

અણુવ્રત એટલે શું?

જૈન ધર્મમાં આચાર વિષયક, પ્રભુ મહાવીરે બે પ્રકારના ધર્મ બતાવ્યા છે: (૧) સર્વ વિરતિ ધર્મ અને (૨) દેશ વિરતિ ધર્મ, માનવ પોતે સર્વ શ્રેષ્ઠ રીતે ઉચ્ચ ગુણોને અને સંયમને જ્યાં સુધી પ્રાપ્ત ન કરી શકે ત્યાં સુધી સર્વ વિરતિ ધર્મને બદલે દેશ વિરતિ ધર્મની આરાધના કરવાનું આ વ્રત સમજાવે છે.

અણુવ્રત એટલે સર્વ વિરતિ ધર્મની નેટપ્રેક્ટીશ કહી શકાય. જેમાં ઘરમાં રહીને પણ પ્રભુની આજ્ઞા યથાશક્ત્ય રીતે અને યથાયોગ્યરીતે સારી રીતે પાળી શકાય તે અણુવ્રત છે. અનેક દુઃખો, રોગો, દોષો, પાપો કે અશુભ કર્મોથી બચવા માટે આ અણુવ્રતો સંકટ સમયની સાંકળ ગણાય છે.

અણુવ્રતમાં નાના પણ નવા નવા નિયમોથી મનની વૃત્તિઓને, વિચારબીજોને અને પ્રવૃત્તિઓને પવિત્ર કરવા માટે જીવનમાં નીચેના અણુવ્રતોને સમજીને બરાબર સ્થાન આપવું જોઈએ.

પ્રથમ અણુવ્રત: સ્થૂલ પ્રાણાતિપાત વિરમણ વ્રત

કોઈપણ આત્મા છેદાતો નથી, ભેદાતો નથી, ક્રપાતો નથી કે મરતો પણ નથી એવી જે વાત ગ્રંથોમાં લખેલી છે. તે રીતે જો આત્મા મરતો જ ન હોય તો તેને મારનાર શી રીતે હોય ? તેને મારવાનું પાપ પણ શી રીતે લાગે? પણ ના શુદ્ધ આત્મા ભલે મરતો નથી, પણ આત્મા જ્યારે કર્મથી યુક્ત હોય છે, ત્યારે તે જીવ કહેવાય છે. આવો જીવ જ્યારે ઈન્દ્રિયો, શરીર, શ્વાસોચ્છ્વાસ, આયુષ્ય વગેરે દ્રવ્ય પ્રાણોથી યુક્ત બને છે, ત્યારે તેનો જન્મ થયો ગણાય છે. પછી જ્યારે તે દ્રવ્ય પ્રાણોથી છૂટો પડે છે, ત્યારે તેનું મૃત્યુ થયું તેવો વ્યવહાર કરાય છે. આથી જ જીવોને તેના પ્રાણોથી વિયોગ કરાવવો તેનું જ નામ પ્રાણાતિપાત. આવા પ્રાણાતિપાતથી અટકવું (વિરમણ = અટકવું) તે પ્રાણાતિપાત વિરમણ.

“હું જાણી જોઈને, નિરપરાધી પ્રસ (સંસારી, નાના મોટા) જીવોની અપેક્ષા વગર હિંસા કરીશ નહિં કે બીજા પાસે કરાવીશ નહિં.”

દ્વિતીય અણુવ્રત : સ્થૂલ મૃષાવાદ વિરમણ વ્રત

મૃષા એટલે અસત્ય-જૂઠ, અને વાદ એટલે બોલવું. સ્થૂલ એટલે મોટું અને વિરમણ એટલે અટકવું. મોટાં મોટાં જૂઠાણા બોલવાથી અટકવાનું વ્રત તે આ વ્રત છે. અસત્ય વ્યવહાર એ મોટામાં મોટું પાપ છે. તેનાથી આત્મીય સંબંધો બાંધી શકાતા નથી. બીજાને અપ્રિય બનાય છે. બીજા તરફથી ધિક્કાર અને તિરસ્કાર પ્રાપ્ત થાય છે. અને બીજાને આપણી સારી વાતમાં પણ વિશ્વાસ બેસતો નથી. લોકો આપણું અપમાન પણ કરી શકે છે. અને કડવાં વચનો પણ સાંભળવા પડે છે.

કોઈજીવની હિંસા થાય, ભારે સંકટમાં કે ભારે મુશ્કેલીમાં આવી જાય તેવું સ્વાર્થ ખાતર સત્યના નામે પણ જૂઠું બોલીશ નહિં.

તૃતીય અણુવ્રત : સ્થૂલ અદત્તાદાન વિરમણ વ્રત

અદત્ત એટલે નહિં આપેલું, આદાન એટલે ગ્રહણ કરવું અને વિરમણ એટલે ત્યાગ કરવો. જે વસ્તુ તેના માલિકે આપણને આપેલી ન હોય તે વસ્તુ અદત્ત કહેવાય અને માલિકે નહિં આપેલી અદત્ત વસ્તુઓને આપણે ગ્રહણ કરવી તે આ સ્થૂલ અદત્તાદાન વિરમણ વ્રત છે.

અદત્ત વસ્તુ ચાર પ્રકારની છે. ૧) સ્વામી અદત્ત, ૨) જીવ અદત્ત, ૩) તીર્થંકર અદત્ત અને ૪) ગુરૂ અદત્ત.

કોઈ પણ ચીજ વસ્તુ નાની કે મોટી પોતાની માલિકી વગરની ક્યારેય હું લઈશ નહિં કે હું ચોરી કરીશ નહિં.

ચોથું અણુવ્રત : સ્થૂલ મૈથુનવિરમણ વ્રત

અઢારે પાપોનું કેન્દ્રસ્થાન ઘર છે. જે ઘરમાં રહે છે તેને બધાય પાપો કરવા પડે છે. ઘરનું મૂળ લગ્ન છે અને લગ્ન પાછળનું કારણ મૈથુન છે. સ્ત્રી અને પુરૂષ જે કાંઈ વિષય સેવન કરે તે મૈથુન કહેવાય. તે મૈથુનના સર્વથા ત્યાગી પૂજ્ય સાધુ-સાધ્વીજી ભગવંતો હોય છે. જેઓ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળી ન શકે તેમને આંશિક પણ પાળવું જોઈએ. ૧) સ્વસ્ત્રીમાં સંતોષ, ૨) પરસ્ત્રીગમનનો ત્યાગ.

સંતોષ એટલે મર્યાદા પોતાની સ્ત્રીમાં પણ અમર્યાદપણે નહિં વર્તવાનું અને પારકી સ્ત્રીનો તો સહવાસ કે સંબંધ મર્યાદાપૂર્ણ રાખવો. આ વ્રત સ્વીકારતા પહેલાં પોતાના પતિ/પત્નીની સાથે ખુલ્લા દિલે વિચારણા કરી પ્રતિજ્ઞા લેવી જરૂરી છે.

પરસ્ત્રી સામે વિષય વિકાર કે વાસના વધે તેવી એક પણ દૃષ્ટિ કરીશ નહિ અને વચનો બોલીશ નહિ.

પાંચમું અણુવ્રત : સ્થૂલ પરિગ્રહપરિમાણ વ્રત

આજે સમાજમાં માનવી વધુ ટેન્શન અને ડીપ્રેશનમાં જુંદગી ખેંચે રાખે છે, અને અનેક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. તેમાં સૌથી પોતાની મોટી ભૂલ એ છે કે, ગમે તે રીતે વસ્તુઓનો વપરાશ અને ઉપભોગ કરવામાં નિયંત્રિત રહેતો નથી. માનવીએ સુખ અને શાંતિ આ ભવમાંજ મેળવવા હોય તો જરૂરીયાત ઘટાડો એ સૂત્રને વહેલી તકે અપનાવવું પડશે. એ માટે આ વ્રત જરૂરી છે.

પરિગ્રહ એટલે ચારેય બાજુથી ભેગું કરવું. જીવ અને જડ વસ્તુઓની માલિકી કરવી. તેનાથી અટકવાનું કે મર્યાદા બાંધવાનું વ્રત તે આ વ્રત છે.

૧) ધાન્ય, ૨) જમીન, ૩) મકાન, ફર્નિચર, ૪) વાસણ, વસ્ત્રો, ૫) દુકાન, ઓફીસ, ૬) સોનું, રૂપું, દાગીના ઘરેણા વગેરે કિંમતી ચીજો, ૭) પશુ પંખી અને પ્રાણી, ૮) રોકડ રકમ વગેરેમાં સંતોષપૂર્વક મર્યાદા બાંધવી તે આ વ્રતનો ભાવ છે.

મારી જરૂરીયાત કરતા વધારે માલ મિલકત, ધન, ઘરેણાં વગેરે એકદમ સંપત્તિઓનો સંક્ષેપ્ત કરીશ.

F2ર.૧.૨. ત્રણ ગુણવ્રત.

શ્રાવકે પોતાની અંગત જીવનશૈલીને પ્રભુ આજ્ઞાથી વધારે સંયમિત કરવા માટે આત્મગુણોને કેળવવા જોઈએ. અને વગર ભોગવે, વગર કારણે જે પાપોથી બંધાયેલા કરે છે. તે બધો જ નુકશાનનો ભાવથી બચવા જીવનમાં ગુણો કેળવવા પડે છે અને તે માટે સ્થિરતા અને શાંતિ રાખવા આ નીચે આપેલા ત્રણ ગુણવ્રતો અનેક દોષો અને પાપોથી બચાવી લે છે.

પહેલું દિગ્વિરતિ ગુણવ્રત (દિશા મર્યાદા)

ચાર દિશા, ચાર વિદિશા, ઉપર તથા નીચે એમ દસે દિશામાં અમુક પ્રમાણથી વધુ દૂર જવું નહિં અથવા અમુક કિ.મી.થી વધુ દૂર ન જવું તેવી પ્રતિજ્ઞા તે દિગ્વિરતિ ગુણવ્રત છે. સમુદ્ર, નદી, જંગલ, પર્વત, દેશ વગેરે જે છે તેનો આમાં સમાવેશ થાય છે.

બીજું ભોગોપભોગ વિરમણ ગુણવ્રત

એક વખત વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો તે ભોગ કહેવાય અને વારંવાર અમુક વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો તે ભોગોપભોગ કહેવાય. કામની કે ઉપયોગની વસ્તુઓના ઉપભોગ માટે મર્યાદા બાંધવી તે ભોગોપભોગ વિરમણ ગુણવ્રત છે.

આ પ્રતિજ્ઞામાં અચિત અને આરંભરહિત આહાર, વસ્ત્ર, ઘરેણાં વગેરે વાપરવાં જોઈએ. તે શક્ય ન બને તેમ હોય તો છેવટે માંસ વગેરે બાવીશ અભક્ષ્ય, બત્રીસ અનંતકાય, રાત્રિભોજન, દ્વિદળ વગેરેનો ત્યાગ તો અવશ્ય કરવો જ જોઈએ.

ત્રીજું અનર્થદંડ વિરમણ ગુણવ્રત

અર્થદંડ એટલે કે જે વસ્તુ કે પ્રવૃત્તિ કર્યા વિના ગૃહસ્થાશ્રમનું પાલન ન જ થઈ શકે તેમ હોય તે અર્થદંડ. જ્યારે જે પણ પાપો કારણ વગર મોજશોખથી કે સહજપણે કારણ વિના જ કરાય તે અનર્થ દંડ કહેવાય. મતલબ કે પાપો બીજા કરે અને તેના ભાગીદાર આપણે બનીએ તે અનર્થદંડનાં પાપો છે.

આ પ્રતિજ્ઞામાં ખોટા હિંસક અને સેક્સના વિચારોનો ત્યાગ, પાપ કર્મના ઉપદેશ આપવાનો ત્યાગ અને મનોરંજન આદિ નિમિત્તે કરાતાં પાપકર્મોના ત્યાગની વાત રહેલી છે.

સાત્વિક જીવન જીવવા માટે દુનિયાના રાહથી અલગ રાહ ઉપર ચાલવું પડે છે. અને બહુ ઓછા લોકોના જીવનમાં આવા ગુણવ્રતો રહેલા હોય છે.

F2 ર.૧.૩. શિક્ષાવ્રત.

આત્મભાવોને અનુશાસિત કરવા માટે તથા માનવ શક્તિને સર્જનના માર્ગે કે અધ્યાત્મના માર્ગે વાળવા માટે ચાર શિક્ષાવ્રતો બતાવવામાં આવ્યા છે.

સામાયિક શિક્ષાવ્રત

શિક્ષાવ્રતો ચાર છે, શિક્ષા કરવી એટલે ગુણો માટેની કેળવણી કરવી.

આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ સામાયિક છે. સમતાનો ભાવ રાખવાથી અનેક ગુણો તેની આંગળીએ પાછળ આવે છે. સાવધ કર્મ જે પણ કર્યા હોય તેને છોડી દેવા માટે સામાયિક એ સર્વ શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. સાધુ જીવનનો આસ્વાદ છે.

એક સામાયિકથી જગતના સર્વ જીવોને અડતાલીસ મીનીટ માટે અભયદાન આપ્યાનો સર્વોચ્ચ લાભ મળે છે. સર્વ પાપોથી છૂટકારો થાય છે. મનની પરમ શાંતિ મળે છે અને જે મેળવવાનું છે તેની યોગ્યતા કેળવાય છે.

ગરમ ઊનના ચોરસ કપડા (કટાસણું) ઉપર ચરવળો અને મુહપત્તી લઈને અડતાલીસ મીનીટ સુધી ધર્મધ્યાનમાં કે સ્વાધ્યાયમાં વિધિપૂર્વક, ઉપાશ્રયે કે ઘરમાં બેસીને જે પવિત્ર ક્રિયા કરાય છે, તે સામાયિક શિક્ષાવ્રત છે.

દેશાવગાસિક શિક્ષાવ્રત

આ વ્રતમાં સવાર સાંજનું પ્રતિક્રમણ અને છૂટા આઠ સામાયિક કરવાના હોય છે. તે દિવસે તપમાં ઓછામાં ઓછું એકાસણું કરવાનું હોય છે અને ધર્મ ધ્યાન કે ધર્મ પ્રવૃત્તિ કરવાની હોય છે.

વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા અમુક દિવસ સુધી આ વ્રતનું હું પાલન કરીશ. એવો સંકલ્પ કરાય છે. આ વ્રતની અંદર સંસારની એક પણ પ્રવૃત્તિ, અબ્રહ્મચર્ય, સ્નાન વગેરેનો ત્યાગ, વાહન વ્યવહારનો ત્યાગ કરાય છે.

પૌષધ શિક્ષાવ્રત

આત્મગુણોને પુષ્ટ કરે તેવું ઔષધ તે પૌષધ. આ પૌષધ વ્રતમાં શરીર સત્કારનો ત્યાગ, અબ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ, વ્યાપાર ધંધાનો ત્યાગ અને આહાર નિયમન કરવાનું હોય છે.

ઓછામાં ઓછા એક દિવસનો પૌષધ લેવાનો હોય છે અને શક્ય હોય તો રાત્રિ પૌષધ પણ કરવાનો હોય છે. આ વ્રતથી સાધુ જીવનના ગુણો કેળવાય છે. સંસાર સંબંધી સર્વ પાપ પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે. એક રાત્રિ દિવસના પૌષધથી ૨૭ અબજ, ૭૭ કરોડ, ૭૭ લાખ, ૭૭ હજાર, ૭૭૭ પલ્યોપમથી પણ અધિક દેવભવનું આયુષ્ય બંધાય છે.

વર્ષમાં ક્રમસેક્રમ પર્વતિથિએ પર્યુષણા, ઓળી, મૌનએકાદશી, જ્ઞાન પાંચમ વગેરે દિવસોમાં અવશ્ય કરવો જોઈએ.

અતિથિ સંવિભાગ શિક્ષાવ્રત

આ વ્રતમાં મુખ્ય રીતિએ અહોરાત્ર (રાત-દિવસ)નો પૌષધ, ચોવિહારો ઉપવાસ અને પારણે એકાસણું કરવાનું હોય છે. પારણાનાં દિવસે સાધુ ભગવંત કે સાધ્વીજી ભગવંતને વોહરાવી જેટલી ચીજ વહોરે તેટલી વસ્તુઓથી એકાસણું કરવાનું હોય છે. જો સાધુ કે સાધ્વીજી ભગવંતનો સંયોગ ન મળે તો છેવટે શ્રાવક કે શ્રાવિકાની ભક્તિ કરીને પણ આ વ્રત થાય છે.

સંયમ ધર્મ ગ્રહણ કરવો, સંયમી આત્માઓની સેવા ભક્તિ કરવી, સંયમની અનુમોદના કરવી તે આ વ્રત પાછળનો ભાવ છે.

મહિનામાં કે વર્ષમાં નક્કી કરેલ અતિથિ સંવિભાગ ન થાય તો પછીના મહિનામાં અમુક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરી વર્ષમાં એક વખત આ વ્રતનું પાલન કરવું.

F2 ર.૧.૪. જૈન આચારની વૈજ્ઞાનિકતા.

જૈન આચારમાં શું શું આવે?

માનવીય જીવન શક્તિઓને સન્માર્ગે કે સર્જનના માર્ગે વાળવા માટે સંઘ સમાજ, દેશ અને જૈન ધર્મને અનુરૂપ જે ઘર, વ્યવહાર, વેપાર, ધર્મક્ષેત્રો વગેરેમાં વાણી, વર્તન, આચાર, આહાર વગેરેમાં તદ્યોગ્ય પ્રવૃત્તિ કરવી તે જૈન આચાર કહેવાય મતલબ કે દેશ કાળ અને ધર્મથી અવિરુદ્ધ પ્રવૃત્તિ તે જૈન આચાર છે.

શરીરની બધીજ નાડીઓને ગ્રંથીઓને તંત્રોને અને જીવનને સર્વાધિક અસર માનવના આહારથી પહોંચે છે. એટલે જ જૈન ધર્મ સૌથી વધુ ભાર આહાર અને આચાર ઉપર મુકેલો છે.

જૈન આચાર એટલે તન-મન અને આતમ દેવને સંપૂર્ણ નિરોગી રાખવાનો આચાર. જે જીવન પદ્ધતિ દ્વારા તન તંદુરસ્ત રહે, મન પ્રકૃલ્લિત રહે અને આતમ પવિત્ર બને એવી જીવન શૈલીના નિયમો જૈન ધર્મમાં જોવા મળે છે. આચારનું લક્ષ્ય આત્મ શાંતિ છે. તે પ્રાપ્ત કરતાં પહેલાં મનશુદ્ધિ કરવાની રહે છે, અને તે માટે વાત-પિત્ત-કફની સંતુલિત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી પડે છે. આ (વાત-પિત્ત-કફ) ત્રિદોષની શાંતિ-શુદ્ધિ માટે, જીવનમાં આહાર વ્યવસ્થા અને આચાર વ્યવસ્થાને જીવનમાં ગોઠવી દેવી આવશ્યક બની રહે છે કારણ કે,

માનવીના બાહ્ય આભ્યંતર વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં આહાર અને આચાર બંને તત્ત્વો અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. “જેવું અન્ન તેવું મન, અને જેવો આહાર તેવો ઓડકાર” એ જ્ઞાનવૃદ્ધ મનુષ્યોનું અનુભવી વચન છે.

નિયંત્રણ પૂર્વક-સંતુલિત ભક્ષ્ય (ખાવાલાયક) આહાર જેમ શરીરમાં નવી ઉર્જા પેદા કરે છે. તેમ સંયમ-સેવા-બ્રહ્મચર્ય-સ્વાધ્યાય-પરોપકાર અને તપ એ ઉર્જા શક્તિના દુર્વ્યયને અટકાવી ઉર્જાને ઉર્ધ્વમુખી બનાવે છે જેથી દેહ ઈન્દ્રિય અને મનની શુદ્ધિ થાય છે.

જૈન આહારમાં બટાકા-ડુંગળી(અભક્ષ્ય -અનંતકાય) વગેરે ભૂમિકંદ વનસ્પતીનો ભોજન લેવામાં સંપૂર્ણ ત્યાગ બતાવ્યો છે. તેની પાછળ મુખ્ય કારણ તેવો આહાર દેહ-મનની ગતિ- ક્રિયાને વિક્ષેપવાળી વિકૃતિ સભર કરે છે. તથા આવેશો-આવેગોને પ્રબળ બનાવવામાં મુખ્ય પણે ભાગ ભજવે છે. તેથી જીવ સતત ચિંતાવાળો, દુઃખી અને અસ્થિર બને છે. આપણા આહારની અનિયમિતતા-વિરસતા-વિકૃતતા કે વિચિત્રતાને કારણે ક્યાંય શાંત કે સ્થિર બેસી શકતાં નથી, વિનય-વિવેક કે યોગ્ય - મર્યાદાનો સ્વીકાર કરી શકતાં નથી. કારણકે વિકૃત-અશુદ્ધ આહાર મનની વિશુદ્ધિમાં હસ્તક્ષેપ કરી મનને મંદ પાડે છે. વિકૃત કરે છે.

જૈન ધર્મમાં બતાવેલ જે ઉણોદરી (થોડું ભુખ્યા રહેવું) ઉપવાસ, રસત્યાગ, (મીઠા-તીખાં ભોજનનો સંયમ) વગેરે કરવામાં આવેતો મનો-દૌહિક રોગો ઉપર કાબુ આવે. અશુભ વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ થાય, સુખ-શાંતિ-નિર્ભયતાદિ ગુણો પ્રાપ્ત થાય ઈત્યાદિ અનેક લાભો વર્તમાનમાં પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

જૈન આચારની પ્રક્રિયામાં ઈન્દ્રિયોને વિષય (ભોગ) સુખો તરફ જતી રોકવી તથા મનને પરિશુદ્ધ બનાવવું એ મુખ્ય આશય છે. તે માટે પ્રાયશ્ચિત-પ્રતિક્રમણ-સામાયિક-સ્વાધ્યાય-ધ્યાન ઈત્યાદિ કરવા જણાવ્યું છે. પ્રાયશ્ચિતની પ્રક્રિયા મનોવિજ્ઞાનની ભાવ વિરેચન પ્રક્રિયા જેવી છે. આંતર-મનના ભાવો પ્રગટ કરી ખાલી કરી દેવાના હોય છે. પ્રતિક્રમણમાં, કરેલાં પાપોને હવે પછી નહીં કરવાની સંકલ્પ પ્રક્રિયા છે. સામાયિકમાં સમભાવને પ્રાપ્ત કરવા-સ્થિર કરવાની પ્રક્રિયા છે. તો સ્વાધ્યાય-ધ્યાન ઈત્યાદિ મનની ઉર્જાને પરિશુદ્ધ બનાવવાની પ્રક્રિયા છે. એક એક પ્રક્રિયા પાછળના ઉદ્દેશો, કારણોને આજના વિજ્ઞાનના સંશોધનો પણ સંમતિ આપી રહ્યા છે. અને ડોક્ટરો વગેરે તેવા પ્રકારની દવા-જીવનશૈલી-સિદ્ધાંતો માનવ જગતને આપીને સમજાવી રહ્યાં છે.

આ રીતે જૈન ધર્મના પ્રત્યેક આચાર-વિચાર પાછળ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો કે કારણો કામ કરતાં જ હોય છે જે આપણા દેહ-મન અને આતમને ઉર્ધ્વગતિ પ્રાપ્ત કરાવે છે.