

# JAIN ALPHABET





!! श्रीमत् सुदर्शन गुरवे नमः !!

जन-जन की श्रद्धा व आस्था के केन्द्र  
संघशास्ता शासन प्रभावक पूज्य गुरुदेव

## श्री सुदर्शन लाल जी म. सा.

### जीवन - रेखाएं

जन्म तिथि	:	4 अप्रैल 1923, वैशाख बदी तृतीया
जन्म स्थान	:	रोहतक, बाबरा मोहल्ला (हरियाणा)
पितामह	:	श्री जग्गूमल जी म.
पिता	:	श्री चंदगीराम जी (एडवोकेट)
माता	:	श्रीमती सुन्दरी देवी
दीक्षा	:	18 जनवरी 1942, माघ सुदी दूज
दीक्षा स्थान	:	संगरूर (पंजाब)
दाद-गुरु	:	बहूसूत्री श्री नाथूलाल जी म.
गुरुदेव	:	व्याख्यान वाचस्पति श्री मदन लाल जी म.
गुरुभाई	:	बाबा श्री जग्गूमल जी म., तपस्वी श्री बंदी प्रसाद जी म. सेठ श्री प्रकाश चन्द्र जी म., भगवन्श्री रामप्रसाद जी म. पूज्य श्री राम चन्द्र जी म.
शिष्यरत्न	:	गणाधीश श्री प्रकाश चन्द्र जी म. संघनायक 'शास्त्री' श्री पद्म चन्द्र जी म. कृपानाथ श्री शान्ति चन्द्र जी म. संघाधार श्री विनय चन्द्र जी म. बहुश्रुत श्री जय मुनि जी म. संघ संचालक श्री नरेश चन्द्र जी म. आदि - 29
विचरण क्षेत्र	:	हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश, जम्मू, राजस्थान आदि
भाषा ज्ञान	:	हिन्दी, प्राकृत, संस्कृत, उर्दू, फ़ारसी, पंजाबी, गुजराती, अंग्रेजी आदि
देवलोक गमन	:	25 अप्रैल 1999, शालीमार बाग (दिल्ली)

ॐ जैनं जयति शासनम् ॐ  
★ श्री महावीराय नमः ★  
!! श्रीमत् सुदर्शन गुरवे नमः !!



# JAIN ALPHABET



- प्रकाशक -

जैन संस्कार शिविर समिति, दिल्ली

सम्पर्क सूत्र : रविन्द्र जैन (9810287446)

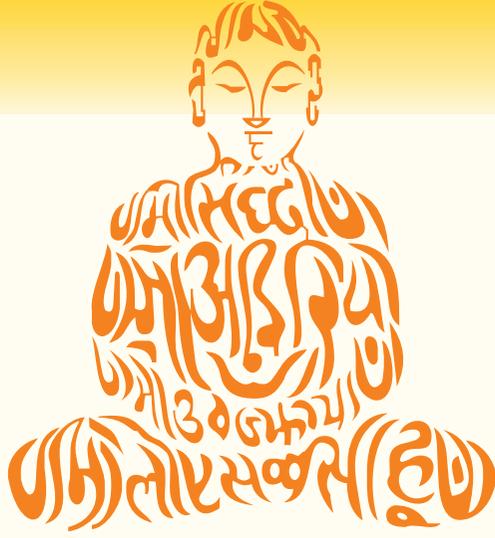
212, वीर अपार्टमेन्ट, सैक्टर-13, रोहिणी, दिल्ली - 85

Email : ravinderjain212@gmail.com

## हमारा मन्तव्य

चातुर्मास-काल में या शेष काल में अक्सर देखा जाता है कि कितने ही छोटी उम्र के बच्चे (जिनकी स्मरण-शक्ति बड़ी ऊँच होती है) प्रतिक्रमण कंठस्थ कर लेते हैं और कुछ समय तक विधिवत् करते भी हैं, परंतु दीर्घकाल तक निरन्तरता न रहने से तथा प्राकृत के पाठों व व्रतों का सम्यक् स्वरूप न समझने से वह अभ्यास छूट जाता है। हमारे ख्याल से बच्चों को पहले जैन धर्म का कुछ आधारभूत ज्ञान कराना चाहिए, जिससे वह अपने आस-पास के परिवेश में जैनत्व की जानकारी दे सकें। इसी भावना के मद्देनजर हमने बड़े Funny Way में इस Jain Alphabet पुस्तिका को तैयार किया है। यह सरल भी है, रुचिकर भी है और ज्ञानवर्धक भी है। इसके निर्माण में संघशास्ता पूज्य गुरुदेव श्री सुदर्शन लाल जी म. सा. के विद्वान् सुशिष्यों का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ है। प्रत्येक परिवार इसका अध्ययन करके सम्यक्-ज्ञान-संपन्न बनें, इसी मंगल मनीषा के साथ...

रविन्द्र जैन  
शिविर संयोजक



## 1. नवकार मंत्र

नमो अरिहंताणं, नमो सिद्धाणं, नमो आयरियाणं,  
नमो उवज्जायाणं, नमो लोए सव्व साहूणं ।  
एसो पंच नमोक्कारो, सव्वपावपणासणो ।  
मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवइ मंगलं ॥

## 2. गुरु वन्दना सूत्र

तिक्खुत्तो आयाहिणं पयाहिणं करेमि  
वंदामि नमंसामि सक्कारेमि सम्माणेमि  
कल्लाणं मंगलं देवयं चेइयं  
पज्जुवासामि मत्थएण वंदामि ।

### 3. सामायिक लेने का पाठ

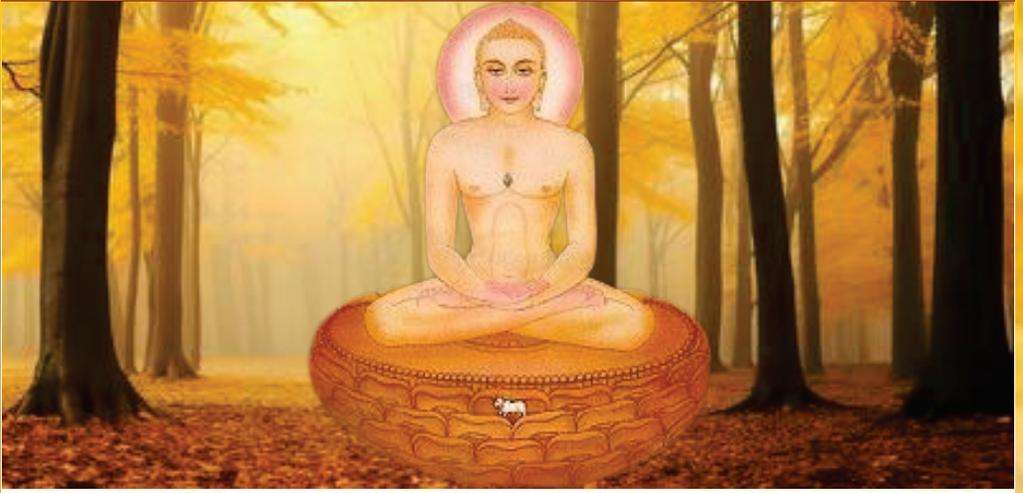
करेमि भंते ! सामाइयं, सावज्जं जोगं पच्चक्खामि  
जाव नियमं मुहूर्त्त.... (उपरान्त काल का संवर)  
पज्जुवासामि, दुविहं तिविहेणं न करेमि न कारवेमि,  
मणसा वयसा कायसा, तस्स भंते पडिक्कमामि निंदामि  
गरिहामि अप्पाणं वोसिरामि ।  
(जितनी सामायिक लेनी हो, उतने 'मुहूर्त्त' कहना चाहिए ।  
एक मुहूर्त्त 48 मिनट का होता है ।)

### 4. सामायिक पारने का पाठ

नवमां सामायिक व्रत के विषय में जो कोई अतिचार लगा हो,  
तो आलोउं । मन, वचन, काया का खोटा योग बरताया हो,  
सामायिक में समता न करी हो, बिना पूगी पारी हो,  
10 मन के, 10 वचन के, 12 काया के,  
इन बत्तीस दोषों में से कोई दोष पाप लगा हो तो  
“तस्स मिच्छामि दुक्कडं ।”

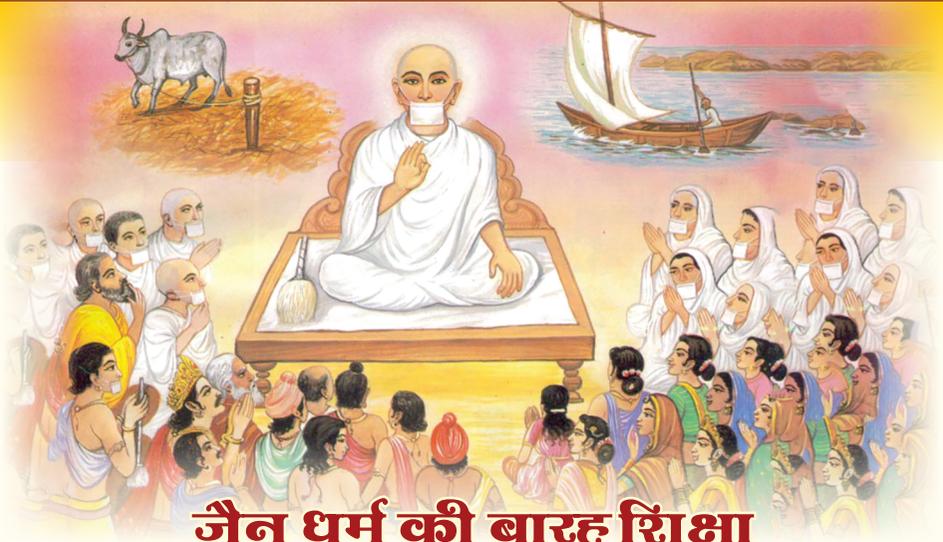
### 5. गुरुओं की सुखसाता पूछने का पाठ

अहो गुरुदेव जी म., हम आपके, ज्ञान-दर्शन-चारित्र्य,  
तप-संयम-यात्रा, एवं शरीर की, सुखसाता पूछते हैं, और  
आपके स्वास्थ्य की, मंगल कामना करते हैं, तथा  
हाथ जोड़कर, मान मोड़कर, मस्तक झुकाकर, तिव्खुत्तो  
के पाठ से, तीन बार, वन्दना-नमस्कार करते हैं ।



## 24 तीर्थंकर भगवान के नाम

1. श्री ऋषभदेव जी
2. श्री अजितनाथ जी
3. श्री संभवनाथ जी
4. श्री अभिनन्दन जी
5. श्री सुमतिनाथ जी
6. श्री पद्मप्रभ जी
7. श्री सुपार्श्वनाथ जी
8. श्री चन्द्रप्रभ जी
9. श्री सुविधिनाथ जी
10. श्री शीतलनाथ जी
11. श्री श्रेयांसनाथ जी
12. श्री वासुपूज्य जी
13. श्री विमलनाथ जी
14. श्री अनन्तनाथ जी
15. श्री धर्मनाथ जी
16. श्री शान्तिनाथ जी
17. श्री कुन्थुनाथ जी
18. श्री अरनाथ जी
19. श्री मल्लिनाथ जी
20. श्री मुनिसुव्रत जी
21. श्री नमिनाथ जी
22. श्री अरिष्टनेमि जी
23. श्री पार्श्वनाथ जी
24. श्री महावीर स्वामी जी



## जैन धर्म की बारह शिक्षा

(श्रावक जी के 12 व्रतों पर आधारित)

1. सदा जीव की रक्षा करना ।
2. मुख से सच्ची बातें कहना ।
3. माँग-पूछकर वस्तु लेना ।
4. सदाचार का पालन करना ।
5. अपनी इच्छा सदा घटाना ।
6. व्यर्थ कहीं नहीं आना-जाना ।
7. सीधा-सादा जीवन जीना ।
8. कोई अनर्थ का काम न करना ।
9. नित उठकर सामायिक करना ।
10. जीवन में मर्यादा रखना ।
11. बने जहाँ तक पौषध करना ।
12. अपने हाथों से बहराना ।।



# Jain Alphabet

Aagam

आगम



- जैन धर्म-शास्त्रों को आगम कहते हैं।
- इनको सूत्र या शास्त्र भी कहते हैं।
- इनमें भगवान् महावीर का धर्म-उपदेश संग्रहीत है।
- इनकी भाषा प्राकृत भाषा है।
- जैन धर्म के चार सम्प्रदाय हैं –
  1. स्थानकवासी
  2. तेरापन्थी
  3. मन्दिरमार्गी
  4. दिगम्बर।
- स्थानकवासी और तेरापन्थी 32 आगम मानते हैं।

मन्दिरमार्गी इन 32 के अतिरिक्त 13 अन्य, कुल 45 आगम मानते हैं।

दिगम्बर इन शास्त्रों को नहीं मानते। समयसार, नियमसार आदि उनके शास्त्र हैं।
- 32 शास्त्र पांच भागों में विभक्त हैं –

11 अंग, 12 उपांग, 4 मूल, 4 छेद, 1 आवश्यक सूत्र।

## जैन धर्म का मंगलाचरण



मंगलं भगवान् वीरो, मंगलं गौतमः प्रभुः ।  
मंगलं स्थूल-भद्राद्याः, जैनधर्मोऽस्तु मंगलम् ॥

अर्थ :- भगवान् महावीर स्वामी जी मंगलरूप (सबका कल्याण करने वाले) हैं।

इन्द्रभूति गौतम जी मंगलरूप हैं। आर्य स्थूलभद्र आदि आचार्य मंगलरूप हैं।

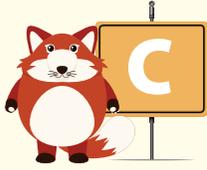
जैन धर्म समस्त विश्व के लिए मंगलरूप है।



## Bhagwan Mahavir भगवान महावीर



- भगवान महावीर जैन धर्म के 24 वें तीर्थंकर थे।
- जन्म-समय : ईसा से 599 वर्ष पूर्व, 30 मार्च सोमवार को।
- जन्म-तिथि : चैत्र शुदी त्रयोदशी।
- जन्म-स्थान : आज के बिहार प्रांत के क्षत्रिय-कुण्ड-ग्राम नामक नगर में।
- परिवार : पिता - राजा सिद्धार्थ। माता - रानी त्रिशला। बड़े भ्राता - नन्दीवर्धन। बड़ी बहन - सुदर्शना। पत्नी - यशोदा। एक पुत्री - प्रियदर्शना।
- दीक्षा : 30 वर्ष की आयु में, मंगसिर बदी दसमी को।
- साधना : साढ़े बारह वर्ष की। देव, मनुष्य, तिर्यच-सम्बन्धी घोर-घोरतर कष्टों को सहन किया। साधना-काल के कुल दिन = 4515, इनमें 4166 दिन तप के, कुल 349 दिन पारणे के।
- केवलज्ञान : साधना पूर्ण होने पर, वैशाख शुदी दसवीं को, साढ़े बयालीस वर्ष-आयु में सम्पूर्ण ज्ञान हुआ। इसके बल से, वे तीनों कालों की, और तीनों लोकों की, सभी घटनाओं तथा पदार्थों को जानने लगे।
- निर्वाण : कार्तिक मास की अमावस्या को, साढ़े बहत्तर वर्ष की आयु में। ईसा-पूर्व 527 में, बिहार प्रांत के पावापुरी स्थान पर। उसी दिन की स्मृति में दीपावली पर्व मनाया जाता है।
- धर्म-संघ : इन्द्रभूति गौतम आदि 14,000 साधु। चन्दनबाला आदि 36,000 साध्वियां। शंख, शतक आदि 1,59,000 श्रावक। सुलसा, रेवती आदि 3,18,000 श्राविकाएं।



## Chaar Sampradaay चार सम्प्रदाय



- किसी धर्म की शाखा या विभाग को सम्प्रदाय कहते हैं।
- भगवान महावीर स्वामी के युग में जैन धर्म की कोई शाखा या सम्प्रदाय नहीं था।
- भगवान महावीर के निर्वाण के 600 वर्ष बाद सम्प्रदाय बने।
- आज जैन धर्म के चार सम्प्रदाय हैं। सन् 2024 में इनके साधु-साधवियों की संख्या कोष्ठक (*Bracket*) में लिखी गई है—
  1. स्थानकवासी (4240)
  2. तेरापन्थी (723)
  3. मूर्तिपूजक (11766)
  4. दिगम्बर (1855) (कुल योग : 18,584)
- इनमें 1,2,3 वस्त्र धारण करते हैं। 4 नं. नग्न रहते हैं।
- 1,2 डोरी वाली मुखवस्त्रिका लगाते हैं, 3 नं. बिना डोरी की, रुमाल की तरह, हाथ में रखते हैं। 4 नं. मुखवस्त्रिका नहीं लगाते।
- 1,2 मूर्ति-पूजा नहीं करते, 3,4 मूर्ति-पूजा करते हैं।
- चारों सम्प्रदायों में अनेक बातों में पूर्ण समानता भी है, यथा –
  1. नवकार मन्त्र
  2. अहिंसा परमो धर्मः
  3. चौबीस तीर्थंकर
  4. क्षमा पर्व
  5. चार तीर्थ
  6. मुनि-दीक्षा
  7. नंगे पैर, पैदल विहार
  8. कर्म-सिद्धान्त
  9. रजोहरण
  10. केश-लोच
  11. चातुर्मास
  12. प्रतिक्रमण सूत्र
  13. तत्त्वार्थ, भक्तामर, कल्याण-मन्दिर आदि सूत्र और स्तोत्र
  14. मोक्ष-गमन आदि।

. 'एस. एस. जैन सभा' का क्या अर्थ है?

श्वेताम्बर स्थानकवासी जैन सभा।



## Dharma धर्म



- हमारी जीव-आत्मा संसार में जन्म-मरण कर रही है।
- कब से ? : अनादि काल से।
- कब तक करेगी? : जब तक सभी कर्मों का क्षय करके, मोक्ष प्राप्त नहीं करती।
- संसार क्या है ? : चार गति, पाँच जाति, छः काय, 84 लाख जीव-योनि आदि में बार-बार जन्म-मरण करना।
- धर्म क्या है? : श्रेष्ठ आचरण, जो जीव को स्वर्ग या मोक्ष तक ले जाता है।
- श्रेष्ठ आचरण क्या है? : किसी जीव की हिंसा न करना, झूठ नहीं बोलना, चोरी नहीं करना। अनाचार-व्यभिचार नहीं करना। लूटपाट, शोषण नहीं करना। सभी जीवों पर दया का भाव रखना। सत्य बोलना। मधुर बोलना। क्रोध, मान, माया, लोभ, राग, द्वेष आदि दुर्गुणों का त्याग रखना। सामायिक, व्रत, पौषध आदि नियम ग्रहण करना। दान, शील, तप एवं शुद्ध भाव की आराधना करना।

### क्या आप जानते हैं ?

जैन मुनि बेचरदास जी स्वामी, जो महात्मा गांधी की माँ पुतलीबाई के धर्मगुरु थे, ने उच्च-शिक्षा-हेतु इंग्लैंड जाने से पूर्व महात्मा गांधी को तीन नियम कराए -

1. मांस-अण्डा नहीं खाना
2. शराब नहीं पीना
3. पर- स्त्री से सम्बन्ध नहीं रखना। इन नियमों के कारण ही गांधी जी के 'महात्मा' और 'राष्ट्रपिता' बनने की आधारशिला रखी गई।



## Ek Naya Pahaada

### एक नया पहाड़ा



पहले नं. पर है एक	:	फैशन पर लगाओ ब्रेक।
दूजे नं पर है दो	:	टी. वी. में मत ध्यान धरो।
तीजे नं. पर है तीन	:	देखो नहीं गन्दे सीन (Scene)।
चौथे नं. पर है चार	:	सादा जीवन, उच्च विचार।
पाँचवें नं. पर है पाँच	:	सत्य धर्म पर न हो आँच।
छठे नं. पर है छः	:	परिश्रमी की होती जय।
सातवें नं. पर है सात	:	सदा बड़ों की मानो बात।
आठवें नं. पर है आठ	:	शाकाहार का पढ़ना पाठ।
नौवें नं. पर है नौ	:	सदा सच्चे सुच्चे बनो।
दसवें नं. पर है दस	:	जीवन में है पाना यश।

### शराबी का पहाड़ा

एक एकम एकका	:	आगे आ गया ठेक्का।
दो एकम दुआ	:	खरीद लिया पउआ।
तीन एकम तीया	:	ओट मैं होके पीया।
चार एकम चौका	:	नशा हो गया चोखा।
पांच एकम पंजा	:	लठों ने कर दिया गंजा
छः एकम छीका	:	नशा हो गया फीका।
सात एकम सत्ता	:	हालत हो गई खस्ता।
आठ एकम अट्टा	:	सबसे लट्टम- लट्टा।
नौ की नुहाई	:	जेब में ना रही पाई।
दस की दहाई	:	भाग गई लुगाई।।





## Flag & Logo

### ध्वज तथा प्रतीक-चिह्न



- संसार के सभी धर्मों का अपना-अपना ध्वज है।
- सबका अलग-अलग प्रतीक-चिह्न है।
- ध्वज और प्रतीक से उस धर्म की अलग पहचान बनती है।
- जैन धर्म का भी अपना विशिष्ट ध्वज व प्रतीक है।
- जैन ध्वज में पाँच रंग हैं : लाल , पीला , सफेद , हरा , काला (या नीला)।
- जैन प्रतीक : यह जैन मान्यतानुसार लोक (संसार) का नक्शा है। लोक के तीन विभाग हैं – 1. अधो लोक 2. मध्य लोक 3. ऊर्ध्व लोक।
- जैन प्रतीक के नीचे एक संस्कृत-सूत्र लिखा है – परस्परप्रेमो जीवानाम्। इसका अर्थ है – संसार के सब जीव एक-दूसरे को सुख-दुःख देने में निमित्त (कारण) बनते हैं।
- सन् 1974 में, राजधानी दिल्ली में, भगवान महावीर के 2500 वें निर्वाण-वर्ष पर, जैन धर्म के सभी सम्प्रदायों के धर्माचार्यों की उपस्थिति में, इस जैन ध्वज व जैन प्रतीक को स्वीकार किया गया था।

### क्या आप जानते हैं ?

- प्रमुख अन्तर्राष्ट्रीय उड़ानों और बड़े होटलों में शुद्ध शाकाहारी भोजन के लिए 'Jain Food' ये गौरवपूर्ण नाम दिया गया है।
- जनसंख्या-प्रतिशत की दृष्टि से विश्व में जैन लोग सर्वाधिक शाकाहारी एवं नशे आदि व्यसनों से मुक्त हैं।
- प्रथम जैन तीर्थंकर भगवान ऋषभदेव के ज्येष्ठ पुत्र भरत के नाम पर हमारे देश का नाम भारतवर्ष पड़ा।



## Gati & Jaati गति एवं जाति



- गति : संसारी आत्मा, जिन स्थानों पर जन्म-मरण करती है, वे स्थान गति कहलाते हैं।
- गति चार हैं – 1. नरक गति 2. तिर्यच गति 3. मनुष्य गति 4. देव गति।
- इन चार गति के जीवों के भिन्न-भिन्न दृष्टिकोणों से 1 से 563 तक भेद हैं।
- जो जीव सब कर्मों का क्षय करके, मोक्ष प्राप्त कर लेते हैं, वे सिद्ध भगवान कहलाते हैं।
- सिद्ध गति को केवल मनुष्य गति के जीव ही प्राप्त कर सकते हैं, अन्य तीन गतियों के नहीं।
- जाति : 1,2,3,4,5 इन्द्रियों को धारण करने वाले जीवों का समूह जाति कहलाता है।
- जाति के आधार से जीव पांच प्रकार के हैं –
  1. एकेन्द्रिय : पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, वनस्पति के जीव। इनमें केवल एक स्पर्शन-इन्द्रिय होती है।
  2. बेइन्द्रिय : सीप, शंख, लट, कौड़ी आदि। इनमें स्पर्शन, रसना, ये दो इन्द्रियां होती हैं।
  3. तेइन्द्रिय : जूं, लीख, कीड़ी, कुन्थु आदि। इनके स्पर्शन, रसना, घ्राण (नासिका), ये तीन इन्द्रियां होती हैं।
  4. चउरिन्द्रिय : मक्खी, मच्छर, भंवरा, टिड्डा आदि। इनके पहली तीन + चक्षुः, ये चार इन्द्रियां होती हैं।
  5. पंचेन्द्रिय : नारकी, पशु-पक्षी, देवता, मनुष्य। इनके पहली चार + पांचवीं श्रोत्र (कान), ये पांचों इन्द्रियां होती हैं।



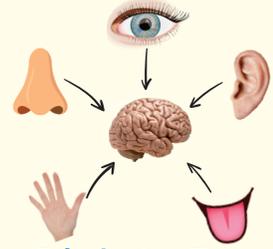
## Hamaare Guru हमारे गुरु



- संसार–त्यागी जैन साधु–साध्वी हमारे गुरु हैं।  
इनके मुख्य नियम इस प्रकार हैं –
- श्वेत वस्त्र, मुख पर मुखवस्त्रिका व हाथ में रजोहरण (ओघा) रखते हैं।
- अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह, इन पाँच महाव्रतों को धारण और पालन करते हैं।
- जर (धन), जोरु (स्त्री) व जमीन के त्यागी होते हैं। कोई चढ़ावा नहीं लेते।
- साधु स्त्री का एवं साध्वी पुरुष का स्पर्श नहीं करती।
- जीवन–भर नंगे पैर, पैदल विहार करते हैं।
- गृहस्थों द्वारा स्वयं के लिए बनाए गए शुद्ध, 42 दोष–रहित भोजन की भिक्षा लेते हैं। सवा सात कि.मी. से अधिक स्थान से भिक्षा नहीं लाते, न ले जाते। प्रथम प्रहर में लाई भिक्षा को चतुर्थ प्रहर में नहीं भोगते।
- रात्रि में किसी प्रकार का आहार, पानी एवं दवाई नहीं लेते।
- बिजली के साधनों– पंखा, कूलर, ए.सी., हीटर, लाइट, मोबाइल आदि का प्रयोग नहीं करते।
- सिर, मूँछ, दाढ़ी के बालों का अपने हाथों से केश–लोच करते हैं।
- प्रातः, सायं अपने दोषों की आलोचना (प्रतिक्रमण) करते हैं।
- मोक्ष–प्राप्ति के लिए कठोर तपस्या, कष्ट–सहन तथा संयम की आराधना करते हैं।



## Indriya इन्द्रिय



- संसारी आत्मा, जिन अंगों के द्वारा पदार्थों का ज्ञान प्राप्त करती है, वे अंग इन्द्रिय कहलाते हैं।
- इन्द्रियां पाँच हैं—
  1. स्पर्शन (त्वचा, खाल) – छू कर, पदार्थ के ठंडा, गरम, रूखा, चिकना आदि स्पर्श का ज्ञान करती है।
  2. रसना (जीभ) – चखकर, पदार्थ के खट्टा, मीठा, तीखा आदि स्वाद का ज्ञान करती है।
  3. घ्राण (नासिका) – सूंघ कर, पदार्थ की सुगंध या दुर्गंध का ज्ञान करती है।
  4. चक्षु (आँख) – देखकर, पदार्थ के काले, पीले, नीले आदि रंग का ज्ञान करती है।
  5. श्रोत्र (कान) – सुनकर, शब्द का ज्ञान करती है।
- इन पाँच के अतिरिक्त मन भी एक इन्द्रिय है। वह दिखाई नहीं देता, पर शरीर के कण-कण में व्याप्त है, इसलिए उसे 'अंतःकरण' कहते हैं। यह विभिन्न विषयों का चिंतन करता है।
- प्रश्न :- पाँचों इन्द्रियों के विषय में कौन-कौन से जीव आसक्त हैं?

उत्तर :- स्पर्शन इन्द्रिय में हाथी। रसना इन्द्रिय में मछली। घ्राण इन्द्रिय में भ्रमर। चक्षुः इन्द्रिय में पतंगा। श्रोत्र इन्द्रिय में हिरण।

विशेष :- ये जीव एक-एक इन्द्रिय के विषय में आसक्त होकर प्राण गँवा देते हैं, तो उस जीव (मनुष्य) की क्या दशा होगी, जो पाँचों इन्द्रियों के विषयों आसक्त है।



## Jain Dharma जैन धर्म



- राग-द्वेष के विजेता (जिन या जिनेंद्र) तीर्थंकर भगवान् द्वारा फरमाया गया धर्म जैन धर्म है। जैन धर्म के अनुयायी तीन प्रकार के हैं –
  1. साधु-साध्वी:- घर त्याग कर, दीक्षा धारण करके, पाँच महाव्रतों की साधना करने वाले। भारतवर्ष में इनकी संख्या 19,000 के लगभग है।
  2. श्रावक-श्राविका:- घर में रहकर जैन-विधि-अनुसार व्रत ग्रहण करके जीवन जीने वाले। इनकी संख्या लाखों में है।
  3. सामान्य जैन:- जैन धर्म व गुरुओं पर श्रद्धा रखते हुए, बड़े पापों का त्याग करके जीवन जीने वाले। देश-विदेश में इनकी संख्या एक करोड़ से ऊपर है।
- जैन धर्म की स्थापना प्रथम तीर्थंकर भगवान् ऋषभदेव ने की। वर्तमान में 24 वें तीर्थंकर, भगवान् महावीर का धर्म-शासन चल रहा है।
- जैन धर्म के तीन मुख्य सिद्धान्त हैं –
  1. अहिंसा 2. अनेकान्तवाद 3. अपरिग्रह।
- जैन धर्म का नारा है –

जीओ और जीने दो : *Live And Let Live*
- महावीर जयन्ती, अक्षय तृतीया, आठ पर्यूषण पर्व (8 वां दिन 'सम्बत्सरी महापर्व' कहलाता है), महावीर निर्वाण-दिवस (दीपावली), तीन चातुर्मासी आदि जैन धर्म के प्रमुख पर्व हैं।



## Karma कर्म



- मिथ्यात्व , कषाय आदि कारणों से , जीव-आत्मा द्वारा संचित सूक्ष्म रज (धूलि) कर्म कहलाती है।
  - इन कर्मों के कारण ही आत्मा संसार में जन्म-मरण करती है।
  - जब सभी कर्म क्षीण (नष्ट) हो जाते हैं , तब आत्मा मोक्ष को प्राप्त कर लेती है।
  - कर्म आठ हैं। ये आत्मा के ऊपर चिपक कर , उसके आठ गुणों की शक्ति को रोकते हैं।
1. ज्ञानावरणीय : आत्मा के अनंत ज्ञान को रोकता है।
  2. दर्शनावरणीय : आत्मा के देखने की शक्ति को रोकता है।
  3. वेदनीय : शरीर को सुख-दुःख का अनुभव कराता है।
  4. मोहनीय : आत्मा के शुद्ध स्वरूप के ज्ञान को तथा उसको प्राप्त करने की शक्ति को रोकता है।
  5. आयुष्य : शरीर को आयु प्रदान कर जीवित रखता है।
  6. नाम : आत्मा को अनेक प्रकार की गति , शरीर , इंद्रिय आदि देता है।
  7. गोत्र : आत्मा को ऊंची , नीची अनेक शक्ति प्रदान करता है।
  8. अन्तराय : आत्मा की दान , लाभ आदि शक्तियों में बाधा (रुकावट) डालता है।

आज अहिंसा की धरा पर, हिंसा का ताण्डव छा गया!  
प्रभु ऋषभ के बैल को, शिव जी के नन्दी को, कृष्ण की गायों को,  
कत्लाखाना खा गया!!



## Lok लोक



- जिसमें हम रहते हैं, वह लोक (संसार) है।
- जो हमें दिखाई देता है, वह सारा लोक ही है।
- जैन मान्यतानुसार लोक के तीन विभाग हैं –
  1. अधो लोक : इसमें मुख्य रूप से नरक गति के जीव रहते हैं। इसके ऊपरी भाग में भवनपति और व्यन्तर जाति के देवता भी रहते हैं।
  2. मध्य लोक : इसमें मुख्यतः मनुष्य, तिर्यच गति के जीव – एकेन्द्रिय, बेइन्द्रिय, तेइन्द्रिय, चउरिन्द्रिय, पंचेन्द्रिय तथा ज्योतिषी देव रहते हैं।
  3. ऊर्ध्व लोक – इसमें प्रमुख रूप से वैमानिक देव निवास करते हैं।
- लोक के सबसे ऊपरी भाग में एक सिद्धशिला है। उसके एक योजन ऊपर, अनन्त सिद्ध भगवान् अपने आत्म-स्वरूप में विराजमान हैं।
- यह लोक अनादि-अनंत है , अर्थात् न कभी पूर्णतः नष्ट होता है, न नए सिरे से इसका निर्माण होता है। जड़-चेतन के संयोग से यह प्रतिपल उत्पन्न और नष्ट होता रहता है।
- हम मनुष्य, मध्यलोक के सबसे भीतर (केन्द्र में), जम्बूद्वीप में रहते हैं।

### क्या आप जानते हैं ?

भारतीय स्वतन्त्रता संग्राम के इतिहास में यद्यपि जैन वीर सेनानियों का अधिक उल्लेख नहीं हुआ, तो भी सरकारी दस्तावेजों के अनुसार उस दौरान लगभग 5000 जैन वीर जेलों में गए और 20 को फाँसी पर लटकाया गया।



## Maala & Aanupurvi माला और आनुपूर्वी

1	2	3	4	5
3	4	5	1	2
5	1	2	3	4
2	3	4	5	1
4	5	1	2	3



- मन्त्र-जाप के लिए हर धर्म में माला का प्रयोग होता है।
- यह सूत की, लकड़ी की, प्लास्टिक, मोती, चांदी या सोना किसी भी वस्तु की बनी हो सकती है।
- माला में वस्तु का महत्व नहीं है, मन्त्र-जाप के पीछे रही हुई भक्ति और एकाग्रता का महत्व है।
- जैन माला में 108 मोती होते हैं। नवकार मन्त्र के पांच पदों के गुणों की संख्या के आधार से, इसमें 108 मोती हैं, यथा – अरिहंत भगवान् के 12 गुण, सिद्ध भगवान् के 8, आचार्य जी के 36, उपाध्याय जी के 25, साधु जी के 27 गुण।
- माला के ऊपर एक या तीन मोती और भी होते हैं। एक मोती को सुमेरु कहते हैं। यह मोक्ष का प्रतीक है। तीन मोती मोक्ष-मार्ग – सम्यग् ज्ञान, सम्यग् दर्शन और सम्यक् चारित्र के प्रतीक हैं।
- नवकार मन्त्र का जाप करते समय, ध्यान को स्थिर करने के लिए, आनुपूर्वी का जाप किया जाता है।
- नवकार मन्त्र के पांच पदों – 1,2,3,4,5 को उल्टे-सीधे क्रम से, अधिकतम (*Maximum*) 120 बार लिखा जा सकता है। इसलिए एक पृष्ठ में 6 लाइनों के हिसाब से, आनुपूर्वी में 20 पृष्ठ होते हैं।



# Nav Tattva

## नव तत्व



- मोक्ष—प्राप्ति के लिए अवश्य जानने—योग्य विषयों को तत्व कहते हैं। ये नौ हैं।
- 1. जीव : जिसमें चेतना = अनुभव—शक्ति है, जैसे – मनुष्य, पशु—पक्षी, कीड़े—मकौड़े, पेड़—पौधे आदि।
- 2. अजीव : जिसमें अनुभव—शक्ति नहीं है, जैसे – मेज, कुर्सी, पलंग, पंखा, मृत शरीर आदि।
- 3. पुण्य : शुभ कर्म, जो बाद में सुख देते हैं, जैसे – अन्न, जल, वस्त्र, औषधि आदि का दान करना।
- 4. पाप: अशुभ कर्म, जो बाद में दुःख देते हैं, जैसे – हिंसा, झूठ, चोरी, अनाचार, शोषण आदि करना।
- 5. आस्रव : आत्मा में शुभ—अशुभ कर्म आने के रास्ते, जैसे – मिथ्यात्व (खोटी श्रद्धा), अव्रत (पाप का त्याग न करना) आदि।
- 6. संवर : आत्मा में प्रवेश करने वाले कर्मों को रोकने के मार्ग, जैसे – सम्यक्त्व (देव—गुरु—धर्म के प्रति सच्ची श्रद्धा), व्रत (पाप—त्याग) आदि।
- 7. बन्ध : आत्मा का और कर्म का परस्पर बन्ध होना, जैसे – दूध और पानी का मिश्रण।
- 8. निर्जरा : आत्मा से कुछ अंश में कर्मों का झड़ना, जैसे – 100 रु. का कर्ज हो, तो 10, 20, 30 रु. उतारना।
- 9. मोक्ष : आत्मा से सर्व कर्मों का शत—प्रतिशत क्षय (अलग) होना। इसके बाद आत्मा शाश्वत मोक्ष में चली जाती है।



Om  
ओम्



- ओम् शब्द का हर धर्म में विशेष महत्त्व है। यह सभी मन्त्रों का बीज-मन्त्र माना जाता है।
- गर्भ से बाहर आते ही नवजात शिशु जोर से रुदन करता है। यह ओम् की ध्वनि का ही परिवर्धित (बड़ा हुआ) रूप है।
- ओम् शब्द में नवकार महामन्त्र के पाँचों पद समाए हुए हैं, यथा –

अरिहंत	अशरीरी(सिद्ध)	आचार्य	उपाध्याय	मुनि (साधु)
↓	↓	↓	↓	↓
अ	अ	आ	उ	म्

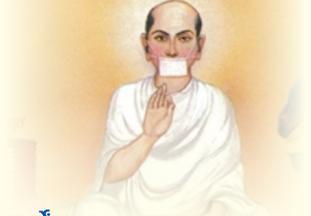
अ + अ = आ + आ = आ + उ = ओ + म् = ओम्।

- सनातन ग्रन्थों में ओम् की व्युत्पत्ति (व्याख्या) है –  
अ (ब्रह्मा), उ (विष्णु), म् (महेश) = ओम्।
- ध्यान-साधना में ओम् ध्वनि का मुखर (जोर लगाकर) उच्चारण 'ब्रह्म-नाद' कहलाता है। इससे मस्तिष्क के ज्ञान-तन्तु जागृत होते हैं।
- प्राणायाम-साधना में आंख, कान व मुख बन्द करके, नाक से ओम् की गुंजार करना 'भ्रामरी' कहलाता है। इससे मानसिक अवसाद (*Depression*) समाप्त होता है।

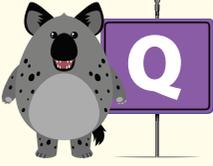


## Pratyakhyaan

### प्रत्याख्यान



- भोजन की मात्रा को सीमित करना तथा पाप-युक्त कार्यों का त्याग करना प्रत्याख्यान कहलाता है। इसे तप या तपस्या भी कहते हैं।
- प्रत्याख्यान के अनेक दृष्टियों से अनेक भेद हैं। दश विधि (दस प्रकार के) प्रत्याख्यान इस प्रकार हैं –
  1. नवकारसी : सूर्य-उदय के बाद 48 मिनट (एक मुहूर्त) तक, कुछ भी न खाना-पीना।
  2. पौरुषी : सूर्य-उदय के बाद एक प्रहर तक, कुछ भी न खाना-पीना।
  3. दो पौरुषी या पुरिमड्डु : सूर्य-उदय के बाद आधे दिन तक कुछ भी न खाना-पीना।
  4. एकाशन : दिन में एक बार, एक स्थान पर बैठकर, भोजन करना। भोजन से पहले या बाद में पानी अनेक बार ले सकते हैं।
  5. एकल-ठाणा : दिन में एक बार, एक स्थान पर बैठकर, भोजन और जल ग्रहण करना।
  6. नीवी : नमक, चीनी आदि से रहित छाछ में, सूखी रोटी भिगोकर एक बार खाना। पूर्व-पश्चात् पानी ले सकते हैं।
  7. आयम्बिल : सूखी रोटी, भुने चने या चावल आदि एक द्रव्य को, पानी के साथ, एक बार खाना। पानी अनेक बार ले सकते हैं।
  8. व्रत : पानी-सहित या पानी-रहित उपवास करना।
  9. दिवस-चरिम : सूर्यास्त से 24, 48 आदि मिनट पहले, सभी अन्न-जल का, रात्रि-भर के लिए त्याग करना।
  10. अभिग्रह : मन में कोई प्रतिज्ञा गुप्त रूप से धारण करना। वह सफल हो जाए, तो भोजन करना, अन्यथा व्रत करना।

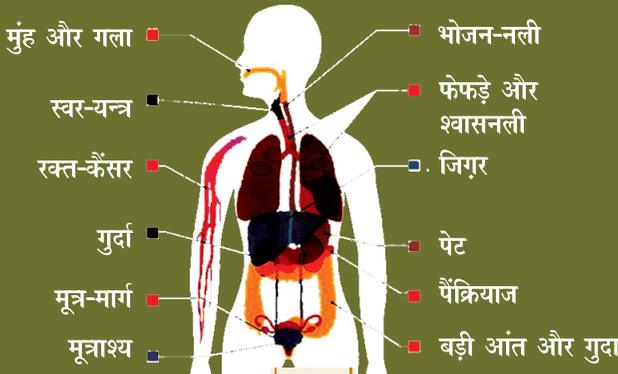


## Qimti Shikshayen कीमती शिक्षाएं



- मांस, अण्डा, शराब, शिकार, जूआ, बड़ी चोरी, पर-स्ट्री तथा वेश्या-गमन, इन सात कुव्यसनो (दुर्गुणों) का जीवन-भर के लिए पूर्ण त्याग रखना।
- अण्डे से बने केक, पेस्ट्री, आइसक्रीम, बिस्किट, ब्रेड, चॉकलेट आदि नहीं खाना।
- मांसाहारी होटल व पार्टियों में भोजन नहीं करना।
- पक्षियों को पिंजरे में कैद नहीं करना। *Aquarium* लगाने में भी हिंसा है।
- मोबाइल, टी.वी. आदि अधिक देखने से परहेज करना। इससे आंखें खराब, मोटापा, गलत संस्कार, एकाग्रता-भंग, समय की बर्बादी आदि हानियां होती हैं।
- फास्ट फूड को आदत बनाकर रोज नहीं खाना। इसमें नमक, घी, मैदा की मात्रा अधिक होने से कई रोग हो जाते हैं। बाजार के फास्ट फूड में मसाले भी शुद्ध नहीं होते।
- परस्पर-अभिवादन करते समय या फोन पर बात शुरू करते समय, हाय, हैलो आदि बोलने की आदत छोड़कर 'जय जिनेन्द्र' कहना।

### शराब की सौगात : हर अंग का हास





## Raashi Do राशि दो



- यह संसार दो राशियों के मेल से बना है।
- दो राशियां है – जीव राशि और अजीव राशि।
- जीव : जिसमें चेतना-शक्ति = अनुभव-शक्ति हो।
- जैन शास्त्रों में जीव के ऊपर बहुत विस्तार से विचार-चर्चा हुई है। विभिन्न दृष्टियों से जीव के एक से लेकर 563 तक भेद किए गए हैं, यथा-
  1. एक भेद : आत्मा की दृष्टि से।
  2. दो भेद : त्रस (चलने-फिरने वाले), स्थावर (स्थिर रहने वाले)।
  3. तीन भेद : पुरुष, स्त्री, नपुंसक।
  4. चार भेद : मनुष्य, तिर्यच, नारकी, देवता।
  5. पाँच भेद : एकेन्द्रिय, बेइन्द्रिय, तेइन्द्रिय, चउरिन्द्रिय, पंचेन्द्रिय।
  6. छः भेद : पृथ्वीकाय, अप्काय, तेउकाय, वायुकाय, वनस्पति काय, त्रसकाय।563 भेद : मनुष्य (303), तिर्यच (48), नारकी (14), देवता (198)।
- अजीव : चेतना-शक्ति (अनुभव-शक्ति) से रहित। इसके पाँच भेद हैं-
  1. धर्मास्तिकाय 2. अधर्मास्तिकाय 3. आकाशास्तिकाय 4. काल 5. पुद्गलास्तिकाय।

### क्या जीव और शरीर (पुद्गल) एक हैं?

नहीं। जैसे बिजली का तार और करंट, तिल और तेल तथा दूध और मक्खन परस्पर अलग हैं, उसी तरह शरीर और जीव भी अलग-अलग हैं। हमें सम्यक् ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य की साधना के द्वारा जीव को, शरीर से पृथक् करके, मोक्ष प्राप्त करना चाहिए।



## Saamaayik & Pratikraman सामायिक और प्रतिक्रमण



- सामायिक : जैनों की उपासना-विधि सामायिक कहलाती है।
- प्रतिक्रमण : मन, वचन, काया की हलचल (प्रवृत्ति) से लगे हुए दोषों की आलोचना करना प्रतिक्रमण (या आवश्यक सूत्र) कहलाता है।
- प्रतिक्रमण के 5 भेद हैं—
  1. दैवसिक : प्रतिदिन सायंकाल किया जाने वाला।
  2. रात्रिक : प्रतिदिन सूर्योदय से पूर्व किया जाने वाला।
  3. पाक्षिक : हर महीने की पूर्णिमा और अमावस्या की सायंकाल किया जाने वाला।
  4. चातुर्मासिक : हर 4 महीने बाद आषाढ़, कार्तिक और फाल्गुन मास की पूर्णिमा को सायंकाल किया जाने वाला।
  5. सांवत्सरिक : प्रतिवर्ष भादो शुदी पंचमी (संवत्सरी महापर्व) को सायंकाल किया जाने वाला।

### क्या जैन धर्म आस्तिक है?

जैन धर्म पूर्णतया आस्तिक है, क्योंकि इसमें आत्मा, परमात्मा, लोक, परलोक, कर्मबन्ध, कर्मक्षय तथा संसार और मोक्ष को स्वीकार किया गया है।

जैन धर्म की आस्तिकता के 6 आधार-सूत्र हैं -

1. आत्मा है
2. आत्मा शाश्वत है
3. आत्मा कर्म का कर्ता है
4. आत्मा कर्म-फल का भोक्ता है
5. मुक्ति है
6. सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान, सम्यक् चरित्र, ये तीनों मुक्ति के मार्ग हैं।



## Teerth & Teerthankar तीर्थ और तीर्थंकर



- किसी भगवान्, ऋषि, मुनि या महापुरुष के जीवन-वृत्त से जुड़े स्थान को, या किसी चमत्कारी वृक्ष, नदी, पर्वत, मूर्ति या मन्दिर आदि से युक्त स्थान को लोग 'तीर्थ' नाम से पुकारते हैं।
- दुनिया में हर धर्म व हर जाति के अपने-अपने विशिष्ट तीर्थ स्थान हैं। ये सभी 'द्रव्य तीर्थ' कहलाते हैं।
- एक और भी तीर्थ है, जो 'भाव तीर्थ' या 'आध्यात्मिक तीर्थ' कहलाता है।
- जिस धर्ममय आचरण से इस जन्म-मरण-रूप संसार का अन्त हो, या इस दुख-पूर्ण संसार-रूपी समुद्र का किनारा प्राप्त हो, वह धार्मिक आचरण 'भाव तीर्थ' कहलाता है।
- ऐसा तीर्थ चार प्रकार का है – साधु का धर्म, साध्वी का धर्म, श्रावक का धर्म और श्राविका का धर्म।
- साधु-साध्वी का धर्म पंच-महाव्रत-रूप है, श्रावक-श्राविका का धर्म 12 व्रत-रूप है।
- इस चार प्रकार के धर्म का पालन करने से, भाव तीर्थ भी चार प्रकार के हुए – साधु, साध्वी, श्रावक और श्राविका।
- इन चार प्रकार के तीर्थों की स्थापना करने वाले महापुरुष (भगवान्) तीर्थंकर कहलाते हैं। जैन इतिहास में ऐसे कुल 24 तीर्थंकर हुए। इन्होंने अपने-2 समय में पूर्वोक्त चार तीर्थों की स्थापना की।
- प्रथम तीर्थंकर भगवान् ऋषभदेव थे तथा 24 वें तीर्थंकर भगवान् महावीर स्वामी जी हुए।



## Uttam Gun उत्तम गुण



- भोजन करते समय झूठा नहीं छोड़ना, दूध, चाय, पानी, रोटी-सब्जी कुछ भी हो। याद रखें – उतना ही लो थाली में, व्यर्थ न जाए नाली में।
- प्रातःकाल घर के बड़ों के चरण-स्पर्श करना और 'जय जिनेन्द्र' बोलना। फोन पर भी 'जय जिनेन्द्र' कहकर अभिवादन करना।
- सभी को आदर-पूर्वक 'आप', 'जी' लगाकर बात करना।
- गाली नहीं देना। यह घोर असभ्यता की सूचक है।
- अपनी नगरी में साधु-साध्वी विराजमान हों, तो प्रतिदिन दर्शन-लाभ लेना।
- घर में पूजा-कक्ष (*Prayer Room*) में बैठकर रोज सामायिक या माला-जाप करना। इससे सकारात्मक ऊर्जा (*Positive Energy*) का संचार होता है।
- जिन आँखों से किसी से धन उधार लो, उन्हीं विनम्रता-भरी आँखों से लौटाने का भाव रखना।
- रिश्तेदारी में लेन-देन के मामले में कभी क्लेश नहीं करना।
- समाज की व्यवस्थाओं में सहयोग करना। दान देने या भोजन की बारी लिखाने में कभी पीछे नहीं रहना। दर्शन-यात्रा में स्थानक के दानपात्र में कुछ न कुछ धनराशि अवश्य डालना।
- पैसों की शर्त लगाकर कोई खेल नहीं खेलना।
- 'जीते-जीते रक्तदान', 'जाते-जाते नेत्रदान' का पूरा भाव रखना।



## Vrat

### व्रत (श्रावक व साधु दोनों के)



- पाप-कार्यों से आत्मा की रक्षा करने के लिए तथा आत्मा के उत्थान के लिए, लिए जाने वाले नियम 'व्रत' कहलाते हैं।
- जैन श्रावक-श्राविका के 12 व्रत हैं –  
पांच अणुव्रत – 1. अहिंसा अणुव्रत, 2. सत्य अणुव्रत, 3. अस्तेय अणुव्रत, 4. ब्रह्मचर्य अणुव्रत, 5. अपरिग्रह अणुव्रत।  
  
तीन गुणव्रत – 6. दिशा-परिमाण व्रत, 7. भोगोपभोग-परिमाण व्रत, 8. अनर्थदण्ड-विरमण व्रत।  
  
चार शिक्षाव्रत- 9. सामायिक व्रत, 10. देशावकाशिक व्रत, 11. पौषध व्रत, 12. अतिथि-संविभाग व्रत।
- जैन साधु-साध्वी के पंच महाव्रत हैं –  
1. अहिंसा महाव्रत 2. सत्य महाव्रत 3. अस्तेय महाव्रत 4. ब्रह्मचर्य महाव्रत 5. अपरिग्रह महाव्रत।
- साधु-साध्वी के महाव्रतों में पाप-त्याग, तीन करण x तीन योग से होता है। श्रावक-श्राविका के व्रतों में अलग-अलग करण व योग होते हैं।

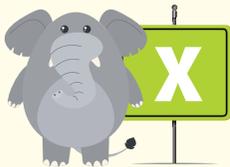
शाकाहार नहीं है अण्डा, वह भी मां का लाल है।  
उसको शाकाहार बताना, यह दुष्टों की चाल है।।



## Waarana वारणा (निषेध)



- शराब आदि कोई नशा नहीं करना। शराब का अर्थ है – शर + आब = तीखा पानी। यह किसी को मूर्ख, किसी को हैवान (हिंसक पशु) और किसी को शैतान बना देती है। इससे आपकी झगड़े, दुर्घटनाएं, जिगर में सिरोसिस रोग, टी.बी., कैंसर और उच्च रक्तचाप जैसे बीमारियां होती हैं।
- चमड़े से बनी वस्तुओं का त्याग रखना। आजकल कत्लखानों में जीवित पशु की खाल खेंच कर चमड़ा बनाते हैं। एक गाय या भैंस के चमड़े से 20 जोड़ी जूते-चप्पल तैयार होते हैं। यह अहिंसक जनों के लिए वर्जित है।
- रेशमी वस्त्रों का त्याग करना। यह एक-डेढ़ इंच लम्बे रेशम के कीड़ों को खौलते पानी में उबालकर प्राप्त किया जाता है। एक मीटर रेशम तैयार करने में लगभग 700 कीड़ों का खून होता है।
- फास्ट फूड खाने में संकोच रखना। इनमें नमक, घी व मैदे की अधिकता होने से अनेक प्रकार के रोग लग जाते हैं।
- भिरड़, ततैया, मधुमक्खी आदि के छत्तों में आग नहीं लगाना।
- नाली, तालाब, नदी, नहर में पत्थर नहीं फेंकना।
- प्लास्टिक की थैलियों का कम प्रयोग करना। सब्जी खरीदते समय, उसे पोलीथिन में डलवाने की बजाए कपड़े के थैले में डलवाना। बाजार आदि जाते समय घर से कपड़े का थैला साथ लेकर जाना।



## X Na Karo क्षय न करो



- जीवन जीने के लिए पर्यावरण की सुरक्षा अत्यंत आवश्यक है। हमारा पर्यावरण पृथ्वी, जल, वायु तथा वनस्पति की सुरक्षा होने से सुरक्षित रहता है। आइए कुछ विचार करें –
- पृथ्वी : यह सभी जीवों की मां है। सभी के जीवन का आधार है। अतः खान नहीं खोदना, जहरीली दवाइयां नहीं छिड़कना।
- जल : जल के बिना जीवन की कल्पना नहीं हो सकती। दाँत साफ करते समय, हाथ-मुंह धोते समय, शौच करते समय नल को खुला न छोड़ें। स्नान में, फर्श की धुलाई में, वाहनों की धुलाई में सीमित पानी बरतें। छत पर पानी की टंकी भर जाए, तो तुरंत बंद करें।
- वायु : प्राण-वायु (*oxygen*) के आधार से जीवन चलता है। अतः वायु को दूषित न करें। खेतों में और कूड़े के ढेर में आग लगाने से, पेट्रोल-डीजल की गाड़ी चलाने से, आतिशबाजी करने से वायु प्रदूषित होती है। दूषित वायु अनेक रोगों को जन्म देती है।
- वनस्पति : पेड़-पौधे धरती माता के श्रृंगार हैं। ये ही धरती पर ऑक्सीजन के एकमात्र स्रोत हैं। एक वृक्ष अपने लगभग 50 वर्ष के जीवन काल में 5.50 लाख रु. की ऑक्सीजन छोड़ता है और करीब 10 लाख रु. का प्रदूषण रोकता है। हमें चाहिए कि वृक्षों को न काटें, न जलाएं, फूल, डालियों को न तोड़े, अपितु खाद, पानी देकर उनकी वृद्धि करें।



## Yatna यतना



- विवेक-पूर्वक कार्य करना यतना कहलाती है।
- यतना पालने से जीव-हिंसा से बचाव, शुभ कर्म का बन्ध, आत्मा की शांति और सामाजिक प्रतिष्ठा की प्राप्ति होती है।  
यतना के कुछ कार्य ये हैं -
- साधु-साधवियों से खुले मुंह नहीं बोलना। मुख पर मुखपती या रुमाल या हाथ लगाकर बोलना।
- गुरुओं के साथ चलते समय हरी घास पर पैर नहीं रखना।
- गुरुओं को आहार बहराते समय केवल विनति करना। जिद्द नहीं करनी। झोली नहीं पकड़नी।
- धार्मिक उपकरणों की आशातना नहीं करना। उन पर थूक नहीं लगाना। पैर भी नहीं लगाना। जमीन पर नहीं रखना।
- बाग में सैर करने जाएं, तो हरी घास पर नहीं चलना। फूल या डाली नहीं तोड़ना।
- हरी काई पर पैर नहीं रखना।
- रात्रि में सोने से पूर्व घर की अधिकांश लाइटों को बन्द करना।
- प्रवचन में स्वयं या बच्चों के द्वारा शोर नहीं करने देना।
- प्रवचन में सही समय पर आना। प्रवचन में सामायिक करने का भाव रखना।
- प्रवचन के बीच में आना हो, तो लोगों के बीच में नहीं घुसना। पीछे ही स्थान ग्रहण करना।



## Zaap जाप



- किसी भी मन्त्र या स्तोत्र का जाप करते समय अनेक प्रकार की सावधानी रखना जरूरी है, यथा –
- शान्त एवं शोर-रहित स्थान में जाप करें।
- बिस्तर से नीचे उतर कर, आसन बिछाकर जाप करें।
- पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके जाप करें।
- मानस जाप करें अर्थात् मौन रहकर जाप करें। जोर से बोलकर औरों की धर्म-साधना में विघ्न न डालें।
- जाप के मन्त्र या पाठों को अपना इष्ट बनाएं। ध्यान रहे कि प्रतिदिन इष्ट का जाप करने से ही वह विघ्न-हरण और मंगल-करण होता है।
- सांसारिक वस्त्र उतार कर, सामायिक के वस्त्र पहन कर, मुहँपती लगाकर जाप करें।
- प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन 27 बार, एक माला अथवा आनुपूर्वी के द्वारा नवकार मन्त्र का अवश्य जाप करना चाहिए।

### मंगल-पाठ

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 पवज्जामि, अरिहंते सरणं पवज्जामि, सिद्धे सरणं पवज्जामि,  
साहू सरणं पवज्जामि, केवलि-पण्णत्तं धम्मं सरणं पवज्जामि ।  
चार शरणं दुख-हरणं जगत् में, और ना शरणा कोई होगा ।  
जो भव्य प्राणी करे आचरण, उसका अजर-अमर पद होगा ।।



# गुरु सुदर्शन आरती



(रचना:- बहुश्रुत श्री जय मुनि जी म.)

गुरुदेव सुदर्शन जी, गुरुदेव सुदर्शन जी ।  
भाव-वन्दना उनकी-2, है दुख मोचन जी ॥ टेक ॥

नाम स्मरण करते ही, मन की कली खिलती (मेरे) ।  
ज्ञान, ध्यान, जप-तप की-2, प्रेरणा है मिलती ॥ 1 ॥

मन की हर चिन्ता का, समाधान होता (है) ।  
माँ की गोद में बालक-2, है निर्भय सोता ॥ 2 ॥

जन्म स्थान रोहतक था, थे सुन्दरी नन्दन (तुम) ।  
पिता चन्दगी के सुत-2, को शत-शत वन्दन ॥ 3 ॥

बाबा जग्गुमल के, पीछे चल-चलकर (हाँ) ।  
पाये मदनलाल जी-2, पावनतम गुरुवर ॥ 4 ॥

जीवन को चमकाया, धर्मोद्योत किया (था) ।  
दुखित-खिन्न जनता को-2, सच्चा स्नेह दिया ॥ 5 ॥

दर्शन-प्रवचन, चिंतन, संयम अनुपम था (हाँ) ।  
करुणा, दया, क्षमा का-2, पावन संगम था ॥ 6 ॥

ली संगरूर में दीक्षा, पाया संयम धन (था)  
शालीमार दिल्ली है-2, पुण्य-भूमि पावन ॥ 7 ॥

सबके हृदय में बैठे, सबके सहारे हो (तुम) ।  
पावन चरण-शरण से-2, नाव किनारे हो ॥ 8 ॥

अपनी कृपा का हम पर, सदा हाथ रखना (तुम) ।  
दूर न जाने देना-2, हमें साथ रखना ॥ 9 ॥

जैन संस्कार शिविर समिति, दिल्ली  
के मुख्य उद्देश्य  
९९

- जैन धर्मानुसार जीवन-शैली अपनाकर आनन्द-युक्त जीवन (blissful life) बनाना ।
- जैन धर्म के समृद्ध इतिहास, संस्कृति, दर्शन और साधना-पद्धति को अत्यन्त सरल व आधुनिक तकनीक से सीखना ।
- सम्प्रदाय-निर्पेक्ष धर्म की सही जानकारी देना ।
- परिवार, समाज व राष्ट्र के प्रति वफादार और जागरूक नागरिक तैयार करना ।
- स्वाध्याय-शील बनने की प्रेरणा देना ।
- भय-मुक्त धार्मिक क्रियाओं की तरफ प्रेरित करना ।
- साम्प्रदायिक कट्टरता एवं चारित्रिक शिथिलता, इन दोनों से समाज की सुरक्षा करना ।

: अर्थ-सहयोगी :

स्व. सेठ सुखमाल चन्द जैन - सुश्राविका सुदर्शना जैन

7/9A, दरियागंज, दिल्ली । 9873400624

श्री मनोज जैन 'बिट्टू' - श्रीमती ज्योति जैन

चिरं. सात्विक जैन, सिंगापुर

साज-सज्जा : मयंक बंसल 'जीन्द' 9416695133