ઉપધાન તપ

એક અનેરી યોગ-સાધના

સંયોજક

પૂ. આચાર્ય વિજય હેમચંદ્રસૂરિશિશુ
મુનિશ્રી કલ્યાણબોધિ વિજયજી મ.સા

શ્રી નમસ્કાર મહામંત્ર

नम्र सूचन

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

નમો અરિહંતાણં
નમો સિધ્ધાણં
નમો આયરિયાણં
નમો ઉવજ્ઝાયાણં
નમો લોએ સવ્વસાહૂણં
એસો પંચનમુક્કારો
સવ્વ પાવપ્પણાસણો
મંગલાણં ચ સવ્વેસિં
પઢમં હવઇ મંગલં

શ્રી સીમંધરસ્વામીને નમ

શ્રી પ્રેમ-ભુવનભાનુ-પદ્મ-જયઘોષસૂરિ સદ્ગુરુભ્યો નમ

ઉપધાન તપ

એક અનેરી

યોગ-સાધના

પ્રેરક-આશિર્વાદ

પ.પૂ. વૈરાગ્યદેશનાદક્ષ આચાર્યદેવશ્રીમદ્

વિજય હેમચંદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજા

-: આલેખક :-

મુનિશ્રી કલ્યાણબોધિ વિજયજી મહારાજ

-:પ્રકાશક :-

શ્રી અંબાલાલ રતનચંદ જૈન ધાર્મિક ટ્રસ્ટ

પ્રાપ્તિ સ્થાન

પી. એ. શાહ
૧૧૦, હીરા પન્ના, હાજી અલી,
મુંબઇ - ૪૦૦ ૦૨૬.
ફોન : (ઓ) ૪૯૩ ૧૧૦૮
(ઘર) ૩૬૯ ૩૯૭૧

બી.એ.શાહ એન્ડ બ્રધર્સ
૭૬,ઝવેરી બજાર, મુંબઇ-૪૦૦ ૦૦૨.
ફોન : ૨૦૧ ૩૯૩૬

-:સંવત:-
૨૦૫૫

જિનશાસન આરાધના ટ્રસ્ટ
C/o. ચંદ્રકાંતભાઇ સંઘવી
૬/બી, અશોકા કોમ્પ્લેક્ષ, રેલ્વે
ગરનાળા પાસે, પાટણ, ગુજરાત.

મૂલ્ય
રૂા.૫.૦૦

કીર્તિ સંગોઇ
ડૉ. દામજી કંપાઉન્ડ, ૩૭૯ બસ
સ્ટેન્ડ પાછળ, રેલ્વે સ્ટે. પાસે,
ઘાટકોપર, મુંબઇ - ૭૭.
ફોન - ૫૧૧ ૦૦૫૬

દિપક એ. ગાંધી
ઘી કાંટા, વડફળીયા,
રાવપૂરા,વડોદરા-૧. ફોન:૪૩૮૧૬૯

સર્વ હકક પ્રકાશકને આધિન

ઉપધાનની મહત્તા

ઉપધાન એટલે સાંસારિક જંજાળોમાંથી મુક્ત બની આત્માની નિકટતા પામવાની પ્રક્રિયા.

ઉપધાન એટલે યોગોદ્વહન...... સાધુ મહાત્માઓને અમુક સૂત્ર ભણવા હોય તો યોગ કરવા જ પડે, તો જ તેને તે સૂત્ર ભણવાનો અધિકાર મળે.

"યોગ" માં તપ-જપ-ક્રિયાની સાધના છે.

તપથી તન શુદ્ધ થાય,
જપથી મન શુદ્ધ થાય,
ક્રિયાથી જીવન શુદ્ધ થાય.

આ શુદ્ધિ દ્વારા આત્મા નિર્મળ થાય છે. પછી જે સૂત્રો ભણવામાં આવે તે સારી રીતે પરિણમે છે.

સાધુની જેમ શ્રાવકને પણ નમસ્કાર મહામંત્ર, ઇરિયાવહી તસ્સ ઉત્તરી, અન્નત્થ, લોગસ્સ, નમુત્થુણં, અરિહંત ચેઇયાણં, પુક્ખરવરદીવડ્ઢે, સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં, વેયાવચ્ચગરાણં વિ. સૂત્રો ભણવા માટે યોગ્યતા કેળવવી પડે, તે માટે યોગ કરવા પડે.

ઉપધાન રૂપ યોગોદ્વહન દરેક શ્રાવક-શ્રાવિકાએ ફરજીયાત કરવાના હોય છે. તેનાથી સૂત્રશુદ્ધિ-અર્થશુદ્ધિ અને જીવન શુદ્ધિ થાય છે.

ઉપધાન વગર મળેલા સૂત્રો ઉધાર લીધેલા માલ જેવા છે. તે સુપરિણત બનતા નથી.

શાસ્ત્રમાં છ પ્રકારનાં શ્રાવકના ઉપધાન બતાવાયા છે.

૧. પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ(નવકાર) સૂત્રનું પ્રથમ ઉપધાન ૧૮ દિવસનું.

૨. પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ (ઇરિયાવહી, તસ્સ ઉત્તરિ) સૂત્રનું બીજુ-ઉપધાન ૧૮ દિવસનું.

૩. શક્રસ્તવાધ્યયન(નમુત્થુણં) સૂત્રનું ત્રીજુ ઉપધાન ૩૫ દિવસનું.

૪. ચૈત્યસ્તવાધ્યયન (અહિરંત ચેઇયાણં-અન્નત્થ) સૂત્રનું ચોથુ ઉપધાન ૪ દિવસનું.

૫. નામસ્તવાધ્યયન (લોગસ્સ) સૂત્રનું પાંચમુ ઉપધાન ૨૮ દિવસનું.

૬. શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવ (પુક્ખરવરદીવડ્ઢે, સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં, વૈયાવચ્ચગરાણં)સૂત્રનું ૭ દિવસનુ. કુલ ૧૧૦ દિવસ થાય.

તે તે ઉપધાનના તપ-જપ નિયત કરાયેલા છે.

ઉપધાનમાં	ઉપવાસ	
૧.	૧૨ ॥	(કુલ ૧૧૦ દિવસમાં
૨.	૧૨ ॥	૬૭ ઉપવાસ કરવાના
૩.	૧૯ ॥	હોય છે.)
૪.	૨ ॥	
૫.	૧૫ ॥	
૬.	૪ ॥	

પૂર્વકાલિન ઉપધાન અને આજે થતા ઉપધાનમાં ઘણુ તારતમ્ય જોવા મળે છે.

પૂર્વે થતા ઉપધાનોમાં આજે જે રીતે ચકાચક નિવિઓ

થાય છે એવી નિવિઓ ન હતી.

તપ ઉપવાસ અને આયંબિલથી જ થતો હતો.

પૂર્વકાળમાં આ રીતે ઉપધાન થતા હતા...

ઉપધાન	દિવસ	તપ
૧	૧૬	પ્રથમ પાંચ ઉપવાસ +૮ આયંબિલ+૩ ઉપવાસ
૨	૧૬	પ્રથમ પાંચ ઉપવાસ+૮ આયંબિલ+ ૩ ઉપવાસ
		(આ રીતે ૧૬ દિવસમાં ૧૨ ઉપવાસનો તપ થતો)
૩	૩૫	૩ ઉપવાસ + ૩૨ આયંબિલ
૪	૪	૧ ઉપવાસ + ૩ આયંબિલ
૫	૨૮	૩ ઉપવાસ + ૨૫ આયંબિલ
૬	૭	૧ ઉપવાસ + ૫ આયંબિલ + ૧ઉપવાસ

આજે પણ કોક પુન્યાત્માઓ આ મૂળવિધિથી ઉપધાન કરતા નજરે પડે છે.

પણ મનની ઢીલાસ, તનની નબળાઇ, સંયોગોની આધિનતા વિ. કારણે પૂર્વાચાર્યોએ આ મૂળ વિધિમાં થોડા ફેરફાર કર્યા, કારણ અલ્પ સત્વવાળા પણ આ તપ સાધનામાં જોડાઇ શકે.

આયંબિલના બદલે નિવિઓ આવી ગઇ. જોકે, આ ફેરફાર કરવા છતાં તપમાં કોઇ ઓછાસ કરી નથી, દિવસ વધાર્યા (૧૬ ના અઢાર દિવસ કર્યા) પણ સરવાળે તપ એટલો જ રાખ્યો).

પહેલા અઢારીયામાં કુલ ૧૨ ઉપવાસ થવા જોઇએ, જે પૂર્વે ૮ ઉપવાસ અને ૮ આયંબિલ = ૪ ઉપવાસથી થતા હતા. આજે ૧૮ દિવસમાં ૧૨ ॥ ઉપવાસનો તપ પૂર્ણ કરવાનો હોય છે. જે આ રીતે થાય છે.

દિવસ	તપ		કુલ ઉપવાસ
૯	ઉપવાસ	=	૯ ઉપવાસ
૮	નિવિ	=	૨ ઉપવાસ
૮	પરિમુઢ	=	૧ ઉપવાસ
૧	આયંબિલ	=	૦॥ ઉપવાસ
૧૮	૧૨ ॥		૧૨॥ ઉપવાસ

આમ કુલ ૧૮ દિવસમાં ૧૨ ॥ ઉપવાસ થયા(ઉપવાસ અને આયંબિલનું પરિમુઢ તપમાં ગણાતુ નથી, નિવિનુ ગણાય, એક પરિમુઢ = ૦ા ઉપવાસ)

બીજુ ઉપધાન (બીજુ અઢારીયુ) પણ એજ રીતે તપ-જપથી કરવાનુ.

આજે પહેલુ-બીજુ-ચોથુ અને છટ્ઠુ ઉપધાન એક સાથે કરાવી માળારોપણ વિધિ કરવામાં આવે છે. પછી પાંત્રીસુ (ત્રીજુ ઉપધાન) અને અટ્ઠયાવીશુ (પાંચમુ ઉપધાન) કરાવવામાં આવે છે.

ચોથા ઉપધાનમાં પૂર્વની મૂળવિધિ મુજબ જ ૧ ઉપવાસ ત્રણ આયંબિલ અને પાંચમાં ઉપધાનમાં પણ તે જ રીતે ૧ ઉપવાસ + ૫ આયંબિલ + ૧ ઉપવાસ કરાવાય છે.

પાંત્રીસુ અને અટ્ઠયાવિસુ ઉપવાસ નિવિથી કરાવાય છે.

આ ત્રણે ઉપધાન આજે પણ કોઇને મૂળવિધિથી કરવું હોય તો ખુશીથી કરી શકે છે.

નિવિમાં પારાવાર રાગ-દ્વેષ થવાની શકયતા છે. જ્યારે આયંબિલમાં અનાસકતભાવ કેળવાય છે. જીભડી ઠેકાણે રહે છે. ખાવાની લાલસા કંટ્રોલમાં રહે છે, રાગ દ્વેષની હોનારત સર્જાતી નથી.

ઉપધાનના ઉપકરણો

• કટાસણુ • ચરવળો (પુરૂષોએ ગોળ દાંડીનો, બહેનોએ ચોરસ દાંડીનો) • મુહપત્તિ (૩-૪) • ખેસ-ધોતીયા (ત્રણેક જોડ - બહેનોએ પોતાના વસ્ત્રો) • સંથારો • ઉત્તરપટ્ટો • ગરમ સાલ • નાક વિ. સાફ કરવા ગરમ ટુકડો • સુતરનો કંદોરો • નવકારવાળી • કાનમા નાંખવા રૂ • નોટ - પેન • પંચ્યુ • રૂમાલ • બ્લેંકેટ • સ્વાધ્યાયની ચોપડી.

પ્રાભાતિક ક્રિયા

સવારે ગુરુમહારાજ પાસે કરવાની ક્રિયા

પૌષધ ઉચ્ચરવો, પડિલેહણના આદેશ માગવા, ત્યારબાદ "ઇરિયાવહિયં" કરી "ખમાસમણ" ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ વસતિ પવેઉં ? (ગુરુ આદેશ આપે એટલે) ઇચ્છં કહી, ખમા૦ ભગવાન્ સુદ્ધાવસહિ (ગુરુ કહે તહત્તિ) ખમા૦ ઇચ્છાકારેણ સં. ભ. પવેયણા મુહપત્તિ પડિલેહું? ઇચ્છં કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી, બે વાંદણાં દેવાં. ખમા. ઇચ્છા, સં. ભ. પવેયણાં પવેઉં ? (ગુરુ કહે પવેવો) ત્યારબાદ ઉપધાનના નામ પદના નામપૂર્વક બોલી પાલી કહે ત્યારે તપ હોય તો તપ કરશું, એમ કહેવુ. નિવિ હોય તો પારણું કરશું, એમ કહેવું. ત્યારબાદ ખસાસમણ, ઇચ્છાકારી ભગવન્ પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ આપશોજી. પછી પચ્ચક્ખાણ લેવું. પછી બે વાંદણા, ખમા. ઇચ્છા. સં.ભ. બેસણે સંદિસાહું, ખમા. ઇચ્છા. સં.ભ. બેસણે ઠાઉં? ખમા. ઇચ્છા. સં.ભ. સજ્ઝાય કરું? પછી સજ્ઝાય કરવી. પછી રાઇ મુહપત્તિ પડિલેહવી. ખમા. અવિધિ આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં.

સંધ્યા ક્રિયા

સાંજે ગુરુ મહારાજ પાસે કરવાની વિધિ

પડિલેહણના આદેશ માંગવા, ત્યારબાદ "ઇરિયાવહિયં" કરી ખમા. ઇચ્છા. સં.ભ.મુહપત્તિ પડિલેહું ? કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી. વાંદણાં બે દેવાં. (ઉપવાસ હોય તો વાંદણાં નહિ) ખમા. દઇ ઇચ્છકારી ભગવન્ ! પસાય કરી પચ્ચક્ખાણનો આદેશ દેશોજી. ત્યારબાદ પચ્ચક્ખાણ લેવું. પછી બે વાંદણા. ખમા.. ઇચ્છા સં.ભ. બેસણે સંદિસાહું ? ખમા. ઇચ્છા. સં.ભ. બેસણે ઠાઉં ? ખમા. ઇચ્છા. સં.ભ. સ્થંડિલ પડિલેહું ? ખમા. ઇચ્છા. સં.ભ. દિશિ પ્રમાર્જું ? ખમા. અવિધિ આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં".

મુટ્ઠસી પચ્ચક્ખાણ પારવાનો વિધિ

મુટ્ઠીવાળી નવકાર ગણી

મુટ્ઠસી પચ્ચક્ખાણ ફાસિઅં પાલિઅં સોહિયં તીરિયં કિટ્ટિયં આરાહિયં જં ચ ન આરાહિયં તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.

卐 卐 卐 卐 卐

રોજ સવારે ઉઠી સાંજ સુધી ઉપધાનમાં શું શું કરવાનુ છે ?

૧. સવારે ચાર વાગે ઉઠી સાત નવકાર ગણવા. પછી માત્રાદિની શંકા ટાળી સ્થાપનાજી આગળ ખમા૦ ઇરિ૦ કરી ગમણાગમણે આલોવી કુસુમિણ દુસુમિણનો ચાર લોગસ્સનો કાઉસ્ગ્ગ કરી અનુકૂળતા હોય, તો ખમા૦ ઇચ્છા૦ સંદિ૦ ભગવન્ ! "પ્રથમ ઉપધાન પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કાઉસગ્ગ કરૂં ? ઇચ્છં. પ્રથમ ઉપધાન પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં. વંદણવત્તિયાએ૦ કહી ઉપધાનનો ૧૦૦ લોગસ્સનો (સાગરવર ગંભીરા સુધી) કાઉસ્સગ્ગ કરવો. પારીને લોગસ્સ૦ કહેવો.

૨. પછી પ્રતિક્રમણ કરવું. ચાર થોયો પછી નમુત્થુણં કહયા પછી આઠ પહોરનો પૌષધ ઉચ્ચરવો. પ્રતિક્રમણ પુરુ કરી પડિલેહણ–દેવવંદન કરવાં.

૩. સો ડગલાં વસતિ શોધી ગુરુ મહારાજ પાસે જઇ ક્રિયા કરવી.

૪. "શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધાય નમો નમઃ" આ પદ બોલીને સો ખમાસમણાં દેવાં. દહેરાસર જઇ આઠ થોયે દેવવંદન કરવું.

૫. છ ઘડી દિવસ ચઢે પોરિસી ભણાવવી. વ્યાખ્યાન સાંભળવું.

૬. ૧-૨-૪-૬ ટ્ઠા ઉપધાનવાળાએ નવકારમંત્રની બાંધી ૨૦ નવકારવાળી ગણવી. ૩-૫ મા ઉપધાનવાળાએ લોગસ્સની ત્રણ નવકારવાળી અથવા જીવવિચાર નવતત્ત્વ આદિ પ્રકરણોની ૨૦૦૦ ગાથાનો સ્વાધ્યાય કરવો. ગાથાઓનો સ્વાધ્યાય કરતા પહેલા ઇરિયાવહી૦ કરવી.

૭. પુરિમડ્ઢનું પચ્ચ૦ આવેથી સ્થાપનાજી ખુલ્લા રાખી વિધિપૂર્વક પચ્ચ૦ પારવું. નીવી કે આયંબિલ કર્યા પછી ઉઠતાં તિવિહારનું પચ્ચ૦ કરવું. પછી ઇરિ૦ કરી ભગવાન ખુલ્લા રાખી જગચિંતામણીનું ચૈત્યવંદન જયવીયરાય સુધી કરવું. પછી સ્વાધ્યાય આદિ કરવો.

૮. સાંજે ચાર વાગે પડિલેહણમાં (વાંદણા દીધા વગર સીધા આદેશ માંગવાના) પછી પડિલેહણ-દેવવંદન કરી ગુરુ મહારાજ પાસે આવી સાંજની ક્રિયા કરી ૨૪ માંડલાં કરવા - સ્થંડિલ પડિલેહવાં.

૯. પ્રતિક્રમણ કરી, એક પ્રહર રાત્રિ ગયા બાદ સંથારા પોરિસી ભણાવવી, સૂતી વખતે કાનમાં કુંડલ (રૂ નાં પૂમડાં) નાખવા. ઉંઘ ન આવે ત્યાં સુધી શુભ ભાવના ભાવવી. મહાપુરુષોના પવિત્ર ચરિત્રોનું સ્મરણ કરવું.

૧૦. શ્રાવિકાઓએ સવારે તથા સાંજે ક્રિયા વખતે ફરીથી પૌષધ આદિના આદેશો ગુરૂ મહારાજ પાસે માંગવાં. સવારે રાઇઅ મુહ૦ ક્રિયા પછી અને સાંજે દેવસીઅ મુહ૦ ક્રિયા પૂર્વે પડિલેહવી.

યાદ રહે , તમે વિરતીધર છો, તમારૂ જીવન સાધુ જેવું છે. ઉપધાનમાં શું કરવું અને શું ન કરવુ ? એ સમજી લો....

- તમામ ક્રિયાઓ અપ્રમત્તભાવે ઉભા ઉભા શુદ્ધ ઉચ્ચાર પૂર્વક ઉપયોગ પૂર્વક કરવી.
- બોલતી વખતે ઉઘાડા મોઢે ન બોલાય, મુહપત્તિ આડી રાખીને બોલવુ.
- ચાલતા, નીચે જોઇને ચાલવુ. કોઇ જીવ પગ નીચે કચડાઇ ના જાય તેની તકેદારી રાખવી.
- કાચા પાણીમાં પગ ન આવે, લાઇટની ઉજઇ ના લાગે, વનસ્પતિનો, લીલોતરીનો, દાણાનો, ધન-ધાન્યનો સ્પર્શ-સંઘટ્ટો ન થવો જોઇએ.
- બેસતી વખતે કટાસણા વગર ન બેસાય.
- સંસાર ૪૭ દિવસ માટે છોડી દીધો છે, એટલે સંબંધીઓ સાથે ઘર સંબંધી, દુકાન સંબંધી, સંસાર સંબંધી કોઇ વાત થાય નહી.

  મળવા આવે તો આરાધનાની વૃદ્ધિ થાય એવી જ વાત કરવી.
- સૂર્યાસ્ત બાદ માત્રુ કરવુ વિ. અનિવાર્ય કારણ સિવાય હલન ચલન કરાય નહિ, એક સ્થાને બેસવુ. કાર્ય પડતા દંડાસનથી ભૂમિ પુંજતા પુંજતા જવું.
- બે ટાઇમ વપરાશમાં આવતા તમામ ઉપકરણોના બોલ બોલવા પૂર્વક પ્રતિલેખન કરવું.

❖ દિવસ દરમ્યાન જે કઇ ક્ષતિઓ થઇ હોય તેની આલોચના બુકમાં નોંધ રોજ સાંજે યાદ કરીને કરી લેવી.

❖ ઘરેણા પહેરાય નહી, તેલ નંખાય નહી, વાળ ઓળાય નહી, શરીરની ટાપટીપ થાય નહી, હજામત થાય નહી, તેલ માલિસ થાય નહી.

❖ જમતા એંઠા મોઢે બોલાય નહી, જરૂર પડે પાણી વાપરીને બોલવું.

❖ પ્રતિલેખન વિ. ક્રિયાઓ કરતા એક અક્ષર બોલવો નહી, મૌન પણે ક્રિયા કરવી(બોલ મનમાં ઉપયોગ પૂર્વક બોલવા).

❖ માત્રુ જમીન જોઇને જીવ રહિત ભૂમિ ઉપર પરઠવવું. પરઠવતા પહેલા "અણુજાણહ જસ્સુગ્ગહો" (૧ વાર) અને પરઠવ્યા પછી "વોસિરે" (ત્રણ વાર) મનમાં બોલવુ. માત્રાનો પ્યાલો હાથમાં હોય ત્યારે બોલાય નહી.

❖ ક્રિયામાથી નિવૃત્ત થતાં સૂત્ર અર્થનો સ્વાધ્યાય કરવો, ધાર્મિક પુસ્તક વાંચવા, નિંદા–કુથલી–પારકી પંચાતથી આરાધનાનું પુણ્ય બળી ને ખાક થઇ જાય છે.

❖ ઉપધાનમાં પ્રવેશ કર્યા બાદ બહારની કોઇ વસ્તુ ઉપયોગમાં લેવાય નહી.

❖ પ્રતિલેખન ન કર્યુ હોય તે વસ્તુ વપરાય નહી.

❖ જ્યાં કાજો ના લીધો હોય ત્યાં બેસાય નહી.

❖ ભોજન મંડપમાં પ્રવેશતા "જયણા મંગલ" બોલવું, જમવાની જગ્યાએ કાજો લેવો, થાળી વાટકા વિ. પુંજી–પ્રમાર્જી વાપરવા.

❖ મુહપત્તિ – ચરવળો સાથે જ રાખવા, એક હાથથી દુર મુકવા નહી.

❖ રાત્રે કાનમાં કુંડલ ફરજીયાત નાખવા અથવા કપડુ બાંધવું.

❖ કાળવેળાએ કાંબળી ઓઢયા વગર બહાર જવું નહી.

❖ દિવસના સુવું નહી.

❖ છાપા-ચોપડીઓ-મેગેઝીનો વિ. વંચાય નહિ.

❖ પુછયા વગર કોઇની વસ્તુ લેવી નહિ, વાપરવી નહી.

❖ નિવિમાં જરૂર પુરતુ લેવુ. એઠુ મુકવાથી દિવસ પડે.

❖ હાથ, પગ, મોઢુ, શરીર ધોવાય નહી, ભીના કપડાના પોતા કે સ્પંચ પણ થાય નહી.

❖ પાણી ઘી ની જેમ વાપરવુ (ઘી પાણીની જેમ).

❖ સ્થંડીલ-માત્રુ જતા પાણીનો ઉપયોગ જરૂર પૂરતો જ ઓછામાં ઓછો કરવો.

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

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

પહેલા પ્યાલામાં રખ્યા નાખવી, સ્થંડિલ કર્યા બાદ ઉપર પણ રખ્યાનો ઉપયોગ કરવો, રાખના કારણે સુક્ષ્મ જંતુઓ ચોંટતા નથી.

પાણીનો બને એટલો ઓછામાં ઓછો જરૂર પુરતો જ ઉપયોગ કરવો.

૪૮ મિનિટમાં જમીન ઉપર રહેલ પાણીના એઠા બિંદુઓ જો સુકાય નહી તો તેમાં અસંખ્યાત સમુર્ચ્છીમ મનુષ્યોની

ઉત્પત્તિ થઇ જાય છે.

❖ માત્રાનો પ્યાલો ઢાંકણુ ઢાંકીને પરઠવવા લઇ જવો. ઉઘાડો નહી.

❖ મર્યાદા સચવાય તે રીતે ઉચિત વેશ પરિધાન કરવો.

❖ જ્યાં ત્યાં સ્થંડિલ–માત્રુ પરઠવવું નહી. બીજાને અપ્રીતિ થાય તેવું ન કરવું.

આ આપણા નિમિત્તે ધર્મની અપભ્રાજના–લઘુતા થવી જોઇએ નહી.

❖ કાગળ, દાણા, જીવજંતુઓ, વનસ્પતિ વિ. થી રહિત સ્થાનમાં માત્રુ પરઠવવું.

❖ દેરાસર, ઉપાશ્રય સ્થાનમાં પ્રવેશતા "નિસિહી" અને બહાર નિકળતા "આવસ્સહિ" ત્રણવાર કહેવું.

❖ ધુમ્મસવાળુ વાતાવરણ હોય, ઝાંકળ પડતુ હોય તો ઉપાશ્રયની બહાર નિકળવુ નહી. સ્થંડિલ–માત્રુ વિ. અસાધ્ય કાર્ય આવી પડતા આખા શરીરે કાંમળી ઓઢી જયણા પૂર્વક જવું.

❖ લાઇટમાં કઇ પણ વાંચવુ નહી. લાઇટનો ઉપયોગ કરવો નહી.

❖ પાણી વાપર્યા બાદ ગ્લાસ રૂમાલથી એકદમ કોરો કરી લેવો, એઠો ગ્લાસ માટલામાં નાંખવોં નહી.

❖ કામળીકાળમાં બહારથી આવ્યાબાદ કામળી થોડો સમય દોરી–ખીંટી વિ. ઉપર છુટી કરી રાખવી (સીધી ગડી ન કરવી).

❖ દોરી વિ. ઉપર સુકવેલા કપડા સુકાતા તુરંત લઇ લેવા,

ફર ફર ફફડતા રહેવાથી વાયુકાયની વિરાધના થાય.

❖ ગુરુ મ.સા.ની આજ્ઞાનુ અક્ષરશઃ પાલન કરવુ.

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

❖ કોઇપણ ઇલેક્ટ્રોનિક્સ આઇટમ વાપરી શકાય નહી.

❖ કપડા વિ. સુકવવા દોરી બાંધી હોય તો સૂર્યાસ્ત પૂર્વે છોડી નાખવી જોઇએ.

❖ થુક–ગળફો–શ્લેષ્મ વિ. નિર્જીવ માટીમાં નાંખી પગથી ચોળી નાંખવા જોઇએ.

❖ પરસેવાવાળા કપડા તુરંત સુકવી દેવા, ભીનાને ભીના ગડી કરવા નહી, સુકાઇ જતા તુરંત લઇ લેવા.

❖ ગરમી લાગતા કપડા પુંઠા વિ. થી પવન નાંખવો નહી.

❖ કપડા ઝાટકવા નહી.

❖ તિર્યંચને પણ સ્પર્શ થાય નહી.

❖ જુઠુ બોલવુ નહી.

❖ કોઇની વસ્તુ અડવી નહી.

❖ વિજાતીય તરફ રાગ દૃષ્ટિથી જોવુ નહી.

❖ મન બહેકાવે એવા કુવાંચન, કુશ્રવણ, કુવિચાર કરવા નહી, પૂર્વકાલીન ભોગસ્મરણ કરવું નહી.

❖ વાત–વિકથા–ગપ્પામાં સમય બગાડવો નહી.

❖ નખ કાપવા જ પડે તો તેને ચુનામાં ચોળી કપડાની પોટલીમાં બાંધી નિર્જીવ ખાડામાં પરઠવવા.

❖ આરિસામાં શરીર, મોઢુ જોવુ નહી.

❖ નીવિમાં થોડી ઉણોદરી (ભુખ કરતા ઓછુ ખાવુ) રાખવી, આકંઠ ભોજન ન કરવું.

- ❖ નીવિમાં દ્રવ્યો ઘણા અને રસ ભરપૂર હોય એટલે આપણે જાતે દ્રવ્યોનો નિયમ કરી લેવો, કે આટલા દ્રવ્યથી વધારે વાપરવા નહી વિ.વિ.
- ❖ ભુલ થતાની સાથે જ આલોચના નોંધી લેવી.
- ❖ રાત્રે ૬ કલાકથી અધિક સુવુ નહી (દિવસે તો સુવાનુ છે જ નહી).
- ❖ પ્રતિક્રમણ વિ. તમામ ક્રિયાઓ સમુહમાં ગુરુસાક્ષિએ કરવી.
- ❖ ચરવળો મુહપત્તિ વિ. એક હાથથી દૂર જવા જોઇએ નહી.
- ❖ સવારે પ્રતિક્રમણ વિ. ક્રિયા કરી ઉંઘવુ નહી.
- ❖ નિષ્કારણ શરીર દબાવવું નહી.
- ❖ ભાઇઓએ બધા સાધુ મ.સા.ને, બહેનોએ બધા સાધ્વીજી મ.સા. ને બે ટાઇમ વંદન કરવું જોઇએ.
- ❖ પ્રતિક્રમણાદિ ક્રિયામાં ગુરૂ. મ. આવે તે પહેલા જ હાજર થઇ જવું.
- ❖ કોઇની પણ સાથે આપણા કે સામી વ્યક્તિના સ્વભાવ દોષથી સંઘર્ષ, સંકલેશ, બોલાચાલી થઇ જાય તો તુરંત જ મિચ્છામિ દુકકડમ્ દઇ દેવુ.
- ❖ ચાતુર્માસિક કાળમાં બપોરે કાળનો કાજો લેવો ફરજીયાત છે.
- ❖ સાંજે પાણીમાં ચૂનો નાંખવાનું ભુલવું નહી.
- ❖ ચુનાવાળુ પાણી ૭૨ કલાક ચાલે, બાદ નિર્જીવ ભૂમિમાં સુકામાં ૭૨ કલાકની મર્યાદા પૂર્ણ થાય તે પૂર્વે સુકાઇ જાય તે રીતે વધારાનુ પાણી જયણા પૂર્વક પરઠવવું.
- ❖ પરોટીયે તમામ ક્રિયાઓ મનમા કે અત્યંત ધીમા અવાજે કરવી જેથી આજુબાજુના લોકોને તકલીફ ના થાય, ઉઠી ના જાય.

ઉપધાન તપના તપ-જપ ક્રિયાનુ સરવૈયુ

- ૨૧ ઉપવાસ
- ૧૦ આયંબિલ
- ૧૬ નીવિ
- ૪૭ પૌષધ
- ૫ હજાર લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ
- ૫ હજાર ખમાસમણા
- ૧ લાખ નવકાર મંત્રનો જાપ

• પ્રવચન શ્રવણ • સ્વાધ્યાય દ્વારા જ્ઞાનશુદ્ધિ • દેવવંદન, જાપ વિ. દ્વારા દર્શનશુદ્ધિ • પૌષધ ક્રિયા દ્વારા ચારિત્રશુદ્ધિ.

卐 卐 卐 卐 卐

સો ડગલાની બહાર જઇને આવતા, સ્થંડિલ-માત્રુ પરઠવીને આવતા ઇરિયાવહી કરી ગમણાગમણે સૂત્ર બોલવું.

ગમણાગમણે સૂત્ર

ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્! ગમણાગમણે આલોઉં ? ઇચ્છં, ઇર્યાસમિતિ, ભાષાસમિતિ, એષણાસમિતિ, આદાન ભંડમત્ત નિક્ખેવણાસમિતિ, મનગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ, કાયગુપ્તિ એ અષ્ટ પ્રવચનમાતા શ્રાવકતણે ધર્મે સામાયિક પૌષધ લીધે રૂડી પેરે પાર્યું નહી, ખંડણા વિરાધના હુઇ હોય તે સવિ હું મન-વચન-કાયાએ કરી તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્......

卐 卐 卐 卐 卐

મુહપત્તિનુ પ્રતિલેખન ૫૦ બોલ પૂર્વક કરવાનુ હોય છે બોલ સમજીને ગોખી લો, તે પ્રમાણે વિધિપૂર્વક મુહપત્તિ પ્રતિલેખન કરવી.

મુહપત્તિના પચાસ બોલ

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

卐 卐 卐 卐 卐

સૂચના : મુહપત્તિ ૫૦ બોલથી, ચરવળો–કંદોરો દંડાસણ વિગેરે ૧૦ બોલથી તથા બાકીનાં ઉપકરણોનું અને થાળી, વાટકો, ગ્લાસ, લોટાનું પડિલેહણ ૨૫ બોલથી કરવું.

બહેનોને ૩૨–૩૩–૩૪ અને ૩૮ થી ૪૪ સુધીના ૧૦ બોલ બોલવાના નથી અર્થાત્ ૪૦ બોલ જ બોલવાના હોય છે.

ખમાસમણાં વખતે બોલવાનું પદ

પહેલું (અઢારિયું) ઉપધાન : શ્રી પંચમંગલમહાશ્રુતસ્કંધાય નમઃ
બીજું (અઢારિયું) ઉપધાન : શ્રી પ્રતિક્રમણશ્રુતસ્કંધાય નમઃ
ચોથું(ચોકિયું) ઉપધાન : શ્રી ચૈત્યસ્તવઅધ્યયનાય નમઃ
છટ્ઠું (છકિયું) ઉપધાન : શ્રી શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવઅધ્યયનાય નમઃ
ત્રીજું (પાંત્રીશું) ઉપધાન : શ્રી શક્રસ્તવ - અધ્યયનાય નમઃ
પાંચમું(અટ્ઠાવીશું) ઉપધાન : શ્રી નામસ્તવઅધ્યયનાય નમઃ

કાઉસ્સગ્ગનો વિધિ

પહેલા : અઢારિયામાં ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ ! શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કાઉસ્સગ્ગ કરું? ઇચ્છં, શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ કહી, ૧૦૦ લોગસ્સનો સાગરવરગંભીરા સુધીનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો. તેવી રીતે-

બીજા : અઢારિયામાં "શ્રી પ્રતિક્રમણશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં" વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ.

ત્રીજા : (પાંત્રીશા)ઉપધાનમાં-શ્રી શક્રસ્તવઅધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ.

ચોથા : (ચોકિયા)ઉપધાનમાં-શ્રી ચૈત્યસ્તવઅદયયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ.

પાંચમાં : (અટ્ઠાવીસા) ઉપધાનમાં - શ્રી નામસ્તવઅધ્યયન આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ.

છટ્ઠા : (છકિયા) ઉપધાનમાં શ્રી શ્રુતસ્વસિદ્ધસ્તવ આરાધનાર્થં કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નત્થ.

卐 卐 卐 卐 卐

સમજી લો, આવી ભુલો થશે તો દિવસપડશે, એટલે ઉપધાન બાદ એટલા પૌષધોપવાસ પ્રાયશ્ચિત રૂપે ફરી કરી આપવા પડશે.

- ઉલ્ટી થશે. ઉલ્ટીમાં દાણા નિકળશે તો...
- એઠું મુકશો તો...
- પચ્ચક્ખાણ પારવાનુ ભુલાશે તો...
- વાપર્યા પ્રછીનું ચૈત્યવંદન કરવાનું રહી જશે તો...
- પરમાત્માના દર્શન કરવાના રહી જશે તો...
- દિવસે પોરસી અને રાત્રે સંથારા પોરસી ભણાવવાનું રહી જશે તો...
- મુહપત્તિ ખોવાઇ જશે તો...
- સવારે ક્રિયા પૂર્વે અને સાંજે ક્રિયા બાદ સ્થંડિલ જવાનુ થશે તો...
- બહેનોને અંતરાયના કારણે,
- મુટ્ઠસી પચ્ચક્ખાણ પારવાનુ ભુલાશે તો...
- સચિત વસ્તુ – કાચી વિગઇ કે લીલોતરી ખાવામાં આવી જાય તો...
- દેવવંદન કરવાના રહી જાય તો...
- સાથે રાખેલ કોઇપણ ઉપકરણ, નવકારવાળી ખોવાય તો...
- સવાર–સાંજની ક્રિયા કરવાની રહી જાય તો...

જાણવા જેવુ - અવનવુ

* ગમે તે કારણે દિવસ પડે તો પૌષધ ઉપધાન બાદ ફરી કરી આપવા પડે, ઉપધાનની સાથે જ આલોચનાના પૌષધ કરો તો આંબેલથી થાય, ઉપધાનમાંથી નિકળીને કરાય તો ઉપવાસ પૂર્વક જ આઠ પ્રહરનો પૌષધ કરવો પડે.
* પ્રથમ પ્રહર વીતી ગયા બાદ પૌષધ લઇ શકાય નહી.
* બંને ટાઇમ ક્રિયા કરતા પૂર્વે ચારે દિશામાં ૧૦૦/૧૦૦ ડગલા વસતિ જોવી, (હાડકા પંચેન્દ્રિયનું-કલેવર-ઇંડા-પરૂ-લોહી-વિ. નથી ને? તેની ચકાસણી કરી લેવી).
* સંધ્યા સમયે માત્રુ પરઠવવાની જગ્યાનું નિરીક્ષણ બારીકાઇથી દરેકે કરવુ. (ત્યાં કીડીના નગરા, જીવાતો, જીવ-જંતુ, વિ. નથી ને, એ જોઇ લેવુ).
* જે દિવસે ઉપધાનમાંથી નિક્ળવાનુ થાય તે દિવસે એકાસણુ અને રાત્રી પૌષધ ફરજીયાત કરવાનો છે.
* માળ પહેરાવનારે પણ ઓછામાં ઓછું એકાસણું કરવાનું હોય છે.
* કારણ આવી પડે કે સંયોગો અનુકુળ ના હોય તો પ્રથમ અઢારીયુ પૂર્ણ કરીને નિકળી શકાય. બાકીના ઉપધાન ૧૨ વર્ષમાં પૂર્ણ કરવા પડે. ૧૨ વર્ષ વીતી જાય તો કરેલુ અઢારીયુ લેખે ના ગણાય.
* ઉપવાસ,આયંબિલ કે નીવિ પરિમુઢ જ કરવાના હોય છે. ઉપવાસ અને આયંબિલનુ પરિમુઢ તપમાં ગણાતું નથી.

નીવિનુ પરિમુઢ તપમાં ગણાય. ૧ પરિમુઢ = બે આની તપ, ૮ પરિમુઢ = એક ઉપવાસ.

* સુદ ૫, ૮, ૧૪ અને વદ ૮, ૧૪ ના નિવિ આવે તો તેના બદલે આચંબિલ કરવું પડે છે.

* ઉપધાન પ્રવેશ બાદ પહેલા ત્રણ દિવસ સુધી નવા વસ્ત્ર-ઉપકરણ વિ. જરૂરી સામગ્રી ગ્રહણ કરી શકાય, પછી નહી.

* સવાર સાંજની ક્રિયા વખતે, પવેચણાની વિધિ વખતે, વાપર્યા પછીના ચૈત્યવંદન વખતે, વાચના લેતી વખતે, પચ્ચક્ખાણ પારતી વખતે, ઉપધાન પ્રવેશ અને માળારોપણની ક્રિયા વખતે સ્થાપનાચાર્ય ખૂલ્લા રાખવા જરૂરી છે.

* ઉપધાનમાંથી નિકળ્યા બાદ માળા પહેરવાની હોય તો આગલા દિવસે એકાસણુ, માળના દિવસે ઉપવાસ અને માળ પછીના દિવસે એકાસણુ કરવાનુ હોય છે.

* ઉપધાનમાં નીવિ કે આચંબિલમાં લીલોતરી, આખુ કઠોળ, ખાખરા, પાપડ કે એવી કડક અવાજ થાય તેવી વસ્તુ, કાચી વિગઇ વિ. કલ્પે નહી.

* સ્ત્રીઓએ વાંચનાના દિવસે માથામાં તેલ નાખવું હોય તો નાંખી શકે (પાંચ તિથિએ વાચના આવે તેમા અને છકીયા ચોકીયાની વાંચનામાં તેલ નંખાય નહી)

* દક્ષિણ દિશા (યમરાજની દિશા હોઇ) તરફ પગ કરીને સુવું નહી.

* ઉપયોગમાં આવતા તમામા સૂત્રો અર્થ સહિત બધા ગોખી લેવા.
* સુતી વખતે સંથારા ઉપર ઉત્તરપટ્ટો અવશ્ય પાથરવો, સુતા સંથારો ઉત્તરપટ્ટો સિવાય અધિક ઉપકરણ વાપરવું નહી.
* આપણા નિમિત્તે સ્પેશ્યલ નવા આરંભ સમારંભ કરાવવા નહી.
* "અહી આવ - જા, લાઇટ-પંખા ચાલુ કર, બંધ કર, આ લાવ - તે લાવ", વિ. આજ્ઞાપૂર્વકની સાવધ ભાષા બોલવી નહી.
* બારી-બારણા ખોલ-બંધ કરતા ચરવળાથી કે દંડાસનથી ચારે બાજુના ખૂણાઓ બરાબર પૂંજવા-પ્રમાર્જવા (ગરોળી વિ. જીવો હોય તો નિકળી જાય - ચગદાય નહી માટે)
* પાટ, પાટલા, ટેબલ, ખુરસી, વિ. કોઇપણ વસ્તુ લેતા મુકતા ચરવળાથી વારંવાર પૂંજવાનો ઉપયોગ રાખવો.
* વ્યાખ્યાન સાંભળતી વખતે નવકારવાળી ગણવી નહી.
* સુવા-બેસવા-જમવા વિ. માં જગ્યાની પસંદગી જેવી ક્ષુલ્લક બાબતમાં સંઘર્ષ કરવો નહી. મન બગાડવુ નહી.
* "હું અને મારૂ" "આપણે ભલા ને આપણુ કામ ભલુ" આવી સ્વાર્થવૃત્તિ છોડી, બને એટલો પરાર્થ કરવો, આજુ-બાજુવાળાની સેવા-ભક્તિની તકો ઝડપી, દિલ દઇને સેવા

કરવી.

* બાળક હોય, માંદા હોય, વૃદ્ધ, અશક્ત હોય, એવાઓની સવિશેષ ભક્તિ-વૈયાવચ્ચ કરવી, તેમનુ બધી રીતે ધ્યાન રાખવુ.

* ઠઠ્ઠા મશ્કરી, હસાહસ કરવા નહી, ગામગપાટા મારવા નહી, પારકી પંચાયત કરવી નહી.

* ક્રિયા-વિધિથી અજાણ, નિમ્નરૂપે ક્રિયા કરનારાઓ પ્રત્યે ધૃણા તિરસ્કાર કે અસદ્ભાવ ઉભો કરવો નહી.

* ઉપધાન એ એક નિયત તપ છે. તેથી કલ્યાણકનો તપ તેમાં આવી જાય (ગણાઇ જાય) (હીરપ્રશ્નોત્તર)

* ઉપધાનની વાંચના શ્રાવિકાઓ ઉભા ઉભા તથા શ્રાવકો ચૈત્યવંદન મુદ્રામાં સાંભળે (હીરપ્રશ્ન)

* નિવિ કે આયંબિલ કર્યા બાદ "જગચિંતામણીથી જય વિયરાયનું ચૈત્યવંદન કર્યા બાદ જ પાણી વાપરી શકાય.

* રાત્રી પૌષધ ઊચ્છર્યા પછી પાણી વાપરી શકાય નહી.

* "સાચુ પણ ઊઘાડે મુખે બોલવું એ સાવધભાષ કહેવાય", એમ ભગવતી સૂત્રમાં કહ્યુ છે. માટે બોલતા મુહપત્તિનો ઉપયોગ રાખવો.

સાંજ પડે આખા દિવસની આલોચના યાદ કરી કરીને નોંધ કરી લો

આવી આવી ક્ષતિઓથી આલોચના આવે....

- પ્રતિલેખન કર્યા વગરના વસ્ત્ર પાત્ર ઉપકરણ વાપર્યા.
- મુહપત્તિ, ચરવળો એક હાથથી દૂર રહયો, વચ્ચે આડ પડી...
- રાત્રે કાનમાં કુંડલ ના નાખ્યા
- સ્થાપનાજી પડયા.
- વિજાતીયનો સંઘટ્ટો થયો.
- કાજામાથી કીડી, મંકોડા, માંકડ, મચ્છર, માખી વિ. કલેવર નિકળ્યા.
- કાજામાથી સચિત્ત દાણા વિ. નિકળ્યા.
- જમતા જમતા એઠા મોઢે બોલ્યા.
- સચિત્ત, લિલોતરી, નિગોદ, ધન-ધાન્ય, કાચુ પાણી, દાણા વિ. ના સંઘટ્ટા થયા.
- દિવસે ઉંદયા.
- કામળી કાળમાં કામળી વગર બહાર ગયા.
- દંડાસન લીધા વગર રાત્રે ચાલ્યા.
- વાડામાં સ્થંડિલ ગયા.
- પ્રતિક્રમણ બેઠા બેઠા કર્યું.

- કાયોત્સર્ગ બેઠા બેઠા કર્યો.
- ખમાસમણા વગર કારણે બેઠા બેઠા દીધા.
- ઉઘાડા મુખે મુહપત્તિના ઉપયોગ વગર બોલ્યા.
- સંસારીઓ સાથે સાવદ્ય વાતો કરી.
- છાપા-મેગેઝીન વિ. (ધાર્મિક સિવાયનુ) નુ સાહિત્યવાંચન કરી ટાઇમ બગાડયો.
- દેવ-ગુરૂ-ધર્મ કે સાધર્મિકોની નિંદા કરી.
- કોઇના ઉપર પણ ગુસ્સો થઇ ગયો.
- કોઇની સાથે સંઘર્ષ થયો, બોલાચાલી થઇ.
- પચ્ચક્ખાણ પારવાનું ભુલ્યા.
- માંદગી વિ. ના કારણે ડૉક્ટર બોલાવ્યા, બી.પી. મપાવ્યુ, દવા, ઇંજેકશન લીધા વિ.
- કોઇપણ ઉપકરણ ખોવાયું કે તુટયું.
- વરસાદના છાંટા લાગ્યા.
- સાંજે વસતિ (ઠલ્લે માત્રુ પરઠવવાની જગ્યા) જોવાનુ ભૂલી ગયા.
- ચોપડી, નવકારવાળી, સાંપડા, ચરવળા વિ. કોઇપણ ધાર્મિક ઉપકરણ ઉપર પગ લાગ્યો, ઠેસ લાગી.

ઉપધાનની આવશ્યકતા-મહત્તા બતાવતુ મહાનિશિથ સૂત્ર

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

જવાબ : હે ગૌતમ ! જે કોઇ જીવ આ નિયંત્રણને ના ઇચ્છે, પંચમંગલમહાશ્રુતસ્કંધસૂત્રને (નવકારમંત્રને) ઉપધાન કર્યા વગર ભણે, ભણાવે, ભણનારનુ અનુમોદન કરે, તે પ્રિયધર્મી ના હોય, તે દૃઢધર્મી ના હોય, તે ભક્તિમાન્ ના હોય, તે સૂત્રની હીલના કરે, અર્થની હીલના કરે, સૂત્ર-અર્થ ઉભયની હીલના કરે, તે ગુરૂની હીલના કરે, સૂત્રની યાવત્ ગુરુની હીલના કરનાર 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, ચોરાસી લાખ યોનીમાં દીર્ઘ કાળ 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 જોઇએ.

ઉપધાન કર્યા પહેલા બાળક વિ. ને જે નવકાર વિ.

ભણાવાય છે તે "જીતઆચાર" થી ભણાવાય છે. સમજણો થાયા બાદ વિના વિલંબે ઉપધાન કરી લેવા જોઇએ.

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

ઉપધાનના દિવસ-તપ અને વાંચના યંત્ર....

૧૦ ઉપધાનના દિવસ, તપ અને વાચનાનો યંત્ર

ઉપધાન	ઉપધાનનું નામ	દિવસ	કુલ તપ ઉપવાસ	વાચના ક્યારે કઇ? પહેલી	બીજી	ત્રીજી
૧	પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ (નમસ્કાર મંત્ર)	૧૮	૧૨ાા	પાંચ ઉપવાસે પ્રથમ ૫ પદની	૭ાા ઉપવાસે છેલ્લા ૪ પદની	----
૨	પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ (ઇરિયાવહી, તસ્સઉત્તરી)	૧૮	૧૨ાા	પાંચ ઉપવાસે "જેમે જીવા વિરાહિયા"સુધી	૭ાા ઉપવાસે ઠામિ કાઉસ્સગં સુધી.	----
૩	શક્રસ્તવાધ્યયન (નમુત્થુણં સૂત્ર)	૩૫	૧૯ાા	ત્રણ ઉપવાસે "પુરિસવરગંધ હત્થીણં"સુધી.	૮ ઉપવાસે "ધમ્મવરચાઉરંત ચક્કવટ્ટીણં સુધી	૮ાા ઉપવાસે સવ્વે તિવિ-હેણ વંદામિ" સુધી
૪	ચૈત્યસ્તવાધ્યયન (સવ્વલોએ અરિહંત ચેઇ૦ અન્નત્થ૦)	૪	૨ાા	૨ાા ઉપવાસે "અપ્પાણં વોસિરામિ" સુધી	-	-
૫	નામસ્તવાધ્યયન (લોગસ્સ સૂત્ર)	૨૮	૧૫ાા	૩ ઉપવાસે પહેલી ગાથા	૬ ઉપવાસે ૨-૩-૪ ગાથા	૬ાા ઉપવાસે ૫-૬-૭ ગાથા
૬	શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવા-ધ્યયન (પુક્ખરવર દીવડ્ડે, સિદ્ધાણં, બુદ્ધાણં વૈયાવચ્ચગરાણં)	૭	૪ાા	૨ ઉપવાસે પુક્ખરવર૦ સંપૂર્ણ.	૨ાા ઉપવાસે સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં વૈયાવચ્ચગરાણં સંપૂર્ણ.	-

ઉપધાન સમાપન કર્યા બાદ આટલુ અવશ્ય કરવું જરૂરી છે.

ઉપધાનની આરાધનાથી તમે તપસ્વી થયા, સુશ્રાવક થયા, સૂત્ર અર્થના અધિકારી થયા, પરમાત્માની આજ્ઞાના આરાધક થયા.

હવે જિનશાસનમાં તમારૂ સ્થાન ઊંચુ આવ્યું, લોકમાં પણ તપના પ્રભાવે, આરાધનાના પ્રભાવે તમે સન્માનનીય બન્યા, આદરણીય બન્યા.

હવે લોકોની તમારા પ્રત્યે અપેક્ષા પણ વધી છે. તમે "ધાર્મિક" છો એવી છાપ તમારા માટે સહજ ઉપસી આવી છે. એટલે તમારી જવાબદારી વધી જાય છે.

ઉચ્ચ ધાર્મિક ભૂમિકાને અનુરૂપ તમારા આચાર-વિચારો ઘડવા પડશે, નિયત આચાર મર્યાદાનું નિયમ પૂર્વક કડક પણે અવશ્ય પાલન કરવું પડશે.

અન્યથા લોક કહેશે, જોયું, "એકબાજુ ઉપધાન કર્યા ને બીજી બાજુ કેવા તાગડધીન્ના - જલસા કરે છે !"

આમાં શાસનની, જૈન ધર્મની અપભ્રાજના છે.

શાસનહીલના ન થાય એ માટે પણ હવે સીધા ચાલવું પડશે.

લોકવ્યવહાર અને સમાજમાં આચાર વિચાર દ્વારા ઉપધાન નહી કરેલ વ્યક્તિ કરતા આપણુ વ્યક્તિત્વ સહજ અલગ તરી આવવું જોઇએ.

આપણી ધાર્મિક કટ્ટરતાથી પ્રભાવિત થઇ આપણા અસ્તિત્વમાં સમાજ પણ અમુક અયોગ્યલીલા કરતા ડરતો રહે એવુ વ્યક્તિત્વ આપણે ઉભુ કરવાનું છે.

ઉપધાન તપ કરી જો આવા ધાર્મિક ચુસ્તતાવાળા પુન્ય સમાજનુ સર્જન થશે તો ભાવિમાં પ્રભુનો આચાર માર્ગ સરળતાથી જય-વિજયને પામશે.

ઉપધાન બાદ અમુક પાપ કરતા અંતર ડંખતુ રહેવુ જોઇએ, પાપક્રિયા પૂર્વે અચૂક વિચાર આવવો જોઇએ કે *"મે ઉપધાન કર્યા, ને હું આ પાપ કરૂં ?"* આ વિચાર કાં પાપક્રિયાને તોડી નાંખશે, કાં પાપના રસને તોડી નાંખશે.

આ શુભ વિચાર જ ઉપધાન તપ સ્મૃતિને જીવનભર તાજગી પૂર્ણ રાખશે.

તો, આજે જ આટલો નિર્ધાર અચુક કરી લો.

- પરમાત્માના દર્શન વિના મોઢામાં પાણીનુ ટીંપુ નાંખીશ નહી.
- પરમાત્માની પૂજા ગમે તેવા સંયોગોમાં અવશ્ય કરીશ.
- માતા પિતાને પગે લાગીશ, તેમની આજ્ઞા શિરોમાન્ય કરીશ.
- રાત્રી ભોજન કરીશ નહી, સંયોગો પ્રતિકુળ હશે તો એક જ વાર ભાણે બેસી જમી લઇશ.
- કાંદા, બટાટા, આદુ, મૂળા, ગાજર, લસણ જેવા અભક્ષ્ય પદાર્થો આજીવન વાપરીશ નહી.
- આઇસ્ક્રીમ ખાઇશ નહી.
- હોટલોમાં જઇશ નહી. અભક્ષ્ય ખાન-પાન દ્વારા શરીરને અભડાવીશ નહી.
- પાંચ તિથિ લીલોતરીનો ત્યાગ કરીશ.
- માંસ, મદિરા, ચોરી, જુગાર, શિકાર, પરસ્ત્રીગમન, વેશ્યાગમન જેવા વ્યસનોનુ આજીવન સેવન કરીશ નહી.
- મધ, માખણ, પીઝા જેવા અભક્ષ્ય દ્રવ્યો વાપરીશ નહી.
- જીવોની કતલથી પેદા થતી ઊનની વસ્તુ-ચામડાની વસ્તુ (પર્સ, ચપ્પલ, કોટ, કપડા) સૌંદર્યના સાધનોનો ઉપયોગ કરીશ નહી.
- નવરાત્રી, ગણેશ, હોળી, શરદપૂનમ, જેવા તમામ લૌકિક પર્વોમાં ભાગ લઇશ નહી.
- માળના દિવસે વાર્ષિક ઉપવાસ અને માસિક ઓછામાં ઓછું બેસણુ કરીશ.

- રોજ ઓછામાં ઓછું નવકારશીનું પચ્ચક્ખાણ તો કરીશ જ.
- ઓછામાં ઓછું પાંચ તિથિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીશ.
- બર્થ ડે પાર્ટી, કીટી પાર્ટી, મૅરેજ પાર્ટી, વિ. પાર્ટીઓમાં જયાં પણ મર્યાદા અને સંસ્કૃતિના છેડે ચોક લીરા ઉડતા હોય તેવા કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપીશ નહી.
- નાટક સિનેમાંનો ત્યાગ કરીશ કે નિયમ કરીશ.
- બાવીસ અભક્ષ્ય, બત્રીસ અનંતકાયનો સર્વથા ત્યાગ કરીશ.
- પાન, બિડિ, સીગારેટ, તમાકુ, ગુટકા જેવા વ્યસનોના ફંદામાં ફસાઇશ નહી.
- ગર્ભપાત, ખૂન, ચોરી-ધાડ, જેવા નરકમાં લઇ જનાર મોટા પાપોનું સેવન કદાપિ કરીશ નહી.
- રોજ બાધા પારાની બને તો ત્રણ નવકારવાળી ગણી ૯ વર્ષમાં નવ લાખ નવકારની મૂડી ઉભી કરીશ.
  એક નવકારવાળી તો અવશ્ય ગણીશ.
- ધંધામાં મોટી ચોરી, કોકને શીશામાં ઉતારવા, બીજાની મોટી રકમ દબાવી દેવી, બનાવટી માલ પધરાવવો વિ. જેવા મોટા કૌભાંડો સર્વથા વર્જીશ.
- પ્રાણીઓની નિર્મમ હત્યામાંથી તૈયાર થએલ લાલી, લીપસ્ટીક, પર્સ, પરફ્યુમ, પાવડરો, વાંદાના ભુકામાંથી બનતી તમામ કેડબરી, ચૉલકેટ, કીટકેટ, ચ્યુઇંગમ વિ. દ્રવ્યો, ઇંડાના રસમાંથી બનતી આઇસ્કીમ વિ. વસ્તુઓ સદંતર ત્યાગ કરીશ.
- મનને બહેકાવનાર, સંસ્કારનો કચ્ચરઘાણ કાઢનાર ટી.વી. વિડિયો, કેબલ, ચેનલો, ઇન્ટરનેટ, વિ. નો ત્યાગ કરીશ.
- રોજ ઓછામાં ઓછુ ૧૦ મિનિટ સદ્ સાહિત્યનુ વાંચન કરીશ.
- ૧૪ નિયમ ધારીશ.
- શ્રાવકના ૧૨ વ્રત ગ્રહણ કરીશ.
- "કયારે ચારિત્ર મળે "? એવી શુભ ભાવના રોજ ભાવીશ.

卐 卐 卐 卐 卐

દિવ્ય આશીષ

- પ.પૂ. કર્મસાહિત્ય વિશારદ આચાર્યદેવ
  શ્રીમદ્ વિજય પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજા
- શિબિરના આદ્યપ્રણેતા પ.પૂ. આચાર્યદેવ
  શ્રીમદ્ વિજય ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજા
- સમતાસાગર પ.પૂ. પંન્યાસ પ્રવર
  શ્રી પદ્મવિજયજી ગણિવર્ય

ભાવભરી વંદના

- પ.પૂ. વૈરાગ્યદેશનાદક્ષ આચાર્ય દેવ
  શ્રીમદ્ વિજય હેમચંદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજા
- પૂ. સાધ્વીજી શ્રી વસંતપ્રભાશ્રીજી મ.સા.
- પૂ. સાધ્વીજી શ્રી સ્વયંપ્રભાશ્રીજી મ.સા.
- પૂ. સાધ્વીજી શ્રી દિવ્યયશાશ્રીજી મ.સા.

અમારા કુટુંબમાંથી દીક્ષિત થયેલ પૂજ્યોના ચરણોમાં
ભાવપૂર્ણ વંદના

લિ. :

સ્વ. મૂળીબેન અંબાલાલ રતનચંદ સંઘવી પરિવાર

અર્હં નમઃ

ઉપધાન એટલે....

અસંયમથી સંયમ તરફ પ્રયાણ
અનાચારથી આચાર તરફ પ્રયાણ
ભોગથી ત્યાગ તરફ પ્રયાણ
સંસારથી મુક્તિ તરફ પ્રયાણ..

ઉપધાનમાં - તપ - જપ
ક્રિયાની ત્રિવેણી સંગમ છે.
તપથી તન શુદ્ધ થાય છે,
જપથી મન શુદ્ધ થાય છે
ક્રિયાથી જીવન શુદ્ધ થાય છે.

ઉપધાન એટલે યોગસાધના...
ગણધર ભગવંત રચિત "નવકાર"
વિ. સૂત્રોની યોગ્યતા તથા
અધિકાર પ્રાપ્ત કરવા માટે
ઉપધાનની યોગસાધનાથી
આત્માને પરિકર્મીત કરવાનો
હોય છે.

પરમાત્મા મહાવીર દેવની ૩૩મી
પાટે થએલ માનદેવસૂરિ. મ.જે
શ્રાવક-શ્રાવિકાની સાધનાર્થે
"ઉપધાનવિધિ" નામના ગ્રંથની
રચના કરી છે

ઉપધાન સાધના ... ચીન સ

- ૨૧ ઉપવાસ
- ૧૦ આયંબિલ
- ૧૬ નિવિ
- ૪૭ પૌષધ
- ભક્તિ-દેવવંદન-જાપ ...
- પૌષધ દ્વારા ચારિત્રશુ...
- ૫૦૦૦ લોગ...
- ૫૦૦૦ ખ...
- ૧ લાખ નવકા...
- સ્વાધ્યાય દ્વારા જ્ઞા...

- ૨૧ ઉપવાસ
- ૧૦ આયંબિલ
- ૧૬ નિવિ
- ૭ પૌષધ

...વ દ્વારા ...
...૭ પા...
સ્વાધ્યાય દ્વારા ...
...વ દ્વારા ...