

श्रावक के बारह व्रत

आशीर्वाद - मुनिश्री 108 प्रमाणसागरजी महाराज

व्रतों का जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। व्रतों से ही जीवन की सार्थकता है। व्रत विहीन जीवन ब्रेक रहित गाड़ी की तरह है। प्रत्येक व्यक्ति को किसी न किसी रूप में व्रतों का पालन करना चाहिए।

प्रायः व्रत-संयम की चर्चा आते ही लोग इसे खान-पान की शुद्धि तक सीमित मानकर एक जटिल प्रक्रिया मानते हैं। जबकि अणुव्रतों का स्वरूप अत्यन्त व्यापक है। एक दिन की हिंसा त्यागने वाले यमपाल चाण्डाल को ही शास्त्रों में अणुव्रती कहा गया है।

परम पूज्य मुनिश्री प्रमाणसागर जी महाराज ने बारह व्रतों की आधुनिक संदर्भ में व्याख्या कर इसे सर्व ग्राह्य और स्वीकार्य बना दिया है। मुनिश्री ने इन व्रतों की व्याख्या इस प्रकार की है कि साधारण व्यक्ति भी इनका पालन करके अपने जीवन का कल्याण कर सकता है। आप सभी सुधीजन व्रतों का पालन करें, इसी भाव से आपके लिये यह प्रस्तुत है।

- ब्र. रोहित

(5 अणुव्रत)

अहिंसा व्रत - संकल्पी हिंसा का त्याग

मद्य-माँस-मधु का त्याग, चमड़े का त्याग, सिल्क और हिंसक सौन्दर्य प्रसाधनों का त्याग

अतिचार -

1. **वध** - किसी को मारना, पीटना
2. **बन्धन** - पालतू पशुओं और आश्रित कर्मियों को जरूरत से ज्यादा नियन्त्रण में रखना
3. **छेदन** - दुर्भावनापूर्वक नाक-कान आदि छेदना, नकेल लगाना, नाथ देना आदि।
4. **अतिभारा रोपण** - किसी पर अधिक भार लादना
5. **अन्न पान निरोध** - पालतू पशुओं और नौकर-चाकरों को समय पर भोजन नहीं देना, ठीक भोजन नहीं देना।

सत्याणुव्रत - स्थूल झूठ का त्याग। जहाँ सच से काम चल जायें वहाँ झूठ नहीं बोलना

अतिचार -

1. **परिवाद** - किसी के साथ गाली-गलौच करना
2. **रहोभ्याख्यान** - दूसरों की गुप्त बातों को उजागर कर देना
3. **पैशून्य** - चुगल खोरी
4. **कूटलेख करना** - नकली दस्तावेज बनाना, झूठी गवाही देना, जाली मुहर लगाना (यथासम्भव बचें)
5. **न्यासापहार** - दूसरों की धरोहर हड़प लेना

अचौर्याणुव्रत - स्थूल चोरी, ताला तोड़ना, सेंध मारना, लूट-खसोट करना आदि का त्याग

अतिचार -

1. **चौर प्रयोग** - चोरी की योजना बनाना, चोरों को प्रोत्साहित करना
2. **चौरार्थ आदान** - चोरी का माल खरीदना
3. **विलोप** - राजकीय नियमों का उल्लंघन करना (यथासम्भव बचें)
4. **प्रतिरूपक व्यवहार** - मिलावट करना
5. **हीनाधिक मानोन्मान** - नाप-तौल में कमती-बढ़ती करना, डंडी मारना

ब्रह्मचर्याणुव्रत - अपने पति या पत्निके अतिरिक्त किसी अन्य से शारीरिक सम्बन्ध नहीं बनाना

अतिचार -

1. **पर विवाह करण** - अपने पारिवारिक दायित्व से बाहर के लोगों के शादी विवाह कराने में रुचि लेना
2. **इत्वरिका गमन** - गलत चाल चलन वाले विवाहित स्त्री/पुरुषों के साथ उठना-बैठना
3. **अनंगक्रीड़ा** - अप्राकृतिक यौनाचार करना
4. **विटत्व** - भोड़ापन करना, फूहड़पन अपनाना, भांडगिरी करना
5. **विपुलतृषा** - काम की तीव्र लालसा रखना

परिग्रह परिमाणव्रत - अपनी सम्पत्ति की स्थूल सीमा बनाना

अतिचार -

1. अति वाहन - अधिक भाग-दौड़ करना
2. अति संग्रह - अधिक मुनाफाखोरी की चाहत में जरूरत से ज्यादा संग्रह करना
3. अति विस्मय - अधिक लाभ में हर्ष और दूसरे के अधिक लाभ में विषाद करना
4. अति लोभ - मन चाहा लाभ होने पर भी और अधिक लाभ की चाह होना
5. अतिभार वहन - नौकर-चाकर और पालतू पशुओं से जरूरत से ज्यादा काम लेना, उनसे अधिक भाग-दौड़ कराना।

(3 गुणव्रत)

दिग्व्रत - जीवन पर्यन्त के लिए दशों-दिशाओं की सीमा बनाकर उससे बाहर न आने-जाने का संकल्प, यथा-विदित विश्व से बाहर नहीं जाने का संकल्प, उर्ध्व एवं अधोदिशा में जहाँ तक आज के साधन जाते हैं उससे आगे न जाने का संकल्प लेना

अतिचार -

1. उर्ध्व व्यतिक्रम - ऊपर की सीमा का उल्लंघन
2. अधो व्यतिक्रम - नीचे की सीमा का उल्लंघन
3. तिर्यक् व्यतिक्रम - तिरछी सीमा का उल्लंघन
4. क्षेत्र वृद्धि - लोभवश पूर्व निर्धारित क्षेत्र को बढ़ाना
5. स्मृत्यन्तराधन - अपनी सीमा को भूल जाना

अनर्थदण्ड त्यागव्रत - प्रयोजनहीन पाप क्रियाओं का त्याग

1. पापोपदेश - बिना प्रयोजन पाप पूर्ण व्यापार आदि की प्रेरणा देना
2. हिंसा दान - हिंसक उपकरणों को प्रदान करना
3. अपध्यान - व्यर्थ में किसी की जीत-हार आदि का विचार करना
4. दुःश्रुति - चित्त को कलुषित करने वाला साहित्य पढ़ना, टी.वी. देखना, गीत आदि सुनना
5. प्रमादचर्या - बिना मतलब पानी बहाना, अग्नि जलाना, धरती खोदना, पंखा चलाना, वनस्पति तोड़ना उक्त पाँचों प्रकार के अनर्थदण्ड का त्याग

अतिचार -

1. कन्दर्प - फूहड़ हंसी-मजाक से युक्त अशिष्ट वचन कहना
2. कौतुकुच्य - हंसी मजाक के साथ शारीरिक कुचेष्टा करना
3. मौखर्य - अधिक बकवाद करना
4. अतिप्रसाधन - भोगोपभोग की सामग्री का आवश्यकता से अधिक संग्रह करना
5. असमीक्ष्य-अधिकरण - प्रयोजनहीन अधिक प्रवृत्ति करना

भोगोपभोग परिमाणव्रत - भोग और उपभोग की वस्तुओं का सीमित समय अथवा जीवन पर्यन्त के लिए त्याग करना।

भोग - एक बार सेवन योग्य - भोजन आदि

उपभोग - बार-बार प्रयोग में आने योग्य - वस्त्राभूषण आदि

भोगोपभोग परिमाण व्रत इस प्रकार लें -

- 1-2. मद्य-माँस-मधु और मक्खन का आजीवन त्याग
(त्रसघात और प्रमाद वर्धक से बचने हेतु)
3. बहुविघात से बचने हेतु - सभी प्रकार के जमीकंद का त्याग करें तथा पत्तेदार सब्जियों का कम से कम बरसात में त्याग
4. अनुपसेव्य - शिष्टजनों द्वारा सेवन के अयोग्य स्वमूत्रपान आदि के सेवन का त्याग
5. अनिष्ट - जो अपने स्वास्थ्य के अनुकूल न हो उसका त्याग

प्रतिदिन के नियम

भोजन	- क्या और कितनी बार
वाहन	- कितने
शयन	- कितनी देर और किस प्रकार की शय्या
स्नान	- कितनी बार
साबुन/तेल	-
पुष्प	-
प्रसाधन सामग्री	-
पान/सुपारी	-
आभूषण	-
टी.वी. देखना/गीत-नृत्य करना	-
काम सेवन/ब्रह्मचर्य	-

उक्त बातों पर विचार करके अपनी सुविधानुसार सीमित समय के लिए नियम लेते रहें।

अतिचार -

1. **अनुपेक्षा** - विषयों के प्रति उदासीनता न होना
2. **अनुस्मृति** - पूर्व में भोगे हुए विषयों की निरन्तर स्मृति बने रहना
3. **अतिलौल्य** - आगामी विषयों के प्रति अत्यधिक लोलुपता रखना
4. **अति तृषा** - भावी विषयों के प्रति तीव्र गृद्धता और तृष्णा का भाव रखना
5. **अति अनुभव** - विषयों का अति आसक्तिपूर्वक अनुभव करना

(4 शिक्षाव्रत)

देशव्रत - दिग्ब्रत में स्वीकृत मर्यादा को सीमित समय के लिए और सीमित करना

यह नियम घड़ी-घण्टा, प्रहर, दिन-रात, सप्ताह, पक्ष, मास, ऋतु, वर्ष आदि की मर्यादा कर लिया जा सकता है।

अतिचार -

1. **आनयन** - मर्यादित क्षेत्र के बाहर से किसी को बुलाना
2. **प्रेष्य प्रयोग** - मर्यादित क्षेत्र के बाहर किसी को भेजना
3. **शब्दानुपात** - मर्यादित क्षेत्र के बाहर शब्दों द्वारा संपर्क रखना, टेलीफोन/मोबाइल करना
4. **रूपानुपात** - मर्यादित क्षेत्र के बाहर स्थित व्यक्ति को अपने शरीरिक इशारे से अपनी ओर आकर्षित करना

पुद्गल क्षेप - मर्यादित क्षेत्र के बाहर स्थित व्यक्ति को कंकड, पत्थर आदि फेंककर अपनी ओर आकृष्ट करना।

सामायिक - प्रतिदिन दो समय सामायिक करना। सामायिक में पंच परमेष्ठी का स्मरण, माला, जाप, आत्मचिन्तन आदि करना चाहिए।

अतिचार -

1. **वचनदुष्प्रणिधान** - वचनों की खोटी प्रवृत्ति यथा - कुछ का कुछ पाठ करने लगना, सामायिक में बोल देना आदि।
2. **कायदुष्प्रणिधान** - सामायिक में शरीर को स्थिर न रखना, अंगड़ाई लेना, जम्हाईयाँ आदि लेना

3. **मन दुष्प्रणिधान** - मन में अस्थिरता रखकर इधर-उधर की बातें सोचना

4. **अनादर** - सामायिक में उत्साह न होना

5. **अस्मरण** - सामायिक पाठ आदि भूल जाना

प्रोषधोपवास -

अष्टमी-चतुर्दशी को एकाशन पूर्वक उपवास करना अथवा कम से कम अष्टमी-चतुर्दशी को एकाशन करना।

अतिचार -

1. **बिना देखे** - शोधे वस्तुओं को उठाना/रखना

2. **बिना देखे** - शोधे अपने विस्तर आदि को बिछाना

3. **बिना देखे** - शोधे अपने मल-मूत्र का त्याग करना

4. **अनादर** - सामायिक आदि आवश्यकों में आदर या उत्साह नहीं होना

5. **अस्मरण** - अपने आवश्यकों को ही भूल जाना

अतिथि संविभाग व्रत - उत्तम-मध्यम-जघन्य तीन प्रकार के पात्रों को आहर देकर भोजन करना

मुनियों की आहार बेला टालकर भोजन करना।

गाँव में मुनि हो तो यथा सम्भव आहार देकर या देखकर भोजन करना। (कहीं बाहर जाना या ट्रेन पकड़नी हो तो उसकी छूट)

अतिचार -

1. **सचित्त निक्षेप** - सचित पत्र आदि पर भोज्य पदार्थ रखना।

2. **सचित्त अविधान** - सचित पत्र आदि से भोज्य पदार्थ ढकना।

3. **परव्यपदेश** - स्वयं देने योग्य वस्तु को दूसरों से दिलाना।

4. **मात्सर्य** - अन्य दाताओं के गुणों को न सह पाना।

5. **कालातिक्रम** - आहार के काल का उल्लंघन कर पड़गाहन आदि करना।

उक्त बारह व्रतों का अतिचार रहित पालन करने से दूसरी प्रतिमा का अभ्यास हो सकता है।