

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



शिरो-धारा



कटि-वस्ति



योग-आसन



ध्यान



नेत्र-धारा



आयुर्वेदिक चिकित्सा



फिजियोथैरेपी



मिट्टी-चिकित्सा



## सेवाधाम चिकित्सालय

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट द्वारा संचालित

57, जैन मंदिर, रिंग रोड,

इंडियन ऑयल पेट्रोल पंप के पीछे,

सराय काले खाँ वस अड्डा के सामने, नई दिल्ली-110013

दूरभाष : 011-26320000, 26327911, 09999609878



एक्यूप्रेशर

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम,  
सराय काले खाँ के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स  
104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया



भय आतंक-मुक्त हृदय हो  
नया वर्ष शुभ मंगलमय हो।

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 9 अंक : 1 जनवरी, 2009

इस अंक में	
01. आर्ष वाणी	- 5
02. बोध कथा	- 5
03. संपादकीय	- 6
04. गुरुदेव की कलम से	- 7
05. विचार मंथन	- 11
06. कहानी	- 12
07. जैनत्व की...	- 14
08. कहानी	- 22
09. स्वास्थ्य	- 24
10. बोलें तारे	- 28
11. समाचार दर्शन	- 30
12. झलकियां	- 32

मार्गदर्शन :

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

सम्पादक मंडल :

श्रीमती निर्मला पुगलिया,  
श्रीमती मंजु जैन

व्यवस्थापक :

श्री अरूण तिवारी

एक प्रति : 5 रुपये

वार्षिक शुल्क : 60 रुपये

आजीवन शुल्क : 700 रुपये

प्रकाशक :

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)

पोस्ट बॉक्स नं. : 3240

सराय काले खाँ बस टर्मिनल के  
सामने, नई दिल्ली - 110013

फोन नं. : 26315530, 26821348

Website: www.manavmandir.com

E-mail: contact@manavmandir.com

## रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री वीरेन्द्र भाई भारती वेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका  
श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी  
श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी  
श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैकाक  
श्री सुरेश सुरेखा आबड़, शिकागो  
श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना  
श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, सरदार शहर  
श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले,  
बरेली

श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सूरत  
श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर  
श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूराड़, लाडनूं  
श्री भंवरलाल उम्पेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली  
श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम  
अग्रवाल, दिल्ली

श्री धर्मपाल अंजनारानी ओसवाल, लुधियाना  
श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली  
श्रीमती मंगली देवी बुच्चा

धर्मपत्नी स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत  
श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा

श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार  
श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब  
श्री पुरुषोत्तमदास गोयल सुनाम पंजाब

श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरबल दास सिंगला,  
श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर

श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़  
श्री देवकिशन मून्दडा विराटनगर नेपाल  
श्री दिनेश नवीन बंसल सुपुत्र श्री सीता राम बंसल

(सीसवालिया) पंचकूला  
श्री हरिश अलका सिंगला लुधियाना पंजाब

डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क  
डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास  
श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास  
श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन  
श्री हेमेन्द्र, दक्षा पटेल न्यूजर्सी  
श्री प्रवीण लता मेहता ह्युष्टन  
श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा  
श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन  
श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार  
श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट  
श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुक्सा  
डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई  
श्री कमलसिंह-विमलसिंह वैद, लाडनूं  
श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम  
श्रीमती चंपाबाई भंसाली, जोधपुर  
श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद  
श्री जगजोत प्रसाद जैन कागजी, दिल्ली  
डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा  
श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़  
श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर  
श्री देवराज सरोजबाला, हिसार  
श्री राजेन्द्र कुमार केडिया, हिसार  
श्री धर्मचन्द रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद  
श्री रमेश उषा जैन, नोएडा  
श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा  
श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले  
श्री संपतराय दसानी, कोलकाता  
श्री लाला लाजपत राय, जिन्दल - संगरूर

विद्वान तो बहुत होते हैं, पर विद्या के अनुरूप जीवन  
का आचरण करने वाले बहुत कम होते हैं।

जे आसवा, ते परिस्सवा।  
जे परिस्सवा ते आसवा।।

—आगम वाक्य

अर्थात्- जो कर्म बंध के द्वार हैं। वे ही कर्म मुक्ति के निमित्त हैं और जो कर्म मुक्ति के कारण हैं, वे ही कर्म बंध के कारण भी हो जाते हैं। एक ही द्वार से प्रवेश भी किया जाता है और निकला भी जाता है। यह सब सामने वाले प्राणी पर निर्भर है।

पहले मन को निर्मल करो

एक महात्मा थे। किसी घर में भिक्षा माँगने गये। घर की देवी ने भिक्षा दी और हाथ जोड़कर बोली-“महात्मा जी, कोई उपदेश दीजिये!” महात्मा ने कहा- “आज नहीं, कल उपदेश दूँगा।” देवी ने कहा-“तो कल भिक्षा भी यहीं से लीजिये!” दूसरे दिन महात्मा भिक्षा लेने के लिये चलने लगे तो अपने कमण्डल में कुछ गोबर भर लिया, कुछ कंकर मिट्टी भी। कमण्डल को लेकर देवी के घर पहुँचे। देवी ने उस दिन बहुत अच्छी खीर बनाई थी। उनके लिये। उसमें बादाम और पिस्ते डाले थे। महात्मा ने आवाज़ दी-“ओम् तत् सत्।”

देवी खीर का कटोरा लेकर बाहर आई। महात्मा ने अपना कमण्डल आगे कर दिया। देवी उसमें खीर डालने लगी तो देखा कि वहाँ गोबर और कूड़ा भरा पड़ा है। रुककर बोली-“महाराज, यह कमण्डल तो गन्दा है।” महात्मा ने कहा-“हाँ, गन्दा तो है। इसमें गोबर है, कूड़ा है, परन्तु अब करना क्या है? खीर भी इसी में डाल दो।” देवी ने कहा-“नहीं महाराज! इसमें डालने से तो खराब हो जायेगी। मुझे दीजिये यह कमण्डल, मैं इसे शुद्ध कर लेती हूँ।” महाराज बोले-अच्छा माँ, तब डालेगी खीर, जब कूड़ा-कंकर साफ हो जाये? देवी बोली-हाँ, महात्मा बोले-यही मेरा उपदेश है। मन में जब तक चिन्ताओं का कूड़ा-करकट और बुरे संस्कारों का गोबर भरा है, तब तक उपदेश के अमृत का लाभ नहीं होगा। उपदेश का अमृत प्राप्त करना है तो इससे पूर्व मन को शुद्ध करना चाहिए। चिन्ताओं को दूर कर देना चाहिए। बुरे संस्कारों को समाप्त कर देना चाहिए। तभी ईश्वर का नाम वहाँ चमक सकता है और तभी सुख और आनन्द की ज्योति जाग उठती है।

कबीरा मन निर्मल भया, जैसे गंगा नीर।

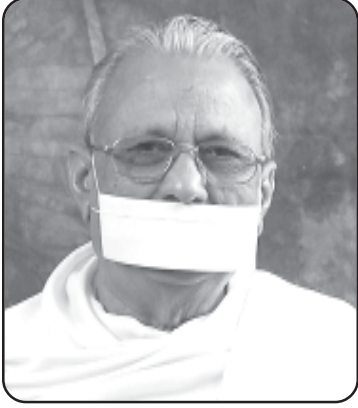
पाछे-पाछे हरि फिरै, कहत कबीर कबीर।।

नए साल का शुभागमन

रूपरेखा के पाठक और प्रशंसक बंधुओं को नए साल की बहुत बहुत शुभ कामनाएं। नया साल कब मनाया जाए। क्योंकि साल की कोई गणना नहीं होती। वह गणनातीत है। लेकिन आजकल नया साल भी अलग-अलग समय से शुरू होने लगा है। पहले हर देश के लोग अपने-2 तरीकों से इसे मनाते थे। लेकिन अब ज्यादातर लोग अंग्रेजों की तरह ही दिसम्बर माह के खत्म होने के बाद एक जनवरी को नया साल मनाते हैं। नेपाल में नया साल श्रावण वदी एकम से मनाया जाता है। वहाँ के कैलेण्डर की तारीखें न तो घटती हैं। और न ही बढ़ती है। वह एकदम बराबर ही रहती हैं। तथा हर महीना उनका बराबर रहता है। जैन इतिहास में भी श्रावण वदी एकम से नए साल का आरंभ होता है। जब कलियुग से सतयुग की शुरूआत होती है तो वह भी श्रावण वदी एकम से ही होती है। जैन धर्म में भगवान महावीर का निर्वाण कार्तिक कृष्णा अमावस्या को हुआ था। तो कुछ लोग उस दिन से नए साल की शुरूआत मानते हैं। बौद्ध धर्म में भगवान बुद्ध के निर्वाण दिवस को बौद्ध धर्म को मानने वाले लोग नए साल की शुरूआत मानते हैं। हिन्दू समाज में विक्रम सम्वत् को मानकर चलते हैं। क्योंकि श्री राम, श्री कृष्ण का पुख्ता जन्म सम्वत् या निर्वाण सम्वत् मिलता नहीं, इसलिए राजा विक्रमा दित्य से सम्वत् चला आ रहा है। कुछ लोग चैत्र शुक्ला से नए साल की शुरूआत मानते हैं। क्योंकि इसदिन लोग अपने नए तरीके से बिजनेस खाते डालते हैं। वही कैलेण्डर भी चलता है। यद्यपि अंग्रेजी शासन चला गया पर अपना असर छोड़कर गया। इस दृष्टि से नया साल जनवरी से शुरू होता है। हम सबकी यही कामना है कि यह साल आप सबके जीवन में सुख शांति, और समृद्धि देने वाला हो। सब नीरोग हों। इसके साथ ही मानव मंदिर मिशन की ओर से और हम सबकी तरफ से आप सबको नया साल मुबारक हो। और कुछ नई उपलब्धि लेकर आए। भारत के लिए 26 जनवरी का दिन भी महत्वपूर्ण है। क्योंकि इसदिन हमारा देश आजाद हुआ था।

○ निर्मला पुगलिया

## नव वर्ष शुभ और मंगलमय हो



### ○ गुरुदेव की कलम से

वर्ष में कुछ ऐसे भी दिन आते हैं जब हम एक-दूसरे के लिए शुभ और मंगल की कामना करते हैं। यह मानव जाति के अभ्युदय तथा निःश्रेयस् के लिए, एक महत्वपूर्ण मंत्र है, जिसे समझना बहुत जरूरी है। हर व्यक्ति अपने जीवन में शुभ और मंगल का आकांक्षी होता है। अपने और अपने प्रियजनों के प्रति शुभ मंगल की कामना से यह अपना सर्वस्व दांव पर लगाने को तत्पर हो जाता है। किन्तु यह भी एक नग्न सत्य

है कि स्वयं के और स्वजनों के शुभ और मंगल की आकांक्षा के साथ परायों और शत्रुजनों के अमंगल व अनिष्ट की आकांक्षा भी वही करता है। अपने प्रियजनों के शुभ और मंगल को देखकर जैसे उसे परम प्रसन्नता का अनुभव होता है। अप्रिय एवं शत्रुजनों के शुभ-मंगल से उसे परम अप्रसन्नता का अनुभव भी होता है। यह मानव-मन की दुर्बलता ही मानना चाहिए कि वह दूसरे के सुख में अपने को सुखी अनुभव नहीं करता, इतना ही नहीं अपितु दूसरे की प्रसन्नता में अपनी प्रसन्नता भी गंवा बैठता है।

### दूसरे का दुःख, अपना सुख

पर समस्या इतनी ही नहीं, इससे और गहरी है। दूसरे के मंगल और शुभ में स्वयं को सुखी अनुभव नहीं करना अथवा अपनी प्रसन्नता ही गंवा बैठने का परिणाम यह होता है कि वह दूसरे के अशुभ और अमंगल में अपना शुभ और मंगल देखने लगता है, दूसरे के दुःखी होने में या दूसरे को दुःखी करने में अपने को सुखी मानने लगता है। दूसरे को जितनी अधिक यातनाएं, उसे उतनी ही अधिक प्रसन्नता। दूसरा जितना ही अधिक संकट के क्षणों में, वह उतना ही अधिक आनन्द के क्षणों में। खुद को जितना भी मिले, उसे उसका सुख नहीं, वरन् पड़ोसी को उससे कम मिले, उसका उसे महान सुख होता है। संयोगवश पड़ोसी को उससे ज्यादा मिल गया, तो उसका सारा सुख तत्क्षण गायब हो जाता है। पुरुषार्थ अपना हो और लाभ दूसरे को मिल जाए तो फिर दुःख की सीमा ही नहीं। उस स्थिति में विपरीत पुरुषार्थ भी प्रारम्भ हो जाता है। स्वयं को दुःख में डाल कर भी उसे दुःखी बनाने

का उपकम-प्रारम्भ हो जाता है। स्वयं को संकट में डालकर भी, स्वयं महान खतरा उठा कर भी उसके लिए यातनाओं और पीड़ाओं का संसार सरजने का प्रयत्न किया जाता है। और उसे संकट और यातनाओं में देख कर वह सन्तोष और आनन्द का अनुभव करता है।

बचपन में मैंने एक कथा सुनी थी। आदमी की इस कमजोरी पर करारा व्यंग्य करने वाली, सटीक चोट करने वाली मार्मिक कथा। किसी भक्त ने देवता की आराधना की। देवता प्रकट हुए, मनोवांछित कामना के परिपूर्ण होने का वर दिया। इसके साथ यह भी कहा कि तुम्हें जितना मिलेगा, तुम्हारे पड़ोसी को उससे दुगुना मिलेगा। देवता अन्तर्धान हो गए। उसने अपने लिए एक महल की कामना की। महल बन गया। सामने पड़ोसी की झोंपड़ी के स्थान पर दो महल खड़े थे। वह खिन्न हो गया। हर चीज जो वह चाहता, उसे मिलती गई, लेकिन पड़ोसी को उससे दुगुनी प्राप्त होती गई। इससे उसके मन में असहिष्णुता तथा हताशा बढ़ने लगी। उसे अपना वरदान अभिशाप तुल्य लगने लगा। उसने एक युक्ति सोची। मन में कामना की, उसकी एक आंख फूट जाए। पड़ोसी की दोनों फूट गईं। फिर चाहा, मेरे दरवाजे के आगे एक कुआं हो जाए, पड़ोसी के दरवाजे के सामने दो कुएं हो जाए पड़ोसी बाहर निकला और कुएं में गिर कर मर गया। अब उसके कलेजे में टंडक पहुँची। मनचाही सम्पदा मिलने पर भी उसे कभी इतनी प्रसन्नता नहीं हुई थी, जितनी आज पड़ोसी की विपत्ति से। इस बात का उसे कोई रंज नहीं था कि उसकी एक आंख चली गई है, बल्कि इस बात की खुशी थी कि पड़ोसी अंधा होकर कुएं में गिर पड़ा है। पड़ोसी का सुख दुगुना होने पर उसे अपने सुख का भी सुख नहीं था। पड़ोसी को दुगुना दुःख मिलने पर उसे अपने दुःख का भी सुख था।

यह है सामान्यतया आदमी के चित्त की अवस्था। वह सारा शुभ और मंगल अपने घर में ही भर लेना चाहता है। वह नहीं चाहता कि उस शुभ और मंगल में से कोई हिस्सा बंटाए। और जब वह किसी को अपने शुभ और मंगल में से हिस्सा बंटाते हुए देखता है, जो कि उसकी निरी कल्पना है, उसे अशुभ व अमंगल में परिणत करने के लिए अपने शुभ व मंगल को दांव पर लगाने के लिए भी तत्पर हो जाता है। यह मानवीय मन की सबसे बड़ी विडम्बना है कि वह औरों के अशुभ अनिष्ट तथा अमंगल को ही अपना शुभ, इष्ट और मंगल मान लेता है।

### अविभाज्य है शुभ और मंगल

विश्व के मनस्विदों ने मानवीय चित्त की इस दुर्बलता को मिटाने का बड़ा मनोवैज्ञानिक उपाय

खोजा है। कुछ विशिष्ट पर्वों पर उससे अपेक्षा की जाती है कि वह औरों का शुभ चाहे, मंगल चाहे और औरों के लिए इष्ट कामना करे। वह उन्मुक्त और उदार भाव से कहे- “अगला वर्ष शुभ और मंगलमय हो।” यद्यपि मानवीय चित्त की संकीर्णता ने इसे भी प्रियजनों तक ही सीमित कर डाला है। तथापि इसकी मूल प्रेरणा समस्त प्राणियों के लिए शुभ और मंगल की ही है। शुभ और मंगल का यह चिन्मय भाव जहां संस्कारगत संकीर्णता को तोड़ कर चित्त को व्यापक विस्तार देता है, वहां वह अपने भीतर के स्वार्थ-ग्रस्त धूमिल क्षितिज को शुभ्रता और विराटता भी प्रदान करता है। वह हमारे इस भ्रम को तोड़ता है कि औरों का सुख हमारा सुख नहीं है, औरों का इष्ट और मंगल हमारा इष्ट और मंगल नहीं है। वह इस मोह-मूढ़ता को भी भंग करता है कि हम अपने सुख से भी सुखी रहते हैं, अपने शुभ और मंगल से ही हमारा जीवन शुभ और मंगलमय बनने वाला है। और वह दृष्टि के इस मिथ्यात्व को भी दूर करता है कि सुख अथवा दूसरे के शुभ और मंगल से अपने शुभ-मंगल में न्यूनता आ सकती है। शुभ और मंगल अविभाज्य है, विराट है। जो अपने चित्त को जितना व्यापक बनाता है उसका शुभ और मंगल भी उतना ही व्यापक होता चला जाता है।

### **प्रेम और घृणा साथ-साथ नहीं**

पर अक्सर आदमी इस भ्रम को पाले हुए है। अतः अपने लिए शुभ और मंगल तथा दूसरों के लिए अशुभ-अमंगल की कामना करता है। यह आदिम-सभ्यता का चिन्तन है। यद्यपि हमारे वेद-साहित्य में कुछ ऐसे सूक्त अवश्य मिलते हैं, जिसमें इन्द्र से प्रार्थना की गई है, “हे इन्द्र! हमारे बल-वैभव का संवर्धन कर। हमारे शत्रु दास और दस्युओं के अयस्-पुरों का नाश कर। हमारे मार्ग को प्रकाशित कर। उनके मार्ग तमसान्धकार से आवृत हों।” किन्तु लगता है, यह आर्य संस्कृति के विकास का आदि-काल है। उपनिषद् काल, महावीर और बुद्ध तक आते-आते यह चिन्तन अपनी सम्पूर्ण विराटता के साथ अवतरित होता है, जहां एक अडिग आस्था के साथ उद्घोषणा होती है-आत्मा ही आत्मा का मित्र और शत्रु है। जिसका तू हनन करना चाहता है वह तू ही है। जिसको तू पराधीन करना चाहता है वह तू ही है। जिसका तू अनिष्ट और अशुभ चाहता है वह तू ही है।” प्रसिद्ध फकीर राबिया अपने पवित्र धर्म-ग्रन्थ की पंक्ति “शैतान से घृणा करो” पर इसीलिए स्याही फेर देती है, क्योंकि एक ही चित्त में एक के लिए प्रेम और दूसरे के लिए घृणा कभी संभव ही नहीं है। या तो प्रेम ही होगा या घृणा ही होगी। या शुभ और मंगल ही होगा और या अशुभ और अमंगल ही।

औरों के लिए चित्त में प्रकट होने वाला तमस् भाव उनके जीवन में अशुभ और

अमंगल लाए या न लाए, किन्तु उसके जीवन में अशुभ और अमंगल अवश्य ले आता है। दूसरों के प्रति अनिष्ट चिन्तन के समय उस तमस्-भाव का उसके चित्त में तो अवश्य अवतरण होता है। विचारों की श्यामल घटाएं उसकी हृदय आंकाक्षा को अवश्य आच्छन्न करती है। परिणाम स्पष्ट है। दूसरे के घर अंधेरा हो या न हो, पर अपना घर अवश्य अंधकार की काली परतों में डूब जाता है। दूसरों के घर में अन्ध-तमस् हो या प्रकाश की स्वर्ण रेखाएं, यह उसी के चित्त की अवधारणा पर निर्भर करेगा। अपने सत् या असत् से तो हम ही प्रभावित होने वाले हैं।

### **विराट के साथ तादात्म्य**

औरों के प्रति हमारी सत् या असत् की अवधारणा, शुभ और अशुभ या मंगल और अमंगल की चाहना, औरों के लिए हो या ना हो, हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि जिस क्षण हम किसी के प्रति शुभ और मंगल की कामना करते हैं, तब हम सम्पूर्ण विश्व पटल पर क्रियाशील शुभ और मंगल के साथ तादात्म्य स्थापित करते हैं। उस विराट शुभ और मंगल को हम अपनी अवधारणा से प्रभावित नहीं करते हैं, किन्तु हम उससे अवश्य प्रभावित होते हैं। जैसे सूरज की स्वर्णकिरणों का स्पर्श पाकर अन्ध-तमस् का हर अणु आलोकित हो उठता है, वैसे ही उस विराट शुभ और मंगल का स्पर्श पाकर हमारे मानस-गह्वर में दबे तमस् अणु भी शुभ और मंगल से गरिमा-मंडित हो जाते हैं।

प्रश्न उठ सकता है कि दूसरों के प्रति शुभ-मंगल की कामना से ही हम उस विराट के साथ क्यों जुड़ जाते हैं? जब हम अपने लिए तथा अपने प्रियजनों के लिए शुभ-मंगल चाहते हैं, उस समय उस विराट के साथ क्यों नहीं जुड़ पाते? उत्तर बहुत सहज है। जिस भवन के कपाट खुले हों, वहीं का तिमिर आलोकमय बन सकता है। कपाट यदि बन्द हैं, तो सूरज अपनी हजार किरणों से चाहे हजार बार दस्तक दे, पर वह अन्ध तमस् दूर नहीं हो सकता। ठीक उसी तरह अहं और मन के संकीर्ण कपाटों के खुलने पर ही हृदय-आकाश में शुभ और मंगल का प्रवेश हो सकता है, अन्यथा नहीं। उन कपाटों के उद्घाटन के लिए जरूरी है कि हम हृदय से बिना किसी अपने-पराए के भेद-भाव के समस्त प्राणी-जगत के लिए कामना करें-नव वर्ष शुभ और मंगलमय हो।



## उपवास से शरीर-शोधन भी, आत्म-शोधन भी



### ○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

तप है शोधन का अचूक उपाय बाह्य और आन्तरिक दोनों प्रकार का शोधन इससे होता है। तप का आंशिक प्रयोग भी बड़े-बड़े पापों का अंत कर देता है। घास के बहुत बड़े ढेर के लिए अग्नि की एक चिनगारी ही काफी है। मदोन्मत हाथी को वश में करने के लिए छोटा सा अंकुश पर्याप्त है। दुर्धर पहाड़ों को चूर चूर करने के लिए छोटे से वज्र का प्रहार क्या कम है? अनादि काल से मिट्टी में मिला कुन्दन बन सकता है तो भवों भवों के संचित कर्मों

सोना अगर अग्नि से तपकर

का निर्जरण कर आत्मा परमात्मा क्यों नहीं बन सकती? कर्म निर्जरण की प्रक्रिया को अपना कर कष्ट कारी फल दायक कर्मों से भी बचा जा सकता है। सूली की सजा कांटे में टाली जा सकती है।

तप दो तरह का होता है। बाह्यतप और आभ्यन्तर तप। दोनों ही तप जीवन के लिए बड़े उपयोगी हैं। बाह्य तप के छह विभेद हैं। पहला तप उपवास अर्थात् उपयोग में आने वाली हर वस्तु का संयम। वह फिर चाहे एक दिन रात का हो आधे दिन का हो या घंटे भर का हो। यह केवल खाने और पीने की वस्तु का ही नहीं। जीवन उपयोग में आने वाली प्रत्येक वस्तु का है जबकि प्रचलित भाषा में खाने-पीने की वस्तु का त्याग ही उपवास की श्रेणि में लिया जाता है।

दूसरा तप है- ऊनोदरी, अर्थात्-हर वस्तु को जरूरत से कम काम में लेना।

तीसरा तप है-भिक्षाचरी, अर्थात्- जीवन्ोप योगी वस्तु को संकल्प पूर्वक काम में लेना। संकल्प के अनुसार न मिले तो संयम करना।

चौथा तप है- रस परित्याग-अर्थात्-सरस आहार जैसे दूध,दही, घी, मिठाई आदि मनोझ भोजन और इसी तरह अन्य वस्तुओं का परिहार। पांचवा तप है-काय क्लेश। अर्थात् शरीर कष्ट को समभाव से सहना। वह कई तरह से हो सकता है। शीत उष्ण आदि प्राकृतिक कारणों से या वस्त्र की न्यूनतां, भूख, प्यास आदि के निमित्त से। छट्टा तप है- प्रतिसंलीनता।

अर्थात्-समग्र इन्द्रियों का संगोपन। ये हैं बाह्य तप इसी तरह आन्तरिक तप के भी छह भेद हैं। प्रायश्चित्त पापों का प्रायश्चित्त करना। यह भी बहुत बड़ा तप है। पश्चात्ताप से पापों के प्रति ग्लानि होती है। उसके बाद अशुभ प्रवृत्ति का प्रायश्चित्त करने से कृतपाप बहुत हल्का हो जाता है। प्रायश्चित्त, एक तरह का अतीत का प्रतिक्रमण है। वर्तमान का संवरण और अनागत का प्रत्याख्यान है। यह पाप शोधन का एक अच्छा प्रारूप है। आन्तरिक तप का दूसरा भेद है-विनय अर्थात् अहंकार का विलय। अहंकार परिहार भी कोई छोटा तप नहीं है। यह हर एक के लिए इतना आसान भी नहीं है। आन्तरिक तप का तीसरा भेद है-वैयावृत्य यानी अग्लान भाव से सबकी सेवा। आन्तरिक तप का चौथा प्रकार है-स्वाध्याय। पूरी तन्मयता से शास्त्रों के पठन, पाठन, विमर्षण में लगे रहना।

आन्तरिक तप का पांचवां प्रकार है-ध्यान। मन को पूरी तरह किसी बिन्दु पर टिकाना और आन्तरिक तप का छट्टा भेद है कायोत्सर्ग। कायोत्सर्ग का मतलब है-शरीर की सार संभाल छोड़कर मोहातीत हो जाना। शरीर पर किसी तरह के छेदन-भदन का असर न होना। दान, शील, तप भावना आदि सत् क्रियाओं में ध्यान और कायोत्सर्ग सर्वोत्कृष्ट विधियां हैं। चण्ड कौशिक सर्प जैसे क्रूर कर्मा प्राणी भी ध्यान और कायोत्सर्ग की साधना से अनन्त अनन्त भवों तक भटकाने वाले कर्म बंध से उसी जीवन में छुटकारा पा लेते हैं।

तपस्या सभी रोगों का इलाज है वशर्ते कि कोई इसका प्रयोग करना जाने। कहते हैं भगवान महावीर ने साधना के लिए तप का मार्ग चुना और भगवान बुद्ध ने तपस्या से ऊब कर ध्यान का आलम्बन लिया। लक्ष्य तक पहुँचने के लिए दोनों में से रास्ता कौन सा है? इस जिज्ञासा ने बहुतों को संदिग्ध बना दिया। लेकिन सचाई यह है कि न तो भगवान महावीर ने कोरा तप का मार्ग लिया और न भगवान बुद्ध ने केवल ध्यान को अपनाया। तप के बिना ध्यान और ध्यान के बिना तप होता ही नहीं है। प्रमुखता किसी एक ही की रह सकती है। दूसरे में ध्यान और तप दोनों ही निर्जरा के अंग हैं। किसी को भी माध्यम के रूप में चुना जा सकता है, गेहूँ एक है किसी को हलवा माफक आता है किसी के रोटी, अनुकूल पड़ती है। किसी को दलिया, जिस को जो अनुकूल पड़ती है उसके लिए वही उत्तम खुराक है। यही विधि साधना के क्षेत्र में हैं। जिस व्यक्ति को जिस काल और क्षेत्र में जो साधना पद्धति अनुकूल पड़े उसके लिए वही वरदान है। सत् प्रवृत्ति के जितने प्रकार हैं वे सब निर्जरा और तपस्या ही हैं।

## दासी ने बादशाह की आंखे खोली

## जैनत्व की प्रासंगिकता: आज के संदर्भ में

○ सरलमना साध्वी मंजूश्री

○ स्वामी ब्रह्मेशानंद

बादशाह इब्राहिम बल्खी के जीवन की एक घटना है। एक बार बादशाह के महल में एक दासी सफाई कर रही थी। बादशाह के शयनकक्ष में कोमल फूलों की शैय्या को देखकर दासी ने सोचा अभी बादशाह के महल में आने में काफी समय पड़ा है। क्यों न मैं कुछ क्षणों के लिए इस शैय्या पर सोकर देख लूं। कितनी आनन्ददायी है यह शैय्या! दासी आगा-पीछा सोचे बिना शैय्यापर सो गई। सोते ही उसे गहरी नींद आगई! वह बेभान शैय्या पर सो रही थी कि बादशाह बल्खी समय से पूर्व ही शयन कक्ष में आ गए।

दासी को इस तरह अपनी शैय्या पर सोते देख बादशाह एक दम क्रोधित हो गये। उन्होंने उसी वक्त आदेश दिया कि इस दुस्साहसी दासी को सौ कोड़े, मारे जायें। दासी बादशाह का आदेश सुनकर गहरे चिन्तन में डूब गई लेकिन दूसरे ही क्षण हँसने भी लगी। जब बादशाह ने उसके हँसने का कारण जानना चाहा तो उसने कहा-बादशाह सलामत! मेरी चिन्ता का कारण ये था कि जब कुछ देर ही इस शैय्या पर सोने की सजा सौकोड़े पड़ेगी और मेरे हंसने का कारण यह है कि मुझे भला जर्मी पर सोने वाली को फूलों की शैय्या पर सोने की क्या सुझी। व्यर्थ ही सौ कोड़े की सजा भुगतनी पड़ेगी।

दासी की बात ने बादशाह के मन में उथल-पुथल दी। बादशाह मन ही मन बुदबुदाने लगा कि दासी का कथन सत्य है। मुझे जिन्दगी भर इस शैय्या पर सोने की सजा क्या मिलेगी। जब मैं इसे सजा दे सकता हूँ तो मुझे भी कोई सजा अवश्य देगा। आह अल्लाह-क्षमा करना मैं अपना आदेश वापस लेता हूँ।

बादशाह की आंखों में आँसू आ गये और उसी वक्त बादशाह इब्राहिम अहमद बल्खी ने सब कुछ त्याग कर फकीरी स्वीकार कर ली और खुदा की इबादत के लिए निकल पड़े।

आप तो टूटे हुए मकान को देख रहे हैं,  
और हम टूटे हुए इन्सान को देख रहे हैं।  
आपकी नजर हैं मंदिर की दरारों पर,  
हम टूटे हुए भगवान को देख रहे हैं।

-मुनि रूपचन्द्र

भारतीय परंपरा और इतिहास में श्रमण संस्कृति का महत्वपूर्ण स्थान और योगदान है। इसी तरह जैन दर्शन का भी अपना विशिष्ट स्थान है और जैनत्व की प्रासंगिकतापर विचार के जगत में निरंतर चर्चाएँ होती रहती हैं। ऐसी ही एक चर्चा (मई, 2006) कोलकता में हुई। चर्चाकार थे स्वामी ब्रह्मेशानंद। आयुर्विज्ञान में उच्च अध्ययन के बाद सन् 1980 में रामकृष्ण मिशन में दीक्षित स्वामी ब्रह्मेशानंद रामकृष्ण मिशन के वरिष्ठतम संन्यासियों में से एक हैं। आपने रामकृष्ण वेदांत सेंटर, ल्युसाका, जांबिया में मिशन के काम को आगे बढ़ाया और इसी दौरान जिंबाबवे व दक्षिण अफ्रीका का भ्रमण भी किया। स्वामी जी ने 'जैनत्व की प्रासंगिकता' पर रामकृष्ण मिशन इंस्टीट्यूट आफ कल्चर, कोलकता में महादेवलाल सरावगी स्मृति व्याख्यान दिया। परिमिता पी.लोढ़ा की ओर से प्रस्तुत है इस व्याख्यान का हिंदी रूपांतर।

-संपादक

हिंसा, तनाव, विभिन्न संप्रदायों के बीच अलगाव आदि आज के समाज की मुख्य समस्याएं हैं। जैन धर्म और दर्शन तीन प्रमुख सिद्धांतों के द्वारा इन समस्याओं का हल सुझाता है, ये हैं- अपरिग्रह, अहिंसा और अनेकांत। यदि हम अपने जीवन में अहिंसा, अपरिग्रह और अनेकांत को अपना लें तो मानव-मानव के बीच शांति और सौहार्द की भावना समूचे विश्व में स्थापित हो सकती है।

जैन दर्शन का मुख्य आधारभूत अंग उसका उदार दृष्टिकोण है। 'जैन' शब्द स्वयं ही संप्रदाय-विहीन है। किसी भी व्यक्ति ने यदि अपनी इच्छाओं पर विजय प्राप्त की है तो वह 'जिन' कहलाता है और उसका अनुयायी 'जैन' कहलाने का अधिकारी है। इस दृष्टि से देखें तो जैन धर्म के अंतर्गत दुनिया के सभी धर्मों का समावेश किया जा सकता है, क्योंकि सभी धर्मों के संत-पुरुषों ने अपनी इंद्रियों पर विजय प्राप्त की होती है। स्वामी विवेकानंद के 'वेदांत' दर्शन से इसकी तुलना की जा सकती है। स्वामी विवेकानंद ने भी वेदांत के तहत दुनिया के सभी धर्मों का समावेश करने की बात कही थी। जैन धर्म का 'णमोकार मंत्र', जो मंगलाचरण के रूप में बहुप्रचलित मंत्र है- वह धर्म और संप्रदाय से परे है। कोई भी व्यक्ति इस मंत्र का पाठ कर सकता है।

## अनेकांतवाद

अनेकांतवाद, स्यादवाद और नय-ये तीनों जैन दर्शन के तीन स्तंभ हैं। ये तीनों अवधारणाएं एक-दूसरे से अभिन्न रूप से जुड़ी हैं और जैन तत्वमीमांसा, ज्ञान-मीमांसा और तर्क पर प्रकाश डालती हैं। सत्य के विभिन्न रूपों को देख पाना अनेकांतवाद है। इसे व्यवहार रूप में अभिव्यक्त करना स्यादवाद है। अनेकांतवाद को व्यावहारिक रूप में परिवर्तित करने का तात्पर्य है सत्य के अनगिनत गुणों से परिचित होना। अनेकांतवाद का सामाजिक-व्यावहारिक पक्ष देखें।

इसके तीन प्रमुख चरण हैं-

1. धर्मांधता और कट्टरता की अनुपस्थिति,
2. सभी की स्वतंत्रता का सम्मान करना,
3. सहअस्तित्व और सद्भावना का स्वीकार।

ये तीनों ही पक्ष वर्तमान परिप्रेक्ष्य में बहुत प्रासंगिक हैं।

जैन दर्शन का अनेकांतवाद का सिद्धांत सभी तरह की अवधारणाओं की सत्यता को किसी हद तक स्वीकार करता है, जो कि सत्यता का वास्तविक रूप कहा जा सकता है और किसी एक दृष्टिकोण से उसकी सत्यता के आधार पर अन्य विचारधाराओं व आस्थाओं का सम्मान करने की बात कहता है। इस तरह अनेकांतवाद हमें धर्मांध और कट्टर होने से बचाता है। अनेकांतवाद व्यक्ति के चिंतन को व्यापाक व विकसित करता है। अनेकांतवाद अलग-अलग आस्थाओं व मतों के बीच टकरावों को दूर करता है और व्यक्ति अन्य धर्मों के बीच टकरावों को दूर करता है और व्यक्ति अन्य धर्मों और आस्थाओं का सम्मान करना सीख जाता है। प्रो.टी.जी. कालघटी कहते हैं- 'समाज में अनेकांतवाद की अवधारणा की बहुत आवश्यकता है, खासकर अभी, जब सभी धर्म एक-दूसरे की 'टांग खिंचाई में लगे हैं।' अनेकांतवाद समाज में प्रबुद्धता, सहनशीलता, समन्वय और शांति लाता है।

वर्तमान समाज में सहनशीलता की बेहद जरूरत है। सहनशीलता, अन्य धर्मों और संप्रदायों के प्रति सम्मान का भाव जैनधर्म और धर्मावलंबियों में प्रारंभ से लेकर आज तक विद्यमान हैं। भगवान महावीर 'सूत्रकृतांग' में कहते हैं- 'जो लोग केवल स्वयं के धर्म व विचारों का सम्मान करते हैं तथा अन्य धर्मों के प्रति हेय भावना रखते हैं और इस प्रकार सत्य को तोड़ते-मरोड़ते हैं, वे कभी जीवन-मृत्यु से छुटकारा नहीं पा सकते।'

जैन दार्शनिकों का हमेशा यह मत रहा है कि सभी विचार सत्य हैं, जिन पर वे स्वयं

अपना मत प्रकट करते रहे हैं, पर वे बातें सर्वथा निरर्थक हैं जो दूसरों के विचारों को नकारती हैं।

कहते हैं- 'भगवान महावीर से मेरा कोई पक्षपात नहीं है तथा महर्षि कपिल और अन्य ऋषियों-दर्शनिकों का भी मैं सम्मान करता हूं; जो विचार तर्कसंगत हैं, उन्हें अवश्य स्वीकार किया जाना चाहिए। हेमचंद्र (ईसापूर्व 12वीं सदी) कहते हैं- 'मैं उन सभी को प्रणाम करता हूं, जिन्होंने मोह-माया के बंधन से मुक्ति पाई है- चाहे वे ब्रह्मा, विष्णु, शिव या 'जिन', कोई भी हो।' जैन साधुओं ने सदैव संप्रदायों के बीच समन्वय रखा है। यही कारण है कि जैन धर्म सदियों बाद भी अपना अस्तित्व कायम रख पाया है। भारत में प्रत्येक धर्म और जाति के बीच सांप्रदायिक तनाव रहा है, परंतु जैन हमेशा इससे बाहर ही रहे हैं।

आज धार्मिक कट्टरता बहुत बढ़ गई है, उग्रवाद भी इसी का परिणाम है, जिसकी आग में पूरा विश्व धधक रहा है। ऐसी स्थिति में जैन धर्म के उदार सिद्धांत पूरे विश्व में चमत्कार कर सकते हैं। जैन धर्म ने कभी भी हिंसा का सहारा नहीं लिया। आपसी सद्भाव सहयोग और समझ से हर मुश्किल हल हो सकती है-ऐसा जैन धर्म का विश्वास है, जो इस समय की सबसे बड़ी जरूरत है। जैन जीवन-शैली में भ्रष्टाचार, हिंसा के लिए कोई स्थान नहीं है।

## अहिंसा

अहिंसा की अवधारणा भी जैन धर्म की अनमोल भेंट है। भारतीय संस्कृति में- 'अहिंसा परमोधर्म-माना गया है। प्रत्येक साधु-संत व्यक्तिशः अहिंसा का पालन करते रहे हैं। इसका श्रेय सीधा जैन धर्म को जाता है। आज से 2600 वर्ष पहले से ही जैन धर्म की शिक्षाएं व्यवहार में अपनाई जाती रहीं। इस बात से यह पता चलता है कि उस समय का समाज कितना सुसंस्कृत था, जब हर व्यक्ति अपने दैनंदिन व्यवहार में इतने कुलीन विचार रखता था। यह आरोप लगाया जाता रहा है कि इससे भारतीय समाज कमजोर हुआ है, पर यह एक ऐतिहासिक तथ्य है कि सांस्कृतिक रूप से समाज ज्यों-ज्यों उन्नति करता है त्यों-त्यों भौतिक-कायिक रूप से वह कमजोर होता जाता है। प्रत्येक मनुष्य को शांतिपूर्ण जीवन-यापन करने का अधिकार है। हिंसा अपरिहार्य है, परंतु यह हमारे जीवन का अनिवार्य भाग नहीं हो सकती, क्योंकि यह विवेकहीन है और प्राकृतिक सिद्धांतों के प्रतिकूल है। यदि मैं यह कहूं कि किसी को भी मेरे जीवन से खेलने का हक नहीं है, तो यह बात मेरे साथ भी सत्य है कि मुझे भी किसी के जीवन के साथ मजाक करने का अधिकार नहीं है। यह समानता का सिद्धांत है कि प्रत्येक व्यक्ति को जीने का अधिकार है। जीने का सिद्धांत यह नहीं कहता



कि 'दूसरो पर राज करके जिओ', बल्कि 'सबको साथ लेकर जीना' ही जीवन जीना है, अर्थात् 'जीवों जीवस्य जीवनम्'- जैसे की भागवत् में कहा गया है। जैन जीवन दर्शन में 'परस्परपग्रहो जीवानाम'- कि बात कही गयी है। यद्यपि हमारे जीवन में पूर्ण अहिंसा असम्भव है, परंतु हमारी कोशिश होनी चाहिए कि हम जान बूझकर जीव हत्या न करें। हम परमाणु हथियारों के युग में जीवन यापन कर रहे हैं। आज समपूर्ण मानवता ही खतरे में नजर आ रही है। अहिंसा और आस्था ही हमें इस सकंट से बाहर ला सकती है। जैन धर्म हमें बतलता है कि किस तरह दैनंदिन जीवन में हम अहिंसा को अपना सकते हैं। समपूर्ण प्राणि जगत को उसकी इंद्रियों के आधार पर पांच भागों में बांटा गया है। सर्वाधिक विकसित प्राणि में स्पर्श, स्वाद, हस्य, श्रवण, और घ्राण-पांच इंद्रियां होती हैं, जबकि सबसे कम विकसित जीव में केवल स्पर्शेंद्रिय ही होती है। जैन धर्म की मान्यता है कि साधुओं को एकेंद्रिय जीव की हिंसा भी नहीं करनी चाहिए। जैन दर्शन पौधों को भी जीव मानता है तथा उन्हें भी कम से कम कष्ट हो, ऐसा विचार रखता है। इस तरह अहिंसा की अवधारणा से पौधों और प्राणी-जगत का संरक्षण संभव हो सकता है।

अहिंसा का ही एक अन्य प्रतिरूप है-सूर्यास्त के बाद भोजन नहीं करना। अंधेरे में कीट-पतंगे अधिक सक्रिय हो जाते हैं और इनकी क्षति या हत्या की संभावना भी बढ़ जाती है। सूर्यास्त के बाद भोजन न करने के बहुत-सारे फायदे भी हैं। मधुमेह, हृदय रोग, 'हाइपरटेंशन' जैसे बीमारियों के लिए यह हितकारी है। धार्मिक कारण में भी यदि कोई सूर्यास्त के बाद भोजन का त्याग रखता है तो वह कई-सारे रोगों से सहज ही बचा रहता है।

अहिंसा का अन्य पहलू है। शाकाहार। जैन धर्म का ही प्रभाव है कि आज पूरी दुनिया शाकाहार पर बल दे रही है। इस बात के वैज्ञानिक सबूत हैं कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए शाकाहार ही श्रेष्ठ है। जैन धर्मावलंबी अन्न का एक दाना भी व्यर्थ नहीं गंवाते। यहां तक कि खाना खाने के बाद वे अपनी थाली का पानी भी पी जाते हैं। उपनिषद में लिखित श्लोक- 'अन्नमा ना निन्द्यात्' अर्थात् 'अन्न का अपमान नहीं करना चाहिए'- का इससे बेहतर उदाहरण कहाँ मिलेगा? जैन जन पानी का उपयोग भी बहुत सावधानी से करते हैं, क्योंकि जैन दर्शन पानी में भी जीवन मानता है। पानी के बेजा प्रयोग से पानी में उपस्थित एकेंद्रिय जीवों की हत्या होती है। यदि हम इसे व्यवहार में अपना लें तो जल संरक्षण की चिंता नहीं करनी पड़ेगी। हिंदू और बौद्ध धर्मों की तरह ही जैन भी कर्म में विश्वास करते हैं। कर्म चार प्रकार के होते हैं तथा यदि कोई व्यक्ति किसी को अप्रत्यक्ष रूप से हानि पहुंचाता है, तो भी उसे इसका परिणाम भुगतना पड़ता है। उदाहरण के रूप

में यदि कोई विद्यार्थी को विद्या अर्जन से रोकता हो तो कुछ ही दिनों में उस व्यक्ति के ज्ञानार्जन के रास्ते में भी बाधाएं आती हैं। वर्तमान दौर में सभी व्यक्ति प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप में रोड़े ही अटका रहे हैं। ऐसे में यह अवधारणा कारगर हो सकती है। जैन मत कई रूपों में सांख्य और योग से भी समानता रखता है। सांख्य मत मानता है कि आत्मा अनंत हैं, जिन्हें जीव कहते हैं। योग विधान के तहत पांच यमों को जैन सिद्धांत भी स्वीकार करता है और इन बुनियादी नियमों का पालन किया जाता है। जैन मत में पांच महाव्रतों के पालन पर आग्रह रहता है। जैन साधु-समाज इन महाव्रतों का कड़ाई से पालन करता है। जबकि गृहस्थ के लिए ये महाव्रत कुछ लचीले होते हैं। इन्हें अणुव्रत कहते हैं। किसी भी अन्य धार्मिक संप्रदाय में इस तरह के नैतिक मूल्यों को इतना महत्व नहीं दिया गया है। जैन आचार्य तुलसी द्वारा चलाया गया अणुव्रत आंदोलन जैन और अजेन-दोनों में ही बहुत लोकप्रिय रहा है। अणुव्रत के प्रशिक्षण शिविर भी आयोजित किए जाते हैं और अणुव्रत को मानने वालों के लिए एक आचार संहिता भी निर्धारित है।

### अपरिग्रह

पांच व्रतों में एक व्रत है- अपरिग्रह, जिस पर जैन मत में काफी महत्व दिया गया है। अपरिग्रह अर्थात् संग्रह न करने की वृत्ति। इसके बिना अहिंसा का पालन भी संभव नहीं है। स्वामी विवेकानंद कहते हैं कि पश्चिम में जितना संभव हो उतना संग्रह करने की परंपरा है, जबकि भारत में कम से कम में जीवनयापन करना श्रेष्ठतम माना गया है।

दिगंबर जैन साधुओं से अच्छा उदाहरण हो ही नहीं सकता जो कमंडलु और मोर के पंखों से बनी 'पूजनी' रखते हैं, ताकि सूक्ष्म से सूक्ष्म जीवोंको सावधानीपूर्वक हटा सकें। जैन धर्मावलंबियों से भी यह अपेक्षा की जाती है कि वे आवश्यकतासे अधिक संग्रह न करें। पश्चिमी भोगवाद के प्रभाव में आकर आज भारतीयों की सोच में जो परिवर्तन आया है उसे कम करने में जैन धर्म का यह सिद्धांत निश्चित रूप से फलदाई हो सकता है।

### ब्रह्मचर्य

स्वामी विवेकानंद ने सत्य और ब्रह्मचर्य पर बल दिया था। जैन मत अहिंसा और अपरिग्रह पर बल देता है, तथापि जैन सिद्धांत में ब्रह्मचर्य को भी अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। जैन धर्म में आज भी ऐसे उदाहरण मिलते हैं, जहां लोगों ने अपनी वासनाओं व इंद्रियों पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त किया है। भारतीय संस्कृति के नैतिक मूल्यों पर पश्चिम की चोट का करारा जवाब ब्रह्मचर्य ही हो सकता है।

## संयम

जैन मत मोक्षप्राप्ति में ही पूर्णता मानता है। मोक्षमार्ग के तीन आयाम हैं-सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान व सम्यक् चरित्र; इन्हें त्रि-रत्न कहते हैं। जैन दर्शन में संयम को बहुत महत्व दिया गया है। संयम के दो रूप होते हैं-बाह्य संयम और आंतरिक संयम। व्रत, तपस्या आदि बाह्य संयम के रूप हैं। विनम्रता, स्वाध्याय, ध्यान, आध्यात्मिक स्वाध्याय, अध्ययन आदि आंतरिक संयम हैं। सेवा कार्यों को भी आंतरिक संयम ही माना गया है। जबकि सेवा में शारीरिक क्रिया भी निहित होती है। इसका यही अर्थ लगाया जाना चाहिए कि सेवा करने में मानसिक सहमति आवश्यक है, इसीलिए इसे आंतरिक श्रम माना गया है। यह मत श्री रामकृष्ण के शिव-ज्ञान जीव-सेवा की अवधारणा से काफी मेल रखता है। आधुनिकतावादी शरीर-संयम, जैसे व्रत आदि को इस आधार पर नकारते हैं कि ये प्रकृति के विरुद्ध हैं। भगवद्गीता का उदाहरण देते हुए आधुनिकतावादी इसे 'तामसिक तप' कहते हैं। हकीकत तो यह है कि हम बहुत अधिक सुविधाभोगी हो गए हैं और अपने शरीर को कष्ट देना ही नहीं चाहते। कुछ जैन धर्मावलंबी बहुत लंबे और कठिन तप करते हैं। वैसी स्थिति को छोड़ दें, अन्यथा यह वैज्ञानिक तथ्य है कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्रत और उपवास बहुत जरूरी हैं।

जैन समाज में संधारे का विधान है। आज के समय में लोग मृत्यु-से डरते हैं और मोह-माया के जाल में उलझे रहते हैं। जबकि जैन समाज जीवन को आत्मत्याग और सहजता से जीने का पक्षधर है। कोई भी जैन धर्मावलंबी अस्वस्थता अथवा वृद्धावस्था में जब व्यक्ति स्वयं के दैनिक कार्यों के लिए भी परिजनों पर आश्रित हो जाए अथवा उसकी देख-रेख का जिम्मा समाज को उठाना पड़े, तो व्यक्ति धार्मिक रूप से अन्न-जल त्याग सकता है। यह आत्महत्या नहीं है, बल्कि बीमारी की हालत में अस्पताल में कष्ट झेलने से बेहतर है कि मानसिक, आत्मिक और शारीरिक प्रसन्नता से इच्छा-मृत्यु का वरण करना।

## ध्यान

जैन धर्म बहुत व्यवस्थित और व्यावहारिक है। इसके आचार्यों व नेतृत्वकर्ता ने पिछले ढाई हजार सालों के दौरान अपने सिद्धांतों, आचार-संहिताओं को व्यवस्थित रूप दिया है। ध्यान साधना भी ऐसी ही एक व्यवस्थित तकनीक है। जैन साहित्य में तथा व्यवहार रूप में ध्यान का बहुत अधिक महत्व है। विपश्यना पद्धति के अलावा भी ध्यान की बहुत-सारी प्रचलित पद्धतियां हैं जो आज के युग में प्रासंगिक हैं।

जैन दर्शन में ध्यान को चार श्रेणियों में बांटा गया है। आर्त ध्यान तथा रौद्र ध्यान से चिंता, उदासी, विद्वेष जैसी स्थितियां उत्पन्न होती हैं, अतः इससे दूर रहना चाहिए। इसके भी कई रूप होते हैं। इन सबकी विवेचना यहां संभव नहीं है। एक ध्यान विधि जो कि अंततः 'शुक्ल ध्यान' तक जाकर ठहरती है, ध्यान की उच्चतर परिणति कही जा सकती है। यद्यपि आस्था का अपना महत्व है, लेकिन जैन दर्शन में अच्छे आचार-विचार को अधिक महत्वपूर्ण माना गया है। यही कारण है कि आज भी जैन धर्म लोकप्रिय है। अधिकतर धर्मों में 'स्वर्ग की सीढ़ी' के बारे में बताया जाता है। कुछ धर्मों में आत्मा और परमात्मा कि निकटता अथवा आध्यात्मिक ज्ञान के आधार पर 'स्वर्ग की सीढ़ी' की व्याख्या की जाती है, परंतु जैन धर्म नैतिकता के आधार पर इसकी व्याख्या की जाती है, इस सीढ़ी के चौदह चरण होते हैं, जिन्हें गुणस्थान कहा जाता है। इसमें किसी भी देवी-देवता अथवा धर्मविशेष का कोई उल्लेख नहीं होने के कारण कोई भी व्यक्ति इसका अध्ययन कर सकता है और इससे लाभ ले सकता है। स्वामी विवेकानंद ने भी चरित्र को सर्वाधिक महत्वपूर्ण माना है। चरित्रहीन व्यक्ति का कोई मोल नहीं होता।

णमोकार या नवकार मंत्र के अलावा जैन धर्मावलंबी हिंदी प्रार्थना- 'मेरी भावना' भी करते हैं। यह प्रार्थना हिंदी, संस्कृत और बांग्ला की अन्य प्रार्थनाओं से भिन्न है। इस प्रार्थना में साधक अपने जीवन, अपनी इच्छाओं आदि के लिए प्रार्थना में साधक अपने जीवन, अपनी इच्छाओं आदि के लिए प्रार्थना करता है। अन्य शब्दों में इसे जैन आचार संहिता भी कहा जा सकता है। इस प्रार्थना में व्यक्ति समाज, देश और पूरे विश्व के प्रति अपनी शुभेच्छा प्रेषित करता है। यह प्रार्थना पूरी तरह से सर्वधर्म समभाव को चरितार्थ करती है।

इस प्रार्थना के प्रारंभ में स्वतंत्र, सर्वज्ञ, सहृदय साधुओं को प्रणाम किया जाता है। ये साधु बुद्ध, जिन, हरि-कोई भी हो सकते हैं। कवि प्रार्थना करता है कि वह सदैव ऐसे साधु लोगों की संगति में रहे। इसके पश्चात् नैतिक मूल्यों की बात की जाती है, कवि की कामना है कि वह सदैव नैतिकता की सीमा में रहे। आखिर में कवि कहता है कि पूरी दुनिया में शांति, समृद्धि और अहिंसक समाज की स्थापना हो। सभी धर्मों में नैतिकता को लेकर बहुत-कुछ लिखा गया है, परंतु यह गीत बहुत अलग है। ऐसा लगता है कि यह आमजन की भावना है।

## क्षमा

‘क्षमा’ जैन धर्म की विशिष्टता है। अपने पापों को स्वीकार करने के बाद न क्वेलगुरु, साधु, दोस्तों, परिजनों से, बल्कि प्राणीमात्र से क्षमायाचना की जाती है।

**खामेमि सब्ब-जीवे, सब्बे जीवा खमंतु में।**

**मिती में सब्ब भूएसु, वेरं मज्झं न केण इ॥**

**मेरी सबके साथ मित्रता, नहीं किसी से वैर शत्रुता**

**मैंने क्षमा किए सब प्राणी, और मुझे भी क्षमा-दान दें,**

**जग के सारे जीवन-धारी, तो मैं उनका अति आभारी!**

क्षमायाचना और क्षमादान की ऐसी भावना को अपनाकर कोई भी व्यक्ति भावात्मक व मनोवैज्ञानिक शांति अर्जित कर सकता है। पिछले कुछ समय से देश और पूरी दुनिया में बहुत परिवर्तन आए हैं। जैन समाज को भी गरीबी और बेरोजगारी जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है यद्यपि जैन जन स्व-श्रम पर बल देते रहे हैं और अन्य समुदायों के मोहताज नहीं रहे हैं। उद्योग और व्यापार में जैन लोगों को खासी महारत है। अपने संसाधनों का समुचित उपयोग करने में सक्षम जैन समाज ने देश की समृद्धि में गहरा योगदान दिया है। बीसवीं शताब्दी में शिक्षित, पढ़े-लिखे जैन युवक अमेरिका, जापान, सिंगापुर, इंग्लैंड आदि देशों में बसे और वहां भी अपनी प्रतिभा से सभी को प्रभावित किया। वाणिज्य और व्यापार में इनकी पकड़ होती है। वस्तुतः आज के वाणिज्यिक, औद्योगिक समय में जैन लोग सर्वाधिक सफल सिद्ध हुए हैं। प्राकृतिक आपदाओं के समय भी जैनियों ने मुक्त हाथों से सहयोग किया है। स्कूल, कॉलेज, अस्पताल, विश्राम स्थल आदि का निर्माण भी करवाया है। पशु-संरक्षण में भी इनका योगदान रहा है। पर्यावरण संरक्षण में जैन धर्म की मुख्य भूमिका है। इसी तरह विश्वबंधुत्व, प्रेम, सौहार्द व नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने में भी इसकी प्रमुख भूमिका है।

यह सब होते हुए भी अपनी रूढ़िवादी जीवन-शैली और अत्यंत धार्मिक स्वभाव के चलते आज के इस आधुनिक समय में जैन जन कितने प्रासंगिक हैं? यह एक प्रश्न है। यह वास्तविकता है कि सामाजिक परिप्रेक्ष्य में जैन सिद्धांतों का गहराई से अध्ययन नहीं हुआ है। अहिंसा की वैश्विक प्रासंगिकता और जैन धर्म के अन्य मूल्यों पर अब तक खास अध्ययन नहीं किया गया है। इसलिए यह प्रश्न हमें विचलित करता है। जैन धर्म व दर्शन का गहन अध्ययन ही इस प्रश्न का एकमात्र जवाब हो सकता है।

## कहानी

# राजकुमार की स्वामोशी

○ साध्वी वसुमती जी

राजा वीर सिंह बड़े ही बुद्धिमान और प्रजापालक राजा थे। प्रजा के सुख-दुख का वे विशेष ध्यान रखते थे। अपने परोपकारी राजा से प्रजा भी बेहद खुश थी। किन्तु राजा को एक दुःख सताया करता, उसके कोई संतान नहीं थी। एक दिन राजा उदास मन से अपने बगीचे में टहल रहे थे, तभी मंत्री उनके पास आया और बोला- ‘महाराज, अपने नगर में एक बहुत ही चमत्कारी संत आए हैं। कहते हैं उनके आशीर्वाद से मनोकामना अवश्य पूरी हो जाएगी। मगर राजा वीर सिंह कई बार साधु-संतों के पास जा चुके थे। इसलिए उनका विश्वास साधु-संतों से उठ चुका था। किन्तु मंत्री के बहुत जोर देने पर राजा संत के पास जाने को राजी हो गए। दूसरे दिन राजा संत के पास पहुंचे। राजा ने संत की खूब सेवा की। लगभग पांच-छः घण्टे बाद संत ने अपना मौन तोड़ा और राजा से बोले- ‘जाओ राजन्! आज से ग्यारह माह बाद आपको पुत्र रत्न की प्राप्ति होगी।’

नियमित समय पर रानी ने एक पुत्र को जन्म दिया। राजा की खुशी की कोई सीमा न रही। उन्होंने प्रजा में खूब मिठाइयाँ बांटीं। समय बीतता गया। राजकुमार दस वर्ष का हो गया किन्तु राजा को फिर चिंता ने आ घेरा, क्योंकि राजकुमार ने अपने मुंह से अभी तक एक वाक्य नहीं बोला था।

राजा ने कई चिकित्सक को दिखाया, मगर कोई फायदा न हुआ। एक मनोचिकित्सक ने सलाह दी राजकुमार को रोज बाग में टहलने पर, पक्षियों की चहचहाट सुनने पर वह बोलने लगेगा। राजा ने ऐसा ही किया। अब राजकुमार रोज बाग में जाने लगा। वह बाग में जाकर पेड़ों के नीचे बैठ जाता। एक दिन राजकुमार ने देखा कि शिकारी एक नन्हें से जानवर का पीछा करता हुआ वहां आया। जानवर पास ही फूलों की एक घनी झाड़ी में जा छिपा। शिकारी जानवर को झाड़ी पीछे छिपते देख नहीं सका और न ही उसने राजकुमार को देखा। शिकारी निराश हो वापस चला गया। शिकारी को वापस लौटते देख जानवर बड़ा प्रसन्न हुआ। वह खुशी के मारे झाड़ियों से बाहर आकर चिल्ला पड़ा बच गया, बच गया। निराश वापस लौटते शिकारी ने जानवर के ये शब्द सुन लिये। वह आवाज की दिशा में तेजी से दौड़ा और जानवर को तीर का निशाना बना लिया। जानवर के मरते ही राजकुमार के

मुंह से आवाज निकली। “लो, बोलने के कारण बेचारा बेमौत मारा गया। पास ही बाग में काम कर रहे माली ने राजकुमार के बोलते देख उसे बड़ा खुशी हुई। वह भागा-भागा राजा के पास गया, और बोला महाराज! राजकुमार बोलने लगे हैं, मैंने बोलते देखा व सुना है।

पहले तो राजा को माली की बात पर विश्वास न हुआ, मगर बार-बार माली के कहने पर राजा तुरंत ही राजकुमार के पास पहुंचे। राजा ने राजकुमार से बात करने की बहुत कोशिश की। मगर राजकुमार नहीं बोला तो राजा को माली के झूठ बोलने पर बड़ा गुस्सा आया। उन्होंने माली को मृत्यु दंड की सजा सुना दी। अगले दिन जहां माली को मृत्यु दंड की सजा मिलने वाली थी, वहां काफी भीड़ जमा हो गई। राजकुमार और राजा पधारे। जैसे ही जलाद ने फांसी का फंदा उठाया, राजकुमार जोर से बोला रूको माली को फांसी मत दो। यह बेकसूर है यह सच बोल रहा था। इसे छोड़ दो। राजकुमार की आवाज सुन जलाद के हाथ वही रूक गये। राजा की भी खुशी का ठिकाना न रहा। उन्होंने राजकुमार को अपने पास बुलाया और पूछा ‘बेटे जब तुम बोल सकते हो तब इतने समय चुप क्यों रहे’ पिताजी पूर्वजन्म में मैं एक साधु था। जिस साधु ने आप को पुत्र रत्न की प्राप्ति का आशीर्वाद दिया था। वह साधु मैं ही था। अपना आशीर्वाद देने के बाद मैंने भगवान से अपना आशीर्वाद पूरा करने की प्रार्थना की, किन्तु भगवान का उत्तर सुन मैं घबरा गया। भगवान का कहना था कि अपाके भाग्य में तो सन्तान सुख है ही नहीं। मैं चिंतित हो उठा, सोचने लगा कि मेरा आशीर्वाद बेकार चला जायेगा। मुझे उदास देख भगवान बोले, अगर तुम राजा के पुत्र बनना चाहते हो तो मैं तुम्हें बना सकता हूँ। अपने आशीर्वाद को रक्षा के लिए मैंने आपका पुत्र बनना स्वीकार कर लिया। मुझे अपने पिछले जन्म की गलती याद थी, इसलिए मैंने कम बोलने का निर्णय लिया। यह बात भी सत्य है कि मैं बाग में बोला था। एक नन्हा सा जानवर सिर्फ बोलने के कारण मारा गया। यही हाल इस माली का भी हुआ है। मेरी बात बताने के कारण यह मारा जा रहा है। ज्यादा बोलना घातक हो सकता है। जो भी बोले काफी सोच समझकर बोलना चाहिए। इतना कह कर राजकुमार चुप हो गया।

अब राजा को राजकुमार के नहीं बोलने का राज मालूम हो गया था। उसने माली को माफ कर दिया। इसके बाद राजकुमार बोलने लगा, मगर बहुत महत्वपूर्ण बात होती तब ही वह बोलता था।

## कैंसर एनोरेक्सिया कैक्सिया सिंड्रोम

कैंसर आज विश्व में जिस तरह से फैल रहा है चिन्ता का विषय है। हर साल लाखों लोग इस रोग का ग्रास बन रहे हैं। कड़ी मेहनत के बाद भी हमारे वैज्ञानिक इस रोग पर कंट्रोल नहीं कर पाये। हर एक समझदार व्यक्ति का फर्ज है कि कैंसर क्या है, इस रोग से बचाव कैसे हो, तथा कैंसर होने पर क्या करें इसकी जानकारी समाज तक पहुंचाए। हमने अपनी पत्रिका के माध्यम से यह बीड़ा उठाया है। हम कैंसर के बारे में विशेषज्ञों की राय आप तक पहुंचाएंगे यह हमारा संकल्प है।

-संपादक

कैंसर के ज्यादातर रोगी के अंतिम चरण में कंकाल मात्र रह जाते हैं। उनका वजन बहुत कम हो जाता है, शरीर की वसा घुल जाती है, मांसपेशियाँ सूख जाती हैं, त्वचा हड्डियों पर चढ़ी नजर आती है। मरीज देखने में बीभत्स लगता है। अनुमान है कि यह दशा कैंसर में भूख न लगने एवं पर्याप्त भोजन न करने के कारण होती है। शरीर की जरूरतों की पूर्ति के लिए शरीर में मौजूद वसा व प्रोटीन का उपयोग होने लगता है, जिसके कारण यह दशा हो जाती है। ‘कैंसर एनोरेक्सियाक कैक्सियासिंड्रोम’ कहते हैं। यह कैंसर रोगियों की मौत का सबसे प्रमुख कारण होती है।

अनुमान है कि 15 प्रतिशत कैंसर रोगियों की यह दशा तो रोग के निदान के समय ही होती है, जबकि लगभग 80 प्रतिशत की यह दशा रोग के अंतिम चरण में हो जाती है। अतः कैंसर रोगी के पोषण का विशेष ध्यान रखना पड़ता है, यदि प्रयास कर रोगी पर्याप्त मात्रा में भोजन अथवा पेय सेवन नहीं कर पाता तो पोषक तत्व शिराओं द्वारा दिए जाने चाहिए।

### कैंसर से बचाव के लिए भोजन में सावधानियाँ

ऑनकोजीन को सक्रिय करने में भोजन का महत्वपूर्ण योगदान होता है। वैसे ऑनकोजीन प्रदूषण, हानिकारक रसायन, वायरस, रेडिएशन इत्यादि कारणों से भी सक्रिय हो सकता है।

वैज्ञानिकों के अनुसार, लगभग 80 प्रतिशत कैंसर वातावरण में मौजूद विभिन्न कारणों से होता है। लगभग 50 प्रतिशत कैंसर खान-पान की गलत आदतों के कारण होता है। यदि भोजन में पर्याप्त सावधानी बरती जाए तो कुछ हद तक कैंसर से बचाव हो सकता है। कुछ भोज्य पदार्थों के अत्यधिक मात्रा में सेवन से कैंसर की संभावना बढ़ जाती है, जबकि अन्य से बचाव हो सकता है।

### **कैंसरकारक भोज्य पदार्थ**

भोजन में अत्यधिक वसा का सेवन करनेवालों में स्तन, ग्रीवा, बड़ी आँत, प्रोस्टेट के कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है। असंतृप्त वसा (प्यूफा) वसा सेवन से भी कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड शरीर का कैंसर से बचाव करता है। यह मछलियों, सोयाबीन तथा अखरोट में पाया जाता है।

भोजन में घी-तेल कम मात्रा में सेवन करना चाहिए। दूध मलाई या क्रीम निकालकर या स्कीमड दूध और इसी दूध से बने दूध पदार्थों का सेवन करें। भोजन को कम से कम घी-तेल में पकाएं। यह भी ज्ञात होता है कि घी-तेल को अत्यधिक गरम करने से या एक ही तेल को बार-बार गरम करने से इसमें हानिकारक कैंसर कारक तत्व बन जाते हैं, अतः घी-तेल को अत्यधिक तेज आँच पर गरम न करें। एक बार गरम घी-तेल को पुनः उपयोग में न लाएँ। चिकित्सा विज्ञानियों ने पाया है कि शाकाहारियों में मांसाहारियों की अपेक्षा कैंसरग्रस्त होने की संभावना कम होती है, साथ ही मोटे व्यक्तियों में स्तन, पित्ताशय, अंडशय, गर्भाशय एवं प्रोस्टेट ग्रंथि इत्यादि के कैंसर की वजन सामान्य होने से कुछ कैंसर के अतिरिक्त मोटापे के कारण होनेवाले अन्य रोगों जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय धमनी रोग (एंजाइना, हार्टअटैक), मधुमेह इत्यादि से बचाव भी होता है। रेशों (डायटिरी फाइबर) का आँतों में पाचन और अवशोषण नहीं होता, पर पर्याप्त मात्रा में भोजन में इनकी मौजूदगी से आँतों एवं कुछ अन्य कैंसर से बचाव होता है। पर्याप्त मात्रा में रेशों के सेवन से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोगों से भी बचाव होता है। रेशे मांसाहारी भोज्य पदार्थों में नहीं पाए जाते; जबकि सब्जियों, फलों, साबुत दालों, मोटे अनाजों (जौ, बाजारा, मक्का) में प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। प्रतिदिन भोजन में 20-40 ग्राम रेशे होना जरूरी है। अधिकांशतः बने-बनाए भोज्य पदार्थ-डबलरोटी, बिस्कुट, केक, चॉकलेट, जैम, जेली, आइसक्रीम, कैचप, ठंडे पेय, डिब्बाबंद, पैकेटबंद भोज्य पदार्थों को सुरक्षित रखने और खुशबू, स्वाद, रंग देने

के लिए रसायन मिलाए जाते भोज्य पदार्थों का अत्यधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। जहां तक संभव हो, ताजा भोजन ही करें।

मूँगफली, मक्का, चावल, ज्वार, गेहूँ के फर्कूंदग्रस्त होने पर यह एप्लोटॉक्सिन स्रावित करता है। यदि इन संक्रमित अनाजों का सेवन किया जाता है कि यकृत कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। चीनी के स्थान पर भोज्य पदार्थों को मीठा बनाने के लिए सैक्रीन तथा अन्य रसायन इस्तेमाल किए जाते हैं। इनका अत्यधिक कॉफी का सेवन करने से मूत्राशय व अग्न्याशय के कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। अतः कॉफी का सेवन करने से मूत्राशय व अग्न्याशय के कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। अतः कॉफी का सेवन भी सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

लंबे समय तक अधिक मात्रा में शराब के सेवन से यकृत व ग्रास नली के कैंसरग्रस्त होने का खतरा रहता है। अनुमान है कि विश्व भर में कुल कैंसर रोगियों में 3 से 4 प्रतिशत को यह रोग शराब पीने के कारण होता है। यदि 40 से 80 मि.ली. शराब का सेवन प्रतिदिन किया जाता है तो इनमें शराब न पीनेवालों की अपेक्षा कैंसर होने का खतरा 3 से 4 गुना अधिक हो जाता है। शराब का सेवन न करें या यदा-कदा सीमित मात्रा में ही करें। शराब का परित्याग करने से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, सिरहोसिस लीवर से भी बचाव होता है।

सिगरेट एवं फेफड़ों के कैंसर का संबंध सर्वविदित है। इसके अतिरिक्त बीड़ी, सिगार, हुक्का, चिलम, खैनी व गुटका सेवन से स्वर यंत्र, मुँह, गला, ग्रास नली, मूत्राशय, अग्न्याशय, योनि एवं गुरदों के कैंसर का खतरा अधिक रहता है। सिगरेट, तंबाकू, पान मसाले व गुटके का सेवन नहीं करना चाहिए। अत्यधिक मात्रा में आचार तथा मिर्च-मसाले, स्मोक्ड भोज्य पदार्थों का सेवन करने से भी ग्रास नली एवं आमाशय के कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि भोजन को तलने, ग्रिल करने, स्मोक्ड करने, अत्यधिक तापमान पर पकाने से इसमें कैंसरकारक तत्व उत्पन्न हो जाते हैं। यदि भोजन कम तापमान पर पकाया जाता है या इनको पकाने, सुरक्षित रखने के लिए ऑक्सीडेशन, पॉलीमरइजेशन विधि का इस्तेमाल जिसके कारण कैंसर की संभावना बढ़ जाती है।

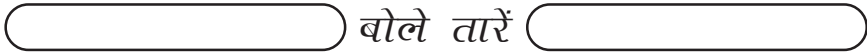
### **कैंसर से बचाव वाले भोजन**

शोधों से ज्ञात हुआ है कि अनेक भोज्य पदार्थों में मौजूद विभिन्न तत्व शरीर का कैंसर से बचाव करते हैं-



- यदि भोजन में विटामिन 'ए' की मात्रा कम है तो बड़ी आँत का कैंसर होने का खतरा ज्यादा हो जाता है। विटामिन 'ए' और इसके पूर्व रूप बीटा कैरोटिना के पर्याप्त मात्रा में मौजूद होने से फेफड़ों, मुँह, स्तन इत्यादि के कैंसर से बचाव होता है। विटामिन 'ए' का पूर्व रूप बीटा कैरोटिना पीली-हरी सब्जियों व फलों में पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है।
- विटामिन 'सी' की शरीर में कमी होने से आमाशय का कैंसर होने की संभावना ज्यादा हो जाती है। विटामिन 'सी' कैंसरकारक तत्व नाइट्रो सामाइन का आमाशय में बनने से रोकता है। विटामिन 'सी' अमरूद, आँवला, नींबू, संतरा, मौसमी तथा पत्ते वाली सब्जियों में प्रचुर मात्रा में होता है।
- विटामिन 'ई' और सिलेनियम एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं। ये शरीर में हानिकारक फ्री रेडिकल (सुपर ऑक्साइड, हाइड्रॉक्सिल आयन, हाइड्रोजन परऑक्साइड) की मात्रा पर नियंत्रण रखते हैं। भोजन में इसकी पर्याप्त मात्रा में मौजूदगी से कैंसर के साथ हृदय धमनी रोगों, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जोड़ों के रोगों, बुढ़ापे में हो रहे परिवर्तनों से बचाव होता है। सिलेनियम मांस, अंकुरित अनाजों, अनाज की भूसी में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह पाया गया है कि जो व्यक्ति हरी सब्जियों का कम मात्रा में सेवन करते हैं उनमें कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है। कुसीफेरस समूह की सब्जियों-पत्तागोभी, शलगम, फूलगोभी, ब्रोकली में इंडोल तत्व पाया जाता है कि शरीर का कैंसर से बचाव कर सकता है।
- पालक, संतरा, अंगूर, किशमिश, आलूबुखारा, रसभरी, स्ट्राबेरी, कुछ मछलियाँ, टमाटर इत्यादि में भी कैंसर से सुरक्षा करने वाले तत्व पाए गए हैं। कैल्सियम, जिंक, मैग्नीशियम, विटामिन, फोलिक एसिड, राइबाफ्लेविन (Riboflavin) बी-12 के पर्याप्त मात्रा में सेवन से भी कैंसर से बचाव होता है। इनके अतिरिक्त नित्य नए-नए भोज्य तत्वों में कैंसर से बचाव के गुणों का पता लगाया जा रहा है।

**डॉ. जे.एल. अग्रवाल, पुस्तक :  
-कैंसर कारण और बचाव से साभार**



## बोले तारें मासिक राशि भविष्यफल- जनवरी 2009

-डॉ. एन.पी. मिश्रा, पलवल

**मेष-मेष** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से देखें तो आय सामान्य रहेगी। तथा व्यय अधिक रहेगा। व्याधिक्य के कारण मानसिक चिंता रहेगी। सत्संग, उपासना आदि लाभप्रद रहेंगे। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह माह सामान्य रहेगा। पत्नी तथा संतान के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

**वृष-वृष** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वाद्ध में अच्छा नहीं है। जिन्हें आप अपना समझते हैं वे ही अंदर खाने आपका विरोध कर सकते हैं। उत्तरार्ध में स्थिति में सुधार आयेगा। आत्मविश्वास की वृद्धि होगी नई योजना बनेगी। विरोधियों पर काबू पाने में आप सक्षम होंगे। समाज में यश मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। अपने अधीनस्थ कर्मचारियों से टकराव को टालें। पत्नी के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

**मिथुन-मिथुन** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वाद्ध में अच्छा है। कार्यों में सफलता मिलेगी, किन्तु उत्तरार्ध में व्यर्थ के वाद विवाद होंगे तथा आय पर भी विपरीत असर पड़ेगा। हां अचानक कोई लाभ की स्थिति आ सकती है। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी। स्वास्थ्यकी दृष्टि से यह माह सामान्यतः अच्छा है। किसी पुराने केस के निपटारे से खुशी मिलेगी।

**कर्क-कर्क** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर अच्छा रहेगा। सामान्यतः लाभ देने वाला है। मित्र बंधु मददगार रहेंगे। कोई पिछला रूका हुआ पैसा भी इस माह मिल सकता है जिससे मानसिक चिंता दूर होगी। हां प्रेम संबंधों में दरार आ सकती है। इसी कारण कोई झगडा आदि भी बन सकता है।

**सिंह-सिंह** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से सामान्य फलदायक है। घर के झंझटों से ही फुर्सत नहीं मिलेगी। जब आपको कुछ न सूझे तो बुजुर्गों की सलाह अवश्य लें। अपने जीवन साथी की सलाह से भी लाभान्वित होंगे। इस माह कोई शुभकार्य आपके हाथों से हो सकता है। किसी नई योजना का क्रियान्वयन भी हो सकता है।

**कन्या-कन्या** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वाद्ध में लाभ देने वाला है तथा उत्तरार्ध में सामान्य फल देने वाला है। परिश्रम साध्य फल देने वाला है। कोई शुभ कार्य आपके हाथों से हो सकता है। बंधु-मित्र आपके शुभ कार्यों में आपका साथ देंगे। तर्क-वितर्क से बचें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। अपनी संतान द्वारा उत्पन्न किये हुए विरोध का हल बड़ी सूझबूझ के साथ निकालें।

**तुला**-तुला राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से लाभालाभ की स्थिति लिये रहेगा। अनावश्यक रूप से किसी स्कीम में पैसा न लगाएं। नुकसान हो सकता है। विरोधी तत्वों के सक्रिय रहने से मानसिक परेशानी रहेगी। हां सरकारी कर्मचारी अचानक लाभ की आशा कर सकते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से सामान्यतः यह माह अच्छा है। परिवार में कोई धार्मिक अनुष्ठान हो सकता है।

**वृश्चिक**-वृश्चिक राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अधिक आर्थिक लाभ की उम्मीद नहीं की जा सकती। अपने बुजुर्गों को सम्मान दें तथा उनकी सलाह से काम करें। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बनाए रखें। विराधी वातावरण को बिगाड़ने की कोशिश करेंगे पर वो अपने मनसूबों में कामयाब नहीं हो पायेंगे। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहे।

**धनु**-धनु राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह मास परिश्रम साध्य लाभ लिये होगा। अपनी शक्ति से अधिक न तो कार्य करें और न ही अनावश्यक रूप से किसी स्कीम में धन लगाए। यही श्रेयस्कर रहेगा। आवश्यकता से अधिक किसी पर भी विश्वास न करें। मौका पाकर अपने ही धोखा दे सकते हैं।

**मकर**-मकर राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अन्य लाभ वाला होगा। वर्तमान में जीएं। बीती बातों को स्मरण करके परेशान होने के अलावा कुछ हासिल नहीं होगा। नये आगन्तुकों से मेल मिलाप में सावधानी बरतें। परिश्रम से जी न चुरायें तो अच्छा फल मिलेगा। कोई नई योजना बनेगी जिसका क्रियान्वयन आगे होगा।

**कुम्भ**-कुम्भ राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय से अधिक खर्च वाला रहेगा। व्यस्तता अधिक रहेगी। योजना तो कई बनेंगी किंतु उनको कार्यरूप में परिणित नहीं किया जा सकेगा। किसी अज्ञात भय के कारण मानसिक परेशानी बनेगी। जीवनसाथी के स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

**मीन**-मीन राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अधिक मेहनत करने के पश्चात भी अन्य लाभ वाला होगा। वातावरण ऐसा बनेगा कि मानसिक चिंता बनी रहेगी। कार्य पूरा होने की आशा बनेगी पर कार्य पूर्ण नहीं होगा। कोई लंबी यात्रा का योग भी बन सकता है। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। समाज में अपकीर्ति का भय है।

-इति शुभम

परम पूज्य गुरुदेव महामहिम आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज, महान् विदुषी परमपूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी महाराज, सरलमना साध्वीश्री मंजुश्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ मानव मंदिर में सानन्द विराजमान हैं। धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है। मानव मंदिर द्वारा संचालित सभी सेवा कार्य प्रगति पर है

मानव मंदिर विद्यार्थियों की परीक्षाएं हो चुकी हैं। गुरुकुल के बच्चे अपने स्कूल में नये कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं। स्कूल और मानव मंदिर का नाम ऊंचा कर रहे हैं। पूरा आश्रम परम पूज्य गुरुदेव की कृपा से स्वस्थ प्रसन्न और तरो-ताजा रहता है। आने वाले हर भक्त की जुबान पर एक ही बात रहती है कि ऐसी अनुभूति और शांति हर स्थान पर नहीं मिलती।

**यात्रा-वृत्तांत**

**बरेली शहर की अर्चित धर्म-यात्रा**

मंडी अहमदगढ़-निवासी श्रद्धाशील श्रावक लाला अमरनाथजी सिंगला आदि पंजाब के कई परिवार आंतकवाद के समय बरेली शहर, उत्तर प्रदेश में आकर बस गए। यहाँ आने के पश्चात् भी पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी एवं उनके धर्म-संघ के साथ उनका निकट संपर्क बराबर बना रहा। हर वर्ष एक या दो बार लालाजी पूज्यवर के दर्शन तथा सत्संग का लाभ लेने के लिए दिल्ली जरूर आते रहे। करीब दस-बारह वर्ष पहले सरल मना साध्वी मंजुश्री जी का सहयोगी साध्वियों के साथ लालाजी की प्रार्थना पर पूज्यवर के निर्देश से बरेली जाना हुआ। यहाँ यह भी उल्लेखनीय है कि अहमदगढ़ मंडी में तेरापंथ संप्रदाय का प्रथम चातुर्मास सरलमना साध्वी मंजुश्री जी ने ही किया था। साध्वी श्री की बरेली यात्रा से वहाँ अच्छी धर्म-जागरणा हुई। लाला अमरनाथ जी का उत्साह भी चौगुना बढ़ गया। वे हर वर्ष पूज्य गुरुदेव से बरेली-पदार्पण के लिए निवेदन करने लगे। किंतु समय-पकने से पूर्व कोई भी कार्य संभव नहीं होता है। और समय पकने पर कार्य अर्चित ही सिद्ध हो जाता है। पूज्यवर की बरेली-यात्रा का कार्यक्रम भी कुछ ऐसा ही बना।

स्वास्थ्य-परामर्श की दृष्टि से समाज-सेवी श्री हनुमान मल जी गोलछा के माध्यम से पूज्य गुरुदेव का पंतजलि योग पीठ हरिद्वार के आचार्य बालकृष्ण जी के साथ मिलन का कार्यक्रम बना। वैसे श्री बालकृष्ण जी पंतजलि योग-पीठ के उद्घाटन के अवसर पर पूज्यवर के निकट संपर्क में आए हुए थे ही। 28नवम्बर को इसी संदर्भ में पूज्य गुरुदेव ने दिल्ली से हरिद्वार के लिए प्रस्थान किया। साथ में थे सौरभ मुनि, कार्यालय व्यवस्थापक अरुण तिवारी तथा कार्यकर्ता पुष्पेन्द्र। जब कार हापुड़ शहर से गुजर रही थी, हाइवे पर बरेली का साइन बोर्ड नजर आया। पता चला यहाँ से तीन घंटे की दूरी पर है बरेली शहर। पूज्यवर को एक दम लाला अमरनाथ जी की भावना-प्रार्थना का खयाल आया, जो पिछले दो-तीन वर्षों से अस्वस्थता-वश गुरु-दर्शन के लिए नहीं आ पा रहे थे। पूज्यवर गुरुदेव ने मन ही मन हरिद्वार-वापसी में वाया बरेली दिल्ली आने का निश्चय कर लिया।

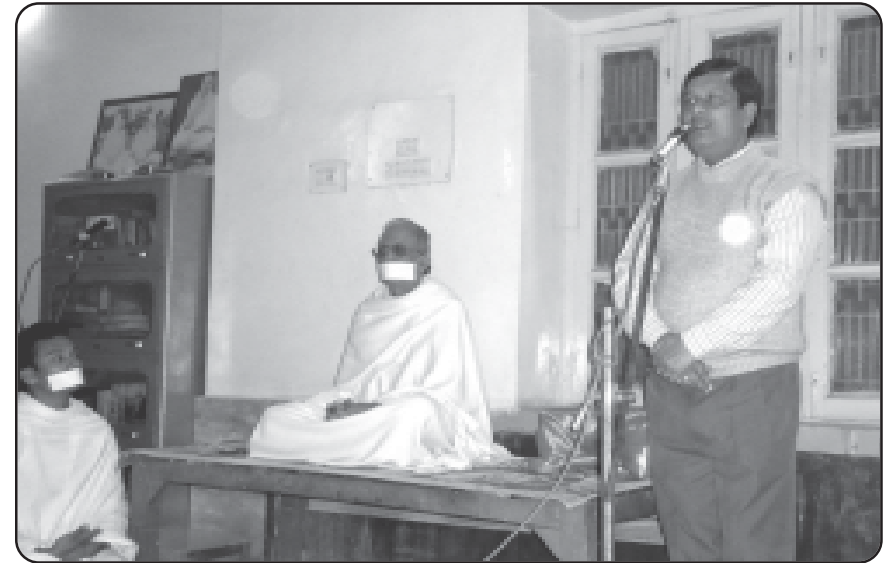
लगभग तीन बजे पूज्यवर पंतजलि-योगपीठ हरिद्वार पधारे। रात्रि में पूज्य गुरुदेव और आचार्य बालकृष्णजी का बड़े आत्मीय वातावरण में मधुर मिलन हुआ। पंतजलि योगपीठ का उद्घाटन समारोह, योग-ऋषि बाबा रामदेव जी का योग-विचार-क्रांति, आयुर्वेद-जगत में एक नया उन्मेष, जैन धर्म-दर्शन, आदि अनेक विषयों पर विस्तार से चर्चाएं हुईं। पूज्यवर की पुस्तक 'समय है साक्षी' का अवलोकन कर आचार्य बालकृष्ण हर्ष से गद्गद् हो उठे। रात्रि-विश्राम पूज्यवर क पंतजलि योग-पीठ में ही हुआ। पंतजलि-परिवार ने पूज्यवर को अविस्मरणीय मान-सम्मान दिया। स्वास्थ्य-परामर्श भी बहुत उपयोगी रहा।

29 नवम्बर को प्रातः महामंडलेश्वर स्वामी हंसदासजी के साथ पूज्यवर का जगनाथ-धाम में आत्मीय मिलन हुआ। परस्पर शालार्पण के साथ-साथ संक्षिप्त धर्म-चर्चा हुई। वहाँ से पूज्यवर पावन गंगा-तट पर अवस्थित मोदी भवन पधारे। गंगाजी का मनभावना दृश्य यहाँ अद्भुत है। इस प्रकार हरिद्वार-से पूज्यवर का यात्रा-रथ-बरेली की ओर मुड़ गया। दिल्ली से साध्वी चांदकुमारी जी से पूज्यवर के बरेली-पदार्पण का संवाद पाकर लाला अमरनाथ जी का पूरा परिवार-फूला नहीं समा रहा था। 29 नवम्बर क रात्रि-प्रवचन तथा 30 नवम्बर का प्रातःकालीन प्रवचन लाला जी के आवास पर ही रहा। संक्षिप्त सूचना के बावजूद बरेली समाज ने अच्छा लाभ लिया। प्रातः कालीन प्रवचन में बरेली जैन समाज के मुखिया लोग उपस्थित थे। वैसे यहाँ के जैन समाज के प्रभावशाली नेता वकील श्री सत्येन्द्र कुमारजी पूज्यवर के साथ वर्षों से संपर्क में हैं। मानव मंदिर मिशन द्वारा दिल्ली में संचालित प्रवृत्तियों का अच्छा प्रभाव वकील साहब के मन पर है ही, पूज्यवर की प्रवचन-शैली और कार्य-शैली के साथ पूरे श्रद्धा-भाव से जुड़े हैं।

जैन समाज की प्रार्थना पर 30 जनवरी का रात्रि-प्रवचन दिसम्बर जैन मंदिर में रहा। प्रवचन के अंत में संस्था के मंत्री श्री विमलजी जैन अपनी हृदय की खुशी प्रकट करते हुए आभार-ज्ञापन किया। तभी अध्यक्ष महोदय श्री मित्तलजी ने पूज्यवर से अनुरोध किया-कम से कम एक और प्रवचन देने की कृपा करें। समाज की प्रार्थना को सम्मान देते हुए पूज्यवर ने एक दिसम्बर का प्रातः कालीन प्रवचन फिर मंदिर में रखना स्वीकार किया। दोनों ही प्रवचनों की अच्छी गूंज समाज के मन में रही। सबका अनुरोध था अगली बार कुछ लम्बा प्रवास रखा जाए, जिससे समाज को अधिक आत्म-लाभ मिल सके। इस यात्रा में पूज्यवर का श्री अहि-छत्र भगवान पार्श्वनाथ तीर्थ-दर्शन का चिर-स्मरणीय कार्यक्रम रहा। यह वही तीर्थ-भूमि है जहाँ श्री धरणेन्द्र-पद्मावती मां ने मेघ माली-यक्ष (कमठ-तापस) द्वारा दिए गए मूसलाधार वर्षा के उपसर्ग का निवारण करके श्री पार्श्व प्रभु के चरणों में अपने श्रद्धा-सुमन समर्पित किये थे। एक महान् आध्यात्मिक प्रेरणा-स्थल हैं ये तीर्थ-भूमियाँ, गौरव पूर्ण इतिहास की साक्षी तो हैं ही। इस प्रकार पूज्यवर की यह अत्यंत संक्षिप्त अचिंतित धर्म-यात्रा अचिंत्य प्रभावशाली रही। लाला अमरनाथ जी, श्रीमती शकुंतला बहन की खुशियों का कोई टिकाना ही नहीं था। उनके सुपुत्र विजय, श्याम तथा स्वर्गीय रमेश के पूरे परिवार ने पूज्यवर के पदार्पण को सफल बनाने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी। पूज्यवर की यह धर्म-यात्रा एक उदाहरण है कि दिल की सच्ची भावना एक दिन रंग लाती ही है।



-अहिक्षेत्र, रामनगर, बरेली में तीस चौबीसी मंदिरजी के सम्मुख खड़े हैं- पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज, सौरभ मुनि जी, श्री अरुण तिवारी, श्री विजय सिंगला जी।



-जैन मंदिर, बरेली में पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज के प्रति जैन समाज की ओर से आभार प्रकट करते हुए समाज के अग्रणी नेता श्री सत्येन्द्र कुमार जैन।





-अहिकेन्द्र, रामनगर, बरेली में भगवान पार्श्वनाथ की प्राचीनतम प्रतिमा के साथ आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज व सौरभ मुनि जी।



-मोदी भवन (हरिद्वार) से पवित्र गंगा के मनोहर दृश्य का आनन्द लेते हुए- पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी महाराज तथा सौरभ मुनिजी।



-पूज्य गुरुदेव के आत्मीय श्रावक श्री अमर नाथ सिंगला जी के आवास पर सिंगला परिवार व बरेली समाज के भक्तजन प्रवचन का आनन्द लेते हुए।



-पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी महाराज, आयुर्वेद रत्न श्री बालकृष्ण जी महाराज तथा सौरभ मुनिजी।