

वर्ष : १५ सने : २०१९ सं.२०७६
अंक : ८, सृणंग अंक-९३ मागसर-डिसेम्बर

Published on Date 22 every month

ધર્મદૂત (માસિક)

વર્ષ : ૧૫ સને ૨૦૧૯ સં. ૨૦૭૬
અંક : ૮ માગસર/ડિસેમ્બર સળંગ અંક-૯૩

: લેખક - પ્રેરક :

જ્ઞાનનિધિ ચારિત્રરત્ન પૂજ્યપાદ
પંન્યાસશ્રી પદ્મવિજયજી ગણિવરના

પ્રથમ શિષ્યરત્ન પૂજ્યપાદ
ધર્મતીર્થપ્રભાવક, ગચ્છસ્થવિર,
અખંડબાલબ્રહ્મચારી, સિદ્ધાંતસંરક્ષક,
આચાર્યદેવ શ્રીમદ્
વિજયમિત્રાનંદસૂરીશ્વરજી મહારાજ

: માનદ સંપાદક :

અને

: પત્ર વ્યવહાર :

જ્યોતીન્દ્રભાઈ જે. શાહ

૩-બી, કંચનતારા એપાર્ટમેન્ટ,
જૈનનગર, સુવિધા શોપિંગ સેન્ટર પાછળ,
પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭.

ફોન : (R) 26650626

(M) 9824252978

: લવાજમ :

વાર્ષિક રૂ. 151-00

આજીવન રૂ. 1000-00

પેટ્રન રૂ. 2000-00

આ અંકમાં.....

★ આરાધનાસૂત્ર (પચન્નો) - ૨

★ માનવદેહને ઓળખી લો....૧

★ વાંચનનું તારણ

★ અનુમોદનાનો અમૃતથાળ

આર્ષવાણી

જહ ચયઇ ચક્વવટ્ટી,

પવિત્થરં તત્તિયં મુહુત્તેણ ।

ન ચયઇ તહા અહણ્ણો,

દુલ્લુદ્ધી ખવ્પરં દમઓ ॥

ચકવર્તી જેટલા સમયમાં
(બે ઘડીમાં) લાંબા-પહોળા
પથારાનો ત્યાગ કરી દે છે, તેટલા
સમયમાં અધન્ય અને દુર્બુદ્ધિ વાળો
ભિખારી ચપ્પણિયું છોડી શકતો
નથી ! (ચકવર્તીની ઋદ્ધિનો ત્યાગ
આસાન છે, ચપ્પણિયું છોડવું
કઠિન છે.)



જ્ઞાનથી તમામ ભાવોની જાણકારી મળે છે. દર્શનથી શ્રદ્ધા થાય છે.
ચારિત્રથી નવાં કર્મો અટકે છે અને તપથી આત્મા પરિશુદ્ધ થાય છે.

★ આરાધનાસૂત્ર (પચન્નો) - ૨

★ ★ ★

ભાવાર્થ - વિવેચન - પૂ.આ.ભ.શ્રીમદ્ વિજયભવ્યદર્શનસૂરીશ્વરજી મહારાજ

પચન્ના સૂત્રમાં જણાવ્યા મુજબ દશ પ્રકારની આરાધનામાં સૌ પ્રથમ
'અતિચારની આલોચના' નો અધિકાર છે. મલિન બનેલ આત્માને સાફ કરવાની
વાત છે. લાગેલા ડાઘને ધોવાની વાત છે. એમાં સૌ પ્રથમ પાંચ આચારમાં લાગેલા
અતિચારોની સામાન્યથી આલોચના કરી પછી એક-એક આચારમાં લાગેલા
અતિચારોની આલોચના કરવાની વાત છે.

પંચાચારની આલોચના

નાણમ્મિ દસણમ્મિ ય, ચરણંમિ તવંમિ તહ ચ વિરિઅંમિ ।

પંચવિહે આચારે, અઙ્ગારાલોઅણં કુણસુ ॥૪॥

ભાવાર્થ : જ્ઞાનાચારમાં, દર્શનાચારમાં, ચારિત્રાચારમાં, તપાચારમાં તથા
વીર્યાચારમાં, એમ પાંચ પ્રકારના આચારમાં લાગેલા અતિચારોની આલોચનાનું
અશઠભાવથી - સરળતાથી (બાળકની જેમ) ગીતાર્થ ગુરુભગવંત પાસે પ્રકાશન -
કથન કર.

વીતરાગ - અરિહંતના શાસનમાં સાધુ - શ્રાવકના સમાન-સામાન્ય
આચારોમાં આ પંચાચારનો સમાવેશ થાય છે. આ પાયાના આચારો છે. આમાં
જો ખામી આવે તો આખી ઈમારત(બિલ્ડીંગ)માં ખામી સર્જાય છે. માટે પાચો
શલ્ય રહિત - મજબૂત હોવો જોઈએ, ઘરમાં (ભૂમિમાં) રહેલું શલ્ય જેમ તે ઘરમાં
રહેનારને દુઃખ માટે થાય છે, તે જ રીતે આત્મામાં રહેલું નાનું-મોટું શલ્ય આત્માને
દુર્ગતિ અને દુઃખ માટે થાય છે. શરીરનું શલ્ય (કાંટો વગેરે) તો થોડો સમય કે
વધુમાં વધુ એક જ ભવમાં હેરાન કરે પરંતુ આત્મામાં રહેલું અતિચાર રૂપ કે માયા
વગેરેરૂપ શલ્ય તો કંઈ-કેટલાય ભવ સુધી હેરાન કરી નાખે છે. તેથી ભૂમિ અને
શરીરના શલ્ય કરતાં વધારે સાવધાન રહેવાનું છે, આત્માના શલ્યથી.

પંચાચારના સામાન્ય અતિચારોની વાત કર્યા પછી હવે જ્ઞાનાચારાદિમાં
લાગતા અતિચારોનો ગ્રંથકાર પોતે જ વિસ્તાર કરે છે. જ્ઞાનમાંય શ્રુતજ્ઞાનની
પ્રધાનતા હોવાથી તે સંબંધી અતિચારોની વાત પહેલાં સામાન્યરૂપે જણાવે છે
જ્ઞાનાચાર આઠ પ્રકારનો હોવાથી તેના અતિચાર પણ આઠ પ્રકારના ગણાય છે.
તે જ બતાવે છે.

કાલવિણયાઈ - અદુપ્પચાર - આચારવિરહિયં નાણં ।

જં કિંચિ મણ્ ભણિયં, મિચ્છા મે દુક્કહં તસ્સ ॥૫॥

ભાવાર્થ : કાલ - વિનયાદિ આઠ પ્રકારના આચાર પાલન વગર મેં જે કાંઈ શ્રુતજ્ઞાનનો અભ્યાસ કર્યો, અનાભોગાદિ કારણે જ્ઞાનાચારનું પાલન ન કર્યું... તે દેશથી કે સર્વથી (નાની કે મોટી) થયેલી જ્ઞાનાચારની વિરાધનારૂપ મારું દુષ્કૃત (પાપ) મિથ્યા થાઓ.

શ્રુતજ્ઞાન મેળવવા માટે આઠ ચીજોનો વિચાર કરવાનો છે. મતલબ, આઠ પ્રકારનો આચાર પાળવાનો છે. એ પાળવાપૂર્વક શ્રુતનું અધ્યયન - અધ્યાપન કરે તો વિધિસહિત - જિજ્ઞાસા પૂર્વક જ્ઞાનોપાર્જન કર્યું- કરાવ્યું ગણાય. આમાં પહેલો આચાર 'કાલ' નામનો છે. એટલે કે ભણવા - ભણાવવા માટે કે તેનો સ્વાધ્યાય કરવા માટે સમયનો ખ્યાલ રાખવાનો હોય છે. ભણવાના સમયે જ ભણાય. ન ભણવાના સમયે ભણે તો દોષ લાગે. મન ફાવે ત્યારે - ગમે તે સમયે ન જ ભણાય. ભણવાના સમયે ન ભણે તોય અતિચાર અને ન ભણવાના સમયે ભણે તોય અતિચાર લાગે છે. રોજ ચાર કાળ એવા છે કે - તે સમયે ન ભણાય. જેમ કે સૂર્યોદયથી ૪૮ મિનિટ પહેલાં, સૂર્યાસ્ત પછીની ૪૮ મિનિટ, દિવસ - રાતના મધ્યાહન સમયની ૪૮-૪૮ મિનિટ..... તે જ રીતે ત્રણ ચોમાસીએ અઢી - અઢી દિવસની, ચૈત્ર - આસોની શાશ્વત ઓળીમાં સુ.પ થી વ.ર ના સૂર્યોદય સુધી (સાડા બાર દિવસ) ગણાય. તે ઉપરાંત પણ સૂર્ય - ચન્દ્રગ્રહણ - પંચેન્દ્રિયનાં કલેવર વગેરેની પણ અસજ્જાય ગણાય છે. એની વાતો યોગ્ય - જાણકાર ગીતાર્થ ગુરુભગવંતાદિ પાસેથી જાણી લેવી.

સાધુ - સાધ્વીજીને વંદિતુ સૂત્રની જગ્યાએ જે શ્રમણસૂત્ર (પગામસિજજા) બોલાય છે. તેમાં પણ અકાલે કઓ સજ્જાઓ, કાલે ન કઓ સજ્જાઓ..... વગેરે શબ્દો મૂકી તેના અતિચારનો દિવસમાં બે વાર મિચ્છા મિ દુક્કંકં માંગવાનો હોય છે.

ત્યાર પછી બીજો આચાર 'વિનય' છે. ગાથા - પાઠ - વ્યાખ્યાન - વાચના લેતાં પહેલાં ગુરુભગવંતને વંદન કરવા વગેરેનો વિનય કરવાનો હોય છે. ગુરુભગવંત આવે તો ઊભા થવું, આસન આપવું વગેરે વિનય કરવાનો હોય છે, તે ન કરે તોય અતિચાર લાગે. તે જ રીતે જ્ઞાન - જ્ઞાનના ઉપકરણોનો પણ વિનય કરવો જોઈએ. જ્ઞાન (પુસ્તકાદિ) કે જ્ઞાનનાં સાધનો (પેન, પેન્સીલ, રબર, ફૂટપટ્ટી આદિ) જમીન પર ન મૂકવા, નીચે ન પડે તેનું ધ્યાન રાખવું, તેને થૂંક વગેરે ન લાગે, પગ ન લાગે, અશુદ્ધ જગ્યાએ ન મૂકાય, માથાની નીચે ન મૂકાય, તેનાં ઉપર બેસવા - સૂવાનું ન થાય, તેનાથી અશુચિ સાફ ન થાય, છાપેલા - લખેલા પેપરથી કાચ વગેરે સાફ ન કરાય, આ જ્ઞાન - જ્ઞાનીનો વિનય છે. તેમાં કોઈ પણ આશાતના ન થાય, અતિચાર - દોષ ન લાગે તેની કાળજી લેવી. તેમાં લાગેલા

અતિચારોની આલોચના કરી પ્રાયશ્ચિત્ત લેવું..... તેની નિંદા - ગર્હા કરવી. મિચ્છા મિ દુક્કંકં દેવો...

ત્રીજા નંબરે 'બહુમાન' નામનો આચાર છે. જ્ઞાન - જ્ઞાની બંનેનું બહુમાન કરવું. તેમના પ્રત્યે દિલમાં બહુમાનનો ભાવ રાખવો. અંતરમાં બંને પ્રત્યે ભક્તિનો ભાવ તે બહુમાન છે.

ચોથા નંબરે 'ઉપધાન' નામનો આચાર છે. સૂત્રો ભણવાની લાયકાત - પાત્રતા માટે ઉપધાનતપ કરવાં એ જ્ઞાનાચાર છે. વિશિષ્ટ તપ, જપ, ક્રિયા, પૌષ્ઠ વગેરે સાથે આ ઉપધાનતપ વહન થાય છે. ઉપધાન (યોગોદ્ધન) કર્યા વગર સૂત્રો (આગમો) ભણે તો તે જ્ઞાનની મોટી આશાતના કરે છે, એવું શ્રીમહાનિશીથ નામના છેદ (પ્રાયશ્ચિત્ત - ઉત્સર્ગ અપવાદનું વિધાન જેમાં હોય તે) ગ્રંથમાં જણાવ્યું છે. અન્ય પણ દશવૈકાલિક આદિ આગમોમાં તથા આચાર પ્રદીપ આદિ ગ્રંથોમાં આ અંગે વિધાનો છે. સાધુ - શ્રાવકના પાક્ષિક અતિચારમાં પણ આ વાત જણાવી તેનો મિચ્છા મિ દુક્કંકં માંગવામાં આવે છે. સાધુને યોગોદ્ધન કહેવાય છે, જ્યારે શ્રાવક માટે ઉપધાન શબ્દનો વર્તમાનમાં પ્રયોગ થાય છે.

ત્યારબાદ પાંચમા નંબરે 'અનિહનવ' નામનો આચાર છે. મતલબ, જે ગુરુ મ. પાસે, જે જ્ઞાન લીધું હોય તે ગુરુને છુપાવવા નહીં. માટે જ તો અતિચારમાં બોલાય છે, 'અનેરા કન્હે ભણ્યો, અનેરો ગુરુ કહ્યો.' આવા અતિચારનો અહીં મિચ્છા મિ દુક્કંકં મંગાય છે.

છઠ્ઠા નંબરે 'વ્યંજન', સાતમા નંબરે 'અર્થ' અને આઠમા નંબરે 'તદુભય' એટલે વ્યંજન - અર્થ અને બંને : આ ત્રણે આચાર છે. વ્યંજન શબ્દથી જે સૂત્ર - વાક્ય - શબ્દ વગેરે જેવાં હોય તેવાં જ કહેવાં. અર્થ શબ્દથી જે શબ્દાદિનો જે અર્થ નીકળતો - થતો હોય તે જ કહેવો, તદુભય - એટલે બંને જેવાં હોય તેવાં જ કહેવાં. એમાં ઘાલ-મેલ ન કરવી. શબ્દાદિ મારી -મરડીને ઊંધા - ચત્તા ન કરવા, આવું કરવાથી જ્ઞાનાવરણીયકર્મનો - દર્શનાવરણીયકર્મનો બંધ તથા ઉત્સૂત્ર વગેરેના યોગે સંસારવૃદ્ધિ પણ થાય છે, કાશ ! ધ્યાનમાં આવ્યા પછી કે કોઈના દ્વારા જાણ થયા પછી આલોચના - પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લેવામાં આવે તો તેનાથી બચી પણ શકાય છે. માટે બોલતાં પહેલાં ઉપયોગ રાખવો, વિચારીને બોલવું, છતાં અનુપયોગ - અનાભોગથી બોલાઈ જાય ને ધ્યાનમાં આવે તો તરત મિચ્છા મિ દુક્કંકં દેવા પૂર્વક પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લેવું.

હવે ગ્રંથકાર પોતાની શૈલીમાં જ્ઞાનના અતિચારોની વાત કરે છે, તે જોઈએ.

નાળીણ જં ન દિણં, સહ સામત્થમિ વત્થઅસણાઈ ।

જા વિહિય ય અવણ્ણા, મિચ્છા મે દુક્કહં તસ્સ ॥ ૬ ॥

ભાવાર્થ : જ્ઞાની એવા સાધુ - સાધ્વીજી ભગવંતોને મેં, તેમનામાં તેવા પ્રકારની યોગ્યતા હોવા છતાં અને તેવું સામર્થ્ય હોવા છતાં, વસ્ત્ર, આહારાદિ - પથ્ય અન્નાદિનું દાન ન કર્યું, તેમનામાં રહેલા ગુણોને ન જાણવા - માનવાસ્વરૂપ અથવા તે ગુણોવાળા આત્માની નિંદાદિ સ્વરૂપ અવજ્ઞા કરી - આવાં મારાં દુષ્કૃત - પાપો મિથ્યા થાઓ.

જં પંચભેયનાણસ્સ, નિંદણં જં ઇમસ્સ ઉવહાસો ।

જો અ કઓ ઉવઘાઓ, મિચ્છા મે દુક્કહં તસ્સ ॥ ૭ ॥

ભાવાર્થ : જે મતિજ્ઞાન આદિ પાંચ પ્રકારના જ્ઞાનની, દોષો ઉઘાડા કરવા સ્વરૂપ નિંદા કરી, તે જ્ઞાનોનો ઉપહાસ - હાંસી કરી અને તે - તે જ્ઞાનની પ્રવૃત્તિમાં પ્રતિબંધ કરવા સ્વરૂપ ઉપઘાત કર્યો અર્થાત્ તે તે પ્રવૃત્તિને રોકી હોય તે સંબંધી મારું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

નાળોવગરણભૂયાણં, કવલિઆ - ફલય - પુત્થયાઈણં ।

આસાયણા કયા જં, મિચ્છા મે દુક્કહં તસ્સ ॥ ૮ ॥

ભાવાર્થ : જ્ઞાનનાં અર્થાત્ શ્રુતજ્ઞાનનાં ઉપકરણ ગણાતાં કવલી - પાટી - પુસ્તક - કલમ આદિના વિનાશ સ્વરૂપ આશાતના કરી હોય તે સંબંધી મારું દુષ્કૃત મિથ્યા થાઓ.

જ્ઞાનની પુષ્ટિ, જ્ઞાનીની ભક્તિથી થાય છે. માટે જ તો જ્ઞાનપદપૂજામાં જણાવ્યું છે કે - જ્ઞાનીના બહુમાનથી રે, જ્ઞાનતણાં બહુમાન સહુણાં.... જ્ઞાનીનું બહુમાન કરવાથી જ્ઞાનનું બહુમાન થાય છે. જ્ઞાનને રહેવા માટેનો આધાર તો જીવ-જ્ઞાની જ છે ને? જ્ઞાની વગર જ્ઞાન ક્યાં રહી શકે? મતલબ, જીવ આધાર છે ને જ્ઞાન આધેય છે. જ્ઞાન એ ગુણ છે. જીવ એ ગુણી - ગુણવાન છે. જીવના ગુણો જીવમાં રહે છે. પુદ્ગલના ગુણો પુદ્ગલમાં રહે છે. અર્થાત્ તે તે પદાર્થોના ગુણો, તે તે પદાર્થમાં જ રહી શકે છે. દરેક પદાર્થોમાં તેના ગુણો હોય જ છે. અહીં જ્ઞાનગુણ માટે સમજવાની વાત એ છે કે જ્ઞાનગુણ તો - મતિ આદિ તમામ જ્ઞાન દરેક જીવમાં સત્તારૂપે તો હોય જ છે. પરંતુ તેના ઉપર જે આવરણ (કર્મો) આવ્યાં હોવાથી તે જ્ઞાન દેખાતું નથી, ઢંકાયેલું છે. જે આત્માઓના જીવનમાં તે તે જ્ઞાન આવરણરહિત થયાં હોય, તે તે જ્ઞાનીઓનું બહુમાન કરવાથી આપોઆપ જ્ઞાનનું બહુમાન થઈ જાય છે. વળી, બીજું સમજવાનું છે, મતિ - અવધિ - મન:પર્યવ

અને કેવળજ્ઞાન : આ ચાર જ્ઞાન મૂળાં છે. માત્ર એક શ્રુતજ્ઞાન જ બોલે છે. તેના માધ્યમથી જ આપણને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી શ્રુતજ્ઞાનની વિશેષ ઉપાસના કરવાની છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો કેવળજ્ઞાનની ચાવી શ્રુતજ્ઞાન છે. લગભગ બધા જ જીવો શ્રુતજ્ઞાનના બળે જ કેવળજ્ઞાન સુધી પહોંચે છે.

તમામ આરાધના શ્રુતનાં કારણે જ સુવિશુદ્ધ જાણી - આરાધી શકાય છે. વિધિ - અવિધિ, ગમ્ય - અગમ્ય, પેય - અપેય, ભક્ષ્ય - અભક્ષ્ય, હેય - ઉપાદેય વગેરેનો વિવેક (પૃથક્કરણ) શ્રુતના માધ્યમથી જ થાય છે. શ્રદ્ધાનો જન્મ પણ મોટે ભાગે શ્રુતજ્ઞાનથી જ થાય છે. શ્રદ્ધાને સ્થિર રાખવાનું પણ શ્રુતના બળે જ થાય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો સમગ્ર શાસનને ટકાવવામાં, જીવોને દોષો - પાપોથી બચાવવામાં, મુક્તિ તરફ આગળ વધારવામાં, દુર્ગતિનો ભોગ બનતા જીવોને ઉગારવામાં આ સમ્યક્શ્રુતજ્ઞાન જ મુખ્ય છે. તેથી એમાં લાગતા અતિચારો જીવને દુર્ગતિ - દુ:ખ - પાપના માર્ગે લઈ જાય છે. અજ્ઞાન - પ્રમાદાદિના કારણે થયેલ અવજ્ઞા - આશાતનાથી આત્માને બચાવવા માટે તેની નિંદા - ગર્હા ખૂબ જરૂરી છે. એટલે તો શરૂઆત જ જ્ઞાનાતિચારથી કરી છે.

જ્ઞાનાચારમાં લાગતા અતિચારમાં જણાવ્યું કે - જ્ઞાની ભગવંતોને શક્તિ - સામર્થ્ય હોવા છતાં વસ્ત્ર - અન્ન વગેરે ન આપ્યું. એટલે કે એ જ્ઞાની ભગવંતના જ્ઞાનને ટેકો મળે, એમના દ્વારા જ્ઞાનની લ્હાણી થાય.... દીવામાંથી દીવો પ્રગટે એમ જ્ઞાનવારસો આગળ વધે એ માટે એમને જરૂરી અન્ન - પાન, વસ્ત્ર - પાત્ર - ઔષધ - સ્થાન (વસતિ) - પુસ્તક - જ્ઞાન - જ્ઞાનનાં ઉપકરણો વગેરે પ્રદાન ન કર્યાં. (દર્શનશાસ્ત્રાદિનો એવો વિશિષ્ટ અભ્યાસ કરતા હોય તેવા ગુરુભગવંતોને વિશિષ્ટ આહારાદિ બનાવીને પણ વપરાવાની શાસ્ત્રાજ્ઞા છે.) આને શાસ્ત્રની પરિભાષામાં 'ઉપષ્ટંભ' કહેવાય છે. આવી ભક્તિ કરનારના જ્ઞાનાવરણિય કર્મનો ક્ષપોપશમ થાય છે, જ્ઞાનનાં દ્વાર ઊઘડે છે ! આવી ક્રિયા ન કરનારને અતિચાર લાગે છે.

એટલું જ નહિ, ભક્તિ ન કરે તો ઠીક ... અવજ્ઞા - આશાતના કરે....નિંદા કરે એમના અવર્ણવાદ બોલે, એમનું ઘસાતું બોલે, એમની હીલના કરે, એમને હલકા ચીતરેતોય અતિચાર (જ્ઞાનાતિચાર) લાગે છે. માટે આવા પ્રસંગોથી બચવું. આવી આશાતના - અવજ્ઞાદિ અજ્ઞાન - મોહ - દ્વેષાદિ કારણે થઈ જ ગઈ હોય તો સાચા દિલથી નિંદા કરવી, ગુરુ ભગવંતાદિ યોગ્ય વ્યક્તિ પાસે ગર્હા કરી પ્રાયશ્ચિત્ત ગ્રહણ કરવું. એનાથી એ પાપની શુદ્ધિ થાય છે. નહીંતર જ્ઞાન - જ્ઞાનીની નિંદા - આશાતનાદિ કરનાર જીવને આ લોક - પરલોકમાં આંધળા - બહેરા - લૂંલા - લંગડા - પાંગળા - પાગલ - મૂર્ખ - અજ્ઞાનતા - બુદ્ધિહીનતા વગેરે પીડા ભોગવવાનો અવસર આવે છે. આમાં ઈન્દ્રિયોનો દુરુપયોગ થવાથી

ઈન્દ્રિયોની અપ્રાપ્તિ અથવા હીનપ્રાપ્તિ થાય છે.

ત્યારબાદ સાતમા શ્લોકમાં જણાવે છે કે - પાંચ પ્રકારના જ્ઞાનની નિંદા કરે એનો ઉપહાસ કરે ... મતલબ, આવું કાંઈ ન હોય આ બધું નાટક છે, બનાવટ છે, ધતિંગ છે વગેરે વિચારે કે બોલે અથવા આવો દુષ્પ્રચાર કરે તોય જ્ઞાનાતિચાર લાગે છે. તે જ રીતે ભણવા વગેરેમાં વિઘ્ન ઊભું કરે, અંતરાય કરે... તો એ પણ અતિચાર - પાપરૂપ છે. માટે તેનો મિચ્છા મિ દુક્કડં માગવો જોઈએ.

તે જ રીતે જ્ઞાનનાં ઉપકરણ સ્વરૂપ ગણાતાં કવલી - પાટલી - પેન - પુસ્તક - સ્લેટ - નોટ - પેન્સીલ - ફૂટપટ્ટી - રબર - સાપડા આદિ સાધનોને ગમે ત્યાં રખડતાં મૂકે, તેને પગ લાગે, થૂંક લાગે, તે પોતાના હાથે જમીન પર પડે, તૂટે - ભાંગે કે અશુચિ સ્થાનમાં નાંખે, ગમે તેમ ફેંકે પછાડે, એને માથા નીચે મૂકીને, લખેલા પેપર આદિ પાથરીને સૂવે એનાથી કાચ વગેરે કે મળ - મૂત્રાદિ સાફ કરે, બાળે, ફાડે એનો નાશ કરે, પસ્તીમાં (રદ્દી તરીકે) વેચે, લખેલા - છાપેલા કાગળ વગેરે લપેટી બનાવેલા ફટાકડા ફોડે આવી પ્રવૃત્તિ કરનારને સહાય કરે, એનો વ્યાપાર કરે, આવી પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રેરણા કરે, માર્ગદર્શન આપે આ બધા અતિચાર છે, પાપ છે. તેથી આવાં પાપોથી દૂર રહેવું. આવું પાપ તે જ્ઞાનની મહાઆશાતનારૂપ છે. તેનાથી પૂર્વે જણાવ્યા તેવાં કટુ વિપાકો ભોગવવા પડે છે. દેખાદેખી - મોજશોખ - અજ્ઞાનતા - મોહમૂઢતા વગેરેના યોગે કોઈ આવાં પાપો થઈ ગયાં હોય કે કર્યાં હોય તો આલોચના - પ્રાયશ્ચિત્ત કરી આત્માને વિશુદ્ધ બનાવવો. પાપનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરવાથી પાપનાં દુષ્ટ ફળો ભોગવવાં પડતાં નથી. પ્રાયશ્ચિત્તથી ભલભલા પાપીઓનો પણ ઉદ્ધાર થયો છે ! પાપ સાથે રાખીને જવાથી - મરવાથી કેટલાય ભવો સુધી દુઃખ અને દુર્ગતિની હારમાળા સર્જાય છે.

જ્ઞાનનાં ઉપકરણોની આશાતના - વિરાધના, જ્ઞાન - જ્ઞાનીની આશાતના : આ વિષયમાં વરદત્ત - ગુણમંજરીની કથા જૈનધર્મમાં ખૂબ પ્રસિદ્ધ છે. તેથી અહીં એને સ્થાન આપેલ નથી. (ઉપદેશપ્રાસાદ, જૈનપર્વકથા, જ્ઞાનપંચમીનું સ્તવનાદિમાં આ કથાનક છે, ત્યાંથી વાંચી લેવા ભલામણ છે.)

સાર એટલો જ આવ્યો કે કોઈપણ રીતે જ્ઞાન - જ્ઞાની કે જ્ઞાનનાં ઉપકરણોની આશાતના - વિરાધના ન જ કરવી. તે જ જ્ઞાનનો કે જ્ઞાનીનો અપલાપ ન કરવો. જ્ઞાનના કાલ - વિનય - બહુમાન - ઉપધાન - અનિહ્નવ (જ્ઞાન આપનારને કે જ્ઞાનના અર્થાદિને છુપાવવા નહીં) - વ્યંજન (સૂત્ર) અને અર્થ તથા સૂત્રાર્થ : આ આઠે આચારોનું વ્યવસ્થિત જ્ઞાન મેળવીને, ચુસ્તપણે પાલન કરવું. અને એમાં કોઈપણ અતિચાર ન લાગી જાય તેની કાળજી લેવી, છતાં કોઈપણ કારણે અતિચાર

થઈ જાય તો તુરત શુદ્ધિ કરવા સ્વરૂપ પ્રાયશ્ચિત્ત યોગ્ય ગીતાર્થ ગુરુભગવંત પાસે કરી લેવું જોઈએ. કપડાંને લાગેલા ડાઘ કરતાંય વધારે ખતરનાક છે, આત્માને લાગતા અતિચારના ડાઘ, જે ભવોભવ હેરાન કરી શકે છે. (ક્રમશઃ) ધ

★ માનવદેહને ઓળખી લો....



-પૂ. આ. ભ. શ્રીમદ્વિજયભવ્યદર્શનસૂરીશ્વરજી મહારાજ

રાગી માનવને વૈરાગ્યથી વાસિત બનાવવા માટે જૈન આગમો - ગ્રંથોમાં અનેક ઉપાયો દર્શાવ્યા છે. બાકીની ત્રણ ગતિના જીવોને વૈરાગ્યથી વાસિત બનાવી મોક્ષના રાજમાર્ગે ચઢાવી - ચલાવી શકાતા નથી. આ મોક્ષના રાજમાર્ગ સ્વરૂપ સંયમના માર્ગે ચાલવાનો સૌલ - રાઈટ્સ (હક્ક - અધિકાર) માત્ર માનવોને જ મળ્યો છે. જેમ પ્રભુના સૂતિકાકર્મનું વિધાન થયા બાદ મેરુપર્વત પર પ્રથમ જન્માભિષેકનો રાઈટ્સ ઈન્દ્રને જ મળ્યો છે. દ્વાદશાંગી રચવાનો રાઈટ્સ ગણધરભગવંતોને જ મળ્યો છે. મનઃપર્યવજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર માત્ર શ્રમણોને જ મળ્યો છે. ગણધર બનવાનો રાઈટ્સ માત્ર પુરુષ - શ્રમણને જ મળે છે. (ભલે ને મલ્લિનાથ જેવા આશ્ચર્યરૂપ સ્ત્રી તીર્થંકર થયા તોય તેમના ગણધર ભગવંતો શ્રમણ જ હતાં, શ્રમણી નહિ.) ચક્રવર્તી - બળદેવ - વાસુદેવ વગેરે ૬૩ શલાકા પુરુષ બનવાનો સંપૂર્ણ અધિકાર પુરુષને જ મળે, સ્ત્રીને નહિ. કોઈ પણ બાળકને જન્મ આપવાનો અધિકાર સ્ત્રીને જ મળે, પુરુષને નહિ. શીતલતા પ્રદાન કરવાનો અધિકાર (સ્વભાવ) પાણીને મળ્યો છે, અગ્નિને નહિ.

માનવોને જ મળેલા આ અધિકારને સફળ બનાવવા માટે, રાગનું ઝેર ઉતારવા માટે સતત પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ. રાગની આગ જ માનવને સૌથી વધારે દગ્ગડે છે. દાઝવાની કાતિલ વેદનાથી બચવા માટે વૈરાગ્ય જેવો બીજો કોઈ ઉપાય જગતમાં નથી. રાગમાંથી જ દ્વેષનો જન્મ થતો હોવાથી વૈરાગ્ય, જીવોને દ્વેષથી પણ ઉગારી લે છે. રાગ - દ્વેષ : જન્મ - મરણ અને તમામ કર્મોની જડ (મૂળિયાં) છે. જડ જ ઊખડી ગયા પછી કોઈ જ પીડા રહેતી નથી. આધિ - વ્યાધિ - ઉપાધિમાંથી સંપૂર્ણ મુક્તિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. મતલબ ; તમામ દુઃખોનું મૂળ રાગ - દ્વેષ છે, તો તમામ સુખોનું મૂળ વૈરાગ્ય છે.

અનાદિકાળથી જીવો રાગ - દ્વેષના ભાવો સાથે સંકળાયેલા છે. આત્માના તમામ પ્રદેશોમાં આ રાગ - દ્વેષનું ઝેર વ્યાપી ચૂક્યું છે ! બ્લડમાં વ્યાપી ગયેલા મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) જેવી જ સ્થિતિ રાગ - દ્વેષની છે. રાગ - દ્વેષરૂપ બીજમાંથી દુઃખના સંખ્ય - અસંખ્ય અંકુરા ફૂટે છે, જે મોહનાં વિવિધ પ્રકારના જલસિંચનથી

ફાલે - ફૂલે છે. પરિણામે દુર્ગતિનાં અનેક દુઃખોની હારમાળા સર્જાય છે ! સુંવાળા મખમલના ગાલિયા જેવા લાગતા આ રાગ - દ્વેષમાંથી જ કાંટાળાં દુઃખોનો જન્મ થાય છે. રાગ - દ્વેષ ભલે શરીરના કે ઈન્દ્રિયના મિત્ર તરીકે આત્માસ ઊભો કરે પરંતુ આત્માના તો કટ્ટર - જાલિમ દુશ્મનો જ છે. રાગ - દ્વેષના મજબૂત પાયા પર જ સંસારની તોતિંગ ને સ્ટ્રોંગ ઈમારત ઊભી છે. રાગ - દ્વેષના પાયામાં ભૂકંપ સર્જાય કે વૈરાગ્યનો બોમ્બબ્લાસ્ટ થાય તો કાચી સેકંડોમાં આ ઈમારત હત - પ્રહત થઈ જાય, જમીનદોસ્ત થઈ જાય, એનું નામ નિશાન ન મળે !

માનવને પૈસા - પત્ની - પરિવાર - ગાડી - વાડી વગેરે ઉપર રાગ છે... આ બધા જ રાગનાં પાત્રો કરતાં સૌથી વધુ રાગ, રાગનું નજીકનું પાત્ર શરીર છે. જો શરીર ઉપર જ વૈરાગ્ય આવી જાય તો કોના પર રાગ ઊભો રહી શકે ? છેવટે તો તમામ ચીજોની જરૂરિયાત શરીર માટે જ છે ને ? શરીર જ ન હોય તો આ તમામ ચીજો શું કામની ? શરીરને પુષ્ટ કરવા, શણગારવા, ટકાવવા... આ તમામ પદાર્થોની - વ્યક્તિની જરૂર પડે છે. એક ક્ષણ માટે વિચાર કરી જુઓ : શરીર જ ન હોય તો ? શરીરના કારણે જીવ જડપદાર્થોની પણ કેવી ગુલામી કરે છે? કેટ - કેટલી જગ્યાએ હાથ જોડે છે ? ઘુંટણિયા ટેકવે છે ? કેવાં કેવાં જીવોને સલામ ભરવાય તૈયાર થઈ જાય છે ? બત્રીશ લાખ વિમાનનો માલિક ઈન્દ્ર પણ ઈન્દ્રાણીને મનાવે ; આ રાગની જ ગુલામી - પેદાશ છે ને ? પાંચે ઈન્દ્રિયોના વિષયો પાછળ રાગના યોગે જ ગુલામ બની, ભિખારી બની યાચના કરે છે ને ? ભિખારી જ ચપ્પણિયું લઈને નીકળે છે, એવું નથી... મોટા માંધાતા - જગતને ધ્રુજાવનારા, જગતના શહેનશાહ ગણાતા ઊંચા પદ પર પ્રતિષ્ઠિત થયેલા, તે તે જગત (દેશ - રાજ્ય કે દેવલોકના સ્વામી) ના માલિક ગણાતા જીવોય વિષયોની (રાગની) ગુલામી કરતા જોવા મળે છે : આ કેવી કરુણતા છે ? જગતની કેવી વિચિત્રતા છે ? ગૌરવવંતા સ્થાને રહીને પણ આ વરવું પ્રદર્શન નથી ?

વળી, જે શરીરને ખૂબ સારાં - સારાં પાન - પાન આપ્યાં - પૂરાં પાડ્યાં. એના કહેવા પ્રમાણે માલ - પાણી આપ્યાં. તેના કહ્યા પ્રમાણે આરામ આપ્યો. એટ - એટલી આજ્ઞા માન્યા પછી છેલ્લે તો ફજેતી જ કરાવે છે ને ? આબરુની લીલામી જ કરાવે છે ને ? છડે ચોક ઈજ્જતના ધજાગરા ઊડાવે છે ને ? જડ એવી આ કાયા, માલિક ગણાતા આત્માને ઝુકાવે છે. જડ (શરીર) નો રાગી જડનો જ ગુલામ બને છે. ગુણનો રાગી જીવ જ માલિક બની શકે છે. જડનો રાગ હટ્યા વગર જીવનો રાગ ક્યાંથી પ્રગટે ? રાગ સશક્ત તો વૈરાગ્ય અશક્ત ને વૈરાગ્યસશક્ત તો રાગ અશક્ત બને છે. રાગને નિર્બળ બનાવવા માટે વૈરાગ્યને

બળવાન બનાવવો જરૂરી છે. રાગને નહીં, વૈરાગ્યને મલ્લ જેવો બનાવવો જોઈએ. મલ્લ જેવો બળવાન બનેલો રાગ, સંસારની ચાર ગતિમાં પરિભ્રમણ કરાવે છે. મલ્લ જેવો બનેલો વૈરાગ્ય, તમામ બંધનો અને દુઃખોમાંથી મુક્તિ અપાવે છે. રાગને મલ્લ જેવો બનાવનાર જીવ પોતાના જ આત્માનો દુશ્મન ઊભો કરે છે. દુશ્મન ક્યારેય કોઈનું ભલું હિત - કલ્યાણ કરે ખરો ?

જેના ઉપર સૌથી વધારે રાગ હોય છે તેવા શરીરની થોડી વાતો વિચારીએ. આ શરીરને વિશિષ્ટ પદાર્થોથી ગમે તેટલી માલિશ કરો, ગમે તેટલાં ચંદનાદિ સુગંધી દ્રવ્યોનાં વિલેપન કરો, અત્તર - પરફ્યુમનો છંટકાવ કરો... કરોડો ગેલન પાણીથી સ્નાન કરાવો... ક્યારેય પવિત્ર ન જ થાય. આ કાયાને તો જ્ઞાની ભગવંતોએ અશુચિનો ગાડવો જ કહ્યો છે. એટલું જ નહિ ; આ કાયાને વધુ સારી રીતે ઓળખાવતાં એમ કહે છે કે - આ દેહની ઉત્પત્તિ માતાના લોહી અને પિતાના શુક્રરૂપ અશુચિમાંથી થાય છે. અશુચિ ખોરાકથી જ ગર્ભમાં તેનો વિકાસ થાય છે. આગળ વધીને જેવી અશુચિમાંથી એનું નિર્માણ થયું છે... એવી જ અશુચિ નિરંતર આ શરીરમાંથી ઝર્યા જ કરે છે. પુરુષનાં નવ અંગમાંથી અને સ્ત્રીનાં બાર છિદ્રોમાંથી સતત અશુચિ નીકળ્યા જ કરે છે !!

આજે ખાધેલી સુંદર - મોંઘી સુગંધીદાર મીઠાઈ બીજે દિવસે આ શરીરમાંથી વિષ્ટારૂપ અશુચિ બનીને બહાર આવે છે. હમણાં પીધેલાં મીઠાં - મધુરાં - ઠંડાં પીણાં કે પાણી પેશાબ બનીને થોડીવારમાં જ બહાર આવી જાય છે. પરસેવા રૂપે દુર્ગંધ મારે છે. સ્નાન કરવાના થોડા જ સમયમાં ખેળ - મેલ ચઢીને આ કાયા ગંદી બની જાય છે. (આખા શરીરમાંથી અપવિત્રતા નીકળવા લાગે છે.) આંખ - કાન - નાક વગેરે અવયવો સતત અપવિત્ર પદાર્થોનું નિર્માણ કરી શરીરના સ્વભાવનો ખ્યાલ કરાવે છે. મોંઢામાંથી પણ દુર્ગંધ અને દુર્ગંધી પદાર્થો સ્ત્રવ્યા જ કરે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો શરીર એ અશુચિ - અપવિત્રતાનું નિર્માણ કરનારી ફેક્ટરી છે. સારા પુદ્ગલોને પણ ખરાબ - દુર્ગંધી બનાવવાનું કાર્ય સતત આ દેહમાં ચાલુ જ હોય છે. આ કાર્ય કરવાનું એક દિવસ પણ બંધ નથી રહેતું. અર્થાત્ આ કારખાનામાં રજા જ નથી હોતી !

(ક્રમશઃ) ૬

★ વાંચનનું તારણ



આજકાલ વિજ્ઞાન પૂર ઝડપે આગળ વધી રહ્યું છે. એમાં એનાં કેટલાંક કદમ સારાં છે, તો કેટલાંક કદમ વિનાશ નોતરનારાં છે. તેનાં કેટલાંક સંશોધન આત્મઘાતક છે. બહુ જ થોડાં સંશોધન અધ્યાત્મને અનુકૂળ છે. ભૌતિક દૃષ્ટિએ જ હરણફાળ ભરી રહેલા વિજ્ઞાનની કેટલીક ઉપલબ્ધિઓ હજી અધૂરી છે. દુનિયાને

અવળે રસ્તે લઈ જનારી છે. પરંતુ 'વિજ્ઞાન' શબ્દ સાંભળતાં જ આમજનતા આંધળો વિશ્વાસ મૂકી દે છે. પરંતુ એ આંધળો વિશ્વાસ ઘણી વાર વિઘાતક પુરવાર થાય છે. ધર્મ અને વિજ્ઞાન વચ્ચેના અંતરને સમજવા જેવું છે. વિજ્ઞાન એકાંતે ખરાબ ભલે ન હોય પરંતુ એકાંતે હિતકર તો નથી જ. ધર્મ તો એકાંતે હિતકર - કલ્યાણકર છે. હા, માત્ર શરત એટલી જ છે : તે ધર્મ, ધર્મસ્થાપક એવા અરિહંત - તીર્થંકર ભગવાનની આજ્ઞા પ્રમાણે હોવો જોઈએ. ધર્મ સમજવા માટે બુદ્ધિ વાપરવાની, બુદ્ધિથી ધર્મની પરીક્ષા કરીને એનો સ્વીકાર કરવાનો.... પછી માત્ર આજ્ઞા પ્રમાણે આરાધવાનો. શ્રદ્ધાપૂર્વક આરાધવાનો, આજ્ઞામાં તર્ક - વિતર્ક કે અશ્રદ્ધા નહિ કરવાની.

અહીં પેપરમાંનાં બે કટીંગ રજૂ કર્યાં છે. એક કટીંગ છે : ખુલ્લા પગે ચાલવાની બાબતમાં. શ્રમણ - શ્રમણીભગવંતોનો વિહાર આવો જ હોય છે. વિજ્ઞાનને જેનો નિર્ણય કરતાં, તાગ મેળવતાં, રહસ્ય ખોલતાં યુગોના યુગો લાગે છે. પૈસા અને પુરુષાર્થની મોટી આવશ્યકતા ઊભી થાય છે. તે જ વાતનો નિર્ણય કેવલજ્ઞાની, શ્રુતકેવલીભગવંતો કાચી સેકંડમાં કરી દે છે, તે પણ પૈસાનાય ખર્ચ વિના !

બીજું કટીંગ છે : જીવાણું સંબંધી. જ્યાં જીવો આરોગ્ય માટે અઢળક રૂપિયા વાપરીને પસીનો પાડે છે, કસરત કરે છે ; તે જમમાં જ રોગને નિમંત્રણ આપનાર બેક્ટેરિયા કેટલા હોય છે, તેની વાત એમાં છે. જો આરોગ્ય જ કથડતું હોય તો એના માટે શારીરિક - આર્થિક શ્રમ કરનારો માનવ બુદ્ધિશાળી ગણાય કે બુદ્ધ ? અલબત્ત, જૈનશાસન તો ત્યાં સુધી માને છે કે ક્રિયામાં શ્વાસોશ્વાસ વધુ વપરાય છે. તે દોડવાની, ઊંઘવાની, કસરત કરવાની વગેરે તમામ ક્રિયાઓ આયુષ્યની હાનિ કરાવે છે !

માટે બંને લેખો હંસ ચંચુ ન્યાયથી વાચવા - વિચારવા ભલામણ છે.

- સંપાદક

૧. નંગે પાંચ ચલને સે હોતી હૈ તનાવ કી મુક્તિ

પુરાને સમય મેં લોગ જિતના બગૈર જૂતોં કે પૈદલ ચલતે થે, ઉતને હી સ્વસ્થ હી રહતે થે, યદિ આપ કિસી ઘાસ કે મૈદાન યા સાફ જમીન પર પૈદલ ચલ રહે હૈ, તો ચપ્પલોં કી બજાયે નંગે પૈર ચલને કી કોશિશ કરે.

આપકો શાયદ યહ યાદ હી નહીં હોગા કિ આપ બગૈર ચપ્પલ જૂતોં કે કબ પૈદલ ચલે થે, ઓર ચલે હી થે યા નહીં. પર કયા આપને યે જાનને કી કોશિશ કી હૈ જ્યો-જ્યોં હમ આજ કે ભૌતિક સાધનોં કા ઉપયોગ જિતના અધિક કર રહે હૈ, ઉતના હી જ્યાદા હમ બીમારિયોં સે હી ગ્રસ્ત હોતે જા રહે હૈ. યદિ આપ નંગે પૈર ચલને કે ફાયદે દેખના યાહતે હૈ તો ફિર પુરાને સમય કો એક બાર દોહરા કર દેહો. ઇસકે ફાયદે આપકો ખુદ હી પતા ચલ જાણે.

નંગે પૈર ચલના કિસ તરહ સૈ ફાયદેમંદ હૈ :- ઘાસ, રેત ઓર મિટ્ટી પર બિના જૂતે-ચપ્પલોં કા ચલના કાફી ફાયદેમંદ સાબિત હોતા હૈ. ક્યોંકિ જમીન પર નંગે પાંચ ચલના એક અચ્છા વ્યાયામ માના જાતા હૈ. કઈ શોધોં કે મુતાબિક, હમારે શરીર કી પ્રકૃતિ બાયો-ઇલેક્ટ્રિકલ હોતી હૈ, જો હમારે શરીર કી સહી કોશિકાઓં ંવં તંત્રિકા તંત્ર કો એક પ્રકાર કે હીતરી વિદ્યુત શક્તિ યા ઊર્જા કે સ્પંદન સે સંચાલિત કરને કા કામ કરતી હૈ. ધરતી કા ઊર્જા ચક્ર શરીર કે વિદ્યુત તંત્ર કો અપની ઓર આકર્ષિત કર ઉસ પર કૂલ - અનુકૂલ પ્રભાવ ડાલતા હૈ. જિસસે હમારે સ્વાસ્થ્ય મેં સુધાર આતા હૈ. હમારે મસ્તિષ્ક કી ગતિવિધિ બઢ જાતી હૈ. ઇસકે અલાવા ઇસસે હમારે શરીર મેં ંટીઓક્સીડેંટ કા સ્તર બઢને કે સાથ રક્ત પરિસંચરણ મેં સુધાર, તનાવ કો કમ કરને ઓર સૂજન કો કમ કરને મેં મદદ મિલતી હૈ. ઇસલિએ પૃથ્વી કી ઊર્જા કો મહસૂસ કરને કે લિએ નંગે પૈર ચલના સબસે અચ્છા બતાયા ગયા હૈ.

શોધોં કે અનુસાર, યહ તથ્ય હી સામને આએ હૈ કિ નંગે પાંચ ચલને સે ધરતી કી ઊર્જા પૂરે શરીર મેં સંચારિત હોતી હૈ ઓર પૈર કા દબાવ ધરતી પર પડને સે માંસપેશિયાં સક્રિય હો જાતી હૈ. ઇસસે જોડોં કા દર્દ, તનાવ, અનિદ્રા વ દિલ સંબંધી સમસ્યાં દૂર હોતી હૈ. યદિ આપ ઇન સહી બીમારિયોં સે મુક્તિ પાના યાહતે હૈ તો આપ રોજ આધા ઘંટા ઘાસ, મિટ્ટી યા રેત પર નંગે પાંચ ચલે.

નંગે પાંચ ચલને કે લાભ :- યહ પૈરોં કી માંસપેશિયોં કો મજબૂત કર સ્વાસ્થ્ય બનાતા હૈ, ઇસસે પૈરોં કો ધરપૂર ઓક્સીજન મિલતી હૈ. ઇસસે રક્ત સંચાર બહેતર હોકર ઘુટનેં ઓર પૈર મજબૂત હોતે હૈ જિસસે થકાન કમ હોતી હૈ. સાથ હી આપ તરોતાજા મહસૂસ કરતે હૈ.

અધિક સે અધિક સમય તક નંગે પૈર ચલને સે પૈરોં કી બ્લોકેજ ગાંઠે ઊંક હો જાતી હૈ. પુરાના સે પુરાના સિર કે દર્દ, કન્ધે કે દર્દ, ઘુટનેં કે દર્દ જૈસી સમસ્યાઓ સે નિજાત મિલતા હૈ. પૈરોં મેં લચીલાપન ઓર ગતિશીલતા આતી હૈ.

બઢે-બુજુગોં કે લિએ નંગે પાંચ ચલના શરીર કે સંતુલન મેં સુધાર લાને કા સબસે અચ્છા તરીકા હૈ.

નંગે પાંચ ચલને સે માંસપેશિયોં કી તાકત બઢતી હૈ ઓર પૈરોં મેં હોને વાલે દર્દ જૈસી બીમારી સે રાહત મિલતી હૈ.

કબ નહીં ચલે નંગે પાંચ :- આજ કે સમય જ્યાદાતર લોગોં કો પૈરોં કી સમસ્યા હો રહી હૈ, તો ઉસ સમય મેં આપકો નંગે પાંચ નહીં ચલના યાહિયે, ંસે મેં આપકે ડોક્ટર

भी एक खास प्रकार के जूते चप्पल पहनने की सलाह देते हैं। खासकर जब आपकी बढ़ती उम्र के कारण मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। पैरों की मांसपेशियां शिथिल होने के कारण आप चलने फिरने में असमर्थ हो, तो ऐसे समय में आपको पत्थर कंकड़ से बचने के लिए नंगे पैर नहीं चलना चाहिए।

यदि आप अपने लोन में नंगे पांव पैदल चल रहे हैं, तो सबसे पहले उसे अच्छी तरह से साफ सुथरा कर लें और यदि गर्मी के समय में जमीन गर्म है तब आप चप्पल का उपयोग जरूर करें।

२. जिम में होते हैं टोयलेट सीट से भी अधिक बैक्टीरिया

नए साल में हर कोई रेजोल्यूशन (संकल्प) लेता है, जिसे वह पूरे साल निभाने की कोशिश करता है। स्वास्थ्य को लेकर सबसे ज्यादा रेजोल्यूशन लिए जाते हैं। लोग जिम जाने की बात करते हैं और वजन को सही अनुपात में लाने के लिए उसे ज्वाइन भी कर लेते हैं। मगर, क्या आप जानते हैं कि जिम में आप घातक वायरस से संक्रमित हो सकते हैं क्योंकि आपके जिम में टोयलेट सीट से भी ज्यादा वायरस मौजूद होते हैं। फिट रेटेड के एक नए शोध के अनुसार, अधिकतर जिम उपकरणों में हानिकारक वायरस मौजूद होते हैं, जिनसे न्यूमोनिया और सेप्टीसीमिया जैसे रोग हो सकते हैं। इस दौरान एक और चौंकाने वाली जानकारी सामने आई है कि जिम के तौलिया में सबसे ज्यादा वायरस होते हैं। वे कुछ सबसे गंभीर त्वचा रोग का कारण बन सकते हैं। इनमें भी विशेष रूप से नया स्किन वायरस ममोलस्कम कोन्ट्रिगियोसमफ कथित तौर पर तेजी से जिम में बढ़ रहे हैं। हर्ले स्ट्रीट डर्मेटोलोजी क्लिनिक में एक कंसल्टेंट डर्मेटोलोजिस्ट डॉक्टर एडम फ्रेडमन ने बताया कि यह वायरस आमतौर पर त्वचा से त्वचा के संपर्क होने से फैसता है, हालांकि, तौलियां शेयर करने से भी यह वायरस फैल सकता है। जिम में फैली गंदी लोन्ड्री से भी इसका संक्रमण हो सकता है। त्वचा रोग विशेषज्ञों ने वायरस के कारण त्वचा में होने वाले कुछ लक्षणों के बारे में भी जानकारी दी है। यदि शरीर पर किसी प्रकार का चकत्ते या मुंहासे निकल रहे हैं, तो सावधान हो जाएं, खासतौर पर बगल और जननांगों के आस-पास यदि ऐसा होता है तो डॉक्टर से तत्काल संपर्क करें। डॉ. फ्रेडमन ने समझाया कि हालांकि इसका अभी कोई इलाज नहीं है। आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता ही इस वायरस के संक्रमण से आपके शरीर को बचा सकती है।

पू.आ.ल.श्रीमद् विजयलव्यदर्शनसूरीश्वरञ्ज मહाराज तथा पू.सा.श्री लद्विकाश्रीञ्जम. आदिनी निश्रामां योमासुं रंगे-रंगे पूर्ण थयु. अनेक रीते ऐतिहासिक, सदैव स्मरणिय, विधिविध शासनप्रभावना विस्तारतुं अने आगमादि अनेक शास्त्रोनी परबसमुं आ यातुर्मासि लोक हैयामां चिरप्रतिष्ठित बन्नुं.

योमासा पछी पण अतिआग्रहना कारणे भौन अेकादशी सुधी रोकावानुं स्वीकार्युं. का.व.प ना १५ भी सालगीरा आनंद-उल्लास साथे उजवाया भाद रोज प्रवचन - संघपूजन (प्रभावना) वगेरे यालुं हतां. प्रवचनमां संप्या जणवाठ रडी हती.

का.व.६ अने ७ बे दिवस पू.आ.ल.श्रीमद् विजयचन्द्रभूषण सूरीश्वरञ्ज महाराज आदि ६.६ अने पू.सा.श्री तत्वरक्षिताश्रीञ्ज म. आदि ६. ४ पधार्या हतां. अने दिवस; अने आचार्यभगवंतो अे प्रवचन कर्या, भाविको अे सारो लाभ लीधो.

भाग.सु.४-५-६ ता.३० नवे. १-२ डिसे. शनि-रवि-सोम: त्रण दिवस पू.आ.ल.श्रीमद् विजयचन्द्रभूषणसूरीश्वरञ्ज महाराजनी निश्रामां थनार अंजनशलाकामां आग्रह होवार्थी पू. आ.ल.श्रीमद् विजयलव्यदर्शनसूरीश्वरञ्ज महाराज पण माधवनगर पधार्या हता. त्रण दिवसनां विधि-विधानोनां मार्मिक रहस्यो समजववार्थी, वर्तमानमां यालती त्रुटीओ अंगे अंगुलिनिर्देश करवार्थी विधिकारथी लई अधाना भावोल्लासमां भूष वधारो जेवा मण्यो. शुद्ध विधि, विधान पण थयां. पञ्चीश वर्षथी जयनगरमां गुरुञ्ज (धार्मिक अध्यापक) तरीके अने केटलांय वर्षथी विधि-विधान कराववा हतां केटलीय रहस्यभरी वातोथी विधिकार रोहितभाई माहितगार नहोता... ते पण पू. विधिविधानमर्मज्ञ आ.ल.नी उंठाणवाणी वातो सांभणी आश्चर्य पाय्या हता. श्रीमुनिसुप्रतस्वामी भगवाननी धातुनी प्रतिभा तो बिजपुरवाणा भाग्यशाणीनी हती. तेओ अे अही अंजनविधि करावी. स्थानिक संघे भूष सुंदर सहयोग आय्यो हतो. अने अे परस्पर आभार विधि करी हती. सवारथी सांज विधि-विधानो यालतां होवा हतां स्थानिक भाविको सारी संप्यामां जेडाया हता. पूज्यश्री माधवनगर पधार्या त्यारे ३ दिवस बडेनोना आग्रहथी साध्वीञ्ज भगवंते प्रवचनो कर्या हतां. बडेनोने भूष मज्जा आवी. सारुं समजवा मण्युं.

માગ.સુ.૧૦ તા.૬-૧૨-૧૯ શુક્રવારે નાણ મંડાવી 'ભવોભવનાં પદ્મગલ વોસિરાવવાની તથા વ્રત ઉચ્ચરાવવાની વિધિ, ખૂબ સારગ્રાહી શૈલીમાં સમજાવવા સાથે પૂજ્યશ્રીએ કરાવી. અલબત્ત, આ બંનેની સમજણ દિવસો સુધી વિસ્તારથી પ્રવચનોમાં આપી હતી. લગભગ ૭૫-૮૦ ભાવિકો આ ક્રિયામાં જોડાયા હતા. ક્રિયાને અંતે દરેક ક્રિયા કરનારને રૂ.૩૦૦-૩૦૦ થી બહુમાન કરવામાં આવ્યું એમાં ૧૦૦ રૂ. જયાબેન પ્રભુલાલભાઈ હાલારી (લંડનવાળા)એ લખાવ્યા હતા. તેઓએ પૂજ્યશ્રીના છેલ્લા મહિનાથી અહીં આવી રોકાઈને પ્રવચનો સાંભળ્યાં. બંને ખૂબ ખૂબ પ્રભાવિત થયાં. ઘણીવાર રડી પડ્યાં ! પ્રવચન સિવાય પણ કેટલાક પ્રશ્નોના સમાધાન મેળવી સંતોષ પામ્યાં, જ્ઞાનની પરબસમા પૂ. આચાર્યભાગવંત ના સંઘ સમક્ષ ખૂબ વખાણ કર્યાં. ભવિષ્યમાં આવી રીતે વારંવાર આવીને પ્રવચન શ્રવણ કરવાની ભાવના સેવી રહ્યાં છે.

માગ.સુ.૭ મંગળવારથી બસવેશ્વરનગરમાં નિયમિત પ્રવચનો ચાલું થયાં. મા.સુ.૧૧ (બીજી) (મૌન એકાદશી) ના દિવસે પુરુષોમાં ૧૮, બહેનોમાં ૧૨ એમ ૩૦ પૌષ્ઠ થયાં, જે સ્થાનિક સંઘ માટે રેકોર્ડ ગણાય ! ઘણા ભાગ્યશાળી પુરુષો તો પૂજ્યશ્રીની નિશ્રામાં પૌષ્ઠ કરવા માટે વી.વી.પુરમ્ વગેરે વિવિધ એરિયામાંથી તેમજ ૨૦ કિ.મી દૂર કે.આર. પુરમ્ વગેરે વિસ્તારમાંથી આવ્યા હતા. મૌનએકાદશીના દિવસે પ્રવચન બાદ ૮૦ રૂ. ની સામુદાયિક પ્રભાવના થઈ હતી.

અનુમોદના સમારોહ :- જ્ઞાનની ગંગા ૫-૫ મહિના વહાવી સમ્યગ્જ્ઞાનનું પાન કરાવનાર પૂજ્યશ્રીના વિહાર પૂર્વે વિદાય સમારોહની જગ્યાએ અનુમોદના સમારોહનું સંઘે આયોજન કર્યું; કારણ; 'પૂજ્યશ્રીજીને પરત બોલાવવાના છે. બીજું ચોમાસું પણ કરાવવાનું છે તેથી વિદાય નથી આપવી. એ સમારોહનું આયોજન માગ.સુ.૧૨ તા.૯-૧૨-૧૯ સોમવારે રખાયું. સવારે ૯-૧૫ કલાકે અનુમોદન સમારોહનો પ્રારંભ થયો. ૧૦-૦૫ સુધી પૂજ્યશ્રીએ પ્રવચન કર્યું. તેમાં સંસારી અને સંયમીના સંબંધોનો તફાવત બતાવવા સાથે દેવ-ગુરુ-ધર્મનો સંબંધ કેવો હોવો જોઈએ ? એ વાત પર પ્રકાશ પાથર્યો.

ત્યારબાદ શ્રાવકોએ પોતાની પાંચ મહિનાની અનુભૂતિનું વર્ણન કર્યું. એમાં ખાસ કરીને હર્ષદભાઈ, દિનેશભાઈ, છગનભાઈ, અશ્વિનભાઈ, વિજયભાઈ, કપૂરભાઈ, મહેન્દ્રભાઈએ દિલ દ્રાવક શબ્દોમાં પોતાની અંતરંગ વાતો અને ખુશી-ગમની વાતો કરી. સભાના તમામ ભાવિકોની આંખોમાં અશ્રુનાં તોરણો બંધાયાં ! છગનભાઈએ ચાતુર્માસની જય બોલાવવાથી લઈ મૌન એકાદશી

સુધીની સમરી વાંચી સંભળાવી. (લખાણ માટેની નોંધ હેમલતાબેન દિનેશભાઈએ કરી હતી.) અંતે બહેનોએ વિવિધ ગહુંલીઓ ગાઈને પોતાની અભિવ્યક્તિ રજૂ કરી હતી. કાર્યક્રમ લગભગ બાર વાગે પૂરો થયો. બપોરે ૨-૩૦ થી ૪-૩૦ બહેનોએ સાધ્વી મ.ની નિશ્રામાં સાધ્વીજી મ. ના ઉપકારો નિમિત્તે પ્રોગ્રામ રાખેલ હતો. એમાં કેટલાક સંવાદો પણ હતા.

ચેન્નઈ તરફ વિહાર :- માગ.સુદ ૧૩ તા.૧૦-૧૨-૧૯ મંગળવારે સવારે ૬.૦૦ કલાકે પૂજ્યશ્રી તથા ચતુર્વિધસંઘનું સામુદાયિક ચૈત્યવંદન થયા બાદ, ગહુંલી. કુંભાદિ મંગલપૂર્વક વિહાર થયો. મોટા પ્રમાણમાં સંઘની હાજરી હતી, લગભગ ૨૦ - ૩ કિ.મી સુધી તો ઘણા ભાગ્યશાળીઓ સાથે આવ્યા. તેમાંય ૮.૧૦ શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ ૯ કિ.મી ચાલીને ઓસ્બર્ન રોડ - અલસુર સુધી સાથે જ આવ્યા. ત્યાંનો સંઘ સામે લેવા આવ્યો હતો. માંગલિક શ્રવણબાદ સાથે આવેલ શ્રાવક-શ્રાવિકાઓની શ્રી સંઘે ટ્રસ્ટીના ગૃહે નવકારશી કરાવી ભક્તિ કરી. ત્રણે ટાઈમ ગોચરી પાણીની ખૂબ ભક્તિ કરી. બપોરે પ્રવચન થયું. એમાં ઘણા પ્રશ્નોનું શાસ્ત્રીય સમાધાન પૂજ્યશ્રીના મુખેથી સાંભળી ભાગ્યશાળીઓ ખૂબ ખુશ થયા. વધુ રોકાવા માટે અતિ-આગ્રહ કર્યો. પરંતુ ચેન્નઈ (મદ્રાસ) પહોંચવાનું હોવાથી બીજા દિવસે વિહાર કરી ઉદયનગર - કે.આર.પુરમ્ પધાર્યા. ત્યાંથી સુ.૧૫ ગુરુવારે હોસ્કેટે પહેલાં એક સ્થાનમાં સ્થિરતા કરી સાંજે હોસ્કેટે પધાર્યા. વ.૧ ના સવારે મુગબાલમાં પધાર્યા. સંપૂર્ણ દિવસ સ્થિરતા ફરી.

પૂજ્યશ્રી લગભગ બેંગલોરથી નિકળી ૩૫-૪૦ દિવસે ચેન્નઈ પહોંચવાની ભાવના રાખે છે. ત્યાં શક્ય તેટલાં જિનોલયોનાં દર્શન કરી પરત બેંગલોર પધારશે. લગભગ માર્ચની મધ્યમાં બેંગલોર પધારશે. પછી વૈશાખ મહિને મૈસુર ચાતુર્માસ માટે વિહાર કરશે.

વિહારમાં સંપર્ક :- હિતેશ - ૯૪૨૯૦૨૨૦૨૨, ૯૪૨૬૦૨૬૨૫૩
નેટ માટે - ૬૩૫૧૦૧૦૭૯૦

ચાતુર્માસનો નિર્ણય :- પૂ.આ.ભ.શ્રીમદ્ વિજયભવ્યદર્શનસૂરીશ્વરજી મહારાજ તથા પૂ.સા.શ્રી ભદ્રિકાશ્રીજી મ. આદિનાં આગામી ચાતુર્માટે મહારાષ્ટ્ર-કર્ણાટકનાં ઘણાં ગામ-નગરોની વિનંતી હતી. તેમાં વિશેષ લાભ જાણી; પૂજ્યપાદ વર્તમાન ગચ્છનાયક આ.ભ.શ્રીમદ્ વિજયપુણ્યપાલસૂરીશ્વરજી મહારાજની આજ્ઞા - આશિષ પૂર્વક મૈસુર (મહેલોની નગરી)ની વિનંતિનો સ્વીકાર કર્યો છે.

(ક્રમશઃ) ૫

निर्वाण क्यारे ?

नाऽदंसणिस्स नाणं, नाणेन विणा न होति चरणगुणा ।

अगुणिस्स नत्थि मोक्खो, नत्थि अमुक्खस्स निव्वाणं ॥

सम्यग्दर्शन रहिते जिवने सम्यग्ज्ञान नथी.
अथा ज्ञानविना यारित्रना गुणो संभवित नथी.
गुणरहित आत्मानो मोक्ष नथी अने मोक्ष-
मुक्तिवगर निर्वाण नथी.