Conference Proceedings International Conference on Sustainable Development Goals-Challenges, Issues & Practices by TMIMT- College of Management, Teerthanker Mahaveer University, Moradabad 25th & 26th April 2025. TMIMT International Journal (ISSN: 2348-988X)

जैन धर्म के तारण पंथ के साहित्य में त्रिविध स्वास्थ्य के मौलिक सूत्र

Meenakshi Jain
Centre for Jain Studies,
Teerthanker Mahaveer University,
Moradabad (U.P.)

Prof. Dharm Chand Jain
Professor – Endowment chair
(Guru Shri Atma Vallabh Samudrasuri Jain Akshay Nidhi Peeth,)
Centre for Jain Studies,
Teerthanker Mahaveer University,
Moradabad (U.P.)

सारांश:

जैन धर्म के तारण पंथ के साहित्य में त्रिविध स्वास्थ्य—शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन को विशेष महत्व दिया गया है।यह शोध इस पंथ के प्रमुख ग्रंथों और साहित्यिक स्रोतों का विश्लेषण करते हुए यह स्पष्ट करता है कि तारण पंथन केवल मोक्ष की साधना पर बल देता है, बल्कि जीवन में स्वास्थ्य की त्रिविधधारणाओं को भी गहराई से संबोधित करता है।तारण स्वामी द्वारा रचित साहित्य में आत्मा की शुद्धि, संयमित जीवन शैली, ध्यान, और सदा चरण जैसे सिद्धांतों के माध्यम से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को स्थिर रखने की प्रेरणा दी गई है।यह अध्ययन दर्शाता है कि तारण पंथ का साहित्य समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा को न केवल धार्मिक दृष्टिकोण से, बल्कि व्यावहारिक जीवन शैली के स्तर पर भी प्रस्तुत करता है।शोध का उद्देश्य इन मूलभूत सूत्रों को आधुनिक संदर्भ में पुन र्परिभाषित करना है, जिस से समकालीन समाज को संतुलित, स्वस्थ और नैतिक जीवन की दिशा में मार्ग दर्शन मिल सके।

मुख्यशद्व: त्रिविध स्वास्थ्य, तारणपंथ, जैनधर्म, आध्यात्मिक जीवन, संयमित जीवन शैली

प्रस्तावना

स्वास्थ्य संगठन के साथ साथ सारा विश्व सतत विकास लक्ष्य के सत्रह लक्ष्य को सामने रखते हुए समस्त मानव जाति, पर्यावरण आदि के विकास के लिए निरन्तर प्रयत्न शील हैं। उसमें से अच्छी सेहत और कल्याण (SDG 3) इस विषय को सामने रखकर जैन दर्शन के तारण पंथ के साहित्य के आधार पर विचार किया जा रहा है।

विश्व के छ: दर्शन में जैन दर्शन का एक अपना अलग अस्तित्व है। जन्म से लेकर मृत्यु तक जीवन जीने की कला सिखलाने वाला जैन दर्शन है। जैन दर्शन अनादि अनंत शाश्वत दर्शन है। जिसमें समस्त विश्व के छ: द्रव्य के बारे में दर्शायाजीव, पुदगल, धर्म, अधर्म, आकाश, और काल के समूह से विश्व स्वयं संचालित होता हैं। जीव और पुदगल द्रव्य के संयोग से शरीर की संरचना नाम कर्म के उदय से बनती है। एकेन्द्रिय से लेकर संज्ञीपंचेन्द्रिय तक के जीव का निर्माण शरीर नाम कर्म के उदय से होता है पर आज इस भीषण दुखमा पंचम काल में शरीर का

संहनन वज़्र वृषभ नाराच न रहकर असंप्राप्त सृपाटिका संहनन रहता है। ऐसे में अच्छी सेहत की अर्थात GOOD HEALTH की हम क्या व्याख्या करे?

WORLD HEALTH ORGANISATION के अनुसार…

The WHO constitution states: “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”An important implication of this definition is that mental health is more than just the absence of mental disorders or disabilities.

मराठी भाषा में इसका अन्वयार्थ “आरोग्य म्हणजे केवळ रोग किंवा शारिरिक दुर्बलतेचा अभाव नव्हे तर संपूर्ण शारिरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक कल्याणाची अवस्था आहे.”विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य की परिभाषा है, "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से संपन्नता की स्थिति, न कि केवल बीमारियों या दुर्बलता की अनुपस्थिति।" जैन धर्म के अनुसार वेदनीय कर्म के उदय से जीवों को साता तथा असाता का उदय होता है। साता के उदय में जीव स्वस्थ रहता है तथा असाता उदय में अस्वस्थ रहता है। इसी स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए जैन धर्म के दिगम्बर पंथ में सोलहवीं शताद्बी में अध्यात्मवादी संत आचार्य श्री तारण स्वामी हुए जिन्होंने पांच मतों में चौदह ग्रन्थों की रचना की,जो की एक विशाल ग्रन्थ संपदा है। उनके रचित कुछ ग्रन्थों में इस सम्बन्धित चर्चा आती हैं। जिसमें त्रिविध अर्थात तीन प्रकारके शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य के सम्बन्धि कुछ सूत्रों के माध्यम से इस विषय पर प्रकाश डालने का मानस हैं।

त्रिविध स्वास्थ्य अर्थात,शारीरिक, मानसिक आध्यात्मिक, न की केवल शारीरिक निरोगिता जो कि आज के इस युग में पतंजलि द्वारा दिये गये अष्टांग मार्ग जैसे योग,नियम,आसन, प्राणायाम,प्रत्याहार,ध्यान,धारणा, समाधि काअवलम्बन कर मानव जाति अपने आपको स्वस्थ रखने का प्रयास कर रही है, पर आज के परिवेश में भौतिक चकाचौंध,आलस्य,प्रमाद, खानपान का बदलता स्वरूप,व्यायाम का अभाव,साथ ही साथ मानसिक विचारों की दुर्बलता,संस्कार का बदलता स्वरूप, बदलती जीवन शैली इन सब का प्रभाव है कि जीवन मेंअस्थिरता,कम उम्र में कई भयंकर बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है,जैसे कैंसर,गुर्दे की बीमारी, टीबी,शुगर,बीपी आदि तो जन सामान्य हो गई है। आयु का गिरता स्तर इन सबसे बचने का उपाय तो जिनागम में ही मिलता है।

आचार्य श्री तारण स्वामी जी ने कमल बत्तीसी ग्रंथ में इसका उपाय बताया है "जिनवयनं सद्दहनं" अर्थात जिनेंद्र भगवान के वचनों पर श्रध्दान करो। जो मार्ग उन्होंने दिया है उस पर श्रध्दान कर उसका अनुसरण करना ही इन सबसे बचने का उपाय है। जिनेंद्र भगवान नेआहार,विहार,निहार,आदि सारी क्रियाओं के माध्यम से शारीरिक मानसिक,आध्यामिक स्वास्थ्य की बात कही है, जो जिनेंद्र कथितं के प्रणेता आचार्य तारण स्वामी ने अपने ग्रन्थों में

सहज सरल स्वरूप से बतलाकर हम सभी पर महान उपकार किया है। बशर्ते इनको समझने की आवश्यकता है। तथा चर्या(आचरण) में लाना हैंक्योंकि जैन धर्म विज्ञान से प्रमाणित है,विज्ञान की कसौटी पर खरा उतरा है। अहिंसा,सत्य,अचौर्य, ब्रह्मचर्य,अपरिग्रह से समाहित है इसलिए शारीरिक, मानसिक आध्यात्मिक आदि स्वास्थ्य पाने का राज भी जैन धर्म में है। क्योंकि स्वस्थ शरीर में सुबुध्दि का जागरण होता हैं, स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन विराजित होता है, तथा आत्मोन्नति का साधन भी स्वस्थ शरीर ही है। जिस तरह दूध को उबालने के लिये हमें साफ बर्तन रुप साधन की आवश्यकता होती है वैसे ही सुख पाने के लिये, निराकुलता में रहने के लिये स्वस्थ शरीर ही साधन है, वर्ना अस्वस्थ शरीर से रोज मर्रा की दिनचर्या भी निभाना मुश्किल हो जाती है। तारण पंथ के साहित्य में आचार्य श्री तारण स्वामी ने त्रिविध स्वास्थ्य के कुछ अनमोल सूत्र दिए है उनका अवलोकन कर चर्या में लाने का प्रयास करते है। आचार्य श्री ने हमें शारीरिक, मानसिक,आध्यात्मिक इन तीनों रोगों का कारण बतलाकर फिर उपाय बतलाया हैं। तन को भी साधो और मन को भी साधो। तन को साधोगे तो तन स्वस्थ होगा,मन को साधोगे तो मन स्वस्थ होगा जो हमें आत्मा के निकट पहुंचने का साधन बनेगा।

स्वास्थ्य का अर्थ

पहले हम स्वास्थ्य का अर्थ समझते है। स्वास्थ्य (जैन सि. को. ५२९)स्वास्थ्य का अभिप्राय मोक्ष है, आत्मा की जन्म, जरा मरण व्याधि से मुक्ति रूप अवस्था स्वास्थ्य है। जिस समय तपस्वी के मोह के उदय के कारण राग द्वेष उत्पन्न हो जावे उस समय वह अस्वस्थ है। आत्म स्वरूप की भावना चिन्तवन स्वस्थ होने का साधन (औषधि सेवन) है, उसमें रत्नत्रय की त्रिफला लाभदायक होती है। आकिंचन्य रूपी दवा, ब्रह्मचर्य का सीरप, शुद्धोपयोग के साथ सेवन करने से आत्मा स्वस्थ होगी। अर्थात शारीरिक ,मानसिक, आध्यात्मिक अस्वस्थता का अभाव ही स्वास्थ्य है। इसलिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक रोग (अस्वस्थता) को तथा उनके कारणों को जानकर फिर उपायों को जानना होगा, ताकि हम अपने आपको स्वस्थ एवं खुशहाल रख सकें।

शारीरिक अस्वस्थता (बीमारी) :-

आचार्य तारण स्वामी जी के दृष्टिकोण से शारीरिक अस्वस्थता के कारण निम्नलिखित हैं।

१) हिंसादी पांच पाप -(हिंसा, झूठ,चोरी, कुशील, परिग्रह)
२) सात व्यसन - (जुआ खेलना, मास, मधु, वैश्यागमन,शिकार, चोरी, परस्त्री रमण)वर्तमान में टीवी,मोबाइल,फिल्म आदि सात व्यसन से लिप्त)
३) आगम निर्देशित २२ अभक्ष्य का सेवन -

ओला,घोरबड़ा,निशिभोजन,बहु बीजा बैगन,संधान।
बड़ पीपल ,उमर,कठूमर,पाकर, जो फल होय अजान।।

कंदमूल,माटी,विष,अमीष, मधुमाखन अरु मदिरापान।
फल अति तुच्छ तुषार चलित रस जिनमत ये बाईस बखान।।

४) अष्टमूलगुण का सेवन :- (बड़,पीपल,उमर,कठूमर,पाकर, मद्य, मांस ,मधु का सेवन)
५) अमर्यादित (expiry)पदार्थ का सेवन :- (तीनों ऋतु में जिनागम में दर्शाये हुए पदार्थों की मर्यादा से विपरीत पदार्थों का सेवन करना।) (जिसमें एकेंन्द्रिय से लेकर संज्ञी पंचेन्द्रिय जीवों का घात होता हो)
६) अशुद्ध अनछना जल का सेवन :- (पीलिया, हैजा जैसे अनेकों शारीरिक बीमारी का कारण अनछना जल)
७) रात्रि भोजन:- (सूर्यास्त के पूर्व दो घड़ी (४८ मिनट)तथा सूर्योदय के पश्चात दो घड़ी बाद ही भोजन ग्रहण नहीं करना)
८) द्विदल :- (दूध के साथ दालों का सेवन करना)
९) द्रव्य,क्षेत्र,काल,भाव का विचार न करते हुए अभक्ष्य पदार्थों का सेवन :- (जो पदार्थ खाने योग्य नहीं है उनका सेवन करना) जैसे बासी भोजन, घुना हुआ अनाज आदि। आज के परिवेश में पिज़्ज़ा,बर्गर,मोमोज अनेकों प्रकारके चायनिज, बाहर होटलों का खाना, तथा बिना धोए फल ग्रहण करना याने जो पदार्थ ग्रहण करने योग्य नहीं है ऐसे पदार्थों का सेवन करना।निम्नलिखित पांच प्रकार के अभक्ष्य पदार्थ का सेवन होने से बीमारियाँ होती हैं जैसे...
    - अनिष्टकारक -(मधुमेह में शक्कर का सेवन, जुकाम में शीत पेय,दही का सेवन,बुखार में दूध आदि का सेवन करना।)
    - त्रसघातक -(जिसमें दो इंद्रियों से लेकर पंचेंद्रीय तक के जीवों का घात)
    - बहु त्रसघातक - (गिला अदरक, मूली,गाजर, प्याज, लहसुन आदि समस्त जमीकंद)
    - प्रमादकारक(नशाकारक) - (गांजा, तमाखु,भांग,शराब, अल्कोहोल आदि)
    - अनुपसेव्य - (लार,मूत्र,गोबर,उल्टी,शहद,आदि)

ऊपर दिए कारणों में एक इन्द्रिय से लेकर संज्ञी पंचेन्द्रिय (समुर्छन) जीवों की उत्पत्ति होने से बीमारियाँ होती हैं। इसके अलावा व्यायाम का अभाव, आलस, प्रमाद,शारीरिक श्रम की कमी यह भी कारण है। शारीरिक रोगोंका विचार किया तो बदन दर्द,सिर दर्द,पेट के संबंधित बीमारियां,गुर्दे की,ट्यूमर,कैंसर,टीबी, शुगर,बीपी, ह्रदय संबंधी ऐसे अनेको बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं। अभी कुछ वर्षों पहले हम सभी ने करोना का सामना किया,जो आज भी हमें याद आए तो रोंगटे खड़े हो जाते है,जो हमें शारीरिकपीड़ा, अस्वस्थता, वेदना देते हैं जिसके कारण हम परेशान हो जाते हैं,दैनंदिन कार्यों को भी कर नहीं पाते और हमारा मन भी उसी वेदना को महसूस कर दु:खी होता हैं। इसके लिए आचार्य श्री ने श्रावकाचार ग्रन्थ में शारीरिक

पीड़ा से दु::खी होने का कारण एकेन्द्रिय से लेकर संज्ञी पंचेन्द्रिय तक के जीवों का घात करना तथा उनके प्रति करुणा दया का भाव नहीं होना। सम्मुर्च्छनजीवों के प्रति भी संवेदना नहीं होना। मन,वचन काय द्वारा होने वाली दुष्प्रवृति का नाम हिंसा है।

आचार्य श्री तारण स्वामी ने श्रावकाचार ग्रन्थ मेंगाथा क्रमांक २२५ से २३४में अष्ट मूलगुण के सेवन,तथा उसका सहकार व्यापार करने से बीमारियाँ होना, अनेक रोग होना तथा पाप बंध होना जिससे जीव दुर्गति का पात्र होता है यह दर्शाया है। शरीर के अस्वस्थ होने से धर्म ध्यान में बाधा होती है। ऐसे ही गाथा क्रमांक २९७ से३०६ रात्रि भोजन से होने वाली हानियों के बारे दर्शाया हैं। रात्रि भोजन से स्वास्थ्य बिगड़ता है, पाचन शक्ति खराब हो जाती है,हिंसा का दोष लगता है,जीव धर्म से दूर होकर प्रमादी होकर मन की चंचलता को बढ़ाता है। जलोदर,कुष्ठ रोग,स्वर भंग,उल्टी,मंद बुध्दि आदि हानियां होती हैं। शारिरिक बीमारी के पीछे असाता वेदनीय कर्म का उदय होता है, और असाता वेदनीय कर्म का बंध स्वयं दु:खी रहने से या दुसरे को दुःख देने से होता है। अभक्ष्य आदि के सेवन से जीवों को दुःख होता है उससे बीमारी होती है। भोगान्तराय के उदय से भी शारिरिक बीमारी होती है।

उपाय :-

गाथा क्रमांक ४१६ से ४१७ में समुर्छन जीवों कि हिंसा से हमें होने वाली व्याधियों के बारे में दर्शायाहैं। इन पापों से बचने का उपाय आचार्य श्री ने सप्त व्यसन का त्याग तथा अठारह क्रियाओं का पालन करना बताया हैं।

सप्त व्यसन तथा १८ क्रियाएं -

सप्त व्यसन - जुआ खेलना, मास, मधु, वैश्यागमन, शिकार, चोरी, परस्त्री रमण,

१८ क्रियाएं - सम्यकत्व(१),अष्ट मूलगुण का त्याग(८),रत्नत्रय की साधना(३), चार दान (४) पानी छानकर पीना(१) रात्रि भोजन त्याग(१) = १८

तथा श्री न्यान समुच्चय सार ग्रन्थ की ३४५ गाथा में उल्लेख मिलता है।

थावर वियलिंदीया, असेनि सेनि सयल उपपत्ती।
ससंक न्यान रुवं, अहिंसओ लहै निव्वानं।।३४५।।

अर्थात जो पांच प्रकार के स्थावर तथा सैनी असैनी पंचेन्द्रिय जीवों की उत्पत्ति को ज्ञान स्वभाव से जानकर रक्षा करता है वहीं अहिंसा है। इसका जो पूर्णतया पालन करता है,वह निर्वाण का पात्र है। अर्थात (सर्व कर्म मलों से रहित होता है) अहिंसामयी जैन धर्म हिंसा से बचने के लिए अहिंसा व्रत का ही उपदेश करता है।

मानसिक अस्वस्थता

आचार्य तारण स्वामी तथा अनेकों आचार्यों ने मानसिक बीमारी के कारण बताते हुए कहा है...

१) मिथ्यात्वका पोषण (विपरीत मान्यता,झूठी मान्यता, गृहीत तथा अगृहीत)
२) ममत्व का भाव (संसार शरीर परिवार के प्रति मोह)

३) एकत्वका भाव (शरीर और आत्मा एक ही है,उसी के कारण शरीर से एकत्व)
४) कर्तृत्वका भाव (मै परका कर सकता हु,पर मेरा कर सकता)
५) भोक्तृत्व का भाव (मै सब सुख भोग सकता हूँ)
६) अपेक्षाका भाव (संयोग वश हम जिनसे भी जुड़ते हैं उनसे अनेक अपेक्षा लगाते हैं जो पूर्ण न होने पर मन दुखी होता है।)
७) कषाय१६ (अनंतानुबंधीआदि क्रोध,मान ,माया, लोभ)
८) नो कषाय हास्य,रति, अरति,भय, शोक जुगुप्सा,स्त्री वेद,पुरुष वेद, नपुंसक वेद
९) तीन मूढ़ता (देव मूढ़ता,लोक मूढ़ता,पाखंड मूढ़ता)
१०)सप्त भय(ईहलोक,परलोक,मरण, वेदना,अकस्मात,अगुप्ति, अनरक्षा भय)

इन सभी कारणों से मानसिक बीमारी के शिकार हो जाते है। जिसमें पागलपन,डिप्रेशन, फोबिया,मानसिक संतुलन खोना,टेंशन लेना,रोना,गलत विचार करना,आत्महत्या का प्रयास करना,कोई कामों में मन नहीं लगना,भूख नहीं लगना,चिड़चिड़ा हो जाना, अकेले रहना,आदि और भी अनेक लक्षणों से मन के संतुलन का अभाव हो जाता है,जिससे जीवन जीने की इच्छा समाप्त होना,जीवन के प्रति उदासी,नैराश्य आना इस तरह अनेक लक्षण जीव में मानसिक बीमारी के कारण दिखाई देते है। और इस सबका राजा है मन जो कंस भी बन सकता हैऔर कृष्ण भी,राम भी बन सकता है रावण भी। मन ही दर्पण है,मन ही देवता मन ही ईश्वर है, मन से बड़ा न कोई,मन उजियारा जब जब होई जग उजियारा होई।। तन से चाहे भागले कोई मन से भागे ना कोई, मोरा मन दर्पण कहलाए। ऐसी अवस्था है मन की। मन के कारण ही तो सबसे विकसित जीवों के श्रेणी में हम सभी आते है। मन के कारण ही शिक्षा,दीक्षा ग्रहण कर सकते है,विद्या अध्ययन कर सकते,विवेक पूर्वक विचार कर सकते है पर मोहनीय कर्म के उदय वश यह जीव मन को विपरीत दिशा में ले जाता है जिसके कारण जीवों की दशा बदल जाती है ओर जीव मानसिक बीमारी का शिकार हो जाता है ।मानसिक बीमारी शारीरिक बीमारी को भी प्रभावित करती है,और शारीरिक बीमारी से भी मानसिक संतुलन बिगड़ता है। असाता कर्मों के उदय से रोग उत्पन्न होते है।

उपाय –

श्रीश्रावकाचार जी ग्रन्थ की७९गाथा में कहते है

इंद्रीयानां मनोनाथा, पसरंतं प्रवर्तते।
विसयं विषम दिस्टं च, ममतं मिथ्या भूतयं।।७९।।

मन इंद्रियों का राजा है,वह हमेशा फैलता ओर दौड़ता रहता है,व्यसन विषयों को ही देखता है तथा ममत्व का मिथ्या भूत लगा रहता है। आचार्य श्री कहते है हमें उस समय ऐसा विचार करना चाहिए कि "कम्म सहावं खिपनं।"(कमल बत्तीसी ६)कर्मों का स्वभाव नाशवान क्षय होने का हैं,वैसेही "मन स्वभाव संखिपनं"(कमल बत्तीसी ७)मन का भी स्वभाव क्षय होने का

है,नाशवान है,इसलिए अपने चैतन्य स्वरूप पर दृष्टि रहने से सारे विकल्प क्षण भर में नष्ट हो जाते हैं।

मानसिक बीमारी में आचार्य तारण स्वामी ने श्री पंडित पूजा जी ग्रन्थ की १३ वी गाथा में कहा है

प्रषलितं त्रिति मिथ्यातं, शल्यं त्रयं निकंदनं।
कुन्यानं राग दोषं च प्रषालितं असुह भावना।।१३॥

तीन प्रकार के मिथ्यात्व को प्रक्षालित कर, तीन प्रकार के शल्यों को दूर कर,कुज्ञान राग द्वेष आदि अशुभ भावनाओं को भी प्रक्षालित कर देना चाहिए।

श्री कमल बत्तीसी जी ग्रन्थ की १३ वी गाथा में कहा है...

चिदानंद चिंतवनं, चेयन आनंद सहाव आनंदं।
कम्म मल पयडि षिपनं, ममल सहावेन अन्मोय संजुत्तं ।।१३।।

अर्थात चिदानंद स्वभाव का चिंतवन करो, अपने चैतन्य स्वभाव के आनंद में अर्थात ज्ञायक भाव में आनंदित रहो,ममल स्वभाव के आश्रय रहो,इसी की अनुमोदना करो,इसी में लीन हो जाओ,इससे कर्म मलों की समस्त प्रकृतियों क्षय हो जायेगी।

आध्यात्मिक बिमारी :-

आचार्य तारण स्वामीजी ने आध्यात्मिक बीमारी के कारण और उनके उपायों की चर्चा भी उनके ग्रन्थों में की हैं। आध्यात्मिक बीमारी का प्रमुख कारण है संसार का परिभ्रमण, आत्मा का विभावी परिभ्रमण, "संसारे दु:ख वियम्मी" ।जीव शारीरिक,मानसिक बीमारी में उलझता हुआ अपने अज्ञान जनित परिणामों के कारण दु:खी रहता है। आचार्य तारण स्वामी ने अज्ञान प्रमाण दु:ख, ज्ञान प्रमाण सुख,तथा अनुभव प्रमाण मुक्ति का सूत्र दिया है।

आध्यात्मिक बीमारी के कारण...

१) मिथ्यात्व - (विपरीत मान्यता, शरीर ही में हु ऐसी धारणा)
२) शंका - (जिनेंद्र के वचनों पर श्रध्दान नहीं होना)
३) कांक्षा - (संसार,शरीर,धन,परिवार की कामना करना)
४) विचिकीत्सा - (ग्लानि,घृणा का भाव)
५) मूढ़दृष्टि -(मूढ़ता का भाव)
६) अनूपगुहन - (दूसरे के गुणों कों छिपाना, निन्दा करना और अपनी प्रशंसा करना)
७) अस्थितीकरण - (धर्म में स्वयं को तथा पर को स्थित नहीं होने देना)
८) अवात्सल्य - (अपनी ज्ञानमयी आत्मा के तथा साधर्मी के प्रतिवात्सल्य नहीं होना)

९) अप्रभावना -(अपने धर्म,आत्मा की अप्रभावना करना,जिनेंद्र की आज्ञानुसार प्रवृत्ति नहीं करना)

१०) आठ मद - (कुल,जाति,धन,रूप,बल,ज्ञान,तप, और ऋद्धि का अहंकार होना)

११)छह अनायतन - (कुदेव,कुगुरु, कुधर्म तथा उनके सेवकों को मानना)

१२) तीन मूढ़ता - (देव मूढ़ता,लोक मूढ़ता,पाखंड मूढ़ता)

यह सब आध्यात्मिक बीमारी के कारण है।

श्री कमलबत्तीसी की २३ वी गाथा में...

सत्वं किलिस्ट जीवा, अन्मोयं सहकार दुग्गए गमनं।
जे विरोह सभावं, संसारे सरनि दुष्य वीयंमी ।।२३।।

अर्थात जो जीव प्राणियों को दुःखी करते हैं,और उनकी अनुमोदना,सहकार करते हैं उनका दुर्गति में गमन होता है। जो जीव स्वभाव का विरोध करते हैं अर्थात् संसारी व्यवहार और राग को व्यवहार मानते हैं वे संसार में जन्म मरण के दु:खों का बीज बोते हैं।

आध्यात्मिक बीमारी के कारण जीव इस संसार सागर से पार न होकर चार गति चौरासी लाख योनियों में अनादि से भ्रमण कर रहा हैं। संसार में सुख बुध्दि मानना,तत्वों का अश्रद्धान, मणि,तंत्र,यंत्र, मंत्र मेरा भला बुरा कर रहा ऐसा मानना, अजीव पदार्थ में सुख की कामना,अविवेकी कार्य में उत्साहित रहना, मिथ्या दर्शन,मिथ्या ज्ञान,मिथ्याचारित्र वश होकर अनादि से भव भ्रमण करना,जन्म मरण के दु:खों को ना समझना,अन्याय,अनीति,अविवेकी रहना,संसार के कार्यों को पुरुषार्थ मानना,एकत्व,ममत्व,कर्तृत्व,भोक्तृत्व की धारणा में जीना,विकल्पों में उलझना।

उपाय -

आचार्य तारण स्वामी जी ने श्री न्यान समुच्चय सार जी ग्रन्थ की २३०, २४५से२४६,२९०से२९१,३४१गाथा में मांसाहार, पशुपिडा, द्वेष भाव को त्याग कर पृथ्वी,अग्नि,जल,वायु तथा वनस्पती परभी दया भाव रखे इनकी हिंसा न करें ऐसा उपदेश किया हैं।

उपाय -

श्री ज्ञानसमुच्चय सार जी गाथा २८२ में अज्ञान रूपी रोग,तथा राग दोष रूपी मिटाने के लिए

"भेषज दान जिनुत्तं" जिनेंद्र भगवान ने औषध दान देने का भी उपाय बताया है,आत्मध्यान रूपीऔषधि ही सर्वोत्तम उपाय है। सम्यक्दर्शन ही भव भ्रमण से मुक्त होने की औषधी है जो 27 तत्वों के यथार्थ श्रध्दान से होता है।

श्री मालारोहण की गाथा क्रमांक३,१६ में

काया प्रमाणं त्वं ब्रम्हरूपं, निरंजनं चेतन लष्यनेत्वं।

भावे अनेत्वं जे न्यान रुपं, ते सुद्ध दिस्टी समिक्त वीर्जं ।।३।।

अर्थात हे आत्मन! तुम शरीर के प्रमाण हो, ब्रह्म स्वरूपीं,निरंजन, चैतन्य लक्षणमयी हो ऐसा श्रध्दान करके जो जीव अनित्य भावों से भिन्न ज्ञान रूप ज्ञायक रहते है वे शुद्ध दृष्टि सच्चे पुरुषार्थी हैं। ऐसा चिंतवन करना।

जे धर्म लीना गुन चेतनेत्वं ते दुष्य हीना जिन सुध्द दिस्टी।

संप्रोषि तत्वं सोई न्यान रुपं, ब्रजंति मोष्यंषिणमेक एत्वं ।।१६।।

अर्थात जो जीव चैतन्य गुणमयी धर्म में लीन होते हैं,वे दु:खो से रहित अंतरात्मा शुद्ध दृष्टि कहलाते हैं। वे ज्ञानी,अपने ज्ञान स्वरूपीं शुद्धात्म तत्व का अनुभव करते हुए एक क्षण में मोक्ष को प्राप्त कर

लेते हैं। ऐसा चिंतन करना।

श्री पंडित पूजा की गाथा२,१० में....

निरु निश्चय नय जानन्ते,शुद्ध तत्व विधीयते।

ममात्मा गुणं सुध्दं,नमस्कारंसास्वतं ध्रुवं ।।२।।

अर्थात (ज्ञानी) परम शुद्ध निश्चय नय से जानते हैं कि मेरी आत्मा के गुण सिद्ध के समान शुद्ध हैं,वे शुद्ध तत्व को प्राप्त करते है,अनुभव करते हैं,ऐसे शाश्वत ध्रुव स्वभाव को नमस्कार है। मै भी शुध्द स्वभाव को पा सकता हु ऐसा चिंतन दुखो से बचने का उपाय है

सुध्द तत्वं च वेदन्ते ,त्रिभुवनं न्यानं सुरं।

न्यानं मयं जलं सुध्दं, अस्-नानं न्यान पंडिता।।१०।।

अर्थात् तीनों लोको में जो ज्ञान का ईश्वर है सम्यकदृष्टि ज्ञानी ऐसे शुद्ध तत्व का वेदन करते हैं और ज्ञानमयी शुद्ध जल में ज्ञान स्नान करते हैं। हमें भी ज्ञानमयी शुध्द तत्व का अवलंबन करना चाहिए।

श्री श्रावकाचार जी गाथा२९६ आचार्य श्री दर्शाते है

मिथ्यातं परम दुष्यानी, संमिक्तं परमं सुषं।

तत्र मिथ्या माया त्यक्तंति,सुध्दं संमिक्त सार्धयं ।।२९६।।

अर्थात मिथ्यात्व परम दु:ख की खानी है, सम्यकत्व परम सुख रूप है इसलिये मिथ्या माया को छोड़कर शुद्ध सम्यकत्व सम्यकदर्शन को साधना चाहिए। ये ही मुक्ति का सोपान है।

क्र.	नाम	बीमारी	चिकित्सा	विचिकित्सा	निर्विचिकित्सा

1	तन	व्याधि, रोगादि, कलरंजन दोष	समझ और सदाचार	पाप,व्यसन,अनाचार, दुराचार,अतिचार, अत्याचार,अभक्ष्य, सेवन आदि	संयम, व्रत, उपवास
2	मन	आधि, मनरंजन, मोहान्ध	समता, सहनशीलता, विवेक, धैर्य	आकुलता, व्याकुलता, अधिरता, उलटी सोच, पूर्वाग्रह	ज्ञान और सम्यक्दृष्टि
3	जन	जनरंजन, राग, लोकमूढ़तादि	जिन रंजन वैराग्य	आशा, नेह, लाज, आदि	निस्पृहता, सम्यक्त्व
4	धन	उपाधि/मद धन का दुरुपयोग	समभाव, संतोष, अनित्य दर्शन	कंचन, कामिनी, कीर्ति की चाह, मायाचारी	दान, दया, परोपकार, गुरुओं की संगति

अष्टांग आराधना (ब्र. दिव्यानंद)

संदर्भ में दी हुई गाथाओं से हमें यही समझना चाहिए कि सतत विकास के लक्ष्य को साधते हुए चाहे कोई भी बीमारी आए हमें ऊपर दिए कारणों से बचकर निसर्ग, पर्यावरण के सानिध्य में रहकर जीवों के घात से बचना चाहिए। अहिंसा ही परम धर्म है,ऐसा जानकर बाह्य तथा अन्तरंग की हिंसा से बचना चाहिए, निसर्ग में सिर्फ हम मानव जाति है जिनको अस्वस्थता

आती है। क्योंकि हम मनमानी करते है, जिनेंद्र को मानते है पर जिनेंद्र की नहीं मानते,भगवान आदिनाथ से लेकर भगवान महावीर स्वामी ने जो अहिंसा का उपदेश दिया वही आचार्य तारण स्वामी ने इस भीषण पंचम काल में देकर शान्ति अहिंसा का परम सन्देश दिया है आज के परिवेश में भी पर्यावरण रक्षा, युध्दविराम अच्छी सेहत और खुशहाली,तथा मानव कल्याण हेतु अहिंसा ही सर्वेपरी हैं इसलिए सारे कारणों को जानकर उनसे बचकर चार अनंतानुबंधी कषाय और तीन मिथ्यात्व का नाश करके सम्यक दर्शन को पाना मुक्ति का सोपान है। मानव जीवन सफल करने का एकमात्र उपाय सम्यक दर्शन की प्राप्ति,तथा समाधि पुर्वक मरण है। हम सभी को यह उपलब्धि प्राप्त हो ऐसी मंगल भावना।

संदर्भ सूची

१) श्री तारण तरण अध्यात्म वाणी (आचार्य तारण स्वामी) इ.स. १५७२ पांडू लिपी
२) श्री मालारोहण(टीकाकार स्वामी ज्ञानानंद जी) प्रकाशक विजय बहादुर जैन (इंजि.)इ .स.१९१९
३) श्री पंडित पूजा(टीकाकार) इ.स.१९१९स्व.पं श्री कैलाशचंद जी जैन परिवार,जैन ट्रेडिंगकंपनी,भोपाल
४) श्री कमल बत्तीसी(टीकाकार ब्र. बसन्त) इ.स.२००० प्रकाशक ब्रह्मानंद आश्रम,संत तारण तरण मार्ग पिपरिया(म.प्र.)
५) श्री श्रावकाचार (टीकाकार स्वामी ज्ञानानंद जी) सन२००० प्रकाशक स्व.महात्मा गोकुलचंद तारण साहित्य प्रकाशन समिति जबलपुर (म. प्र.)
६) श्री न्यान समुच्चय सार (टीका ब्र.शीतलप्रसाद जी) सन १९९६ प्रकाशक श्री दिगम्बर जैन तारण तरण चैत्यालय ट्रस्ट कमेटी सागर (म. प्र.)
७) ज्ञानोदय(श्री ता.त. मुक्त महा. पाठ्यक्रम)२०१२ प्रकाशक (श्रीमद तारण तारण ज्ञान संस्थान छिंदवाडा)
८) ज्ञान पुष्प(श्री ता.त. मुक्त महा. पाठ्यक्रम)२०१२ प्रकाशक(श्रीमद तारण तरण ज्ञान संस्थान छिंदवाडा)
९) ज्ञान रत्न(श्री ता.त. मुक्त महा. पाठ्यक्रम)२०१२ प्रकाशक (श्रीमद तारण तरण ज्ञान संस्थान छिंदवाडा)
१०)ज्ञान वैभव(श्री ता.त. मुक्त महा. पाठ्यक्रम)२०१२ प्रकाशक (श्रीमद तारण तरण ज्ञान संस्थान छिंदवाडा)
११)ज्ञान रत्नाकर(श्री ता.त. मुक्त महा. पाठ्यक्रम)२०१२ प्रकाशक (श्रीमद ता. त. ज्ञान संस्थान छिंदवाडा)
१२)अष्टांग आराधना (चिंतन व लेखन ब्र. दिव्यानंद) २०२४ प्रकाशक श्री ता.त. दि. जैन सामाज अमरवाड़ा.