# ડાયરેક્ટ વે (આચાર)
## આચાર એ જ આધાર

જૈન ધર્મ આત્માનો ધર્મ છે, અહિંસા એની પરિપાટી છે અને અનેકાન્ત એની પરિભાષા છે. આત્માને જાણવો અને ઓળખવો ને એને માટે પ્રયત્ન કરવો – એ એના સિદ્ધાંતનું મૂળ છે. સર્વ પ્રયત્નોનું ફળ છે. દેહ અને આત્મા એટલાં એકાકાર થઈ રહેલાં છે કે ઘણી વાર દેહને જ મહત્વ આપી દેવામાં આવે છે. દેહના સુખ માટે રાત–દિવસ પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, દેહના ઈન્દ્રિય– મનને બહેકાવે તેવા પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે.

જૈન ધર્મ કહે છે કે દેહ અને આત્મા એક નથી. દેહ જુદો છે ને આત્મા ભિન્ન છે. દેહ સાધન છે, આત્મા સાધ્ય છે. એ સાધ્યનો પંથ તપ, ત્યાગ, અહિંસાને સંયમથી ભરેલો છે. સાગર તરવા માટે જેમ હોડી સાધન છે, એમ સંસાર તરવા દેહ સાધન છે. સાગર પાર કર્યા પછી જેમ હોડીને ગળે વળગાડી રાખતું નથી એમ સંસાર તરવા દેહ સાધન છે એટલા પૂરતું એનું મહત્વ છે. એટલા પૂરતો એને સાચવવાનો હેતુ છે.

દેહને જ વળગી રહી, આત્માનું અસ્તિત્વ ભૂલી જવું, એ જીવનદ્રોહ છે. દેહની ખૂબ આળપંપાળ કરવી એ ધર્મદ્રોહ છે. આત્માને ઓળખવા માટે માણસે અભય, અહસાને પ્રેમ જીવનમાં કેળવવાનાં છે. મનને શુદ્ધ કરી વિષયોને જીતવાના છે. નિર્મળતા વગર આત્માની સમીપ જઈ શકતું નથી અને આંતરશુદ્ધિ વગર એનો સંપર્ક સધાતો નથી.

ક્રોધ પ્રેમનો નાશ કરે છે. અભિમાન વિનયનો નાશ કરે છે. માયા મૈત્રીનો નાશ કરે છે અને લોભ સર્વનો નાશ કરે છે.

આને જીતીનું કઈ રીતે? જૈન દર્શન કહે છે કે ક્ષમાથી ક્રોધને હણજો. નમ્રતાથી અભિમાન પર વિજય મેળવજો, ઋજુતાથી માયાને દૂર કરજો, અને સંતોષથી લોભને જીતી લેજો.

કદાચ કોઈને સવાલ જાગે કે જૈન ધર્મ અને જૈન દર્શનની વિશેષતા કઈ? જૈન ધર્મની વ્યાપકતા એટલી બધી છે કે વર્તમાન વિશ્વની વિઢંબણાઓનો જ નહીં, બલ્કે આવનારી એકવીસમી સદીની વેદનાનો ઉપાય એની પાસે છે. જૈન યથાર્થદર્શન, જીવમાત્ર પ્રત્યે આદર, સંસ્કૃતિની પ્રગતિ માટેની પ્રતિબદ્ધતા અને પર્યાવરણની સુરક્ષાનો એનો સંદેશ આજે પણ વિશ્વની વિચારધારા અને જનજીવન પર ગાઢ પ્રભાવ પાડી રહ્યો છે. એની પર્યાવરણની વિભાવના અદ્યતન છે તો એની અનેકાંતવાદની વિભાવના એ જગતના તત્વજ્ઞાનની વિચારસરણીની એક મહાન કલ્યાણકારી અને સત્ય પ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક વિભાવના છે.

જૈન ધર્મ એ એવો વૈજ્ઞાનિક ધર્મ છે કે એની દાર્શનિક ભૂમિકા સાથે વિજ્ઞાનનો ક્યારેય વિરોધ જોવા મળતો નથી. વિજ્ઞાને જે પ્રયોગશાળાના ખંડમાં પૃથ્થકરણ અને વિશ્લેષણથી સિદ્ધ કર્યું તેને જૈન તીર્થંકરો અને મહાન વિભૂતિઓએ પોતાની જીવન સાધનાથી પ્રગટ કર્યું છે. શાકાહાર, પર્યાવરણ, ઉપવાસ જેવી બાબતોની વૈજ્ઞાનિકતા સ્વયંસિદ્ધ છે.

# જૈન ધર્મની આચાર સંહિતા

ભગવાન મહાવીરે જોયું કે દરેક માણસની શક્તિ અને ક્ષમતા ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. કોઈ વધુ શક્તિશાળી હોય છે, કોઈ ઓછો. દરેક માનવી માટે ઉગ્ર અને ઉત્કૃષ્ટ સાધના કરવી શક્ય નથી. આથી, શક્તિની અપેક્ષાએ ભગવાન મહાવીરે બે પ્રકારનો ધર્મ કહ્યા.

**૧. સાધુ ધર્મ અને ૨. ગૃહસ્થ ધર્મ**

જૈન ધર્મની ભાષામાં સાધુ ધર્મને સર્વવિરતિ ધર્મ અને ગૃહસ્થ ધર્મને દેશ વિરતિ ધર્મ કહે છે.

વિરતિ એટલે પાપની વૃત્તિ, પાપનો વિચાર અને પાપના આચારનો ત્યાગ કરવો. સર્વવિરતિ એટલે થેટલાં પણ પાપ છે, તે બધા જ પાપોનો જીવનભર માટે ત્યાગ કરવો. આવો ત્યાગ જેઓ પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કરે છે, તેને શ્રમણ કે સાધુ કહે છે. સ્ત્રીને શ્રમણી કે સાધ્વી કહે છે.

દેશ વિરતિ ધર્મ એટલે યથાશક્ય પાપોનો ત્યાગ. પોતાની શક્તિ મુજબ પ્રતિજ્ઞા લઈને પાપોનો જે ત્યાગ કરે છે, તેમને શ્ર)વક કહે છે. અને સ્ત્રીને શ્રાવિકા કહેવાય છે.

સંક્ષેપમાં કહીએ તો સર્વવિરતિ ધર્મ એટલે સાધુ અને સાધ્વી માટેની નિયત આચારસંહિતા અને દેશવિરતિ ધર્મ એટલે શ્રાવક અને શ્રાવિકા માટેની નિયત આચાર સંહિતા.

## સાધુ ધર્મ (સર્વવિરતિ ધર્મ)

સર્વવિરતિ (સાધુ) ધર્મની સાધના કરવા માટે ઘર-ગૃરસ્થીનો ત્યાગ કરીને દીક્ષા લેવી અનિવાર્ય છે. જેઓ પણ જૈન દીક્ષા લે છે, તેમને સર્વ પ્રથમ પાંચ પ્રતિજ્ઞાઓ જીવનભર માટેની લેવાની હોય છે. સાધુ અને સાધ્વી જે પ્રતિજ્ઞા લે છે.તે પ્રતિજ્ઞાને મહાવ્રત કહે છે.

આ પાંચ મહાવ્રતોનું જે જીવનભર માટે પાલન કરે છે તેને સાધુ કે સાધ્વી કહે છે. પાંચ મહાવ્રતના નામ આ પ્રમાણે છે:

૧. પ્રાણાતિપાત વિરમણ વ્રત (અહિંસા)
૨. મૃષાવાદ વિરમણ વ્રત (સત્ય)
૩. અદત્તાદાન વિરમણ વ્રત (અચૌર્ય)
૪. મૈથુન વિરમણ વ્રત (બ્રહ્મચર્ય)
૫. પરિગ્રહ વિરમણ વ્રત (અપરિગ્રહ)

જૈન દીક્ષા લેનાર દીક્ષાર્થી કે મુમુક્ષુ દીક્ષા લે છે ત્યારે દેવ, ગુરૂ અને સંઘ (સમાજ)ની સાક્ષીએ પ્રતિજ્ઞા લે છે કે, "હે ભગવંત! હું સર્વ પ્રકારની હિંસાનો, સર્વ પ્રકારના અસત્યનો, તમામ પ્રકારની ચોરીનો, સર્વ પ્રકારની સ્ત્રી ભોગોનો અને તમામ પ્રકારના પરિગ્રહનો મન, વચન અને કાયાથી જીવનભર માટે ત્યાગ કરવાનો

નિયમ લઉ છું આ પાંચ પ્રકારના પાપો હું પોતે કરીશ નહિ. બીજા પાસે એ પાપો કરાવીશ નહિ અને એ પાપો જે કોઈ કરતું હશે તેને હું ટેકો આપીશ નહિ."

પુરુષ હોય કે સ્ત્રી, જે પણ જૈન દીક્ષા લે છે તે દરેક જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી ઉપર્યુક્ત પાંચ મહાવ્રતનું પાલન કરે છે, નિર્મળ જીવન જીવે છે. અને આત્માને સર્વ કર્મથી મુક્ત કરીને મોક્ષમાં જવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા રાખે છે. જેઓ પાંચ મહાવ્રતધારી છે, તેમને જૈનો ગુરુ ભગવંત માનીને તેમની સેવાભક્તિ કરે છે.

## વિલક્ષણ જીવન

જૈન સાધુ-સાધ્વી માટે પાંચ મહાવ્રતના પાલન ઉપરાંત અન્ય આચાર સંહિતાનું પાલન કરવું અનિવાર્ય હોય છે. આ આચાર સંહિતાથી જૈન સાધુ-સાધ્વી અન્ય ધર્મ સંપ્રદાયના સાધુ-સાધ્વી કે સંન્યાસીઓથી અલગ તરી આવે છે. જૈન સાધુ-સાધ્વીઓ જે વિશિષ્ટ આચાર સંહિતાનું નિત્ય પાલન કરે છે, તે મુખ્યત્વે આ પ્રમાણુ છે:

૧. જૈન સાધુ-સાધ્વી સિલાઈ વિનાના સફેદ વસ્ત્રો પહેરે છે.
૨. તેઓ ઉઘાડે પગે અને ઉઘાડે માથે રહે છે. મતલબ કે તેઓ ટોપી કે છત્રીનો તેમજ કોઈ પણ પ્રકારના બૂટ, ચંપલ કે ચાખડીનો ઉપયોગ કરતા નથી.
૩. જૈન સાધુ-સાધ્વી કોઈપણ પ્રકારના વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે હંમેશા ચાલતા જ જાય છે. તેઓ પદયાત્રા જ કરે છે.
૪. જૈન સાધુ-સાધ્વીનું પોતાની માલિકીનું કોઈ ઘર નથી હોતું. જૈનોએ પોતાની આરાધના માટે બનાવેલ ઉપાશ્રય કે પૌષધશાળામાં તેઓ રહે છે.
૫. તેઓ ઉપાશ્રયમાં પણ કાયમ માટે નથી રહેતા. ચોમાસાના ચાર મહિના જ તે સ્થિરવાસ રહે છે અને બાકીના આઠ મહિના સુધી ગામોગામ વિહાર (પદયાત્રા) કરીને લોકોને ધર્મોપદેશ આપે છે.
૬. જૈન સાધુ-સાધ્વી સ્થાનમાં હોય કે સ્થાનની બહાર હોય ત્યારે તેઓ પોતાની પાસે ઓઘો અને મુહપત્તિ અવશ્ય રાખે છે અને સ્થાન બહાર જવાના પ્રસંગે તેમજ પદયાત્રા સમયે એક દંડો પણ રાખે છે.
૭. જૈન સાધુ-સાધ્વી સૂર્યાસ્ત થયા પછી પોતાના રહેવાના સ્થાનની બહાર જતા નથી.
૮. જૈન સાધુ-સાધ્વી સૂર્યોદય પહેલાં અને સૂર્યાસ્ત પછી ભોજન(ગૌચરી)-પાણી કરતાં નથી. સૂર્યોદય પછી અડતાલીસ મિનિટ બાદ જ તે કાંઈપણ ભોજન કરતાં નથી અને સૂર્યાસ્ત પછી રાતે કાંઈ પાણી પણ પીતા નથી. આમ તેઓ રાત્રીભોજન ત્યાગી હોય છે.
૯. જૈન સાધુ-સાધ્વી જાતે રાંધતા નથી. પોતાના માટે બીજા પાસે રસોઈ કરાવતા નથી. તેઓ ભિક્ષા માંગીને પોતાનો જીવન નિર્વાહ ચલાવે છે, ગાય જેમ ફરીને ફરીને ચારો ચરે છે, તેમ જૈન સાધુ-સાધ્વી એકથી વધુ ઘરેથી નિર્દોષ અને ઉચિત ભિક્ષા લે છે. આ ભિક્ષાને 'ગૌચરી' કહે છે. આ ગૌચરી માટે તેઓ કાષ્ઠ (વુડ-લાકડાના) પાત્રનો જ ઉપયોગ કરે છે.
૧૦. જૈન સાધુ-સાધ્વી જીવનભર માટે ઉકાળેલું પાણી પીએ છે.

૧૧. જૈન સાધુ હજામત કરાવતા નથી. જાતે દાઢી પણ કરતા નથી. વરસમાં એક વખત તેઓ માથા અને દાઢીના વાળ હાથથી ખેંચી નાખે છે. આ ક્રિયાને લોચ કહે છે. જૈન સાધ્વીઓ પણ લોચ કરે છે.

૧૨. જેઓ તેમને પગે લાગે છે, તેમને તેઓ 'ધર્મલાભ' કહીને આર્શીવાદ આપે છે. જૈન સાધુ-સાધ્વીના હૈયે એક જ ભાવ અને પ્રયત્ન હોય છે કે તમામ જીવો ધર્મને પામે. ધર્મની સાધના કરે. આથી તેઓ આર્શિવાદમાં એક જ શબ્દ કહે છે: 'ધર્મલાભ'.

૧૩. જૈન સાધુ-સાધ્વી સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, જાપ વગેરેમાં રાત દિવસ રમમાણ રહે છે.

## ગૃહસ્થ ધર્મ (દેશવિરતિ કર્મ)

જૈન સાધુ-સાધ્વીનું જીવન જીવવું ઘણું કઠિન હોય છે. દરેક માટે તે જીવન જીવવું શક્ય નથી હોતું, આથી ભગવાન મહાવીરે ગૃહસ્થો માટે સ્વતંત્ર આચાર સંહિતા બતાવી. તેને 'દેશવિરતિ' ધર્મ કહે છે.

આ દેશવિરતિ દર્મનું પાલન કરે છે તે પુરુષોને 'શ્રાવક' કહે છે અને સ્ત્રીઓને 'શ્રાવિકા' કહે છે. ભગવાન મહાવીરે શ્રાવક અને શ્રાવિકાઓ માટે ધર્મની આરાધના કરવા જે આચાર સંહિતા નક્કી કરી આપી, તે બાર નિયમો (વ્રત)ની બનેલી છે.

આ બાર વ્રતમાં પાંચ અણુવ્રત, ત્રણ ગુણવ્રત અને ચાર શિક્ષાવ્રત છે.

### અણુવ્રત

શ્રાવક અને શ્રાવિકાએ પણ અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ – આ પાંચ નિયમોનું પાલન કરવાનું છે. ગૃહસ્થ જીવનમાં રહીને આ પાંચેયનું સર્વથા અને સદાય પાલન કરવું શક્ય નથી. ઘર અને ધંધો સંભાળવા માટે મને કે કમને હિંસા, જૂઠ, ચોરી, મૈથુન અને પરિગ્રહના પાપો ગૃહસ્થોને કરવા પડે છે. આ પાપોથી વધુમાં વધુ કેમ બચી શકાય તે માટે જે નિયમાવલી છે. તેને સ્થૂળવ્રત કે અણુવ્રત કહે છે.

આ પાંચ વ્રત મર્યાદિત હોવાથી અણુવ્રત કહેવાય છે અને એની મર્યાદિતતા સૂચવવા માટે સ્થૂલ શબ્દ એની સાથે જોડવામાં આવે છે.

આ અણુવ્રતો આયોજન પાછળનો શુભાશય એ છે કે ગૃહસ્થો ઈરાદાપૂર્વકના તેમજ બીનજરૂરી પાપો કરતાં બચે.

### ગુણવ્રત

અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ – આ પાંચ આત્માના મૂળ ગુણો છે. આ ગુણોના વિકાસ માટેના જે વ્રતો છે તેને ગુણવ્રત કહે છે અને તે વ્રતો દિગ્વ્રત, ભોગોપભોગપરિમાણ અને અનર્થદંડવિરમણના નામે ઓળખાય છે.

### શિક્ષાવ્રત

પાંચ અણુવ્રત અને ત્રણ ગુણવ્રતનું પાલન કરીને આરાધકે સાધુ જીવન જીવવાનો સતત અભ્યાસ કરવાનો છે. સાધુજીવની પ્રાયોગિક તાલિમ લેવાની છે. સાધુ જીવન જીવવાના શિક્ષણ અને તાલીમ આપતા નિયમોને શિક્ષાવ્રત કહે છે.

# બાર વ્રતનો પરિચય

૧. **સ્થૂલ પ્રાણાતિપાત વિરમણ વ્રત:** પ્રાણનો અતિપાત એટલે પ્રાણાતિપાત. પ્રાણીના પ્રાણ લેવા તે પ્રાણાતિપાત. અને તેનાથી દૂર રહેવું તે પ્રાણાતિપાત વિરમણ. પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા માટે કે મોજમસ્તી માટે કોઈપણ જીવની હિંસાનો ત્યાગ કરવાની પ્રતિજ્ઞા.
ઉદાહરણ: આ વ્રત અંગીકાર કરનાર કોઈપણ જીવને દુષ્ટ હેતુથી બાંધતો નથી, મારતો નથી, તેના ઉપર વધુ ભાર લાદતો નથી. વગેરે
આ વ્રતમાં ચુસ્ત અહિંસાનું પાલન કરવાનું હોય છે.

૨. **સ્થૂલ મૃષાવાદ વિરમણ વ્રત :** પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા માટે કે મજાક-મશ્કરીમાં કોઈ પણ પ્રસંગે કે નિમિત્તે જૂઠું નહિ બોલવાની પ્રતિજ્ઞા.
ઉદાહરણ : આ વ્રત અંગીકાર કરનાર ખોટી સાક્ષી આપતો નથી. ખોટા દસ્તાવેજો કરતો નથી.વિશ્વાતઘાત કરતો નથી. ખોટી સલાહ આપતો નથી, બડાશ હાંકતો નથી.વગેરે.

૩. **સ્થૂલ અદત્તાદાન વિરમણ વ્રત :** પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા માટે કે મજાક મશ્કરીમાં કોઈની વસ્તુ ચોરી નહિ લેવાની પ્રતિજ્ઞા.
ઉદાહરણ: આ વ્રત અંગીકાર કરનાર કોઈ પ્રકારની ચોરી કરતો નથી. ચોરીનો માલ પણ રાખતો નથી. વગેરે.

૪. **સ્થૂલ મૈથુન વિરમણ વ્રત:** લગ્ન બાહ્ય જાતીય સંબંધો નહિ રાખવાની પ્રતિજ્ઞા.
ઉદાહરણ: આ વ્રત અંગીકાર કરનાર લગ્નજીવનમાં જ સંતોષ ને સંયમ રાખે છે. એ કામોત્તેજક વાંચન, વાર્તાલાપ અને વિકાર દર્શન વગેરેથી દૂર રહે છે.

૫. **સ્થૂલ પરિગ્રહ વિરમણ વ્રત:** જીવન જીરૂરિયાતની ચીજ વસ્તુઓના સંગ્રહની મર્યાદા બાંધવાની પ્રતિજ્ઞા.
ઉદાહરણ : આ વ્રત અંગીકાર કરનાર વધારે નફો રળવા માટે વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરતો નથી. જીવનની જરૂરિયાનોને શક્ય તેટલી ઓછી રાખે છે.

ઉપર્યુક્ત પાંચ અણુવ્રત છે.

૬. **દિગ્ પરિમાણ વ્રત :** દિક્ એટલે દિશા. બધી દિશાઓમાં જવા આવવાની મર્યાદા બાંધવાની પ્રતિજ્ઞા.
ઉદાહરણ: આ વ્રત અંગીકાર કરનાર પોતાના પ્રવાસ અને પર્યટનોની સંખ્યા અને જવાના વિસ્તારની મર્યાદા બાંધે છે એ નક્કી કરે છે કે હું દરિયાઇ પ્રવાસ નહિં કરું. વર્ષમાં માત્ર અમુક દેશોના જ પ્રવાસે જઈશ વગેરે.

૭. **ભોગોપભોગ વિરમણ વ્રત :** એકથી વધુ વખત ઉપયોગમાં લેવાતી ક્રિયાને ભોગોપભોગ કહેવાય છે. કેટલીક ચીજ વસ્તુઓ એકથી વધુ વખત વપરાશમાં લેવાય છે. દા.ત. ઘરેણા, કપડાં, ફર્નિચર, વાહન વગેરે ભોગોપભોગનું પ્રમાણ કે સંખ્યા નિયત કરવાની પ્રતિજ્ઞા.

ઉદાહરણ : આ વ્રત અંગીકાર કરનાર નક્કી કરે છે કે હું માત્ર છ જોડી જ કપડાંનો ઉપયોગ કરીશ. હું માત્ર ચાર-પાંચ વાનગી જ ખાઈશ. હું માત્ર બે જ મોટરનો ઉપયોગ કરીશ વગેરે.

૮. **અનર્થદંડ વિરમણ વ્રત:** બીન જરૂરી કાર્યોનો ત્યાગ કરવાની પ્રતિજ્ઞા.
ઉદાહરણ: આ વ્રત અંગીકાર કરનાર નક્કી કરે છે કે હું નાટક, સિનેમા, સર્કસ વગેરે નહિ જોઉં. જીવન જીવવા માટે નાટક, સિનેમા અનિવાર્ય નથી. એ જોવું બીનજરૂરી છે. તે અનર્થ છે. આમ આવા જે કોઈ અનર્થ છે, જીવન જીવવા માટે જે બિનજરૂરી છે, તેનો એ ત્યાગ કરે છે.

૯. **સામાયિક વ્રત** : શુદ્ધ થઈને, ચોખ્ખાં વસ્ત્રો પહેરીને, એક અને પવિત્ર આસને અડતાલીસ મિનિટ સુધી બેસીને સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, જાપ આદિ કરવા માટેનું અનુષ્ઠાન.

૧૦. **દેશાવકાસિક વ્રત** : ઉપર્યુક્ત છઠ્ઠા વ્રતમાં સ્વીકારેલ દિશાની અને ૭માં વ્રતમાં બાંધેલ ભોગોપભોગના પ્રમાણ મર્યાદાનો આજના એક દિવસ માટે સંક્ષેપ કરવાનું વ્રત. રોજ માણસ લાંબા કે વધુ લાંબા પ્રવાસ કરતો નથી. રોજ બધાં જ ભોગ પદાર્થોને એ ઉપભોગ નથી કરતો આથી આ વ્રતમાં રોજરોજની દીશા અને ભોગોપભોગની મર્યાદા બાંધવામાં આવે છે.

૧૧. **પૌષધોપવાસ વ્રત:** ઘર અને ધંધાની પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરીને ૧૨ કે ૨૪ કલાક માટે કે એકથી વધુ દિવસો માટે તપ પૂર્વક કેલીક વિશિષ્ટ ક્રિયાઓ કરવાનું અનુષ્ઠાન.

૧૨. **અતિથિ સંવિભાગ વ્રત** : સાધુ, સાધ્વી, શ્રાવક અને શ્રાવિકાની અન્ન, વસ્ત્ર આદિથી યથાશક્ય સેવા ભક્તિ કરવાનું વ્રત. આ વ્રત અંગીકાર કરનાર સાધુ-સાધ્વી તેમજ શ્રાવક અને શ્રાવિકાને તેમની જીવન જરૂરિયાતો સ્વેચ્છાએ અને હૈયાના ઉમળકાથી આપીને તેમનું સન્માન કરે છે.
ઉપર્યુક્ત ૯,૧૦,૧૧,૧૨ એ ચારેય શિક્ષાવ્રત છે.
નાત, જાત, પંથ, રંગ કે દેશના ભેદભાવ વિના કોઈપણ સ્ત્રી કે પુરુષ આ બારવ્રત અમુક સમય માટે કે આજીવન માટે લઈ શકે છે.

## શ્રાવકની દિન ચર્યા

બાર વ્રત અંગીકાર કરનાર શ્રાવક-શ્રાવિકાની દિનચર્યા મુખ્યત્વે આ પ્રકારની હોય છે.

૧. વહેલી સવારમાં ઊઠીને સર્વ પ્રથમ તેઓ ત્રણ કે બાર વખત નવકાર મંત્ર ગણે છે.
૨. પ્રતિક્રમણ કરે છે અથવા સામાયિક કરે છે.
૩. દેરાસરે જઈને ગુરુવંદન કરે છે, અને ગુરુ ભગવંત પાસે નવકારશીથી માંડી ઉપવાસ સુધીનું યથાશક્ત પચ્ચક્ખાણ લે છે.
૪. ચા-નાસ્તો.
૫. સ્નાના કરીને જિનપૂજા કરે છે.
૬. ગુરુભગવંત પાસે ઉપદેશ સાંભળે છે.
૭. આજિવિકા માટે ન્યાય-નીતિયુક્ત વેપાર-ધંધા કરે છે.

૮. સૂર્યાસ્ત થતાં પહેલાં જમી લે છે.
૯. સૂર્યાસ્ત બાદ પ્રતિક્રમણ કરે છે.
૧૦. ત્રણ કે ૧૨ નવકાર ગણીને સૂઈ જાય છે.

આ ઉપરાંત સમયની અનુકૂળતા તથા ભાવમુજબ તેઓ રોજ સામાયિક, વાચન(સ્વાધ્યાય), જાપ, શ્રી સંઘની સાર-સંભાળ વગેરે પણ કરે છે.

સાધુ-સાધ્વીની આચાર સંહિતાની વિશદ્ સમજ મેળવવા માટે આચારાંગ, દશવૈકાલિક આદિ ગ્રંથો વાંચવા.

શ્રાવક-શ્રાવિકાના બાર વ્રત આદિ આચારોના સવિસ્તર અભ્યાસ માટે શ્રાવક પ્રજ્ઞપ્તિ, ધર્મબિન્દુ, ધર્મસંગ્રહ, શ્રાદ્ધવિધિ પ્રકરણ આદિ ગ્રંથો વાંચવા.

## આહાર સંહિતા

દેવો નહિ, દાનવો નહિ, પશુ-પંખીઓ પણ નહિ, માત્ર માણસ જ ઉચિત અને જરૂરી સાધના કરીને મુક્તિ પામી શકે છે. આથી માનવજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે મોક્ષ. આ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા માટે શ્રમણ ભગવાન મહાવીરે સાધના માર્ગનું નિરૂપણ કર્યું.

સાધના માર્ગનો સરળ અર્થ છે. આચાર સંહિતા. સાધુ-સાધ્વી માટે પાંચ મહાવ્રત અને શ્રાવક-શ્રાવિકા માટે બાર વ્રત આચાર છે. આ સાધ્વાચાર અને શ્રાવકાચારને વધુ શુદ્ધ અને સુદૃઢ કરવા માટે ભગવાન મહાવીરે આહાર સંહિતા (તપ), વિહાર સંહિતા (અષ્ટપ્રવચન માતા) અને વિચાર સંહિતા (ભાવના)નું પણ નિરૂપણ કર્યું છે.

૧. **ઉકાળેલું પાણી :**સાધુ-સાધ્વી અને શ્રાવક-શ્રાવિકાએ હંમેશ માટે ઉકાળેલું પાણી પીવું જોઈએ. વિજ્ઞાને આજે શોધ કરી. શ્રી તીર્થંકર પરમાત્માઓએ હજારો વરસ પહેલાં કહ્યું કે પાણીમાં અસંખ્ય જીવો છે. જીવયુક્ત પાણી પીવાથી જીવોની હિંસા થાય છે અને અનેક શારીરિક રોગો પણ થાય છે. કોલેરા, મેલેરિયા આદિ રોગચાળાના સમયે આથી જ ઉકાળેલું પાણી પીવાનો આગ્રહપૂર્વક જાહેર પ્રચાર થાય છે. જીવહિંસાથી અને રોગોથી બચવા માટે ઉકાળેલું પાણી પીવું જોઈએ. અને કાચું પાણી ગાળીને પછી જ વપરાશમાં લેવું જોઈએ. પાણી ગાળીને તેમ જ ઉકાળીને પીવાથી વધુ હિંસાના પાપથી તેમજ સંભવિત રોગોથી બચી શકાય છે.

૨. **અભક્ષ્યભક્ષણ ત્યાગ :** કહેવત છે, 'અન્ન તેવો ઓડકાર.' ખાટું ખાધું હોય તો ખાટો ઓડકાર આવે.આહાર-પાણીની તન-મન ઉપર, આચાર અને વિચાર ઉપર નિશ્ચિત અસર પડે છે. જે આહાર -પાણી લેવાથી મન વિકૃત બને, પ્રવૃત્તિઓ ઉશ્કેરાય, વિચારો બગડે તેથી તેને અભક્ષ્ય ગણવામાં આવે છે. આરાધકોએ / સાધકોએ તેવા ભોજન-પાણીનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

જૈન ધર્મમાં અભક્ષ્ય પદાર્થોનું એક વિસ્તૃત વિજ્ઞાન છે 'જીવવિચાર' આદિ ગ્રંથોમાં તેની વિસ્તારથી સમજ કરાયેલી છે. પરંતુ સંક્ષેપમાં મુખ્યત્વે આમ છે:

૧. **માંસાહાર :** માંસાહારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. કોઈપણ પ્રકારના નાના મોટા જીવોનું માંસ, માછલી તેમજ ઈંડાનું ભક્ષણ ન કરવું જોઈએ. (શક્ય હોય તો એ બધાનો જેમાં ઉપયોગ થતો હોય એવી દવાઓ અને વસ્તુઓનો ઉપયોગ પણ ન કરવો જોઈએ.)

૨. **કંદમૂળ :** કંદમૂળનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. જમીનકંદવાળા પદાર્થોમાં અસંખ્ય જીવો હોય છે. તેમાં ભક્ષણથી જીવહિંસા તો થાય જ છે. તે ખાવાથી મન વિકૃત બને છે. કાંદા, લસણ, આદુ, મૂળા, રીંગણા, વગેરે ૨૨ પ્રકારનાં કંદમૂળ છે. તે ખાવાથી લોહી ગરમ બને છે, મન વાતવાતમાં ઉશ્કેરાય છે અને વૃત્તિઓ વિકૃત બને છે.

૩. **મદ્યનિષેધ :** દારૂના ઉત્પાદનમાં અસંખ્ય જીવોને મારવામાં આવે છે. દારૂ પીવાથી જીવહિંસા તો થાય છે. દારૂ પીનાર વિવેક ગુમાવીને ઘણીવાર ન કરવાનું કરી બેસે છે. બુદ્ધિ તેનાથી કુંઠિત બને છે. વૃત્તિઓ ઝડપથી ઉત્તેજીત થાય છે.
તન – મનને શાંત, સ્વસ્થ અને નિષ્પાપ રાખવા માટે જીવનભર માંસાહાર, કંદમૂળ અને દારૂનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૪. **રાત્રિભોજન ત્યાગ:** રાત્રિભોજનનો ત્યાગ શક્ય હોય તો સૂર્યાસ્ત થયા બાદ ભોજન અને પાણી બંન્નેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. પાણીનો ત્યાગ ન થઈ શકે તો રાત્રિભોજનનો ત્યાગ તો અવશ્ય કરવો જોઈએ.
આરોગ્ય વિજ્ઞાન પણ કહે છે કે સૂર્યાસ્ત પછી જમેલું બરાબર પચતું નથી. ભોજન નહિ પચવાથી અજીર્ણ, કબજિયાત વગેરે રોગો થાય છે. પેટ બગડેલું હોય તો પરમાત્માની ભક્તિ સ્વસ્થ અને પ્રસન્નચિત્તે ન થઈ શકે.
બીજું રાત્રે વધુ જીવનો ઉત્પત્તિને મૃત્યુ થાય છે. રાત્રિભોજનથી આવા અસંખ્ય જીવોની હિંસા થાય છે. જીવહિંસાના પાપથી બચવા અને આરોગ્યને નિરોગી રાખવા માટે પણ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.