ज्ञानशाला ज्ञानार्थी पाठ्यक्रम - भाग 4

शिशु संस्कार बोध

घर-घर जागे सद्संस्कार : ज्ञानशाला का यह उपहार

आशीर्वचन

तेरापंथ समाज की एक महत्त्वपूर्ण गतिविधि है - ज्ञानशाला। इसके माध्यम से बालक-बालिकाओं में जैन तत्त्व विद्या को आत्मसात् कराने तथा सुसंस्कारों के बीजारोपण का प्रयास किया जाता है। यह गतिविधि बहुत निष्पत्तिपूर्ण प्रतीत हो रही है। जो पुरुष तथा महिला कार्यकर्ता इस गतिविधि के पवित्र संचालन में सहयोग देते हैं, वे बाल पीढ़ी के निर्माण में अपना योगदान देते हैं।

ज्ञानशाला को मैं अत्यंत उपयोगी मानता हूँ, इसलिए साधु-साध्वियाँ, समण श्रेणी, श्रावक-श्राविकाएँ -- सब इस गतिविधि को भावात्मक एवं क्रियात्मक यथोचित सहयोग देने का प्रयास करें।

शुभाशंसा।

5 मई, 2012
बालोतरा

आचार्य महाश्रमण

ज्ञानशाला ज्ञानार्थी पाठ्यक्रम - भाग 4

शिशु संस्कार बोध

संपादन :

मंत्री मुनि सुमेरमल (लाडनूं)

मुनि उदित कुमार

प्रकाशन एवं नियोजन :

जैन श्वेताम्बर तेरापंथी महासभा

(ज्ञानशाला प्रकोष्ठ)

3, पोर्चुगीज चर्च स्ट्रीट, कोलकाता - 700001

फोन : (033) 2235 7956 / 2234 3598

इमेल : info@jstmahasabha.org

वेबसाइट : www.jstmahasabha.org

संस्करण : 2016

घर-घर जागे सद्संस्कार : ज्ञानशाला का यह उपहार

- आज का शिशु ही कल का समाज है।
- माता-पिता का व्यवहार ही शिशु की संस्कारशाला है।
- धार्मिक संस्कारों से ही व्यवहार व अध्यात्म शुद्ध रह सकता है।
- शिशु अनुकरणप्रिय है। उसे जैसा बनाना चाहते हो, वैसा पहले खुद बनो।
- शिशु वह सर्वग्राही भूमि है, जिस पर सब प्रकार के बीज बोये जा सकते हैं।
- शिशु में असीम क्षमता है, उसे नजरअंदाज मत करो, उसके विकास में सहायक बनो।
- जन्म के समय शिशु न अपराधी है और न उपकारी। उसमें ये संस्कार यहीं से मिलते हैं।
- शिशु स्वयं में एक कोरा (सफेद) कागज होता है। उस पर चाहे जैसे संस्कारों के चित्र उकेरे जा सकते हैं।
- शिशु स्वयं में एक स्वच्छ आरिसा (कॉच) है, जिसमें माता, पिता व पूरे परिवार के व्यवहार का प्रतिबिंब देखा जा सकता है।

– मंत्री मुनि सुमेरमल (लाडनूं)

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	अनुक्रम	पृष्ठ
1.	तेरापंथ गीत	3
2.	चैत्य पुरुष	4
3.	पच्चीस बोल (14-18)	6
4.	पंचपद वंदना	11
5.	तुलसी अष्टकम्	13
6.	आचार्य श्री तुलसी	16
7.	सामान्य ज्ञान	19
8.	प्रेक्षाध्यान : हस्त मुद्रा	22
9.	सायंकालीन आचार्य वन्दना	24

SHISU SANSKAR BODH (VOLUME - 4)
Rs. 10/-

पाठ 1

तेरापंथ गीत TERĀPANTH GEET

प्रभो! यह तेरापंथ महान।
मिला, मिलेगा जिससे सबको आध्यात्मिक अवदान।
प्रभो! यह तेरापंथ महान।।

1. आर्हत-वाङ्मय का उद्गाता,
   जीवन-दर्शन का व्याख्याता,
   मानव संस्कृति का निर्माता,
   जिसके कण-कण में मुखरित है शाश्वत का संगान।

2. अभिनव धर्म-नीति निर्णायक,
   सबल संगठन-सूत्र विधायक,
   श्रम सेवा समता संगायक,
   जिसने जग में सदा बढ़ाया मानवता का मान।

3. अनुशासन का उदाहरण है,
   द्रुतगति से बढ़ रहा चरण है,
   असहायों का सहज शरण है,
   युग-आस्था का सरल-संस्करण प्रगति-शिखर सोपान।

4. बलिदानों की अमर कहानी,
   पौरुष की जीवंत निशानी,
   संघर्षों में हार न मानी,
   आर्य भिक्षु का त्याग-तपोमय 'तुलसी' अनुसंधान।

लय - जगाया तुमको कितनी बार

Prabho! Yah Terāpanth Mahān.
Milā, Milegā Jisase Sabko Ādhyātmik Avdān.
Prabho! Yah Terāpanth Mahān.

1. Ārhat Vāngmaya Kā Udgātā,
   Jeevan Darshan Kā Vyakhyātā,
   Mānav Sanskriti Kā Nirmātā,
   Jiske Kan-Kan Mein Mukhrit Hai Shāshwat Kā Sangān.

2. Abhinav Dharm-Neeti Nirnāyak,
   Sabal Sangathan-Sootra Vidhāyak,
   Shram Sevā Samtā Sangāyak,
   Jisne Jag Mein Sadā Badhāyā Mānavtā Kā Mān.

3. Anushāsan Kā Udāharan Hai,
   Drut Gati Se Badh Rahā Charan Hai,
   Asahāyon Kā Sahaja Sharan Hai,
   Yug-Āsthā Kā Saral-Sanskaran Pragati-Shikhar Sopān.

4. Balidānon Ki Amar Kahānee,
   Paurush Ki Jeevant Nishanee,
   Sangharshon Mein Hār Na Mānee,
   Ārya Bhikshu Kā Tyāg Tapomaya 'Tulsi' Anusandhān.

Tune : Jagāyā Tumko Kitnee Bār

आपको करना है

1. तेरापंथ गीत क्रमबद्ध व लयबद्ध सीखना है।

You have to do :

1. Terāpanth Geet to be learnt in order and in tune.

पाठ 2

चैत्य पुरुष — CHAITYA PURUSH

चैत्य पुरुष जग जाए।
देव! तुम्हारा पुण्य नाम मेरे मन में रम जाए।।

1. ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ उद्गाता,
अर्हं अर्हं अर्हं अर्हं अर्हं अर्हं त्राता।
ॐ ह्रीं श्रीं जय ॐ ह्रीं श्रीं जय विजय ध्वजा लहराए।।

2. ॐ जय भिक्षु भिक्षु जय ॐ ॐ ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं ह्रीं श्रीं,
विघ्न शमन ॐ व्याधि शमन ॐ क्लीं क्लीं क्लीं क्लीं क्लीं क्लीं।
नाम मंत्र तव व्रण-संरोहण सतत अमृत बरसाए।।

3. मिटे विषमता तन की, मन की, अनुभव की, चिन्तन की,
पल-पल पग-पग मिले सफलता तन्मयता चेतन की।
नाम मंत्र तव भयहर, विषहर, साम्य सिन्धु गहराए।।

4. आत्मा भिन्न, शरीर भिन्न है तुमने मंत्र पढ़ाया,
आत्मा अचल अरुज शिव शाश्वत, नश्वर है यह काया।
आत्मा आत्मा के द्वारा ही आत्मा में लय पाए।।

Chaitya Purush Jaga Jāye
Dev! Tumhārā Punya Nām Mere Man Mein Rama Jāye.

1. Om Om Om Om Om Om Om
Om Om Om Om Udgātā.
Arham Arham Arham Arham
Arham Arham Trātā
Om Hring Shring Jaya Om Hring Shring
Jaya Vijaya Dhwajā Lahrāye.

2. Om Jaya Bhikshu Bhikshu Jaya Om Om
Hring Shring Hring Shring Hring Shring,
Vighna Shaman Om Vyādhi Shaman
Om Kling Kling Kling Kling Kling Kling.
Nām Mantra Tava Vran-Sanrohan
Satat Amrit Barsāye.

3. Mite Vishamatā Tan Kee, Man Kee,
Anubhav Kee Chintan Kee
Pal-Pal Pag-Pag Mile Safaltā
Tanmayatā Chetan Kee.
Nām Mantra Tav Bhayahar,
Vishahar, Sāmya Sindhu Gaharāye.

4. Ātmā Bhinn, Sharir Bhinn Hai
Tumne Mantra Padhaya,
Ātmā Achal Aruj Shiv Shāshwat,
Nashwar Hai Yah Kāyā.
Ātmā Ātmā Ke Dwārā Hi
Ātmā Mein Laye Pāye.

5. तुम निरुपद्रव, हम निरुपद्रव तुम हम सब हैं आत्मा,
तव जागृत आत्मा से हम सब बन जाएं परमात्मा।
ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रं ह्रः अन्तर-मल धुल जाए।।

5. Tum Nirupadrav, Ham Nirupadrav
Tum Ham Sab Hain Ātmā,
Tava Jagrit Ātmā Se Ham Sab
Ban Jaein Parmātmā
Om Hrāng Hring Hrung Hraing
Hrong Hrang Hrah Antar-Mal Dhul Jaye.

लय : नैतिकता की सुर-सरिता में

Tune : Naitiktā Kee Sur Saritā Mein

आपको करना है

यह गीत क्रमबद्ध व लयबद्ध सीखना है।

You have to do :

This Song to be learnt in order and in tune.

पाठ 3

1. पच्चीस बोल (14 से 18) — PACHEES BOL (14-18)

चौदहवां बोल : नौ तत्त्व के एक सौ पन्द्रह भेद

1. जीव तत्त्व के चौदह भेद

सूक्ष्म एकेन्द्रिय के दो भेद :

1. अपर्याप्त 2. पर्याप्त

बादर एकेन्द्रिय के दो भेद :

3. अपर्याप्त 4. पर्याप्त

द्वीन्द्रिय के दो भेद :

5. अपर्याप्त 6. पर्याप्त

त्रीन्द्रिय के दो भेद :

7. अपर्याप्त 8. पर्याप्त

चतुरिन्द्रिय के दो भेद :

9. अपर्याप्त 10. पर्याप्त

असंज्ञी पंचेन्द्रिय के दो भेद :

11. अपर्याप्त 12. पर्याप्त

संज्ञी पंचेन्द्रिय के दो भेद :

13. अपर्याप्त 14. पर्याप्त

2. अजीव तत्त्व के चौदह भेद

धर्मास्तिकाय के तीन भेद :

1. स्कन्ध 3. प्रदेश
2. देश

अधर्मास्तिकाय के तीन भेद :

4. स्कन्ध 6. प्रदेश
5. देश

आकाशास्तिकाय के तीन भेद :

7. स्कन्ध 9. प्रदेश
8. देश

काल का एक भेद :

10. काल

Choadahwān Bol : Nau Tatwa Ke Ek Sau Pandrah Bhed

1. Jeev Tatwa Ke Chaudah Bhed

Sukshma Ekendriya Ke do Bhed :

1. Aparyāpt 2. Paryāpt

Bādar Ekendriya Ke do Bhed :

3. Aparyāpt 4. Paryāpt

Dwindriya Ke Do Bhed :

5. Aparyāpt 6. Paryāpt

Trindriya Ke Do Bhed :

7. Aparyāpt 8. Paryāpt

Chaturendriya Ke Do Bhed :

9. Aparyāpt 10. Paryāpt

Asangi Panchendriya Ke Do Bhed :

11. Aparyāpt 12. Prayāpt

Sangi Panchendriya ke Do Bhed :

13. Aparyāpt 14. Paryāpt

2. Ajeev Tatwa Ke Chaudah Bhed

Dharmastikāy Ke Teen Bhed :

1. Skandh 3. Pradesh
2. Desh

Adharmastikāy Ke Teen Bhed :

4. Skandh 6. Pradesh
5. Desh

Akāshastikāy Ke Teen Bhed :

7. Skandh 9. Pradesh
8. Desh

Kāl Kā Ek Bhed :

10. Kāl

पुद्गलास्तिकाय के चार भेद :

11. स्कन्ध
12. देश
13. प्रदेश
14. परमाणु

3. पुण्य तत्त्व के नौ भेद

1. अन्न पुण्य
2. पान पुण्य
3. लयन पुण्य
4. शयन पुण्य
5. वस्त्र पुण्य
6. मन पुण्य
7. वचन पुण्य
8. काय पुण्य
9. नमस्कार पुण्य

4. पाप तत्त्व के अठारह भेद

1. प्राणातिपात पाप
2. मृषावाद पाप
3. अदत्तादान पाप
4. मैथुन पाप
5. परिग्रह पाप
6. क्रोध पाप
7. मान पाप
8. माया पाप
9. लोभ पाप
10. राग पाप
11. द्वेष पाप
12. कलह पाप
13. अभ्याख्यान पाप
14. पैशुन्य पाप
15. पर-परिवाद पाप
16. रति-अरति पाप
17. माया-मृषा पाप
18. मिथ्यादर्शनशल्य पाप

5. आश्रव तत्त्व के बीस भेद

1. मिथ्यात्व आश्रव
2. अव्रत आश्रव
3. प्रमाद आश्रव
4. कषाय आश्रव
5. योग आश्रव
6. प्राणातिपात आश्रव
7. मृषावाद आश्रव
8. अदत्तादान आश्रव
9. मैथुन आश्रव
10. परिग्रह आश्रव
11. श्रोत्रेन्द्रिय प्रवृत्ति आश्रव
12. चक्षुरिन्द्रिय प्रवृत्ति आश्रव
13. घ्राणेन्द्रिय प्रवृत्ति आश्रव
14. रसनेन्द्रिय प्रवृत्ति आश्रव
15. स्पर्शनेन्द्रिय प्रवृत्ति आश्रव
16. मन प्रवृत्ति आश्रव
17. वचन प्रवृत्ति आश्रव
18. काय प्रवृत्ति आश्रव
19. भण्डोपकरण रखने में अयत्ना करना आश्रव
20. शुचि-कुशाग्र मात्र दोष सेवन आश्रव

Pudgalāstikāy Ke Chār Bhed :

11. Skandh
12. Desh
13. Pradesh
14. Parmānu

3. Punya Tatwa Ke Nau Bhed

1. Anna Punya
2. Pān Punya
3. Layan Punya
4. Shayan Punya
5. Vastra Punya
6. Man Punya
7. Vachan Punya
8. Kāy Punya
9. Namaskār Punya

4. Pāp Tatwa Ke Athārah Bhed

1. Prānātipāt Pāp
2. Mrishāwād Pāp
3. Adattādān Pāp
4. Maithun Pāp
5. Parigrah Pāp
6. Krodh Pāp
7. Mān Pāp
8. Māyā Pāp
9. Lobh Pāp
10. Rāg Pāp
11. Dwesh Pāp
12. Kalah Pāp
13. Abhyākhyān Pāp
14. Paishunya Pāp
15. Par-Pariwad Pāp
16. Rati-Arati Pāp
17. Māyā-Mrishā Pāp
18. Mithyādarshan shalya Pāp

5. Ashrav Tatwa Ke Bees Bhed

1. Mithyātwa Āshrav
2. Avrat Āshrav
3. Pramād Āshrav
4. Kashāy Āshrav
5. Yog Āshrav
6. Prānātipāt Āshrav
7. Mrishāwād Āshrav
8. Adattādān Āshrav
9. Maithun Āshrav
10. Parigrah Āshrav
11. Shrotrendriya Pravritti Āshrav
12. Chakshurindriya Pravritti Āshrav
13. Ghrānendriya Pravritti Āshrav
14. Rasanendriya Pravaritti Āshrav
15. Sparshanendriya Pravritti Āshrav
16. Man Pravritti Āshrav
17. Vachan Pravritti Āshrav
18. Kāy Pravritti Āshrav
19. Bhandopakaran Rakhne Mein Āyatna Karnā Āshrav
20. Shuchi-Kushagra Matra Dosh Sevan Āshrav

❖❖❖

6. संवर तत्त्व के बीस भेद

1. सम्यक्त्व संवर	11. श्रोत्रेन्द्रिय निग्रह संवर
2. व्रत संवर	12. चक्षुरिन्द्रिय निग्रह संवर
3. अप्रमाद संवर	13. घ्राणेन्द्रिय निग्रह संवर
4. अकषाय संवर	14. रसनेन्द्रिय निग्रह संवर
5. अयोग संवर	15. स्पर्शनेन्द्रिय निग्रह संवर
6. प्राणातिपात विरमण संवर	16. मनो-निग्रह संवर
7. मृषावाद विरमण संवर	17. वचन-निग्रह संवर
8. अदत्तादान विरमण संवर	18. काय-निग्रह संवर
9. अब्रह्मचर्य विरमण संवर	19. भण्डोपकरण रखने में अयत्ना न करना संवर
10. परिग्रह विरमण संवर	20. शुचि-कुशाग्र मात्र दोष सेवन न करना संवर

7. निर्जरा तत्त्व के बारह भेद

1. अनशन	7. प्रायश्चित्त
2. ऊनोदरी	8. विनय
3. भिक्षाचरी	9. वैयावृत्त्य
4. रस-परित्याग	10. स्वाध्याय
5. काय-क्लेश	11. ध्यान
6. प्रतिसंलीनता	12. व्युत्सर्ग

8. बन्ध तत्त्व के चार भेद

1. प्रकृति बन्ध	3. अनुभाग बन्ध
2. स्थिति बन्ध	4. प्रदेश बन्ध

9. मोक्ष तत्त्व के चार भेद

1. ज्ञान	3. चारित्र
2. दर्शन	4. तप

6. Samwar Tatwa Ke Bees Bhed

1. Samyaktwa Samvar	11. Shrotrendriya Nigrah Samvar
2. Vrat Samvar	12. Chakshurindriya Nigrah Samvar
3. Apramād Samvar	13. Ghrānendriya Nigrah Samvar
4. Akashāy Samvar	14. Rasanendriya Nigrah Samvar
5. Ayog Samvar	15. Sparshanendriya Nigrah Samvar
6. Prānātipāt Virman Samvar	16. Mano-Nigrah Samvar
7. Mrishāwād Virman Samvar	17. Vachan-Nigrah Samvar
8. Adattāndān Virman Samvar	18. Kāy-Nigrah Samvar
9. Abrahmacharya Virman Samvar	19. Bhandopakaran Rakhne Mein Ayatnā Na Karnā Samvar
10. Parigrah Virman Samvar	20. Shuchi Kushagra Matra Dosh Sevan Na Karna Samvar

7. Nirjarā Tatwa Ke Bārah Bhed

1. Anashan	7. Prāyashchitt
2. Unodari	8. Vinay
3. Bhikshācharee	9. Vaiyavritya
4. Ras-Parityāg	10. Swādhyāy
5. Kāy Klesh	11. Dhyān
6. Pratisanleentā	12. Vyutsarg

8. Bandh Tatwa Ke Chār Bhed

1. Prakriti Bandh	3. Anubhāg Bandh
2. Sthiti Bandh	4. Pradesh Bandh

9. Moksh Tatwa Ke Chār Bhed

1. Gyan	3. Chāritra
2. Darshan	4. Tap

❖❖❖

पन्द्रहवां बोल : आत्मा आठ

1. द्रव्य आत्मा	5. ज्ञान आत्मा
2. कषाय आत्मा	6. दर्शन आत्मा
3. योग आत्मा	7. चारित्र आत्मा
4. उपयोग आत्मा	8. वीर्य आत्मा

सोलहवां बोल : दण्डक चौबीस

सात नारकी का दण्डक पहला

भवनपति देवों के दण्डक दस

असुर कुमार	का	दण्डक	दूसरा
नाग कुमार	का	दण्डक	तीसरा
सुपर्ण कुमार	का	दण्डक	चौथा
विद्युत् कुमार	का	दण्डक	पांचवां
अग्नि कुमार	का	दण्डक	छठा
द्वीप कुमार	का	दण्डक	सातवां
उदधि कुमार	का	दण्डक	आठवां
दिक् कुमार	का	दण्डक	नौवां
वायु कुमार	का	दण्डक	दसवां
स्तनित कुमार	का	दण्डक	ग्यारहवां
पृथ्वीकाय	का	दण्डक	बारहवां
अप्काय	का	दण्डक	तेरहवां
तेजस्काय	का	दण्डक	चौदहवां
वायुकाय	का	दण्डक	पन्द्रहवां
वनस्पतिकाय	का	दण्डक	सोलहवां
द्वीन्द्रिय	का	दण्डक	सतरहवां
त्रीन्द्रिय	का	दण्डक	अठारहवां
चतुरिन्द्रिय	का	दण्डक	उन्नीसवां
तिर्यंच पंचेन्द्रिय	का	दण्डक	बीसवां
मनुष्य पंचेन्द्रिय	का	दण्डक	इक्कीसवां
व्यन्तर देवों	का	दण्डक	बाईसवां
ज्योतिष देवों	का	दण्डक	तेईसवां
वैमानिक देवों	का	दण्डक	चौबीसवां

Pandrahvān Bol : Ātmā Āth

1. Dravya Ātmā	5. Gyan Ātmā
2. Kashāy Ātmā	6. Darshan Ātmā
3. Yog Ātmā	7. Chāritra Ātmā
4. Upyog Ātmā	8. Veerya Ātmā

Solahwān Bol : Dandak Chaubees

Sāt Nārki Kā Dandak Pahlā

Bhawanpati Devon Ke Dandak Das

Asur Kumār	Kā	Dandak	Doosrā
Nag Kumār	Kā	Dandak	Teesrā
Suparn Kumār	Kā	Dandak	Chauthā
Vidyut Kumār	Kā	Dandak	Panchwān
Agni Kumār	Kā	Dandak	Chhathā
Dweep Kumār	Kā	Dandak	Satwān
Udadhi Kumār	Kā	Dandak	Aathwān
Dik Kumār	Kā	Dandak	Nauvān
Vayu Kumār	Kā	Dandak	Daswān
Stanit Kumār	Kā	Dandak	Gyarahwān
Prithveekāy	Kā	Dandak	Barahwān
Apkāy	Kā	Dandak	Terahwān
Tejaskāy	Kā	Dandak	Chaudahwān
Vayukāy	Kā	Dandak	Pandrahwān
Vanaspatikāy	Kā	Dandak	Solahwān
Dweendriya	Kā	Dandak	Satrahwān
Treendriya	Kā	Dandak	Atharahwān
Chaturindriya	Kā	Dandak	Unneeswān
Tiryanch Panchendriya	Kā	Dandak	Beeswān
Manushya Panchendriya	Kā	Dandak	Ikkeeswān
Vyantar Devon	Kā	Dandak	Baiswān
Jyotish Devon	Kā	Dandak	Teiswān
Vaimānik Devon	Kā	Dandak	Chaubeeswān

❖❖❖

सतरहवां बोल : लेश्या छह

1. कृष्ण लेश्या
2. नील लेश्या
3. कापोत लेश्या
4. तेजस् लेश्या
5. पद्म लेश्या
6. शुक्ल लेश्या

Satrahvān Bol : Leshya Chhah

1. Krishn Leshyā
2. Neel Leshyā
3. Kapot Leshyā
4. Tejas Leshyā
5. Padm Leshyā
6. Shukl Leshyā

अठारहवां बोल : दृष्टि तीन

1. सम्यक् दृष्टि
2. मिथ्या दृष्टि
3. सम्यक्-मिथ्या दृष्टि

Athārahvān Bol : Drishti Teen

1. Samyak Drishti
2. Mithyā Drishti
3. Samyak Mithyā Drishti

आपको करना है :

ये बोल क्रमबद्ध रूप से सीखने हैं।

You have to do :

These bols to be learnt in order.

पाठ 4

पंचपद वंदना PANCHPAD VANDANĀ

णमो अरहंताणं

परम अर्हता सम्पन्न, चार घनघाती कर्म का क्षय कर अनंत ज्ञान, अनंत दर्शन, अनंत चारित्र, अनंत शक्ति और आठ प्रातिहार्य - इन बारह गुणों से सुशोभित, चौतीस अतिशय, पैंतीस वचनातिशय से युक्त, धर्मतीर्थ के प्रवर्तक, वर्तमान तीर्थंकर सीमंधर आदि अर्हतों को विनम्र भाव से पंचांग प्रणतिपूर्वक वंदना – तिक्खुत्तो आयाहिणं पयाहिणं करेमि वंदामि नमंसामि सक्कारेमि सम्माणेमि कल्लाणं मंगलं देवयं चेइयं पज्जुवासामि मत्थएण वंदामि।

णमो सिद्धाणं

परम सिद्धि संप्राप्त, अष्टकर्म क्षय कर केवल ज्ञान, केवल दर्शन, असंवेदन, आत्मरमण, अटल अवगाहन, अमूर्ति, अगुरुलघु और निरंतराय – इन आठ गुणों से सम्पन्न, परमात्मा, परमेश्वर, जन्म, मरण, जरा, रोग, शोक, दुःख, दारिद्र्य रहित अनंत सिद्धों को विनम्र भाव से पंचांग प्रणतिपूर्वक वंदना - तिक्खुत्तो आयाहिणं …

णमो आयरियाणं

परम आचार कुशल, धर्मोपदेशक, धर्मधुरंधर, बहुश्रुत, मेधावी, सत्यनिष्ठ, श्रद्धा-धृति-शक्ति-शांति सम्पन्न, अष्ट गणि-सम्पदा से सुशोभित, द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव के ज्ञाता, चतुर्विध धर्मसंघ के शास्ता, तीर्थंकर के प्रतिनिधि एवं छत्तीस गुणों के धारक वर्तमान आचार्य श्री महाश्रमण आदि आचार्यों को विनम्र भाव से पंचांग प्रणतिपूर्वक वंदना - तिक्खुत्तो आयाहिणं…

Namo Arhantānam

Param Arhatā Sampanna, Chār Ghanghāti Karm Kā Kshay Kar Anant Gyān, Anant Darshan, Anant Chāritra, Anant Shakti aur Āth Prātihārya – In Bārah Gunon Se Sushobhit, Chautis Atishay, Paintees Vachanātishay Se Yukt, Dharmteerth Ke Pravartak, Vartman Tirthankar Seemandhar Ādi Arhaton Ko Vinamra Bhāv Se Panchāng Pranatipurvak Vandanā – Tikkhutto Āyāhinam Payāhinam Karemi Vandāmi Namansāmi Sakkāremi Sammānemi Kallānam Mangalam Devyang Cheiyang Pajjuwāsāmi Matthen Vandāmi.

Namo Sidhānam

Param Siddhi Samprāpt, Ashtakarm Kshay Kar Keval Gyān, Keval Darshan, Asamvedan, Ātmaraman, Atal Avgāhan, Amoorti, Agurulaghu Aur Nirantarāy – In Āth gunon Se Sampann, Parmātmā, Parmeshwar, Janm, Maran, Jarā, Rog, Shok, Dukh, Daridraya Rahit Anant Siddhon Ko Vinamra Bhav Se Panchāng Pranatipurvak Vandanā – Tikkhutto Āyāhinam .....

Namo Āyariyānam

Param Āchār Kushal, Dharmopadeshak, Dharm Dhurandhar, Bahushrut, Medhavi, Satyanishth, Shraddhā-Dhriti-Shakti-Shānti, Sampann, Asta gani - Sampadā Se Sushobhit, Dravya, Kshetra, Kāl aur Bhav Ke Gyātā, Chaturvidh Dharmasangh Ke Shastā, Tirthankar Ke Pratinidhi Evam Chhattees Gunom Ke Dhārak Vartman Āchārya Shri Mahāshraman Ādi Achāryon Ko Vinamra Bhav Se Panchāng Pranatipurvak Vandanā – Tikkhutto Āyāhinam...

णमो उवज्झायाणं

परमश्रुत स्वाध्यायी, धर्मसंघ में आचार्य द्वारा नियुक्त, ग्यारह अंग तथा बारह उपांग के धारक, अध्ययन और अध्यापन में कुशल - इन पच्चीस गुणों से सुशोभित उपाध्यायों को विनम्र भाव से पंचांग प्रणतिपूर्वक वंदना - तिक्खुत्तो आयाहिणं....

Namo Uvajjhayanam

Param Shrut Swādhyāyi, Dharm Sangh Mein Achārya Dwārā Niyukt, Gyārah Ang Tatha Barah Upāng Ke Dhārak, Adhyayan aur Adhyāpan Mein Kushal - In Pacchees gunon Se Sushobhit Upādhyayon Ko Vinamra Bhāv Se Panchāng Pranatipurvak Vandanā – Tikkhutto Āyāhinam...

णमो लोए सव्वसाहूणं

अध्यात्म-साधना में संलग्न, पांच महाव्रत, पंचेन्द्रिय निग्रह, चार कषाय-विवेक, भाव सत्य, करण सत्य, योग सत्य, क्षमा, वैराग्य, मन-वचन-काय समाहरणता, ज्ञान, दर्शन, चारित्र सम्पन्नता, वेदना और मृत्यु के प्रति सहिष्णुता – इन सत्ताईस गुणों से सुशोभित, परीषहजयी, प्रासुक एषणीय भोजी, अर्हत् और आचार्य की आज्ञा के आराधक, तपोधन साधु-साध्वियों को विनम्र भाव से पंचांग प्रणतिपूर्वक वंदना - तिक्खुत्तो आयाहिणं....

Namo Loye Savva Sahoonam

Adhyātma Sādhanā Mein Sanlagna, Pānch Mahāvrat, Panchendriya Nigrah, Chār Kashāy Vivek, Bhāv Satya, Karan Satya, Yog Satya, Kshamā, Vairāgya, Man-Vachan-Kāy Samāharantā, Gyān, Darshan, Chāritra Sampannatā, Vednā Aur Mrityu Ke Prati Sahishnutā – In Sattais gunon Se Sushobhit, Parishahjayi, Prasuk Eshniya Bhoji, Arhat Aur Āchārya Ki Āgyā Ke Ārādhak, Tapodhan Sadhu - Sadhvion Ko Vinamra Bhāv Se Panchāng Pranatipurvak Vandanā – Tikkhutto Āyāhinam...

आपको करना है

१. यह वंदना क्रमबद्ध रूप से सीखनी है।

२. इन्हें शुद्ध उच्चारण के साथ सीखना है।

You have to do :

1. This Vandana to be learnt in order.
2. To be learnt with proper pronounciation.

आपको ध्यान रखना है।

१. वंदना की मुद्रा में करबद्ध रूप में विधिपूर्वक बोलना है।

You must pay attention :

1. This vandana to be done with folded hands in a methodical way.

पाठ 5

तुलसी अष्टकम्	TULSI ASHTAKAM
(आचार्य महाप्रज्ञ)	(Āchārya Mahāpragya)

1. सदानन्द स्पन्दः प्रवहति मनोहारि वदने,
प्रशस्तं वात्सल्यं स्फुरति सुखदं नेत्रयुगले।
विकासे विन्यस्ता विमलविपुला दृष्टिरनिशं,
जगद्वन्द्यः स्वामी विशदचरितो नाम तुलसी।।

1. Sadānanda Spandah Pravahati
Manohāri Vadane,
Prashastam Vātsalyam Sfurati
Sukhadam Netra Yugale
Vikāse Vinyastā Vimalavipulā
Drishtiranisham
Jagadvandyah Swamee
Vishadacharito Nām Tulsi.

2. अनन्तं माहात्म्यं वचनविषयं केन विहितं,
स्वयं सिद्धा वाणी सहजमतिमानाप्तपुरुषः।
समृद्धो वाक् सिद्धेरतनुमहिमा सिद्धपुरुषः,
जगद्वन्द्यः स्वामी विशदचरितो नाम तुलसी।।

2. Anantam Māhātmyam
Vachanvishayam Ken Vihitam,
Swayam Siddhā Vānee
Sahajamati Mānāpt Purushah
Samriddho Vāk Siddheratanu
Mahimā Siddha purushah
Jagadvandyah Swamee
Vishadacharito Nām Tulsi.

3. कृता धर्मक्रान्तिर्निरसनमिता भ्रान्तिरखिला,
प्रतिष्ठां सम्प्राप्तं पुनरपि यतो मूल्यममलम्।
स धर्मः किं धर्मो यदि न मनुजो नीतिनिपुणः,
जगद्वन्द्यः स्वामी विशदचरितो नाम तुलसी।।

3. Kritā Dharmakrantirnirasanamitā
Bhrantira khila,
Pratishthām Samprāptam Punarapi
Yato Mulya Mamalam.
Sa Dharmah Kim Dharmo
Yadi Na Manujo Neeti Nipunah,
Jagadvandyah Swamee
Vishadacharito Nām Tulsi.

❖❖❖

4. मनः पीठासीनः प्रथयसि मनःशान्तिमतुलां,
वचः श्रेण्यारूढः सृजसि वचसो गौरवमलम्।
मनोवाक्कायानां कथमिव सुयोगोऽजनि महान्
जगद्वन्द्यः स्वामी विशदचरितो नाम तुलसी।।

5. अपूर्वा श्रीसम्पत् प्रतिपदमहोभाव मुखरा,
अपूर्वा ह्रीसम्पत् सहजमनुशास्तिं जनयति।
अपूर्वा धीसम्पत् स्मृतिरपि विचित्राशयवती,
जगद्वन्द्यः स्वामी विशदचरितो नाम तुलसी।।

6. अपूर्वा सा भक्तिर्जिनवरवचः ख्यातिमगमद्,
अपूर्वा सा शक्तिः प्रबलपुरुषार्थे प्रकटिता।
अपूर्वा सा शास्तिः प्रगतिमधिरूढा फलवती,
जगद्वन्द्यः स्वामी विशदचरितो नाम तुलसी।।

7. विकासस्य श्वासः प्रतिपलमनायासमुदितः,
प्रतीक्षासंलीना इव नवनवोन्मेषनिवहाः।
समीक्षा नैपुण्यं सुकृतिसुलभं दुर्लभतमं,
जगद्वन्द्यः स्वामी विशदचरितो नाम तुलसी।।

4. Manah Peethaseenah Prathayasi
Manahshanti Matulām,
Vachah Shrenyārudhah Srijasi
Vachaso Gauravmalam.
Manovakkāyānām Kathamiva
Suyogojani Mahān
Jagadvandyah Swamee
Vishadacharito Nām Tulsi.

5. Apurvā Shreesampat
Pratipadamahobhav Mukhara
Apurva Hreemsampat
Sahajamanushastim Janayati
Apurva Dheesampat Smritirapi
Vichitrashayavati
Jagadvandyah Swamee
Vishadacharito Nām Tulsi.

6. Apurvā Sā Bhaktirjinavaravachah
Khyāti Magamad,
Apurvā Sā Shaktih
Prabalapurushārthe Prakatita.
Apurvā Sā Shāstih
Pragatimadhirudhā Phalavatee,
Jagadvandyah Swamee
Vishadacharito Nām Tulsi.

7. Vikāsasya Shwāsah Pratipal
Manāyā Samuditah, Pratikshāsanleenā Iva
Navanavonmeshanivahāh. Sameekshā Naipunyam
Sukritisulabham Durlabh tamam,
Jagadvandyah Swamee
Vishadacharito Nām Tulsi.

8. श्रिये श्रीं श्रीं श्रीं श्रीं जपतु तुलसीनामवलये,
हिये हां हीं हौं हः भवतु शिवनिष्ठा श्रुतवती।
धिये ऐं ऐं ऐं ऐं स्फुरतु सततं कण्ठकमले,
जगद्वन्द्यः स्वामी विशदचरितो नाम तुलसी।।

8. Shriye Shring Shring Shring Shring
Japatu Tulsi nāmvalaye,
Hriye Hrāng Hreeng Hrong Hrah
Bhavatu Sivanishtha Shrutavatee.
Dhiye aing aing aing aing
Sfuratu Satatam Kanthakamale
Jagadvandyah Swamee
Vishadacharito Nām Tulsi.

आपको करना है

1. आपको ये श्लोक क्रमबद्ध सीखने हैं।
2. ये श्लोक शुद्ध उच्चारण के साथ सीखने हैं।

You have to do :

1. These verses to be learnt in order.
2. These verses should be learnt with proper pronounciation.

पाठ 6

आचार्य श्री तुलसी — ĀCHĀRYA SHRI TULSI

प्रश्न 1. आचार्य तुलसी कौन थे?

उत्तर : आचार्य तुलसी जैन श्वेतांबर तेरापंथ धर्मसंघ के नौवें आचार्य थे। वे मानवता के मसीहा थे।

प्रश्न 2. आचार्य तुलसी का जन्म कहां हुआ?

उत्तर : आचार्य तुलसी का जन्म लाडनूं में हुआ।

प्रश्न 3. आचार्य तुलसी का जन्म कब हुआ?

उत्तर : आचार्य तुलसी का जन्म कार्तिक शुक्ला 2, वि. सं. 1971 (20 अक्टूबर 1914) में हुआ।

प्रश्न 4. आचार्य तुलसी के माता-पिता का नाम क्या था?

उत्तर : आचार्य तुलसी की माता वंदनाजी (साध्वीश्री), पिता झूमरमलजी खटेड़ थे।

प्रश्न 5. आचार्य तुलसी की दीक्षा कब और कहां हुई?

उत्तर : आचार्य तुलसी की दीक्षा पौष कृष्णा 5, सं. 1982 को लाडनूं में हुई।

प्रश्न 6. दीक्षा के समय आचार्य तुलसी की उम्र क्या थी?

उत्तर : दीक्षा के समय आचार्य तुलसी की उम्र ग्यारह वर्ष की थी।

प्रश्न 7. आचार्य तुलसी के गुरु कौन थे?

उत्तर : आचार्य तुलसी के गुरु आचार्य कालूगणी थे।

Q 1. Who was Āchārya Tulsi?

Ans. Āchārya Tulsi was the ninth Āchārya of the Jain Swetamber Terāpanth Religious sect. He was a Messiah of humanity.

Q 2. Where was Āchārya Tulsi born?

Ans. Āchārya Tulsi was born in Lādnun.

Q 3. When was Āchārya Tulsi born?

Ans. Āchārya Tulsi was born on Kartik Sukla 2 in 1971 V.S. (20th October 1914)

Q 4. What were the names of Āchārya Tulsi's parents?

Ans. Āchārya Tulsi's mother's name was Mata Vadanāji (Sadhvi Shri) and his father was Jhumarmalji Khater.

Q 5. When and where was Āchārya Tulsi initiated?

Ans. Āchārya Tulsi was initiated on Paush Krisna 5 in 1982 V.S. in Ladnun.

Q 6. At what age did Āchārya Tulsi get initiated?

Ans. Āchārya Tulsi got initiated at the age of 11.

Q 7. Who was Āchārya Tulsi's guru?

Ans. Āchārya Kālugani.

❖❖❖

प्रश्न 8. आचार्य तुलसी किस उम्र में, कब और कहां आचार्य बने?

उत्तर : आचार्य तुलसी बाईस वर्ष की आयु में, भाद्रपद शुक्ला 9, वि. सं. 1993 को गंगापुर (मेवाड़) में आचार्य बने।

प्रश्न 9. आचार्य तुलसी ने एक साथ कितनी दीक्षाएं दीं!

उत्तर : आचार्य तुलसी ने एक साथ इकतीस दीक्षाएं दीं।

प्रश्न 10. आचार्य तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का प्रारंभ कब और कहां किया?

उत्तर : आचार्य तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का प्रारंभ फाल्गुन शुक्ला 2, वि. सं. 2005 (1 मार्च 1949) को सरदारशहर में किया।

प्रश्न 11. आचार्य तुलसी को युगप्रधान पद कब व कहां मिला?

उत्तर : आचार्य तुलसी को युगप्रधान पद माघ शुक्ल 7, वि. सं. 2027 को बीदासर में मिला।

प्रश्न 12. आचार्य तुलसी ने किन नए पदों पर किनकी नियुक्ति की?

उत्तर : आचार्य तुलसी ने 'महाश्रमण' पद पर मुनि श्री मुदितकुमार जी (आचार्य महाश्रमण) तथा 'महाश्रमणी' पद पर साध्वी प्रमुखा कनकप्रभाजी को नियुक्त किया।

प्रश्न 13. आचार्य तुलसी ने 'आचार्य' पद का विसर्जन कब व कहां किया?

उत्तर : आचार्य तुलसी ने 'आचार्य' पद का विसर्जन वि. सं. 2050 के मर्यादा महोत्सव (18 फरवरी 1994) पर सुजानगढ़ में किया।

Q 8. When and where did Āchārya Tulsi become an Āchārya and how old was he at that time?

Ans. Āchārya Tulsi became Āchārya at the age of 22 on Bhadrapad Sukla 9 in 1993 V.S. in Gangāpur (Mewār).

Q 9. How many people got initiated at a time by Āchārya Tulsi?

Ans. Thirty one people got initiated at a time.

Q 10. When and where did Āchārya Tulsi start the Anuvrat Āndolan?

Ans. Āchārya Tulsi started the Anuvrat Āndolan on Falgun Shukla 2 in 2005 V.S (1st March 1949) at Sardarshahar.

Q 11. When and where did Āchārya Tulsi received the title of 'Yugpradhan'?

Ans. Āchārya Tulsi received the tittle of 'Yugpradhān' on Magh Sukla 7 in 2027 V.S. at Bidāsar.

Q 12. What were the new titles given by Āchārya Tulsi?

Ans. He gave the title of 'Mahāsraman' to Muni Shri Mudit Kumār ji (Āchārya Mahāshraman) and 'Mahāsramani' to Sadhvi Pramukha Kanakprabhāji.

Q 13. When and where did Āchārya Tulsi give up his Āchāryaship?

Ans. Āchārya Tulsi gave up his Āchāryaship on Maryādā Mahotsav of 2050 V.S. (18th February 1994) in Sujāngarh.

❖❖❖

प्रश्न 14. आचार्य पद के विसर्जन के बाद तुलसी किस रूप में प्रख्यात हुए?

उत्तर : पद विसर्जन के बाद वे 'गणाधिपति' के रूप में प्रख्यात हुए।

प्रश्न 15. आचार्य तुलसी का महाप्रयाण कब व कहाँ हुआ?

उत्तर : आचार्य तुलसी का महाप्रयाण आषाढ़ कृष्णा 3 वि. सं. 2054 (23 जून 1997) को गंगाशहर, बीकानेर में हुआ।

प्रश्न 16. आचार्य तुलसी के उत्तराधिकारी कौन थे?

उत्तर : आचार्य तुलसी के उत्तराधिकारी युगप्रधान आचार्य श्री महाप्रज्ञ थे।

Q 14. After giving up Āchāryaship, how was he known?

Ans. After giving up Āchāryaship he was known as 'Ganādhipati'.

Q 15. When and where did Āchārya Tulsi attain heavenly abode?

Ans. Āchārya Tulsi attained his heavenly abode on Āshādh Krishna 3 in 2054 V.S. (23rd June 1997)at Gangāshahar, Bikāner.

Q 16. Who was the successor of Āchārya Tulsi?

Ans. Yugpradhān Āchārya Shri Mahāpragya was the successor of Āchārya Tulsi.

पाठ 7

सामान्य ज्ञान — GENERAL KNOWLEDGE

प्रश्न 1. अणुव्रत क्या है?

उत्तर : छोटे-छोटे व्रत।

Q 1. What is Anuvrat?

Ans. Small Vrats (Vows).

प्रश्न 2. अणुव्रत का प्रारंभ कब, कहां व किसने किया?

उत्तर : अणुव्रत का प्रारंभ 1 मार्च, 1949 को सरदारशहर में आचार्य श्री तुलसी द्वारा हुआ।

Q 2. When and where was Anuvrat started and by whom was it started?

Ans. Anuvrat was started by Āchārya Shri Tulsi on 1st March 1949 at Sardārshahar.

प्रश्न 3. अणुव्रत का घोष क्या है?

उत्तर : 'संयमः खलु जीवनम्', अर्थात संयम ही जीवन है।

Q 3. What is the slogan of Anuvrat?

Ans. 'Sanyamah Khalu Jeevanam' meaning self-control is indeed life.

प्रश्न 4. अणुव्रत किस तरह का अभियान है?

उत्तर : यह नैतिक अभियान है।

Q 4. What kind of movement is Anuvrat?

Ans. It is a moralistic movement.

प्रश्न 5. 'अणुव्रत दिवस' कब मनाया जाता है?

उत्तर : यह आचार्य श्री तुलसी के जन्मदिन कार्तिक शुक्ला 2 को मनाया जाता है।

Q 5. When is 'Anuvrat Diwas' celebrated?

Ans. On Kartik Sukla 2, the birthday of Āchārya Tulsi.

प्रश्न 6. अणुव्रत का प्रेक्षाध्यान से क्या संबंध है?

उत्तर : प्रेक्षाध्यान अणुव्रत का साधना पक्ष है।

Q 6. What is the connection of Anuvrat with Prekshā Dhyān?

Ans. Prekshā Dhyān is the spiritual side of Anuvrat.

प्रश्न 7. अणुव्रत का जीवन विज्ञान से क्या संबंध है?

उत्तर : जीवन विज्ञान विद्यार्थियों में अणुव्रत की भूमिका तैयार करता है।

Q 7. What is the connection of Anuvrat with Jeevan Vigyān?

Ans. Jeevan Vigyān lays the foundation of Anuvrat in students.

प्रश्न 8. क्या तेरापंथी मूर्ति को भगवान मानते हैं?

उत्तर : तेरापंथी मूर्ति को भगवान नहीं मानते।

Q 8. Do Terāpanthis believe that God is in idol?

Ans. Terāpanthis do not believe that God is in idol.

प्रश्न 9. तेरापंथी मूर्ति पूजा क्यों नहीं करते?

उत्तर : मूर्ति में चारित्र नहीं होता है, इस कारण पूजा नहीं करते।

प्रश्न 10. क्या तेरापंथी पूजा में विश्वास नहीं करते हैं?

उत्तर : तेरापंथी भावपूजा में विश्वास रखते हैं पर धूप, चंदन, फूल आदि के द्वारा की जाने वाली द्रव्य पूजा में विश्वास नहीं करते।

प्रश्न 11. 'सिंघाड़ा' का क्या अर्थ है?

उत्तर : साधु-साध्वियों के समूह को 'सिंघाड़ा' कहते हैं। उस समूह के मुखिया को 'सिंघाड़पति' या अग्रगण्य कहते हैं।

प्रश्न 12. 'ठाणा' का क्या अर्थ है?

उत्तर : यह संख्यावाचक शब्द है, जैसे - साधुओं का तीन ठाणा अर्थात तीन साधु।

प्रश्न 13. 'प्रतिक्रमण' किसे कहते हैं?

उत्तर : इसका अर्थ है – वापस आना। प्रमादवश यदि कोई व्यक्ति संयम (नियम) से बाहर चला गया हो तो उसे वापस संयम में लाना।

प्रश्न 14. प्रतिक्रमण कब किया जाता है?

उत्तर : यह दो समय विधिवत किया जाता है। सूर्योदय से 48 मिनट पहले प्रारंभ कर सूर्योदय तक इसका कालमान है। दूसरा समय है सूर्यास्त से 48 मिनट तक। इसका कालमान 48 मिनट का है।

प्रश्न 15. 'पड़िलेहणा' किसे कहते हैं?

उत्तर : साधु अपने सम्पूर्ण उपकरणों – वस्त्र, पात्र आदि को देखता है कि कहीं उसमें छोटे-बड़े जीव तो नहीं घुस गए हैं। उन्हें विधिपूर्वक देखने को 'पड़िलेहणा' या 'प्रतिलेखना' कहते हैं।

Q 9. Why don't Terāpanthis believe in idol-worship?

Ans. Because idols have no chāritrā.

Q 10. Do Terapanthis not believe in puja?

Ans. Terapanthis believe in worship by inner feeling and not worship by dhoop, lamps, chandan, flowers etc.

Q 11. What is the meaning of 'Singhādā'?

Ans. A group of monks and nuns is called 'Singhādā'. The head of this group is called 'Sighādpati' or Agraganya.

Q 12. What is the meaning of 'Thana'?

Ans. This is related to numbers. For eg. If we say 'thana 3' of monks then it means that these are three monks.

Q 13. What is 'Pratikraman'?

Ans. It means - to come back. If a person goes out of self control due to negativity, he has to be brought back to self control.

Q 14. When do we do 'Pratikraman'?

Ans. It is done twice a day daily at fixed hours. Its time is to start 48 minutes before sunrise and to conclude it by sunrise. The second time is 48 minutes from sunset. The maximum duration of pratikraman is 48 minutes.

Q 15. What is 'Padilehnā'?

Ans. Jain monks carefully check their clothes and all other belongings to find out any living creature and remove it without hurting if it is present there. This process is called 'Padilehnā' or Pratilekhanā.

❖❖❖

प्रश्न 16. 'शय्यातर' किसे कहते हैं?

उत्तर : जिसके मकान में साधु रहते हैं उसका मालिक शय्यातर कहलाता है।

प्रश्न 17. चातुर्मास किसे कहते हैं?

उत्तर : चातुर्मास का अर्थ है - चार मास। व्यवहार की भाषा में इसका अर्थ है - चार मास तक साधु एक स्थान पर रहें - विहार न करें।

प्रश्न 18. साधुओं के लिए विहार करने का क्या विधान है?

उत्तर : साधु चातुर्मास के चार मास छोड़कर शेष आठ महीनों में विहार करते हैं।

Q 16. Who is a 'Shaiyyātar'?

Ans. The person in whose house sadhus stay is called a 'Shaiyyātar'.

Q 17. What is 'Chāturmās'?

Ans. It means four months. In general words it means that sadhus will not move during these four months. They will stay in one place only in the rainy season.

Q 18. What are the basic principles for monks to move from one place to another?

Ans. Monks move about for eight months leaving the four months of Chāturmās.

पाठ 8

प्रेक्षाध्यान : हस्त मुद्रा

PREKSHĀ DHYĀN : HASTA MUDRĀ

हर व्यक्ति के लिए जरूरी है स्वस्थ रहना। स्वस्थ रहने के अनेक उपाय हैं। उनमें सबसे सरल, छोटा व प्रभावी प्रयोग है हस्त मुद्रा। हमारे हाथ की अंगुलियों में पांच तत्त्व विद्यमान हैं। भिन्न-भिन्न अंगुलियों को एकत्र करने से विभिन्न मुद्राएं बनती हैं। बालकों के लिए उपयोगी कुछ मुद्राएं इस प्रकार हैं –

1. ज्ञान मुद्रा

विधि - अंगूठे व तर्जनी के अग्र भाग को मिलाएं। शेष तीनों अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ - 1. एकाग्रता का विकास
2. स्मरण शक्ति का विकास
3. बौद्धिकता का विकास
4. मन शांत
5. सिर दर्द से छुटकारा

2. सूर्य मुद्रा

विधि - अनामिका (कनिष्ठा के पास वाली) को मोड़कर अंगूठे के गादी वाले स्थान पर रखें तथा अंगूठे से हल्का सा दबाव दें, शेष तीनों अंगुलियां सीधी रहें।

लाभ - 1. पेट का मोटापा कम होता है।
2. ललाट तेजस्वी बनता है।
3. मन की कमजोरी दूर होती है।

It is necessary for everyone to stay healthy. There are many ways of staying healthy. One very easy, small and effective way is Hasta Mudra (hand postures). There are five elements present in the fingers of our hands. By joining different fingers, we can make various Mudras. Some useful and important mudras for children are :

1. Gyan Mudrā

Procedure - Join the tips of the index finger and the thumb. The rest of the fingers to be straight.

Benefits - 1. Imporves concentration
2. Improve memory
3. Growth of mind and intelligence
4. Peaceful mind
5. Freedom from headache

2. Surya Mudrā

Procedure - Put the ring finger on the soft portion of the thumb and press the thumb gently. Let the other three fingers be straight.

Benefits - 1. Reduces obesity
2. Forehead becomes bright (enlightened)
3. Weakness of the mind disappears

3. पृथ्वी मुद्रा

विधि - अनामिका व अंगूठे के अग्र भाग को मिलाएं। शेष तीनों अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ - 1. स्वभाव में सहनशीलता का विकास।
2. मन शांत एवं प्रसन्न।
3. विटामिनों की कमी दूर होती है।

4. महाप्राण मुद्रा

विधि - अंगूठे से अनामिका व कनिष्ठा का अग्र भाग मिलाएं। शेष दो अंगुलियां सीधी रहें।

लाभ - 1. आंखों की ज्योति बढ़ती है, जिससे धीरे-धीरे चश्मा हट जाता है।
2. कमजोरी समाप्त होती है।
3. रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

आपको करना है :

1. अपने प्रशिक्षक से ये मुद्राएं अच्छी तरह सीख लें।
2. इन हस्त मुद्राओं का नियमित प्रयोग करें।

आपको ध्यान रखना है

1. मुद्रा के समय हाथों को घुटने पर सीधा रखें।
2. भोजन के तत्काल बाद व चलते समय मुद्रा न करें।
3. मुद्रा-प्रयोग 5 मिनट से 40 मिनट तक किया जा सकता है।

3. Prithvee Mudrā

Procedure - Join the tips of the index finger and the thumb. The rest of the fingers to be straight.

Benefits - 1. Tolerance increases
2. Peaceful and happy mind
3. Removes deficiency of vitamins

4. Mahāprān Mudrā

Procedure - Join the tips of the middle finger and the ring finger to the tip of the thumb The rest two fingers to be straight.

Benefits : 1. Eyesight improves which results in removal of glasses.
2. Weakness disappears
3. Resistance power increases

You have to do :

1. Please learn these Mudras properly from your trainer.
2. Practise these Hast Mudras regularly.

You must pay attention

1. While practising Mudras, the hands must be kept straight on Knee.
2. Mudras should not be practised right after eating or while walking.
3. Mudras can be practised from 5 minutes to 40 minutes.

❖❖❖

पाठ 9

सायंकालीन आचार्य वन्दना | SĀYANKĀLEEN ĀCHĀRYA VANDANĀ

युग प्रणेता युग प्रचेता
युग पुरुष लो वन्दना,
विनयनत बद्धांजलि हम
कर रहें अभिवन्दना।

धन्य हैं सौभाग्य तुम-से
कुशल अनुशास्ता मिले,
दिव्य जीवन पा तुम्हीं से
भव्य शतदल हैं खिले।

तपो युग-युग धर्म शासक
जय विजय पग-पग वरो,
तुम्हीं नैय्या के खेवैया
पार भव जल से करो।।

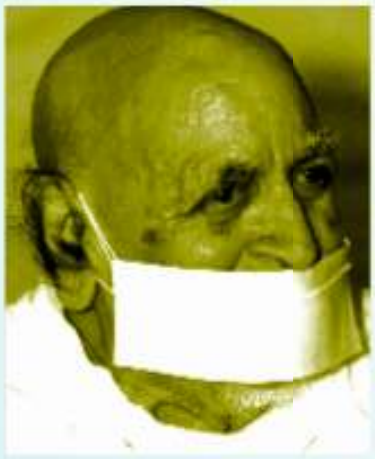
Yug Praneta Yug Prachetā,
Yug Purush lo Vandanā,
Vinayanat Baddhanjali Ham
Kar Rahen Abhivandanā.

Dhanya Hain Saubhāgya Tumse
Kushal Anushāstā Mile,
Divya Jeevan Pā Tumhin Se
Bhavya Shatdal Hain Khile.

Tapo Yug-Yug Dharma Shāsak
Jay Vijay Pag Pag Varo,
Tumhni Naiya Ke Khevaiya
Pār Bhav Jal Se Karo.

शिक्षा के दो रूप हैं - ग्रहण शिक्षा, आसेवन शिक्षा। सूत्र-पाठ का शुद्ध उच्चारण व उसका अर्थबोध ग्रहण शिक्षा है। जो कुछ सुना, समझा व याद किया, उसे जीवन में उतारना आसेवन शिक्षा है।

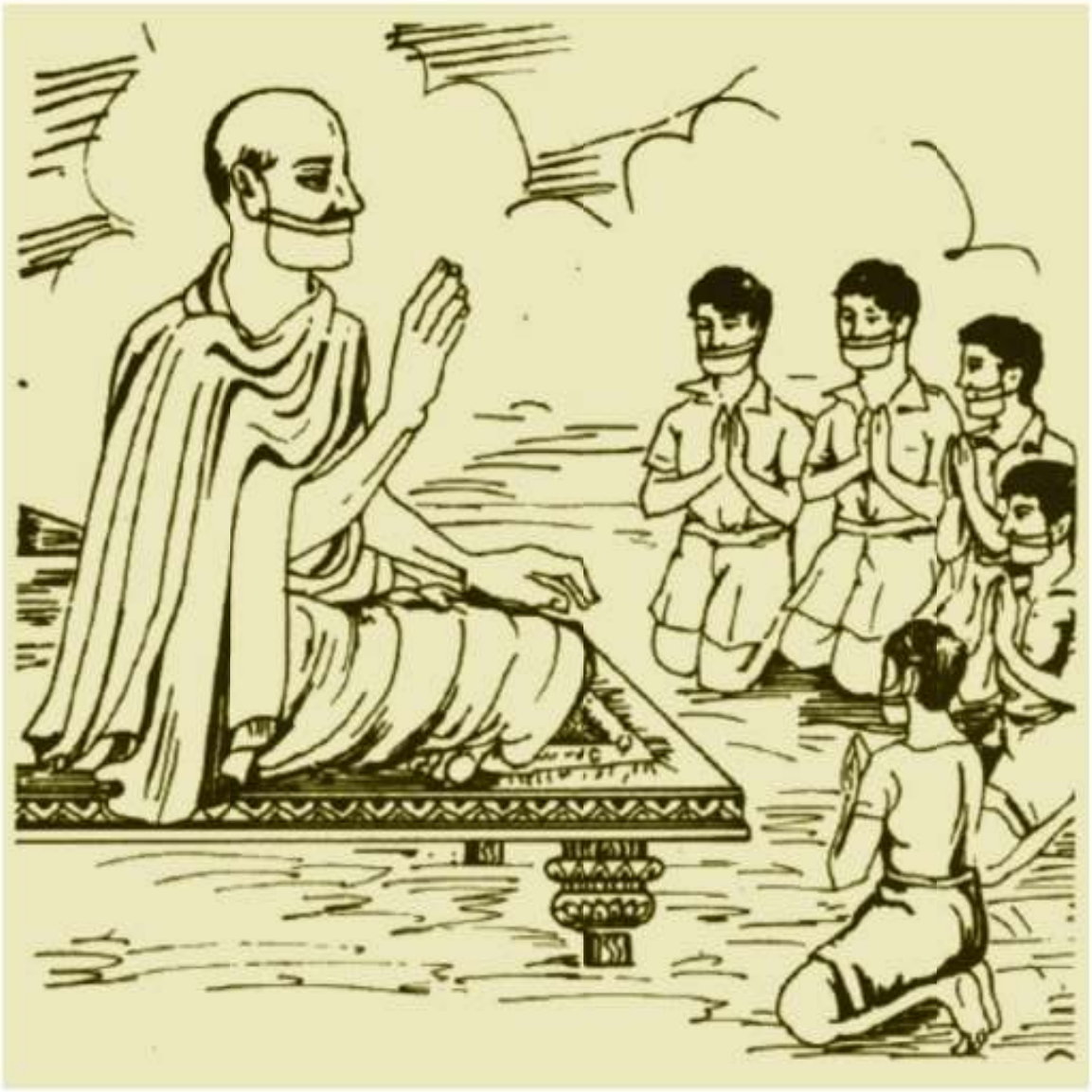
वृक्ष की जड़ सूख जाने पर शाखा-प्रशाखा सब कुछ सूख जाती है। व्यक्ति के भीतर से विनय का गुण निकल जाने पर सब गुण समाप्त हो जाते हैं।



विद्यार्थी जीवन ही, सारे जीवन की नींव।
दिखलाना है तुम्हें देश को, जो आदर्श सजीव।।
विद्या और विनय का संयोग सोने में सुगंध है।

चारों ओर विकृति के संस्कार हावी हैं। नैतिक मूल्यों को झकझोरने वाले साधन भी प्रचुर मात्रा में हैं। लौकिक विद्या के साथ भोगवाद का क्रम भी तीव्र गति से बढ़ रहा है। ऐसे में ज्ञानशाला एक शक्तिशाली उपक्रम है।

- ज्ञानशाला को आधुनिक एवं वैज्ञानिक रूप दिया जाए।
- आध्यात्मिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टि का विकास हो।
- उसमें तत्त्व व दर्शन के साथ आचार संहिता भी जोड़ी जाए।
- ज्ञानशाला मात्र शिक्षण का उपक्रम ही नहीं जीवन विज्ञान है।



युग पुरुष के अमृत बिन्दु

शिक्षा की दुर्गति या असद्गति देख मेरे मन में बच्चों को संस्कारी बनाने की बार-बार आ रही है। संस्कारों के बिना शिक्षा केवल भार बन जाएगी। गधे पर चंदन का भार डाल दिया जाए तो वह भार का ही अनुभव करेगा सुगन्ध का नहीं।

प्रत्येक अभिभावक को अपने बालकों को लौकिक शिक्षा के साथ-साथ संस्कारी बनाने के लिए ज्ञानशाला एवं आध्यात्मिक शिविरों में अवश्य भेजना चाहिए।

- आचार्य तुलसी