

भोगोपभोग परिमाण विधि

संकलनकर्त्री
आर्यिका श्री विज्ञानमती माताजी

प्रकाशक
धर्मोदय साहित्य प्रकाशन
सागर (मध्यप्रदेश)

- कृति : भोगोपभोग परिमाण विधि
- संकलनकर्त्री : आर्यिका श्री विज्ञानमती माताजी
- संस्करण : द्वितीय, जुलाई, 2011
- ISBN : 978-81-910547-2-9
- आवृत्ति : 3300 प्रतियाँ
- मूल्य : 12/-
- प्राप्ति स्थान : धर्मोदय साहित्य प्रकाशन
बाहुबली कॉलोनी, सागर (म.प्र.)
मो. 094249-51771

प्रकाशकीय

धन हमारे जीवन में सुख-सन्तुष्टि लाता है। परन्तु जब यही धन विलासिता के लिए प्रयुक्त होता है तो वह हमें गुलाम बना देता है। धन संग्रह यदि धर्माधीन नहीं है तो वह पाप है। हमारे सामने दो विकल्प हैं या तो अनियन्त्रित उपभोग करें या नियन्त्रित उपभोग करें। समाज के दो चित्र स्पष्ट हैं - अनियन्त्रित उपभोग वाला समाज और नियन्त्रित उपभोग वाला समाज। हिंसा और अशान्ति तथा अहिंसा और शान्ति, इन दोनों के सन्दर्भ में चिन्तन करें तो स्पष्ट होगा - अनियन्त्रण ने हिंसा, स्पर्धा, ईर्ष्या और आतंक को जन्म दिया है, अशान्ति और शोषण को जन्म दिया है। जहाँ उपभोग अधिक है, वहाँ शोषण अनिवार्य है। नियन्त्रित उपभोग वाले समाज ने न तो किसी का शोषण किया, न किसी को सताया।

राग के उद्रेक से होने वाली आसक्ति को घटाने के लिए परिग्रह परिमाण के अन्तर्गत रोज-ब-रोज काम में आने वाले इन्द्रियों के विषयों का निर्धारित समय तक या जीवन पर्यन्त 'अमुक वस्तु, इतनी रखूँगा और अमुक इतनी रखूँगा' इस तरह का परिमाण निश्चित करना भोगोपभोग परिमाण व्रत कहलाता है।

परम पूज्य आर्यिका श्री विज्ञानमती माता जी ने इस लघु कृति को तैयार करके, जो धर्मात्मा की श्रेणी में आना चाहते हैं, उनके ऊपर महान् उपकार किया है। हम इस कृति को प्रकाशित कर गौरान्वित हैं। आशा करते हैं कि यदि हम अपने जीवन में सुख-शांति चाहते हैं तो हमें जीवन में आवश्यक वस्तुओं में मर्यादा की रेखा खींचनी चाहिए तथा अनावश्यक वस्तुओं का जीवन भर के लिए त्याग करना चाहिए। तभी हम सच्चे अर्थों में धर्मात्मा कहलायेंगे।

डॉ. भरत जैन

कृति का उद्गम

भौतिकता की चकाचौंध से ग्रसित संसारी प्राणी सुख, शांति की खोज में चारों गतियों में भटक रहा है। खोज सही दिशा में न होने के कारण या सत् समागम में नहीं जाने से अथवा अज्ञानता के कारण, सुख-शांति नहीं मिल रही है। जीव अपनी अज्ञानता से क्षणिक भोग सामग्री से प्राप्त सुख को ही वास्तविक सुख मान लेता है, लेकिन वह सुख शाश्वत न होने के कारण अमृत के स्थान पर विष का काम कर जाता है। बाहर से व्यक्ति जितना साफ स्वच्छ है भीतर से उतना ही विषय-वासनाओं व कषायों से मलिन होता जा रहा है। विषयों की अंधी दौड़ में मानव धर्म को भी विस्मृत कर चुका है। धर्म की चर्चा-अर्चा (पूजन) तो दूर, धर्मायतन में जाकर अपने आराध्य के दर्शन भी नहीं कर पा रहा है।

हमारे परम सातिशय पुण्य से हमें जिनधर्म, जिनवाणी व निर्ग्रन्थ गुरुओं का समागम मिला है। कहते हैं "संत समागम से कौआ भी हंस बन जाता है"। उसी संत समागम का प्रभाव है कि परम पूज्य आर्यिका श्री विज्ञानमती माताजी हम सभी बहिनों को, श्रावकों की चर्या के सम्बन्ध में 'रत्नकरण्डक श्रावकाचार' नामक ग्रन्थ में 12 व्रतों का अध्ययन करा रही थीं जब 'भोगोपभोग परिमाण व्रत' की बात आई, तब उन्होंने बताया कि दैनिक जीवन में बहुत सी वस्तुओं का हम उपयोग नहीं करते, फिर भी उसका त्याग न होने के कारण निष्प्रयोजन ही पापाम्रव (पाप का बंध) हो जाता है। जैसे - यद्यपि हम जीवन में चमड़े की लगभग दो-तीन वस्तुओं का ही प्रयोग करते हैं, फिर भी हमें 40,000 कल्लखानों का पाप लग जाता है।

इससे अच्छा हम रैगजीन का प्रयोग कर सभी पापों से बच सकते हैं। इसी प्रकार 10 लाख वनस्पति होती हैं। लेकिन हम अपने दैनिक जीवन में अधिक से अधिक 10-15 का ही उपयोग कर पाते हैं, शेष 9 लाख, 9 हजार, 985 वनस्पति का पाप अकारण ही लग जाता है व लग रहा है। तब सभी बहिनों ने कहा पूज्य माताजी क्या और भी कुछ ऐसी वस्तुएँ हैं, जिनका पाप हमें बिना प्रयोजन के लग जाता है। उन्होंने कहा हाँ! हाँ, 'भोगोपभोग' (खाने-पीने) आदि की बहुत सारी वस्तुएँ ऐसी हैं, जिनका हम उपयोग नहीं

करते, फिर भी उनका पापास्रव (पाप का बंध) होता ही रहता है। हम सभी बहिनों ने बैठकर विचार किया है और “यथा नाम गुणवती” पापभीरू, जिन्होंने अपने जीवन को महानियमों एवं यमों से अलंकारित किया है, उन पूज्य आर्यिका श्री जी के चरणों में सविनय निवेदन किया कि आप इन सभी इन बातों को छोटी-सी पुस्तक के रूप में संकलित कर दीजिए, जिससे हमारे जैसे अनेकों भव्य प्राणी नियम, व्रतों से संयमित होकर जीवन को पापास्रव एवं कर्म बन्धनों से बचा सके। पूज्य आर्यिका श्री ने अपनी अनुग्रह दृष्टि से सबको कृतार्थ करते हुए पुस्तक का संकलन करके हम तुच्छ प्राणियों पर महान् उपकार किया है।

वैसे आज के युग में व्रत-नियम को एक बंधन माना जाता है, लेकिन व्रत एक बंधन नहीं वरन् पाप रूपी बंधन से मुक्ति का साधन है। आगम में ऐसे अनेक उदाहरण आए हैं कि जिन्होंने एक घण्टे, दिन, सप्ताह, पक्ष-महिना आदि के व्रत नियम लेकर जीवन को सफल कर स्वर्गीय सुखों को प्राप्त किया है। जैसे : खदिरसार भील, मृगसेन, धीवर, यमपाल चाण्डाल आदि। जब एक व्रत भी परम्परा से मोक्ष प्राप्त कराने वाला होता है तो फिर हम भी भोगोपभोग की वस्तुओं का परिमाण करके स्वर्गीय सुखों को प्राप्त करें, इसमें क्या आश्चर्य? “व्रत नियम तो जीवन का शृंगार” है।

जैसे :- 1. खदिरसार भील ने मात्र कौवे के मांस का त्याग करके कुछ ही भव में तीर्थकर पद को प्राप्त किया।

2. मृगसेन धीवर ने पहली मछली को अभयदान देकर परम पद को प्राप्त किया।

3. यमपाल चाण्डाल ने भी एक दिन (चतुर्दशी) अहिंसाव्रत का पालन कर स्वर्गीय सुख को प्राप्त किया।

यह लघु कृति हमारे साथ आप सबके सत्पथ में मार्गदर्शन का कार्य करे, इसी भावना से इस कृति को प्रकाशित किया जा रहा है।

विनीत

संघस्थ चरण सेविका

अनुक्रमणिका

नियम लेने की विधि	7	22. फर्नीचर आदि	29
1. हरी सब्जियाँ	8	23. पेय पदार्थ	30
2. हरी पत्तियाँ	9	24. द्विदल सम्बन्धी	
3. हरे फल	10	जानकारी	31
4. अभक्ष्य हरी	11	25. प्रासुक करने की विधि	33
5. रस	12	26. पानी छानने की विधि	35
6. किराना मसाला	13	27. स्वाध्याय विधि	37
7. अनाज	14	28. व्रत उपवास विधि	38
8. अचार-पापड़ आदि	15	29. रात्रिभोजन त्याग के दोष	39
9. मेवे	16	30. अनिष्ट एवं अनुपसेव्य	40
10. अभक्ष्य भोजन में	17	31. आहार देते समय ध्यान	
11. श्रावण से कार्तिक तक	18	रखने योग्य बातें	41
12. मगसिर से फाल्गुन तक	19	32. नवधा भक्ति	42
13. चैत से आषाढ़ तक	20	33. दातार के गुण	44
14. सौन्दर्य प्रसाधन में	21	34. त्यागी के व्रत की अपेक्षा	45
15. मनोरंजन एवं व्यसन	22	35. गृहस्थ के योग्य	
16. वाहन	23	आवश्यक नियम	46
17. सामान्य सामग्री	24	36. नित्य प्रति किए जाने	
18. जमीन जायदाद	25	वाले श्रावकों के	
19. सिर में लगाने के तेल	26	17 नियम	48
20. नहीं बेचने योग्य	27	37. साधना कक्ष	49
21. व्यवहारिक परिग्रह	28	38. दहेज सम्बन्धी विशेष	50

नियम लेने की विधि

हे भगवन्! मैं आज से इतने दिन, महिना, वर्ष तक अथवा जीवन भर के लिए इनके अलावा अथवा इन सबका त्याग करता हूँ।

1. बीमारी के समय छूट है, इस प्रकार संकल्प लेकर नियम का निर्विघ्न पालन हो, इस भावना से कायोत्सर्ग (नौ बार णमोकार मंत्र का जाप) करें।
2. नियम जिनेन्द्र भगवान् के समक्ष मंदिर में लेवें तो अच्छा है। कुछ दिन, महिना आदि के नियम कायोत्सर्ग पूर्वक घर पर भी ले सकते हैं। गुरु की साक्षी में लेना भी श्रेष्ठतम है।
3. पुस्तक के पीछे कुछ पेज खाली रखे गए हैं। इनमें आप जीवन पर्यन्त वाले नियम एक पेज पर अलग से लिख लें।
4. दिन, महिना आदि के नियम लेते समय तारीख अथवा तिथि अवश्य लिखें ताकि नियम पालने में भूल न हो।
5. जिसकी छूट रखी है, उसको भी अवश्य लिखें।
6. जीवन पर्यन्त के नियमों में अपनी पुस्तक जिन-जिन को रखना है। उस पर निशान (✓) लगाकर, गिन कर संख्या लिख लें।
7. यदि आप और किसी वस्तु का प्रयोग करते हैं तो नाम लिख लें।
8. जो नहीं खाते व उपयोग नहीं उन पर निशान (✓) नहीं लगावें क्योंकि पुस्तक में सम्पूर्ण वस्तुओं के नाम नहीं दिए हैं।

1. हरी सब्जियाँ

तुरई	परवल	हरी मिर्च
लौकी	कद्दू	लसोड़े
करौंदा	टिंडसी	तिंदूरी (टिंडोरी/कुंदरू)
टमाटर	भिंडी	बल्लर फली (सेम)
करेला	ग्वारपाठा	उनारु ग्वारा
सेंगर	गिल्की	चतुर फली (ग्वार)
रिरुआ	काचड़ी (कचरिया)	सजनाफली (मून्ना)
नीबू	भुट्टा (मक्का)	पातड़ा (बबूल की फली)
गोंदा	जामुन	बाजरा भुट्टा
चना	ककड़ी	ज्वार भुट्टा
किकोड़े	इमली	उड़द की फली
सिंघाड़ा	गन्ना	मूंग की फली
कैथा (कबीट)	बरबटी (चवला फल)	मटर की फली
आंवला	जुमक तरोई	खरबूजा कच्चा
गेहूँ की बाली	पिहुँटी	अंगीठा
	(परवल की तरह)	(जो बेल पर लगते)

- नोट :**
1. जो खाने में नहीं आती हों एवं जिनको खाने का भाव नहीं होता हो उनका जीवन भर के लिए त्याग कर दें।
 2. जिनका सीजन (मौसम) नहीं है उनका भी दिन महीना आदि का परिणाम लेकर त्याग कर दें।
 3. तरोई आदि सब्जियाँ अनेक प्रकार की होती हैं, अतः नियम लेते समय सभी प्रकार की तरोई आदि का नियम लें।
 4. अन्य (इनके अलावा) हरी सब्जियाँ जो इसमें नहीं लिखी हैं लेकिन आप खाते हैं तो उनके नाम अवश्य लिख लें।

2. हरी पत्तियाँ

पोदीना	धनिया	मूली के पत्ते
पालक	तुलसी	पान के पत्ते
भतुआ	अफीम	मैथी के पत्ते
बथुआ	चौरई	पोई के पत्ते
बारह मासी भाजी	मटर के पत्ते	अरबी के पत्ते
चने की भाजी	सरसों के पत्ते	तम्बाकू के पत्ते
मरवा की पत्ती	ढाक के पत्ते	लुबिया के पत्ते
नीम की पत्ती	बबूल की पत्ती	पोचे की भाजी
		रजगिरा की भाजी

- नोट :**
1. जो पत्तियाँ आप (इनमें से व इनके अलावा) खाते हैं अथवा खाने का भाव है, उनके अलावा सबका जीवन भर के लिए त्याग कर दें। (औषधि के रूप में छूट रखें)
 2. चातुर्मास, अष्टमी, चतुर्दशी आदि पर्वों में सूखी पत्तियाँ खाने का भी त्याग करें।
 3. विशेष शोधन करके उपयोग में लें क्योंकि इनमें बहुत जीव होते हैं।
 4. वर्ष में दो चार बार से ज्यादा नहीं खाऊँगा/खाऊँगी ऐसा भी नियम ले सकते हैं।
 5. मौसम न हो तो आठ-दस महीनों का त्याग कर दें।
 6. मूली आदि का त्याग हो तो भी मूली आदि के पत्ते खा सकते हैं।
 7. इनके अलावा यदि कोई पत्तियाँ खाते हैं तो उनके नाम अवश्य लिख लें।

3. हरे फल

आम (सभी तरह के)	केला (सभी तरह के)	संतरा (सभी तरह के)
कमला	” मौसमी	” सेवफल
अनार/बेदाना	” चीकू	” अमरूद/जाम
खरबूजा	” नारियल	” डाब
तरबूज	” अंगूर	” सीताफल
नाशपाती	” नाक	” अनानास
शहतूत	” बेल	”
आलू बुखारा	” चैरी	” बिजोरा
मातुर्लिँग	” आडू	” लीची
कटहल	” सतालू	” काशीफल
खुरमानी	” रामफल	” फुट
चिलगोजे	” खिरनी	” केसेरया
कमरख	” गुलाब जामुन/सफेद	” पपीता

- नोट :**
1. यद्यपि ये सभी भक्ष्य हैं फिर भी जो खाने में नहीं आते हैं उनका जीवन भर के लिए एवं जो खाते हैं उनका महिना, वर्ष दिन आदि के लिए प्रमाण करें।
 2. आम आदि (अन्य फल) अनेक प्रकार के होते हैं अतः संख्या नियत करके भी नियम ले सकते हैं और सभी तरह के भी रख सकते हैं।
 3. इनके अलावा यदि कोई फल खाते हैं तो उनके नाम अवश्य लिख लें।

4. अभक्ष्य हरी

अंजीर	आलू	प्याज
लहसुन	अदरक	रतालू
शकरकन्द	गाजर	मूली
बड़	पीपल	पाकर
उदुम्बर	गीली हल्दी	अरबी
चुकन्दर	शलगम	गोभी (दोनों)
खजूर	सूरन	घुइयाँ (गढंत)
(लंबे वृक्ष के फल)		
बैंगन	कमलिया (कमलनाल)	

- नोट :** 1. ये सभी अभक्ष्य हैं अतः इनका जीवन भर के लिए त्याग कर दें बीमारी में औषधि के रूप में छूट रख सकते हैं।
2. यदि एक साथ त्याग नहीं कर सकते तो दो-चार को रख कर शेष का आजीवन त्याग करें। साथ ही इनमें से भी दिन, महीना, वर्ष आदि का परिणाम लेकर धीरे-धीरे मन बनाकर त्याग करने का प्रयास करें।

विशेष : अष्टमी, चतुर्दशी, अष्टाह्निका, चातुर्मास में अवश्य त्याग करें।

5. रस

मिश्री	शुद्ध घी	सरसों का तेल
नमक	वनस्पति घी	तिल तेल
चीनी	शक्कर	नारियल तेल
दूध	दही	वनस्पति तेल
गुड़	खाण्ड	रिफाइंड तेल
मूंगफली	बादाम तेल	सोयाबीन तेल

- नोट :** 1. इनमें वनस्पति (डालडा) घी अभक्ष्य है क्योंकि अधिकतर डालडा घी में चरबी मिलाई जाती है। सेंधे नमक को छोड़कर शेष नमक अभक्ष्य हैं।
2. जिनकी आवश्यकता है उन्हें रखकर शेष जीवन भर के लिए त्याग करें।
3. बीमारी में औषधि के रूप में छूट रखे।
4. जो खाते हैं उनका दिन, महीना आदि के लिए प्रमाण करें।
5. इनको किलो के प्रमाण से घर में रखने का नियम करें।

6. किराना मसाला

हींग	दाना मैथी	केसर
खार	जीरा	धना, मैथी
लाल मिर्च	अमचुर	सरसों
हल्दी	अजवायन	लोंग
सौंफ	इलायची	काली मिर्च
तेजपत्ता	डोडा इलायची	इमली (सूखी)
कैथा	सूखा कबीट	काचरी
सोंठ	गोंद	दालचीनी (चैली)
हरड़/हर	पीपल	माजूफल
कबाब चीनी	(कालीमिर्च जैसी)	
जायफल	जावित्री	स्याह जीरा

- नोट :** 1. इनमें से जीवन भर के लिए भी त्याग कर सकते हैं एवं दिन, पक्ष, महीना, साल आदि का परिणाम करके भी त्याग कर सकते हैं।
2. इनको घर पर रखने में किलो आदि का प्रमाण भी कर सकते हैं।

7. अनाज

गेहूँ	धान/कौंदो	उड़द और दाल
जौ	मक्का	तुअर/अरहर और दाल
मटर	बाजरा	मसूर और दाल
चावल	तिल	मूंग और दाल
ज्वार	चवला और दाल	चना और दाल
राजमा	मोठ और दाल	सोयाबीन और दाल
सरसों	राई	

- नोट :** 1. जो आवश्यक नहीं है उनका जीवन भर के लिए त्याग करें।
2. जिन अनाजों का त्याग है, उनका तेल ले सकते हैं।
3. प्रतिदिन के 5-7 अनाजों को छोड़कर शेष का त्याग करें।
4. मौसम को देखकर दिन, महीना आदि के लिए त्याग करें।
5. अंकुरित अनाज अभक्ष्य है।
6. अनाज क्विंटल (बोरे) आदि के प्रमाण से घर में रखने का प्रमाण करें।

8. अचार -पापड़ आदि

पापड़	खार	अचार
मूंग के पापड़	केले का खार	आँवले का अचार
राजगिरा के पापड़	तिली का खार	केरी का अचार
उड़द के पापड़	जौ का खार	नीबू का अचार
मक्का के पापड़	चने का खार	मिर्च का अचार
चावल के पापड़	सोड़ा (खार)	करोंदे का अचार
चने के पापड़	खाजा	हल्दी का अचार
साबूदाना के पापड़	बड़ी मंगोड़ी	केर, गोंदे का अचार
आलू के पापड़		काचरे का अचार

- नोट :**
1. पापड़ (तले), अचार, बड़ी (तली) आदि की मर्यादा 24 घण्टे के है, मर्यादा से बाहर के खाने का त्याग करें।
 2. बाजार के पापड़ आदि खाने का त्याग करें।
 3. पूर्ण त्याग न कर सकें तो इतने.....दिन से ज्यादा दिन के पापड़ आदि नहीं खाऊँगा, इस प्रकार भी मर्यादा कर सकते हैं।
 4. अष्टमी आदि पर्व में अमर्यादित पापड़, अचार आदि का त्याग अवश्य करें।
 5. पापड़-खार, सोड़ा-खार आदि अशुद्ध है उपर्युक्त खार को ही उपयोग में लें।
 6. केले, चने, तिल आदि के डण्ठल को जला कर खार बनाया जाता है।
 7.दिन से ज्यादा दिन के नहीं खाऊँगा/खाऊँगी।
 8.का जीवन भर का त्याग है।

9. मेवे

अखरोट	काजू	किशमिश
बादाम	मुनक्का	खारक (छुहारा)
मूंगफली	कमलगट्टा	राजगिरा (रामदाना)
नारियल	चिरौंजी	चिलगुंजा
पिस्ता	मखाने	सिंघाड़ा (सूखा)
पोस्तादाना (खसखस)	तरकल	खुरमानी/शकरपारा

- नोट :**
1. जिनको नहीं खाते हैं उनका आजीवन त्याग करें (बीमारी में छूट रखें)
 2. जिनको खाते हैं उनका दिन, महीना आदि के लिए त्याग करें।
 3. इनके तेलों को खाने का त्याग हो तो लगाने आदि में भी परिणाम कर उपयोग कर सकते हैं।
 4. यदि ड्राई-फ्रूट्स का त्याग हो तो भी मूंगफली, पोस्तादाना राजगिरा, सिंघाड़ा इच्छा हो तो ले सकते हैं।
 5. किलो आदि का परिणाम करके रखने का नियम ले सकते हैं।

10. अभक्ष्य भोजन में

चाय/कॉफी (होटल/ढाबे की बनी)		अशुद्ध साबूदाना
शहद	अफीम	अशुद्ध काला नमक
बरक	फ्रूट जैली	टाटा नमक
टॉफी	गांजा, भांग	
चरस	सॉस	दही या छाछ के साथ
दाल		
बिस्किट ब्रेड	च्युंगम मीठा	मीठे दूध का जमा दही
एसेंस	ग्लूकोज	गुड़ मिला दही या छाछ
लेमन ड्राप	मिल्क ब्रेड	एलोपेथिक दवाईयाँ
कस्टर्ड पाउडर	बाजार का मैदा	होम्योपेथिक दवाईयाँ
केक (बाजार का)	बाजार की सूजी	स्ट्राबेरी आइसक्रीम
फ्रूट आइसक्रीम	रेडीमेड मसाला	चाकलेट आइसक्रीम
बर्फ (बाजार का)	मैदा, आटा, बेसन आदि (बाजार का)	

- नोट :**
1. ग्लूकोज के स्थान पर शक्कर और 1 चुटकी नमक पानी में घोल कर पी लें काम चल जाएगा।
 2. ये सब पूर्ण रूप से अभक्ष्य हैं इनका आजीवन त्याग करें।
 3. सामूहिक भोजन में अंजान में छूट रख कर जानकर खाने का त्याग करें।
 4. अष्टमी आदि पर्व में अथवा दिन, महीना आदि के लिए त्याग करें।
 5. फ्रूट, जैली आदि मांसाहार में आते हैं पूर्ण रूप से त्याग करें (मजबूरी में औषधि के रूप में छूट रख लें औषधि लेने के बाद गुरु से प्रायश्चित्त अवश्य लें)
 6. और भी अनेक अभक्ष्य पदार्थ हैं उनका त्याग करें एवं परिमाण कर अवश्य लिख लें।
अथवा डाब का पानी, मौसमी का रस, मुनक्के के पानी या पके केले के पानी से भी ग्लूकोज की पूर्ति हो जाती है।

11. श्रावण से कार्तिक तक

अनाज :

गेहूँ	चना	चावल
मूंग	तुअर (अरहर)	उड़द
मसूर		

हरी :

गिल्की	तुरई (तरोई)	लौकी
परवल	कद्दू	भुट्टा
सेवफल	अनार	केला
नाशपाती	आलू बुखारा	ककड़ी
नाक	बरबटी	करेला
मिर्ची	नींबू	गीला नारियल
मूंगफली	करौंदा	कचरिया
डंगरा	सिंघाड़ा	अंगीठा

मसाला :

डोंडा	मैथी	काचरी
सूखा आंवला	सूखा कैथा	सोंठ
अजवायन	पीपल	हरड या हर
धना-जीरा आदि		

- नोट :**
1. ये सभी वस्तुएँ इस मौसम की हैं, इनमें से जो आप खाते हैं उस पर निशान (✓) लगा लें।
 2. इन पदार्थों का नियम चार महीनों के लिए करें।
 3. बीमारी एवं विशेष परिस्थिति की छूट रखें।
 4. और भी कुछ खाते हों तो नाम लिख लें।

12. मगसिर से फाल्गुन तक

अनाज :

बाजरा	ज्वार	मक्का	जौ
कौदों	सोयाबीन	तिल	मौठ
चँवला	राजमा	गेहूँ	चावल
मूंग	उड़द	मसूर	

हरी :

गिल्की	तुरई	लौकी	कड़ू
अनार	मौसमी	संतरा	केला
सेवफल	मटर	चना	ग्वारफली
अमरूद	आँवला	करौंदा	पपीता
गन्ना	सीताफल	रामफल	सेम चीकू
टमाटर	कैथा	मुन्गा की कौंसे	मिर्ची
नीबू	ग्वारपाटा	भिंडी	सेंगर

पत्ते वाली सब्जियाँ :

बथुआ की भाजी	भतुआ की भाजी	राजगिर की भाजी
मैथी की भाजी	पोई की भाजी	

मसाला :

अमचुर	मैथी	धना-जीरा आदि	काचरी
सूखा आँवला	जीरामन	सूखा कैथा	सूखी इमली
सौंठ	अजवायन	पीपल	हरड़, डोंडा

- नोट : 1. ये सभी वस्तुएँ इस मौसम की हैं, इनमें से जो आप खाते हैं उस पर (✓) का निशान लगा लें।
2. इन पदार्थों के नियम चार महीनों के लिए करें।
3. बीमारी एवं विशेष परिस्थिति की छूट रखें।
4. और भी कुछ खाते हों तो नाम लिख लें।

13. चैत से आषाढ़ तक

अनाज :

गेहूँ	चना	मूंग
मटर	तूअर	मसूर
उड़द	चावल	

हरी :

लौकी	आम	तरबूज
अंगूर	संतरा	अनानास
तरबूजा	खुरमानी हरी	बेल
बादाम	कैथा	कमलगट्टा (हरे)
धनिया	नीम पत्ती	जामुन
तेंदू	खिरनी	कटहल

डाभ (जिस नारियल में से बहुत पानी निकलता है)

मसाला :

अमचुर	मैथी	धना-जीरा आदि
काचरी	सूखा आँवला	जीरामन
सूखा कैथा	सूखी इमली	सौंठ
अजवायन	पीपल	हरड़, डोंडा

- नोट : 1. ये सभी वस्तुएँ इस मौसम की हैं, इनमें से जो आप खाते हैं उस पर (✓) का निशान लगा लें।
2. इन पदार्थों के नियम चार महीनों के लिए त्याग करें।
3. बीमारी एवं विशेष परिस्थिति की छूट रखें।
4. और भी कुछ खाते हों तो नाम लिख लें।

14. सौंदर्य प्रसाधन में

पाउडर	क्रीम	सेंट/परफ्यूम
साबुन	फेसवास	टूथ पेस्ट
स्वेटर (ऊन के)	कम्बल	कम्बल (ऊन के)
शाल (ऊन के)	रेशम	लिपिस्टक
नेल (नाखून) पालिस	शैम्पू	आयवरी (हाथी दाँत)
फर की टोपी	चीनी के बर्तन	सिल्क
लाख की चूड़ी आदि (अन्य सामग्री)		कोसा, रेशम
चमड़े के (चप्पल, जूते, बेल्ट, पर्स आदि)		बालों की क्रीम

- नोट :**
1. चमड़े की वस्तुएँ एवं सिल्क, कोसा, रेशम आदि जिन वस्तुओं के बिना जीवन चल जाता है, उसका आजीवन त्याग करें।
 2. अपने लिए आगे खरीदने का अथवा किसी से लेने का त्याग करें।
 3. खरीद कर देने का भी त्याग कर सकते हैं तो अवश्य करें।
 4. पूर्ण रूप से त्याग नहीं कर सकते हैं तो खरीदने, रखने, पहनने का दिन, महिना, साल आदि के लिए त्याग अवश्य करें।
 5. संख्या परिमाण कर लें कि इतने से ज्यादा नहीं रखूँगा।
 6. इन सभी का मंदिर, गुरु दर्शन, तीर्थ यात्रा आदि धार्मिक कार्यों में अवश्य त्याग करें।
 7. और भी अनेक प्रकार की अशुद्ध सौन्दर्य प्रसाधन सामग्री है उनका त्याग करें।

15. मनोरंजन एवं व्यसन

मांस	शराब	जुआ
चोरी	शिकार	परस्त्रीगमन
लॉटरी	पान	वेश्यागमन
नशीले गुटखे	पाऊच	व्यभिचार
आत्महत्या	गर्भपात	ताश
कौड़ी का खेल	बीड़ी, सिगरेट	नारदविद्या (भड़काना)
होली का रंग खेलना	स्मेक	
पिक्चर, टाकीज, टी.वी.अफीम, गाँजा आदि (नशीले पदार्थ)		
फटाके चलाना (आतिशबाजी) आदि		
कुत्ते, मुर्गे, सांड आदि को लड़ाना		
जानवरों (घोड़े, हाथी, ऊँट आदि) की अनावश्यक सवारी करना		

- नोट :**
1. इन सबका त्याग अवश्य कर दें क्योंकि इन कार्यों के करने से गृहस्थ जीवन नष्ट - भ्रष्ट हो जाता है और गृहस्थ जीवन में इनकी आवश्यकता भी नहीं है।
 2. बीड़ी, सिगरेट, पाऊच आदि का प्रयोग करते हैं तो थोड़ा-थोड़ा कम करके कुछ दिनों में पूर्ण त्याग करें अथवा पूरा एक साथ त्याग करें।
 3. टी.वी. देखने में सीरियल (कार्यक्रम) या समय (मिनिट/घण्टे) का भी प्रमाण कर सकते हैं।

16. वाहन

कार	जीप	ट्रेन
ट्रक	बस	स्कूटर
सायकिल	मोटरसायकिल	टेम्पो
रिक्शा	बैलगाड़ी	ऊँटगाड़ी
तांगा	हाथ रिक्शा	टैक्सी
राकेट	हाथी, घोड़ा	ऊँट, गधा

- नोट :**
1. जिनको खरीदने की या जिनमें बैठने की इच्छा नहीं है, उनको खरीदने एवं उनमें बैठने का जीवन भर के लिए त्याग करें।
 2. दिन महीना आदि का परिमाण करके खरीदने, बैठने और रखने का त्याग करें।
 3. त्याग करते समय तीर्थ यात्रा, गुरु दर्शन आदि धार्मिक कार्य एवं किसी बीमारी तथा सेवा आदि में छूट रख सकते हैं।

17. सामान्य सामग्री

चक्की, स्टोव, गैस चूल्हा (टंकी)	थर्मस, पानी की टंकी
कंघा, साबुन, मंजन	आयना, तस्वीर/पोस्टर
सोलर कुकर, मिक्सर	हीटर, गीजर, प्रेस
कैसेट, कैमरा, फोन	हमामदस्ता, सिगड़ी
चावल आदि रखने के पात्र	चाकू, सेविंग किट
लाइटर, मोबाईल, फोन	बाल्टी, टब, तगाड़ी (तसला)
शौचादि के लिए डिब्बा	कुदाली, फावड़ा
लालटेन, मोमबत्ती, माचिस	कपड़े धोने की मशीन
चूड़ियाँ, खिलौने, घड़ी	केल्कुलेटर, कम्प्यूटर
सिलाई मशीन	मुगरी (कपड़े कूटने की)
एयरकंडीशनर	बटन, हुक
ब्रश (बर्तन मांजने का)	मिट्टी के घड़े (मटका)
पंखा, कूलर, पम्प	टी.वी. फ्रिज
चालनी, कचरा पेटी	बल्ब, ताला-चाबी
आलमारी, परदे, खोली	टेप रिकार्ड, रेडियो
वाइपर, ओवन (केक वगैरह बनाने का)	झाड़ू, रस्सी
क्लिप/कुत्ता (कपड़े सुखाते समय लगाने के)	

- नोट :**
1. इन सबकी अलग-अलग संख्या परिमाण करके शेष को खरीदने, रखने एवं काम में लेने का दिन, महीना आदि का परिमाण करके जीवन भर के लिए त्याग करें।
 2. प्लास्टिक आदि के नग (संख्या) गिनकर प्रमाण कर सकते हैं।

18. जमीन/जायदाद

	संख्या/माप (वर्गफुट/बीघा/एकड़)
खेत	-
मकान	-
प्लाट	-
दुकान	-
पार्क	-
स्वीमिंग पूल	-
फैक्ट्री	-
गोदाम	-
नोट :	<ol style="list-style-type: none"> 1. इनका प्रमाण करके शेष का त्याग करें। 2. प्रमाण करने के बाद भी किराए से ले सकते हैं। 3. इनमें रजिस्ट्री जिसके नाम की होगी, वह उसी का होगा। 4. अष्टमी आदि दिनों, पर्वों में एवं सामान्य दिनों, महीनों में इतने बजे से इतने बजे तक ही इतने घण्टे ही दुकान पर बैठूँगा यह भी नियम ले सकते हैं।

19. सिर में डालने के तेल

	तौल (ग्रा./कि.ग्रा.)	माप (लीटर)	संख्या (शीशी/बाटल/ टिन/गैलन)
खोपरा (नारियल) का	-		
मूंगफली (सींगदाना) का	-		
तिल का	-		
सरसों का	-		
घी	-		
बादाम का	-		
आँवला	-		
जैतून का	-		
हेयर ड्राई	-		
मेंहदी (विभिन्न प्रकार की)	-		

- नोट :**
1. जो जिसका तेल डालते हैं उनके अलावा शेष का त्याग करें।
 2. बीमारी में औषधि के रूप में छूट रखें।
 3. तेल की शीशी आदि की संख्या निर्धारित करें।
 4. पशु उत्पाद (जीव हिंसा) से बने इत्र व तेल का त्याग अवश्य करें।
 5. इनके अलावा अन्य कोई भी तेल डालते हो तो उसका नाम लिखकर प्रमाण करें।

20. नहीं बेचने योग्य

डी.डी.टी.	तलवार आदि शस्त्र
फिनाइल	सरबैक्स, मैदा, सूजी
गर्भपात की दवा	नकली नोट की गड्डी आदि
चूहे मारने की दवा	झाड़ू, सफेदी (पुताई करने की)
मच्छर मारने की दवा	टिकली फोड़ने का तमज्चा, पेन
कीटनाशक दवा/खाद	बम/फटाके आदि(आतिशबाजी की वस्तुएँ)
डेक्सोरेज (शक्तिवर्धक दवा)	
शार्क लिवर ऑयल (मांसाहारी)	
बी कॉम्प्लेक्स (जिगर मारने की दवा)	
फॉलीडॉल (खटमल मारने की दवा)	
हीमोग्लोबिन (खून से तैयार होती है)	
लिपिस्टिक, नेलपालिश आदि (मांसाहारी सामग्री)	
मेडिकल शेम्पू सभी तरह के (जुएं मारने की दवा)	
कॉड लिवर आयल (मछली के जिगर से बनती है)	
चमड़े के (जूते/चप्पल/पर्स, बेल्ट, जैकेट, कोट आदि)	
सौन्दर्य प्रसाधन की सामग्री (जीव हिंसा से निर्मित)	

- नोट :** 1. इन सबको बेचने का त्याग अवश्य करना चाहिए क्योंकि इनको बेचने से संकल्पी हिंसा का दोष लगता है। ये सब अभक्ष्य व अप्रयोगनीय है।
2. और भी जो हिंसा जनक एवं हिंसा से उत्पन्न पदार्थ है उनको भी बेचने का त्याग करें।

21. व्यवहारिक परिग्रह

	तौल (ग्राम/तोला)	संख्या	मूल्य
सोना	-		
चाँदी	-		
स्टील	-		
पीतल	-		
हेंडुलियम	-		
आर्टिफिशियल गहने	-		
शेयर	-		
इंदिरा विकास पत्र	-		
किसान विकास पत्र	-		
जीवन बीमा पालिसी	-		
प्लास्टिक	-		
बक्कल	-		
बिंदी	-		
रिबन	-		
साड़ी, पेटीकोट आदि	-		
पैन्ट-शर्ट आदि	-		
अन्य कपड़े	-		
नौकर	-		
रोकड़	-		
रोल्ड-गोल्ड	-		
रत्न पत्थर (हीरा, पन्ना, नीलम, मूंगा, मोती आदि)			

नोट : 1. इनको खरीदने, रखने एवं पहनने का दिन, महिना आदि के लिए प्रमाण करें।

2. सोना, चाँदी आदि मूल्यवान वस्तुओं को अपने नाम से रखने का प्रमाण करें।

3. कभी-कभी दूसरों के व्यवहारिक पहनने की छूट रख सकते हैं।

4. और भी आवश्यक सामग्री को प्रमाण कर शेष का त्याग करें।

22. फर्नीचर आदि

	संख्या
पलंग	-
आसन	-
सोफा/सेट	-
कुर्सी/स्टूल	-
ड्रेसिंग टेबल	-
डायनिंग टेबल	-
पाटा, तखत आदि	-
चटाई/दरी/कालीन	-
सोने (शयन) के बिस्तर	-
चद्दर आदि (ओढ़ने की सामग्री)-	-

- नोट :** 1. इनकी संख्या का प्रमाण करें।
2. इनको खरीदने एवं रखने का दिन, महिना आदि के लिए प्रमाण करें।

“अधिक वस्तुओं के रख-रखाव में जीवन के बहुमूल्य समय का व्यय मूर्खता है।”

23. पेय पदार्थ

शरबत (रसना वगैरह)
सोडा (सभी प्रकार का)
फ्रूट बियर (सभी प्रकार की)
नॉन एल्कोहलिक बियर (सभी प्रकार की)
एल्कोहलिक बियर (रम/जिन, व्हिस्की आदि नशा उत्पन्न करने वाली)
कोल्ड ड्रिंक्स/शीतल पेय (फ्रूटी, फेण्टा, लिम्का, मिरिण्डा, थम्सअप, गोल्ड स्पाट, केनेडा ड्राय आदि सभी प्रकार के/की)

- नोट :** 1. ये भी अभक्ष्य हैं, फिर भी पूरा त्याग नहीं कर सकते तो इनको खरीदने, पीने और रखने का दिन, महिना आदि के लिए प्रमाण एवं त्याग अवश्य करें।
2. और भी अनेक अभक्ष्य पेय हैं उनका त्याग करें या प्रमाण करें।
3. जो बाजार के पेय लेते हैं, उसका नाम लिखें या निशान लगा दें।
4. विशेष परिस्थिति को छोड़कर शेष समय के लिए त्याग करें।
5. ये पेय पदार्थ स्वयं एवं देश के आर्थिक स्वास्थ्य के लिए घातक हैं। इसलिए त्याज्य हैं।

विशेष:

- (अ) ताजे नीबू के मीठे या नमकीन शरबत का प्रयोग सस्ता, सुलभ व अत्यंत लाभकारी है।
(ब) ठंडाई, जूस, सिकंजी आदि अपने हाथ से बनाकर काम में लें ताकि सभी तरह से लाभकारी बने।

24. द्विदल सम्बन्धी जानकारी

दही और चना, मूंग, उड़द आदि जिनकी दाल बनती है उनको एक साथ मिलाकर खाना द्विदल कहलाता है। कुछ लोगों का कहना है कि कच्चे दूध से जमेहुए दही के साथ दालें खाने से द्विदल होता है। गर्म दूध से जमें दही के साथ खाने से नहीं, ऐसा कहने वालों को सोचना चाहिए कि कच्चा दूध तो अन्तर्मुहूर्त में ही अभक्ष्य हो जाता है। क्योंकि उसकी मर्यादा यदि गर्म नहीं किया जाए तो उत्कृष्ट रूप से भी 48 मिनट ही बताई गई है। अनेक बार प्रयोग करके भी देखा गया है कि दही में बेसन मिलाकर उसमें थूंककर कुछ देर रखने में ही बतख आदि, कीड़े खाने वाले पक्षी उसमें से कीड़े खाने लगे थे। कोई कहते हैं कि छाँछ को गर्म करके कढ़ी-रायता आदि बनाने पर वह अभक्ष्य नहीं होता है, लेकिन उसमें भी इसी प्रकार का दोष जानना चाहिए।

कुछ लोगों का कहना है कि हरे चने-मटर आदि में दही डालकर खाने से द्विदल नहीं होता है, लेकिन हरे चने एवं सूखे चने में कोई विशेष अंतर नहीं है। अतः हरे चने आदि के साथ दही यदि नहीं खाते हैं तो निश्चित रूप से पाप का बंध तो नहीं होगा और खाने पर पाप का बन्ध भजनीय है, अर्थात् हो भी सकता है तथा दूसरी बात यह है कि नहीं खाने पर उस संबंधी रसना इन्द्रिय की लोलुपता तो अवश्य मिटेगी अतः नहीं खाना ही अतिउत्तम है।

आज डॉक्टरों ने भी रिसर्च करके यह सिद्ध कर दिया है कि दही बड़ा अर्थात् दाल और दही मिलाकर खाने से सफेद दाग की बीमारी होती है और यदि जिसको यह बीमारी हो तो वह द्विदल खाने से तीव्र गति से वृद्धि को प्राप्त होती है। इसलिए सम्भवतः आज अधिक लोगों को सफेद दाग की बीमारी होने लगी है। क्योंकि आज के युग में

द्विदल का उपयोग विशेष रूप से होने लगा है।

- नोट :
1. दूध के साथ भी दाल नहीं खाए तो श्रेष्ठ है।
 2. छोला भटूरा, सामूहिक भोजन, रायता आदि खाते समय विशेष ध्यान रखें।
 3. छाँछ की कढ़ी, रायता आदि बनाने में गेहूँ, मक्का, ज्वार, राजगिर आदि के आटे का प्रयोग कर सकते हैं।

विशेष : हो सके तो किसी भी प्रकार के सामूहिक भोज में (शादी/पार्टी/सुख/दुख के अवसर पर) द्विदल वाले अभक्ष्य पदार्थ नहीं बनवावें।

25. प्रासुक विधि

1. ड्राई -फ्रूट्स (सूखे मेवे) धूप में सूख जाने के कारण ये प्रासुक होते हैं फिर भी स्वच्छता के लिए प्रासुक पानी से धो लेना चाहिए।
2. हरी बादाम, खुरमानी, गीला नारियल, हरी सौंफ आदि अग्नि पर गरम कर लेना चाहिए।
3. डाब का पानी तत्काल का निकला हुआ छानने पर एक अन्तर्मुहूर्त तक प्रासुक है। नहीं तो कुनकुना कर लेना चाहिए।
4. केला आदि कोमल फलों को सामान्य अग्नि की आँच से प्रासुक कर लेना चाहिए।
5. ककड़ी, सेवफल आदि अच्छी आँच पर गरम कर लेना चाहिए।
6. गेहूँ आदि जो कि उगने योग्य हैं, उबालने पर या कूटने-पीसने पर प्रासुक होते हैं।
7. अनार आदि फलों के रसों को प्रासुक करने की आवश्यकता नहीं है।
8. भीगे चने, मूँगफली दो पीस करने पर प्रासुक हो जाते हैं।
9. दालें, मिर्ची प्रासुक हैं।
10. मुनक्का के बीज बाँटने पर प्रासुक हो जाते हैं।
11. सौंफ, जीरा, चना आदि जो उगने योग्य हैं। बाँटने या सेंकने पर प्रासुक हो जाते हैं।
12. पानी गरम करने पर या सौंफ व लौंग आदि मिलाने पर प्रासुक होता है।
13. दूध अन्तर्मुहूर्त के भीतर गरम करने पर प्रासुक होता है।
14. तुलसी, पौदीना आदि की पत्ती हल्का-सा गरम करके या चटनी

बनाने पर प्रासुक होती है।

15. कैरी, टमाटर आदि यद्यपि बटने पर प्रासुक हो जाती हैं, लेकिन छोटे-छोटे टुकड़े रह जाते हैं। अतः अग्नि पर प्रासुक करना चाहिए।

केला, जाम (अमरूद) टमाटर आदि के पीस करके ही प्रासुक करना चाहिए। कैरी का पानी बनाने के लिए भी कच्ची कैरी के पीस बनाकर भरना (बफाना) चाहिए।

- नोट :
1. कभी-कभी आम का रस निकालते समय छोटे-छोटे पीस रह जाते हैं, अतः छान लेना चाहिए या पहले आम को प्रासुक करके रस निकालना चाहिए।
 2. गन्ने के बीच की गाँठें अलग करके निकाला गया रस ही प्रासुक होता है। गाँठों सहित निकाला गया रस अभक्ष्य होता है।
 3. अनानास आदि के छिलकों के बीच में छोटे-छोटे गड्ढे रहते हैं उनमें त्रस जीव होने की सम्भावना है अतः पहले शोधन करके छिलके साफ करके रस निकालना चाहिए।
 4. यद्यपि नमक प्रासुक नहीं होता फिर भी वर्तमान की परम्परा में बटे हुए नमक की एक अन्तर्मुहूर्त एवं बाटकर गरम कर लेने पर छह घण्टे की मर्यादा मानी गई है। श्रेष्ठतम तो यह है कि उबलती सब्जी, चावल आदि में ही तत्काल नमक डाल देना चाहिए।

26. पानी छानने की विधि

1. कुएँ से पानी खींचते समय बाल्टी जोर से नहीं डालना चाहिए।
2. पानी खींचते समय बाल्टी से पानी छलकना (गिरना) नहीं चाहिए।
3. बाल्टी डूबती न हो या फूटी हो तो उससे पानी नहीं खींचना चाहिए।
4. पानी छानने का वस्त्र खादी का सूती वस्त्र, स्वच्छ, छिद्र रहित, दोहरा एवं इतना मोटा होना चाहिए कि उसमें से सूर्य की किरणें आर पार न हो सकें।
5. पानी छानने का वस्त्र इतना लम्बा-चौड़ा होना चाहिए कि जिस बर्तन में पानी छान रहे हैं उसमें अनछना पानी छलक न जाए।
6. पानी इतनी सावधानी से छानना चाहिए कि एक बूँद पानी भी बिना छना नीचे न गिरे।
7. पानी भरने से पूर्व, घड़े को छने पानी से ही धोना चाहिए क्योंकि एक बार बिना छने पानी से घड़ा धोने पर उसमें अनछने पानी का अंश समाप्त नहीं होता।
8. पानी छानकार उसकी जिवाणी उसी कुएँ में पहुँचानी चाहिए जहाँ से पानी लाए हैं।
9. जिवाणी छने हुए पानी से ही करना चाहिए अर्थात् पानी छान कर छन्ने को छने पानी से ही धोना चाहिए।
10. जीवाणी कुएँ में ऊपर से नहीं डालना चाहिए, कड़ी की बाल्टी/कैन से अन्दर पहुँचाना चाहिए।
11. कपड़े धोने, बर्तन माँजने, पीने, नहाने आदि में छना पानी ही काम में लेना चाहिए। जिससे पानी की सीमा बनी रहती है।

12. नल की टोंटी में कपड़े की थैली बाँधकर पानी छान लिया इस प्रकार मन को नहीं समझाना चाहिए।
13. हैण्डपम्प, जेट आदि के पानी में घर्षण होने से जीव मर जाते हैं फिर भी छान कर काम में लेना चाहिए क्योंकि प्रति अन्तर्मुहूर्त में पुनः-पुनः जीव उत्पन्न होते रहते हैं।

- नोट :**
1. यद्यपि नल के पानी की जिवाणी नहीं हो सकती फिर भी यदि घर में हौद, कुंडी (जमीन में गड्ढा) हो या बड़ी टंकी हो तो उसमें कर सकते हैं जिससे जब तक टंकी खाली नहीं होती तब तक उन जीवों की रक्षा हो सकती है एवं जिनेन्द्र भगवान की आज्ञा पालन का भाव बना रहता है।
 2. आजकल जेट, हैण्डपम्प आदि की जिवाणी के लिए दूसरा पाईप भी डाला जाता है। उसे पहले छने पानी से गीला करके फिर जिवाणी डालना चाहिए, नहीं तो जिवाणी के पानी से पाईप ही गीला हो जाएगा।
 3. यद्यपि ये दोनों जिवाणी की विधियाँ न्यायोचित नहीं हैं, फिर भी ऐसा करने से जीवदया का भाव मन में बना रहेगा और कुछ मात्रा में जीवों की रक्षा होगी एवं जीवाणी की परम्परा चलती रहेगी।

27. स्वाध्याय विधि

1. सर्वप्रथम जिनवाणी को नमस्कार कर विनय पूर्वक चौकी पर विराजमान करना चाहिए।
2. ग्रन्थ प्रारम्भ करते समय जब तक पूरा न हो तब तक के लिए कोई नियम लेना चाहिए।
3. प्रतिज्ञा के रूप में कायोत्सर्ग करके मंगलाचरण करना चाहिए।
4. चमड़े की वस्तु, ऊनी वस्त्र, शौचादि वाले अशुद्धि के वस्त्र, बिस्तर आदि में छुए हुए वस्त्र दुकान के वस्त्र आदि अशुद्ध वस्त्र पहनकर स्वाध्याय नहीं करना चाहिए।
5. संधिकाल (सामयिक के समय) में स्वाध्याय नहीं करना चाहिए।
6. ट्रेन आदि में सफर करते समय स्वाध्याय नहीं करना चाहिए।
7. स्वाध्याय के बीच में अन्य चर्चा नहीं करना चाहिए।
8. आचार्य प्रणीत ग्रन्थ का ही स्वाध्याय करना चाहिए।
9. स्वाध्याय शुद्ध वस्त्र पहनकर साधना कक्ष, पाठशाला अथवा मंदिर में करना चाहिए।
10. स्वाध्याय पूरा होने पर, जिनवाणी की स्तुति पढ़कर कायोत्सर्ग करना चाहिए।
11. ग्रन्थ का स्वाध्याय पूरा होने पर दोषों (स्वाध्याय करते समय जाने/अनजाने में होने वाली अशुद्धियों/गलतियों) के निवारण करने के लिए कुछ प्रायश्चित्त अवश्य लेना चाहिए।
12. स्वाध्याय करके अपने जीवन को उनके (ग्रंथों, शास्त्रों, आगम के) अनुसार ढालने का प्रयास करना चाहिए।

नोट : 1. प्रवचन की पुस्तक, सन्मति संदेश, जैन गजट आदि पत्रिकाओं को यथायोग्य शुद्धि से पढ़ना चाहिए।

2. वस्त्र आदि की अशुद्धि में तथा सफर आदि में मौन पूर्वक पाठ कर सकते हैं।

28. व्रत (उपवास) विधि

1. धारणा के दिन सूर्यास्त के पहले ही प्रत्याख्यान (त्याग) कर लेना चाहिए।
2. धारणा से लेकर पारणा तक कम से कम तीन सामायिक अवश्य करें।
3. धारणा एवं उपवास के दिन ब्रह्मचर्य का पालन करें।
4. उपवास के दिन कम से कम पाँच पूजन करें एवं (पुरुष हों तो) अभिषेक भी करें।
5. व्रत के जाप की या अन्य मंत्र की 21 माला या 11 माला अवश्य करें।
6. उपवास के दिन संपूर्ण आरम्भ का त्याग करें, ऐसा करने में समर्थ न हों तो 10-11 बजे से 4 बजे तक त्याग आवश्यक करें।
7. अनावश्यक आरम्भ न करें। जैसे-कपड़े धोना, गोहूँ साफ करना आदि।
8. कुछ लोग मिलकर उपवास या व्रत करें ताकि मंदिर में धर्मध्यान पूर्वक दिन व्यतीत हो जाए।
9. उपवास के दिन 2-4 घण्टे का मौन रखें।
10. उपवास के दिन कषाय करना, नए वस्त्राभूषण खरीदना, पहनना, गाली-असभ्य वचन बोलना, ज्यादा हँसी-मजाक, प्रमाद आदि का त्याग करें।

नोट : यदि उपवास की शक्ति न हो तो एक टाइम भोजन करके भी उपर्युक्त चर्या का पालन करने से विशेष लाभ होता है।

29. रात्रि भोजन त्याग के दोष

1. दिन के समय अंधेरे में बना, दिन व रात में खाना।
2. रात का बना दिन में व रात में खाना।
3. रात्रि भोजन त्याग करके समय पर भोजन न मिलने पर क्रोध करना।
4. रात्रि भोजन त्याग करके, रात्रि भोजन त्याग न करने वाले को हीन दृष्टि से देखना।
5. रात्रि में चारों प्रकार के आहार का त्याग न करना।
6. रात्रि भोजन का त्याग करके भी समय को धर्मध्यान में नहीं लगाना।
7. रात्रि में कुटा, पीसा, छना हुआ पदार्थ खाना।
8. सूर्योदय के अन्तर्मुहूर्त बाद तक भोजन का त्याग नहीं करना।
9. सूर्यास्त के अन्तर्मुहूर्त पहले से भोजन का त्याग नहीं करना।

- नोट :**
1. यद्यपि सूर्यास्त के 48 मि. पहले त्याग करने से नियम नहीं टूटता फिर भी निवृत्ति के लिए अष्टमी आदि पर्व के दिनों में अवश्य त्याग करना चाहिए।
 2. उपर्युक्त दोष को टालने का प्रयास करना चाहिए, दूषण लगने पर निन्दा, गर्हा, प्रायश्चित्त करना चाहिए।
 3. रसोई घर प्रकाश वाला ही बनाना चाहिए क्योंकि वह स्वास्थ्य एवं धार्मिक दोनों ही दृष्टि से लाभदायक है।

30. अनिष्ट एवं अनुपसेव्य

जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है उन्हें जब तक स्वास्थ्य ठीक न हो तब तक के लिए त्याग करें, क्योंकि तब तक के लिए वह अभक्ष्य में आती है।

जैसे - टाइफाइड में घी का सेवन, खाँसी-जुखाम में दही-केला आदि।

जो लोक में आर्य (सभ्य) पुरुषों के सेवन करने योग्य, नहीं है उनका भी त्याग करना चाहिए। जैसे - स्वमूत्र औषधि, खून, पीव, लार, ऊटनी का दूध आदि।

31. आहार देते समय ध्यान रखने योग्य बातें

1. बिना शुद्धि बोले आहार नहीं देना चाहिए।
2. वस्त्र एवं शरीर की शुद्धि पूर्वक आहार देना चाहिए।
3. कोई भी आहार सामग्री जैसे - पानी का जग आदि लेकर शुद्धि नहीं बोलना चाहिए।
4. साधु के आने के बाद गैस जलाना, कूटना, पीटना, फल सुधारना आदि कार्य नहीं करना चाहिए।

नोट :

1. शुद्धि हाथ जोड़कर विनय पूर्वक बोलना चाहिए।
2. शुद्धि बोल कर हाथ धो लेना चाहिए क्योंकि हाथ में थूँक के छींटे आदि लग जाते हैं।
3. वस्त्र एवं शरीर की शुद्धि पूर्वक आहार देना चाहिए।
4. शुद्ध वस्त्र पहनते समय अण्डर वियर आदि भी बदलना चाहिए।
5. लाख की चूड़ी, हाथी दाँत, चीनी आदि के आभूषण (चूड़ी) आदि पहनकर आहार नहीं देना चाहिए।
6. पूजन के वस्त्रों को पहनकर आहार नहीं देना चाहिए।
7. सर्वप्रथम पानी देकर उसके बाद दूध देना चाहिए। यदि दूध न ले तो रोटी के ग्रास एवं दाल सब्जी चलाना चाहिए।
8. रोटी के ग्रास, सब्जी आदि को शोधन करके चलाना चाहिए।
9. यदि साधु के नमक, शक्कर (बूरा) रखा है तो दाल, सब्जी में नमक एवं दूध आदि में बूरा मिलाकर देना चाहिए।
10. बर्तन आदि को सावधानी से उठाना चाहिए ताकि नीचे न गिर पाए।
11. चौके (भोजन शाला) में सौन्दर्य प्रसाधन की (कंघा, नेलपालिस आदि) सामग्री तथा बेल्ट, स्वेटर, चप्पल, मोजे आदि नहीं ले जाने चाहिए।
12. गैस, चूल्हा, झाड़ू आदि हिंसा के कारणभूत पाँच सूना को ढककर रखना चाहिए।

32. नवधा भक्ति

1. सर्वप्रथम शुद्ध वस्त्र (जिन्हें धोकर सूखने के बाद किसी ने छुआ न हो) पहन कर प्रतिग्रह (पहड़गाहन) करना चाहिए।
प्रतिग्रह विधि - हे स्वामिन्! नमोऽस्तु नमोऽस्तु नमोऽस्तु हे स्वामिन्! नमोऽस्तु.....इस प्रकार बोलते हुए जब मुनिराज एक डेढ़ हाथ दूर रह जावें तब अत्र! अत्र!अत्र!तिष्ठ!तिष्ठ!तिष्ठ! फिर मन शुद्धि वचन शुद्धि, काय शुद्धि, आहार जल शुद्ध है, बोल कर तीन प्रदक्षिणा लगाना चाहिए। पुनः शुद्धि बोलकर उनसे घर में प्रवेश करने के लिए प्रार्थना करना चाहिए। (हे स्वामिन् घर/गृह में प्रवेश कीजिए)
2. मुनिराज को पीठ नहीं दिखाते हुए आगे-आगे मार्ग दिखाते हुए भोजनशाला के बाहर या जहाँ पाँव धोने का प्रासुक पानी रखा हो वहाँ पैर धोना चाहिए। भोजन शाला के बाहर शुद्धि बोलकर भोजन शाला में प्रवेश करने के लिए निवेदन करना चाहिए। हे स्वामिन्! भोजन शाला में प्रवेश कीजिए फिर उच्चासन पर बैठने की प्रार्थना करना चाहिए हे स्वामिन् उच्चासन पर विराजिए।
3. थाली में प्रासुक जल से मुनिराज के पाद/चरणों का प्रक्षालन करना (धोना) चाहिए और गंधोदक सिर पर लगाकर गंधोदक की थाली और ग्लास को बाहर रख देना चाहिए। तत्पश्चात् हाथ धोकर
4. अष्ट द्रव्य से विधि पूर्वक पूजा करनी चाहिए।
5. मुनिराज को अष्टांग, गवासन से नमस्कार (नमोऽस्तु) करना चाहिए। तत्पश्चात्
6. अपनी भोजन शाला में बनी सभी सामग्री को थाली में रखकर मुनिराज को दिखा देना चाहिए ताकि मुनिराज को आहार के समय

अंजुली में कोई त्याग की हुई वस्तु न आ जावे जिससे कि उन्हें अन्तराय करना पड़े।

शुद्धि :

मनशुद्धि : मन में कलुषित ईर्ष्या आदि परिणाम नहीं होना मनशुद्धि है।

वचनशुद्धि : भाषा में अप्रिय, कटु एवं असंयमित (गाली) वचनों का प्रयोग न होना आदि वचन शुद्धि है।

कायशुद्धि : शरीर की शुद्धि अर्थात् वस्त्र शुद्ध होना आदि रजस्वला, सूतक, शोक आदि की अशुद्धि न होना काय शुद्धि है।

आहार शुद्धि : भोजन-पानी अमर्यादित और अभक्ष्य न होना आहार शुद्धि है।

विशेष : आर्यिकाओं एवं ऐलक-क्षुल्लक की यथायोग्य नवधाभक्ति करना चाहिए।

33. दातार के गुण

1. **श्रद्धा** : ये (मुनि, आर्यिका, ऐलक, क्षुल्लक) मेरे कल्याण करने वाले हैं ऐसी आस्था पूर्वक आहार देना श्रद्धा है।
2. **भक्ति** : बहुमान पूर्वक आहार देना भक्ति है।
3. **तुष्टि** : सन्तुष्टि पूर्वक, ईर्ष्या आदि परिणामों से रहित होकर आहार देना तुष्टि है।
4. **निर्लोभत्व** : फल की इच्छा से रहित होकर आहार देना निर्लोभत्व है।
5. **क्षमा** : क्रोध, मानादि कषाय से रहित होकर आहार देना क्षमा है।
6. **सत्त्व** : अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार दान देना सत्त्व है।
7. **विज्ञान** : भक्ष्य, अभक्ष्य, स्वास्थ्य, प्रकृति आदि का ध्यान रख कर, चर्या के अनुकूल, योग्य आहार देना विज्ञान गुण है।

34. त्यागी व्रती की अपेक्षा

परिग्रह परिमाण में	
संख्या	संख्या
पेन	पेंसिल
नेपकिन	रूमाल
डायरी	कापी
रबर	स्केल
बस्ता	कटर
बैग	वस्त्र
आसन	पियार (घास)
फोटो	घड़ी
टार्च	केन
कमण्डल	पिच्छी
स्टेंड	ग्लास
पुस्तक	शास्त्र
साहित्य	कैमरा
टेपरिकार्डर	वॉकमेन
रेडियो	फोन
माला/जाप	कम्पास
चटाई (प्लास्टिक/घास की)	
वेष्टन (जिनवाणी, ग्रंथ रखने का)	
कवर (प्लास्टिक, कागज आदि के)	

विशेष : अपने पद के योग्य आवश्यक सामग्री को रख कर शेष का त्याग करें।

35. गृहस्थ के योग्य आवश्यक नियम

1. नियम देव दर्शन (विशेष परिस्थिति की छूट)
2. रात्रि भोजन का (चारों प्रकार के आहार का, अन्न की वस्तु का) त्याग अथवा वस्तु की गणना करके भी रख सकते हैं।
3. रात्रि में 9-10 बजे से प्रातः 5.30 बजे तक चारों प्रकार के आहार का त्याग (बीमारी में औषधि की छूट)
4. नित्य कम से कम 10 मिनट स्वाध्याय का नियम।
5. प्रतिदिन अथवा अष्टमी, चतुर्दशी, रविवार आदि को जिनेन्द्र पूजन अभिषेक (पुरुषों के लिए) का नियम।
6. अपनी आय (मुनाफे) का कुछ प्रतिशत दान देने का नियम।
7. पर्व के दिनों में, महिने में 15 दिन, 20 दिन आदि अथवा जीवन भर के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करने का नियम।
8. जान कर होटल की बनी वस्तु नहीं खाऊँगा या अष्टमी आदि पर्व के दिनों में जानकर होटल की बनी वस्तु नहीं खाऊँगा।
9. टॉफी, बिस्किट, ब्रेड आदि बच्चों के खाने की वस्तुओं का त्याग।
10. नित्य 5, 6, 7 अथवा इतनी.....बार से ज्यादा मुँह झूठा नहीं करूँगा।
11. अष्टमी, चतुर्दशी को साबुन से नहीं नहाऊँगा या बिल्कुल साबुन नहीं लगाऊँगा।
12. अष्टमी, चतुर्दशी, अष्टाह्निका एवं अन्य पर्वों में सौन्दर्य प्रसाधन की (विधि नं. 14) सामग्री का उपयोग नहीं करूँगा या करूँगी तो परिमाण लेकर आवश्यकतानुसार करूँगी।
13. इतनी.....णमोकार मंत्र आदि की माला नित्य फेरूँगा तथा किसी

दिन छूट जाने पर आगे पूरी करूँगा।

14. कुगुरु, कुदेव, कुशास्त्र की पूजा, वन्दना नमस्कार आदि का त्याग।
15. जितने वर्ष की शादी के हुए हैं उतने दिन के साथ हर वर्ष ब्रह्मचर्य व्रत में एक-एक दिन बढ़ाना चाहिए, इससे लगभग 30 वर्ष में अथवा 50-55 वर्ष की उम्र में पूर्ण ब्रह्मचर्य हो जाता है।

नोट : यह सब नियम अवश्य पालन करें जिससे आपका गृहस्थ जीवन परम्परा से मोक्ष का कारण बन सकता है।

36. नित्य प्रति किए जाने वाले श्रावकों के 17 नियम

कितनी बार कितना कितनी संख्या

1. भोजन
2. षट्स
3. पान (पीने की) वस्तु
4. कुमकुमादि, विलेपन, सुगंध, तेल आदि
5. पुष्प-फूल सूँघने के
6. तांबूल-पान सुपारी आदि
7. गीत-संसारी गान, नाटक आदि
8. नृत्य-संसारी नृत्य
9. ब्रह्मचर्य - मैथुन
10. स्नान
11. वस्त्र
12. भूषण-आभूषण
13. वाहन-हाथी, घोड़ा आदि
14. शयन-शय्यादि
15. आसन - चौकी, कुर्सी
16. सचित - हरी का
17. अन्य वस्तु (भोग-उपभोग की वस्तुएँ)

37. साधना कक्ष

आप अपने घर में एक साधना कक्ष अवश्य बनावें जो लेट्रिन, बाथरूम, रसोई घर से दूर हो अथवा सबसे ऊपर की मंजिल में हों जिसमें मात्र साधना के ही उपकरण आवश्यकतानुसार हों।

जैसे -

माला/जाप, धोती-दुपट्टा, शास्त्रजी, जिनवाणी स्टैण्ड, चटाई, चौकी, आसन, टेपरिकार्ड, कैसेट (प्रवचन आदि की) जिनेन्द्र भगवान और गुरुओं की तस्वीर, कमण्डलु, सफेद साड़ी, स्वाध्याय की पुस्तकें, घड़ी, सुकुमाल, गजकुमार आदि के चित्र दीवार पर बने हों, दीवार आदि का रंग सफेद या हल्के रंग का हो।

- नोट :
1. भोगोपभोग की कोई सामग्री वहाँ न हो।
 2. वहाँ बैठकर धार्मिक चर्चा या स्वाध्याय ही करें अन्य चर्चा नहीं करें।
 3. प्रतिक्रमण, स्वाध्याय, पाठ, माला/जाप आदि उसी कमरे में बैठकर करें या मंदिर जी में करें।

“जल में कमल की भाँति घर में रहकर भी
गृहस्थ आत्म कल्याण कर सकता है”

38. दहेज सम्बन्धी विशेष

विशेष : अपनी लड़की को शादी में अन्य वस्तुओं/सामग्री के साथ उनके (लड़की-दामाद को) आत्म कल्याण की सामग्री अवश्य दें, जिससे वे युगल (पति-पत्नि) अपने गृहस्थ जीवन में गृहस्थ धर्म का पालन करते हुए परम्परा से मोक्ष प्राप्ति का उपाय बना सके।

वह सामग्री -

1. पूजा के बर्तन - दो थाली: एकद्रव्य रखने व एक चढ़ाने के लिए
दो कलश : जल-चन्दन के लिए
दो कटोरी : जल-चन्दन चढ़ाने के लिए
दो चम्मच : जल-चन्दन के लिए
एक ठोना : स्थापना के लिए
एक दीपक : दीप चढ़ाने के लिए
2. पूजन सामग्री - चावल, गोला, बादाम, लौंग, इलायची, सुपारी आदि फल, केशर की डिब्बी (पुष्प बनाने के लिए) आदि कम से कम एक विधान की सामग्री अपनी शक्ति अनुसार दें।
3. पूजन के वस्त्र - धोती (सफेद), दुपट्टा (केशरिया)
4. चावल ले जाने के लिए डिब्बी।
5. जाप करने के लिए माला। (चांदी की चन्दन की)
6. कोई गृहस्थ के स्वाध्याय योग्य शील मंजूषा, स्तनकरण्ड श्रावकाचार आदि ग्रन्थ।
7. ग्रन्थ की सुरक्षा के लिए वेष्टन (अछार, पलासना)

8. ग्रन्थ विराजमान करने के लिए स्टेण्ड या चौकी।
9. कुकिंग (सब्जियाँ बनाने की विधि) बेकिंग (बिस्किट आदि बनाने की विधि) स्नेक्स (नास्ता) आदि, क्लॉस अवश्य करवाए जिससे वह अपने बुजुर्ग सास-ससुर को अभक्ष्य से एवं पति बच्चे आदि को होटल और हास्पिटल से बचा सके तथा आर्थिक व्यय भी बचा सके।
10. पानी छानने का छत्रा।

नोट : पूजन के बर्तन चाँदी के हो तो श्रेष्ठतम हैं।

जीवन भर के त्याग

क्र.	त्याग	विशेष छूट	हस्ताक्षर
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

जीवन भर के त्याग			
क्र.	त्याग	विशेष छूट	हस्ताक्षर
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			

दिन, महीने, वर्ष आदि की अवधि से किए गए त्याग

क्र.	त्याग	विशेष छूट	हस्ताक्षर
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

दिन, महीने, वर्ष आदि की अवधि से किए गए त्याग			
क्र.	त्याग	विशेष छूट	हस्ताक्षर
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			

- नोट :
1. खाने-पीने की वस्तुओं में औषधि के रूप में छूट रखें।
 2. विशेष छूट में बीमारी, बाहर जाने, शोक-सूतक, अशुद्धि आदि को रख सकते हैं।

नोट्स