खोज में है॥ ( मुनि कमलकुमार )

**९. परिश्रम**

जिंदगी को जीने लायक रहने दो।

प्यास को पीने लायक रहने दो।

मत बन जाओ तुम एयर कंडिशनर,

खून को पसीने के लायक रहने दो॥ ( मुनि मोहन 'आमेट' )

**१०. समय**

चलोगे तो मंजिल भी मिल जाएगी।

और खड़े रहोगे तो बस भी निकल जायेगी।

यो भूलना भटकना तो सब को ही होता है,

बिना पानी सींचे बगियां कैसे खिल पाएगी? ( मुनि मोहजीतकुमार )

**११. दुःख में सुखी**

बहुत से लोग बस अपने ही दुःखों के गीत गाते हैं।

होली हो या दीवाली सदा मातम मनाते हैं।

मगर दुनिया उन्हीं की रागीनी पर झूमती हैं,

जो जलती चिता पर बैठकर वीणा बजाते हैं। ( मु. राकेशकुमार )

**१२. दृष्टि**

सुख न सहचरी, लुटेरा भी हुआ करता है।

खुशी में गम का बसेरा भी हुआ करता है।

अपनी किस्मत की स्याही को कोसने वालों,

चांद के साथ अंधेरा भी हुआ करता है।

**१३. जीवन का अर्थ**

हम सुबह शाम की शरारत हैं।

हर हंसी अश्रु की तिजारत हैं।



मुझसे पूछो न अर्थ जीवन का।  
जिंदगी मौत की इबादत है॥

#### १४. धर्म

किसी को हीन और किसी को दीन न माने,  
सभी में आत्मा का अस्तित्व पहचाने।  
लकीर को मिटाकर नीचे गिराने उचित नहीं  
बड़ी लकीर खींच कर सभी को उठाना जाने॥ ( मु. राकेशकुमार )

#### १५. माया

मन की गहराई का कोई माप नहीं होता है।  
मन को न बदले ऐसा कोई जाप नहीं होता है।  
लाख छुपाओ तुम अपने मन को ओरों की नजरो से,  
मन से छुपा हुआ कोई पाप नहीं होता है॥

#### १६. आत्म-विश्वास

भाग्य को छोड़ दिया तुमने भगवान के भरोसे।  
शरीर को छोड़ दिया तुमने डॉक्टर के भरोसे।  
अरे क्या जिएगा तू जिंदगी दूसरो के भरोसे।  
कर प्रेक्षा ध्यान और जीना सीख तू अपने भरोसे। ( अरुण जवेरी )

#### १७. आत्म-शक्ति

सूरज हर शाम को ढल जाता है।  
हर पतझर वसंत में बदल जाता है।  
मेरे मन! मुसीबतों में हिम्मत मत हार।  
समय कैसा भी हो निकल जाता है।

**१८. वर्तमान में जीओ**

बहुत जीते हैं, अतीत की याद लेकर।  
 बहुत जीते हैं, भविष्य का विवाद लेकर।  
 बहुत ही कम हैं वे जीने वाले।  
 जो जीते हैं प्राप्त का स्वाद लेकर॥

**१९. काम कम-प्रचार ज्यादा**

समझ कम है लेकिन समझ का भार ज्यादा है।  
 प्यार कम है पर प्यार का इजहार ज्यादा है।  
 दिखावे के इस जमाने में कहीं पर भी देखो।  
 काम कम है पर काम का प्रचार ज्यादा है।

**२०. नकलीपन**

खाना खाने बैठा तो खाना भी नकली निकला।  
 पानी पीने बैठा तो पानी भी नकली निकला।  
 आखिर इस दुनिया में तंग आ जहर खाकर सो गया।  
 मगर सुबह उठकर देखा तो जहर भी नकली निकला।

**२१. विश्वास**

अपनी जमीं अपना आकाश पैदा कर।  
 जमाने की ठोकर खाने का साहस पैदा कर।  
 मांगने से तो मौत भी नहीं मिलती यहां।  
 अपने आप में एक नया विश्वास पैदा कर।

**२२. मुलाकात**

आओ मिलकर बैठे कुछ बात करें।  
 दो-चार कदम ही सही चलने का साथ करें।

दूरी से दूरी बढ़ती ही चली जायेगी।

कभी तो खुद से खुद की मुलाकात करें॥ ( मुनि राकेश कुमार )

### २३. इतिहास

इतिहास कांच के टुकड़ों का नहीं, उज्ज्वल हीरों का बनता है।

इतिहास घास के तिनकों का नहीं, फौलादी वीरों का बनता है।

जीवन के संग्राम में जो हिम्मत के हथियार डाल दें।

इतिहास ऐसे कायों का नहीं, शूरवीरों का बनता है। ( मुनि बच्छराज )

### २४. बहरे लोग

एक-एक शब्द के सौ-सौ चेहरे हैं।

एक एक चेहरे पर सौ सौ पहरें हैं।

किसे सुना रहे हो गीता और कुरान।

यहां सुनने वाले जन्म से ही बहरे हैं॥

### २५. इन्सान

हर किस्ती के साथ सौ सौ अरमान होते हैं।

हर अरमान के साथ सौ-सौ तुफान होते हैं।

जो कुचलकर निकल जाए इस तुफान को ।

धरती पर केवल वे ही इंसान होते हैं।

### २६. दोस्ती की पहचान

कितना अच्छा किया मेरे दोस्त जो धोखा दिया।

औरों के भीतर झांकने का झरोखा दिया।

यह अवसर था दोस्ती की पहचान का।

खैर तुने मुझे संभलने का एक और मौका दिया। ( मुनि विजय कुमार )

**२७. आत्म-विश्वास**

मुश्किलें दिन के इरादे आजमाती हैं।  
 स्वप्न के परदे निगाहों से बताती हैं।  
 हौसला मत हार, गिरकर ओ मुसाफिर।  
 ठोकरे इंसान को चलना सिखाती हैं।

**२८. मुस्कान**

धन्य हैं वे लोग जो अपनी झोंपड़ी में मस्त हैं।  
 अभावों में भी जो हंसने के अभ्यस्त हैं।  
 महलों के चेहरों को देखा है हमने गौर से।  
 ऊपर से हंस कर भी, वे अंदर से त्रस्त हैं।

**२९. आसक्ति का बंधन**

घर छूट जाएगा तो आश्रम में आसक्ति आ जाएगी।  
 परिवार छूट जाएगा तो शिष्य समूह में आसक्ति आ जाएगी।  
 हृदयांगन में ज्ञानोदय हो और वासनाएं खत्म हो वरना।  
 धन छुट जाएगा तो नाम और यश में आसक्ति जा जाएगी।

**३०. श्रद्धा**

आंखों में अगर मुस्कान है तो इंसान तुमसे दूर नहीं।  
 पांखों में अगर उड़ान है तो आसमां तुमसे दूर नहीं।  
 शिखर पर बैठकर पंछी ने यही गीत गाया कि,  
 श्रद्धा में यदि जान है तो भगवान तुमसे दूर नहीं। ( मुनि बच्छराज )

**३१. साहस**

डर की क्या बात पथिक काली रातों में।  
 पथ में उजियारा होगा लो दीपक हाथों में।

दुनियां के दीपक धोखा दे सकते हैं,  
मगर साहस का दीपक जलता है झंझावातों में। ( आचार्य महाश्रमण )

### ३२. मंजिल पर विश्वास

गतिशील करो चरणों को मंजिल पास नहीं है।  
कालचक्र गतिमान किसी का दास नहीं है।  
जीवन की हर सांस सार्थक कर डालों तुम,  
( यहाँ ) सांसों पर पल भर का विश्वास नहीं है। ( मुनि मोहजीत )

### ३३. अहिंसा

हृदय का रेगिस्तान मिटाकर चमन बना दो।  
प्यास और समता का सागर लहरा दो।  
हिंसा फैलाती है नफरत का जहर।  
जलते दिलों पर अहिंसा का मलहम लगा दो।

### ३४. नश्वरता

आज हवा का झोंका है, कल क्या पता रहें ना रहें,  
आज दिशाएं उत्सुक हैं, कल क्या पता रहे ना रहें,  
जलती हुई चिताएं, यही नसीहत देती है कि,  
आज हमारे सम्मुख है, कल क्या पता रहे ना रहें॥

### ३५. इंसान से प्यार

क्या करेगा प्यार वो ईमान से,  
क्या करेगा प्यार वो भगवान से,  
जन्म लेकर गोद में इंसान की,  
कर न पाया प्यार जो इंसान से॥ ( आचार्य महाश्रमण )

### ३६. छोटी सी जिंदगी

छोटी सी जिंदगी है फिर क्यों हम तकरार करें।  
 रहना है साथ-साथ फिर क्यों हम दिवार करें।  
 है साथ चन्द दिनों का फिर हम सब होंगे जुदा-जुदा,  
 शूल उठाएं फूल बिछाएं, नैनो में श्रद्धा का भाव भरें॥ ( अभय बोरदिया )

### ३७. सम्राट कौन ?

सम्राट और भिखारी की पहचान  
 उसके वस्त्र से नहीं होती,  
 कोई सम्राट के भेष में भिखारी होता है,  
 तो कोई भिक्षु के परिधान में सम्राट होता है। ( मुनि राकेश कुमार )

### ३८. एक का मूल्य

एक मुस्कान हजार गमों को भूला देती है।  
 एक पहचान हजारों की याद दिला देती है।  
 संभलकर चलना साथी जीवन की डगर में  
 एक गफलत हजार सपनों को जला देती है।

### ३९. सच्चा स्वागत

न स्वागत होता है, हारों से, न स्वागत होता है, अखबारों से।  
 न स्वागत होता है, नारों से, न स्वागत होता है पहरेदारों से।  
 न स्वागत होता है द्वारों से, न स्वागत होता है कारों से।  
 दोस्तों! सच्चा स्वागत होता है, हृदय के शुद्ध विचारों से, शुद्धाचारों से॥

#### ५. जीवन उपयोगी शेर : शायरी

- ◆ हर एक चेहरा खुद एक खुली किताब यहां।  
दिलों का हाल किताबों में ढूंढता क्यों है?
- ◆ मरने की दुआएं क्यों मांगू, जीने की तमन्ना कौन करें?  
ये दुनिया हो या वो दुनिया अब ख्वाहिशें दुनिया कौन करें?
- ◆ अब एक रात अगर कम जीएं तो कम ही सही।  
यही बहुत है कि हम मशअलें जलाके जीएं॥
- ◆ अरे! मुझे कहां ढूंढे बंदे में तो तेरे पास में।  
ना में मन्दिर ना मैं मस्जिद न काबा कैलास में॥
- ◆ मैंने चांद से पूछा, तेरी रात इतनी हसीन क्यों है?  
चांद ने कहा-ये तो नजरो का प्यार है, वरना मुझमें भी दाग है।
- ◆ बड़ो की सोबत में मत बैठो उसका है अंजाम बुरा।  
बद न बने पर बदनाम कहलाए बद न अच्छा बदनाम बुरा।
- ◆ भला हो उनका जो दिल दुःखाते हैं।  
इस बहाने वो हमें खुदा के करीब लाते हैं॥
- ◆ सजा का हाल सुनाएं या सजा की बात करें।  
खुदा मिला हो जिन्हें वो खुदा की बात करें॥
- ◆ हर शक्स अपनी अक्ल पर मगरूर है।  
मगर होता वही है जो कुदरत को मंजूर है।
- ◆ जिओ तो ऐसे जिओ जैसे सब कुछ तुम्हारा है।  
मरो तो ऐसे मरो जैसे तुम्हारा कुछ भी नहीं॥

- ◆ दुनिया में हूं दुनिया का तलबदार नहीं हूं।  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय (स्वामी रामतीर्थ)
- ◆ जीवन के लम्हों में कोई फर्क नहीं है कि कौन कितना जिएं?  
 फर्क सिर्फ इतना है कि कौन कैसे जिएं?  
 ( साध्वी प्रमुखा कनकप्रभा )
- ◆ जिंदा दिली के साथ जिये क्यों न हम यहां,  
 होती है मुश्किलें तो हर आदमी के साथ॥
- ◆ होते हैं बड़े किस्मत के धनी ये सदमें सह जाते हैं।  
 तुफान हवादिस में वरना अच्छे-अच्छे बह जाते हैं॥
- ◆ सिर्फ हंगामा खड़ा करना मेरा मकसद नहीं,  
 मेरी कोशिश यह है कि सूरत बदलनी चाहिए॥  
 मेरे सीने में नहीं तो तेरे सीने में सही  
 हो कहीं भी आग, लेकिन आग जलनी चाहिए।
- ◆ मुझे जुगनू ही रहने दो मेरे दोस्त सुना है  
 चांद तारों की दुनियां में सूरज खटकता है। ( महाश्रमणी कनकप्रभा )
- ◆ जिंदगी क्या है जानने के लिए, जिन्दा रहना बहुत जरूरी है,  
 मगर आज तक कोई भी यहां, रहा तो नहीं॥ ( गजल )
- ◆ कोई हाथ भी नहीं मिलाएगा, जो गले मिलोगे तपाक से  
 ये नए निजाम का शेर है, जरा फांसले से मिला करो॥



### ६. शिक्षाप्रद दोहे

१. दौलत में दो लत है, तुलसी ऐसे चीन।  
आवत ही करत अंधन, जावत करे बलहीन॥ ( तुलसी दास )
२. ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोए।  
औरन को शीतल करे, आपहु शीतल होय॥
३. चलती चक्की देखकर दिया कबीरा रोय।  
दो पाटन के बीच में साबित बचा न कोय॥ ( कबीर )
४. चलती चक्की देखकर दिया कमाल बोल।  
खूंट पकड़ कर जो रहा, पीस सका न कोय॥
५. तुलसी जग में यूं रहो, ज्युं रसना मुख मांही।  
खाती घी अरु तेल नित, फिर भी चिकनी नाहि॥ ( तुलसी दास )
६. भगत जगत को ठगत है, भगत को ठगे न कोय।  
एक बार जो भगत ठगे, तो अखण्ड यज्ञ फल होय॥
७. सुख दुःख कर्म की रेखा, टाल सके ना कोय।  
ज्ञानी भुगते ज्ञान से, मुरख भुगते दुःख रोय॥
८. जब मैं था तब हरि नांही, अब हरि है मैं नांहि।  
प्रेम गली अति सांकरी, तां में दो न समाहि॥ ( रहीम )
९. सुख दुःख दोनों ही जीवन की प्रतिमा के शृगांर।  
घृणा एक से क्यों करते हो, और एक से प्यार॥
१०. पढणो लिखणो गौण कर, कर आराम हराम।  
खान पान रो ध्यान तज, करो सेव निष्काम॥

( सेवाभावी मुनि चम्पालालजी )

११. कितनो भोजन खावणो, है ओ कठिन विवेक।  
रखजो हलको पेट थे, सो बातों री बात एक॥
१२. बोलो चालो बको मत, दोड़ो चालो थको मत।  
खाओ पिओ छको मत, देखो भालो तको मत॥
१३. पहले पोर में सब जागे, दूसरे पोर में भोगी।  
तीसरे पोर में तस्कर जागे, चौथे पोर में जोगी॥
१४. मन मिले तो मित्र कीजिए, चिंतन मिले तो चेला।  
ज्ञान मिले तो गुरु कीजिए, नहीं तो रहिजे अकेला॥
१५. काजल धोया दूध से निकाल इतना सार।  
काजल तो उजला नहीं, दूध गया बेकार॥
१६. खैर, खून, खांसी, खुशी, बैर, प्रीत, मद्यपान।  
रहिमन दाबे न दबे जानत सकल महान॥
१७. धन की गति तीन है, दान, भोग और नाश।  
दान भोग जो न करें, तो हो जाए विनाश॥
१८. कुदरत को नापसंद है, सख्ती जबान में।  
पैदा न हुई इसलिए हड्डी जबान में॥
१९. खाने को आधा करो, पीने को करो दुगुना।  
कसरत करना तीन गुना और हंसना सदा चौगुना॥
२०. जिंदगी का राज वह इंसान पा सकता नहीं।  
दुःख में भी जो खुशी का गीत गा सकता नहीं॥
२१. चाहे कोई खुश हो, गालियां हजार दें।  
मस्तराम बनकर जिंदगी गुजार दें॥

२२. दुनिया में उसने बड़ी बात कर ली।  
खुद अपने से जिसने मुलाकात कर ली॥
२३. कौन हिंदु और मुसलमां, कौन सिक्ख सरदार है।  
चीरकर देखो रंगों में, एक खून की धार है॥
२४. काना सुनना, आंखा देखना, मुंह से कुछ नहीं कहना।  
गुरु कहे रे चेला, जग में इण विध रहना॥ ( कालूगणी )
२५. नमन नमन में फेर है, बहुत नमै नादान।  
दगा बाज दूनो नमै, चीता चोर कमान॥
२६. लीक लीक गाड़ी चले लीक चले कपूत।  
लीक छोड़ तीनों चले शायर, सिंह, सपूत॥
२७. चिंता ऐसी डाकिनी काटि कलेजो खाए।  
वैद्य बिचारा क्या करें कब लग दया दिखाय॥
२८. साई इतना दीजिए जामे कुटुम्ब समाया।  
मैं भी भूखा न रहूं साधु न भूखा जाय॥
२९. आया आदर दीजिए जाता के जी कार।  
मिलिए हंसकर बोलिए उत्तम कुल आचार ॥
३०. मुर्दे को भी मिलता है जमीन कपड़ा आग।  
जीवित हो चिंता करें, ताको बड़ो अभाग॥
३१. बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिल्या कोई।  
अपना अन्तर देखिया, मुझसे बुरा न कोई॥
३२. किस-किस की फिक्र करें, किस-किस को रोए ?  
आराम बड़ी चीज है, मुंह ढंककर सोए॥ ( संत कबीर )

३३. दुर्जन की कृपा बुरी, भलो सज्जन को त्रास।  
सूरज अति तपे तब बरसत की आश।
३४. क्षमा शोभती उस भुजंग को जिसके पास गरल हो।  
उसको क्या जो दंतहीन, विषहीन, विनीत सरल हो॥
३५. हृद तपे सो ओलियां, बेहद तपे सो पीर।  
हृद बेहद दोनों तपे ताको नाम फकीर॥
३६. फिकर सब को खा गई, फिकर सबकी पीर।  
फिकर की फांकी करे, उसका नाम फकीर॥
३७. सीख वाही को दीजिए जा को सीख सुहाय।  
सीख न दीजे बांदरा को घर बैया का जाय॥
३८. माला फेरूं न हरि भजूं, मुख से कहूं न राम।  
मेरा राम मुझको भजे तब पाऊं विश्राम॥
३९. जो बात दवा से न हो सके, वह बात दुआ से होती है।  
काबिल गुरु जब मिलता है तो बात खुदा से होती है॥
४०. ईर्या पूंजी मूल की तिण में नहीं सचेत।  
तिण साधुने देखने किण विध उपजे हेत॥
४१. मन, मोती और दूध तीनों एक स्वभाव।  
फाटे फिर न मिले कोटी जतन बचाव॥

## ७. सुभाषितं ( संस्कृत )

### १. विद्यार्थी के पंच लक्षण

काकचेष्टा बक ध्यानं, श्वाननिद्रा तथैव च ।

अल्पाहारी गृहत्यागी विद्यार्थी पंच लक्षणम् ॥

कौवे की तरह चेष्टा करना-यानि पुरुषार्थ करना, बगुले जैसा ध्यान-एकाग्र चित्त होना, कुत्ते जैसी गहरी नींद लेना किंतु थोड़ी-सी आवाज में उठ जाना, कम खाना एवं गुरुकुलवास ( हॉस्टल ) में रहना- यह पांच विद्यार्थी के लक्षण है ।

### २. वर्तमान का मूल्य

गते शोके न कर्तव्यो भविष्यं नैव चिन्तयेत् ।

वर्तमानेन कालेन प्रवर्तन्ते विचक्षणाः ॥

बीते हुए का शोक नहीं करना चाहिए, भविष्य की चिन्ता नहीं करनी चाहिए, आए हुए अनुकूल समय को देखकर ही विद्वान किसी कार्य में लगते हैं ।

### ३. प्रज्ञा का मूल्य

यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा, शास्त्र तस्य करोति किम् ।

लोचनाभ्यं विहीनस्य दर्पणः किं करिष्यति ॥

अर्थात्-जिनकी अपनी प्रज्ञा नहीं है शास्त्र उनके लिए क्या कर सकता है? जैसे आंखों से हीन मनुष्य के लिए दर्पण का क्या प्रयोजन होगा ।

### ४. पानी का मूल्य

अजीर्ण भेषजं वारि जीर्णं वारि बलप्रदम् ।

भोजने चामृतं वारि भोजनान्ते विषप्रदम् ॥ ( आचार्य वाणभट्ट )

अजीर्ण में पानी का सेवन दवा है, जीर्ण में बल देने वाला है, भोजन के मध्य थोड़ा जल पीना अमृत के समान और भोजन के अंत में जीर्ण में विष समान फल होता है ।

#### ५. कुसंगी से बचें

दुराचारी दुरादृष्टिः दुरावासी च दुर्जनः ।

यन्मैत्री क्रियते पुंसा स तु शीघ्रं विनश्यति ॥

जो व्यक्ति दुराचारी, पाप दृष्टि, दुरावासी और दुर्जन होता है उनसे व्यक्ति यदि मैत्री करता है तो वह शीघ्र विनष्ट हो जाता है।

#### ६. कब क्या नहीं होता?

उद्योगे नास्ति दारिद्र्यं, जपतो नास्ति पापकम् ।

मौने च कलहो नास्ति, नास्ति जागृतौ भयम् ॥

उद्योग में दरिद्रता नहीं होती, जप करने वाले के पाप नहीं रहता, मौन में कलह नहीं होती और जागृति में भय नहीं होता। जागे हुए के पास डर नहीं आता।

#### ७. मोक्ष कब?

देहस्य मोक्षो न मोक्षो नदण्डस्य कमण्डलोः ।

अविद्या हृदय ग्रंथि मोक्षो यतस्ततः ॥

शरीर, दण्ड, कमण्डल का त्याग मोक्ष नहीं अपितु अविद्या एवं हृदय की ग्रंथि का त्याग ही मोक्ष है।

#### ८. बंधन-मुक्ति

पुराणान्ते शमशाने च मैथुनान्ते च या मतिः ।

सा मतिः सर्वदा चेतस्यात् कोन मुच्येते बंधनात् ॥

उपदेश सुनने के बाद, शमशान जाने के बाद एवं मैथुन सेवन के बाद जो बुद्धि रहती है, यदि वैसी बुद्धि सदा रहे तो उसे कभी बंधन नहीं होता।

#### ९. सद्भावना

सत्त्वैसु मैत्री, गुणिषु प्रमोदं, क्लिष्टेषु जीवेषु कृपापरत्वम् ।

माध्यस्थ भावं विपरीत वृत्तौ, सदा ममात्मा विद्धातु देव ॥

सब जीवों से मैत्री करें। गुणीजनों के प्रति प्रसन्नता प्रकट करें। नीच लोगों के प्रति दयाभाव रखें एवं विपरीत वृत्ति वालों से माध्यस्थ भाव रखें।

#### १०. समय नियोजन:

काव्यशास्त्र विनोदेन कालो गच्छति धीमताम् ।

व्यसनेन तू मूर्खाणां निद्रया कलहेन वा ॥ ( आचार्य महाश्रमण )

बुद्धिमान व्यक्ति का समय काव्य, शास्त्र एवं विनोद जैसे शुभ कार्यों में व्यतीत होता है। मूर्ख लोगों का समय व्यसन, निद्रा झगड़ा करने में व्यतीत होता है।

#### ११. तृष्णा

भोगो न भुक्ता वयमेव भुक्ता स्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ।

कालो न या तो वयमेव याता स्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णा ॥

भोगों को पाने की चिन्ता में हम स्वयं भोगे गए, तप नहीं किया किंतु स्वयं तपे गये। समय नहीं बीता हम बीत गए। तृष्णा जीर्ण नहीं हुई हम स्वयं जीर्ण हो गए।

#### १२. ध्यान का महत्व

सीसं जहा शरीरस्स, मूलं जहा दुमस्सय ।

सव्वस्स साहू धमस्स तहा झाणं विधियते । ( सूयगडो )

जिस प्रकार शरीर में सिर का स्थान सबसे उत्तम होता है, वृक्ष में मूल का स्थान प्रमुख है, ऐसी ही समस्त साधु धर्म में ध्यान को प्रधानता दी गयी है।

#### १३. कषाय

अणथोवं वणथोवं अग्गीथोवं कसाय थोवं च ।

न हु जो वीससियव्वं थोवं पिहुतं बहु होई ॥ ( ठाणं )

ऋण को थोड़ा, घाव को छोटा, आग को तनिक, और कषाय को अल्प नहीं मानना चाहिए।

**१४. संत कौन?**

**न वि मुंडिरेण समणो न ओंकारेण बंभणो ।**

**न मुणी रण्णवासे णं कुसचीरेण न तावसो ॥ ( आगम )**

सिर मुंडाने मात्र से कोई श्रमण नहीं होता, ओंकार का जाप करने से कोई ब्राह्मण नहीं होता। निर्जन वन में रहने मात्र से कोई मुनि नहीं होता और कुश के बने वस्त्र पहनने मात्र से कोई तपस्वी नहीं होता।

**१५. वृत्ति से धर्म**

**समयाए समणो होइ, बंभचरेण बंभणो ।**

**नोणेण य मुणी होई तवेण होई तावसो ॥ ( आगम )**

समता से श्रमण होता है, ब्रह्मचर्य से ब्राह्मण होता है, ज्ञान से मुनि होता है एवं तप करने से तपस्वी होता है।

**१६. ऋणानुबंध कर्म**

**न सा जाई न सा जोणी, न तं ठाणं न तं कुलं ।**

**न जाया न मुया सव्व सत्थो अनंत सौ ॥ ( ठाणं )**

हमारा जीव इतना भटका है कि कोई भी जाति, कोई भी योनि, कोई भी कुल एवं कोई भी स्थान ऐसा नहीं हो जहां वो अनंत बार जन्मा न हो, न मरा हो। अनंत बार जन्म मरण किया है।

**१७. नमस्कार किसको?**

**भवबीजांकुर जनना रागाद्याः क्षयमुपागता यस्य ।**

**ब्रह्मा वा विष्णुर्वा हरो जिणे वा नमस्तस्मै ॥**

जिसके संसार को पुष्ट करने वाले रागादी दोष विनष्ट हो गए चाहे फिर वह ब्रह्मा हो, विष्णु हो, शिव हो या जिन हो उसे मेरा नमस्कार हो। ( आचार्य हेमचन्द्र )



### १८. धर्म कब?

जरा जाव न पीलेई वाही जाव न वड्ठई ।

जाविन्दिया न हायंति ताव धम्मं समायरे ।। ( दसवे ८/३५ )

जब तक बुढ़ापा न आएँ, व्यधियाँ न सताएँ, इन्द्रिया कमजोर न हो, उसके पहले धर्म का आचरण कर लेना चाहिए।

### १९. क्षणिक सुख

खणमित्त सुक्खा बहुकालदुक्खा पगामदुक्खा अणिगाम सुक्खा ।

संसार मोक्खस्स विपक्खभूया, खाणी अणत्थाण उ काम भोगा ।।

ये काम भोग क्षण भर सुख और चिरकाल तक दुःख देने वाले हैं। बहुत दुःख और थोड़ा सुख देने वाले हैं। संसार मुक्ति के विरोधी एवं अनर्थों की खान है।

### २०. कामना

कामेन विजीतो ब्रह्मा कामेनः विजितो हरिः ।

कामेन विजितो विष्णुः शक्रः कामेन निर्जितः ।।

काम ने ब्रह्मा को, शिव को, विष्णु को भी परास्त कर दिया। पूरा संसार इससे अतृप्त हैं, पराजित है।

### २१. सुखी कौन?

न वि सुही देवता देव लोए, न वि सुही पुढवी पइराया ।

न वि सुही शेठ सेणावइ य, एगंत सुही मुणी वीयरगी ।।

देवलोक के देवता सुखी नहीं हैं। पृथ्वी पति सम्राट चक्रवर्ती भी सुखी नहीं हैं श्रीमंत सेठ-सेनापति भी सुखी नहीं हैं। रागी मुनि भी सुखी नहीं हैं सुखी सिर्फ वीतराग मुनि है।

## २२. स्वास्थ्य के सूत्र

### १. योगी कौन?

देहः प्रसादो रसना जयेन् मनः प्रसादः समता श्रयेण ।

दृष्टि प्रसादो ग्रहमोचनेन, पुण्ययत्री च मं देव भूयात् ॥

अर्थ- शरीर से स्वस्थ रहने के लिए रस (जीभ) पर नियंत्रण रखें, मन से स्वस्थ रहने के लिए समता का सेवन करें, दृष्टि (भाव) को स्वस्थ रखने के लिए निग्रह करना चाहिए। ये त्रीपूण्य मेरे देव हो।

### २. युक्ताहारविहारस्स, युक्तचेष्टस्स कर्मसु ।

युक्तस्वपनावबोधस्स, योगो भवति दुःखहा ॥ गीता.....

अर्थ- दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथा योग्य आहार विहार करने वालों का, कर्मों में यथा योग्य चेष्टा करने वालों का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

### ३. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

शरीरराज्यायते व्याधिः मानसो नैव संशयः ।

मानसज्जायते व्याधिः शरीरौ नैव संशयः ॥

अर्थ- जब शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं तब मन में भी रोग उत्पन्न होते हैं जब शरीर में व्याधि उत्पन्न होती है। तब मन भी बीमार होता है। इसमें जरा भी संशय नहीं है।

## २३. आहार के सूत्र

### १. कासे दग्धनेन भोजनेन, लाभासंति त्रयोगध्रुवम् ।

न वार्धक्यं न वा चौर्यं, न श्वान भुक्तो कदापी ।

अर्थ- खांसी में दही खाने से तीन लाभ-बुढ़ापा नहीं आता (बुढ़ापे के पहले ही जीवन समाप्त) चोर चोरी नहीं करता (खांसी का प्रकोप बढ़ने से रात को

खांसी की आवाज से चोर नहीं आएगा) तथा कुत्ता नहीं काटेगा (हाथ में लकड़ी रखनी पड़ती है)

२. याममध्ये न भूजितः, याममध्ये लंघयेत ।

याममध्ये रसोत्पत्ति, याममध्ये बलक्षयणः ॥ ( आयुर्वेद )

अर्थ- याम अर्थात् प्रहर (तीन घंटे का कालमान) के पहले नहीं खाना चाहिए तथा एक प्रहर से ज्यादा लंघन भी नहीं करना चाहिए, क्योंकि एक प्रहर के पहले खाएंगे तो रस की उत्पत्ति नहीं होती एवं एक प्रहर के बाद नहीं खाएंगे तो बलक्षय होगा।

३. आहारं पचति शिखी, आहार वर्जित दोषनम् ।

अर्थ- अग्नि आहार को पचाति है, उसके अभाव में वह दोषों को पचाति है।

४. हीयाहारा मियाहारा अल्पाहाराय जे नरा ।

न ते विजा चिगच्छन्ति, अप्पाणं तिगिच्छा ॥ ( आगम )

अर्थ- जो हिताहार, मिताहार एवं अल्पाहार करता है उसकी चिकित्सा दूसरा नहीं करता वह स्वयं चिकित्सक है।

५. मूर्ख कौन?

खादन्न गच्छामि हसन्नजल्पे, कृतं न सौचामि गतं न मन्ये ।

द्वाभ्याम् तृतीयो न भवामि राजन्, किं कारणं भोज भवामि मूर्खः ॥

( महाकवि कालीदास )

अर्थ- मूर्ख वह होता है-जो खाते हुए चलता है, हंसते हुए बोलता है, करने से पहले सोचता नहीं, जो हो गया उसकी चिन्ता करता है तथा जो दो के बीच में बोलता है वह मूर्ख है। अतः हे राजन (भोजराजा) आपने मुझे मूर्ख कैसे कहा?

#### २४. आत्मा की अमरता

नैनं छिदन्ति शस्त्राणि, नैनं दहति पावकः ।

न चैनं क्लेदयन्त्यापो, न शोष्यति मारुतः ॥ ( गीता १/२३ )

अर्थ- आत्मा को न तो शस्त्र से छेदन किया जा सकता, न अग्नि उसे जला सकती है, न पृथ्वी उसे गला सकती है और न हवा उसे सूखा सकती है।

#### २५. जो जागता है वह मुनि

या निशा सर्वभूतानां, तस्यां जागृति संयमी ।

यस्मां जागृति भूतानि, सा निशा पश्यतो मुनेः ॥ ( गीता )

अर्थ- समस्त प्राणियों के लिए जो रात है, संयमी जब जागते हैं और जब प्राणी जागता है, दृष्टा मुनि के लिए वह रात है।

#### २६. गुरु की महिमा

ध्यानं मूलं गुरौ मूर्ति, पूजा मूलं गुरौ पदं ।

मंत्रं मूलं गुरौ वाक्यं, मोक्ष मूलं गुरु कृपाः ॥ ( गुरु गीता )

अर्थ- ध्यान का मूल गुरु की मूर्ति (उपस्थिति) है, पूजा का मूल गुरु के चरण है, मंत्र का मूल गुरु का वाक्य है तथा मोक्ष का मूल कारण गुरु की कृपा है।

#### २७. महान कौन?

बालसखित्वमकारण हास्यं, स्त्रिषु विवादमसज्जन सेवा ।

गर्धवयानमसंस्कृत वाणी, षट्षु नरो लघुतामुपयाति ॥

अर्थ- लघुता से बचने के लिए अज्ञानी को मित्र नहीं बनाना, बिना कारण नहीं हंसना, स्त्रियों से विवाद नहीं करना, दुर्जन की सेवा नहीं करना, गधे पर सवारी नहीं करना, तथा असंस्कृत वाणी नहीं बोलनी चाहिए।

### २८. इच्छा का अंत नहीं

अगं गलितं पलितं मुण्डं दसन विहिन जातं तुण्डं ।

वृद्धोयाति गृहत्वा दण्डं, तदपी न मुञ्चति आशा पिण्डं ॥

अर्थ- शरीर गल गया है। सिर सफेद हो गया है। मुह में भी दांत नहीं है। बुढ़ा लाठी के सहारे चलता है फिर भी आशा नहीं छूटती है। (शंकराचार्य)

### २९. मुक्ति किसकी?

नशाम्बरत्वे न सितम्बरत्वे, न तर्क वादे न च तत्ववादे ।

न पक्षपातर्न श्रयणेण मुक्ति, कषाय मुक्ति किल मुक्ति रेव ( हरिभद्रसूरी )

अर्थ- दिगम्बर बनने मात्र से मुक्ति नहीं होगी, श्वेताम्बर बनने मात्र से मुक्ति नहीं होगी। न तर्क वाद एवं तत्ववाद में निपुण होने से मुक्ति होगी। न किसी के पक्षपात से मुक्ति होगी। कषाय-मुक्ति के बिना मुक्ति कहां?

### ३०. दर्शन का फल

दर्शन देव देवस्य, दर्शनं पाप नाशनं ।

दर्शन स्वर्ग सोपानं, दर्शनं मोक्ष साधनं ॥

अर्थ- देव के दर्शन से पापों का नाश होता है, दर्शन से स्वर्ग की प्राप्ति होती है तथा दर्शन मोक्ष का साधन है।

### ३१. नारी की शोभा

शीलमायूषणं स्त्रीणां लज्जास्त्रीणां च गौरवं ।

विनयो विभवो स्त्रीणां, स्त्रीणां शक्ति मनोबलम् । ( आचार्य महाश्रमण )

अर्थ- स्त्री का शील उसका आभूषण है। लज्जा स्त्रियों का गौरव है। वियम स्त्रियों का वैभव है तथा मनोबल स्त्रियों की शक्ति है।

**परिशिष्ट-1**  
**प्रेक्षाध्यान : यौगिक क्रिया:**

-मुनि किशनलाल

| क्र.अवयव (Part) | विधि (Method)  | कितनी बार     |
|-----------------|--|---------------|
| १. ललाट के लिए  | दोनों हथेलियों से क्रमशः ललाट की मालिश करें।   | (१०से १५ बार) |
| २. चेहरे के लिए | पूरे चेहरे की हथेलियों से नीचे से ऊपर की ओर मालिश करें।  | (५से १० बार)  |
| ३. आंख के लिए   | १.-नीचे से ऊपर २. दाएं बाएं,<br>३. गोल घुमाएं ४.-टिमटिमाना<br>५. हाथों से मालिश, ६.- अंदर के अंधेरे को देखना   | (५-५ बार)     |
| ४. कान के लिए   | १. कान को नीचे खींचना<br>२. ऊपर खींचना, बीच में-से खींचना<br>३. तर्जनी अंगुली से कान के पीछे की मालिश, कान के आगे के भाग की मालिश।<br>४. कान के अन्दर तर्जनी अंगुली को घुमाना<br>५. हथेली से कान बंद कर भीतरी आवाज को सुनना। | (२ मिनट)      |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ५. मुह एवं गले तथा जबड़ों के लिए | १. लम्बी श्वास भरकर दाएं हाथ की की तीन अंगुलियां अन्दर डाल कर आऽऽ की आवाज करना (३ बार)<br>२. जबड़ों पर दबाव देना। (९ बार)<br>३. श्वास नाक से लेकर गालों को फूलाना (३ बार) |
| ६. गर्दन के लिए                  | १. गर्दन को आगे पीछे करना<br>२. दाएं-बाएं करना। (५-५ बार)<br>३. कान कंधे पर लगाना।<br>४. गर्दन को गोल घुमाना।   |
| ७. कंधे के लिए                   | १. हाथ पैर सीधे रखकर कंधे को ऊपर नीचे करना। (५ - १० बार)<br>२. हथेलियों को कंधे पर रख, कंधे को गोल घुमाना।  |
| ८. छाती व हृदय के लिए            | दोनों हाथों को कंधे के सामने फैलाएं श्वास भरते हुए हाथों को सीने के पास लायें। (३ बार)  |
| ९. हाथों के लिए                  | हाथों को क्रमशः गोल घुमाएं। हाथ सीधे रखें। (१० बार)   |
| १०. पेट के लिए                   | १. दस बार श्वास तेजी से लें छोड़े (३ बार)<br>२. ३० डिग्री कमर से झुकें। दृष्टि सामने, दस बार श्वास प्रवास लें। (३ बार)  |

|                               |   |                    |
|-------------------------------|---|--------------------|
|                               | ३. ३० डिग्री झुकें। श्वास बाहर रोकें,<br>खाली पेट को अन्दर बाहर करें।   | (३ बार)            |
| ११. कमर के लिए                | १. एक-एक कर हाथों को ऊपर<br>कर दूसरी तरफ कमर से झुके।<br>२. हाथों एवं गर्दन को ऊपर ले जाएं,<br>श्वास को छोड़ते हुए नीचे झुके,<br>हाथ लगाएं पैर के पंजो पर<br>(पादहस्तासन की तरह)                                | (३ बार)            |
| १२. घुटने के लिए              | १. दोनों हाथ कमर पर, रीढ़ की हड्डी<br>सीधी रखकर घुटनों को नीचे झुकाएं,<br>श्वास भरकर सीधे हो जाएं।<br>२. दोनों हाथ घुटनों पर रखकर, घुटनों<br>को पूरा मोड़ें फिर उसे दोनों तरफ<br>गोल घुमाएं। (देखें पृष्ठ ७७/४) | (५ बार)<br>(५ बार) |
| १३. पैरों एवं नितंब<br>के लिए | पैरों की एड़ी को क्रमशः पीछे नितम्ब<br>पर लगाएं। पहले धीरे फिर तेजी।  | (५ से<br>१५ बार)   |
| १४. कायोत्सर्ग                | सीधे लेटकर पूरे शरीर और श्वास को<br>शिथिल करें  | (३ से<br>५ मिनट)   |



## सूर्य नमस्कार : ( इस्ट वंदन ) (Sun-Solutation)

**स्थिति :** पैर मिले हुए हाथ जुड़े हुए, गर्दन थोड़ी झुकी हुई।

१. श्वास भरते हुए हाथों को उपर ले जाकर साइड की ओर सीधे करें।
२. श्वास भरते हुए हाथ पुनः उपर ले जाएं। श्वास छोड़ते हुए नीचे झुकें, हाथ पैर के पंजे पर और नाक घुटनों पर लगाएं। ( पाद हस्तासन की तरह )
३. दायां पैर पीछे ले जाएं और बायां पैर दोनों हाथों के बीच में रहे। मस्तक जमीन लगाकर ऊपर आसमान की ओर देखें।
४. दूसरा पैर भी पीछे ले जाएं। पर्वत मुद्रा बनाएं। दृष्टि सामने रखें।
५. घुटना, सीना एवं ललाट को जमीन पर लगाएं। कमर का भाग उपर रहे।
६. श्वास भरते हुए भुजंगासन की मुद्रा में आएँ, उपर देखें।
७. सिर्फ पंजा एवं पांव जमीन पर रखें शेष पूरा शरीर ऊपर गोलाई में ले आएँ।
८. दाएं पैर को दोनों हाथों के बीच में लाएं। श्वास छोड़ते हुए ललाट जमीन पर लगाएं फिर श्वास भरते हुए ऊपर आसमान की ओर देखें।
९. दूसरा पैर भी आगे ले आएँ, घुटने सीधे रहे। नाक घुटने की ओर लगाने का प्रयत्न करें।
१०. श्वास भरकर हाथ जोड़ते हुए सीधे हो जाएं। ( ३ से ५ बार )

**लाभ :**

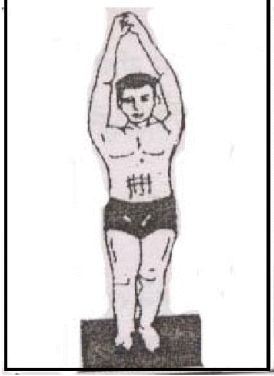
१. शारीरिक सौंदर्य बढ़ता है।
२. सम्पूर्ण शरीर लचीला बनता है।

३. रीढ़ की हड्डी के विकार दूर होते हैं।
४. पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र स्वस्थ बनते हैं।
५. हृदय एवं ग्रन्थि संस्थान स्वस्थ बनते हैं।
६. पेट के सभी रोगों पर नियंत्रण होता है।
७. मानसिक प्रसन्नता बढ़ती है।
८. हाथ और पैरों के दर्द से मुक्ति मिलती है।
९. स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है।
१०. रक्त संचार संतुलित होता है।

## परिशिष्ट -2

### प्रेक्षाध्यान : योगासनः प्रयोग एवं परिणाम

#### १. ताड़ासनः (Straighing pose )



**विधि :** पंजो पर खड़े होकर श्वास भरते हुए खिंचाव दे। हुए नीचे लाएं।

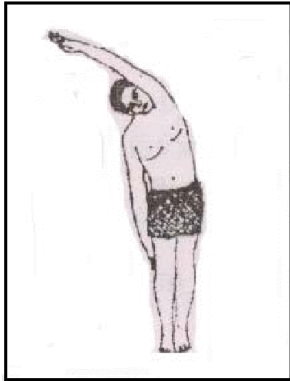
**लाभ-** १. आलस्य दूर होता है।

२. लम्बाई बढ़ती है।

३. कब्ज दूर होता है।

४. तनाव कम होता है। (आ.ल.क.त.)

#### २. कोणासनः (Side bending pose )



**विधि :** दाएं हाथ को उपर ले जाकर बायीं ओर झुके। दोनो तरफ से करें।

**लाभ:** १. मुहांसे ठीक होते हैं।

२. कमर लचीली होती है।

३. फेफड़े मजबूज होते हैं

४. हाथों का दर्द दूर

(चे.क.हा.फ.)

#### ३. पादहस्तासनः (Forward bending pose )



**विधि :** श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर ले जाएं, छोड़ते हुए हाथों से पैरों को स्पर्श करें।

**लाभ-** १. मेरूदंड लचीला होता है।

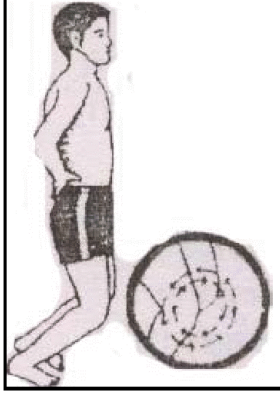
२. मोटापा कम होता है।

३. पाचन शक्ति बढ़ती है।

४. स्मृति का विकास।

५. क्रोध शांत होता है। (मे.मो.पा.स.क्रो.)

#### ४. घुटनों की क्रिया : (Knee Ex. )



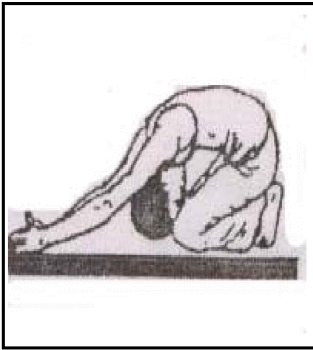
- विधि :** १. श्वास छोड़ते हुए घुटनों को सामने मोड़े। श्वास भरते हुए सीधे खड़े हों।  
 २. दोनों घुटनों को गोलाकार घुमाएं। दोनों तरफ पांच बार। (जब दर्द हो तब न घुमाएं)।  
**लाभ :** १. घुटनों का दर्द दूर होगा।  
 २. घुटने स्वस्थ रहते हैं।  
 ३. जोड़ों का दर्द ठीक होता है।  
 ४. पैरों की शक्ति बढ़ती है।  
 (दर्द वाले घुटने न घुमाएं)

#### ५. मोची आसन: (Butter Fly posture )



- विधि :** दोनों पैरों के पंजों को मिलाकर घुटने को ऊपर नीचे करना। (१०-१५ बार)  
**लाभ:** १. डायबिटीज में राहत।  
 २. सांथल की चर्बी कम होती है।  
 ३. तनाव कम होता है।  
 ४. सायटिका में राहत।

#### ६. शशांकासन: (Rebitta posture )



- विधि :** श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर ले जाएं। श्वास छोड़ते हुए नीचे झुकें, फिर ऊपर आएंगे।  
**लाभ :** १. स्मृति बढ़ती है।  
 २. क्रोध शांत होता है।  
 ३. रक्तचाप सामान्य होता है।  
 ४. मानसिक शांति मिलती है।

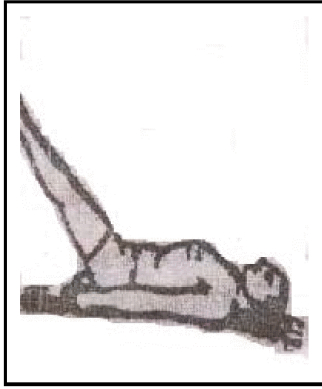
### ७. अर्धमत्स्येन्द्रासनः (Ardh-Mtsyendrasan )



**विधि :** श्वास छोड़ते हुए हाथ को सामने से लाते हुए पैर के पंजे से स्पर्श करें।

- लाभ :**
१. डायबिटीज में राहत मिलती है।
  २. पेट की चर्बी कम होती है।
  ३. मेरूदंड लचीला होता है।
  ४. ग्रंथियों के स्राव संतुलित होते हैं।

### ८. उत्तान पादासनः (Raising legs posture )



**विधि :** श्वास भरते हुए पैरों को ऊपर ले जाएं, श्वास छोड़ते हुए नीचे लाएं।

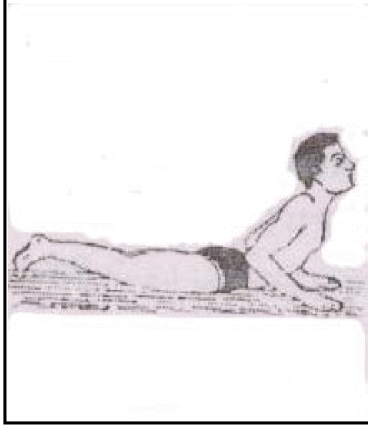
- लाभ:**
१. पेट के दोष दूर होते हैं।
  २. धरण (नाभी) ठीक होती है।
  ३. कब्ज दूर होती है।
  ४. हर्निया ठीक होता है।

### ९. पवन मुक्तासनः (Gas free posture )



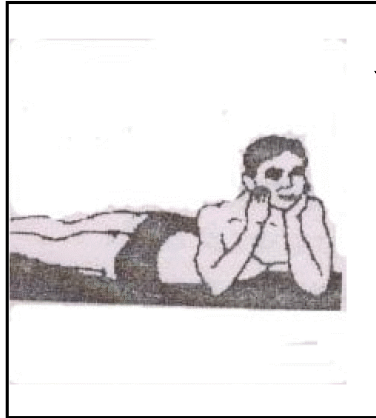
**विधि :** श्वास छोड़ते हुए पैरों को मोड़कर नाक लगाना। दोनों पैरों से करो।

- लाभ :**
१. गैस की बीमारी दूर होती है
  २. गर्दन एवं घुटनों का दर्द दूर होता है।
  ३. मोटापा घटने लगता है।
  ४. नींद अच्छी आती है।

**१०. भुजंगासनः (Cobra posture )**

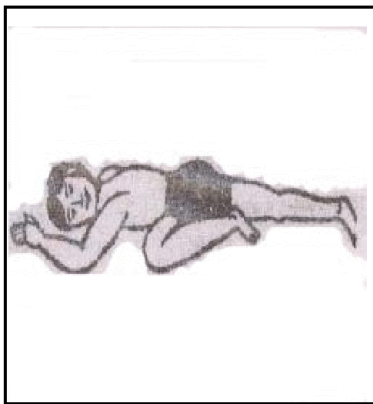
**विधि :** श्वास भरे हुए गर्दन उठाए श्वास मुख से निकालें फिर ऊपर उठें, श्वास निकालते हुए नीचे आएं। (तीन बार)

**लाभ:** १. गर्दन का दर्द दूर होता है।  
२. क्रोध, तनाव शांत होता है।  
३. सीना, मजबूत होता है।  
४. श्वास की बीमारी में राहत।

**११. मकरासनः (Crocodile posture )**

**विधि :** पेट के बल लेटें। कोहनी के बल चेहरे को हाथों पर टिकाएं। (१ से ३ मिनट)

**लाभ:** १. थकान दूर होता है।  
२. पेट दर्द दूर होता है।  
३. कब्ज दूर होती है।  
४. एकाग्रता बढ़ती है।

**१२. बालासनः (Child posture )**

**विधि :** पेट के बल लेटकर बायां पैर मोड़े, बायां हाथ आगे रहे दायां कान जमीन पर तथा दायां पैर एवं हाथ सीधा रखें।

**लाभ:** १. थकान, तनाव, चिंता से मुक्ति।  
२. उच्च रक्तचाप सामान्य होता है।  
३. नींद अच्छी आती है।  
४. शांति प्राप्त होती है।

### प्राणायाम : (Breathing Exercises)

१. भ्रामरी प्राणायाम विधि : नाक से भ्रमर सी ध्वनी करना (९ बार)
२. अनुलोम-विलोम प्राणायाम विधि : बाएं नथूने से श्वास लें, दाएं से निकालें, दाएं से लें बाएं से निकालें।
३. सूर्यभेदी प्राणायाम- दाएं से लेना व छोड़ना। (१-३ मिनट)
४. चन्द्रभेदी प्राणायाम- बाएं से लेना व छोड़ना (१-३ मिनट)

### संकल्प : (Will power)

मैं चैतन्यमय हूं। मैं आनन्दमय हूं। मैं शक्तिमय हूं। मेरे भीतर अन्नत चैतन्य का, अन्नत आनन्द का, अन्नत शक्ति का सागर लहरा रहा है। उसका साक्षात्कार करना, मेरे जीवन का लक्ष्य है। ॐ शान्ति .....शान्ति..... शान्ति।

### अथवा

१. मैं शक्तिशाली हूं, शरीर के कण-कण में शक्ति का संचार हो रहा है।
२. मैं स्वस्थ हूं, शरीर के कण-कण में स्वास्थ्य का संचार हो रहा है।
३. मैं प्रसन्न हूं, शरीर के कण-कण में प्रसन्नता का संचार हो रहा है।
४. मैं पवित्र हूं, शरीर के कण-कण में पवित्रता का संचार हो रहा है।
५. मैं सुन्दर हूं, शरीर के कण-कण में सुन्दरता का संचार हो रहा है।
६. मैं भारतीय हूं, शरीर के कण कण में राष्ट्रीयता का संचार हो रहा है।

प्रयोग सम्पन्न करने के बाद पूरे शरीर में स्फूर्ति, ताजगी एवं शक्ति का अनुभव करें।

### नोट : (Note)

१. आसन-प्राणायाम के प्रयोग से खाली पेट करें या खाने के २-३ घण्टे बाद

कर सकते हैं तथा प्रयोग बंद कमरे में न करें।

२. योगासन के प्रयोग के बाद ५ मिनट तक पानी नहीं पीना चाहिए, १० मिनट तक स्नान नहीं करना चाहिए १५ मिनट तक नाश्ता एवं ३० मिनट तक भोजन नहीं करना चाहिए।

३. शयन के पूर्व पवन मुक्तासन या सुप्त वज्रासन करना चाहिए।

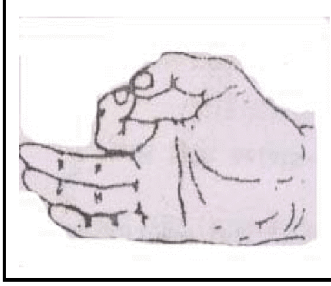
४. ध्यान योगासन आदि के प्रयोग कुशल प्रशिक्षक से सीख कर करें।



### परिशिष्ट -3

#### प्रेक्षाध्यान : हस्त मुद्राएँ : विधि एवं लाभ

##### १. ज्ञान मुद्रा ( मस्तिष्क रोगनाशक ) (Posture of Knowledge )

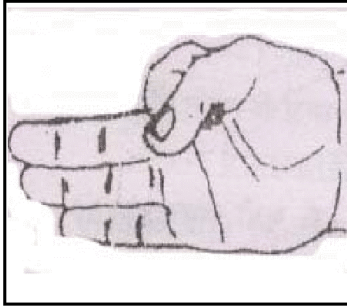


**विधि :** अंगूठे और तर्जनी अंगुली को ऊपरी पोरवों के भाग से एक दूसरे का स्पर्श करें। दबाव अधिक न दें। (समय ५ से ५० मिनट)

( मंत्र : ॐ णमो नाणस्स )

**लाभ -** स्माणशीक्त व एकाग्रता में वृद्धि, क्रोध शांत, ज्ञान का विकास होता है।

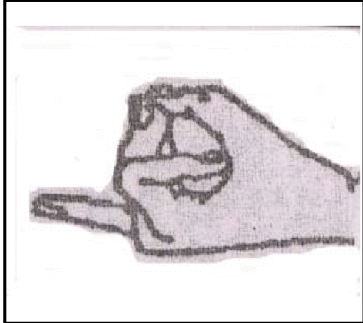
##### २. वायु विजय मुद्रा ( वायु रोगनाशक ) (Gastric control pose )



**विधि :** तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगुष्ठ के मूल में लगाएं और अंगुष्ठ को हल्का सा दबाव (समय ५ से १५ मिनट) ( मंत्र - 'र' )

**लाभ-** जोड़ों का दर्द, गठिया, गैस, एसीडीटी और दस्त में राहत।

##### ३. अपान वायु मुद्रा ( हृदय रोगनाशक ) (Apan-Vayu Mudra )

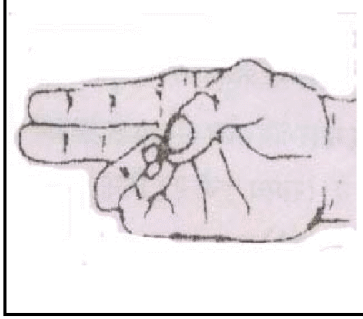


( मंत्र- हूं हृदय रक्ष रक्ष स्वाहा ) हृदय रोग पणासई

**विधि :** तर्जनी को अंगुष्ठ की जड़ में रखकर अंगुष्ठ मूल से अनामिक एवं मध्यमा को मिलाएं। (समय ५ से १५ मिनट)

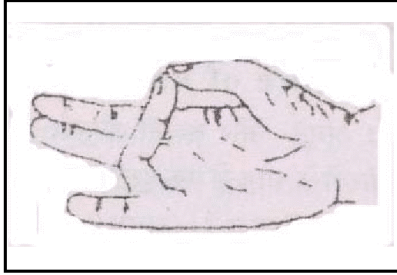
**लाभ -** हृदय रोग उच्च रक्तचाप पसीने एवं गर्मी में राहत।

#### ४. सूर्य मुद्रा ( मोटापा नाशक ) (Posture of Sun )



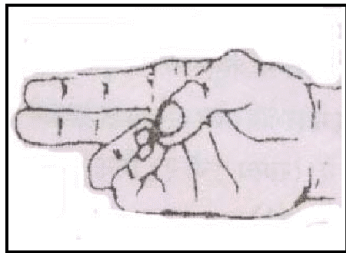
**विधि :** अनामिका अंगुली को मोड़कर अंगुष्ठ से हल्का सा दबाव दें। (समय ५ से १५ मिनट) **मंत्र-** सव्व पाव पणासणो  
**लाभ-** पेट का मोटापा, चर्बी घटती है। भारीपन कम होता है। मधुमेह व यकृत के दोषों में लाभदायक।

#### ५. पृथ्वी मुद्रा ( शक्ति वर्धक ) (Posture of Earth )



**विधि :** अनामिका और अंगुष्ठ के पोरवों को स्पर्श करें, शेष तीनो अंगुलियां सीधी रखें। (समय ५ से २० मिनट)  
**लाभ-** दुबले और पतले व्यक्ति मनचाहा वजन बढ़ा सकते हैं।  
**मंत्र-** ( आरोग्य बोही लाभं )

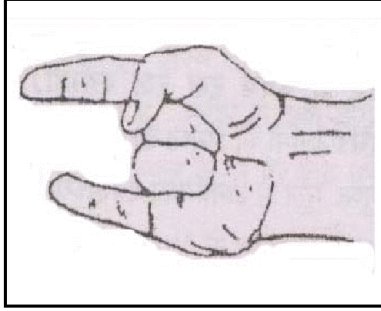
#### ६. महाप्राण मुद्रा ( कमजोरी नाशक ) (Vital energy pose )



**विधि :** अंगुष्ठ से अनामिका व निष्ठा को मिलाने से यह मुद्रा बनती है। (समय ५ से २५ मिनट)  
**लाभ-** आंख की ज्योति और प्राणशक्ति बढ़ती है। उपवास में उपयोगी।  
( मंत्र-ॐ णमो चक्खुदयाणं )

### ७. अपान मुद्रा ( सर्व रोग राहत ) (Apan Mudra )

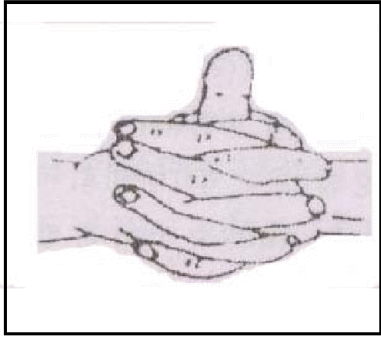
( मंत्र- सव्वं रोगं पणासई )



**विधि :** मध्यमा व अनामिका को मोड़कर अंगुष्ठ से दबाव दें। तर्जनी व कनिष्ठा को सीधा रखें। (समय ५ से २५ मिनट)

**लाभ-** मूत्र संबंधि कष्ट दूर होते हैं। बुरी आदत से छुटकारा मिलता है। थायरॉइड, एम.सी एवं गले में राहत।

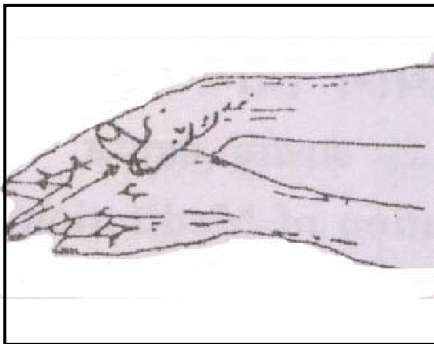
### ८. शिवलिंग मुद्रा ( श्वास, सर्दि रोग नाशक ) (Energy Poature )



**विधि :** मुठ्ठी बांधें, बाएं हाथ के अंगुष्ठ को ब्रुडा रखें, अंगुलियां बंधी हुई, हाथ छाती पर रखें। (समय ३ से ५ मिनट)

**लाभ-** सर्दी, जुकाम, दमा, खांसी, सायनसिस, लकवा एवं निम्न रक्तचाप में लाभदायक है।  
(मंत्र : ह्रां)

### ९. सुरभी मुद्रा ( तनाव नाशक ) (Cowuders posture )



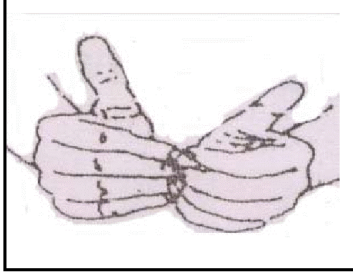
**विधि :** निम्न प्रकार से मिलाएं।

१. तर्जनी को -- मध्यमा से समय ३
२. मध्यमा को --तर्जनी से से ५
३. अनामिका को -कनिष्ठा से मिनट
४. कनिष्ठा को -- अनामिका

**लाभ -** डिप्रेशन, मानसिक तनाव व थकान में उपयोगी। (आखें मुदकर

तनाव मुक्ति की भावना करें) ( मंत्र- मानसं रोगं पणासई )

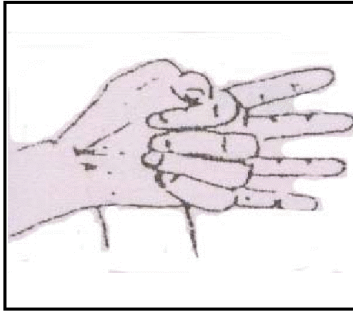
## १०. प्रसन्न मुद्रा ( बाल रोग-नाशक ) (Happy posture )



**विधि :** दोनों हाथों के आठों नाखूनों को आपस में रगड़ने से मुद्रा बनती है। ( समय ३ से ५ मिनट ) ( **मंत्र : बालं रोगं पणासई** )

**लाभ -** बालों का झड़ना बन्द होता है। मानसिक थकान दूर होती है। मूड अच्छा होता है। रोता बच्चा हंसने लगता है।

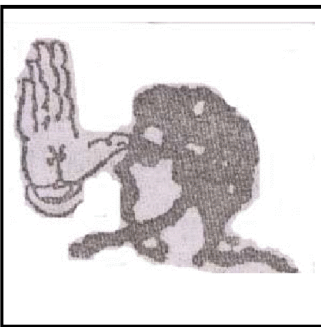
## ११. परिवर्तन मुद्रा ( दुःस्वपन नाशक ) (Good Night Mudra)



**विधि :** सोने के पूर्व लेटकर दोनों हाथों की अंगुलियों से दबाव देने से यह मुद्रा बनती है। ( समय १ से ३ मिनट )

**लाभ-** नींद अच्छी आती है- बुरे स्वप्न से छुटकारा मिलता है। मानसिक तनाव कम होता है (मंत्र-चंदेसु निम्मलयरा)

## १२. अलार्म मुद्रा ( जागरण मुद्रा )



**विधि :** परिवर्तन मुद्रा के बाद अंगुठे को ललाट के बीच रखकर जितनी बजे जगना हो उतनी बार गोल घुमायें। जैविक घड़ी में चाबी भरने की भावना करें। **मंत्र-“खणं जाणाई पंडिऐ”**

**लाभ-** समय पर नींद खुल जाती है। नींद अच्छी आती है। चिंता में राहत।

**नोट-** सोने का तरीका सोते समय ५-१७ वर्ष की आयु तक में पश्चिम की ओर सिर, १८-४० वर्ष की आयु तक दक्षिण की ओर तथा ४० से ऊपर की आयु में पूर्व की ओर सिर रखना चाहिए।

## परिशिष्ट-4. प्रेक्षा ध्यान की प्रयोग विधि

-आचार्य महाप्रज्ञ

### ध्यान की पूर्व तैयारी (Preparation of Meditation )

#### I ध्यानासन :-

जिस आसन में आप लम्बे समय तक सुविधापूर्वक स्थिरता से बैठ सकें, उस ध्यानासन का चुनाव करें। जैसे-पद्मासन, अर्धपद्मासन, सुखासन या वज्रासन।

#### II वीतराग मुद्रा :-

दोनों हथेलियों को नाभी के नीचे स्थापित करें। बायीं हथेली नीचे और दायीं हथेली ऊपर रहे या

#### III ज्ञान-मुद्रा :-

इन दोनों हाथों को घुटनों पर टिकाएं। अंगूठे और तर्जनी के अग्रभागों को मिलाएं। शेष तीनों अंगुलियां सीधी रखें।

#### IV ध्यान मुद्रा :-

आंखों को बिना दबाव दिए कोमलता से बन्द करें।

#### V अर्ह की ध्वनी :-

प्रारम्भ में अर्ह की ध्वनि नौ बार करें। अथवा

#### महाप्राण ध्वनी :-

पहले पूरा श्वास भरकर ऐसे धीरे-धीरे छोड़ते समय नाक से भंवरे की तरह गुजन करें। (नौ बार)

#### VI ध्येय-सूत्र (Aim of Meditation )

“संपिक्खए अप्पगमप्पएणं” (तीन बार) आत्मा के द्वारा आत्मा

को देखें। स्वयं-स्वयं को देखें। अपने आपको देखने के लिए प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करें।

## VII ध्यान का संकल्प

मैं चित्त-शुद्धि के लिए प्रेक्षाध्यान का प्रयोग कर रहा हूँ। (तीन बार दोहराएं)

### 2. ध्यान का पहला चरण कायोत्सर्ग ( कायगुप्ति ) (Relaxation )

- ( १ ) शरीर को स्थिर, सिथिल और तनाव मुक्त करें, मेरू-दण्ड और गर्दन को सीधा रखें, अकड़न न हो। मांसपेशियों को ढीला छोड़ें। शरीर को पकड़ को छोड़ें - (ममत्व का विसर्जन करें)
- ( २ ) पांच मिनट तक कायोत्सर्ग का अभ्यास करें। प्रतिमा की भांति शरीर को स्थिर रखें। हलन-चलन न करें। पांच मिनट तक पूरी स्थिरता।
- ( ३ ) पैर से सिर तक क्रमशः पूरे शरीर को शिथिल करें। गहरी एकाग्रता पूरी जासूकता। कायोत्सर्ग।
- ( ४ ) अन्तर्मोर्न : कंठ का कायोत्सर्ग। स्मृति, कल्पना एवं चिंतन न करें। समय ३ मिनट।

### 3. ध्यान का दूसरा चरण अन्तर्यात्रा (Internal Trips )

- ( १ ) चित्त को शक्ति-केन्द्र पर ले जाएं।
- ( २ ) ऊपर उठाएं, सुषुम्ना के मार्ग से ज्ञान-केन्द्र तक ले जाएं।
- ( ३ ) फिर उसी मार्ग से शक्ति केन्द्र तक नीचे लाएं।

- ( ४ ) नीचे से उपर, उपर से नीचे, सुषुम्ना में चित्त की यात्रा करें।
- ( ५ ) वहां पर होन वाले प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें।
- ( ६ ) पूरी चेतना को सुषुम्ना में समेट लें।

( एक दो मिनट के बाद ) - चित्त की ( यात्रा की ) गति को श्वास की गति के साथ जोड़ें। श्वास छोड़ते समय चित्त को नीचे से ऊपर ले जाएं और श्वास लेते समय चित्त को ऊपर से नीचे लाएं।

#### 4. ध्यान का तीसरा चरण

Ā ãæ ß æ Å æ (Long Braething)

श्वास की गति को मंद करें। धीरे-धीरे लम्बा श्वास छोड़ें, धीरे-धीरे लम्बा श्वास लें। श्वास लयबद्ध और समताल करें।

श्वास के कम्पन नाभी तक पहुंचें। श्वास लेते समय पेट की मांसपेशियां फूलती हैं, छोड़ते समय सिकुड़ती हैं। चित्त को नाभी पर केन्द्रित करें और पेट की मांसपेशियों के फूलने और सिकुड़ने का अनुभव करें तथा उसके द्वारा आते जाते श्वास का अनुभव करें। प्रत्येक श्वास की जानकारी बनी रहे।

गहरी एकाग्रता और पूरी जागरूकता के साथ दीर्घश्वास प्रेक्षा का अभ्यास करें। ..... अभ्यास की निरन्तरता को बनाएं रखें।

( कुछ समय बाद ) चित्त को नाभी से हटाकर दोनों नथुनों के भीतर श्वास के संधि-स्थल पर केन्द्रित करें। लयबद्ध लम्बा श्वास चालू रखें और आते-जाते प्रत्येक श्वास का अनुभव करें। जानते हुए श्वास लें एवं छोड़ें। समय १० मिनट।

## 5. ध्यान का चौथा चरण ज्योति केन्द्र प्रेक्षा (See White Colour )

चित्त को ललाट के मध्य भाग में ज्योति केन्द्र पर केन्द्रित करें और वहां चमकते हुए श्वेत रंग का ध्यान करें। अनुभव करें-जैसे पूर्णिमा का चांद उग रहा है, उसकी श्वेत रश्मियां ज्योति केन्द्र पर गिर रही हैं। अथवा अर्धचन्द्र अष्टमी का चांद या किसी भी चमकती हुई श्वेत वस्तु का आलम्बन लें। ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का साक्षात्कार करें। .....

अनुभव ..... पूर्णिमा के चांद की श्वेत रश्मियां ज्योति केन्द्र पर गिर रहीं हैं। अनुभव करें - क्रोध शांत हो रहा है।

आवेग और आवेश शांत हो रहे हैं। वासनाएं शांत हो रही हैं। (दो या तीन मिनट के बाद) (१) अब चित्त को पूरे ललाट पर फैलाएं, पूरे ललाट पर श्वेत रंग का ध्यान करें।

(२) अनुभव करें कि पूरे ललाट में भीतर तक श्वेत रंग के परमाणु प्रवेश कर रहे हैं।

(३) पूरा ललाट श्वेत रंग के परमाणुओं से भर रहा है। शांति व आनंद का अनुभव करें ..... समय ५-१५ मिनट। दो-तीन लम्बे-श्वास के साथ अभ्यास संपन्न करें।

## ६. सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा (Forebear)

१. महाप्राण ध्वनि एवं कायोत्सर्ग ५ मिनट

२. अनुभव करें- अपने चारों ओर नीले रंग के परमाणु फैले हुए हैं- मयूर की गर्दन की भांति चमकता हुआ नीला रंग। अब इस नीले रंग का श्वास लें।



अनुभव करें- प्रत्येक श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं। ३ मिनट

३. विशुद्धि केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें। ३ मिनट

४. ज्योति-केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें-

♦ सहिष्णुता का भाव पुष्ट हो रहा है। ♦ मानसिक संतुलन बढ़ रहा है।  
इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जाप करें।

५. महाप्राण ध्वनि से सम्पन्न करें। २ मिनट

## ७. स्वास्थ्य की अनुप्रेक्षा (Health)

१. प्रारंभ महाप्राण ध्वनी पांच बार

२. संकल्प- “मैं स्वस्थ होने के लिए प्रयोग कर रहा हूँ। मेरी आंतरिक शक्तियां मुझे सफल बनायेगी”।

३. जप- ॐ ह्रीं णमो लोए सव्वसाहूणं का जप २-३ मिनट

स्वास्थ्य या शक्ति केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान

४. कायोत्सर्ग - (तीन बार तनाव-हल्केपन का अनुभव शिथिलीकरण) ३ मिनट

५. स्वतः सुझाव - (ध्यान आनंद केन्द्र पर)

मेरा मन शांत हो रहा है।

मेरा मन संतुलित हो रहा है।

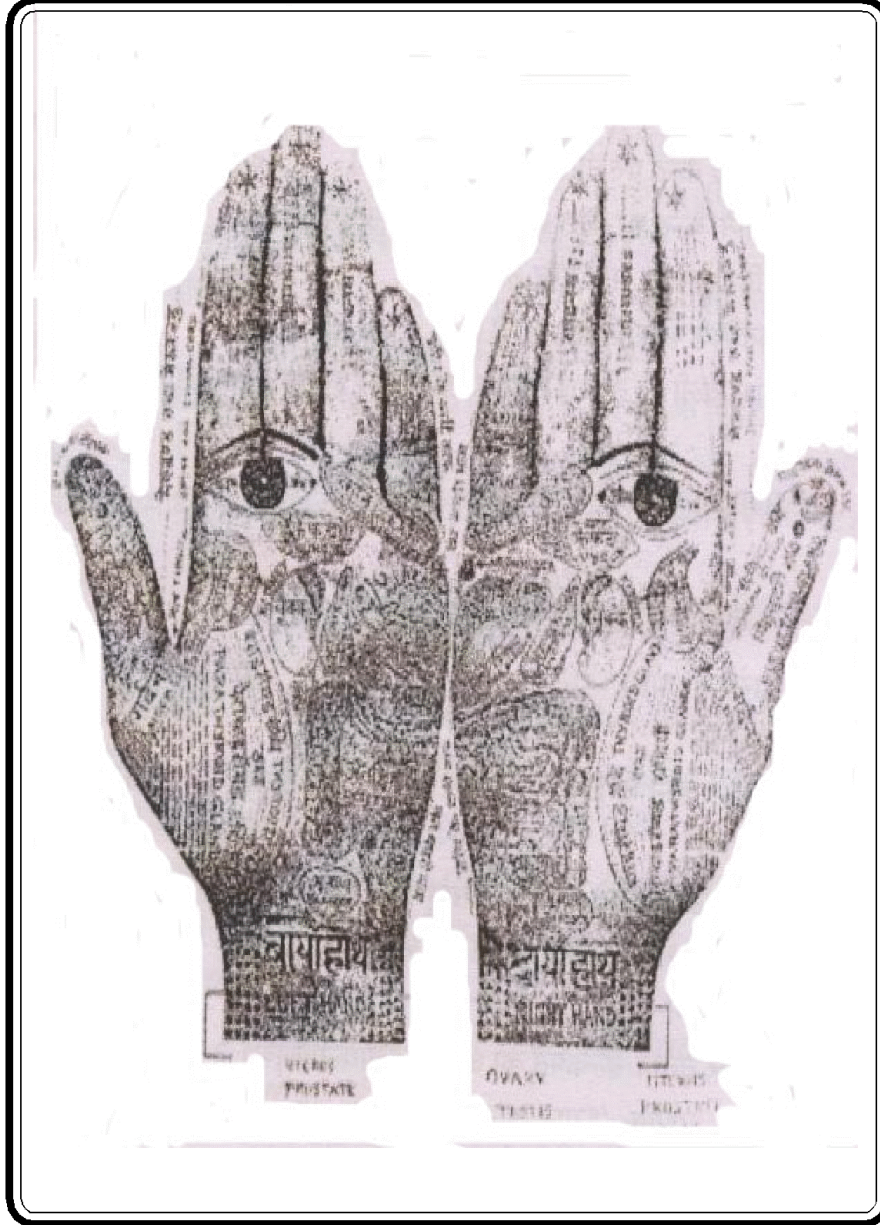
मेरा मन स्वस्थ हो रहा है।

तीन बार दोहराएं फिर भावना करें। २मिनट

६. महाप्राण ध्वनी से संपर्क करें। २ मिनट

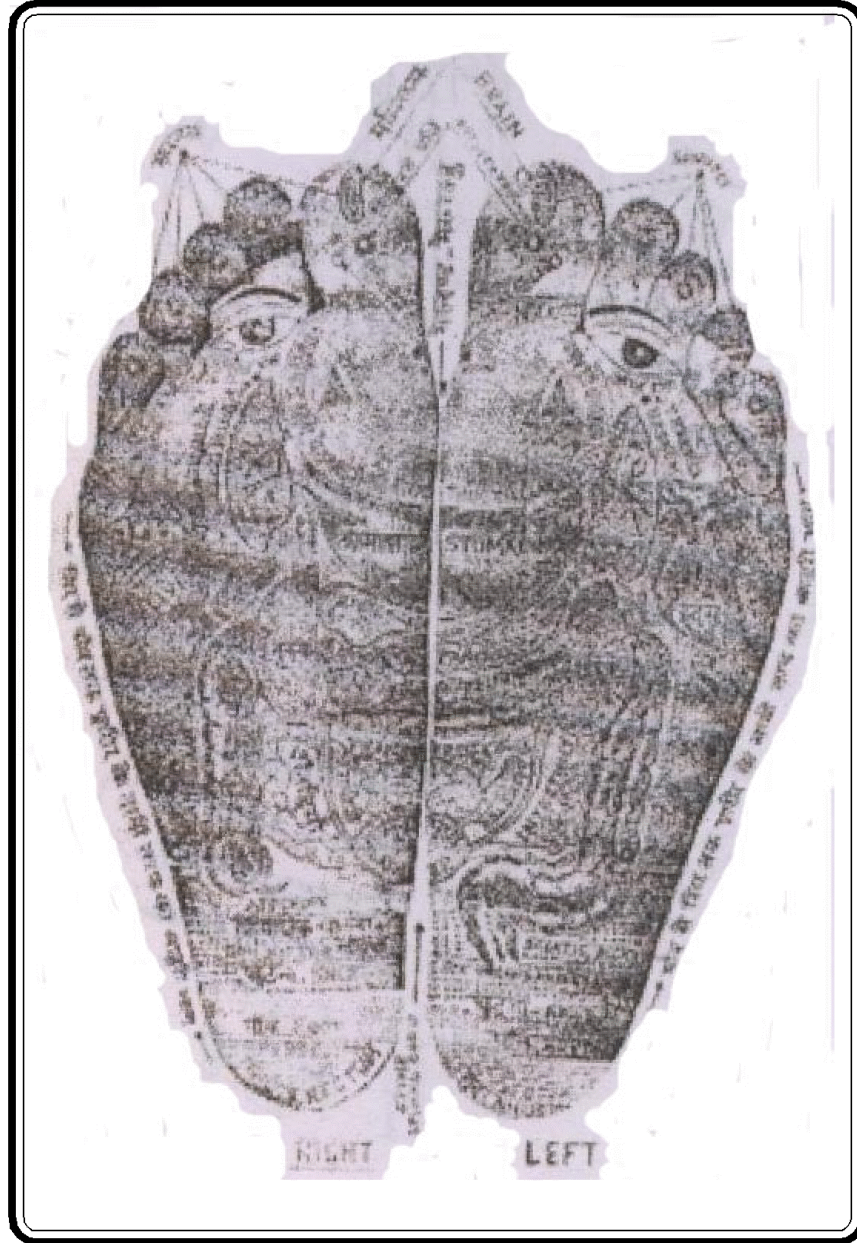
## परिशिष्ट- 5

### A. एक्यूप्रेसर चार्ट (REFLEXOLOGY CHART)



(नोट :- शरीर के जिस अंग में दर्द हो उस अवयव को हाथ-पैरों में देखकर ५ से २० सैकेण्ड तक ३-३ बाद दबाव देना)

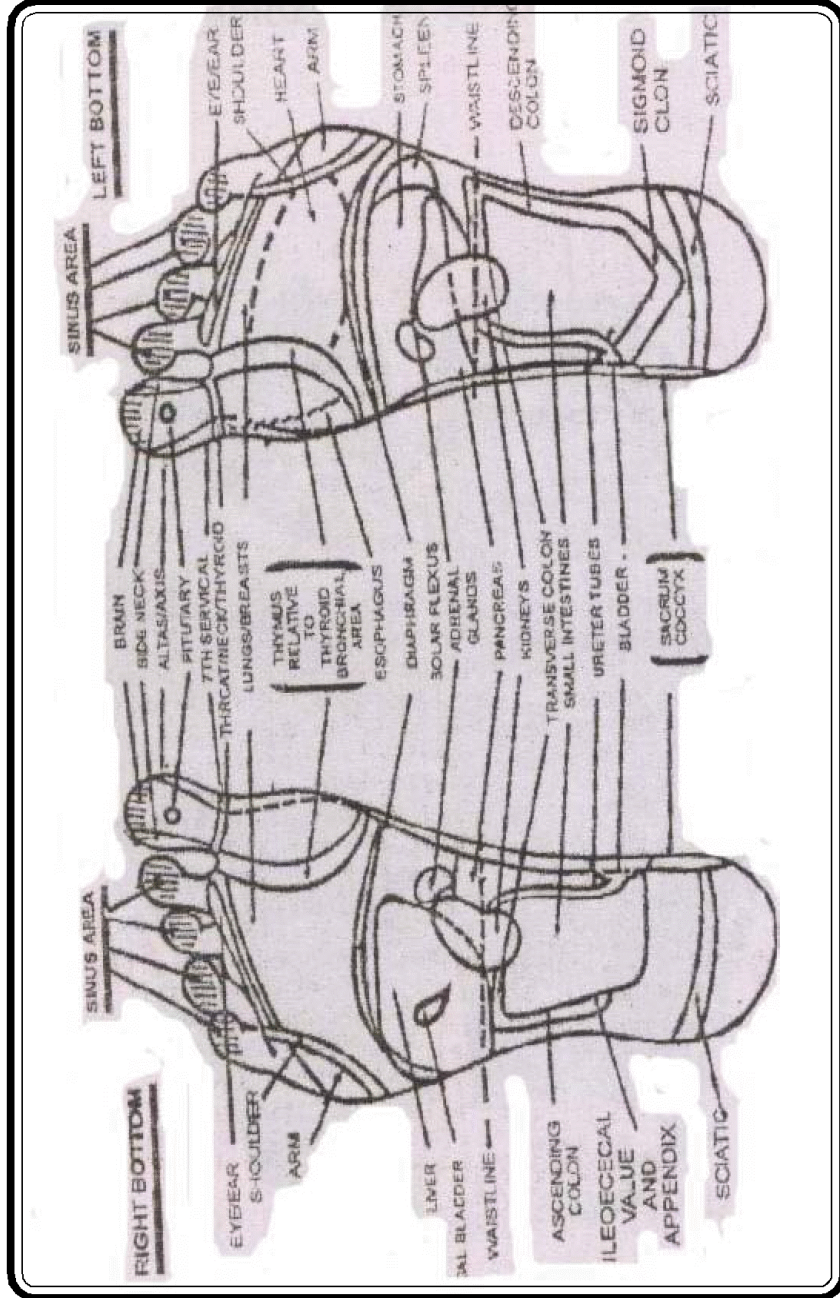
## B. एक्जूप्रेशर चार्ट (REFLEXOLOGY CHART)



(नोट :- शरीर के जिस अंग में दर्द हो उस अवयव को हाथ-पैरों में देखकर ५ से २० सैकेण्ड तक ३-३ बाद दबाव देना)



### C. एक्यूप्रेसर चार्ट (REFLEXOLOGY CHART)



(नोट :- शरीर के जिस अंग में दर्द हो उस अवयव को हाथ-पैरों में देखकर ५ से २० सैकेण्ड तक ३-३ बाद दबाव देना)