

ਰੰਗ, ਅਤੇ ਭਾਵ ਨਾਲ ਭਿਕਸ਼ਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਰਤੀ (ਆਦਤ) ਹੀ ਭਾਵ ਉਨੋਦਰੀ ਤਪ ਹੈ।22।23।

ਦਰੱਵ, ਖੇਤਰ, ਕਾਲ, ਭਾਵ ਵਿਚ ਜੋ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (ਭਾਵ) ਆਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਉਨੋਦਰੀ ਤਪ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਿਕਸ਼ੂ 'ਪਰਿਯਵ-ਚਰਕ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ।24।

ਅੱਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਿਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਏਸ਼ਨਾ (ਮੰਗਣ ਦੇ ਢੰਗ) ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਭਿਗ੍ਰਹ (ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਨਾਲ ਭਿਕਸ਼ਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ) ਭਿਖਿਆ ਚਰਿਆ ਤਪ ਹੈ।25।

ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਘੀ ਆਦਿ ਤਾਕਤਵਰ, ਪੀਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ, ਭੋਜਨ, ਤੇ ਰਸਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ 'ਰਸ-ਤਿਆਗ' ਹੈ।26।

ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁੱਖਕਾਰੀ ਵੀਰਆਸਨ ਆਦਿ ਕਠਿਨ ਆਸਨਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਾਇਆ ਕਲੇਸ਼ ਤਪ ਹੈ।27।

ਏਕਾਂਤ, ਅਨਾਪਾਤ (ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਪਸ਼ੂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਵਿਸ਼ੇਣਾ, ਅਤੇ ਆਸਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਵਿਵਿਕਤ-ਸ਼ਯਨਾ-ਆਸਨ ਤਪ ਹੈ।28।

ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਤਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਾਰ ਅੰਦਰਲੇ ਤਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਾਂਗਾ।29।

ਪ੍ਰਾਸਚਿਤ, ਵਿਨੈ, ਸੈਵਾ, ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਉਤਸਰਗ (ਦੇਹ ਦਾ ਮੋਹ ਛੱਡਣਾ) ਇਹ ਅੰਦਰਲਾ ਤਪ ਹੈ।30।

ਆਲੋਚਨਾ ਯੋਗ ਆਦਿ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਸਚਿਤ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸੱਮਿਅਕ (ਸਹੀ) ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਸਚਿਤ ਤਪ ਹੈ।31।

ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ, ਹੱਥ ਜੋੜਨਾ, ਆਸਨ ਦੇਣਾ, ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਅੰਤਾਕਰਨ (ਭਾਵਪੂਰਵਕ) ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ, ਵਿਨੰ ਤਪ ਹੈ।32।

ਆਚਾਰਿਆ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੇਵਾ ਤਪ ਹੈ।33।

(1) ਵਾਚਨਾ (ਪੜ੍ਹਨਾ) (2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ, (3) ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸ਼ਾਸਤਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਨਾ (4) ਅਨੁਪਰੇਕਸ਼ਾ (5) ਧਰਮ ਕਥਾ ਇਹ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਵਾਧਿਆਏ ਤਪ ਹੈ।34।

ਆਰਤ (ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ) ਰੋਦਰ (ਗੁੱਸਾ) ਆਦਿ ਧਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੁਨੀ, ਜੋ ਧਰਮ ਤੇ ਸ਼ੁਕਲ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਮਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਗਿਆਨੀ ਜਨ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਤਪ ਆਖਦੇ ਹਨ।35।

ਸੋਣ, ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਫਿਜ਼ੂਲ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਉਤਸਰਗ ਤਪ ਹੈ।36।

ਜੋ ਪੰਡਤ ਮੁਨੀ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤਪ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।37।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੈਂ ਆਖਦਾ ਹਾਂ।

## ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਗਾਥਾ 10-11

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤਪ ਇਕ ਵਰਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਪ ਕਰਨਾ। ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵਰਤ, ਦੋ ਵਰਤ ਇਹ ਦੋ ਪੱਦਾਂ ਦਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤਪ ਹੈ। ਵਰਤ, ਦੋ ਵਰਤ, ਤਿੰਨ ਵਰਤ, ਚਾਰ ਵਰਤ, ਇਹ ਚਾਰ ਪਦਾਂ ਦਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤਪ ਹੈ।

## (2) ਪ੍ਰਤਰ ਤਪ

1, 2, 3, 5 ਵਰਤ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਤੋਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

ਲੜੀ ਨੰ	1	2	3	4
1	ਇਕ ਵਰਤ	ਦੋ ਵਰਤ	ਤਿੰਨ ਵਰਤ	ਚਾਰ ਵਰਤ
2	ਦੋ ਵਰਤ	ਤਿੰਨ ਵਰਤ	ਚਾਰ ਵਰਤ	ਇਕ ਵਰਤ
3	ਤਿੰਨ ਵਰਤ	ਚਾਰ ਵਰਤ	ਇਕ ਵਰਤ	ਦੋ ਵਰਤ
4	ਚਾਰ ਵਰਤ	ਇਕ ਵਰਤ	ਦੋ ਵਰਤ	ਤਿੰਨ ਵਰਤ

ਇਹ ਪ੍ਰਤਰ ਤਪ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਪੱਦਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 16 ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਦਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ 16 ਸੰਖਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

(3) ਘਨਤਪ : ਇਸ ਦੇ 64 ਪਦ ਹਨ।

(4) ਵਰਗ ਤਪ :  $64 \times 64 = 4096$  ਹਿੱਸੇ ਬਣਦੇ ਹਨ।

(5) ਵਰਗ ਤਪ :  $4096 \times 4096 = 16777216$  ਪਦ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤਪ ਦੇ ਚਾਰ ਪਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 5, 6, 7 ਆਦਿ ਪਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਾਥਾ 12

ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤ ਸੰਨਥਾਰਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਵਿਚਾਰ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਭੇਦ ਹਨ। ਸਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਕਰਵਟ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਸਵਿਚਾਰ ਦੇ

ਦੇ ਭੇਦ ਹਨ :

(1) ਭਗਤ-ਪਛਾਨ (2) ਇੰਗਤਮਰਨ। ਭਗਤ ਪਛਾਨ ਵਿਚ ਸਾਧੂ ਆਪ ਵੀ ਕਰਵਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਵਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਧੂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਅਹਾਰ ਜਾਂ ਚਾਰ ਅਹਾਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(2) ਇੰਗਤ ਮਰਨ : ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਧੂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧੂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਪਹਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁਫਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁੰਨਸਾਨ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ ਅਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਦਰਖਤ ਡਿੱਗ ਕੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਹੀ ਆਸਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਰਨ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਾਥਾ 13

ਸੰਥਾਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ। ਸਵਪਰਿਕਮ (ਬੈਠਣਾ, ਉੱਠਣਾ, ਕਰਵਟ ਬਦਲਣਾ) ਅਤੇ ਅਪਰਿਕਰਮ। ਭਗਤ ਪਛਾਨ ਅਤੇ ਇੰਗਨੀ ਸਵਪਰਿਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਦਪੋ ਗਮਨ। ਅਪਰਿਕਰਮ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੋ ਵਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਿਰਅਹਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਵਰਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਉਹ ਅਨਿਰਹਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਗ ਨਾਲ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਉਹ ਨਿਰਹਾਰਮ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਸੁੰਨਸਾਨ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਗਣੀ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਅਨਿਰਹਾਰੀ ਹੈ।

- |      |  |          |
|------|--|----------|
| (1)  | ਜਿੱਥੇ ਟੈਕਸ ਲੱਗੇ                                | ਗ੍ਰਾਮ    |
| (2)  | ਵਿਉਪਾਰ ਦੀ ਮੰਡੀ                                 | ਨਿਗਮ     |
| (3)  | ਸੋਨੇ ਦੀ ਖਾਨ                                    | ਆਕਰ      |
| (4)  | ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਚੋਰਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ<br>ਦੀ ਬਸਤੀ         | ਪੱਲੀ     |
| (5)  | ਧੂੜ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਾਲਾ ਪਿੰਡ                 | ਖੇਟ      |
| (6)  | ਛੋਟਾ ਨਗਰ                                       | ਕਰਵੱਟ    |
| (7)  | ਜਿੱਥੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੇ<br>ਖੁਸ਼ਕ ਦੋਹੇ ਰਾਹ ਹੋਣ | ਦਰੋਨਮੁੱਖ |
| (8)  | ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ                       | ਪੱਤਣ     |
| (9)  | ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਢਾਈ ਯੋਜਨ ਤੱਕ<br>ਪਿੰਡ ਨਾ ਹੋਵੇ   | ਮੰਡਪ     |
| (10) | ਜਿੱਥੇ ਚਾਰੇ ਵਰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ                      | ਸੰਬਾਧ    |
| (11) | ਤਾਪਸ ਆਦਿ ਦਾ ਆਸ਼ਰਮ                              | ਆਸ਼ਰਮਪੱਦ |
| (12) | ਦੇਵ ਮੰਦਰ                                       | ਬਿਹਾਰ    |
| (13) | ਸਰਾਂ   | ਸੰਨੀਵੇਸ਼ |
| (14) | ਸਭਾ, ਪਰਿਸ਼ਧ                                    | ਸਮਾਜ     |
| (15) | ਗਊਸ਼ਾਲਾ  | ਘੋਸ਼     |
| (16) | ਉੱਚਾ ਟਿੱਲਾ                                     | ਸਖੱਲੀ    |
| (17) | ਵਿਉਪਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ<br>ਸਮੂਹ                | ਸਾਰਥ     |

- |      |                            |        |
|------|----------------------------|--------|
| (18) | ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਡਰੇ ਹੋਣ          | ਸੰਵੇਰਤ |
| (19) | ਕਿਲਾ                       | ਕੋਟ    |
| (20) | ਜਿੱਥੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਡੇ ਦੀ ਵਾੜ | ਵਾਟ    |
| (21) | ਪਿੰਡ ਦੀ ਗਲੀ                | ਰੱਥਥਿਆ |

ਖੇਤਰ ਅਵਮੋਦਰਯ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - ਸਫ਼ਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ

ਕੇ ਇਕ ਹੱਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ।

ਗਾਥਾ 19

1. ਪੇਟਾ - ਜਿਵੇਂ ਪੇਟੀ ਦੇ ਚਾਰ ਕੋਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਭੋਜਨ ਮੰਗ ਕੇ ਲੈ ਆਉਣਾ।
2. ਅਰਧ ਪੇਟਾ - ਇਸ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਗੋਮੁਤਰੀਕਾ - ਉਲਟੇ-ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਗੋਮੁਤਰੀਕਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਵੇਂ ਬਲਦ ਚਲਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਲਟੇ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਮੰਗਣਾ।
4. ਪਤੰਗਵੀਥਿਕਾ - ਪਤੰਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉੱਡਦਾ ਹੋਇਆ ਕਦੇ ਕਦੇ ਚਮਕਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਭੋਜਨ ਮੰਗਣਾ।
5. ਸੰਬੁਕਾਵਰਤਾ - ਸੰਖ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ। ਸੰਬੁਕਾਵਰਤਾ, ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ।

6. ਆਯਤਮਗਤਵਾ - ਪ੍ਰਤਿਅਤਾ - ਪਿੰਡ ਦੀ ਇਕ ਗਲੀ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਘਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਖਿਰੀ ਘਰ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਮੰਗਣਾ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਭੇਦ ਹਨ। ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗਲੀ ਦੀ ਇਕ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਤੇ ਗਲੀ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਮੰਗਣਾ। ਜਾਂ ਇਕ ਹੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚੋਂ ਭਿਕਸ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ, ਦੂਸਰੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਨਾ ਮੰਗਣਾ।

ਗਾਥਾ 25

ਗੋਚਰੀ ਦੇ ਅੱਠ ਭੇਦ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ :

ਪੇਟੀਕਾ ਦੇ 6 ਭੇਦ ਅਤੇ ਸੰਬੁਕਾਵਰਤਾ ਅਤੇ ਆਯਤਮਗਤਵਾ ਪ੍ਰਤਿਆਗਤਾ ਦੇ ਦੋ ਉਪਭੇਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅੱਠ ਭੇਦ ਹਨ।

ਸੱਤ ਏਸ਼ਨਾਵਾਂ :

- (1) ਸੰਸ੍ਰਿਸ਼ਟਾ - ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲਿੱਬੜੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਮੰਗਣਾ।
- (2) ਅਸੰਸ੍ਰਿਸ਼ਟਾ - ਬਿਨਾਂ ਲਿੱਬੜੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਮੰਗਣਾ।
- (3) ਉਦਧ੍ਰਿਤਾ - ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਂਡੇ ਦੇ ਭੋਜਨ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਕੱਢਿਆ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ।
- (4) ਅਲੱਪਾਲੇਪਾ - ਛੋਲੇ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣਾ।
- (5) ਅਵਗ੍ਰਹੀਤਾ - ਖਾਣ ਦੇ ਲਈ ਥਾਲੀ ਵਿਚ ਪਰੋਸਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ।

- (6) ਪ੍ਰਗ੍ਰਹੀਤਾ - ਕੜਛੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ।
- (7) ਉਜਝਿਤੱਧਰਮਾ - ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ, ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ।

ਗਾਥਾ 31

ਪ੍ਰਾਸਚਿਤ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ :

- (1) ਆਲੋਚਨਾਯੋਗ - ਗੁਰੂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ ਦੱਸਣਾ ਹੀ ਆਲੋਚਨਾ ਯੋਗ ਹੈ।
- (2) ਪ੍ਰਤਿਕਰਮਨ ਯੋਗ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਿੰਘਾਸਿ ਫੁਕਠਫੰਡ (ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਅਸਫਲ ਹੋਣ) ਆਖਣਾ ਅਤੇ ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਪਾਪਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ
- (3) ਤਦੁਭਿਆਰਹ - ਪਾਪ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਲੋਚਨਾ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ ਕਰਨਾ।
- (4) ਵਿਵੇਕਾਰਹ - ਲਿਆਏ ਹੋਏ ਅਸ਼ੁੱਧ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ।
- (5) ਤਪਯੋਗ - ਵਰਤ ਆਦਿ ਤਪ ਕਰਨਾ
- (6) ਛੇਦਾਅਰਹ - ਸੰਜਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਦੀਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੰਜਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ।
- (7) ਮੂਲਾਰਹ - ਦੁਬਾਰਾ ਮਹਾਂਵਰਤ ਧਾਰ ਕੇ, ਦੀਖਿਆ ਲੈਣਾ।
- (8) ਅਨਵਸਥਾਪਨਾਰਹ - ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਨਵੀਂ ਦੀਖਿਆ ਲੈਣਾ।

- (9) ਪਾਰੰਚਿਕਾਰਹ - ਭਿਅੰਕਰ ਦੇਸ਼ ਲੱਗਣ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ  
ਆਤਮ ਗਲਾਨੀ (ਨਫ਼ਰਤ) ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਵੀਂ ਦੀਖਿਆ  
ਲੈਣਾ।

ਗਾਥਾ 33

ਵੈਅਵਿਰਤਯ ਤਪ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ :

- (1) ਆਚਾਰਿਆ ਦੀ ਸੇਵਾ (2) ਉਪਾਧਿਆਇ ਦੀ ਸੇਵਾ  
(3) ਸਥਵਿਰ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ) ਦੀ ਸੇਵਾ (4) ਤਪੱਸਵੀ ਦੀ ਸੇਵਾ (5) ਰੋਗੀ  
ਦੀ ਸੇਵਾ (6) ਨਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸੇਵਾ (7) ਕੁਲ (ਸਮੂਹਾਂ) ਦੀ  
ਸੇਵਾ (8) ਗਣ (ਕੁਲਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ) ਦੀ ਸੇਵਾ (9) ਸੰਘ (ਗਣਾਂ ਦੇ  
ਸਮੂਹ) ਦੀ ਸੇਵਾ (10) ਸਹਿਧਰਮੀ (ਹਮਧਰਮੀ) ਸਾਧੂ, ਸਾਧਵੀ ਦੀ ਸੇ  
ਵਾ।

## ਚਰਨ ਵਿਧੀ ਅਧਿਐਨ

ਚਰਨਵਿਧੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - ਵਿਵੇਕ ਪੂਰਵਕ ਸੁਭ ਕਰਮ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਪ੍ਰਤਿ ਵਿਵੇਕ ਅਤੇ ਅਸੰਜਮ ਪ੍ਰਤੀ ਅਵਿਵੇਕ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਇਕੱਤੀਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਜੀਵ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਉਸ ਚਾਰਿੱਤਰ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਖਾਂਗਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੈਰ ਗਏ ਹਨ।11।

ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਰਫ ਛੱਡਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਕ ਤਰਫ ਲੱਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।2।

ਪਾਪ ਕਰਮ ਦੇ ਮੋਢੀ, ਰਾਗ ਅਤੇ ਦਵੇਸ਼ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸਦਾ ਰੋਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ (ਭਾਵ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।3।

ਤਿੰਨ, ਦੰਡ, ਤਿੰਨ ਗੌਰਵ, ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸ਼ਲਯ ਦਾ ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸਦਾ ਲਈ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।4।

ਦੇਵਤੇ ਪਸ਼ੂ ਮਨੁੱਖ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।5।

ਜੋ ਸਾਧੂ ਚਾਰ ਵਿਕਲਾ (ਫਜ਼ੂਲ ਤੇ ਝੂਠੇ ਉਪਦੇਸ਼) ਚਾਰ ਕਸ਼ਾਏ ਦੀ ਚਾਰ ਸੰਗੀਆ ਦਾ ਅਤੇ ਆਰਤ ਤੇ ਰੌਦਰ ਧਿਆਨ-ਦੇ ਧਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।6।

ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਵਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।7।

ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਛੇ ਲੇਸ਼ਿਯਾ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਕਾਇਆ ਆਦਿ ਛੇ ਕਾਇਆ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ

ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।8।

ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸੱਤ ਪ੍ਰਤਿਮਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸੱਤ ਭੈ ਸਥਾਨਾਂ (ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ) ਦਾ ਜੋ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।9।

ਅੱਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੱਦ (ਹੰਕਾਰ) ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ, ਤਿੰਨ ਗੁਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਿਕਸ਼ੂ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।10।

ਉਪਾਸ਼ਕ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਮਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਭਿਕਸ਼ੂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਮਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦਾ, ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।11।

ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ, ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਪਰਮਾਧਾਰਮਿਕ (ਨਰਕਾਂ ਵਿਚ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇਵਤੇ) ਦੇਵਤੇ ਨੂੰ ਜੋ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।12।

ਗਾਥਾ ਸੋਲਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਸੰਜਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।13।

ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਵਿਚ 19 ਗਿਆਤ ਧਰਮ ਕਥਾਂਗਸੂਤਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਅਸਮਾਧੀ (ਦੁੱਖ) ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ, ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।14।

21 ਸ਼ਬਲ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ 22 ਪਰਿਸ਼ੈ ਨੂੰ ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।15।

ਸੂਤਰਕ੍ਰਿਤਾਂਗ ਸੂਤਰ ਦੇ 23 ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਸਵਾਧਿਆਇ ਵਿਚ 24 ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ

ਰੁਕਦਾ।16।

25 ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਦਸ਼ਾ ਆਦਿ ਸੂਤਰ (ਦਸ਼ਾਂਸ਼ਰੁਤ ਸਕੰਧ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਹਤ ਕਲਪ) ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।17।

ਜੋ ਅਨਗਾਰ (ਭਿਕਸ਼ੂ) ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਆਚਾਰਾਂਗ ਦੇ 28 ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।18।

ਪਾਪ ਸ਼ਰੁਤ (ਗਲਤ ਧਿਆਨ) ਪ੍ਰਸੰਗਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਮੋਹ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।19।

ਸਿੱਧਾਂ ਦੇ 31 ਅਤਿਸ਼ਯ ਗੁਣਾਂ (ਵਿਚ), ਯੋਗ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿਚ ਅਤੇ 33 ਅਸ਼ਾਤਨਾ ਨੂੰ ਜੋ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।20।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੋ ਪੰਡਤ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।21।

ਅਜਿਹਾ ਮੈਂ ਆਖਦਾ ਹਾਂ।

## ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਰਾਥਾ 4

ਤਿੰਨ ਦੰਡ ਇਹ ਹਨ : (1) ਪਾਪ ਕਰਮ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਮਨ  
(2) ਪਾਪੀ ਬਚਨ (3) ਪਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ

ਤਿੰਨ ਗੌਰਵ (ਹੰਕਾਰ) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : (1) ਰਿਧੀ ਗੌਰਵ

(2) ਰਸ ਗੌਰਵ (3) ਸਾਤ (ਸੁੱਖ) ਗੌਰਵ

ਤਿੰਨ ਸ਼ਲਯ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : (1) ਮਾਇਆ (2) ਨਿਦਾਨ (ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਰਲੋਕਿਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਧਰਮ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨਾ) (3) ਮਿਥਿਆ ਦਰਸ਼ਨ (ਆਤਮ ਤੱਤਵ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ) ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਸ਼ਲਯ ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕੰਡੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ।

ਗਾਥਾ 6

ਚਾਰ ਵਿਕਥਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ (1) ਇਸਤਰੀ ਕਥਾ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਅਤੇ ਸਿੰਗਾਰ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ) (2) ਭੱਤ ਕਥਾ (ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ) (3) ਦੇਸ਼ ਕਥਾ (ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਬਾਰੇ ਫਜ਼ੂਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ) (4) ਰਾਜਕਥਾ (ਰਾਜਿਆਂ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਭੋਗ ਵਿਲਾਸਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ)

ਚਾਰ ਸੰਗੀਆਵਾ (ਲਗਾਉ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ (1) ਆਹਾਰ ਸੰਗੀਆ (2) ਭੈਅ ਸੰਗੀਆ (3) ਮੈਥੂਨ ਸੰਗੀਆ (ਵਿਭਚਾਰ ਸੰਗੀਆ) (4) ਲੋਭ ਸੰਗੀਆ (ਪ੍ਰਿਰਿਗ੍ਰਹਿ ਸੰਗੀਆ)।

ਗਾਥਾ 7

ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : (1) ਸ਼ਬਦ (2) ਵਰਨ (3) ਗੰਧ (4) ਰਸ (5) ਸਪਰਸ਼।

ਪੰਜ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : (1) ਕਾਯਕੀ ਅਧਿਕਰਨਕੀ (2) ਹਥਿਆਰਾਂ ਸਬੰਧੀ (3) ਪਰਾਦਵੇਸ਼ਕੀ (ਦਵੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ) (4) ਪਰਤਾਪਨੀਕੀ (ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ) (5) ਪ੍ਰਾਣਾਤੀਪਾਤ (ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨਾ)।

ਡਾ: ਹੈਰਮਨ ਜੈਕੋਵੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਭਿਕਸ਼ਾ ਦੇ ਛੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅੱਠ ਕਾਰਨ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਦੋ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹਨ ਵੇਦਨਾ ਤੇ ਵੈਯਾਵਰਿਤ (ਜੇਵਾ)।

(The Sacred Book of the East Vol. XLV Page 181)

(ਲੇਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ 34ਵਾਂ ਅਧਿਆਇ ਵੇਖੋ)।

ਆਹਾਰ (ਭੋਜਨ) ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਪ੍ਰਤਿਮਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

(1) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥਾਂ ਵਿਚ ਰਹਾਂਗਾ ਦੂਸਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ।

(2) ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਧੂਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਕਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਗੁਣ (ਸਮੂਹ) ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(3) ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਮੰਗਾਂਗਾ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮੰਗੇ ਥਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਾਂਗਾ।

(4) ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਗਾਂਗਾ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਰਾਹੀਂ ਮੰਗੇ ਥਾਂ ਵਿਚ ਰਹਾਂਗਾ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਜਿਨ ਕਲਪੀ (ਨੰਗੇ) ਸਾਧੂ ਬਨਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(5) ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਥਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਾਂਗਾ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਇਹ ਹਾਲਤ ਜਿਨ ਕਲਪੀ ਸਾਧੂਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(6) ਮੈਂ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਾਂਗਾ, ਉਥੋਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਘਾਹ ਫੂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਕਤ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ

ਕੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਜਿਨ ਕਲਪੀ ਜਾਂ ਅਭਿਗ੍ਰਹਿਧਾਰੀ (ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂ) ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(7) ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਰਹਾਂਗਾ ਉਸ ਤੋਂ ਹੀ ਸਹਿਜ ਭਾਵ ਨਾਲ ਪੱਥਰ ਸਿਲ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਛੱਟਾ ਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਲਵਾਂਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਕਤ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦੇਵਾਂਗਾ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਜਿਨ ਕਲਪੀ ਜਾਂ ਅਭਿਗ੍ਰਹਿ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੱਤ ਭੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

(1) ਇਹ ਲੋਕ ਭੈ : ਆਪਣੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਲੋਭ ਇਹ ਭੈ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਪਸ਼ੂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।

(2) ਪਰਲੋਕ ਭੈ : ਦੂਸਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੇਵਤੇ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।

(3) ਆਦਾਨ ਭੈ : ਆਪਣੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੋਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।

(4) ਅਕਸਮਾਤ ਭੈ : ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਡਰਨਾ। ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹੀ ਡਰ ਕੇ ਉਠਣਾ।

(5) ਅਜੀਵ ਭੈ : ਅਕਾਲ ਸਮੇਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।

(6) ਮਰਨ ਭੈ : ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਨਾ

(7) ਅਸ਼ਲੋਕ ਭੈ : ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।

ਮਦ ਅੱਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ :

- (1) ਜਾਤੀ ਮਦ - ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- (2) ਕੁਲ ਮਦ - ਉੱਚੀ ਕੁਲ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- (3) ਬਲ ਮਦ - ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- (4) ਰੂਪ ਮਦ - ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਰੂਪ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- (5) ਤਪ ਮਦ - ਤਪੱਸਿਆ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- (6) ਸ਼ਰੁਤ ਮਦ - ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- (7) ਲਾਭ ਮਦ - ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਾਭ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- (8) ਏਸ਼ਵਰਿਆ ਮਦ - ਆਪਣੇ ਐਸ਼ੋ ਆਰਾਮ ਦਾ ਹੰਕਾਰ

ਕਰਨਾ।

ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦੀਆਂ 9 ਗੁਪਤੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

- (1) ਵਿਵਿਕਿਤ ਵਸਤੀ ਸੈਵਨ - ਇਸਤਰੀ, ਪੁਰਸ਼ ਤੇ ਨਪੁੰਸਕ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।
- (2) ਇਸਤਰੀ ਕਥਾ ਪਰਿਹਾਰ - ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਰੂਪ ਆਦਿ ਦੀ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- (3) ਨਿਸ਼ਯਾਨੁਪਵੇਸ਼ਨ - ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਬੈਠੇ।
- (4) ਇਸਤਰੀ ਅੰਗ ਉਪੰਗ ਦਰਸ਼ਨ - ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗ ਨਾ ਵੇਖੇ। ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਨਜ਼ਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਉਠਾ ਲਵੇ।
- (5) ਕੁੜਯਾਤਰੰ ਸ਼ਬਦ : ਸ੍ਰਵਨਾਦਿ ਵਰਜਨ - ਦੀਵਾਰ ਆਦਿ ਦੇ ਓਹਲੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ, ਗੀਤ, ਰੂਪ ਆਦਿ ਨਾ ਸੁਣੇ ਨਾ

ਵੇਖੋ।

(6) ਪੁਰਵ ਭੋਗ ਸਿਮਰਨ - ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਗੇ, ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ।

(7) ਪ੍ਰਣਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਗ - ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕਰੋ।

(8) ਅਤਿਮਾਨ ਭੋਜਨ ਤਿਆਗ - ਰੁੱਖਾ-ਸੁੱਕਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਅੱਧਾ ਪੇਟ ਭੋਜਨ ਖਾਵੇ, ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ, ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹਵਾ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।

(9) ਵਿਭੁਸ਼ਾ ਪਰਿਵਰਜਨ - ਸਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਧਰਮ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ :

(1) ਸ਼ਾਂਤੀ - ਕਰੋਧ ਨਾ ਕਰਨਾ

(2) ਮਾਰਦਵ - ਮਿੱਠਾ ਨਰਤਾਉ ਕਰਨਾ। ਜਾਤ, ਕੌਮ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ।

(3) ਆਰਜਵ - ਸਰਲਤਾ, ਧੋਖਾ ਨਾ ਦੇਣਾ।

(4) ਮੁਕਤੀ - ਨਿਰਲੋਭਤਾ

(5) ਤਪ - ਵਰਤ ਆਦਿ ਵਾਲਾ 12 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਤਪ।

(6) ਸੰਜਮ - ਹਿੰਸਾ ਆਦਿ ਪਾਪਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ।

(7) ਸੱਚ - ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ

(8) ਸ਼ੋਚ - ਸੰਜਮ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਰੱਖਣਾ।

(9) ਅਕਿੰਚਨਿਆ - ਪਰਿਗ੍ਰਹਿ (ਸੰਗ੍ਰਹਿ) ਨਾ ਰੱਖਣਾ।

(10) ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ - ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ (ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਤੋਂ ਰਹਿਤ) ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ।

ਉਪਾਸਕ ਦੀਆਂ 11 ਪ੍ਰਤਿਮਾਵਾਂ :

(1) ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤਿਮਾ : ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਾਜੇ ਆਦਿ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੁੱਧ, ਦੋਸ਼ ਰਹਿਤ, ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਮਿਅਕ ਦਰਸ਼ਨ (ਸੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ) ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਵਰਤ ਰਹਿਤ ਸ਼੍ਰਾਵਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਝੂਠੇ ਭਰਮਾਂ ਤੇ ਵਹਿਮਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਹੈ। ਸਮ੍ਯਾਗਦਰਸ਼ਨਸ੍ਯ ਸ਼ੰਕਾਸ਼ਿਲ੍ਯਦਹਿਤਸ੍ਯ ਅਣੁਕ੍ਰਿਤਾਤਿਗੁਣਾਵਿਕਲਸ੍ਯ ਯੋਭ੍ਯੁਪਗਮ: ਸਾ ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਪ੍ਰਥਮੇਤਿ - ਅਭੈ ਦੇਵ ਸਮਵਾਯਾਂਗ ਵਿਰਤੀ।

(2) ਵਰਤ ਪ੍ਰਤਿਮਾ - ਵਰਤੀ ਸ਼੍ਰਾਵਕ (ਉਪਾਸਕ) ਸਮਿਅਕਤਵ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਪੰਜ ਅਣੁਵਰਤਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮਾਇਕ ਦਾ ਠੀਕ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਹੈ।

(3) ਸਮਾਇਕ ਪ੍ਰਤਿਮਾ - ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪਾਪ ਰਹਿਤ ਸਮਾਇਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰਾਵਕ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 48 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਪਾਸਕ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸਾਧੂ ਜੀਵਨ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੈ।

(4) ਪੋਸ਼ਧ ਪ੍ਰਤਿਮਾ : ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਵਿਚ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਅੱਠ ਚੌਦ੍ਹਾਂ, ਗਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਦਰਾਂ ਤਿਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿੰਗਾਰ, ਆਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਧਰਮ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂ ਪੋਸ਼ਧ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ 4 ਮਹੀਨੇ

ਹੈ।

(5) ਨਿਯਮ ਪ੍ਰਤਿਮਾ - ਉਪਰੋਕਤ ਵਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਆਹਾਰਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧੋਤੀ ਤੇ ਲੰਗ ਨਹੀਂ ਟੰਗਦਾ। ਦਿਨ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਧ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਮਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟੋ ਇਕ, ਦੋ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 5 ਮਹੀਨੇ ਹੈ।

(6) ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਪ੍ਰਤਿਮਾ - ਇਸ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਇਕ ਰਾਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਹੈ।

(7) ਸਚਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਤਿਮਾ - ਇਸ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਇਕ ਰਾਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 7 ਮਹੀਨੇ ਹੈ।

(8) ਆਰੰਭ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਤਿਮਾ - ਸ਼ਾਵਕ ਪਾਪ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਰਹਿਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ 1 ਅਤੇ 2, 3 ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 8 ਮਹੀਨੇ ਹੈ।

(9) ਪ੍ਰੋਸ਼ਯ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਤਿਮਾ - ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਰਾਵਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਵੀ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਨਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਇਸਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮਾਂ 1, 2, 3, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਹੈ।

(10) ਉਦੀਸ਼ਟ ਭੱਤ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਤਿਮਾ - ਇਸ ਵਿਚ ਉਪਾਸਕ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਰਾਇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਉਸਤਰੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਮੁੰਨਾਉਂਦਾ ਹੈ।