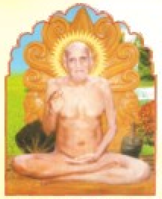
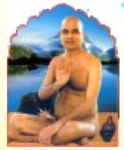
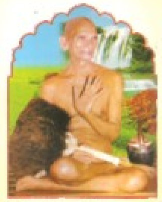
संस्कार सुरभि

लेखक – प.पू. गणाचार्य 108 श्री विरागसागर जी महाराज

जीवन बिन्दु


आचार्य श्री 108 विमल सागरजी महाराज


प. पू. गणाचार्य श्री विरागसागरजी महाराज


आचार्य श्री 108 सन्मतिसागरजी महाराज

पूर्व नाम	: अरविन्द जैन (टिन्नू)
जन्म	: 2 मई 1963, शुक्रवार
माता–पिता	: श्रीमती श्यामादेवी जैन (समाधिस्थ आ. विशांत श्री माताजी) श्रीमान् कपूरचंदजी जैन (संघस्थ प.पू. गणाचार्य श्री 108 विरागसागरजी महाराज)
बहिन	: श्रीमती मीना जैन, श्रीमती विमला जैन
भाई	: श्री विजयकुमार, श्री सुरेन्द्रकुमार, बा.ब्र. श्री नरेन्द्रभैयाजी
लौकिक शिक्षा	: इण्टर, मध्यमा (पथरिया, श्री शान्ति निकेतन, दि. जैन संस्कृत विद्यालय, कटनी (म.प्र.)
क्षुल्लक दीक्षा	: 20 फरवरी 1980 (फाल्गुन शु. 5 सं. 2036 बुढ़ार, शहडोल)
नामकरण	: पूज्य क्षु. श्री 105 पूर्ण सागरजी महाराज
क्षु.दीक्षा गुरू	: परम पूज्य तपस्वी सम्राट आचार्य 108 सन्मति सागरजी महाराज
मुनि दीक्षा	: 9 दिस. 1983 (मगसर शु. 5, विं.सं. 2040 औरंगाबाद (महा.)
नामकरण	: प.पू. मुनि श्री 108 विरागसागरजी महाराज
मुनि दीक्षा गुरू	: प.पू. आचार्य श्री 108 विमल सागरजी महाराज
आचार्य पद	: 8 नव. 1992 (कार्तिक शु. 13 वि.सं. 2049, रविवार, द्रोणगिर)
संयम सृजन	: आचार्य – 8, मुनि – 51, आर्यिका – 47, ऐलक – 5, क्षुल्लक – 30, क्षुल्लिका – 20 तथा ब्रह्मचारी भाई–बहिनें – 50
समाधिसल्लेखनाऐं	: 21
चातुर्मास	: 1980 से 2011 तक क्रमश : दुर्ग (छत्तीस), कारंजा (लाड–महा.), कारंजा (लाड–महा.) नागपुर (महा.), भावनगर (गुज.), पांचवा (राज.), निमाज (राज.) जयपुर (राज.), भिण्ड (म.प्र.), भिण्ड (म.प्र.), टीकमगढ़ (म.प्र.) श्रेयांसगिरी (म.प्र.), द्रोणगिरि (म.प्र.), श्रेयांसगिरि (म.प्र.) बीना (म.प्र.), ललितपुर (उ.प्र.), मढ़ियाजी (जबलपुर), भिण्ड (म.प्र.), भिण्ड (म.प्र.), भिण्ड (म.प्र.), शिखरजी (झारखण्ड), गया (बिहार), श्रेयांसगिरि (म.प्र.), भिलाई (छत्तीस), कारंजा (लाड – महा.), मूढबिद्री (कर्ना), मेलचितामूर (तमिल.), उदगांव (महा.) मुम्बई (महा.), गांधीनगर (गुज.), लोहारिया (राज.), अजमेर (राज.)

स्वर्ग सा संसार हो

गुरू कृपा से हम सभीं का, स्वप्न ये साकार हो।
संस्कारों से महकता, स्वर्ग सा संसार हो।।

तन से मानव तो बने हो, मन पे भीं अब ध्यान दो।
संस्कारों से सुसज्जित, देश को इंसान दो।
सत्य, संयम, साधना का, सबमें अवतार हो।।
संस्कारों......................

ज्ञान का विस्तार भीं हो, आचरण का सार भीं।
आत्मसाधक भीं बनें और, हो सभीं से प्यार भीं।
अपनीं प्रतिभा सब निखारें, सबको ये अधिकार हो।।
संस्कारों........................

गुरू विराग सागर के मन में, करूणा अपरम्पार है।
हर प्राणी के हेतु उनका, सदा खुला दरबार है।
उनके आदर्शों पे चलकर, विश्व का उद्धार हो।

– आर्यिका वियुक्त श्री
संघस्थ – प.पू. गणाचार्य श्री 108
विराग सागर जीं माहराज

माँ

- माता–पिता–मालिक और धर्मगुरू के महान उपकार है। उनके ऋण से मुक्ति बहुत कठिन है। उनके ऋण से मुक्ति पाने के लिए बहुत कुछ किया जाय फिर भी ऋण से मुक्त होना असंभव है।

– भगवान महावीर स्वामी

- जो माता को प्रसन्न करता है, वहीं पूरे विश्व को प्रसन्न करता है।

– महाभारत

- पुत्र कपूत होता है मगर माता कुमाता कभी नहीं होतीं।

– शंकराचार्य

- हजार पिता से भी बढ़कर एक माता का स्थान है।

– मनुस्मृति

- मानव जाति के होठों पर सबसे सुंदर शब्द है ''माँ''

– खलिल जिब्रान

- तुम्हारा स्वर्ग तुम्हारी माता के चरणों में है।

– हजरत मुहूम्मद पैगम्बर

- तीन्हीं लोक में माता समान बड़ा गुरू कोई नहीं है।

– धर्म पुराण

- कोई भी बीमार व्यक्ति सबसे पहले जो शब्द बोलता है वह है ''माँ''

– स्वामी रामतीर्थ

- एक पल्ले में ''माँ'' को रखो और दूसरे पल्ले में पूरे विश्व को रखो पर माँ का पल्ला हमेशा भारी रहेगा।

– एक अंग्रेज उमराव

तपस्वी सम्राट परम पूज्य आचार्य श्री 108

सन्मति सागर जी महाराज

जन्म –

माघ शुक्ला 7 वि.सं. 1995, सन् 1938 फफोतू

मुनि दीक्षा –

कार्तिक शुक्ला 12 वि.सं. 2019 सन् 1962 सम्मेदशिखर

आचार्य पद –

माघ वदी 3 वि.सं. 2029, 3 जनवरी 1972 मेहसाना

समाधि –

बैसाख वदी 3 वि.सं. 2537 24.12.2010,

निगडेवाड़ी गांधीनगर (कोल्हापुर)

संस्कार सुरभि

लेखक

गणाचार्य विराग सागर

प्रकाशक –

(सम्यग्ज्ञान प्रकाशन विभाग)

श्री सम्यग्ज्ञान दिगम्बर जैन विराग विद्यापीठ

भिण्ड (म.प्र.)

* **प्रसंग** – परम पूज्य गणाचार्य श्री 108 विराग सागर जी महाराज की ''स्वर्णिम जन्म जयन्ति'', यति सम्मेलन व युग प्रतिक्रमण के शुभ अवसर पर
* **कृति** – संस्कार सुरभि
* **लेखक** – परम पूज्य गणाचार्य श्री 108 विराग सागरजी

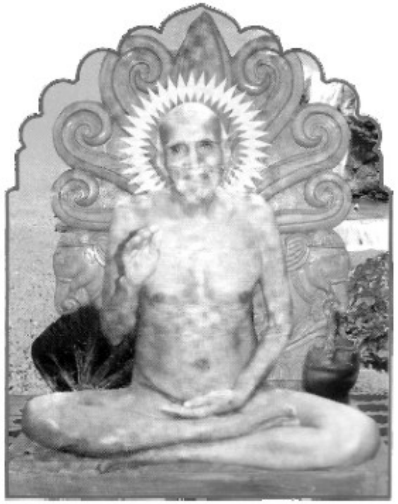
* **संस्करण** – प्रथम 2007, उदगांव (महा.)
  द्वितीय 2007, उदगांव (महा.)
  तृतीय 2012, अजमेर (राज.)
* **प्रति** – 3000

* **पुण्यार्जक** – चेतना मेहता S/o चंपालाल मेहता
  सुलक्षणा मेहता w/o चेतना मेहता
  2/95 खाँदू कॉलोनी बाँसवाड़ा (राज.)

* **पुनः प्रकाशन हेतु** – 10 रूपये

* **प्रकाशक** – श्री सम्यग्ज्ञान दिगम्बर जैन विराग विद्यापीठ
  बताशा बाजार, भिण्ड (म.प्र.)
* **मुद्रक** – अरिहंत ऑफसेट एण्ड कम्प्यूटर्स
  पेच की गली, केकड़ी मो. 9252060486

परम पूज्य वात्सल्य दिवाकर आचार्य श्री 108
विमल सागर जी महाराज



जन्म –
आसोज वदी 7 वि.सं. 1972, सन् 1915, कोसमाँ
मुनि दीक्षा –
फाल्गुन सुदी 13 वि.सं. 2009, सन् 1952, सोनागिर
आचार्य पद –
मगशिर वदी 2 वि.सं. 2017, सन् 1969, टूण्डला
समाधि –
पौष कृष्णा 12 वि.सं. 2051, 29 दिसम्बर 1994, सम्मेदशिखरजी

दो शब्द

सात साल से मेरा मन अध्यात्म की तरफ झुकने के कारण मैंने वर्तमान में अनेक मंदिरों में, कॉलेजों में, हाईस्कूलों में और प्राथमिक स्कूलों में आजतक लगभग 10 हजार व्याख्यान दिये होंगे। अध्यात्म साहित्य का पठन किया, साधु संतों का सत्संग हुआ और इस अनुभव से अभी मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि, हर मानव को अच्छी–बुरी आदतें उसी के पूर्व जन्म के एवं इस जन्म के संस्कार से होती है। इस सबका वो स्वयं ही जिम्मेदार है। हर व्यक्ति जानबूझ कर कार्य गलत नहीं करता, उसकी परिस्थिति ही ऐसी है, इस कारण वैसी प्रवृति हो जाती है। इस आत्मा पर चिपके हुए संस्कार ही मानव को नचाते है।

संस्कार कैसे होते है? कितने प्रकार के होते है? और कितने उम्र से मिलते है? इसका ज्ञान होना अत्यावश्यक होता है, क्योंकि ऐसा कहा है – A good mother is better than hundred teachers. दस उपाध्यायों से एक आचार्य, सौ आचार्यों से भी एक पिता, और एक हजार पिता से भी एक माँ सर्वश्रेष्ठ होती है। इसका सत्य दृष्टान्त साने गुरूजी पर उनके माँ के ही संस्कार करने के कारण उनको महाराष्ट्र सरकार से ''आदर्श शिक्षक'' ऐसा पुरस्कार मिला था। माँ जब ठान लेती है तो अपने बच्चे को भगवान महावीर और राम जैसा बना देती है। महात्मा गाँधी जैसे सत्यवादी, अब्राह्म लिंकन जैसे परोपकारी, सौजन्यशाली, अर्जुन जैसे वीर, एकलव्य जैसे गुरूभक्त, श्रवणकुमार जैसे मातृपितृभक्त, धर्मसंरक्षक बनकर इतिहास में अजर अमर बनाती है।

इसी तरह अपनी लड़की को भी सीता जैसी पतिव्रता, मदर टेरेसा जैसी परोपकारी, मीराबाई जैसी भक्तिशिरोमणि, जीजाबाई जैसी स्वाभिमानी बनाती, लेकिन यह संस्कार का ज्ञान माँ को न होने के कारण या स्वार्थ से, मोह से, पियर के आकर्षण से अपने बच्चों को अच्छे संस्कार देने में असफल होती है। हर घर की माँ, महावीर की माँ त्रिशलादेवी, राम की माँ कौशल्या, शिवाजी की माँ जीजाबाई हो गयी होती तो अपना घर मंदिर हो जाता और अपने घर को, गाँव को, देश को स्वर्ग बना सकती थी जब पेड़ की जड़ को कीट लग जाती है तो ऊपर से दवाई मारने से पेड़ पर कुछ भी असर नहीं होगा उसी प्रकार माँ के गर्भ से ही बच्चे को कीट लग गई या बालपने से ही 14 वर्ष की उम्र तक खराब संस्कार हो गये तो उस बच्चे पर अब अच्छे संस्कार करेंगे तो कुछ भी उपयोग नहीं होगा, लेकिन लगभग 10 प्रतिशत घर मे ''बाल संस्कार'' पुस्तक नहीं है इस कारण आज की युवा पीढ़ी मानव संस्कार हीन बनती जा

रही है। समाज रोगग्रस्त हो रहा है, समाज विनाश की तरफ जा रहा है। पुराने जमाने में हर घर एक पाठशाला थी, प्राचीन काल के आश्रम सुसंस्कार के विद्यापीठ थे। आज के भोगवादी गतिमान युग में यह संस्कार ना के बराबर है। भोग और योगज्ञान समाज नहीं है। घर को गृह मन्दिर कहते हैं लेकिन ये मन्दिर विध्वस्त होते जा रहे है। सिर्फ पैसा, प्रतिष्ठा, राज के कारण उनके पीछे दौड़ने वाले माँ बाप, अपने बच्चे पर ध्यान नहीं दे पाते क्योंकि उनके पास समय नहीं है।

आपका बच्चा क्या खाता है ? क्या पीता है ? क्या देखता है ? कहाँ जाता है ? किस संगति में रहता है ? उसकी दिन चर्या कैसी है ? अपने बच्चे के मानसिक विचार क्या हैं ? उसको किस चीज की अवश्यकता है ? इसका विचार करने की स्थिती आ गयी है और यह जिम्मेदारी हर घर की माँ ने, अपने घर, अपने गाँव, अपने देश को स्वर्ग से भी सुन्दर बनाने की कोशिश की, तो सहज बन सकता है।

घर में बाल संस्कार की छोटी किताब होना कितना महत्त्व रखता है यह समझकर मैंने कुंजवन उदगांव 2007 के चातुर्मास में आचार्य श्री प.पू. 108 विराग सागर जी को मेरी व्यथा कह दी और आचार्य श्री ने मन में लेकर यह ''संस्कार सुरभि'' किताब पूर्ण करके मेरे मन को जीत लिया है। मेरा मन आनंद से भरने के कारण इस वर्ष 2400 सामूहिक बाल संस्कार केन्द्र खोलने का संकल्प किया है। आचार्य श्री के आशीर्वाद से मेरा संकल्प पूरा होगा इसमें कोई शंका नहीं है।

इस प्रकार मेरा काम शुरू है यह 'संस्कार सुरभि' किताब घर–घर में पहुँचाने का काम चालू है। ये किताब पढ़कर समाज के नन्हें–मुन्नें बच्चों से लेकर वृद्धों तक संस्कारित होवें और अपने घर, गांव देश को स्वर्ग से भी सुन्दर बनावे व फिर से एक बार भारत विश्व गुरु बन जाये इतनी मनःपूर्वक इच्छा है। निसर्ग अपना गुरु है, इस निसर्ग के थोड़े बहुत ऋण से मुक्त हो जाऊँगा इस हेतु मैंने यह काम हाथ में लिया है।

फिर एक बार इस संस्कार सुरभि किताब पूर्ण करने वाले प.पू. आचार्य श्री 108 विराग सागर जी महाराज जी को मेरा कोटिशः प्रणाम

निसर्ग मित्र– सी. टी. पाटिल
आय. सी. आय. बैंक शाखा–जत
ता.जस, जि. सांगली **(महा.)** मोबाईल नं. 9850064768

कहाँ क्या है ?

● संस्कार 1
1. विद्यार्थियों का टाईम टेबल 5
2. सूर्योदय के पूर्व उठें 6
3. परमात्मा का स्मरण करों 7
4. मंत्र जाप 8
5. किस जाप का क्या फल? 10
6. ध्यान 11
7. माता–पिता के चरण छूना 13
8. श्री, श्रीमान् और जी 14
9. स्कूली होमवर्क करना 15
10. नित्य शौच के लिए जाना 16
11. योगासन लगाना 17
12. योगासन 18
13. नित्य दांतोन करना 22
14. छने जल का प्रयोग क्यों ? 24
15. स्नान करना 25
16. धुले हुए साफ वस्त्र पहनना 27
17. हिंसक सौन्दर्य प्रसाधनों का प्रयोग ना करें 28
18. बिना कुछ खाये–पीये देव–दर्शन करना 32
19. देव दर्शन विधि पूर्वक करना 33
20. सत्संगति 35
21. गुरुजनों का उपदेश सुनना 36
22. नाश्ता करना/दूध पीना 37
23. अण्डा व मांस नहीं खाना चाहिए 40
24. गुटका (पान मसाला, तम्बाकू) नहीं खाना व सिगरेट नहीं पीना 40
25. गृहकार्य में माता के लिए तथा उद्योग या कृषि में पिता के लिए सहयोग करना व विधार्थी के पांच लक्षण 43
26. किसी दीन–दु:खी को नहीं सताना 44
27. किसी भी प्राणी को नहीं मारना 45
28. भोजन 46
29. समय पर भोजन करना 47
30. ड्रिंक आदि नहीं पीना 48
31. समय पर स्कूल जाना 50
32. गुरुजनों का अभिवादन करना 51
33. पुस्तक की विनय करना 52
34. ध्यान से पढ़ना 53
35. सभ्यता 54
36. अच्छे मित्र बनाना 56
37. झूठ नहीं बोलना 57
38. चोरी नहीं करना 58
39. अच्छे खेल खेलना 59
40. सूर्यास्त के पूर्व भोजन करना 60
41. गुरु तथा माता–पिता की सेवा करना 61
42. समय पर सोना 63
43. बुरे व्यसनों से हानि 65
44. कैसा साहित्य पढ़े ? 65
45. शक्ति सुरक्षा 66
46. माता–पिता के कर्तव्य 67
47. टॉफी कभी नहीं खाना 69
48. टी. वी. के दुष्प्रभाव 69
49. दिशा सम्बन्धी ज्ञान 71
● प्रशस्ति 72
● साहित्य लिस्ट व प्राप्ति स्थल 73–74

संस्कार

संस्कार समग्र जीवन को बदलने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका रखते हैं। संस्कार व्यक्ति के व्यक्तित्व को बनाते भी हैं और बिगाड़ते भी हैं। सुसंस्कार व्यक्ति के व्यक्तित्व को बनाते हैं एवं कुसंस्कार बिगाड़ते हैं। कुसंस्कार तो प्राणियो में अनादि काल से पड़े हुए हैं उन्हें सीखने या सिखाने की कोई आवश्यकता नहीं होती है। वे सहज ही होते हैं जैसे – गाली देना, हिंसा करना, चोरी करना, झूठ बोलना आदि। बिरले ही महापुरूष ऐसे होते हैं जिनमें पूर्व संस्कार पाये जाते हैं, उनमें भी बहुत कम ऐसे जीव हैं जिनमें सुसंस्कार पाये जाते हैं। प्रायः कुसंस्कारों की ही बहुलता होती है।

संस्कार दो प्रकार के होते हैं – (1) कुसंस्कार (2) सुसंस्कार

(1) कुसंस्कार – खोटे (बुरे) संस्कारों को कुसंस्कार कहते हैं।

(2) सुसंस्कार

(i) श्रेष्ठ संस्कारों को सुसंस्कार कहते हैं।

(ii) जिन कार्यों को करने से स्वयं का एवं दूसरे का हित हो, ऐसे कार्यों को करने की भावना रखना सुसंस्कार है।

(iii) परोपकार, दया, करुणा, देशहित, पापनिवृत्ति एवं अच्छे कार्यों में प्रवृत्ति होना ही सुसंस्कार है।

(iv) जो कार्य इस लोक में सुख–शान्ति और प्रतिष्ठा को देने वाले हैं और परलोक में ऊर्ध्वगामी (मनुष्य, देवगति) बनाने वाले हैं, वे सुसंस्कार हैं।

(v) सुसंस्कार एक फिल्टर मशीन के समान है। जिस प्रकार फिल्टर मशीन जल को स्वच्छ और पीने योग्य बनाती है उसी प्रकार सुसंस्कार व्यक्ति के पापमय गंदे आचरण को निकालकर उसे सदाचारी बना समाज में जीने योग्य बना देते हैं।

(vi) सुसंस्कार वह मुहर है जो जीवन को बहुमूल्य बना देते है। सुसंस्कार प्रायः तीन प्रकार के होते हैं–

(1) पूर्व भव सम्बन्धी (2) कुल–परम्परागत (3) संगति से प्राप्त

पूर्वभव सम्बन्धी संस्कार पुरुषार्थ साध्य नहीं है, शेष दो संस्कार ही पुरुषार्थ साध्य है।

(1) पूर्व भव सम्बन्धी–

(i) पूर्व भवों में किये गये कर्मों के फल से प्राप्त 'आदतें' पूर्व भव सम्बन्धी संस्कार कहलाते हैं।

(ii) पूर्व भवों में किये गये बैर और प्रेम के कारण वर्तमान में उत्पन्न बैर एवं प्रेम के संस्कार अर्थात् सहज रूप से बैर तथा प्रेम उत्पन्न होता है वह पूर्व भव सम्बन्धी संस्कार है।

(iii) सहज रूप से किसी व्यक्ति, धर्म या कार्यविशेष में रुचि होना पूर्व भव सम्बन्धी संस्कार है।

(iv) जिसको बोलचाल की भाषा में God Gift ईश्वरीय देन के नाम से कहा जाता है, वह पूर्व भव सम्बन्धी संस्कार है।

(2) कुल पम्परागत –

(i) माता–पिता आदि के कुल से आये हुए संस्कार कुल– परम्परागत संस्कार कहलाते हैं जैसे सिंह में क्रूरता एवं मांसाहार के संस्कार कुल से ही प्राप्त होते हैं।

(ii) दादा–परदादा आदि के क्रम से चली आई अच्छी या बुरी आदत को कुल परम्परागत संस्कार कहते हैं।

(iii) आनुवंशिकता को भी कुल परम्परागत संस्कार कहते हैं।

(3) संगति से प्राप्त–

(i) जिस प्रकार पानी को जैसा रंग मिलता है वह उसी रंग में परिवर्तित हो जाता है उसी प्रकार बच्चा भी पानी के समान है। वह जैसी संगति प्राप्त करता है उसी रूप में ढल जाता है।

(ii) यदि वह चोर, डाकू, व्यसनी, व्यभिचारी, जुआरी, शराबी, मांसाहारी

की संगति के प्राप्त करता है तो वह भी वैसा ही अशिष्ट, असदाचारी बन जाता है।

(iii) यद्यपि वह बाह्य निमित्त है लेकिन बाह्य निमित्त भी चेतन –अचेतन पदार्थों पर अपना पूरा–पूरा प्रभाव दिखाते हुए देखे जाते हैं।

संस्कारों में द्रव्यादि का महत्त्व –

संसार में द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव के निमित्त से प्रत्येक प्राणी के जीवन में उतार – चढ़ाव आते ही रहते हैं, वे द्रव्यादि चाहे अपने हो, या दूसरे, चेतन हो या जड़, अच्छे हो या बुरे उनके कारण उनके संयोग – वियोग से जीवन में कुछ ना कुछ परिवर्तन अवश्य आता है। इस परिवर्तन के पश्चात् जीवन के शेष में उनकी स्मृतियाँ एवं उनसे होने वाले कर्म रूप संस्कार महत्त्वपूर्ण होते हैं। अच्छे संस्कार जीवन के उत्थान एवं बुरे संस्कार जीवन के पतन का कारण होते हैं।

द्रव्य– स्त्री–पुरुष, बच्चे, सन्त–साधु आदि चेतन द्रव्य हैं और खाने–पीने, पहनने आदि की वस्तुएँ तथा उपन्यास, पिक्चर, धार्मिक ग्रन्थ आदि अचेतन द्रव्य हैं।

क्षेत्र– तीर्थक्षेत्र, जुआरी–शराबी का अड्डा, हिंसात्मक स्थान, वेश्यालय, मन्दिर आदि क्षेत्र हैं।

काल– समय–रात्रि, दिन, पर्व, संधिकाल, महापुरुष का जन्म दिन आदि काल है।

भाव– अपना परिणाम या वस्तु का स्वभाव भाव है।

पुराने संस्कार कभी भी सहज नहीं बदलते हैं अपितु उन्हें बदलने के लिए अपने विवेक को जगाना पड़ता है, हेयोपादेय, कर्तव्य–अकर्तव्य को जानने के लिए उद्यम, श्रम या पुरुषार्थ करना पड़ता है। अच्छे–बुरे को जानने–समझने वाले ज्ञान की आवश्यकता होती है। बिना सोचे–समझे कभी कोई संस्कार बदलते ही नहीं है और बदल भी जायें तो भी वे अधिक समय तक टिक नहीं पाते हैं। इसलिए ज्ञान की आवश्यकता पर विद्वानों ने महत्त्व दिया है यथा–

"बिन जानें तै दोष गुनन को कैसे तजिये गहिये"

इसलिए जितना आवश्यक सुसंस्कारों को समझना है, उतना ही कुसंस्कारों को भी। क्योंकि बिना समझे कुसंस्कारों को छोड़ना तथा अच्छे संस्कारों को ग्रहण भी नहीं किया जा सकता है।

यद्यपि कुसंस्कारों को छोड़ने तथा अच्छे संस्कारों को धारण करने की कोई उम्र निर्धारित नहीं है। इसमें तो छोटे से बालक से लेकर बड़ी उम्र वाले वृद्ध भी संग्रहीत हैं, सभी पात्र हैं। फिर भी छोटी उम्र गीली मिट्टी की तरह होती है उसे कुसंस्कारों से बचाकर अच्छे संस्कारों में ढालना आसान होता है लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि अधिक उम्र वालों को ये सब संभव नहीं, संभव तो इसमें भी है किन्तु इतना जरुर है कि अधिक उम्र वालों के दीर्घकालीन कुसंस्कारों को तोड़ना सूखी, मिट्टी के आकार को बदलने हेतु जिस प्रकार उसे पुनः गीला करना होता है तथा फिर कहीं कठिनाई से उसे बदला जा सकता है। उसी प्रकार दीर्घकालीन कुसंस्कारों को बदलना बहुश्रम साध्य होता है, गारन्टी भी तो आसानी से नहीं दी जा सकती है कि इनके ये संस्कार बदल ही जायेगें या बदले ही रहेगें। फिर भी विश्वास है कि बार–बार का अभ्यास एक दिन अवश्य ही सफलता प्रदान कर देता है अस्तु–

इस पुस्तक में बालकों की इसलिए प्रधानता रखी गई है कि उनमें अभी कुसंस्कार नहीं आ पायें है, इसलिए उन कुसंस्कारों को छुड़ाने का अनावश्यक श्रम नहीं करना पड़ता है। वह उम्र ग्राहक तत्व योग्यता से परिपूर्ण होती है। अतः उस उम्र में सुसंस्कार देना आसान होता है और सहज ही सफलता मिलती है। अतः इस पुस्तक का नाम भी **"संस्कार सुरभि"** सार्थक है। सुसंस्कार देने में माता–पिता तथा गुरुजनों की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। वे चाहें तो बालक के समग्र जीवन को मूर्ति की तरह बहुमूल्य बना सकते हैं।

जिस प्रकार सामान्य पत्थर की कोई खास कीमत नहीं होती, किंतु जब वही पत्थर किसी सुन्दर मूर्ति का आकार धारण कर लेता है तो वह बहुमूल्य हो जाता है। उसी प्रकार सुसंस्कारित जीवन बहुमूल्य बन जाता है तथा ऐसे जीवन बनाने वाले उपकारी के प्रति संस्कारवान चिर ऋणी रहता है और जीवनांत बेला तक उनके गुणगान गाता है इसलिए सदैव सुसंस्कारों को ही प्रदान करना चाहिये एवं ग्रहण करना चाहिए।

(1)

विद्यार्थियों का टाईम–टेबल

4.00 बजे – उठना, परमात्मा का स्मरण करना।

4.15 बजे – हाथ–मुँह धोकर, माता–पिता के चरण छू उनका आशीष ग्रहण करना।

4.30 बजे – होमवर्क पूर्ण करना।

6.00 बजे – नैत्यिक क्रियायें–शौच जाना, मंजन करना आदि।

6.30 बजे – योगासन।

7.00 बजे – स्नान करना, कपड़े धोना।

7.30 बजे – मंदिर जाकर भगवत् दर्शन, पूजन करना आदि यदि साधु संघ हो तो उनके दर्शन, प्रवचनों का लाभ लेना।

8.00 बजे – नाश्ता करना।

8.15 बजे – पिताजी के कार्य में सहयोग करना।

9.15 बजे – (यदि साधु संघ का पुण्य लाभ मिले तो उन्हें आहार देना) भोजन करना।

9.45 बजे – (यदि स्कूल 10 बजे का है तो 9.49 पर अथवा 11 बजे का है तो तदनुसार) स्कूल जाना।

4.00 बजे – (स्कूल से छुट्टी होने पर) अच्छे खेल खेलना।

5.00 बजे – घर आकर हाथ–मुँह धोकर भोजन करना।

5.30 बजे – पिताजी को दुकान आदि के कार्य में मदद करना।

7.30 बजे – प्रभु भक्ति, सन्ध्या वंदन, आरती आदि करना एवं गुरु सेवा करना।

8.30 बजे – अध्ययन करना।

10.00 बजे – विश्राम करना, सो जाना।

(2)

सूर्योदय के पूर्व उठें

1. सूर्योदय से 2 घंटे पूर्व का काल ब्रह्म मुहूर्त कहलाता है।
2. इस काल में वृक्ष ऑक्सीजन छोड़ना प्रारम्भ करते हैं जिससे पर्यावरण शुद्ध होता है।
3. ऑक्सीजन हमारी प्राण वायु है।
4. रात्रि में कलकारखानें व वाहनों से उत्पन्न होने वाला प्रदूषित वातावरण भी कम होता है।
5. सूर्योदय के पूर्व उठने से हमें शुद्ध पर्यावरण प्राप्त होता है। जिससे आयु, आरोग्य एवं बुद्धि का विकास होता है, उसमें विशुद्धि आती है।
6. शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति आती है।
7. मानसिक तनाव घटता है तथा शांति का निर्माण होता है।
8. इस समय की गई भगवत् भक्ति में तथा अध्ययन में शत गुना फल मिलता है।

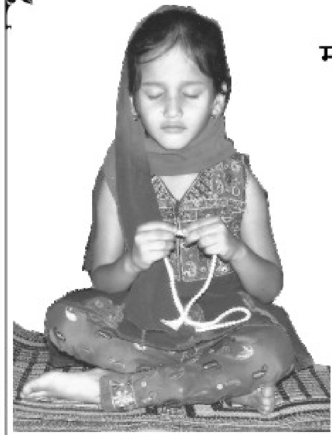
(3)

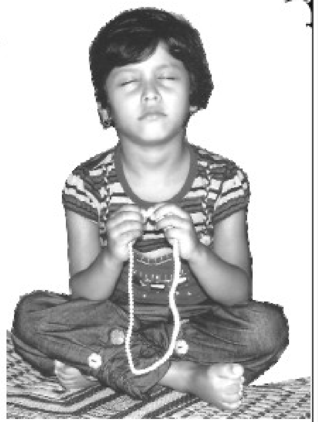
परमात्मा का स्मरण करों

1. उठते ही सर्वप्रथम णमोकार मंत्र का नौ बार जाप करना।
2. पश्चात् बिस्तर छोड़कर हाथ–मुँह धोना चाहिए।
3. अपने आराध्य तीर्थंकर का स्मरण करना।
4. जमीन पर बैठकर अपने दाहिनें हाथ की पांचों अंगुलियों में पंच परमेष्ठी का स्मरण करना।
5. दोनों हाथों की आठों अंगुलियों के 24 पोरों में 24 तीर्थंकरों का नामोच्चारण करना।
6. दोनों हाथों की रेखाओं को मिलाकर सिद्धशिला बनाना तथा सिद्ध शिला पर स्थित सिद्ध परमात्मा का ध्यान करना।
7. दोनों हाथ जोड़ कर सिर जमीन पर लगाते हुए नमस्कार करना।

(4)

मंत्र जाप





णमो अरिहंताणं
णमो सिद्धाणं
णमो आइरियाणं
णमो उवज्झायाणं
णमो लोए सव्व साहूणं

अरहन्तों को नमस्कार हो, सिद्धों को नमस्कार हो, आचार्यों को नमस्कार हो, उपाध्यायों को नमस्कार हो और लोक में सब साधुओं को नमस्कार हो।

एसो पंच णमोयारो, सव्व पावप्पणासणो।
मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवई मंगलम्।।

यह पञ्च नमस्कार मंत्र सम्पूर्ण पापों को, पाप प्रकृतियों को नष्ट करता है, तथा यह महामंत्र विश्व के सम्पूर्ण महामंगलों में प्रथम मंगल है।

चत्तारि मंगलं – अरिहंता मंगलं, सिद्धा मंगलं, साहू मंगलं, केवलि पण्णत्तो धम्मो मंगलं।

चत्तारि लोगुत्तमा– अरिहंता लोगुत्तमा, सिद्धा लोगुत्तमा, साहू लोगुत्तमा, केवलि पण्णत्तो धम्मो लोगुत्तमा।

चत्तारि सरणं पव्वज्जामि – अरिहंते सरणं पव्वज्जामि, सिद्धे सरणं पव्वज्जामि, साहू सरणं पव्वज्जामि, केवलि पण्णत्तं धम्मं सरणं पव्वज्जामि।

(6)
ध्यान

ध्यान तो प्रायः सभी को होता है पर कौन सा ध्यान उचित है कौन सा उचित नहीं है इसे भी जानना आवश्यक है। ध्यान मुख्य रूप से दो प्रकार का होता है–

(1) प्रशस्त ध्यान (2) अप्रशस्त ध्यान।

अप्रशस्त ध्यान मन को बोझिल बना दुर्व्यसनों की ओर ले जाता है और अंत में समग्र जीवन को बर्बाद कर देता है तो दूसरा प्रशस्त ध्यान मन के तनाव को नष्ट करता है, प्रसन्नता लाता है तथा जीवन को महापुरुषों से जोड़कर महान बनाता है तो फिर चलें सर्वप्रथम ''ऊँ'' का ध्यान करें।

अपने मस्तक पर विशुद्धि चक्र या दोनों भोहों के मध्य आज्ञा चक्र पर ''ऊँ'' का ध्यान करना चाहिए। ध्यान से ''ऊँ'' को देखना चाहिए। जितना साफ और परिपूर्ण तेजपुंज ''ऊँ'' दिखता है उतना ही उत्तम ध्यान माना जाता है।

गुंजन – अपने दोनों कानों को तर्जनी अंगुली से बंद कर मध्य स्वर में ''ऊँ'' या ''ऊँ'' नमः का गुंजन करना चाहिये, इससे भी मन और मस्तिष्क तनाव मुक्त होता है और नई शक्ति का संचार होता है।

मस्तिष्क शक्तिशाली बनता है और ऊँ शब्द का उच्चारण करते हुये ओष्ठ को संकुचित करते हुये पेट की ऊष्म वायु को निकालना चाहिए, पश्चात् म् का उच्चारण करते हुये मुख को बंद कर नासिका से मस्तिष्क की ऊष्म वायु को निकालना चाहिये। इससे पेट की बीमारियाँ दूर होती हैं, पर्याप्त भूख लगती है और पाचन तंत्र में शक्ति का संचार होता है तथा मस्तिष्क की गर्मी निकल जाने से मस्तिष्क हल्का होता है, ताजगी आती है और प्रसन्नता बढ़ती है।

यथावसर अपने इष्ट आराध्य प्रभु परमात्मा की मूर्ति का भी ध्यान किया जा सकता है। अप्रमत्त दशा में निराकार परमात्मा तथा आत्मा का भी संवेदन किया जा सकता है।

ओकारं बिन्दु संयुक्तं, नित्यं ध्यायन्ति योगिनः।
कामदं मोक्षदं चैव, ओंकाराय नमो नमः।।

बिन्दु सहित ओंकार का ध्यान नित्य ही योगीजन करते हैं। ''ऊँ'' का ध्यान समस्त इष्ट की सिद्धि कराने वाला मुक्ति प्रदाता है ऐसे ओंकार के लिए नमस्कार हो।

विश्व के सभी धर्मों ने ''ऊँ'' को एकमत से स्वीकार किया है, यह सार्वभौम मंत्र है। जैनदर्शन में उसे पञ्च परमेष्ठी वाचक मंत्र कहा है–

अरिहंता असरीरा आयरिया तह उवज्झया मुणिणो।
पढमक्खर णिप्पण्णे ऊँकारो पंच परमेट्ठी।।

अरिहंत+अशरीर (सिद्ध) + आचार्य + उपाध्याय+मुनि (साधु)

अ + अ + आ + उ + म्

अ + अ = आ, आ + आ = आ, आ + उ = ओ

ओ + म् = ओम्, ओं, ओउम्, ऊँ

इस प्रकार पाँच अक्षरों के मिलने से ''ऊँ'' बनता है।

(7)

माता–पिता के चरण छूना

1. हाथ–पैर मुँह धोकर अपने माता–पिता के सम्मुख जाना।
2. उनके चरण छूकर उनका आशीर्वाद लेना।
3. मैं आपकी हर आज्ञा का पालन करूँगा।
4. आपको कष्ट नहीं दूँगा।
5. आपकी नित्य सेवा करूँगा।
6. आपके कार्य में यथाशक्य सहयोग दूँगा।
7. अनावश्यक खर्चा नहीं करूँगा।

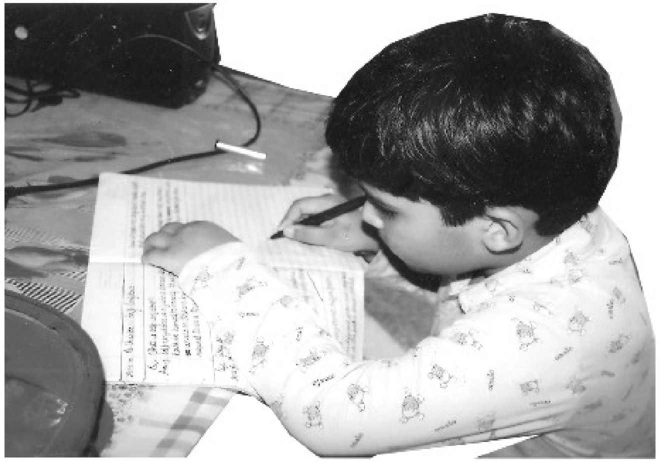
(8)

श्री, श्रीमान् और जी

1. अपने गुरुजन, माता–पिता के नाम का उच्चारण करते समय नाम के प्रारंभ में "श्री" या "श्रीमान्" शब्द का प्रयोग करना चाहिए।
2. नामोच्चारण के अंत में "जी" शब्द का प्रयोग करना चाहिए।
3. अपने से उम्र, ज्ञान या धर्म आदि में ज्येष्ठों के नाम के आगे भी "श्री" या "श्रीमान्" तथा अंत में "जी" शब्द का प्रयोग करना चाहिए।
4. यदि वे कोई बात समझायें तो बीच–बीच में "जी" शब्द का प्रयोग करना चाहिए।
5. यदि वे कोई बात हाँ या ना में पूछें तो "जी हाँ" या "जी ना" कहना चाहिये।
6. इस प्रकार हमारी श्री, श्रीमान् तथा जी की प्राचीन सभ्यता है।
7. बड़ों के लिए "आप" शब्द का प्रयोग करें, तू – मेरा शब्द का प्रयोग नहीं करें।
8. अधिक बोलने की बजाय अधिक सुनना चाहिये।
9. बोलो तो सदा सत्य, हितकर, प्रिय, मर्यादित व मधुर वचन बोलो।
10. किसी की निंदा नहीं करना चाहिये और न ही सुनना चाहिये।
11. किसी के साथ हंसी–मजाक नहीं करना चाहिए।
12. बुधवार या शुक्रवार को नख व केश निकालना या निकलवाना नहीं चाहिये।
13. इस प्रकार यदि आप अपने बड़ों के प्रति आदर – सम्मान वाचक शब्दों का प्रयोग करोगें तो बड़े भी आपके सम्मान का ध्यान रखेंगे और दूसरों को आपका सम्मान रखने के लिए प्रेरित करेगें जिससे सम्मान एवं आदर वाचक शब्दों की परम्परा एक आदर्शमयी परम्परा बन जायेगी तथा हम सभी को गौरवान्वित करेंगी।

(9)

स्कूली होमवर्क करना



1. होमवर्क का ध्यान रखना अच्छे विद्यार्थी का प्रथम लक्षण है।
2. जो विद्यार्थी होमवर्क को बाद में कर लूँगा ऐसा विचारता है वह प्रथम होने पर भी बाद में ही हो जाता।
3. एक दिन का भी छूटा हुआ होमवर्क कालान्तर में पाठ्यक्रम में अंतर डाल देता है।
4. प्रतिदिन का होमवर्क ताजा तथा स्मृति में रहता है बाद में तो फिर वह विस्मृत सा हो जाता है।
5. यदि होमवर्क को प्रातः न कर सके तो उसे जब भी समय मिले शीघ्र ही पूर्ण करना चाहिए।
6. होमवर्क पूरा होने पर हमारा टाईम टेबिल व्यस्थित रहता है।
7. होमवर्क पूरा होने पर मानसिक तनाव नहीं रहता है जिससे हम अन्य कार्यों को अच्छी तरह से कर सकते हैं और हमें अन्य कार्यों में अच्छी सफलता प्राप्त होती है।
8. होमवर्क पूरा करना भी हमारे व्यक्तित्व विकास की पहिचान है।

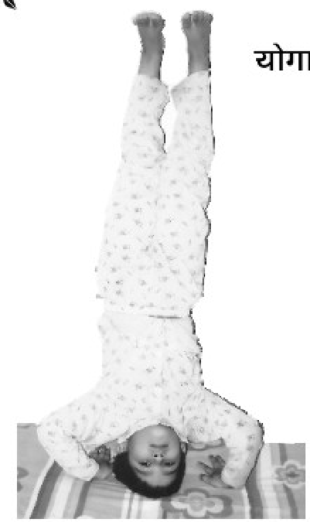
(10)

नित्य शौच के लिए जाना

1. प्रातःकाल ही शौच जाने की आदत डालना चाहिए।
2. इससे पेट ठीक रहता है।
3. पाचन तंत्र को कुछ आराम मिलता है।
4. शौच करते समय मुख बंद करते हुए मौन रखना चाहिए।
5. अपने दांतों को दबाकर रखना चाहिए, इससे दांत मजबूत रहते हैं।
6. पैरों के पंजे की अपेक्षा ऐड़ी को कुछ ऊँचा रखना चाहिए।
7. शौच करने में कभी जल्दबाजी नहीं करना चाहिए।
8. शौच द्वार (गुदाद्वार को) जल से तब तक धोना चाहिए जब तक पूर्णतः साफ न हो जाये।
9. शौच से आने के बाद मिट्टी या साबुन से तीन बार हाथ की हथेली को धोना चाहिए।
10. पश्चात् पैरों को भी जल से धोना चाहिए।

(11)

योगासन लगाना



1. योगासन से दिल और दिमाग में ताजगी रहती है।
2. शरीर में स्फूर्ती रहती है तथा रक्त शुद्ध होता है।
3. आलस्य या तन्द्रा हटती है।
4. कायोत्सर्ग / शवासन से शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तनाव दूर होता है, एकाग्रता बढ़ती है।
5. पद्मासन तथा ज्ञानमुद्रा से ज्ञानतंतु सक्रिय होते हैं एवं स्मरण शक्ति का विकास होता है।
6. वज्रासन से पाचन तंत्र उत्तम रहता है तथा वह ब्रह्मचर्य की साधना में सहायक होता है, शरीर शक्ति सम्पन्न व तेजस्वी बनाता है।
7. गवासन से थकान दूर होती है, विनय प्रकट होता है, ज्ञान बढ़ता है एवं मेरुदण्ड का व्यायाम होता है।
8. शीर्षासन से मस्तिष्क के विकार दूर होते हैं, दृष्टि शक्ति बढ़ती है, ग्रन्थि तंत्र स्वस्थ होता है।
9. योगासन से शरीर के कितने ही विकार स्वतः ठीक हो जाते हैं।

(12)

योगासन

(A) पद्मासन या सुखासन लगाकर सर्वप्रथम दोनों हाथ जोड़कर –

(I) 1. नासिका पर रखना
2. ललाट पर रखना
3. दाहिने नेत्र पर रखना
4. बाँयें नेत्र पर रखना
5. मुख पर रखना

(II) 1. भूमध्य (आज्ञा चक्र) पर रखना
2. मस्तिष्क के ऊपर रखना
3. दायें कान पर रखना
4. बाँयें कान पर रखना
5. कंठ पर रखना

(III) 1. सिर पर रखना
2. सिर के ऊपर हाथ करना
3. हृदय पर रखना

4. नाभि पर रखना

5. दोनों हाथ फैलाकर घुटने पर रखना सिद्धासन लगाना

(IV) 1. दोनों हाथों को सामने फैलाना

2. दोनों हाथों को ऊपर सीधा ले जाना

3. दोनों हाथों को फैलाना

4. दोनों हाथों को फैले हुये हाथ सहित टुंडी को जमीन पर लगाना

5. फैले हुए हाथ सहित अपना मस्तक जमीन पर लगाना (बैठे–बैठे सिर को इस प्रकार घुमायें)

(V) 1. सिर सीधा रखना

2. दांई तरफ ले जाना

3. पीछे की तरफ ले जाना

4. बाँई तरफ ले जाना

5. नीचे की तरफ ले जाना

(B) खड़े हो जायें–

(VI) 1. हाथ आगे ले जायें

2. हाथ ऊपर ले जायें

3. क्रमशः नीचे लाते हुए बिना घुटना झुकाये पैरों के अंगुष्ठ को छुयें

4. सिर को घुटने से लगायें

5. क्रमशः सीधे खड़े हो जायें

(VII) 1. कमर पर दोनों हाथ रखें

2. कमर पर दोनों हाथ रख पंजे पर खड़े हो

3. कमर पर दोनों हाथ रख दांई ओर झुके बिना घुटना झुकायें

4. कमर पर दोनों हाथ रख बांई ओर झुके बिना घुटना झुकायें

5. कमर पर दोनों हाथ रख पीछे की ओर झुके बिना घुटना झुकायें

6. कमर पर दोनों हाथ रख आगे की ओर झुके बिना घुटना झुकायें

(VIII) 1. कमर पर दोनों हाथ रखें

2. कमर पर दोनों हाथ रख दायाँ पैर आगे करें

3. कमर पर दोनों हाथ रख दायां पैर दाई ओर करें

4. कमर पर दोनों हाथ रख बायां पैर बायीं ओर करें

5. कमर पर दोनों हाथ रख बायाँ पैर आगे करें

(IX) 1. दोनों हाथ जोड़ना

2. दोनों हाथ जोड़ना इसी मुद्रा में दायां पैर जितना संभव हो सके आगे ले जायें

3. बिना कमर को मोड़े दोनों हाथों को जोड़े हुये ही दांये पैर को और हाथ को दांई ओर जितना ले जा सकें ले जायें

4. दोनों हाथों को पीछे की ओर जितना ले जा सकें ले जायें

5. बिना कमर झुकायें, दोनों हाथों को जोड़े हुए ही बांये पैर और हाथ को बांई ओर जितना ले जा सकें ले जायें

(X) 1. सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को दांई तरफ फैलायें
2. कंधे पर लगायें
3. फिर फैलायें
4. फिर लगायें
5. फिर फैलायें

(XI) 1. उपरोक्त प्रकार की साधना बांये हाथ से भी करें

(XII) सीधे खड़े होकर दाँये हाथ को ऊपर उठायें, मुट्ठी बांधकर 5 बार घुमायें

(XIII) उक्त सभी साधना बांये हाथ से भी करें

(XIV) 1. अपनी दोनों आँखों से सर्वाधिक दूरी की वस्तु देखें
2. फिर सर्वाधिक पास की वस्तु देखें
3. फिर दूर की
4. फिर पास की
5. फिर सर्वाधिक दूरी की

(XV) 1. सिर सीधा रखते हुये पूर्ण नेत्र खोलकर सामने देखें
2. सिर सीधा रखते हुये पूर्ण नेत्र खोलकर ऊपर देखें
3. सिर सीधा रखते हुए पूर्ण नेत्र खोलकर दांई ओर देखें
4. सिर सीधा रखते हुए पूर्ण नेत्र खोलकर बांई ओर देखें

(13)

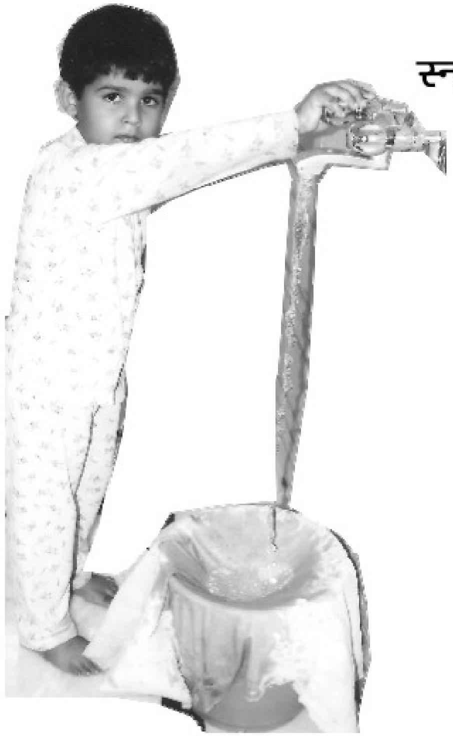
नित्य दांतोन करना चाहिए

1. टूथपेस्ट की अपेक्षा नीम आदि का दांतोन श्रेष्ठ होता है।
2. कई टूथ–पेस्टों में पशुओं की चर्बी एवं हड्डियों का चूरा मिलाया जाता है।
3. प्रत्येक टूथपेस्ट में सार्बिटोल, सोडियम लारिस सल्फेट, क्लोराईड मिला रहता है।
4. सार्बिटोल से बच्चों को दस्त लग सकते हैं।
5. झाग पैदा करने के लिए सोडियम लारिल सल्फेट होता है इससे पेट खराब होता है।
6. क्लोराईड सरासर घातक विष है किन्तु भारत में अत्यधिक बिकने वाला टूथपेस्ट कोलगेट को बनाने का लाइसेन्स ड्रग्स एण्ड कॉस्मेटिक्स एक्ट 1972 के अन्तर्गत मिला है।
7. कम्पनी ने घोषणा की है कि इसमें कैल्शियम कॉर्बोनेट ($Caco_2$), डाइ कैल्शियम फॉस्फेट, सोरबीताय पानी तथा फ्लेबरिंग रहता है इसका उत्पादन बंबई, औरंगाबाद में होता है।

8. गुजरात में स्थित ए.एफ.आर.एस. ने शोध कर ज्ञात किया है कि जानवरों की हड्डी से प्राप्त होने वाले इस तत्व को टूथपेस्ट में प्रयोग किया जाता है इसे डाइ कैल्शियम फॉस्फेट कहते हैं।
9. टूथपेस्ट में हड्डी का बुरादा मिलाया जाता है जिसमें हाथी के दांतों का भी प्रयोग किया जाता है।
10. आयुर्वेद दंत मंजन भी किया जा सकता है।
11. मंजन अनामिका अंगुली से ही करना चाहिए।
12. मंजन या दांतोन से तब तक दांत साफ करना चाहिए जब तक कि उनका मैल न निकल जाए।
13. दांतोन के पश्चात् जीभी के द्वारा जीभ को भी साफ करना चाहिए।
14. दांतोन नित्य करना चाहिए, दांतोन करने से मुख शुद्ध रहता है, बदबू नहीं आती और दांत विषयक रोग नहीं होते और दांत मजबूत रहते हैं। किंतु संत – साधुजन इंद्रिय जय तथा ब्रह्मचर्य की सुरक्षा के लिये इसका त्याग करते हैं।

(14)
छने जल का प्रयोग क्यों ?

1. छना जल विषाक्त कीटाणुओं से रक्षा करता है।
2. छने जल से जीवों की रक्षा होती है।
3. छने जल से अनेकों रोगों से रक्षा होती है।
4. छने जल से पुराने रोग ठीक हो जाते हैं।
5. छने जल की मर्यादा (गुणधर्म) मात्र 48 मिनिट की है इसके बाद जल को फिर से छानना चाहिए। उबले जल की मर्यादा 24 घंटे की है।
6. जल छानने का छन्ना इतना मोटा होना चाहिए। जिसमें सूर्य की किरणें आसानी से प्रवेश न कर सकें।
7. पहिनने वाले पुराने कपड़े का छन्ना नहीं होना चाहिए।
8. वैज्ञानिकों के अनुसार एक बूंद अनछने पानी में 36450 एवं आगम के अनुसार असंख्यात जीव होते हैं।
9. छन्ना बर्तन के मुख से तीन गुना बड़ा होना चाहिये।
10. छन्ना सूती ही होना चाहिये।



(15)

स्नान करना

1. गृहस्थों को नित्य स्नान करना चाहिए।
2. स्नान सदा स्वच्छ जल से करना चाहिए।
3. प्रातः स्नान सर्वांग शरीर से करना चाहिए ताकि सारा शरीर भीग जायें।
4. नित्य स्नान से शरीर स्वच्छ रहता है।
5. चर्म सम्बन्धी रोग नहीं होते हैं।
6. दिमाग ठंडा रहता है।
7. मिट्टी, बेसन, रीठा, शिकाकाई आदि घरेलू सामग्री का प्रयोग भी स्नान के समय हाथ–पैर, मुख तथा बाल धोने में किया जा

सकता है।

8. इनका प्रयोग करना हमारी प्राचीन आर्य पद्धति रही है जिसका प्रयोग राज घरानों में किया जाता है।
9. दिगम्बर साधु के अस्नान मूल गुण या स्नान का त्याग होता है। वे मात्र हाथ वगैरह धोने के लिए मिट्टी या बेसन का ही प्रयोग करते हैं। इसके प्रयोग से हमारा जीवन अहिंसामयी बन जाता है।
10. दैनिक उपयोग के कई ब्रान्ड के सौंदर्य साबुन में चर्बी मिलाई जाती है।
11. शैम्पू – (i) नारियों के नेत्रों को कोई नुकसान न हो इसका परीक्षण करने के लिए खरगोश का सिर पकड़ तथा क्लिप लगाकर उसकी आँख को खुला रखा जाता है और फिर शैम्पू को डालकर टैस्ट किया जाता है जिससे वह अंधा हो तड़फ–तड़फ कर मर जाता है।

    (ii) कुछ कम्पनियाँ शैम्पू में अंडे का प्रयोग करती है।

    (iii) चिटिन – कीड़ों तथा पपड़ीदार जलचरों (झींगे, केकड़े आदि) के सख्त अवयवों से इसका निर्माण होता है।

    (iv) इसका इस्तेमाल चर्म–रक्षक (स्किन–केअर) उत्पादों तथा शैम्पू आदि में नमीकारक के रूप में होता है।
12. ऑफ्टर शेव लोशन तेज तो नहीं है तथा इसके कारण फोड़े या खाज तो नहीं हो रही है यह देखने के लिए गिनीपग नामक छोटे से जानवर की खाल को खरोंचा जाता है फिर निर्दयता से उस पर इसका लेप किया जाता है।

(16)

धुले हुये साफ वस्त्र पहिनना

1. मैले वस्त्र दरिद्रता को प्रदान करते हैं।
2. रोगों को आमंत्रित करते हैं।
3. घृणा को पैदा करते हैं।
4. सम्मान गिराते हैं।
5. अच्छे गुणवान व्यक्ति भी यदि मैले वस्त्र पहिने हैं तो स्वागत सम्मान देने वाले उसके सम्मान में अपमान समझते हैं।
6. अल्प मूल्य वस्त्र भी यदि साफ और स्वच्छ हैं तो भी लोग उसे पास में बिठाते हैं।
7. वस्त्र ही व्यक्ति के व्यक्तित्व के परिचायक होते हैं।
8. आवश्यक नहीं कि वस्त्र को दिन में तीन बार धोयें, अरे! उसे तीन दिन में एक बार भी क्यों न धोया जायें, किंतु उन्हें भी गंदगी से बचाने का प्रयास किया जाए तभी तो उनसे तुम्हारी कीमत हो सकेगी।

(17)

हिंसक सौन्दर्य प्रसाधनों का प्रयोग ना करें

1. पाउडर – (i) इसमें लेमूर जाति व लोरिस जाति के बन्दर की आँखों व यकृत का प्रयोग किया जाता है और इसके लिए ही उनकी हत्या की जाती है।

2. नेल पॉलिश – (i) इसमें बंदर, खरगोश, गाय एवं व्हेल मछली का खून मिलाया जाता है। (ii) टेल्यूशन, फर्मिलडी हाइड्रेरिसन, आइसो प्रोपाइल, नाइट्रो सेल्यूलोन एल्कोहल, टाइटेनिश्म ऑक्साइड, स्प्रिट एसीटिन आदि हानिकारक पदार्थ होते हैं। (iii) फार्मेलडी हाइड्रेरिसन जलन पैदा करता है। (iv) शीशी पर टोल्यूशन नामक रसायन लिखा रहता है जिसका आशय मिथाइल बैंजीन से है जिससे सिरदर्द, चक्कर आना, उल्टी आना, भूख न लगना, श्लेष्मा झिल्ली में जलन आदि होता है।

3. लिपिस्टिक – **(i)** इसमे बन्दर, खरगोश, गाय, व्हेल मछली आदि का खून मिलाया जाता है। **(ii)** लिपिस्टिक में सीसा, केड़मियम, मोम, विस्मथ, एयरेथ, ऐओसिन, टारड्रेजिन और न घुलने वाले पदार्थ वरंग होते हैं जो शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। (iii) मधु–मक्खियों को छत्तों से भगा दिया जाता है और हजारों की संख्या में उन्हें मार दिया जाता है। इनके छत्तों से मोम प्राप्त होता है जिसे लिपिस्टिक के उत्पादन में उपयोग लिया जाता है। (iv) लिपिस्टिक में चमक लाने के लिए सूअर की चर्बी का प्रयोग किया जाता है।

4. सेंट – (i) बिज्जू, बिल्ली से छोटा होता है इसे बेतों से मारा जाता है ताकि उद्वेलित होने से इसकी यौन ग्रंथि स्त्रावित हो जाये फिर उस स्त्राव को तेज धार की चाकू से खरोंचा जाता है वह सुगन्धित होता है जिससे अनेक प्रकार के सेंट बनाये जाते है। (ii) व्हेल मछली को मारकर इवर गीस नामक इत्र बनाया जाता है। (iii) सबसे बड़ी 63 फुट की व्हेल मछली चारों तरफ से घिरकर चोट सहती है और दे देती है अपनी जान। जिससे बनती है सुगंधित सामग्री एवं मिसाइलों में लगाया जाने वाला तेल। (iv) सिवेट– इसे गंध–बिलाव (सिवेट) की गदा थैली में स्थित ग्रन्थियों (ग्लैण्ड्स) को कतर कर तैयार किया जाता है। इस काम के लिए बिलाव को पिंजरे में बन्द रखा जाता है और उसके साथ अत्यन्त क्रूर सलूक होता है इसका इत्र आदि सुगन्धित डिब्बों में स्थिरीकारक (फिक्सेटिव्ह) के रूप में उपयोग होता है। (v) एम्बरग्रीस– एक मोम जैसा पदार्थ जिसे स्पर्ग व्हेल (मोमी तिमी मछली) की आंतों से प्राप्त प्राप्त किया जाता है। इसका इत्र आदि सुगंधित द्रव्यों के उत्पादन तथा खाद्य पदार्थों एवं मदिरा (शराब) आदि को सुगन्धित करने में होता है।

5. फर की टोपी – (i) कराकुल शिशु की खाल टोपी या अन्य वेशभूषा बनाने के लिए काम आती है। (ii) कराकुल तथा भेड़ को बेतों से सूटा जाता है ताकि उसका गर्भपात हो जाये और कसाइयों को वक्त के पहले कराकुल भ्रूण मिल जाए। (iii) इसकी खाल बहुत मंहगे दामों में बेची जाती है क्योंकि उसके फर बहुत नरम होते हैं। (iv) भालू के 2 से 4 दिन के शिशु को मारकर उसकी नरम खाल से टोपियाँ बनाई जाती है। (v) असंख्य खरगोशों को मारकर फर पोशाकें और फर के थैले बनाये जाते हैं। (vi) फर सुरक्षित रहे इसके

लिए कुछ पशुओं को पैरों से कुचलकर मारा जाता है।

6. बीबरों की खाल से बना कोट – (i) बीबर, चूहे जैसा छोटा जंतु है। इसके मृत शरीर से निकाला गया तेल सौन्दर्य प्रसाधन में काम आता है और खाल से कोट बनाया जाता है। (ii) एक कोट के लिए कम से कम 60 बीबर मारे जाते है।

7. रेशम (सिल्क, कोशा) बनाने में – (i) सिल्क की एक साड़ी बनाने में 5000 कीड़ों की हत्या की जाती है। (ii) रेशम के कीड़े को उबलते पानी में डालकर उसकी दम घोंटकर मार डालते है। ताकि बाहर निकालते समय रेशम के टुकड़े न हो जाये। (iii) 100 ग्राम रेशम के वस्त्र में 1500 कीड़े मारने पड़ते हैं।

8. चमड़े के जूते–चप्पल, पर्स, मिनी बेग, हैंडबेग में क्या दोष है ? – (i) चमड़ा पाने के लिए जीवित गाय, बैल पर उबलता हुआ पानी डाला जाता है। जिससे चमड़ी फूल जाती है, फिर उसकी चमड़ी को उखाड़ लिया जाता है। (ii) इतने भीषण कष्ट सहते हुए गाय, बैल मर जाते हैं। (iii) अतः चमड़े के उपयोग करने वाले को महान् हिंसा का दोष लगता है। (iv) साथ ही चमड़े में हर समय गाय–बैल आदि की जाति के ही सूक्ष्म संमूर्च्छन जीव पैदा होते रहते है। अतः चमड़े की वस्तुओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

9. जुएं मारने वाले तरल पदार्थ के उपयोग से मस्तिष्क का कैन्सर होता है।

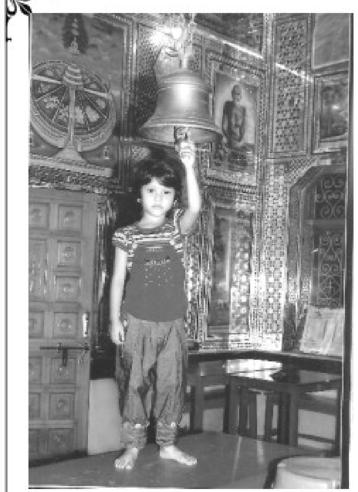
10. ब्रुश – कई किस्म की रंगाई ब्रश, शेविंग ब्रश, हेयर ब्रश, कलाकारी बनाने के लिए सुअर की भौहें, पलकों और शरीर के बालों को नोच लिया जाता है।

11. सांप – प्यारा, मुलायम, खूबसूरत जानवर जिनका उपयोग सूप, दवा, शराब, पर्स, चप्पल कई चीजों के निर्माण में बड़ी निर्दयता

(19)

देव दर्शन विधि पूर्वक करना

1. अपने आराध्य पञ्च परमेष्ठी ही सच्चे देव हैं ऐसा अटल विश्वास होना चाहिए।
2. प्रदर्शन की अपेक्षा प्रभु–दर्शन का अधिक महत्त्व है।
3. भगवान के दर्शन मात्र से दैविक शक्तियाँ आकर हमें शक्तिशाली बनाती है।
4. भगवत् दर्शन कभी भी खाली हाथ से नहीं करना चाहिए अपितु जल, चंदन, अक्षत, पुष्प, नैवेद्य, दीप, धूप या फल चढ़ाकर करना चाहिए।
5. भगवत् दर्शन के लिए नंगे पैर जिनालय या मंदिर जाना चाहिए।
6. मंदिर में प्रवेश के पूर्व अपने पैर धोना चाहिए।
7. ऊँ जय–जय–जय बोलते हुए तीन बार घण्टा बजाना चाहिए।
8. निःसहि, निःसहि, निःसहि नमोऽस्तु, नमोऽस्तु, नमोऽस्तु बोलते हुए अंदर प्रवेश करना चाहिए।
9. सर्वप्रथम भगवान की तीन प्रदशिणा दे, 5 ढ़ेरी से साथ में लाये हुए मंगल द्रव्य चढ़ाकर सिर जमीन में टेकते हुए अष्टांग या



पंचाग नमस्कार करना चाहिए।

10. स्त्रियों और बालिकाओं को गवासन (गो आसन) से ही नमस्कार करना चाहिए।
11. पश्चात् प्रभु को अपलक निहारते हुए कोई भी स्तुति, विनती या प्रार्थना करना चाहिए।
12. यदि भूल से कोई अविनय हो गई हो तो दण्ड स्वरुप खड़े होकर 9 बार महामंत्र का जाप करना चाहिए।
13. पश्चात् यथावसर अभिषेक, पूजन, जाप व स्वाध्याय करना चाहिये।
14. यदि वहाँ शास्त्र या गुरु हों तो उन्हें भी क्रमशः 4 व 3 ढ़ेरी से द्रव्य चढ़ाकर नमस्कार करना चाहिए।
15. यदि प्रवचन सुनने का सौभाग्य मिले तो उसे अवश्य सुनना चाहिए।
16. लौटते समय भावना भाना चाहिये कि ''भूयात् पुनर्दर्शनम्''।
17. मन्दिर जी से लौटते समय अःसही, अःसही, अःसही बोलना चाहिए।

(20)

सत्संगति

अपने गाँव में कोई मुनिजन हैं तो उनके दर्शन करना, प्रवचन सुनना, उन्हें आहार दे या देखकर ही भोजन करना चाहिए।

1. यदि अपने ग्राम में कोई मुनिजन या माताजी विराजमान हैं तो उनके दर्शन अवश्य करना चाहिये।

2. उनके प्रवचन भी अवश्य सुनना चाहिए।

3. प्रवचन सुनने से ज्ञान की चार बातें सुनने को मिलती है।

4. प्रवचनों का संस्कार हमारे जीवन पर पड़ता है और वह बुराईयों से बचकर अच्छाईयों की ओर बढ़ता है।

5. धार्मिक लोगों से परिचय होने से उनकी अच्छाईयाँ देख उन जैसा बनने की प्रेरणा उत्साह व साहस मिलता है।

6. मित्रता, संगठन, सहयोग तथा सेवा करने का अवसर मिलता है।

(21)

गुरूजनों का उपदेश सुनना

1. गुरूजनों का उपदेश इसलिये अधिक महत्त्वपूर्ण होता है कि उसमें मात्र पुस्तकीय ज्ञान नहीं अपितु अनुभवीय ज्ञान होता है।

2. उनका उपदेश मात्र प्रचार प्रधान नहीं किन्तु आचार प्रधान होता है।

3. (उनका उपदेश मात्र) एक पुस्तक विशेष का नहीं, किंतु अनेकों पुस्तक की तुलना प्रधान होता है।

4. (उनके उपदेश मात्र) हास्य व्यंगात्मक नहीं, किंतु आत्म जागरण परक होते हैं।

5. अज्ञान अंधकार विनाशक होते हैं।

6. सन्मार्ग दर्शक, प्रेरक, प्रोत्साहक तथा संवर्धक होता है।

7. उनके उपदेश में सम्यक् श्रद्धा, ज्ञान तथा आचरण की त्रिवेणी का संगम तथा आत्म कल्याण परक होता है।

(22)

नाश्ता करना / दूध पीना

1. चाय या कॉपी नशा को पैदा कर उत्तेजना लाते हैं अतः दूध पीना चाहिये।

2. धारोष्ण दूध छानकर पीने से तंदुरुस्तता आती है, शक्ति और सौंदर्य बढ़ता है।

3. नाश्ता में कभी भी ब्रेड, केक आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिये क्योंकि ये कई दिनों की बनी हुई होती है इनके बनाने की प्रक्रिया भी अशुद्ध होती है।

4. इसको बनाने वाले रोगी – बीमार होने से तथा बिना हाथ–पैर धोये बनाने से उन वस्तुओं का स्वास्थ्य पर गलत असर पड़ता है।

5. ब्रेड, केक, बिस्किट इत्यादि पदार्थों में इस्ट (यानि प्राणियों के अवयव) पदार्थ होता है।

6. जो आँतों में जाकर चिपक जाता है, जिससे मलावरोध, अजीर्ण, गैस, मंदाग्नि, हृदय रोग, उदर रोग, मधुमेह तथा आँत सम्बन्धी रोग होते है।

7. 99 प्रतिशत बाजारु केक या पेस्ट्री अण्डे से बनता है उसे काटना, खाना व खिलाना क्या मांसाहार नहीं है ? क्या मांसाहर की ओर ले जाने का दूसरा तरीका नहीं है ?

8. ब्रेड, कई दिन पुराने मैदा से बनता है तथा ये कई दिन तक पैकिंग में पैककर बाजार में बेचा जाता है। जिसे बारीकी से देखने पर साक्षात् अनेकों छोटे–छोटे लट आदि त्रस जीव पाये जाते हैं।

9. बासी रोटी के खाने में हम शर्माते हैं किन्तु ये कई दिनों की बासी डबलरोटी को हँसते–हँसते खा जाते हो ? है न नादानी, तो छोड़िये इसे।

10. बिस्किट्स, इसे बिस्कुट भी कहा जाता है। अर्थात् जिसमें विष कूट–कूट कर भरा हो उसे बिस्कुट कहते हैं। क्रीमयुक्त ब्रिटेनियाँ आदि भारतीय या विदेशी अनेक प्रकार के बिस्किट्स आते हैं जिसमें चिकनाहट के लिए अण्डे के रस का पॉलिस किया जाता है।

11. जिनमें तुरन्त के जन्मे बकरे या बछड़े की आंत का अर्क होता है मुलायम बनायें रखने के लिए मछली के तेल का भी प्रयोग किया जाता है जिसे आप स्वादिष्ट व विदेशी के रूप में समझ खाकर मांसाहारी बन जाते हैं बोलो क्या मांसाहारी बनना आपको पंसद है ? नहीं न – तो छोड़ो आज से बाजार के बिस्किट्स खाना।

12. चाय–कॉफी में टैनिन, थिन, कॉफिन जैसी दस प्रकार की अत्यन्त घातक रसायनें होती है।

13. जिससे अलसर, एसीडिटी, मंदाग्नी, अनिद्रा आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

14. चाय–कॉपी का प्रयोग किडनी तथा आंतों के लिए भी हानिकारक है।

15. चाय में लगभग 8–9 तत्व विष के होते हैं।

(i) **टैनिन–** चाय में 18 प्रतिशत विष है जो पेट में घाव व गैस पैदा करता है।

(ii) थिन– यह 3 प्रतिशत होता है जो खुश्की, फेफड़ों व दिमाग में भारीपन पैदा करता है।

(iii) कैफिन– चाय में यह 2.75 प्रतिशत होता है इससे तेजाब पैदा होता है जो गुर्दे कमजोर करता है, सिरदर्द, गठिया, अनिद्रा पैदा करता है।

(iv) वोलेटाइल– आँखों के लिए हानिकारक होता है।

(v) कॉरबॉलिक ऐसिड– इससे एसिडिटी होती है तथा बुढ़ापा भी जल्दी आता है।

(vi) पैमीन– पाचन शक्ति कमजोर करता है।

(vii) ऐरोमोलिक– इससे आँतों में खुश्की पैदा होती है।

(viii) साइमोजेन– लकवा व अनिद्रा रोग बढ़ता है।

(ix) औकेकेजिक एसिड– चार गुणा सिर्फ एक कप से निकलता है।

(x) रक्त विकार एवं नपुंसकता पैदा करता है।

16. एक कप चाय पीने से 6 सैकेण्ड की जिंदगी कम होती है।

17. वैज्ञानिकों के अनुसार चाय सेवन करने के बाद पेशाब में एसिड की मात्रा इतनी हो जाती है जो एक प्याली कॉफी से एक प्याली पेशाब में अधिक होती है। यह किडनी एवं आँतों के लिए हानिकारक है।

18. प्रो. मेन्डल बताते हैं कि एक कप चाय पीने से 2 मिनिट 20 सैकेण्ड की आयु कम होती है।

19. सिन्थेटिक दूध में यूरिया, रिफाइन्ड तेल, डिटर्जेन्ट, शक्कर, नमक, सतरीठा, अरारोट पाउडर एवं बबूल का गोंद मिलाया जाता है। सिन्थेटिक दूध स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

20. शीघ्र दूध निकालने के लिए प्रयुक्त ऑक्सीटोसिन इन्जेक्शन पशुओं को लगाकर प्राप्त दूध स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, घातक है। इससे गाय–भैंस को प्रसव जैसी पीड़ा होती है तथा कई बार दूध में खून भी उतर आता है।

(23)
अण्डा व मांस नहीं खाना चाहिये

1. अण्डा, मुर्गी आदि प्राणी से ही प्राप्त होता है।

2. अण्डे में अधिक मात्रा में कॉलोस्ट्रॉल होता है जिससे हृदय विकार (हार्ट अटेक) का झटका आने की संभावना रहती है।

3. अण्डे से डी.डी.टी. कैंसर जैसे रोग होते हैं।

4. प्रत्येक 100 ग्राम अण्डे में 13.3 ग्राम प्रोटीन होता है जबकि 100 ग्राम सोयाबीन में 43.2 ग्राम अथवा दाल में 24.25 ग्राम प्रोटीन होता है।

5. एक 50 ग्राम अण्ड़े में 86.5 कैलोरी ऊर्जा मिलती है जबकि 50 ग्राम मूँगफली से 229.5 कैलारी, गेहूँ की भूसी से 176.5 कैलारी ऊर्जा मिलती है।

6. 200 अण्डों में जितना 'क' जीवन शक्ति होती है उससे भी अधिक एक संतरा में होती है।

7. मांसाहार से कैंसर, हृदय रोग, चर्म रोग, पथरी, किडनी रोग बढ़ता है इसलिये जीव तथा स्वास्थ्य रक्षा के लिये कभी भी मांस व अण्डे नहीं खाना चाहिये।

(24)
गुटखा (पान मसाला) तम्बाकू नहीं खाना, सिगरेट नहीं पीना

1. देश में कैंसर ग्रस्त रोगियों में तृतीयांश संख्या, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा इत्यादि का सेवन करने वाले हैं।

(सर्वेक्षण का निष्कर्ष)

2. सड़ी सुपारी में छिपकली का पाउडर, सुअर के मांस का पाउडर व एसिड डालकर पान मसाला और गुटखा बनाया जाता है। इसके सेवन से धातु क्षीण होकर शरीर कमजोर पड़ता है तथा मुख व गले का कैंसर होता है।

3. 24 सितम्बर 93 को जी.टी.वी. में घूमता आईना में स्पष्ट बताया गया है कि सैकड़ों हजारों छिपकली को एक साथ उबालकर उनकी पूंछ काटकर इन्हें पान मसाले में मिक्स किया जाता है।

4. छिपकली बहुत जहरीली होती है इसकी पूंछ के पाउडर का प्रभाव अति मादक या नशीला होता है अतः इसे खाकर पेट को कब्रिस्तान न बनाये तथा इसके कारण कैंसर, दमा, अल्सर आदि रोग हो जाते हैं।

5. तम्बाकू एक नशीला पदार्थ है, जिसका नशा जीवन की दिशा और दशा दोनों को बिगाड़ देता है।

6. तम्बाकू के दो बूंद सत् (सत्व) से कुत्ता तथा आठ बूंद सत् (सत्व) से घोड़ा मृत्यु को प्राप्त हो जाता है।

7. वैज्ञानिकों के अनुसार तम्बाकू में 24 प्रकार का जहर होता है। जिसमें कुछ प्रमुख जहर इस प्रकार है–

(i) निकोटिन विष – यह विष कैंसर उत्पन्न करता है।

(ii) कार्बन मोनो ऑक्साईड – हृदय रोग को उत्पन्न करता है।

(iii) मार्श गैस – यह गैस शक्ति नष्ट करती है।

(iv) अमोनिया – यह पाचन शक्ति तथा जिगर को खराब करती है।

(v) कोलीडिन – इससे सिर चकराता है नसें कमजोर होती है।

(vi) पाइरीडियन – इससे आंतों में खुश्की और पेट में कब्ज पैदा होती है।

(vii) कार्बोलिक एसिड – यह अनिद्रा लाती है, स्मरण शक्ति को क्षीण करती है तथा चिड़चिड़ापन पैदा करती है।

(viii) एजोलिन एवं सायमोजन – यह खून खराब करती है, थकान एवं उदासीनता को लाती है।

8. तम्बाकू खाने से प्रतिवर्ष 10 लाख लोगों की मृत्यु होती है।

(i) केवल भारत में ही 3 लाख 74000 लोग कैंसर से पीड़ित होते हैं।

(ii) 40 लाख 80 हजार लोग मियादी बीमारी से ग्रसित होते है।

(iii) 10 लाख 89 हजार लोग हृदय रोग से पीड़ित होते हैं।

9. अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के डॉ. आर.पी. सेंटर के प्रमुख प्रोफेसर जी.के. खोसला ने कहा कि तम्बाकू व शराब का सेवन करने से भी आँख की रेटीना व औपटिक नर्व दोनों प्रभावित होते हैं जिससे आँखों की रोशनी कम होने लगती है।

10. 11 सेकण्ड में एक इंसान तम्बाकू के किसी न किसी व्यंजन के कारण मर जाता है। अन्य विषों से खाँसी, अन्दरूनी सूजन, लकवा, व अंत में खून का पानी बन जाता है।

11. बीड़ी, सिगरेट शिक्षा देती है कि जिस तरह से मैं जल जलकर घटती जा रही हूँ उसी प्रकार मुझे पीने वालों का भी जीवन जल–जलकर घटता जाएगा।

12. जीवन भर सिगरेट पीने से व्यक्ति अपनी पूर्ण उम्र में से 18 वर्ष पहले ही मृत्यु का शिकार बन जाता है।

13. एक सिगरेट पीने से 5 मिनिट उम्र कम हो जाती है।

14. विश्व संगठन के अनुसार बीड़ी सिगरेट पीने से प्रतिवर्ष 25 लाख से अधिक लोग मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

15. मात्र भारत में 8 लाख लोगों की मृत्यु होती है।

16. प्रतिवर्ष 400 अरब सिगरेट पी जाती है। जिसकी लागत 38 अरब रुपये है।

17. 7–12–91 अमेरिका के जॉन हापकिन्स विश्व विद्यालय की डॉ. सूजन पेस्ट व अनेक साथियों ने बताया कि धूम्रपान करने वालों को मोतियाबिंद का खतरा अधिक होता है और छोड़ देने पर कम हो जाता है।

18. 7–12–91 के अनुसार नित्य 20 सिगरेट तक पीने वाली गर्भवती महिला के बच्चे की मृत्यु होने की आशंका सामान्य में 20 प्रतिशत बढ़ जाती है जबकि 20 से अधिक सिगरेट पीने पर यह खतरा 35 प्रतिशत बढ़ जाता है।

(25)
गृहकार्य में माता के लिये, उद्योग या कृषि में पिता के लिए सहयोग करना।

1. यदि स्कूल या ट्यूशन आदि सुबह की नहीं है तो यथावसर माता–पिता के कार्य में सहयोग करना चाहिये।

2. आवश्यक नहीं कि जब वे कुछ काम की कहें तभी उसे करें अपितु कहने के पूर्व ही उनकी अनुमति ले कार्य किये जा सकते हैं।

3. कार्य माता–पिता के अभिप्रायानुसार समय पर और सुव्यवस्थित होना चाहिये जैसा कि वे चाहते हैं।

4. कुशलता इसमें है कि इच्छा से बढ़कर अच्छा कार्य होना चाहिये कि जिससे उन्हें आत्म संतोष हो और अनायास ही आपको उनका शाबासीपरक आशीर्वाद मिले।

5. कार्य में अपव्यय को भी बचाना चाहिए।

6. कार्य करने में अहसान नहीं किन्तु अपना कर्तव्य मानना चाहिए।

''विद्यार्थी के पाँच लक्षण''

भारतीय साहित्य में विधार्थी के पांच लक्षण बतलाऐं गये है। जिस विद्यार्थी में ये लक्षण होते है, वह अपना अध्ययन पूर्ण सफलता के साथ कर लेता है।

1. काकचेढरा– जिस प्रकार कौआ प्रतिसमय सावधान रहता है, वह अपनी क्रियाओं को बड़ी सावधानीपूर्वक करता है। उसी प्रकार विद्यार्थी को अपना अध्ययन सदा सावधान होकर करना चाहिए, प्रमाद नहीं करना चाहिए।

2. बक ध्यानी– जिस प्रकार बगुला तलाब में एकाग होकर मछलियाँ पकड़ता है उसी प्रकार विद्यार्थियों को अपना अध्ययन एकागचित्र होकर करना चाहिए।

3. श्वान निद्रा– जिस प्रकार कुत्ता नींद में भी जागता रहता है अर्थात् वह कभी खरार्टे लेकर गहरी नींद में नहीं सोता, हल्की पुल्की नींद लेता है उसी प्रकार विद्यार्थियों को निद्र जयी पर विजयी होकर अध्ययन करना चाहिए।

4. ब्रह्मचारी– विद्यार्थी को ब्रहाचारी होना चाहिए। क्योंकि ब्रह्मचर्य व्रत से परिणाम विशुद्ध निर्मल रहते है और अध्ययन में सक्रियता रहती है।

5. गृह त्यागी – विद्यार्थी को चाहिए कि अपने गुरू के पास रहकर गुरूकुल में अध्ययन करें क्योंकि माँ–बाप के लाड प्यार में बच्चे बिगड़ जाते है और अध्ययन में Active नहीं रह पाते।

(26)
किसी दीन–दुःखी को सताना नहीं

1. संसार में सभी के दिन समान नहीं होते हैं। कभी अच्छे दिन भी आते हैं तो कभी बुरे भी दिन आते हैं।

2. बुरे दिन दुःख पूर्ण होते हैं।

3. प्रभु से प्रार्थना करना कि हे प्रभु! कभी किसी के बुरे दिन नहीं आये, कभी कोई ऐसा कार्य न करे कि जिससे उसके बुरे दिन आयें।

4. कभी भी कोई दीन दुःखी प्राणी को देख कर उसे सहानुभूति देना तथा यथासंभव सहायता देना।

5. यदि किसी के दुःख दूर न कर सके, तो कम से कम उसे कष्ट नहीं देना। यही मानवता, मानवीयता, सज्जनता एवं धार्मिकता है।

6. यदि तुम दूसरे प्राणी को नहीं सताओंगे तो तुम्हें भी कोई नहीं सतायेगा।

(27)
किसी भी प्राणी को मारना नहीं

1. किसी भी प्राणी को मारना, मरने के ही बराबर है।

2. जब हम किसी को अच्छी जिंदगी नहीं दे सकते हैं तो उसकी जिंदगी को नष्ट करने का भी हमारा हक नहीं हैं।

3. आज हम जिन निर्बलों को मार रहे हैं, कभी वे भी सबल होगें और हमें भी मारेंगे।

4. जिस कार्यवश हम दूसरे प्राणियों को मार रहे हैं, तो सोचो क्या हमारा यह कार्य दूसरों के प्राणों से भी अधिक कीमती है।

5. यदि हम किसी भी प्राणी को नहीं मारेंगे तो वह हमको भी नहीं मारेगा।

6. भारतीय संविधान में मूक प्राणियों को मारना घोर अपराध माना गया है।

7. किसी प्राणी को मारने से पहले उनमें अपने मूक बच्चों की तस्वीर देखना तो आपके हाथ किसी प्राणी को मारने के लिए नहीं उठेंगे।

(28)
भोजन

1. हाथ–पैर धोकर ही भोजन करना चाहिए।

2. पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुँह करके ही भोजन करना चाहिये।

3. भोजन मौन से करना चाहिए।

4. स्वास्थ्य वर्द्धक, सुपाच्य व सात्विक भोजन करना चाहिए।

5. बाजार के अशुद्ध पदार्थ नहीं खाना चाहिए।

6. नशीली वस्तुओं को नहीं खाना चाहिए।

7. चलते–फिरते हुए भोजन नहीं करना चाहिए।

8. दौड़कर आने पर, सोकर उठने पर, क्रोधित होने पर, व्यायाम करके आने पर, तेज धूप से आने पर तुरंत भोजन नहीं करना चाहिये, थोड़ा रुककर भोजन करना चाहिये।

(29)

समय पर भोजन करना

1. भोजन मात्र जीभ का भोग नहीं किन्तु सम्यक् जीव परिचर्या का योग हैं।

2. भोजन मात्र जीभ के लिये नहीं किंतु सम्यक् जीवन संचालन के लिए होना चाहिए।

3. भोजन पर्याप्त भूख लगने पर ही करना चाहिए।

4. भोजन हाथ–पैरों को अच्छी तरह धोकर ही करना चाहिये, भोजन में कभी भी मांस–अण्डे आदि पदार्थों का उपयोग नहीं होना चाहिये।

5. भोजन कभी भी लेटे–लेटे या जल्दबाजी में नहीं करना चाहिए।

6. क्रोध में या थके हुए अथवा रति क्रीड़ा के तुरन्त बाद भोजन नहीं करना चाहिये अपितु कुछ विश्राम लेने के बाद ही करना चाहिए।

7. अति गरम के बाद ठण्डा या ठण्डा के बाद गरम पदार्थ नहीं लेना चाहिए।

8. कभी किसी का जूँठा भोजन नहीं करना चाहिये।

9. सड़े–गले या घुने पदार्थों को भी कभी नहीं खाना चाहिये।

(30)

ड्रिंक आदि नहीं पीना

शीत पेय में अधिक मात्रा में जंतु नाशक तत्व देखे जाते हैं जैसे–

1. डी.डी.टी. (कैंसर को उत्पन्न करने वाला पदार्थ)

2. हिंडेन (बच्चों के मस्तिष्क के लिए हानिकारक)

3. क्लोरो पायरिफोस (गर्भवती महिलाओं के लिये हानिकारक)

4. मेलथियोन (मज्जा धातु के लिये हानिकारक)

5. इन शीत पेय में और भी रसायन होती है जैसे–कॅफिन, कोकीन, अल्कोहल, पोटेशियम, बैंजोएट, फॉस्फोरिक इत्यादि ऐसिड भी पाई जाती है। जिससे हड्डी, घुटने, छाती के दर्द बढ़ते हैं।

6. (दैनिक भास्कर 19 जून, 2001 में) प्रकाशित लेख के अनुसार अमेरिका के दि अर्थ आइलैंड जनरल द्वारा किये गये शोध के अनुसार धड़ल्ले से बिक रहे शीतल पेय की बोतल में 40 से 72 मि.

ग्रा. तक नशीले तत्व ग्लिसरीन, एल्कोहल (तेजाब) ईस्टर गम और पशुओं से प्राप्त मांस से बनने वाले ग्लिसरोल पाये जाते हैं अतः यह मांसाहार ही है।

7. मुख्य आश्चर्यकारी बात कि उसमें साइट्रिक एसिड होने के कारण शौचालय में किसी भी सॉफ्ट ड्रिंक्स को 1 घण्टे के लिए डाल दें, तो वह फिनाइल की तरह साफ कर देगा।

8. कही जंग लग जाये तो इस पेय से गला कपड़ा रगड़ दे, जंग हट जायेगी। वस्त्रों पर ग्रीस लग गई हो तो साबुन के साथ उसे कोल्ड ड्रिंक्स में गीला कर दे दाग हट जायेगा।

9. मनुष्यों की हड्डियों को गलाने में मिट्टी को कई वर्ष लग जाते हैं। परन्तु सॉफ्ट ड्रिंक्स में 10 दिन तक पड़े रहने दे वह तुरन्त गल जाती है। अतः यह कोल्ड ड्रिंक्स आँतों, यकृत तथा शरीर को भारी नुकसान पहुँचाता है।

10. सोड़ा इतना तेज होता है कि अगर ब्लेड का टुकड़ा डाल दिया जाये तो वह भी गल जाता है। (राजश्री प्रिंटर्स बेगमगंज, अलंकार हेण्डलूम बेगमगंज)

11. देश में बीयर और व्हिस्की के कुछ निर्माता इनकी सफाई करने तथा इन्हें पकाने के लिए विभिन्न पशुओं के अवयवों का प्रयोग कर रहे हैं।

(31)

समय पर स्कूल जाना

1. स्कूल के समय से पहले हमें तैयार होना चाहिए।

2. स्कूल जाने के पूर्व अपने बैग की पुस्तकें तथा पेन, कॉपी आदि को जरूर देख लेना चाहिए।

3. स्कूल, स्कूल ड्रेस को पहिनकर ही जाना चाहिए।

4. अपने सिर के बालों में तेल लगाकर, कंघी करके ही जाना चाहिए।

5. अच्छे बच्चे सदैव बालों को सम्हाल कर रखते हैं। बुरे बच्चों के बाल फैले रहते हैं।

6. जिस दिन स्कूल में यूनिफॉर्म पहन कर ना जाना हो उस दिन भी अच्छे सभ्य, मर्यादित कपड़े पहन कर जाना चाहिए।

7. सौंदर्य प्रसाधन की सामग्री का प्रयोग स्कूल में नहीं करना चाहिए।

8. अपने से ज्येष्ठ छात्र तथा क्लास मेड एवं छोटे बच्चों से लड़ना नहीं चाहिए।

9. स्कूल बस में तथा क्लास में अपने ही स्थान पर बैठना चाहिए।

(32)

गुरुजनों का अभिवादन करना।

1. जिनसे धर्म दीक्षा ली जाती हैं वह हमारे धर्मगुरु कहलाते हैं। जिससे शिक्षा प्राप्त की जाती है वे हमारे शिक्षा गुरु है।

2. गुरु के आने पर खड़े होना तथा उनके बैठने के पश्चात् जब वे बैठने का संकेत दें, तभी बैठना चाहिए।

3. उनके सामने पैर नहीं फैलाना।

4. उनके सामने लेटना नहीं।

5. उनके सामने हंसी–मजाक नहीं करना।

6. उनके सामने अधिक नहीं बोलना।

7. उनकी पीठ पीछे बुराई, निंदा या हँसी नहीं करना चाहिए।

8. उनकी हर बात को स्वीकार करना चाहिए।

9. उनके सामने उनसे ऊँचे नहीं बैठना।

10. जब साथ चलने का अवसर आये उनके पीछे चलना।

(33)

पुस्तक की विनय करना

1. पुस्तक साक्षात् सरस्वती है।

2. उसे पैरों पर नहीं रखना।

3. उस पर बैठना नहीं।

4. उसे फाड़ना नहीं।

5. वह यदि फट जाये तो तुरन्त चिपकायें, सिलें या उसकी बाइडिंग करायें।

6. पुस्तक पर कव्हर चढ़ाकर रखना चाहिये।

7. पुस्तक की विनय ही सरस्वती की पूजा है।

8. पुस्तक और गुरु की विनय से सरस्वती प्रसन्न होती है।

9. पढ़ते समय पैर नहीं फैलाना, खाना खाते समय पढ़ना नहीं, शौच करते समय पुस्तक, उपन्यास, न्यूज पेपर आदि नहीं पढ़ना।

(34)

ध्यान से पढ़ना

1. पढ़ना भी एक तपस्या है।

2. जैसे बड़े–बड़े योगी जन एकाग्र ध्यान से स्वर्ग – मोक्ष को प्राप्त कर लेते हैं। उसी प्रकार विद्यार्थी भी ध्यान से पढ़कर विद्या सिद्ध कर लेता है।

3. पढ़ते समय हमारा लक्ष्य इधर–उधर नहीं होना चाहिए।

4. जिस समय टीचर पढ़ाते है, हमें उस समय किसी से बात नहीं करना चाहिए अपितु जो पढ़ा रहे हैं, उसे ध्यान से सुनना चाहिये।

5. यहाँ–वहाँ न देखते हुए उनके हर Action को अच्छी तरह से देखना चाहिये।

6. क्योंकि Action से पठित विषय को आसानी से समझा जा सकता है और अधिक समय तक स्मृति में रखा जा सकता है।

7. प्रतिदिन पठित विषय को कम से कम एक बार जरूर दुहराना चाहिये तथा अपने सहपाठियों को सुनाना तथा उनसे सुनना चाहिये।

(35)

सभ्यता

1. मुख से नाखून नहीं काटना।
2. बैठे–बैठे (कुर्सी आदि पर) पैर नहीं हिलाना।
3. अपने रहने के स्थान को साफ स्वच्छ रखना।
4. घर की वस्तुओं को यथा स्थान कर जमाकर रखना।
5. नाक में अंगुली नहीं डालना।
6. आवाज करते हुए भोजन नहीं करना।
7. खाँसी, छींक व जम्हाई लेते समय मुख पर हाथ रखना।
8. किसी के सामने दिन में बार–बार सोना नहीं।
9. देहरी पर नहीं बैठना।
10. तिरछी नजरों से नहीं देखना।
11. तलवे घसीटते हुए तथा पैर पटकते हुए नहीं चलना।
12. अट्टहास या ज्यादा आवाज करते हुए नहीं हँसना।

13. बड़ों के बीच–बीच में नहीं बोलना चाहिए।

14. चलते समय पैर फैलाकर तथा हाथों को जोर से (तेजी) से हिलाते हुए नहीं चलना।

15. बोलते समय अच्छे शब्दों का प्रयोग करना।

16. बाथरूम (पेशाब) खड़े होकर नहीं करना।

17. बाथरूम तथा संडास यथा स्थान पर ही जाना चाएिये।

18. अस्त–व्यस्त नहीं बैठना चाहिए।

19. वस्त्र अच्छे एवं सुव्यवस्थित पहनना चाहिए।

20. असमय पर नहीं सोना चाहिए।

21. बड़ों के सामने तथा बड़ों से लड़ाई, बहस या ऊँचे स्वर में बात नहीं करना चाहिए।

(36)

अच्छे मित्र बनाना

1. अच्छे मित्रों के बिना जिंदगी भारभूत ही नहीं, किन्तु बेकार है।

2. जिसके कोई मित्र नहीं होते, वह विद्यार्थी सदैव मानसिक तनाव से बोझिल रहता है।

3. वह अपने मन की बात किसी को बता नहीं सकता है इसलिये अंदर ही अंदर घुटता है।

4. जो विषय समझ में नहीं आया है उसे वह किसी से पूछ नहीं सकता है इसलिये पढ़ाई में भी कमजोर रहता है।

5. मित्र बिना कभी कोई खेल भी तो नहीं खेले जा सकते हैं। अतः वह शारीरिक दृष्टि से भी कमजोर होता है।

6. सच्चे मित्र के गुणों को देख सहज ही उन जैसे बनने की प्रेरणा मिलती है।

7. सच्चे मित्र सदैव अच्छे कर्तव्यों को सिखाते हैं प्रेरणा तथा प्रोत्साहन देते हैं तथा गोपनीय बातों को गुप्त रखते हुये विश्वास पात्र बनते हैं तथा वे हर परिस्थिति में सही सलाह व सहयोग देते हैं।

(37)

झूठ नहीं बोलना

1. झूठ बोलना पाप है।

2. झूठ बोलने वालों पर कोई विश्वास नहीं करता है।

3. झूठ बोलना दूसरों को ठगना है।

4. झूठ बोलकर एक बार दूसरों को ठगा जा सकता है किन्तु पोल खुलने पर हमेशा के लिए अनेक लोगों के सहयोग से टूट जाते हैं।

5. झूठ बोलने वाले का व्यक्तित्व एवं प्रतिष्ठा गिर जाती हैं।

6. झूठ बोलने वालों से सभी डर कर दूर रहते हैं।

7. झूठ बोलने से जीवन संकटमयी व दुःखमयी हो जाता है।

(38)

चोरी नहीं करना

1. चोरी भी पाप है, चोरी से प्राप्त धन अधिक समय तक नहीं टिकता।

2. चोरी करने वाले पर कोई भी विश्वास नहीं करता।

3. कभी साथ व सहयोग नहीं देता है।

4. चोरी करने वाले से सदैव सभी दूर रहते हैं।

5. चोर की संगति से साहूकार भी पिटता है।

6. चोरी से प्राप्त वस्तु या धन की अपेक्षा वस्तु के अभाव में या गरीबी जीवन में सज्जनता तथा सम्मान रहता है।

7. आवश्यकता पड़ने पर माँगकर या पूछकर लेना ही श्रेष्ठ है।

(39)

अच्छे खेल खेलना

1. खेल विद्यार्थियों के लिये उतना ही आवश्यक है जितना कि भोजन।

2. अच्छे खेल शिक्षाप्रद ही होते हैं।

3. अच्छे खेल स्वास्थ्य प्रद होते हैं।

4. मन के बोझ को हल्का करने के लिए अच्छे खेल आवश्यक हैं।

5. खेल से आलस्य एवं तन्द्रा दूर होती है।

6. पाचन शक्ति को ठीक करने के लिए तथा भूख बढ़ाने के लिए खेलना जरूरी है।

7. खेल समय तक तथा उचित मात्रा तक ही शोभा देता है। अतः खेल के इतने व्यसनी भी नहीं बनना चाहिये, कि हम कार्य व कर्तव्यों को भूल जायें।

8. पैसों की बाजी लगाकर खेलने वाले खेल एवं जुआं आदि नहीं खेलना चाहिए।

9. दूसरों को कष्ट देने वाले या मारने वाले खेल नहीं खेलना चाहिए।

(40)

सूर्यास्त के पूर्व भोजन करना

1. भोजन सदैव दिन में करना चाहिए।

2. समय पर करना चाहिए।

3. भोजन में सदैव शाकाहारी वस्तुयें ही लेना चाहिये।

4. मांसाहारी वस्तुयें कभी भी नहीं खाना चाहिये।

5. अण्डा भी मुर्गी आदि के बच्चे का कलेवर हैं, उसे कभी भी नहीं खाना चाहिये।

6. शाकाहारी भोजन भी पर्याप्त चबा–चबा कर करना चाहिए।

7. चबा–चबा कर किया गया भोजन ही रसादि धातुओं को पर्याप्त रूप से निर्माण कर सकता है।

8. बिना चबाये जल्दबाजी में किये गये भोजन से धातुयें भी

पर्याप्त नहीं बनती है। अपचकता आती है, पेट दुःखना प्रारम्भ हो जाता है।

9. सूर्य की किरणों में अल्ट्रा वॉयलेट नामक किरणें होती हैं जिससे सूक्ष्म जीवोत्पत्ति नहीं होती है इसलिये दिन में ही भोजन करना चाहिए।

10. रात्रि में तो मच्छर, पंखी, टिड्डे आदि बड़े–बड़े तथा जो हमारी आँखों से दिखते ही नहीं, ऐसे सूक्ष्म जीवों की बड़ी संख्या में उत्पत्ति हो जाती है। क्या ये बात आप नहीं समझते ?

11. रात्रि में उत्पन्न होने वाले वे सभी जीव हमारे भोजन पानी में गिरकर मर जाते हैं जिससे प्रथम तो उनकी हिंसा होती है दूसरी बात वे भोजन में खाने में आ जाते हैं इसलिये मांस भक्षण का दोष लगता है। तीसरी बात उनकी विषाक्तता से स्वास्थ्य बिगड़ता है इसीलिये प्रायः सभी ऋषि–मुनियों ने तथा वैज्ञानिकों ने भी रात्रि भोजन त्याज्य कहा है।

12. रात्रि में भोजन करने से वह पर्याप्त मात्रा में पच नहीं पाता है।

13. रात्रि का भोजन और पानी मांस और खून की तरह माना गया है।

(41)
गुरु तथा माता–पिता की सेवा करना

1. सेवा मात्र हाथ–पैर दबाना नहीं है अपितु उनकी आज्ञा व आदेश का पालन करना है।

2. उनका आदर व सम्मान करना है।

3. उनके अभिप्राय के अनुसार चलना है।

4. उनकी हर चिंता को दूर करना है।

5. उनकी धरोहर की सुरक्षा करना है।

6. उनकी प्रतिष्ठा को बढ़ा न सके, तो कभी कम नहीं करना है।

7. उनकी आय के अनुसार ही व्यय करना।

8. उनके हर कार्यों में मदद करना।

9. हर दृष्टि से अपनी योग्यता और क्षमताओं को विकसित करना।

10. उनकी आज्ञा, अनुशासन तथा कर्तव्य पालन में तत्पर रहना।

11. उनके द्वारा गलती बताए जाने या डाँटने पर गुस्सा नहीं करना।

12. उनके द्वारा दी गई शिक्षा को विनय से स्वीकार करना।

13. आवश्यकताओं पर स्वास्थ्य, आहार, सहारा एवं सेवा का ध्यान रखना।

14. हमेशा अपनी गल्तियों की क्षमा माँगते रहना।

15. कभी–कभी उन्हें अच्छे भजन, कीर्तन, स्तुति या स्त्रोत आदि भी सुनाइये।

(42)

समय पर सोना

1. समय पर सोने वाले ही समय पर उठ सकते हैं।

2. जो देर रात में सोते हैं वे प्रायः देर से उठते हैं।

3. कुछ लोगों/बच्चों का सोच रहता है कि देर रात तक पढ़ने से पढ़ाई अच्छी हो जाती है, जबकि यह धारणा बिल्कुल गलत है।

सत्य यह है कि यदि देर रात तक पढ़ने से पढ़ाई अच्छी होती है तो जल्दी सोकर उठने पर पढ़ाई ओर भी अच्छी होगी क्योंकि दिन भर का थका दिमाग और फिर देर रात तक पढ़ने से माईंड/दिमाग और थक जाता है तथा उसमें सारे दिन की तरह–तरह की बातें भरी रहती है। वे सहसा दूर नहीं हो पाती, रे रात्रि के प्रारंभिक समय में टी.वी. आदि का शोरगुल भी रहता है। प्राकृतिक प्रदूषण भी रहता है जबकि ब्रह्म मुहूर्त के पूर्व का समय लगभग 3–4 बजे का है। उस समय उठकर पढ़ने से माईंड हल्का रहता है, पठित विषय शीघ्र ही समझ में आ जाता है। धारणा स्थाई रहती है, वातावरण शोरगुल से रहित होता है तथा प्रकृति भी हमें शुद्ध ऑक्सीजन प्रदान कर हमारी स्मृति को मजबूत बनाती है। तब तक प्रायः मंदिरों के मन्त्र, स्तोत्र, पाठ, घण्टानाद आदि के मांगलिक शब्द भी हमारे

ज्ञान में सहायक होते हैं अतः प्रतिदिन जल्दी सोकर जल्दी उठने की आदत डालना चाहिए।

कुछ बच्चों का कहना है कि जल्दी नींद नहीं आती है। ध्यान रखें जल्दी सोना प्रारम्भ करें, सोते समय श्वासोच्छ्वास पूर्वक णमोकार मन्त्र पढ़ते जायें नींद आ जाएगी। कुछ बच्चों का कहना होता है कि जल्दी सो जायेंगे किन्तु उठेंगे कैसे ? नींद नही खुलती है ? ध्यान रखिए घर के जो सदस्य जल्दी उठते हों उनसे बोलकर रखिए कि मुझे आप अमुख समय पर अवश्य ही उठा दें अथवा उस समय तक का अलार्म घड़ी में भरकर पास में रखें अतः अलार्म बजते ही आप उठ जायें उठते ही प्रभु का स्मरण कर लें फिर लघु शंका आदि से निवृत्त हो जाएँ, पश्चात् ठंडे पानी से अच्छी तरह से हाथ–मुँह धोकर और अपनी कुर्सी पर बैठकर पढ़ाई प्रारम्भ करें। यदि कुर्सी ना हो तो कम से कम बिस्तर को उठाकर पाटा पर या चढ़ाई, सतरंज (दरी) बिछाकर बैठे और पढ़े नींद नहीं आयेगी। यदि फिर भी नींद आती है तो पानी से मुँह को धोते रहें। ध्यान रखे सही समय पर उठने के बाद फिर पुनः सोने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए अन्यथा जल्दी उठने से कोई भी लाभ नहीं रहेगा तथा इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि श्रम/परिश्रम से हुई थकान को दूर करने हेतु निद्रा ली जाती है अतः उसे उम्र के अनुसार ही समय पर लेना चाहिए किन्तु असमय पर सोकर उठना व्यसन का रूप बन सकता है।

सोने की अवधि– जन्म से एक वर्ष तक का बच्चा बाईस घण्टे सोता है और दो घण्टे जगता है, तीन वर्ष तक का बच्चा अठारह घण्टे सोता है और 6 घण्टे जगता है, 5 वर्ष का बच्चा 12 घण्टे सोता है और 12 घण्टे जगता है, 8 वर्ष तक का बच्चा 10 घण्टे सोता है और 16 घण्टे जगता है, 12 वर्ष तथा उससे ऊपर के व्यक्ति 6 घण्टे सोते हैं और 18 घण्टे जगते हैं।

सदैव करवट से ही सोना चाहिए, सीधे या उल्टे नहीं। सोते समय दाँत नहीं किटकिटाना चाहिए, हँसना या बोलना नहीं चाहिए तथा मुख खोलकर भी नहीं सोना चाहिए। बड़ों की तरफ पैर करके नहीं सोना चाहिए।

(43)

बुरे व्यसनों से हानि

1. वे माता–पिता शत्रुवत् है जो अपने बच्चों के साथ बैठकर अश्लील गाने गाते हैं, पिक्चर देखते हैं, उपन्यास आदि पढ़ते हैं।

2. इन सब बातों का संस्कार बालकों के कोमल हृदय पर गलत पड़ता है।

3. उनके अन्दर फिर माता–पिता के प्रति सम्मान गिरता है।

4. भाई–बहिनों में गलत आदतें पड़ने लगती है।

5. अन्त में घर में कलह, झगड़े, झूठ, चोरी तथा अश्लीलता आदि व्यसन प्रवेश कर जाते हैं जिससे फिर वह घर ही नरक बन जाता है।

6. अश्लील पिक्चरें अनेकों बुरे व्यसनों को जन्म देती है जो देखने वालों का भी सारा जीवन बर्बाद कर देती है।

इसलिए कभी भी अश्लील पिक्चर नहीं देखना चाहिए और ना ही ऐसे गाने गाना चाहिए, अश्लील चर्चा भी नहीं करना चाहिए, ना ही ऐसी पुस्तकें पढ़ना चाहिए।

(44)

कैसा साहित्य पढ़े ?

1. जिस साहित्य में मानवता का झरना बह रहा हो।

2. जिसकी प्रत्येक बात में अहिंसा, अपरिग्रह, करुणा, परोपकार, सेवा तथा वात्सल्य का पुट लगा हुआ हो।

3. जिसमें महापुरुषों के जीवन में आई हुई आपत्तियों को सहन करने की विधि (उन्होंने आपत्तियों को किस प्रकार सहन किया) बताई गई हो।

4. भोग विलासिता, अविवेक, डरपोकपन आदि दुर्गुणों को निर्मूल करना ही जिसका ध्येय हो।

ऐसे साहित्य हमेशा पढ़ते रहना चाहिए।

(45)

शक्ति सुरक्षा

1. बाल्यावस्था, युवावस्था की जननी है।

2. बाल्यावस्था शक्ति के निर्माण एवं सुरक्षा के स्त्रोतों को विकसित करती है।

3. जो बाल्यकाल से ही गलत संगति व बुरी आदतों में पड़कर हस्त या अनंग क्रीड़ा कर अपनी शक्ति खोकर के दुरुपयोग करने लगते हैं उनका सारा जीवन रोग ग्रस्त रहता है।

4. ऐसे व्यक्ति सदैव चिड़–चिड़ स्वभाव वाले होते हैं।

5. बात–बात पर रुष्ट होते हैं।

6. वे किसी भी बात को गहराई से सोच नहीं पाते, उनकी विवेक शक्ति क्षीण हो जाती है।

7. वे सदैव कमजोर व आलसी होते हैं।

8. उनकी स्मरण शक्ति क्षीण हो जाती है।

9. वे किसी भी बात को आसानी से समझ नहीं पाते हैं।

10. प्रायः वे पढ़ाई आदि हर कार्यों में असफल होते हैं।

11. शारीरिक ओज व तेज विहीन हो जाते हैं।

12. इसलिए हमें अपनी शक्ति की नित्य रक्षा करना चाहिये क्योंकि नियमित किये गये भोजन से विविध वीर्य निर्माण की प्रक्रिया प्रारंभ होती है जिसकी पूर्णता में 30 दिन से 40 दिन लगते हैं।

13. यदि प्रतिदिन 800 ग्राम भोजन किया तो ही 30 दिन में 15 ग्राम वीर्य बनता है।

14. भोजन के पश्चात् क्रमशः रस–रूधिर धातु का निर्माण होता है।

15. एक बार के मैथुन से 15 ग्राम वीर्य अर्थात् 1 माह की शक्ति नष्ट हो जाती है।

16. डॉक्टरों का मत– कठोर ब्रह्मचर्य ही नवयुवकों के शरीर, चरित्र व बुद्धि का रक्षक है। –डॉ. ई. प्रस्अिर

17. हस्त मैथुन यह धारदार कुल्हाड़ी है जिसे अज्ञानी युवक अपने ही हाथों से अपने पैर पर मारता है। –डॉ. हिल

(46)

माता–पिता के कर्तव्य

1. जननी जने तो ऐसा जन, के दाता के सूर। नहीं तो रहिये बाँझणी, मत गंवाये नूर।।

2. माँ यदि बच्चों को सुसंस्कार नहीं दे सकती है, तो बच्चों को जन्म भी नहीं देना चाहिए।

3. और जब बच्चों को जन्म दिया है तो संस्कार भी देना चाहिए।

4. क्योंकि जो संस्कार एक अच्छी माँ दे सकती है, वह सैकड़ों अध्यापक भी नहीं दे सकते हैं।

5. बच्चों का मात्र लालन–पालन ही पर्याप्त नहीं किन्तु इसके साथ उसमें सुसंस्कार भी देना चाहिये।

6. जो माता–पिता अपने बच्चों को सुसंस्कार नहीं देते हैं वे शत्रु (बैरी) की तरह है।

7. माता–पिता का प्रथम कर्तव्य यह है कि हजार कार्य छोड़कर भी प्रथम बच्चों में सुसंस्कार देना चाहिए।

8. एक बार भी दिये गये बच्चों के लिए अच्छे संस्कार जीवन पर्यन्त तक रहते हैं तथा उन्हें फिर बच्चें जीवन पर्यन्त तक नहीं भूल सकते हैं।

9. यदि आज आपने बच्चों को जिनालय तक पहुँचाया है तो कल वे भी आपको सम्मेद शिखर तक पहुँचायेंगे।

10. बच्चों के सोकर उठने के पहले आप उठ जाइए, तथा बच्चों को भी उठाईये।

11. आप स्वयं स्नान, मुख शुद्धि कर तथा शुद्ध वस्त्र पहिनकर शिशुओं को साथ मंदिर ले जायें तथा कम से कम उन्हें तीन बार णमोकार मंत्र अवश्य सुनायें।

12. यदि बच्चे देर से स्कूल जाते हैं तो आप अवश्य ही उन्हें देव–दर्शन के लिए मंदिर भेजिये।

13. उन्हें स्कूल के कोर्स तथा होमवर्क पूर्ण करने के लिए प्रेरित कीजिए।

14. कभी भी बीड़ी–सिगरेट, तम्बाकू, पान–पराग, गुटखा मत खाईये। यह संभव न हो सके तो कम से कम बच्चों के सामने तो मत खाईये अन्यथा उनकी छोटी सी उम्र में घातक संस्कारों का निर्माण होगा और उनका सारा जीवन बिगड़ जाएगा।

15. टी.वी. में अश्लील पिक्चरें मत देखिये तथा बच्चों के साथ तो हरगिज नहीं देखिये।

16. आपसी झगड़े कभी भी बच्चों के सन्मुख मत कीजिये।

17. हँसी–मजाक में भी छोटे बच्चों में झूठ, चोरी, गाली या मारने–पीटने के संस्कार मत डालिये अन्यथा आज की हंसी कल का रोना बनेगी।

18. गुरु के प्रवचनों को सुनने, उनकी सेवा करने के संस्कार डालिये क्योंकि गुरु के निकट रहने वाले विद्यार्थी कभी भी बिगड़ नहीं सकते हैं।

19. बच्चों को समय पर सोने की प्रेरणा देना चाहिए।

20. बच्चों के लिये सदाचार वर्द्धक, शिक्षात्मक किसी महापुरुष की नित्य एक ऐसी कहानी जरूर सुनाईये जो उन्हें रुचिकर हो।

21. कभी–कभी अपने परिवार में कैसे रहना चाहिए ऐसे सदाचार तथा शिष्टाचार की भी शिक्षा दीजिये।

(47)

''टॉफी कभी नहीं खाना''

बच्चों तुम्हें मालूम है टॉफी में क्या है यदि नहीं तो जानिए–

1. अमेरिका के डा. हेन्गिंटन का कहना है कि टॉफी में ''टायरामिन'' नामक रसायन पाया जाता है जो माइग्रेन जैसा खतरनाक सिरदर्द उत्पन्न करता है।

2. '' एसोसिएशन ऑफ फूड साइँटिस्ट एण्ड़ टेक्नोलॉजिस्ट'' द्वारा आयोजित एक विचार गोष्ठी के एक शोध पत्र में कहा गया है कि – चॉकलेट, चिकलेट, टॉफियाँ इनमें अवैद्य कोलतार से बने रंग मिश्रित होते हैं जिससे लीवर में कैंसर होता है।

3. बाजार में बिकने वाली बहुत सी टॉफियों में गौ मांस मिला रहता है।

4. टॉफियों के पैकेट पर पढ़े इन्ग्रिडिमैन्ट्स सन्मिश्रण को जरा ध्यान से पढ़िये। Fruittilla, Mantos & Chew-up ds Packet पर लिख रहता है Beet-Bone Gelatine। Beet means – गौ मांस,
Bone – हड्डी, Gelatine यानि हड्डी से बना पदार्थ।

5. इन टॉफियों और चॉकलेटों में शक्कर के स्थान पर सैक्रीन मिलाई जाती है, जो एक जहर का काम करती है।

6. इन टॉफियों में गन्ध के लिए, स्वाद के लिए, रंग के लिए अनेक प्रकार के कृत्रिम रसायन मिलाए जाते है जो बच्चों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं

7. टाफी खाने से दाँतों में कीड़े भी लग जाते है और असमय में दाँत भी खराब हो जाते है।

(48)

''टी. वी. के दुष्प्रभाव''

1. वैज्ञानिक परीक्षणों से पता चलता है कि लगातार टी. वी. के सामने बैठे रहने से मनुष्य के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य, बुद्धि और

सृजनशीलता पर भंयकर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

2. हिंसक व भड़कीले कार्यक्रम को देखने से Aeidity बढ़ती है, हाजमा (Digestion) खराब हो जाता है, सांस लेने में तकलीफ, घबराहट, उच्च रक्तचाप, अल्सर, तेज सिरदर्द, नेत्रपीड़ा और पागलपन का दौरा तथा हताशा स्नायविक रोग के लक्षण प्रगट होने लगते हैं।

3. टी.वी. में अनेक प्रकार के हिंसक, अश्लील, गंदे चित्र, गाने व नाच आते है और जब हम उन्हें देखते है तो हमारे मन में भी फिर वैसे ही विचार उत्पन्न होते है और हम उनकी नकल करते है वैसे ही Action, Dialogee बोलने लगते है और बुरी आदतों में फंस जाते है।

4.पढ़ाई में, स्कूल में, ट्यूशन में मन नहीं लगता और बच्चें परीक्षा में फेल हो जाते है। साथ ही ''गधे'' की उपाधी मिल जाती है।

5. बच्चों को लज्जा, उपहास व अपमान का सामना करना पड़ता है।

6. टी.वी. न देखकर आपको अच्छी–अच्छी ज्ञानवर्धक पुस्तकें पढ़नी चाहिए।

7. संस्कृत या हिन्दी के दोहे या श्लोक याद करना चाहिए जिनसे अच्छी शिक्षा मिलती हो या नितिप्रद हो।

8. अपनी Personal Diary में महान पुरूषों के आदर्श विचार लिखने चाहिए। और उनको समय–समय पर पढ़ते रहना चाहिए।

9. अच्छे–अच्छे विचारों वाली छोटी–छोटी कविताएँ लिखने की कोशिश करना चाहिए।

10. प्रदूषण से क्या–क्या हानि हो सकती है, उनके बारे में लेख–लिखना या पढ़ना चाहिए।

11. शिक्षाप्रद चित्र बनाने चाहिए।

12. पुराने धार्मिक भजनों को सीखने का प्रयत्न करना चाहिए।

13. टी.वी. से समय आरती, पूजन व भक्ति में मन लगाना चाहिए जिससें कि हमारे जीवन में धार्मिकता बनी रहें।

(49)
दिशा सम्बन्धी ज्ञान

1. इसी प्रकार पूर्व दिशा में सम्मेद शिखर, हिमालय, कैलाश पर्वत है। ये पर्वत चमत्कारिक वनस्पति के भण्डार है अतः उनसे टकराकर आने वाली वायु हमारे लिये स्वास्थ्य परक होती है तथा शुद्ध होती है।

2. इन पर्वतों पर बड़े–बड़े ऋषि–मुनि जन दीर्घ कालीन तपस्या करते हैं इसलिये उनकी आत्म–विशुद्धि परक शरीर से स्पर्शित वायु हमारे मन के तनावों को दूर कर मन को हल्का करती है।

3. सम्मेद शिखर जी वर्तमान 20 तीर्थंकरों तथा इनके पर्वूवर्ती अनेक तीर्थंकरों तथा उनके समयवर्ती अथवा पश्चात् के अनेकों ऋद्धि–सिद्धि से सम्पन्न मुनिराज, केवली एवं मोक्ष को प्राप्त होने वाले महापुरुषों की आभा–मण्डल से युक्त परम परमाणुओं से स्पर्शित हवा भी हमारे लिए शांति व आनंद प्रदान करती है।

4. पूर्व दिशा से ही सूर्योदय होता है ब्रह्म मुहूर्त से ही आकाश में लालिमा छा जाती है। अल्ट्रा वॉयलेट किरणों की उत्पत्ति तथा अनवरत वृद्धि हमारे शरीर की त्वचा विषयक रोगों को दूर करती है और उसे निरोग बनाती हैं।

5. पूर्व दिशा में हिमालय, कैलाश पर्वत जैसे ऊँचे–ऊँचे पर्वत हैं तथा पश्चिम धरातल नीचा है, जिससे नदी का जल तथा वायु का बहाव पूर्व से पश्चिम की ओर होता है। अतः हमें सदैव पश्चिम या दक्षिण की ओर सिर तथा पूर्व या उत्तर की ओर पैर करके ही सोना चाहिए।

6. जिस कमरे में सो रहे है, उसकी सभी खिड़की बन्द नहीं करना चाहिए और न ही मुँह ढाँककर सोना चाहिए अन्यथा जो लाभ प्राप्त होने वाला रहता है वह प्राप्त नहीं हो पाता है।

प्रशस्ति

सुसंस्कारों के प्रणेता भगवान महावीर से जिन पूर्वाचार्यो ने क्रम से संस्कारों को प्राप्त कर जन-मानस को प्रदान किये हैं। वही तो परम पूज्य मुनि कुंजर आचार्य श्री आदि सागर जी, आचार्य श्री महावीर कीर्ति जी, आचार्य गुरुदेव श्री विमल सागर जी, तपस्वी सम्राट आचार्य श्री सन्मति सागरजी ने मुझे (गणाचार्य विराग सागर को) प्रदान किये हैं। उसे ही मैं तुम्हें प्रदान कर रहा हूँ। उन्हीं संस्कारों को साकार करने के उद्देश्य से **'संस्कार सुरभि'** का मात्र 10 दिन में प्रणयन कर आज आषाढ़ शुक्ला गुरु पूर्णिमा दिन सोमवार वीर निर्वाण संवत् 2533 को उद्गांव-कुंजवन की पौर्वान्हिक बेला में पूर्ण किया।

उपसर्ग विजेता प.पू. गणाचार्य श्री विराग सागरजी महाराज द्वारा लिखित, सम्पादित एवं संकलित तथा श्री सम्यग्ज्ञान दिग. जैन विद्या पीठ भिण्ड द्वारा प्रकाशित साहित्य।

A संस्कृत टीका साहित्य

1. वारसाणुवेक्खा (सर्वादय टीका संस्कृत) 150/-
2. रयणसार (रत्नत्रयवर्धीनी टीका) 150/-

B शोध पूर्ण साहित्य

3. शुद्धोपयोग 25/-
4. सम्यग्दर्शन 25/-
5. आगम चक्खू साहू 20/-
6. सल्लेखना से समाधि 30/-
7. संत साधना के प्रेरक प्रसंग 15/-
8. परम दिगम्बर जैन मुनि (हिन्दी, मराठी, तमिल, कननड़, इंग्लिश) 40/-
9. सर्वोदयी दिगम्बर जैन धर्म 30/-
10. तीर्थकर दिव्य दर्शन 30/-
11. तीर्थकी दर्शन
12. व्यसन विचार (हिन्दी, मराठी, इंग्लिया) 25/-
13. फूल नहीं है कांटे
14. संस्कार सुरभि 15/-
15. जिनेन्द्र दर्शन, जिनेन्द्र पूजन 10/-
16. आध्यात्मिक शंका समाधान 30/-
17. आध्यात्मिक तत्व–चर्चा 15/-

C चिंतन साहित्य

18. चैतन्य चिंतन भाग – 1, 2, 3 15/-

D बालकोपयोगी साहित्य–

19. बाल विज्ञान भाग–1,2,3 (हिन्दी, इंग्लिश, मराठी, कन्नड़) 10/-
20. बाल विज्ञान भाग–4 10/-
21. कर्म विज्ञान भाग – 1 (हिन्दी, इंग्लिश) 10/-
22. कर्म विज्ञान भाग – 2,3 10/-

E कथा साहित्य–

23. नैतिक कथा मंजूषा भाग–1,2,3 15/-

F अनुवाद साहित्य

24. वारसाणुवेक्खा
25. परमस्त्रार्चना 20/-

G पद्य साहित्य

27. भावों के विशुद्ध क्षण 15/-
28. मुक्ताजंली भाग 1,2
29. नव देवता निर्माण क्षेत्र पूजा

H संकलित/सम्पादित साहित्य

30. साधना से समाधि 20/-
31. विमल नित्य पाठवली 25/-
32. आराधना 10/-
33. सुभाषित सहस्त्रं 40/-
34. आप्त अर्चना
35. मानतुंग की अमरभक्ति (सचित्र भक्तामर)
36. साधना 10/-
37. अनुप्रेक्षा 10/-
38. जिनागम दीप 151/
39. सम्मेद शिख विधान
40. चारित्र शुद्धि व्रत 25/-
41. साधना के सोपान
42. करूणामूर्ति संत
43. तपस्वी सम्राट
44. यज्ञोपवित विधि

I एकांकी/नाटक साहित्य

45. सम्य मित्र सम्य दृष्टि
46. प्रद्युन्न हरण

J आचार्यश्री के व्यक्तित्व पर आधारित साहित्य

47. विरागाभिनंदन अभिनंदन
48. निस्पृही संत भाग–1,2 60/-
49. विराग सेतु (महाकाव्य) 100/
50. संत काव्य की परम्परा में आचार्य विरागसागरजी 64/-
51. कमल के महाकमल
52. घटनायें ये जीवन की 80/-
53. दिगम्बरत्व के चितेरे 150/
54. विराग सिंधु की अर्मिया 15/-
55. विराग वाटिका 41/-
56. भक्ति की झंकार 25/-

K प्रवचन साहित्य

57. धर्म पियूष 30/-
58. ऐसे चलो मिलेगी राह 40/

59. दूर नहीं है मंजिल 30/-
60. उड़ रे पंछी
61. तीर्थंकर वर्धमान 15/-
62. पहले देव पूजा फिर काम पूजा 25/-
63. तीर्थंकर ऐसे बनो 85/-
64. तट की ओर
65. सिर्फ दो प्रवचन 10/-
66. इष्टोपदेश
67. मानतुंग की अमर भक्ति 150/
68. कल्याणक महोत्सव 20/-
69. दान तीर्थ 20/-
70. धर्म के दश सोपान 20/-
71. जीवों पर दया करो– शुद्ध शाकाहार करो 20/-
72. बुराईयाँ ही जेल – अच्छाईयां ही मुक्ति 10/-
73. प्रवचन वर्षा 15/-
74. कर्तव्य मेव कर्तव्य 20/-
75. श्रृद्धा प्रसून
76. मोक्ष की राहें
77. विरागामृत
78. समाधि तंत्र
79. समयोचित् शिक्षाये भाग 1,2,3 20/-
80. विराग मंथन 5/-
81. रजत पुष्प 51/-
82. कहानी सबसे सुहानी 30/-
83. अक्षय निधि 10/-
84. संस्कार की लहरें 10/-
85. चलो चले प्रभु दर्शन को 20/-
86. आध्यात्मिक पर्व (दशलक्षण धर्म) 30/-
87. घर घर की कहानी
88. पद्मनंदि पंचविंशिति : अधिकार 1 धर्मोपदेशामृतम्
89. पद्मनंदि पंचविंशितिःअधिकार 2 दानोपदेशम्
90. पद्मनंदि पंचविंशिति : अधिकार 3 अनित्यपञ्चाशत्
91. पद्मनंदि पंचविंशिति : अधिकार 4 एकत्व सप्तति तथा यतिभावनाश्टकम्
92. पद्मनंदि पंचविंशिति : अधिकार 6 उपासक संस्कारः
93. पद्मनंदि पंचविंशिति : अधिकार 7 देशोव्रतोद्योतनम्
94. पद्मनंदि पंचविंशिति : अधिकार 8,9 सिद्धस्तुति तथा आलोचना
95. मेरी भावना प्रवचन
96. फार यूथ प्रोगेस
97. आचार्य विरागसागर साहित्य दर्शन

साहित्य प्राप्ति स्थानः

1. श्री सम्यक्ज्ञान विराग विद्यापीठ, चैत्यालय मंदिर, बताशा बाजार, भिंड (म.प्र.) सम्पर्क सूत्रः पं. वीरेन्द्र जैन मो.–9754803220

2. आचार्य श्री विरागसागर विद्यापीठ (बी.एड. कॉलेज) पुष्प विहार कॉलोनी, बीना – 470113 जिला–सागर (म.प्र.) सम्पर्क सूत्रः प्रदीप शाह मो.– 9425135816

3. विराग फाउण्डेशन C/o श्री अरूण कोटड़िया, उस्मानपुरा, अमदाबाद (गुजरात) 380013 सम्पर्क सूत्रः अरूण कोटड़िया मो.– 9825900124

4. श्री भूपेन्द्र शांतिलाल शाह 12–B, वर्धमान सोसायटी, डेरी रोड़, मेहसाना–2 (गुजरात) सम्पर्क सूत्रः श्री भूपेन्द्र शाह मो.– 9898494914, 9429452020