॥ શ્રી વાસુપૂજ્ય સ્વામિને નમઃ ॥
॥ શ્રી પ્રેમ-ભુવનભાનુ-જયઘોષ-સૂરીશ્વરેભ્યો નમઃ ॥

શ્રી આંબાવાડી જૈન સંઘને આંગણે

પુણ્યાંકુર મિત્ર પરિવાર આયોજિત

ઉપધાન તપ

માર્ગદર્શિકા

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

ઉપધાન તપ : મહિમાગાન

- આત્મામાં વિરતિનું વાવેતર કરવાની એક ઉત્તમ તક : ઉપધાન તપ.
- ચપ્પલ, વાહન, પંખો, ફોન, દાંતિયો, દર્પણ, પૈસા, ગાદી-તકિયા... આ બધી ચીજો વગરના એક દિવસની પણ તમે કલ્પના કરી શકો ? જે કલ્પનામાં ન આવી શકે તેને વાસ્તવિકતામાં લાવવાની અમૂલ્ય તક : ઉપધાન તપ.
- નવકાર કેટલાં વર્ષની ઉંમરે શીખ્યા ? ત્યારથી નવકારનું એક ઋણ ચૂકવવાનું બાકી છે. આ ઋણ ચૂકવવાની અણમોલ તક : ઉપધાન તપ.
- Outing માટે લોકો સિમલા અને ઉટી જાય છે. Inning માટેનું સુંદર સ્થળ : ઉપધાન તપ.
- પ્રતિક્રમણ, પ્રતિલેખન, દેવવંદન, કાયોત્સર્ગ, જાપ, ખમાસમણ, તપ-ત્યાગ, જિનવાણી-શ્રવણ વગેરે અઢળક તારક અનુષ્ઠાનોનો ભવ્ય મેળો : ઉપધાન તપ.
- પોઝિશન, પઝેશન અને પ્રોફશનથી પર બની આત્મામાં ઊતરવાનો ઉત્તમ અવસર : ઉપધાન તપ.
- સંસારની ખટપટ અને ખટખટથી કામચલાઉ મુક્ત થવાનો સુવર્ણ અવસર : ઉપધાન તપ.
- સંસારના Ego-Friendly જીવનથી અલિપ્ત બની Eco-Friendly જીવન જીવવાનો એક ધન્ય અનુભવ : ઉપધાન તપ.
- આત્માની ઉત્ક્રાન્તિ કરવા માટે પાપથી પ્રતિક્રાન્તિ કરવાનો શંખનાદ : ઉપધાન તપ.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

॥ શ્રી વાસુપૂજ્ય સ્વામિને નમઃ॥
॥શ્રી પ્રેમ-ભુવનભાનુ-જયઘોષ સૂરીશ્વરેભ્યો નમઃ॥

શ્રી આંબાવાડી જૈન સંઘ ના ઉપક્રમે
પુણ્યાંકુર મિત્ર પરિવાર આયોજિત

મહામંગલકારી ઉપધાન તપ આરાધના

ઉપધાન - માર્ગદર્શિકા

ઉપધાન તપ વાટિકા

શ્રી પ્રેમ-ભુવનભાનુસૂરિ ઉપધાન વાટીકા,
ઓશનપાર્ક પાસે, સેટેલાઈટ રોડ, આંબાવાડી,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

-: છત્રછાયા :-

દેવાધિદેવ શ્રી વાસુપૂજ્ય સ્વામી ભગવાન

★

-: દિવ્યાશિષ :-

વર્ધમાન તપોનિધિ પૂ. આ. દે.

શ્રી વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મ.સા.

★

-: શુભાશિષઃ-

ગચ્છાધિપતિ પૂ. આ. દે. શ્રી વિજય જયઘોષસૂરીશ્વરજી મ.સા.

★

-: મુહૂર્ત પ્રદાતા :-

પૂ.ઉપાધ્યાય શ્રી વિમલસેન વિજયજી મ.સા.

★

-: પાવન નિશ્રા :-

પૂ. પ્રવર્તક પ્રવર શ્રી ધર્મગુપ્ત વિજયજી મ.સા.

પૂ. મુનિરાજ શ્રી જિનવલ્લભ વિજયજી મ.સા.

★

-: પ્રવચનકાર :-

પૂ. પંન્યાસ શ્રી મુક્તિવલ્લભ વિજયજી મ.સા.

પૂ. મુનિરાજ શ્રી ઉદયવલ્લભ વિજયજી મ.સા.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

સામાન્ય માહિતી

પ્રથમ પ્રવેશ આસો વદ - ૪ તા. ૨૯-૧૦-૨૦૦૭, સોમવાર

દ્વિતીય પ્રવેશ આસો વદ - ૬ તા. ૩૧-૧૦-૨૦૦૭, બુધવાર

✦ માળારોપણ - મહોત્સવ ✦

માળારોપણ : માગસર સુદ - ૧૧ તા. ૨૦-૧૨-૨૦૦૭, ગુરુવાર

✦ ૧-૪૭ દિવસના ઉપધાન ✦

વિભાગ-૧	:	૧૮ દિવસ	શ્રી નમસ્કાર મહામંત્ર ઉપધાન
વિભાગ ૨	:	૧૮ દિવસ	શ્રી ઈરિયાવહિ - તસ્સ ઉત્તરિસૂત્રનાં ઉપધાન
વિભાગ-૩	:	૦૪ દિવસ	શ્રી અરિહંત ચેઈઆણં - અન્નત્થ સૂત્રનાં ઉપધાન
વિભાગ-૪	:	૦૭ દિવસ	શ્રી પુક્ખરવર - સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં- વેયાવચ્ચગરાણં સૂત્રનાં ઉપધાન

✦ ૨ - પાંત્રીસું ✦

કુલ ૩૫ દિવસ શ્રી નમુત્થુણં સૂત્રનાં ઉપધાન

✦ ૩ - અઠ્ઠાવીસું ✦

કુલ ૨૮ દિવસ શ્રી લોગસ્સ સૂત્રનાં ઉપધાન

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

ઉપધાનમાં તપ કેટલો ?	કુલ ઉપવાસ સંખ્યા	આયંબીલ	પરિમુઢ્ઢ નીવિ	કુલ તપ પ્રમાણ
૧) ૪૭ દિવસના ઉપધાન				
★ પ્રથમ અઢારીયું (૧૮ દિવસ)	૯	૧	૮	૧૨॥ ઉપવાસ
★ બીજું અઢારીયું (૧૮ દિવસ)	૯	૧	૮	૧૨॥ ઉપવાસ
★ ચોકીયું (૪ દિવસ)	૧	૩	-	૨॥ ઉપવાસ
★ છકીયું (૭ દિવસ)	૨ (પહેલો/છેલ્લો)	૫	-	૪॥ ઉપવાસ
૨) ૩૫ દિવસના ઉપધાન. એકાન્તર ઉપવાસ - નીવિ				
૩) ૨૮ દિવસના ઉપધાન. એકાન્તર ઉપવાસ - નીવિ				

(પાંચ તિથિએ નીવિ આવતી હોય તો તેના બદલે આયંબિલ કરવાનું હોય છે.)

નિત્યક્રિયા

- ❖ સવારે વહેલા ઊઠી નવકાર સ્મરણ
- ❖ વસ્ત્ર બદલી ઈરિયાવહિ અને ગમણાગમણે
- ❖ કુસુમિણ દુસુમિણનો કાયોત્સર્ગ
- ❖ ૧૦૦ લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

- રાઈ-પ્રતિક્રમણ
- પ્રતિક્રમણની ચાર થોય પૂર્ણ થયા બાદ પૌષધ લેવાનો વિધિ
- બહુવેલના બે આદેશ - ૪ ખમાસમણ - અડ્ઢાઈજ્જેસુ
- સીમંધરસ્વામી અને શત્રુંજયનું ચૈત્યવંદન
- વસ્ત્ર - પ્રતિલેખન
- દેવ વંદન
- ગુરુભગવંત પાસે ક્રિયા :

  ૧. બહેનોએ પૌષધ ઉચ્ચરી - પ્રતિલેખનના આદેશ માંગવા

  ૨. ઉપાધાનની ક્રિયા : પચ્ચક્ખાણ : સજ્ઝાય

  ૩. સામૂહિક રાઈ મુહપત્તિ
- સામૂહિક ૧૦૦ ખમાસમણ
- જિનાલય દર્શન - દેવવંદન
- પોરિસિ ભણાવવાનો વિધિ
- જિનવાણી શ્રવણ
- કાળનો કાજો (કારતક સુદ ૧૪ સુધી રોજ)
- મધ્યાહ્નકાળના દેવવંદન
- પચ્ચક્ખાણ પારવાનો વિધિ
- નીવિ કે આયંબિલ હોય તો ભોજનવિધિ
- વાપર્યા પછીનું ચૈત્યવંદન
- સ્વાધ્યાય - જાપ
- ઉપવાસના દિને બપોરે પ્રવચન
- પાણી ચૂકવ્યા બાદ સાંજે પ્રતિલેખન - દેવવંદન
- ગુરુભગવંત પાસે ક્રિયા અને માંડલા
- દેવસિ પ્રતિક્રમણ - સ્વાધ્યાય જાપ
- સંથારા પોરિસિ / શયન

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

આટલું ધ્યાન રાખશો

- ❖ સવારે સૂર્યોદય બાદ ૧૪૪ મિનિટ સુધી અને સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલાંની ૧૪૪ મિનિટ દરમ્યાન ગરમ શાલ ઓઢ્યા વગર ખુલ્લામાં ન જવું. (કારતક સુદ ૧૪ બાદ ૯૬ મિનિટ)
- ❖ માત્રુ - સ્થંડિલ પરઠવતા પૂર્વે 'અણુજાણહ જસ્સુગ્ગહો' બોલવું.
- ❖ માત્રુ - સ્થંડિલ પરઠવ્યા બાદ વોસિરે-વોસિરે-વોસિરે બોલવું.
- ❖ દેરાસર કે ઉપાશ્રયમાં પ્રવેશ કરતી વખતે ત્રણ વાર 'નિસ્સિહિ' બોલવું.
- ❖ દેરાસર કે ઉપાશ્રયની બહાર નીકળતાં 'આવસ્સહિ' બોલવું.
- ❖ નીવિ કે આયંબીલ કરવા ભોજનખંડમાં 'જયણામંગલ' બોલીને પ્રવેશ કરવો.
- ❖ પચ્ચક્ખાણ પારતી વખતે સ્થાપનાચાર્યજી ખુલ્લા રાખવા.
- ❖ દરેક કાર્ય ગુરુભગવંતની રજા લઈને કરવું.
- ❖ સ્થંડિલ - માત્રુ કે ભોજન કરવા માટેનાં વસ્ત્રો જુદાં રાખવાં.
- ❖ પોતાનાં વાસણ રોજ જાતે પડિલેહણ કરવા. પ્રત્યેક ભાજનનું ૨૫ / ૨૫ બોલથી પડિલેહણ કરવું.
- ❖ મુહપત્તિનું પ્રતિલેખન ૫૦ બોલથી, અન્ય વસ્ત્રનું ૨૫ બોલથી અને ચરવળાની દાંડીનું તથા કંદોરાનું ૧૦ બોલથી પ્રતિલેખન કરવું.
- ❖ માત્રુ-સ્થંડિલ કે ભોજન કર્યા બાદ તથા ૧૦૦ ડગલાં કરતાં દૂરથી ચાલીને આવ્યા બાદ ઇરિયાવહિયા અને ગમણાગમણેનો વિધિ કરવો.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

- ❖ રાત્રે સૂતી વખતે કાનમાં રૂનાં પૂમડાં (કુંડલ) નાંખવાં અને દિવસે તે સંભાળીને રાખવાં. બે વાર તેનું પ્રતિલેખન કરવું.
- ❖ સવારે ઉપધાનની ક્રિયા થયા પૂર્વે સ્થંડિલ ન જવું.
- ❖ પ્રતિલેખન કરતાં બોલવું નહિ.
- ❖ હાથમાં સ્થંડિલ કે માત્રાની કુંડી રાખીને બોલવું નહિ.
- ❖ એંઠા મુખે બોલવું નહિ.
- ❖ વાપર્યા બાદ થાળી ધોઈને પીવી - પછી નેપ્કીનથી લૂછી દેવી.
- ❖ વાપર્યા બાદ તિવિહારનું પચ્ચક્ખાણ લેવું.
- ❖ તમામ ક્રિયા અપ્રમત્તભાવે ઊભા ઊભા શુદ્ધ ઉચ્ચારપૂર્વક ઉપયોગપૂર્વક કરવી.
- ❖ બોલતી વખતે ઉઘાડા મોઢે ન બોલાય, મુહપત્તિ રાખીને બોલવું.
- ❖ ચાલતાં, નીચે જોઈને ચાલવું. કોઈ જીવ પગ નીચે કચડાઈ ના જાય તેની તકેદારી રાખવી.
- ❖ કાચા પાણીમાં પગ ન પડે, લાઈટની ઉજેહિ ના લાગે, વનસ્પતિનો, લીલોતરીનો, દાણાનો, ધન-ધાન્યનો સ્પર્શ-સંઘટ્ટો ન થવો જોઈએ.
- ❖ બેસતી વખતે કટાસણા વગર ન બેસાય.
- ❖ સંસાર ૪૭ દિવસ માટે છોડી દીધો છે, એટલે સંબંધીઓ સાથે ઘર સંબંધી, દુકાન સંબંધી, સંસાર સંબંધી કોઈ વાત થાય નહીં. મળવા આવે તો આરાધનાની વૃદ્ધિ થાય એવી જ વાત કરવી.
- ❖ સૂર્યાસ્ત બાદ માત્રુ કરવું વિ. અનિવાર્ય કારણ સિવાય હલનચલન કરાય નહિ, એક સ્થાને બેસવું. કાર્ય પડતાં દંડાસનથી ભૂમિ પૂંજતાં પૂંજતાં જવું.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

- વપરાશમાં આવતાં તમામ ઉપકરણોનું બોલ બોલવા પૂર્વક બે ટાઇમ પ્રતિલેખન કરવું.
- દિવસ દરમ્યાન જ કંઈ ક્ષતિઓ થઇ હોય તેની આલોચના બુકમાં નોંધ રોજ સાંજે યાદ કરીને કરી લેવી.
- ઘરેણાં પહેરાય નહીં, તેલ નંખાય નહીં, વાળ ઓળાય નહીં, શરીરની ટાપટીપ થાય નહીં, હજામત થાય નહીં, તેલ માલિસ થાય નહીં.
- ક્રિયામાંથી નિવૃત્ત થતાં સૂત્ર અર્થનો સ્વાધ્યાય કરવો, ધાર્મિક પુસ્તક વાંચવાં, નિંદા-કૂથલી-પારકી પંચાતથી આરાધનાનું પુણ્ય બળીને ખાક થઇ જાય છે.
- ઉપાધાનમાં પ્રવેશ કર્યા બાદ બહારની કોઇ વસ્તુ ઉપયોગમાં લેવાય નહીં.
- પ્રતિલેખન ન કર્યું હોય તે વસ્તુ વપરાય નહીં.
- જ્યાં કાજો ના લીધો હોય ત્યાં બેસાય નહીં.
- મુહપત્તિ - ચરવળો સાથે જ રાખવાં, એક હાથથી દૂર મૂકવા નહીં.
- દિવસે સૂવું નહીં.
- છાપાં-ચોપડીઓ-મેગેઝીનો વિ. વંચાય નહીં.
- પૂછ્યા વગર કોઇની વસ્તુ લેવી નહિ, વાપરવી નહીં.
- નીવિમાં જરૂર પૂરતું લેવું. એઠું મૂકવાથી દિવસ પડે.
- હાથ, પગ, મોઢું, શરીર ધોવાય નહીં, ભીનાં કપડાંનાં પોતાં કે સ્પંચ પણ થાય નહીં.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

❖ સ્થંડિલ-માત્રુ જતાં પાણીનો ઉપયોગ જરૂર પૂરતો જ ઓછામાં ઓછો કરવો.

❖ ક્રિયા કરતાં પંચેન્દ્રિય મનુષ્ય કે તીર્યંચની આડ પડે (આપણી અને સ્થાપનાજીની વચ્ચેથી જાય) તો ઇરિયાવહી કરી લેવી. જ્યાંથી ક્રિયા અટકી હોય ત્યાંથી આગળ વધારવી.

❖ આમ તો ગામ બહાર નિર્દોષ ભૂમિમાં સ્થંડિલ જવાનું હોય છે. શહેરમાં જગ્યાનો અભાવ હોય, વાડાનો ઉપયોગ કરવો પડે છે ત્યારે જયણા રાખવી જરૂરી છે.

❖ પહેલાં પ્યાલામાં રખ્યા નાંખવી, સ્થંડિલ કર્યા બાદ ઉપર પણ રખ્યાનો ઉપયોગ કરવો, રાખના કારણે સુક્ષ્મજંતુઓ ચોંટતા નથી.

❖ પાણીનો બને એટલો ઓછામાં ઓછો જરૂર પૂરતો જ ઉપયોગ કરવો.

❖ ૪૮ મિનિટમાં જમીન ઉપર રહેલ પાણીનાં એઠાં બિંદુઓ જો સુકાય નહીં તો તેમાં અસંખ્યાત સંમૂર્ચ્છિમ જીવોની ઉત્પત્તિ થઇ જાય છે.

❖ માત્રાનો પ્યાલો ઢાંકણું ઢાંકીને પરઠવવા લઇ જવો. ઉઘાડો નહીં.

❖ મર્યાદા સચવાય તે રીતે ઉચિત વેશ પરિધાન કરવો.

❖ જ્યાં ત્યાં સ્થંડિલ -માત્રુ પરઠવવું નહીં. બીજાને અપ્રીતિ થાય તેવું ન કરવું.

❖ કાગળ, દાણા, જીવજંતુઓ, વનસ્પતિ વગેરેથી રહિત સ્થાનમાં માત્રુ પરઠવવું.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

❖ ધુમ્મસવાળું વાતાવરણ હોય, ઝાકળ પડતું હોય તો ઉપાશ્રયની બહાર નીકળવું નહીં. સ્થંડિલ-માત્રુ વિ. અનિવાર્ય કાર્ય આવી પડતાં આખા શરીરે કામળી ઓઢી જયણાપૂર્વક જવું.

❖ લાઈટમાં કંઈ પણ વાંચવું નહીં. લાઈટનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

❖ પાણી વાપર્યા બાદ ગ્લાસ રૂમાલથી એકદમ કોરો કરી લેવો, એંઠો ગ્લાસ માટલામાં નાંખવો નહીં.

❖ કામળીકાળમાં બહારથી આવ્યા બાદ કામળી થોડો સમય દોરી-ખીંટી વિ. ઉપર છૂટી કરી રાખવી (સીધી ગડી ન કરવી).

❖ દોરી વિ. ઉપર સૂકવેલાં કપડાં સુકાતાં તુરંત લઈ લેવાં, ફર ફર ફફડતા રહેવાથી વાયુકાયની વિરાધના થાય.

❖ ટપાલ, કાગળ આવશ્યક કારણ સિવાય લખવા નહીં, ફોન કરાવવો નહીં.

❖ કોઈ પણ ઈલેક્ટ્રોનિક આઈટમ વાપરી શકાય નહીં.

❖ કપડાં વિ. સૂકવવા દોરી બાંધી હોય તો સૂર્યાસ્ત પૂર્વે છોડી નાંખવી જોઈએ.

❖ થૂંક-ગળફો-શ્લેષ્મ વિ. નિર્જીવ માટીમાં નાંખી તેની ઉપર પગથી માટી નાંખવી જોઈએ.

❖ પરસેવાવાળાં કપડાં તુરંત સૂકવી દેવાં, ભીનાં ને ભીનાં ગડી કરવાં નહીં, સુકાઈ જતાં તુરંત લઈ લેવાં.

❖ ગરમી લાગતાં કપડાં પૂંઠા વગેરેથી પવન નાંખવો નહીં.

❖ કપડાં જાટકવાં નહીં.

❖ તિર્યંચને પણ સ્પર્શ થાય નહીં.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

- જૂઠું બોલવું નહીં.
- કોઈની વસ્તુને અડવું નહીં.
- વિજાતીય તરફ રાગદષ્ટિથી જોવું નહીં.
- મન બહેકાવે એવા કુવાંચન, કુશ્રવણ, કુવિચાર કરવા નહીં, પૂર્વકાલીન ભોગસ્મરણ કરવું નહીં.
- વાત-વિકથા-ગપ્પામાં સમય બગાડવો નહીં.
- નખ કાપવા જ પડે તો તેને ચૂનામાં ચોળી કપડાંની પોટલીમાં બાંધી નિર્જીવ ખાડામાં પરઠવવા.
- અરીસામાં શરીર, મોઢું જોવું નહીં.
- નીવિમાં થોડી ઉણોદરી (ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવું) રાખવી, આકંઠ ભોજન ન કરવું.
- નીવિમાં દ્રવ્યો ઘણાં અને રસ ભરપૂર હોય એટલે આપણે જાતે દ્રવ્યોનો નિયમ કરી લેવો, કે આટલા દ્રવ્યથી વધારે વાપરવાં નહીં વિ.વિ.
- રાત્રે ૬ કલાકથી અધિક સૂવું નહીં (દિવસે તો સૂવાનું છે જ નહીં).
- ચરવળો મુહપત્તિ વિ. એક હાથથી દૂર જવાં જોઈએ નહીં.
- સવારે પ્રતિક્રમણ વિ. ક્રિયા કરી ઊંઘવું નહીં.
- નિષ્કારણ શરીર દબાવવું નહીં.
- ભાઈઓએ બધા સાધુ મ.સા.ને, બહેનોએ બધાં સાધ્વીજી મ.સા.ને બે ટાઈમ વંદન કરવું જોઈએ.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

- ❖ પ્રતિક્રમણાદિ ક્રિયામાં ગુરુ. મ. આવે તે પહેલાં જ હાજર થઈ જવું.
- ❖ કોઈની પણ સાથે આપણા કે સામી વ્યક્તિના સ્વભાવદોષથી સંઘર્ષ, સંક્લેશ, બોલાચાલી થઈ જાય તો તુરંત જ મિચ્છામિ દુક્કડમ્ દઈ દેવું.
- ❖ ચાતુર્માસિક કાળમાં બપોરે કાળનો કાજો લેવો ફરજિયાત છે.
- ❖ સાંજે પાણીમાં ચૂનો નાંખવાનું ભૂલવું નહીં.
- ❖ ચૂનાવાળું પાણી ૭૨ કલાક ચાલે, બાદ નિર્જીવ ભૂમિમાં સૂકામાં ૭૨ કલાકની મર્યાદા પૂર્ણ થાય તે પૂર્વે સુકાઈ જાય તે રીતે વધારાનું પાણી જયણાપૂર્વક પરઠવવું.
- ❖ પરોઢિયે તમામ ક્રિયાઓ મનમાં કે અત્યંત ધીમા અવાજે કરવી જેથી આજુબાજુના લોકોને તકલીફ ના થાય.

ઉપધાનમાં ૧૦૦ ખમાસમણ વખતે બોલવાનાં પદો

પહેલું અઢારીયું	:	શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધાય નમો નમઃ
બીજું અઢારીયું	:	શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધાય નમો નમઃ
ચોકિયું	:	શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ
છકીયું	:	શ્રી શ્રુતસ્તવ - સિદ્ધસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ
પાંત્રીશું	:	શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ
અઠ્ઠાવીશું	:	શ્રી નામસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

ઉપધાન કાઉસ્સગ્ગનો વિધિ :

'ઈરિયાવહિયા' કરી ખમાસમણ દીધા બાદ ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! (કહી ૧લા અઢારીયામાં) શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગ કરૂં ? ઇચ્છં, શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં વંદણવત્તિઆએ... કહી ૧૦૦ લોગ્ગસ્સનો ચંદેસુ નિમ્મલયરા સુધીનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પ્રગટ લોગસ્સ. પછી એક ખમાસમણ દઈ અવિધિ - આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં.

૨ જા અઢારીયામાં	:	શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગ કરૂં ? ઈચ્છં (ઇત્યાદિ ઉપર પ્રમાણે)
૪ થા (ચોકીયા) ઉપધાનમાં	:	શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કાસ્સગ્ગ કરૂં ઇત્યાદિ.
૬ ઠ્ઠા (છકીયા) ઉપધાનમાં	:	શ્રી શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગ કરૂં ઇત્યાદિ.
૩ જા (પાંત્રીશા) ઉપધાનમાં	:	શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગ કરૂં ઈત્યાદિ.
૫ મા (અઠ્ઠાવીસા) ઉપધાનમાં	:	શ્રી નામસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગ કરૂં ઇત્યાદિ.

જાપની માળા :

૧. ૪૭ દિવસના ઉપધાન : રોજ નવકાર મંત્રની ૨૦ માળા

૨. ૩૫ દિવસના ઉપધાન : રોજ લોગસ્સ સૂત્રની ૩ માળા

૩. ૨૮ દિવસના ઉપધાન : રોજ લોગસ્સ સૂત્રની ૩ માળા

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

ઉપધાનના દિવસ, તપ અને વાચનાનું યંત્ર

ઉપ-ધાન	ઉપધાનનું નામ	દિવસ	કુલ તપ ઉપવાસ	વાચના ક્યારે થઈ ? પહેલી	બીજી	ત્રીજી
૧.	પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ (નમસ્કાર મંત્ર)	૧૮	૧૨ાા	પાંચ ઉપવાસે પ્રથમ ૫ પદની	૭ાા ઉપવાસે છેલ્લા ૪ પદની	-
૨.	પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ (ઈરિયાવહી, તસ્સઉત્તરી	૧૮	૧૨ાા	પાંચ ઉપવાસે 'જે મે જીવા વિરાહિયા સુધી	૭ાા ઉપવાસ'ઠામિ કાઉસ્સગ્ગં' સુધી	-
૩.	શક્રસ્તવાધ્યયન (નમુત્થુણં સૂત્ર)	૩૫	૧૯ાા	ત્રણ ઉપવાસે 'પુરિસવર ગંધ હત્થીણં' સુધી	૮ ઉપવાસે 'ધમ્મવરચાઉરંત ચક્કવટ્ટીણં સુધી	૮ાા ઉપવાસે 'સવ્વે તિવિહેણ વંદામિ' સુધી
૪.	ચૈત્યસ્તવાધ્યયન (સવ્વલોએ અરિહંત ચેઈ. અન્નત્થ.	૪	૨ાા	૨ાા ઉપવાસે 'અપ્પાણં વોસિરામિ' સુધી	-	-
૫.	નામસ્તવાધ્યયન (લોગસ્સ સૂત્ર)	૨૮	૧૫ાા	૩ ઉપવાસે પહેલી ગાથા	૬ ઉપવાસે ૨-૩-૪ ગાથા	૬ાા ઉપવાસે ૫-૬-૭ ગાથા
૬.	શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવાધ્યયન (પુક્ખરવર દિવઢ્ઢે, સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં, વેયાવચ્ચગરાણં)	૭	૪ાા	૨ ઉપવાસે પુક્ખરવર. સંપૂર્ણ	૨ાા ઉપવાસે સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં વેયાવચ્ચ ગરાણં' સંપૂર્ણ	---

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

ઈરિયાવહિનો વિધિ

- ખમાસમણ... ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! ઈરિયાવહિયં પડિક્કમામિ ? ઈચ્છં... સૂત્ર...
- તસ્સ ઉત્તરી... અન્નત્થ ઉસસિએણં... સૂત્ર કાઉસ્સગ્ગ (૧ લોગસ્સ ચંદેસુ નિમ્મલયરા સુધી, ના આવડે તો ચાર નવકાર) ત્યારબાદ કાઉસ્સગ્ગ પારીને પ્રગટ લોગસ્સ

પૌષધ લેવાનો વિધિ

- ઈરિયાવહિનો વિધિ... પછી
 ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! પોસહ મુહપત્તિ પડિલેહું ?... ઈચ્છં' (મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરવું.) ત્યારબાદ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! પોસહ સંદિસાહું ?... ઈચ્છં'
 ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! પોસહ ઠાઉં ?' ઈચ્છં,ત્યારબાદ
 ૧ નવકાર બોલી ઈચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પોસહ દંડક ઉચ્ચરાવોજી.(ગુરુ મહારાજ પોસહદંડક ઉચ્ચરાવે)પછી... ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! સામાયિક મુહપત્તિ પડિલેહું ?... ઈચ્છં'(મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરવું.) ત્યારબાદ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! સામાયિક સંદિસાહું? ઈચ્છં' ફરી ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! સામાયિક ઠાઉં ?... ઈચ્છં.'
- ૧ નવકાર બોલી 'ઈચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી સામાયિક દંડક ઉચ્ચરાવોજી.' બોલવું (ગુરુ મહારાજ સામાયિક દંડક ઉચ્ચરાવે.) ત્યારબાદ

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

❖ ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ બેસણે સંદિસાહું ?ઈચ્છં'
❖ ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ બેસણે ઠાઉં ? ઈચ્છં'
❖ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સજઝાય સંદિસાહું ?...ઈચ્છં'
❖ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સજઝાય કરૂં ?... ઈચ્છં' એમ બોલી ત્રણ નવકાર ગણવા.
❖ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ બહુવેલ સંદિસાહું ?...ઈચ્છં'
❖ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ બહુવેલ કરશું ?ઈચ્છં'

સવારના પડિલેહણનો વિધિ

❖ ઈરિયાવહિનો વિધિ કરી ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ પડિલેહણ કરૂં ? ઈચ્છં આ આદેશ માંગ્યા બાદ પાંચ વાના એટલે કે મુહપત્તિ - ચરવળો - કટાસણું - કંદોરો ને ધોતિયું આટલું પડિલેહણ કરવું. ત્યારબાદ
❖ ઈરિયાવહિયાનો વિધિ કરી ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પડિલેહણા પડિલેહાવોજી.' આ આદેશ માંગીને વડીલના ખેસનું પડિલેહણ કરવું. પછી
❖ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ઉપધિ મુહપત્તિ પડિલેહું ? ઈચ્છં, (મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરવું.')
❖ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ઉપધિ સંદિસાહું?' ઈચ્છં.
❖ ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ઉપધિ પડિલેહું ? ઈચ્છં.' પછી શેષ વસ્ત્રોનું પડિલેહણ કરવું.
❖ પછી ઈરિયાવહિનો વિધિ કરી કાજો લેવો અને બરાબર જોઈને પરઠવવો.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

દેવવંદનનો વિધિ

- ❖ ઈરિયાવહિનો વિધિ... ત્યારબાદ
- ❖ ખમાસમણ દઈ, ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ચૈત્યવંદન કરૂં ? ઈચ્છં (ચૈત્યવંદન બોલવું પછી) જંકિચિ-નમુત્થુણં પછી અડધા જયવીયરાય પછી ફરી નમુત્થુણં સુધી ચૈત્યવંદન પૂર્વવત્ કરવું. ઊભા થઈને અરિહંત ચેઈયાણં - અન્નત્થ બોલી ૧ નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો. પાળીનો નમોર્હત્ બોલી ૧લી થોય કહેવી. પછી
- ❖ લોગસ્સ બોલી સવ્વલોએ અરિહંત ચેઈઆણં - અન્નત્થ - ૧ નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો અને પાળીને બીજી સ્તુતિ બોલવી.
- ❖ ત્યારબાદ 'પુક્ખરવર દીવડ્ઢે, બોલી સુઅસ્સ ભગવઓ કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં... વંદણવત્તિઆએ... અન્નત્થ ૧ નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો.' પછી ત્રીજી સ્તુતિ બોલવી.
- ❖ ત્યારબાદ સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં - વેયાવચ્ચગરાણં - અન્નત્થ, ૧ નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો. પાળીને નમોર્હત્ બોલી ૪થી સ્તુતિ બોલવી.
- ❖ બેસીને નમુત્થુણં કહી ઊભા થઈને ઉપર પ્રમાણે ફરીથી ૪ થોય કરવી. પછી બેસીને નમુત્થુણ જાવંતિ ચેઈઆઈ - ખમાસમણ - જાવંત કેવિ સાહૂ - નમોર્હત્ - સ્તવન બોલવું જયવીયરાય અડધા કહેવા.
- ❖ ખમાસમણ - ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ચૈત્યવંદન કરૂં ? ઈચ્છં, ચૈત્યવંદન બોલવું, જંકિચિ, નમુત્થુણં અને આખા જયવીયરાય કહેવા.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

રાઈ મુહપત્તિનો વિધિ

❖ ઈરિયાવહિનો વિધિ

❖ ખમાસમણ દઈ 'ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ રાઈ મુહપત્તિ પડિલેહું ? ઈચ્છં.' (મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરવું.) પછી બે વાંદણાં દેવા.

❖ ત્યારબાદ 'ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ રાઈઅં આલોઉં ?...' ઇચ્છં આલોએમિ જો મે રાઈઓ...સૂત્ર કહેવું. પછી 'સવ્વસ્સ વિ રાઈઅ...ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! (ગુરુ કહે 'પડિક્કમેહ') - ઇચ્છં તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.

❖ બે વાંદણાં દેવા. ત્યારબાદ ઊભા થઈને

❖ ઇચ્છકાર સુહરાઈ સુખતપ... સૂત્ર અને અબ્ભુટ્ઠીઓ ખામવો.

❖ બે વાંદણાં દઈ પચ્ચક્ખાણ લેવું.

સવારના પોરિસિનો વિધિ

❖ ખમાસમણ દઈ ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ બહુપડિપુન્ના પોરિસિ ? (ગુરુ કહે - 'તહત્તિ')

❖ ખમાસમણ દઈ ઈરિયાવહિનો વિધિ.

❖ ખમાસમણ દઈ 'ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ પડિલેહણ કરૂં ? (ગુરુ કહે - 'કરેહ') પછી 'ઇચ્છં'. બોલીને મુહપત્તિનું ડિલેહણ કરવું.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

પચ્ચક્ખાણ પારવાનો વિધિ

- ❖ સહુ પ્રથમ સ્થાનાચાર્યજી ખોલવા.
- ❖ ઈરિયાવહિનો વિધિ કરી ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ચૈત્યવંદન કરૂં ? ઈચ્છં. 'જગચિંતામણિથી જયવીયરાય', સુધી ચૈત્યવંદન કરવું.'
- ❖ ત્યારબાદ ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સજ્ઝાય કરૂં ? ઈચ્છં બોલીને એક નવકાર અને મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય કહેવી. પછી
- ❖ ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ મુહપત્તિ પડિલેહું ? ઈચ્છં (બોલી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરવું.)
- ❖ ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ પચ્ચક્ખાણ પારૂં ? યથાશક્તિ.
- ❖ ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ પચ્ચક્ખાણ પાર્યું ?... તહત્તિ.
- ❖ ત્યારબાદ ચરવળા પર મુઠ્ઠી સ્થાપી ૧ નવકાર બોલી પચ્ચક્ખાણ પારવાનો પાઠ અને પછી ૧ નવકાર બોલવો.

ઉપવાસ પારવા પાઠ : સૂરે ઉગ્ગએ ચઉત્થ અબ્ભત્તઠં પચ્ચક્ખાણ કર્યું તિવિહાર, સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમુડ્ઢ મુઠ્ઠીસહિઅં પચ્ચક્ખાણ કર્યું પાણહાર, પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં પાલિઅં - સોહિઅં - તિરિયં - કિટ્ટિઅં - આરાહિયં જં ચ ન આરાહિઅં તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.

આયંબિલ-નીવિ પારવા પાઠ : ઉગ્ગએ સૂરે પોરિસી સાઢ પોરિસી સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમુડ્ઢ મુઠ્ઠીસહિયં પચ્ચક્ખાણ કર્યું ચોવિહાર, આયંબિલ નીવિ એકાશન પચ્ચક્ખાણ કર્યું તિવિહાર, પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં - પાલિઅં - સોહિઅં - તીરિઅં - કિટ્ટિઅં - આરાહિઅં - જં ચ ન આરાહિઅં તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

મુહપત્તિ પડિલેહણના ૫૦ બોલ (ગોખી લેવા)

૧. સૂત્ર - અર્થ તત્ત્વ કરી સદ્દહું. ૨-૩-૪ સમકિત મોહનીય-મિશ્રમોહનીય-મિથ્યાત્વમોહનીય પરિહરૂં. ૫-૬-૭ કામરાગ-સ્નેહરાગ-દષ્ટિરાગ પરિહરૂં. ૮-૯-૧૦ સુદેવ-સુગુરુ-સુધર્મ આદરૂં ૧૧-૧૨-૧૩ કુદેવ-કુગુરુ-કુધર્મ પરિહરૂં. ૧૪-૧૫-૧૬ જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્ર આદરૂં. ૧૭-૧૮-૧૯ જ્ઞાનવિરાધના-દર્શનવિરાધના-ચારિત્રવિરાધના પરિહરૂં. ૨૦-૨૧-૨૨ મનગુપ્તિ-વચનગુપ્તિ-કાયગુપ્તિ આદરૂં. ૨૩-૨૪-૨૫ મનદંડ-વચનદંડ-કાયદંડ પરિહરું. ૨૬-૨૭-૨૮ હાસ્ય-રતિ-અરતિ પરિહરૂં. ૨૯-૩૦-૩૧ ભય-શોક-જુગુપ્સા પરિહરૂં. ૩૨-૩૩-૩૪ કૃષ્ણલેશ્યા-નીલલેશ્યા-કાપોતલેશ્યા પરિહરૂં. ૩૫-૩૬-૩૭ રસગારવ-ઋદ્ધિગારવ-સાતાગારવ પરિહરૂં. ૩૮-૩૯-૪૦ માયાશલ્ય-નિયાણશલ્ય-મિથ્યાત્વશલ્ય પરિહરૂં. ૪૧-૪૨ ક્રોધ-માન પરિહરૂં. ૪૩-૪૪ માયા-લોભ પરિહરૂં. ૪૫-૪૬-૪૭ પૃથ્વીકાય-અપકાય-તેઉકાયની જયણા કરું. ૪૮-૪૯-૫૦ વાઉકાય-વનસ્પતિકાય-ત્રસકાયની રક્ષા કરું. મુહપત્તિ પડિલેહણ કરતાં પુરુષોએ પચાસ બોલ બોલવાના હોય છે. પણ મુહપત્તિ પડિલેહણ કરતાં બહેનોએ નંબર ૩૨-૩૩-૩૪, ૩૮-૩૯-૪૦ અને ૪૧-૪૨ તથા ૪૩-૩૪ એ દશ છોડીને ૪૦ બોલ બોલવાના હોય છે.

દરેક પાટ-પાટલા, થાળી-વાટકા તથા વસ્ત્રો પડિલેહણ કરતાં ૧ થી ૨૫ અને ચરવળો-દંડાસણ પૂંજણી-કંદોરો પડિલેહણ કરતાં ૧ થી ૧૦ બોલ બોલવાના હોય છે.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

સાંજના પડિલેહણનો વિધિ

- ખમાસમણ દઈ 'ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ બહુપડિપુન્ના પોરિસિ,' એવો આદેશ માંગવો.
- પછી ખમાસણ દઈ ઈરિયાવહિનો વિધિ. ત્યારબાદ
- ખમાસમણ આપીને ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ પડિલેહણ કરૂં ?... ઇચ્છં,
- ખમાસમણ દઈ 'ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ પૌષધશાળા પ્રમાર્જું ?' ઇચ્છં, ત્યારબાદ જો તે દિવસે ઉપવાસ હોય તો ત્રણ વાના (એટલે કે મુહપત્તિ-ચરવળો-કટસણું) અને જો તે દિવસે આયંબિલ કે નીવિ હોય તો પાંચ વાના (એટલે કે મુહપત્તિ, ચરવળો; કટાસણું-કંદોરો-ધોતિયું) એટલું પડિલેહણ કરવું.
- ખમાસમણ દઈ ઈરિયાવહિનો વિધિ કરવો. ત્યારબાદ (ત્રણ વાનાં કર્યાં હોય ત્યારે ઈરિયાવહિ જરૂરી નથી)
- ખમાસમણ દઈ 'ઇચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પડિલેહણાં પડિલેહાવોજી' આટલું બોલી વડીલનો ખેસ પડિલેહણ કરવો.
- પછી ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! ઉપધિ મુહપત્તિ પડિલેહું ? કહીને મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરવું.
- ખમાસમણ દઈ 'ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સજઝાય કરૂં ?ઇચ્છં' બોલી ૧ નવકાર અને 'મન્નહ જિણાણં,'ની સજઝાય બોલવી. પછી

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

❖ (સામાન્ય પૌષધમાં ખાધું હોય તો બે વાંદણા) પરંતુ ઉપધાનમાં માત્ર ખમાસમણ દઈ 'ઇચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી' બોલીને પાણહાર પચ્ચક્ખાણ કરવું.

❖ ખમાસમણ દઈ 'ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ઉપધિ સંદિસાહું ? ઇચ્છં.'

❖ ખમાસમણ દઈ, ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ઉપધિ પડિલેહું ? ઈચ્છં. (ઉપવાસવાળા ભાઈઓએ છેલ્લે પહેરેલા ધોતિયાનું પડિલેહણ કરવું.)

❖ ત્યાર પછી ઈરિયાવહિનો વિધિ કરી કાજો લેવો અને બરાબર જોઈને પરઠવવો.

સંથારા પોરિસિનો વિધિ

❖ ખમાસમણ... ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ બહુપડિપુન્ના પોરિસિ

❖ ખમાસમણ... ઇરિયાવહિનો વિધિ

❖ ખમાસમણ... ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ બહુપડિપુન્ના પોરિસિ રાઈઅ સંથારએ ઠાશું (ગુરુ કહે ઠાજો) ત્યારબાદ ચઉક્કસાયથી જયવીયરાય સુધી કહેવું.

❖ ખમાસમણ... ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ સંથારા પોરિસિ વિધિ ભણવા મુહપત્તિ પડિલેહું ? ઇચ્છં (કહી મુહપત્તિ પડિલેહણ કરવું.)

❖ ત્યારબાદ સંથારાપોરિસિ સૂત્ર બોલવું.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

સાંજે પ્રતિક્રમણે પૂર્વે માંડલા કરવાનો વિધિ

પ્રથમ ઈરિયાવહિનો વિધિ કરવો. પછી ખમાસણ દઈ... ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્, સ્થંડિલ પડિલેહું ? (એમ કહી આદેશ માંગવો. ગુરુ કહે - પડિલેહ, પછી) ઇચ્છં કહીને ઊભા ઊભા નીચે મુજબ માંડલા કરવા.

(૧)

૧. આઘાડે આસન્ને ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે

૨. આઘાડે આસન્ને પાસવણે અણહિયાસે

૩. આઘાડે મજ્ઝે ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે

૪. આઘાડે મજ્ઝે પાસવણે અણહિયાસે

૫. આઘાડે દૂરે ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે

૬. આઘાડે દૂરે પાસવણે અણહિયાસે

(૨)

૧. આઘાડે આસન્ને ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે

૨. આઘાડે આસન્ને પાસવણે અહિયાસે

૩. આઘાડે મજ્ઝે ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે

૪. આઘાડે મજ્ઝે પાસવણે અહિયાસે

૫. આઘાડે દૂરે ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે

૬. આઘાડે દૂરે પાસવણે અહિયાસે

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

(૩)

૧. અણાઘાડે આસન્ને ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે
૨. અણાઘાડે આસન્ને પાસવણે અણહિયાસે
૩. અણાઘાડે મજ્ઝે ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે
૪. અણાઘાડે મજ્ઝે પાસવણે અણહિયાસે
૫. અણાઘાડે દૂરે ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે
૬. અણાઘાડે દૂરે પાસવણે અણહિયાસે

(૪)

૧. અણાઘાડે આસન્ને ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે
૨. અણાઘાડે આસન્ને પાસવણે અહિયાસે
૩. અણાઘાડે મજ્ઝે ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે
૪. અણાઘાડે મજ્ઝે પાસવણે અહિયાસે
૫. અણાઘાડે દૂરે ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે
૬. અણાઘાડે દૂરે પાસવણે અહિયાસે

❖ ❖ ❖

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

ઉપધાન તપ : મહિમાગાન

- સંસારની ઉપાધિ છોડીને પૌષધની ઉપધિ દ્વારા સમાધિનું આરાધન : ઉપધાન તપ.
- સાવદ્યના ખારા જલથી છલકાતા સંસારરૂપી સમુદ્રની વચ્ચે એક મજાનો બેટ : ઉપધાન તપ.
- રાગ-દ્વેષના પ્રદૂષણ વગરનું પરિશુદ્ધ પર્યાવરણ : ઉપધાન તપ.
- સમ્યગ્દર્શનના દીવડાને ઝગમગતો અને ઝળહળતો કરી દે તેવું એક અદ્‌ભુત ભાવાવરણ : ઉપધાન તપ.
- જ્ઞાન અને ક્રિયાનો સુભગ સમન્વય : ઉપધાન તપ.
- ગૃહવાસથી મુક્ત બની ગુરુકુલવાસમાં રહેવાનો એક તારક અનુભવ : ઉપધાન તપ.
- અનુકૂળતાનો પ્રેમ અને પ્રતિકૂળતાનો તિરસ્કાર કરવાના અનાદિના સંસ્કારને તોડવાની આધ્યાત્મિક પ્રયોગશાળા : ઉપધાન તપ.
- Experiment થી Experience સુધીની એક શુભ મંગલયાત્રા : ઉપધાન તપ.
- પંચાચારના પુષ્પ છોડવાથી મઘમઘાયમાન બગીચો : ઉપધાન તપ.
- સાત્ત્વિક, સાંસ્કારિક અને સાધક દિનચર્યાથી મઢેલું અનુષ્ઠાન ઉપધાન તપ.
- સમગ્ર જીવન ઉપર ઘેરો પ્રભાવ પાથરતું એક આત્મપ્રભાવક અનુષ્ઠાન : ઉપધાન તપ.
- ચારિત્ર્યજીવનના એક નાનકડા અનુભવમાંથી અનુરાગ અને અનુબંધ સુધી પહોંચાડે તેવું સમર્થ અનુષ્ઠાન : ઉપધાન તપ.

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org

પરમાત્મા મહાવીર દેવની ૩૩મી પાટે થયેલ પૂ.આ.શ્રી માનદેવસૂરિ મ.સા.એ શ્રાવક-શ્રાવિકાની સાધનાર્થે 'ઉપધાનવિધિ' નામના ગ્રંથની રચના કરી છે.

ઉપધાન સાધનાનું સરવૈયુ

- ૨૧ ઉપવાસ
- ૧૦ આયંબિલ
- ૧૬ નીવિ
- ૪૭ પૌષધ
- ૫૦૦૦ લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ
- ૫૦૦૦ ખમાસમણા
- ૧ લાખ નવકાર મંત્રનો જાપ
- પૌષધ દ્વારા ચારિત્રશુદ્ધિ

Jain Education International For Personal & Private Use Only www.jainelibrary.org