પ્રતિક્રમણ ગાઈડ

(પ્રતિક્રમણ કંઠસ્થ કરવા શોર્ટકટ - ટીપ્સ
તથા
ઈતર આત્મોપયોગી જાણકારી)

સંપાદનઃ
ધીરજ દામજી પાસુ ગાલા

પ્રકાશકઃ

શ્રી આઠ કોટી નાની પક્ષ સ્થાનકવાસી જૈન સકળ સંઘ-મુંબઈ

સંપાદકની કલમે:

પંચ પરમેષ્ટીને નમસ્કાર

પ્રતિક્રમણ કંઠસ્થ કરવા ઈચ્છૂક ઘણા શ્રાવક શ્રાવિકાઓ એનું પુસ્તક જોઈને ગભરાઈ જાય છે. મોટું છે, અઘરું છે...વગેરે વગેરે...ઘણા તો અધવચ્ચે જ છોડી દે છે કારણ કે એમને સમયનો અભાવ પણ નડે છે. જે ટેક્નિક વાપરીને હું ઓછા સમયમાં પ્રતિક્રમણ શીખ્યો હતો તે ટેક્નિક વિશેનું લખાણ જ્યારે મેં મુરબ્બી શ્રી દામજીભાઈ એંકરવાલા અને મહાસંઘના પદાધિકારીઓને બતાવ્યું ત્યારે સૌએ એકીઅવાજે એને ઉપયોગી માર્ગદર્શિકા તરીકે જણાવ્યું. એક અઘરું પાઠ્ય પુસ્તક વાંચવા માટે ઉપયોગી તેવી આ **ગાઈડ** છે. આ પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરવાથી મનમાં રહેલો ભય નીકળી જાય છે અને પ્રતિક્રમણ કંઠસ્થ કરવાનો સમય પણ પચાસ ટકા ઘટી જાય છે.

અર્ધમાગ્ધીના શબ્દો સમજવા માટે ગુજરાતી અર્થ અને સમજણ આપવામાં આવી છે. એટલે જ પ્રતિક્રમણનું પુસ્તક મોટું લાગે છે. હકીકતમાં એ ઘણું નાનું છે. એમાં પણ અર્ધમાગ્ધીના શબ્દો શરૂઆતના અડધા ભાગમાં જ છે અને તે પણ થોડા જ છે. પછી તો ખામણાં સરળ ગુજરાતી ભાષામાં છે પણ પ્રમાણમાં ઘણાં મોટાં છે તે ઉપરાંત ઘણા પાઠ તો સામાયિકના રીપીટ થાય છે. તથા ઈચ્છામિ ઠામિ (૪) અને ખમાસમણાંના (૬) પાઠ, કુલ દસ વખત પ્રતિક્રમણમાં રીપીટ થાય છે. એટલે ખામણાં અને આ પાઠ સૌ પ્રથમ શીખી લો તો પચાસ ટકા પ્રતિક્રમણ આવડી જાય છે અને મનમાં એમ લાગે કે હવે આટલું જ બાકી છે. તેમાં પણ બાર વ્રત જે અઘરાં લાગે છે એમને કોષ્ટકના રૂપમાં પાંચ ભાગ પાડીને જોઈશું તો ખબર પડશે કે ત્રીજો અને પાંચમો ભાગ બારે ય વ્રતમાં સરખા છે. એટલે ચાળીસ ટકા નીકળી ગયા. તેવી જ રીતે બીજો ભાગ ઘણામાં સરખો છે અને ઘણામાં અમુક શબ્દો રીપીટ થાય છે આવી રીતે સરખામણી કરતાં અને તફાવતોની નોંધ લઈને યાદ કરતાં જલ્દી યાદ રહી જાય છે. અને એકી સાથે બોલવાનું આવે તો ત્યારે ભૂલો નહીં થાય.

ચોથું શ્રમણ સૂત્ર પણ ઉપરથી અઘરું લાગે છે. પરંતુ એને કોષ્ટકરૂપે ગોઠવી પાકું કરીએ તો અઘરું નથી.

પ્રતિક્રમણ એક આવશ્યક ક્રિયા છે. અને આમ તો દરેક શ્રાવકને એ કંઠસ્થ હોવું જ જોઈએ. આ ગાઈડનો ઉપયોગ કરીને દરેક કુટુંબમાં એકાદ વ્યક્તિ પ્રતિક્રમણ શીખે અને શીખેલી વ્યક્તિ જો અન્ય પાંચ જણાને શીખવાડે તો પ્રતિક્રમણ સાક્ષરતાનું પ્રમાણ ઘણું વધી જાય.

વધુમાં વધુ શ્રાવકો પ્રતિક્રમણ કંઠસ્થ કરશે તો આ પુસ્તિકા પ્રગટ કરવાનું કાર્ય સાર્થક ગણાશે. આ પુસ્તિકા સંબંધી આપના કોઈ સૂચન હોય તો મને જરૂરથી

જણાવવા વિનંતી અને જો આપને આ ગાઈડ ઉપયોગી થઈ હોય તો પણ અવશ્ય જણાવશો.

પ્રતિક્રમણ બોલાવવાની કળા, એમાં ઉચ્ચારણ શુદ્ધિ વગેરે બાબતો પાનાં નં. ૯માં ચર્ચવામાં આવી છે. તે જ પ્રમાણે વિધિ પણ મૂળ પુસ્તકમાં સમજાવેલી છે એ પ્રમાણે સમજીને કરવી જોઈએ, પણ ઘણા લોકો ખમાસમણાંમાં આવર્તઃ ખોટી રીતે હાથ ઉપરથી નીચે કરીને સમજણ વગર કરે છે. હકીકતમાં હાથ નીચેથી ઉપર આવવા જોઈએ. અને જ્યાં બે અક્ષર છે ત્યાં ગુરુના ચરણને સ્પર્શીને પોતાના લલાટના મધ્ય ભાગમાં અંજલિનો સ્પર્શ થવો જોઈએ. જ્યાં ત્રણ અક્ષર છે ત્યાં ગુરુના ચરણોને, પોતાના વક્ષસ્થળ પાસે અને પોતાના લલાટે સ્પર્શ થવો જોઈએ. આ વિધિ મૂળ પુસ્તક પ્રમાણે બરાબર સમજી લો.

પ્રતિક્રમણમાં આપણે આત્માને લાગેલા દોષોનું પ્રતિક્રમણ કરીએ છીએ પણ દિવસના બાકીના ૨૨-૨૩ કલાક દરમિયાન કર્મના આશ્રવને અટકાવવા આપણે એટલી જ જાગૃતિ રાખવાની છે. એટલે કે ધર્મને દૈનિક જીવનમાં થતી દરેક પ્રવૃત્તિમાં કેવી રીતે વણી લેવો એ બાબતે છેલ્લા ચેપ્ટરમાં ઘણાં સૂચનો કરેલાં છે. તથા ભત્તે ફોર્મ્યુલા, સામાયિકની સમયમર્યાદા વધારવાની વિધિ, વગેરે ઘણી માહિતી આપેલી છે જે ઉપયોગી બની રહેશે.

ક્ષમાપના: આ પુસ્તકમાં જિન આજ્ઞા વિરૂદ્ધ કંઈ પણ લખાયું હોય, સૂત્રોનું લખાણ લખવામાં કોઈ ત્રુટિ રહી ગઈ હોય, કોઈ પણ પ્રકારે જ્ઞાનના ૧૪ અતિચારમાંથી કોઈ દોષ લાગ્યા હોય તો અરિહંત, સિદ્ધ, ભગવંત, ગુરુની સાખે તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્.

પ્રતિક્રમણને લગતી દરેક બાબતોમાં **પ્રતિક્રમણનું મૂળ પુસ્તક જ આધારભૂત છે અને હંમેશા રહેશે.** આ ગાઈડનો ઉદ્દેશ મૂળ પુસ્તકનું સ્થાન લેવાનો નથી, પરંતુ પ્રતિક્રમણને સરળતાથી કંઠસ્થ કરવામાં ઉપયોગી થાય એ જ આ ગાઈડનો મૂળ ઉદ્દેશ છે.

આજના જમાનામાં બધાને તાત્કાલિક પરિણામ જોઈએ છે, આપણી સહનશક્તિ, ધીરજ ઓછી થઈ ગઈ છે, શારીરિક માનસિક શક્તિ પણ ક્ષીણ થઈ ગઈ છે એવામાં આવા મેથોડિકલ શોર્ટકટની જરૂર છે.

E-mail: dhirdirect@gmail.com, ddgalanc@gmail.com
Phone: 9867554717 / 8369522525

– **ધીરજ દામજી પાસુ ગાલા**
(નવીનાર, ઘાટકોપર)

તા. ૨૧-૦૩-૨૦૧૮,
ચૈત્ર સુદ ૫, સં. ૨૦૭૪

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પાના નં
•	સંપાદકની કલમે	૨
૧.	પ્રતિક્રમણ શીખવા માટે શોર્ટકટ અને ક્રમ	૫
૨.	બાર વ્રત યાદ રાખવાની ટ્રીક	૭
૩.	પ્રતિક્રમણ બોલાવતાં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો	૯
૪.	બાર વ્રત યાદ રાખવા માટે માર્ગદર્શિકા (ટેબલ)	૧૦
૫.	૪થું શ્રમણસૂત્ર : યાદ રાખવા માટેના કોઠા	૧૬
૬.	૧૨ વ્રતના ટેબલની ફૂટનોટ્સ	૧૮
૭.	૧૨ વ્રત વિશે ધ્યાન યોગ્ય બાબતો (કોટી)	૧૯
૮.	૯૯ અતિચારનું ટેબલ	૨૦
૯.	પ્રતિક્રમણ યાદ રાખવાની ટીપ	૨૧
૧૦.	ભૂલો થવાની શક્યતાઓ	૨૨
૧૧.	બ્રહ્મચર્યના વ્રત લેવાની વિધિ	૨૪
૧૨.	છઠ્ઠ, અઠ્ઠમ, વગેરે ઉપવાસના પચ્ચખ્ખાણ	૨૫
૧૩.	ભત્તે ફોર્મ્યુલા	૨૬
૧૪.	સામાયિકની સમયમર્યાદા વધારવાની રીત	૨૬
૧૫.	ક્ષેત્ર વિશુદ્ધિની વિધિ	૨૬
૧૬.	રાત્રિ વિધિ	૨૭
૧૭.	નિદ્રા વિધિ	૨૮
૧૮.	ઈરિયાવહીનો કાઉસગ્ગ	૨૮
૧૯.	દિસિ વ્રત	૨૮
૨૦.	આટાર / રેતીમાં માત્રા પરઠવી	૨૮
૨૧.	દરરોજ આટલું જરૂર કરો	૨૯
૨૨.	આલોયણામાં જરૂરી વધારાની વિચારણા	૩૦
૨૩.	ક્ષેત્ર અને દ્રવ્ય મર્યાદાની દૈનિક ધારણા	૩૧

પ્રતિક્રમણ શીખવા માટે શોર્ટ કટ

પ્રતિક્રમણ શીખવું અઘરું નથી, એ મોટું પણ નથી. જો આ ગાઈડમાં બતાવેલા શોર્ટ કટ, મેથડ અને ટેક્નિક વાપરશો તો બહુ ઓછા સમયમાં એકદમ સરળતાથી યાદ થઈ જશે. આ ગાઈડ માત્ર એ ટેક્નિક બતાવશે, શીખવાનું તો માત્ર પુસ્તકમાંથી જ છે.

પ્રતિક્રમણ શીખવા માટે અતિ જરૂરી: અતિ દૃઢ સંકલ્પ અને બર્નિંગ ડિઝાયર બહુ જરૂરી છે. પ્રતિક્રમણ પૂરું ન આવડે ત્યાં સુધી તમારી કોઈ અતિ પ્રિય વસ્તુનો ત્યાગ કરવાની બાધા લો. ગુરૂદેવની હાજરી હોય તો પ્રતિક્રમણ એમની પાસેથી મંડાવો તો એમના આશીર્વાદ, એમની આત્મશક્તિનો લાભ તમને મળે. ગુરુદેવની અનુપસ્થિતિમાં કોઈ કલ્યાણ મિત્ર કે નજીકના પાઠશાળાના શિક્ષકો પાસે મંડાવવું. જેથી યોગ્ય માર્ગદર્શન પણ મળી રહે. મનમાં પ્રબળ ઈચ્છા હોવી જોઈએ કે એક વખત તો જાહેરમાં / સ્થાનકમાં મારે પ્રતિક્રમણ બોલાવવું જ છે. થોડું થોડું આવડતું જાય તેમ કોઈ કલ્યાણ મિત્રની સાથે બેસીને બોલાવવું, બાકીનું બીજા પૂરું કરે. આમ કરવાથી ભૂલો નીકળતી જશે અન આત્મવિશ્વાસ વધતો જશે તથા બાકીનું જલ્દીથી પૂરું કરવાની તાલાવેલી લાગશે. શીખતી વખતે પાટી પેન અથવા વાઈટ બોર્ડ સાથે રાખવાથી જ્ઞાનની આશાતના ટળે છે.

પ્રતિક્રમણ શીખવા માટેનો ક્રમ:

૧. ખામણાં ૨. ઈચ્છામિ ઠામિનો પાઠ ૩. ઈચ્છામિ ખમાસમણાનો પાઠ ૪. બારવ્રત ૫. શ્રમણ સૂત્ર ૬. બાકીના પાઠ.

ઉપરોક્ત ક્રમ પસંદ કરવાના કારણો:

૧. ખામણા બહુ સરળ છે, જલ્દી યાદ રહેશે તેથી તે સૌથી પ્રથમ યાદ કરવા, જેથી મનમાં એમ લાગે કે મને ૫૦ ટકા પ્રતિક્રમણ આવડી ગયું. તેમાં પણ ત્રીજું નમોત્થુણં આવડતું જ હોય એટલે ૫મું ખામણું એ જ છે તથા દરેક ખામણાંનો છેલ્લો ભાગ સરખો છે. માત્ર એટલું યાદ રાખો કે :

૧ લા ખામણાંમાં કેવળજ્ઞાન, કેવળદર્શન, ચારિત્ર અને તપ.

૨ જા ખામણાંમાં કેવળજ્ઞાન, કેવળદર્શન.

૩ જા, ૪ થા અને ૫ માંમાં જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપ.

૨. તે રીતે તસ્સઉતરી અને લોગસ્સના પાઠ બધાને આવડતા હોય

પ્રતિક્રમણ શીખવા માટે શોર્ટ કટ

(સામાયિક આવડતું હોય એટલે) અને એ બન્ને ૨-૨ વખત બોલવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે માંગલિક અને ૧૮ પાપસ્થાનક લગભગ બધાને આવડતા હોય છે.

૩. ઈચ્છામિ ઠામિનો પાઠ ૪ વખત આવે છે.

આવશ્યક	૧લું	૨જું	૩જું	૪થું	૫મું	૬ઠ્ઠું
ક્યાં	કાઉસ્સગ્ગ પહેલાં			માંગલિકની પહેલાં અને પછી	કાઉસ્સગ્ગ પહેલાં	
વપરાયેલા શબ્દો	ઈચ્છામિ ઠામિ કાઉસ્સગ્ગ			ઈચ્છામિ ઠામિ આલોઉં, માંગલિકની પહેલાં ઈચ્છામિ ઠામિ પડિક્કમિઉં, માંગલિકની પછી	ઈચ્છામિ ઠામિ કાઉસ્સગ્ગ	

૪. ખમાસમણાનો પાઠ ૬ વખત આવે છે.

આવશ્યક	૧લું	૨જું	૩જું	૪થું	૫મું	૬ઠ્ઠું
વિષય વસ્તુ	દિવસ દરમિયાન થયેલા પાપની ચિંતવણા	લોગસ્સ	ગુરુ વંદના	પ્રતિક્રમણ	પ્રાયશ્ચિતનું કાઉસ્સગ્ગ	પચ્ચક્ખાણ
ખમાસમણાં			ખમાસમણાં	ખમાસમણાં	ખમાસમણાં	

માટે આ બે પાઠ કંઠસ્થ કરી લો તો કુલ ૧૦ વખત બોલવામાં આવે છે.

૫. બાર વ્રતના ચાર્ટ / ટેબલમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દરેક વ્રતના ૫ ભાગ કરીએ અને ૪ વ્રત એકી સાથે ટેબલ આકારમાં જોઈશું તો ખ્યાલ આવશે કે દરેક વ્રતનો ૩જો અને ૫મો ભાગ બારે ય વ્રતમાં સરખો છે.

બન્ને ભાગ દરેક વ્રતમાં 'એવા' શબ્દથી શરૂ થાય છે. માત્ર સાતમાં વ્રતમાં જરા અલગ રીતે છે. (જૂઓ પાનાં ૧૦-૧૫)

૬. ૪ થું અને ૫ મું શ્રમણસુત્ર સૌથી છેલ્લે કરવાં. (જૂઓ પાનાં ૧૬-૧૭)

બાર વ્રત યાદ રાખવાની ટ્રીક

દરેક વ્રતના વિષય અલગ અલગ છે. વ્રતના પહેલા ભાગમાં એ વ્રત વિશેના શબ્દો છે અને ચોથા ભાગમાં અતિચારના શબ્દો છે.

૧. પહેલા વ્રતમાં જીવ હિંસા ટાળવાની વાત છે એમ યાદ કરો એટલે 'ત્રસજીવ, બેઈન્દ્રિય...' વગેરે શબ્દો યાદ આવે. એ જ પ્રમાણે અતિચારમાં કોઈ જીવને બંધનમાં રાખ્યા હોય, એને માર માર્યો હોય ..વગેરે યાદ કરીને 'બંધે, વહે...' યાદ આવી જાય.

૨. બીજા વ્રતમાં જૂઠું ન બોલવાની વાત છે. આપણે સામાન્ય રીતે કન્યા / વર વિશે, ગૌમાતા (ગોવાલિક), વગેરે વિશે જૂઠું બોલીએ, એવી રીતે કોઈની થાપણ છીનવી લેવાની વૃત્તિ હોય તો જૂઠું બોલીએ. એમ યાદ કરવાથી 'કન્નાલિક...' અને 'થાપણ મોસો...' વગેરે શબ્દો યાદ આવી જાય. એવી જ રીતે સહસા કોઈને ધ્રાસકો પડે એવું બોલવાના અતિચારથી પાછા વળવું એમ યાદ કરીને 'સહસ્સા...' વગેરે અતિચારો યાદ આવી જાય.

૩. એવી જ રીતે ત્રીજા વ્રતમાં કોઈના ખેતર, વાડીમાં બાકોરું (ખાતર) પાડી ગાંઠડી છોડી વગેરે રીતે ચોરી કરવાની વાત છે એમ યાદ રાખીએ તો 'ખાતર ખણી...' વગેરે શબ્દો યાદ આવી જાય. એવી જ રીતે ચોરીનો માલ ખરીદવાની, ચોરને મદદ કરવાની વાત પરથી 'તેન્નાહડે..' વગેરે અતિચારો યાદ આવી જાય.

૪. ચોથા વ્રતમાં પોતાના જીવનસાથી સ્ત્રી / પુરૂષ સિવાય કોઈની સાથે મૈથુન ન સેવવાની વાત આવે છે. એના પરથી 'સદાર/ સભરથાર સંતોષીએ...' વગેરે શબ્દો યાદ આવી જાય. તેવી જ રીતે ત્વરિત એટલે કે ઈત્ત્વરીક ચાલી જવાની છે એવી સ્ત્રી / પુરૂષ સાથે ગમન કરવા વગેરે અતિચારોની વાત આવે છે, એના પરથી 'ઈત્તરિય...' વગેરે અતિચારો યાદ આવી જાય.

૫. પાંચમાં વ્રતમાં ખેતર, ચાંદી, સોના વગેરેના પરિગ્રહનું યથા પરિમાણ કરવાની વાત છે એટલે ' ખેતવથ્થુનું યથા પરિમાણ...' વગેરે શબ્દો યાદ આવી જાય. તેવી જ રીતે ખેતર વગેરે વસ્તુઓની પ્રમાણ મર્યાદા ઓળંગવાની વાત આવે છે એના પરથી 'ખેતવથ્થુ પમાણાઈક્કમે...' વગેરે

અતિચારો યાદ આવી જાય.

૬. છઠ્ઠા વ્રતમાં ઊંચી / નીચી / તીરછી દિશામાં જવાના યથા પરિમાણ મર્યાદા કરવાની વાત આવે છે એના પરથી 'ઉઢ્ઢ દિસિનું યથા પરિમાણ..' વગેરે શબ્દો યાદ આવી જાય. તેવી રીતે આ દિશા મર્યાદાઓ ઓળંગવાના અતિચારોની વાત પરથી 'ઉઢ્ઢ દિસિ પમાણાઈક્કમે...' વગેરે અતિચારો યાદ આવે.

૭. સાતમાં વ્રતમાં ખાવાપીવાની (ઉવભોગ) અને વસ્ત્ર અલંકાર (પરિભોગ) વગેરે વસ્તુની વિધિની મર્યાદા કરવાની વાત આવે છે. એના પરથી ' ઉવભોગ, પરિભોગ વિહિં પચ્ચખ્ખાયમાણે..' વગેરે શબ્દો યાદ આવી જાય. તેવી જ રીતે સચેત આહાર નથી ખાવાનો વગેરે અતિચારોની વાત આવે છે એના પરથી 'સચિત્ત આહારે..' વગેરે અતિચારો યાદ આવી જાય. તે પ્રમાણે શ્રાવકે પંદર પ્રકારના ધંધા / રોજગાર નથી કરવાના એવી વાત આવે છે એના પરથી ' ઈંગાલકમ્મે, વણકમ્મે...' (ભઠ્ઠીમાં અગ્નિ પેટાવવી) વગેરે અતિચારો યાદ આવે છે.

૮. એવી જ રીતે આઠમા વ્રતમાં જીવ ચાર પ્રકારે અણઠ્ઠાદંડના પાપ બાંધે છે. જેમ કે આર્તધ્યાન, રૌદ્રધ્યાન વગેરે એના પરથી 'ચઉવ્વિહે અણઠ્ઠાદંડે...' શબ્દો યાદ આવે છે. તેવી રીતે રાગ, કામ, મોહ આદિ વિકાર ઉત્પન્ન કરનારી વાતો કરવાની વાત પરથી 'કંદપ્પે..' વગેરે અતિચારો યાદ આવે છે.

૯. નવમું સામાયિક વ્રત સાવજ્જ જોગનું વેરમણં એવી રીતે યાદ રાખવું અને સામાયિકમાં મન, વચન, કાયાના દોષો ન લાગવાની વાત પરથી ' મણ દુપ્પણિહાણે..' વગેરે અતિચારો યાદ આવે છે.

૧૦. દસમા વ્રતમાં દિવસમાં પ્રભાતથી શરૂ કરીને છ દિશાઓના ક્ષેત્રનું પરિમાણ કરવાની વાત આવે છે એના પરથી 'દિન પ્રતે પ્રભાત થકી..' વગેરે શબ્દો યાદ આવે છે. તેવી રીતે મર્યાદિત ક્ષેત્ર બહારથી કોઈ પદાર્થ મંગાવવા અથવા વાપરવાની વાત પરથી 'આણવણ પઉગે..' વગેરે અતિચારો યાદ આવે છે.

૧૧. અગિયારમાં પરિપૂર્ણ પૌષધ વ્રતમાં અન્ન પાણીનો ત્યાગ વગેરે

બાર વ્રત યાદ રાખવાની ટ્રીક

વાતો પરથી 'અસણં, પાણં, ખાઈમં..' વગેરે શબ્દો યાદ આવે તે રીતે પૌષધની પથારીનું બરાબર પડિલેહણ ન કર્યું હોય તેના પરથી 'અપ્પડિલેહિય દુપ્પડિલેહિય...' વગેરે અતિચારો યાદ આવે.

૧૨. બારમા વ્રતમાં અતિથિ સંવિભાગની વાત આવે છે એટલે શ્રમણ (સાધુ)ને, નિર્ગ્રંથને ગોચરી વગેરે વહોરાવવાની વાત આવે છે એના પરથી 'સમણે નિગ્ગંથે..' વગેરે શબ્દો યાદ આવે છે. તે પ્રમાણે સચેત વસ્તુ પર અચેત વસ્તુ આપી હોય વગેરે અતિચારો પરથી 'સચિત્ત નિખ્ખેવણયા..' વગેરે અતિચારો યાદ આવે.

પ્રતિક્રમણ બોલાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

પ્રતિક્રમણ જાહેરમાં બોલાવવું એ પણ એક કળા છે: બોલાવતી વખતે એક એક શબ્દ સમજાય, દરેક વાક્યનો અર્થ સમજાય, એવી રીતે બોલાવવું જોઈએ તો સાંભળનારને રસ પડે, સમજણ મળે અને એનું ધ્યાન પ્રતિક્રમણમાં જ લાગેલું રહે. જ્યાં જ્યાં પૂર્ણ વિરામ (.), અર્ધ વિરામ (,) અને સેમીકોલન આવે ત્યાં થોડું અટકીને બોલવું.

પ્રતિક્રમણ બોલાવવામાં ઉચ્ચારણની ભૂલો: ૧. તસ્સ ઉત્તરીના પાઠમાં 'એવ માઈ એહિં આગારેહિં' ને બદલે ઘણા લોકો 'એવ માઈ આગારેહિં' બોલાવે છે. એહિં શબ્દ બોલાવતા નથી. **૨.** ઈચ્છામિ 'ખમાસમણાં'ના પાઠમાં ઘણા લોકો 'ખમાસણો' એમ બોલાવે છે. 'ખમાસમણા' આ શબ્દ આ પાઠમાં ૪ વખત રીપીટ થાય છે અને આખા પ્રતિક્રમણમાં આ પાઠ ૬ વખત રીપીટ થાય છે. એમ એક ભૂલ ૨૪ વખત રીપીટ થાય છે. **૩.** ૪થા શ્રમણસૂત્રમાં 'પડિક્કમામિ દોહિં બંધણેહિં: રાગ બંધણેણં, દોષ બંધણેણં' એમ શબ્દો છે તેને બદલે ઘણા આમ બોલાવે છે - 'રાગ બંધણેહિં, દોષ બંધણેહિં.' આ ભૂલ થાય તો આ પાઠમાં ૬૫ ભૂલો થાય. 'પડિક્કમામિ દોહિં બંધણેહિં' એટલે કે બંધન બે પ્રકારનાં છે. આ શીર્ષક છે. એવી રીતે 'હિં' અક્ષર દરેક શીર્ષકમાં આવશે, પણ શીર્ષક સિવાય 'હિં' અક્ષર નહિ આવે. કોઈકમાં 'ણં' અક્ષરને બદલે 'એ' આવશે. દા. ત. 'પડિક્કમામિ તિહિં ગુત્તીહિં: મણ ગુત્તીએ, વય ગુત્તીએ, કાય ગુત્તીએ' એમ આવે છે. આ સંસ્કૃત વ્યાકરણ પ્રમાણે છે. **૪.** સાતમા વ્રતમાં ૧૪મા કર્માદાનમાં 'સર દહ તલાગ' ને બદલે ઘણા લોકો 'સરહદ તલાગ' એમ બોલાવે છે.

અનુસ્વાર: ઘણા લોકો ઉચ્ચારણમાં અનુસ્વારનું ધ્યાન નથી રાખતા. જેમ કે 'ઈચ્છામિ ઠામિ'ના પાઠમાં છેલ્લે 'જમ્ ખંડિયમ્, જમ્ વિરાહિયં' ને બદલે 'જ ખડિયમ્, જ વિરાહિયં'એમ બોલાવે છે. એવી રીતે લોગસ્સના પાઠમાં ઘણા તીર્થંકરોના નામ પછી અનુસ્વાર છે. જે ધ્યાનથી બોલાવવા જોઈએ જેમ કે 'મભિનંદણમ્, સુમઈમ્, પઉમ્મપ્પહમ્, ચંદપ્પહમ્, વાસુપૂજ્જમ્, ધમ્મમ્..' એવી રીતે 'ઈચ્છામિ ઠામિ **કાઉસ્સગ્ગમ્**' બોલાવવું '**કાઉસગ્ગ**' નહિ.

:: બાર વ્રત યાદ રાખવા માટે - માર્ગદર્શિકા ::

ભાગ ૧ (વ્રત)	**પહેલું અણુવ્રત** પહેલું અણુવ્રત થૂલાઓ પાણાઈવાયાઓ વેરમણં ત્રસજીવ, બેઈન્દ્રિય, તેઈન્દ્રિય, ચઉરિન્દ્રિય, પંચેન્દ્રિય એવા જીવ જાણી પ્રીછી સ્વ સંબંધી શરીર માંહેલા પીડાકારી સઅપરાધી વિગલેંદ્રિ વિના આકુટ્ટિ હણવાની નિમિત્તે હણવાના પચ્ચખ્ખાણ તથા સૂક્ષ્મ એકેન્દ્રિય પણ હણવાના પચ્ચખ્ખાણ.	**બીજું અણુવ્રત** બીજું અણુવ્રત થૂલાઓ મુસાવાયાઓ વેરમણં કન્નાલિક, ગોવાલિક, ભોમાલિક, થાપણ મોસો, મોટકી કુડીસાખ ઈત્યાદિ મોટકું જુઠું બોલવાના પચ્ચખ્ખાણ.
ભાગ ૨	જાવજ્જીવાએ દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ નકારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા.	જાવજ્જીવાએ દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ નકારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા.
ભાગ ૩	એવા પહેલા સ્થૂલ પ્રાણાતિપાત વેરમણં વ્રતના પંચ અઈયારા પોયાલા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.	એવા બીજા સ્થૂલ મૃષાવાદ વેરમણં વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.
ભાગ ૪	બંધે,વહે, છવિચ્છેએ, અઈભારે, ભત્તપાણ વોચ્છેએ.	સહસ્સા ભખ્ખાણે, રહસ્સા ભખ્ખાણે, સદાર (સ્ત્રીઓનેઃ સભરથાર) મંતભેએ, મોસો વએસે, કૂડ લેહ કરણે.
ભાગ ૫	એવા પહેલા વ્રતને વિષે, આજના ✸ દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.	એવા બીજા વ્રતને વિષે, આજના ✸ દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.

✸ સમજણ માટે જૂઓ પાનાં નં. ૧૮

:: બાર વ્રત યાદ રાખવા માટે - માર્ગદર્શિકા ::

ત્રીજું અણુવ્રત	ચોથું અણુવ્રત
ત્રીજું અણુવ્રત થૂલાઓ અદિન્ના દાણાઓ વેરમણં ખાતર ખણી, ગાંઠડી છોડી, તાલુ પર કુંચીએ કરી, પડી વસ્તુ ધણિયાતી જાણી ઈત્યાદિક મોટકું અદત્તાદાન લેવાના પચ્ચખ્ખાણ, તેમાં સગા સંબંધી વ્યાપાર સંબંધી, નિર્ભ્રમી વસ્તુ ઉપરાંત અદત્તાદાન લેવાના પચ્ચખ્ખાણ.	ચોથું અણુવ્રત થૂલાઓ મેહુણાઓ વેરમણં સદાર (સ્ત્રીઓનો: સભરથાર) સંતોસિએ, અવસેસં મેહુણવિહિં પચ્ચખ્ખાણ અને જે (સ્ત્રી) પુરૂષને મૂળ થકી કાયાએ કરી મેહુણ સેવવાના પચ્ચખ્ખાણ હોય, તેને દેવતા, મનુષ્ય, તિર્યંચ સંબંધી મેહુણ સેવવાનાં પચ્ચખ્ખાણ.
જાવજ્જીવાએ દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ નકારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા.	**જાવજ્જીવાએ દેવતા યુગલિયા સંબંધી દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ નકારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા મનુષ્ય તિર્યંચ સંબંધી એગવિહં એગવિહેણં નકરેમિ કાયસા.**
એવા ત્રીજા સ્થૂલ અદત્તાદાન વેરમણં વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.	એવા ચોથા સ્થૂલ મેહુણ વેરમણં વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.
તેન્નાહડે, તક્કરપઉગે, વિરૂદ્ધ રજ્જાઈકકમે, કૂડ તોલે, કૂડ માણે તપ્પડિરુવગ વવહારે.	ઈત્તારિય પરિગ્ગહિય ગમણે, અપરિગ્ગહિય ગમણે, અનંગ ક્રીડા, પરવિવાહ કરણે, કામ ભોગેસુ તિવ્વાભિલાસા.
એવા ત્રીજા વ્રતને વિષે, આજના ✸દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.	એવા ચોથા વ્રતને વિષે, આજના ✸દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.

:: બાર વ્રત યાદ રાખવા માટે - માર્ગદર્શિકા ::

ભાગ ૧ (વ્રત)	પાંચમું અણુવ્રત પાંચમું અણુવ્રત થૂલાઓ પરિગ્ગહાઓ વેરમણં ખેત્ત વત્થુનું યથા પરિમાણ, હિરન્ન સુવન્નનું યથા પરિમાણ, ધન ધાનનું યથા પરિમાણ, દુપદ ચઉપદનું યથા પરિમાણ, કુવિયનું યથા પરિમાણ, તે યથા પરિમાણ કીધું છે તે ઉપરાંત પોતાનો પરિગ્રહ કરી રાખવાના પચ્ચખ્ખાણ.	છઠ્ઠું વ્રત છઠ્ઠું દિસિવ્રત ઉઢ્ઢ દિસિનું યથા પરિમાણ, અહોદિસિનું યથા પરિમાણ, તિરિયદિસિનું યથા પરિમાણ, એ યથા પરિમાણ કીધું છે તે ઉપરાંત સઈચ્છાએ કાયાએ જઈને પાંચે આશ્રવ સેવવાના પચ્ચખ્ખાણ.
ભાગ ૨	જાવજ્જીવાએ એગવિહં તિવિહેણં નકરેમિ મણસા વયસા કાયસા.	**જાવજ્જીવાએ દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ નકારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા, કરંતં નાણું જાણામિ વયસા, કાયસા, માંહે રહીને એગવિહં તિવિહેણં નકરેમિ મણસા વયસા, કાયસા.**
ભાગ ૩	એવા પાંચમાં સ્થૂલ પરિગ્ગહ પરિમાણ વેરમણં વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં	એવા છઠ્ઠા દિસિ વેરમણં વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં
ભાગ ૪	ખેત્તવત્થુ પમાણાઈક્કમે, હિરન્ન સુવન્ન પમાણાઈક્કમે, ધન ધાન પમાણાઈક્કમે, દુપદ ચઉપ્પદ પમાણાઈક્કમે, કુવિય પમાણાઈક્કમે.	ઉઢ્ઢ દિસિ પમાણાઈક્કમે, અહો દિસિ પમાણાઈક્કમે, તિરિય દિસિ પમાણાઈક્કમે, ખેતવુઢ્ઢી સઈઅંતરધ્ધાએ.
ભાગ ૫	એવા પાંચમા વ્રતને વિષે, આજના ✸ દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં	એવા છઠ્ઠા વ્રતને વિષે, આજના ✸ દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં

:: બાર વ્રત યાદ રાખવા માટે - માર્ગદર્શિકા ::

સાતમું વ્રત	આઠમું વ્રત
સાતમું વ્રત ઉવભોગ, પરિભોગ વિહિં પચ્ચખ્ખાયમાણે (૧) ઉલ્લણિયાવિહિં (૨) દંતવણવિહિં (૩) ફલવિહિં (૪) અબ્ભંગણવિહિં (૫) ઉવ્વટ્ટણવિહિં (૬) મજ્જણવિહિં (૭) વથ્થવિહિં (૮) વિલેવણવિહિં (૯) પુપ્ફવિહિં (૧૦) આભરણવિહિં (૧૧) ધૂવવિહિં (૧૨) પેજ્જવિહિં (૧૩) ભખ્ખણવિહિં (૧૪) ઓદણવિહિં, (૧૫) સૂવવિહિં (૧૬) વિગયવિહિં (૧૭) સાગવિહિં (૧૮) માહુરયવિહિં ✹✹...ઈત્યાદિક ૨૬ બોલનું યથા પરિમાણ કીધું છે તે ઉપરાંત ઉવભોગ, પરિભોગ ભોગ નિમિત્તે ભોગવવાના પચ્ચખ્ખાણ.	આઠમું વ્રત અણટ્ઠાદંડનું વેરમણં, ચઉવ્વિહે અણટ્ઠાદંડે પન્નતે તં જહાઃ અવજઝાણા ચરિયં, પમાયા ચરિયં, હિંસપયાણં, પાવકમ્મોવએસં એવા અણટ્ઠાદંડ સેવવાના પચ્ચખ્ખાણ.
જાવજ્જીવાએ એગવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ મણસા, વયસા, કાયસા.	જાવજ્જીવાએ દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ, નકારવેમિ, મણસા, વયસા, કાયસા.
એવા સાતમા વ્રતના ઉવભોગ પરિભોગ દુવિહે પન્નતે તં જહા ભોયણાઉય કમ્મઉય. ભોયણાઉય સમણોવાસએણં પંચ અઈયારા જાણીયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.	એવા આઠમા અણટ્ઠાદંડ વેરમણં વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.
સચિત્તાહારે, સચિત્ત પડિબદ્ધાહારે, અપ્પઉલિ ઓસહિ ભખ્ખણયા, દુપ્પઉલિ ઓસહિ ભખ્ખણયા, તુચ્છોસહિ ભખ્ખણયા, કમ્મઓણં, સમણોવાસએણં, પન્નરસ કમ્માદાણાઈ જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.✹ ✹ ✹	કંદપ્પે, કુક્કુઈએ, મોહરિએ, સંજુતાહિગરણે, ઉવભોગ પરિભોગ અઈરત્તે.
એવા સાતમા વ્રતને વિષે, આજના ✹દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.	એવા આઠમા વ્રતને વિષે, આજના ✹દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.

✹ ✹ સમજણ માટે જૂઓ પાનાં નં. ૧૮

:: બાર વ્રત યાદ રાખવા માટે - માર્ગદર્શિકા ::

ભાગ ૧ (વ્રત)	**નવમું વ્રત** નવમું સામાયિક વ્રત સાવજ્જં જોગનું વેરમણં.	**દસમું વ્રત** દસમું દેશાવગાસિક વ્રત દિનપ્રતે પ્રભાત થકી પ્રારંભીને પુર્વાદિક છ દિશે જેટલી ભૂમિકા મોકળી રાખી છે. તે ઉપરાંત સઈચ્છાએ કાયાથી જઈને પાંચે આશ્રવ સેવવાના પચ્ચખ્ખાણ.
ભાગ ૨	જાવ નિયમ પજ્જુવાસામિ દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ ન કારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા કરંતં નાણું જાણામિ, વયસા, કાયસા, એવી સદહણા પરૂપણા સામાયિક કરીએ તે વારે ફરસનાએ કરી શુદ્ધ હોજો.	જાવ અહોરત્તં દુવિહં તિવિહેણં નકરેમિ નકારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા કરંતં નાણું જાણામિ વયસા, કાયસા છ દિશે જેટલી ભૂમિકા મોકળી રાખી છે તેમાંહી જે દ્રવ્યાદિકની મર્યાદા કીધી છે તે ઉપરાંત ઉવભોગ પરિભોગ ભોગ નિમિત્તે ભોગવવાના પચ્ચખ્ખાણ જાવ અહોરત્તં એગવિહં તિવિહેણં નકરેમિ મણસા, વયસા, કાયસા.
ભાગ ૩	એવા નવમા સામાયિક વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.	એવા દસમાં દેશાવગાસિક વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.
ભાગ ૪	મણ દુપ્પણિહાણે વય દુપ્પણિહાણે, કાય દુપ્પણિહાણે, સામાઈયસ્સ સઈ અકરણયાએ સામાઈયસ્સ અણવટ્ઠિયસ્સ કરણયાએ.	આણવણ પઉગે પેસવણ પઉગે સદાણુવાએ રૂવાણુવાએ બહીયા પોગ્ગલ પખ્ખેવે.
ભાગ ૫	એવા નવમા વ્રતને વિષે, આજના ✹ દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં	એવા દસમા વ્રતને વિષે, આજના ✹ દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં

:: બાર વ્રત યાદ રાખવા માટે - માર્ગદર્શિકા ::

અગિયારમું વ્રત	બારમું વ્રત
અગિયારમું પરિપૂર્ણ પૌષધવ્રત અસણં, પાણં, ખાઈમં, સાઈમં, ના પચ્ચખ્ખાણ, અબંભના પચ્ચખ્ખાણ, મણી સોવનના પચ્ચખ્ખાણ, માલાવન્નગ વિલેવણના પચ્ચખ્ખાણ, સથ્થ મુસલાદિક સાવજ્જ જોગના પચ્ચખ્ખાણ.	બારમું અતિથિ સંવિભાગ વ્રત સામણો નિગ્ગંથો, ફાસુ એસણિજજેણં, અસણં, પાણં, ખાઈમં, સાઈમં, વત્થ, પડિગ્ગહ, કંબલ, પાયપુચ્છણેણં, પાઢિયારૂ, પીઢ, ફલગ, સેજ્જા સંથારએણં ઓસહ ભેસજજેણં, પડિલાભે, માણે, વિહરામિ.
જાવ અહોરત્તં પજ્જુવાસામિ, દુવિહં તિવિહેણં, ન કરેમિ, ન કારવેમિ, મણસા, વયસા, કાયસા, કરંતં નાણું જાણામિ વયસા, કાયસા એવી સદહણા પરૂપણા પૌષધનો અવસર આવે અને પૌષધ કરીએ તે વારે ફરસનાએ કરી શુદ્ધ હોજો.	એવી સદહણા પરૂપણા સાધુ સાધ્વીની જોગવાઈ મળે તે વારે ફરસનાએ કરી શુદ્ધ હોજો અથવા જોગવાઈ ન મળે તો ભાવના ભાવીએ.
એવા અગિયારમા પરિપૂર્ણ પૌષધ વ્રતના પાંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.	એવા બારમા અતિથિ સંવિભાગ વ્રતના પંચ અઈયારા જાણિયવ્વા ન સમાયરિયવ્વા તં જહા તે આલોઉં.
અપ્પડિલેહિય દુપ્પડિલેહિય સેજ્જા સંથારએ, અપ્પમજ્જિયં દુપ્પમજ્જિયં સેજ્જા સંથારએ, અપ્પડિલેહિય દુપ્પડિલેહિય ઉચ્ચાર પાસવણ ભૂમિ, અપ્પમજ્જિયં દુપ્પમજ્જિયં ઉચ્ચાર પાસવણ ભૂમિ, પોસહસ્સ સમ્મં અણાણુપાલણયા.	સચિત્ત નિખ્ખેવણયા, સચિત્ત પોહણયા, કાલાઈક્કમો, પરોવએસે, મચ્છરિયાએ.
એવા અગિયારમા વ્રતને વિષે, આજના ✱દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.	એવા બારમા વ્રતને વિષે, આજના ✱દિવસ સંબંધી જે કોઈ દોષ પાપ લાગ્યા હોય, તો અનંતા સિદ્ધ કેવલી ભગવંત ગુરૂજીની સાખે તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.

૪ થું શ્રમણસૂત્ર યાદ રાખવા માટેનો કોઠો : ૧

૧.	અસંજમે	-	-	-	-
૨.	બંધણેહિં	-	-	-	-
૩.	દંડેહિં	ગુત્તીહિં	સલ્લેહિં	ગારવેહિં	વિરાહણાહિં
૪.	કસાએહિં	સન્નાહિં	વિકહાહિં	ઝાણેહિં	-
૫.	કિરિયાહિં	કામગુણેહિં	મહવ્વએહિં	સમિઈહિં	-
૬.	જીવનિકાએહિં	લેસાહિં	-	-	

૪ થું શ્રમણસૂત્ર યાદ રાખવા માટેનો કોઠો : ૨

તેત્તીસાએ આસાયણાએ

	૧	૨
૧.	અરિહંતાણં આસાયણાએ	સિદ્ધાણં આસાયણાએ
૨.	આયરિયાણં આસાયણાએ	ઉવજઝાયાણં આસાયણાએ
૩.	સાહુણં આસાયણાએ	સાહૂણીણં આસાયણાએ
૪.	સાવયાણં આસાયણાએ	સાવિયાણં આસાયણાએ
૫.	દેવાણં આસાયણાએ	દેવીણં આસાયણાએ
૬.	ઈહલોગસ્સ આસાયણાએ	પરલોગસ્સ આસાયણાએ
૭.	કેવલીણં આસાયણાએ	કેવલી પન્નતસ્સ ધમ્મસ આસાયણાએ
૮.	સદેવ મણુયા સુરસ્સ લોગસ્સ આસાયણાએ	સવ્વ પાણ ભૂય જીવ સત્તાણં આસાયણાએ
૯.	કાલસ્સ આસાયણાએ	સુયસ્સ આસાયણાએ
૧૦.	સુયદેવયાએ આસાયણાએ	વાયણાયરિયસ્સ આસાયણાએ

આવી રીતે ૨ / ૨ ની જોડી બનાવવાથી જલ્દી યાદ રહેશે.
પછી જં વાઈધ્ધં વગેરે જ્ઞાનના ૧૪ અતિચારનું પુનરાવર્તન છે.

:: ચોથું શ્રમણસૂત્ર : યાદ રાખવા માટેનો કોઠો - ૩ ::

	૧.	૨.	૩.	૪.	૫.
૧.	પડિક્કમામિ એગવિહે અસંજમે...				
૨.	પડિક્કમામિ દોહિં બંધણેહિં...				
૩.	પડિક્કમામિ તિહિં દંડેહિં...	પડિક્કમામિ તિહિં ગુત્તિહિં...	પડિક્કમામિ તિહિં સલ્લેહિં...	પડિક્કમામિ તિહિં ગારવેહિં...	પડિક્કમામિ તિહિં વિરાહણાહિં...
૪.	પડિક્કમામિ ચઉહિં કસાએહિં...	પડિક્કમામિ ચઉહિં સન્નાહિં...	પડિક્કમામિ ચઉહિં વિકહાહિં...	પડિક્કમામિ ચઉહિં ઝાણેહિં...	
૫.	પડિક્કમામિ પંચહિં કિરિયાહિં...	પડિક્કમામિ પંચહિં કામ ગુણેહિં...	પડિક્કમામિ પંચહિં મહવ્વએહિં...	પડિક્કમામિ પંચહિં સમિઈહિં...	
૬.	પડિક્કમામિ છહિં જીવનિકાયેહિં...	પડિક્કમામિ છહિં લેસાહિં...			

-પાના નં ૧૦ થી ૧૫ના ✹ ની સમજણ:

✹ **દિવસ સંબંધી** ૧. સૂર્યાસ્ત સમયે 'દિવસ' શબ્દ બોલવો. ૨. પરોઢના સમયે 'રાત્રી' અથવા 'રાઈઓ' શબ્દ બોલવો. ૩. પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યાના દિવસે સાંજના 'દેવસિ પખીઓ' શબ્દો બોલવા. ૪. કારતક સુદ પૂનમના દિવસે સૂર્યાસ્તના એક કલાક પહેલાં 'દેવસિ પખીઓ' અને સૂર્યાસ્ત સમયે 'ચોમાસિ' પ્રતિક્રમણ બોલાવવા.

૫. ભાદરવા સુદ પાંચમને પર્યુષણના દિવસે 'દેવસિ સંવત્સરિ' શબ્દો બોલવા. પ્રતિક્રમણના ઉપરોક્ત પાંચ પ્રકાર છે.

નોંધ : ૧. આઠમના દિવસે 'પખીઓ' શબ્દ ન બોલાવાય. ૨. 'પખીઓ / ચોમાસિ / સંવત્સરી' આ ત્રણેય શબ્દો માત્ર દિવસના પ્રતિક્રમણમાં બોલાવાય, રાત્રિના પ્રતિક્મણમાં નહીં.

-પાના નં ૧૩ ✹✹ ની સમજણ:

✹✹ સાતમું વ્રત ઉવભોગ, પરિભોગ વિહિં પચ્ચખ્ખાયમાણે (૧) ઉલ્લણિયાવિહિં (૨) દંતવણવિહિં (૩) ફલવિહિં (૪) અબ્ભંગણવિહિં (૫) ઉવ્વટ્ટણવિહિં (૬) મજ્જણવિહિં (૭) વથ્થવિહિં (૮) વિલેવણવિહિં (૯) પુપ્ફવિહિં (૧૦) આભરણવિહિં (૧૧) ધૂવવિહિં (૧૨) પેજ્જવિહિં (૧૩) ભખ્ખણવિહિં (૧૪) ઓદણવિહિં, (૧૫) સૂવવિહિં (૧૬) વિગયવિહિં (૧૭) સાગવિહિં (૧૮) માહુરયવિહિં (૧૯) જેમણવિહિં (૨૦) પાણિવિહિં (૨૧) મુહવાસવિહિં (૨૨) વાહણવિહિં (૨૩) વાહણીવિહિં (૨૪) સયણવિહિં (૨૫) સચિત્તવિહિં (૨૬) દવ્વવિહિં.

-પાના નં ૧૩ ✹✹✹ ની સમજણ:

✹✹✹ ઈંગાલ કમ્મે, વણ કમ્મે, સાડી કમ્મે, ભાડી કમ્મે, ફોડી કમ્મે, દંત વાણિજ્જે, કેસ વાણિજ્જે, રસ વાણિજ્જે, લખ્ખ વાણિજ્જે, વિસ વાણિજ્જે, જંત પિલણકમ્મે, નિલ્લંછણ કમ્મે, દવગ્ગિ-દાવણયા, સર દહ તલાગ પરિસોસણયા, અસઈ જણ પોસણયા.

::૧૨ વ્રત યાદ રાખવા માટે - માર્ગદર્શિકા ::

૧૨ વ્રત વિશે ધ્યાન યોગ્ય બાબતો:

(૧) 'પયાલા' શબ્દ ૧૨ વ્રતમાંથી માત્ર પહેલા અણુવ્રતમાં જ છે. (અને બીજે દર્શન-સમ્યક્ત્વના પાઠમાં જ છે.)

(૨) પહેલા ૫ 'અણુવ્રત' છે બાકીના ૭ વ્રતમાં આ શબ્દ કે 'થૂલાઓ' અને 'સ્થૂલ' શબ્દ નહીં આવે.

(૩) **કોટીએ** :૧લા, ૨જા, ૩જા અને ૮મા વ્રતમાં માત્ર આટલા જ શબ્દો છે - જાવજ્જીવાએ દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ નકારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા.

(૪) ૪ થા વ્રતમાં બીજા ભાગમાં, કોટી સંબંધી જાવજ્જીવાએ શબ્દો અલગ જ રીતે છે. ખાસ ધ્યાન રાખીને યાદ કરવાઃ ૧. પહેલા ૩ વ્રતોમાં વપરાયેલા 'જાવજ્જીવાએ...થી વયસા કાયસા,' આ બધા શબ્દો અહીં પણ છે પણ જાવજ્જીવાએ શબ્દ પછી 'દેવતા, જુગલિયા સંબંધી' આ શબ્દો ઉમેરીને. ૨. તેવી જ રીતે 'મનુષ્ય, તિર્યંચ સંબંધી એગવિહં, એગવિહેણં, ન કરેમિ કાયસા' આ શબ્દો ઉમેરવા. આમ 'એગવિહં એગવિહેણં આ શબ્દો આખા પ્રતિક્રમણમાં માત્ર અહીં જ છે તથા કાયસા શબ્દ પહેલાં મણસા વયસા શબ્દો નથી.

(૫) ૬ઠ્ઠા વ્રતમાં (૩)માંના શબ્દો પણ છે અને 'કરંતં નાણું જાણામિ વયસા, કાયસા, માંહે રહીને એગવિહં તિવિહેણં નકરેમિ મણસા, વયસા, કાયસા' આ શબ્દો પણ છે.

(૬) 'જાવજ્જીવાએ **એગ**વિહં તિવિહેણં નકરેમિ મણસા, વયસા, કાયસા' માત્ર આટલા શબ્દો **૫**મા અને **૭**મા વ્રતમાં જ છે. બધા **એકી** નંબર છે એમ યાદ રાખો.

(૭) 'જાવ અહોરતં....' શબ્દો માત્ર ૧૦ અને ૧૧માં વ્રતોમાં જ છે અને 'પજ્જુવાસામિ' શબ્દ માત્ર ૯મા અને ૧૧મા વ્રતોમાં જ છે. 'જાવનિયમ' શબ્દ માત્ર ૯મા વ્રતમાં જ છે.

(૮) ૧૨માં વ્રતમાં કોટી સંબંધી કોઈ શબ્દો નથી.

(૯) 'જાવજ્જીવાએ' શબ્દ માત્ર ૧ થી ૮ વ્રત સુધી જ આવે, ૯ થી ૧૨માં નહીં.

(૧૦) 'એવી સદહણા પરૂપણા' અને 'તેવારે ફરસના એ કરી શુદ્ધ હોજો'

આટલા શબ્દો માત્ર ૯, ૧ ૧ અને ૧ ૨ માં વ્રતોમાં જ છે અને સંથારાના પાઠમાં પણ છે.

(૧ ૧) 'દુવિહં તિવિહેણં ન કરેમિ ન કારવેમિ મણસા, વયસા, કાયસા કરંતં નાણું જાણામિ વયસા, કાયસા' આ શબ્દો ૬ઠ્ઠા વ્રતમાં પણ છે પણ ૯, ૧૦ અને ૧ ૧ માં અલગ રીતે છેઃ

- ૯મા માં અને ૧ ૧ મા માં 'પજ્જુવાસામિ' શબ્દ પછી છે.
- ૧૦મા માં જાવ અહોરત્તં શબ્દ પછી છે અને એ 'કાયસા' શબ્દ સાથે પૂરા થાય પછી ' છ દિશે જેટલી...' થી કરીને 'વયસા કાયસા' આ બધા શબ્દો આવે છે.

(૧ ૨) 'તિવિહં તિવિહેણં' આ શબ્દો આખા પ્રતિક્રમણમાં માત્ર સંથારાના પાઠમાં જ આવે છે.

(૧ ૩) જ્ઞાનના ૧૪, દર્શનના ૫, ચારિત્રના ૭૫ (૬૦ વત્તા ૧ ૫) અને તપના ૫ મળીને કુલ ૯૯ અતિચાર છે.

દરેક વ્રતમાં ચોથા ભાગમાં ૫ અતિચારો છે. ૯૯ અતિચારો આ પ્રમાણે છે.		
જ્ઞાનના અતિચારો	જ્ઞાન	૧ ૪
દર્શનના અતિચારો	દર્શન	૫
બાર વ્રતના ૧ ૨ ગુણ્યા ૫	ચારિત્ર	૬૦
૭માં વ્રતના ૧ ૫ કર્માદાન	ચારિત્ર	૧ ૫
સંથારાના પાઠના અતિચારો	તપ	૫
	ટોટલ	**૯૯**

:: પ્રતિક્રમણ વિશે ધ્યાન યોગ્ય બાબતો ::

૧. પ્રતિક્રમણ યાદ રાખવાની ટીપ:

(A) દાખલા તરીકે બીજા ખામણાંમાં તીર્થંકર ભગવાનના નામ યાદ રાખો ત્યારે બારમાં શ્રી **વાસુપૂજ્ય સ્વામી** યાદ રાખો. ભગવાનના ૨૪ નામ છે એના અડધા એટલે કે **૧૨,** આ એક **પડાવ** તરીકે યાદ રાખીએ. એવી રીતે ૬ઠ્ઠા શ્રી પદ્મપ્રભુ સ્વામી અને ૧૮મા શ્રી અરનાથ સ્વામી એમ યાદ રાખો.

(B) **સો**ળમાં શ્રી **શાં**તિનાથ (બન્નેમાં સ, શ છે) સ્વામી એમ યાદ રાખો, આમ કરવાથી નામ આઘા પાછા થાય તો તરત ધ્યાનમાં આવી જાય.

(C) એવી રીતે છઠ્ઠા ખામણામાં **૧૩**મે બોલે **૧૪** પ્રકારનું નિર્દોષ દાન એમ યાદ રાખવું. **૧૪** મે બોલે **૩** મનોરથ યાદ રાખો, **૧૫** મેં બોલે ૪ તીર્થ (**એકી-બેકી**) એમ યાદ રાખો, **સોળમે** મે બોલે **સૂ**ત્ર સિદ્ધાંત સાંભળવાના રસિયા છે. (બન્નેમાં **સ**) યાદ રાખો.

આ **શતાવધાની**ની યુક્તિ છે. યાદ રાખવા માટે કોઈ વસ્તુને કોઈ વસ્તુ સાથે જોડી દેવાથી યાદ રહી જાય છે. એવી રીતો કોઈ વસ્તુની લાક્ષણિકતા શોધીને યાદ રાખો.

(D) છઠ્ઠા જ ખામણામાં, **પાંચ**માં બોલમાં, આપણે સૂત્રના અર્થ **પાંચ** રીતે સમજીએ છીએ એમ કહેવામાં આવ્યું છે. બંને **પાંચ** : લધઠ્ઠા, ગહિયઠ્ઠા, પૂચ્છિયઠ્ઠા, અભિ-ગહિયઠ્ઠા અને વિણિછિયઠ્ઠા. બે શબ્દોમાં 'છિયઠ્ઠા' છે અને બે માં 'ગહિયઠ્ઠા' છે.

(E) **ત્રી**જા અણુવ્રતમાં અતિચાર શરૂ થાય છે **તેન્નાહડે**..બંન્નેમાં ત.

(F) બીજા (**સે**કન્ડ) વ્રતમાં '**સહસ્સા** ભખ્ખણે' (બન્ને સ) શબ્દો છે.

(G) ત્રીજા ખામણામાં યાદ રાખો કે આચાર્યોની સંપદા ૮ છે અને એમના શરીરના ઉચ્ચ ગુણો ૧૦ છે. ૧૦ વત્તા ૮ એટલે ૧૮... આ પ્રમાણે તમે પણ ઘણી જોડીઓ વગેરે બનાવીને તમારું લિસ્ટ ઉમેરી શકો છો. આપણે આગળ જોયું તેમ **ચોથા શ્રમણસૂત્રના અંત ભાગમાં આવતી આશાતનાઓમાં જોડી બનાવીને યાદ રાખવાથી સરળતા રહે છે. જે બાળકો શતાવધાનીની યાદશક્તિ વધારવા માટેની શિબિરોમાં ભાગ લે છે અને જે બાળકો વૈદિક ગણિત અથવા એબાકસ ગણિતના ક્લાસ ભરે છે એમને પ્રતિક્રમણ યાદ રાખવું અતિ સરળ બને છે. તથા તેઓ શાળા / કોલેજના અભ્યાસમાં પણ ઘણી સારી રીતે ઉત્તીર્ણ થશે.**

૨. **ભૂલો થવાની શક્યતા ક્યાં છે?:** જ્યારે કોઈ શ્રાવક નવા નવા પ્રતિક્રમણ બોલાવે ત્યારે શરૂઆતમાં ભૂલો થવાની ઘણી શક્યતાઓ છે પણ અનુભવી વ્યક્તિને પણ જો થોડી ક્ષણો માટે વિચારે ચડી જાય તો પ્રતિક્રમણની ગાડી પાટા પરથી ઊતરી જાય છે. જ્યાં જ્યાં એક પાઠ પછી બીજો ક્યો પાઠ આવે તે પ્રશ્નના ઉત્તરમાં બે-ત્રણ જવાબો આવે ત્યારે આવી શક્યતા વધી જાય છે. દા. ત.

(A) 'કરેમિ ભંતે સામાઈયમ્મ્'ના પાઠ પછી, ત્રણ પાઠ આવી શકે: (૧) 'ઇચ્છામિ ઠામિ', ૧ લા આવશ્યકમાં. (૨) માંગલિક ૪થા આવશ્યકમાં. (૩) સામાયિક બાંધતી વખતે, 'દ્રવ્ય થકી...કરેમિ ભંતે સામાઈય્યં સાવજ્જં જોગં પચ્ચખ્ખામિ...'ના પાઠ પછી ૩ નમુથ્થણું બોલાવવાના હોય છે.

(B) એવી જ રીતે 'ઈચ્છામિ ઠામિ' પાઠ પછી, ૩ ઓપ્શન છે. (૧) પહેલા/ પાંચમા આવશ્યકમાં: તસ્સ ઉત્તરી (૨) ૪થા આવશ્યકમાં, માંગલિક પહેલાં, ઇચ્છામિ ઠામિ પાઠ પછી નમો અરિહંતાણં...નમસ્કાર મંત્ર આવે છે (૩) અને માંગલિક પછી, 'ઈચ્છામિ ઠામિ' પાઠ પછી ઈરિયા વહીનો પાઠ આવે છે.

(C) એવી જ રીતે જ્ઞાનના ૧૪ અતિચાર બોલાવ્યા પછી, ૨ ઓપ્શન છે: (૧) ૪થા આવશ્યકની શરૂઆતમાં જ્ઞાનના ૧૪ અતિચાર પછી દર્શન-સમક્તિનો પાઠ આવે છે. (૨) ૪થા શ્રમણસૂત્રના અંતે, જ્ઞાનના ૧૪ અતિચાર પછી 'એમ૧ બોલથી માંડીને ૩૩ બોલ સુધી...' આ શબ્દો આવે છે.

(D) પાંચમાં ખામણામાં 'ભાવ સચ્ચે, કરણ સચ્ચે, જોગ સચ્ચે' શબ્દો પછી 'ક્ષમાવંત, વૈરાગ્યવંત...' શબ્દો આવે છે, જ્યારે ૬ઠ્ઠા આવશ્યકના છેલ્લા ભાગમાં 'ભાવ સચ્ચે, કરણ સચ્ચે, જોગ સચ્ચે' શબ્દો પછી 'સાચાની સદહણા...'શબ્દો આવે છે.

(E) ૪થા ખામણામાં 'ડગતાને સ્થિર કરે,...પમાડનાર' શબ્દો પછી, 'સંસારથી ઉપરાંઠા...' શબ્દો આવે જ્યારે ૬ઠ્ઠા ખામણાના ૧૮મા બોલે 'ડગતાને સ્થિર કરે, નવાને ધર્મ પમાડે' શબ્દો પછી ' ૧૯મે બોલે : સર્વ પ્રાણી....' શબ્દો આવે છે.

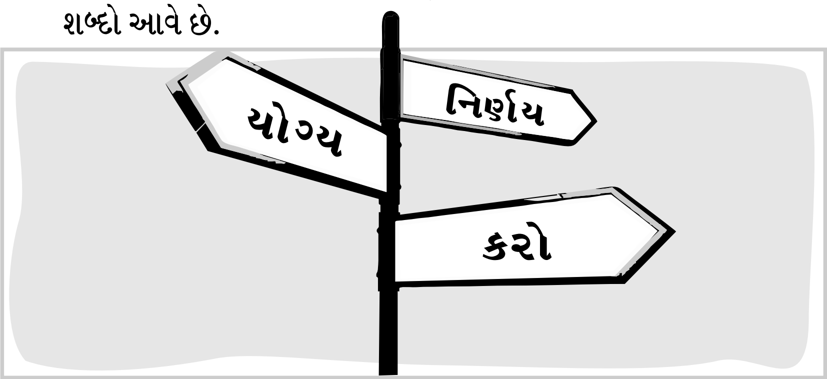
(F) 'ઈરિયા વહી'ના પાઠ પછી સામાયિકમાં ૨, પ્રતિક્રમણમાં ૧ અને નિદ્રા વિધિમાં ૧ ઓપ્શન આવે છે. (૧) સામાયિકમાં: (નિદ્રાવિધિ, રાત્રિવિધિ, વગેરેમાં પણ) જ્યાં સામાયિકના ૧થી ૪ પાઠ સાથે

બોલાવવાના હોય છે ત્યાં 'ઈરિયા વહી'ના પાઠ પછી તસ્સ ઉત્તરીનો પાઠ આવે છે. (૨) પણ સામાયિકના કાઉસગ્ગમાં 'ઈરિયા વહી' પછી નવકાર મંત્ર બોલાવામાં આવે છે. કાઉસ્સગ્ગ પાળવા માટે. (૩) પ્રતિક્રમણમાં માંગલિક અને 'ઈચ્છામિ ઠામિ પડિક્કમિઉં' ના પાઠ પછી આપણે 'ઈરિયા વહીનો પાઠ બોલાવીએ છીએ અને પછી પહેલું શ્રમણ સૂત્ર. (૪) 'નિદ્રાવિધિ'માં કાઉસ્સગ્ગમાં 'ઈરિયાવહી' પછી પહેલું શ્રમણ સૂત્ર અને પછી ૪ લોગસ્સ બોલાવવાના હોય છે.

(G) 'નાણં સંપન્ના, દંસણ સંપન્ના, ચારિત્ર સંપન્ના' આ શબ્દો બે સ્થળે આવે છે. (૧) ત્રીજા ખામણામાં : શરીરના ૧૦ ઉચ્ચ ગુણોમાં આ શબ્દો પછી 'લજ્જા સંપન્ના, લાઘવ સંપન્ના' એમ શબ્દો આવે છે. (૨) પાંચમા ખામણામાંઃ આ શબ્દો પછી, 'વેદની અહિયાસે, મરણ અહિયાસે' આ શબ્દો આવે છે.

(H) ત્રીજા શ્રમણ સૂત્રમાં અપ્પડિલેહણાએ દુપ્પડિલેહણાએ પછી 'અપ્પમજ્જણાએ...દુપ્પમજ્જણાએ' શબ્દો આવે છે. ૧૧મા વ્રતમાં 'અપ્પડિલેહિય દુપ્પડિલેહિય' પછી 'સેજ્જા સંથારએ..' શબ્દો આવે છે.

(I) ૬ઠ્ઠા વ્રતમાં 'પાંચે આશ્રવ સેવવાના પચ્ચખ્ખાણ' શબ્દો પછી 'જાવજ્જીવાએ ...' શબ્દો આવે છે, જ્યારે ૧૦મા વ્રતમાં 'જાવઅહોરત્તં..' શબ્દો આવે છે.



આપણું મન ચકાવે ચઢે કે અસમંજસમાં ગૂંચવાય એ કોઈ નવી વાત નથી. જીવનમાં પણ એવી ઘણી પરિસ્થિતિઓ આવે છે. દા.ત. આપણે કોઈ નવા રસ્તે જતા હોઈએ અને એવે ત્રિભેટે આવી જઈએ કે જ્યાંથી અનેક ફાંટાઓ પડતા હોય છે અને આપણે નક્કી નથી કરી શકતા કે ડાબે જવું કે જમણે ? ? એવી જ રીતે કોઈ ગુસ્સામાં આપણને અપશબ્દો કઈ દે તો આપણી પાસે

ઘણા ઓપ્શન છે... (૧) આપણે પણ એને જવાબમાં અપશબ્દો કહી દઈએ. (૨) શાંત અને મૌન રહીએ (૩) હમણાં શાંત રહીને પછી જોઈ લઈશ એમ વિચારીએ વગેરે વગેરે....

જો આપણે કર્મોની થીઅરી સમજતાં હોઈએ તો બીજી પસંદગી આપણને સૂઝી આવે છે. આવી સ્થિતિઓમાં ઉત્તમ તો એ છે કે આપણે બે પળો શાંત રહીને વિચારીએ અને પછી નિર્ણય લઈએ કે કેમ આગળ વધવું. ૯૯ ટકા શક્યતા છે કે આપણે બીજો રસ્તો પસંદ કરીને શાંત, મૌન રહીશું, કેમકે આપણને ખબર છે કે સામાવાળો હમણાં પોતાના ભાનમાં નથી અને આપણે કંઈ પણ કહીશું તો એના મગજમાં નહીં જ ઉતરે.

એવી જ રીતે પ્રતિક્રમણમાં જો આવી સ્થિતિ આવી જાય તો બે પળ થોભી, વિચાર કરો કે પ્રતિક્રમણનો ક્યો પાઠ તમે બોલાવી રહ્યા છો અને હવે શું બોલાવવાનું છે. આમ કરવાથી ભૂલ થવાની શક્યતા ઘટશે. જોકે આમ બોલવું બહુ સરળ છે પણ કરવું ઘણું અઘરું છે, પણ આપણે પ્રયત્ન કરી ધીમે ધીમે આપણા મનને કેળવવું જ પડશે.

અબ્રહ્મચર્યના પચ્ચખ્ખાણ લેવાની વિધિ:

આમ તો આપણે ગુરૂદેવની પાસેથી જ આ પચ્ચખ્ખાણ લઈએ છીએ. પણ ક્યારેક એવા ગાઢાગાઢ સંજોગો (માંદગી, અકસ્માત) ઊભા થાય છે જ્યારે કચ્છ જવું શક્ય નથી હોતું ત્યારે કોઈ કલ્યાણ મિત્ર કે જ્ઞાની સ્ત્રી /પુરૂષ પાસેથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત આ પ્રમાણે લેવું. પહેલાં આત્માને લાગેલા પાપ-દોષોની આલાોયણા કરવી. પછી ' ચોથું સ્થૂલ મેહુણાઓ વેરમણં: મૂળ થકી અબ્રહ્મચર્યસેવવાના પચ્ચખ્ખાણ , જાવજ્જીવાએ દેવતા જુગલિયા સંબંધી ન કરેમિ ન કારવેમિ, મણસા, વયસા, કાયસા, છ કોટિએ પચ્ચખ્ખાણ , મનુષ્ય તિર્યંચ સંબંધી એક કાયાની કોટિએ કરી પચ્ચખ્ખાણ . તેમાં સ્વપ્નમાં વ્રત ભંગ થઈ જાય તથા સંઘટો ફરસના થઈ જાય, માંદગીના કારણે અરસપરસ એક બીજાના શરીરની સેવા કરવી પડે વગેરે તે ઉપરાંત એક કાયાની કોટીએ સોય દોરાને આકારે જાવજ્જીવાએ / કે .... સુધી અબ્રહ્મચર્ય સેવવાના પચ્ચખ્ખાણ , ન કરેમિ કાયસા તસ્સભંતે પડિક્કમામિ, નિંદામિ, ગરિહામિ, અપ્પાણં વોસિરામિ (બીજાને આપતી વખતે વોસિરે બોલવું)

સંજોગો અનુકૂળ થતાં કચ્છમાં જઈ પચ્ચખ્ખાણ ગુરુદેવ પાસે લઈ લેવા.

(૧) છઠ, અઠ્ઠમ વગેરે વધુ ઉપવાસના પચ્ચખ્ખાણ લેવાની વિધિ:

(A) ચૌવિહાર / તિવિહાર ઉપવાસના પચ્ચખ્ખાણ લેવાની વિધિ : સંવર નિર્જરા અર્થે, કાલ દિવસ ઉગ્યા સુધી, તે ઉપરાંત ન પાળું ત્યાં સુધી, ચઉવિહં (કે તિવિહં) પિ આહારં 'પચ્ચખ્ખામિ' (બીજાને પચ્ચખ્ખાણ આપવા હોય તો 'પચ્ચખ્ખાણ' બોલવું), અસણં, પાણં ('પાણં શબ્દ તિવિહાર ઉપવાસ વખતે ન બોલવો), ખાઈમં, સાઈમં, અન્નથણા ભોગેણં, સહસાગારેણં, અપ્પાણં વોસિરામિ. (બીજાને પચ્ચખ્ખાણ આપવા હોય તો 'વોસિરે' બોલવું.)

(B) છઠના પચ્ચખ્ખાણ : સંવર નિર્જરા અર્થે, કાલ દિવસ ઉગ્યા સુધી, તે ઉપરાંત ન પાળું ત્યાં સુધી, મૂળ થકી એકમાં એક ઉમેરીને, છઠના પચ્ચખ્ખાણ, ચૌવિહં / તિવિહં પિ આહારં 'પચ્ચખ્ખામિ' (બીજાને પચ્ચખ્ખાણ આપવા હોય તો 'પચ્ચખ્ખાણ' બોલવું), અસણં, પાણં ('પાણં શબ્દ તિવિહાર ઉપવાસ વખતે ન બોલવો), ખાઈમં, સાઈમં, અન્નથણા ભોગેણં, સહસાગારેણં, અપ્પાણં વોસિરામિ. (બીજાને પચ્ચખ્ખાણ આપવા હોય તો 'વોસિરે' બોલવું.).

(C) અઠ્ઠમ અને તેથી આગળ ઉપવાસના પચ્ચખ્ખાણ: સંવર નિર્જરા અર્થે, કાલ દિવસ ઉગ્યા સુધી, તે ઉપરાંત ન પાળું ત્યાં સુધી, મૂળ થકી અઠ્ઠમ ભત્તે (૩ × ૨ + ૨ = ૮) ચઉવિહં / તિવિહં પિ આહારં 'પચ્ચખ્ખામિ' (બીજાને પચ્ચખ્ખાણ આપવા હોય તો 'પચ્ચખ્ખાણ' બોલવું), અસણં, પાણં ('પાણં શબ્દ તિવિહાર ઉપવાસ વખતે ન બોલવો), ખાઈમં, સાઈમં, અન્નથણા ભોગેણં, સહસાગારેણં, અપ્પાણં વોસિરામિ. (બીજાને પચ્ચખ્ખાણ આપવા હોય તો 'વોસિરે' બોલવું.) જુઓ ભત્તે ફોર્મ્યુલા પાનાં નં. ૨૬.

નોંધ: (૧) તિવિહંમાં 'પાણં' ન બોલવું.

(૨) આલોયણા / પ્રાયશ્ચિતના બાકી ઉપવાસના પચ્ચખ્ખાણ લેવા હોય તો 'સંવર નિર્જરા'ને બદલે 'આલોયણા ખાતે' એમ બોલવું.

કેટલામો ઉપવાસ	અઠ્ઠમ ભત્તેને ઠેકાણે	ફોર્મ્યુલા (૩ ઉપવાસના ૮)
૪થો સળંગ ઉપવાસ	દસમ ભત્તે	(૪×૨)+૨
૫મો સળંગ ઉપવાસ	બારસ ભત્તે	(૫×૨)+૨
૬ ઠો સળંગ ઉપવાસ	ચૌદસ ભત્તે	(૬×૨)+૨
૭મો સળંગ ઉપવાસ	સોલસ ભત્તે	(૭×૨)+૨
૮મો સળંગ ઉપવાસ	અઠારસ ભત્તે	(૮×૨)+૨
૨૦મો સળંગ ઉપવાસ	૪૨ ભત્તે	(૨૦×૨)+૨

(૨) **સામાયિકમાં સમય મર્યાદા વધારવાની વિધિ:** પહેલાં ગુરૂદેવને (અથવા ગુરૂદેવની અનુપસ્થિતિમાં શ્રી સિમંધર સ્વામીને) વંદના કરી, સામાયિકની સમય મર્યાદા વધારવાની આજ્ઞા લેવી. પછી દ્રવ્ય થકીનો પાઠ આ પ્રમાણે બોલવો: 'દ્રવ્ય થકી સાવજ્જ જોગના પચ્ચખ્ખાણ, ક્ષેત્ર થકી આખા લોક પ્રમાણે, કાળ થકી મૂળથી ૨ માં ૨ ઉમેરીને ૪ ઘડી સુધી અને તે ઉપરાંત ન પાળું ત્યાં સુધી, ભાવ થકી.... વોસિરામિ.' આમ સમય મર્યાદા ૪, ૬, ૮...ઘડી વધારી શકાય. પછી ૩ નમોથ્થુણંના પાઠ બોલવા.

(૩) **ક્ષેત્ર વિશુદ્ધિની વિધિ :** (એ) સમજો કે તમે સાંજે ૬ વાગ્યે સામાયિક બાંધ્યું. સૂર્યાસ્ત ૬.૩૦ વાગ્યે થાય, એટલે પ્રતિક્રમણના પહેલા આવશ્યકની આજ્ઞા તમે ૬.૩૦ વાગ્યે લો, આમ ૨૪ મિનિટથી એટલે કે એક ઘડીથી વધુનો સમય થઈ જાય, તો ક્ષેત્ર વિશુદ્ધિની વિધિ બીજી વાર કરી લેવી જોઈએ. સાધુ / સાધ્વી હાજર હોય તો એ ૬.૨૫ વાગ્યે ક્ષેત્ર વિશુદ્ધિની આજ્ઞા આપે.

ક્ષેત્ર વિશુદ્ધિની વિધિ આ પ્રમાણે કરવી:

- વંદના કરી ક્ષેત્ર વિશુદ્ધિની આજ્ઞા લેવી.
- સામાયિકના પહેલા ચાર પાઠ બોલવા.

- પછી ઈરિયાવહીનો કાઉસગ્ગ કરી, કાઉસગ્ગમાં જ નવકાર મંત્ર બોલી કાઉસગ્ગ પાળવો.
- પછી લોગસ્સ બોલવું.
- પછી ત્રણ નમોથ્થુણંના પાઠ બોલવા.

(બી) બે પ્રતિક્રમણ કરવાના હોય ત્યારે બીજું પ્રતિક્રમણ શરૂ કરતાં પહેલાં પણ ક્ષેત્રવિશુદ્ધિ કરવાની હોય છે.

(સી) તે જ પ્રમાણે આલોયણા શરૂ કરતાં પહેલાં ક્ષેત્રવિશુદ્ધિની વિધિ કરવાની હાય છે.

(૪) રાત્રિ વિધિ : રાતે સૂતાં પહેલાં રાત્રિ વિધિ આ પ્રમાણે કરવી:

આજના દિવસ સંબંધી :

- ૯૯ અતિચાર સંબંધી અતિક્રમ...
- ૨૫ મિથ્યાત્વ સેવ્યાં હોય, સેવરાવ્યાં હોય...
- ૧૮ પાપસ્થાનક સેવ્યા હોય, સેવરાવ્યા હોય...
- ૧૪ સંમૂચ્છિંમ...
- માંગલિક
- શ્રાવકના ૩ મનોરથ ચિંતવવા.
- દિશિ વ્રત - ઘરની બહાર જવું નહીં વગેરે.
- ૮૪ લાખ જીવાયોનિના જીવોને ખમાવવા અને એક કરોડ સાડી સત્તાણું લાખ કુલ ક્રોડીના જીવોને ખમાવવા : સાત લાખ પૃથ્વીકાય...
- ખામેમિ સવ્વે જીવાનો પાઠ બોલાવવો.

જો દિવસ ઉગ્યા સુધીના ચઉવિહારના પચ્ચખ્ખાણ ન લીધા હોય (પ્રતિક્રમણ ન કર્યું હોય) તો રાતે સૂતી વખતે ઓછામાં ઓછા ચઉવિહાર નહીં તો તિવિહારના પચ્ચખ્ખાણ લેવા. એમ તો દિવસ દરમ્યાન પણ જ્યારે કંઈ ખાવું પીવું ન હોય ત્યારે કલાક કે એથી વધુ સમયના ચઉવિહાર કે તિવિહાર પચ્ચખ્ખાણ લઈ લેવા.

નોંધ : આહાર શરીર ને ઉપધિ, પચખું પાપ અઢાર;
મરણ આવે તો વોસિરે, જીવું તો આગાર.

- **આ પ્રમાણે સાગારી સંથારો રોજ રાત્રિ વિધિ સાથે ન બોલાય કેમ કે સાગારી સંથારો રોજ લેવાની વસ્તુ નથી.**

(૫) **નિદ્રા વિધિ :** પ્રાતઃકાળે ઉંઘમાંથી ઊઠીને નમસ્કાર મંત્ર બોલીને આ પ્રમાણે વિધિ કરવી.

- ચાર પાઠ સામાયિકના બોલવા.

કાઉસ્સગ્ગમાં ઈરિયાવહિનો પાઠ, પહેલું શ્રમણ સૂત્ર અને ચાર વખત લોગસ્સ બોલવા પછી નવકારમંત્ર બોલીને કાઉસ્સગ્ગપાળવું.

(કાઉસ્સગ્ગ પાળીને) લોગસ્સનો પાઠ ૧ વખત બોલવો.

(૬) **ઈરિયાવહીનો કાઉસ્સગ્ગ:** જ્યારે જ્યારે તમે એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જાઓ ત્યારે પહોંચ્યા પછી ઈરિયાવહીનો કાઉસ્સગ્ગ જરૂર મનમાં કરી લેવો. 'ઠાણેણં મોણેણં ઝાણેણં' મનમાં બોલીને ઈરિયાવહીનો પાઠ કરવો પછી, નવકાર મંત્ર બોલીને કાઉસ્સગ્ગ પાળવો. શક્ય હોય તો લોગસ્સ બોલવો.

(૭) **દિસિ વ્રત:** દિવસ દરમ્યાન આપણે કોઈ સ્થળે થોડો સમય રહેવાના હોઈએ ત્યારે ત્યારે આ ધારેલા સમય સુધી દિસિ વ્રતના પચ્ચખ્ખાણ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે લઈ લેવાથી આ ક્ષેત્રની મર્યાદા એટલા સમય માટે બંધાઈ જાય છે. અને એ ક્ષેત્રની બહારની ક્રિયાઓ આપણને લાગતી નથી.

દિસિવ્રતના પચ્ચખ્ખાણ લેવાની વિધિ: ...સમય સુધી આ ક્ષેત્રની બહાર જઈને પાંચે આશ્રવ સેવવાના પચ્ચખ્ખાણ: ન કરેમિ, મણસા, વયસા, કાયસા, તસ્સ ભંતે પડિક્કમામિ, નિંદામિ, ગરિહામિ, અપ્પાણં વોસિરામિ.

(૮) **આટાર / રેતીમાં મૂત્ર (માત્રા) પરઠવું:** આપ કચ્છમાં હો અથવા એવી જગ્યાએ જ્યાં કચ્છ જેવી આટાર / રેતીના બનેલા રસ્તા હોય તો ત્યાં, બાજુમાં આવતા જતા લોકોને કે પડોશીને તકલીફ ન થાય એમ અને જીવજંતુની જયણા રાખીને, મૂત્ર પરઠવું. (દિવસે અને રાત્રે બંને સમયે). આ આટારમાં એવો ગુણ છે કે એ મૂત્રને તરત ડીકમ્પોઝ કરી નાખે છે. એટલે કે એના ઘટકોને છૂટાં પાડી દે છે. તેથી દુર્ગંધ પણ નથી આવતી. આ કુદરતી દેન આપણને મળી છે તો આપણે ટોઈલેટ ફ્લશમાં શા માટે હજારો ગેલન પાણી

વેડફી રહ્યા છીએ. આવી રીતે નહાવામાં, વાસણ ધોવામાં વગેરે જ્યાં જ્યાં પાણી વગેરેની બચત થતી હોય તે કરવી.

(૯) **દરરોજ આટલું જરૂર કરો:** આપ મુંબઈ જેવા શહેરમાં ઘણા વ્યસ્ત હો, દરરોજ સામાયિક / પ્રતિક્રમણ ૨ વખત ન કરી શકતા હો તો પણ આટલું તો જરૂર કરોઃ

- નવકાર મંત્રનું રટણ.
- સવારે ઊઠીને નિદ્રા વિધિ.
- પાણી, ઈલેક્ટ્રીક, મોબાઈલ, ટીવી, સચેત્ત વસ્તુઓ જેવીકે મીઠું, વિગય (માખણ / ઘી, વગેરે) જેમાં જીવ હિંસા રહેલી છે, એવી કોઈપણ વસ્તુ વાપરતાં પહેલાં બે વાર વિચારો કે આ ક્રિયા જરૂરી છે ? ન કરું તો ચાલે ? કે મારા માટે કે કુટુંબ માટે અતિ જરૂરી છે ? કે એનો વપરાશ ઘટાડી શકાય કે મુલતવી રાખી શકાય ?
- નહાવા માટે પાણીનો ઓછામાં ઓછો વપરાશ કરો.
- રોજની ધારણા : રોજ સવારે બીજા દિવસની સવાર સુધી ક્ષેત્ર મર્યાદા અને દ્રવ્ય મર્યાદાની વીસેક વસ્તુઓની ધારણા કરી પચ્ચખ્ખાણ લેવા. એમાં મોબાઈલ / ઈન્ટરનેટનો વપરાશ, મોબાઈલ પર ગેમ રમવી, વોટ્સએપ પર ચેટ કરવું, શોપિંગ મોલ, રિસોર્ટ વગેરેમાં જવું વગેરે બાબતો આજના સમય પ્રમાણે ઉમેરવી. (નીચે વિગતે સમજાવ્યા પ્રમાણે)
- આઠમ / પાંખીના દિવસે લીલોતરી, કંદમૂળ, મનોરંજન, બહાર જવું, સિનેમા, શોપિંગ, બ્યૂટી પાર્લસ, સલૂન, લોટ દળવાની ચક્કી વગેરેનો સંપૂર્ણ અથવા શક્ય ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવો. બ્રહ્મચર્ય પાળવું, વગેરે.
- ઘરથી બહાર જતી વખતે ૧ ૨ વખત નવકાર મંત્ર બોલવા.
- લીલા ઘાસ પર ચાલવાનું, કે લીલા ઘાસની લોન પર કોઈ પાર્ટી કે ફંક્શન રાખવું નહીં કે હાજરી ન આપવી.
- નોન-વેજ પીરસાતું હોય તેવી હોટલ વગેરેમાં જવું નહી, સિવાય કે વ્યાવહારીક કારણોસર અત્યંત જરૂરી હોય .
- પંચ પરમેષ્ટીને વંદના કરવી, બની શકે તો સવારે, બેઠાં બેઠાં

નહીં પણ વિધિથી.

• શ્રાવકના ત્રણ મનોરથ ચિંતવવા. મનમાં ઊંડે સુધી ઉતરી જવું જોઈએ કે મારે શક્ય હોય ત્યારે, આ ભવમાં કે આવતા ભવમાં, સંયમ લેવો છે, સંથારો કરવો છે, તો જ મોક્ષમાં પહોંચાશે - વહેલા વહેલા.

• કાંઈ પણ ખાધા પછી ત્રેવિહાર કે ચોવિહાર લઈ લેવો - કલાક, બે કલાક માટે પણ - રાત્રે સૂતી વખતે તો ખાસ.

• ૧૦૮ મણકાની ઓછામાં ઓછી ૧ માળા ફેરવવી.

• શક્ય હોય તો રાત્રિ ભોજનનો ત્યાગ કરવો.

• શક્ય હોય તેટલા સામાયિક, પ્રતિક્રમણ કરવા નહીં તો મીની પ્રતિક્રમણ કરી લેવું.

• રાતે સૂતી વખતે રાત્રિ વિધિ જરૂર કરવી.

(૧૦) **આલોયણામાં જરૂરી વધારાની વિચારણા:** આપણી લાઈફ સ્ટાઈલમાં સમય પ્રમાણે છેલ્લા ૫૦-૧૦૦ વર્ષમાં ઘણો ફરક પડી ગયો છે. ઘણા વખત પહેલાં લખાયેલી આલોયણામાં સમય પ્રમાણે થોડા વધારા કરવા જેવાં છે. જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપ વિશે આપણા આત્માને લાગેલાં પાપની આલોચના આપણે પર્યુષણને દિવસે કરીએ છીએ. નવ્વાણું અતિચારોની વ્યાખ્યામાં આવતા હોય તેવી ક્રિયા / પાપની યાદીમાં આ પાપ ઉમેરવા:

• જીવહિંસાઃ પાણીના ધોધ, સ્વિમિંગ પૂલ, નદી, સરોવર, જાકૂઝી વગેરેમાં નાહ્યા હો,

• જીવહિંસાઃ શોપિંગ મોલ, રિસોર્ટ, પબ, હુક્કા પાર્લર વગેરેમાં ગયા હો,

• જીવહિંસાઃ લીલા ઘાસની લોન પર પાર્ટી કે કોઈ ફંક્શન રાખવું કે કોઈએ રાખ્યું હોય તેમાં હાજરી આપી હોય,

• અતિ ભપકાવાળી પાર્ટી, લગ્ન સમારંભો, સંગીત સંધ્યાઓ વગેરે યોજવી કે તેમાં હાજરી આપી હોય,

• નોનવેજ પીરસાતું હોય તેવી હોટલો, વગેરેમાં હાજરી આપવી કે તેમાં પોતાના પ્રસંગોનું આયોજન કર્યું હોય,

- વિમાન, હેલિકોપ્ટર, ક્રૂઝ વગેરેમાં મુસાફરી કરી હોય,
- અનાર્ય દેશોમાં વેકેશન માટે ગયા હો,
- આ પ્રમાણે વિચારીને તમે પોતાની રીતે ઘણી વસ્તુ ઉમેરી શકો.
- નોંધઃ પચ્ચખ્ખાણ આપતી વખતે સમજી શકે એવા બાળકોને અમુક ઉમર સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવાની બાધા આપી શકાય.

(૧૧) ક્ષેત્ર અને દ્રવ્ય મર્યાદાની દૈનિક ધારણાઃ

જૈન માન્યતા પ્રમાણે, આત્મા પર લાગતા કર્મોના આશ્રવને અટકાવવા માટે બે પ્રકારે ક્ષેત્ર મર્યાદા અને દ્રવ્ય મર્યાદા કરવાની હોય છે. એક જાવજીવ માટે અથવા વાર્ષિક, અર્ધવાર્ષિક વગેરે લાંબા સમય માટે, જે શ્રાવકના છઠ્ઠા અને સાતમા વ્રત પ્રમાણે છે. અને બીજી દસમા વ્રત પ્રમાણે દૈનિક ધોરણે હોય છે. જે લાંબા સમયની મર્યાદાની અંદર રહીને આપણે કરવાની હોય છે. દૈનિક પ્રવૃત્તિનું એક વખત આયોજન આપણે કરી લીધું હોય તો બાકીની બધી વસ્તુની ક્રિયા આપણને ન લાગે તે માટે ક્ષેત્ર મર્યાદા કરવી હિતાવહ છે. એવી જ રીતે જે વસ્તુમાં જીવ હિંસા થતી હોય તે માટે પણ સદંતર કે આંશિક ત્યાગ કરવો કે એના વપરાશની મર્યાદા બાંધવી તે સારું છે. આ પ્રમાણે આપણે કર્મોના આશ્રવને મહદ અંશે ઘટાડી શકીએ છીએ.

આદર્શ રીતે તો જે મોટું લિસ્ટ છે (સવાસો જેવી વસ્તુઓનું) એ પ્રમાણે ક્ષેત્ર મર્યાદા અને દ્રવ્ય મર્યાદા કરવી ઉત્તમ છે. પણ એટલો સમય ન હોય તો આ ૨૦ જેટલી ટૂંકમાં આપેલી વસ્તુઓ ધારીને આ મર્યાદા તો અવશ્ય કરી લેવી.

૧. દિશાઃપોતાના રહેઠાણથી ચારે દિશામાં કિ.મિ. ....

૨. મનોરંજન : મનોરંજન અર્થે ટીવી, મોબાઈલ વગેરે સાધનો .... થી વધારે વાપરવાં નહિ.

૩. સિનેમા : પોતાના મનોરંજન અર્થે (સિનેમા હૉલ વગેરે), શોપિંગ અર્થે (મૉલ વગેરે), કે શોખ માટે (ક્રિકેટ ગ્રાઉન્ડ વગેરે) જવું નહિ અથવા .... થી વધુ જગ્યાએ જવું નહિ.

૪. ઈલેક્ટ્રીક : ઈલેક્ટ્રીક વપરાય તેવાં કે કોઈપણ પ્રકારની સૂક્ષ્મ જીવ હિંસા થાય તેવા સાધનો રસોઈ અર્થે કે ઘરવપરાશ અર્થે .... થી વધુ વાપરવા નહિ. (મિક્સર વગેરે).

૫. વાહન : દરિયાઈ કે હવાઈ તથા ઘોડા, હાથી, ટ્રેન, બસ, મોટર ગાડી વગેરે ત્યાગ અથવા નંગ .... વખત ....

૬. પગરખાં : બુટ, ચંપલ, પોતાના કે બીજાનાં જોડી ....

૭. ભોજન : નાસ્તો અને જમવા માટે ઘર .... વખત ....

૮. વિગય : દૂધ, દહીં, ઘી, મિષ્ટાન, ફરસાણ વગેરે કિલો. ....

૯. દ્રવ્ય : ખાવા-પિવાની વસ્તુઓની સંખ્યા કુલ ....

૧૦. સચિત : કાચું મીઠું લેવું નહીં / ગ્રામ .... પીવાનું પાણી લીટર .... ચુલાબતી નંગ .... પંખા નંગ .... લીલોતરી કિલો ....

૧૧. મુખવાસ : શેકેલા સુવાદાણા, વરિયાળી આદિ ગ્રામ ....

૧૨. સ્નાન : છૂટ પાણી - દરિયા, ડેમ, કૂવા વગેરેનો ત્યાગ .... સર્વ સ્નાન કરવું નહિ / વખત .... પાણી ડોલ ....

૧૩. વસ્ત્ર : પોતાના કે બીજાના પહેરવા માટે જોડી ....

૧૪. વિલેપન : સેંટ અત્તર ત્યાગ , તેલ .... સાબુ ગ્રામ ....

૧૫. કુસુમ : લીલા ફૂલનો ત્યાગ, તપકીર, તમાકુ ગ્રામ ....

૧૬. આસન : સુવા-બેસવા માટે આસન પોતાના ઘરના નંગ .... બીજાના ....

૧૭. .... ઉપરાંત લગ્ન, પાર્ટી વગેરે ફંક્શનોમાં આજે જવું નહિ. □

૧૮. રાત્રિ ભોજન કરવું નહિ. □

૧૯. આજે લીલોતરી ખાવી નહિ. □ અથવા .... ઉપરાંત વસ્તુ ખાવી નહિ. □

નોંધ : દરરોજ સવારે અનુકૂળતા પ્રમાણે નિયમ ધારીને પચ્ચખ્ખાણ કરી લેવા. પચ્ચખ્ખાણની વિધિ : અરિહંત ભગવાનની સાક્ષીએ ધારણા પ્રમાણે કાલદિવસ ઉગ્યા સુધી પચ્ચખ્ખાણ, નકરેમિ, કાયસા, તસ્સભંતે, પડિક્કમામિ, નિંદામિ, ગરિહામિ, અપ્પાણં, વોસિરામિ.