सुखी होने की चाबी

(नित्य चिन्तनसहित)

जो जीव, राग-द्वेषरूप परिणमा होने पर भी, मात्र शुद्धात्मा में (द्रव्यात्मा में=स्वभाव में) ही 'मैंपना' (एकत्व) करता है और उसका ही अनुभव करता है, वही जीव सम्यग्दृष्टि है अर्थात् यही सम्यग्दर्शन की विधि है।

लेखक – C.A. जयेश मोहनलाल शेठ
(बोरीवली) B.Com., F.C.A.

नमस्कार मंत्र–अर्थसहित

णमो अरिहंताणं	– त्रिकालवर्ती तीर्थंकर प्रमुख अरिहन्त भगवन्तों को समय–समय की वन्दना हो!
णमो सिद्धाणं	– त्रिकालवर्ती सिद्ध भगवन्तों को समय–समय की वन्दना हो!
णमो आइरियाणं	– त्रिकालवर्ती गणधर प्रमुख आचार्य भगवन्तों को समय–समय की वन्दना हो!
णमो उवज्झायाणं	– त्रिकालवर्ती उपाध्याय भगवन्तों को समय–समय की वन्दना हो!
णमो लोए सव्व साहूणं	– त्रिकालीवर्ती साधु भगवन्तों को समय–समय की वन्दना हो!
एसो पंच णमोयारो	– यह पञ्च नमस्कार मन्त्र,
सव्व पावप्पणासणो	– सब पापों का नाश करनेवाला है
मंगलाणं च सव्वेसिं	– सर्व मङ्गलों में
पढमं हवई मंगलं	– उत्कृष्ट मङ्गल है।

पञ्चपरमेष्ठी वन्दन श्लोक

अर्हन्तो भगवन्त इन्द्रमहिताः सिद्धाश्च सिद्धीश्वराः
आचार्या जिनशासनोन्नतिकराः पूज्या उपाध्यायकाः
श्रीसिद्धान्तसुपाठका मुनिवरा रत्नत्रयाराधकाः
पञ्चैते परमेष्ठिनः प्रतिदिनं कुर्वन्तु नो मङ्गलम्

ॐ श्रीमहावीराय नमः

सुखी होने की चाबी

(नित्य चिन्तन सहित)

लेखक

CA **जयेश मोहनलाल शेठ** (बोरीवली)

B.Com., F.C.A.

अर्पण

माता- **पूज्य कान्ताबेन** तथा

पिता - **पूज्य स्वर्गीय मोहनलाल नानचन्द शेठ** को

जो जीव, राग-द्वेषरूप परिणमित होने पर भी मात्र शुद्धात्मा में (द्रव्यात्मा में = स्वभाव में) ही 'मैंपन' (एकत्व) करता है और उसी का अनुभव करता है, वही जीव सम्यग्दृष्टि है। यही सम्यग्दर्शन की विधि है।

प्रकाशक : **शैलेश पूनमचन्द शाह**

अनुमोदक

एक मुमुक्षु परिवार

अनुक्रमणिका

क्रम	विषय	पृष्ठ
❖	प्रस्तावना	iii
❖	लेखक के हृदयोद्‌गार	vi
१	सुखी होने की चाबी	१
२	सवेरे उठकर.....	१९
३	समाधिमरण चिन्तन	३०
४	कन्दमूल के सम्बन्ध में	३४
५	रात्रिभोजन के सम्बन्ध में	३६
६	बारह भावना	३९
७	नित्य चिन्तन की कणिकाएँ	४२
८	यूनिवर्सल लॉ	५८

सम्यग्दर्शन पर अधिक गहन अभ्यास के लिये दिगम्बर शास्त्रों पर आधारित द्रव्यानुयोग और वस्तुव्यवस्था सहित लेखक की अन्य कृति 'सम्यग्दर्शन की विधि' नि:शुल्क पाईये

© CA **जयेश मोहनलाल शेठ** **मूल्य :** अमूल्य

हिन्दी पन्द्रहवाँ संस्करण– (२०२२) १०,००० प्रतियाँ

हिन्दी कुल : ४,८८,००० ● गुजराती कुल : २,८३,००० ● अंग्रेज़ी कुल :२५,०००

कुल योग : ७,९६,०००

नोट : यह पुस्तक किसी को प्रकाशित करनी हो तो हमसे सम्पर्क साधने का निवेदन है।

विशेष : अगर आप को इस पुस्तक की जरूरत न हो,
तो असातना से बचने के लिये नीचे बताये हुए पते पर कृपया भिजवा दें ।

– सम्पर्क और प्राप्ति स्थान –

शैलेश पूनमचन्द शाह – ४०२, पारिजात, स्वामी समर्थ मार्ग,
(हनुमान क्रॉस रोड नं २), विले पार्ले (पूर्व), मुम्बई ४०००५७
फ़ोन नं 022 2613 3048 मोबाईल नं. 98924 36799/93243 37326
Email: spshah1959@gmail.com
मनीष मोदी, हिन्दी ग्रन्थ कार्यालय - ९, हीराबाग़,
सी. पी. टैंक, चर्नी रोड (पूर्व), मुम्बई ४००००४
मोबाईल नं. 98208 96128
Email: manishymodi@gmail.com

यह पुस्तक और अन्य साहित्य की *PDFs* और *e-books* आप website **www.jayeshsheth.com** से डाउनलोड कर सकते हैं ।

टाईपसेटिंग : **समीर पारेख** - क्रियेटिव पेज सेटर्स, **मो.** : 83692 68695 ● Email : creativesamir@gmail.com

मुद्रक: **नीलेश पारेख,** पारस प्रिन्ट्स, गोरेगाँव, मुम्बई 400104 - **मो.** : 99691 76432

प्रस्तावना

अनन्त-अनन्त काल से संसार सागर में भटकते जीव को, भगवान् द्वारा कथित दुर्लभताओं (मनुष्य भव, आर्य क्षेत्र, उत्तम कुल, दीर्घ आयु, पूर्ण इन्द्रियाँ, निरोगी शरीर, सच्चे गुरु, सच्चे शास्त्र, सच्ची श्रद्धा अर्थात् सम्यग्दर्शन और मुनिपन) में से शुरुआत की आठ दुर्लभताएँ अनन्त बार मिली हैं, फिर भी अपनी दिशा नहीं बदली। कोल्हू के बैल की तरह चारों गति में परिभ्रमण करते रहे परन्तु पंचम गति अर्थात् मोक्ष के लिये प्रगति नहीं की। ज्ञानियों ने इसका कारण बताया है कि आठ दुर्लभताएँ मिलने के पश्चात् यदि जीव नौवीं दुर्लभता न पाये अर्थात् आत्म अनुभव (स्पर्शना) न करे अर्थात् सम्यग्दर्शन न पाये तो संसार का फेरा मिटता नहीं। मोक्ष प्राप्त नहीं होता।

यहाँ प्रस्तुत '**सुखी होने की चाबी**' आत्मा प्राप्त करने का एक अति वेधक, सचोट और सीधा इलाज है। लेखक श्री जयेशभाई शेठ, व्यवसाय से चार्टर्ड अकाऊंटेंट हैं। उन्होंने अपने वर्षों के स्वाध्याय, चिन्तन, मनन, अभ्यास और अनुभव को आचरण में लाने के बाद, मानव समाज के कल्याणार्थ करुणा कर शास्त्रों में दिग्दर्शित सनातन सत्य द्वारा आत्मप्राप्ति का सरल मार्ग दर्शाया है।

कितने ही आगम पढ़ते हुए, पुस्तकें पढ़ते हुए, व्याख्यान सुनते हुए मन में कितने ही प्रश्न उपस्थित हों, कभी कभी अनेक मतों के कारण मूल सिद्धान्त विस्मृत हो जाता है और विषयान्तर तथा विवादों में मुख्य बात भुला दी जाती है। लेखक का भावना है कि इस विश्व का प्रत्येक जीव सुखी हो। सुख के शाश्वत सिद्धान्तों को उन्होंने संक्षिप्त, सरल और सुगम भाषा में प्रस्तुत किया है।

अंग्रेज़ी में कहावत है कि सफल व्यक्ति कुछ नया नहीं करता, जो मूलभूत नियम और सिद्धान्त हैं, उन्हें ही नियमित रूप से अपने जीवन में उतार कर वह सफल बन जाता है। इसी न्याय से आप 'सुखी होने की चाबी' की सनातन बातें जीवन में उतारें और भवसागर के चक्कर से बचें।

भगवान की कृपा, लेखक की करुणा और अपने अहोभाग्य से हमें इस भव-भव के चक्रव्यूह को भेदने की सादी-सरल चाबी, सामान्य मनुष्य को भी समझ में आये ऐसी भाषा और शैली में प्राप्त हुई है। लेखक का यह प्रयत्न तभी सफल होगा, जब इस चाबी से प्रत्येक पाठक अपनी आत्मा को भवरूपी बन्धन के ताले से मुक्त कराये। नित्य स्वाध्याय, मनन, चिन्तन और अमल करने से क्या असम्भव है? कुछ भी नहीं।

यदि एक मेंढक और एक सिंह सम्यग्दर्शन प्राप्त कर मोक्षगामी बन सकते हैं तो विवेक सहित पाँच इन्द्रियों वाले हम अर्थात् मनुष्य एक पक्का एवं सटीक निर्णय लेकर सम्यग्दर्शन प्राप्त करके मोक्षगामी नहीं बन सकते ??? अवश्य बन सकते हैं।

तो पढ़ें, विचारें, चिन्तन करें और अपनायें प्रस्तुत **'सुखी होने की चाबी'** को जिससे मोक्षमार्ग और अन्त में मोक्ष पाकर अनन्त अव्याबाध सुख भी प्राप्त करें, इसी आशा के साथ हम आपकी आज्ञा लेते हैं।

जितेन्द्र शान्तिलाल शाह CA **मुकेश पूनमचन्द शाह**
शैलेश पूनमचन्द शाह **जयकला नलिन गाँधी**
नमिता रसेश शाह

श्रीमहावीराय नमः

लेखक के हृदयोद्‌गार

यह पुस्तक आध्यात्मिक क्रान्ति सर्जित करने को लिखी गयी है क्योंकि इस काल में जैन समाज दो विभागों में विभाजित हो गया है; जिसमें से एक विभाग मात्र व्यवहार नय को ही मान्य करता है, मात्र उसे ही प्रधानता देता है और मात्र उससे ही मोक्ष मानता है; जबकि दूसरा विभाग मात्र निश्चय नय को ही मान्य करता है, मात्र उसे ही प्रधानता देता है और मात्र उससे ही मोक्ष मानता है। परन्तु वास्तव में मोक्षमार्ग निश्चय व्यवहार की योग्य सन्धि में ही है यह बात मात्र कोई विरले ही जानते हैं। इसी बात को इस पुस्तक में समझाने का प्रयास किया है।

अभी जैन समाज में प्रवर्तित द्रव्यत्वसम्बन्धी ग़लत समझ को दूर करने के लिये हमने अपनी आत्मा की अनुभूतिपूर्वक विचार शास्त्रों के आधार सहित इस पुस्तक में प्रस्तुत किये हैं। इनका विचार-चिन्तन-मनन आप खुले मन से और जो 'अच्छा वही मेरा' और जो 'सच्चा वही मेरा' ऐसा अभिगम अपनाकर करेंगे तो अवश्य ही आप भी परमतत्त्व की प्राप्ति कर सकेंगे, ऐसा हमें पूर्ण विश्वास है।

मुझे छोटी उम्र से ही सत्य की शोध थी और उसके लिये सभी दर्शनों का अभ्यास किया। अन्त में जैनदर्शन के अभ्यास के पश्चात् १९९९ में ३८ वर्ष की उम्र में मुझे सत्य की प्राप्ति हुई अर्थात् उसका अनुभव/साक्षात्कार हुआ। तत्पश्चात् जैन शास्त्रों का पुनः पुनः स्वाध्याय करते हुए अनेक बार सत्य का अर्थात् शुद्धात्मा का

अनुभव हुआ। इसी की विधि इस पुस्तक में सभी के लाभार्थ देने का प्रयत्न किया है।

हम किसी भी मत-पन्थ में नहीं हैं, हम मात्र आत्मा में हैं, मात्र आत्मधर्म में ही हैं, इसलिये यहाँ हमने किसी मत-पन्थ का मण्डन अथवा खण्डन न करके मात्र आत्मार्थ जो उपयोगी है, वही सामग्री देने की कोशिश की है। इसलिये सुधि पाठक इसी अपेक्षा से समझें, ऐसा हमारा निवेदन है।

इस पुस्तक के विषय में सामान्य और विद्वज्जनों की ओर से उत्कृष्ट अभिप्राय प्राप्त हुए और इसीलिये इस पुस्तक की पन्द्रहवीं आवृत्ति प्रकाशित की जा रही है, इसलिये हम उन सभी का हम हृदयपूर्वक आभार मानते हैं। पुस्तक तैयार करने में, प्रकाशित करने में तथा वितरण करने में अनेक लोगों ने अलग-अलग प्रकार से सहयोग दिया है, हम उन सभी के ऋणी हैं, इसलिये हम उन सभी के आभारी हैं।

हमारी आत्मा की अनुभूतिपूर्वक विचारों को आप परीक्षा करके और यहाँ दिये गये शास्त्रों के आधार से स्वीकार करके सम्यग्दर्शन प्रगट करें, जिस से आप भी धर्मरूप परिणमें और मोक्षमार्ग पर अग्रसर होकर अन्त में सिद्धत्व को प्राप्त करें, इसी अभ्यर्थना के साथ...

प्रस्तुत पुस्तक में जाने-अनजाने मुझसे कुछ भी जिनाज्ञा विरुद्ध लिखा गया हो तो मेरा त्रिविध-त्रिविध मिच्छामि दुक्कडं।

दिनांक ११-०५-२०२२, मुम्बई **- जयेश मोहनलाल शेठ**

श्रीमहावीराय नमः

सुखी होने की चाबी

सर्वप्रथम पंचपरमेष्ठी को नमस्कार करके, हम सुखी होने की चाबी के विषय में लिखने का प्रयत्न करते हैं क्योंकि सभी जीव सुख ही चाहते हैं, दुःख से तो सभी दूर रहने का ही प्रयत्न करते हैं। सुख दो प्रकार के हैं – एक शारीरिक इन्द्रियजनित सुख, जो कि क्षणिक (fleeting) है और दूसरा आत्मिक सुख जो कि शाश्वत (permanent) है।

प्रथम हम शारीरिक, इन्द्रियजनित सुख के विषय में बतायेंगे, क्योंकि उससे सभी जीव चिरपरिचित हैं। संसारी जीवों के लिये सुख की व्याँख्या है – उत्तम स्वास्थ्य (health), भरपूर धन (wealth) तथा अनुकूल पत्नी, पुत्र इत्यादि परिवार (good family)। इन सभी सुखों का स्रोत (source) क्या है? आप कहेंगे कि सौभाग्य (good luck)। तो प्रश्न होगा कि सौभाग्य मिलता कैसे है? बनता कैसे है? तो उसका उत्तर है कि पुण्य से। क्योंकि जो अपना पूर्वकृत पुण्य है, उसे ही सौभाग्य कहते हैं। जबकि पूर्वकृत पापों को दुर्भाग्य (bad luck) कहते हैं। इस कारण जिन्हें अपना नसीब अच्छा बनाना हो, उन्हें पुण्य की तीव्र आवश्यकता है और साथ में पाप से बचने की भी तीव्र आवश्यकता है क्योंकि पाप तथा

पुण्य आमने-सामने बराबर नहीं होते, दोनों अलग-अलग भोगने पड़ते हैं। पाप का फल दु:खरूपी होता है जो कि कोई भी जीव नहीं चाहता। यदि दु:खरूपी फल जीव नहीं चाहता है तो उसका जनक पाप कैसे कर सकता है? पापाचरण नहीं करना चाहिये। कभी नहीं करना चाहिये।

इसलिये सौभाग्य बनाने के लिये तथा दुर्भाग्य से बचने/घटाने के लिये, दैनिक जीवन में जो-जो बड़े पाप होते हैं, वे बन्द करने आवश्यक हैं। जैसे कि कन्दमूल भक्षण, रात्रिभोजन, सप्त महाव्यसन (जुआँ, शराब, मांस, वेश्यागमन, चोरी, शिकार और परस्त्रीगमन अथवा परपुरुषगमन) तथा अभक्ष्य भक्षण जैसे कि आचार, मद्य, मक्खन इत्यादि तथा अन्याय अनीति से अर्थोपार्जन करना। ऐसे बड़े पाप बन्द करते ही नये दु:खों का आरक्षण बन्द हो जायेगा। पुराने पापों का पश्चात्ताप करने से और क्रोध, मान, माया, लोभ कम करने से (परन्तु भावना पूर्ण रूप से छोड़ने की रखनी चाहिये अर्थात् भावना वीतरागी बनने की रखनी चाहिये) तथा बारह/सोलह भावना का चिन्तन करने से नये पुण्यों का बन्ध होता है तथा पुराने पापों का बन्ध शिथिल होता है। पुराने पाप कमज़ोर पड़ते हैं। यही सौभाग्य बनाने का तथा दुर्भाग्य से बचने का मार्ग है।

यहाँ किसी को प्रश्न हो कि हमें तो अमुक देव-देवी की कृपा तथा उनके दर्शन-भक्ति करने से ही सुख प्राप्त होता

दिखायी देता है, तो उन्हें हमारा उत्तर है कि वह सुख आपके पूर्वकृत पुण्य का ही फल है। यदि आपके पाप का उदय हो तो कोई भी देव-देवी उसे पुण्य में बदलने में समर्थ नहीं है। पुण्य का फल माँगना निदानरूपी शल्य है। निदान करने से बहुत अधिक पुण्य का अल्प फल मिलता है और उस सुख को भोगते समय नियम से बहुत पाप बन्धते हैं, जो कि भविष्य के दु:खों के जनक (कारण) बनते हैं। इसलिये माँगो या न माँगो, अपने पूर्वकृत पुण्य-पाप का फल अवश्य ही मिलता है। यही शाश्वत नियम होने पर भी माँगकर पाप को आमन्त्रण-आरक्षण (invitation-booking) किस लिये देना? अर्थात् माँगना ही नहीं, कभी नहीं माँगना।

इससे एक बात तो निश्चित ही है कि हमें जो भी दु:ख आता है, उसमें दोष अपने पूर्वकृत पापों का ही होता है अन्य किसी का नहीं। जो अन्य कोई दु:ख देते दिखते हैं वे तो मात्र निमित्त ही हैं। उनका कोई दोष नहीं है। वे तो आपको, आपके पाप से छुड़ानेवाले ही हैं; तथापि ऐसी समझ न होने से, आपको निमित्त के प्रति ज़रा भी रोष (क्रोध) आये तो आपको फिर पाप का बन्ध होता है जो कि भविष्य के दु:खों का जनक (कारण) बनता है। इसी प्रकार अनादि से हम दु:ख भोगते हुए, नये दु:खों का सर्जन करते रहे हैं और अब भी कर रहे हैं। इसलिये ऐसे अनन्त दु:खों से छूटने का मात्र एक ही

मार्ग है कि दु:ख के निमित्त को मैं उपकारी मानूँ, क्योंकि वह मुझे पाप से छुड़ाने में निमित्त बना है। उस निमित्त का किंचित् भी दोष गुनाह का चिन्तन न करूँ बल्कि अपने पूर्व पापों का ही चिन्तन करूँ क्योंकि अपने ही पूर्व के दुष्कृत्य वर्तमान के दु:ख के कारण हैं; इसलिये दु:ख के समय ऐसा चिन्तन करना कि–

१. ओहो! मैंने ऐसा दुष्कृत्य किया था! धिक्कार है मुझे! धिक्कार है!! मिच्छामि दुक्कडं! मिच्छामि दुक्कडं! **(यह है प्रतिक्रमण)**

२. मैं अब निर्णय करता हूँ कि ऐसे किसी भी दुष्कृत्य का आचरण फिर से कभी करूँगा ही नहीं! कभी नहीं करूँगा! **(यह है प्रत्याख्यान)**

३. दूसरों को अपने दु:ख का कारण मानना छोड़कर अपने ही पूर्वकृत भावों अर्थात् पूर्व के अपने ही पाप कर्मों का ही दोष देखकर, दूसरों को उन पापों से छुड़ानेवाले समझकर धन्यवाद दें (Thank you. Welcome!) और नये पापों से बचें। **(यह है समभाव–समायिक)**

यदि आप सुख चाहते हैं तो आप प्रत्येक जीव को सुख दें! आप जो देंगे वही आपको मिलेगा; यही है कर्म का सिद्धान्त। अपने वर्तमान दु:ख का कारण अपने पूर्व में किये हुये पाप कर्म ही हैं। इसलिये यदि आप दु:ख नहीं चाहते हैं

तो वर्तमान में आप दूसरे को दुःख देना बन्द करें और भूतकाल में आपने जो दुःख दूसरों को दिया हो, उसका पश्चात्ताप करें, उसका चिन्तन करके मन में पश्चात्ताप करें– माफ़ी माँगे।

यहाँ किसी को प्रश्न होता है कि जगत में तो पापी भी पुजते हुए दिखते हैं, अत्यन्त सुखी दिखते हैं। तो उसका उत्तर ऐसा है कि यह उनके पूर्वकृत पुण्य का ही प्रताप है, जबकि पापी को वर्तमान में बहुत गाढ़े पापों का बन्ध होता ही है, जो कि उसके अनन्त भविष्य में अनन्त दुःखों का कारण बनने में समर्थ हैं। इसलिये किसी के भी वर्तमान उदय पर दृष्टि नहीं करना, क्योंकि वह तो उसके भूतकाल के कर्म पर ही आधारित है। केवल वर्तमान के पुरुषार्थ पर दृष्टि करना योग्य है, क्योंकि वही उस का भविष्य है। हम अपना वर्तमान उदय बदलने में प्रायः समर्थ नहीं हैं परन्तु अपना भविष्य बनाने में सक्षम हैं। इसलिये तो जीव पुरुषार्थ करके सिद्धत्व भी पा सकता है। इसलिये ही अपने उदय पर दृष्टि न करके अर्थात् उसमें इष्ट–अनिष्ट बुद्धि न करके मात्र और मात्र आत्महित के लिये ही पुरुषार्थ करना योग्य है।

अब तक बताया गया शारीरिक, इन्द्रियजनित सुख वास्तविक सुख नहीं, मात्र सुखाभास ही है। यह सुख, दुःखपूर्वक ही होता है। यह सुख इन्द्रियों की आकुलतारूप

दु:ख को/वेग को शान्त करने के लिये ही सेवन किया जाता है तथापि वह अग्नि में ईंधनरूप होता है। वह बार-बार सुख की इच्छारूप दु:ख जगाने का ही काम करता है और उसे भोगते हुए जो नये पाप बँधते हैं, वे नये दु:खों के कारण बनते हैं अर्थात् वैसा सुख दु:खपूर्वक और दु:खरूपी फलसहित ही होता है। दूसरा, वह क्षणिक है, क्योंकि वह सुख अमुक काल के बाद नियम से जानेवाला है, अर्थात् जीव को ऐसा सुख मात्र त्रस पर्याय में ही मिलता है। त्रस पर्याय बहुत अल्प काल के लिये होती है, बाद में वह जीव नियम से एकेन्द्रिय जीवराशि में जन्म लेता है जहाँ अनन्त काल तक अनन्त दु:ख भोगने पड़ते हैं। एकेन्द्रिय में से बाहर निकलना भी भगवान ने चिन्तामणिरत्न की प्राप्ति से भी अधिक दुर्लभ बताया है। इसीलिये भगवान ने यह मनुष्य जन्म, पूर्ण इन्द्रियों की प्राप्ति, आर्य देश, उच्च कुल, धर्म की प्राप्ति, धर्म की देशना, धर्म पर श्रद्धा, धर्म के अनुरूप परिणमन, इत्यादि को एक-एक से अधिक-अधिक दुर्लभ बताया है। इसलिये यह अमूल्य दुर्लभ मनुष्य जन्म मात्र शारीरिक, इन्द्रियजनित सुख और उसकी प्राप्ति के लिये ख़र्च करने योग्य नहीं है, बल्कि इसका एक भी पल व्यर्थ न गँवाकर एकमात्र शीघ्रता से शाश्वत सुख अर्थात् आत्मिक सुख की प्राप्ति के लिये ही लगाना चाहिये।

अब हम शाश्वत सुख अर्थात् आत्मिक सुख की प्राप्ति का मार्ग बताते हैं। सर्वप्रथम मात्र आत्मलक्ष्य से, उपर्युक्तानुसार सुख की चाबीरूपी शुभ भावों का सम्यग्दर्शन के लिये आत्मा की योग्यता बनाने के लिये सेवन करना आवश्यक है। सम्यग्दर्शन ही मोक्षमार्ग का दरवाज़ा है। निश्चय सम्यग्दर्शन के बिना मोक्षमार्ग में प्रवेश ही नहीं होता और मोक्षमार्ग में प्रवेश के बिना अव्याबाध सुख का मार्ग साध्य होता ही नहीं। मोक्षमार्ग में प्रवेश और बाद के पुरुषार्थ से ही सिद्धत्वरूपी फल मिलता है, अन्यथा नहीं। सम्यग्दर्शन के बिना भव का अन्त नहीं होता। सम्यग्दर्शन प्राप्ति के बाद जीव अर्धपुद्गलपरावर्तनकाल से अधिक संसार में नहीं रहता। वह अर्धपुद्गलपरावर्तनकाल में अवश्य सिद्धत्व को पाता ही है, जो कि सत्-चित्-आनन्दस्वरूप शाश्वत है। इससे समझ में आता है कि इस मनुष्य भव में यदि कुछ प्राप्त करने योग्य है तो वह एकमात्र निश्चय सम्यग्दर्शन ही है। वही सर्वप्रथम प्राप्त करने योग्य है जिससे हमें मोक्षमार्ग में प्रवेश मिले और पुरुषार्थ स्फुरायमान होकर आगे सिद्ध पद की प्राप्ति हो। यहाँ यह समझना आवश्यक है कि जो सच्चे देव-गुरु-धर्म के प्रति कही जानेवाली श्रद्धारूप अथवा नौ तत्त्व की कही जानेवाली श्रद्धारूप सम्यग्दर्शन है, वह तो मात्र व्यावहारिक (उपचाररूपी) सम्यग्दर्शन भी हो सकता है, जो कि मोक्षमार्ग के लिये

कार्यकारी नहीं माना जाता परन्तु स्वानुभूति (स्वात्मानुभूति) सहित सम्यग्दर्शन अर्थात् भेदज्ञान सहित सम्यग्दर्शन ही निश्चय सम्यग्दर्शन कहलाता है और उसके बिना मोक्षमार्ग में प्रवेश भी शक्य नहीं है। इसलिये यहाँ बताया गया सम्यग्दर्शन, निश्चय सम्यग्दर्शन समझना।

सर्वप्रथम, हम सम्यग्दर्शन का स्वरूप समझेंगे। सम्यग्दर्शन अर्थात् देव-शास्त्र-गुरु का स्वरूप जैसा है ठीक वैसा ही समझना, अन्यथा नहीं। जहाँ तक कोई भी आत्मा अपना यथार्थ स्वरूप नहीं समझती अर्थात् स्व की अनुभूति नहीं करती, तब तक देव-शास्त्र-गुरु का यथार्थ स्वरूप भी नहीं जानती। वह मात्र देव-शास्त्र-गुरु के बाह्य स्वरूप/वेष पर ही श्रद्धा करती है और वह उसे ही सम्यग्दर्शन समझती है। देव-शास्त्र-गुरु के बाह्य स्वरूप/वेष के प्रति श्रद्धा यथार्थ श्रद्धा नहीं है और इसलिये वह निश्चय सम्यग्दर्शन का लक्षण नहीं है, क्योंकि जो एकको (आत्मा को) जानता है, वह सबको (जीव-अजीव इत्यादि नौ तत्त्वों को और देव-गुरु-धर्म के यथार्थ स्वरूप को) जानता है; अन्यथा नहीं क्योंकि वह व्यवहारनय का कथन है। अर्थात् आत्मा को जानते ही वह जीव सच्चे देवतत्त्व का आंशिक अनुभव करता है और इसलिये वह सच्चे देव को मन से पहचानता है और वैसे सच्चे देव को जानते ही

अर्थात् (स्वानुभूति सहित की) श्रद्धा होते ही वह जीव वैसा देव बनने के मार्ग में चलनेवाले सच्चे गुरु को भी मन से पहचानता है और साथ ही साथ वह जीव वैसा देव बनने का मार्ग बताने वाले सच्चे शास्त्र को भी पहचानता है।

इसलिये प्रथम तो शरीर को आत्मा न समझना और आत्मा को शरीर न समझना। शरीर में आत्मबुद्धि होना मिथ्यात्व है। शरीर पुद्गल द्रव्यों का बना हुआ है और आत्मा अलग ही अरूपी द्रव्य है। इसलिये पुद्गल को आत्मा समझना या आत्मा को पुद्गल समझना विपरीत समझ है। भेदज्ञान और स्व के अनुभव से ही वास्तविक सम्यग्दर्शन होता है। इसे कर्म की दृष्टि से देखा जाये तो कर्म की सात प्रकृतियों के उपशम, क्षयोपशम या क्षय को सम्यग्दर्शन कहा जाता है। चूँकि छद्मस्थ को कर्म का ज्ञान नहीं होता, इसलिये हमें तो प्रथम कसौटी से अर्थात् भेदज्ञान और स्वानुभव (आत्मानुभूति) को ही सम्यग्दर्शन समझना चाहिये।

प्रश्न : सम्यग्दर्शन प्राप्त करने के लिये क्या करना ज़रूरी है?

उत्तर : भगवान ने कहा है कि 'सभी जीव स्वभाव से सिद्ध समान ही हैं।' यह बात समझना ज़रूरी है।

प्रश्न : संसारी जीव शरीरस्थ हैं और सिद्ध जीव मुक्त हैं तो संसारी जीव को सिद्ध जैसा किस अपेक्षा से कहा गया है?

उत्तर : शुद्ध द्रव्यार्थिक नय की अपेक्षा से संसारी को सिद्ध जैसा कहा है। जैसे कि संसारी जीव, शरीरस्थ होने पर भी, उसकी आत्मा एक जीवत्वरूपी पारिणामिकभावरूपी होती है; वह जीवत्व का भाव छद्मस्थ में (अशुद्ध द्रव्यार्थिक नय से) अशुद्ध होता है और उसके कषायात्मा इत्यादि आठ प्रकार भी कहे हैं। वह अशुद्ध जीवत्वभाव अर्थात् अशुद्ध रूप से परिणमित आत्मा में से अशुद्धि को (विभावभाव को) गौण करते ही, जो जीवत्व का भाव शेष रह जाता है, उसे ही परमपारिणामिकभाव, शुद्धभाव, शुद्धात्मा, कारण परमात्मा, सिद्धसदृशभाव, स्वभाव भाव इत्यादि अनेक नामों से पहचाना जाता है और उसी भाव की अपेक्षा से 'सभी जीव स्वभाव से सिद्ध समान ही हैं' ऐसा कहा जाता है।

यही बात भगवतीसूत्र में १२वें शतक के १०वें उद्देश में भी कही गयी है –

"प्रश्न : हे भगवान! आत्मा कितने प्रकार की कही गयी है?

उत्तर : हे गौतम! आठ प्रकार की – द्रव्यात्मा, कषायात्मा, योगात्मा, उपयोगात्मा, ज्ञानात्मा, दर्शनात्मा, चारित्रात्मा और वीर्यात्मा।

प्रश्न : हे भगवान! जिसे द्रव्यात्मा होती है, क्या उसे कषायात्मा होती है और जिसे कषायात्मा होती है, क्या उसे द्रव्यात्मा होती है?

उत्तर : हे गौतम! जिसे द्रव्यात्मा होती है, उसे कषायात्मा कदाचित् होती है, कदाचित् नहीं भी होती, परन्तु जिसे कषायात्मा होती है, उसे तो द्रव्यात्मा अवश्य ही होती है।

प्रश्न : हे भगवान्! जिसे द्रव्यात्मा होती है उसे योगात्मा होती है? इस प्रकार जैसे द्रव्यात्मा और कषायात्मा का सम्बन्ध कहा, वैसे द्रव्यात्मा और योगात्मा का सम्बन्ध कहना।''

उत्तर : अर्थात् जिसे द्रव्यात्मा होती है, उसे योगात्मा कदाचित् होती है, कदाचित् नहीं भी होती, परन्तु जिसे योगात्मा होती है, उसे तो द्रव्यात्मा अवश्य होती है। द्रव्यात्मा प्रत्येक जीव में होती है। चाहे वह मिथ्यात्वी हो या सम्यग्दृष्टि, छद्मस्थ हो या केवली, संसारी (सशरीरी) हो या सिद्ध (अशरीरी) हो, प्रत्येक जीव में द्रव्यात्मा होती है। इससे समझ में आता है कि द्रव्यात्मा ही शुद्धात्मा (अशुद्ध जीवत्वभाव अर्थात् अशुद्धरूप परिणमित आत्मा में से अशुद्धि को गौण करते ही, जो जीवत्वरूप भाव शेष रहता है वह) है। हमने इस पुस्तक में इसी शुद्धात्मा की बात समझायी है।

अब हम यही बात दृष्टान्त से देखते हैं। जैसे मलिन पानी में शुद्ध पानी छिपा हुआ है, ऐसे निश्चय से जो कोई उसमें फिटकरी (alum) फेरता है तो कुछ समय बाद उसमें (पानी में) रही हुई मलिनतारूपी मिट्टी तल में बैठ जाने से, पूर्व का मलिन पानी स्वच्छ दिखता है। इसी प्रकार जो अशुद्धरूप (राग-द्वेषरूप) परिणमित आत्मा है, उसमें विभावरूपी अशुद्ध भाव को बुद्धिपूर्वक गौण करते ही जो शुद्धात्मा (द्रव्यात्मा) प्रकट होती है अर्थात् ज्ञान में विकल्परूप से आती है, उसे भावभासन कहते हैं और उस शुद्धात्मा की अनुभूति होते ही जीव को सम्यग्दर्शन प्राप्त होता है। अर्थात् वह जीव उस शुद्ध आत्मरूप में (स्वरूप में=स्वभाव में) 'मैंपन' (एकत्व) करते ही, जो कि पहले शरीर में 'मैंपन' करता था, उस जीव को सम्यग्दर्शन होता है; यह विधि है सम्यग्दर्शन की, अर्थात् 'जो जीव, राग-द्वेषरूप परिणमित होने पर भी, मात्र शुद्धात्मा में (द्रव्यात्मा में=स्वभाव में) ही 'मैंपन' (एकत्व) करता है और उसी का अनुभव करता है, वही जीव सम्यग्दृष्टि है। यही सम्यग्दर्शन की विधि है।'

दूसरा दृष्टान्त—जैसे दर्पण में अलग-अलग प्रकार के प्रतिबिम्ब होते हैं, परन्तु उन प्रतिबिम्बों को गौण करते ही स्वच्छ दर्पण दृष्टि में आता है; इसी प्रकार आत्मा में - ज्ञान में जो ज्ञेय होते हैं, उन ज्ञेयों को गौण करते ही निर्विकल्प ज्ञान

का अर्थात् शुद्धात्मा का अनुभव होता है; यही सम्यग्दर्शन की विधि है। इसी विधि से अशुद्ध आत्मा में भी, सिद्ध समान शुद्धात्मा का निर्णय करना और उसमें ही 'मैंपन' करने से सम्यग्दर्शन प्रगट होता है।

प्रश्न : आत्मा में भेदज्ञान कैसे करें?

उत्तर : प्रथम तो प्रगट में आत्मा के लक्षण से अर्थात् ज्ञानरूप देखने-जानने के लक्षण से आत्मा को ग्रहण करते ही पुद्गलमात्र के साथ भेदज्ञान हो जाता है और बाद में उससे आगे बढ़ने पर, जीव के जो उदयादिभाव हैं, वे कर्म की अपेक्षा से कहे गये हैं और कर्म पुद्गल होने से, उन उदयादिकभावों को भी पुद्गल के खाते में डालकर, प्रज्ञारूपी बुद्धि से शुद्धात्मा को ग्रहण करना, अर्थात् उन उदयादि भावों को जीव से गौण करते ही जो जीवभाव शेष रहता है, उसे ही परमपारिणामिकभाव, शुद्धात्मा, स्वभावभाव, शुद्धचैतन्यभाव, कारण परमात्मा, द्रव्यात्मा, सम्यग्दर्शन का विषय (दृष्टि का विषय) इत्यादि अनेक नामों से पहचाना जाता है। उसके अनुभव को ही निश्चय सम्यग्दर्शन कहते हैं। इस भाव की अपेक्षा से 'सभी जीव स्वभाव से सिद्ध समान ही हैं' ऐसा कहा जाता है। इसके अनुभव को ही निर्विकल्प अनुभूति कहा जाता है, क्योंकि वह सामान्य भावस्वरूप होने से उस में किसी विकल्प का स्थान ही नहीं है। भेदज्ञान की विधि ऐसी है।

हम तो इसी शुद्धात्मा का अनुभव करते हैं और परम सुख का अनुभव करते हैं। अत: आप भी दृष्टि बदलकर इसे ही शुद्ध देखें और आप भी सत्–चित्–आनन्दस्वरूप का आनन्द लें – ऐसा हमारा अनुरोध है। यही सम्यग्दर्शन का स्वरूप है और यही सम्यग्दर्शन की विधि है।

जो यहाँ बतायी गई युक्ति अनुसार सम्यग्दर्शन का विषय न मानकर अन्यथा ग्रहण करते हैं, वे शुद्ध नयाभासरूप एकान्त शुद्धात्मा को शोधते हैं और मानते हैं। वे भ्रमित हैं। वैसी एकान्त शुद्धात्मा कार्यकारी नहीं है क्योंकि वैसा एकान्त शुद्धात्मा प्राप्त ही नहीं होती। इसलिये वे जीव भ्रम में ही रहकर अनन्त संसार बढ़ाकर अनन्त दु:खों को प्राप्त करते हैं।

सम्यग्दर्शन के लिये अन्य प्रकार से कहा जा सकता है कि जैसे किसी महल के झरोखे से निहारता पुरुष स्वयं ज्ञेयों को निहारता है, न कि झरोखा। उसी प्रकार आत्मा, झरोखेरूपी आँखों से ज्ञेयों को निहारती है, वह ज्ञायक–जाननेवाली स्वयं ही है, न कि आँखें और वही मैं हूँ, सोऽहम्, वह ज्ञानमात्रस्वरूप ही मैं हूँ अर्थात् मैं मात्र देखने–जाननेवाला ज्ञायक–ज्ञानमात्र शुद्धात्मा हूँ ऐसी भावना करना और ऐसा ही अनुभव करना।

जिस समय मति और श्रुतज्ञान, इन दोनों में से किसी एक ज्ञान द्वारा स्वात्मानुभूति होती है, उस समय ये दोनों ज्ञान भी

अतीन्द्रिय स्वात्मा को प्रत्यक्ष करते हैं। इसलिये ये दोनों ज्ञान भी स्वात्मानुभूति के समय में प्रत्यक्ष हैं, परोक्ष नहीं। सम्यग्दर्शन अनन्तानुबन्धी कषाय चौकड़ी और दर्शनमोह के उपशम, क्षयोपशम अथवा क्षय से होता है परन्तु उसके साथ ही नियम से सम्यग्ज्ञानरूपी शुद्धोपयोग उत्पन्न होता है। उस शुद्धोपयोग को ही स्वात्मानुभूति कहा जाता है। स्वात्मानुभूति ज्ञानावरणीय के क्षयोपशम के रूप में होती है। वह शुद्धोपयोग विभावरहित आत्मा का अर्थात् शुद्धात्मा का होने से उसे निर्विकल्प स्वात्मानुभूति कहा जाता है। स्वात्मानुभूति के काल में मनोयोग भी अतीन्द्रियरूप से परिणमित होने से उसे निर्विकल्प स्वात्मानुभूति कहा जाता है।

अब हम ध्यान के विषय में थोड़ा-सा बताते हैं। किसी भी वस्तु-व्यक्ति-परिस्थिति आदि पर मन का एकाग्रतापूर्वक चिन्तन ध्यान कहलाता है। मन का सम्यग्दर्शन के लिये बहुत ही महत्त्व है अर्थात् सम्यग्दर्शन का विषय भी मन से ही चिन्तित किया जाता है और अतीन्द्रिय स्वात्मानुभूति के काल में भी वह भावमन ही अतीन्द्रिय ज्ञान के रूप में परिणमता है। इससे मन किस विषय पर चिन्तन करता है अथवा मन किन विषयों में एकाग्र होता है इसपर ही बन्ध और मोक्ष का आधार है, अर्थात् मन ही बन्ध और मोक्ष का कारण है।

कर्म, मन-वचन-काया से बन्धते हैं, उनमें सब से कम कर्म काया से बन्धते हैं क्योंकि काया की शक्ति की एक सीमा है, जबकि वचन से काया की अपेक्षा अधिक कर्मों का बन्ध होता है। सबसे अधिक कर्मों का बन्ध मन से ही होता है क्योंकि मन को कोई सीमा रोकती ही नहीं। इसलिये मन का बन्ध और मोक्ष में विशिष्ट महत्त्व है। इसीलिये सभी प्रकार की साधना का आधार मन पर ही है और मन किस विषय पर चिन्तन करता है, यह जानना अत्यन्त आवश्यक हो जाता है, क्योंकि उससे ही आत्मा की योग्यता ज्ञात होती है और नये कर्मों के बन्ध से भी बचा जा सकता है।

इस मन की एकाग्रतारूपी ध्यान शुभ, अशुभ और शुद्ध—ऐसे तीन प्रकार का होता है। इस ध्यान के चार प्रकार हैं, आर्तध्यान, रौद्रध्यान, धर्मध्यान, और शुक्लध्यान। उनके भी बहुत से अन्तर्भेद हैं। मिथ्यात्वी जीवों को आर्तध्यान और रौद्रध्यान नामक दो अशुभ ध्यान सहज ही होते हैं, क्योंकि आत्मा के अनादि के संस्कार वैसे ही ध्यान के हैं। तथापि प्रयत्नपूर्वक मन को अशुभ में जाने से रोका जा सकता है। अशुभ में जाने से रोकने की बहुत विधियाँ हैं। जैसे कि आत्मलक्ष्य से शास्त्रों का अभ्यास, आत्मस्वरूप का चिन्तन, छह द्रव्यों के समूहरूपी लोक का चिन्तन, नौ तत्त्वों का चिन्तन, भगवान् की आज्ञा का चिन्तन, कर्मविपाक का

चिन्तन, कर्म की विचित्रता का चिन्तन, लोक के स्वरूप का चिन्तन, इत्यादि। ऐसा मिथ्यात्वी जीवों का ध्यान भी शुभ धर्मध्यान कहलाता है, न कि शुद्ध धर्मध्यान; इसलिये उसे अपूर्व निर्जरा का कारण नहीं माना है क्योंकि अपूर्व निर्जरा के लिये ध्यान सम्यग्दर्शन सहित होना आवश्यक है। अपूर्व निर्जरा के लिये शुद्धोपयोगपूर्वक धर्मध्यान होना आवश्यक है। सम्यग्दृष्टि को तदुपरान्त शुद्धात्मा का ध्यान मुख्य होता है, जिससे वह गुणश्रेणी निर्जरा द्वारा गुणस्थानक आरोहण करते-करते आगे शुक्लध्यानरूपी अग्नि से सभी घातिकर्मों का नाश करके, केवलज्ञान-केवलदर्शन प्राप्त करता है और अनुक्रम से सिद्धत्व को पाता है।

अन्य मति के ध्यान, जैसे कि कोई एक बिन्दु पर एकाग्रता कराता हो, तो कोई श्वासोच्छ्वास पर एकाग्रता कराता हो अथवा तो अन्य किसी प्रकार से कराता हो, परन्तु जिससे देहाध्यास ही दृढ़ होता हो, ऐसा कोई भी ध्यान वास्तव में तो आर्तध्यान ही है। ऐसा ध्यान करने से मनको थोड़ी सी शान्ति मिलने के कारण लोग ठगे जाते हैं और उसे ही सच्चा ध्यान मानते हैं। श्वासोच्छ्वास देखने से और उसका अच्छा अभ्यास होने से, उसे कषाय का उद्भव हो, उसकी जानकारी होने पर भी, स्वयं कौन है, उसका स्वात्मानुभूतिपूर्वक ज्ञान नहीं होने से, ये सब ध्यान आर्तध्यान के रूप में ही परिणमते हैं। ऐसे आर्तध्यान का फल है

तिर्यंचगति। क्रोध, मान, माया-कपटरूप ध्यान रौद्रध्यान है और उसका फल है नरक गति। धर्मध्यान के अन्तर्भेदों में भी आत्मा ही केन्द्र में है, इसलिये ही उसे सम्यक् ध्यान कहा जाता है।

कोई ऐसा मानते हो कि सम्यग्दर्शन ध्यान के बिना नहीं होता तो उन्हें यह समझना आवश्यक है कि सम्यग्दर्शन भेदज्ञान के बिना नहीं होता, ध्यान के बिना तो होता है। इसलिये सम्यग्दर्शन के लिये आवश्यकता ध्यान नहीं परन्तु शास्त्रों के आधार पर भली प्रकार निर्णय किया हुआ तत्त्वज्ञान और सम्यग्दर्शन की विषयरूपी शुद्धात्मा का ज्ञान। उस शुद्धात्मा से 'मैंपन' करते ही स्वात्मानुभूतिरूपी सम्यग्दर्शन प्रगट होता है। इसलिये इस मानव भव में यदि कुछ भी प्राप्त करने योग्य है तो वह एकमात्र निश्चय सम्यग्दर्शन ही है। निश्चय सम्यग्दर्शन सर्वप्रथम प्राप्त करने योग्य है। निश्चय सम्यग्दर्शन से स्वयं को मोक्षमार्ग में प्रवेश मिलता है और पुरुषार्थ स्फुरायमान होने पर आगे सिद्ध पद की प्राप्ति होती है, जो कि अव्याबाध सुखस्वरूप है। उससे शाश्वत सुख की प्राप्ति होती है। सभी को ऐसे शाश्वत सुख की प्राप्ति हो—इसी भावना के साथ....

जिनाज्ञा से विरुद्ध हमसे कुछ भी लिखा गया हो तो हमारा त्रिविध-त्रिविध मिच्छामि दुक्कडं!

ॐ शान्तिः! शान्तिः! शान्तिः!

सवेरे उठकर...

नित्य सुबह सूर्योदय से पहले उठकर अर्थ सहित नमस्कार मन्त्र की जाप करना और सम्भव हो तो हरेक पद के तीन, कुल पन्द्रह खमासणा/वन्दना करके फिर प्रतिक्रमण करना। अगर सम्पूर्ण प्रतिक्रमण करने लायक समय न हो तो यहाँ दिया हुआ भाव प्रतिक्रमण अवश्य करना। पहले सीमन्धर प्रभु की आज्ञा लेकर सामायिक धारण करना अथवा तीन नमस्कार मन्त्र पढ़कर न समाप्त करूँ, तब तक संवर धारण करना।

भाव प्रतिक्रमण

णमो अरिहंताणं। णमो सिद्धाणं। णमो आइरियाणं। णमो उवज्झायाणं। णमो लोए सव्वसाहुणं। एसो पंच णमोयारो, सव्व पावप्पणासणो, मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवई मंगलं।

तिक्खुतो आयाहिणं, पयाहिणं, वंदामि, नमंसामि, सक्कारेमि, सम्माणेमि, कल्लाणं, मंगलं, देवयं, चेइयं, पज्जुवासामि। इच्छामि पडिक्कमिउं। इरियावहियाए विराहणाए। गमणागमणे। पाणक्कमणे, बीयक्कमणे, हरियक्कमणे, ओसा, उत्तिंग, पणग, दग्ग, मट्टी, मक्कडा-संताणा संकमणे, जे मे जीवा विराहिया एगेंदिया, बेइंदिया, तेइंदिया, चउरिंदिया, पंचिंदिया। अभिहया, वत्तिया, लेसिया, संघाइया, संघट्टिया, परियाविया, किलामिया, उद्विया, ठाणाओ ठाणं, संकामिया,

जीवियाओ ववरोविया तस्स मिच्छामि दुक्कडं। स्वामीनाथ! पाप की आलोचना करने के लिये राईयं (शाम को देवसियं बोलना) प्रतिक्रमण की आज्ञा, इच्छामिणं भंते! तुब्भेहिं अब्भणुण्णाए समाणे राईयं (शाम को देवसियं बोलना) पडिक्कमामि ठाएमि (देवसियं/राईयं) ज्ञान, दर्शन, चरिताचरित्ते, तप, अतिचार, चिंतवनार्थं करेमि काउसग्गं णमो अरिहंताणं। णमो सिद्धाणं। णमो आइरियाणं। णमो उवज्झायाणं। णमो लोए सव्वसाहुणं। एसो पंच णमोयारो, सव्व पावप्पणासणो, मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवई मंगलं।

पहले आवश्यक की आज्ञा! (ऐसा कहकर ईशान कोने में सीमन्धर प्रभु को तीन वन्दना करना)

करेमि भंते! सामाइयं सावज्जं जोगं पच्चक्खामि जाव णियमं पज्जुवासामि दुविहं तिविहेणं णकरेमि, णकारवेमि, मणसा वयसा कायसा तस्स भंते! पडिक्कमामि, निंदामि, गरिहामि, अप्पाणं वोसिरामि। इच्छामि ठामि काउसग्गं जो मे राईओ (शाम को देवसियो बोलना) अइयारो कओ, काइओ, वाइओ, माणसिओ, उस्सुत्तो, उम्मग्गो, अक्कप्पो, अकरणिज्जो, दुज्झाओ, दुव्विचिंतिओ, अणायारो, अणिच्छियव्वो, असावग पाउग्गो, णाणे तंह दंसणे, चरिताचरित्ते, सुए, सामाइये, तिण्हं गुत्तीणं, चउण्हं कसायाणं, पंचण्ह मणुव्वयाणं, तिण्हं गुणव्वयाणं, चउण्हं सिक्खावयाणं बारस्स विहस्स सावगधम्मस्स जं खंडियं,

जं विराहियं तस्स मिच्छामि दुक्कडं! निन्यानवे अतिचार सम्बन्धी कोई भी पाप दोष लगा हो तो अरिहन्त, अनन्त सिद्ध भगवन्तों की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं!

दूसरे आवश्यक की आज्ञा!

लोगस्स उज्जोयगरे, धम्म तित्थयरे जिणे; अरिहंते कित्तइस्सं, चउवीसं पि केवलि, उसहमजियं च वंदे, संभवमभिणंदणं च सुमइं च; पउमप्पहं सुपासं, जिणं च चंदप्पहं वंदे, सुविहिं च पुप्फयंतं, सीयल सिज्जंसं-वासुपुज्जं च; विमलमणंतं च जिणं, धम्मं संतिं च; वंदामि कुंथुं अरं च मल्लिं, वंदे मुणिसुव्वयं णमिजिणं च; वंदामि रिट्ठणेमिं, पासं तह वड्ढमाणं च। एवं मए अभिथुआ, विहुय रयमला पहीण जरमरणा; चउवीसं पि जिणवरा, तित्थयरा मे पसीयंतु। कित्तिय वंदिय महिया, जे ए लोगस्स उत्तमा सिद्धा; आरुग्ग बोहिलाभं, समाहिवरमुत्तमदिंतु चंदेसु णिम्मलयरा, आइच्चेसु अहियं पयासयरा; सागरवर गंभीरा, सिद्धा सिद्धिं मम दिसंतु।

तीसरे आवश्यक की आज्ञा!

इच्छामि खमासमणो! वंदिउं जावणिज्जाए, णिसीहियाए अणुजाणह मे मिउग्गहं णिसीहि-अहोकायं-कायसंफासं खमणिज्जो भे! किलामो अप्पकिलंताणं, बहु सुभेणं भे राईओ (शाम को देवसिओ बोलना) वईक्कंतो? जत्ता भे? जवाणिज्जं च भे? खामेमि खमासमणो! राईये (शाम को देवसियाए

बोलना) वइक्कमं आवस्सियाऐ पडिक्कमामि खमासमणाणं, राईया (शाम को देवसिया बोलना) आसायणाऐ तित्तीसन्नयराए जंकिंचि मिच्छाए, मण दुक्कडाए, वय दुक्कडाए, काय दुक्कडाए, कोहाए, माणाए, मायाए, लोहाए सव्व कालियाए, सव्व मिच्छोवयाराए, सव्व धम्माईक्कमणाए आसायणाए जो मे राईओ (शाम को देवसिओ बोलना) अइयारो कओ तस्स खमासमणो! पडिक्कमामि, निंदामि, गरिहामि, अप्पाणं वोसिरामि। स्वामी नाथ! सामायिक एक, चउविसंत्थो दो और वंदना तीन, यह तीनों आवश्यक पूरे हुए। इनके विषय में श्रीवीतरागदेव की आज्ञा में मात्रा, बिन्दी, पद, अक्षर, गाथा या सूत्र, कम/अधिक/विपरीत पढ़ा गया हो तो अरिहंत, अनन्त सिद्धों की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं!

चौथे आवश्यक की आज्ञा!

ज्ञान, दर्शन, चारित्र और तप के विषय में जो अतिचार लगे हों वे आलोचता हूँ – ऐसा पढ़ते हुए, गिनते हुए, चिन्तन करते हुए चौदह प्रकार के कोई पाप–दोष लगे हों, तो अरिहंत एवं अनन्त सिद्ध भगवन्तों की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं! और समकितरूपी रत्न के विषय में मिथ्यात्वरूपी रज, मैल, दोष लगा हो, तो अरिहन्त, अनन्त सिद्ध भगवान की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं। अब प्रत्येक पापों के जो भी दोष लगे हों, उनका चिन्तन करना और माफ़ी माँगना।

हिंसा, झूठ, चोरी, अब्रह्म–कामभोग, परिग्रह, भोग–उपभोग, कर्मदान का धन्धा (व्यापार), अनर्थ दण्ड, क्रोध, मान, माया, लोभ, राग–द्वेष–कलह, चुग़ली, कपट, मिथ्यात्व – ऐसे समकितपूर्वक बारह व्रत, संल्लेखनासहित अठारह पापस्थानक, पच्चीस मिथ्यात्व, चौदह स्थान के सम्मूर्च्छिम मनुष्य की विराधना सम्बन्धी अतिक्रम, व्यतिक्रम, अतिचार, अनाचार, जाने, अनजाने, मन, वचन, काया से सेवन किये हों, सेवन करवाये हों, सेवन की अनुमोदना की हो तो अरिहन्त तथा अनन्त सिद्धों की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं!

श्री गुरुदेव की आज्ञा से! श्री सीमन्धरस्वामी की आज्ञा से!

श्री चत्तारि मंगलं, अरिहंता मंगलं, सिद्धा मंगलं, साहु मंगलं, केवलि पण्णत्तो धम्मो मंगलं, चत्तारि लोगुत्तमा, अरिहंता लोगोत्तमा, सिद्धा लोगुत्तमा, साहु लोगुत्तमा, केवलि पण्णत्तो धम्मो लोगोत्तमो, चत्तारि सरणं पव्वज्जामि, अरिहंते सरणं पव्वज्जामि, सिद्धे सरणं पव्वज्जामि, साहु सरणं पव्वज्जामि, केवलि पण्णत्तो धम्मं सरणं पवज्जामि। चार सरणां, दुःखहरणा, अवर सरण नहि कोई। जो भव्य प्राणी आदरे, अक्षय अविचल पद होवे। अँगूठे अमृत बसे, लब्धि तणां भंडार, गुरु गौतम को समरिये, मनवांछित फल दातार। भावे भावना भाविये, भावे दीजे दान, भावे धर्म आराधिये, भावे केवलज्ञान।

बोलो श्रीमहावीरस्वामी भगवान की जय! जिनशासन देव की जय! बोलो सभी सन्तों की जय!

चार गति, चौबीस दण्डक, चौरासी लाख जीवयोनि, एक करोड साढ़े सत्तानवे लाख कोटि जीवों को मेरे जीवने आरम्भ से, समारम्भ से, मन, वचन, काया से दुःख दिये हों; द्रव्य प्राण, भाव प्राण दुखाया हो; परितापना – कष्ट दिये हो; क्रोध से, मान से, माया से, लोभ से, राग से, द्वेष से, हास्य से, भय से, कटाक्ष से, ढिठाई से, अपने मत की स्थापना से, पराये मत के खण्डन से, दुष्ट लेश्या से, दुष्ट परिणाम से, दुष्टध्यान से–आर्त–रौद्रध्यान से, ममता से, हठ से, अवज्ञा की हो; दुःख दिया हो, सुख छीना हो; प्राण, पर्याय, संज्ञा, इन्द्रिय आदि लब्धि–ऋद्धि से भ्रष्ट किये हों; तो वे सब मिलकर अठारह लाख, चौबीस हज़ार, एक सौ बीस प्रकार से पाप–दोष लगे हों; तो अरिहन्त, अनन्त सिद्ध भगवन्तों की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं! खामेमि सव्व जीवे, सव्वे जीवा खमंतु मे, मित्ती मे सव्वभूएसु, वेरं मज्झं न केणइ। अहं आलोइयं, निंदियं, गरहियं, दुगंछियं, सम्मं तिविहेण पडिक्कंतो, वंदामि जिण चउव्वीसं। इति अतिचार आलोच्या, पडिक्कम्या, निंदिया, निस्सल्ल हुए। विशेष अरिहन्त, सिद्ध, केवली, गणधरजी, आचार्यजी, उपाध्यायजी, साधु, साध्वी,

गुर्वादिक को बारम्बार नमन करके क्षमा चाहता हूँ, श्रावक-श्राविकाओं से क्षमा चाहता हूँ, सम्यग्दृष्टि जीवों से क्षमा चाहता हूँ, उपकारी माता-पिता, भाई-बहनों से क्षमा चाहता हूँ तथा चौरासी लाख जीव योनि के जीवों से क्षमा चाहता हूँ।

पाँचवें आवश्यक की आज्ञा!

राईयं (शाम को देवसियं बोलना) पायच्छित्तं विशुद्धनार्थं करेमि काउसग्गं। णमो अरिहंताणं। णमो सिद्धाणं। णमो आइरियाणं। णमो उवज्झायाणं। णमो लोए सव्वसाहुणं। एसो पंच णमोयारो, सव्व पावप्पणासणो, मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवई मंगलं। चार लोगस्स का कायोत्सर्ग करना।

छठवें आवश्यक की आज्ञा!

शक्ति अनुसार नियम वग़ैरह प्रत्याख्यान लेना। कोई भी प्रत्याख्यान या पच्चक्खाण संकल्प अनुसार, सीमन्धरस्वामी की साक्षी में तीन णमोकार मन्त्र बोल कर ले सकते हैं। स्वामीनाथ! सामायिक एक, चउवीसत्थो दो और वंदणा तीन, प्रतिक्रमण चार, काउसग्ग पाँच और छठवाँ पच्चक्खाण। ये छहों आवश्यक के विषय में श्रीवीतराग देव की आज्ञा में मात्रा, बिन्दी, पद, अक्षर, गाथा, सूत्र, कम/अधिक/विपरीत पढ़ा हो तो अरिहन्त, अनन्त सिद्धों की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं!

मिथ्यात्व का प्रतिक्रमण, अव्रत का प्रतिक्रमण, प्रमाद का प्रतिक्रमण, कषाय का प्रतिक्रमण, अशुभ योग का प्रतिक्रमण, ये सब मिलकर बयासी बोलों का प्रतिक्रमण। उस के विषय में अतिक्रम, व्यतिक्रम, अतिचार, अनाचार, जाने-अनजाने में, मन, वचन, काया से जो कोई पाप दोष का सेवन किया हो, तो अरिहन्त, अनन्त सिद्धों की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं!

गत काल का प्रतिक्रमण, वर्तमान काल का संवर और आनेवाले काल का पच्चक्खाण। इनके विषय में जो कोई पाप दोष लगा हो, तो अरिहंत, अनन्त सिद्धों की साक्षी सह तस्स मिच्छामि दुक्कडं!

सम, संवेग, निर्वेद, अनुकम्पा और आस्था। सत्य की श्रद्धा, ग़लत का बारम्बार मिच्छामि दुक्कडं। देव अरिहन्त, गुरु निर्ग्रन्थ, केवलीभाषित दयामय धर्म। ये तीन तत्त्व सार, संसार असार। भगवन्त! आपका मार्ग सत्य है। तमेव सच्चं! तमेव सच्चं! करेमि मंगलं, महामंगलं, थव थुइ मंगलं।

पहला नमुत्थुणं श्री सिद्ध भगवन्तों को करता हूँ। नमुत्थुणं! अरिहंताणं, भगवंताणं, आइगराणं तित्थयराणं, सयं-संबुद्धाणं, पुरिसुत्तमाणं, पुरिस सिहाणं, पुरिसवर पुंडरीयाणं, पुरिसवर गंधहत्थीणं, लोगुत्तमाणं, लोगणाहाणं, लोगहिआणं, लोगपैवाणं, लोगपज्जोअगराणं, अभयदयाणं, चक्खुदयाणं, मग्गदयाणं,

सरणदयाणं, जीवदयाणं, बोहिदयाणं, धम्मदयाणं, धम्मदेसयाणं, धम्मणायगाणं, धम्मसारहीणं, धम्मवरचौरंत चक्कवट्टीणं, दीवो ताणं सरणगई पैटू, अप्पदिहयं वरणाण, दंसणधराणं, विअत्य चौमाणं, जिणाणं-जावयाणं, तिणाणं, तारयाणं, बुद्धाणं बोहयाणं, मुत्ताणं मोयगाणं, सव्वण्णूणं सव्वदरिसीणं, सिवं अयलं अरुअंअणतं अक्खयं अव्वाबाहं अपुणरावित्तिं, सिद्धिगइणामधेयं ठाणं संपताणं, णमो जिणाणंजिअभयाणं।

दूसरा नमोत्थुणं श्री अरिहंत भगवंतों को करता हूँ। नमुत्थुणं! अरिहंताणं, भगवंताणं, आइगराणं तित्थयराणं, सयं-संबुद्धाणं, पुरिसुत्तमाणं, पुरिस सिहाणं, पुरिसवर पुंडरीयाणं, पुरिसवर गंधहत्थीणं, लोगुत्तमाणं, लोगणाहाणं, लोगहिआणं, लोगपैवाणं, लोगपज्जोअगराणं, अभयदयाणं, चक्खुदयाणं, मग्गदयाणं, सरणदयाणं, जीवदयाणं, बोहिदयाणं, धम्मदयाणं, धम्मदेसयाणं, धम्मणायगाणं, धम्मसारहीणं, धम्मवरचौरंत चक्कवट्टीणं, दीवो ताणं सरणगई पैटु, अप्पदिहयं वरणाण, दंसणधराणं, विअत्य चौमाणं, जिणाणं-जावयाणं, तिणाणं, तारयाणं, बुद्धाणं बोहयाणं, मुत्ताणं मोयगाणं, सव्वण्णूणं सव्वदरिसीणं, सिवं अयलं अरुअंअणतं अक्खयं अव्वाबाहं अपुणरावित्तिं, सिद्धिगइणामधेयं ठाणं संपताणं, णमो जिणाणंजिअभयाणं।

तीसरा नमुत्थुणं धर्मगुरु, धर्माचार्य, धर्मोपदेशक, सम्यकत्वरूपी बोधिबीज देने वाले, जिनशासन के शृंगार ऐसी

अनेक शुभ उपमाओं से विराजमान जो-जो साधु-साध्वियाँ वीतराग देव की आज्ञा में जहाँ-जहाँ विचरते हों, वहाँ-वहाँ उनको मेरी प्रत्येक समय की वन्दना हो। सामायिक समाप्त करना अथवा संवर तीन णमोकार मन्त्र बोलकर समाप्त करना।

सूर्यास्त के समय भी उपरोक्त प्रतिक्रमण करें, उसके बाद वाँचन, मनन, चिन्तन, ध्यान करें। उसमें चिन्तन करना कि यह देह तो कभी भी छूटनेवाली ही है, तो क्यों ना इसके प्रति ममता अभी से ही छोड़ दें? अर्थात् देह की ममता तत्काल छोड़ने योग्य है। मेरी अनादि की यात्रा में यह देह तो मात्र एक विश्रामस्थल ही है, और इस विश्रामस्थल में यदि मैं अपना काम न कर लूँ तो फिर अनन्त काल तक अवसर आये ऐसा नहीं है। इसलिये भगवान ने हर दिन यह मेरा अन्तिम दिन है इस प्रकार जीवन जीने को कहा है। इसलिये देह, धन और परिवार का मोह छोड़कर, मात्र अपनी आत्मा के लिये ही चिन्ता, चिन्तन, मनन, ध्यान करने योग्य है - मेरी आत्मा ने इन चार गतियों, चौबीस दण्डकों तथा चौरासी लाख जीव योनियों में अनादिकाल से परिभ्रमण करते हुए अनन्तानन्त भव जिये हैं, अनन्त जीवों के साथ रिश्तेदारी और सम्बन्ध बनाये हैं और सबको अपना माना है। ममत्वभाव से बहुत परिग्रह एकत्रित करके अपना माना है परन्तु आज से मुझे प्रभु! आपकी कृपा से भान हुआ है इसलिये उन सबको

अरिहन्त, अनन्त सिद्धों की साक्षी से अन्त:करणपूर्वक मन, वचन, काया से विस्मृत करता हूँ! अब मेरा उन सभी के साथ कोई सम्बन्ध ही नहीं। वोसिरामी! वोसिरामी!! वोसिरामी!!!

तीन मनोरथ – आरम्भ परिग्रह तजकर, कब होऊँ व्रतधर; अन्त समय आलोचना, करूँ सल्लेखना सार। नित्य सोते समय सागारी सन्थारा धारण करना–आहार, शरीर और उपधी (परिग्रह) पचक्खू, पाप अठारह; मरण आवे तो वोसिरे, जिऊँ तो आगार।

नोट :– नित्य सुबह–शाम मातापिता को प्रणाम करना, अवकाश के दिन इस प्रतिक्रमण के अर्थ समझना और चिन्तन करना, जिन्हें सुबह/शाम को समय न मिले, वे यह प्रतिक्रमण जब समय मिले तब कर सकते हैं। दूसरे, नित्य–जब भी समय मिले, नमस्कार मन्त्र का स्मरण करना। कोई भी शास्त्र पढ़ते हुए याद रखना कि – यह मैं अपने लिये पढ़ता हूँ। इसमें बताये गये सभी भाव मेरे जीवन में उतारने योग्य हैं। तीसरा, हमेशा याद रखना कि अच्छा वही मेरा–सच्चा वही मेरा; यह नहीं कि मेरा वह अच्छा–मेरा वह सच्चा। जो सच्चा मिले, उसे स्वीकार करने को तैयार रहना, मिथ्या मान्यताएँ छोड़ने को (बदलने को) तैयार रहना। मत–पन्थ–सम्प्रदाय–व्यक्तिविशेष का आग्रह छोड़ देना।

समाधिमरण चिन्तन

सर्वप्रथम यह समझना आवश्यक है कि मरण का मतलब क्या है? और वास्तव में मरण किसका होता है?

उत्तर : आत्मा तो अमर है। कभी मरती ही नहीं। वास्तव में आत्मा के पुद्गलरूपी शरीर के साथ एकक्षेत्रावगाही सम्बन्ध का अन्त होने को ही मरण कहा गया है। इसलिये मृत्यु अर्थात् आत्मा का एक शरीर छोड़कर दूसरे शरीर में जाना।

संसार में कोई एक घर छोड़कर, दूसरे अच्छे घर में रहने जाता है अथवा कोई पुराने कपड़े बदलकर नये कपड़े पहनता है तब शोक करता नहीं दिखता। ट्रेन में सब अपने-अपने स्टेशिन आने पर उतर जाते हैं परन्तु कोई उसका शोक करता नहीं दिखता; तो मरण के प्रसंग में शोक क्यों? इसका सबसे बड़ा कारण है मोह। मृतक को अपना माना था, इसलिये दु:ख होता है। सभी जानते हैं कि एक दिन सबको इस दुनिया से जाना है तथापि अपने विषय में कभी कोई विचार नहीं करता और उसके लिये समाधिमरण की तैयारी भी नहीं करता। इसलिये सभी को अपने समाधिमरण के विषय में विचार कर, उसके लिये तैयारी करना चाहिये।

इसलिये प्रश्न होता है कि समाधिमरण का मतलब क्या और उसकी तैयारी कैसे होती है? समाधिमरण अर्थात् एकमात्र आत्मभाव से (आत्मा में समाधिभाव से) वर्तमान देह को छोड़ना। अर्थात् मैं आत्मा हूँ इस अनुभव सहित मृत्यु, अर्थात् सम्यग्दर्शन सहित मृत्यु को समाधिमरण कहा जाता है। समाधिमरण का महत्त्व इसलिये है कि वह जीव सम्यग्दर्शन साथ लेकर जाता है अन्यथा, अर्थात् समाधिमरण न होकर, वह जीव सम्यग्दर्शन को वमन कर जाता है। लोग समाधिमरण की तैयारी के लिये सल्लेखना की भावना भाते हुए दिखते हैं। अन्त समय की आलोचना करते हुए/कराते हुए दिखते हैं, निर्यापकाचार्य (सन्थारे का निर्वाह करानेवाले आचार्य) की शोध करते दिखते हैं परन्तु सम्यग्दर्शन, जो कि समाधिमरण का प्राण है, उसके विषय में लोग अनजान ही दिखते हैं। इसलिये समाधिमरण की तैयारी के लिये यह पूरा जीवन एकमात्र सम्यग्दर्शन की प्राप्ति के उपाय में ही लगाना चाहिये, क्योंकि सम्यग्दर्शन के बिना अनन्त बार दूसरा सब कुछ करने पर भी आत्मा का उद्धार सम्भव नहीं हुआ, भवभ्रमण का अन्त नहीं हुआ। अर्थात् बिना सम्यग्दर्शन के कोई भी उपाय करने से, कदाचित् एक-दो, या थोड़े से भव अच्छे मिल भी जायें, तथापि भवभ्रमण का अन्त नहीं होता। परन्तु अनन्त दुःखों का अन्त नहीं आता। नरक-निगोद से मुक्ति (यानी

अबके बाद वह जीव कभी नरक/निगोद में नहीं जायेगा) मिलती नहीं इसलिये ऐसे दुर्लभ सम्यग्दर्शन की प्राप्ति के लिये और समाधिमरण की तैयारी के रूप में; इस संसार के प्रति वैराग्य, संसार के सुखों के प्रति उदासीनता और शास्त्र स्वाध्याय से यथार्थ तत्त्व का निर्णय आवश्यक है।

यह मनुष्यभव अत्यन्त दुर्लभ है, इसलिये इसका उपयोग किसमें करना यह विचारना अत्यन्त आवश्यक है; क्योंकि जैसा जीवन जिया हो, प्राय: वैसा ही मरण होता है। इसलिये नित्य जागृति ज़रूरी है। जीवन में नीति-न्याय आवश्यक है, नित्य स्वाध्याय, मनन, चिन्तन आवश्यक है क्योंकि आयुष्य का बन्ध कभी भी पड़ सकता है और गति अनुसार ही मृत्यु के समय लेश्या होती है। इसलिये जो समाधिमरण चाहते हों, उन्हें पूरा जीवन सम्यग्दर्शन सहित धर्ममय जीना आवश्यक है। इसलिये जीवन भर सारे प्रयत्न सम्यग्दर्शन की प्राप्ति के लिये ही करने योग्य हैं क्योंकि सम्यग्दर्शन के लिये किये गये सभी शुभभाव यथार्थ हैं। बिना सम्यग्दर्शन के वे भवमुक्ति के लिये अयथार्थ सिद्ध होते हैं। सम्यग्दर्शन की प्राप्ति के बाद भी प्रमाद करना योग्य नहीं है, क्योंकि भगवान् की आज्ञा है कि एक समय का भी प्रमाद नहीं करना है।

सब को सिर्फ़ अपने परिणामों पर दृष्टि रखनी चाहिये और उनमें ही सुधार करना चाहिये। 'दूसरे क्या करते हैं?' अथवा 'दूसरे क्या कहेंगे?' इत्यादि न सोचकर अपने लिये क्या योग्य है यही सोचना है। आर्तध्यान और रौद्रध्यान के कारणों का सेवन नहीं करना और यदि भूल से, अनादि के संस्कारवश आर्तध्यान और रौद्रध्यान हुआ हो तो तुरन्त ही उसमें से हटना (प्रतिक्रमण); उसका पश्चात्ताप करना (आलोचना) और भविष्य में ऐसा कभी न हो (प्रत्याख्यान) ऐसा दृढ़ निर्धार करना। इस प्रकार दुर्ध्यान से बचकर, पूरा यत्न संसार के अन्त के कारणों में ही लगाना चाहिये। ऐसी जागृति पूरे जीवन के लिये आवश्यक है, तभी मृत्यु के समय जागृति सहित समाधि और समताभाव रहने की सम्भावना होती है कि जिससे समाधिमरण हो सके। सभी को ऐसा समाधिमरण प्राप्त हो इसी भावना के साथ....

जिनाज्ञा से विरुद्ध यदि कुछ भी लिखा गया हो तो त्रिविध-त्रिविध मिच्छामि दुक्कडं!

ॐ शान्तिः! शान्तिः! शान्तिः!

कन्दमूल के सम्बन्ध में

हमने पहले देखा कि कन्दमूल भक्षण से अनन्त पाप लगते हैं तो किसी को प्रश्न होता है कि ऐसा कैसे है? उसका कारण (logic) क्या है?

उत्तर : हमने पूर्व में देखा, जो हम दूसरों को देते हैं, वही हमें प्राप्त होता है। इसलिये हम अपना जीवन गुज़ारने में जो दु:ख दूसरे जीवों को देते हैं, वही दु:ख हमें वापिस (reciprocate होकर) मिलेंगे। जैसे कि जब हम प्रत्येक वनस्पति का भोजन में उपयोग करते हैं, तब उसमें संख्यात जीव होने से जितना पाप लगता है, उसकी अपेक्षा कन्दमूल अर्थात् अनन्तकाय वनस्पति का भोजन में उपयोग करने से, उसमें अनन्त जीव होने से, अनन्तगुणा पाप लगता है और इसलिये उससे अनन्त दु:ख आते हैं।

इसीलिये कहा गया है कि पूरे जीवन में प्रत्येक वनस्पतिकाय का भोजन में उपयोग करने से जितना पाप लगता है, उससे अनन्तगुणा पाप कन्दमूल अर्थात् अनन्तकाय वनस्पति का एक टुकड़ा खाने से लगता है, क्योंकि उस कन्दमूल अर्थात् अनन्तकाय के एक टुकड़े में असंख्यात सतहें–प्रतर (layers) होती हैं और प्रत्येक प्रतर में असंख्यात श्रेणियाँ (lines) होती हैं, प्रत्येक श्रेणी में असंख्यात गोले (balls) होते हैं, प्रत्येक

गोले में असंख्यात शरीर (bodies) होते हैं और प्रत्येक शरीर में अर्थात् कन्दमूल-अनन्तकाय-निगोद के एक शरीर में अनन्तानन्त जीव होते हैं।

प्रश्न : अनन्तानन्त अर्थात् कितने?

उत्तर : सभी सिद्धों से अनन्तानन्तगुणे। इसलिये कहा जा सकता है कि कन्दमूल अर्थात् अनन्तकाय के एक टुकड़े में असंख्यात x असंख्यात x असंख्यात x असंख्यात x अनन्तानन्त जीव होते हैं। इसलिये सुख चाहनेवाले जीवों को कन्दमूल सेवन से बचना चाहिये, क्योंकि वे अनन्त दुःख का कारण बनने में सक्षम हैं अर्थात् उनके प्रयोग से अनन्त पाप कर्म बन्धते हैं, जो कि अनन्त दुःख के कारण बनने में सक्षम हैं।

आत्मार्थी को किसी भी मत-पन्थ-सम्प्रदाय-व्यक्तिविशेष का आग्रह, हठाग्रह, कदाग्रह, पूर्वाग्रह अथवा पक्ष होना ही नहीं चाहिये क्योंकि वह आत्मा के लिये अनन्त काल की बेड़ी समान है अर्थात् वह आत्मा को अनन्त काल तक भटकानेवाला है। आत्मार्थी के लिये 'अच्छा वह मेरा' और 'सच्चा वह मेरा' यह सोच होना अति आवश्यक है, जिससे वह अपनी मिथ्या मान्यताओं को छोड़कर सत्य को सरलता से ग्रहण कर सके। यही उस की योग्यता कहलाती है।

रात्रिभोजन के सम्बन्ध में

रात्रिभोजन का त्याग मोक्षमार्ग के पथिक के लिये तो आवश्यक है ही, परन्तु उसके आधुनिक विज्ञान अनुसार भी अनेक लाभ हैं। जैसे कि रात्रि नौ बजे शरीर की घड़ी (body clock) के अनुसार पेट में रहे हुए विषमय तत्त्वों की सफ़ाई (detoxification) का समय होता है। उस समय यदि पेट भरा हुआ हो तो शरीर वह कार्य नहीं करता (skip करता है) अर्थात् पेट में कचरा बढ़ता है। जो रात्रिभोजन नहीं करते, उनका पाचन नौ बजे तक हो जाने से उनका शरीर विषमय तत्त्वों की सफ़ाई का कार्य भली प्रकार कर लेता है। दूसरे, रात्रि में भोजन के पश्चात दो से तीन घण्टे तक सोना निषिद्ध है और इसलिये जो रात्रि में देर से भोजन करते हैं, वे देर से सोते हैं। रात्रि में ग्यारह से एक बजे के दौरान गहरी नींद (deep sleep) लीवर की सफ़ाई और उसकी नुक़सान भरपाई (cell regrowth) के लिये अत्यन्त आवश्यक है जो कि रात्रिभोजन करनेवाले के लिये मुमकिन ही नहीं है। इसलिये यह भी रात्रिभोजन का बड़ा नुक़सान है। आरोग्य की दृष्टि से इसके अतिरिक्त भी रात्रिभोजन त्याग के अनेक लाभ हैं।

आयुर्वेद, योगशास्त्र और जैनेतर दर्शनों के अनुसार भी रात्रिभोजन निषिद्ध है। जैनेतर दर्शनों में तो रात्रिभोजन को

मांस खाने के समान और रात्रि में पानी पीने को ख़ून पीने के समान बताया है। रात्रिभोजन करनेवाले के सभी तप-जप-यात्रा व्यर्थ होते हैं और रात्रिभोजन का पाप सैंकड़ों चन्द्रायतन तपों से भी नहीं धुलता ऐसा बताया है।

जैनदर्शन के अनुसार भी रात्रिभोजन में बहुत पाप बताया है। यहाँ कोई ऐसा कहे कि रात्रिभोजन त्याग इत्यादि व्रत अथवा प्रतिमाएँ तो सम्यग्दर्शन के बाद ही होती हैं तो हमें इस रात्रिभोजन से क्या दोष लगेगा? तो उन्हें हमारा उत्तर है कि रात्रिभोजन से दोष सम्यग्दृष्टि की अपेक्षा मिथ्यादृष्टि को ही अधिक लगता है; क्योंकि मिथ्यादृष्टि उसे रच-पच कर सेवन करता है, जबकि सम्यग्दृष्टि को आवश्यक न हो, अनिवार्य न हो तो ऐसे दोषों का सेवन करता ही नहीं और यदि किसी काल में ऐसे दोषों का सेवन कर भी लेता है तो भीरुभाव से और रोग की औषधिरूप से करता है; ना कि आनन्द से अथवा स्वच्छन्दता से। इस कारण धर्मशास्त्रों से किसी भी प्रकार का छल ग्रहण नहीं करना चाहिये। धर्मशास्त्रों में प्रत्येक बात अपेक्षा से कही होती है। व्रत और प्रतिमाएँ पंचम गुणस्थान में कही हैं, इसका यह अर्थ नहीं है कि अन्य कोई निम्न भूमिकावाले उन व्रत और प्रतिमाओं को अभ्यास के लिये अथवा पाप से बचने के लिये ग्रहण नहीं कर सकते।

बल्कि सबको अवश्य ग्रहण करना ही चाहिये। जिन्हें दु:ख प्रिय नहीं है वे दु:ख के कारणरूप पापों का आचरण कैसे कर सकते हैं? वे ऐसा आचरण कर ही नहीं सकते। यह सोच कर सभी को रात्रिभोजन का त्याग अवश्य ही करना चाहिये, यही हमारा आपसे अनुरोध है।

आत्मार्थी को एक ही बात ध्यान में रखनी है कि यह मेरे जीवन का अन्तिम दिन है और यदि इस मनुष्य भव में मैंने आत्मप्राप्ति नहीं की तो अब अनन्त, अनन्त, अनन्त काल पश्चात् भी मनुष्य जन्म, पूर्ण इन्द्रियों की प्राप्ति, आर्यदेश में जन्म, उच्च कुल, धर्म की प्राप्ति, धर्म की देशना इत्यादि मिलनेवाले नहीं है; बल्कि अनन्त, अनन्त, अनन्त कालपर्यन्त अनन्त, अनन्त, अनन्त दु:ख ही मिलेंगे। इसलिये यह अमूल्य दुर्लभ मनुष्य जन्म, मात्र शारीरिक इन्द्रियजनित सुख और उसकी प्राप्ति के लिये ख़र्च करने योग्य नहीं है। उसका एक भी पल व्यर्थ न गँवाकर, एकमात्र शीघ्रता से शाश्वत सुख – आत्मिक सुख की प्राप्ति के लिये ही लगना चाहिये।

बारह भावना

- **अनित्य भावना–** सभी संयोग अनित्य हैं। कोई भी मेरे साथ हमेशा रहनेवाला नहीं हैं, इसलिये लोगों के प्रति मोह त्यागना, उनमें 'मैंपन' और मेरापन त्यागना।
- **अशरण भावना–** मेरे पापों के उदय के समय मुझे माता-पिता, पत्नी-पुत्र, पैसा इत्यादि कोई भी शरण नहीं दे सकता। वे मेरा दु:ख हर सकें ऐसा भी नहीं है। इसलिये उनके प्रति मोह त्यागना, उनमें अपनापन त्यागना चाहिये परन्तु उनके प्रति कर्तव्य पूरी तरह निभाना है।
- **संसार भावना–** संसार अर्थात् संसरण-भटकन और उसमें एक समय के सुख के सामने अनन्त काल का दु:ख मिलता है। अत: ऐसा संसार किसे रुचेगा? नहीं रुचेगा। इसलिये एकमात्र लक्ष्य संसार से छूटने का ही रहना चाहिये।
- **एकत्व भावना–** अनादि से मैं अकेला ही भटकता रहा हूँ, अकेला ही दु:ख भोगता रहा हूँ; मरण के समय मेरे साथ कोई भी आनेवाला नहीं है। अत: मुझे जितना सम्भव हो, उतना अपने में ही (आत्मा में ही) रहने का प्रयत्न करना चाहिये।
- **अन्यत्व भावना–** मैं कौन हूँ? यह चिन्तन करना अर्थात् पहले बताये अनुसार पुद्गल और पुद्गल

(कर्म) आश्रित भावों से अपने को भिन्न जानना और इसी भाव में 'मैंपन' (अपनापन) करना चाहिये, इसी का अनुभव करना चाहिये। इसे ही सम्यग्दर्शन कहा जाता है। वही इस जीवन का एकमात्र कर्तव्य होना चाहिये।

- **अशुचि भावना–** हमारे अन्दर अपने शरीर को सुन्दर सजाने का भाव है और विजातीय के शरीर के प्रति आकर्षण है। उस शरीर की चमड़ी हटते ही सिर्फ़ मांस, ख़ून, पीप, मल, मूत्र इत्यादि ही दिखते हैं जो कि अशुचि हैं। ऐसा सोचकर अपने शरीर का और विजातीय के शरीर का मोह त्यागना, उससे मोहित नहीं होना।
- **आस्रव भावना–** पुण्य और पाप ये दोनों मेरे (आत्मा के) लिये आस्रव हैं; इसलिये विवेक द्वारा पहले पापों का त्याग करना और फिर एकमात्र आत्मप्राप्ति के लक्ष्य से शुभभाव में रहना कर्तव्य है।
- **संवर भावना–** सच्चे (कार्यकारी) संवर की शुरुआत सम्यग्दर्शन से ही होती है, इसलिये उसके लक्ष्य से पापों का त्याग करके एकमात्र सच्चे संवर के लक्ष्य से द्रव्य संवर पालना।
- **निर्जरा भावना–** सच्ची (कार्यकारी) निर्जरा की शुरुआत सम्यग्दर्शन से ही होती है, इसलिये उसके लक्ष्य से पापों का त्याग करके एकमात्र सच्ची निर्जरा के लक्ष्य से यथाशक्ति तप करना।

- **लोकस्वरूप भावना–** प्रथम, लोक का स्वरूप जानना, इसके पश्चात् यह चिन्तन करना कि मैं अनादि से इस लोक के सभी प्रदेशों में अनन्त बार जन्मा और मृत्यु को प्राप्त हुआ; अनन्त दुःख भोगे, अब कब तक यह सिलसिला चालू रखना है? इसके अन्त के लिये सम्यग्दर्शन आवश्यक है। अतः उसकी प्राप्ति का उपाय करना। दूसरे, लोक में रहे हुए अनन्त सिद्ध भगवान और संख्यात अरिहन्तों और साधुओं की वन्दना करना और असंख्यात श्रावक-श्राविकाओं तथा सम्यग्दृष्टि जीवों की अनुमोदना करना, प्रमोद करना।
- **बोधिदुर्लभ भावना–** बोधि अर्थात् सम्यग्दर्शन। अनादि से अपनी भटकन का यदि कोई कारण है तो वह है सम्यग्दर्शन का अभाव। इससे समझ में आता है कि सम्यग्दर्शन कितना दुर्लभ है। एक आचार्य ने तो यह तक कह दिया है कि वर्तमान काल में सम्यग्दृष्टि अंगुली के पोर पर गिने जा सकें इतने ही होते हैं।
- **धर्मस्वरूप भावना–** वर्तमान काल में धर्म के स्वरूप में बहुत विकृतियाँ प्रवेश कर चुकी हैं, इसलिये सत्य धर्म की शोध और उसका ही चिन्तन करना; सारा पुरुषार्थ उसी में लगाना।

नित्य चिन्तन की कणिकाएँ

- **एक समकित पाये बिना, जप तप क्रिया फोक।**
  जैसा मुर्दा सिंगारना, समझ कहे तिलोक।।

  अर्थात् सम्यग्दर्शन रहित सभी क्रियाएँ, जप, तप, श्रावकपना, क्षुल्लकपना, साधुपना इत्यादि मुर्दे को शृंगारित करने जैसा निरर्थक है। भावार्थ यह है कि सम्यग्दर्शन के बिना कोई भी क्रिया, जप, तप, श्रावकत्व, क्षुल्लकत्व, साधुत्व भव का अन्त करने में सक्षम नहीं हैं। इसका अर्थ यह नहीं कि सम्यग्दर्शन रहित जीवों को वे करने ही नहीं चाहिये। परन्तु उनसे ही संतुष्ट नहीं होना चाहिये। उन्हें करके ही अपने को कृतकृत्य न समझकर, सारे प्रयत्न एकमात्र निश्चय सम्यग्दर्शन की प्राप्ति के लिये ही करने चाहिये।

- भगवान के दर्शन किस प्रकार करना? भगवान के गुणों का चिन्तन करना और वे भगवान बनने के लिये जिस मार्ग पर चले, उस मार्ग पर चलने का दृढ़ निर्णय करना, यही सच्चा दर्शन है।

- सम्पूर्ण संसार और सांसारिक सुखों के प्रति वैराग्य के बिना मोक्षमार्ग की शुरुआत होना अत्यन्त दुर्लभ है। संसार और सांसारिक सुखों के प्रति रुचि के रहते सम्यग्दर्शन की प्राप्ति होना अत्यन्त दुर्लभ है।

- जीव को चार संज्ञा/संस्कार–आहार, मैथुन, परिग्रह और भय अनादि से हैं। इन संज्ञाओं का विचार उसे सहज ही होता है। इन विचारों से छुटकारा चाहिये हो, तो स्वयं की रुचि तलाशना चाहिये। जब तक ये संज्ञाएँ रुचती हैं या इनमें सुख भासित होता है तब तक उनसे छुटकारा मिलना अत्यन्त कठिन है। जैसे कि कुत्ता हड्डी चूसने पर समझता है कि ख़ून हड्डी में से निकलता है और इसलिये उसे आनन्द आता है। यह उसका भ्रम ही है। इसी तरह जीव अनादि से भ्रम में ही जी रहा है। इस प्रकार जब तक उसे आहार, मैथुन, परिग्रह और भय अर्थात् बलवान का डर और कमज़ोर को डराना/धमकाना रुचता है, तब तक उस जीव को इन चीज़ों के विचार सहज ही होते हैं और इसलिये उसके संसार का अन्त नहीं होता। इस कारण मोक्षेच्छु को इन अनादि के उल्टे संस्कारों को मूल से निकालने का पुरुषार्थ करना चाहिये जिसके लिये सर्वप्रथम इन संज्ञाओं के प्रति आदर छूटना आवश्यक है। इसलिये सारा पुरुषार्थ उनके प्रति वैराग्य हो, इसके लिये ही लगाना आवश्यक है। इसके लिये सद्वाँचन और सच्ची समझ भी आवश्यक है।
- आपको क्या रुचता है? यही है आत्मप्राप्ति का बैरोमीटर। इस प्रश्न पर विचार करें। जब तक उत्तर में कोई भी

सांसारिक इच्छा/आकांक्षा हो, तब तक अपनी गति संसार की ओर ही समझना और जब उत्तर एकमात्र आत्मप्राप्ति हो तो समझना कि आपके संसार का किनारा बहुत नज़दीक आ गया है। इसलिये उसके लिये पुरुषार्थ बढ़ाना।

- आप को क्या रुचता है? यह है आपकी भक्ति का बैरोमीटर अर्थात् भक्तिमार्ग की व्याख्या। जो आपको रुचता है, उसी ओर आपकी सहज भक्ति समझना। भक्तिमार्ग अर्थात् चापलूसी या व्यक्तिगत भक्ति नहीं समझना परन्तु जो आपको रुचता है, जिसमें आपकी रुचि है, उसी ओर आपकी पूरी शक्ति कार्य करती है। इसलिये जिसे आत्मा की रुचि जगी है और मात्र उसका ही विचार आता है, उसी की प्राप्ति के उपाय विचारता है तो समझना कि उस की भक्ति यथार्थ है। वह सच्चे भक्तिमार्ग में है। इसलिये जब तक आपको क्या रुचता है, इसके उत्तर में कोई भी सांसारिक इच्छा/आकांक्षा हो अथवा कोई व्यक्ति हो, तब तक अपनी भक्ति संसार की ओर ही समझना और जब उत्तर एकमात्र आत्मप्राप्ति हो तो समझना कि आपके संसार का किनारा बहुत नज़दीक आ गया है। इसलिये संवेग को ही भक्ति समझना जो कि वैराग्य अर्थात् निर्वेद सहित ही आत्मप्राप्ति के लिये कार्यकारी है।

♦ अभयदान, ज्ञानदान, अन्नदान, धनदान, औषधिदान में अभयदान अतिश्रेष्ठ है। इसलिये सबको प्रतिदिन जीवन में जयणा (यत्नाचार, प्रत्येक काम में कम से कम जीवहिंसा हो ऐसी सावधानी) रखना अत्यन्त आवश्यक है।

♦ **प्रश्न :** धन पुण्य से प्राप्त होता है या मेहनत से?

उत्तर : धन की प्राप्ति में पुण्य का योगदान अधिक है और मेहनत अर्थात् पुरुषार्थ का योगदान न्यून है। क्योंकि जिसका जन्म धनी परिवार में होता है, उसे तो प्रयत्न किये बिना ही धन प्राप्त होता है। और कुछ लोग व्यापार में बहुत मेहनत करने पर भी धन गँवाते दिखायी देते हैं। धन कमाने के लिये प्रयत्न आवश्यक है, परन्तु कितना? बहुत से लोगों को बहुत अल्प प्रयत्न से अधिक धन प्राप्त होता है, जबकि किसी को बहुत प्रयत्न करने पर भी कम धन प्राप्त होता है। इससे यह निश्चित होता है कि धन प्रयत्न की अपेक्षा पुण्य का वरण करता है। इसलिये जिसे धन के लिये मेहनत करना आवश्यक लगता हो, उसे भी अधिक से अधिक आधा समय ही अर्थोपार्जन में और कम से कम आधा समय तो धर्म में ही लगाना चाहिये। क्योंकि धर्म से अनन्त काल का दु:ख मिटता है और साथ ही साथ पुण्य के कारण धन भी सहज ही प्राप्त होता है। जैसे गेहूँ बोने पर साथ में घास अपने-आप ही प्राप्त

होती है, उसी प्रकार सत्य धर्म करने से पाप हल्के होते हैं और पुण्य तीव्र होते हैं, इस से भवमुक्ति के साथ-साथ धन और सुख अपने आप ही प्राप्त होते हैं। भविष्य में अव्याबाध सुखरूपी मुक्ति मिलती है।

- पुरुषार्थ से धर्म होता है और पुण्य से धन मिलता है। अर्थात् पूरा पुरुषार्थ धर्म में लगाना और धन कमाने में कम से कम समय गँवाना। क्योंकि धन मेहनत के अनुपात में नहीं मिलता बल्की पुण्य के अनुपात में मिलता है।
- अनादि से पुद्गल के मोह में और उसी की तलाश में जीव दण्ड पाता आया है। अपने मोह की वजह से वह अनन्त दु:ख भोगता आया है। इसलिये शीघ्रता से पुद्गल का मोह छोड़ने योग्य है। लेकिन वह मात्र मौखिक रूप से नहीं, वास्तव में। जैसे कि धर्म की ऊँची-ऊँची बातें करनेवाले भी पुद्गल के मोह में फँसे हुए दिखते हैं। यह जीव अनादि से इसी प्रकार स्वयं को ठगता आया है। इसी लिये सभी आत्मार्थियों से हमारी प्रार्थना है कि आप अपना जीवन अत्यन्त सादगी से जीकर पुद्गल की आवश्यकता घटाने का प्रयास करें। आजीवन सभी प्रकार के परिग्रह की मर्यादा रखें। सन्तोष नितान्त आवश्यक है। सन्तोषी व्यक्ति एकमात्र आत्मप्राप्ति

के लक्ष्य के लिये ही जीवन जी पाता है। सन्तोषी व्यक्ति अपने जीव को अनन्त दु:खों से बचा सकता है और अनन्त अव्याबाध सुख प्राप्त कर सकता है।

- कर्मों का जो बन्ध होता है, उसके उदयकाल में आत्मा के कैसे भाव होंगे अर्थात् उन कर्मों के उदयकाल में नये कर्म कैसे बन्धेंगे, उसे अनुबन्ध कहते हैं; वह अनुबन्ध, अभिप्राय का फल है। इसलिये सारा पुरुषार्थ अभिप्राय बदलने में लगाना अर्थात् उसे सम्यक् करने में लगाना।
- स्वरूप से मैं सिद्धसम होने पर भी, राग-द्वेष मुझपर कलंक समान हैं, इसलिये उन्हें धोने के (मिटाने के) ध्येय से दृढ़ता और धैर्य से धर्मरूपी पुरुषार्थ करना।
- सन्तोष, सरलता, सादगी, समताभाव, सहिष्णुता, सहनशीलता, नम्रता, लघुता, विवेक, इन गुणों का जीवन में होना अत्यन्त आवश्यक है।
- तपस्या में नौ बाड़ विशुद्ध ब्रह्मचर्य अतिश्रेष्ठ है।
- सांसारिक जीव निमित्तवासी होते हैं। नियम से उपादान में ही कार्य का परिणममन होता है, परन्तु उस उपादान में कार्य हो, तब निमित्त की उपस्थिति अविनाभावी होती ही है। इसलिये विवेक से मुमुक्षु जीव समझता है कि कार्य भले उपादान में

हो, परन्तु इस कारण से उन्हें स्वच्छन्दता से किसी भी निमित्त सेवन की अनुमति नहीं मिल जाती। इसीलिये ही वे ओछे निमित्तों से भीरू भाव से दूर ही रहते हैं।

- साधक आत्मा के लिये टी.वी., सिनेमा, नाटक, मोबाईल, इंटरनेट इत्यादि ओछे निमित्तों से दूर रहना आवश्यक है। क्योंकि अच्छे से अच्छे भावों को भी पलटने में देरी नहीं लगती। दूसरे, यह सभी ओछे निमित्त अनन्त संसार अर्थात् अनन्त दुःख की प्राप्ति के कारण बनने में सक्षम हैं।
- कोई भी प्रत्याख्यान–पच्चक्खाण धारणा अनुसार, सीमन्धर भगवान् की साक्षी से तीन नमस्कार मन्त्र बोलकर लेना और प्रत्येक प्रत्याख्यान में अज्ञानता के, असमाधि के, तबियत के निमित्त से दवा के और अन्य कोई भी उपसर्ग के, ऐसे आगार रखना। कोई भी प्रकार के प्रत्याख्यान ख़त्म करने की विधि इस प्रकार है – जो प्रत्याख्यान लिया था वह पूर्ण होने पर पालता हूँ। समकायनं, न फासियेनं न पालियं, न तिरियं, न किट्टियं, न सोहियं, न आराहियं, आणाए अणुपालियं, न भवयि तस्स मिच्छामि दुक्कडं! तीन बार नमस्कार मन्त्र बोलना।
- माता–पिता के उपकारों का बदला अन्य किसी भी प्रकार से चुकाया नहीं जा सकता। केवल उन्हें धर्मप्राप्ति कराकर ही चुकाया जा सकता है। इसलिये माता–पिता की सेवा

करना। माता-पिता का स्वभाव अनुकूल न हो तो भी उनकी पूरी-पूरी सेवा करना और उन्हें धर्म प्राप्त करवाना। इसके लिये पहले स्वयं धर्मप्राप्ति करना आवश्यक है।

- धर्म लज्जित न हो, इसलिये ख़ास तौर पर सभी जैनों को अपने परिवार में, व्यवसाय में, दुकान, ऑफ़िस इत्यादि में तथा समाज में अपना व्यवहार अच्छा ही हो, इसका ध्यान रखना नितान्त आवश्यक है।
- अपेक्षा, आग्रह, आसक्ति, अहंकार निकाल देना अत्यन्त आवश्यक है।
- स्वदोष देखो, परदोष नहीं। परगुण देखो और उन्हें ग्रहण करो, यह अत्यन्त आवश्यक है।
- अनादि की इन्द्रियों की गुलामी छोड़ने योग्य है।
- जिस इन्द्रिय के विषय में जितनी ज़्यादा आसक्ति और जिस इन्द्रिय का दुरुपयोग ज़्यादा, उतनी वे इन्द्रियाँ भविष्य में अनन्त काल तक नहीं मिलने की सम्भावना ज़्यादा है।
- मेरे अपने क्रोध, मान, माया तथा लोभ मेरे कट्टर शत्रु हैं। बाक़ी विश्व में मेरा कोई शत्रु है ही नहीं।
- एक-एक कषाय अनन्त परावर्तन कराने में सक्षम है। यदि मुझमें उन कषायों का वास है तो मेरा क्या होगा?

इसलिये शीघ्रता से सभी कषायों का नाश चाहना और उसी का ही पुरुषार्थ करना चाहिये।

- अहंकार और ममकार अनन्त संसार के कारण होने में सक्षम हैं; इसलिये उनसे बचने का उपाय करना।
- केवल अपनी निन्दा करना यानी अपने दुर्गुणों की ही करना। दूसरों के दुर्गुण देखकर सर्वप्रथम अपने भाव जाँचना और यदि वे दुर्गुण अपने में हों तो निकाल देना और उनके प्रति उपेक्षाभाव अथवा करुणाभाव रखना, क्योंकि दूसरे की निन्दा से तो हमें बहुत कर्मबन्ध होता है। कोई भी दूसरे के घर का कचरा अपने घर में नहीं लाता। इसी प्रकार दूसरे की निन्दा करने से उसके कर्म साफ़ होते हैं और हमें कर्मों का बन्ध होता है।
- ईर्ष्या करनी हो तो मात्र भगवान से ही करना। केवल भगवान बनने के लिये भगवान से ईर्ष्या करना, अन्यथा नहीं। इसके अतिरिक्त किसी से भी ईर्ष्या करने से अत्यन्त दु:ख देनेवाले अनन्त कर्मों का बन्ध होता है और जीव वर्तमान में भी दु:खी रहता है।
- जागृति हर समय रखना अथवा हर घण्टे अपने मन के परिणामों की जाँच करते रहना। मन का झुकाव किस ओर है वह देखना और उसमें आवश्यक सुधार करना।

लक्ष्य एकमात्र आत्मप्राप्ति का ही रखना और वही भाव दृढ़ करते रहना।

- अनन्त काल तक रहने के दो ही स्थान हैं। एक सिद्ध अवस्था और दूसरा निगोद। पहले में अनन्त सुख है और दूसरे में अनन्त दु:ख। इसलिये अपने भविष्य को लक्ष्य में रखकर सभी को अपने सारे प्रयत्न/पुरुषार्थ एकमात्र मोक्ष के लिये ही करने चाहिये।
- जो होता है वह अच्छे के लिये होता है ऐसा मानना। इस से आर्तध्यान और रौद्रध्यान से बचा जा सकता है। अर्थात् नये कर्मों के आस्रव से बचा जा सकता है।
- **प्रश्न :** मैं किसका पक्ष लूँ? किस सम्प्रदाय को अथवा किस व्यक्तिविशेष को अपना मानूँ?

  उत्तर : मात्र अपना ही अर्थात् अपनी आत्मा का ही पक्ष लेना, क्योंकि उसी में मेरा कल्याण/उद्धार है। अन्य किसी का पक्ष नहीं लेना, क्योंकि उसमें मेरा उद्धार नहीं है। बिलकुल नहीं है। पक्ष लेना ही तो राग-द्वेष का कारण है। जब केवल अपनी आत्मा का पक्ष लिया जाये तब उसमें सभी ज्ञानियों का पक्ष समाहित हो जाता है।
- कम से कम जैनों को रात्रि के कोई भी कार्यक्रम-भोजन -समारम्भ नहीं रखने चाहिये। किसी भी प्रसंग में फूल और आतिशबाज़ी का उपयोग नहीं करना चाहिये।

- विवाह साधक के लिये मजबूरी तो हो सकती है, महोत्सव नहीं। जो साधक पूर्ण ब्रह्मचर्य न पाल सकते हों, उनके लिये विवाह व्यवस्था का सहारा लेना योग्य है, जिससे साधक अपना संसार, निर्विघ्न श्रावक धर्म अनुसार व्यतीत कर सके और अपनी मजबूरी भी योग्य मर्यादा सहित पूरी कर सके। ऐसे विवाह का महोत्सव नहीं होता, क्योंकि कोई अपनी मजबूरी को उत्सव बनाकर, महोत्सव नहीं करता। इसलिये साधक को विवाह बहुत ज़रूरी हो तो ही करना चाहिये और वह भी बड़ी सादगी से। दूसरा, यहाँ बताये अनुसार विवाह को मजबूरी समझकर किसी को विवाह दिवस इत्यादि का महोत्सव करना योग्य नहीं। बल्कि उस दिन विशेष धर्म करने योग्य है और ऐसी भावना भाएँ कि मुझे यह विवाहरूपी मजबूरी भविष्य में कभी न हो। जिससे मैं शीघ्रता से आत्मकल्याण कर सिद्धत्व प्राप्त करुँ।
- जन्म तो आत्मा को अनादि का लगा हुआ भवरोग है न कि महोत्सव। जिसे जन्म है, उसे मरण अवश्य है और जन्म-मरण का दुःख अनन्त होता है। इसलिये जब तक आत्मा का जन्म-मरणरूपी चक्रवात चलता रहता है, तब तक उसे अनन्त दुःखों से छुटकारा नहीं मिलता। प्रत्येक जीव को एकमात्र सिद्धत्व अर्थात् जन्म-मरण से

सदा के लिये छुटकारे की इच्छा रखनी चाहिये। इसलिये ऐसे जन्म के महोत्सव नहीं होने चाहिये, क्योंकि कोई अपने रोग को उत्सव बनाकर महोत्सव नहीं करता। इसलिये साधक को यहाँ बताये अनुसार जन्म को अनन्त दु:ख का कारण यानी भवरोग समझकर जन्म-दिवस इत्यादि के महोत्सव मनाना योग्य नहीं है। उस दिन तो विशेष धर्म करने योग्य है। ऐसी भावना भाएँ कि अब मुझे यह जन्म, जो कि अनन्त दु:खों का कारण भवरोग है, भविष्य में कभी भी न मिले। साधक को एकमात्र सिद्धत्व की प्राप्ति के लिये, अजन्मा बनने के लिये ही सारा पुरुषार्थ करना चाहिये।

- **प्रश्न :** छद्मस्थ आत्मा के प्रत्येक प्रदेश में अनन्त कर्म वर्गणायें होने से वह अशुद्ध आत्मा के रूप में ही परिणमित होती है, तो उसमें शुद्धात्मा कहाँ रहती है?

  उत्तर : भेदज्ञान से (प्रज्ञाछैनी से) अर्थात् जीव के लक्षण से जीव को ग्रहण करना और पुद्गल के लक्षण से पुद्गल को। फिर उसमें प्रज्ञारूपी छैनी से (तीव्र बुद्धि से) विभाव को गौण करके भेदज्ञान करते ही शुद्धात्मा प्राप्त होती है।

- यदि कोई कहे कि आत्मा बाहर से अशुद्ध और अन्दर से शुद्ध है तो ऐसा कथन अपेक्षा से समझना, एकान्त से अर्थात् वास्तविक नहीं। आत्मा जैसी बाहर है, वैसी ही

अन्दर है। आत्मा के अन्दर के और बाहर के प्रत्येक प्रदेश/क्षेत्र में अनन्तानन्त कार्माणवर्गणायें क्षीर-नीरवत लगी हुई होने से, जैसी अशुद्धि बाहर के क्षेत्र में है, वैसी ही अशुद्धि अन्दर के क्षेत्र में भी है। अपेक्षा से बाहर अर्थात् विशेषभाव (विभावभाव) और अन्दर अर्थात् सामान्यभाव (परमपारिणामिकभाव) जो तीनों काल में शुद्ध ही है और इसीलिये व्यक्त आत्मा अशुद्ध और अव्यक्त आत्मा शुद्ध है। इसी अपेक्षा से आत्मा को अन्दर से शुद्ध और बाहर से अशुद्ध कहा जा सकता है, अन्यथा नहीं। कोई आत्मा में अन्दर एकान्त शुद्ध ध्रुवभाव खोजता हो तो वैसा एकान्त शुद्ध ध्रुवभाव आत्मा में नहीं है। कोई भी कथन उसकी अपेक्षा से ही समझना अनिवार्य है, नहीं तो ऐसा माननेवाले नियम से भ्रम में ही रहेंगे।

- नौ तत्त्वों से भिन्न सर्वथा शुद्ध द्रव्य की सिद्धि नहीं हो सकती, इसलिये किसी को ऐसे भ्रम में रहने की आवश्यकता नहीं है कि पर्याय से भिन्न सर्वथा शुद्ध द्रव्य उपलब्ध होगा, क्योंकि साधन का अभाव होने से उस शुद्ध द्रव्य की उपलब्धि नहीं हो सकती। मात्र नौ तत्त्व सम्बन्धी विकारों को कम/गौण करते ही वह शुद्धात्मा है।
- **प्रश्न :** बहुत साधकों का प्रश्न होता है कि जब आपको आत्मा का अनुभव हुआ तब क्या हुआ था?

उत्तर : स्वात्मानुभूति के काल में शरीर से भिन्न ऐसी सिद्ध सदृश आत्मा का आंशिक अनुभव होता है, जिसमें शरीर का किसी भी प्रकार का अनुभव नहीं होता। बहुत साधक हमें प्रश्न करते हैं कि हमें प्रकाशमय आत्मा का अनुभव हुआ अथवा कोई कहता है कि हम एकदम हल्के फूल जैसे हो गये ऐसा अनुभव हुआ। अथवा कोई कहता है कि हम रोमांचित हो उठे, इत्यादि। ऐसे साधकों को हम बताते हैं कि ऐसे भ्रमों से ठगा जाना योग्य नहीं क्योंकि स्वात्मानुभूति के काल में शरीर का किसी भी प्रकार का अनुभव होता ही नहीं, सिर्फ़ और सिर्फ़ सिद्धसदृश आत्मा का अनुभव होता है। आंशिक सिद्धसदृश आनन्द का अनुभव होता है अर्थात् आंशिक सिद्धत्व का ही अनुभव होता है। यह अनुभव इतना स्पष्ट होता है कि फिर आत्मा के बारे में कोई भी प्रश्न बचता ही नहीं। सब कुछ स्वयमेव स्पष्ट हो जाता है। स्वात्मानुभूति के बाद शरीर के प्रति भेदज्ञान वर्तता है। स्वानुभूति के बाद आप जब भी दर्पण के सामने जाते हैं, तब ऐसा लगता है कि आप किसी दूसरे व्यक्ति को देख रहे हैं।

- कोई ऐसा माने कि मुमुक्षु जीव की योग्यता उसके काल पकने पर स्वयमेव हो जायेगी, उसके लिये प्रयत्न की आवश्यकता नहीं है; तो उनसे हम प्रश्न करते हैं कि क्या आप पैसा, प्रतिष्ठा, परिवार इत्यादि पाने के लिये प्रयत्न

करते हैं? या फिर आप कहते हैं कि वे काल पकने पर अपने आप आ जायेंगे? तब उत्तर अपेक्षित ही मिलता है कि हम उसके लिये प्रयत्न करते हैं। तो फिर हम उनसे प्रश्न करते हैं कि जो वस्तु अथवा संयोग कर्मानुसार अपने आप आकर मिलनेवाली है, उसके लिये आप बहुत ज़बरदस्त प्रयत्न करते हैं परन्तु आत्मा के हित के लिये पहले बताये अनुसार सत्य आचरण जीवन में करने में उपेक्षा करते हैं तो आप जैनसिद्धान्त की अपेक्षा न समझकर उन्हें ग़लत समझे हैं। जैन सिद्धान्तानुसार कोई भी कार्य होने के लिये पाँच समवाय का होना आवश्यक है और उनमें आत्मस्वभाव में पुरुषार्थ यह उपादान कारण होने से यदि आप उसे गौण करके मात्र निमित्त की राह देखते बैठे रहेंगे अथवा नियति से आशा लगाये बैठे रहेंगे तो आत्मप्राप्ति अत्यन्त कठिन है। प्रत्येक मुमुक्षु को अपना पुरुषार्थ अधिक से अधिक आत्मधर्मक्षेत्र में करना आवश्यक है। थोड़ा सा (अल्प) ही काल जीवन की आवश्यकताओं को अर्जित करने में लगाना है।

इस पुस्तक में हमसे कोई भी भूल हुई हो तो आप सुधारकर पढ़ें। हमसे जिनाज्ञा विरुद्ध कुछ भी लिखा गया हो तो हमारा त्रिविध-त्रिविध मिच्छामि दुक्कडं।

ॐ शान्ति:! शान्ति:! शान्ति:!

यूनिवर्सल लॉ – सभी को समानरूप से लागू होने वाली ब्रह्माण्ड की संचालन व्यवस्था

- मैंने जो दिया था वही मुझे मिल रहा है। मैं जो दूसरों के लिये चाहूँगा वही मेरे साथ होगा।
- मैं आत्मा हूँ। यह शरीर मुझे मिला हुआ किरदार है। आमतौर पर मैंने जिसकी कामना की थी, वही किरदार मिलता है।
- मेरे साथ जो भी घट रहा है वह मेरे भूतकाल का ही प्रतिबिम्ब है। वह मेरे भूतकाल के कर्मों का फल है। मैंने जो कार्य मन-वचन-काय से नहीं किया या नहीं करवाया वह मेरे साथ कभी भी घटने वाला नहीं है।
- इससे तय है कि मेरे साथ भूत, वर्तमान, या भविष्य में कभी भी अन्याय न हुआ है न होगा। इसलिये मैं 'No Complaint Zone' 'शिकायत मुक्त भाव' में रह सकता हूँ। मेरे साथ जो भी होता है वह मेरे भूतकाल के कारण ही होता है। इसलिये 'मेरे साथ ही क्यों?' यह सवाल उपयुक्त नहीं है।
- मैं पुण्य करके और सप्त व्यसनों से (जुआँ, शराब, मांस-भक्षण, वेश्या-गमन, चोरी, शिकार, परस्त्री-गमन या परपुरुष-गमन), तथा कन्द-मूल सेवन, रात्रि-भोजन और अभक्ष्य-भक्षण (अचार, मधु, अंजीर, मक्खन इत्यादि से) मुक्त रहकर अपने लिये सौभाग्य निर्मित कर सकता हूँ।
- यह समीकरण याद रखना है – पाप=दुःख, पुण्य=सुख।
- मुझे दुःख से भी फ़ायदा उठाने का तरीक़ा सीखना है।

- मैं यहाँ सिर्फ़ देने के लिये आया हूँ–वह भी बिना किसी शर्त या अपेक्षा के। इस तरह देकर मैं अपना पिछला क़र्ज़ चुका रहा हूँ। या फिर नयी निधि जमा कर रहा हूँ। दोनों परिस्थितयों में फ़ायदा मेरा ही है।
- मुझे अपना फ़र्ज़ पूरे जोश से बग़ैर किसी अपेक्षा से पूरा करना है। बाक़ी सभी ऐसा करें यह आग्रह भी नहीं रखना है। हम सभी को अपने परिवार, मित्र, सहयोगियों, समाज और राष्ट्र के प्रति अपना कर्तव्य पूरी निष्ठा से निभाना है।
- मुझे अपने साथ सख़्त और दूसरों के साथ मृदु/दयालु रहना है।
- जो भी हो रहा है वह अच्छे के लिये ही हो रहा है। अगर मैं यह मान लूँ तो हमेशा सकारात्मक बना रहूँगा।
- लोगों के साथ चार प्रकार से पेश आना है –

  १. **मैत्री** – किसी से भी दुश्मनी नहीं होने के कारण अपनी प्रसन्नता बनी रहेगी। मित्रों का भला चाहने से अपना भला सुनिश्चित होता है।

  २. **प्रमोद** – दूसरे के गुण देखने से वे गुण मुझमें प्रकट होंगे।

  ३. **करुणा** – पापी के प्रति करुणा रखने से अपनी प्रसन्नता बनी रहेगी।

  ४. **माध्यस्थ्य** – कोई प्रतिक्रिया नहीं। जब मुझे कोई आहत करे तब मुझे शान्त रहना है। मन में 'Thank you! धन्यवाद! स्वागतम्!' करना। इस धन्यवाद स्वागतम् के भी तीन चरण हैं।

प्रथम चरण – अपनी भूतकाल की भूल के लिये माफ़ी माँगना। (Sorry! Sorry!).

द्वितीय चरण – दोबारा ऐसी भूल कभी नहीं करूँगा यह तय करना। (Never again).

तृतीय चरण – सामनेवाले को अपने को साफ़ करनेवाला और उपकारी मानकर मन में धन्यवाद देना। (Thank you!) इससे मुझे उसके प्रति शेष, घृणा या तुच्छता के भाव नहीं आयेंगे। जिससे हम इस शेष, घृणा या तुच्छता के विषैले चक्र से बच जायेंगे। यह तीनों चरण हमारी प्रसन्नता के लिये रक्षाकवच हैं। इसलिये यह सिद्धान्त स्वागत योग्य है। (Welcome!) इस तरह मैं अपने आप को नकारात्मक भावों से बचाकर सकारात्मक सोच रख सकता हूँ।

- अपनी सोच समझपूर्वक बदलनी चाहिये, न कि बलपूर्वक। इससे अपनी प्रसन्नता भंग नहीं होती। इसलिये हमारा मार्ग 'सहज योग' का है, 'हठ योग' का नहीं।
- इस जीवन में मुझे अपने शरीर और मन का उपयोग कर संसार से मुक्ति हेतु सम्यग्दर्शन प्राप्त करना है।
- सत्य हमारे भीतर है। उसे कहीं बाहर ढूँढ़ने की आवश्यकता नहीं है। हमें अपने आप को अन्दर से बदलने की आवश्यकता है।

- जिसने सत्य प्राप्त किया है वही मार्ग बता सकता है। वैसे लोग यश, कीर्ति, धन, वैभव, सम्मान इत्यादि के पीछे नहीं भागते।
- सम्यग्दर्शन की प्राप्ति हेतु हमें सदैव सत्य स्वीकारने को तैयार (Ready to accept) और अपने आप को बदलने को तैयार (Ready to change) रहना चाहिए। सम्यग्दर्शन के लिये संसार की इच्छा, आकांक्षा, अपेक्षा छोड़ना नितान्त आवश्यक है। घर, परिवार, धन इत्यादि छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। संसार की इच्छा, आकांक्षा, अपेक्षा छोड़ने के लिये हमें अपने आपको हर दो घण्टे में जाँचते रहना चाहिये और बारह भावना का चिन्तन करके सांसारिक इच्छाओं को मूल से निरस्त करना है।
- मुझे अपने आपको बदलना है (जो आसान है), औरों को बदलने का आग्रह नहीं रखना है (जो कि मुश्किल है और निराशा, शोक, सन्ताप, कष्ट इत्यादि का जनक है); औरों को तो हम सिर्फ़ प्रेरणा दे सकते हैं।
- सभी संसारी जीवों के पास अनन्त काल तक रहने के दो ही स्थान हैं : १. मोक्ष (अनन्त सुख) और २. निगोद (अनन्त दु:ख)। अगर मोक्ष नहीं मिला तो निगोद बिना किसी प्रयास के (by default) मिल जायेगा। इसलिये हमें मोक्ष के लिये ही सारे प्रयास करने हैं।
- अपनी औरों से तुलना न करके अपने भूतकाल की तुलना अपने वर्तमान से करनी है और उसे बेहतर बनाना है। इस तरह हमें दैनिक प्रगति (Daily progress) करनी है।
- यह नियम दिन भर पालें और रात को सोने से पहले अपनी भूलों को जाँचियेगा।

UNIVERSAL LAW
Universal Operating System Applicable to All

Compiled by : **CA Jayesh Sheth** • www.jayeshsheth.com

- I receive what I give. What I wish for others comes back to me.
- I am the soul. This body is a role that I have been given. Generally, we get the role we had hankered after.
- Whatever is happening to me is a mirror of my past. It is a reflection of my past deeds. What I have not done or not caused or supported to be done through acts of mind, speech and body shall never happen to me.
- Therefore, no injustice is done to me either at present or in the past or in the future. By realising this, I remain firmly in the **'No Complaint Zone'**. Whatever has caused me pain is the result of my own past actions. It has nothing to do with others. So there is no question of blaming others. Hence the **'Why Me?'** question does not arise.
- I create good luck by doing *puṇya* (merits).
- I create bad luck by committing *ppa* (sins/demerits) like indulging in the 7 vices (viz. gambling, consuming alcohol, consuming non-vegetarian food, visiting prostitutes, stealing, hunting and adultery/infidelity), consuming tobacco in any form, eating after sunset and eating honey, root vegetables, pickles, figs, butter, etc.

- **Bear in mind:** *Puṇya* = Gain, *Pāpa* = Pain
- **Reflect on this**: I shall learn to gain from pain
- I am here to give unconditionally, without any expectations. By giving, I am either repaying my old debts or creating new deposits. I benefit in both cases.
- I have to perform my duty to the best of my ability without expecting others to do their best. All of us have to fulfill our duty towards family, friends, colleagues, society, country and humanity.
- I have to be strict with myself and lenient with others.
- Whatever happens, happens for good. Believing this brings super positivity.
- I have to deal with people in four ways *(Four Bhāvanās)*:
  1. **मैत्री** *Maitrī* — ***Universal Friendship****: It shall protect my happiness by not creating enmity with others. Wanting the welfare of others ensures my own welfare.*
  2. **प्रमोद** *Pramoda* — ***Admiration****: I shall imbibe others' virtues by admiring them.*
  3. **करुणा** *Karunā* — ***Compassion****: Compassion for sinners because they are unaware of the Universal Law.*
  4. **माध्यस्थ्य** *Mādhyasthya* — ***Indifference*** *or* ***No Response****: When someone hurts me, I shall stay calm, keep quiet and contemplate upon 'Thank you! Welcome!' inside my heart. This protects my happiness.*

It is a 3-step process:

Step 1 – I shall apologise for my mistakes **(Sorry! Sorry!)**

Step 2 – I shall not repeat my mistakes **(Never again!)**

Step 3 – I should believe that my opponent has obliged me by cleaning me. So I shall say **'Thank you!'** in my heart. This will ensure that annoyance/irritation does not get triggered and that I do not get trapped in the vicious circle of anger and resentment as they lead to increased anger and hatred and future pains.

These three steps are a shield for my happiness and good spirits. Hence, they are a **Welcome!** process. They save me from negative thoughts and emotions and make space for positivity.

- Attitude changes through conviction and not by force because this is the path of *Sahaja Yoga* and not *Hamha Yoga.*
- My goal is to use this body and mind to liberate myself by gaining *Samyak Darœana.*
- The truth lies within me. I do not have to go anywhere seeking it. I just need to look inwards.
- To attain *Samyak Darœana* (self-realisation), I am always **'Ready to Accept'** the truth and **'Ready to Change'** accordingly.
- Only one who has attained *Samyaktva* can guide others. Such a person never thrusts himself in the limelight. He never seeks fame and money. He remains in the background and helps true seekers on a one-on-one basis.

- In order to make real progress on the spiritual path, I have to rise above worldly desires. I need not give up my worldly home, family or wealth.
- I have to change myself, which is easy, and not others, which is not only difficult but also causes anger, animosity, agony, anguish, fear, grief, disappointment, frustration and resentment.
- I have to remember this: There are only two abodes where the soul can reside infinitely **— *Mokṣa*** and ***Nigoda***

  Mokṣa = liberation, the highest form of existence, the state of supreme and unending bliss

  Nigoda = bondage, the lowest form of existence, the state of intense sorrow, constant agony and endless pain and suffering
- I have to ask myself which option I would prefer, out of *Mokṣa* and *Nigoda.* If I choose *Mokṣa*, I have to work for it. *Nigoda* is my default destination.

I shall not compare myself with others. Instead, I have to compare my today with my yesterday and ensure daily improvement. This is the way to achieve ***daily progress****.*

I have to check my ***Bucket List*** *and work on it with the Twelve Contemplations. I need to check my likes and dislikes every two hours and correct them.*

I have to apply this for the whole day and check for deviations at night before going to sleep.

For a detailed explanation, please refer to:

The Key To Happiness

Samyak Darśana Ki Vidhi

Samyak Darśana Ni Rit

प्रश्न–धर्म यानी क्या?

उत्तर–धर्म का सामान्य अर्थ सम्प्रदाय समझा जाना है, परन्तु धर्म का सच्चा अर्थ वस्तु का स्वभाव (गुणधर्म) है।

प्रश्न–आत्मा का स्वभाव (गुणधर्म) क्या है?

उत्तर–आत्मा का स्वभाव (गुणधर्म अर्थात् लक्षण) जानना-देखना है।

प्रश्न–आत्मा की पेहचान क्या? उसका अनुभव कैसे हो सकता है?

उत्तर–सभी को अपने भाव, ज्ञान, जगत इत्यादि जानने में आते ही हैं, किन्तु वे अपने को आत्मा नहीं मानकर, शरीर मानते हैं। यही मिथ्यात्व है। अगर हम अपने को शरीर मानें, तब आँख अच्छी होने पर भी मृत्यु के बाद उस आँख से दिखता नहीं, परन्तु वही आँखें अगर किसी प्रज्ञाचक्षु के शरीर में प्रत्यारोपित की जायें तो वह देख सकता है। इस से निश्चय किया जा सकता है कि जानने-देखनेवाली आत्मा मृत शरीर से चली गयी है। जबकि वैसी ही जानने-देखनेवाली आत्मा उस प्रज्ञाचक्षु के शरीर में मौजूद है, जिससे वह देख सकता है। इसी तरह जानने-देखनेवाली आत्मा की पेहचान करके आँखों के द्वारा ज्ञेयों को देखती है वह ज्ञायक जानने-देखनेवाली आत्मा, वह मैं स्वयं हूँ, ना कि आँखें। वह मैं हूँ, सोऽहम्, वह ज्ञानमात्र स्वरूप ही मैं हूँ, ऐसा निश्चित करना अर्थात् मैं मात्र जानने-देखनेवाला ज्ञायक-ज्ञानमात्र शुद्धात्मा ही हूँ-ऐसी भावना भाना और वैसा ही अनुभव करना। वही अनुभव/सम्यग्दर्शन की विधि है।

प्रश्न–सम्यग्दर्शन के लिए क्या योग्यता आवश्यक है?

उत्तर–सामान्यरूप से सज्जनता, सरलता, अन्याय-अनीति का त्याग, अभक्ष्य (माँस, मछली, मक्खन, शहद, कन्दमूल, रात्रिभोजन, अचार, पापड़, इत्यादि) का त्याग, सप्त महाव्यसन (जुआँ, शराब, माँस, वेश्यागमन, चोरी, शिकार और परस्त्रीगमन अथवा परपुरुषगमन) का त्याग, भवभ्रमण का डर, संसार असार लगना, भव रोग समान लगना, स्व आत्मा के कल्याण की तीव्र इच्छा, बारह भावना का चिन्तवन, सभी जीवों को मैत्री आदि चार भावनाओं से ही देखना-समझना, तत्त्व का निर्णय करना और देव-शास्त्र-गुरु का परम आदर आवश्यक है।

मैत्री भावना – सर्व जीवों के प्रति मैत्री चिन्तवन करना, मेरा कोई दुश्मन ही नहीं ऐसा चिन्तवन करना, सर्व जीवों का हित चाहना।

प्रमोद भावना – उपकारी तथा गुणी जीवों के प्रति, गुण के प्रति, वीतरागधर्म के प्रति प्रमोदभाव लाना।

करुणा भावना – अधर्मी जीवों के प्रति, विपरीत धर्मी जीवों के प्रति, अनार्य जीवों के प्रति करुणाभाव रखना।

मध्यस्थ भावना – विरोधियों के प्रति मध्यस्थभाव रखना।

– मुखपृष्ठ की समझ –

अपने जीवन में सम्यग्दर्शन का सूर्योदय हो और उसके फलरूप अव्याबाध सुखस्वरूप सिद्ध-अवस्था की प्राप्ति हो-यही भावना।