



## नमस्कार सूत्र



णमो अरिहंताणं

णमो सिद्धाणं

णमो आयरियाणं

णमो उवज्झायाणं

णमो लोए सत्त्व साहूणं


ऐसो पंच णमोक्कारो,

सत्त्व पावप्पणासणो।

मंगलाणं च सत्त्वेसिं,

पढमं हवइ मंगलं ॥



- पुस्तक : श्रावक के १४ नियम
- प्रकाशक : श्री जयमल जैन पार्श्व-पद्मोदय फाउण्डेशन, चेन्नई
- आशीर्वाद : जयगच्छाधिपति आचार्य प्रवर श्री शुभचन्द्रजी म.सा.  
संयम शिरोमणि आगम विवेचक पं. रत्न उपाध्याय प्रवर  
श्री पार्श्वचन्द्रजी म.सा.
- संपादन : अणुपेहा ध्यान प्रणेता, स्वाध्याय एवं १२ त्रुतुओं के प्रबल  
प्रेरक प्रवचन प्रभावक डॉ. श्री पदमचन्द्रजी म.सा.
- संस्करण : प्रथम (११००० प्रतियाँ) मई, २००४  
द्वितीय (५००० प्रतियाँ) जनवरी २०१५  
तृतीय (१००० प्रतियाँ) अगस्त २०१५
- मूल्य : रु. १८/-
- मुद्रक :  SHREE PRINTING  
जुना सराफा बाजार, अमरावती  
संपर्क : 09970095424, 09766790817  
Email : shreeprinting.amravati@gmail.com

## चौदह नियम का सरल ज्ञान

### प्रयोजन

श्रावक - श्राविकाओं द्वारा ग्रहण किये हुए व्रत एवं मर्यादाओं को, प्रतिदिन अपने दैनिक जीवन का ध्यान रखकर, संकुचित करना ही इसका मुख्य प्रयोजन है। आरम्भ - समारम्भ एवं उपभोग - परिभोग के वस्तुओं की, जो मर्यादाएँ व्रतों में की गयी हैं, उन सभी का प्रतिदिन साधक के उपभोग में आना आवश्यक नहीं है। अतः उनमें कमी करने का साधक का लक्ष्य होना चाहिए। इनसे आत्मा में संतोषवृत्ति आती है एवं पापाश्रव कम हो जाता है, जिससे आत्मा के कर्म बंधन के अनेक द्वार बंद हो जाते हैं। अगर यह कह दिया जाए कि मेरुपर्वत जितना पाप टल जाता है और केवल राई जितना पाप खुला रहता है तो अतिशयोक्ति नहीं होगी।

प्रतिदिन व्रत पचक्खाण की स्मृति होते रहने से एवं आत्मा में त्याग के प्रति रुचि बढ़ते रहने से अशुभ कर्मों की निर्जरा होती है। अतः श्रावक-श्राविका उपयोगपूर्वक तथा रुचि एवं शुद्ध समझपूर्वक, इन नियमों को आगे के चौबीस घण्टों के लिए अथवा सूर्योदय तक के लिए प्रतिदिन धारण करें। इस प्रकार त्याग के लक्ष्य में वृद्धि करते रहने से व्रतों की आराधना एवं अन्तिम समय में पंडितमरण प्राप्त होना बहुत सरल हो जाता है और वह आराधक होकर शीघ्र ही मोक्ष को प्राप्त करता है।

### विवेक ज्ञान

प्रातः काल नमस्कार सूत्र, तीन मनोरथ एवं चमत्कारी जय जाप आदि का चिंतनपूर्वक शुभ ध्यान करके इन नियमों को ग्रहण कर लेना चाहिए। नियमों को धारण करते समय यह विवेक रखना आवश्यक है कि अमुक - अमुक पाँच सचित्त पदार्थों का सेवन करूँगा, ऐसा नहीं बोलकर यह कहना चाहिए कि पाँच सचित्त पदार्थों के सेवन के उपरांत बाकी का त्याग अथवा इन पाँच सचित्त के सिवाय खाने का त्याग। इसी तरह सभी नियमों के वाक्य प्रयोग में निवृत्ति प्रधान भाषा विवेक रखना चाहिए।

धारण किये हुए व्रतों में भूल से या असावधानी से दोष लग जाए तो उसका मिच्छामि दुकडं देना चाहिए। अगर जान - बूझकर दोष लगाया हो तो ज्ञानी गुरु भगवंतों के समक्ष आलोचना करके प्रायश्चित्त लेना चाहिए। श्रेष्ठ तो यही है कि लिये

व्रतों का दृढता पूर्वक एवं दोष रहित पालन हो।

**सचित्त दत्त्व विगई पण्णी , तंबूल वत्थ कुसुमेसु ।  
वाहण सयण विलेवण , बंभदिसि - ण्हाण भत्तेसु॥**

**१. सचित्त :** सचित्त वस्तुएँ जो खाने पीने में आये उनकी जाति की संख्या जैसे - हरी तरकारी, फल - फूल, सौंफ, इलायची, मेवे, नमक, जीरा, राई, मेथी, अजवायन, कच्चा पानी इत्यादि।

सचित्त वस्तुएँ अग्नि से अथवा अन्य किसी शस्त्र से परिणित हो जाने के बाद अचित्त हो जाती है। अगर पूर्ण रूप से शस्त्र परिणित न हुई तो उसे भी सचित्त में गिनना। मिश्रित वस्तु जैसे - पान आदि में जितनी सचित्त वस्तुएँ हो वे सब अलग - अलग गिनती करना। ध्यान में लेने योग्य विशेष बातें:-

१. बीज निकाले बिना फलों के टुकड़े सचित्त में गिनना।
२. धूंगारी हुई वनस्पतियाँ तथा सेके हुए भुट्टे (अधूरे पकने से) शंकास्पद मानकर त्याग करना।
३. पके फल शस्त्र परिणित होने पर एवं फलों का रस निकालकर व छान कर रखा हो तो कुछ समय बाद अचित्त गिनना।
४. छिलका उतरे हुए चावल को छोड़कर प्रायः सभी अनाज सचित्त है। पीसने या अग्नि पर सीजने से अचित्त हो जाते हैं परंतु भिगोने से नहीं।
५. काला नमक एवं केमिकल से बने नमक - फिटकरी आदि को छोड़कर सभी नमक सचित्त। उबालकर बनाया हो या गर्म किया हो तो अचित्त, पीसने पर तो सचित्त ही रहता है।
६. धनिया के दो टुकड़े हो जाये तो भी सचित्त। पीसे हों तो अचित्त।
७. किसी गीली वस्तु में नमक जीरा आदि ऊपर से डालें तो आधे घंटे बाद उसे अचित्त गिनना और सूखी वस्तु पर डालें तो सचित्त मानना।
८. छोटी दाख, काजू के अतिरिक्त सभी मेवे सचित्त। टुकड़े होने पर या उबालने - सेकने पर अचित्त।

**२. द्रव्य :-** जितनी वस्तुएँ दिन भर में खाने - पीने में आये उनकी जाति की मर्यादा करना अर्थात् तैयार वस्तु की एक जाति गिन लेना, फिर उसके किसी भी तरह खाने की प्रवृत्ति हो अथवा दूसरा तरीका यह भी है कि जितने तरह से स्वाद पलट कर संयोग मिलाकर खाया जाये उसे ध्यान में रखकर गिनना। तैयार वस्तु गिनने का तरीका सरल है, जैसे दाल, खीर आदि।

**३. विगय :-** महाविगय (मक्खन, शहद) का त्याग करना एवं पाँच विगयों (दूध, दही, घी, तेल, मीठा (शक्कर - गुड) में से कम - से कम एक का त्याग करना। एक का भी त्याग न हो सके तो सबकी मर्यादा कर लेना।

चाय, मावे की चक्की में दो विगय गिनना। गुलाबजामुन में तीन विगय गिनना। दही में से मक्खन नहीं निकाला हो तब तक दही को विगय गिनना जैसे रायता, मट्ठा आदि। तेल की कोई भी वस्तु बनी हो तो उसमें तेल का विगय गिनना जैसे साग, अचार, तली चीजें। शक्कर, गुड और इनसे बनी चीजें विगय में गिनना, परंतु जो चीजें शक्कर गुड के बिना स्वाभाविक मीठी हो तो विगय में नहीं गिनना, जैसे फल, मेवे, खजूर, किसमिस, मुनक्का दाख, ईक्षु आदि।

**४. पन्नी :-** पाँव में पहनने के जूते, चप्पल आदि की जाति, चमड़े, रब्वर आदि की मर्यादा तथा जोड़ी नग की मर्यादा करना। स्पर्श आदि का या भूल आदि का आगार। गुम हो जाने पर दूसरी जोड़ी पहननी पड़े तो आगार रखा जा सकता है। घर में रखे हुए सभी जूतों के अतिरिक्त का भी त्याग किया जा सकता है।

**५. ताग्बूल :-** मुखवास की चीजें जैसे सुपारी, ईलायची, सौंफ, पान, चूर्ण इत्यादि की जाति की मर्यादा करना। मिश्र वस्तु जैसे पान आदि में एक जाति भी गिन सकते हैं और अलग - अलग भी।

**६. वस्त्र :-** पहनने के वस्त्र और काम में लेने के वस्त्रों की मर्यादा करना। जैसे कमीज, पेन्ट, रुमाल, तौलिया, मुहपत्ती, दुपट्टा, महिलाओं के परिधान आदि।

**७. कुसुम :-** शौक से सूँघने के पदार्थों की मर्यादा करना जैसे कुसुम, सेन्ट, इत्र आदि। किसी चीज की परीक्षा हेतु सूँघा जाये जैसे, घी, फल आदि उसका आगार। भूल या दवा का आगार।

**८. वाहन :-** सभी प्रकार की सवारी की मर्यादा करना। जाति तथा नग जैसे साईकल, ताँगा, स्कूटर, रिक्शा, मोटर, रेल आदि। विशेष परिस्थिति में पाँच नमस्कार सूत्र से आगार।

**९. शयन :-** विछाने तथा ओढने की रग, रजाई, गादी, तकिये, चादर, पलंग, कुर्सी आदि फर्नीचर की मर्यादा नग में करना। इसमें स्पर्श या चलने में पाँव के नीचे आ जाये उसका आगार तथा जिनकी गिनती सम्भव नहीं हो ऐसे प्रसंगों का आगार। एक जगह जाने तथा बैठने पर एक शयन गिनने की मर्यादा भी की जा सकती है जैसे गलीचा, गादी, चादर, दरी आदि एक साथ में हो तो उस पर बैठने को एक गिनना। जैसी भी सुविधा एवं सरलता हो उसके अनुसार सदा के लिए नियम बनाकर मर्यादा धारण करना।

**१०. विलेपन :-** जितनी भी लेप व श्रृंगार की चीजें शरीर पर लगायी जायें उनकी जाति की संख्या की मर्यादा करना। बिना उपयोग, भूल - चूक या दवा का आगार। तेल, पीठी, साबुन, चंदन आदि का लेप, वेसलिन, पाउडर, क्रीम, कुमकुम, हींगलू, मेहंदी आदि। भोजन के बाद चिकने हाथ या अन्य चीज से हाथ भर जाएँ और इसे शरीर पर फेरने की आदत हो तो उसका भी आगार रखा जा सकता है।

**११. ब्रह्मचर्य :-** संपूर्ण दिन रात के लिए कुशील का त्याग या मर्यादा करना। सात प्रहर या छः प्रहर या दिन भर तक का त्याग करना अथवा घड़ी के समय से भी मर्यादा कर सकते हैं।

**१२. दिशा :-** छट्टे द्रत में रखी गई मर्यादा को यहाँ प्रतिदिन के लिए सीमित करना। अपने स्थान से चारों दिशा में स्वाभाविक कितने किलोमीटर (या मील) से आगे आवागमन नहीं करना, उसकी मर्यादा करना। ऊँची दिशा में पहाड पर अथवा तीन - चार मंजिल के मकान पर जाना हो तो उसकी मर्यादा मंजिल अथवा मीटर अथवा फुट में। नीची दिशा आदि में जाना हो तो उसकी मर्यादा मीटर अथवा फुट में अलग कर लेना चाहिये जैसे-चारों ओर दिशा में चार किलोमीटर के उपरांत जाने का त्याग और विशेष परिस्थिति में पाँच नमस्कार सूत्र के आगार से मर्यादा करना। स्वाभाविक रूप से भूमि ऊँची नीची हो उसका आगार। तार, चिट्ठी व टेलीफोन स्वयं करने की मर्यादा कि.मी. में या पूरा भारत वर्ष या अमुक - अमुक देश।

**१३. स्नान :-** पूरे शरीर पर पानी डालकर स्नान करना, बडी स्नान है।

पूरे शरीर को गीले कपड़े से पोंछना मध्यम स्नान है और हाथ पैर, मुँह धोना, छोटी स्नान है। उपरोक्त स्नान कितनी बार करना इसकी मर्यादा करना। बड़ी स्नान, मध्यम स्नान, छोटी स्नान तथा स्नान के कुल पानी की मर्यादा - लीटर अथवा बाल्टी में। तालाब, नल, वर्षा या बिना माप का त्याग। रास्ते चलते नदी, वर्षा आ जाए तो चलने का आगार अर्थात् जानबूझ कर नहाने का त्याग, लोकाचार का आगार।

**१४. भोजन :-** दिन में कुल कितनी बार खाना, उसकी मर्यादा करना अर्थात् भोजन दूध, चाय, नाश्ता, सुपारी, फल आदि के लिए जितनी बार मुँह चालू करे उसकी गिनती करना। कोई व्यसन (आदत) हो तो छोड़ देना चाहिए या गिन सके तो गिनना अथवा आगार रख सकते हैं। परीक्षा हेतु चखने का आगार रख सकते हैं एवं भूल का आगार।

उपरोक्त चौदह नियमों के अतिरिक्त निम्न नियम और सम्मिलित किये गये हैं। मूल पाठ में द्रव्यादि होने से और संख्या का निर्देश नहीं होने से एवं इनकी मर्यादा करना भी दिनचर्या में आवश्यक होने से उपयुक्त ही है।

**१५. पृथ्वीकाय :-** मिट्टी, मुरड़, खडी, गेरु, हिंगलू, हडताल आदि का अपने हाथ से आरम्भ करने की मर्यादा जाति व वजन में अथवा संपूर्ण त्याग। खाने में ऊपर से नमक लेने का त्याग या मर्यादा करना। अपने हाथ से नमक के आरम्भ की मर्यादा वजन में।

**१६. अप्काय :-** पानी पीना, स्नान, कपड़े धोना, घर के कार्य आदि में अपने हाथ से वापरना, आरम्भ करना, उसकी कुल मर्यादा लीटर अथवा बाल्टी में। स्पर्श का, इधर - उधर रखने का, डालने का, दूसरों को देने व पिलाने का आगार।

**१७. तेउकाय :** (क) अपने हाथ से अग्नि जलाने की मर्यादा करना। (ख) बिजली के बटन चालू बंद करने की गिनती नग व कितनी बार, जैसी सुविधा हो। (ग) चूल्हे - चौके कितनी जगह के उपरान्त की बनी वस्तु का त्याग अर्थात् चूल्हे की गिनती करना। घर की बनी वस्तु का एक चूल्हा - चौका गिन सकते हैं, चाहे कितनी ही चूल्हे - सिगडी, स्टोव आदि पर बनी हो। बाहर की खरीदी अथवा भेंट में आई वस्तु का ठीक से मालूम नहीं पड़ने से प्रत्येक वस्तु का एक चूल्हा गिन सकते हैं। दूसरों के घर जहाँ भोजन आदि करें तो उसके घर की वस्तुओं का एक चूल्हा गिनना और खरीदी हुई वस्तुएँ

ध्यान में आ जाएँ तो उनका अलग - अलग प्रत्येक वस्तु के हिसाब से चूल्हा गिनना।

**१८. वायुकाय :-** अपने हाथ से हवा करने के साधनों की गिनती करना। पंखे, पुट्टे, काँपी, कपडा आदि किसी से भी हवा करने का प्रसंग आ जाये, उसे गिनना। खुद कराये उसे भी गिनना, सीधे आ जाये तो उसका आगार। झूला, पालना आदि खुद करे तो उसे भी गिनना।

**१९. वनस्पतिकाय :-** हरी लीलोत्री, साग - भाजी, फ्रूट (फल, फूल) आदि का त्याग या मर्यादा उपरान्त त्याग करना।

**२०. रात्रि भोजन :-** रात्रि भोजन (चौविहार या तिविहार) का त्याग करना अथवा रात्रि भोजन के समय की मर्यादा करना, जैसे रात्रि १० बजे उपरान्त त्याग। सुबह सूर्योदय तक या नवकारसी या पोरसी तक का त्याग।

**२१. अस्त्र :-** अपने हाथ से जितने शस्त्र, औजार आदि काम में लेवे उनकी मर्यादा नग में - जैसे सूई, कैंची, पत्ती, चाकू, छूरी आदि। हजामत के साधनों को पूरा एक भी गिन सकते हैं। बडे शस्त्र - तलवार, बंदूक, भाला आदि का त्याग अथवा मर्यादा।

**२२. मसि :-** पेन, पेन्सिल, खडिया, चोक आदि की मर्यादा करना।

**२३. कृषि वाणिज्य :-** खेती हो तो उसके संबंध में इतने वीघा उपरान्त का त्याग अथवा संपूर्ण त्याग। अन्य व्यापार की मर्यादा करना, जैसे अमुक व्यापार के अलावा अन्य व्यापार का त्याग, नौकरी हो तो उसके अतिरिक्त सभी व्यापार का त्याग करना। घर खर्च की मर्यादा करना।

**२४. उपकरण :-** घड़ी, चश्मा, काँच, कंघा, थाली, कटोरी, ग्लास, लोटा, थैला, बॉक्स, अलमारी, बाजोट, डेस्क, रेडियो, फोन, टेलीविजन आदि की मर्यादा। चमड़े आदि से बने उपकरणों का त्याग।

**२५. आभूषण :-** शरीर पर पहनने के सोने - चाँदी के गहने - आभूषण की मर्यादा जाति या नग में करना।



## चौदह नियम पचक्खाण लेने एवं पारने का पाठ

**पचक्खाण लेने का पाठ :-** इस प्रकार जो मैंने आगार रखे हैं, उसके उपरांत अपनी समझ व धारणा के अनुसार उपयोग सहित त्याग, “एगविंहे तिविहेणं न करेमि मणसा वयसा कायसा तस्स भंते पडिक्कमामि निंदामि गरिहामि अप्पाणं वोसिरामि।”

**पचक्खाण पारणे का पाठ :-** जो मे देसावकासियं पचक्खाणं कयं (जो मैंने अहोरात्र के लिए द्रव्यादि की मर्यादा करके शेष का पचक्खाण किया) तं सम्मं काएणं न फासियं, न पालियं, न तीरियं, न किट्टियं, न सोहियं, न आराहियं, आणाए अणुपालियं न भवइ तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

अथवा - कल धारण किये नियमों में कोई अतिचार दोष लगा हो तो मिच्छामि दुक्कडं। तीन नवकार मंत्र का स्मरण करना।

### प्रत्याख्यान सूत्र

#### १. नवकारसी

उग्गए सूरे नमुक्कारसहियं पचक्खामि, चउव्विहं पि आहारं - असणं, पाणं, खाइमं, साइमं, अण्णत्थऽणाभोगेणं, सहसागारेणं, वोसिरामि।

#### २. पोरसी

उग्गए सूरे पोरिसिं पचक्खामि, चउव्विहं पि आहारं - असणं, पाणं, खाइमं, साइमं अण्णत्थऽणाभोगेणं, सहसागारेणं, पच्छण्णकालेणं, दिसामोहेणं, साहुवयणेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

#### ३. डेढ पोरसी

उग्गए सूरे साड्ड पोरिसिं पचक्खामि चउव्विहं पि आहारं असणं पाणं खाइमं साइमं अण्णत्थऽणाभोगेणं सहसागारेणं पच्छण्णकालेणं दिसामोहेणं, साहुवयणेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

#### ४. पूर्वाद्ध (दो पोरसी)

उग्गए सूरे पुरिमद्धं पचक्खामि, चउव्विहं पि आहारं - असणं, पाणं, खाइमं, ,

साइमं, अण्णत्थऽणाभोगेणं, सहसागारेणं, पच्छण्णकालेणं, दिसामोहेणं, साहुवयणेणं, महत्तरागारेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

#### ५. एकारसन

एगासणं पच्चक्खामि, तिविहं पि आहारं - असणं खाइमं, साइमं, अण्णत्थऽणाभोगेणं, सहसागारेणं, सागारियागारेणं, आउंटणपसारणेणं, गुरु अब्भुट्ठाणेणं, परिट्ठावणियागारेणं, महत्तरागारेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

#### ६. आयंबिल

आयंबिलं पच्चक्खामि, अण्णत्थऽणाभोगेणं, सहसागारेणं, लेवालेवेणं, गिहत्थसंसट्ठेणं, उक्खित्तविवेगेणं, परिट्ठावणियागारेणं, महत्तरागारेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

नोट : नवकारसी, पोरसी, पूर्वाद्ध, उपवास के अतिरिक्त अन्य पाठों में "उग्गए सूरे" शब्द नहीं बोला जाता।

#### ७. तिविहार, चौविहार उपवास

उग्गए सूरे, अभत्तट्ठं पच्चक्खामि, तिव्विहं पि चउव्विहं पि आहारं - असणं, पाणं, खाइमं, साइमं, अण्णत्थऽणाभोगेणं, सहसागारेणं, परिट्ठावणियागारेणं, महत्तरागारेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

#### ८. चरिम

दिवसचरिमं भवचरिमं वा पच्चक्खामि चउव्विहं पि आहारं असणं पाणं खाइमं साइमं अन्नत्थऽणाभोगेणं सहसागारेणं, महत्तरागारेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

#### ९. अभिग्रह

उग्गए सूरे अभिग्गहं (गंठियसाहियं मुट्ठिसहियं) पच्चक्खामि चउव्विहं पि आहारं असणं पाणं खाइमं साइमं अन्नत्थऽणाभोगेणं सहसागारेणं, महत्तरागारेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

## १०. निवि

उग्गए सूरे निव्विगइयं पच्चक्खामि अन्नत्थऽणाभोगेणं सहसागारेणं, लेवालेवेणं, गिहत्थसंसद्वेणं, उक्खितविवेगेणं, पडुच्चमक्खिणं, परिद्धावणियागारेणं, महत्तरागारेणं, सव्वसमाहि वत्तियागारेणं वोसिरामि।

### पच्चक्खाण पारने का पाठ

सम्मं काएणं न फासियं, न पालियं, न तीरियं, न किट्टियं, न सोहियं, न आराहियं, आणाए अणुपालियं, न भवई, तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

### प्रत्याख्यान के आगार

१. **अणत्थऽणाभोगेणं (अनाभोग)** :- बिल्कुल भूल जाने से पच्चक्खाण का ख्याल न रहना।
२. **सहसागारेणं (सहसाकार)** :- मेघ बरसने या दही मथने आदि के समय रोकने पर भी जल या छाछ आदि का मुख में चला जाना।
३. **पच्छण्णकालेणं (प्रच्छन्नकाल)** :- बादल, आँधी या पहाड आदि के बीच में आ जाने पर सूर्य के न दिखाई देने से अधूरे समय में पोरसी, दो पोरसी आदि के काल को पूरा समझकर पार लेना।
४. **दिसामोहेणं (दिशा मोह)** :- पूर्व को पश्चिम समझ कर पोरसी, दो पोरसी न आने पर भी अशनादि सेवन करना।
५. **साहुवयणेणं (साधुवचन)** :- "पोरसी आ गई" "दो पोरसी आ गई" ऐसे वचन किसी साधु पुरुष से सुनकर अशनादि ग्रहण कर लेना।
६. **सागारियागारेणं (सागारिकाकार)** :- जिनके सामने आहार करने की शाख में मनाही है, ऐसे किसी व्यक्ति के उपस्थित हो जाने पर स्थान छोड़कर दूसरी जगह चले जाना। क्रूर दृष्टि वाले भी गिने जाते हैं।
७. **आउंटणपसारणेणं (आकुञ्चनप्रसारण)** :- सुन्न पड जाने आदि कारण से हाथ - पैर आदि अंगों को सिकोडना या फैलाना।

८. **गुरुअभ्युद्घाणेणं (गुर्वभ्युत्थान)** :- किसी मुनि या गुरुजन के आने पर विनय सत्कार के लिए उठना।
९. **लेवालेवेणं (लेपालेप)** :- लेप आदि लगे हुए वर्तन आदि से दिया हुआ आहार ग्रहण करना।
१०. **गिहत्थसंसद्वेणं (गृहस्थसंसृष्ट)** :- घी, तेल आदि से चिकने हाथों से गृहस्थ द्वारा दिया हुआ आहार पानी तथा दूसरे चिकने आहार का जिसमें लेप लग गया हो ऐसा आहार पानी ग्रहण करना।
११. **उक्खित्तविवेगेणं (उत्क्षिप्तविवेक)** :- ऊपर रखे हुए गुड, शकर आदि को उठा लेने पर उनका कुछ अंश जिसमें लगा रह गया हो ऐसी रोटी आदि लेना।
१२. **परिद्धावणियागारेणं(पारिष्ठापनिकाकार):-** अधिक हो जाने के कारण जिस आहार को परठना पड़ता हो, तो परठने के दोष से बचने के लिए उस आहार को गुरु की आज्ञा से ग्रहण कर लेना। यह आगार साधु के लिए ही है।
१३. **महत्तरागारेणं (महत्तराकार)** :- विशेष निर्जरा आदि खास कारण से गुरु की आज्ञा पाकर निश्चय किए हुए समय से पहले ही पचचक्खाण पार लेना।
१४. **सत्त्वसमाहिवत्तियागारेणं (सर्वसमाधि प्रत्ययाकार)** :- तीव्र रोग की उपशान्ति के लिए औषध आदि ग्रहण करने के निमित्त निर्धारित समय के पहले ही पचचक्खाण पार लेना।

**नोट :-** १. " परिद्धावणियागारेणं" आगार सिर्फ साधुओं के लिए है, अतः श्रावकों के पचचक्खाण में यह आगार नहीं बोला जाता है।

२. आयंबिल व निवि के पचचक्खाण में "तिविहं पि, चउविहं पि, आहारं - असणं, पाणं, खाइमं, साइमं" भी नहीं बोला जाता है।

## चौदह नियम (१४ नियम)

(उदाहरण हेतु दो दिन के नियम भरकर दिखाये गये हैं। तदनुसार आगे तारीख में केवल संख्या बताई है, उसी तरह प्रतिदिन केवल संख्या

तारीख	१	२	३	४	५	६
१. सचित्त (खाने का)	५ उपरांत त्याग	५ उपरांत त्याग	७			
२. द्रव्य (खाने का)	२५ उपरांत त्याग	३० उपरांत त्याग	२०			
३. विगय	४ उपरांत त्याग	४ उपरांत त्याग	३			
महाविगय (मकखन शहद)	त्याग	त्याग				
दूध चाय (कितनी बार)	२ बार उपरांत त्याग	४ बार उपरांत त्याग	५			
दही (कितनी बार)	१ बार उपरांत त्याग	२ बार उपरांत त्याग	२			
घी (ऊपर से कितनी बार)	त्याग	१ बार उपरांत त्याग				
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)	५ जाति उपरांत त्याग	६ जाति उपरांत त्याग	८			
शक्कर (चीनी के पदार्थ)	८ जाति उपरांत त्याग	५ जाति उपरांत त्याग	१०			
गुड़ के पदार्थ	त्याग	२ उपरांत त्याग	३			
४. पन्नी (जूते आदि)	३ जोड़ी उपरांत त्याग	२ जोड़ी उपरांत त्याग	३			
५. ताम्बूल (मुखवास)	४ जाति उपरांत त्याग	त्याग	२			
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)	२५ उपरांत त्याग	२० उपरांत त्याग	२५			
७. कुसुम (सुँघने के)	त्याग	त्याग				
८. वाहन (जाति / नग)	३/७ उपरांत त्याग	२/५ उपरांत त्याग	३/७	/	/	/
९. शयन (बिछोने आदि)	१० जाति उपरांत त्याग	१५ उपरांत त्याग	२०			
१०. विलेपन (तेल आदि)	५ उपरांत त्याग	७ उपरांत त्याग	४			

तारीख	१	२	३	४	५	६
११. अब्रह्मचर्य (त्याग या मर्यादा)	त्याग	१ उपरांत त्याग				
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)	१५ किमी उपरांत त्याग	चेन्नई - बंगलोर उपरांत त्याग	३००			
तार / चिट्ठी / फोन	भारत उपरांत त्याग	५ जगह उपरांत त्याग	चेन्नई			
ऊपर मंजिल	४ उपरांत त्याग	२ उपरांत त्याग	३			
नीचे मंजिल (फुट)	१५ उपरांत त्याग	१२ उपरांत त्याग	१०			
१३. स्नान (छोटी / बडी)	३/५ उपरांत त्याग	२/१ उपरांत त्याग	३/	/	/	
१४. भोजन (छोटा / बडा)	८/२ उपरांत त्याग	५/२ उपरांत त्याग	५/२	/	/	/
१५. ऊपर से नमक आदि	त्याग	त्याग				
१६. पानी का उपयोग (बाल्टी)	५ बाल्टी उपरांत त्याग	१० बाल्टी उपरांत त्याग	५०			
१७. अग्नि जलना	त्याग	५ बार उपरांत त्याग	२			
विजली के बटन नग	१० ना उपरांत त्याग	५ जगह उपरांत त्याग	२१			
चौका (घरों की संख्या)	२ घर उपरांत त्याग	५ घर उपरांत त्याग	६			
१८. पंखा पुट्टा आदि	५ उपरांत त्याग	१५ उपरांत त्याग	२१			
१९. हरी सब्जी, फल	५ उपरांत त्याग	३ उपरांत त्याग	३			
२०. जमीकंद	३ उपरांत त्याग	१ उपरांत त्याग	१			
२१. रात्रि भोजन (कवा या मंजिल का आगबर)	-	त्याग	-			
कितने बजे उपरांत त्याग	१ बजे उपरांत त्याग		८ बजे			
२२. असि (सूई आदि)	५ उपरांत त्याग	५ उपरांत त्याग	१०			
तलवार आदि	त्याग	त्याग	१			
२३. मसि (पेन आदि)	१० उपरांत त्याग	५ उपरांत त्याग	३			
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)	२/ उपरांत त्याग	५/ उपरांत त्याग	२/५			
२५. उपकरण	३५ उपरांत त्याग	५० उपरांत त्याग	३०			



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सचित (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पत्री (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मर्च्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बड़ी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/





## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बहूटी)												
१७. अग्नि जलाना												
द्विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा फुद्दा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (दब वा भोजन का आगार)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (फेन आदि)												
२४. घंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आर्यविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्ती / पोस्ती												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सचित (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शकर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पत्री (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढ़ने के)												
७. कुसुम (सुंघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मर्ष्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बड़ी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोट / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बहूटी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा पुद्दा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (दब या मंजन का आगार)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (पेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आयंविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सक्ति (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मस्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पत्नी (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढ़ने के)												
७. कुसुम (सुंघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मचर्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बड़ी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/





## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बहूटी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा फुड़ा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (दब या मंजन का अण्ड)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (फेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आर्यविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सचित (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मकखन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पत्री (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मचर्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बडी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बहली)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा फुट्टा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (रव का भोजन का अन्त)												
कितने बजे अंतरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (फेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आर्यविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सकित (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पन्नी (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मर्च्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बड़ी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/





## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बाल्टी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा पुद्दा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (दूध या मंजन का अण्ड)												
कितने बजे अपसंत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (फेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासण, आयंबिल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
घमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सचित (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पत्नी (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मर्च्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बडी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बाल्टी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा पुट्टा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (दूध वा मंजन का अंगार)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (फेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आर्यविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम ( १४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सक्ति (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पत्नी (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मर्च्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बडी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/





## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बहूटी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा पुट्टा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (दब या मंजन का अण्ड)												
कितने बजे अंतरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (पेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आयंबिल, अवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सचित (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पन्नी (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मर्च्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बड़ी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बहूटी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा फुहा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (दब या मंजन का अण्डक)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (फेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासण, आर्यविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकारसी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप कस्ता												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सक्ति (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पन्नी (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मचर्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बड़ी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/





## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बहूटी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा फुट्टा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (रब या मंजन का आग्र)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (पेन आदि)												
२४. घंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आयंविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सक्ति (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी वार)												
दही (कितनी वार)												
घी (ऊपर से कितनी वार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शकर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पत्नी (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढ़ने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (बिछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मर्च्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बड़ी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बाल्टी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा फुट्टा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (दूध या मंजल का अण्ड)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (पेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकाक्षण, आयंवल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सचित (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मक्खन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शक्कर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पन्नी (जूते आदि)												
५. ताम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढने के)												
७. कुसुम (सूँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मचर्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बडी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/





## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. ऊपर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (वाल्टी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा पृष्ठ आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (आवा मंजल व अन्न)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. असि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (पेन आदि)												
२४. धंधा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आर्यविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नवकास्सी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१. सचित (खाने का)												
२. द्रव्य (खाने का)												
३. विगय												
महाविगय (मखन शहद)												
दूध चाय (कितनी बार)												
दही (कितनी बार)												
घी (ऊपर से कितनी बार)												
तेल (तेल या भुने हुए पदार्थ)												
शकर (चीनी के पदार्थ)												
गुड के पदार्थ												
४. पत्नी (जूते आदि)												
५. तम्बूल (मुखवास)												
६. वस्त्र (पहनने व ओढ़ने के)												
७. कुसुम (सुँघने के)												
८. वाहन (जाति / नग)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
९. शयन (विछोने आदि)												
१०. विलेपन (तेल आदि)												
११. अब्रह्मचर्य (त्याग या मर्यादा)												
१२. चारों दिशा में (कि.मी.)												
तार / चिट्ठी / फोन												
ऊपर मंजिल												
नीचे मंजिल												
१३. स्नान (छोटी / बड़ी)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



## चौदह नियम (१४ नियम) माह .....

तारीख	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२
१४. भोजन (छोटा / बड़ा)												
१५. उमर से नमक आदि												
१६. पानी का उपयोग (बाल्टी)												
१७. अग्नि जलाना												
विजली के बटन नग												
चौका (घरों की संख्या)												
१८. पंखा फुट्टा आदि												
१९. हरी सब्जी, फल												
२०. जमीकंद												
२१. रात्रि भोजन (बड़ या मंज का अन्न)												
कितने बजे उपरांत त्याग												
२२. अग्नि (सूई आदि)												
तलवार आदि												
२३. मसि (पेन आदि)												
२४. धंदा (व्यापार / कृषि)												
२५. उपकरण												
२६. आभूषण												
सामायिक (संख्या)												
स्वाध्याय / मौन												
व्रत (एकासन, आर्यविल, उपवास)												
पौषध / दया												
नक्कासी / पोस्सी												
चमत्कारी जय जाप करना												



## जय आचार्य परम्परा

१. आचार्य सम्राट श्री जयमलजी म.सा.
२. आचार्य प्रवर श्री रायचंद्रजी म.सा.
३. आचार्य प्रवर श्री आशकरणजी म.सा.
४. आचार्य प्रवर श्री सबलदासजी म.सा.
५. आचार्य प्रवर श्री हीराचन्दजी म.सा.
६. आचार्य प्रवर श्री कस्तूरचंदजी म.सा.
७. आचार्य प्रवर श्री भीकमचन्दजी म.सा.
८. आचार्य प्रवर श्री कानमलजी म.सा.
९. आचार्य प्रवर श्री जीतमलजी म.सा.
१०. आचार्य प्रवर श्री लालचन्दजी म.सा.
११. आचार्य प्रवर श्री शुभचन्द्रजी म.सा.

## जयगच्छीय स्वामीवर्य परम्परा

१. स्वामीवर्य श्री कुशालचन्दजी म.सा.
२. स्वामीवर्य श्री हरकचन्दजी म.सा.
३. स्वामीवर्य श्री भगवानदासजी म.सा.
४. स्वामीवर्य श्री सुरजमलजी म.सा.
५. स्वामीवर्य श्री दयाचन्दजी म.सा.
६. स्वामीवर्य श्री राजमलजी म.सा.
७. स्वामीवर्य श्री नथमलजी म.सा.
८. स्वामीवर्य श्री चौधमलजी म.सा.
९. स्वामीवर्य श्री बख्तावरमलजी म.सा.
१०. स्वामीवर्य श्री रावतमलजी म.सा.
११. स्वामीवर्य श्री चाँदमलजी म.सा.