જૈન આચાર મીમાંસા

ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

જૈન આચાર મીમાંસા

ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય
રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧

કિંમત : રૂ. 80 ત્રીજી આવૃત્તિ : ઑક્ટોબર 2008

JAIN AACHAR MIMANSA

Philosophy of Jain Aachars by Chandrahas Trivedi

Published by Gurjar Grantha Ratna Karyalaya,
Gandhi Road, Ahmedabad-380 001, India

© ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

પૃષ્ઠ : 12+164

ISBN 978-81-8480-109-5

નકલ : 1000

■ પ્રકાશક : અમર ઠાકોરલાલ શાહ, ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય, રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ-380001 ■ મુદ્રક : ભગવતી ઑફસેટ, સી/16, બંસીધર એસ્ટેટ, બારડોલપુરા, અમદાવાદ-380 004

અર્પણ

પ.પૂ. આચાર્ય શ્રી **પ્રદ્યુમ્નસૂરિ** મહારાજ સાહેબને
જેમની તત્ત્વસભર સ-રસ વાણી સાંભળીને
જૈન ધર્મના મર્મને પામવાની ઈચ્છા થઈ
અને
જેમના સૂચનથી ધર્મવિષયક સાહિત્ય લખવા પ્રેરાયો

- ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

શ્રી ચંદ્રહાસ ત્રિવેદીનાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં પુસ્તકો (સ્વરૂપલક્ષી)

નવલકથા :	૧.	પાછે પગલે	૧૯૯૩
	૨.	સીમાની પેલે પાર	૨૦૦૧
	૩.	બદલાતા રંગ	૨૦૦૪
વિનોદ વ્યંગ :	૧.	તરંગોની ભીતરમાં	૧૯૯૪
	૨.	અષ્ટમ્ પષ્ટમ્	૨૦૦૦
	૩.	અવળી સવળી વાતો	૨૦૦૩
ટૂંકી વાર્તા :	૧.	પળનાં પલાખાં	૨૦૦૨
આત્મકથા :	૧.	સ્મૃતિની સાથે સાથે	૧૯૯૯
રેખાચિત્રો :	૧.	વાટે ને ઘાટે	૨૦૦૨
નિબંધ :	૧.	જીવતરને જીવી જાણીએ	૨૦૦૦
સંશોધન :	૧.	મૃત્યુ વિજયને પંથે	૧૯૯૬
	૨.	તનાવ : સમસ્યા અને સમાધાન	૨૦૦૦
જૈનધર્મ :	૧.	મહાવીરની સાધનાનો મર્મ	૧૯૯૪
	૨.	કર્મવાદનાં રહસ્યો	૧૯૯૪
	૩.	જૈન આચાર મીમાંસા	૧૯૯૫
	૪.	જૈન ધર્મનું હાર્દ	૧૯૯૬
બૌદ્ધ ધર્મ :	૧.	બૌદ્ધ ધર્મ : સિદ્ધાંત અને સાધના	૨૦૦૪
ગીતા ચિંતન :	૧.	ધર્મક્ષેત્રે કુરુક્ષેત્રે (ગીતાનું રહસ્ય ઉદ્‌ઘાટન)	૨૦૦૫
	૨.	ગીતાની ભગવત્તા	૨૦૦૬
કથા ચિંતન :	૧.	બિંબ પ્રતિબિંબ	૧૯૯૨
(પર્સનલ એસેસ)	૨.	ઘટનાને ઘાટે	૧૯૯૬
	૩.	પારકી ભૂમિ પર ઘર	૧૯૯૯
	૪.	અલ્પનો વિસ્તાર	૨૦૦૧
	૫.	પણ હું મઝામાં છું	૨૦૦૩
	૬.	અંતિમ વળાંક	૨૦૦૭

પ્રાસ્તાવિક

'જગત આખું વિધ વિધ ધર્મોમાં વહેંચાયેલું છે. સૌને એમ જ લાગે છે કે અમારો ધર્મ જ શ્રેષ્ઠ, અમારો ધર્મ સ્વયં ભગવાને કહેલો, સત્ય અમારા એકલાની પાસે છે. આ વાતમાં તથ્ય કેટલું અને ક્યાં તેના વિવાદમાં આપણે નથી પડવું. સૌને પોતપોતાનો ધર્મ ગમે એ સ્વાભાવિક છે. જો માણસ ધર્મ પાળતો હશે તો કોઈ કાળે તેને અવશ્ય સાચો ધર્મ સમજાયા વિના નહીં રહે પરંતુ જે ધર્મમાં માનતો નથી તેની તો વાત જ અલગ છે.

આમ જોઈએ તો ધર્મનું લક્ષ્ય શું? તેનો સૌથી સરળ અને સચોટ ઉત્તર આપવો હોય તો એમ કહી શકાય કે ચિત્તની પ્રસન્નતા. ધર્મ વિના પ્રસન્નતા સંભવતી નથી અને આત્માની શુદ્ધિ વિના ચિત્ત ક્યારેય પ્રસન્ન રહી શકતું નથી. તેથી સર્વ ધર્મોએ આત્માની શુદ્ધિની કે આત્માની નિર્મળતાની વાત એક કે બીજે પ્રકારે કહી છે. આ આત્માની શુદ્ધિની વાતમાં નીતિની અને વ્યવહારની સર્વ વાતો સમાઈ જાય છે.

ધર્મની વાત આવે એટલે વિચારશીલ વ્યક્તિના મનમાં પ્રથમ એ પ્રશ્ન થાય કે ધર્મ શું છે અને તે કેવી રીતે સિદ્ધ થાય? ધર્મની વાત કરતાં કેટલાક પ્રજ્ઞાપુરુષોએ વિચારને અર્થાત્ જ્ઞાનને પ્રાધાન્ય આપ્યું, તો કેટલાકે ક્રિયાને અર્થાત્ આચારને મહત્ત્વ આપ્યું. જ્ઞાનની વાત કરનારાઓએ કહ્યું કે વસ્તુ સ્થિતિનું યથા-તથા જ્ઞાન થતાંની સાથે જ યુગોનાં અંધારાં વિખરાઈ જાય અને આત્મા પરમાત્મ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી લે. જે લોકો ભક્તિમાં જઈ પહોંચ્યા તેમનું લક્ષ્ય પરમાત્માને

રાજી રાખવાનું કે પરમાત્માને ગમે તે કરવાનું રહ્યું. ભક્તિમાર્ગમાં શરણાગતિ અને ઈશ્વરકૃપાને વધારે સ્થાન મળ્યું અને પુરુષાર્થ ગૌણ બની ગયો.

જૈન ધર્મે આ બંને માર્ગોથી અલગ ફંટાઈને પોતાનો જુદો ચીલો ચાતર્યો. તેણે માનવીનાં સઘળાં દુઃખોનું કારણ કર્મમાં જોયું. તેણે કર્મરહિત અવસ્થાને પોતાનું લક્ષ્ય ગણ્યું અને તે માટે તેમણે પુરુષાર્થને પ્રધાનતા આપી. જૈન ધર્મે કર્મરહિત થવા માટે ત્રિપાંખિયો વ્યૂહ અપનાવ્યો. તેથી જૈન ધર્મમાં દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રની ત્રિપદી આવી. જૈન ધર્મમાં ફક્ત જ્ઞાનથી ન ચાલે, કેવળ આચાર પણ સકલ કર્મોનો ક્ષય કરવા માટે પર્યાપ્ત ન ગણાય. જ્ઞાન સાથે, દર્શન જોઈએ અને સાથે ચારિત્ર પણ જોઈએ. વળી આ જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર સમ્યક્ હોવાં જોઈએ. તેથી **सम्यक् दर्शन ज्ञान चारित्राणि मोक्षमार्ग : ॥** તે જૈન ધર્મનું પ્રધાન સૂત્ર બની ગયું.

તેથી મેં જૈન તત્ત્વની મીમાંસા કરવા માટે ત્રણ પુસ્તકો લખીને જૈન ધર્મની વાત રજૂ કરી. સૌ પ્રથમ મેં **'કર્મવાદનાં રહસ્યો'** લખી તેમાં કર્મની ગહન વાતો રજૂ કરી. ત્યાર પછી મેં જૈન આચાર મીમાંસા' લખી. જૈન આચારોના મર્મની વાત કરી. ત્યાર પછી **'જૈન ધર્મનું હાર્દ'** લખીને જૈન ધર્મના પાયાના સિદ્ધાંતો રજૂ કર્યા. જૈન ધર્મે કોરા જ્ઞાનને કોડીનું ગણ્યું છે. જે જ્ઞાન આત્મપરિણત ન હોય તેની ધર્મમાં કશી જ કિંમત નથી. જૈન ધર્મે આચાર વિહોણા જ્ઞાનને પાંગળું કહ્યું છે અને જ્ઞાન વિનાના આચારને આંધળો કહ્યો છે.

જૈન ધર્મમાં દ્રવ્યક્રિયા અને ભાવક્રિયાની વાત બહુ આવે છે. તેમાં નિશ્ચય અને વ્યવહારની વાત પણ વિગતે થયેલી છે. આવી સૂક્ષ્મ વાતો આટલી સ્પષ્ટતાપૂર્વક અન્ય ક્યાંય મારા જોવામાં આવી નથી. જૈન ધર્મના અનુયાયીઓનો વર્ગ નાનો છે પણ-જૈન ધર્મ સાગર

જેવો વિશાળ છે. તેનાં ઊંડાણ ઘણાં છે. આખો સાગર તરવાનું મારું ગજું નથી. તેથી હું તેમાં ડૂબકી મારીને થોડાંક રત્નો વીણી લાવ્યો અને જૈન તેમજ અજૈન સૌના લાભ માટે મેં રજૂ કર્યાં છે.

આ પુસ્તક લખવા માટે મેં પૂર્વાચાર્યોના સાહિત્યનો આધાર લીધો છે અને જરૂર લાગી ત્યાં વિદ્યમાન આચાર્ય ભગવંતો સાથે ચર્ચા વિચારણા કરી છે. છતાંય મારી રજૂઆતમાં કંઈ ક્ષતિ હોય તો તે માટે ગીતાર્થ મુનિઓ મને માફ કરે અને વાચકો મૂળ સિદ્ધાંતને જ આધારભૂત ગણી આરાધનામાં આગળ વધે.

હું જન્મજાત જૈન નહીં અને સ્વભાવથી જિજ્ઞાસુ તેથી ધર્મની કોઈ વાત મેં ઓઘ સંજ્ઞાથી લીધી નથી. તેની તત્ત્વવિષયક વાતો ઉપર મેં પૂર્ણતયા વિચાર કર્યો. તે મને ગમી ગઈ. વળી મને એમ પણ લાગ્યું કે આવી તત્ત્વગંભીર વાતો સરળ રીતે રજૂ થઈ હોય તો ઘણા લોકોને તેનો લાભ મળે. તેથી મેં તેના ઉપર લખ્યું. સાથે સાથે મારા મનમાં એવો પણ થોડોક ભાવ રહેલો કે આ ભવમાં મારા આત્મા ઉપર ધર્મના સંસ્કાર પડી જાય તો તે ભવાંતરમાં મારી સાથે આવે.

જૈન ધર્મના જ્ઞાન-દર્શન અને ચારિત્રના માર્ગનો પરિચય કરાવવામાં જે ધર્માત્માઓની મને પરોક્ષ અને પ્રત્યક્ષ સહાય મળી છે તે સૌનો હું હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

'સુહાસ' ૬૪, જૈનનગર
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭
ફોન : ૨૬૬૨૦૬૧૦

- ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી
તા. ૨-૦૯-૨૦૦૮

લેખકનો પરિચય

ઈ.સ. ૧૯૩૦માં કપડવંજમાં જન્મ. અર્થશાસ્ત્ર અને રાજકારણના વિષયો સાથે માસ્ટર ડિગ્રી લઈને અમદાવાદ અને મુંબઈની કૉલેજોમાં અધ્યાપન કાર્ય કર્યું. લગભગ પાંચ વર્ષ સુધી દિલ્હીમાં ઑલ ઈન્ડિયા રેડિયો ઉપરથી સમાચાર આપ્યા અને બે વર્ષ સુધી મુંબઈ રેડિયો સ્ટેશન ઉપરથી પરદેશમાં વસતા ભારતીય ભાઈ-બહેનો માટે સમાચાર આપતા રહ્યા. જીવનના ઉત્તર કાળમાં પચીસ વર્ષ સુધી મૂળ બ્રિટિશ કંપની ગૅનન ડંકર્લિ ઍન્ડ કું. માં રીજીયોનલ મૅનેજરના ઉચ્ચ પદ ઉપર રહ્યા અને ત્યાંથી નિવૃત્ત થયા.

જીવ-જગત અને ઈશ્વર વિશે જાણવાની અદમ્ય ઝંખનાને કારણે વિધ વિધ ધર્મોનો અભ્યાસ કરતા રહેલા અને જેવા નિવૃત્ત થયા કે તુરત જ સાહિત્યસર્જન તરફ વળ્યા. સાહિત્ય તરફની સદાયની અભિરુચિ તેથી સંસ્કૃત, ગુજરાતી અને અંગ્રેજી સાહિત્યનું ઠીક ઠીક પરિશીલન કર્યું. જીવનના સાઠ વર્ષ પછી લખવા માંડ્યું. છતાંય આજ સુધીમાં તેમનાં પચીસ જેટલાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થયાં છે. તેમણે ધર્મ ઉપર તો લખ્યું જ પણ સાહિત્યનાં વિધ વિધ સ્વરૂપોને સ્પર્શીને પણ ઘણું લખ્યું છે. તેમણે નવલકથાઓ લખી, આત્મકથા લખી, ટૂંકી વાર્તાઓ લખી અને હાસ્યવિષયક પુસ્તકો પણ લખ્યાં. 'તનાવ' જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક વિષય ઉપર લખ્યું તો 'મૃત્યુ' જેવા ગહન વિષય ઉપર પણ લખ્યું. 'કર્મવાદનાં રહસ્યો' નામનું તેમનું પુસ્તક ઘણું વખાણાયું

અને તેની છ આવૃત્તિઓ પ્રસિદ્ધ થઈ.

જૈન ધર્મ ઉપર તેમણે ત્રણ મનનીય પુસ્તકો લખ્યાં. બે વર્ષ ઉપર તેમણે 'બૌદ્ધ ધર્મ : સિદ્ધાંત અને સાધના' લખી નવો ચીલો ચાતર્યો. તેમણે 'ધર્મક્ષેત્રે કુરુક્ષેત્રે' પુસ્તક લખીને ગીતાનાં રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કરી બતાવ્યું. તેમનું 'ગીતાની ભગવત્તા' પુસ્તક બહાર પડ્યું. તેમાં તેમણે ગીતાનો સાર આપીને તેના ઉપર ગહન તત્ત્વચિંતન કર્યું છે.

ચંદ્રહાસ ત્રિવેદીના સાહિત્યસર્જનનો પટ મોટો છે અને તેનાં ઊંડાણ પણ વધારે છે. તેમનું સાહિત્ય મોટે ભાગે જીવનલક્ષી રહ્યું છે. પોતે તત્ત્વવેત્તા છે છતાંય તેમના સાહિત્યમાં ક્યાંય તેનો ભાર વર્તાતો નથી. જીવનને તેમણે વિધ વિધ રીતે જોયું છે, જાણ્યું છે અને વિવિધ રંગોમાં તેનું તેમણે ચિત્રાણ કર્યું છે.

તેઓ સારા લેખક છે એટલું જ નહીં પણ સારા વક્તા છે. તેમણે વિધ વિધ વિષયો ઉપર જુદાં જુદાં શહેરોમાં અને સંસ્થાઓમાં પ્રવચનો આપેલાં છે. છેલ્લાં દસ વર્ષોથી તેઓ ગુજરાત સમાચારની **'અગમ નિગમ'**ની પૂર્તિમાં ધર્મલોકમાં ચિંતનાત્મક લેખો 'વિમર્શ' શીર્ષક હેઠળ લખે છે.

ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ તરફથી માનવતાલક્ષી સાહિત્ય માટેનું પારિતોષિક તેમના **'પારકી ભૂમિ પર ઘર'** પુસ્તક માટે તેમને આપવામાં આવેલ છે. હ્યુમન સોસાયટી ઑફ ઈન્ડિયા તરફથી તેમને તેમની સત્ત્વશીલ નવલકથા **'સીમાની પેલે પાર'** માટે કનૈયાલાલ માણેકલાલ મુનશી ઍવૉર્ડ આપવામાં આવેલ છે. મૌલિક ચિંતનના પથ ઉપર આજે પણ તેમની કલમ આગળ વધી રહી છે.

અનુક્રમણિકા

	પ્રાસ્તાવિક	३
૧.	**પંચાચાર - સાધનાનું પ્રથમ ચરણ** દર્શનાચાર, જ્ઞાનાચાર, ચારિત્રાચાર તપાચાર, વીર્યાચાર	૧
૨.	**છ આવશ્યક - આચારસંહિતા** સામાયિક, ચતુર્વિંશતિસ્તવ, વંદન પ્રતિક્રમણ, કાઉસગ્ગ, પચ્ચક્ખાણ	૩૮
૩.	**વ્રતવિશેષ - ગુણપ્રાપ્તિ પ્રતિ** મહાવ્રત, અણુવ્રત, ગુણવ્રત, શિક્ષાવ્રત	૮૭
૪.	**કાયોત્સર્ગ - વૈજ્ઞાનિક અભિગમ**	૧૨૯
૫.	**શરણ - સાધનાનું અંતિમ ચરણ** દુષ્કૃત ગર્હા, સુકૃત અનુમોદના ચાર શરણ	૧૫૮

જૈન આચાર મીમાંસા

•

ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

૧૧

धम्मो मंगल मुक्किट्ठं अहिंसा संजमो तवो।
देवा वि तं नमंसंति जस्स धम्मे सया मणो ।।

અહિંસા, સંયમ અને તપરૂપ ધર્મ સર્વશ્રેષ્ઠ મંગલ છે.
જે લોકો આવો ધર્મ પાળે છે તેમને દેવો પણ નમે છે.

૧. પંચાચાર-સાધનાનું પ્રથમ ચરણ

જૈન ધર્મમાં પંચાચારનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. પંચાચાર એટલે પાંચ પ્રકારના આચાર. આ પંચાચારનું સ્વરૂપ જ એવું છે કે ભાવપૂર્વક પંચાચારની આરાધના કરનાર મોડો-વહેલો ભવભ્રમણમાંથી બહાર નીકળી જાય, અને આત્માના પરમ ઐશ્વર્યને, પરમ સંપદાને પામે. જૈન ધર્મમાં મોક્ષ એટલે આત્માનું પરમાત્મામાં ભળી જવું એવી વાત નથી, કે પછી દીપની જેમ બુઝાઈ જઈ શૂન્યમાં પરિણમવાની વાત નથી. જૈન ધર્મના મત પ્રમાણે દરેક આત્મા અલગ અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને દરેકમાં પરમાત્મા થવાની ક્ષમતા છે. મોક્ષમાં પણ અનંત આત્માઓ, પરમાત્મપદમાં સ્થિત થયેલા હોય છે.

જૈન ધર્મના મત પ્રમાણે, મોક્ષ એ કંઈ લૂખો-સૂકો નથી. આત્માની મોક્ષ અવસ્થા એટલે કે જ્યાં આત્માનું ઐશ્વર્ય પૂર્ણરૂપે પ્રગટ થયેલું હોય, આત્માનું ઐશ્વર્ય એટલે અંનત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત ચારિત્ર અને અનંત આનંદ. આત્માના પોતાના જ આ ગુણો છે. આત્માનો પોતાનો જ આ સ્વભાવ છે. આત્માએ આ ગુણો બહારથી મેળવવાના નથી પણ પોતાની અંદર પડેલા છે તેને પ્રગટાવવાના છે.

આત્માના આ ગુણો દબાઈ ગયેલા છે અને આત્માના સ્વભાવ આડે આવરણો આવી ગયાં છે. મનુષ્યભવનું તો શું પણ અનંત

જન્મોનું જો કોઈ પ્રાપ્તવ્ય હોય તો તે આ અનંતનો આવિષ્કાર કરવાનું છે. આત્મા પોતાના મૂળ ગુણોને પ્રગટ કરે અને સ્વભાવમાં આવી જાય પછી તેને કંઈ વિશેષ પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી રહેતું નથી. જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને આનંદ આત્માના ગુણો છે જે આત્માની અંદર જ પડેલા છે, પણ રાખથી ઢંકાયેલા અગ્નિની જેમ તે ઢંકાયેલા છે. રાખને ખંખેરી નાખીએ તો જેમ અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે તેમ જીવના આ મૂળ ગુણો ઉપરનાં કર્મનાં આવરણોને ઉડાડી નાખીએ – દૂર કરી દઈએ તો એ આપોઆપ પ્રગટ થાય છે.

પંચાચાર પવન જેવો છે, જે કર્મને વેર-વિખેર કરી જીવ ઉપરથી ઉડાડી મૂકે છે – ખેરવી નાખે છે. આમ પંચાચાર આત્માના આ મૂળ ગુણોનો વિકાસ સાધવા માટેનો, આત્માના ઐશ્વર્યને પ્રગટાવવાનો આચાર છે. વીર્યાચાર તો સૂત્રધાર જેવો છે. જ્ઞાનાચાર, દર્શનાચાર, ચારિત્રાચાર અને તપાચાર – આ ચારેય આચારો વીર્યાચારના સૂત્રથી સંકળાયેલા છે. – પરોવાયેલા છે. પંચાચારની આરાધના કર્યા વિના કોઈ પણ જીવ પોતાના ઐશ્વર્યને પ્રગટ ન કરી શકે.

ભગવાન મહાવીરનો માર્ગ વિશિષ્ટ અને વિશદ સ્પષ્ટ છે. તેમના આર્ષદષ્ટિની બહાર કંઈ જ રહેતું નથી. તેમણે જે સૂત્રો આપ્યાં છે તેમાં ક્યાંય એક કડી પણ ખૂટતી નથી. જીવનની બે જ સંભાવના છે – મોત અને મોક્ષ. મોત એટલે સંસારમાં જીવનું આવાગમન. જન્મ, જરા (વૃદ્ધાવસ્થા) અને મૃત્યુ – એની ઘટમાળમાં સર્વ જીવો જકડાયેલા છે. આ ઘટમાળની બહાર નીકળી જવું અને અનંત આનંદમાં સ્થિત થવું એટલે મોક્ષ.

ભગવાન મહાવીરે મોક્ષ અવસ્થાનું જે નિરૂપણ કર્યું છે તે અવસ્થા કોરી કે રૂક્ષ નથી. તેમાં પરમ શાન્તિ છે. પણ તે સન્નાટો નથી – ભેંકાર નથી. મોક્ષ એ જીવની ભવોભવની યાત્રાની એક આંત્યતિક ઘટના છે. ત્યાર પછી જીવે કંઈ મેળવવા જેવું બાકી રહેતું નથી. મહાવીરે દર્શાવેલ મોક્ષ એટલે પરમ આનંદ, પરમ ઐશ્વર્ય, પરમાત્મપદ. તે મેળવવા માટે તેમણે જે માર્ગ બતાવ્યો તે સ્પષ્ટ અને સુરેખ છે. તેમાં કશુંય અસ્પષ્ટ નથી. તેમાં રહસ્ય જેવું કંઈ ન લાગે. ઉન્નતિનું આવું ચરમ શિખર સર કરવા માટે તેમણે જે ત્રણ ડગલાંનું નિરૂપણ કર્યું છે તે છે – **સમ્યગ્ દર્શન, સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ ચારિત્ર.** દર્શન એટલે જોવું, જ્ઞાન એટલે જાણવું, ચારિત્ર એટલે જોયેલા – જાણેલા માર્ગે પ્રયાણ કરવું. મોક્ષ એટલે એ માર્ગની આખરી મંજિલ – જીવનો છેલ્લો પડાવ. તેની આગળ પછી કંઈ નથી અને તેની પાછળ જવાય નહીં એટલે કે ફરીથી જન્મ ન લેવો પડે અને પછી તેની જરૂર પણ ન રહે. મહાવીરનો ધર્મ એટલે મોક્ષ માર્ગ.

આમ જોઈએ તો દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્ર એટલે કે આચાર તો બધા જ ધર્મોમાં છે. પણ મહાવીરના માર્ગમાં 'સમ્યક્' શબ્દ ખૂબ મહત્ત્વનો છે. સમ્યક્ માર્ગ એટલે સાચો-યોગ્ય માર્ગ જે આખરી મંજિલે પહોંચાડીને જ અટકે. આ માર્ગ સરળ પણ છે અને વિકટ પણ છે. જે પગ ઉઠાવે તેને માટે સરળ, પણ જે વિચાર કરતો બેસી રહે તેને માટે વિકટ. મોક્ષ માર્ગ સીધો જ હાથમાં નથી આવી જતો, કારણ કે તેને માટે જીવનમાં જે 'સમ્યક્' છે તેની પકડ આવવી અનિવાર્ય છે. દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્ર તો ભવોભવથી

જીવ કરતો જ આવ્યો છે. પણ તેનું ઠેકાણું નથી પડ્યું, કારણ કે તે 'સમયક્' ન હતાં. તો 'સમ્યક્'ને પકડવા શું કરવું તે વાત ખૂબ મહત્ત્વની બની જાય છે.

દરેક જીવની ક્ષમતા - શક્તિ સરખી નથી હોતી; પણ ભગવાનની કરુણા અસીમ છે. તેમની ભાવના હતી કે સૃષ્ટિના સર્વ જીવોને મોક્ષમાર્ગે ચઢાવી દઉં, જેથી તેમના ઉપર દુઃખની છાયા પણ ન પડે. આ માટે તેમણે તલસ્પર્શી ચિંતન કર્યું અને સૌ જીવોને સરળ પડે અને સુલભ રહે તેવી વાત રજૂ કરી. આ વાત એટલે પંચાચાર- પાંચ પ્રકારના આચાર. ઓછી સમજવાળો, ઓછા જ્ઞાનવાળો અને ઓછી શક્તિવાળો જીવ પણ પંચાચારનુંય પાલન કરતો કરતો પ્રબળ શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જેનાથી આગળ ઉપર તે ઝપાટાબંધ મોક્ષ માર્ગની યાત્રા કરી શકે છે.

જૈન ધર્મમાં આચાર અને વિચાર બંનેનું સરખું મહત્ત્વ છે. દર્શન અને ચિંતન દ્વારા મોક્ષ માર્ગનું વિશદ - સ્પષ્ટ વર્ણન કરવામાં આવ્યું. અને તે પ્રાપ્ત કરવા માટે છ આવશ્યક - છ બાબતોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. શ્રાવક અને સાધુ માટે છ આવશ્યક તો સૂચવ્યાં અને સમજાવ્યાં પણ પછી જ્ઞાનીઓને લાગ્યું કે જીવને કદાચ આ છ આવશ્યકનું પાલન કરવાની વાત અઘરી લાગે અને તે સાધતાં સમય લાગે તો તેનાથી પણ સરળ માર્ગ બતાવવો. તે માટે પંચાચારનું નિરૂપણ થયું.

પંચાચાર સૌ જીવો માટે સરળ અને સુલભ છે. આમ જોઈએ તો પંચાચાર' છ આવશ્યકની અંદર આવી જ જાય છે પણ તેની સરળતા અને સુલભતા જોતાં તેને **પૂર્વાચાર** તરીકે પણ ઓળખી

શકાય. જૈનોમાં આ પંચાચાર જાણે-અજાણે પણ એટલો બધો પ્રચલિત છે કે સૌ ધર્મપ્રેમી વ્યક્તિ તેને વત્તે-ઓછે અંશે અનુસરે છે. અથવા તો તેને અનુસરવાની ભાવના રાખે છે. જે જીવ પંચાચારનું પાલન કરતો રહે છે તેના હાથમાં મોક્ષમાર્ગ આવી જતાં વાર નથી લાગતી અને તેનું પાલન કરતાં કરતાં તે સંસાર-સાગરની પાર ઊતરી જવા સક્ષમ બની જાય છે.

આ પંચાચાર જ **સમ્યગ્ દર્શનનું** કારણ બને છે. **તેનાથી જ્ઞાન સમ્યક્ બની જાય છે** અને પછી **આચરણ પણ સમ્યક્** બનતાં વાર નથી લાગતી. પંચાચાર એટલો બધો પ્રચલિત છે કે તેનું સ્વતંત્ર નિરૂપણ ઘણા ઓછા ચિંતકો કરે છે અને તેના ઉપર યોગ્ય ભાર ન મુકાવાને કારણે ઘણી વાર શ્રાવકોને તે અલ્પ લાગે છે અને તેની મહત્તા તેમના ધ્યાન બહાર રહી જાય છે. તેથી અહીં પંચાચારનું સ્વતંત્ર રીતે નિરૂપણ કરવાનું મેં યોગ્ય માન્યું. આકાશમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર તો છે જ અને તેનો પ્રકાશ આખાય જગતને અજવાળે છે પણ ઘરને સદાય અજવાળવા માટે ઘરદીવડા આપણને જેટલા કામ લાગે છે કે સુલભ રહે છે એટલા તો સૂરજ અને ચંદ્ર પણ નથી રહેતા. પંચાચાર આમ ઘર-દીવડા જેવા સુલભ અને સરળ છે. જરૂર છે તેને સમજીને તેમાં પ્રાણ પૂરવાની, જેથી તેની તાકાત ઘણી વધી જાય અને આપણને તેનો પૂર્ણ લાભ મળે.

જૈન ધર્મમાં પંચાચારમાં જે પાંચ આચારો ગણાવ્યા છે તે છે: **દર્શનાચાર, જ્ઞાનાચાર, ચારિત્રાચાર, તપાચાર અને વીર્યાચાર.**

●

દર્શનાચાર :

જૈન શાસનમાં દર્શન અને જ્ઞાન બંનેને અલગ ગણાવ્યાં છે. વળી જૈન પરિભાષા પ્રમાણે દર્શનનો અર્થ શ્રદ્ધા પણ કરવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે 'દર્શન'નો અર્થ 'જોવા'થી વધારે કંઈ કરવામાં નથી આવતો. વળી તેને 'જ્ઞાન'થી એટલું અલગ પણ પાડવામાં નથી આવતું. જૈન તત્ત્વધારામાં 'દર્શન'ને મોટે ભાગે શ્રદ્ધા સાથે જોડવામાં આવે છે કારણ કે વસ્તુને જ્યાં સુધી આપણે જોતાં નથી ત્યાં સુધી આપણે તેને પૂર્ણ રીતે માનતા નથી અને તેના ઉપર શ્રદ્ધા કરતા નથી. જે વસ્તુ કે વાત જાણવા આપણે તત્પર હોઈએ અને તે માટે કેટલાય જાણને પૂછતા હોઈએ, કેટલાંય પુસ્તકો વાંચતા હોઈએ તે એક વાર નજરે ચડી જાય પછી તે બાબત આપણને ઝાઝું પૂછવા જેવું રહેતું નથી. વસ્તુને જોયા પછી આપણને તેની ઉપર સહેજમાં શ્રદ્ધા થઈ જાય છે. દર્શનથી વસ્તુની જે ઝાંખી થાય છે તે વસ્તુનું સામાન્ય જ્ઞાન આપે; તેનાથી વિશેષ જ્ઞાન ન થાય તે વાત ખરી પણ દર્શન જ જ્ઞાન તરફ દોરી જાય છે. દર્શન વિના શ્રદ્ધા થતી નથી. જ્ઞાનથી માન્યતા ઊભી થાય છે. પણ શ્રદ્ધા તો દર્શન વિના થતી નથી. દર્શનની આગળ ઉપર થયેલું જ્ઞાન પુષ્ટ બને છે અને જ્ઞાન માટેની ખાતરી થઈ જાય છે.

આમ 'દર્શન' એટલે શ્રદ્ધા. દર્શનથી શ્રદ્ધા પેદા થાય; દર્શન વિના જ્ઞાન પુષ્ટ ન થાય તે વાત ખરી પણ દર્શન કોનું કરવાનું? અત્યારે તીર્થંકરની હાજરી નથી. હાલ તીર્થંકર આપણા પૃથ્વીપટને પાવન કરતા વિચરતા નથી ત્યારે તેમની ગેરહાજરીમાં તીર્થંકરની પ્રતિમા કે જિનમંદિર દર્શનનું પ્રથમ સ્થાન છે. વીતરાગની પ્રતિમાનું

દર્શન પણ વીતરાગની વાણીની યાદ આપે છે. વીતરાગનો ધર્મ **વીતરાગ પરમાત્માની પ્રતિમાનાં દર્શન સેવા-પૂજન-વંદન-સ્તવન ઈત્યાદિને કારણે જાગતો રહે છે;** પણ જો આ દર્શન કરતી વખતે તીર્થંકર પરમાત્માના ગુણોનો ખ્યાલ ન રહે. તેમણે દર્શાવેલ માર્ગનો વિચાર ન આવે, તેના વિષે બહુમાન ન થાય તો આપણાં દર્શન કોરાં રહી જાય અને તેનાથી કંઈ ઝાઝું ન મળે.

દર્શનને પ્રથમ આચાર ગણવામાં આવે છે. જો આપણને ખરેખર દર્શન કરતાં આવડી જાય તો આગળનો માર્ગ સ્પષ્ટ થતો જાય. તેથી તો જૈનાચાર્યોએ દર્શનનાં વિધિ-વિધાનનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કર્યું છે. દર્શન-સેવા-વંદન ઈત્યાદિ માટે જે વિધિ દર્શાવવામાં આવી છે તે પણ ખૂબ ધ્યાન રાખવા જેવી છે. કોરી ક્રિયા અને વિધિ સહિતની ક્રિયા બંનેના પરિણામ વચ્ચે ઘણો ફેર પડી જાય છે. ભાવ વિના કરાતાં ઔપચારિક દર્શનમાં મોટે ભાગે કાયાને કષ્ટ આપવાથી થતી કર્મની નિર્જરા જેટલો લાભ થાય પણ તેની પાછળ રહેલા મોટા લાભથી આપણે વંચિત રહી જઈએ છીએ.

દેરાસરમાં જઈને આપણે જે પ્રતિમાને હાથ જોડીએ છીએ, નીરખીએ છીએ, વંદન કરીએ છીએ તે જો આપણા આકાંક્ષાઓની પ્રતિમા ન હોય તો દર્શન-વંદનની એ સમસ્ત ક્રિયા પ્રાણવિહીન છે. આપણે જેનાં દર્શન કરીએ છીએ તેનો અંતે આપણે સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે. એ ભાવ મનમાં સ્થપાયેલો હોવો જોઈએ. દેવ-દર્શન સાથે એ વાતનું સ્મરણ રહેવું જ જોઈએ કે તીર્થંકરનું જે ઐશ્વર્ય છે તેવું જ ઐશ્વર્ય આપણી પાસે છે પણ આપણે તે પ્રગટ કરી શકતા નથી. એ ઐશ્વર્યને પ્રગટ કરવા તીર્થંકર પરમાત્માએ શું કર્યું હતું.

અને આપણે તે કેવી રીતે પ્રગટ કરી શકીએ. એવો વિચાર આવતો થઈ જાય તો પ્રત્યેક દર્શન વીતરાગના માર્ગ ઉપર નિત્ય એક ડગલું આગળ ને આગળ આપણને લઈ જાય છે.

દર્શનાચારમાં બીજી પણ એક મહત્ત્વની વાત રહેલી છે. જેનું ચિંતન કરી આપણે આચરણમાં ઉતારવા જેવી છે. દર્શન એટલે જોવું. આપણને ખરેખર તો જોતાં આવડતું નથી. જોવાની પણ એક કળા છે તો જોવાનું એક વિજ્ઞાન પણ છે. આપણી દૃષ્ટિ જે વસ્તુ ઉપર પડે છે તેને આપણે આપણા રાગ-દ્વેષથી કુરૂપ કરી નાખીએ છીએ. આપણે આપણી વાસનાથી એટલા ભરાયેલા રહીએ છીએ કે તેના ધુમાડામાં આપણને વસ્તુનું યથાર્થ દર્શન થઈ શકતું નથી. એક વખત આપણને રાગ-દ્વેષ વિના જોતાં આવડી જાય તો સંસારનાં સર્વ તાળાંઓ ખોલવાની ચાવી આપણને મળી જાય. ત્યાર પછી સંસારની કોઈ વાતની કે વસ્તુની તાકાત નથી કે તે આપણને દુઃખી કરી શકે.

જ્ઞાનીઓ કહે છે કે જે આંખથી મળે છે તેની અસર સૌથી વધારે થાય છે કારણ કે સત્ય સાથેના સાક્ષાત્કારનો તે સીધો અને ટૂંકામાં ટૂંકો માર્ગ છે. દર્શન કાલાતીત છે. દર્શન સર્વકાળમાં સરખું જ હોય છે. પણ જ્ઞાન યુગે -યુગે અલગ દેખાય, કારણ કે તેની ભાષા યુગે - યુગે બદલાતી રહે છે. ભગવાન ઋષભદેવે - પ્રથમ તીર્થંકરે જે જોયું તે જ ચરમ તીર્થંકર મહાવીરે જોયું. બંનેના દર્શનમાં ભેદ નહીં પણ બંનેની અભિવ્યક્તિ-કહેવાની ભાષા, અને રીત-રસમમાં ઘણો ફેર પડી ગયો, કારણ કે યુગ બદલાઈ ગયો. આ છે દર્શનાચારનું મહત્ત્વ.

જો આપણે દર્શનને તેના યોગ્ય સ્વરૂપમાં - યોગ્ય પરિપ્રેક્ષ્યમાં સમજી લઈશું તો સહજ રીતે તેની અંતર્ગત રહેલી શ્રદ્ધાની વાત આવી જ જાય છે. અને તે સાચવવા માટે શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, કેવી કાળજી લેવી જોઈએ, એ બાબતો તેની અંદર સમાઈ જાય છે. **સંસારના સ્વરૂપનું રાગ-દ્વેષ વિનાનું દર્શન તે જ વાસ્તવિકતામાં દર્શનાચાર છે.** દેવ-દર્શન ઇત્યાદિ તેની પ્રાપ્તિ માટે છે. આવું દર્શન સ્વાભાવિક રીતે શ્રદ્ધાનું જનક બની રહે છે. આવા અમૂલ્ય દર્શનની પ્રાપ્તિ પછી તેની રખેવાળી કરવાનું સહેજેય મન થાય અને તેને દૃઢ કરવા પ્રયાસ થઈ જાય. દર્શનાચાર એ દ્રષ્ટાભાવ છે - સાક્ષીભાવ છે.

કહેવાય છે કે **દંસણમૂલો ધમ્મો.** ધર્મનું મૂળ દર્શન છે. સામાન્ય રીતે આપણને દર્શન કરતાં નથી આવડતું. આપણા દર્શનમાં અતીત અને ભાવિ બંને ભળી જાય છે, જેથી આપણે વર્તમાનનો પૂરો લાભ લઈ શકતા નથી. ભૂતકાળમાંથી બોધ લીધા પછી ભૂતકાળને ભોંયમાં ભંડારી દેવાનો છે. આપણી સંભાવનાને - ભાવિ શક્યતાને - કેવી રીતે પ્રગટ કરવી તે વિચારવા માટે ભવિષ્યનો વિચાર કરવાનો છે. પણ ભાવિને પકડી રાખવાનું નથી. ભાવિને પકડી રાખવું એટલે કલ્પનાનો વિહાર જે ક્યાંય ન પહોંચાડે. સાધવાનો છે વર્તમાન અને તે વાત આપણે મોટે ભાગે ચૂકી જઈએ છીએ. ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય બંને ઉપર નજર નાખી લીધા પછી જેનું દર્શન વર્તમાન ઉપર ટકી રહે છે તે જ સફળ થાય છે. કેવળ વર્તમાનનો પુરુષાર્થ જ સિદ્ધિ તરફ લઈ જાય છે. સાધનાપથ ઉપર આમ અતીત અને અનાગતથી અશુદ્ધ થયા

વિનાનું શુદ્ધ દર્શન જ ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

દર્શનાચાર એટલે સત્યને પકડવાની દૃષ્ટિ. જ્યાં સુધી દૃષ્ટિમાં રાગ અને દ્વેષ હોય ત્યાં સુધી સત્ય ન પકડાય. રાગ અને દ્વેષ જેટલા પાતળા પડે એટલું દર્શન શુદ્ધ થાય. આગમોમાં કહેવાયું છે કે **નાદંસણિસ્સ નાણં** - જેને દર્શન નથી, શ્રદ્ધા નથી, પ્રત્યક્ષ પ્રતીતિ નથી તેને જ્ઞાન નથી અને જ્ઞાન પછી સામાન્ય રીતે ચારિત્ર આવે છે. જ્ઞાન સહિત જે ચારિત્રમાં ઊતરે છે તે ઘણું પ્રબળ હોય છે, તેથી તો દર્શનને ધર્મનું મૂળ કહ્યું છે.

●

જ્ઞાનાચાર :

સમ્યક્ જ્ઞાન એટલે માહિતી નહીં. જ્ઞાન એટલે બોધ. જે જ્ઞાનથી જગતમાં શું જાણવા જેવું છે, શું મેળવવા જેવું છે અને શું છોડવા જેવું છે તે સમજાઈ જાય તે બોધ. એ જ સમ્યક્-જ્ઞાન. જે જ્ઞાનથી બોધ ન થાય એ ફક્ત માહિતી છે. એવા જ્ઞાનથી કદાચ ભૌતિક સમૃદ્ધિ મળી રહે પણ તે આત્માને ઉપકારક ન નીવડે. બોધ મેળવવા જે પ્રવૃત્તિ થાય તે જ્ઞાનાચાર. જૈન ધર્મમાં જ્ઞાનાચારને ખૂબ મહત્ત્વનો ગણ્યો છે, કારણ કે વસ્તુને સાચા સ્વરૂપમાં જાણ્યા વિના તેની પ્રાપ્તિ માટે કે તેને છોડવા માટે પ્રવૃત્તિ ન થાય.

શ્રાવક હોય કે મુનિ હોય તેણે જ્ઞાનાચાર માટે હંમેશાં પ્રવૃત્તિ કરતાં રહેવું જોઈએ. આવો જ્ઞાનાચાર જ જીવનું ઉત્થાન કે અભ્યુદય કરી શકે. આવું જ્ઞાન પુસ્તકોમાંથી મળે, સાધુ ભગવંતોના વ્યાખ્યાનોનાં શ્રવણમાંથી મળે, ચિંતનથી પણ મળે. જ્ઞાનીઓ સાથેના વાર્તાલાપ કે તેમની સુશ્રૂષાથી પણ મળે. આ જ્ઞાન મેળવવા માટે જીવે સતત

સજાગ રહીને પ્રવૃત્તિશીલ બનવું જોઈએ. દર્શનમાં દૃષ્ટિ છે, જ્ઞાનમાં ખાતરી છે - નિર્ણય છે. દર્શન અને જ્ઞાન બંને એકબીજાનાં પૂરક છે. બંને સમ્યક્ હોય ત્યારે પુષ્ટ બને. એકલી શ્રદ્ધા કે એકલું જ્ઞાન જીવનો અભ્યુદય કરવા માટે સમર્થ નથી. એકલા જ્ઞાન કે દર્શનથી યુક્ત જીવ કદાચ કોઈને આગળ લઈ જાય પણ પોતે તો અટવાઈ પડે. જ્ઞાન વિનાનો આચાર કે સમજ વિનાની પ્રવૃત્તિ એ સાગરમાં તરતી-અથડાતી દિશા ભૂલેલ નૌકા જેવી છે - જે કિનારે ન લઈ જાય.

જીવનમાં આપણે સેંકડો તો શું પણ હજારો વસ્તુઓ ભેગી કરીએ છીએ, જેની આપણને ખરેખર જરૂર નહોતી પણ આપણે દેખા-દેખી લઈ આવ્યા અને ભેગી કરી નાખી. ધન-દોલત-પ્રતિષ્ઠા-યશ વગેરેની શું આપણને જરૂર હતી? અને હતી તો કેટલી જરૂર હતી? સ્પર્શ, શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ ઇત્યાદિ ઇન્દ્રિયોની જાળ છે જેમાં જાતે જ ફસાઈએ છીએ અને વિચિત્રતા તો એ છે કે આપણે ફસાયા છીએ તેવો ખ્યાલ પણ આપણને નથી આવતો. આ બધું આપણને અટકાવી દે છે.

આ બધાની પાછળની દોડમાં આપણને ગતિ લાગે છે, પણ તે કંઈ પ્રગતિ નથી હોતી. મનુષ્યનો ભવ પામીને કંઈ સાધી ન લઈએ તો જીવન વેડફી નાખ્યું ગણાય. મોહના માર્યા આપણે જીવનભર અહીં તહીં ભટકીએ છીએ. આપણે જેને જિંદગી કહીએ છીએ તે વાસ્તવિકતામાં એક પ્યાસથી વધારે કંઈ નથી હોતી. આ પ્યાસ ક્યારેય બુઝાતી નથી. અને આપણે તરસ્યા ને તરસ્યા જ રહી જઈએ છીએ. જ્ઞાનાચાર જિંદગીની પ્યાસને છિપાવનારો છે.

સમ્યગ્ જ્ઞાનના ઘૂંટડે ઘૂંટડે જીવની પ્યાસ તૃષા ઘટતી જાય છે.

જેણ તત્તં વિબુજ્ઝેજ્જ, જેણ ચિત્તં ણિરુજ્ઝદિ
જેણ અત્તા વિસુજ્ઝેજ્જ, તં ણાણં જિણ સાસણે.

જેનાથી તત્ત્વનું જ્ઞાન થાય છે, ચિત્તનો નિરોધ થાય છે તથા આત્મા વિશુદ્ધ થાય છે તેને જ જિનશાસન જ્ઞાન કહે છે.

આવા જ્ઞાનનું પરિશીલન એટલે જ્ઞાનાચાર. આપણા વાંચનથી, શ્રવણથી, ચિંતનથી આપણને આવું કંઈ મળતું હોય - આપણો આત્મા વિશુદ્ધ થતો હોય તો માનવું કે આપણે જ્ઞાનાચારનું પરિશીલન કરીએ છીએ. બાકી તો આપણે માહિતીથી વિશેષ કંઈ પ્રાપ્ત કરતા નથી. માહિતી મનોરંજન પૂરું પાડે આ લોકમાં કીર્તિ પણ આપે, સંપત્તિ પણ આપે પણ તે ઉન્નતિના શિખરે ન લઈ જાય. આ પ્રકારનું જ્ઞાન જેને મિથ્યાજ્ઞાન કહે છે તે ભવભ્રમણ વધારી મૂકે, માટે શ્રાવક તો કંઈ પણ માહિતી મેળવતાં પહેલાં વિચારે કે હું ક્યાં પગલું મૂકું છું? આ પગલું ઉપર લઈ જશે કે ભટકાવનારું નીવડશે!

ટૂંકમાં જે જ્ઞાન, વસ્તુને તેના સાચા સ્વરૂપમાં દેખાડે તે જ્ઞાન. જ્ઞાનાચારમાં મનથી કંઈ આરોપિત ન થાય. વસ્તુ સાથે પોતાના રાગ-દ્વેષ ન જોડાય. જૈન શાસનમાં પોતાનું કંઈ જોડવાની વાત નથી. પણ વસ્તુના તથ્યના સ્વરૂપને ઉઘાડવાની વાત છે. જે જ્ઞાન કે માહિતી તથ્યને વિકૃત કરે, જેની સાથે આપણા પોતાના રાગ કે દ્વેષ જોડાઈ ગયા હોય તે સાચા અર્થમાં જ્ઞાન નથી. આવા જ્ઞાનથી ઊલટાના આપણે સાવધ રહેવાનું છે. જ્ઞાનાચાર માર્ગ બતાવનાર છે, ભટકાવનાર નથી.

આવા જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય તે માટેનાં વિધિ-વિધાનનું શાસ્ત્રોમાં વિગતવાર વર્ણન છે. એમાં કયે સમયે ભણાય, કયે સમયે ન ભણાય, કોની પાસેથી ભણાય, જ્ઞાન અને જ્ઞાની પ્રત્યે કેવા પ્રકારનું બહુમાન હોવું જોઈએ અને તેમની પ્રત્યેનો વ્યવહાર કેવો હોવો જોઈએ. ઇત્યાદિ ઝીણી ઝીણી બાબતોનો પણ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. જ્ઞાનાચાર એ સાધના છે તેથી સંયમ કે વ્રત રાખીને જ્ઞાન મેળવવાની ભલામણ થાય છે.

જ્ઞાનાચારમાં સાચવવાનું એ છે કે કોરા **જ્ઞાનની કોડીનીય કિંમત નથી. જ્ઞાન સમ્યક્ હોવું જોઈએ**, તો જ તે જ્ઞાન. માહિતીનાં પોટલાં ઊંચકીને માણસ ફર્યા કરે તેથી તેને જ્ઞાની ન કહેવાય. જ્ઞાન માટે આગમોમાં કહેવાયું છે કે **જ્ઞાનસ્ય ફલં વિરતિ.** જે જ્ઞાન વિરતિમાં ન પરિણમે, જે જ્ઞાન પ્રાપ્તિ પછી ચારિત્ર ન આવે, આચરણ ન આવે તે જ્ઞાન પણ નિરર્થક છે. જ્ઞાનાચાર સત્યની પ્રાપ્તિ માટેનો આચાર છે અને સત્યની પ્રાપ્તિ માટે તટસ્થતા ખૂબ મહત્ત્વની છે - અનિવાર્ય છે. જ્ઞાનનો પિપાસુ તટસ્થ રહીને સાંભળે, વાંચે-વિચારે અને માહિતીનું અર્થઘટન કરે તો જ તેને સાચા અર્થમાં જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થાય. જે જ્ઞાનમાં સંવેદન ભળે છે; પ્રિયતા કે અપ્રિયતા જોડાય છે તે પછી જ્ઞાનાચાર બનતો નથી.

જ્ઞાનાચારની વાત કરતાં આપણે એ વાત પણ સમજી લેવી જોઈએ કે જૈન તત્ત્વધારા પ્રમાણે **જ્ઞાન બહાર નથી. આત્મા પોતે જ જ્ઞાન સ્વરૂપ છે** પણ જ્ઞાનની આડે જે **આવરણો પડેલાં છે** તેનાથી આત્મા અજ્ઞાનમાં કે અલ્પ જ્ઞાનમાં કુટાય છે. આખો જ્ઞાનાચાર આત્મામાં પડેલા જ્ઞાનનો ઉઘાડ કરવામાં આવી

જાય છે. જ્ઞાનમાં કંઈ નવું મેળવવાની વાત નથી. પણ આપણામાં પડેલી જ્ઞાનજ્યોતિની આડે જે પડદાઓ પડેલા છે - જે પડળો વળેલાં છે તેને ખસેડવાની વાત છે. સર્વ ધર્મોમાં જ્ઞાનની જે વાત છે અને જૈન ધર્મમાં જે વાત છે તેની વચ્ચે આ પાયાનો ફેર છે અને તેથી જ્ઞાનાચારની આરાધનામાં પણ ફેર પડી જાય છે.

જ્ઞાનનો ઉઘાડ કરવા માટે ચાર વસ્તુની આવશ્યકતા રહે છે. એક છે **જ્ઞાનની વિશુદ્ધિ.** બીજી છે **એકાગ્રતા-તન્મયતા.** ત્રીજી વાત છે **સ્વયંમાં સ્થિર થવાની** અને ચોથી બાબત છે **અન્યને પણ તેમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવાની.** સંવેદન જ્ઞાનાચારની આડેનો મોટો અવરોધ છે. જ્યાં સંવેદન છે ત્યાં ચંચળતા છે, વિકલ્પ છે. જ્યાં ચંચળતા છે ત્યાં જ્ઞાનનો ઉઘાડ ન સંભવી શકે અને થાય તોપણ બરોબર ન થાય. વિરતિ-સંયમનું પાલન જ્ઞાનાચારની અંતર્ગત રહેલું છે. જ્ઞાનનું ફળ વિરતિ છે. આ રીતે જૈન ધર્મનો જ્ઞાનાચાર વિશિષ્ટ છે અને તે સમજીને આપણે તેની આરાધના કરવાની છે.

●

ચારિત્રાચાર :

ચય તે સંચય કર્મનો રિક્ત કરે વળી જેહ.
ચારિત્ર ભાખ્યું નિર્યુક્તિએ વંદો તે ગુણ ગેહ.

ચારિત્ર એ ઘટના છે - આચરણ છે. પહેલાં દર્શન ઊતરે છે પછી જ્ઞાન ઘટે છે પણ ચારિત્ર તો બનાવવું પડે - ઘડવું પડે. ચારિત્રવિહીન વ્યક્તિનું વિપુલ શાસ્ત્રઅધ્યયન પણ વ્યર્થ છે. જે માર્ગ જાણ્યો - જોયો પણ તેના ઉપર ચાલ્યાં નહીં; તો માર્ગ જાણ્યાનું મૂલ્ય કેટલું? ચારિત્રસંપન્ન વ્યક્તિનું અલ્પ જ્ઞાન પણ

જ્ઞાનીના જ્ઞાન કરતાં વધારે મૂલ્યવાન છે. જૈન ધર્મમાં ચારિત્ર ગ્રહણ કરવાનું ઘણું મૂલ્ય અંકાય છે. મોહને પરાજિત કરવા માટેના શરસંધાન જેવું ચારિત્ર ગણાય છે. ચારિત્ર લીધા પછી મોહ સાથેનું ખરું યુદ્ધ શરૂ થાય છે. દર્શન અને જ્ઞાન દ્વારા મોહરૂપી શત્રુની ઓળખ થાય, તેની શક્તિઓનો અંદાજ કઢાય પણ તેનો પરાજય તો ચારિત્ર દ્વારા જ થાય.

જૈન પરિભાષામાં ચારિત્ર લેવું એટલે દીક્ષા લેવી - સાધુ થવું. જૈન દીક્ષા એટલે પાંચ મહાવ્રતધારી સાધુ થવાની દીક્ષા અને એ વ્રતોના પાલન માટે ખૂબ જયણાપૂર્વક સૂક્ષ્મ વિગતોનું ધ્યાન રાખી જીવવાનો બધો વ્યવહાર રાખવાનો. પણ જે લોકો સાધુ ન થઈ શકે તેમ હોય, દીક્ષા ન લે તેમને માટે પણ ચારિત્ર મહત્ત્વનું તો ખરું જ. જૈન ધર્મક્રિયાઓનું આયોજન જ એવી રીતે થયેલું છે કે સંપૂર્ણ ચારિત્ર ન લેનારે પણ અંશતઃ ચારિત્રનું પાલન તો કરવું જ પડે. શ્રાવકના સઘળા આચારવિચારમાં પણ ચારિત્ર તો અંતર્ગત રહેલું જ હોય. સાધુ અને શ્રાવકના ચારિત્રાચારમાં જે ફેર છે, તે છે વિસ્તારનો અને પ્રમાણનો.

તાત્ત્વિક રીતે ચારિત્રનો વિચાર કરીએ તો તેનો અર્થ છે કે જીવ માટે જે વ્યર્થ છે તેને રોકો; હજારો અને લાખો જન્મોથી જીવે જે કંઈ વ્યર્થ ભેગું કર્યું છે તેને ખંખેરી નાખો - ઓછું કરતા જાવ. કર્મ જીવ માટે વ્યર્થ છે તેને આવતાં રોકો. તેનો સંવર કરો. ભવોભવમાં જીવે જે કર્મો ભેગાં કર્યા છે અને જેનાથી આત્માનું ઐશ્વર્ય દબાય છે તેને કાઢો-નિર્જરો. જે વાત આત્મા માટે હિતકારી નથી તેનાથી અળગા થઈ જાવ. સંપૂર્ણ રીતે વ્યર્થથી દૂર ન રહી શકાય તેમ હોય

તો વ્યર્થથી બને એટલા દૂર રહો. આ છે ચારિત્રનો સાર. બાકી છે તેનો વિસ્તાર. જે જાણ્યા વિના - સાચવ્યા વિના ચારિત્રાચારમાં ન અવાય.

સ્વભાવિક છે આવા ચારિત્રના પાલનમાં નિષેધ કે નિયંત્રણ આવે કારણ કે તેમાં વ્યર્થને રોકવાનું છે અને કાઢવાનું છે. ચારિત્રમાં સૌ પહેલાં તો વાસનાઓનો નિરોધ થાય છે. સંસારનો નિષેધ થાય છે. પણ જીવ પોતાની ક્ષમતા અનુસાર આગળ વધી શકે અને હતાશ ન થઈ જાય તે માટે જૈન ધર્માચાર્યોએ એવી તો તબક્કાવાર વ્યવસ્થા ગોઠવી છે કે જીવ ધીમે ધીમે પણ આગળ વધી શકે. પૂર્વશરત એટલી છે કે ચારિત્ર પાળવાનું મન હોવું જોઈએ. તે માટેનો ભાવ હોવો જોઈએ.

જૈન ધર્મમાં દરેક ક્રિયાનો બે રીતે વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. જે ક્રિયામાં ફક્ત બાહ્યાચાર સચવાય તેને **દ્રવ્યક્રિયા** કહે છે અને જે ક્રિયામાં ભાવ સચવાય તેને ભાવક્રિયા કહે છે. જૈન ધર્મે **દ્રવ્યક્રિયાને** મહત્ત્વની તો ગણી જ છે. પણ ભાવક્રિયાને વધારે પ્રધાનતા આપી છે. સાધુ થવા માટે દીક્ષા લેવી, ઉપાશ્રયમાં નિવાસ કરવો, સાધુનાં વસ્ત્રો પહેરવાં અને સાધુનાં ઉપકરણો સાથે જીવનનો વ્યવહાર સાચવવો તે દ્રવ્ય ચારિત્ર ગણાય છે. પણ **ચારિત્ર માટેનો અંતરનો ભાવ તે જ ભાવ ચારિત્ર છે.** શ્રાવક ઘણી વાર દ્રવ્ય ચારિત્ર ગ્રહણ ન કરી શકતો હોય તો ચારિત્રનો ભાવ રાખે એ પણ ઘણું મહત્ત્વનું છે. દ્રવ્યથી ચારિત્ર ન લઈએ અને ભાવ ચારિત્રની વાતો કરી આત્મવંચના કરતા રહીએ એ તેનું મોટું ભયસ્થાન છે. વળી દ્રવ્યથી ચારિત્ર લેવાની જરૂર જ નથી. એવા આચારોનું

મહત્ત્વ નથી-એવી બધી પ્રરૂપણા કરીએ તો આપણે ઉન્માર્ગની સ્થાપના કે તેના પોષણ માટેના મહાપાપના ભાગીદાર ગણાઈએ. આપણે વિકટ માર્ગ ગ્રહણ ન કરી શકીએ તો તે માટેની આપણી અસહાયતા સ્વીકારી લેવામાં સચ્ચાઈ છે પણ ચારિત્રની વ્યર્થતા બતાવનાર તો મહાદોષનું સેવન કરે છે. આ યુગમાં આ વાતનો ખ્યાલ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

જે લોકો જૈન આચારોનાં રહસ્યોને નથી જાણતા તેઓ ઘણી વાર જૈન ધર્મને તેના ચારિત્રાચારનાં ચુસ્ત વિધિ-વિધાનોને કારણે રુગ્ણ ગણે છે. પણ તેમ કરવામાં તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે. ચારિત્રમાં અનેક સંસારી બાબતોનો નિષેધ અલબત્ત છે. ઘણીય બાબતોનો નિરોધ છે. પણ આ બધાં નિયંત્રણોના હાર્દમાં ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ માટેનું નિમંત્રણ રહેલું છે તે વાત ન વીસરાવી જોઈએ.

જો ચારિત્રચાચાર નિયંત્રણ જેવો લાગે, તેમાં દમન લાગે તો અવશ્ય માનવું કે આપણે ચારિત્રાચારના ભાવને ચૂકી ગયા છીએ અને ફક્ત કાયાને કષ્ટ આપી રહ્યા છીએ. એ વાત ધ્યાન બહાર ન રહેવી જોઈએ કે ચારિત્ર તો પ્રગટાવવું પડે છે. દર્શન પાછળ જ્ઞાન આવે પણ ચારિત્ર તેની પછી આવે પણ ખરું. અને ન પણ આવે. દર્શન અને જ્ઞાનનો સંબંધ સત્યની જાણકારી સાથેનો છે જ્યારે ચારિત્રનો સંબંધ સત્યના સાક્ષાત્કાર સાથે થાય છે. તેથી તો નિશ્ચય નય, આત્માના આત્મામાં તન્મય થવાને જ ચારિત્ર ગણે છે. એ વાત સાચી ખરી, પણ ક્યારે? આત્માની એ દશા પ્રાપ્ત થાય ત્યારે જ; પણ તે દશા પ્રાપ્ત કરવા માટે ચારિત્રાચાર તો પ્રથમ કદમ છે. આત્મામાં સ્થિત થવું અને તેની સાથે તન્મય થઈ સ્થિર થવું એ તો

ચારિત્રનું અંતિમ ચરણ છે.

જીવનમાં જન્મ-દેહ-ધન-સંપત્તિ-સંતતિ-પદ-કીર્તિ જે બધું મળે છે તે ક્ષુદ્ર છે. પણ ધ્યાન-સમાધિ મોક્ષ બધું વિરાટ છે - જે આપણી સંભાવના છે પણ તેને આપણે ચૂકી જઈએ છીએ. ચારિત્રાચાર આ સંભાવનાનાં દ્વાર ખોલી આપે છે.

પાંચ સમિતિ અને ત્રણ ગુપ્તિ ચારિત્રાચારનું હાર્દ છે. તેને પ્રવચનમાતા કહેવામાં આવે છે. પાંચ સમિતિનું લક્ષ્ય જયણા છે. જીવનના નિર્વાહને માટે જે કંઈ જરૂરી વ્યવહાર કરવો પડે તે દરમિયાન કોઈ પણ જીવને હાનિ ન થાય, કોઈ જીવને દુઃખ-દર્દ ન થાય તેનો ખ્યાલ રાખી પ્રત્યેક વ્યવહાર કરવો તે સમિતિનો હેતુ છે. સમિતિ પાંચ ગણાય છે. **ઈર્યા સમિતિ** એટલે હાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન રાખવાની બાબત. **ભાષા સમિતિ** એટલે કંઈ પણ બોલતી વખતે ધ્યાન રાખવાની વાત. જીવનના નિર્વાહ માટે ઘણી વસ્તુઓનો ખપ પડે છે. તે લેતી વખતે ખ્યાલ રાખવાની વાત **એષણા સમિતિ**માં આવે છે. ચોથી સમિતિ છે **આદાનભંડ મત્ત નિખ્ખેવણા સમિતિ.** ભંડ એટલે ઉપકરણો-સાધનો અને મત્ત એટલે શરીરના કોઈ પણ મળને રાખવાનું પાત્ર. આ બધાં સાધનો-ઉપકરણો લેતાં-મૂકતાં એ વાતનો ખ્યાલ રાખવાનો કે કોઈ પણ નાના જીવની પણ હિંસા ન થાય અને તેને કિલામણાં ન થાય એટલે કે દુઃખ ન થાય - વેદના ન થાય. પાંચમી સમિતિ છે - **પરિષ્ઠાપનિકા સમિતિ,** શરીરનો ધર્મ છે કે તે મળ-મૂત્ર-શ્લેષ્મ ઈત્યાદિ બહાર કાઢતું જ રહે છે. તો તેનું વિસર્જન પણ એવી જગ્યાએ કરવું જેથી એમાંથી અન્ય જીવોની ઉત્પત્તિ ન થાય. મહદ્

અંશે જૈન સાધુઓ પાંચ સમિતિ સાચવીને પોતાનો વ્યવહાર રાખે છે; શ્રાવક જો આ વાતનું અંશે પણ પાલન કરે તો તે ચારિત્રાચારમાં જ આવે.

ગુપ્તિ ત્રણ ગણાય છે - મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાયગુપ્તિ. એમાં મુખ્યત્વે સંવરની -વ્યર્થને રોકવાની એટલે કે કર્મને રોકવાની આરાધના છે. જૈનાચાર્યોએ ચારિત્રપાલનમાં સૌ પ્રથમ સંવર ઉપર ધ્યાન રાખ્યું છે. એક તો કૂડા-કચરાને, વ્યર્થને-કર્મને આવતું રોકો, પછી અંદર કર્મનો જે કચરો ભરાયેલો છે તેનો નિકાલ કરો. ગુપ્તિમાં ગોપવવાની - સંકેલાવાની વાત છે. માણસનું જીવન મોટે ભાગે અર્થ વગરનો ફેલાવ-વિસ્તાર છે. મન-વચન અને કાયાનો વ્યાપાર તેને જૈન દર્શનમાં યોગ કહેવામાં આવે છે. જીવ સતત જે કર્મો બાંધે છે તે યોગ દ્વારા. આ ત્રણ યોગો ન હોય તો વાતાવરણમાં રહેલા કર્મ-પરમાણુઓ ત્યાંના ત્યાં જ રહી જાય અને જીવ સાથે ચોંટી ન જાય. જીવ મન-વચન અને કાયાના યોગો દ્વારા કર્મ-પરમાણુઓને ગ્રહણ કરે છે અને રાગ-દ્વેષથી પોતાની સાથે ઓતપ્રોત કરી દે છે. ચારિત્રમાં સંવર ખૂબ મહત્ત્વનો છે. ત્રણ ગુપ્તિ દ્વારા સંવર સધાય છે તેથી ત્રણ ગુપ્તિ એ ચારિત્રનું મહત્ત્વનું અંગ બની રહે છે.

ચારિત્રના બે ભેદ ગણ્યા છે : **સર્વવિરતિ અને દેશવિરતિ.** સર્વવિરતિ એટલે બધી રીતે - સંપૂર્ણ રીતે સંવરની આરાધના કરવી, જયણા રાખવી. પાંચ સમિતિ અને ત્રણ ગુપ્તિનું પાલન કરવું. જૈન સાધુઓનો આ આચાર છે. પણ ગૃહસ્થો માટે તે અશક્ય હોવાથી દેશવિરતિની વાત કરી છે. દેશ એટલે અંશથી

વિરતિમાં હોવું. સાધુ પાંચ મહાવ્રતોને ધારણ કરે જ્યારે શ્રાવક શ્રાવિકા અણુવ્રત ધારણ કરે. અણુવ્રત એટલે વ્રત તો એના એ જ, પણ અંશે ધારણ કરે તેથી અણુવ્રત ગણાય. જૈન ધર્મમાં ચારિત્રને ખૂબ મહત્ત્વનું ગણ્યું છે તેથી શ્રાવકો - ગૃહસ્થો કેવી રીતે ચારિત્રનું પાલન કરી શકે તે માટે ઝીણવટપૂર્વક વિચાર કર્યો છે. ગૃહસ્થ માટે બાર વ્રતનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે અને જે આ બાર વ્રત ધારણ કરે તેને જ દેશવિરતિધર શ્રાવક કે શ્રાવિકા ગણવામાં આવે છે.

આ બાર વ્રત છે. : (૧) સ્થૂળ પ્રાણાતિપાત વિરમણ એટલે સર્વથા નહીં તો છેવટે અંશથી પણ હિંસાનો ત્યાગ. (૨) મૃષાવાદ વિરમણ એટલે કૂડ-કપટ અને જૂઠથી અટકવાનું. (૩) અદત્તાદાન વિરમણ એટલે માલિકની સંમતિ વિના તેની કોઈ પણ વસ્તુ લેવી નહીં. (૪) સ્વદારા સંતોષ અને પરસ્ત્રીગમન વિરમણ. (૫) પરિગ્રહ પરિમાણ એટલે અમુક મર્યાદામાં સંગ્રહ કરવો કે પરિગ્રહ રાખવો. (૬) દિશા પરિમાણ એટલે કઈ દિશામાં કેટલે સુધી જવું તેની મર્યાદા રાખવી. (૭) ભોગોપભોગ પરિમાણ એટલે ભોગ અને ઉપભોગની સામગ્રી અને તેના પ્રમાણની પણ મર્યાદા રાખવી. (૮) અનર્થદંડ વિરમણ. વિના સ્વાર્થ પારકી વાતમાં પડીને અન્ય જીવની હિંસા થાય, અન્યને દુઃખ થાય એવી પ્રવૃત્તિ કરવી કે તેમ કરવા કોઈને કારણ મળી જાય તેવાં વચન ઇત્યાદિ બોલવાં જેને અનર્થદંડ કહે છે અને તેનાથી વિરમવું - અટકવું તે વ્રત છે. (૯) સામાયિક સમતા ભાવમાં રહેવું. (૧૦) દેશાવગાસિક એટલે કે ધારેલાં વ્રતોમાં પણ એક દિવસ માટે વધારે સંક્ષેપ કરવો - પરિમાણને વધારે સંકોચવું. (૧૧) પૌષધ - ઉપાશ્રયમાં રહી તે

દિવસ કે રાત પૂરતાં સાધુચર્યા પાળવી. (૧૨) અતિથિસંવિભાગ એટલે અતિથિને દાન આપી તેની ભક્તિ કરવી. મોટેભાગે તે સાધુ-સાધ્વીને અનુલક્ષીને કરવામાં આવે છે.

સાધુ માટે પાંચ મહાવ્રતો અને ગૃહસ્થ માટે આ બાર વ્રતો ચારિત્રાચાર છે.

આમ જોઈએ તો આખો ચારિત્રાચાર કર્મના સંવર અને નિર્જરામાં સમાઈ જાય છે. પણ સૌ કોઈ પાળી શકે તે માટે તેનો વિધવિધ રીતે વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. ચારિત્રાચાર એટલે સંયમ અને નિગ્રહ. એ પુરુષાર્થ માંગી લે છે. તેમાં ક્યાંય પ્રારબ્ધની વાત નથી. ચારિત્ર માર્ગમાં બહારથી અક્રિયતા લાગે પણ અંદરથી સક્રિયતા હોય. વાસ્તવિકતામાં ચારિત્રાચાર કષાયો અને કર્મ સાથેના સંઘર્ષનો માર્ગ છે. આ સંઘર્ષમાં વિજય પ્રાપ્ત કરી સંસારને મુક્તિમાર્ગ બતાવનાર તીર્થંકરોને તેથી 'અરિહંતાણં' કહી નમસ્કાર કરવામાં આવે છે.

ચારિત્રાચારનાં સાત અંગ છે. એમાં સૌથી પહેલાં આશંસાને - આકાંક્ષાને જીતવાની છે. કામના - તૃષ્ણા ઉપર વિજય મેળવવાનો છે. ચારિત્રનું બીજું અંગ અભય છે. જ્યાં આશંસા છે - કામના છે ત્યાં જ ભય છે. ત્રીજું અંગ છે - સમતા. જ્યાં ભય છે ત્યાં સમતા નથી. આમ જોઈએ તો આ ત્રણેય બાબતો પરસ્પર સંલગ્ન છે. સમતા સધાતાં ચારિત્રનું પહેલું કિરણ ફૂટે છે. સમતા પછી આવે છે સંયમ અને નિગ્રહ. સંયમમાં પાંચ મહાવ્રતો અને અણુવ્રતો આવે. પાંચ સમિતિ અને ત્રણ ગુપ્તિ એની જ અંતર્ગત છે. ધ્યાન, ચારિત્રનું છઠ્ઠું અંગ છે અને સાતમું અંગ છે - અપ્રમાદ

- એટલે કે જાગરૂકતા. આમ ચારિત્રાચારની અંતર્ગત આ **સાત બાબતો રહેલી છે. અનાશંસા, અભય, સમતા, સંયમ, સમ્યક્ ચર્યા** (પાંચ મહાવ્રત), **ધ્યાન** (ત્રણ ગુપ્તિ) **અને જાગરૂકતા.** આ સાત અંગોને સાધી જે ઉપાસના કરે છે તે સમ્યક્ ઉપાસના - ચારિત્રાચાર છે.

નિશ્ચય નયની દૃષ્ટિએ તો આત્માનું આત્મામાં સ્થિત થવું એ ચારિત્ર છે પણ તે તો બહુ દૂરની વાત છે. સાધનાનું એ ચરમ શિખર છે. જેના ઉપર એક છલાંગમાં નથી પહોંચી જવાતું. ચારિત્રાચાર પરાક્રમનો માર્ગ છે. એમાં કોઈની સહાય મળતી નથી. અને તે ઉપકારક પણ ન નીવડે. જૈન ધર્મ સિવાય કોઈ ધર્મે ચારિત્રાચારનું આટલું સૂક્ષ્મ વર્ણન નથી કર્યું - આટલું મહત્ત્વ નથી આંક્યું. ચારિત્રાચાર દુષ્કર હોવા છતાંય જૈનાચાર્યોએ નાનાં અને સરળ વિધિ-વિધાનોનું આયોજન કરી એવાં પગથિયાં ગોઠવ્યાં છે કે જો કોઈ તેના ઉપર ચડતો રહે તો છેવટે છેક ઉપરના શિખરે પહોંચી જાય. જૈન ધર્મની એ વિશિષ્ટતા રહી છે કે તે તળેટીથી શરૂ કરી છેક ઉપર પહોંચવાની વાત કરે છે અને માર્ગ બતાવે છે. તીર્થંકરો આપણી આગળ ચાલીને પ્રતીતિ કરાવે છે કે આ માર્ગે ચાલી શકાય તેમ છે. અને તે સિદ્ધિ સુધી પહોંચાડે છે.

●

તપાચાર :

જૈન ધર્મ એટલે શ્રમણ સંસ્કૃતિ - મોક્ષમાર્ગ. મોક્ષમાર્ગનું બે રીતે નિરૂપણ થાય છે. એક તો વ્યર્થને એટલે કે કર્મને રોકો અને જે કંઈ વ્યર્થ ભેગું થયું હોય તેને ખંખેરી નાખો. કોઈ પણ જૈનાચાર

કેટલો ઉપયોગી છે કે અસરકારક છે તે સમજવા માટેની બે ચાવીઓ છે. જેનાથી મોક્ષમાર્ગનાં બધાં તાળાં ખૂલી જાય છે - તે છે **સંવર અને નિર્જરા.** પળે પળે જીવ સાત પ્રકારના કર્મ બાંધે છે (આયુષ્ય કર્મ જીવનમાં એક વાર બંધાય. તે વખતે જીવ આઠ કર્મ બાંધે.) અને આઠ કર્મ ભોગવે છે. મોક્ષનો સીધો સાદો અર્થ છે કર્મથી મુક્તિ. મોક્ષ એટલે કર્મરહિત અવસ્થા. કર્મરહિત થવા માટે બે પ્રકારે પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. એક તો નવાં આવતાં કર્મને રોકો જેને સંવર કહે છે. બીજી વાત છે અનંત ભવોમાં જીવે જે કર્મો ભેગાં કર્યાં છે તેને કાઢો - નિર્જરો. આ બે વાતનો ખ્યાલ રાખીને પુરુષાર્થ કરનાર જીવ કાળે કરીને પણ મોક્ષને પામી શકે. જૈન ધર્મ પ્રરૂપિત દરેક ક્રિયામાં સંવર કેટલો સધાય છે અને નિર્જરા કેટલી થાય છે તે પ્રમાણે તેનું મૂલ્ય અંકાય છે.

અનંતા ભવોમાં જીવે જે કર્મ એકઠાં કર્યા હોય છે તેનો નિકાલ, કર્મ ભોગવીને તો ન થાય કારણ કે તેમાં કાળ પણ ઘણો જાય. વળી કર્મના ભોગવટા વખતે જીવ બીજાં નવાં કર્મો બાંધતો જાય છે. તેથી જીવ ઉપરથી કર્મ સંપૂર્ણ રીતે ક્યારેય ખસતાં નથી. આ પરિસ્થિતિમાંથી ઉગરવા માટે જૈન ધર્મમાં સંવરની સાધના બતાવી છે. સંવરથી નવાં આવતાં કર્મો અટકી ગયાં કે તેનો પ્રવાહ ધીમો પડી ગયો પણ આત્મા સાથે ગત જન્મોનાં જે કર્મો ચીપકી ગયાં છે તે કર્મોને ખસેડવા માટે નિર્જરા કરવી પડે. તપ એ માટેનું અમોઘ શસ્ત્ર છે. તપથી કર્મો તપી-તપીને ખરી જાય. આ છે તપાચારનું રહસ્ય. આ કારણે જૈન ધર્મમાં તપનું ખૂબ મહત્ત્વ રહેલું છે.

પણ તપાચારમાં એ વાતનો ખ્યાલ રાખવાનો છે કે જૈનાચાર, તપાચાર પૂરતો મર્યાદિત ન થઈ જાય. તપ મહત્ત્વનું છે પણ એકલા તપથી ધ્યેયની સિદ્ધિ ન થાય. તપ કરતાં પહેલાં એ બાબતે સ્પષ્ટ થઈ જવું જોઈએ કે તપ શેના માટે કરવાનું છે.? તપનો હેતુ શું છે? હેતુની સ્પષ્ટતા વિના કરાતા તપનું ઝાઝું મૂલ્ય નથી. તપમાં કાયાને કષ્ટ પડે તેથી થોડી નિર્જરા અવશ્ય થાય પણ તેની પાછળ તપનો પૂર્ણ ભાવ ન હોય તો તે ફક્ત કાયક્લેશ નીવડે. જેનું અલ્પ મૂલ્ય છે. તપ વિશુદ્ધિ માટે છે. **તપ કર્મોની નિર્જરા માટે છે. ભાવ વિના તપમાં બળ ન આવે.**. જે તપ કરતાં કરતાં નવા આવતાં કર્મોનો પ્રવાહ રોકાય નહીં કે કર્મ પાતળાં ન પડે તો તે તપનો પૂર્ણ લાભ નથી મળતો. આ વાત ધ્યાનમાં રાખી તપસ્વીઓને તપ કરવાનું છે. આ છે તપાચારનું હાર્દ - મૂળ વાત. આટલી વાત સમજયા પછી તપાચારના પાલન માટે જૈન ધર્મમાં જે વ્યવસ્થા છે તેના ઉપર વિચાર કરીએ.

સમજાણની સરળતા માટે જૈન ધર્મમાં તપનું બાર પ્રકારે વિભાગીકરણ કરવામાં આવ્યું છે. મૂળ વાત તો તપની જ છે. પણ તે કઈ રીતે સધાય અને તપ દરમિયાન શું ખ્યાલ રાખવાનો છે એ વાત વિગતવાર સમજાવવા તપના બાર પ્રકાર દર્શાવવામાં આવ્યા છે. એમાં પ્રથમ છ પ્રકારના તપને **બાહ્ય તપ** કહે છે અને બીજાં છ પ્રકારના તપને **અભ્યંતર-અંદરનાં તપ** કહે છે. બાહ્ય તપમાં **ઉપવાસ, ઊણોદરી, વૃત્તિસંક્ષેપ રસત્યાગ, કાયક્લેશ** (કાયાને કષ્ટ) અને **પ્રતિસંલીનતા** એમ છ પ્રકાર ગણાવ્યા છે. ઉપવાસ અને ઊણોદરી એટલે મિતાહાર. આ બંને તપની અસર આપણા

સૂક્ષ્મ શરીર ઉપર પડે છે. એનાથી વૃત્તિઓ નિર્મળ થવા લાગે છે. આવેગોનું શમન થાય છે. આહારના અભાવમાં કે અલ્પ આહારમાં શરીરને ઉત્તેજના મળતી નથી. એટલે ઈન્દ્રિયોનાં તોફાનો શાંત થઈ જાય છે. વૃત્તિ-સંક્ષેપમાં મનને વિષયોમાંથી પાછું વાળવાની વાત છે. જ્યારે રસત્યાગમાં વિષયોને શરીરથી દૂર રાખવાની વાત છે. કાયક્લેશનો અર્થ સમજવા જેવો છે. એમાં બે વાત છે. જે કંઈ આવી પડે તે સંજોગોને સહિષ્ણુતાથી સહી લેવા. ગરમી હોય, શરદી હોય, રોગ હોય - ગમે તે આવી પડે તેને શાંતિથી સહી લેવું એ તપ છે.

વળી કાયક્લેશમાં બીજી પણ એક મહત્ત્વની વાત છે. શરીરમાં જે મર્મસ્થાનો છે તે ઘણી વાર સુષુપ્ત હોય છે તેને આસન - વંદન ઈત્યાદિ ક્રિયાઓથી જાગૃત કરવાની વાત પણ તેમાં રહેલી છે. આસન - પ્રાણાયામ વગેરેથી શરીરની અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ સક્રિય થાય છે. અને તેમાંથી રસ (હોર્મોન્સ) યોગ્ય પ્રમાણમાં ઝરે છે અને લોહી સાથે ભળી જાય છે. પરિણામે શરીર ચેતનવંતુ બને છે. આમ કાયક્લેશમાં શરીરને ખાલી કષ્ટ આપવાની વાત નથી પણ સહિષ્ણુતાની અને ચેતનાના ઉઘાડની વાત છે. પ્રતિસંલીનતા બાહ્ય તપમાં છેલ્લું છે. ઘણી જગ્યાએ 'સંલીનતા' શબ્દનો પણ તેના માટે ઉપચાર થયેલો જોવા મળે છે. મૂળ વાત એક છે પણ તેને કયા છેડેથી પકડી છે તેના ઉપર શબ્દના પ્રયોજન આધાર રહેલો છે. પ્રતિસંલીનતા બાહ્ય તપમાં છેલ્લું છે તે પણ સહેતુક છે. પ્રતિસંલીનતામાં ચિત્તના બહારના વ્યાપારોને સંકેલીને અંદર ઊતરવાની વાત છે. આમ તે અભ્યંતર તપ માટેનું પ્રવેશદ્વાર છે.

તેના પછી અભ્યંતર તપની શરૂઆત થાય છે.

બાહ્ય તપ શબ્દ જ એ વાતનું સૂચન કરે છે કે જે ખરું તપ છે તે અભ્યંતર તપ છે, તેની પૂર્વતૈયારી રૂપે આ બાહ્ય તપો છે. કોઈ વૈભવશાળી મહેલ હોય અને તેનાં પ્રાંગણમાં ઊભા રહીને તેને જોતાં જ દિગ્મૂઢ થઈ જઈએ અને ત્યાં જ અટકી જઈએ તો મહેલની ખરી આંતરિક સમૃદ્ધિ અને વૈભવ જોવામાંથી આપણે વંચિત રહી જઈએ, તેમ જે લોકો બાહ્ય તપ ઉપર જ અટકી જાય છે અને તેને જ પરિપૂર્ણ માની લે છે તેઓ તો મહેલનાં દ્વાર ઉપર અટકી ગયેલા માણસો જેવા છે.

અભ્યંતર તપ જ ઘણાં મહત્ત્વનાં છે અને અસરકારક છે પણ તેનો એ અર્થ નથી કે બાહ્ય તપની કંઈ કિંમત નથી. જે વ્યક્તિ બાહ્ય તપ પણ નથી કરી શકતી અને વળી તેનો અનાદર કરે છે તે અભ્યંતર તપ જેવાં દુઃસહ્ય દુઃખે સહન કરી શકાય તેવાં તપોને કેવી રીતે આચરી શકે? **બાહ્ય તપમાં પ્રથમ શરીરને સાધવાનું છે,** કારણ કે શરીરમાં જ આત્મા રહે છે અને શરીર દ્વારા તે કાર્યરત થાય છે. જીવ શરીરના યોગોથી કર્મ બાંધે છે, કર્મ ભોગવે છે અને કર્મને કાઢે છે પણ શરીરના યોગો દ્વારા. તેથી તો જ્ઞાનીઓએ તપાચારમાં સૌ પહેલાં શરીરને સાધવાની વાત ઉપર ધ્યાન આપ્યું. કોઈ કિલ્લો સર કરવો હોય તો તેના અંતરકોટને – અંદરના ગઢને જીતવો રહ્યો. પણ જ્યાં સુધી બહારનો ગઢ પડે નહીં ત્યાં સુધી અંદરનો ગઢ કેવી રીતે પડે? અભ્યંતર તપ એ શબ્દો જ સૂચવે છે કે એમાં કંઈક અંદરની વાત રહેલી છે. અભ્યંતર તપ એ આત્મિક તપ છે. તે તપ એટલું બહાર દેખાતું નથી પણ તે જ બળવાન છે

અને તેનું ફળ ઘણું છે. લક્ષ્યને સિદ્ધ કરનાર તો અભ્યંતર તપ જ છે. બાહ્ય તપ તેમાં સહાયક છે.

અભ્યંતર તપમાં આવે છે પ્રાયશ્ચિત્ત, વિનય, વૈયાવચ્ચ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને વ્યુત્સર્ગ કે કાયોત્સર્ગ.

પ્રાયશ્ચિત્ત એ અંદરનું તપ છે. તેમાં કોરા પશ્ચાત્તાપની વાત નથી. જો અંદરની ગાંઠ ખૂલે નહીં, અંદર શલ્ય હોય - ખટકો રહેલો હોય તો પ્રાયશ્ચિત્ત કેવળ બાહ્ય ક્રિયા કે ઉપચાર બની રહે. પ્રાયશ્ચિત્ત એ શિષ્ટાચાર નથી. પ્રાયશ્ચિત્ત એ ભાવક્રિયા છે જે અંદરથી પરિવર્તન થયા વિના ન થાય. પ્રાયશ્ચિત્ત ચિત્તશોધનની પ્રક્રિયા છે, તેનાથી દોષોનું નિવારણ થાય છે. જૈન ધર્મમાં વિનયનું જે વ્યાપક સ્વરૂપ છે તેવું ભાગ્યે જ બીજી કોઈ જગાએ જોવા મળે છે. જૈન ધર્મ વિનયને સાત પ્રકારે કહ્યો છે - જ્ઞાન વિનય, દર્શન વિનય, ચારિત્ર વિનય, મન વિનય, વચન વિનય, કાય વિનય, લોકોપચાર વિનય.

આમ જોઈએ તો એમ લાગે કે ભગવાન મહાવીરની સાધના પદ્ધતિ 'વિનય'માં સંગ્રહિત થઈ ગઈ છે. વિનય એ આંતરિક પ્રક્રિયા છે. જ્યાં સુધી 'અહં' જાગતો હોય ત્યાં સુધી સાચા અર્થમાં વિનય ન આવે. વિનય એ 'અહં'ના વિસર્જનની પ્રક્રિયા છે - તે કંઈ નાની-સૂની નથી. પ્રાયશ્ચિત્તમાં સંસ્કારોની ગ્રંથિઓ ખોલી નિર્મળ કરવામાં આવે છે. વિનયમાં અહંકારનું વિસર્જન થાય છે.

વૈયાવૃત્ત કે વૈયાવચમાં સાધુઓ - મુનિઓની સારસંભાળની વાત છે. પણ સામાન્ય સહાય કે સેવા અને વૈયાવચ્ચમાં ઘણો તફાવત છે. વૈયાવચમાં સાધુઓ સાથે, સાધુજીવન સાથેના તાદાત્મ્યની વાત છે. સાધુજીવન સાથે એકતા લાગે, સાધુઓ પ્રત્યે બહુમાન રહે.

આવો ભાવ આવ્યા પછી સાધુની જે સેવા થાય એમાં અન્યની સેવા ન લાગે. આવી સેવામાં અંતરનો ઉલ્લાસ રહે. વૈયાવચમાં સાધુજીવનના આચાર-વિચાર સાથેના તાદાત્મ્યનો ભાવ મુખ્ય છે. જ્યાં સુધી આવા ભાવથી સાધુની સેવા-સુશ્રૂષા ન થાય ત્યાં સુધી તે તપ ન બને. પશ્ચિમના દેશોમાં 'સેવા' શબ્દ 'સર્વિસ' કે 'સહાય'ના અર્થમાં વધારે વપરાય છે તેમાં અનુકંપાનો - દયાનો ભાવ વધારે હોય છે. બીજી બાજુ વૈયાવચ શબ્દ ઘણો વિશાળ છે. એમાં મમત્વનું વિર્સજન અને સાધુજીવન પ્રત્યેનું સન્માન, સ્વીકાર અને તાદાત્મ્ય રહેલું છે; માટે તો તે તપની કક્ષામાં આવે છે. વૈયાવચમાં ચારિત્ર પ્રત્યેનું બહુમાન રહેલું છે.

સ્વાધ્યાય જેવું તો કોઈ તપ નથી. સ્વાધ્યાય એટલે 'સ્વ'નું અધ્યયન એટલે કે આત્માનું ચિંતવન. આમ તો આત્મા દેખી શકાતો નથી તેથી પરોક્ષ રીતે તેનું ચિંતવન કરવાનું હોય છે. તે માટે વાંચના - શાસ્ત્રો વાંચવાં કે ભણવાં, પૃચ્છના - વાંચેલી વાત વિષે પૂછીને તેનો અર્થ ને રહસ્યો સમજવાં, પરાવર્તના - શાસ્ત્રોની વાતો સમજ્યા પછી તેના વિષે પુનઃ વિચાર કરવો; અનુપ્રેક્ષા એટલે જે જ્ઞાન મેળવ્યું હોય તેનાં રહસ્યો અને અર્થો વિશે પછીથી ચિંતવન કરવું અને ધર્મ સંબંધી ચર્ચાવિચારણા કરવી. આ બધાં સ્વાધ્યાયના અંગો છે. **અભ્યંતર તપમાં એક પછી એક તપ વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ અને શક્તિશાળી બનતું જાય છે.** ધ્યાન એ તો મોટો અને જટિલ વિષય છે.

ધ્યાન જેવું કોઈ શક્તિશાળી તપ નથી. ધ્યાન વિના અનંતા જન્મોમાં ભેગાં કરેલાં કે નિગોદથી જ જીવ સાથે જડાયેલાં કર્મોને

સંપૂર્ણ રીતે ખોલી કરી શકાય નહીં. ધ્યાનના ઘણા ભેદ છે. ધ્યાન વિશે આપણે આગળ ઉપર સ્વતંત્ર રીતે વિચાર કરવાના છીએ, તેથી અહીં તેની વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરી નથી, પણ અહીં એટલી વાત તો કરી જ લઈએ કે જૈન ધર્મમાં ધ્યાન એટલે **ધર્મ ધ્યાન** અને **શુક્લ ધ્યાન**ને જ તપની કોટિમાં ગણવામાં આવે છે અને તે જ સાધવાનાં હોય છે.

અભ્યંતર તપમાં છેલ્લે આવે છે **કાયોત્સર્ગ,** જે સાધનાનું બહુ ઊંચુ શિખર છે. તેની ગણના છ આવશ્યકમાં પણ થાય છે. અને છ આવશ્યકનું વિવરણ કરતી વખતે તેના ઉપર વિસ્તારપૂર્વક વાત કરેલી છે. એટલે અહીં તેનો ઉલ્લેખ કરીને જ અટકીએ છીએ. ઘણી જગ્યાએ છેલ્લા અભ્યંતર તપનો 'વ્યુત્સર્ગ' તરીકે ઉલ્લેખ થયેલો છે.

વ્યુત્સર્ગ એટલે છોડવું. શું છોડવાનું? વ્યુત્સર્ગ શબ્દ ઘણો વ્યાપક અને ઊંડાણવાળો છે. એમાં મૂળ વાત તો કષાયો છોડવાની છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ જે મુખ્ય કષાયો છે અને તેને સહાયક બીજા નવ નોકષાય છે : હાસ્ય, રતિ, અરતિ, ભય, શોક, જુગુપ્સા, પુરુષવેદ, સ્ત્રીવેદ અને નંપુસકવેદ એ બધા કષાયોને છોડવાના છે. કષાય એ જ સંસાર છે. કષાયથી મુક્તિ એ જ મુક્તિ છે. કષાયવિસર્જનમાં મમત્વનું વિસર્જન તો આવી જાય પણ દેહ સાથેના તાદાત્મ્ય ભાવનું પણ વિસર્જન થઈ જાય - એટલે એમાંય દેહાધ્યાસ પણ છૂટી જાય. આ શરીર મારું છે. શરીરનાં સુખ-દુઃખ મારાં છે એ ભાવ છૂટતો જાય તેમ કાયોત્સર્ગ સધાતો જાય. **વ્યુત્સર્ગની પરાકાષ્ઠા કષાયના વિસર્જનમાં** છે. કર્મના

વિસર્જનમાં છે. સંસારના વિસર્જનમાં છે – જે ખૂબ આગળની ચરમ અવસ્થા છે. એ રીતે જોઈએ તો બાહ્ય તપ અને અભ્યંતર તપની અંતિમ નિષ્પત્તિ વ્યુત્સર્ગની છે.

અભ્યંતર તપથી આપણી ભીતર રહેલાં તૈજસ અને કર્મશરીરનો સીધો સંપર્ક થવા લાગે છે. અભ્યંતર તપ અગ્નિ જેવું પ્રબળ છે જે કર્મોને તપાવીને ખેરવી નાખે છે અને તેનાથી કર્મોની અનર્ગળ નિર્જરા થાય છે. પરિણામે આપણું સમગ્રતયા પરિવર્તન થઈ જાય છે. સાધના સઘન બને એટલે અભ્યંતર તપમાં પરિણમે.

તપાચારમાં એ વાત ન વીસરાવી જોઈએ કે તપ, તપ માટે નથી કરવાનું; આત્માની અનંત સંપદાની આડે કર્મોની જે અભેદ દીવાલ ઊભી થઈ ગઈ છે તેને તોડી પાડવા માટે કરવાનું છે, જેથી અંતે આપણે આત્માની અનંત સંપદાને ભોગવી શકીએ. આમ તપાચાર ખૂબ મહત્ત્વની વાત છે. જે જીવનના પ્રાપ્તવ્યની ખૂબ નજીક આપણને લાવી મૂકે છે. તપાચારથી બાહ્ય શરીર ક્ષીણ થાય પણ આત્માનું ઓજસ બહાર આવવા લાગે જે મુખ ઉપર વર્તાય, કારણકે તપથી તૈજસ શરીર(જે સૂક્ષ્મ શરીર છે)નો વિકાસ થાય છે. તપથી પ્રાણધારા એટલી સક્ષમ-શક્તિશાળી બની જાય છે કે તપસ્વીના સાંનિધ્યમાં આપણને શાંતિનો અહેસાસ થાય છે. તપથી વચનસિદ્ધિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. આવાં બાહ્ય લક્ષણોથી અંદર ઝગમગી રહેલ આત્મજ્યોતિની ઝાંખી થઈ શકે છે.

તપાચારનું આ મહત્ત્વ સમજીને સૌએ પોતપોતાની શક્તિ પ્રમાણે તપાચાર આદરવા તત્પર થવાનું છે. અને ઉત્તરોત્તર તેમાં આગળ વધતા રહેવાનું છે. જ્ઞાનીઓ તો એટલે સુધી કહે છે કે તપ વિના સિદ્ધિ નહીં.

•

વીર્યાચાર :

વીર્યાચાર એ જૈન પારિભાષિક શબ્દ છે, જે અન્ય કોઈ દર્શનોમાં મળતો નથી. જૈન ધર્મમાં એ વિશિષ્ટ અર્થમાં વપરાય છે. અહીં 'વીર્ય' શબ્દનો જે ઉલ્લેખ થાય છે તેને શારીરિક વીર્ય-સત્ત્વ સાથે સંબંધ નથી. વીર્યાચારમાં વીર્ય શબ્દ ઉત્સાહ-ઉંમગ-પુરુષાર્થ એવા સંદર્ભમાં વપરાય છે. કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરવી હોય, ધર્મ કરવો હોય તો તે માટે ઉત્સાહ હોવો જોઈએ અને પુરુષાર્થ કરવા પડે. તેથી કંઈ પણ ક્રિયા-અનુષ્ઠાન વગેરે કરવા માટે 'વીર્ય ફોરવવું' એવા શબ્દોનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. વસ્તુના સ્વરૂપને જોઈને - જાણીને બેસી રહેવાથી કંઈ મળતું નથી. પણ કંઈ પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો વીર્ય ફોરવવું પડે. અરે, જ્ઞાન મેળવવું હોય તો તે માટે પણ પ્રયાસ કરવો પડે. ચારિત્રનું પાલન કરવું હોય કે તપ કરવું હોય તોપણ તે માટે ઉત્સાહથી પુરુષાર્થ આદરવો પડે. આ ઉત્સાહ, ઉમંગ, પ્રવૃત્તિ, પુરુષાર્થ એ બધાને વીર્યાચાર કહેવામાં આવે છે. વીર્ય ફોરવ્યા વિના કંઈ જ ન થઈ શકે.

જૈન તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે દરેક આત્મામાં અનંત વીર્ય પડેલું જ છે. એટલે કે તેની પાસે અનંત ક્ષમતા છે - શક્તિ છે પણ તે સુષુપ્ત છે. મુશ્કેલી એ છે કે આ અનંત શક્તિ આવૃત્ત છે - ઢંકાયેલી છે. તેથી અનંત સામર્થ્યનો સ્વામી એવો આત્મા, બિચારો-બાપડો થઈને ભવભ્રમણમાં ભટકયા કરે છે. સમ્યક્ ચારિત્ર મેળવવા માટે તો પુરુષાર્થ કરવો જ પડે પણ સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ દર્શન મેળવવા માટે પણ વીર્ય તો ફોરવવું જ પડે. આત્માની અનંત શક્તિ આડેનાં બધાં આવરણો ખસી જાય છે, તૂટી જાય છે ત્યારે આત્માને

પોતાની અનંત સંપદાનો આવિર્ભાવ થાય છે. આત્મા, પરમાત્મદશાને પ્રાપ્ત કરે છે. ત્યારે તેનામાં અનંતચતુષ્ટયીનો આવિષ્કાર થાય છે. વીર્ય એ આત્માનો ગુણ છે જે બહારથી મેળવવાનો નથી હોતો. આત્માની અંદર એ ગુણ રહેલો છે. તેને આત્માના પ્રયાસથી બહાર લાવવાનો છે – સક્રિય કરવાનો છે. સુખ-સંપત્તિ-સંતતિ એ બધું કર્મજન્ય છે, પણ વીર્ય ફોરવવા માટે આત્મબળ કામમાં આવે. આ કાર્ય આત્મા પોતે જ, આત્મા દ્વારા કરે છે પણ તેમાં તેને સહાય કરનાર બાહ્ય ઉપકરણો છે – મન, વચન અને કાયાના યોગો.

જે લોકો જૈન ધર્મના હાર્દને પૂર્ણ રીતે નથી સમજતા હોતા તે લોકો ઘણી વાર જૈન ધર્મને અકર્મવાદી, રુગ્ણ મનોદશાવાળો ગણી લે છે. જે ધર્મમાં 'વીર્યાચાર' ને અલગ પાડી એને વિષે આટલું ગહન ચિંતન કરવામાં આવ્યું છે તેને નિષ્ક્રિયતાવાદી કેમ કહેવાય? **જૈન ધર્મ તો પુરુષાર્થપ્રધાન છે.** તે કોઈના અનુગ્રહમાં કે કૃપામાં માનતો નથી. આત્માએ પોતાનો ઉદ્ધાર પોતાના જ બળથી કરવાનો છે. આ વાતને પ્રધાનપણે માનનાર વિચારસરણીને નિષ્ક્રિયતાવાદી કે રુગ્ણ કહેવામાં સમજણનો અભાવ વર્તાય છે. જૈન ધર્મે બાહ્ય પ્રવૃત્તિ અને અધ્યાત્મ પ્રવૃત્તિ બંનેનો તફાવત સ્પષ્ટ રીતે સમજાવ્યો છે. અને આત્માની અનંત શક્તિના આવિર્ભાવ માટેની પ્રવૃત્તિને જ સમ્યક્ પ્રવૃત્તિ ગણી છે.

તેથી જગત જેને પ્રવૃત્તિ ગણી મૂલ્યાંકન કરે છે તેનું જૈન ધર્મમાં ઝાઝું મૂલ્ય નથી. જૈન ધર્મના મત પ્રમાણે તે બાહ્યાચારથી કંઈ વિશિષ્ટ નથી. આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ આંતરિક પ્રવૃત્તિ છે, જે ઘણી

વાર બહાર નથી દેખાતી તેથી એમ ન કહેવાય કે તે પ્રવૃત્તિ નથી. ગતિ ઘણી તેજ હોય ત્યારે બહારથી વસ્તુ સ્થિર લાગે છે. પ્રચંડ શક્તિનો પૂંજ સૂર્ય કેટલી બધી ગતિથી બ્રહ્માંડમાં ઘૂમે છે પણ તે આપણને સ્થિર દેખાય છે. આવું જ આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિનું છે. જૈન ધર્મમાં ગતિનું મૂલ્ય નથી પણ પ્રગતિનું મૂલ્ય છે. જે ગતિ આત્માનું ઉત્થાન કરનારી ન હોય તેને જૈન ધર્મ વાસ્તવિકતામાં ગતિ જ ગણતો નથી. જૈન તત્ત્વમાં ગતિ એટલે પ્રગતિ હોવી જોઈએ અને તે પણ ભૌતિક અર્થમાં નહીં. આધ્યાત્મિક અર્થમાં જે ગતિશીલ છે તે જ સાચી રીતે ગતિમાં છે.

જે પાંચ આચારોના મહત્ત્વ વિષે આપણે વિચારણા કરી છે તેમાં 'વીર્યાચાર' સૌથી મહત્ત્વનો છે, કારણ કે જીવને અન્ય ચાર આચારોમાં જોડનાર વીર્યાચાર છે. આત્મા જ્યારે પરમાત્મ દશા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેનામાં જે અનંતચતુષ્ટયી પ્રગટે છે એમાં 'અનંત વીર્ય' પણ એક છે. અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત વીર્ય અને અનંત આનંદ - આ ચાર ગુણોને અનંતચતુષ્ટયી કહેવામાં આવે છે. જેનું પરમાત્મ દશામાં પૂર્ણ રીતે પ્રગટીકરણ થાય છે. જીવ જ્યારે સંપૂર્ણતયા કર્મરહિત બને છે ત્યારે તેનામાં અનંતચતુષ્ટયીનો આવિર્ભાવ થાય છે.

આપણે ઘણી વાર પૂર્વશરત અને ઉત્તરશરત સમજવામાં અને તેને સ્થાન આપવામાં ભૂલ કરી બેસીએ છીએ. તેને લીધે આપણે ગૂંચવાઈએ છીએ અને આપણા પ્રયાસો સાર્થક થતા નથી. ધર્મ, કર્મને આધીન નથી; ધર્મ પુરુષાર્થને આધીન છે. હા, કર્મ ધર્મની આડે અવરોધો ઊભા કરી શકે પણ આત્માએ ધર્મ તો

પોતાના પુરુષાર્થથી – ઉત્સાહથી વીર્ય ફોરવીને કરવાનો છે.

ધર્મથી કર્મ તૂટે પણ કર્મથી ધર્મ ન તૂટે. ધર્મ આચરવામાં કર્મને આગળ ન કરાય અને જો એમ કરીએ તો આત્મા ક્યારેય પોતાનો અભ્યુદય ન કરી શકે. કર્મ તોડવા માટે, આત્માના ઉત્થાન માટે ધર્મ પૂર્વશરત છે. ધર્મ એટલે પંચાચારનું પાલન – પરિશીલન અને વીર્યાચાર તો બાકીના ચારેય આચારોમાં મુખ્ય છે. વીર્યાચાર વિના તો કોઈ આચાર ન થઈ શકે. વીર્યાચાર માટે બીજી પણ એક મહત્ત્વની વાત છે કે જેમ જેમ આત્મા ઉત્સાહ રાખી, ધર્મક્રિયાઓ અને ધર્મના ભાવમાં રત થતો જાય તેમ તેમ તેની આડેના અવરોધો તૂટતા જાય અને આગળનો માર્ગ સાફ થતો જાય. વીર્ય ફોરવવાથી જ વીર્યાંતર કર્મ તૂટે.

ગમે તેવો લાંબો અને વિકટ માર્ગ હોય પણ ધીમેથી ચાલનાર પણ એક વખત વિશ્વાસથી તેના ઉપર ચાલવા માંડે તો તે ટૂંકો થતો જાય. આ જ વાત વીર્યાચારની છે. જે જીવ આત્માનું વીર્ય ફોરવવા માંડે તેનું વીર્યાંતરાય કર્મ તૂટવા માંડે અને તેનામાં વધારે ઓજસ પ્રગટ થતું જાય. કર્મ એ છેવટે તો જડની શક્તિ છે. જ્યારે આત્મા એ તો ચૈતન્ય શક્તિ છે. જડશક્તિ બળવાન છે પણ આત્મશક્તિ બળવત્તર છે – વધારે પ્રબળ છે. પૂર્વશરત એટલી છે કે આત્માએ જાગૃત રહી સતત વીર્ય ફોરવતા જ રહેવાનું છે – ઉત્સાહથી, પુરુષાર્થથી આધ્યાત્મિક માર્ગ ઉપર આગળ વધતા જ રહેવાનું છે. આ છે વીર્યાચારનું મહત્ત્વ.

•

પંચાચાર :

આપણે પંચાચાર વિશેની તાત્ત્વિક ચર્ચા કરી તેનું હાર્દ સમજવા પ્રયાસ કર્યો પણ જીવોની ભદ્રિકતા અને સરળતા લક્ષમાં રાખીને આપણે ત્યાં વ્યવહારથી જે વિધિ-વિધાનોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે તે સહેજેય ઓછા મહત્ત્વનું નથી. જેમ કે :

દર્શનાચારમાં વીતરાગની પ્રતિમાનાં દર્શન, વંદન, પૂજન ઈત્યાદિ કરવાનું ખાસ વિધાન છે કારણ કે વીતરાગનાં દર્શનથી સમ્યગ્ દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય છે. દર્શનાચારમાં જિનવાણીમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવાનો અને તેનો આદર કરવાની ખાસ વાત આવે છે. વળી અપેક્ષા વિના ધર્મનાં અનુષ્ઠાનો સેવવાની અને સાધુ ભગવંતોની વૈયાવચ્ચ કરવાની તેમજ સાધર્મિક ભક્તિની પણ ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. કાઉસ્સગ્ગ અને મંત્રજાપ પણ દર્શનપ્રાપ્તિનું કારણ ગણાય છે.

જ્ઞાનાચારમાં કાળ ઈત્યાદિ આઠ જ્ઞાનાચારને સાચવીને ભણવું, ભણાવવું, પુસ્તકો લખવાં - લખાવવાં, જ્ઞાન અને જ્ઞાનીનો વિનય સાચવવો, તેમનું બહુમાન કરવું, જ્ઞાનપ્રાપ્તિ નિમિત્તે રોજ કાઉસ્સગ્ગ, મંત્રજાપ, ધર્મનાં અનુષ્ઠાનો, સૂત્રોનો પાઠ કરવો, અને ભાવ સહિત સૂત્રોના અર્થ કરવા ઈત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે.

ચારિત્રાચારમાં પાંચ પ્રકારે સમિતિ તથા ત્રણ પ્રકારે ગુપ્તિનું પાલન કરવું, સામાયિક, પૌષધ, ઉપધાન આદિ કરવાં તેમજ મન, વચન, અને કાયાના યોગોને બને એટલા શુભમાં પ્રવર્તાવવા, સહનશક્તિ, ગંભીરતા વગેરે ગુણોને કેળવવા ઈત્યાદિ સુક્ષ્મ વાતો આવે છે.

તપાચારમાં છ બાહ્ય અને છ અભ્યંતર તપોને તેનાં રહસ્યો સમજીને યથાશક્તિ સેવવાની તેમજ અન્ય પણ નાનામોટાં તપ કરતા રહેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. મનોવૃત્તિઓનું શોધન કરવાની તેમજ વિભાવમાં રમતી ચિત્તવૃત્તિઓનો સંક્ષેપ કરવાની બાબત પણ તપાચારની અંતર્ગત છે.

વીર્યાચારમાં તો જ્ઞાનાદિ માટે આચારોને સેવવામાં પ્રમાદને છોડીને પોતાની શક્તિ ગોપવ્યા વિના પુરુષાર્થ કરવાની, ધર્મનાં એકેક અનુષ્ઠાનને સેવતી વખતે ઉત્સાહ રાખવાની તેમજ તેમાં મન, વચન અને કાયાની એકાગ્રતા સાંધી આત્માના ઉપયોગને જોડવાની વાત રહેલી છે.

આપણું જીવન સ્મૃતિ અને કલ્પનાના કિનારા વચ્ચે વહી જાય છે. પણ આપણને તેના મૂળ સ્રોત-અસ્તિત્વની - આત્માની ઝાંખી થતી નથી. આત્માની જેને અનુભૂતિ થાય છે તેનો સંસાર સરી પડે છે અને પછી તે આનંદમાં સ્થિત થઈ જાય છે. આત્માના - અસ્તિત્વના આવિષ્કાર માટે જૈન ધર્મમાં સમ્યક્ દર્શન, સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ ચારિત્રનો માર્ગ બતાવવામાં આવ્યો છે. જૈન ધર્મની આ ત્રિવેણી છે. તેને રત્નત્રયી પણ કહે છે. આમ જોઈએ તો આ ત્રણેય આત્માનાં જ રૂપ છે. એ રીતે તે ત્રિમૂર્તિ છે. અસ્તિત્વની શુદ્ધતામાં તે પ્રગટે છે. વાસ્તવિકતામાં જે આપણું છે તેને જે પ્રગટ કરી આપણે ભોગવવાનું છે તેને માટે પંચાચાર છે. દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર અને તપ એ શબ્દો ખૂબ મૂલ્યવાન છે. મહાવીરના તત્ત્વજ્ઞાનનું તે નવનીત છે. દર્શન એટલે જે છે તે સ્વરૂપે જોવાની ક્ષમતા, જ્ઞાન એટલે બોધ-સમજ અને

ચારિત્ર એટલે ઘટના. પહેલાં દર્શન ઊતરે પછી જ્ઞાન થાય અને ત્યાર પછી ચારિત્રની ઘટના ઘટે.

ભગવાન મહાવીર ત્રણ વાતો ખાસ કરે છે. કર્મના મૂળ સ્રોતને રોકો, ભરાયેલા વ્યર્થને – કર્મને ઉલેચી નાખો અને છતાંય જે કંઈ બાકી રહે તેને તપાવો. જેથી બધું બળીને ખાખ થઈ જાય અને પછી શુદ્ધ આત્માનું અસ્તિત્વ બની રહે. પંચાચાર એ ધર્મનું દ્વાર છે. પંચાચારમાં ત્રણ બાબતો ઉપર ખાસ ભાર મુકાયો છે : વિવેક – અપ્રમાદ અને યતના. આ ત્રણેય બાબતોનું ધ્યાન રાખો. પંચાચારનું પાલન કરનાર જીવ મોડા વહેલાં પણ સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી લેવાનો. મોક્ષ-સિદ્ધિ એ આત્યંતિક ઘટના છે જે મહાન તૈયારી માગી લે છે. પંચાચાર એ એવી પગથી છે જે છેક નીચેથી શરૂ થાય છે પણ જાય છે છેક ઉપર સુધી. જૈન ધર્મમાં પંચાચાર પ્રત્યેક ક્રિયા સાથે એક કે બીજી રીતે જોડવામાં આવેલો છે. પણ તે એટલો સરળ અને સુલભ છે કે ઘણી વાર આપણે તેના મર્મને ચૂકી જઈએ છીએ અને તેનું મૂલ્ય ઓછું આંકીએ છીએ. આપણને આપણા ધર્મપાલન માટે ગમે એટલો ગર્વ હોય પણ વાસ્તવિકતામાં તે ધર્મની શરૂઆતથી કંઈ વિશેષ નથી, માટે થોડાક અપવાદ સિવાય સૌ જીવો માટે પંચાચાર એ જ સબળ સાધન છે.

૨. છ આવશ્યક - આચારસંહિતા

દરેક ધર્મને પોતાનો આગવો આચાર વિભાગ હોય છે. ધર્મને કોઈ જીવંત રાખી શકતું હોય તો તે તેના આચારો. વિચાર વિભાગ જે મુખ્યતયા દાર્શનિક હોય છે જેનો અધિકારી વર્ગ ઘણો નાનો હોય છે. વળી જે વિચારોને આચારોનો આધાર ન મળે તે મોટે ભાગે ઝાઝું ટકી શકતા નથી. ધર્મનો વિચાર વિભાગ એટલે તત્ત્વનિરૂપણ. એ કરવાનું અને તેને યથાર્થ રીતે સમજવાનું ગજું બહુ ઓછા માણસોનું હોય છે. ઋષિઓ-મુનિઓ-આચાર્યો-દ્રષ્ટાઓ જેવા મહાન આત્માઓ તત્ત્વનિરૂપણનું કાર્ય કરે છે. તીર્થંકરો અર્થથી જ્ઞાન પ્રબોધે જેને ગણધર ભગવંતો સૂત્રમાં ગૂંથી લે જેથી તે યુગોપર્યંત ટકી રહે અને ભાવિના દ્રષ્ટાઓને સુલભ બની રહે. એ સૂત્રો ઉપર ભાષ્યો લખાય છે. ટીકાઓ, નિર્યુક્તિઓ અને ચૂર્ણીઓથી તેનો વિસ્તાર થાય પણ ધર્મને ધબકતો રાખે તેનો આચાર વિભાગ.

જૈન આચારોને ટકાવી રાખવાનો યશ જૈન સાધુઓની અવિચ્છિન્ન પરંપરાને આપવો પડે. આમ જોઈએ તો દરેક ધર્મમાં આચાર વિભાગ એક કે બીજી રીતે નિહીત છે - સમાયેલો હોય છે પણ જૈન ધર્મનો આચાર વિભાગ વધારે સુગ્રથિત અને સુરક્ષિત રહેલો છે. વળી જૈન ધર્મમાં સાધુઓ અને શ્રાવકો બંને માટે

આચારનું ખૂબ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. સાધુએ તો વળી શ્રાવક કરતાંય વધારે ચુસ્ત રીતે આચાર પાળવાના હોય છે. અને જૈનો તે આચારોનું પાલન પ્રમાદ વિના કરતા રહે તેનું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. જૈન ધર્મમાં આચાર વિભાગ અને વિચાર સંપૂર્ણતયા સંલગ્ન છે અને તેથી તેનાં મૂળિયાં ખૂબ ઊંડે સુધી ગયાં છે. અન્ય ધર્મોનાં જોરદાર આક્રમણો સામે જૈન ધર્મ આજ સુધી ટકી રહ્યો છે અને સમૃદ્ધ રહ્યો છે તેનું કારણ તેના આચાર અને વિચારોનું યથાયોગ્ય સંતુલન.

જૈન ધર્મના આચાર વિભાગમાંનો એક એટલે "છ આવશ્યક", સાધુ હોય કે શ્રાવક તેણે છ આવશ્યક ક્રિયાઓ હંમેશાં કરતા રહેવાની હોય છે. આ છ આવશ્યક છે : (૧) સામાયિક (૨) ચતુર્વિંશતી સ્તવ (૩) વંદન (૪) પ્રતિક્રમણ (૫) કાયોત્સર્ગ અને (૬) પ્રત્યાખ્યાન. દિગંબર સંપ્રદાયના મૂલાચારમાં કાયોત્સર્ગ છેલ્લે આવે છે અને પ્રત્યાખ્યાન પ્રતિક્રમણ પછી તુરત જ આવે છે પણ તેમાં કંઈ મૂળભૂત તફાવત નથી. એમ માનવામાં આવે છે કે આ આવશ્યક તીર્થંકર પરમાત્માના મુખમાંથી નીકળેલાં અને બુદ્ધિનિધાન શ્રી ગણધર ભગવંતોએ સંઘના હિત માટે અંતર્મુહૂર્તમાંજ તેની રચના કરેલી. બીજા એક મત પ્રમાણે છ આવશ્યક સુધર્માસ્વામીના કાળ પછી રચવામાં આવેલાં છે.

ગમે તેમ હોય પણ તેનું અતિમહત્ત્વ ગણીને આચાર્ય ભદ્રબાહુ સ્વામીએ તેના ઉપર નિર્યુક્તિ રચી. પાછળથી આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ પણ તેના ઉપર ઘણું લખ્યું અને તેને હાલમાં જે સ્વરૂપે છે તે સ્વરૂપે રજૂ કર્યાં. ત્યાર પછી પણ ગીતાર્થ મુનિઓએ

ઉત્તરોત્તર તેના ઉપર ટીકા-ટીપ્પણ ઇત્યાદિ લખી તેને ખૂબ ગ્રાહ્ય બનાવ્યાં. આ છે 'છ આવશ્યક'નો સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ. પણ અહીં આપણે તેનું મહત્ત્વ સમજવું છે જેથી આપણે પણ 'આવશ્યક'ને આવશ્યક તરીકે સ્વીકારતા થઈ જઈએ. આજે વિજ્ઞાને આટલી મોટી હરણફાળ ભરી છે અને અનેક વસ્તુઓનાં મૂલ્યો બદલાઈ ગયાં છે. ત્યારે પણ બે હજારથી પચીસસો વર્ષ ઉપર રચાયેલાં આવશ્યક ખૂબ વૈજ્ઞાનિક લાગે છે. અરે, ધર્મના પાલનમાં તો શું પણ સારી રીતે જીવવા માટે પણ તે આજે ખૂબ મહત્ત્વનાં છે. પરંપરાથી ચાલી આવતી આપણી આ મહાન ક્રિયાઓનું રખે ને આપણે ઓછું મૂલ્ય આંકી બેસીએ!

જૈન વિચારધારા અને આચારની પરંપરા બંનેની એ વિશિષ્ટતા રહી છે કે જેમ જેમ વિજ્ઞાનની ક્ષિતિજો વિસ્તરતી જાય છે અને નવાં નવાં તથ્યોનો આવિષ્કાર થતો જાય છે. તેમ તેમ આપણા આચારો અને વિચારોને વધારે સમર્થન મળતું જાય છે. વિજ્ઞાન આપણી વાતોને વધારે પુષ્ટ કરતું હોય તેમ લાગે છે. આજે જ્ઞાન-વિજ્ઞાને અને ખાસ તો મનોવિજ્ઞાને મનુષ્યની શરીરરચના અને મસ્તકના અજ્ઞાત પ્રદેશો ઉઘાડ્યા છે. આપણા જીવન ઉપર પડતા પ્રભાવો અને તેનાં પરિણામો વિશે ખૂબ ચિંતન થયું છે અને નવાં તથ્યો બહાર આવ્યાં છે ત્યારે આપણને લાગ્યા વિના રહેતું નથી કે જે લોકો આપણાં આવશ્યકોનું પાલન કરે તેમનું જીવન ખૂબ સ્વસ્થ રહી શકે. તેમનો આલોક અને પરલોક બંને ઉજ્જ્વળ બની જાય.

આવશ્યક ક્રિયાઓ સુખડના કાષ્ટ જેવી છે. સુખડ સ્વભાવે

શીતળ અને ગુણે સુગંધિત છે. પણ શરીરને સુખડના કાષ્ટનો સ્પર્શ થાય એટલે તે ન તો શીતળ લાગે કે ન તેમાંથી એવી સુગંધ આવે. સુખડનો લાભ મેળવવા આપણે તેને ઓરશિયા ઉપર ઘસવું પડે. સુખડ ઘસાય પછી તેમાંથી ચંદનની નિષ્પત્તિ થાય ત્યારે જ તેમાંથી સુગંધ બહાર આવે અને તેની શીતળતા પણ ઉપલબ્ધ થાય. આવશ્યક ક્રિયાઓ સુખડ જેવી છે,જે વારંવાર કરવાની હોય છે; તે પ્રાસંગિક ક્રિયાઓ નથી. 'આવશ્યક' રોજ કરવાની ધર્મમાં આજ્ઞા છે. એટલું જ નહીં, પણ બને તો રોજ વખતોવખત આ ક્રિયાઓનું પરિશીલન કરવાનો આદેશ અને ઉપદેશ છે, જેથી તે ક્રિયાઓ જીવને ઉપકારક નીવડે.

આ વાતની પાછળ મનુષ્યના સ્વભાવનું પણ સચોટ નિરીક્ષણ થયેલું દેખાય છે. મનુષ્યનો સ્વભાવ ભોગપ્રિય છે. ભોગ એ ઢાળવાળી નીક છે. જેમાં વહેવા માટે કોઈ પ્રયાસ કરવો પડતો નથી. જ્યારે આવશ્યક એ ચઢાણવાળો માર્ગ છે. તે માટે આયાસની અપેક્ષા રહે છે. જીવનો સ્વભાવ નીચે ભોગ તરફ વહી જવાનો છે. તેને વારંવાર સંભાળીને ઉપરની બાજુ વાળવાનો છે. તેમાં દિશા-પરિવર્તન તો છે જ પણ સાથે સાથે બળની-આત્મબળની પણ જરૂર રહે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે જે પાણી ઉપર ચઢાવવાં હોય તેને પ્રથમ બંધની આડશે રોકવાં પડે અને બંધમાં ક્યાંય છિદ્ર ન રહેવા પામે તેનો ખ્યાલ પણ રાખવો પડે. તેથી સાધકે સંયમની પાળ હમેશાં દઢ કરતા રહેવાની છે. તેમાં ક્યાંય છિદ્ર ન પડે તે માટે જાગ્રત રહેવાનું છે.

આપણાં આવશ્યકને અત્યારનાં વિદ્યુત જનરેટર સાથે પણ

સરખાવી શકાય. તેમાંથી રોજ વિદ્યુતનો પ્રવાહ મળતો જ રહે અને જીવન જીવવાનું આપણને બળ મળતું રહે. આવશ્યક ક્રિયાઓ રોજ થતી રહે - રોજ તે ચાર્જ થતી રહે તો જ તે બોલાવે બોલ દે તેવી બને છે અને જીવનને એક પુષ્ટ આલંબન પૂરું પાડે છે. **જૈન વિચાર સ્વસ્થ છે તો જૈન આચાર સુદૃઢ છે.** જૈન આચાર વિશે વાત ન કરીએ તો જૈન તત્ત્વની મીમાંસા અપૂર્ણ રહે.

●

સામાયિક :

આ જે છ આવશ્યક ગણવામાં આવે છે તેમાં સામાયિક અત્યંત મહત્ત્વને સ્થાને છે. સામાયિક જૈન ધર્મની આગવી દેન છે. અન્ય કોઈ ધર્મમાં તેનો ઉલ્લેખ નથી અને ક્યાંક કદાચ તેને મળતી ક્રિયાનો-અવસ્થાનો ઉલ્લેખ થયો હશે તોપણ આવા સંપૂર્ણ સ્વરૂપે જૈન ધર્મ સિવાય સામાયિક બીજે ક્યાંય પ્રસ્થાપિત થયેલું નથી. જૈન ધર્મમાં સામાયિકની એટલી બધી મહત્તા છે કે ઘણી જગાએ તો જૈન ધર્મને સામાયિક ધર્મ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એનો અર્થ એ થાય કે કોઈ જો ફક્ત સામાયિક જ સાધી લે તો જૈન ધર્મનું તેમાં પાલન આવી ગયું. આ છે સામાયિકની મહત્તા.

સામાયિકમાં આવું તે શું છે તે સમજ્યા વિના તેની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે? સામાયિક શબ્દ સાથે 'સમ' ધાતુ જોડાયેલો છે. સમ એટલે સરખું - સંતુલિત વગેરે. સમતા, સમત્વ, સમાધિ, સામાયિક, બધા 'સમ' ધાતુની નીપજ છે. સામાન્ય રીતે ગુજરાતી ભાષામાં સામાયિક શબ્દ અમુક સમયને અંતરે બહાર પડતી છાપેલી પત્રિકા ઈત્યાદિ માટે વપરાય છે. પણ જૈનોમાં સામાયિક શબ્દ

વિશિષ્ટ રીતે વપરાય છે. જૈન પરિપાટીનો તે ખૂબ મહત્ત્વનો શબ્દ છે. હા, અમુક સમય માટે કરવામાં આવતી એક પ્રક્રિયા કે અમુક સમય પછી આચરવામાં આવતી એક ક્રિયા એવા અર્થોમાં તેને ઘટાવી શકાય. પણ તેનાથી 'સામાયિક' શબ્દનો ખરો ખ્યાલ ન આવે, આમ જોઈએ તો ''સામાયિક' અને 'સમતા' બંને ખૂબ નજીકનાં છે અને પરસ્પર જોડાયેલાં પણ છે. ઘણી વાર આ બંને શબ્દો એકબીજાને સ્થાને વાપરી શકાય તેવા લાગે છે. પણ બંને વચ્ચે ભેદ છે, જે ખૂબ મહત્ત્વનો છે.

સામાયિકમાં સમતા હોય જ પણ સમતા હોય તો સામાયિક હોય જ એમ ન કહી શકાય. સમતા - સમભાવ ઈત્યાદિ સામાયિકનું પ્રથમ ચરણ છે. પણ સામાયિકનું અંતિમ ચરણ આત્મસ્વભાવમાં સ્થિતિ - એ તો તેનાથી ક્યાંય આગળ છે. સમતા મોટે ભાગે તો સંસારની ભૂમિકાની વાત છે કે જેમાં સાધકને કોઈ પણ પ્રસંગ કે પરિસ્થિતિ વિચલિત ન કરી શકે અને તે સમભાવમાં જ રહે.

આમ જોઈએ તો આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળ વિષમતાની જ હોય છે. કોઈ વિકટ પરિસ્થિતિ તો શું પણ કોઈ સામાન્ય વાત કે વસ્તુ પણ આપણને અસ્વસ્થ કરી મૂકે છે - ક્ષુબ્ધ કરી નાખે છે. આપણું મોટા ભાગનું જીવન આવી ક્ષુબ્ધતા કે અસ્વસ્થતાની પ્રતિક્રિયા રૂપે જ હોય છે. આપણે સામાન્ય રીતે પૂરા સજાગ નથી હોતા તેથી આપણે આપણા આવા વ્યવહારની નોંધ નથી લેતા પણ જરા સ્થિર થઈને શાંતિથી વિચારીશું તો અવશ્ય લાગશે કે આપણું સમગ્ર જીવન વસ્તુઓ, વ્યક્તિઓ કે સંજોગોની પ્રતિક્રિયાથી કંઈ વિશેષ નથી હોતું. સામાયિકમાં પ્રવેશ કરવા માટેની

પ્રથમ શરત છે – **સમતા.** જ્યાં સુધી કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કે વસ્તુ આપણને ચલાયમાન કરી શકે ત્યાં સુધી સામાયિકમાં પ્રવેશ ન થઈ શકે. વાસ્તવિકતામાં અસ્થિરતા, વિહ્‌વળતા, વિચલિતતા ઈત્યાદિ આપણને કોઠે પડી ગયાં છે. જીવનમાં સમતાનો સ્વાદ આપણે બહુ ઓછો લઈએ છીએ. આપણે સમતાની વાતો તો ઘણી કરીએ છીએ પણ તેની પ્રાપ્તિ આપણાથી કેટલીય દૂર રહે છે. જો એક વાર આપણને સમતાના સુખની ઝાંખી થઈ જાય તો પછી તે જીવનભર ન વીસરી શકાય. ત્યાર પછી આપણા જીવનની દિશા બદલાઈ જાય.

સામાયિકમાં શ્રાવક અમુક સમય માટે સાવદ્ય યોગ એટલે હિંસા થાય તેવી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેવાની પ્રતિજ્ઞા લે છે. સાધુ દીક્ષા લે ત્યારે તો તેને હિંસા થાય તેવી પ્રવૃત્તિથી જીવનભર દૂર રહેવાની પ્રતિજ્ઞા આપવામાં આવે છે. ત્યાર પછી જ સામાયિકમાં પ્રવેશ થાય છે. આ વાત ખૂબ સૂક્ષ્મ છે. એમાં ફક્ત કોઈ જીવની દેખીતી હિંસાની વાત નથી. પણ તેથીય ઘણી મોટી વાત રહેલી છે. આ બાબત આચાર્ય મલયગિરિના મત પ્રમાણે તો જે જે પ્રવૃત્તિના મૂળમાં ક્રોધ, માન, માયા, લોભ વગેરે પડેલાં હોય તે બધી પ્રવૃત્તિઓ સાવદ્ય છે, હિંસાત્મક છે. આ રીતે જોઈએ તો સામાયિકમાં કોઈ જીવની હિંસા તો ન જ થાય તેની કાળજી રાખવામાં આવે પણ સાથે સાથે ક્યાંય કષાય પણ ન થઈ જાય તેનો ખ્યાલ રાખવો પડે; કારણ કે કષાયથી અન્યની હિંસા તો થતાં થાય પણ કષાય થતાં પોતાના આત્માની તો હિંસા થાય જ છે. આવી કષાયવિહીન અવસ્થા તો જ્યારે સમતા રહેતી હોય ત્યારે જ આવી

શકે, જેમ ત્રાજવાનાં બંને પલ્લાં સરખાં હોય અને દાંડી ઉપર કે નીચે કોઈ બાજુ ઝૂકે નહીં તેમ! આપણી પ્રવૃત્તિમાં ક્યાંય વિકૃતિ ન હોય, ક્યાંય રાગ-દ્વેષની પરિણતિ ન હોય ત્યારે સમતા સધાય અને સામાયિકમાં પ્રવેશ થાય. સામાયિકમાં દરેક જીવ પ્રત્યે સમભાવ તો હોય જ પણ પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં પણ સમતા બની રહેવી જોઈએ. લાભ-નુકસાન, સુખ-દુઃખ, જીવન-મૃત્યુ, નિંદા-પ્રશંસા, માન-અપમાન આ બધાં દ્વંદ્વોથી સામાયિકનો સાધક પર હોય. કોઈ પણ સારી-માઠી પરિસ્થિતિની સામાયિકના સાધક ઉપર અસર ન થાય અને તેનાથી તે વિચલિત ન થાય.

આમ સામાયિક સરળ વાત નથી. તે તો સાધનાની ચરમ વાત છે - અંતિમ વાત છે. આવી વાત એક દિવસમાં ન સધાય, તે માટે લાંબો અભ્યાસ કરવો પડે અને તેથી તો શ્રાવકની દિનચર્યામાં સામાયિક અવશ્ય હોય અને તેણે એક કે વધારે સામાયિકો દિવસમાં લેવાની ભલામણ થાય છે. સાધુએ તો નિત્ય હંમેશાં સામાયિકમાં જ રહેવાનું છે.

જગત સાથે અને જીવન સાથેના આપણા સંબંધો ત્રણ યોગોને આશ્રયે થયેલા હોય છે. **મનનો યોગ, વચનનો યોગ અને કાયાનો યોગ.** એક રીતે જોઈએ તો કાયાનો યોગ મૂળભૂત યોગ છે. કાયા જ ન હોય તો વચન કે મનનો યોગ સંભવી ન શકે. પણ સમજાણ માટે અને સાધનાની સરળતા માટે આ ત્રણેય યોગોની જુદા પાડીને ચર્ચા કરવામાં આવે છે. બાકી કાય યોગની અંદર જ બીજા બે યોગો સમાઈ જાય છે. સામાયિકમાં સાધકે આ ત્રણેય યોગોની ઉપર ઊઠવાનું છે. પણ વાસ્તવિકતામાં તે શક્ય નથી તેથી

તેની અલ્પતાનો આપણે – સાધકે આગ્રહ રાખવાનો છે અને તે માટે પ્રયાસ કરવાનો છે. આ યોગોની અલ્પતા અભ્યાસથી સિદ્ધ થઈ શકે છે. તેથી તો જૈન ધર્મે છ આવશ્યકનું જે આયોજન કર્યું તેમાં સામાયિકને પ્રથમ સ્થાને મૂક્યું. સામાયિક પારતી વખતે – પૂર્ણ કરતી વખતે વધારે ને વધારે સામાયિકો કરવાની ભલામણ કરતાં કહેવામાં આવે છે.

શ્રાવક જેમ જેમ વધારે ને વધારે સામાયિક કરતો જાય તેમ તેમ તે સાધુની કક્ષામાં આવતો જાય છે. જૈન મુનિ માટે તો જીવનભર સામાયિકમાં જ રહેવાનું હોય છે. તેથી તેમણે સાવદ્ય-હિંસા થાય એવી પ્રવૃત્તિથી દૂર તો રહેવાનું જ હોય પણ મન-વચન અને કાયાના યોગોની અલ્પતા સાધવાની હોય છે. તેથી તો જૈન સાધુએ મન, વચન અને કાયાની એમ ત્રણ ગુપ્તિ કરવાની હોય છે અને નાનામાં નાના જીવની પણ હિંસા ન થઈ જાય તે માટે નાનામોટા વ્યવહારમાં જયણા રાખી પાંચ સમિતિ સાચવવાની હોય છે. સામાયકની જે સાધના સાધુ માટે જીવનભરની છે તે શ્રાવક માટે ઓછામાં ઓછી દિવસમાં બે ઘડી એટલે અડતાળીસ મિનિટની તો આવશ્યક ગણવામાં આવે છે અને છતાંય બને એટલાં વધારે સામાયિક કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

જે સામાયિકના આટલાં ગુણ-ગાન થાય છે, આટલી મહત્તા અંકાય છે અને જૈન ધર્મના પર્યાય તરીકે જેને ગણવામાં આવે છે તે સામાયિક છેવટે શું છે? સામાયિક શબ્દને મૂળ સંબંધ છે 'સમય' શબ્દ સાથે. ભગવાન મહાવીરે સમય શબ્દ આત્મા માટે પ્રયોજ્યો છે. **સામાયિક એટલે સમયમાં હોવું.** આમ તેનો ખરો

અર્થ એ છે કે એટલો સમય આત્મામાં અવસ્થિત થવું - આત્મમય રહેવું. આત્માની અનુભૂતિની અવસ્થામાં સ્થિર થવું. આત્માની અનુભૂતિનો ખ્યાલ કરવા માટે આપણે આત્માની અંનત સંપદા-સમૃદ્ધિનો વિચાર કરવો રહ્યો જેને જૈન તત્ત્વધારામાં અનંતચતુષ્ટયી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત વીર્ય (ઉત્સાહ ઈત્યાદિ) અને અનંત આનંદ એ આત્માના પોતાના ગુણો છે જે તેણે કોઈ પાસેથી મેળવવા પડતા નથી. આમ આત્મામાં અનંત શક્તિ, અનંત આનંદ, અનંત જ્ઞાન ઈત્યાદિ છે. આ સંપદા આત્માની પોતાની છે. આ 'અનંત'નો સમૂહ તેનો પોતાનો સ્વભાવ છે. પણ કર્મોને વશ થયેલો આત્મા પોતાની આ અનંત સમૃદ્ધિથી વંચિત રહી જાય છે. અને તેને ખ્યાલ પણ નથી રહેતો કે તે અનંત સંપદાનો ધણી છે. કર્મરહિત અવસ્થા થયા વિના આત્માની આ સમૃદ્ધિનો અનુભવ થતો નથી. છતાંય દરેક જીવે સામાયિક લઈને આત્માના આ ગુણો અને અંનત સંપદાનો આંશિક આર્વિભાવ કરવાનો છે.

વાસ્તવિકતા તો એ છે કે જીવ જેવો સંપૂર્ણ સામાયિક સાધે કે તુરત જ તેને આત્માની અનંત સંપત્તિનો અનુભવ થવા લાગે છે. આત્મામાં અવસ્થિત થવું એટલે આત્માના ગુણોમાં અવસ્થિત થવું. જીવે પોતાના સ્વભાવમાં રહેવું. જીવ કર્મને આધીન થઈને, કષાયોના સેવનને લીધે, પ્રમાદવશ થઈને, સમ્યગ્ દર્શનના અભાવમાં હંમેશાં પોતાના મૂળ સ્વભાવથી દૂર ને દૂર રહ્યા કરે છે - જેને વિભાવ અવસ્થા કહે છે.

આત્મા સ્વભાવમાં આવી જાય - સ્વભાવમાં અવસ્થિત થાય

એટલે બધા વિભાવો સરી જાય અને પોતાના ગુણોમાં રમે - આનંદે. આ છે સામાયિકનું ચરમ શિખર. જે સર કર્યા પછી તેણે બીજું કંઈ કરવાનું બાકી રહેતું નથી. આમ **સમતા સામાયિકનું પ્રથમ ચરણ છે તો આત્મરમણતા એ સામાયિકનું અંતિમ ચરણ છે.** તેથી તો જૈન ધર્મનો ઘણી વાર 'સામાયિક ધર્મ' તરીકે પણ ઉલ્લેખ થાય છે.

ભગવાન મહાવીરની સાધનાનું કેન્દ્ર સામાયિક છે. ચેતનાનું પોતાનામાં રોકાઈ જવું - અવસ્થિત થવું એ સામાયકિ. ચેતનાનું અસ્તિત્વ કાળમાં છે. વસ્તુનું અસ્તિત્વ એના ક્ષેત્રમાં એટલે કે લંબાઈ, પહોળાઈ અને ઊંચાઈમાં છે. તેથી તો સમયનો બોધ થાય ત્યાં સામાયિક ઘટે. સમયનો બોધ ક્યારે થાય? જ્યારે અતીત અને ભવિષ્ય બંનેનો લય થઈ જાય ત્યારે સમયનો બોધ થાય. ભૂતકાળ સ્મૃતિ છે, ભાવિ એ કલ્પના છે જ્યારે વર્તમાન એ જ કાળ છે સમય છે. ચેતના જ્યારે વર્તમાનમાં અવસ્થિત થાય - રોકાઈ જાય ત્યારે રાગ-દ્વેષ અલ્પ થતા જાય અને સામાયિક સધાવા લાગે. અતીત અને ભાવિ એ મનનો હિસ્સો છે. જ્યારે વર્તમાન એ સમયનું અસ્તિત્વ છે. જૈન શાસનમાં આત્માના પર્યાય તરીકે 'સમય' શબ્દનો ઉપયોગ ખૂબ વિચારીને કરવામાં આવ્યો છે. અસ્તિત્વમાં પહોંચવા માટે, આત્માનો આવિર્ભાવ કરવા માટે વર્તમાનને પકડવો પડે. વર્તમાન એ દ્વાર છે.

વર્તમાનને પકડવા માટે - કાળને પકડવા માટે અકંપ ચેતના અનિવાર્ય છે. તેથી તો **સામાયિક એક અવસ્થા છે - ક્રિયા** નથી. નિશ્ચયનયની દષ્ટિએ જોઈએ તો સામાયિકમાં કંઈ કરવાનું

નથી. સામાયિકમાં હોવાનું છે. સમયમાં સ્થિત થવું એ સામાયિક. થોડો પણ એવો કાળ કે સમય જ્યાં કંઈ કરવાનું નથી. ત્યાં મન-વચન અને કાયાના બધા યોગો રોકાઈ જાય છે, ત્યાં ફક્ત હોવાનું છે. એ છે અસ્તિત્વનો આવિષ્કાર. એ છે આત્માની અનુભૂતિ. પ્રતિક્રમણ સાધનાનું પ્રથમ પહેલું ચરણ છે તો સામાયિક સાધનાનું અંતિમ ચરણ છે. પ્રતિક્રમણમાં ચેતનાને પાછી વાળવાની છે - અંદર લઈ જવાની છે. જ્યારે સામાયિકમાં ચેતનાને રોકવાની છે - સમયમાં અવસ્થિત કરવાની છે. તેથી સામાયિક એ કોઈ ખોજ નથી, કોઈ ક્રિયા નથી પણ તે ઉપલબ્ધિ છે. સામાયિકમાં સ્થિત થતાં વીતરાગતા સ્થિર થઈ જાય; ત્યાં પ્રજ્ઞા, વિવેક, બુદ્ધિ બધું સ્થિર થઈ જાય. ત્યાર પછી નિદ્રા-પ્રમાદ-મૂર્ચ્છા કંઈ રહેતું નથી. બસ, આત્માની જ્યોતિ સ્થિર થઈ જાય; નિષ્કંપ થઈ જાય - નિઃસ્તરંગ થઈ જાય. આમ **સામાયિક એક અનુભૂતિ છે - ઉપલબ્ધિ છે.** તેથી જ તો શ્રેણિક મહારાજા પૂણિયાનું સામાયિક ખરીદી શકતા નથી.

શુદ્ધ સામાયિકમાં ચિંતનને અવકાશ નથી. ચિંતન્ એ પણ એક પ્રકારની ચંચળતા છે, અશાંતિ છે, અસ્વસ્થતા છે. શુદ્ધ સામાયિકમાં તો નામસ્મરણ કે મંત્રનું રટણ પણ ન હોય. તેમાં ઈતર વાંચન તો ન હોય પણ શાસ્ત્રોનું વાંચન કે શ્રવણ પણ ન હોય. મન, વચન અને કાયાના બધા યોગોની પારની અવસ્થા એ સામાયિક છે. એમાં અસ્તિત્વની અનુભૂતિ રહે. સ્વાભાવિક રીતે જ એમાં અનંતચતુષ્ટયીનો - આત્માના ગુણોનો આવિર્ભાવ હોય. સ્વભાવમાં રમણતા રહે. તેથી તો સામાયિક પરમ શાંતિ છે, પરમ

આનંદ છે, સ્વપરિણામ છે જ્યાં ફક્ત સમય એટલે કે આત્મા સાર્થક રહે બાકી બધું વ્યર્થ ઠરે.

આપણે સામાયિક વિષે ચિંતન કરતાં એ વાતના નિષ્કર્ષ ઉપર આવ્યા કે સામાયિકમાં કંઈ ક્રિયા ન હોય, તેમાં કંઈ કરવાનું ન હોય, વિચારવાનું ન હોય, કંઈ કરવા જતાં સામાયિક ચૂકી જવાય. તેથી સામાયિકમાં મંત્ર ન હોય, જાપ ન હોય, શ્વાસ કે પ્રાણધારા જોવાની ન હોય. શ્વાસ તો વ્યર્થમાં ભટકતી વાસનાઓને તોડવા માટે જોવાનો છે. વૃક્ષો, પહાડો, નદીઓ બધુ સમયની ગહરાઈમાં ડુબેલું છે માટે શાંત છે - સ્વસ્થ છે - સુંદર છે. તેમ જ્યારે આત્મા પણ સમયની ગહરાઈમાં સ્થિર થઈ જાય ત્યારે શાંતિ, સ્વસ્થતા, સૌંદર્ય બધું ઉપલબ્ધ થઈ જાય. મુશ્કેલી એ છે કે આપણે કંઈ કરવાની વાત ઉપર જ જીવનભર અટકીને ઊભા છીએ. આપણી ભાષા કંઈક કરવાની છે, કંઈક થવાની છે. કંઈક મેળવવાની છે. તેથી કંઈ ન કરવાની વાત આપણને સમજાતી નથી. જ્યાં કંઈ કરવાની વાત આવી. ત્યાં અન્ય વસ્તુની કે અન્ય વ્યક્તિની કે અન્ય પ્રસંગની વાત ઉપસ્થિત થઈ ગઈ. પછી ત્યાં આપણે એકલા નથી રહેતા.

સામાયિક એટલે એકાંત શાંત-પ્રશાંત બધું સ્થિર. સામાયિકમાં એકલાપણું ન હોય, તેમાં એકલવાયું ન લાગે. સામાયિકમાં 'લોનલીનેસ' ન હોય પાગ 'એલોનનેસ' હોય. એકલવાયાપણામાં અન્યની હસ્તીની અપેક્ષા રહે છે કારણ કે તે વિના આપણને બધું બરોબર નથી લાગતું. જ્યારે એકાંતમાં અન્યની હાજરી અડચણ રૂપ હોય છે. સામાયિક તેની ચરમ કક્ષાએ પહોંચે ત્યારે ત્યાં શરીરનું

અસ્તિત્વ પણ ન વરતાય. જ્યાં કાયાનો યોગ શૂન્ય થઈ ગયો ત્યાં મન ક્યાં રહ્યું? વચન ક્યાં રહ્યું? પછી બાકી રહ્યું આપણું અસ્તિત્વ - આપણો સ્વભાવ. આ પ્રાપ્ત કર્યા પછી બધું તુચ્છ બની જાય.

ભગવાન મહાવીરના દર્શનમાં આત્માની અંનત સંપદાની ઉપલબ્ધિ સામાયિકમાં થઈ જાય. આ ઉપલબ્ધિ એટલે પરમાત્મ દશા. આ ભગવદ્દતા એ નિવૃત્તિની અવસ્થા છે. સ્વભાવમાં લીનતાની અવસ્થા છે - આત્મામાં રમણતાની અવસ્થા છે. ગૌતમ બુદ્ધ જે 'શાંતિ'ની વાત કરે છે તે આ અવસ્થાની નજીકની વાત છે. પતંજલિ જે અવસ્થા માટે 'સમાધિ' શબ્દ વાપરે છે તે પણ આ અવસ્થાની નજીકની વાત લાગે છે. આ અવસ્થામાં જાણનારો બાકી રહે પણ કંઈ જાણવાનું બાકી ન રહે. ફક્ત અનવરુદ્ધ અસ્તિત્વ જ બાકી રહે. આ છે સીધા-સાદા સરળ લાગતા સામાયિકની સંભાવના.

આપણે જીવનને સ્વપ્નોથી સજાવીએ છીએ તેથી સત્યને ચૂકી જઈએ છીએ, જે શિવ છે અને સુંદર પણ છે. આપણે જીવનભર શક્તિની પ્રાપ્તિની સાધનામાં લાગેલા રહીએ છીએ. પણ અહંકાર શક્તિની અંતર્ગત રહેલો જ હોય છે. જે અંતે વ્યર્થ ઠરે છે. જ્યારે સામાયિક એ સાર્થક અવસ્થા છે. જે સુખ અને દુઃખની બહુ ઉપરની અવસ્થા છે. સામાયિક ભગવાન મહાવીરના શાસનની અનુપમ દેન છે. આવું અનંતની સંભાવનાઓથી ભરેલું સામાયિક છ આવશ્યકમાં પ્રથમ સ્થાને મૂકવામાં આવ્યું છે. કારણ કે તે આત્માની અનંત સંપદા તરફનો ઈશારો કરે છે.

આપણે નગાધિરાજ હિમાલયના ઉચ્ચતમ શિખર ગૌરીશંકર

જેવા સામાયિકનાં દર્શન કર્યા. પણ જેમ દરેક જણની ક્ષમતા ગૌરીશંકર શિખર સર કરવા જેટલી નથી હોતી તેમ દરેક જીવ આવું સામાયિક સાધી શકતો નથી. પણ એક વાર આપણું દર્શન સ્પષ્ટ થઈ જાય તો પછી આપણાં પગલાં તે તરફ મંડાય અને દિશા તો ન છૂટી જાય. કિનારા ઉપર છબછબિયાં કરવામાં આપણે અનેક જન્મો ગુમાવ્યા પણ આ મનુષ્યભવમાં જ્યારે આ સામાયિક ધર્મ પ્રાપ્ત થયો છે – સામાયિક વિશે કંઈ જાણ્યું છે ત્યારે પણ તે પ્રાપ્ત કરવા પ્રયાસ નહીં કરીએ તો ક્યારે કરીશું?

જૈન ધર્મ પામીને આપણે જો સામાયિકને સમજીએ નહીં, તેની અંનત સંપદાઓનો આપણને ખ્યાલ પણ ન આવે તો કરોડાધિપતિને ત્યાં જન્મીને પણ દરિદ્ર રહી જવા જેવી આપણી સ્થિતિ થશે. પ્રશ્ન થાય કે આવું સામાયિક સાધી શકાય? અને સાધી શકાય તો કેવી રીતે? આત્મામાં અનંત શક્તિ છે અને તેને માટે કશું અશક્ય નથી પણ તે માટે વિશ્વાસ જોઈએ અને અભ્યાસ જોઈએ. તેથી તો જૈનાચાર્યોએ ક્યારેય એકલા જ્ઞાનની વાત નથી કરી. તેમણે દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રની અને તે પણ સમ્યગ્ દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રની વાત કરી છે. પ્રથમ સામાયિકનું સ્પષ્ટ દર્શન કરીએ, પછી તેને વિશેષ રીતે જાણીએ અને પછી તેને પ્રાપ્ત કરવા પ્રયાસ કરીએ – ડગલાં ભરીએ. બહુ ઊંચાં ચઢાણ હોય તો તે ચડવા માટે લાકડીનો આધાર લઈએ છીએ પણ લાકડી ઉપર નથી ચડતી. ઉપર તો આપણે જ ચડવું પડે છે.

તેથી શરૂઆતમાં આલંબન તરીકે કોઈ ક્રિયાઓનો આશ્રય કરીએ પણ તે ખ્યાલમાંથી ન ખસવું જોઈએ કે એ બધી ક્રિયાઓ સાધન

છે - સાધ્ય નથી. શરૂઆતમાં કોઈ ભલે મંત્રનો ઉપયોગ કરે કે ધર્મશાસ્ત્રોના ગ્રંથોનો અભ્યાસ સામાયિકમાં કરે. અંતિમ લક્ષ્ય નજરમાં રાખીને કોઈ પણ શુભ આલંબન લેવાનો નિષેધ છે જ નહીં. આટલે ઊંચે નહીં પહોંચાય એમ કરીને કોઈ ચડે જ નહીં. તેના કરતાં કોઈ આલંબનને ટેકે ચડવાની જે શરૂઆત કરે છે તે કોઈ દિવસ વિના આલંબને પણ આગળ ચડવાનો. ઘણી વાર તો સિદ્ધિ થતાં આલંબનો આપોઆપ પણ છૂટી જાય છે. એક વાર આગળ વધવા માંડ્યું કે તુરત જ વિશ્વાસ વધશે. સંકલ્પ થતાં શક્તિનો સંચાર થવા લાગશે અને મહાવરો વધતાં પગ નહીં ડગમગે. પછી આ ભવે નહીં તો છેવટે નિકટના ભવોમાં પણ આખરી મંજિલ ઉપર પહોંચી જવાશે. અનંત ભવોના ભ્રમણમાં બે-ચાર કે આઠ ભવોનો હવે શો હિસાબ? પણ પૂછવાથી માર્ગ ન કપાય, ચાલતા રહેવાથી જ માર્ગ કપાય અને મંજિલ નજીક આવતી જાય તે ક્યારેય ન ભૂલવું જોઈએ.

સામાયિકની સાધના માટે ત્રણ ચીજો મહત્ત્વની છેઃ પ્રથમ મનને વિકલ્પોથી ખાલી કરી નાખવાનું. બીજી વાત છે મૌન સાધવાની અને ત્રીજી વાત છે શરીરનો અલ્પતમ ઉપયોગ કરવાની અને તેને સ્થિર રાખવાની. ટૂંકમાં, મન-વચન અને કાયાના યોગોને અંદરની તરફ સંહરવાની વાત છે. આ યોગોની અલ્પતા એટલે સિકુડાવાની - સંકોચાવાની પ્રક્રિયા. આપણી સઘળી પ્રવૃત્તિઓની અંતર્ગત ત્રણ વાતો રહેલી છે. કંઈ લેવાનું પછી તેનું કોઈ સ્વરૂપે પરિણમન કરવાનું અને પછી તેનું વિસર્જન કરવાનું. આમ તો કાયાનો યોગ જ મૂળભૂત યોગ છે. કાયા દ્વારા આપણે વચનને યોગ્ય

ભાષાવર્ગણાના પરમાણુઓ ગ્રહણ કરીએ છીએ. અને તેનો ઉપયોગ કરી છોડી દઈએ છીએ. એ જ રીતે મન પણ સંકલ્પ-વિકલ્પ માટે જરૂરી મનોવર્ગણાના પરમાણુઓ કાયાથી જ ગ્રહણ કરે છે અને તેનો ઉપયોગ કર્યા પછી તેનું વિસર્જન કરી નાખે છે.

તેથી સામાયિક સાધવા માટે સૌ પહેલાં શરીરને સાધવાનું છે. શરીરને સ્થિર રાખો, હલન-ચલન અલ્પતમ રાખો, શ્વાસ પણ મંદ કરી નાખો. એક જ સ્થાન ઉપર એક જ આસનમાં રહો. જૈન ધર્મમાં જે સાધુચર્યા બતાવી છે તેમાં ત્રણ ગુપ્તિ (મન, વચન અને કાયાની) અને પાંચ સમિતિને અષ્ટ પ્રવચનમાતા કહી છે. સામાયિકમાં શ્રાવક પણ બે ઘડી માટે સાધુચર્યામાં આવી જાય છે અને તેણે પણ સામાયિક સાધવા માટે ત્રણ ગુપ્તિ અને પાંચ સમિતિનું પાલન કરવું રહ્યું. એ પાલન પૂર્ણ રીતે ન થાય તો છેવટે વધારેમાં વધારે થાય એટલું તો લક્ષ્ય રાખવું રહ્યું. કાયા-શરીર સ્થિર થતાં સામાયિકનું પ્રથમ પગલું ભરાય છે. પછી વાણીનું મૌન સાધવાનું અને મનના વિકલ્પોને ઓછા કરતાં કરતાં છેવટે વિકલ્પરહિત થઈ જવાનું.

જૈન સાધુઓને મુનિ કહેવામાં આવે છે. મુનિ શબ્દનું પ્રયોજન ખૂબ જોઈ વિચારીને કરવામાં આવ્યું છે. જેની આરાધના મૌનની છે - તે મુનિ. મૌન એટલે ફક્ત વાણીનું મૌન નહીં. બધી જ ઇન્દ્રિયોના વિષયો તરફનું મૌન. વિષયો તરફનું મૌન કષાયોની હાજરીમાં સધાય નહીં. ક્રોધ, માન, માયા, લોભ જ્યાં સુધી અંદર જાગતા પડ્યા હોય ત્યાં સુધી મન કેવી રીતે વિકલ્પરહિત થાય? મન વિકલ્પરહિત ન થાય ત્યાં સુધી સાચા અર્થમાં મૌન થાય જ

નહીં. વાણીરહિતતા - કંઈ ન બોલવું - એ તો બાહ્ય મૌન છે. અભ્યંતર મૌન વિના સાચા અર્થમાં મૌનની નિષ્પત્તિ જ શક્ય નથી. આમ સામાયિક સાધવા માટે શરીર સ્થિર-શિથિલ, વાણીનું મૌન - વચનરહિતતા અને વિકલ્પ વગરનું મન;

આ ત્રાણેય બાબતો ખૂબ મહત્ત્વની છે. જેમ જેમ મહાવરો વધતો જશે તેમ તેમ શાંતિ - પરમશાંતિ ઘટિત થતી જશે અને આનંદનું અવતરણ થશે. આવું સામાયિક સાધવા માટે શરૂમાં કોઈ પણ શુભનું આલંબન લેવું પડે, તો તેમ કરતાં અચકાવું નહીં અને સામાયિક ઓછું સધાય તો નિરાશ ન થવું. સામાયિકની સાધનામાં આગળ ઉપર સપાટ ભૂમિ પણ આવે છે જ્યાં સાધકને આલંબનની જરૂર નથી રહેતી અને આલંબન આપોઆપ છૂટી જાય છે. આલંબનની પૂર્વશરત એટલી છે કે તે નિરવદ્ય એટલે હિંસા વિનાનું અને શુદ્ધ હોવું જોઈએ. શુદ્ધ અવસ્થાની વાત, દેવ - સેવા, મંત્ર - જાપ, પ્રતિક્રમણ ઈત્યાદિ ક્રિયાઓથી દૂર રહેવાની વાત ખૂબ રોચક લાગે છે અને લોકોમાં જલદીથી સ્વીકાર્ય બની જાય છે કારણ કે તેમાં કંઈ કરવાનું નથી હોતું. પણ તેનું મોટું ભયસ્થાન એ છે કે તે સાધકને ભ્રમમાં નાખી શકે છે. આ માર્ગ ઉપર સૌએ પોતપોતાના ભોમિયા થવાનું છે. અન્યથી છેતરાયેલાનો તો ક્યારેક પણ ઉદ્ધાર થવાની શક્યતા ખરી, પણ પોતાની જાતથી છેતરાયેલો ક્યાં જઈને અટકે તે કહેવાય નહીં.

આમ સામાયિકની સાધના પૂર્ણની પ્રાપ્તિની સાધના છે. એ કષાયમુક્તિની સાધના છે. સામાયિક પરમ શાંતિમાં. આત્માની અનંત સંપદામાં સ્થિર થવાની સાધના છે. એક

જ છલંગામાં આ વાત સિદ્ધ થતી નથી. તેથી તેનો અભ્યાસ - મહાવરો વધારતા જવાનો આદેશ - ઉપદેશ અપાય છે. અભ્યાસ વધતાં પછી એવી અવસ્થાનું નિર્માણ થશે કે ત્યાં પછી મન કોઈ પ્રકંપન નહીં ઝીલે. વાણી મૌન થઈ જશે અને શરીર અડોલ બની રહેશે. પ્રકંપનોનો માર્ગ બંધ થઈ જતાં ચેતના નિષ્કંપ જ્યોતિની જેમ ઝળહળી ઊઠશે અને કૃતકૃત્ય થઈ જશે. આ છે સામાયિક.

●

ચતુર્વિંશતિ સ્તવ :

'આવશ્યક'માં સામાયિક પછી બીજે સ્થાને ચતુર્વિંશતિ સ્તવ આવે છે. સામાયિકમાં સમભાવ પ્રાપ્ત થતાં સહજ રીતે સમભાવમાં સ્થિત મહાત્માઓનો વિચાર આવે જેમણે સમભાવનો આ માર્ગ પ્રસ્થાપિત કર્યો કે બતાવ્યો. આમ વિચાર થતાં તેમના ગુણોનો વિચાર આવે અને પછી તેનમી પ્રશંસા કર્યા વિના રહી શકાય નહીં. ચતુર્વિંશતિ સ્તવનો ઉદ્દેશ આમ તો ગુણાનુરાગ દ્વારા ગુણપ્રાપ્તિનો છે. જેમણે તીર્થ સ્થાપ્યું એવા ચોવીસ તીર્થંકરોનું એમાં નામસ્મરણ કરવામાં આવે છે. નામસ્મરણ કરતી વખતે જો તીર્થંકરોના ગુણ તરફ ધ્યાન ન હોય તો નામસ્મરણ નિરર્થક નીવડે છે. ગુણ છે માટે નામસ્મરણ થાય છે. ચતુર્વિંશતિ સ્તવમાં સામાન્ય રીતે 'લોગસ્સ' સૂત્ર બોલવામાં આવે છે. લોગસ્સ એ ખૂબ અર્થગંભીર સૂત્ર છે એટલું જ નહીં પણ તેના શબ્દોની રચના મંત્રાત્મક છે. જેનું રટણ મનુષ્યને અનેક રીતે ઉપકારક નીવડે તેમ છે. લોગસ્સનું મનન-ચિંતન અને ભાવપૂર્વક રટણ કરવામાં આવે તો તે સમ્યક્ત્વને વિશુદ્ધ કરવામાં ખૂબ સહાયક બને છે.

જૈન તત્ત્વધારાએ, મોક્ષને-કર્મરહિત અવસ્થાને અંતિમ લક્ષ્ય ગણ્યું છે. અને તે સિદ્ધ કરવા માટે સામાયિકને પ્રધાન સાધન ગણ્યું. સામાયિક ધર્મનું નિરૂપણ કરનાર તીર્થંકરો છે. તેથી તેમની સ્તુતિ કરવાની. મોક્ષમાર્ગ એટલે સમ્યગ્ દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રનો માર્ગ. એ ત્રાણેયનો વિકાસ સાધી આપે તેવી 'આવશ્યક' ક્રિયાઓ સાધકે હમેશાં કરતાં રહેવાની છે. દર્શનથી (શ્રદ્ધાથી) સત્યની નજીક જવાય. જ્ઞાનથી સત્ય સમજાય અને તેની પકડ આવે અને ચારિત્રથી સત્યનું આચરણ થાય. જે સત્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રનો માર્ગ ગ્રહણ કરવાનો છે તે માર્ગ ઉપર છ આવશ્યક મૂકી આપે. આ માર્ગ બતાવનાર તીર્થંકરો. તેઓ પહેલાં સ્વયં કર્મોથી રહિત થઈ ગયા (ઘાતીકર્મોથી) અને પછી જ તેમણે માર્ગની પ્રરૂપણા કરી. આમ તીર્થંકરોનો સૌ જીવો ઉપર અનન્ય ઉપકાર છે. તીર્થંકરો પોતે કૃતકૃત્ય છે. તેમણે ધ્યેય સિદ્ધ કરેલું છે. તેમણે જે ગુણો પ્રાપ્ત કર્યા તે ગુણો આપણે પણ પ્રાપ્ત કરવા માંડીએ તો કાલાંતરે આપણે પણ તેમના જેવી કર્મરહિત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકીએ. જેના ગુણની પ્રાપ્તિ કરવી હોય તેની સાથે તદાકાર થવું પડે અને તે માટે તેમની સ્તવના કરવાની.

તીર્થંકરોની સ્તુતિ એ ચતુર્વિંશતિ સ્તવ. જો આપણે ભાવપૂર્ણ સ્તુતિ દ્વારા તેમની સાથે અભેદ સાધી શકીએ તો આપણામાં પણ તેમના જેવા ગુણો ઉત્પન્ન થતા જાય. આદર્શ સાથે એકતા સ્થાપિત કરવા ચારેય બાજુથી સર્વાંગે તેની સાથે તદ્રૂપ થવું પડે છે. જૈન તત્ત્વવિચારમાં આ માટે ચાર નિક્ષેપાનું વર્ણન આવે છે. નિક્ષેપા એટલે દ્વાર. જેમ કોઈ નગર વિષે પૂર્ણ માહિતી મેળવવી

હોય તો તેના ચારેય દરવાજાથી પ્રવેશ કરી તેના મધ્યવર્તી ચોકમાં પહોંચી જઈએ તો આખા નગરનો ખ્યાલ આવી જાય. તેમ વિષયને સંપૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત કરવો હોય તો **ચારેય નિક્ષેપાથી** તેનો વિચાર કરીએ કે તેની સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરીએ તો વિષય સાથે આપણે તદાકાર થઈ શકીએ. આ માટે જે ચાર નિક્ષેપાનું વર્ણન છે, તે છે – **નામ, સ્થાપના, દ્રવ્ય અને ભાવ.** એમાંના પ્રથમ ત્રણ તો વિષય સાથે અભેદ સાધવામાં કારણરૂપ જ મનાય છે. ખરું મહત્ત્વ છે ભાવ નિક્ષેપાનું. જોકે તેથી આગળના ત્રણ નિક્ષેપા ગૌણ બની જતા નથી. એ ત્રણ દ્વારા ચોથા નિક્ષેપાની પ્રાપ્તિ થાય છે તેથી તેમની અવગણના ન થઈ શકે.

તીર્થંકરોના નામનું સ્મરણ-રટણ તે નામ નિક્ષેપો છે. અત્યારે તીર્થંકરો વિદ્યમાન નથી. આપણા ક્ષેત્રમાં પ્રત્યક્ષ વિચરતા નથી પણ તેમની મુર્તિઓ સુલભ છે. તીર્થંકરોના ગુણોને યાદ કરી તે પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે તેમની મૂર્તિની સ્થાપના કરી વંદન-પૂજન કરીએ છીએ. આ છે સ્થાપના નિક્ષેપો. દ્રવ્ય નિક્ષેપાથી તીર્થંકરોનો વિચાર કરવો હોય તો તેમના આત્મદ્રવ્યનો વિચાર કરવો પડે જે મોક્ષમાં એટલે સિદ્ધ શિલા ઉપર આજે પણ અસ્તિત્વમાં છે. જૈન માન્યતા પ્રમાણે દરેક આત્માનું અલગ અસ્તિત્વ છે અને મોક્ષમાં પણ તેનું અસ્તિત્વ અલગ બની રહે છે.

જ્યારે દ્રવ્ય નિક્ષેપાથી કોઈ પણ તીર્થંકરની સ્તુતિ કરવી હોય ત્યારે તેમના જીવનચરિત્રનો વિચાર કરવો પડે. ભાવ નિક્ષેપાથી સ્તુતિ કરવા માટે તીર્થંકરનું ભાવ સ્વરૂપ ચિંતવવું પડે. અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત વીર્ય અને અનંત આનંદ તીર્થંકરનું ભાવ

સ્વરૂપ છે. પણ આ વાત વધારે સૂક્ષ્મ છે તેથી સાનુકૂળ આલંબન લેવા માટે તીર્થંકરોના બાર ગુણો વિશે ચિંતવન કરવામાં આવે છે. **આ બાર ગુણોમાં આઠ પ્રતિહાર્ય અને ચાર અતિશયો આવે** છે. આઠ પ્રતિહાર્યો તેમની રિદ્ધિ-સિદ્ધિનાં પ્રતીકો જેવાં છે. સમવસરણમાં બેસીને તીર્થંકર દેશના આપતા હોય ત્યારે તેમના ઉપર અશોક વૃક્ષ છાયા કરતું હોય છે. તેમના સિંહાસન ઉપર ત્રણ છત્રો ધરાયેલાં હોય છે. તેમનું સિંહાસન વિશિષ્ટ હોય છે. તેમની આસપાસ દેવો ચામર વીંઝતા હોય છે અને દુંદુભિ વગાડતા હોય છે. આકાશમાં દિવ્ય ધ્વનિ ગુંજતો હોય છે અને અંતરીક્ષમાંથી પુષ્પોની વૃષ્ટિ થતી હોય છે. ભગવાનની આસપાસ તેજોમય વર્તુળ રચાયેલું હોય છે જેને ભામંડળ કહે છે. આમ સમવસરણમાં તીર્થંકર પરમાત્માઓ આઠ દિવ્ય પ્રતીકોથી શોભતા હોય છે. આવા સમવસરણની રચના દેવો કરતા હોય છે.

તીર્થંકરો જ્યારે ચારેય ઘાતીકર્મોનો નાશ કરે છે ત્યારે તેમનામાં ચાર અતિશયો પ્રગટે છે. અતિશય એટલે એવું કંઈ જે વિશિષ્ટ છે અને વધારે છે. **આ ચાર અતિશયો છેઃ જ્ઞાનાતિશય, વચનાતિશય, અપાયાપગમાતિશય અને પૂજાતિશય.** તીર્થંકરોમાં જ્ઞાનાતિશય હોય છે એટલે કે તેમને અતીન્દ્રિય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થયેલી હોય છે. તેઓ પોતાના જ્ઞાનથી સર્વ પદાર્થો-દ્રવ્યો અને તેના સઘળા પર્યાયોને જાણતા હોય છે. તેમના માટે આલોક કે અલોકમાં કંઈ અજાણ્યું નથી રહેતું. તેમનામાં વચનાતિશય હોય છે. તેમની વાણી મધુર અને સચોટ હોય છે. તેમના વચનાતિશયને કારણે તેમના પ્રતિબોધની જીવોને તત્કાળ અસર થાય છે. તેમના

વચનાતિશયના પ્રભાવથી કેટલાક જીવો સર્વવિરતિ લઈ લે છે તો કેટલાય દેશવિરતિ ધારણ કરે છે તો અનેક જીવો સમકિત પ્રાપ્ત કરી લે છે. તીર્થંકરની વાણી-વચન સાંભળવાથી કેટલાક જીવો ભદ્રિકતા-સરળતાને પ્રાપ્ત કરે છે. અપાયાપગમાતિશય એટલે કે તીર્થંકરો જ્યાં વિચરતા હોય ત્યાં પ્રકૃતિ અનુકૂળ બની જાય છે. ત્યાં દુષ્કાળ ન પડે, રોગચાળો ફાટી નીકળે નહીં. કોઈ કુદરતી આપત્તિ આવી ન પડે, ઋતુઓ અનુકૂળ બની રહે. આ બધો તીર્થંકરોનો સહજ પ્રભાવ છે. તીર્થંકરોમાં જે પૂજાતિશય પ્રગટ થયેલો હોય છે તેને પરિણામે દેવો-મનુષ્યો-પશુ-પક્ષી સૌ કોઈ તેમની પૂજા માટે ઉત્સુક હોય છે. એટલું જ નહીં પણ સમગ્ર પ્રકૃતિ પણ તેમની પૂજા માટે તત્પર રહે છે. તેઓ ચાલતા હોય છે ત્યારે તેમની આગળ કોમળ સુવર્ણકમળોની રચના થતી જાય છે. જેના ઉપર જ તેમના પગ મુકાય છે. કાંટા નતમસ્તકે થઈ જાય છે. સૌ કોઈ તીર્થંકરોની પૂજા માટે સન્માન માટે - અનુકૂળતા માટે તત્પર બની રહે છે. આ છે તેમનો પૂજાતિશય. સામાન્ય જન માટે તીર્થંકરોનું ભાવ સ્વરૂપે ચિંતવન કરવું જરા મુશ્કેલ હોય છે. કારણ કે ભાવ સૂક્ષ્મ હોય છે. પણ આઠ પ્રતિહાર્યો અને ચાર અતિશયોથી વિચાર કરવાનું વધારે સરળ રહે છે.

આમ તીર્થંકરોની સ્તુતિ આ ચારેય નિક્ષેપાથી - નામ, સ્થાપના, દ્રવ્ય અને ભાવ નિક્ષેપાથી થાય તો ભગવાન આપણને હૃદયસ્થ જ લાગે અને તેમના ગુણો સાથે આપણું તાદાત્મ્ય સધાતું જાય. તીર્થંકરોના ગુણો સાથે થોડી પણ તદ્રૂપતા સધાય તોપણ આત્મકલ્યાણનો આપણો માર્ગ

મોકળો થઈ જાય. ચતુર્વિંશતિ સ્તવમાં વર્તમાન ચોવીસીના ચોવીસે તીર્થંકરોની સ્તુતિ કરવામાં આવે છે. જેની શરૂઆત નામસ્મરણથી થાય છે પણ તેનું ઉત્તમ ફળ પ્રાપ્ત કરવા માટે રમવું પડે ભાવસ્મરણમાં.

નામ અને તેને ધારણ કરનાર સ્વરૂપનો સંબંધ વિશિષ્ટ છે પણ એક અપેક્ષાએ નામ નિત્ય તથા અવિનાશી છે જ્યારે રૂપ પરિવર્તનશીલ છે. તેથી નામનું મહત્ત્વ પ્રથમ છે. નામનો ઉચ્ચાર થતાં નામીનું સ્વરૂપ આરાધકના મનઃચક્ષુ સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે. અને તુરત જ તેની સાથે એક પ્રકારે સંબંધ સ્થાપિત થઈ જાય છે. વળી એમાં પૂર્ણતયા ભાવ ભળે તો જેનું નામરટણ કરવામાં આવ્યું હોય તેની ઉપસ્થિતિનો એક સૂક્ષ્મ અનુભવ પણ થાય છે. અરિહંત ભગવાનોનું સ્મરણ કરતાં જ તેમનું પ્રશમરસનિમગ્ન સ્વરૂપ મન સમક્ષ ખડું થાય છે અને એ સમયે ઉપસ્થિત થયેલા મનના પરમાણુઓ આપણી અંદર રહેલા સૂક્ષ્મ કર્મ શરીરને પ્રભાવિત કરે છે. જેનાથી આપણી-ચંચળતા ઓછી થાય છે અને ક્લેશો ઘટે છે. તેને પરિણામે આપણામાં ધીમે ધીમે શક્તિનો સંચાર થાય છે. આમ નામસ્મરણનો સંબંધ વાસ્તવિકતામાં કર્મોની નિર્જરા અને સંક્રમણ સાથે છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે દરેક ધર્મે નામસ્મરણનો મહિમા ગાયો છે - ગણ્યો છે. ભલે પછી દરેક ધર્મે તેની પાછળ રહેલા કર્મની નિર્જરા અને તેમાં થતા ફેરફારો વિષે એટલો સ્પષ્ટ ન હોય. મનને ક્લેશ કરાવનાર - ભમાવનાર કર્મ છે. તીર્થંકરોના નામનું રટણ થતાં કર્મશરીરમાં - સંચિત કર્મોમાં ફેરફારો થવા લાગે છે;

કેટલાંય કર્મો આત્મા ઉપરથી ખસવા માંડે છે અને કેટલાંક ખરવા પણ લાગે છે. તેને કારણે આપણને સુખ-શાંતિ મળવાં જોઈએ પણ કર્મનો ભાર વધારે હોય તો કદાચ તાત્કાલિક સુખની સામગ્રી ન મળે પણ છેવટે ચિત્તને શાંતિ અને સ્વસ્થતા તો નામસ્મરણ અવશ્ય આપી શકે. જેમ જેમ નામરટણ વધતું જાય તેમ તેમ તેની અનુભૂતિ વરતાતી જાય.

જે વ્યક્તિ બીજી કોઈ ધર્મ ક્રિયા ન કરી શકે તેમ હોય, ચંચળતાની માત્રા વધારે હોય તેને માટે ધર્મગુરુઓ ભગવાનના નામસ્મરણને-જપને એકમેવ કલ્યાણકારી સાધન ગણે છે. નામસ્મરણ ઘણું ગુણસંપન્ન છે એટલે તો તેને ભક્તિનું પ્રધાન અંગ ગણવામાં આવે છે. ભક્તિ તો અનેક રીતે થાય પણ તેમાં નામસ્મરણ સઘળી શ્રેણીના સાધકો માટે પરમ સુલભ છે. જે પરમાત્માનું નામસ્મરણ થાય - નામરટણ થાય - તે ઉપયોગ-પૂર્વકનું એટલે ચિત્તના અનુસંધાનવાળું હોવું જોઈએ અને પરમાત્મા પ્રતિના ગુણાનુરાગવાળું હોવું જોઈએ. નામસ્મરણમાં ભગવાનની ભક્તિ છે તેથી તેને 'ભાગવતી ભક્તિ' કહેવામાં આવે છે. આવી ભક્તિ પરમ આનંદ અને સંપદાઓનું બીજ છે.

ચતુર્વિંશતિ સ્તવમાં **લોગસ્સ સૂત્ર** બોલવાનું હોય છે. આમ તો લોગસ્સ મહદ્ અંશે નામસ્મરણ છે. તીર્થંકરોનાં નામનું સ્મરણ. તીર્થંકરો ધર્મના આદ્ય પ્રવર્તક છે. તેઓ વિદ્યમાન હોય ત્યારે દેશના આપીને, ઉપદેશ દ્વારા જીવોને મોક્ષ માર્ગમાં જોડતા હોય છે પણ તેમની ગેરહાજરીમાં તેમનું નામરટણ પણ ઘણું કલ્યાણકારી નીવડે છે. તીર્થંકરોનાં નામસ્મરણનું આલંબન લેનારને તેમના સ્વરૂપની

પ્રાપ્તિનો, તેમના ગુણોની પ્રાપ્તિનો કાળે કરીને અવશ્ય લાભ થાય છે. તીર્થંકરનું સ્વરૂપ એટલે કર્મરહિત અવસ્થા - મોક્ષ. તીર્થંકરો ધર્મતીર્થના પ્રણેતા છે. એક રીતે તીર્થનો અર્થ ઘાટ પણ થાય છે. જ્યાં શાંતિ પ્રાપ્ત થાય, અભય મળે અને યાત્રાનો અંત આવે તે ઘાટ. ભવભ્રમણની જીવની યાત્રાનો અંત તીર્થંકરોએ પ્રરૂપેલા ધર્મથી આવે છે. ઘાટ ઉપર નૌકા આવી જાય પછી યાત્રિકને શાંતિનો અહેસાસ થાય છે. તેમ તીર્થંકરોના નામસ્મરણથી જીવનો ભવભ્રમણનો થાક દૂર થાય છે, કષાયોની પીડા શમી જાય છે અને કર્મનો મળ - કલુષિત કર્મનો જથ્થો ઓછો થવાથી જીવ એક પ્રકારની હળવાશનો અનુભવ કરે છે. એક રીતે દર્શન-જ્ઞાન અને ચારિત્ર પણ તીર્થ કહેવાય છે. આ રત્નત્રયીને અર્થથી પ્રરૂપનારા તીર્થંકરો છે. તેઓ કૃતકૃત્ય છે. તેથી તેમનો પ્રભાવ અચિંત્ય છે. સંસાર પાર ઊતરવા માટે તીર્થંકરોનું આસેવન પ્રબળ અને પુષ્ટ આલંબન છે.

તીર્થંકરોનું આસેવન એટલે તેમના મંગળ નામનો જાપ, તેમના પવિત્ર રૂપનું દર્શન, તેમના ચારિત્રનું શ્રવણ અને તેમના ઉપદેશનું પાલન. જેટલો પ્રભાવ તીર્થંકરોનો એટલો પ્રભાવ તેમના નામનો, તેમના રૂપનો, તેમના ચારિત્રનો અને તેમના ઉપદેશનો. તીર્થંકરો મંગળ છે અને લોકમાં ઉત્તમ છે. તો તેમનું નામ પણ મંગળ છે અને ઉત્તમ છે. તેમનું નામ શરણભૂત છે. તેમના નામસ્મરણમાં તેમના ગુણોનું કીર્તન સમાવિષ્ટ છે. પરિણામે કષાયોનું નિવારણ થાય છે; મંગળ અને કલ્યાણની પરંપરા આવી મળે છે. નામસ્મરણથી દુર્ગતિનાં દ્વાર બંધ થાય છે અને જીવની સદ્ગતિનાં

દ્વાર ઊઘડતાં જાય છે. મોક્ષમાર્ગમાં નામસ્મરણ જેવું બીજું એકેય સરળ સાધન સુલભ નથી. વળી એમાંય જ્યારે નામી - જેનું નામસ્મરણ થતું હોય તે ઈષ્ટદેવ - સાથે તદ્રૂપતા સધાય છે ત્યારે તે અનર્ગળ કર્મનિર્જરાનું કારણ બને છે - જે આલોક અને પરલોક બંનેને સુધારે છે.

લોગસ્સ સૂત્રનો અર્થાધિકાર સદ્‌ગુણોનું કીર્તન છે. જીવ સામાન્ય રીતે જન્મોજન્મની કર્મોની સતત નિર્જરા તો કરતો જ હોય છે. પણ તે અકામ નિર્જરા હોય છે. કર્મને વિપાકથી ભોગવીને નિર્જરા કરે છે. તેથી તેને ગુણપ્રાપ્તિ થતી નથી. જ્યારે જીવ અરિહંત પરમાત્માઓના ગુણોનું ચિંતન કરે છે. તેમનો ગુણાનુરાગ ભાવે છે ત્યારે તે સકામ નિર્જરા કરે છે. અને તેનાથી તેને પરમાત્મભાવના ગુણોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આમ નામસ્મરણ આત્માની ઉન્નતિનું પ્રથમ સોપાન છે. ગુણપ્રશંસા સ્વયમેવ આવે ત્યારે તે આત્માના ઉત્કર્ષનું કારણ બને છે. અરિહંતોના ગુણની પ્રશંસા, તેમના ગુણો પ્રત્યેનું બહુમાન જીવના દર્શનને પણ વિશુદ્ધ કરે છે. જૈન ધર્મ પ્રરૂપિત મોક્ષ માર્ગમાં સમ્યગ્ દર્શન વિના ડગલું પણ ભરી શકાતું નથી. તેથી દર્શનની વિશુદ્ધિ કરાવી આપનાર ચતુર્વિંશતિ સ્તવ આત્મા ઉપર અનંત ઉપકારોનું કારણ બને છે. આમ અરિહંતોના - પરમાત્માના નામસ્મરણથી જીવ ઉત્તરોત્તર વિશુદ્ધતાને પ્રાપ્ત કરે છે અને ભવાંતરમાં પણ તેને બોધિની પ્રાપ્તિ સુલભ બની રહે છે. અરિહંત ભગવંતો સંસારના તમામ જીવોનું હિત ઈચ્છે છે. અને સૌને માટે આત્મકલ્યાણનો માર્ગ બતાવે છે [illegible]ના ગુણોનું કીર્તન તેમના ગુણોના અનુરાગસમ છે.

ગુણાનુરાગથી કાળે કરીને જે - તે ગુણોનું જીવમાં યથા-તથા સંક્રમણ થયા વિના રહેતું નથી. જીવ પોતાની મેળે ભાગ્યે જ ભગવદ્સત્તાના ગુણો પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ભગવદ્ગુણોની પ્રાપ્તિ માટે તેને આધાર લેવો જ પડે છે અને તે માટે અરિહંત પરમાત્માઓના નામસ્મરણ જેવું પુષ્ટ આલંબન જીવને આટલી સરળતાથી બીજે ક્યાંય મળે તેમ નથી.

સમ્યક્ દર્શન, સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ ચારિત્ર એ ત્રણ આત્માના સ્વાભાવિક ગુણો છે જે અરિહંત પરમાત્મામાં પૂર્ણપણે વિકસિત છે. તેથી તેમને ભાવવંદન થતાં જીવમાં પણ તે ગુણોનો વિકાસ થવા લાગે છે, અને જ્યાં સુધી જીવ સંપૂર્ણતયા મુક્ત ન થાય ત્યાં સુધી આ ગુણોનો તેનામાં વિકાસ થતો રહે એ ખૂબ આવશ્યક છે. જે ભાવવંદન વિના શક્ય નથી. ભાવવંદન માટે તીર્થંકરોના નામનું સ્મરણ, નામસ્મરણનાં સૂત્રોની અર્થથી વિચારણા અને આરાધ્ય અરિહંત પરમાત્માના ગુણોનો રાગ તેમજ તેમના પ્રત્યે બહુમાન જરૂરી છે. તદુપરાંત ભાવવંદન કરતાં હૃદયમાં આનંદની લાગણી પ્રગટવી જોઈએ અને મનમાં ભવભ્રમણનો ખેદ હોવો જોઈએ. આ પ્રમાણે શુદ્ધ ભાવવંદન થાય તો જીવનો ઘણો મોટો સંસાર કપાઈ જાય. આમ સરળ અને સાદી લાગતી અરિહંતના નામસ્મરણની ક્રિયાની પાછળ અનર્ગળ શક્તિનો સ્રોત છુપાયેલો છે - જેનાથી આપણે અપરિચિત રહી ગયા છીએ.

●

લોગસ્સ સૂત્રનું સ્વરૂપ :

જે લોગસ્સ સૂત્રનો આટલો મહિમા છે તેના સ્વરૂપનો વિચાર કરીએ. તેની પહેલી ગાથામાં અતિશયોથી યુક્ત ચોવીસ તીર્થંકરોની સ્તુતિ કરવાનો નિર્ધાર કરવામાં આવે છે. બીજી ત્રણ ગાથામાં તીર્થંકરોનાં નામનું વર્ણન છે. આ ત્રણ ગાથાઓ તંત્રશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ઘણી મહત્ત્વની છે. કારણ કે તેમાં પરમાત્માના નામોચ્ચાર સાથે યથાયોગ્ય બિંદુઓના ઉચ્ચારણનું સંયોજન ગોઠવવામાં આવ્યું છે. જેથી તે સર્વ કામનાઓની પૂર્તિ કરનાર નીવડે છે. લોગસ્સ એ શ્રુતકેવળી ચૌદ પૂર્વધર ગણધર ભગવંતોની રચના હોવાથી એમાં મંત્ર, તંત્ર, વિદ્યા અને સિદ્ધિઓ રહેલી છે. આ ત્રણ ગાથાઓ તેની મંત્રમયતાને કારણે પ્રસિદ્ધ છે. છેલ્લી ત્રણ ગાથાઓ લોગસ્સ સૂત્રની ચૂલિકા રૂપ છે - એટલે કે આશય સાથે અનુસંધાન કરાવી આપનાર, તે માટે પ્રવૃત્તિ કરાયાનું સમર્થન કરનાર અને છેલ્લે ઈષ્ટ ફળની પ્રાપ્તિનો નિશ્ચય જાહેર કરનાર છે. લોગસ્સ સૂત્રની પાંચમી, છઠ્ઠી, અને સાતમી ગાથાઓને પ્રણિધાન ગાથાત્રિક કહેવામાં આવે છે. હૃદયગત પ્રશસ્ત ભાવનાઓ આ ત્રણ ગાથાઓમાં ભક્તિપૂર્વક પ્રદર્શિત કરવામાં આવી છે. વીતરાગના ગુણોમાં અર્પિત થયેલ હૃદયગત ભાવોને પ્રગટ કરવા માટે પાંચમી ગાથામાં અભિથુઆ શબ્દ દ્વારા જિનવરોનું સંનિધાન કરવામાં આવ્યું છે. એમાં દર્શાવવામાં આવે છે કે મેં નામ દ્વારા ભગવાનનું કીર્તન કર્યું. મન-વચન અને કાયાના યોગો દ્વારા વંદન કર્યું છે અને અંતે પરમાત્માઓ પ્રસન્ન થાઓ એવી સ્તુતિ કરવામાં આવી છે. જ્યારે સૂત્રની છઠ્ઠી ગાથામાં સ્તુતિના ફળસ્વરૂપ દ્રવ્ય

અને ભાવઆરોગ્યની યાચના છે. અને જિન ધર્મની પ્રાપ્તિરૂપી બોધિ - સમ્યગ્દર્શન અને ભાવસમાધિની માગણી કરવામાં આવી છે. કોઈ પણ પ્રવૃત્તિની સફળતાનો આધાર એની પાછળ રહેલા સંકલ્પના બળ ઉપર અને આશયની સ્પષ્ટતા ઉપર રહેલો છે. કહ્યું છે કે સંકલ્પહીન કર્મ પણ ફળતું નથી. અહીં ભગવાનની સ્તુતિ દ્વારા સ્તુતિ કરનાર જે ફળ ઇચ્છે છે તેનો સંકલ્પ કરવામાં આવ્યો છે. એ સંકલ્પની પૂર્તિ ભગવાનના સામર્થ્યથી મને થાઓ એવી ભાવના પ્રગટ કરવામાં આવી છે. મોક્ષમાર્ગની સાધનામાં અતિ ઉપયોગી એવી ત્રણ વસ્તુઓ આ એક જ ગાથામાં સંગ્રહી લેવામાં આવી છે. સંપૂર્ણ ભાવઆરોગ્ય મોક્ષમાં છે. તેનો હેતુ ભાવસમાધિ અને ભાવસમાધિનો હેતુ બોધિલાભ અર્થાત્ રત્નત્રયી (સમ્યગ્ દર્શન, જ્ઞાન ચારિત્ર)ની પ્રાપ્તિ છે. આ ત્રણેયની પ્રાપ્તિ તીર્થંકરોના પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અનુગ્રહથી થાય છે. અહીં સૂચિતાર્થ છે કે જ્યાં સુધી સિદ્ધ ગતિ ન મળે ત્યાં સુધી પ્રત્યેક જન્મની અંદર સિદ્ધિના સાધનભૂત દ્રવ્ય અને ભાવઆરોગ્ય, બોધિલાભ અને સમાધિની સામગ્રીઓ પણ તીર્થંકરોના નામસ્મરણથી પ્રાપ્ત થાય છે. વસ્તુતઃ વિઘ્નપરંપરાનો જય કરવાનું સામર્થ્ય પ્રગટે એવી તેમાં અભિલાષા વ્યક્ત થયેલી છે.

લોગસ્સની પ્રથમ ગાથામાં તીર્થંકરોને કેવળજ્ઞાનના પ્રકાશથી લોકને ઉદ્યોત કરવાના સ્વભાવવાળા એમ કહી સ્તવ્યા હતા. તેમના વિષે મનની એકાગ્રતાપૂર્વક ચિંતન કરતાં તેઓ તેજના અંબાર સ્વરૂપે લાગે છે; અનેક ચંદ્રો કરતાં વધારે નિર્મળ અને અનેક સૂર્યો કરતાં વધારે તેજોમય લાગે છે અને અકથ્ય આનંદના

મહાસાગર સ્વરૂપ છે જેથી સાગર કરતાંય ગંભીર લાગે છે. આ સાતમી ગાથાનું તાત્ત્વિક તેમજ તાંત્રિક રીતે પણ મહત્ત્વ છે. સ્તુતિમાં કહેવામાં આવે છે કે તીર્થંકરોનું ચારિત્ર ચંદ્રો કરતાંય વધારે નિર્મળ છે. અને જ્ઞાન સૂર્યોના પ્રકાશો કરતાંય વધારે તેજોમય છે - ઉજ્જ્વળ છે; તેમનું ગાંભીર્ય સાગર કરતાંય અધિક છે. આવી ઉત્તમ ઉપમાઓથી અલંકૃત થયેલા સિદ્ધગતિને પામેલા તીર્થંકરોની સ્તુતિ કરતાં પોતાને પણ સિદ્ધગતિ પ્રાપ્ત થાય એવી પ્રબળ આશા વ્યક્ત કરવામાં આવી છે. સિદ્ધગતિને પામેલા તીર્થંકરોમાં સ્તુતિ કરનારને સિદ્ધિપદ આપવાનું સામર્થ્ય છે. તેનો અહીં પરોક્ષ રીતે સ્વીકાર થઈ જાય છે. જેઓને જે ગુણની પ્રાપ્તિ થઈ હોય તેઓમાં તે ગુણ બીજાને પમાડવાની શક્તિ હોય છે એ વાતનું અહીં પ્રતિપાદન થાય છે.

આ પ્રમાણે પ્રણિધાન, પ્રવૃત્તિ અને વિઘ્નજય થતાં ઈષ્ટફળની સિદ્ધિ થાય છે. આમ ચતુર્વિંશતિ સ્તવનું રહસ્ય અગાધ છે. મોક્ષમાર્ગમાં તીર્થંકરોનું આલંબન આ રીતે પરમ પ્રકૃષ્ટ આલંબન ગણાય છે. તેથી મુક્તિ માર્ગમાં પ્રસ્થિત થયેલા ભવ્ય જીવોને 'આવશ્યક' કર્તવ્ય તરીકે લોગસ્સ સૂત્ર દાખલ કરવામાં આવ્યું છે. તેની ચરિતાર્થતા આથી સિદ્ધ થાય છે.

લોગસ્સ સૂત્રની પ્રથમ ગાથામાં તીર્થંકરોની સ્તુતિ છે. પછીની ત્રણ ગાથાઓમાં વર્તમાન ચોવીસીના તીર્થંકરોના નામગ્રહણપર્વક ત્રણે યોગોથી વંદન છે. અને છેલ્લી ત્રણ ગાથાઓમાં ચિત્તની શુદ્ધિ માટે અને આશયની ઉદાત્તતા માટે તીર્થંકરોની પ્રાર્થના છે. આ પ્રાર્થના આરાધના સ્વરૂપે છે. આમ જોઈએ તો તીર્થંકરો

રાગાદિ રહિત હોવાથી પ્રસન્ન થતા નથી તોપાણ તેમના અચિંત્ય પ્રભાવને લીધે તેમને ઉદ્દેશીને અંતઃકરણથી વિશુદ્ધ મને કરેલી સ્તુતિ ઈષ્ટ ફળને આપે છે. લોગસ્સ સૂત્રની રચના ગણધર ભગવંતોએ કરેલી છે. તેઓ સકળ વિદ્યાઓ, મંત્ર અને તંત્રના જાણકાર હોય છે. તેથી તેમની કૃતિમાં અનેક ગંભીર રહસ્યો ગૂંથાયેલાં છે. એક બાજુ તીર્થંકરોની સ્તુતિ થતી હોય છે અને બીજી બાજુ અનેક વિદ્યાઓની સિદ્ધિ થતી હોય છે. મંત્રબીજો સહિત રચાયેલા "કિત્તીય વંદીય મહિયા....." એ ગાથાનું નિરંતર સ્મરણ કરનાર સમાધિ મરણને પામી શકે છે એ વાત જૈન જગતમાં પ્રસિદ્ધ છે. શ્રુતકેવળી ભગવંતોએ રચેલ સૂત્રો સાચાં રત્નોની જેમ સ્વભાવથી જ સુંદર અને સર્વહેતુ સિદ્ધ કરનારાં છે. તોપાણ તેના ઉપર અંતરંગ શ્રદ્ધા થવા માટે તેના અર્થો અને રહસ્યનું જ્ઞાન, તેનો પ્રભાવ અને તેના માહાત્મ્યનો પરિચય જરૂરી છે.

ઘણી વાર કેટલાક લોકોને શંકા થાય છે કે તીર્થંકરો પોતે તો કોઈ કૃપા કરતા નથી કે અનુગ્રહ કરતા નથી તો પછી તેમના નામસ્મરણથી રિદ્ધિ-સિદ્ધિ મળે એ વાત કેમ મનાય? વિચાર કરીશું તો લાગશે કે આ વાત બરોબર નથી, કારણ કે તીર્થંકરો સ્વયં સહાય ન કરે પાણ તેમના નામ-સ્મરણથી સહાય થાય ખરી. વ્યવહારમાં પાણ આપાણે જોઈએ છીએ કે મહાન નેતા કે અધિકારીની પાસે રહેલા માણસને પાણ વગર કહ્યે કેટલાય આનુષંગિક લાભ મળે છે. જ્યારે આ તો તીર્થંકરોની વાત છે, જે લોકોત્તર છે. અંતઃકરણપૂર્વક ચાર નિક્ષેપાઓ સહિત કરેલી સ્તુતિથી કર્મોની જે નિર્જરા થાય છે અને કર્મોમાં જે ફેરફારો થાય છે -

સંક્રમણ થાય છે તે બધાને પરિણામે ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. તીર્થંકરો સ્વયં સહાય ન કરે પણ તેમના નામસ્મરણથી સહાય થાય એ વાતનો ભેદ સમજી લેવા જેવો છે. તીર્થંકરો વીતરાગ હોવાથી પ્રસન્ન કે નારાજ ન થાય કે કોઈનું ભલું-બૂરું ન કરે એટલા માત્રથી તેમના નામસ્મરણથી કે તેમની સ્તુતિ કરનારને ઇષ્ટની સિદ્ધિ ન થાય એવો અર્થ કાઢવો બરોબર નથી. તીર્થંકરોનું કાર્ય જ ભવ્ય આત્માઓને રાગાદિ કલેશોનું નિવારણ કરાવીને ભવસમુદ્રનો પાર પમાડવાનું છે. તે કાર્યની નિષ્પત્તિ તેમની વિદ્યમાન અવસ્થામાં તેમની દેશના દ્વારા થાય છે. જ્યારે તેમના વિરહકાળમાં તેમના નામસ્મરણથી - તેમની સ્તુતિથી સિદ્ધ થાય છે. તીર્થંકર પરમાત્માઓ સ્વયં પ્રત્યક્ષ મદદ ન કરે એ વાત ખરી પણ તેમના નામસ્મરણથી પરોક્ષ રીતે આપોઆપ મદદ થઈ જાય એ વાત ભૂલવા જેવી નથી.

લોગસ્સને કાયોત્સર્ગ-કાઉસ્સગ્ગ સાથે પણ વણી લેવામાં આવે છે. કાઉસ્સગ્ગ દરમિયાન શ્વાસપ્રમાણ લોગસ્સનું ધ્યાન કરવાનો અને તેના સૂત્રનું ઉચ્ચારણ કરવાનો વિધિ છે. આમ લોગસ્સ પ્રાણ સાથે સંલગ્ન થઈ જાય છે. જે મંત્ર પ્રાણમય બને તેની સિદ્ધિ તુરત જ થાય એ તંત્રશાસ્ત્રનો નિયમ છે. કાયોત્સર્ગમાં લોગસ્સ સૂત્રનું રટણ કરવાથી સૂત્રના અક્ષરો પ્રાણ સાથે એકમેક થઈ જાય છે. જેને મંત્રશાસ્ત્રમાં લય યોગ કહે છે. આધ્યાત્મિક અનુષ્ઠાનોમાં લય યોગને ધ્યાન કરતાંય વધારે શક્તિશાળી અને ફળદાયી ગણ્યો છે. આવા લય યોગની સિદ્ધિ.. લોગસ્સ સૂત્રનો આશ્રય લેવાથી સહજ બને છે. તેથી લોગસ્સ સૂત્રનું આરાધન

અર્થજ્ઞાન અને ભાવોલ્લાસ સહિત કરવું જોઈએ.

છેલ્લે લોગસ્સ સૂત્રના છંદની વાત પણ કરી લઈએ. પહેલી ગાથાનો **છંદ સિલોગ** છે જેના અનેક ભેદ છે અને તે સાંભળવામાં ખૂબ મધુર છંદ છે. સૂત્રની બીજીથી સાતમી ગાથાઓનો **છંદ ગાહા** છે. ગાહા પ્રાકૃત છંદ છે. તે અતિપ્રાચીન છંદ છે. જૈન આગમોમાં તથા અન્ય સૂત્રોમાં તે વિપુલ પ્રમાણમાં વપરાય છે. કારણ કે અધ્યાત્મમાં તે ખૂબ પવિત્ર ગણાયેલો છે. ગાહા છંદના ઉચ્ચારણ માટે છંદશાસ્ત્રીઓનું એવું સૂચન છે કે પહેલું પદ હંસની ગતિએ ધીમેથી બોલવું, બીજું પદ સિંહની ગર્જનાની પેઠે ઊંચેથી બોલવું, ત્રીજું પદ ગજગતિએ લલિતપણે ઉચ્ચારવું અને ચોથું પદ સર્પની ગતિએ ડોલતા ડોલતાં બોલવું કે ગાવું. આની પાછળ ધ્વનિનું વિજ્ઞાન છે જે વિષય અત્રે અપ્રસ્તુત છે. પણ એટલું ચોક્કસ કે વિધિસર બોલાયેલું લોગસ્સ સૂત્ર ઘણું અસરકારક નીવડે છે. કારણ કે તેનાથી ધ્વનિના જે તરંગો પેદા થાય છે તેમની તરંગલંબાઈ નાનીમોટી રહે છે. અને તેની અસરો આપણા માનસતંત્ર તો શું પણ કર્મશરીર સુધી પહોંચે છે.

આમ લોગસ્સ સૂત્ર ખૂબ પ્રભાવશાળી છે. તેમાં મુખ્યતયા અરિહંત પરમાત્માઓનું નામસ્મરણ છે અને તેમની બહુમાનપૂર્વક કરાયેલી પ્રાર્થના છે. પણ નામસ્મરણમાં જ્યારે આત્માનો ઉપયોગ ભળે ત્યારે તેની તાકાત અસીમ થઈ જાય છે. આવા સરળ છતાંય શક્તિશાળી લોગસ્સ સૂત્રને આવશ્યકમાં સ્થાન મળે તે તદ્દન સ્વાભાવિક છે.

●

વંદન :

સામાયિક સધાયા પછી સ્વાભાવિક છે કે સામાયિક ધર્મની પ્રાપ્તિ કરાવનાર તીર્થંકરોની સ્તુતિ થાય. તીર્થંકરોએ પ્રરૂપેલા ધર્મની સાથે જોડનાર તો ગુરુ ભગવંતો છે. તેથી ચતુર્વિંશતિ સ્તવ પછી ગુરુની વંદના થાય. આગળના આવશ્યક પ્રતિક્રમણમાં ગુરુની સમક્ષ આલોચના લેવાની હોય છે. કરેલાં દુષ્કૃત્યોનું પ્રાયશ્ચિત્ત ગુરુ પાસેથી લેવાનું હોય છે. જે ગુરુને વંદન ન કરે તે આલોચનાના અધિકારી કેવી રીતે થઈ શકે? જે ભાવપૂર્ણ આલોચન કરવા ઈચ્છે તેનું મસ્તક તો આપોઆપ ગુરુના ચરણમાં ઝૂક્યા વિના રહે નહીં. આમ 'આવશ્યક'ના ક્રમમાં ગુરુવંદન યથાયોગ્ય સ્થાને ગોઠવાયેલું છે.

ગુરુવંદન સાથે વિનય ગુણનું અનુસંધાન થયેલું છે. વિનય વિના વિદ્યા પ્રાપ્ત થતી નથી. આરાધના માર્ગમાં વિનય – ગુરુ પ્રત્યેનો વિનય પ્રથમ પગથિયું છે. વિનય એ કંઈ વ્યવહાર નથી. આપણે તો વિનયને વાણીના વ્યાપક કે બહુ થાય તો થોડાક બાહ્ય વંદનથી વધારે સમજ્યા જ નથી. વિનય અંદરથી ખાલી થયા વિના આવે નહીં અને અંદરથી ખાલી થયા વિના ગુરુની શિક્ષા અધ્યાત્મનું જ્ઞાન અંદર ઊતરે કેવી રીતે? વિનય એ આંતરિક બાબત છે. વિનયપૂર્વકનો વ્યવહાર કોઈના પ્રતિ હોય પણ વિનય કોઈના પ્રત્યે ન હોય. વિનયની નિષ્પત્તિ તો આંતરિક નિષ્પત્તિ છે. વિવેક તો વિનયની અંતર્ગત છે. અંતરમાં અહં હોય ત્યાં સુધી વિનયનું નિર્માણ ન થઈ શકે. આપણે તો અહંથી છલોછલ ભરાયેલા છીએ. આપણો સમગ્ર વ્યવહાર 'અહં'ની પ્રક્રિયા કે પ્રતિક્રિયા સિવાય બીજું કંઈ જ નથી; અને અહંનો પડદો હઠાવ્યા વિના

સત્યનું દર્શન થઈ શકે નહીં. અહંથી જેનું પાત્ર ખાલી થઈ ગયું હોય તેના પાત્રમાં ગુરુ જ્ઞાનનું સિંચન કરી શકે અને તો જ તે ટકે. વિનયનો વાસ્તવિક અર્થ છે અંદરથી ખાલી થઈ જવું. અહંથી જે મુક્ત થઈ શકે તે જ ગુરુનાં ચરણોમાં ઝૂકી શકે. તીર્થંકરોએ પ્રરૂપેલ મોક્ષમાર્ગનું જ્ઞાન આપનાર ગુરુની સમક્ષ જે ઝૂકી શકતો નથી તે સાધનામાં ક્યારેય આગળ વધી શકતો નથી. તેણે મેળવેલ જ્ઞાન પણ વિફલ નીવડે છે.

વિનયપ્રાપ્તિ માટે ચાર બાબતો મહત્ત્વની છે. એક તો ગુરુને પૂર્ણ સન્માનથી બરોબર સાંભળવા. ત્યાર પછી ગુરુએ કહેલી વાત ઉપર વિચાર કરવો. વિચાર કર્યા પછી ગુરુની વાતનો સ્વીકાર કરવો અને પછી ગુરુની આજ્ઞાનું પાલન કરવું. આ બધી બાબતો મનમાં કયારે ઠરી શકે? જે પોતાના મનને આગ્રહથી મુક્ત રાખે છે તે જ આ રીતે વિનયનું સંપાદન કરી શકે. આમ જોઈએ તો આ બધી બાબતો એકબીજા સાથે સંલગ્ન છે. જે ગુરુની વાત ધ્યાનથી સાંભળી શકતો નથી તે તેનો સ્વીકાર કેવી રીતે કરી શકવાનો? વાત નાની લાગે છે પણ ખૂબ મહત્ત્વની છે. લોકો ગુરુને તો શું પણ પરસ્પરનેય સાચા અર્થમાં ભાગ્યે જ સાંભળે છે. કહેનારનો એક શબ્દ કાને પડ્યો નથી ત્યાં તો પ્રતિક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે.

શ્રવણ કરવું એ મહત્ત્વનું છે એટલું જ નહીં પણ તે ખૂબ ઉપકારક છે. સાંભળવાની ક્ષમતા બહુ ઓછા માણસો પાસે હોય છે. 'શ્રાવક' શબ્દનો એક અર્થ એ પણ છે કે જે સારી રીતે સાંભળી શકે છે. સાંભળ્યા પછી વિચારની વાત આવે અને વિચાર પછી સ્વીકારવાની વાત આવે. જો ગુરુની વાત સ્વીકારવામાં ન

આવે તો તે વાત રોગનું નિદાન કરાવ્યું, ઉપચાર પૂછ્યો અને પછી તે કર્યો નહીં તેના જેવી થઈ; પાલનની વાત પણ એના જેવી જ છે કે માર્ગ પૂછ્યો પણ પછી આપણે ચાલ્યા જ નહીં. પછી આપણે ઠેરના ઠેર રહી જઈએ એમાં નવાઈ શી? આ બધું સિદ્ધ કરવા માટેની પૂર્વ શરત છે કે આગ્રહથી મુક્ત થવું. જો આગ્રહ અકબંધ પડેલો હોય તો પછી આગળની વાતો તો સંભવી જ ન શકે. આગ્રહની પાછળ અહં છે અને તેની આસપાસ કષાયો ઘર કરીને રહેલા હોય છે. 'અહં'ના વિસર્જન પછી કોઈ કષાય ટકી શકે નહીં. અહં નથી ત્યાં રાગને સ્થાન નથી અને રાગ નથી ત્યાં દ્વેષને સ્થાન નથી. એમાંય વળી 'અહં' જ્યારે સ્વાભિમાન કે આત્મશ્રદ્ધા જેવા સુંવાળા શબ્દોની ઓથે છુપાઈને બેઠેલો હોય છે ત્યારે તો તે ઘણી મુશ્કેલીઓ સર્જે છે અને આરાધના મુશ્કેલ બની જાય છે. 'અહં'થી ખાલી થયા વગર ગુરુ કે ગુરુનું જ્ઞાન પણ કંઈ કલ્યાણ કરી શકતું નથી. આ છે વિનયનું સ્વરૂપ અને તેનો પરિવાર.

આપણે વિવરણ કર્યું કે ગુરુવંદનાની પાછળ વિનયનો ભાવ અનિવાર્ય છે. 'અહં'ના વિસર્જન વિના વિનય આવે નહીં. પણ તે માટે ગુરુ પાસે ઝૂકવું પડે. ભાવથી નમવું પડે. 'અહં' ઓગળ્યા પછી વિનયની જે નિષ્પત્તિ થાય તે સાધનાના ઘરની છે અને તેથી સમાધિ કક્ષાની ગણાય છે.

વિનય એ આંતરિક ગુણ છે. જેના અંતરમાં વિનય હોય તેના વ્યવહારમાં વિનય દેખાવાનો, પણ ત્યાં કોઈ આયાસ કે પ્રયાસની જરૂર ન રહે. જીવ પ્રત્યે સહજ સન્માન હોય. કોઈ પણ

પરિસ્થિતિમાં સમભાવ એ વિનયનું લક્ષણ છે. આમ ગુરુવંદના ઘણી મહત્ત્વની પ્રક્રિયા છે. તે વિનયના ભાવમાંથી જન્મે છે. વિનયથી પોષાય છે અને વિનયથી સમૃદ્ધ બને છે. વંદનમાં જે બાહ્ય ક્રિયા થાય છે તે શારીરિક છે પણ અંતરથી ગુરુચરણે સમર્પિત થઈ જવાય તે જ સાચાં વંદન. આવાં વંદનમાં બળ છે, વંદન જીવંત હોવાં જોઈએ. મોટે ભાગે આપણાં વંદન નિર્જીવ હોય છે, જે ભાગ્યે જ ફલદાયી નીવડે છે.

ગુરુવંદન કરવા માટે જે બાહ્ય ક્રિયાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે તે પણ વૈજ્ઞાનિક છે. વંદનમાં શારીરિક રીતે ઝૂકવાનું છે. પંચાગ પ્રણિપાત કરવાનો હોય છે. અંગના ઝૂકવા સાથે આપણી અમુક ગ્રંથિઓ ઉપર એક પ્રકારનું દબાણ આવે છે જેને પરિણામે એ ગ્રંથિઓમાંથી ઝરતા સ્રાવોમાં ફેરફાર થાય છે, જે અભિમાનને દબાવે છે – નમ્રતા લાવે છે. શરીર ઝૂકવાની સાથે અહં પણ ઝૂકે છે. અંદર 'અહં' ઊભો હોય ત્યાં સુધી માણસ નમી ન શકે. શારીરિક વંદન કરતાં કરતાં પણ અંદરથી વંદન થવા માંડે અને ગુરુ પ્રત્યે અહોભાવ થયા વિના ન રહે. ગુરુ પ્રતિ અહોભાવ થયા વિના જ્ઞાન મળે નહીં કે જચે નહીં. ગુરુ પ્રત્યે બહુમાન ન હોય ત્યાં ગુરુ પાસેથી આલોચના લઈ શકાય નહીં. જ્યાં સુધી માણસ 'અહં'થી ભરેલો હોય ત્યાં સુધી ગુરુ પ્રત્યે સમર્પણનો ભાવ જાગી શકતો નથી. દરેક વ્યક્તિમાંથી તેની આકૃતિનાં તદાકાર વિકિરણો છૂટે છે તે ગુરુની વાણીનો સૂક્ષ્મ પ્રતિકાર કરતાં રહે છે પણ જેવું નમન થયું – વંદન થયું કે એ વિકિરણો ઓછાં થઈ જાય છે અને તેનો પ્રતિકાર ઘટી જાય છે કે શમી જાય છે. પછી તેને ગુરુ જે કંઈ કહે

છે તે વાત જલદીથી સમજાઈ જાય છે.

વંદન વિના ગુરુની વાણી વાસ્તવિકતામાં અંદર સુધી પહોંચતી નથી. શબ્દ સંભળાય પણ તેની પાછળ રહેલ ઈંગિત - મર્મ શ્રોતા ચૂકી જાય. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું છે કે 'ઈંગિયારસમ્પન્નો' એટલે કે ઈંગિત અને આકારના ગ્રહણમાં સંપન્ન બનો. મર્મને સમજો. વિજ્ઞાન હવે તો એ વાતનું સમર્થન કરે છે કે જ્યાં સુધી માણસ બહારથી અને અંદરથી નમતો નથી ત્યાં સુધી સામાની વાત તેની અંદર પહોંચતી નથી. વાતનો મર્મ પામવા પણ વંદન કરવાનું આવશ્યક છે. અરે, જેની સાથે આપણે અસંમત છીએ, જેનો આપણને વિરોધ છે તેની વાતને પણ જો સમજવી હોય તો આપણે એક વખત આપણા અહંકારને વચ્ચેથી હટાવવો જોઈએ, જેથી તેની વાણીનો મર્મ પકડાય. આમ જોઈએ તો મંડન અને ખંડન બંને માટે પણ વંદન - વિનય આવશ્યક બની રહે છે.

ગુરુવંદનમાં શ્રાવક કે શ્રમણ, ગુરુના અવગ્રહમાં એટલે સાડા ત્રણ હાથ અંતરમાં આવવાની સંમતિ માગે છે. પછી ગુરુના ચરણને સ્પર્શવાની, તેમના અંગને પોતાના લલાટે લગાડવાની અનુમતિ માગે છે અને પછી તે, તે રીતે વંદન કરે છે. આ વાત ખૂબ સૂચક છે. તેની પાછળ પણ વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય રહેલું છે. ગુરુના શરીરમાંથી પણ તેમની તદાકાર રશ્મિઓ નીકળતી હોય છે. જે ગુરુના જ્ઞાન અને સંયમથી ભાવિત હોય છે. ગુરુના સ્પર્શથી એ રશ્મિઓનું - કિરણોનું શિષ્યમાં - વંદન કરનારમાં તત્કાળ સંક્રમણ થાય છે. આમ ગુરુવંદનની આખી પ્રક્રિયા 'અહં'ના વિસર્જનની પ્રક્રિયા છે અને ગુરુકૃપાના અવતરણની. ગુરુવંદનનું આવું મહત્ત્વ

જોઈને જ જ્ઞાનીઓએ તેને યથાયોગ્ય રીતે 'આવશ્યક' ગણ્યું છે અને બહુ સમજી - વિચારીને તેને ચતુર્વિંશતિસ્તવ પછી ક્રમમાં ગોઠવ્યું છે.

●

પ્રતિક્રમણ :

ચારિત્રનો પ્રાણ ક્રિયા છે અને ક્રિયાનો પ્રાણ પ્રતિક્રમણ છે. **સામાયિક એ સાધ્ય છે અને પ્રતિક્રમણ એ સાધન છે.** તેથી સામાયિકરૂપી સાધ્યને લક્ષમાં રાખવાપૂર્વક જ પ્રતિક્રમણની ક્રિયા કરવી જોઈએ એવું શાસ્ત્રકારોનું વિધાન છે. આમ પ્રતિક્રમણ ભાવશુદ્ધિનું - અંતઃકરણની નિર્મળતાનું પરમ કારણ છે. તેથી દોષની શુદ્ધિને ઇચ્છતા સર્વ કોઈ જીવોને પ્રતિક્રમણ કરવાની આવશ્યકતા રહે છે.

પ્રતિક્રમણનો પ્રચલિત અર્થ છે કે પાછા ફરવું, શેમાંથી પાછા ફરવું? દોષોમાંથી પાછા ફરવાનું. જીવ હંમેશાં વિભાવમાં સરી પડે છે અને સ્વભાવમાં ભાગ્યે જ રહે છે. જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, અવ્યાબાધ સુખ - એ આત્માનો સ્વભાવ છે. જીવે જે કંઈ કરવાનું છે તે વિભાવમાંથી પાછા ફરવા માટે કરવાનું છે. જે સ્વભાવ છે તે પ્રાપ્ત કરવા જીવે પ્રયાસ કરવાનો નથી. સ્વભાવને તો પ્રગટ થવા દેવાનો છે. સ્વભાવની આડે જે આવરણો આવી ગયાં છે તેને દૂર કરવાથી સ્વભાવ આપોઆપ પ્રગટે છે. વિભાવમાં સરી જવાની જીવની વૃત્તિ - સંસ્કાર જન્મોજન્મના છે. જીવ સતત અતિક્રમણ કરીને સ્વભાવમાંથી વિભાવમાં જાય છે. વિભાવમાંથી પાછા ફરવા પ્રતિક્રમણ કરવાનું છે. આ વાતમાં જૈન

ધર્મનું એક મોટું રહસ્ય રહેલું છે. જીવ સ્વભાવે તો શુદ્ધ અને બુદ્ધ છે પણ તે કષાયોથી ખરડાયેલો છે. કષાયોને કારણે તે વિભાવોમાં રમે છે. વિભાવો આપાતભદ્ર એટલે શરૂઆતમાં મીઠા લાગે છે. પણ તેનો વિપાક કટુ છે, તેનું પરિણામ વિપરીત હોય છે. જો ખૂબ તાત્ત્વિક રીતે વાત કરીએ તો કોઈ કર્મ સ્વભાવમાં આવવા માટે જીવને મદદ કરતું નથી. કર્મ માત્ર અવરોધ છે. સ્વભાવમાં આવવા માટે કર્મરહિત થવાનું છે.

જેને આપણે આવશ્યક ક્રિયાઓ કહીએ છીએ તે કર્મરહિત થવા માટેની છે. આત્માના સ્વભાવમાં જ અનંત સુખ છે. પણ તેની પ્રાપ્તિ આપણને નથી થતી. કારણ કે આપણો તે સ્વભાવ પ્રગટ થતો નથી. અનાદિ કાળથી જીવ વિભાવમાં રહ્યો છે અને કર્મના પ્રભાવે – કષાયોને લીધે તે હમેશાં વિભાવમાં જ વહી જાય છે. વિભાવમાં જવું તે જ અતિક્રમણ છે. જીવ અતિક્રમણ કરે છે. માટે તેણે સ્વભાવમાં આવવા પ્રતિક્રમણ કરવું રહ્યું. આ છે પ્રતિક્રમણનો મહિમા. છ આવશ્યકમાં પ્રતિક્રમણ એટલું તો મહત્ત્વનું છે કે ઘણી જગાએ છ આવશ્યક માટે પ્રતિક્રમણ શબ્દ પ્રયોજવામાં આવે છે. બીજી પણ એક રીતે તે યથાર્થ છે. કારણ કે પ્રતિક્રમણની પ્રક્રિયામાં છએ આવશ્યક સમાઈ જાય છે. તેથી આવશ્યકના પર્યાય તરીકે પ્રતિક્રમણ શબ્દ વપરાય છે.

જે છ આવશ્યકનું આયોજન થયું છે એમાં પ્રતિક્રમણ વિશિષ્ટ છે. કારણ કે અધ્યાત્મ જગતમાં બહુ ઓછા ધર્મોએ આ રીતે 'પાછા ફરવાની' વાત કરી છે. સૌ આગળ જવા માગે છે – કોઈ પીછેહઠ કરવા માગતું નથી. જૈનદર્શનની એ આગવી નિષ્પત્તિ છે

કે **વિભાવમાંથી પાછા ફરો.** ક્ષણે ક્ષણે જીવ વિભાવમાં સરકી જાય છે - વહી જાય છે તેથી સવારે જાગીને રાતની વિભાવ અવસ્થાનો વિચાર કરી પાછા ફરો. સાંજે વળી સમય કાઢો અને આખા દિવસની વિભાવ અવસ્થા વિશે વિચાર કરી પાછા હઠો. પખવાડિયે પાછો વિશિષ્ટ રીતે વિચાર કરો અને તે સમય દરમિયાન વિભાવોમાં જેટલા આગળ વધી ગયા હો એટલા પાછા ફરો. એ રીતે ચૌમાસી પ્રતિક્રમણ અને છેવટે સંવત્સરી પ્રતિક્રમણની વિચારણા થાય છે જેમ ખોટે માર્ગે ચઢી ગયેલ મુસાફર સાચો માર્ગ જાણતાં પાછો ફરે છે તેમ આપણે પાછા ફરવાનું છે. પણ આમ પાછા કયારે ફરાય? એક વખત એમ લાગવું તો જોઈએ કે હું ખોટે માર્ગે ચઢી ગયો હતો? સંવત્સરીનું પ્રતિક્રમણ મોટું આવે. કારણ કે એમાં સૌથી વધારે પીછેહઠ કરવાની. ઝીણી ઝીણી વિગતો ધ્યાનમાં રાખી ભવ્ય પીછેહઠ કરવાની. પ્રતિક્રમણની પ્રક્રિયા સતત જાગૃતિની પ્રક્રિયા છે. રોજ વિચારો, પખવાડિયે વિચારો, ચાર મહિને અને વર્ષને અંતે વિચારો કે મારો આત્મા વિભાવોમાં કેટલો આગળ વધી ગયો છે અને પાછા ફરો. જ્યારે આત્મા ગુણસ્થાનકોમાં આગળ વધતો જાય છે ત્યારે તે આખા જીવન દરમિયાનની વિભાવ અવસ્થા તો શું ભવોભવની વિભાવ અવસ્થાનો વિચાર કરી પાછો ફરે છે - પ્રતિક્રમણ કરે છે.

આત્માને કંઈ સ્પર્શતું નથી - એ તો જળકમળવત્ છે - એ જૈન ધર્મને માન્ય વાત નથી. આત્મા રગદોળાયેલો છે. કષાયોના કીચડથી જન્મજન્માંતરથી ખરડાયેલો છે. હંમેશાં ખોટે રસ્તે ચડી ગયેલો છે તેથી પાછા ફરો, કષાયોને ધોઈ નાખીને નિર્મળ થઈ

જાવ. દિલની શુદ્ધિ કરો, કર્મના મળને દૂર કરી ચોખ્ખા થઈ જાવ – આવી વાત જૈન ધર્મની છે. પ્રતિક્રમણની વાત એ જાગરુકતાની વાત છે. એમાં સમયનો પણ પ્રમાદ નહીં રાખવાનો. ક્ષણનીય આળસ ન ચાલે. ક્રિયા ભલે એની એ લાગે પણ પ્રતિક્રમણનો ભાવ એનો એ ન હોય. ભાવમાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ થતી હોય તો ક્રિયા કદીય નીરસ ન લાગે. સામાન્ય રીતે આપણે પ્રતિક્રમણને સૂત્રો બોલવા પૂરતું મર્યાદિત કરી નાખ્યું છે અને ભાવને તેની સાથે યથાયોગ્ય રીતે જોડ્યો નથી. અરે! ભાવની વાત ક્યાં કરવી? પ્રતિક્રમણના મૂળભૂત સિદ્ધાંતને જ આપણે પૂરો સમજ્યા નથી ત્યાં સાચું પ્રતિક્રમણ થાય કેવી રીતે? અને પછી તેનો લાભ પણ શી રીતે મળે? પ્રતિક્રમણમાં સૂત્રો મહત્ત્વનાં છે પણ તેના અર્થોય ખૂબ મહત્ત્વના છે. સૂત્રોનું ઉચ્ચારણ – રટણ મહત્ત્વનું તો છે જ. પણ અર્થ સાથે થયેલાં સૂત્રોમાં ભાવ ભળે છે ત્યારે તે વધારે શક્તિશાળી બની જાય છે. જ્ઞાન વગરની – સમજણ વગરની ક્રિયા કાયક્લેશથી વિશેષ નથી બનતી અને તેનું ફળ મળે તોપણ તે ઘણું ક્ષુલ્લક હોય છે. તેથી તો આપણે અહીં આવશ્યક વિશે વિચાર કરવાનું પસંદ કર્યું છે. કોઈ રખે માને કે એમાં સૂત્રોને ગૌણ ગણ્યાં છે! આપણે ત્યાં સૂત્રો સુલભ છે અને તે માટેનું સાહિત્ય ઢગલાબંધ અહીંતહીં વહેંચાતું રહે છે. જેની આપણે ત્યાં ઊણપ વર્તાય છે તે અભિગમની. પ્રતિક્રમણ કે આવશ્યક તરફનો યથાયોગ્ય અભિગમ આપણે ચૂકી ગયા છીએ અને તે પ્રસ્થાપિત કરવા માટે આવશ્યક ઉપર આપણે ચિંતન કર્યું છે.

દિવસમાં જુદે જુદે પ્રસંગે સામાયિક, ચઉવિસત્થો વગેરે છ આવશ્યકો શ્રાવકે અવશ્ય આચરવાનાં કહ્યાં છે. છતાંય આખા દિવસમાં આ છમાંનું કંઈ પણ જેણે ન કર્યું હોય તેને દેવસિય પ્રતિક્રમણમાં છયે છ આવશ્યકો એકીસાથે સચવાઈ જાય તે રીતે ગોઠવવામાં આવ્યાં છે.

(૧) સવ્વસ્સ વિ પછી - કરેમિ ભંતે! થી આઠ ગાથાના કાઉસગ્ગ સુધી સામાયિક આવશ્યકઃ (૨) તે પછીનો પ્રગટ લોગસ્સ તે ચતુર્વિંશતિ સ્તવ આવશ્યક છે. (૩) પછી મુહપત્તિ પડિલેહી બે વાંદણાં લેવાં - તે ગુરુવંદન આવશ્યક છે. (૪) પછી પ્રતિક્રમણ આવશ્યક શરૂ થઈ આયરિય ઉવજ્ઝાએ સુધીમાં પૂરું થાય છે. (૫) પછી કાઉસગ્ગ આવશ્યક શરૂ થઈ એક નવકાર ગણીને બેસતાં સુધીમાં તે પૂરું થાય છે. (૬) બે વાંદણાં દઈ છેવટમાં પચ્ચખાણ લેવા સુધીમાં પચ્ચખાણ આવશ્યક પૂરું થાય છે. (આમ તો પચ્ચખાણ એ છેલ્લું આવશ્યક છે પણ પચ્ચખાણ કરવા જતાં સૂર્યાસ્ત થઈ જાય અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં જ દિવસ ચરિમનું પચ્ચખાણ લઈએ તે જરૂરી છે અને તો જ તે સાર્થક બને તેથી સામાયિક લઈને બે વાંદણાં લઈ તુરત જ કરી લેવામાં આવે છે.)

પ્રતિક્રમણમાં છયે આવશ્યક સમાયેલાં છે. તેથી એક સારું પ્રતિક્રમણ ઘણું સાધી આપે તેમ છે. આમ જોઈએ તો આખા પર્યુષણ પર્વની આરાધના એક સારા શુદ્ધ વાર્ષિક પ્રતિક્રમણની પૂર્વતૈયારી રૂપે છે. જ્ઞાનપૂર્વક-સમજણપૂર્વક, શુદ્ધ સૂત્રોચ્ચાર સાથે પૂર્ણ ભાવથી કરવામાં આવેલા પ્રતિક્રમણમાં ખૂબ તાકાત છે. આમ જોઈએ તો જૈન ધર્મનું લક્ષ્ય છે કર્મરહિત અવસ્થા. કોઈ પણ

ક્રિયાને જો આપણે આત્માર્થે મૂલવવી હોય તો તેથી કેટલાં કર્મોને તે રોકશે અને કેટલાં કર્મોને તે નિર્જરશે - ખેરવશે તેની ગણતરી રાખી ક્રિયાને ચકાસી જોવી પડે. આ રીતે જો પ્રતિક્રમણને મૂલવીએ તો તેનું મહત્ત્વ આપણને સમજાય. પ્રતિક્રમણ દરમિયાન સુંદર સંવર સધાય છે પણ સાથે સાથે તે કર્મોની અસરકારક નિર્જરા કરે છે. જેમ જેમ પ્રતિક્રમણમાં ભાવ ભળતો જાય તેમ તેમ જીવ એક પ્રકારનું હળવાપણું અનુભવવા લાગે છે અને તેનો યાત્રાપથ સુગમ થતો જાય છે.

જાગરૂકતાના અભાવમાં જીવ, મન-વચન-કાયાના અશુભ યોગોમાં વારંવાર સરકી જાય છે અને તેથી અનર્ગળ કર્મોનો બંધ કરે છે. એમાંય આત્માનાં આર્ત્ત અને રૌદ્ર પરિણામોને લીધે ઘણાં ભારે અને ચીકણાં કર્મો આત્મા સાથે વજ્રલેપ જેવાં થઈ જાય છે. મન-વચન અને કાયાનાં અશુભ યોગોમાંથી પાછા ફરીને ઉત્તરોત્તર શુભ યોગોમાં જવા માટે પ્રતિક્રમણ છે. **પ્રતિક્રમણ શેનું કરવાનું છે? પ્રતિક્રમણ મિથ્યાત્વનું, અવિરતિનું, કષાયોનું અને અપ્રશસ્ત યોગોનું કરવાનું છે.** જ્ઞાન-દર્શન અને ચારિત્રનો ઉદય કોઈકને જ એક ક્ષણમાં થાય. આપણા જીવનની નીતિ-રીતિ જ એવી છે કે આપણે સાચા સુખથી દૂર રહીએ છીએ એટલું જ નહીં પણ તેને ઓળખતાય નથી. આ છે મિથ્યાત્વ. કદાચ સાચા સુખની આત્માના ગુણોની વાત સહેજ સમજાઈ હોય તોપણ આપણી પ્રવૃત્તિ તો હંમેશાં આત્માના ગુણોનો ઘાત થતો રહે એવી જ થતી હોય છે. આપણા મનમાં હંમેશાં કષાયોના ઉછાળા હોય છે. પળે-પળે આપણે ક્રોધ, અભિમાન, કપટ અને લોભમાં રમતા હોઈએ

છીએ. આપણી ચેતનાનો આવિર્ભાવ કરાવનાર મન, વચન અને કાયાના યોગો સતત વિપરીત રહેતા હોય છે. આ બધામાંથી બહારથી અને અંદરથી પાછા ફરવાનું તે પ્રતિક્રમણ. દ્રવ્યથી અને ભાવથી પાછા વળવાનું પ્રતિક્રમણ.

આપણે સતત અતિક્રમણ કરીએ છીએ માટે આપણે સતત પ્રતિક્રમણ કરતા રહેવાનું છે. પ્રતિક્રમણ વખતોવખત ન કરીએ તો અતિક્રમણના સંસ્કારો ગાઢ થઈ જાય છે અને પછી તેને તોડવાનું ઘણું મુશ્કેલ બની જાય છે. જે માણસ ભૂલને આગળ વધવા દેતો નથી તેને પછીથી ઓછી તોડફોડ કરવી પડે છે. પ્રતિક્રમણ અતીતમાં કરેલા દોષોનું થઈ શકે. વર્તમાનમાં દોષોનું સંવર કરવાનું છે, તેમને રોકવાના છે. જ્યારે અનાગત-ભાવિમાં આવનારા દોષોને રોકવા પ્રત્યાખ્યાન કરવાનું છે. આ છે પ્રતિક્રમણનો મહિમા.

અહીં એ વાત પણ પ્રસ્તુત કરી લેવી ઘટે છે કે પ્રતિક્રમણ સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. જટિલ જીવનવ્યવસ્થાને કારણે આપણે અનેક પ્રશ્નો ઊભા કર્યા છે. હવે તો એ વાત સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે કે આપણા મોટા ભાગના શારીરિક રોગોનું ઉદ્‌ભવસ્થાન આપણા મનમાં હોય છે. તેથી હવે મનોકાયિક ચિકિત્સા પદ્ધતિનો વિકાસ થયો છે. મનની ચિકિત્સા કર્યા વિના શરીરનો રોગ સંપૂર્ણ રીતે મટે નહીં અને મટે તો ફરીથી થયા વિના રહે નહીં. આજે સમાજ જે દૂષણોનો ભોગ બન્યો છે. તે બધાનું મૂળ રુગ્ણ મનમાં રહેલું છે. આજના યુગની મહાન સમસ્યા ટેન્શન-તાણ છે, જે અસ્વસ્થ મનને આભારી છે. કોઈ

પણ પ્રશ્ન લઈને જો આપણે મનોવૈજ્ઞાનિક પાસે જઈશું તો તે પહેલાં આપણને સમસ્યાનો વિગતવાર ઈતિહાસ પૂછતો રહેશે. ક્યારે બન્યું, કેવી રીતે બન્યું ઈત્યાદિ બાબતો વિષે પૂછતાં પૂછતાં ચિકિત્સક આપણને મૂળ આઘાત ક્યારે અને કેવી રીતે લાગ્યો ત્યાં સુધી પાછળ લઈ જશે. આ ક્રિયા મનોરેચનની છે.

આ બધું યાદ કરીને કહેતાં કહેતાં આપણે હળવા થઈ જઈએ છીએ જેને સાહિત્યમાં **'કેથાર્સિસ'ના** નામે ઓળખવામાં આવે છે. મનોચિકિત્સક જે દવાઓ આપે છે તે તો ટેન્શન હળવું કરનાર સામાન્ય પ્રકારની હોય છે; પણ દરદીને તે સીટિંગ આપીને પ્રશ્નો પૂછીને જે બધી વાત તેની પાસેથી કઢાવે છે - બોલાવે છે તે વધારે મહત્ત્વની બની રહે છે. મનોરેચનની ક્રિયાથી દરદી તનાવમુક્ત થઈ જાય છે. આવેગમુક્ત થઈ જાય છે અને અમુક સીટિંગ પછી તે રોગમુક્ત પણ થઈ શકે છે. પ્રતિક્રમણ અને મનોચિકિત્સાની આ પ્રક્રિયા વચ્ચે ઘણું સામ્ય છે. મનોચિકિત્સક તો આપણને અમુક મર્યાદામાં જ મદદ કરી શકે છે. કારણ કે તે આપણને અવચેતન મન સુધીની યાત્રા કરાવી શકે છે અને ત્યાં પડેલા ભયો-ચોરી-હિંસા ઈત્યાદિ લાગણીઓનું પરિમાર્જન કરી શકે છે જ્યારે પ્રતિક્રમણ તો આપણને ઘણે દૂર સુધી લઈ જઈ શકે છે. તે તો અચેતન મનનીય પાર છેક કર્મશરીરમાં-સૂક્ષ્મતમ શરીરમાં પડેલા સંસ્કારોને કે દોષોને ખોતરી કાઢી શકે છે. પ્રતિક્રમણ તો ભવાંતરના સંસ્કારોનું પરિમાર્જન કરી શકે છે. વળી ડૉકટરની નિશ્રા કરતાં ગુરુની નિશ્રા વધારે સલામત અને હૂંફ આપનારી હોય છે.

મનોચિકિત્સક રોગનાં લક્ષણો જોઈને મનના ઊંડાણમાં જઈ દોષોને દૂર કરી છેવટે તો શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે પ્રયાસ કરે છે. તેનું લક્ષ્ય સ્વસ્થ શરીર છે અને તે માટે તે મનની ચિકિત્સા કરે છે. બીજી બાજુ પ્રતિક્રમણની નેમ ઘણી ઊંચી છે. અને તેનું ફળ ઘણું મોટું છે. પ્રતિક્રમણ આત્માના હિતનો વિચાર કરી ઉપચાર કરે છે. મનોચિકિત્સક ફક્ત અમુક વર્ષો સુધી કે બહુ બહુ તો આજન્મ સહાય કરી શકે, જ્યારે ગુરુની નિશ્રામાં થતું પ્રતિક્રમણ ભવરોગની ચિકિત્સા કરી તેનો ઉપચાર કરી જીવને શાશ્વત સુખ પ્રતિ લઈ જાય છે. જે પ્રતિક્રમણને આપણા સુધરેલા સમાજે આટલું ઉવેખ્યું હતું તે જ પ્રતિક્રમણ હવે પાછલે બારણે વિજ્ઞાનનો હાથ પકડીને આવે છે ત્યારે આપણે તેનું બહુમાન કરીએ છીએ. હવે તો આપણે પ્રતિક્રમણની મહત્તા સમજીને તેને તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં ઓળખી લઈ તેનો વિનાવિલંબે સ્વીકાર કરી લઈએ.

કાઉસ્સગ્ગ :

જૈન ધર્મ પ્રરૂપિત છ આવશ્યકોમાં કાઉસ્સગ્ગ છેલ્લું આવશ્યક ગણાય છે. આપણે ત્યાં સ્વતંત્ર રીતે કાઉસ્સગ્ગની આરાધના ખાસ થતી નથી. પણ તેને ચૈત્યવંદન-પ્રતિક્રમણ ઈત્યાદિ ધર્મક્રિયાઓમાં એવી રીતે વણી લેવામાં આવ્યો છે કે વખતોવખત કાઉસ્સગ્ગ કરવાનો આવે. ધર્મના કોઈ પણ અનુષ્ઠાનનો પ્રારંભ બહુધા ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણથી થાય છે. એમાં પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ કાઉસ્સગ્ગ કરવાનું વિધાન છે. આપણે ત્યાં

કાઉસ્સગ્ગની કાળમર્યાદા શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણમાં ગણવામાં આવી છે. જે ખૂબ સૂચક છે. શ્વાસ એ પ્રાણની ધારા છે. તેની સાથે કાઉસ્સગ્ગને જોડેલો છે તે દર્શાવે છે કે આ ક્રિયાને પ્રાણ સાથે ગાઢ સંબંધ છે. જે દસ પ્રાણ ગણાવવામાં આવ્યા છે તેમાં શ્વાસ બહુ મહત્ત્વનો છે. તેના ભંગ સાથે જીવનનો અંત આવે છે. કાઉસ્સગ્ગને એક બાજુ શ્વાસ-પ્રાણ સાથે જોડયો છે તો બીજી બાજુ કાઉસ્સગ્ગને નવકાર મંત્ર કે લોગસ્સ સાથે જોડવામાં આવ્યો છે. કાઉસ્સગ્ગ, મંત્ર વિના કરવાનો નથી હોતો. કાઉસ્સગ્ગ પ્રાયઃ કોરો ન હોય. મંત્રની સાથે ઓતપ્રોત થયેલો હોય. આ બહુ મહત્ત્વની વાત છે. આમ શ્વાસની ધારાએ ચઢી અથવા શ્વાસ પ્રાણ સાથે ભળી કાઉસ્સગ્ગમાં મંત્રની યાત્રા થાય છે. એ રીતે કાઉસ્સગ્ગ સૂત્રાત્મક છે. એટલે કે જેનું રહસ્ય ગોપનીય હોય અને જાણે આખો સાગર ગાગરમાં ભર્યો હોય.

આપણે ત્યાં મોટે ભાગે કાઉસ્સગ્ગ ઊભા ઊભા કરવાની ક્રિયા છે તે વાત મહત્ત્વની છે. જ્યારે સીધા ઊભા રહીએ છીએ ત્યારે આપણી અંદરની પ્રાણશક્તિને વહન કરવાનું સરળ રહે છે અને પૃથ્વીના ગુરુત્વાકર્ષણની આપણા ઉપર ઓછામાં ઓછી અસર વર્તાય છે. કાઉસ્સગ્ગ દરમિયાન પ્રાણથી ભરાયેલા મંત્રને સહારે પરમાત્મતત્ત્વ સાથે અનુસંધાન કરવાનું હોય છે. કાઉસ્સગ્ગ દરમિયાન જે મંત્રનું મનોમન રટણ થાય છે તે દ્રવ્યક્રિયા ન રહેતાં, ભાવક્રિયા બને તો જ કાઉસ્સગ્ગ સફળ થાય અને આપણો આત્મા, પરમતત્ત્વથી નવપલ્લવિત થઈ જાય.

કાઉસ્સગ્ગમાં જ્યારે નવકાર બોલીએ ત્યારે 'નમો અરિહંતાણં'

કહેતાં આઠ પ્રતિહાર્યોથી શોભતા અરિહંત પરમાત્મા મનમાં ઉપસ્થિત થઈ જાય અને તેમને આપણે પૂર્ણભાવથી સમર્પિત થઈને વંદન કરીએ. 'નમો સિદ્ધાણં' વખતે સિદ્ધશિલા ઉપર બિરાજેલા સિદ્ધ પરમાત્માઓના જ્યોતિ સ્વરૂપને વંદન કરતાં મન ભાવથી ભરાઈ જાય. 'નમો આયરિયાણં' બોલતી વખતે શાસનના સૂત્રધાર પંચાચારના આચારોનું પાલન કરતા ને કરાવતા આચાર્યોનું સ્વરૂપ નજર સમક્ષ આવે અને તેમને વંદન થાય. 'નમો ઉવજ્ઝાયાણં'માં શાસ્ત્રોને રહસ્યો સમજાવતાં ઉપાધ્યાય મુનિ મહારાજોને એ રીતે વંદન કરવાના. 'નમો લોએ સવ્વસાહુણં' કહેતાં આત્મસાધનામાં રત રહેલા સાધુ મહારાજોનો વિચાર આવે અને તેમને નમન થાય. સાથે સાથે પાંચ પરમેષ્ઠિઓના ગુણનું પણ અભિવાદન થતું રહે. આ રીતે ભાવવંદન કરતાં, નવકાર મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરતાં કાઉસ્સગ્ગ કરવામાં આવે તો તે અમૃત ક્રિયા બની રહે.

કાઉસ્સગ્ગમાં જ્યાં લોગસ્સ બોલવાનો વિધિ છે. ત્યાં આવી જ રીતે ભાવ ભાવતાં લોગસ્સનું રટણ કરવાનું છે. લોગસ્સ સૂત્રની પ્રથમ પંક્તિના ઉચ્ચારણ સાથે વર્તમાન ચોવીસીના તીર્થંકરો અને તેમની પાછળ અનંતા તીર્થંકરો વિશ્વને પોતાના જ્ઞાનથી પ્રકાશિત કરતા દેખાય. 'ધમ્મતિત્થયરે' પદ બોલતાં સમવસરણમાં ત્રણ છત્રની નીચે ગોઠવેલા સિંહાસન ઉપર બેસીને સકલ તીર્થ સમક્ષ એટલે કે શ્રાવક, શ્રાવિકા, સાધુ ભગવંતો, સાધ્વી ગણ, તેમજ દેવ, મનુષ્ય, તીર્યંચ એમ સૌને દેશના આપતા તીર્થંકર પરમાત્માનાં દર્શન થાય. 'જિણે' બોલતી વખતે કાઉસ્સગ્ગ ધ્યાનમાં રહેલા, જેણે રાગ-દ્વેષને તથા ઈન્દ્રિયોના સકળ વ્યાપારોને જીતી લીધા છે

એવા ભગવાનની કલ્પના થાય; અને 'અરિહંત' પદના ઉચ્ચારણ સમયે આઠ પ્રતિહાર્યોથી અને અતિશયોથી શોભતા અરિહંત પરમાત્માનું ચિત્ર માનસપટ ઉપર ઉપસી આવે. લોગસ્સની બીજી, ત્રીજી અને ચોથી ગાથાના ઉચ્ચારણ વખતે દરેક પદમાં સૂચવેલી સંખ્યા અનુસાર ભગવાનનાં દર્શન થાય અને જ્યાં જ્યાં 'વંદે' કે 'વંદામિ' શબ્દ આવે ત્યાં આપણે માનસિક રીતે નમસ્કાર કરતા રહીએ. પાંચમી ગાથામાં 'ચઉવીસંપી'ના ઉચ્ચારણ સમયે ચોવીસ સહિતના અન્ય તીર્થંકરોને માનસપટ ઉપર જોતાં, તેમની જન્મ, જરા અને મૃત્યુરહિત અવસ્થાના ગુણોનું સ્મરણ કરતાં, તેઓ આપણા ઉપર પ્રસન્ન થવાની કૃપા કરે તેવી પ્રાર્થનાનો ભાવ આવે. છઠ્ઠી ગાથા વખતે એવું ચિત્ર ખડું થાયકે ત્રણેય લોકમાં જેમનું કીર્તન, વંદન અને પૂજન થઈ રહ્યું છે તેવા તે ભગવંતો આપણને દ્રવ્ય તથા ભાવ આરોગ્ય, મોક્ષ માટે બોધિલાભ અને ઉત્તમ ભાવસમાધિ આપે એવી પ્રાર્થના થાય. છેલ્લે સાતમી ગાથામાં ચંદ્ર કરતાંય અધિક નિર્મળ (કષાયોથી મુક્ત હોવાને કારણે), સૂર્ય કરતાં પણ વધારે તેજસ્વી (જ્ઞાનના પ્રકાશને લીધે) સાગર કરતાંય વધારે ગંભીર (કોઈ પણ ભાવથી વિચલિત ન થતા હોવાને કારણે અતલ ઊંડાણવાળા) સિદ્ધ પરમાત્માઓ આપણને સિદ્ધગતિ આપે એવી ભાવપૂર્ણ પ્રાર્થના થાય. તે વખતે સિદ્ધશિલા ઉપર અનંત ચતુષ્ટયીમાં સ્થિત થયેલા પરમાત્માઓનું દર્શન પણ થાય.

આવા ભાવ સાથે કરેલા કાઉસ્સગ્ગથી આપણી ચેતનાનું તીર્થંકર અને સિદ્ધ પરમાત્માઓની ચેતના સાથે અનુસંધાન થાય છે. આ અનુસંધાન જેટલું સચોટ અને સક્ષમ એટલો જીવાત્મા ઉપર

પરમાત્માનો સ્વાભાવિક અને સહજ અનુગ્રહ થાય અને આત્મામાં પરમાત્મશક્તિનું અવતરણ થવા લાગે. કાઉસ્સગ્ગ જો આવી ભાવક્રિયા બને તો તે ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર કરાવી આપનાર અપૂર્વ ક્રિયા બની રહે છે. કાઉસ્સગ્ગમાં અધ્યાત્મનાં ઊંડાણ છે. એમાં જે ડૂબકી મારે તેને અમૂલ્ય રત્નત્રયીની પ્રાપ્તિ મળે.

●

પ્રત્યાખ્યાન :

જૈનધર્મપ્રણિત છ આવશ્યકમાં પચ્ચક્ખાણ કે પ્રત્યાખ્યાન વિશિષ્ટ છે. આમ જોઈએ તો પ્રત્યાખ્યાન એટલે પ્રતિજ્ઞા. ખાસ તો સંયમની આરાધના માટે અમુક વસ્તુઓ ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા પણ તેને આવશ્યકમાં મૂકવામાં આવે તે વાત જૈન ધર્મની વિશિષ્ટતા છે. ભૂતકાળમાં કે ગત જન્મોમાં કરેલાં દુષ્કૃત્યોનું પ્રતિક્રમણ થઈ શકે. અતીતમાં મન, વચન અને કાયાના વિવિધ યોગો દ્વારા જીવે પોતાના ઉપર ગાઢ સંસ્કારો પાડ્યા હોય, જે કર્મ બાંધ્યાં હોય તેને નિર્જરવા માટે કે તેને હળવાં કરવા માટે પ્રતિક્રમણ. પણ ભવિષ્યનું શું? એક બાજુ અતીતનાં કર્મોનાં પોટલાં ઉતારતાં જઈએ પણ ભાવિમાં આવાં પોટલાં ફરી બાંધી લેવાનાં હોય તો પછી અતીતનો ભાર ઉતાર્યાનો કંઈ અર્થ ખરો? કોઈ ચાર ડગલાં આગળ જાય અને પાંચ ડગલાં પાછળ ભરે તો તે ક્યારેય પોતાના લક્ષ્ય ઉપર ન પહોંચી શકે. આપણે તો કર્મરહિત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનું અને અનંત જ્ઞાન, દર્શન, વીર્ય અને આનંદમાં સ્થાપિત થવાનું લક્ષ્ય રાખ્યું છે. એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે સતત આગળ વધતા જ રહેવાનું છે. પ્રતિક્રમણથી કરેલી સાધના વ્યર્થ ન બની

જાય તે માટે જાગ્રત રહેવાનું છે. પ્રતિક્રમણથી, અંદર ભરાયેલું પાણી-કર્મ-સંસ્કાર ઇત્યાદિ ઉલેચ્યું પણ તેને ફરીથી ભરાવાનો માર્ગ મોકળો હશે, જો તે બંધ નહીં કર્યો હોય તો આપણે ઠેરના ઠેર જ રહેવાના. આપણે સાધ્યને સિદ્ધ કરવા માટે બે બાજુથી હુમલો કરવાનો છે. **અતીતનું પ્રતિક્રમણ** અને **ભાવિનું પચ્ચક્ખાણ.** આ બધું કરવા માટે વર્તમાનમાં સંવર. આ છે સાધનાનાં રહસ્યો.

અતીતમાં કરેલું - વિચારેલું, આજે જાગી જતાં, સમ્યગ્ દર્શનની પ્રાપ્તિ થતાં ખોટું લાગ્યું અને તેને વિફલ કરવા પ્રતિક્રમણ કર્યું પણ તે બધું ભાવિમાં આપણે ફરી ન કરીએ તે માટે પચ્ચક્ખાણ કે પ્રતિજ્ઞા. એવી પ્રતિજ્ઞા કે ભવિષ્યમાં હું આ દોષોનું ફરીથી સેવન નહીં કરું. જે દોષોનું સેવન ન કર્યું હોય, તેવા દોષોનું પણ પચ્ચક્ખાણ લઈ શકાય. પચ્ચક્ખાણ એ પાળ છે - મર્યાદા છે. જે જીવનને વેડફાતું - વહી જતું રોકી લે છે. જેના જીવનમાં કંઈ મર્યાદા નથી તે સ્વચ્છંદી બની જાય છે. અને તેનો ઉત્તરોત્તર વિનિપાત થાય છે. જે સરોવરને પાળ નથી હોતી તેમાં ક્યારેય પાણી ટકતું નથી અને તે ખાલી ને ખાલી જ રહે છે. આપણી સાધનાને સબળ બનાવવા આપણી દિનચર્યામાં વ્રતોની પાળ બાંધવાની છે અને તેનું પાલન કરવા માટે દૃઢ મનથી નિર્ધાર કરવાનો છે - પચ્ચક્ખાણ લેવાનાં છે. ગમે તે ઉપસર્ગ - અડચણ આવે પણ પચ્ચક્ખાણ પાળવાનાં જ હોય છતાંય તેના માટે કેટલાક આચારો - અપવાદો મુનિ ભગવંતોએ સૂચવ્યા છે જેથી સાધક માટે તે સહ્ય અને વ્યવહારુ બને. આચારો એ અપવાદો છે. તેનું સેવન કરવાનો વિચાર પણ પચ્ચક્ખાણ લેતાં

કર્યો હોય તો પચ્ચક્ખાણની પાળ મજબૂત ન રહે. સાધકે પચ્ચક્ખાણ લેતાં પહેલાં આગારની વાત વિચારવી ન જોઈએ. ક્વચિત્ સંજોગોવશાત્ આગારોનું સેવન થયું કે કરવું પડ્યું તો શ્રાવક કે સાધક ગુરુ પાસે જઈ તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત માગે. પ્રાયશ્ચિત્ત કરવાથી - લેવાથી એ વાતનો નિર્ધાર થઈ જાય છે કે જે કંઈ થયું છે તે ખોટું થયું છે અને હવે તો તે નહીં જ થાય. અપવાદોના સેવનનું જે પ્રાયશ્ચિત્ત નથી લેતો - તેને વિશે પસ્તાવો કરતો નથી તે ભવિષ્યમાં અપવાદોનું સેવન કરતો જ રહેવાનો અને છેવટે તેનાં પચ્ચક્ખાણ લીધાં છતાંય, ન લીધા જેવાં થઈ જવાનાં અને ફરીથી તે અવિરતિ-અસંયમના વિષચક્રમાં ફસાઈ જવાનો અને તેનું બધું કર્યું - કારવ્યું ધૂળમાં મળી જવાનું.

આમ જોઈએ તો પચ્ચક્ખાણમાં ત્યાગની કે સંયમની વાત છે. ત્યાગ વસ્તુથી થાય અને ભાવથી પણ થાય. પચ્ચક્ખાણમાં ત્યાગ દ્રવ્યથી અને ભાવથી બંને રીતે થવો જોઈએ. વસ્તુ છોડી અને ભાવ હૈયોમાં બેઠેલો રહ્યો તો વાસ્તવિકતામાં વસ્તુ છૂટી જ નથી. અન્ન, વસ્ત્ર ઈત્યાદિ બાહ્ય વસ્તુઓનો ત્યાગ એક વાત છે પણ પચ્ચક્ખાણનું અંતિમ લક્ષ્ય તો અજ્ઞાન, અસંયમ જેવા આત્માનાં વૈભાવિક પરિણામોનો ત્યાગ કરવાનું છે. દ્રવ્યત્યાગ મૂળ તો ભાવત્યાગમાં જવા માટે છે. વિભાવોના ત્યાગ વિના, તેના સંયમ વિના આત્માના ગુણોની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આત્માની સંપદાનો આવિર્ભાવ કરવા માટે વિભાવોનો ત્યાગ - સંયમ આવશ્યક છે. વળી આ ત્યાગ પણ શ્રદ્ધાપૂર્વક, સમજણપૂર્વક થવો જોઈએ. જેનો ત્યાગ કર્યો હોય તેનું અનુપાલન થવું જોઈએ. આદર સહિત

સંયમ પાલન થાય તો જ તેની મહત્તા.

પ્રત્યાખ્યાન જૈન ધર્મનું વિશિષ્ટ આવશ્યક છે અને તેને વિશે જૈનાચાર્યોએ જે વિચાર કર્યો છે તે ખૂબ સૂક્ષ્મ છે. જૈનેતર સાહિત્યમાં **ભીષ્મ પિતામહની વાત આવે છે** - જેમનું મૂળ-નામ દેવવ્રત હતું. તેમના પિતાને મત્સ્યગંધા નામની, માછીમારની એક સ્વરૂપવાન કન્યા માટે અપૂર્વ આકર્ષણ થઈ ગયું હતું. પણ કન્યાનો પિતા વિવાહ માટે જે શરતો આગળ કરતો હતો તેનું પાલન થઈ શકે તેમ ન હતું. આ વાત રાજવી કોઈને કહી શકતા ન હતા અને તેમનું મન મત્સ્યગંધાને ઝંખતું હતું જેથી દિવસે દિવસે તે દૂબળા પડતા જતા હતા. દેવવ્રતને જ્યારે આ વાતની ખબર પડી ત્યારે તે પિતાને અજાણમાં રાખીને માછીમાર પાસે જાય છે અને પિતા માટે મત્સ્યગંધાની માંગણી કરે છે. માછીમાર એક જ શરતે વિચાર કરવા તૈયાર છે કે જો મત્સ્યગંધાનો પુત્ર રાજ્યનો ઉત્તરાધિકારી ઠરે. આમ જોઈએ તો જ્યેષ્ઠ પુત્ર હોવાને નાતે રાજ્ય ઉપર પિતા પછી દેવવ્રતનો અધિકાર છે. પિતાના લગ્નનો માર્ગ સાફ કરવા દેવવ્રત રાજ્ય ઉપરથી પોતાના અધિકાર ઉઠાવી લે છે. પણ માછીમારને એટલાથી સંતોષ થતો નથી. તેને શંકા છે કે દેવવ્રત તો રાજ્ય ન માગે પણ પાછળથી તેના વારસો રાજ્ય માગે કે મત્સ્યગંધાના પુત્રો પાસેથી રાજ્ય છીનવી લે તેથી તે આ લગ્ન કરાવવા સંમત થતો નથી. માછીમારની ભીતિ દૂર કરવા અને પિતાના વિવાહને શક્ય બનાવવા દેવવ્રત પ્રતિજ્ઞા લે છે કે તે આજીવન બ્રહ્મચારી રહેશે અને લગ્ન નહીં કરે - જેથી તેમની સંતતિનો પ્રશ્ન જ ન રહે અને મત્સ્યગંધાના પુત્રો જ

રાજ્યના વારસ ઠરે. આવી મહાન-ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા કરવાને કારણે દેવવ્રત ત્યાર પછી ભીષ્મ તરીકે ઓળખાયા. આ જ કૌરવો અને પાંડવોના ભીષ્મ પિતામહ.

આ વાતમાં પચ્ચક્ખાણનું એક મોટું રહસ્ય રહેલું છે. પ્રતિજ્ઞાથી કંઈ નહીં કરીએ તે એક વાત છે પણ ભવિષ્યમાં એ વાતનો કોઈ સંભવ ન રહે તે માટે તેનો માર્ગ સદાને માટે બંધ કરી દેવા પ્રતિજ્ઞાબદ્ધ થવું એ બીજી વાત છે. જૈન ધર્મે પચ્ચક્ખાણને આવશ્યકમાં સ્થાન આપ્યું, કારણ કે તેની નજરમાં પેલી બીજી વાત પણ છે. જો નાળું હોય તો વરસાદનું પાણી તેના દ્વાર અંદર આવી જાય માટે ક્યાંય છિદ્ર, નાળું કે નીકને અવકાશ જ ન મળે તેવી વ્યવસ્થા રાખવી. જગતમાં અવ્રતનો - સ્વચ્છંદનો એટલો બધો મહિમા છે અને સમસ્ત સંસાર વિપરીત કષાયો અને યોગોથી એટલો બધો ભરાયેલો છે કે, જો સાધકના જીવનમાં એક નાનીશી નીક પણ ખુલ્લી રહી ગઈ હોય તો તેમાંથી ઇન્દ્રિયોના વિષયો અને કષાયો અંદર આવી જવાના અને બધી સાધના વિફલ કરી નાખવાના માટે પચ્ચક્ખાણ લઈને નીકને પૂરી નાખો. જીવનમાં એવું કોઈ છિદ્ર ન રાખો કે જેમાંથી વિષયો-કષાયો-અસંયમ ઇત્યાદિ પ્રવેશી શકે.

દરેક ધર્મમાં સંયમની મહત્તા થોડે-વધારે અંશે છે. પણ સંયમની જાળવણી માટેની આટલી કાળજી, આટલી ચુસ્તતા જૈન ધર્મની આગવી છે. જૈન કર્મસિદ્ધાંત ત્યાં સુધી માને છે કે જેનાં પચ્ચક્ખાણ ન લીધાં હોય તે બધાનો માર્ગ મોકળો જ રહે છે. જેથી વિષયોને સેવ્યા વિના પણ જે તે ક્ષેત્રના કે વિષયોમાં થતા

પાપકર્મમાં આપણી ભાગીદારી ગણાય અને પાપનો એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો બંધ સતત આપણા ઉપર પડ્યા જ કરે. જેમ વ્યવહારમાં પેઢીનો ભાગીદાર પેઢી ઉપર આવતો ન હોય, તેનું કામકાજ સંભાળતો પણ ન હોય છતાંય પેઢીના નફાનુકસાનમાં તે ભાગીદાર ગણાય તેમ પાપનો એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો બંધ સતત આપણા ઉપર પડ્યા જ કરે. જેમ વ્યવહારમાં પેઢીનો ભાગીદાર પેઢી ઉપર આવતો ન હોય, તેનું કામકાજ સંભાળતો પણ ન હોય છતાંય પેઢીના નફાનુકસાનમાં તે ભાગીદાર ગણાય, અને પેઢી ખોટમાં જાય તો તેની મિલકત પણ લેણદાર ટાંચમાં લઈ શકે એના જેવી આ વાત છે. તેથી જૈનમુનિઓ આ જીવનનાં ત્યાગનાં પચ્ચક્ખાણ કરે છે. કોઈ કહે કે હું માંસ-મંદિરા લેતો જ નથી. માટે મારે પચ્ચક્ખાણ લેવાની જરૂર નથી તો તે વાત જૈન ધર્મની આરાધનામાં સ્વીકાર્ય નથી બનતી. જ્યાં સુધી પચ્ચક્ખાણ લીધાં ન હોય ત્યાં સુધી જે તે બાબતોમાં અને જે તે ક્ષેત્રોના પાપમાં આપણે ભાગીદાર ગણાઈએ અને તેનો કર્મબંધ આપણા ઉપર પડ્યા જ કરે. કારણ કે આપણા અચેતન મનમાં તે વસ્તુના ભોગની કે ઉપભોગની ઇચ્છા પડેલી છે જેને આપણે પચ્ચક્ખાણની પાળ બાંધી નિયંત્રણમાં લીધી નથી. તેથી જૈન ધર્મ કહે છે કે જે કરતા જ નથી તેનાં પચ્ચક્ખાણ તો વિના વિલંબે લઈ લો અને એટલા કર્મબંધમાંથી તો બચી જાવ. આ માટે જીવે કંઈ વિશિષ્ટ પ્રયાસ કરવાનો રહેતો નથી. તેને જરૂર રહે છે ફક્ત વિચારોની સ્પષ્ટતાની અને યોગ્ય નિર્ણયની. જૈન ધર્મપ્રણિત જે બાર વ્રતો છે તેમાં દિશાના પરિભ્રમણનાં પણ પચ્ચક્ખાણ લેવાય

છે તેની પાછળ- આ વિચારધારા રહેલી છે. એ જ રીતે રાત્રીભોજનનાં પચ્ચક્ખાણ લેવાય છે. રાત્રે ભોજન નથી લેતા માટે પચ્ચક્ખાણની જરૂર નહીં તે વાત જૈન ધર્મ માન્ય રાખતો નથી. જે નથી કરતાં તેનાં પચ્ચક્ખાણ લેવામાં વાંધો શો? એ રીતે વાતને પકડવાની છે. ભાગીદારી પેઢીમાંથી નોટિસ આપીને છૂટા થઈ જાવ પછી પેઢીના લેણા-દેણામાં તમારી જવાબદારી નહીં. આ માટે જીવે કંઈ વધારે પ્રયાસ કરવાનો નથી રહેતો. તેણે ગુરુની પાસે જઈ પચ્ચક્ખાણ લેવાનાં કે આ બધામાં હવેથી હું ભાગીદાર નહીં. **જૈન ધર્મની પચ્ચક્ખાણની આ વાત વિશિષ્ટ છે અને ખૂબ સૂક્ષ્મ છે.** જૈનો પણ સરળતાથી આ વાત સ્વીકારતા નથી ત્યાં જૈનેતરોની તો વાત જ ક્યાં કરવી? (તેથી તો આપણે ઉપર ભીષ્મ પિતામહના ઉદાહરણની વાત કરી અને ભાગીદારી પેઢીનો પણ દાખલો દીધો. છતાંય આ વાત સૂક્ષ્મ તો રહે છે જ.)

અંતમાં, ફરીથી એ વાતનો ઉલ્લેખ કરી લઉં છું કે પચ્ચક્ખાણ ભાવિનું થાય છે - જે પ્રતિક્રમણની પ્રક્રિયાના બીજા છેડાની વાત છે. પચ્ચક્ખાણ લેવાથી અન્ય દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર અને કાળમાં થતી પ્રવૃત્તિઓમાં આપણી ભાગીદારી રહેતી નથી અને તેનાં પાપકર્મોનો બંધ જે સતત જીવ ઉપર પડતો રહે છે તેનાથી બચી જવાય છે. સૌ ધર્મોએ સ્વક્ષેત્ર, સ્વદ્રવ્ય અને પોતાના કાળની વાત કરી અને એ માટેના સંયમની વાત કરી છે. પણ અન્ય ક્ષેત્ર, અન્ય કાળ અને અન્ય દ્રવ્યની વાત કરી તેનાં પચ્ચક્ખાણ લેવાની વાત ફક્ત જૈન ધર્મે જ કરી છે. જે અનેક બાબતોમાં જૈન ધર્મ અન્ય ધર્મોથી જુદો પડે છે તેમાં પચ્ચક્ખાણની આ વાત પણ એક મહત્ત્વની વાત છે.

પચ્ચક્ખાણની વાત પૂર્ણ કરતાં પહેલાં બીજી પણ એક વાત સમજી લઈએ કે પચ્ચક્ખાણ પ્રતિક્રમણ પછી જ આવે એ વાત પણ ખૂબ મનોવૈજ્ઞાનિક છે. જ્યારે અતીતના દોષોનું પરિમાર્જન થયું હોય - શુદ્ધિ થઈ ગઈ હોય ત્યારે પચ્ચક્ખાણ લેવા માટેની યોગ્ય ભૂમિકા સર્જાઈ હોય છે. દોષને દોષ તરીકે સ્વીકાર્યા પછી અને તેનો પશ્ચાત્તાપ કર્યા પછી જ ભાવિનાં પચ્ચક્ખાણ લેવાય અને તો જ તે ટકે. વળી જો પ્રતિક્રમણ ભાવપૂર્વક અને ધ્યાનપૂર્વક થયું હોય તો સાધક પોતાના મનની ગહરાઈમાં - ઊંડાણમાં ઊતર્યો હોય છે અને તે સમયે જો પચ્ચક્ખાણ લેવાય તો તે વધારે દૃઢ થઈ જાય છે કારણ કે તે છેક અવચેતન મન અને અચેતન મનના સ્તરે લેવાયેલું હોય છે. જે ક્રિયા કે વિચાર મનના છેક ઊંડાણમાં જન્મે છે તેના સંસ્કાર ખૂબ ગાઢ બની જાય છે. આમ છ આવશ્યકમાં પચ્ચક્ખાણના ક્રમનું પણ મહત્ત્વ છે.

દિગંબર સંપ્રદાયમાં પ્રતિક્રમણ પછી તુરત જ પચ્ચક્ખાણ લેવાય છે. 'મૂલાચાર'માં આવશ્યક વિશે જે વિચાર થયો છે તેમાં કાયોત્સર્ગનું સ્થાન છેલ્લું છે. શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક સંપ્રદાયમાં ભદ્રબાહુ સ્વામીની નિર્યુક્તિના આધારે જે ક્રમ ગોઠવાયો છે તેમાં પાંચમા સ્થાને કાયોત્સર્ગ છે અને છટ્ઠા સ્થાને પચ્ચક્ખાણ છે. આ તફાવત માટેનાં કારણો છે પણ તેની ચર્ચા અહીં અસ્થાને છે. મહત્ત્વની વાત એટલી જ છે કે પ્રતિક્રમણ પછી પચ્ચક્ખાણ આવે.

૩. વ્રત વિશેષ – ગુણપ્રાપ્તિ પ્રતિ

જૈન ધર્મની એ વિશિષ્ટતા છે કે તેણે જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર ત્રણેયને પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ માટેનાં સાધન ગણ્યાં છે. વળી આ ત્રણેય અંગ સમ્યક્ હોવાં જોઈએ એ બાબત ધર્મપ્રાપ્તિની પૂર્વશરત છે. જ્ઞાન સમ્યક્ ન હોય તો કામનું નહિ, દર્શન પણ સમ્યક્ જ હોવું જોઈએ. ચારિત્ર પણ સમ્યક્ રહેવું જોઈએ. જ્ઞાન, દર્શન કે ચારિત્ર જો સમ્યક્ ન હોય તો જૈન ધર્મ તેની કંઈ કિંમત આંકતો નથી. તેથી જૈન ધર્મમાં મિથ્યા જ્ઞાન, મિથ્યા દર્શન, મિથ્યા ચારિત્ર એવા શબ્દો ભારપૂર્વક વપરાયેલા જોવા મળે છે, અને તેનાં લક્ષણોનું વિશદતાથી વર્ણન કરવામાં આવે છે. સાધક આ 'મિથ્યા'ને ક્યાંય સાચું કે યોગ્ય ન માની લે તેની જૈન ધર્મે ખૂબ ચીવટ રાખી છે. બીજી પણ એક મહત્ત્વની વાત જૈન ધર્મે કરી છે કે પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ માટે આ ત્રણેય અંગ જરૂરી છે. કેટલાક ધર્મોએ એકલા જ્ઞાનને પર્યાપ્ત માન્યું છે, તો કેટલાકે આચારપાલનને (ચારિત્રને) પર્યાપ્ત ગણ્યું છે. દર્શન તો વળી જૈન ધર્મની જ નીપજ છે. જ્ઞાન અને દર્શન વચ્ચેનો ભેદ ભાગ્યે જ અન્ય કોઈ ધર્મે આ રીતે કર્યો છે. **સમ્યગ્ દર્શન જ્ઞાન ચારિત્રાણિ મોક્ષ માર્ગ** : એ જૈન ધર્મનું પાયાનું વિધાન છે. આ ત્રણેય આવશ્યક છે. એમાંથી કોઈનો પણ મોક્ષ માર્ગમાં લોપ ન

કરી શકાય. ત્રણમાંથી એક ચૂક્યા એટલે બીજું ચૂકી જવાય અને એકલા ત્રીજાને આધારે મોક્ષ માર્ગમાં આગળ ન વધાય. વાસ્તવિકતામાં આ ત્રણેય બાબતો સંલગ્ન છે, તેથી આપણા આચાર્યોએ આ ત્રણેય સચવાય એ રીતે આપણી આરાધનાની વ્યવસ્થા ગોઠવી છે.

જ્ઞાન મંઝિલની સ્પષ્ટતા માટે છે તો દર્શન માર્ગને જોવા માટે છે. પણ યાત્રા તો સાધકે જાતે કરવી જ પડે. ક્યાં જવું છે તે વિષે જ્ઞાન મેળવી લીધું, માર્ગ પણ જોઈ જાણી લીધો પણ જો ચાલ્યાં જ નહિ તો એ જાણકારી - માહિતી બધું વ્યર્થ ગયું. મોક્ષ માર્ગ ઉપર ચાલવું એ ચારિત્ર. પણ ચારિત્રનાં ચઢાણ કપરાં છે તેથી જૈનાચાર્યોએ એવી વ્યવસ્થા ગોઠવી કે શરૂઆતમાં ચઢાવ ઓછો રહે અને તેનાથી ટેવાતા જઈએ પછી કપરાં ચઢાણ આવે તો વાંધો ન આવે. ચારિત્ર એ બહારની વસ્તુ નથી. ચારિત્ર આપણી અંદર છે જેનો આપણે આવિર્ભાવ કરવાનો છે. આપણાં વ્રતો ચારિત્રનો આવિર્ભાવ કરવા માટે આપણને બહારથી અને અંદરથી બન્ને પ્રકારે તૈયાર કરે છે - તે એનું મહાત્મ્ય છે.

●

અહિંસા :

અહિંસા એ પ્રથમ વ્રત ગણાયું છે. અહિંસા વિશે જૈન ધર્મે સૂક્ષ્મતાથી જે રીતે વિચાર કર્યો છે તે રીતે જગતના કોઈ પણ ધર્મે કર્યો નથી. હિંસામાં પાપ છે અને તે આપણાથી ન થાય એની વાત તો થોડે-વત્તે અંશે સૌ ધર્મોએ કરી છે પણ જૈન ધર્મે અહિંસાની ભાવદશાની જે વાત કરી છે તે વિશિષ્ટ છે. અહિંસાના વ્રતમાં

હિંસાનો કેવળ નિષેધ જ નથી પણ તેના કરતાંય ઘણી વધારે વાત છે. ફક્ત નિષેધમાં જ વ્રતની પૂર્ણતા માની લઈશું તો તેના મર્મને ચૂકી જઈશું. કોઈ પણ જીવની જાણતાં કે અજાણતા હિંસા ન થાય એ તો ખૂબ મહત્ત્વની વાત છે એમાં તો કોઈ શંકા નથી. એમાંય જે જીવે આપણું કંઈ બગાડ્યું નથી કે જે જીવ આપણા માટે અડચાણ રૂપ પણ બન્યો નથી એવા જીવને મારવો એ તો વળી ઘણું ઘાતકી કૃત્ય છે. હિંસાના પાપકર્મથી ક્યાં ક્યાં બચી શકાય તે વિષે જૈન ધર્મે સૂક્ષ્મ વિચારણા કરીને વ્યવહાર માટે નીતિ નિયમો બનાવ્યા છે તે તો આચરણીય છે પણ આપણે અહીં વાત કરવી છે અહિંસાની સ્થિતિની, તેની ભાવ દશાની જે અહિંસા વ્રતના હાર્દ સમી છે.

વાસ્તવિકતામાં અહિંસા આપણો મૂળ સ્વભાવ છે પણ આપણે કષાયો અને આસપાસનાં નિમિત્તો કે પરિસ્થિતિને કારણે સ્વભાવ ગુમાવી બેઠા છીએ. અંધકારનું જેમ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી તેમ હિંસાનું પણ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી. પ્રકાશનો અભાવ એ અંધકાર છે જે પ્રકાશ થતાં જ દૂર થઈ જાય છે. એ જ રીતે અહિંસા જે આપણો સ્વભાવ છે જે પ્રગટ થતાં આપણી હિંસા ખોવાઈ જાય છે, ત્યાર પછી જે કંઈ હિંસા બાકી રહે છે તે જીવનનો વ્યવહાર સાચવવા થતી અનિવાર્ય સૂક્ષ્મ હિંસા છે જે એટલી ગાઢ નથી હોતી.

અહિંસામાં જવા માટે આપણે પ્રથમ તો હિંસાને ઓળખી લઈએ. મિત્રને ઓળખવામાં કદાચ વિલંબ ચાલે પણ દુશ્મનને તો પહેલાં જાણી લેવો જોઈએ. હિંસાનાં ઘણાં રૂપ છે. હિંસા

બહુરૂપિણી છે અને એમાંય જ્યારે તે અહિંસાનો ચહેરો–મહોરો પહેરીને આવે છે ત્યારે ઓળખાતી પણ નથી. ક્રૂર રીતે હિંસા કરનારને પણ અહિંસક દેખાવું ગમે છે. આપણે ધર્મને નામે હિંસા કરીએ છીએ, કોમને નામે હિંસા આચરીએ છીએ, સ્વદેશાભિમાન કે દેશભક્તિને નામે પણ હિંસામાં રાચીએ છીએ. અરે, પ્રેમને આગળ ધરીને પણ હિંસા કરતાં પાછા પડતા નથી. નિરપરાધી જીવને, મારવાની બુદ્ધિથી તો કોઈ જૈન નહિ મારે. જીવ વિચારનો થોડો ઘણો ખ્યાલ તો જન્મજાત જૈનને હોય જ. છતાંય આપણે હિંસામાં ઊતરી પડીએ છીએ કારણ કે તે લોભામણા અને સોહામણા ચહેરે આપણી સમક્ષ આવે છે.

સ્થૂળ હિંસા દેખાય છે તેથી તે કરતાં માણસ સમાજમાં પાછો પડે છે પણ માનસિક ત્રાસ એ સૂક્ષ્મ હિંસા છે જે આચરતાં માણસ એટલું અટકતો નથી. હિંસાની વાત કરીએ ત્યારે મોટે ભાગે આપણે સ્થૂળ હિંસાનો વિચાર કરીએ છીએ પણ સૂક્ષ્મ હિંસાની તો સામેય જોતા નથી. આપણું વ્યક્તિગત જીવન, સામાજિક જીવન, સાંપ્રદાયિક જીવન સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ હિંસાથી ઊભરાય છે. અહિંસાના વ્રતનું પાલન કરનારે આ બંને પ્રકારની હિંસાને ઓળખી તેનાથી અળગા રહેવું જોઈએ.

સ્થૂળ હિંસા જો તે વિકસિત જીવોની હોય તો રાજકીય અપરાધ ઠરે છે. પણ ભાવ હિંસાથી તો આપણે ભાગ્યે જ દૂર રહીએ છીએ. ભાવ હિંસા સૂક્ષ્મ છે તેથી તે દેખાતી નથી પણ તે હિંસા તો છે જ. ઘણી વાર તો ભાવ હિંસા સ્થૂળ હિંસા કરતાંય ઘણી આકરી નીવડે છે. કોઈ પણ જીવને દુઃખ આપીએ કે માનસિક

પીડા આપીએ તે હિંસા જ છે. આપણે વાણીથી, વર્તનથી અન્યને દુઃખ આપીને ઘણી હિંસા કરીએ છીએ. હઠ પણ હિંસાના પ્રકારમાં આવી જાય. આગ્રહ - અતિઆગ્રહમાં પણ હિંસા રહેલી છે. કોઈનું અપમાન, અવહેલના, ક્રૂર રીતે થયેલી મજાક પણ હિંસાના પ્રકારો છે. સ્થૂળ હિંસા સમાજમાં નોંધપાત્ર ઠરે છે. તેનાથી આપણે દૂર રહીએ છીએ પણ સૂક્ષ્મ રીતે થતી ભાવ-હિંસાની તો આપણે દરકાર રાખતા નથી. આપણી અંદરનો ભાવ, હિંસાથી ભરાયેલો હોય તો આપણાં વાણી-વર્તનમાં હિંસા ઊતર્યા વિના રહે જ નહિ. જો આપણે ખરેખર હિંસાથી બચવું હોય તો અંદર રહેલા હિંસાના ભાવને દૂર કરવો પડશે. એ મૂળ ઉપચાર છે.

હિંસાના મૂળમાં આપણો અહમ્ છે, અહંકાર છે. આપણે ફક્ત આપણા જીવનની સગવડો, સફળતાઓ, સ્વમાન વગેરેની હંમેશાં ચિંતા કરીએ છીએ અને તે મેળવવા કે સાચવવા બીજા કોઈની સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ રીતે હિંસા કરતાં લવલેશ અચકાતા નથી.

પરિવાર, કોમ, સંપ્રદાય, સમાજ, ઘર, ગામ, દેશ એ પણ મોટે ભાગે આપણા અહંકારનો જ વિસ્તાર હોય છે. અહિંસાનો ભાવ આપણામાં હોય તો આપણે એ બધાને સાચવીએ અને તેમની સેવા કરવામાં આપણને આનંદ આવે; પણ ખરેખર તો આપણા અહંકારને પોષવા માટે આપણે બધા સામાજિક સંબંધોનો વિસ્તાર કર્યો હોય છે. વાસ્તવિકતામાં આપણે અહંકરી કે અહંના એક કોચલામાં કેન્દ્રિત થઈને જીવીએ છીએ. અન્ય કોઈના વ્યક્તિત્વ કે અસ્તિત્વને આપણે ભાગ્યે જ સાંખી શકીએ છીએ, ત્યાં તેના સ્વીકારની તો વાત જ ક્યાં રહી? આપણી સારી કે ખોટી બધી

પ્રવૃત્તિઓ પાછળ આપણો અહંકાર રહેલો હોય છે અને જ્યાં આપણા અહમ્‌ને ઠેસ પહોંચી કે આપણે ભભૂકી ઊઠીએ છીએ. હિંસાને ઓળખવા માટે આપણે આપણા અહંકારને બરોબર સમજી લેવો પડશે અને અહિંસામાં જવા માટે આપણે આપણા અહમ્‌ને – અહંકારને ઓગાળવો પડશે. આપણું અસ્તિત્વ કોઈને પણ અડચણકર્તા ન બને અને **અન્યના અસ્તિત્વનો આપણે સહજ સ્વીકાર કરી શકીએ ત્યારે સમજી લેવું કે આપણો અહિંસામાં પ્રવેશ થઈ ચૂક્યો છે.**

હિંસાને નિર્મૂળ કરવી હોય તો સૌપ્રથમ આપણે અહંકારને કાઢવો પડશે. અહંકારનાં મૂળિયાં ઘણાં ઊંડાં હોય છે તેથી તેને ઉખેડવાનું કામ એટલું સહેલું નથી હોતું. પણ એક વાર આપણને બરોબર સમજાઈ જાય કે હું આ શરીર નથી પણ આત્મા છું, મારા જેવું જ ચૈતન્ય અન્ય જીવોમાં વિલસે છે – રહેલું છે ત્યાર પછી હિંસા આચરવાનું અશક્ય નહિ તો છેવટે મુશ્કેલ બની જાય છે. આપણે ત્યાં વ્રતો લેતાં પહેલાં સમકિતની પ્રાપ્તિની પૂર્વશરત ગણાય છે તેનું પણ આ કારણ હશે એમ લાગે છે. આપણને સૌ જીવો પ્રતિ સમભાવ નથી હોતો ત્યારે જ આપણે તેમનો ઘાત કરી શકીએ છીએ કે તેમને પીડા આપી શકીએ છીએ. જ્યાં સૌમાં રહેલા આત્મતત્ત્વની પ્રતીતિ થઈ ગઈ ત્યાં બધા જીવોમાં રહેલી ભિન્નતા કર્મવશ લાગવાની. કર્મનો ખેલ સમજાઈ ગયા પછી આપણને કોઈ જીવ પ્રતિ દ્વેષ નહિ રહેવાનો અને આપણા માટે ગાઢ રાગ નહિ થવાનો. જ્યાં રાગ-દ્વેષ ન રહ્યા કે પાતળા પડી ગયા ત્યાં હિંસા કરવાનું અશક્ય અથવા મુશ્કેલ થઈ જવાનું. ત્યાર પછી જીવનમાં

જે કંઈ હિંસા બચે છે તે અજાણતાં થતી અનિવાર્ય હિંસા હોય અને તેનું દુઃખ આપણને રહેવાનું.

જૈન ધર્મ પ્રરૂપિત અહિંસાના પાયામાં સર્વ જીવો પ્રતિ સમભાવ-સમસંવેદન રહેલું છે, જે આત્માની આંશિક અનુભૂતિ થયા વિના સિદ્ધ થતું નથી. તેથી એક રીતે એમ કહેવાય છે કે **આત્મજ્ઞાન તે અહિંસા છે અને આત્મ અજ્ઞાન તે હિંસા છે.** જેમ પ્રકાશ થતાં અંધકાર દૂર થાય છે તેમ આત્મજ્ઞાન થતાં, આત્માની આંશિક પણ અનુભૂતિ થતાં અહિંસાની ભાવદશા પ્રગટ થવા લાગે છે અને હિંસા ખસતી જાય છે.

આપણે અહીં અહિંસાની સૂક્ષ્મ વાતો કરી તેનો અર્થ એ નથી કે પરંપરાગત રીતે કહેવાયેલી વાતો મહત્ત્વની નથી. હિંસા કરવી નહિ, કરાવવી નહિ કે તેની અનુમોદના ન કરવી એ વાત તો ઊભી જ છે. દ્રવ્યથી, કાળથી, ક્ષેત્રથી કે ભાવથી હિંસા આચરવી નહિ તે આ વ્રતની આણ છે. દ્રવ્યથી એટલે કોઈ જીવનો પ્રાણ ન લેવો કે તેના પ્રાણને હાનિ થાય તેમ ન વર્તવું. કાળથી એટલે કોઈ પણ સમયે હિંસા ન કરવી. ક્ષેત્રથી એટલે કોઈ પણ સ્થળે હિંસા ન આચરવી અને ભાવથી એટલે રાગ-દ્વેષને કારણે કોઈ જીવનો ઘાત ન કરવો. વાસ્તવિકતામાં તો રાગ-દ્વેષની ઉત્પત્તિ એ પોતાની જ હિંસા છે અને **કર્મનો બંધ આત્મઘાત** છે. કર્મ બાંધીને જીવ પોતાના આત્મા સાથે હિંસા આદરે છે. અહીં આપણે હિંસાનાં વિવિધ રૂપોનો પરિચય કરાવ્યો છે અને તેની પાછળ રહેલાં તત્ત્વોનું નિરૂપણ કર્યું છે જે સમજીને વ્રતીએ પોતાના વ્રતમાં દૃઢ થવાનું છે. અહિંસા મૂળમાં તો ચરિત્રનો ગુણ છે જે આપણે કેળવવાનો છે.

•

સત્યરમાગતા :

આ વ્રતને હું પાયાનું વ્રત ગણું છું કારણ કે જીવનો વિકાસ અહીંથી શરૂ થાય છે. જીવની ઉન્નતિના ક્રમનું આ પ્રથમ પગથિયું છે. જો પહેલું પગથિયું જ ન જડે તો પછી સીડી ચઢાય કેવી રીતે અને ઉપર કેવી રીતે જવાય? શબ્દાર્થ અને લોકાચારથી વિચાર કરીએ તો સત્ત્વશાળી જીવો માટે આ વ્રત મુશ્કેલ નથી. દેખીતી રીતે તો એટલું જ લાગે કે એમાં ખાસ કંઈ કરવાની વાત નથી; જે વાત છે તે સત્ય બોલવાની કે જૂઠું નહિ બોલવાની. માણસ એમ પણ વિચારે કે એવો કોઈ પ્રસંગ આવી પડશે તો જૂઠું નહિ બોલું અથવા થોડુંક વેઠીને પણ સાચું બોલીશ. વળી માણસ શક્તિશાળી હોય કે ખમીરવાળો હોય તો અસત્ય ન બોલે અને તેને એવું કરવાની જરૂર પણ ન પડે. પણ આ વાત આટલેથી જ પતતી નથી. મૂળ વાત છે સત્યનું આચરણ કરવાની. વધારે સૂક્ષ્મ જો વિચારીએ તો વ્રતમાં સ્થિર થવાની. આપણે હંમેશાં અસત્યની ભૂમિ ઉપર પગ ટેકવીને ઊભા છીએ તેથી ભવોભવ રખડવા છતાંય આપણું ઠેકાણું પડતું નથી.

કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી ભગવાનની પરિક્રમા કરતાં ગણધર ભગવંતો તીર્થંકરને પૂછે : "ભગવન્ કિં તત્તં ?" ભગવાન તત્ત્વ શું છે? ભગવાન ઉત્તરમાં કહે કે "ઉપન્ને ઈ વા." ઉત્પન્ન થાય છે તે તત્ત્વ છે. પરિક્રમાનું બીજું આવર્તન લેતાં ગણધર ભગવંત ફરીથી પૂછે : ભગવન્ કિં તત્તં ?" ભગવાન, તત્ત્વ શું છે ? ભગવાન પ્રત્યુત્તરમાં કહે : "વિગમે ઈ વા." વિનાશ થવો - વિસર્જન થવું એ તત્ત્વ છે. વળી ત્રીજી પરિક્રમા કરતાં ગણધર ભગવંત્ તીર્થંકર

પરમાત્માને એનો એ જ પ્રશ્ન પૂછે જેના ઉત્તરમાં ભગવાન કહે : "ધૂવે ઈ વા." ધ્રુવ છે - નિત્ય છે એ તત્ત્વ છે. જૈન ધર્મની આ ત્રિપદી છે. ગણધર ભગવંતો આ ત્રિપદીમાંથી ધર્મનાં સઘળાં રહસ્યો સમજી જાય છે અને તેના ઉપરથી શાસ્ત્રોની રચના કરે છે. સર્વ શાસ્ત્રો ત્રિપદીનો વિસ્તાર છે.

તીર્થંકર પરમાત્મા આ ત્રણ જ પદમાં પરમતત્ત્વનું રહસ્ય સમજાવી દે છે. આ ત્રણ પદમાં ધર્મ તો શું પણ સકળ વિશ્વનું રહસ્ય સમાયેલું છે. ગણધર ભગવંતોનું ઉપાદાન ખૂબ તૈયાર હોય છે; તેમની પાત્રતા કેળવાયેલી હોય છે તેથી તેઓ આ ત્રણ બિંદુમાં સાગર જોઈ શકે છે અને શાસ્ત્રોની રચના કરી લે છે. આ ત્રણ બાબતો શું છે? ઉત્પન્ન થાય છે. નાશ પામે છે. ધ્રુવ-શાશ્વત છે. આ શેની વાત છે? જીવ અને જડની આ વાત છે જેની રમત આખો સંસાર છે. ભગવાને પ્રથમ પદમાં કહ્યું કે ઉત્પન્ન થાય, પણ તેનાથી વસ્તુનું સમાધાન ન મળતાં શિષ્ય ફરીથી પૂછે છે તો બીજા પદમાં ભગવાન કહે છે કે નાશ પામે છે - વિસર્જન થાય છે. પણ તેનાથીય વાતનું સમાધાન ન મળતાં શિષ્ય ત્રીજી વાર પૂછે છે કે ભગવાન તત્ત્વ શું છે ? ત્રીજા પદમાં ભગવાન કહે છે કે નિત્ય છે - શાશ્વત છે. શ્રેષ્ઠ ઉપાદાનવાળા શિષ્યના મનમાં ઝબકારો થાય છે અને તે સઘળી વાતનો સાર પામી જાય છે. આત્મદ્રવ્ય નિત્ય છે, શાશ્વત છે પણ તેના વિવિધ પર્યાયો (સ્વરૂપો) ઉત્પન્ન થાય છે. આત્મા ધ્રુવ તત્ત્વ છે પણ તેના પર્યાયો નાશ પામે છે. ઉત્પત્તિ અને વિનાશ, સર્જન અને વિસર્જન બ્રહ્માંડમાં સતત થતું રહે છે પણ સત્ય એનું એ જ રહે છે. સત્ય

છે તત્ત્વ. તત્ત્વ માત્ર સત્ય છે પણ આપણે વિચાર કરવાનો છે આત્મતત્ત્વનો, કારણ કે તે ચેતન છે – પ્રાણવાન છે અને આપણે તે જ છીએ.

સત્યરમણતા એટલે સત્યમાં સ્થિત થઈ જવાનું એટલે કે આપણા અસ્તિત્વમાં પૂર્ણતા જોવાની – અનુભવવાની. આપણે હંમેશાં પળે-પળે બદલાતા પર્યાયોમાં જીવીએ છીએ અને સત્યની આપણને હંમેશાં વિસ્મૃતિ રહ્યા કરે છે. આપણે શાશ્વત સત્યથી વિમુખ થઈ ગયા છીએ અને અસત્યની સન્મુખ થયા છીએ. પર્યાય ઉપર દૃષ્ટિ રાખનાર, પર્યાયમાં જીવનાર, પર્યાયના ઉત્પન્ન થવા સાથે સુખી કે દુઃખી થવાનો અને પર્યાય નષ્ટ થાય ત્યારે પણ સુખ કે દુઃખ ભોગવવાનો. અનુકૂળ પર્યાયમાં સુખની ભ્રાન્તિ થવાની અને પ્રતિકૂળ પર્યાયમાં દુઃખની ભ્રાન્તિ થવાની. પર્યાયથી પેદા થનારાં સુખ કે દુઃખ કેવળ ભ્રાન્તિ છે કારણ કે તેમાં કશું કાયમનું નથી, કશું જ સ્થિર નથી. જીવની નજર જેવી સ્થિર તત્ત્વ ઉપર ઠરી કે તુરત જ તેને પર્યાય જગતની ક્ષણભંગુરતા સમજાઈ જવાની અને પર્યાય જગત નિરર્થક લાગવાનું. ત્યાર પછી બદલાતા પર્યાયોના જગતમાં જીવ રાચતો નથી અને દુઃખી પણ થતો નથી. પર્યાયથી પર થઈને જીવ પછી આત્મતત્ત્વમાં સ્થિરતા કરે છે – રમણતા કરે છે. આમ સત્યમાં સ્થાપિત થતાં જીવનો સંસાર કપાઈ જાય છે અને મોક્ષમાર્ગની સીડી તેના હાથમાં આવી જાય છે. અસત્ય વિરમણ મોક્ષમાર્ગની સીડીનું પ્રથમ પગથિયું છે. તેથી આ વ્રતને હું પાયાનું વ્રત ગણું છું અને બ્રહ્મચર્યને ચરમ વ્રત ગણું છું. સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત થવા માટેનું આ વ્રત છે. એક વખત આત્મતત્ત્વ ઓળખાઈ ગયું,

તેની પ્રતીતિ થઈ ગઈ અને વ્રત લઈને તેમાં પ્રતિષ્ઠિત થવા માંડ્યું પછી વાત આવે છે પરમાત્મ તત્ત્વની ઉપલબ્ધિની. સાધના તો જીવે હજુ કરવી પડશે પણ સાધનાની સીડી હાથમાં આવી જાય તે પણ કંઈ ઓછી વાત નથી. જે ઝડપથી સીડી ચડે તે જલદીથી પરમાત્મ તત્ત્વને પ્રાપ્ત કરે અને જે ધીમેથી ઉપર ચડે તેનો વિકાસ ધીમો રહે એટલો ફરક પડે.

સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાનો માર્ગ સીધાં ચઢાણવાળો છે. પ્રથમ પગથિયેથી તેની શરૂઆત થાય અને સીડીના અંતિમ પગથિયે પૂર્ણ સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાય. સાધના જેટલી ઊંડી તેટલી તેની સિદ્ધિ ઊંચી. જૈન ધર્મ-પ્રણિત બધી ધર્મક્રિયાઓ સત્યમાં ઊતરવાની ક્રિયાઓ છે. ચારિત્રમાં આવ્યા વિના સત્યની મંઝિલ તરફ ડગલુંય ભર્યું ન ગણાય. છ આવશ્યક ક્રિયાઓ, પંચાચાર અને વ્રતો સત્યની આરાધનાનાં અનુષ્ઠાનો છે. એકલી ક્રિયાઓ લંગડાતી રહે છે તો એકલું જ્ઞાન દીવાસ્વપ્ન જેવું છે જે ક્યાંય પહોંચાડતું નથી. સમજણ સાથેની ક્રિયા જ સાધના બને છે. સાધનાની પ્રક્રિયા વૃક્ષના વિકાસને મળતી છે. સાધનાનાં મૂળ જેટલાં ભીતર - ઊંડાણમાં ઊતરે એટલું જીવનવૃક્ષ દૃઢ થાય અને ફૂલે-ફાલે. સાધના અંતરના ઊંડાણમાં ઊતરતી જાય તેમ સિદ્ધિઓ ફળ અને ફૂલની જેમ ઉપર આવતી જાય.

સત્યરમણતા - અસત્ય વિરમણ વ્રતનો આ મહિમા છે. આ પાયાની વાત છે જેથી આ વ્રતના પાલન માટે જે વ્યાવહારિક ભાષા આપણે ત્યાં વ્યાખ્યાનોમાં કહેવામાં આવે છે કે પુસ્તકોમાં દર્શાવવામાં આવે છે તેનું ધ્યાનપૂર્વક પાલન કરતા રહેવાનું છે. તેની

અવગણના કરવાની નથી. વ્રતના આચરણ વખતે લક્ષ્ય નજર સમક્ષ હોય તો વ્રતપાલનમાં ઉત્સાહ રહે અને વ્રત જ્ઞાન સહિતની ક્રિયા બની જતાં તેનું પરિણામ સત્વરે મળે.

●

અચૌર્ય :

ચોરી ન કરવી એ વાત તો સૌ ધર્મોએ કહેલી છે. વળી ચોરી એ રાજકીય અપરાધ છે જે દંડપાત્ર બને છે. તેથી ચોરો પણ સાચવીને ચોરી કરે છે. કોઈની વસ્તુ તેના પૂછ્યા વગર, તેની સંમતિ વગર લઈ લઈએ તે ચોરી કહેવાય એ વાત તો બાળકને પણ નાનપણથી કહેવામાં આવે છે. આવી નિંદાપાત્ર ઠરેલી ચોરીનો નિષેધ થાય એ મોટે ભાગે સામાજિક બાબત છે. પણ જૈન ધર્મે અચૌર્યને વ્રતમાં - મહાવ્રતમાં સામેલ કરેલ છે તેની પાછળ ઘણી સૂક્ષ્મ બાબતો રહેલી છે. પારકી વસ્તુ માલિકની સંમતિ વગર લઈ લઈએ એ ચોરી કહેવાય એ વાતનો તો આપણે ત્યાં ઘણો વિસ્તાર થયેલો છે અને જે સૌ જાણે છે તેથી તેના વિભાગીકરણની અહીં ચર્ચા કરવી નથી. આપણે ચોરી અંગેની કેટલીક સૂક્ષ્મ બાબતો ઉપર વિચાર કરી અચૌર્યના હાર્દને સમજવું છે જેથી આપણામાં રહેલા ચોરીના સંસ્કારોને નિર્મૂળ કરવાનો માર્ગ મળે અને આપણે ઐહિક તેમજ આધ્યાત્મિક અનિષ્ટોથી બચી જઈએ.

કોઈની વસ્તુ તેની રજા વિના લઈ લેવી તે તો સર્વમાન્ય ચોરી છે પણ અણહકનું લેવું એય ચોરી છે એ વાત આપણે એટલી નથી સ્વીકારી. નોકર-ચાકર, ઉપરી-અધિકારી, આડોશી-પાડોશી, મજદૂર-માલિક સૌ પોતપોતાના સ્તરે અણહકનું કામ કરાવી લે કે

કોઈ ચીજવસ્તુ વાપરે એ પણ ચોરી જ ગણાય. આ બાબતે મોટો મોટી રીતે અને નાનો નાની રીતે ચોરી કરતાં ક્યાંય અટકતો નથી. એવી જ બીજી એક બાબત સંબંધોની ચોરીની છે. સમાજ પતિ-પત્ની, પિતા-પુત્ર, ભાઈ-બહેન, ગુરુ-શિષ્ય, મિત્ર-મિત્ર એવા અનેક સંબંધોને આધારે ટકી રહ્યો છે. આ સંબંધો જીવનમાં બળ આપે છે, હૂંફ આપે છે અને તેને આધારે માણસ ટકી રહ્યો છે. કોઈનાય સંબંધોના પ્રબળ આલંબનને ઝૂંટવી લેવું-હટાવી નાખવું એ પણ ચોરીનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે. આ બધા પ્રકારની ચોરીઓ સ્થૂળ સ્વરૂપની જ ગણાય. કારણ કે તેનો સંદર્ભ વધારે તો વ્યાવહારિક છે.

ચોરી શા માટે ન કરવી એ બાબત આપણે કદી શાન્તિથી વિચાર કર્યો છે ? દરેક વ્યક્તિને પોતાની વસ્તુ કે પોતાના સંબંધો પરત્વે ગાઢ મમત્વ હોય છે. એની એ વસ્તુ કે સંબંધને કોઈ આંચકી લે-પડાવી લે ત્યારે તેને જબ્બર માનસિક આઘાત લાગે છે જે જીરવવો ઘણો મુશ્કેલ હોય છે અને દુઃખદ પણ હોય છે. આ સમયે જીવને ઘણી વ્યગ્રતા રહે છે અને તે ઘણી પીડા ભોગવે છે. જો તે શક્તિશાળી હોય તો વળતો ઘા મારે, લડાઈ કરે ઈત્યાદિ ઘણુંબધું થાય. બંને પક્ષે આમ આઘાત - પ્રત્યાઘાત થતાં વિવિધ પ્રકારે વિનાશ સર્જાય છે. મનની શાન્તિ અને સ્વસ્થતા હણાય એ વાત તો ખરી જ પણ બીજીય બાબતોમાં જીવોને સહન કરવું પડે છે. આમ એક અર્થમાં ચોરી એ સૂક્ષ્મ અર્થમાં હિંસા છે એટલું જ નહીં પણ ઘણી વાર તો સ્થૂળ અર્થમાં પણ તે લોકોના જાનની હાનિનું કારણ બને છે. ચોરીનો વિસ્તાર ઘણો મોટો છે, સાહિત્ય,

કલા, ધર્મ એવાં ઉદાત્ત ગણાતાં ક્ષેત્રોમાં પણ સારા વાઘા સજીને ચોરી મહાલે છે. અન્યના સારા વિચારો કે આચારો લેવામાં કંઈ ખોટું નથી પણ તે આપણે નામે ચઢાવી દેવાં એ ચોરી છે. સિફતથી કરેલી ચોરી પકડાય કે ન પકડાય એ અલગ વાત છે પણ તે નૈતિક રીતે તો અપરાધ છે અને જે કર્મબંધનું કારણ બની, બીજા ભવમાં આપણને તેવાં કળા-કૌશલ્યથી વંચિત રાખે છે.

દંભ પણ માનસિક ભૂમિકા ઉપરની ચોરી છે. હું જે નથી તેવો અન્યને દેખાડું તે પણ ચોરીનો જ પ્રકાર છે. દંભને કારણે લોકો છેતરાય છે એ વાત તો ખરી પણ ઘણી વાર તો જીવ પોતાના દંભથી પોતાને પણ ઠગે છે, જેને આત્મવંચના કહે છે. આ પ્રકારની ચોરી આત્માના ગુણોનો ઘાત કરી આપણને ખોટના ખાડામાં ઉતારે છે. જેવા છીએ તેવા દેખાવું પારદર્શકતા સદ્‌ગુણ છે - અચૌર્ય છે એ વાત સમજીને આચરણમાં ઉતારવા જેવી છે.

અચૌર્યને મહાવ્રતમાં સામેલ કરેલ છે તે અધિકતર તો તેની પાછળ રહેલાં આધ્યાત્મિક કારણોને લીધે; ચોરી આપણા શરીરને કેન્દ્રમાં રાખીને થાય છે. શરીર એ 'હું' અને મારા માટે એટલે શરીર માટે એ તેની પાછળનો નિશ્ચિત ભાવ છે. મૂળમાં આ જ મિથ્યાજ્ઞાન છે, મિથ્યાદર્શન છે. વળી શરીર પ્રતિના અપ્રતિમ રાગ વિના ચોરી ન થઈ શકે. ચોરીની પાછળ પ્રબળ રાગનો ભાવ પડેલો છે. આમ જોઈએ તો શરીર આપણું છે જ નહીં, કર્મે આપણને શરીર આપ્યું છે જે વાસ્તવિકતામાં આપણી વિભાવ અવસ્થા છે. કર્મ પણ પરદ્રવ્ય છે. સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક રીતે કર્મ, જે પરદ્રવ્ય છે તેને ગ્રહણ કરવું તે પણ ચોરી ગણાય. ચોરીનો સૂક્ષ્મ અર્થ એ છે

કે જે મારું નથી તેને હું મારું માનીને ગ્રહણ કરું અને તેને ભોગવું કે તેનો પરિગ્રહ કરું. આ રીતે પણ અચૌર્યનો વિચાર કેટલાક આધ્યાત્મિક પુરુષોએ કર્યો છે.

ચોરીના મૂળ બે કારણો છે. એક છે જરૂરિયાત. જીવન માટે જે જરૂરી સામગ્રી છે તે પ્રામાણિક પ્રયાસો કરવા છતાંય ન મળે ત્યારે માણસ ચોરી કરવા પ્રેરાય છે કે મજબૂર થઈ જાય છે, વિશેષે કરીને આ સામાજિક બાબત છે અને તેને હલ કરવા માટે જૈન ધર્મમાં અનુકંપા દાનની વ્યવસ્થા ગોઠવવામાં આવી છે. પણ અહીં આપણો જે વિષય છે તે અચૌર્ય, જેને અંદરની વૃત્તિ સાથે સંબંધ છે. લોભ અને પરિગ્રહ મનુષ્યની અંદર રહેલી વૃત્તિ છે - સંસ્કાર છે. આપણે અહીં તેને વિષે વિચાર કરી રહ્યા છીએ. લોભ સંતોષાય નહિ, પરિગ્રહની ભૂખ વધતી જાય એટલે પણ માણસ ચોરી તરફ વળે છે. વિક્ષિપ્ત થયેલો પરિગ્રહ કે વકરેલો લોભ ચોરીમાં પરિણમે છે. જો પરિગ્રહ સ્વસ્થ બની જાય કે લોભ સંતોષમાં પરિણમે તો માણસ દાન તરફ વળે છે. તેથી એવું ઘણી વાર બને છે કે અતીતનો લોભી કે પરિગ્રહી ભાવિનો દાની બની જાય છે. જે ક્ષણે માણસને પરિગ્રહની વ્યર્થતા સમજાઈ જાય કે લોભની નિરર્થકતા લાગે તે ક્ષણે તે ચોરીમાંથી અટકી જાય છે અને અચૌર્યમાં પ્રવેશ કરે છે. અતીતમાં પાછા જવાનો રસ્તો હોતો નથી ત્યારે તે દાન તરફ વળે છે. દાન એ ભૂતકાળના લોભ કે પરિગ્રહનું પ્રાયશ્ચિત્ત છે. પણ દાન કરવા માટે વધારે કમાવું કે પરિગ્રહ કરવો એ વાત બરોબર નથી, કારણ કે એમાં તો મૂળ વાતનો જ ઘાત થઈ જાય છે.

આપણે ત્યાં દ્રવ્યથી, ક્ષેત્રથી, કાળથી અને ભાવથી ચોરીનું વિસ્તૃત વર્ણન થાય છે જે અચૌર્યના સૂક્ષ્મ પાલન માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. જૈન ધર્મ એકલા કાર્યને કે ક્રિયાને દોષિત ગણતો નથી. જૈન ધર્મના મતે તો ચોરી કરી તે તો ચોરી જ છે; પણ ચોરી કરાવી કે કોઈને ચોરી કરવા પ્રોત્સાહન આપ્યું અથવા કોઈએ કરેલી ચોરીમાં રાજી થયા – અનુમોદના કરી તે પણ ચોરી જ છે. આપણે કરવું, કરાવવું અને અનુમોદવું એમ ત્રણ રીતે ક્રિયાનો વિચાર કરીએ છીએ. અચૌર્ય આત્માનો ગુણ છે જેને આપણે આ વ્રતનું પાલન કરી પ્રગટાવવાનો છે. નિશ્ચય નયની રીતે તો કર્મનું આવાગમન થાય તેવી પ્રવૃત્તિ કરવી તે ચોરી છે. કર્મ, શુદ્ધ સ્વરૂપ આત્મા માટે પારકી વસ્તુ છે. આત્મા કર્મ ગ્રહણ કરે તે ભાવ ચોરી છે. આમ બધી રીતે વિચાર કરીને જ્ઞાનીઓએ અચૌર્યને મહાવ્રતમાં સ્થાન આપેલ છે.

●

બ્રહ્મચર્ય :

બ્રહ્મચર્ય સર્વ વ્રતોમાં શ્રેષ્ઠ વ્રત ગણાય છે. તેની શ્રેષ્ઠતા સમજવા માટે આપણે વૈજ્ઞાનિક ઢંગથી વિચાર કરવો પડશે. બ્રહ્મ શબ્દનો અર્થ પરમાત્મા અથવા પરમાત્મશક્તિ થાય છે. પરમાત્મશક્તિમાં વિચરવાની ક્રિયાને બ્રહ્મચર્ય કહેવામાં આવે છે. વિચરવું એટલે ગતિ કરવી. જેની ગતિ પરમાત્મશક્તિ પ્રતિની હોય તેને ઉપચારથી બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો સાધક ગણી શકાય. વાસ્તવિકતામાં બ્રહ્મચર્ય રમણતા એ જ સર્વ વ્રતોનું લક્ષ્ય છે. આવા મહત્તમ વ્રતને તેના યથાર્થ સંદર્ભમાં સમજવું જરૂરી છે.

અબ્રહ્મચર્ય એટલે કામ અને કામ એટલે કામના. બ્રહ્મચર્ય એ પરમ સુખાવસ્થા છે તે સમજાવવા યોગ્ય શબ્દો ન મળતાં તત્ત્વચિંતકોએ કહ્યું : કામ બ્રહ્મો સહોદર - એટલે કામ બ્રહ્મનો ભાઈ છે. આ કથન કામની તરફેણ કરવા માટે નથી પણ બ્રહ્મસુખનું વર્ણન કરવું મુશ્કેલ હોવાથી તેના સુખ તરફનો ઈશારો છે. આમ તો કામ અને બ્રહ્મચર્ય (અકામ) બંને સામસામા ધ્રુવો છે અને કામનું સુખ બ્રહ્મના સુખ પાસે કંઈ નથી. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે બ્રહ્મનું સુખ વર્ણનાતીત છે. બ્રહ્મ એટલે અકામ અવસ્થાનો આનંદ જ પરમ આનંદ છે. આ પરમ આનંદ ક્યાં રહેલો છે અને કેવી રીતે રહેલો છે તે બહુ સમજવા જેવી વાત છે.

આપણું શરીર એ ઊર્જાનો મોટો પૂંજ છે. એમાંથી નિરંતર ઊર્જાનો સ્રાવ થયા કરે છે. આપણે કંઈ પણ કામના કરીએ, પ્રવૃત્તિ કરીએ એટલે આપણી અમૂલ્ય ઊર્જા ખર્ચાવાની અને તેની પૂર્તિ કરવા માટે આપણે હવા-પાણી-ભોજન ઈત્યાદિ લઈએ છીએ. ક્ષણે ક્ષણે આપણે ઊર્જા ખર્ચીએ છીએ અને જો આપણે નવી ઊર્જા પ્રાપ્ત ન કરીએ તો હીણ-ક્ષીણ થઈ મૃત્યુ પામીએ. દિવસ દરમિયાન આપણે મન-વચન અને કાયાના યોગ દ્વારા અનર્ગળ ઊર્જા વેડફી નાખીએ છીએ. એક કલ્પના કે કોઈ વિચાર પણ ઊર્જાને વાપર્યા વિના થઈ શકતો નથી. શબ્દ બોલતાની સાથે પણ ઊર્જા બહાર વહી જાય છે.

આપણે ઊર્જા સાથે જન્મીએ છીએ તેથી જન્મતી વખતે આપણે તાજા - ભરેલા હોઈએ છીએ. મૃત્યુ વખતે આપણે ઊર્જાવિહીન થઈ ગયા હોઈએ છીએ તેથી જીર્ણશીર્ણ થઈને મરીએ

છીએ. જન્મથી મૃત્યુ સુધીની આપણી આખી યાત્રા ઊર્જાને સહારે થાય છે. ઊર્જા એ જીવનશક્તિ છે. **વાસ્તવિકતામાં આપણું જીવન ઊર્જા સિવાય કંઈ નથી.** ઊર્જાનું ખર્ચાવું, ઊર્જાનું પેદા થવું, ઊર્જાનો સંચય થવો અને વળી પાછો ઊર્જાનો વ્યય થવો - બસ આ છે આપણા જીવનની ઘટમાળ. આહાર-પાણી દ્વારા આપણે ઊર્જા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ અને આરામ દ્વારા, નિદ્રા દ્વારા આપણે ઊર્જાનો સંચય કરીએ છીએ. વળી પાછા કામનાઓ-ઈચ્છાઓ કરી, વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી ઊર્જા ખર્ચી નાખીએ છીએ. આમ ચક્કર ચાલ્યા જ કરે છે. આ છે આપણું જીવનચક્ર.

જ્યારે ઊર્જા સંગ્રહિત થઈ હોય ત્યારે આપણને સુખ-શાન્તિ લાગે છે. શરીરમાં તાજગી લાગે છે, મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. જ્યારે ઊર્જાનો વ્યય થાય છે ત્યારે શરીરને થાક લાગે છે, કંટાળો આવે છે અને મન ખિન્ન થઈ જાય છે. આપણાં સુખ-દુઃખ, આપણી પ્રસન્નતા અને ખિન્નતા એ બધી ઊર્જાની લીલા છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ અને આપણા અનુભવની વાત છે કે જ્યારે આપણે બરોબર ઊંઘ લીધી હોય ત્યારે સવારે આપણે તાજા અને પ્રફુલ્લિત હોઈએ છીએ. જો નિદ્રા બરોબર ન આવી હોય તો આપણે થાકેલા, ચીડાયેલા ઊઠીએ છીએ. નિદ્રા દરમ્યાન આપણે આરામ કરી ઊર્જા બચાવી હોય છે. દરમિયાન ઊર્જાનો વ્યય પણ ઓછામાં ઓછો થયો હોય છે. વળી રાત્રિ દરમિયાન ભોજન-પાણી વગેરેની પાચનક્રિયા પૂર્ણ થતાં નવી ઊર્જા પેદા થઈ ગઈ હોય છે. બહુ વિચિત્ર છે પણ સત્ય છે કે આપણું સમસ્ત જીવન ઊર્જાનો વ્યય, ઊર્જાની પ્રાપ્તિ, ઊર્જાનો સંચય અને વળી પાછો ઊર્જાનો વ્યય એમ

ચાલ્યા કરે છે. કોઈ માણસ મકાન બાંધે અને પછી તોડી નાખે; કોઈ મહેનત-મજૂરી કરી પૈસા પેદા કરે, પછી તે ભેગા કરે અને સાંજે જઈને કૂવામાં ફેંકી દે તો આપણે તેને શું કહીએ ? પ્રવૃત્તિ શાણપણ ભરેલી તો ન જ કહેવાય ને ! પણ ખરેખર તો જીવનભર આપણે આમ જ કર્યા કરીએ છીએ. ખૂબ વિચિત્ર વાત છે પણ તે સત્ય છે અને આપણા જ જીવનની કહાણી છે. **બ્રહ્મચર્ય વ્રતમાં આ વિષચક્રને તોડીને બહાર આવી પરમ આનંદની ઉપલબ્ધિની વાત છે.**

જો આઠ-દસ કલાકની નિદ્રા દરમિયાન એકત્રિત કરેલી ઊર્જા આપણને આટલા પ્રફુલ્લિત રાખતી હોય તો જીવનભર એકઠી કરેલી ઊર્જા કેટલી બધી પ્રસન્નતા આપે! જીવનભર પેદા કરેલી ઊર્જાનો અલ્પ વ્યય કરીએ અને સંચય કર્યા કરીએ તો આપણને અનહદ આનંદ આવે અને શરીર સ્ફૂર્તિથી ભરાઈ જાય. કામના માત્ર ઊર્જાનો વ્યય કરે છે પણ કામ-સેક્સ ઊર્જાના વહેવાનું નિમ્નતર દ્વાર છે જ્યાંથી ઊર્જા - જીવનશક્તિ ધોધમાર વહી જાય છે. તેથી તેને રોકવાનો આ વ્રતમાં ખાસ આગ્રહ રખાય છે. પણ આ વ્રતમાં આટલી જ વાત નથી. કામના માત્રનો સંયમ કરવાનો છે. મન-વચન અને કાયાના યોગોનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરવો એ આ વ્રતનું હાર્દ છે. આપણે ત્યાં સાધુને 'મુનિ' કહે છે તે ખૂબ સૂચક છે. મુનિ એટલે જેના ઇન્દ્રિયોના બધા વ્યાપારો મૌન થઈ ગયા છે, મન-વચન અને કાયાના યોગો શાન્ત થઈ ગયા છે એટલે કે અલ્પ બની રહ્યા છે.

ધન એકઠું કરીએ પણ જ્યારે તેનું દાન દેવાય ત્યારે તે દીપી ઊઠે.

તેમ એકત્રિત કરેલી ઊર્જાને યોગ્ય માર્ગે વાળવામાં આવે તો તેનું અપૂર્વ પરિણામ આવે. આ યોગ્ય માર્ગ એટલે સામાન્ય રીતે નીચેની તરફ વહેતી ઊર્જાને ઉપર તરફ વાળવી, જેને ઊર્જાનું ઊર્ધ્વારોહણ કહે છે. આપણી જીવનશક્તિને કામ કેન્દ્ર તરફ વહી જતાં રોકીને ઉપર તરફ વાળવામાં આવે તો તે આપણા શરીરમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ કેન્દ્રો, જેને યોગની ભાષામાં ચક્રો કહે છે, તેને ભેદીને છેક ઉપર મસ્તકમાં આવેલા સહસ્રાર ચક્રમાં સ્થિત થઈ જાય છે. આ પ્રક્રિયાને **કુંડલિની યોગ** પણ કહેવામાં આવે છે. આ અવસ્થા પરમ આનંદની અવસ્થા છે - પરમ સત્યની પ્રાપ્તિની અવસ્થા છે. આપણા શરીરમાં છ **સૂક્ષ્મ કેન્દ્રો** - ચક્રો માનવામાં આવે છે. નીચેથી શરૂ કરીને ઉપરની તરફ જઈએ તો પ્રથમ **મૂલાધાર**, બીજું **સ્વાધિષ્ઠાન**, ત્રીજું **મણિપુર**, ચોથું **અનાહત**, પાંચમું **વિશુદ્ધિ**, છઠ્ઠું **આજ્ઞાચક્ર** જે બે ભ્રમરોની મધ્યે આવેલું છે. ઊર્ધ્વારોહણ કરતી જીવનશક્તિ જ્યારે આજ્ઞાચક્રને ભેદીને મસ્તકની છેક ટોચ ઉપર આવેલ સહસ્રાર ચક્રમાં સ્થિત થઈ જાય છે ત્યારે સાધકને સંપૂર્ણ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે. આપણે ત્યાં જેને કેવળ જ્ઞાન કહે છે તે કદાચ આ જ અવસ્થા છે. પ્રાપ્તિ એક છે પણ માર્ગ ભિન્ન છે. કષાયોનો ક્ષય થતો જાય તેમ તેમ ઉપરનાં ચક્રો ખૂલતાં જાય કે ચક્રો ખૂલતાં જાય તેમ કષાયોનો ક્ષય થતો જાય છે. મૂળ વાત છે **પરમાત્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની. પરમાત્મ અવસ્થા એટલે ઊર્જાનો અખૂટ ભંડાર** જેને આપણે અનંત વીર્ય પણ કહીએ છીએ.

આપણાં ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો ઊર્જાનું ઊર્ધ્વારોહણ કરનારાં છે.

આપણાં વ્રતોનો પણ એ જ આશય છે. પરમાર્થે થતી પ્રવૃત્તિઓ ઊર્જાને ઉપર તરફ વાળે છે. કષાયો ઊર્જાને નીચે તરફ લઈ જાય છે. મન-વચન અને કાયાના યોગોની અલ્પતા, મૌન વગેરે ઊર્જાનો સંચય કરનાર છે જ્યારે કાયોત્સર્ગ ધ્યાન ઈત્યાદિ જીવનશક્તિનું ઊર્ધ્વારોહણ કરે છે. **આત્મશક્તિનું પરમાત્મશક્તિમાં રૂપાંતર એટલે આત્મઊર્જાનું પરમ ઊર્જામાં રૂપાંતર.** ભલે આપણે આટલું સિદ્ધ ન કરી શકીએ તોપણ મનુષ્યજીવનમાં શક્ય હોય એટલું તો આપણે કરી જ લેવું જોઈએ. આ કાર્ય મનુષ્યજન્મમાં જ સારી રીતે થઈ શકે છે માટે આ વ્રતનો મહિમા છે. આ **વ્રતની સિદ્ધિમાં સૌ વ્રતો સમાઈ જાય છે.** બધાં વ્રતોનું લક્ષ્ય પરમાત્મશક્તિની પ્રાપ્તિ છે પણ આ વ્રતની યાત્રા તો સીધી જ પરમાત્મપદ પ્રતિ છે.

બહિરાત્મા, અંતરાત્મા અને પરમાત્મા એક જ આત્મશક્તિની જુદી જુદી અવસ્થાઓ છે. એક જ જીવનશક્તિનાં એ ત્રણેય સ્તરો છે તેથી તેનું એક અવસ્થામાંથી બીજી અવસ્થામાં અને ત્યાંથી ત્રીજી અવસ્થામાં સાધનાથી સંક્રમણ થઈ શકે છે.

આ છે બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું મહત્ત્વ જે વૈજ્ઞાનિક ઢંગથી સમજાવવા પ્રયાસ કર્યો છે અને તેની આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિનું નિર્દેશન કર્યું છે. બ્રહ્મચર્યના આચરણ માટે આપણે ત્યાં જે નાનીમોટી વિગતો આપવામાં આવે છે તે ખૂબ મહત્ત્વની છે. બ્રહ્મચર્યને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજ્યા પછી તેની અવગણના કરવાની નથી; ઊલટાની તેને મહત્ત્વની ગણવાની છે.

●

અપરિગ્રહ :

અપરિગ્રહ એ બહુ સૂક્ષ્મ વાત છે. કોઈને એમ લાગે કે ભલા! વસ્તુ રાખવામાં શું પાપ છે તે અપરિગ્રહને વ્રતમાં સ્થાન આપી દીધું ? પરિગ્રહ એ ધીમું ઝેર છે તેથી આપણને તેની અસર ઝટ વરતાતી નથી પણ તે આત્માનું ઘાતક છે. તેથી જ તો અપરિગ્રહને મહાવ્રતોની હરોળમાં સ્થાન મળ્યું છે. અપરિગ્રહમાં ઊતરવા માટે આપણે પહેલાં તો પરિગ્રહને જાણવો પડશે. પરિગ્રહને સમજ્યા વિના અપરિગ્રહની મહત્તા નહિ સમજાય.

સામાન્ય રીતે આપણે પરિગ્રહમાં વસ્તુને ગણીએ છીએ પણ પરિગ્રહ ફક્ત વસ્તુઓનો જ નથી હોતો. પરિગ્રહ વ્યક્તિઓનો હોઈ શકે, સંબંધોનો પણ પરિગ્રહ હોઈ શકે. પશુ-પક્ષીનો પણ પરિગ્રહ હોય છે. પરિગ્રહ આપણી મૌલિક વૃત્તિ છે, જે જન્મની સાથે જ આપણામાં આવે છે. નાનું બાળક પણ કોઈ રંગીન વસ્તુને હાથમાં પકડી લે છે અને છોડતું નથી. આ પરિગ્રહની સંજ્ઞા છે જે જીવ ભવાંતરમાં પણ પોતાની સાથે લઈને જાય છે. પરિગ્રહ એ મૂર્છા છે જેને તોડવાનું સામર્થ્ય આપણને મનુષ્ય-જન્મમાં જ મળે છે. તો બીજી બાજુ પરિગ્રહને વધારવાની વ્યવસ્થા પણ મનુષ્યના ભવમાં જ થઈ શકે છે. કોઈ રખે માની લે કે વસ્તુ વ્યર્થ છે માટે પરગ્રિહ ખોટો છે. વસ્તુને તેનો ઉપયોગ છે. સંબંધોની પણ શોભા છે - હૂંફ છે. પણ જે મહત્ત્વની બાબત છે તે પરિગ્રહની વ્યર્થતાની.

જીવ પરિગ્રહ શાથી કરે છે એ વાત નહિ સમજીએ ત્યાં સુધી તેની વ્યર્થતા મનમાં નહિ જચે. જ્યાં સુધી પરિગ્રંહની વ્યર્થતા કે પાગલપન નહિ સમજાય ત્યાં સુધી અપરિગ્રહમાં નહિ જવાય.

પરિગ્રહની પાછળ અસલામતીનો ભાવ રહેલો છે. માણસ હંમેશાં સલામતી શોધે છે એટલું જ નહિ પણ કાયમ માટે સલામતી જળવાઈ રહે એવી વ્યવસ્થા કરવા માગે છે. પોતાની સલામતી માટે તે વસ્તુઓ સંગ્રહે છે તો પોતાની સુરક્ષા માટે સંબંધો વિકસાવે છે. જીવનમાં પારિવારિક સંબંધો જે સહજપ્રાપ્ય હોય છે તેને માણસ પકડી રાખે છે તો બીજી બાજુ વધુ સંરક્ષિત રહેવા માટે નવા નવા સંબંધો વિકસાવે છે. જીવ માત્ર આમ સલામતી માટે જે વ્યવસ્થા કરે છે અને પોતાની સુરક્ષા માટે સંબંધોની જે આડશ રચે છે તેમાં જ ખરેખર તો તે ફસાઈ જાય છે. સંબંધ એક પક્ષે ક્યારેય નથી હોતા. સંબંધનો એક છેડો આપણા હાથમાં હોય છે તો બીજો છેડો અન્યના હાથમાં હોય છે. સંબંધના એક જ સૂત્રથી પતિ અને પત્ની, પિતા અને પુત્ર, ગુરુ અને શિષ્ય, સાસુ અને વહુ ઈત્યાદિ બંધાયેલાં છે. દરેકના હાથમાં સંબંધની દોરીનો એક છેડો છે અને બીજાના હાથમાં બીજો છેડો છે. આપણને લાગે કે અન્યના સંબંધે આપણે સુરક્ષિત છીએ કે આપણી સગવડ સચવાય છે તો બીજે છેડે રહેલ વ્યક્તિ કંઈ જુદા જ ખ્યાલમાં પણ હોય. બે મિત્રો વચ્ચેના સંબંધોના પણ એ જ હાલ છે. કોણ કોને બાંધે છે અને કોણ કોની રક્ષા કરે છે તે કહેવું ઘણું મુશ્કેલ છે. એ જ રીતે આપણા સંબંધો ગામ, સમાજ અને રાજ્ય સાથેના હોય છે. આમ સંબંધોનો દોર મોટા ઘેરાવામાં ફરે છે. વાસ્તવિકતામાં સંબંધો આપણી રક્ષા કરે કે સગવડ સાચવે તેના કરતાં આપણા માટે વધારે મુશ્કેલીઓ સર્જે છે. સંબંધ ઘણી વાર ખતરો પણ બની જાય છે અને ઉપદ્રવનું કારણ બને છે. ખરેખર તો સંબંધોનો વિસ્તાર

જેટલો વધારે એટલા આપણે પરતંત્ર.

સંબંધો પાછળ બીજું પણ એક મનોવૈજ્ઞાનિક કારણ છે. સંબંધોથી આપણે મહાન દેખાવા પ્રયાસ કરીએ છીએ. નોકર-ચાકર – સ્ટાફ વગેરેને લીધે શેઠ કે ઉપરી – અધિકારી પોતાને મોટો ગણી મહત્તાના ભ્રમમાં રાચે છે. પતિ, પત્નીને દબાવીને; પિતા, પુત્રને અંકુશમાં રાખી; ગુરુ શિષ્યને અનુશાસનમાં રાખીને પોતાની મહત્તા વધારે છે. વાસ્તવિકતામાં આ મહત્તા પોકળ ઠરે છે, કારણ કે જેવા તમે સંબંધોના માલિક થઈ ગયા કે તમે સંબંધોની મીઠાશ કે હૂંફ ગુમાવી દો છો. જે મીઠાશ કે હૂંફ માટે તમે સંબંધો બાંધો છો તે મીઠાશ જ સંબંધોમાંથી ચાલી જાય છે અને પાછળ સંબંધોનું નિઃષ્પ્રાણ માળખું પડ્યું રહે છે.

આમ બંને રીતે સંબંધો વ્યર્થ ઠરે છે પણ તેની દ્વારા મોહની જે જંજાળ આપણે વધારીએ છીએ, પોષીએ છીએ તે આપણી જ પ્રગતિની આડે પણ આવે છે. વળી સંબંધો કેટલું ટકાવાના ? બહુ બહુ તો આ જન્મ પૂરતા જ ને ! વળી વધારે આગળ-પાછળનો વિચાર કરીએ તો કયા જન્મના સંબંધોને મહત્ત્વના ગણીશું ? આ જન્મનો પિતા, ગયા જન્મનો પુત્ર પણ હોય અને આવતા જન્મનો દુશ્મન પણ નીવડે. આ જ વાત પતિ-પત્ની અને અન્ય સંબંધોને પણ લાગુ પડે છે. પણ તેથી એમ માનવાનું નથી કે સંબંધો ખોટા છે. સંબંધને, સંબંધને સ્થાને રહેવા દો, પણ તેની આસક્તિ ન રાખો. સંબંધો પાસેથી કંઈ અપેક્ષા ન રાખો. બસ પછી તમે છો અને સંબંધ છે. બંને જુદા છે અને એવા સંબંધો આપણને બાંધી નહિ શકે કે પાપમાં જોડી નહિ શકે. મોહ-માયા

વિનાના સંબંધોથી વ્યવહાર સચવાશે અને તેમાં મીઠાશ પણ વધારે રહેશે.

પરિગ્રહનું મોટું સાધન છે વસ્તુઓ, બંગલો, ગાડી, જર-ઝવેરાત, ધન-દોલત, ફર્નિચર, કપડાં-લત્તાં, રાચ-રચીલું ઇત્યાદિ. આ બધું આપણે જિંદગીભર વધારતા જ જઈએ છીએ. ગમે એટલી વસ્તુઓ હોય કે ધન-દોલત હોય પણ આપણે તેનાથી ધરાતા જ નથી. હજુ વધારે, હજુ વધારે એવો નાદ આપણી અંદરથી ઊઠ્યા જ કરે છે અને તેને આધીન થઈને આપણે જીવનભર દોડ્યા કરીએ છીએ. પછી ઓચિંતા એક દિવસ ધબ દઈને ઢળી પડીએ છીએ. વસ્તુઓ વગેરે ભેગું કરવા પાછળ લોભવૃત્તિ કામ કરે છે પણ આપણે સલામતીને આગળ ધરી પરિગ્રહ કરીએ છીએ. કેટલેક અંશે સલામતીની વાત સાચી હશે પણ આપણે જીવનભર કરેલો સંગ્રહ શું આપણી સલામતી માટે પૂર્ણ નથી ? અને જો તે પૂરતો ન જ હોય તો હવે આપણે શું કરી શકવાના? જે સલામતી જીવનમાં ક્યારેય ન મળી શકી તે હવે જિંદગીની આખરી દોડમાં મળી જશે ? આવી સલામતીની શોધમાં ભટકતા રહેવું તેના કરતાં તો બિનસલામતીમાં જીવવું કદાચ વધારે સુખદ નીવડે.

વસ્તુ કે સંબંધો વ્યર્થ નથી, તેનો ઉપયોગ છે. જીવનમાં તેની જરૂર રહે છે એ વાત નિર્વિવાદ છે પણ તેનો પરિગ્રહ વ્યર્થ છે. પરિગ્રહ નથી સલામતી આપતો કે નથી સંતોષ આપતો. ઊલટાનું જે પ્રાપ્ત થયું છે તેને પણ પરિગ્રહની મૂર્છા ભોગવવા દેતી નથી. લોભનો કૂવો તો એટલો બધો ઊંડો છે કે તેમાં ગમે એટલું નાખો

પણ તે ક્યારેય નહિ ભરાવાનો. અનિત્યને નિત્ય માની તેનો સંગ્રહ કરતા રહેવું એ પરિગ્રહ છે. **જે પકડાતું નથી તેને જિંદગીભર પકડતા રહેવું એ મૂર્છા છે. આમ પરિગ્રહ મોટી ભ્રાન્તિ છે.**

હજુ વધારે ઊંડાણમાં ઊતરીને વિચારીશું તો લાગશે કે પરિગ્રહની મૂર્છા પાછળનું એક પ્રબળ કારણ છે આપણા જીવનનો ખાલીપો - રિક્તતા, આપણે અંદરથી ખાલી છીએ. જીવવા માટે આપણી પાસે કોઈ સબળ આલંબન નથી. જીવનના આપણા ખાલીપાને આપણે વસ્તુઓથી - સંબંધોથી ભર્યા કરીએ છીએ. પછી આપણે તેને વિવિધ રીતે ઓળખાવીએ છીએ. આમ અન્યને તો શું આપણનેય આપણે છેતરીએ છીએ. આપણી અંદર આત્મસંપત્તિના ભંડાર ભર્યા છે, અનંત શક્તિનો સ્રોત આપણી અંદર વહી રહ્યો છે પણ આપણે તેનાથી અજાણ્યા રહી ગયા છીએ. આપણને આપણી આત્મસત્તાની અને તેની મહત્તાની ખબર નથી તેથી બેકાર - નકામી ચીજોથી આપણા ખાલીપાને ભર્યા કરીએ છીએ. વાસ્તવિકતામાં આપણે ખાલી નથી, ભરેલા છીએ; પણ આત્માની અમૂલ્ય સંપત્તિ આપણી નજરે નથી પડી તેથી જીવનભર અર્થવિહીન પ્રવૃત્તિઓ કરતા રહીને વ્યર્થના ઢગલા કરતા રહીએ છીએ. વ્યર્થ કેટલું કામ આવશે૧? તેના બદલે જો આપણે આત્માની અનંત સંપદાનો આવિર્ભાવ કરીશું તો આપણે ભરાઈ જઈશું અને સૌને પણ ભરી દઈશું. **અંતરનો ખાલીપો વસ્તુઓ કે સંબંધોથી નહિ ભરાય.** વ્યર્થનો ભાર ક્યાં સુધી વેંઢારીશું? અસ્તિત્વને પામી લઈશું તો આત્માની અનંત સંપદાથી આપણે કાયમ માટે ભરાઈ જઈશું.

પરિગ્રહ મહામૂર્છા છે, જે અસ્તિત્વની અનુભૂતિને રોકે છે, આત્મસંપદાને અવરોધે છે તેથી અપરિગ્રહને મહાવ્રતમાં ગણ્યું છે. નિશ્ચય નય પ્રમાણે તો કર્મ ગ્રહણ કરવાં એ જ પરિગ્રહ છે. વસ્તુનો ત્યાગ એ તો બાહ્ય ઉપચાર છે. મૂળ વાત છે મમત્વના ત્યાગની - જે અંતરંગ અવસ્થા છે અને પરિગ્રહની મૂર્છા તૂટતાં તે પ્રાપ્ત થાય છે. પરિગ્રહની વ્યર્થતા જો સમજાઈ જશે અને આત્મસાત્ થઈ જશે તો પરિગ્રહની મૂર્છા તૂટતાં ઝાઝો સમય નહિ લાગે, મૂળ વાત છે આત્માની પર્યાપ્તતાની. આત્માને કોઈના સંગની કે સલામતીની આવશ્યકતા નથી. આત્મા પોતે સ્વયંમાં પર્યાપ્ત છે.

ગુણવ્રતો અને શિક્ષાવ્રતો :

આપણે અહીં પાંચ વ્રતોની ચર્ચા કરી. મુનિએ આ વ્રતો અપવાદ સિવાય આજીવન પાળવાનાં હોય છે તેથી તેને મહાવ્રતો કહે છે. શ્રાવક માટે બારવ્રતનું આયોજન કરવામાં આવેલું છે. એમાં આ પાંચ વ્રતો તો મૂળ વ્રતો છે પણ ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહીને આ વ્રતોનું સંપૂર્ણતયા પાલન કરવું મુશ્કેલ હોવાથી તેમાં થોડીક છૂટછાટ મૂકવામાં આવી છે. આમ શ્રાવકને આ જ વ્રતોનું અંશતઃ પાલન કરવાનું હોવાથી તેને અણુવ્રતો કહે છે. વ્રતપાલનમાં ચુસ્તતાની દૃષ્ટિએ ગૃહસ્થને માટે થોડીક છૂટ રાખવામાં આવી તો તેને વ્રતપાલનમાં દૃઢ કરવા માટે બીજાં સાત વ્રતો ઉમેરવામાં આવ્યાં છે. એમાં ત્રણ વ્રતો ચારિત્ર ગુણની પુષ્ટિ માટેનાં હોવાથી તેને ગુણવ્રતો કહે છે.

દિક્-પરિમાણ નામનું છઠ્ઠું વ્રત છે. એ વ્રત લેનાર દરેક દિશામાં

પોતે કેટલે સુધી જશે તેની મર્યાદા નક્કી કરી લે છે જેથી પાપ પ્રવૃત્તિનું ક્ષેત્ર મર્યાદિત થઈ જાય. નક્કી કરેલ ક્ષેત્ર મર્યાદાની બહાર ન જવાનું હોવાથી એ ક્ષેત્રમાં થતી પાપ પ્રવૃત્તિ સાથેના સૂક્ષ્મ અને અંતર્ગત સંબંધો રહેતા નથી. તેથી કર્મબંધ કરવાનું ક્ષેત્ર પણ વ્રત લેનાર માટે મર્યાદિત થઈ જાય છે.

ભોગોપભોગ પરિમાણ નામનું સાતમું વ્રત છે. આ વ્રતથી ભોગ કે ઉપભોગ કરાતી વસ્તુઓની મર્યાદા નક્કી કરી લેવામાં આવે છે. આ માટે અભક્ષ્ય ગણાતી વસ્તુઓની મર્યાદા નક્કી કરી લેવામાં આવે છે. આ માટે અભક્ષ્ય ગણાતી વસ્તુઓનો તેમ જ પાપકર્મનો ગાઢ અનુબંધ પાડે તેવાં પંદર કર્માદાન - કામધંધાઓનો સદંતર ત્યાગ કરવામાં આવે છે. વળી રોજ સવારે ચૌદ નિયમોથી, ભોગોપભોગની વિશેષે કરીને મર્યાદા નક્કી કરી લેવામાં આવે છે. આ વ્રતથી ભોગ અને ઉપભોગની અમર્યાદિત વૃત્તિઓ અંકુશમાં આવતી જાય છે, કષાયોના વિષયો મર્યાદિત થઈ જાય છે અને તેમ થતાં સંયમ ગુણની વૃદ્ધિ થાય છે.

અનર્થદંડ વિરમણ એ આઠમું વ્રત છે. તે બહુ સરળ છતાં સૂક્ષ્મ વ્રત છે. આપણે આપણા સ્વાર્થ માટે, ભોગોપભોગ માટે જીવનભર વિચારો કર્યા કરીએ છીએ, યોજનાઓ ઘડીએ છીએ અને તેનો અમલ કરવા વિધવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ. દરેક વિચાર, દરેક પ્રવૃત્તિ કર્મનો બંધ કરે છે. એમાંય આપણી પ્રવૃત્તિ, વાણી, વિચાર વગેરે મોટા ભાગે સ્વાર્થના, હિંસાના, કષાયોના હોવાથી આપણે તો પાપકર્મનો જ બંધ કરતા હોઈએ છીએ જે ઇષ્ટ નથી. પણ વિચિત્ર વાત તો એ છે કે જ્યાં આપણને કંઈ

લાગતુંવળગતું ન હોય, આપણો કંઈ સ્વાર્થ પણ ન હોય, આપણું કોઈ હિત જોખમાતું ન હોય છતાંય આપણે વિનાકારણ, અર્થ વગર વચ્ચે બોલીને, કોઈને વિચાર આપીને અન્યને પાપપ્રવૃત્તિ કરવા પ્રેરણા આપીએ છીએ કે અન્યની પાપપ્રવૃત્તિને ઉત્તેજન આપીએ છીએ જેના પરિણામે જે પાપકર્મ થાય તેનું કારણ આપણે બનીએ છીએ. આ પાપકર્મનો બંધ આપણને પડે અને તે કર્મ ઉદયમાં આવે ત્યારે આપણે ઘણું વેઠવું પડે. વિના કારણે, વિનાસ્વાર્થે આ પાપકર્મના આપણે ભાગીદાર થયા અને આપણા આત્માને અર્થ વગરનો કર્મદંડ આપ્યો તેથી તેને અનર્થ દંડ કહે છે. આવા અનર્થ દંડથી વિરમીએ - અટકીએ તે માટે આ વ્રત છે. પાપ-પુણ્ય વિષેના અસ્પષ્ટ ખ્યાલોને લીધે અને કર્મબંધની વ્યવસ્થાના અજ્ઞાનને કારણે જીવો પ્રમાદને વશ થઈ જિંદગીભર આવાં બિનજરૂરી અસંખ્ય પાપકર્મ બાંધે છે. થોડીક જાગરૂકતા અને આ વ્રતની પ્રતિજ્ઞા લેવાથી, પચ્ચક્ખાણ રાખવાથી કેટલા બધા પાપમાંથી આપણે બચી જઈએ ? આ વ્રતના પાલનમાં આપણું કંઈ જ જતું નથી તેથી તેને સરળ ગણ્યું પણ તેની પાછળનો વિચાર ઘણો સૂક્ષ્મ છે. એક વખત આ વ્રત સમજાઈ જાય તો માણસ સહેજમાં આ વ્રત પાળી શકે અને કેટલાંય પાપોમાંથી બચી જાય.

છ, સાત અને આઠમા ક્રમનાં વ્રતો મૂળ વ્રતોને સહાય કરનારાં છે, ચારિત્ર ગુણને પુષ્ટ કરનારાં છે, સંયમની વૃદ્ધિ કરનારાં છે તેથી તેમને ગુણવ્રતો કહ્યાં છે. ત્યાર પછીનાં જે ચાર વ્રતો છે તે સંયમની આરાધના કે ચારિત્ર પાલનના અભ્યાસ માટેનાં, પ્રૅક્ટિસ માટેનાં છે તેથી તેને શિક્ષાવ્રતો કહેવામાં આવે છે. કોઈ પણ કાર્ય

પૂર્ણ રીતે હસ્તગત કરવું હોય તો તેનો સતત મહાવરો રહેવો જોઈએ. આ મનોવૈજ્ઞાનિક બાબત ઉપર પૂર્ણ ધ્યાન આપીને આ **ચાર શિક્ષાવ્રતોનું** આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. એ છે **સામાયિક, દેશવકાશિક, પૌષધ** અને **અતિથિ સંવિભાગ.**

સામાયિક એટલે સમભાવમાં સ્થિતિ, અને નિશ્ચયથી વિચારીએ તો આત્મામાં સ્થિરતા. સામાયિક વિષે આવશ્યકના વિષયોમાં વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરી છે જેથી અહીં તેનો માત્ર ઉલ્લેખ કર્યો છે. દેશાવકાશિક વ્રત શ્રાવકો સામાન્ય રીતે તે દિવસે દસ સામાયિક લઈને કરે છે પણ તેની પાછળનો મૂળ હેતુ ક્ષેત્રની મર્યાદા કરી વૃત્તિઓ અને પ્રવૃત્તિઓને વિશેષે કરી એક દિવસ માટે સંકોચવાનો છે. પૌષધ વ્રત એ તો સાધુજીવનની ચર્યા છે. એક દિવસ માટે સાધુના બધા આચારો પાળવાના એટલે એક દિવસના સાધુ, સાધુ જીવનનો એ નાનકડો અભ્યાસક્રમ છે. છેલ્લા અતિથિ સંવિભાગ વ્રતમાં પોતાના માટે નિયત થયેલા આહાર-પાણી ઈત્યાદિમાંથી અતિથિને આપ્યા પછી પોતે તેનો ઉપયોગ કરવાની બાબત છે. આ વ્રતમાં સંયમનો ભાવ તો છે જ પણ ત્યાગની અનુમોદનાનો ભાવ છે. સંયમીની ભક્તિનો ભાવ છે, સાધર્મિકના બહુમાનનો ભાવ છે; આપણી વસ્તુ, આપણા માટે તૈયાર કરેલ ભોજન ઈત્યાદિ અન્યને આપતાં આનંદ થાય તો સમજવું કે આપણી વ્રતયાત્રા બરોબર થાય છે. તેથી તો આ વ્રતનો ક્રમ છેલ્લે રાખ્યો હશે - એમ લાગે છે. વ્યવહારથી શ્રાવકો, સાધુ-સાધ્વીને આહાર-પાણી ઈત્યાદિ વહોરાવીને આ વ્રતનું પાલન કરે છે પણ તેની પાછળની ભાવનાનો ખ્યાલ રહે તો વ્રત વધારે ફળદાવી નીવડે.

●

અપેક્ષા :

પાંચ મહાવ્રત ધારણ કરનાર મુનિઓ હોય છે. જેમની પાસે સર્વવિરતિ, બધી રીતે સંયમમાં આવ્યાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. બાર વ્રતો લેનાર-ઉચ્ચરનાર દેશવિરતિ શ્રાવકો હોય છે જેમની પાસે સમકિતની પ્રાપ્તિની અપેક્ષા રખાયેલી હોય છે. તેથી બાર વ્રતો લેતાં પહેલાં સમકિતનું વ્રત ઉચ્ચરવાનો વ્યવહાર છે કારણ કે સમકિતની પ્રાપ્તિ થયા વિના આ વ્રતોનું યથાર્થ પાલન થાય તેમ નથી. એ વાત આ કથનનો સૂચિતાર્થ છે. તેથી વ્રત લેનારે સમકિત પ્રાપ્ત કર્યું છે તેમ વ્યવહારથી માનવામાં આવે છે. એ જ રીતે મહાવ્રત લેનાર સાધુ સર્વવિરતિધર છે એ પણ વ્યવહારથી ગણવામાં આવે છે. વ્યવહાર પણ નિશ્ચયને સિદ્ધ કરવામાં સહાયક રહે છે એ સિદ્ધાંતને આધારે તો સમગ્ર વ્રતોનું આયોજન થયેલું છે. તેથી કોઈ નિશ્ચયને આગળ કરી વ્રતોની સહેજ પણ ઉપેક્ષા કરે કે અલ્પતા આંકે તો તે બરોબર નથી.

●

ત્રિવિધે :

આપણે ત્યાં દરેક કાર્યને-પ્રવૃત્તિને, કરવું, કરાવવું અને અનુમોદવું એમ ત્રણેય રીતે મૂલવવામાં આવે છે. પ્રવૃત્તિ જાતે ન કરી પણ કોઈની પાસે કરાવી તે આપણે કર્યા બરોબર જ ગણાય. પ્રવૃત્તિ જાતે કરી નહિ, કરાવી પણ નહિ છતાંય અન્યને પ્રવૃત્તિ કરવા ઉત્તેજન આપ્યું કે એ પ્રવૃત્તિને જોઈ રાજી થયા તે અનુમોદના થઈ. વ્રતોના પાલનમાં જે બાબતોનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો હોય તે ત્રણેય રીતે સમજવાનો છે. વ્રતનું પાલન આ

ત્રણેય પ્રકારે કરવાનું હોય છે.

વળી સઘળાં વ્રતો દ્રવ્યથી, ક્ષેત્રથી, કાળથી અને ભાવથી એમ ચાર પ્રકારે આચરવાનાં હોય છે. દ્રવ્યથી એટલે વસ્તુથી અથવા શરીરથી; ક્ષેત્રથી એટલે સર્વલોકને અનુલક્ષીને, કાળથી એટલે દિવસ-રાત્રિ એમ સર્વ કાળના સંદર્ભમાં અને ભાવથી એટલે હૃદયના પૂર્ણ ભાવથી, પૂર્ણ નિષ્ઠાથી એમ વ્રતોનું પાલન કરવાનું હોય છે.

વ્રતપાલનનો વળી વ્યવહારથી અને નિશ્ચયથી એમ બંને પ્રકારે વિચાર થાય છે. વ્યવહારથી એટલે દેખીતી રીતે, સાંસારિક રીત-રિવાજ પ્રમાણે, બાહ્યાચારથી અને નિશ્ચયથી એટલે આત્માને અનુલક્ષીને, પારમાર્થિક રીતે. તેમાં વિશેષતઃ અભ્યંતર પરિણામો મહત્ત્વનાં ગણાય છે, રુચિ, વલણ, ઝોક વગેરે અભ્યંતર પરિણામોની અંતર્ગત આવે છે.

આપણે ખાસ કરીને પાંચ મૂળ વ્રતોની ચર્ચા કરી, કારણ કે તેની જ પ્રધાનતા છે. અન્ય ત્રણ વ્રતો ગુણવ્રતો છે અને બાકીનાં ચાર વ્રતો શિક્ષાવ્રતો છે જે મૂળ વ્રતોની પુષ્ટિ માટેનાં છે. વાસ્તવિકતામાં આત્મા પરમાત્મામાં સ્થિત થાય એ આ વ્રતોનો હેતુ છે અને તેના માટે ચારિત્ર ગુણની પ્રાપ્તિ કરી જીવ તૈયાર થાય તે વ્રતોનો આચાર છે.

૪. કાયોત્સર્ગ - વૈજ્ઞાનિક અભિગમ

કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાનો ઉત્સર્ગ કરવો - કાયાને છોડવી એ એનો સીધોસાદો અર્થ છે. જૈન દર્શનમાં કાયોત્સર્ગનું જે આધ્યાત્મિક મૂલ્ય આંકવામાં આવ્યું છે એવું સંસારના કોઈ દર્શનમાં જોવા મળતું નથી. સંસારની વિષમતા, સુખ-દુઃખ, દ્રવ્ય અને ભાવ, શુભ-અશુભ કર્મનું વિષચક્ર, બંધન અને મોક્ષ ઇત્યાદિ ઉપર જૈન દર્શને ગહન ચિંતન કર્યું છે. સંસારના વિષચક્રમાંથી છૂટવા માટેના જે માર્ગો જૈન દર્શને દર્શાવ્યા છે એમાં તપની ખૂબ પ્રધાનતા ગણી છે. જૈન દર્શને બાર પ્રકારનાં તપ કહ્યાં છે. એમાં છ બાહ્ય તપ અને છ અભ્યંતર તપ ગણાય છે. એમાંય છેલ્લું અને અતિ મહત્ત્વનું તપ કાયોત્સર્ગ ગણાય છે. આ તપ જીવને સંસારનાં બંધનોમાંથી મુક્તિ સુધી લઈ જવા માટે સક્ષમ છે.

જૈનો કાયોત્સર્ગને કાઉસ્સગ્ગ કહે છે. કાઉસ્સગ્ગ પ્રાકૃત શબ્દ છે. જૈનોએ એકલા જ્ઞાનને જ મોક્ષનું કારણ માન્યું નથી. જૈન દર્શન જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રને મોક્ષ માર્ગ ગણે છે. એમાં જ્ઞાન, શ્રદ્ધા અને આચરણ આ ત્રણેયનું સરખું મહત્ત્વ છે. આ ત્રણેયનો સુભગ સમન્વય સધાય ત્યારે જ જીવ સુખ-દુઃખ ઇત્યાદિ દ્વંદ્વોમાંથી છૂટીને સંસારના વિષચક્રની બહાર નીકળી શકે છે. ત્યાર પછી જીવ જે અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે તે કેવળ અસ્તિત્વની, કેવળ

જ્ઞાનની અને કેવળ આનંદની સહજ અવસ્થા છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી જીવ કૃતકૃત્ય થઈ જાય છે. ત્યાર પછી તેને કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું રહેતું નથી.

આવા પરમ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા માટે જૈન દર્શને જે માર્ગ ચીંધ્યો તેમાં તપસાધના ખૂબ મહત્ત્વની છે અને તેના શિરમોર જેવો કાઉસ્સગ્ગ એટલે કાયોત્સર્ગ છે.

જૈન તત્ત્વધારાને પ્રવર્તમાન કરાવનાર ગીતાર્થ-જ્ઞાની મુનિઓએ કાઉસ્સગ્ગનું મહત્ત્વ જાણીને જૈનોની ધર્મક્રિયાઓમાં કાઉસ્સગ્ગને એવો તો વણી લીધો છે કે તેમને વારે વારે કાઉસ્સગ્ગ તો કરવો જ પડે. જૈન સાધુઓ માટે તો ડગલે ને પગલે કાઉસ્સગ્ગ કરવાનું વિધિવિધાન છે. દિવસમાં તેમને તો કેટલીય વાર કાઉસ્સગ્ગ કરવો પડે. જૈન દર્શનમાં જે છ આવશ્યક ક્રિયાઓ ગણવામાં આવી છે તેમાં કાઉસ્સગ્ગને સ્વતંત્ર રીતે સામેલ કર્યો છે એટલું જ નહિ પણ બીજી પ્રતિક્રમણ જેવી મહત્ત્વની આવશ્યક ક્રિયાઓમાં પણ કાઉસ્સગ્ગ તો આવ્યા જ કરે.

ભગવાન મહાવીર કે અન્ય તીર્થંકરોના જીવનની વાત હોય તો તેમાં કાઉસ્સગ્ગની વાત હોય જ. ભગવાન મહાવીર તેમની તપસાધનામાં કાઉસ્સગ્ગ ધ્યાને વધારે રહેતા હતા તેથી આજે પણ તેમની ઘણી પ્રતિમાઓ કાઉસ્સગ્ગ ધ્યાનની મુદ્રામાં મળી આવે છે. જ્યારે તેમના સાધના કાળમાં તેમને ઘોર ઉપસર્ગો (આફતો - ઉપદ્રવો) નડ્યા ત્યારે પણ તેઓ કાઉસ્સગ્ગ ધ્યાને ઊભેલા - એવાં ઘણાં વર્ણનો મળી આવે છે. મેરુ પર્વત ઉપર અથડાઈને જેમ વાદળો વિખરાઈ જાય તેમ આવેલા ઉપસર્ગો કાઉસ્સગ્ગ ધ્યાને ઊભેલા ભગવાન ઉપર અથડાઈને

નષ્ટ થઈ જતા હતા અને તેઓ તો અડોલ ઊભા જ હોય. જૈન ધર્મની ઉપદેશકથાઓ વાંચીએ તો તેમાં મુનિઓ કે ચારણ મુનિઓ કાઉસ્સગ્ગ ધ્યાને ઊભા રહ્યાની વાત વખતોવખત આવે. આમ જૈન દર્શનમાં કાઉસ્સગ્ગનું ઘણું મહત્ત્વ છે પણ દુર્ભાગ્ય એ છે કે અત્યારે કાઉસ્સગ્ગ મોટે ભાગે એક જડ ક્રિયા - પ્રાણવિહીન ક્રિયા બની ગઈ છે; તેથી તેના અગણિત લાભથી આપણે વંચિત રહી ગયા છીએ.

જૈનેતર દર્શનોમાં કાઉસ્સગ્ગનો કોઈ વિશેષ ઉલ્લેખ જોવા મળતો નથી. જોકે તેની પાસેનાં ધ્યાન - સમાધિ ઈત્યાદિ લાગે પણ બેની વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. હા, યોગાસનોમાં કાયોત્સર્ગ સમ લાગતું શબાસન પ્રચલિત છે. વળી હમણાં હમણાં તો તબીબીશાસ્ત્રને અને મનોવિજ્ઞાનીઓને એનું મહત્ત્વ સમજાતાં તેનો પ્રચાર વધ્યો છે પણ ત્યાં તેનું એક શારીરિક પ્રયોગથી કંઈ અધિક મૂલ્ય નથી. બહારથી તો શબાસન અને કાયોત્સર્ગ એકસરખા લાગે તેવા છે પણ બંને વચ્ચે ઘણું અંતર છે. શબાસનમાં શરીરને શબવત્ કરી નાખવાનું એટલે કે ચેતનાને સુવાડી દેવાની જેથી શરીરને સંપૂર્ણ આરામ મળે અને મન શાંત થઈ જાય. આપણા અનેક રોગોનું ઊગમસ્થાન તનાવ છે જે મનમાં ઉદ્ભવે છે અને પછી રોગો શરીર ઉપર ઊતરી આવે છે. આ વાત હવે તો વિજ્ઞાનસિદ્ધ થઈ ચૂકી છે. મન જેટલું તનાવગ્રસ્ત એટલા રોગો વધારે અને તેની માત્રા વધારે. આમ તનાવ - ટેન્શનને હવે રોગોનો જનક માનવામાં આવે છે તેથી તેને મિટાવવા શબાસનનો હમણાં હમણાં ખૂબ પ્રચાર થયો છે. તેમાંથી લાભ મળે છે તેની પણ ના નહિ; પણ કાયોત્સર્ગ તો એક અજોડ અને વિશેષ પ્રક્રિયા

છે. ભલે તે બહારથી શબાસન જેવી જ લાગે પણ પાયાંનો ભેદ એ છે કે એમાં ચૈતન્ય જાગૃત રાખવાનું છે. જો ચૈતન્ય જાગતું હોય તો જ મન અવચેતન મન, અચેતન મન અને તેનીય પારના સૂક્ષ્મતમ કર્મદેહ સુધી પહોંચી શકાય અને ત્યાં પડેલા ગાઢ સંસ્કારોને ઓળખી શકાય અને તેમાં પરિવર્તન પણ કરી શકાય. જો ત્યાં સુધી પહોંચીએ તો જ જીવ સાથે જોડાયેલાં કર્મોને તોડી શકાય અને તેની અસરોમાંથી મુક્ત પણ થઈ શકાય. કાયોત્સર્ગ જેવી અપૂર્વ ક્રિયા કરીને તેમાંથી શબાસન જેટલા લાભ લેવા એ તો લંકામાં ગયા પણ સોના વિના પાછા ફરવા જેવી વાત થાય.

●

કાયોત્સર્ગનાં વિધિ-વિધાન :

કાયોત્સર્ગના અધ્યાત્મ અંગે વધુ વિચાર કરીએ તે પહેલાં સૌપ્રથમ આપણે તેનાં વિધિવિધાન વિષે થોડું સમજી લઈએ જેથી આગળ આવતું ચિંતન વધુ સ્પષ્ટ રહે. જૈનો સામાન્ય રીતે કાયોત્સર્ગ ઊભા રહીને કરે છે. એમાં બંને પગના પંજાઓ વચ્ચે થોડુંક અંતર રાખી બંને હાથને લંબાવી સાથળની સમકક્ષ રાખવામાં આવે છે અને પછી સ્થિર ઊભા રહીને લોગસ્સ સૂત્રનું કે નવકાર મંત્રનું અમુક વખત માટે રટણ કરવામાં આવે છે. જુદી જુદી વખતે કરવામાં આવતા કાઉસ્સગ્ગ વખતે કેટલા લોગસ્સ કે નવકાર ગણવા એનું પ્રમાણ નક્કી થયેલું હોય છે. લોગસ્સ સૂત્રને અમુક શ્વાસ પ્રમાણ ગણવામાં આવે છે. એનાથી એ વાતનું નિર્દેશન થાય છે કે કાઉસ્સગ્ગને શ્વાસ સાથે કંઈ મહત્ત્વનો સંબંધ તો છે જ. જૈનો ખાસ કરીને પ્રતિક્રમણ ચૈત્યવંદન કે એવી

ક્રિયાઓ કરતી વખતે કાઉસ્સગ્ગ કરે છે. જૈન સાધુઓને તો વખતોવખત કાઉસ્સગ્ગ કરવાનો હોય છે. આ છે જૈનોમાં પ્રચલિત રીતે થતા કાઉસ્સગ્ગની વાત.

વાસ્તવિકતામાં કાયોત્સર્ગ- કાઉસ્સગ્ગ બહુ જ ગહન અને સૂક્ષ્મ ક્રિયા છે. એ દરમિયાન જીવનો ઉપયોગ કે મનનાં પરિણામ વિવિધ સ્તરોને સ્પર્શે છે અને ઘણી વસ્તુઓ હાંસલ કરે છે. વર્તમાનમાં કેટલાક ચિંતકોએ અને ધર્મપુરુષોએ કાયોત્સર્ગને વિવિધ સ્વરૂપે રજૂ કર્યો છે જે શારીરિક રીતે સ્વસૂચનથી સધાતા શબાસનની વધારે સમકક્ષ રહે છે. એમાં કાયોત્સર્ગ બેઠા બેઠા થઈ શકે છે, ઊભા ઊભા થઈ શકે છે અને સૂતાં સૂતાં પણ થઈ શકે છે. એમાં શરીરના શિથિલીકરણ ઉપર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવે છે. આ દરમિયાન કાયોત્સર્ગ કરાવનાર પ્રશિક્ષક વખતોવખત રિલેક્સ - રિલેક્સ; શિથિલ - શિથિલ એમ સૂચનો આપતા રહે છે અને આપણે તેનો સ્વીકાર કરીને સહકાર આપવાનો રહે છે. જો આપણે જાતે જ કાયોત્સર્ગ કરતા હોઈએ તો આપણે પોતે જ આપણા અંતઃમનને રિલેક્સ થવાનાં સૂચનો આપતાં રહેવાનાં રહે છે અને આપણા શરીરનાં વિવિધ અંગઉપાંગો તેમ જ સ્નાયુઓ માંસપેશીઓ અને કોશિકાઓને શિથિલ કરતા જવાનું હોય છે. શરૂમાં આપણને તેની ખાસ અસર ન વરતાય પણ ધીમે ધીમે આપણું શરીર આપણાં સૂચનો સ્વીકારતું જાય છે અને થોડાક દિવસોમાં તો આપણે શિથિલતાની અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ. આમ આ ક્રિયાને મનોવિજ્ઞાનનો પણ સહયોગ મળી રહે છે.

વાસ્તવિકતામાં કાયોત્સર્ગ એટલે મન, વચન અને કાયાનું મૌન અને ચૈતન્ય શક્તિનું પ્રવર્તન છે. પણ ચેતનાના પ્રવર્તનને આપણે મન દ્વારા જ અનુભવી શકીએ છીએ તેથી શરૂમાં તો આપણે ચેતનાના પ્રવર્તનને - આત્માના પરિણામને, સ્પંદનને મનની સાથે જ ભેળસેળ કરી દેવાના; પણ જેમ જેમ કાયોત્સર્ગ સધાતો જાય તેમ તેમ આપણે મનને તેનાથી છૂટું પાડી શકીએ. કાયોત્સર્ગની આ ક્ષિતિજો ઉપર સહેજ નજર નાખી હવે આપણે તેની સાધના પદ્ધતિ ઉપર વધારે વિચાર કરીએ.

કાયોત્સર્ગમાં કોઈ પણ આસનને લઈને શરીરને સ્થિર કરવું રહ્યું. શરૂમાં મોટે ભાગે સૂતાં સૂતાં કાયોત્સર્ગ કરવાનું વધારે અનુકૂળ લાગે છે પણ ચૈતન્યની અનુભૂતિ માટે આગળના તબક્કામાં ઊભા ઊભા કાયોત્સર્ગ કરવાનું વધારે હિતાવહ છે.

આપણે ગમે તે આસન પસંદ કર્યું હોય પણ એમાં શરીરને સીધું અને સ્થિર રાખવાનું હોય છે. ખાસ કરીને કરોડરજ્જુ સીધી રાખવાની હોય છે, ડોક ઝૂકેલી ન જોઈએ અને હાથપગ સમથળ રાખીને ધ્યાનસ્થ મુદ્રાની સ્થિતિમાં આવી જવાનું છે. ત્યાર પછી આપણે પોતે આપણને જ શિથિલ - રિલેક્સ થવાનાં સૂચનો આપતા રહેવાનું છે. પગની આંગળીઓથી શરૂ કરીને ધીમે ધીમે છેક મસ્તકના અગ્રભાગ સુધી આપણે પહોંચવાનું હોય છે અને શરીરના અવયવો, માંસપેશીઓ, કોશિકાઓ સૌને શિથિલ કરી દેવાનાં હોય છે. આપણને નવાઈ લાગે પણ ધીમે ધીમે આપણું સમગ્ર શરીર અંતઃમનનાં સૂચનો સ્વીકારતું જાય છે અને શિથિલ થઈ જાય છે.

આમ શરીર શિથિલ થઈ ગયા પછી આપણે શરીરના અનૈચ્છિક રીતે ચાલતા સ્નાયુઓ અને તંત્રને પણ શિથિલ અને શાંત રહેવાની સૂચના આપવાની રહે છે. છેવટે એ પણ આપણાં સૂચનો વત્તેઓછે અંશે સ્વીકારતું થઈ જાય છે. ત્યાર પછી શ્વાસને શાંત કરવો રહ્યો. શ્વાસ શાંત એટલે દીર્ઘ અને ઊંડો. સારો કાયોત્સર્ગ સધાય તો શરીર મિનિટમાં ચારથી પાંચ જેટલા જ શ્વાસ લઈને ચલાવી લેશે. શ્વાસ શાંત થતાં મન શાંત થવા લાગે છે. વિચારોનાં તોફાનો શમવા લાગે છે. શરૂમાં આપણું જાગૃત મન, પછીથી અવચેતન મન, ત્યાર પછી અચેતન મન પણ શાંત થવા લાગે છે. આમ શરીર, વાણી, મન અને શ્વાસ બધું શાંત થવા લાગે છે અને મૌનની ઘેરી અનુભૂતિ થવા લાગે છે. આપણને કોઈ અજબની શાંતિ અને સ્વસ્થતા લાગે છે. અહીં કાયોત્સર્ગનો પ્રથમ તબક્કો પૂર્ણ થાય છે.

આ અવસ્થામાં ઘણા લગભગ નિદ્રાધીન થઈ જાય છે કે તંદ્રામાં ઊતરી પડે છે. આ અવસ્થાને સંપૂર્ણ શબાસનની અવસ્થા કહી શકાય પણ કાયોત્સર્ગ તો એનાથી આગળ ચાલે છે. તન અને મન શાંત થઈ ગયા પછી આપણે જાગૃત રહેવાનું છે. ચૈતન્યે જાગવાનું છે. ચૈતન્ય ઉપર નિદ્રા કે તંદ્રાનાં પડળ ફરી વળે તો કાયોત્સર્ગના મહાલાભથી આપણે વંચિત રહી જઈએ. જોકે ઘણા લોકો અહીં સુધી જ પહોંચે છે તેથી તેમને મન કાયોત્સર્ગ અને શબાસન એકનાં એક જ રહે છે. જેમ શાંત સ્થિર જળમાં આપણે જળાશયના તળિયાને જોઈ શકીએ છીએ તેમ બધું શાંત અને સ્થિર થઈ ગયા પછી આપણે આપણી છેક અંદર જોઈ શકીએ છીએ

અને ત્યાં શું શું પડેલું છે, ત્યાં કયા સંસ્કારો પડ્યા છે, કયા વિકારો રહેલા છે, કઈ નિર્બળતાઓ પડી છે ઈત્યાદિ આપણને સ્ફુટ થાય છે. ત્યાર પછી ચેતનાના પ્રવર્તનથી તેમાં યથાયોગ્ય પરિવર્તન પણ લાવી શકીએ છીએ. થોડાક અપવાદ સિવાય આપણે જન્મોજન્મના પડેલા સંસ્કારોને આ પ્રક્રિયાથી બદલી શકીએ છીએ. વાસનાઓ જીતી શકાય છે. ઘણી વાર તો આપણને ખબર પણ ન હોય એવું બધું આ તળ ઉપર આપણને જોવા મળે છે. આ કક્ષા સુધી પહોંચનાર જ સ્વભાવપરિવર્તન કરી શકે છે. કારણ કે તે સમયે ચેતના - પ્રબળ ચેતના સંસ્કારોના સીધા સંપર્કમાં આવી જાય છે. આમ કાયોત્સર્ગમાં આપણા અંતરમાં ડૂબકી મારી છેક તળ સુધી પહોંચી શકાય છે.

પ્રવર્તમાન ચેતના ફક્ત અંતઃપરિવર્તન કરીને વિરમતી નથી. તેની મંજિલ વળી આગળ વધે છે. તે હવે પોતાની અનુભૂતિ કરી શકે છે જે શરીરથી પરની હોય છે. એક એવી ક્ષણ આવી જાય છે કે જ્યારે તે પોતાના શરીને દૂર રહીને જોઈ પણ શકે છે. શરીર એ આત્માથી ભિન્ન છે. આત્મા શરીરમાં છે પણ એ શરીર નથી એની તે વખતે તાદૃશ પ્રતીતિ થઈ જાય છે. આ ભેદ જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ થઈ ગયા પછી 'આત્મા અમર છે' એવું રટણ કરવાનું રહેતું નથી. આ અનુભૂતિ કર્યા પછી જીવન તરફનો આખો અભિગમ જ બદલાઈ જાય છે. પણ આ અનુભૂતિ સરળ નથી. આ તો જાણે માઉન્ટ એવરેસ્ટ છે. ત્યાં પહોંચનારા તો વિરલા જ હોય. ભલે આપણે ત્યાં પહોંચી ન શકીએ પણ તેનાં દૂરથી દર્શન કરી લઈએ તો પણ ક્યાં? કેડી જોઈ હશે તો કયારેક ડગલાં ભરવાનું મન પણ થશે.

કાયોત્સર્ગ પારવા માટે એટલે પૂર્ણ કરવા માટે, એમાં જવા માટે જે પ્રક્રિયા કરી હોય છે તેને ધીમે ધીમે ઊલટાવવાની હોય છે. કાયોત્સર્ગ દરમિયાન આપણી ચેતના તો ભાગ્યે જ દેહથી અલગ થઈ શકી હોય છે. (આવી સિદ્ધિ તો યોગની ખૂબ આગળની અવસ્થા છે.) પણ તેનો દેહ સાથેનાં સંપર્કબિંદુઓ ઓછાં થઈ ગયાં હોય છે. શરીર હલકું થઈ ગયું હોય છે. સૌ પ્રથમ ચેતના, ચેતનાને પાછા ફરવાનું સૂચન કરે છે. ધીમે ધીમે ચેતના શરીર સાથેનું પોતાનું સંપર્કક્ષેત્ર વધારતી જાય છે. મસ્તકથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે નીચે ઊતરીને પગની આંગળીઓ સુધી શરીરને ચેતનવંતુ કરવાનું હોય છે. આ પ્રક્રિયા પણ સ્વસૂચનથી થાય છે. સુષુપ્ત થઈ ગયેલાં અંગ-ઉપાંગો જાગૃત થવા માંડે છે. કાયોત્સર્ગ પૂરો કરવામાં ઉતાવળ કરવાની નથી. ઉતાવળ થઈ જાય તો એક પ્રકારનું અસંતુલન પેદા થાય છે જે આધ્યાત્મિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બંનેની ઉપલબ્ધિને ઓછી કરી નાખે છે અને અમુક અંશે હાનિ થવાનો પણ સંભવ રહે છે. અંગ-ઉપાંગો જાગ્રત થયા પછી હળવેથી બેઠા થઈને પરમાત્માનું સ્મરણ કરી, પરમાત્મ શક્તિને વંદન કરી, કાયોત્સર્ગ સંપૂર્ણ કરી ઊભા થયા પછી અન્ય શારીરિક અને માનસિક પ્રવૃત્તિઓમાં ધીમે ધીમે જોડાવું ઇષ્ટ છે. કાયોત્સર્ગ સંપૂર્ણ થતાં તન અને મન અપૂર્વ તાજગી અનુભવે છે. બધું શાંત અને સ્વસ્થ લાગવા માંડે છે. સામાન્ય સારી રીતે કાયોત્સર્ગ થયો હોય તો બે ઘડી એટલે અડતાળીસ મિનિટ થાય જ. પછી વધારે-ઓછો સમય થાય તે પોતપોતાની તત્પરતા, તાલીમ અને ક્ષમતા ઉપર આધાર રાખે છે.

•

તાણમાંથી મુક્તિ

ભલે અધ્યાત્મ તરફ કોઈનું વલણ ન હોય તોપણ શારીરિક અને માનસિક તાણમાંથી મુક્ત થવા માટેના ઉપાય તરીકે તો કાયોત્સર્ગનું મહત્ત્વ સ્વીકારવું જ રહ્યું. આજે તો એ વાત સર્વમાન્ય છે કે આપણા મોટા ભાગના રોગોનું ઉગમસ્થાન માનિસક તાણ છે. શરીરની તાણ - થાક મટાડવો સહેલો છે. ફક્ત બાહ્ય કારણોને લીધે શરીરમાં જે રોગોએ દેખા દીધો હોય છે તેમને મટાડવા પણ હજુ સહેલા છે. પણ માનિસક તાણાવમાંથી ઉદ્ભવેલા રોગો અનેક ઉપાયો કે ઈલાજો કરવા છતાંય મટતા નથી. માનસિક તાણમાંથી પેદા થતા રોગોનો પરિવાર આપણને કલ્પના પણ ન આવે એટલો મોટો છે. હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, પેપ્ટિક અલ્સર, નર્વસ બ્રેક ડાઉન, મંદ પાચન શક્તિ, અનિદ્રા આ બધાય રોગો આપણા આજના તાણગ્રસ્ત જીવનની દેન છે.

શહેરીકરણ અને બદલાયેલી આપણી જીવનવ્યવસ્થાને લીધે આપણે હવે સતત ટેન્શનમાં જીવીએ છીએ. હંમેશાં આપણને ઉતાવળ અને અધીરાઈ હોય છે. ઘરમાં, ઓફિસમાં, શાળામાં, નોકરીમાં, ધંધામાં બધે જ એવું વાતાવરણ હોય છે કે આપણે સતત ટેન્શન હેઠળ જ જીવવું પડે. આ ટેન્શન એટલું તો સહજ થઈ ગયું છે કે આપણને ખબર પણ પડતી નથી કે આપણે ઊઠ્યા ત્યારથી સૂઈએ ત્યાં સુધી સતત એક પ્રકારના ટેન્શનમાં જ રહીએ છીએ અને પરિણામે આપણે અનેક રોગોના ભોગ બનીએ છીએ. આ રોગોમાંથી શાંતિ મેળવવા આપણે જાતજાતની દર્દશામક દવાઓ લેવી પડે છે. અને ઘણા

તો એક પ્રકારના નશાનું પણ સેવન કરતા થઈ જાય છે.

ટેન્શનને ઉત્પન્ન થવા માટેનાં કારણો આપણી અંદર પણ હોય છે અને બહાર પણ હોય છે. ટેન્શનનો પ્રતિકાર કરનાર એક સ્વતંત્ર વ્યવસ્થાતંત્ર આપણા શરીરમાં હંમેશાં કાર્યરત હોય છે. પણ લાંબે ગાળે તેની પ્રતિકારક શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે અને તંત્ર ખોટકાવા માંડે છે. પછી તનાવ આપણા શરીરમાં ઘર ઘાલી જાય છે અને અનેક રૂપે તો તેનો પરચો દેખાડે છે.

હર્ષ-શોક, આનંદ-નિરાશા, ભય-સાહસ, ઈર્ષા, પ્રતિસ્પર્ધા, *ઘૃણા, લાલસા, વાસના આ બધા આપણા* મૌલિક આવેગો છે અને તે કોઈ નિમિત્ત મળતાં ઉદયમાં આવે છે કે કદિક વિના નિમિત્તે પણ આપોઆપ્ ઉદયમાં આવે છે. આ આવેગો સક્રિય થતાં હાયપોથેલ્મસ પ્રભાવિત થાય છે. તેનાથી પિચ્યુટરી ગ્લેન્ડ, એડ્રિનલ ગ્લેન્ડ ઈત્યાદિ ગ્રંથિઓ તેમજ સ્વાયત્ત નાડી સંસ્થાન પરિસ્થિતિને સંભાળી લેવા કાર્યરત થઈ જાય છે. આમ આપણને ખબર પણ ન પડે એ રીતે શરીરમાં હલચલ મચી જાય છે પરિણામે શ્વાસ અનિયમિત થઈ જાય છે, ઘણી વાર હાંફ ચડે છે, લોહીના દબાણમાં ફેરફારો થાય છે, બ્લડ પ્રેશરમાં વધઘટ થવા લાગે છે. આ ફેરફારોની અસર સમગ્ર પાચન તંત્ર ઉપર પડે છે. યકૃત અને પેન્ક્રિયાસના કાર્યમાં વિક્ષેપ પડે છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે.

પ્રાસંગિક રીતે ઉત્પન્ન થતી તાણને જીરવવા માટે આપણું શરીર સક્ષમ છે. પણ સતત રહેતી તાણને લીધે સહજ રીતે સ્વયંસંચાલિત થતું આપણું આંતિરક તંત્ર ખોટકાવા લાગે છે અને

તેની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. પરિણામે કેટલાક રોગોનાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે. અને જો તેનાથી પણ આપણે ચેતી ન જઈએ તો પછી રોગો ઘર ઘાલી જાય છે. અને પછી તેમને નાથવા મુશ્કેલ થઈ પડે છે. પાછળથી આ રોગો ઘાતક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આવા રોગોને લીધે આપણી કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. થોડી થોડી વારે થાક લાગે છે અને આળસ તેમજ અકર્મણ્યતા વધતાં જાય છે. સ્વસ્થ રીતે વિચાર કરવાની આપણી શક્તિ ઘટતી જાય છે અને આપણો સ્વભાવ પણ ચીડિયો થઈ જાય છે. ઉત્સાહનો ભંગ થાય છે. અને નિરાશા વધતી જાય છે અને તેનાં નિવારણ માટે આપણે કેફી દવાઓ લેતા જઈએ છીએ જે તાત્કાલિક રાહત આપીને રોગને વકરાવતી જ હોય છે. આમ એક વિષચક્ર ઊભું થાય છે અને આપણે તેમાં ફસાતા જ જઈએ છીએ.

આ વિષચક્રને તોડવાનો સરળ અને બિલકુલ નિર્દોષ તેમજ કુદરતી ઈલાજ છે કાયોત્સર્ગ–કાઉસ્સગ્ગ. કાયોત્સર્ગ દરમિયાન આપણે શરીરનું સંપૂર્ણ શિથિલીકરણ કરીએ છીએ તેથી સ્નાયુઓ, માંસપેશીઓ ઈત્યાદિ શિથિલ થતાં જાય છે. સંપૂર્ણ કાયોત્સર્ગ સધાય તો શરીરના અવયવો કે સ્નાયુઓ તો શું પણ શરીરની એકેક કોશિકા શિથિલ - રિલેક્સ થઈ ગઈ હોય છે. પરિણામે શરીરનું સમગ્ર વ્યવસ્થાતંત્ર શાંત થઈ જાય છે. શરીર શિથિલ મન શાંત, આવેગો અને ઉછાળાઓનું શમન એટલે કાયોત્સર્ગની શારીરિક કે ભૌતિક ભૂમિકા સધાઈ. આ સધાતાં જ તન -અને મન બંને તનાવથી મુક્ત થઈ જાય છે. પરિણામે સ્વસ્થતાનું ચક્ર ગતિમાન થાય છે. આપણા વ્યવસાયશીલ અને તાણોથી ભરપૂર જીવનમાં જો

આપણે દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત ફક્ત પંદર-વીસ મિનિટ જ કાયોત્સર્ગ કરવાની ટેવ પાડીએ તો આપણે અનેક રોગોને દૂર રાખીશું એટલું જ નહીં પણ સ્વસ્થ રહીને વધારે કાર્યક્ષમ રહી શકીશું.

કાયોત્સર્ગ દરમિયાન આપણા શરીરનું સંચાલન કરનાર ઊર્જા પ્રવાહ મંદ પડે છે તેથી તેની ઇલેક્ટ્રો-મેગ્નેટિક શક્તિ ઘટે છે. પરિણામે બધી માંસપેશીઓ શિથિલ થઈ જાય છે. આપણા જીવનની ત્રણ સ્થિતિઓ સામાન્ય છે - ઊંઘ, આરામ અને ક્રિયાત્મકતા. પણ જે અસામાન્ય સ્થિતિ છે તે તનાવની છે જેના આપણે દિવસમાં સતત ભોગ બનતા રહીએ છીએ જેથી ઊર્જા પ્રવાહ તીવ્ર બને છે. પરિણામે ઇલેક્ટ્રો-મેગ્નેટિક શક્તિ વધારે સક્રિય બને છે. અને બધા સ્નાયુઓમાં તાણ પેદા થાય છે. આમ તનાવગ્રસિત માણસનાં જડબાં દબાયેલાં રહે છે. દાંત પીસાતા રહે છે. ભ્રમરો ચડેલી હોય છે અને તેના ચહેરાના સ્નાયુઓ તંગ થઈ ગયા હોય છે. આ બધાની અસર પાચનતંત્ર, ગ્રંથિતંત્ર, નાડી સંસ્થાન બધા ઉપર પડે છે. આમ સમગ્ર વ્યવસ્થાતંત્રને પોતાની ક્ષમતાથી કંઈ ઘણું કામ કરવું પડે છે અને તેમના ઉપર ઘણો બોજો પડે છે. તનાવ દરમિયાન ઊર્જા શક્તિનો વપરાશ સતત વધતો રહે છે. તેથી શરીરમાં કોશિકાઓના નવસર્જનની જે પ્રક્રિયા સતત ચાલતી હોય છે તે મંદ પડે છે. આમ થતાં વૃદ્ધાવસ્થા પણ જલદીથી આવતી જાય છે. આપણા શરીરમાં કેટલીક સ્નાયવિક કોશિકાઓ તો એવી હોય છે કે જે કાયમની હોય છે અને તેને બદલી શકાતી નથી. તનાવથી આવી કોશિકાઓ સતત ઘટતી જાય

છે પરિણામે માણસની યાદશક્તિ ઘટતી જાય છે અને એવાં ઘણાંબધાં ચિહ્નો શરીરમાં વરતાય છે.

કાયોત્સર્ગ કરીને જો સંકલ્પપૂર્વક સંપૂર્ણ શિથિલીકરણ કરવામાં આવે તો આપણે થાક-તાણ અને એમાંથી જન્મનાર અનેક અનિષ્ટોમાંથી બચી શકીશું. તેમની સામે સંરક્ષણની એક અડીખમ દીવાલ ઊભી કરી શકીશું. સ્નાયુઓ બિલકુલ શિથિલ થઈ જતાં માંસપેશી રૂપ વિદ્યુત ચુંબકોમાં વપરાતી ઊર્જાનું સંરક્ષણ કરી તેનું સંવર્ધન કરી શકીશું. ઊર્જાના વપરાશને સ્થગિત કરીને કે અલ્પ કરીને કાયોત્સર્ગ ઊંઘ કરતાં પણ વધારે આરામ આપનાર અને સ્વાસ્થ્ય બક્ષનાર નીવડે છે. નિયમિત રીતે કાયોત્સર્ગ કરનારનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે એટલું જ નહીં પણ તેની કાર્યક્ષમતા વધે છે અને તેનો સ્વભાવ પણ સૌને સ્વીકાર્ય બનતો જાય છે આમ કાયોત્સર્ગની ભૌતિક દેન પણ નાનીસૂની નથી.

●

ચૈતન્ય પ્રતિ :

આપણી સમગ્ર આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓનું લક્ષ્ય સમત્વ હોય છે કે હોવું જોઈએ. જંજાળ અને ઝંઝાવાતોથી ભરેલા જીવનમાં જો કંઈ સાધવા જેવું હોય તો તે છે સમત્વ-સમતા. ભલે કોઈ આત્મા-પરમાત્માની વાતમાં ન પડે પણ સમતાનું મૂલ્ય તો તેને મન રહેવાનું જ. આપણી પ્રવૃત્તિઓ પછી તે ભલે મનની હોય કે વચનની હોય કે પછી કાયાની હોય તે શરૂ થાય છે કયાંક અસંતુલનથી. કોઈ જગાએ આપણી અંદરનું સંતુલન જોખમાયું કે આપણે તેને ઠીક કરવા મન - વચન અને કાયાના યોગ દ્વારા

પ્રવૃત્તિશીલ થઈએ છીએ. પરંતુ આપણી સમજ કાચી હોવાને લીધે કે આપણી ક્ષમતા ઓછી હોવાને લીધે સંતુલન સાધવાની પ્રક્રિયામાં જ આપણે વધારે ને વધારે અસંતુલિત થઈ જઈએ છીએ. સતુલન સાધવા માટે કાયોત્સર્ગ જેવું અસરકારક કોઈ સાધન નથી.

જો કોઈ આત્મા-પરમાત્માની વાત કરતું હોય, અધ્યાત્મ પ્રતિ તેનો ઝોક હોય તો તે આત્મજ્ઞાનની વાત આવવાની જ. આત્મજ્ઞાન ધ્યાન વિના ભાગ્યે જ સિદ્ધ થઈ શકે. જ્યાં સુધી દેહાધ્યાસ ગાઢ છે. ત્યાં સુધી દેહની બાબતો સિવાય આપણે બીજું કંઈ વિચારી શકતા નથી. આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિની પહેલી શરત છે દેહાધ્યાસથી મુક્તિ કે દેહાધ્યાસની અલ્પતા. ચૈતન્યની પ્રતીતિ કરવા માટે દેહાધ્યાસ ઓછો કરવો પડે અને તે માટે પણ કાયોત્સર્ગ જેવું કોઈ સાધન નથી.

સરળતા ખાતર ભલે આપણે કાયોત્સર્ગને એક ક્રિયા તરીકે કે વિધિ તરીકે ઓળખીએ પણ વાસ્તવમાં તો તેમાં ક્રિયાનો લોપ કરવાનો છે. એ જ રીતે કાયોત્સર્ગને આપણે ધ્યાન પણ અમુક અપેક્ષાએ જ કહેવાનું છે કારણ કે તેના અંતિમ ચરણમાં ધ્યાન પણ છૂટી જાય અને ફક્ત ઊર્જાનું અસ્તિત્વ રહે.

ધ્યાનમાં એકાગ્રતા છે, વિષયની સાથે તન્મયતા છે પછી ભલે તે વિષય સૂક્ષ્મ હોય કે આધ્યાત્મિક હોય જ્યારે કાયોત્સર્ગમાં વિષય જ છૂટી જાય છે - છોડવાનો હોય છે. આપણા સર્વ વિષયોનું કેન્દ્ર શરીર છે - દેહ છે. જ્યાં દેહ છોડવાની વાત આવી ત્યાં પછી વિષય કેવી રીતે રહે? આમ કાયોત્સર્ગ વિષયના મૂળમાં જ ઘા કરે

છે પછી ડાળખાં-પાંદડાં કે ફળ-ફૂલ ટકવાની વાત જ ક્યાંથી રહે? આપણાં સર્વ સુખ કે દુ:ખનું વેદન આપણે દેહ દ્વારા કરીએ છીએ. દેહમાં જ તેનો આવિર્ભાવ થાય છે એ વાત આપણે રખે ભૂલીએ. જ્યાં દેહ છોડવાની વાત આવી ત્યાં પછી મન પણ છૂટી જાય. એક વાર મનની પકડ છૂટી ગઈ પછી વાણી ક્યાં રહી? અને કાયાનો યોગ કરવાપણું પણ ક્યાં રહ્યું?

એક વખત દેહાત્મભાવ છૂટી ગયો પછી કોણ આપણું અને કોણ પરાયું? રોગ કોને થાય છે? વૃદ્ધ કોણ થાય છે? અરે, મૃત્યુ કોણ પામે છે? આ બધું શરીર વિના કે દેહ વિના શક્ય નથી. એક વાર જ્યાં દેહ જ છૂટી ગયો ત્યાં આ બધાનું અસ્તિત્વ ક્યાં રહ્યું?

મૃત્યુ દેહને છોડાવે છે. રોગો દેહને પીડા આપે છે. કાયોત્સર્ગમાં ચૈતન્ય પોતાની મેળે જ દેહને છોડી જુએ છે. **કાયોત્સર્ગ દેહ છોડવાનો અભ્યાસ છે.** વાસ્તવિકતામાં કાયોત્સર્ગ દરમિયાન ચૈતન્ય દેહને પૂર્ણ રીતે છોડતું નથી. પણ દેહ સાથેનો તેનો સ્પર્શ ઓછો થતો જાય છે. અને જે કંઈ સ્પર્શ રહે છે તે પણ સઘન હોતો નથી. તે સમયે ચેતનાના દેહ સાથેનાં સ્પર્શકેન્દ્રો ઘણાં ઓછાં થઈ જાય છે. જો સંપૂર્ણ કાયોત્સર્ગ સધાય તો ચેતના અને કાયા બંને આપણી ઇચ્છા મુજબ અલગ પડી જાય અને પછી ધાર્યા પ્રમાણે બંને એક પણ થઈ જાય. આમ સાધ્ય તો બંનેને અલગ પાડી જોવાનું છે પણ તે બનતું નથી અને જો એવો કાયોત્સર્ગ ઘટે તો આપણે બડભાગી. આત્મા અને દેહ બંને ભિન્ન છે. એની પ્રત્યક્ષ પ્રતીતિ થાય એ કંઈ નાનીસૂની વાત નથી.

●

સ્વરૂપનું ભાન :

અધ્યાત્મની ચરમ સીમા છેવટે સ્વરૂપનું ભાન થતાં અને એમાં તલ્લીન થતાં આવી જાય છે. જ્યાં સુધી સ્વ અને પર, એ બંને અલગ છે. તે ભાન ન થાય, એની પ્રતીતિ ન થાય ત્યાં સુધી સ્વરૂપમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવી દુર્લભ છે. સ્વ અને પરનો ભેદ સાધવા માટે કાયોત્સર્ગ જેવી કોઈ સાધના નથી. જેમ જેમ કાયોત્સર્ગ ઘટિત થતો જાય છે તેમ તેમ સ્વરૂપનું ભાન વધતું જાય અને છેવટે એક એવી ક્ષણ આવી જાય ત્યારે લાગ્યા વિના રહે નહીં કે દેહના પીંજરામાં જકડાયેલો હું અલગ છું - જુદો છું. દેહના બંધનથી હું સીમિત થઈ ગયો છું. બાકી હું તો અસીમ છું. હું સાગર છું; બિંદુ નથી. આનંદ મારું સ્વરૂપ છે. સંકલેશ મારો વિભાવ છે. આ વિભાવ અવસ્થાને લીધે જ કેટલાય જન્મો સુધી હું દીન બનીને ભટક્યો છું. દેહ સાથે તાદાત્મ્ય સાધીને બેઠેલા સંબંધો મારા નથી. દેહાધ્યાસને લીધે મેં જેને સુખ-દુઃખ માન્યાં છે એ મારાં નથી તે મિથ્યા છે. હું આત્મા જ સત્ય છું. અનંત શક્તિનો સ્વામી હું જ છું. અવ્યાબાધ સુખનો અધિપતિ હું પોતે જ છું. આ શક્તિનો આવિર્ભાવ કરવા માટે કાયાનો ઉત્સર્ગ કરવા જેવું કોઈ તપ નથી. તેથી તો જૈનદર્શનમાં તપના જે બાર પ્રકારો ગણાવ્યા છે. એમાં કાયોત્સર્ગને સૌથી મહાન ગણવામાં આવે છે. વાસ્તવિકતામાં બાકીનાં બધાં તપ કાયોત્સર્ગ સાધવામાં સહાયરૂપ નીવડે છે.

કાયોત્સર્ગ આત્મજ્ઞાનની અનુભૂતિનો પથ છે. આત્મજ્ઞાન ધ્યાનસાધ્યં છે. નિજના સહજશુદ્ધ સ્વરૂપનું અનુસંધાન કરવા

માટે કાયોત્સર્ગ જેવું ધ્યાન નથી. તેના જેવું બીજું કોઈ શ્રેષ્ઠ તપ નથી. દેહાત્મ બુદ્ધિથી ઉપર ઊઠી સ્વરૂપમાં ઠરવું અને એમાં રમણ કરવું એ સર્વ ધાર્મિક ક્રિયાઓનું ધ્યેય છે.

કાયોત્સર્ગમાં જ્ઞાન-ધ્યાન અને ક્રિયાની આરાધના સમાવિષ્ટ થઈ જાય છે. સંસારની આપણી સઘળી પ્રવૃત્તિઓ આત્માની બહિરાવસ્થામાં થાય છે. કાયોત્સર્ગ અંતર્મુખતાનું પ્રથમ ચરણ છે. તે અંતરાત્મ દશા પ્રતિ દોરી જાય છે અને તે સધાતાં પછી પરમાત્મ દશા ઝાઝી દૂર રહેતી નથી. ભગવાને જે અનેક ઉપસર્ગો સહન કર્યા તે ફક્ત સહનશક્તિ અને ઇચ્છાબળને જોરે જ નહી પણ ઊંડી અંતર્મુખતાને કારણે. તેથી તો તેમની ઉગ્ર તપશ્ચર્યામાં કાયોત્સર્ગ અગ્રસ્થાને રહ્યો હતો. ભગવાન નિજની અનુભૂતિમાં નિમગ્ન રહી કાયોત્સર્ગ દ્વારા કેવળજ્ઞાન પ્રતિ જઈ શક્યા હશે એમ માનીએ તો ખોટું નહીં. સાધનામાં ત્યાગ, તિતિક્ષા, ઉપવાસ, એકાંત, મૌન અને ધ્યાન મહત્ત્વનાં છે અને એ બધાં એકસાથે કાયોત્સર્ગમાં સધાઈ જાય છે એ વાત જ કાયોત્સર્ગની મહત્તાની સૂચક છે.

●

પ્રકંપનોનો સંસાર :

આપણી સમગ્ર પ્રવૃત્તિઓ, ઇચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ હતાશાઓ એ બધાનું ઉગમસ્થાન આપણી અંદર છે. પણ એ બધું વ્યક્ત થાય છે. શરીર દ્વારા આપણો સમગ્ર સંસાર ચાર ગતિશીલ તત્ત્વોનો સંસાર છે. મન, વચન, કાયા અને શ્વાસ દ્વારા આપણે પ્રત્યેક ક્ષણે અસંખ્ય પ્રકંપનો બહાર ફેંકીએ છીએ. આમ અન્ય જીવો પણ પ્રત્યેક પળે સંખ્યાતીત પ્રકંપનો બહાર ફેંકે છે. આપણાં પ્રકંપનો

અન્યને અસર કરે છે અને અન્યનાં પ્રકંપનો આપણને અસર કરે છે. આમ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાનું ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે. આ ચક્રમાં આપણે એવા તો અટવાઈ ગયા છીએ કે આપણને ખ્યાલ પણ નથી આવતો કે આપણે વિષચક્રના એક આરાથી વિશેષ કંઈ નથી, જ્યારે કાયોત્સર્ગ સાધવા બેસીએ છીએ ત્યારે જ ખ્યાલ આવે છે કે આપણું જીવન સતત ઘૂમતા એક ચક્રથી કંઈ વિશેષ નથી રહ્યું.

જે ચાર તત્ત્વો દ્વારા આપણો સંસાર પ્રવર્તમાન થાય છે એમાં કાયા સ્થૂળ છે. વાણી તેનાથી થોડીક સૂક્ષ્મ છે. શ્વાસ સૂક્ષ્મતર છે અને મન સૂક્ષ્મતમ છે. સામાન્ય રીતે આપણે મનના સ્તર સુધી જ વિહરતા હોઈએ છીએ પણ એનીય પારથી આવી જે પ્રવાહ સતત આપણી અંદર વહ્યા કરે છે તેનાથી તો આપણે અજ્ઞાત રહીએ છીએ. આ પ્રવાહનું ઉગમસ્થાન આપણી ચેતનાની ખૂબ નજીક રહેલું તેની સાથે ઓતપ્રોત થઈ ગયેલું કર્મશરીર છે. જે લોકોને ચેતનાના સ્વીકાર સામે વાંધો હોય તેઓ તેને અવ્યક્ત મનને નામે પણ ઓળખે છે. વાસ્તવિકતામાં મન એ તો ચેતનાનો જ આવિર્ભાવ છે. જેને આપણે જાણીએ - અનુભવીએ તો વ્યક્ત મન અને જે આપણાથી અજ્ઞાત રહે છે તે અવ્યક્ત મન. આપણે જો સમતા સાધવી હોય તો કે સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવી હોય કે પછી સંસાર ટૂંકાવવો હોય તો આપણે જીવન અને સંસારને પ્રવર્તમાન કરતો પ્રવાહ જ્યાંથી આવે છે તે ઉગમસ્થાન સુધી પહોંચવું પડશે. અને તે માટે કાયોત્સર્ગ જેવું કોઈ ઉપકારક કે અનુકૂળ નથી. એક વખત આપણે પ્રકંપનોના ઉગમસ્થાનને જોઈ લઈએ, ત્યાં પહોંચી શકીએ તો પછી આપણે એ પ્રકંપનોને અલ્પ કરી શકીએ, તેની

માત્રામાં સુધારાવધારા કરી શકીએ, તેની લંબાઈ - વેવલેન્થ - ઘટાડી શકીએ કે વધારી શકીએ જેથી તેની અસરોની તીવ્રતામાં ઘટાડો કે વધારો કરી શકીએ. આમ કરતાં આપણે છેક અપ્રકંપનની અવસ્થા સુધી ન પહોંચી શકીએ તોપણ અલ્પ પ્રકંપનની અવસ્થાની તો નિષ્પત્તિ કરી શકીએ. બાહ્ય તરંગો ઝીલવાની શક્તિમાં વધારો પણ કરી શકીએ અને જેને દૂર રાખવા માગતા હોઈએ એવા તરંગો સામે સક્ષમ કવચ પણ ઊભું કરી શકીએ. આમ પ્રકંપનમાંથી અપ્રકંપન તરફ જવાનો રાજમાર્ગ કાયોત્સર્ગથી શરૂ થાય છે કે ત્યાંથી પસાર થાય છે.

●

અપૂર્વ શાંતિ

જો આપણે વસ્તુના ઊંડાણમાં જઈને સ્વસ્થતાથી વિચાર કરીશું તો લાગશે કે આપણી સમગ્ર પ્રવૃત્તિઓનું આદિ બિંદુ શરીર છે. અને તેનું અંતિમ બિંદુ પણ શરીર જ રહે છે. આપણો સંસાર એટલે શરીરદર્શન અને તે અંગે થનારી આપણી પ્રવૃત્તિઓ; પરંતુ શરીર નશ્વર છે તેથી શરીરની સમાપ્તિ સાથે આપણો સંસાર પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. અને જીવનભર આદરેલી આપણી પ્રવૃત્તિઓ છેવટે વૃથા ઠરે છે. કાયોત્સર્ગની સૌપ્રથમ ચોટ શરીરદર્શન ઉપર છે. એક વાર શરીરથી પરના તત્ત્વ ઉપર આપણી નજર પડે પછી આપણો સમગ્ર સંસાર બદલાઈ જાય છે - જીવન બદલાઈ જાય છે. આ સત્યનું દર્શન કરવા માટે સૌપહેલાં આપણે શરીરથી ઉપર ઊઠવું પડે છે અને તે માટે કાયોત્સર્ગ જાણવો પડે, સમજવો પડે અને કરવો પણ જોઈએ.

જૈન તત્ત્વજ્ઞોએ તેમના આરાધના માર્ગમાં જે ત્રણ ગુપ્તિઓનું ખૂબ મહત્ત્વ આંક્યું છે તે છે મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાયગુપ્તિ. અરે, આરાધના તો શું પણ સાધુસંતોની દિનચર્યામાં પણ આ ગુપ્તિઓને ખૂબ આવશ્યક ગણવામાં આવી છે. મન, વચન અને કાયાને ગોપવવાનું કાર્ય આમ સહેલું નથી લાગતું પણ એક વખત આપણે જો સજાગ થઈ જઈએ તો પછી તે સહજસાધ્ય બને છે. મન, વચન અને કાયાના યોગોને શાંત કરવા સ્થિર કરવા, એટલે ગોપવવા - ગુપ્ત રાખવા. આ ગુપ્તિઓને સાધવાનો ક્રમ ઊલટો છે. સૌ પ્રથમ કાયાને સ્થિર રાખવી પડે છે. ત્યાર પછી વાણીને નિયંત્રિત કરવાની હોય છે. કાયા સ્થિર થતાં વાણીની સ્થિરતા સધાવા લાગે છે. એ બંનેને સ્થિર થતાં તેના વ્યાપારો રૂંધાતાં શ્વાસ મંદ થવા લાગે છે. શ્વાસ એ પ્રાણની જ ધારા છે. એટલે શ્વાસ સ્થિર થતાં મન પણ સ્થિર થવા લાગે છે. મનને સૌથી વધારે વેગ આપનાર જે પ્રાણધારા છે તેને શ્વાસ સાથે સીધો સંબંધ છે. શ્વાસની ગતિ મનની ગતિને દર્શાવનાર બૅરોમિટર કે થરમૉમિટર જેવું છે. શ્વાસ મંદ તો મન મંદ. મનની ગતિ સાથે, આવેગો સાથે શ્વાસની ગતિ વધી જાય છે. મનને જેવો વાણી અને શરીરનો સાથ મળે એટલે વળી આપણા સમગ્ર ચેતના તંત્રને ગતિ મળી જાય છે અને બધું અસ્થિર થઈ જાય છે. મન, વચન અને કાયાની સ્થિરતાનો માપદંડ શ્વાસની સ્થિરતા, લયબદ્ધતા અને ગતિમાં છે. શ્વાસ દીર્ઘ અને ઊંડો થાય એટલે મનના તરંગો શાંત થવા લાગે છે. આ આખું વિજ્ઞાન છે. તેને શરીરશાસ્ત્ર અને મનોવિજ્ઞાન બંનેનો આધાર મળેલો છે.

કાયોત્સર્ગનું પ્રથમ ચરણ એટલે ત્રણેય ગુપ્તિઓની સાધના: આ પ્રથમ ચરણમાં જ શરીર સ્થિર, મન સ્થિર, વચન મૂક અને શ્વાસ દીર્ઘ તેમજ અલ્પ થવા લાગે. પ્રથમ પગલે જ આપણા સમગ્ર ચેતનાતંત્રની ચંચળતોનો ચક્રવ્યૂહ તૂટવા લાગે છે. શરીર શાંત, વાણી શાંત, મન શાંત, શ્વાસ શાંત – ચારેય ગતિશીલ તત્ત્વો શાંત. આમ આપણને દોડાવનાર, ભડકાવનાર આ ચારેય તત્ત્વો શાંત થઈ જતાં આપોઆપ અંદરનો માર્ગ મોકળો થવા લાગે છે. શાંતિના સમુદ્રમાં જાણે આપણે ડૂબકી મારીને ઊંડે ઊંડે ઊતરવા લાગીએ છીએ અને જીવનમાં ક્યારેય અનુભવી ન હોય એવી શાંતિનો આપણને અનુભવ થાય છે. આપણા શરીરનો અણુયે અણુ તો શાંતિ અનુભવવા લાગે છે. પણ આપણું અંતર પણ કોઈ અભૂતપૂર્વ શાંતિનો સાક્ષાત્કાર કરવા લાગે છે. આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે આ પરિસ્થિતિ ખૂબ આવશ્યક છે. વળી તેનાથી શારીરિક સ્વસ્થતા પણ મળે છે. આપણા શરીરતંત્રમાં પછી ક્યાંય કોઈ તાણ રહેતી નથી – ત્યાં તનાવથી ઊભા થતા રોગો તો ક્યાંથી રહે? આની અસર આપણા પરસ્પરના સંબંધો ઉપર પણ પડે છે અને તેય મીઠાશવાળા બને છે.

●

શક્તિસંચય :

કાયોત્સર્ગનો એક મોટો લાભ શક્તિસંચયનો છે. મન, વચન અને કાયાના ઉપયોગો હંમેશાં ચાલુ જ રહે છે અને દરેક ઉપયોગમાં આપણા શરીરની અમૂલ્ય પ્રાણશક્તિ વપરાય છે. આપણું જીવન પ્રાણથી રક્ષાયેલું છે અને પ્રાણ જતાં શરીર

નિશ્ચેતન થઈને પડ્યું રહે છે. આપણા શરીરમાં પ્રાણશક્તિ દસ ધારાઓમાં વહેંચાઈને વહે છે અને તેનાથી આપણી દરેક માનસિક વાચિક અને કાયિક પ્રવૃત્તિનું સંચાલન થાય છે. દરેક પ્રવૃત્તિ સાથે આપણી પ્રાણશક્તિ ખર્ચાય છે અને દરેક સમયે આપણે નવી પ્રાણશક્તિ - ઊર્જા મેળવતા રહેવું પડે છે. આમ પ્રાણશક્તિનો ચય-વિચય ચાલુ જ રહે છે. મિથ્યા આહાર-વિહાર અને વૃદ્ધાવસ્થા સાથે આપણે વધારે પ્રાણશક્તિ ગુમાવીએ છીએ અને ઓછા પ્રમાણમાં પુનઃ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. તેથી તો આપણી ઇન્દ્રિયોની શક્તિઓનો કાળે કરીને નાશ થતો રહે છે. આપણા દરેક વિચાર સાથે, દરેક શબ્દ સાથે, દરેક હલનચલન સાથે પ્રાણશક્તિ બહાર વહી જાય છે. જ્યારે આપણે કાયોત્સર્ગ સાધીએ છીએ ત્યારે મન, વચન અને કાયાના યોગો સ્થિર થઈ જાય છે. તેથી આપણી પ્રાણશક્તિ ઓછામાં ઓછી વપરાય છે. કાયોત્સર્ગ દરમિયાન આપણે અંતર્મુખ થઈએ છીએ તેથી સતત બહાર વહેતી પ્રાણધારા અંદર તરફ વળે છે. આમ કાયોત્સર્ગ દરમિયાન પ્રાણશક્તિનો સંચય થાય છે એટલું જ નહીં પણ પ્રાણધારા અંદર વહેતાં આપણા શરીરની અને ચિત્તની પણ શુદ્ધિ થાય છે. બહાર વહેતી પ્રાણધારા હલચલ મચાવતી હોય છે. જ્યારે અંતર્મુખ થઈને વહેતી પ્રાણધારા આપણી આંતરિક શક્તિઓને પુષ્ટ કરે છે. તેથી કાયોત્સર્ગ કર્યા પછી કોઈ અપૂર્વ તાજગીનો અનુભવ થવા લાગે છે. આમ કાયોત્સર્ગ શરીર અને મન બંનેનું સ્વાસ્થ્ય આપનાર નીવડે છે.

•

અભયનો દાતા :

કાયોત્સર્ગની મોટામાં મોટી ઉપલબ્ધિ અભયની પ્રાપ્તિમાં રહેલી છે. આ સંસારમાં કોણ એવું છે કે જે ભયથી સંતપ્ત નહીં હોય? કોઈને આયુષ્યનો ભય તો કોઈને રોગનો ભય. કોઈને અકસ્માતનો ભય તો કોઈને આજીવિકાનો ભય. કેટલાક આલોકના ભયથી તો કેટલાક પરલોકના ભયથી પીડાતા હોય છે. આ બધા ભયોનું કેન્દ્ર શરીર છે અને શરીર સાથેનું ચેતનાનું તાદાત્મ્ય છે. ભલે આપણે પોપટની જેમ રટણ કર્યા કરીએ કે હું આત્મા છું - શરીર નથી; પણ તે વાત આપણને આત્મસાત્ નથી હોતી તેથી સંકટ સમયે આપણે ભયગ્રસ્ત થવાના જ. ભાતભાતના ભયોથી ભરેલી દુનિયામાં અભય આપનાર કોઈ હોય તો તે કાયોત્સર્ગ છે. કાયોત્સર્ગમાં કાયાનો ઉત્સર્ગ થાય છે. જેટલો ઉત્સર્ગ પ્રબળ અને અસરકારક તેટલો ભય ઓછો થવાનો.

આપણી આરાધનાની કોઈ પણ ક્રિયા કાયોત્સર્ગની સમકક્ષ ઊભી રહી શકે તેવી નથી. કાયોત્સર્ગ અનુપમ સાધના છે જે સિદ્ધિની ઘણી નજીક લઈ જાય છે. જ્યાં એવી પ્રતીતિ થઈ ગઈ કે હું કાયા નથી ત્યાં કાયા સાથે જોડાયેલા કોઈ પણ વ્યાપારની તાકાત નથી કે તે તમને ગભરાવી શકે કે ડરાવી શકે.

અકસ્માત કોને? મૃત્યુ કોનું થવાનું? રોગ કે વૃદ્ધાવસ્થા કોને થાય છે? અપકીર્તિ કોની? આ બધી વાતો શરીર સાથે સંલગ્ન છે. જેવું શરીર છૂટી ગયું કે આમાંની એક પણ વાત આપણને સ્પર્શી શકતી નથી અને આપણે તેની સાથે નિસબત રહેતી નથી. તેથી તો રોગથી-અપકીર્તિથી વગેરે બાબતોથી છૂટવા માટે લોકો આપઘાત

કરે છે. આપઘાત એટલે ચેતનાને બળજબરીથી શરીરથી છૂટી પાડવી. કાયોત્સર્ગમાં આ ક્રિયા સ્વેચ્છાએ સરળતાથી આત્મસૂચન દ્વારા આપણે પોતે જ કરીએ છીએ તેથી તે કષ્ટપ્રદ નથી રહેતી. વળી આપણી એવી ક્ષમતા જ નથી કે આપણે એ રીતે કાયોત્સર્ગ સંપૂર્ણતયા સાધી શકીએ. તેથી તો કાયોત્સર્ગ દરમિયાન પણ આપણી કાયા અને ચેતના વચ્ચેનો સૂક્ષ્મ સંબંધ જળવાયેલો રહે છે જે કાયોત્સર્ગ પૂરો કર્યા પછી પુનઃસ્થાપિત થઈ જાય છે. છતાંય કાયોત્સર્ગ દરમિયાન આપણને જે અનુભૂતિ થઈ હોય છે તે આપણને ખૂબ બળ આપનાર નીવડે છે. આમ કાયોત્સર્ગ અભયનો આપનાર છે.

•

સમસ્યાનું સમાધાન :

કાયોત્સર્ગ આલોક અને પરલોક બંનેને માટે કલ્યાણકારક છે. કાયોત્સર્ગમાં એવી વાત નથી કે તેનું ફળ પરલોકમાં મળશે અને અહીં તો તમારે જે આવી પડે તે વેઠવાનું. કાયોત્સર્ગ આલોક અને પરલોક બંને માટે અંત્યત ઉપકારક છે. આપણા જીવનની અનેક સમસ્યાઓ ડગલે અને પગલે આપણને સતાવે છે અને તેને હલ કરવામાં ક્યાંક થાપ ખાઈ ગયા તો આપણે જીવનભર તેનાં પરિણામો વેઠવાં પડે છે. આપણી સમસ્યાઓના મૂળમાં આપણો સ્વભાવ અને સમસ્યાઓને સ્પષ્ટ રીતે જોવાની આપણી અશક્તિ છે. સમસ્યાને જોવાની જ જ્યાં વાત ન હોય ત્યાં તેને સમજીને તેનું નિરાકરણ કરવાની વાત તો ક્યાંય દૂર રહી જાય છે.

ઊકળતા પાણીના ચરુની જેમ આપણે હંમેશાં જુદા જુદા

આવેગોથી ખળભળતા હોઈએ છીએ. ક્યાંક ગુસ્સામાં તો ક્યાંક કોઈનું પડાવી લેવાની વાતમાં. ક્યાંક અભિમાનથી પીડાતા હોઈએ છીએ તો ક્યાંક આપણે માનેલા ઇષ્ટની પ્રાપ્તિ માટે માયાની - કપટની જાળ બિછાવતા હોઈએ છીએ. ક્યાંક વેરની આગ સળગતી હોય છે તો ક્યાંક કોઈને મારવાના તેનું નિકંદન કાઢવાના વિચારો ચાલતા હોય છે. ઘણી વાર તો કામ અને વાસનાઓના તરંગોને ઝોલે ચડીને આપણે અથડાતા-કૂટાતા હોઈએ છીએ. આ બધા આવેગોનાં મોજાં આમ સતત ઊછળતાં જ હોય ત્યાં મૂળ સમસ્યા જોવાય જ કયાંથી અને સમજાય જે કેવી રીતે? પછી તેના સમાધાનની વાત દૂર રહી જાય એમાં કંઈ આશ્ચર્ય નથી.

કાયોત્સર્ગમાં મન, વચન અને કાયાના યોગો અલ્પ થઈ જતાં બધું શાંત થઈ જાય છે. શરીરની સક્રિયતા મટી જતાં, મનના તરંગો શમી જતાં આપણે આપણા પોતાના તળમાં પડેલી વસ્તુઓને સ્પષ્ટ જોઈ શકીએ છીએ - તેનું સ્વરૂપ આપણે સમજી શકીએ છીએ. એક વખત સમસ્યા બરોબર સમજાઈ જાય પછી તેનું સમાધાન દૂર ન રહે. વૃત્તિઓનાં નિરીક્ષણ અને તેના પરિવર્તન માટે કાયોત્સર્ગ ખૂબ આવશ્યક છે. આપણા પુરુષાર્થની દિશા નક્કી કરવા માટે અને જીવનનું તટસ્થ મૂલ્યાંકન કરવા માટે કાયોત્સર્ગ ખૂબ સહાયભૂત નીવડે છે. સંપૂર્ણ કાયોત્સર્ગમાં ઊતરતાં પહેલાંની આ ભૂમિકા છે અને તે માટે ખાસ પ્રયાસ પણ કરવો પડતો નથી. કાયોત્સર્ગ સધાતાં આપણે અવચેતન તો શું પણ અચેતન મનનાં ઊંડાણો સુધી પહોંચી શકીએ છીએ જ્યાં આપણી સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ રહેલું હોય છે.

કાયોત્સર્ગથી આપણી વિવેક ચેતના જાગે છે. બુદ્ધિ નિર્મળ થાય છે. ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે. ત્યાર પછી નીર અને ક્ષીરનો ભેદ આપણને સરળતાથી સમજાય છે. તેથી પુરુષાર્થનો યોગ્ય દિશાબોધ થાય છે. આમ કાયોત્સર્ગ વર્તમાન સમસ્યાઓના સમાધાન માટેની આપણી ક્ષમતામાં ઘણો વધારો કરી આપે છે.

●

વ્યુત્સર્ગ ચેતના :

કાયોત્સર્ગની મારે મન જો કોઈ મોટામાં મોટી ઉપલબ્ધિ હોય તો તે વ્યુત્સર્ગ ચેતનાનું જાગરણ. જન્મથી જ આપણને લેવાની - મેળવવાની કંઈક પોતાનું કરી લેવાના સંસ્કાર પ્રાપ્ત થયેલા હોય છે. આ ગાઢ સંસ્કારોને 'સંજ્ઞા' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જીવ જ્યારે એક ભવમાંથી બીજા ભવમાં જાય છે ત્યારે પણ આહાર, ભય, મૈથુન અને પરિગ્રહ આ ચાર સંજ્ઞાઓ- ગાઢ સંસ્કારો સાથે લઈને જ જાય છે. આ સંસ્કારો જીવની સાથે જોડાયેલ સૂક્ષ્મતમ દેહ - કર્મ શરીર સાથે ઓતપ્રોત થઈ ગયા હોય છે. જીવ પોતાની જીવાયોનિમાં જતાં જ સૌપ્રથમ ગર્ભમાં પરમાણુઓ ગ્રહણ કરવા માંડે છે અને તેનાથી તે પોતાનું શરીર બનાવે છે. આ શરીરની રચના જીવ પોતાના કર્મ અનુસાર કરે છે. આ પ્રક્રિયા માટે પારિભાષિક શબ્દ 'આહાર સંજ્ઞા' વાપરવામાં આવે છે. એમાં ખાવાની વાત નથી. પણ કોઈ પણ સ્વરૂપે પદાર્થના પરમાણુઓ ગ્રહણ કરવાની જીવની શક્તિ અને વૃત્તિની વાત છે. બાળક જન્મતાંની સાથે દૂધ લેવા માંડે છે તે પણ આહારસંજ્ઞાનો જ એક ભાગ છે. નાના બાળકને પણ મોટો અવાજ સાંભળતાં ભય લાગે

છે. મૈથુન કોઈને શિખવાડવું પડતું નથી. બાળક, યુવાન કે વૃદ્ધ સૌ કોઈ મનગમતી વસ્તુઓનો પરિગ્રહ કરે છે. નાનું બાળક પણ ઝટ દઈને રમકડાને પકડી લે છે અને છોડતું નથી. આમ આ બધી સંજ્ઞાઓમાં ગ્રહણ કરવાનો, મેળવવાનો અને તેમ કરીને રાજી થવાનો ભાવ રહેલો છે. જ્યાં સુધી જીવ પુદ્ગલ - પદાર્થના પરમાણુ સાથે તાદાત્મ્ય નથી અનુભવતો ત્યાં સુધી તેને આનંદ થતો નથી; બાકી વાસ્તવિકતામાં જડ પદાર્થની શું તાકાત છે કે તે ચૈતન્યને સુખ કે દુઃખ આપી શકે? દેહ પણ જીવનો પરિગ્રહ છે અને તેની આસપાસ બધી જંજાળ ઊભી થયેલી છે.

કાયોત્સર્ગની મહત્તા વ્યુત્સર્ગ ચેતના જગાવવામાં રહેલી છે. કાયોત્સર્ગ પોતાના પ્રથમ જ ચરણમાં મન-વચન-કાયા બધાને સ્થિર કરી, શાંત પ્રશાંત કરી છોડવાનો અભિગમ અપનાવે છે. જીવ જન્મજન્માંતરથી ગ્રહણ કરતો આવ્યો છે, લેતો આવ્યો છે અને જેનાથી તે ક્યારેય ધરાયો નથી પણ ઊલટાનો તે તેનાથી અસ્વસ્થ જ બન્યો છે. જ્યારે કાયોત્સર્ગમાં કાયાને છોડવાની વાત છે. ત્યાં પછી આહાર-પાણી-વસ્ત્ર એવાં બધાંની તો વાત જ ક્યાં રહી? ત્યાં તો પછી સગાંસંબંધી મિત્રો વગેરેને પણ સ્થાન નથી રહેતું. આ બધાં દેહને વીંટળાઈને રહ્યાં છે. કરોળિયાના જાળાનાં વચ્ચે જેમ કરોળિયો પોતે રહેલો હોય છે તેમ દેહ પણ પોતાને કેન્દ્રમાં રાખી આ બધી જંજાળ ઊભી કરે છે. પણ જેવી છોડવાની ચેતના જાગી, વ્યુત્સર્ગ ચેતનાનું જાગરણ થયું પછી જગતની કોઈ વાત આપણને રંજાડી શકવા સમર્થ રહેતી નથી.

આરાધનાની ચરમ સીમા સમાધિમૃત્યુમાં રહેલી છે. જ્યારે મન

શાંત, સ્વસ્થ અને ભયવિહોણું સ્થિર થઈ ગયું હોય છે ત્યારે ચૈતન્ય પોતાના સ્વરૂપમાં રમણ કરતું હોય છે. આવું મૃત્યુ કાયોત્સર્ગની એક કે બીજા પ્રકારે સાધના કર્યા વિના આવવું મુશ્કેલ છે. જે રોજ ને રોજ કાયોત્સર્ગ કરતો હોય કે તેની નજીક પહોંચી ગયો હોય તેને મૃત્યુ વખતે કંઈ નવું છોડવાનું હોતું નથી. કાયોત્સર્ગના સાધકે જેની તાલીમ લીધી હોય છે, જેનાથી તેણે પોતાના સમગ્ર ચેતના તંત્રને કેળવ્યું છે તે વાત જ મૃત્યુ સમયે ઉપસ્થિત થાય છે. તેથી તે ગભરાતો નથી કે વિહ્વળ થતો નથી. આવી વ્યક્તિ દેહને કાયમ માટે છોડી દેવા માટે તૈયાર થયેલ જ હોય છે. કારણ કે કાયોત્સર્ગની સાધનાથી તેની વ્યુત્સર્ગ ચેતના જાગી ગયેલી હોય છે.

આમ ચૈતન્યની સભાનતાથી શરૂ થયેલ યાત્રા વ્યુત્સર્ગ ચેતનાના આવિષ્કાર સુધી આવી પહોંચે છે. આપણું જીવન ચૈતન્ય અને દેહ બંનેની ઓતપ્રોત થઈ ગયેલી અવસ્થા છે તેથી કાયોત્સર્ગની સાધનામાં દેહની પણ મહત્તા છે. ચૈતન્ય શરૂઆતમાં દેહને સાધીને પોતાની યાત્રા આરંભે છે પણ પછી તેને ઓળંગીને આગળ નીકળી જાય છે. તેથી તો કાયોત્સર્ગ માટે યથાર્થ રીતે કહેવાયું છે -

કાઉસ્સગ્ગો સવ્વદુક્ખવિમોક્ખણો

૫ શરણ – સાધનાનું અંતિમ ચરણ

અફાટ એવા મહાસાગરને કિનારે ઊભો રહેલ કોઈ માણસ સાગર તરીને પાર ઊતરી જવાનું વિચારે તો આપણને તેને પ્રશ્ન પૂછવાનું મન થાય કે તારી પાસે તે માટે સાધન શું છે? કોના આધારે તું ઘૂઘવતા સાગરને પાર કરી જવાની હૈયામાં હામ રાખે છે? આવી જ પરિસ્થિતિમાં આપણે સંસાર સાગરને કિનારે ઊભા રહેલા છીએ અને આપણે સાગર તરીને પાર ઊતરી જવું છે, પણ તે માટે આપણી પાસે સાધનો ક્યાં છે? આ સાધનો છે : પંચાચાર, છ આવશ્યક, બાર વ્રતો, કાયોત્સર્ગ અને શરણ. આ સાધનો ભલે નાનાં દેખાય પણ આખો ભવસાગર પાર ઉતારવાની તેમનામાં ક્ષમતા છે.

આટલા આચારોનું પાલન કરવું મુશ્કેલ નથી. છતાંય તે પણ ન થઈ શકે તેમ હોય તો મહામનીષીઓએ એક ટૂંકામાં ટૂંકો માર્ગ બતાવ્યો તે છે દુષ્કૃત ગર્હા, સુકૃત અનુમોદના અને ચાર શરણનો. આવશ્યક ક્રિયાઓ કે આચારોના વિકલ્પમાં આ માર્ગ નથી. વાસ્તવિકતામાં તો તે સાધનાના અંતિમ ચરણમાં કરવાનું એક આવશ્યક જ છે. જે બાળજીવો હોય કે હજુ પ્રમાદમાં રહેલા હોય તેઓ આટલું કરતા રહે તો પણ ક્યારેક તેમના હાથમાં સાધનાનો રાજપથ આવી જાય જે પકડીને તેઓ અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી

જઈ શકે. આમ જોઈએ તો દુષ્કૃત ગર્હા, સુકૃત અનુમોદના અને ચાર શરણની વાત સામાન્ય લાગે છે, પણ તેનામાં અનર્ગળ તાકાત રહેલી છે. એક વખત કર્મ વિવર આપે પછી તો જીવની સમક્ષ આગળનો માર્ગ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. વળી આ ક્રિયા ચિત્તના સંક્લેશને દૂર કરીને સદ્ય શાન્તિ આપનાર છે. જો આ સાધના નિયમીત કરવામાં આવે તો તે સદ્ગતિનો માર્ગ મોકળો કરી આપે તેવી છે.

દુષ્કૃત ગર્હા :

ગર્હા એટલે નિંદા. પોતે કરેલાં પાપો કે અયોગ્ય કામોની નિંદા કરવાની અને તે માટે હૃદયપૂર્વક પશ્ચાત્તાપ કરવાનો અને તે પણ કોઈ ગીતાર્થ મુનિની પાસે થાય તો ઉત્તમ ગણાય. કબૂલાત કંઈ એમ ને એમ નથી થતી. કબૂલાત એક પ્રકારના સત્ત્વની અપેક્ષા રાખે છે. વળી તે પહેલાં, આપણે ખોટાનો ખોટા તરીકે સ્વીકાર કરીએ છીએ તે પણ કંઈ ઓછી વાત નથી. ગર્હામાં આમ દુષ્કૃત્યનો સ્વીકાર, કબૂલાત અને પશ્ચાત્તાપ આટલી વાત સમાયેલી છે. જે આટલે સુધી તૈયાર થઈ ગયો હોય તે ફરીથી તે પાપ કે ખોટું કામ નહીં કરે અને જો કરશે તો તેટલા રસથી નહીં કરી શકે. અઢારેય પાપસ્થાનકો દુષ્કૃત્યનું ઉગમસ્થાન છે. દુષ્કૃત્યનો સાચા દિલથી પશ્ચાત્તાપ કરવાથી કર્મ પાતળાં પડે છે અને તેનો અનુબંધ ઢીલો પડે છે. દુષ્કૃત ગર્હાથી કર્મોની અદ્ભુત નિર્જરા થાય છે – આત્મા ઉપરથી કર્મો ખરી જાય છે. એક રીતે આ નિવૃત્તિધર્મ છે. રાગ અને દ્વેષ પણ વાસ્તવિકતામાં દુષ્કૃત જ ગણાય. દુષ્કૃત ગર્હા

કરતાં કરતાં જીવ વીતરાગતા તરફ જતો જાય છે અને આત્માની પરમાત્મપદ પ્રતિની ઉત્ક્રાંતિમાં આગળ વધતો જાય છે. દુષ્કૃત ગર્હા વિનાનો બધો ધર્મ ધૂળ ઉપર લીંપણ જેવો છે.

સુકૃત અનુમોદના :

જ્યાં જ્યાં સુકૃત જોવામાં આવે - સારી વાત જોવામાં આવે તેની હૃદયપૂર્વક પ્રશંસા તે સુકૃત અનુમોદનામાં આવે. આપણાં સુકૃત તો ઘણાં અલ્પ એટલે આપણે આગળ ઉપર થઈ ગયેલા મહાત્માઓનાં સુકૃતને યાદ કરીને તેની અનુમોદના કરવી. અનુમોદના માટેની પૂર્વશરત તો બને ત્યાં સુધી એવું સદ્કૃત્ય જાતે કરવાની વાત છે. અને જો તે ન થઈ શકે તો જ તેવા સુકૃતની ભાવપૂર્વક પ્રશંસા કરવાની વાત આવે. જે સદ્કૃત્યની અનુમોદના કરીએ તે કરવાનો કે કરાવવાનો ભાવ આવ્યા વિના રહે નહીં. અને જો તેમ ન થાય તો સમજવાનું કે આપણી અનુમોદના કેવળ ઔપચારિક છે જેનું ખાસ ફળ નહીં મળે. આપણી મોટા ભાગની સુકૃત અનુમોદના શાબ્દિક જ હોય છે અને અંદરથી તો આપણે કોરા ને કોરા જ હોઈએ છીએ. સદ્કૃત્યોની અનુમોદના કરનાર સદ્વૃત્તિવાળો થઈ, સારી પ્રવૃત્તિ કર્યા વિના રહે નહીં. સુકૃતની અનુમોદના પ્રવૃત્તિધર્મનાં દ્વાર ખોલી આપનાર છે.

ચાર શરણ :

ચાર શરણમાં સૌ પ્રથમ **અરિહંતના** શરણના સ્વીકારની વાત આવે છે. અરિહંત વ્યક્તિવિશેષ ખરા પણ તત્ત્વના માર્ગ ઉપર

પ્રયાણ કરવા માટે આપણે અરિહંતના ભાવને પકડી તેને શરણે જવાનું છે. અરિહંતનો ભાવ એટલે જેને કોઈ શત્રુ નથી. આપણા મોટામાં મોટા શત્રુ રાગ અને દ્વેષ જેનું વિગલન કરી અરિહંત પોતે તો ભવાટવીમાંથી બહાર નીકળી ગયા છે પણ સંસારની ઘોર અટવીમાં (જંગલમાં) તેમનાં પદચિહ્નો (પગલાં) વર્તાય છે અને હજુ તેમનો અવાજ હવામાં ગુંજે છે. તેને આપણે પકડી લઈએ તે અરિહંતનું શરણ ગણાય. અરિહંતના શરણમાં તેમણે ચીંધેલા માર્ગ પ્રતિ સમર્પણની વાત છે. જો આપણે તે ચૂકી જઈએ અને કેવળ તેમની મૂર્તિને પકડીને બેસી રહીએ તો ઝાઝો અર્થ ન સરે.

બીજું શરણ **સિદ્ધનું** આવે છે. સિદ્ધ પરમાત્માઓ એટલે ભવભ્રમણમાંથી નીકળી જઈને અનંત આનંદમાં સ્થિતિ કરીને રહેલા મુક્ત જીવાત્માઓ. સિદ્ધોના શરણમાં ધ્યેય પ્રતિના સમર્પણની વાત રહેલી છે. સિદ્ધ અવસ્થા આપણું ધ્યેય છે. આપણે ધ્યેયથી જ અજ્ઞાત હોઈએ કે તેના પ્રતિ સમર્પિત ન હોઈએ તો આપણી યાત્રાનો અર્થ જ ક્યાં રહ્યો? ધ્યેયની સ્પષ્ટતા વિના જવાનું ક્યાં? અને સાધ્ય પ્રતિ સમર્પિત થયા વિના સાધનની પસંદગી પણ કેવી રીતે થઈ શકે? અને તેનો ઉપયોગ પણ કેવી રીતે કરી શકાય? સિદ્ધના શરણમાં ધ્યેય પ્રતિની નિષ્ઠાની વાત છે

ત્યાર પછી **સાધુના** શરણની વાત છે. સાધુમાં આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને મુનિ સૌ આવી જાય એટલે કે જેમણે દીક્ષા-ચારિત્ર અંગીકાર કરીને સંસાર છોડ્યો છે અને લક્ષ્ય ઉપર પહોંચવા યાત્રા શરૂ કરી દીધી છે. સાધુ માત્રમાં ધ્યેય નિષ્ઠા હોય, માર્ગ પ્રતિ સમર્પણ હોય પરંતુ તેમની યાત્રા ચાલુ હોય. ગમે તેવા

પરિષહો વચ્ચે, મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પણ તેઓ નિત્ય આગળ વધતા જ હોય. તેઓ આત્મ-સાધનામાં મગ્ન હોય, વિષયવાસનાથી ઉપર ઊઠેલા હોય, આગમોનું પરિશીલન કરનારા હોય, તેમનું જીવન કમળ જેવું વિમલ-સ્વચ્છ હોય. સાધુ મૂર્તિમંત પુરુષાર્થનું પ્રતીક છે. સાધુનું શરણ એટલે પુરુષાર્થ પ્રતિ સમર્પણ. તે પ્રારબ્ધને આગળ કરીને બેસી ન રહે. ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં સાધુ તો આગળ વધતા જ રહે.

છેલ્લું શરણ છે **ધર્મનું**. ધર્મને આપણે બહુ જ સંકુચિત અર્થમાં સમજ્યા છીએ. ધર્મ એટલે આ કે તે સંપ્રદાય નહીં. ધર્મ એટલે વસ્તુનો સ્વભાવ - મૂળ સ્વભાવ. પાણી શીતળ છે અને અગ્નિ ગરમ છે તે તેનો સ્વભાવ છે. જગતની પ્રત્યેક વસ્તુ પોતાના સ્વભાવમાં વર્તે છે. કેવળ સંસારી જીવો જ વિભાવોને વશ થઈને રાચે છે અને સંસારમાં કુટાયા કરે છે. જીવમાત્રનો મૂળ સ્વભાવ અનંત આનંદ છે અને તેમાં તેની શાશ્વત સ્થિતિ તેની સંભાવના છે. વનરાજ સિંહ સમો જીવ ઘેટાંઓના ટોળામાં મળીને વિભાવોને વશવર્તી થઈને ઘેટા જેવું અસહાય જીવન અનંત કાળથી જીવે છે કારણ કે જીવને પોતાના સ્વભાવની વિસ્મૃતિ થઈ ગઈ છે. કેવળી ભગવંતો પોતાની સિંહગર્જનાથી જીવને પોતાના સ્વભાવમાં આવી જવા લલકારે છે. આ છે **કેવલી પન્નત્તં ધમ્મં શરણં પવજ્જામિ**નો સૂચિતાર્થ.

વિશ્વ આખું સ્વભાવમાં વર્તે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો, નક્ષત્રો, તારાઓ પોતાના સ્વભાવમાં આરૂઢ થઈને ઊભાં છે. બ્રહ્માંડના નિયમોમાં તેની ગતિ-વિધિમાં ફેરફાર કરી શકવા કોઈ સમર્થ નથી.

બ્રહ્માંડ પણ સ્વભાવને આધીન છે. તેના વિશેના સૌ પ્રશ્નો અસ્થાને છે. મૃત્યુ કેમ? વૃદ્ધાવસ્થા કેમ? સંસારમાં આટલા જીવો કેમ? આટલી જ વર્ગણાઓ બ્રહ્માંડમાં શા માટે? સૂર્ય અને તારાઓનું અસ્તિત્વ કેમ અને શાથી? આ બધા પશ્નો નિરર્થક છે અને નિરૂત્તર જ રહેવાના. જો તેનો કોઈ ઉત્તર હોય તો તેટલો જ કે તે 'જગતસ્વભાવ' છે.

ધર્મનું શરણ એટલે સ્વભાવ પ્રતિ સમર્પણ. સ્વભાવ સામે બળવો ન થઈ શકે. તેની સામે દલીલ ન થઈ શકે. તીર્થંકરો પણ વસ્તુના સ્વભાવમાં પરિવર્તન કરવા સમર્થ નથી. તેમને પણ સ્વભાવની સર્વોપરીતા સ્વીકારવી પડે છે. આ છે ધર્મ પ્રતિના શરણનો મર્મ જે સમજીને આપણે આપણા મૂળ સ્ભાવમાં આવી જવા પ્રતિબદ્ધ થઈ જવાનું છે.

દુષ્કૃત ગર્હા, સુકૃત અનુમોદના અને ચાર શરણનો આપણે ત્યાં ઘણો ઉલ્લેખ થાય છે. પરંતુ મોટે ભાગે આપણે તેનો લાભ લેતા નથી. આ વાત સરળ લાગે છે માટે આપણે તેની થોડીક અવગણના કરી છે – એવું પણ લાગે છે. વળી જે લોકો આ ક્રિયા કરે છે તેઓ તેને ઓઘસંજ્ઞાથી કરે છે. તેથી તે એક દ્રવ્યક્રિયા થઈ જાય છે. આ ક્રિયાની ખરી તાકાત તેના ભાવમાં રહેલી છે. જો ભાવપૂર્વક આ ક્રિયા થાય તો તે એક રીતના ધ્યાનમાં પરિણમી શકે તેવી છે. જો સાધક ભાવની ધારાએ ઊંચે ચઢવા માંડે તો તે એક પછી એક ગુણસ્થાનકો વટાવતો જાય એમાં કંઈ શંકા નથી.

ધર્મમાર્ગનો પ્રવાસી દુષ્કૃત ગર્હા અને સુકૃત અનુમોદના કરતાં આત્માની શુદ્ધિ કરતો જાય છે. શરણ સ્વીકારનાર સાધક નીચો

નમીને સાષ્ટાંગ કે પંચાગ પ્રણિપાત કરીને ઝૂકે છે. ભાવપૂર્વક નમવાની સાથે જ શરણે જનારનો અહંકાર ઝૂકી જાય છે. અહંકાર ઝૂકતાની સાથે જ સત્યના પ્રવેશનો માર્ગ મોકળો થઈ જાય છે. શરણે જનાર પોતાની મર્યાદાનો સ્વીકાર કરીને ઝૂકે છે અને જ્ઞાનીઓએ કેવળી ભગવંતોએ બતાવેલા ધર્મને પૂર્ણતયા સમર્પિત થઈને તેનો સ્વીકાર કરી લે છે. ત્યાર પછી તેની બધી દ્વિધાનો અંત આવી જાય છે.

જો સૂક્ષ્મ રીતે વિચારીએ તો ચાર શરણમાં સમગ્ર અસ્તિત્વની વાત રહેલી છે. તેમાં આત્માના આરોહણનો માર્ગ પણ દર્શાવાયેલો છે. સંસાર સાગરને પાર કરવા માટેની નૌકા ચાર શરણને આધારે તૈયાર થાય છે.

દુષ્કૃત ગર્હા અને સુકૃત અનુમોદનાનાં બે પ્રબળ હલેસાંને આધારે જીવાત્મા ધર્મનાં સર્વ અંગોનું વહન કરતો સંસાર સાગરને નિશંક પાર કરી જાય છે. આ ભવે કદાચ તે કાર્ય સિદ્ધ ન થાય તો પણ ભવાંતરે તે સિદ્ધ થયા વિના નહીં રહે.

જૈન આચારોનો વિષય ગહન છે. પ્રત્યેક આચારની પાછળ રહસ્ય રહેલું હોય છે. આ રહસ્યને જાણ્યા વિના આચારોનો પૂર્ણ લાભ ન મળી શકે. વળી તેમાં ભાવનું સિંચન કરીને આરાધના કરવી જોઇએ. આ વાતને લક્ષમાં રાખીને આ પુસ્તકમાં ચર્ચા કરવામાં આવી છે તે તેની વિશિષ્ટતા છે.

દર્શન શ્રદ્ધાનું જનક છે. જ્ઞાન ધર્મના પથ ઉપર અજવાળાં પાથરે પરંતુ લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડે ચારિત્ર અર્થાત્ આચારો. પંચાચાર જૈન આચારોનું પ્રથમ ચરણ છે તો ચાર શરણ અંતિમ ચરણ છે. વચ્ચે આવે છે છ આવશ્યક, બાર વ્રત અને કાઉસગ્ગ અર્થાત્ કાયોત્સર્ગ.

આ પાંચેય વિષયોની આ પુસ્તકમાં વિશદ રીતે છણાવટ કરવામાં આવી છે જે સાધકને ઘણી સહાય કરે તેવી છે.