



ઉપધાન તપ એક સોનેરી તક

• પ્રેરક-આશીર્વાદ •

પ.પૂ. ગચ્છાધિપતિ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય
પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજ સાહેબ

• પ્રકાશક •

શ્રી ૧૦૮ પાર્શ્વનાથ ભક્તિવિહાર જૈન ટ્રસ્ટ
શંખેશ્વર

નમ્ર સૂચન

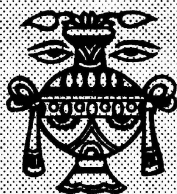
ઇસ ગ્રન્થ કે અભ્યાસ કા કાર્ય
પૂર્ણ હોતે હી નિયત સમયાવધિ મે
શીઘ્ર વાપસ કરને કી કૃપા કરે.
જિસસે અન્ય વાચકગણ ઇસક
ઉપયોગ કર સકે.

શ્રી નમસ્કાર મહામંત્ર



નમો અરિહંતાણં
નમો સિદ્ધાણં
નમો આચરિયાણં
નમો ઉવજ્ઞાયાણં
નમો લોએ સર્વસાહુણં
એસો પંચ નમુસ્કારો
સર્વ-પાવપ્પણાસણો
મંગલાણં ચ સર્વેસિં
પટમં હર્ષ મંગલં

શ્રી શંભેશ્વરભક્તિ પાર્શ્વનાથાય નમઃ
શ્રી ધર્મ-ભક્તિ પ્રેમ-સુબોધ-તપ્તિ મુરુખ્યો નમઃ



ઉપધાન તપ એક સોનેરી તક

• પ્રેરક-આશીર્વાદ •

પ.પૂ. ગચ્છાધિપતિ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય
પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજ સાહેબ

• પ્રકાશક •

શ્રી ૧૦૮ પાર્શ્વનાથ ભક્તિવિહાર જૈન ટ્રસ્ટ

શ્રી ૧૦૮ પાર્શ્વનાથ ભક્તિ વિહાર જૈન ટ્રસ્ટ ના
પ્રાંગણે પ્રથમવાર જ સચેલ ઉપદાન તપ ના

-: નિશ્ચાદાત્મ -:

શ્રી ૧૦૮ પાર્શ્વનાથ ભક્તિવિહાર મહાસાદના પ્રેરક ગચ્છાધિપતિ
પ.પૂ.આચાર્યદેવશ્રી વિજય પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજ

પ.પૂ.આચાર્યદેવશ્રી વિજય ભાનુચંદ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા.

પ.પૂ. પંન્યાસપ્રવર શ્રી હેમચંદ્ર વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ. પંન્યાસપ્રવર શ્રી રત્નશેખર વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી ચંદ્રશેખર વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી મનમોહન વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી નિત્યાનંદ વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી શીલરત્ન વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી વિદ્યાચંદ્ર વિજયજી મ.સા. (કચ્છ-કોડાયવાળા),

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી કલ્પેન્દ્ર વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી કુલચંદ્ર વિજયજી મ.સા. (K.C.),

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી ભક્તિરત્ન વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી પ્રસાંતશેખર વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી કુલદર્શન વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી કલ્પબોધિ વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી ભવ્યરત્ન વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.મુનિરાજશ્રી સિદ્ધરત્ન વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.બાલમુનિરાજશ્રી હેમદર્શન વિજયજી મ.સા.,

પ.પૂ.બાલમુનિરાજશ્રી ભાગ્યચંદ્ર વિજયજી મ.સા., આદિઠાણા.

તથા ઉપસ્થિત સાધ્વીવૃંદ

પૂ. ગચ્છાધિપતિશ્રીજીના સામ્રાજ્યવર્તી પૂ.પ્ર.સા.શ્રી હેમવત્તાશ્રીજી મ. આદિઠાણા

તેમજ પૂ.પ્ર.સા.શ્રી વિદ્યુતાભાશ્રીજી મ. આદિઠાણા...

ઉપધાનની મહત્તા

ઉપધાન એટલે સાંસારિક જંજાળોમાંથી મુક્ત બની આત્માની નિકટતા પામવાની પ્રક્રિયા.

ઉપધાન એટલે યોગોદ્ધન...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 શ્રાવકનો પણ નમસ્કાર મહામંત્ર, ઈરીયાવહી તસ્મ ઉત્તરી, અન્નત્યા, લોગસ્સ, નમુત્યુણં, અરિહંત ચેઈયાણં, પુઝ્ખરવરદીવક્ટે, સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં, વૈયાવસ્યગરાણં વિ. સૂત્રો ભણવા માટે યોગ્યતા કેળવવી પડે, તે માટે યોગ કરવા પડે.

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

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

શાસ્ત્રમાં છ પ્રકારનાં શ્રાવકના ઉપધાન બતાવાયા છે.



- (૧) પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ (નવકાર) સૂત્રનું પ્રથમ ઉપધાન ૧૮ દિવસનું
- (૨) પ્રતિક્રમણ શ્રુતસ્કંધ (ઈરિયાવહી, તસ્સ ઉત્તરિ) સૂત્રનું બીજું-ઉપધાન ૧૮ દિવસનું.
- (૩) શકસ્તવાધ્યયન (નમુત્યુણં) સૂત્રનું ત્રીજું ઉપધાન ૩૫ દિવસનું.
- (૪) ચૈત્યસ્તવાધ્યયન (અરિહંત ચેઈયાણં-અન્નત્ય) સૂત્રનું ચોથું ઉપધાન ૪ દિવસનું.
- (૫) નામસ્તવાધ્યયન (લોગસ્સ) સૂત્રનું પાંચમું ઉપધાન ૨૮ દિવસનું.
- (૬) શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવ (પુફ્ફજરવરદીવઢે, સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં, વૈયાવચ્ચગરાણં) સૂત્રનું ૭ દિવસનું. કુલ ૧૧૦ દિવસ થાય. તે તે ઉપધાનના તપ-જપ નિયત કરાવેલા છે.

ઉપધાનમાં ઉપવાસ

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

પૂર્વકાલિન ઉપધાન અને આજે થતા ઉપધાનમાં ઘણું તારતમ્ય જોવા મળે.

પૂર્વે થતા ઉપધાનનોમાં આજે જે રીતે ચક્રાયક નિવિઓ થાય છે એવી નિવિઓ ન હતી.





તપ ઉપવાસ અને આયંબિલથી જ થતો હતો.

પૂર્વકાળમાં આ રીતે ઉપધાન થયા 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 ઉપવાસો 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 + ૧ ઉપવાસ

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

પણ મનની ટીલાસ, તનની નબળાઈ, સંયોગોની આધિનતા વિ. કારણે પૂર્વોચાર્યોએ આ મૂળ વિધિમાં થોડા ફેરફાર કર્યા, કારણ અત્પ સત્વવાળા પણ આ તપ સાધનામાં જોડાઈ શકે.

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

પહેલા અઢારીયામાં કુલ ૧૨ ઉપવાસ થવા જોઈએ, જે પૂર્વે ૮ ઉપવાસ અને ૮ આયંબિલ = ૪ ઉપવાસથી થતા હતા.

આજે ૧૮ દિવસ માં 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	પરિમુટ	= ૧ ઉપવાસ
૧	આયંબિલ	= ૦૧ ઉપવાસ
૧૮	૧૨ ॥	= ૧૨૧ ઉપવાસ

આમ કુલ ૧૮ દિવસમાં ૧૨ ઉપવાસ થયા (ઉપવાસ અને આયંબિલ નું પરિમુટ તપમાં ગણાતુ નથી, નિવિનુ ગણાય, એક પરિમુટ = ૦૧ ઉપવાસ)

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

આજે પહેલુ-બીજુ-ચોથુ અને છઠ્ઠુ ઉપધાન એક સાથે કરાવી માળારોપણ વિધિ કરવામાં આવે છે. પછી પાંત્રીસુ (ત્રીજુ ઉપધાન) અને અટઠયાવીશુ (પાંચમુ ઉપધાન) કરવવામાં 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 અટઠયાવિસુ ઉપવાસ નિવિથી કરાવાય છે.

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

નિવિમાં પારાવાર રાગ-દ્વેષ થવાની શક્યતા છે. જ્યારે આયંબિલમાં અનાસક્તભાવ કેળવાય છે. જીભડી ઠેકાણે રહે છે. ખાવાની લાલસા કંટ્રોલમાં રહે છે, રાગ દ્વેષની હોનારત સર્જતી નથી.





ઉપધાનના ઉપકરણો

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

પ્રાભાતિક ક્રિયા

સવારે ગુરુમહારાજ પાસે કરવાની ક્રિયા

પૌષઘ ઉચ્ચરવો, પડિલેહણના આદેશ માગવા, ત્યારબાદ ઇરિયાવહિયં કરી ખમાસમણ ઇચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન વસતિ પવેઈ ? (ગુરુ આદેશ આપે એટલે) ઇચ્છં કહી, ખમા. ભગવાન સુદ્ધાવસાહિ (ગુરુ કહે તહત્તિ) ખમા ઇચ્છાકારેણ સં. ભ. પવેયણા મુહપત્તિ પડિલેહું ? ઇચ્છં કહી મુહપત્તિ પડિલેહવી, બે વાંદણાં દેવાં. ખમા. ઇચ્છા, સં. ભ. પવેયણાં પવેઈ ? (ગુરુ કહે પવેવો) ત્યારબાદ ઉપધાનના નામ પદના નામપૂર્વક બોલી પાલી કહે ત્યારે તપ હોય તો તપ કરશું, એમ કહેવું. નિવિ હોય તો પારણું કરશું, એમ કહેવું. ત્યારબાદ ખમાસમણ, ઇચ્છકારી ભગવન્ પસાય કરી પર્યક્ખાણનો આદેશ આપશોજી. પછી પર્યક્ખાણ લેવું. પછી બે વાંદણા, ખમા. ઇચ્છા સં. ભ. બેસણે સંદિસાહું, ખમા ઇચ્છા. સં. ભ. બેસણે ઠાઈ ? ખમા. ઇચ્છા. સં. ભ. સજગાય કરું ? પછી સજગાય કરવી. પછી રાઈ મુહપત્તિ પડિલેહવી. ખમા. અવિધિ આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં.



સંધ્યા ક્રિયા

સાંજે ગુરુ મહારાજ પાસે કરવાની વિધિ

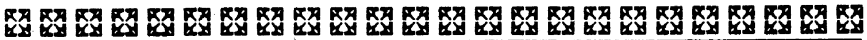
પડિલેહણના આદેશ માંગવા, ત્યારબાદ ‘ઈરિયાવિહિયં’ કરી
જમા. ઇચ્છા. સં.ભ.મુહપત્તિ પડિલેહું ? કઠી મુહપત્તિ પડિલેહવી.
વાંદણાં બે દેવાં. (ઉપવાસ હોય તો વાંદણાં નહિ) જમા. દઈ ઇચ્છકારી
ભગવન પસાય કરી પરચક્રખાણનો આદેશ દેશોજી. ત્યારબાદ
પરચક્રખાણ લેવું. પછી બે વાંદણા. જમા... ઇચ્છા સં.ભ. બેસણે
સંદિસાહું ? જમા. ઇચ્છા. સં.ભ. બેસણે ઠાઉ ? જમા. ઇચ્છા. સં.ભ.
સ્થંડિલ પડિલેહું ? જમા. ઇચ્છા. સં.ભ. દિશિ પ્રમાર્જુ ? જમા. અવિધિ
આશાતના મિચ્છામિ દુક્કડં.

મુટ્ઠસી પરચક્રખાણ પારવાનો વિધિ

મુટ્ઠીવાળી નવકાર ગણી

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





સોજ સવારે ઉઠી સાંજ સુધી ઉપધાનમાં શું શું કરવાનું છે ?

૧. સવારે ચાર વાગે ઉઠી સાત નવકાર ગણવા. પછી માત્રાદિની શંકા ટાળી સ્થાપનાજી આગળ ખમા. ઇરિ કરી ગમણાગમણે આલોવી કુસુમિણ દુસુમિણનો ચાર લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરી અનુકૂળતા હોય, તો ખમા ઇચ્છા સંદિભગવન પ્રથમ ઉપધાન પાંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થે કાઉસગ્ગ કરું ? ઇચ્છં. પ્રથમ ઉપધાન પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થે. કરેમિ કાઉસગ્ગં. વંદણવત્તિયાએ કહી ઉપધાનનો ૧૦૦ લોગસ્સનો (સાગરવર ગંભીરા સુધી) કાઉસગ્ગ કરવો. પારીને લોગસ્સ. 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 જઈ ક્રિયા કરવી.
૪. શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધાય નમો નમઃ આ પદ બોલીને સો ખમાસમણાં દેવાં. દહેરાસર જઈ આઠ થોયે દેવવંદન કરવું.
૫. છ ઘડી દિવસ ચઢે પોરિસી ભણાવવી. વ્યાખ્યાન સાંભળવું.
૬. ૧-૨-૪-૬૨૬ ઉપધાનવાળાએ નવકારમંત્રની બાંધી ૨૦ નવકારવાળી ગણવી ૩-૫ મા ઉપધાનવાળાએ લોગસ્સની ત્રણ



નવકારવાળી તથા જીવવિચાર નવતત્ત્વ આદિ પ્રકરણોની ૨૦૦૦ ગાથાનો સ્વાધ્યાય કરવો. ગાથાઓનો સ્વાધ્યાય કરતા પહેલા ઇરિયાવહી. કરવી.

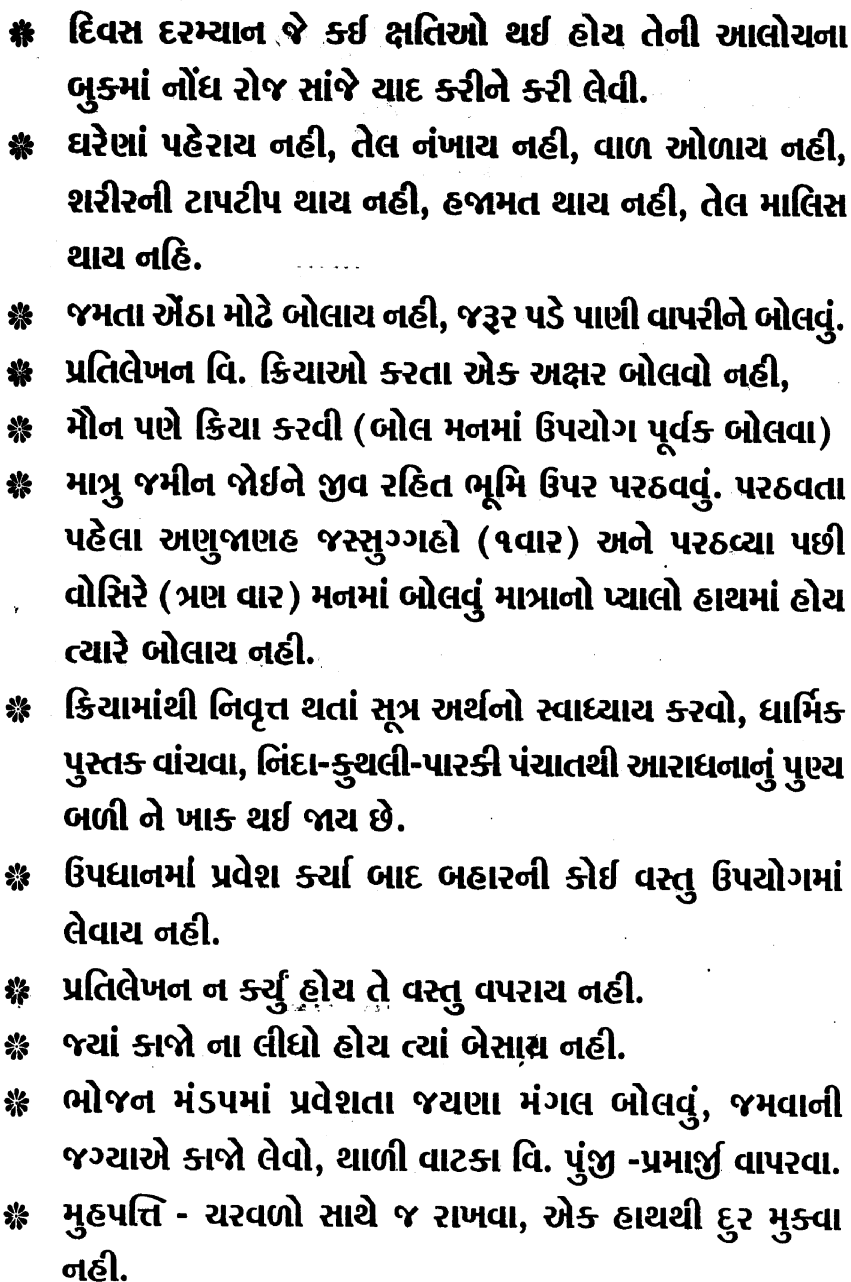
૭. પુરિમજનું પચ્ચ આવેથી સ્થાપનાજી ખુલ્લા રાખી વિધિપૂર્વક પચ્ચ પારવું નીવી કે આયંબિલ કર્યા પછી ઉઠતાં તિવિહારનું પચ્ચ કરવું પછી ઇરિ કરી ભગવાન ખુલ્લા રાખી જગચિંતામણીનું ચૈત્યવંદન જયવીરાય સુધી કરવું પછી સ્વાધ્યાય આદિ કરવો.
૮. સાંજે ચાર વાગે પડિલેહણમાં (વાંદણા દીધા વગર સીધી આદેશ માંગવાના પછી પડિલેહણ-દેવવંદન 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 કનમાં કુંડલ (૩ 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 ગુરુ મહારાજ પાસે માંગવાં. સવારે રાઈઅ મુહ ક્રિયા પછી અને સાંજે દેવસીઅ મુહ ક્રિયા પૂર્વે પડિલેહવી.

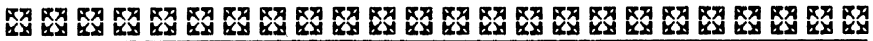


ચાદ રહે, તમે વિરતીધર છો, તમારુ જીવન સાધુ
જેવું છે. ઉપધાનમાં શું કરવું અને શું ન કરવું ?
એ સમજી લો....

- ✽ તમામ ક્રિયાઓ અપ્રમત્તભાવે ઉભા ઉભા શુદ્ધ ઉચ્ચાર પૂર્વક ઉપયોગ પૂર્વક 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 ઉજઈ ના લાગે, વનસ્પતિનો, લીલોતરીનો, દાણાનો, ઘન-ધાન્યનો સ્પર્શ-સંઘટ્ટો ન થવો જોઈએ.
- ✽ બેસતી વખતે કટાસણા વગર ન બેસાય.
- ✽ સંસાર ૪૭ દિવસ માટે છોડી દીધો છે, એટલે સંબંધીઓ સાથે ઘર સંબંધી, દુકાન સંબંધી, સંસાર સંબંધી કોઈ વાત થાય નહીં.
- ✽ મળવા આવે તો આરાધનાની વૃદ્ધિ થાય એવી જ વાત કરવી
- ✽ સૂર્યાસ્ત બાદ માત્રુ કરવુ વિ. અનિવાર્ય કારણ સિવાય હલન ચલન કરાય નહિ, એક સ્થાને બેસવું. કાર્ય પડતા દંડાસણનથી ભૂમિ પુંજતા પુંજતા જવું.
- ✽ બે ટાઈમ વપરાશમાં આવતા તમામ ઉપકરણોના બોલ બોલવા પૂર્વક પ્રતિલેખન કરવું.







- * રાત્રે કાનમાં કુંડલ ફરજીયાત નાખવા અથવા કપડું બાંધવું.
- * કાળવેળાએ કાંબળી ઓઢ્યા વગર બહાર જવું નહીં.
- * દિવસના સુવું નહીં.
- * છાપા-ચોપડીઓ-મેગેઝીનો વિ. વંચાય નહિ.
- * પુછ્યા વગર કોઈની વસ્તુ લેવી નહિ, વાપરવી નહીં.
- * નિવિમાં જરૂર પુરતું લેવું-એઠું-મુકવાથી દિવસ પડે.
- * હાથ, પગ, મોઢુ, શરીર ઘોવાય નહીં, ભીના કપડાના પોતા કે સ્પંચ પણ થાય નહીં.
- * પાણી ઘી ની જેમ વાપરવું.
- * સ્થંડિલ-માત્રુ જતા પાણીનો ઉપયોગ જરૂર પુરતો જ ઓછામાં ઓછો કરવો.
- * ક્રિયા કરતા પંચેન્દ્રિય મનુષ્ય કે તીર્થચની 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 હોઈ, 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 જે સુકાય નહીં તો તેમાં અસંખ્યાત સમુચ્છીમ મનુષ્યોની ઉત્પત્તિ થઈ જાય છે.



- ✽ માત્રાનો પ્યાલો ઢાંકણુ ઢાંકીને પરઠવવા લઈ જવો. ઉઘાડો નહીં.
- ✽ મર્યાદા સચવાય તે રીતે ઉચિત વેશ પરિધાન કરવો.
- ✽ જયા ત્યાં સ્થંડિલ-માત્રુ પરઠવવું નહીં. બીજાને અપ્રીતિ થાય તેવું ન કરવું.
- ✽ આ આપણા નિમિત્તે ધર્મની અપભ્રાંજના-લઘુતા થવી જોઈએ નહીં.
- ✽ કાગળ, દાણા, જીવજંતુઓ, વનસ્પતિ વિ. થી રહિત સ્થાનમાં માત્રુ પરઠવવું.
- ✽ દેરાસર, ઉપાશ્રય સ્થાનમાં પ્રવેશતા નિસિહી અને બહાર નિકળતા આવસસહિ ત્રણવાર કહેવું.
- ✽ ધુમ્મસવાળુ વાતાવરણ હોય, ઝાંકળ પડતુ હોય તો ઉપાશ્રયની બહાર નિકળવુ નહીં. સ્થંડિલ-માત્રુ વિ. અસાધ્ય કાર્ય આવી પડતા આખા શરીરે કાંમળી ઓઢી જયણા પૂર્વક જવું.
- ✽ લાઈટમાં કઈ પણ વાંચવુ નહીં. લાઈટનો ઉપયોગ કરવો નહીં.
- ✽ પાણી વાપર્યા બાદ ગ્લાસ રૂમાલથી એકદમ કોરો કરી લેવો, એઠોં ગ્લાસ માટલામાં નાંખવો નહીં.
- ✽ કામળીકાળમાં બહારથી આવ્યાબાદ 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 અક્ષરશ પાલન કરવું.



- * ટપાલ, કાગળ આવશ્યક કારણ સિવાય લખવા નહી, ફોન કરાવવો નહી.
- * કોઈપણ ઇલેક્ટ્રોનિક્સ આઈટમ વાપરી શકાય નહી.
- * કપડા વિ. સુકવવા દોરી બાંધી હોય તો સૂર્યાસ્ત પૂર્વે છોડી નાખવી જોઈએ.
- * થુક-ગળફો-શ્લેષ્મ વિ. નિર્જીવ માટીમાં નાંખી પગથી ચોળી નાંખવા જોઈએ.
- * પરસેવાવાળા કપડા તુરંત સુકાવી દેવા, ભીનાને ભીના ગડી કરવા નહી, સુકાઈ જતા તુરંત લઈ લેવા.
- * ગરમી લાગતા કપડા પુંઠા વિ. થી પવન નાંખવો નહી.
- * કપડા ઝાટકવા નહી.
- * તિર્યચનો પણ સ્પર્શ થાય નહી.
- * જુદું બોલવું નહી.
- * કોઈની વસ્તુ અડવી નહી.
- * વિજયતીય તરફ રાગ દ્રષ્ટીથી જોવું નહી.
- * મન બહેકાવે એવા કુવાંચન, કુશ્રવણ , કુવિચાર કરવા નહી, પૂર્વકાલીન ભોગસ્મરણ કરવું નહી.
- * વાત-વિકથા-ગપ્પામાં સમય બગાડવો નહી.
- * નખ કાપવા જ પડેતો તેને ચુનામાં ચોળી કપડાની પોટલીમાં બાંધી નિર્જીવ ખાડામાં પરઠવવા.
- * અરીસામાં શરીર, મોઢું જોવું નહી.
- * નીવિમાં થોડી ઉણોદરી (ભુખ કરતા ઓછું ખાવું) રાખવી આકંઠ ભોજન ન કરવું.
- * નીવિમાં દ્રવ્યો ઘણા અને રસ ભરપૂર હોય એટલે આપણે જાતે



દ્રવ્યોનો નિયમ કરી લેવો, કે આટલા દ્રવ્યથી વધારે વાપરવા નહીં વિ.વિ.

- * ભુલ થતાની સાથે જ આલોચના નોંધી લેવી.
- * રાત્રે ૬ કલાકથી અધિક સુવુ નહીં (દિવસે તો સુવાનુ છે જ નહીં).
- * પ્રતિક્રમણ વિ. તમામ ક્રિયાઓ સમુહમાં ગુરુસાક્ષિએ કરવી.
- * ચરવળો મુહપત્તિ વિ. એક હાથથી દૂર જવા જોઈએ નહીં.
- * સવારે પ્રતિક્રમણ વિ. ક્રિયા કરી ઉંઘવુ નહીં.
- * નિષ્કારણ શરીર દબાવવું નહીં.
- * ભાઈઓએ બધા સાધુ મ.સા. ને, બહેનોએ બધા સાધ્વીજી મ.સા. ને બે ટાઈમ વંદન કરવું જોઈએ.
- * પ્રતિક્રમણાદિ ક્રિયામાં ગુરૂ. 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.
- * ચાર્તુમાસિક કાળમાં બપોરે કાળનો કાળો લેવો ફરજિયાત છે.
- * સાંજે પાણીમાં ચૂનો નાંખવાનું ભુલવું નહીં.
- * ચુનાવાળુ પાણી ૭૨ કલાક ચાલે, બાદ નિર્જીવ ભૂમિમાં સુકામાં ૭૨ કલાક ની મર્યાદા પૂર્ણ થાય તે પૂર્વે સુકાઈ જાય તે રીતે વધારાનું પાણી જયણા પૂર્વક પરઠવવું.
- * પરોટીયે તમામ ક્રિયાઓ મનમા કે અત્યંત ધીમા અવાજે કરવી જેથી આજુબાજુના લોકોને તકલીફ ના થાય, ઉઠી ના જાય.





डियानु सरवैय

- ૨૧ ઉપવાસ
- ૧૦ આયંબિલ
- ૧૬ નિવિ
- ૪૭ પૌષઘ
- ૫ હજાર લોગસસનો કાયોત્સર્ગ
- ૫ હજાર ખમાસમણા
- ૧ લાખ નવકાર મંત્રનો જાપ

● प्रवयन श्रवण ● स्वाध्याय द्वारा ज्ञानशुद्धि ● देववंदन, जप
वि. द्वारा दर्शनशुद्धि ● पौषध क्रिया द्वारा चारित्र्यशुद्धि.

卐 卐 卐 卐 卐

સો ડગલાની બહાર જઈને આવતા, સ્થંડિલ-માત્રુ પરઠવીને આવતા ઈરિયાવહી કરી ગમણાગમણે સૂત્ર બોલવું

ગમણાગમણે સુખ

ઈચ્છાકરેણ સંદેસહ ભગવાન ગમણાગમણે આલોઈ ? ઈચ્છં,
ઈર્યાસમિતિ, ભાષાસમિતિ, એષણાસમિતિ , આદાન બંડમત
નિક્ષેવણાસમિતિ, પારિણીપનિકા સમિતિ મનગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ,
કાયગુપ્તિ એ અષ્ટ પ્રવચનમાતા શ્રાવકતણે ધર્મ સામાયિક પૌષધ
લીધે રૂડી પેરે પાર્યુ નહી, ખંડણા વિરાધના હુઈ હોય તે સવિ હું
મન-વચન-કાયાએ કરી તરસ મિચ્છામિ દુક્કડમ્...

મુહપત્તિનું પ્રતિલેખન ૫૦ બોલ પૂર્વક કરવાનું હોય છે બોલ સમજીને ગોખી લો, તે પ્રમાણે વિધિપૂર્વક મહપત્તિ પ્રતિલેખન કરવી.



મુહપતિના પચાસ બોલ

(૧) સૂત્ર અર્થ તત્ત્વ કરી સદેહું (૨) સમ્યક્ત્વમોહનીય
 (૩) મિશ્રમોહનીય (૪) મિથ્યાત્વમોહનીય પરિહરું (૫) કામરાગ
 (૬) સ્નેહરાગ (૭) દૈષ્ટિરાગ પરિહરું (૮) સુદેવ (૯) સુગુરુ
 (૧૦) સુધર્મ આદરું (૧૧) કુદેવ (૧૨) કુગુરુ (૧૩) કુધર્મ પરિહરું
 (૧૪) જ્ઞાન (૧૫) દર્શન (૧૬) ચારિત્ર આદરું (૧૭) જ્ઞાનવિરાધના
 (૧૮) દર્શનવિરાધના (૧૯) ચારિત્રવિરાધના પરિહરું (૨૦) મનગુપ્તિ
 (૨૧) વચનગુપ્તિ (૨૨) કાયગુપ્તિ આદરું (૨૩) મનદંડ
 (૨૪) વચનદંડ (૨૫) કાયદંડ પરિહરું (૨૬) હાસ્ય (૨૭) રતિ
 (૨૮) અરતિ પરિહરું (૨૯) ભય (૩૦) શોક (૩૧) દુર્ગચ્છા પરિહરું
 (૩૨) કૃષ્ણલેશ્યા (૩૩) નીલ લેશ્યા (૩૪) કાપોતલેશ્યા પરિહરું
 (૩૫) રસગારવ (૩૬) ઋદ્ધિગારવ (૩૭) શાતાગારવ પરિહરું
 (૩૮) માયાશલ્ય (૩૯) નિયાલશલ્ય (૪૦) મિથ્યાત્વસલ્ય 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 :- મુહપતિ 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 અર્થાત 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
 છઠ્ઠું (છકિયું) ઉપધાન : શ્રી શ્રુતસ્તવ- સિદ્ધસ્તવઅધ્યયનાય નમઃ
 શ્રીજું (પાંત્રીશું) ઉપધાન : શ્રી શકસ્તવ- અધ્યયનાય નમઃ
 પાંચમું (અઢઠાવીશું) ઉપધાન : શ્રી નામસ્તવઅધ્યયનાય નમઃ

કાઉસ્સગ્ગની વિધિ

- પહેલા : અઢારિયામાં ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થે કાઉસ્સગ્ગ કરું ? ઈચ્છં, શ્રી પંચમંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થે કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નતથ કહી, ૧૦૦ લોગસ્સનો સાગરવરગંભીરા સુધીનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો. તેવી રીતે
- બીજા : અઢારિયામાં શ્રી પ્રતિક્રમણશ્રુતસ્કંધ આરાધનાર્થ કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં વંદણવત્તિઆએ, અન્નતથ.
- ત્રીજા : (પાંત્રીશા) ઉપધાનમાં-શ્રી શકસ્તવઅધ્યયન આરાધનાર્થે કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં વંદણવત્તિઆએ, અન્નતથ.
- ચોથા : (ચોકિયા) ઉપધાનમાં - શ્રી ચૈત્યસ્તવઅધ્યયન આરાધનાર્થે કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નતથ.
- પાંચમા : (અઢઠાવીસા) ઉપધાનમાં - શ્રી નામસ્તવઅધ્યય આરાધનાર્થે કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નતથ.
- છઠ્ઠા : (છકિયા) ઉપધાનમાં શ્રી શ્રુતસ્તવ-સિદ્ધસ્તવ આરાધનાર્થ કરેમિ કાઉસ્સગ્ગં, વંદણવત્તિઆએ, અન્નતથ.



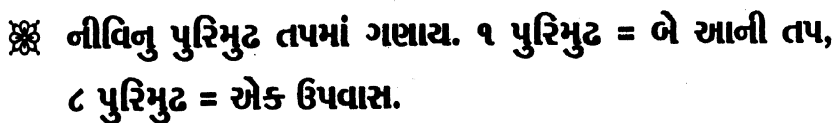
સમજી લો, આવી બુલો થશે તો દિવસ પડશે,
એટલે ઉપધાન બાદ એટલા પૌષ્ઠોપવાસ
પ્રાયશ્ચિત રૂપે કરી કરી આપવા પડશે.

- ઉલ્ટી થશે. ઉલ્ટીમાં દાણા નિકળશે તો...
- એકું મુકશો તો...
- પરચક્ષાણ પારવાનુ બુલાશે તો...
- વાપર્યા પછીનું ચૈત્યવંદન કરવાનું રહી જશે તો...
- પરમાત્માના દર્શન કરવાના રહી જશે તો...
- દિવસે પોરસી અને રાત્રે સંથારા પોરસી ભણાવવાનું રહી જશે તો...
- મુહપત્તિ ખોવાઈ જશે તો...
- સવારે ક્રિયા પૂર્વે અને સાંજે ક્રિયા બાદ સ્થંડિલ જવાનુ થશે તો...
- બહેનોને અંતરાયના કારણે,
- મુદ્દસી પરચક્ષાણ પારવાનુ બુલશો તો...
- સચિત વસ્તુ - કાચી વિગઈ કે લીલોતરી ખાવામાં આવી જાય તો...
- દેવવંદન કરવાના રહી જાય તો...
- સાથે રાખેલ કોઈપણ ઉપકરણ, નવકારવાળી ખોવાય તો...
- સવાર - સાંજની ક્રિયા કરવાની રહી જાય તો...



જાણવા જેવું - આપનાવું

- ❖ ગમે તે કારણે દિવસ પડે તો પૌષધ ઉપધાન બાદ ફરી કરી આપવા પડે, ઉપધાનનથી સાથે જ આલોચનાના પૌષધ કરો તો આયંબિલથી શ્વાય, ઉપધાનમાંથી નિકળીને કરાય તો ઉપવાસ પૂર્વક જ આઠ પ્રહરનો પૌષધ કરવો પડે.
- ❖ પ્રથમ પ્રહર વીતી ગયા બાદ પૌષધ લઈ શકાય નહીં.
- ❖ બંને ટાઈમ ક્રિયા કરતા પૂર્વે ચારે દિશામાં ૧૦૦/૧૦૦ ડગલા વસતિ જોવી, (હાડકાં પંચેન્દ્રિયનું-ક્લેવર-ઈડા-પર-લોહી-વિ. નથી ને ? તેની ચકાસણી કરી લેવી)
- ❖ સંધ્યા સમયે માત્રુ પરઠવવવાની જગ્યાનું નિરીક્ષણ બારીકાઈથી દરેકે કરવું. (ત્યાં કીડીના નગરા, જીવાતો, જીવ-જંતુ, વિ. નથી ને, એ જોઈ લેવું.)
- ❖ જે દિવસે ઉપધાનમાંથી નિકળવાનું થાય તે દિવસે એકાસણું અને રાત્રી પૌષધ ફરજિયાત કરવાનો છે.
- ❖ માળ પહેરાવનારે પણ ઓછામાં ઓછું એકાસણું કરવાનું હોય છે.
- ❖ કારણ આવી પડે કે સંયોગો અનુકુળ ના હોય તો પ્રથમ અઢારીયુ પૂર્ણ કરીને નીકળી શકાય. બાકીના ઉપધાન ૧૨ વર્ષમાં પૂર્ણ કરવા પડે. ૧૨ વર્ષ વીતી જાય તો કરેલું અઢારીયુ લેખે ના ગણાય.
- ❖ ઉપવાસ, આંચબિલ કે નિવિ પરિમુટ જ કરવાના હોય છે. ઉપવાસ અને આંચબિલનું પરિમુટ તપમાં ગણાતું નથી.



❀ સુદ ૫, ૮, ૧૪ અને વદ ૮, ૧૪ ના નિવિ આવે તો તેના બદલે આયંબિલ-કર્યું પડે છે.

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

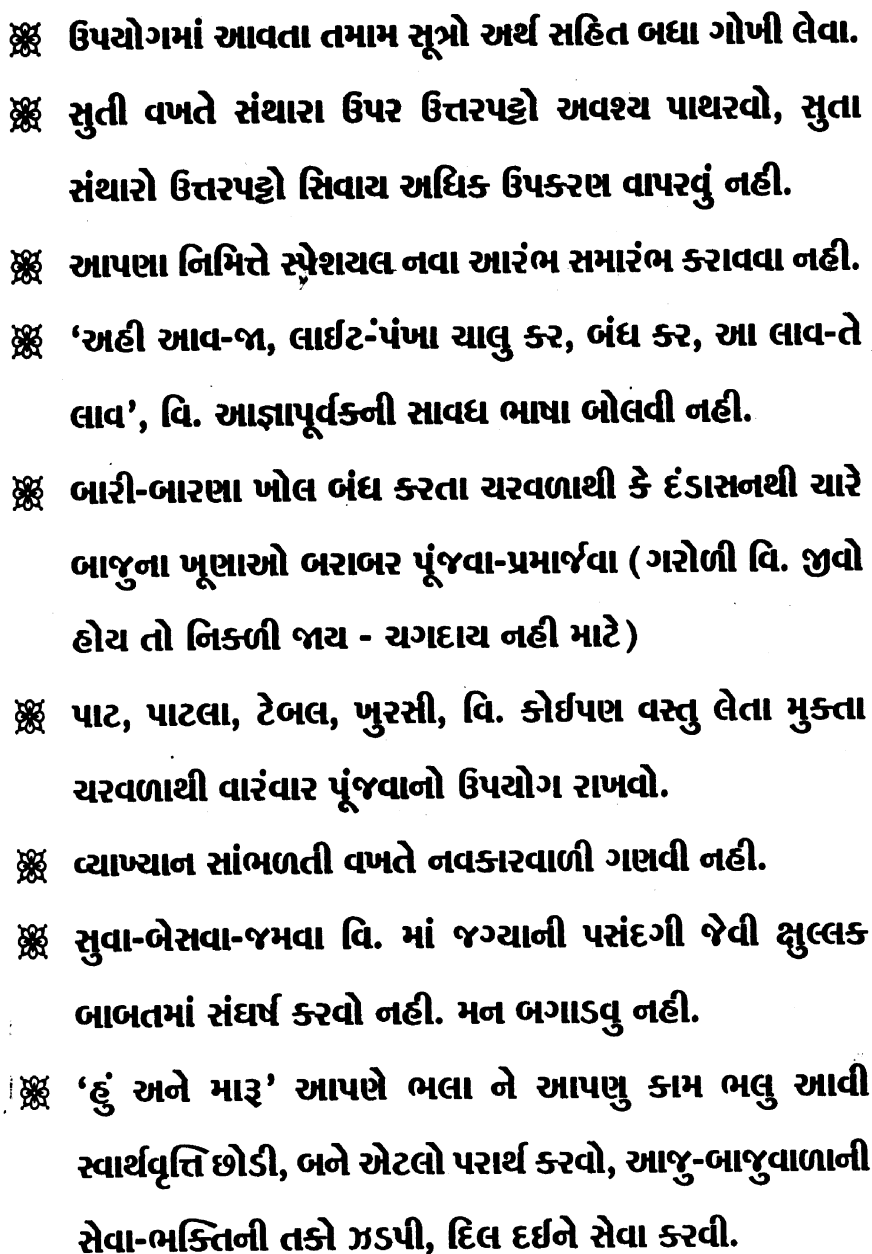
❀ સવાર સાંજની ક્રિયા વળતે, પવેયણાની વિધિ વળતે, વાપર્યા પછીના ચૈત્યવંદન વળતે, વાચનાલેતી વળતે, પચ્ચફ્ખાણ પારતી વળતે, ઉપધાન પ્રવેશ અતે માળારોપણની ક્રિયા વળતે સ્થાપનાચાર્ય ખૂલ્લા રાખવા જરૂરી છે.

❧ ઉપધાનમાંથી નિકળ્યા બાદ માળા પહેરવાની હોય તો આગલા દિવસે એકાસણુ, માળાના દિવસે ઉપવાસ અને માળા પછીના દેવસે એકાસણુ કરવાનું હોય છે.

❖ ઉપધાનમાં નીવિ કે આયંબિલમાં લીલોતરી, આખુ કઠોળ, ખાખરા પાપડ કે એવી કડક અવાજ થાય તેવી વસ્તુ, કાચી વિગઈ વિ. કલ્પે નહીં.

❖ સ્ત્રીઓએ વાંચનાના દિવસે માથામાં તેલ નાખવું હોય તો નાંખી શકે (પાંચ તિથિએ વાચના આવે તેમાં અને છઠીયા ચોકીયાની વાંચનામાં તેલ નંખાય નહીં)

❀ દક્ષિણ દિશા (ચમરાજની દિશા હોઈ) તરફ પગ કરીને સુપું નહીં.





- ❖ બાળક હોય, માંદા હોય, વૃદ્ધ, અશક્ત હોય, એવાઓની સવિશેષ ભક્તિ-વૈયાવચ્ચ કરવી, તેમનું બધી રીતે ધ્યાન રાખવું. ઠહા મસ્કરી, હસાહસ કરવા નહી, ગામગપાટા મારવા નહી, પારકી પંચાયત કરવી નહી.
- ❖ ક્રિયા-વિધિથી અજાણ, નિમ્નરૂપે ક્રિયા કરનારાઓ પ્રત્યે ઘૃણા તિરસ્કાર કે અસદ્ભાવ ઉભો કરવો નહી.
- ❖ ઉપધાન એ એક નિયત તપ છે. તેથી કલ્યાણકનો તપ તેમાં આવી જાય (ગણાઈ જાય) (હીરપ્રશ્નોત્તર)
- ❖ ઉપધાનની વાંચના શ્રાવિકાઓ ઉભા ઉભા તથા શ્રાવકો ચૈત્યવંદન મુદ્રામાં સાંભળે (હીરપ્રશ્ન)
- ❖ નિવિ કે આયંબિલ કર્યા બાદ જગચિંતામણીથી જય વિચરાયનું ચૈત્યવંદન કર્યા બાદ જ પાણી વાપરી શકાય.
- ❖ રાત્રી પૌષધ ઊચ્છર્યા પછી પાણી વાપરી શકાય નહી.
- ❖ સાયુ પણ ઊઘાડે મુખે બોલવું એ સાવધભાષા કહેવાય એમ ભગવતી સૂત્રમાં કહ્યું છે. માટે બોલતા મુહપત્તિનો ઉપયોગ રાખવો.



સાંજ પડે આખા દિવસની આલોચના
ચાદ કરી કરીને નોંધ કરી લો...

આવી આવી ક્ષતિઓથી આલોચના આવે...

- ❖ પ્રતિલેખન કર્યા વગરના વસ્ત્ર પાત્ર ઉપકરણ વાપર્યા.
- ❖ મુદ્દપત્તિ, ચરવળો એક હાથથી દૂર રહ્યો, વચ્ચે આડ પડી...
- ❖ રાત્રે કાનામાં કુંડલ ના નાખ્યા
- ❖ સ્થાપનાજી પડ્યા.
- ❖ વિજતીયનો સંઘટ્ટો થયો.
- ❖ કાજમાથી કીડી , મંકોડા, માંકડ, મચ્છર, માખી વિ. કલેવર નિકળ્યા.
- ❖ કાજમાથી સચિત્ત દાણા વિ. નિકળ્યા.
- ❖ જમતા જમતા એઠા મોટે બોલ્યા.
- ❖ સચિત્ત, લિલોતરી, નિગોદ, ઘન-ધાન્ય, કાચુ પાણી દાણા વિ. ના સંઘટ્ટા થયા.
- ❖ દિવસે ઉંઘ્યા.
- ❖ કામળી કાળમાં કામળી વગર બહાર ગયા.
- ❖ દંડાસણ લીધા વગર રાત્રે ચાલ્યા.
- ❖ વાડામાં સ્થંડિલ ગયા.
- ❖ પ્રતિક્રમણ બેઠા બેઠા કર્યું.



- ❖ કચોત્સર્ગ બેઠા બેઠા કર્યા.
- ❖ ખમાસમણા વગર કારણે બેઠા બેઠા દીધા.
- ❖ ઉઘાડા મુખે મુહપત્તિના ઉપયોગ વગર બોલ્યા.
- ❖ સંસારીઓ સાથે સાવધ વાતો કરી
- ❖ છાપા-મેગેઝીન વિ. (ધાર્મિક સિવાયનુ) નુ સાહિત્યવાંચન કરી તાઈમ બગાડ્યો.
- ❖ દેવ-ગુરુ-ધર્મ કે સાધર્મિકોની નિંદા કરી.
- ❖ કોઈના ઉપર પર ગુસ્સો થઈ ગયો.
- ❖ કોઈની સાથે સંઘર્ષ થયો. બોલાચાલી થઈ.
- ❖ પચ્ચક્ષ્ણાણ પારવાનું ભુલ્યા.
- ❖ માંદગી વિ. ના કારણે ડોક્ટર બોલાવ્યા, બી.પી. મપાવ્યુ, દવા, ઈંજેક્શન લીધા વિ.
- ❖ કોઈપણ ઉપકરણ ખોવાયું કે તુટ્યું.
- ❖ વરસાદના છાંટા લાગ્યા.
- ❖ સાંજે વસતિ (ઠલ્લે માત્રુ પરઠવવાની જગ્યા) જોવાનુ ભૂલી ગયા.
- ❖ ચોપડી, નવકારવાળી, સાંપડા, ચરવળા વિ. કોઈપણ ધાર્મિક ઉપકરણ ઉપર પગ લાગ્યો, ઠેસ લાગી.

ઉપધાનની આવશ્યકતા-મહત્તા બતાવતું મહાનિશિય સૂત્ર

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

જવાબ : હે ગૌતમ જે કોઈ જીવ આ નિયંત્રણને ના ઈચ્છે, પંચમંગલમહાશ્રુતસ્કંધસૂત્રને (નવકારમંત્રને) ઉપધાન કર્યા વગર ભણે, ભણાવે, ભણનારનું અનુમોદન કરે, તે પ્રિયધર્મી ના હોય, તેદ્રઢધર્મી ના હોય, તે ગુરૂની હીલના કરે, સૂત્ર-અર્થ ઉભયની હીલના કરે, તે ગુરૂની હીલના કરે, સૂત્રની યાવ્ત ગરુની હીલના કરનાર હોય, તે ભૂત-ભવિષ્ય અને વર્તમાન તીર્થકરોની આશાતના કરે, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સાધુની હીલના કરનાર બને, તે અનંત અરિહંત સિદ્ધ સાધુઓની હીલના કરનાર બને, તે અનંત સંસારમાં રજળે, 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 જોઈએ.

ઉપધાન કર્યા પહેલા બાળક વિ. ને જે નવકાર વિ.

ભણાવાય છે તે જીતઆચાર થી ભણાવાય છે. સમજણો

થયા બાદ વિના વિલંબે ઉપધાન કરી લેવા જોઈએ.

(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

૬ ઉપધાનના દિવસ, તપ અને વાંચનાનો યંત્ર

ઉપધાન	ઉપધાનનું નામ	દિવસ	કુલ તપ ઉપવાસ	વાંચના કયારે કર?		
				પહેલી	બીજી	ત્રીજી
૧	પંચમંઝ મહાશુવરકંઠ (નમસ્કાર મંત્ર)	૧૮	૧૨૥	પાંચ ઉપવાસે પ્રથમ ૫ પદની	૭૥ ઉપવાસે છેલ્લા ૪ પદની	----
૨	પ્રતિકમલ શુવરકંઠ (ઠરિયાપદી, તસ્તકઉવરી)	૧૮	૧૨૥	પાંચ ઉપવાસે "જેને જીવા વિરાહિયા" સુધી	૭૥ ઉપવાસે કામિ કાઉરસં સુધી.	----
૩	શકસ્તવાદ્યથન (નમુત્સુલં સૂત્ર)	૩૫	૧૮૥	ત્રણ ઉપવાસે "પુરિસવરમંઠ હત્થીલં" સુધી.	૮ ઉપવાસે "ધમ્મવરચાઉરંત ચકકવજીલં" સુધી	૮૥ ઉપવાસે સબ્બે તિવિ- હેલ વંદામિ" સુધી
૪	ચૈત્યસ્તવાદ્યથન (સબ્બલોએ અરિહંત ચેઠા અન્નત્થા)	૪	૨૥	૨૥ ઉપવાસે "અપ્પાલં મેસિરામિ" સુધી	-	-
૫	નામસ્તવાદ્યથન (લોમસસ સૂત્ર)	૨૮	૧૫૥	૩ ઉપવાસે પહેલી ગાથા	૬ ઉપવાસે ૨-૩-૪ ગાથા	૬૥ ઉપવાસે ૫-૬-૭ ગાથા
૬	શુવરસ્તવ-સિદ્ધસ્તવા- દ્યથન (પુદ્ગલવર દીવરૂડે, સિદ્ધાલં, બુદ્ધાલં વૈયાવચ્ચગરાલં)	૭	૪૥	૨ ઉપવાસે પુદ્ગલવર સંપૂર્ણ.	૨૥ ઉપવાસે સિદ્ધાલં બુદ્ધાલં વૈયાવચ્ચગરાલં સંપૂર્ણ.	-

ઉપધાન સમાપન કર્યા બાદ આટલું અવશ્ય કરવું જરૂરી છે.

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

હવે જિનશાસનમાં તમારું સ્થાન ઊંચું 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 નહીં કરેલ વ્યક્તિ કરતા આપણુ વ્યક્તિત્વ સહજ અલગ તરી આવવું જોઈએ.

આપણી ધાર્મિક કટ્ટરતાથી પ્રભાવિત થઈ આપણા અસ્તિત્વમાં સમાજ પણ અમુક અયોગ્યલીલા કરતા ડરતો રહે એવું વ્યક્તિત્વ આપણે ઉભું કરવાનું છે.

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

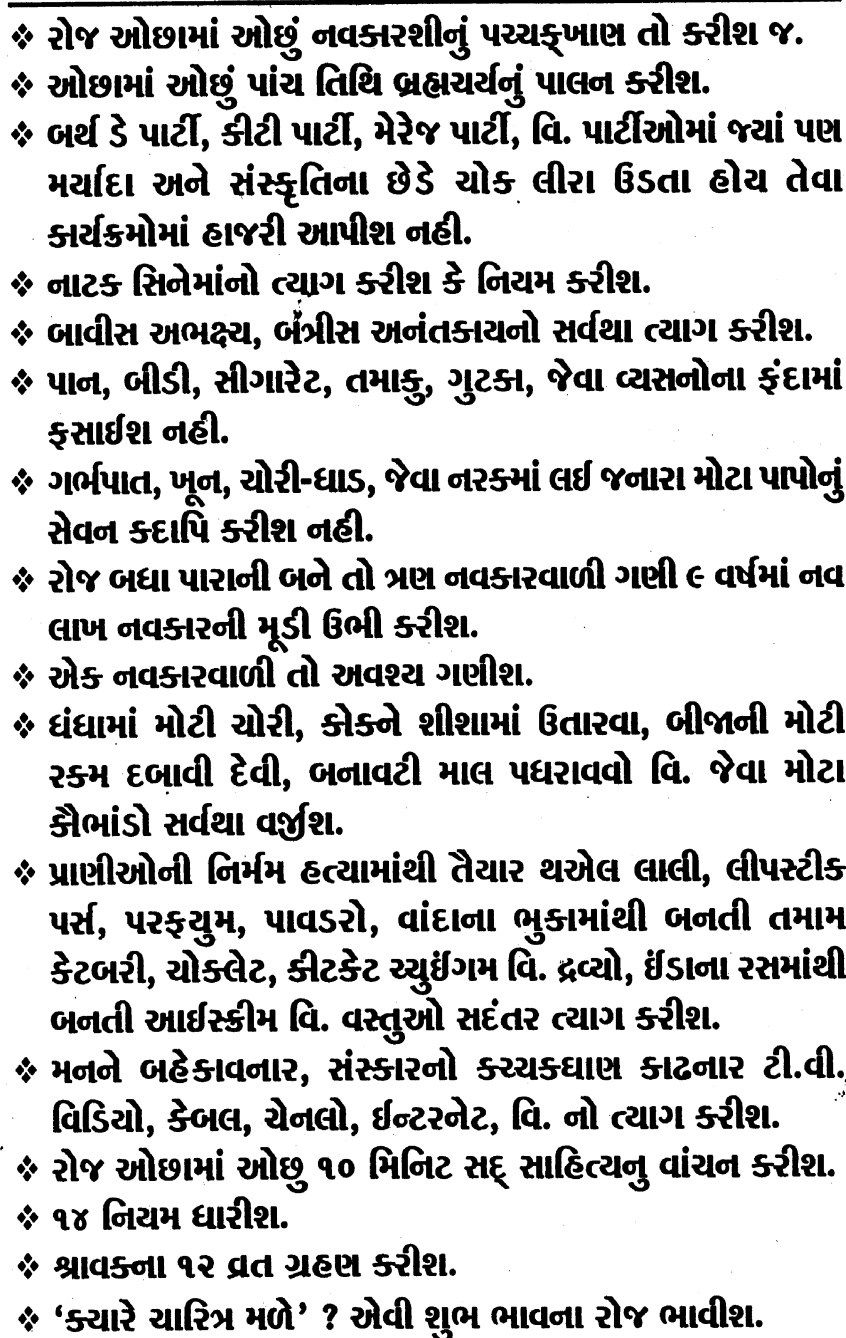


ઉપધાન બાદ અમુક પાપ કરતા અંતર ડંખતુ રહેવુ જોઈએ, પાપક્રિયા પૂર્વે અચૂક વિચાર આવવો જોઈએ કે **મેં ઉપધાન કર્યા, ને હું આ પાપ કરું ? આ વિચાર કાં પાપક્રિયાને તોડી નાંખશે, કાં પાપના રસને તોડી નાંખશે.**

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

તો, આજે જ આટલો નિર્ધાર અચૂક કરી લો.

- ❖ પરમાત્માના દર્શન વિના મોટામાં પાણીનું ટીપું નાંખીશ નહીં.
- ❖ પરમાત્માની પૂજા ગમે તેવા સંયોગોમાં અવશ્ય કરીશ.
- ❖ માતા-પિતા ને પગે લાગીશ, તેમની આજ્ઞા શિરોમાન્ય કરીશ.
- ❖ રાત્રી ભોજન કરીશ નહીં, સંયોગો પ્રતિકુળ હશે તો એક જ વાર ભાણે બેસી જમી લઈશ.
- ❖ કાંદા, બટાટા, આદુ, મૂળા, ગાજર, લસણ, જેવા અભક્ષ્ય પદાર્થો આજીવન વાપરીશ નહીં.
- ❖ આઈસ્ક્રીમ ખાઈશ નહીં.
- ❖ હોટલોમાં જઈશ નહીં, અભક્ષ્ય ખાન-પાન દ્વારા શરીરને અભડાવીશ નહીં.
- ❖ પાંચ તિથિ લીલોતરીનો ત્યાગ કરીશ.
- ❖ માંસ મદિરા, ચોરી, જુગાર, શિકાર, પરસ્ત્રીગમન, વેશ્યાગમન જેવા વ્યસનોનું આજીવન સેવન કરીશ નહીં.
- ❖ મધ માખણ, પીઝા, જેવા અભક્ષ્ય દ્રવ્યો વાપરીશ નહીં.
- ❖ જીવોની ક્તલલથી પેદા થતી ઊનની વસ્તુ-ચામડીની વસ્તુ (પર્સ-ચંપલ-કોટ-કપડા) સૌંદર્યના સાધનોનો ઉપયોગ કરીશ નહીં.
- ❖ નવરાત્રી, ગણેશ, હોળી, શરદપૂનમ, જેવા તમામ લૌકિક પર્વોમાં ભાગ લઈશ નહીં.
- ❖ માળના દિવસે વાર્ષિક ઉપવાસ અને માસિક ઓછામાં ઓછું બેસણું કરીશ.





ઉપધાન તપના આયોજકશ્રીઓ

- ઘાણેરાવ નિવાસી (હાલ મુંબઈ)
શેઠશ્રી દેવરાજજી મોહનરાજજી ગુંદેયા,
હ. પારસ દેવરાજજી ગુંદેયા
- શેઠશ્રી રતિલાલ છોટાલાલ શાહ - મુંબઈ
- શ્રી વસનજી તેજસી ગાલા - દેવપુર (કચ્છ)
- શ્રી હેમલતાબેન રામજી વોરા - નવીનાળ (કચ્છ)
- માતુશ્રી ગંગાબેન થાવરભાઈ રીટા લાકડીયા
(કચ્છ)
- ઝેવરબેન ભવાનજી શાહ (કાંડાગરા) કચ્છ
- સાકરબેન કેશવજી જેઠાલાલ સાવલા -
બાડા (કચ્છ)

• પ્રવેશ પ્રથમ મુહૂર્ત •

આસો સુદ-૧૦ (દશેરા) તા. ૨૩-૧૦-૦૪, શનિવાર

• દ્વિતીય પ્રવેશ મુહૂર્ત •

આસો સુદ-૧૨, સોમવાર, તા. ૨૫-૧૦-૦૪, સોમવાર

માળા રોપણ :- કારતક વદ-૧૨, તા. ૬-૧૨-૦૪

અર્હ નમઃ

ઉપધાન એટલે...

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

ઉપધાનમાં - તપ - જપ
ક્રિયાનો 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 ૩૩ મી
પાટે થયેલ માનદેવસૂરિ. મ.
જે શ્રાવક-શ્રાવિકાની સાધનાર્થે
'ઉપધાનવિધિ' નામના ગ્રંથની રચના કરી છે.

ઉપધાન તપ સાધનાનુ સરવૈયુ

- ૨૧ ઉપવાસ □ ૫૦૦૦ લોગસસનો કાયોત્સર્ગ
- ૧૦ આયંબિલ □ ૫૦૦૦ ખમાસમણા
- ૧૬ નિવિ
- ૧ લાખ નવકાર મંત્રનો જાપ
- ૪૭ પૌષધ
- સ્વાધ્યાય દ્વારા જ્ઞાનશુદ્ધિ
- ભક્તિ-દેવ વંદન-જાપ દ્વારા દર્શન શુદ્ધિ
- પૌષધ દ્વારા ચારિત્રશુદ્ધિ