

દાનધર્મ આવકાર્ય છે...

જો આપશ્રી સુખી-સંપન્ન હોવા સાથે દાનધર્મ પ્રત્યે રૂચિ ધરાવતા હો તો સ્વાધ્યાય પીઠની પ્રવૃત્તિઓને વૃદ્ધિવંત બનાવવા આપના ઉદારતા ભરેલા પ્રેમાળ સહકારને અમે ઈચ્છીએ છીએ. આપશ્રી અમારી નીચેની પ્રવૃત્તિઓ તરફ દૃષ્ટિપાત કરશો.

અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠની પ્રવૃત્તિઓ

- ૧) જીવન ઉપયોગી સાત્ત્વિક તાત્ત્વિક પુસ્તકોનું પ્રકાશન અને પ્રસારણ.
- ૨) દર વર્ષે જીવન ઉપયોગી બે પુસ્તકો ઉપર ઘેર બેઠા ઓપન બુક એક્ઝામનું આયોજન. જેના દ્વારા ભારતભરના ૩૫૦૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષા આપી સુંદર જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. જેમાં સંસ્થા ઈનામાદિ રૂપે રૂ. ૫૦,૦૦૦ થી અધિક સદ્વ્યય કરે છે.
- ૩) મુંબઈની ૧૪૦ પાઠશાળાઓમાં ધાર્મિક સૂત્ર-વિધિ વગેરે સંબંધી અને તત્ત્વજ્ઞાન સંબંધી અભ્યાસ કોર્સ-પરીક્ષાઓ અને દર વર્ષે સન્માન-ઈનામ સમારંભ.
- ૪) ઉનાળા વેકેશનમાં જ્ઞાનસત્ર શિબિરના આયોજન દ્વારા શિબિરાર્થીઓને ઉચ્ચ કોટિના સંસ્કાર અને સંસ્કારી જીવન શૈલી મળે તે રીતે ધર્મના અને તત્ત્વજ્ઞાનના વિધ વિધ અનેક વિષયોનું બાલભાષામાં તલસ્પર્શી જ્ઞાન આપવામાં આવે છે.
- ૫) 'શાસન જ્યોત' માસિક દ્વારા જુદા જુદા લેખો, વર્ષ દરમિયાનની વિધ વિધ આરાધનાઓ-પર્વો વગેરેના લેખો, નવરાત્રિ, પતંગ, હોળી, દિવાળી-દાડખાનું વગેરે સંબંધી લેખો દ્વારા અનેક ભવ્ય જીવોને ધર્મ સાથે જોડવાનો અને પાપોથી છોડાવવાનો પ્રયાસ ચાલે છે.

સ્વાધ્યાય પીઠ ઉત્કર્ષ યોજના

દાતાઓના નામ દરેક પુસ્તકોમાં તથા વર્ષે એક વખત શાસન "જ્યોત માસિક" માં મૂકવામાં આવશે.

સ્વાધ્યાય પીઠ રત્નસ્તંભ	:	રૂ. ૫,૦૦,૦૦૦/-
સ્વાધ્યાય પીઠ સુવર્ણસ્તંભ	:	રૂ. ૩,૦૦,૦૦૦/-
સ્વાધ્યાય પીઠ આધારસ્તંભ	:	રૂ. ૧,૧૧,૦૦૦/-
સ્વાધ્યાય પીઠ આધારશિલા	:	રૂ. ૫૧,૦૦૦/-
સ્વાધ્યાય પીઠ શુભેચ્છક	:	રૂ. ૨૧,૦૦૦/-

દરિયા જેટલા પાપ ખાબોચિયામાં

...પંન્યાસશ્રી મલયકીર્તિ વિજયજી ગણિવર



પંચાસશ્રી મલયકીર્તિ વિ. ગણિવર પ્રેરિત “શાસન જ્યોત” માસિકના આજે જ સભ્ય બનો
ત્રિવાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- * છૂટક નકલ : રૂ. ૫/-
પ્રથમ પેજ ઉપર સૌજન્ય : રૂ. ૨,૦૦૦/-
અંદરના પેજ ઉપર - શુભેચ્છક : રૂ. ૧,૦૦૦/- * સહશુભેચ્છક : રૂ. ૫૦૦/-

ઘેર બેઠા પુસ્તક પરીક્ષા અને શાસન જ્યોત ના લવાજમ માટે અમારા મુખ્ય સંપર્ક સ્થાનો

અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ, ૩, વીતરાગ ટાવર નં.-૧, બાવન જિનાલય પાસે,
ભાયંદર (વે), જી. થાણા. મો. : ૯૩૨૪૫ ૮૭૧૨૫

અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ, ૮૨/એ, પંકજ સોસા., ભટ્ટા, પાલડી,
અમદાવાદ-૭. મો. : ૯૪૨૮૪૧૨૮૭૮ (મિતેશભાઈ)

રાજેન્દ્રકુમાર એસ. શાહ, C/O. નવકાર ઝેરોક્ષ, ૬, પાર્વતી ચેમ્બર, નાગોરી પોળ,
રતનપોળ, અમદાવાદ-૧. ફોન : ૩૦૨૨૫૭૭૦ મો. : ૯૩૭૫૯૭૮૫૩૦

પ્રવીણભાઈ, ૧૪/એફ, રાજમંગલ એપા., ત્રીજે માળે, કાજીનું મેદાન, તિનબત્તી,
ગોપીપુરા, સુરત. મો. : ૯૯૨૫૪૧૯૫૩૯

વિજયભાઈ પન્નાલાલ શાહ, ૧૮, ભાવેશનગર, સૌજન્ય પાર્કની બાજુમાં,
અરૂણાચલ રોડ, સુભાનપુરા, વડોદરા-૨૩. મો. : ૯૪૨૬૫૩૬૦૩૯

ઘેર બેઠા ઓપન બુક એકઝામ અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ દ્વારા દર વર્ષે કોઈ પણ બે સાત્ત્વિક સુંદર પુસ્તકો ઉપર ઘેર બેઠા ઓપન બુક એકઝામ રાખવામાં આવે છે. તે માટે આપને ઉપર આપેલ અમારા પ્રાપ્તિસ્થાને સંપર્ક કરવા વિનંતી.

અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ મુંબઈની પાઠશાળાઓમાં પ્રાપ્ત કરેલ સફળતાનો અહેવાલ

વર્ષ	જોડાયેલ પાઠશાળા સંખ્યા	જોડાયેલ શિક્ષક સંખ્યા	પરીક્ષા JPKN પાસ સંખ્યા	પરીક્ષા PMKN પાસ સંખ્યા	પરીક્ષા તત્ત્વજ્ઞાન જીવ વિચાર પાસ સંખ્યા	પરીક્ષા તત્ત્વજ્ઞાન નવતત્ત્વ પાસ સંખ્યા	કુલ પાસ સંખ્યા	વાર્ષિક મેળાવડા સંબંધી શિક્ષક સન્માન-ઈનામાદિ કુલ ખર્ચ
૨૦૦૪	૫૦	૬૦	૨૦૦	-	-	-	૨૦૦	૨,૦૦,૦૦૦
૨૦૦૫	૫૬	૬૫	૨૧૦	૩૦	-	-	૨૪૦	૨,૨૫,૦૦૦
૨૦૦૬	૮૦	૮૫	૪૬૫	૧૦૩	-	-	૫૬૮	૩,૨૫,૦૦૦
૨૦૦૭	૮૫	૯૦	૫૪૨	૧૦૦	-	-	૬૪૨	૪,૦૦,૦૦૦
૨૦૦૮	૧૦૦	૧૦૨	૪૯૫	૧૫૦	૬૦	-	૭૦૫	૩,૩૦,૦૦૦
૨૦૦૯	૧૪૦	૧૪૨	૫૦૦	૧૮૦	૮૦	૨૫	૭૮૫	૪,૧૦,૦૦૦
૨૦૧૦	૧૪૦	૧૪૨	૪૩૦	૧૪૦	૧૫૦	૮૦	૮૦૦	૪,૦૦,૦૦૦

* લેખિત પરીક્ષાઓમાં ઓછામાં ઓછા ૭૦ ગુણ લાવનારને જ પાસ ગણવામાં આવે છે. તેઓને દર વર્ષના મેળાવડામાં વિશિષ્ટ ઈનામ આપવામાં આવે છે તથા તેઓને તૈયાર કરનાર શિક્ષકોનું પણ વિશિષ્ટ બહુમાન કરવામાં આવે છે. ઉપરાંત ૧,૫૦૦-૨,૦૦૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓને તેમણે કરેલા વિકાસ અનુસાર ફૂલ નહીં તો ફૂલની પાંખડી રૂપે ઈનામો આપવામાં આવે છે.

ચૌદ + આઠ = ૨૨ નિયમો

(૧) સચિત્ત (૨) દ્રવ્ય (૩) વિગઈ (૪) ઉપાણહ (૫) તંબોલ (૬) વસ્ત્ર (૭) કુસુમ (૮) વાહણ (૯) શયન (૧૦) વિલેપન (૧૧) બ્રહ્મચર્ય (૧૨) દિક્પરિમાણ (૧૩) સ્નાન (૧૪) ભોજન (૧૫) અસિ (૧૬) મસિ (૧૭) કૃષિ (૧૮) પૃથ્વીકાય (૧૯) અપ્કાય (૨૦) તેઉકાય (૨૧) વાયુકાય (૨૨) વનસ્પતિકાય.

(અણુવ્રતો અને ગુણવ્રતોમાં વધુ પડતી જે છૂટો રાખી હોય તે ટુંકાવીને, રોજ રોજ પાપથી બચતા જવાય તે માટે ૧૪ + ૮ = ૨૨ નિયમો ધારવાની પદ્ધતિ બતાવવામાં આવી છે. શરીરમાં સર્વત્ર વ્યાપેલ ઝેરને, ગાડ્ડી મંત્ર દ્વારા ખેંચીને ડંખ ભાગે લાવે છે, તેમ ધર્માત્મા ૨૨ નિયમોની ધારણા રૂપી મંત્ર વડે વિસ્તૃત પાપ વ્યાપારને ટુંકો કરીને અમુક જ પ્રમાણમાં મર્યાદિત કરી દે છે.)

૨૨ નિયમોની સમજૂતિ

- ૧. સચિત્ત :** જેમાં જીવ હોય તે સચિત્ત કહેવાય. જેમ કે પુષ્પ, કાચું પાણી, ફૂટ, ફળ, દાતણ, કાચું મીઠું, લીંબુનો રસ વગેરે.
ધારણા : દા.ત. આજે ૨૫ સચિત્ત ચીજોથી વધુ ન વાપરવી.
- ૨. દ્રવ્ય :** તમામ ખાવા-પીવાની ચીજોની દ્રવ્યમાં ગણતરી કરવી. જેમકે પાણી, રોટલી, દાળ, શાક, ભાત, કેળા, કેરીનો રસ, પપૈયું, કચુંબર, લાપસી, ભજીયા વગેરે. એક નામવાળું એક જ દ્રવ્ય ગણાય. જેમ ભીંડાનું શાક, તુરીયાનું શાક, વડીનું શાક વગેરે જુદા-જુદા નામ છે માટે જુદા-જુદા દ્રવ્ય ગણાય, પરંતુ ઊંધિયું એક જ દ્રવ્ય ગણાય, કેમકે એક જ નામ છે. આ રીતે રોટલી, રોટલા, ભાખરી વગેરે જુદા-જુદા દ્રવ્ય ગણાય. એક જ દ્રવ્ય આખા દિવસમાં ગમે ત્યારે ગમે તેટલી વાર વપરાયું હોય તો પણ એક જ દ્રવ્ય ગણાય. જેમ સવારે અને સાંજે એમ બે વાર ભાત ખાધા હોય તો પણ તે એક જ દ્રવ્ય ગણાય. (સચિત્ત, વિગઈ અને તંબોલની દ્રવ્યમાં પણ ગણતરી કરવી.)
ધારણા : દા.ત. આજે ૫૦ થી વધુ દ્રવ્ય વાપરવા નહિ.
- ૩. વિગઈ :** છ વિગઈ છે. દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ, ગોળ, કડા-વિગઈ (કડાઈમાં

થયેલ સર્વ પકવાન્ન) આ છ વિગઈમાંથી ઓછી-વત્તીનો રોજ ત્યાગ કરવો. જે વિગઈ મૂળમાંથી ત્યાગવામાં આવે તે વિગઈની કોઈ પણ બનાવટ ન વાપરી શકાય. અને જે વિગઈ કાચી ત્યાગવામાં આવે તે વિગઈની અન્ય બનાવટો વાપરી શકાય. જેમ દૂધ મૂળમાંથી ત્યાગ્યું હોય તો તેની બનાવટ માવો, આ વગરે પણ ન વપરાય અને દૂધ કાચું ત્યાગ્યું હોય તો માત્ર દૂધનો જ ત્યાગ ગણાય. તેની બનાવટ વાપરી શકાય. આ રીતે સર્વ વિગઈ માટે સમજી લેવું. ગુરુગમથી જાણીને નીવિયાતાનો પણ ત્યાગ ધારી શકાય.

ધારણા : દા.ત. આજે દૂધ, ઘી મૂળમાંથી ત્યાગ અથવા કાચા ત્યાગ.

૪. ઉપાણહ : ઉપાણહ એટલે પગમાં પહેરવાના પગરખાં. જેમકે બૂટ, ચંપલ, સ્લીપર, પાવડી વગેરે.

ધારણા : દા.ત. આજે દશ જોડીથી વધુ પગરખાં વાપરવાના નહિ. એકના એક જોડા વારંવાર વપરાય તો પણ એકમાં ગણતરી થાય. પણ બીજા જોડા એક સેકન્ડ માટે પણ પહેરીએ તો તેની ગણતરી બીજા જોડા માટે થઈ જાય છે. દુકાનમાં જોડા ખરીદવા જતાં માપ માટે ઘણા જોડા પગમાં નાખવા પડે છે. માટે તે પૂરતી જયણા છૂટ સમજવી/રાખવી.

૫. તંબોલ : તંબોલ એટલે વાપર્યા બાદ મુખશુદ્ધિ માટે વપરાતી ચીજો. જેમકે પાન, સાદો મસાલો, વરીયાળી, સોપારી, ઈલાયચી, ઘાણાની દાળ વગેરે. (આમાં જો કે ‘પાન’ તો વાપરવા જેવા નથી.) આમાં જેટલા તંબોલ વાપરવા હોય તેની સંખ્યા ધારવી તેમજ તેનું નિશ્ચિત પ્રમાણ પણ ધારી શકાય.

ધારણા : દા.ત. પાંચ તંબોલથી વધુ ન વાપરવા. તેમાં સાદા મસાલા બે, સોપારી એક અને અન્ય મુખવાસ ૫૦૦ ગ્રામથી વધુ ન વાપરવો.

૬. વસ્ત્ર : ધોતીયું, ખેસ, શર્ટ, પેન્ટ, જાંગીયો, ટોપી, હાથના કે પગના મોજા, સ્વેટર, ગંજી, ગરમ શાલ વગેરે (બહેનોએ પોતાના સાડી વગેરે વસ્ત્રો સમજી લેવા.) પહેરવાની ચીજો વસ્ત્રમાં ગણાય. કેટલા વસ્ત્ર પહેરવા તે ધારવાના હોય છે.

ધારણા : દા.ત. ૨૫ થી વધુ વસ્ત્ર ન પહેરવા. એક જ દિવસમાં વારંવાર ગમે તેટલી વખત પહેરાય તો તેની

ગણતરી એકમાં જ થાય, પરંતુ વસ્ત્ર બદલયાય તો ગણતરી વધે. દા.ત. જુદા-જુદા ત્રણ જાતના શર્ટ દિવસમાં પહેર્યા હોય તો ત્રણ વસ્ત્રની ગણતરી થાય.

૭. કુસુમ : અહીં સુંઘવાની ચીજો અંગે મર્યાદા બાંધવાની છે. વળી તે સુંઘવાની ચીજોમાં પ્રમાણ પણ ધારી શકાય. છીંકણી, પુષ્પ, અત્તર, સેન્ટ, ઘી, તેલ વગેરે સુંઘવાના ઉપયોગમાં લેવાય તે.

ધારણા : દા.ત. ૨૫ થી વધુ ચીજો સુંઘવાના આશયથી સુંઘવી નહીં. અને વજનમાં કુલ પાંચ કીલોથી વધુ પ્રમાણ નહિ સૂંઘું. અહીં પાંચ કીલો વજન એટલે જણાવ્યું છે કે ભૂલથી તેલ કે ઘી વિગેરેનો આખો ડબ્બો સુંઘાઈ જાય તો તે સઘળું પ્રમાણ ગણાય. જે તે વસ્તુઓ સુંઘવાની ટેવ છોડી દેવી જોઈએ અને જરૂર પડે આંગળી ઉપર અલ્પ પ્રમાણ લઈને સુંઘવું જોઈએ, તો ઘણા પાપમાંથી બચી જવાય.

૮. વાહણ : એક સ્થળેથી બીજે જવા માટે ઉપયોગમાં આવતા સાધનોનો સમાવેશ વાહણમાં થાય છે. જેમકે ઘોડો, ઘોડાગાડી, ઊંટગાડી, ગાડું, સ્કુટર, સાયકલ, મોટર, ટ્રેઈન, વિમાન, સ્ટીમર, હોડી વગેરે. અહીં વાહનની સંખ્યા ધારવી.

ધારણા : દા.ત. ૫૦ થી વધુ વાહનનો ઉપયોગ કરવો નહિ. એકનું એક વાહન ગમે તેટલી વાર વાપરવામાં આવે તો પણ તે એક જ વાહન ગણાય. પણ વાહન બદલાય તો સંખ્યાની ગણતરી પણ બદલાય. જેમ એક દિવસમાં જુદા-જુદા ચાર સ્કુટર વપરાય તો ચાર વાહન ગણાય. પરંતુ એકનું એક જ સ્કુટર ગમે તેટલી વાર વાપરવામાં આવે તો પણ તે એક જ વાહન ગણાય.

૯. શયન : બેસવા માટે અને સુવા માટે જે-જે ચીજો વપરાય છે તેનો સમાવેશ શયનમાં થાય છે. જેમકે પાટ-પાટલા, પલંગ, ખાટલા, ટેબલ, ખુરશી, સોફાસેટ, ગાદલા, ગોદડા, ઓશીકા, શેતરંજી, કોચ, ઓછાડ, બેસવાનું આસન વગેરે... અહીં શયન માટે વપરાતી ચીજોની સંખ્યા ધારવાની હોય છે.

ધારણા : દા.ત. ૫૦ થી વધુ શયનની ચીજો વાપરવી નહિ. એકની એક ચીજ ગમે તેટલી વાર વપરાય તો પણ તેની ગણતરી

એકમાં જ થાય છે. પરંતુ ચીજ બદલાતાં ગણતરી વધે. જેમ બેસવા માટેની એક જ ખુરશી ઉપર દિવસમાં પાંચ વખત બેઠા તો ગણતરી એકમાં જ થાય. પરંતુ જુદી જુદી પાંચ ખુરશી ઉપર બેસે તો પાંચની ગણતરી થાય. કોઈ વ્યક્તિ સુતી વખતે પલંગ ઉપર બે ગાદલા રાખે, ઉપર ઓછાડ પાથરે, માથા નીચે બે ઓશીકા રાખે અને એક ગાદલું ઓઢે તો અહીંયા ૧ પલંગ + ૨ ગાદલા + ૧ ઓછાડ + ૨ ઓશીકા + ૧ ગાદલું = ૭ શયનની ચીજ થાય. આ રીતે સઘળી ગણતરી કરવી. ભૂમિ ઉપર બેસે તો તેની ગણતરી ન થાય.

૧૦. વિલેપન : શરીરે ચોપડવાની ચીજો વિલેપનમાં ગણાય છે. જેમકે-સાબુ, શરીરે ચોપડવાની દવા, ચંદન, અત્તર, તેલ, ઘી, સ્નો, પાવડર, લાલી, લીપ્સ્ટીક, અંજન વગેરે...

ધારણા : દા.ત. વિલેપનની ૨૫ થી વધુ ચીજો વાપરવી નહિ. (ખાસ સૂચના : સૌંદર્ય પ્રસાધનની ચીજોમાં હાલ પુષ્કળ હિંસા થાય છે માટે વાપરવા જેવી નથી. આ અંગેની વિસ્તારની માહિતી ‘ઘેર ઘેર હિંસા’ નામના મારા ગુરુદેવના પુસ્તકમાં આપેલ છે.)

૧૧. બ્રહ્મચર્ય : આ નિયમમાં અબ્રહ્મનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી શકાય. જો તે શક્ય ન હોય તો છેવટે બ્રહ્મચર્યની સમય મર્યાદા ધારી લેવી. અબ્રહ્મમાં સજાતીય પાપ, વિજાતીય પાપ, હસ્તમૈથુન, વિજાતીય સ્પર્શના પાપ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. માનસિક અબ્રહ્મના વિચારો સતાવતા હોય તો વચનના અને કાયાના અબ્રહ્મ સંબંધી ત્યાગ ધારવો. માનસિક વિચારોમાં જયણા ધારવા છતાં બચવા પ્રયત્નશીલ બનવું.

ધારણા : દા.ત. અબ્રહ્મનો ત્યાગ અર્થાત્ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. જે દિવસે કે રાત્રે સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય શક્ય ન હોય ત્યારે સમય મર્યાદા પણ છેવટે ધારવી. જેમ અડધો કલાકથી વધુ અબ્રહ્મનું પાપ કરવું નહિ.

૧૨. દિક્પરિમાણ : ગામ, જિલ્લો, તાલુકો, રાજ્ય, અમુક-અમુક રાજ્યો, દેશ કે ચારેય દિશામાં અમુક કિ.મી. થી બહાર જવું નહિ. તે રીતે અહીં ધારણા કરવાની હોય છે. અહીંયા દિવસ કે રાત સંબંધી ધારણા

છે માટે અલ્પક્ષેત્ર ધારી શકાય-તેથી વિશેષ લાભ મળે છે. ધારેલ ક્ષેત્રની બહારના તમામ પ્રકારના પાપોથી મુક્તિ મળે છે.

ધારણા : દા.ત. આજે વિવક્ષિત ગામથી બહાર જવું નહિ. અથવા આજે ગુજરાત રાજ્યથી બહાર જવું નહિ. અથવા આજે ચારેય દિશામાં ૧૦૦-૧૦૦ કિ.મી.થી બહાર જવું નહિ.

૧૩. સ્નાન : અહીં સ્નાન સંબંધી મર્યાદા અને સ્નાન માટેના પાણી સંબંધી મર્યાદા બાંધવાની હોય છે.

ધારણા : (૧) દા.ત. આજે સ્નાન કરવું નહિ. (પૌષ્ઠ કરવાનો હોય, ગામમાં દહેરાસર ન હોય, તાવ આવ્યો હોય વગેરે કારણોસર પૂજા શક્ય ન હોય ત્યારે સ્નાન નિષેધ ધારી શકાય છે.) અથવા એકથી વધારે વાર સ્નાન ન કરવું અથવા બે થી વધારે વાર સ્નાન ન કરવું.

(૨) દા.ત. સ્નાન માટે કુલ બે ડોલથી વધુ પાણી ન વાપરવું. આ બીજી મર્યાદા ધારનારે સીધા નળ નીચે, કુવારા નીચે કે બાથ, તળાવ, સરોવરાદિ જળાશયમાં સ્નાન કરવું નહિ. જો તે જરૂરી હોય તો તે અંગે ધારતી વખતે છૂટ રાખવી.

પ્રશ્ન : કોઈએ એકવાર સ્નાનની મર્યાદા ધારી હોય અને સવારે સ્નાન કરી લીધું હોય પછી બપોરે શંખેશ્વર જવાનું થયું તો ત્યાં પૂજા કરવા માટે મર્યાદા તોડીને સ્નાન થઈ શકે ?

ઉત્તર : પૂજા વગેરે ધાર્મિક કાર્યો માટે આ મર્યાદાઓ નથી. આ મર્યાદાઓ સંસારના પાપમાંથી છૂટવા માટે છે. માટે જરૂર પડે ધાર્મિક કાર્ય માટે મર્યાદાનો ભંગ થતો નથી. અર્થાત્ પૂજા માટે બીજી વાર સ્નાન થઈ શકે. આ વાત સર્વત્ર યથાયોગ્ય સમજી લેવી.

૧૪. ભત્ત : ભત્ત એટલે ભોજન. અહીંયા ભોજનની ચીજો સંબંધી પ્રમાણ ધારવાનું હોય છે. સચિત્ત, દ્રવ્ય અને વિગઈના નિયમોમાં સંખ્યા ધારી, હવે અહીંયા ખાવા-પીવાની તમામ ચીજોનું પ્રમાણ ધારવું.

ધારણા : દા.ત. દાળ, દૂધ વગેરે પ્રવાહી પાંચ ગ્લાસથી વધુ ન વાપરવા. પાણી અમુક ગ્લાસ કે અમુક ઘડાથી વધુ ન વાપરવું. રોટલી, ભાખરી, રોટલા, ખાખરા વગેરે ૨૫ થી વધુ ન વાપરવાં, શાક ૧૦ ચમચાથી વધુ ન વાપરવું, ભાત (અમુક નિશ્ચિત કરેલ)

તપેલીથી વધુ ન વાપરવા. મીઠાઈ અમુક નંગથી વધુ ન વાપરવી એમ ધારી શકાય.

સામાન્ય રીતે અમુક નિશ્ચિત ભોજન જ આપણે કરતા હોઈએ છીએ માટે ઉપર ધારણા કરી બતાવી તે રીતની ધારણા સરળ પડે છે અને નિશ્ચિત સિવાયનું જે ભોજન વપરાય તેનો સમાવેશ અમુક વજનનું પ્રમાણ ધારી તેમાં કરી લેવો.

આ રીતે ચૌદ નિયમોની સમજૂતી પૂરી થાય છે. પરંતુ ચૌદ નિયમો સાથે-સાથે બીજી ધારવા જેવી ચીજો મહાપુરુષોએ બતાવી છે. તે પણ અહીં બતાવાય છે. એ અંગેની ધારણા પણ શ્રમાણોપાસક શ્રાવકોએ કરવા જેવી છે.

૧. અસિ : અસિ એટલે શસ્ત્ર. જેમકે સોય, ચપ્પુ, કાતર, સ્ટેપલર, પંચ, નીલકટર, લેજર, પતરી, સૂડી, તલવાર, ભાલો, બંદૂક વગેરે. આ અંગે સંખ્યામાં મર્યાદા વધારવી.

ધારણા : દા.ત. આજે અસિમાં ૨૫ થી વધુ ચીજ ન વાપરવી. એકની એક કાતર ગમે તેટલી વાર વપરાય તો તેની ગણતરી એકમાં જ થાય પરંતુ બીજી કાતરનો ઉપયોગ કરીએ તો તે ગણતરી વધે. એમ બધામાં સમજી લેવું.

૨. મસિ : લખવા વગેરે માટે વપરાતી સ્ટેશનરીની ચીજો. જેમકે-ચોપડી, પેન, ચોપડો, રીફીલ, શાહીવાળો ખડીયો, પેન્સિલ, કંપાસ, કાગળ વગેરે.

ધારણા : દા.ત. મસિમાં ૨૫ થી વધુ ચીજનો ઉપયોગ કરવો નહિ. અને કાગળ જેવી છૂટક વસ્તુ માટે જયણા = છૂટ. એકની એક પેન ગમે તેટલી વાર વપરાય તો એકમાં જ ગણતરી થાય. પરંતુ અન્ય પેનો વપરાય તો તેટલી ગણતરી વધે.

૩. કૃષિ : ખેતીના ઉપયોગમાં આવતાં સાધનો-જેમકે હળ, કોદાળી, પાવડો, ટ્રેક્ટર વગેરે. (ટ્રેક્ટરની ધારણા કૃષિમાં પણ કરવી. અને વાહનમાં પણ કરવી.)

ધારણા : દા.ત. કૃષિમાં ૧૫ થી વધુ ચીજોનો ઉપયોગ ન કરવો. જેટલા-જેટલા પાવડા વગેરે વપરાય તેટલી-તેટલી ગણતરી વધે. તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

૪. પૃથ્વીકાય : અમુકથી વધારે ક્ષેત્રનું ખેડાણ કરવું નહિ.

ધારણા : દા.ત. ૫૦ વિઘાથી વધારે ખેડાણ કરવું નહિ. ખેડાણ કરવાનું કે કરાવવાનું ન હોય તો ત્યાગ ધારી શકાય.

૫. અપ્કાય : પીવામાં, સ્નાનમાં, ઘોવા વગેરેમાં થઈને કુલ નિશ્ચિત પ્રમાણવાળી અમુકથી વધારે ડોલ કે ઘડા પાણી ઉપયોગમાં લેવું નહિ. આ નિયમ ધારનારે નળ નીચે કે જળાશયમાં સ્નાન કરવું નહિ. જો બાથ કે તળાવ વગેરેમાં સ્નાનાદિ માટે જવાનું નિશ્ચિત જ હોય તો બાથ તળાવાદિની સંખ્યા ધારી લેવી.

ધારણા : દા.ત. કુલ પાણી ૫૦ ડોલથી વધુ ઉપયોગમાં ન લેવું. અથવા ૫૦ ડોલ ઉપરાંત એક બાથ અને બે અન્ય જળાશયની છૂટ. (જો સ્ટીમરમાં દરિયો પાર કરવાનો પ્રસંગ આવે તો તે અંગે પણ ધારણા કરી લેવી.)

૬. તેઉકાય : ચૂલો, પ્રાયમસ, લાઈટ, તાપણું વગેરેમાં અગ્નિકાયની હિંસા થાય છે. માટે તે અંગે મર્યાદા ધારવી.

ધારણા : દા.ત. ચૂલો, પ્રાયમસ વગેરે રસોઈ માટે પેટાવવાના સાધનો ૧૫ થી વધુ ન વાપરવા. અને ૧૦૦ થી વધુ વખત લાઈટ-પંખો-ટી.વી. વગેરેની સ્વીચો ચાલુ-બંધ ન કરવી. ઇત્યાદિ અગ્નિકાયના હિંસા સંબંધી સાધનો માટે ધારણા કરવી.

૭. વાયુકાય : વાયુની હિંસા પૂંઠાથી પંખો નાંખવામાં, ઇલેક્ટ્રીક પંખાનો ઉપયોગ કરવામાં, હિંચકો ખાવામાં વગેરે રીતે થાય છે. માટે તે અંગેની મર્યાદા ધારવી.

ધારણા : દા.ત. ૧૦ થી વધુ પંખા ન વાપરવા, પાંચથી વધુ હિંચકા ન વાપરવા અને કુલ તે સર્વે પાંચ કલાકથી વધારે ન વાપરવા. જો કે બોલવા વગેરેમાં પણ વાયુકાયની હિંસા થાય છે. પરંતુ તેની ધારણા મુશ્કેલ હોઈ તેની જયણા જ સમજી લેવી.

૮. વનસ્પતિકાય : શાક, ફૂટ, પુષ્પ, બાવળ વગેરેનું દાતણ, પત્ર, વૃક્ષ વગેરે જે-જે વનસ્પતિ છે-તે સંબંધી મર્યાદા ધારવી.

ધારણા : દા.ત. ૨૫ થી વધુ વનસ્પતિ ન વાપરવી. (ભૂલથી કે અનિવાર્ય સંજોગોમાં ઘાસ ઉપર ચલાય કે વનસ્પતિનો સ્પર્શ થઈ જાય તો તેની જયણા.)

૨૨ નિયમો અંગેના ખાસ સૂચનો

૧. નિયમો સવારે સાંજ સુધીના ધારવા અને સાંજે સવાર સુધીના ધારવા.
 ૨. સવારે ધારેલા નિયમોની ગણતરી સાંજે અને સાંજે ધારેલા નિયમોની ગણતરી સવારે કરી લેવી. જો ધારેલ કરતાં ઓછી ચીજ-વસ્તુ વપરાયા હોય તો બાકીનું 'લાભમાં' તેમ મનમાં બોલી લેવું. જો ભૂલથી મર્યાદા તૂટી હોય તો તેની નોંધ એક જુદી આલોચના નોટ રાખી તેમાં કરી લેવી. અને તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત મહિને-છ મહિને કે વર્ષે કોઈ ગીતાર્થ સદ્ગુરુ પાસે કરી લેવું.
 ૩. નિયમોની ધારણામાં અલ્પક્ષયોપશમના કારણે કે વિસ્મરણાદિના કારણે ભૂલ થાય તો તેની જયણા = છૂટ ધારી લેવી. ભૂલનો ખ્યાલ આવે તો પ્રાયશ્ચિત્ત લઈ લેવું.
 ૪. ધારેલા નિયમોને સાંજે અને સવારે ગણતરી કર્યા બાદ 'ભૂલચૂક થઈ હોય તો મિચ્છામિ દુઃકંઠં' એ પ્રમાણે બોલવું.
 ૫. નિયમો ધાર્યા પછી તુરત નીચે પ્રમાણેનું દેસાવગાસિકનું પરચક્ષાણ બે હાથ જોડીને લેવું. જો ગુરુ મહારાજ હોય તો તેમની પાસે દેસાવગાસિક પરચક્ષાણ લેવું. ન હોય તો જાતે લેવું.
- પરચક્ષાણ :** દેસાવગાસિયં ઉવભોગં-પરિભોગં પરચક્ષાઈ (પરચક્ષામિ) અન્નતથણાભોગેણં સહસાગારેણં મહત્તરાગારેણં સત્ત્વ-સમાહિ-વત્તિયા-ગારેણં વોસિરઈ (વોસિરામિ).
૬. નિયમોની ધારણા કરવા માટે શરૂઆતમાં આ બુકના ખાનાઓનો ઉપયોગ કરવો. ધારણા મુજબ તેમાં નોંધી દેવું, જેથી ભૂલી જવાય તો ચિંતા નહિ. ૧૦-૨૦ દિવસની પ્રેક્ટીસ પછી તો કદાચ નોંધવાની પણ જરૂર નહીં પડે. નોંધ્યા વિના બધું યાદ રાખી શકશો.

નિયમ	સવારે ધારણા	સાંજે ગણતરી	સાંજે ધારણા	સવારે ગણતરી	સવારે ધારણા	સાંજે ગણતરી
૧. સચિત્ત						
૨. દ્રવ્ય						
૩. વિગઈ						
૪. ઉપાણહ						
૫. તંબોલ						
૬. વસ્ત્ર						
૭. કુસુમ						
૮. વાહણ						
૯. શયન						
૧૦. વિલેપન						
૧૧. બ્રહ્મચર્ય						
૧૨. દિક્પરિમાણ						
૧૩. સ્નાન						
૧૪. ભોજન						
૧૫. અસિ						
૧૬. મસિ						
૧૭. કૃષિ						
૧૮. પૃથ્વીકાય						
૧૯. અપ્કાય						
૨૦. તેઉકાય						
૨૧. વાયુકાય						
૨૨. વનસ્પતિકાય						

નિયમ	સાંજે ધારણા	સવારે ગણતરી	સવારે ધારણા	સાંજે ગણતરી	સાંજે ધારણા	સવારે ગણતરી
૧. સચિત્ત						
૨. દ્રવ્ય						
૩. વિગઈ						
૪. ઉપાણહ						
૫. તંબોલ						
૬. વસ્ત્ર						
૭. કુસુમ						
૮. વાહણ						
૯. શયન						
૧૦. વિલેપન						
૧૧. બ્રહ્મચર્ય						
૧૨. દિક્પરિમાણ						
૧૩. સ્નાન						
૧૪. ભોજન						
૧૫. અસિ						
૧૬. મસિ						
૧૭. કૃષિ						
૧૮. પૃથ્વીકાય						
૧૯. અપ્કાય						
૨૦. તેઉકાય						
૨૧. વાયુકાય						
૨૨. વનસ્પતિકાય						

દરિયા જેટલા પાપો ખાબોચિયામાં - ૧૦

નિયમ	સવારે ધારણા	સાંજે ગણતરી	સાંજે ધારણા	સવારે ગણતરી	સવારે ધારણા	સાંજે ગણતરી
૧. સચિત્ત						
૨. દ્રવ્ય						
૩. વિગઈ						
૪. ઉપાણહ						
૫. તંબોલ						
૬. વસ્ત્ર						
૭. કુસુમ						
૮. વાહણ						
૯. શયન						
૧૦. વિલેપન						
૧૧. બ્રહ્મચર્ય						
૧૨. દિક્પરિમાણ						
૧૩. સ્નાન						
૧૪. ભોજન						
૧૫. અસિ						
૧૬. મસિ						
૧૭. કૃષિ						
૧૮. પૃથ્વીકાય						
૧૯. અપ્કાય						
૨૦. તેઉકાય						
૨૧. વાયુકાય						
૨૨. વનસ્પતિકાય						

દરિયા જેટલા પાપો ખાબોચિયામાં - ૧૧

નિયમ	સાંજે ધારણા	સવારે ગણતરી	સવારે ધારણા	સાંજે ગણતરી	સાંજે ધારણા	સવારે ગણતરી
૧. સચિત્ત						
૨. દ્રવ્ય						
૩. વિગઈ						
૪. ઉપાણહ						
૫. તંબોલ						
૬. વસ્ત્ર						
૭. કુસુમ						
૮. વાહણ						
૯. શયન						
૧૦. વિલેપન						
૧૧. બ્રહ્મચર્ય						
૧૨. દિક્પરિમાણ						
૧૩. સ્નાન						
૧૪. ભોજન						
૧૫. અસિ						
૧૬. મસિ						
૧૭. કૃષિ						
૧૮. પૃથ્વીકાય						
૧૯. અપ્કાય						
૨૦. તેઉકાય						
૨૧. વાયુકાય						
૨૨. વનસ્પતિકાય						

નિયમ	સવારે ધારણા	સાંજે ગણતરી	સાંજે ધારણા	સવારે ગણતરી	સવારે ધારણા	સાંજે ગણતરી
૧. સચિત્ત						
૨. દ્રવ્ય						
૩. વિગઈ						
૪. ઉપાણહ						
૫. તંબોલ						
૬. વસ્ત્ર						
૭. કુસુમ						
૮. વાહણ						
૯. શયન						
૧૦. વિલેપન						
૧૧. બ્રહ્મચર્ય						
૧૨. દિક્પરિમાણ						
૧૩. સ્નાન						
૧૪. ભોજન						
૧૫. અસિ						
૧૬. મસિ						
૧૭. કૃષિ						
૧૮. પૃથ્વીકાય						
૧૯. અપ્કાય						
૨૦. તેઉકાય						
૨૧. વાયુકાય						
૨૨. વનસ્પતિકાય						