શ્રી માણિભદ્ર વીરેન્દ્રના જીવતાં-જાગતાં મૂળસ્થાન એવા
આગલોડ તીર્થની પ્રભાવક ભૂમિ પર આયોજીત ઉપધાન તપ નિમિત્તે

ઉપધાન
તપ દિપિકા

તારક નિશ્રા
પૂજ્યપાદ સપ્તતીર્થસ્થાપક, યોગદિવાકર
આચાર્ય ભગવંત શ્રીમદ્ વિજય
આનંદઘનસૂરીશ્વરજી મહારાજા,
પૂજ્ય સૂરિમંત્ર સમારાધક
આચાર્ય ભગવંત શ્રીમદ્ વિજય
પ્રદીપચંદ્રસૂરીશ્વરજી
મહારાજ સાહેબ

સંકલન
પૂજ્ય સૂરિમંત્ર સમારાધક
આચાર્ય ભગવંત શ્રીમદ્ વિજય
પ્રદીપચંદ્રસૂરીશ્વરજી
મહારાજ સાહેબ

ઉપધાન તપ આયોજક તથા પુસ્તિકા પ્રકાશક
રાજપુર નિવાસી પ્રભાવતીબેન બાબુલાલ
નાથાલાલ શાહ પરિવાર
મહેન્દ્રભાઈ, અશોકભાઈ, બીપીનભાઈ,
ઉપેન્દ્રભાઈ, રમેશભાઈ, કીર્તીભાઈ, શૈલેષભાઈ

॥ પૂ.દાન-પ્રેમ-રામચંદ્ર-ભુવન-આનંદઘનસૂરિગુરુભ્યો નમઃ ॥

પ્રકાશકીય......

પોતાના હાડ-માંસ-રૂધિર આદિ વડે પોતાના સંતાનોના સ્થૂલ શરીરને ઘડીને, સંતાનને જન્માવીને, અસંખ્ય વિટંબણાઓ સામે ઝઝૂમીને સંતાનને પાળી-પોષીને જગતમાં જીવવા લાયક બનાવીને... તે રીતે અનેક પ્રકારે મા-બાપ સંતાનો ઉપર અગણિત ઉપકારો વરસાવે છે. તેમાં પણ ધર્મ, ઉત્તમ સંસ્કારો, ઉત્તમ આચાર-વિચાર આદિનું પોતાના સંતાનોમાં સિંચન કરનારા મા-બાપ ખરેખર ઉત્તમ ગણાય.

અમોને આવા ઉત્તમ મા-બાપ મળ્યા, તે અમારું સદ્‌ભાગ્ય છે. જીવનમાં અનેક સુકૃતો કરતાં-કરાવતાં અમોને પણ તે જ માર્ગ દર્શાવતાં રહેલા ઉપકારી પૂ.માતુશ્રી **પ્રભાવતીબેન** તથા પૂ.પિતાશ્રી **બાબુલાલ નાથાલાલ શાહ**ના ચરણોમાં અમે તેઓના બાળ નતમસ્તકે છીએ...

તે સાથે, વર્ષોથી અમારા પરિવાર પર ઘનઘોર મેઘ જેવી સતત કૃપા વરસાવનારા, પ્રેરણાઓ કરી કરીને અમોને દરેક ધર્મ કાર્યોમાં જોડનારા પ્રેરણાસ્તોત્ર એવા અમારા પરમ ઉપકારી ગુરુદેવ પૂ. યોગદિવાકર આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ **વિજય આનંદઘનસૂરીશ્વરજી મહારાજા** અને તેઓના શિષ્ય પરિવારના ચરણોમાં અમારી અનંતશઃ વંદનાવલી છે...

પૂજ્યપાદ આચાર્યદેવેશ શ્રી **વિજય આનંદઘનસૂરીશ્વરજી મ.સા.** તથા પૂ. સૂરિમંત્રસમારાધક આચાર્યદેવ શ્રી **વિજય પ્રદીપચંદ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા.** તેમજ પૂ.સા. **ઋજુપ્રજ્ઞાશ્રીજી મ.** ની નિશ્રામાં અમોને શ્રી માણીભદ્રવીર જૈન તીર્થ આગલોડ મધ્યે શ્રી ઉપધાન મહાતપ કરાવવાનો અપૂર્વ લાભ મળી રહેલ છે. તેથી અમારા આનંદની અવધિ નથી રહી ...!

ઉપધાન તપના આરાધકોને આરાધનામાં ઉપયોગી બનશે, તેવી આશા સાથે પૂ.આ.દે.શ્રી વિજય પ્રદીપચંદ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા. સંકલિત આ પુસ્તિકાનું અમે પ્રકાશન કરીએ છીએ. આ પ્રકાશન દ્વારા સહુ કોઈ વહેલી તકે મોક્ષને પામે તેવી પ્રભુને પ્રાર્થના છે.

રાજપુર નિવાસી

પ્રભાવતીબેન બાબુલાલ નાથાલાલ શાહ પરિવાર

મહેન્દ્રભાઈ - અશોકભાઈ - બીપીનભાઈ

ઉપેન્દ્રભાઈ - રમેશભાઈ - કીર્તિભાઈ - શૈલેષભાઈ

શ્રી માણીભદ્ર વીરેન્દ્રના જીવતાં-જાગતાં મૂળસ્થાન એવા આગલોડ તીર્થની પ્રભાવક ભૂમિ પર આયોજિત ઉપધાન મહાતપ પ્રસંગે

પ્રથમ પ્રવેશ	: વિ.સં. ૨૦૬૪, પોષ સુદ-૧૨, શનિવાર, તા. ૧૯-૧-૨૦૦૮
દ્વિતીય પ્રવેશ	: વિ.સં. ૨૦૬૪, પોષ સુદ-૧૪, સોમવાર, તા. ૨૧-૧-૨૦૦૮
માળારોપણ દિન	: વિ.સં. ૨૦૬૪, ફાગણ સુદ-૨, રવિવાર, તા. ૯-૩-૨૦૦૮

આરાધકનું નામ : ______________________________

સરનામું : ______________________________

____

____

____

ફોન : (મો.) ____________ (ઘર) ____________ (ઓ.) ____________

કયું ઉપધાન : ____________ ઉંમર : ____________

ક્રમાંક નંબર : ______________________________

ઉપધાન પ્રવેશ દિન : ______________________________

ACHARYA SHRI KAILASSAGARSURI GYANMANDIR
SHRI MAHAVIR JAIN ARADHANA KENDRA
Koba, Gandhinagar-382007.
Phone : (079) 23276252, 23276204-05

ઉપધાન તપ સ્થળ

શ્રી માણિભદ્રવીર તીર્થ

મુ. આગલોડ (તા. વિજાપુર, જિ. મહેસાણા / ઉત્તર ગુજરાત)

ફોન : (૦૨૭૬૩) ૨૮૩૬૧૫, ૨૮૩૭૩૪

ઉપધાન તપમાં સંપ્રાપ્ત
શ્વેતવસ્ત્રધારી શ્રમણ-શ્રમણી ભગવંતોનું
આહ્લાદકારી સાન્નિધ્ય

પૂજ્યપાદ યોગદિવાકર આચાર્ય ભગવંત

શ્રીમદ્ વિજય આનંદઘનસૂરીશ્વરજી મહારાજા

પૂજ્ય સૂરિમંત્રસમારાધક આચાર્ય ભગવંત

શ્રીમદ્ વિજય પ્રદીપચંદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજ

પૂજ્ય મુનિરાજ શ્રી રાજયશવિજયજી મ.સા.

પૂજ્ય મુનિરાજ શ્રી મહાહંસવિજયજી મ.સા. આદિ

તેમજ

પૂજ્યપાદ તપાગચ્છસૂર્ય આચાર્ય ભગવંત

શ્રીમદ્ વિજય પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજાના આજ્ઞાવર્તિની

પૂ. સા. ઋજુપ્રજ્ઞાશ્રીજી મ.સા.

પૂ.સા.શ્રી જયપ્રજ્ઞાશ્રીજી મ.સા.

પૂ.સા.શ્રી રત્નપ્રજ્ઞાશ્રીજી મ.સા.

પૂ.સા.શ્રી રમ્યપ્રજ્ઞાશ્રીજી મ.સા.

પૂ.સા.શ્રી ઋષિપ્રજ્ઞાશ્રીજી મ.સા.

અનુક્રમણિકા

૧.	આગમ દર્પણમાં ઉપધાન	૧
૨.	ઉપધાન તપ અંગે મહાનિશિથ સૂત્ર	૨
૩.	ઉપધાન મહત્ત્વ	૩
૪.	ઉપધાન એટલે શું ?	૩
૫.	ઉપધાન કોણ કરાવી શકે ?	૪
૬.	ઉપધાન તપના આરાધકો માટે જરૂરી સૂચનો	૪
૭.	આવશ્યક ઉપકરણો	૫
૮.	ઉપધાન સંબંધી વિશેષ હકીકત	૫
૯.	ઉપધાનમાં આરાધકોએ કરવાની દૈનિક ક્રિયાઓ	૬
૧૦.	નિવિ કે આયંબિલના દિવસ અંગે	૭
૧૧.	ઉપધાનમાં નીચેના કારણોએ દિવસ પડે છે.	૮
૧૨.	ઉપધાનમાં નીચેના કારણોએ આલોચના આવે છે.	૮
૧૩.	સ્થંડિલ માત્રુ જતા વખતની સાવધાની	૯
૧૪.	ગમણાગમણે સૂત્રપાઠ	૯
૧૫.	૧૦૦ લોગસ્સના કાઉસગ્ગની વિધિ	૧૦
૧૬.	કાઉસગ્ગ કેવી રીતે કરશો ?	૧૦
૧૭.	૧૦૦ ખમાસમણાં વખતે બોલવાનું પદ	૧૧
૧૮.	૧૦૦ ખમાસમણાં શા માટે ?	૧૧
૧૯.	જિનમંદિરે દર્શન કરવા જવાની વિધિ	૧૧
૨૦.	માથે કામળી નાંખવાનો કાળ	૧૨
૨૧.	કોણે કેટલી નવકારવાળી ગણવાની	૧૨
૨૨.	તપ ચિન્તવવાના કાઉસગ્ગની રીત	૧૨
૨૩.	અચિત્ત પાણીનો કાળ	૧૩
૨૪.	મુહપત્તિના પચાસ બોલ	૧૪

૨૫. સામાયિકના ૩૨ દોષ ૧૪

૨૬. પૌષધના ૧૮ દોષ ૧૫

૨૭. ઉપધાન કરનાર પુણ્યાત્માઓને સૂચના ૧૫

૨૮. ઉપધાનથી થતાં અમૂલ્ય લાભો ૧૬

૨૯. યાદ રહે, તમે વિરતિધર છો, તમારું જીવન સાધુ જેવું છે,
ઉપધાનમાં શું કરવું અને શું ન કરવું ? એ સમજી લો.... ૧૭

૩૦. જાણવાં જેવું - અવનવું ૨૦

૩૧. ઉપધાન તપમાં શું જોવા મળે છે ? ૨૨

૩૨. ઉપધાન તપ સમગ્ર શરીરને સાર્થક કરે છે. ૨૩

૩૩. ઉપધાન તપ અને આલોચના ૨૩

૩૪. આલોચના લેવાથી થતાં અમૂલ્ય લાભ ૨૪

૩૫. આલોચક પુણ્યાત્માને સૂચના ૨૪

૩૬. ઉપધાન વ્રત એટલે સમતાની સાધના ૨૪

૩૭. ઉપધાનવાળા શ્રાવકોને દરરોજ સવાર-સાંજ કરાવવાની ક્રિયાઓ :

(૧) પૌષધ લેવાની વિધિ ૨૫

(૨) પોષહનું પચ્ચક્ખાણ ૨૫

(૩) સામાયિકનું પચ્ચક્ખાણ ૨૬

(૪) સવારના પડિલેહણની વિધિ ૨૬

(૫) દેવવંદનની વિધિ ૨૯

(૬) પવેયણાની વિધિ ૩૦

(૭) મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય ૩૧

(૮) રાઈય મુહપત્તિની વિધિ ૩૧

(૯) દિવસની પોરસી ભણાવવાની વિધિ ૩૨

(૧૦) પચ્ચક્ખાણ પારવાની વિધિ ૩૨

(૧૧) વાપર્યા પછીના ચૈત્યવંદનની વિધિ ૩૩

(૧૨) સાંજના પડિલેહણની વિધિ ૩૩

(૧૩) પડિલેહણ પછીની સાંજની ક્રિયા ૩૪
(૧૪) માંડલા ૩૫
૩૮. ઉપધાનવાળા બહેનોને સવાર-સાંજ ગુરુ સમક્ષ કરવા-કરાવવાની ક્રિયાઓ :
(૧) પૌષધ અને પડિલેહણની વિધિ ૩૬
(૨) સાંજના ગુરુ સમક્ષ કરવાની પડિલેહણ વિધિ ૩૮
(૩) પડિલેહણ પછીની સાંજની પવેયણાની ક્રિયા ૩૮
(૪) દેવસી મુહપત્તિનો વિધિ ૩૯
૩૯. વાંચના લેવાની વિધિ ૪૦
૪૦. સંથારા પોરિસીની વિધિ ૪૦
૪૧. અષ્ટપ્રવચન માતાનું સ્વરૂપ ૪૨
૪૨. પોષહ પારવાની વિધિ ૪૩
૪૩. પોષહ પારવાનું સૂત્ર ૪૪
૪૪. સામાયિક પારવાનું સૂત્ર ૪૪
૪૫. માળા પરિધાપન વિધિ ૪૫
૪૬. ઇતિ માળારોપણ વિધિ ૪૫
૪૭. ઉપધાનતપ કરનારને પછી દસ દિવસ સુધી અવશ્ય પાળવાના નિયમો ૪૫
૪૮. ઉપધાન તપ કરનારને યથાશક્ય પાળવાના નિયમો ૪૬
૪૯. શ્રાવકજીવનને દીપાવનારાં નિયમો ૪૬
૫૦. પચ્ચક્ખાણો ૪૮
૫૧. ઉપધાનમાં આરાધકોનો રોજનો કાર્યક્રમ ૫૦
૫૨. ઉપધાનમાં આ છે અગણિત લાભો ૫૨
૫૩. કાઉસ્સગ્ગ વિશે વિશેષ ૫૩

●

॥ આગમ દર્પણમાં ઉપધાન ॥

અંગચૂલિયા	યોગવિધિ નહિ આચરનારાઓ પાસે યોગવિધિ ત્યાગ કરવા પૂર્વક ક્રિયાકલાપ કરનારો એકાંતે મિથ્યાદષ્ટિ જ જણાવો.
અંગચૂલિયા	જેમણે આ યોગ (ઉપધાન) વિધિનું વહન કર્યું છે, તે સાધુ (ઉપલક્ષણથી શ્રાવક) કલ્યાણરૂપ, મંગલરૂપ, દેવરૂપ, ચૈત્યરૂપ, પર્યુપાસનીય છે અને તે મોક્ષફળ આપનાર છે.
મહાનીશીથ	જ્ઞાનના અકાળે ભણવું આદિ આઠે આનાચારોમાં ઉપધાન કર્યા વિના ભણવું એ મોટા દોષવાળો અનાચાર છે.
પ્રશ્નવ્યાકરણ	યોગવહન કર્યા વિના જો શ્રુતનો અભ્યાસ કરે તો તેમને તીર્થંકર અદત્તનો દોષ લાગે છે.
જિતકલ્પ	આયંબિલ આદિ તપ વડે યોગની વિધિ સ્વરૂપ ઉપધાન નહીં કરવામાં વ્રતમાં-મહાવ્રતમાં અતિચાર લાગે છે.
વ્યવહારસૂત્ર	જેનાથી આત્મભાવોની પુષ્ટિ થાય તે છે ઉપધાન !
આચારાંગ	જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર અને બાહ્ય-અભ્યંતરતપથી ચારિત્ર-પરિણતિની પુષ્ટિ કરાય તે ભાવ-ઉપધાન છે.
મહાનીશીથ	ઉપધાન કર્યા વિના સમ્યગ્જ્ઞાનને ભણનાર, ભણાવનાર અને તેની અનુમોદના કરનાર સમ્યગ્જ્ઞાનની આશાતનાનું મહાપાપ કરે છે.
નિશીથ ચૂર્ણિ	દુર્ગતિમાં પડતા જીવને પકડી રાખનાર ઉપધાન છે.
ગચ્છાચાર પયન્ના	વિનય-બહુમાનથી શ્રુતજ્ઞાનને ધારણ કરવું તે છે ઉપધાન !
પ્રવચન સારોદ્ધાર	જે તપ દ્વારા આત્મકલ્યાણનાં સૂત્રો આત્મસ્થ કરાય છે તે ઉપધાન છે.
પંચાશક સૂત્ર	અંગ, ઉપાંગાદિ આગમોના પઠન અને આરાધના માટે આયંબિલ, ઉપવાસ, નિવિરૂપ જે તપ કરાય છે તે ઉપધાન !
ઉત્તરાધ્યયન	હંમેશા ગુરુકુળવાસમાં રહી યોગ અને ઉપધાનને વહનાર, પ્રિયકારી, પ્રિયવાદી આત્મા જ્ઞાન મેળવવા માટે યોગ્ય છે.
આચારાંગ	પ્રભુ શ્રી મહાવીરે જ્ઞાનાદિ તપ અથવા ભાવ ઉપધાનને પોતે આચર્યું હતું. માટે અન્ય મુમુક્ષુઓએ પણ ઉપધાન અવશ્ય કરવા જોઈએ.
ભગવતી સૂત્ર	જેના વડે પુષ્ટિ પમાડાય છે તે ઉપધાન. ઉપધાનથી જ્ઞાનાદિકની પ્રાપ્તિ શુદ્ધિ વૃદ્ધિ (પુષ્ટિ) થાય છે.

હીરપ્રશ્ન	શ્રુતની આરાધના માટે ઉપધાન કરવાના હોય છે અને ઉપધાન તપના ઉદ્યાપન-ઉજમણારૂપે માળારોપણ છે.
હીરપ્રશ્ન	"કદાચ ગુરુનો યોગ ન મળે તો દસ શ્રાવકે સ્થાપનાચાર્યની સમીપે ઉપધાનની સઘળી વિધિ કરવી. પણ ઉપધાન કરવામાં આળસ ન કરવી."
અંગચૂલિયા	યોગ(ઉપધાન) વિધિ શ્રમણ ભગવાન શ્રી મહાવીરે પ્રવેદી, પ્રખ્યાતી સુપ્રજ્ઞપ્તિ છે. એટલે સર્વરૂપે પ્રરૂપેલ કહેલ છે. એવી યોગવિધિને નહિ આચારનારાઓ (એનો વિરોધ કરનારાઓ, એની મશ્કરી કરનારાઓ આદિ) (૧) સૂત્રના શત્રુ બને છે. (૨) અર્થના શત્રુ બને છે. (૩) તદુભયના શત્રુ બને છે. (૪) જિનાજ્ઞાના વિરાધક બને છે. (૫) નિહ્નવ બને છે અને આ રીતે અનંત સંસારી બને છે.

ઉપધાનતપ અંગે મહાનિશિથ સૂત્ર

સવાલ : હે ભગવાન ! પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધનું વિનય ઉપધાન અત્યંત દુષ્કર બતાવ્યું છે. તો આવો તપ જીવો કેવી રીતે કરી શકે ?

જવાબ : હે ગૌતમ ! જે કોઈ જીવ આ નિયંત્રણને ન ઇચ્છે, પંચમંગલમહા-શ્રુતસ્કંધસૂત્રને (નવકારમંત્રને) ઉપધાન કર્યા વગર ભણે, ભણાવે, ભણનારનું અનુમોદન કરે, તે પ્રિયધર્મી ન હોય, તે દૃઢધર્મી ન હોય, તે ભક્તિમાન ન હોય. તે સૂત્રની હીલના કરે, અર્થની હીલના કરે, સૂત્ર-અર્થ ઉભયની હીલના કરે, તે ગુરૂની હીલના કરે, સૂત્રની યાવત્ ગુરુની હીલના કરના હોય, તે ભૂત-ભવિષ્ય અને વર્તમાન તીર્થંકરોની આશાતના કરે, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સાધુની હીલના કરનાર બને, તે અનંત અરિહંત સિદ્ધ સાધુઓની હીલના કરનાર બને, તે અનંત સંસારમાં રઝળે, ચોર્યાસી લાખ યોનીમાં દીર્ઘકાળ સુધી ભટકે, અગણિત દુઃખો ભોગવે.

તેથી ઉપધાન કર્યા પહેલા જેણે નવકારમંત્ર વિગેરે સૂત્રો ભણી લીધા હોય, તેણે અવસર મળે, વિના વિલંબે, વિધિપૂર્વક અવશ્ય ઉપધાન કરી લેવા જોઈએ. ઉપધાન કર્યા પહેલા બાળક વિગેરેને જે નવકાર વિગેરે ભણાવાય છે તે "જીતઆચાર"થી ભણાવાય છે. સમજણો થયા બાદ વિના વિલંબે ઉપધાન કરી લેવા જોઈએ.

(તા.ક. આ વાત ઉત્સર્ગથી નિશ્ચયનયનો આશરો કરી જે નાસ્તિક જીવો ઉપધાનનો અપલાપ કરે છે, તેના માટે બતાવવામાં આવી છે.)

।। ઉપધાન મહત્ત્વ ।।

नाणं पयासगं सोहओ, तवो संजमो य गुत्तिकरो ।
तिण्हंपि समाओगे, मुक्खो जिणसासणे भणिओ ।।

સ્વ-પર વસ્તુને પ્રકાશનારું જ્ઞાન, આત્મ-શુદ્ધિને કરનાર તપ અને ગુપ્તિને કરનાર સંયમ : આ ત્રણેના સમાયોગ(એકીભાવ)માં મોક્ષ છે, એમ જૈનશાસનમાં કહ્યું છે.

समाईयंपोसहसुट्ठिअस्स जीवस्स जाइ जो कालो ।
सो सफलो बोद्धव्वो, सेसो संसारफल हेउ ।।

સામાયિક અને પૌષધમાં સુસ્થિત એવા જીવનો જેટલો કાળ પસાર થાય છે, તે સફળ છે; એમ જાણવું. બાકીનો બધો કાળ સંસાર (ભવભ્રમણ) રૂપ ફળને આપનાર છે.

एवं कयउवहाणो भवांतरे सुलभबोहिणो होज्जा ।
एयज्जवसणे वि हु गोयमा ! आराहगो भणिओ ।।

આ પ્રમાણે જેણે ઉપધાન કર્યા છે, તે વ્યક્તિ ભવાંતરમાં (અન્ય ભવોમાં) સુલભ બોધિ (સુખે જૈન ધર્મને પામનારો) બને છે. ઉપધાન કરતાં કરતાં જ કોઈ મરી જાય તો પણ હે ગૌતમ ! તે નક્કી આરાધક છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે.

कृत्वा पौषधमक्षतं प्रतिदिनं सामायिकं चादराद्,
व्यापारं परिहृत्य बन्धजनकं संपूर्ण शुद्धं तपः ।
भक्तिं तीर्थपतेर्विधाय विधिना साध्वादिसङ्घे ततो,
धन्यैः शुद्धधनेन सौख्यजनकं स्त्रग्रोपणं कारितम् ।।

દરરોજ અખંડ પૌષધ અને આદરપૂર્વક સામાયિક કરીને, કર્મબંધ કરાવનાર વ્યાપારનો પરિત્યાગ કરીને, શુદ્ધ તપની પૂર્ણતા કરીને, તીર્થંકરની તેમજ સાધુ-સાધ્વી-શ્રાવક- શ્રાવિકારૂપ શ્રીસંઘની વિધિપૂર્વક ભક્તિ કર્યા બાદ શુદ્ધ ધનથી સુખને આપનાર માળારોપણને ધન્ય જીવોએ કર્યું. (તેની અનુમોદના કરીએ છીએ.)

मुक्तिरमा-वरमाला, सुकृतजलाकर्षणे घटीमाला ।
साक्षादिव गुणमाला, माला परिधीयते धन्यैः ।।

મુક્તિરૂપી સ્ત્રીને વરવાને જે વરમાળારૂપ છે, પુણ્યરૂપી જળને ખેંચી લાવવામાં જે અરઘટ્ટ માળારૂપ છે, જે સાક્ષાત ગુણોની માળારૂપ છે, તે (ઉપધાનની) માળા ધન્ય જીવો વડે જ પહેરાય છે.

ઉપધાન એટલે શું ?

શાસ્ત્રોક્ત વિધિ મુજબ તપાદિ અનુષ્ઠાન કરવા પૂર્વક સદ્ગુરુઓ પાસેથી શ્રી જિનેશ્વર દેવ પ્રણીત સૂત્રના અર્થને તેમજ શ્રી ગણધર રચિત સૂત્રોને વિધિપૂર્વક ગ્રહણ કરવા

એનું નામ ઉપધાન કહેવાય છે. આ ઉપધાન કરવાનું વિધાન શ્રાવક શ્રાવિકા માટે છે.

ઉપધાન કોણ કરાવી શકે ?

જે સાધુ ભગવંતે ઓછામાં ઓછા શ્રી મહાનિશીથ (નંદી-અનુયોગ સાથે) સુધીના સૂત્રોના યોગોદ્વહન કર્યા હોય તે જ ક્રિયા કરાવી શકે. વધુમાં એઓ-૧ શાસ્ત્રના જ્ઞાતા, ૨-ક્રિયામાં તત્પર, ૩-વિધિ રહસ્યના મર્મજ્ઞ અને ૪-સચ્ચારિત્ર પાત્ર હોય તેવા સાધુ ભગવંત આ માટે યોગ્ય ગણાય.

શ્રી અરિહંત ભગવંતોએ પ્રરૂપેલા એકમાત્ર મોક્ષમાર્ગના જ ઉપદેશક એવા સુસાધુઓ સદ્‌ગુરુની કોટીમાં આવે છે. ભગવાનની આજ્ઞા વિરુદ્ધ ન બોલાઈ જાય એની કાળજી રાખનાર હોય છે. એવા સદ્‌ગુરુઓ પાસેથી જ વિધિ મુજબ સૂત્રાર્થને ગ્રહણ કરવા જોઈએ.

શ્રી ઉપધાન તપના આરાધકો માટે જરૂરી સૂચનો

* આપને જે ઉપધાન કરવાનાં હોય તેની સંપૂર્ણ વિધિ, તેનું મહત્ત્વ ગુરુગમથી જાણી લેવુ. ક્રિયાઓમાં આવતી મુદ્રાઓનો અભ્યાસ કરી લેવો. આવશ્યક ક્રિયાના સૂત્રો કંઠસ્થ કરી લેવા. તપનો તેમજ પૌષધનો અભ્યાસ અગાઉથી જ કરી લેવો.
* ૧૦ વર્ષથી ઉપરની બહેનોએ સાડી અથવા ઓઢણી પહેરવી આવશ્યક છે.
* દરેક ભાઈઓએ ધોતીયું અને ખેસ પહેરવા ઉચિત છે, સીવેલા વસ્ત્ર ચાલે નહિ.
* પૌષધમાં શરીર પર અલંકારો તેમજ ઘડિયાળ વગેરે પહેરી શકાશે નહિ. બહેનોએ સૌભાગ્ય ચિન્હ સિવાય ઘરેણાં પહેરી શકાશે નહિ.
* નવકારવાળી, સાપડો તથા અભ્યાસ માટે જરૂરી પુસ્તક સાથે લાવશો.
* ઉપધાનમાં પ્રવેશ કરવાના દિવસે શ્રીફળ, અઢી કિલો ચોખા, કટાસણું, ચરવળો, મુહપત્તિ, પુરુષોએ સુતરનો કંદોરો અને ખેસ પણ લાવવો.
* ઉપધાન તપનો નકરો (૧) પહેલા ઉપધાનવાળાએ રૂા. ૧૨.૦૦ (૨) પાંત્રીસા-વાળાએ રૂા. ૧૦.૦૦ (૩) અઠ્ઠાવીશાવાળાએ રૂા. ૮.૦૦ ભરવાના હોય છે.
* ઉપધાનમાં પ્રવેશ કર્યા બાદ જરૂર પડ્યે માત્ર પહેલાં ત્રણ દિવસ સુધીમાં જ નવું વસ્ત્ર અગર ઉપકરણ લઈ શકાય છે. તે પછી લઈ શકાશે નહિ. ઠંડી આદિ કારણે જરૂર પડ્યે ઓઢવાનું એકાદ સાધન વધુ રાખી શકાય. પણ અકારણ વધારે વસ્ત્રાદિ રાખવા નહિ. વળી રોજ બે વાર બધા જ વસ્ત્રાદિ ઉપકરણોનું પડિલેહણ કરવાનું હોય છે.

* વાચનાના દિવસે સ્ત્રીઓ માથામાં તેલ નાંખી શકે છે, પણ કાંસકો કે અન્ય સાધનોથી માથું ઓળી શકાતું નથી. પુરુષોથી માથામાં તેલ નાખી શકાય નહિ.
* ઉપધાનમાંથી નીકળે તે દિવસે એકાસણું ને રાત્રિ પૌષધ અવશ્ય કરવો જોઈએ.
* માળાને દિવસે ચતુર્થભક્ત ઉપવાસ કરવો અને રાત્રિપૌષધ કરવો જોઈએ. ઉપધાન પૂર્ણ થયા પછી દસ દિવસ સુધી ફરજિયાત એકાસણા કરવા.

આવશ્યક ઉપકરણો

શ્રાવક : ૨ સફેદ કટાસણા, 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 કોઈપણ લાવવા નહીં.

શ્રાવિકા : 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.

ઉપધાન સંબંધી વિશેષ હકીકતો

૧) જે જે સૂત્રોને માટે ઉપધાન વહન કરવામાં આવે છે તેનો ઉદ્દેશ ઉપધાન વહેતાં કરવામાં આવે છે ને સમુદ્દેશ તથા અનુજ્ઞા બધા સૂત્રોની માળા પરિધાપન વખતે કરવામાં આવે છે. તેમાં ઉદ્દેશ તે સૂત્રાર્થ ગ્રહણ કરવાની યોગ્યતા, સમુદ્દેશ તેનું જ વિશેષપણું અને અનુજ્ઞા તે તે સૂત્રોની પઠન પાઠન કરવાની આજ્ઞા એમ સમજવું.

૨) ઉપધાન સંબંધી એકાશનમાં મુખ્ય વૃત્તિએ તો સરસ આહારનો નિષેધ છે, પરંતુ તપસ્યા વિશેષ હોવાથી શરીર શક્તિ નભાવવાને માટે તેવા પદાર્થો લેવામાં આવે છે. તોપણ તેમાં બને તેટલી ઓછાશ રાખવી ને આસક્તિ તજવી.

૩) ક્રિયા કરતાં સ્થાપનાચાર્ય ને ક્રિયાકારકની વચ્ચે મનુષ્ય તિર્યંચાદિની આડ પડવી ન જોઈએ.

૪) સમુદાયે પડિલેહણ કરીને કાજો ઉધ્ધર્યો હોય ત્યાર પછી એકાકી પડિલેહણ કરે તો તેણે પણ કાજો ઉદ્ધરવો જોઈએ અને ન ઉદ્ધરે તો દિવસ પડે.

૫) સાંજ સવારની પ્રવેદની ક્રિયામાં, સાંજના પડિલેહણમાં, સ્થંડિલ માત્રું કરવા,

દેરાસર દર્શન કરવા અથવા સો કદમ ઉપરાંત કોઈ પણ કારણે જવું થાય તો ઈરિયાવહી પડિક્કમીને ગમણાગમણે આલોવવા જ જોઈએ.

૬) નંદી માંડવાની હકીકત શ્રી અનુયોગદ્વાર સૂત્રમાં કહેલી છે. દરેક ઉપધાનના પ્રવેશ વખતે નાણ મંડાય છે.

૭) ઉપધાન તપ પૂર્ણ થયા પછીના પવેયણામાં પણ દિવસ પડે તો દિવસની વૃદ્ધિ થાય.

૮) પૌષધમાં પડિલેહણા કરી કાજો પરઠવી ઈરિયાવહી કરી ગમણાગમણે આલોવવા (પ્રાચીન સમાચારી)

૯) ઉપધાનમાં તમામ વિગઈ નિવિયાતી કરેલી જ વપરાય છે, કાચી વિગઈ વપરાતી નથી. ઘી વગેરે નિવીયતા કર્યા પછી જ ઉપયોગમાં લેવાય છે. છાશ વપરાતી નથી, દહીં પણ કઢી, શાક કે અન્ય પદાર્થોમાં નાંખીને વપરાય છે. પણ દહીં છુટું વપરાતું નથી. લીલા શાકભાજી કે ફળ વપરાતા નથી. આખું કઠોળ વપરાતું નથી. અવાજ થાય એવી કડક ખાવાની વસ્તુઓ વપરાતી નથી આ સિવાય બીજી ઘણી હકીકતો તેના અનુભવીથી જાણવા યોગ્ય છે. આમાં પ્રાધાન્યપણું શાસ્ત્રોક્ત મર્યાદા સાથે પ્રવૃત્તિનું છે.

૧૦) સુદ પાંચમ, બે આઠમ, બે ચઉદશ આ પાંચ તિથિએ નિવિ આવતી હોય તો તેના બદલે આયંબિલ કરાવવામાં આવે છે.

૧૧) માળા સંબંધી જે દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થાય તે સર્વ દેવદ્રવ્ય જ જાણવું.

ઉપધાનમાં આરાધકોએ કરવાની દૈનિક ક્રિયા

૧) ઉભયટંક પ્રતિક્રમણ કરવું.

૨) સવારના પ્રતિક્રમણને અંતે (કલ્લાણ કંદંની ચાર થોય, નમુત્થણં કહીને) અહોરાત્રનો પૌષધ લેવો.

૩) બે વખત વિધિપૂર્વક પડિલેહણ કરવું, પડિલેહણની શરૂઆતથી કાજો ન લેવાય ત્યાં સુધી બોલવું નહીં.

૪) શ્રાવિકાઓએ સવારે ગુરુમહારાજ પાસે ફરી પૌષધ તેમજ પડિલેહણના આદેશ માંગવા.

૫) પવેયણું કરવું, રાઈ મુહપત્તિ પડિલેહવી.

૬) સવારે સૂર્યોદયથી બે કલાકને ચોવિશ મિનિટે પોરિસિ ભણાવવી.

૭) ક્રિયા કરવાના સ્થાનની ચોતરફ ૧૦૦ હાથ સુધી વસતિ જોઈ લેવી. તેમાં મનુષ્ય કે તિર્યંચનું શબ, તેના શરીરનું હાડકું લોહી વગેરે પડ્યું હોય તો તેને ૧૦૦ હાથ દૂર કરાવી વસતિ શુદ્ધ કરી લેવી.

૮) જિનવાણીનું શ્રવણ અવશ્ય કરવું. ગુરુમહારાજ વાંચના આપવાના હોય ત્યારે અવશ્ય હાજર રહેવું.

૯) માળવાળાએ નવકારમંત્રની ૨૦ બાંધી નવકારવાળી ગણવી.
પાંત્રીશા, અઠ્ઠાવીશાવાળાએ લોગસ્સની ૩ નવકારવાળી ગણવી અથવા ૨૦૦૦ ગાથાનો સ્વાધ્યાય કરવો.

૧૦) ત્રિકાળ દેવવંદન કરવું. પ્રભુ સમક્ષ આઠ સ્તુતિપૂર્વક દેવવાંદવા.

૧૧) સો લોગસ્સનો 'સાગર વર ગંભીરા' સુધી કાઉસ્સગ્ગ કરવો.

૧૨) દરરોજ પોતાના ઉપધાનના નામપૂર્વક ૧૦૦ ખમાસમણા વિધિપૂર્વક દેવાં.

૧૩) પચ્ચક્ખાણ પારવું હોય ત્યારે સ્થાપનાજી ખોલીને વિધિપૂર્વક પારવું.

૧૪) નિવિ કે આયંબિલના દિવસે થાળી, વાટકા, પાટલા, માટલા આદિ પૂંજીને 'જયણા મંગલ' બોલવાપૂર્વક કાજો આદિ લઈને પછી બેસવાનું અને મૌનપૂર્વક વાપરવું.

૧૫) નિવી આયંબિલ કર્યા પછી 'ઈરિયાવહિયા' પૂર્વક 'જગચિંતામણિ'નું ચૈત્યવંદન કરવું.

૧૬) સાંજે ગુરુમહારાજ પાસે પડિલેહણના આદેશ માંગવા, ક્રિયા કરવી, બહેનોએ દેવસિ મુહપત્તિ પડિલેહવી.

૧૭) કામળી કાળ વખતે જરૂર પડે ત્યારે ઉઘાડામાં કામળી ઓઢી જવું.

૧૮) સાંજે પ્રતિક્રમણ કરતાં પૂર્વે માંડલાં કરવા.

૧૯) સૂર્યાસ્ત પછી એક પ્રહરે સંથારા પોરિસિ ભણાવવી.

૨૦) રાત્રે દંડાસણનો કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો. રાત્રે પૂંજી-પ્રમાર્જી સંથારો ઉત્તરપટ્ટો પાથરી શયન કરવું.

૨૧) કાનમાં રૂના કુંડલ નાખવા.

૨૨) અષ્ટપ્રવચન માતાનું નિરંતર પાલન કરવું.

નિવિ કે આયંબિલના દિવસ અંગે

૧. 'જયણામંગલ' બોલવાપૂર્વક ભોજનખંડમાં પેસવું પછી કાજો આદિ લઈને, થાળી-વાટકા આદિ પૂંજીને પછી બેસવાનું.

૨. વાપરતા બોલવું નહીં, જરૂર પડ્યે પાણીથી મુખ સાફ કર્યા પછી જ બોલવું. શક્ય બને ત્યાં સુધી ઈશારાથી જ સમજાવવું.

૩. થાળી ધોઈને જ પીવી. એઠું મુકવાથી કે થાળી ધોયા વગર ઉઠે તો તેઓને વધારે દિવસ કરી આપવા પડે.

૪. વાપરવા જતી વખતે ચાલુ કપડા બદલી માતરિયા કપડાં પહેરવાં.

ઉપધાનમાં નીચેના કારણોએ દિવસ પડે છે

૧. નિવિ કે આયંબિલ કરીને ઉઠ્યા પછી અને ઉપવાસમાં કોઈ પણ વખતે ઊલટી થાય અને તેમાંથી અનાજનો દાણો નીકળે તો.
૨. અન્ન એઠું મૂકવામાં આવે તો.
૩. સચિત્ત, કાચી વિગઈ અગર લીલોતરી ખાવામાં આવે તો.
૪. પચ્ચક્ખાણ પારવું ભૂલી જાય તો.
૫. વાપર્યા પછી ચૈત્યવંદન કરવું રહી જાય તો.
૬. દહેરાસરનું દેવવંદન ભૂલી જાય તો.
૭. દેવવાંદવા ભૂલી જાય તો.
૮. સાંજની ક્રિયા પછી અને સવારની ક્રિયા કર્યા પહેલાં સ્થંડિલ જવું પડે તો.
૯. સવારે તેમજ રાત્રે પોરિસી ભણાવવી રહી જાય તો.
૧૦. મુહપત્તિ-ચરવળા વગર સો ડગલા અગર તેથી વધુ આગળ જાય તો.
૧૧. મુહપત્તિ અગર બીજું ઉપકરણ ખોઈ નાખે તો.
૧૨. શ્રાવિકાઓને ઋતુ સમયે ત્રણ દિવસ.
૧૩. માખી, માંકડ, જૂ વગેરે ત્રસ જીવો પોતાના હાથે મરી જાય તો.
૧૪. મુટ્ઠસી પચ્ચક્ખાણ પારવું ભૂલે તો. ઉપર મુજબ થાય તો દિવસ પડે એટલે તપ લેખે લાગે પણ પૌષધ જાય; એટલે કે એટલા ઉપવાસ સહિત પૌષધ પાછળથી કરવા પડે.

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 ખોવાઈ જાય તો.
૬. રૂનાં પૂમડાં રાત્રે કાનમાં ન નાંખે અથવા ખોઈ નાંખે તો.
૭. પડિલેહણ કરતાં, નવકારવાળી ગણતાં અને ખાતાં બોલે તો.
૮. સ્થાપનાચાર્યજી પડી જાય તો.
૯. કાજામાંથી જીવનું ક્લેવર અગર સચિત્ત બીજાદિ નીકળે તો.
૧૦. પુરુષને સ્ત્રીનો અને સ્ત્રીને પુરુષનો સંઘટ્ટો થાય તો, અથવા તિર્યંચનો તેમજ

સચિત્તનો સંઘટ્ટો થાય તો.

૧૧. દિવસે નિદ્રા લે તો.

૧૨. દીવાની અગર વીજળીની ઉજેહી લાગે તો.

૧૩. માથે કામળી નાંખવાના કાળમાં કામળી નાંખ્યા વગર ખુલ્લી જગ્યામાં 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 માથે નાંખીને જાય તો. આ તેમજ અન્ય કારણોસર આલોચના આવે છે, માટે ખૂબ ઉપયોગ રાખવો જોઈએ.

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 જ જોઈએ.

સ્થંડિલ માત્રુ જતા વખતની સાવધાની

ચાલુ કપડા બદલીને માતરીયા કપડા પહેરવા, સ્થંડિલ અને માત્રાના પ્યાલાનું તેમજ તે ભૂમિનું પણ દૃષ્ટિ પડિલેહણ કરવું. (નજર ફેરવી જોઈ લેવું.) સ્થંડિલ માત્રુ, પરઠવતાં પૂર્વે '**અણુજાણહ જસ્સુગ્ગહો**' કહેવું અને પરઠવ્યા પછી ૩ વાર 'વોસિરે' કહેવું. કામળી કાળના સમયમાં બહાર જતા પૂર્વે કામળી ઓઢવી અને પાણી ઢાંકીને લઈ જવું. હાથ-પગ પર અશુચિ લાગી હોય તો અલ્પ પાણીથી સાફ કરવા. છેલ્લે ફરી શુદ્ધ વસ્ત્રો, પહેરી ઈરિયા. કરી ગમણાગમણે કરવા.

તા.ક. : આ સૂચનાઓ સિવાય વ્યાખ્યાન સમયે પણ વાચના આદિ માટે જરૂરી સૂચનાઓ અપાતી હોય છે. તે ધ્યાનમાં લેવી. **આરાધકોએ અનિવાર્ય કારણ સિવાય વ્યાખ્યાનમાં અવશ્ય હાજર રહેવું જ જોઈએ.**

ગમણાગમણેનો પાઠ

ઇચ્છાકારણે સંદિસહ ભગવન્ ! ગમણાગમણે આલોઉં ? ઇચ્છં,

ઈરિયાસમિતિ, ભાષાસમિતિ, એષણાસમિતિ, આદાનભંડમત્તનિક્ખેવણા સમિતિ, પારિષ્ઠાપનિકાસમિતિ, મનોગુપ્તિ, વચન ગુપ્તિ, કાયગુપ્તિ, એ પાંચ સમિતિ, ત્રણ

ગુપ્તિ, અષ્ટ પ્રવચનમાતા શ્રાવક તણે ધર્મે સામાયિક પોષહ લીધે રૂડી પેરે પાળી નહિ, જે કાંઈ ખંડના-વિરાધના હુઈ હોય તે સવિ હું મન-વચન-કાયાએ કરી તસ્સ મિચ્છા મિ દુક્કડં.

૧૦૦ લોગસ્સના કાઉસ્સગ્ગની વિધિ

ઈરિયાવહી કરી ખમાસમણુ દીધા બાદ

પ્રથમ અઢારીયામાં - ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુત-સ્કંધ આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગ કરું ? ઈચ્છં, **શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં**, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ **સાગરવરગંભીરા** સુધી કરવો.

બીજા અઢારીયામાં **શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં** વંદણ વત્તિઆએ, અન્નત્થ કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ **સાગરવરગંભીરા** સુધી કરવો.

ચોથા (ચોકીયા) ઉપધાનમાં **શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં**, વંદણ વત્તિઆએ, અન્નત્થ કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ **સાગર-વરગંભીરા** સુધી કરવો.

છટ્ઠા (છકીયા) ઉપધાનમાં '**શ્રી શ્રુતસ્તવ, સિદ્ધસ્તવ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં**, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ **સાગર-વરગંભીરા** સુધી કરવો.

ત્રીજા (પાંત્રીસા) ઉપધાનમાં - '**શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં**, વંદણ વત્તિઆએ, અન્નત્થ કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ **સાગર-વરગંભીરા** સુધી કરવો.

પાંચમા (અટ્ઠયાવિસા) ઉપધાનમાં '**શ્રી નામસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં**, વંદણ વત્તિઆએ, અન્નત્થ કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ **સાગરવરગંભીરા** સુધી કરવો.

સૂચના : કાઉસ્સગ્ગ પાર્યા બાદ ઉપર ૧ લોગસ્સ કહેવો. સવારમાં ઊઠીને પ્રતિક્રમણ કર્યા પહેલાં કાઉસ્સગ્ગ કરવો હોય તો **કુસુમિણનો કાઉસ્સગ્ગ** કર્યા પછી કરવો.

કાઉસ્સગ્ગ કેવી રીતે કરશો ?

આ જગમાં જેનો નહીં જોટો, તે કાયોત્સર્ગ તપમાં સૌથી મોટો. મહાનુભાવ ! ભગવાને ભાખેલા યોગને માણવો છે ?

આપણી ધ્યાન સાધનાનો અનુભવ કરવો છે ?
જો હા, તો આજથી નિર્ણય કરી લો કે,
એક નવકારનો ય કાયોત્સર્ગ મારે વિધિપૂર્વક જ કરવો છે.
કાયોત્સર્ગ ઉભાં ઉભાં જ કરવાનો.
ડાબા હાથમાં ચરવળો અને જમણાં હાથમાં મુહપત્તિ.
બન્ને હોઠ એકબીજાને અડાડી રાખવાના.
દાંત એકબીજાને અડાડ્યા વિના રાખવાના.
જીભ નીચે કે ઉપર અડાડ્યા 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.
હાથ-આંગળા કે હોઠને હલાવવા નહીં.
ઉપયોગપૂર્વક આપેલ પદનું સ્મરણ કરવું.

ખમાસમણાં વખતે બોલવાનું પદ

પ્રથમ અઢારીયું-પ્રથમ ઉપધાન	- શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધાય નમો નમઃ
બીજું અઢારીયું-દ્વિતીય ઉપધાન	- શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધાય નમો નમઃ
ચોકીયું-ચતુર્થ ઉપધાન	- શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ
છકીયું-ષષ્ઠ ઉપધાન	- શ્રી શ્રુતસ્તવ સિદ્ધસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ
પાંત્રીશું-તૃતીય ઉપધાન	- શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ
અટ્ઠયાવીશું-પંચમ ઉપધાન	- શ્રી નામસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ

૧૦૦ ખમાસમણા શા માટે ?

જે સૂત્રનો તપ-જપ કરી અધિકાર પ્રાપ્ત કરવાનો હોય છે, તે સૂત્રનું બહુમાન કરવા માટે તે તે સૂત્રના નામસ્મરણપૂર્વક ખમાસમણા અપાય છે. આત્માના કૃતજ્ઞતા ગુણની પુષ્ટિ કરવા માટે આ વિધિ છે.

જિન મંદિરે દર્શન કરવા જવાની વિધિ

પોસહ લીધા પછી જિન મંદિરે દર્શન કરવા જરૂર જવું જોઈએ, ન જાય તો આલોચના આવે. ડાબે ખભે કટાસણું નાખી, ઉત્તરાસંગ કરી, ચરવળો ડાબી કાખમાં અને મુહપત્તિ જમણા હાથમાં રાખી, ઈર્યા સમિતિ શોધતાં મુખ્ય જિન મંદિરે જવું. ત્યાં ત્રણ વાર

નિસિહી કહીને દેરાસરના આદ્ય દ્વારમાં પ્રવેશ કરવો. પ્રથમ મૂળનાયકજીની સન્મુખ જઈ દૂરથી પ્રણામ કરીને ત્રણ પ્રદક્ષિણા દેવી. પછી બીજીવાર નિસીહી કહી રંગમંડપમાં પ્રવેશ કરી દર્શન સ્તુતિ કરીને નિસિહી કહી ખમા૦ દઈ ઈરિયાવહી પડિક્કમવા. પછી ત્રણ ખમાસમણ દઈ ચૈત્યવંદન કરવું. પાછા જિન મંદિરમાંથી નીકળતાં ત્રણવાર આવસ્સહી કહી ઉપાશ્રયે આવવું. ત્યાં ત્રણ વાર નિસિહી કહીને પ્રવેશ કરવો. અને સો ડગલાં ઉપરાંત ગયા હોય તો ઈરિયાવહી પડિક્કમવા તથા ગમણાગમણે આલોવવા.

માથે કામળી નાખવાનો કાળ

અષાઢ સુદી ૧૫થી કાર્તિક સુદી ૧૪ સુધી સાંજે છ ઘડી દિવસ રહે ત્યાંથી સવારે છ ઘડી દિવસ ચડે ત્યાં સુધી. કાર્તિક સુદી ૧૫થી ફાગણ સુદી-૧૪ સુધી સંધ્યાએ ચાર ઘડી દિવસ બાકી રહે ત્યાંથી સવારે ચાર ઘડી દિવસ ચડે ત્યાં સુધી અને ફાગણ સુદી ૧૫થી અષાઢ સુદી ૧૪ સુધી બે ઘડી દિવસ બાકી રહે ત્યાંથી સવારના બે ઘડી દિવસ ચઢે ત્યાં સુધી.

કોણે કેટલી નવકારવાળી ગણવાની

પહેલા, બીજા, ચોથા અને છટ્ઠા ઉપધાનવાળાએ ૨૦ બાંધી 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 પહેલાં ઈરિયાવહી કરવી.

તપ ચિંતવવાના કાઉસ્સગ્ગની રીત

સવારના પ્રતિક્રમણમાં તપચિંતવવાનો કાઉસ્સગ્ગ કરવાનો હોય છે. તપ-ચિંતવવાની રીત નહિ આવડતી હોવાથી ઘણા ભાઈ-બહેનો ૧૬ નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરી લે છે; પણ તપ ચિન્તવવાની રીત ઘણી સહેલી છે અને તેના ચિન્તનમાં ૧૬ નવકારના કાઉસ્સગ્ગથી અધિક સમય જતો નથી.

તપ ચિન્તવવા માટે સૌ પ્રથમ પહેલો વિચાર એ કરવાનો છે કે 'શ્રી મહાવીર ભગવાનના શાસનમાં ઉત્કૃષ્ટ તપ છ માસનો થઈ શકે છે. શ્રી મહાવીરદેવે એ તપ કર્યો હતો.' આવા 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 કર્યો 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 ધારેલા તપ કરવાનો નિર્ણય કરવા સાથે કાઉસ્સગ્ગ પૂર્ણ કરવાનો છે.

એ મુજબ ૭ મહિનાનો તપ, ૭ મહિનામાં એક દિવસ ઉણો તપ, ૭ મહિનામાં બે દિવસ ઉણો તપ, ૭ મહિનામાં ૨૯ દિવસ ઓછો તપ સુધી આવીને પાંચ મહિનાનો તપ કરવાનો વિચાર કરવો. એ રીતે એક માસના તપ સુધી આવીને તેમાંથી એક દિવસ ઘટાડીને વિચાર કરવો. તેમાં એક મહિનામાં ૧૪ દિવસ ઘટાડતા ૧૬ દિવસ બાકી રહે. એટલે એમ વિચાર કરવો કે ૩૪ ભક્તનો તપ કરીશ ? આ પ્રમાણે વિચારવાનું કારણ એ છે કે ૧૬ ઉપવાસના ૩૪ ભક્ત, ૧૫ ઉપવાસના ૩૨ ભક્ત, ૧૪ ઉપવાસના ૩૦ ભક્ત, ૧૩ ઉપવાસના ૨૮ ભક્ત અને એજ પ્રમાણે ૧ ઉપવાસના ૪ ભક્ત એવી સંજ્ઞા શાસ્ત્રે નક્કી કરેલી છે. જેટલા ઉપવાસ હોય તેને બે એ ગુણતાં જે સંખ્યા આવે તે સંખ્યામાં બે ઉમેરી દેવાથી ઉપવાસના ભક્તની સંખ્યા આવે. એ મુજબ વિચાર કરતા કરતાં ૪ ભક્ત સુધી આવ્યા પછી અને તે કરવાનો પણ પરિણામ ન હોય તો ક્રમશઃ **આયંબિલનો**, તે નહિ તો **નિવિ**નો, તે નહિ તો **એકાસણાનો** અને તે ય નહિ તો **બેસણાનો** વિચાર કરવો. તે દિવસે તેમાંનું કાંઈ કરવું હોય તો તેની સાથે, નહિ તો તે વિના ક્રમશઃ **અવઙ્ઢનો, પુરિમઙ્ઢનો, સાઢ પોરસીનો, પોરસી**નો વિચાર કરવો, અને તે ય કરવાનો પરિણામ ન હોય તો છેવટે **નવકારશી**નો વિચાર કરીને **ભાવના છે, શક્તિ પણ છે અને પરિણામ પણ છે.** એનો નિર્ણય કરી કાઉસ્સગ્ગ પારવો.

અચિત્તપાણીનો કાળ

અષાઢ સુદી ૧૫થી કાર્તિક સુદી ૧૪ સુધી ચુલાથી ઉતર્યા પછી ત્રણ પહોરનો. કાર્તિક સુદી ૧૫થી ફાગણ સુદ ૧૪ સુધી ચાર પહોરનો. ફાગણ સુદી ૧૫થી અષાઢ સુદી ૧૪ સુધી પાંચ પહોરનો. આ પ્રમાણેના કાળ પછી અચિત્તપાણી પાછું સચિત્ત ભાવને પામે છે. તેથી પોસહમાં યાચી લીધેલું પાણી કાળ ઉપરાંત રહેવા ન દેવું. કાળપૂર્ણ થવાના વખત અગાઉ અચિત્તપાણીની અંદર કળીચુનો નાંખવો. જેથી ૨૪

પહોર સુધી અચિત્ત રહે. પણ જો ચુનો નાંખવો ભૂલી જાય અને કાળ વ્યતિત થાય તો આલોયણ આવે. માટે ઉપયોગ રાખવો.

॥ મુહપત્તિના પચાસ બોલ ॥

૧)	સૂત્ર અર્થ તત્ત્વ કરી સદ્દહું
૨-૩-૪)	સમ્યક્ત્વ મોહનીય, મિશ્ર મોહનીય, મિથ્યાત્વ મોહનીય પરિહરું,
૫-૬-૭)	કામરાગ, સ્નેહરાગ, દષ્ટિરાગ પરિહરું.
૮-૯-૧૦)	સુદેવ, સુગુરુ, સુધર્મ, આદરું,
૧૧-૧૨-૧૩)	કુદેવ, કુગુરુ, કુધર્મ પરિહરું
૧૪-૧૫-૧૬)	જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર આદરું
૧૭-૧૮-૧૯)	જ્ઞાનવિરાધના, દર્શનાવિરાધના, ચારિત્રવિરાધના પરિહરું
૨૦-૨૧-૨૨)	મનગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ, કાયગુપ્તિ આદરું
૨૩-૨૪-૨૫)	મનદંડ, વચનદંડ, કાયદંડ પરિહરું
૨૬-૨૭-૨૮)	હાસ્ય, રતિ, અરતિ પરિહરું
૨૯-૩૦-૩૧)	ભય, શોક, દુગંચ્છા પરિહરું
૩૨-૩૩-૩૪)	કૃષ્ણલેશ્યા, નીલ લેશ્યા, કાપોત લેશ્યા પરિહરું
૩૫-૩૬-૩૭)	રસ ગારવ, ઋદ્ધિ ગારવ, શાતા ગારવ પરિહરું
૩૮-૩૯-૪૦)	માયા શલ્ય, નિયાણ શલ્ય, મિથ્યાત્વ શલ્ય પરિહરું
૪૧-૪૨-૪૩-૪૪)	ક્રોધ, માન પરિહરું, માય, લોભ પરિહરું
૪૫-૪૬-૪૭)	પૃથ્વીકાય, અપકાય, તેઉકાયની રક્ષા કરું.
૪૮-૪૯-૫૦)	વાઉકાય, વનસ્પતિકાય, ત્રસકાયની રક્ષા કરું.

સૂચના : મુહપત્તિનું પડિલેહણ ૫૦ બોલથી કરવું તથા ચરવળો, કંદોરો, દંડાસણ વગેરેનું પડિલેહણ ૧૦ બોલથી તથા બાકીના ઉપકરણોનું અને થાળી, વાટકો, ગ્લાસ, લોટાનું પડિલેહણ ૨૫ બોલથી કરવું.

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 દષ્ટિને ફેરવ્યા કરે. (૪) કાયાથી પાપયુકત 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 ઈચ્છા 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 ઈચ્છા રાખે. (૩) દાન, ભોજન અને વસ્ત્રાદિકની અભિલાષા રાખે. (૪) મનમાં ગર્વ ધરે.(૫) પરાભવ થતો જોઈ નિયાણુ ચિંતવે. (૬) આજીવિકાદિનાં ભયથી મનમાં બીવે. (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 ઉદ્ધતપણાથી અથવા શૂન્ય મનથી સામાયિક કરે.

*** 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 શરીર પરથી મેલ ઉતારવો. (૯) પૌષધમાં અકાળે શયન કરવું કે નિદ્રા લેવી. (રાત્રિના બીજા પ્રહરે સંથારા પોરિસિ ભણાવીને જરૂર હોય તો નિદ્રા લઈ શકાય). (૧૦) પૌષધમાં સારી કે નઠારી સ્ત્રી સંબંધી કથા કરવી. (૧૧) પૌષધમાં આહારને સારો નરસો કહેવો. (૧૨) પૌષધમાં સારી કે નરસી રાજકથા કે યુદ્ધકથા કરવી. (૧૩) પૌષધમાં દેશકથા કરવી. (૧૪) પૌષધમાં પૂંજ્યા પ્રમાર્જ્યા વિનાની જગ્યામાં લઘુનીતિ કે વડીનીતિ કરવી. (૧૫) પૌષધમાં કોઈની નિંદા કરવી. (૧૬) પૌષધમાં માતા-પિતા, પુત્ર, ભાઈ-બહેન, સ્ત્રી વગેરે કે જેઓ પૌષધમાં ન હોય, તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરવો. (૧૭) પૌષધમાં ચોર સંબંધી વાર્તા કરવી. (૧૮) પૌષધમાં સ્ત્રીના અંગોપાંગ જોવા.

ઉપધાન કરનાર પુણ્યાત્માઓને સૂચના

૧. આંખની પાંપણના હલનચલન સિવાયની કોઈપણ ક્રિયા ગુરુમહારાજને પૂછ્યા સિવાય કરવી નહીં.

૨. ગમનાગમન કરતાં વાતો ન કરવી અને ધુંસરી પ્રમાણ ભૂમિ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થાપીને ચાલવું.
૩. બોલવાની જરૂ પડે ત્યારે મુહપત્તિ મુખ પાસે રાખીને મંદસ્વરે, ગર્વરહિતપણે જરૂર જેટલું સત્ય અને હિતકર વચન જ બોલવું.
૪. એકાસણું (નિવિ, આયંબિલ)ના દિવસે નાના પ્રકારના અભિગ્રહો અને દ્રવ્ય સંકોચ આદિ કરવા દ્વારા રસલોલુપી બની ગયેલી રસના ઈન્દ્રિયને 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 જંતુરહિત 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. ઈન્દ્રિયો અને કષાયોનું દમન થાય છે.
૭. આખો દિવસ સંવરની ક્રિયામાં જ પસાર થાય છે.
૮. દેવવંદનની ક્રિયા વડે દેવભક્તિ અને ગુરૂવંદનની ક્રિયા વડે ગુરુભક્તિ થાય છે.
૯. અભક્ષ્યના ભક્ષણનો, અપેયના પાનનો અને રાત્રીભોજન આદિનો ત્યાગ થાય છે.
૧૦. સર્વ પાપ વ્યાપારોનો, શરીરની શુશ્રુષાનો અને અબ્રહ્મનો ત્યાગ થાય છે.
૧૧. એક લાખ શ્રી નવકાર મંત્રનો 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 દર્શના-

ચારનું, પૌષધ દ્વારા ચારિત્રાચારનું, તપ દ્વારા તપાચારનું અને ખમાસમણ, વાંદણા દ્વરા વીર્યાચારનું એમ પાંચે આચારોનું પાલન.

૧૭. ગુરુ ભગવંતનું સતત સાન્નિધ્ય.

યાદ રહે, તમે વિરતિધર છો, તમારું જીવન સાધુ જેવું છે.

ઉપધાનમાં શું કરવું અને શું ન કરવું ?

એ સમજી લો...

❀ તમામ ક્રિયાઓ અપ્રમત્તભાવે ઉભા ઉભા શુદ્ધ ઉચ્ચારપૂર્વક ઉપયોગપૂર્વક કરવી.

❀ બોલતી વખતે ઉઘાડા મોઢે ન બોલાય, મુહપત્તિ આડી રાખીને બોલવું.

❀ ચાલતા નીચે જોઈને ચાલવું, કોઈ જીવ પગ નીચે કચડાઈ ના જાય તેની તકેદારી રાખવી.

❀ કાચા પાણીમાં પગ ન આવે, લાઈટની ઉજેહી ના લાગે, વનસ્પતિનો, લીલોતરીનો, દાણાનો, ધન-ધાન્યનો સ્પર્શ-સંઘટ્ટો ન થવો જોઈએ.

❀ બેસતી વખતે કટાસણા વગર ન બેસાય.

❀ સંસાર ૪૭ દિવસ માટે છોડી દીધો છે, એટલે સંબંધીઓ સાથે ઘર સંબંધી, દુકાન સંબંધી, સંસાર સંબંધી કોઈ વાત થાય નહિં.

❀ મળવા આવે તો આરાધનાની વૃદ્ધિ થાય એવી જ વાત કરવી.

❀ સૂર્યાસ્ત બાદ માત્રુ કરવું વિ. અનિવાર્ય કારણ સિવાય હલનચલન કરાય નહિ. એક સ્થાને બેસવું. કાર્ય પડતાં દંડાસનથી ભૂમિ પુંજતા પુંજતા જવું.

❀ બે ટાઈમ વપરાશમાં આવતા તમામ ઉપકરણોના બોલ બોલવા પૂર્વક મૌનપણે પ્રતિલેખન કરવું.

❀ દિવસ દરમ્યાન જે કોઈ ક્ષતિઓ થઈ હોય તેની આલોચના બુકમાં નોંધ રોજે સાંજે યાદ કરીને કરી લેવી.

❀ ઘરેણા પહેરાય નહિં, તેલ નંખાય નહિં, વાળ ઓળાય નહિં, શરીરની ટાપટીપ થાય નહિં, હજામત થાય નહિં, તેલ માલિસ થાય નહિં.

❀ જમતા એંઠા મોઢે બોલાય નહિં, જરૂર પડે પાણી વાપરીને બોલવું.

❀ પ્રતિલેખન વિ. ક્રિયાઓ કરતા એક અક્ષર બોલવો નહિં. મૌન પણે ક્રિયા કરવી (બોલ મનમાં ઉપયોગપૂર્વક બોલવા.)

❀ માત્રુ જમીન જોઈને જીવરહિત ભૂમિ ઉપર પરઠવવું. પરઠવતાં પહેલા "અણુ-જાણહ જસ્સુગ્ગહો" (૧ વાર) અને પરઠવ્યા પછી "વોસિરે" (ત્રણ વાર) મનમાં બોલવું. માત્રાનો પ્યાલો હાથમાં હોય ત્યારે બોલાય નહિં.

- ❀ ક્રિયામાંથી નિવૃત્ત થતાં સૂત્ર, અર્થનો સ્વાધ્યાય કરવો, ધાર્મિક પુસ્તક વાંચવા, નિંદા-કુથલી-પારકી પંચાતથી આરાધનાનું પુણ્ય બળીને ખાક થઈ જાય છે.
- ❀ ઉપધાનમાં પ્રવેશ કર્યા બાદ બહારની કોઈ વસ્તુ ઉપયોગમાં લેવાય નહિં.
- ❀ પ્રતિલેખન ન કર્યું હોય તે વસ્તુ વપરાય નહિં.
- ❀ જ્યાં કાજો ના લીધો હોય ત્યાં બેસાય નહિં.
- ❀ ભોજન મંડપમાં પ્રવેશતા "જયણા મંગલ" બોલવું, જમવાની જગ્યાએ કાજો લેવો, થાળી વાટકા વિ. પુંજી-પ્રમાર્જી વાપરવા.
- ❀ મુહપત્તિ-ચરવળો સાથે જ રાખવા, એક હાથથી દૂર મુકવા નહિં.
- ❀ રાત્રે કાનમાં કુંડલ ફરજિયાત નાંખવા અથવા કપડું બાંધવું.
- ❀ કાળવેળાએ કાંબલી ઓઢ્યા વગર બહાર જવું નહિં.
- ❀ દિવસના સૂવું નહિં.
- ❀ છાપા-ચોપડીઓ-મેગેઝીનો વિ. વંચાય નહિં.
- ❀ પૂછયા વગર કોઈની વસ્તુ લેવી નહિં, વાપરવી કે અડવી નહિં.
- ❀ નિવિમાં જરૂર પૂરતું લેવું. એઠું મુકવાથી દિવસ પડે.
- ❀ હાથ, પગ, મોઢુ, શરીર ધોવાય નહિં, ભીના કપડાના પોતા કે સ્પંજ પણ થાય નહિં.
- ❀ પાણી ઘી ની જેમ વાપરવું.
- ❀ સ્થંડિલ-માત્રુ જતા પાણીનો ઉપયોગ જરૂર પૂરતો જ ઓછામાં ઓછો કરવો.
- ❀ ક્રિયા કરતાં પંચેન્દ્રિય મનુષ્ય કે તિર્યંચની આડ પડે (આપણી અને સ્થાપનાજીની વચ્ચેથી જાય) તો ઈરિયાવહી કરી લેવી. જ્યાંથી ક્રિયા અટકી હોય ત્યાંથી આગળ વધારવી.
- ❀ આમ તો ગામ બહાર નિર્દોષ ભૂમિમાં સ્થંડિલ જવાનું હોય છે. શહેરમાં જગ્યાનો અભાવ હોઈ, વાડાનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, ત્યારે જયણા રાખવી જરૂરી છે. પહેલા પ્યાલામાં રખ્યા(રાખ) નાખવી, સ્થંડિલ કર્યા બાદ ઉપર પણ રખ્યાનો ઉપયોગ કરવો, રાખના કારણે સુક્ષ્મ જંતુઓ ચોંટતા નથી.
  પાણીનો બને એટલો ઓછામાં ઓછો જરૂર પૂરતો જ ઉપયોગ કરવો.
  ૪૮ મિનિટમાં જમીન ઉપર રહેલ પાણીના એંઠા બિંદુઓ જો સુકાય નહિં તો તેમાં અસંખ્યાત સમુર્ચ્છીમ મનુષ્યોની ઉત્પત્તિ થઈ જાય છે.
- ❀ માત્રાનો પ્યાલો ઢાંકણુ ઢાંકીને પરઠવવા લઈ જવો, ઉઘાડો નહિં.
- ❀ મર્યાદા સચવાય તે રીતે ઉચિત વેશ પરિધાન કરવો.
- ❀ જ્યાં ત્યાં સ્થંડિલ-માત્રુ પરઠવવું નહિં. બીજાને અપ્રીતિ થાય તેવું ન કરવું. આપણા નિમિત્તે ધર્મની અપભ્રાજના-લઘુતા થવી જોઈએ નહિં.

- ❀ કાગળ, દાણા, જીવજંતુઓ, વનસ્પતિ વિ. થી રહિત સ્થાનમાં માત્રુ પરઠવવું.
- ❀ દેરાસર, ઉપાશ્રય સ્થાનમાં પ્રવેશતા "નિસીહી" અને બહાર નીકળતાં "આવસ્સહિ" ત્રણવાર કહેવું.
- ❀ ધુમ્મસવાળું વાતાવરણ હોય, ઝાકળ પડતુ હોય તો ઉપાશ્રયની બહાર નીકળવું નહિં. સ્થંડિલ-માત્રુ વિ. અસાધ્ય કાર્ય આવી પડતા આખા શરીરે કામળી ઓઢી જયણાપૂર્વક જવું.
- ❀ લાઈટમાં કંઈ પણ વાંચવું નહિં. લાઈટનો ઉપયોગ કરવો નહિં.
- ❀ પાણી વાપર્યા બાદ ગ્લાસ રૂમાલથી એકદમ કોરો કરી લેવો, એંઠો ગ્લાસ માટલામાં નાંખવો નહિં.
- ❀ કામળીકાળમાં બહારથી આવ્યા બાદ કામળી થોડો સમય દોરી-ખીંટી વિ. ઉપર છુટી કરી રાખવી (સીધી ગડી ન કરવી.)
- ❀ દોરી વિ. ઉપર સુકવેલા કપડા સુકાતા તુરંત લઈ લેવા, ફર ફર ફફડતા રહેવાથી વાયુકાયની વિરાધના થાય.
- ❀ ગુરુ મ.સા.ની આજ્ઞાનું અક્ષરશઃ પાલન કરવું.
- ❀ ટપાલ, કાગળ આવશ્યક કારણ સિવાય લખવા નહિં, ફોન કરાવવો નહિં.
- ❀ કોઈપણ ઈલેક્ટ્રોનિક્સ આઈટમ વાપરી શકાય નહિં.
- ❀ કપડા વિ. સુકવવા દોરી બાંધી હોય તો સૂર્યાસ્ત પૂર્વે છોડી નાખવી જોઈએ.
- ❀ થૂંક-ગળફો-શ્લેષ્મ વિ. નિર્જીવ માટીમાં નાંખી પગથી ચોળી નાંખવા જોઈએ.
- ❀ પરસેવાવાળાં કપડાં તુરંત સુકવી દેવા, ભીનાને ભીના ગડી કરવા નહિં, સુકાય જતા તુરંત લઈ લેવા.
- ❀ ગરમી લાગતા કપડાં પુંઠા વિ.થી પવન નાંખવો નહિં.
- ❀ કપડા ઝાટકવા નહિં
- ❀ તિર્યંચને પણ સ્પર્શ થાય નહિં.
- ❀ જુઠ્ઠુ બોલવું નહિં.
- ❀ કોઈની વસ્તુ અડવી નહિં.
- ❀ વિજાતીય તરફ રાગદૃષ્ટિથી જોવું નહિં.
- ❀ મન બહેકાવે એવા કુવાંચન, કુશ્રવણ, કુવિચાર કરવા નહિં. પૂર્વકાલીન ભોગસ્મરણ કરવું નહિં.
- ❀ વાત-વિકથા-ગપ્પામાં સમય બગાડવો નહિં.
- ❀ નખ કાપવા જ પડે તો તેને ચૂનામાં ચોળી કપડાની પોટલીમાં બાંધી નિર્જીવ ખાડામાં પરઠવવાં.

- ❀ અરિસામાં શરીર, મોઢું જોવું નહિં.
- ❀ નિવિમાં થોડી ઉણોદરી (ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવું) રાખવી, આકંઠ ભોજન ન કરવું.
- ❀ નિવિમાં દ્રવ્યો ઘણા અને રસ ભરપૂર હોય એટલે આપણે જાતે દ્રવ્યોનો નિયમ કરી લેવો, કે આટલા દ્રવ્યથી વધારે વાપરવા નહિં વગેરે વગેરે.
- ❀ ભુલ થતાની સાથે જ આલોચના નોંધી લેવી.
- ❀ રાત્રે ૬ કલાકથી અધિક સુવું નહિં. (દિવસે તો સુવાનું છે જ નહિં).
- ❀ પ્રતિક્રમણ વિ. તમામ ક્રિયાઓ સમુહમાં ગુરસાક્ષીએ કરવી.
- ❀ ચરવળો મુહપત્તિ વગેરે એક હાથથી દૂર જવા જોઈએ નહિં.
- ❀ સવારે પ્રતિક્રમણ વિગેરે ક્રિયા કરી ઉંઘવું નહિં.
- ❀ કારણ વિના શરીર દબાવવું નહિં.
- ❀ ભાઈઓએ બધા સાધુ મ.સા.ને, બહેનોએ બધા સાધ્વીજી મ.સા.ને બે ટાઈમ વંદન કરવું જોઈએ.
- ❀ પ્રતિક્રમણાદિ ક્રિયામાં ગુરુ મ. આવે તે પહેલા જ હાજર થઈ જવું.
- ❀ કોઈની પણ સાથે આપણા કે સામી વ્યક્તિના સ્વભાવ દોષથી સંઘર્ષ, સંકલેશ, બોલાચાલી થઈ જાય તો તુરંત જ મિચ્છામિ દુક્કડમ્ દઈ દેવું.
- ❀ ચાતુર્માસિક કાળમાં બપોરે કાળનો કાજો લેવો ફરજિયાત છે.
- ❀ સાંજે સૂર્યાસ્તપૂર્વે પાણીમાં ચૂનો નાંખવાનું ભૂલવું નહિં.
- ❀ ચુનાવાળુ પાણી ૭૨ કલાક ચાલે, બાદ નિર્જીવ તથા સુકી ભૂમિમાં ૭૨ કલાકની મર્યાદા પૂર્ણ થાય તે પૂર્વે સુકાઈ જાય તે રીતે વધારાનું પાણી જયણાપૂર્વક પરઠવવું.
- ❀ પરોઢીયે તમામ ક્રિયાઓ મનમાં કે અત્યંત ધીમા અવાજે કરવી જેથી આજુબાજુના લોકોને તકલીફ ન થાય, ઉઠી ના જાય.

જાણવા જેવું-અવનવું

- ❀ ગમે તે કારણે દિવસ પડે તો પૌષધ ઉપધાન બાદ ફરી કરી આપવા પડે, ઉપધાનની સાથે જ આલોચનાના પૌષધ કરો તો આયંબિલથી થાય, ઉપધાનમાંથી નીકળીને કરાય તો ઉપવાસપૂર્વક જ આઠ પ્રહરનો પૌષધ કરવો પડે.
- ❀ પ્રથમ પ્રહર વીતી ગયા બાદ પૌષધ લઈ શકાય નહિં
- ❀ બંને ટાઈમ ક્રિયા કરતા પૂર્વે ચારે દિશામાં ૧૦૦/૧૦૦ ડગલા વસતિ જોવી, (હાડકા પંચેન્દ્રિયનું - કલેવર- ઈંડા- પરૂ- લોહી- વગેરે નથી ને ? તેની ચકાસણી કરી લેવી.)

❀ સંધ્યા સમયે માત્રુ પરઠવવાની જગ્યાનું નિરીક્ષણ બારીકાઈથી દરેકે કરવું. (ત્યાં કીડીના નગરા, જીવાતો, જીવ-જંતુ વગેરે નથી ને, એ જોઈ લેવું.)

❀ જે દિવસે ઉપધાનમાંથી નીકળવાનું થાય તે દિવસે એકાસણું અને રાત્રિ પૌષધ ફરજિયાત કરવાનો છે.

❀ માળ પહેરાવનારે પણ ઓછામાં ઓછું એકાસણું કરવાનું હોય છે.

❀ કારણ આવી પડે કે સંયોગો અનુકુળ ના હોય તો પ્રથમ અઢારીયું પૂર્ણ કરીને નિકળી શકાય. બાકીના ઉપધાન ૧૨ વર્ષમાં પૂર્ણ કરવા પડે. ૧૨ વર્ષ વીતી જાય તો કરેલું અઢારીયું લેખે ના ગણાય.

❀ ઉપવાસ, આયંબિલ કે નિવિ પુરિમુડઢ્ઢ જ કરવાના હોય છે. ઉપવાસ અને આયંબિલનું પુરિમુઢ્ઢ તપમાં ગણાતું નથી. નિવિનું પુરિમુડઢ્ઢ તપમાં ગણાય. ૧ પુરિમુડઢ્ઢ = બે આની તપ, ૮ પુરિમુડઢ્ઢ= એક ઉપવાસ.

❀ સુદ ૫, ૮, ૧૪ ને વદ ૮, ૧૪ના નિવિ આવે તો તેના બદલે આયંબિલ કરવું પડે છે.

❀ ઉપધાન પ્રવેશ બાદ પહેલા ત્રણ દિવસ સુધી નવા વસ્ત્ર, ઉપકરણ વગેરે જરૂરી સામગ્રી ગ્રહણ કરી શકાય, પછી નહિં.

❀ સવાર સાંજની ક્રિયા વખતે, પવેયણાની વિધિ વખતે, વાપર્યા પછીના ચૈત્યવંદન વખતે, વાંચના લેતી વખતે પચ્ચક્ખાણ પારતી વખતે, ઉપધાન પ્રવેશ અને માળારોપણની ક્રિયા વખતે સ્થાપનાચાર્ય ખુલ્લા રાખવા જરૂરી છે.

❀ ઉપધાનમાંથી નીકળ્યા બાદ માળા પહેરવાની હોય તો આગલા દિવસે એકાસણું, માળના દિવસે ઉપવાસ અને માળ પછીના દિવસે એકાસણું કરવાનું હોય છે.

❀ ઉપધાનમાં નિવિ કે આયંબિલમાં લીલોતરી, આખું કઠોળ, ખાખરા, પાપડ કે એવી કડકડ અવાજ થાય તેવી વસ્તુ, કાચી વિગઈ વગેરે કલ્પે નહિં.

❀ સ્ત્રીઓએ વાંચનાના દિવસે માથામાં તેલ નાખવું હોય તો નાંખી શકે (પાંચ તિથિએ વાંચના આવે તેમા અને છકીયા ચોકીયાની વાંચનામાં તેલ નંખાય નહિં.

❀ દક્ષિણ દિશા (યમરાજની દિશા હોઈ) તરફ પગ કરીને સૂવું નહિં.

❀ ઉપયોગમાં આવતા તમામ સૂત્રો અર્થ સહિત બધા ગોખી લેવા.

❀ સુતી વખતે સંથારા ઉપર ઉત્તરપટ્ટો અવશ્ય પાથરવો, સુતા સંથારો ઉત્તરપટ્ટો સિવાય અધિક ઉપકરણ વાપરવુ નહિં.

❀ આપણા નિમિત્તે સ્પેશ્યલ નવા આરંભ સમારંભમાં કરાવવા નહિં.

❀ "અહિં આવ - જા, લાઈટ-પંખા ચાલુ કર, બંધ કર, આ લાવ-તે લાવ" વગેરે આજ્ઞાપૂર્વકની સાવદ્ય ભાષા બોલવી નહિં.

- ❀ બારી-બારણા ખોલ-બંધ કરતા ચરવળાથી કે દંડાસનથી ચારે બાજુના ખૂણાઓ બરાબર પૂંજવા-પ્રમાર્જવા. (ગરોળી વગેરે જીવો હોય તો નીકળી જાય-ચગદાય નહિં માટે)
- ❀ પાટ, પાટલા, ટેબલ, ખુરસી વગેરે કોઈપણ વસ્તુ લેતા મુકતા ચરવળાથી વારંવાર પૂંજવાનો ઉપયોગ રાખવો.
- ❀ વ્યાખ્યાન સાંભળતી વખતે નવકારવાળી ગણવી નહિં.
- ❀ સુવા-બેસવા-જમવા વગેરેમાં જગ્યાની પસંદગી જેવી ક્ષુલ્લક બાબતમાં સંઘર્ષ કરવો નહિં. મન બગાડવું નહિં.
- ❀ "હું અને મારૂ", "આપણે ભલા ને આપણું કામ ભલું" આવી સ્વાર્થવૃત્તિ છોડી, બને એટલો પરાર્થ કરવો, આજુબાજુવાળાની સેવા-ભક્તિની તકો ઝડપી, દિલ દઈને સેવા કરવી.
- ❀ બાળક હોય, માંદા હોય, વૃદ્ધ, અશક્ત હોય, એવાઓની સવિશેષ ભક્તિ-વૈયાવચ્ચ કરવી, તેમનું બધી રીતે ધ્યાન રાખવું.
- ❀ ઠઠ્ઠા-મશ્કરી, હસાહસ કરવા નહિં, ગામગપાટા મારવા નહિં, પારકી પંચાત કરવી નહિં.
- ❀ ક્રિયા-વિધિથી અજાણ, નિમ્નરૂપે ક્રિયા કરનારાઓ પ્રત્યે ઘૃણા તિરસ્કાર કે અસદ્ભાવ ઉભો કરવો નહિં.
- ❀ ઉપધાન એ એક નિયત તપ છે. તેથી કલ્યાણકનો તપ તેમાં આવી જાય (ગણાઈ જાય) (હીર પ્રશ્નોત્તર)
- ❀ ઉપધાનની વાંચના શ્રાવિકાઓ ઉભા ઉભા તથા શ્રાવકો ચૈત્યવંદન મુદ્રામાં સાંભળે (હીરપ્રશ્ન)
- ❀ નિવિ કે આયંબિલ કર્યા બાદ "જગચિંતામણિથી જયવિયરાયનું" ચૈત્યવંદન કર્યા બાદ જ પાણી વાપરી શકાય.
- ❀ રાત્રિ પૌષધ ઉચ્ચર્યા પછી પાણી વાપરી શકાય નહિં.
- ❀ "સાચું પણ ઉઘાડે મુખે બોલવું એ સાવદ્યભાષણ કહેવાય." એમ ભગવતી સૂત્રમાં કહ્યું છે. માટે બોલતા મુહપત્તિનો ઉપયોગ રાખવો.

ઉપધાન તપમાં શું જોવા મળે છે ?

* માતાનું હેત ભુલાવે તેવું ગુરુમાતાનું હિત,
* સ્વજનોના સ્નેહને ભૂલાવે તેવો સાધર્મિકોનો સંબંધ,
* શરીરના સુખને ભૂલાવે તેવાં સદ્અનુષ્ઠાનોનો સંગ,

* છાપા-ટી.વી., ટેપને ભૂલાવે તેવાં સદ્શાસ્ત્રોનું શ્રવણ,
* દુકાનની ગાદીને ભૂલાવે તેવી જગગુરુની ગોદ,
* નોટોની થપ્પીને ભૂલાવે તેવો નવકારનો જપ,

પૌષધકારી શ્રાવકો ! તમે અત્યારે પૌષધમાં છો. પૌષધ ધર્મપોષક પ્રવૃત્તિથી થાય છે. માટે તમારાથી ધર્મ સિવાયની કોઈપણ પ્રવૃતિ ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખજો ! તમારે અત્યારે ૪૭ દિવસનું સામાયિક છે. સામાયિક, મન- વચન-કાયાની અનુચિત પ્રવૃતિનો ત્યાગ કરવાથી થાય છે. માટે પ્રત્યેક ક્ષણે વિચારજો કે મારા મન-વચન-કાયાથી કોઈ અનુચિત પ્રવૃતિ થતી નથી ને ?

ઉપધાન તપમાં નવકારની આરાધના, તપની સાધના અને દેવ-ગુરુની ઉપાસના થાય છે. નવકારનો જાપ દોષોનો નાશ, ગુણોનો વિકાસ અને આત્મામાં પ્રકાશ કરે છે.

ઉપધાન તપથી સ્વભાવનું સર્જન, વિભાવનું વિર્સજન આત્મસમૃદ્ધિનું સર્જન કરો.

પંચપરમેષ્ઠિને કરેલ નમસ્કાર અહંભાવને ઓગાળી અહોભાવ તરફ લઈ જાય છે.

નિત્ય ત્રિપદીને ધ્યાનમાં રાખો નવકારનો જપ, ઉપધાનનો તપ, સમતાનો ખપ.

મોહરૂપી સર્પના ઝેરને ઉતારવાનું અમોઘ સાધન એટલે પંચપરમેષ્ઠિનો જાપ.

ઉપધાન એટલે ૬ - કાયાના જીવોને અભયદાન આપવાની સત્રશાળા.

ઉપધાન એટલે સંયમ જીવનનું સેમ્પલ.

ઉપધાન એટલે સંયમ જીવનની નેટ પ્રેક્ટિસ.

ઉપધાન એટલે ચારિત્ર.

ઉપધાન તપ એટલે જાતનો તિરસ્કાર, જગતનો સ્વીકાર અને જગત્પતિને નમસ્કાર.

ઉપધાન એટલે મોહસભુટ સામેનો જંગ

ઉપધાન તપ સમગ્ર શરીરને સાર્થક કરે છે ?

સમગ્ર કાયા	:	સદ્અનુષ્ઠાનમાં પ્રવર્તી સાર્થક બને છે.
જીભ	:	હિત-મિત-પ્રિય વાણી બોલી સાર્થકતા અનુભવે છે.
નાક	:	ગુણવાનોનાં ગુણોની સુવાસ લઈ ધન્ય બને છે.
આંખ	:	દેવ-ગુરુનાં દર્શને તુષ્ટ થાય છે.
કાન	:	સદ્શાસ્ત્રોના શ્રવણથી સુખી બને છે.
હૃદય	:	આત્માની સુરક્ષા થવાથી હર્ષિત થાય છે.

શ્રી ઉપધાન તપ અને આલોચના

૧ ધર્મની આરાધનામાં જાણતાં અજાણતાં થઈ ગયેલી ભૂલોને સરલ ભાવે જે રીતે ભૂલ થઈ હોય તે રીતે જણાવી પ્રાયશ્ચિત લેવું જોઈએ. અને તે લીધેલું પ્રાયશ્ચિત

કરી આપવું જોઈએ.

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 શલ્યરહિત 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 નિવૃત થાય અને તેને આલોચના લેતો જોઈ બીજા પણ આલોચના લેવા ઉજમાળ થાય છે. અને તેથી તેઓ પણ દોષથી નિવૃત 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 પૂર્વ 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 તે જ 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 વૈરાગ્યની વાસિત કરીને, શલ્યરહિત પણે ગીતાર્થ ગુરૂ પાસે આલોચના લેવી.

૨ પૂ.ગુરૂમહારાજે આપેલી આલોચના કોઈને કહેવી નહિં.

ઉપધાન વ્રત એટલે સમતાની સાધના

સમતાની સાધનામાં ડગલે ને પગલે ક્ષમાની જરૂર પડે છે. સમતાના સરોવરમાં

સ્નાન કરવા માટે ધીરતાની જરૂર પડે છે. સમતાની સાધના માટે મમતાનો ત્યાગ કરવો પડે છે.ક્ષમાને મેળવી.... ધીરતાને કેળવી... મમતાને ત્યાગી.... રિદ્ધિનું મમત્વ છોડી.... સમતાની સાધનામાં આગળ વધજો, આપના સહવર્તી આરાધકોની સાધનામાં સહાયક બનજો.

આપની સાથેના આરાધકોમાં રહેલા આત્માને નિહાળજો.

કોઈ ગણધરનો આત્મા હશે... કોઈ યુગપ્રભાવકનો આત્મા હશે....

કોઈ આચાર્યનો આત્મા હશે.... કોઈ ઉત્તમ સાધુનો આત્મા હશે....

ક્યાંય કોઈની આશાતના ન થઈ જાય તેની કાળજી લેજો. થાય તેટલી ભક્તિ કરજો. અરસ-પરસ 'આપ' કહીને બોલાવજો. સતત આત્મનિરીક્ષણ કરજો.

ઉપધાનવાળા શ્રાવકોને

દરરોજ સવાર - સાંજ કરવા કરાવવાની ક્રિયા :

પૌષધ લેવાની વિધિ :

સવારના પ્રતિક્રમણમાં કલ્લાણકંદંની ચાર થોયો કહ્યા પછી નમુત્થુણં બોલી -

૧ - ખમા૦ આપી ઈરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ (ચંદેસુ નિમ્મલયરા સુધી૦) કરી પ્રગટ લોગસ્સ સુધી ક્રિયા કરવી

૨ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્! પોસહ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' પછી ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' 'ઈચ્છં' કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી.

૩ - ખમા ૦ આપી ઈચ્છા ૦ સંદિ૦ભગ૦ પોસહ સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઈચ્છ' કહી

૪ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પોસહ ઠાઉં?' ગુરુ કહે 'ઠાવેહ' 'ઈચ્છં' કહી

૫ - ઉભા થઈ બે હાથ જોડી એક નવકાર ગણી, 'ઈચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પોસહ દંડક ઉચ્ચરાવોજી' પછી ગુરુ નીચે પ્રમાણે 'પૌષધ' 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 ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ સામાયિક મુહપત્તિ પડિલેહું ? ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી

૭ - ખમા૦ આપી ઈચ્છા૦ ભગ૦ સામાયિક સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઈચ્છં કહી

૮ - ખમા૦ આપી ઈચ્છા૦ ભગ૦ સામાયિક ઠાઉં ? ગુરુ કહે 'ઠાવેહ' 'ઈચ્છં' કહી

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

સામાયિકનું પચ્ચક્ખાણ

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.

૧૦- ખમા૦ આપી ઈચ્છા૦ ભગ૦ બેસણે સંદિસાહું ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઈચ્છં' કહી,

૧૧- ખમા૦ આપી ઈચ્છા૦ ભગ૦ બેસણે ઠાઉં ? ગુરુ કહે 'ઠાવેહ' 'ઈચ્છં' કહી,

૧૨- ખમા૦ આપી ઈચ્છા૦ ભગ૦ સજ્ઝાય સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઈચ્છં' કહી,

૧૩- ખમા ૦ આપી ઈચ્છા ૦ ભગ ૦ સજ્ઝાય કરું ? ગુરુ કહે 'કરેહ' 'ઈચ્છં' કહી ત્રણ નવકાર ગણી,

૧૪- ખમા ૦ આપી ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બહુવેલ સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઈચ્છં' કહી,

૧૫- ખમા૦ આપી ઈચ્છા૦ ભગ૦ બહુવેલ કરશું ? ગુરુ કહે 'કરજો' 'ઈચ્છં' કહી,

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

સવારના પડિલેહણની વિધિ :

૧ - ખમા ૦ આપી ઈરિયાવહી પડિક્કમી પ્રગટ લોગસ્સ સુધી ક્રિયા કરવી

૨ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા૦સંદિ૦ ભગ ૦ પડીલેહણ કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ' 'ઈચ્છં' કહીને પાંચ વાનાં પડિલેહવા. (મુહપત્તિ,ચરવળો, કટાસણું,કંદોરો અને ધોતિયું)

૩ - ખમા ૦ આપી ઈરિયાવહીયા પડિક્કમવા.

૪ - પછી ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છકારી ભગવન! પસાય કરી પડિલેહણા

છ' એ ઉપધાનની વિગતવાર

ઉપધાનનું નામ		દિન	કુલતપ ઉપવાસ	વાંચના ક્યારે કઈ ?		
				પહેલી	બીજી	ત્રીજી
૧લું	પંચ મંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ પહેલું અઢારીયું (નમસ્કાર મંત્ર)	૧૮	૧૨॥	પાંચ ઉપવાસે પ્રથમ પાંચ પદની	૭॥ ઉપવાસે છેલ્લા ચાર પદની	સૂચના : ઉપધાનની વાચનાઓ શ્રાવકે ચૈત્યવંદનની મુદ્રામાં, યોગમુદ્રામાં અને શ્રાવિકાએ ઉભા ઉભા જ યોગમુદ્રામાં સાંભળવાની હોય છે.
૨જું	પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ બીજું અઢારીયું ઈરિયાવહી, તસ્સ ઉત્તરી	૧૮	૧૨॥	પાંચ ઉપવાસે 'જેમે જીવા વિરાહિયા' સુધી	૭॥ ઉપવાસે 'ઠામિ કાઉસ્સગ્ગં' સુધી	
૩જું	શક્રસ્તવાધ્યયન પાંત્રીસું (નમુત્થુણં સૂત્ર)	૩૫	૧૯॥	ત્રણ ઉપવાસે 'પુરિસવરગંધ હત્થીણ' સુધી	૮ ઉપવાસે 'ધમ્મવર-ચાઉરંત ચક્કવટ્ટીણં' સુધી	૮॥ ઉપવાસે 'સવ્વે તિવિહેણ વંદામિ' સુધી
૪થું	ચૈત્યસ્તવાધ્યયન ચોકીયું સવ્વલોએ અરિહંત ચેઈ૦ અન્નત્થ૦	૪	૨॥	૨॥ ઉપવાસે 'અપ્પાણં વોસિરામિ' સુધી		
૫મું	નામસ્તવાધ્યયન અઠ્ઠાવીશું (લોગસ્સ સૂત્ર)	૨૮	૧૫॥	૩ ઉપવાસે પહેલી ગાથા	૬ ઉપવાસે ૨-૩-૪ ગાથા	૬॥ ઉપવાસે ૫-૬-૭ ગાથા
૬ઠ્ઠું	શ્રુતસ્તવ સિદ્ધસ્તવાધ્યયન છકીયું પુક્ખરવરદીવઢ્ઢે સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં	૭ / ૧૧૦ દિવસ કુલ	૪॥ / કુલ તપ ૬૭ ઉપવાસ	૨ ઉપવાસે પુક્ખરવર. સંપૂર્ણ	૨॥ ઉપવાસે સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં વૈયાવચ્ચ-ગરાણં સંપૂર્ણ	

એકી સાથે છએ ઉપધાન કરવાની સૌની એટલી અનુકૂળતા ન હોય એ હેતુથી શ્રી ઉપધાન તપ ત્રણ વિભાગમાં કરવામાં આવે છે. ૧લો વિભાગ ૪૭ દિવસનો, બીજો વિભાગ ૩૫ દિવસનો અને ૩જો વિભાગ ૨૮ દિવસનો છે. એટલે ૧લા વિભાગમાં પહેલું ઉપધાન (૧લું અઢારીયું, દિ. ૧૮) બીજું ઉપધાન (બીજું અઢારીયું દિ. ૧૮) ચોથું ઉપધાન (ચોકીયું-દિ. ૪) અને છઠ્ઠું ઉપધાન (છકીયું- દિ. ૭) એમ ચાર ઉપધાન ભેગા કરતાં ૪૭ દિવસનું પ્રમાણ થાય છે અને તેના અંતે માળ પહેરાવવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે તપોવિધિ સાંપ્રતકાલે તપાગચ્છની પ્રવૃત્તિ પ્રમાણે લખેલ છે. તે ઉત્સર્ગમાર્ગ સમજવો.

સમજ આપતો કોઠો

ખમાસમણનું પદ	કાઉસ્સગ્ગની વિધિ પ્રથમ ઇરિયાવહિયા કરી પછી ખમા૦ આપી	મૂળ વિધિ
શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુત-સ્કંધાય નમો નમઃ	ઇચ્છા. સંદિ. ભગ. 'શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગં કરું' ઇચ્છં, શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉ., વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉ. સાગરવર ગંભીરા સુધી કરવો.	૫ ઉપવાસ, ૮ આયંબિલ ૩ ઉપવાસ, કુલ ૧૬ દિવસ
શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધાય નમો નમઃ	ઇચ્છા. સંદિ. ભગ. 'શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગં કરું' ઇચ્છં, શ્રી પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉ., વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉ. સાગરવર ગંભીરા સુધી કરવો.	૫ ઉપવાસ, ૮ આયંબિલ ૩ ઉપવાસ, કુલ ૧૬ દિવસ
શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ	ઇચ્છા. સંદિ. ભગ. 'શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગં કરું' ઇચ્છં, શ્રી શક્રસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉ. સાગરવર ગંભીરા સુધી કરવો.	૧ અટ્ઠમ, ૩૨ આયંબિલ
શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ	ઇચ્છા. સંદિ. ભગ. 'શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગં કરું' ઇચ્છં, શ્રી ચૈત્યસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉ. સાગરવર ગંભીરા સુધી કરવો.	૧ ઉપવાસ, ૩ આયંબિલ
શ્રી નામસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ	ઇચ્છા. સંદિ. ભગ. 'શ્રી નામસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગં કરું' ઇચ્છં, શ્રી નામસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉ. સાગરવર ગંભીરા સુધી કરવો.	૧ અટ્ઠમ, ૨૫ આયંબિલ
શ્રી શ્રુતસ્તવ સિદ્ધસ્તવ અધ્યયનાય નમો નમઃ	ઇચ્છા. સંદિ. ભગ. 'શ્રી શ્રુતસ્તવ, સિદ્ધસ્તવ-અધ્યયન આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગં કરું' ઇચ્છં, શ્રી શ્રુતસ્તવ, સિદ્ધસ્તવ અધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ, કહી ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉ. સાગરવર ગંભીરા સુધી કરવો. **સૂચના : કાઉસ્સગ્ગ પાર્યા બાદ ઉપર ૧ લોગસ્સ પ્રગટ કહેવો**	૧ ઉપવાસ, ૫ આયંબિલ, ૧ ઉપવાસ

અસમર્થને માટે તો સહેલા ઉપાય વડે પણ તપની પૂર્તિ કરવી કહી છે, કેમ કે ક્રિયાનું વિવિધપણું છે. તિવિહાર કે ચઉવિહાર ઉપવાસ કરે તે એક ઉપવાસ ગણાય છે. તેમજ બે આયંબિલે એક ઉપવાસ, ત્રણ નિવિએ એક ઉપવાસ, ચાર એકાસણે એક ઉપવાસ અને આઠ પુરિમઢ્ઢે એક ઉપવાસ એમ પણ ગણાય છે. અહીં ખાસ કરીને ઉપવાસ ઉપરાંત આયંબિલ, નિવિ, પુરિમઢ્ઢ સંબંધી હોવાથી તેનું પ્રમાણ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. આ સમગ્ર તપ અહોરાત્રિના પૌષધ કરવાપૂર્વક જ કરવાનો હોય છે.

પડિલેહાવોજી' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' કહી વડીલનું ઉત્તરીય વસ્ત્ર (ખેસ) પડિલેહવું.

૫ - પછી ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ઉપધિ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' 'ઇચ્છં' કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરવું.

૬ - ખમા ૦ આપી ઇચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ 'ઉપધિ સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' 'ઇચ્છં' કહી,

૭ - ખમા ૦ આપી ઇચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ 'ઉપધિ પડિલેહું?'ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' 'ઇચ્છં' કહી પ્રથમ સંથારિયું અને પછી બાકીના વસ્ત્રોનું પડિલેહણ કરે.

૮ - પછી ખમા ૦ આપી ઈરિયાવહી 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 ઈરિયાવહી પડિક્કમી ગમણાગમણે આલોવી તરત જ દેવવંદન કરવાં.

દેવવંદનની વિધિ :

૧ - ખમા ૦ આપી, ઈરિયાવહી પડિક્કમી, પ્રગટ લોગસ્સ કહી, ખભે ઉત્તરાસંગ (ખેસ) નાંખીને -

૨ - ખમા ૦ આપી ઇચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ચૈત્યવંદન કરું ? ઇચ્છં કહી, સકલકુશલ. તથા ચૈત્યવંદન કહી જંકિંચિ ૦ નમુત્થુણં અને જયવીયરાય (આભવમખંડા સુધી) કહી.

૩ - ખમા ૦ આપી ઇચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ચૈત્યવંદન કરું ? ઇચ્છં કહી ચૈત્યવંદન કહી જંકિંચિ, નમુત્થુણં ૦ કહી ઉભા થઇ અરિહંત ચેઈઆણં ૦ અન્નત્થ ૦ કહી એક નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરી 'નમોઽર્હત્' કહી સ્તુતિના જોડાની પ્રથમ થોય કહેવી. પછી લોગસ્સ૦, સવ્વલોએ૦, અન્નત્થ ૦ કહી એક નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરી બીજી થોય કહેવી. પછી, પુક્ખરવરદી૦ વંદણ૦ અન્નત્થ૦ કહી ૧ નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ કરીને ત્રીજી થોય કહેવી. પછી સિદ્ધાણં ૦ વૈયાવચ્ચ૦ અન્નત્થ ૦ કહી એક નવકારનો કાઉસ્સગ્ગ પારી નમોઽર્હત્૦ પૂર્વક ચોથી થોય કહેવી.

૪ - ફરી ચૈત્યવંદનના આસને નીચે બેસી નમુત્થુણં કહી ઉભા થઈ અરિહંત ચેઈઆણંથી માંડી ચાર થોય સુધી કહેવું

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

૬ - નમોડર્હત્ કહી સ્તવન કહી 'આભવમખંડા' સુધી જયવીયરાય કહેવા.
૭ - ખમા૦ આપી ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ ચૈત્યવંદન કરું ? ઇચ્છં કહી ચૈત્યવંદન, જંકિંચિ ૦, નમુત્થુણં ૦ અને સંપૂર્ણ જયવીયરાય કહેવા.
૮ - ખમા૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી 'અવિધિ આશાતના મિચ્છા મિ દુક્કડં' કહેવું.

પવેયણાની વિધિ :

૧ - પ્રથમ સો ડગલાંની અંદર વસતિ જોવી. અશુદ્ધિ હોય તો તે દૂર કરાવી; ગુરુ પાસે આવી 'ભગવન્! સુદ્ધાવસહિ' એમ કહેવું.
૨ - ખમા ૦ આપી ઇરિયાવહી પડિક્કમી પ્રગટ લોગસ્સ કહી,
૩ - ખમા ૦ આપી - ઇચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ વસતિ પવેઉં ? ગુરુ કહે 'પવેહ' 'ઇચ્છં' કહી -
૪ - ખમા ૦ આપી - 'ભગવન્! સુદ્ધાવસહિ,' ગુરુ 'તહત્તિ' કહે પછી -
૫ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પવેયણા મુહપત્તિ પડિલેહું?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' 'ઇચ્છં' કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી બે વાંદણા આપવા. બીજા વાંદણાનાં અંતે અવગ્રહની બહાર નીકળી -
૬ - ઇચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પવેયણા પવેઉ ? ગુરુ કહે 'પવેહ' 'ઇચ્છં' કહી-
૭ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છકારી ભગવન્ !... તુમ્હે અમ્હં પ્રથમ ઉપધાન પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ, દ્વિતીય ઉપધાન પ્રતિકમણ શ્રુતસ્કંધ, તૃતીય ઉપધાન શક્ર-સ્તવાધ્યયન, ચતુર્થ ઉપધાન ચૈત્યસ્તવાધ્યયન, પંચમ ઉપધાન નામસ્તવા-ધ્યયન, ષષ્ઠ ઉપધાન શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવાધ્યયન; પૂર્વચરણ પદ પઇસરાવણી,

જે ઉપધાનમાં બે વાંચના હોય ત્યારે -

- પૂર્વચરણપદ પઇસરાવણી - ૧ લી વાંચના ન થાય ત્યાં સુધી
- ઉત્તરચરણ પદ પઇસરાવણી - ૨ જી વાંચના ન થાય ત્યાં સુધી

જે ઉપધાનમાં ત્રણ વાંચના હોય ત્યાં -

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

જે ઉપધાનમાં એક જ વાચના હોય ત્યાં

- પૂર્વચરણપદ - ક્રમાગતચરણપદ - ઉત્તરચરણપદ પઇસરાવણી

(ઉપવાસ અથવા આયંબિલ હોય તો) 'પાલિ તપ કરશું' (નિવિ એકાસણું હોય તો) 'પાલિ પારણું કરશું' એમ કહે, ગુરુ કહે 'કરજો'. ઇચ્છં કહી.

૮ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છકારી ભગ ૦ પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી.' પછી ગુરુ ઉપવાસ, આયંબિલ અગર નીવિ જે હોય તેનું પચ્ચક્ખાણ કરાવે. પછી બે વાંદણાં આપવા પછી -

૯ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! બેસણે સંદિસાહુ ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઈચ્છં કહી -

૧૦- ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! બેસણે ઠાઉં ? ગુરુ કહે 'ઠાવેહ.' ઈચ્છં કહી,

૧૧- ખમા ૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી 'અવિધિ આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં' કહેવું. પવેયણાની વિધિ કર્યા પછી -

ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! સજ્ઝાય કરું ! ' ગુરુ કહે 'કરેહ.' ઈચ્છં ૦ કહી એક નવકાર ગણી મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય કહેવી.

મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય

- મન્નહ જિણાણમાણં, મિચ્છં પરિહરહ ધરહ સમ્મત્તં ।
  છવ્વિહ આવસ્સયંમિ, ઉજ્જુત્તો હોઈ પઈદિવસં ॥ ૧ ॥
- પવ્વેસુ પોસહવયં, દાણં, સીલં, તવો, અ ભવો અ ।
  સજ્ઝાય નમુક્કારો, પરોવયારો અ જયણા અ ॥૨॥
- જિણપૂઆ, જિણથુણણં, ગુરુથુઅ, સાહમ્મિઆણ વચ્છલં ।
  વવહારસ્સ ય સુદ્ધિ, રહજત્તા તિત્થજત્તા ય ॥૩॥
- ઉવસમ, વિવેગ, સંવર, ભાસાસમિઈ, છજીવકરુણા ય ।
  ધમ્મિઅજણસંસગ્ગો, કરણદમો ચરણપરિણામો ॥૪॥
- સંઘોવરિ બહુમાણો, પુત્થયલિહણં પભાવણા તિત્થે ।
  સઢ્ઢાણ કિચ્ચમેયં, નિચ્ચં સુગુરુવએસેણં ॥૫॥

પછી રાઈય મુહપત્તિ પડિલેહવી.

રાઇય મુહપત્તિની વિધિ

૧ - ખમા ૦ આપી ઈરિયાવહી કરી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહી,

૨ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ રાઇય મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી બે વાંદણા આપી અવગ્રહની બહાર નીકળી -

૩ - 'ઈચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ રાઈયં આલોઉં ? ગુરુ કહે, 'આલોવેહ.' ઈચ્છં આલોએમિ જો મે ૦ ઈત્યાદિ સંપૂર્ણ પાઠ કહેવો. ત્યારબાદ 'સવ્વસ્સવિ રાઈય'.

નો પાઠ કહી, જો ગુરુ પદસ્થ હોય તો બે વાંદણા આપી (પદસ્થ ન હોય તો વાંદણા.. આપ્યા વગર) તરત ખમા૦ આપી 'ઇચ્છકાર સુહરાઈ' નો પાઠ કહી,

૪ - ખમા ૦ આપી અબભુટ્ઠિઓ ખામી બે વાંદણા આપવા.

૫ - ખમા ૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી "અવિધિ આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં" કહેવું. ક્રિયાની સાથે જ રાઈ મુહપત્તિનો વિધિ કરનારને ઈરિયાવહી કરવાની જરૂર નથી અને શ્રાવકને જો સવારના પ્રતિક્રમણના આદેશો આપવામાં આવ્યા હોય તો રાઇઅ મુહપત્તિનો વિધિ કરવાની પણ જરૂર નથી.

દિવસની પોરસી ભણાવવાની વિધિ

સૂર્યોદય પછી ૬ ઘડી બાદ ખમા, ઈચ્છા. સંદિ. ભગ ! બહુપડિપુન્ના પોરિસી ? ગુરુ કહે 'તહત્તિ'. ઇચ્છં. કહી ખમા.

ઈરિયાવહી કરી ખમા. ઈચ્છા. સંદિ. ભગ ! પડિલેહણ કરૂં ? ગુરુ કહે 'કરેહ'. ઇચ્છં કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી.

પચ્ચક્ખાણ પારવાનો વિધિ

ભગવાન ખુલ્લા રાખી પ્રથમ ખમાસમણું આપી ઈરિયાવહી વગેરે કહી, એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી ઉપર લોગસ્સ કહી નીચે મુજબ ચૈત્યવંદન કરવું.

ખમા.આપી ઇચ્છા. સંદિ. ભગ. ચૈત્યવંદન કરું ? ઇચ્છં, કહી જગચિન્તામણિના ચૈત્યવંદનથી ક્રમસર જયવીયરાય સુધી કહી પછી. -

ખમા. આપી ઈચ્છા સંદિ. ભગ. સજ્ઝાય કરું ? ઈચ્છં કહી નવકાર ગણીને મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય કહેવી.

પછી ખમા. આપી ઈચ્છા. સંદિ. ભગ. મુહપત્તિ પડિલેહું ? ઇચ્છં કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી. પછી

ખમા. આપી ઈચ્છા. સંદિ. ભગ.પચ્ચક્ખાણ પારું ? ગુરુ કહે 'પુણોવિ કાયવ્વં'. શિષ્ય કહે 'યથાશક્તિ' પછી

ખમા. આપી ઈચ્છા. સંદિ. ભગ.પચ્ચક્ખાણ પારું ?ગુરૂ કહે 'આયારો ન મોત્તવ્વો' શિષ્ય 'તહત્તિ' કહી મુઠી વાળી ચરવળા ઉપર સ્થાપી એક નવકાર ગણવો.

ઉપવાસ પચ્ચક્ખાણ પારવાનું સૂત્ર

સૂરેઉગ્ગએ અબ્ભત્તટ્ઠં પચ્ચક્ખાણ કર્યું તિવિહાર પાણહાર પોરિસિ, સાઢપોરિસિ, સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમડ્ઢ, મુટ્ઠિસહિઅં, પચ્ચક્ખાણ કર્યું પાણહાર, પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં, પાલિઅં, સોહિઅં, તિરિઅં, કિટ્ટિઅં, આરાહિઅં, જં ચ ન આરાહિઅં તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.

પછી મુટ્ઠિવાળી એક નવકાર ગણવો.

આયંબિલ - એકાસણું - નિવિ પચ્ચક્ખાણ પારવાનું સૂત્ર

ઉગ્ગએ સૂરે નમુક્કારસહિઅં પોરિસિ, સાઢપોરિસિ સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમઢ્ઢ મુટ્ઠિસહિઅં, પચ્ચક્ખાણ કર્યું ચોવિહાર (આયંબિલ) નિવિ, એકાસણું, પચ્ચક્ખાણ કર્યું તિવિહાર પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં, પાલિઅં, સોહિઅં, તિરિઅં કિટ્ટિઅં આરાહિઅં જં ચ ન આરાહિઅં તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં. પછી મુટ્ઠિવાળી એક નવકાર ગણવો.

મુટ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ પારવાનો વિધિ

મુટ્ઠિસહિઅંનુ પચ્ચક્ખાણ પારવા માટે મુટ્ઠિવાળી, જમણો હાથ નીચે ચરવળા ઉપર સ્થાપી, એક નવકાર ગણી બોલવું - મુટ્ઠિસહિઅં પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં પાલિઅં સોહિઅં તિરિઅં કિટ્ટિઅં, આરાહિયં જં ચ ન આરાહિયં, તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.

વાપર્યા પછીના ચૈત્યવંદનની વિધિ

ખમા. ઈરિયાવહિયા કરી ખમા. ઈચ્છા. સંદિ. ભગ. ! ચૈત્યવંદન કરું ? ગુરુ કહે કરેહ. ઈચ્છં કહી જગચિંતામણીનું ચૈત્યવંદન-જંકિંચિ-નમુત્થુણં-જાવંતિ-ખમા. - જાવંત - નમોડર્હત્-ઉવસગ્ગહરં-જયવીયરાય પૂરા.

સાંજના પડિલેહણની વિધિ

૧ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ બહુપડિપુન્ના પોરસી ?' ગુરુ કહે 'તહત્તિ'

૨ - પછી ખમા ૦ આપી ઈરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહેવો.

૩ - પછી ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ગમણાગમણે આલોઉ ?' ગુરુ કહે ' આલોવેહ'. પછી ઈચ્છં કહી ગમણાગમણેનો પાઠ કહેવો.

૪ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પડિલેહણ કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ' ઈચ્છં કહી -

૫ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પોસહશાલા પ્રમાર્જુ ?' ગુરુ કહે 'પ્રમાર્જો!' ઈચ્છં કહી, ઉપવાસવાળાએ ત્રણ (મુહપત્તિ, કટાસણું, ચરવળો) અને આયંબિલ અગર નિવિ એકાસણાવાળએ પાંચ (મુહપત્તિ, કટાસણું, ચરવળો, કંદોરો અને પહેરેલ ધોતીયું) પડિલેહવાં. પછી જેણે પાંચ વસ્ત્રો પડિલેહ્યા હોય તેણે ઈરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ અને જેણે ત્રણ વસ્ત્ર પડીલેહ્યા હોય તેણે ઈરિયાવહી ન કરવા.

૬ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છકારી ભગવન્! પસાય કરી પડિલેહણા પડિલેહાવોજી', ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ.' ઇચ્છં 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 કહી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી' એવું કહેવું.

પાણી વાપરવું હોય તેણે મુટ્ઠિસહિઅંનું, ન વાપરવું હોય તેણે પાણહારનું અને જેણે આખા દિવસમાં બિલકુલ પાણી ન વાપર્યુ હોય તેણે સૂરે ઉગ્ગએ ચઉવિહારનું પચ્ચક્ખાણ ગુરુ પાસે કરવું.

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

૧૧ -ખમા૦ આપી 'ઇચ્છં૦ સંદિ૦ ભગ૦ ઉપધિ પડિલેહુ ?' ગુરુકહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી બાકીના વસ્ત્રોનું પડિલેહણ કરવું.

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

પછી જેણે મુટ્ઠિસહિઅંનું પચ્ચક્ખાણ કર્યું હોય તેણે જો પાણી વાપરવું હોય તો દેવવંદન પૂર્વ વિધિપૂર્વક પચ્ચક્ખાણ પારીને પાણી વાપરવું.

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

પડિલેહણ પછીની સાંજની ક્રિયા

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

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

૨ - ખમા ૦ આપી કહે 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ વસતિ પવેઉ?' ગુરુ કહે 'પવેહ' ઇચ્છં કહી,

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

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

૫ - જેણે ઉપવાસ કર્યો હોય તે ખમા૦ આપી અને ખાધુ હોય તે બે વાંદણા આપી 'ઇચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી. ' કહેવું. પછી ગુરુ પચ્ચક્ખાણ કરાવે, પછી બધાએ બે વાંદણા આપી અવગ્રહની બહાર નીકળીને,

૬ - 'ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ બેસણે સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી

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

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

૯ - ખમા૦ આપી 'ઇચ્છ૦ સંદિ૦ ભગ૦ સ્થંડિલ પડિલેહું?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી નીચે મુજબ પાઠ બોલે.'

માંડલા

સંથારાની જગ્યાએ કરવાના - ૭

આઘાડે આસન્ને ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે
આઘાડે આસન્ને પાસવણે અણહિયાસે ।
આઘાડે મજ્ઝે ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે
આઘાડે મજ્ઝે પાસવણે અણહિયાસે ।
આઘાડે દૂરે ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે ।
આઘાડે દૂરે પાસવણે અણહિયાસે ।

ઉપાશ્રયના બારણાની અંદર તરફ કરવાના - ૭

આઘાડે આસન્ને ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે
આઘાડે આસન્ને પાસવણે અહિયાસે
આઘાડે મજ્ઝે ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે
આઘાડે મજ્ઝે પાસવણે અહિયાસે
આઘાડે દૂરે ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે
આઘાડે દૂરે પાસવણે અહિયાસે

ઉપાશ્રયના બારણાની બહાર નજીકમાં કરવાના - છ

અણાઘાડે આસન્ને ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે
અણાઘાડે આસન્ને પાસવણે અણહિયાસે ।
અણાઘાડે મજ્ઝે ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે
અણાઘાડે મજ્ઝે પાસવણે અણહિયાસે ।
અણાઘાડે દૂરે ઉચ્ચારે પાસવણે અણહિયાસે ।
અણાઘાડે દૂરે પાસવણે અણહિયાસે ।

ઉપાશ્રયથી સો હાથ દૂર કરવાના - છ

અણાઘાડે આસન્ને ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે
અણાઘાડે આસન્ને પાસવણે અહિયાસે ।
અણાઘાડે મજ્ઝે ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે
અણાઘાડે મજ્ઝે પાસવણે અહિયાસે ।
અણાઘાડે દૂરે ઉચ્ચારે પાસવણે અહિયાસે ।
અણાઘાડે દૂરે પાસવણે અહિયાસે ।

ઉપધાનવાળા બહેનોને રોજ સવાર - સાંજ
ગુરુ સમક્ષ કરવા કરાવવાની ક્રિયા પૌષધ તથા પડિલેહણની વિધિ

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

૧ - ખમા ૦ આપી ઈરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ (ચંદેસુ નિમ્મલયરા સુધી) કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહી -

૨ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ગમણાગમણે આલોઉં ?' ગુરુ કહે 'આલોવેહ' ઈચ્છં કહી ગમણાગમણે આલોવે. પછી -

૩ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ પોસહ મુહપત્તિ પડિલેહું ? ગુરુ કહે, 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી -

૪ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ પોસહ સંદિસાહું ? ગુરુ કહે, 'સંદિસાવેહ' ઈચ્છં કહી -

૫ - ખમા ૦ 'ઈચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ પોસહ ઠાઉં ? ગુરુ કહે, 'ઠાવેહ' ઈચ્છં કહી એક નવકાર ગણી 'ઈચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કહી પોસહદંડક ઉચ્ચરાવોજી,' એમ કહેવું પછી ગુરુ પોસહ ઉચ્ચરાવે પછી -

૬ - ખમા ૦ 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ સામાયિક મુહપત્તિ પડિલેહું ? ગુરુ કહે, 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી -

૭ - ખમા ૦ 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ સામાયિક સંદિસાહું ? ગુરુ કહે, 'સંદિસાવેહ ' ઇચ્છં કહી -

૮ - ખમા ૦ 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ સામાયિક ઠાઉં ? ગુરુ કહે, 'ઠાવેહ' ઇચ્છં કહી એક નવકાર ગણી 'ઇચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી સામાયિક દંડક ઉચ્ચરાવોજી,' એમ કહેવું પછી, ગુરુ સામાયિક ઉચ્ચરાવે. પછી -

૯ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ બેસણે સંદિસાહુ ? ગુરુ કહે, 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી -

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

૧૧ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ સજ્ઝાય સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે, 'સંદિસાવેહ ' ઇચ્છં કહી

૧૨ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ સજ્ઝાય કરું ? ગુરુ કહે, 'કરેહ ' ઇચ્છં કહી ૩ નવકાર ગણવા.

૧૩ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ બહુવેલ સંદિસાહુ ? ઇચ્છં કહી

૧૪ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ બહુવેલ કરશું ? ગુરુ કહે 'કરજો' ઇચ્છં કહી

૧૫ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ પડિલેહણ કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ' ઇચ્છં કહી (પહેલા પડિલેહણ કરેલું હોય છે તેથી આ વખતે) માત્ર મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી

૧૬ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છકારી ભગવન્! પસાય કરી પડિલેહણા પડિલેહાવોજી ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી

૧૭ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ ઉપધિ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી

૧૮ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ ઉપધિ સંદિસાહું ?' ગુરુ કહે 'સંદિસાવેહ' ઇચ્છં કહી

૧૯ - ખમા ૦ આપી 'ઇચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ ઉપધિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઇચ્છં કહી

૨૦ - ખમા ૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી "અવિધિ આશાતના મિચ્છા મિ દુક્કડં" કહી તરત જ ઇરિયાવહી કરાવ્યા વગર પવેયણાની ક્રિયા, મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય તથા રાઈઅ મુહપત્તિ પડિલેહવાની ક્રિયા કરવી.

સાંજના ગુરુ સમક્ષ કરવાની પડિલેહણની વિધિ :

૧ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ બહુપડિપુન્ના પોરસી?' ગુરુ કહે 'તહત્તિ' પછી,

૨ - ખમા ૦ આપી ઈરિયાવહી પડિક્કમી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પારી પ્રગટ લોગસ્સ કહી -

૩ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ગમણાગમણે આલોઉં ?' ગુરુ કહે 'આલોવેહ' ઈચ્છં કહી ગમણાગમણેનો પાઠ કહેવો . પછી -

૪ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પડિલેહણ કરું ?' ગુરુ કહે 'કરેહ' ઈચ્છં કહી

૫ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પોસહશાલા પ્રમાર્જું ?' ગુરુ કહે 'પ્રમાર્જો ' ઈચ્છં કહી પહેલા પડિલેહણ કરેલું હોય છે તેથી આ વખતે માત્ર મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરી

૬ - ખમા ૦ 'ઈચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પડિલેહણા પડિલેહાવોજી'. ગુરુ કહે, 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી -

૭ - ખમા ૦ 'ઈચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ ઉપધિ મુહપત્તિ પડેલિહું ?' ગુરુ કહે, 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મહિપત્તિનું પડિલેહણ કરી,

૮ - ખમા ૦ 'ઈચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ સજ્ઝાય કરું ?' ગુરુ કહે, 'કરેહ.' ઈચ્છં કહી એક નવકાર ગણી મન્નહ જિણાણંની સજ્ઝાય કહે.

૯ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી.' ગુરુ પચ્ચક્ખાણ કરાવે,

૧૦ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ૦ ભગ ૦ ઉપધિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે, 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી સાંજની ક્રિયા કરવી.

પડિલેહણ પછીની સાંજની પવેયણાની ક્રિયા

પ્રથમ સો ડગલાની અંદર વસતિ જોઈ, અશુદ્ધિ 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 - ખમા ૦ આપી કહે 'ઈચ્છા૦ સંદિ૦ ભગ૦ વસતિ પવેઉ?' 'પવેહ' ઈચ્છં કહી,

૩ - ખમા૦ આપી 'ભંગવન્ ! 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 ખાધુ 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?' 'ઠાવેહ.' ઈચ્છં કહી

૮ - ખમા ૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી - 'અવિધિ આશાતના મિચ્છા મિ દુક્કડં' કહી

૯ - ખમા૦ આપી 'ઈચ્છ૦ સંદિ૦ ભગ૦ સ્થંડિલ પડિલેહું?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી માંડલાનો પાઠ બોલવો. બહેનોએ માંડલા કર્યા વગર દેવસિ મુહપત્તિ કરવી.

દેવસી મુહપત્તિનો વિધિ :

૧ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! દેવસી મુહપતિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરીને બે વાંદણા આપી અવગ્રહની બહાર નીકળી -

૨ - 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! દેવસિઅં આલોઉં ?' ગુરુ કહે 'આલોવેહ' ઈચ્છં આલોએમિ જો મે દિવસિઓ અઈયારો૦ 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 ખમા ૦ આપી ઈચ્છકાર સુહદેવસિનો પાઠ કહી અબ્ભુટ્ઠિઓ ખામવો. પછી બે વાંદણા આપવા. પછી

૪ - ખમા ૦ આપી જમણો હાથ ઠાવી પછી 'અવિધિ આશાતના મિચ્છા મિ દુક્કડં' કહેવું.

૫ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! દિશિ પ્રમાર્જુ ?' ગુરુ કહે - 'પ્રમાર્જો' ઈચ્છં કહી

૬ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! સ્થંડિલ શુદ્ધિ કરશું ?' ગુરુ કહે - 'કરજો.' પોતાનું સ્થાન સો હાથની અંદર હોય તો માંડલા કરવા અને જો પોતાનું સ્થાન સો હાથની બહાર હોય તો સ્થાને આવી ઈરિયાવહી પડિક્કમી ગમણાગમણે આલોવી માંડલા કરવા.

વાંચના લેવાની વિધિ :

પ્રથમ ખમાસમણ દઈ ઈરિયાવહી પડિક્કમી, ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છા. સંદિ. ભગવન્ વાયણા મુહપતિ પડિલેહું ?' (ગુ. પડિલેહો)

ઈચ્છં કહી મુહપત્તિ પડિલેહી. વાંદણાં બે દેવા.

પછી ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છા. સંદિ. ભગવન્ વાયણા સંદિસાહું ?' (ગુ. સંદિસાવેહ)

ઈચ્છં કહી ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છા. સંદિ. ભગવન્ વાયણા લેશું' ? (ગુ. લેજો)

ઈચ્છં કહી ખમાસમણ દઈ 'ઈચ્છાકારી ભગવન્ પસાય કરી વાયણા પ્રસાદ કરશોજી' એમ કહેવું.

પછી ગુરુ ત્રણ નવકાર ગણી જે વાંચના આપવાની હોય તેનું એકેક પદ કહે. ઉપધાન વાહક તે પ્રમાણે ઉચ્ચાર કરે. પછી ગુરુ મહારાજ તેનો અર્થ સમજાવે. ઉપધાન વાહકે જેટલી વાંચના લીધી હોય તેટલી તે દિવસે બરાબર શુદ્ધ કંઠે કરવી અને તેનો અર્થ ધારવો.

પ્રાંતે ગુરૂ મહારાજે નીચે પ્રમાણે :

'નિથ્થારગ પારગહોહ ગુરૂગુણેહિ વડ્ઢિજજાહિ'

એ પ્રમાણે આર્શીવાદ આપે. પછી ઉપધાન વાહકે 'તહત્તિ' કહી ખમાસમણ દઈ 'અવિધિ આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડમ્' દેવો.

સંથારા પોરિસીની વિધિ

રાત્રે એક પ્રહર પર્યંત સ્વાધ્યાય ધ્યાન કર્યા પછી પ્રહરના અંતમાં સંથારો કરવાના અવસરે પોરિસી ભણાવવી.

૧ - ખમા ૦ આપી ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! 'બહુપડિપુન્ના પોરિસી' કહી -

૨ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! ઈરિયાવહિયં પડિક્કમામિ ?' ઈચ્છં ઈરિ ૦ કરી એક લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરી પ્રગટ લોગસ્સ કહી -

૩ - ખમા ૦ આપી 'ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! બહુપડિપુન્ના પોરિસી રાઈઅ સંથારએ ઠામિ ?' ઈચ્છં કહી ચઉક્કસાય કહેવું. પછી નમુત્થુણંથી જયવીયરાય સુધી કહી

૪ - ખમા ૦ આપી ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ ! સંથારા વિધિ ભણવા મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ઈચ્છં કહી મુહપત્તિનું પડિલેહણ કરીને નીચે મુજબ કહેવું. 'નિસીહિ નિસીહિ નિસીહિ નમો ખમાસમણાણં, ગોયમાઈણં મહામુણીણં, નમો અરિહંતાણં, નમો સિદ્ધાણં, નમો આયરિયાણં , નમો ઉવજ્ઝાયાણં,

નમો લોએ સવ્વસાહૂણં, એસો પંચ નમુક્કારો, 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,
  કુક્કુડીપાયપસારણ, 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, કેવલિપન્નતો ધમ્મો મંગલં....... (૫)
- ચત્તારિ લોગુત્તમા, અરિહંતા લોગુત્તમા, સિદ્ધા લોગુત્તમા,
  સાહૂ લોગુત્તમા, કેવલિપન્નતો ધમ્મો લોગુત્તમો .... (૬)
- ચત્તારિ શરણં પવજ્જામિ, અરિહંતે શરણં પવજ્જામિ,
  સિદ્ધે શરણં પવજ્જામિ, સાહૂ શરણં પવજામિ,
  કેવલિપન્નતં ધમ્મં શરણં પવજ્જામિ........ (૭)
- પણાઈવાયમલિઅં, ચોરિક્કં મેહુણં દવિણમુચ્છં,
  કોહં માણં માયં, લોભં પિજ્જં તહા દોસં .... (૮)
- કલહં અબ્ભક્ખાણં, પેસુન્નં રઈઅરઈ સમાઉત્તં,
  પરવરિવાયં માયા મોસં મિચ્છત્તસલ્લં ચ........ (૯)
- વોસિરિસુ ઈમાઈ, મુક્ખમગ્ગસંસગ્ગવિગ્ઘભૂઆંઈ,
  દુગ્ગઈ - નિબંધણાઈ, અટ્ઠારસ પાવઠાણાઈ .... (૧૦)
- એગોહં નત્થિ મે કોઈ, નાહમન્નસ્સ કસ્સઈ,
  એવં અદિણમણસો, અપ્પાણમણુસાસઈ........ (૧૧)

- એગો મે સાસઓ અપ્પા, નાણદંસણસંજુઓ,
  સેસા મે બાહિરા ભાવા, સવ્વે સંજોગલક્ખણા........ (૧૨)
- સંજોગમૂલા જીવેણ, પત્તા દુક્ખપરંપરા,
  તમ્હા સંજોગ સંબંધં, સવ્વં તિવિહેણ વોસિરિઅં. .... (૧૩)
- અરિહંતો મહદ્દેવો, જાવજ્જીવં સુસાહુણો ગુરુણો,
  જિણપન્નતં તત્તં ઈઅ સમ્મતં મએ ગહિઅં. .... (૧૪)
  (આ ચૌદમી 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, મુજ્ઝવિ તેહ ખમંત........ (૧૬)
- જં જં મણેણ બદ્ધં , જં જં વાએણ ભાસિઅં પાવં,
  જં જં કાએણ કયં, મિચ્છા મિ દુક્કડં તસ્સ........ (૧૭)

અષ્ટપ્રવચન માતાનું સ્વરૂપ

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

૧) **ઇર્યાસમિતિ** : ચાલવાનો વિવેક - હંમેશા નીચે જોઈને સાડા ત્રણ હાથ જેટલી ભૂમિમાં દષ્ટિ રાખીને જયણાપૂર્વક ચાલવું તેને ઈર્યાસમિતિ કહેવાય. ઉતાવળથી નીચે જોયા વગર ચાલવાનું ટાળવું. ચાલતી વખતે રસ્તામાં કીડી વગેરે કોઈપણ 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 પ્રડે ત્યારે બોલવું. જ્યારે બોલીએ ત્યારે હંમેશા મુહપત્તિના ઉપયોગ પૂર્વક જ બોલવું. એટલે મોઢાં આગળ મુહપત્તિ રાખીને બોલવું.

૩) **એષણા સમિતિ** : ખાવાપીવાનો વિવેક - જેટલું જરૂર હોય તે મુજબ વાપરવું. ખાતી વખતે ઢોળવું નહિં. એઠું છાંડવું નહિં. ખાતાં ખાતાં બોલવું નહિં. જરૂર પડે તો પાણી પીને પછી બોલવું. વાપર્યા પછી થાળી ધોઈને પીવી અને થાળી

લુછીને ચોખ્ખી કરવી. વાપરતાં નીચે દાણા વિગેરે પાડવા નહિં. નીચે પડેલા દાણા વીણી લેવા અને વાપરી જવાં.

૪) **આદાનભંડમત્ત નિક્ખેવણા સમિતિ :** વસ્તુ લેવા - મૂકવાનો વિવેક. કોઈપણ વસ્તુ પુસ્તક, કપડાં, વસ્ત્ર, પાત્ર વિગેરે કોઈપણ વસ્તુ લેતા પહેલાં ચરવળાથી કે પૂંજણીથી પૂંજવું. નીચે બેસતી વખતે પૂંજીને કટાસણું પાથરવું. સંથારો કરતી વખતે ભૂમિ પૂંજીને સંથારો પાથરવો.

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

૬) **મનગુપ્તિ :** પાપની વૃત્તિથી મનને પાછું વાળવું તે, મનને ગમે ત્યાં ભટકવા દેવું નહિં. જે સમયે જે ક્રિયા કે કાર્ય કરતા હોઈએ તેમાં મનને સ્થિરતાથી એકાગ્ર બનાવવું.

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

૮) **કાયગુપ્તિ :** બિન જરૂરી શારિરીક પ્રવૃતિ બંધ કરવી તે. કામ વગર હલનચલન કરવું નહિં. બને ત્યાં સુધી શરીર સંકોચીને સ્થિર રાખવું. દુનિયામાં માતા જેમ પોતાના પુત્રનું લાલનપાલન કરે છે, તેમ આ અષ્ટપ્રવચન માતા આપણા ધર્મરૂપી દેહનું જતન કરે છે. માટે જ માતા કહેવાય છે.

પોસહ પારવાની વિધિ

'ઈચ્છા૦સંદિ૦ભગ૦! ઈરિયાવહીયં પડિક્કમામિ' ઈચ્છં કહી ઈરયાવહિ પડિક્કમી એક લોગસ્સનો (ચંદેસુ નિમ્મલયરા સુધી) કાઉસ્સગ્ગ કરી, પ્રગટ લોગસ્સ કહી -

૨ - ખમા ૦ ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ મુહપત્તિ પડિલેહું ? ગુરુ કહે 'પડિલેહો' ઈચ્છં કહી - મુહપત્તિ પડિલેહવી

૩ - 'ખમા ૦ ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પોસહ પારું ?' ગુરુ કહે 'પુણો વિ કાયવ્વો' યથા શક્તિ કહી -

૪ - 'ખમા ૦ ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ પોસહ પાર્યો ?' ગુરુ કહે 'આયારો ન મોત્તવ્વો' 'તહત્તિ' કહી ચરવળા ઉપર જમણો હાથ સ્થાપી એક નવકાર અને પોસહ પારવાનું સૂત્ર કહેવુ.

પોસહ પારવાનું સૂત્ર

સાગરચંદો કામો, ચંદવડિંસો સુંદસણો ધન્નો,
જેસિં પોસહ પડિમા, અખંડિયા જીવિઅંતેવિ ॥
ધન્ના સલાહણિજ્જા, સુલસા આણંદ કામદેવાય,
જાસ પસંસઇ ભયવં. દઢવ્યયત્તં મહાવીરો ॥
પોસહ વિધિએ લીધો, વિધિએ પાર્યો, વિધિ કરતાં જે કોઈ અવિધિ હુઓ હોય તે સવિ હું મન વચન કાયાએ મિચ્છા મિ દુક્કડં, પોસહના અઢાર દોષમાં જે કોઈ દોષ લાગ્યો હોય તે સવિ હું મન વચન કાયાએ કરી મિચ્છા મિ દુક્કડં.

૫ - 'ખમા ૦ ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ મુહપત્તિ પડિલેહું ?' ગુરુ કહે 'પડિલેવેહ' ઈચ્છં કહી - મુહપત્તિ પડિલેહવી

૬ - 'ખમા ૦ ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ સામાયિક પારું ?' ગુરુ કહે 'પુણોવિ કાયવ્વો ' યથાશક્તિ.

૭ - 'ખમા ૦ ઈચ્છા ૦ સંદિ ૦ ભગ ૦ સામાયિક પાર્યું. ?' ગુરુ કહે 'આયારો ન મોત્તવ્વો' તહત્તિ કહી ચરવળા ઉપર જમણો હાથ સ્થાપી એક નવકાર અને નીચેની ગાથાઓ બોલવી.

સામાયિક પારવાનું સૂત્ર

- સામાઈઅ વય જુત્તો, જાવ મણે હોઈ નિયમ સંજુત્તો,
  છિન્નઈ અસુહં કમ્મં, સામાઈઅ જત્તિયા વારા ॥
- સામાઈઅંમિ ઉ કએ, સમણો ઈવ સાવઓ હવઈ જમ્હા,
  એએણ કારણેણં બહુસો સામાઈઅં કુજ્જા ॥

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

- છઉમત્થો મૂઢમણો, કિત્તિયમિતં સંભરાઈ જીવો,
  જં ચ ન સુમરામિ અહં, મિચ્છા મિ દુક્કડં તસ્સ........ (૧)
- સામાઈઅ પોસહસુટ્ઠિઅસ્સ, જીવસ્સ જાઈ જો કાલો,
  સો સફલો બોદ્વવ્વો, સેસો સંસારફળહેઉ. .... (૨)
- સામાયિક વિધિએ લીધું, વિધિએ પાર્યુ, વિધિ કરતાં જે કોઈ અવિધિ હુઓ હોય તે સવિ હું મન વચન કાયાએ કરી મિચ્છા મિ દુક્કડં
- દશ મનના, દશ વચનનાં, બાર કાયાના એ બત્રીસ દોષ માંહી જે કોઈ દોષ લાગ્યો હોય તે સવિ હું મન વચન કાયાએ કરી મિચ્છા મિ દુક્કડં

માળા પરિધાપન વિધિ

ઉપધાન વિધિ વિગેરેમાં બતાવેલા શુભ મુર્હુતે ઉપધાન વહન કરેલા શ્રાવક શ્રાવિકાઓ ઉત્તમ વસ્ત્રાલંકાર ધારણ કરી ગુરુમહારાજ પાસે આવે. ત્યાં નંદી મંડાવવામાં આવે. ઉપધાન વાહક પોસહમાં ન હોય તો શ્રીફળ લઈ નંદીને ત્રણ પ્રદક્ષિણા આપે. પછી મુહપ્પત્તિ, ચરવળો ગ્રહણ કરી ખમાસમણા દઈ ઈરિયાવહી પડિક્કમી, મુહપત્તિ પડિલેહી, નંદીની ક્રિયા કરી સમુદેસને લગતી ક્રિયા કરે. ત્યાર પછી અનુજ્ઞાને લગતી ક્રિયા કરે. આ ક્રિયા છ ઉપધાન માટે ભેળી થાય છે. પછી ગુરુમહારાજ માળા અભિમંત્રિત વાસવડે પ્રતિષ્ઠા કરે. અને ત્યાર પછી ગુરુ મહારાજ માળ પહેરાવનાર બંધુ પુત્રાદિક જે હોય તેને બ્રહ્મચર્યાદિકનો યથાશક્તિ નિયમ કરાવી માળા તેના હાથમાં આપે એટલે તેઓ માળાને વંદન કરી પોતાના ને (માળ પહેરનારના) કપાળમાં તિલક કરી ત્રણ અથવા સાત નવકાર ગણીને માળા પહેરાવે. ત્યારપછી માળા સહિત નંદીને ત્રણ પ્રદક્ષિણા ચારે બાજુ નવકાર ગણી મિચ્છામિ દુક્કડં દેવે.

ઇતિ માળારોપણ વિધિ.

માળારોપણનું કાર્ય થઈ રહ્યા પછી શિષ્ય ગુરુમહારાજને ખમાસમણ દઈ હિતશિક્ષા દેવાની માંગણી-પ્રાર્થના કરે. એટલે ગુરુમહારાજ દેશના આપે તે આ પ્રમાણે....

"પ્રકાશક એવું જ્ઞાન, આત્માને શુદ્ધ કરનાર તપ અને ગુપ્તિ ધારક સંયમ એ ત્રણને સંયોગ થવો તેને જિનશાસનને વિષે મોક્ષ કહ્યો છે."

મુક્તિરૂપિ કન્યાની વરમાળા જેવી, સુકૃત જે પુણ્ય તે રૂપ જળનું આકર્ષણ કરવામાં ઘડિયાળ-રેંટ જેવી અને સાક્ષાત ગુણોની માળા હોય તેવી આ માળા ધન્ય મનુષ્યો જ ધારણ કરે છે.

ગુરુમહારાજ આ પ્રમાણે ઉપદેશ આપે છે. ત્યારબાદ માળારોપણ કાર્યની સમાપ્તિ થાય છે. માળા પહેરનાર ઉપધાનવાહકોએ તે દિવસે ઉપવાસ અથવા આયંબિલ કરવો, અને રાત્રિએ પોસહ લેવો. માળા પહેરે તે વખતે વાજીંત્રો વગાડવા, ગીત ગવરાવવા, સ્વજન વર્ગે પહેરામણી માળ પહેરનારને કરવી, પ્રભાવના કરવી, યથાશક્તિ સ્વામિવાત્સલ્ય કરવું.

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

૧. રોજ ઓછામાં ઓછો એકાસણાંનો તપ કરવો.

૨. રોજ ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો.

૩. રોજ બાંધા પારાની ૨૦ નવકાર વાળી ગણવી.

શ્રી ઉપધાન તપ કરનારને ત્યાર બાદ યથાશક્ય પાળવાના નિયમો

૧. યથાશક્ય બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું.

૨. કંદમૂળ આદિ અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો.

૩. ઉકાળેલું પાણી પીવાનો આગ્રહ રાખવો.

૪. સચિત 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 કરવું.

૯. ખાંડવું, દળવું, ધોવું આદિ આરંભનો ત્યાગ.

શ્રાવક જીવનને દિપાવનાર 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 જિન દર્શન સામગ્રી યોગે અવશ્ય કરવા.

૭. બ્રહ્મચર્ય ન લેનારે છેવટે બાર તિથિ અને છ અટ્ઠાઈ તો બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

૮. વિધિ પૂર્વક અષ્ટપ્રકારી પૂજા રોજ ઉત્તમ અને પોતાના દ્રવ્યથી કરવી.

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 જન્મ કલ્યાણકનું 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 આરાધવા.
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 મહાવ્યસનોને જીવનપર્યંત ત્યાગ કરવો.
૨૧. શ્રાવકનાં બાર વ્રતો સમજી લઈ યથાશક્તિ ગ્રહણ કરવા.
૨૨. બાકી રહેલ પાંત્રીશું તથા અઠ્ઠાવીશું યથાસમયે જલદી પૂરું કરી લેવું.
૨૩. કાયમ માટે મુટ્ઠસી, ગંઠસી કે વેઢસીનું પચ્ચક્ખાણ યથાશક્ય રાખવુંકે જેથી અકસ્માત મરણ થાય તો પણ સદ્ગતિ થાય.
૨૪. જ્ઞાનની આરાધના માટે રોજ ૫૧ અથવા ૫ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ 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 ચર્તુર્દશી એ ઉપવાસ કરવો.
૨૯. મહિનામાં ઓછામાં ઓછું એકવાર સ્નાત્ર ભણાવવું.
૩૦. રોજ ઓછામાં ઓછી એક બાંધી નવકારવાલી ગણવી.
૩૧. મહિનામાં બાર તિથિ અથવા છેવટે પાંચ તિથિ ઉપવાસ, આયંબિલ કે એકાસણું પોતે પોતાની શક્તિ મુજબ કરવું.
૩૨. જેમને શક્તિ હોય તેમણે ચોમાસામાં લીલોતરીનો ત્યાગ કરવો.
૩૩. રોજ થાળી ધોઈ પીવી તથા લુછવી.
૩૪. રાતના કોઈ ચીજ પ્રાણાન્તે પણ મુખમાં નાખવી નહિં.
૩૫. નીતિમય જીવન એ ધર્મનો પાયો છે. માટે માર્ગાનુસારીના ૩૫ ગુણો જીવનમાં ઉતારવા સતત પ્રયત્ન કરવો.
૩૬. દરવરસે ઓછામાં ઓછી એકવાર તીર્થયાત્રા કરવી.
૩૭. સાત ક્ષેત્રમાં દરવરસે ઓછામાં ઓછા રૂ. ૭ ખરચવાં.
૩૮. રોજ દૂધ, દહીં, ઘી, ગોળ, તેલ અને પકવાન એ છ ભક્ષ્ય વિગઈ માંથી કોઈપણ એકવિગઈ મૂળથી વારા ફરતી અવશ્ય ત્યાગ કરવી.

૩૯. કાચા દુધ, દહીં, છાસ સાથે કઠોળ ન વાપરવું.
૪૦. આત્માની યોગ્યતા વધારવા માટે શ્રી પંચસૂત્રનું પહેલું સૂત્ર અથવા અમૃતવેલની સજ્ઝાય કંઠસ્થ કરી તેનું પુન : પુનઃ પરિશીલન કરવું.
૪૧. ચારિત્ર ન લેવાય ત્યાં સુધી રોજ યાદ આવે તેવી કોઈ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો.
૪૨. એકાદ જિન પ્રતિમા વિધિ પૂર્વક ભરાવવી.
૪૩. અમારિનું પ્રવર્તન યથાશક્તિ કરાવવું.
૪૪. દેવપૂજા, ગુરુભક્તિ, 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 આત્મા-ઓએ વ્રત - નિયમના કષ્ટને નહિ ગણકારતાં સાચા સુખની પ્રાપ્તિ માટે ઉપરોક્ત સઘળા નિયમો હર્ષપૂર્વક અંગીકાર કરવા અને મહા મુશીબતે મળેલા મોંઘા મનુષ્યભવને સફળ કરવો.

પ્રભાતના પચ્ચક્ખાણો

આયંબિલ - નિવિ એકાસણું - બિયાસણું : ઉગ્ગએ સૂરે, નમુક્કારસહિઅં, પોરિસી, સાઢપોરિસી સૂરે ઉગ્ગએ પુરિમઢ્ઢ, અવઢ્ઢ, મુટ્ઠિસહિઅં, પચ્ચક્ખાઈ, (પચ્ચક્ખામિ), ઉગ્ગએ સૂરે ચઉવ્વિહંપિ આહારં, અસણં, પાણં, ખાઈમં, સાઈમં, અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, પચ્છન્નકાલેણં, દિસામોહેણં, સાહુવયણેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસ-માહિવત્તિયાગારેણં, આયંબિલં, નિવ્વિગઈઓ વિગઈઓ પચ્ચક્ખાઈ (પચ્ચક્ખામિ), અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, લેવાલેવેણં, ગિહત્થસંસટ્ઠેણં, ઉક્ખિત્તવિવેગેણં, પડુચ્ચમક્ખિએણં, પારિટ્ઠાવણિયાગારેણં, મહત્તરાગારેણં સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, એગાસણં, બિયાસણં, પચ્ચક્ખાઈ (પચ્ચક્ખામિ), તિવિહંપિ, ચઉવિહંપિ આહારં, અસણં, પાણં, ખાઈમં, સાઈમં, અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, સાગારિયાગારેણં, આઉંટણપસારેણં, ગુરુ-અબ્ભુટ્ઠાણેણં, પારિટ્ઠા-વણિયાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, પાણસ્સ લેવેણ વા, અલેવેણ વા, અચ્છેણ વા, બહુલેવેણ વા, સસિત્થેણ વા, અસિત્થેણ વા, વોસિરઈ (વોસિરામિ)
સૂચના : (પચ્ચક્ખાણ કરનારે 'પચ્ચક્ખામિ' અને 'વોસિરામિ' શબ્દ બોલવો) જો બિયાસણાનું પચ્ચક્ખાણ કરવું હોય તો 'બિયાસણં' અને એકાસણાનું પચ્ચક્ખાણ કરવું હોય તો 'એકાસણં' પાઠ બોલવો. આયંબિલનું પચ્ચક્ખાણ કરનારે 'એગાસણં' પાઠ અવશ્ય બોલવો.

ચઉવિહાર ઉપવાસ :

સૂરે ઉગ્ગએ અબ્ભત્તટ્ઠં પચ્ચક્ખાઈ, (પચ્ચક્ખામિ) ચઉવ્વિહંપિ આહારં, અસણં, પાણં, ખાઈમં, સાઈમં, અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, પારિટ્ઠાવણિયાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, વોસિરઈ (વોસિરામિ)

તિવિહાર ઉપવાસ :

સૂરે ઉગ્ગએ અબ્ભત્તટ્ઠં પચ્ચક્ખાઈ, (પચ્ચક્ખામિ) ચઉવ્વિહંપિ આહારં, અસણં, ખાઈમં, સાઈમં, અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, પારિટ્ઠાવણિયાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, પાણહાર, પોરિસી, સાઢપોરિસી, સુરે ઉગ્ગએ, પુરિમઢ્ઢ, અવઢ્ઢ, મુટ્ઠિસહિઅં, પચ્ચક્ખાઈ, (પચ્ચક્ખામિ), અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, પચ્છન્નકાલેણં, દિસામોહેણં, સાહુવયણેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, પાણસ્સ લેવેણ વા અલેવેણ વા, અચ્છેણ વા બહુલેવેણ વા, સસિત્થેણ વા, અસિત્થેણ વા, વોસિરઈ (વોસિરામિ).

મુટ્ઠિસહિયં પચ્ચક્ખાણ

મુટ્ઠિસહિયં પચ્ચક્ખાઈ (પચ્ચક્ખામિ) અન્નત્થણાભોગેણં સહસાગારેણં મહત્તરાગારેણં સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં વોસિરઈ (વોસિરામિ).

સાંજના પચ્ચક્ખાણો

પાણહાર :

પાણહાર દિવસચરિમં, પચ્ચક્ખાઈ, (પચ્ચક્ખામિ), અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, મહત્તરાગારેણં સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, વોસિરઈ (વોસિરામિ)

ચઉવિહાર :

(પચ્ચક્ખાણ કરનારે 'પચ્ચક્ખામિ' અને 'વોસિરામિ' શબ્દ બોલવો) દિવસચરિમં, પચ્ચક્ખાઈ, (પચ્ચક્ખામિ), ચઉવ્વિહંપિ આહારં, અસણં પાણં, ખાઈમં, સાઈમં, અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, વોસિરઈ (વોસિરામિ)

તિવિહાર :

દિવસચરિમં, પચ્ચક્ખાઈ, (પચ્ચક્ખામિ), તિવિહંપિ આહારં, અસણં, ખાઈમં, સાઈમં, અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, મહત્તરાગારેણં, સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં, વોસિરઈ (વોસિરામિ).

(નિવિ કરીને ઉઠતી વખતે તિવિહારનું પચ્ચક્ખાણ લેવું.)

ઉપધાન તપમાં આરાધકોનો રોજનો કાર્યક્રમ

૧. સવારે ચાર વાગ્યે ઉઠવું. તરત ત્રણ નવકાર ગણવા.

૨. લઘુશંકાદિથી પરવારી સ્થાપનાજી સમક્ષ ઈરિયાવહી પડિક્કમી, "ગમણાગમણે" બોલ્યા બાદ, "કુસુમિણ દુસુમિણ"નો કાઉસ્સગ્ગ કરવો. પછી, પુસ્તિકામાં પેજ નં. ૧૦ પરની વિધિ મુજબ ૧૦૦ લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ વિધિપૂર્વક બધાએ એકી સાથે સમૂહમાં કરવો. કાઉસ્સગ્ગની વિધિ પુસ્તિકામાં પેજ નં. ૧૦, ૫૩ પર સમજી લેવી.

૩. પછી રાઈઅ પ્રતિક્રમણ બધા સમુહમાં ધીમા અવાજે કરે. પ્રતિક્રમણ વિધિ મુજબ, ઊભા-ઊભા કરવું.

૪. પ્રતિક્રમણ સવાર-સાંજ બન્ને ટાઈમ બધાએ સમુહમાં જ કરવાનું.

૫. સવારના પ્રતિક્રમણમાં કલ્લાણકંદંની ચાર થોય અને નમુત્થુણં બોલીને પોષહ લેવાની વિધિ (પૃષ્ઠ પેજ નં. ૨૫) મુજબ પોસહ લેવો. અહોરાત્રનો પોષહ લેવો.

૬. ત્રણ નવકાર ગણી, બહુવેલના બે આદેશ માંગવા. પછી, ચાર ખમાસમણા પૂર્વક ભગવાનાદિને વાંદી, અઢ્ઢાઈજ્જેસુનો પાઠ કહી, શ્રી સિમંધરસ્વામી, શ્રી સિદ્ધાચલજીનું ચૈત્યવંદન કરે, ને પ્રતિક્રમણ પૂર્ણ કરે.

૭. પછી સમય થયે, મૌનપૂર્વક પડિલેહણ કરે. પેજ નં. ૨૬

૮. પછી પેજ નં. ૨૯ મુજબ દેવવંદન કરે.

૯. શ્રાવિકાઓએ સવારે ગુરુ મ. પાસે ફરી પોષહ, તેમજ પડિલેહણના આદેશ માંગવા, શ્રાવકોએ પણ માંગવા.

૧૦. પછી, પવેયણાની વિધિ ગુરુ મ. પાસે કરે, પેજ નં. ૩૦ મુજબ. (તેમાં સ્વસ્થાનની ચારે દિશામાં સો-સો ડગલાં કે તીર્થના સંકુલમાં વસતિની શુદ્ધિ વિધિપૂર્વક જોવી. બંને ટાઈમ જોવી.)

૧૧. પછી "મન્નહ જિણાણં" સજ્ઝાયની વિધિ કરે. પેજ નં. ૩૧

૧૨. પછી, પેજ નં. ૩૧ મુજબ રાઈઅ મુહપત્તિ વિધિ કરે.

૧૩. સત્તર સંડાસા સહિત વિધિપૂર્વક ૧૦૦ ખમાસમણાંની વિધિ પેજ નં. ૧૧ મુજબ કરવી.

૧૪. પેજ નં. ૧૧ મુજબ જિનમંદિરે દર્શન કરવા જવું, ચૈત્યવંદન કરવું. આઠ સ્તુતિપૂર્વક દેવ વાંદવા.

૧૫. પેજ નં. ૧૨ મુજબ, વિધિપૂર્વક, મૌનપૂર્વક, નવકારવાળી ૨૦ ગણવી. બા થાય ત્રીજા ઉપધાનવાળાએ લોગસ્સની ત્રણ નવકારવાળી બાંધી ગણવી. જ: ગણે હાથે, નાભિથી ઊંચે માળા રહે તેમ, હોઠ હલાવ્યા વિના, બંધ આંખે, શ્શુભ ચિત્તે ગણવી. ૨૦ એક સાથે ન થાય તો ૫-૫ના ટુકડે ગણવી. ।મી

૧૬. સવારે સૂર્યોદય પછી છ ઘડી (બે કલાકને ૨૪ મિનિટ) થાય ત્યારે પોરિરિ ભણાવવી. પેજ નં. ૩૨. પોરિસિ કાજો લેવો. પ

૧૭. વ્યાખ્યાન શ્રવણ-વાંચના શ્રવણ અવશ્ય કરવું જ.

૧૮. પોતાના સ્થાનથી ૧૦૦ ડગલાની બહાર જઈ આવ્યા હોય કે ઠલ્લે માત્રે જઈ આવ્યા હોય ત્યારે આવ્યા બાદ, ઈરિયાવહિયં, તથા ગમણાગમણે બોલવું.

૧૯. બીજી પોરિસિ (સૂર્યોદય પછી ૪ કલાક ને ૪૮ મિનિટે આવે)નો કાજો લઈને પછી બપોરનું દેવવંદન કરવું.

૨૦. ઉપવાસ, આયંબિલ કે નિવિ હોય, તેમાં પુરિમઢ્ઢ પચ્ચક્ખાણ સ્થાપનાજી ખોલીને પેજ નં. ૩૨ મુજબ વિધિપૂર્વક પારવું. પછી જ પાણી આદિ વાપરી શકાય.

૨૧. પેજ નં. ૭ મુજબ, વાપરવા જવું. (નિવિ આદિ દિવસે)

૨૨. નિવિ કે આયંબિલમાં ઉઠતી વખતે તિવિહારનું પચ્ચક્ખાણ કરવું.

૨૩. વાપર્યા (નિવિ કે આયંબિલ વખતે) બાદ, સ્વસ્થાને આવીને ઈરિયાવહિયાપૂર્વક 'જગચિંતામણિ'નું ચૈત્યવંદન સ્થાપનાજી ખોલીને કરવું. પેજ નં. ૩૩ મુજબ.

૨૪. સાંજે ચાર વાગ્યે મૌનપૂર્વક પડિલેહણ કરવું. પેજ નં. ૩૩ મુજબ. પાણી વાપરવું હોય તેણે મુટ્ઠિસહિયંનું, ન વાપરવું હોય તેણે પાણહારનું, અને ચઉવિહાર ઉપવાસવાળાએ સૂરે ઉગ્ગએ ચઉવિહારનું પચ્ચક્ખાણ ગુરુમ. પાસે કરવું.

મુટ્ઠિસહિયં પચ્ચક્ખાણવાળાએ વિધિપૂર્વક પચ્ચક્ખાણ પારીને ઘડો-ગ્લાસ-ગરણાનું પડિલેહણ કરી પાણી ગાળીને વાપરવું અને પાણી ચૂકાવ્યા પછી સાંજનું દેવવંદન કરવું. દેવ વાંદ્યા બાદ પાણી ન વપરાય.

૨૫. દરેકે સાંજની ક્રિયા કર્યા પહેલા, વસ્તી તથા માત્રા-ઠલ્લાની પરઠવવાની ભૂમિ જોવી. ત્યાં કીડી નગરા, જીવ-જંતુ વગેરે નથી ને, તે જોવું.

૨૬. સાંજની ક્રિયા ગુરુ મ. પાસે કરવી. શ્રાવિકાઓએ સાંજે ફરીથી ગુરુ મ. પાસે પડિલેહણના આદેશ માંગી, સાંજની ક્રિયા કરવી તથા દેવસી મુહપત્તિ પડિલેહવી. શ્રાવકે પડિલેહણના આદેશ ગુરુ મ. પાસે માંગેલ હોવાથી અને

પ્રતિક્રમણ ગુરુ મ. સાથે જ કરવાનું હોવાથી, ફક્ત સાંજની પવેયણાની ક્રિયા કરવી.

૨૭. (સવારે શ્રાવકે પોષહ ગુરુ મ. પાસે લીધેલ હોવાથી તથા પ્રતિક્રમણ, પડિલેહણના આદેશ ગુરુ મ. પાસે લીધેલ હોવાથી ફક્ત પયેવણાની ક્રિયા કરવી.)

૨૮. (વસતિ શુદ્ધિમાં મનુષ્ય કે પંચેન્દ્રિયના હાડકા, ક્લેવર, ઈંડા, પરૂ, લોહી વગેરે નથી ને ? તે જોવું. હોય તો તે સંકુલની બહાર કઢાવડાવી, તે જગ્યા પાણી વડે સાફ કરાવીને પછી જ ક્રિયા કરવી.)

૨૯. સાંજે માંડલા પછી, દેવસી પ્રતિક્રમણ કરવું. ઊભા-ઊભા કરવું. પ્રતિક્રમણ પછી સ્વાધ્યાય-ધ્યાન વિ. કરવું.

૩૦. સૂર્યાસ્ત પછી ૧ પ્રહર થાય એટલે ગુરુ મ.ની આજ્ઞા લઈને સંથારા પોરિસિ ભણાવવી. પછી, રાત્રે સંથારાની જગ્યાએ પૂંજી-પ્રમાર્જીને સંથારો-ઉત્તરપટ્ટો પાથરવો. સુતી વખતે કાનમાં રૂના કુંડલ નાંખવા. ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી નવકાર સ્મરણ, વ્યાખ્યાન વાણી પર ચિંતન કે હાજર ગુરુ મ.માંથી ગમતાં ગુરુ મ.નું ધ્યાન કરવું.

૩૧. ગુરુ મ. જે જે દિવસે વાચના આપશે, તેની અગાઉથી જાણ કરાશે. તેથી તે વખતે અચૂક હાજર રહેવું ફરજિયાત છે.

૩૨. સર્વે વિધિઓ, વિધિપૂર્વક, સમજીને બરાબર કરવી. વિધિનું બહુમાન સાચવવું. તેનાથી આરાધના શુદ્ધ થાય છે.

૩૩. સૂર્યાસ્ત પછી દંડાસનનો ઉપયોગ કરવો.

૩૪. અષ્ટપ્રવચન માતાનું નિરંતર પાલન કરવું.

ઉપધાનના આ છે અગણિત લાભો

૧. ઉપધાનમાં ૪૭ દિવસ પૌષધ અને એક દિવસના પૌષધની ૩૦ સામાયિક ૪૭x૩૦=૧૪૧૦ સામાયિક. ૭૨ હજાર અબજ મણ સોનું સાતક્ષેત્રમાં વાપરવાથી જે લાભ મળે તેટલો લાભ ૧ સામાયિકથી પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપધાન તપના ૪૭ દિવસના ૧૪૧૦ સામાયિકથી ૧૦ કરોડ અબજ ૧૫ લાખ ૨૦ હજાર અબજ મણ સોનું સાતક્ષેત્રમાં વાપરવાનો લાભ મળે.

૨. એક સામાયિક કરનાર પુણ્યાત્મા ૯૨,૫૯,૨૫,૯૨૫ પલ્યોપમ પ્રમાણ દેવલોકના આયુષ્યનો શુભ બંધ કરે તો ૪૭ દિવસના ૧૪૧૦ સામાયિક દ્વારા ૧૩,૦૫,૫૫,૫૫,૫૪,૨૫૦ પલ્યોપમ દેવલોકનું આયુષ્ય બાંધે છે.

૩. એક નવકાર ગણવાથી ૫૦૦ સાગરોપમ જેટલા અશુભ કર્મોનો નાશ થાય છે. ૪૭ દિવસની આરાધનામાં દરેક આરાધક ૧,૦૧,૫૨૦ નવકાર ગણે છે. ૧ ઉપધાન કરવાથી ૫,૦૭,૬૦,૦૦૦ કરોડ સાગરોપમ જેટલા અશુભ કર્મોનો નાશ થાય છે. આપણો આત્મા ૧૬,૭૫,૦૮૦ કરોડ વાર સાતમી નારકીના કર્મોને તોડે છે.

૪. એક નવકાર ગણવાથી બે લાખ પાંસઠ હજાર પલ્યોપમ દેવલોકનું આયુષ્ય બંધાય છે. ઉપધાનમાં દરેક આરાધક ૧,૦૧,૫૨૦ નવકાર ગણે છે. એક ઉપધાન કરવાથી ૨૬,૯૦,૨૮,૦૦,૦૦૦ પલ્યોપમનું દેવાયુ બંધાય છે.

૫. દરેક સો લોગસ્સના કાઉસ્સગ્ગથી ૪૭ દિવસમાં ૬૧,૩૫,૨૧,૦૦૦ પલ્યોપમ દેવાયુ બંધાય છે.

૬. એક વાર ઈરિયાવહી સૂત્રનો પાઠ કરવાથી ૮૮,૦૦૦ સોનાની ૫૦૦ ધનુષ્ય પ્રમાણ જેટલી મોટી પ્રતિમા ભરાવવાનો લાભ મળે છે.

૭. ઉપધાન તપમાં આવતા ૨૧ ઉપવાસથી ૨૧ લાખ કરોડ વર્ષના અશુભ કર્મોનો નાશ થાય છે.

૮. ઉપધાન તપમાં આવતા ૧૦ આયંબિલથી ૧૦ હજાર કરોડ વર્ષના અશુભ પાપોનો નાશ થાય છે.

૯. ઉપધાન તપમાં આવતી ૧૬ નિવિથી ૧૬ કરોડ વર્ષના અશુભ કર્મોનો નાશ થાય છે.

૧૦. ૪૭ દિવસના પુરિમુઢના પચ્ચક્ખાણથી ૪૭ લાખ વર્ષના અશુભ પાપોનો નાશ થાય છે.

કાઉસ્સગ્ગ વિશે વિશેષ

(૧) કાઉસ્સગ્ગના બાર હેતુ

(૧) પાપોની શુદ્ધિ માટે (૨) આલોચનાનું તપ કરવા માટે (૩) રાગ-દ્વેષ ટાળવા રૂપ આત્મ વિશુદ્ધિ માટે. (૪) માયા શલ્ય, નિયાણ શલ્ય અને મિથ્યાત્વ શલ્ય રૂપ ત્રણ શલ્ય રહિત થવા માટે (૫) શ્રદ્ધા (૬) નિર્મળ બુદ્ધિ (૭) ધીરજ (૮) ચિત્તની સ્થિરતા (૯) એકાગ્રતા (૧૦) વૈયાવચ્ચ (૧૧) શાંતિ (૧૨) સમ્યક્દૃષ્ટિ જીવોને સમાધિ કરનાર દેવોના સ્મરણ માટે.

(૨) કાઉસ્સગ્ગના ૧૬ આગાર

કાયાના વ્યાપારનો ત્યાગ કરવા રૂપ કાઉસ્સગ્ગમાં છૂટ રખાય તે આગાર -

(૧) ઊંચો શ્વાસ લેવાથી, (૨) નીચો શ્વાસ મૂકવાથી (૩) ઉધરસ-ખાંસી આવવાથી (૪) છીંક આવવાથી (૫) બગાસુ આવવાથી (૬) ઓડકાર આવવાથી (૭) વાછુટ થવાથી (૮) ચક્કર (ભમરી) આવવાથી (૯) પિત્તના ઉછાળાથી (૧૦) સૂક્ષ્મ અંગ ચાલવાથી (૧૧) સૂક્ષ્મ ગળફો આવવાથી (૧૨) સૂક્ષ્મ દષ્ટિ ચાલવાથી (કાઉસ્સગ ન ભાંગે). બાકીના ચાર આગાર નીચે પ્રમાણે છે. (૧૩) અગ્નિનો ઉપદ્રવ થાય અથવા દીવાનો પ્રકાશ પડે ત્યારે બીજે જવું પડે તો (૧૪) ઉંદર આદિ જીવનું છેદન-ભેદન થતું હોય તો (૧૫) રાજા કે ચોર આદિનો ઉપદ્રવ થાય તો (૧૬) ધર્મની હાનિ થતી હોય કે સર્પ આદિ ઝેરી જીવો ડંખ દેવા આવે તો ઇત્યાદિ કારણે બીજે જઈ કાઉસ્સગ્ગ કરે તો કાઉસ્સગ્ગનો ભંગ ન થાય.

(૩) કાઉસ્સગ્ગના ૧૯ દોષો

(૧) ઘોડાની જેમ પગ ઊંચો રાખે. (૨) શરીરને લતાની જેમ ધુણાવે. (૩) ભીંતને ટેકો દે. (૪) માળ અથવા મેડીને માથુ અડાડે. (૫) બે પગ ભેગા રાખે. (૬) બે પગ પહોળા રાખે. (૭) હાથને ગુહ્ય સ્થાને રાખે. (૮) રજોહરણ (ચરવળો) અવળો રાખે. (૯) શરમથી મોઢું નીચું રાખે. (૧૦) અજ્ઞાનથી લજ્જાથી હૃદયને ઢાંકે. (૧૧) શીતાદિકને કારણે ખભા વગેરેને ઢાંકે. (૧૨) આંગળીઓના વેઢા ગણીને કાઉસ્સગ્ગ કરે. (૧૩) નેત્રને જેમ-તેમ ફેરવ્યા કરે. (૧૪) કપડાંને સંકોચી રાખે. (૧૫) મસ્તક ધુણાવે. (૧૬) હુંકારા કરે, બડબડ કરે. (૧૭) આમ-તેમ જુએ. (૧૮) પ્રમાણ રહિત ચોલપટ્ટો (વસ્ત્ર) રાખે. (૧૯) ડાંશ આદિના ભયથી શરીરને ઢાંકે. એ દોષો કાઉસ્સગ્ગમાં તજવા. શ્રાવક અને સાધુને બધા દોષો હોય, તેમાંથી શીતાદિકનો, ચોલપટ્ટાનો તથા હૃદયનો એ ત્રણ દોષ સાધ્વીજીને ન હોય અને વધૂ દોષ સહિત ચાર દોષ શ્રાવિકાને ન લાગે. કાઉસ્સગ્ગમાં ઉપરોક્ત દોષ ન લાગે તેમ મનની સ્થિરતાથી કાઉસ્સગ્ગ કરવો.

॥ શિવમસ્તુ સર્વ જગતઃ ॥

ઉપધાન તપના આરાધકોને

હિતશિક્ષા

સમર્થ શાસ્ત્રકાર મહર્ષિ આચાર્ય ભગવંતશ્રી હરિભદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજા 'યોગશતક' નામના મહાગ્રંથમાં જણાવે છે કે –

'દરેક વસ્તુમાં અધિકાર પ્રાપ્ત વ્યક્તિને ઉચિત ઉપાયોના સેવનથી ફળના પ્રકર્ષ ભાવથી સિદ્ધિની સફળતાની પ્રાપ્તિ થાય છે યોગ માર્ગમાં તો આ હકીકત વિશેષ લાગુ પડે છે.'

જૈન શાસનની પ્રત્યેક ક્રિયાઓ અને ક્રિયામાં ઉપયોગમાં લેવાતાં સૂત્રો અધિકારી વ્યક્તિને જ ફળદાયી–સિદ્ધિદાયક બને છે. ચૌદ પૂર્વના સારભૂત શ્રી નમસ્કાર મહામંત્ર અને આવશ્યક ક્રિયાનાં સૂત્રોનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરવા માટે સદ્‌ગુરુની નિશ્રામાં ઉપધાન તપનું વહન કરવું એ શ્રાવકજીવનનું પરમ કર્તવ્ય છે.

ઉપધાન તપ દ્વારા શ્રાવકો પરમાત્માના શાસનના શ્રમણ જીવનના આસ્વાદને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ઉપધાનમાં જ્ઞાનપ્રધાન, દર્શનપ્રધાન, ચારિત્રપ્રધાન, તપપ્રધાન જીવન જીવવાનું હોય છે. જેના જીવનમાં મોહનીય કર્મનો ક્ષયોપશમ અને વિશિષ્ટ પુણ્યોદયનું પ્રગટીકરણ થયું હોય તેવા પુણ્યાત્માઓને જ ઉપધાન તપ કરવા કરાવવાના મનોરથ પ્રગટે છે, અને તે સફળ બને છે.

ઉપધાન તપની આરાધનાનું આયોજન કરનાર અને તેમાં જોડાનારા દરેક પુણ્યાત્માઓએ એવા ચડતે રંગે, હૈયાના ઉછરંગે, પરમપવિત્ર નિર્મળ પરિણતિની સાધનામાં લાગી જવું જોઈએ કે ખૂબ જ ઝડપથી દર્શન મોહનીય, ચારિત્ર મોહનીય કર્મનો ક્ષયોપશમ વગેરે સાધી નિર્મળ સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન અને સર્વવિરતિને પામી પરમપદના ભોક્તા બની શકે. આવી ઉત્તમ અવસ્થાને સૌ કોઈ પામે એ જ એકની એક શુભાભિલાષા.

- મુનિ શ્રી રાજયશ વિ. મ.સા.

સમસ્ત શાસ્ત્રોના સાર એવા નવકાર મહામંત્રમાં સંસારના સર્વજીવોના તમામ દુઃખો-દર્દો-ક્લેશો-વિઘ્નો-અશાંતિ-તાપ આદિને નાશ કરનારી તથા સમસ્ત સુખો-આનંદ-શાંતિ-રિધ્ધિ-સિધ્ધિ-સમૃધ્ધિઓ યાવત્ શાશ્વત સુખધામ એવા મોક્ષને આપવાની અચિંત્ય તાકાત ધરબાયેલી છે.

શ્રી ગણધરદેવ રચિત ઈરિયાવહિ-લોગ્ગસ-નમુત્થુણં-શ્રુવસ્તવ-સિધ્ધસ્તવ-અન્નત્થ સૂત્રો તેમજ અન્ય સૂત્રોમાં પણ તેવું જ અસીમ સામર્થ્ય ભંડારાયેલું છે. તે સૂત્રોના એક-એક પદમાં જીવોને વિશ્વના શ્રેષ્ઠતમ સુખોની સર્વ સામગ્રી, સર્વ ઉત્તમ પદાર્થો, દેવતાઈ... ભોગો, સર્વ સૌભાગ્ય, સુંદરતમ કાયા, સર્વ રિધ્ધિ-સિધ્ધિઓ તેમજ બોધિબીજ, સદ્ગતિ, શુધ્ધધર્મપ્રાપ્તિ યાવત્ અનંત કૈવલ્યલક્ષ્મી આપવાની જોરદાર તાકાત સમાયેલી પડી છે.

પરંતુ આ સઘળી શક્તિ સૂત્રોમાં અજાગ્રત દશામાં રહેલી હોય છે. તેથી તે સૂત્રો કે મંત્રો પણ સુષુપ્ત સ્થિતિમાં રહેલા હોય છે. તેવી સ્થિતિમાં તે સૂત્ર-મંત્ર શાસ્ત્રનિર્દિષ્ટ ફળ આપવા અસમર્થ રહે છે.

જગતમાં પથરાયેલા અનંત પરમાણુઓમાંના દરેકમાં પણ અમાપ શક્તિ છુપાયેલી છે, પણ અજાગ્રત દશામાં. તેવા અબજો પરમાણુઓના સમુહ વડે પણ કોઈ અસાધારણ કાર્ય બનવું શક્ય નથી. પણ, જેમ કોઈ ચોક્કસ પ્રક્રિયા વડે જાગ્રત કરાયેલી શક્તિથી સંપન્ન એવો માત્ર એક જ પરમાણું કલ્પનાતીત કાર્ય કરી શકે છે, તેમ, એક ચોક્કસ પ્રક્રિયા વડે જાગૃત કરાયેલી શક્તિથી સંપન્ન માત્ર એક જ નવકાર કે એકાદ નમુત્થુણં સૂત્ર પણ આશ્ચર્યકારક કલ્પનાતીત કાર્ય કરી દેવા સમર્થ બને છે.

બસ ! નવકાર મંત્ર આદિ સૂત્રોમાં નિહિત અનંત શક્તિને જાગ્રત કરી દેનારી પ્રક્રિયા એટલે જ ઉપધાન તપ....

શાસ્ત્રનિર્દિષ્ટ વિધિ, બહુમાન, ભાવ, તપ, સંયમ, શુધ્ધિ તથા સદ્ગુરુના માધ્યમે જો ઉપધાન તપ કરાય તો અવશ્ય જે તે મંત્ર કે સૂત્ર તેના યથાનિર્દિષ્ટ તમામ ફળને આપનાર બની શકે.

ગુરુચરણમધુકર
આચાર્ય વિજય પ્રદીપચંદ્રસૂરિ