



અર્ચક
પ્રેરણા
પત્ર

❖ વર્ષ : 28 ❖ અંક : 2 ❖ S.No. : 431

❖ તા.16-5-2021 ❖ મે

છૂટક નકલ : રૂા. 6/-



એલર્ટ ગ્રુપ દ્વારા જીવદયા તથા અનુકંપાદાનની પ્રવૃત્તિ



ડભોઈ ગ્રુપ દ્વારા પાંજરાપોળમાં ૯૦ કિલો ગોળ તથા ૪૦ કિલો ખોળનું વિતરણ

ડભોઈ ગ્રુપ દ્વારા ૫૦ જેટલા જરૂરીયાતમંદ પરિવારને અનાજની કીટનું વિતરણ

કલ્યાણ ગ્રુપ દ્વારા કૂટપાય ઉપર ખીચડી તથા કેળાનું વિતરણ



ડોમ્બીવલી ગ્રુપ દ્વારા પાઠશાળાના શિક્ષક-શિક્ષીકા, સંઘના મુનિમજી, પૂજારી, આયોજિત શાળાના સ્ટાફ, સિક્યુરીટી જેવી વ્યક્તિને રૂ.૧૦૦-૦૦ રૂ.બહુમાન

વિસાર ગ્રુપ દ્વારા મોચી તથા ડ્રાઈવરોને અનાજની કીટનું વિતરણ



આમોદ ગ્રુપ દ્વારા જીવદયા

ધાંગઘા ગ્રુપ દ્વારા પાંજરાપોળમાં ઘાસ વિતરણ

પૂ.ગુરુદેવની જન્મતિથિ (ચૈ.સુ.૧૦)ના રોજ હિંમતનગર (બગીચા વિસ્તારમાં)
ગુણાનુવાદ તથા સાધર્મિકભક્તિ ફંડ : નિશ્ચા : પૂ.પં.હદયરત્ન વિ.મ.



સૌજન્ય :

तं देवदेव महिम्नं सिरसा वंदे महावीरम्

॥ श्री प्रेम-भुवनभानु-ज्यघोष-राजेंद्र-हेमरत्नसूरीश्वरेश्वरयो नमः ॥

सुवान्तोन्ता उत्कर्षं ज्ञाने सुवान्तो वडे यावतुं मेगेपिन

दिव्यकृपा : युवाहृदयसम्राट् स्व.पूज्य आचार्य श्री हेमरत्नसूरीश्वरेश्वर महाराज

लेखक : प.पू.पं.श्री हृदयरत्न वि.म.



अहर्द
प्रेरणा
पत्र

वर्ष : 28 ❖ अंक : 2
S.No. : 431 ❖ वि.सं.2077
ता.16-5-2021 ❖ मे

: मासिक :

अहर्द धर्म प्रभावक ट्रस्ट
१७, ईलोरा पार्क, जैन हठेरसराની સામે,
નારણપુરા ચાર રસ્તા, અમદાવાદ-૧૩.
ફોન : 079-2768 1317

૨૪૩, પંચરત્ન બીલ્ડીંગ, ૨જે માળ,
એમ.પી.માર્ગ, ઓપેરા હાઉસ, મુંબઈ - ૪.
ફોન : 022-23631564, 23808621
(M) 93225 14188 (Time : 12 to 5)
manasmandirtrust@gmail.com
www.shreejainalertgroup.org

તંત્રી-મુદ્રક-પ્રકાશક
કલ્પેશભાઈ વિ. શાહ
અમદાવાદ

ટાઈપ સેટીંગ
સમ્યક્ ડીઝાઈન એન્ડ પ્રિન્ટ
અમદાવાદ

મુદ્રક
સર્વોદય ઓફસેટ
અમદાવાદ
મો. : 98245 15514

આજીવન લવાજમ : રૂ. ૫૦૦/-
છૂટક નકલ : રૂ. ૬/-



પ્રાર્થના સંવેદના

હે જિનેશ્વર પરમાત્મા ! આમ તો મેં જિંદગીમાં ઘણી ભૂલો કરી છે અને તેના કારણે ઘણી ઠોકરો ખાધી છે. જો કે તે ઠોકરો પછી પણ પાછો રસ્તે આવી ગયો છું. આ બધામાં પ્રભુ ! તને ઓળખવાની ભૂલ તે મારી સંગીન ભૂલ છે. માફ ન થઈ શકે તેવી ભૂલ છે.

મને લાગે છે કે અંતે પણ તું ન મળ્યો હોત તો મારી શી દશા થાત ? સંસારમાં જેઓને હું પોતાના માનતો હતો, તેમના માટે રાત-દિવસ તૂટી મર્યો છતાં અંતે તે સહુ પારકા નીકળ્યા. ખરા સમયે મોંદું ફેરવી કોરા ઘાક્કોર નીકળ્યા. મારો થાય તેટલો ઉપયોગ કર્યો. મને નીચોવી નાંખ્યો. તેમની ખુશી અને મનોરથો પૂરા કરવા મેં મારી જાતને ઘસી નાંખી. ન હું તારું ભજન કરી શક્યો, ન કોઈ ગરીબને મદદ કરી શક્યો, ન મારા આત્માનું કરી શક્યો.

હે કૃપાળુ ! મારાઓથી જ હું ભરમાયો અને તૂટી ગયો. ભોળો નહિ ભોટ શંભુ થઈને તેઓને ન ઓળખી શક્યો. મારી ભૂલ મને આજે સમજાય છે. ત્યારે હવે મને ખૂબ જ ગીલ્ટી ફીલીંગ થાય છે. પ્રભુ ! હવે મેં નક્કી કર્યું છે કે તારા સિવાય હવે મારા જીવનમાં કોઈને સ્થાન નથી આપવું. ભલે રસ્તે રાજાતો ભીખારી થઈ જાઉં પણ તને હવે છોડવા તૈયાર નથી. હવે તુજ મારો પ્રાણ, તું જ મારો શ્વાસ, તું જ મારો પરમ આધાર. તું જ મારો નાથ.

જો તમે ગુસ્સાને રોકી શક્તા નથી, જો તમે ઈચ્છાઓને રોકી શક્તા નથી, જો તમે બીજાને ઉદારદિલે માફ કરી શક્તા નથી, જો તમે બીજાને પ્રેમ, વાત્સલ્ય આપી શક્તા નથી, ઉલટું બીજા પ્રત્યે ઈર્ષ્યાથી સળગી રહ્યા છો.

જો દુષ્ટ મિત્રોમાં તમે ફસાયા છો, જો વ્યસનોમાં તમે અટવાયા છો અને જો તમે વાસનાના ચાળે ચડ્યા છો તો લખી રાખો આમાંથી એકપણ દોષ તમારા તમામ સુખને ખતમ કરવા બસ છે. તમે ક્યારેય સુખી થઈ શકવાના નથી.

કોઈપણ સાધન કે પાર વિનાનો પૈસો તમને સુખી નહિ કરી શકે. દુનિયાના સંબંધો તમને ક્યાંય કામ નહિ આવે. સુખી થવાના તમારા તમામ હવાતીયા તમારે બંધ કરી દેવા જોઈએ અને સહુ પ્રથમ તમારી અંદર બેઠેલા દોષો રૂપી વરુઓને, સ્વભાવદોષ રૂપી ભોરિંગ નાગદેવતાને તમારે બહાર તગોડી મૂકવા પડશે.

સાથે સાથે આજથી જ ગુણીજનો સાથે દોસ્તીનો હાથ લંબાવવો પડશે. બીજા મહાન છે, હું જ હીન છું. એવો ભાવ વારંવાર ઘૂંટવો પડશે. ત્યાર પછી કદાચ દુનિયાભરના સુખોની તમારા ચરણોમાં આવી આળોટવાની લાઈન લાગશે ! ભઈલા ! ક્યારથી કામે લાગો છો ?

હેમસૂત્ર

સ્વચ્છ દિવાલ ઉપર સાદુ ચિત્ર પણ ઉપસી આવે છે. સ્વચ્છ ચિત્રમાં તેમ ધર્મક્રિયાઓ પ્રાણવાન બને છે. ભીંતને (અંતરને) સ્વચ્છ બનાવો.

સૌજન્ય : અ.સૌ.સુખાબેન શૈલેષભાઈ મહેતા

3

યોગ શબ્દ ખૂબ જ પ્રચલિત છે. ભૌતિક જગતમાં તથા આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે યોગ શબ્દ પરમ સન્માનનીય અને આદરણીય છે. આ બે શબ્દમાં જ એટલી બધી ઊર્જા ભરી છે કે, સામાન્ય વ્યક્તિને પણ યોગ વિશે જાણવાની જીજ્ઞાસા થાય છે.

અક્ષરદ્વયમપ્યેતચ્છૂયમાણં વિધાનતઃ ।

ગીતં પાપક્ષયાયોચ્ચૈર્યોગસિદ્ધૈર્મહાત્મભિઃ ॥૪૦॥ યોગબિંદુ
'યોગ' એવા બે અક્ષરો સાંભળવા માત્રથી પાપકર્મો નિર્મૂળ થાય છે. આવું યોગસિદ્ધ એવા મહાત્માઓએ કહ્યું છે.

સામાન્ય રીતે યોગ એટલે કસરત, વ્યાયામ પણ કહેવાય છે. જે અષ્ટાંગીયોગનું એક અંગ છે. યોગ નથી. યોગગુરુઓ ખુલ્લા મેદાનમાં હજારોની સંખ્યામાં લોકોને યોગા કરાવે છે અને શિખવાડે છે. તેનાથી શરીરની સ્વસ્થતા આવે છે એમ કહેવાય છે. યોગનો અર્થ 'અવસર' પણ થાય છે. 'મળવું' એવો અર્થ પણ છે. મેળાપ એટલે યોગ. આ બધા યોગ શબ્દના શબ્દાર્થો છે.

ભૌતિક જગતમાં હકયોગ શબ્દ તમે સાંભળ્યો હશે. વિવિધ પ્રકારના પ્રાણાયામ, વ્યાયામ તથા મૂલાધાર આદિ યજ્ઞોને સક્રિય કરવા-ભેદવા ધ્યાન વગેરેના પ્રયોગો, લાંબા સમય સુધી શ્વાસોશ્વાસ રોકવા, એક જ આસન ઉપર લાંબો સમય રહેવું, વગેરેથી યોગીઓના જીવનમાં અનેક ચમત્કારિક સિદ્ધિઓ મળે છે એવું સાંભળવા મળે છે.

તે સિવાય આકાશમાં અધર રહેવું, પાણી ઉપર ચાલવું, અગ્નિમાં ચાલવું, અદૃશ્ય થઈ જવું, ભૂખ્યા રહેવું, પોતાના શરીરની પ્રવૃત્તિઓ અને આવેગો ઉપર નિયંત્રણ કરવું. વગેરે કાયાની શક્તિ દ્વારા આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવા કાર્યો કરવા. તે જ રીતે વચનશક્તિ દ્વારા ચમત્કારો સર્જવા, તેમજ મનની અગાધ શક્તિઓ જાગૃત કરી ત્રણે કાળના જ્ઞાન મેળવવા. ધારેલા કાર્યો મનની શક્તિ દ્વારા પાર પાડવા. આ બધુ યોગ દ્વારા કાયા અને વચન (મૌન સાધના દ્વારા) શક્તિથી સાધ્ય બનતું જોવા મળે છે.

આધુનિક જગતમાં મેડીકલ સાયન્સ તથા સાયકોલોજી દ્વારા પાવર ઓફ માર્ઈડના સંશોધનો થયા છે. તેનાથી રેઈકી તથા હીલીંગ જેવી સારવારની પદ્ધતિઓ જોવા મળે છે. મન-વચન-કાયાની આ બધી સિદ્ધિઓ ભૌતિક છે. અનેક યોગગુરુઓ માણસની આ શક્તિઓને બહાર લાવવા દેશ-પરદેશમાં પોતાના ધ્યાનની પેટન્ટ સરકારમાં પ્રમાણિત કરાવવા

લાગ્યા છે. અનેક ધ્યાનની પદ્ધતિઓનો વ્યાપ વધ્યો છે. ધ્યાન કેન્દ્રો ખૂલવા લાગ્યા છે. અભક્ષ્ય આહારથી થતા રોગોથી બચવા, વર્તમાનકાળના વિલાસ ભરપૂર જીવનથી કંટાળી, અશાંતિની આગમાં શેકાતા લોકો, અતિ સુખમાં પાગલ બની ગયેલા લોકો હવે બધી જ ટ્રીટમેન્ટ છોડી ધ્યાન-યોગના શરણે જવા લાગ્યા છે. જૈન દર્શન અધ્યાત્મના ક્ષેત્રે આવા યોગોને વિશેષ મહત્વ આપતું નથી. અલબત્ત મન-વચન-કાયાની શક્તિઓ મળે છે. મનની અગાધ શક્તિને જૈન દર્શન ઓળખે છે માટે તો કહેવાય છે 'મન સાધ્યું તેને સઘળુ સાધ્યુ, એહ વાત નહિ ખોટી' 'મનઃ એવ મનુષ્યાણાં કારણ બંધ-મોક્ષયોઃ' કેળવેલું મન માણસને મોક્ષ સુધીની અંતિમસિદ્ધિઓ અપાવે છે અને બેફામ બનેલું મન માણસને સાતમી નારકે પણ લઈ જાય છે.

અનિરુદ્ધમનસ્કઃ સન્, યોગશ્રદ્ધાં દધાતિ યઃ ।

પદ્શ્યાં જિગ્મિષુગ્રામં, સ પઙ્ગુરિવ હસ્યતે ॥૩૭॥ યોગશાસ્ત્ર

મનનો રોધ કર્યા વિના જે યોગશ્રદ્ધાને ધારણ કરે છે તે ગામ જવા પગે ચાલી નીકળેલા પાંગળાની જેમ હસાય છે.

મનનો રોધે નિરુદ્ધ્યન્તે, કર્માણ્યપિ સમન્તતઃ,

અનિરુદ્ધમનસ્કસ્ય, પ્રસરન્તિ હિ તાન્યપિ ॥૩૮॥ યોગશાસ્ત્ર

મનનો રોધ, એ કર્મોનો રોધ અને મનનો પ્રસાર એટલે કર્મોનો પણ પ્રસાર !

જંગલમાં એક યોગીને એક યુવાન યોગી મળ્યો. યોગી આત્મજ્ઞાની હતા. પ્રસિદ્ધિ હોવાથી યુવાન યોગી યોગીને પ્રણામકરી સેવા કાર્ય પૂછી રહ્યા છે. યોગીએ યુવાનયોગીને પૂછ્યું, શું કરો છો ? 'સાધના' ! કેટલા વર્ષથી ? '૩૦ વર્ષથી' ધન્યવાદ ! કંઈ ફળ ? શું મેળવ્યું ? યોગીરાજ ! આપની કૃપાથી પાણીમાં ચાલી શકું છું. સામે નદી ઉપર થઈ પેલા કિનારે આરામથી ચાલતાં ચાલતાં જઈ શકું છું.

યોગીએ નારાજગી વ્યક્ત કરતાં કહ્યું, સાધક તમારી સાધના વ્યર્થ છે. કેમ ? તે તો બે પૈસા આપો તો પેલો હોડીવાળો પણ નદી પાર કરાવી દે છે. તેના માટે તમે ૩૦ વર્ષ ગાળ્યા ? જીવન આવી સાધના માટે નથી. નદી તરવા એક લાકડું બસ છે, તે જીવનના ૩૦ વર્ષ આપી દીધા ? લાકડું બન્યો ? પેલો યુવાન યોગી રડી પડ્યો. કહે છે ! ખરેખર મારું જીવન વ્યર્થ ગયું ? ના ! હજી સમય છે, આત્મ પ્રત્યક્ષ કરવા સાધના કરો. તે હકીકતમાં



સાધના છે. 'જો એગં જાણઈ સો સવ્વં જાણઈ' જે એક માત્ર આત્માને જાણે છે તે સકલ વિશ્વને જાણે છે.

આખા વિશ્વની માહિતી લઈને ફરનારને જો આત્માની માહિતી જ નથી તો વિશ્વની માહિતી તેના માટે વ્યર્થ છે. માત્ર આત્મવંચના છે. ભૌતિક જગતમાં કેટલીક ચીજોની જે ઊંચી કિંમત છે તેની આધ્યાત્મિક જગતમાં કૃટી કોડિનીય કિંમત નથી અને આધ્યાત્મિક જગતમાં જે ચીજો પાછળ યોગીઓ પોતાનું જીવન સમર્પણ કરે છે તે ચીજો ભૌતિક જગતવાળાને સુંઘવાય મળતી નથી.

યોગ વિજ્ઞાનમાં શરીરમાં રહેલા ૭ ચક્રો અને કુંડલિની શક્તિની વાત આવે છે. આ સાત ચક્રોનો પરિચય કરાવતું કોષ્ટક નીચે આપ્યું છે.

| ચક્ર | સ્થાન | રંગ | પાંખડી | કાર્ય |
|--------------|-----------------------------|-------------|--------|--|
| મૂલાધાર | કરોડરજજુના છેલ્લા મણકા પાસે | લાલ | ૪ | સ્થૂળ ચેતના, અવચેતના પ્રગટીકરણ |
| સ્વાધિષ્ઠાન | લિંગસ્થાન | ઘેરો જાંબલી | ૬ | નીમ્ન પ્રાણની નાની નાની કામનાઓ પ્રગટ કરે. |
| મણીપૂર | નાભિ પાસે | આછો જાંબલી | ૧૦ | મહત્તર પ્રાણની કામનાઓ પ્રગટ કરે. |
| અનાહત | હૃદય પાસે | સુવર્ણ લાલ | ૧૨ | માનવીની અભિપ્સા પ્રગટ કરે. |
| વિશુદ્ધિ | કંઠમાં | ભૂખરો | ૧૬ | મનની શુદ્ધિ-ચિંતનાત્મક કાર્ય |
| આજ્ઞા | ભ્રુમધ્ય બે ભ્રમરની વચ્ચે | શ્વેત | ૨ | વિશ્વશક્તિ સાથે વિનિમય પોતાના સંકલ્પ રૂપે પ્રગટ કરે. |
| સહસ્રાર ચક્ર | મસ્તક ઉપર બ્રહ્મ | ભૂરો | ૧૦૦૦ | દિવ્ય શક્તિઓનો દિવ્ય પ્રકાશ અને પ્રેરણાઓ ઝીલાય છે. |

ઉપરોક્ત સાતે ચક્રો માણસના શરીરના તે તે ભાગમાં રહેલા હોય છે. આ બધા ચક્રોને જોડતી ૩ મુખ્ય નાડીઓ કહી છે. (૧) ઈંડા (સિલ્વર કોર્ડ) તે શરીરની ડાબી બાજુ મૂલાધાર ચક્રમાંથી શરૂ થઈ બધા ચક્રોમાં થઈ ૭મા સહસ્રાર ચક્ર સુધી જાય છે. જેને ચંદ્રનાડી (ડાબુ નસકોરું) કહેવાય છે. ધ્યાન વગેરે પ્રયોગોથી આ નાડી જ્યારે કાર્યરત થાય ત્યારે શરીરમાં ઠંડકનો અનુભવ થાય છે. સાંભળવા પ્રમાણે ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિની આજુબાજુનું વાતાવરણ પણ ઠંડુ પડવા લાગે છે. ગરમીમાં પણ તે રૂમમાં ઠંડક ફેલાતાં ઠંડકનો અનુભવ થાય છે.

૨) બીજી છે પીંગલા નાડી (ગોલ્ડન કોર્ડ) તે શરીરની જમણી બાજુ છે. તે પણ મૂલાધાર ચક્રમાંથી નીકળી સહસ્રાર ચક્ર સુધી જાય છે. આ નાડી કાર્યરત થાય ત્યારે શરીરમાં ગરમીનો અનુભવ થાય છે. સાધકના આજુબાજુ પણ ગરમી ફેલાય છે.

ઠંડકમાં પણ ગરમાવો લાવે છે. તેને સૂર્યનાડી પણ કહેવાય છે. આ બન્ને નાડીઓમાંથી કઈ નાડી ચાલુ છે તે આપણા શ્વાસોશ્વાસથી જાણી શકાય છે. જો ડાબા નસકોરામાંથી ઉચ્છવાસ નીકળતો હોય તો ચંદ્રનાડી ચાલે છે. તેમ જમણા નસકોરામાંથી ઉચ્છવાસ નીકળતો હોય તો સૂર્યનાડી ચાલે છે. તેમ કહેવાય છે.

આહાર વિજ્ઞાન, શૂકન-અપશુકન વિજ્ઞાનમાં તથા રોગ વગેરેમાં આ નાડી જોવાનો ઉપયોગ થાય છે. કહેવાય છે, ચંદ્રનાડી ચાલતી હોય ત્યારે પાણી પીવું જોઈએ, જમણી-સૂર્યનાડી ચાલતી હોય ત્યારે જમવું જોઈએ.

બન્ને નાડીઓ વારાફરતી ચાલતી હોય છે. પરંતુ ક્યારેક બન્ને નાડીઓ એક સાથે ચાલતી હોય છે. એટલે કે બન્ને નસકોરામાંથી શ્વાસોશ્વાસ આવ-જા કરતો હોય છે. ત્યારે (૩) ત્રીજી નાડી : સુષુમ્ણા નાડી ચાલે છે તેમ કહેવાય છે. ઉપરની બન્ને નાડીઓ મુખ્યતઃ સંસારના કાર્યો માટે જોવાય છે. જ્યારે ધર્મના કાર્યો માટે આ ત્રીજી મધ્યનાડીનો ઉપયોગ થાય છે. અધ્યાત્મ ક્ષેત્રમાં આ નાડી મહત્ત્વની છે. આ નાડી ચાલતી હોય ત્યારે ધાર્મિક કાર્યો કરવાં જોઈએ તેમ કહેવાય છે. સુષુમ્ણા નાડી પણ મૂલાધાર ચક્રથી શરૂ થઈ સહસ્રાર ચક્ર સુધી જાય છે.

ચંદ્રનાડી ચાલુ હોય ત્યારે પ્રાયઃ પ્રયાણ કરાય છે. ડાબો પગ ઘરની બહાર મૂકી (પહેલાં ૩ નવકાર ગણી) પ્રયાણ કરવાની પરંપરા છે. ચંદ્રનાડી ચાલુ હોય ત્યારે, સૂર્યનાડી ચાલુ કરવી હોય તો ડાબા પડખે થોડીવાર સૂઈ જવાથી જમણીનાડી (સૂર્યનાડી) ચાલુ થઈ જાય છે. પછી સૂર્યનાડીમાં થતા કાર્યો થાય છે. તેથી ઉલટું જમણા પડખે સૂઈ જવાથી બંધ ચંદ્રનાડીનો પ્રવાહ ચાલુ થાય છે. આમ નાડીઓનો પ્રવાહ પણ બદલી શકાય છે.

ચક્રો શરીરમાં છે તેમ યોગવિજ્ઞાનમાં બતાવેલ સાત શરીરની પણ વાત આવે છે. જેન કર્મ ફીલોસોફીમાં પણ આત્માની સાથે રહેનારા પાંચ શરીરના પ્રકાર આપ્યા છે. જેમાં કાર્મણ અને તેજસ શરીર અનાદિકાળથી આત્માની સાથે એક મેક થઈને રહ્યાં છે. કાર્મણ આત્મા ઉપર અનાદિકાળથી ચોંટેલો કાર્મણ વર્ગણાઓનો જથ્થો એટલે કાર્મણ શરીર કર્મવિજ્ઞાનમાં મૂળ આઠ અને કુલ ૧૫૮ ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે. આ કર્મરજો આત્મામાં એકમેક થઈને રહી છે. તે કર્મરજો આત્મા જ્યારે સાધના કરી સંપૂર્ણ કર્મક્ષય કરશે, કેવલજ્ઞાન પામી મોક્ષમાં જશે ત્યારે આત્મા સંપૂર્ણ શુદ્ધ થશે. મોક્ષમાં રહેલા આત્માઓ શુદ્ધ સ્વરૂપી હોય છે.

તે રીતે 'તેજસ' એટલે કે ગરમી-ઉષ્મા. આ શરીર પણ આત્મા સાથે અનાદિકાળથી જોડાયેલું છે. શરીરમાં જે ઉષ્મા-ગરમી છે તે આ શરીરના લીધે છે. કોઈ કારણથી આ ગરમી



પ્રિય અક્ષય...

ચાર મહિના સુધી દવા લીધા પછી જો દર્દ ન મટે તો દર્દી ડોક્ટર બદલી નાંખે છે. પાંચ વરસ સુધી જો ધંધામાં બરકત ન આવે તો માણસ લાઈન બદલી નાંખે છે, તો આ જ લગી પૈસાની પાછળ ગાંડા ભૂત થઈને દોડવા છતાં જો ઠેકાણુ ન પડ્યું તો હવે ડાહ્યા થઈને લાઈન બદલી નાખવી જોઈએ. આ જ સુધીમાં એક પણ નરબંકો એવો થયો નથી કે જે પૈસાથી સુખ પામી શક્યો હોય અને પ્રેમમાં ફાવી શક્યો હોય. સૈફ પાલનપુરીનો એક શેર યાદ આવે છે.

છે ઘણાં એવા કે જેઓ યુગને પલટાવી ગયા,

પણ બહુ ઓછા છે જેઓ પ્રેમમાં ફાવી ગયા.

દુનિયાના હાડ-માંસ-માટીના માણસોની માયા મેલી દઈને હવે પરમાત્માની પ્રીતડી બાંધી લેવી જોઈએ. સાચા સુખની પ્રાપ્તિ વૈભવી સાધનોથી નહિ પણ દિલથી કરેલી પ્રભુભક્તિથી થશે. ઠોઠ નિશાળીયો પરીક્ષા આવે ત્યારે ચોપડા વાંચવા બેસે અને ટ્યુશન ક્લાસ શોધવા નીકળે, એની જેમ નવું વર્ષ આવે અને ભગવાનને પટાવવા નીકળીએ એ ન ચાલે. પરમાત્મા સાથેનું રીલેશન માત્ર બેસતા વરસનું ન ચાલે. લાઈફ ટાઈમનું સ્ટાન્ડર્ડ જોઈએ.

દુનિયાના ગમે તેટલા મોટા ધનાઢ્ય માણસને પણ પ્રભુના રીલેશન વિના નથી ચાલતું. ભારતના માજી રાષ્ટ્રપતિ જ્ઞાની જૈલસિંઘ રોજ ગ્રંથ સાહેબનું પારાયણ કરતા હતા. રાષ્ટ્રપતિ શંકરદયાલ શર્મા જીત્યા પછી તરત તીરૂપતિ બાલાજી પાસે ગયા હતા અને મસ્તકના વાળ ઉતરાવી નાંખીને ટાલીયું મસ્તક ભગવાનના ચરણે ધરી દીધું હતું. સોનીયા ગાંધી દર સોમવારે નકોરડો ઉપવાસ કરે છે. જેમણે ભગવાનને કાઢી મૂક્યા હતા એવા રશિયા જેવા સામ્યવાદી દેશોને પણ થાકીને 'વેલકમગોડ' કરવું પડ્યું છે. દુનિયામાં કોઈને પણ ભગવાન વિના ચાલી શકતું નથી. જેને સુખી થવું હશે એને કોઈને પણ ચાલી શકવાનું નથી.

'ધર્મો રક્ષતિ રક્ષિતઃ' ધર્મ સહુનો રખેવાળ છે. ધર્મ સહુનો પરમઆધાર છે. ધર્મ જ સહુને બચાવનાર છે, પણ 'સબૂર' ધર્મ તેને જ બચાવી શકે છે કે જેણે પોતાના હૈયે ધર્મને વસાવ્યો હોય. જેનું હૈયું ધર્મ વિહોણું હોય એવા ધીઠાને ધર્મ કોઈ રીતે બચાવી શકતો નથી.

ટીબેટમાં એક વાર્તા પ્રસિદ્ધ છે. એક ચોરે આખા નગરમાં હાહાકાર મચાવી દીધેલો. રાજાએ તેને પકડવા માટે સી.આઈ.ડી.ને કામસોંપેલું. એક રાતે આ ચોર ચોરી કરવા નીકળ્યો હતો. રસ્તામાં તેને ખૂબ ભૂખ લાગી. તેથી તેણે આસપાસમાં નજર કરી, એક ઝૂંપડી દેખાઈ. તે ઝૂંપડી તરફ ધસી ગયો. અંદર કોઈ જાગતું નથી ને! તે તપાસવા એણે કાન માંડ્યા, તો અંદર ખાટલે સૂતેલી વહુ કણસી રહી હતી અને પોતાની સાસુને વહુ કહેતી હતી કે બા ! કંઈક તો ખાવાનું આપ ! મને કકડીને ભૂખ લાગી છે. મેં આઠ આઠ મહિના તો ખેંચી કાઢ્યા પણ આ નવમો મહિનો તો મને બહુ વસમો લાગે છે. મારી વેદનાનો

કોઈ પાર નથી. બા ! મહેરબાની કર અને કંઈક ખાવાનું આપ !

બેટા વહુ ! તારી વાત સાચી છે. હાલ તું બેજીવાની છે. માટે તને ભૂખ વધારે લાગે પણ બેટા ! ઘરમાં અન્નનો દાણોય નથી. ડબ્બામાં લોટનું નામ નથી. તને શું આપું ?

બા ! ડબ્બામાં ભલે વધારે આટો ન હોય પણ ડબ્બાના પતરાને વળગેલો અને ખૂણે ભરાયેલો થોડો લોટ નીકળશે, તું ડબ્બો ખંખેર અને જે કંઈ ચમચી આટો નીકળે તે મને ફાકવા આપ.

પેટ ભરવા માટે કુટીરની પછીતે ઊભેલા ચોરે સાસુ-વહુનો આખો સંવાદ સાંભળ્યો. એનું દિલ દ્રવી ઉઠ્યું. એ જાલ્યો રહી ન શક્યો. ભૂખ્યા માટે સીધો કંદોઈની દુકાને પહોંચી ગયો. રાત્રે દુકાનનું તાળુ તોડીને મીઠાઈના થાળ ઉઠાવી લીધા. પેલા ઝૂંપડાની ઘાસની દિવાલમાં બાકોરું પાડીને મીઠાઈના થાળ અંદર સખ્લાય કરી દીધા. કશુંય બોલ્યા વિના પોતે ચૂપચાપ ત્યાંથી નીકળી ગયો.

સવાર પડીને પહેલાં સાસુ જાગી એણે મીઠાઈના થાળ જોયા અને વહુને જગાડી, બેટા ! વહુ ઉઠ ! જો આ ભગવાનની કમાલ ! તે રાત્રે તેનું નામ લીધું તો સવારે તારું ઘર ભરાઈ ગયું. આખો નવમો મહિનો ચાલે એટલી મીઠાઈ ઉપરવાળાએ રવાના કરી. લે બેટા ! પેટ ભરીને ખા !

પ્રેમથી મીઠાઈ આરોગી અને પેટમાં લાગેલી કારમી હુતાશણી ઠારી, પણ સવાર પડતાંની સાથે જ પેલો ચોર એકાએક પકડાઈ ગયો. સૈનિકોએ રાજાને સમાચાર આપ્યા. રાજાએ ખુશ થઈને આખા નગરમાં ઢંઢેરો પીટાવ્યો કે આખા નગરને રંજાડનારો ચોર પકડાયો છે, તેને બપોરે બે વાગે ફાંસી આપવામાં આવશે. ખરે બપોરે ભર તડકે જ્યારે ચોરને ફાંસીને માંચડે લઈ જવાનો હતો ત્યારે એક તરફ રાજા અને એક તરફ ચોર ચાલતા હતા. ભયંકર તાપ વચ્ચે એક નાનકડી વાદળી આકાશમાં ધસી આવેલી. જે ચોરના માથે છાયો ધરતી હતી. રાજાને થયું કે આ બદમાશને છાયો મળે અને મારે તડકો વેઠવાનો ? એણે ચોરને હડસેલો માર્યો અને ચોરની જગ્યાએ રાજા પોતે આવી ગયો પણ નીચેથી જેવો ચોર ખસ્યો કે તરત જ ઉપર વાદળ પણ ખસી ગયું અને ફરી પાછું બરાબર ચોરના માથે ગોઠવાઈ ગયું. જેટલીવાર રાજાએ ચોરને ખસેડ્યો એટલીવાર ઉપરનું વાદળ પણ ખસતું જ રહ્યું. રાજાને આમાં કંઈક ચમત્કાર લાગ્યો. એણે નગરના ધર્માચાર્યોને ભેગા કરીને આ કોયડાનો જવાબ માંગ્યો.

ધર્માચાર્યોએ જણાવ્યું કે, આ માણસે આખી જિંદગી ભલે ચોરીઓ કરી હોય પણ આજકાલમાં તેણે કોઈ મોટો ઉત્કૃષ્ટ ધર્મ કર્યો હોવો જોઈએ. હૃદયના સાચા ભાવથી જો નાનો પણ ધર્મ કર્યો હોય તો આવો ચમત્કાર સર્જાય છે. રાજા ચોરને પૂછે છે કે તેણે કંઈ ધર્મકાર્ય કર્યું છે ? પેલા ચોરની આંખમાં આંસુ આવી ગયા. રડતી આંખે તેણે રાત્રે કરેલા કૃણા ધર્મની કહાણી કહી સંભળાવી. સાંભળીને બધા સ્તબ્ધ થઈ ગયા. રાજાએ આવા ધર્મી માણસની ફાંસી મુલતવી રાખી અને રાજ્યમંત્રી તરીકે નિયુક્ત કર્યો. જીવનમાં કરેલા એક જ નાનકડા ધર્મ ચોરનું આખું ચકર ફેરવી નાંખ્યું.

જૈનધર્મમાં પર્યક્ષપાણનું ઘણું મહત્ત્વ આંકવામાં આવ્યું છે અને તેને આવશ્યક કહ્યું છે. તમામ જૈને તે ફરજિયાત કરવું જોઈએ. જૈન માત્રને ઓછામાં ઓછું સવારે નવકારશીનું તથા સાંજે તિવિહાર કે ચઉવિહારનું પર્યક્ષપાણ કરવાનું કહ્યું છે. તો તે જૈન કહેવાય. કારણથી ન થઈ શકે તે જુદી વાત છે. દિવસ અને રાત ખા ખા કરવાથી તિર્યચગતિના કર્મો બંધાય છે. વળી આહારસંજ્ઞા વધે છે, આસક્તિ વધે, રસ લંપટતા વધવાથી ચીકણા કર્મો બંધાય છે. ગત અંકમાં અદ્વા પર્યક્ષપાણની વાત ચાલતી હતી.

દિવસ દરમ્યાન શ્રાવકે ઓછામાં ઓછું બિયાસણું તો કરવું જ જોઈએ. વર્ષોત્પ કરનાર આરાધકો ૪૦૦ દિવસ લાગલગાટ ઉપવાસ ઉપર બિયાસણા કરે છે. તેનાથી ઓછું પર્યક્ષપાણ કરવાની ત્યાં મનાઈ છે. દરેક મોટા તપના પારણા ઓછામાં ઓછા બિયાસણાથી કરવા જોઈએ તો તપનું ગૌરવ થાય છે. વળી આવો અભ્યાસ પાડવાથી શરીર ટેવાય છે. ખા ખા કરવાના સંસ્કારો નાશ થઈ ન ખાવાના સંસ્કારો પડે છે. તેનાથી આરોગ્ય વધે છે. પ્રસન્નતા વધે છે. આળસ ઘટે છે. કાર્ય કરવાની સ્ફૂર્તિ વધે છે. શરીરમાં વધારાની ચરબી જામતી નથી એટલે મેદ ઘટે છે. તેનાથી કોલેસ્ટ્રોલ થતો નથી. હાર્ટની બિમારી, બ્લડપ્રેશર આદિ રાજરોગો આવતા નથી. સાથે સાથે તપસ્વી થવાય છે. તે ધર્મ હોવાથી ધર્મી થવાય છે. સમાજમાં સન્માનિત થાય છે અને પરલોકમાં સારું સ્થાન મળે છે. અંતે અણાહારી પદ એટલે કે વીતરાગ સર્વજ્ઞપણું મળે છે. નાનકડા પણ તપની લીંક છેક મોક્ષ સુધીની હોય છે.

‘એકાશન-એકાસણું’ નામનું તપ શ્રાવકો તથા સાધુ-સાધ્વીજી માટે સામાન્યથી કહેવાયું છે. શાસ્ત્ર લખે છે ‘એગ ભત્તં ચ ભોચણં’ એક જ વાર ભોજન કરવું જોઈએ. જૈનેતર ધર્મોમાં પણ એક ટાઈમ ખાવાનો મહિમા છે. તેઓ અમુક મહિના કે અમુક દિવસોએ એકવાર ભોજન કરે છે. ટૂંકમાં જો તમારે આરોગ્ય જોઈતું હોય, ખાવાથી થતા રોગો ન જોઈતા હોય તો તમે માત્ર એક ટાઈમ, મધ્યાહ્ન ભોજન જ કરો. તે પણ ઓછા દ્રવ્યોથી અને પેટ ભરીને નહિ પરંતુ પેટના છ ભાગ કલ્પી એકભાગ જેટલી જગ્યા રાખીને એકાસણું કરો. એક જ વાર ખાઓ તેનાથી તમારું શરીર સારું રહેશે.

શરીર-પેટ-આંતરડાં જેટલું પચાવી શકે તેટલું જ ખાવાથી લાભ છે. મન અને જીભ વધારે માંગે ત્યારે પણ પેટની

પરિસ્થિતિ જેઓ જોયા વિના પટારા ભર્યા કરે છે તેઓ અંતે મરડો, સંગ્રહણી વગેરે જેવા પેટના કે આંતરડાના ભયંકર રોગોથી પીડાય છે. પાચન ખતમ કરી આખી લાઈફ દવા ઉપર જીવે છે. રૂપિયાનું પાણી અને શરીરને અકાળે વૃદ્ધ બનાવે છે. માટે ભોજનની આ પદ્ધતિ સમજો. ધર્મ તમને બન્ને પ્રકારનું સ્વાસ્થ્ય આપે છે. ભોજનનું નિયંત્રણ તે પણ ધર્મ કહ્યો. વધુ ખાવાથી શક્તિ નથી આવતી પરંતુ ખાધેલું પચાવવાથી શક્તિ આવે છે. વધુ ખાવાથી મળ વધારે બને. બે વાર કે ત્રણવાર ટોચલેટ જવું પડે તો બચે શું? જેઓ એકવાર ખાય છે અને ૨૪ કલાકમાં એક જ વાર ટોચલેટ જાય છે તેઓ મોટાભાગે નિરોગી હોય છે. મોટાભાગનો ખોરાક પચી જતાં મળ વધારે બનતો નથી.

એકાસણું એટલે એક જ બેઠકે દિવસમાં માત્ર એક વાર સાત્ત્વિક ખોરાકથી ભોજન કરવું જોઈએ. ભોજન કરવાના પણ નિયમો છે. જેની અહીં વાત કરતો નથી. આ એકવારનું ભોજન પણ વિધિપૂર્વક કરવું જોઈએ. તે માટે એકાસણાનું પર્યક્ષપાણ ત્રણવાર લેવાનું હોય છે. સવારે પ્રતિકમણ કરે ત્યારે આત્મસાક્ષીએ કે ગુરુ પાસે. બપોરે જિનાલયમાં પૂજા કરવા જાય ત્યારે પરમાત્માની સાક્ષીએ અને ગુરુવંદન કરવા જાય ત્યારે ગુરુ પાસેથી પર્યક્ષપાણ કરવાનું હોય છે. આમ ત્રણવાર પર્યક્ષપાણનો પાઠ બોલવાનો હોય છે.

નવકારશીના પર્યક્ષપાણમાં ૨ આગારો છે. અનાભોગ અને સહસાગાર. જેની વાત હવે પછી કરાશે. પોરિસિના પર્યક્ષપાણમાં ૬ આગાર છે. જેમાં ઉપરના બે તથા પ્રચ્છન્નકાલ, દિશામોહ, સાધુવચન, સર્વસમાધિ પ્રત્યય ચાર મળી કુલ ૬ આગાર છે. સાઢપોરિસિમાં તથા પુરિમઢમાં એક વધારે મહત્તરાગારેણં છે. એકાસણામાં ૮ જેમાં અનાભોગ, સહસાગાર, સાગારિક, આર્કુચન-પ્રસારણ, ગુરુઅભ્યુથાન, પારિષ્ઠાપનિકા, મહત્તરાગાર, સર્વસમાધિ પ્રત્યાયાગાર એકલઠાણામાં પણ તેટલા જ આઠ છે. આર્યબિલમાં ૮ છે. ઉપવાસમાં ૫ આગાર છે. જેમાં ભોજન લેવાનું નથી પરંતુ માત્ર પાણી લેવાનું છે તે પણ ૩ ઉકાળાવાળુ ઉકાળેલું પાણી તેમાં અનાભોગ, સહસાગાર, પારિષ્ઠાપનિકા, મહત્તરાગાર, સર્વસમાધિપ્રત્યય આ રીતે પાણી લેવામાં ૬ આગાર છે.

એકલઠાણું અને એકાસણું બન્ને સરખા હોવા છતાં એકલઠાણામાં ભોજન વખતે માત્ર જમણો હાથ અને મુખ



સિવાય કોઈ અંગો હલાવવાના હોતા નથી. તેમજ ભોજનબાદ પાણી પણ વાપરી ત્યાં જ ચઉવિહાર કરવાના હોય છે.

આયંબિલ એટલે બોઈલ કુડ અને બોઈલ વોટર જેન ધર્મમાં આ વ્રતનું મૂળ જ મહત્વ છે. આયંબિલનો તપ માંગલિક કહેવાયો છે. તેમાં ઘી, દૂધ, તેલ, ગોળ, સાકર, લીલી વનસ્પતિ વગેરે કે તેની બનાવટોનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. માત્ર અનાજ, બાફેલું કઠોળ તથા નમક, સૂંઠ વગેરે અમુક મસાલાનો ઉપયોગ થાય છે.

કેટલાક મોટા સંઘોમાં આયંબિલના તપસ્વીઓ સારી રીતે આયંબિલ કરી શકે તે માટે આયંબિલના રસોડા હોય છે. ઘરે રસોઈ બનાવવામાં ક્યાંક ભૂલ થાય અથવા કંટાળો આવે તેથી આયંબિલ કરવાનું મન ન થાય એટલે સંઘોએ આવા તપસ્વીઓ માટે સામૂહિક વ્યવસ્થા કરેલી હોય છે. જોકે પોતાના ઘરે જ રસોઈ બનાવી આયંબિલ કરવું ઉત્તમ છે.

એકાસણ, આયંબિલ વગેરે એક ટાઈમ ભોજનના પરચક્રમાણ ક્યારે પારીને ભોજન કરી શકાય ? એક ટાઈમ ભોજનના નિયમમાં મોટાભાગે પુરિમુહના સમયે એટલે કે બપોરના ૧૨-૪૫(સામાન્યથી) પછી ભોજન કરવું જોઈએ. પરંતુ આટલી સ્થિરતા કે અનુકૂળતા ન હોય તો સાઢપોરિસિ આવે (સવારે લગભગ સાડા અગિયાર પછી) ત્યારે ભોજન કરવું. છતાં પણ બાલ, વૃદ્ધ કે આવા મજબૂત ન હોય તો છેવટે પોરિસિ આવે એટલે કે સવારે ૯-૩૦ પછી ભોજન કરવું જોઈએ.

વળી ભોજન ભલે એક વાગે કરે પરંતુ ઉનાળાના વગેરે દિવસોમાં ગરમીના સમયમાં પોરિસિ કે સાઢપોરિસિનું પરચક્રમાણ ધારી પછી સમય થતાં પારી પાણી વાપરી શકાય પછી એકવાગે ભોજન કરી શકાય. જો કે આવા રીવાજો જુદા જુદા સાધુ સમુદાયોમાં અલગ અલગ હોઈ શકે છે.

હવે પરચક્રમાણ કર્યા પછી ભંગ ન થાય માટે કેટલીક છૂટો (આગાર) આપેલી છે. તેનું કુલ લીસ્ટ બાવીસનું છે. તેમાં કેટલાક પૂ. સાધુ-સાધ્વી ભગવંતોને અપેક્ષીને છે તથા કેટલાક બધાને અપેક્ષીને છે.

(૧) અનાભોગેણ : અનાભોગ એટલે ભૂલથી પ્રતિજ્ઞાવાળી વસ્તુ મુખમાં નંખાઈ ગઈ, ખબર પડી જાય તો તરત જ મુખમાંથી કાઢી નાંખવાથી પરચક્રમાણનો ભંગ ન થાય.

(૨) સહસાગારેણ : અચાનક કંઈક વસ્તુ કે પાણીનું ટીપું મુખમાં પડી જાય છતાં ભંગ નહિ.

(૩) પ્રચ્છન્નકાલેણ : જ્યારે ઘડીયાલ ન હતી ત્યારે સૂર્યના ભ્રમણ ઉપરથી સમય નક્કી થતો. તે વખતે વાદળ છવાયા હોય

ત્યારે સમયની ખબર ન પડે અને સમય કરતાં આધું-પાછું બવાઈ જાય.

(૪) દિશામોહેણ : પૂર્વને પશ્ચિમ સમજી પરચક્રમાણનો નિર્ણય કરે અને ખોટું પડે તો ભંગ ન થાય.

(૫) સાહુવચણેણ : ‘ઉગ્ધાડા પોરિસિ’ આવો સાધુનો શબ્દ સાંભળી પોરિસિ આવી ગઈ છે એમ સમજી પરચક્રમાણ પારે પછી ખબર પડે કે પોરિસિની તો વાર છે. ત્યારે ભોજન અટકાવી સમય થાય ત્યારે કરે.

(૬) સવ્વસમાહિ વત્તિયાગારેણ : ક્યારેક દુર્ધ્યાન ન થાય માટે અથવા બીજાની સમાધિ માટે (સાધુ વગેરેની સમાધિ માટે ડોક્ટરે ત્યાં જવાનું થાય) વહેલું પારવું પડે તો છૂટ.

(૭) મહત્તરાગારેણ : પરચક્રમાણની અપેક્ષાએ કોઈ મોટી નિર્જરા થાય તેવા પ્રસંગે વહેલું પારવું પડે તો આગારથી છૂટ મળે.

(૮) સાગારિયાગારેણ : એકાસણું કરવા બેઠા હોય અને કોઈ ખરાબ નજરનો વ્યક્તિ આવી જાય અથવા આગ લાગે, સાપ આવે, ઘર પડતું લાગે આવા પ્રસંગે વચ્ચેથી ઉઠી બીજે જઈ બાકીનું ભોજન પૂરું કરવાથી ભંગ ન થાય.

(૯) આઉંટણ પસારેણ : હાથ-પગ લાંબા ટૂંકા કરવા પડે તો છૂટ.

(૧૦) ગુરુ અબ્ભુકાણેણ : બેઠા પછી ગુરુ ભગવંત વહોરવા આવે ઘરમાં કોઈ ન હોય તો તેમનો વિનય કરવા ઊભા થવું પડે તો છૂટ.

(૧૧) પારિઠ્ઠાવણિયાગારેણ : આ આગાર માત્ર સાધુઓ માટે છે. બાકીના અગિયાર પણ માત્ર સાધુઓ માટે છે. તેથી અહીં આપ્યા નથી.

આ દરેક પરચક્રમાણો જે બિયાસણાથી શરૂ થઈ ઉપવાસ સુધીના છે. તેમાં દરેકમાં પાણી તો ઉકાળાપૂર્વક ઉકાળેલું હોય તે જ ચાલે છે. કાચા પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. વળી બિયાસણું, એકાસણું કે એકલકાણામાં, સચિત્ત વસ્તુનો પણ ત્યાગ હોય છે. જેમ કે ઉપરથી કાચું મીઠું લેવું, સલાડ (કાચા કાકડી, ટામેટા) સમાર્યા બાદ ૪૮ મિનિટ થઈ ન હોય તેવા ફળો, બીજવાળા ફળો બધા સચિત્ત કહેવાય છે. તે પરચક્રમાણમાં ચાલતા નથી. દરેક પ્રકારના શાકભાજી બાફીને વઘારેલા અચિત્ત થાય છે. ત્યારે ચાલે છે.

જામફળમાં આવતા બીજ બાફેલા કે વઘાર્યા પછી પણ બીજ અચિત્ત થતા નથી એટલે જામફળનું શાક પરચક્રમાણ વાળાને ખપતું નથી. તે માટે જામફળ સમારી બીજનો ભાગ કાઢી નાંખવો પડે. પછી વઘાર વગેરે કરી ઉપયોગ થઈ શકે.

શાકભાજીમાં કેટલીક પાલક વગેરેની ભાજી અભક્ષ્ય છે. તે ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાતી નથી. વળી કંદમૂળનો (ડુંગળી,

લસણ, ગાજર, શકરિયા, મૂળા તથા તેના પાન વગેરે) ઉપયોગ અનંતકાય-અભક્ષ્ય હોવાથી થતો નથી.

ફળોના રસ (જ્યુસ) કાઢ્યા બાદ ૪૮ મિનિટ પછી અચિત્ત થાય છે. તેમાં પણ દાડમનો જ્યુસ ગરણીથી ગળીને લેવો જોઈએ. કેમકે તેના બીજ જ્યુશરમાં કશ થતા નથી. એટલે સચિત્તની સંભાવના રહેતી હોવાથી પર્યક્ષ્માણમાં ખપતો નથી. સીતાફળમાં ખાવાનું ઓછું અને ફેંકી દેવાનું વધારે હોવાથી ન વાપરવું સારું છે. તે રીતે ચણી બોર, કલમી બોર, રાયણ વગેરે તુચ્છફળ હોવાથી જેનોમાં ખાસ વપરાતા નથી.

અમુક ફળોના જ્યુસ કલાક બે કલાક રાખી મૂકવાથી વાયડા થઈ જાય છે માટે તે તાજા વાપરવા હિતાવહ છે. માટે પર્યક્ષ્માણવાળાને કામના નથી. નારિયેળ પાણી પણ તાજુ વાપરવું સારું છે. બે-ત્રણ કલાકે તે ગેસ કરનારું થાય છે. પર્યક્ષ્માણ કરનાર માટે તે ન વાપરે તો સારું છે. અથવા તેમાં મરીનો પાવડર, સંચળનો ઉપયોગ કરવાથી જો લઈ શકાતું હોય તો જાણકારને પૂછી એકાસણા વગેરેમાં લઈ શકાય.

કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થો અમુક સીઝનમાં જ ચાલે. અમુકમાં ન ચાલે તેની માહિતી મેળવી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પૂજ્ય ગુરુદેવનું પુસ્તક ‘રીસર્ચ ઓફ સાઈનીંગ ટેબલ’ દરેકે વાંચી લેવું જોઈએ. તેમાં આ બધી માહિતી સૂક્ષ્મ રીતે આપેલી છે. પર્યક્ષ્માણ કરનારે તો ખાસ વાંચી લેવું જોઈએ.

હોટલ, રેસ્ટોરંટ કે ફાઈવસ્ટાર હોટલ તેમાં બનેલો ખોરાક મોટાભાગે અભક્ષ્ય જ જાણવો. કારણ તે લોકો ખાદ્યની કોસ્ટ નીચી લાવવા અને વધારે પ્રોફીટ કરવા અનાજ-કઠોળ, શાકભાજી, મસાલા વગેરે સડેલા, સસ્તાભાવે ખરીદે છે. વળી પાણી અળગણ વાપરે. બનાવનાર હલકી જાતીના લોકો હોવાથી સ્થાન, શુદ્ધિ, ભાજનશુદ્ધિ, પોતાના શરીરની શુદ્ધિ વિશ્વસનીયતા ન હોવાથી ખોરાક ટેસ્ટી હોવા છતાં આરોગ્યને નુકશાન કરનારો બને છે. એટલે આવા હોટલીયા ખોરાકથી એકાસણા વગેરે વ્રતો કદાપિ ન થાય.

ભોજનમાં અભક્ષ્યની જેમ વિરુદ્ધ આહારનો પણ ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. તે ભોજનમાં ટાળવું. જેમ કે મગ સાથે દૂધ લેવું. ખાટા પદાર્થો સાથે દૂધ મિક્સ કરી લેવું - જેમ ‘ફ્રુટ સલાડ’, સકરટેટી, તરબૂચ ખાધા પછી ઉપર છાસ પીવી, ભોજનમાં સાથે દહીં-છાસ લેવી. (તે સખત ગરમ કરી લઈ શકાય.) કાચા દૂધ-દહીં સાથે કઠોળનો ઉપયોગ કરવો. તે અભક્ષ્ય બને તેમ વિરુદ્ધ આહાર થાય. આનાથી લાંબાગાળે કોઠ વિગેરે રોગો થવાનો સંભવ છે.

હવે આવું પર્યક્ષ્માણ પણ શુદ્ધ ક્યારે કહેવાય ? પર્યક્ષ્માણ કોની પાસે લેવાય ? તેના ભાંગા વગેરેની વાતો હવે પછી. (કમશ:)

જેન દર્શનમાં જેન મુનિઓમાં દશવિધ સામાયારીનું પાલન મૂક્યું છે. દરેક જેન સાધુએ તે પછી મુનિ હોય કે મોટા આચાર્ય ભગવંત હોય. દરેકે આ દસ પ્રકારની સામાયારીનું પાલન ફરજિયાત કરવાનું હોય છે.

દશવિધ સામાયારીમાં ૪થા નંબરની ‘આવસ્સહિ’ એટલે આવશ્યકી નામની સામાયારી છે. (સામાયારી એટલે એક પ્રકારના સમ્યગ્ આચારનું પાલન) તેમાં જણાવ્યું કે, સાધુએ જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રની જેમાં વૃદ્ધિ ન થતી હોય તેવી અનાવશ્યક કોઈપણ પ્રવૃત્તિ ન કરવી. (આવશ્યક એટલે સંયમયોગમાં જરૂરી જેનાથી જ્ઞાનાદિની વૃદ્ધિ થાય એવી પ્રવૃત્તિ)

જરૂર વિના એકપણ શબ્દ બોલવાની છૂટ નથી કે જરૂર વિના કંઈ સાંભળવાની પણ છૂટ નથી. જરૂર વિના ક્યાંય નજર કરવાની નથી કે નથી જરૂર વિના વિચાર કરવાની છૂટ ! ઓહ ! આટલું મોટું બંધન કેમ ? કારણ આવી પ્રવૃત્તિ ક્યારેક સાધુને માર્ગ ભ્રષ્ટ કરી શકે છે. સાધુએ પ્રતિક્ષણ અપ્રમત્તભાવે રહેવાનું છે. તેવું જ જીવન ગોઠવવાનું છે. અપ્રમત્ત પણે યોગો સેવવાના છે.

પેલા બાળમુનિ એકવાર સ્થંડિલ ભૂમિએ ગયા છે. ત્યાં જમીન ઉપર દોડાદોડ કરતા નાના નાના ઉંદરો જોયા. બાળમુનિને જોવામાં મજા આવી અને વિચારે ચડ્યા. (મનગુપ્તિ ખોઈ) “આ ઉંદરો કેટલા ભાગ્યશાળી છે ! કોઈ બંધન નહિ ! ઈચ્છા મુજબ ફૂદાફૂદ કરવાની ! અમારે તો કેટલા બંધનમાં રહેવાનું.” બસ ત્યાં જ ભવિતવ્યતાના યોગે મુનિને આયુષ્યબંધ પડ્યો. કર્મસત્તાએ ઉંચકીને ઉંદરના ભવમાં નાંખ્યા. સંયમ પાળી કાળ કરી ઉંદર થયા.

એકવાર ધર્મનાથ ભગવાનનું સમોવસરણ મંડાયું છે. પ્રભુને પ્રશ્ન પૂછાયો, સહુથી પ્રથમ આ પર્ષદામાંથી મોક્ષે કોણ જશે ? પ્રભુએ ઉંદરને બતાવ્યો ! આ ઉંદર આયુષ્ય પૂર્ણ કરી મનુષ્ય બની સાધના કરી મોક્ષે જશે. આવા આત્માઓ પણ ઉંદરનો ભવ પામે છે. મન બહાર ગયું એટલે ઉપાધિ આવી સમજો !

એક શ્રાવકે અનશન કરેલું પ ૩ દિવસ હેમખેમ પસાર થઈ ગયા. ૫૪મા દિવસે બારીમાંથી બહાર નજર ગઈ. બોરડી ઉપર લાલ ચટક બોર જોયા. ખાવાની ઈચ્છા થઈ. વિચાર આવ્યો. અનશન ન કર્યું હોત તો પેટ ભરીને ખાત ! આલોચના ન કરી. કર્મસત્તાએ ઊંચકી બોરડીના ભવમાં નાંખી દીધો. ભીષ્મ તપસ્વીએ પણ એકેન્દ્રિય સ્થાવરમાં અસંખ્ય કાળ માટે ભમવાનું ! જ્ઞાનીઓ કહે છે, અનાવશ્યક હોય તેવું કશુંય કરો નહિ ! જુઓ નહિ, સાંભળો નહિ. આવું થાય તો પાછા માર્ગસ્થ થઈ જવું. આલોચના લઈ શુદ્ધ થઈ જવું તે માર્ગ છે. અનાવશ્યક પ્રવૃત્તિ તે કાયદંડ છે, અનાવશ્યક શબ્દોચ્ચાર તે વચનદંડ છે અને અનાવશ્યક વિચાર તે મનદંડ છે. બધા જ દુઃખના હેતુઓ છે.



શરીરમાં વધી જાય ત્યારે 'તાવ' વગેરે રોગો થાય છે. આત્મા શરીર છોડીને ચાલ્યો જાય ત્યારે આત્મા સાથે આ તેજસ શરીર પણ ચાલ્યું જવાથી મૃત શરીર ઠંડુ પડી જાય છે.

ત્રીજું શરીર છે 'ઔદારિક'. જે હાલ આપણને મળ્યું છે. જે પૌદ્ગલિક છે. ઔદારિક વર્ગણાના પુદ્ગલોથી બનેલું છે. આત્મા ચાલ્યો જાય ત્યારે આ શરીરને પણ 'અગ્નિ સંસ્કાર' આપવા પડે છે. એટલે કે અગ્નિમાં જલાવી દેવું પડે છે. નહિંતર ગંધાયા કરે છે. સડી જાય છે. કેટલાક ધર્મમાં આ શરીરને જમીનમાં ખાડો ખોદી ઉપર નીચે મીઠું પાથરી દાટી દેવામાં આવે છે. ઉપર માટી નાંખી દેવામાં આવે છે. થોડાક વખતમાં શરીર માટી જેવું બની માટી માટીમાં મળી જાય છે. કેટલાક ધર્મમાં શરીરને જંગલમાં છોડી દેવામાં આવે છે. જે જંગલનાં પશુ પંખીઓનો ખોરાક બને છે.

જ્ઞાનીઓ આ શરીર છૂટી જાય તે પહેલાં આત્મસાધના કરી લેવા જણાવે છે. આત્માને કર્મોની જંજીરમાંથી મુક્ત કરવાનું મુખ્ય સાધના તો આ માનવનું શરીર છે. તેનો મેકસીમમ યુગ ધર્મસાધના કરી મુક્તિ મેળવવા માટે કરવાનો છે. પરંતુ અફસોસ છે જ્ઞાનીઓની આ વાતો બહેરા કાને અથડાઈ નિષ્ફળ જાય છે.

આત્મા આ શરીર છોડીને ચાલ્યો જાય તે પહેલાં આ શરીર દ્વારા આત્મસાધના કરી લેવા જેવી છે. કારણ 'દેહં બલુ આદ્યં ધર્મ સાધનમ્'

ચોથું શરીર છે 'વૈક્રિય' : આ શરીર વૈક્રિય પુદ્ગલોનું બનેલું છે. જે દેવો તથા નારકીના જીવોને જન્મથી જ હોય છે. તેની રચના વિચિત્ર છે. તેમાં માનવ શરીરની જેમ લોહી-માંસ કે હાડકાં હોતા નથી. ઉત્તર વૈક્રિય શરીર : તે શરીર નાનું મોટું અનેક રૂપોવાળું કરી શકાય છે. તેવી લબ્ધિ તે જીવોને જન્મથી જ મળેલી હોય છે.

માનવો પણ સાધના કરી વૈક્રિય લબ્ધિ પ્રાપ્ત કરી આવું શરીર બનાવી શકે છે. તિર્યંચોને પણ આવી વૈક્રિય લબ્ધિ હોઈ શકે છે. વાયુકાયના જીવો પણ વૈક્રિય લબ્ધિથી વૈક્રિય શરીર કરી શકે છે. જે મોટા સાયકલોન-વાવાઝોડા આવે છે તે વાયુકાયનું વૈક્રિય શરીર સમજાય છે. વળી તે મૂળ ઔદારિક શરીર સાથે વિકુર્વેલુ વૈક્રિય શરીર પણ હોઈ શકે છે.

શરીરનો પાંચમો પ્રકાર છે આહારકશરીર : આ શરીર જૈનદર્શનમાં કહેલા ચૌદપૂર્વી મહાત્માઓ જ આહારક લબ્ધિ (એક પ્રકારની શક્તિ) દ્વારા બનાવી શકે છે. આ શરીર અત્યંત વિશુદ્ધ અને તેજસ્વી હોય છે. તે વધુમાં વધુ એક હાથનું હોય છે. મુનિઓ જ્ઞાનમાં કંઈ શંકા પડે ત્યારે વિચરતા તીર્થંકર પાસે આ

શરીર દ્વારા જઈ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવે છે. તે વખતે આહારક લબ્ધિનો ઉપયોગ કરે એટલે પોતાના જ શરીરમાંથી આ શરીર નીકળી તીર્થંકર (સીમંધરસ્વામી વગેરે) પરમાત્મા પાસે જઈ પ્રશ્નનો ઉત્તર લાવી પાછું શરીરમાં સમાઈ જાય છે. આમ શંકાના ઉત્તર મેળવવા તથા તીર્થંકર પરમાત્માની ઋદ્ધિ જોવાની ઈચ્છાથી એમ બે પ્રયોજન આહારક શરીર બનાવવાના કહ્યા છે. આ શરીર અદૃશ્ય હોય છે તથા આ ક્રિયા માત્ર અલ્પસમયમાં જ બની જાય છે. આ શરીર અંતમૂર્હુત કાળથી વધારે ટકી શકતું નથી. તેટલીવારમાં તો મુનિઓ પોતાનું કાર્ય સાધી લે છે. વળી આવો પ્રયોગ આખા જીવન દરમિયાન બે વાર જ કરી શકે છે. આવું કેમ? તો આ 'તથાસ્વભાવ' કહેવાય છે. આખા ભવચક્રમાં એટલે કે એક જીવ જ્યાં સુધી મોક્ષે ન જાય ત્યાં સુધી જે સંસારચક્રમાં ફરે છે તેને ભવચક્ર કહેવાય છે. આ ભવચક્રમાં આવું શરીર માત્ર ૪ વાર જ કરી શકાય છે. આ થઈ જેનદર્શનની દૃષ્ટિએ પાંચ શરીરોની વાત પરંતુ મારે તમને યોગવિજ્ઞાને કહેલા સાત શરીરની વાત કરવી છે. (કમશ:)

એલર્ટ ગુપત્તું સાધર્મિકભક્તિ તથા ઉત્થાન અભિયાન

કોરોનાના રજા ભયંકર વેવમાં વિશ્વ પાછું પીડાઈ રહ્યું છે. તેમાં સાધર્મિકો પણ બાકાત નથી. ગત વર્ષે પણ એલર્ટ ગુપના યુવાનો તરફથી દાતાઓના સહકારથી સાધર્મિકભક્તિ કરવામાં આવી હતી.

આ વખતે પણ ચૈ.વ.દ, રવિવાર, તા.૨-૫-૨૧ પરમગુરુદેવ પૂ.આ.શ્રી ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજાની જન્મતિથિના શુભ દિનથી પૂ.આ.શ્રી રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મહારાજાના આશિષ અને પ્રેરણાથી ૪૦૦૦ સાધર્મિકોને છ મહિના સુધી સતત દર મહિને પાંચ હજાર જેવી રકમ પહોંચાડવામાં આવશે.

આ માટે એલર્ટ ગુપ ઓફ ઈન્ડિયા દ્વારા સાધર્મિકોના ઉત્થાન માટે સુંદર નેટવર્ક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. આ યોજનામાં મુખ્યત્વે ગામડામાં રહેતા સાધર્મિકોને આવરી લેવામાં આવશે. તે તે સ્થાનિક ગ્રુપો દ્વારા તેનું લીસ્ટ તૈયાર કરી સર્વે કર્યા બાદ આ કાર્ય શરૂ કરવામાં આવી રહ્યું છે.

તા.૨-૫ના રોજ સુશ્રાવક કુમારપાળભાઈ, સુશ્રાવક કલ્પેશભાઈ, જયેશભાઈ, પ્રકાશભાઈ, પ્રકાશભાઈ વસા આદિ મહાનુભાવોએ અમદાવાદમાં મહાવીરસ્વામીના જિનાલયે, પંકજમાં ભુવનભાનુસૂરિ મ. તથા આંબલીમાં પૂ.જયધોષસૂરીશ્વરજી મ.ના સમાધિસ્થાને ત્રણ પ્રદક્ષિણા કરી કાર્ય શરૂ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો હતો.

મુંબઈ ભાયખલા ગ્રુપ, ભીવંડી તથા હિંમતનગર ગ્રુપના યુવાનોએ પણ ગત વર્ષની જેમ સાધર્મિક કીટ વિતરણ આદિ ભક્તિ શરૂ કરી હતી.



જૈન એલર્ટ ગ્રુપ ઓફ ઈન્ડિયા દ્વારા ૪૦૦૦ પરિવારોને છ મહિના સુધી સાધાર્મિક ભક્તિનો સંકલ્પ



તમે મારા સ્વજન બની આવજો.... સૌજન્ય યોજના

આપની પાસેથી મામુલી લવાજમ લઈ ૨૭ વર્ષથી ચાલતું પ્રેરણાપત્ર આપની પાસે હવે અધિક સહકારની અપેક્ષા રાખે છે. ગ્રાહકોના લવાજમના વ્યાજમાંથી ખર્ચ નીકળતો ન હોવાથી ગ્રાહકોને વિનંતી છે કે આપના લવાજમ પેટે સ્વેચ્છાએ ₹ ૫૦૦ અધિક મોકલવા ઉદારતા દાખવશો. પૂર્વે કેટલાક ગ્રાહકોએ મોકલેલ છતાં ઘણા ગ્રાહકો બાકી છે. જ્ઞાનયજ્ઞમાં ૧૩૦૦૦ અંકનો ફેલાવો થયેલ પ્રેરણાપત્રને માટે થોડોક આર્થિક સહકાર આપવા વાચક શ્રેષ્ઠિઓને વિનંતી.

Bank Detail : Arhad Dharm Prabhavak Trust,

State Bank of India, A/c. No. : 11107502556, IFS Code : SBIN0001417

યોજના : દર મહિનાની ૧૬ તારીખે બહાર પડતા ૧૩,૦૦૦ અંકોમાં એક વર્ષ માટે એક પેજ પર આપનું એક નામ આવશે. યોજના જુલાઈ-૨૦૧૯થી શરૂ થઈ ચૂકી છે. (આ યોજના વાર્ષિક છે.)

૧. ટાઈટલ ૨ અને ૩ : ₹ ૧ લાખ (ફોર કલર)

૨. પેજ નં. ૩ થી ૧૦ : પ્રત્યેક પેજ ઉપર નીચે કેપ્શનની જગ્યાએ સૌજન્યદાતા તરીકે આપનું નામ આવશે. ₹ ૩૬૦૦૦/-

૩. ટાઈટલ - ૪ લાસ્ટ પેજ ઉપર ફોર કલરમાં બે લાઈનમાં સૌજન્ય : ₹ ૨ લાખ

સંપર્ક : સમીરભાઈ ઝવેરી, મુંબઈ. ફોન : 98203 44833

સૌજન્ય :

RNI NO. : GUJGUJ/2006/16904 (Delhi)

Publish & Pos ted 16th of every month at Ahd. PSO

Reg.no. : GAMC 988 / 2021-2023
Licence to Post with Prepayment

Issued by SSP
LPWP Licence No. : PMG/NG/058/2021-2023

Valid up to 31-12-2023
Valid up to 31-12-2023

श्री शत्रुंजय तीर्थधाम भुवनभानु मानसमंदिरम् तीर्थ

Contact No. : 8551904888, 8551905888, 9823271991

मालिक : श्री अर्हद् धर्म प्रभावक ट्रस्ट
१७, प्रार्थनापीठ, धलोरापार्क, जैन टेरासर पास, नाराणपुरा चार रस्ता, अमदावाड - ३८० ०१३
ફોન : **079-27681317**

તંત્રી-મુદ્રક-પ્રકાશક : કલ્પેશભાઈ વી. શાહ, અમદાવાદ
મુદ્રક : સર્વોદય ઓફસેટ, અમદાવાદ.

TO,

SAMYAK - 98245 15514