

જૈન ધર્મ





પૂજનીયા 'બા મહારાજ' ને
[સાધ્વીજી શીલપૂર્ણાશ્રીજી મહારાજ]

THE MOST BEAUTIFUL WORD OF THE WORLD
ON THE LIPS OF MANKIND IS 'MOTHER'
THE MOST BEAUTIFUL CALL ON THE LIPS OF
MANKIND IS 'MY MOTHER'

[KAHLIL GIBRAN]



જૈનધર્મ



ભદ્રબાહુવિજય

આશીર્વાદ તથા માર્ગદર્શન :

આચાર્યદેવ શ્રી વિજય ભદ્રગુપ્તસૂરીશ્વરજી મહારાજ
પ્રકાશક :

શ્રી વિશ્વકલ્યાણ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ
કંબોઈનગર પાસે
મહેસાણા - ૩૮૪૦૦૨ (ગુજરાત)

પુનર્મુદ્રણ : માર્ચ : ૧૯૯૦

કિંમત : ૧૫ / રૂ.

મુદ્રક : હેમાંગ પ્રિન્ટર્સ, મુંબઈ-૧૨.

* આ પુસ્તક ગુજરાતી ઉપરાંત હિન્દી-અંગ્રેજી તથા મરાઠી ભાષામાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

પ્રકાશકીય

જૈન જૈનેતર ભાઈ-બહેનો અકસર એક માંગણી કરતા હોય છે...

જૈન ધર્મ અંગેનું પ્રારંભિક પણ સર્વાંગીણ જ્ઞાન-સમજણ આપતું પુસ્તક અમને આપો... એવું પુસ્તક કે જે વાંચીને સામાન્ય બુદ્ધિ ધરાવતો મનુષ્ય પણ સમજી શકે... સ્વીકારી શકે.

જોકે અવારનવાર આવા પ્રયત્નો થયા છે. જૈન ધર્મ અંગે પુસ્તકો - પરિચય પત્રો - પેમ્ફલેટો વગેરે છપાવવાના પણ કાંતો એ તીવ્ર બુદ્ધિ ધરાવતા વિદ્વાનો માટે જ સીમિત બન્યા છે... અથવા તો સરળતાના અભાવે આમ આદમીના પહોંચની બહાર રહ્યા છે...

અમારા ટ્રસ્ટના પ્રેરક પૂજ્ય આચાર્યદેવ શ્રી વિજય ભદ્રગુપ્તસૂરીશ્વરજી મહારાજના માર્ગદર્શન હેઠળ એક નવું પ્રયત્ન અમે પણ કર્યો છે... અને અમને ગૌરવ છે કે 'જૈન ધર્મ' નામના પ્રસ્તુત પુસ્તકને સામાન્યથી માંડીને વિશેષ વર્ગના માણસોએ એ પુસ્તકને વધાવ્યું... અપનાવ્યું... અને ઉપયોગી માન્યું.

ગુજરાતી ભાષામાં પ્રસ્તુત પુસ્તક બીજી આવૃત્તિ ધારણ કરે છે. જ્યારે હિન્દીમાં ત્રીજી આવૃત્તિ તૈયાર થઈ રહી છે. અંગ્રેજી તથા મરાઠી ભાષામાં પણ પુસ્તક તૈયાર છે. ૧૩૧ જેટલા વિષયો (Subjects)ને આવરી લેતું આ પુસ્તક ગાગરમાં સાગરને સમાવવાની નાનકડી કોશિશ છે. અમારી કોશિશ કેટલી સફળ છે એનો નિર્ણય વાચકો/ચાહકો કરે એજ ઉચિત છે. સામૂહિક પ્રભાવના કે વ્યક્તિગત ભેટ-સૌગાંદના પ્રસંગોએ આવા પુસ્તકોને પસંદગી આપવાથી ધર્મપ્રચારમાં સહયોગી બનવાનું પુણ્ય સાંપડી રહે છે.

ટ્રસ્ટી ગણ
શ્રી વિ.ક.પ્ર. ટ્રસ્ટ

વિષય નિર્દેશ

અનુ. નં.	શું છે ?	કયા છે?
૧. મંગલાચરણ		૧
૨. ધર્મ એટલે શું ?		૨
૩. જૈન ધર્મ એટલે શું ?		૨
૪. 'જિન' ની ઓળખ		૩
૫. જૈન ધર્મનો વિકાસક્રમ		૪
૬. કાળના વિભાગ		૫
૭. 'આરા'ની વ્યવસ્થા		૫
૮. તીર્થ અને તીર્થંકર		૫
૯. ભગવાન મહાવીર		૭
૧૦. સાધનાનો રાજમાર્ગ		૭
૧૧. સર્વવિરતિ ધર્મ [સાધુ ધર્મ]		૮
૧૨. પાંચ મહાવ્રત		૮
૧૩. વિશિષ્ટ નિયમો		૧૦
૧૪. ગોચરી [ભિક્ષાચર્યા]		૧૦
૧૫. જીવનયાત્રા		૧૧
૧૬. સ્થાપનાચાર્યજી		૧૪
૧૭. પદ પ્રદાન		૧૪
૧૮. પંચ્યાસ અને ગણીપદ		૧૪
૧૯. ઉપાધ્યાય પદ		૧૫
૨૦. આચાર્ય પદ		૧૫
૨૧. સાધ્વીગણ માટે પદ		૧૫
૨૨. દેશવિરતિ ધર્મ [ગૃહસ્થ ધર્મ]		૧૬

૨૩. શ્રાવક જીવનનાં બાર વ્રત	૧૬
૨૪. ૫ અણુવ્રત અને તેના અતિચાર	૧૮
૨૫. ૩ ગુણવ્રત અને તેના અતિચાર	૨૦
૨૬. ૪ શિક્ષાવ્રત અને તેના અતિચાર	૨૩
૨૭. ચૌદ નિયમો	૨૫
૨૮. ૬ આવશ્યક	૨૬
૨૯. અન્ય કર્તવ્યો	૨૯
૩૦. પ્રાર્થના [સવાર-સાંજની]	૨૯
૩૧. જાપ અને ધ્યાન	૩૨
૩૨. અદ્યાર પાપસ્થાનક	૩૨
૩૩. શ્રાવકના ૨૧ ગુણ	૩૩
૩૪. ૩૫ માર્ગાનુસારી ગુણો [નૈતિક જીવન]	૩૪
૩૫. તપ અને આહારસંહિતા	૩૭
૩૬. બાહ્ય તપ [૬ પ્રકાર]	૩૭
૩૭. આત્મ્યંતર તપ [૬ પ્રકાર]	૪૦
૩૮. નાની મોટી તપશ્ચર્યાઓ	૪૧
૩૯. ઉપવાસ શા માટે ?	૪૨
૪૦. વિશિષ્ટ તપશ્ચર્યાઓ	૪૪
૪૧. ૧૧ પ્રતિમા	૪૬
૪૨. ઉકાળેલું પાણી શા માટે ?	૪૭
૪૩. પાણી ગળીને વાપરવું.	૪૮
૪૪. આહાર સંહિતા.	૪૮
૪૫. સત્રિભોજન ત્યાગ.	૪૯
૪૬. દ્વિદળ તથા વિરૂદ્ધ આહાર ત્યાગ	૫૦
૪૭. વાસી ભોજન ત્યાગ	૫૦
૪૮. પર્વતિથિએ લીલોતરી શા માટે નહીં ?	૫૧

૪૯. કંદમૂળ ગણાતા પદાર્થો.	૫૨
૫૦. માંસાહાર ત્યાજ્ય કેમ ?	૫૨
૫૧. શરાબ ત્યાજ્ય છે !	૫૭
૫૨. જૈન સંઘની વ્યવસ્થા	૬૧
૫૩. સાધુ-સાધ્વી	૬૧
૫૪. શ્રાવક-શ્રાવિકા	૬૨
૫૫. જૈન દેરાસર	૬૩
૫૬. જૈન ઉપાશ્રય	૬૪
૫૭. જૈન જ્ઞાનમંદિર	૬૫
૫૮. જૈન પાઠશાળા	૬૬
૫૯. આયંબિલ શાળા	૬૬
૬૦. જૈન પાંજરાપોળ	૬૭
૬૧. જૈન ધર્મશાળા અને ભોજનશાળા	૬૭
૬૨. જૈન તીર્થો	૬૮
૬૩. સાત /ક્ષેત્રોની વ્યવસ્થા	૬૯
૬૪. જૈન પર્વો	૭૨
૬૫. પર્યુષણ પર્વ	૭૨
૬૬. નવપદ ઓળી	૭૩
૬૭. મહાવીર જન્મદિવસ	૭૩
૬૮. દીપોત્સવી પર્વ-નૂતન વર્ષ	૭૩
૬૯. ભાઈબીજ	૭૪
૭૦. જ્ઞાનપંચમી	૭૪
૭૧. આષાઢી ચતુદશી	૭૫
૭૨. કાર્તિક પૂર્ણિમા	૭૫
૭૩. મૌન એકાદશી	૭૫
૭૪. પૌષ દશમી	૭૬

૭૫. જૈન ઉત્સવો	૭૬
૭૬. સ્નાત્ર મહોત્સવ	૭૬
૭૭. અસ્ત્રઈ મહોત્સવ	૭૭
૭૮. શાંતિસ્નાત્ર	૭૭
૭૯. સિદ્ધયક મહાપૂજન	૭૭
૮૦. અદ્વાર અભિષેક	૭૮
૮૧. અંજનશલાકા	૭૮
૮૨. પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ	૭૮
૮૩. ધ્વજારોપણ	૭૮
૮૪. સ્થયાત્રા	૭૮
૮૫. સંઘયાત્રા	૮૦
૮૬. માળારોપણ	૮૦
૮૭. ઉદ્યાપન [ઉજમણું]	૮૦
૮૮. સાધર્મિક વાત્સલ્ય	૮૧
૮૯. જૈન તત્વજ્ઞાન	૮૨
૯૦. ત્રિપદી	૮૨
૯૧. વિશ્વવ્યવસ્થા	૮૩
૯૨. નવતત્વ	૮૫
૯૩. જીવ-જીવના પ્રકાર	૮૭
૯૪. ત્રસ જીવો	૮૮
૯૫. જન્મના પ્રકાર	૮૮
૯૬. જીવના ૫૬૩ ભેદ	૯૦
૯૭. ૬ પર્યાપ્તિ ૧૦ પ્રાણ	૯૦
૯૮. અજીવ.	૯૨
૯૯. અસ્તિકાય	૯૩
૧૦૦. કાળ [સમય ગણના]	૯૬

૧૦૧. પુણ્યતત્વ	૯૭
૧૦૨. પાપ તત્વ	૯૭
૧૦૩. આશ્રવતત્વ	૯૮
૧૦૪. સંવર તત્વ	૯૮
૧૦૫. બંધ તત્વ	૯૮
૧૦૬. નિર્જસ તત્વ	૯૯
૧૦૭. મોક્ષતત્વ	૯૯
૧૦૮. કર્મ	૯૯
૧૦૯. આઠ કર્મોનું વિવરણ	૧૦૦
૧૧૦. કર્મબંધ અને મુક્તિની પ્રક્રિયા	૧૦૩
૧૧૧. લેશ્યા [રંગવિજ્ઞાન]	૧૦૬
૧૧૨. પુનર્જન્મ	૧૦૯
૧૧૩. સંજ્ઞાઓ	૧૧૧
૧૧૪. કષાય	૧૧૨
૧૧૫. પાંચ સમવાય	૧૧૨
૧૧૬. પ્રમાણ	૧૧૪
૧૧૭. નય	૧૧૬
૧૧૮. સ્યાદ્વાદ	૧૧૭
૧૧૯. સંલેખના	૧૧૯
૧૨૦. સમ્યક્ત્વ	૧૨૧
૧૨૧. જ્ઞાન	૧૨૨
૧૨૨. ધ્યાન	૧૨૩
૧૨૩. નવપદ અને રત્નત્રયી	૧૨૪
૧૨૪. સમિતિ-ગુપ્તિ	૧૨૭
૧૨૫. ૧૬ ભાવનાઓ	૧૨૮
૧૨૬. અધ્યાત્મારોહણ [૧૪ ગુણસ્થાનકો]	૧૩૩
૧૨૭. જૈન સાહિત્ય	૧૩૬
૧૨૮. શ્રી તત્વાર્થસૂત્ર [પ્રતિનિધિ જૈન ગ્રંથ]	૧૩૮
૧૨૯. જૈન જ્યોતિર્ધરો [મહાપુરુષો]	૧૩૯
૧૩૦. મુખ્ય જૈન સંપ્રદાયો.	૧૪૦
૧૩૧. માહિતિ-ગ્રંથનિર્દેશ	૧૪૪

મંગલાચરણ

નમો અરિહંતાણં.
નમો સિદ્ધાણં.
નમો આચરિયાણં.
નમો ઉવજ્જાયાણં.
નમો લોએ સવ્વસાહુણં.
એસો પંચ નમુક્કારો.
સવ્વ પાવપ્પણાસણો.
મંગલાણં ચ સવ્વેસિ,
પઠમં હવઈ મંગલં.

અરિહંત ભગવંતોને નમસ્કાર થાઓ.
સિદ્ધ ભગવંતોને નમસ્કાર થાઓ.
આચાર્ય ભગવંતોને નમસ્કાર થાઓ.
ઉપાધ્યાય ભગવંતોને નમસ્કાર થાઓ.

આ પાંચ ભગવંતોને કરેલો નમસ્કાર તમામ પાપોનો નાશ
કરનાર છે અને સઘળા ય મંગલોમાં સર્વોત્તમ મંગલ છે.



જેનોની આ નિત્ય પ્રાર્થના છે.
આ લોકના, પરલોકના અને મોક્ષના સુખને આપનાર આ
મહામંત્ર છે. જેન માત્ર આ નવકાર મંત્રનું રટણ કરે છે.

ધર્મ એટલે શું?

ધર્મને સાચી રીતે, સારી રીતે સમજી લેવાની જરૂર છે. કારણ કે ધર્મની બાબતમાં વધારેમાં વધારે ખોટી ધારણાઓ કે માન્યતાઓના જાળાં વરસોથી રચાઈ ગયા છે. ધર્મ ન તો સંપ્રદાયનું રૂપ છે... ન કોઈ પંથ-પોથી કે પયગંબરની પોતાની મિલ્કત છે... ન કોઈ નાતજાત કે વિશેષ વર્ગ માટે આરંભિત વ્યવસ્થા છે. ધર્મ ક્યારેય કોઈ વ્યક્તિવિશેષ કે સમાજ-સમૂહથી અથવા તો સ્થાનવિશેષથી પૂર્ણરૂપેણ આબદ્ધ નથી. ધર્મ તો છે વ્યક્તિ કે વસ્તુનું મૂળભૂત રૂપ!

ધર્મના અનેકવિધ અર્થ છે. તેની અનેકાનેક વ્યાખ્યા છે. શ્રમણ ભગવાન મહાવીરે ધર્મની વ્યાખ્યા આ શબ્દોમાં આપી છે : ‘વત્થુ સહાવો ધમ્મો-વસ્તુનો સ્વભાવ એ ધર્મ છે.’ દા.ત., અગ્નિનો સ્વભાવ દગ્ધાડવાનો છે. પાણીનો સ્વભાવ ઠંડક આપવાનો છે. એજ પ્રમાણે આત્માનો મૂળ સ્વભાવ છે જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર.

ધર્મની સરળમાં સરળ વ્યાખ્યા આ છે : જીવનને ઉન્નત અને ઉજમાળ બનાવે, આત્માને શુદ્ધ અને બુદ્ધ બનાવે, તેવી આચારસંહિતા અને વિચારધારાનું એક નામ એટલે ધર્મ.

જૈન ધર્મ એટલે શું?

બે શબ્દ છે : જૈન અને ધર્મ.

વિષ્ણુના ભક્તો વૈષ્ણવ કહેવાય છે. શિવ-શંકરના ભક્તો શૈવ કહેવાય છે. બુદ્ધના ભક્તો બૌદ્ધ, ઈસુના ભક્તો ઈસાઈ/ખ્રિસ્તી કહેવાય છે, તે પ્રમાણે જેઓ શ્રી જિનેશ્વરના ભક્તો છે તેમને જૈન કહેવાય છે. જૈનો જે ધર્મની આરાધના કરે છે, તેને ‘જૈન ધર્મ’ કહેવાય છે.

શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતોએ જીવનને અજવાળવા, આત્માને શુદ્ધ અને બુદ્ધ બનાવવા જે આચાર-વિચારનું નિરૂપણ કર્યું તેને ‘જૈન ધર્મ’ કહેવાય છે. આ સિવાય તે અન્ય નામોથી પણ ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે :

✽ આર્હત્ ધર્મ : અરિહંતોનો ધર્મ

✽ અનેકાન્ત દર્શન : એકથી વધુ દષ્ટિકોણથી જોવા-વિચારવાની ચિંતનધારા.

✽ વીતરાગ ધર્મ : રાગ અને દ્વેષ વિનાના પરમાત્માનો ધર્મ.

જિનની ઓળખ

જૈન ધર્મના આદ્ય પ્રરૂપક છે, જિન. જિન એટલે વિજેતા. માનવ જીવનનું ચરમ અને પરમ લક્ષ્ય/ધ્યેય છે મોક્ષ. મોક્ષની સાધનામાં રાગ અને દ્વેષ પ્રચંડ બાધક અને અવરોધક છે. આત્માને અનંતીવાર જનમ-મરણની ધમ્મર ધૂમરડીમાં ધૂમાવતા આ બે-રાગ અને દ્વેષ ભયંકર આંતરિક શત્રુઓ છે. રાગ અને દ્વેષ વ્યક્તિ વિશેષ નથી. તે બંને મનોભાવ છે. વિચાર અને વૃત્તિ છે. અંતર સાથે તેનો સંબંધ હોવાથી તેને આંતરિક કહ્યા છે. રાગના વિચાર અને દ્વેષના વિચાર આત્માને દૂષિત અને દોષિત બનાવે છે. શત્રુનું તે કામ કરતા હોવાથી તેને શત્રુ ગણવામાં આવ્યા છે. કામ, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ વગેરે પણ આંતરિક શત્રુઓ છે. પરંતુ એ બધા જ શત્રુઓ રાગ અને દ્વેષનો વંશ-વિસ્તાર છે. આ બધા જ આંતરિક શત્રુઓ પર જેમણે સંપૂર્ણ અને સર્વથા વિજય મેળવ્યો છે, તેમને 'જિન' કહેવાય છે. તે અન્ય નામોથી પણ ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે :

✽ અરિહંત : આંતરિક શત્રુઓને હરાનાર.

✽ આર્હત્ : પૂજ્યાતિપૂજ્ય.

✽ વીતરાગ : રાગ અને દ્વેષથી રહિત.

✽ સર્વજ્ઞ : તમામ પદાર્થ અને પર્યાયને, વિચાર અને વૃત્તિને જાણનાર કેવળજ્ઞાની.

✽ પરમેષ્ઠિ : પરમપદ મોક્ષને ઉપલબ્ધ.

❖ સર્વદર્શી : તમામ પદાર્થ અને પર્યાયને, વિચાર અને વૃત્તિને જોનાર કેવળદર્શી.

જિનેશ્વરોએ સ્વયં જીવીને આત્મસાધનાનો જે માર્ગ બતાવ્યો, તે માર્ગ આત્મસાધકો માટે આરાધ્ય ધર્મ બની ગયો. જિનો/જિનેશ્વરોએ એ ધર્મની પ્રરૂપણા કરી, તેથી તેનું નામ પડ્યું જિન ધર્મ. જિનેશ્વરોના ભક્તો અને અનુયાયીઓ તેમના ધર્મનું પાલન કરે છે, એથી તે આજ 'જૈન ધર્મ'ના નામે પ્રચલિત અને પ્રતિષ્ઠિત છે. આ ધર્મનું આરાધન અને પાલન હર કોઈ કરી શકે છે. જ્ઞાતિ, જાતિ, ધર્મ, પંથ, દેશ, વેષનું તેમાં કોઈ બંધન નથી. તેની સાધનાનાં દ્વાર સૌ માટે સદાય ખુલ્લાં રહે છે.

❖ જૈન ધર્મનો વિકાસક્રમ

જૈનધર્મ વિશ્વના તમામ ધર્મોમાં એકદમ સ્વતંત્ર અને અલગ તરી આવે છે... જૈનધર્મ પાસે પોતાની મૌલિક વિચારધારા છે.... મૌલિક તત્ત્વજ્ઞાન છે... ઉછી, ઉધારાનું નહીં ! વરસો જુની પરંપરામાં કસાયેલી, સચવાયેલી આચાર, વ્યવસ્થા છે. આ ધર્મની નિરાળી વિચાર-વ્યવસ્થા છે. સમજણ છે, અનેકાન્તવાદની એક એવી અનોખી દૃષ્ટિ છે કે જેના માધ્યમથી વિશ્વના પ્રત્યેક પદાર્થને તદ્દન નવા જ છતાંયે બિલકુલ સાચા આચારમાં જોઈ-જાણી શકાય છે !

જૈન ધર્મના પ્રારંભની કોઈ ચોક્કસ તિથિ કે તારીખ નથી. તેના આદ્ય પ્રવર્તક તરીકે કોઈ એક વિશેષ વિભૂતિ પણ નથી. કાળનું મૂળ કહી શકાય તો જૈન ધર્મનું મૂળ બતાવી શકાય. જૈન ધર્મ અનાદિ કાળથી ચાલ્યો આવે છે.

કાળની અપેક્ષાએ જે સામુહિક પરિવર્તન થાય છે, તેને ક્રમ-વિનાશવાદ કે ક્રમ-વિકાસવાદ કહે છે. કાળના પરિવર્તન સાથે ક્યારેક ચડતી થાય છે, ક્યારેક પડતી થાય છે.

❀ કાળનો વિભાગ

ચડતી અને પડતી, વિકાસ અને વિનાશની અપેક્ષાએ કાળના બે મુખ્ય ભાગ છે : ૧. અવસર્પિણી અને ૨. ઉત્સર્પિણી.

અવસર્પિણી કાળ એટલે પડતીનો કાળ. આ કાળમાં આયુષ્ય, શરીર, બળ, સુખ વગેરેની ક્રમશઃ પડતી થાય છે.

ઉત્સર્પિણી કાળ એટલે ચડતીનો કાળ. આ કાળમાં આયુષ્ય, શરીર, બળ, સુખ વગેરેની ક્રમશઃ ચડતી થાય છે.

આ ચડતી-પડતી સમુહની અપેક્ષાએ થાય છે, વ્યક્તિની અપેક્ષાએ નહિ.

અવસર્પિણી કાળ ચરમ કક્ષાએ પહોંચે છે ત્યારે ઉત્સર્પિણી કાળનો પ્રારંભ થાય છે. અને ઉત્સર્પિણી કાળનો અંત એ અવસર્પિણી કાળનો પ્રારંભ છે. આ કાળચક્ર (Wheel of Time) ક્રમશઃ ધૂમતું રહે છે.

❀ 'આરા'ની વ્યવસ્થા

ઉપર્યુક્ત કાળચક્રના દરેકના છ છ ભાગ ખંડ હોય છે. તેને 'આરા' કહે છે :

૧. એકદમ સુખદ [સુખમ સુખમા કાળ]

૨. સુખદ [સુખમા કાળ]

૩. સુખદ-દુઃખદ [સુખમ-દુષમા કાળ]

૪. દુઃખદ-સુખદ [દુષમ-સુખમા કાળ]

૫. દુઃખદ [દુષમ કાળ]

૬. દુઃખદ જ દુઃખદ [દુષમ-દુષમા કાળ]

આજે આપણે સૌ અવસર્પિણી-પડતી-કાળના દુઃખદ નામના પાંચમા કાળખંડ/આરામાં જીવી રહ્યા છીએ.

❀ તીર્થ અને તીર્થંકર.

જેનોના પૂજ્ય, શ્રદ્ધેય, આરાધ્ય અને દેવાધિદેવ તીર્થંકર છે. તીર્થંકર એટલે તીર્થની સ્થાપના કરનાર. તીર્થનો વિશિષ્ટ અર્થ છે. સંઘ, સાધુ, સાધ્વી, શ્રાવક, શ્રાવિકા આ સંયુક્ત ચારને સંઘ કહે છે. આ

ચારેયની સાધના-માર્ગની વ્યવસ્થાનું નિર્માણ કરનાર તીર્થંકર કહેવાય છે.

તીર્થંકર જ્યારે દેહભાવથી મુક્ત બની જાય છે, વિદેહ બને છે, મોક્ષમાં ચાલ્યા જાય છે-ત્યાર બાદ ફરી એમનો આત્મા સંસારમાં આવીને દેહ ધારણ નથી કરતો કે અવતરતો નથી. જૈન ધર્મ અવતારવાદનો નમ્રતાપૂર્વક ઈન્કાર કરે છે. પણ આ જ સંસારના અન્ય વિશિષ્ટ આત્માઓ સાધના-આત્મસાધના કરીને તીર્થંકર પદ સુધી પહોંચે છે. તીર્થંકર બને છે. એકવાર આત્મા કર્મોના બંધનથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ ગયા પછી ફરી ક્યારેય કર્મોથી બંધાઈ ના શકે. માટે ન તો એ સંસારી બને કે ન સંસારમાં ફરી આવે.

દરેક ઉત્સર્પિણી અને અવસર્પિણી કાળમાં ૨૪-૨૪ તીર્થંકર થાય છે. આ કાળચક્રમાં ૨૪ તીર્થંકરો થયા છે. શ્રી ઋષભદેવે સર્વપ્રથમ ચતુર્વિધ સંઘની સ્થાપના કરી. આ અવસર્પિણી કાળના તે પ્રથમ તીર્થંકર છે. વર્તમાન કાળચક્રના ચરમ-ચોવીસમા તીર્થંકરનું નામ છે: શ્રમણ ભગવાન મહાવીર.

ચોવીસેય તીર્થંકરોએ પોતપોતાના સમયમાં તીર્થની સ્થાપના કરી અને ધર્મ-સાધના માટે સુરેખ અને સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપ્યું. સાધુ-સાધ્વી, શ્રાવક-શ્રાવિક-આ ચારે માટેની આચાર-સંહિતાનું તેમજ અનેકાન્તમયી વિચારધારાનું નિરૂપણ અને પ્રતિપાદન કર્યું. જૈન ધર્મનું મૌલિક રૂપ- સ્વરૂપ ભગવાન શ્રી ઋષભદેવથી માંડીને ભગવાન શ્રી મહાવીર સુધી એક સરખું રહ્યું છે.

ધર્મનું અંતિમ સાધ્ય મુક્તિ/મોક્ષ/નિર્વાણ છે. મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાના સાધન છે : અહિંસા, સત્ય ઈત્યાદિનું આચરણ. આ આચરણમાં માત્રાભેદ જરૂર થયો છે; પરંતુ સ્વરૂપ ભેદ કોઈપણ તીર્થંકરના કાળમાં થયો નથી. ભગવાન શ્રી ઋષભદેવે શાશ્વત સત્યનો જે ઉપદેશ આપ્યો તે જ ઉપદેશ શ્રમણ ભગવાન મહાવીરે આપ્યો. તીર્થંકરોનો આ સનાતન સત્યનો ઉપદેશ વિવિધ સમયે નિર્ગુણપ્રવચન, જિન-વાણી, આર્હત ધર્મ, વીતરાગ ધર્મ અને જૈન ધર્મ વગેરે નામાભિધાન પામ્યો. તીર્થંકર ઉપદિષ્ટ ધર્મ આજે 'જૈન ધર્મ' નામે લોક વિખ્યાત છે.

❀ ભગવાન મહાવીર

આ અવસર્પિણી કાળના અંતિમ તીર્થંકર શ્રમણ ભગવાન મહાવીરના ગૌતમ બુદ્ધ, સોક્રેટીસ, લાઓત્સે, કન્ફયુશ્યસ આદિ દાર્શનિકો પમકાલીન હતા. ભગવાન મહાવીરનો જન્મ ભારતીય ત્રિથિ મુજબ ચૈત્ર સુદ તેરસના રોજ સોમવારે, દિનાંક ૨૭મી માર્ચ ૫૮૮ ઇ.સ.પૂર્વે, આજના બેહાર રાજ્યના ક્ષત્રિય કુળમાં થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ સિદ્ધાર્થ અને માતાનું નામ ત્રિશલા હતું. તેમનું સંસારી નામ વર્ધમાન હતું. ૩૦ વરસની ઉંમરે તેમણે ધરસંસાર અને રાજપાટનો ત્યાગ કરીને કારતક ૧૬ ૧૦ના સોમવારે, દિનાંક ૨૮ ડિસેમ્બર ૫૬૮ ઇ.સ.પૂર્વે દીક્ષા લીધી. સાડા બારની વરસની ઉંમરે આત્માસાધનાના ફળ સ્વરૂપે તેમને વૈશાખ સુદ ૧૦ ના રવિવારે, દિનાંક ૨૩ મી એપ્રિલ ૫૫૭ ઇ.પૂર્વે કેવળજ્ઞાન-પરિપૂર્ણ જ્ઞાન ઉપલબ્ધ થયું. તે કેવળજ્ઞાની અને વીતરાગ બન્યા. કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્તિના બીજે દિવસે વૈશાખ સુદ ૧૧ ના રોજ સોમવારે ૨૪ મી એપ્રિલ ૫૫૭ ઇ.પૂર્વે ધર્મતીર્થની/-ચતુર્વિધ સંઘની સ્થાપના કરી. આમ કરીને તેમણે સમસ્ત વિશ્વને આત્મ-સાધનાનો બહુઆયામી અને પ્રશસ્ત રાહ બતાવ્યો. એ સંઘવ્યસ્થા આજે પણ ચાલુ છે. આસો વદ અમાસના રોજ મંગળવારે દિનાંક ૧૫ મી ઓક્ટોબર ૫૨૭ ઇ. પૂર્વે ભગવાન મહાવીર મહાનિર્વાણ પામ્યા. સિદ્ધ, બુદ્ધ અને સકળ કર્મ-બંધનોથી સર્વથા મુક્ત થયા.

❀ સાધનાનો રાજમાર્ગ

શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતોએ બતાવેલ સાધનામાર્ગ વ્યક્તિની શક્તિ અને ક્ષમતાની અપેક્ષાએ બે ભાગમાં વિભક્ત છે. એક છે સાધુ બનીને સંપૂર્ણપણે આત્મસાધના કરવાનો માર્ગ. બીજો છે, ગૃહસ્થ જીવનમાં રહીને યથાશક્ય આત્માસાધના કરવાનો માર્ગ. પ્રથમ માર્ગને સર્વવિરતિ [સાધુ ધર્મ] કહે છે. બીજા માર્ગને દેશવિરતિ [ગૃહસ્થ ધર્મ] કહે છે.

સર્વવિરતિ એટલે તમામ પ્રકારના પાપોનો મન, વચન અને

કાયાથી સદાય, સર્વત્ર અને સર્વથા ત્યાગ. પાપ પોતે તો કરવાનું નહિ જ બીજા પાસે કરાવવાનું નહિ અને બીજો કોઈ પાપ કરતો હોય તો તેનું સમર્થન પણ કરવાનું નહિ.

દેશવિરતિ એટલે પાપોનો મર્યાદિત, શક્તિ પ્રમાણે ત્યાગ.

અહીં ધર્મ એટલે ચોક્કસ આચારસંહિતા. સાધુ અને સાધ્વી માટે સાધનાની આચાર-સંહિતા એટલે સર્વવિરતિ ધર્મ. શ્રાવક અને શ્રાવિકા માટે સાધનાની આચારસંહિતા એટલે દેશવિરતિ ધર્મ. ગૃહસ્થ અને સાધુ માટે ધર્મ સાધનાની ભૂમિકા દ્વારા આ બે ભેદ કરવામાં આવ્યા છે.

❀ સર્વવિરતિ ધર્મ [સાધુ ધર્મ]

સ્ત્રી કે પુરુષ ધરસંસારનો ત્યાગ કરીને જૈન ધર્મની દીક્ષા લે છે ત્યારે એ પુરુષ સાધુ, શ્રમણ કે મુનિ કહેવાય છે. અને સ્ત્રી દીક્ષા લે છે ત્યારે તેને સાધ્વી, શ્રમણી કે આર્યા કહેવાય છે. જૈન સાધુ કે જૈન સાધ્વી બનવા માટે પાંચ મહાવ્રત [વિશિષ્ટ પાંચ પ્રતિજ્ઞાઓ] અંગીકાર કરવાં અનિવાર્ય હોય છે.

❀ પાંચ મહાવ્રત

૧. પ્રાણાતિપાત વિરમણ [અહિંસા]
૨. મૃષાવાદ વિરમણ [સત્ય]
૩. અદત્તાદાન વિરમણ [અચોર્ય-ચોરીનો ત્યાગ]
૪. મૈથુન વિરમણ [બ્રહ્મચર્ય]
૫. પરિગ્રહ વિરમણ [અપરિગ્રહ]

મુમુક્ષ દીક્ષા લેતા સમયે આ મહાવ્રતોને અંગીકાર કરતાં કહે છે:

‘હે ભગવંત! હું સર્વપ્રકારની હિંસાનો ત્યાગ કરવાનો નિયમ લઉં છું. હું સર્વ પ્રકારના અસત્યનો ત્યાગ કરવાનો નિયમ લઉં છું. હું તમામ પ્રકારની ચોરી નહિ કરવાનો નિયમ લઉં છું. હું તમામ પ્રકારના ભોગોનો ત્યાગ કરવાનો નિયમ લઉં છું. હું બધા જ પ્રકારના પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવાનો નિયમ લઉં છું.’

હે ભગવંત! હું મનથી, વચનથી કે કાયાથી હિંસા, અસત્ય, ચોરી, ભોગવિલાસ તેમજ પરિગ્રહનું સેવન જાતે કરીશ નહિ, બીજા પાસે કરાવીશ નહિ, તેવું જે કોઈ કરતું હશે તેનું સમર્થન પણ કરીશ નહિ.

હે ભગવંત! આ પાંચેય મહાવ્રતનું આજીવન પાલન કરવાની હું પ્રતિજ્ઞા લઉં છું.

આ પાંચ મહાવ્રતનો સ્વીકાર કરનાર પુરુષને સાધુ-શ્રમણ-મુનિ કહે છે અને સ્ત્રીને સાધ્વી-શ્રમણી-આર્યા કહે છે. જૈન સાધુ-સાધ્વીએ આ પાંચ મહાવ્રતનું કડક પાલન કરવાનું હોય છે.

✦ જૈન સાધુ-સાધ્વી ક્યારે પણ કોઈ જીવની હિંસા નથી કરતા, નથી કરાવતા અને હિંસાના કૃત્યોની અનુમોદના પણ કરતા નથી. કોઈ પણ જીવને દુઃખ ન પહોંચે તેવી ઢબે તેઓ પોતાનું જીવન જીવે છે.

✦ ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ તેઓ જીવું નથી બોલતાં. હસી-મજાકમાં, ડરથી, લાલચથી, ગુસ્સાથી કે છળકપટથી પણ અસત્ય બોલતા નથી.

✦ માલિકની મંજૂરી વિના તણખલું કે સળી સુદ્ધાં પણ નથી લેતાં.

✦ બ્રહ્મચર્ય-વ્રતના પાલન માટે તેમને નાના-મોટાં એક થી વધુ નિયમોનું ચોકસાઈ અને ચુસ્તતાથી પાલન કરવાનું હોય છે. સાધુઓ માટે સ્ત્રીનો સ્પર્શ અને સાધ્વી માટે પુરૂષનો સ્પર્શ ત્યાજ્ય છે. નાનો બાબો હોય કે નાની બેબી હોય, પણ તેમના માટે વિજાતીય સ્પર્શનો નિષેધ છે. મનની વૃત્તિ અને વિકાસને દેખીતી રીતે ઓળખી શકાતા નથી. વિજાતીય સ્પર્શ પાછળ લોલુપ વૃત્તિ હોય પણ ખરી અને ન પણ હોય. વિજાતીય સ્પર્શમાં એ વૃત્તિને સંકોરવાની પૂરી સંભાવના રહેલી છે. આથી મનોવિજ્ઞાનને લક્ષ્યમાં રાખીને નાની વયના બાબા-બેબીના સ્પર્શની પણ મનાઈ મૂકવામાં આવી છે. અજાણતા એવો સ્પર્શ થઈ જાય તો એના માટે એમણે પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું પડે છે. આ સખ્તાઈભર્યા નિયમો પાછળ ચંચળ મનને જરીયે છૂટ નહીં આપવાનું લક્ષ્ય રહેલું છે. મનને જો જરીક છૂટ આપી તો પછી એ વધુને વધુ છૂટછાટ લેશે. આમ મર્યાદાને ઓળંગી જશે.

✚ જૈન સાધુ-સાધ્વીઓ આત્માસાધના માટે અનિવાર્ય જરૂર જેટલાં જ વસ્ત્ર અને પાત્ર રાખે છે. પાસે પૈસા રાખતા નથી. સ્થાવર કે જંગમ કોઈપણ પ્રકારની મિલ્કત તેઓ રાખતા નથી.

પાંચ મહાવ્રત ઉપરાંત અન્ય કેટલીક વિશિષ્ટ જીવનચર્યા અને નિયમોથી જૈન સાધુ-સાધ્વીઓ અન્ય ધર્મ-સંપ્રદાયના સાધુ-સાધ્વીઓથી અલગ અને આગવાં તરી આવે છે. કેટલીક મુખ્ય વિશિષ્ટતાઓ આ પ્રમાણે છે:

✚ વિશિષ્ટ નિયમો

જૈન સાધુ-સાધ્વી સૂર્યાસ્ત થયા પછી ન તો પાણી પીએ છે, ન તો ભોજન લે છે. સવારે ઊઠીને તરત પણ ભોજન-પાણી લેતાં નથી. સૂર્યોદય થયા પછી અડતાલીસ મિનિટ વીતી ગયા બાદ જ પાણી કે ભોજન લે છે. જીવનભર તેઓ સત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે. રાતે પાણી પણ પીતા નથી.

✚ ગોચરી [ભિક્ષાચર્યા]

✚ જૈન સાધુ-સાધ્વી ખાવા-પીવા માટે પોતે સંઘતા નથી, બીજા પાસે સંઘાવતા પણ નથી. ભોજન-પાણી માટે તેઓ ઘરે ઘરે જઈને ભિક્ષા લે છે. ગાય જેમ ઠેક ઠેકાણે ફરીને ચારો ચરે છે. તેમ તેઓ એકથી વધુ ઘરેથી ભિક્ષા લે છે. આથી તેમની ભિક્ષાને ‘ગોચરી’ કહે છે.

✚ જૈન સાધુ-સાધ્વીઓ દરેક ઘરેથી થોડાક પ્રમાણમાં જ ભિક્ષા લે છે. આ ભિક્ષા પણ તેઓ ઠેક રસોડામાં કે રસોઈ મૂકવાના સ્થળ પાસે જઈને ગ્રહણ કરે છે. આમ કરવાનો હેતુ આ છે કે એક જ ઘરેથી જોઈતી બધી ભોજન-સામગ્રી ગ્રહણ કરે તો સામી વ્યક્તિને નવેસરથી રસોઈ બનાવવાનો વારો આવે. આમ પોતાના નિમિત્તે સામી વ્યક્તિને ચૂલો સળગાવવા વગેરેની જીવહિંસા કરવી પડે. પોતે કોઈના પાપના નિમિત્ત ન બને તેથી તેઓ દરેક ઘરેથી થોડાક પ્રમાણમાં ભિક્ષા ગ્રહણ કરે છે. એઓ ઘરની બહાર ઉભા રહીને ભિક્ષા નથી લેતા પણ જ્યાં રસોઈ બનતી હોય

કે પડી હોય ત્યાં સુધી જઈને સ્વયં નિરીક્ષણ કરીને ભિક્ષા ગ્રહણ કરે છે, જેથી પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવી શકે. વળી એઓ આપનારની ઇચ્છા ઉપરાંત પણ નથી લેતાં.

દરેક ઘરમાંથી શું ખાન-પાન લેવાં? કેટલાં લેવાં? ક્યારે લેવાં? વગેરેની તેમના માટે એક ચોક્કસ પ્રકારની આચાર સંહિતા છે. ગોચરી લેવા જતા સમયે ૪૨ અને ગોચરી કરતા સમયે ૫-એમ કુલ ૪૭ બાબતોની તેમને સાવધાની-કાળજી રાખવાની હોય છે.

આ ગોચરી તેઓ લોકડાંના બનેલાં પાત્રમાં લે છે અને તેમાં જ તેઓ ભોજન-પાણી કરે છે. કાષ્ઠ-પાત્રને ‘પાતરાં’ કહેવાય છે.

તેઓ હંમેશા જીવનભર ઉકાળેલા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે. કાચું પાણી કદી વાપરતાં નથી. કે એનો સ્પર્શ પણ કરતાં નથી.

✦ કેટલાક સાધુ-સાધ્વીઓ તો વિવિધ પ્રકારની તપશ્ચર્યા કરતા હોય છે. કેટલાક તો દિવસોના દિવસો સુધી, મહિના મહિનાના પણ ઉપવાસ કે આયંબિલ આદિ તપ કરતા હોય છે. મસાલા-મિષ્ટાન્ન વિનાનું લૂખું-સૂકું એક ટંકનું ભોજન કરતા હોય છે. એવા એક ટંકી ભોજનને ‘આયંબિલ’ કહે છે. તેઓ દિવસમાં એકવાર એક જ સ્થાને બેસીને ભોજન કરે છે. આજે પણ આવા લાગલગાટ મહિનાઓ સુધી આયંબિલ કરનારા સાધુ સાધ્વીજી મોટી સંખ્યામાં છે.

✧ જીવનયાત્રા

✦ જેન સાધુ-સાધ્વી માથે છત્ર કે છત્રી નથી રાખતા. તેમનું માથું અને પગ ઉઘાડા હોય છે. બૂટ-ચંપલ ક્યારેય પહેરતાં નથી. કોઈપણ પ્રકારનો વાહનનો ઉપયોગ કરતા નથી. એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે તેઓ ઊઘાડા પગે જ ચાલીને જાય છે. ઉનાળો હોય કે શિયાળો, રસ્તો સરળ હોય કે કાંટાળો પણ જીવનભર તેઓ પદયાત્રા કરતા જ પ્રવાસ કરે છે. તેમના પ્રવાસને ‘વિહાર’ કહે છે.

✦ ચોમાસાના ચાર મહિના ભારતીય પંચાંગ પ્રમાણે અષાઢ સુદ ૧૪થી કારતક સુદ ૧૪ સુધી એક સ્થાને સ્થિરવાસ કરે છે. ચોમાસામાં

કયાંય વિહાર કરતા નથી. બાકીના આઠ મહિના તેઓ ધર્મોપદેશ આપતા ગામાનુગામ વિહાર કરે છે.

✚ જૈન સાધુ-સાધ્વી દીક્ષા લીધા પછી એમના શાસ્ત્રીય નિયમ પ્રમાણે જાતે કે હજામ પાસે વાળ કપાવતા નથી કે દાઢી કરાવતા નથી. વરસમાં બે વખત અથવા એક વખત અચૂક, પર્યુષણ પર્વની પૂર્વ સંધ્યાએ પોતાના માથાના અને દાઢીના વાળ પોતાના હાથથી ખેચી કાઢે છે અથવા બીજાઓ પાસે ખેચી કઢાવે છે. આ ક્રિયાને 'કેશલૂચન' કે 'લોચ' કહેવાય છે. જૈન સાધ્વીઓ પણ વરસમાં એકવાર કે બે વાર પોતાના માથાના વાળનો 'લોચ' કરે છે અથવા કરાવે છે.

✚ જૈન સાધુ-સાધ્વી સિવાઈ વિનાના શ્વેત વસ્ત્રો પહેરે છે. [કિટલાક પીળાં વસ્ત્રો પણ પહેરે છે.] ચોલપટ્ટક, પાંગરણી, કપડો, કામળી વગેરે તેમનાં પહેરવાનાં વસ્ત્રો છે. આસન, સંધારો, ઉત્તરપટ્ટો વગેરે તેમનાં પાથરવાનાં વસ્ત્રો તરીકે ઓળખાય છે.

✚ જૈન સાધુ-સાધ્વી સ્થાનમાં હોય કે સ્થાનની બહાર હોય, વિહારમાં હોય કે સ્થિરવાસમાં હોય, તેઓ હરહંમેશ પોતાની પાસે ઓઘો (રજોહરણ) અને મુહપત્તિ [ચોકકસ માપનો કપડાનો ટૂકડો] રાખે છે. સ્થાન બહાર જવાનું હોય ત્યારે ઓઘો અને મુહપત્તિ ઉપરાંત એક દાંડો પણ રાખે છે. આ ત્રણેય જૈન સાધુ-સાધ્વીને ઓળખવાનાં ચિહ્નો છે.

✚ જૈન સાધુ-સાધ્વી જ્યાં રહે છે એ સ્થાનને ઉપાશ્રય કે પૌષ્પશાળા કહે છે. પોતાની આચારસંહિતાનું સુપેરે પાલન થઈ શકતું હોય તેવા, ઉપાશ્રય સિવાયના અન્ય સ્થળે પણ તેઓ રહી શકે છે, રહે છે. સૂર્યાસ્ત થયા પછી અપવાદ પ્રસંગ સિવાય ઉપાશ્રયની બહાર તેઓ જતા નથી.

✚ પોતાની પાસે આવનાર સહુ કોઈને નાત, જાત, પંથ, રંગ, વેષ, લિંગભેદ વિના 'ધર્મલાલ' શબ્દ બોલીને આશીર્વાદ આપે છે. 'ધર્મલાલ' એટલે 'તમને ધર્મની પ્રાપ્તિ થાઓ. તમે ધર્મનું આરાધન કરો'. શ્રદ્ધાળુ ભક્તજનોના મસ્તકે વાસકોપ (ચંદનનું અભિમંત્રિત સુગંધી ચૂર્ણ) નાંખીને નિત્યારગ પારગાહોહ'નો આશીર્વાદ આપે છે. એટલે કે

તમે સંસારની આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી મુક્ત બનો.'

✚ તેઓ વાર્તાલાપ, પ્રવચન, જ્ઞાનગોષ્ઠિ, સંસ્કારશિબિર આદિ માધ્યમોથી સહુ કોઈને સમ્યક્ જીવન જીવવાનું, ધર્મમય જીવન જીવવાનું માર્ગદર્શન આપે છે.

✚ જેન સાધુ-સાધ્વીજીનું સમગ્ર જીવન આત્માત્મિમુખ હોય છે. પોતાના આત્માને ઉન્નત અને ઉજ્જમાળ કરવા, આત્માને શુદ્ધ અને બુદ્ધ કરવા તેઓ સજાગપણે પ્રયત્નશીલ રહે છે. આ માટે રોજની તેમની નિશ્ચિત ક્રિયાઓ છે.

✧ પ્રતિક્રમણ [થઈ ગયેલા પાપોનું પ્રાયશ્ચિત્ત]

✧ પડિલેહણ [વપરાશમાં આવતા વસ્ત્ર-પાત્રનું ઝીણવટભર્યું અવલોકન]

આ બે નિત્ય ક્રિયાઓ ઉપરાંત પરમાત્મ-દર્શન, વંદન, પોતાના ગુરુજનોની સેવા, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, અધ્યયન-અધ્યાપન વગેરે પણ કરતા હોય છે.

✚ જેન સાધુ-સાધ્વી બિમારીના પ્રસંગે ન છૂટકે સારવાર કરાવે છે. સહન થાય ત્યાં સુધી તો બિમારીની વેદનાને પ્રસન્ન ચિત્તે સહન કરી લે છે. પરંતુ વેદના અસહ્ય બનતાં મન એકદમ અસ્વસ્થ બની જાય, આત્મસાધના વિચલિત બને તેવા પ્રસંગે અહિંસક દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. કોઈ બિમારીમાં ઓપરેશન કરાવવાની અનિવાર્ય જરૂર ઊભી થાય ત્યારે ઓપરેશન કરાવે છે. પરંતુ સ્વસ્થ થયા બાદ તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લે છે.

✚ જેન સાધુ-સાધ્વી સ્વાશ્રયી હોય છે. પોતાનાં વસ્ત્રો પોતે જ ધુએ છે. વિહારમાં પોતાનો સામાન મોટે ભાગે પોતે જ ઉચકી લે છે. વસ્ત્રો ધોવામાં ઉકાળેલા પાણીનો જ ઉપયોગ કરે છે. અલબત્ત, સાબુ વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે પણ એ માટેય એમના કેટલાક વિશેષ નિયમો હોય છે. એઓ ક્યારેય સ્નાન વગેરે પણ કરતા નથી. કારણ કે એમને નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાનું હોય છે. શરીરને સજાવવું-શ્રૃંગારવું કે

દેહભાવમાં આસક્ત બનવું એમની સાધના માટે અવરોધક નીવડે છે.

✿ જૈન સાધુ-સાધ્વી અરસપરસ મળે છે ત્યારે 'મત્યએણ વંદામિ' કહી એકબીજાનું અભિવાદન કરે છે. 'મત્યએણ વંદામિ' એટલે 'હું આપને પ્રણામ કરું છું.'

✿ સ્થાપનાચાર્યજી

જૈન સાધુ-સાધ્વી પોતાની તમામ ધર્મપ્રક્રિયાઓ સ્થાપનાચાર્યજીની સમક્ષ કરતા હોય છે. શંખના નીચેના ભાગને વિશેષ આકૃતિ આપીને એમાં વિધિવત્ મંત્રોચ્ચારપૂર્વક પંચપરમેષ્ઠિ ભગવંતોની સ્થાપના કરવામાં આવે છે- એને પ્રતિષ્ઠિત કરાય છે. ત્યારબાદ રૂમાલ લપેટીને ચંદનની ૪ દાંડીઓના બનેલા એક વિશેષ સ્ટેન્ડ (ઠવણી) પર એને રાખવામાં આવે છે. આને ભગવાન અથવા સ્થાપનાચાર્યજીના નામે ઓળખાય છે.

પ્રવચન વગેરેમાં આ સ્થાપનાચાર્યજીને સામે રાખવામાં આવે છે.

દરેક સાધુ-સાધ્વીના સમૂહમાં આનું હોવું અનિવાર્ય મનાયું છે... જયારે કેટલાક ઉપાશ્રયોમાં પણ આ રાખવામાં આવે છે.

✿ પદ-પ્રદાન

જૈન સાધુ-સાધ્વી નિરંતર સંયમ-સાધનામાં રત રહે છે. તપ-ત્યાગની સાથે જ્ઞાન-ધ્યાનમાં પ્રવૃત્ત રહે છે. આ બધી સાધનામાં તેઓ સાધનાની વિવિધ ઊંચાઈઓ સર કરે છે. ત્યારે તેમના ગુરુભગવંતો શ્રી ચતુર્વિધ સંઘ સમક્ષ તેમને યોગ્યતા અનુસાર વિવિધ પદવીઓ પ્રદાન કરે છે. આજકાલ જે પદવી પ્રદાન કરાય છે તે ક્રમશઃ આ પ્રમાણે છે:

✿ પન્યાસ અને ગણિપદ

'વિશિષ્ટ અધ્યાયન સાધના અને ઉપાસનાથી વ્યક્તિત્વ વધુ વિમળ અને ગંભીર બને છે ત્યારે સાધુને આ પદ આપવામાં આવે છે. આ પદ પ્રાપ્તિ માટે જૈન આગમોનું તલસ્પર્શી જ્ઞાન હોવું અનિવાર્ય છે.

ગણિપદ માટે 'ભગવતી સૂત્ર'નું યોગોદ્વહન [વિધિપૂર્વક તપયુક્ત જ્ઞાનસાધના] અને પંચ્યાસ પદ માટે તમામ ૪૫ આગમોનું અધ્યયન જરૂરી છે.

✽ ઉપાધ્યાય પદ

સાધુ અને સાધ્વીગણને અભ્યાસ કરાવવામાં જે સક્ષમ હોય છે, એ માટે જેમણે આગમો અને શાસ્ત્રોનું તલસ્પર્શી અધ્યયન કર્યું હોય છે તેવા મુનિને આ પદ અર્પણ કરાય છે. દીક્ષિત જીવનના અમુક વરસો બાદ યોગ્ય અને અધિકારી મુનિને જ આ પદ અપાય છે.

✽ આચાર્ય પદ

શ્રમણ જીવનનું આ સૌથી સર્વોચ્ચ અને ખૂબ જ જવાબદારી ભર્યું પદ છે. સમસ્ત સંઘ, સમુદાય અને શાસનના યોગક્ષેમની જવાબદારી આચાર્ય સંભાળવાની હોય છે. આ પદ મેળવતા અગાઉ સઘળાં જૈન આગમોનું ઊંડું અને તલસ્પર્શી જ્ઞાન મેળવવું જરૂરી હોય છે. ષડ્દર્શનનો અભ્યાસ પણ હોવો જરૂરી હોય છે. ધૈર્ય, ગંભીરતા, પ્રવચનશૈલી, મંત્રવિદ્યાસિદ્ધિ આદિ ગુણો પણ હોવા જરૂરી છે. ખૂબ જ યોગ્ય મુનિને આ પદવી અર્પણ કરાય છે.

આ બધી પદવીઓ પ્રાપ્ત કરવા પૂર્વે મહિનાના મહિનાઓ સુધી વિશિષ્ટ અને નિયત યૌગિક ક્રિયાઓ, આયંબિલ આદિ તપ સાથે કરવાની હોય છે. આવી સાધનાને યોગોદ્વહન કહે છે.

✽ સાધ્વીગણ માટે પદ

તપ, ત્યાગ, સંયમ, જ્ઞાન-સાધના આદિમાં જે વિશિષ્ટ અને વિલક્ષણ હોય છે તેમજ શાસન પ્રત્યે ખૂબ જ નિષ્ઠાવાન અને જવાબદાર હોય તેવા સાધ્વીજીને 'મહત્તરા' 'પ્રવર્તિની' જેવાં પદ અર્પણ કરાય છે. પરંતુ આજકાલ આવાં પદ-પ્રદાનનું પ્રચલન નહિવત્ છે.

આ વિશિષ્ટ પદો ઉપરાંત સેવા અને વિશિષ્ટ કાર્યલક્ષી પદવીઓ

પણ આપવામાં આવે છે. નૌઘપાત્ર સેવાઓ અને સિદ્ધિઓના ઉપલક્ષ્યમાં આપતી પદવીઓ માટે કોઈ યૌગિક ક્રિયા કરવાની નથી હોતી. એ બધી પદવીઓ સંબંધિત સાધુ-સાધ્વીની શક્તિઓના અભિનંદન અને અભિવાદન માટે હોય છે.

જૈન સાધુ-સાધ્વીની આચારસંહિતાનું પાલન કરવું એ તલવારની ધાર પર ચાલવા બરાબર છે. એ જીવન જીવવાનું દરેક માટે શક્ય નથી હોતું. એ જીવન જીવવાની શક્તિ અને ક્ષમતા ન આવે ત્યાં સુધી શ્રમણ ભગવાન મહાવીરે 'દેશવિરતિ ધર્મ' [ગૃહસ્થ ધર્મ]નું યથાશક્ય પાલન કરવાનું ફરમાન કર્યું છે.

✽ દેશવિરતિ ધર્મ [ગૃહસ્થ ધર્મ]

જિનેશ્વર ભગવંતોના જીવન અને કવન પ્રત્યે જેમને પ્રેમ અને આદર છે, જિનેશ્વરોએ ઉપદેશોલ મુક્તિમાર્ગે ચાલવા માટે જેમના હૈયે રસ અને રૂચિ છે, તેમજ એ માર્ગે જીવવાનો જેઓ યથાશક્ય નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયત્ન કરે છે, તેમને 'શ્રાવક' અને 'શ્રાવિકા' કહે છે.

સાધુ અને સાધ્વીની જેમ શ્રાવક અને શ્રાવિકા જીવનભર માટે હિંસા, અસત્ય, ચોરી, ભોગવિલાસ અને પરિશ્રદનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવા માટે સમર્થ નથી હોતાં. ઘરસંસાર ચલાવવા માટે અને ધંધો-રોજગાર કરવા માટે આ પાંચેય મહાવ્રતોનું સર્વથા પાલન શક્ય જ નથી. આથી જિનેશ્વર ભગવંતોએ તેમના માટે 'દેશવિરતિ ધર્મ'નું પાલન કરવાનું સૂચવ્યું છે.

દેશવિરતિ એટલે પાપપ્રવૃત્તિઓનો મર્યાદિત ત્યાગ.

✽ શ્રાવકજીવનનાં બાર વ્રત

તીર્થંકર પરમાત્માએ શ્રાવકના બાર વ્રતોનું નિરૂપણ કરીને રાષ્ટ્રીય ચારિત્ર્યનો, સામાજિક સ્વાસ્થ્યનો તેમજ આત્મોત્થાનનો એક સુરેખ નકશો દોરી આપ્યો છે.

વ્યક્તિનું ચારિત્ર્ય જેટલું શ્રેષ્ઠ હશે તેટલું જ સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય ચારિત્ર્ય શ્રેષ્ઠ રહેવાનું. ચારિત્ર્યની શ્રેષ્ઠતા માટે શ્રી જિનેશ્વર

ભગવંતોએ બાર વ્રત અને તે દરેક વ્રતની અતિચારમંડિત વિલક્ષણ આચારસંહિતા ઘડી આપી છે.

આ આચારસંહિતા પાંચ અણુવ્રત, ત્રણ ગુણવ્રત અને ચાર શિક્ષાવ્રતની બનેલી છે.

હિંસા, અસત્ય, ચોરી, ભોગવિલાસ અને પરિગ્રહ આ પાંચ પાપ, પાપની દ્રષ્ટિએ નિતાન્ત પાપ છે. કારણની દ્રષ્ટિએ તે બે પ્રકારના છે. ૧. કારણવશાત્ કરાતા પાપ અને ૨. અકારણ કરાતા પાપ. જૈન સાધુ-સાધ્વી આ પાંચેય પાપ કોઈ પણ કારણે કરતા નથી, કરાવતા નથી, કરે તેને સમર્થન આપતા નથી. આથી આ પાપના ત્યાગને તેમના ‘મહાવ્રત’ કહેવાય છે. જયારે ગૃહસ્થોને કારણવશાત્ જાણ્યે કે અજાણ્યે, મને કે કમને એ પાપ કરવા પડે છે. તેવા સંજોગોમાં મુક્તિમાર્ગે ગતિ-પ્રગતિ કરવામાં અકારણ કરાતાં પાપોનો ત્યાગ કરવાનાં વ્રત લે છે. આથી તેમના વ્રતને સ્થૂલ વ્રત કહ્યાં છે. તેને ‘અણુવ્રત’ પણ કહે છે.

શ્રાવક અને શ્રાવિકા માટેના બાર વ્રતો ત્રણ ભાગમાં વિભક્ત છે:

✦ અણુવ્રત: [મૂળભૂત નાના વ્રતો-નિયમો]

✦ ગુણવ્રત: [મૂળભૂત વ્રતોને બળ આપનાર ગુણરૂપ વ્રતો]

✦ શિક્ષાવ્રત: [સંસારમાં સાધુજીવનની ઝાંખી કરાવતા અભ્યાસમૂલક વ્રતો]

અણુવ્રત પાંચ, ગુણવ્રત ત્રણ અને શિક્ષાવ્રત ચાર છે. આ વ્રતો દ્વારા ગૃહસ્થોએ શું ન કરવું જોઈએ તેની વિશદ્દ છણાવટ કરવામાં આવી છે.

આ દરેક વ્રતના પાંચ-પાંચ અતિચાર છે. અતિચાર એટલે ભૂલ-શરતચૂક. ગૃહસ્થોએ બાર વ્રતના પાલનની સાથોસાથ દરેક વ્રતના અતિચારનો પણ ત્યાગ કરવાનો છે.

હવે પાંચ અણુવ્રત અને તેના અતિચાર બતાવાય છે:

✚ સ્થૂલ પ્રાણાતિપાત વિરમણ વ્રત

કોઈ પણ નાનાં-મોટાં જીવની ઈરાદાપૂર્વક તેમજ બિનજરૂરી હિંસા ન કરવાનો નિયમ.

✚ અતિચાર

૧. કોઈપણ જીવાત્માને કોઈપણ પ્રકારે બાંધવો.
 ૨. તેને મારવો-પીટવો.
 ૩. તેનાં અંગોપાંગને છેલવાં-કાપવાં.
 ૪. જીવાત્માની શક્તિથી વિશેષ ભાર તેમની પાસે ઉપાડાવવો.
 ૫. તેમને ભૂખ્યાં-તરસ્યાં રાખવાં.
- પ્રથમ અણુવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

✚ સ્થૂલ મૃષાવાદવિરમણ વ્રત

કોઈપણ પ્રસંગે તેમજ કોઈપણ નિમિત્તે ઈરાદાપૂર્વક તેમજ બિનજરૂરી જીહ્વું-અસત્ય નહિ બોલવાનો નિયમ.

✚ અતિચાર

૧. કોઈપણ આધાર કે સાબિતી વિના કોઈના પર આળ મૂકવું, આક્ષેપ કરવો.
૨. બે જણાંને ખાનગી વાત કરતાં જોઈ જાણીને તેમના પર દોષારોપણ કરવું.
૩. પોતાના અંગત માણસોની ખાનગી વાત જાહેર કરી દેવી.
૪. ખોટી સલાહ-શિખામણ આપવી.
૫. ખોટા દસ્તાવેજ કરવા, બે નંબરના ચોપડા લખવા. બીજા અણુવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

✚ સ્થૂલ અદત્તાદાનવિરમણ વ્રત

ઈરાદાપૂર્વક તેમજ બિનજરૂરી રીતે કોઈની, કોઈ વસ્તુ નહિ

ચોરવાનો નિયમ.

❖ અતિચાર

૧. ચોરીનો માલ ખરીદવો.
૨. ચોરી કરવી-કરાવવી.
૩. રાજ્યના આયાત-નિકાસ તેમજ જકાત આદિ નિયમોનો ભંગ કરવો, દાણચોરી કરવી.
૪. ખોટાં તોલ-માપ રાખવાં.
૫. ભેળસેળ કરવી.

❖ સ્થૂલ મૈથુનવિરમણ પ્રત

ત્રીજા અણુવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

પરસ્ત્રી તેમજ પરપુરુષ સાથે જાતીય સંબંધ નહિ રાખવાનો નિયમ. કામોત્તેજક વાર્તાલાપ, વાંચન, ચિત્રદર્શન આદિ નિમિત્તોનો ત્યાગ કરવાનો નિયમ.

❖ અતિચાર

૧. કુંવારી, અપરિણીતા તેમજ વિધવા સ્ત્રી સાથે [સ્ત્રીએ કુંવારા, પરિણીત તેમજ વિધુર પુરુષ સાથે] વિષયભોગ ભોગવવા.
 ૨. રખાત રાખવી, વેશ્યાગમન કરવું [સ્ત્રીએ પુરુષ રાખવો, પુરુષ-વેશ્યાગમન કરવું.]
 ૩. બીજાઓ સાથે કે સામે કામોત્તેજક ચેષ્ટાઓ કે હાવભાવ કરવા.
 ૪. પોતાના સંતાનો સિવાય અન્યના સંતાનોના વિવાહ, લગ્ન આદિ કરાવવા.
 ૫. મર્યાદાહીન સાજ-શણગાર કરવા, કામોત્તેજક દવાઓ લેવી.
- ચોથા અણુવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

✚ સ્થૂલ પરિગ્રહપરિમાણ વ્રત

ચીજ-વસ્તુઓના સંગ્રહ અને વપરાશની મર્યાદા અને પ્રમાણ બાંધવાનો નિયમ.

✚ અતિચાર

૧. ધન અને ધાન્ય નિયમ કરતાં વધુ રાખવા.
૨. ખેતર, મકાન જમીન વગેરે નિયમથી વધુ રાખવા.
૩. જર-ઝવેરાત નિયમથી વધુ રાખવા.
૪. ઘરવખરીનો સામાન નિયમથી વધુ રાખવો.
૫. નોકર-ચાકર, પશુ-પંખીઓ નિયમથી વધુ રાખવાં.
- પાંચમા અણુવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.
- હવે ત્રણ ગુણવ્રત અને તેના અતિચાર બતાવવામાં આવે છે.

✚ દિક્પરિમાણ વ્રત

જવા-આવવાના અર્થાત હરવા-ફરવા, પ્રવાસ-પર્યટન વગેરે માટેના વિસ્તાર અને દૂરત્વની મર્યાદા બાંધવાનો નિયમ.

✚ અતિચાર

૧. વિમાની પ્રવાસની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન.
૨. દરિયાઈ સફરની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન, ભોંયરામાં કે કુવામાં જવાની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન.
૩. આગળ-પાછળ, આજુ-બાજુની દિશામાં જવાની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન.
૪. ઉપર-નીચે તેમજ ચારેય દિશામાં જવાની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરી વધુ આગળ જવું.
૫. હરફેરની પ્રમાણ-મર્યાદા ભૂલીને આગળ ચાલ્યા જવું.
- પ્રથમ ગુણવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

✚ ભોગોપભોગ -વિરમણ વ્રત

આ ગુણવ્રતમાં બે શબ્દ છે. ભોગ અને ઉપભોગ. ભોગ એટલે જે ચીજ-વસ્તુનો ઉપયોગ એક જ વખત કરી શકાય તે ભોગ. દા.ત. અનાજ, પાણી વગેરે. ઉપભોગ એટલે જે ચીજ-વસ્તુ એકથી વધુ વખત વારંવાર ઉપયોગ કરી શકાય તે દા.ત. અલંકાર, કપડાં વગેરે. ભોગ અને ઉપભોગ બંનેનું પ્રમાણ નક્કી કરવાનો નિયમ.

✚ અતિચાર

૧. સજીવ વનસ્પતિનો આહાર કરવો [દા.ત. અને માંસાહાર]
૨. સજીવ વસ્તુને સાથે લાગેલ અજીવ પદાર્થોનો આહાર કરવો.

[અભક્ષ્ય ભક્ષણ]

૩. ચણીબોર, જાંબુ જેવાં તુચ્છ ફળો ખાવાં.
 ૪. રાંધ્યા વિનાનાં કાચાં શાકભાજી ખાવાં.
 ૫. કાચો-પાકો આહાર કરવો.
- બીજા ગુણવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

✚ અનર્થદંડ વિરમણ વ્રત

જે કાર્યો અને વ્યવહાર ન કરવાથી જીવનમાં ચાલે તેમ હોય તેવાં બિનજરૂરી ફલતુ કાર્યો અને વ્યવહાર ત્યાગ કરવાનો નિયમ.

✚ અતિચાર

૧. વૃત્તિ અને વિકારોને ઉત્તેજ અને ઉશ્કેરે તેવું વાંચવું-જોવું.
૨. શરીરની વિવિધ ને વિચિત્ર ચેષ્ટાઓ દ્વારા હસવું-હસાવવું, મજાક કરવી, ચાળા પાડવા.
૩. બિનજરૂરી બડબડ કરવું, ટોળટપ્પાં કરવાં, લબાડી હાંકવી.
૪. હિંસા કરવા માટે સાધનો અને શસ્ત્રો સુસજ્જ રાખવાં.
૫. ભોગોપભોગની વસ્તુઓનો જરૂરિયાતથી વધુ સંગ્રહ કરવો.

ત્રીજા ગુણવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

આ વ્રતના અન્તર્ગત પંદર પ્રકારના કર્મોદાનનો પણ શ્રાવક-શ્રાવિકાએ ત્યાગ કરવાનો છે. કર્મોદાન એટલે જે કાર્યો કરવાથી કર્મો બંધાય તેવા ધંધા-રોજગાર.

૧. અંગાર કર્મ: જેમાં અગ્નિનો વધુ ઉપયોગ થતો હોય તેવા ધંધા-રોજગાર. દા.ત. ઈંટો બનાવવાનો ધંધો, સાબુ બનાવવાનું કારખાનું, દીવાસળી, ફટકડા બનાવવાનાં કારખાનાં, રસાયણો, કાર ભસ્મ વગેરે બનાવવાના ધંધા.

૨. વનકર્મ: જેમાં વનસ્થિતિનું છેદન-ભેદન મુખ્ય હોય તેવા ધંધા-રોજગાર. દા.ત. જંગલો કપાવવા, ફળની છાલો-ગુંદર વેચવાનો ધંધો, ઘાસના બીડ રાખવાનો ધંધો વગેરે.

૩. શકટ કર્મ: ગાડાં, ટાંગાં, મોટરો, સ્કુટરો, મેટાડોર, બસ, સાયકલ વગેરે ચાલનો બનાવવાનો, વેચવાનો કે ભાડે આપવાનો ધંધો.

૪. ભાટક કર્મ: વાહનો તેમજ જાનવરો ભાડે આપવાનો ધંધો.

૫. સ્ફોટક કર્મ: તળાવ, કુવા, બોરિંગ, બોગદાં વગેરે ખોદી આપવાં, પથ્થરો ફોડાવવા વગેરે ખોદકામના ધંધા.

૬. દંત વાણિજ્ય: હાથી દાંતનો વેપાર. કસ્તુરીનો વેપાર, પશુ-પંખીઓનાં ચામડાં અને પીછાંનો વેપાર.

૭. લાક્ષ-વાણિજ્ય: ઘણા ત્રસ જીવોની હિંસા થાય તેવાં લાખ અને વિવિધ કારોનો વેપાર, દા.ત. લાખ, સાબુ, સાજીખાર વગેરે બનાવવાનો ધંધો.

૮. રસ-વાણિજ્ય: મધ, માખણ, દારૂ, ઘી, તેલ વગેરેનો ધંધો.

૯. કેશ-વાણિજ્ય: માણસ તેમજ પશુ-પંખીઓના વાળ અને કુંવાટીનો વેપાર અથવા સ્ત્રી-પુરુષને વેચવાનો [લોહીનો વેપાર] તેમજ ઢોરઢાંખર વેચવાનો વેપાર.

૧૦. વિષ-વાણિજ્ય: વિવિધ પ્રકારનાં ઝેર અને ઝેરી પદાર્થો તેમજ હિંસક શસ્ત્રો બનાવવાનો અને વેચવાનો વેપાર.

૧૧. યંત્ર-પીલણ કર્મ: વિવિધ પ્રકારના યંત્રો ચલાવવાનો,

વેચવાનો કે ભાડે આપવાનો વેપાર.

૧૨. નિર્લાઈછન કર્મ: પશુ-પંખીઓ તેમજ માણસોના અવયવો વીંધવાનો તેમજ તેમને નપુંસક બનાવવાનો ધંધો.

૧૩. દવ-દાનવ કર્મ: દુશ્મનાવટથી કે ધંધા નિમિત્તે જંગલો કે ઘરોને અથવા અન્ય માલ-મિલ્કતને આગ લગાડવાનો ધંધો.

૧૪. જલ-શોષણ કર્મ: તળાવ, નદી, કુવા, નહેર વગેરે જળાશયોને ખાલી કરાવી આપવાનો ધંધો.

૧૫. અસતીપોષણ કર્મ: આજીવિકા માટે કુટણખાના [વેશ્યાલય] ચલાવવા, પશુ-પંખીઓ રાખીને તેમની પાસે ખેલ-તમાશા કરાવવા, માંસ-ઈંડા આદિનો વેપાર.

ઘરસંસાર ચલાવતા આત્મસાધક શ્રાવકે ઉપર્યુક્ત પંદર પ્રકારના વ્યવસાયનો ત્યાગ કરવાનો હોય છે.

હવે ચાર શિક્ષાવ્રત અને તેના અતિચાર બતાવવામાં આવે છે.

✦ સામાયિક વ્રત

અડ્ડાલીસ મિનિટ સુધી મન, વચન અને કાયાથી થતાં પાપોનો ત્યાગ કરીને, નિર્દોષ ને નિર્મળ એક આસને બેસીને સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, જપ આદિ કરવાનું વ્રત/અનુષ્ઠાન.

✧ અતિચાર

૧. મનથી સંકલ્પ-વિકલ્પ કરવા, ખસબ વિચાર કરવા.

૨. વાણીથી અસત્ય, અપ્રિય, કે અયોગ્ય બોલવું.

૩. શરીરથી અનુચિત ને નિંદા પ્રવૃત્તિ કરવી.

૪. સામાયિકની સમય-મર્યાદા ભૂલી જવી.

૫. અવિધિથી સામાયિક લેવું-પાળવું.

પ્રથમ શિક્ષાવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

૨. દેશાવગાસિક વ્રત

પ્રથમનાં આઠ વ્રત આજીવન પર્યન્તના છે. પરંતુ એ વ્રતોમાં

રાખેલી છૂટછાટોને એક દિવસથી માંડી વધુ દિવસ માટે નિયંત્રિત કે મર્યાદિત કરવાનું વ્રત.

અથવા, અડતાલીસ મિનિટથી વધુ સમય માટે પાપની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ કરીને એક નિર્દોષ આસને બેસીને સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, જપ આદિ કરવાનું વ્રત.

✽ અતિચાર

૧. સંદેશ કે ઇશ્વારાથી મર્યાદિત ક્ષેત્રની બહારથી કોઈ ચીજ-વસ્તુ મંગાવવી.

૨. મર્યાદિત ક્ષેત્રની બહાર કોઈ માણસ દ્વારા કંઈ બહાર મોકલવું.

૩. ખોખાસ આદિ ચેષ્ટા/-હાવભાવથી પોતાના મનોભાવ જણાવવા.

૪. ઊંકિયાં કરીને કે ઇશ્વારા કરીને મર્યાદિત ક્ષેત્રની બહાર પોતાના મનની વાત જણાવવી.

૫. ચીજ-વસ્તુ ફેંકીને ઇશ્વાસ કરવા, સંકેત કરવો.

બીજા શિક્ષાવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

✽ ૩. પૌષધોપવાસ વ્રત

જે ક્રિયા કરવાથી આત્મસાધનાને પુષ્ટિ અને પ્રોત્સાહન મળે તેને 'પૌષધ' કહે છે. ઉપવાસ એટલે આત્મચિંતન સાથે આખો દિવસ નિરાહાર રહેવું. સાંસારિક કાર્યો અને વ્યવહારોથી નિવૃત્ત થઈને ૧૨ કે ૨૪ કલાક માટે કે તેથી વધુ દિવસો માટે પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કેટલીક વિશિષ્ટ ક્રિયાઓ કરવાનું વ્રત.

✽ અતિચાર

૧. સાધનાના સ્થળ, પહેરવાના-વાપરવાના વસ્ત્રોનું આંખો વડે બરાબર નિરીક્ષણ ન કરવું અથવા બેદરકારી પૂર્વક નિરીક્ષણ કરવું.

૨. સ્થેવાના સ્થળ અને કામળી આદિ વસ્તુઓનું ચરવણા

વગેરેથી પ્રમાર્જન ન કરવું અથવા બેદરકારીથી પ્રમાર્જન કરવું.

૩. આવવા જવાનો રસ્તો અને એ જગ્યાનું પ્રમાર્જન-નિરીક્ષણ ન કરવું અથવા બેદરકારીપૂર્વક પ્રમાર્જન કરવું.

૪. મળ-મૂત્ર વિસર્જનની જગ્યાનું નિરીક્ષણ ન કરવું અથવા બેદરકારીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવું.

૫. વિધિપૂર્વક પૌષધ ન કરવો અથવા અવિધિથી પૌષધ કરવો.

ત્રીજા શિક્ષાવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

✽ ૪. અતિથિસંવિભાગ વ્રત

સાધુ-સાધ્વીઓને તેમજ સાધર્મિકોને યથાશક્ય આહાર-પાણી તેમજ જીવન-જરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓ પ્રેમ અને આદરપૂર્વક નિરપેક્ષ અને નિઃસ્વાર્થભાવે આપવાનું વ્રત.

✽ અતિચાર

૧. સાધુ-સાધ્વી અને સુપાત્રને આપવા યોગ્ય આહારાદિ પર સજીવ વનસ્પતિ આદિ મૂકવાં [જેથી તેઓ તેનો સ્વીકાર ન કરે.]

૨. આહારાદિને સચિત્ત વસ્તુથી ઢંકી દેવા.

૩. 'આ વસ્તુ બીજાની છે.' એમ કહેવું.

૪. ભિક્ષાનો સમય વીતી ગયા બાદ ભિક્ષા માટે નિમંત્રણ આપવું.

૫. છણકો કરીને, કમને અથવા ઈર્ષ્યાથી આપવું.

ત્રીજા શિક્ષાવ્રતના આ પાંચ અતિચારનો ત્યાગ કરવો.

નાત, જાત, પંથ, રંગ, દેશ આદિના ભેદભાવ વિના કોઈપણ સ્ત્રી કે પુરુષ આ બાર વ્રતો યાવજજીવ કે અમુક સમય મર્યાદા માટે લઈ શકે છે.

✽ ચૌદ નિયમો

ગૃહસ્થ જીવનને સાદું, સરળ અને સંયમી બનાવવા માટે

જૈનધર્મમાં જે આચારમર્યાદા બતાવી છે તેમાં ચૌદ નિયમોના પાલનનું પણ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. એ નિયમો આ પ્રમાણે છે:

૧. સચિત્ત: જીવવાળા દ્રવ્યો-પદાર્થોના વપરાશ અને ઉપયોગની મર્યાદા બાંધવી.

૨. દ્રવ્ય: ખાદ્ય વસ્તુઓની સંખ્યા નક્કી કરવી.

૩. વિગર્હ: દૂધ, દહી, ઘી, તેલ, ગોળ અને તળેલા પદાર્થ- આ છ દ્રવ્યોનું નિયમન કરવું.

૪. વાણહ: બૂટ-ચંપલ વગેરે પગરખાં પહેરવાની સંખ્યા નિયત કરવી.

૫. તંબોલ: પાન-સોપારી વગેરે મુખવાસની સંખ્યા નક્કી કરવી.

૬. વસ્ત્ર: પહેરવા-ઓઢવાનાં વસ્ત્રોની મર્યાદા બાંધવી.

૭. પુષ્પ: ફૂલ-ફૂલમાળાની સંખ્યા બાંધવી.

૮. વાહન: વાહનના વપરાશની સંખ્યા નક્કી કરવી.

૯. શયન: સુવાના સાધનોની સંખ્યા નિશ્ચિત કરવી.

૧૦. વિલેપન: શ્રૃંગારના સાધનોની મર્યાદા બાંધવી.

૧૧. બ્રહ્મચર્ય: જાતીય વ્યવહારનું નિયમન કરવું.

૧૨. દિશા: આવાગમનના અંતર અને દિશાનું નિયમન કરવું.

૧૩. સ્નાન: નહાવા-ઘોવાનું નિયમન કરવું.

૧૪. ભોજન-પાણી: જમવાના ટંક તથા પાણીના વપરાશની મર્યાદા બાંધવી.

✽ છ આવશ્યક

આવશ્યક એટલે અચૂક કરવા યોગ્ય કર્તવ્ય કે આરાધના. આત્મશુદ્ધિ માટે અચૂક કરવા યોગ્યક્રિયાને આવશ્યક કહે છે. શ્રાવક-શ્રાવિકાએ દિવસ દરમિયાન છ આવશ્યક પણ કરવાના હોય છે. તે આ પ્રમાણે:

૧. સામાયિક

પાપની વૃત્તિ, વિચાર અને ક્રિયાનો ત્યાગ કરીને નિષ્ઠાપૂર્વક ધર્મધ્યાન કરવાની, આત્મચિંતન કરવાની ક્રિયાને સામાયિક કહે છે.

જે ક્રિયાથી સમભાવ અને સમતાનો વિકાસ થાય તેને સામાયિક કહે છે.

શરીરથી શુદ્ધ થઈને, શુદ્ધ અને શ્વેત વસ્ત્ર પહેરીને કટાસણું [ગરમ વસ્ત્રનું આસન] પાથરી, પાસે ચરવાળો [ઊનના રેસાવાળું ઐક પ્રકારનું સાધન] અને હાથમાં મુહપત્તિ [બત્રીસ આંગળનો સમયોરસ સફેદ કાપડનો ટૂકડો] રાખીને, અડતાલીસ મિનિટ સુધી સ્વસ્થપણે બેસીને સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, જપ વગેરે કરવાં. આ પ્રકારે વિધિપૂર્વક સામાયિક કરવાથી આત્માને શાંતિ અને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે.

દિવસમાં એકવાર સામાયિક અવશ્ય કરવું જોઈએ.

૨. ચતુર્વિંશતિ સ્તવન

ચોવીસ તીર્થંકરોનો નામ-જપ, તેમનું ગુણ-કીર્તન તેમજ તેમના સ્વરૂપનાં ધ્યાનને 'વંદનક' કહે છે. અર્થાત્ જિનમંદિરે જઈને તીર્થંકર પરમાત્માની પૂજા-ભક્તિ કરવી.

૧. રોજ સવારે દેરાસરમાં જઈને શ્રી વીતરાગ ભગવંતનાં દર્શન કરવાં. ભક્તિભર્યા હૈયે અને કંઠે તેમની સ્તુતિ કરવી.

૨. રોજ પ્રભુ-પ્રતિમાજીની વિધિપૂર્વક પૂજા કરવી. જળ, ચંદન, પુષ્પ, ધૂપ, દીપ, અક્ષત, નૈવેદ્ય, ફળ વગેરેથી અષ્ટપ્રકારી પૂજા કરવી.

૩. દરરોજ સાંજે દેરાસરમાં જઈને પરમાત્મા સમક્ષ આરતી અને મંગળદીવો કરવાં. આરતી કરવાથી અંતરનો અવસાદ-વિષાદ દૂર થઈ જાય છે.

૩. વંદનક

પૂજ્ય સાધુ-સાધ્વી આદિ ગુરુજનોનો વિધિપૂર્વક વિનય કરવો. તેમનું બહુમાન કરવું. ઉલ્લસિત હૈયે તેમને વંદન કરવું. આત્મસાધનામાં

સહાયક જરૂરી ચીજ-વસ્તુઓ આપવી. વસ્ત્ર-પાત્ર અને આહાર-પાણી આદિ આપીને તેમની ભક્તિ કરવી. તેમની સેવા-સુશ્રુષા કરવી. તેમના પાસેથી ધર્મોપદેશ સાંભળવો અને આત્મસાધના માટે માર્ગદર્શન મેળવવું.

૪. પ્રતિક્રમણ

દિવસ કે રાત દરમિયાન જાણતાં કે અજાણતાં જે કંઈ ભૂલો થઈ હોય, પાપનું સેવન થયું હોય તેની નિંદા આલોચના કરવી અને બાહ્ય વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિમાં પરોવાયેલા આત્માને ભીતર પરમાત્મા તરફ વાળવો ને સ્થિર કરવો. આમ પાપથી પાછા હટવાની ક્રિયાને પ્રતિક્રમણ કહે છે.

૧. સવારમાં કરાતા પ્રતિક્રમણને રાત્રિક પ્રતિક્રમણ,
૨. સાંજે કરાતા પ્રતિક્રમણને દૈવસિક પ્રતિક્રમણ,
૩. પંદર દિવસે કરાતા પ્રતિક્રમણને પાશિક પ્રતિક્રમણ,
૪. ચાર મહિને કરાતા પ્રતિક્રમણને ચોમાસી પ્રતિક્રમણ,
૫. અને દર વર્સે સંવત્સરીના દિવસે કરાતા પ્રતિક્રમણને સંવત્સરી પ્રતિક્રમણ કહે છે.

૫. કાયોત્સર્ગ

શરીરને સુસ્થિર કરીને એકાગ્ર ચિત્તે, મૌનપણે આત્માનું ધ્યાન ધરવું તેને કાયોત્સર્ગ કહે છે. દેહની આસક્તિ અને મમત્વ છોડવા માટે, દેહભાવના દ્વંદ્વોમાંથી મુક્ત થઈને આત્મભાવમાં સ્થિર થવા માટે કાયોત્સર્ગ ધ્યાન ઉપયોગી અને અવશ્યકરણીય છે. દરરોજ નિયત સ્થાને અને નિયત સમયે, અમુક સમય માટે કાયોત્સર્ગ કરવો જોઈએ. આ ઉપરાંત જાતજાતની આંતર-બાહ્ય આફતો અને મુશ્કેલીઓ વચ્ચે મનોબળને મજબૂત બનાવવા, ટકાવી રાખવા માટે પણ કેટલાક વિશિષ્ટ કાયોત્સર્ગ બતાવવામાં આવ્યા છે.

૬. પ્રત્યાખ્યાન

કંઈક ત્યાગ કરવાનો નિયમ લેવો તેને પ્રત્યાખ્યાન કહે છે. પ્રત્યાખ્યાન માટે ‘પચ્ચક્ખાણ’ શબ્દ વપરાય છે. પ્રતિજ્ઞા દ્વારા જીવનને સંયમિત બનાવવું. વ્યક્તિની શક્તિ અને ક્ષમતા, રસ અને રૂચિ તેમજ પરિસ્થિતિ અનુસાર પ્રત્યાખ્યાન-પ્રતિજ્ઞા કરી શકાય છે. આને પચ્ચક્ખાણ કરવું પણ કહેવાય છે.

✽ દયા-અનુકંપા

દુઃખી જીવો પ્રત્યે દયા દાખવીને તેમનાં દુઃખોને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. જીવન-જરૂરિયાતવાળા માણસોને યથાશક્ય સહયોગ આપીને તેમના દુઃખો હળવાં કે દૂર કરવાં. પશુઓને ચારો નીરવો, પંખીઓને ચણ નાંખવી, પાણી પીવડાવવું. જીવદયા એ તો ધર્મનો પાયો છે. દયાવિહોણો ધર્મ એ ધર્મ નથી! દયાવિહીન હૈયાની કઠોર ઘરતી પર ધર્મનાં કોમળ ફૂલો ખીલવાં સંભવ નથી.

✽ સ્વાધ્યાય

દરરોજ સમયની અનુકુળતા મુજબ ધર્મગ્રન્થોનું વાંચન કરવું. ધર્મના તત્વો પર ચિંતન-મનન કરવું. પોતાના આત્માની ઓળખ થાય, આત્મા વિમળ અને વિશુદ્ધ બને, જીવન ઉર્ધ્વગામી થાય તેવાં પુસ્તકો, ગ્રન્થોનું વાંચન કરવું. અલબત્ત પુસ્તક કે ગ્રન્થોના સ્વાધ્યાયના માધ્યમથી ખરેખર તો આપણે સ્વ-અધ્યાય... આત્માને સમજવાની યાત્રા કરવાની છે.

✽ પ્રાર્થના

✦ સવારની પ્રાર્થના

દરરોજ સવારે ઊઠતાંની સાથે જ ઓછામાં ઓછા ૧૨ અને વધુમાં વધુ ૧૦૮ નવકાર ગણવા જોઈએ. અને વિશ્વકલ્યાણની કામના માટે

નીચેની પ્રાર્થના કરીને દિવસની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓનો પ્રારંભ કરવો જોઈએ:

શિવમસ્તુ સર્વજગત;
 પરહિતનિસ્તા ભવન્તુ ભૂતગણાઃ
 દોષાઃ પ્રયાન્તુ નાશં;
 સર્વત્ર સુખીભવતુ લોકઃ
 સમસ્ત વિશ્વનું કલ્યાણ થાઓ!
 બધા જીવો કલ્યાણમાં પ્રવૃત્ત બનો!
 બધાના દોષો દૂર થઈ જાઓ!
 સર્વ જીવો સુખી બનો!

✦ સાંજની પ્રાર્થના

દરરોજ રાતે સૂતાં અગાઉ નવકાર મંત્રનું સ્મરણ કરવું જોઈએ. અરિહંત, સિદ્ધ, સાધુ અને ધર્મ-આ ચાર મંગળનું શરણ સ્વીકારવું જોઈએ. અને તમામ જીવોની ક્ષમા માગવી જોઈએ અને મૈત્રીભાવની બાંહેધરી આપવી જોઈએ. આમ સ્મરણ, શરણ અને ક્ષમા સાથે ઊંઘવું જોઈએ. આ ભાવનાઓને વણી લેતી સાયંકાલીન પ્રાર્થનાઓ આ મુજબ છે:

ચત્તારિ મંગલં.
 અરિહંતા મંગલં.
 સિદ્ધા મંગલં.
 સાધુ મંગલં.
 કેવલિપન્નતો ધમ્મો મંગલં.

ચાર મંગલરૂપ છે.
 અરિહંત મંગલરૂપ છે.
 સિદ્ધ મંગલરૂપ છે.
 સાધુ પુરુષ મંગલરૂપ છે.
 કેવલિપ્રરૂપિત ધર્મ મંગલરૂપ છે.

ચત્તારિ લોગુત્તમા.
 અરિહંતા લોગુત્તમા.
 સિદ્ધા લોગુત્તમા.
 સાહુ લોગુત્તમા.
 કેવલિપન્નત્તો ધમ્મો લોગુત્તમો.

લોકમાં ચાર ઉત્તમ છે.
 લોકમાં અરિહંત ઉત્તમ છે.
 લોકમાં સિદ્ધ ઉત્તમ છે.
 લોકમાં સાધુપુરુષ ઉત્તમ છે.
 લોકમાં કેવલિપ્રત્ષિપિત ધર્મ ઉત્તમ છે.

ચત્તારિ સરણં પવજ્ઞમિ.
 અરિહંતે સરણં પવજ્ઞમિ.
 સિદ્ધે સરણં પવજ્ઞમિ.
 સાહુ સરણં પવજ્ઞમિ.
 કેવલિપન્નત્તં ધમ્મં સરણં પવજ્ઞમિ.

હું ચાર શરણનો સ્વીકાર કરું છું.
 હું અરિહંતનું શરણ સ્વીકાર કરું છું.
 હું સિદ્ધોનું શરણ સ્વીકાર કરું છું.
 હું સાધુ પુરુષોનું શરણ સ્વીકાર કરું છું.
 હું કેવલિપ્રત્ષિપિત ધર્મનું શરણ સ્વીકાર કરું છું.

અરિહંતો મહા દેવો, જાવજીવં સુસાહુણો ગુરુશ્ચો;
 જિણપન્નત્તં તત્તં, ઈય સમ્મતં મએ ગહિયં.

જીવનના છેલ્લા શ્વાસ સુધી અરિહંત મારા દેવ છે.
 સુસાધુ પુરુષ મારા ગુરુ છે.
 જિનેશ્વરકથિત તત્ત્વોમાં મારી શ્રદ્ધા છે,
 આ સમ્યક્ત્વનો મેં સ્વીકાર કર્યો છે.

❖ ક્ષમાયાચના

ખામેમિ સવ્વજીવે, સવ્વે જીવા ખમંતુ મે;
મિત્તી મે સવ્વભૂએસુ, વેરં મજ્ઝં ન કેણઈ.

તમામ જીવોને હું માફ કરું છું.

તમામ જીવો મને માફ કરે;

તમામ જીવો સાથે મારે મૈત્રી છે,

કોઈની પણ સાથે મને વૈર નથી.

❖ જાપ અને ધ્યાન

દરરોજ નવકાર મંત્રનો તેમજ આત્માને વિશુદ્ધ અને વિબુદ્ધ બનાવતા વિશિષ્ટ મંત્રોનો જાપ કરવો જોઈએ. તેમજ નિયમિત આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ.

ચિત્તની શાંતિ અને પ્રસન્નતા તેમજ સ્થિરતા માટે મંત્ર-જાપ અને આત્મધ્યાન ખૂબ જ સહાયક બને છે.

જીવનમાં બાર વ્રતો, છ આવશ્યક, નિત્ય જાપ અને ધ્યાનને સમુચિત સ્થાન આપવાથી જ જૈનત્વ સાર્થક થાય છે.

❖ અઢાર પાપસ્થાનક

સ્થાનક એટલે ઘર. પાપના મુખ્ય અઢાર ઘર છે. માનવહેયે એમાંથી એકાદ પણ પાપ પોતાનું ઘર માંડે છે, તો માણસનો આલોક-પરલોક બંને બગડે છે. આત્મસાધકે આ અઢાર પાપોનો ત્યાગ કરવાનો છે. અઢાર પાપ આ પ્રમાણે છે :

૧. પ્રાણાતિપાત : હિંસા કરવી.

૨. મૃષાવાદ : અસત્ય-જૂઠું બોલવું.

૩. અદત્તાદાન : ચોરી કરવી

૪. મૈથુન : જાતીયજીવન

૫. પરિગ્રહ : વસ્તુ વ્યક્તિ અને વિચાર પ્રત્યે આસક્તિ/મમતા રાખવા.

૬. ક્રોધ : ગુસ્સો કરવો.
 ૭. માન : અભિમાન/ધમંડ કરવો.
 ૮. માયા : કૂડ-કપટ કરવાં, દંભ રાખવો.
 ૯. લોભ : લાલચુ બનવું.
 ૧૦. રાગ : મમતાથી મૂઢ બનવું.
 ૧૧. દ્વેષ : ઈર્ષા કરવી, કિન્નાખોરી રાખવી,
 ૧૨. કલહ : ઝગડો-કચવાટ કરવાં.
 ૧૩. અભ્યાખ્યાન : આક્ષેપ કરવો, આળ મૂકવું.
 ૧૪. પૈશુન્ય : ચાડી-ચુગલી કરવી.
 ૧૫. સતિ-અસતિ : નાની નાની વાતમાં રાજી થવું. નારાજ થવું.
 ૧૬. પરપરિવાદ : નિંદા કરવી.
 ૧૭. માયા મૃષાવાદ : કપટ કરીને અફવા ફેલાવવી.
 ૧૮. મિથ્યાત્વશબ્દ્ય : સાચું જાણવા-સમજવા છતાંય તેને સાચું માનવું નહિ.

આત્મસાધકે આ બધાં પાપોથી બચવાનું છે. જેઓ આમાંથી એક કે એકથી વધુ પાપનું આચરણ કરે છે તે ખૂદ પોતાના હાથે જ દુર્ગતિની વસિયત લખે છે.

❀ શ્રાવકના એકવીસ ગુણ

ધર્મની આરાધના-સાધના કરવા માટે કેટલીક જરૂરી યોગ્યતા/પાત્રતા જૈનધર્મે બતાવી છે. યોગ્યતા વિના ધર્મની સાધનાનું જોઈએ તેવું ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી. જૈન ધર્મમાં ધર્મની આરાધના કરવા માટે તેઓ જ યોગ્ય અને પાત્ર છે કે જેઓના જીવનમાં ૨૧ ગુણો છે. તે આ પ્રમાણે છે :

૧. ગંભીર : ઉદાર અને વિશાળ હૈયું.
૨. રૂપ : સ્વસ્થ, સ્ફૂર્તિલું અને નિરોગી સ્વસ્થ શરીર
૩. સૌમ્ય : શાંત અને પ્રસન્ન સ્વભાવ
૪. લોકપ્રિય : સમાજમાં આદરણીય અને શ્રદ્ધેય સ્થાન
૫. અકૂર : દયાળુ.

૬. ભીરુ : પાપથી ડરનાર.
૭. અશઠ : સાલસ અને નિખાલસ.
૮. સુદક્ષિણ્ય : પરગજુ.
૯. લજ્જાળુ : મર્યાદાશીલ.
૧૦. દયાળુ : દયા અને અનુકંપા રાખનાર.
૧૧. મધ્યસ્થ : તટસ્થ.
૧૨. ગુણાનુસંગી : બીજાના સદ્ગુણોનો પ્રશંસક.
૧૩. સાત્કથક : સત્ય, પ્રિય, હિત અને પરિમિત બોલનાર.
૧૪. સુદીર્ઘદષ્ટિ : ભવિષ્યનો વિચાર કરીને પગલું ભરનાર.
૧૫. સુપક્ષયુક્ત : હમેશા સત્યના પક્ષે રહેનાર.
૧૬. વિશેષજ્ઞ : વસ્તુ અને પ્રસંગને અનેક દૃષ્ટિકોણથી સમજનાર અને મૂલવનાર.
૧૭. વૃદ્ધાનુગ : સંત-સાધુઓ અને જ્ઞાનીજનોએ ચીંધેલા માર્ગ ચાલનાર.
૧૮. વિનીત : વિનયી અને વિનમ્ર.
૧૯. કૃતજ્ઞ : ઉપકારીના ઉપકારને યાદ રાખનાર.
૨૦. પરહિતસ્ત : સેવાપરાયણ, બીજાઓનું હિત કરનાર.
૨૧. લબ્ધલક્ષ્ય : નક્કી કરેલા ધ્યેયને સિદ્ધ કરવા નિષ્ઠાવાન અને પ્રયત્નશીલ.

✽ માર્ગાનુસારી ગુણો

માણસનું મૂલ્ય અને માન તેના ચારિત્રથી છે. ચારિત્ર્યહીન માણસનું સમાજમાં કોઈ સ્થાન નથી. ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિ મોક્ષનો પંથ ઝડપથી પાર કરી શકે છે. આથી જૈન મહર્ષિઓએ ચારિત્ર્યના નિર્માણ માટે સુસ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપ્યું છે. આ માટે તેઓએ ૩૫ ગુણો સૂચવ્યા છે. તે ગુણોના ધારણ અને વિકાસથી માણસ ચારિત્ર્યવાન બને છે. માણસને સજ્જન અને સદાચારી બનાવતા ૩૫ ગુણો આ પ્રમાણે છે :

૧. ન્યાયોપાર્જિત ધન : ન્યાય, નીતિ અને પ્રામાણિકતાથી આજીવિકા રખવી.

૨. ઉચિત વિવાહ : પોતાના કુળ-જાતિ, સંસ્કાર, સ્વભાવ, તેમજ ધર્મ વગેરેને સાનુકૂળ પાત્ર સાથે લગ્ન કરવાં.

૩. શિષ્ટપ્રશંસા : સજ્જન, સંસ્કારી, સદાચારી જનોના ગુણોનું અભિવાદન કરવું, પ્રશંસા કરવી.

૪. શત્રુત્યાગ : કોઈની પણ સાથે વૈરભાવ કે દુશ્મનાવટ કે કિન્નાખોરી ન રાખવાં.

૫. ઈન્દ્રિયવિજય : ઈન્દ્રિયોની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિઓ પર સંયમ રાખવો.

૬. અનિષ્ટ સ્થાનત્યાગ : જાન-માલ જ્યાં ભયમાં મૂકાય, ધર્મસાધના જ્યાં ડહોળાય તેવા સ્થાનનો ત્યાગ કરવો.

૭. ઉચિત ગૃહ : ધર્મ સાધનામાં સહાયક થાય તેવા પાડોશ અને વાતાવરણવાળા વિસ્તારમાં ઘર રાખવું/બનાવવું.

૮. પાપભય : નાનું-મોટું કોઈપણ પ્રકારનું પાપ કરતાં ડરવું, પાપથી બચવું.

૯. દેશાચારપાલન : સમાજ અને રાષ્ટ્રના ઉચિત વ્યવહારો, પ્રથાઓ વગેરેનું પાલન કરવું.

૧૦. લોકપ્રિયતા : સત્કાર્યો અને સેવાભાવથી સહુ કોઈના દિલ જીતી લેવા.

૧૧. ઉચિત વ્યય : આવક અનુસાર ખર્ચ કરવો, દેવું કરવું નહિ.

૧૨. ઉચિત વ્યવહાર : સમય અને સંજોગો મુજબ વર્તન-વ્યવહાર રાખવાં.

૧૩. માતા-પિતા પૂજન : મા-બાપની સેવા કરવી.

૧૪. સત્સંગ : સંતો, સાધુઓ, સદાચારી વ્યક્તિઓ અને સજ્જનોની સોબત કરવી.

૧૫. કૃતજ્ઞતા : ઉપકારીના ઉપકારને યાદ રાખવા અને સમયે તેનો સમુચિત બદલો વાળી આપવા તત્પર રહેવું.

૧૬. અજીર્ણમાં ભોજનત્યાગ : પેટ બગડેલું હોય ત્યારે ખાવું

નહિ, તેવા સમયે ઉપવાસ કરવો.

૧૭. ઊચિત ભોજન : તન, મન અને આત્માનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે તેવું સાદું અને સાત્ત્વિક ભોજન કરવું.

૧૮. જ્ઞાનીપૂજન : જ્ઞાનીજનો, વિદ્વાનો, કલાકારોનું સન્માન કરવું, યથાયોગ્ય તેમને સહકાર આપવો.

૧૯. નિંદાકાર્ય-ત્યાગ : લોકો નિંદા કરે, સમાજમાં આબરુ જાય તેવાં અયોગ્ય કાર્યો ન કરવાં.

૨૦. ભરણ-પોષણ : પોતાના આશ્રયે રહેલાં સ્વજનોની યથાયોગ્ય સારસંભાળ લેવી.

૨૧. દીર્ઘદૃષ્ટિ : ભવિષ્યનાં પરિણામોનો વિચાર કરીને કોઈપણ કાર્ય કરવું.

૨૨. ધર્મશ્રવણ : જીવનને ઉન્નત અને ઉમદા બનાવે તેવી વાતો સાંભળવી, તેવું વાંચન કરવું.

૨૩. દયા : જીવ માત્ર પર કરુણા ચિંતવવી અને તેમનાં દુઃખોને દૂર કે હળવા કરવા પ્રયત્નશીલ બનવું.

૨૪. બુદ્ધિ : દરેક બાબતનો સમગ્રતયા વિચાર કરીને નિર્ણય અને અમલ કરવો.

૨૫. ગુણપક્ષપાત : ગુણાનુસંગી બનવું.

૨૬. દુરાગ્રહ ત્યાગ : હઠ, જીદ, કદાગ્રહ કરવા નહિ.

૨૭. જ્ઞાનાર્જન : દરરોજ કંઈક ને કંઈક નવું જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્નો કરવા.

૨૮. સેવાભક્તિ : ઉપકારીઓની તેમજ દીન-દુઃખી જનોની સેવા કરવી.

૨૯. ત્રિવર્ગ-બાધા : ધર્મ, અર્થ અને કામ-આ ત્રણ પુરુષાર્થોનું સમુચિત ને સંતુલિત સેવન કરવું.

૩૦. દેશકાળનું જ્ઞાન : સમય અને સંજોગોને સુપેરે ઓળખવા, ભવિષ્યનો વિચાર કરવો.

૩૧. બલાબલ-વિચારણા : પોતાની શક્તિ અને ક્ષમતા તેમજ મર્યાદાનો વિચાર કરવો.

૩૨. લોક્યાત્રા : સમાજ, ધર્મ અને રાષ્ટ્રની ઉન્નતિમાં સહભાગી થવું.

૩૩. પરોપકાર-પરાયણતા : દીન-દુઃખી જનોની સેવા કરવી.

૩૪. લજ્જા : વડીલો, ગુરુજનો આદિની અદ્ભ રાખવી, મર્યાદાઓનું પાલન કરવું.

૩૫. સૌમ્યતા : હર હાલતમાં ખુશહાલ રહેવું. ધીરજ અને શાંતિ રાખવા.

✦ તપ અને આહારસંહિતા

જીવન જીવવા માટે આહાર આવશ્યક અને અનિવાર્ય છે. તન, મન અને આત્મા પર આહારનો નિર્ણયાત્મક પ્રભાવ પડે છે. આથી જ તો કહ્યું છે : ‘અન્ન તેવું મન’. ‘આહાર તેવો ઓડકાર.’ આત્મસાધનામાં આહાર સાધક અને બાધક બંને છે. આથી શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતોએ આહારની માત્રા, આહાર લેવાનો સમય, તેમજ આહારની યોગ્યતા અંગે વિશદ અને વિસ્તૃત વિશ્લેષણ કર્યું છે.

કર્મનો ક્ષય કરવા માટે ધર્મની આરાધના કરવાની છે. કર્મનો ક્ષય કરવા ‘તપ’નું આયોજન કર્યું છે તેમજ નિષિદ્ધ આહારનું પણ વિધાન કર્યું છે.

જૈન ધર્મમાં તપ મુખ્યત્વે બાર પ્રકારનો બતાવ્યો છે. તેમાં છ પ્રકારનો બાહ્ય તપ અને છ પ્રકારનો અત્યંતર તપ છે.

બાહ્ય તપ એટલે સ્પષ્ટ જોઈ શકાય તેવો તપ. આત્યંતર તપ એટલે અદીક તપ.

✦ બાહ્ય તપ

૧. અનશન : એક દિવસ માટે કે વધુ દિવસો માટે કે અંતિમ શ્વાસ સુધી આહાર-પાણીનો ત્યાગ કરવો તેને અનશન કે અણસણ કહે છે. તેનો સરળ અર્થ છે, ઉપવાસ. નિરાહાર રહેવું તે. સમાધિભાવે મૃત્યુને

સ્વેચ્છાએ વધાવવા માટે, જીવનના અંતિમ દિવસોમાં અનશન કરવામાં આવે છે. શૂરવીરો અનશન કરીને મૃત્યુને ભેટે છે.

૨. ઉણોદરી : બે શબ્દ છે : ઉણ અને ઉદર. ઉણ એટલે સ્થેજ ખાલી. ઉદર એટલે પેટ. જેટલી ભૂખ હોય તેનાથી થોડુંક ઓછું ખાવું, ભરપેટ ન જમતાં પેટ થોડુંક ખાલી રાખવું તેને ઉણોદરી કહે છે. સામાન્ય રીતે સ્વસ્થ શરીરના માટે દિવસભરમાં ૨૫૦૦ કેલરીઝનું ભોજન પર્યાપ્ત મનાય છે. જૈનધર્મ આ બાબતમાં ૩૨ કોળિયાના ભોજનનો નિર્દેશ કરે છે. ટુંકમાં ઠાંસીઠાંસીને ક્યારેય ખાવું ના જોઈએ. અકસંતિયાની જેમ તૂટી ના પડવું જોઈએ.

૩. વૃત્તિસંક્ષેપ : જીવનની જરૂરિયાતો અલ્પાતિઅલ્પ રાખવી. ભોગવવાની વૃત્તિ પર કાપ મૂકવો. એક ચીજથી ચાલતું હોય તો બીજી ચીજનો ઉપયોગ ન કરવો. વપરાશના સાધનો હોય કે ભોજનની વાનગીઓ હોય, તે દરેકનો ઉપયોગ ન કરતાં તેમાંથી ઘટાડો કરવો. વૃત્તિઓનો કાય કરવામાં આ તપ વધુ સહાયક બને છે.

૪. રસત્યાગ : વૃત્તિઓ અને વિકારોને ઉત્તેજે, વિકૃત બનાવે, આવેશ અને આવેગને ભડકાવે તેવાં જ્ઞાનપાનનો ત્યાગ કરવો. ચિત્તને બેહોશ અને બધિર બનાવે તેવાં જ્ઞાન-પાનનો ત્યાગ કરવો. આળસ અને ઊંઘ લાવે, બેચેન અને બેદિલ બનાવે તેવાં જ્ઞાન-પાનનો ત્યાગ કરવો. તળેલાં, મસાલેદાર, ગળ્યાં તેમજ સ્ટાર્ચવાળા ભોજનપદાર્થો ખાવાથી ચિત્તની શાંતિ, સમતા અને પ્રસન્નતા હહોળાય છે. આથી તેવાં આહાર-પાણીનો ત્યાગ કરવો.

તન, મન અને આત્માને સરળ, સ્ફૂર્ત અને સાત્ત્વિક રાખવા માટે રસાળ પદાર્થોનો ત્યાગ જરૂરી છે.

જીવનભર માટે ઘી, દૂધ, તેલ, ગોળ મિઠાઈ વગેરેનો ત્યાગ કરી શકાય તો ઉત્તમ. તેમ ન થઈ શકે તો રોજ અમુક પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો. ક્યારેક દુધનો ત્યાગ કરવો, ક્યારેક તેલનો ત્યાગ કરવો, ક્યારેક દૂધજન્ય વાનગીઓનો ત્યાગ કરવો. આમ રસત્યાગનો ઉત્તરોત્તર વધારો કરી

શકાય. વિગઈનો ત્યાગ બે રીતે કરવામાં આવે છે. એક તો મૂળથી એટલે કે દૂધનો જો ત્યાગ કરો તો પછી દૂધની બનેલી કે જેમાં દૂધ આવતું હોય એવી કોઈ જ વસ્તુ ના લેવી. અને માત્ર વિગઈનો જ ત્યાગ હોય તો દૂધ ના લેવાય... એનાથી બનેલી વસ્તુ લઈ શકાય. આવું જ અન્ય વિગઈઓ માટે સમજી લેવું.

આમ તો ગરિષ્ઠ અને વધારે શર્કરાયુક્ત પદાર્થો ખાવાનો મોહ છોડવા જેવો જ છે... કારણ, આ પદાર્થોની અસર શરીર પર તીવ્રતાથી પડે છે... ધીરે ધીરે મનના વિચારો અને આચરણ પર પણ આ અસર ફેલાય છે.

જૈન ધર્મ પણ વિગઈના ભોજન માટે ના જ પાડે છે. અમેરિકામાં અમુક શહેરોમાં ગુંડાતત્વોના ભોજનનું જયારે વર્ગીકરણ કરીને વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું ત્યારે કેટલાક ચૌકાવનારા તથ્યો સામે આવ્યાં. એઓ બધા જ હાઈપર ગ્લાઈસિમીયા [લોહીમાં શર્કરા]ના સેગોથી ગ્રસિત હતા... જેના કારણે એમના સ્વભાવમાં ચીડિયાપણું, ગુસ્સો, રોષ... શંકાળુ માનસ, યોન અપરાધ, ચોરી-લૂંટફાટ, મારપીટ, દંગા-ફસાદ અને કાનૂનને પડકારવાની મનોવૃત્તિ વધારે પ્રમાણમાં હતી. આ લોકોના ખાવા પીવામાંથી જયારે ગળ્યા પદાર્થો, તળેલી ચીજો... સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થો ઘટાડવામાં આવ્યા ત્યારે આશ્ચર્યની પરિવર્તનના ઔદાણ દેખાયા.

ખાવાપીવાના પદાર્થોની અસર મન પર ચોક્કસ પ્રમાણમાં પડે છે... આ સ્પષ્ટ દીવા જેવી વાત છે. આપણે કદાચ આ પદાર્થોને સંપૂર્ણતયા ન છોડી શકીએ તો એના પર અંકુશ તો રાખવો જ જોઈએ! માટે તો આયંબિલ નીવી જેવા તપો કરવાનું કહ્યું છે.

પ. કાયકલેશ : શરીરને સ્વેચ્છાએ કષ્ટ આપવું. પોતાની ઈચ્છાથી શરીરને ત્રાસ અને વેદના આપવાથી કષ્ટ-સહિષ્ણુતાનો વિકાસ થાય છે. દેહની મમતા પાતળી પડે છે. આ માટે વિવિધ યોગસાનોથી ધ્યાન ધરવું. ઉઘાડા પગ ચાલવું. ઠંડીમાં ઉઘાડા શરીરે રહેવું. આમ સમજપૂર્વક કષ્ટ આપવાથી મન અડગ અને સબળ બને છે અને તેથી ધર્મધ્યાન પ્રસન્નતાથી થઈ શકે છે.

૬. સંલીનતા : મનની વૃત્તિઓ અને કાયાની પ્રવૃત્તિઓને અશુભ ભાવમાં જતી વાળીને તેને શુભ અને શુદ્ધ ભાવમાં સ્થિર કરવી. એકાંત અને પવિત્ર સ્થાનમાં સ્થિરપણે બેસીને કે ઉભા રહીને આત્મધ્યાનમાં લયલીન બનવું.

✽ આભ્યંતર તપ

મનના ભાવો સાથે તપનો મુખ્ય સંબંધ હોવાથી તેને આભ્યંતર કે ભીતરનો તપ કહે છે. તેના છ પ્રકાર છે. તે આ પ્રમાણે:

૧. પ્રાયશ્ચિત : જાણતાં કે અજાણતાં થઈ ગયેલા પાપો કે દોષોની જાણ સદ્ગુરુને કરીને, તેમની પાસે તે પાપોની સજાની પ્રેમપૂર્વક માગણી કરવી અને ભવિષ્યમાં એના એ દોષોનું સેવન ન થાય તે માટે સ્વેચ્છાએ પ્રતિજ્ઞા કરવી. જરા-અમથી પણ ભૂલ થઈ જાય તો એના માટે હાર્દિક 'મિચ્છામિ દુક્કડં' કહી દેવું.

૨. વિનય : પોતાનાથી જેઓ વયમાં, જ્ઞાનમાં, ગુણમાં મોટાં હોય તેવાં મોટાંઓનો-વડીલોનો આદર-સત્કાર કરવો, તેમનું બહુમાન કરવું. તેમની સાથે વિનમ્રતાથી વ્યવહાર કરવો.

૩. વૈયાવચ્ચ : આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, તપસ્વી, જ્ઞાની, ગુણી, સંતો-સાધુઓ, સાધર્મિકો, બિમાર અને અશક્તોની સેવા-ચાકરી કરવી. ભક્તિ કરવી. દીન-દુઃખી-પીડિતોની સેવા કરવી. આ ગુણ તપના રૂપે ખૂબ જ મહાન છે. સ્વયં તીર્થંકર પણ આ ગુણને મહત્વ આપે છે. શાસ્ત્રોમાં તીર્થંકરને એમ કહેતા ટાંક્યા છે કે 'જો ગિલાણં પઢિવજ્જઈ સો માં પઢિવજ્જઈ 'એટલે કે 'જે ગ્લાન-બીમારની સેવા કરે છે... તે ખરેખર મારી સેવા કરે છે.' કેટલી મહત્વપૂર્ણ વાત છે આ?

૪. સ્વાધ્યાય : આત્માની શુદ્ધિમાં સહાયક અને પ્રેરક બને તેવા ગ્રંથો-પુસ્તકોનું વાંચન-મનન-ચિંતન કરવું.

✽ વ્યુત્સર્ગ : શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરીને, શરીરનું હલનચલન બંધ કરીને, સ્થિર શરીર અને સ્થિર ચિત્તે યથાશક્ય સમય સુધી પરમાત્માના સ્વરૂપનું ધ્યાન ધરવું, તેમનાં નામનો જાપ કરવો. આ

તપને 'કાયોત્સર્ગ ધ્યાન' પણ કહે છે.

✿ ધ્યાન : એકચિત્તે અને એકાગ્રભાવે પરમાત્માના સ્વરૂપમાં તલલીન બનવું.

આ બાર પ્રકારના તપ ઉપસંત શેજબશેજની પણ નાની મોટી તપશ્ચર્યાઓનું નિષ્પણ કરાયું છે. તે આ પ્રમાણે:

દરરોજની નાની-મોટી તપશ્ચર્યાઓ

જૈન ધર્મ તો ત્યાગપ્રધાન ધર્મ છે. શરીરથી પણ વધુ મનના વિકાસ માટે, આત્માના વિકાસ માટે એ વજન મૂકે છે. અલબત્ત તપ કરવાથી શરીર થોડું દુબળું પડે છે... સૂકાઈ જાય છે.... નબળાઈ આવે છે... પણ મનની તાજગી વધે છે... આત્માનું સૌંદર્ય વધુને વધુ નિખરવા માંડે છે માટે તો તન-મનને તપાવીને તન-મનની બધી અશુદ્ધિઓને બાળી નાખે તેને તપ કહે છે. શરીર અને મનને નિરોગી રાખવા માટે તપ અકસીર ઈલાજ છે. જૈન ધર્મમાં નાની-મોટી અનેક તપશ્ચર્યાનું સુનિયોજન છે. દરેક વ્યક્તિએ તન-મન અને આત્માના આરોગ્ય માટે, પોતાના રસ અને રૂચિ પ્રમાણે તેમજ પોતાની શક્તિ અને ક્ષમતા અનુસાર તપ કરવો જોઈએ.

✦ નવકારશી : સૂર્યોદય થયા પછી ૪૮ મિનિટ બાદ દાતણ-પાણી કરવા. કંઈપણ ખાવું કે પીવું.

✦ પોરસી : સૂર્યોદય થયા પછી ત્રણ કલાક થયા પછી ભોજન-પાણી લેવાં.

✦ સાઠપોરસી : સૂર્યોદય થયા પછી સાડા ચાર કલાક વીત્યા બાદ ભોજન-પાણી લેવાં.

પુરિમુઠ : સૂર્યોદય બાદ છ કલાક વીતે ભોજન-પાણી લેવાં.

✦ અવઠ : સૂર્યોદય બાદ નવ કલાક વીતે ભોજન-પાણી લેવાં.

✦ બેસણું : બે ટંક જ જમવાનું. એક જ જગ્યાએ એક આસન પર બેસીને જમવાનું. સૂર્યોદય થયા પછી ૪૮ મિનિટ વીતે તેમજ સૂર્યાસ્ત પહેલાં કોઈપણ અનુકુળ સમયે બે ટંક જમવાનું. એ બે ટંક સિવાય

કોઈપણ સમયે કંઈ ખાવાનું નહિ. ચા, દૂધ વગેરે પણ પીવાના નહિ. પાણી ઉકાળેલું પીવાનું. સૂર્યાસ્ત પછી પાણી પણ બંધ.

✦ એકાસણું : એક જગ્યાએ, એક આસને બેસીને માત્ર એક જ ટંક જમવાનું. ઉકાળેલું પાણી પીવાનું. સૂર્યાસ્ત પછી પાણી નહિ પીવાનું.

✦ આયંબિલ : ઘી-તેલ વગરની લુખ્ખી-સૂકી, મસાલા વગરની ખાફેલી કે રાંધેલી રસોઈ એક જ જગ્યાએ એક આસને બેસીને જમવાની. રસોઈમાં લીલાં શાકભાજી નહિ ખાવાનાં. દૂધ, ઘી, ગોળ પણ નહિ ખાવાનાં.

નોંધ: બેસણું, એકાસણું કરતા સમયે કોઈપણ સચિત્ત વસ્તુનો કે અલક્ષ્ય ખાન-પાનનો ઉપયોગ કરાતો નથી. રાતે પાણી પણ પીવાનું નહિ.

✦ ઉપવાસ : આખા દિવસ દરમિયાન કશું જ ખાવાનું નહિ. નિરાહાર રહેવાનું. દિવસ દરમિયાન મોટા ભાગે સવારના ૧૦ થી ૬ ના સમય સુધી ઉકાળેલું પાણી એક જગ્યાએ બેસીને પીવાનું. પાણી પીધા વિના પણ નિરાહાર રહેવામાં આવે છે. માત્ર પાણી પીને કરતા ઉપવાસને ત્રિવિહાર ઉપવાસ કહે છે. અને નિર્જળા ઉપવાસને ચૌવિહાર ઉપવાસ કહે છે.

ઉપવાસ માત્ર ધાર્મિક અનુષ્ઠાન નથી. આરોગ્યનું એ અકસીર ઔષધ પણ છે. આજના ચિકિત્સકો પણ તાવ, લોહીનું દબાણ, દમ વગેરે બિમારીમાં ઉપવાસ કરવાની ભલામણ કરે છે.

ઉપવાસ શા માટે જરૂરી છે?

અલબત્ત, ઉપવાસ કરવાથી, ભૂખ્યા રહેવાથી શરીરમાં કમજોરી કે નબળાઈ જરૂર વર્તાય છે... પણ એ ભોજનના અભાવની નથી હોતી.. શરીરમાં ભેગો થયેલો જે કચરો બળી જાય છે.... તેની છે. શરીરની શુદ્ધિ થયા પછી શરીરમાં પાછી તાજગી વર્તાવા લાગે છે... શક્તિનો અનુભવ થાય છે... આ કંઈ ચમત્કાર નથી પણ શરીરમાં રહેલા વિજાતીય દ્રવ્યોનો નાશ થતાં સહજપણે ઉદ્ભવતું સ્વાસ્થ્ય છે.

સામાન્ય રીતે શરીરમાં સ્વાભાવિકપણે જ્વલન ક્રિયા થતી રહે છે. આનાથી શરીર અમુક તાપમાન સુધી ઉષ્ણ રહે છે.... જૈન ધર્મની પરિભાષામાં આને તેજસ શરીર અથવા તેજસ નામકર્મની સંજ્ઞા આપી શકાય. આ જ્વલન ક્રિયાને ચાલુ રાખવા માટે ઈંધણની આવશ્યકતા તો વરતાય છે જ.. આ આવશ્યકતા પૂરી કરે છે ભોજનમાંથી મળતું કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને ચરબી. પણ ઉપવાસ દરમ્યાન ભોજનની ઉર્જા મળવાની બંધ થવાથી શરીરમાં સંગ્રહિત ભોજન આવી આવીને આ અગ્નિમાં બળે છે. માટે ઉપવાસમાં ચરબી બહુ જલ્દી ઘટી જાય છે. ચરબી ૮૭%, જિગર ૬૨%, બરોળ ૫૭%, માંસપેશિઓ ૩૧% ઘટવા માંડે છે. પણ ઉપવાસમાં દિમાગ-મગજને જરી પણ ક્ષતિ પહોંચતી નથી કે નબળાઈ પરેશાન નથી કરતી... માટે ઉપવાસ દરમ્યાન પણ ઉઘ પૂરતી અને સારી આવે છે... વિચારો સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રહે છે. શરૂ શરૂના દિવસોમાં ભીતર ભેગો થયેલો કચરો જીભ ઉપર મેલ જામવું થુંક આવવું.. મોળ આવવી.. વગેરે રૂપે બહાર નીકળે છે.... પણ ધીમે ધીમે બધું ગોઠવાતું જાય છે.

તાવ, શીતળા, દમ, બ્લડપ્રેશર, બવાસીર, એકિઝમા જેવા રોગોમાં ઉપવાસ લાભદાયી છે એ વાત હવે ડૉક્ટરો પણ સ્વીકારે છે. અમેરિકાના ડૉ.એડવર્ડ એ પોતાના પુસ્તક 'The Nonbreakfast Plan and Fasting Cure'માં લખ્યું છે કે બીમારી દરમ્યાન પરાણે ખા-ખા કરવું કે દવાના ડોઝ લીધે રાખવા કરતાં ઉપવાસ કરવા બહેતર છે જેથી સ્વાસ્થ્ય જલ્દી સાંપડી શકે!

✦ પાણહાર

આ પરચકખાણ ઉપવાસ, આયંબિલ, એકાસણા, બેસણા દરમ્યાન સાંજે આપવામાં આવે છે.

✦ ચઉવિહાર : સૂર્યાસ્ત થયા પછી ભોજન-પાણીનો ત્યાગ કરવાની પ્રતિજ્ઞા.

✦ તિવિહાર : સૂર્યાસ્ત થયા પછી માત્ર પાણી સિવાય કશું જ નહિ ખાવા-પીવાની પ્રતિજ્ઞા. પાણી પણ અમુક નિયત સમય સુધી જ લેવાનું. પલાંકી વાળી બેસીને નવકાર ગણીને પાણી પીવું. પાણી પીધા

પછી ફરી નવકાર ગણવા. ઊભાઊભા પાણી પીવું નહીં.

✦ વિશિષ્ટ તપશ્ચર્યાઓ

અટ્ઠમ : સર્જંગ ત્રણ દિવસ સુધી લગાતાર ઉપવાસ કરીને પરમાત્માનો જાપ કરવો. પરમાત્માનું ધ્યાન ધરવું. ખાસ મંત્ર-સાધના માટે અઠ્ઠમ તપનું પ્રચલન છે. વિશેષ કરીને ભગવાન શ્રી પાર્શ્વનાથના જાપ માટે આ આરાધના કરવામાં આવે છે. ચંદનબાળાનો અઠ્ઠમ પણ પ્રચલિત છે. પર્યુષણ પર્વના છેલ્લા દિવસોમાં મોટી સંખ્યામાં આરાધકો અઠ્ઠમ તપ કરે છે. આ તપ સાથે નાગકેતુ, શ્રીકૃષ્ણ વગેરેના કથાનકો જોડાયેલા છે.

✦ અઠ્ઠાઈ : સર્જંગ આઠ દિવસના એકધારા ઉપવાસ કરવા. આ તપમાં જિનભક્તિ, જપ-ધ્યાન, સત્સંગ, વ્યાખ્યાનશ્રવણ આદિ કરવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે પર્યુષણ પર્વના આઠ દિવસ હજારો ભાવિકો અઠ્ઠાઈની આરાધના કરે છે.

✦ માસશમણ : પૂરા એક મહિનાના, સર્જંગ ત્રીસ દિવસના લગાતાર ઉપવાસ કરવા. માત્ર ઉકાળેલા પાણી ઉપર જ આખો મહિનો રહેવું. ઘણાં ભાવિકો આ કઠિન તપ આજે પણ કરે છે. કેટલાંક તો મહિનાથી ૫ વધુ દિવસોના ઉપવાસ કરે છે.

✦ વર્ધમાન તપ : ક્રમશઃ તપને વધારતા જવું. પ્રારંભમાં એક દિવસ આયંબિલ, પછી એક દિવસ ઉપવાસ, બે દિવસ આયંબિલ, એક દિવસ ઉપવાસ, આમ ક્રમસર પાંચ દિવસ આયંબિલ અને એક દિવસ ઉપવાસ- આ પ્રમાણે સતત ૨૦ દિવસની તપસ્યાથી તપનો પાયો નાંખવામાં આવે છે. ત્યારબાદ પોતાની અનુકુળતા અનુસાર ૬ આયંબિલ અને ૧ ઉપવાસ એમ વધતાં વધતાં વધતાં ૧૦૦ આયંબિલ અને ૧ ઉપવાસ કરીને આ સુદીર્ઘ તપની પૂર્ણાહુતિ થાય છે. તપ-સાધનામાં દરરોજ આગળ ને આગળ વધવાનું હોવાથી તેને 'વર્ધમાન તપ' કહે છે. આ તપ સાથે સાધ્વી કૃષ્ણ અને ચંદ્રર્ષિ કેવલી વગેરેના દ્રષ્ટાંતો જોડાયેલા છે.

✦ નવપદની ઓળી : દર વરસે ચૈત્ર માસ અને આસો માસના ૯-૯ દિવસ સર્જંગ આયંબિલ કરવા. સર્જંગ નવ દિવસની આ તપસ્યામાં

અરિહંત, સિદ્ધ આદિ નવપદની વિશિષ્ટ આરાધના કરવામાં આવે છે. લગભગ દર વરસે નવ-નવ દિવસ (કુલે ૮૧ દિવસ) આયંબિલ કરીને તપ પૂરો કરવામાં આવે છે. આ ઓળી દરમ્યાન ઘણા લોકો એક જ દ્રવ્ય (મગ, અડદ, ચોખા, ઘઉં કે ચણામાંથી ગમે તે એક)ની વાનગી લઈને પણ નવે નવ આયંબિલ કરતા હોય છે. ઘણા લોકો જે દિવસે જે પદ હોય એ પદના ધ્યાન માટેના નિશ્ચિત રંગના દ્રવ્યથી આયંબિલ કરે છે. કેટલાક માત્ર ભાત પાણી લઈને પણ આયંબિલ કરે છે. આ તપ સાથે શ્રીપાલ-મયણાસુંદરીની કથા જોડાયેલી છે.

❖ વરસી તપ : ફાગણ વદ ૮ થી શરૂ કરીને બીજા વરસના વૈશાખ સુદ ત્રીજ સુધી એકાંતરે ઉપવાસ કરવાના હોય છે. એકાંતરે ઉપવાસ એટલે એક દિવસ ઉપવાસ કરવાનો અને બીજે દિવસે બેસણું કરવાનું. વરસ દરમિયાન વચમાં સર્જંગ બે ઉપવાસ પણ ક્યારેય કરવાના હોય છે. સર્જંગ એક વરસ સુધી આ તપ ચાલુ રહેતો હોવાથી તેને વરસી તપ કહે છે. આ તપનું પારણું શેરડીના રસથી કરવામાં આવે છે. આ તપ સાથે ભગવાન ઋષભદેવ અને એમના પ્રપૌત્ર રાજકુમાર શ્રેયાંસનું કથાનક જોડાયેલું છે.

સુપ્રસિદ્ધ જૈનતીર્થ પાલીતાણામાં આ દિવસે મોટો મેળો ભરાય છે. હજારોની સંખ્યામાં ભાવિકો અહીં આવે છે.... સમુદ્ધ પારણાનો કાર્યક્રમ યોજાય છે.

❖ વીસસ્થાનક તપ : અલગ અલગ ૨૦-૨૦ ઉપવાસ કરીને વીસ સ્થાનો [વિશિષ્ટ આરાધના કરવા માટેના નિયત પદ]ની આરાધના કરવાની હોય છે. વચમાં એક પદની આરાધના માટે ૨૦ છઠ્ઠ [સર્જંગ બે ઉપવાસ] પણ કરવાના હોય છે. દરેક તીર્થંકરનો જીવ આ વિશિષ્ટ તપની ઉત્કૃષ્ટ આરાધના જુદી જુદી રીતે કરે છે.

❖ ઉપધાન તપ : શ્રાવક જીવનની સર્વોત્તમ ઉપાસના અને સાધના એટલે ઉપધાન. આ તપ ૪૭ દિવસ, ૩૫ દિવસ અને ૨૮ દિવસ એમ ત્રણ તબક્કે પૂરો કરવામાં આવે છે. આ તમામ દિવસો દરમિયાન એક દિવસ ઉપવાસ બીજા દિવસે નીચે [વિશિષ્ટ નિયમોવાળું

એકાસણું અથવા આયંબિલ કરવામાં આવે છે.

પૌષધ વ્રત લઈને ઉપર્યુક્ત તપ સાથે રોજ ૨૦ માળા ગણવાની, ૧૦૦ ખમાસમણ [વિશિષ્ટ પ્રકારના વંદન-પ્રણામ], ૧૦૦ વખત લોગસ્સ સૂત્રનો કાયોત્સર્ગ [ધ્યાન] કરવાના હોય છે. આ સાથોસાથ કેટલાંક મહત્વના જૈન સૂત્રોનું અધ્યયન પણ કરવાનું હોય છે.

❁ પ્રતિમા : શ્રાવક જીવનને વધુ વિશુદ્ધ ને વિશુદ્ધતર બનાવવા માટે પ્રતિમા વહન [વિશિષ્ટ જીવનચર્યા] કરવામાં આવે છે. આવી ૧૧ પ્રતિમાઓ છે.

પ્રતિમા એટલે મૂર્તિ કે પૂતળું નહિ. જૈન પરિભાષાના આ શબ્દનો અર્થ છે પ્રતિજ્ઞા. અથવા અભિગ્રહ. શાસ્ત્ર નિર્દિષ્ટ ૧૧ પ્રતિજ્ઞાઓમાં દર્શન [શ્રદ્ધા] અને ચારિત્ર બંનેની સવિશેષ શુદ્ધિ-વિશુદ્ધિ માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. પ્રતિમાઓની સંક્ષિપ્ત સમજ આ પ્રમાણે છે:

૧. સમ્યક્વદર્શન-પ્રતિમા : એક મહિના સુધી સુધર્મમાં રસ, રૂચિ રાખવા, સમ્યક્ત્વની [આત્મભાવ] વિશુદ્ધિ કરવી અને સમ્યક્ત્વના દોષોનો ત્યાગ કરવો.

૨. વ્રત-પ્રતિમા : બે મહિના સુધી શ્રાવકના બાર વ્રતનું પાલન કરવું.

૩. સામાયિક-પ્રતિમા : ત્રણ માસ સુધી સામાયિક અને દેશાવકાસિક વ્રતનું પાલન કરવું.

૪. પૌષધ-પ્રતિમા : ચાર મહિના સુધી દરેક આઠમ, ચૌદસ, પૂનમ અને અમાસે આખા દિવસનું પૌષધવ્રત લેવું.

૫. કાયોત્સર્ગ-પ્રતિમા : પાંચ મહિના સુધી ૧. સ્નાન કરવું નહિ, ૨. રાત્રિભોજન કરવું નહિ. ૩. ઘોતિયાનો કછોતો બાંધવો નહિ, ૪. દિવસમાં પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું, અને ૫. રાતે મૈથુનની મર્યાદા બાંધવી.

૬. બ્રહ્મચર્ય-પ્રતિમા : છ મહિના સુધી મન, વચન અને કાયાથી મૈથુનનો ત્યાગ કરી શીલ પાળવું.

૭. સચિત્તાહાર વર્જન-પ્રતિમા : સાત મહિના સુધી સજીવ આહારનો ત્યાગ કરવો.

સ્વયં આરંભવર્જન-પ્રતિમા : આઠ મહિના સુધી પોતે જાતે આરંભ-સમારંભ [જે કરવાથી જીવોની હિંસા થાય તેવી પ્રવૃત્તિ] કરવા નહિ.

૯. પ્રેષ્યારંભ વર્જન-પ્રતિમા : નવ માસ સુધી બીજાઓ દ્વારા આરંભ-સમારંભ કરાવવો નહિ.

૧૦. ઊદિષ્ટભક્ત વર્જન-પ્રતિમા : દસ મહિના સુધી પોતાના નિમિત્તે બનાવેલા ભોજનનો ત્યાગ કરવો, માથે મુંડન કરાવવું, ઘરસંસાર અને ધંધારોજગારના પ્રશ્ન પ્રસંગે હા કે ના માં પરિમિત જવાબ આપવો.

૧૧. શ્રમણભૂત-પ્રતિમા : અગિયાર મહિના સુધી સાધુ-મુનિનું જીવન જીવવું, સાધુના જેવો વેષ પહેરવો અને તેમની જેમ ભિક્ષા લાવીને ખાવું-પીવું.

જૈન સાધુ-સાધ્વીનું જીવન જીવવું કઠિન અને કઠોર છે. ઉપર્યુક્ત ૧૧ પ્રતિમા-પ્રતિજ્ઞાઓનો અભ્યાસ કરવાથી શ્રમણજીવનની સુંદર તાલીમ મળે છે. આ પ્રતિજ્ઞાઓથી પસાર થયેલ શ્રાવક શ્રમણજીવનનું યથારૂપે પાલન કરી શકે છે.

આ બધા તપ સિવાય બીજા પણ નાનાં-મોટાં તપોનો ઉલ્લેખ જૈન ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે. એવાં લગભગ સો પ્રકારના તપ છે. કેટલાંક તપ વિલુપ્ત થઈ ગયા છે. અને કેટલાંક તપ આજે પણ પ્રચલિત છે. દરેક તપની સાથે જપ, ધ્યાન, કાયોત્સર્ગ, દેવવંદન વગેરે વિવિધ ક્રિયાઓ પણ કરવાની હોય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ અનુસાર અને મનપસંદ તપ કરી શકે છે. એ માટે ગુરુ ભગવંતોનું માર્ગદર્શન લેવું જરૂરી રહે છે.

✽ ઉકાળેલું પાણી શા માટે?

પૂરતા પ્રમાણમાં ગરમ કરીને પછીથી ઠંડું કરાયેલા પાણીને ઉકાળેલું પાણી કહેવાય છે. જૈનોની નાની-મોટી દરેક તપશ્રયામાં ઉકાળેલું પાણી જ પીવાનો નિયમ છે. અલબત્ત, સૂર્યાસ્ત પછી ઉકાળેલું પાણી પણ નથી પીવાતું.

બિનજરૂરી અને વધુ પ્રમાણની હિંસાથી બચવા માટે ઉકાળેલું પાણી પીવાનું હોય છે. જૈન મહર્ષિઓએ તો યુગો અગાઉ કહ્યું છે કે પાણીમાં અસંખ્ય સૂક્ષ્મ જીવો હોય છે. પ્રતિક્ષણે તેમાં અસંખ્ય જીવો જન્મે છે અને મરે છે.

પાણીને ઉકાળવાથી એકવાર આ જીવો મરી જાય છે. તેથી જીવહિંસા જરૂર થાય છે. પરંતુ પાણીને ગરમ કરીને ઠાર્યા પછી તેમાં અમુક નિયત સમય સુધી નવા જીવો ઉત્પન્ન થતા નથી. કે મરતા નથી. એ ક્રિયાથી પાણી અહિંસક બને છે.

પાણી વગર માણસ જીવી શકતો નથી. કાચું પાણી પીવાથી અસંખ્યાતા જીવોની હિંસા થાય છે. ઉકાળેલું-ઠારેલું પાણી પીવાથી-વાપરવાથી નવા ઉત્પન્ન થનાર જીવોની હિંસાથી બચી જવાય છે. થોડુંક નુકસાન અને વધુ લાભનું આમાં ગણિત છે.

આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ પણ ઉકાળેલું પાણી પીવું હિતાવહ છે. કમળો, ફલુ વગેરેના રોગચાળામાં ઉકાળેલું પાણી પીવાનો સતત પ્રચાર કરવામાં આવે છે. આમ આરાધના અને આરોગ્ય બંને દ્રષ્ટિએ ઉકાળેલું પાણી પીવું જરૂરી બને છે.

✽ પાણી ગાળીને વાપરવું.

નળમાંથી, નદીમાંથી કે તળાવમાંથી સીધું પાણી ન પીતાં તેને ચોખ્ખાં કપડાંથી ગાળીને પાણી પીવું જોઈએ. પાણીમાં તો અસંખ્ય જીવો છે જ. ઉઘાડા પાણીમાં એથી વધુ જીવો પડવાના અને રહેવાની પૂરી શક્યતા છે. ઉઘાડા પાણીમાં સૂક્ષ્મ જીવો તો સતત પડે જ છે. વાંદાં, માખી, ગરોળી જેવાં જીવો પણ પડે છે. પાણીને ગાળીને પીવાથી જીવહિંસાથી બચી જવાય છે. આરોગ્યના નુકસાનને પણ ખાળી શકાય છે. નળમાંથી આવતા પાણીને પણ ગાળીને જ વાપરવું જોઈએ.

✽ આહારસંહિતા

જૈન ધર્મ જીવનના ચરમ અને પરમ લક્ષ્ય તરીકે આત્માને કર્મોના

તમામ બંધનોથી મુક્ત કરવાની પ્રક્રિયાને અપનાવે છે.

કર્મોના કુટિલ અને જટિલ બંધનોને તોડવા માટે એક માણસજાત જ પૂરી રીતે સક્ષમ અને સમર્થ બની જાય છે.

બીજા કોઈ જીવનમાં આ પ્રક્રિયા પૂરી નથી થઈ શકતી.

જો કે મુક્ત થવાની પ્રક્રિયામાં શરીરનો સહયોગ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. એ માટે શરીરની સારસંભાળ પણ જરૂરી બને છે. છતાંયે એ ના ભૂલવું જોઈએ કે આ શરીર જેમ ભૂખ-તરસથી રીબાવીને સૂકવવા માટે નથી તેમ મનગમતા પદાર્થો ખવડાવીને હષ્ટપુષ્ટ કરવા માટે પણ નથી જ.

હૃદયો અને મન સ્વચ્છ, સ્વસ્થ અને શાંત રહે એ રીતની આહાર-વ્યવસ્થા સ્વીકારવી જોઈએ. વાસના અને વિકારો પર નિયંત્રણ સખી શકાય એ રીતે ખાવું-પીવું જોઈએ. શાંત અને પવિત્ર મનોભાવવાળું વાતાવરણ આત્માને પ્રસન્નતા, પ્રવિત્રતા અને પ્રેમની દુનિયામાં લઈ જાય છે.

જ્યાં આપણે ઓછા-વત્તા અંશે આત્મભાવમાં ડૂબકી મારી શકીએ કે ડૂબી શકીએ!

આહાર અને આરોગ્યને; આહાર અને આત્માને ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. આહાર આરોગ્યને બગાડે પણ છે. અને સુધારે પણ છે. આહાર આત્માને દૂષિત પણ કરે છે. અને વિશુદ્ધ પણ કરે છે. જીવન જીવવા માટે આહાર અનિવાર્ય છે. આહારથી શરીર ટકે છે. શરીર નિરોગી હોય તો આત્માની સાધના સુપેરે થઈ શકે છે. આહારનું એક આગવું વિજ્ઞાન અને શાસ્ત્ર છે. આહારની તન-મન અને આત્મા પર નિર્ણયાત્મક અસર પડે છે. આ બધી બાબતોનો તલસ્પર્શી વિચાર કરીને કેટલોક આહાર નિષિદ્ધ કર્યો છે. મતલબ કે તે પદાર્થો અને વાનગીઓ તો ન જ ખવાય. અખાદ્ય-ન ખાવા યોગ્ય આહાર આ મુજબ છે:

રાત્રિભોજન ત્યાગ : સૂર્યાસ્ત થયા પછી કશું જ ખાવું-પીવું ન જોઈએ. આ માત્ર ધાર્મિક નિયમ કે વિધિ નથી. આજના વિકસિત વિજ્ઞાને પણ રાત્રિભોજનના ત્યાગનો એકીસરે સ્વીકાર કર્યો છે. આધુનિક વિજ્ઞાને પ્રયોગોથી સિદ્ધ કર્યું છે કે સૂર્યના પ્રકાશથી કેટલાંય કૃમિ જીવો નષ્ટ થાય છે. નષ્ટ નથી થતાં તે કૃમિ જીવો પ્રકાશહીન જગામાં છુપાઈ

જાય છે. અને રાતના અંધારામાં તે બહાર આવે છે. અને વાતાવરણમાં ફેલાઈ જાય છે. નરી આંખે ન દેખાતાં આ સૂક્ષ્મ જીવો ખોરાક સાથે પેટમાં જવાથી અજીર્ણ, અપચો, કબજિયાત, દાંતનો સડો વગેરે અનેકવિધ રોગો થાય છે.

બીજું, સૂર્યનો પ્રકાશ ન મળવાથી રાતે પાચનતંત્ર તદ્દન નિષ્ક્રિય બની જાય છે. આથી રાતે ખાધેલું ભોજન બરાબર પચતું નથી. તેથી હોજરી બગડે છે. તેમાં સડો થાય છે.

આમ આરોગ્ય અને અહિંસા બંને દ્રષ્ટિએ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો હિતાવહ છે.

દ્વિદળત્યાગ તથા વિરૂદ્ધઆહાર : કાચા દૂધ અથવા દહીં સાથે કઠોળ-અનાજ ભેળવીને ખાવું તેને દ્વિદળ કહે છે. આયુર્વેદ અને શરીરશાસ્ત્ર સ્પષ્ટપણે માને છે કે અલગ અલગ પદાર્થને મેળવવાથી તેમાં રાસાયણિક સંયોજનાત્મક દ્રવ્ય પેદા થાય છે. તે વિજાતીય દ્રવ્ય ઝેર બનીને શરીરમાં પ્રસરી જાય છે. પરસેવા કે અન્ય રૂપે એ દ્રવ્ય બહાર નથી નીકળતું તેથી લોહીમાં ભળી જઈને એ લોહીને બગાડે છે અને ધીમે ધીમે તે ચામડીના રોગરૂપે બહાર ફૂટી નીકળે છે.

આથી કાચા દૂધ અને દહીંની સાથે મગ, અડદ, ચણા, ચોખા વગેરે કઠોળ સાથે ખાવા ન જોઈએ. આવા મિશ્ર ભોજનને જૈનધર્મ 'દ્વિદળ' કહે છે. આવા દ્વિદળનું સેવન નહિ કરવું જોઈએ.

આ ઉપરાંત સ્વાસ્થ્ય માટે ફૂટસલાડ, આઈસ્ક્રીમ, ફ્રૂટ-શ્રીખંડ, દહીં-ફ્રૂટ વગેરે તેમજ 'એન્ટીબાયોટીક' દવાઓ પણ વિજાતીય સંયોજનોથી બને છે. આથી તેનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

અલબત્ત એ બધામાં-ફટયુક્ત વાનગીઓમાં જીવોત્પત્તિની શક્યતા નથી પરંતુ આરોગ્ય માટે તે વાનગીઓ હાનિકારક હોવાથી વિરુદ્ધ આહાર હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

*** વાસીભોજન ત્યાગ :** આજે રાંધેલું ભોજન બીજા દિવસે ખાવું તે વાસી ભોજન છે. રાંધવાની આળસે કે સમયના અભાવે ઘણાં ઘરોમાં ભોજનને રાખી મૂકવામાં આવે છે. અને એવું વાસી ભોજન બીજે કે

ત્રીજે દિવસે પણ ખાવાના ઉપયોગમાં લે છે. વાસી ભોજનમાં જીવોત્પત્તિ થાય છે. તેમજ બીજા દિવસે તે ભોજન પોતાની સાત્ત્વિકતા અને ગુણવત્તા ગુમાવી બેસે છે. આથી વાસી ભોજનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

ઉપર્યુક્ત આહાર મનને વિકૃત કરે છે. વૃત્તિઓને ચંચળ બનાવે છે. આવેશ અને આવેગ વધારે છે. શારીરિક બિમારીઓ પણ સર્જે છે. આથી શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતોએ આહારનો ત્યાગ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે.

* પર્વતિથિએ લીલા શાકભાજીનો ત્યાગ શા માટે ?

ચંદ્ર અને પૃથ્વી વચ્ચે આકર્ષણનો સારો એવો સંબંધ છે. પૃથ્વી પરના પાણી પર ચંદ્રની વિશેષ અસર પડે છે. ચંદ્રની વધ-ઘટ સાથે ભરતી અને ઓટનો સમય પણ બદલાતો રહે છે.

ચંદ્રના પરિભ્રમણનો વિચાર કરીએ તો સુદ અને વદના પાંચમ, આઠમ, અગિયારસ, ચૌદસ, પૂનમ અને અમાસના દિવસોએ ચંદ્ર, પૃથ્વી અને શરીર ત્રણેય સીધી હરોળ-હારમાં આવી જાય છે. એ સમયે દરિયાના પાણીમાં અને શરીરમાં રહેલાં પાણીમાં ફેરફાર થાય છે. શરીરમાં પાણીનું તત્ત્વ વધે છે, અગ્નિ-તત્ત્વ મંદ થાય છે. વાયુ તત્ત્વ વધે છે અને તે મગજમાં ચડે છે. તેના લીધે શરદી, સળેખમ, સાયનસ, એલર્જી વગેરે થવાની પૂરી સંભાવના રહે છે. ક્યારેક ક્યારેક તો માણસની વૃત્તિઓ ઉન્માદની હદ સુધી વિક્કે અને વકરે છે. શિકાગો (અમેરિકા)ના વિજ્ઞાનીઓએ પ્રયોગોથી સાબિત કર્યું છે કે મન-મગજની બિમારીઓ પર ચંદ્રની સીધી અસર હોય છે.

આ વૈજ્ઞાનિક કારણોના લીધે પર્વ તિથિના દિવસોએ એકાસણું આદિ તપ કરવાનું, ઓછું ખાવાનું કહ્યું છે. પર્વતિથિના દિવસોમાં જે લીલા શાકભાજીમાં ૮૦ ટકા પાણી-તત્ત્વ હોય તેવા શાકભાજી નહિ ખાવા જોઈએ. એથી શરીરમાં રહેલા જલ તત્ત્વને કાબૂમાં રાખી શકાય છે.

આવું ચોમાસાના દિવસોમાં પણ બને છે. વરસાદની સાથે અગ્નિ-તત્વ મંદ થવાથી શરીરમાં પાણીનો સંચય વધે છે. આથી એ દિવસોમાં પણ લીલા શાકભાજી નહિ ખાવા જોઈએ, એમ જૈનધર્મ સ્પષ્ટ કહે છે.

જૈનધર્મ ખાનપાનની બાબતમાં ખૂબ જ ચોકસાઈ અને કાળજી ઉપર ભાર મૂકે છે. કારણ કે ખાનપાનની ચોક્કસ અસરો વિચારો પર પડે છે... વિચાર પછી વર્તનમાં-વ્યવહારમાં વગર કલ્પે ઉતરતા જાય છે...

માણસનું મૂલ્યાંકન એના શરીરથી નહીં પણ મનથી-દિમાગથી કરવું જોઈએ.

કંદમૂળમાં ગણાતા પદાર્થો :

બટાટા, કાંદા, લસણ, ગાજર, શક્કરકંદ, સ્તાળુ, સૂરણ, મૂળા, આદુ વગેરે કંદમૂળ તથા રીંગણા વગેરે પદાર્થો પણ ખાવાની જૈનધર્મમાં સખ્તાઈથી ના પાડવામાં આવી છે.

આ બધા પદાર્થો, ધાર્મિક દ્રષ્ટિકોણથી વિચારીએ જાતજાતના સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની હિસાના કારણે ત્યાજ્ય અને ખાવા માટે અનુપયુક્ત છે જ, પણ શરીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્યશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ પણ આ પદાર્થો વ્યક્તિની તામસવૃત્તિને ઉત્તેજનારા ગણાય છે. વિકાર, વાસના અને ઇન્દ્રિયજન્ય આવેગોને ઉછાળે છે. દબાયેલી વૃત્તિઓની આગને ઈંધણ પુરું પાડે છે. મન વધુ ચંચળ, વધુ ઉત્તેજિત બન્યું રહે છે. કોમળતા, મૂઢતા, કરુણા, સ્વસ્થતા, સંતુલન જેવા ભાવો સૂકાઈ જાય છે. ખાદ્ય પદાર્થોના ઉપયોગ પાછળ શરીરની હૃષ્ટપુષ્ટતા કરતાં ये વધુ મહત્વની વસ્તુ છે માનસિક સ્વસ્થતા અને માનસિક પવિત્રતા!

માસાંહાર ત્યાજ્ય કેમ ?

દુનિયાના તમામ ધર્મો ખાસ કરીને ભારતીય તમામ ધર્મોએ મૂળભૂત સિદ્ધાંતના રૂપે માંસાહાર કરવાની સ્પષ્ટ અને સખ્ત મનાઈ કરી છે.

ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણને કદાચ બાજુએ રાખીએ તો પણ ન તો શરીરશાસ્ત્ર મુજબ માંસાહાર હિતકારી છે કે ન આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો મુજબ માંસાહાર ઉપયોગી નીવડે છે. આધિક કારણોસર તો શાકાહારની અપેક્ષાએ સરવાળે માંસાહાર વધુ ખર્ચાળ નીવડે છે.

માનવશાસ્ત્રીઓ-એન્થ્રોપોલોજીસ્ટ્સના કહેવા પ્રમાણે પ્રાણીઓ બે વિભાગમાં વહેંચાયેલા છે.

* કારનીવોર Carnivora-માંસાહારી પ્રાણીઓ

* હરબીવોર Herbivorous-શાકાહારી પ્રાણીઓ

આ બંનેની શરીરરચના જુદી છે... આદતો નોખી છે... આદમીની શરીરરચના હરબીવોર વર્ગની સાથે મળતી આવે છે... એટલે કે માણસ જન્મજાત શાકાહારી છે... માંસાહાર એના માટે એક યા બીજી રીતે નુકસાનકારક બની શકે. અલબત્ત પરંપરા... વંશાનુગત રીતિરિવાજ કે આબોહવાની આડમાં માંસાહાર જેઓ સ્વીકારી લે છે. એઓને પણ અંતે વિચારવું જ પડે છે.

શાકાહારમાં તંતુમય-રેશાવાળા પદાર્થો વિશેષ માત્રામાં હોય છે. જેના વડે ભોજનનું પાચન સારી રીતે થઈને પેટ સાફ આવે છે... માંસાહારમાં રેશાવાળા પદાર્થો અલ્પમાત્રામાં હોવાના કારણે ભોજનપાચનમાં પણ તકલીફ થાય છે... પેટના.... આંતરડાના રોગોના શિકાર વધુ માત્રામાં થવું પડે છે... મોટા આંતરડાના કેન્સર થવાની શક્યતાને પણ અવગણી ના શકાય.

જે પશુઓને મારીને આહાર બનાવવામાં આવે છે... એમને વખતોવખત એન્ટીબાયોટીક્સ... અને જાતજાતની વિષાણુનાશક દવાઓ અપાય છે એ પદાર્થો પરિવર્તિત થઈને ઝેરરૂપે માંસાહાર કરવાવાળા લોકોના શરીરમાં પ્રવેશે છે.

ગાય વગેરેને વધુ દુષ્ટપુષ્ટ બનાવવા માટે B.E.S.નામની દવાઓ અપાય છે... આ પદાર્થ જો માંસાહારમાં મળી જાય તો કેન્સર થવાની પૂરી સંભાવના રહે છે. એક અંદાજ પ્રમાણે આજથી પચ્ચીસ વરસ પહેલા જે સ્ત્રીઓને B.E.S.ની દવાઓ આપવામાં આવેલી, આજે પણ

એ સ્ત્રીઓમાં અને એમની છોકરીઓમાં કેન્સરની માત્રા વધતી નજરે ચઢે છે.

આમ પણ બધા જ પ્રાણીઓના શરીરમાં ઓછાવત્તા અંશમાં ઝેરી પદાર્થો રહેલા હોય છે.... જે મળ-મૂત્ર અને પરસેવારૂપે શરીરથી બહાર નીકળ્યા કરે છે. પણ મરેલા જાનવરોના શરીરમાં આ પદાર્થોના રહેવાની પૂરી સંભાવના રહે છે. હૃદયની ક્રિયા બંધ થવાની સાથે જ બધા અવયવો નિષ્ક્રિય બની જાય છે. આ માંસનો જે ઉપયોગ કરે છે.. એઓ એક યા બીજારૂપે આ ઝેરના શિકાર થવાના જ.

પ્રાણીઓની ચરબીમાં અને લોહીમાં કોલેસ્ટરોલની માત્રા વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. એનાથી આંતરડાની બીમારીઓ, સ્ત્રીઓમાં સ્તન અને ગર્ભાશયના રોગો તથા હૃદય વિકાર થવાની શક્યતા રહે છે. પ્રાણીઓના શરીરમાં પ્રોટીન અને ફોસ્ફોરસ વધુ પ્રમાણમાં હોવાના કારણે જ્યારે એ પદાર્થો મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યારે શરીરમાં રહેલા કેલ્શિયમની સાથે એનું સંતુલન બગડે છે.

માંસાહારી લોકોનો પેશાબ મોટા ભાગે તેજાબયુક્ત હોય છે. જેના કારણે શરીરમાં રહેલા ક્ષાર કે મીઠું લોહીમાં જાય છે. આનાથી હાડકાં નબળાં પડે છે. આનાથી વિપરીત, શાકાહારીનો પેશાબ ક્ષારયુક્ત હોય છે. હાડકામાં રહેલ ક્ષાર લોહીમાં જતો નથી.... માટે એમના હાડકાં પણ મજબુત હોય છે.

હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કુલના ૧૯૫૮ની રીપોર્ટ (પેજ નં. ૪૫૮) મુજબ માંસાહારી પોતાના પાયનસંસ્થાનને બગાડી મૂકે છે. કારણ કે મોઢામાં રહેલ લાર (Saliva)ની પ્રતિક્રિયાને કારણે અમ્લતામાં બદલી નાંખે છે. આનાથી લાર પોતાનું નિયત કાર્ય નથી કરી શકતી.

આર્થિક દ્રષ્ટિએ જો વિચારીએ તો પણ માંસાહાર કરતાં શાકાહાર વધારે સસ્તો પડે છે.

એક બકરે સાત પાઉન્ડ અનાજ ખાય છે ત્યારે એના શરીરમાં એક પાઉન્ડ માંસ તૈયાર થાય છે. દૂધ અને અન્ન પર જીવનારા લગભગ ૧૦૦

માણસો (૨૦ કુટુંબ) માટે જેટલી ફળદ્રુપ જમીન અને પાણી વગેરે જરૂરી હોય છે. એટલા ઉપર જો માંસ આપનારા પ્રાણીઓને પાળવામાં આવે તો માત્ર ૧૫ વ્યક્તિઓ (૩ પરિવાર) માટે જ માંસ મેળવી શકાય.

ટોન મિલ્ક ૧૦૦ મિ.લિ. (૧ નાની વાટકી)

પ્રવાહી દાળ ૩૦ ગ્રામ (૧ વાડકી)

મગફળી ૧૫ ગ્રામ (૩૦ મોટા દાણા)

આની કિંમત થશે ૫૦ પૈસા. આમાંથી ૧૫ ગ્રામ પ્રોટીન, ૩૦૦ કેલરીઝ મળી શકશે. જ્યારે બીજી બાજુ સામિષ આહાર માટે (૧૫ ગ્રામ પ્રોટીન યુક્ત) માંસ મછલી, ૪૦ ગ્રામ, ૧ ઈંડું-૫૦ ગ્રામ.... એની કિંમત થશે ૮૦ પૈસા અને વળી કેલરીઝ તો માત્ર ૧૫૦ જ મળશે.

બધી રીતે માંસાહાર ત્યાજ્ય છે.

ઈંડા પછી ભલે તે શાકાહારી કે નિર્જીવ ઈંડાનું રૂપાળું નામ ધરાવતા હોય, કોઈ પણ દ્રષ્ટિએ ખાદ્ય પદાર્થ નથી. અહિંસાને આવકારનારને કોઈ પણ વ્યક્તિ આનો સ્વીકાર કરી શકે નહીં!

ઈંડા પણ ખતરનાક છે !

આજકાલ ઈંડાનો સવાલ ખૂબ જ ગુંચવાડાભર્યો બની ગયો છે. પક્ષ અને પ્રતિપક્ષમાં ધોધમાર દલીલો અને દાખલાઓની ભરમાર ઊભી કરી દેવાય છે. પણ જો ઉડાણમાં ઉતરીને પૂર્વગ્રહો ખંખેરીને સ્વસ્થતાથી વિચારીએ તો જરૂર લાગશે કે કોઈ પણ દૃષ્ટિકોણથી ઈંડા પછી તે નિષેધિત હોય કે અનિષેધિત હોય, ખાદ્યપદાર્થના રૂપમાં સ્વીકાર્ય નથી જ.

મોટાભાગે ઈંડાના પક્ષે તર્ક ધરવામાં આવે છે કે એમાં બધી જાતના પ્રોટીનઅંશો “અમીનો એસિડ્સ” ઉપલબ્ધ હોય છે. પણ એ તો દૂધમાં પણ મળી રહે છે. અને ઉપરથી ઈંડાની જરદી (yellow of an egg) માં કોલસ્ટ્રોલની માત્રા વધુ પડતી હોવાના કારણે સ્ત્રવાહીનીઓની કઠોરતા Arteriosclerosis, હાર્ટએટેક, મસ્તિષ્કનો લકવો, બેહોશી જેવા રોગો થવાની પૂરી ભીંતિ રહે છે.

આજે તો વૈજ્ઞાનિકો એટલે સુધી કહી રહ્યા છે કે જેનામાં કોલસ્ટ્રોલ વધુ પ્રમાણમાં હોય એવા પદાર્થોને ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. કરવો જ પડે તો બને તેટલો ઓછો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ ઉપરાંત ઈંડામાં વિટામીન ‘સી’ તો હોતું જ નથી. એની પૂર્તિ માટે તો બીજા પદાર્થો લેવા જ પડે.

વૈજ્ઞાનિકો તો ઈંડાના બ્રૂણ (embryo) ના દિલના ધબકારાનું અભિલેખન Recording પણ કરી શક્યા છે. [Reader's digest Aug 1963 p.p. 42] એટલે ઈંડામાં રહેલા બ્રૂણનું જીવત્વ પણ વિકાસશીલ હોય છે એ વાસ્તવિકતા છે.

કહેવાતા શાકાહારી ઈંડા!

જો કહેવાતા શાકાહારી ઈંડાની વાત કરીએ તો...

પહેલી વાત તો એ છે કે ‘શાકાહારી’ શબ્દ પ્રયોગ ઈંડા માટે કરવો એ નરી છલના છે. ઈંડા કેવળ માદા જાનવરથી જ મેળવી શકાય છે. એ કઈ ઝાડ કે વનસ્પતિ દ્વારા મેળવાતા નથી. પછી એને ‘વેજીટેરીયન એગ’ કહેવાય જ કેવી રીતે? આ ભ્રમણાભર્યા શબ્દપ્રયોગ માટે નથી તો જંતુશાસ્ત્રીઓ (Biologists) સહમત કે નથી વનસ્પતિ શાસ્ત્રીઓ (Botanists) સહમત. છતાંયે ઈંડાના પ્રચારકો આ શબ્દનો પ્રયોગ ખૂલ્લેઆમ કરી રહ્યા છે. આની પાછળ પ્રચારતંત્રની ઝાકઝમાળ જવાબદાર છે.

જરા વિચારો તો ખરા કે ઈંડા આવે છે ક્યાંથી? એ ઉત્પન્ન ક્યાં થાય છે? ઈંડા માદાની ઓવરી (ડિંબગ્રંથિ) માંજ ઉત્પન્ન થાય છે. ઈંડાનું એક બીજું સમાંતર રૂપ છે શુક્રણુ [Sperms]. શુક્રણુ “મેલ”ના ટેસ્ટીકલમાં ઉત્પન્ન થાય છે. શુક્રણુઓને જ્યારે માઈક્રોસ્કોપની નીચે મૂકીને જોવામાં આવે છે ત્યારે જોવા મળે છે કે એઓ એક કોશિકિય Unicellular હોય છે. એનામાં એક ન્યૂક્લિઅસ હોય છે. આ શુક્રણુ હરતાફરતા નજરમાં આવે છે. આ પુરવાર કરે છે કે શુક્રણુમાં જીવત્વ હોય છે. આની જેમ ઈંડા પણ એક કોશિકિય હોય છે. એનામાં પણ એક

‘ન્યૂકિલઅસ’ હોય છે. આ ઈંડા ઓવરીમાં ઉત્પન્ન થાય છે. ઓવરીમાંથી સરકીને ગર્ભાશય Uterus સુધી પહોંચે છે. જો એનામાં જીવન-અંશ ના હોય તો ચાલવાની શક્તિ કેમ સંભવી શકે! શુક્રાણુની રચના અને ઈંડાની રચના બહુ સમાન હોય છે. કહેવાતા ‘અન-ફર્ટીલાઈઝડ એગ’ પણ જીવન-અંશથી યુક્ત હોય છે.

મરઘીના ન સેવવા માત્રથી ઈંડાને નિર્જીવ ન કહી શકાય. કારણ કે આજકાલ તો આર્ટીફિશીયલ મશીનો દ્વારા ફર્ટીલાઈઝડ એગ્સમાંથી બચ્ચાઓ મેળવી લેવાય છે.

પરખનળી Test tubesના દ્વારા અનફર્ટીલાઈઝડ એગ્સને ‘આર્ટિફિસીયલ મેથડ’થી ફર્ટીલાઈઝડ કરીને પૂર્ણ જંતુરૂપે વિકસિત કરી શકાય છે.

અનફર્ટીલ એગ્સ મેળવવાનો જે સ્ત્રોત છે, ફર્ટીલ એગ્સના સ્ત્રોતથી અલગ તો નથી જ. બંને મરઘી દ્વારા જ મેળવવામાં આવે છે. બંનેની રાસાયણિક પ્રક્રિયા પણ અલગ નથી.

જો ગર્ભાધાનની પ્રક્રિયાને સમજવામાં આવે તો જણાઈ આવશે કે ગર્ભાધાન ઘણી વખતે માત્ર ઈંડાના શરીરવિકાસમાંજ સહાયક બને છે. parthenogenestsની પ્રક્રિયા દ્વારા પણ ક્યાંક ગર્ભ વધે છે. એના માટે શુક્રની જરૂરિયાત પણ નથી રહેતી. અમુક વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ દરમ્યાન આ તત્વ પણ સામે આવ્યું છે કે અનિષેચિત ઈંડાની ભાવનાનું અભિલેખન Recording એમને જુદી જુદી રીતે ઉત્તજિત કરીને કરવામાં આવ્યું તો એનામાં પણ સાધારણ નિષેચિત ઈંડા કે જીવતા પ્રાણીઓ જેવી જ લાગણીઓ જોવા જાણવા મળી હતી.

[The Frontier of Science & Medicine by Carlson in 1975]

શરાબ ત્યાજ્ય છે :

ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણથી શરાબ-દારૂ માનસિક વૃત્તિઓને ઉતેજે છે.... અને પ્રવૃત્તિઓ પર એના વિપરીત પરિણામો પડે છે.. આ તો (અનુસંધાન પેજ નં ૬૦)

વર્ગ	નામ (શકિત)	કેલરીઝ (ગ્રામ)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	સ્નિગ્ધ પદાર્થસ્ટાર્ય સાકારી પદાર્થ	કે
દૂધ...	માનવ દૂધ	૬૫	૧	૩.૫	૭.૫
	ગાયનું દૂધ	૬૫		૩૪૪.૦	૪.૫
	ભેંસનું દૂધ	૧૦૦		૭.૦	૫.૦
	'ટોન્ડ મિલ્ક	૫૫	૩	૩.૦	૩.૦
	દૂધનો પાવડર (મલાઈ સહિત)	૪૮૫	૨૭	૨૬.૦	૩૮.૦
	દૂધનો પાવડર. (મલાઈ સહિત)	૩૫૫	૩૮	નહિવત્	૫૧.૦
	પનીર...	૩૪૫	૨૪	૨૫.૦	૬.૦
કઢોળ...	અડદનીદાળ	૩૫૦	૨૪	૧.૫	૬૦
	ચણા (આખા)	૩૬૦	૧૭	૫.૦	૬૧
	ચોળા	૩૩૦	૨૫	૦.૫	૫૬
	તુવેરની દાળ	૩૩૫	૨૨	૧.૫	૫૮
	મગની દાળ	૩૫૦	૨૪	૧.૦	૬૦
	મઠ	૩૩૦	૨૪	૧.૦	૫૬
	વટાણા (સૂકા)	૩૧૫	૨૦	૧.૦	૫૬
	વાલ	૩૫૦	૨૫	૧.૦	૬૦
	સોયાબીન	૪૩૫	૪૩	૨૦.૦	૨૧
તેલીઝિયાં કોપરું		૪૪૫	૪	૪૨.૦	૧૩
	તલ	૫૬૦	૧૮	૪૩.૦	૨૫
	મગફળી	૫૫૦	૨૭	૪૦.૦	૨૦
માંસ	મત્સ્ય	૧૧૦	૧૮	૩૦	નહિવત્
વગેરે	માંસ	૧૪૦	૨૧	૬૦	—
	ઈંડા (નંગ ર)	૧૭૫	૧૩	૧૩.૫	—

પ્રત્યેક ખાદ્યપદાર્થના મહત્વના ગુણદોષોનો સારાંશ

અતિ પૌષ્ટિક પ્રવાહી ખોરાક.

સ્નિગ્ધ પદાર્થ : મધ્યમ પ્રમાણમાં હોઈ ઘણો સુપાચ્ય.

તે વિપુલ પ્રમાણમાં હોઈ ઉંમર થતાં પ્રતિકુળ.

ઘણી રીતે ગાયના દૂધ જેવું. ચહા-કોફી માટે ઉપયોગી.

તાજા દૂધની 'કર્વોલિટી' અનિશ્ચત હોય તેવા સંજોગોમાં આ ભૂકી બાળઉછેર માટે અતિ ઉપયોગી.

ઘઉં કે જુવારના લોટમાં ભેળવી તેને વધુ પૌષ્ટિક બનાવવા માટે આ ભૂકી અતિ લાભદાયી.

દૂબળા-પાતળા કિશોરો માટે ઘણું જ અનુકૂળ.

પચવામાં જડ, પરંતુ અતિ પૌષ્ટિક અને ગુણકારી.

સ્નિગ્ધ પદાર્થ : ત્રણ ઘણું છતાં કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરનાર.

પ્રોટીન : સારા પ્રમાણમાં, પૂડલા કરવામાં ઉત્તમ.

સર્વસામાન્ય, કારણ કે સસ્તામાં સસ્તું કઢોળ.

પચવામાં ઘણું સહેલું; ફણગાવેલમાં મગ વધુ પૌષ્ટિક.

ઘણી રીતે મગના જેવું, ફણગો લાવવાથી જડતા ઓછી થાય છે.

અતિ મધુર એવા આ શાકની સુકવણી થયે પચવામાં જરા જડ.

સેલ્યુલોઝ વિપુલ પ્રમાણમાં, તેથી વાયુકારક; પચવામાં અતિ જડ.

પ્રોટીનની 'કર્વોલિટી' તથા પ્રમાણ બંને ઉચ્ચતર.

પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું, વળી સઘન ફેટી એસિડ વધારે પડતા પ્રમાણમાં.

સુવાસિત અને અતિ રુચિકર, સ્નિગ્ધ પદાર્થ વિપુલ પ્રમાણમાં.

માનવ ખાદ્ય તરીકે તથા ફેકટરીમાં બનતા ખોળ માટે અતિ ઉપયોગી.

પ્રોટીનની દ્રષ્ટિએ અતિ પૌષ્ટિક, પરંતુ ખાદ્ય તરીકે ઘણી રીતે અપૂર્ણ.

વિપુલ પ્રમાણમાં અમ્લતત્વ ઉત્પન્ન કરનારામાં મોખરે, આ વર્ગના કોઈપણ ખાદ્યની આવશ્યકતા/ નીરોગિતા કે માંદગીની અવસ્થામાં પુરવાર થવી બાકી છે, લાંબે ગાળે લોહીમાં વિકાર/ બગાડ થવાની શક્યતા ખરી. જીવશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ આ માનવ ખાદ્ય છે જ નહિ.

છે જ... પણ શારીરિક સ્તરે પણ શરાબ અત્યંત ખતરનાક ચીજ છે, એ આજે તો સ્વાસ્થ્યવિજ્ઞાને પણ સ્વીકાર્યું છે.

પેટમાં જતાની સાથે જ શરાબમાં રહેલ આલ્કોહોલ તરત જ જિગર દ્વારા નાના આંતરડા દ્વાર અને નસો દ્વારા લોહીમાં પહોંચી જાય છે. અને પછી ધીમે ધીમે આખા શરીરમાં ફેલાય છે. મોટા આંતરડાંમાં શરાબ ભાગ્યે જ પહોંચે છે. ખાલી પેટમાં આંતરડાં દ્વારા ‘આલ્કોહોલ’ ને અતિ તીવ્રતાથી ખેંચી લેવામાં આવે છે. માત્ર ૧૦ થી ૩૦ મિનિટમાં ‘આલ્કોહોલ’ લોહીમાં ઉપર સુધી પહોંચી જાય છે. જેટલા વધારે પ્રમાણમાં શરાબ લેવાય... એટલું વધારે નુકસાન થાય છે. પેટમાં સોજો, હૃદય અને કિડનીને નુકસાન થાય છે. ‘આલ્કોહોલ’નું ઝેર લોહીને વધું ગાઢું બનાવી દે છે. લોહી જામી જાય છે.

વધારે શરાબ પીવાથી હૃદયની નસો અક્ષમ થઈ જવાની દહેશત પણ રહે છે. આંખો બળવા માંડે છે. ઉલ્ટી ઉબકાં થાય છે... ભૂખ મરી જાય છે... થાક વરતાય છે.... પરસેવો થાય છે... શરીરમાં ધ્રુજારી અનુભવાય છે.

શરાબના કારણે ગુસ્સો, આવેગ, ચિંતા, ભય, શોક, ઉદાસી, સુસ્તી, આ બધાના શિકાર બનવું પડે છે. માનસિક તનાવ વધ્યા કરે છે. તનાવ વધવાના કારણે લોહી ગરમ રહે છે. પાચન-ક્રિયા મંદ પડી જાય છે... માંસપેશિયો અને નાડી-સંસ્થાન જ્યાં ભેગાં મળે છે. ત્યાં ‘એસિટલ કોલોન’ નામક પદાર્થ પેદા થાય છે. જો કે બીજા બીજા પદાર્થો સાથે મળીને ‘કાર્બન અને કોગલ’ની ઉત્પત્તિ પણ થાય છે.... આ બધાના કારણે ‘લેક્ટિક એસિડ’ વધી જાય છે. આના લીધે શરીરની ચામડીની મુલાયમતા-મૃદુતા અસ્ત થવા માંડે છે. લોહીના પરિભ્રમણમાં અને પેશીઓના સંચાલનમાં અવરોધ ઊભા થાય છે.

ઓહિયો વિશ્વવિદ્યાલય અમેરિકાના પ્રોફેસર ડો. વાલ્ટેયર સી. રેકલેસ પોતાના પુસ્તક ‘ધ ક્રાઈમ પ્રોબ્લેમ’ નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે અપરાધની પ્રવૃત્તિઓ કરવાવાળા વ્યક્તિમાં શરાબ પીવાની, નશો કરવાની, માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાની, અસ્વાભાવિક વિકૃત

યોનભાવની તીવ્ર લાગણીઓ બહુ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

જૈન સંઘની વ્યવસ્થા

દરેક તીર્થંકર પોતાના સમયમાં ચતુર્વિધ સંઘની સ્થાપના કરે છે. ૧. સાધુ, ૨ સાધ્વી, ૩. શ્રાવક અને ૪. શ્રાવિકા- આ ચાર. સંઘનો કહેવાય છે. કામદારો, વેપારીઓ, વિદ્યાર્થીઓ આદિના સંઘથી આ સંઘ તદ્દન નોખો અને અનોખો છે. જૈન સંઘની માંડણી તેની વિશિષ્ટ આચાર સંહિતા પર થયેલી છે. તેમાં સત્તાને કોઈ સ્થાન નથી. વગર બંધારણે, વગર ચૂંટણીએ, વ્યક્તિગત સૂઝ-સમજ અને વિવેકથી સંઘ પોતાના ફાળે સ્વીકારેલી જવાબદારીઓનું પ્રસન્ન ચિત્તે વહન કરતો આવ્યો છે. વ્યક્તિગત આત્મસાધના એ તેની મુખ્ય અને મહત્વની પ્રવૃત્તિ છે. તેના નાયક શ્રી તીર્થંકર પરમાત્મા છે. તેમણે આત્મસાધનાનો રાહ ચીંધ્યો છે તે રહે સાધુ-સાધ્વી અને શ્રાવક-શ્રાવિકા ચાલે છે.

સાધુ-સાધ્વી

જૈન સંઘમાં સાધુ-સાધ્વીનું વણલખ્યું માનવંતુ અને આંદરણીય ઉચ્ચ સ્થાન છે. શ્રાવક અને શ્રાવિકાના તે આદર્શ અને આસધ્ય છે.

જે કોઈ સ્ત્રી કે પુરુષ ઘરસંસારનો, કંચન અને કામિનીનો ત્યાગ કરીને પાંચ મહાવ્રત અંગીકાર કરે છે. અને પોતાના માટેની નિયત આચારસંહિતાનું પાલન કરે છે તેઓ જૈન સાધુ અને જૈન સાધ્વી ગણાય છે. તેમના જીવનનું ચર અને પરમ ધ્યેય મોક્ષ-પ્રાપ્તિનું હોય છે. આ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા તેઓ પ્રતિપળ સજાગપણે પ્રવૃત્ત રહે છે.

વ્યક્તિગત આત્મસાધનાની સાથોસાથ તેઓ ધર્મોપદેશ આપીને વિશાળ જનસમાજને સદાચાર તરફ વાળે છે. માનવહૃદયે રહેલા શુભ ભાવોને તેઓ જાગ્રત કરે છે. માનવ મનની નબળાઈઓને ખંખેરી નાંખવા માટે પ્રેરણા કરે છે. તેમના બધા જ ભાવ અને પ્રયત્ન માણસને ધર્મમય અને સંસ્કારમય બનાવવાના હોય છે. સંક્ષેપમાં કહીએ તો જૈન સાધુ-સાધ્વી નૈતિક ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો પ્રચાર અને પ્રસાર

કરે છે. તેમનું પોતાનું જીવન સાદું, સંસ્કારી અને સંયમી હોવાથી, સ્વયં નિઃસ્પૃહ અને નિરપેક્ષ હોવાથી તેમના ઉપદેશની અસર જનસમાજ ઉપર સચોટ હોય છે. પ્રવચન, વાર્તાલાપ, શિક્ષણ-શિબિર, ધ્યાન-શિબિર, જાપ, અનુષ્ઠાન, મહોત્સવ આદિ માધ્યમોથી ધર્મ, સમાજ અને રાષ્ટ્રના ચારિત્ર્યનિર્માણનું પ્રશસ્ય કામ કરે છે.

શ્રાવક શ્રાવિકા

શ્રી તીર્થંકર પરમાત્માઓએ પ્રરૂપેલ બાર વ્રતનું પાલન કરનાર સ્ત્રી-પુરુષને શ્રાવક-શ્રાવિકા કહે છે. તેમની ભાવના પણ સકલ કર્મનો ક્ષય કરીને મુક્તિ પામવાની હોય છે. પરંતુ આ માટે ઘરસંસારનો ત્યાગ કરી સંપૂર્ણપણે આત્મભાવ અને આત્મધ્યાનમાં રહેવાની શક્તિ અને ક્ષમતા ન હોવાથી બાર વ્રતોનું યથાશક્ય પાલન કરે છે.

તેઓ સાધુ-સાધ્વીની પ્રેમપૂર્વક અને આદરથી ભક્તિ કરે છે. સાધુ-સાધ્વીની જ્ઞાનસાધના તેમજ આત્મ-સાધના માટે જરૂરી સામગ્રીઓ ઉમળકાથી પૂરી પાડે છે. આ ઉપરાંત શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ ધર્મની આરાધના માટેની સંસ્થાઓ જેવી કે દેરાસર, ઉપાશ્રય, જ્ઞાનમંદિર, ગુરુમંદિર, પાઠશાળા, આયંબિલશાળા, પાંજરાપોળ વગેરેની વ્યવસ્થાઓ પણ સંભાળે છે.

શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ એક બીજાને સાધર્મિક માને છે. જે સાધર્મિકોની આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોય તેવાઓને જરૂરી ચીજ-સામગ્રી સ્વમાનપૂર્વક આપીને તેમની ભક્તિ કરે છે. સાધર્મિક ભક્તિ કરીને તેઓ દુઃખી સાધર્મિકોને અશુભ ધ્યાનમાંથી બચાવી લે છે.

પોતાના જૈન ધર્મના પ્રચાર માટે તેઓ શક્ય તમામ સમ્યક્ પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે પુસ્તક પ્રકાશન, શોભાયાત્રા, પ્રવચનો વગેરે કરે છે. કુદરતી આફતોના પ્રસંગે કરૂણાથી મન મૂકીને દાન આપે છે. કસાઈવાડે જતાં પશુઓને છોડાવીને જીવદયા પણ કરે છે.

જૈન દેરાસર

દરેક ધર્મ-સંપ્રદાયના ભગવાનનું પોતાનું સ્થાનક હોય છે. એ દરેકને પોતાનું વિશિષ્ટ નામ હોય છે. હિન્દુઓનું મંદિર, મુસલમાનોની મસ્જિદ, શીખોનું ગુરુદ્વારા, ખ્રિસ્તીઓનું ગિરજાઘર, વૈષ્ણવોની હવેલી હોય છે. તે જ પ્રમાણે જૈનોના ભગવાન તીર્થંકર, જિનેશ્વર કે વીતરાગ માટેના મંદિરને દેરાસર કે જિનાલય કહે છે.

આ દેરાસર શિખરવાળું, ઘુમ્મટવાળું કે ધાબાવાળું પણ હોય છે. શિલ્પશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ વિશિષ્ટ બાંધણી અને માંડણીથી જૈન દેરાસર અન્ય મંદિરોથી તરત આગવું તરી આવે છે. દેરાસર મોટા ભાગે પથ્થર કે આરસનું બનેલું હોય છે.

દેરાસરમાં એકથી વધુ જિનપ્રતિમાઓ હોય છે. મુખ્ય પ્રતિમાના નામે દેરાસર ઓળખાય છે. એ મુખ્ય પ્રતિમાને મૂળનાયક કહે છે. દેરાસરમાંની મોટા ભાગની જિનપ્રતિમાઓ પદ્માસનમાં ધ્યાનસ્થ મુદ્રામાં હોય છે. દરેક દેરાસર ઓછી-વત્તી નકશીકામથી કલાત્મક હોય છે. વિશ્વભરમાં જૈન દેરાસરો તેની અનોખી અને અદ્ભૂત તેમજ બારીક કલાકારીગરીથી મશહૂર છે. આબુ દેલવાડાના દેરાસરોની કીર્તિ દિગ્દિગંત સુધી પ્રસરેલી છે.

દેરાસરમાં મુખ્યત્વે ગભારો અને રંગમંડપ હોય છે. ગભારામાં જિન-પ્રતિમાઓ હોય છે. ભાવિકો ત્યાં જઈને ભીના ચંદનથી ભગવાનની પૂજા કરે છે. અને રંગમંડપમાં બેસીને પ્રભુની સ્તુતિ-સ્તવના, મહોત્સવ આદિ કરે છે. પ્રભુ સામે જોઈને તેમનું ધ્યાન ધરે છે. તેમના નામનો જાપ કરે છે, વિશિષ્ટ વંદના કરે છે.

સૂર્યાસ્ત પછી દરેક દેરાસરમાં વીતરાગ પરમાત્માની આરતી ઉતારવામાં આવે છે. અને મંગળદીવો કરવામાં આવે છે.

દેરાસર બંધાઈ ગયા પછી તેમાં પરમાત્માની પ્રતિમાની પ્રતિષ્ઠા કરવાની હોય છે આ માટે વિશિષ્ટ મહોત્સવ કરાય છે. તેને 'અંજનશલાકા-પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ' કહે છે. આ વિધિ આચાર્યભગવંતો

સાધુભગવંતો કરે છે.

જિન-પ્રતિમાજીને સોના-રૂપા-હીરાના અલંકારોથી સજાવવામાં આવે છે. તેને 'આંગી' કહે છે. આ આંગી ફૂલોથી પણ કરવામાં આવે છે.

કેટલાક સુખી સમૃદ્ધ ભાવિકો પોતાની રહેવાની જગામાં દેરાસર બનાવે છે. તેને 'ઘર-દેરાસર' કહે છે.

ભારતભરમાં જૈનોના નાના મોટાં દેરાસર છે. અને તેમાં મનહર અને મનભર, આત્મભાવપ્રેરક અને પોષક હજારો જિન પ્રતિમાજીઓ છે. આ પ્રતિમાઓ આરસ ઉપરાંત ધાતુની પણ હોય છે. કેટલીક જગ્યાએ સ્ફટિક-પન્ના-માણેક જેવા કીમતી પથ્થરોની મૂર્તિઓ પણ દર્શન માટે રાખવામાં આવે છે.

જૈન ઉપાશ્રય

આરાધકોને ધર્મની આરાધના કરવા માટેના તેમજ જૈન સાધુ-સાધ્વીઓને કામચલાઉ કે ચાર્તુમાસમાં સ્થિરવાસ કરવા માટેના મકાનને ઉપાશ્રય કહે છે.

સાધુ અને સાધ્વી માટેના ઉપાશ્રય અલગ હોય છે. એક ઉપાશ્રયમાં સાધુ-સાધ્વી ને સાથે કે ઉપર-નીચે રહેવા પર શાસ્ત્રમાં પ્રતિબંધ છે. સાધુઓ માટેના ઉપાશ્રયમાં સાધ્વીઓ કે બહેનો અને સાધ્વીનો માટેના ઉપાશ્રયમાં પુરુષોની આવનજાવન પર પણ સમયની મર્યાદા મૂકવામાં આવી છે. સૂર્યાસ્ત પછી સાધુઓના ઉપાશ્રયમાં સાધ્વીજીને તેમજ બહેનોને અને સાધ્વીઓના ઉપાશ્રયમાં સાધુએ તેમજ પુરુષોને જવાની મનાઈ છે. ઉપાશ્રયમાં ઉતરવા માટે ઓછામાં ઓછા બે સાધુ કે બે સાધ્વીજી હોવા અનિવાર્ય છે.

ઉપાશ્રયમાં સાધુ-સાધ્વીજી વ્યાખ્યાન (પ્રવચન) આપે છે. તેમાં સામુદાયિક કે વ્યક્તિગત સામ્પ્રાયિક, પ્રતિક્રમણ આદિ વિવિધ ધર્મ-આરાધના કરવામાં આવે છે.

ઉપાશ્રયનું વાતાવરણ જ્ઞાનમય અને તપમય હોય છે. સાધુ-સાધ્વીઓ જ્ઞાનાભ્યાસમાં રત રહે છે. શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ પણ

સાધુ-સાધ્વીઓ પાસે ધર્મભ્યાસ કરે છે. જ્ઞાનગોષ્ઠીઓ યોજાય છે. તત્ત્વજ્ઞાનના વર્ગો ચાલે છે.

ચાતુર્માસના સમયમાં ઉપાશ્રય આરાધકોની સતત આરાધનાથી ગૂંજતો અને ગાજતો રહે છે.

સુખી અને સંપન્ન ભાવિકોના દાનથી ઉપાશ્રય બાંધવામાં આવે છે. સ્થાનિક સંઘ તેનો વહીવટ કરે છે.

જૈન જ્ઞાનમંદિર

પુસ્તકાલય, ગ્રંથાલય માટે જૈનો ‘જ્ઞાનમંદિર’ શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે. ‘જ્ઞાનમંદિર’માં શબ્દની યથાર્થતાનો અનુભવ થાય છે. તેમાં સમય પસાર કરવા માટેના કે મનોરંજન માટેના પુસ્તકો નહિ, પરંતુ તત્ત્વજ્ઞાન, ઇતિહાસ, સંસ્કૃતિ, જીવનચરિત્ર વગેરે જ્ઞાનની વિવિધ શાખાઓના પ્રાચીન ગ્રંથોનો સંગ્રહ હોય છે.

પહેલાં પુસ્તકો તાડપત્રો પર લખાતા હતા. વિશિષ્ટ કાળજી પર વિશિષ્ટ શાહીથી પુસ્તકો લખાતા. આ જ્ઞાનમંદિરોમાં એવા તાડપત્રો અને હસ્તપ્રતોનો કાળજીપૂર્વકનો સંગ્રહ હોય છે. ખંભાત, લીંબડી, ડભોઈ, અમદાવાદ, પાટણ, જેસલમેર, બિકાનેર આદિ શહેરોમાં એકથી વધુ જ્ઞાનમંદિરો કે જ્ઞાનભંડારો છે. તે દરેકમાં પ્રાચીનતમ ગ્રંથો, તાડપત્રો, હસ્તપ્રતો ઉપલબ્ધ છે. તેમાં ઇસુના હજારેક વરસ પૂર્વેની પણ પ્રતો પ્રાપ્ત છે. જૈન સંસ્કૃતિના ગ્રંથો અને પ્રતો તો તેમાં છે જ, ઉપરાંત વેદ સંસ્કૃતિ અને બૌદ્ધ-સંસ્કૃતિના પણ અલભ્ય ગ્રંથો અને પ્રતોનો સંગ્રહ છે.

સાધુ-સાધ્વીજીની પ્રેરણાથી, આવા જ્ઞાનમંદિરો ઊભા થયા છે અને થાય છે. સ્થાનિક સંઘ તેની સંભાળ રાખે છે. કેટલાંક વ્યક્તિગત માલિકીનાં પણ જ્ઞાનમંદિર કે જ્ઞાનભંડાર છે.

જૈન સંસ્કૃતિને સમગ્રતયા જાણવા સમજવા માટે આ જ્ઞાનભંડારો મહત્વની અને મબલખ સામગ્રી પૂરી પાડે છે. અમદાવાદ ખાતેનું લાલભાઈ દલપતભાઈ ભારતીય પ્રાચ્ય વિદ્યામંદિર એક વિશિષ્ટ જ્ઞાનમંદિર છે. તેમાં સંશોધન અને પ્રકાશનનું કાર્ય પણ થાય છે. દેશ અને વિદેશના વિદ્વાનો આ જ્ઞાનભંડારોની મુલાકાત લે છે.

જૈન પાઠશાળા

જ્યાં બાળકો, કિશોરો અને યુવાનોને ધર્મના જૈન શિક્ષણ અને સંસ્કાર આપવામાં આવે છે, એ સ્થળને જૈન પાઠશાળા કે જૈન જ્ઞાનશાળા કહે છે. ધાર્મિક શિક્ષક-શિક્ષિકા અભ્યાસ કરાવે છે. જૈન સૂત્રો શીખવે છે. ધર્મની ક્રિયાઓની પ્રાયોગિક તાલીમ આપે છે. જૈન ઇતિહાસ પણ ભણાવે છે.

જૈન તત્ત્વજ્ઞાન વિશાળ છે. જૈનો માટે બે પ્રતિક્રમણ કે પાંચ પ્રતિક્રમણનું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. પ્રતિક્રમણ એ જૈનોની રોજિંદી ધાર્મિક ક્રિયા છે. જિનપૂજા પણ નિત્યની ક્રિયા છે. પાઠશાળામાં મુખ્યત્વે એ ક્રિયા-સૂત્રોનો અભ્યાસ કરાવાય છે.

બાળકો જૈન ધર્મનો અભ્યાસ કરવા પ્રોત્સાહિત બને તે માટે ઉદારદિલ જ્ઞાન પ્રેમીઓ તેમને વિવિધ ઈનામો પણ આપે છે. વસ્ત્રમાં ક્યારેક ધાર્મિક પરીક્ષાઓ પણ લેવાય છે.

ખંભાત, અમદાવાદ, મહેસાણા, મુંબઈ જેવાં મોટા શહેરોની પાઠશાળામાં વિદ્વાન પંડિતો પાસે સાધુ-સાધ્વીઓ પણ ઉચ્ચ અભ્યાસ કરે છે.

આયંબિલ શાળા

વિવિધ જૈન તપોમાં આયંબિલ તપનું આગવું સ્થાન છે. આ તપ માંગલિક અને પ્રભાવિક સાબિત થયેલું છે. ચૈત્ર અને આસો મહિનાના નવ દિવસ ઘણાં ભાવિકો નવ દિવસના આયંબિલ તપ સાથે નવપદની ઓળીની આરાધના કરે છે. ઘણાં ભાવિકો વર્ધમાન તપ પણ કરે છે. આ તપમાં પણ આયંબિલની મુખ્યતા છે. ઘણાં લોકો પર્વ તિથિએ પણ આયંબિલ કરે છે. આયંબિલ-તપનું પ્રચલન વિશેષ છે.

આયંબિલનું તપ ઘરે કરવા માટે સુગમ અને સરળ નથી બનતું, કારણ આ તપમાં લુપ્ત-સુક્ત મીઠાં મરચાં વિનાનું તેમજ તેલ-ઘી વગરનું ભોજન એક ટંક કરવાનું હોય છે. ઘરે આવી રસોઈ કરવાની દરેકને અનકૂળતા નથી હોતી.

આથી સંઘે આ તપના આરાધકો માટે આયંબિલશાળાની

વ્યવસ્થા કરી છે. તેમાં આયંબિલ તપમાં ખાઈ શકાય તેવી વિવિધ વાનગીઓ બનાવવામાં આવે છે. આરાધકો અહીં આવીને આયંબિલ કરે છે. આ તપ કઠિન છે. પરંતુ સમુહમાં અહીં આરાધકો આયંબિલ કરતા હોવાથી આરાધકોને પ્રેરણા અને બળ મળી રહે છે. આયંબિલ ખાતામાં પીવા માટેના ગરમ પાણી (ઉકાળેલું પાણી) ની પણ અલગ વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે છે.

આયંબિલ નિઃશુલ્ક કરાવવામાં આવે છે. તેના સંચાલન માટે દાન સ્વીકારાય છે. ઘણાં ઉદારદિલ તપપ્રેમીઓ એક દિવસની તિથિ લખાવીને તપની અને તપસ્વીઓની અનુમોદના કરે છે. આવી આયંબિલ શાળાઓ મોટા શહેરોમાં કે જ્યાં પણ વધુ જૈનો વસતાં હોય ત્યાં હોય છે.

જૈન પાંજરાપોળ

નિરાધાર અને નિઃસહાય, અશક્ત અને અપંગ પશુપંખીઓની જ્યાં પ્રેમભરી માવજત કરવામાં આવે છે તે સંસ્થાને પાંજરાપોળ કહે છે. અહીં પશુઓને ઘાસચારો નીરવામાં આવે છે. પંખીઓને ચણ નાખવામાં આવે છે. બિમાર પશુ પંખીઓની તબીબી સારવાર કરવામાં આવે છે. કસાઈવાડે લઈ જવાતા પશુઓને છોડાવીને તેમને પાંજરાપોળમાં રાખવામાં અને સાચવવામાં આવે છે.

સ્થાનિક સંઘો તેમજ જીવદયા મંડળી જેવી સંસ્થાઓ આવી પાંજરાપોળોનું સંચાલન કરે છે. દુકાળ અને પૂર જેવા કુદરતી આફતોના પ્રસંગે આ બધી પાંજરાપોળો પશુ-પંખીઓ માટે આશીર્વાદ બને છે. એવાં કરુણ પ્રસંગે પાંજરાપોળો ખાસ અને વિશિષ્ટ વ્યવસ્થા કરે છે.

જૈન ધર્મશાળા અને ભોજનશાળા

જૈનોના નાના-મોટાં તીર્થસ્થળોમાં તેમજ મોટાં શહેરોમાં યાત્રિકોને રહેવા - ઉતરવા અને જમવા માટે સ્થાનિક સંઘ કે સંસ્થા દ્વારા સંચાલિત ખાસ વ્યવસ્થા હોય છે. રહેવાના સ્થળને ધર્મશાળા કહેવામાં આવે છે. યાત્રિકોને ધર્મની આરાધનામાં સાનુકુળતા રહે તે માટે ધર્મશાળાનું નિર્માણ કરાય છે. મોટા ભાગે તેમાં નિઃશુલ્ક ઉતારો અપાય છે. અથવા

નામનો-નજીવો દર લેવાય છે. ધર્મશાળામાં રહેવા ઉપરાંત સુવાનાં સાધનો પણ અપાય છે. ઘણી ધર્મશાળામાં રસોઈ બનાવવાની સગવડતા પણ અપાય છે.

ધર્મશાળામાં ઉતરનારે જૈન નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે. તેમાં કંદમૂળ ખાઈ શકાય નહિ. દારૂ પી શકાય નહિ. જીગાર રમી શકાય નહિ. વગેરે વગેરે.

જૈન ભોજનશાળામાં યાત્રિકોને નજીવા દરેથી બે ટંકનું સાદું, સાત્ત્વિક અને શાકાહારી ભોજન અપાય છે. સૂર્યાસ્ત પછી ભોજનશાળામાં જમવાનું નથી અપાતું. દરેક જૈન ભોજનશાળા રાત્રિભોજન ત્યાગ, અભક્ષ્ય અને કંદમૂળ ત્યાગ તેમજ દ્વિદળ-ત્યાગનું ચોકસાઈ અને ચુસ્તતાથી પાલન કરે છે.

અધિકાંશ જૈન તીર્થોમાં ધર્મશાળા અને ભોજનશાળાની સગવડતા ઉપલબ્ધ હોય છે કે જેથી ત્યાં આવતા જતા યાત્રિક ભાઈ બહેનોને આવાસ અને ભોજનની અસુવિધાના શિકાર ના થવું પડે! હમણાં હમણાં તો નાના મોટા શહેરોમાં પણ ધર્મશાળા અને ભોજનશાળાઓ નિર્મિત થવા લાગી છે. કેટલીક ધર્મશાળાઓ તો આધુનિક સુવિધાઓથી સંપન્ન હોય છે.

આ બંનેનું આર્થિક સંચાલન સ્વૈચ્છિક દાનથી ચાલે છે. યાત્રિકો નાની-મોટી રકમનું દાન કરે છે. તેની ખોટ પણ ઉદારચદિલ જૈન શ્રીમંતો મોટા દાનથી પૂરી કરે છે.

જૈન તીર્થો

શ્રી તીર્થંકર પરમાત્માઓના અવન, જન્મ, દીક્ષા, કેવળજ્ઞાન અને નિર્વાણ દિન પરમ આરાધ્ય મનાય છે. તેને 'કલ્યાણક' કહે છે. અવન [છેલ્લાં દેવલોકના ભવમાંથી માનવલોકમાં આગમન] સહિત પાંચ કલ્યાણક જે ભૂમિમાં જે સ્થળે બન્યા હોય તેને જૈનો 'તીર્થ' તરીકે માને છે. આ ઉપરાંત જ્યાં વિશિષ્ટ પ્રસંગ કે અમત્કાર બન્યા હોય તેવા તેવા સ્થળને પણ 'તીર્થ' ગણવામાં આવે છે.

તીર્થભૂમિ, તીર્થકરો તેમજ સંયમશ્રેષ્ઠ જૈન મહર્ષિઓના પાદસ્પર્શથી પવિત્ર બનેલી હોય છે. ભાવિકો તેની યાત્રાએ જઈને ધન્યતા અનુભવે છે.

જૈનોના તીર્થો મુખ્યત્વે ઉન્નત પર્વતો ઉપર આવેલા છે. કેટલાક તીર્થો ગાઢ જંગલમાં આવેલા છે. પ્રકૃતિનું રમ્ય, નિર્મળ અને પ્રસન્ન વાતાવરણ દરેક તીર્થમાં હોય છે. ત્યાં જઈને યાત્રિક ચિત્તની અદ્ભુત શાંતિ અને પ્રસન્નતા મેળવે છે. આવા એકાંતના સ્થળોએ તીર્થોના નિર્માણની પાછળ એક લક્ષ્ય એ પણ મુખ્યત્વે રહેલું છે કે માણસ થોડાક સમય માટે પણ દુનિયાદારીની પળોજણમાંથી અળગો થઈને ત્યાં જાય અને આત્માનુભવના ઊંડાણમાં ઉતરી શકે.

એક બાજુ પર્વતીય કે જંગલનું રમ્ય સુરમ્ય લીલુંછમ વાતાવરણ, બીજી બાજુ વાદળથી વાતો કરતા ઉન્નત દેરાસરોના શિખરો.... પ્રસન્નતા અને પવિત્રતાથી છલકતી પ્રતિમાઓ... આ બધાની વચ્ચે માણસ સ્વસ્થતા-સ્વચ્છતા સહજ રીતે મેળવી શકે છે!

જૈન તીર્થો તેની પવિત્રતા તેમજ કલાકારીગરી માટે વિશ્વભરમાં મશહૂર છે. શત્રુંજય, ગિરનાર, આબુદેલવાડા, તારંગા, કુંભારિયાજી, સમેતશિખર, પાવાપુરી, રાજગૃહી, શંખેશ્વર, મહુડી, મહેસાણા, ઉપરિયાળા, ભદ્રેશ્વર, નાકોડાજી, વગેરે સેંકડો જૈન તીર્થો રમણીય અને પ્રણમ્ય છે. આ બધા તીર્થધામો ભાવિકની ધર્મભાવનાને સબળ અને વર્ધમાન કરે છે.

આ તીર્થો આજે પણ લાખો માણસોને સુખ-શાંતિ અને પ્રસન્નતાનો રાહ ચીંધે છે. અલબત્ત તીર્થોની યાત્રા કરતી વખતે ઉચિત નિયમો અને સમુચિત અનુશાસનનું ખાખન આવશ્યક હોય છે. તીર્થોની પવિત્રતા જોખમાય એવા આચાર કે બ્યવહારથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. તીર્થ તો સામુહિક સાધના માટેના સુરક્ષિત ક્ષેત્ર જેવા છે.

સાત ક્ષેત્રો

જૈન સંસ્કૃતિ વિશાળ અને વિસ્ટર છે. પરંતુ સરળતાથી સમજવા માટે એમ કહી શકાય કે જૈન સંસ્કૃતિ મુખ્યત્વે સાત ક્ષેત્ર/વિભાગોની

બનેલી છે. તેનાં એ સાત ક્ષેત્ર જૈન સંસ્કૃતિના લગભગ બધા જ અંગોને સમાવી લે છે. તેની આર્થિક વ્યવસ્થાનું ચોક્કસ માળખું છે અને તેનું ચોક્કસ નામ છે. એ ક્ષેત્ર અને એના નામો આ પ્રમાણે છે.

૧. જિન ચૈત્ય અને ૨. જિનમૂર્તિ

ચૈત્ય એટલે દેરાસર, દેરાસર અને મૂર્તિ અભિન્ન છે. દરેક દેરાસરમાં એક ભંડાર હોય છે. ભાવિકો દેરાસરમાં જઈને, પરમાત્માના દર્શન, સ્તુતિ, પૂજા કરીને ભંડારમાં યથાશક્તિ પૈસા નાંખે છે.

પ્રભુજીને પ્રથમ પૂજા કરવા માટે, પ્રભુજીની આરતી ઉતારવા માટે ઘણી વખતે બોલી બોલવામાં આવે છે. સર્વોચ્ચ બોલી બોલનાર તેની નિયત રકમ ચૂકવે છે.

પ્રભુજીને ભેટણાં રૂપે ધરાતી રકમ, બોલીની ચૂકવાતી રકમ તેમજ પ્રભુજીની ભક્તિના અન્ય નિમિત્તે અપાતી રકમ દેવદ્રવ્ય કહેવાય છે. દેવદ્રવ્ય એટલે દેવને અર્પણ કરેલું દ્રવ્ય.

આ દેવદ્રવ્યનો ઉપયોગ દેરાસરના નવ-નિર્માણ માટે તેમજ દેરાસરના જિજ્ઞોદ્ધાર માટે જ કરી શકાય છે. દેરાસર અને મૂર્તિ સંબંધી કાર્યો માટે જ તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

આ વ્યવસ્થાથી ઘણાં દેરાસરોનો જિજ્ઞોદ્ધાર થયો છે અને થાય છે. જે દેરાસરમાં દેવદ્રવ્ય પૂરતા પ્રમાણમાં અને વધુ હોય છે તે દેરાસરના ટ્રસ્ટીઓ જિજ્ઞોદ્ધારના કામ માટે દેવદ્રવ્ય પોતાની મર્યાદામાં રહીને આપે છે. દેરાસરના નવનિર્માણમાં પણ અપાય છે.

૩. જિનાગમ

જ્ઞાન પૂજનીય છે. જ્ઞાનના ઉપકરણો-પુસ્તક, ગ્રંથ વગેરે પણ પૂજનીય છે. ભાવિકો ઉપાશ્રયે જાય છે ત્યાં સાધુ-સાધ્વીને વંદન કરે છે. એ પ્રસંગે વાસકોપથી જ્ઞાનની પૂજા કરે છે. તેને જ્ઞાનપૂજન કહે છે. આ પૂજન નિમિત્તે ભાવિકો પૈસા અર્પણ કરે છે. જ્ઞાનપૂજનમાં મૂકાયેલ રકમને ‘જ્ઞાન-દ્રવ્ય’ કહેવાય છે. આ દ્રવ્યનો ઉપયોગ પ્રાચીન-અર્વાચીન

ધાર્મિક ગ્રંથોના પ્રકાશનમાં કરવામાં આવે છે, એ ગ્રંથોના સંરક્ષણના ઉપયોગમાં પણ લેવાય છે. જ્ઞાનભંડાર કે પુસ્તકાલય માટે આ વિભાગના દ્રવ્યનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. તેનો ઉપયોગ સાધુ-સાધ્વીજીને ભણાવતા પંડિતોનો પગાર ચૂકવામાં પણ કરવામાં આવે છે.

૪-૫. સાધુ અને સાધ્વી

આ વિભાગ માટે નિયત દ્રવ્યને સાધુ-સાધ્વીની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ દ્રવ્યથી સાધુ-સાધ્વીની સમ્યક્ જીવન જરૂરિયાતો પણ પૂરી પાડવામાં આવે છે. આને 'વૈયાવચ્ચ ખાતું' પણ કહેવાય છે.

૬-૭. શ્રાવક અને શ્રાવિકા

દીન અને દુઃખી, આર્થિક રીતે નબળાં શ્રાવક-શ્રાવિકાઓના દુઃખમાં સહભાગી બની તેમને અશુભ અને હિંસક મનોભાવોમાંથી [આર્ત અને રોદ્ર ધ્યાન] ઉગારી લઈને, ધર્મ ધ્યાનમાં સ્થિર કરવા 'સાધારણ ખાતા'ની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. આ ખાતાના દ્રવ્યને 'સાધારણ દ્રવ્ય' કહેવાય છે.

આ ઉપરાંત 'જીવદયા'નો પણ એક વિભાગ રાખવામાં આવે છે. તે માટે મળેલા દ્રવ્યનો ઉપયોગ પશુ-પંખીઓની સારવાર માટે તેમજ જીવોને [ઢોરઢાંખરને] કસાઈખાનેથી છોડાવવા માટે કરવામાં આવે છે.

આ સાતે ક્ષેત્રોના નિર્વાહ માટે જુદા જુદા દ્રવ્યોની વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ છે. જે દ્રવ્ય (ધનરાશિ) જે ક્ષેત્ર માટે નિયત હોય તે દ્રવ્ય (ધનરાશિ) તે જ ક્ષેત્રોમાં વપરાય છે. અન્ય ક્ષેત્રમાં નહીં! જો કે જરૂર પડે તો નીચેના ક્ષેત્રોના દ્રવ્યોનો ઉપયોગ ઉપર-ઉપરના ક્ષેત્રોમાં કરી શકાય પણ ઉપરના ક્ષેત્રના દ્રવ્યનો ઉપયોગ નીચેના ક્ષેત્રો માટે નથી કરાતો. આવી એક પારંપરિક વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ છે. 'સાધારણ દ્રવ્ય'નો ઉપયોગ બધાજ કાર્યો માટે થઈ શકે છે.

જૈન પર્વો

તહેવાર શબ્દ અતિ પ્રચલિત છે. ધાર્મિક તહેવારને જૈન મહર્ષિઓએ ‘પર્વ’નું વિશિષ્ટ નામ આપ્યું છે. તહેવારમાં મોજ અને મજા, ધાંધલ-ધમાલ અને ઘોંઘાટ મુખ્ય હોય છે. પર્વમાં હોય છે તપ, ત્યાગ, સંયમ અને આરાધના. પર્વમાં તપપૂર્વક વિશિષ્ટ જાપ અને ક્રિયાઓ કરવાની હોય છે. જૈન પર્વ એક દિવસનું પણ છે અને બેથી વધુ દિવસોનું પર્વ પણ છે. વિશિષ્ટ જૈન પર્વ આ પ્રમાણે છે.

✽ પર્યુષણ પર્વ

જૈનોનું આ મહાનમાં મહાન પર્વ છે. તે આઠ દિવસનું છે. દર વરસે ચાતુર્માસમાં શ્રાવણ વદ ૧૨ કે ૧૩થી તેનો પ્રારંભ થાય છે અને ભાદરવા સુદ ૪ના અથવા પના તેની પૂર્ણાહુતિ થાય છે. પર્વના અંતિમ દિવસને ‘સંવત્સરી’ કહે છે. સાત દિવસ સાધનાના અને આઠમો છેલ્લો દિવસ સિદ્ધિનો. આઠમા દિવસનું નામ ‘સંવત્સરી’ છે.

નાના બાળકોથી માંડીને મોટા વૃદ્ધો સુધીના લોકોની ભરચક્ર ભીડ આ આઠ દિવસોમાં દરેક ઉપાશ્રયે જામે છે. આ આઠ દિવસ ઘર અને ઘંઘાની પ્રવૃત્તિથી નિવૃત્ત થઈને તપ-ત્યાગ કરવાના હોય છે. આ દિવસોમાં જૈનો યથાશક્ય ઉપવાસ કરે છે. પર્વમાં ઉપવાસનું ખાસ મહત્વ અને પ્રવચન છે. નાના બાળકો અને વૃદ્ધો હોંશથી લગ્નાતાર આઠ દિવસના સળંગ ઉપવાસ-અજીઠ વિધિવત્ કરે છે.

સાધુ ભગવંત આઠેય દિવસ ‘કલ્પસૂત્ર’ નામના ગ્રંથનું ક્રમશઃ સચોટ અને સવિસ્તર વાંચન કરે છે. ઘણાં શ્રાવક શ્રાવિકાઓ આઠેય દિવસ પૌષધ કરે છે. પૌષધ એટલે લગભગ સાધુના જેવું જીવન. સામાયિક અને પ્રતિક્રમણ આ આઠ દિવસની નિત્ય ક્રિયાઓ છે.

આ દિવસોમાં એક દિવસ સહુ વાજતેગાજતે સ્થાનિક દેરાસરોની યાત્રા કરે છે. તેને ‘ચૈત્યપરિપાટી’ કહે છે. સંવત્સરીના દિવસે સાધુ મહારાજ કલ્પસૂત્રના મૂળ ૧૨૫૦ સૂત્રોનું વાંચન કરે છે. આખો સંઘ ભાવવિભોર બનીને સાંભળે છે.

પર્યુષણ પર્વ 'ક્ષમાપના પર્વ' તરીકે જગતભરમાં ખ્યાત છે. સંવત્સરીનું પ્રતિક્રમણ કરતા આરાધકો એક બીજાની ક્ષમાપના માંગે છે. થઈ ગયેલાં મનદુઃખો અને અપમાન વગેરે ભૂલી જઈને મૈત્રીનો હાથ પુનઃ લંબાવે છે. ક્ષમાનું આદાન-પ્રદાન આ સંવત્સરીનું મુખ્ય અંગ છે.

અન્ય ધર્મોની જેમ જૈન ધર્મના પણ કેટલાંક સંપ્રદાયો છે. તેમાંથી કેટલાંક સંપ્રદાયો ભાદરવા સુદ પાંચમે સંવત્સરી પર્વની આરાધના કરે છે.

✚ નવપદ ઓળી

જૈન ધર્મમાં અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સાધુ, દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર અને તપ-આ નવનું વિશિષ્ટ મહિમાવંતું સ્થાન છે. તેને 'નવપદ' કહેવાય છે. તેને 'સિદ્ધચક્ર' પણ કહે છે. આ નવપદની આગળ આરાધનાના દિવસોને 'નવપદ ઓળી' કહે છે. વરસમાં બે વખત તેવી આરાધના કરવામાં આવે છે. દર વરસે ચૈત્ર સુદી ૭ કે ૮ થી ચૈત્રી પૂનમ સુધી અને આસો સુદી ૭ કે ૮ થી આસો સુદી પૂનમ સુધી એમ નવ-નવ દિવસ સુધી તેની આરાધના કરાય છે. તેની આરાધનામાં નવે દિવસ સુધી સર્ગંગ 'આયંબિલ' કરવાના હોય છે. અને દરેક દિવસે તે તે પદની પૂજા, જાપ, વંદન વગેરે ક્રિયાઓ કરવાની હોય છે.

✚ મહાવીર-જન્મદિવસ

શ્રમણ ભગવાન મહાવીરનો જન્મ આજના બિહાર રાજ્યના કાશ્મિરકુંડ ગામમાં, ભારતીય પંચાંગ પ્રમાણે ચૈત્ર સુદ તેરસના થયો હતો. ભગવાનના આ જન્મ દિવસની ઉજવણી સ્નાત્ર મહોત્સવ, રથયાત્રા, પૂજા-ભક્તિ, ભાવના, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ, જાહેર પ્રવચનો આદિના આયોજનથી કરવામાં આવે છે.

✳ દીપોત્સવી પર્વ

ભારતીય પંચાંગ પ્રમાણે આસો વદી અમાસની મધરાતે શ્રમણ ભગવાન મહાવીર આજના બિહાર રાજ્યના પાવાપુરી ગામમાં નિર્વાણ પામ્યા. ભગવાન આ દિવસે સકલ કર્મથી મુક્ત અને સિદ્ધ, બુદ્ધ થયા.

નિર્વાણના આગલા દિવસે કાળી ચૌદસે ભગવાને આખો દિવસ ધર્મોપદેશ આપ્યો. તેમનો આ અંતિમ ઉપદેશ ‘ઉત્તરાધ્યયન’ નામના સૂત્રમાં આજ ઉપલબ્ધ છે. કાળીચૌદસ અને અમાવસ્યા આ બે દિવસો દરમ્યાન આ ‘સૂત્ર’નું વાંચન-શ્રવણ કરવામાં આવે છે. અમાવાસ્યાની રાત્રિએ શ્રમણ ભગવાન મહાવીર સ્વામીનો જાપ અને તેમનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. મધ્યરાત્રિએ દેવવંદન (વિશેષ પ્રાર્થના) કરવામાં આવે છે. એવી જ રીતે વહેલી સવારે [કારતક સુદ ૧ ના દિવસે] ગૌતમસ્વામીનો જાપ-આરાધના તથા દેવવંદન કરવામાં આવે છે.

નિર્વાણની બીજી સવારે કારતક સુદ એકમના ભગવાનના પ્રથમ શિષ્ય ગણધર ગૌતમસ્વામીને પૂર્ણ જ્ઞાન ઉપલબ્ધ થયું.

આમ વરસના અંતિમ ત્રણ દિવસોએ મહત્વની ઘટનાઓ બની હોવાથી તેની સ્મૃતિમાં ભાવિકો ત્રણ દિવસની ઉપવાસ સહ આરાધના કરે છે. નવા વરસના પ્રથમ દિવસે કારતક સુદ એકમની સવારે જૈનો શ્રીગુરુ ભગવંતોના શ્રીમુખેથી માંગલિક સ્તોત્રો (નવસ્મરણ) અને ગૌતમસ્વામીના રાસનું શ્રવણ કરે છે.

❀ ભાઈબીજ

શ્રમણ ભગવાન મહાવીરના નિર્વાણથી તેમના મોટાભાઈ રાજા નંદિવર્ધન શોકાકુળ બની ગયા. તેમની બહેન સુદર્શનાએ મોટાભાઈને પોતાના ઘરે લઈ આવીને તેમને હૂંફ અને હામ આપ્યા. એ દિવસ કારતક સુદ બીજનો હતો. આ બીજ આ પ્રસંગથી ભાઈબીજ તરીકે મનાય છે. ‘રક્ષાબંધન’ના તહેવારમાં બહેન ભાઈને ત્યાં જાય છે, તેમ આ ભાઈબીજના દિવસે ભાઈ બહેનને ત્યાં જાય છે.

❀ જ્ઞાનપંચમી

દર વરસે કારતક સુદ પાંચમનો દિવસ જ્ઞાનપર્વ તરીકે આરાધવામાં આવે છે. જ્ઞાનની ઉપાસના અને આરાધના માટે આ પર્વનું ખાસ આયોજન કરાયું છે. આ દિવસે ભાવિકો ઉપવાસ સહ પૌષઠ કરે છે. જાપ, ધ્યાન નૂતન અધ્યયન વગેરે કરે છે.

આ દિવસે ઘણે સ્થળે પ્રાચીન-અર્વાચીન ગ્રંથોનું જાહેર પ્રદર્શન કરાય છે. ભાવિકો જ્ઞાનપૂજન કરે છે. જ્ઞાનભંડારોમાં રહેલા ગ્રંથોનું પ્રમાર્જન, સંરક્ષણ, જાળવણી વગેરે પણ કરવામાં આવે છે.

✦ આષાઢી ચતુર્દશી

આષાઢ સુદ ચૌદશના દિવસે ચાતુર્માસનો પ્રારંભ થાય છે. જૈન સાધુ-સાધ્વીઓ આ દિવસથી ચાર મહિનાનો સ્થિરવાસ કરે છે. આ દિવસથી માંડીને કારતક સુદ ૧૪ સુધી તેઓ ગામ બહાર ક્યાંય ન જતાં એક જ સ્થાનમાં રહે છે.

આ દિવસથી સ્થાનિક સંઘોમાં સાધુ-સાધ્વીની પુનિત નિશ્રામાં નિત્ય ધર્મની આરાધના થાય છે. ભાવિકો આ ચાર મહિનામાં વિશેષ તપ-ત્યાગ કરે છે. અને અન્ય ખાસ ચાતુર્માસિક આચારસંહિતાનું પાલન કરે છે.

✦ કારતક પૂર્ણિમા

આ દિવસે ચાતુર્માસની પૂર્ણાહુતિ થાય છે. ચોમાસાના ચાર માસ લગાતાર સ્થિરવાસ રહેલા જૈન સાધુ-સાધ્વીઓ આ દિવસથી પોતાની વિહારયાત્રાનો શુભારંભ કરે છે.

આ દિવસે સુપ્રસિદ્ધ જૈન તીર્થ શત્રુંજય (પાલીતાણા)ની યાત્રાનું ખૂબજ મહત્વ મનાય છે. આથી હજારો ભાવિકો ત્યાં આ દિવસે યાત્રાએ જાય છે. આ યાત્રાના પ્રતીકરૂપે દરેક ગામમાં શત્રુંજયના પટનું જાહેર દર્શન યોજાય છે. સ્થાનિક ભાવિકો કારતક પૂનમે આ પટના દર્શન કરવા જાય છે. ત્યાં ચૈત્યવંદન, દેવવંદન, સ્તવના, ૨૧ ખમાસમણા વગેરે આરાધના કરે છે.

આ દિવસે ગુજરાતના પરમોપકારી, પરમજ્ઞાની અને પ્રભાવક જૈનાચાર્ય હેમચંદ્રસૂરીશ્વરજીનો જન્મ દિવસ છે. આથી તેમનો પણ ગુણાનુવાદ કરવામાં આવે છે.

✦ મૌન એકાદશી

માગસર સુદ ૧૧ની, જૈનો 'મૌન એકાદશી'ના પર્વ તરીકે

આરાધના કરે છે. આ દિવસે દોઢસો જિનેશ્વરના જન્મ, દીક્ષા, પૂર્ણજ્ઞાન, નિર્વાણ આદિ વિશિષ્ટ પ્રસંગો બન્યા છે. આથી તેનો મહિમા અને મહત્ત્વ છે. આ દિવસે ભાવિકો તપ સાથે વ્રત કરે છે. આખા દિવસનું પૂર્ણ મૌન રાખે છે અને જાપ, ધ્યાન આદિ સાધનામાં સ્ત રહે છે. સુવ્રત શ્રેષ્ઠિની સુંદર કથા આ પર્વ સાથે જોડાયેલી છે.

✦ અક્ષય તૃતીયા

વૈશાખ સુદ ત્રીજને ‘અક્ષય તૃતીયા’ કહેવામાં આવે છે. સુદીર્ઘ વરસીતપના પારણાનો આ દિવસ છે. વરસીતપના તપસ્વીઓ આ દિવસે મુખ્યત્વે પાવિતાણા જઈને ગિરિજા શ્રી શત્રુંજયની પવિત્ર છાયામાં બેસીને શેરડીના રસથી વિધિવત્ પારણું કરે છે.

આ કાળયક્તના પ્રથમ તીર્થંકર શ્રી ઋષભદેવે વૈશાખ સુદ ત્રીજના રોજ લગાતાર એક વરસના ઉપવાસનું પારણું કર્યું હતું. આ તપ તેમનું સમ્યક્ અનુસરણ છે.

✦ પોષ દસમી

આ કાળયક્તના ત્રેવીસમા તીર્થંકર શ્રી પાર્શ્વનાથનો જન્મ માગસર વદ ૧૦ના વારાણસી ગામમાં થયો હતો. આ દિવસ ‘પોષ દસમી’ તરીકે જૈનોમાં ખ્યાત અને આરાધ્ય બન્યો છે. હજારો આરાધકો, ખાસ કરીને શંખેશ્વર તીર્થમાં જઈને અઢમ તપ સાથે શ્રી પાર્શ્વપ્રભુની આરાધના કરે છે. તેમના નામનો જાપ કરે છે. ધ્યાન ધરે છે.

✦ જૈન ઉત્સવો

✦ સ્નાત્ર મહોત્સવ

અંતરના ઉલ્લાસ અને ઉમંગથી પરમાત્માની પ્રતિમાને પંચામૃતથી અભિષેક કરવો, કેસર-ચંદનથી પૂજા કરવી, તેમને નૈવેદ્ય અર્પણ કરવું, તેમની સન્મુખ ગીત-સંગીત-નૃત્યથી ભક્તિ કરવી, આ બધાનું એક નામ ‘સ્નાત્ર પૂજા’ કે ‘સ્નાત્ર મહોત્સવ’ છે.

મોટાભાગના જૈન દેસસરોમાં નિત્ય સ્નાત્ર-પૂજા થાય છે. અઢાઈ

મહોત્સવ, શાંતિસ્નાત્ર આદિ વિવિધ જિનભક્તિના મહોત્સવોનો પ્રારંભ આ સ્નાત્ર-પૂજાથી થાય છે. આ પૂજાનું આયોજન વ્યક્તિગત પણ થઈ શકે છે અને સમુહમાં પણ થઈ શકે છે.

અઘ્રાઈ મહોત્સવ

આઠ દિવસની લગભગ સામૂહિક જિનભક્તિને અઘ્રાઈ મહોત્સવ કહેવાય છે. પાંચ દિવસની પણ સળંગ અને સામૂહિક જિનભક્તિનું આયોજન થાય છે, તેને પંચાન્નિકા મહોત્સવ કહે છે.

આ મહોત્સવમાં દેરાસરને ઘજા-તોરણ અને રોશનીથી શણગારવામાં આવે છે અને સવારથી તે રાત સુધી દેરાસરમાં વિવિધ પ્રકારની પૂજાઓ ભજાવાય છે. આ દિવસોમાં ગીત-સંગીત નૃત્ય આદિથી વાતાવરણ ગુંજતું અને ગાજતું રહે છે. પરમાત્માની પ્રતિમાને પણ મનહર અને મનભર ‘આંગી’ કરવામાં આવે છે.

✦ શાંતિસ્નાત્ર

જિનભક્તિનો મહોત્સવ પાંચ દિવસનો હોય કે આઠ દિવસનો કે એથી વધુ દિવસોનો, મહોત્સવની પૂર્ણાકૃતિના દિવસે આ વિશિષ્ટ પ્રકારનું ‘સ્નાત્ર’ ભજાવાય છે. સંઘમાં શાંતિની સ્થાપના થાય એ તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હોવાથી તેને ‘શાંતિસ્નાત્ર’ કહે છે.

આ સ્નાત્રમાં ઉછળતા હૈયે પરમાત્માની પ્રતિમાને વિવિધ પવિત્ર દ્રવ્યો યુક્ત રત્ન કે ૧૦૮ વાર અભિષેક કરવામાં આવે છે. એની સાથોસાથ મંગળ કુંભસ્થાપન, અખંડ દીપનું સ્થાપન, નવગ્રહનું પૂજન વગેરે માંગલિક ક્રિયાઓ પણ કરવામાં આવે છે.

‘શાંતિ સ્નાત્ર’ દ્વારા સમસ્ત વિશ્વમાં શાંતિ સ્થપાય, સમસ્ત જીવોનું કલ્યાણ થાય તેવી પ્રાર્થના કરાય છે. જે માટે મંત્રગર્ભિત શ્લોકોનું પઠન કરવામાં આવે છે.

✦ સિદ્ધચક્રપૂજન

અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સાધુ, દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર

અને તપ-આ નવને 'સિદ્ધચક્ર' કહેવામાં આવે છે. આ 'સિદ્ધચક્ર' ચક્રની જેમ ગોળાકાર હોય છે અને ઉત્તમ ધાતુઓનું તે બનાવાય છે.

ઘઉં, મગ, અડદ, ચણાની દાળ, ચોખા વગેરે દ્રવ્યોથી શ્રી સિદ્ધચક્ર યંત્રનું, સ્વચ્છ અને પવિત્ર જગા પર આલેખન કરવામાં આવે છે. વિવિધ રંગો તેમાં પૂરવામાં આવે છે અને પછી તેનું વિવિધ વિધિઓથી પૂજન કરાય છે. નવપદોમાં જાપ-ધ્યાન-પૂજનની સાથોસાથ અન્ય દેવ-દેવીઓ, પદો, લલિતઓ, શક્તિઓ આદિનું પણ પૂજન કરવામાં આવે છે.

✦ અઢાર અભિષેક

કોઈપણ નવીન મૂર્તિ, ચિત્રપટ્ટ કે આરસ પટ્ટની વિશુદ્ધિ માટે તેનો અભિષેક કરવામાં આવે છે. વિશિષ્ટ દ્રવ્યોવાળા જળનો નિયત મંત્રો દ્વારા અઢાર વખત અભિષેક કરવામાં આવે છે, આથી તેને 'અઢાર અભિષેક'નું નામ અપાયું છે.

✦ અંજનશલાકા

તદ્દન નવનિર્મિત જિન પ્રતિમાની આંખોમાં વિશિષ્ટ દ્રવ્યોનું સુવર્ણની શલાકા (સળી) વડે અંજન કરવું ... તેને કહે છે અંજનશલાકા નો ઉત્સવ. આ ઉત્સવ દરમ્યાન તીર્થકરના પાંચ કલ્યાણક [વિશિષ્ટ દિવસો] ની ઉજવણી કરાય છે.

અવન (માના ઉદરમાં ગર્ભરૂપે અવતરિત થવું)

જન્મ (જન્મ લેવું)

દીક્ષા (સાંસારિક જીવન ત્યજીને સાધનામય સંયમજીવન સ્વીકારવું)

કેવલ્યજ્ઞાન (તપ-સાધના કરીને વિશુદ્ધ અને શ્રેષ્ઠ આત્મજ્ઞાન મેળવવું)

નિર્વાણ (દેહ અને કર્મોના બંધનથી મુક્ત બની જવું)

આ પાંચે કલ્યાણકોની ઉજવણી ખૂબ જ ઠાઠમાઠથી અને ઉલ્લાસપૂર્વક કરવામાં આવે છે.

કેવલજ્ઞાન નો ઉત્સવ એજ અંજનશલાકાનો પ્રાણ છે. શુભમુહૂર્ત

અને પવિત્ર વેળામાં (બહુધા તો મધ્યરાત્રિના સમયે) આ અંજનની ક્રિયા કરવામાં આવે છે. સુવર્ણની શલાકા વડે પ્રતિમાને અંજન કરીને એમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવાનો અધિકાર એકમાત્ર જિનશાસનના પ્રભાવશાળી આચાર્ય ભગવંત અથવા તો અનુયોગાચાર્યને જ મળે છે.

✦ પ્રતિષ્ઠા

નૂતન જિનમંદિર કે જિજ્ઞાસુદાર કરાયેલ જિનમંદિર દેરાસરમાં પ્રભુજીની પ્રતિમાને પ્રતિષ્ઠાપન કરવાની વિધિને ‘પ્રતિષ્ઠા’ કહેવાય છે. આ પ્રસંગે મંત્ર, તંત્ર અને યંત્રના અનેક વિધિવિધાનો થાય છે. આ નિમિત્તે મોટા ભાગે આઠ દિવસનો જિનભક્તિ-મહોત્સવ થાય છે. સાધુ ભગવંતો પ્રેરક અને પવિત્ર મંત્રોચ્ચાર કરે છે. એક પુણ્યશાળી વ્યક્તિ પોતાના હાથે પ્રભુજીની પ્રતિમાને પ્રતિષ્ઠિત કરે છે. આ પ્રસંગે મંત્ર-તંત્ર અને યંત્રની આરાધનાના અનેક અનુષ્ઠાનો કરવામાં આવે છે.

✦ ધ્વજરોપણ :

પ્રતિષ્ઠાના દિવસે દર વરસે દેરાસરજીના શિખર પર નવી ધજા ચઢાવવામાં આવે છે. આ દિવસે વિશિષ્ટ દ્રવ્યોથી અભિમંત્રિત કરેલી ધજા તૈયાર કરાય છે. સત્તરભેદી પૂજા ભણાવવામાં આવે છે એમાં આવતી ધ્વજપૂજા દરમ્યાન ધામધૂમપૂર્વક શિખર પર ધ્વજ ચઢાવાય છે.

✦ રથયાત્રા

પ્રભુજીની પ્રતિમાને રથમાં બિરાજમાન કરીને નગરના મુખ્ય માર્ગો પરથી તેમને વાજતે ગાજતે લઈ જઈને લોકદર્શન કરાવવાના આ આયોજનને ‘રથયાત્રા’ કહે છે. ચાલુ રોજિંદી ભાષામાં તેને ‘વરથોડો’ કહે છે. તેનું યથાર્થ નામ ‘રથયાત્રા’ કે ‘ચૈત્યયાત્રા’ છે. તેમાં સાધુ-સાધ્વી, શ્રાવક-શ્રાવિકા અને અન્યો પણ ઉમળકાથી ભાગ લે છે.

ચૈત્ર સુદ તેરસના શ્રમણ ભગવાન મહાવીરના જન્મદિવસે, પર્યુષણ પર્વની પૂર્ણાહુતિ બાદના દિવસે તેમજ પ્રતિષ્ઠા-અંજનશલાકા મહોત્સવ પ્રસંગે આવી ‘રથયાત્રા’નું આયોજન સવિશેષ થાય છે.

✦ સંઘયાત્રા

નગર-શહેરના દેરાસરો તેમજ વિવિધ તીર્થોના દર્શને ચતુર્વિધ સંઘ સમૂહમાં પગે ચાલીને જાય તેને 'સંઘયાત્રા' કહે છે. આ યાત્રામાં ભાગ લેનારે છ નિયમોનું પાલન કરવું અનિવાર્ય હોય છે. ૧. એક ટંકનું ભોજન [એકાસણું કે આયંબિલ]. ૨. પદયાત્રા, ૩. ભૂમિ પર શયન. ૪. બ્રહ્મચર્યનું પાલન, ૫. સચિત્ત વસ્તુનો ત્યાગ અને ૬. સાચી શ્રદ્ધા આ છ નિયમના અવિકલ પારિભાષિક શબ્દો છે: જેમકે ભોંયપથારી, પાદવિહારી વગેરે. એ દરેક શબ્દનો છેલ્લો અક્ષર 'રી' હોય છે. આથી તેને ફ'રી કહે છે. તેની મુખ્યતાના કારણે તેને ફ'રી પાળતો સંઘ પણ કહે છે. આ યાત્રાસંઘમાં વ્યક્તિગત ધર્મની આરાધના સાથે જૈનધર્મનો પ્રચાર અને પ્રસાર પણ થાય છે. ભાવિક યાત્રિકો સ્થાનિક સંઘોની સમ્યક્ પ્રવૃત્તિ માટે યથાશક્ય દાન પણ કરે છે. તેથી યાત્રાસંઘ જે નગરોમાંથી પસાર થાય છે કે જ્યાં રોકાય છે ત્યાંના સંઘને પણ લાભ થાય છે.

✦ માળારોપણ

સુદીર્ઘ 'ઉપધાન તપ' કરનાર તપસ્વીનું તેમજ 'સંઘયાત્રા'ના સંયોજક અને આયોજકનું 'માળ' પહેરાવીને તેમની ધર્મભાવનાનું બહુમાન કરવાના પ્રસંગને માળારોપણ કહે છે. આ 'માળ' નિયત વિધિ અને ક્રિયાપૂર્વક પહેરાવવામાં આવે છે. 'માળ' એટલે એક પ્રકારની માળા, રેશમ-જરી આદિ વિશિષ્ટ પદાર્થની તે બનેલી હોય છે. જેમ સામાન્યતઃ ફૂલહાર પહેરાવી બહુમાન કરાય છે તે પ્રમાણે તપસ્વીનું અને દાતાનું માળારોપણથી બહુમાન કરાય છે.

✦ ઉદ્યાપન

ઉદ્યાપન એટલે ઉત્સવ. આને 'ઉજમણું' પણ કહે છે. તેમાં પોતાના નિર્મળ આનંદની વહેંચણી કરવામાં આવે છે.

વિશેષ તપશ્ચર્યા કે સાધના નિર્વિઘ્ને અને સાનંદ પરિપૂર્ણ થઈ તેની ખુશાલી, તેનો આનંદ અભિવ્યક્ત કરવા ઉદ્યાપન કે ઉજમણું

કરવામાં આવે છે. એમાં જિનભક્તિમાં ઉપયોગમાં આવતાં ચંદન, કળશ, વાટકી, દીપ વગેરે ઉપકરણો, જ્ઞાનસાધનાના પુસ્તકો, સાપડો વગેરે ઉપકરણો તેમજ સાધુની જીવનચર્યા માટેના રજોહરણ, સંધારો, પાતરાં વગેરે ઉપકરણો, આમ મુક્તિમાર્ગરૂપ જ્ઞાનદર્શન અને ચારિત્રના ઉપકરણોનું પ્રદર્શન યોજવામાં આવે છે. યથાશક્ય એ ઉપકરણોની પ્રભાવના [નિઃશુલ્ક વહેંચણી] કરાય છે. આ ઉદ્ઘાપનમાં ‘છોડ’ ભરાવવાનું વિશેષ મહત્ત્વ હોય છે.

‘છોડ’ એટલે ચંદરવો, પૂંઠિયો અને રૂમાલ. આ ચંદરવો મખમલ અને રેશમી વસ્ત્રોનો બનેલો હોય છે. તેમાં સોના-રૂપા-ચાંદીની જરીથી વિવિધ પ્રસંગોની ગુંથણી કરેલી હોય છે. દેરાસરોમાં ભગવાનની મૂર્તિની પાછળ તથા સાધુ-સાધ્વી જ્યાં વ્યાખ્યાન વાંચવા બેસે છે, તે સ્થાનની પાછળ આ ‘છોડ’ બાંધવાની પદ્ધતિ છે.

✦ સાધર્મિક વાત્સલ્ય

શ્રમણ ભગવાન મહાવીરના જીવન અને કવનમાં શ્રદ્ધા રાખનાર તેમજ નવકાર મહામંત્રનું રટણ કરનાર ભાઈ-બહેનોના સામૂહિક જમણને ‘સાધર્મિક વાત્સલ્ય’ કહે છે. કોઈ મહા પુણ્યશાળી સ્વતંત્રપણે અથવા તો બે ત્રણ વ્યક્તિ ભાગમાં આવાં ‘સાધર્મિક વાત્સલ્ય’નું આયોજન કરે છે. શ્રીમંત-ગરીબ સૌ સાધર્મિકો એકજ પંગતમાં સમાનભાવે બેસીને જમે છે. જમતાં અગાઉ સાધર્મિકોના પગ ધોવામાં આવે છે. હાથ ધોવડાવામાં આવે છે. પછી તેમને કપાળે તિલક કરીને અક્ષત ચોડવામાં આવે છે. આટલો સત્કાર અને સન્માન કર્યા પછી તેમને યથાશક્ય ઉપહાર આપવામાં આવે છે અને છેલ્લે સર્વને પ્રેમથી અને આગ્રહથી જમાડવામાં આવે છે. જે ઉદાર ભાગ્યશાળી તરફથી ‘સાધર્મિક વાત્સલ્ય’ હોય છે તે વ્યક્તિ તેમજ તેના પરિવારના સભ્યો દરેક સાધર્મિકનું ઉપર્યુક્ત પ્રમાણે સન્માન અને બહુમાન કરે છે.

‘સાધર્મિક વાત્સલ્ય’ને ‘સ્વામીવાત્સલ્ય’ તેમજ ‘નવકારશી’ ના નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

આ બધાં પર્વો અને ઉત્સવો ઉપરાંત અન્ય પણ પર્વો, ઉત્સવો અને અનુષ્ઠાનો પણ છે. એ દરેકની નિયત વિધિ હોય છે. તે દરેકનો ચોક્કસ તપ હોય છે. નાનું મોટું ગમે તે પર્વ, પૂજન કે ઉત્સવ હોય તે દરેકમાં તપ, ત્યાગ, સંયમ, વ્રત, જાપ, ધ્યાન આદિની પ્રધાનતા હોય છે. તે દરેકનું મુખ્ય લક્ષ્ય આત્માની શુદ્ધિનું હોય છે.

આ સર્વ નિમિત્તે ગરીબોને દાન, પશુઓને ઘાસચારો, પંખીઓને ચણ, જરૂરતમંદોને યથાશક્ય ઉચિતદાન પણ આપવામાં આવે છે.

એમ જરૂર કહી શકાય કે જૈનોના પર્વો, પૂજનો અને ઉત્સવોમાં દાન, શીલ, તપ અને ભાવનાની ચતુરંગી અચૂક અને અવશ્ય હોય છે.

○ જૈન તત્ત્વજ્ઞાન [જૈન વિચારધારા]

✦ ત્રિપદી

શ્રમણ ભગવાન મહાવીરે વૈશાખ સુદ ૧૧ ના રોજ, આજના બિહાર રાજ્યના મધ્યમાં પાવાપુરી નગરીના ઉપવનમાં ધર્મતીર્થની સ્થાપના કરી. આ સમયે ભગવાને પોતાના મુખ્ય ૧૧ શિષ્યોને ગણતરીના ત્રણ વાક્યોમાં ઉપદેશ આપ્યો. આ ત્રણ વાક્યો જૈન વાંગમયમાં 'ત્રિપદી' નામે જાણીતા છે. આ ત્રિપદીમાં સમગ્ર અને સંપૂર્ણ જૈન તત્ત્વજ્ઞાન સમાહિત છે.

ભગવાને કહ્યું :

ઉપન્નેઈ વા - વસ્તુ ઉત્પન્ન થાય છે. [ઉત્પત્તિ]

વિગમેઈ વા - વસ્તુ નાશ પામે છે. [લય]

ધુવેઈ વા - વસ્તુ સ્થિર રહે છે. [સ્થિતિ]

જે સત્ છે તે દ્રવ્ય છે. જુદી જુદી અવસ્થાઓ/પર્યાયો બદલાવા છતાંય જેનું મૌલિક રૂપ અને શક્તિ યથાવત્-ધ્રુવ રહે છે, તે દ્રવ્ય છે. આ દ્રવ્ય, ગુણ અને પર્યાય [અલગ અલગ અવસ્થા] થી યુક્ત હોય છે.

દ્રવ્યમાં/દ્રવ્યના દરેક અંશમાં પ્રતિપળે પરિવર્તન થતું રહે છે. ઉત્પત્તિ અને લય/નાશની પ્રક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે છે, પરંતુ તેનાથી

દ્રવ્યના મૂળભૂત સ્વરૂપને કોઈ જ નુકશાન નથી પહોંચતું. દ્રવ્યરૂપે તો તે સ્થિર જ રહે છે. માત્ર તેના પર્યાયો પેદા થાય છે અને નાશ પામે છે. આથી જૈનધર્મ કોઈપણ પદાર્થ/વસ્તુને સર્વથા નિત્ય [સ્થિર] કે અનિત્ય [અસ્થિર] માનતો નથી.

વાસ્તવમાં પદાર્થનો નાશ થતો નથી. દેખીતો નાશ થાય છે, તે તો દ્રવ્યનું રૂપાંતર છે. દા.ત. કોલસો બળીને રાખ થઈ જાય છે. હકીકતમાં કોલસો ખત્મ નથી થતો. ખાખ નથી થતો. પરંતુ હવામાનમાં રહેલા ‘ઓક્સીજનના’ અંશ સાથે ભળી જઈને તે ‘કાર્બોનિકએસિડ’ ગેસના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે!

જૈન ધર્મ માને છે કે સંસારમાં જેટલાં દ્રવ્યો છે તેટલા જ પૂર્વે હતાં અને ભવિષ્યમાં પણ તેટલા જ રહેશે. તેમાં કશી જ વધઘટ થતી નથી. તમામ પર્યાયો પોતપોતાની સત્તાની મર્યાદામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને નાશ પામે છે. છતાંયે દ્રવ્ય તો મૂળરૂપે અખંડ અને અકબંધ રહે છે.

✚ વિશ્વવ્યવસ્થા

સૃષ્ટિના સર્જન અંગે ચોક્કસ અને વૈજ્ઞાનિક જૈન વિચારધારા છે. જૈન દર્શન આ વિશ્વને-અનાદિ અનંત માને છે. વિશ્વની ક્યારેય પણ એકઠેએકથી શરૂઆત થઈ નથી અને ક્યારેય તેનો અંત આવવાનો નથી.

‘ઈશ્વરે આ સૃષ્ટિ બનાવી. તેનું સર્જન/નિર્માણ કર્યું.’ આ માન્યતાનો પણ જૈન દર્શન સ્પષ્ટ અસ્વીકાર કરે છે. આ માન્યતાનો સ્વીકાર કરવાથી અનેકવિધ પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. જેમકે ઈશ્વરે સૃષ્ટિની રચના કરી તો એ ઈશ્વરને કોણે બનાવ્યો? તેનો જવાબ અપાય તો પ્રશ્ન ઠેક સુધી કાયમ જ રહે છે કે ‘એને કોણે બનાવ્યો? આમ પ્રશ્નોની અનંત હારમાળા ચાલુ જ રહે છે.

પહેલાં મરઘી કે પહેલાં ઈંડું? પહેલાં દિવસ કે પહેલાં રાત? આ પ્રશ્નોની જેમ સૃષ્ટિસર્જનના પ્રશ્નોનો અંત આવતો નથી. અને સાચો જવાબ મળતો નથી. ત્યારે સૃષ્ટિ-વિશ્વ અનાદિ-અનંત છે એમ માનવું એજ ઉત્તમ છે.

✚ ઈશ્વર એટલે કોણ ?

✚ ઈશ્વરે શા માટે આ સૃષ્ટિ બનાવી ?

ઈશ્વર એને જ કહી શકાય કે જે સર્વજ્ઞ હોય, સર્વશક્તિમાન હોય; પરિપૂર્ણ હોય. ઈચ્છા, વાસના આદિ તમામ દોષોથી સર્વથા અને સંપૂર્ણ મુક્ત હોય. સાંગોપાંગ વિમળ અને વિબુધ હોય.

ઈશ્વર આવો ગુણસંપન્ન હોય તો પછી એ આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ, જન્મ, જરા અને મરણના દુઃખોથી ભરેલી સૃષ્ટિની સ્થાના શા માટે કરે? કેટલાંકને સુખી, સમૃદ્ધ, નિરોગી અને રૂપવાન બનાવે અને કેટલાંકને દુઃખી શા માટે બનાવે ? જો એ સર્વશક્તિમાન હોય તો પછી શા માટે એણે દુનિયાની આબાદીના માત્ર ૧૨.૫ ટકા લોકોને સુખી બનાવ્યા અને ૮૭.૫ ટકા લોકોને દુઃખ-ગરીબી સંત્રાસ અને અભાવમાં સબડતા રાખ્યા?

“ઈશ્વરે પોતાની મનમોજ માટે દુનિયા બનાવી ” એમ માનીએ તો પાયાનો સવાલ પેદા થાય છે કે જે મનમોજીલો હોય, ઈચ્છાને આધીન હોય તેને ઈશ્વર કેમ કહી શકાય ? પોતાની મનમોજ માટે લાખો-કરોડોને દુઃખી બનાવનારને કરુણાનિધાન કેમ કહી શકાય ? ઈચ્છા એ દોષ છે . દોષિત અવસ્થામાં ભગવત્તા-ઈશ્વરત્વ કેવી રીતે પ્રકટી શકે?

“ઈશ્વરે દરેકને પોતપોતાના પાપ, પુણ્ય મુજબ સુખ-દુઃખ આપ્યાં છે” એમ માનીએ તો ઈશ્વરે શા માટે અમુક માણસોને પુણ્ય કરવાની બુદ્ધિ આપી અને અમુકને પાપ કરવાની દુર્બુદ્ધિ શા માટે આપી ?

પહેલાં ગુનો- અપરાધ કરવાની પ્રેરણા આપવી અથવા તો ગુનો કરતાં રોકવો નહિ અને પછી એને એ ગુના માટે સજા કરવી-આમાં કઈ જાતનો ઈશ્વરી ન્યાય છે?

“ઈશ્વરે સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું” એમ માનવાથી આવાં અનેક પ્રશ્નોના ગૂંચવાડામાં ગૂંચવાઈ જવાય છે. આથી સર્વોત્તમ આ જ છે કે સૃષ્ટિને અનાદિ માની લઈએ. આખર કોઈને કોઈ તત્ત્વને અનાદિ તો માનવું પડે છે.....તો પછી શા માટે વિશ્વને જ અનાદિ નહીં માનવું? જેથી

સવાલોની પરંપરા તો ઉભી ના થાય!

આ સાથોસાથ એમ પણ ના માની શકાય કે ‘આ દુનિયાના પ્રાણીઓ ઈશ્વરના જ પ્રતિબિંબ છે. તેનાંજ બધાં અંશો છે.’ આ માન્યતા સ્વીકારીએ તો એકજ ઈશ્વરના મુક્ત થવાની સાથે જ તમામ પ્રાણીઓ પણ મુક્ત બની જાય. તો તો કોઈને પણ વ્યક્તિગત મુક્તિ માટે કશી સાધના કરવાની જરૂર જ ન રહે.

આ સૃષ્ટિમાં જીવતાં નાનાં-મોટાં, સૂક્ષ્મ-સ્થૂળ તમામ પ્રાણીઓ પોતપોતાનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ ધરાવે છે. દરેક પ્રાણી જીવનો આત્મા સ્વતંત્ર છે. દરેકનું પોતાનું આગવું અસ્તિત્વ છે. મુક્ત બનવા માટે દરેકે પોતપોતાનો વ્યક્તિગત પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. ધર્મ વ્યક્તિગત છે. “ધમ્મો અપ્પસકિખઓ” -Religion is always individual. મુક્તિ અને બંધન દરેકના પોતપોતાના હોય છે. સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ અને અનુભવ પણ દરેકના અલગ અલગ અને અંગત હોય છે. આથી જ જૈન ધર્મ સ્પષ્ટ કહે છે:

આ વિશ્વને ઈશ્વર બનાવતા નથી પરંતુ તેને માત્ર બતાવતા હોય છે. ઈશ્વર વિશ્વનું સ્વરૂપ-દર્શન સમજાવે છે. એમના દિવ્યજ્ઞાનના આલોકમાં અવલોકન કરીને વિશ્વનું યથાસ્વરૂપ આપણને સમજાવે છે.

શ્રી તીર્થંકર પરમાત્માઓ કહે છે: સંસાર અનાદિ છે. તેનો આરંભ નથી. તેનો અંત નથી. અલબત્ત, સમયના પ્રવાહમાં તેમાં પરિવર્તન થયા કરે છે. સર્જન અને વિસર્જનની પ્રક્રિયા સતત ચાલ્યા જ કરે છે. આ સ્વયંસંચાલિત સંચાલન છે. કોઈ એક વ્યક્તિ આ સંસારનું સંચાલન નથી કરતી. સંસારનાં સંચાલનમાં કર્મસત્તા જ મહત્વનો અને મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

✦ નવતત્વ

સમગ્ર સંસાર મુખ્યત્વે બે તત્વનો જ બનેલો છે. બે તત્વનો જ બધો વિસ્તાર છે. આ બે તત્વ છે: જીવ અને અજીવ. અથવા અથવા ચેતન અને જડ. આ બેની જ બધી અથડામણ અને અકળામણ છે.

જીવને આત્મા કે ચેતન પણ કહે છે. જેનામાં ચેતના નથી, જીવ તત્વ નથી તેને અજીવ કહે છે. જડ કહે છે. સંસારમાં દ્રશ્ય અને અદ્રશ્ય જેટલાં પણ પદાર્થો છે, વસ્તુઓ છે, એ તમામનો આ બે તત્વમાં-જીવ અને અજીવમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

સંસારના તમામ પદાર્થોને સમગ્રતયા સમજવા માટે જિનેશ્વર ભગવંતોએ તેનું 'નવ તત્વ'માં વિભાજન કર્યું છે. આ પ્રમાણે:

આ દરેકની યથોયોગ્ય જરૂરી સમજ આ પ્રમાણે છે:

૧. જીવ	૪. પાપ	૭. બંધ
૨. અજીવ	૫. આશ્રવ	૮. નિર્જરા અને
૩. પુણ્ય	૬. સંવર	૯. મોક્ષ.

૧. જીવ

જે વધે છે, ઘટે છે, કે ખાય છે, પીએ છે, જે ઊંઘે છે, જાગે છે, જે કામ કરે છે, આરામ કરે છે, જે ભય પામે છે, આત્મરક્ષા માટે જે પ્રયત્ન કરે છે, જેનામાં પ્રજનન શક્તિ છે, તે જીવ છે. શરીર સાથે જીવ સંબદ્ધ હોય છે, ત્યારે આ બધાં લક્ષણો જીવમાં જોવા મળે છે. આ બધાં જીવનાં બાહ્ય લક્ષણો છે.

જીવનું અંતરગત લક્ષણ છે, ચેતના. જૈન દર્શન માને છે કે આત્મા [જીવ] ચૈતન્યસ્વરૂપ છે. પોતાનાં મૂળ અને મૌલિક ચૈતન્ય સ્વરૂપને અખંડ અને અકબંધ રાખીને ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓમાં તેનું પરિવર્તન થાય છે. દા.ત. સોનું અને તેના અલંકારો. સોનું મૂળસ્વરૂપે સોનું જ રહે છે. પરંતુ તેમાંથી વીટી બને છે. બંગડી બને છે. ચેઈન વગેરે પણ બને છે. ઘાટ બદલાય છે. સોનું નથી બદલાતું એ એનું એ જ રહે છે. એજ પ્રમાણે આત્મા મૂળ સ્વરૂપમાં એનો એજ રહે છે. અવસ્થાઓ તેની બદલાય છે. પર્યાયોનું પરિવર્તન થાય છે. શુભ અને અશુભ કર્મો અનુસાર આત્મા ચોરાશી લાખ દેહોમાંથી કોઈપણ એકાદ દેહને અમુક નિયત સમય માટે ધારણ કરે છે. આત્મા સ્વયં શુભ કે અશુભ કર્મ કરે છે. અને તેનાં સારા કે ખરાબ પરિણામ પણ આત્મા પોતે જ ભોગવે છે.

દેહના પ્રમાણમાં આત્મા સમાઈ જાય છે. દેહના પરિમાણ મુજબ આત્માનો પણ સંકોચ અને વિસ્તાર થાય છે. સમયનો કોઈ આરંભ કે અંત નથી તેમ આત્મા-જીવ પણ અનાદિ અને અનંત છે. તેમજ આત્મા અવિનાશી છે તેના મૂળ સ્વરૂપનો ક્યારેય નાશ થતો નથી. કર્માનુસાર માત્ર દેહ બદલાય છે. આત્મા એનો એજ રહે છે. શરીરમાં સ્થેલાં આત્માની પ્રતીતિ તેના બોલવા ચાલવા, હરવા-ફરવા, ખાવા-પીવા આદિ ક્રિયાઓના વ્યવહારથી થાય છે. આ ચેષ્ટાઓ કરનારું પ્રેરક બળ તો આત્મા જ છે.

જૈન દર્શન આત્માને સ્પષ્ટપણે ચેતનામય અરૂપી સત્તા માને છે. ચેતનાનું લક્ષણ છે ઉપયોગ. સુખ અને દુઃખ દ્વારા, જ્ઞાન અને દર્શન દ્વારા આ ઉપયોગ અભિવ્યક્ત થાય છે.

આત્મા નિરંજન અને નિરાકાર છે. આત્મા અરૂપ અને અમૂર્ત છે. તે સ્ત્રી પણ નથી અને પુરુષ પણ નથી. આત્મા તો જ્ઞાનમય અસંખ્ય પ્રદેશોનો પિંડ-સમુહ છે.

✦ જીવના વિવિધ પ્રકાર

સામાન્યતઃ જીવના મુખ્યત્વે બે ભેદ પાડી શકાય. ૧. મુક્ત આત્મા અને ૨. સંસારી આત્મા.

કર્મોના બંધનોથી જેઓ સર્વથા અને સંપૂર્ણ મુક્ત બની ગયા હોય તેવા શરીરરહિત આત્માને મુક્ત આત્મા કહે છે.

કર્મોથી જેઓ બંધાયેલા છે તે શરીરધારી જીવો સંસારી આત્મા છે. સંસારી આત્માના બે ભેદ છે:

✦ સ્થાવર : જેઓ પોતાની ઈચ્છા મુજબ હલન ચલન ન કરી શકે તેવાં પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને વનસ્પતિના જીવો. આ દરેક સ્થાવર જીવ કહેવાય છે.

✦ ત્રસ : જેઓ પોતાની ઈચ્છા મુજબ હલન ચલન કરી શકે તેવાં બેઈન્દ્રિય, તેઈન્દ્રિય, ચૌરિન્દ્રિય અને પંચેન્દ્રિય જીવો. આ બધાં ત્રસ

જીવો કહેવાય છે.

સ્થાવર જીવો પાંચ પ્રકારના છે. એ પાંચેય જીવોને માત્ર એક સ્પર્શ-ઇન્દ્રિય હોવાથી, તેને એકેન્દ્રિય જીવો પણ કહે છે.

૧. પૃથ્વીકાય : પથ્થર, ધાતુ, સુરમા, પરવાળા વગેરે માટીના જીવો.

૨. અપકાય : ધુમ્મસ, ઝાકળ વગેરે દરેક જાતના પાણીના જીવો.

૩. તેઉકાય : તણખા, અંગારા, જવાળા, વીજળી, દાવાનળ વગેરે અગ્નિના જીવો

૪. વાયુકાય : પવન, વાવાઝોડું, વંટોળિયો વગેરે દરેક જાતના વાયુના જીવો.

૫. વનસ્પતિકાય : લીલોતરી, ફળ-ફૂલ, વૃક્ષ વગેરે દરેક જાતની વનસ્પતિના જીવો.

વનસ્પતિકાયના જીવો બે પ્રકારના છે:

✦ સાધારણ વનસ્પતિકાય :

જેમાં શરીર એક હોય પરંતુ તેમાં અસંખ્ય અને અનંત જીવો રહેતા હોય. દા.ત. કાંદા-બટાટાં વગેરે કંદમૂળ, લીલ-ફૂલ, ગળો વગેરે આ દરેક ને અનંતકાય પણ કહેવામાં આવે છે.

✦ પ્રત્યેક વનસ્પતિકાય : એકજ શરીરમાં એક જ જીવ હોય, વૃક્ષમાં, મૂળમાં, થડમાં, છાલમાં, ફૂલમાં, ફળમાં, પાંદડામાં, બીજમાં આમ દરેકમાં જુદો જુદો જીવ હોય.

ત્રસ જીવો

✦ બેઈન્દ્રિય જીવો : સ્પર્શ [ત્વચા] અને રસના [જીભ] એમ બે ઈન્દ્રિયવાળા જીવો. જેમ કે શંખ, કોડા, કરમિયા, વાસી અનાજના જીવો, પોરાં, લાકડાંનાં કીડા, અળસિયા વગેરે.

✦ તેઈન્દ્રિય જીવો: સ્પર્શ, રસના અને દ્રાણ [નાક] આ ત્રણ

ઇન્દ્રિયવાળા જીવો. જેમકે માંકડ, જી, લીખ, ઉધઈ, કીડી, મંકોડ, ઈયળ, કાનખજૂરા વગેરે.

✚ **ચઉરિન્દ્રિય જીવો :** સ્પર્શ, રસના, ઘ્રાણ અને ચક્ષુ-આ ચાર ઇન્દ્રિયવાળા જીવો, જેમકે વીછી, ભમરો-ભમરી, તીડ, માખી, ડાંસ, મચ્છર, કંસારી, કરોળિયા વગેરે.

✚ **પંચેન્દ્રિય જીવો :** સ્પર્શ, રસના, ઘ્રાણ, ચક્ષુ અને શ્રવણ [કાન]-- આ પાંચ ઇન્દ્રિયવાળા જીવો. જેમકે

૧. નારકી [સાત નરકના જીવો]
૨. તિર્યંચ [જલચર, સ્થળચર, ખેચર વગેરે પ્રાણીઓ]
૩. દેવ [વિવિધ દેવલોકના દેવો]
૪. મનુષ્ય [માણસ તરીકે જીવતા જીવો]

આ પંચેન્દ્રિય જીવો મનવાળા અને મન વગરના એમ બે પ્રકારના હોય છે. મન એટલે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનકાળ સંબંધી વિચારણા કરવાની ક્ષમતા આવે છે, જેના દ્વારા શબ્દ, રૂપ આદિ વિષયોને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે, તેને મન કહે છે. જેમને આવું મન હોય છે, તેને 'સમનસ્ક' અથવા 'સંજી' જીવો કહે છે. અને જેમને મન નથી તેમને 'અમનસ્ક' અથવા 'અસંજી' કહે છે.

નારકી, દેવતા, ગર્ભોત્પન્ન તિર્યંચ અને ગર્ભોત્પન્ન મનુષ્ય- આ બધાં સમનસ્ક-સંજી પંચેન્દ્રિય જીવો છે. આ સિવાયના સંમૂર્ચિમ તિર્યંચ અને સંમૂર્ચિમ મનુષ્ય અમનસ્ક-અસંજી પંચેન્દ્રિય જીવો છે.

✚ જન્મના પ્રકાર

જન્મ કહો, ઉત્પત્તિ કહો, ભવ કહો, આ ત્રણેય એકાર્થી શબ્દ છે. તેમાં ગર્ભ, ઉપપાત અને સંમૂર્ચિમ એમ ત્રણ પ્રકાર છે.

૧. ગર્ભજ જીવો : જરાયુજ, અંડજ અને પોતજ આ ત્રણ ગર્ભથી ઉત્પન્ન થાય છે.

જરાયુજ : જન્મ સમયે જે એક પ્રકારની ઓળ- નાળથી વીટળાયેલા હોય છે તેને જરાયુજ કહે છે. જેમકે માણસ, ગાય, બકરી વગેરે.

અંડજ : ઈંડામાંથી ઉત્પન્ન થતાં જીવો. જેમકે મરઘી, કબૂતર વગેરે પક્ષીઓ.

પોતજ : ખૂલ્લા અંગથી ઉત્પન્ન થતાં જીવો અથવા કોથળીથી ઉત્પન્ન થતાં જીવો જેમકે હાથી, ઉદર, સસલું, કાંગાડુ વગેરે.

દેવતાઓ અને નારકી જીવોનો જન્મ શય્યામાં કે કુંભીમાં થાય છે, તેને 'ઉપપાત' કહે છે.

જે જીવો ન ઉપપાતથી જન્મે છે, ન તો ગર્ભાશયમાંથી જન્મે છે, તેને સંમૂર્ચિમ જીવો કહે છે. આવા જીવો ઝાડો, પેશાબ, બળખા, લીંટ, ઉલ્ટી વગેરેમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

જીવના મુખ્ય ભેદ-મુખ્ય પ્રકાર ઉપર્યુક્ત મુજબ છે. વિસ્તારથી જીવના ૫૬૩ પ્રકાર છે. આ પ્રમાણે:

માણસના	૩૦૩ પ્રકાર
દેવના	૧૯૮ પ્રકાર
તિર્યચના	૪૮ પ્રકાર
નરકના	૧૪ પ્રકાર

કુલ ૫૬૩ પ્રકાર

✦ પર્યાપ્તિ

જન્મના પ્રારંભમાં આહાર વગેરે પુદ્ગલ દ્રવ્યોને ગ્રહણ કરીને, તેને જીદા જીદા રૂપે પરિણમન કરવાની વિશેષ પ્રકારની શક્તિને પર્યાપ્તિ કહે છે. તે છ પ્રકારની છે :

૧. આહાર, ૨. શરીર, ૩. ઈન્દ્રિય, ૪. શ્વાસોશ્વાસ, ૫. ભાષા અને ૬. મન, - આ છ ને યોગ્ય પુદ્ગલોનું ગ્રહણ, પરિણમન અને ઉત્સર્જન કરનારી પૌદ્ગલિક શક્તિના નિર્માણને ક્રમશઃ આહાર પર્યાપ્તિ,

શરીર પર્યાપ્તિ, ઈન્દ્રિય પર્યાપ્તિ, શ્વાસોશ્વાસ પર્યાપ્તિ, ભાષા પર્યાપ્તિ અને મનઃ પર્યાપ્તિ કહે છે. આ છ, એનું નિર્માણ જન્મના સમયે એક સાથે શરૂ થાય છે.

✦ પ્રાણ

જીવનશક્તિને પ્રાણ કહે છે. પ્રાણ દસ છે:

૧. સ્પર્શેન્દ્રિય પ્રાણ : સ્પર્શ કરવાની શક્તિ.
૨. રસનેન્દ્રિય પ્રાણ : સ્વાદ લેવાની શક્તિ.
૩. ઘ્રાણેન્દ્રિય પ્રાણ : સૂંઘવાની શક્તિ.
૪. ચક્ષુરિન્દ્રિય પ્રાણ : જોવાની શક્તિ.
૫. શ્રવણેન્દ્રિય પ્રાણ : સાંભળવાની શક્તિ.
૬. મનોબળ : વિચારવાની ક્ષમતા.
૭. વચનબળ : વાણીની ક્ષમતા.
૮. કાયબળ : શારીરિક ક્ષમતા.
૯. શ્વાસોશ્વાસ : શ્વાસ લેવા-મૂકવાની ક્ષમતા.
૧૦. આયુષ્ય : જીવન મર્યાદા.

જીવોની પર્યાપ્તિ અને પ્રાણ

જીવ	પર્યાપ્તિ	પ્રાણ
એકેન્દ્રિય	૪	૪
બેઈન્દ્રિય	૫	૬
તેઈન્દ્રિય	૫	૭
ચૈરિન્દ્રિય	૫	૮
અસંજી પંચેન્દ્રિય	૫	૯
સંજી પંચેન્દ્રિય	૬	૧૦

૨. અજીવ

જીવનું પ્રતિપક્ષી તત્વ તે અજીવ તત્વ છે. મતલબ કે જેનામાં ચેતના નથી. જેનો ન જન્મ છે, ન મૃત્યુ છે, જે નથી કર્તા, નથી ભોક્તા. જેનામાં જ્ઞાન-દર્શન, ઉપયોગ કશું જ નથી તે અજીવ છે, જડ છે, અચેતન છે.

જૈન દર્શન સૃષ્ટિના તમામ અજીવ પદાર્થોને પાંચ પ્રકારમાં વિભક્ત કરે છે: ૧. ધર્માસ્તિકાય, ૨. અધર્માસ્તિકાય, ૩. આકાશાસ્તિકાય, ૪. પુદ્ગલાસ્તિકાય અને ૫. કાળ.

અજીવ તત્વને સુપેરે સમજવા માટે પ્રથમ મુખ્ય ચાર શબ્દો સમજવા જરૂરી છે:

૧. સ્કંધ : વસ્તુનો અખંડ ભાગ.

૨. દેશ : સ્કંધ સાથે સંલગ્ન કેટલોક ભાગ.

૩. પ્રદેશ : સ્કંધ સાથે સંલગ્ન કેટલોક પરંતુ તોડવાથી છૂટો ન પડે તે ભાગ.

૪. પરમાણુ : સ્કંધમાંથી છૂટો પડેલો પણ જેને જોઈ ન શકાય તેવો સૂક્ષ્મ પુદ્ગલ. આ અવિભાજ્ય અને સૂક્ષ્માતિ-સૂક્ષ્મ હોય છે.

અજીવ તત્વના પાંચ પ્રકારના ચાર અસ્તિકાય છે. બે શબ્દ છે: અસ્તિ અને કાય. અસ્તિ એટલે પ્રદેશ અને કાય એટલે સમૂહ. પ્રદેશોનો સમૂહ એટલે અસ્તિકાય. સ્કંધ, દેશ અને પ્રદેશ આ ત્રણે હિસ્સાઓ પાંચેયમાં સમાન છે. પરંતુ પુદ્ગલાસ્તિકાયમાં એક પરમાણુ વિશેષ હોય છે. બીજા અસ્તિકાયમાં પરમાણુ અલગ નથી કરી શકાતો.

ધર્મ, અધર્મ, આકાશ અને આત્માના પ્રદેશો અવિભાજ્ય છે. આ બધાં દ્રવ્યો અખંડ દ્રવ્યાત્મક મનાયા છે.

કાળને પ્રદેશોનો સમૂહ નથી હોતો. કાળ ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનમાં વિભક્ત છે. ભૂતકાળનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી. ભવિષ્યકાળ હજી હવે આવનાર છે. વર્તમાન કાળ એક ક્ષણ કે ક્ષણાર્ધ સમયરૂપ છે.

આમ તેને કોઈ પ્રદેશનો સમૂહ નથી, તેથી અસ્તિકાયમાં તેની ગણના નથી થતી.

જીવ પણ અસ્તિકાય છે. તે અસંખ્યાતા પ્રદેશોના સમુહરૂપ છે. આમ જીવાસ્તિકાય સહિત ઉપરના પાંચ અસ્તિકાય અને 'કાળ' - આ છ ને દ્રવ્ય કહે છે. જૈન દર્શનમાં આ છ ષડ્દ્રવ્ય તરીકે ખ્યાત છે. અને આ છ દ્રવ્યનું વિશ્વ બનેલું છે.

છ દ્રવ્યમાંથી જીવાસ્તિકાય અંગે જીવ તત્ત્વમાં વિચારણા કરી. હવે બાકીના પાંચ દ્રવ્યની વિચારણા કરીએ.

તમામ દર્શનોમાં માત્ર જૈનદર્શને ધર્મ અને અધર્મની ગણના દ્રવ્યમાં કરી છે. આમ તો ધર્મ એટલે શુભ પ્રવૃત્તિ અને અધર્મ એટલે અશુભ પ્રવૃત્તિ- આવો અર્થ સાર્વત્રિક સ્વીકારાયો છે. જૈન દર્શન પણ આ અર્થને સ્વીકારે છે. સાથોસાથ જૈન દર્શન વૈજ્ઞાનિક અર્થથી ધર્મ અને અધર્મને અલગ અસ્મિતા પણ આપે છે.

પ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાની ન્યુટને સર્વ પ્રથમ ગતિ-તત્ત્વ medium of motion નો સ્વીકાર કર્યો. ત્યાર બાદ વિજ્ઞાની આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈને ગતિ-તત્ત્વને સાબિત ને સ્થાપિત કર્યું. વિજ્ઞાનનો દરેક વિદ્યાર્થી 'ઈથર' શબ્દથી સુપરિચિત છે. આ 'ઈથર' ગતિતત્ત્વ છે.

વિજ્ઞાનના આવિષ્કાર અગાઉ, વિના પ્રયોગશાળાએ જિનેશ્વર પરમાત્માઓએ પોતાના વિશિષ્ટ જ્ઞાનથી હજારો વરસ પહેલાં ગતિ-તત્ત્વની ઘોષણા કરી. શ્રમણ ભગવાન મહાવીર કહ્યું: 'જેટલા પણ ચલ ભાવ છે, સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ સ્પંદન માત્ર છે તે બધાં ધર્મની સહાયતાથી પ્રવૃત્ત થાય છે.' આમ કહીને ભગવાને બતાવ્યું-સમજાવ્યું કે ધર્મ ગતિ-સહાયક છે અને અધર્મ સ્થિતિ-સહાયક છે. ગતિ અને સ્થિતિ બંને સાપેક્ષ છે. એકના અસ્તિત્વથી બીજાનું અસ્તિત્વ અત્યન્ત અપેક્ષિત છે.

૧. ધર્માસ્તિકાય

ગતિક્રિયામાં પ્રવૃત્ત થતા જીવ અને પુદ્ગલોની ગતિમાં સહાયક થતા દ્રવ્યને 'ધર્માસ્તિકાય' કહે છે. વિજ્ઞાનસંમત 'ઈથર' જૈન દર્શન માન્ય

‘ધર્મસ્તિકાય’ છે. ગતિનું તત્ત્વ સમગ્ર લોકમાં વ્યાપ્ત છે. ધર્મસ્તિકાયની મદદથી જ જડ અને ચેતન પદાર્થોમાં ગતિ થાય છે. સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ સ્પંદન પણ આ ધર્મસ્તિકાયથી થાય છે. જે કંઈ ચલ છે, તે બધાનું સહાયક ‘ધર્મસ્તિકાય’ છે.

ગૌતમસ્વામીએ પૂછ્યું, ‘હે ભગવંત્ ! ધર્મસ્તિકાય [ગતિ સહાયક તત્ત્વ] થી જીવોને શું લાભ થાય છે ?

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું:

‘હે ગૌતમ ! ગતિની સહાય ન હોય તો કોણ આવે અને કોણ જાય ? શબ્દના તરંગો કેવી રીતે ફેલાય ? આંખ કેવી રીતે ખુલે ? કોણ મનન કરે ? કોણ બોલે ? કોણ હાલે-ચાલે ? તો તો આ વિશ્વ અચલ જ હોત. જે ચલ છે તે દરેકનું આલંબન ધર્મસ્તિકાય જ છે.’

૨. અધર્મસ્તિકાય

સ્થાનમાં [ગતિ-નિવૃત્તિમાં] જીવ અને પુદ્ગલોની સ્થિતિમાં સહાયક બનતા દ્રવ્યને અધર્મસ્તિકાય કહે છે. સ્થિર થવામાં મદદગાર બનતા દ્રવ્યને અધર્મસ્તિકાય કહે છે.

ગૌતમસ્વામીએ પૂછ્યું : ‘હે ભગવંત્ ! અધર્મસ્તિકાયથી જીવોને શું લાભ થાય છે. ?’

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું:

‘હે ગૌતમ ! સ્થિતિને સહારો ન હોત તો કોણ ઉભું રહી શકત ? કોણ બેસત ? કોણ સૂવત ? કોણ મનને એકાગ્ર કરી શકત ? મૌન કોણ કરત ? કોણ નિઃસ્પન્દ બનત ? તો તો આ વિશ્વ ચલ જ હોત. જે સ્થિર છે તે દરેકનું આલંબન અધર્મસ્તિકાય [સ્થિતિસહાયક તત્ત્વ] જ છે.’

૩. આકાશસ્તિકાય

રહેવા માટેની જગ્યા-અવકાશ આપનાર દ્રવ્યને આકાશસ્તિકાય કહે છે.

આકાશના બે ભેદ છે: લોકાકાશ અને અલોકાકાશ. જ્યાં

ધર્માસ્તિકાય અને અધર્માસ્તિકાય છે, જ્યાં ગતિ અને સ્થિતિ છે. તેને 'લોકાકાશ' કહે છે. જ્યાં આ બન્નેનું અસ્તિત્વ નથી, તેને 'અલોકાકાશ' કહે છે. ત્યાં કોઈ પુદ્ગલ કે પરમાણુ નથી. ત્યાં છે: માત્ર અવકાશ જ અવકાશ.

૪. પુદ્ગલાસ્તિકાય

જે દ્રવ્ય સ્પર્શ, રસ, ગંધ અને વર્ણથી યુક્ત છે, તે પુદ્ગલ છે. તે અખંડ દ્રવ્ય નથી. તેનું સૌથી નાનું રૂપ પરમાણુ છે અને સૌથી મોટું રૂપ વિશ્વવ્યાપી અચિત મહાસ્કન્ધ. બનવું [પૂરણ] અને બગડવું [ગલન] એ તેનો સ્વભાવ છે.

આજનું વિજ્ઞાન જેને matter-મેટર કહે છે, અન્ય દર્શનો તેને ભૌતિક તત્વ કહે છે, તેને જૈન દર્શને 'પુદ્ગલ' નામ આપ્યું છે. પુદ્ગલના સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ભાગને 'પરમાણુ' કહે છે. જૈન પરિભાષા અનુસાર અણુ, અભેદ, અત્રાહ્ય અને નિર્વિભાગી પુદ્ગલને 'પરમાણુ' કહેવામાં આવે છે. વિવિધ દર્શનો અને આજના ભૌતિક વિજ્ઞાનનો સમગ્રતયા અભ્યાસ કરતાં જરૂર કહી શકાય કે જૈન દર્શને સર્વ પ્રથમ પરમાણુવાદના સિદ્ધાન્તને જન્મ આપ્યો છે.

પુદ્ગલ અને પરમાણુ અંગે જૈન દર્શને તલસ્પર્શી ચિંતન કર્યું છે, જૈન દર્શને સર્વ પ્રથમ શબ્દને પુદ્ગલ કહ્યો. એટલું જ નહિ તેની ગતિ, વ્યાપ, ઉત્પત્તિ આદિ વિવિધ બાબતોની પણ સમજ આપી. રેડીયો, ટેલીવીઝન, ટેલીફોન, વાયરલેસ વગેરે શબ્દનો જન્મ પણ નહતો થયો તે અગાઉ યુગો પહેલાં જૈન દર્શને કહ્યું કે સુધોષા ઘંટાનો શબ્દ-અવાજ અસંખ્ય માઈલ દૂર રહેલ ઘંટોમાં પ્રતિધ્વનિત થાય છે. શબ્દ કાણાર્ધમાં લોકમાં વ્યાપી જાય છે, આ વાત પણ હજારો વરસ પહેલાં જૈન દર્શને કહી/કરી હતી.

જૈન દર્શનના મતાનુસાર આ સમગ્ર દ્રશ્ય સંસાર પૌદ્ગલિક છે. તાત્પર્ય-દ્રષ્ટિએ વિચારીએ તો આ જગત જીવ અને પરમાણુઓના વિભિન્ન સંયોગોનું જ પરિણામ છે.

૫. કાળ

સમય [Time] આદિને કાળ કહે છે. કાળના ચાર પ્રકાર છે: ૧. પ્રમાણ-કાળ, ૨. યથાયુ-નિવૃત્તિ કાળ, ૩. મરણ-કાળ અને ૪. અદ્ધા કાળ.

૧. કાળ દ્વારા પદાર્થ માપી શકાય છે આથી તેને 'પ્રમાણ કાળ' કહે છે.

૨. જીવન અને મૃત્યુ કાળ સાપેક્ષ છે. આથી જીવનની અવસ્થાને યથાયુ-નિવૃત્તિકાળ કહે છે.

૩. જીવનના અંતને મરણકાળ કહે છે.

૪. સૂર્ય-ચંદ્ર આદિની ગતિ સાથે સંબંધ રાખનારને અદ્ધાકાળ કહે છે. દા.ત.સવાર, બપોર, સાંજ, કલાક, મિનિટ વગેરે.

આ અદ્ધા-કાળ વ્યવહારિક છે અને તેનો ઉપયોગ મનુષ્ય લોકમાં જ થાય છે.

જૈન દર્શનની કાળ-ગણના અનોખી અને આગવી છે.

સૂક્ષ્મકાળ -એક આવલિકા

૧,૬૭,૭૭,૨૧૬,આવલિકા -એક મુહૂર્ત

૩૦ મુહૂર્ત -એક દિવસ-રાત [આખો દિવસ]

૧૫ દિવસ -એક પાખવાડિયું-એક પક્ષ

૨ પક્ષ -એક મહિનો

૨ મહિના -એક ઋતુ

૩ ઋતુ -એક અયન

૨ અયન -એક વરસ

અસંખ્ય વર્ષ -એક પલ્લ્યોપમ

૧૦ કોડાકોડ પલ્લ્યોપમ -એક સાગરોપમ

૧૦ કોડાકોડ સાગરોપમ -એક અવસર્પિણી કે એક ઉત્સર્પિણી

૧ અવસર્પિણી

૧ ઉત્સર્પિણી -કાળચક્ર

અનન્ત કાળચક્ર -એક પુદ્ગલ પરાવર્તન

[કોડાકોડી : કરોડનો કરોડથી ગુણાકાર કરવો.]

કાળના આ બધા વિભાગોને ટૂંકમાં ભૂતકાળ, ચાલુ વર્તમાનકાળ અને ભવિષ્યકાળ કહેવામાં આવે છે.

૩. પુણ્યતત્ત્વ

સદ્વૃત્તિ, સદ્વિચાર અને સદાચારને પુણ્ય કહે છે. 'શુભકર્મ'ને પણ પુણ્ય કહે છે. જે નિમિત્તથી પુણ્ય ઉપાર્જન થાય તેને પણ પુણ્ય કહે છે. આવું નિમિત્ત પુણ્ય નવ પ્રકારનું છે. સુપાત્રને-સુયોગ્યને અન્નદાન દેવાથી પુણ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તેને અન્ન પુણ્ય કહે છે. એ પ્રમાણે પાણી, સ્થાન (ઘર), શયન [સૂવાં-પાથરવાનાં સાધનો], વસ્ત્ર, મન, વચન, કાયા અને નમસ્કાર-આ નવ પુણ્ય છે. વિસ્તારથી તેનાં ૪૨ પ્રકાર છે.

પુણ્ય-કર્મની અસર આત્મા પર પડે છે. તેનાં ફળ સ્વરૂપે જીવાત્માને સુખ, સંપત્તિ, યશ, પ્રતિષ્ઠા, રૂપ, આરોગ્ય, સત્તા વગેરે મળે છે.

પુણ્યની પ્રાપ્તિ માત્ર ધર્મ કર્મથી-શુભ કર્મથી-સત્ત્વવૃત્તિથી જ થાય છે. અર્થાત્ ધર્મની આરાધના વિના પુણ્ય નથી થતું.

૪. પાપતત્ત્વ

અસદ્વૃત્તિ, અસદ્વિચાર અને અનાચારને પાપ કહે છે. અશુભ કર્મને પણ પાપ કહે છે. જેના કારણે પાપ કર્મ બંધાય તે પાપના કારણો પણ પાપ કહેવાય છે. પાપના કારણ, પાપના સ્થાન-ઘર ૧૮ છે. હિંસા, જુઠ, ચોરી, મૈથુન, સંપ્રહ, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ, દ્વેષ, કકળાટ, જુઠો આરોપ, ચાડીચુગલી, રતિ-અરતિ, (પાપ કર્મમાં રૂચિ અને પુણ્ય કર્મમાં અરૂચિ) દંભપૂર્વક જુઠ અને મિથ્યાત્વશલ્ય (આત્મા, મોક્ષ, ધર્મમાં શંકા.) વિસ્તારથી પાપના ૮૨ પ્રકાર છે.

પાપની પણ આત્મા પર ચોક્કસ અસર પડે છે. પાપના સેવનથી તેના ફળ સ્વરૂપે દુઃખ, ગરીબી, બિમારી, બદનામી, કુરૂપતા, ગુલામી વગેરે મળે છે.

૫. આશ્રવ તત્ત્વ

આશ્રવ એટલે ખેંચાઈ આવવું, વહી આવવું. જયાંથી અને જેના વડે પાપ કર્મો ઢસડાઈ આવીને આત્માને દૂષિત અને દોષિત કરે-બનાવે, તેને આશ્રવ કહે છે.

મન, વચન અને કાયાની અસદ્વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિઓને મુખ્યત્વે આશ્રવ કહેવાય છે. મલિન અને હિંસક વિચારને પણ આશ્રવ કહેવાય છે. તેના ૪૨ પ્રકાર છે.

૬. સંવર તત્ત્વ

આશ્રવના નિરોધને ‘સંવર’ કહે છે. આશ્રવ એટલે કર્મોના આગમનનું દ્વાર, આ દ્વારને બંધ રાખવાની ક્રિયાને સંવર કહે છે. સંવર એટલે અટકાવવું, રોકવું.

તપ, જપ, ધ્યાન, વ્રત આદિ ધર્મઆરાધનાથી અશુભ કર્મોનો પ્રવાહ આવતો અટકે છે અને આત્મા દૂષિત બનતો બચી જાય છે. ૫૭ પ્રકારના સંવરથી કર્મોના પ્રવાહને ખાળી શકાય છે.

૭. બંધ તત્ત્વ

આત્મા અને કર્મનો આશ્લેષ તેને ‘બંધ’ કહે છે. જીવાત્મા કર્મોના પુદ્ગલોને ગ્રહણ કરે છે. પછી તે બંને આત્મા અને કર્મ, દૂધ અને પાણી જેમ એકાકાર થઈ જાય તેને ‘બંધ’ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયાને ‘કર્મ-બંધ’ કહે છે.

કર્મ કરતી વખતે જ્યાં અને જેટલાં મનોભાવ હોય છે તે પ્રમાણે તેવો કર્મ-બંધ થાય છે. તેનું કળ પણ તે જ પ્રમાણે મળે છે. કર્મબંધ ચાર પ્રકારથી થાય છે. (૧) પ્રકૃતિબંધ (૨) સ્થિતિબંધ (૩) રસબંધ (૪) પ્રદેશબંધ.

૮. નિર્જરા તત્ત્વ

નિર્જરા એટલે ખરવું, અગાઉ આત્માએ બાંધેલા કર્મોનો અંશે અંશે ક્ષય થાય છે તેને નિર્જરા કહે છે. ચીકણા અને ક્ષણિક કર્મોને ઉખેડવાની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિને નિર્જરા કહે છે. ઉપવાસ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, આદિ ૧૨ પ્રકારના તપથી કર્મોની શીઘ્ર નિર્જરા થાય છે.

૯. મોક્ષ તત્ત્વ

આત્મા પર લાગેલાં તમામ કર્મોનો સર્વથા અને સંપૂર્ણ ક્ષય થઈ જાય અને આત્મા ફરી કર્મથી કદી બંધાય નહિ તેને 'મોક્ષ' કહે છે. કર્મનો સર્વથા ક્ષય થતાં આત્મા પોતાના જ્ઞાન-દર્શનમય સ્વરૂપમાં રહે છે, તેનું નામ 'મોક્ષ' છે. આત્મા આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. ત્યારે તે પરમાત્મા બની જાય છે. પરમાત્મા, સિદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત આ બધાં એકાર્થવાચી શબ્દો છે.

સંખ્યાની દ્રષ્ટિએ મુક્તાત્મા અનંત છે. મુક્તાત્માનો પુર્નજન્મ નથી હોતો આથી તે અપુનરાવૃત્તિ હોય છે.

મોક્ષ એ આત્માની સહજ અવસ્થા છે. મોક્ષ થતાં દેહ છુટી જાય છે. રહે છે માત્ર આત્મા અને તેનો સત્, ચિત્, આનંદમય સહજ સ્વભાવ. મોક્ષનું સુખ શબ્દાતીત છે. એ માત્ર અનુભૂતિ છે. 'ગૂંગે કેરી સરકરા' જેવું છે.

✦ કર્મ

આત્મા પોતે જ પોતાના સુખ-દુઃખનો કર્તા અને ભોક્તા છે. આ સુખ-દુઃખ તેને તેનાં કર્મ અનુસાર મળે છે. આ કર્મને જૈનદર્શન સ્વતંત્ર તત્ત્વ માને છે. તેની ગણના તે પુદ્ગલમાં કરે છે.

દાડૂ પીવાથી માણસ ગાંડો બને છે. કલોરોક્ષેર્મ સૂંઘાડવાથી તે બેભાન બને છે. બેડીથી તે બંધાય છે. દાડૂ, કલોરોક્ષેર્મ, બેડી વગેરે પૌદ્ગલિક વસ્તુઓ છે એ જ પ્રમાણે કર્મના સંયોગથી જીવાત્મા

અનેકવિધ સુખ-દુઃખના સંવેદનો અનુભવે છે. આમ કર્મ પૌદ્ગલિક છે કર્મના પરમાણુઓનો આત્મા ઉપર ઉડે અને આંતરિક પ્રભાવ પડે છે.

શરીર પૌદ્ગલિક છે. તેનું કારણ કર્મ છે. મનભાવતા ભોજનથી સુખાનુભૂતિ થાય છે. લાકડી આદિ શસ્ત્રોની મારપીટથી દુઃખાનુભૂતિ થાય છે. ભોજન અને શસ્ત્રો પૌદ્ગલિક છે. એ પ્રમાણે સુખ-દુઃખનું કારણ કર્મ પણ પૌદ્ગલિક છે.

આત્મા અને કર્મોનો સંબંધ અનાદિ છે, પણ અનંત નથી. કર્મનો ક્ષય કરી શકાય છે. સંપૂર્ણ અને સર્વથા કર્મક્ષય થવાથી આત્મા પરમાત્મા બને છે.

દા.ત. સોનું ખાણમાં રહેલું સોનું માટીથી આવૃત્ત હોય છે. તેને વિવિધ પ્રક્રિયાઓથી શુદ્ધ અને સ્વચ્છ કરી શકાય છે. એમ કર્માવૃત્ત આત્માને પણ વિવિધ ધર્મરાધનાથી વિમળ અને વિબુધ બનાવી શકાય છે.

જૈન દર્શને કર્મની ફિલસૂફી અંગે તલસ્પર્શી અને સમગ્રતયા વિચારણા કરી છે. કાર્ય-ભેદ/ફળ-ભેદ અનુસાર કર્મના મુખ્યત્વે આઠ પ્રકાર બતાવાયા છે. આ પ્રમાણે :-

૧. જ્ઞાનાવરણીય કર્મ

આ કર્મ આંખ પર બાંધેલા પાટા જેવું છે. તે આત્માના મૂળ ‘અનંત ગુણ’ને ઢાંકે છે-આવૃત્ત કરે છે.

જ્ઞાનાવરણીય કર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્મા જાણવા યોગ્ય વિષયને જાણતો નથી, જિજ્ઞાસા હોવા છતાંય નથી જાણતો. જાણવા છતાંય નથી જાણતો. વધુ સરળપણે કહીએ તો આ કર્મના લીધે માણસ મૂર્ખ, બુદ્ધ, મંદબુદ્ધિ બને છે-રહે છે. મન-મગજ નબળા રહે છે. પાદશક્તિ અલ્પ હોય છે. ભણવામાં રસ-રૂચિ નથી રહેતાં.

આ કર્મના પાંચ પ્રકાર છે.

૨. દર્શનાવરણીય કર્મ

આ કર્મ ગુરખા-ચોકીદાર જેવું હોય છે. તે આત્માના મૂળ ‘અનંત

દર્શન' ગુણને ઢંકે છે-આવૃત્ત કરે છે.

દર્શનાવરણ કર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્મા જોવા યોગ્ય વિષયને જોતો નથી. જોવાની ઈચ્છા છતાં પણ નથી જોઈ શકતો. તેની દષ્ટિ આડે પડદો પડી જાય છે. વધુ સરળપણે કહીએ તો આ કર્મના લીધે માણસને અંધાપો આવે છે. નજર નબળી પડે છે, આંખના રોગ થાય છે, ઊંઘણશી બને છે, ઊંઘમાં ચાલે છે. ઊંઘમાં ન કરવાનું કરી બેસે છે.

આ કર્મના ૯ પ્રકાર છે.

૩. મોહનીય કર્મ

આ કર્મ દારૂ જેવું હોય છે. તે આત્માના મૂળ 'અનન્ત ચારિત્ર' ગુણને આવૃત્ત કરે છે.

મોહનીય કર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્મા ચારિત્રહીન બને છે. રાગાંધ બને છે. ઈર્ષાળુ બને છે. વસ્તુ અને વ્યક્તિમાં આસક્ત રહે છે. તેનાં જીવનમાં એકથી વધુ દુર્ગુણ હોય છે.

આ કર્મના ૨૮ પ્રકાર છે.

૪. અંતરાય કર્મ

આ કર્મ ભંડારી (કોષાધ્યક્ષ) જેવું છે. જે આત્માના મૂળ 'અનન્ત વીર્ય' ગુણને આવૃત્ત કરે છે.

અંતરાય કર્મ ઉદયમાં આવવાથી પોતાની પાસે જે હોય છે તે ચાલ્યુ જાય છે. અને મેળવવાની જે ઈચ્છા હોય છે તેની પ્રાપ્તિમાં અવરોધ ઉભો થાય છે. વધુ સરળપણે કહીએ તો આ કર્મના લીધે જીવાત્મા દાન દઈ શકતો નથી. લાભ મેળવી શકતો નથી. એક વખત ભોગવી શકાય તેવી ભોગ સામગ્રી ભોગવી શકતો નથી. વારંવાર ભોગવી શકાય તેવી સામગ્રીનો ઉપભોગ કરી શકતો નથી. ધર્મ સાધના-તપ-ત્યાગ-સંયમ-જપ કશું કરી શકતો નથી. તે માટે તેને ઉત્સાહ નથી જાગતો.

આ કર્મના પાંચ પ્રકાર છે.

૫. વેદનીય કર્મ

આ કર્મ તલવારની ધાર જેવું હોય છે. તે આત્માના મૂળ 'અક્ષય સુખ' ગુણને આવૃત્ત કરે છે.

વેદનીય કર્મના મુખ્યત્વે બે ભેદ છે. ૧. શાતા વેદનીય અને ૨. અશાતા વેદનીય. શાતા વેદનીય કર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્માને મનપસન્દ સુખ અને આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે અશાતા વેદનીય કર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્મા અનેકવિધ દુઃખોથી રીબાય છે. રહે છે. અશાતા વેદનીય કર્મના લીધે જીવાત્માના હૈયે અજંપો અને અશાંતિ, બેચેની અને બેદિલી રહે છે. અકારણ પણ ઉદાસ રહે છે. શાતા વેદનીય કર્મથી જીવાત્મા શાંત, પ્રસન્ન, સુખી અને નિરોગી રહે છે.

૬. આયુષ્ય કર્મ

આ કર્મ કેદખાના જેવું હોય છે. તે આત્માના મૂળ 'અક્ષય સ્થિતિ' ગુણને આવૃત્ત કરે છે.

આયુષ્ય કર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્મા નરક, તિર્યંચ, મનુષ્ય અને દેવ આ ચાર ગતિમાં પરિભ્રમણ કરે છે. આયુષ્ય કર્મ પ્રમાણે જીવાત્મા અમુક સમય માટે અમુક પ્રકારનું જીવન જીવે છે. આ જીવન ૮૪ લાખ જીવનમાંથી કોઈપણ પ્રકારનું હોઈ શકે.

આ કર્મના ચાર પ્રકાર છે.

૭. ગોત્રકર્મ

આ કર્મ કુંભારે ઘડેલાં ઘડાં જેવું છે. તે આત્માના મૂળ 'અગુરુલઘુ' ગુણને આવૃત્ત કરે છે.

ઉચ્ચ ગોત્ર કર્મ અને નીચ ગોત્ર-કર્મ એમ ગોત્ર કર્મના બે મુખ્ય ભેદ છે. ઉચ્ચ ગોત્રકર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્મા ઊંચી નાત-જાત અને કુળમાં જન્મ પામે છે. સુંદર રૂપ, તીવ્ર બુદ્ધિ મળે છે. ધર્મશૂરો બને

છે. પ્રતિષ્ઠા પામે છે. જ્યારે નીચ ગોત્ર-કર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્મા નીચ અને હલકી નાત-જાત અને ફૂળમાં જન્મ પામે છે. તેનાં જીવનમાં બધાં પ્રકારની ઉણપ અધૂરપ હોય છે.

૮. નામકર્મ

આ કર્મ ચિતારા જેવું છે. તે આત્માના મૂળ ‘અરુપીપણું’ ગુણને આવૃત્ત કરે છે.

નામ કર્મના મુખ્યવે બે ભેદ છે. ૧. શુભ નામ-કર્મ અને ૨. અશુભ નામ-કર્મ. શુભ નામ-કર્મ ઉદયમાં આવવાથી જીવાત્માને સુંદર શરીર, સંપૂર્ણ આયુષ્ય અને ઉત્તમ આરોગ્ય તેમજ મનગમતાં સુખ મળે છે. બીજાઓને સહજ માન આપવાનું મન થાય તેવું સૌભાગી જીવન તેને મળે છે. જ્યારે અશુભ નામ કર્મના ઉદયથી જીવાત્માને બેડોળ અને બેઠંગું શરીર મળે છે. તેનું જીવન તમામ દુર્ભાગ્યનો સરવાળો હોય છે.

નામ કર્મના ૧૦૩ પ્રકાર છે.

આ આઠેય કર્મોની ભીંસમાંથી આત્મા સર્વથા અને સંપૂર્ણ છૂટી જાય છે મુક્ત બને છે ત્યારે તેના સહજ અને મૌલિક ગુણોનું શતદલ કમળ વિકસે છે.

બસ, આ જ મુક્તિ છે. અહીં જ મોક્ષ છે.

દરેક જીવાત્માએ પોતાની જીવનયાત્રા અહીં જ મુક્તિધામે પૂર્ણ કરવાની છે.

✠ કર્મ-બંધ અને કર્મમુક્તિ

આઠ કર્મનું સ્વરૂપ જોયું. તેનાં ફળની પણ વિચારણા કરી. હવે થોડુંકુ વિચારીએ કે શું કરવાથી કયું કર્મ બંધાય છે. અને શું કરવાથી કર્મ-બંધનમાંથી મુક્તિ મળે છે.

૧. જીવાત્મા જ્ઞાનાવરણીય કર્મ છ પ્રકારે બાંધે છે: ૧. જ્ઞાન તેમજ જ્ઞાનીની નિંદા કરવાથી, ૨. જ્ઞાનીનો ઉપકાર ભૂલી જવાથી, ૩. જ્ઞાન તેમજ જ્ઞાનીનું અપમાન કરવાથી. ૪. જ્ઞાનાભ્યાસમાં અવરોધ ઊભો

કરવાથી. ૫. જ્ઞાનીની ઈર્ષ્યા અને તેમનો દ્વેષ કરવાથી જ્ઞાનાવરણીય કર્મ બંધાય છે.

જ્ઞાનાવરણીય કર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે જીવાત્માએ જ્ઞાન અને જ્ઞાનીનો આદર કરવો જોઈએ, તેમનો ઉપકાર માનવો જોઈએ. જાતે જ્ઞાનાભ્યાસ કરવો જોઈએ, જ્ઞાનાભ્યાસ કરનારને જ્ઞાનના સાધનો આપી તેમને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. જ્ઞાન અને જ્ઞાનીની પૂજા કરવાથી આ કર્મનો નાશ થાય છે.

૨. જીવાત્મા દર્શનાવરણીય કર્મ છ પ્રકારે બાંધે છે: સદ્ગુણ અને ગુણીજનોની નિંદા કરવાથી, તે બંનેનો તિરસ્કાર અને અપમાન કરવાથી, ગુણીજનોનો ઉપકાર ભૂલી જવાથી, ગુણીજનોની ઈર્ષ્યા અને દ્વેષ કરવાથી, વીતરાગની વાણીમાં શંકા કરવાથી દર્શનાવરણીય કર્મ બંધાય છે.

દર્શનાવરણીય કર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે જીવાત્માએ સદ્ગુણ અને ગુણીજનોનો આદર કરવો જોઈએ. ગુણીજનોના ગુણ પ્રત્યે અનુરાગ રાખવો જોઈએ. ગુણાનુરાગી બનવું જોઈએ. ગુણીજનોની સેવા, ભક્તિ કરવી જોઈએ. જિનેશ્વરની આજ્ઞા પાળવી જોઈએ, પરમાત્માની ભક્તિ કરવી જોઈએ. આમ કરવાથી આ કર્મનો નાશ થાય છે.

૩. જીવાત્મા મોહનીય કર્મ છ પ્રકારે બાંધે છે: લાચઝાળ ગુસ્સો (ક્રોધ) કરવાથી, ખૂબ જ અભિમાન ધમંડ રાખવાથી, કૂડકપટ-માયા કરવાથી, તેમજ વ્યભિચાર કરવાથી જીવાત્મા મોહનીય કર્મ બાંધે છે.

મોહનીય કર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે જીવાત્માએ તીવ્ર ક્રોધ, તીવ્ર માન, તીવ્ર માયા, તીવ્ર લોભ, ન કરવા જોઈએ. ધર્મના બહાના હેઠળ અધર્મનું સેવન ન કરવું જોઈએ. દરેક બાબતમાં સંયમ રાખવો જોઈએ. સદાચારી બનવું જોઈએ.

૪. જીવાત્મા અંતરાય કર્મ પાંચ પ્રકારે બાંધે છે: દાન આપવામાં વિધ્નો ઉભાં કરવાથી, કોઈને મળતો લાભ ન લેવા દેવાથી, ખાવા-પીવામાં હરકતો ઉભી કરવાથી, વસ્ત્રો વગેરે વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરતા અટકાવવાથી, ધર્મ ધ્યાન કે ધર્મની આરાધના કરવામાં આડખીલી બનવાથી અંતરાય કર્મ બંધાય છે.

અંતરાય કર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે જીવાત્માએ ઉમળકાથી દાન આપવું જોઈએ, સાધમિક ભક્તિ કરવી જોઈએ, બીજા માટે ઘસાઈ છૂટવું જોઈએ, તપશ્ચર્યા કરવી જોઈએ, ધર્મની આરાધના કરવી જોઈએ. આમ કરવાથી આ કર્મનો ક્ષય થાય છે.

૫. જીવાત્મા શાતા વેદનીય કર્મ ૧૦ પ્રકારે અને અશાતા વેદનીય કર્મ ૧૨ પ્રકારે બાંધે છે: તમામ પ્રકારના જીવો પર દયા લાવવાથી કરવાથી, તેમજ કોઈપણ પ્રકારનું દુઃખ ન આપવાથી જીવાત્મા શાતા વેદનીય કર્મ બાંધે છે અને કોઈપણ જીવ ઉપર ત્રાસ ગુજારવાથી, તેને રડાવવાથી, તેની આંતરડી કકળાવવાથી જીવાત્મા અશાતા વેદનીય કર્મ બાંધે છે.

બંને પ્રકારના વેદનીય કર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે જીવ માત્ર પ્રત્યે મૈત્રીભાવ રાખવો જોઈએ. કોઈ પણ પ્રત્યે વૈરભાવ ન રાખવો જોઈએ. જીવમાત્રનું સુખ અને કલ્યાણ થાય તેવાં હેતુ લાવ રાખવા જોઈએ. અને તે માટે નિષ્ઠાપૂર્વક નિઃસ્વાર્થ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. આમ કરવાથી આ કર્મનો ક્ષય થાય છે.

૬. જીવાત્મા આયુષ્ય કર્મ ૧૬ પ્રકારે બાંધે છે: જીવાત્મા છએ કાયના જીવોની સદા હિંસા થાય તેવા કામ કરે, બિનજરૂરી મોટા પાયા પર સંઘરાખોરી કરે, માંસાહાર કરે, પંચેન્દ્રિય જીવોની હિંસા કરે તો નરકનું આયુષ્ય બાંધે છે.

જીવાત્મા કપટ સહિત જૂઠું બોલે, વિશ્વાસઘાત કરે, હડહડતું જૂઠું બોલે, ખોટાં તોલ-માપ રાખે તો તિર્યંચ [પશુ-પંખી] નું આયુષ્ય બાંધે છે.

જે જીવાત્મા સ્વાભાવે નિષ્કપટી હોય, વિનયી-વિનમ્ર હોય, દયાળુ હોય, ઈર્ષા રહિત હોય તે મનુષ્યનું આયુષ્ય બાંધે છે.

અને જે જીવાત્મા સંયમ પાળે-સાધુ થાય, શ્રાવકનાં વ્રતોનું પાલન કરે, જ્ઞાનરહિત તપ કરે, પરવશપણે દુઃખ સહન કરે પણ સમભાવ રાખે તો દેવતાનું આયુષ્ય બાંધે છે.

આયુષ્ય કર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે જીવાત્માએ તપ,

જપ, વ્રત, ધ્યાન વગેરે ધર્મસાધના ઉગ્રપણે અને ઉત્કૃષ્ટ કરવી જોઈએ. વધુને વધુ આત્મધ્યાન ધરવું જોઈએ.

૭. જીવાત્મા ઊંચ ગોત્ર કર્મ અને નીચ ગોત્ર કર્મ બંનેય આઠ-આઠ પ્રકારે બાંધે છે. :

જીવાત્મા જાતિ, કૂળ, બળ, રૂપ, તપ, જ્ઞાન, લાભ નો અને ઐશ્વર્યનો મદ ન કરે, તેનું અભિમાન ન રાખે તો ઉંચ ગોત્ર કર્મનો બંધ કરે છે અને આ આઠનું અભિમાન કરે તો નીચ ગોત્ર કર્મનો બંધ કરે છે.

ગોત્રકર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે વિનમ્ર બનવું જોઈએ. પ્રેમાળ અને મિલનસાર થવું જોઈએ. કોઈનાય પ્રત્યે કશોજ ભેદભાવ રાખ્યા વિના સહુ સાથે સમાન ભાવ રાખવો જોઈએ.

૮. જીવાત્મા નામ કર્મ પછી તે શુભ નામકર્મ હોય કે અશુભ નામકર્મ હોય, તે બંને ય કર્મ ચાર ચાર પ્રકારે બાંધે છે :

જીવાત્મા મન, વચન અને ક્રિયાની સરળતા રાખવાથી તેમજ કલેશ-કંકાસ ન કરવાથી શુભ નામકર્મ બાંધે છે અને મન-વચન-ક્રિયાની કઠોરતા અને વક્તા રાખવાથી તેમજ કદાગ્રહ રાખવાથી અશુભ નામકર્મ બાંધે છે.

જીવાત્માએ નામ કર્મના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે વૃત્તિ, વિચાર અને પ્રવૃત્તિ, ત્રણેય નિર્મળ અને નિર્મમ રાખવા જોઈએ.

લેશ્યા

સ્ફટિક સ્તંભ વિશુદ્ધને વિમળ, સ્વચ્છ અને પારદર્શી છે. આત્મા પણ તેના મૂળભૂત રૂપમાં એકદમ વિશુદ્ધ અને વિમળ છે. અને સ્ફટિક સ્તંભ સામે જે રંગ ધરવામાં આવે છે તેવા રંગનું તે દેખાય છે. એ જ પ્રમાણે આત્મા ઉપર જયારે પુદ્ગલ દ્રવ્યો આધિપત્ય જમાવે છે. ત્યારે આત્મા જુદા જુદા રૂપો ધારણ કરે છે. પુદ્ગલ દ્રવ્યોના સંસર્ગથી આત્મા વિભિન્ન વિધવિવિધ પરિણામી દેખાય છે. જૈન દર્શને આ પરિણામોનું એક નામ આપ્યું, 'લેશ્યા'.

લેશ્યા એટલે મનોવૃત્તિ.

વૃત્તિ અને વિચાર એટલે લેશ્યા.

વિચારની, વાતાવરણની, તેમજ આહાર-વિહારની તન અને મન ઉપર તીવ્ર કે મંદ અસર અચૂક પડે છે. એ અસર અનુસાર શરીરનો રંગ બદલાય છે. દા.ત. ગુસ્સામાં માણસનો ચહેરો લાલ રંગનો થઈ જાય છે. નિરાશા અને હતાશામાં ડૂબેલાનો ચહેરો રાખ જેવો ફિક્કો હોય છે. આ બધા રંગપટ્ટા લેશ્યાને આભારી છે. વૃત્તિ અને વિચારથી બદલાતા રંગોના આધારે લેશ્યાનું વૈજ્ઞાનિક વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું છે.

લેશ્યા છ પ્રકારની છે. :

૧. કૃષ્ણ લેશ્યા : જે સમયે માણસની મનની વૃત્તિ અને વિચાર કાજળ જેવાં કાળા હોય છે, તે સમયના ભાવને કૃષ્ણ લેશ્યા કહે છે.

આ અવસ્થામાં માણસ પોતે પાપ કરે, બીજા પાસે કરાવરાવે, બીજો પાપ કરતો હોય તેનું સમર્થન કરે, પાંચેય ઇન્દ્રિયનો બેફામ ઉપયોગ કરે. આલોક અને પરલોકના દુઃખથી ડરે નહિ. તે ધર્મહીન, નિર્દય, ઇર્ષ્યાળુ, અત્યંત ક્રોધી, ખારીલો અને ખૂન્નસવાળો હોય છે.

કૃષ્ણ લેશ્યાવાળો જીવાત્મા મરીને પાંચમી, કે છઠ્ઠી કે સાતમી નરકે જાય છે.

૨. નીલલેશ્યા : જે સમયે માણસના મનની વૃત્તિ અને વિચાર નીલમ મણિ જેવા નીલા (વાદળી કે લીલા) થાય છે, તે સમયના ભાવને નીલ લેશ્યા કહે છે.

આ અવસ્થામાં માણસ અસહિષ્ણુ બને છે, બીજાના ગુણને તે સહી શકતો નથી, પોતે જ્ઞાનાભ્યાસ કરતો નથી અને બીજાને કરવા દેતો નથી. તે રસલોલુપ, વિષય લંપટ, આળસુ, એદી, અભિમાની અને બીકણ હોય છે.

નીલ લેશ્યાવાળો જીવ મરીને ત્રીજી, ચોથી કે પાંચમી નરકે જાય છે.

૩. કાપોત લેશ્યા : જે સમય માણસના મનની વૃત્તિ અને વિચાર કબૂતરની ડોક જેવો ભૂખરો થાય છે, તે સમયના ભાવને કાપોત લેશ્યા કહે છે.

આ અવસ્થામાં માણસ વધું વાંકું બોલે, વાંકો ચાલે, પોતાના દોષ છુપાવે, બીજાના દોષો પ્રકટ કરે, કઠોર વચન બોલે, ચોરી કરે, પરસ્ત્રીની ઈચ્છા કરે, તે ઉદાસ, ઉદ્વિગ્ન, હતાશ, ચેતલ ને ચંચલ હોય છે. આપ બહાઈ કરવામાંથી તે ઊંચો નથી આવતો.

કાપોત લેશ્યાવાળો માણસ મરીને પહેલી, બીજી કે ત્રીજી નરકે જાય છે.

૪. તેજો લેશ્યા : જે સમયે માણસના મનની વૃત્તિ અને વિચાર ઉગતા સૂરજના રંગ જેવો લાલ થાય છે. તે સમયના ભાવને તેજોલેશ્યા કહે છે.

તેજો લેશ્યાવાળો માણસ સરળ, સ્થિરચિત્ત, ન્યાયી, કુતૂહલરહિત, વિનીત, સંયમી, દ્રઢધર્મી, પ્રિયધર્મી, પાપભીરુ અને કાર્ય-અકાર્યનો વિવેકી હોય છે.

આ લેશ્યાવાળો માણસ મરીને પહેલાં કે બીજા સ્વર્ગલોકમાં જન્મે છે.

૫. પદ્મલેશ્યા : જે સમયે માણસના મનની વૃત્તિ અને વિચાર ચંપાના ફૂલ કે હળદરના રંગના જેવા પીળા થાય છે તે સમયના ભાવને પદ્મલેશ્યા કહે છે.

પદ્મલેશ્યાવાળો માણસ શક્ય તમામ પ્રયત્નોથી કષાયોને (ક્રોધ-માન-માયા-લોભ) પાતળા પાડે, મન, વચન અને કાયાને વશમાં રાખે છે. તે મિત-હિત-પ્રિયભાષી, ક્ષમાવાન, ત્યાગપરાયણ, વ્રતપાલક તેમજ હરહાલમાં ખુશહાલ રહે છે.

પદ્મલેશ્યાવાળો મરીને પાંચમાં સ્વર્ગલોકમાં જાય છે.

૬. શુક્લ લેશ્યા : જે સમયે માણસના મનની વૃત્તિ અને વિચારો શંખ કે ગાયના દૂધ જેવાં શ્વેત થાય છે, તે સમયના ભાવને

શુક્લવેશ્યા કહે છે.

શુક્લ વેશ્યાવાળો માણસ સગ-દ્વેષથી સર્વાર્થ અને સંપૂર્ણ મુક્ત વીતસગ હોય છે. એ આત્મજ્ઞાની, આત્મધ્યાની અને આત્માનુભાવી હોય છે.

આ વેશ્યામાં સ્થિર થયેલો માણસ મરીને સર્વાર્થ સિદ્ધ વિમાનમાં જન્મ પામે છે. અથવા તો એ સિદ્ધ બુદ્ધ અને મુક્ત બને છે.

આ છ વેશ્યામાંથી પ્રથમની ત્રણ કૃષ્ણ-નીલ, અને કાપોત-વેશ્યાઓ ક્રમશઃ અશુભતમ, અશુભતર અને અશુભ છે. માણસને તે ત્રણેય દુર્ગતિમાં ઢસડી જાય છે.

છેલ્લી ત્રણ તેજો, પદ્મ અને શુક્લ-વેશ્યાઓ ક્રમશઃ શુભ, શુભતર અને શુભતમ છે. માણસને આ ત્રણેય સદ્ગતિમાં લઈ જાય છે.

વેશ્યા એ માણસની મનોદેશનું સજીવ રેખાચિત્ર છે. જૈનેતર દર્શનિકોએ પણ મનોદેશના આધાર પર માણસના વિવિધ રૂપ-સ્વરૂપનું રેખાચિત્ર દોરી આપ્યું છે. તેમણે ‘રજોગુણ’ ને લોહિત લેખાવ્યો છે. કારણ રજોગુણ મનને મોહરંજિત કરે છે. ‘તમોગુણ’ને કૃષ્ણ કહ્યો છે. કારણ એ જ્ઞાનને આવૃત કરે છે. ‘સત્ત્વગુણ’ને શુક્લ કહ્યો છે. કારણ તે મનને નિર્મળ અને નિર્મમ કરે છે.

રંગ વિજ્ઞાન colour science નો તો હમણાં વિકાસ થયો. રંગ-ચિકિત્સા chromotherapy પણ આજકાલની છે. આ બેનો અભ્યાસ કરતા નિઃશંક કહી શકાય કે રંગ વિજ્ઞાન અને રંગ ચિકિત્સાની આખી ઈમારત આ ‘વેશ્યા’ વિજ્ઞાન ઉપર ઊભી છે.

✦ પુનર્જન્મ

જૈનધર્મ આત્મવાદી ધર્મ છે. આત્માને તે શાશ્વત માને છે, આથી પુનર્જન્મમાં તેને દ્રઢ વિશ્વાસ છે.

પુનર્જન્મ એટલે આત્મા સાથે જ્યાં સુધી કર્મો સંલગ્ન છે ત્યાં સુધી આત્માનું પુનઃ પુનઃ દેહધારણ. મતલબ કે ફરી જન્મ, ફરી મરણ. વારંવારના જન્મ-મરણ એટલે પુનર્જન્મ, ભવભ્રમણ.

નવજાત શિશુને સ્તનપાન કરવાનું કોણ શીખવે છે? કોઈ જ નહિ! છતાંય ગતજન્મની આહાર સંજ્ઞાના પ્રભાવે શિશુ ધાવણ માટે વલખે છે. નવજાત શિશુ હસે છે, રડે છે, ડરે છે. આ બધું તે કરે છે. એ તેનાં પુર્વજન્મની સંસ્કારજન્ય સ્મૃતિનું પરિણામ છે. તાજા જન્મેલા બાળકને સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ થાય છે, તે પણ તેનાં જન્મજન્માંતરના સંસ્કારને આભારી છે.

પુનર્જન્મ એ કર્મબદ્ધ જીવાત્માની અવસ્થાનું પરિવર્તન છે. આત્મા કયારેય મરતો નથી. મરે છે તેનો માત્ર દેહ. દેહ મરતા આત્મા એના સૂક્ષ્મ શરીર સાથે, પોતાના કર્મનુસાર બીજો જન્મ લેવા પ્રયત્નશીલ બને છે અને નવો જન્મ ધારણ કરી લે છે.

એવો એકાંતિક નિયમ નથી કે આ જન્મમાં કરેલા શુભ-અશુભ કર્મના ફળ આ જીવાત્મા જીવનમાં જ મળે. તેના ફળ તેને બીજા ભવોમાં પણ મળતા હોય છે. કરેલાં કર્મના ફળ ભોગવવા જ પડે છે. તે માટે પુનર્જન્મ થતો જ રહે છે.

પરલોક-પુનર્જન્મ આજના વિજ્ઞાનીઓ માટે સજ્જડ પુરાવાઓ સાથે પડકાર બન્યા છે. આ માટે આધુનિક વિજ્ઞાનીઓ પાસે પરામનોવિજ્ઞાન para psychology નામનું વિશિષ્ટ વિજ્ઞાન છે. ભારતમાં અને વિદેશોમાં આ વિષય પર વિશદ અને મહત્વપૂર્ણ સંશોધન થયા છે, થઈ રહ્યા છે અને ઘણા વિજ્ઞાનીઓ જાહેરમાં પુનર્જન્મનો સ્વીકાર કરી રહ્યા છે.

પુનર્જન્મની યાદના અનેક કિસ્સાનો બન્યા છે. પુનર્જન્મની સત્ય ઘટનાઓ નોંધપાત્ર સંખ્યામાં બની છે. વિગત જન્મોની આ જન્મમાં યાદ આવવી તેને જૈન દર્શન 'જાતિસ્મરણ જ્ઞાન' કહે છે. આ જ્ઞાનના હજારો પ્રસંગો ધર્મગ્રંથોમાં અને આજનાં અખબારો અને સામયિકોમાં ગ્રંથસ્થ થયાં છે.

જયોર્જ બર્નાર્ડ શો પ્રખર બુદ્ધિવાદી હતા. જગવિખ્યાત બ્રિટીશ નાટ્યકાર હતા એ. તેમણે મહાત્મા ગાંધીજીના પુત્ર દેવદાસ ગાંધીની સાથેના એક વાર્તાલાપમાં કહ્યું હતું કે 'મારી ભાવના આવતા ભવે ભારતના કોઈ જૈન પરિવારમાં જન્મ લેવાની છે.'

આ વાર્તાલાપ પુનર્જન્મના સિદ્ધાંતની સુવર્ણ સાખ પૂરે છે.

✚ સંજ્ઞા

આઠ કર્મોમાં 'મોહનીય કર્મ' સૌથી વધુ પ્રબળ છે. આત્મા પર તેની જબરજસ્ત પકડ છે. સાત કર્મો તો આત્માના મૂળ ગુણો અને મૂળ સ્વરૂપને માત્ર આવૃત્ત જ કરે છે, જ્યારે આ મોહનીય કર્મ આત્માના મૂળ ગુણસ્વરૂપને વિકૃત કરે છે. આ કર્મના કારણે જીવાત્મામાં વિધવિવિધ મનોવૃત્તિઓ બને છે, જન્મે છે, તેને જૈન પરિભાષામાં 'સંજ્ઞા' કહે છે.

સંજ્ઞા એટલે વૃત્તિ. સંજ્ઞા એટલે મૂર્ચ્છા. સંજ્ઞા એટલે આસક્તિ. આજનું મનોવિજ્ઞાન જેને સહજ સ્વાભાવિક મનોવૃત્તિઓના નામે ઓળખે છે, તેને જૈન દર્શને 'સંજ્ઞા'નું નામ આપ્યું છે. આવી ૧૦ સંજ્ઞાઓ છે:

- | | |
|-------------------|---|
| ૧. આહાર સંજ્ઞા | : ખાવાની વૃત્તિ અને વિચાર |
| ૨. ભય સંજ્ઞા | : ડરની લાગણી અને વિચાર |
| ૩. મૈથુન સંજ્ઞા | : જાતીય વૃત્તિ અને વિચાર |
| ૪. પરિગ્રહ સંજ્ઞા | : મારાપણાની વૃત્તિ અને વિચાર
[મિમતા-આસક્તિ] |
| ૫. ક્રોધ સંજ્ઞા | : ગુસ્સાની વૃત્તિ અને વિચાર |
| ૬. માન સંજ્ઞા | : અહંકારની વૃત્તિ અને વિચાર |
| ૭. માયા સંજ્ઞા | : કપટની વૃત્તિ અને વિચાર |
| ૮. લોભ સંજ્ઞા | : ભેગું કરવાની વૃત્તિ અને વિચાર
[લાલચ-લુબ્ધતા] |
| ૯. ઓઘ સંજ્ઞા | : ગતાનુગતિક અનુકરણની વૃત્તિ અને વિચાર [ગાડરિયો પ્રવાહ] |
| ૧૦. લોક સંજ્ઞા | : લૌકિક માન્યતાને વળગી રહેવાની વૃત્તિ અને વિચાર [રૂઢિવાદિત્ય] |

✽ કષાય

આ દસ સંજ્ઞાઓમાંથી ૫ થી ૮ ની ચાર સંજ્ઞાઓને 'કષાય-સંજ્ઞા' પણ કહે છે.

ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ-આ ચારનું એક સંયુક્ત નામ એટલે 'કષાય'. તેમાં બે શબ્દ છે. કષ અને આય. કષ એટલે સંસાર. 'આય' એટલે કરાવનાર, વધારનાર, આ ચાર કષાય જીવાત્માને અનંત સંસારમાં ભટકાવે છે. જીવાત્માને ભવભ્રમણ કરાવનાર આ મુખ્ય વૃત્તિઓ છે.

કષાય એ મનનો આવેગ છે. તે ભય, શોક, ધૃષ્ટા આદિ ૮ મુખ્ય નિમિત્તોથી ઉત્તેજિત થાય છે. એ નવ નિમિત્તોને 'નો-કષાય' કહે છે. આ પ્રમાણે :

૧. હાસ્ય - અકારણ હસવું
૨. રતિ - કુલ્લક બાબતમાં ખુશ-રાજી થવું.
૩. અરતિ - નારાજ થવું.
૪. ભય - ડરવું.
૫. શોક - રડવું, કકળવું.
૬. જીગૃહ્સા - નાક-મોં મચકોડવા-તિરસ્કાર કરવો- ધૃષ્ટા કરવી.
૭. પુરુષવેદ - સ્ત્રીનો સંસર્ગ કરવાની વાસના
૮. સ્ત્રીવેદ - પુરુષનો સંસર્ગ કરવાની વાસના
૯. નપુંસકવેદ - સ્ત્રી-પુરુષ બંનેનો સંસર્ગ કરવાની વાસના

✽ પાંચ સમવાય

કાર્ય અને કારણ બંનેનો ગાઢ સંબંધ છે. કારણ વિના કાર્ય થતું નથી. કાર્ય-કારણના સંબંધને સમવાય કહે છે. તે પાંચ છે. વિશ્વની તમામ લીલા આ પાંચ સમવાયને આભારી છે. કાળ, સ્વભાવ, નિયતિ, કર્મ, અને પુરુષાર્થ- આ પાંચ સમવાય છે. પાંચેય એકમેક સાથે સંબંધિત છે.

આ પાંચ વાદ તરીકે પણ વિખ્યાત છે. તેનો હિમાયતી તેનો વાદી

છે. કાળવાદી દરેક બાબતમાં કાળને જ મુખ્ય ગણે છે. અને અન્ય કારણોનો તે ઇન્કાર કરે છે. જૈન ધર્મ અનેકાન્ત દ્રષ્ટિથી દરેક બાબતની વિચારણા કરે છે. તે પરિણામને, કાર્યને પાંચ સમવાયજન્ય માને છે.

૧. કાળ : કાળ (સમય) સૌનો કર્તા-હર્તા છે. જગતના તમામ પદાર્થો કાળના કબજામાં છે. બીજ આજે વાવ્યું, ઘડી પછી તે વૃક્ષ નથી બનતું. એ માટે યોગ્ય સમય લાગે છે. કાળ પાકે ત્યારે જ તેને ક્રમશઃ અંકુર, કળી, પાંદડા, ફૂલ, ફળ વગેરે આવે છે. ઋતુઓનો પણ ચોક્કસ કાળ છે. કર્મનું ફળ પણ કાળ પાકે મળે છે.

૨. સ્વભાવ : કાળ જ સર્વોપરિ અને અંતિમ નથી. કાળ પાકવા છતાંય ઘણાં બીજ વિકસતા નથી. સ્ત્રી ઉંમર લાયક થાય છે છતાંય તેને દાઢી-મૂછ ઉગતા નથી. તેને સંતાન થતું નથી. તો બધું શી રીતે થાય છે ! કોણ કરે છે ! તેનો જવાબ છે, સ્વભાવ. સ્વભાવથી બધું થાય છે. માછલાં આદિ જળચર પ્રાણીઓનો સ્વભાવ પાણીમાં રહેવાનો છે ! લુચ્યાઈ શિયાળનો સ્વભાવ છે. કાનનો સ્વભાવ સાંભળવાનો છે. આમ દરેક પદાર્થને પોતાનો મૂળભૂત સ્વભાવ છે. આમ સ્વભાવથી બધું થાય છે.

૩. નિયતિ

નિયતિ એટલે ભાગ્ય, કિસ્મતમાં-લલાટે જેવું લખેલું હોય તેવું થાય. નિયતિનું એકાંતિક સમર્થન કરનાર કાળ અને સ્વભાવનો ઇન્કાર કરે છે. તે માને છે કે જે કંઈ બનવાનું છે તે અગાઉથી નક્કીજ થયેલું છે. માણસ મરવાનો જ હોય તો લાખ ઉપાય કરવા છતાંય બચતો નથી, અને બચવાનો હોય તો લાખ પ્રહાર કરવા છતાંય મરતો નથી. જે કાળે જે બનવાનું હોય છે તે જ બને છે. બધું જ નિશ્ચિત છે. આમ માનવું તે નિયતિવાદ છે, તેને 'ભવિતવ્યતા' પણ કહે છે.

૪. કર્મ

કર્મવાદી કાળ, સ્વભાવ અને નિયતિનો ઇન્કાર કરે છે. તે ભારપૂર્વક કહે છે કે જેવાં જેવાં કર્મ કર્યા હોય તેવું જ ફળ આવે છે. ‘જેવી કરણી તેવી ભરણી.’ ‘વાવો તેવું લણો,’ ‘કરો તેવું પામો. આ તેનાં પ્રચાર સૂત્રો હોય છે. જગતમાં જે કંઈ વિચિત્રતા અને વિષમતા છે તે આ કર્મને જ આભારી છે.

૫. પુરુષાર્થ

પુરુષાર્થવાદી મુઠ્ઠી પછાડીને કહે છે : પુરુષાર્થથી, ઉદ્યમથી જ બધું થાય છે. કાળ, સ્વભાવ, નિયતિ, કર્મ જેવું કંઈ છે નહિ. જીવાત્માઓ પુરુષાર્થ નકરે તો ભૂખે મરે. કંઈ પણ મેળવવા માટે પુરુષાર્થ કરવો અનિવાર્ય છે.

આ પાંચમાંથી કોનું મુખ્ય મહત્વ તેનો વિવાદ અનાદિકાળથી ચાલ્યો આવે છે. દરેક વાદી પોતાના જ પક્ષને પ્રાધાન્ય આપે છે અને બીજા પક્ષોને ઉતારી પાડે છે, જુઠાં કહે છે.

જૈન દર્શન આ પાંચેયને એકાંતિક અને આત્યંતિક વિચારતાં અટકાવે છે અને તે દરેકનો સમૂહમાં વિચાર કરવાનું કહે છે. આ પાંચેય અન્યોન્ય છે. કોઈ મુખ્ય નથી. પાંચેયનો સમન્વય કરવાનું તે કહે છે. આ માટે એક હાથી અને પાંચ અંધજનોનું દ્રષ્ટાંત પ્રચલિત છે. પાંચ સમવાયને એકરૂપે જોવાથી સત્ય હાથ લાગે છે.

પ્રમાણ

‘નય’ અને ‘પ્રમાણ’ બંને જ્ઞાન જ છે. વસ્તુના અનેક ધર્મોમાંથી કોઈ એક ધર્મ અપેક્ષા દ્વારા વસ્તુનો નિર્ણય કરવો તે ‘નય’ કહેવાય છે. જ્યારે અનેક ધર્મ દ્વારા વસ્તુનો અનેક રૂપથી નિશ્ચય કરવો તે ‘પ્રમાણ’ છે.

નય વસ્તુને એક અપેક્ષાએ સ્વીકારે છે. પ્રમાણ તેને અનેક દ્રષ્ટિઓથી સ્વીકારે છે.

જેનાથી વસ્તુ યથાર્થ જણાય તેને પ્રમાણ કહે છે. પ્રમાણના આધારે વસ્તુનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજાય છે. જીવાત્મા એ વસ્તુને સ્વીકારવા યોગ્ય હોય તો સ્વીકારે છે, નહિ તો તેનો અસ્વીકાર કરે છે.

પ્રમાણ મુખ્યત્વે ચાર છે : ૧. પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, ૨. અનુમાન પ્રમાણ, ૩. આગમ પ્રમાણ અને ૪. ઉપમા પ્રમાણ. આ દરેક પ્રમાણના પણ અનેક પ્રકાર છે.

૧. પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ : વસ્તુનું પ્રત્યક્ષપણે નજર સમક્ષ જ્ઞાન થાય તે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ.

૨. અનુમાન પ્રમાણ : અનુમાનથી વસ્તુનું જ્ઞાન થાય તે અનુમાન પ્રમાણ. દા.ત. ભસવાના અવાજથી ક્યાંક કૂતરો છે તે નક્કી કરવું, દાણો દબાવીને રસોઈનો નિર્ણય કરવો વગેરે.

૩. આગમ પ્રમાણ : આપ્ત પુરુષો દ્વારા કથિત અને રચિત શાસ્ત્રોથી વસ્તુનું જ્ઞાન થાય તે આગમ પ્રમાણ. જે પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન આદિ પ્રમાણોથી વિરુદ્ધ ન હોય, આત્મસાધનામાં માર્ગદર્શક અને સહાયક શુદ્ધ તત્ત્વપ્રરૂપક વચન તેને ‘આગમ’ કહેવાય છે. આગમમાં આત્માનુભવી વીતરાગ ભગવંતનું જીવનભરનું દર્શન અને જ્ઞાન છે. પ્રત્યક્ષ અને અનુમાનથી જે ન સમજાય તે આગમની સહાયથી સમજવું.

૪. ઉપમા પ્રમાણ : ઉપમાથી વસ્તુનું જ્ઞાન થાય તે ઉપમા પ્રમાણ. દા.ત. આ માણસ સંત જેવો છે... આ ઘર સ્વર્ગ જેવું છે....વગેરે....

આ ચાર પ્રમાણથી ‘જીવ’ તત્ત્વ વિચારીએ :

૧. પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી જીવ ચેતના લક્ષણવાળો.

૨. અનુમાન પ્રમાણથી જીવ બાળક, યુવાન, વૃદ્ધ.

૩. ઉપમા પ્રમાણથી અરૂપી, અનાદિ-અનંત.

૪. આગમ પ્રમાણથી શુભાશુભ કર્મોનો કર્તા, ભોક્તા.

✚ નય

પ્રમાણનો અંશ તે નય.

- અનંત ધર્માત્મક વસ્તુઓમાંથી કોઈ એક વિશેષ ધર્મને ઋહણ કરીને અન્ય ધર્મો તરફ ઉઠાસીને ભાવ સખીને એ પદાર્થનું જે વર્ણન કરવું તેનું નામ નય છે.

સરળતાથી કહીએ તો કોઈપણ વિષયનું નિરપેક્ષ નિરૂપણ કે તેની એકાન્તિક વિચારણા એટલે નય.

સામાન્યપણે નયના બે પ્રકાર છે :

૧. વ્યવહાર નય : જેનાથી વસ્તુનું બાહ્ય સ્વરૂપ જાણવામાં આવે અને જે અપવાદ માર્ગમાં લાગુ પડે તે વ્યવહાર નય.

૨. નિશ્ચય નય : જેનાથી વસ્તુનું ભીતરી સ્વરૂપ જાણવામાં આવે અને જે અપવાદ માર્ગમાં લાગુ ન પડે તે નિશ્ચય નય.

વિશેષપણે નયના સાત પ્રકાર છે.

૧. નૈગમ નય : કોઈપણ વસ્તુનું નામ હોય તો તેને પૂર્ણ માને. અંશ માત્ર ગુણ હોય તો પણ તેને પૂર્ણ માને. તેમજ નામ પ્રમાણે ગુણ હોય તો પણ તેને પૂર્ણ માને દા.ત. કપડાંને તણખો લાગ્યો. આ નયવાળો તરત કહેશે : 'મારું કપડું બળી ગયું.'

૨. સંગ્રહ નય : વિશેષ પદાર્થોને સામાન્યપણે ઋહણ કરી લેવું તે સંગ્રહ નય છે. થોડામાં ઘણું સમજવું તે સંગ્રહ નય છે. દા. ત. શેઠ કહે: 'પાન લઈ આવ.' આ નયવાદી માત્ર પાન-પાંદરું નથી લાવતો. સોપોરી, ચૂનો, મસાલો વગેરે સાધનો લઈને આવે છે અથવા એ બધાનું બનાવેલું તૈયાર પાન લઈને આવે છે.

૩. વ્યવહાર નય : સામાન્યને વિશેષતયા ઋહણ કરવું તે વ્યવહાર નય. સંગ્રહનયથી ઋહણ કરેલા પદાર્થોનું પૃથકકરણ કરવું તે વ્યવહાર નય. દા. ત. બાહ્ય આચાર વિચારથી માણસને સજ્જન માને અને તેના વિવિધ સદ્ગુણો બતાવે.

૪. ઋજુસૂત્ર નય : મુખ્યત્વે વર્તમાન કાળનો જ સ્વીકાર કરે તે ઋજુસૂત્ર નય. ઋજુ એટલે સરળ. સૂત્ર એટલે ચિંતન. સરળતાથી વિચારવું. દા. ત. આજે ને અત્યારે જ જે કામ થયું તે થયું.

૫. શબ્દ નય : આ નયમાં શબ્દનું વિશેષત્વ છે. અર્થાત્ કોઈ વસ્તુનું જે નામ હોય તે નામના શબ્દના અર્થનો જ સ્વીકાર કરે. એનેકાર્થી શબ્દોને એકાર્થવાચી માને. દા.ત. ઈન્દ્રનાં શકેન્દ્ર, દેવેન્દ્ર વગેરે ઘણાં નામ છે. પણ આ નયવાળો એ બધાં શબ્દોનો એક 'ઈન્દ્ર' નામનો જ અર્થ કરે છે.

૬. સમભિરૂઢ નય : શબ્દની વ્યુત્પત્તિ પ્રમાણે તેનાં ભિન્ન ભિન્ન અર્થ વિચારવા તે સમભિરૂઢ નય. દા.ત. રાજા, ભૂપતિ, નૃપ એકાર્થવાચી શબ્દો છે. આ નયવાળો રાજા તેનેજ માને કે જે રાજચિહ્નોથી શોભતો હોય.

૭. એવંભૂત નય : વસ્તુનું જેવું નામ, તેવું જ તેનું કામ અને પરિણામ પણ તેવું જ. એમ ત્રણેય બાબતો સંપૂર્ણ હોય તેને જ માનવી તે એવંભૂત નય. દા.ત. ભક્ત પ્રભુભક્તિ કરી રહ્યો હોય ત્યારે જ આ નયવાળો તેને 'ભક્ત' કહે.

આ સાતેય નયથી સર્વ વસ્તુઓનો સ્વીકાર કરે તે સમક્ષિતી મનાય છે. એક વસ્તુથી પૂર્ણ કાર્ય થતું નથી. દરેક કાર્ય કરવા માટે જેટજેટલા સંયોગોની જરૂર છે. તેટલેટલા સંયોગ મળે ત્યારે જ કાર્ય બને છે. દા. ત. રસોઈ, તે એકલા પાણીથી કે એકલી સગડીથી નથી બનતી. અનાજ, પાણી, આગ વગેરે બધાં ભેગાં થાય ત્યારે ભાવતાં ભોજન તૈયાર થાય છે. આ દ્રષ્ટાંતસહ સાતેય નયોનો વિચાર કરીને નયની અપેક્ષાથી નિષ્પક્ષપાતી હોય તે જ સત્ય માનવું.

સ્યાદ્વાદ [અનેકાન્તવાદ]

એક જ વસ્તુને, વિચારને કે વ્યક્તિને અનેકવિધ અભિગમ અને દ્રષ્ટિકોણથી જોવા, વિચારવા અને મૂલવવાની પદ્ધતિનું એક નામ એટલે

સ્યાદ્વાદ. તેનું બીજું નામ ‘અનેકાન્તવાદ’ પણ છે.

વિસંવાદમાં સંવાદ સ્થાપિત કરવાની, તીવ્ર અને તીખા વિરોધમાં પણ સત્ય શોધી આપવાની આ વિલક્ષણ વિચારધારા છે. જૈનદર્શનની વિશ્વને આ અનુપમ ભેટ છે.

સ્વાદ્વાદમાં ‘સ્યાત્’ શબ્દ પ્રાણ છે. સ્યાત્ એટલે કંઈક. સ્યાત્ એટલે અંશ. સત્ય સદાય બહુઆયામી હોય છે. સત્ય કયારેય પણ એકાન્તિક અને આત્યંતિક નથી હોતું. સત્ય હરહંમેશા સાપેક્ષ હોય છે.

સંસારમાં દરેક પદાર્થ અનેક ગુણધર્મવાળો હોય છે. તે દરેકના એકથી વધુ ગુણ અને અવસ્થાઓ હોય છે તે દરેકનું એક સાથે અન એક સમયે વર્ણન કરવું કોઈ માટે શક્ય નથી. સર્વજ્ઞ માટે પણ તે શક્ય નથી. એકી સમયે એકજ ગુણ કે અવસ્થા કહી શકાય છે. અમુક અપેક્ષાથી જ વસ્તુ વિચાર અને વ્યક્તિને જોઈ શકાય છે, જાણી શકાય છે, કહી શકાય છે. આમ સાપેક્ષ વિચારણાને ‘સ્યાદ્વાદ’ કે ‘અનેકાન્તવાદ’ કહેવાય છે. પ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાની આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન દ્વારા સ્થાપિત ‘સાપેક્ષવાદ’ એ ‘સ્યાદ્વાદ’નું જ બીજું વિજ્ઞાન-સંમત નામ છે.

ઉદાહરણથી વિચારીએ : આ એક જ વ્યક્તિ છે. પરંતુ વિવિધ દ્રષ્ટિકોણથી, ભિન્ન ભિન્ન અપેક્ષાએ તે અનેકવિધ કહેવાય છે. જેમ કે એક વ્યક્તિ તેના પિતાનો પુત્ર છે. અને પોતાના પુત્રનો પિતા પણ છે. તેમજ તેની પત્નીનો એ પતિ પણ છે. એક વ્યક્તિ પુત્ર જ છે એમ એકાંતિક કહેવાથી તેને અન્યાય થાય છે. ઝઘડો પણ થઈ જાય. પરંતુ એક વ્યક્તિ પિતા છે, પુત્ર છે, પતિ પણ છે. આ દરેક ઓળખમાં સત્યનો અંશ ચોકકસ છે.

આમ વિવિધ દ્રષ્ટિકોણથી આત્મા એક છે. [તત્વની અપેક્ષાએ], આત્મા અનેક છે [દેહની અપેક્ષાએ], આત્મા નિત્ય છે. [શાશ્વતતાની દ્રષ્ટિએ] વગેરે તત્વો-પદાર્થોની વિચારણા કરવી તેને ‘સ્યાદ્વાદ’ કહે છે.

સુપ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાની આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનનો સાપેક્ષવાદ Theory of Relativityનો સિદ્ધાંત આ સ્યાદ્વાદની વિચારધારાને મ્હોર મારે છે. તે કહે છે :

“We can only know the relative Truth. The absolute truth is known only to the universal observer.”

સંલેખના

‘સંલેખના’ એક પ્રકારનું વિશિષ્ટ તપ છે. તેનો મુખ્ય સંબંધ જીવનની અંતિમ અવસ્થા-મરણ સાથે છે, આથી તેની અલગ અહીં વિચારણા કરી છે.

આયુષ્યના અંત સમીપે જ આ તપ કરવાનું વિધાન છે અને તેની નિયત વિધિ પણ છે. સંલેખના એટલે શરીર અને કષાયોને કૃશ કરી નાંખે, પાતળા પાડી નાંખે તેવી તપક્રિયા.

જૈન દર્શને જન્મ અને જન્મ સંબંધી બાબતોની વિશદ વિચારણા કરી છે. તે જ પ્રમાણે તેણે મૃત્યુ સંબંધી પણ બહુમૂલ્ય વિચારણા કરી છે. જન્મ તેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. મૃત્યુ અનેક પ્રકારે થાય છે. બિમારીથી મૃત્યુ થાય છે. ઝેર પીવાથી મૃત્યુ થાય છે. બળી મરવાથી મૃત્યુ થાય છે. અત્યંત વેદનાથી મૃત્યુ થાય છે, પ્રસન્નતાથી પણ મૃત્યુ થાય છે. મૃત્યુના કારણ-ભેદે તેના વિવિધ પ્રકાર બતાવાયા છે. જૈન દર્શને આ વિવિધ મૃત્યુને બે વિભાગમાં આવરી લીધા છે.

૧. અકામ મરણ અને સકામ મરણ. જે જીવો અકામ મરણ મરે છે તેમને વારંવાર મરવું પડે છે અને જેઓ સકામ મરણ મરે છે તેમને ઉત્કૃષ્ટે એકજ વખત મરવું પડે છે.

મૃત્યુની ઈચ્છા વિના હાયવોય કરતાં મરવું તેને ‘અકામ મરણ’ કહે છે.

મૃત્યુને મહોત્સવ માની જે તેને વિવિધ કર્મ સાધનાથી વધાવે છે તે ‘સકામ મરણ’ છે.

‘સકામ મરણ’ ના ગુણાનિષ્પન્ન પાંચ નામ છે.

સકામ મરણ : મુમુક્ષના ભાવ અને પ્રયત્ન મોક્ષ માટેના હોય છે. પુનઃ મરવું ન પડે તેવી ભાવનાથી મરે તે સકામ મરણ.

૨. સમાધિ મરણ : અંત સમયે સર્વ પ્રકારની આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી પોતાના ચિત્તને વાળી લઈને સમભાવપૂર્વક મરે તે સમાધિ મરણ.

૩. અનશન : મરણ ન આવે ત્યાં સુધી આહાર-વિહાર-ભોગ-ઉપભોગના ત્યાગના નિયમ લેવા તે અનશન.

૪. સંથારો : મૃત્યુના બિછાને અંતિમ શયન માટે સુસજ્જ બને, સીને ખમાવે-ખમે અને દેહાંત સુધી નવકારનું રટણ કરે તે સંથારો.

૫. સંલેખના : સાંજે દુકાન વધાવતો હોય તેમ સાંસારિક તમામ કામોથી મન-વચન અને કાયાથી નિવૃત્ત થઈને કષાયોને અને શરીરને પાતળા પાડવાની ક્રિયા.

સંલેખના તપની ચોક્કસ વિધિ છે, તે વિધિ મુજબ જ આ તપ કરવાનું હોય છે. આ તપની સમય મર્યાદા જઘન્ય [ઓછામાં ઓછી] છ માસની, મધ્યમ બાર માસની અને ઉત્કૃષ્ટ બાર વરસની છે. આ તપમાં છઠ્ઠ, અઠ્ઠમ, એકાંતર ઉપવાસ અને આયંબિલ કરવાના હોય છે. શક્તિ મુજબ તિવિહાર કે ચઉવિહાર ઉપવાસ પણ કરાય છે.

આ તપનો તપસ્વી જો એમ વિચારે કે,

૧. મરીને હું મનુષ્યલોકમાં જ જન્મ પામું.

૨. મરીને હું દેવલોકમાં જઉં.

૩. આ તપમાં હું વધુ જીવું જેથી મારી નામના થાય.

૪. આ તપમાં તો મારો કોઈ ભાવે ય પૂછતો નથી, તેથી હવે જીવ જલ્દી છૂટે તો સારું.

૫. મરીને દેવ થાઉં કે મનુષ્ય પણ બીજા ભવમાં ભરચકક ભોગોપભોગ મળે.

તો આ તપ દૂષિત બને છે.

તપ માત્રનો ઉદ્દેશ્ય ભાવ-વિશુદ્ધિનો છે. અને ભાવવિશુદ્ધિ મોક્ષનું મૂળ છે. આથી સંલેખના તપમાં ભાવને સવિશેષ વિશુદ્ધ અને વિમળ રાખવાના છે. તપ દરમિયાન સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન સતત રાખવાના હોય છે.

સમ્યક્ત્વ

સમ્યક્ત્વ જૈન ધર્મની આરાધના-સાધનાની આધારશિલા છે. સમ્યક્, સમ્યક્ત્વ, સમકિત, સમ્યગ્દ્રષ્ટિ આ બધાં એક જ અર્થને અભિવ્યક્ત કરે છે.

સમ્યક્ત્વ એટલે યથાર્થ. જે જેવું છે તેને તેવા જ રૂપ-સ્વરૂપે જોવું-જાણવું અને માનવું.

જે જાણવા યોગ્ય છે તે જાણવું [જ્ઞેય]

જે છોડવા યોગ્ય છે તે છોડવું [હેય]

જે સ્વીકારવા યોગ્ય છે તે સ્વીકારવું [ઉપાદેય]

સમ્યક્ત્વનો સીધો ને સરળ અર્થ વિવેકદ્રષ્ટિ પણ કરી શકાય.

જિનેશ્વરોએ દેવ, ગુરુ અને ધર્મનું જે સ્વરૂપ બતાવ્યું છે તે મુજબ તેમને માનવા અને તેમનામાં અતૂટ અને અખૂટ શ્રદ્ધા રાખવી તેનું નામ 'સમ્યક્ત્વ' છે.

જિનેશ્વરોએ પ્રરૂપેલ નવ તત્ત્વોમાં રસ, રૂચિ, શ્રદ્ધા રાખવા, તેને જાણવા, માનવા અને સ્વીકારવા, આને પણ 'સમ્યક્ત્વ' કહે છે. તેનું બીજું નામ 'સમ્યગ્દર્શન' છે. આ સમ્યગ્દર્શન મોક્ષમાર્ગનું પ્રથમ ચરણ છે.

✽ સમ્યગ્દર્શનના મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકાર છે.

✽ સમ્યક્ત્વના વિસ્તારથી ૬૭ પ્રકાર છે.

✽ સમ્યક્ત્વના પાંચ અતિચાર છે અને આઠ આચાર છે.

આત્માની ક્ષિતિજે સમ્યક્ત્વનો સૂર્યોદય થાય છે ત્યારે આરાધકના જીવનમાં નિમ્નાંકિત ગુણોનો ઉદ્ઘાટ થાય છે.

૧. શમ : ચિત્તની શાંતિ અને સમતા.
 ૨. સંવેગ : મોક્ષમાર્ગની આરાધનામાં સહજ ઉલ્લાસ અને ઉમંગ.

૩. નિર્વેદ : સાંસારિક ભોગોપભોગ પ્રત્યે અરૂચિ, વિરક્તિ.

૪. અનુકંપા : કરુણા અને દયા.

સમ્યક્ત્વનો વિરોધી શબ્દ છે, મિથ્યાત્વ.

મિથ્યાત્વ એટલે સાવ ઊલટી અને ઊંઘી સમજ. વસ્તુની યથાર્થતાનો ઈન્કાર કરીને અયથાર્થતામાં રાયવું.

૫. આસ્તિક્ય : આત્મા છે, તે નિત્ય છે, કર્તા છે, ભોક્તા છે, કર્મનો બંધ છે અને મોક્ષ છે- જૈન દર્શનના આ શાશ્વત સત્યોમાં અડગ શ્રદ્ધા.

જ્ઞાન

જૈન દર્શન જ્ઞાનને આત્માનો મૂળભૂત ગુણ માને છે. આત્મા અનન્ત જ્ઞાનમય છે. જ્ઞાન અને જ્ઞાની ભિન્ન પણ છે અને અભિન્ન પણ. જ્ઞાન મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકારનું છે.

૧. મતિજ્ઞાન : પાંચ ઈન્દ્રિયો અને મન, એમ છ વડે જાણવું તે મતિજ્ઞાન કહેવાય છે. મુખ્યત્વે તે ૨૮ અને વિસ્તારથી ૩૪૦ પ્રકારનું છે.

૨. શ્રુતજ્ઞાન : સાંભળવાથી અને જોવાથી જે જ્ઞાન થાય તે શ્રુતજ્ઞાન છે. વિચારવું, વ્યાખ્યા કરવી, સમજાવવું, ભણવું-ભણાવવું તે શ્રુતજ્ઞાન છે. શાસ્ત્રોનો સમાવેશ શ્રુતજ્ઞાનમાં થાય છે. આ જ્ઞાન ૧૪ પ્રકારનું છે.

૩. અવધિજ્ઞાન : મન અને ઈન્દ્રિયોની મદદ વિના માત્ર આત્મશક્તિથી મર્યાદિત સીમામાં રહેલાં મૂર્ત-રૂપી પદાર્થોને જાણી શકાય

તે 'અવધિજ્ઞાન' કહેવાય છે. તે આઠ પ્રકારનું છે.

૪. મનઃ પર્યવજ્ઞાન : મન અને ઈન્દ્રિયોની મદદ વિના આત્મશક્તિથી અમુક મર્યાદામાં જીવાત્માના મનોભાવને જાણવા તે મનઃપર્યવજ્ઞાન છે. તેના બે પ્રકાર છે.

૫. કેવળજ્ઞાન : એકદમ શુદ્ધ, સંપૂર્ણ અને અનંત જ્ઞાન. તેના પર કોઈ આવરણ નથી હોતું. મન અને ઈન્દ્રિયોની મદદ વિના ત્રિલોક અને ત્રિકાળના તમામ મૂર્ત-અમૂર્ત પદાર્થો અને મનોભાવોને જાણી લેતું જ્ઞાન, તે કેવળજ્ઞાન. જ્ઞાનાવરણીય કર્મનો સર્વથા અને સંપૂર્ણ ક્ષય થઈ જાય ત્યારે આ જ્ઞાન ઉપલબ્ધ થાય છે.

ઉપર્યુક્ત પાંચ જ્ઞાનમાંના પ્રથમ બે-મતિજ્ઞાન અને શ્રુતજ્ઞાન વચ્ચે ક્ષીરનીર જેવો ગાઢ સંબંધ છે. જગતના દરેક જીવમાં આ બે જ્ઞાન હોય છે. પરંતુ સમ્યગ્દ્રષ્ટિવાળાના જ્ઞાનને જ્ઞાન કહે છે. અને મિથ્યાદ્રષ્ટિના જ્ઞાનને અજ્ઞાન કહે છે.

જેમને ઉત્કૃષ્ટપક્ષે મતિ અને શ્રુતજ્ઞાન હોય છે, તે 'શ્રુતકેવળી' કહેવાય છે.

નારકી, દેવતા અને તીર્થંકરોને જન્મતાની સાથે જ અવધિજ્ઞાન હોય છે. આ જ્ઞાન ચારે ય ગતિવાળાના જીવાત્માને થાય છે.

જયારે મનઃપર્યવજ્ઞાન અને કેવળજ્ઞાન મનુષ્યગતિમાં માત્ર સાધુને જ થાય છે.

અવધિજ્ઞાન અને મનઃપર્યવજ્ઞાન વચ્ચે મુખ્ય તફાવત આ છે : મનઃપર્યવજ્ઞાનમાં વિશુદ્ધિ વધુ છે અને જે રૂપી-મૂર્ત સૂક્ષ્મ પર્યાયોને અવધિજ્ઞાની જાણી શકતા નથી તેને મનઃપર્યવજ્ઞાની જાણી શકે છે.

ધ્યાન

મનને કોઈપણ આલંબનમાં એકાગ્ર કરવું તેને 'ધ્યાન' કહે છે. આ ધ્યાન શુભ પણ હોઈ શકે અને અશુભ પણ હોઈ શકે. આ શુભ-અશુભ

ધ્યાન મુખ્યત્વે ચાર પ્રકાર છે.

૧. આર્તધ્યાન : મનગમતી વસ્તુનો વિયોગ થતાં તેને મેળવવા માટે તેમજ અણગમતી વસ્તુનો સંયોગ થતાં તેનાથી છૂટકારો મેળવવા માટે ચિંતાતુર બનવું, રડવું, કકળવું, માથું કૂટવું, શોકાકુળ બનવું, તેને આર્તધ્યાન કહે છે.

ચિંતામાં પણ મન એકાગ્ર બને છે, આથી શાબ્દિક દ્રષ્ટિએ તેને ધ્યાન કહ્યું છે પરંતુ આ ધ્યાન આત્મવિકાસમાં સહાયક અને પ્રેરક ન બનતાં આત્માને દૂષિત અને દોષિત બનાવે છે, તેથી ‘આર્તધ્યાન’થી દૂર રહેવું જોઈએ.

૨. રોદ્રધ્યાન : હિંસા, જૂઠ, ચોરી અને વ્યભિચાર વગેરે પાપો કરવા માટે સતત વિચાર અને યોજનાઓ કરવી તેમજ તેનો અમલ કરવો-કરાવવો તે ‘રોદ્રધ્યાન’ છે. આત્મવિકાસમાં આ ધ્યાન બાધક હોવાથી તે ત્યાજ્ય છે.

૩. ધર્મધ્યાન: જે વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિની એકાગ્રતાથી આત્માની શુદ્ધિ થાય, જીવન પવિત્ર અને પાવન બને, તેને ‘ધર્મધ્યાન’ કહે છે. આ ધ્યાન વારંવાર કરવા યોગ્ય છે.

૪. શુક્લધ્યાન : આત્માના વિમળ અને વિશુદ્ધ સ્વરૂપની અનુભૂતિ થવી, આત્મસાક્ષાત્કાર થવો, તેને ‘શુક્લધ્યાન’ કહે છે. તમામ પ્રકારના મોહ અને દોષો નષ્ટ થતાં આ ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે, તે કરણીય છે.

ક્રિયા-ભેદથી આ ચારેય ધ્યાનના વિવિધ પ્રકાર બતાવાયા છે.

✚ નવપદ

આત્માના ગુણોની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ માટે મનને શુભ ધ્યાનમાં રાખવું. અનિવાર્ય છે. મનને એકાગ્ર કરવા શુભ આલંબન આવશ્યક છે.

જૈન ધર્મમાં ધ્યાન માટે ‘નવપદ’નું સુરેખ અને સુરમ્ય નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. નવપદ દુનિયાના સર્વશ્રેષ્ઠ તત્ત્વો છે, તે દરેકનું તેમનાં

રંગ અનુસાર ધ્યાન ધરવાથી ચિત્ત શાંત, પ્રસન્ન, સ્થિર તેમજ નિર્મળ અને નિર્મમ બને છે.

૧. અરિહંત : રાગ-દ્વેષ અને મોહ આદિ અંતરંગ શત્રુઓ પર જેમણે પરિપૂર્ણ વિજય મેળવ્યો છે અને જે પૂજ્યોના પણ પૂજ્ય છે, તેને 'અરિહંત' કહે છે.

અરિહંત પરમાત્માના ૧૨ ગુણ છે. તેમનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ સ્ફટિક જેવો સફેદ છે.

૨. સિદ્ધ : તમામે તમામ કર્મોનો ક્ષય કરીને જેમનો આત્મા શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત, નિરંજન અને નિરાકાર બની પરમાત્મ સ્વરૂપને પામ્યો છે, તે 'સિદ્ધ' કહેવાય છે.

સિદ્ધ પરમાત્માના ૮ ગુણ છે. તેમનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ ઉગતા સૂરજના રંગ જેવો લાલ છે.

૩. આચાર્ય : પાંચ મહાવ્રત આદિ ૩૬ ગુણોના ધારક સાધુ 'આચાર્ય' કહેવાય છે. જૈન સાધુઓને અપાતી આ સર્વોચ્ચ પદવી છે. આચાર્ય ભગવંત જૈન સાધુ સમુદાયના નાયક હોય છે. સંઘ-શાસનની જવાબદારીઓનું તે વહન કરે છે.

આચાર્યના ૩૬ ગુણ છે. તેમનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ શુદ્ધ સુવર્ણ જેવો પીળો છે.

૪. ઉપાધ્યાય : પાંચ મહાવ્રતાદિનું પાલન કરનાર, સાધુ-સાધ્વીગણને અધ્યયન કરાવનાર તેમજ સાધુ-સમુદાયની આંતરિક વ્યવસ્થાને સંભાળનાર 'ઉપાધ્યાય' કહેવાય છે. આ પણ એક પદવી છે.

ઉપાધ્યાયના ૨૫ ગુણ છે અને તેમનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ લીલો છે.

૫. સાધુ : જેમનામાં ક્ષમાદિ દસ ગુણો છે અને પંચમહાવ્રતોનું પાલન કરે છે, તેને 'સાધુ' કહે છે.

સાધુના ૨૭ ગુણો છે તેમનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ કાળો છે.

૬. દર્શન : શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતોએ પ્રરૂપિત અને પ્રસ્થાપિત કરેલા તત્ત્વોમાં રસ, રૂચિ અને શ્રદ્ધા રાખવી તેને 'દર્શન' કહે છે.

દર્શનના ૬૭ ગુણો છે. તેનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ ગાયના દૂધ જેવો સફેદ છે.

૭. જ્ઞાન : મોહ અને અજ્ઞાનરૂપી અંધકારને દૂર કરીને આત્માની ઓળખ અને અનુભૂતિ કરાવે છે, તેને 'જ્ઞાન' કહે છે.

જ્ઞાનના ૫૧ ગુણો છે, તેનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ ગાયના દૂધ જેવો શ્વેત-સફેદ છે.

૮. ચારિત્ર : જાગૃત પ્રહરીની જેમ સજાગતા અને સાવધતાથી આત્મભાવમાં વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ રાખવી, તેને 'ચારિત્ર' કહે છે.

ચારિત્રના ૭૦ ગુણ છે. તેનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ શ્વેત છે.

૯. તપ : તન-મનના વૃત્તિ, વિચાર અને આચારને સંયમિત કરવાના વિવિધ ક્રિયા-યોગ કે અનુષ્ઠાનને 'તપ' કહે છે.

તપના ૫૦ ગુણ છે. તેનું ધ્યાન ધરવા માટેનો રંગ પણ ગાયના દૂધ જેવો સફેદ છે.

નવપદને 'સિદ્ધચક્ર' પણ કહે છે.

✦ રત્નત્રયી

નવપદમાં નિર્દિષ્ટ દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્ર - આ ત્રણને રત્નત્રયી કહે છે. આ ત્રણની સમ્યક્ અને સંયુક્ત આરાધના એ જ સાચો મોક્ષ-માર્ગ છે.

સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન- ચારિત્રાણિ મોક્ષમાર્ગ :

જીવનની સર્વાંગીણ ઉન્નતિ કરવા માટે મોક્ષમાર્ગની આરાધના માટે યથાર્થ દ્રષ્ટિ [દર્શન], યથાર્થ જ્ઞાન અને યથાર્થ આચરણ અનિવાર્ય અને આવશ્યક છે.

આ ત્રણેયની સાધનાથી આરાધક-સાધક મુક્તિને પ્રાપ્ત કરે છે. જો માણસે જિંદગીમાં કંઈક મેળવવું હોય, કંઈક બનવું હોય તો એની પાસે વસ્તુસ્થિતિને સમજવાની-ઓળખવાની સૂક્ષ્મબુદ્ધિ અથવા તો

દીર્ઘદશિતા હોવી જરૂરી છે. સત્યનો સ્વીકાર કરીને પૂરી દ્રઢતા સાથે એ સત્યને વળગી રહેવું... એના પ્રત્યે વફાદારી નિભાવવી.... આશ્રમતા જો ના હોય કે ઓછી હોય તો અને તમે જે સત્યને સ્વીકાર્યું એ મુજબ જીવન જીવવાની તૈયારી ના હોય... આંતર-બાહ્ય વિકાસ ના હોય તો સંસારના રસ્તે પણ સફળતા નથી સાંપડી શકતી.... તો પછી પરમપંથ મોક્ષમાર્ગની આરાધના-સાધનામાં તો બધી વાતો આત્યંતિકપણે આવશ્યક-અનિવાર્ય બને છે.

✚ સમિતિ અને ગુપ્તિ

આ બે શબ્દોનો કોઈ બંધારણીય કમિટિ સાથે કે ગુપ્તિ નામના કોઈ શસ્ત્ર સાથે મુદ્દલ સંબંધ નથી. જિનેશ્વર ભગવંતોએ આ બેનું નિરૂપણ કરીને માણસે કેમ ચાલવું, કેમ બોલવું, કેમ ખાવું, ચીજ-વસ્તુઓ કેવી રીતે લેવી-મૂકવી વગેરે રોજિંદા વ્યવહારનું સમુચિત શિક્ષણ આપ્યું છે.

સમિતિ એટલે જીવન જીવવા માટેની અનિવાર્ય અને આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓને સંયમમય અને સંયમપૂર્વક રાખવી. આવી સમિતિ પાંચ છે :

૧. ઈર્યા સમિતિ : એવી રીતે ચાલવું, હરવું-ફરવું, બેસવું-ઊઠવું, સૂવું કે જેથી કોઈપણ જીવને દુઃખ ન પહોંચે, તેમની હત્યા ન થઈ જાય. ટૂંકમાં કાળજીપૂર્વક સંભાળીને આ બધી ક્રિયાઓ કરવી.

૨. ભાષા સમિતિ : એવી રીતે બોલવું કે જેનાથી કોઈનું અહિત ન થાય, કોઈનું પણ દિલ ન દુભાય, કોઈનું પણ અપમાન કે અવહેલના ન થાય. મતલબ કે હિતકારી અને પ્રિય બોલવું.

૩. એષણ સમિતિ : બેંતાળીસ પ્રકારના દોષોથી બચીને અન્ન, વસ્ત્ર, પાત્ર આદિ લેવાં. અર્થાત્ નિર્દોષ અને વિધિપૂર્વક ભિક્ષા લેવી. [ખાસ કરીને મુનિઓએ].

૪. આદાન-નિકોષણ સમિતિ : રોજબરોજના વપરાશની ચીજ-વસ્તુઓ કાળજીપૂર્વક લેવી અને મૂકવી કે જેથી કોઈ જીવને દુઃખ

ન પહોંચે કે ન તો તેમની હિસા થઈ જાય.

૫. પારિષ્કાપાનિકા સમિતિ : થૂંક, લીટ, મળ-મૂત્ર, ઍઠવાડ વગેરે જે કંઈ બહાર ફેંકવાનું હોય તે કાળજીપૂર્વક ફેંકવું કે જેથી કોઈના ઉપર પડે નહિ તેમજ જીવહિસા થાય નહિ.

આ પાંચેય સમિતિનો મૂળ અને મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય હિસાથી બચવાનો છે.

✦ ગુપ્તિ

ગુપ્તિ એટલે રોકવું. મન, વાણી અને કાયાને અશુભ વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિમાં જતાં રોકવા અને એ ત્રણેયને શુભ વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિમાં રત રાખવા, તેને ગુપ્તિ કહે છે. તે ત્રણ છે:

૧. મનોગુપ્તિ : ખરાબ અને દુષ્ટ વિચારો ન કરવા અને મનને આત્માના ધ્યાનમાં એકાગ્ર રાખવું.

૨. વચનગુપ્તિ : અપશબ્દો ન બોલવા, કઠોર, કર્કશ અને તિરસ્કારયુક્ત ન બોલવું, બિનજરૂરી ન બોલવું. અને મૌન રાખીને આત્મધ્યાનમાં રહેવું.

૩. કાયગુપ્તિ : શરીરથી થતાં તમામ પ્રકારના દ્વંદ્વચંદનો ત્યાગ કરીને, કાયાને-શરીરને સુસ્થિર રાખીને આત્મલીન બનવું.

✦ ભાવના

ભાવના એટલે ચિંતન-મનન કરવું, વિચારોનું વિસ્તરીકરણ એટલે ભાવના. સંસારની વિવિધ ઘટનાઓમાં આત્મા-મન ગૂંચવાય અને ગુંગળાય નહિ આ માટે ૧૬ પ્રકારની ભાવનાઓનું ચિંતન કરવાનું જૈન દર્શને સૂચવ્યું છે. ઘટનાઓથી ખળભળતા દુનિયાના દરિયામાં હાલકડોલક થતી જીવનની નીકાને જો આપણે ભાવનાઓના હલેસા આપીને આત્મ-ચિંતનના કિનારે લઈ જઈએ તો કોઈ ઘટના દુર્ઘટનાનું

રૂપ નહીં લે. મન શાંત-સ્વસ્થ અને સંતુલિત રહેશે. આ ભાવનાઓને અનુપેક્ષા પણ કહેવાય છે.

૧. અનિત્ય ભાવના : આ સંસારમાં કશું જ શાશ્વત અને અજર-અમર નથી. શરીર, ધન, ધાન્ય, પ્રતિષ્ઠા, પરિવાર આદિ સંસારનાં તમામ પદાર્થો અનિત્ય છે, ક્ષણભંગુર છે. જેનો વિયોગ નિશ્ચિત છે. તો પછી એ બધાની શું મમતા રાખવી ? એ બધાનો મોહ શા માટે કરવો ? -આવું વિશદ ચિંતન કરવું, તે ‘અનિત્ય ભાવના’ છે.

આ માટે ભરત ચક્રવર્તીનું દ્રષ્ટાંત પ્રેરક અને પ્રોત્સાહક છે.

૨. અશરણ ભાવના : જ્યારે કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિનો વિયોગ થાય-છૂટા પડવું પડે ત્યારે વિચારવું, આ સંસારમાં કોઈ કોઈનું સગું સાચું નથી, આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિમાં કોઈ જ સહભાગી બનતું નથી. અહીં કોઈ કોઈનું શરણ નથી. આ સંસારમાં માત્ર ધર્મ જ એક સાચું શરણ છે. ધર્મ જ જીવાત્માને સહાયક છે. - આમ વિચારવું તે ‘અશરણ ભાવના’ છે.

આ માટે અનાધિ મુનિનું દ્રષ્ટાંત પ્રેરક અને પ્રોત્સાહક છે.

૩. સંસાર ભાવના : જ્યારે કોઈનું મૃત્યુ થઈ જાય... સંબંધોમાં તિરાડ પડે.... ત્યારે વિચારવું, અનાદિ અનંત સંસારમાં સંબંધોનું કોઈ જ સાતત્ય નથી. ભવભ્રમણમાં આ જીવાત્માએ અનેક સગપણો કર્યા છે. માતા મરીને બીજા જન્મે પત્ની થાય છે. પુત્ર મરીને બીજા ભવે પતિ થાય છે. ક્યારે કોઈ રિશ્તો તો ક્યારે કોઈ સંબંધ... ક્યારે વળી કોઈ સગપણ! જન્મ બદલશે, જીવન બદલશે અને સંબંધો બદલાઈ જશે- દુશ્મન દોસ્ત બની જશે... દોસ્ત દુશ્મની દાખવશે. કોઈ જ સંબંધ અને સગપણ સ્થાયી નથી રહેતા. વિચિત્ર છે આ સંસાર ! આવી વિચારણા કરવી તે ‘સંસાર ભાવના’ છે.

આ માટે રાજકુમારી મલ્લિનું દ્રષ્ટાંત બોધક અને બળપ્રદ છે.

૪. એકત્વ ભાવના : જ્યારે એકલતાની આગ દગાડવા માંડે.... કોઈ આપણું ના રહે... ત્યારે વિચારવું કે સંસારમાં જીવ એકલો જન્મે છે, એકલો મરે છે. તે એકલો જ શુભ-અશુભ કર્મ બાંધે છે અને તે મુજબ

તેનાં ફળ પણ જીવાત્મા એકલો જ ભોગવે છે. ભરચકક ભીડમાં પણ જીવાત્મા એકલો અને અટૂલો છે. કારવાં અને કાફલાંમાં જીવતો માણસ પણ એકાકી છે.... આમ મનન કરવું તે 'એકત્વ ભાવના' છે.

સુગ્રીવનગરના મૃગાપુત્રનું દ્રષ્ટાંત આ ભાવનાનું પોષક અને સંવર્ધક છે.

૫. અન્યત્વ ભાવના : જ્યારે શારીરિક પીડા કે માનસિક પીડાથી વલવલવું પડે ત્યારે વિચારવું, શરીર અને આત્મા અલગ છે. દેહ તો જડ છે, માટે આત્મા ચૈતન્યમય છે, આત્મા અવિનાશી છે.... એનો નાશ નથી. દેહ તો એક દિવસે બળીને રાખ થઈ જ જશે ! પીડા શરીરને થાય છે... આત્મા તો અળગો છે... અલિપ્ત છે.... શરીર માડું નથી... હું કાંઈ આ શરીર નથી... આમ વારંવાર વિચાર્યા કરવું.

આ માટે નમિરાજનું દ્રષ્ટાંત માર્ગદર્શક છે.

૬. અશુચિ ભાવના : જ્યારે પણ અન્ય શરીરનું આકર્ષણ જાગે કે.... વાસનાનો જીવાળ મનને ભરશે લે અથવા તો પોતાની ખુબસૂરતી માટે અભિમાન ફૂંકાડા મારે ત્યારે વિચારવું કે લાખ પ્રયત્ન કરવા છતાં શરીર સર્વથા અને સંપૂર્ણ શુદ્ધ થતું નથી. કારણ શરીર સ્વયં આખું અનેક ગંદા તત્ત્વોનું બનેલું છે અને શરીરમાં લોહી છે, માંસ છે, શ્વેષ્ઠ છે, થૂંક છે, મળ-મૂત્ર છે. ઉપર ઉપર કાળી, ગોરી કે ગુલાબી ચામડીનું આવરણ છે.... આવા ગંદા ને ગંદાતા શરીરમાં શું મોહવું ? તેની શી માયા-મમતા રાખવી.- આવું વિચારવું તે 'અશુચિત્વ ભાવના' છે.

સનતકુમાર ચક્રવર્તીનું દ્રષ્ટાંત આ ભાવના માટે પ્રેરક અને બોધક છે.

૭. આશ્રવ ભાવના : વિચારવું કે હે જીવ! તું અનંત સંસારમાં અનંતી વાર ભટકયો એ બધાનું મૂળભૂત કારણ આશ્રવ છે. કર્મોને આવતાં રોક્યા નહિ, આથી તું હજી પણ ભવભવમાં ભટકી રહ્યો છે. આ જાણી-સમજીને હે જીવ! તું આશ્રવને છોડ. યથાશક્ય તપ-ત્યાગ અને પ્રત કર.

ચંપાનગરીનો શ્રાવકપુત્ર સમુદ્રપાળ આ ભાવના ઉત્કટપણે

ભાવીને મોકલે ગયો હતો.

૯. સંવર ભાવના : મન, વચન અને કાયાને અશુભ વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિમાંથી વાળીને તેને શુભ વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિમાં રત રાખવાથી જ કર્મ-બંધ થતો અટકે છે, એમ વિચારી-માની તે માટે પ્રવૃત્ત થવું તે 'સંવર ભાવના' છે.

આ ભાવનાનું સચોટ ઉદાહરણ હરિકેશ મુનિ છે.

૯. નિર્જરા ભાવના : 'તપ કરવાથી જ કર્મોનો ક્ષય થાય છે,' એમ માનીને તપ કરવું તે 'નિર્જરા ભાવના' છે.

અર્જુનમાળીએ આ ભાવના ભાવીને પોતાનો ભવાન્ત કર્યો હતો.

૧૦. લોક-સ્વભાવ ભાવના : ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને વિનાશના સ્વભાવવાળા ૧૪ રાજલોકના સ્વરૂપનું વારંવાર ચિંતન-મનન કરવું તે 'લોક-સ્વભાવ ભાવના' છે.

આ ભાવના ભાવતાં ભાવતાં શિવરાજર્ષિ સિદ્ધિગતિ પામ્યા હતા.

૧૧. બોધિદુર્લભ ભાવના : મનુષ્યજન્મ, ઊંચું કૂળ, નિરોગી કાયા, ધર્મશ્રવણ આદિ મળવા હજી સરળ છે પરંતુ સદ્ધર્મ પર શ્રદ્ધા થવી અતિ દુર્લભ છે, આમ ચિંતવવું તે 'બોધિદુર્લભ ભાવના' છે. શ્રદ્ધાના ભાવને સુદૃઢ બનાવવો... એ માટેના ઉપાયો ચિંતવવા જોઈએ.

ભગવાનશ્રી ઋષભદેવના ૯૮ પુત્રોએ આ ભાવના ભાવીને પોતાનો ભવોદ્ધાર કર્યો હતો.

૧૨. ધર્મ ભાવના : માનવજન્મનું ચરમ અને પરમ લક્ષ્ય મોક્ષ જ છે. માનવભવ સિવાય મોક્ષની પ્રાપ્તિ થઈ શકતી નથી અને ધર્મની સાધના વિના માનવભવ મળતો નથી. આમ વિચારવું તે 'ધર્મધ્યાન' છે. ધર્મના ભાવાત્મક અને ક્રિયાત્મક બંને સ્વરૂપને ઓળખવા.

ધર્મનું મૂળ દયા છે. ધર્મરૂચિ અણગારે આ દયામૂલક 'ધર્મભાવના' ભાવી હતી.

૧૩. મૈત્રી ભાવના : સકલ સૃષ્ટિના નાનાં-મોટાં તમામ જીવો પ્રત્યે મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર કરવો. કોઈની પણ સાથે વૈરવૃત્તિ કે વૈરભાવ રાખવા નહિ. કેટલું નાનું અમથું જીવન ? શા માટે કોઈનીય સાથે દુશ્મની

કે દુર્ભાવ રાખવા ? મૈત્રીથી કેમ ના જીવવું ?

૧૪. પ્રમોદ ભાવના : ગુણીજનોના ગુણ જોઈ-સાંભળી વાંચીને, તેમજ બીજાઓનો વિવિધ વિકાસ અને પ્રગતિ જોઈને રાજી થવું, તેઓ પ્રત્યે આદર રાખવો, તેમનું બહુમાન કરવું, ગુણાનુરાગી બનવું.

૧૫. ક્રુણા ભાવના : દુઃખી જીવો પર દયા-અનુકંપા રાખવી, ક્રુણા ચિંતવવી, દુઃખીઓના દુઃખ હળવા કરવા, તેમના આંસુ લૂંછવા, જરૂરતમંદોને યથા યોગ્ય સહાયભૂત થવું.

૧૬. માધ્યસ્થ ભાવના : સમજાવવા છતાં સન્માર્ગે ન વળે તેવાં જિદ્દી, મૂઢ અને અહંકારી જીવાત્માઓ પર ગુસ્સો ન કરવો, તેમનો તિરસ્કાર ન કરવો. તેમની ઉપેક્ષા કરવી. એવા પ્રસંગે સામી વ્યક્તિને સુધારી દેવાની જિદ્દ ન કરતાં, સ્વચિંતા અને સ્વચિંતન કરવું.

x x x

❖ અધ્યાત્મરોહણ :

બે શબ્દ છે : સાધના અને સિદ્ધિ. સાધનાથી સિદ્ધિ સુધી પહોંચતા સાધકે ઉન્નત, ઉન્નતતર અને ઉન્નતતમ ભૂમિકાઓને પાર કરવી પડે છે. પ્રયત્ન અને પરિણામ વચ્ચે કેટલીક પ્રક્રિયાઓ હોય છે. આથી દરેક દર્શન આત્માના વિકાસની કેટલીક નિયત ભૂમિકાઓ અને અવસ્થાઓનું નિરૂપણ કરે છે. એ ભૂમિકાઓ કે અવસ્થાઓને પાર કરતો સાધક છેવટે મુક્તિના સર્વોન્નત શિખરે પદારોહણ કરે છે.

જૈન દર્શને આત્મિક વિકાસ માટે ૧૪ ભૂમિકાઓ નિયત કરી છે. આ ભૂમિકા એટલે આત્મવિશુદ્ધિની તરતમતાની અપેક્ષાએ જીવોના સ્થાન. તેને ‘ગુણસ્થાનક’ કહે છે.

ગુણસ્થાનક એટલે આત્મિક-ચારિત્રિક વિકાસના સોપાન. આત્માની વિશુદ્ધિ ગુણોના ઉઘાડ અને કર્મમળ દૂર થવાથી જ થાય છે, આથી તેને ‘ગુણસ્થાનક’ કહે છે.

આત્મિક વિકાસ આત્મગત ગુણ-દોષોના આધારે થાય છે. આત્મા મુખ્યત્વે ત્રણથી-રાગ, દ્વેષ અને મોહથી દૂષિત અને દોષિત થાય છે. આ ત્રણની તીવ્રતા અને મંદતાથી સાધનાના સ્તર બને છે. પ્રગાઢ રાગ-દ્વેષ અને મોહ હોવા એ આત્માની હીન અને નિકૃષ્ટ અવસ્થા છે અને આ ત્રણેય દોષોની સંપૂર્ણ અને સર્વથા નાબૂદી એટલે આત્માની સર્વોન્નત અને સર્વોત્તમ અવસ્થા. આ બે અંતિમ અવસ્થાઓની વચ્ચે આત્માની જે મધ્યમ દશાઓ છે, તેના જે સ્તર છે તે જ આ ‘ગુણસ્થાનક’.

૧. મિથ્યાદ્રષ્ટિ ગુણસ્થાનક : યથાર્થને અયથાર્થ માને અને અયથાર્થને યથાર્થ માને. મતલબ કે જેની તત્વ-શ્રદ્ધા સાવ ઊલટી જ છે, તે મિથ્યાદ્રષ્ટિ છે. તેનું બીજું નામ છે મિથ્યાત્વી. એવો એક પણ જીવ નથી કે જેનામાં કર્મક્ષયજન્ય ઓછેવત્તે અંશે વિશુદ્ધિ ન હોય. મિથ્યાદ્રષ્ટિનું જે વિશુદ્ધિસ્થાન છે, તેને મિથ્યાદ્રષ્ટિ ગુણસ્થાનક કહે છે.

૨. સાસ્વાદન-સમ્યગ્દ્રષ્ટિ ગુણસ્થાનક :

સમકિત [તત્ત્વશ્રદ્ધા] તો પ્રાપ્ત થયું. પુનઃ તે ચાલી ગયું. પરંતુ તેનો સ્વાદ સહી જાય. ઝાડ પરથી ફળ પડયું પણ જમીનને ન અડયું-આવી સ્થિતિ જે જીવની છે તેને સાસ્વાદન-સમ્યગ્દ્રષ્ટિ ગુણસ્થાનક કહે છે.

૩. મિશ્ર ગુણસ્થાનક : આ સ્થાનકે જીવની સ્થિતિ ધોબીના કૂતરા જેવી હોય છે. આ સ્થાને જીવાત્મા ન સમ્યગ્દર્શી હોય છે, ન મિથ્યાત્વી. તેનું ચિત્ત ઝમાઝોળ હોય છે.

૪. અવિરત સમ્યગ્દ્રષ્ટિ ગુણસ્થાનક : નવ તત્ત્વોમાં શ્રદ્ધા હોવાથી જીવ સમ્યગ્દ્રષ્ટિ ધાય છે. પરંતુ વ્રત-નિયમ આદિ સાધના નહિ કરી શકતો હોવાથી એ અવસ્થાને અવિરત સમ્યગ્દ્રષ્ટિ ગુણસ્થાનક કહે છે. આ અવસ્થામાં જીવાત્માને સત્યનું જ્ઞાન અને શ્રદ્ધા બધું હોય છે પરંતુ સત્યાચરણ તે કરી શકતો નથી. આત્મચિંતન કરે છે પરંતુ આત્મસ્વરૂપ પામવા માટે પ્રયત્ન નથી કરતો. અવિરત એટલે સંયમસાધના માટે નિષ્ક્રિય અને ઉદાસ.

‘ધર્મનું જાણું છું પણ ધર્મ કરી શકતો નથી. અધર્મને જાણું છું પણ તેનો ત્યાગ કરી શકતો નથી.’ આવી નિર્બળ મનોદશા મોટા ભાગના જીવાત્માઓની હોય છે.

૫. દેશવિરત-ગુણસ્થાનક : દેશ એટલે આંશિક, વિરત એટલે ત્યાગ. આ અવસ્થાએ જીવાત્મા મર્યાદિત ત્યાગ કરે છે. યથાશક્ય શ્રાવકના વ્રતોનું પાલન કરે છે. એમ પણ કહ્યું છે કે જેના જીવનમાં સંયમ અને અસંયમ બંને હોય છે તેને ‘દેશવિરત’ કહે છે. આ અવસ્થાવાળા ઓછામાં ઓછા ત્રીજે અને વધુમાં વધુ ૧૫મા ભવે મોક્ષે જાય છે.

૬. પ્રમત્ત-સંયત ગુણસ્થાનક : સાધનામાં અસાવધને પ્રમત્ત કહે છે. સંયત એટલે સાધુ. સાધુ જીવનની નિયત આચારસંહિતામાં જે મનપસંદ છુટછાટ લે છે. આચારોમાં જે સાધુ અતિચાર લગાડે છે. તેને પ્રમત્ત સંયત કહે છે. તેની અવસ્થાનું સ્થાન એટલે પ્રમત્તસંયતિ ગુણસ્થાનક. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત જીવાત્મા ત્રીજા અથવા ૧૫મા ભવે મોક્ષે જાય છે.

૭. અપ્રમત્ત-સંયતિ ગુણસ્થાનક : જે સાધુ મોક્ષના ધ્યેયને પ્રતિપળ નજર સમક્ષ રાખીને વિશુદ્ધ સંયમનું પાલન કરે છે, કોઈપણ પ્રકારની પાપપ્રવૃત્તિ કરતો નથી તે અપ્રમત્ત-સંયતિ છે. આ અવસ્થાએ પહોંચેલ જીવાત્મા મદ, વિષય, કષાય, નિદ્રા અને વિકથા આ પાંચ પ્રમાદથી તમામ પ્રયત્નોથી દૂર રહીને સાધુની આચારસંહિતાનું કડક ને કઠોર પાલન કરે છે. આ સ્થાને આવેલો જીવાત્મા ઓછામાં ઓછા તે જ ભવે મોક્ષે જાય છે. અથવા વધુમાં વધુ ત્રીજા ભવે મોક્ષે જાય છે.

૮. નિવૃત્તિ-બાદર ગુણસ્થાનક : આ સ્થાનને ‘અપૂર્વકરણ’ પણ કહે છે. આ અવસ્થામાં જીવાત્મા સ્થૂળ કષાયથી નિવૃત્ત થાય છે. તેના આત્માની વિશુદ્ધિ વિપુલ માત્રામાં થાય છે. રાગ, દ્વેષ અને મોહને તે વધુને વધુ ઉપશાંત કરે છે. આ અવસ્થાપ્રાપ્ત જીવાત્મા તે જ ભવે અથવા ત્રીજા ભવે મોક્ષે જાય છે.

૯. અનિવૃત્તિ-બાદર ગુણસ્થાનક : આ અવસ્થામાં જીવાત્માના કષાય ખૂબ જ મોળા અને પાતળા પડી જાય છે. આ ઊંચાઈએ આવતા જીવાત્મા કષાયની પ્રવૃત્તિઓથી નિવૃત્ત બની જાય છે. આ અવસ્થાપ્રાપ્ત જીવાત્મા તે જ ભવે અથવા ત્રીજે ભવે મોક્ષ પામે છે.

૧૦. સૂક્ષ્મ-સંપરાય ગુણસ્થાનક : આ અવસ્થાએ પદારોપણ કરતા જીવાત્મામાં માત્ર લોભ કષાય સિવાયના બાકીના બધા જ કષાય ઉપશાંત થઈ જાય છે. લોભ-કષાયના સૂક્ષ્મ અંશો જ તેનામાં હોય છે. આવો જીવાત્મા તે જ ભવે કે ત્રીજે ભવે મોક્ષે જાય છે.

૧૧. ઉપશાન્ત-મોહ ગુણસ્થાનક : જેનો મોહ અન્તર મુહૂર્ત સુધી ઉપશાંત થયો છે તે વ્યવસ્થાને ઉપશાન્ત-મોહ ગુણસ્થાનક કહે છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત જીવાત્મા તેજ ભવે અથવા ત્રીજે ભવે મોક્ષે જાય છે.

૧૨. ક્ષીણ-મોહ ગુણસ્થાનક : જેનો મોહ સર્વથા ક્ષીણ થાય છે, તે અવસ્થાને ક્ષીણમોહ- ગુણ -સ્થાનક કહે છે. આ અવસ્થાએ પહોંચતા જીવાત્મા નિર્મોહી અને વીતરાગ થઈ જાય છે. તે જ ભવે મોક્ષે જાય છે.

૧૩. સયોગી-કેવળી ગુણસ્થાનક : આ અવસ્થાએ આત્મા સર્વથા ઘાતી કર્મોથી અનાવૃત્ત થઈ જાય છે. જ્ઞાનાવરણીય,

દર્શનાવરણીય, અંતરાય અને મોહનીય કર્મોનો સર્વથા ક્ષય થઈ જાય છે. આત્મા અહીં સર્વજ્ઞ અને સર્વદર્શી બને છે.

૧૪. અયોગી-કેવળી ગુણસ્થાનક : આત્માની ઉપલબ્ધિનું અંતિમ ચરણ અયોગ અવસ્થા છે. અહીં આત્માના મૂળગુણો અને સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. બાકીના બધાં જ કર્મોનો ક્ષય થાય છે. આત્મા વિમળ અને વિશુદ્ધ બને છે અને તમામ કર્મોનો સર્વથા ક્ષય થતાં તે પરમાત્મા બને છે. તે જીવનમુક્ત બને છે.

✚ જૈન સાહિત્ય

જૈન સાહિત્યનું ફલક વિશાળ અને અગાધ છે. સમગ્ર જૈન સાહિત્યનો પરિચય આપવા માટે ગ્રંથોના ગ્રંથ લખવા પડે. જૈન સાહિત્ય વૈવિધ્યપૂર્ણ છે, જીવનના તમામ ક્ષેત્રે સર્જકોએ પોતાની યશસ્વી કલમ ચલાવી છે.

સંક્ષેપમાં વિચારીએ તો જૈન સાહિત્ય આગમ અને આગેમતર એમ મુખ્ય બે વિભાગમાં વિભક્ત છે. જૈન સાહિત્યમાં આગમ પ્રાચીનતમ છે.

શ્રી તીર્થંકર પરમાત્માએ ચતુર્વિધ સંઘ-તીર્થની સ્થાપના કરી હતી. તેમની સમક્ષ તેમણે સત્યનું નિરૂપણ કર્યું. કર્મ, આત્મા અને મોક્ષનું સ્વરૂપ સમજાવ્યું. વીતરાગ ભગવંતની આ વાણી 'આગમ' બની ગઈ. શ્રમણ ભગવાન મહાવીરના પ્રથમ શિષ્ય ગૌતમસ્વામી આદિ ૧૧ ગણધર ભગવંતોએ ભગવાનની આ વાણીને સૂત્ર-બદ્ધ કરી. તેમાં મુખ્ય બાર ભાગ થયા. આથી તેનું નામ 'દ્વાદશાંગી' પડ્યું.

જૈનાગમોની સંખ્યા મુખ્યત્વે ૪૫ છે. તેની ભાષા અર્ધમાગધી છે. ભગવાન મહાવીરના સમયમાં લેખનની પરંપરા ન હતી. આ પરંપરા વીરનિર્વાણના ૮૦૦ થી વધુ વર્ષ બાદ શરૂ થઈ. એ અગાઉ સમગ્ર જૈન વાંગમય સ્મૃતિ પર આધારિત હતું.

આ આગમ-સાહિત્ય ચાર અનુયોગમાં પથરાયેલું છે. અનુયોગ એટલે સૂત્ર અને અર્થનો યથોચિત સંબંધ. આર્ય શ્રી વજ્રસ્વામીના

[નિર્વાણ : વીર સં. ૫૮૪] સમય સુધી દરેક સૂત્રમાં ચારેય અનુયોગ [તત્ત્વજ્ઞાન, ગણિત-ભૂગોળ, આચાર અને કથા - વાર્તા] નું પ્રતિપાદન કરાતું. વિક્રમની પ્રથમ સદીમાં શ્રી આર્યસક્તિસૂરિએ [જન્મ : વી.સં. ૫૨૨, નિર્વાણ : વી.સં. ૫૮૭] આ પદ્ધતિમાં શકવર્તી પરિવર્તન કર્યું. તેમણે આગમોને ચાર વિભાગોમાં વિભક્ત કર્યા.

૧. દ્રવ્યાનુયોગ : દાર્શનિક ચર્ચાઓ, તત્ત્વજ્ઞાન વગેરેના વિષયો;

૨. ગણિતાનુયોગ : ગણિત, ખગોળ-ભૂગોળને લગતાં વિષયો.

૩. ચરણકચ્છાનુયોગ : આચારસંહિતા, જીવનવ્યવહાર અંગે માર્ગદર્શન આપતા ગ્રંથો.

૪. ધર્મકથાનુયોગ : કથા, વાર્તા, દ્રષ્ટાંતો દ્વારા આત્મબોધ આપતા ગ્રંથો.

આગમો પર મબલખ વ્યાખ્યાત્મક સાહિત્ય પણ સ્થાપ્યું છે. વિક્રમની પાંચમી, છઠી શતાબ્દીમાં શ્રી ભદ્રબાહુ સ્વામીએ વિવિધ 'નિર્યુક્તિઓ' દ્વારા અને વિક્રમની છઠી-સાતમી સદીમાં ધર્મસેનગણિ અને જિનભદ્ર ક્ષમાશ્રમણે વિવિધ 'ભાષ્ય' દ્વારા આગમોની પદ્ધાત્મક વ્યાખ્યાઓ સમજાવી. તેઓએ પ્રાકૃત ભાષામાં લખ્યું, ત્યાર પછી જિનદાસ ગણિ આદિ સમર્થ ચિંતક શ્રમણોએ પ્રાકૃત અને સંસ્કૃત-પ્રાકૃત મિશ્ર ભાષામાં ગદ્યાત્મક વ્યાખ્યાઓ આપી. તેને 'ચૂર્ણિ' કહે છે. આગમોની સૌ પ્રથમ સંસ્કૃત ટીકા શ્રીહરિભદ્રસૂરિએ લખી. નિર્યુક્તિ; ભાષ્ય, ચૂર્ણિ અને ટીકા એટલે આજની ભાષામાં વિવેચન, વિશદ્ધ વ્યાખ્યા અને વિચારણા.

આગમ અને આગમ-વ્યાખ્યા સાહિત્ય ઉપરાંત જૈન સર્જક શ્રમણોએ અને ગૃહસ્થોએ સંસ્કૃત, જૈન, મહારાષ્ટ્રી, ગુજરાતી, કન્નડ, મૈથેલી, વ્રજ, હિંદી ભાષામાં વિપુલ સર્જન કર્યું છે. ઇતિહાસ, જીવવિજ્ઞાન, પદાર્થવિજ્ઞાન વગેરે પર લખ્યું છે. તેમણે વ્યાકરણ બનાવ્યા છે. કાવ્ય, નાટક, ચરિત્રો, કથાઓ પર કલમ ચલાવી છે. જયોતિષ, શિલ્પ, અલંકાર, છંદ, આયુર્વેદ વગેરેના શાસ્ત્રો બનાવ્યા છે. જીવનને સ્પર્શતા એક એક વિષય પર જૈન સાહિત્ય સમૃદ્ધ છે, સ્તુતિ, સ્તોત્રો, સજગ્રાઓ, સ્તવનો પણ જૈન સાહિત્યમાં આગવું સ્થાન ધરાવે છે.

✚ પ્રતિનિધિ જૈન ગ્રંથ : શ્રી તત્ત્વાર્થ સૂત્ર

વિક્રમની પહેલી કે પાંચમી-છઠ્ઠી સદીમાં શ્રી ઉમાસ્વાતિએ 'શ્રી તત્ત્વાર્થ સૂત્ર' કે 'તત્ત્વાર્થાધિગમ' નામના ગ્રંથની રચના કરી. આજના બિહારના રાજ્યની રાજધાની પટણામાં તેનું સર્જન થયું. આજનું પટણા ત્યારે કુસુમપુર હતું.

આ ગ્રંથ માટે સાહિત્યિક ભાષા અને શૈલીમાં નિઃશંક કહી શકાય કે 'શ્રી તત્ત્વાર્થ સૂત્ર' જૈનોની ગીતા છે. જૈનોનું 'બાઈબલ' છે. જૈનોનું 'કુરાન' છે. જૈનોના તમામ સંપ્રદાય અને ફિરકાઓનો આ પ્રતિનિધિ ગ્રંથ છે. સંપૂર્ણ જૈન આલમનો માન્ય આ ગ્રંથ છે.

શ્રમણ ભગવાન મહાવીરની આગમઅંકિત તત્ત્વજ્ઞાન મીમાંસાનું સંપૂર્ણ અને સુરેખ, સચોટ અને સ્પષ્ટ સંકલન આ ગ્રંથમાં સંસ્કૃત ભાષામાં સૂત્રાત્મક શૈલીમાં કરવામાં આવ્યું છે. જૈન આગમોમાં સમાવિષ્ટ તમામ વિષયોનો નીચોડ તેમાં ઉપલબ્ધ છે.

શ્રી ઉમાસ્વાતીએ આ ગ્રંથમાં દસ અધ્યાય [પ્રકરણ] માં કુલ ૩૪૫ સૂત્રો આપીને સમગ્ર જૈન તત્ત્વજ્ઞાનનું સફળ નિરૂપણ કર્યું છે. વિષયની દ્રષ્ટિએ કહીએ તો પ્રથમ અધ્યાયમાં જ્ઞાનની, બીજાથી પાંચમા સુધીના ચાર અધ્યાયોમાં જ્ઞેય [જાણવા યોગ્ય તત્ત્વો]ની અને છઠ્ઠાથી દસમા સુધીના પાંચ અધ્યાયોમાં ચારિત્રની વિચારણા કરી છે.

પહેલાં અધ્યાયમાં જ્ઞાન સંબંધિત મતિ આદિ પાંચ જ્ઞાન, તેની ઉત્પત્તિ, તેના વિવિધ પ્રકાર તેમજ નયના ભેદ-પ્રભેદોનું સંકલન છે. ૩૫ સૂત્રો દ્વારા તેનું નિરૂપણ કરાયું છે.

જૈન દર્શનમાં 'નવ તત્ત્વો'નું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ છે. તે દરેકનું ચિંતન મૌલિક અને વૈજ્ઞાનિક છે. જીવ-અજીવ આદિ નવ તત્ત્વો છે, આ તત્ત્વો દરેકે જાણવા યોગ્ય (જ્ઞેય) છે. બેથી પાંચમાં અધ્યાય સુધી આ નવ તત્ત્વોનું સંકલન છે.

બીજા અધ્યાયમાં ૫૨ સૂત્રો દ્વારા જીવ અને તત્સંબંધી તત્ત્વોની, ૩૪ અધ્યાયમાં ૧૮ સૂત્રો દ્વારા નરકના જીવો અને તેમની વિવિધ

દશાની તેમજ જૈન ભૂગોળની, ચોથા અધ્યાયમાં ૫૩ સૂત્રો દ્વારા વિવિધ પ્રકારના દેવો તેમજ તેમનાં જીવનલક્ષી બાબતોની અને જૈન ખગોળનું વર્ણન છે.

પાંચમાં અધ્યાયમાં ૪૪ સૂત્રો દ્વારા દ્રવ્યના પ્રકારો અને તે દરેકનું કાર્યક્ષેત્ર, પુદ્ગલ અને પરમાણુ અને તત્સંબંધી તત્ત્વોનું અને કાળના સ્વરૂપનું નિરૂપણ છે.

છઠ્ઠા અધ્યાયમાં ૨૬ સૂત્રો દ્વારા આસ્ત્રવા [કર્મા-ગમનના માર્ગો] નું સ્વરૂપ, પ્રકારો, અને કયા કર્મસેવનથી કયું કર્મ બંધાય છે, તેનું નિરૂપણ કરાયું છે.

સાતમા અધ્યાયમાં ૩૪ સૂત્રો છે, તેમાં શ્રાવકના પ્રતોનું સ્વરૂપ, વ્રત લેનાર અધિકારીઓના પ્રકાર, વ્રતના દોષો તેમજ દાનના સ્વરૂપનું વર્ણન છે.

આઠમા અધ્યાયમાં ૨૭ સૂત્રો છે. તેમાં કર્મબંધનના મૂળ હેતુઓ અને કર્મબંધના પ્રકારોનું નિરૂપણ છે.

નવમા અધ્યાયમાં ૪૯ સૂત્રો છે. તેમાં કર્મોને અટકાવવાના (સંવર) વિવિધ ઉપાયો અને વિધિવિધ પ્રકારો, નિર્જરા (કર્મ ક્ષય) અને તેના ઉપાયસ્વરૂપ તપનું નિરૂપણ છે.

દસમાં અધ્યાયમાં કેવળજ્ઞાનના હેતુઓ, મોક્ષ-સ્વરૂપનું નિરૂપણ ૭ સૂત્રો દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે.

✠ જૈન જયોતિર્ધરો :

જૈન સંસ્કૃતિના ઘડતરમાં, તેના પ્રચાર અને પ્રસારમાં નાનાં-મોટાં, નામી- આનામી હજારો સાધુ-સાધ્વી અને શ્રાવક-શ્રાવિકાઓએ પોતાનું પ્રદાન કર્યું છે. ઘણાં બધાએ તેમાં આગવું અને અનોખું પ્રદાન કર્યું છે, એ બધાં ઘણાં મોટાં નામ છે. જૈન ધર્મના એ બધાં પ્રભાવકો છે. પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિથી તે સૌએ જૈન સંસ્કૃતિને દિગ્દિગંતમાં વધુ ગૌરવવંતી બનાવી છે. એ સૌમાંથી કેટલાંક અતિ પ્રભાવકોના નામ :

સાધુઓ : ગૌતમસ્વામી, સુધર્માસ્વામી, જંબૂસ્વામી, શયંભવસૂરિ,

ભદ્રબાહુસ્વામી, સ્થૂલભદ્રસ્વામી, કાલકાચાર્ય, સિદ્ધસેન દિવાકર, માનતુંગસૂરિ, હરિભદ્રસૂરિ, હેમચંદ્રાચાર્ય, આનંદધનજી, યશોવિજયજી, સમયસુંદરજી, હીરવિજયસૂરિ, આત્મારામજી આદિ.

સાધ્વીઓ : આર્યા ચંદનબાળા, સાધ્વી ધારિણી, સાધ્વી મૃગાવતી, સાધ્વી પ્રિયદર્શના, યક્ષા આદિ સાત સાધ્વી બહેનો, યાકિની મહત્તરા આદિ.

શ્રાવકો : સમ્રાટ શ્રેણિક, સમ્રાટ સંપ્રતિ, સમ્રાટ વિક્રમાદિત્ય, રાજા આમ, રાજા કુમારપાળ, મંત્રી વિમળ-શાહ, બાંધવ-બેલડી વસ્તુપાળ-તેજપાળ, કવિ ઋષભદાસ, શેઠ શાંતિદાસ આદિ.

શ્રાવિકાઓ : સુલસા, રેવતી, જયંતી, ૧૬ સતીઓ, અનોપમાદેવી, પ્રથમિણી આદિ.

✦ જૈન સંપ્રદાયો

દરેક ધર્મ વિવિધ સંપ્રદાયોમાં વિભક્ત છે. વિશેષ કરીને ક્રિયા-ભેદથી તેમજ તત્ત્વોના થોડાક વિચાર-ભેદથી સંપ્રદાયો, પેટા સંપ્રદાયો બન્યા છે. અને બનતા જાય છે. જૈન ધર્મના મુખ્ય અને મોટા સંપ્રદાય બે છે : ૧. શ્વેતામ્બર અને ૨. દિગમ્બર. આ બંનેના પણ પેટા સંપ્રદાયો છે.

✦ શ્વેતામ્બર

જૈન ધર્મનો આ મૂળ સંપ્રદાય છે. તેના અનુયાયી સાધુ-સાધ્વીઓ શ્વેત વસ્ત્રો પહેરે છે, તે જપ આગમોને શ્રમણ ભગવાન મહાવીરની પ્રમાણભૂત વાણી માને છે. અને તેમાં દ્રઢ શ્રદ્ધા ધરાવે છે. આ સંપ્રદાય માને છે કે સ્ત્રી અને પુરુષ બંને સમુચિત ધર્મસાધના કરીને મોક્ષ પામી શકે છે. કેવળજ્ઞાનીઓ પણ આહાર-પાણી લે છે. સાધુ-સાધ્વી, શ્રાવક-શ્રાવિકાના ચતુષ્ટય-ચતુર્વિધ સંઘ-તીર્થને માન્ય કરે છે. આ સંપ્રદાયના અનુયાયીઓ મૂર્તિપૂજક છે. તેઓ જિનેશ્વર પરમાત્માની ઉમંગ અને ઉલ્લાસથી વિવિધ પ્રકારે પૂજા-ભક્તિ કરે છે.

✽ સ્થાનકવાસી

મૂર્તિપૂજાના વિરોધમાં આ સંપ્રદાયનો જન્મ થયો. વિક્રમની ૧૬મી સદીમાં લોકાશાહ નામના સજજને મૂર્તિપૂજાનો વિરોધ કર્યો અને કડક અને કઠોર આચાર સંહિતાની હિમાયત કરી. આ સંપ્રદાયના અનુયાયીઓ મંદિર અને મૂર્તિમાં માનતા નથી. તેઓ ઝપ ના બદલે માત્ર ઊર આગમોને જ સ્વીકારે છે. ઇ.સ. ૧૬૩૬માં શ્રી લવજી ઋષિએ સાધુ-સાધ્વીને મુખ પર મુહપત્તિ બાંધવાની સફળ હિમાયત કરી. આ સંપ્રદાયના સાધુ-સાધ્વીઓ આજે પણ મોં પર મુહપત્તિ બાંધે છે. આનાથી તેઓ શ્વેતામ્બરના સાધુ-સાધ્વીઓથી અલગ તરી આવે છે.

✽ તેરાપંથ

સ્થાનકવાસી સંપ્રદાયના આચાર્ય શ્રી. રૂઘનાથજીના શિષ્ય સંત ભિખણજી [આચાર્ય ભિક્ષુ] એ વિ.સં. ૧૮૧૭માં તેરાપંથનો પ્રારંભ કર્યો. તેમણે આચારશુદ્ધિ અને સંગઠન પર જોર આપ્યું. આ સંપ્રદાય એક આચાર્ય, એક આચાર અને એક વિચાર માટે જાણીતો છે. દાન-દયાની ધાર્મિક માન્યતાઓનો તેમજ તેની આધ્યાત્મિકતાનો આ સંપ્રદાયે સખ્ત ઇન્કાર કર્યો.

સ્થાનકવાસી અને તેરાપંથ બંને મૂર્તિપૂજાનો અસ્વીકાર કરે છે. આમ છતાંય પોતાના સંઘનાયકોની તસવીરો છાપવી, તેમના સિકકા બનાવવાની પ્રથા આજે પ્રચલિત બની છે.

✽ દિગમ્બર

વિક્રમની બીજી સદીમાં સવસ્ત્ર અને નિર્વસ્ત્ર-સાધનાના પ્રશ્ને પ્રચંડ વિવાદ થયો અને આજ સુધીની ચાલી આવતી જૈન એકતામાં ઊભી તિરાડ પડી. વીર નિર્વાણ સં. ૬૦૯માં આ વિવાદનું નિર્ણયાત્મક પરિણામ આવ્યું. જૈન ધર્મ બે સંપ્રદાયમાં વિભક્ત બન્યો. બીજો સંપ્રદાય તે દિગમ્બર સંપ્રદાય બન્યો. આર્ય શિવભૂતિએ તેને વ્યવહારિક રૂપ આપ્યું.

આ સંપ્રદાયની કેટલીક માન્યતાઓ આ પ્રમાણે છે : મુક્તિની

સાધના માટે નગ્નત્વ અનિવાર્ય છે. તેઓ સ્ત્રી મોક્ષ મેળવી શકતી નથી. કેવળજ્ઞાની આહાર-પાણી બ્રહ્મણ કરતા નથી. શ્વેતામ્બર સંમત ૪૫ આગમોનો તેઓ અસ્વીકાર કરે છે. શ્રી કુંદકુંદાચાર્ય રચિત ગ્રંથોને તેઓ પરમાગમ માને છે. તેમના સાધુઓ નગ્ન રહીને આત્મસાધના કરે છે. તેઓ હાથમાં લાકડાનું કમંડળું અને મોરપીંછ રાખે છે. હાથના ખોબામાં જ આહાર લે છે. મંદિર અને મૂર્તિમાં તેઓ શ્રદ્ધા ધરાવે છે, પરંતુ મૂર્તિની વિવિધ દ્રવ્યોથી પૂજા-આંગી કરતા નથી.

થોડાક વિચાર અને આચાર ભેદથી આ સંપ્રદાય પણ તારણપંથી, તેશપંથી, વીસપંથી જેવા ઉપ-સંપ્રદાયોમાં વિસ્તરીત છે.

વ્યાવહારિક, વૈચારિક અને આચાર વિષયક પાયાના મતભેદો હોવા છતાંય આ બધાંજ જૈન સંપ્રદયો સત્ય, અહિંસા, અચોર્ય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, અનેકાન્તવાદ, આત્મવાદ, કર્મવાદ તેમજ વિશ્વવ્યવસ્થા વગેરે મૂળભૂત સિદ્ધાંતોમાં એકમત છે.

✽ માહિતી

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં જૈન ધર્મના આચાર, વિચાર અને વ્યવહારની તેમજ તેની સંઘવ્યવસ્થા અને તેના દ્વિતિહાસની માત્ર આછેરી સમજ આપવામાં આવી છે. જિજ્ઞાસુઓને તે દરેકના વિશદ્ અધ્યયન માટેના નિમ્નાંકિત ગ્રંથો ઉપયોગી બનશે.

✽ તત્ત્વજ્ઞાન

૧. નવતત્ત્વ માટે જીવવિચાર, નવતત્ત્વ, તત્ત્વાર્થસૂત્ર, પ્રશમસતિ વગેરે.
૨. કર્મવાદ માટે કર્મગ્રંથ, કમ્મપયડી, પંચસંગ્રહ, તત્ત્વાર્થસૂત્ર વગેરે.
૩. લેશ્યા માટે ભગવતીસૂત્ર, ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર, લેશ્યા કોષ વગેરે.
૪. જ્ઞાન માટે નંદીસૂત્ર, અનુયોગદ્વારસૂત્ર વગેરે.
૫. સમ્યક્ત્વ માટે સમ્યક્ત્વ સપ્તતિકા, ભગવતીસૂત્ર, તત્ત્વાર્થસૂત્ર વગેરે.
૬. પુનર્જન્મ માટે વિશેષાવશ્યકભાષ્ય વગેરે.

✽ સાધના-સંહિતા :

૧. વ્રતો માટે શ્રાવક પ્રજ્ઞપ્તિ, ધર્મસંગ્રહ, ધર્મબિન્દુ, શ્રાદ્ધવિધિ પ્રકરણ, પંચાશક, ધર્મરત્ન પ્રકરણ વગેરે.
૨. નવપદ માટે શ્રીપાળ રાજાનો રાસ, સિરિસિરિવાલ કહા વગેરે.
૩. ભાવના માટે શાંતસુધારસ, ષોડશક વગેરે.
૪. ધ્યાન માટે ધ્યાનશતક, યોગશાસ્ત્ર, યોગબિન્દુ, યોગદ્રષ્ટિ સમુચ્ચય, જ્ઞાનસાર વગેરે.
૫. પૂજા-ભક્તિ માટે શકસ્તવ, લલિતવિસ્તર, ભગવતીસૂત્ર વગેરે.

✽ પ્રકીર્ણ

૧. સંઘવ્યવસ્થા માટે દ્રવ્યસપ્તતિકા વગેરે.
૨. વિશ્વવ્યવસ્થા માટે લોકપ્રકાશ, ક્ષેત્રસમાસ, બૃહત્સંગ્રહણી વગેરે.
૩. અસ્તિકાય માટે પંચાસ્તિકાય, લોકપ્રકાશ વગેરે.
૪. જૈન સાહિત્ય માટે જૈન ગુર્જર કવિઓ ભાગ ૧ થી ૩, જૈન સાહિત્યનો બૃહદ્ ઇતિહાસ ભાગ ૧ થી ૭.
૫. જૈન ઇતિહાસ માટે જૈન પરંપરાનો ઇતિહાસ ભાગ ૧ થી ૪, પદ્માવલીઓ, પ્રબંધો, પ્રશસ્તિઓ વગેરે.
૬. જૈન તીર્થો માટે જૈન તીર્થ દર્શન વગેરે.
૭. જૈન જ્યોતિર્ધરો માટે ત્રિષષ્ઠિશલાકા પુરુષ ચરિત્ર, ચઉપન્ન મહાપુરુષ ચરિત્ર વગેરે.
૮. ક્રિયા-સૂત્રો માટે શ્રાદ્ધ પંચપ્રતિક્રમણ સૂત્ર પ્રબોધ ટીકા વગેરે.
૯. સ્યાદ્વાદ માટે અનેકાન્તજયપતાકા, સ્યાદ્વાદમંજરી, સ્યાદ્વાદ રત્નાકર વગેરે.
૧૦. સ્તુતિ-સ્તોત્રો માટે સજજન સન્મિત્ર વગેરે.

ભગવાન મહાવીર-

ત્રિશાષ્ઠિશલાકા પુરુષ ચરિત્ર, મહાવીર ચરિત્ર, કલ્પસૂત્ર ટીકા, શ્રમણ ભગવાન મહાવીર, તીર્થંકર મહાવીર ભાગ ૧-૨, મહાવીર આલ્બમ વગેરે.

જૈનધર્મ વિષે વિશદ્ અધ્યયન કરવા માટેના ઉપર્યુક્ત તેમજ અન્ય પણ ઉપયોગી ગ્રંથો નીચેના ગ્રંથાલયોમાંથી વાંચવા મળી શકશે.

૧. એલ. ડી. ઇન્સ્ટીટ્યુટ, ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાસે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૮.

૨. મહાવીર જૈન વિદ્યાલય, ઓગસ્ટ ક્રાંતિ મેદાન, મુંબઈ-૪૦૦૦૩૬.

૩. જૈન સાહિત્ય વિકાસ મંડળ, એસ. વી. રોડ, ઇરલા બ્રીજ, હીરક સોસાયટી, પાર્લા (વેસ્ટ), મુંબઈ-૪૦૦૦૫૬.

પ્રાચીન અર્વાચીન જૈન સાહિત્યના વિવિધ પુસ્તકો નીચેના પુસ્તક વિકેતા પાસેથી ઉપલબ્ધ થઈ શકે છે.

સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર,

હાથીખાના, રતનપોળ, અમદાવાદ, ૩૮૦૦૦૧.

જૈનધર્મ પ્રમુખ આહારોમાં મળતા પૌષ્ટિક તત્વોની માત્રા
(ભારત સરકાર દ્વારા પ્રચારિત હેલ્થ બુલેટિન નં. ૨૩)

NUTRITIOUS VALUE OF VARIOUS FOOD
શાકાહારી પદાર્થ VEGETARIAN FOOD

નામ પદાર્થ Name of Food	પ્રોટીન Protein Content%	ચરબી Fat%	ખનિજ લવણ Mineral Matter%
ઘઉંનો લોટ Wheat Flour	12.1	1.7	1.8
બાજરી Cambu	11.6	5.0	2.7
જીવાર Cholam	10.4	1.9	1.8
જવ Barley	11.5	1.3	1.5
મકાઈ Maize Dry	11.1	3.6	1.5
ચોખા Rice	8.5	0.6	0.9
મમરા Rice Puffed	7.5	0.1	3.4
મગ Green Gram	24.0	1.3	3.6
અડદ Black Gram	24.0	1.4	3.4
તુવેર Red Gram	22.3	1.7	3.6
મસૂર Lentil	25.1	0.7	2.1
પટાણા Peas	22.9	1.4	2.3
ચણા Bengal Gram	22.5	5.2	2.2
ચોળા Cow Gram	24.6	0.7	3.2
સોયાબીન Soya Beans	43.2	19.5	4.6
ફૂદીનો Mini	4.8	0.6	1.6
સરગવાની શિંગ Rape Seed Leaves	5.1	0.4	2.5
પાલખ Spinach	1.9	0.9	1.5
કારેલા Bitter Gourd	2.9	0.1	1.4
ગુવાર ફળી Cluster Beans	3.7	0.2	1.4
ભીંડી Leady's Finger	2.2	0.2	0.7
સિંગોડ Singara	4.7	0.3	1.1
ટામેટ Tomato	1.9	0.1	0.7
બદામ Almond	20.8	58.9	2.9

પ્રમુખ આહારોમાં મળતા પૌષ્ટિક તત્વોની માત્રા
(ભારત સરકાર દ્વારા પ્રસારિત હેલ્થ બુલેટિન નં. ૨૩)
NUTRITIOUS VALUE OF VARIOUS FOOD
શાકાહારી પદાર્થ VEGETARIAN FOOD

નામ પદાર્થ	કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ Corbo- hydrates%	કેલ્શિયમ Calcium%	ફોસ્ફોરસ Phos- phorous	લોહ Iron Units	કેલોરી પ્રતિ 100 ગ્રામ Calories Per% Grs.
ધઉંનો લોટ	72.2	0.04	0.32	7.3	353
બાજરી	67.1	0.05	0.35	8.8	360
જુવાર	74.0	0.03	0.28	6.2	355
જવ	69.3	0.03	0.23	3.7	355
મકાઈ	66.2	0.01	0.33	2.1	342
ચોખા	77.4	0.01	0.28	2.8	349
મમસ	74.3	0.02	0.16	6.2	328
મગ	56.6	0.14	0.28	8.4	334
અડદ	60.3	0.20	0.37	9.8	350
તુવેર	57.2	0.14	0.26	8.8	353
મસૂર	59.7	0.13	0.25	2.0	346
વટાણા	63.5	0.03	0.36	5.0	358
ચણા	58.9	0.07	0.31	8.9	372
ચોળા	55.7	0.07	0.49	3.8	327
સોયાબીન	22.9	0.24	0.69	11.5	432
ફદીનો	0.8	0.20	0.08	15.6	57
સરગવાની શિંગ	7.1	0.37	0.11	12.5	52
પાલખ	4.0	0.06	0.01	5.0	32
કારેલા	9.8	0.05	0.14	9.4	60
ગુવાર ફળી	9.9	0.13	0.05	5.8	56
ભીંડી	7.7	0.09	0.08	1.5	41
સિંગોડા	23.9	0.02	0.15	0.8	117
ટામેટા	4.5	0.02	0.04	2.4	27
બદામ	10.5	0.23	0.49	3.5	655

જેનધર્મ NUTRITIOUS VALUE OF VARIOUS FOOD
શાકાહારી પદાર્થ VEGETARIAN FOOD

નામ પદાર્થ Name of Food	પ્રોટીન Protein Content%	ચરબી Fat%	ખનિજ લવણ Mineral Matter%
કાજુ Cashew nut	21.2	46.9	2.4
નાળિયેર Coconut	4.5	41.6	1.0
તલ Sesame Seeds	18.3	43.3	5.2
મગફળી Peanut	31.5	39.8	2.3
સરં Mustard Seeds	22.0	39.7	4.2
પિસ્ટા Pistochio nut	19.8	53.5	2.8
અખરોટ Walnut	15.6	64.5	1.8
કોથમીર-ધાણા Dhania	14.1	16.1	4.4
જીરું Cumin	18.7	15.0	5.8
મેથી Fenugreek Seeds	26.2	5.8	3.0
પીપર Kandanthippli	6.4	2.3	4.8
જાવંત્રી Mace	6.5	24.4	1.6
જાયફળ Nutmeg	7.5	36.4	1.7
અજમો Omum	15.4	18.4	7.1
મરચું Pepper	11.5	6.8	4.4
હળદર Tumeric	6.3	5.1	3.5
ખજૂર Dates (Persian)	3.0	0.2	1.3
પનીર Cheese	24.1	25.1	4.2
માવો Khoya	14.6	31.2	3.1
ઘી Ghee	—	98.0	—
સપ્રેટ દૂધ પાવડર Skimmed Milk Powder	38.0	0.1	6.8

માંસાહારી પદાર્થ NON-VEGETARIAN FOOD

ઈંડા Egg	13.3	13.3	1.0
માછલાં Fish	22.6	0.6	0.8
ઘેટા બકરાનું માંસ Mutton	18.5	13.3	1.3
લુકનું માંસ Pork	18.7	4.4	1.0

NUTRITIOUS VALUE OF VARIOUS FOOD

શાકાહારી પદાર્થ VEGETARIAN FOOD

જૈનધર્મ

નામ પદાર્થ	કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ Carbo- hydrates%	કેલ્શિયમ Calcium%	ફોસ્ફોરસ Phos- phorous	લોહ Iron Units	કેલોરી પ્રતિ 100 ગ્રામ Calories Per% Gms.
કાજુ	22.3	0.05	0.45	5.4	596
નાળિયેર	13.0	0.01	0.24	1.7	444
તલ	25.2	1.44	0.57	10.5	564
મગફળી	19.3	0.05	0.39	1.6	549
સાઈ	23.8	0.49	0.70	17.9	541
પિસ્ટા	16.2	0.14	0.43	13.7	626
અખરોટ	11.0	0.10	0.38	4.8	687
કોથમીર-ધાણ	21.6	0.63	0.37	17.9	288
જીરું	36.6	1.08	0.49	31.0	356
મેથી	44.1	0.16	0.37	14.1	333
પીપર	65.8	1.23	0.19	62.1	310
જાવંત્રી	47.8	0.18	0.10	12.6	437
જાયફળ	28.5	0.12	0.24	4.6	472
અજમો	38.6	1.42	0.30	14.6	379
મરચું	49.5	0.46	0.20	16.8	305
હળદર	69.4	0.15	0.28	18.6	349
ખજૂર	67.3	0.07	0.08	10.6	283
પનીર	6.3	0.79	0.52	2.1	348
માવો	20.5	0.65	0.42	5.8	421
ધી	--	--	--	--	900
સપ્રેટા દૂધ	15.0	1.37	1.00	1.4	357
પાવડ					

માંસાહારી પદાર્થ NON-VEGETARIAN FOOD

ઈંડા	0.00	0.06	0.22	2.1	173
માછલાં	0.00	0.02	0.19	0.9	91
ઘેટા બકરા માંસ	0.00	0.15	0.15	2.5	194
લુંડું માંસ	0.00	0.03	0.20	2.3	114

જૈનધર્મ

શ્રી વિશ્વકલ્યાણ પ્રકાશન ટ્રસ્ટના સ્થાયી સહયોગી

(૧) શ્રી પ્રાણલાલ કે. દોશી.	ગોવાલિયા ટ્રેક	મુંબઈ
(૨) " માણેકલાલ વી. સવાણી.	સાયન	"
(૩) " મહાસુખલાલ લક્ષ્મીચંદ શેઠ	પાર્લા-વેસ્ટ	"
(૪) " ચેતનભાઈ એમ. ઝવેરી	અંધેરી	"
(૫) " મુગટલાલ સી. શાહ	ઘાટકોપર	"
(૬) " લીલાધરભાઈ પાસુ શાહ	માટુંગા	"
(૭) " ભરતકુમાર પાનાચંદ શાહ	સાયન	"
(૮) " નટવરલાલ મનસુખભાઈ શાહ	અંગરવાવાળા	"
(૧૦) " અરવિંદભાઈ ભોગીલાલ શાહ	પાર્લા-ઈસ્ટ	"
(૧૧) " નાગરદાસ કાનજીભાઈ શાહ	ભામખલા	"
(૧૨) " જયંતિલાલ મોતીલાલ લાપસીયા	મુલુંડ	"
(૧૩) " એક સદ્ગૃહસ્થ (સાયન)		"
(૧૩) "શ્રી જૈન શ્રે. મૂર્તિ સંઘ એન્ડ ચેરીટીઝ	(પાર્લા-ઈસ્ટ)	"
(૧૪) શ્રીમતી સવિતાબહેન રમણલાલ શાહ	(પાર્લા-ઈસ્ટ)	"
(૧૫) શ્રી ગિરીશભાઈ સી. શાહ	(પાર્લા-ઈસ્ટ)	"
(૧૬) શ્રીમતી નયનાબેન ગિરીશભાઈ શાહ	(પાર્લા-ઈસ્ટ)	"
(૧૭) શ્રી જયંતિલાલ ધરમચંદ શાહ	(પાર્લા-વેસ્ટ)	"
(૧૮) " મીકુભાઈ માવજીભાઈ શાહ	(પાર્લા)	"
(૧૯) " પોપટલાલ બાદરચંદ પરિવાર		પાટણ-મુંબઈ
(૨૦) " શાંતિલાલ ચત્રભુજ બાબરીયા		મુંબઈ

(૨૧) શ્રી રતિલાલ જેઠલાલ સલોત જુહુ	મુંબઈ
(૨૨) અ.સૌ. પદ્માબેન વસંતભાઈ શાહ (શાંતપ્રકુઝ)	"
(૨૩) શ્રીમતી નિર્મળાબેન પ્રવિણચંદ્ર ઝવેરી સાયન	"
(૨૪) શ્રી ઉમરશી ખીયશી પોલડીયા જુહુ	"
(૨૫) " રાજેશભાઈ પી. મોતા ઘાટકોપર	"
(૨૬) " અંધેરી ગુજરાતી જૈન સંઘ	"
(૨૭) શ્રી અમિતભાઈ સારાભાઈ મહેતા	અમદાવાદ
(૨૮) " મયાભાઈ મણીલાલ કાપડીયા	"
(૨૯) " અશોકભાઈ રતિલાલ કાપડીયા	"
(૩૦) " ધીરજભાઈ હાલાણી	"
(૩૧) " રાજેન્દ્રભાઈ કે. શાહ	"
(૩૨) ગંગાબહેન બાલાભાઈ ઝવેરી	"
(૩૩) શ્રીમતિ રાઈબહેન શાંતિલાલ વકીલ	મહેસાણા
(૩૪) શ્રી બાબુલાલ મણીલાલ શ્રોફ.	મહેસાણા
(૩૫) " આણંદજીભાઈ નાનજીભાઈ દેઢીયા	બિદડા-કચ્છ
(૩૬) શ્રીમતિ રતનબાઈ આણંદજી દેઢીયા	બિદડા-કચ્છ
(૩૭) શ્રી ચંદુલાલ અંબાલાલ શાહ.	વડાવલી
(૩૮) " મણીલાલ મગનલાલ શાહ.	ચવેલી
(૩૯) " રામચંદ સવરાજભાઈ	ધાનેરા
(૪૦) શ્રીમતિ મંજુલાબહેન રમણીકલાલ જોગાણી.	ડીસા
(૪૧) શ્રી અરવિંદભાઈ રતિલાલ શાહ કોંઢવાળા	સુરેન્દ્રનગર
(૪૨) શ્રીમતિ કલાવતીબહેન રસિકલાલ વોરા.	ધ્રાંગધ્રા

જૈનધર્મ

(૪૩) શ્રી હર્ષદભાઈ અમૃતલાલ શાહ.	વાપી
(૪૪) અ.સૌ. વિદ્યાબેન સરદારમલજી નાહર દાદરાવાળા	વાપી
(૪૫) " પ્રવીણચંદ્ર પોપટલાલ શાહ.	ચાણસ્મા
(૪૬) શાહ રસિકલાલ વિકલદાસ ચાણસ્માવાળા	સૂરત
(૪૭) શ્રી શકરચંદભાઈ નાથાલાલ શાહ સૂરજવાળા	સૂરત
(૪૮) શ્રીમતી હંસાબહેન મૂળજીભાઈ શાહ	મદ્રાસ
(૪૯) શ્રી પુનમચંદ શિવલાલ શાહ.	સોલાપુર
(૫૦) શ્રીમતી રમાબેન વસંતલાલ દેસાઈ	સોલાપુર
(૫૧) શ્રી પોપટલાલ ચત્રભૂજ બાબરીયા.	શ્રીરામપુર
(૫૨) શ્રી પાર્શ્વનાથ જૈન સંઘ (ગાંધીનગર)	બેંગલોર
(૫૩) " મહાવીરસ્વામી જૈન સંઘ (દાસપ્પા લેન)	બેંગલોર
(૫૪) " શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ જૈન દેરાસર (આર.એસ.પુરમ્)	કોયમ્બતૂર
(૫૫) " સુવિધિનાથ જૈન સંઘ.	તિરુપુર
(૫૬) શ્રીમતી ઝવેરબેન જેઠુભાઈ ગોવિન્દજી	તિરુપુર
(૫૭) શ્રી ભરતભાઈ હીરાલાલ શાહ.	દાદરા
(૫૮) શાહ વૃજલાલ રતનચંદ ચાવાળા	પૂના
(૫૯) અ.સૌ. પદ્માબેન શશીકાંતભાઈ પારેખ	પૂના
(૬૦) શ્રી સંઘવી જે. વીરચંદ એન્ડ સન્સ	પૂના
(૬૧) શાહ જગજીવનદાસ નહાલચંદ	ભીવંડી
(૬૨) દિલીપ વ્રજલાલ શાહ	ચાણસ્માવાળા ભીવંડી

