

आगम बोध



भाग -1

- | | | |
|---------------------------|---|------------------------------|
| श्री जिनवर का दर्शन करने | - | हैं तैयार हैं तैयार |
| क्रोध त्यागने क्षमा धारने | - | हैं तैयार हैं तैयार |
| हर उपसर्ग परीषह सहने | - | हैं तैयार हैं तैयार |
| घर-घर जैन ध्वजा लहरायें | - | ये ही हमने ठाना है । |
| दूर भगावें बुरी रीतियाँ | - | ये ही हमने ठाना है । |
| न्याय नीति से चलें सदा हम | - | ये ही हमने ठाना है । |
| ज्ञाता द्रष्टा आत्मा | - | बन जाओ परमात्मा |
| वस्तु स्वभाव धर्म है | - | राग-द्वेष अधर्म है । |
| वस्तु स्वरूप पहचान लो | - | जीव-अजीव जान लो । |
| जिनवाणी ने क्या दिया | - | भगवान आत्मा बता दिया |
| शुद्ध-बुद्ध में चेतन हूँ | - | राग भाव से भिन्न हूँ । |
| पुण्य-पाप तो कर्म हैं | - | वीतरागता धर्म है । |
| गुरु के पथ पर बढ़ना है | - | सम्यक्ज्ञानी होना है । |
| माता-पिता का आदर हो जहाँ | - | संस्कारों का सागर हो वहाँ । |
| ज्ञानं ज्ञानं ज्ञानं आ | - | रागं रागं रागं जा । |
| जिनवाणी को सुनना है | - | हित-अहित समझना है । |
| कन्दमूल में फंसा जीवन | - | कैसे करें प्रभुजी का वन्दन । |
| सदाचार यदि पाना है | - | भक्ष्य-अभक्ष्य समझना है । |
| वीर जिनेश्वर हितकर है | - | चीबीसवें तीर्थकर हैं । |
| महावीर को ध्यायेंगे | - | परमेष्ठी पद को पायेंगे । |
| तीर्थकर की महिमा गाओ | - | जैनधर्म की शान बढ़ाओ । |
| जड़ चेतन में भेद जहाँ | - | सच्चा मुक्तिमार्ग वहाँ । |
| ज्ञायक तत्त्व को जान लो | - | धर्म-अधर्म पहचान लो । |

आगम बोध

भाग-प्रथम

संकलन-संपादन

(डॉ.) मनोज कुमार जैन, जबलपुर

M.Sc., M.A., Ph.D.

प्रकाशक

अखिल भारतीय जैन युवा फंडेशन

जबलपुर (म.प्र.)

कृति - आगम बोध पाठमाला भाग-1

संस्करण- प्रथम, मंगलवार, 6 मई 2015

षष्ठम् चाल संस्कार आध्यासीय शिक्षण शिविर पर प्रकाशित

आवृत्ति - 500 प्रतियां

अनुक्रम

क्रम	नाम	पृष्ठ
1.	णमोकार महामंत	1
2.	चार मंगल	3
3.	तीर्थंकर एवं भगवान	5
4.	जीव - अजीव	10
5.	देव दर्शन	12
6.	दिनचर्या	16
7.	क्या आप जानते है	21
8.	अ. भगवान आदिनाथ	23
	ब. यमपाल चांडाल	25
	स. दीवान अमरचंद	26
9.	अ. मेरा धाम	27
	ब. संकल्प	28
	स. कभी नहीं	29
	द. सच्चे जैन	30

प्राप्ति स्थल -

श्री महावीर स्वामी दिगाम्बर जैन मंदिर

स्वाध्याय भवन, पायलवाला मार्केट

बड़ा फुहार, जबलपुर (म.प्र.)

फोन : 0761-2401108 मोबा. 09893095524

णमोकार महामंत्र

णमो अरहंताणं,
णमो सिद्धाणं, णमो आइरियाणं ।
णमो उवञ्जायाणं,
णमो लोए सव्व साहूणं ॥

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

णमोकार मंत्र की महिमा
एसो पंचणमोयारो सव्वपावप्पणासणो ।
मंगलाणं च सव्वेसिं पढमं होहि मंगलम् ॥

यह पंच नमस्कार मंत्र सब पापों का नाश करने वाला है तथा सब मंगलों में पहला मंगल है ।

यह मंत्र मोह राग-द्वेष का अभाव करने वाला और सम्यक्ज्ञान प्राप्त कराने वाला है ।

णमोकार मंत्र के अनादि-निधन मंत्र, महामंत्र, मूलमंत्र, अपराजित मंत्र इत्यादि अनेक नाम हैं । आचार्य पुष्पदन्त व आचार्य भूतबलि ने प्राकृत भाषा में इस मंत्र की रचना की है । इस मंत्र में पंच परमेष्ठी भगवान को नमस्कार किया गया है, जिनके नाम हैं - श्री अरहन्त परमेष्ठी जी, श्री सिद्ध परमेष्ठी जी, श्री आचार्य परमेष्ठी जी, श्री उपाध्याय परमेष्ठी जी एवं श्री साधु परमेष्ठी जी ।

जो जीव इन पांचों परमेष्ठियों को पहिचानकर उनके बताये हुये मार्ग पर चलता है, उसे सच्चा सुख प्राप्त होता है ।

अरहंत परमेष्ठी



सिद्ध परमेष्ठी



आचार्य परमेष्ठी



उपाध्याय परमेष्ठी



साधु परमेष्ठी



प्रश्न -

1. णमोकार मंत्र शुद्ध बोलिए ।
2. इस मंत्र में किसको नमस्कार किया गया है ?
3. इस मंत्र के स्मरण से क्या लाभ है ?
4. पंच परमेष्ठियों के नाम बताइये ।
5. सच्चा सुख कैसे प्राप्त होता है ?

चत्वारि मंगलं

चत्वारि मंगलं, अरहंता मंगलं, सिद्धा मंगलं,
साहू मंगलं, केवलिपण्णत्तो धम्मो मंगलं ।
चत्वारि लोगुत्तमा, अरहंता लोगुत्तमा, सिद्धा लोगुत्तमा,
साहू लोगुत्तमा, केवलि पण्णत्तो धम्मो लोगुत्तमो ।
चत्वारि सरणं पव्वज्जामि, अरहंते सरणं पव्वज्जामि,
सिद्धे सरणं पव्वज्जामि, साहू सरणं पव्वज्जामि,
केवलि पण्णतं धम्मं सरणं पव्वज्जामि ।

लोक में चार मंगल हैं । अरहन्त भगवान मंगल हैं, सिद्ध भगवान मंगल हैं, साधु (आचार्य, उपाध्याय और साधु) मंगल हैं तथा केवली भगवान द्वारा बताया गया वीतराग धर्म मंगल है ।

जो मोह-राग-द्वेष रूपी पापों को गलावे और सच्चा सुख उत्पन्न करे, उसे मंगल कहते हैं । अरहंत, सिद्ध, साधु स्वयं मंगल हैं तथा उनके प्रति भक्ति होने से परम मंगल होता है ।

लोक में चार उत्तम हैं । अरहंत भगवान उत्तम हैं, सिद्ध भगवान उत्तम हैं, साधु उत्तम हैं तथा केवली भगवान द्वारा बताया गया वीतराग धर्म उत्तम है । लोक में जो सबसे महान हो, उसे उत्तम कहते हैं । लोक में ये चारों सबसे महान हैं, अतः उत्तम हैं ।

मैं चारों की शरण में जाता हूँ, सिद्ध भगवान की शरण में जाता हूँ, साधुओं (आचार्य, उपाध्याय और साधु) की शरण में जाता हूँ और केवली भगवान द्वारा बताये गये वीतराग धर्म की शरण में जाता हूँ ।

शरण सहारे को कहते हैं। पंच परमेष्ठी द्वारा बताये हुये मार्ग पर चलकर अपनी आत्मा की शरण लेना ही पंचपरमेष्ठी की शरण है। पंच परमेष्ठी भगवान की शरण लेने पर हमारा कल्याण होता है, अर्थात् संसार (भव-भ्रमण) का अभाव होकर समस्त दुःख मिट जाता है।

प्रश्न -

1. मंगल, उत्तम और शरण शब्द का अर्थ समझाइये ।
2. हमें किसकी शरण लेना चाहिये ?
3. आत्मा का हित किस बात में है ?
4. चत्तारि मंगलं आदि पाठ को शुद्ध बोलिए ।
5. पंचपरमेष्ठी की शरण का क्या अर्थ है ?

गन्धोदक

श्री जिन प्रतिमा जी के अभिषेक किये हुये जल को गन्धोदक कहा जाता है। यह जल पवित्र व वंदनीय होता है क्योंकि यह श्री जिनप्रतिमा जी से स्पर्शित है अतः इसका वंदन सदैव माथे पर ही करना चाहिये।

गन्धोदक लेने का मंत्र -

निर्मल निर्मलीकरणं, पवित्रं पाप नाशनम् ।
जिन गन्धोदकं वंदे, अष्टकर्म विनाशनम् ॥

पाठ
3

तीर्थकर एवं भगवान

हम जिनमंदिर में प्रतिदिन जिन प्रतिमाओं के दर्शन करते हैं, वे प्रतिमाएँ प्रायः तीर्थकरों की होती हैं परन्तु हम जिन बाहुवली भगवान की प्रतिमा का भी दर्शन करते हैं, वे तीर्थकर नहीं हैं किन्तु भगवान हैं। तीर्थकर तो चौबीस होते हैं परन्तु भगवान अनन्त होते हैं। तीर्थकर भी भगवान हैं। जो वीतरागी व सर्वज्ञ हैं, वे सभी भगवान होते हैं। अरहन्त व सिद्ध भगवान ही हैं।

जिनके तीर्थकर नामकर्म नाम के महापुण्य का उदय होता है, जो समवशरण आदि विभूतियों से युक्त होते हैं, तथा जो धर्मतीर्थ का उपदेश देते हैं एवं अन्य और विशेषताओं सहित होते हैं, वे तीर्थकर कहलाते हैं। ये चौबीस होते हैं। वर्तमान काल में भी ऋषभदेव जी से लेकर श्री महावीर स्वामी जी तक चौबीस तीर्थकर हुये हैं। इनके नाम व चिन्ह निम्नलिखित हैं :-

1. ऋषभनाथ भगवान		2. अजितनाथ भगवान	
3. संभवनाथ भगवान		4. अभिनंदननाथ भगवान	
5. सुमतिनाथ भगवान		6. पद्मप्रभ भगवान	
	वैल		हाथी
	घोड़ा		बंदर
	चकवा		श्वेत कमल

7. सुपार्श्वनाथ
भगवान



साथिया

8. चन्द्रप्रभ
भगवान



चंद्रमा

9. पुष्पदंत
भगवान



मगर

10. शीतलनाथ
भगवान



कल्पवृक्ष

11. श्रेयांसनाथ
भगवान



जेंडा

12. वासुपूज्य
भगवान



भैंसा

13. विमलनाथ
भगवान



शूकर

14. अनन्तनाथ
भगवान



सेही

15. धर्मनाथ
भगवान



वज्रदण्ड

16. शान्तिनाथ
भगवान



हिरण

17. कुन्धुनाथ
भगवान



बकरा

18. अरनाथ
भगवान



मच्छ (मछली)

19. मल्लिनाथ
भगवान



कलश

20. मुनि सुव्रतनाथ
भगवान



कछुआ

21. नमिनाथ
भगवान



लाल कमल

22. नेमिनाथ
भगवान



शंख

23. पार्श्वनाथ
भगवान



सर्प

24. महावीर स्वामी
भगवान



सिंह

इन सभी तीर्थकरों के नामों को सरलता से याद करने के लिये निम्न छंद को याद किया जा सकता है :-

ऋषभ, अजित, संभव, अभिनन्दन,
सुमति, पद्म, सुपार्श्व जिनराय ।
चन्द, पुहुप, शीतल, श्रेयांस जिन,
वासुपूज्य, पूजित सुरराय ॥
विमल, अनन्त, धर्म जस उज्ज्वल,
शान्ति, कुंथु, अर, मल्लि मनाय ।
मुनिसुव्रत, नमि, नेमि, पार्श्व प्रभु,
वर्द्धमान पद पुष्प चढ़ाय ॥

प्रश्न -

1. तीर्थकर व भगवान किसे कहते हैं ?
3. तीर्थकर और भगवान में क्या अंतर है ?
5. क्या भगवान भी चौबीस ही होते हैं ?

एक से अधिक नाम वाले तीर्थकर

1. भगवान ऋषभदेव - आदिनाथ
2. भगवान पुष्पदंत - सुविधिनाथ
3. भगवान महावीर - वर्द्धमान, वीर, अतिवीर, सन्मति

तीर्थकर व भगवान में अंतर

तीर्थकर	भगवान
1. सभी तीर्थकर भगवान होते हैं ।	1. सभी भगवान तीर्थकर नहीं होते ।
2. तीर्थकर 24 होते हैं ।	2. भगवान अनन्त होते हैं ।
3. तीर्थकरों के चिन्ह होता है ।	3. भगवान के चिन्ह नहीं होता ।
4. तीर्थकरों के तीर्थकर नामकर्म नामक महापुण्य का उदय होता है ।	4. भगवान के यह नहीं होता है ।
5. तीर्थकरों के पंच कल्याणक होते हैं ।	5. भगवान के पंच कल्याणक नहीं होते ।
6. तीर्थकर वीतरागी, सर्वज्ञ व हितोपदेशी होते हैं ।	6. भगवान वीतरागी व सर्वज्ञ होते हैं, परन्तु सभी भगवान हितोपदेशी नहीं होते ।
7. तीर्थकरों के समवशरण होता है ।	7. भगवान के समवशरण नहीं होता । कुछ भगवानों के धर्म सभा होती है ।

पंच कल्याणक चित्र

गर्भ कल्याणक



जन्म कल्याणक



तप कल्याणक

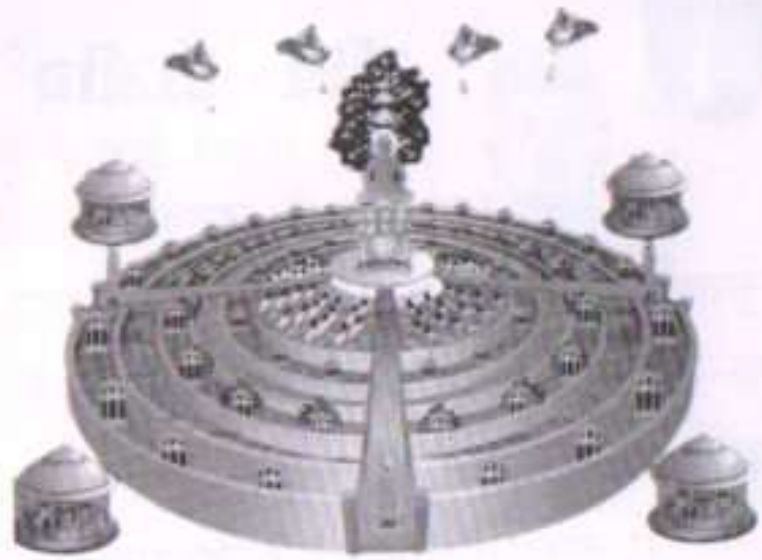


मोक्ष कल्याणक



समवशरण

(ज्ञान कल्याणक)



तीर्थकरों के उपदेश देने वाली सभा को समवशरण कहते हैं। समवशरण सौधर्म इन्द्र की आज्ञा से कुबेर विक्रिया ऋद्धि के द्वारा बनाता है। समवशरण का आकार गोल होता है तथा यह आकाश में स्थित होता है व चारों तरफ 20-20 हजार सीढ़ियाँ होती हैं। समवशरण में 8 भूमियाँ होती हैं व अन्तिम भूमि में 12 कोठे होते हैं, जहाँ गणधर व मुनिराज सहित देव, देवियाँ, मनुष्य व तिर्यन्व बैठकर भगवान की दिव्य देशना सुनते हैं। समवशरण में तीर्थकर भगवान का मुख सभी को दिखाई देता है।

समवशरण के मध्य स्थान को गंधकुटी कहते हैं। गंधकुटी के मध्यभाग में पादपीठ सहित सिंहासन होता है, जिस पर भगवान चार अंगुल के अंतराल से आकाश में स्थित रहते हैं। समवशरण में तीव्र रुचि वाले भव्य जीव प्रवेश कर भगवान की देशना सुन सकते हैं। घोर मिथ्यादृष्टि अभव्य तथा कुछ भव्य जीव भी समवशरण के बाहर स्थित पुष्प वाटिकाओं व नाट्य शालाओं के देखने में ही उलझ जाते हैं।

जीव - अजीव

जो ज्ञाता-दृष्टा है अर्थात् जानता-देखता है तथा सुख-दुःख का अनुभव करता है, वही जीव है जैसे हम-तुम। हम-तुम जानते-देखते हैं, सुख-दुःख का अनुभव करते हैं अतः हम जीव हैं। जीव को ही चेतन भी कहा जाता है।

जो जानता-देखता नहीं है तथा सुख-दुःख का भी अनुभव नहीं करता है, वह अजीव है जैसे टेबल-कुर्सी, वस्त्र, मकान आदि। अजीव अचेतन होते हैं।

शरीर भी अचेतन होने से अजीव है इसीलिये मरण होने पर अर्थात् जीव के शरीर से निकल जाने पर शरीर बिना हिले-डुले निष्क्रिय पड़ा रहता है। उसमें आंख-नाक-कान होने पर भी वह कोई हलन-चलन नहीं करता क्योंकि समझने व वेदन करने वाला जीव शरीर से अलग हो गया है। अतः हमारा-तुम्हारा, गाय-बैल आदि सभी का शरीर अजीव है तथा शरीर से भिन्न जीव हैं। इस तरह जीव-अजीव की सच्ची पहिचान होने पर आत्मा की पहिचान होती है और आत्मा की पहिचान होने पर ही हम सुखी हो सकते हैं अतः जीव-अजीव का ज्ञान होना अत्यंत आवश्यक है।

जीव के मुख्य रूप से दो भेद हैं - (1) संसारी जीव (2) मुक्त जीव। जो जीव चारों गतियों में परिभ्रमण करते हुये संसार में भटक रहे हैं, वे संसारी जीव कहलाते हैं तथा जो जीव अपनी आत्मा को पहिचानकर संसार से मुक्त हो गये हैं, वे सिद्ध परमेष्ठी ही मुक्त जीव हैं।

संसारी जीव के दो भेद हैं :-

(1) तस जीव - इल्ली, केंचुआ, मक्खी, मच्छर, कीड़ा-मकोड़ा, हाथी, गाय, बैल, मनुष्य आदि तस जीव कहलाते हैं। ये दो से पांच इन्द्रिय तक होते हैं।



(2) स्थावर जीव - जो केवल स्पर्श इन्द्रिय वाले (एकेन्द्रिय) होते हैं, वे पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और वनस्पति काय धारण करने वाले जीव स्थावर जीव कहलाते हैं।

जीव के इन भेदों को पहिचानकर हम अपने दैनिक जीवन के कार्यों में सावधानी रख सकते हैं कि हमारे द्वारा किसी भी प्रकार से केंचुआ, इल्ली आदि प्राणियों का घात न हो तथा हमारे द्वारा किसी भी प्राणी को दुःख न पहुँचे। इस तरह जीव-अजीव का ज्ञान लौकिक जीवन में भी आवश्यक है।

प्रश्न -

1. जीव किसे कहते हैं ?
2. अजीव किसे कहते हैं ?
3. नीचे लिखी वस्तुओं में जीव-अजीव की पहिचान करो -
हाथी, तुम, कुर्सी, मकान, रेल, कान, आँख, रोटी,
हवाई जहाज, हवा, आग।
4. जीव-अजीव की पहिचान से क्या लाभ है ?

पाठ
5

देव दर्शन

- माँ - बेटा वीर ! जल्दी सो जाओ ।
- वीर - माँ ! क्यों ? जल्दी सोने क्यों कह रही हो ?
- माँ - बेटा ! कल प्रातः मंदिर जी दर्शन करने जल्दी जाना है इसीलिये जल्दी सो जाओ ।
- वीर - माँ ! क्या मंदिर जाना जरूरी है ?
- माँ - हाँ बेटा ! हमें मंदिर जी प्रतिदिन जाना चाहिये तथा भगवान के दर्शन अवश्य करना चाहिये । यह हमारा प्रतिदिन का आवश्यक कर्तव्य है ।
- वीर - क्यों ?
- माँ - बेटा ! णमोकार मंत्र में जिन अरहंत, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय और साधु परमेष्ठी को हम नमस्कार करते हैं । वे पांचों परमेष्ठी ही हमारे लिये पूज्य हैं । उनमें से अरहन्त परमेष्ठी की प्रतिमा विराजमान की जाती है क्योंकि वर्तमान में साक्षात् अरहन्त भगवान का अभाव है अतः उनके जैसी आकार की प्रतिमा में हम अरहन्त भगवान की स्थापना करते हैं । हम मंदिर जी में उनके ही प्रतिदिन दर्शन करते हैं ।
- वीर - परन्तु दर्शन से हमें क्या लाभ होगा ?
- माँ - बेटा ! अरहन्त भगवान पूर्ण सुखी और वीतरागी हैं अतः उनके दर्शन से हमें भी उनके समान पूर्ण सुखी तथा वीतरागी होने की प्रेरणा मिलती है तथा उनके दर्शन से हमें अपने सच्चे स्वरूप का ज्ञान होता है, और अरहन्त भगवान के उपदेश से ही हमें मोक्षमार्ग पर चलने की विधि पता चलती है । इतना ही नहीं, भगवान के दर्शन से हमारे पाप कर्मों का क्षय होता है । नवीन पुण्य कर्मों का बन्ध होता है और

भगवान की सौम्य शान्त मुद्रा को देखकर हमारे परिणामों में शांति उत्पन्न होती है।

वीर - अच्छा माँ! भगवान के दर्शन से इतना लाभ है। मैं कल अवश्य ही आपके साथ मंदिर चलूंगा। आप मेरी जींस व टी-शर्ट निकाल देना मैं वह पहिनकर मंदिर चलूंगा।

माँ - हाँ बेटा! कल प्रातः मंदिर जी अवश्य चलना परन्तु जींस व टी-शर्ट पहिनकर नहीं। जैसे हम स्कूल कभी जींस व टी-शर्ट पहिनकर नहीं जाते हैं, वैसे ही हमें भगवान के दर्शन हेतु मंदिर जी में भी स्वच्छ-साफ (शालीन), सादे वस्त्र पहिनकर ही जाना चाहिये, इससे हमारे परिणाम भी अच्छे रहते हैं।

वीर - अच्छा माँ! मैं वहाँ और क्या करूंगा ?

माँ - बेटा ! मंदिर जी के दर्शन की विधि होती है। हमें मंदिर जी पहुँचकर अपने हाथ-पैर धोकर मंदिर जी में प्रवेश करना चाहिये तथा प्रवेश करते समय तीन बार निःसहि, निःसहि, निःसहि बोलना चाहिये। निःसहि अर्थात् सर्व सांसारिक कार्यों का निषेध अर्थात् हमें अन्य बातों को याद न करते हुये पूरा ध्यान भगवान पर ही देना चाहिये।

वीर - फिर उसके बाद.....।

माँ - फिर हमें उसके बाद भगवान की वेदी के सामने पहुँचकर भगवान को एकटक अच्छी तरह से देखते हुये णमोकार मंत्र, चत्तारि मंगल आदि पाठ पढ़कर भगवान को पंचाङ्ग नमस्कार करना चाहिये। फिर स्तुतिपाठ करते हुये तीन बार भगवान की प्रदक्षिणा देनी चाहिये तथा फिर नौ बार णमोकार मंत्र के स्मरण पूर्वक कायोत्सर्ग करना चाहिये। उसके बाद भगवान की पूजन करके मंदिर जी में होने वाले स्वाध्याय (प्रवचन) में बैठना चाहिये अथवा स्वयं स्वाध्याय करना चाहिये क्योंकि स्वाध्याय

से ही हमें पता चलता है कि भगवान किस विधि से बनते हैं तथा आत्मा-परमात्मा का स्वरूप क्या है? स्वाध्याय के पश्चात् शांतिपूर्वक बैठकर स्वाध्याय में जो सुना, वह तथा अपने आत्मा का हमें चिंतन-मनन करना चाहिये।



वीर - माँ और।

माँ - बेटा ! अभी बस

इतना ही। अब तुम सो जाओ, कल प्रातः तुम मंदिर जी चलना और वहाँ बतलाई गई विधि पूर्वक स्वयं भगवान के दर्शन आदि करना। धीरे-धीरे तुम्हें सब समझ में आने लगेगा।

वीर - अच्छा माँ! जय जिनेन्द्र!!

प्रश्न -

1. देवदर्शन की विधि अपने शब्दों में बोलिए।
2. मंदिर में कैसे और क्यों जाना चाहिए ?
3. मंदिर में कौन-कौन वस्तु नहीं ले जाना चाहिए ?
4. देवदर्शन करते समय क्या बोलना चाहिए ?
5. मंदिर में क्या -क्या करना चाहिए ?

मंदिर जी में करने योग्य एवं न करने योग्य कार्य

करने योग्य कार्य (पुण्य क्रिया)	न करने योग्य कार्य (पाप क्रिया)
1) शालीन, मर्यादित वस्त्र धारण करना व अहिंसक वस्तुएँ प्रयोग करना।	1) अमर्यादित वस्त्र धारण करना तथा चमड़े के बेल्ट आदि प्रयोग करना।
2) मुँह साफ करके श्री मंदिर जी में जाना।	2) जूठे मुँह श्री मंदिर जी जाना।
3) मंदिर जी में शांतिपूर्वक दर्शन-पूजन करना।	3) मंदिर जी में दौड़ लगाना, शोर मचाना, जोर से बोलना।
4) शांतिपूर्वक शुद्ध उच्चारण से पाठादि पढ़ना।	4) जल्दी-जल्दी अशुद्धतापूर्वक पाठ आदि पढ़ना।
5) सावधानीपूर्वक द्रव्य चढ़ाना व अभिषेक आदि सभी क्रियाओं में सावधानी रखना।	5) असावधानीपूर्वक द्रव्य चढ़ाना।
6) जिनवाणी को विनयपूर्वक खोलना व पढ़ना।	6) जिनवाणी को लापरवाही से खोलना, पेज मोड़ना इत्यादि।
7) जिनवाणी को यथायोग्य स्थान पर विराजमान करना।	7) जिनवाणी को टेबल पर ही छोड़ देना व उसमें चावलादि रह जाना।
8) भगवान को अष्टांगविनयपूर्वक नमस्कार करना व पीठ दिखाने से बचना।	8) भगवान को पूरी तरह से झुके बिना ही आगे बढ़ना तथा पीठ दिखाते हुये असावधानी रखना।
	9) लौकिक वार्तालाप करना।

दिनचर्या

बेटा - माँ! माँ, कल सुबह मुझे जल्दी मत उठाना।

माँ - क्यों बेटा ?

बेटा - माँ, कल मेरे स्कूल की छुट्टी है इसीलिये मैं काफी देर तक सोऊंगा तथा देर से उठूंगा।

माँ - नहीं बेटा! हमें देर तक नहीं सोना चाहिये। देर तक सोने से हमारे शरीर में दिन भर आलस्य बना रहता है, साथ ही देर तक सोने से हमारी बुद्धि भी कमजोर हो जाती है और शारीरिक ताकत भी कम होती है। हमें प्रातः जल्दी उठना चाहिये तथा अपने सभी काम समय पर दिनचर्या के अनुसार ही करना चाहिये।

बेटा - अच्छा माँ! देर तक सोने से इतना नुकसान होता है ! अब से मैं समय पर ही उठूंगा, परन्तु यह दिनचर्या क्या होती है ?

माँ - बेटा! दिनचर्या अर्थात् हमारी दैनिक क्रियाएँ। हमारे प्रतिदिन के सभी कार्यों को अपने समय पर व्यवस्थित करना ही दिनचर्या कहलाती है।

बेटा - माँ, हमारी दिनचर्या कैसी होनी चाहिये ?

माँ - बेटा, हमारी दिनचर्या व्यवस्थित होनी चाहिये अर्थात् प्रातः जल्दी उठने से लेकर रात के सोने तक हमारे सभी काम समय पर होने चाहिये तथा कोई भी काम ऐसा नहीं होना चाहिये जो हमारे स्वास्थ्य आदि के लिये नुकसानदायक हो।

बेटा - हमें इसके लिये क्या करना चाहिये ?

माँ - बेटा, हमें चाहिये कि हम प्रातः जल्दी उठकर सबसे पहले बिस्तर छोड़ते ही णमोकार मंत्र का पाठ कर पंच परमेष्ठी भगवान को मन में याद करें। उसके पश्चात् शौच से निवृत्त होकर अच्छी तरह मल-मल कर स्नान करना चाहिये, जिससे शारीरिक मैल निकलकर शरीर स्वच्छ व साफ बना रहे। फिर हमें साफ वस्त्र पहनकर मंदिर जी जाकर भगवान के दर्शन-भक्ति करके घर वापस आकर कुछ अल्पाहार लेकर अपने विद्यालय जाना चाहिये। विद्यालय से वापस लौटकर भोजन लेना चाहिये। तत्पश्चात् कुछ विश्राम करें अथवा घरेलू कार्य में सहयोग देना चाहिये। फिर हमें थोड़ी देर खेलकूद करना चाहिये, जिससे हमारा शरीर स्वस्थ रहे। उसके बाद सूर्यास्त के पूर्व ही भोजन करके अपनी शाला का गृहकार्य करना चाहिये। फिर मंदिर जी जाकर वहाँ पाठशाला में पढ़ना चाहिये। मंदिर जी से वापस आकर कुछ देर अध्ययन करके णमोकार मंत्र के स्मरणपूर्वक भगवान को याद करके स्वच्छ साफ बिस्तर पर शांतिपूर्वक सो जाना चाहिये।

बेटा - अच्छा ! माँ, ऐसी दिनचर्या होना चाहिए ?

माँ - बेटा ! यह तो सामान्य दिनों की दिनचर्या है। हमें अपनी आवश्यकतानुसार दिनचर्या का निर्धारण करना चाहिये जैसे छुट्टी के दिनों में हमें चाहिये कि प्रातः मंदिर जी जाकर दर्शन के साथ-साथ हमें भगवान की पूजन भी करनी चाहिये तथा पूजन के बाद प्रवचन सुनना चाहिये तथा पाठशाला चल रही हो तो पाठशाला में अध्ययन करना चाहिये।

बेटा - तो माँ, अच्छी दिनचर्या कैसी होनी चाहिये ?

माँ - बेटा ! एक अच्छी दिनचर्या वह है, जो हमारे जीवन को व्यवस्थित करे । हमारे प्रतिदिन के सभी कार्य समय पर पूरे हों । साथ ही हमें प्रतिदिन प्रातः एवं सायंकाल भगवान के दर्शन के साथ-साथ आत्मा और परमात्मा के स्वरूप का भी चिंतन करना चाहिये जिससे मोह-राग-द्वेष आदि विकारों से मलिन हुआ हमारा मन पवित्र हो सके तथा प्रसन्नता बनी रहे । इस तरह प्रतिदिन की दिनचर्या हमें अनुशासित जीवन तो सिखाती ही है, हमारे जीवन को व्यवस्थित करके हमें प्रसन्न रखती है ।

बेटा - समझ गया माँ ! मैं अब अपनी दिनचर्या के अनुसार ही चला करूंगा ।



प्रश्न -

1. प्रातः उठकर हमें सबसे पहले क्या करना चाहिये ?
2. मानसिक पवित्रता व शारीरिक पवित्रता समझाइये ।
3. प्रतिदिन की दिनचर्या अपने शब्दों में बताइये ।
4. एक अच्छी दिनचर्या कैसी होनी चाहिये ।
5. दिनचर्या के लाभ बताइये ।

शिष्टाचार नियमावली

1. हमें रात में जल्दी सोना तथा प्रातः जल्दी उठना चाहिये तथा समय पर सारे कार्य करना चाहिये। दिन में नहीं सोना चाहिये।
2. अपना कार्य स्वयं करना चाहिये। दूसरों के भरोसे रहकर परावलंबी बनने की आदत नहीं डालना चाहिए।
3. हमेशा अपने से बड़ों को "जय जिनेन्द्र" अथवा "नमस्ते" कहकर अभिवादन करना तथा सभी से अच्छे ढंग से बातचीत करनी चाहिये। ज्यादा बातचीत तथा बकबक नहीं करना चाहिये व धीरे बोलना चाहिये।
4. कभी भी किसी को गाली नहीं देना चाहिये। खोटी संगति से दूर रहना चाहिये तथा खोटी आदतों से भी हमेशा बचना चाहिये।
5. न कभी किसी को सताओ, न किसी को अकारण परेशान करना चाहिये तथा कभी भी किसी का अपमान मत करो।
6. आलस्य से सदा बचकर अपने प्रत्येक कार्य में सावधान रहना चाहिये।
7. अपना घर-मकान, विद्यालय, मंदिर जी आदि सभी जगहों पर सदा सफाई रखो। अपना सभी सामान व्यवस्थित रखना चाहिये।
8. हमें शरीर को अच्छी तरह रगड़कर नहाना चाहिये। बाल समय पर बनवाना चाहिये और नाखून भी बड़े होने से पहिले बना लेना चाहिये। इसी तरह दांतों की सफाई भी आवश्यक है। प्रतिदिन मंजन करने के साथ ही भोजन या नाश्ते के बाद अच्छी तरह कुल्ला करके मुँह साफ करना चाहिये।

1. हमें रात में जल्दी सोना तथा प्रातः जल्दी उठना चाहिये तथा समय पर सारे कार्य करना चाहिये। दिन में नहीं सोना चाहिये।
2. अपना कार्य स्वयं करना चाहिये। दूसरों के भरोसे रहकर परावलंबी बनने की आदत नहीं डालना चाहिए।
3. हमेशा अपने से बड़ों को "जय जिनेन्द्र" अथवा "नमस्ते" कहकर अभिवादन करना तथा सभी से अच्छे ढंग से बातचीत करनी चाहिये। ज्यादा बातचीत तथा बकबक नहीं करना चाहिये व धीरे बोलना चाहिये।
4. कभी भी किसी को गाली नहीं देना चाहिये। खोटी संगति से दूर रहना चाहिये तथा खोटी आदतों से भी हमेशा बचना चाहिये।
5. न कभी किसी को सताओ, न किसी को अकारण परेशान करना चाहिये तथा कभी भी किसी का अपमान मत करो।
6. आलस्य से सदा बचकर अपने प्रत्येक कार्य में सावधान रहना चाहिये।

बड़ों का आदर और छोटों से स्नेहपूर्ण व्यवहार करें।

**बचपन ज्ञानाभ्यास के लिये, जवानी संयम के लिये
बुढ़ापा समाधि के लिये है।**

संस्कार बिना की सुविधायें पतन का कारण है।

क्या आप जानते हैं ?

1. ईश्वर अथवा भगवान कौन हैं?
 - जिन्होंने मोह-राग-द्वेष को नष्ट कर दिया है, वीतरागी और सर्वज्ञ हो गये, ऐसे अरहंत व सिद्ध परमेष्ठी ही ईश्वर या भगवान हैं।
2. क्या सभी जीव भगवान बन सकते हैं?
 - हाँ! अपनी आत्मा को पहिचानकर व पुरुषार्थपूर्वक आत्मसाधना करके सभी जीव भगवान बन सकते हैं।
3. पहाड़, नदी, पेड़ आदि विश्व को किसने बनाया?
 - संपूर्ण विश्व को किसी ने नहीं बनाया। यह स्वयं से ही अनादि काल से बना है, अनन्त काल तक बना रहेगा तथा इसके समस्त कार्य स्वयमेव ही होते हैं।
4. भूत-पिशाच आदि क्या हैं?
 - भूत-पिशाच आदि व्यन्तर जाति के सर्वांग-सुन्दर देव होते हैं। वे डरावने नहीं होते।
5. मरण होने के बाद जीव जाता कहाँ है?
 - मरण होने के बाद जीव अगले ही पल में नवीन शरीर को धारण कर लेता है। वह जैसे कार्य करता है, उसके अनुसार ही वह मनुष्य, तिर्यज्च, नारक व देवपर्याय में जाता है।
6. जीव सुखी और दुःखी कैसे होता है?
 - जीव अपनी आत्मा को पहिचानकर आत्मसाधना करे तो सुखी होता

है तथा मोह-राग-द्वेष, कषायादि पाप करके संसार में भटककर दुःखी होता है।

7. दुनिया में अनादिकाल से कौन-सा धर्म था?

- दुनिया में अनादि काल से जैनधर्म ही चला आ रहा है। भगवान आदिनाथ के पोते मारीचि ने तीन सौ त्रेसठ पाखण्ड मत चलाये थे, जो आज देखने में आते हैं।

प्रासुक द्रव्य

हम प्रतिदिन देवदर्शन हेतु जिनमंदिर जी जाते हैं। देवदर्शन करते समय चाँवल आदि कोई न कोई प्रासुक द्रव्य अवश्य ही भगवान के सामने अर्पित करना चाहिये। प्रासुक अर्थात् धुले हुये तथा जीव-जंतु रहित अचित्त पदार्थ। जिन पदार्थों में दोबारा उगने की (अंकुरित होने की) योग्यता न हो, ऐसे चाँवल, बादाम, सुपारी, सूखा नारियल आदि पदार्थ अचित्त कहलाते हैं। कुएँ के पानी को निकालकर, छान कर गर्म किया जाता है, वहीं प्रासुक जल कहलाता है। अभिषेक, दर्शन-पूजन के समय इन्हीं प्रासुक द्रव्यों का प्रयोग किया जाता है। जल, चंदन, अक्षत, नैवेद्य, धूप, दीप, फल ये पूजन के अष्ट (आठ) द्रव्य कहलाते हैं। भगवान के दर्शन हेतु कभी खाली हाथ नहीं जाना चाहिये, परंतु बिना धुले अशुद्ध द्रव्य भी अर्पित नहीं करना चाहिये। अनंत जीवों की हिंसा का कारण होने से मंदिर जी में कभी दीपक नहीं जलाना चाहिये तथा अग्नि में धूप भी नहीं खेना चाहिये।

अ. भगवान् आदिनाथ

अयोध्या नगरी में राजा नाभिराय और महारानी मरुदेवी के यहाँ बालक ऋषभदेव का जन्म हुआ। बड़े होने पर राजकुमार ऋषभदेव का विवाह नन्दा और सुनन्दा नामक दो राजकुमारियों के साथ हुआ। रानी नन्दा के भरत चक्रवर्ती आदि सौ पुत्र तथा ब्राम्ही नामक पुत्रियाँ हुईं। रानी सुनन्दा से बाहुबली नामक पुत्र तथा सुन्दरी नामक पुत्री हुईं।

राजा नाभिराय ने अपना राज्य राजकुमार ऋषभदेव को देकर उन्हें राजा बनाया। एक बार राजा ऋषभदेव अपने राजदरबार में बैठकर देवांगना नीलांजना का नृत्य देख रहे थे। नृत्य करते-करते उसकी मृत्यु हो गई। इन्द्र ने उसी समय उसी के समान दूसरी नर्तकी की व्यवस्था कर दी। इसे देखकर राजा ऋषभदेव का ध्यान संसार की क्षणभंगुरता और स्वार्थवृत्ति की ओर गया, जिससे वे राजपाठ आदि सभी का राग छोड़कर दिगम्बर मुनि हो गये।

दीक्षा के बाद छह महीने तक तो वे आत्म ध्यान में ही मग्न रहे। इसके बाद आहार को निकले परन्तु किसी को भी आहारदान की विधि ज्ञात न होने से उन्हें 7 महीने 9 दिन तक आहार का योग नहीं बना। एक वर्ष के बाद सबसे पहले वैशाख शुक्ल तीज (अक्षय तृतीया) के दिन मुनि ऋषभदेव को श्रेयांस राजा के यहाँ गन्ने के रस का आहार मिला।

एक हजार वर्ष तक मौन रहकर अखण्ड आत्मसाधना करते हुये एक दिन आत्मलीनता की दशा में उन्हें केवलज्ञान हो गया। वे पूर्ण वीतरागी, सर्वज्ञ भगवान् बन गये। दिव्यध्वनि द्वारा उनका उपदेश होने

लगा, जिससे भव्यजीवों को मोक्षमार्ग की जानकारी हुई। कुछ वर्षों के बाद वे संसार से मुक्त हो अशरीरी सिद्ध भगवान बन गये।



दोषों को छिपाने का नहीं, मिटाने का उपाय करों ।
गुणों को दिखाने का नहीं, गुण प्रकट करने का उपाय करो ।

ब. यमपाल चाण्डाल की कथा

(अहिंसा व्रत का माहात्म्य)

किसी समय काशी नगरी में राजा पाकशासन का राज्य था। उन्होंने अष्टान्हिका पर्व के दिनों में किसी भी प्रकार की जीव हिंसा पर रोक लगा दी। उसी नगरी में एक सेठ का धर्म नामक पुत्र रहता था। उसका नाम धर्म होने पर भी वह सप्त व्यसनी व मांस लोलुपी था। एक दिन उसे मांस न मिलने पर उसने राजा के बगीचे के मेढ़े को चोरी से मारकर खा लिया। अगले दिन मेढ़े की खोज के लिये नियुक्त एक गुप्तचर ने बगीचे के माली को सेठ - पुत्र धर्म द्वारा मेढ़े को मारने की घटना को अपनी पत्नी को सुनाते हुये देख-सुन लिया। राजा को सारी घटना ज्ञात होने पर उसने सेठ पुत्र - धर्म को फांसी पर लटकाने की सजा दी। राजकर्मचारी फांसी पर चढ़ाने के लिये यमपाल नामक चाण्डाल को लेने के लिये उसके घर पहुँचे। परन्तु यमपाल ने पर्व के दिनों में किसी को भी फांसी नहीं दूंगा, ऐसा अहिंसा व्रत ले रखा था। उसने राज कर्मचारियों से बचने की काफी चेष्टा की, परन्तु उसकी पत्नी ने लोभवश यमपाल का पता कर्मचारियों को बतला दिया। यमपाल ने अपने अहिंसा व्रत पर दृढ़ रहते हुये सेठपुत्र को फांसी पर चढ़ाने से मना कर दिया। राजा ने क्रोध में यमपाल व सेठपुत्र दोनों को ही मगरमच्छों से भरे सरोवर में फेंकने का आदेश दिया। सरोवर में गिराये जाने पर सेठपुत्र को तो मगरमच्छ खा गये परन्तु यमपाल को एक सिंहासन ने झेल लिया और उसकी जय-जयकार होने लगी। सभी को आश्चर्य हुआ तथा राजा ने भी यमपाल से क्षमा मांगी। अहिंसा धर्म की चारों तरफ जय-जयकार हुई तथा यमपाल का सभी ने सत्कार किया।

स. दीवान अमरचन्द जी की कथा

लगभग दो सौ पचास वर्ष पहले की घटना है। जयपुर राज्य के दीवान अमरचन्द जी थे। वे जिनेन्द्र भगवान के भक्त, स्वाध्यायी, सदाचारी व व्रतों का पालन करने वाले थे। राजा के पाले गये सिंह को मांस भक्षण कराने के लिये धन मांगने पर उन्होंने मांस खिलाने से मना करते हुये सिंह को मिठाई खिलाने कहा, पर तीन दिन हो गये, शेर भूखा ही रहा। राजा ने नाराज होकर उन्हें सिंह को मिठाई खिलाने को कहा। दीवान जी निर्भयी थे, वे मिठाईयों से भरा थाल लेकर बेधड़क ही शेर के पिंजरे में घुस गये और बोले - हे वनराज! तुझे भूख लगी है तो तू इन मिठाईयों का सेवन कर या फिर मुझे खाकर अपनी क्षुधा शान्त कर, परन्तु और किसी प्राणी को मारकर मैं तुझे सेवन नहीं कराऊंगा। सिंह ने उन्हें देखा और फिर चुपचाप धीरे-धीरे सारी मिठाइयाँ खाकर अपने स्थान पर बैठ गया। राजा सहित दरबारीजन यह देखते ही रह गये। चारों ओर दीवान जी व उनके अहिंसाव्रत की जोरदार प्रभावना हुई। जिनधर्म की भी जय-जयकार हुई।

शिक्षा - (1) व्रतों के पालन में सदैव दृढ़ रहना चाहिये। (2) अपने प्राण जाते हों तो भी किसी भी जीव की हिंसा नहीं करनी चाहिये। किसी अन्य प्राणी की रक्षा के लिये भी अन्य प्राणी की हिंसा कभी नहीं करना चाहिये।

जिन मंदिर शिक्षालय है, भिक्षालय नहीं।

पाठ
9

(पद्य खंड)

अ. मेरा धाम

शुद्धातम है मेरा नाम,
मात्र जानना मेरा काम ।
मुक्तिपुरी है मेरा धाम,
मिलता जहाँ पूर्ण विश्राम ॥

जहाँ भूख का नाम नहीं है,
जहाँ प्यास का काम नहीं है ।
खांसी और जुखाम नहीं है,
आधि-व्याधि का नाम नहीं है ॥

सत् शिव सुन्दर मेरा धाम,
शुद्धातम है मेरा नाम ।
मात्र जानना मेरा काम ॥

स्व-पर भेद विज्ञान करेंगे,
निज आतम का ध्यान धरेंगे ।
राग-द्वेष का त्याग करेंगे,
चिदानन्द रस पान करेंगे ॥

सब सुखदाता मेरा धाम,
शुद्धातम है मेरा नाम ।
मात्र जानना मेरा काम ॥

ब. संकल्प

भक्ति से जिनवर की पूजा करेंगे,
अपना प्रभु अपने में देखेंगे हम ॥

गुरुवर की उत्तम संगति करेंगे,
अपना गुरु अपने में देखेंगे हम ॥

जिनवाणी सांची माता हमारी,
पढ़ेंगे और सबको पढ़ायेंगे हम ॥

परम पुरुष जो हुये अलौकिक,
आदर्श उनको बनायेंगे हम ॥

अन्तर्मुख होकर अनुभव करेंगे,
अपने को आत्मा देखेंगे हम ॥

परभावों से न्यारा सहज अकर्ता,
अपने को ज्ञाता देखेंगे हम ॥

जन्मते - मरते मिलते - बिछुड़ते,
देहादि को न्यारा देखेंगे हम ॥

मोहादि दुर्भाव हैं दुःख के कारण,
स्वाश्रय से इनको छोड़ेंगे हम ॥

परमार्थ रत्नत्रय शिव सुख का कारण,
अन्तर में स्वाश्रय को पायेंगे हम ॥

अवसर न चूकें पुरुषार्थ करके,
मुक्तिपुरी को जायेंगे हम ॥

स. कभी नहीं

कभी न रो-रो आँख फुलाना,
कभी न दिल से दया भुलाना ।
कभी न चिढ़ना और चिढ़ाना,
कभी न मन में क्रोध बढ़ाना ॥

कभी न करना ढोंग बहाना,
कभी न सच्ची बात छिपाना ।
कभी न लालच में फंस जाना,
कभी न कोई चीज चुराना ॥

कभी न कोई जीव सताना,
कभी न दुष्टों में भय खाना ।
कभी न गाली मुँह पर लाना,
कभी न अपना धर्म गंवाना ॥

कभी न बढ़-बढ़कर इतराना,
कभी न पढ़ने से कतराना ।
कभी न अपना नाम डुबाना,
कभी न कुल को दाग लगाना ॥

कभी किसी को नहीं रुलाना,
कभी किसी का दिल न दुखाना ।
कभी न मन में आलस लाना,
कभी न इतनी बात भुलाना ॥

द. सच्चे जैन

प्रभु दर्शन नित करते, रात्रि भोजन तजते ।

पियें छानकर पानी, सुनें सदा जिनवाणी ॥

कभी अभक्ष्य न खाते, जीव दया चित लाते ॥

सप्त व्यसन के त्यागी, संयम में अनुरागी ॥

वस्तुस्वरूप समझते, शुद्धात्म को भजते ॥

जाग्रत प्रज्ञा छैनी, वे ही सच्चे जैनी ॥



जिनमंदिर दूर लगे तो, नरक पास समझना ।

समय को पूरा नहीं, सार्थक करो ।

कहना...!!!

कान से



गंदी बातें नहीं सुनुंगा,
निंदा चुगली नहीं सुनुंगा,
सदा बड़ों की बात सुनुंगा,
अच्छी-अच्छी बात सुनुंगा,
नहीं कभी फटकार सुनुंगा।



मन से

सदा करुंगा तत्त्व विचार,
सदा करुंगा श्रेष्ठ विचार,
हिंसा का नहीं रखूं विचार,
चोरी का नहीं रखूं विचार,
शीलवान हो संतोषी हो,
सदा जीवन उच्च विचार,
नेक बनूंगा शिष्ट बनूंगा,
दूर करुंगा भ्रष्टाचार।

आँखों से



भक्ति से भगवान को देखू,
आदर से गुरुओं को देखूं,
छोटो को स्नेह से देखूं,
दुखियों को करुणा से देखूं,
परवस्तु को पर ही देखूं,
लड़कों को भाई सम देखूं,
हर लड़की को बहिन बराबर,
बुरे भाव से कभी न देखूं,
बैठ कभी अंतर में देखूं,
अपने परमात्म को देखूं।

चाहे अंधियारा ही....

चाहे अंधियारा ही, या दूर किनारा ही,
आवाज हमें देना, हम दौड़े-दौड़े आयेंगे ॥१॥

चाहे गरमी-सरदी ही,
या बिजली चमकती ही,
आवाज हमें देना,
हम दौड़े-दौड़े आयेंगे ॥२॥ चाहे अंधियारा....

हम मंदिर जायेंगे, हम पूजा रचायेंगे,
जिनवाणी सुनने की, हम दौड़े-दौड़े आयेंगे ॥३॥ चाहे अंधियारा....

हम शिविर लगायेंगे,
अज्ञान नशायेंगे,
जिनवाणी पढ़ने की,
हम दौड़े-दौड़े आयेंगे ॥४॥ चाहे अंधियारा....

हम मुनि बन जायेंगे, निज ध्यान लगायेंगे,
आवाज नहीं देना, हम कभी नहीं आयेंगे ॥५॥ चाहे अंधियारा....

हम मुक्ति पायेंगे,
हम सिद्ध बन जायेंगे,
आवाज नहीं देना,
हम कभी नहीं आयेंगे ॥६॥ चाहे अंधियारा....