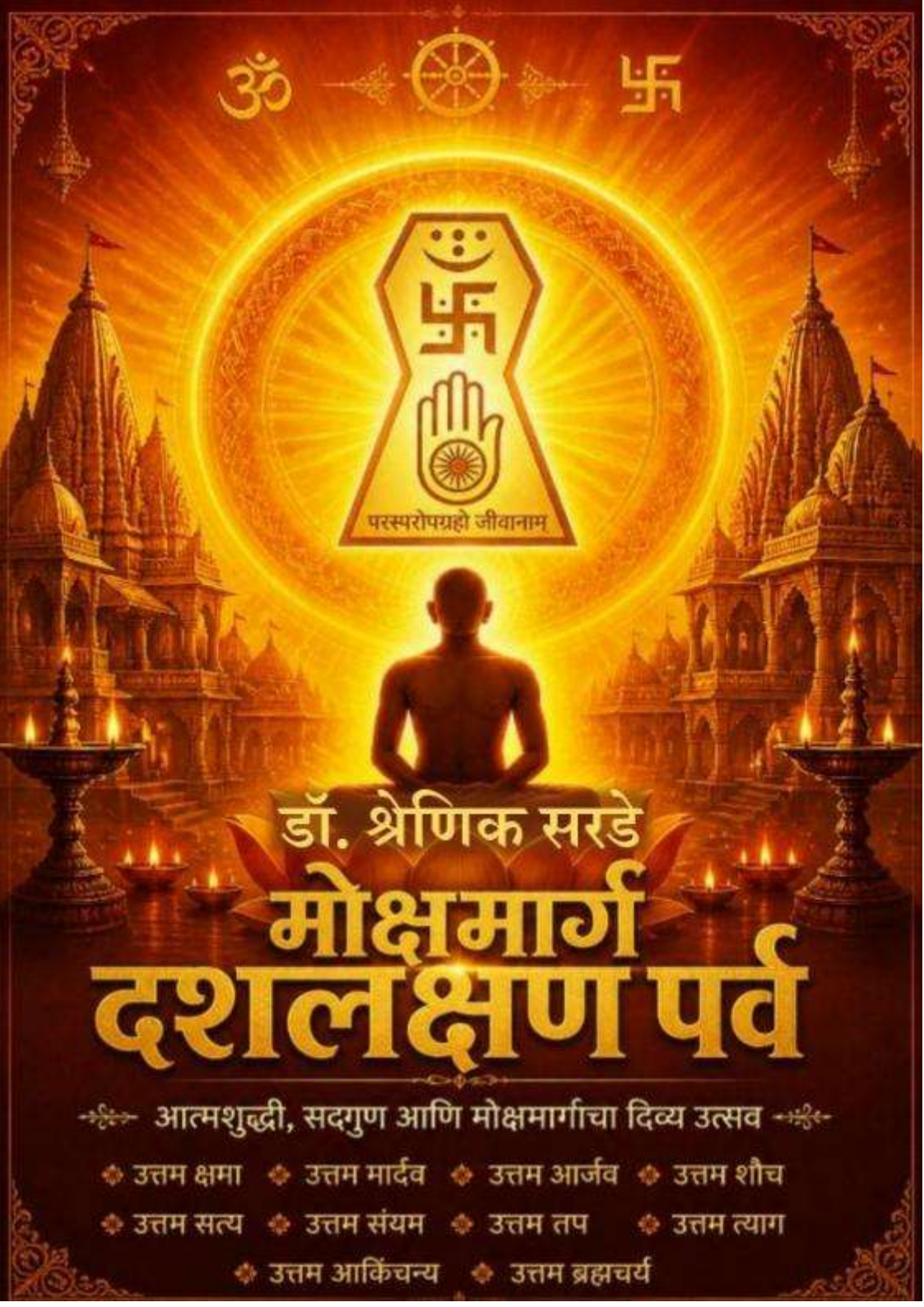

ॐ
卐
परस्परोपग्रहो जीवानाम
डॉ. श्रेणिक सरडे
मोक्षमार्ग
दशलक्षण पर्व
आत्मशुद्धी, सदगुण आणि मोक्षमार्गाचा दिव्य उत्सव
उत्तम क्षमा
उत्तम मार्दव
उत्तम आर्जव
उत्तम शौच
उत्तम सत्य
उत्तम संयम
उत्तम तप
उत्तम त्याग
उत्तम आकिंचन्य
उत्तम ब्रह्मचर्य

ई साहित्य प्रतिष्ठान

सादर करत आहे

मोक्षमार्ग

दशलक्षणपर्व

डॉ. श्रेणिक सुरेश सरडे

मोक्षमार्ग

लेखक: डॉ. श्रेणिक सुरेश सरडे

मु. पो. : कवठे पिराण,

ता. मिरज, जि. सांगली – ४१६४१७

मोबाईल क्रमांक : ९०११४६४८३८

ई मेल- shreniks2k21@gmail.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखकाकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखकाची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक :- ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

Whatsapp- 9987737237

(विनामूल्य ईपुस्तकांसाठी फ़क्त नाव गाव कळवा)

प्रकाशन : २४ जून २०२६

छापिल प्रत खासगी वितरणासाठी उपलब्ध
देणगी मूल्य- रु. १५०/- फक्त
(१००% रक्कम लेखकाकडे छपाईचा खर्च म्हणून जाईल.)
(संपर्क- डॉ. श्रेणिक सुरेश सरडे - ९०११४६४८३८

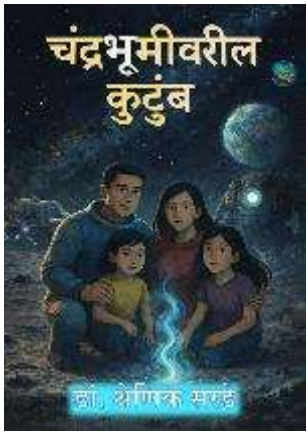
©esahity Pratishthan®2026

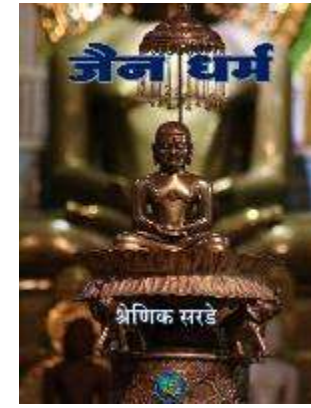
- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

लेखकाचा परिचय

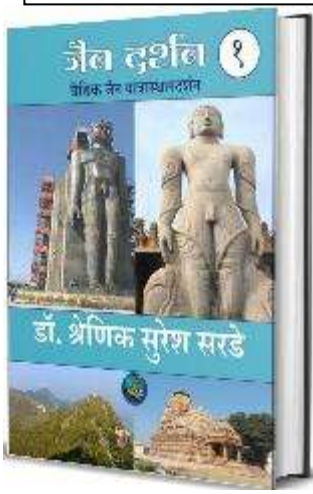
मी डॉ. श्रेणिक सुरेश सरडे आहे. मी इलेक्ट्रॉनिक्स अभियांत्रिकीमध्ये पीएच.डी. पदवी सन २०२४ मध्ये पूर्ण केली आहे. मी गेल्या १७ वर्षांपासून अभियांत्रिकी महाविद्यालयात प्राध्यापक म्हणून कार्यरत आहे. ई-साहित्य प्रकाशन, पुणे येथे माझी भयाण रात्र, जैन धर्म, जैन धर्म – १, जैन दर्शन् – १, जैन दर्शन् – २, जैन दर्शन् – ३, जैन दर्शन् – ४, अरिहंत, भूताटकी आणि चंद्रभूमीवरील कुटुंब पुस्तके प्रकाशित झाली आहेत.

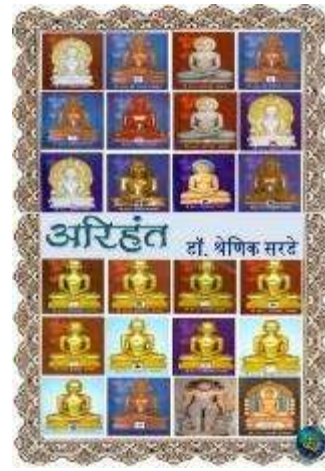
मु.पो. : कवठे पिरान,
ता. : मिरज, जि. : सांगली – ४१६४१७
मोबा. नं. : ९०११४६४८३८

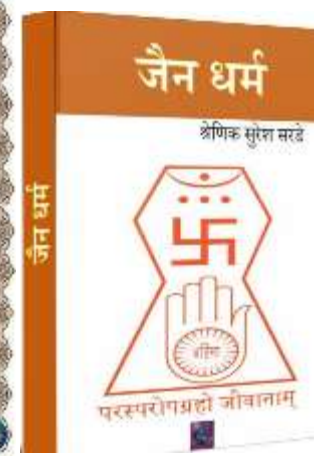


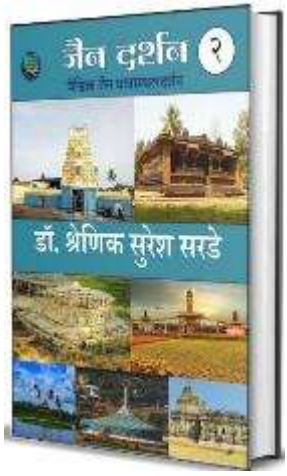


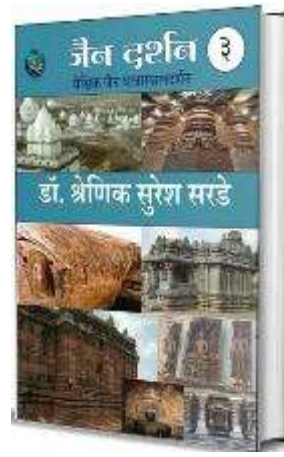
डॉ. श्रेणिक सुरेश सरडे - प्रकाशित पुस्तके-www.esahity.com

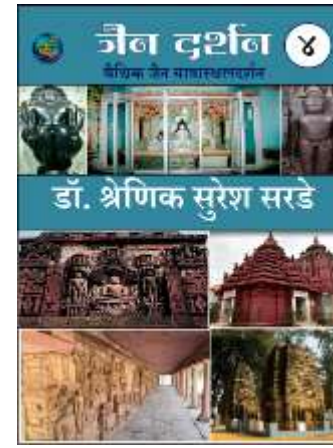












माझे कुटुंब

राजमाता जिजाऊसाहेब सभागृह
SHIVAJI UNIVERSITY, KOLHAPUR
शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर

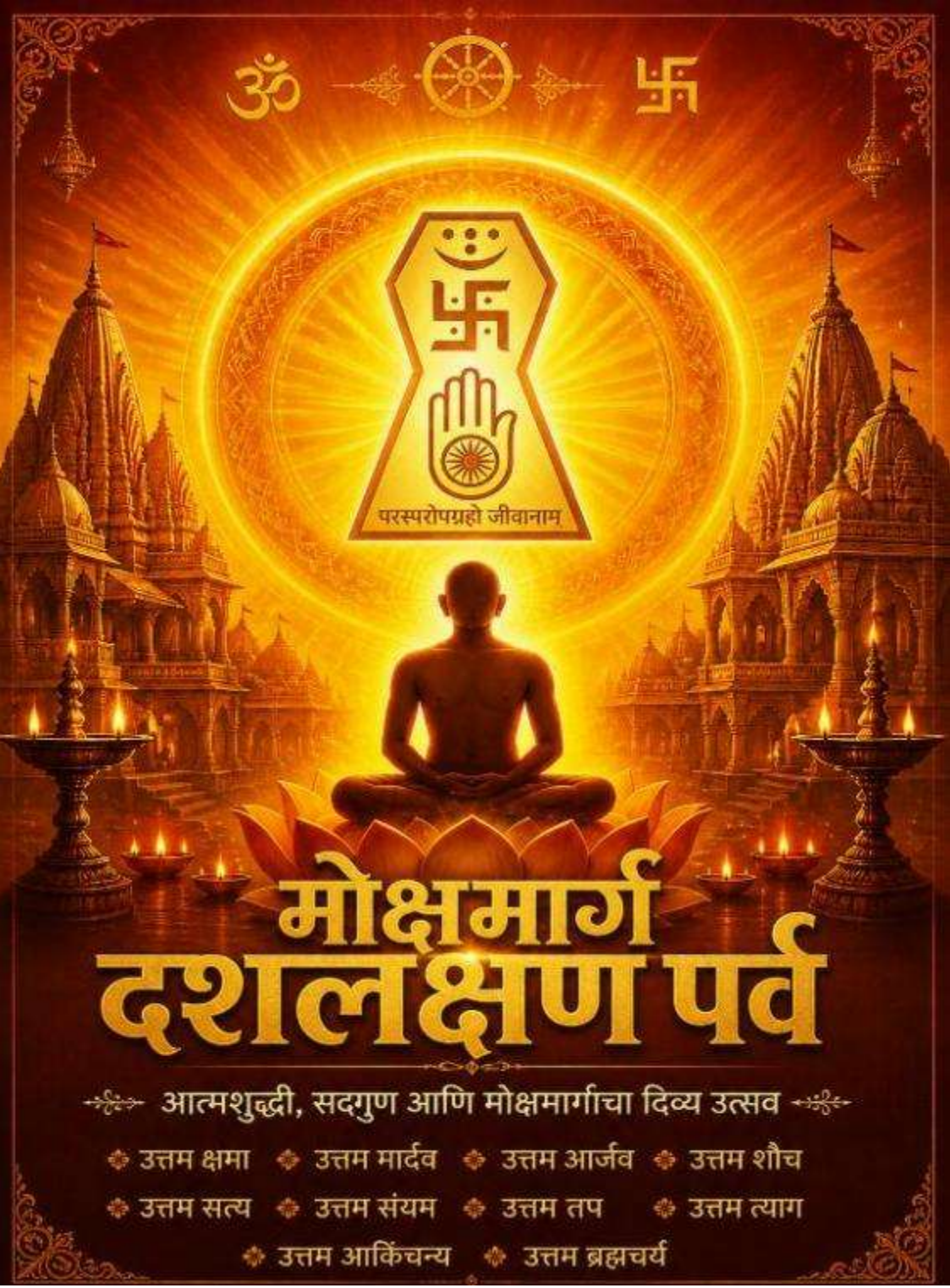
प्रस्तावना

मानवी जीवनाचे अंतिम ध्येय काय आहे? संपत्ती, प्रतिष्ठा, सत्ता, सुखसोयी — या सर्व गोष्टी क्षणभंगुर आहेत. जन्म, वृद्धत्व, रोग आणि मृत्यू या चक्रातून कोणीही सुटत नाही. म्हणूनच भारतीय तत्त्वज्ञानाने जीवनाचा सर्वोच्च उद्देश म्हणून *मोक्ष* मांडला आहे. जैन धर्मात मोक्ष ही केवळ संकल्पना नसून एक अनुभवसिद्ध, साध्य करण्याजोगी अवस्था आहे.

जैन तत्त्वज्ञानानुसार प्रत्येक जीव स्वतंत्र आहे आणि त्याच्यात अनंत ज्ञान, अनंत दर्शन, अनंत सुख व अनंत वीर्य यांची क्षमता आहे. परंतु कर्मबंधनामुळे हे नैसर्गिक गुण झाकले जातात. जेव्हा आत्मा कर्मांच्या आवरणातून पूर्ण मुक्त होतो, तेव्हा तो सिद्धपद प्राप्त करतो — हीच मोक्षावस्था.

या मोक्षप्राप्तीसाठी जैन धर्माने सांगितलेला मार्ग म्हणजे मोक्षमार्ग. हा मार्ग *सम्यक दर्शन, सम्यक ज्ञान आणि सम्यक चारित्र* या त्रिरत्नांवर आधारलेला आहे.

याच मोक्षमार्गाच्या आचरणाला दृढ करण्यासाठी दिगंबर जैन परंपरेत दशलक्षण पर्व अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते. दहा दिवस चालणाऱ्या या पर्वात दहा श्रेष्ठ धर्मांचे चिंतन व आचरण केले जाते.


ॐ
卐
卐
परस्परोपग्रहो जीवानाम
मोक्षमार्ग
दशलक्षण पर्व
आत्मशुद्धी, सदगुण आणि मोक्षमार्गाचा दिव्य उत्सव
उत्तम क्षमा
उत्तम मार्दव
उत्तम आर्जव
उत्तम शौच
उत्तम सत्य
उत्तम संयम
उत्तम तप
उत्तम त्याग
उत्तम आकिंचन्य
उत्तम ब्रह्मचर्य

दशलक्षण धर्म

जैन धर्मामध्ये "पर्युषण पर्व" आणि "दशलक्षण पर्व" हे दोन अत्यंत पवित्र व महत्त्वाचे पर्व मानले जातात. दशलक्षण धर्म हा विशेषतः **दिगंबर जैन संप्रदायामध्ये** साजरा केला जातो. ह्या पर्वाचा मुख्य उद्देश म्हणजे आत्म्याची शुद्धी साधणे, वासनांचा त्याग करणे, आणि उत्तम गुणांचा अंगीकार करून मोक्षमार्गाकडे वाटचाल करणे.

"दशलक्षण" म्हणजे दहा लक्षणे किंवा दहा श्रेष्ठ गुण. हे दहा गुण म्हणजेच धर्माचे दहा स्तंभ आहेत, जे आत्म्याला कलुषित करणाऱ्या आसक्ती व राग-द्वेषापासून मुक्त करून आत्मज्ञान व मोक्षाकडे नेण्यास मदत करतात.

जैन धर्मात *मोक्षमार्ग* हा जीवनाचा सर्वोच्च उद्देश मानला जातो. जन्म-मरणाच्या अखंड चक्रातून मुक्त होऊन आत्म्याची शुद्ध, अनंत, आनंदमय अवस्था प्राप्त करणे म्हणजे *मोक्ष*. या मोक्षप्राप्तीसाठी जैन धर्माने अत्यंत सुसूत्र आणि वैज्ञानिक असा मार्ग सांगितला आहे. हा मार्ग *सम्यक दर्शन, सम्यक ज्ञान आणि सम्यक चारित्र* या त्रिरत्नांवर आधारलेला आहे. याच मोक्षमार्गाच्या आचरणाला दृढ करण्यासाठी *दशलक्षण पर्व* साजरे केले जाते.

'मोक्ष' म्हणजे कर्मबंधनातून संपूर्ण मुक्ती.

'मार्ग' म्हणजे त्या मुक्तीकडे जाण्याचा उपाय. म्हणून मोक्षमार्ग म्हणजे आत्म्याला संसारातून मुक्त करून त्याला सिद्धपदापर्यंत पोहोचवणारा आध्यात्मिक मार्ग.

जैन तत्त्वज्ञानानुसार प्रत्येक जीव स्वतंत्र आहे आणि त्याच्यात अनंत ज्ञान, अनंत दर्शन, अनंत सुख आणि अनंत वीर्य यांची क्षमता आहे. पण कर्मरूपी पडद्यामुळे आत्म्याचे हे गुण झाकले जातात. या कर्मांचे क्षय करून आत्मा आपल्या मूळ स्वरूपात पोहोचतो — हीच मोक्षप्राप्ती.

i) मोक्षमार्गाचे त्रिरत्न

(अ) सम्यक दर्शन

सत्यावर दृढ श्रद्धा ठेवणे म्हणजे सम्यक दर्शन. जग, जीव, अजीव, पुण्य, पाप, बंध, मोक्ष यांचे योग्य आकलन करून त्यावर श्रद्धा ठेवणे आवश्यक आहे. सम्यक दर्शनाशिवाय ज्ञान आणि आचरण अपूर्ण राहते.

वैशिष्ट्ये:

- अहंकाराचा त्याग
- सत्यावर विश्वास
- धर्माबद्दल निष्ठा
- कुसंस्कारांपासून दूर राहणे

(ब) सम्यक ज्ञान

तत्त्वांचे यथार्थ ज्ञान म्हणजे सम्यक ज्ञान. हे ज्ञान भ्रमरहित, शंका विरहित आणि विकृतीविरहित असते. शास्त्र, गुरु आणि अनुभव यांच्या आधारे मिळणारे हे ज्ञान मोक्षमार्गाची दिशा दाखवते.

ज्ञानाचे प्रकार:

- मतीज्ञान
- श्रुतज्ञान
- अवधिज्ञान
- मनःपर्ययज्ञान
- केवलज्ञान

(क) सम्यक चारित्र

ज्ञानानुसार जीवन जगणे म्हणजे सम्यक चारित्र. वासनांवर नियंत्रण, इंद्रियनिग्रह, संयम, अहिंसा, सत्य, अपरिग्रह यांचे पालन हे चारित्राचे स्वरूप आहे.

महत्त्व:

- कर्मक्षयाचा मार्ग
- आत्मशुद्धी
- अंतर्मनातील स्थिरता

ii) दशलक्षण धर्मातील दहा लक्षणे

१) उत्तम क्षमा

- क्षमा म्हणजे रागाचा त्याग करून सर्व जीवांना क्षमाशील दृष्टिकोनातून पाहणे.
- सर्व प्राणीमात्रांबद्दल अहिंसा व करुणा ठेवणे.
- 'मी कुणाला दुखावले असेल तर त्यांनी मला क्षमा करावी आणि ज्यांनी मला दुखावले आहे त्यांना मी क्षमा करतो' – ही भावना जोपासणे.

२) उत्तम मार्दव

- अहंकार, गर्व आणि दर्पाचा त्याग करणे.
- विनम्रता ठेवून सर्वांना समानतेने वागवणे.
- नम्रता हा आत्म्याचा खरा अलंकार मानला जातो.

३) उत्तम आर्जव

- मन, वचन आणि कर्म यांचा एकरूपपणा ठेवणे.
- कपट, खोटेपणा, दिखावा, फसवणूक यांचा त्याग करणे.
- साधेपणा व प्रामाणिकपणा हे आर्जवाचे मुख्य आधार आहेत.

४) उत्तम शौच

- भौतिक वस्तूंविषयी आसक्ती न ठेवता समाधान मानणे.
- मन व शरीर शुद्ध ठेवणे.
- लोभाचा त्याग करून साधेपणाने राहणे.

५) उत्तम सत्य

- विचार, वाणी आणि आचरणात सत्यतेचे पालन करणे.
- कोणत्याही जीवाला फसविणारे, हिंसात्मक किंवा कटु बोल टाळणे.
- सत्य बोलताना अहिंसा व कल्याणकारक दृष्टी ठेवणे.

६) उत्तम संयम

- मन, इंद्रिये आणि चित्तावर नियंत्रण ठेवणे.
- विषय-वासना व अनियंत्रित इच्छांचा त्याग करणे.
- आत्मशुद्धी व साधनेसाठी संयम हा पाया आहे.

७) उत्तम तप

- इंद्रिय आणि मनाला वश करून आत्मशक्ती वृद्धिंगत करणे.
- बाह्य तप (उपवास, अयंबिल, जप, व्रत) व आंतरिक तप (ध्यान, क्षमा, स्वाध्याय).
- तपामुळे कर्मबंधन क्षीण होऊन आत्मा निर्मळ होतो.

८) उत्तम त्याग

- विषयभोग व आसक्तीचा त्याग करणे.
- परोपकारासाठी स्वतःचे सुख-दुःख बाजूला ठेवणे.
- लोभ, मोह व अहंकार यांचा त्याग करून दान व करुणा वाढवणे.

९) उत्तम आकिंचन्य

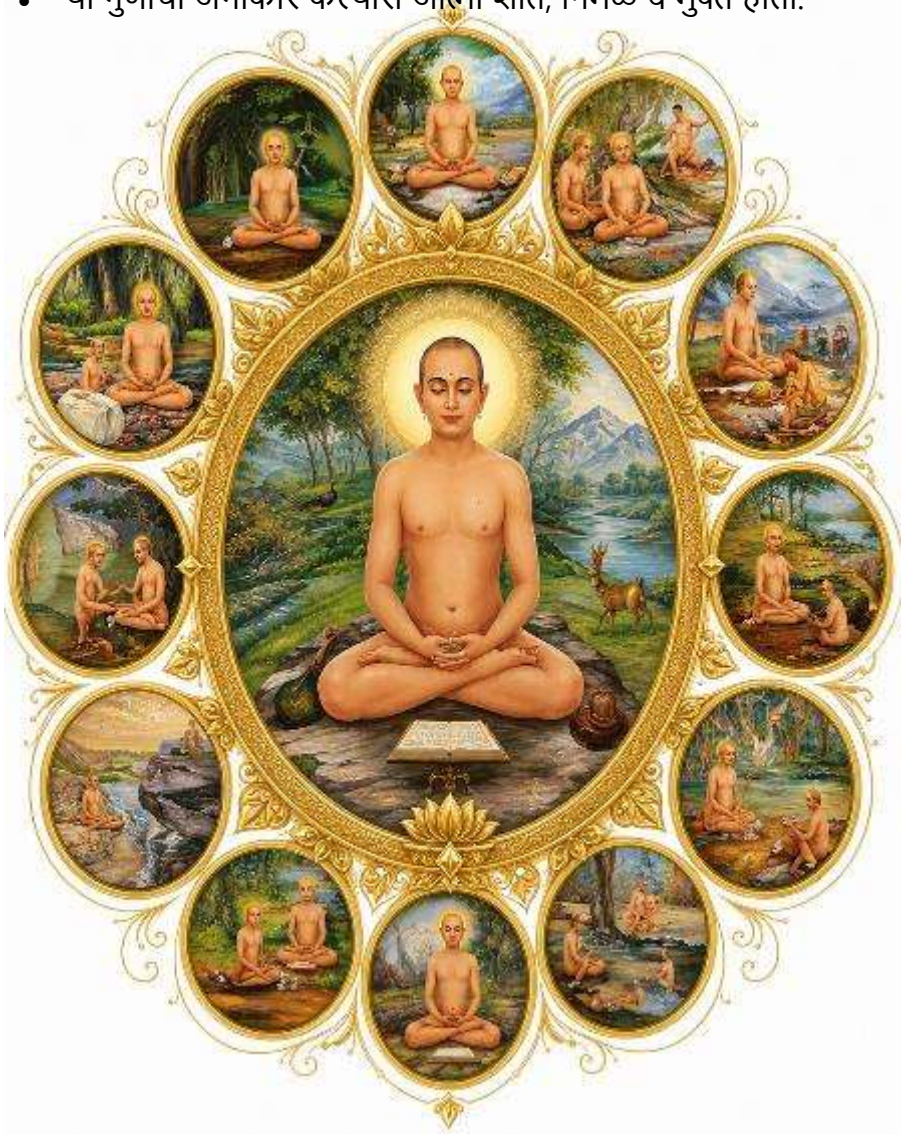
- "माझे-माझे" भावनेचा त्याग करणे.
- धन, संपत्ती, पद, मान-सन्मान यापासून अलिप्त राहणे.
- मोक्षमार्गासाठी निर्लेप वृत्ती आवश्यक आहे.

१०) उत्तम ब्रह्मचर्य

- इंद्रियभोग व कामवासनेवर नियंत्रण ठेवणे.
- शरीर, मन व आत्मा शुद्ध ठेवणे.
- साधकासाठी ब्रह्मचर्य हे मोक्षमार्गाचे मुख्य साधन आहे.

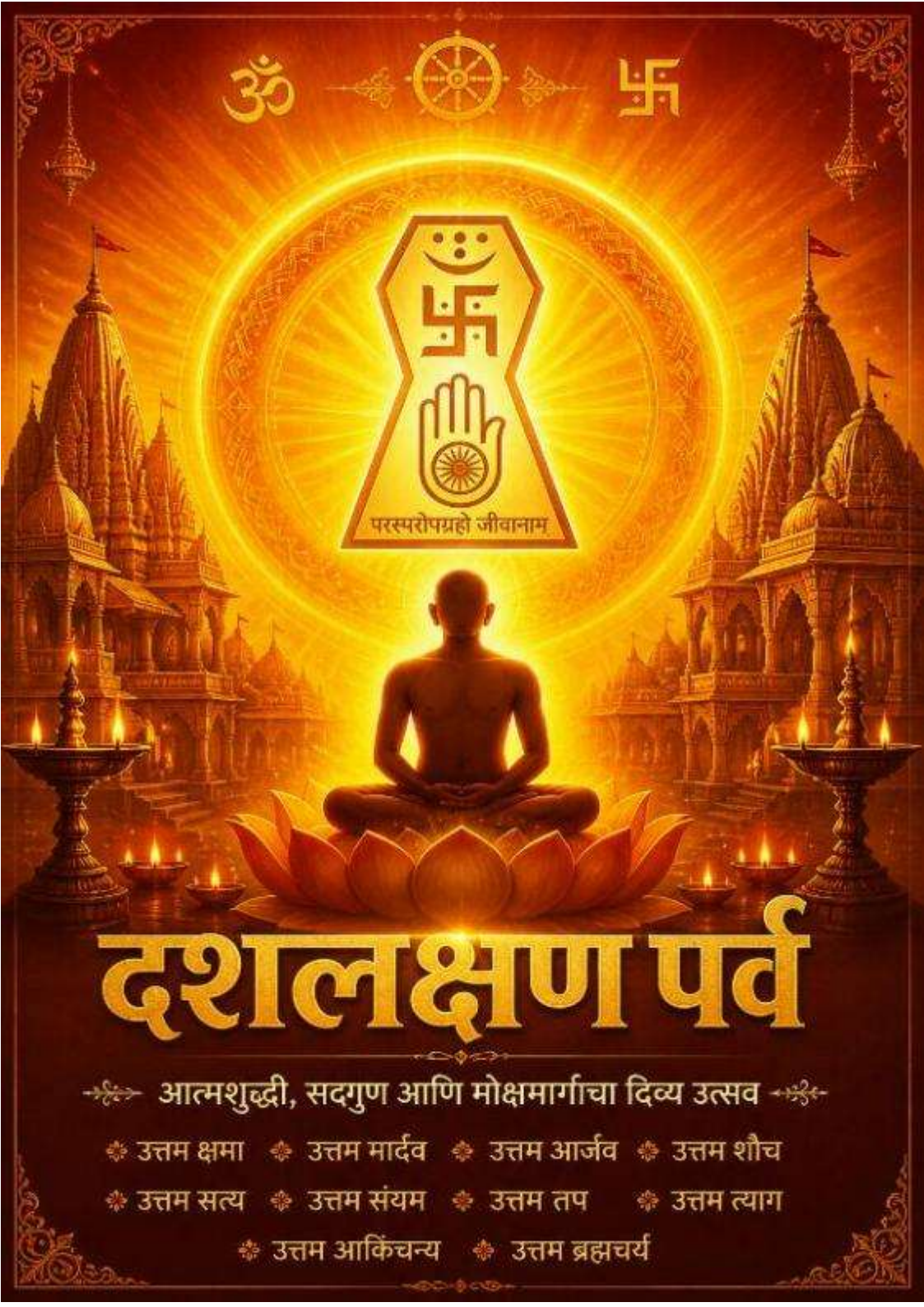
iii) दशलक्षण धर्माचे महत्त्व

- दशलक्षण धर्म आत्म्याचे दर्पण आहे; तो आपल्याला आपल्या अंतर्गत दोषांशी सामना करून आत्मोन्नती करण्याचा मार्ग दाखवतो.
- दहा दिवसांचे हे पर्व प्रत्येकाला आत्मपरीक्षण, संयम आणि साधना करण्याची संधी देते.
- या गुणांचा अंगीकार केल्यास आत्मा शांत, निर्मळ व मुक्त होतो.



•

क्र.	दशलक्षण धर्म	अर्थ	मुख्य संदेश	आचरणातील उपयोग
१	**उत्तम क्षमा**	सर्व जीवांप्रती क्षमाभाव ठेवणे	राग, द्वेष, सूडभावना सोडणे	मतभेद मिटवणे, शांतता राखणे
२	**उत्तम मार्दव**	नम्रता आणि अहंकाराचा त्याग	खरा मोठेपणा विनम्रतेत आहे	सर्वांशी आदराने वागणे
३	**उत्तम आर्जव**	सरळपणा आणि प्रामाणिकता	कपटविरहित जीवन जगणे	मन, वचन, कर्म एकसमान ठेवणे
४	**उत्तम शौच**	अंतःकरणाची शुद्धता	लोभ, मोह, मत्सर दूर करणे	स्वच्छ विचार आणि संतोष राखणे
५	**उत्तम सत्य**	हितकारक आणि यथार्थ बोलणे	सत्य हे आत्मबलाचे साधन आहे	खोटेपणा टाळणे, विश्वास निर्माण करणे
६	**उत्तम संयम**	इंद्रिय आणि मनावर नियंत्रण	आत्मविजय म्हणजे संयम	मर्यादित इच्छा, शिस्तबद्ध जीवन
७	**उत्तम तप**	आत्मशुद्धीसाठी साधना	तपाने कर्मक्षय होतो	उपवास, ध्यान, सहनशीलता
८	**उत्तम त्याग**	ममता व संग्रह वृत्तीचा त्याग	त्यागातून स्वातंत्र्य मिळते	साधेपणा, दान, आसक्ती कमी करणे
९	**उत्तम आकिंचन्य**	कशाचाही मोह न ठेवणे	अलिप्तता म्हणजे शांती	संपत्ती, प्रतिष्ठा यांचा अभिमान न ठेवणे
१०	**उत्तम ब्रह्मचर्य**	इंद्रियसंयम आणि विचारशुद्धी	आत्मशक्तीचा विकास	शुद्ध आचार-विचार, आत्मनियंत्रण



दशलक्षण पर्व

आत्मशुद्धी, सदगुण आणि मोक्षमार्गाचा दिव्य उत्सव

उत्तम क्षमा · उत्तम मार्दव · उत्तम आर्जव · उत्तम शौच

उत्तम सत्य · उत्तम संयम · उत्तम तप · उत्तम त्याग

उत्तम आकिंचन्य · उत्तम ब्रह्मचर्य

१. उत्तम-क्षमा धर्म

जैन धर्मात **"उत्तम-क्षमा"** हा अत्यंत महत्वाचा नैतिक आणि आध्यात्मिक गुण मानला जातो. जैन धर्माच्या दशलक्षण धर्मामध्ये **क्षमा** (क्षमा-शीलता) ही एक मुख्य गोष्ट आहे, आणि **उत्तम-क्षमा** म्हणजे त्या क्षमाशीलतेचा सर्वोच्च स्तर. **उत्तम-क्षमा** हा त्या क्षमेचा उच्चतम स्वरूप आहे, ज्यात फक्त वाईट गोष्टी माफ करणे नाही, तर मनःपूर्वक दया, समज आणि अहिंसक वृत्ती समाविष्ट असते.

१. उत्तम-क्षमेची व्याख्या (जैन दृष्टिकोनातून): जैन आचार्य आणि ग्रंथानुसार, **उत्तम-क्षमा** ही अशी क्षमा आहे जी:

- केवळ वाईट कर्म माफ करते, तर त्यातून शिकण्याची संधी देखील देते.
- मनाला द्वेष, राग किंवा हाहाकार न येऊ देते.
- स्वतःच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी बाधक असलेल्या भावनांना नियंत्रित करते.
- इतरांच्या दोषांना समजून घेते आणि त्यांना सुधारण्याची प्रेरणा देते.

उदाहरणार्थ, जैन तत्त्वज्ञानात "**सहिष्णुता हे आत्म्याची शक्ती**" असे मानले आहे. त्यामुळे **उत्तम-क्षमा म्हणजे केवळ माफी नाही**, **तर आत्म्याची उंची आणि नैतिक परिपक्वतेचा परिचय आहे.**

२. **उत्तम-क्षमेची वैशिष्ट्ये**

- **अहिंसक वृत्ती:** कोणत्याही प्रकारच्या हानी न करता, क्षमा व्यक्त करणे.
- **द्वेषमुक्त मन:** इतरांच्या दोषावर राग न ठेवता शांत राहणे.
- **समान भाव:** सर्व जीवांमध्ये समान भावना ठेवणे, द्वेष न बाळगणे.
- **शुद्ध विचार:** क्षमा करताना स्वच्छ मन व शुद्ध हेतू असणे.

- **धैर्य व संयम:** वाईट प्रतिकूल परिस्थितीतही शांतता ठेवणे.

३. उत्तम-क्षमा आणि आत्मार्जन

जैन धर्मानुसार, **उत्तम-क्षमा आत्म्याला शुद्ध करते आणि मोक्षाच्या मार्गावर नेते**. कारण:

- द्वेष, राग, क्रोध या नकारात्मक भावनांमुळे आत्मा द्रवित होतो.
- क्षमा करून आणि प्रेमभाव ठेवून, आत्म्याची उर्जा वाचवता येते.
- मोक्ष म्हणजे कर्मबंधनापासून मुक्त होणे; उत्तम-क्षमा ही त्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे.

४. कथा:

i) "उत्तम-क्षमेचा प्रवास"

पुरातन काळात, मध्यम भारतात एक लहानसा गाव होता, नाव होते **शांतिनगर**. या गावात सुमारे ५०० घरे, एक मंदीर आणि एका पवित्र तलावाजवळ वसलेले घरकुल होते. गावात शेतकरी, व्यापारी आणि साधु यांचा संगम होता, पण त्या गावातील प्रत्येक माणसाच्या मनात **दुःख**, **आनंद**, **राग आणि प्रेम** यांचे मिश्रण होते.

गावातील **रामभाऊ** नावाचा माणूस होता. तो कर्तव्यदक्ष, मेहनती आणि बड्या हृदयाचा होता. परंतु त्याच्या जीवनात एक मोठी कमजोरी होती – **क्रोध आणि द्वेष**. जेव्हा कोणी त्याला अपमान करायचा किंवा चुकीची गोष्ट सांगायची, तेव्हा रामभाऊला संयम ठेवणे कठीण जात असे. त्याच्या क्रोधामुळे अनेकदा शेजारी, मित्र आणि कुटुंबीय दुःखी होत असत.

एके दिवशी गावात **आचार्य श्री महेन्द्रसूरी** नावाचे जैन साधु आले. त्यांनी गावाच्या मंदीरात प्रवचन सुरू केले. त्या प्रवचनात त्यांनी म्हटले:

“सत्य आणि अहिंसा यांचा मार्ग सोपा नाही. परंतु **उत्तम-क्षमा** आपल्याला आपल्या आत्म्याशी जोडते. द्वेष मिटवून, आपण मोक्षाच्या मार्गावर पावल ठेवतो.” रामभाऊला हा विचार हृदयस्पर्शी वाटला, पण तो मनाने तयार नव्हता. त्याने स्वतःशी ठरवले, “मी क्षमा शिकायचो, पण त्यासाठी मला खूप कठोर प्रयत्न करावे लागतील.”

एका दिवशी रामभाऊ शेतात काम करत असताना, **सोनू** नावाचा शेजारी त्याच्यावर हसला आणि त्याला अपमानित केले. रामभाऊ रागाने लाल झाले. त्याने सोनूला धक्का दिला आणि जोरात ओरडला. पण त्याच वेळेस, आचार्य महेन्द्रसूरी त्याच शेतातून जात होते.

साधूने शांतपणे विचारले, “रामभाऊ, तू आज क्रोधातून का बोललास?” रामभाऊने उत्तर दिले, “साधूजी, त्याने मला अपमानित केले. मला रोखता आलं नाही.” आचार्य हसले नाहीत, फक्त म्हणाले:

“उत्तम-क्षमा फक्त वाईट गोष्ट माफ करणे नाही, तर ती **मनात द्वेष न ठेवता माफ करणे** आहे.”

रामभाऊला त्या शब्दांचा अर्थ समजला नाही. परंतु साधूंच्या शुद्ध आणि शांततेने भरलेल्या चेहऱ्यामुळे त्याच्या हृदयात काहीतरी हलले.

शांतिनगर गावात **गीता** नावाची गरीब मुलगी राहत होती. तिचे वडील लहानशा कामावर जात आणि आई आजारी असायची. एका वाऱ्याच्या दिवशी, गीता तलावाजवळ खेळताना पाण्यात पडली. काही लोक हसले, पण रामभाऊने झटपट पळून तिला बाहेर काढले.

गीताने विचारले, "तुम्ही माझी मदत का केली, तुम्ही मला ओळखतही नाहीत?" रामभाऊने हसत उत्तर दिले, "माझ्यासाठी फरक नाही, प्रत्येक जीवाचे जीवन महत्वाचे आहे."

त्या दिवशी रामभाऊच्या हृदयात **दया आणि क्षमेचा बीज** रुजला. त्याने आचार्य महेन्द्रसूरींच्या शिकवणीचे महत्त्व जाणले.

एके दिवशी, गावात बाहेरून एक **व्यापारी वंशराज** आला, जो रामभाऊच्या शत्रूंपैकी एक होता. वंशराजने खोटे आरोप करून रामभाऊवर लोकांमध्ये बदनामी करण्याचा प्रयत्न केला. पूर्वी रामभाऊ असं झालं असलं तर रागाने भरुन ओरडून त्याला शिक्षा दिली असती.

पण आता त्याने **उत्तम-क्षमेची शिकवण** लक्षात ठेवली. रामभाऊ शांति राखून म्हणाला:

"विषय सत्य आहे की नाही, आपण चर्चा करून समजून घेऊ. द्वेष आणि राग यांचे काही उपयोग नाही." वंशराजला रामभाऊचा शांत, संयमी आणि करुणामय दृष्टिकोन आश्चर्यचकित केले. शेवटी दोघे बसून विवाद मिटवून शांतता राखली. गावकऱ्यांनी रामभाऊचे कौतुक केले, पण रामभाऊला अधिक आनंद झाला, कारण त्याने **स्वतःच्या मनावर विजय मिळवला होता.**

उत्तम-क्षमेचे तीन स्तर

रामभाऊने आपल्या जीवनात लक्षात ठेवले की उत्तम-क्षमेचे तीन स्तर आहेत:

१. **माफ करणे:** जे चुकीचे वर्तन केले त्याला माफ करणे.

२. **द्वेष न ठेवणे:** माफ करताना राग आणि द्वेष मनात न ठेवणे.

३. **दयाशील मन ठेवणे:** फक्त माफ नाही, तर त्याचा भला होईल असा विचार ठेवणे.

तो आता प्रत्येक कठीण परिस्थितीत या तिन्ही स्तरांचा विचार करायचा.

गावात महापावसाने ढगांपासून नदीत पाणी वाढले. रामभाऊने आपल्या शेजाऱ्यांना, जो पूर्वी त्याचा विरोधक होता, मदत केली. तो म्हणाला:

"आपल्या भूतकाळातील वाद विसरूया. आता जीवनात सुरक्षा आणि करुणाच आहे."

त्याच्या या कृतीमुळे गावातील सर्व लोकांनी **उत्तम-क्षमेची खरी ताकद** पाहिली.

वयात वाढ होत असताना, रामभाऊने ध्यान सुरू केले. प्रत्येक दिवशी, तो आपल्या मनातील द्वेष, राग, अभिमान यांना दूर करत असे. त्याला लक्षात आले की, **उत्तम-क्षमा केवळ दुसऱ्यांसाठी नाही, तर आत्म्याच्या शुद्धीसाठीही आवश्यक आहे.**

तो म्हणायचा:

"जर मी मनात द्वेष ठेवलाच, तर मी स्वतःला बांधतो. क्षमा ही **आत्म्याला मुक्त करणारी चावी** आहे."

शेवटी रामभाऊ आपल्या आयुष्यातील शेवटच्या क्षणी शांत आणि समाधानी झाला. गावकऱ्यांनी त्याला श्रद्धांजली अर्पण केली, कारण त्यांनी पाहिले की **उत्तम-क्षमा केवळ शिकवण नाही, तर जीवनाचा मार्ग आहे.**

कथेतून शिकण्यासारखे धडे

१. **क्रोधावर संयम ठेवणे:** द्वेष आणि राग जीवनातील अडथळे आहेत; त्यावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे.

२. **दुसऱ्यांच्या दोषांना माफ करणे:** माफ करताना मनात द्वेष न ठेवणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

३. **दयाशील वृत्ती:** केवळ माफी नाही, तर इतरांचा भला करण्याचा विचार ठेवणे.

४. **आध्यात्मिक प्रगती:** उत्तम-क्षमेचा मार्ग आत्म्याला शुद्ध करतो आणि मोक्षाच्या दिशेने नेतो.

ii) कथा: "उत्तम-क्षमेची विजयकथा"

पुरातन काळात, **सत्यनगर** नावाचे एक लहानसे गाव होते. हे गाव जैन तत्त्वज्ञानाचे महत्त्व जाणणाऱ्या लोकांनी भरलेले होते. गावात प्रत्येकजण **सत्य, अहिंसा, संयम आणि क्षमाशीलतेला** मान देत असे, परंतु तरीही मानवी मनातील द्वेष, राग, मोह आणि अभिमान अजूनही अस्तित्वात होते.

गावात **विनायक** नावाचा युवक राहत होता. तो हुशार, शालीन आणि आपल्या कुटुंबाच्या प्रतिष्ठेची काळजी करणारा होता, पण त्याला **दुसऱ्यांच्या चुका सहन करण्याची क्षमता कमी होती**. कोणीतरी त्याला टोला मारला की तो लगेच रागावायचा, आणि त्याचा राग कधी कधी हिंसक वर्तनात बदलायचा.

एके दिवशी गावात **महापरिषदेत जैन साधूंचा प्रवास** झाला. आचार्य श्री विद्यासूरी यांनी प्रवचन केले:

"सर्वश्रेष्ठ गुण म्हणजे **उत्तम-क्षमा**. मन, वाणी आणि कर्माच्या द्वेषातून मुक्त व्हा. जे माणूस दुसऱ्यांना माफ करतो, पण मनात द्वेष ठेवत नाही, तो मोक्षाच्या मार्गावर अग्रसर होतो."

विनायकाला हा विचार आवडला, पण तो मनाने तयार झाला नव्हता. त्याला वाटले, "हा सहज नाही, पण मी प्रयत्न करून पाहीन."

एका दिवशी गावात **रमेश** नावाचा शेजारी आणि विनायक यामध्ये वाद झाला. रमेशने चुकीने विनायकच्या शेतातील पिकावर पाणी सोडले. विनायकाचे राग उफाळले. तो रमेशवर चिल्लाऊ लागला आणि धक्काबुक्की झाली.

त्याच वेळी, साधू श्री विद्यासूरी आले आणि म्हणाले:

"विनायक, लक्षात ठेवा: **द्वेष मनात ठेवणे केवळ स्वतःला दुखावणे** आहे. ज्या मनाने माफ केले आणि द्वेष नाही ठेवला, त्याला खरी शक्ती मिळते."

विनायकाने गहिरे श्वास घेतले. त्याने रमेशकडे शांततेने पाहिले आणि म्हणाला:

"तुझ्या चुकीची मला दुःख आहे, पण तू चुका सुधारू शकतोस, म्हणून मी तुला माफ करतो."

ही घटना गावकऱ्यांसाठी एक उदाहरण बनली. विनायकने समजले की **उत्तम-क्षमा ही फक्त शब्दांमध्ये नाही, तर मनाच्या खोलवर असते.**

विनायकच्या वडिलांचे नाव **चंद्रकांत** होते. ते गावातील वृद्ध, परंतु अत्यंत कठोर स्वभावाचे होते. त्यांनी विनायकला लहानपणापासून शिकवले होते: "दुसऱ्यांना आपल्यासारखे वागवायला लावा, पण स्वतःच्या प्रतिष्ठेचा विचार नेहमी ठेव."

एके दिवशी चंद्रकांत यांनी विनायकला एका कथेतून शिकवले:

"एक माणूस जो फक्त स्वतःसाठी रागावतो आणि द्वेष ठेवतो, तो स्वतःला बंदिस्त करतो. परंतु जो माणूस **उत्तम-क्षमेने वागतो**, तो जगाला आणि स्वतःला मुक्त करतो."

विनायकाने हृदयात ठरवले की तो **उत्तम-क्षमेचा मार्ग स्वीकारेल**, जरी तो कठीण असेल.

गावात एक व्यापारी **महेंद्रसिंह** आला, ज्याने विनायकच्या कुटुंबाच्या प्रतिष्ठेला धक्का दिला. महेंद्रसिंहने खोट्या अफवा पसरवल्या, लोकांना विनायक विरोधात

केले. पूर्वी विनायक असा झाला असता की रागाने उफाळून वाद उभा करायचा. पण आता, विनायकने साधूंची शिकवण लक्षात ठेवली. त्याने शांततेने महेंद्रसिंहला समजावले आणि लोकांसमोर योग्य माहिती दिली. महेंद्रसिंहने विनायकच्या संयमी वर्तनाने प्रभावित होऊन माफी मागितली.

विनायकला लक्षात आले की **मनातील द्वेष दूर केल्यावरच सत्य व परोपकार साधता येतो.**

गावातील **सावित्री** नावाची मुलगी वाईट परिस्थितीत होती. तिचे कुटुंब गरीबीत आणि आजारात अडकले होते. एका दिवशी विनायकने तिला मदत केली, खरेदी आणली आणि तिच्या घरचे काम केले. सावित्रीने विचारले: "आपण माझ्यासाठी एवढे का केले?" विनायक हसला आणि म्हणाला: "मी माझ्या कर्माने दुसऱ्याच्या दुःखात सामील झालो. त्यात माझ्यासाठी काही नाही, फक्त करुणा आहे."

या कृतीने गावातील लोकांनी पाहिले की **उत्तम-क्षमा म्हणजे फक्त माफी नव्हे, तर इतरांच्या भल्यासाठी केलेले कार्य.**

वयात वाढ होत असताना, विनायक नेहमी ध्यान करत असे. त्याने आपल्या मनातील **द्वेष, राग, अहंकार** यांना दूर केले. आता त्याला लक्षात आले की **उत्तम-क्षमा ही फक्त दुसऱ्यांसाठी नाही, तर स्वतःच्या आत्म्याच्या शुद्धीसाठीही आवश्यक आहे.**

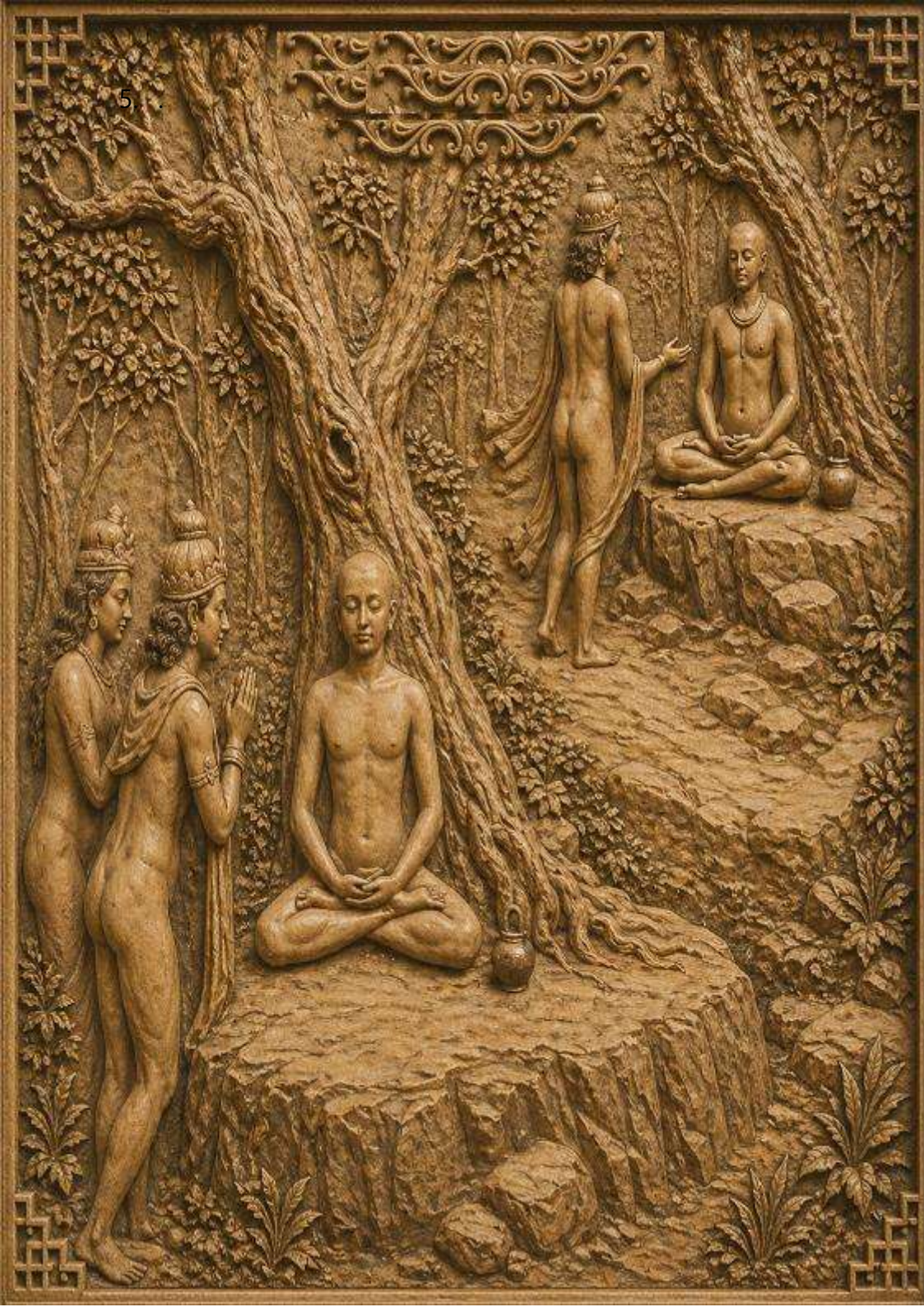
विनायक म्हणायचा:

"जर मी मनात द्वेष ठेवत असे, तर मी स्वतःला बांधतो. क्षमा ही आत्म्याला मुक्त करणारी शक्ती आहे."

शेवटी विनायक शांत आणि समाधानी झाला. गावकऱ्यांनी त्याला आदराने पाहिले, कारण त्यांनी पाहिले की **उत्तम-क्षमा ही व्यक्तिमत्वाची उंची आहे, जीवनाचा मार्ग आहे.**

कथेतून शिकण्यासारखे धडे

1. **क्रोधावर संयम:** द्वेष आणि राग जीवनातील अडथळे आहेत; त्यावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे.
2. **दुसऱ्यांच्या चुका माफ करणे:** माफ करताना मनात द्वेष न ठेवणे अधिक महत्त्वाचे आहे.
3. **दयाशील वृत्ती:** फक्त माफी नाही, तर इतरांचा भला करण्याचा विचार ठेवणे.
4. **आध्यात्मिक प्रगती:** उत्तम-क्षमेचा मार्ग आत्म्याला शुद्ध करतो आणि मोक्षाच्या दिशेने नेतो



२. उत्तम-मार्दव धर्म

'**मार्दव**' या शब्दाचा अर्थ *नम्रता, कोमलता, विनयशीलता* असा होतो. जिथे अहंकार, गर्व, कठोरता, स्वार्थ आणि दुराग्रह यांचा अभाव आहे, तेथेच **मार्दव** धर्म दिसून येतो.

म्हणजेच – **आपल्या मन, वाणी व शरीरातील गर्व, अहंकार, राग, दंभ यांचा त्याग करून, सर्व जीवांकडे समत्वभावाने पाहणे, नम्रतेने वागणे हा उत्तम मार्दव धर्म आहे.**

१) **मार्दव धर्माची गरज**

- अहंकार हा प्रत्येक दुःखाचे मूळ मानला जातो.
- गर्विष्ठ मनुष्य कधीच सत्य स्वीकारत नाही व इतरांशी नीट वागत नाही.
- अहंकार कमी झाला की मन शुद्ध होते, वागणुकीत गोडवा येतो आणि समता निर्माण होते.

२) **मार्दव धर्माचे प्रकार**

i) मनाने मार्दव – अंतःकरणात नम्रता असणे.

ii) वाणीने मार्दव – बोलण्यात गोडवा, अहंकाररहित शब्दांचा वापर.

iii) कायिक मार्दव – वर्तनात सौजन्य, सेवा, करुणा, शांती.

३) **मार्दव धर्माचे फायदे**

- मनःशांती व समाधान लाभते.
- इतरांशी संबंध चांगले राहतात.
- वाद, मत्सर, कटुता कमी होते.

- साधनेत प्रगती सोपी होते.

४) **मार्दव धर्म व जीवनातील उपयोग**

- मोठेपण दाखवण्याऐवजी, सर्वांना समान मानणे.
- आपण कितीही विद्वान, श्रीमंत किंवा सामर्थ्यवान असलो तरी नम्र राहणे.
- दुसऱ्यांच्या मतांना ऐकणे, त्यांचा सन्मान करणे.
- जरी दुसरा चूक असला तरी त्याच्याशी कटु भाषेत न बोलणे.

"अहङ्कारत्यागपूर्वकं विनयशीलं सौम्यं च आचरणं मार्दवम्।"
अहंकाराचा त्याग करून, विनयशील व सौम्य आचरण करणे म्हणजे मार्दव.

१) कथा

पुरातन काळात, भारतात एक छोटेसे गाव होते, नाव **सत्यनगर**. हे गाव जंगलाच्या काठावर वसलेले होते. गावकरी साधे, प्रामाणिक आणि मेहनती होते. गावात विविध धर्मांचे लोक राहत होते, पण जैन धर्माचे लोक त्यांच्या चारित्र्याने आणि आचाराने सर्वांमध्ये आदर्श मानले जात. त्या गावात एक तरुण होता, नाव **अनंत**. अनंत लहानपणापासूनच अत्यंत नम्र, संयमी आणि सहृदय होता. त्याच्या आईवडिलांनी त्याला जैन धर्माचे मूलभूत तत्त्व शिकवले होते: **सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह, मार्दव आणि क्षमा**.

अनंतला विशेषतः **मार्दव धर्म** आवडत असे. त्याला वाटत असे की, केवळ जाणीवपूर्वक अहिंसा पाळणे पुरेसे नाही; आपल्या वागणुकीत, बोलण्यात आणि विचारातही मार्दव असावा लागतो. मार्दव म्हणजे नम्रता, सौम्यता, विनम्रता आणि इतरांच्या भावनांचा आदर करणे. अनंत प्रत्येकाला हसत हसत सामोरे जात असे, कधीही राग किंवा नाराजी व्यक्त करत नसे.

एक दिवस गावात एक मोठा वादळ आले. जंगलातील झाडे कोसळली, पाणी मार्गावर येऊन गावाची पिकं खराब केली. गावकऱ्यांनी एकमेकांवर राग दाखवला. काहीजण एका शेजारीचा दोष धरत होते, तर काहीजण परिस्थितीबद्दल नाराज होते. अनंत मात्र शांत राहिला. त्याने गावकऱ्यांना एकत्र बोलावले आणि म्हणाला: "गंभीर राग आणि आरोपांमुळे काहीही सोडवता येणार नाही. जर आपण मार्दवाने, संयमाने वागलो, तर या संकटातून
बाहेर येणे शक्य आहे."

गावकरी त्याचे बोलणे ऐकून प्रभावित झाले. अनंतने प्रत्येक घरात जाऊन मदत केली, पिकं उचलली, घर साफ केले आणि वृद्ध, बालकांची काळजी घेतली. त्याच्या नम्रतेमुळे, राग आणि भांडणे शांत झाले आणि गावामध्ये शांतता परत आली.

एकदा अनंत जंगलात फिरत असताना त्याला एक वृद्ध माणूस दिसला, जो दुःखी आणि गरीब दिसत होता. त्याच्या कपाळावर काळजीच्या रेषा आणि अंगावर घामाचा थेंब होते. अनंतने त्याच्याकडे जाऊन विचारले, "तुम्हाला मदत हवी का?" वृद्ध म्हणाला, "माझ्याकडे काही नाही. मला अन्न हवे आहे, पण माझे पाय जखमी आहेत."

अनंतने ताबडतोब वृद्धासाठी अन्न आणले, त्याला पाणी प्यायलं, आणि त्याच्या पायांची काळजी घेतली. काही दिवसांनी वृद्ध बरे झाला आणि त्याने अनंतला आशीर्वाद दिला. तो म्हणाला, "तुमच्या मार्दव आणि क्षमेने मला नवजीवन दिले आहे. या गुणांचा प्रसार करत राहा."

अनंतच्या या वागण्याने गावातील इतर लोकांवरही परिणाम झाला. प्रत्येकजण शांततेने, नम्रतेने वागायला लागला. गावातील लोकांनी लक्षात घेतले की **मार्दव फक्त बोलण्यात नसून, प्रत्येक कृतीत असायला हवे**.

एक दिवस, गावात एक व्यापारी आला, जो खूप शूभर आणि लालची होता. त्याने गावातील लोकांना फसवून, त्यांच्या पैशाचा अपहार करायचा प्रयत्न केला. गावकरी त्याच्या लालचीत फसले, पण अनंत शांत राहिला. त्याने व्यापाऱ्याशी संयमाने वागले, त्याच्या चुका समजावून सांगितल्या.

व्यापारी अनंतच्या नम्रतेला पाहून स्तब्ध झाला. त्याने त्याच्या लालचीतून मागे हटून, गावकऱ्यांसमवेत मिळून प्रामाणिकपणे वागण्याचा निर्णय घेतला. या घटनेनंतर गावात केवळ मार्दव धर्माचेच नाही, तर **सत्य आणि अहिंसेचेही महत्त्व** जास्त दृढ झाले.

वय वाढल्यावर अनंत शिक्षणाचा कार्य सुरू केला. त्याने गावातील मुलांना जैन धर्माचे तत्त्व, विशेषतः **उत्तम मार्दव धर्म**, शिकवायला सुरुवात केली. त्याच्या शिकवणुकीत मुलांना फक्त ज्ञान देणे नव्हते, तर **संयम, नम्रता, सौम्यता आणि इतरांशी सहानुभूती** या मूल्यांवर विशेष लक्ष दिले गेले.

काळ जसजसा पुढे गेला, अनंत गावात आदर्श बनला. लोक त्याला **मार्दवसिंह** म्हणू लागले. त्याच्या जीवनाचे मुख्य ध्येय होते – **मार्दव धर्माचा प्रसार आणि इतरांना नम्रतेच्या मार्गावर चालवणे**.

एकदा गावात एक मोठा योगी आला, ज्याने अनेक शहरांत प्रवास करून विविध लोकांचे हृदय जिंकले होते. त्याने अनंतला पाहून विचारले, "तुम्ही इतके शांत आणि संयमी कसे राहता? जीवनात कोणत्याही वादातून त्रस्त होत नाही का?" अनंत हसून म्हणाला, "प्रत्येक मनुष्याला स्वतःच्या अंतर्मनात मार्दव ठेवावा

लागतो. राग, द्वेष, हठ किंवा अहंकार या सर्वांवर संयम ठेवणे ही खरी शक्ती आहे. जेव्हा आपण नम्रतेने वागतो, तेव्हा जगही आपल्याला नम्रतेने उत्तर देते."

योगी अनंतच्या शिक्षणाने प्रभावित झाला. त्याने त्याच्या भेटीनंतर गावातील लोकांना देखील शिकवण्यास सुरुवात केली, आणि या छोट्या गावात जैन धर्माचे तत्त्व सर्वत्र प्रसारित झाले.

अनंतचे जीवन साधे होते, पण त्याचे कार्य अतिशय महान होते. त्याने दाखवून दिले की, **मार्दव म्हणजे केवळ सौम्य बोलणे नाही, तर प्रत्येक कृतीत नम्रता ठेवणे, क्षमा करणे, रागावर संयम ठेवणे, आणि इतरांच्या दुःखात सहभागी होणे हेच खरे मार्दव आहे**.

त्याच्या मरणानंतरही गावकऱ्यांनी त्याची शिकवण स्मरली आणि प्रत्येक पिढीत अनंतच्या मार्दवाचे प्रतिक बनले. गाव सत्यनगर खूप प्रसिद्ध झाले, कारण तिथले लोक **उत्तम मार्दव धर्म** पाळत, नम्रतेने आणि सौम्यतेने जगत होते.

या कथेतून स्पष्ट होते की, **मार्दव धर्म हा जीवनाचा मार्ग आहे**. प्रत्येक व्यक्तीने जीवनात संयम, क्षमा, सौम्यता, नम्रता आणि सहानुभूती पाळली, तर केवळ वैयक्तिक जीवन नाही तर समाजही आनंदी आणि शांत राहू शकतो. अनंतची कथा ही केवळ एका तरुणाची नाही, तर प्रत्येकासाठी प्रेरणा आहे – **उत्तम मार्दव धर्माचे पालन करून आपण जगातील प्रत्येक संकटावर विजय मिळवू शकतो**.

२) दुसरी कथा

पुरातन काळातील भारतात, **शांतिपूर** नावाचे एक गाव होते. गावकऱ्यांचे जीवन साधे, पण निसर्गाशी जोडलेले होते. गावाच्या काठावर एका मोठ्या तलावाजवळ वसलेल्या या गावात लोक एकमेकांशी स्नेहपूर्ण संबंध ठेवत होते.

या गावात **विवेक** नावाचा एक तरुण राहत होता. तो अत्यंत विनम्र, नम्र आणि सदैव संयमी होता. विवेकला लहानपणापासून जैन धर्माचे तत्त्व शिकवले गेले होते – **सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह, मार्दव आणि क्षमा**. परंतु त्याला विशेषतः **मार्दव धर्म** आकर्षित करत असे. त्याला वाटत असे की, वर्तनात नम्रता आणि सौम्यता ही केवळ व्यक्तिमत्त्वाची शोभा नाही, तर समाजाची खरी
शक्ती आहे.

एकदा गावात एक मोठा वादळ आले. पावसामुळे गावातील शेती नष्ट झाली आणि गावकरी खूप निराश झाले. काहीजण रागावले, काहीजण एकमेकांवर आरोप करत होते. विवेक मात्र शांत राहिला. त्याने गावकऱ्यांना बोलावले आणि म्हणाला, "आपण एकमेकांवर राग दाखवू नये. संकटात सामूहिक सहकार्य केल्यासच आपण हे संकट पार करू शकतो."

विवेक स्वतः सर्वात आधी मदतीस उभा राहिला. त्याने पिकं उचलली, घरांचे नुकसान दुरुस्त केले आणि वृद्ध व बालकांची काळजी घेतली. त्याची ही नम्रता पाहून गावकरी आपापसांत शांत झाले
आणि संकटाचा सामना सामूहिक प्रयत्नाने केला.

एक दिवस विवेक जंगलात जात असताना त्याला एका गरीब शेतकऱ्याची मुलगी **सौम्या** भेटली. सौम्या घाबरलेली आणि रडत होती. विवेकने तिला विचारले, "तू इतकी रडत आहेस, काय झाले?"

सौम्या म्हणाली, "आमच्या शेतात पिक नष्ट झाले. आमच्या कुटुंबाला भूक लागली आहे. आई आज घरी नाही, मला एकटीला पाणी आणायला सांगितले." विवेक ताबडतोब तिला मदत केली, पाणी आणले, त्याचे पिकांचे नुकसान दूर करण्यासाठी प्रयत्न केले आणि तिला धीर दिला. सौम्याच्या घरकुलात पोहोचून विवेकने त्यांचे काम संपवले आणि म्हणाला, "संकटात भीती न
बाळगता, एकमेकांना मदत करणेच खरे धर्म आहे."

विवेकच्या या कृतीने गावात अनेक लोक प्रभावित झाले. लोकांनी लक्षात घेतले की **मार्दव धर्म फक्त बोलण्यात नाही, तर कृतीतही दिसला पाहिजे**.

थोड्या दिवसांनी गावात एक परदेशी व्यापारी आला. तो लालची आणि कठोर होता. त्याने गावातील लोकांना फसवून मोठी संपत्ती मिळवण्याचा प्रयत्न केला. अनेक लोक त्याच्या जाव्यात आले, पण विवेक संयमाने आणि नम्रतेने त्याच्याशी संवाद साधला.

व्यापारी अनपेक्षितपणे विवेकच्या मार्दव आणि सौम्यतेने प्रभावित झाला. त्याने आपल्या लालचीतून मागे हटून प्रामाणिकपणे वागण्याचा निर्णय घेतला. या घटनेने गावात खूप आदर निर्माण झाला आणि लोकांनी **सत्य आणि मार्दव धर्माचे पालन** करणे शिकले.

वय वाढल्यावर विवेकने गावातील लोकांसाठी एक **शाळा उघडली**. त्याने मुलांना फक्त शालेय ज्ञान दिले नाही, तर **मार्दव धर्माचे तत्त्व** शिकवले. त्याच्या शिकवणीत संयम, नम्रता, क्षमा आणि सहानुभूती यावर विशेष लक्ष दिले गेले. मुलं आणि तरुण त्यांच्या वागण्यात आणि विचारात बदल करत गेली.

विवेक गावाचा आदर्श बनला. लोक त्याला **मार्दवनाथ** म्हणू लागले. त्याच्या जीवनाचे उद्दिष्ट होते – **मार्दव धर्माचा प्रसार करणे, प्रत्येकाच्या मनात सौम्यता निर्माण करणे आणि समाजात शांतता राखणे**.

एकदा गावात एक संत आला, जो दूरच्या प्रदेशांतून प्रवास करत होता. त्याने विवेकला पाहून विचारले,

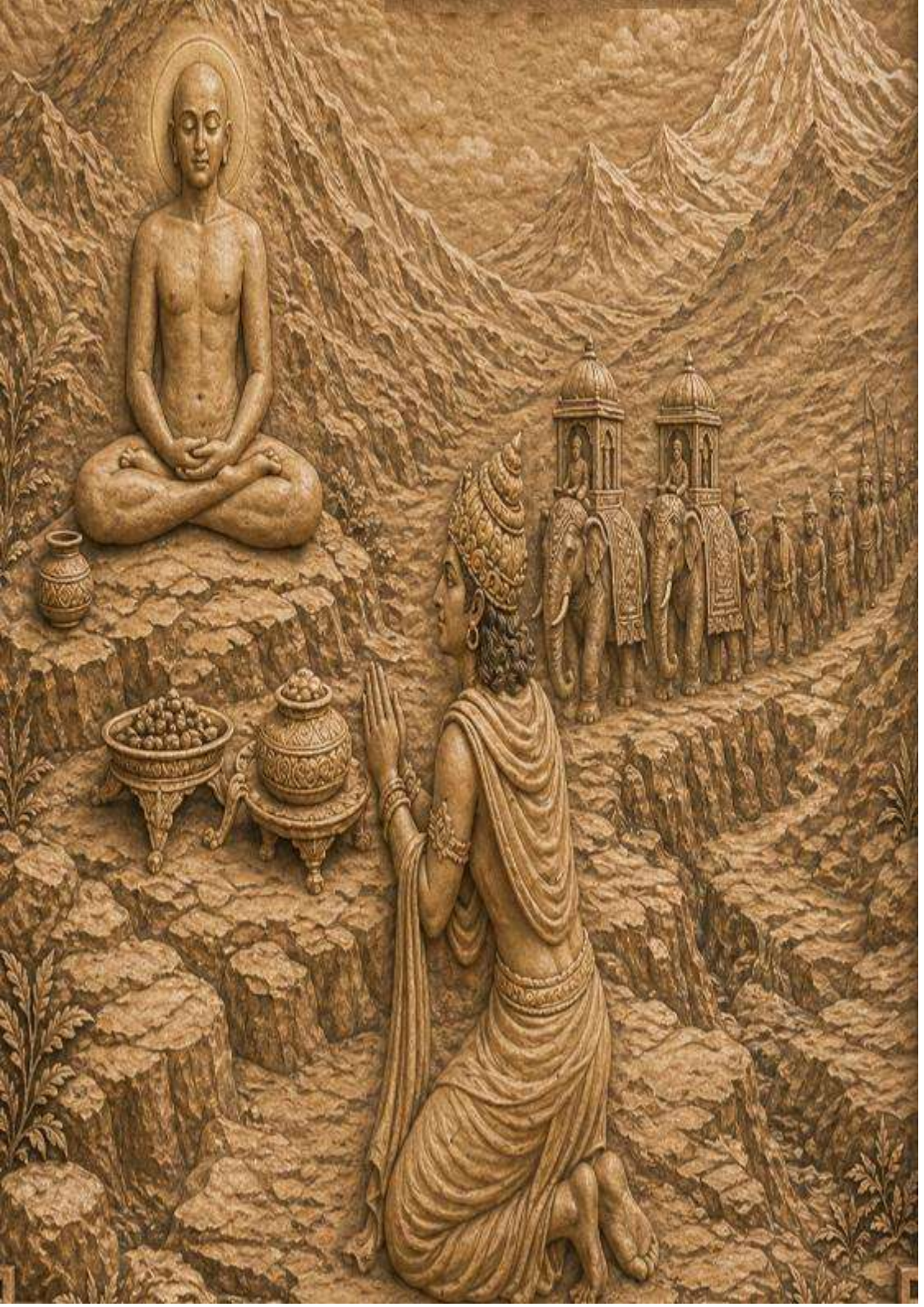
"तुमच्या वयात एवढी संयम आणि सौम्यता कशी राखता?"

विवेक हसून म्हणाला, "मार्दव धर्म फक्त शिकवलेले शब्द नाही. हे आपल्या हृदयात असले पाहिजे. जेव्हा आपण प्रत्येक कृतीत आणि विचारात सौम्यता ठेवतो, तेव्हा जग आपल्याशी सौम्यतेने वागते."

संत विवेकच्या शिकवणीतून खूप प्रभावित झाला. त्याने गावातील लोकांनाही याचे महत्त्व सांगितले, आणि **शांतिपूर गाव जैन धर्माचे आदर्श ठिकाण** बनले.

विवेकचे जीवन साधे, पण प्रभावी होते. त्याने दाखवले की, **मार्दव म्हणजे केवळ सौम्य बोलणे नाही, तर प्रत्येक कृतीत नम्रता ठेवणे, रागावर संयम ठेवणे, क्षमा करणे आणि इतरांच्या दुःखात सहभागी होणे**.

वयाच्या शेवटी, विवेक गावातील लोकांच्या मनात अमर झाला. त्याच्या शिकवणीनुसार प्रत्येक पिढी जीवनात मार्दव धर्माचे पालन करू लागली. गाव शांत, आनंदी आणि एकात्मिक राहिले.



३. उत्तम आर्जव धर्म

१. उत्तम आर्जव धर्म – अर्थ

आर्जव हा संस्कृत शब्द आहे:

- **आ** = उदात्त, श्रेष्ठ
- **र्जव** = प्रामाणिकपणा, सुसंगतता

उत्तम आर्जव धर्म म्हणजे:

मन, वचन आणि कर्म यांचा पूर्णतः सुसंगत आणि प्रामाणिक असलेला मार्ग.

साध्या भाषेत:

- जे आपण विचारतो ते मनाने सत्य असावे.
- जे आपण बोलतो ते मनाच्या विचाराशी जुळलेले असावे.
- जे आपण करतो ते बोलण्याशी आणि विचाराशी सुसंगत असावे.

उदाहरण:

जर एखादी व्यक्ती म्हणते – "मी कधीही खोटे बोलणार नाही," तर तिचे मन त्या निर्णयावर ठाम असावे आणि प्रत्यक्ष कृतीतही ती सत्य राहावी.

२. उत्तम आर्जव धर्माचे महत्व

i) सत्यतेची प्राप्ती – मन, वचन, आणि कर्म सुसंगत असल्यामुळे अंतरात्मा शांत राहते.

ii) सामाजिक विश्वास निर्माण – लोकांमध्ये विश्वास निर्माण होतो; प्रतिष्ठा वाढते.

iii) धार्मिक शुद्धता – जैन धर्मानुसार, खोटेपणा आणि भ्रमामुळे नकारात्मक कर्म जमा होतात; आर्जवामुळे हे टाळले जाते.

iv) आत्मविकास – प्रामाणिकपणामुळे संयम, धैर्य आणि नैतिक उन्नती होते.

३. उत्तम आर्जव धर्माचे मुख्य अंग

i) विचारात प्रामाणिकता – विचार सत्य आणि योग्य असणे.

ii) वचनात प्रामाणिकता – बोलताना खोटेपणा आणि ढोंग टाळणे.

iii) कर्मात प्रामाणिकता – व्यवहार करताना फसवणूक टाळणे, कृत्य सत्याशी सुसंगत ठेवणे.

४. कथा

i) **कथा: सत्यवादी व्यापारी**

गावाच्या एका कोपऱ्यात छोटासा, पण प्रतिष्ठित बाजारगाव होता. या गावातील लोक खरे, साधे आणि मेहनती होते. गावात अनेक व्यापारी होते, पण त्यापैकी एक व्यापारी, नामिक नावाचा व्यक्ती, सर्वांपेक्षा थोडा वेगळा होता. नामिक हा तरुण, उत्साही आणि ध्येयशील होता, पण त्याला एक गोष्ट नेहमी त्रास देत असे – माल विकताना जास्त नफा मिळवण्याची लालसा.

नामिकच्या दुकानात तांदूळ, डाळी, तेल, मसाले व इतर रोजच्या जीवनातील वस्तू विकल्या जात. त्याचा व्यवसाय सुरुवातीला साधा होता, पण त्याच्या महत्वाकांक्षेमुळे तो सतत "कसे जास्त नफा मिळवता येईल?" ह्या विचारात पडत असे. त्याच्या मनात अनेक वेळा खोटे वचन देणे, किंमती वाढवणे किंवा वजन कमी दाखवणे यासारखे विचार येत.

एकदा त्याला एका ग्राहकाने मोठ्या प्रमाणात तांदूळ मागितले. नामिकच्या मनात विचार आला, "जर मी थोडे वजन कमी दाखवले तर जास्त नफा होईल." मनाचा

एक भाग म्हणत होता, "कोणालाही फरक पडणार नाही," तर दुसरा भाग सांगत होता, "हे खोटे आहे, आणि देव/कर्म त्याला बघतात."

आता नामिक एका नैतिक द्विधेत सापडला. त्याच्या मनाने प्रामाणिक राहावे, असे सांगितले, पण लालसेने त्याला फसवण्याकडे ढकलले.

त्या रात्री, नामिक झोपताना चिंतेने भरलेला होता. त्याला वाटत होते की खोटे वर्तन केल्यास त्याला तात्पुरती फायदा मिळेल, पण दीर्घकालीन नफा आणि प्रतिष्ठा गमावली जाईल.

गावात एका जैन संताचे आगमन झाले. संताचे नाव आचार्य श्रीसिद्धार्थ होत. आचार्य श्रीसिद्धार्थ सत्य, प्रामाणिकता आणि आर्जवावर विश्वास ठेवत होते. त्यांनी बाजारामध्ये फेरफटका मारताना नामिकच्या दुकानावर लक्ष ठेवले.

संताने नामिककडे पाहिले आणि हळूच म्हणाले,

"नम्र व्यक्ती, जीवनात खोटेपणा आणि फसवणूक नेहमी संकट आणते. तुम्ही प्रामाणिक राहिलात तर समाजाचा आदर मिळेल आणि आत्मा शुद्ध होईल."

नामिकने संतोला सन्मानपूर्वक प्रणाम केला आणि मनात विचार केला,

"हा व्यक्ती काहीतरी सत्य सांगतोय. मी त्याच्या शिकवणी ऐकावी का?"

संताने पुढे समजावले,

"आर्जव धर्म म्हणजे मन, वचन, आणि कर्म यांचा सुसंगततेचा मार्ग. जर तुम्ही मनाने, वचनाने आणि कर्माने प्रामाणिक राहिलात, तर तुम्हाला दीर्घकालीन शांती आणि यश मिळेल."

संताची शिकवण ऐकल्यानंतर नामिकच्या मनात बदल झाला. त्याने ठरवले की पुढे तो नेहमी प्रामाणिक राहील – विचार, वचन आणि कृतीत एकसारखा.

दुसऱ्या दिवशी, तांदळाचा ग्राहक आला. नामिकने मनाने आणि वचनाने सत्य सांगितले,

"तुम्हाला १० किलो तांदूळ पाहिजे. माझ्याकडे चांगले तांदूळ आहेत, आणि मी नेहमी प्रमाण जुळवतो. वजन अचूक आहे."

ग्राहक प्रथम आश्चर्यचकित झाला, पण नंतर त्याला विश्वास आला आणि तो हसत हसत तांदूळ घेऊन गेला.

नामिकला लगेच लक्षात आले की प्रामाणिकतेमुळे ग्राहकांचा आदर आणि विश्वास वाढतो. त्याला तात्पुरती नफा कमी वाटला, पण दीर्घकालीन फायदा आणि प्रतिष्ठा मिळाली.

संताच्या शिकवणीनंतर नामिकने आपला व्यवसाय पूर्णपणे प्रामाणिकपणे चालवायला सुरुवात केली. तो नेहमी खात्री करत असे की:

१. वजन अचूक आहे
२. वस्तू दर्जेदार आहेत
३. ग्राहकांना खोटे वचन दिले जात नाही

सुरुवातीला त्याला वाटले की इतर व्यापारी जास्त नफा कमवतील, पण काही महिन्यांनंतर त्याचा अनुभव वेगळा आला. प्रामाणिकतेमुळे लोक त्याच्याकडे आकर्षित होऊ लागले. त्याला जास्त ग्राहक मिळाले आणि लोक त्याला **सत्यवादी व्यापारी** म्हणून ओळखू लागले.

गावातील लोक त्याला आदराने पाहू लागले. नामिकने लक्षात घेतले की **प्रामाणिकपणा आणि आर्जव केवळ धार्मिक नैतिकता नाही, तर व्यवसायातही यश मिळवण्याचा मार्ग आहे.**

व्यक्तिमत्वातील परिवर्तन

नामिक फक्त व्यापारी नाही, तर समाजासाठी आदर्श बनला. त्याच्या प्रामाणिकतेमुळे अनेक तरुणांनी त्याचे अनुकरण केले. गावात संताने सांगितलेली शिकवण प्रत्यक्षात दिसू लागली – मन, वचन, आणि कर्म यांचा सुसंगततेचा मार्ग पाळल्यास जीवनात स्थिरता, शांती, आणि यश मिळते.

नामिकने आपल्या जीवनात तीन नियम पाळायला सुरुवात केली:

i) **सत्य विचार करा** – कोणत्याही निर्णयापूर्वी मनाचे परीक्षण करा.

ii) **सत्य बोला** – बोलताना प्रामाणिक राहा, कोणालाही फसवू नका.

iii) **सत्य कार्य करा** – व्यवहार करताना नेहमी प्रामाणिकतेचा मार्ग निवडा.

नामिकच्या प्रामाणिकतेमुळे गावातील इतर व्यापाऱ्यांनाही प्रेरणा मिळाली. सर्व व्यापारी हळूहळू प्रामाणिक मार्गावर आले. गावात विश्वास आणि शांतता वाढली. ग्राहकांना खात्री होती की त्यांना खोटेपणा किंवा फसवणूक कधीही मिळणार नाही.

सत्यवादी व्यापाऱ्याची कथा पुढच्या पिढ्यांमध्ये जाऊन आदर्श ठरली. गावातील लोक संतांच्या शिकवणीचे पालन करून मन, वचन आणि कर्म यांचा सुसंगत मार्ग पाळू लागले.

ii) कथा: प्रामाणिकतेचा मार्ग

एका लहान पण सुंदर गावात "शिवनगर" नावाचे ठिकाण होते. गावातील लोक साधेपणाचे, मेहनती आणि धार्मिक होते. गावात अनेक व्यापारी होते, परंतु त्या व्यापाऱ्यांमध्ये एक तरुण व्यापारी "अमोल" याला सर्वांनी विशेष लक्ष दिले.

अमोल हा २५ वर्षांचा तरुण होता, हुशार, जिज्ञासू आणि महत्वाकांक्षी. त्याला व्यवसाय वाढवण्याची इच्छा होती, पण त्याला एक गोष्ट नेहमी त्रास देत होती – त्याच्या मनात सतत विचार येत असत:

“कसा जास्त नफा मिळवता येईल? थोडा फसवणूक केली तरी चालेल का?”

अमोलच्या दुकानात तांदूळ, डाळी, तेल, मसाले, आणि इतर रोजच्या जीवनातील वस्तू विकल्या जात. त्याचा व्यवसाय सुरुवातीला नीट चालला, पण त्याची महत्वाकांक्षा आणि लालसा हळूहळू त्याला नैतिकदृष्ट्या संकटात आणू लागली.

एकदा गावात मोठ्या प्रमाणात तांदूळ विक्रीचा ऑर्डर आला. ग्राहकाने ५० किलो तांदूळ मागितले. अमोलच्या मनात विचार आला:

“जर मी थोडे वजन कमी दाखवले, तर जास्त नफा होईल. कोणालाही फरक पडणार नाही.”

पण दुसऱ्या भागाने विरोध केला: “हे चुकीचे आहे. खोटेपणा केल्याने कर्मावर परिणाम होईल. भविष्यात याचा फटका भोगावा लागू शकतो.”

अमोल झटपटीत पडला. त्याला जाणवले की त्याच्या मन, वचन आणि कर्म यांच्यात विसंगती निर्माण झाली आहे. त्याने ठरवले की काहीतरी मार्ग शोधावा, ज्यामुळे तो नैतिक राहील पण व्यवसायही चालेल.

त्या रात्री तो झोपताना विचार करत राहिला. त्याला संतांच्या शिकवणी आठवली, ज्यामध्ये **सत्य, प्रामाणिकता आणि आर्जव धर्माचे पालन करणे जीवनासाठी महत्त्वाचे** असल्याचे सांगितले जाते.

अगदी त्या काळात, गावात जैन संत “आचार्य श्रीविवेक” आले. संतांचे जीवन पूर्णपणे सत्य, प्रामाणिकता आणि आर्जवावर आधारित होते. संत बाजारामध्ये फेरफटका मारत असताना अमोलच्या दुकानाजवळ आले.

संताने हळूच बोलून अमोलकडे पाहिले आणि म्हणाले:

“अमोल, जीवनात खोटेपणा फक्त तात्पुरता फायदा देतो. मन, वचन, आणि कर्म यांचा सुसंगत मार्ग पाळल्यास दीर्घकालीन शांती, प्रतिष्ठा आणि यश मिळते.”

अमोल संतांचे शब्द ऐकून प्रभावित झाला. त्याने ठरवले की पुढील आयुष्य प्रामाणिकतेच्या मार्गावर चालवेल.

दुसऱ्या दिवशी मोठ्या ऑर्डरचा ग्राहक आला. अमोलने मनपूर्वक आणि प्रामाणिकतेने त्याला तांदूळ दिले. वजन अचूक ठेवलं, किंमत स्पष्ट केली, आणि कोणतीही खोटी वचन दिली नाही.

ग्राहकाला अमोलची प्रामाणिकता आवडली आणि तो आनंदाने दुकानातून गेला. अमोलने लक्षात घेतले की प्रामाणिकपणामुळे ग्राहकांचा विश्वास वाढतो आणि दीर्घकालीन फायदा मिळतो.

अमोलने आपला व्यवसाय पूर्णपणे प्रामाणिकपणे चालवायला सुरुवात केली. काही महिन्यांत त्याचा अनुभव वेगळा आला:

- लोक त्याच्याकडे विश्वासाने येऊ लागले.
- ग्राहकांचा आदर वाढला.
- व्यवसाय टिकला आणि नफा स्थिर राहिला.

अमोलला लक्षात आले की **प्रामाणिकपणा फक्त नैतिक शिकवण नाही, तर व्यवसायात यश मिळवण्याचा मार्ग आहे.**

अमोलच्या प्रामाणिकतेमुळे गावातील इतर व्यापाऱ्यांनाही प्रेरणा मिळाली. हळूहळू गावात **सत्यवादी व्यवसायाचा ट्रेंड** सुरू झाला. लोकांना खात्री होती की येथे खोटेपणा किंवा फसवणूक कधीही होणार नाही.

अमोलचे नाव गावात **सत्यवादी व्यापारी** म्हणून ओळखले जाऊ लागले. गावातील लोक संतांच्या शिकवणीनुसार मन, वचन, आणि कर्म यांचा सुसंगत मार्ग पाळू लागले. अमोल फक्त व्यापारी राहिला नाही, तर गावासाठी आदर्श बनला. त्याने जीवनात तीन नियम पाळायला सुरुवात केली:

1. **सत्य विचार करा** – कोणताही निर्णय घेण्यापूर्वी मनाचा अभ्यास करा.
2. **सत्य बोला** – बोलताना प्रामाणिक रहा, कोणालाही फसवू नका.
3. **सत्य कार्य करा** – कर्म करताना नेहमी प्रामाणिकतेचा मार्ग निवडा.

सुरेशच्या प्रामाणिकतेमुळे गावातील वातावरण बदलले. गावात विश्वास, प्रतिष्ठा, आणि शांती वाढली.

अमोलची शाळा सुरू करणे

अमोलला लक्षात आले की **प्रामाणिकतेचा संदेश फक्त स्वतःसाठी नाही, तर पिढ्यांसाठी देखील महत्त्वाचा आहे.** त्याने गावात लहान मुलांसाठी शाळा सुरू केली, जिथे संतांच्या शिकवणीप्रमाणे सत्य, प्रामाणिकता, आणि आर्जवाचे मूल्य शिकवले जात.

शाळेत मुलांना सांगितले जात असे:

"मन, वचन, आणि कर्म हे जेव्हा एकसारखे असतात, तेव्हा व्यक्ती जीवनात यशस्वी आणि आदर्श बनते. खोटेपणा तात्पुरता फायदा देतो, पण दीर्घकालीन नुकसान करतो."

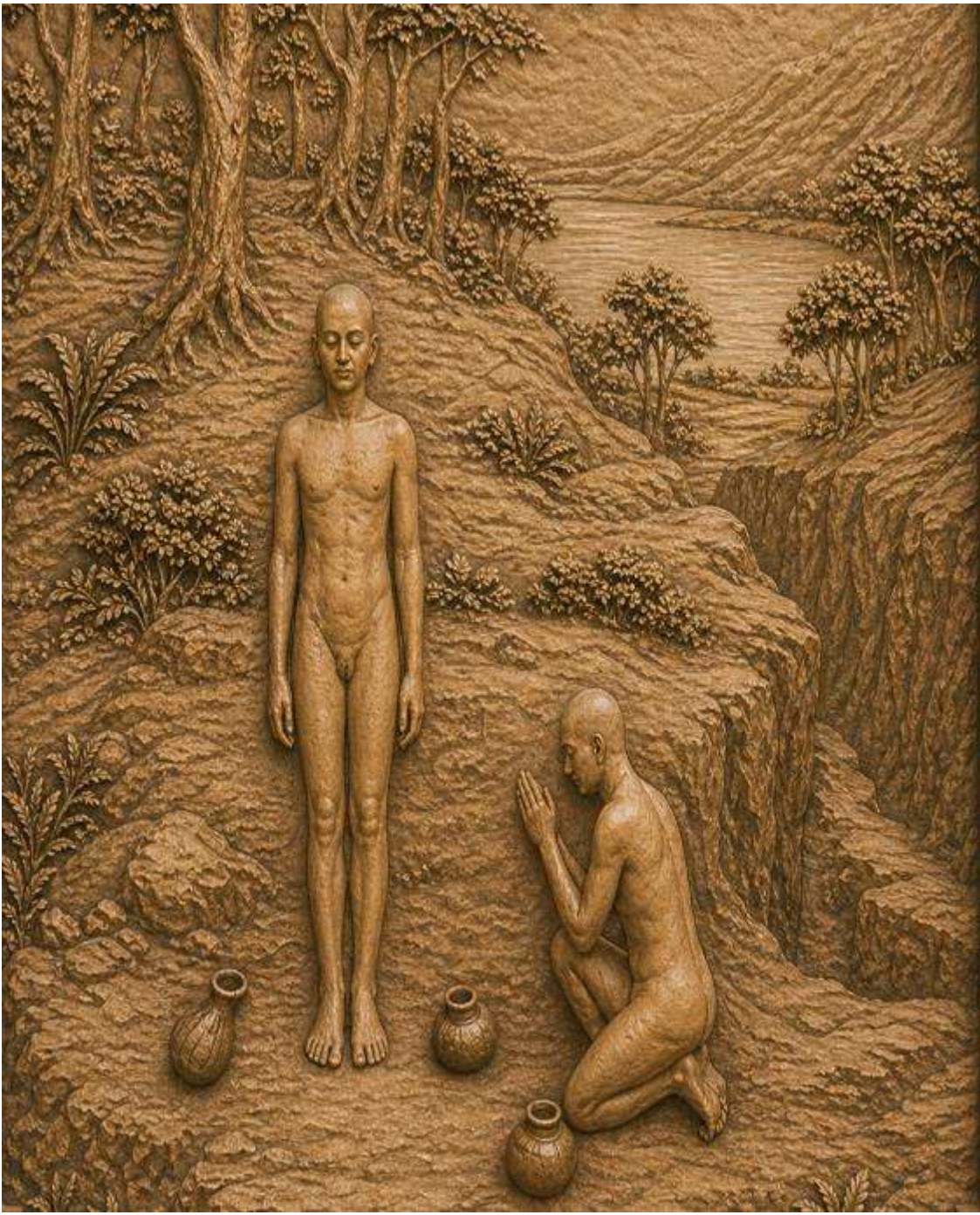
अमोलने प्रामाणिकतेच्या मार्गावर चालत, कुटुंब स्थापन केले. त्याची पत्नी आणि मुलं देखील प्रामाणिकतेवर भर देत होती. घरात प्रत्येक निर्णय मन, वचन, आणि कर्म यांच्याशी सुसंगत घेतला जात असे. कुटुंबातील वातावरण शांत, प्रेमळ आणि

नैतिकतेवर आधारित राहिले. गावातील लोक अमोलच्या कुटुंबाचा आदर करायला लागले.

वर्षानुवर्षे अमोलने प्रामाणिकतेचा मार्ग पाळत व्यवसाय केला. त्याचे व्यवसायिक निर्णय नेहमी प्रामाणिकतेवर आधारित होते.

- ग्राहकांचा विश्वास टिकला
- व्यवसाय वृद्धिंगत झाला
- गावात अमोलची प्रतिष्ठा वाढली
- त्याचे जीवन आनंदी आणि शांतीपूर्ण झाले

अमोलच्या प्रामाणिकतेमुळे गावातील इतर व्यापारी आणि तरुणांनाही प्रेरणा मिळाली. त्याच्या उदाहरणामुळे संपूर्ण गावात प्रामाणिकतेचा आदर्श पसरला. लोकांनी शिकले की **मन, वचन, आणि कर्म यांचा सुसंगत मार्ग पाळल्यास जीवनात यश, शांती, आणि प्रतिष्ठा मिळते.**



४. उत्तम शौच धर्म

शौच म्हणजे **शरीर, मन आणि वचन यांचे शुद्धीकरण**. जैन धर्मानुसार, व्यक्तीने केवळ बाह्य शारीरिक स्वच्छतेवर लक्ष ठेवू नये, तर अंत:करणातील वासनांपासून, दुष्ट विचारांपासून आणि अपवित्र क्रियांपासून देखील स्वतःला शुद्ध ठेवावे.

शौचाचे तीन प्रकार:

१. **आहार शौच** – खाण्यापिण्याची स्वच्छता.
   - अन्न शुद्ध, विषमुक्त, आणि योग्य वेळेत घेणे.
   - अन्नाची तयारी स्वच्छतेने करणे.
२. **वस्त्र शौच** – कपडे आणि वस्तूंची स्वच्छता.
   - स्वच्छ, धुतलेले कपडे परिधान करणे.
   - वापरलेल्या वस्तू, साधने नीट स्वच्छ ठेवणे.
३. **विचार व वचन शौच** – मन आणि बोलण्यात शुद्धता.
   - चुकीचे विचार, द्वेष, मोह, क्रोध टाळणे.
   - खोटे बोलणे, अपमान करणारे शब्द न वापरणे.

उत्तम शौच धर्माचे महत्त्व

१. **शरीराचे आरोग्य टिकवते:** शारीरिक स्वच्छता आरोग्य टिकवते आणि रोगांपासून संरक्षण देते.

२. **मनाची शुद्धी साधते:** शुद्ध विचार आणि वचनामुळे मानसिक शांती आणि संतुलन मिळते.

३. **आध्यात्मिक उन्नती:** शौच पाळणारा व्यक्ती **पापापासून दूर राहतो आणि पुण्याची प्राप्ती करतो**.

४. **सामाजिक आदर:** स्वच्छतेने जीवन जगणाऱ्या व्यक्तीला समाजात आदर मिळतो.

उत्तम शौच धर्माचे नियम

- अन्न शुद्ध आणि पवित्र असावे.
- शरीर स्वच्छ असावे; नियमित स्नान करणे.
- कपडे स्वच्छ आणि नीटनेटके असावे.
- मन आणि वचन शुद्ध ठेवणे; द्वेष, क्रोध, मत्सर टाळणे.
- सार्वजनिक ठिकाणी स्वच्छता राखणे.

i) कथा: "शुद्धतेचा विजय"

गावाच्या काठावर एक लहानसा पण सुंदर गाव होतं, जिथे लोक साधेपणाने, परंतु आनंदाने जगत होते. त्या गावात **रामदास नावाचा तरुण** राहत होता. रामदास एक हुशार, मेहनती आणि प्रामाणिक तरुण होता, पण त्याला शारीरिक स्वच्छता आणि मनाचे शुद्धीकरण या बाबतीत फार लक्ष नव्हते.

रामदासच्या घराजवळ एक जुनी झोपडी होती, जिथे **मुनि विपुलानंद** नावाचे जैन साधू राहायचे. मुनि विपुलानंद हे गावातच ज्ञात होते की, जे लोक त्यांच्याकडे येऊन शिकत, त्यांना जीवनात शांती आणि समृद्धी लाभते.

एक दिवस रामदास काही खरेदीसाठी मुनि विपुलानंदांकडे गेला. साधू त्याला पाहून हसले आणि म्हणाले, "रामदास, तुला तुझ्या मेहनतीवर गर्व आहे, पण तुला कधी शौचाचा विचार केला आहे का?"

रामदास आश्चर्याने म्हणाला, “शौच? मी रोज स्नान करतो, कपडे स्वच्छ ठेवतो. याशिवाय मला काय करायचं आहे?”

मुनि विपुलानंद हसले आणि म्हणाले,

“शारीरिक स्वच्छता हे केवळ पहिला टप्पा आहे. उत्तम शौच धर्म म्हणजे **मन, वचन आणि आचार यांची शुद्धता**. जर तुझं मन दूषित असेल, वचन अपवित्र असेल, तर शरीर स्वच्छ असलं तरी काही उपयोग नाही.”

रामदास थोडासा गोंधळला, पण साधूंचे शब्द त्याच्या मनात घर करून गेले. साधू म्हणाले,

“तुझ्या जीवनात शुद्धीची सुरुवात आजपासून करुयात. यासाठी तुझे आहार, कपडे, घर, वचन आणि विचार शुद्ध ठेवायला शिक.”

साधू म्हणाले, “आहार शुद्ध ठेवणे म्हणजे फक्त अन्न विषमुक्त घेणे नाही, तर **अन्न पिण्यापूर्वी आणि नंतर शुद्ध विचार करणे, आभार मानणे** देखील होय.”

रामदासने पहिल्यांदा लक्षपूर्वक पाहिले की तो कधीही जेवताना अन्नाबद्दल विचार करत नाही. अन्नाची किंमत, त्यामागील मेहनत, जेवण मिळाल्याबद्दल कृतज्ञता या गोष्टी त्याला समजल्या नाहीत.

साधूंच्या मार्गदर्शनाखाली रामदासने सुरुवात केली. जेवताना तो शांतपणे विचार करू लागला की हे अन्न कोणी तयार केले, त्यात किती परिश्रम आहे, आणि जेवण घेताना शुद्ध विचार ठेवले पाहिजेत. काही दिवसांतच त्याच्या मनात अन्नाबद्दल **आदर आणि कृतज्ञता** निर्माण झाली.

साधू म्हणाले, “उत्तम शौच धर्मासाठी स्वच्छ कपडे परिधान करणे आवश्यक आहे. पण कपडे स्वच्छ ठेवल्याशिवाय, घर, वस्तू, आणि आसपासचे वातावरणही स्वच्छ ठेवावे लागते.” रामदासने लक्ष दिले की त्याच्या घरात कपडे, भांडी, फळे

यांच्यावर धूळ जमा झाली आहे. तो आधी फक्त स्वतःच्या अंगाची काळजी घेत होता. साधूंच्या मार्गदर्शनाखाली तो रोज घर स्वच्छ ठेवू लागला, कपडे नीट धुऊ लागला, भांडी स्वच्छ ठेवू लागला.

अनेक दिवसांनी त्याने अनुभवला की स्वच्छ वस्त्र आणि स्वच्छ घर **मनाच्या शांतीसाठी देखील महत्त्वाचे** आहे. स्वच्छता केवळ बाहेर दिसण्यासाठी नाही, तर मानसिक संतुलन आणि आंतरिक समाधानासाठी आहे.

साधू म्हणाले, "आता सर्वात महत्त्वाचा टप्पा येतो – मन आणि वचनाची शुद्धता. खोटे बोलणे, द्वेष, राग, मत्सर यांपासून दूर राहणे शुद्ध जीवनाची खरी गुरुकिल्ली आहे."

रामदासने सुरुवातीला प्रयत्न केले, पण त्याचे जुने स्वभावाने खोटे बोलणे, चिडणे, आणि मत्सर करणे कठीण झाले. साधूंच्या मार्गदर्शनाखाली, रामदासने काही नियम ठरवले:

१. **खोटे बोलणार नाही.**
२. **दुसऱ्याला दुखावणार नाही.**
३. **मनात द्वेष ठेवणार नाही.**

सुरुवातीला तो चुका करायचा, पण सातत्याने प्रयत्न करत राहिला. काही महिन्यांतच त्याचे मन शांत झाले, तो आपले वचन पाळू लागला, आणि इतर लोकांशी मैत्रीपूर्ण संबंध प्रस्थापित झाले.

साधू म्हणाले, "स्वच्छता फक्त स्वतःसाठी नाही. समाजातील लोकांसोबत आणि पर्यावरणासाठी

देखील स्वच्छता राखणे गरजेचे आहे."

रामदासने गावात स्वच्छता मोहिमेत भाग घेतला. नदीच्या किनाऱ्याची साफसफाई केली, रस्त्यावर पडलेले कचरा उचलले, लोकांना स्वच्छतेचे महत्त्व सांगितले. गावकांनी त्याच्या बदलत्या वृत्तीची दखल घेतली. आधी जो स्वतःच्या स्वार्थी विचारांमुळे इतरांना त्रास देत असे, तो आता **सर्वांसाठी आदर्श ठरला.**

मुनि विपुलानंद म्हणाले, "रामदास, शुद्ध जीवन म्हणजे फक्त बाह्य स्वच्छता नाही, तर अंत:करण शुद्ध ठेवणे. जेव्हा मन, वचन, आचार, आहार, कपडे, घर आणि समाज हे सर्व शुद्ध राहतात, तेव्हा जीवनात खरी शांती, सुख आणि प्रगती येते. हेच उत्तम शौच धर्म आहे."

रामदासने त्यांचे शब्द आयुष्यभर लक्षात ठेवले. तो आता फक्त स्वतःसाठी नाही, तर **गावातील इतरांसाठी आदर्श ठरला**. त्याच्या प्रयत्नांमुळे संपूर्ण गावात शुद्धता, समर्पण आणि नैतिक जीवनाचा संदेश पसरला.

ii) कथा: "शुद्धतेचा मार्ग"

एका छोटेसे गाव होते, जिथे लोक साधेपणाने राहत होते. गावात **विनायक नावाचा तरुण** राहत होता. विनायक हुशार, पण थोडासा आलसी आणि लापरवाह होता. तो रोज स्नान करत असे, पण घर, कपडे आणि मन या बाबतीत फारसा विचार करत नसतो.

एक दिवस गावात **जैन साधू मुनि चंद्रानंद** आले. गावकऱ्यांना त्यांनी **उत्तम शौच धर्म** शिकवायचा उपदेश सुरू केला. विनायकने त्यांचे उपदेश ऐकले, पण सुरुवातीला त्याला वाटले, "हे सगळं जास्तच कठीण आहे, फक्त स्नान आणि स्वच्छ कपडे पुरेसे आहेत."

साधू हसले आणि म्हणाले, "विनायक, शुद्ध जीवन फक्त बाह्य स्वच्छतेपुरते मर्यादित नाही. मन, वचन, आचार, अन्न आणि वस्तू या सर्वांची शुद्धी महत्वाची आहे."

साधू म्हणाले, "जेवण करताना विचार कर, अन्नाची तयारी करणाऱ्याचे श्रम लक्षात घे आणि मनात कृतज्ञता ठेव." विनायक सुरुवातीला फक्त अन्न खातो होता, पण काही दिवसांनी त्याने लक्ष दिले की अन्नाबद्दल आदर ठेवणे आणि मन शांत ठेवणे खूप फरक पडतो.

साधू म्हणाले, "स्वच्छ कपडे, घर आणि आसपासची स्वच्छता ही केवळ बाह्य शुद्धी नाही, तर मानसिक संतुलनासाठी आवश्यक आहे." विनायकने घराची सफाई केली, कपडे नीट धुतले, आणि भांडी स्वच्छ ठेवायला सुरुवात केली. काही दिवसांत त्याला वाटले, "स्वच्छ घर, स्वच्छ मनाचा अनुभव देतंय."

साधू म्हणाले, "मनाचे शुद्धीकरण सर्वांत महत्त्वाचे आहे. द्वेष, क्रोध, मत्सर आणि खोटे बोलणे टाळ." विनायकने सुरुवातीला प्रयत्न केला, काही वेळा चुका केल्या,

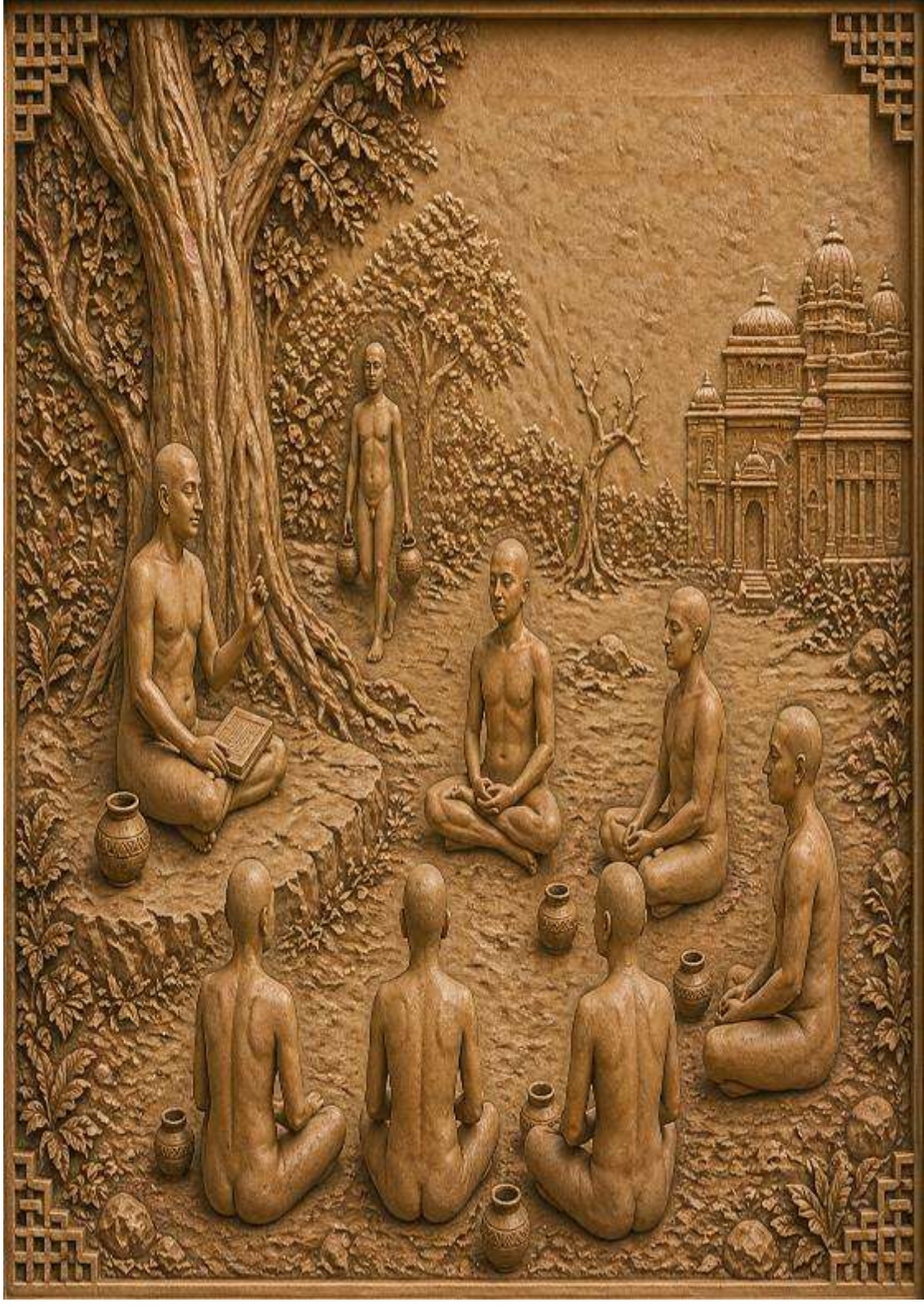
पण सातत्याने प्रयत्न केल्याने त्याचे मन शांत झाले, लोकांशी संवाद सुधारला आणि तो आदर्श नागरिक झाला.

साधू म्हणाले, "स्वच्छतेची शिकवण फक्त स्वतःसाठी नाही, समाजासाठी देखील आहे." विनायक गावात स्वच्छता मोहिमेत सहभागी झाला. नदीच्या किनाऱ्याची सफाई केली, रस्त्यावर कचरा टाकणाऱ्यांना समजावले, आणि इतरांना शुद्ध जीवनाचे महत्त्व सांगितले.

विनायकच्या जीवनात अनेक बदल झाले:

- आरोग्य सुधारले
- मन शांत झाले
- समाजात आदर वाढला
- आध्यात्मिक उन्नती झाली

तो आता फक्त स्वतःसाठी नाही, तर गावासाठी आदर्श ठरला.



५. उत्तम सत्य धर्म

दशलक्षण धर्मातील पाचवा धर्म म्हणजे – उत्तम सत्य. 'सत्य' म्हणजे **मन, वचन आणि कर्म यांचा एकसंधपणा**. ज्या गोष्टीमुळे इतरांना कल्याण मिळते, जे खरे आहे आणि जे आत्मकल्याणकारी आहे, तेच सत्य.

अर्थ व महत्त्व

- **सत्य बोलणे** म्हणजे फक्त खोटे बोलू नये एवढेच नाही, तर **उपयोगी व हितकारक** बोलणे होय.
- सत्य धर्म आचरण केल्याने *विश्वासार्हता, आत्मविश्वास आणि शांती* टिकते.
- खोटेपणा हा मोह, लोभ, भिती किंवा अहंकारामुळे निर्माण होतो. तो आत्म्याला बंधनात ठेवतो.
- जैन तत्त्वज्ञानानुसार, **सत्य बोलताना जीवदया आणि अहिंसा** यांचे पालन केले पाहिजे. जर सत्य बोलण्याने इतरांना हिंसा किंवा दुःख होत असेल, तर ते सत्य न बोलणेच श्रेयस्कर मानले गेले आहे.

उत्तम सत्य धर्माचे स्वरूप

1. **मनातील सत्य** – विचार शुद्ध असणे, कपटाचा अभाव.
2. **वचनातील सत्य** – बोलताना स्पष्ट, हितकारक व नम्र भाषा वापरणे.
3. **कर्मातील सत्य** – वचन व विचारांप्रमाणेच वागणे, आचरणात सातत्य ठेवणे.

सत्य बोलण्याची मर्यादा

- सत्य कधीही कटू, कठोर किंवा इतरांना दुखावणारे नसावे.
- सत्य नेहमी **हळुवार, संयमित व विवेकी भाषेत** सांगावे.
- सत्य बोलणे म्हणजे **मौनाचेही पालन** करणे – कारण कधी कधी न बोलणे हेच सत्य ठरते.

उत्तम सत्य धर्म आचरणाचे फायदे

- आत्मशुद्धी व मनःशांती प्राप्त होते.
- समाजात विश्वास, प्रामाणिकपणा आणि आदर मिळतो.
- राग, कपट, लोभ यांसारखे कषाय कमी होतात.
- मोक्षमार्गावर वाटचाल करण्यास मदत मिळते.

i) कथा : समर्थदासांचा मौनाचा विजय

एका लहानशा गावात *समर्थदास* नावाचे जैन श्रावक राहत होते. ते प्रामाणिक, सत्यप्रिय आणि दयाळू म्हणून संपूर्ण गावात प्रसिद्ध होते. प्रत्येक व्यवहारात ते सत्याचे पालन करीत. कुणीही त्यांच्यावर शंका घेत नसे.

एकदा गावात दरोडेखोरांचा एक मोठा टोळा घुसला. त्यांनी गावातील लोकांना धमकावले आणि मौल्यवान वस्तू लुटायला सुरुवात केली. गावकरी भयभीत झाले. त्याच वेळी गावात एक जैन साधू महाराज तपश्चर्येत मग्न होते. लोकांना भीती वाटली की, दरोडेखोर त्यांनाही त्रास देतील. म्हणून त्यांनी साधूंना एका सुरक्षित घरात लपवून ठेवले.

तेवढ्यात दरोडेखोर *समर्थदासांच्या* घरी पोहोचले. त्यांनी रागाने विचारले, "ऐक! आम्हाला सांग, तो साधू कुठे आहे? खरे सांगशील तर जीव वाचवू, पण खोटे बोललास तर तुझे घर जाळून टाकू."

समर्थदास एका कठीण प्रश्नासमोर उभे राहिले. धर्मानुसार त्यांना सत्य बोलणे आवश्यक होते. परंतु जर त्यांनी खरे सांगितले तर त्या निरपराध साधूचा जीव धोक्यात येईल. खोटे बोलणे धर्मविरोधी ठरले असते. मग त्यांनी डोळे मिटून क्षणभर विचार केला आणि *मौन पाळण्याचा* निर्णय घेतला.

दरोडेखोर वारंवार प्रश्न विचारत होते, पण समर्थदास निश्चल उभे राहिले. त्यांच्या डोळ्यांत भीती नव्हती; फक्त शांत आत्मविश्वास झळकत होता. शेवटी दरोडेखोरांना वाटले – "हा माणूस मुका आहे, याच्याकडून काही कळणार नाही."

ते रागाने पुटपुटले आणि पुढच्या घराकडे गेले.

साधू महाराज सुरक्षित राहिले. गावकऱ्यांनी सुटकेचा निश्वास टाकला. साधूंनी पुढे येऊन समर्थदासांना आशीर्वाद दिला आणि म्हणाले – "आज तुम्ही *उत्तम सत्य धर्माचे खरे पालन* केले. सत्याचा अर्थ फक्त खोटे न बोलणे एवढाच नाही. जेव्हा सत्यामुळे हिंसा किंवा अहित होईल, तेव्हा मौन पाळणे हेच श्रेष्ठ सत्य ठरते."

त्या दिवसापासून गावकऱ्यांनी ठरवले की, सत्य हे नेहमी अहिंसक, हितकारी आणि विवेकी असले पाहिजे.

तत्त्वज्ञानात्मक अर्थ

सत्य धर्माचे मूळ तत्त्व असे सांगते की –

१. **मनातील सत्य** – आपले विचार कपटविरहित आणि शुद्ध असावेत.
२. **वचनातील सत्य** – बोललेले शब्द स्पष्ट, नम्र आणि हितकारी असावेत.
३. **कर्मातील सत्य** – वागणूक नेहमी विचार व वचनाशी सुसंगत असावी.

सत्य बोलणे म्हणजे कठोर, कटू किंवा दुखावणारे शब्द टाकणे नव्हे. जर सत्यामुळे एखाद्याला दुःख होत असेल तर ते मौनात रूपांतरित करणेच श्रेयस्कर ठरते.

सत्य धर्माचे फायदे

- मनःशांती आणि आत्मबल वाढते.
- समाजात विश्वास व आदर मिळतो.
- कपट, राग, लोभ यांसारखे कषाय कमी होतात.
- आत्म्याच्या मोक्षमार्गावर प्रगती साधता येते.

आजच्या काळातील लागू पडणारे महत्त्व

आजच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात *खोटे, फसवणूक व ढोंग* सहज पसरते. सोशल मीडियावर अफवा, चुकीची माहिती व खोटी बातमी पसरवणे हे दैनंदिन झाले आहे. अशा वेळी उत्तम सत्य धर्म आपल्याला मार्गदर्शन करतो –

- सोशल मीडियावर काहीही शेअर करण्याआधी सत्य पडताळावे.
- व्यवसायात प्रामाणिकपणा ठेवावा. अल्पकालीन फायद्यासाठी खोट्या जाहिराती किंवा फसवणूक टाळावी.
- कौटुंबिक नातेसंबंधात कटु सत्याऐवजी हितकारक व गोड सत्य सांगावे.
- कधी कधी मौन राखणेही श्रेष्ठ असते, कारण न बोललेले सत्यही अनेकदा कल्याणकारी ठरते.

शिकवण

समर्थदासांच्या कथेतून आपल्याला हे स्पष्ट होते की,

- सत्य म्हणजे केवळ शब्द नाही, तर संपूर्ण जीवनशैली आहे.
- खरे सत्य नेहमी अहिंसा आणि करुणा या मूल्यांशी जोडलेले असते.

- सत्य धर्म आपल्याला आत्मिक शुद्धीकडे नेतो.
- खरे सत्य नेहमी *विश्वासार्ह, हितकारी आणि मोक्षमार्गी* असते.

उत्तम सत्य धर्म हे फक्त जैन धर्मातील उपदेश नाही, तर संपूर्ण मानवजातीसाठी जीवनाचा मूलमंत्र आहे. खोटे बोलून क्षणिक फायदा होऊ शकतो, पण दीर्घकाळ टिकणारा आनंद, विश्वास आणि शांती फक्त सत्याच्याच आचरणातून मिळते. समर्थदासांच्या मौनाने दिलेला संदेश आजही तितकाच जिवंत आहे –
"सत्य नेहमी बोला, पण ते अहिंसक, हितकारी आणि आत्मकल्याणकारी असले पाहिजे."

ii) कथा : राजदरबारातील घटना

प्राचीन काळात *धर्मवीर* नावाचा एक तरुण विद्वान होता. तो सत्यप्रिय आणि प्रामाणिक म्हणून संपूर्ण नगरीत ओळखला जात असे. ज्या कोणालाही तो भेटे, त्याला विश्वास वाटे की धर्मवीर कधीही खोटे बोलेल नाही.
त्या राज्याचा राजा मात्र संशयी स्वभावाचा होता. त्याला वाटे की सत्य ही फक्त एक कल्पना आहे; व्यवहारात खोटे बोलल्याशिवाय आणि कपट केल्याशिवाय कोणी मोठा होऊ शकत नाही. त्यामुळे त्याने धर्मवीराला दरबारात बोलावले आणि म्हणाला –
"ऐक धर्मवीर! लोक तुझी फार प्रशंसा करतात की तू नेहमी सत्यच बोलतोस. पण मला वाटते हे शक्य नाही. मनुष्याला कधी ना कधी खोटे बोलावेच लागते. आज मी तुला एक कसोटी देतो. जर तू ती पार केलीस तर मी मान्य करीन की सत्य हेच श्रेष्ठ आहे." धर्मवीर शांतपणे म्हणाला, "महाराज! सत्यच आत्म्याचे अलंकार आहे. तुमची कसोटी मी नक्की पार पाडीन."

राजाने त्याला एक मौल्यवान हिरा दिला आणि म्हणाला – "हा हिरा तुला तीन दिवस सांभाळून ठेवायचा आहे. पण अट अशी की कुणालाही सांगू नकोस की तो माझ्याकडून मिळाला आहे."

धर्मवीराने हिरा घेतला. त्याने खोटे बोलले नाही, पण कुणी विचारले तर तो हसून मौन पाळत असे. त्याच्या डोळ्यांत आत्मविश्वास होता. तीन दिवसांनी हिरा सुरक्षितपणे राजाकडे परत दिला.

राजा म्हणाला, "ठीक आहे. पण मौन म्हणजे सत्य नव्हे. आता दुसरी कसोटी बघू."

राजाने एकदा मुद्दाम खोट्या अफवा पसरवल्या – "धर्मवीर राजाविरुद्ध कट रचतोय!"

गावकऱ्यांनी धर्मवीराला प्रश्न केला. धर्मवीर म्हणाला – "मी माझ्या अंतःकरणात कपट नाही. माझ्या विचारात, वचनात किंवा कृतीत राजाविरुद्ध काही नाही. हे माझ्या आत्म्याचे सत्य आहे."

त्याचे उत्तर स्पष्ट, शांत आणि न रागावता दिलेले होते. लोकांच्या मनातील शंका दूर झाल्या.

राजाने शेवटची परीक्षा घेतली. त्याने धर्मवीराला बोलावले आणि एका कैद्याला समोर आणले.

राजा म्हणाला – "हा कैदी बंडखोर आहे. मला सांग, याला मृत्युदंड द्यावा का?"

धर्मवीर द्विधा मनःस्थितीत पडला. जर त्याने खरे सत्य सांगून "होय" म्हटले तर एका जीवाचा अंत होईल. पण "नाही" म्हटले तर राजाला वाटेल की तो न्यायाला विरोध करतो.

त्याने शांतपणे उत्तर दिले – "महाराज! सत्य हे नेहमी अहिंसक असावे. जीव घेणे हे कधीही सत्याचे काम नाही. शिक्षा देणे तुमचा अधिकार आहे, पण माझ्या दृष्टीने

सत्य म्हणजे या कैद्याच्या जीवनात सुधारणा घडवून आणणे. शिक्षा नव्हे, तर पुनर्वसन हेच खरे सत्य आहे."

राजा काही क्षण गप्प राहिला. त्याला जाणवले की धर्मवीराने खरेच **सत्याचे तत्त्व** स्पष्ट केले आहे – असे सत्य जे फक्त बोललेले शब्द नसून *जीवनकल्याणकारी दृष्टीकोन* आहे.

तत्त्वज्ञानात्मक अर्थ

धर्मवीराच्या उत्तरांतून आपल्याला समजते की –

१. सत्य म्हणजे फक्त तथ्य सांगणे नाही, तर ते *हितकारी आणि अहिंसक* असले पाहिजे.
२. मौन पाळणेही कधी कधी सत्य असते.
३. सत्याचे स्वरूप *मन, वचन आणि कर्म यांचा समन्वय* आहे.
४. सत्य हे आत्मशुद्धी आणि मोक्षाचा मार्ग दाखवते.

आजच्या जीवनातील संदेश

- **व्यवसायात** – फसवणूक न करता प्रामाणिक व्यवहार करणे हेच सत्य धर्माचे पालन.
- **शिक्षणात** – कॉपी न करणे, खरे ज्ञान मिळवणे म्हणजे सत्याचा स्वीकार.
- **कौटुंबिक जीवनात** – कटू सत्य बोलण्याऐवजी हितकारक व गोड सत्य सांगणे.
- **सोशल मीडियावर** – खोटी माहिती न पसरवता फक्त पडताळलेले सत्य शेअर करणे.
- **राजकारणात व समाजकार्यात** – लोकहिताचा विचार करून प्रामाणिक भूमिका घेणे.

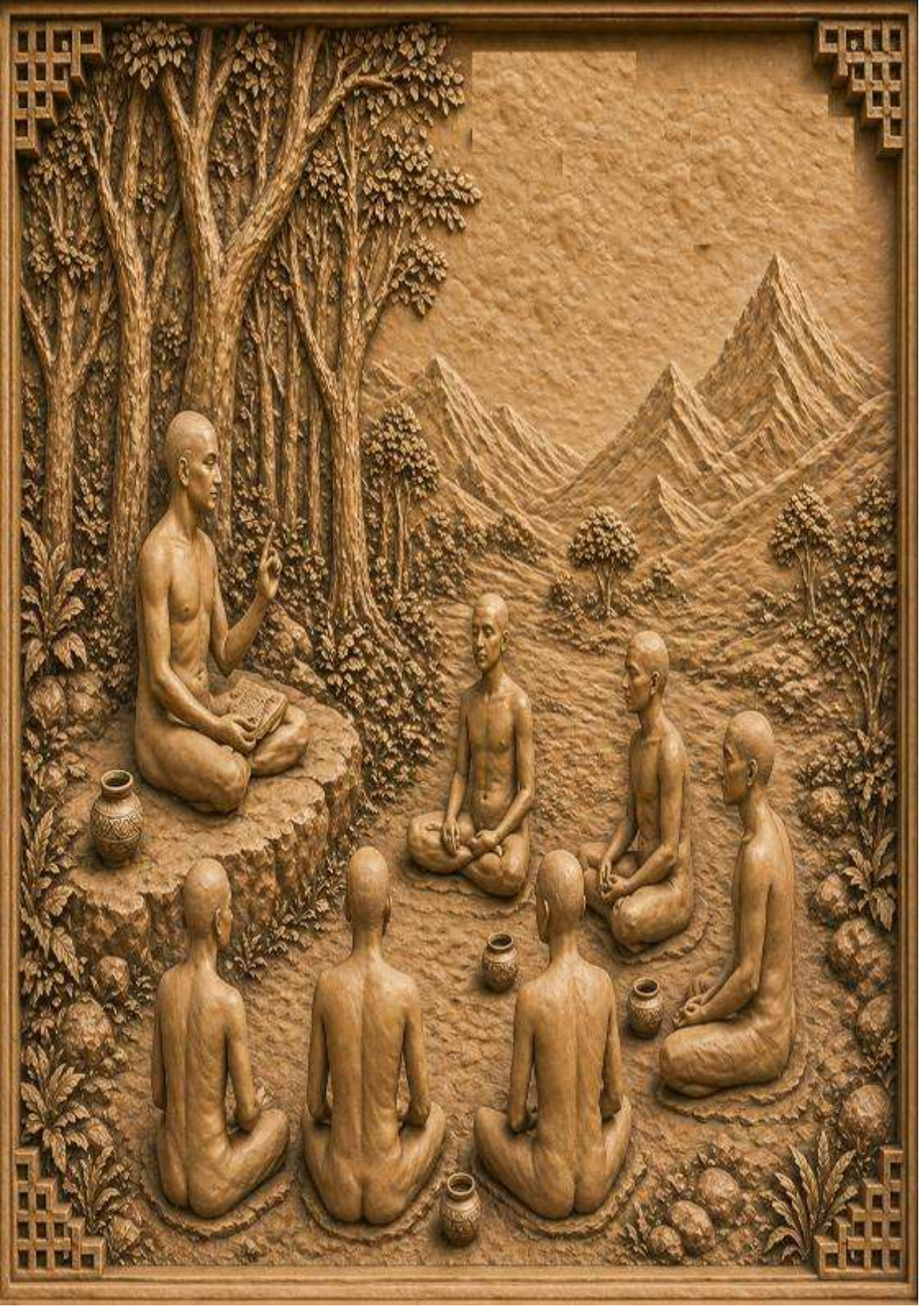
राजाने अखेरीस मान्य केले – "धर्मवीरा, तू मला शिकवलेस की सत्य हे केवळ शब्द नाहीत, तर जीवनशैली आहे. सत्य नेहमी दयाळूपणाशी आणि अहिंसेशी जोडलेले असते. आजपासून मीही राज्यकारभारात प्रामाणिकपणाला प्राधान्य देईन."

लोकांच्या डोळ्यांत धर्मवीराविषयी आदर दुप्पट झाला. तो समाजाचा मार्गदर्शक ठरला.

निष्कर्ष

उत्तम सत्य धर्म हे प्रत्येकासाठी मार्गदर्शक तत्त्व आहे. सत्य कधी कटू असते, कधी मौनाच्या रूपात प्रकटते, तर कधी करुणामय विचारांमध्ये उमलते. पण त्याचे ध्येय नेहमी एकच असते – *आत्मकल्याण आणि लोकहित.*

"सत्य तेच जे हितकारी, अहिंसक आणि आत्मकल्याणकारी आहे."



६. उत्तम संयम धर्म

१) अर्थ व व्याख्या

संयम म्हणजे "आपल्या मन, इंद्रिये व वाणीवर नियंत्रण ठेवणे". जैन धर्मात दशलक्षण धर्मांपैकी हा एक मुख्य धर्म मानला गेला आहे. मनुष्याच्या जीवनात *इंद्रियांची आसक्ति, विषयांची तृष्णा, राग, लोभ, मोह* यांमुळेच दुःख निर्माण होते. जेव्हा माणूस आपल्या इच्छांवर ताबा ठेवतो, आत्मनियंत्रण करतो, तेव्हा तो "उत्तम संयमी" होतो.

२) संयम धर्माचे प्रकार

१. **इंद्रिय संयम**

- पाच इंद्रिये – डोळे, कान, नाक, जीभ, त्वचा.
- यांचे विषयांवर नियंत्रण ठेवणे म्हणजे इंद्रिय संयम.
- उदाहरण: चुकीचे दृश्य न पाहणे, अशुद्ध वाणी न ऐकणे, व्यसनास प्रवृत्त करणारे स्वाद टाळणे.

२. **मन संयम**

- मनात उद्भवणाऱ्या वासनांवर व विचारांवर ताबा ठेवणे.
- राग, मत्सर, ईर्ष्या, मोह यांना रोखणे.
- मनाचे शुद्धीकरण केल्याशिवाय आत्मशुद्धी होऊ शकत नाही.

३. **वाणी संयम**

- कठोर, कटू, असत्य किंवा दुखावणारे शब्द न बोलणे.
- वाणी नेहमी सत्य, मधुर व हितकर असावी.
- "एक वाणीने मने जोडता येतात तर एक वाणीने संबंध तुटतात."

४. **कायिक संयम**

- शरीराच्या कृतीवर नियंत्रण ठेवणे.
- हिंसा, चोरी, व्यभिचार, आसक्ति टाळणे.
- आहार, झोप, श्रम यांमध्ये शिस्त व संयम ठेवणे.

३) संयम धर्माचे महत्व

- **आत्मशुद्धीचा मार्ग** – संयमाशिवाय आत्मशुद्धी आणि मोक्षसाधना अशक्य आहे.
- **सदाचाराची पायरी** – संयमी माणूस कधीही हिंसा, असत्य, चोरी करत नाही.
- **मानसिक शांती** – इंद्रियांवर ताबा मिळाल्यावर मन शांत होते.
- **समाजात आदर्श** – संयमी व्यक्ती सर्वांना आदरणीय व विश्वासार्ह वाटते.
- **मोक्षमार्गाची साधना** – संयम हे जैन साधनेचे प्राण आहे.

४) संयम धर्माशी निगडित आचारधर्म

- **अपरिग्रह** – जास्त संचय न करणे.
- **ब्रह्मचर्य** – इंद्रिय विषयांवर नियंत्रण.
- **सत्य व अहिंसा पालन** – वाणी व कृती संयमातून अहिंसा साधली जाते.
- **तप व स्वाध्याय** – संयमाशिवाय तप साध्य होत नाही.

संस्कृत श्लोक

इन्द्रियाणां मनः कायवाचां च निग्रहः ।

रागद्वेषविनिर्मुक्तः संयमी स कथ्यते ॥

मराठी अर्थ

जो पुरुष आपल्या **इंद्रिय, मन, शरीर आणि वाणीचा निग्रह** करतो आणि **राग-द्वेषापासून मुक्त** असतो, त्यालाच **संयमी** असे म्हटले जाते.

i) **कथा : संयमाचा दिवा**

प्राचीन काळात अवंती देशातील उज्जयिनी नगरीत *सत्यव्रत* नावाचा एक तरुण राहत होता. तो राजाच्या दरबारातील सैनिक होता. धैर्य, शौर्य व पराक्रमामुळे त्याची ख्याती सर्वत्र पसरली होती. पण एक दोष मात्र त्याच्यात होता – त्याचा **रागावर ताबा नसायचा**. क्षुल्लक गोष्टींवरूनही तो संतापून जात असे.

दरबारातल्या सहकाऱ्यांपैकी कोणी विनोदाने काही बोलले, तरी तो तलवार उपसून उभा राहत असे. लोक त्याच्या पराक्रमाला घाबरायचे, पण मनापासून त्याला कोणी जवळ करीत नसे.

एकदा नगरात एका ज्ञानी ऋषींचे आगमन झाले. त्यांचे नाव होते *ऋषि सुधर्मा.* ते संयम, शांती आणि आत्मनियंत्रण यांचे प्रतिक मानले जात. नगरातील राजाने त्यांना आदराने आमंत्रित केले. दरबारात प्रवचन सुरू झाले.

ऋषी म्हणाले – "मानवा! तलवारीने शत्रू जिंकता येतो, पण **स्वतःच्या इंद्रियांवर विजय मिळवणे** हेच खरे शौर्य आहे. जो स्वतःवर ताबा ठेवतो, तोच खरा विजेता."

सत्यव्रताला हे ऐकून थोडा धक्का बसला. त्याने मनाशी विचार केला – "मी इतक्या शत्रूंना पराभूत केले, पण माझ्या मनावर व रागावर मात्र नियंत्रण नाही. तर मग मी खरा वीर कसा म्हणवणार?"

दुसऱ्याच दिवशी बाजारात तो गेला असता एका व्यापाऱ्याने चुकून त्याच्या अंगावर धडक मारली. आधीसारखे असते तर सत्यव्रत संतापून त्याला शिक्षा केली असती. पण आता त्याला ऋषींचे शब्द आठवले. त्याने डोळे मिटून श्वास रोखला आणि

स्वतःला थांबवले. त्याने व्यापाऱ्याला शांतपणे उत्तर दिले "भाऊ, चूक झाली असेल. पुढे जरा लक्ष द्या."

आजूबाजूचे लोक आश्चर्यचकित झाले. "हा तोच सत्यव्रत का? ज्याच्या रागाने सर्व थरथरायचे? आज मात्र तो किती संयमाने बोलतोय!" सत्यव्रताला मनात प्रचंड समाधान मिळाले.

काही दिवसांनी दरबारात चर्चा रंगली होती. राजाने एक निर्णय घेतला जो सत्यव्रताला चुकीचा वाटला. पूर्वी असते तर तो राजावर कठोर शब्दांचा वर्षाव केला असता. पण आता त्याने स्वतःला थांबवले. त्याने राजाला नम्रतेने विचारले – "महाराज, माझे एक लहानसे मत मांडण्याची परवानगी द्या." नंतर त्याने योग्य शब्दात आपले विचार मांडले. राजाला त्याचे विवेकपूर्ण बोलणे आवडले. राजाने निर्णय बदलला आणि सत्यव्रताचे कौतुक केले. सर्वांना जाणवले की संयमामुळेच सत्यव्रताचा सन्मान वाढला.

एकदा सत्यव्रत एका युद्धप्रवासावर गेला. तिथे एका गावात त्याला भरजरी मेजवानीचे आमंत्रण मिळाले. चविष्ट पदार्थांची रेलचेल होती. पण त्याने मनाशी विचार केला – "मी सैनिक आहे. अति खाणे माझ्यासाठी घातक आहे. माझे ध्येय पोट भरणे नव्हे, तर राष्ट्राची सेवा करणे आहे." त्याने फक्त आवश्यक तेवढाच आहार घेतला आणि बाकी अन्न गरिबांना वाटून दिले. गावकरी त्याच्या या संयमी वर्तनाने भारावून गेले.

काही काळानंतर सत्यव्रतावर मोठे संकट आले. एका युद्धात तो गंभीर जखमी झाला. सहकारी कैदेत सापडले. शत्रू राजाने त्याच्यावर अन्यायकारक अटी घालून मुक्तता देऊ केली. मनात संताप उसळला – *"या शत्रूला मी ठारच मारतो!"* पण पुन्हा त्याला ऋषींचे शब्द आठवले – *"क्रोध म्हणजे आत्म्याचा शत्रू. संयमानेच खरी*

विजय मिळते." त्याने मन शांत केले. संयमाने विचार करून राजाशी संवाद साधला. आपल्या प्रामाणिकपणाने व नम्रतेने त्याने शत्रू राजाचे मन जिंकले आणि युद्ध न होता कैद्यांची सुटका झाली.

परिणाम: हळूहळू सत्यव्रत एक आदर्श व्यक्ती बनला. लोक म्हणू लागले "पराक्रमाने जिंकलेला सैनिक आपण पाहिला आहे, पण संयमाने जिंकलेला *सत्यव्रत* हा आमच्यासाठी खरा आदर्श आहे."

तो संयमाचा दीपस्तंभ झाला. त्याच्या जीवनातून लोकांनी शिकलं की –

- रागावर विजय मिळवणं म्हणजेच खरे शौर्य,
- वाणीवर संयम ठेवणं म्हणजे खरे सौंदर्य,
- आहार व इंद्रिय संयम म्हणजे खरे आरोग्य,
- आणि मनावर संयम ठेवणं म्हणजे खरा मोक्षमार्ग.

उत्तम संयम धर्म हा सर्व धर्मांचा पाया आहे.

जो स्वतःवर नियंत्रण ठेवतो, तोच इतरांवर योग्य प्रभाव पाडू शकतो.

संयमामुळेच जीवन सुंदर, शांत आणि आदर्श बनते.

ii) **कथा : छोट्या मुलाचा संयम**

एका गावात *अर्जुन* नावाचा दहा वर्षांचा मुलगा राहत होता. तो अतिशय हुशार आणि चपळ होता, पण त्याची एक सवय सर्वांना त्रास देत असे – त्याला राग पटकन येत असे. शाळेत कोणी त्याची थट्टा केली तर तो लगेच भांडण करत असे, घरी आई उशिरा जेवण देत असेल तर तो रडत-ओरडत असे. त्याच्या या स्वभावामुळे मित्र त्याला टाळू लागले. आई-वडीलही काळजीत पडले.

एकदा गावात एक जैन साधू प्रवचनासाठी आले. गावातील सर्व लोक जसे जमले तसे अर्जुनची आईही त्याला घेऊन गेली. साधू म्हणाले – "बाळांनो, संयम हा सर्वात

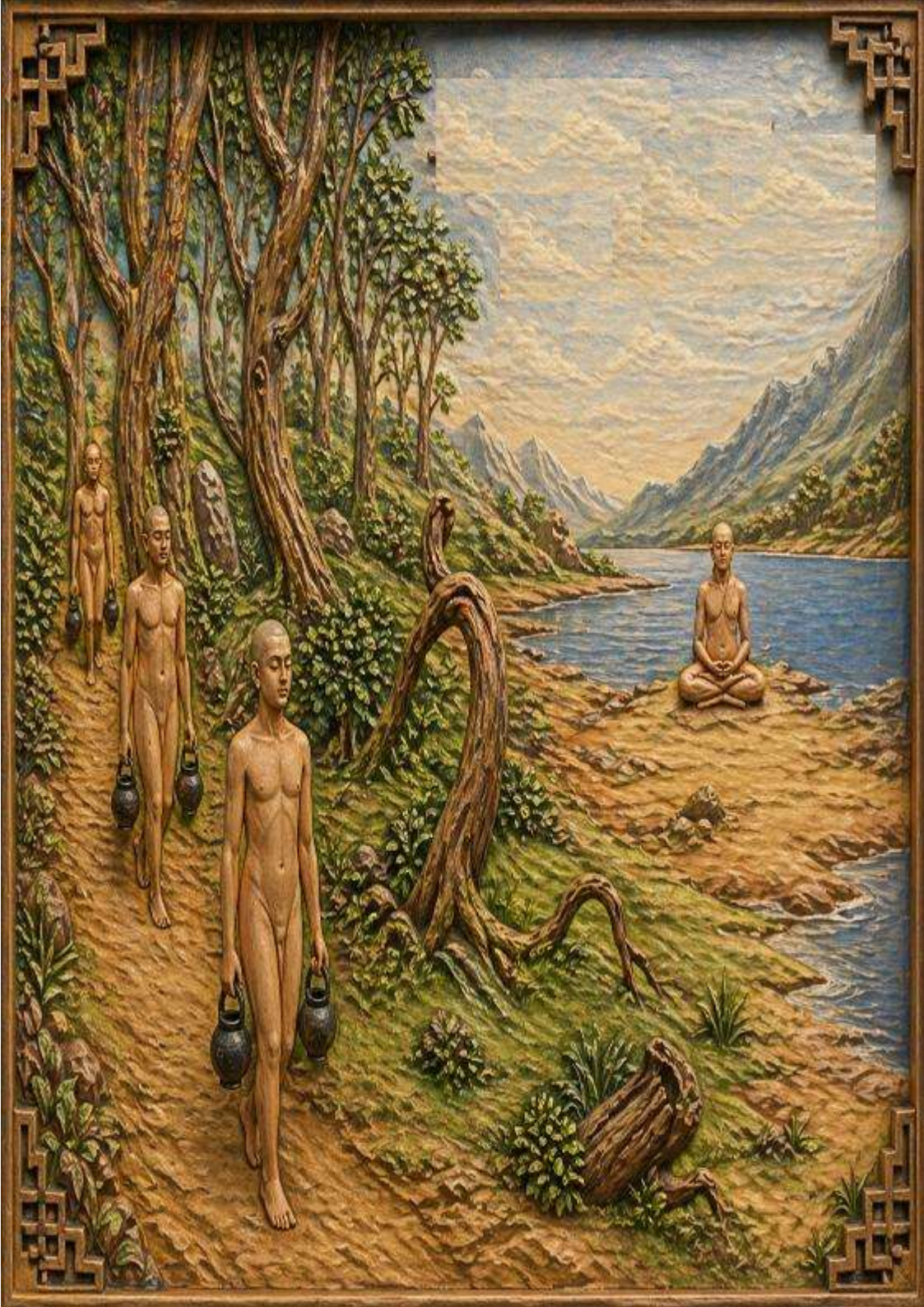
मोठा गुण आहे. ज्याने आपले मन, वाणी आणि शरीरावर ताबा मिळवला, तोच खरा वीर आहे. राग आल्यावर क्षणभर गप्प बसा, मन शांत करा. कारण एक कटू शब्द संबंध तोडतो, आणि एक संयमी शब्द मनं जोडतो." अर्जुनने हे ऐकले आणि मनाशी ठरवले – *"मी आता संयमी होणार."*

दुसऱ्याच दिवशी शाळेत त्याच्या मित्राने त्याचे पेन लपवले. अर्जुन आधीसारखा संतापला नाही. त्याने खोल श्वास घेतला, थोडा वेळ गप्प राहिला. नंतर हसत म्हणाला – "अरे, माझं पेन कुठे आहे? जर कुणी घेतलं असेल तर परत द्या. आपण खेळूया पण भांडू नका." त्याच्या संयमाने मित्रांना लाज वाटली. त्यांनी लगेच पेन परत केले. त्या दिवसापासून अर्जुनचे मित्र त्याला पुन्हा आवडू लागले.

घरी एकदा आईला स्वयंपाक करायला उशीर झाला. अर्जुन आधीसारखा ओरडला नाही. तो म्हणाला – "आई, काही हरकत नाही. मी थोडा वेळ पुस्तक वाचतो. तुला मदत हवी असेल तर सांग." आईच्या डोळ्यांत आनंदाश्रू आले. ती म्हणाली – "बाळा, आज मला वाटलं की माझं सोनं खरंच उजळलं आहे."

अर्जुन आता गावात संयमी मुलगा म्हणून प्रसिद्ध झाला. शिक्षक त्याचे कौतुक करू लागले. त्याच्या एका बदलामुळे त्याचे आयुष्य सुंदर झाले.

संयम म्हणजे आत्मनियंत्रण : लहान असो वा मोठा, संयमी व्यक्ती सर्वांचा लाडका होतो. संयमामुळे वाद मिटतात, मन शुद्ध होते आणि जीवन आनंदी बनते.



७. उत्तम तप धर्म

नववा धर्म म्हणजे **उत्तम तप धर्म**. "तप" म्हणजे **तपश्चर्या** – आत्मशुद्धीसाठी केलेले संयम, साधना, कष्ट सहन करणे व वासनांवर विजय मिळवणे.

तप धर्माचा अर्थ

- **'तप'** हा शब्द संस्कृतमधून आला असून त्याचा अर्थ आहे *'दाह करणे, जाळून टाकणे'*.
- येथे दाह म्हणजे शरीराची सुखलालसा, इंद्रियांची आसक्ती, कर्मांचे बंधन, अहंकार आणि राग-द्वेष यांना जाळून टाकणे.
- त्यामुळे तपाचा खरा उद्देश म्हणजे **कर्मक्षय** करून आत्म्याला शुद्ध व निर्मळ बनवणे.

तपाचे प्रकार (जैन धर्मानुसार)

जैन आगमांमध्ये तप दोन प्रकारचे सांगितले आहे :

i) **बाह्य तप (External Austerities)**

हे शरीर व इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवून केले जाते.

यामध्ये सहा प्रकार येतात :

१. **अनशन** – उपवास धरणे.
२. **उणोदरी** – कमी खाणे.
३. **वृत्तिसंक्षेप** – मर्यादित आहार, ठराविक अन्नावर समाधान.
४. **रसपरित्याग** – चविष्ट पदार्थांचा त्याग.
५. **काय क्लेश** – शरीराला सहनशक्तीने तपश्चर्या करणे (उन्ह, थंडी, श्रम सहन करणे).

६. **संलीनता** – मौन धारण करणे, एकांतवासात राहणे.

ii) **अभ्यंतर तप (Internal Austerities)**

हे मन व आत्म्याच्या शुद्धीसाठी केले जाते.

यामध्ये सहा प्रकार येतात :

१. **प्रायश्चित्त** – केलेल्या चुकांची प्रामाणिक कबुली व पश्चात्ताप.

२. **विनय** – गुरु, साधू-संत व धर्मग्रंथांचा आदर.

३. **वैयावृत्य (सेवा)** – गरजूंची सेवा करणे.

४. **स्वाध्याय** – शास्त्राध्ययन व आत्मपरिचय.

५. **व्युत्सर्ग (ध्यान)** – आत्म्याशी एकरूप होणे, अहंकार विसर्जन.

६. **ध्यान** – एकाग्रता साधून आत्मतत्त्वाचे चिंतन.

उत्तम तप धर्माचे महत्व

१. **कर्मक्षय साध्य होतो** – तपाने जुन्या पापकर्मांचे दाहन होते व नवीन कर्मांची आवक थांबते.

२. **इंद्रियनिग्रह होते** – तपामुळे मनुष्य वासना, लोभ, मोह, क्रोध इत्यादींवर विजय मिळवतो.

३. **आध्यात्मिक शुद्धी होते** – तपामुळे मन, वाणी व शरीर हे तिन्ही शुद्ध होतात.

४. **मोक्षमार्ग प्रशस्त होतो** – तपामुळे आत्मा निर्विकार होऊन बंधनातून मुक्त होतो.

५. **मानसिक सामर्थ्य वाढते** – संयम, सहनशीलता व समाधानी वृत्ती विकसित होते.

तप धर्माचे प्रत्यक्ष जीवनातील प्रयोग

- नियमित उपवास किंवा अल्पाहार ठेवणे.
- गरिबांना सेवा व मदत करणे.
- स्वाध्याय व ध्यानाला वेळ देणे.
- जीवनातील सुखसोयींचा अतिरेक न करता साधेपणाने राहणे.
- राग, मत्सर, क्रोध, ईर्षा यांचा त्याग करून शांत राहणे.

i) कथा : तपश्चर्येचा खरा अर्थ

प्राचीन काळातील एक नगर होते. त्या नगरात लोक धन, संपत्ती, व्यवसाय, व्यापार यामध्ये इतके रमले होते की आध्यात्मिकता व धर्म याकडे पाहायला त्यांना वेळच उरत नव्हता. त्याच नगरात "श्रेयानंद" नावाचा एक तरुण राहत होता. तो व्यापारी कुटुंबातील होता. त्याच्याकडे सर्व सुखसोयी होत्या—मोठे घर, दागदागिने, घोडे-गाड्या, चांगला व्यवसाय. तरीही त्याच्या मनात
नेहमी एक पोकळी जाणवत असे.
तो स्वतःशी नेहमी विचार करायचा— *"इतकं वैभव असूनही मन शांत का होत नाही? रात्रभर झोप का लागत नाही? पैसा असूनही मनाला समाधान का नाही?"*
एके दिवशी नगरात जैन साधुसंघ आला. त्यांचे दीक्षा, उपवास, मौन आणि ध्यान पाहून नगरातील लोक अचंबित झाले. श्रेयानंदही त्या साधूंना भेटायला गेला. त्याने मुख्य आचार्याला विचारले—
श्रेयानंद: "गुरुवर्य, आपल्याकडे धन नाही, सोयीसुविधा नाहीत. तरीही आपण इतके समाधानी कसे? आपण उपवास, मौन, कष्ट यातही आनंद कसा अनुभवता?"

आचार्य: "वत्सा, कारण आम्ही 'तप धर्म' आचरत आहोत. तप म्हणजे शरीराची यातना नव्हे, तर आत्म्याची शुद्धी आहे. धन-संपत्ती क्षणभंगुर आहे. खरे सुख आत्म्यात आहे, ते तपाने मिळते."

ही वचने श्रेयानंदाच्या मनाला भिडली. त्याला जाणवले की खरे समाधान बाह्य गोष्टींमध्ये नाही, तर आत्मशुद्धीत आहे.

गुरुंच्या मार्गदर्शनाखाली श्रेयानंदाने प्रथमच **उपवास** करण्याचा निश्चय केला. पहिल्या दिवशी त्याला फार त्रास झाला. सकाळपासून पोट कुरकुरू लागले, दुपारी तहान लागली, संध्याकाळी डोके दुखू लागले.

मनात विचार येत होता— *"हे कशाला करतोय मी? घरी गेलो तर रुचकर अन्न तयार असेल... एक घास घेतला तर काय बिघडतंय?"*

पण लगेच त्याला आचार्यांची वचने आठवली—

"वत्सा, तप म्हणजे शरीरावर नियंत्रण. उपवासाने आत्मशक्ती जागृत होते."

त्याने धैर्य एकवटले आणि पहिला उपवास यशस्वीरीत्या पूर्ण केला. रात्री त्याला एक विलक्षण समाधान लाभले.

हळूहळू तो **उणोदरी** म्हणजे कमी खाणे व **रसपरित्याग** म्हणजे चविष्ट पदार्थांचा त्याग करू लागला.

पूर्वी त्याला तुप-गोड खायला आवडायचे, पण आता साधे अन्न खाऊ लागला. त्याच्या चेहऱ्यावर तेज दिसू लागले. शरीर हलके झाले आणि मनही शांत होऊ लागले.

त्यानंतर त्याने बाह्य तपाबरोबरच **अभ्यंतर तप** आचरण्यास सुरुवात केली. तो नगरातील आजारी, गरीब लोकांना मदत करू लागला, सेवा करू लागला. प्रत्येक दिवस काही वेळ तो धर्मग्रंथांचे वाचन (स्वाध्याय) करू लागला.

स्वाध्यायातून त्याला उमगले की जीवनाचा खरा उद्देश म्हणजे **कर्मबंधनातून मुक्ती**.

एका दिवशी त्याच्या व्यवसायातील एका जुन्या व्यवहारात त्याने एका गरीब शेतकऱ्याला तोट्यात ठेवले होते, हे त्याला आठवले. तो खूप अस्वस्थ झाला. त्याने गुरुंकडे जाऊन प्रायश्चित्त घेतले आणि त्या शेतकऱ्याला बोलावून माफी मागितली. त्याला योग्य ती भरपाईही दिली. त्या दिवसानंतर त्याचे अंतःकरण हलके झाले. पुढच्या टप्प्यात त्याने **ध्यान** व **मौन** स्वीकारले. तो दररोज काही वेळ एकांतात बसून आत्मचिंतन करू लागला. श्वासावर लक्ष केंद्रित करताना त्याला मनातील वासनांचे, लोभाचे, रागाचे तरंग कमी होत चालल्याचे जाणवले.

मौन पाळताना त्याला जाणवले की शब्दांपेक्षा **मौनातच खरी शक्ती** आहे.

एकदा नगरात भयंकर दुष्काळ पडला. लोक पाण्याअभावी व्याकुळ झाले.

श्रेयानंदाच्या घरात मोठा साठा होता. त्याच्या मनात विचार आला—

"हे सर्व मी विकून भरपूर नफा मिळवू शकतो."

पण लगेच त्याला तप धर्माची आठवण झाली. त्याने सर्व पाण्याचा साठा नगरातील लोकांना विनामूल्य वाटला. लोकांनी त्याचे आभार मानले. त्याच्या अंतःकरणात अपार आनंद फुलला.

काळ जसजसा पुढे सरकत गेला, श्रेयानंदाचा तप अधिक गहन होत गेला. उपवास, सेवा, स्वाध्याय, प्रायश्चित्त, मौन व ध्यान यांच्या संगमातून त्याला आत्मज्ञानाची झलक दिसू लागली. त्याला जाणवले— *"मी केवळ शरीर नाही. मी आत्मा आहे—निर्मळ, शुद्ध, अविनाशी. तपाच्या ज्वालेने माझ्या वासनांचे कर्मबंध हळूहळू नष्ट होत आहेत."*

श्रेयानंदाचे जीवन नगरासाठी आदर्श ठरले.

पूर्वी लोभ व वैभवामध्ये रमलेल्या लोकांनीही त्याच्याकडून प्रेरणा घेऊन तप व संयमाचे आचरण सुरू केले. नगरात धर्मभावना, दानशूरता व शांतीचे वातावरण पसरले.

ii) कथा: तपशक्तीचा विजय

वर्षानुवर्षांपूर्वी विदर्भातील एका गावात "सिद्धार्थ" नावाचा तरुण राहत होता. तो शेतकरी कुटुंबातील होता. लहानपणापासूनच तो कष्टाळू, प्रामाणिक व धार्मिक वृत्तीचा होता. गावातील लोक त्याला आदराने "सिद्धू" म्हणत.

पण त्याचं एक मोठं वैशिष्ट्य होतं—त्याला नेहमी जीवनाचा खरा उद्देश काय, हा प्रश्न पडायचा. *"मी शेतात कष्ट करतो, धान्य उगवतो, त्यातून घर चालतं. पण आयुष्याचं खरं सार काय आहे? फक्त खाणं-पिणं, झोपणं आणि पैसा कमावणं हाच उद्देश का?"*

एकदा गावात जैन मुनिंचा प्रवास लागला. त्यांचा तप, संयम, साधेपणा पाहून सिद्धू प्रभावित झाला. तो त्यांना भेटायला गेला.

सिद्धू: "गुरुवर्य, आपण इतक्या कष्टांतही समाधानी आहात. याचं रहस्य काय?"

मुनि: "वत्सा, हे 'उत्तम तप धर्मा'चं फळ आहे. तपाने मनुष्य आत्म्याची शुद्धी करतो. तप म्हणजे शरीराला त्रास देणे नव्हे, तर मनावर व इंद्रियांवर विजय मिळवणे होय."

ही वचने सिद्धूच्या मनावर कोरली गेली.

सिद्धूने प्रथम **उणोदरी** आचरण सुरू केले. पूर्वी तो भरपूर खात असे, पण आता तो अन्नाचे प्रमाण कमी करू लागला. त्याच्या आईने विचारले—*"बाळा, एवढं कमी खाल्लंस तर काम कसं होणार?"* सिद्धू हसून म्हणाला—

"आई, शरीराला जितकं आवश्यक आहे तितकं अन्न पुरेसं आहे. उरलेलं लालच आहे." थोड्याच दिवसांत त्याचे शरीर तंदुरुस्त दिसू लागले आणि मन हलके झाले.

नंतर त्याने **उपवास** सुरू केले. पहिल्या उपवासात त्याला तहान-भूक फार त्रास देत होती. पण तो मनात म्हणाला— *"हीच तर तपाची कसोटी आहे. आत्मा जेव्हा शरीराच्या मागण्यांवर नियंत्रण ठेवतो, तेव्हाच तो शुद्ध होतो."*

त्याने काही वेळा **मौन** पाळणे सुरू केले. गावातील लोक आश्चर्यचकित झाले. *"सिद्धू इतका बोलका, आणि आता दिवसभर मौन?"* पण मौनामुळे त्याच्या विचारांना गती मिळाली. तो आतल्या आत्म्याचा आवाज ऐकू लागला.

एकदा त्याला आठवले की लहानपणी त्याने शेजाऱ्याच्या शेतातून काही भाजी चोरून आणली होती. त्याचे मन अस्वस्थ झाले. तो ताबडतोब शेजाऱ्याकडे गेला आणि माफी मागितली. शेजारी म्हणाला— *"अरे, ही गोष्ट विसरलो मी. पण तुझं मन इतकं शुद्ध आहे की तू आजही प्रायश्चित्त घेतलंस. खरेच, तू वेगळा आहेस."* त्याच्या मनाला मोठा दिलासा मिळाला.

गावात एकदा महामारी आली. लोक त्रस्त झाले. सिद्धूने स्वतःच्या कष्टाचा विचार न करता आजारी लोकांना मदत केली. तो म्हणाला—

"तप म्हणजे केवळ स्वतःच्या आत्मशुद्धीसाठी नसून इतरांची सेवा करणेही आहे. कारण सेवा म्हणजे अहंकार विसर्जन."

एकदा गावात दुष्काळ पडला. लोकांना अन्न व पाण्याचा अभाव भासत होता. त्यावेळी सिद्धूच्या घरात थोडा धान्यसाठा होता. त्याला दोन मार्ग होते—

१. तो धान्य विकून भरपूर नफा कमवू शकतो.

२. तो ते लोकांना वाटून देऊ शकतो.

त्याने दुसरा मार्ग निवडला. धान्य वाटताना त्याचे कुटुंबीय चिंताग्रस्त झाले.
"आपण काय खाणार?"

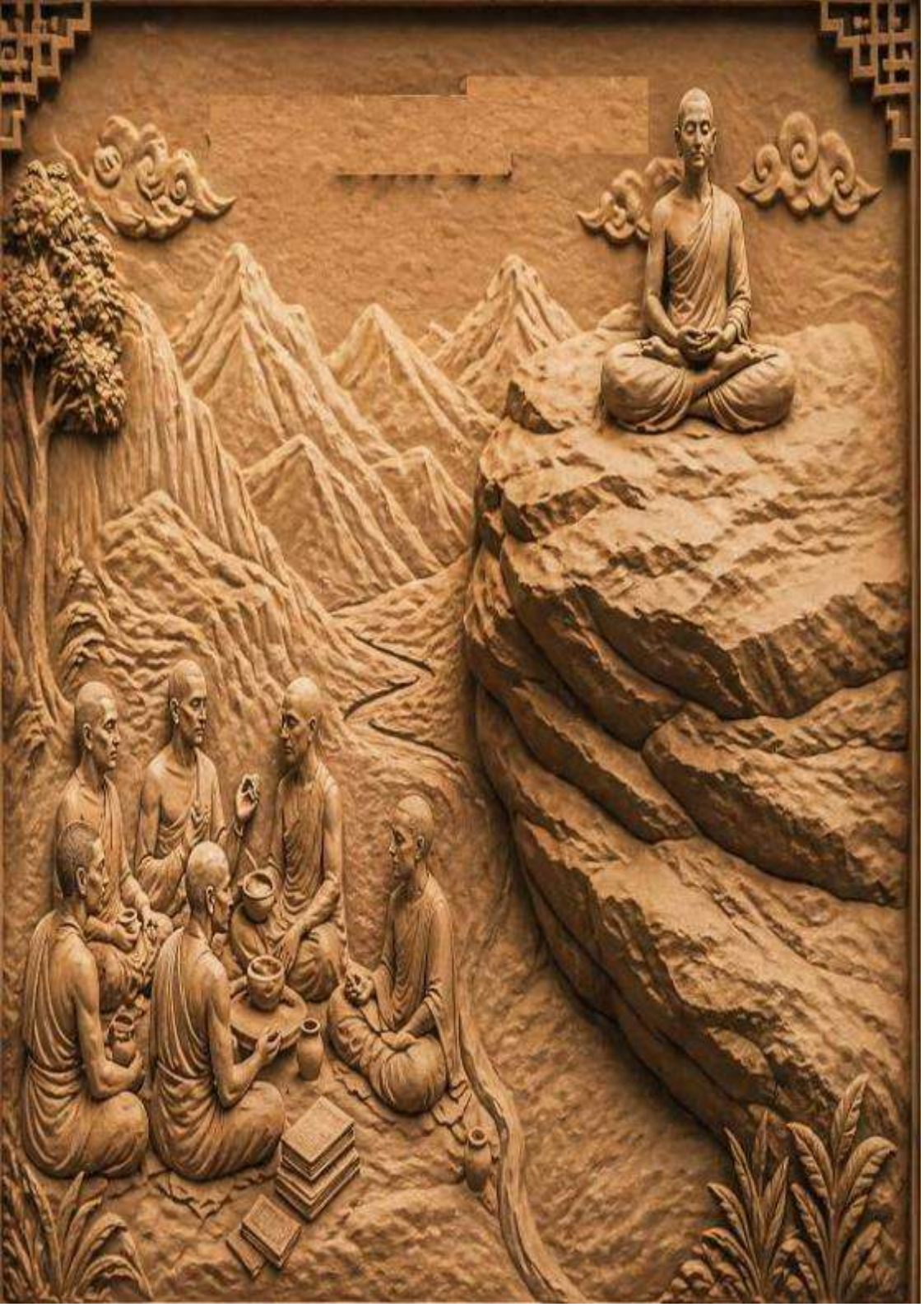
सिद्धू शांतपणे म्हणाला— *"तप म्हणजे स्वतःच्या सुखाचा त्याग करून इतरांच्या दुःखात भाग घेणे."* लोकांनी त्याचे कौतुक केले आणि त्याला "गावाचा तारणहार" म्हटले.

नंतर सिद्धूने नियमित **ध्यान** सुरू केले. झाडाखाली बसून तो श्वासावर लक्ष केंद्रित करू लागला. हळूहळू त्याला जाणवले की राग, मत्सर, लोभ या भावना कमी होत चालल्या आहेत. त्याला मन:शांती लाभू लागली. एका दिवशी ध्यानात त्याला आत्मज्ञानाची झलक मिळाली.

"मी फक्त हे शरीर नाही. मी आत्मा आहे—निर्मळ, अविनाशी. शरीर नाश पावेल पण आत्मा नाश पावत नाही."

सिद्धूच्या तपशक्तीमुळे गावाचा चेहरामोहरा बदलू लागला. लोकांनी अनाठायी खर्च, भांडणे, मद्यपान यांचा त्याग केला. गावात दानशूरता, शांती व सहकार्य वाढले. गावकरी म्हणू लागले— *"सिद्धू हा आमच्यासाठी जिवंत आदर्श आहे. त्याने दाखवले की उत्तम तप धर्म आचरणे म्हणजे आत्मशुद्धी व समाजशुद्धी दोन्ही साधणे होय."*

वर्षांनंतर सिद्धू वृद्ध झाला. पण त्याच्या डोळ्यात अजूनही तपशक्तीचे तेज होते. त्याने आपल्या शिष्यांना सांगितले— *"माझ्या बंधूंनो, तप म्हणजे केवळ उपवास किंवा मौन नव्हे. तप म्हणजे स्वार्थाचा त्याग, सेवा, प्रायश्चित्त, आत्मचिंतन आणि संयम. जर तुम्ही उत्तम तप धर्म आचरला, तर तुमचं जीवनही तेजस्वी होईल आणि आत्मा मुक्तीकडे वाटचाल करेल."*



८. उत्तम त्याग धर्म

"त्याग" या शब्दाचा अर्थ आहे **सोडणे, दूर करणे, परमार्थासाठी त्याग करणे**.

- बाह्य त्याग → धन, संपत्ती, सुखसोयी, विषयविलास यांचा त्याग.
- आंतरिक त्याग → राग, द्वेष, मोह, लोभ यांसारख्या आसक्तींचा त्याग.

उत्तम त्यागधर्माचा अर्थ

उत्तम त्यागधर्म म्हणजे – "आसक्ती, अहंकार, विषयभोग यांचा त्याग करून आत्मशुद्धीच्या मार्गावर चालणे."

- हा केवळ वस्तूंचा त्याग नसून मनातील आसक्तीचा त्याग आहे.
- कोणतीही वस्तू, व्यक्ती, सुख किंवा पद मिळाले नाही तरी त्याबद्दल मनात लोभ वा दुःख न होणे हाच उत्तम त्यागधर्म.
- त्यागाचा सर्वोच्च उद्देश म्हणजे मोक्षप्राप्ती.

त्यागाचे प्रकार

१. **बाह्य त्याग** –

- अनावश्यक वस्तूंचा त्याग
- अतिखाणे, आसक्ती, ऐषआरामाचा त्याग
- साधू-साध्वींचे वस्त्र, भिक्षा, गृहत्याग

२. **आंतरिक त्याग** –

- अहंकार, राग, द्वेष, मत्सर, मोह यांचा त्याग
- मनातील लोभ, क्रोध, वासना दूर करणे
- आत्म्याच्या शुद्धतेचा शोध घेणे

त्यागधर्माचे फायदे

- **मनःशांती** प्राप्त होते.
- लोभ, राग, द्वेष, अहंकार यांचा नाश होतो.
- साधेपणाने जगण्याची प्रेरणा मिळते.
- आत्मशुद्धीचा मार्ग खुला होतो.
- समाजात सद्भाव, परस्पर सहाय्य व प्रेम वाढते.

i) **प्रेरणादायी कथा**

एके काळी एका समृद्ध राज्यात विजयसिंह नावाचा राजा राज्य करत होता. त्याचे राज्य वैभवशाली होते, प्रजा सुखी होती आणि सर्वत्र संपन्नता होती. राजवाड्यात सोने-चांदी, हिरे-मोती, दागिने, ऐश्वर्य यांची रेलचेल होती. पण तरीही राजा विजयसिंहच्या मनात एक विचित्र अस्वस्थता होती.

तो नेहमी विचार करायचा – "माझ्याकडे सर्व काही आहे, तरीही मला समाधान का मिळत नाही?"

राजा रोज नवे महाल बांधत होता, नवे उत्सव साजरे करत होता. नृत्य, संगीत, भोजन, शिकार – सर्व सुखे त्याच्याकडे होती. पण रात्री झोप येत नव्हती.

एके दिवशी त्याने आपल्या मंत्रीला विचारले –

"माझ्या जीवनात इतका आनंद असूनही मला शांती का मिळत नाही?"

मंत्री म्हणाला – "महाराज, कदाचित आपण एखाद्या ज्ञानी संताची भेट घेतली पाहिजे."

काही दिवसांनी राज्यात एक महान जैन मुनि आले. ते अत्यंत शांत, तेजस्वी आणि निरासक्त होते. त्यांच्या चेहऱ्यावर विलक्षण समाधान दिसत होते.

राजा त्यांना भेटायला गेला.

राजा म्हणाला – “गुरुवर्य, माझ्याकडे सर्व काही आहे, पण मला शांती नाही. तुमच्याकडे काहीही नाही, तरीही तुम्ही इतके आनंदी कसे?”

मुनि हसले आणि म्हणाले – “महाराज, कारण मी ‘त्याग’ केला आहे.”

राजा आश्चर्यचकित झाला – “त्याग? म्हणजे सर्व काही सोडणे?”

मुनि म्हणाले – “नाही महाराज, त्याग म्हणजे केवळ वस्तू सोडणे नाही. त्याग म्हणजे मनातील ‘आसक्ती’ सोडणे.”

ते पुढे म्हणाले – “तुमच्याकडे संपत्ती आहे, पण तुम्ही तिचे गुलाम झाला आहात. मी काहीही नाही, पण मी स्वतंत्र आहे.”

मुनिंनी राजाला एक प्रयोग सांगितला – “महाराज, उद्या एक दिवसासाठी तुम्ही तुमचे सर्व वैभव बाजूला ठेवा. साध्या वस्त्रात राहा, साधे अन्न खा, आणि प्रजेच्या मध्ये सामान्य माणसासारखे राहा.”

राजाने ते मान्य केले.

दुसऱ्या दिवशी राजा साध्या कपड्यांत बाहेर पडला.

कोणालाही त्याची ओळख नव्हती.

तो एका शेतकऱ्याच्या घरी गेला. शेतकरी साध्या अन्नावर समाधानाने जेवत होता. त्याच्या चेहऱ्यावर आनंद होता.

राजा विचार करू लागला – “याच्याकडे काहीच नाही, तरीही तो आनंदी आहे!”

त्या दिवसानंतर राजाच्या मनात मोठा बदल झाला.

त्याला समजले – आनंद बाह्य वस्तूंमध्ये नसून अंतर्मनात असतो.

तो मुनिंना पुन्हा भेटला आणि म्हणाला –

“गुरुवर्य, मला खरा आनंद मिळवायचा आहे. मला त्यागधर्म शिकवा.”

मुनि म्हणाले – “महाराज, त्यागाचा मार्ग हळूहळू चालायचा असतो.”

ते पुढे सांगू लागले –

१.अनावश्यक वस्तूंचा त्याग करा

२.लोभ आणि अहंकार सोडा

३.दानधर्म करा

४.साधेपणाने जीवन जगा

५. आत्मचिंतन करा

राजाने हळूहळू आपल्या जीवनात बदल केले.

- त्याने महालातील अनावश्यक संपत्ती गरिबांना दान केली
- त्याने ऐश्वर्यपूर्ण जीवन सोडून साधेपणा स्वीकारला
- तो प्रजेच्या सेवेसाठी कार्य करू लागला

प्रजा त्याला अधिक प्रेम करू लागली.

काही वर्षांनंतर राजाच्या मनात वैराग्य अधिक वाढले.

त्याने आपल्या मुलाला राज्य सोपवले आणि स्वतः संन्यास स्वीकारला.

तो मुनि बनला आणि त्याने पूर्ण **त्यागधर्म** स्वीकारला.

आता तो जंगलात ध्यान करत होता.

ना संपत्ती, ना सत्ता, ना अहंकार – फक्त शांती, समाधान आणि आत्मानंद.

त्याला आता कळले – **"त्यागातच खरा आनंद आहे."**

संदेश

- त्याग म्हणजे केवळ वस्तूंचा त्याग नाही, तर **आसक्तीचा त्याग** आहे
- खरा आनंद बाह्य वस्तूंमध्ये नसून **आत्म्यात आहे**
- साधेपणाने जगणे हेच खरे सुख आहे
- दान, संयम आणि निरहंकार जीवनाला अर्थ देतात

ii) **कथा**

एका गावात **धनपाल** नावाचा एक अत्यंत श्रीमंत व्यापारी राहत होता. त्याच्याकडे भरपूर संपत्ती, मोठे घर, नोकर-चाकर, घोडे, दागिने—सगळं काही होतं. गावात त्याचा मोठा मान होता. पण त्याच्या मनात एक मोठी समस्या होती—**लोभ**.

धनपाल जितका श्रीमंत होत गेला, तितकाच त्याचा लोभ वाढत गेला. तो नेहमी म्हणायचा—

"मला अजून पैसा हवा, अजून संपत्ती हवी!"

धनपाल गरीब लोकांना मदत करत नसे.

कोणी भिकारी आला, तर तो त्याला हाकलून देत असे.

कामगारांना कमी पैसे देत असे.

त्याच्या या स्वभावामुळे लोक त्याच्यापासून दूर राहू लागले.

पण धनपालला याची काहीच पर्वा नव्हती.

एके दिवशी गावात एक जैन मुनि आले.

ते अतिशय शांत आणि तेजस्वी होते.

धनपालने त्यांना पाहिले आणि विचार केला—

"हे मुनि इतके आनंदी कसे दिसतात? यांच्याकडे काहीच नाही!"

तो त्यांच्या जवळ गेला आणि विचारले—

"गुरुदेव, तुमच्याकडे काहीही नाही, तरीही तुम्ही इतके आनंदी कसे?"

मुनि म्हणाले— "कारण मी 'त्याग' केला आहे."

धनपाल हसला— "त्याग करून आनंद कसा मिळेल? संपत्तीमध्येच आनंद असतो!"

मुनि शांतपणे म्हणाले— "जर संपत्तीमध्ये आनंद असता, तर तू सर्वात आनंदी माणूस असायला हवा होतास."

हे ऐकून धनपाल गप्प झाला.

मुनिंनी त्याला एक उदाहरण दिलं— "समजा, तू खूप जड ओझं उचलून चालला आहेस. जास्त वेळ चालल्यावर तुला थकवा येईल. पण जर तू ते ओझं खाली ठेवलंस, तर तुला हलकं वाटेल."

धनपाल म्हणाला— "हो, हे खरं आहे."

मुनि म्हणाले— "तुझं ओझं म्हणजे तुझा 'लोभ' आहे.

जोपर्यंत तू तो सोडत नाहीस, तोपर्यंत तुला शांती मिळणार नाही."

धनपालच्या मनावर या शब्दांचा परिणाम झाला.

त्याने विचार केला— "खरंच, माझ्याकडे सर्व काही आहे, पण मी आनंदी नाही."

त्याने ठरवलं— "मी त्यागधर्माचा अभ्यास करणार!"

दुसऱ्या दिवशी एक गरीब माणूस त्याच्याकडे मदतीसाठी आला. नेहमीप्रमाणे त्याला हाकलून देण्याऐवजी, धनपालने त्याला अन्न दिलं.

त्या गरीब माणसाच्या चेहऱ्यावरचा आनंद पाहून धनपालच्या मनात एक वेगळीच भावना निर्माण झाली.

तो विचार करू लागला— "मी इतका आनंद कधीच अनुभवला नव्हता!"

हळूहळू धनपालने आपली सवय बदलायला सुरुवात केली—

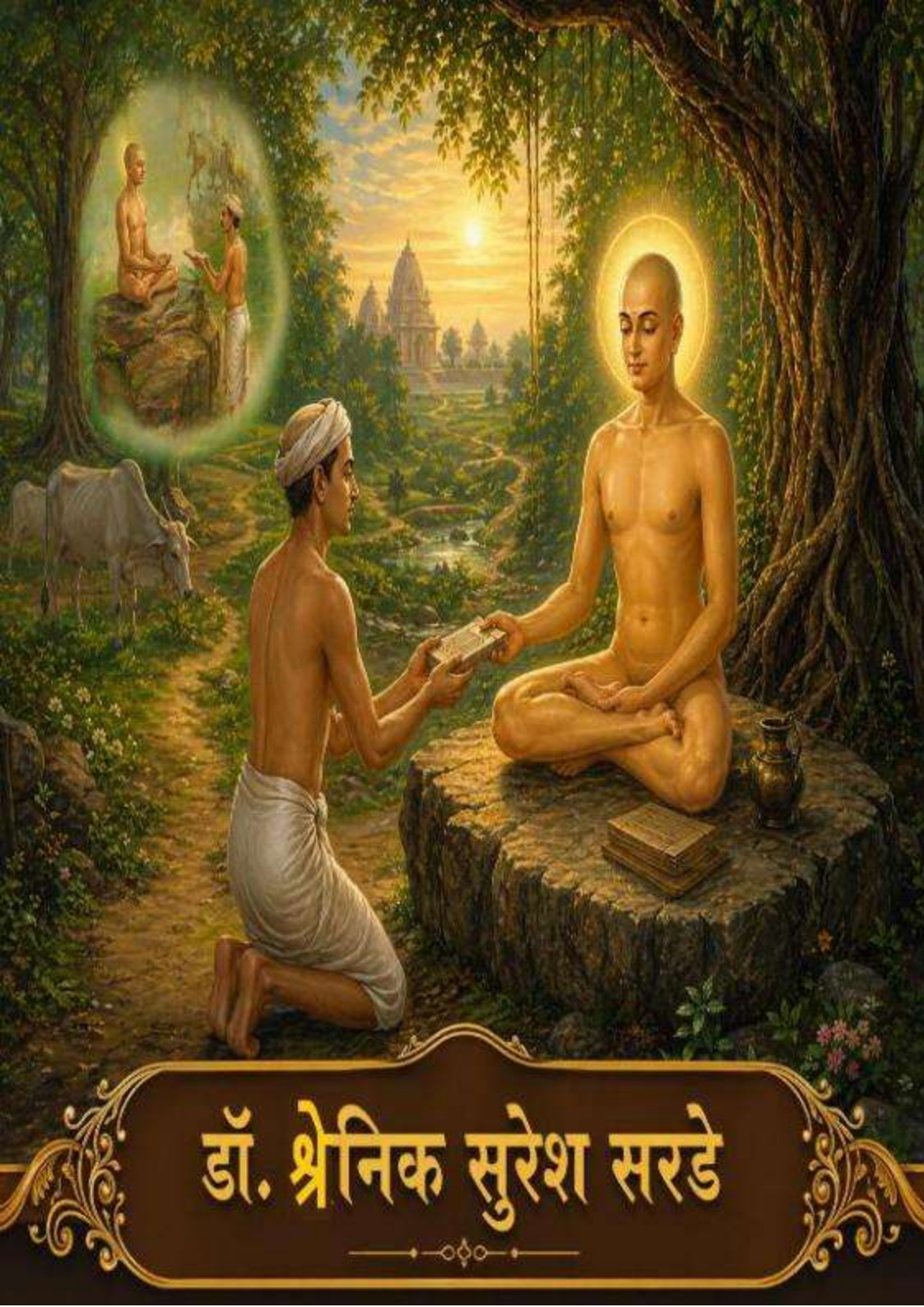
- त्याने गरीबांना अन्न आणि कपडे दान केले
- कामगारांना योग्य वेतन दिलं
- अनावश्यक खर्च कमी केला

त्याच्या मनात समाधान वाढू लागलं.

एके दिवशी तो पुन्हा मुनिंना भेटायला गेला आणि म्हणाला—
“गुरुदेव, मी दान देतो आहे, पण अजूनही मला पूर्ण शांती मिळत नाही.”
मुनि म्हणाले— “तू वस्तूंचा त्याग करतो आहेस, पण मनातील ‘अहंकार’ अजून सोडला नाहीस.”
धनपालला समजलं— त्याला फक्त बाह्य नव्हे, तर **आंतरिक त्याग** करावा लागेल.
त्याने आपला अहंकार, लोभ, राग यांचा त्याग करण्याचा प्रयत्न सुरू केला.
आता धनपाल पूर्णपणे बदलला होता. तो नम्र झाला, प्रेमळ झाला.
लोक त्याला आदराने पाहू लागले. त्याचं घर आता केवळ संपत्तीचं नव्हे, तर **सद्भाव आणि सेवाभावाचं केंद्र** बनलं.
काही वर्षांनी धनपालने ठरवलं— “आता मला पूर्ण त्याग करायचा आहे.”
त्याने आपली सर्व संपत्ती दान केली आणि संन्यास घेतला.
तो मुनि बनला आणि त्याने संपूर्ण त्यागधर्म स्वीकारला.
आता धनपाल (जो मुनि झाला होता) जंगलात ध्यान करत होता. त्याच्या चेहऱ्यावर अतुलनीय शांतता होती.
त्याला आता कळलं— **“त्याग केल्याशिवाय खरा आनंद मिळत नाही.”**

संदेश

- लोभ आणि आसक्ती हे दुःखाचे मूळ आहेत
- त्याग केल्याने मन हलकं होतं
- दानधर्माने आनंद मिळतो
- खरा त्याग म्हणजे **मनातील विकारांचा त्याग**



डॉ. श्रेनिक सुरेश सरडे

९. उत्तम आकिंचन धर्म

जैन धर्मातील *दशलक्षण धर्म* (दहा श्रेष्ठ धर्म) यामधील एक महत्त्वाचा धर्म म्हणजे **उत्तम आकिंचन धर्म**. "आकिंचन" या शब्दाचा अर्थ आहे – *काहीच माझे नाही*, *ममता-त्याग*, *निष्कामपणा*, किंवा *वैराग्य*. हा धर्म मनुष्याला सांसारिक वस्तू, मोह, लोभ, इच्छा यापासून दूर राहण्याचा आणि आत्मशुद्धीचा मार्ग दाखवतो.

१. अर्थ

- **"आकिंचन"** = *निःस्वत्व* किंवा *काहीही माझे नाही* ही भावना.
- **"उत्तम आकिंचन धर्म"** = सर्वोत्तम निःस्वत्व किंवा परिपूर्ण वैराग्य. म्हणजेच, मनुष्याने जगातील सर्व भौतिक वस्तू, संबंध, मोह, लोभ यांचा त्याग करून आत्मशुद्धीकडे वाटचाल करणे.

२. तत्त्वज्ञान

जैन तत्त्वज्ञानानुसार जीव हा अनादी-अनंत आहे, परंतु तो कर्मबंधनामुळे संसारात अडकलेला आहे.

- जेव्हा जीव भौतिक सुख-साधनांपासून विरक्त होतो, तेव्हा त्याच्यात **आकिंचन धर्म** प्रकटतो.
- "हे माझे आहे" या ममताबुद्धीचा नाश म्हणजेच आकिंचन.
- हा धर्म **मोहमूलक आसक्ती** संपवून *मुक्ती* साधण्याचा मार्ग आहे.

३. आकिंचन धर्माचे प्रकार

१. **द्रव्य आकिंचन** – भौतिक वस्तू, संपत्ती, शरीर, घर-दारा यांपासून वैराग्य.
२. **भव आकिंचन** – पुढील जन्माच्या इच्छांपासून विरक्तपणा.
३. **परम आकिंचन** – मोक्षाशिवाय दुसरी कोणतीही इच्छा न बाळगणे.

४. महत्त्व

- आकिंचन धर्मामुळे मनुष्य **लोभ, मोह, तृष्णा** यावर विजय मिळवतो.
- यातून **शांतता, समाधान, समता** निर्माण होते.
- हा धर्म *साधू-श्रावकांसाठीच नव्हे तर सर्वांसाठी* लागू आहे.
- वैराग्याच्या भावनेतूनच आत्मा कर्मबंधनातून सुटतो.

५. आचरण

- संपत्ती असूनही "ही माझी नाही, ही नश्वर आहे" अशी जाणीव ठेवणे.
- सुख-दुःख, नफा-तोटा, मान-अपमान यांना समभावाने सहन करणे.
- *कायमस्वरूपी समाधान* हे बाहेरील वस्तूंमध्ये नसून *आत्म्यात* आहे हे ओळखणे.
- सांसारिक इच्छा कमी करून *साधेपणा, संयम, समाधानी वृत्ती* स्वीकारणे.

i) कथा: "राजकुमाराचा वैराग्य मार्ग"

प्राचीन भारतातील एका संपन्न राज्यात राजा सुहास नावाचा धर्मप्रिय व न्यायनिष्ठ शासक राज्य करीत होता. त्याचा पुत्र **राजकुमार शांतिलाल** हा अत्यंत विद्वान, पराक्रमी व दयाळू होता. लहानपणापासूनच त्याला राजदरबारी सुखसोयी, ऐश्वर्य, वैभव, रत्नजडित वस्त्र, हत्ती-घोडे, दासी-दास यांचा प्रचंड लळा होता. सर्वजण म्हणायचे, *"हा राजकुमार पुढे मोठा चक्रवर्ती बनेल."*

पण नियतीने त्याच्यासाठी काही वेगळेच ठरवले होते.

राजकुमार शांतिलाल जसजसा मोठा झाला, तसतसे राजवैभव त्याच्या आजूबाजूला दाटत गेले. महालातील सोनेरी दालनं, भव्य बगिचे, नृत्य-गायनाचे कार्यक्रम, शिकारीचे मोहिमा – या सगळ्यांनी त्याचे जीवन रंगवले होते.

परंतु तरीही त्याच्या मनात एक **रिक्तता** सतत जाणवत होती. त्याला वाटायचे – *"इतक्या ऐश्वर्यात असूनही माझ्या मनाला समाधान का मिळत नाही? का सतत एक अस्वस्थता जाणवते?"*

एके दिवशी राजकुमार आपल्या मित्रांसह वनभ्रमणाला गेला होता. तेव्हा त्याने एका झाडाखाली बसलेला **जैन साधू** पाहिला. त्याच्या अंगावर फक्त पांढरे वस्त्र होते, हातात कमंडल, डोळ्यात गहन शांती व चेहऱ्यावर तेज होते.

राजकुमाराने कुतूहलाने विचारले – "गुरुदेव! तुमच्याकडे ना सिंहासन आहे, ना ऐश्वर्य, ना दासी-दास... तरीही तुमच्या चेहऱ्यावर इतकी शांती कशी?"

साधू हसत म्हणाले – "राजकुमार, खरी शांती बाह्य वस्तूंमध्ये नसते. ती तर *आत्मज्ञानात, त्यागात व आकिंचन धर्मात* असते. आम्ही काहीही आपले मानत नाही, म्हणून आमचे मन दुःखी होत नाही. *'काहीच माझे नाही'* हे मान्य केले की आत्मा

हलका होतो." राजकुमार स्तब्ध झाला.

काही दिवसांनी राजदरबारात एक प्रसंग घडला. राजकुमाराच्या जवळच्या मित्राचा अचानक मृत्यू झाला. तो स्वस्थ, तरुण आणि निरोगी होता; परंतु एका अपघातात त्याने प्राण सोडले. हा प्रसंग राजकुमाराच्या मनाला खोलवर हादरवून गेला. त्याला जाणवले – "मरण हे अटळ आहे. माझे मित्र, संपत्ती, महाल, शरीर – काहीही कायमस्वरूपी नाही. मग मग्न होण्यासारखे काय?" याच वेळी त्याच्या मनात **आकिंचन धर्माची बीजे** रुजली.

राजकुमार रात्री झोपत नसे. तो स्वतःशीच प्रश्न विचारायचा –

- *"हे वैभव किती दिवस टिकणार?"*
- *"मृत्यूने सारे हिसकावून नेणारच, मग मी का 'हे माझे आहे' असे म्हणतो?"*

- *"जर खरी शांती साधूंच्या मार्गात असेल, तर मला हाच मार्ग धरायला नको का?"*

परंतु दुसरीकडे, त्याच्या आई-वडिलांची माया, राजसिंहासनाची मोहिनी, प्रजेची अपेक्षा – हे सारे त्याला परत बांधून ठेवायचे. हा **मोह व वैराग्याचा संघर्ष** त्याच्या मनात सुरू झाला.

शेवटी एका रात्री त्याने ठरवले.

तो राजवाड्याबाहेर निघून गेला. रत्नजडित वस्त्रे उतरवून साधे वस्त्र परिधान केले.

त्याने मनोमन प्रार्थना केली – "हे परमात्मा! आजपासून काहीच माझे नाही. न घर, न दार, न वैभव, न सिंहासन. फक्त आत्मज्ञानाच्या शोधात मी प्रवासी आहे."

तो **जैन साधूंमध्ये दीक्षित झाला** आणि आकिंचन धर्माचा स्वीकार केला.

साधूजीवन कठीण होते. अन्नासाठी भिक्षा मागावी लागे, पायात चप्पल नसायची, उन्हात-थंडीत चालावे लागायचे. परंतु राजकुमाराच्या मनात कोणतीही तक्रार नव्हती. कारण त्याने **"काहीच माझे नाही"** हे मनापासून मान्य केले होते.

- आता त्याला दासी-दासांची गरज नव्हती.
- सिंहासनाची आठवण त्रास देत नव्हती.
- शरीराच्या सुख-दुःखापलीकडे जाऊन तो आत्म्याची अनुभूती घेत होता.

तो म्हणायचा – "संपत्ती बरोबर चिंता येते, पण निःस्वत्वात अमर्याद शांती आहे."

हळूहळू त्याच्या साधना व संयमाची कीर्ती पसरली. गावोगाव लोक म्हणू लागले – "हा तर तोच राजकुमार! पण पाहा, आता तो साधू होऊन किती समाधानी आहे."

लोक त्याच्याकडे येऊन विचारू लागले – "गुरुदेव, आम्हीही संसारात राहून आकिंचन धर्म कसा पाळू शकतो?"

तो शांतपणे सांगायचा – "भाई, तुम्हाला सर्व काही सोडून देण्याची गरज नाही. पण वस्तूंच्या मागे *ममता व लोभ* बाळगू नका. घर, संपत्ती, मुले – हे सारे सांभाळा, पण 'हे माझेच आहे' ही भावना सोडा. कारण हे सारे नश्वर आहे." अशा शिकवणुकीने असंख्य लोकांच्या जीवनात **शांतता व समाधान** आले.

वर्षानुवर्षांच्या साधना, ध्यान व त्यागामुळे राजकुमार शांतिलाल अखेरीस आत्मसाक्षात्काराच्या उंबरठ्यावर पोहोचला. त्याने अनुभवले – "खरे सुख शरीरात नाही, महालात नाही, वैभवात नाही... ते आत्म्यात आहे." तो पूर्णपणे **आकिंचन धर्माचा जीवंत आदर्श** ठरला.

राजकुमाराची कथा आपल्याला शिकवते की –

- **आकिंचन धर्म** म्हणजे सर्वस्वत्याग नव्हे, तर *ममतात्याग.*
- "काहीच माझे नाही" हे मान्य केल्यावर मन हलके होते.
- वैभव, संपत्ती, नाती – हे सारे नश्वर आहे.
- खरी शांती व मोक्ष *वैराग्याच्या मार्गानेच* मिळते.

आजच्या भौतिकतावादी जगात ही शिकवण अजूनही तितकीच महत्त्वाची आहे. कारण ज्या क्षणी आपण लोभ, मोह, "हे माझे आहे" ही प्रवृत्ती सोडतो, त्या क्षणी **मनाचे बंधन सुटते** आणि आपण खऱ्या सुखाला प्राप्त होतो.

ii) कथा: "सुवर्णग्रामचा संत"

गंगेच्या काठी वसलेले *सुवर्णग्राम* हे गाव अत्यंत समृद्ध होते. गावातील लोकांकडे सोन्याचे दागिने, चांदीची भांडी, रेशमी वस्त्रं – असे सर्व ऐश्वर्य होते. व्यापार, शेती आणि नवे उद्योग यातून लोकांनी प्रचंड संपत्ती मिळवली होती.

परंतु या समृद्धीमध्येही गावात **असंतोष, मत्सर आणि लोभ** वाढत चालला होता. प्रत्येकजण म्हणायचा – *"अजून मिळवायचं आहे, अजून साठवायचं आहे."*

याच गावात **वर्धनसेठ** नावाचा एक व्यापारी राहत होता. तो प्रचंड श्रीमंत होता, पण त्याचा लोभ अंत नव्हता. त्याच्याकडे शेकडो गोडाऊन, असंख्य नौका, रत्नजडित महाल होते; तरीही तो कधीच समाधानी नसे.

वर्धनसेठ सकाळी उठताच पहिला विचार करायचा – *"आज किती नफा कमावू?"*

रात्री झोपताना त्याचे मन नवनवीन व्यापारयोजना आखण्यात गुंतलेले असे.

त्याच्या घरी सोन्याच्या विटांचे गुप्त कोठार होते, पण तरीही त्याची भीती कमी होत नसे. तो सतत पहारेकरी ठेवायचा, कारण त्याला वाटायचे – *"कुणीतरी हे माझ्याकडून हिसकावून नेईल."* त्याच्या मनात कायम तणाव, असुरक्षितता आणि अस्वस्थता होती.

एकदा सुवर्णग्रामात **जैन साधूंचा संघ** आला. गावातील लोक त्यांना पाहून आश्चर्यचकित झाले. अंगावर फक्त साधे वस्त्र, हातात पात्र, डोळ्यात समाधान... काहीही नसूनही ते इतके शांत कसे?

लोक म्हणू लागले – *"हे खरे संत आहेत. न कुठला लोभ, न कुठली चिंता."*

वर्धनसेठ मात्र हसून म्हणाला – "हे लोक काहीही कमावत नाहीत. मग हे जगतात कसे? मला तर हे अज्ञानी वाटतात." पण तरीही त्याच्या मनात एक शंकेचा किडा रेंगाळत राहिला.

एका दुपारी वर्धनसेठ गावाबाहेर जात असताना त्याला एक साधू झाडाखाली ध्यानात मग्न दिसला. सेठने थोड्या गर्वाने विचारले –

"गुरुदेव, तुम्ही काहीही साठवत नाही, मग उद्या खाण्यासाठी काय कराल? माझ्याकडे इतका खजिना आहे की पिढ्यान्‌पिढ्या पुरेल."

साधू डोळे उघडून शांतपणे म्हणाले – "सेठजी, उद्याची चिंता ज्याला आहे तो खरा गरीब आहे. आम्ही भिक्षा मागतो, मिळाले तर घेतो, नाही मिळाले तर

उपवास करतो. पण समाधान हरवत नाही.

तुमच्याकडे खजिना असूनही तुम्ही भयभीत आहात; आमच्याकडे काही नाही तरी आम्ही निडर आहोत. हाच **आकिंचन धर्म**."

सेठ अचंबित झाला. त्याने विचारले – "आकिंचन धर्म म्हणजे काय?" साधू उत्तरले – "*काहीच माझे नाही* ही भावना अंगीकारणे म्हणजे आकिंचन. संपत्ती, कुटुंब, शरीर, सुख – हे सारे नश्वर आहे. जेव्हा आपण 'हे माझे नाही' मानतो, तेव्हा खरे समाधान मिळते."

काही दिवसांनी वर्धनसेठवर मोठे संकट आले. त्याच्या नौकांपैकी एक समुद्रात बुडाली. लाखो रुपयांचे नुकसान झाले. यामुळे तो फार खचला. त्याला आठवले – साधूंनी सांगितलेले वचन. *"हे माझे नाही."*

परंतु त्याच्या मनाने नाकारले – *"नाही! हे सर्व माझेच होते. म्हणूनच मला दुःख होत आहे."*

त्या रात्री तो झोपू शकला नाही. त्याला जाणवले,

- मी सोन्याच्या विटा साठवल्या, पण त्या मला शांती देत नाहीत.
- मी नौका, गोडाऊन, महाल बांधले, पण मन रिकामेच राहिले.
- संपत्ती असूनही मी गरीब आहे.

त्याने ठरवले – *"मला साधूंना पुन्हा भेटायचे आहे."*

सेठ सकाळी साधूंच्या संघाकडे गेला आणि म्हणाला – "गुरुदेव, मला शिकवा. मला शांती हवी आहे." साधूंनी त्याला संयमाचे नियम सांगितले. हळूहळू त्याने व्यापाराची जबाबदारी मुलांना दिली, दानधर्म सुरू केला, साधेपणा अंगीकारला. तो स्वतः म्हणायचा – "आजपासून मला काहीच आपले वाटत नाही. हे घर, ही संपत्ती – हे सारे नश्वर आहे. मी फक्त आत्म्याचा प्रवासी आहे."

वर्षानुवर्षे साधना करून वर्धनसेठमध्ये अफाट बदल झाला.

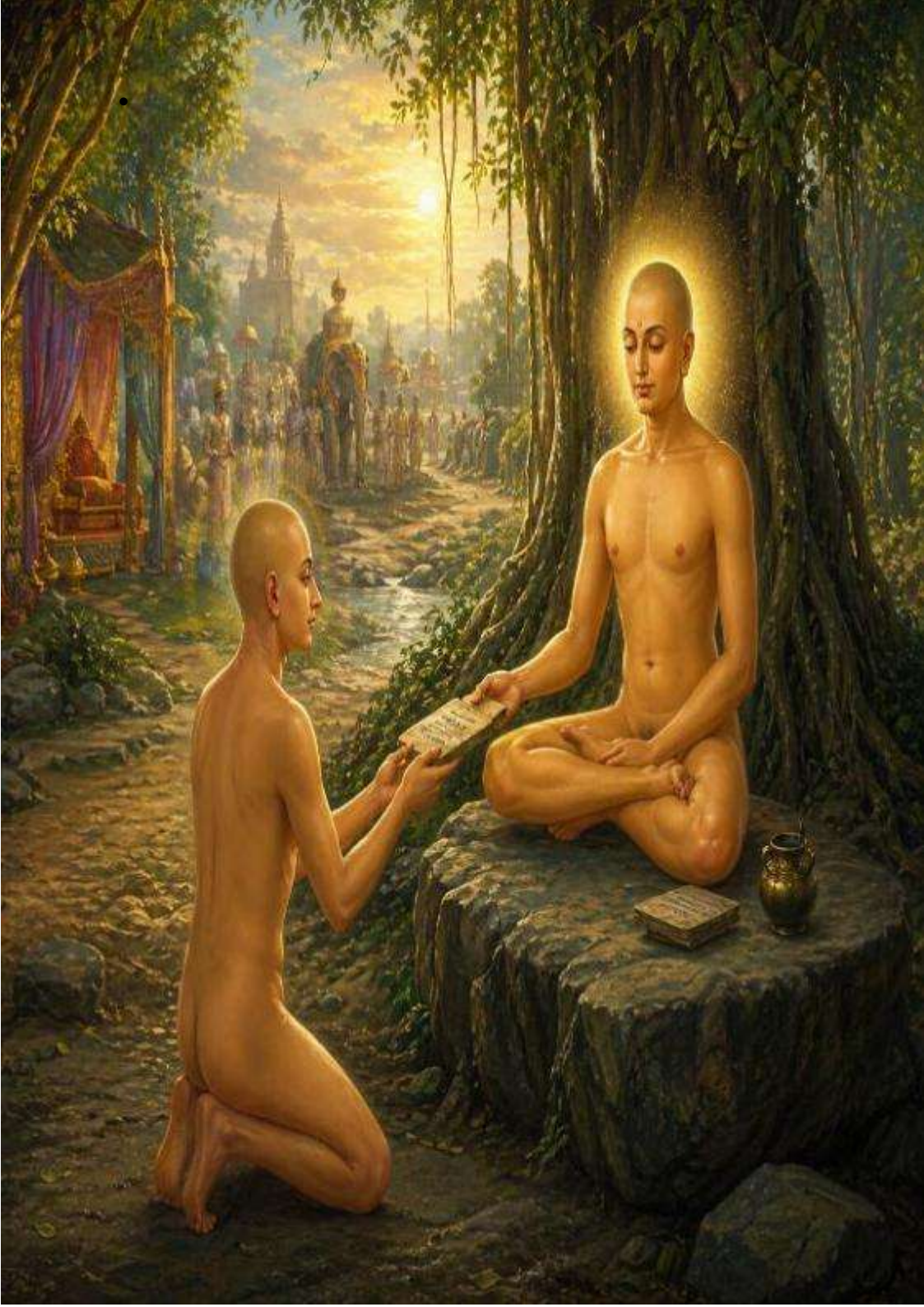
- पूर्वी तो लालची होता; आता तो संतोषी झाला.
- पूर्वी तो भयभीत होता; आता तो निडर झाला.
- पूर्वी तो सतत नफा-तोट्यात अडकलेला होता; आता तो *समभावात* रमू लागला.

लोक आश्चर्याने म्हणू लागले – "हा तोच वर्धनसेठ का? सोन्याच्या विटांमध्ये राहणारा व्यापारी आता संत का बनला?"

वर्धनसेठच्या रूपांतराने संपूर्ण गाव बदलले. लोकांनी लोभ कमी केला, दानधर्म वाढवला, साधेपणाने जगू लागले. गावात एक नवीन म्हण प्रचलित झाली – **"सुवर्णग्राम खरा समृद्ध झाला तेव्हा, जेव्हा लोकांनी आकिंचन धर्म स्वीकारला."**

ही कथा आपल्याला शिकवते की –

- संपत्ती असूनही समाधान मिळत नाही.
- **आकिंचन धर्म** म्हणजे नुसते गरीब राहणे नव्हे, तर "माझे-माझे" ही प्रवृत्ती सोडणे.
- काहीच माझे नाही, हे मान्य केल्यावरच खरे सुख लाभते.



१०. उत्तम ब्रह्मचर्य

१)अर्थ:

'ब्रह्मचर्य' म्हणजे इंद्रिय-निग्रह, कामवासनेवर नियंत्रण आणि मन, वचन, कर्म यांची शुद्धता राखणे. 'उत्तम ब्रह्मचर्य' म्हणजे केवळ शारीरिक संयम नव्हे, तर मनातूनही विषय-वासना पूर्णपणे दूर करणे.

'ब्रह्मचर्य' हा शब्द दोन भागांत विभागला जातो:

- **ब्रह्म** = आत्मा (शुद्ध स्वरूप)
- **चर्य** = आचरण

म्हणजेच, **आत्म्याच्या शुद्ध स्वरूपात राहणे आणि त्यानुसार आचरण करणे** म्हणजे ब्रह्मचर्य.

सामान्य अर्थाने:

- कामवासनेपासून दूर राहणे
- इंद्रियसुखांवर नियंत्रण ठेवणे
- मन, वचन आणि कर्म यांची शुद्धता राखणे

२) उत्तम ब्रह्मचर्य म्हणजे काय?

जैन धर्मानुसार, ब्रह्मचर्य म्हणजे:

- काम, वासना आणि इंद्रियसुख यांपासून पूर्णपणे दूर राहणे
- मनातही अशुद्ध विचार न येऊ देणे
- आत्मशुद्धीसाठी संयमाचे पालन करणे

हे फक्त संन्याशांसाठी नाही, तर गृहस्थांनीही आपल्या मर्यादेत राहून याचे पालन करावे.

३) ब्रह्मचर्याचे प्रकार

१. **मुनि (साधू)** – पूर्ण ब्रह्मचर्य (मन, वचन, कर्माने)

२. **गृहस्थ** – मर्यादित ब्रह्मचर्य (नियमित व संयमी जीवन)

४) ब्रह्मचर्याचे स्तर- १) **शारीरिक ब्रह्मचर्य**

- शारीरिक संबंधांवर संयम
- कामुक कृती टाळणे

२) वाचिक ब्रह्मचर्य

- अश्लील किंवा कामप्रेरित बोलणे टाळणे

३) मानसिक ब्रह्मचर्य

- मनात वाईट विचार न येऊ देणे
- कल्पना आणि स्मृतींवर नियंत्रण

मानसिक ब्रह्मचर्य सर्वात कठीण आणि सर्वोच्च आहे.

५) **उत्तम ब्रह्मचर्याचे महत्त्व**

- मन शुद्ध व शांत होते
- आत्मिक शक्ती वाढते
- वाईट विचारांपासून संरक्षण मिळते
- मोक्षमार्गाकडे वाटचाल सोपी होते

६) आचरण कसे करावे?

- वाईट संगती टाळावी
- अश्लील विचार व साहित्यापासून दूर राहावे
- साधना, ध्यान व स्वाध्याय करावा
- इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवावे

i) उत्तम ब्रह्मचर्य : एक प्रेरणादायी कथा

गिरिनार पर्वताच्या पायथ्याशी एक शांत, रमणीय आणि पवित्र जंगल होते. त्या जंगलात अनेक ऋषी-मुनी तपश्चर्या करत असत. तिथेच एक तरुण जैन मुनि राहत होते—त्यांचे नाव होते **मुनि श्रमणसागर**. ते अत्यंत तेजस्वी, शांत आणि संयमी होते. त्यांच्या चेहऱ्यावर नेहमी प्रसन्नता आणि आत्मिक तेज झळकत असे.

मुनि श्रमणसागरांनी लहान वयातच संसाराचा त्याग केला होता. त्यांना लहानपणापासूनच जीवनाचे खरे तत्त्व समजले होते—"संसार क्षणभंगुर आहे, आत्मा शाश्वत आहे." त्यामुळे त्यांनी सर्व मोह-माया, सुख-सुविधा आणि इंद्रियभोगांचा त्याग करून संयमाचा मार्ग स्वीकारला.

मुनि रोज पहाटे उठून ध्यान, स्वाध्याय आणि तप करीत असत. ते अन्नासाठी गावात जाऊन अल्पभोजन (गोचरी) करत आणि उर्वरित वेळ आत्मचिंतनात घालवत. त्यांचे जीवन अत्यंत साधे आणि शुद्ध होते.

गावातील लोक त्यांना खूप मान देत. अनेक जण त्यांच्या प्रवचनाला येत आणि जीवनातील समस्यांचे निराकरण घेत. मुनिंच्या वचनांमध्ये इतकी शक्ती होती की लोकांचे मन शांत होत असे.

मुनि श्रमणसागरांच्या कठोर ब्रह्मचर्याची कीर्ती स्वर्गलोकातही पोहोचली. देवांनी विचार केला, "खरोखरच हा मुनि इतका स्थिर आहे का? त्याचे ब्रह्मचर्य खरेच 'उत्तम' आहे का?" त्यांनी त्यांची परीक्षा घेण्याचे ठरवले.

एक सुंदर अप्सरा—**मालिनी**—हिला पृथ्वीवर पाठवण्यात आले. ती अत्यंत मोहक, आकर्षक आणि नृत्य-कलेत पारंगत होती. एके दिवशी मुनि जंगलात ध्यान करत होते. वातावरण शांत होते. पक्ष्यांचे किलबिल, मंद वारा आणि सूर्याची कोवळी किरणे—सगळे वातावरण आध्यात्मिकतेने भरले होते.

अचानक, त्या शांततेत मालिनीचे आगमन झाले. ती अत्यंत सुंदर वस्त्रांनी सजलेली होती. तिच्या रूपात अपार आकर्षण होते.

तिने हळूहळू मुनिंच्या जवळ येऊन गोड आवाजात बोलायला सुरुवात केली: "हे मुनिवर, तुम्ही इतके तरुण आहात. जीवनात आनंद घ्या, सुख उपभोगा. हा कठोर संयम कशासाठी?"मुनि मात्र ध्यानात लीन होते. त्यांनी डोळे उघडले नाहीत. मालिनीने अनेक उपाय केले:

- तिने मोहक नृत्य केले
- गोड गाणी गायली
- विविध प्रकारे आकर्षित करण्याचा प्रयत्न केला

पण मुनिंच्या मनावर याचा काहीही परिणाम झाला नाही.

तिने पुन्हा विचारले: "तुमच्या मनात काहीही इच्छा नाही का?"

मुनि शांतपणे म्हणाले: "इच्छा ही दुःखाची मुळे आहेत. मी त्या मुळांपासूनच दूर आहे." मालिनीला आश्चर्य वाटले.

ती म्हणाली: "मी अनेक ऋषींची तपश्चर्या भंग केली आहे, पण तुमच्यावर माझा काहीही परिणाम होत नाही!"

मुनि म्हणाले: "ब्रह्मचर्य म्हणजे केवळ शरीराचा संयम नाही. मन शुद्ध असले, तर बाह्य गोष्टींचा परिणाम होत नाही."

मालिनीने शेवटचा प्रयत्न केला. तिने स्वतःला अत्यंत दीन, दुःखी दाखवले आणि मदतीची विनंती केली.

"मला तुमची मदत हवी आहे," ती म्हणाली.

मुनिंनी डोळे उघडले, पण त्यांच्या नजरेत कोणतीही वासना नव्हती—फक्त करुणा होती.

त्यांनी तिला सांगितले: “मी तुझी मदत करू शकतो, पण माझा मार्ग संयमाचा आहे. जर तुला खरे सुख हवे असेल, तर आत्मज्ञानाचा मार्ग स्वीकार.”

मालिनीच्या मनात बदल झाला. तिला समजले की खरे सौंदर्य बाह्य रूपात नाही, तर आत्म्यात आहे.

ती नम्रपणे म्हणाली: “हे मुनिवर, तुमचे ब्रह्मचर्य खरोखरच उत्तम आहे. मी तुम्हाला वंदन करते.”

ती परत स्वर्गलोकात गेली आणि देवांना सांगितले:

“हा मुनि खरोखरच महान आहे. त्याचे मन पूर्णतः शुद्ध आहे.”

ही घटना गावात पसरली. लोक अधिक प्रभावित झाले. त्यांनी आपल्या जीवनात संयम आणि शुद्धतेचे महत्त्व समजून घेतले.

अनेक युवकांनी वाईट सवयी सोडल्या.

गृहस्थांनी आपल्या जीवनात मर्यादा आणल्या.

स्त्रिया आणि पुरुष दोघांनीही आत्मशुद्धीकडे लक्ष दिले.

एका प्रवचनात मुनि म्हणाले: “उत्तम ब्रह्मचर्य म्हणजे केवळ वासना टाळणे नाही. तो एक विचार आहे, एक जीवनपद्धती आहे.

ज्याच्या मनात शुद्धता आहे, त्याच्यासाठी संपूर्ण जग पवित्र आहे.”

मुनि श्रमणसागरांचे जीवन एक आदर्श बनले. त्यांनी दाखवून दिले की:

- खरे ब्रह्मचर्य मनातून येते
- आत्मशुद्धी सर्वात महत्त्वाची आहे
- संयमामुळे जीवन सुंदर आणि शांत होते