ઉપધાનમાર્ગોપદેશિકા

સંયોજક

મુનિ શ્રી સમ્યગ્દર્શનવિજયજી

જૈન શ્રાવકના કર્તવ્ય

(શ્રાવકે શું કરવું જોઇએ)

શ્રાવકના ૧ ૨ વ્રતો

૧. સ્થુલ હિંસા ત્યાગવ્રત
૨. સ્થુલ અસત્ય ત્યાગવ્રત
૩. સ્થુલ ચોરી ત્યાગવ્રત
૪. સ્થુલ બ્રહ્મ ત્યાગવ્રત
૫. સ્થુલ પરિગ્રહ ત્યાગવ્રત
૬. દિશા મર્યાદા નિર્ધારિવ્રત

શ્રાવકના ૧ ૨ વ્રતો

૭. ભોગોપભોગ મર્યાદાવ્રત
૮. અનર્થદંડ
૯. સામાયિકવ્રત
૧૦. દેશાવગાસિક વ્રત
૧૧. પૌષધ વ્રત
૧૨. અતિથિસંવિભાગ વ્રત

ક્ર.	દૈનિક કર્તવ્ય	રાત્રી કર્તવ્ય	પર્વ કર્તવ્ય	ચાતુર્માસિક કર્તવ્ય	વાર્ષિક કર્તવ્ય	પર્યુષણા કર્તવ્ય	જીવન કર્તવ્ય	સમાધિમરણ કર્તવ્ય
૧	વહેલા જાગવું	ધર્મ જાગરણ	પૌષધ	વિવિધ નિયમ ગ્રહણ	સંઘ પૂજન	અમારી પ્રવર્તન	હસ્તલિખિત આગમ લખાવવા	દીક્ષા લેવી
૨	દેવદર્શન	સુકૃત અનુમોદન	ઉપવાસ	દેશાવગાસિક	સાધર્મિક ભક્તિ	સાધર્મિક ભક્તિ	જિનાલય બંધાવવુ	શત્રુંજયમાં એકાગ્ર રહેવું.
૩	ગુરુવંદના (વાસક્ષેપ)	દુષ્કૃતનિંદા	દાન	અતિથી સંવિભાગ	યાત્રાત્રિક	ક્ષમાપના	ગૃહમંદિર રાખવું	ચારેય આહારનો ત્યાગ
૪	પ્રતિક્રમણ સામાયિક	ચારશરણ સ્વીકાર	શીલ	સામાયિક	સ્નાત્ર મહોત્સવ	અઠ્ઠમતપ	જિન બિમ્બ ભરાવવું	ગુરુ સમક્ષ અતિચાર આલોચના
૫	ગૃહ વ્યવસ્થા વિધિ	સાગાર અનશન	તપ	વિવિધ તપશ્ચર્યા	દેવદ્રવ્ય વૃદ્ધિ	ચૈત્ય પરિપાટિ	દીક્ષા લેવી	સર્વપાપ વોસિરાવવા
૬	વ્યાખ્યાન શ્રવણ	અલ્પનિંદા	ભાવ	નુતન અધ્યયન	મહાપૂજા		પ્રતિષ્ઠા કરાવવી	બારવ્રત ગ્રહણ કરવા.

ઉપધાન માર્ગોપદેશિકા-

: ધર્મપ્રભાવક સામ્રાજ્ય :

જૈનશાસનશિરતાજ, સન્માર્ગદર્શક પૂ. આચાર્યદેવ

શ્રીમદ્ વિજય રામચંદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજા

નામ : ____________________

नम्र सूचन
इस ग्रन्थ के अभ्यास का कार्य पूर्ण होते ही नियत
समयावधि में शीघ्र वापस करने की कृपा करें.
जिससे अन्य वाचकगण इसका उपयोग कर सकें.

સરનામું : ____________________

ફોન નં. ____________________

કયું ઉપધાન ____________________

નંબર ____________________

: તારક નિશ્રા :

પ્રસિદ્ધપ્રવચનકાર, સૂરિમન્ત્રના સન્નિષ્ઠસમારાધક પૂ. આચાર્યદેવ

શ્રીમદ્ વિજય શ્રેયાંસપ્રભસૂરીશ્વરજી મહારાજા

: સંયોજક :

મુનિ શ્રી સમ્યગ્દર્શન વિજયજી

: પ્રકાશક :

શ્રી લાડોલ શ્વેતામ્બર મૂર્તિપૂજક જૈન સંઘ-લાડોલ

: સૌજન્ય :

અ.સૌ. મંજુલાબેન પ્રવિણચંદ્ર ચંદુલાલ

ઠેકાણું : પ્રીતી મેટલ વર્કસ

બી/૨૩, સર્વોદય નગર, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, પાંજરાપોળ લેન,

મુંબઇ - ૪૦૦૦૦૪. ફોન : ૨૨૪૨૬૧૯૦

ક્રમદર્શન

વિગત	પેજ નં.
● - પ્રકાશકીય	૧
● - ઉપધાન તપના આરાધકો યોગ્ય	૨
૧ - ઉપધાન અંગે કાંઈક	૩
૨ - ઉપધાનના છ વિભાગ	૫
૩ - ઉપધાન તપનો ઉત્કૃષ્ટ વિધિ	૬
● - વાચનાનો કોઠો	૭
૪ - શ્રી ઉપધાન તપ વહન કરનારાઓ માટે આવશ્યક સૂચનાઓ	૮
૧ - ઉપધાન તપ કરવા અંગેનો નકરો	૮
૨ - ઉપધાનમાં પ્રવેશ કરવાના દિવસે લાવવાની વસ્તુઓ	૮
૩ - ઉપધાનમાં રાખવાનાં ઉપકરણોની યાદી	૮
૪ - માથામાં તેલ	૮
૫ - ઉપધાનમાં દરરોજ કરવાની ક્રિયા	૯
૬ - નીવિ-આયંબિલ અંગે	૧૧
૭ - ઉપધાનમાં નીચેના કારણોએ દિવસ પડે છે	૧૧
૮ - ઉપધાનમાં નીચેના કારણોએ આલોચના આવે છે	૧૨
૫ - તપ ચિંતવવાના કાઉસ્સગ્ગની રીત	૧૩
૬ - ઉપધાનવાળાને દરરોજ સવાર-સાંજ કરવા-કરાવવાની ક્રિયા	૧૪
૧ - પૌષધ લેવાની વિધિ	૧૪
૨ - પડિલેહણની વિધિ	૧૬
૩ - દેવવંદનની વિધિ	૧૬
૪ - પવેયણાની વિધિ	૧૭
૫ - મન્નહ જિણાણંની સજઝાય	૧૮
૬ - રાઇય મુહપત્તિની વિધિ	૧૯
૭ - સાંજના પડિલેહણની વિધિ	૧૯
૮ - પડિલેહણ પછીની સાંજની ક્રિયા	૨૧
૭ - માંડલા	૨૨
૮ - ઉપધાનવાળા શ્રાવિકાઓને રોજ સવાર-સાંજ ગુરુ સમક્ષ કરવાની ક્રિયા	૨૩

૧ - પૌષધ તથા પડિલેહણની વિધિ	૨૩
૨ - સાંજના ગુરુ સમક્ષ કરવાની પડિલેહણની વિધિ	૨૪
૩ - પડિલેહણ પછીની સાંજની ક્રિયા	૨૫
૪ - દેવસી મુહપત્તિનો વિધિ	૨૬
૯ - કોણે કેટલી નવકારવાળી ગણવાની	૨૭
૧૦ - પ્રભાતનાં પચ્ચક્ખાણો	૨૭
૧૧ - સાંજના પચ્ચક્ખાણો	૨૮
૧૨ - પચ્ચક્ખાણ પારવાની વિધિ	૨૯
૧૩ - સંથારા પોરિસીનો વિધિ	૩૦
૧૪ - ગમણાગમણેનો પાઠ	૩૨
૧૫ - ખમાસમણાં વખતે બોલવાનું પદ	૩૩
૧૬ - કાઉસ્સગ્ગની વિધિ	૩૩
૧૭ - મુહપત્તિના પચાસ બોલ	૩૪
૧૮ - પોસહ પારવાની વિધિ	૩૫
૧૯ - અષ્ટપ્રવચનમાતાનું સ્વરૂપ	૩૭
૨૦ - પૌષધના અઢાર દોષ	૩૮
૨૧ - સામાયિકના બત્રીશ દોષ	૩૯
૨૨ - ઉપધાન કરનારા પુણ્યાત્માઓને સૂચના	૩૯
૨૩ - ઉપધાનથી થતાં અમૂલ્ય લાભો	૪૦
૨૪ - ઉપધાનતપ કરનારને ૧૦ દિવસ અવશ્ય પાળવાના નિયમો	૪૧
૨૫ - ઉપધાનતપ કરનારને યથાશક્ય પાળવાના નિયમો	૪૧
૨૬ - નવકાર મન્ત્રનું રહસ્ય	૪૧
૨૭ - ઉપધાનનું સ્તવન	૪૨
૨૮ - ઉપધાનતપ અને આલોચના	૪૪
૨૯ - આલોચના લેવાથી થતા અનુપમ લાભો	૪૪
૩૦ - આલોચક ને સૂચના	૪૫
૩૧ - શ્રાવક જીવનને દીપાવનારા નિયમો	૪૬

: પ્રકાશકીય :

આરાધકોએ જો જીવન આરાધક બનાવવું હોય તો ઉપધાન પહેલા તથા ઉપધાનમાં અને ઉપધાન પછી જીવન જીવવા આરાધક જીવનની રૂપરેખા જાણી સમજી લેવી જોઇએ અને જો તેવું જીવન જીવવાની ભાવના ન હોય તો ઉપધાન પણ એક કષ્ટરૂપ બની જાય છે.

ઉપધાન વખતે પણ તેની વિધિ અને અનુષ્ઠાનોમાં બરાબર ઉપયોગ રહી શકે તે માટે ઉપધાન માર્ગોપદેશિકા પ્રગટ કરાઇ રહી છે. જેના આધારે મંદ બુદ્ધિવાળા આત્માઓને પણ જો વિધનો ખપ હોય તો સુંદર રીતે વિધિનું પાલન કરી શકે છે.

ઉપધાન કરનાર કોના જેવા ?

૧લું (માળાનું) ઉપધાન કરનાર, ધાર્મિક દષ્ટિએ લખપતિ જેવા છે, બીજું ઉપધાન પાંત્રીશું કરનાર કરોડપતિ જેવા છે. અને ત્રીજું ઉપધાન અઠ્ઠાવીશું કરનારા અબજપતિ જેવા છે. લોકમાં લખપતિ આદિનું જીવન આપણને દેખાય છે, તેમ ઉપધાન તપ કરનારામાં પણ ધાર્મિકત્વની દષ્ટિએ લખપતિ આદિના લક્ષણનાં દર્શન થવા જોઇએ.

ઉપધાન એ સાધુપણાના જીવનની તુલના છે. તેનું આરાધન શ્રી જિનાજ્ઞાને અનુરૂપ થાય અને તેમ થાય તો અજ્ઞાનતાથી બોલનારા ચૂપ થઇ જાય અને ઉપધાન તપના આરાધકોએ ઉપધાન પચાવ્યા છે, તેમ નક્કી થાય. નહિતર પથ્થર ઉપર પાણી પડે ને ચાલ્યું જાય અને સૂકાતા પણ વાર નહિ.

આજ સુધીમાં સંપાદિત અનેક 'ઉપધાનવિધિ'ના પુસ્તિકાઓના આધારે પ્રસ્તુત પુસ્તિકાનું સંપાદન કરી આપવા બદલ અમો સુવિશાળ ગચ્છાધિપતિ, સંઘસન્માર્ગદર્શક, વ્યાખ્યાનવાચસ્પતિ પૂજ્યપાદ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય રામચંદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજાના સામ્રાજ્યવર્તિ સૂરિમન્ત્રપંચપ્રસ્થાન સમારાધક પૂ. આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય શ્રેયાંસપ્રભ સૂરીશ્વરજી મહારાજા ના વિનેયરત્ન પૂ. મુનિરાજ શ્રી સમ્યગ્દર્શન વિજયજી મ.સા. ના ખૂબ ખૂબ ઋણી છીએ.

- શ્વે.મૂ.જૈન સંઘ લાડોલ

ઉપધાનતપના આરાધકો યોગ્ય

ઉપધાન એ શ્રાવકજીવનનું પરમકર્તવ્ય છે. ચૌદપૂર્વનો સાર ગણાતો નમસ્કાર મહામંત્ર એ ઉપધાન ન કરનાર આત્મા માટે અણહકની મૂડી છે. ઉપધાન કરનાર આત્મા વિધિપૂર્વક નમસ્કાર મહામંત્ર આદિ સૂત્રો ગુરુમુખે ગ્રહણ કરે ત્યારે એ તેની પોતાની હકની મૂડી બને છે. સાધુજીવનનો આસ્વાદ ઉપધાન દ્વારા આત્મા મેળવી શકે છે. જૈન શાસનમાં આ તપની આરાધનાને એક ખૂબ જ મહત્વની આરાધના ગણી છે.

નિયમિત જીવન, નિશ્ચિંત જીવન અને નિરોગી જીવનનો સરવાળો એટલે ઉપધાન

જેનો પુણ્યનો સિતારો ચળકતો હોય તે જ પુણ્યાત્માને આ મહાનતપના આયોજનમાં જોડાવાની ઇચ્છા જાગે અને જે પુણ્યાત્માનો પુણ્યાનુબંધી પુણ્યનો ઉદય હોય તેને જ આવા સામૂહિક અનુષ્ઠાનો યોજવાનો ભાવોલ્લાસ જાગે.

શ્રી લાડોલ જેવા પ્રાચીન નગરની શીતલ છાયામાં ગુરુનિશ્રાએ ઉપધાન કરવાનો તમોને શુભસંયોગ મળ્યો છે તો વિધિપૂર્વક એવી સુંદર આરાધના કરી લો કે વહેલામાં વહેલું સાધુપણું ઉદયમાં આવે અને એ સાધુપણા દ્વારા વહેલામાં વહેલો સંસારનો અંત આવી જાય અને સિદ્ધિગતિ પ્રાપ્ત થઇ જાય.

-આચાર્ય વિજયમુક્તિપ્રભસૂરિ

૧ - ઉપધાન અંગે કાંઇક

ઉપધાન એટલે શું ?

'ઉપ'-ઉપસર્ગ અને 'ધા' ધાતુથી ઉપધાન શબ્દ બને છે.'ઉપ' એટલે પાસે 'ધા' એટલે ધારણ કરવું. શ્રી જિનેશ્વરદેવ પ્રણીત સૂત્રના અર્થને તેમજ શ્રી ગણધર રચિત સૂત્રોને સદ્ગુરુઓ પાસેથી શાસ્ત્રોક્ત વિધિ મુજબ તપાદિ અનુષ્ઠાન કરવા પૂર્વક ગ્રહણ કરવા એનું નામ ઉપધાન કહેવાય છે. આ ઉપધાન કરવાનું વિધાન શ્રાવક-શ્રાવિકા માટે છે.

અજ્ઞાનતા સામે આરાધકતા :

કેટલાક અજ્ઞાનતાને લીધે ઉપધાન તપ કે તેના આરાધકો માટે અનુચિત શબ્દો બોલે છે તે તેમની અજ્ઞાનતા છે તે માટે ઉપધાન કરનારે આરાધક બનવું જોઇએ તેના જીવનમાં રાત્રિભોજનનો ત્યાગ, ચઉવિહાર, તિવીહાર, અભક્ષ્ય અનંતકાયનો ત્યાગ, સાત વ્યસનનો ત્યાગ, નિત્ય પૂજા, પ્રતિક્રમણ, સામાયિક વિગેરે ઉપધાન પ્રવેશ પહેલા જ સ્થિર થઇ જવા જોઇએ અને ઉપધાન પછી તે આરાધના ઉપરાંત નિત્ય એકાસણું, બિયાસણું, સચિત્ત ત્યાગ, નિત્ય ચૌદ નિયમ ગ્રહણ, પર્વ તિથિએ શકયતા મુજબ પૌષધ, ઉભય ટંક પ્રતિક્રમણ, ગરમ પાણી પીવું વિગેરે નિયમો સ્થિર થઇ કાયમ રહેવા જોઇએ.

ગુરુ કોને કહેવાય...?

"તત્ત્વનો ઉપદેશ આપે એનું નામ ગુરુ," શ્રી વીતરાગ પરમાત્માની આજ્ઞાને સુવિશુદ્ધપણે આરાધવા પુણ્યથી મળેલાં સાંસારિક સુખોને ત્યજીને પાંચ મહાવ્રતોનો સ્વીકાર કરી મોક્ષમાર્ગની જ આરાધનામાં તત્પર બનેલા અને પોતાની પાસે આવનારા ભવ્યાત્માઓને શ્રી અરિહંત ભગવંતોએ પ્રરૂપેલા એકમાત્ર મોક્ષમાર્ગના જ ઉપદેશક એવા સુસાધુઓ સદ્ગુરુની કોટીમાં આવે છે, તેઓ શ્રી જિનભાષિત તત્ત્વોમાં તત્ત્વબુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય એવો જ ઉપદેશ આપનારા હોય છે. કારણકે જિનાજ્ઞા વિરુદ્ધ વચન સંસાર ભ્રમણનું અને અનંત દુઃખનું કારણ છે. જેથી ભગવાનની આજ્ઞા વિરુદ્ધ ન બોલાઇ જાય એની કાળજી રાખનાર હોય છે. એવા સદ્ગુરુઓ પાસેથી જ વિધિ મુજબ સૂત્રાર્થને ગ્રહણ કરવા જોઇએ.

ઉપધાનના આરાધક અંગે નબળું બોલતાં પહેલાં જાત-અનુભવ કરો !

● શ્રી ઉપધાન તપની મહત્તા નહિ જાણનારા અજ્ઞાન દશાના યોગે જે શબ્દો ઉચ્ચારે છે, તે વ્યાજબી નથી. ઉપધાન તપના આરાધકો ઉપધાન તપની આરાધના દરમ્યાન દુન્યવી સઘળા પાપવ્યાપારોના ત્યાગપૂર્વક, અપ્રમત્તપણે સવાર-સાંજ ઉભયકાળ આવશ્યક, બે વાર પડિલેહણ, ચાર વાર દેવવંદન, ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ, ૧૦૦ ખમાસમણાં, ૨૦ બાંધી નવકારવાળી, તપમાં એક દિવસ ઉપવાસ, બીજા દિવસે પુરિમડ્ઢ નીવિ, અર્થાત્ ૪૮ કલાકે એકવાર ખાવાનું, આ સમય દરમ્યાન ૨૦૦ ખમાસમણાં, ૨૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ, ૪૦ નવકારવાળી સાથે પૌષધ સંબંધી વિધિ અને ગુરુ પાસેથી વાચનાઓ લેવાની, અપ્રમત્તપણે સાધુપણાની તુલનારૂપ આરાધના સુશ્રાવકો કરતા હોય છે. આવી ક્રિયાના આરાધકો માટે અજ્ઞાનતાથી ન બોલવાના બોલ બોલાય એ કર્મોથી ભારે થવા બરાબર છે. ન છાજતું બોલનારા પોતે તપ અને ક્રિયામાં જોડાય અને કષ્ટનો અનુભવ કરે તો બોલતાં અટકી જાય.

ઉપધાનની જરૂરીયાત

● સંસાર ત્યાગી મહાત્માઓને પણ સૂત્ર અને સિદ્ધાંતના અભ્યાસની લાયકાત મેળવવા માટે અપ્રમાદશીલતા અને વૃત્તિનિગ્રહની આવશ્યકતા દર્શાવી યોગોદ્વહન કરવાનું ફરમાવ્યું છે. આત્મામાં સ્થિરતા પેદા થાય એ માટે સૂત્રોના યોગોદ્વહન કર્યા બાદ આવશ્યકાદિ સૂત્રોનું અધ્યયન કરવાની શ્રી જિનેશ્વરદેવોની આજ્ઞા છે. તેવી જ રીતે શ્રમણપ્રધાન ચતુર્વિધ શ્રીસંઘના અંગભૂત શ્રાવક-શ્રાવિકાને માટે પણ દેવવંદન, પ્રતિક્રમણ આદિ ક્રિયામાં આવતાં સૂત્રોના ગ્રહણ માટે ઉપધાન તપ વહન કરવાનું અનંતજ્ઞાનીઓએ ફરમાવ્યું છે. સામાન્ય રીતે સૂત્રો અર્થજ્ઞાન સાથે કંઠસ્થ કર્યા છતાં સિદ્ધ કરવા માટે કલ્પ મુજબ તપશ્ચર્યાઓ કરે તો જ સિદ્ધ થાય છે. તેમાં શ્રી નવકાર આદિ સૂત્રો બોલવાની લાયકાત પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપધાન તપ બતાવેલ છે.

ઉપધાનથી લાભો

● શ્રી જિનેશ્વર પરમાત્માની આજ્ઞાનું પાલન, શ્રુતજ્ઞાનની અપૂર્વભકિત, મુનિપણાની તુલના, ઇન્દ્રિય નિરોધ, કષાયનો સંવર, આખો દિવસ સંવર અને નિર્જરાની ક્રિયામાં પસાર થાય. દેવવંદનાદિ દ્વારા દેવભકિત, ગુરુવંદનાદિ દ્વારા ગુરુભકિત થાય છે. આ રીતે અનેક લાભોની પ્રાપ્તિ થાય છે. શ્રાવકપણામાં ઉચ્ચ દશાને પમાડનારી આ કરણી છે. તેના અધિકારી થવું એ પણ પૂરા ભાગ્યોદયની નિશાની છે.

૨- ઉપધાનના છ વિભાગ

ચૈત્યવંદન-દેવવંદનમાં અને પ્રતિક્રમણમાં આવતાં સૂત્રોનાં ઉપધાન વહન કરાય છે. તેના મુખ્ય વિભાગ છ છે.

પહેલું ઉપધાન - 'પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ'(શ્રી નવકાર મહામંત્ર) નું

બીજું ઉપધાન - 'પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ'(ઇરિયાવહી, તસ્સઉત્તરી) નું

ત્રીજું ઉપધાન - 'શક્રસ્તવાધ્યયન' (નમુત્થુણં) નું

ચોથું ઉપધાન - 'ચૈત્યસ્તવાધ્યયન' (અરિહંત ચેઇયાણ, અન્નત્થ ઉસસિએણં) નું

પાંચમું ઉપધાન – 'નામસ્તવાધ્યયન' (લોગસ્સ) નું

છઠ્ઠું ઉપધાન - 'શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવાધ્યયન' (પુક્ખરવરદીવઢે અને સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં-વેયાવચ્ચગરાણં) નું

● ઉપર્યુક્ત છ વિભાગ ઉપધાન વહન કરવાના દિવસો અનુક્રમે ૧૮-૧૮-૩૫-૪-૨૮-૭ એ પ્રમાણે કુલ ૧૧૦ દિવસ થાય છે. છ એ ઉપધાન તપ અનુક્રમે ૧૨॥-૧૨॥-૧૯॥-૨॥-૧૫॥-૪॥ ઉપવાસ પ્રમાણ કરવાનો છે. તપનું કુલ પ્રમાણ ૬૭ ઉપવાસનું થાય છે.

તિવિહાર કે ચઉવિહાર ઉપવાસ કરે તે એક ઉપવાસ ગણાય છે. તેમજ બે આયંબિલે એક ઉપવાસ, ત્રણ નીવિએ એક ઉપવાસ, ચાર એકાસણે એક ઉપવાસ અને આઠ પુરિમઢે એક ઉપવાસ એમ પણ ગણાય છે. આ રીતે તપની ગણના નવકારશી આદિ તપ દ્વારા પણ થાય છે. પણ તે રીતે હાલ સર્વત્ર પ્રચલિત નથી. અહીં ખાસ કરીને ઉપવાસ ઉપરાંત આયંબિલ, નીવિ, પુરિમઢ સંબંધી હોવાથી, તેનું પ્રમાણ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે અને તે રીતે તપ પૂર્ણ કરવાનો છે. આ સમગ્ર તપ અહોરાત્રિનો પૌષધ કરવા પૂર્વક કરવાનો હોય છે.

એકી સાથે છએ ઉપધાન કરવાં હોય તો કરી શકાય છે. પણ એમાં ઘણા દિવસો જાય અને સૌને એટલી અનુકૂળતા ન હોય, એ હેતુથી શ્રી ઉપધાન તપ ત્રણ વિભાગમાં કરાવવામાં આવે છે.

● પ્રથમ વિભાગ ૪૭ દિવસનો, બીજો વિભાગ ૩૫ દિવસનો અને ત્રીજો વિભાગ ૨૮ દિવસનો છે. એટલે પ્રથમ વિભાગમાં પહેલું ઉપધાન (દિવસ-૧૮), બીજું ઉપધાન (દિવસ-૧૮), ચોથું ઉપધાન (દિવસ-૪) અને છઠ્ઠું ઉપધાન (દિવસ-૭) એમ ચાર ઉપધાન ભેગા કરવામાં આવે છે. ઉપર્યુક્ત ચાર ઉપધાનમાં ૪૭ દિવસનું પ્રમાણ થાય છે એ સાથે કરવામાં આવે છે અને તેના અંતે માળ પહેરાવવામાં આવે છે. બીજા વિભાગમાં ૩૫ દિવસનું ઉપધાન છે અને ત્રીજા વિભાગમાં ૨૮ દિવસનું પાંચમું ઉપધાન કરાવાય છે.

આ પ્રમાણે તપોવિધિ સાંપ્રતકાલે તપાગચ્છની પ્રવૃત્તિ પ્રમાણે લખેલ છે. તે ઉત્સર્ગ માર્ગ સમજવો. અસમર્થને માટે તો સહેલા ઉપાય વડે પણ તપની પૂર્તિ કરવી કહી છે, કેમકે ક્રિયાનું વિવિધપણું છે.

૩-શ્રી ઉપધાન તપનો ઉત્કૃષ્ટ વિધિ

આ ઉપધાન તપ પહેલાંના કાળમાં નીચે મુજબ કરાવાતો હતો.

પહેલું અઢારીયું	:	૧૬ દિવસનું તેમાં પ્રથમ ૫ ઉપવાસ પછી ૮ આયંબિલ, છેલ્લે અઠમ (૩ ઉપવાસ)
બીજું અઢારિયું	:	૧૬ દિવસનું તેમાં પ્રથમ ૫ ઉપવાસ પછી ૮ આયંબિલ, છેલ્લે અઠમ (૩ ઉપવાસ)
ચોકીયું	:	૧ ઉપવાસ - ૩ આયંબિલ
છક્કીયું	:	૧ ઉપવાસ - ૫ આયંબિલ - ૧ ઉપવાસ
પાંત્રીસું	:	પ્રથમ અઠમ (૩ ઉપવાસ) પછી ૩૨ આયંબિલ
અઠ્ઠાવીસું	:	પ્રથમ અઠમ (૩ ઉપવાસ) પછી ૨૫ આયંબિલ

પહેલાં આ રીતે કરતા હતા, પરંતુ શારીરિક શકિત વગેરે મંદ થવાના કારણે જેઓની તેવી શકિત ન હોય તેમને માટે હાલમાં પૂ.આચાર્ય ભગવંતો એ દિવસોમાં વૃદ્ધિ કરીને સોળના અઢાર દિવસો કરીને કરાવે છે.

છ ઉપધાનો પૈકી કયા ઉપધાનમાં, કેટલા તપે કયા સૂત્રની કેટલામી વાચના આપવામાં આવે છે તે સાથેના કોઠામાં જણાવ્યું છે, આ વાચના માત્ર સૂત્રની જ નથી અપાતી પણ અર્થ સાથે અપાય છે.

વાચનાનો કોઠો

ઉપધાનના દિવસ, તપ અને વાચનાનો ક્રમ						
ઉપધાન	ઉપધાનનું નામ	દિવસ	કુલ તપ ઉપવાસ	વાચના ક્યારે થઇ ? પહેલી	બીજી	ત્રીજી
૧.	પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ (નમસ્કાર મંત્ર)	૧૮	૧૨।।	પાંચ ઉપવાસે પ્રથમ પાંચ પદની	૭।। ઉપવાસે છેલ્લા ચાર પદની	
૨.	પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ (ઇરિયાવહી, તસ્સ ઉત્તરી)	૧૮	૧૨।।	પાંચ ઉપવાસે 'જે મે જીવા વિરાહિયા' સુધી	૭।। ઉપવાસે 'ઠામિ કાઉસ્સગ્ગં સુધી	
૩.	શક્રસ્તવાધ્યયન (નમુત્થુણં સૂત્ર)	૩૫	૧૯।।	ત્રણ ઉપવાસે 'પુરિસવરગંધ હત્થીણં' સુધી	૮ ઉપવાસે 'ધમ્મવરચાઉરંત ચક્કવટ્ટીણં' સુધી	૮।। ઉપવાસે 'સવ્વે તિવિહેણ વંદામિ સુધી
૪.	ચૈત્યસ્તવાધ્યયન (સવ્વલોએ અરિહંત ચેઇ૦ અન્નત્થ૦)	૪	૨।।	૨।। ઉપવાસે 'અપ્પાણં વોસિરામિ' સુધી		
૫.	નામસ્તવાધ્યયન (લોગસ્સ સૂત્ર)	૨૮	૧૫।।	૩ ઉપવાસે પહેલી ગાથા	૬ ઉપવાસે ૨-૩-૪ ગાથા	૬।। ઉપવાસે ૫-૬-૭ ગાથા
૬.	શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધિસ્તવાધ્યયન (પુક્ખરવરદીવડ્ઢે, (સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં	૭	૪।।	૨ ઉપવાસે પુક્ખરવર૦ સંપૂર્ણ	૨।। ઉપવાસે સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં વેયાવચ્ચગરાણં સંપૂર્ણ	

૪ – શ્રી ઉપધાન તપ વહન કરનારાઓ માટે આવશ્યક સૂચનાઓ

૧. ઉપધાન તપ કરવા અંગેનો નકરો :

૧. પહેલું ઉપધાન રૂ. ૧૨.૫૦ ૨. પાંત્રીસાવાળાને રૂ. ૭.૫૦

૩. અઠ્ઠાવીસાવાળાને રૂ. ૫.૨૫

૨. ઉપધાનમાં પ્રવેશ કરવાના દિવસે લાવવાની વસ્તુઓ :

● શ્રીફલ, અઢી કિલો ચોખા, રૂપાનાણું, કટાસણું, ચરવળો, મુહપત્તિ, પુરુષોએ સુતરનો કંદોરો અને ખેસ પણ લાવવો.

૩. ઉપધાનમાં રાખવાનાં ઉપકરણોની યાદી.

પુરુષો માટે

● ૧. કટાસણું, ૨. મુહપત્તિ, ૧ ચરવળો ગોળ દાંડીનો, ૧ નવકારવાળી સુતરની, ૨ ધોતિયાં, ૧ સુતરનો કંદોરો, ૨ ખેસ, ૧ ઠલ્લે-માતરે જતાં પહેરવા માટે ધોતિયું, ૧ સંથારિયું, ૧ ઉત્તર પટ્ટો, ૧ ગરમ કામળી, ૧ નાક સાફ કરવા માટે ઊનનો ટૂકડો, ૨ સુતરાઉ ટૂકડા, સીવેલા કપડા કોઇપણ લાવવા નહીં.

સ્ત્રીઓ માટે

● ૨ કટાસણાં, ૨ મુહપત્તિ, ૧ ચરવળો ચોરસ દાંડીનો, ૧ નવકારવાળી સુતરની, ૧ સંથારિયું, ૧ ઉત્તરપટ્ટો, ૧ ગરમ કામળી, ૧ નાક સાફ કરવા માટે ઊનનો ટૂકડો, ૨ સાડલા, ૨ ઘાઘરા ચણિયા, ૨ કંચુઆ (કબજા), ૧ ઠલ્લે-માતરે જતાં પહેરવા માટે જરૂરી વસ્ત્ર, ૨ સુતરાઉ ટૂકડા.

● ઉપધાનમાં પ્રવેશ કર્યા પછી જરૂર લાગે તો, માત્ર પહેલા ત્રણ દિવસ સુધીમાં જ નવું વસ્ત્ર અગર ઉપકરણ લઇ શકાય છે. તે પછી નહિ, ઠંડી વગેરે કારણે જરૂર લાગે તો ઓઢવાનું એકાદ સાધન વધુ રાખી શકાય, પણ અકારણ વધુ વસ્ત્રાદિ રાખવા નહિ, વળી રોજ બે વાર બધાં જ વસ્ત્રાદિ ઉપકરણોનું પડિલેહણ કરવાનું હોય છે, વધારાના કપડાં પાછા અપાય નહીં.

૪. માથામાં તેલ :

વાચનાના દિવસે સ્ત્રીઓ માથામાં તેલ નાંખી શકે છે, પણ કાંસકાનો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી કે અન્ય કોઇ સાધનોથી માથું ઓળી શકાતું નથી. તિથિને દિવસે વાચના હોય તો તેલ નંખાય નહિ. પુરુષોથી તો માથામાં તેલ નાખી શકાય જ નહિ.

૫. ઉપધાનમાં દરરોજ કરવાની ક્રિયા :

૧. પ્રતિક્રમણ બે વખત કરવું. તેમાં સવારના પ્રતિક્રમણને અંતે એટલે કલ્લાણકંદની ચાર સ્તુતિ કહ્યા પછી નમુત્થુણં કહીને તરત જ અહોરાત્રિનો પૌષધ લેવો અને તે પછી બહુવેલના બે આદેશ માગવા, તે પછી ભગવાનહં આદિ ચાર ખમાસમણ આપી અઢ્ઢાઇજ્જેસુ કહ્યા પછી બે ચૈત્યવંદન કરવા.

૨. બે સમય વિધિપૂર્વક પડિલેહણ કરવું. શરૂઆતથી કાજો ન લેવાય ત્યાં સુધી બોલવું નહિ.

૩. ત્રિકાળ દેવવંદન (ચોથુ દેરાસરનું)

૪. દેરાસરે દર્શન કરી ત્યાં આઠ સ્તુતિપૂર્વકનું દેવવંદન કરવું.

૫. સો લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ એકીસાથે કરવો. કાઉસ્સગ્ગ સાગરવરગંભીરા સુધી કરવો.

૬. પોતાને ચાલુ ઉપધાનના નામપૂર્વકનાં સો ખમાસમણા ઉભા થઇને આપવા.

૭. સ્વાધ્યાયમાં રોજ પહેલા ઉપધાનવાળાના નવકારમંત્રની ૨૦ બાંધી નવકારવાળી અથવા ૨૦૦૦ ગાથાનો સ્વાધ્યાય. પહેલા ઉપધાનવાળા ભાઇ-બહેનોને તો શ્રી નવકાર મહામંત્રની જ નવકારવાળી ગણવી, જેથી તેનું ખૂબ ખૂબ રટણ થાય.

૮. ઉપવાસ, આયંબિલ કે એકાસણું હોય તેમાં પચ્ચક્ખાણ સ્થાપનાજી ખોલીને વિધિપૂર્વક પારીને જ પાણી આદિ વાપરી શકાય.

૯. એકાસણા-નીવિ-આયંબિલમાં ઉઠતી વખતે તિવિહારનું પચ્ચક્ખાણ કરવું અને વાપરીને આવ્યા પછી ભગવાન ખુલ્લા રાખી ઇરિયાવહી કરીને જગચિંતામણિથી જયવીયરાય સુધીનું ચૈત્યવંદન કરવું.

૧૦. સવાર અને સાંજ બન્ને સમયે ગુરુમહારાજ પાસે આદેશ માગવા, ક્રિયા કરવી. બહેનોએ સાંજે દેવસિઅ મુહપત્તિ પડિલેહવી.

૧૧. સૂર્યોદય પછી સવારના છ ઘડી થયા પછી પોરિસી ભણાવવી.

૧૨. રાત્રે ગુરુમહારાજની આજ્ઞા લઇને સૂર્યાસ્ત પછી એક પ્રહરે સંથારા પોરિસી ભણાવવી.

૧૩. રાત્રે સૂતી વખતે કાનમાં રૂનાં કુંડલ નાંખવા.

૧૪. સાંજના પડિલેહણમાં મુઠસી પચ્ચક્ખાણ કર્યું હોય તો વિધિપૂર્વક

પચ્ચક્ખાણ પારીને પાણી વાપરવું અને પાણી ચૂકવ્યા પછી જ દેવવંદન કરવું. (મુઠસી પચ્ચક્ખાણ અપવાદિક હોવાથી ગુરુમહારાજની આજ્ઞા મેળવીને કરવું.)

૧૫. શ્રાવિકાઓએ સવાર અને સાંજની ક્રિયા સમયે ફરીથી પડિલેહણના અને પૌષધના આદેશો ગુરુમહારાજ પાસે માંગવાના હોય છે. શ્રાવકોએ ગુરુમહારાજની પાસે આદેશ માંગેલા હોવાથી ક્રિયા સમયે ફરીથી આદેશ માંગવાની જરૂર નથી. જો ન માંગ્યા હોય તો ક્રિયા સમયે માંગવા.

૧૬. અમુક અમુક દિવસે પૂ. ગુરુમહારાજ વાચના આપશે. તેની અગાઉથી જાણ કરાશે. જેઓની વાચના રહી જશે તેમને વધારે દિવસ કરવા પડશે, માટે જેમને વાચના હોય તેમણે હાજર રહેવુ.

૧૭. ઉપધાન સંબંધી કે અન્ય પૌષધમાં કામળી કાળ વખતે જરૂર પડે તો કામળી ઓઢીને ખુલ્લામાં જવું, પણ માથે કટાસણું નાંખીને જવું નહિ અને ઓઢેલી કામળી ખીંટીએ મૂકી રાખવી, તેની ઉપર બેસવું નહિ.

૧૮. ક્રિયા કરવા માટે વસતિ શુદ્ધ હોવાની પ્રથમ આવશ્યકતા છે, તેથી જ ગુરુમહારાજ ક્રિયા કરાવે ત્યારે પ્રારંભમાં સુદ્ધાવસહી એટલે વસતિ શુદ્ધ છે એમ કહેવામાં આવે છે. તેવી રીતે કહ્યા અગાઉ સુજ્ઞ શ્રાવક અથવા શ્રાવિકાએ ક્રિયા કરવાના સ્થાનની ચોતરફ ૧૦૦ હાથ વસતી જોઇ લેવી. તેમાં મનુષ્ય કે તિર્યંચનું શબ કે તેના શરીરનું હાડકું, રૂધિરાદિ પડયું હોવું ન જોઇએ. પડયું હોય તો સો હાથ દૂર કરાવીને ક્રિયા કરવી.

૧૯. ઉપધાનમાંથી નીકળે તે દિવસે એકાસણું ને રાત્રિ પૌષધ અવશ્ય કરવો જોઇએ.

૨૦. માળને દિવસે ચતુર્થ ભક્ત ઉપવાસ કરવો, એટલે કે આગળ પાછળ એકાસણું અને રાત્રિ પૌષધ અવશ્ય કરવો જોઇએ.

૨૧. સવારે ફરી ગુરુમહારાજ પાસે પૌષધ લેવો, પવેણું કરવું, રાઇય મુહપત્તિ પડિલેહવી.

૨૨. સાંજે પ્રતિક્રમણ કરતાં પૂર્વે માંડલાં કરવા.

૨૩. રાત્રે દંડાસણનો કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો.

૨૪. દરેક ક્રિયામાં અને કાર્યમાં ગુરુમહારાજની અનુજ્ઞા મેળવવી.

૬. નીવિ-આયંબિલ અંગે :

૧. 'જયણા મંગલ' બોલવાપૂર્વક જઇને કાજો આદિ લઇને, થાળી-વાટકા આદિ પૂંજીને પછી બેસવુ.

૨. વાપરતાં બોલવુ નહીં. જરૂર પડે તો પાણીથી મુખ સાફ કર્યા પછી જ બોલવું. પ્રાયઃ ઇશારાથી જ સમજાવવું.

૩. થાળી ધોઇને જ પીવી. એંઠુ મૂકવાથી કે થાળી ધોયા વગર ઉઠે તો તેઓને દિવસ વધારે કરી આપવા પડે.

૪. વાપરીને ઉઠતાં તિવિહારનું પચ્ચક્ખાણ કરવું.

૭. ઉપધાનમાં નીચેના કારણોએ દિવસ પડે છે :

૧. નીવિ કે આયંબિલ કરતાં કે કરીને ઉઠયા પછી અને ઉપવાસમાં કોઇ પણ વખતે ઉલ્ટી થાય અને તેમાંથી અનાજનો દાણો નીકળે તો.

૨. અન્ન એંઠુ મૂકવામાં આવે તો.

૩. સચિત્ત, કાચી વિગઇ અગર લીલોત્તરી ખાવામાં આવે તો.

૪. પચ્ચક્ખાણ પારવું ભૂલી જાય તો.

૫. વાપર્યા પછી ચૈત્યવંદન કરવું રહી જાય તો.

૬. દેરાસરનું દેવવંદન ભૂલી જાય તો.

૭. સવારે તેમજ રાત્રે પોરિસી ભણાવવી રહી જાય તો.

૮. મુહપત્તિ અગર બીજું ઉપકરણ ખોઇ નાંખે તો.

૯. શ્રાવિકાઓને ઋતુ સમયે ત્રણ દિવસ અને ત્રણ દિવસ પછી જયાં સુધી અશુદ્ધિ રહે ત્યાં સુધી.

૧૦. સાંજની ક્રિયા પછી અને સવારની ક્રિયા કર્યા પહેલા સ્થંડિલ જવું પડે તો.

૧૧. દેવવાંદવા ભૂલી જાય તો.

૧૨. મુહપત્તિ-ચરવળો પાસે રાખવાનું ભૂલી જાય અને સો ડગલા અગર તેથી આગળ જાય તો.

૧૩. માખી, માંકડ, જૂ વગેરે ત્રસ જીવો પોતાના હાથે મરી જાય તો.

૧૪. મુઠસી પચ્ચક્ખાણ પારવું ભૂલે તો.

● ઉપર મુજબ થાય તો દિવસ પડે એટલે તપ લેખે લાગે પણ પૌષધ જાય; અને ઉપવાસ સહિત એટલા પૌષઘ પાછળથી કરવા પડે.

૮. ઉપધાનમાં નીચેના કારણોએ આલોચના આવે છે :

૧. પડિલેહણ કર્યા વિનાનું વસ્ત્ર વાપરે તો.

૨. મુહપત્તિ અને ચરવળાની આડ પડે તો.

૩. મોઢામાંથી કણીયો નીકળે તો.

૪. કપડામાંથી કે શરીર ઉપરથી જૂ નીકળે તો.

૫. નવકારવાળી ગણતાં પડી જાય, અગર ખોવાઇ જાય તો.

૬. રૂનાં પૂમડાં રાત્રે કાનમાં ન નાંખે અથવા ખોઇ નાંખે તો.

૭. પડિલેહણ કરતાં, નવકારવાળી ગણતાં અને ખાતાં બોલે તો.

૮. સ્થાપનાચાર્યજી પડી જાય તો.

૯. કાજામાંથી જીવનું કલેવર અગર સચિત્ત બીજાદિ નીકળે તો.

૧૦. પુરુષને સ્ત્રીનો અને સ્ત્રીને પુરુષનો સંઘટ્ટો થાય તો, અથવા તિર્યંચનો તેમજ સચિત્તનો સંઘટ્ટો થાય તો.

૧૧. દિંવસે નિદ્રા લે તો.

૧૨. દીવાની અગર વીજળીની ઉજેહી લાગે તો.

૧૩. માથે કામળી નાંખવાના કાળમાં કામળી નાંખ્યા વગર ખુલ્લી જગ્યમાં જાય તો.

૧૪. વરસાદના અગર કાચા પાણીના છાંટા લાગે તો.

૧૫. વાડામાં સ્થંડિલ જાય તો.

૧૬. બેઠાં બેઠાં પડિક્કમણું કરે તો અગર બેઠાં બેઠાં ખમાસમણાં આપે, ક્રિયા કરે તો.

૧૭. ઉઘાડે મુખે બોલે તો.

૧૮. રાત્રે સંથારા પોરિસી ભણાવ્યા પહેલા નિદ્રા લે તો, પછી સંથારા પોરિસી ભણાવે તો.

૧૯. કાળ સમયે કામળી ઓઢીને જવાને બદલે કટાસણું માંથે નાંખીને જાય તો.

આ તેમજ અન્ય કારણોસર આલોચના આવે છે, માટે ખૂબ ઉપયોગ રાખવો જોઇએ.

તા.ક. : આ સૂચનાઓ સિવાય, વ્યાખ્યાનના સમયે પણ વાચના આદિ માટે જરૂરી સૂચનાઓ અપાતી હોય છે, તે ધ્યાનમાં લેવી. આરાધકોએ અનિવાર્ય કારણ સિવાય વ્યાખ્યાનમાં અવશ્ય હાજર રહેવું જોઇએ.

૫-તપચિંતવવાના કાઉસ્સગ્ગની રીત :

સવારના પ્રતિક્રમણમાં તપ ચિંતવવાનો કાઉસ્સગ્ગ કરવાનો હોય છે, તપ ચિંતવવાની રીત નહિ આવડતી હોવાથી ઘણાં ભાઇ-બહેનો ૧૬ નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરી લે છે; પણ તપ ચિંતવવાની રીત ઘણી સહેલી છે અને તેના ચિંતનમાં ૧૬ નવકારના કાઉસ્સગ્ગથી અધિક સમય જતો નથી.

તપ ચિંતવવા માટે સૌથી પહેલો વિચાર એ કરવાનો છે કે-

'શ્રી મહાવીર ભગવાનના શાસનમાં ઉત્કૃષ્ટ તપ છ માસનો થઇ શકે છે. શ્રી મહાવીરદેવે એ તપ કર્યો હતો.' આવો વિચાર કરીને પોતે પોતાના આત્માને પૂછવું કે - 'છ મહિનાના ઉપવાસનો તપ તું કરી શકીશ ?' પછી પોતે જ જવાબ વિચારવો કે - 'ભાવના છે, પણ શક્તિ નથી, પરિણામ નથી.'

આટલો વિચાર કર્યા પછી તપનું પ્રમાણ ઘટાડતા જવાનું છે. (તેમાં પોતે જેટલો તપ વધુમાં વધુ કર્યો હોય અથવા વધુમાં વધુ જેટલો તપ કરવાની શક્તિ હોય, તેટલા તપ સુધી 'ભાવના છે પણ શક્તિ નથી, પરિણામ નથી.' એ પ્રમાણે વિચારવાનું છે અને જેટલો તપ કર્યો હોય અગર કરવાની શક્તિ હોય, તેટલા તપથી એમ વિચારવાનું છે કે - 'ભાવના છે, શક્તિ છે પણ પરિણામ નથી'.) અને જેટલો તપ કરવાનો નિર્ણય હોય તેટલા તપ સુધી એ પ્રમાણે વિચાર્યા બાદ એમ વિચારવાનું છે કે 'ભાવના છે, શક્તિ પણ છે અને પરિણામ પણ છે' આવો વિચાર કરીને, પોતે કરવા ધારેલો તપ કરવાનો નિર્ણય કરવા સાથે કાઉસ્સગ્ગ પૂર્ણ કરવાનો છે.

એ મુજબ છ મહિનાનો તપ, છ મહિનામાં એક દિવસ ઉણો તપ, છ મહિનામાં બે દિવસ ઉણો તપ - એમ છ મહિનામાં ૨૯ દિવસ ઉણા તપ સુધી આવીને પાંચ મહિનાનો તપ કરવાનો વિચાર કરવો અને પાંચ મહિનામાં ૨૯ દિવસ ઉણા તપ સુધી આવીને ચાર મહિનાના તપનો વિચાર કરવો. એ રીતે એક મહિનાના તપ સુધી આવીને તેમાંથી પણ એક એક દિવસ ઘટાડીને વિચાર કરવો. તેમાં એક મહિનામાં ૧૪ દિવસ ઘટાડતાં ૧૬ દિવસ બાકી રહે, એટલે એમ વિચાર કરવો કે - ૩૪ ભક્તનો તપ કરીશ ?' આ પ્રમાણે વિચારવાનું કારણ એ છે કે - ૧૬ ઉપવાસ = ૩૪ ભક્ત, ૧૫ ઉપવાસ = ૩૨ ભક્ત, ૧૪ ઉપવાસ = ૩૦ ભક્ત, ૧૩ ઉપવાસ = ૨૮ ભક્ત અને એ જ પ્રમાણે ૧ ઉપવાસ = ૪ ભક્ત એવી સંજ્ઞા શાસ્ત્રે નક્કી કરેલી છે. (જેટલા ઉપવાસ હોય તેને બેથી ગુણતાં જે સંખ્યા

આવે તે સંખ્યામાં બે ઉમેરી દેવાથી તેટલા ઉપવાસના ભક્તની સંખ્યા આવે.)

એ મુજબ વિચાર કરતાં કરતાં ૪ ભક્ત સુધી આવ્યા પછી અને તે કરવાનો પણ પરિણામ ન હોય તો ક્રમશઃ આયંબિલનો, તે નહિ તો નીવિનો, તે નહિ તો એકાસણાનો અને તે ય નહિ તો બિયાસણાનો વિચાર કરવો, તે દિવસે તેમાંનું કાંઇ કરવું હોય તો તેની સાથે, નહિ તો તે વિના.

પણ ક્રમશઃ અવડ્ઢનો, પુરિમડ્ઢનો, સાડ્ઢપોરિસીનો, પોરિસીનો વિચાર કરવો અને તેય કરવાનો પરિણામ ન હોય તો છેવટે નવકારશીનો વિચાર કરીને 'ભાવના છે, શક્તિ પણ છે અને પરિણામ પણ છે' એનો નિર્ણય કરી કાઉસ્સગ્ગ પારવો.

૬-ઉપધાનવાળાને દરરોજ સવાર-સાંજ કરવા કરાવવાની ક્રિયા :

૧. પૌષધ લેવાની વિધિ :

સવારના પ્રતિક્રમણમાં કલ્લાણકંદંની ચાર થોયો કહ્યા પછી નમુત્થુણં બોલી-

૧ - ખમા૦ આપી ઇરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ (ચંદેસુ નિમ્મલયરા સુધી) કરી પ્રગટ લોગસ્સ સુધી ક્રિયા કરવી

૨ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! પોસહ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' પછી ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' 'ઇચ્છં' કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી.

૩ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦ પોસહ સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી

૪ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦પોસહ ઠાઉં ?' ગુરુ કહે 'ઠાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી

૫ - ઉભા થઇ બે હાથ જોડી એક નવકાર ગણી, 'ઇચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પોસહ દંડક ઉચ્ચરાવોજી' પછી ગુરુ નીચે પ્રમાણે 'પોષધ'નું સૂત્ર ઉચ્ચરાવે.

પોસહનું પચ્ચક્ખાણ :-

કરેમિ ભંતે પોસહં, આહારપોસહં દેસઓ સવ્વઓ, સરીરસક્કારપોસહં સવ્વઓ, બંભચેરપોસહં સવ્વઓ, અવ્વાવારપોસહં સવ્વઓ, ચઉવ્વિહં પોસહં ઠામિ, જાવ અહોરત્તં પજ્જુવાસામિ, દુવિહં તિવિહેણં, મણેણં, વાયાએ, કાએણં ન કરેમિ, ન કારવેમિ, તસ્સ ભંતે પડિક્કમામિ, નિંદામિ, ગરિહામિ, અપ્પાણં વોસિરામિ.

૬ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સામાયિક મુહપત્તિ પડિલેહું?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી

૭ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ ભગ૦ સામાયિક સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી

૮ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સામાયિક ઠાઉં ? ગુરુ કહે 'ઠાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી

૯ - બે હાથ જોડી એક નવકાર ગણી 'ઇચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી સામાયિક દંડક ઉચ્ચરાવોજી', પછી ગુરુ નીચે પ્રમાણે 'કરેમિ ભંતે' નું સૂત્ર ઉચ્ચરાવો.

સામાયિકનું પચ્ચક્ખાણ :-

કરેમિ ભંતે સામાઇયં, સાવજ્જં જોગં પચ્ચક્ખામિ, જાવ પોસહં પજ્જુવાસામિ, દુવિહં તિવિહેણં, મણેણં, વાયાએ, કાએણં ન કરેમિ, ન કારવેમિ, તસ્સ ભંતે પડિક્કમામિ, નિંદામિ, ગરિહામિ, અપ્પાણં વોસિરામિ.

૧૦ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે સંદિસાહું ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી,

૧૧ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે ઠાઉં ? ગુરુ કહે 'ઠાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી,

૧૨ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સજ્ઝાય સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી,

૧૩ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સજ્ઝાય કરું ? ગુરુ કહે 'કરેહ' 'ઇચ્છં' કહી ત્રણ નવકાર ગણી,

૧૪ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બહુવેલ સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી,

૧૫ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બહુવેલ્ કરશું ? ગુરુ કહે 'કરજો' 'ઇચ્છં' કહી,

ચાર ખમાસણાપૂર્વક ભગવાનાદિને વાંદી, અઢ્ઢાઇજ્જેસુનો પાઠ કહી શ્રી સીમંધરસ્વામીનું તથા શ્રી સિદ્ધાચલજીનું ચૈત્યવંદન કરે, પછી સમય થતાં પડિલેહણ કરે.

૨-પડિલેહણની વિધિ :-

૧ - ખમા૦ આપી ઇરિયાવહી પડિક્કમી પ્રગટ લોગસ્સ સુધી ક્રિયા કરવી

૨ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પડિલેહણ કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ' 'ઇચ્છં' કહીને પાંચવાનાં પડિલેહવા. (મુહપત્તિ, ચરવળો, કટાસણું, કંદોરો અને ધોતિયું)

૩ - ખમા૦ આપી ઇરિયાવહીયા પડિક્કમવા.

૪ - પછી ખમા૦ આપી 'ઇચ્છકારી ભગવન ! પસાય કરી પડિલેહણા પડિલેહાવોજી' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' કહી વડીલનું ઉત્તરીય વસ્ત્ર (ખેસ) પડિલેહવું.

૫ - પછી ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ઉપધિ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' 'ઇચ્છં' કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરવુ.

૬ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦'ઉપધિ સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી,

૭ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦ 'ઉપધિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' 'ઇચ્છં' કહી પ્રથમ સંથારિયું અને પછી બાકીના વસ્ત્રોનું પડિલેહણ કરે.

૮ - પછી ખમા૦ આપી ઇરિયાવહી પડિક્કમી કાજો લેવો. પછી તેમાં સચિત્ત બીજ કે કલેવર નીકળે તો આલોચનામાં લખવું. કાજો ઉદ્ધરી યથાયોગ્ય સ્થાને 'અણુજાણહ જસ્સુગ્ગહો' કહીને પરઠવવો. પરઠવ્યા પછી ત્રણ વાર 'વોસિરે' કહેવું. ત્યારબાદ સ્થાને આવી ઇરિયાવહી પડિક્કમી ગમણાગમણે આલોવી તરતજ દેવવંદન કરવાં.

૩ - દેવવંદનની વિધિ :-

૧ - ખમા૦ આપી, ઇરિયાવહી પડિક્કમી, પ્રગટ લોગસ્સ કહી, ખભે ઉત્તરાસણ (ખેસ) નાંખીને -

૨ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ચૈત્યવંદન કરું ? ઇચ્છં કહી, સકલકુશલ તથા ચૈત્યવંદન કહી જંકિંચિ૦ નમુત્થુણં અને જયવીયરાય (આભવમખંડા સુધી) કહી.

૩ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ચૈત્યવંદન કરું ? ઇચ્છં કહી ચૈત્યવંદન કહી જં કિંચિ, નમુત્થુણં૦ કહી ઉભા થઇ અરિહંત ચેઇઆણં૦, અન્નત્થ૦ કહી એક નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરી નમોડર્હત્ કહી સ્તુતિના જોડાની પ્રથમ થોય કહેવી. પછી લોગસ્સ૦, સવ્વલોએ૦, અન્નત્થ૦ કહી એક નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરી બીજી થોય કહેવી. પછી સિદ્ધાણં૦, વેયાવચ્ચ૦ અન્નત્થ૦ કહી એક નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ પારી નમોડર્હત્૦ પૂર્વક ચોથી થોય કહેવી.

૪ - ફરી ચૈત્યવંદનના આસને નીચે બેસી નમુત્થુણં કહી ઉભા થઇ અરિહંત ચેઇઆણંથી માંડી ચાર થોય સુધી કહેવું.

૫ - પછી નીચે બેસી નમુત્થુણં૦ કહી, જાવંતિ૦ ખમા૦ જાવંત૦ કહેવું.

૬ - નમોડર્હતકહી સ્તવનકહી 'આભવમખંડા' સુધી જયવીયરાય કહેવા.

૭ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ચૈત્યવંદન કરું ? ઇચ્છં કહી ચૈત્યવંદન, જંકિંચિ૦, નમુત્થુણં૦ અને સંપૂર્ણ જયવીયરાય કહેવા.

૮ - ખમા૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી "અવિધિ આશાતના મિચ્છા મિ દુક્કડં" કહેવું.

૪- પવેયણાની વિધિ :-

૧ - પ્રથમ સો ડગલાંની અંદર વસતિ જોવી. અશુદ્ધિ હોય તો તે દૂર કરાવી; ગુરુ પાસે આવી 'ભગવન્ ! સુદ્ધાવસહિ' એમ કહેવું.

૨ - ખમા૦ આપી ઇરિયાવહી પડિક્કમી પ્રગટ લોગસ્સ કહી,

૩ - ખમા૦ આપી – ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ વસતિ પવેઉં ? ગુરુ કહે 'પવેહ' 'ઇચ્છં' કહી–

૪ - ખમા૦ આપી – 'ભગવન્ ! સુદ્ધાવસહિ,' ગુરુ 'તહત્તિ' કહે પછી –

૫ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પવેયણા મુહપત્તિ પડિલેહુ ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' 'ઇચ્છં' કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી બે વાંદણા આપવા. બીજા વાંદણાના અંતે અવગ્રહની બહાર નીકળી –

૬ - ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પવેયણા પવેઉ ? ગુરુ કહે 'પવેહ' 'ઇચ્છં' કહી–

૭ - ખમા૦ આપી ઇચ્છકારી ભગવન્ !' તુમ્હે અમ્હં પ્રથમ ઉપધાન પંચમંગલ મહા-શ્રુતસ્કંધ, દ્વિતીય ઉપધાન પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ, તૃતીય ઉપધાન શક્રસ્તવાધ્યયન, ચતુર્થ ઉપધાન ચૈત્યસ્તવાધ્યયન, પંચમ ઉપધાન નામસ્તવાધ્યયન, ષષ્ઠ ઉપધાન શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધ સ્તવાધ્યયન; પૂર્વચરણ પદ પઇસરાવણી,

જે ઉપધાનમાં બે વાચના હોય ત્યાં -

- પૂર્વચરણપદ પઇસરાવણી - ૧ લી વાચના ન થાય ત્યાં સુધી
- ઉત્તરચરણપદ પઇસવારણી - ૨ જી વાચના ન થાય ત્યાં સુધી

જે ઉપધાનમાં ત્રણ વાચના હોય ત્યાં-

- પૂર્વચરણપદ પઇસરાવણી - ૧ લી વાચના ન થાય ત્યાં સુધી
- ક્રમાગતચરણપદ પઇસરાવણી - ૨ જી વાચના ન થાય ત્યાં સુધી
- ઉત્તરચરણપદ પઇસરાવણી - ૩ જી વાચના ન થાય ત્યાં સુધી

જે ઉપધાનમાં એક જ વાચના હોય ત્યાં -

- **પૂર્વચરણપદ-ક્રમાગતચરણપદ - ઉત્તચરણપદ પઇસરાવણી**

(ઉપવાસ અથવા આયંબિલ હોય તો) **'પાલિ તપ કરશું '** (નીવિ એકાસણું હોય તો) **'પાલિ પારણું કરશું'** એમ કહે. ગુરુ કહે 'કરજો'. ઈચ્છં કહી.

૮ - **ખમા૦ આપી 'ઈચ્છકારી ભગ૦ પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી.'** પછી ગુરુ ઉપવાસ, આયંલિબ અગર નીવિ જે હોય તેનું પચ્ચક્ખાણ કરાવે. પછી બે વાંદણાં આપવા પછી -

૯ - **ખમા૦ આપી** 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! **બેસણે સંદિસાહુ ?'** ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી -

૧૦ - **ખમા૦ આપી** ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! **બેસણે** ઠાઉં ? ગુરુ કહે 'ઠાવેહ.' ઈચ્છં કહી,

૧૧ - **ખમા૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી 'અવિધિ આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં'** કહેવું.

પવેયણાની વિધિ કર્યા પછી -

ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! સજ્ઝાય કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ.' ઈચ્છં૦ કહી એક નવકાર ગણી **મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય કહેવી.**

૫ - મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય :-

- **મન્નહ જિણાણ. માણં, મિચ્છં પરિહરહ ધરહ સમ્મત્તં ।**
  છવ્વિહ આવસ્સયંમિ, ઉજ્જુત્તો હોઈ પઈદિવસં ॥૧॥
- **પવ્વેસુ પોસહવયં, દાણં, સીલં, તવો, અ ભાવો અ ।**
  સજ્ઝાય નમુક્કારો, પરોવયારો અ જયણા અ ॥૨॥
- **જિણપૂઆ, જિણથુણણં, ગુરુથઅ, સાહમ્મિઆણ વચ્છલં ।**
  વવહારસ્સ ય સુદ્ધિ, રહજત્તા તિત્થજત્તા ય ॥૩॥

- ઉવસમ, વિવેગ, સંવર, ભાસાસમિઇ, છજીવકરુણા ય ।
  ધમ્મિઅજણસંસગ્ગો, કરણદમો ચરણપરિણામો ॥૪॥
- સંઘોવરિ બહુમાણો, પુત્થયલિહણં પભાવણા તિત્થે ।
  સઠ્ઠાણ કિચ્ચમેયં, નિચ્ચં સુગુરુવએસેણં ॥૫॥

પછી રાઇય મુહપત્તિ પડિલેહવી.

૬-રાઇય મુહપત્તિની વિધિ

૧ - ખમા૦ આપી ઇરિયાવહી કરી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહી,

૨ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ રાઇય મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી મુહપત્તિનું 'પડિલેહણ કરી બે વાંદણા આપી અવગ્રહની બહાર નીકળી -

૩ - 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ રાઇયં આલોઉં ? ગુરુ કહે, 'આલોવેહ.' ઇચ્છં આલોએમિ જો મે૦ ઇત્યાદિ સંપૂર્ણ પાઠ કહેવો. ત્યારબાદ 'સવ્વસ્સવિ રાઇય' નો પાઠ કહી જો ગુરુ પદસ્થ હોય તો બે વાંદણા આપી (પદસ્થ ન હોય તો વાંદણા આપ્યા વગર તરત ખમા૦ આપી) 'ઇચ્છાકાર સુહરાઇ' નો પાઠ કહી,

૪ - ખમા૦ આપી અબ્ભુટ્ઠિઓ ખામી બે વાંદણા આપવા.

૫ - ખમા૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી ''અવિધિ આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં'' કહેવું.

ક્રિયાની સાથે જ રાઇ મુહપત્તિનો વિધિ કરનારને ઇરિયાવહી કરવાની જરૂર નથી અને શ્રાવકને જો સવારના પ્રતિક્રમણના આદેશો આપવામાં આવ્યા હોય તો રાઇઅ મુહપત્તિનો વિધિ કરવાની પણ જરૂર નથી.

૭-સાંજના પડિલેહણની વિધિ :-

૧ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બહુપડિપુન્ના પોરસી ?' ગુરુ કહે તહત્તિ'

૨ - પછી ખમા૦ આપી ઇરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહેવો.

૩ - પછી ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ગમણાગમણે આલોઉં ?' ગુરુ કહે 'આલોવેહ'. પછી ઇચ્છં કહી ગમણાગમણેનો પાઠ કહેવો.

૪ - **ખમા૦** આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પડિલેહણ કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ'. ઈચ્છં કહી -

૫ - ખમા૦ આપી ઇચ્છં૦ સંદિ૦ ભગ૦ **પોસહશાલા પ્રમાર્જું ?'** ગુરુ કહે **'પ્રમાર્જો !'** ઇચ્છં કહી, ઉપવાસવાળાએ ત્રણ (મુહપત્તિ, કટાસણું, ચરવળો) અને આયંબિલ અગર નીવિ એકાસણાવાળાએ પાંચ (મુહપત્તિ, કટાસણું, ચરવળો, કંદોરો અને પહેરેલ ધોતીયું) પડિલેહવાં. પછી જેણે પાંચ વસ્ત્રો પડિલેહ્યા હોય તેણે ઇરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ અને જેણે ત્રણ વસ્ત્રો પડિલેહ્યાં હોય તેણે ઇરિયાવહી ન કરવા.

૬ - **ખમા૦ આપી 'ઈચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પડિલેહણા પડિલેહાવોજી'**, ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ'. ઈચ્છં કહી વડીલના ખેસનું પડિલેહણ કરી -

૭ - **ખમા૦** આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ **ઉપધિ મુહપત્તિ પડિલેહું ?'** ગુરુ કહે 'પડિલેહો' પછી ઇચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી -

૮ - **ખમા૦** આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ **સજ્ઝાય કરું ?'** ગુરુ કહે 'કરેહ' ઇચ્છં કહી એક નવકાર ગણી **મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય કહેવી.**

૯ - પછી **ખમા૦** 'આપી ઇચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી **પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી.'** એવું કહેવુ.

પાણી વાપરવું હોય તેને મુઠ્ઠિસહિઅંનું, ન વાપરવું હોય તેણે પાણહારનું અને જેણે આખા દિવસમાં બિલકુલ પાણી ન વાપર્યું હોય તેને સૂરે ઉગ્ગએ ચઉવિહારનું પચ્ચક્ખાણ ગુરુ પાસે કરવુ.

૧૦ - પછી **ખમા૦** આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ **ઉપધિ સંદિસાહું ?'** ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ'. ઇચ્છં કહી -

૧૧ - **ખમા૦** આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ **ઉપધિ પડિલેહું ?'** ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી બાકીના વસ્ત્રોનું પડિલેહણ કરવુ.

પછી ઇરિયાવહી પડિક્કમી, કાજો લઇ તેમાં જો સચિત્ત બીજાદિ અગર કલેવર(મરેલું જીવડું) નીકળે તો આલોચનામાં લખવુ. પછી શુદ્ધ ભૂમિમાં 'અણુજાણહ જસ્સુગ્ગહો' કહી કાજો વોસિરાવે. પછી ત્રણ વાર 'વોસિરે' કહી સ્થાને આવી ઇરિયાવહી પડિક્કમી ગમણાગમણે આલોવવા

પછી જેણે મુઠ્ઠિસહિઅંનું પચ્ચક્ખાણ કર્યું હોય તેણે જો પાણી વાપરવું હોય તો દેવવંદન પૂર્વે વિધિપૂર્વક પચ્ચક્ખાણ પારીને પાણી વાપરવું.

પાણી ન વાપરવું હોય તેમણે અથવા પાણી વાપરનારે પાણી વાપરીને દેવવંદન કરવા.

૮ – પડિલેહણ પછીની સાંજની ક્રિયા :-

પ્રથમ સો ડગલાની અંદર વસતિ જોઇ, અશુદ્ધ હોય તો તે દૂર કરાવી, ગુરુ પાસે, આવી 'ભગવન્ ! સુદ્ધાવસહિ !' કહી

૧ – ખમા૦ આપી, ઈરિયાવહી પડિક્કમી, એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી, પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહી,

૨ – ખમા૦ આપી કહે 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ વસતિ પવેઉ ?' ગુરુ કહે 'પવેહ' ઈચ્છં કહી,

૩ – ખમા૦ આપી 'ભગવન્ ! સુદ્ધાવસહિ,' ગુરુ કહે 'તહત્તિ'

૪ – પછી ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ મુહપત્તિ પડિલેહું?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી

૫ – જેણે ઉપવાસ કર્યો હોય તે ખમા૦ આપી અને ખાધું હોય તે બે વાંદણા આપી 'ઈચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી.' કહેવુ.

પછી ગુરુ પચ્ચક્ખાણ કરાવે, પછી બધાએ બે વાંદણા આપી અવગ્રહની બહાર નીકળી

૬ – 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઈચ્છં કહી

૭ – ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે ઠાઉં ?' ગુરુ કહે 'ઠાવેહ.' ઈચ્છં કહી

૮ – ખમા૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી – 'અવિધિ આશાતના મિચ્છા મિ દુક્કડં' કહીને

૯ – ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સ્થંડિલ પડિલેશું ? ' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ.' ઈચ્છં કહી નીચે મુજબ પાઠ બોલે.

૭ - માંડલા :-

સંથારાની જગ્યાએ કરવાના - ૭

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 ।

ઉપાશ્રયના બારણાની અંદર તરફ કરવાના - ૭

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 ।

ઉપાશ્રયના બારણાની બહાર નજીકમાં કરવાના - ૭

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 ।

ઉપાશ્રયથી સો હાથ દૂર કરવાના - ૭

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 ।

૮ - ઉપધાનવાળા બહેનોને રોજ સવાર-સાંજ ગુરુ સમક્ષ કરવા કરાવવાની ક્રિયા

૧ - પૌષધ તથા પડિલેહણની વિધિ :-

પ્રથમ પોતાને સ્થાને સવારનાં પ્રતિક્રમણના અંતે પોસહ ઉચ્ચરી, પડિલેહણ કરી, દેવવંદન કરી સો ડગલાંની અંદર વસતિ જોઇ, અશુદ્ધિ હોય તો તે દૂર કરાવી ગુરુ પાસે આવી 'ભગવન્ ! સુદ્ધાવસહિ' કહી

૧ - ખમા૦ આપી ઇરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ (ચંદેસુ નિમ્મલયરા સુધી) કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહી -

૨ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સદિ૦ ભગ૦ ગમણાગમણે આલોઉં ?' ગુરુ કહે- 'આલોવેહ' ઈચ્છં કહી ગમણાગમણે આલોવે. પછી-

૩ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પોસહ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે- 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી-

૪ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પોસહ સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે- 'સંદિસાવેહ' ઈચ્છં કહી-

૫ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પોસહ ઠાઉં૦ ?' ગુરુ કહે - 'ઠાવેહ' ઇચ્છં કહી એક નવકાર ગણી 'ઇચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પોસહદંડક ઉચ્ચરાવોજી,' એમ કહેવું પછી ગુરુ પોસહ ઉચ્ચરાવે પછી -

૬ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! સામાયિક મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે, 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી -

૭ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! સામાયિક સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે, 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી-

૮ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! સામાયિક ઠાઉં ?' ગુરુ કહે, 'ઠાવેહ' ઇચ્છં કહી એક નવકાર ગણી 'ઇચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી સામાયિક દંડક ઉચ્ચરાવોજી'. એમ કહે, પછી - ગુરુ સામાયિક ઉચ્ચરાવે. પછી -

૯ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી -

૧૦ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે ઠાઉં ?' ગુરુ કહે 'ઠાવેહ' ઇચ્છં કહી -

૧૧ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સજ્ઝાય સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી -

૧૨ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સજ્ઝાય કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ' ઇચ્છં કહી ૩ નવકાર ગણવા.

૧૩ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બહુવેલ સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી -

૧૪ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બહુવેલ કરશું ?' ગુરુ કહે 'કરજો' ઇચ્છં કહી -

૧૫ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પડિલેહણ કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ' ઇચ્છં કહી (પહેલાં પડિલેહણ કરેલું હોય છે તેથી આ વખતે) માત્ર મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી -

૧૬- ખમા૦ આપી 'ઈચ્છાકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પડિલેહણા પડિલેહાવોજી' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ.' ઈચ્છં કહી -

૧૭- ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ઉપધિ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી -

૧૮ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ઉપધિ સંદિસાહું?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી-

૧૯ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ઉપધિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી -

૨૦ - ખમા૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી ''અવિધિ આશાતના મિચ્છા મિ દુક્કડં'' કહી

તરત જ ઈરિયાવહી કરાવ્યા વગર પેજ નં. ૧૫માં બતાવ્યા પ્રમાણે પવેયણાની ક્રિયા, મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય તથા રાઈઅ મુહપત્તિ પડિલેહવાની ક્રિયા કરવી.

૨ - સાંજના ગુરુ સમક્ષ કરવાની પડિલેહણની વિધિ :-

૧ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બહુપડિપુન્ના પોરસી ?' ગુરુ કહે 'તહત્તિ' પછી,

૨ - ખમા૦ આપી ઈરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહી -

૩ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ગમણાગમણે આલોઉં ?' ગુરુ કહે 'આલોવેહ' ઈચ્છં કહી ગમણાગમણેનો પાઠ કહેવો. પછી-

૪ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પડિલેહણ કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ' ઈચ્છં કહી -

૫ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ પોસહશાલા પ્રમાર્જું ?' ગુરુ કહે - 'પ્રમાર્જો !' ઈચ્છં કહી પહેલા પડિલેહણ કરેલું હોય છે તેથી આ વખતે માત્ર મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી

૬ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પડિલેહણા પડિલેહાવોજી'. ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ.' ઈચ્છં કહી -

૭ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ઉપધિ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે પડિલેવેહ ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી

૮ - ખમા૦ આપી ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સજ્ઝાય કરું ? ગુરુ કહે 'કરેહ.' ઈચ્છં કહી એક નવકાર ગણી મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય કહે.

૯ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી.' ગુરુ પચ્ચક્ખાણ કરાવે.

૧૧ - પછી ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ઉપધિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી સાંજની ક્રિયા કરવી.

૩- પડિલેહણ પછીની સાંજની ક્રિયા :-

પ્રથમ સો ડગલાંની અંદર વસતિ જોઇ, અશુદ્ધ હોય તો તે દૂર કરાવી, ગુરુ પાસે આવી 'ભગવન્ ! સુદ્ધાવસહિ !' કહી

૧ - ખમા૦ આપી ઈરિયાવહી પડિક્કમી, એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી, પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહી

૨ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ વસતિ પવેઉં ?' ગુરુ કહે 'પવેહ' ઈચ્છં કહી

૩ - ખમા૦ આપી 'ભગવન્ ! સુદ્ધાવસહિ' ગુરુ કહે 'તહત્તિ' પછી

૪ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે - 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી -

૫ - જેણે ઉપવાસ કર્યો હોય તે ખમા૦ આપી અને ખાધું હોય તે બે વાંદણા આપી

'ઈચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી.' કહે પછી ગુરુ પચ્ચક્ખાણ કરાવે, પછી બધાએ બે વાંદણા આપી અવગ્રહની બહાર નીકળી.

૬ - 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ ?' ઈચ્છં કહી

૭ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે ઠાઉં ?' ગુરુ કહે 'ઠાવેહ' ઈચ્છં કહી

૮ - ખમા૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી ''અવિધિ-આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં'' કહી,

૯ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સ્થંડિલ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી માંડલાનો પાઠ બોલવો. બહેનોએ માંડલા કર્યા વગર દેવસિ મુહપત્તિ કરવી.

૪ - દેવસી મુહપત્તિનો વિધિ :-

૧ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! દેવસી મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે, 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરીને બે વાંદણા આપી અવગ્રહની બહાર નીકળી -

૨ - 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ દેવસિઅં આલોઉં ?' ગુરુ કહે 'આલોવેહ' ઈચ્છં આલોએમિ જો મે દેવસિઓ આઈઆરો૦ એ પાઠ પૂરો કહેવો. પછી સવ્વસવિ કહેવુ ગુરુ કહે 'પડિક્કમેહ' 'ઈચ્છં' તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં' કહીને જો પદસ્થ મુનિ હોય તો બે વાંદણા આપવા.

૩ - પદસ્થ ન હોય તો ખમા૦ આપી ઈચ્છકાર સુહદેવસિનો પાઠ કહી અબ્ભુટ્ઠિઓ ખામવો. પછી બે વાંદણા આપવા. પછી -

૪ - ખમા૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી પછી 'અવિધિ આશાતના મિચ્છા મિ દુક્કડં' કહેવું.

૫ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ દિશિ પ્રમાર્જું ?' ગુરુ કહે - 'પ્રમાર્જો' ઈચ્છં કહી -

૬ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! સ્થંડિલ શુદ્ધિ કરશું.' ગુરુ કહે, 'કરજો.' પોતાનું સ્થાન સો હાથની અંદર હોય તો માંડલા કરવા અને જો પોતાનું સ્થાન સો હાથની બહાર હોય તો પોતાને સ્થાને આવી ઈરિયાવહી પડિક્કમી ગમણાગમણે આલોવી માંડલા કરવા.

૯ - કોણે કેટલી નવકારવાળી ગણવાની :-

પહેલા, બીજા, ચોથા અને છઠા ઉપધાનવાળાએ નવકારની બાંધા પારાની ૨૦ નવકારવાળી ગણવી અને ત્રીજા (બીજું) અને પાંચમા (ત્રીજું) ઉપધાનવાળાઓએ લોગસ્સની ત્રણ નવકારવાળી ગણવી. નવકારવાળી એક સ્થળે બેસીને એક ચિત્તે ઓછામાં ઓછી પાંચ સાથે ગણવી. ત્રીજા અને પાંચમા ઉપધાનવાળાને નવકારવાળીના બદલે જીવ-વિચાર, નવતત્ત્વ, કર્મગ્રંથાદિ પ્રકરણોની બે હજાર ગાથાનો પાઠ પણ કરી શકાય છે. પ્રકરણાદિની ગાથાઓ ગણતાં પહેલા ઈરિયાવહી કરવી.

૧૦ - પ્રભાતનાં પચ્ચક્ખાણો :-

૧- આયંબિલ - નીવિ-એકાસણું - બિયાસણું :-

(પચ્ચક્ખાણ કરનારે પચ્ચક્ખામિ અને વોસિરામિ શબ્દ બોલવો.)

ઉગ્ગએ સૂરે, નમુક્કારસહિઅં, પોરિસીં, સાઢ્ઢપોરિસીં સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમઢ્ઢ, અવઢ્ઢ, મુઠ્ઠિસહિઅં, પચ્ચક્ખાઇ, (પચ્ચક્ખામિ), ઉગ્ગએ સૂરે ચઉવ્વિહંપિ આહાર, અસણ, પાણં, ખાઇમં, સાઇમં, અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, પચ્છન્નકાલેણં, દિસામોહેણં, સાહૂવયણેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, આયંબિલ, નિવ્વિગઇઓ વિગઇઓ પચ્ચક્ખાઇ (પચ્ચક્ખામિ), અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, લેવાલેવેણં, ગિહત્થસંસટ્ઠેણં, ઉક્ખિત્તવિવેગેણં, પડુચ્ચમક્ખિએણં, પારિટ્ઠાવણિયાગારેણં મહત્તરાગારેણં સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, એકાસણં, બિયાસણં, પચ્ચક્ખાઇ (પચ્ચક્ખામિ) તિવિહંપિ, ચઉહંપિ આહારં, અસણં, પાણં, ખાઇમં, સાઇમં, અન્નત્થાણાભોગેણં, સહસાગારેણં, સાગારિયાગારેણં, આઉંટણપસારેણં, ગુરુઅબ્ભુટ્ઠાણેણં, પારિટ્ઠાવણિયાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, પાણસ્સ લેવેણ વા, અલેવેણ વા, અચ્છેણ વા, બહુલેવેણ વા, સસિત્થેણ વા, અસિત્થેણ વા, વોસિરઇ (વોસિરામિ).

સૂચના : જો બિયાસણાનું પચ્ચક્ખાણ કરવું હોય તો 'બિયાસણં' અને

એકાસણાનું પચ્ચક્ખાણ કરવું હોય તો 'એકાસણં' પાઠ બોલવો. આયંબિલનું પચ્ચક્ખાણ કરનારે 'એગાસણં' પાઠ અવશ્ય બોલવો.

૨. ચઉવિહાર ઉપવાસ :-

સૂરે ઉગ્ગએ અબ્ભત્તટ્ઠં પચ્ચક્ખાઇ, (પચ્ચક્ખામિ), ચઉવ્વિહંપિ આહારં, અસણં, પાણં, ખાઇમં, સાઇમં, અન્નત્થાણાભાગેણં, સહસાગારેણં, પારિટ્ઠાવણિયા-ગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિકાગારેણ, વોસિરઇ (વોસિરામિ.)

૩ તિવિહાર ઉપવાસ :-

સૂરે ઉગ્ગએ અબ્ભત્તટ્ઠં પચ્ચક્ખાઇ, (પચ્ચક્ખામિ), ચઉવ્વિહંપિ આહારં, અસણં, ખાઇમં, સાઇમં, અન્નત્થાણાભાગેણં, સહસાગારેણં, પારિટ્ઠાવણિયા-ગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિકાગારેંણ, પાણહાર, પોરિસી, સાઢ્ઢપોરિસીં, સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમઢ્ઢ, અવઢ્ઢ, મુટ્ઠિસહિઅં, પચ્ચક્ખાઇ (પચ્ચક્ખામિ), અન્નત્થણાભાગેણં, સહસાગારેણં, પચ્છન્નકાલેણં, દિસામોહેણં, સાહુવયણેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, પાણસ્સ લેવેણ વા અલેવેણ વા, અચ્છેણ વા, બહુલેવેણ વા, સસિત્થેણ વા, અસિત્થેણ વા, વોસિરઇ (વોસિરામિ.)

૪ મુઠ્ઠિસહિઅં :-

મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાઇ, (પચ્ચક્ખામિ), અન્નત્થાણાભાગેણં, સહસાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, વોસિરઇ (વોસિરામિ.)

૧૧ સાંજનાં પચ્ચક્ખાણો :-

૧ પાણહાર :-

પાણહાર દિવસચરિમં, પચ્ચક્ખાઇ (પચ્ચક્ખામિ), અન્નત્થાણાભાગેણં, સહસાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, વોસિરઇ (વોસિરામિ.)

૨ ચઉવિહાર :-

દિવસચરિમં, પચ્ચક્ખાઇ (પચ્ચક્ખામિ), ચઉવ્વિહંપિ આહારં, અસણં, પાણં, ખાઇમં, સાઇમં, અન્નત્થાણાભાગેણં, સહસાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, વોસિરઇ (વોસિરામિ.)

૩ તિવિહાર :-

દિવસચરિમં, પચ્ચક્ખાઇ (પચ્ચક્ખામિ), તિવિહંપિ આહારં, અસણં, ખાઇમં, સાઇમં, અન્નત્થણાભાગેણં, સહસાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, વોસિરઇ (વોસિરામિ.)

(નીવિ કરીને ઉઠતી વખતે તિવિહારનું પચ્ચક્ખાણ લેવું)

૧૨ પચ્ચક્ખાણ પારવાની વિધિ :-

ખમાસમણું આપી ઇરિયાવહી કરી, એક લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરી પ્રગટ લોગસ્સ કહી નીચે મુજબ ચૈત્યવંદન કરવું.

ખમા૦આપી 'ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦ ચૈત્યવંદન કરું ?' ઇચ્છં કહી જગચિંતામણિના ચૈત્યવંદનથી ક્રમસર જયવીયરાય સુધી કહી -

ખમા૦આપી 'ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦ સજ્ઝાય કરું ?' ઇચ્છં કહી નવકાર ગણીને મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય કહેવી.

પછી ખમા૦આપી 'ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ઇચ્છં કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી. પછી

ખમા૦આપી 'ઇચ્છા૦સંહિ૦ભગ૦પચ્ચક્ખાણ પારું ?' ગુરુ કહે 'પુણોવિ કાયવ્વં.' શિષ્ય કહે 'યથાશક્તિ'.

ખમા૦આપી 'ઇચ્છા૦સંદિ૦સંદિ૦ભગ૦પચ્ચક્ખાણ પાર્યું !' ગુરુ કહે 'આયારો ન મોત્તવ્વો' શિષ્યે 'તહત્તિ' કહી મુઠ્ઠી વાળી ચરવળા ઉપર સ્થાપી, એક નવકાર ગણવો.

પચ્ચક્ખાણ પારવાના સૂત્રો

૧ ઉપવાસ

સૂરે ઉગ્ગએ ચોથ અબ્ભત્તટ્ઠં પચ્ચક્ખાણ કર્યું તિવિહાર, પાણહાર પોરિસી, સાઢ્ઢપોરિસી, સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમઢ્ઢ મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ કર્યું પાણહાર, પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં, પાલિઅં, સોહિઅં, તીરિઅં, કિટ્ટિઅં, આરાહિઅં, જં ચ ન આરાહિઅં તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.

પછી મુઠ્ઠી વાળીને જ એક નવકાર ગણવો.

૨ આંયબિલ - એકાસણું - નીવિ

● ઉગ્ગએ સૂરે નમુક્કારસહિઅં પોરિસી સાઢ્ઢપોરિસી સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમઢ્ઢ મુઠ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ કર્યું ચોવિહાર (આયંબિલ) નીવિ, એકાસણું, પચ્ચક્ખાણ કર્યું તિવિહાર, પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં, પાલિઅં, સોહિઅં, તીરિઅં કિટ્ટિઅં, આરાહિઅં જં ચ ન આરાહિઅં, તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.

૧૩ સંથારા પોરિસીની વિધિ

● રાત્રે એક પ્રહર પર્યંત સ્વાધ્યાય ધ્યાન કર્યા પછી પ્રહરના અંતમાં સંથારો કરાવાના અવસરે પોરિસી ભણાવવી :

૧ - **ખમા૦આપી ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦ ! 'બહુપડિપુન્ના પોરિસી' કહી -**

૨ - **ખમા૦આપી ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦ ! 'ઇરિયાવહિયં પડિક્કમામિ ?' ઇચ્છં ઇરિ૦ કહી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પ્રગટ લોગસ્સ કરી -**

૩ - **ખમા૦આપી ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦ ! બહુપડિપુન્ના પોરિસી રાઇઅ સંથારએ ઠામિ ?' ઇચ્છં કહી ચઉક્કસાય કહેવું. પછી નમુત્થુણંથી જયવીયરાય સુધી કહી -**

૪ - **ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦ ! સંથારા વિધિ ભણવા મુહપત્તિ પડિલેહું ? ઇચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરીને નીચે મુજબ કહેવું. 'નિસીહ નિસીહ નિસીહિ નમો ખમાસમણાણં, ગોયમાઈણં મહામુણીણં, નમો અરિહંતાણં, નમો સિદ્ધાણં, નમો આયરિયાણં, નમો ઉવજ્ઝાયાણં, નમો લોએ સવ્વસાહૂણં, એસો પંચનમુક્કારો, સવ્વપાવપ્પણાસણો, મંગલાણં ચ સવ્વેસિં, પઢમં હવઈ મંગલં. કરેમિ ભંતે ! સામાઈયં સાવજ્જં જોગં પચ્ચક્ખામિ જાવ પોસહં પજ્જુવાસામિ, દુવિહં તિવિહેણં મણેણં વાયાએ કાએણં, ન કરેમિ ન કારવેમિ, તસ્સ ભંતે ! પડિક્કમામિ, નિંદામિ ગરિહામિ અપ્પાણં વોસિરામિ.'**

ઉપર મુજબ ત્રણ વાર બોલવું. પછી નીચેની ગાથાઓ બોલવી પૌષધમાં ન હોય તો તેઓએ ઉપર મુજબની ક્રિયા કરવાની જરૂર નથી. માત્ર ગાથાઓ બોલી જવી.

- અણુજાણહ જિટ્ઠિજ્જા, અણુજાણહ પરમગુરુ,
ગુરુગુણરયણેહિં મંડિયસરીરા, બહુપડિપુણ્ણા પોરિસી
રાઈઅ સંથારએ ઠામિ. ૧
- અણુજાણહ સંથારં, બાહુવહાણેણં વામપાસેણ,
કુક્કુડિપાયપસારણ, અતરંત પમજ્જએ ભૂમિં. ૨
- સંકોઈઅ સંડાસા, ઉવ્વટ્ટંતે અ કાયપડિલેહા;
દવ્વાઈ-ઉવઓગં, ઊસાસનિરુંભણા લોએ. ૩
- જઈ મે હુજ્જ પમાઓ, ઈમસ્સ દેહસ્સિમાઈ રયણીએ,
આહાર-મુવહિદેહં, સવ્વં તિવિહેણ વોસિરિઅં. ૪
- ચત્તારિ મંગલં, અરિહંતા મંગલં, સિદ્ધા મંગલં,
સાહૂ મંગલં, કેવલિપન્નત્તો ધમ્મો મંગલં. ૫
- ચત્તારિ લોગુત્તમા, અરિહંતા લોગુત્તમા, સિદ્ધા લોગુત્તમા,
સાહૂ લોગુત્તમા, કેવલિપન્નત્તો ધમ્મો લોગુત્તમો. ૬
- ચત્તારિ સરણં પવજ્જામિ, સાહૂ સરણં પવજ્જામિ,
કેવલિપન્નત્તં ધમ્મં સરણં પવજ્જામિ. ૭
- પણાઈવાયમલિઅં, ચોરિક્કં મેહુણં દવિણમુચ્છં.
કોહં માણં માયં, લોભં પિજ્જં તહા દોસં. ૮
- કલહં અબ્ભક્ખાણં, પેસુન્નં રઈઅરઈ-સમાઉત્તં,
પરપરિવાયં માયા-મોસં મિચ્છત્તસલ્લં ચ. ૯
- વોસિરિસુ ઈમાઈં, મુક્ખમગ્ગસંસગ્ગવિગ્ઘભૂઆઈં,
દુગ્ગઈ-નિબંધણાઈં, અટ્ઠારસ પાવઠાણાઈં. ૧૦
- એગોહં નત્થિ મે કોઈ, નાહમન્નસ્સ કસ્સઈ,
એવં અદીણમણસો, અપ્પાણમણુસાસઈ. ૧૧
- એગો મે સાસઓ અપ્પા, નાણદંસણસંજુઓ,
સેસા મે બાહિરા ભાવા, સવ્વે સંજોગલક્ખણા. ૧૨
- સંજોગમૂલા જીવેણ, પત્તા દુક્ખપરંપરા,
તમ્હા સંજોગ - સંબંધ, સવ્વં તિવિહેણ વોસિરિઅં. ૧૩
- અરિહંતો મહ દેવો, જાવજ્જીવં સુસાહુણો ગુરુણો,
જિણપન્નત્તં તત્તં, ઈઅસમ્મત્તં મએ ગહિઅં. ૧૪

(આ ત્રણ ગાથા ત્રણ વાર બોલી, સાત નવકાર ગણવા.)

- ખમિઅ ખમાવિઅ મઈ ખમહ, સવ્વહ જીવનિકાય,
  સિદ્ધહ સાખ આલોયણહ, મુજઝહ વઈર ન ભાવ. ૧૫
- સવ્વે જીવા કમ્મવસ, ચઉદહ રાજ ભમંત,
  તે મે સવ્વ ખમાવિઆ, મુજઝવિ તેહ ખમંત. ૧૬
- જં જં મણેણ બદ્ધં, જં જં વાએણ ભાસિઅં પાવં,
  જં જં કાએણ કયં, મિચ્છા મિ દુક્કડં તસ્સ. ૧૭

૧૪ - ગમણાગમણેનો પાઠ

ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! ગમણાગમણે આલોઉં ? ઈચ્છં,

ઈરિયાસમિતિ,

ભાષાસમિતિ,

એષણાસમિતિ,

આદાનભંડમત્તનિક્ખેવણા સમિતિ,

પારિષ્ઠાપનિકાસમિતિ,

મનોગુપ્તિ,

વચન ગુપ્તિ,

કાયગુપ્તિ,

એ પાંચ સમિતિ, ત્રણ ગુપ્તિ, અષ્ટ પ્રવચનમાતા

શ્રાવક તણે ધર્મે સામાયિક પોષહ લીધે રુડી પેરે પાળી નહિ,

જે કંઈ ખંડના-વિરાધના હુઈ હોય તે સવિ હું મન-વચન-કાયાએ કરી તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.

૧૫ - ખમાસમણાં વખતે બોલવાનું પદ

પ્રથમ અઢારીયું-પ્રથમ ઉપધાન	- શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધાય નમો નમ:
બીજું અઢારીયું-દ્વિતીય ઉપધાન	- શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધાય નમો નમ:
ચોકીયું-ચતુર્થ ઉપધાન	- શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમ:
છકીયું-ષષ્ઠં ઉપધાન	- શ્રીશ્રુતસ્તવ સિદ્ધસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમ:
પાંત્રીશું-તૃતીય ઉપધાન	- શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમ:
અટ્ઠયાવીશું-પંચમ ઉપધાન	- શ્રી માનસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમ:

૧૬ - કાઉસ્સગ્ગની વિધિ

'ઈરિયાવહીયા' કરી ખમાસમણ આપી -

• પ્રથમ અઢારીયામાં - ઈચ્છાકારણે સંદિસહ ભગવાન્ 'શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગ કરું' ઈચ્છં, શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણ વત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સ સાગરવરગંભીરા સુધી કરવો.

• બીજા અઢારીયામાં - શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં વંદણ વત્તિયાએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સ સાગરવરગંભીરા સુધી કરવો.

• ચોથા (ચોકીયા) ઉપધાનમાં - શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણ વત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સ સાગરવરગંભીરા સુધી કરવો.

• ત્રીજા (પાંત્રીસા) ઉપધાનમાં - 'શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં' વંદણવત્તિયાએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સ સાગરવરગંભીરા સુધી કરવો.

• પાંચમા (અઠાવીસા) ઉપધાનમાં - 'શ્રી નામસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં' વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સ સાગરવરગંભીરા સુધી કરવો.

સૂચના : કાઉસ્સગ્ગ પાર્યા બાદ ઉપર પ્રગટ લોગસ્સ કહેવો.

૧૭ - મુહપત્તિના પચાસ બોલ

૧ - સૂત્ર અર્થ તત્ત્વ કરી સદ્દહું
૨ - સમ્યકત્વ મોહનીય
૩ - મિશ્ર મોહનીય
૪ - મિથ્યાત્વ મોહનીય પરિહરું
૫ - કામરાગ
૬ - સ્નેહરાગ
૭ - દષ્ટિરાગ પરિહરું
૮ - સુદેવ
૯ - સુગુરુ
૧૦ - સુધર્મ આદરું
૧૧ - કુદેવ
૧૨ - કુગુરુ
૧૩ - કુધર્મ પરિહરું
૧૪ - જ્ઞાન
૧૫ - દર્શન
૧૬ - ચારિત્ર આદરું
૧૭ - જ્ઞાનવિરાધના
૧૮ - દર્શનવિરાધના
૧૯ - ચારિત્રવિરાધના પરિહરું
૨૦ - મનગુપ્તિ
૨૧ - વચનગુપ્તિ
૨૨ - કાયગુપ્તિ આદરું
૨૩ - મનદંડ
૨૪ - વચનદંડ
૨૫ - કાયદંડ પરિહરું
૨૬ - હાસ્ય
૨૭ - રતિ
૨૮ - અરતિ પરિહરું
૨૯ - ભય
૩૦ - શોક
૩૧ - દુર્ગચ્છા પરિહરું
૩૨ - કૃષ્ણલેશ્યા
૩૩ - નીલલેશ્યા
૩૪ - કાપોતલેશ્યા પરિહરું
૩૫ - રસગારવ
૩૬ - ઋદ્ધિગારવ
૩૭ - શાતાગારવ પરિહરું
૩૮ - માયાશલ્ય
૩૯ - નિયાણશલ્ય
૪૦ - મિથ્યાત્વશલ્ય પરિહરું
૪૧ - ક્રોધ
૪૨ - માન પરિહરું
૪૩ - માયા
૪૪ - લોભ પરિહરું
૪૫ - પૃથ્વીકાય
૪૬ - અપ્કાય
૪૭ - તેઉકાયની રક્ષા કરું
૪૮ - વાઉકાય
૪૯ - વનસ્પતિકાય
૫૦ - ત્રસકાયની "જયણા" કરું.

સૂચના : મુહપતિ ૫૦ બોલથી પડિલેહણા કરવી. ચરવળો, કંદોરો, દંડાસણ વગેરે ૧૦ બોલથી.

બાકીના ઉપકરણોનું અને થાળી, વાટકો વિગેરેનું ૨૫ બોલથી પડિલેહણ કરવું.

૧૮ - પોસહ પારવાની વિધિ

૧ - ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! ઈરિયાવહીયં પડિક્કમામિ ? ઇચ્છં કહી ઇરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો (ચંદેસુ નિમ્મલયરા સુધી) કાઉસ્સગ્ગ કરી, પ્રગટ લોગસ્સ કહી –

૨ - ખમા૦ ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! મુહપત્તિ પડિલેહું ? ગુરુ કહે 'પડિલેહો' ઇચ્છં કહી – મુહપત્તિ પડિલેહવી

૩ - ખમા૦ ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! પોસહ પારું ? ગુરુ કહે 'પુણોડવિ કાયવ્વો' યથાશક્તિ કહી –

૪ - ખમા૦ ઇચ્છા૦ ભગ૦ ! પોસહ પાર્યો ? ગુરુ કહે 'આયારો ન મોત્તવ્વો' 'તહત્તિ' કહી ચરવળા ઉપર જમણો હાથ સ્થાપી એક નવકાર અને પોસહ પારવાનું સૂત્ર કહેવું.

૧ – પોસહ પારવાનું સૂત્ર

સાગરચંદો કામો, ચંદવંડિસો સુદંસણો ધન્નો,
જેસિં પોસહ પડિમા, આખંડિયા જીવિઅંતેવિ ।
ધન્ના સલાહણિજ્જા, સુલસા આણંદ કામદેવાય,
જાસ પસંસઇ ભયવં, દઢવ્વયત્તં મહાવીરો ॥

પોસહ વિધિએ લીધો, વિધિએ પાર્યો વિધિ કરતાં જે કોઇ અવિધિ હુઓ હોય તે સવિ હું મન વચન કાયાએ કરી મિચ્છા મિ દુક્કડં. પોસહના અઢાર દોષમાં જે કોઇ દોષ લાગ્યો હોય તે સવિ હું મન વચન કાયાએ કરી મિચ્છા મિ દુક્કડં.

૫ - ખમા૦ ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! મુહપત્તિ પડિલેહું ? ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી.

૬ - ખમા૦ ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! સામાયિક પારું ? ગુરુ કહે 'પુણોડવિ કાયવ્વો' યથાશક્તિ.

૭ - ખમા૦ ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ! સામાયિક પાર્યું ? ગુરુ કહે 'આયારો ન મોત્તવ્વો' તહત્તિ કહી ચરવળા ઉપર જમણો હાથ સ્થાપી એક નવકાર અને નીચેની ગાથાઓ બોલવી.

૨ - સામાયિક પારવાનું સૂત્ર

- **સામાઇઅ વય જુત્તો, જાવ મણે હોઈ નિયમ સંજુત્તો,**
  છિન્નઇ અસુહં કમ્મં, સામાઇઅ જત્તિઆ વારા ॥
- **સામાઇઅંમિ ઉ કએ, સમણો ઇવ સાવઓ હવઈ જમ્હા,**
  એએણં કારણેણં બહુસો સામાઇઅં કુજ્જા ॥

(ઉપધાનવાળાઓને પૌષધ પારતી વખતે ગુરુએ સંભળાવવાની બે ગાથા)
ગુરુ કહે-)

- **છઉમત્થો મૂઢમણો, કિત્તિયમિત્તં સંભરાઇ જીવો,**
  જં ચ ન સુમરામિ અહં, મિચ્છા મિ દુક્કડં તસ્સ. ૧
- **સામાઇઅ પોસહસુટ્ઠિઅસ્સ, જીવસ્સ જાઇ જો કાલો,**
  સો સફલો બોદ્ધવ્વો, સેસો સંસારફળહેઉ. ૨
- **સામાયિક વિધિએ લીધું, વિધિએ પાર્યું, વિધિ કરતાં જે કોઇ અવિધિ હુઓ હોય તે સવિ હું મન વચન કાયાએ કરી મિચ્છા મિ દુક્કડં.**
- **દશ મનના, દશ વચનના, બાર કાયાના એ બત્રીસ દોષમાંહી જ કોઇ દોષ લાગ્યો હોય તે સવિ હું મન વચન કાયાએ કરી મિચ્છા મિ દુક્કડં.**

આ જગમાં જેનો નહીં જોટો
તે કાયોત્સર્ગ તપમાં સૌથી મોટો

● મહાનુભાવ,
ભગવાને ભાખેલા યોગને માણવો છે ? આપણે ધ્યાનસાધનાનો અનુભવ કરવો છે ?
જો હા, તો આજથી નિર્ણય કરી લો કે, એક નવકારનો ય કાયોત્સર્ગ મારે વિધિપૂર્વક જ કરવો છે.

- કાયોત્સર્ગ ઉભાં ઉભાં જ કરવો છે.
- ડાબા હાથમાં ચરવળો અને જમણા હાથમાં મુહપત્તિ.
- બન્ને હોઠ એકબીજાને અડાડી રાખવાના.
- દાંત એકબીજાને અડાડયા વિના રાખવાના.
- જીભ નીચે કે ઉપર અડાડયા વિના સ્થિર રાખવાની.
- આંખો સ્થિર, ખુલ્લી અને પ્રભુ કે સ્થાપના તરફ જોતી અથવા બન્ને ભ્રમરની વચ્ચે કે નાકના ટેરવા પર.
- મેરુદંડ (કમ્મર) સીધો (ટટ્ટાર) રાખવાનો.
- ડોકને જરાપણ જમાવવી નહીં.
- હાથ-આંગળા કે હોઠને હલાવવા નહીં.
- ઉપયોગપૂર્વક આપેલ પદનું સ્મરણ કરવું.

અષ્ટપ્રવચન માતાનું સ્વરૂપ

આપણો જૈન ધર્મ અહિંસા પ્રધાન અને જીવદયામૂલક છે. . જેના મૂળમાં જીવદયા રહેલી હોય. તેને ધર્મ કહેવાય. ઉપધાન દરમ્યાન આરાધકોએ જીવદયાનું પાલન કરવાનું હોય છે. તે મોટી જ્ઞાની ભગવંતોએ અષ્ટનપ્રવચન માતા બતાવી છે. જેમાં પાંચ સમિતિ અને ત્રણ ગુપ્તિનો સમાવેશ થાય છે. એ આત્માને સાવદ્ય પ્રવૃત્તિમાંથી ઉગારી સંવરમાર્ગમાં સ્થિર કરે છે.

૧) ઈર્યાસમિતિ : ચાલવાનો વિવેક - હંમેશા નીચે જોઇને સાડાત્રણ હાથ જેટલી ભૂમિમાં દષ્ટિ રાખીને જયણાપૂર્વક ચાલવું તેને ઇર્યાસમિતિ કહેવાય. ઉતાવળથી નીચે જોયા વગર ચાલવાનું ટાળવું. ચાલતી વખતે રસ્તામાં કીડી વગેરે કોઇપણ નાના કે મોટા જીવજંતુ પગ નીચે ન આવી જાય તેની કાળજી રાખવી. રાત્રે ચાલતી વખતે દંડાસણનો ઉપયોગ કરવો.

૨) ભાષા સમિતિ : બોલવાનો વિવેક. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે જ બોલવું. જ્યારે બોલીએ ત્યારે હંમેશા મુહપત્તિના ઉપયોગપૂર્વક જ બોલવું. એટલે મોઢાં આગળ મુહપત્તી રાખીને બોલવું.

૩) એષણા સમિતિ : ખાવાપીવાનો વિવેક - (જેટલું જરૂર હોય તે મુજબ વાપરવું. ખાતી વખતે ઢોળવું નહિ, એઠું છાંડવું નહિ. ખાતાં ખાતાં બોલવું નહિ. જરૂર પડે તો પાણી પીને પછી બોલવું. વાપર્યા પછી થાળી ધોઇને પીવી અને થાળી લુછીને ચોખ્ખી કરવી. વાપરતા નીચે દાણા વિગેરે પાડવા નહિ. નીચે પડેલા દાણા વીણી લેવા અને વાપરી જવાં.)

૪) આદાનભંડમત્ત નિક્ખેવણા સમિતિ :- વસ્તુ લેવા - મૂકવાનો વિવેક. કોઇપણ વસ્તુ પુસ્તક, કપડાં, વસ્ત્ર, પાત્ર વિગરે કોઇપણ વસ્તુ લેતા પહેલાં ચરવળાથી કે પુંજણીથી પૂંજવું, નીચે બેસતી વખતે પૂંજીને કટાસણુ પાથરવું. સંથારો કરતી વખતે ભૂમિ પૂંજીને સંથારો પાથરવો.

૫) પારિષ્ઠાપનિકા સમિતિ :- નકામી વસ્તુના વિસર્જનનો વિવેક - સ્થંડિલ - માત્રુ ગમે ત્યાં પરઠવવા નહિ. સ્થંડિલ - માત્રુ એની શુધ્ધ ભૂમિમાં જ પરઠવવાં, પરઠવતી વખતે ભૂમિ શુદ્ધ જોવી. વાંકા વળીને કોઇ જીવજંતુ હોય નહિ તે જોવું. પરઠવતાં પહેલાં પ્યાલો નીચે મૂકી 'અણુજાણહ જસુગ્ગહો' બોલવું. પરઠવ્યા બાદ ત્રણવાર 'વોસિરે' કહેવું.

૬) મન ગુપ્તિ :- પાપની વૃત્તિથી મનને પાછું વાળવું તે મનને ગમે ત્યાં ભટકવા દેવું નહિ. જે સમયે જે ક્રિયા કે કાર્ય કરતા હોઇએ તેમાં મનને સ્થિરતાથી એકાગ્ર બનાવવું.

૭) વચનગુપ્તિ :- જરૂર વિનાનું બોલવાનું બંધ કરવું તે. કામ હોય ત્યારે જ બોલવું. કામ વગર બોલવું નહિ. નકામી વાતો ચીતો કરવી નહિ. ટહેલ ટપ્પા મારવાં નહિ, પારકી નિંદા - કુથલી કરવી નહિ. લોકકથા, દેશ કથા, રાજકથા, સ્ત્રીકથા કરવી નહિ. છાપા વાંચવા નહિ. ધાર્મિક પુસ્તક સિવાય અન્ય પુસ્તકો વાંચવા નહિ.

૮) કાયગુપ્તિ :- બિન જરૂરી શારિરીક પ્રવૃત્તિ બંધ કરવી તે. કામ વગર હલનચલન નહિ. બને ત્યાં સુધી શરીર સંકોચીને સ્થિર રાખવું. દુનિયામાં માતા જેમ પોતાના પુત્રનું લાલનપાલન કરે છે. તેમ આ અષ્ટપ્રવચનમાતા આપણા ધર્મરૂપી દેહનું જતન કરે છે. માટે જ માતા કહેવાય છે.

• **પૌષધના અઢાર દોષ** - ઉપધાન એટલે ૪૭, (૩૫), (૨૭) દિવસના પૌષધ. ઉપધાનની આરાધના કરનારાઓએ પૌષધના અઢાર દોષ ટાળવાના હોય છે. તે નીચે મુજબ છે. (૧) પૌષધમાં વ્રત વિનાના બીજા શ્રાવકોનું પાણી પીવું. (૨) પૌષધમાં સરસ આહાર લેવો. (૩) ઉત્તરપારણામાં વિવિધ પ્રકારની સામગ્રી મેળવવી. (૪) પૌષધમાં કે પૌષધ નિમિત્તે આગળના દિવસે દેહવિભૂષા કરવી. (૫) પૌષધ નિમિત્તે વસ્ત્રો ધોવડાવવાં. (૬) પૌષધ નિમિત્તે આભૂષણ ઘડાવવા કે પૌષધમાં આભૂષણ પહેરવાં. (૭) પૌષધ નિમિત્તે વસ્ત્ર રંગાવવા. (૮) પૌષધમાં શરીરપરથી મેલ ઉતારવો. (૯) પૌષધમાં અકાળે શયન કરવું કે નિદ્રા લેવી. (રાત્રિના બીજા પ્રહરે સંથારા પોરિસિ ભણાવીને જરૂર હોય તો નિદ્રા લઇ શકાય). (૧૦) પૌષધમાં સારી કે નઠારી સ્ત્રી સંબંધી કથા કરવી. (૧૧) પૌષધમાં આહારને સારો નરસો કહેવો. (૧૨) પૌષધમાં સારી કે નરસી રાજકથા કે યુધ્ધકથા કરવી. (૧૩) પૌષધમાં દેશકથા કરવી. (૧૪) પૌષધમાં પૂંજયા પ્રમાર્જ્યા વિનાની જગ્યામાં લઘુનીતિ કે વડીનીતિ કરવી. (૧૫) પૌષધમાં કોઇની નિંદા કરવી. (૧૬) પૌષધમાં માતા-પિતા, પુત્ર, ભાઇ-બહેન, સ્ત્રી વગેરે કે જેઓ પૌષધમાં ન હોય, તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરવો. (૧૭) પૌષધમાં ચોર સંબંધી વાર્તા કરવી. (૧૮) પૌષધમાં સ્ત્રીના અંગોપાંગ જોવા.

● **સામાયિકના બત્રીસ દોષ :** પૌષધ એટલે ચોવીસ કલાકનું સામાયિક. પૌષધ કરનારાઓ સામાયિકના બત્રીસ દોષ ટાળીને પૌષધ કરે. તે નીચે મુજબ છે.

બાર કાયાના દોષ : (૧) વસ્ત્ર વડે કે હાથ વગેરેથી પગ બાંધીને બેસે (૨) આસનને આમ તેમ હલાવે. (૩) કાગડાના ડોળાની જેમ દૃષ્ટિને ફેરવ્યા કરે. (૪) કાયાથી પાપમુક્ત કાર્ય આચરે. (૫) પુંજ્યા વગર સ્થંભ કે ભીંત વગેરેનો ટેકો લે (૬) અંગોપાંગ સંકોચે અથવા વારંવાર લાંબા કરે. (૭) આળસ મરડે (૮) હાથપગના આંગળાને વાંકા કરી ટાંચકા ફોડે (૯) પ્રમાર્જન કર્યા વગર શરીરને ખણે. (૧૦) દેહનો મેલ ઉતારે. (૧૧) શરીરને ચંપાવાની ઇચ્છા કરે. (૧૨) નિદ્રા વગેરેનું સેવન કરે.

● **દશ વચનના દોષ** - (૧) સામાયિકમાં અપશબ્દ (ગાળ) બોલે. (૨) સહસાત્કારે ન બોલવાનું બોલી જાય. (૩) સાવદ્ય કામની આજ્ઞા આપે. (૪) મરજીમાં આવે તેમ બોલે. (૫) સૂત્રના આલાવાનો સંક્ષેપ કરીને બોલે. (૬) વચનથી કલહ કરે. (૭) વિકથા કરે. (૮) વચન દ્વારા હાસ્ય કરે. (૯) ઉઘાડે મુખે બોલે. (૧૦) અવિરત લોકોને, આવો-જાઓ, એમ કહે.

● **દશ મનના દોષ :-** (૧) વિવેક વગરના મન વડે સામાયિક કરે. (૨) યશ કીર્તિની ઇચ્છા રાખે. (૩) ધન, ભોજન અને વસ્ત્રાદિકની અભિલાષા રાખે. (૪) મનમાં ગર્વ ધરે. (૫) પરાભવ થતો જોઇ નિયાણુ ચિંતવે. (૬) આજીવિકાદિનાં ભયથી મનમાં બીહે. (૭) ધર્મના ફળનો સંદેહ રાખે. (૮) રૌદ્ર ચિંતવનથી અને માત્ર લોકરીતિથી કાલમાન પૂર્ણ કરે. (૯) આ સામાયિક રૂપ કારાગાર (બંદીખાના)માંથી ક્યારે છૂટીશ એવો વિચાર કરે. (૧૦) સ્થાપનાથી કે ગુરુને અંધકાર વિગેરેમાં રાખે. મન વડે લક્ષ્ય કર્યા વગર ઉધ્ધતપણાથી અથવા શૂન્ય મનથી સામાયિક કરે.

ઉપધાન કરનાર પુણ્યાત્માઓને સૂચના

૧. આંખની પાંપણના હલનચલન સિવાયની કોઇપણ ક્રિયા ગુરૂમહારાજને પૂછયા સિવાય કરવી નહિં.

૨. ગમનાગમન કરતાં વાતો ન કરવી અને ધુંસરી પ્રમાણ ભુમિ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપીને ચાલવું.

૩. બોલવાની જરૂર પડે ત્યારે મુહપત્તિ મુખપાસે રાખીને મંદસ્વરે, ગર્વરહિતપણે જરૂર જેટલું સત્ય અને હિતકર વચન જ બોલવું.

૪. એકાસણું (નિવિ, આયંબીલ) ના દિવસે નાના પ્રકારના અભિગ્રહો અને દ્રવ્ય સંકોચ આદિ કરવાદ્વારા રસલોલુપી બની ગયેલી રસના ઇન્દ્રિયને વશ કરવી.

૫. આસન, વસ્ત્ર અને ભોજન આદિ વસ્તુને ચક્ષુથી તપાસી પ્રમાર્જી યતનાપૂર્વક લેવી, મુકવી તથા પડિલેહણ કરતાં બોલવું નહિં.

૬. કફ, માત્રુ અને સ્થંડિલ આદિ પરઠવવા યોગ્ય વસ્તુ ત્રસ સ્થાવર જન્તુરહિત નિર્દોષ ભૂમિ ઉપર યતનાપૂર્વક પરઠવવી.

ઉપધાનથી થતા અમૂલ્ય લાભો

૧. શ્રી જિનાજ્ઞા પાલનનો મહાલાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

૨. સતત તપ વડે ચીકણાં કર્મોનું શોષણ થાય છે.

૩. નાશવંત શરીરમાંથી અમૂલ્ય સાર ગ્રહણ થાય છે.

૪. શ્રુતની ભક્તિ અને આરાધનાનો લાભ મળે છે.

૫. પૌષધમાં રમવાથી સાધુપણાની તુલના થાય છે.

૬. ઇન્દ્રિયો અને કષાયોનું દમન થાય છે.

૭. સારોએ દિવસ સંવરની ક્રિયામાંજ પસાર થાય છે.

૮. દેવવંદનની ક્રિયા વડે દેવભક્તિ અને ગુરૂવંદનની ક્રિયા વડે ગુરૂભક્તિ થાય છે.

૯. અભક્ષ્યના ભક્ષણનો, અપેયના પાપનો અને રાત્રીભોજન આદિનો ત્યાગ થાય છે.

૧૦. સર્વ પાપ વ્યાપારોનો, શરીરની શુશ્રુષાનો અને અબ્રહ્મનો ત્યાગ થાય છે.

૧૧. એક લાખ શ્રી નવકાર મન્ત્રનો જાપ.

૧૨. બારસો બૃહત ગુરૂવંદન.

૧૩. આઠ હજાર લોગસ્સ, નવ હજાર ખમાસમણાં દોઢ હજાર શક્રસ્તવ સ્તુતિનો પાઠ.

૧૪. છસો નાના મોટાં દેવવંદન.

૧૫. ૪૭ દિવસ સુધી વિરતિ.

૧૬. નવકારવાળી સ્વરૂપ સ્વાધ્યાય દ્વારા જ્ઞાનાચારનું દેવવંદનાદિ દ્વારા દર્શનાચારનું, પૌષધ દ્વારા ચારિત્રાચારનું, તપ દ્વારા તપાચારનું અને ખમાસમણા, વાંદણા દ્વારા વીર્યાચારનું એમ પાંચે આચારોનું પાલન.

૧૭ ગુરુ ભગવંતનું સતત સાનિધ્ય.

-: શ્રી ઉપધાન તપ કરનારને દશ દિવસ સુધી અવશ્ય પાળવાના નિયમો :-

૧. રોજ ઓછામાં ઓછો એકાસણાનો તપ કરવો.

૨. રોજ ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો.

૩. રોજ બાધા પારાની ૨૦ (વીસ) નવકાર વાળી ગણવી.

શ્રી ઉપધાન તપ કરનારને યથાશક્ય પાળવાના નિયમો

૧. યથાશક્ય બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું.

૨. કંદમૂળ આદિ અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો.

૩. ઉકાળેલું પાણી પીવાનો આગ્રહ રાખવો.

૪. સચિત્ત વસ્તુનું ભક્ષણ યથાશક્ય તજવું.

૫. રાત્રિ ભોજનનો ત્યાગ કરવો.

૬. રોજ એક સામાયિક કરવું અને એક ગાથા ગોખવી.

૭. સવાર સાંજ પ્રતિક્રમણ કરવું.

૮. સંથારે શયન

૯. ખાંડવુ, દળવું, ધોવું આદિ આરંભનો ત્યાગ

નવકાર મંત્રનું રહસ્ય

• जिणसासणस्स सारो,
चउदसपुव्वाण जो समुध्धारो ।
जस्स मणे नवकारो,
संसारो तस्स किं कुणइ ॥१॥

શ્રી જિનશાસનનો સાર અને ચૌદ પૂર્વનો ઉદ્ધાર એવો નવકાર મંત્ર જેના મનમાં છે, તેને સંસાર શું કરી શકે ?

॥ ઉપધાનનું સ્તવન ॥

-: ઢાલ ૧ લી

(દેશી ત્રૂટકની)

• શ્રી વીર જિનેશ્ર્વર સુપરે દીએ ઉપદેશ, સુણે બાર પરખદા નહી. પ્રમાદ પ્રવેશ; સુણજોરે શ્રાવક જો વહીએ ઉપધાન નવકાર ગણ્યા તો સુઝે સુગુણનિધાન...............૧

• પડિક્કમણું કિરિયાતો સુઝે, જો વહીએ ઉપધાન ઇમ જાણી ઉપધાન વહો તુમે, શ્રાવક થઇ સાવધાન.......૨

• નોકાર તણો તપ પહેલું-અઢારીયું હોય; ઇરિયાવહીનો તપ બીજું અઢારીયું જોય; એ બેહુ ઉપધાને દિન અઢાર અઢાર ઉપવાસ એકાસણ તપ હોય સાડાબાર................૩

• સાડાબાર ઉપવાસ તે કીજે, ગુરૂ મુખ પોસહ લીજે ચોથ એકંતર એક એકાસણું, પાપ પડલ સવી છીજે......૪

• એ બેહુ ઉપધાનમે માંડી નાંદ મંડાણ; પૂજા પ્રભાવના ઉચ્છવ કરો સુજાણ; કિરિયા સવિ સુધી સાધુની રહેણી રહીએ દેહરે વંદે વાંદો સુમતિ-ગુપતિ નિરવહીએ.............૫

• સુમતિ ગુપતિ સુપરે આરાધો, ચૈત્યવંદન ન વિસારો દોય સહસ નોકાર ગણીને, પોરી ભણી સંથારો............૬

• પાંચ ઉપવાસે પહેલી વાયણ હોય, તપ પૂરે બીજી ગુરૂ મુખ લીજે સોય; એઠું જો છંડે તો તસ દિહાડો વાધે તિમ મુહપત્તી પાડે જો સોધંતાં નવિ લાધે..............૭

• જીવઘાત વિકથા હાસ્યાદિક તો આલોયણ આવે.........૮

અરિહંત ચેઇઆણં ચોકીયું તસ ઉપધાન, ઉપવાસને આંબિલ ચાર દિવસનું માન, ઉપવાસ અઢી જબ તપ સંપૂર્ણ થાય વાયણા તપ લીજે પામી સુગુરૂપસાયા................૯

• સુગુરૂપસાયે છકીયું વહીએ, સાત દિવસ પરિમાણ બે ઉપવાસે પુખરવરદી, અઢીએ સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં.........૧૦

ઢાલ ૨ જી
(દેશી ઉધારની)

• ભાઇ હવે માલ પહેરાવો. સાહમી સાહમિણને નોતરાવો
ભલા ભોજન ભક્તિ કરાવો, રૂપાની રકેબી ઘડાવો ૧

• માંહે મેવા મિઠાઇ ભરીએ, હીરાગલ કપખા ધરીએ
ચતુરાઇની ચાલમ મૂકો, માંહે રૂપા નાણું મૂકો ૨

• ચાર પહેાર દેવડાવે ભાસ, ગાય ગંધરુપ જિન ગુણરાસ
સાહમિણીને દો તંબોલ, ઇમ રાતો જગે રંગરોલ ૩

• ઇણી પરે એ માલ જગાવો , નેજાં નિશાણ મંગાવો
પંચ શબ્દ ઢોલ સરણાઇ; સાંબેલા સબલ સજાઇ ૪

• કુંઅરી શિર ખુંપભરી જે, ઇંદ્રાણી શિણગારીજે,
જિનશાસન સોહ ચઢાવો, જગે બોધબીજ ઇમ લાવો ૫

• ગયવર શિર ઠવીએ માલ, માર્ગે દીયો દાન રસાલ,
ઇણી પેરે સંઘ સાજન સાથે, માલ આણી દીઓ ગુરૂ હાથે ૬

• ગુરૂરાય ઠવ તિહાં વાસ, શ્રાવક મન અતિહી ઉલ્લાસ
જેહને માલા કંઠે ઠવીજે, મણિમય ભૂષણ તસ દીજ ૭

• અંગ પૂજા પ્રભાવના કીજે, વ્રત ધારી પહેરામણી દીજે
પાઠાં પુસ્તક ને રૂમાલ, ગુરૂભક્તિ કહો સુવિશાલ ૮

• હવે શક્રસ્તવ ઉપધાન, પાંત્રીશ દિવસ તસ માન
ઉપવાસ સાડા ઓગણીશ, વાયણા ત્રણ અતિહી જગીશ ૯

• હવે અઠાવીસહ જેહ, ઉપધાન લોગસ્સનું તેહ
સાડા પંદર ઉપવાસ, વાયણા ત્રણ લીલ વિલાસ ૧૦

• એણી પરે એ છ ઉપધાન, શ્રાવક શ્રાવિકા થાઓ સાવધાન
વહી સફલ કહો અવતાર, સંસાર તણો લહો પાર ૧૧

કલશ

● શ્રી વીર જીનેશ્વર ઉપધાન વિધિ, ઇમ ભવિક હિત હેતે કહે ,
મહાનિશિથ સિદ્ધાંત માંહે, સુલ બોધિ સદ્દહે ;
આરાધીએ ઉપધાન વહેતાં, ચારે ભેદે ધર્મ એ ,
દાન, શીલ, તપ, ભાવ સુભગ તે, પામીએ શિવ શર્મ એ. ૧

● અઘટ ઘાટ શરીર હોય તે, ઘાટ માંહે આવે ઘણો ,
ખમાસમણ મુહપત્તિ કિરીયા, જાણે વિધિ શ્રાવક તણો ,
ઉપધાનના ગુણ કહું કહેતાં, કહેતાં નાવે પાર એ ,
હોય સફલ શ્રાવક તણી, કિરીઆ ઉપધાને નિરધાર એ. ૨

● તપગચ્છ નાયક સુમતિ દાયક, શ્રી વિજયપ્રભસૂરીશ એ ,
પુન્ય પ્રતાપે અધિક- દિન દિન, જગત જાસ જગીશ એ ,
શ્રી કીર્તિવિજય ઉવઝીય સેવક, વિનય-એણિપેરે વિનવે ,
દેવાધિદેવા ધર્મ એવા, દેજો મુજને ભવો ભવે ૩

શ્રી ઉપધાન તપ અને આલોચના

૧ ધર્મની આરાધનામાં જાણતા અજાણતા થઇ ગયેલી ભૂલોને સરલ ભાવે જે રીતે ભૂલ થઇ હોય તે રીતે જણાવી પ્રાયશ્ચિત લેવું જોઇએ. અને તે લીધેલું પ્રાયશ્ચિત કરી આપવું જોઇએ.

૨ ભૂલ થયા પછી ભૂલી ન જવાય માટે તરત ભૂલ નોંધી લેવી.

આલોચના લેવાથી થતા અનુપમ લાભ

૧ જિનેશ્વરદેવની આજ્ઞાનું પાલન થાય છે.

૨ ભાર એટલે બોજો દૂર મૂકવાથી જેમ ભાર-વાહકનો ભાર ઓછો થાય છે. તેમ શલ્યરહીત થવાથી, પાપ ઉધ્ધરવાથી આલોચના લેનાર હળવો થાય છે.

૩ પાપ દૂર થવાથી પ્રમોદ એટલે આનંદ થાય છે.

૪ પોતાના અને પરના દોષની નિવૃતિ થાય છે. પોતે આલોચના લે એટલે પોતાના દોષથી નિવૃત્ત થાય અને તેને આલોચના લેતો જોઇ બીજા પણ આલોચના લેવા ઉજમાણ થાય છે. અને તેથી તેઓ પણ દોષથી નિવૃત્ત થાય છે.

૫ સરલ ભાવે આલોચના લેવાથી નિષ્કપટીપણું થાય છે.

૬ આલોચના લેવાથી દુષ્કરકારકતા પ્રાપ્ત થાય છે આ કલિકાલમાં ગુણનું સેવન જ દુષ્કર છે માટે દોષોનું આલોચન અત્યંત દુષ્કર હોય એમાં આશ્ચર્ય શું ?

૭ પ્રાયશ્ચિતથી શુદ્ધ બનેલો આરાધક દર્પણની જેમ નિર્મળ થાય છે.

૮ સંસારવર્ધક માયા શલ્યનો ઉદ્ધાર એટલે નાશ થાય છે.

૯ સ્ત્રીવેદ તથા નપુંસક વેદનો બંધ પડતો નથી.

૧૦ પૂર્વે બાંધેલા કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

૧૧ તીવ્રતમ અધ્યવસાયથી કરેલું મોટું પાપ કર્મ, બાળ, સ્ત્રી અને સાધુહત્યાદિ કર્મ, દેવદ્રવ્યાદિ ભક્ષણ કે બીજા મહાપાપ પણ સમ્યગ્ વિધિપૂર્વક પૂ. ગુરૂમહારાજે આપેલું પ્રાયશ્ચિત કરવાથી દઢપ્રહારી પ્રમુખની જેમ તેજ ભવે નાશ પામે છે.

૧૨ જંબુદ્વીપના સઘળા પર્વતો સોનાના થઈ જાય કે સર્વ રેતી રત્નરૂપ થઈ જાય અને સાતેય ક્ષેત્રોમાં તેનું દાન કરી દેવાય તો પણ એક દિવસનું પાપ છૂટતું નથી અર્થાત્ તે દાનથી જે પાપ નાશ પામતું નથી. તે આલોચનાથી નાશ પામે છે.

આલોચક પુણ્યાત્માને સૂચના

૧ બાલકની જેમ સરલભાવે, માયામદથી રહિત થઈને સંવેગ રંગમાં ઝીલવાપૂર્વક, ચિત્તને વૈરાગ્યથી વાસિત કરીને, શલ્યરહિત પણે ગીતાર્થ ગુરૂ પાસે આલોચના લેવી.

૨ પૂ. ગુરૂમહારાજે આપેલી આલોચના કોઈને કહેવી નહિ.

શ્રાવક જીવનને દીપાવનારા નિયમો

૧. કાયમ ઉકાળેલું પાણી વાપરવું. તેથી સુપાત્ર ભક્તિ અને આરોગ્યાદિ અનેક લાભો થાય છે. અપ્કાયના અસંખ્ય જીવોને અભયદાન મળે છે. પ્રભુઆજ્ઞાનું પાલન થાય છે.

૨. સવારે નવકારશીનું તથા સાંજે ચઉવિહારનું પચ્ચક્ખાણ તો કરવું જ.

૩. ઉભયકાળ આવશ્યક (પ્રતિક્રમણ) નિયમિત કરવું.

૪. મહિનામાં બે ચતુર્દશીએ શક્તિ પહોંચે તો ઉપવાસ કરવો.

૫. બાર તિથિ તથા છ અટ્ઠાઈ લીલોતરી વાપરવી નહિ.

૬. ત્રિકાળ જિનદર્શન સામગ્રી યોગે અવશ્યક કરવા.

૭. વિધિપૂર્વક અષ્ટપ્રકારી પૂજા રોજ ઉત્તમ અને પોતાના દ્રવ્યથી કરવી.

૮. બ્રહ્મચર્ય ન લેનારે છેવટે બાર તિથિ અને છ અઠાઈ તો બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

૯. બાવીસ અભક્ષ્ય અને બત્રીસ અનંતકાયને સમજી તેનો જિંદગી પર્યંત ત્યાગ કરવો.

૧૦. હોટેલમાં જવું નહિ, નાટક-સિનેમા, ટી.વી. જોવા નહિ તથા પાન, બીડી, સિગારેટ વાપરવી નહિ.

૧૧. શ્રી પાર્શ્વનાથ પ્રભુના જન્મકલ્યાણકનું એકાસણું દર મહિનાની વદ દશમે અવશ્ય કરવું. તેથી સમાધિમરણની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૨. રોજ ઓછામાં ઓછું એક સામાયિક કરવું.

૧૩. મહિનામાં અમુક પૌષધ કરવા.

૧૪. તત્ત્વજ્ઞાનના અભ્યાસ માટે રોજ એક કલાક ગોખવું.

૧૫. શ્રી વર્ધમાન તપની ઓળીનો પાયો નાંખવો.

૧૬. આસો તથા ચૈત્ર માસમાં શ્રી નવપદને કાયમ વિધિપૂર્વક આરાધવી.

૧૭. ચૌદ નિયમ સમજીને હંમેશા ધારવા.

૧૮. સદ્ગુરુનો યોગ હોય તો વંદન તથા વ્યાખ્યાન શ્રવણ ચૂકવું નહિ.

૧૯. માંસ, મદિરા, મધ અને માખણ એ ચાર મહાવિગઈઓ ત્યાગ કરવી.

૨૦. પરસ્ત્રી, વેશ્યા, ચોરી, જુગાર, શિકાર, માંસ, મદિરાદિ નરકના હેતુ છે, આ સાત મહાવ્યસનોનો જીવનપર્યંત ત્યાગ કરવો.

૨૧. શ્રાવકનાં બાર વ્રતો સમજી લઈ યથાશક્તિ ગ્રહણ કરવા.

૨૨. બાકી રહેલ પાંત્રીશું તથા અઠાવીશું યથાસમયે જલદી પૂરું કરી લેવુ.

૨૩. કાયમ માટે મુઠસી, ગંઠસી કે વેઢસીનું પચ્ચક્ખાણ યથાશક્ય રાખવું કે જેથી અકસ્માત મરણ થાય તો પણ સદ્ગતિ થાય.

૨૪. જ્ઞાનની આરાધના માટે રોજ ૫૧, અથવા ૫ લોગ૦નો કાઉ૦ કરવો.

૨૫. કર્મક્ષય નિમિત્તે રોજ દશ-વીસ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ અવશ્ય કરવો.

૨૬. ઉપધાનની આલોચના વહેલામાં વહેલી પૂરી કરવી. ન થાય ત્યાં સુધી મનગમતી વસ્તુનો ત્યાગ કરવો.

૨૭. વર્ષમાં એકવાર ઉપધાન નિશ્રાદાતા ઉપકારી ગુરુવર્યને વંદન કરી માર્ગદર્શન મેળવવું.

૨૮. મહિનામાં બે ચતુર્દશીએ ઉપવાસ કરવો.

૨૯. બાર તિથિ તથા છ અઠાઇ લીલોતરી વાપરવી નહિ.

૩૦. વિધિપૂર્વક અષ્ટપ્રકારી પૂજા રોજ ઉત્તમ દ્રવ્યથી કરવી.

૩૧. મહિનામાં ઓછામાં ઓછું એકવાર સ્નાત્ર ભણાવવું.

૩૨. રોજ ઓછામાં ઓછી એક બાંધી નવકારવાલી ગણવી.

૩૩. મહિનામાં બાર તિથિ અથવા છેવટે પાંચ તિથિ ઉપવાસ આયંબિલ કે એકાસણું પોતે પોતાની શક્તિ મુજબ કરવું.

૩૪. જેમની શક્તિ હોય તેમને ચોમાસામાં લીલોતરીનો ત્યાગ કરવો.

૩૫. રોજ થાળી ધોઈ પીવી તથા લુછવી.

૩૬. રાતના કોઈ ચીજ પ્રાણાન્તે પણ મુખમાં નાખવી નહિ.

૩૭. નીતિમય જીવન એ ધર્મનો પાયો છે. માટે માર્ગાનુસારીના ૩૫ ગુણો જીવનમાં ઉતારવા સતત પ્રયત્ન કરવો.

૩૮. દરવરસે ઓછામાં ઓછી એકવાર તીર્થ યાત્રા કરવી.

૩૯. સાત ક્ષેત્રમાં દરવરસે ઓછામાં ઓછા રૂા. ૭) ખરચવા.

૪૦. રોજ દૂધ, દહીં, ઘી, ગોળ, તેલ અને પકવાન એ છ ભક્ષ્ય વિગઈમાંથી કોઈપણ એક વિગઈ મૂળથી વારાફરતી અવશ્ય ત્યાગ કરવી.

૪૧. કાચા દુધ, દહીં, છાસ સાથે કઠોળ ન વાપરવું.

૪૨. આત્માનાં યોગ્યતા વધારવા માટે શ્રી પંચસૂત્રનું પહેલું સૂત્ર અથવા અમૃતવેલની સજઝાય કંઠસ્થ કરી તેનું પુનઃ પુનઃ પરિશીલન કરવું.

૪૩. ચારિત્ર ન લેવાય ત્યાં સુધી રોજ યાદ આવે તેવી કોઈ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો.

૪૪. એકાદિ જિન પ્રતિમા વિધિપૂર્વક ભરાવવી.

૪૫. અમારિનું પ્રવર્તન યથાશક્તિ કરાવવું.

૪૬. દેવપૂજા, ગુરૂભક્તિ, સાધર્મિકવાત્સલ્ય આદિ શાસન પ્રભાવનાનાં કાર્યોમાં યથાશક્તિ ભાગ અવશ્ય લેવો. દીન દુઃખી, ગરીબો વિગેરેનું પણ અનુકંપાદાન કરવું.

૪૭. રોજ ઓછામાં ઓછું કંઈક પણ ભંડારમાં નાંખવું.

દુર્ગતિથી ભીરૂ બનેલા અને સદ્ગતિના અભિલાષી બનેલા ઉત્તમ આત્માઓએ વ્રત-નિયમના કષ્ટને નહિ ગણકારતાં. સાચા સુખની પ્રાપ્તિ માટે ઉપરોક્ત સઘળા નિયમો હર્ષપૂર્વક અંગીકાર કરવા અને મહા મુશીબતે મળેલા મોંઘા મનુષ્યભવને સફળ કરવો.

॥ શિવમસ્તુસર્વજગતઃ ॥

ક્ર.	દૈનિક કર્તવ્ય	રાત્રી કર્તવ્ય	પર્વ કર્તવ્ય	ચાતુર્માસિક કર્તવ્ય	વાર્ષિક કર્તવ્ય	પર્યુષણા કર્તવ્ય	જીવન કર્તવ્ય	સમાધિમરણ કર્તવ્ય
૭	સ્નાન વિધિ	રત્રિ ચિંતન	અહિંસા	સ્વાધ્યાય	રાત્રી જાગરણ		દીક્ષા અપાવવી	દુષ્કૃત્યોની નિંદા કરવી.
૮	પ્રભુ પૂજા	મનોરથ સંયમ	જયણા	જયણા પાલન	શ્રુતજ્ઞાન પૂજા મહોત્સવ		આચાર્ય પદવી મહોત્સવ કરવો.	સુકૃતની અનુમોદના
૯	ભોજન વિધિ	રાઇ પ્રતિક્રમણ	શાસન પ્રભાવના		ઉજમણું		પૌષધશાળા બંધાવવી	ચારશરણ સ્વીકાર
૧૦	સુપાત્ર દાન				શાસન પ્રભાવના		પડિમા વહન કરવી	સીમંધરસ્વામીનું ધ્યાન
૧૧	વ્યાપાર શુદ્ધિ				પાપશુદ્ધિ		ઉપધાન કરવા	સિધ્ધભગવંતોનું સ્મરણ
૧૨	દેવપુજા (ધુપ વિધિ)						પાલીતાણામાં ચાતુર્માસ	સર્વજીવો સાથે ક્ષમાયાચના
૧૩	પ્રતિક્રમણ						સંઘ કાઢવો	નવકારનું સ્મરણ
૧૪	સ્વાધ્યાય						૯૯ યાત્રા કરવી	
૧૫	ધર્મચર્ચા						શાસન રક્ષા માટે પ્રાણ આપવા તૈયાર રહેવું.	
૧૬	વડીલો ની ભક્તિ						ભવઆલોચના કરવી	

યોગ અને ઉપધાન :
તપ-સંયમનો સુયોગ

શ્રી જિનેશ્વર પ્રભુના શાસનમાં યોગ અને ઉપધાન પ્રસિદ્ધ અને વિશિષ્ટ પ્રક્રિયા છે, એક 'તપ/સંયમના સુયોગવાળી સાધના છે, સાધક સિદ્ધિના લક્ષ્યપૂર્વક ચોક્કસ પ્રકારની સાધનાની ફલશ્રુતિ-સ્વરૂપે ચોક્કસ પ્રકારનો અધિકાર પામે છે. તે સાધનાને યોગ કે ઉપધાન તરીકે ઓળખાવાય છે, મુનિપણાના સ્વીકારથી યથાક્રમે યોગ્યતાનુસાર તે-તે આગમશાસ્ત્રોના અધિકારને આપનારા યોગ-વહન દ્વારા જ્ઞાનગર્ભિત-વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ/પુષ્ટિના કારણભૂત શાસ્ત્રવ્યાસંગમાં વ્યસ્ત બની શ્રમણભગવંતો આત્મમસ્તી માણી શકે છે અને શ્રાવકો પણ શ્રી નમસ્કાર મહામન્ત્રાદિનો અધિકાર આપનાર ઉપધાન વહન કરી અધિકૃત-રીતે શ્રીનવકાર-આરાધના આદિ દ્વારા શ્રાવકજીવનની શુદ્ધિ-વૃદ્ધિ સાધતાં સાધતાં માનવ જીવનના આદર્શરૂપ સાધુતાના લક્ષ્યને આંબવા પ્રયત્નશીલ બનીને પરમાદર્શરૂપ પરમપદને એકમાત્ર ધ્યેયરૂપ બનાવવામાં સફળ બને છે. આજે પણ આબાલવૃદ્ધ સાધકોની ઉપધાન-પ્રક્રિયા જીવન જીવવાની કળા સ્વરૂપે અનેક મહાનુભાવોની યોગ્યતાનો નિખાર કરી રહી છે.

-સદ્ગુરુ ચરણ સેવાહેવાકી
આચાર્ય વિજય શ્રેયાંસપ્રભસૂરિ

VYA GRAPHICS
25045/22420162

gya