32. ਸਭਿਆਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਝਲਕਦੀ ਹੋਵੇ।

33. ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਰਹੇ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪਾ ਕੇ ਪਿਛੇ ਨਾ ਹਟੇ।

34. ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ, ਨਿੰਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ।

35. ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ।

ਇਹਨਾਂ 35 ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਤੇ ਹੀ ਸ੍ਰਾਵਕ ਧਰਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਵਨ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗ ਅਨੁਸਾਰੀ ਆਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰਾਵਕ ਦੇ 12 **ਵਰਤ** ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 5 ਨੂੰ **ਅਣੂਵਰਤ** ਆਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਉਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

1. **ਸਥੂਲ ਪ੍ਰਾਣਾ ਤਿਪਾਤ ਵਿਰਮਣ** -ਸਥੂਲ (ਮੋਟੇ) ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਿਆਗ।
2. **ਸਥੂਲ ਮਰਿਸ਼ਾਵਾਦ ਵਿਰਮਣ** -ਸਥੂਲ (ਮੋਟੇ) ਝੂਠ ਦਾ ਤਿਆਗ।
3. **ਸਥੂਲ ਅੱਦਤਾਦਾਨ ਵਿਰਮਣ** -ਸਥੂਲ (ਮੋਟੀ) ਚੋਰੀ ਦਾ ਤਿਆਗ।
4. **ਸਵਦਾਰਾ ਸੰਤੋਸ਼** - ਪਰਾਈ ਔਰਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ।
5. **ਇੱਛਾ ਪਰਿਮਾਣ** -ਪਰਿਗ੍ਰਹਿ (ਸੰਪਤੀ ਆਦਿ) ਦੀ ਹੱਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ।

ਪੰਜ ਅਣੂ ਵਰਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਤਿੰਨ **ਗੁਣਵਰਤ** ਦਾ ਵੀ ਪਾਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :

1. **ਦ੍ਰਿਸਾ ਪਰਿਮਾਣ ਵਰਤ**-ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਹੱਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ।
2. **ਉਪਭੋਗ**-ਪਰਿਭੋਗ ਪਰਿਮਾਣ ਵਰਤ-ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਹੱਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਾਦਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. **ਅੰਨਰਥ ਦੰਡ ਵਿਰਮਣ**-ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਿਆਗ।

ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਵਰਤ, ਅਣੂਵਰਤ ਰੂਪੀ ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤਿੰਨ ਗੁਣਵਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਤਾਂ ਦਾ ਵੀ

ਸ੍ਰਾਵਕ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਣੂਵਰਤ ਅਤੇ ਗੁਣ ਵਰਤ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਤ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

1. **ਸਾਮਾਇਕ ਵਰਤ** - ਜਿਸ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਸਮਭਾਵ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਦਵਯ (ਪਾਪਕਾਰੀ) ਯੋਗ (ਵਿਰਤੀ) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਨਿਰਵਦਯ (ਪਾਪ ਰਹਿਤ) ਯੋਗ (ਵਿਰਤੀ) ਵਿਚ ਲੱਗਿਆ ਜਾਵੇ।

2. **ਦੇਸ਼ਅਵਕਾਸਿਕ ਵਰਤ** : ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਅਹਿੰਸਾ ਆਦਿ ਵਰਤਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨਾ।

3. **ਪੋਸਧੋ ਉਪਵਾਸ ਵਰਤ** : ਇਕ ਦਿਨ ਇਕ ਰਾਤ ਤੱਕ ਧਰਮ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਿਵਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਤ (ਉਪਵਾਸ) ਕਰਨਾ।

4. **ਅਤਿਥੀ ਸੰਵਿਭਾਗ ਵਰਤ** : ਅਤਿਥਿ (ਸਦਾਚਾਰੀ ਮਨੁੱਖ) ਦੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਹਿੱਸਾ ਕਰਕੇ ਦੇਣਾ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸਵਾਰਥ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਇੱਕਲੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਸ ਪਾਪ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਇਹ ਵਰਤ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰਾਵਕ ਦਾ ਘਰ ਦਰਵਾਜਾ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਵਰਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਦਗੀ, ਸੰਜਮ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ-ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਘਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਪਵਿੱਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਤਿਆਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਹਰ ਆਦਮੀ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਰਾਂ ਵਰਤਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ (ਅਤਿਚਾਰਾਂ) ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਰਤ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅਧਾਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਰਤ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸ਼੍ਰਾਵਕ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਕੰਮ ਲੈਂਦਾ ਹੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੌਕਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਖਾਨ-ਪਾਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਦਾ ਨਜਾਇਜ਼ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦਾ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਭੇਦ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਾਅਲੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

ਜਾਂ ਲਿਖਤ ਨਹੀਂ ਲਿਖਵਾਉਂਣਾ, ਕਿਸੇ ਤੇ ਝੂਠਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦਾ। ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਦਾ, ਕੌਮੀ ਹਿਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ ਤੋਲ, ਗਲਤ ਮਾਪ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਲਤੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕਠਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਫ਼ਾਲਤੂ ਉਪਭੋਗ-ਪਰਿਭੋਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਸੰਜਮੀ ਅਤੇ ਸਮਤਾ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਾਨ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਆਚਾਰ ਸੰਘਤਾ ਦੇ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਦਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

<u>ਪ੍ਰਤਿਮਾਵਾਂ :</u>

ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮਿਅੱਕ (ਸਹੀ) ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼੍ਰਾਵਕ ਤਿਆਗ ਵਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੋਸ਼ਧਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਵਰਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਅਭਿਗ੍ਰਹਿ (ਮਨ ਅੰਦਰਲੀ ਗੁਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਦੇ ਨਾਉਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸ਼੍ਰਾਵਕ ਸਾਧੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਰਾਂ ਪ੍ਰਤਿਮਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

(1) ਦਰਸ਼ਨ (ਸ਼ਰਧਾ) (2) ਵਰਤ (3) ਸਾਮਾਜਿਕ (4) ਪੋਸ਼ਧ
(5) ਨਿਯਮ (6) ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ
(7) ਸਚਿਤ (ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ-ਪਾਣੀ) ਦਾ ਤਿਆਗ
(8) ਆਰੰਭ (ਪਾਪਕਾਰੀ ਧੰਦੇ) ਦਾ ਤਿਆਗ
(9) ਪ੍ਰੇਸ਼ਯ ਪਰਿਤਿਖਿਆਨ ਅਰਥਾਤ ਪਰਿਗ੍ਰਹਿ ਤਿਆਗ
(10) ਉਦਿਸ਼ਟ ਤਿਆਗ (ਅਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ) ਅਤੇ;
(11) ਸ਼੍ਰਮਣ ਭੂਤ (ਸਾਧੂ ਵਰਗਾ ਭੇਖ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ)

ਵਿਸਥਾਰ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਖੇਪ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੈਨ ਸ਼੍ਰਾਵਕ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਨੇਕਾਂ ਸਦਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਧਰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼੍ਰਮਣ ਧਰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰਮਣ ਧਰਮ : ਤਿਆਗੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼

ਸ਼੍ਰਮਣ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਮਤਾ ਰਹਿਤ, ਹੰਕਾਰ ਰਹਿਤ, ਬੇਝਿਜਕ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਭਾਵ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲਾਭ-ਹਾਨੀ, ਸੁੱਖ -ਦੁੱਖ, ਜੀਵਨ-ਮਰਨ, ਨਿੰਦਾ-ਪ੍ਰਸੰਸਾ, ਮਾਨ-ਅਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਪਲ, ਹਰ ਖਿਣ, ਰਾਗ ਦਵੇਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਤਮ ਭਾਵ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੈਨ ਸ਼੍ਰਮਣ ਦੇ ਲਈ ਪੰਜ ਮਹਾਵਰਤਾਂ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ। ਆਚਾਰੀਆ ਪਾਂਤਜਲੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ , "ਜਗਤ ਦੇਸ਼ ਕਾਲ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਯੋਗ ਯਮ ਮਹਾਂਵਰਤ ਹਨ। ਮਹਾਂਵਰਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਹਾਨ ਵਰਤ। ਮਹਾਂਵਰਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :- ਅਹਿੰਸਾ, ਸੱਤ, ਅਸੱਤ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਅਤੇ ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ। ਇਹ ਪੰਜ ਮਹਾਂ ਵਰਤ ਹਨ। ਸ਼੍ਰਮਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਮਹਾਂਵਰਤਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

ਪੰਜ ਮਹਾਵਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹਿੰਸਾ ਆਦਿ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਹਿੰਸਾ ਮਹਾਂਵਰਤ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਹਾਵਰਤ ਤਿੰਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਆਪ (ਖ਼ੁਦ) ਨਾ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਕਰਾਉਣਾ, ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨਾ, ਮਨ ਤੋਂ, ਬਚਨ (ਬਾਣੀ) ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਾਇਆ (ਸ਼ਰੀਰ) ਤੋਂ -ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਰਨ ਸ਼ੁੱਧ ਅਹਿੰਸਾ ਮਹਾਂਵਰਤ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੂਠ, ਚੋਰੀ, ਅਬ੍ਰਹਮਚਰਜ, ਪਰਿਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੋ ਕੋਟੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰਮਣ ਦੇ ਲਈ ਪੰਜ ਮਹਾਂਵਰਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਪੰਜ ਸਮਿਤਿ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਗੁਪਤੀ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮਿਤਿ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਵੇਕ ਪੂਰਵਕ

ਕ੍ਰਿਆ। ਗੁਪਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗੁਪਤ ਰੋਕਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਅਸ਼ੁਭ ਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਗੁਪਤੀ ਹੈ। ਸਮਿਤਿ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ :

1. **ਈਰੀਆ ਸਮਿਤਿ** : ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਯਤਨਾਂ (ਸਾਵਧਾਨੀ) ਪੂਰਵਕ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਕਰਨਾ

2. **ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਿਤਿ** : ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲ ਕੇ ਯਤਨ ਪੂਰਵਕ ਹਿਤਕਾਰੀ, ਮੈਤਰੀ ਪੂਰਨ, ਸੱਚ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

3. **ਏਸ਼ਨਾ ਸਮਿਤਿ** : ਭਿੱਖਿਆ ਦੇ 42 ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲ ਕੇ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ,ਕੱਪੜਾ, ਭਾਂਡਾ ਆਦਿ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ।

4. **ਆਦਾਨ ਭਾਂਡ ਮਾਤਰ ਨਿਕਸ਼ੇਪਨਾ ਸਮਿਤਿ** : -ਕਪੱੜੇ ਭਾਂਡੇ, ਪੁਸਤਕ, ਆਦਿ ਉਪਕਰਨ (ਸਾਮਾਨ) ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੀਵ ਰਹਿਤ ਸਾਫ਼ ਭੂਮੀ ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਭਾਵ ਰੱਖਣਾ।

5. **ਪਰਿਸਠਾਪਨੀਕਾ ਸਮਿਤਿ** : -ਮਲ ਮੂਤਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੁੱਟਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਗੁਪਤੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਬਚਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਨਿਰੋਧ (ਰੋਕਣਾ) ਹੈ। ਪਾਪਾਂ ਵਿਚ ਲਗੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਾਪ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਮਨ ਗੁਪਤੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਚਨ ਲਈ ਕੌੜਾ ਨਾ ਬੋਲਣਾ ਬਚਨ ਗੁਪਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਮੌਨ ਵਰਤ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਉਠਦੇ, ਬੈਠਦੇ, ਚਲਦੇ, ਫਿਰਦੇ ਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਕ ਕਾਇਆ ਗੁਪਤੀ ਹੈ।

ਸਾਧੂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ :

ਸਵੇਰੇ ਬ੍ਰਹਮ ਮਹੂਰਤ ਵਿੱਚ ਉਠਣਾ, ਸਵਾਧਿਆਏ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ, ਕਾਯੋਤਸਰਗ (ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ) ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਦ (ਅਣਗਹਿਲੀ) ਕਾਰਨ ਲੱਗੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨੀ (ਭਾਵ ਰਾਤ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਾਰ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਕੇ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਿਮਾ ਮੰਗਣਾ। ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪਏ ਕੱਪੜੇ, ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿ ਲੇਖਨਾ, (ਝਾੜ ਪੂੰਝ) ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਪੜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਪ੍ਰਵਚਨ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਲਿਖਣਾ। ਮਧੂਕਰੀ (ਭੰਵਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ)

ਨਿਰਦੋਸ਼ ਭਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਰਾਹੀਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ੇਰ ਸਵਾਧਿਆਏ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੌਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ।

ਜੈਨ ਸਾਧੂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿਯਮ :

1. ਜੈਨ ਸ਼੍ਰਮਣ, ਕੜਕਦੀ ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਸੇਕਦੇ ਅਤੇ ਭਿਅੰਕਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੱਖੇ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਝਲਦੇ।
2. ਭਿਅੰਕਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗਲ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।
3. ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
4. ਗ੍ਰਹਿਸਥਾ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
5. ਉਹ ਲੱਕੜੀ, ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਿੱਖਿਆ ਤੇ ਪਾਣੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਧਾਤੂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
6. ਉਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਭੇਂਟ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।
7. ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਮੰਗਦੇ ਹਨ।
8. ਉਹ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੌਮਾਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਟਿਕ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਉਨੱਤੀ (29) ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ । ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
9. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਖੂਹ, ਤਲਾਓ,ਨਲਕਾ,ਨਦੀ,ਝੀਲ ਆਦਿ ਦਾ ਕੱਚਾ ਪਾਣੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਚਿੱਤ (ਪੱਕਾ) ਪਾਣੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
10. ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਅਨਾਜ, ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਪੱਕਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਫਲ ਵੀ ਬੀਜ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

11. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੱਚੇ ਪਾਣੀ, ਅੱਗ,ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਔਰਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਠਣ-ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

12. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁੱਤੇ, ਚੱਪਲ, ਬੂਟ, ਮੌਜੇ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੇਜ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਛਤਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

13. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਭਿਖਿਆ ਮਧੂਕਰੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੋ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਆਦਮੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੋਂ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਥੋਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

14. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਮਕਾਨ ਜਾਂ ਮੱਠ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸ੍ਰੀ ਸੰਘ ਜਾਂ ਧਰਮ ਵਾਧੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਮਕਾਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਜਿਥੇ ਪੱਕੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ, ਉਥੇ ਮੁਨੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੈਨ ਸਾਧਵੀਆਂ ਜਿਥੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਠਹਿਰਦੀਆਂ ਹਨ।

15. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਅਤੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਾਂ ਜਾਂ ਮਕਾਨ ਆਦਿ ਦੀ ਛੱਤ ਹੇਠ ਹੀ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।

16. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂੰਹਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਜੈਨ ਸਾਧਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

17. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਤੇ ਸਾਧਵੀਆਂ ਕੈਂਚੀ, ਉਸਤਰੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਕਟਵਾਉਂਦੇ। ਉਹ ਦਾੜ੍ਹੀ, ਮੁੱਛ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੈਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੋਚ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਸੰਮਵਤਸਰੀ ਮਹਾਂਪਰਵ (ਚੌਮਾਸੇ ਦੇ 50 ਦਿਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਿਉਹਾਰ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਲੋਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

18. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਕੁੜਤਾ, ਪਜਾਮਾ, ਬੁਰਸ਼ਰਟ ਆਦਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

19. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਰਜੋਹਰਣ (ਉਨ੍ਹਾ ਦਾ ਗੁੱਛਾ) ਰਖਦੇ ਹਨ। ਦਿਗੰਬਰ ਮੁਨੀ ਮੋਰ ਪਿਛੀ (ਮੋਰ ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਗੁੱਛਾ) ਰਖਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਵਾਸੀ ਮੁਨੀ ਤੇ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਪੰਥੀ ਮੁਨੀ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮੂੰਹ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਕ ਸ੍ਵੇਤਾਂਬਰ-ਮੁਨੀ ਮੂੰਹ ਪੱਟੀ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰਖਦੇ ਹਨ।

20. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਪੈਸਾ, ਨੋਟ, ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਕੋਈ ਪਰਿਗ੍ਰਹਿ (ਸੰਪਤੀ) ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ।

21. ਜੈਨ ਮੁਨੀ ਜਿਸ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਜੈਨ ਸਾਧਵੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ, ਜਿਥੇ ਸਾਧਵੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੇ ਸਾਧੂ ਨਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

ਸ਼ਟ (ਛੇ) ਆਵਸ਼ਕ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ) :

ਜੈਨ ਸ਼੍ਰਮਣ (ਸਾਧੂ) ਅਤੇ ਜੈਨ ਸ਼੍ਰਾਵਕ (ਉਪਾਸਕ) ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਆਵਸ਼ਕ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

1. **ਸਾਮਾਇਕ** : ਪਾਪਕਾਰੀ ਧੰਦਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਸਮਤਾ ਭਾਵ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

2. **ਚਤੁਰ ਵਿਸੰਤਿਸਵ** : ਤੀਰਥੰਕਰਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ।

3. **ਬੰਦਨ** : ਅਹਿੰਸਾ ਆਦਿ ਮਹਾਂਵਰਤਾਂ ਦੇ ਧਾਰਕ ਸੰਜਮੀ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦਨਾ-ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨਾ

4. **ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ** : ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਤਮ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ।

5. **ਕਾਯੋਤਸ਼ਰਗ** : ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਮਮਤਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬਿਨਾ ਹਿੱਲੇ-ਚੱਲੇ, ਹਰਕਤ ਰਹਿਤ, ਸ਼ਾਤ ਮੁੱਦਰਾ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੈਠਕੇ ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨਾ। ਦੇਹ ਦੀ ਮਮਤਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਵਿਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕਾਯਤੋਸ਼ਰਗ ਹੈ।

6. **ਪ੍ਰਤਿਖਿਆਨ** : ਭੋਜਨਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ।

ਗੁਣ-ਸਥਾਨ :

ਜੈਨ ਸਾਧਨਾ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਆਤਮਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗੁਣ-ਸਥਾਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੈਨ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ, ਬੁੱਧ (ਗਿਆਨਵਾਨ) ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੰਤ ਗਿਆਨ, ਅਨੰਤ ਦਰਸ਼ਨ (ਸ਼ਰਧਾ), ਅਨੰਤ ਸੁਖ ਅਤੇ ਅਨੰਤ ਵੀਰਜ ਦੀ ਸਵਾਮੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਸਲ ਰੂਪ ਢਕਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਪਰਦਾ ਹਟਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚੜਾਓ ਦਾ ਨਾਉਂ ਪਹਿਲਾ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਗੁਣ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਦਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਤੇ ਅਸਲੀ ਆਤਮਾਂ ਦੇ ਸਵਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਮੋਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ (ਕਰਮ) ਤੇਜੀ ਅਤੇ ਮੰਦੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਦਰਸ਼ਨ ਮੋਹਨੀਆਂ ਕਰਮ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਸਲੀ ਵਿਵੇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਚਾਰਿਤਰ ਮੋਹਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਵੇਕ ਪੂਰਨ ਆਚਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ 14 ਗੁਣ-ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

(1) ਮਿਥਿਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (2) ਸਾਸਵਾਦਨ (3) ਸਮਿਅੱਕ ਮਿਥਿਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (4) ਅਵਿਰਤ ਸਮਿਅੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (5) ਦੇਸ਼ ਵਿਰਤੀ (6) ਪ੍ਰਮਤ ਸੰਯਤ (7) ਅਪ੍ਰਮਤ ਸੰਯਤ (8) ਅਪੂਰਵ ਕਰਨ (ਨਿਵਰਤੀਵਾਦਰ) (9) ਅਨਿਵਿਰਤੀ ਵਾਦਰ (10) ਸੁਖਮ ਸੰਪਰਾਏ (11) ਉਪਸਾਂਤ ਮੋਹ (12) ਕਸ਼ੀਨ ਮੋਹ (13) ਸਯੋਗ ਕੇਵਲੀ (14) ਅਯੋਗ ਕੇਵਲੀ।

ਆਤਮ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੋ ਮਾਰਗ ਹਨ :

1. **ਉਪਸ਼ਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ** - ਅਰਥਾਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ। ਇਥੇ ਕਰੋਧ ਆਦਿ ਵਿਕਾਰ ਸੰਸਕਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਫੇਰ ਉਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਕ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਕਸ਼ਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ** - ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਦੂਸਰੇ ਗੁਣ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਕਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਥਿੱਆਤਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਤੱਤਵ ਰੁਚੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਤਰ ਆਸਵਾਦਨ (ਧਿਆਨ) ਰਖਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਝੂਲੇ ਵਿੱਚ ਝੂਲਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਸਮਿੱਅਕਤਵ ਅਤੇ ਕਦੇ ਮਿਥਿੱਆਤਵ ਪ੍ਰਤੀ ਝੁਕਾਓ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਨ ਮੋਹਨੀਆ ਕਰਮ ਦਾ ਜੋਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਚਰਿਤਰ ਮੋਹਨੀਆਂ ਦਾ ਜੋਰ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਸ਼ਰਧਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਵਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਣ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰਿਤਰ ਮੋਹਨੀਆਂ ਦੀ ਤੇਜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਤਿਆਗ ਵਿਰਤੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੇਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗ ਵਿਰਤੀ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪ੍ਰਮਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਤਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਦ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ। ਅੱਠਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀ ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਨੌਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਚਰਿਤਰ ਮੋਹਨੀਆ ਕਰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਦਾ ਉਪਸ਼ਮਨ ਜਾਂ ਖਾਤਮਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਸਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੰਚ ਕੇਵਲ ਸੂਖਮ ਲੋਭ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਰਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਮ ਲੋਭ ਨੂੰ ਉਪਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਮੋਹ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਗਿਆਨਾਵਰਣ, ਦਰਸ਼ਨਾ ਵਰਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਏ ਰੂਪ ਬਚੇ ਘਾਤੀਆ ਕਰਮ

ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇਰ੍ਹਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਮੋਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਵੀਤਰਾਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰਵੱਗਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਬਾਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਚੌਹਦਵੇਂ ਗੁਣ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਬਚਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਹੱਰਸਵ ਅਖਰਾਂ (ਅ.ਅ.) ਆਦਿ ਦੇ ਉਚਾਰਣ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਸਾਧਕ ਉਨੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦੇਹ-ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਤਪ :

ਜੈਨ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਤਪ ਦਾ ਫਖ਼ਰਯੋਗ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਜੋ ਅੱਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਤਪ ਹੈ। ਜੈਨ ਮੁਨੀਆਂ ਨੂੰ **ਸ਼੍ਰਮਣ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਮਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤਪ ਸਾਧਨਾ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਧਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਸ਼੍ਰਮਣ ਸ਼ਬਦ ਤਪਸਵੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। **ਜੈਨ** ਸ਼੍ਰਮਣ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਮੰਤਵ ਤਪ ਹੈ। ਤਥਾਗਤ ਬੁੱਧ ਨੇ ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਨੂੰ **'ਦੀਘਤਪੱਸੀ ਦੀ ਤਪੱਸੀ ਨਿਗਠੇ'** ਕਿਹਾ ਹੈ। ਜੈਨ ਆਗਮਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼੍ਰਮਣ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **ਉਗਤਵੇ, ਘੋਰ ਤਵੇ, ਤਤਤਵੇ, ਮਹਾਤਵੇ** ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਉਗਰ ਤਪੱਸਵੀ, ਘੋਰ ਤਪੱਸਵੀ, ਅਤੇ ਮਹਾਤਪੱਸਵੀ ਸਨ।

ਸਾਧੂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਤਪ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਪ ਨੂੰ ਮੰਗਲ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤਪ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :

1) **ਬਾਹਰਲਾ ਤਪ,**

2) **ਅੰਦਰਲਾ ਤਪ।**

ਬਾਹਰਲਾ ਤਪ 6 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ :

1. **ਅਨਸ਼ਨ** (ਵਰਤ) - ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ।

2. **ਉਨੋਂਦਰੀ** - ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ। ਕਸ਼ਾਏ (ਕਰੋਧ, ਮਾਨ, ਮਾਇਆ ਤੇ ਲੋਭ) ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਵਸਤਰ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ।

3. **ਰਸ ਪਰਿਤਿਆਗ** - ਪ੍ਰਣੀਤ (ਆਪਣੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ), ਚਿਕਨਾ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ।

4. **ਭਿਕਸ਼ਾਚਰੀ** - ਵਿਧੀ ਪੂਰਵਕ ਭਿਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ।

5. **ਕਾਇਆ ਕਲੇਸ਼** - ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਆਸਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ।

6. **ਪ੍ਰਤਿਸੰਲੀਨਤਾ** -- ਸ਼ਰੀਰ, ਇੰਦਰੀ, ਮਨ, ਵਚਨ ਆਦਿ ਅਤੇ ਕਸ਼ਾਏ ਆਦਿ ਦਾ ਸੰਜਮ ਕਰਨਾ, ਇਕੱਲੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਹਿਣਾ।

ਅੰਦਰਲਾ ਤਪ ਵੀ 6 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ :-

1. **ਪ੍ਰਾਸ਼ਚਿਤ** - ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੇ ਲਈ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨਾ।

2. **ਵਿਨੈ** - ਗੁਰੂਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਭਗਤੀ, ਆਦਰ ਕਰਨਾ।

3. **ਵਈਆਵਰਿਤ** - ਗੁਰੂ, ਰੋਗੀ, ਬਾਲਕ, ਸੰਘ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ।

4. **ਸਵਾਧਿਆਏ** - ਸਾਸ਼ਤਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ, ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਮਨਨ ਕਰਨਾ।

5. **ਧਿਆਨ** - ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਭ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣਾ।

6. **ਵਿਉਂਤਸਰਗ** - ਕਸ਼ਾਏ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਮਮਤਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਆਤਮ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਨਾਉਂ **ਕਾਯੋਤਸਰਗ** ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੈਨ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਤਪ ਦਾ ਜੋ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਬੜਾ ਅਦਭੁਤ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਤਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਤਪ ਰਾਹੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਪ ਤਾਪ ਨਹੀਂ,

---

-੧ *(ਕ) ਭਗਵਤੀ ਸੂਤਰ 1/7 (ਖ) ਔਪ ਪਾਤਿਕ ਸੂਤਰ*

ਸਗੋਂ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੈਨ ਧਰਮ ਦਾ ਤਪ ਕੇਵਲ ਗਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚਹੁ ਮੁਖੀ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਤਪ ਜੈਨ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਯਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਯਾਈ ਨਹੀਂ। ਜੈਨ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨਯੋਗ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਯੋਗ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।

<u>ਸੰਲੇਖਨਾ - ਸੰਥਾਰਾ :</u>

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਤਪ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਕਰਨਾ ਸੰਲੇਖਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਅਪਸ਼ਿਚਮ - ਮਾਰਣਾਂਤਿਕ ਸੰਲੇਖਨਾ** ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਸ਼ਾਏ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅੰਤਮ ਤਪ ਅਰਾਧਨਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਥਾਰਾ, ਸਮਾਧਿਮਰਨ ਜਾਂ ਪੰਡਿਤ ਮਰਨਣ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੌਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਤੇ ਵਿਵੇਕ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਾਵਕ ਤੇ ਸ਼੍ਰਮਣ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਲੇਖਨਾ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ। ਸੰਲੇਖਨਾ ਜਾਂ ਸੰਥਾਰਾ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਤਮ ਘਾਤ ਵਿੱਚ ਕਰੋਧ ਆਦਿ ਕਸ਼ਾਏ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੰਲੇਖਨਾ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਾਏ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਮਨੁੱਖ ਤਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਾਮਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ ਪੀੜ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ ਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੰਲੇਖਨਾ ਵਿੱਚ ਤੇਜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ। ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਧਕ ਹਸਦੇ ਹਸਦੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਤਿਆਗਦਾ ਹੈ।