

# श्रावक के बारह व्रत—

---

समणी मधुर प्रज्ञा

---

# जैन श्रावक व्रत- जीवन शैली

---

- धर्म आराधना का लक्ष्य बन्धन मुक्ति
- निर्जितमदमदनानां वाक्कायमनोविकार रहितानाम् ।
- विनिवृत्तपराशानामिहैव मोक्षः सुविहितानाम् ।।

## व्रत की उपयोगिता क्यों?

- व्रत- त्राण, रक्षा, शरण
  - सीमाएं टूटती हैं समस्याएं पैदा होती हैं।  
ब्लडप्रेसर, डायबिटीज, डिप्रेशन, एड्स, प्रदूषण, तनाव
-

# साधना के अनेक स्तर—

---

- सुलभबोधि— न साधना का ज्ञान और न अभ्यास । केवल उसके प्रति आकर्षण ।
  - सम्यकदृष्टि— साधना का अभ्यास नहीं किन्तु ज्ञान स्पष्ट होता है ।
  - अणुव्रती— साधना का ज्ञान और आचरण ।
  - प्रतिमाधारी— अभिग्रह या प्रतिज्ञा । जिसमें दर्शन और चारित्र दोनों की विशेष शुद्धि का प्रयत्न ।
  - वैराग्य का उत्कर्ष होता है वह प्रतिमा का पालन करता है ।
-

# श्रावक के बारह व्रत

---

## ➤ पांच अणुव्रत—

अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य, इच्छापरिमाण

## ➤ तीन गुणव्रत—

दिग्व्रत, भोगोपभोगसंयम, अनर्थदंड

## ➤ चार शिक्षाव्रत—

सामायिक, देशावकाशिक, पौषधोपवास, अतिथि— संविभाग

---

# अहिंसा अणुव्रत- 1

---

## ➤ अहिंसा क्या है?

राग द्वेष मुक्त होना, सबके साथ मैत्री, किसी को हीन मत समझों, दूसरों की स्वाधीनता को मत छीनो, आक्रमण मत करो, किसी का वध न करें, मांसाहार का वर्जन।

## ➤ अहिंसा की साधना का आन्तरिक सूत्र –

भाव शुद्धि, मैत्री विकास, वैर से वैर की परम्परा बढती हैं।

---

# अहिंसा की साधना के व्यावहारिक सूत्र—

---

➤ **व्यावहारिक सूत्र –**

अनावश्यक हिंसा का वर्जन

➤ आरंभजा— कृषि, व्यापार आदि से होने वाली हिंसा

➤ विरोधजा— सुरक्षा, बचाव के लिए

➤ संकल्पजा— इन्द्रिय लोलुपता या प्रमादवश

---

# अहिंसा का पालन क्यों?

---

- निश्चय दृष्टि— हिंसा से आत्मपतन इसलिए अकरणीय
- व्यवहार दृष्टि— सब प्राणियों को आयु प्रिय, सुख चाहते हैं।
- वह तेरे जैसा ही है—

जिसको तू मारना चाहता है, हुकूमत करना चाहता है,  
दुःख देने का विचार , वश में करने की इच्छा करता है।

---

# सत्य अणुव्रत-2

---

- किसी पर दोषारोपण न करना
  - मर्म प्रकाशन न हो
  - छलना पूर्ण व्यवहार न हो
-



# अचौर्य अणुव्रत-3

---

- चोर द्वारा चुराई वस्तु न लेना
- गलत काम में सहयोग न देना

लक्ष्य-

प्रामाणिकता, नैतिकता, का विकास

---

# ब्रह्मचर्य— स्वदार संतोष— 4

---

➤ ब्रह्मचर्य क्या?

इन्द्रिय संयम, स्मृति संयम, मन का संयम

➤ अब्रह्मचर्य क्या?

यौन हार्मोन्स के स्राव का गोनाड्स में आना और प्रभावित करना ।

ब्रह्मचर्य की तीन अवस्थाएं—

➤ अति कामुकता— अनियन्त्रित अब्रह्मचर्य

➤ कामुकता—सीमित अब्रह्मचर्य

➤ अकामुकता— पूर्ण ब्रह्मचर्य

---

# श्रावक के लिए—

---

- श्रावक के लिए— स्वदार संतोष  
न वेश्या गमन, न पर स्त्री गमन, न कन्या गमन
  - दमन और उदात्तीकरण
  - दमन— पागलपन, क्षोभ पैदा
  - उदात्तीकरण
-

# ब्रह्मचर्य साधना के सूत्र—

---

- आहार संयम— उनोदरी— पेट साफ
  - आसन— शशांकासन, सर्वांगासन
  - इन्द्रिय प्रतिसंलीनता— दाएं से श्वास— अंतःकुंभक,  
बाएं से छोडे— बाह्य कुंभक
  - वीर्य उत्पत्ति समान वायु से— कुंभक — नाभि पर ध्यान
  - वीर्य स्तम्भ प्राणायाम— सिद्धासन— रेचन— मेरा वीर्य रक्त के साथ मिलकर पूरे शरीर में व्याप्त। पूरक— जालंधर बंध
-

# प्रयोग –

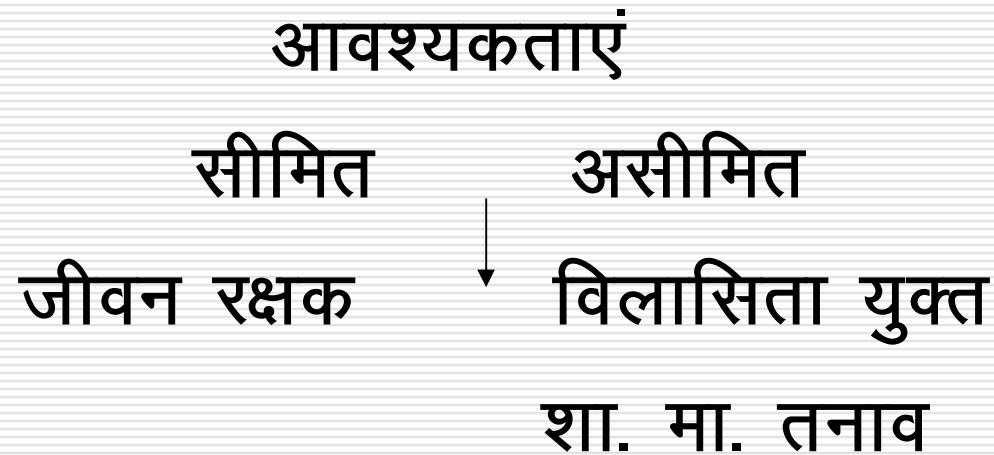
---

- ज्योति केन्द्र पर– ध्यान
  - भाव शुद्धि– मोह कर्म की प्रकृतियां शांत
  - मोहनीय कर्म– 28 प्रकृति– एक प्रकृति की तरंग–  
मस्तिष्क प्रभावित
  - ब्रह्मचर्य सिद्धि के लिए–  
निमित्त– उपादान
  - ब्रह्मचर्य के लाभ–  
प्रतिभा, धृति, इन्द्रिय विकास
-

# इच्छा परिमाण-5

---

- मांग- जिसकी संतुष्टि की जा सकती है।
- आवश्यकता- भौगोलिक, सामाजिक, रीति-रिवाज, शारीरिक
- इच्छा- स्वभाविक

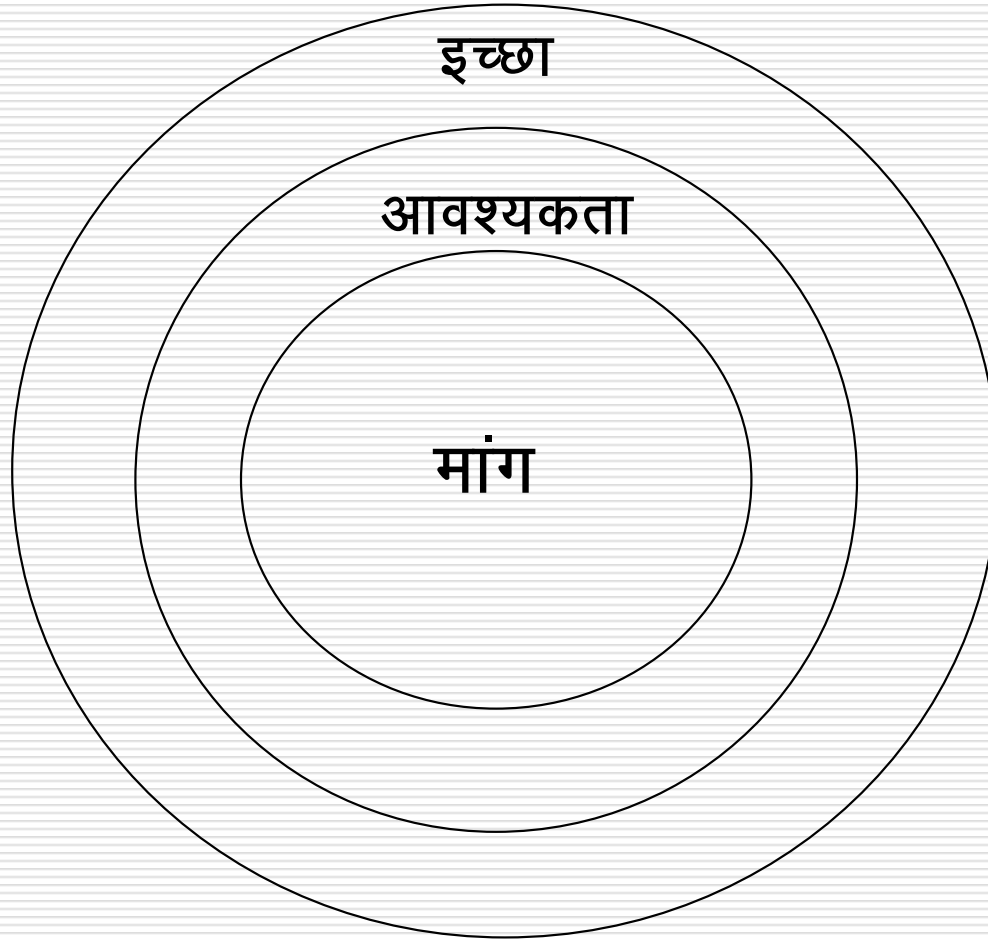


*अर्थ शास्त्र - आवश्यकता बढ़ाओं*

---

# इच्छा परिमाण

---



# अर्थशास्त्र और इच्छापरिमाण –

---

- अर्थशास्त्र – आवश्यकताएं बढ़ाओं
- इच्छा को समाप्त नहीं कर सकते और विस्तार कर शान्ति पूर्ण जीवन नहीं जी सकते
- लाभ से लोभ बढ़ता है।

## नियन्त्रण के सूत्र –

- धन अर्जन में प्रामाणिक साधनों का उपयोग
  - संग्रह की सीमा
  - व्यक्तिगत उपभोग की सीमा
-



# इच्छा परिमाण के निष्कर्ष

---

- न गरीबी न विलासिता का जीवन
  - धन आवश्यकता पूर्ति का साधन है, साध्य नहीं। धन मनुष्य के लिए, मनुष्य धन के लिए नहीं।
  - दूसरों को हानि पहुंचाएं बिना आवश्यकताओं की संतुष्टि
  - धन आवश्यकता को स्वीकार करते हुए आध्यात्मिक दृष्टि से असारता का चिन्तन
  - विसर्जन की क्षमता का विकास
-

# दिशा-परिमाण- 6

---

➤ दिग्ब्रत-

गमन आगमन के लिए क्षेत्र का सीमाकरण

➤ लक्ष्य-

साम्राज्यवादी मनोवृत्ति पर अकुंश

---

# भोगोपभोग संयम – 7

---

➤ अनियंत्रित इच्छा

नियंत्रित इच्छा

➤ अनियंत्रित आवश्यकता

नियंत्रित आवश्यकता

➤ अनियंत्रित उपभोग

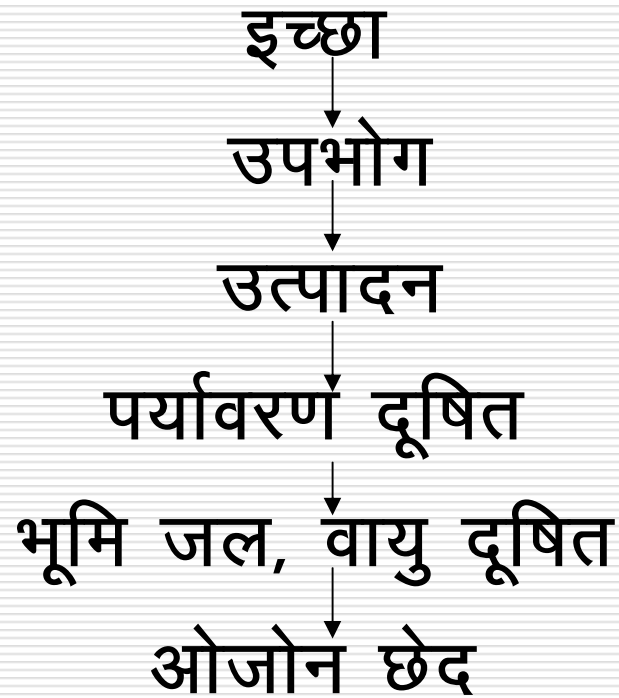
नियंत्रित उपभोग

➤ इच्छा पूर्ति हेतु— हिंसा, अशान्ति, स्पर्धा, ईर्ष्या, शोषण

---

# इच्छा और पर्यावरण

---



6 आरा

---

# नियंत्रण के दो सूत्र –

---

➤ अर्जन में साधन शुद्धि विचार

➤ व्यक्तिगत उपभोग की सीमा

उपभोग सूची

➤ वस्त्र परिमाण

➤ द्रव्य परिमाण

➤ जल परिमाण

➤ वाहन परिमाण

➤ आर्थिक और स्वास्थ्य की समस्या का सूत्र 14 नियम

---

# अनर्थदण्ड विरमण व्रत- 8

---

- अनावश्यक हिंसा से उपरत-
  - आर्त्त-रौद्र ध्यान को बढाने वाला आचरण न हो
  - प्रमाद की वृद्धि करने वाला आचरण न हो
  - हिंसाकारी अस्त्र-शस्त्र न देना
  - हत्या, चोरी, जुए आदि का प्रशिक्षण न देना
-

# सामायिक व्रत- 9

---

- मानसिक संतुलन की साधना
  - मन वचन काया के सामंजस्य की साधना
  - विधायक भावों के विकास की साधना
-

# देशावकाशिक व्रत- 10

---

➤ लिए हुए व्रतों की सीमा करना

---



# पौषधोपवास व्रत– 11

---

- प्रतिवर्ष कम से कम एक पौषध करना
  - दिन रात उपासनापूर्वक विशेष साधना करना
-

# यथा संविभाग व्रत– 12

---

- अपने हिस्से का कुछ भाग शुद्ध भाव से मुनि को देना
-

# संलेखना—

---

- समाधि मरण की तैयारी
- संथारा— तिविहार— चौपिहार

भक्त प्रत्याख्यान

इंगिनीमरण

पादोपगमन

---

# कर्मादान—

---

- वणकम्मे— जंगलो की कटाई न हों
  - फोडीकम्मे— भूमि की खुदाई न करना
  - अंहिसप्पयाणे— हिंसक शस्त्रों का निर्माण न करना
  - असंजुत्ताहिकरणे— शस्त्रों का संयोजन न करना
  - अपावकम्मोवदेसे— पाप कर्म हिंसा का प्रशिक्षण न देना
-

# श्रावक की ग्यारह प्रतिमा

---

प्रतिमा –अभिग्रह या प्रतिज्ञा

➤ दर्शन प्रतिमा–

समय–एक मास । विधि–सर्व धर्म रुचि होना, सम्यक्त्व के दोषों को देखना ।

➤ व्रत– प्रतिमा–

समय– दो मास । विधि– पांच अणुव्रत और ती गुणव्रत धारण करना तथा पौषध–उपवास करना ।

➤ सामायिक– प्रतिमा–

समय– तीन मास । विधि– सामायिक और देशावकाशिक व्रत धारण करना ।

---

## श्रावक की ग्यारह प्रतिमा ...

---

### ➤ पौषध— प्रतिमा—

समय— चार मास । विधि— अष्टमी, चतुर्दशी, अमावस्या और पूर्णमासी को प्रतिपूर्ण पौषध—व्रत का पालन करना ।

### ➤ कायोत्सर्ग— प्रतिमा—

समय— पांच मास । विधि— रात्रि को कायोत्सर्ग करना ।

### ➤ ब्रह्मचर्य— प्रतिमा—

समय— छह मास । विधि— सर्वथा शील पालना ।

---

## श्रावक की ग्यारह प्रतिमा ...

---

### ➤ सचित्त— प्रतिमा—

समय— सात मास । विधि— सचित्त आहार का परित्याग करना ।

### ➤ आरम्भ— प्रतिमा—

समय— आठ मास । विधि— स्वयं आरम्भ—समारम्भ न करना ।

### ➤ प्रेष्य—प्रतिमा—

समय— नौ मास । विधि— नौकर—चाकर आदि से आरम्भ—समारम्भ न कराना ।

---

## श्रावक की ग्यारह प्रतिमा ...

---

### ➤ उद्दिष्ट वर्जक-प्रतिमा-

समय- दस मास । विधि- अपने निमित्त बना हुआ आहार न लेना ।

### ➤ श्रमणभूत-प्रतिमा-

समय- ग्यारह मास । विधि- साधु की तरह आचरण करना ।

---



