IJMSERH

International Journal of Multidisciplinary and Scientific Emerging ResearcH (IJMSERH)

Volume 14, Issue 3, July - September 2026

Impact Factor: 9.274

ijmserh@gmail.com

www.ijmserh.com

International Journal of Multidisciplinary and Scientific Emerging ResearcH (IJMSERH)

| ISSN: 2349-6037 | www.ijmserh.com ||Impact Factor: 9.274||Quarterly, Peer Reviewed & Refereed Journal|

|| Volume 14, Issue 3, July-September 2026 ||

DOI: 10.15662/IJMSERH.2026.1403017

लोकचेतना में अणुव्रतों की प्रासंगिता

रमेश कुमार सोनी[1] डॉ. बलबीर सिंह[2]

शोधार्थी, अहिंसा एवं शांति विभाग, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं[1]

सह आचार्य, अहिंसा एवं शांति विभाग, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं [2]

सारांश

अणुव्रत लोक-चेतना का आकर्षण है। प्रायः सभी व्यक्ति इसको गहराई से जानना और समझना चाहते है। मगर आचार-संहित की संक्षिप्त भाषा अणुव्रत के परिवेश को स्पष्ट नही कर सकती मानव समाज का विकास उस समाज के वैचारिक विकास पर निर्भर है। सत्य, शुद्धभावना के प्रति जितना हम जागरूक होंगे अपने जीवन में सद्गुणों के नियमो की भांति धारण करेंगे शुद्ध विचार रखेंगे तो निश्चित ही जीवन में शांति और उन्नति को प्राप्त करेंगे अगर हमारे हृदय में शुद्ध विचार नहीं होंगे तो विचार-विकास के आभाव में आचरण का धरातल उन्नत नही हो सकता है। हम इस दृष्टिकोण से देखें तो विचार-सृजन पहली अपेक्षा है। विचार- सृजन की अंतिम परिणति जीवन-व्यवहार में वैज्ञानिक बिम्बों का स्थिरीकरण है। अणुव्रत एक ऐसी ही प्रक्रिया है जो विचार और आचार के मध्य सेतु का काम करती है। अणुव्रत का हम शाब्दिक अर्थ देखते है। तो अनु का अर्थ छोटा और व्रत का अर्थ नियम यानि ऐसे छोटे-छोटे नियम जो हमारा जीवन सकारात्मक रूप से बदल दे आज हम देखते है की लोक-चेतना के अभाव में मानव समाज अनेक प्रकार की समस्याओं से जूझ रहा है। जिस कारण मानव समाज में अशांति और हिंसा के भाव व्याप्त हो रहे है। वर्तमान युग की विशिस्ट समाचार है उनका समाधान अगर हम अतित में खोजने का प्रयास करते है तो हम पूर्ण रूप से सफल नही हो पाते आज जो समस्या है उसका समाधान आज ही हो सकता है। जो कल बीत गया है या जो आने वाला है उसमे आज की समस्या का समाधान नही हो सकता है।

मूल शब्द :- लोक-चेतना, अणुव्रत, जागरूकता, शांति, अहिंसा।

International Journal of Multidisciplinary and Scientific Emerging ResearcH (IJMSERH)

| ISSN: 2349-6037 | www.ijmserh.com ||Impact Factor: 9.274||Quarterly, Peer Reviewed & Refereed Journal|

|| Volume 14, Issue 3, July-September 2026 ||

DOI: 10.15662/IJMSERH.2026.1403017

परिचय

आचार्य तुलसी ने अणुव्रत पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा की अणुव्रत के विचार किसी व्यक्तिविशेष के विचार नहीं है, क्षेत्र विशेष के विचार नही है, और काल विशेष के विचार नही है। इसलिए वे विचार त्रैकालिक है। सार्वभौम और सर्वग्राही है। कोई भी विचार शील व्यक्ति जब कभी अणुव्रत दर्शन को समझेगा, अपने-आप उससे सहमत हो जाएगा। उस संदर्भ में सम्मति के अतरिक्त विमति को अवकाश मिलना ही कठिन है। इसका साक्ष्य है। 'जन-जन की दृष्टि में: अणुव्रत आन्दोलन।' सन्त, साहित्यकार, चिन्तक, पत्रकार, संपादक, राजनयिक, समाजनेता – किसी भी वर्ग का, किसी भी उम्र का, कोई भी व्यक्ति क्यों न हो उसने अणुव्रत के सम्बन्ध में कुछ भी कहा हो वह पठनीय और माननीय है। इससे एक लोक-चेतना का वातावरण तैयार होता है।

अणुव्रत के माध्यम से लोक - चेतना का उद्देश्य स्वस्थ समाज का निर्माण करना है। संयम, त्याग, व्रत, नैतिक मूल्यों के प्रति आस्था और उच्च चरित्र निर्माण ये सब सामाजिक स्वास्थ्य के घातक तत्व है। ये सभी तत्व व्यक्ति के जीवन में उतारने की आवश्यकता है। जब व्यक्ति में सुधार होगा तो समाज ओर राष्ट्र मै सुधार की संभावनाएं देखी जा सकती है, और यह तभी संभव होगा जब समाज में लोक चेतना का माहौल बने क्योंकि सुधार की बुनियाद व्यक्ति है। व्यक्ति में ही रूपांतरण घटित होता है। हृदय-परिवर्तन भी व्यक्ति का ही होता है। मगर फिर भी यह देखा जाता है। की व्यक्ति की अस्मिता समाज के साथ जुड़ कर ही प्रभावी बनती है। व्यवहार की दुनिया में उसे ही प्रभाव शाली माना जाता है। जो दृश्य और श्रेव्य होता है। अणुव्रत एक दर्शन है। दर्शन का कोई नाम और रूप नहीं होता, पर जब तक वह किसी नाम और रूप से नहीं जुड़ता है। समाज में संप्रेषित नहीं हो सकता। एक सार्वभौम दर्शन को अणुव्रत का नाम देकर अणुव्रत अनुशास्ता ने अणुव्रत को एक व्यापक पहचान दी और आज अणुव्रत के माध्यम से लोक चेतना कर समाज को जागरूक किया जा रहा है।

लोक चेतना :

जब हम लोक चेतना का अर्थ समझने का प्रयास करते है तो पाते है कि जागरूकता लाना, जन समूह को उनके अधिकारों, सामाजिक मुद्दों जैसे महिला सशक्तिकरण, स्वास्थ्य, मानवाधिकार, शिक्षा, पर्यावरण आदि के बारे में जागरूक और शिक्षित

| ISSN: 2349-6037 | www.ijmserh.com ||Impact Factor: 9.274||Quarterly, Peer Reviewed & Refereed Journal|

|| Volume 14, Issue 3, July-September 2026 ||

DOI: 10.15662/IJMSERH.2026.1403017

करना जिससे सभी संगठित होकर समाज और राष्ट्र विकास में अपना योगदान दे सके और शोषण से बच सके, अपने कर्तव्यों के प्रति भी सजग रहे जो आंदोलन समाज में सकारात्मक बदलाव लाना चाहते है। उनका यह महत्वपूर्ण पहलू है।

अणुव्रत :

अणुव्रत का अर्थ है "छोटेव्रत" जिन्हें हम लगुव्रत या छोटेनियम भी कह सकते हैं। जैन धर्म में जो गृहस्थ हैं। उनको अपनाए जाने के लिए यह नियम बनाए गये है। यह व्रत पांच सिद्धांतों को संदर्भित करता है। जैन साधु जिन नियमों का पालन करते है वे नियम कठिन होते है। जिन्हें "महाव्रत" कहा जाता है। मगर अणुव्रत ज्यादा कठोर नहीं होते है। अणुव्रत का मुख्य उद्देश्य यह है कि जो व्यक्ति इनका पालन करता है उसे कुछ नुकसान नहीं होता बल्कि नैतिक रूप से जीवन जीने में मदद करता है।

अणुव्रत ग्रहण करने की योग्यता और उद्देश्य :

जब व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में प्रवेश करना चाहता है। तो उस व्यक्ति के लिए यह नितांत आवश्यक है कि उसमें उस क्षेत्र के अनुरूप योग्यता हो मगर अणुव्रत किसी भी वर्ग या संप्रदाय से अनुबंधित नहीं है। कोई भी व्यक्ति वह चाहे किसी भी वर्ग या संप्रदाय का हो वह अणुवर्ती बन सकता है। बौद्ध वैदिक जैन मुसलमान सिख क्रिश्चियन किसी भी धर्म का अनुगामी हो उसकी किसी भी धर्म में आस्था हो वह किसी भी अणुव्रत के आदर्शों पर चल सकता है। केवल यह आवश्यक है कि उस व्यक्ति का विश्वास शुद्ध, बुराई-मुक्त, सात्विक, शिष्ट, समंत जीवन में हो।

जिस व्यक्ति के हृदय में करुणा का स्रोत फूट पड़ता है। वह व्यक्ति किसी के प्रति क्रूर नहीं बन सकता किसी भी व्यक्ति का अहित नहीं सोच सकता एवं नहीं वह असत आचरण कर सकता है। वर्तमान समय की सबसे बड़ी समस्या यही है कि आज का धार्मिक अकरुण है। आज के समय में व्यक्ति के हृदय में मैत्री और अहिंसा का स्रोत प्रवाहित नहीं है बस केवल इसी स्थिति में परिवर्तन करना ही अणुव्रत का उद्देश्य है।

नैतिक मूल्यों का विकास :

नैतिक मूल्य सापेक्ष भी है और निरपेक्ष भी अलग-अलग देश में नैतिकता को अभिव्यक्ति देने वाले मध्यम भिन्न-भिन्न होते हैं मगर उनका मूल आधार स्थाई और अभिन्न होता है। नैतिकता के कुछ आधार होते हैं। जैसे-

| ISSN: 2349-6037 | www.ijmserh.com ||Impact Factor: 9.274||Quarterly, Peer Reviewed & Refereed Journal|

|| Volume 14, Issue 3, July-September 2026 ||

DOI: 10.15662/IJMSERH.2026.1403017

- सत्य के प्रति आस्था
- प्रामाणिकता
- पवित्रता आदि

व्यक्ति के कर्म उसका आचरण जो इन तीन आधारों पर खरा उतरता है वही नैतिक हो सकता है। अगर हम हमारे जीवन में ऐसे अणुव्रत धारण करें जो उपरोक्त कसौटियों पर हम परखें तो सही हो। अगर हम अणुव्रतो के माध्यम से जीवन में नैतिकता का संचार करते हैं और दूसरों को जागरुक करते हैं तो हम जीवन के अनेक स्तरों में उन्नत हो पाएंगे।

आक्रामक मनोवृत्ती में परिवर्तन :

जब एक अणुव्रति व्यक्ति यह संकल्प करता है कि मैं आक्रामक मनोवृत्ती नहीं करूंगा इस मनोवृत्ति को मैं त्याग करने का प्रयास करूंगा तो व्यक्ति इस मनोवृत्ति को छोड़ सकता है। क्योंकि इस आक्रामक मनोवृत्ती की उत्पत्ति में अनेक वस्तुएं नियमित बनती है। भाई की प्रेरणा से आक्रामक मनोवृत्ती का उद्भव होना माना जाता है और इस मनोवृत्ति के हेतु बनते हैं। क्रोध, लोभ, क्षोभ आदि वृत्तियां व्यक्ति या तो स्वयं की रक्षा या दूसरों को क्षति पहुंचने के लिए आक्रांत बन जाता है।

स्थानांग सूत्र में आक्रामक मनोभावों का विश्लेषण करते हुए लिखा है। की व्यक्ति कर कर्म से प्रसप्रण-विस्तार या फैलाव करता है -

- अनर्जित सुखों का अर्जन करने के लिए
- अर्जित सुखों का संरक्षण करने के लिए
- अनर्जित भोगों का अर्जन करने के लिए
- अर्जित भोगों का संरक्षण करने के लिए

अप्राप्त को प्राप्त और प्राप्त की सुरक्षा मनुष्य की प्रवृत्ति का मूल है। जो व्यक्ति इस कामों में सहायक बनते हैं उनके साथ उनकी आत्मीयता भी बढ़ जाती है। मगर जो व्यक्ति थोड़ी भी बाधा पहुंचाने की सोचते हैं। उनके प्रति शत्रुता का भाव पैदा हो जाता है। स्वत्व और परत्व कि यह मनोवृत्ती ही मनुष्य को आक्रामक बनती है। अतः हमें यह विचार या अणुव्रत धारण करना चाहिए की सब मेरे ही है, मुझे किसी के सुख में बाधा उत्पन्न नहीं करनी है आदि।

| ISSN: 2349-6037 | www.ijmserh.com ||Impact Factor: 9.274||Quarterly, Peer Reviewed & Refereed Journal|

|| Volume 14, Issue 3, July-September 2026 ||

DOI: 10.15662/IJMSERH.2026.1403017

मादक पदार्थों के सेवन का निषेध :

'माद्यति इति मादकः' जो पदार्थ व्यक्ति को उन्मादी बनाता है वह मादक है या हम कह सकते है जो पदार्थ चेतना को मुर्छीत करता है उसमे अस्वभाविकता पैदा करता है वह मादक है। नशे का सबसे पहला प्रभाव मन पर होता है। मादक द्रव्य शरीर के स्नायुओं को एक बार उत्तेजित करते है और धीरे-धीरे इसकी लत लग जाती है। जो व्यक्ति नशा करते है उनकी आर्थिक कठिनाइयाँ बढ़ती है। घर की महिलाऐं और बच्चो की दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति नही हो पाती एवं शारीरिक और मानसिक बिमारियां होने लगती है। चारित्रिक विकास में बाधा होती है। चरित्र जीवन की बड़ी उपलब्धि है, चरित्र शुन्य जीवन में जीने का आनंद नही प्राप्त हो सकता है। अतः हमें ऐसे अणुव्रत धारण करने चाहिए जिनसे हम नशे से दूर रह सकें और जन-चेतना के माध्यम से समाज और राष्ट्र को नशे के दुष्परिणामों के बारे में अवगत करवाने के अणुव्रत भी धारण करने चाहिए। अणुव्रत आन्दोलन के माध्यम से नशे के प्रति बहुत जागरूकता आई है। समाज मे लाखों की संख्या में व्यक्तियों ने नशे का हमेशा के लिए त्याग किया है।

महिला सशक्तिकरण :

महिला और पुरुष के समानाधिकार का स्वर आज प्रखर है। आज के युग में स्त्री मुक्ति जैसे आन्दोलन चल रहे है तथा सब प्रबुद्ध व्यक्ति इस बात का समर्थन भी करते है की महिलाओं को पुरुषों के समान अधिकार मिलने चाहिए, महिलाऐं सशक्त होनी चाहिए। समाज के विकास में भी महिलाओं का विशेष योगदान होता है। एक महिला जब पुरुषों के जीवन में प्रवेश करती है तो वह करुणा की प्रतिमूर्ति बनकर ही प्रवेश करती है। महिलाओं के बिना समाज वास्तव में समाज एवं घर सही मायने में घर नही रहता है। मानवीय मूल्यांकन के संदर्भ में महिलाओं के प्रति हीनता का आरोपण नही होना चाहिए। महिलाओं में कुछ विशेष गुण होते है जैसे कोमलता, विनम्रता, समर्पण, सहिष्णुता आदि मगर इन गुणों के साथ-साथ महिलाएं अगर सादगी, संयम, मितव्ययिता, सद्भावना जैसे गुणों को परिपूर्ण करे तो समाज की चेतना में नया निखार आ सकता है। महिलाएं महिलाऐं जीवन में अणुव्रत धारण करती है, शिक्षा ग्रहण करने का, स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने का, व्यावसायिक गतिविधियों के संचालन में अपनी भागीदारी बढ़ाने का तो निश्चित ही उनकी निर्णय क्षमता का विकास होगा जो महिला सशक्तिकरण का मूलभाव है। महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए अणुव्रत की जो समितियां बनी हुई है वह जागरूकता का महौल निर्मित कर रही है।

| ISSN: 2349-6037 | www.ijmserh.com ||Impact Factor: 9.274||Quarterly, Peer Reviewed & Refereed Journal|

|| Volume 14, Issue 3, July-September 2026 ||

DOI: 10.15662/IJMSERH.2026.1403017

निष्कर्ष :

किसी भी राष्ट्र की चेतना को उत्क्रांत करने के लिए राष्ट्र को अपनी दिशा बदलने का आह्वान किया जाता है। राष्ट्र के व्यक्तित्व में रूपांतरण के लिए जन भावना में परिवर्तन आवश्यक है। अणुव्रत एक ऐसा ही दर्शन है जो नया व्यक्ति बनाने की पृष्टभूमि का निर्माण कर रहा है। नया व्यक्ति बनाने का अर्थ उसे जन्म देने से नही अपितु नया जीवन दर्शन देने से है। अणुव्रत आन्दोलन जब शुरू हुआ था उस समय इसकी जितनी प्रासंगिकता थी वर्तमान में भी उतनी ही है। अणुव्रत दर्शन को हम त्रैनातिक कह सकते है। अणुव्रत एक आचार संहिता है आज समाज में और व्यक्ति से जीवन में जितनी भी समस्याएँ है अणुव्रत उसका सीधा समाधान है। समाज में जागरूकता आए, जन-चेतना आए इसके लिए अणुव्रत आन्दोलन ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है एवं निरंतर निभाता रहेगा। संक्षेप में कहें तो अणुव्रत का दर्शन किसी वरदान से कम नही है।

संदर्भ :

1. सुखलाल मुनि, अणुव्रत अनुशास्ता के साथ, आदर्श साहित्य संघ, चूरू, पृ. स. 1984
2. कनकप्रभा, अणुव्रत के आलोक में, अनिल प्रिंटर्स, दिल्ली, पृ. स. 1986
3. कुसुमप्रज्ञा, व्यक्तित्त्व-निर्माता : आचार्य तुलसी, जैन विश्वभारती, लाडनूं, पृ. स. 2020
4. महावीर : जीवन और दर्शन, आदर्श साहित्य संघ, नई दिल्ली, 2014
5. तुलसी, अणुव्रत :गति-प्रगति, आदर्श साहित्य संघ, नई दिल्ली, 2014
6. तुलसी, अणुव्रत :नैतिकता का शंखनाद, आदर्श साहित्य संघ, नई दिल्ली, 2014
7. मुनि मोहन जीत कुमार, जन-जन की दृष्टि में अणुव्रत आंदोलन, आदर्श साहित्य संघ, चूरू, 1996
8. मुनि, मनित प्रभ सागर, जैन जीवन शैली, जहाज मंदिर प्रकाशन पुष्प, जालौर (राजस्थान), 2012
9. कर्णावत, डॉ. महेंद्र, अणुव्रत के हस्ताक्षर, गांधी सेवा सदन, राजसमंद (राजस्थान), 2017
10. सोगाणी, डॉ. कमलचंद, जैन धर्म में आचारशास्त्रीय सिद्धांत, जैन विद्या संस्थान, श्री महावीर जी, 2010
11. मुनि, सुखलाल, अणुव्रत की गहराई, आदर्श साहित्य संघ, चूरू, 1995

ISSN INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INDIA

INNO SPACE SJIF Scientific Journal Impact Factor

doi cross ref

निस्केयर NISCAIR

International Journal of Multidisciplinary and Scientific Emerging Research (IJMSERH)

Impact Factor: 9.274

ijmserh@gmail.com www.ijmserh.com