

સાધના સોપાન

આત્મોન્નતિનો ક્રમ

આત્મસાક્ષાત્કાર

આત્મવિચાર

પ્રભુભક્તિ

ગુણજિજ્ઞાસા

સ્વાધ્યાય

સત્સંગ

સેવા



પૂ. શ્રી આત્માનંદજી

શ્રીમદ્ રાજચન્દ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર
કોબા ૩૮૨૦૦૯ (ગુજરાત)



साधना-सोपान

(आत्मोन्नतिनो कृम)

लेखक :

परम श्रद्धेय श्री आत्मानंदजी (कोबा)

प्रकाशक :

श्री सत्श्रुत-सेवा-साधना केन्द्र
(श्रीमद् राजचंद्र आध्यात्मिक साधना केन्द्र)
कोबा-३८२ ००८ (जि. गांधीनगर)
फोन : (०७८) ३२७५२१८, ३२७५४८३/४८४

www.shrimad-koba.org

E-mail = srask@rediffmail.com

સમર્પણ

દુનિયાના સર્વ વિવેકી સાધક મહાનુભાવોને.....

જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગના ત્રિવેણી સંગમ વડે જે સત્પુરુષોએ પોતાના જીવનને કૃતકૃત્ય કર્યું, બોધિ-સમાધિના માર્ગને જેમણે સિદ્ધ કર્યો, જડ-ચેતનના ભાવો જેમણે જુદા જુદા અનુભવ્યા, આત્મા-અનાત્માના વિવેકને જેમણે હસ્તગત કર્યો, સાચી શ્રદ્ધા, સાચું જ્ઞાન અને સાચું આચરણ-એવા રત્નત્રય માર્ગને જેમણે ઉલ્લસિત વીર્યથી આરાધ્યો અને તેના ફળસ્વરૂપે જેઓ પરમાનંદરૂપ થયા તેવા પરમ માહાત્મ્યવાન અને પરમ પૂજ્ય સંતપુરુષોને અને તેમના બતાવેલા માર્ગે ચાલી રહેલા સાધકોને-આ ગ્રંથ અત્યંત વિનમ્રભાવે સમર્પણ કરવામાં આવે છે.

— આત્માનંદ

પ્રકાશક :

જયંતભાઈ એમ. શાહ, પ્રમુખ

શ્રી સત્શ્રુત-સેવા-સાધના કેન્દ્ર

(શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર)

કોબા-૩૮૨ ૦૦૮

ફોન : (૦૭૯) ૩૨૭૬૨૧૯, ૩૨૭૬૪૮૩/૪૮૪

આવૃત્તિ :

વિ. સં. ૨૦૩૨-૨૦૫૦ પ્રથમ પાંચ આવૃત્તિ-૧૦૩૦૦ ઈ. સં. ૧૯૭૬-૧૯૯૪

વિ. સં. ૨૦૫૮ છઠ્ઠી આવૃત્તિ-૧૫૦૦ ઈ. સં. ૨૦૦૨

મૂલ્ય : ૩૦.૦૦

લેસર ટાઈપસેટિંગ :

શારદા મુદ્રણાલય

જુમ્મા મસ્જિદ સામે,

ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

મુદ્રક :

ભગવતી ઓફસેટ

૧૫/સી, બારડોલપુરા,

અમદાવાદ

ફોન : ૨૧૬૭૬૦૩

છઠ્ઠી આવૃત્તિ પ્રસંગે

આધ્યાત્મિક સાધના કરનાર સાધકની ઉન્નતિનો કમ દર્શાવનાર આ ગ્રંથ તેની છઠ્ઠી આવૃત્તિમાં જાય છે, તે તેની ઉપયોગિતા દર્શાવે છે.

પ્રાચીન-અર્વાચીન આધ્યાત્મિક સાહિત્યને પ્રગટ કરવું અને આધ્યાત્મિક સાધના કરવાની ભાવનાવાળાં ભાઈ-બહેનોને સહાયક થવું એ અમારી સંસ્થાનો મુખ્ય હેતુ છે. આ હેતુને સિદ્ધ કરવા માટે કોબા મુકામે શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્રનું નિર્માણ કરેલ છે; જેનો લાભ ગુજરાત અને ગુજરાત બહારના સાધકમુમુક્ષુઓ પણ હવે વધુ અને વધુ સંખ્યામાં લઈ રહ્યા છે; જે અમારા માટે આનંદનો વિષય છે. સત્સંગ-સ્વાધ્યાય-ભક્તિ અને ચિંતનનો આરાધનાક્રમ સાધના કેન્દ્રમાં નિયમિત ચાલે છે.

સંસ્થાના પ્રેરણામૂર્તિ શ્રદ્ધેય ડૉ. સોનેજીએ વધુ નિવૃત્તિ લઈ સાધનાના માર્ગે વિશિષ્ટ ઉન્નતિ સાધવાના હેતુથી, જ્યારથી પ્રતી જીવન અંગીકાર કરી પૂ. આત્માનંદજી નામ ધારણ કરેલ છે ત્યારથી, સંસ્થાએ પ્રશંસનીય પ્રગતિ કરીને સંસ્કાર-સિંચન, સાહિત્ય-પ્રકાશન અને ધર્મપ્રભાવનાના ક્ષેત્રોમાં મોટું યોગદાન કર્યું છે. આ અંગેની વિશેષ વિગત આ પુસ્તકમાં અન્યત્ર આપેલ છે; જે અવલોકવા વાચકવર્ગને વિનંતી છે.

નાત-જાત, ધર્મ કે સંપ્રદાયના ભેદ વગર, કોઈ પણ સાધકને પોતાના જીવનમાં ઉપયોગી થઈ શકાય તેવા પ્રાયોગિક ધોરણે લખાયેલા આ ગ્રંથનો વધુ જિજ્ઞાસુઓ લાભ લેશે તો ભૌતિકવાદ, આતંકવાદ, વિતંડાવાદ, સંઘર્ષ, સ્વાર્થીપણું અને હિંસકવૃત્તિના આ કાળમાં પણ, વ્યક્તિગત અને સામૂહિક સ્તરે સંપ, શાંતિ, મૈત્રી, અહિંસા અને અધ્યાત્મદૃષ્ટિનો વિકાસ થઈ શકશે, જે આપણી સંસ્કૃતિની વિશ્વને સર્વોત્કૃષ્ટ દેન છે.

સંસ્થા અને સંસ્થાના પ્રકાશનો લોકોને વધારે ઉપયોગી થઈ શકે તેવાં સૂચનો સાધકો અને વિદ્વાનો તરફથી અમે હંમેશાં આવકારીએ છીએ.

કોબા

તા. ૨-૧૦-૨૦૦૨.

વિનીત,

સાહિત્ય પ્રકાશન સમિતિ.

પ્રથમ આવૃત્તિનું પ્રાક્-કથન

આ નાના ગ્રંથમાં આત્માના અધ્યાત્મવિકાસને માટે જરૂરી મુખ્ય મુખ્ય આરાધનાનાં અંગોનું વર્ણન છે. આરાધનાનાં તે વિવિધ અંગોને સાધક પોતાના રોજિંદા જીવનવ્યવહારની અંદર કેવી રીતે વણી લે છે અને એ રીતે સાધનાનાં એક પછી એક પગથિયાં સાધક કેવી રીતે અને ક્યા ક્રમથી ચડે છે તેનું દિગ્દર્શન આ ગ્રંથમાં થયેલું હોવાથી તેનું નામ ‘સાધના-સોપાન’ રાખવામાં આવ્યું છે.

અધ્યાત્મવિકાસની પ્રાપ્તિ આત્મકલ્યાણના માર્ગે ચાલવાથી થાય છે, તે માર્ગની પ્રાપ્તિ પરમાર્થથી, આત્મજ્ઞાન સિદ્ધ થતાં થાય છે, તે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ સુવિચારના અભ્યાસથી થાય છે, તે સુવિચારનો અભ્યાસ સત્-અસત્નો બોધ પ્રાપ્ત થયે બની શકે છે અને તેવો બોધ પ્રાયે આત્મનિષ્ઠ ગુરુથી પ્રાપ્ત થાય છે. આત્મનિષ્ઠ ગુરુનો બોધ અને તેમનું સાન્નિધ્ય ચંદ્રયાનવાળા આ અણ્ણયુગમાં બહુ જ વિરલ છે અને ક્વચિત્-ક્વચિત્ મળે તો પણ થોડા દિવસ પૂરતું મર્યાદિત હોય છે. વળી જ્યારે તેમનો સુયોગ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે પણ દિવસમાં બે-ત્રણ કલાક જ તેમનો સીધો લાભ મળે છે.

આ પ્રમાણે પોતાની ગૃહસ્થ વ્યવસ્થા સંભાળતા થકા જ્યારે મહાત્માઓનો યોગ વધુ સમય નથી મળતો ત્યારે પ્રારંભિક અવસ્થાવાળા સાધકના મનમાં અનેક વિચારો આવે છે કે હવે શું કરવું ? સૌથી પહેલાં સાધનાની શરૂઆત કઈ રીતે કરવી ? ક્યાં ક્યાં સત્ સાધનોને અંગીકાર કરવાં ? સ્વાધ્યાય અને ચિંતનને માટે ક્યાં ગ્રંથોનું અવલંબન લેવું ? સંત પુરુષોએ સંભળાવેલી સત્ય વાતનો અંતરમાં વિચાર કરતાં પશ્ચાત્તાપના અનેક ભાવો ઉત્પન્ન થાય છે અને એમ પણ ભાસે છે કે અરેરે ! અત્યાર સુધીનું મારું જીવન ખરેખર નિષ્ફળ ગયું અને અંતરમાં રાજી થઈને અવળી બાજી ખેલ્યો તેનું કેવું ભયંકર ફળ આવશે ઈત્યાદિ વિચારતાં નિરાશા અને ખેદનું વાદળું જીવન ઉપર છવાઈ જાય છે. આ અને આવા અનેકવિધ પ્રશ્નો જેના ચિત્તમાં ઊપજ્યા છે તેવા, પ્રથમ અને મધ્યમ ભૂમિકાના જિજ્ઞાસુઓના ચિત્તના કથંચિત્ સમાધાનને અર્થે આ ગ્રંથનો સ્વાધ્યાય-મનન-અનુશીલન ઉપયોગી થશે તેવી તેના પ્રસ્તુતકારની ભાવના છે.

આ ગ્રંથની અંદર તે તે વિષયનું વિવેચન કરનારા પાંચ અધ્યાય છે તેમનો ક્રમ પણ તે જ રીતે ગોઠવવામાં આવ્યો છે કે જે ક્રમથી તે સાધનાનો સાધકના

જીવનમાં ઘણું કરીને ઉદય થાય છે.

પરમાર્થપ્રાપ્તિનું સૌથી પ્રથમ, સૌથી ઉત્કૃષ્ટ અને સૌથી વધારે અગત્યનું સાધન સત્સંગ છે. સત્સંગની વિનયપૂર્વકની ઉપાસનાથી સ્વાધ્યાયરૂપી તપમાં રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રેરણા મળે છે. આ પ્રમાણે સત્સંગ-સ્વાધ્યાયની આરાધનાથી સેવાભાવ, શાંતપણું, વિનય, વિવેક, વૈરાગ્ય, ધૈર્ય, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા, તત્ત્વનિર્ણય વગેરે સદ્ગુણોનો સાધકના જીવનમાં ક્રમશઃ આવિર્ભાવ થાય છે. આ પ્રકારની સાધના સિદ્ધ કરનાર સાધકમાં ધીમે ધીમે દિવ્ય પ્રેમ અથવા પ્રભુપ્રેમનો સંચાર થાય છે અને તાત્વિક દિવ્ય પ્રેમ જેમ જેમ વર્ધમાન થતો જાય છે તેમ તેમ સાંસારિક પદાર્થો પ્રત્યેનો તેનો સ્નેહ ઘટતો જાય છે. જ્યારે આ સ્થિતિને પહોંચાય છે ત્યારે સુવિચારના અભ્યાસની સુલભતા સાધકને સાંપડે છે-કારણ કે તેની રુચિ અને ઉપાદેયબુદ્ધિ હવે પ્રભુમાં જ થવા લાગે છે. જેમ જેમ આ પ્રક્રિયા સમ્યક્-અભ્યાસ દ્વારા સુદૃઢ બને છે તેમ તેમ સાધકનું, સ્વરૂપ-સ્મરણમાં સુસ્થિતપણે થાય છે અને એક દિવસ ધ્યાનમાં બેઠેલા એવા તેને સ્વાનુભવ-આત્મસાક્ષાત્કાર-અપરોક્ષ આત્માનુભૂતિ થાય છે અને અહીંથી જ તેના પારમાર્થિક દિવ્ય જીવનનો પ્રારંભ થાય છે.

આ પ્રકારના સાધનાક્રમને (સેવાગર્ભિત સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રભુપ્રેમ અને આત્મવિચાર-આત્મસાક્ષાત્કાર) લક્ષમાં રાખીને પ્રસ્તુત ગ્રંથને પાંચ અધ્યાયમાં વિભાજિત કર્યો છે. પ્રત્યેક અધ્યાયને અંતે તે વિષયને લગતું પરિશિષ્ટ મૂક્યું છે; જેમાં ઋષિમુનિઓ અને મહાત્માઓના તે વિષયને લગતા દિવ્ય અને પ્રેરક ઉપદેશને અવરરિત કર્યો છે. તેનું વાચન-મનન કરવા વાચકને ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. બધા પરિશિષ્ટોમાં અવતરણરૂપે લીધેલાં વચનામૃતોના મૂળ સ્ત્રોતનાં નામ ત્યાં નથી આપ્યાં પણ પરિશિષ્ટ-૬માં આપ્યાં છે. જ્યાં મૂળ કર્તાનું નામ જાણી શકાયું નથી ત્યાં ‘અજ્ઞાત’ એમ લખ્યું છે.

આ ગ્રંથ યુસ્ત સંપ્રદાયવાદીને ઉપયોગી નથી. જે શબ્દજ્ઞાનથી, વાગ્જાળથી અને શુષ્કજ્ઞાનથી જ નમનરંજનને કે જીવનનિર્વાહને ઈચ્છે છે તેને તથા વિવેક વગરના બાહ્ય ક્રિયાકાંડમાં જે આગ્રહ રાખે છે તેને પણ આ ગ્રંથથી કાંઈ સાર્યકતા નથી. દૃષ્ટિરાગ અને વ્યક્તિરાગ છોડીને, પક્ષપાતરહિતપણે સત્યની સાધનામાં અનુરક્તિવાળા, આત્મસિદ્ધિથી આત્મશુદ્ધિને પામવાની જિજ્ઞાસાવાળા અન્વેષકોને આ ગ્રંથ મુખ્યપણે ઉપયોગી છે. અલ્પજ્ઞતા અથવા પ્રમાદને વશ થવાથી, સંતો અને

આચાર્યોના બતાવેલા સમીચીન માર્ગથી કાંઈ પણ હીનાધિક અથવા સદોષ પ્રરૂપણ થયું હોય તો સુજ્ઞ પુરુષો તે દોષો તરફ કટાક્ષદષ્ટિથી નહિ જોતાં તે ત્રુટિઓ બતાવવાની કૃપા કરશે તેવી નમ્ર પ્રાર્થના છે; જેથી આગળ ઉપર યોગ્ય સુધારો થઈ શકે.

સાધક દ્વારા આલેખિત થયેલો, સાધકોને સમર્પિત થયેલો, સત્સાધનોને દર્શાવવાવાળો, સાધનામાં પ્રેરણા આપવાવાળો આ ગ્રંથ સાધકોને સત્ની સાધનામાં સહાયક થઈને તેઓને સ્વ-પર-કલ્યાણના માર્ગમાં પ્રેરો તેવી અંતરની ભાવના પ્રગટ કરી વિરમું છું, ઐં.

તા. ૯-૫-૧૯૭૬

ડૉ. સોનેજી

(હાલના પરમ શ્રદ્ધેય શ્રી આત્માનંદજી)

ૐ

શ્રી દેવ-ગુરુ-ધર્મ વંદના

નમું સિદ્ધ પરમાત્માને, અક્ષય બોધસ્વરૂપ;
જેણે આત્મા આત્મરૂપ; પર જાણ્યું પરરૂપ.
નિર્મળ, કેવળ, શુદ્ધ, જિન, પ્રભુ, વિવિક્ત પરાત્મ;
ઈશ્વર પરમેષ્ઠી અને અવ્યય તે પરમાત્મ.
આત્માજ્ઞાન, સમદર્શિતા વિચરે ઉદય પ્રયોગ;
અપૂર્વ વાણી, પરમ શ્રુત, સદ્ગુરુ લક્ષણ યોગ્ય.
વિષયોની આશા નથી જેને, સામ્યભાવ ધન ધારે છે;
નિજપરના હિત સાધનમાં, નિશદિન તત્પરતા રાખે છે.
સ્વાર્થત્યાગની કઠિન તપસ્યા, ખેદરહિત થઈ સેવે છે;
તેવા સાધુ જ્ઞાની જગતના, દુઃખ સમૂહને છેદે છે.
પમાડવા અવિનાશી પદ, સદ્ગુરુવિણ કોઈ સમર્થ નથી;
ભવનો લવ જો અંત ચહો તો, સેવો સદ્ગુરુ તનમનથી.
છૂટે દેહાધ્યાસ તો, નહીં કર્તા તું કર્મ;
નહીં ભોક્તા તું તેહનો, એ જ ધર્મનો મર્મ.
એ જ ધર્મથી મોક્ષ છે, તું છો મોક્ષસ્વરૂપ;
અનંત દર્શન જ્ઞાન તું, અવ્યાબાધ સ્વરૂપ.
શુદ્ધ, બુદ્ધ, ચૈતન્યધન, સ્વયંજ્યોતિ સુખધામ;
બીજું કહિએ કેટલું કર વિચાર તો પામ.

સંસ્થાના મુખ્ય ઉદ્દેશો અને પ્રવૃત્તિઓ

- ❖ ભારતીય સંસ્કૃતિના શાશ્વત સત્યમૂલ્યોનું પ્રતિષ્ઠાપન, સંરક્ષણ અને સંવર્ધન કરવું.
- ❖ શિષ્ટ, સંસ્કારપ્રેરક અને આધ્યાત્મિક ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી સાહિત્યનું તેમજ સંસ્થાના આધ્યાત્મિક મુખપત્ર દિવ્યધ્વનિનું નિયમિતપણે પ્રકાશન કરવું.
- ❖ અધ્યાત્મશાસ્ત્રોનું અને અનેકાંતવિદ્યાનું અધ્યયન-અધ્યાપન-સંશોધન-અનુશીલન કરવું.
- ❖ ભક્તિસંગીતની સાધના તેમજ સત્સંગ-સ્વાધ્યાયના કાર્યક્રમોનું અવાર-નવાર આયોજન કરવું.
- ❖ દેશ-વિદેશમાં વૈવિધ્યપૂર્ણ જીવનવિકાસલક્ષી શિબિરો તેમજ તીર્થયાત્રાઓના આયોજન દ્વારા ઉમદા સંસ્કારોનું સિંચન કરવું.
- ❖ સંસ્કારસિંચક-આ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા લોકમાનસમાં જીવનના ઉચ્ચ મૂલ્યો પ્રત્યે અભિરુચિ કેળવવી અને આશ્રમ જીવન જીવવા માટે લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવા.
- ❖ રક્તદાન તથા વિવિધ પ્રકારનાં આરોગ્ય ચિકિત્સા કેમ્પોનું અવાર-નવાર (પ્રસંગોપાત) નિઃશુલ્ક આયોજન કરીને સમાજના સામાન્યવર્ગના લોકોની સેવા કરવી.

સંસ્થાનો પરિચય

☞ વિદ્યા-ભક્તિ-આનંદધામ, લાયબ્રેરી તથા ધ્યાનકક્ષ

વિદ્યા-ભક્તિ-આનંદધામ, આશરે ૬૦૦ મુમુક્ષુ ભાઈ-બહેનો એકી સાથે ભક્તિ-સ્વાધ્યાયનો લાભ લઈ શકે તેવો અતિ આધુનિક સુવિધાસભર હોલ છે; જેમાં વિવિધ પર્વોના પુનિત દિવસોમાં અનેક પ્રસિદ્ધ સ્વાધ્યાયકારો ભક્ત-શ્રોતાજનોને પોતાની વાણીનો લાભ આપે છે. અર્વાચીન સ્થાપત્યના નમૂનારૂપ આ સત્સંગ ધામમાં ત્રણ ગુરુદેવોનાં સૌમ્ય, શાંત, ભાવવાહી ચિત્રપટોની સ્થાપનાથી આ હોલની ભવ્યતામાં જાણે કે ઓર ઉમેરો થાય છે.

હોલની નીચેના ભાગમાં લગભગ ૧૫,૦૦૦ ઉપરાંત ગ્રંથોવાળું સમૃદ્ધ ગ્રંથાલય (લાયબ્રેરી) છે તથા ત્યાં જ વ્યક્તિગત અને સામૂહિક ધ્યાનની સાધના અર્થે ભાઈઓ તથા બહેનો માટેનાં અલગ-અલગ ધ્યાનકક્ષોની વ્યવસ્થા છે.

☞ આવાસની સુવિધાઓ

સત્સંગી ભાઈ-બહેનો માટે અલગ-અલગ રહેઠાણની અતિ સુંદર વ્યવસ્થા કેન્દ્રમાં ઉપલબ્ધ છે. કેન્દ્રના મુખ્ય બિલ્ડીંગમાં લગભગ ૧૦૦ ભાઈઓ, સામેના મહિલા ભવનમાં પણ લગભગ ૧૦૦ બહેનો રહી શકે તેવી વ્યવસ્થા છે. કુટુંબ સહિત કે ગ્રુપમાં આવેલ સભ્યો માટે પણ વ્યક્તિગત આવાસની વ્યવસ્થા કેન્દ્રમાં ઉપલબ્ધ છે.

☞ પ્રભુ મંદિર અને સંતકુટિર

સાધના કેન્દ્રમાં પ્રવેશદ્વાર સામે જ જ્યાં પ્રભુ પાર્શ્વ, પ્રભુ ઋષભ, પ્રભુ મહાવીરની પ્રતિમાઓ વિધિવત્ સ્થાપિત થઈ છે તેવું ભવ્ય મંદિરજી આવેલ છે.

મંદિરમાં આવેલ આ ત્રણે વીતરાગ પ્રતિમાઓ અત્યંત ભાવવાહી, સૌમ્ય, શાંતિદાયક અને ભવ્ય છે. મંદિરજીની બાજુમાં જ આવેલ સંતકુટિરમાં સંસ્થાના સ્થાપક, પ્રેરણામૂર્તિ પરમ શ્રદ્ધેયશ્રી આત્માનંદજી બિરાજે છે. સ્વ-પર કલ્યાણમાં અહોનિશ લાગેલા રહેતાં કરૂણામૂર્તિ પૂજ્ય સંતશ્રી આત્માનંદજી, તેમના સાધનાપ્રધાન જીવન અને વિશાળ શાસ્ત્રજ્ઞાન અને અનુભવવાણી દ્વારા અનેક સાધકોને માર્ગદર્શન પુરું પાડે છે.

☞ કાર્યાલય અને સ્વાગતકક્ષ

સંસ્થાનું કાર્યાલય તથા સ્વાગતકક્ષ પૂજ્યશ્રી તથા ટ્રસ્ટી મંડળના માર્ગદર્શનથી સંસ્થાના જ સહયોગી કાર્યકરો, નિષ્ઠાવાન સાધકવૃંદ અને નિયુક્ત થયેલા કર્મચારીગણના સંયુક્ત સહયોગથી ખૂબજ સુંદર-સુગમ રીતે ચાલે છે. વિનયી કાર્યકરો સંસ્થાની મુલાકાતે આવનાર દરેકે દરેક વ્યક્તિઓને તેમની જરૂરિયાત પ્રમાણેની સુવિધા તથા માર્ગદર્શન પુરું પાડે છે.

☞ કાયમી ભોજનશાળા

એકી સાથે ૧૨૫ માણસો જમી શકે તેવી સુસજ્જિત ભોજનશાળા બારેમાસ ચાલુ રહે છે અને તેમાં કાયમી સાધકો તથા આગંતુક દર્શનાર્થીઓ માટે શુદ્ધ-સાત્ત્વિક ભોજનની વ્યવસ્થા છે. ગ્રુપમાં આવનાર દર્શનાર્થીઓએ કેન્દ્રને જમવા-રહેવા માટે આગોતરા જાણ કરવી પાસ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત ૪૦૦ જેટલાં ભાઈ-બહેનો સ્વરુચિભોજન લઈ શકે તેવી વ્યવસ્થા ભોજનશાળાની બાજુમાં જ કરેલ છે.

☞ ગુરુકુળ

નવી પેઢીના સાંસ્કારિક ઘડતરના ઉદ્દેશથી, મધ્યમવર્ગના વિદ્યાર્થીઓમાં વિદ્યાની સાથે સાથે સુસંસ્કારોનું પણ સિંચન થાય તે હેતુથી, આ સંસ્થામાં એક સુંદર ગુરુકુળ પણ નાના પાયા પર ચાલે છે.

વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા વધે, તેઓ વધુ તેજસ્વી બને અને આ આયોજન દ્વારા સમાજને ઉચ્ચતર નાગરિક મળે તે માટે, સ્કોલરશીપ આદિ આપી તેમને દરેક રીતે પ્રોત્સાહિત કરવાની અમારી ભાવના છે.

ॐ

મંગલાચરણ

સર્વ દોષ વિરહિત પ્રભુ, નિર્મળ જ્ઞાન અનંત,
આનંદરસમે લીન તુમ, ઋષિ-મુનિયોકે કંત.

બોધિ-સમાધિ ગુણ સહિત, શ્રી સદ્ગુરુ ભગવંત,
ભવ પ્રપંચસે દૂર તુમ, સાધક મન સુખકંદ.

શ્રી શારદમૈયા નમૂં, માર્ગ બતાયા સોય,
પાયા સહજ સ્વરૂપકો, અજ્ઞ-તિમિરકો ખોય.

પુસ્તક છપાવવા માટે મળેલ દાનરાશીની નામાવલી

ક્રમ	નામ	ગામ	રૂપિયા
૧.	સવિતાબેન બી. ભાવસાર	કોબા	૧૦૦૧.૦૦
૨.	કાજલબેન ભરતભાઈ મહેતા	પૂના	૧૨૫૦.૦૦
૩.	એક મુમુક્ષુ તરફથી	બેંગલોર	૧૫૦૦૦.૦૦
૪.	કમલેશભાઈ પ્રમોદભાઈ શેઠ	અંજડ	૫૦૦૦.૦૦
૫.	હર્ષદભાઈ પી. દેસાઈ	ફીનીક્સ	૨૫૦૦.૦૦
૬.	મનહરભાઈ એમ. મહેતા	મુંબઈ	૨૫૦૦.૦૦
૭.	બકુલભાઈ પ્રતાપભાઈ પારેખ	ચેન્નાઈ	૧૧૦૦.૦૦
૮.	નવીનભાઈ પ્રાણલાલ શાહ	ચેન્નાઈ	૧૧૦૦.૦૦
૯.	કમલાબેન શાંતીલાલ દેસાઈ	રાજકોટ	૧૧૧૧.૦૦
૧૦.	અરુણાબેન મયુરભાઈ પટેલના આત્મશ્રેયાર્થે - હ. મયુરભાઈ	અમદાવાદ	૫૦૦૦.૦૦
૧૧.	નવીનભાઈ/દમયંતીબેન શાહ	જયપુર	૧૦૦૦.૦૦
૧૨.	અરુણાબેન જયેન્દ્રભાઈ બેંકર	મુંબઈ	૨૫૦૦.૦૦
૧૩.	હીનાબેન એચ. હરિયા	મુંબઈ	૩૦૦૦.૦૦
૧૪.	અમરતભાઈ શાહ	મુંબઈ	૫૦૦૦.૦૦

અનુક્રમણિકા

અધ્યાય	વિષય	પૃષ્ઠ
૧.	સત્સંગ :	
	સત્સંગનું સ્વરૂપ	૧
	સત્સંગની વિશેષ આરાધના	૨
	સત્સંગની ઘનિષ્ઠ સાધના દરમ્યાન વિશેષ ચર્ચા	
	ઉત્તમ સાધકનો સત્સંગ	૫
	સત્સંગથી લાભાન્વિત થવાના ઉપાયો	૬
	સત્સંગનું ફળ	૭
	પરિશિષ્ટ	૯
૨.	સ્વાધ્યાય :	
	સ્વાધ્યાયનું સ્વરૂપ	
	સ્વાધ્યાયનો હેતુ	૧૩
	સ્વાધ્યાયનું વિશેષ સ્વરૂપ	૧૫
	ગ્રંથોની પસંદગી	૧૬
	લેખિત સ્વાધ્યાય	
	પરિવર્તનારૂપી સ્વાધ્યાય	૧૭
	સ્વાધ્યાયનું માહાત્મ્ય અને ફળ	૧૮
	પરિશિષ્ટ	૨૦
૩.	ગુણજિજ્ઞાસા :	
	ભૂમિકા	૨૫
	નિજ દોષોની સ્વીકૃતિ	
	‘માનવ’, સદ્ગૃહસ્થની ભૂમિકા	૨૬
	જિજ્ઞાસુના ગુણોની ગણના	૨૭
	વિશિષ્ટ ઉપકારી ગુણોની સાધના	૨૮
	સત્પાત્રતાની અગત્ય	૩૧
	ગુણસંપાદન માટે સમયપત્રક	
	પરિશિષ્ટ	૩૩

અધ્યાય	વિષય	પૃષ્ઠ
૪.	પ્રભુભક્તિ :	
	ભૂમિકા	૩૫
	પરમાર્થભક્તિનું સ્વરૂપ	
	નવધાભક્તિ	૩૬
	પરાભક્તિ	૩૮
	ભક્તિની પ્રેરણા	
	પરિશિષ્ટ	૩૯
૫.	આત્મવિચાર-આત્મસાક્ષાત્કાર :	
	ભૂમિકા	૪૨
	આત્મવિચાર માટેની વિવિધ તૈયારીઓ	૪૩
	(૧) ધ્યેયનું સ્પષ્ટ પરિજ્ઞાન, (૨) સ્વચ્છ	
	નિયમિત જીવન, (૩) આહારવિષયક	
	શિસ્ત, (૪) અન્ય પ્રવૃત્તિ,	
	(૫) બ્રહ્મચર્ય-વિષયક	
	ધ્યાનની સાધના	
	સ્થાન	૪૮
	આસન	૪૯
	સાલંબન ધ્યાન	
	જાપ અથવા પદસ્થ ધ્યાન	૫૦
	મંત્રાક્ષરો અને જ્ઞાનજ્યોતિનું ધ્યાન	
	નાદ-આલંબન-ધ્યાન	૫૩
	શ્વાસોચ્છ્વાસ-આલંબન-ધ્યાન	૫૪
	વિવિધ અનુભવો	૫૫
	આત્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ	૫૬
	આત્મસાક્ષાત્કારનું ફળ	૫૭
	મહાત્માઓનું જીવનફળ	૫૮
	પરિશિષ્ટ	૫૯
	વિભિન્ન પરિશિષ્ટોમાં આવેલાં અવતરણોનું	
	મૂળ દર્શાવનારું પરિશિષ્ટ	૭૧
	અંતમંગલ	૭૬

સંસ્થાના અગત્યના લોકપ્રિય પ્રકાશનો

સંસ્કારવર્ધક / પ્રેરક ચારિત્ર પ્રસંગો

૧. ચારિત્ર્ય-સુવાસ
૨. આપણો સંસ્કાર વારસો
૩. યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને માનવમૂલ્યો
૪. તીર્થસૌરભ
૫. શ્રીમદ્ રાજચંદ્રની જીવન સાધના
૬. નૂતન વર્ષાભિનંદન પુસ્તિકાઓની શ્રેણિ
૭. અર્વાચીન જૈન જ્યોતિર્ધરો
૮. તીર્થાજલિ
૯. પુષ્પમાળા

અધ્યાત્મ પ્રેરક

૧૦. શ્રી આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર - હસ્તલિખિત
૧૧. સાધક સાથી
૧૨. સાધના સોપાન
૧૩. સંસ્કાર, જીવનવિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ
૧૪. અધ્યાત્મ જ્ઞાન પ્રવેશિકા
૧૫. અધ્યાત્મ તત્ત્વ પ્રશ્નોત્તરી
૧૬. બોધસાર
૧૭. સાધક ભાવના
૧૮. અધ્યાત્મ પાથેય
૧૯. અધ્યાત્મને પંથે
૨૦. રત્નકરંડ શ્રાવકાચાર
૨૧. ભારસ અણુવેક્રમા

ભક્તિ-વિષયક

૨૩. દૈનિક ભક્તિક્રમ
૨૪. ભક્તિમાર્ગની આરાધના
૨૫. રાજવંદના
૨૬. બૃહદ્ આલોચનાદિ પદ્ય સંગ્રહ

પ્રકીર્ણ

૨૭. સંસ્થાનું મુખપત્ર દિવ્યધ્વનિ
૨૮. શાંતિ પથ દર્શન
૨૯. રજત જયંતી વિશેષાંક
૩૦. વિશ્વ-ધર્મ-પરિષદ શતાબ્દી વિશેષાંક
૩૧. વિદ્યા-ભક્તિ-આનંદ-પ્રતિષ્ઠા વિશેષાંક
૩૨. મહાવીર પ્રભુ વિશેષાંક
૩૩. આચાર્ય શ્રી સમન્તભદ્ર વિશેષાંક
૩૪. પૂ. ગણેશપ્રાસાદ વર્ણાજી વિશેષાંક

અંગ્રેજી પ્રકાશનો

- Aspirant's Guide
Adhyatma-Gnan-Praveshika
Prayer and its Power
Jain Approach to Self-Realization
Our Cultural Heritage

હિન્દી પ્રકાશનો

- અધ્યાત્મ જ્ઞાન પ્રવેશિકા
ચારિત્ર સુવાસ

સત્સંગ

સત્સંગનું સ્વરૂપ :

આત્મજ્ઞાની-આત્માનુભવી સંતના સાન્નિધ્યમાં રહી આત્મકલ્યાણ માટે ઉદ્યમ કરવો તે ખરેખરો સત્સંગ છે, પરંતુ સત્સંગના બીજા પ્રકાર પણ છે. મુમુક્ષુ-આત્માર્થીજનોના સંગમાં રહેવું તે પણ સત્સંગ છે. મુનીશ્વરોના સંગને તો પરમ સત્સંગ કહેવામાં આવે છે. આચાર્યો અને સંતોનાં વચનોનો પરિચય કરવો તે પણ સત્સંગનો એક પ્રકાર કહ્યો છે. જે સંગથી પરમાર્થનો રંગ લાગે તેને જ સત્સંગ સમજવો. નહિતર ગમે તેવો સંગ હોય પણ જો આત્મશુદ્ધિના પુરુષાર્થમાં પ્રેરણા ન મળે તો તેને સત્સંગ ગણી શકાય નહિ.

સત્સંગની સામાન્ય આરાધના

સત્સંગ તે આત્મસાધનાનું મુખ્ય પ્રેરક બળ છે. સામાન્ય કક્ષાના ગૃહસ્થ સાધકે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછો બે વાર સત્સંગનો યોગ પ્રાપ્ત કરવો રહ્યો. જેનાથી વિશેષ પુરુષાર્થ બની શકે તેણે તો સત્સંગનો લાભ દરરોજ લેવો જોઈએ જેથી આત્મજાગૃતિનું સાતત્ય જળવાય. નોકરી કરનાર વર્ગે અઠવાડિક રજાને દિવસે જરૂર લાભ લેવો ઘટે. જ્યારે વ્યાપારી વર્ગ તો દરરોજ સત્સંગનો લાભ લઈ શકે કારણ કે તેઓને માટે સવારના લગભગ ૯-૩૦ સુધીનો સમય ફાજલ પાડવો કઠણ નથી.

આ ઉપરાંત મોટા ભાગના ગૃહસ્થો દરરોજ રાતના ૯-૩૦ વાગ્યા પછીનો સમય જો ઘારે તો બિનઉપયોગી વાતોમાં ગુમાવવાને બદલે સત્સંગમાં વાળી પોતાના આત્માનું હિત સાધી શકે.

સમય એક ખૂબ મૂલ્યવાન વસ્તુ છે. તેની એક ક્ષણ પણ ગયા પછી પાછી આવતી નથી. આવી એક એક ક્ષણનો ઉપયોગ કરતાં આપણે શીખીએ તો આપણી પાસે સત્સંગ માટે ફાજલ સમય ઘણો છે.

ઉપરની વાત ધ્યાનમાં રાખીએ તો સત્સંગ માટેનો સમય નથી મળતો એમ કહેવાનું આપણી પાસે કોઈ કારણ રહેશે નહિ. વાસ્તવિક વાત તો એમ

છે કે સમય ક્યાં વાપરવો એની ખબર નહિ હોવાથી આપણો મોટા ભાગનો સમય વિક્રામાં તથા પ્રમાદમાં ચાલ્યો જાય છે, તેને સત્સંગમાં વાળી લઈએ તો આત્માનું કેટલું હિત થાય ?

સત્સંગની વિશેષ આરાધના

(૧) સમય અને સ્થાન :

જેને આત્મકલ્યાણની જિજ્ઞાસા ઊપજી છે તેવા સાધકે વર્ષમાં ઓછામાં ઓછો બે વાર, ત્રણથી માંડીને સાત દિવસનો સમય સત્સંગ-આરાધનાને માટે ફાજલ પાડવો જોઈએ. આ સમય દરમિયાન પોતાના નોકરી-ધંધાના રોજિંદા વ્યવસાયથી નિવૃત્તિ લઈ, પરિવાર-સહિત અથવા એકલા, એકાંત તીર્થસ્થાનોમાં, મહાત્માઓની તપોભૂમિમાં અથવા સંતો રહેતા હોય તેવાં ગુરુકુળ આશ્રમાદિ સ્થાનોમાં નિવાસ કરવો જોઈએ. આ પ્રકારની ભૂમિમાં સંતોના યોગબળની અસરથી વાતાવરણમાં પવિત્રતાનાં સ્પંદનો વ્યાપી રહ્યાં હોય છે અને સહેજે સહેજે સાધકને આચારવિચારની શુદ્ધિની આરાધનામાં પ્રેરણાબળ મળ્યા કરે છે.

(૨) દિનચર્યા :

નિશ્ચિંતતા : જ્યારે ઘેરથી સત્સંગ અર્થે નીકળીએ ત્યારથી માંડીને સત્સંગ સમાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી કુટુંબ-વ્યાપારાદિ વિષયક સમાચારની આપ-લે, પત્ર, ટેલિફોન કે તાર દ્વારા ન કરવી જોઈએ. જે રીતે સરહદ પર ફરજે રહેલા જવાનને તેના કુટુંબાદિથી છૂટો કરવામાં આવે છે તે રીતે અહીં પણ અધ્યાત્મ-સરહદ ઉપર આત્મશુદ્ધિરૂપી ફરજ પર ગયેલા સાધકે કમર કસવી રહી. કોઈ ખાસ મોટી માંદગી કે અકસ્માત આદિ કારણો બને તો આ નિયમમાં અપવાદ સમજવો.

નિયમિતતા : જેટલા દિવસ સત્સંગનો યોગ રહે તેટલા દિવસ નિયમિત દૈનિકચર્યા પાળીને રાત્રે સૂતાં પહેલાં ડાયરીમાં તેની નોંધ કરવી જોઈએ જેથી સમયનો કેવો અને કેટલો સદુપયોગ કે વ્યય થયો તેનો તુરત જ ખ્યાલ આવી જાય.

સૂર્યોદય પહેલાં ઓછામાં ઓછા એક કલાક વહેલા ઊઠીને ભક્તિ, જાપ કે ધ્યાનમાં લાગી જવું જોઈએ. પોતાની શક્તિ અને સ્થિતિ જોઈને તે સાધના

સામૂહિક રૂપમાં પણ હોઈ શકે છે અથવા વ્યક્તિગત રૂપમાં પણ હોઈ શકે છે.

આ પ્રમાણે સવારની સાધનાના પહેલા તબક્કાથી નિવૃત્ત થઈ દાતણ, ચા-પાણી અને સ્નાનાદિ સમાપ્ત થયે પ્રભુદર્શન અથવા પ્રભુપૂજનમાં અથવા સંત-મહાત્માના દર્શનમાં યોજાવું અને લગભગ ૮-૩૦ વાગ્યાના સુમારે સત્સંગ-સ્વાધ્યાય પ્રવચન વગેરે માટે તૈયાર થવું જોઈએ. અહીં પણ એકાગ્ર ચિત્તથી શ્રવણ કરી જે બોધ મળે તેની નોંધ કરી લેવી અને જે કંઈ વસ્તુ સમજમાં ન આવી હોય તે અન્ય સાધકોને પૂછવી અથવા તો યોગ્ય સમયે પ્રવચનકર્તાને પૂછવી, જેથી તે બાબતનો યથાર્થ નિર્ણય થાય. જો સંભવ હોય તો પોતાની નોંધ પ્રવચનકર્તાને બતાવવી જેથી પોતે યથાર્થ સમજ્યા છે કે નહિ તેનું નિરાકરણ થાય અને પ્રાપ્ત થયેલો બોધ યોગ્ય શુદ્ધિને પામે.

આ પ્રકારે સવારના નિત્યક્રમમાં લગભગ ૧૧-૩૦ વાગી જાય. ત્યાર પછી આહાર વગેરે માટેની છુટ્ટીનો સમય રાખવો. આહાર લીધા પછી સામાન્ય કક્ષાનો સાધક થોડો આરામ કરી શકે છે. જે સાધક આગળ વધેલો હોય તે હવે સવારના પ્રવચનનું મનન કરે અથવા બપોરના સ્વાધ્યાય-પ્રવચનની તૈયારી કરે.

લગભગ બપોરના ૨-૦૦ વાગ્યાથી સત્સંગ-પ્રવચનની બીજી બેઠક ચાલુ થાય છે. તેમાં સમય પહેલાં દસ મિનિટે પહોંચી જવાનો નિયમ રાખવો જેથી એવી જગ્યાએ બેસી શકાય કે જ્યાં શાંત અને એકાગ્ર ચિત્તથી શ્રવણ થઈ શકે અને ઘોંઘાટ કે બાળકોના રોવાથી વિક્ષેપ ન થાય. એક કે દોઢ કલાકના સત્સંગ પછી ઘણું કરીને બપોરના ચા-પાણી માટે રિસેસ પડે છે, અને ત્યાંથી માંડીને સાંજના ૫-૩૦ વાગ્યા સુધીના સમયમાં સામૂહિક કે વ્યક્તિગત ભક્તિ, સાંભળેલા પ્રવચનનું મનન અને લખી લીધેલી નોંધને પાકી કરી ફરીથી લખવારૂપ પુનરાવર્તન કરવું. મનની નિર્મળતા અને થોડી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ હોય તો પોતે એકલા અર્ધો કે એક કિલોમીટરે દૂર જઈ અથવા મોટો આશ્રમ હોય તો એકાંત શાંત સ્થળે બેસી ભગવાન કે સદ્ગુરુની ભક્તિપૂર્વક ધ્યાનમાં – તત્ત્વવિચારમાં – આત્મવિચારમાં બેસવું. જો ચિત્તની તેટલી એકાગ્રતા સઘાતી ન લાગે તો લેખિત જાપ અથવા સમૂહ-તત્ત્વવાર્તા (Group discussion)માં જોડાવું.

આ પ્રમાણે સાંજના લગભગ ૫-૩૦ વાગે ત્યારે આહાર માટે જવું.

અને જેઓને સાંજનો આહાર ન લેવો હોય તે પંદરેક મિનિટનો વિરામ રાખી હાથ-મોં ઘોઈ ફરીથી પોતાની સાધનામાં લાગી જાય. — ભક્તિ, જાપ અથવા તત્ત્વચર્યા. ઘણી વાર આ સમય દરમિયાન જમ્યા પછી અર્ધો કે પોણો કલાક સુધી થોડો ફરવા જવાનો નિયમ રાખવાથી શારીરિક અને માનસિક સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થશે અને થાક ઊતરી જશે.

લગભગ હવે સાંજના ૭-૦૦ વાગ્યાના સમયે, જો અધિષ્ઠાતા મહાત્મા અથવા આગંતુક મહાત્માને તત્ત્વજ્ઞાન-પ્રશ્નોત્તરી માટે બોલાવી શકાય તેમ હોય તો તેમ કરવાથી ઘણો ફાયદો થશે. એક તો આખા દિવસનાં પ્રવચનોમાં જો કાંઈ સમજમાં ન આવ્યું હોય તો તે પૂછી શકાય અથવા બીજા પણ આત્મકલ્યાણમાં ઉપયોગી પ્રશ્ન પૂછી શકાય. સંતોના સાન્નિધ્યનો એવો અલૌકિક પ્રતાપ છે કે તેમની હાજરીનો લાભ મળતાં જ અમુક સમાધાન થઈ જાય છે. જે સિદ્ધાંત કે કોયડો દસ વાર વાંચવા છતાં સમજાતો નથી તે વગર સમજાવ્યે અથવા દસેક મિનિટના તેમના ઉપદેશનો લાભ મળ્યે સમજાઈ જાય છે. અને તેમનાં દર્શન, તેમની શાંત મુદ્રા, તેમનું આત્મામય વલણ, તેમની પરમ-શીતળ, પરમ-પ્રેરક, પરમ-ઉદાત્ત અને સ્વાનુભવમુદ્રિત આત્માર્થબોધક વાણીનો લાભ મળતાં મુમુક્ષુજન અધ્યાત્મવિકાસને પંથે સારી એવી મજલ કાપી નાખે છે. આવો અગમ્ય, અપૂર્વ અને માનવજીવનને સફળ કરનારો સત્સંગનો યોગ છે !!!

આ પ્રમાણે રાત્રિના લગભગ ૮-૦૦ વાગ્યા પછી દૈનિક સાધનાનો છેલ્લો તબક્કો શરૂ થાય છે, જેમાં ફરીથી સામૂહિક સ્વરૂપે વા વ્યક્તિગતરૂપે ભક્તિ, સ્વાધ્યાય, કીર્તન કે જાપમાં જોડાવાનું હોય છે. આગળ વધેલા સાધકો આ સમય દરમિયાન થોડી મિનિટ એકાંત સ્વાધ્યાયમાં બેસીને (જે દરમિયાન ચિત્તને ધ્યાનમાં બેસવા યોગ્ય બનાવવાનું હોય છે.) પછી ધ્યાનમાં બેસવાનું પસંદ કરે છે. લગભગ રાત્રે ૧૦-૦૦ વાગ્યે પ્રભુસ્મરણ સહિત સૂવું યોગ્ય છે.

સત્સંગ-આરાધનાના સમયની વિશેષચર્યાનું વર્ણન

આગળ કહ્યા પ્રમાણે જ્યારે સત્સંગ-આરાધના ચાલતી હોય ત્યારે અમુક ખાસ આચારસંહિતા પાળવાથી સત્સંગ ઘણો વિશેષ ફળદાયી નીવડશે. આ ચર્યા દરેક સાધકને માટે એક્સરખી નથી પરંતુ મધ્યમ કક્ષાના સાધકને ધ્યાનમાં

લઈને નિમ્નલિખિત આચારનું સૂચન છે.

- [૧] સત્સંગ ચાલુ થાય તે પહેલાં ત્રણ દિવસથી માંડીને સત્સંગ પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી બ્રહ્મચર્યપાલન.
- [૨] સૂર્યોદય પહેલાં અને સૂર્યાસ્ત પછી આહાર ન લેવો. પાણી પીવાની છૂટ રાખી શકાય.
- [૩] સાત્ત્વિક અને સાદો ખોરાક લેવો અને રસાસ્વાદ પોષનારો તથા તામસિક પ્રકૃતિને ઉત્તેજન આપનારો અને પ્રમાદ વધારનારો ખોરાક જેવો કે ડુંગળી, લસણ, ફરસાણ, બટાકા, ઘીની મીઠાઈ, ચટણી, અઘાણાં વગેરે વસ્તુઓવાળો ખોરાક ન લેવો.
- [૪] રેડિયો, વર્તમાનપત્રો અને અન્ય વ્યાપાર-ફિલ્મ-નાટ્યવિષયક મેંગેઝીન વાંચવાં જોઈએ નહિ તેમ જ સાંભળવાં જોઈએ નહિ.
- [૫] લૌકિક વાર્તાલાપનો નિષેધ કરવો જોઈએ અને પોતાના વ્યાપાર-ધંધા-નોકરી વિષેની તેમ જ પુત્ર-પુત્રીઓના વિવાહ-લગ્ન સંબંધ વિષેની વાતો ન કરવી જોઈએ. પુરુષોએ ખાસ કરીને રાજકીય ચર્ચાઓ અને સ્ત્રીઓએ ખાસ કરીને ખાવા-પીવા-રાંધવા અને પહેરવા વિષેની વાતો ન કરવી. આવી વાતો કરવાથી પોતાનું ચિત્ત ચંચળ અને મલિન થાય છે અને સત્સંગના સ્થાનનું વાતાવરણ દૂષિત થવાથી બીજા સાધકોને સાધનામાં પણ વિઘ્ન ઊપજે છે.
- [૬] સામાન્ય આનંદ-પ્રમોદને માટે કોઈ નિર્દોષ સાધન શોધવું જોઈએ. જેમ કે સાંજના સમયે સમૂહમાં એક-બે કિલોમીટર ખુદ્દી સ્વચ્છ હવામાં ફરવા જવું અથવા નિર્દોષ પદ-ભજન ગાવાં અથવા આસન-વ્યાયામની પ્રવૃત્તિ કરવી, ઇત્યાદિ.
- [૭] નિદ્રા અને આરામની બાબત પણ ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી છે અને સરેરાશ સાત કલાકની ઊંઘ સ્વાસ્થ્ય અને સાધનાના સુમેળની રીતે વાજબી ગણાય. જેઓને બપોરના આરામની જરૂર જણાય તેઓએ પણ ૨૦થી ૩૦ મિનિટમાં જ આરામ પૂરો કરી પોતાને યોગ્ય અને રુચિકર સાધનામાં લાગી જવું જોઈએ.

ઉત્તમ સાધક અને ધનિષ્ઠ સત્સંગ

જેઓએ સાધનામાં સારી પ્રગતિ સાધી છે અને જેઓનું લક્ષ ખરેખર

ઉંચું છે તેઓ નાની નાની વસ્તુઓના ત્યાગનો અભ્યાસ અને નિયમ આ સમય દરમિયાન કરી શકે છે. જેમ કે રસાસ્વાદ-ત્યાગ (મીઠું, ખાંડ, મરચું કે તેલનો ત્યાગ), સૂવા માટે માત્ર ચટાઈ કે શેતરંજી વાપરવાનો નિયમ, અથવા એક આહારનો નિયમ (અઠવાડિયામાં એક કે બે દિવસ). જ્યારે બીજા સાધકો પણ વ્રત-નિયમ લેતા હોય ત્યારે ઉદ્ધાસના વાતાવરણમાં એકબીજાને પ્રેરણા મળે છે અને જો વિવેકથી નિયમ લીધો હોય તો કાયમની કુટેવ જાય છે અને જીવન શિસ્તબદ્ધ બને છે. બ્રહ્મચર્ય વગેરે મોટા વ્રતના નિયમ માટે પોતાનો પૂર્વ અભ્યાસ, વર્તમાન દશા અને સમગ્ર રીતે વ્રતપાલનની શક્તિ જોયા પછી જ નિયમ લેવો યોગ્ય છે.

જેઓએ સત્સંગ દરમિયાન પોતાની વિશિષ્ટ લાયકાતથી સંતને પ્રભાવિત કર્યા હોય અથવા બીજાં યોગ્ય કારણોસર જેના ઉપર સંતની કૃપા ઊતરી હોય તેઓ સંતના ‘અંતેવાસી’ થઈ જાય છે અને તેવા વિશિષ્ટ મુમુક્ષુઓના અધ્યાત્મવિકાસનો ભાર કથંચિત્ સંત સ્વીકારી લે છે, કારણ કે એવો જ સહજ પરોપકારી તેમનો સ્વભાવ છે. તેવા સાધકોને તેમની આગળની સાધનાના બધા જ તબક્કામાં સંતનું અનુપમ માર્ગદર્શન, પ્રેરણા અને કૃપા આત્મજ્ઞાનપ્રાપ્તિની છેક છેવટની દશા સુધી મળતાં રહે છે.

સત્સંગથી લાભાન્વિત થવાના ઉપાયો

સત્સંગનો શ્રેષ્ઠ લાભ લેવા માટે, અને સત્સંગ નિષ્ફળ ન જાય તે માટે સત્સંગ કરતા સાધક જીવે નીચેની બાબતો ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જરૂરી છે.

- (૧) પોતાની માન્યતાને સાથે લઈને જીવે સત્સંગમાં જવું જોઈએ નહિ. સત્યનો સ્વીકાર કરવાનો જ જીવે આગ્રહ રાખવો. કુળધર્મને સત્સંગમાં વચ્ચે લાવવો નહિ.
- (૨) ‘હું જાણું છું.’ એ અભિમાનને તિલાંજલિ આપી ‘હું કંઈક મેળવવા માટે જાઉં છું’ એવો નમ્ર ભાવ રાખવો.
- (૩) સંત પુરુષની હાજરી હોય તો તેમના પ્રત્યેનો અહોભાવ લાવી, પરમ વિનયવંતપણે વર્તવું.
- (૪) કોઈ પણ પ્રકારની લૌકિક ઈચ્છા સ્થાપિત કરી ત્યાં જવું નહિ.
- (૫) લોકોને દેખાડવા માટે, ધર્મી કોઈ કહે તે માટે સત્સંગ કરવાનો નથી

- પરંતુ આત્મકલ્યાણ માટે સત્સંગ છે એ વાત ઉપર બરાબર ધ્યાન આપવું.
- (૬) હું કેવો સત્સંગ કરું છું, એ પ્રમાણેનું અભિમાન પણ ઉત્પન્ન ન થાય તે તરફ ખાસ લક્ષ રાખવું.
- (૭) સત્સંગ દરમ્યાન, ઘનાદિકથી હું મોટો છું, એવો ભાવ રાખી જવું નહિ, નહિ તો એ મોટાપણાનું અભિમાન નહિ પોષાતાં જીવ ત્યાંથી પાછો વળી જાય છે, અને ગમે તેવો સત્સંગ પણ નિષ્ફળ જતાં વાર લાગતી નથી.
- (૮) મુમુક્ષુઓ સર્વ સરખા છે, એવો ભાવ અંતરમાં રાખવાથી સત્સંગ ઘણો લાભદાયક થશે.

સત્સંગનું ફળ

જો યથાર્થ રીતે સત્સંગની આરાધના કરવામાં આવે તો તેનું ફળ “સત્”નો સાક્ષાત્કાર છે. વિવેકી સાધકને તો અવશ્ય સત્સંગથી લાભ થાય જ છે અને ઘણું કરીને જે મહાત્માના સાન્નિધ્યમાં તેણે સત્સંગની સાધના કરી છે તે મહાત્માના આત્મજ્ઞાન-આત્મસમાધિ અને તેને સહાયક-પૂરક-પ્રેરક એવા બીજા અનેક સદ્ગુણો તેના જીવનમાં થોડા કાળમાં જ વિકસિત થયેલા જોઈ શકાય છે.

ઉત્તમ સાધકને સત્સંગનું મુખ્ય ફળ

આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થાય તે માટે સંતો તેને ધ્યાનાભ્યાસ અને અન્ય સાધના બાબત અનેક ખાસ ખાસ કૂચીઓ આપતા રહે છે. જેને બરાબર વાપરતાં, અનાદિથી બંધ રહેલું એવું સ્વધનથી ભરપૂર પોતાનું આત્મારૂપી કબાટ ઊઘડી જાય છે અને જીવનમાં જ્ઞાનાનંદની એક એવી તો લહેર ઊગે છે જે કદાપિ ઝાંખી પડ્યા વિના દિન-પ્રતિદિન વધતી વધતી પૂર્ણ પદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. સંતના અંતરની અંદર રહેલી આવી કૂચીઓનો લાભ જોકે તેમના પ્રત્યક્ષ સમાગમમાં જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, તો પણ મુમુક્ષુજનોના હિતાર્થે તેનું આહુ દિગ્દર્શન અત્રે કરાવ્યું છે.

અ નિરંતર આત્મજાગૃતિ : સતો પોતે પ્રબુદ્ધ છે તેથી સાધકને પણ, કોઈ પણ ધર્માનુષ્ઠાન આદરતી વખતે આત્મલક્ષ રહ્યા કરે તેનું પુનઃપુનઃ સ્મરણ કરાવે છે. કાંઈક નીચેની કક્ષાના સાધકને સદ્ગુરુ વા ઈષ્ટની મૂર્તિનું

સ્મરણ રાખવા આજ્ઞા આપે છે.

બ દેહાભિમાન, કર્તૃત્વબુદ્ધિ, માયાચાર અને કોઠાદિ ભાવો સાધનાના કાળ દરમિયાન ન થાય તેની નિરંતર સાવચેતી રખાવે છે.

ક દૈનિક ચર્યામાં પણ તત્વાનુસંધાનનો અભ્યાસ : ખાતાં, પીતાં, ઊઠતાં, હરતાંફરતાં, પહેરતાં-ઓઢતાં, જાજરૂ- બાથરૂમમાં, સ્નાન કરતાં, પથારીમાં કે વાહનમાં કોઈ પણ નિત્યનૈમિત્તિક ક્રિયા કરતી વખતે તે ક્રિયા કરવામાં અથવા તત્સંબંધી પદાર્થોમાં ચિત્ત તક્ષીન ન થઈ જાય તે શિખવાડે છે. દાખલા તરીકે,

“આ માણસે કેવાં સારાં કપડાં પહેર્યાં છે”, “શાક કેવું, સરસ થયું છે”, “ઓરડામાં કેવી સરસ ઠંડી હવા આવે છે”, “સૂવા બેસવાની કેવી સારી સગવડ છે” એવા વચનાલાપમાં અને વિચારધારામાં ન વહી જવું એમ સાધકને ટકોર કરીને તેને સાવધાન બનાવી દે છે.

ક સત્સંગના અપૂર્વ-અલૌકિક માહાત્મ્યનું પોતાની ચર્યા વડે દિગ્દર્શન : પૂર્વસંસ્કારને વશ એવા સામાન્ય માનવીને અસત્સંગ-અસત્પ્રસંગમાં જ રુચિ રહ્યા કરે છે. પરંતુ સંતોને તો અંતરમાં સત્સંગનો મહિમા જ રહ્યા કરે છે. જેથી તેઓ અન્ય સત્સંગીઓ પ્રત્યે અને આગંતુક (સત્સંગાર્થે ખાસ નિમંત્રિત) મહાત્માઓ પ્રત્યે યથાપદવી આદર-સત્કાર-વાત્સલ્ય બહુમાનનો ભાવ લાવીને વર્તે છે, તેમની (નિમંત્રિત સંતોની) વાણી પોતે શ્રદ્ધા અને ધ્યાન સહિત સાંભળે છે અને કોઈ પણ પ્રકારની સાંપ્રદાયિકતા કે સંકુચિતતાને પોતાના આત્મામાં સ્થાન આપ્યા વિના જે જે કાંઈ આત્મકલ્યાણ અર્થે ગ્રહણ કરવા યોગ્ય હોય તેને ગ્રહણ કરે છે, અને પૂર્વ-આગ્રહને છોડી દે છે.

આવા સહજ ગુણગ્રાહી મહાત્માઓનો સંગ નિઃસંશય સૌને હિતકારી છે એમ અંતરમાં દૃઢ નિશ્ચય કરીને ચાલો, સત્સંગનો લાભ લેવા, જરૂર તે હિતકારી થશે જ.



પહેલા અધ્યાય 'સત્સંગ'નું પરિશિષ્ટ

સ્વરૂપ અને માહાત્મ્ય :

- (૧) સતાં સહ સંગઃ સત્સંગઃ
સજ્જનો સાથે સંગ તે સત્સંગ છે.
- (૨) સત્સંગનો સામાન્ય અર્થ એટલો જ કે ઉત્તમનો સહવાસ. આત્માને સત્ય રંગ ચડાવે તે સત્સંગ. ઉત્તમ શાસ્ત્રમાં નિરંતર એકાગ્ર રહેવું તે પણ સત્સંગ છે. સત્પુરુષોનો સમાગમ એ પણ સત્સંગ છે, ગમે તે જાતનો સહવાસ હોય પરંતુ જે વડે આત્મસિદ્ધિ નથી તે સત્સંગ નથી.
- (૩) નિઘાનં સર્વરત્નાનાં હેતુઃ કલ્યાણસંપદામ્ ।
સર્વસ્યા ઉન્નતેર્મૂલં મહતાં સંગ ઉચ્ચતે ॥
મહત્પુરુષોનો સંગ સર્વ રત્નોનો ભંડાર છે, સર્વ કલ્યાણ અને સર્વ સંપત્તિનું કારણ છે અને સર્વતોમુખી ઉન્નતિનું મૂળ છે.
- (૪) ચન્દનં શીતલં લોકે ચન્દનાદપિ ચન્દ્રમાઃ ।
ચન્દનચન્દ્રયોર્મધ્યે શીતલાં સાષ્ટુસંગતિઃ ॥
જગતમાં ચંદન શીતળ છે, ચંદ્ર તેનાથી પણ ઠંડો છે પરંતુ ચંદન અને ચન્દ્રથી પણ અધિક શીતળ-સુખદાયક સત્પુરુષોનો સંગ છે.
- (૫) મહત્સંગઃ તુ દુર્લભઃ અગમ્યઃ અમોઘઃ ચ ।
પરંતુ મહાત્માઓનો સંગ દુર્લભ, અગમ્ય અને અચૂક છે.
- (૬) સંત શિરોમણિ સર્વથી, શીતળ શબ્દ રસાળ,
કરુણા સૌ પ્રાણી ઉપર, પૂરણ પરમ દયાળ.
ભક્તિ જ્ઞાન વૈરાગ્યવંત, નિત્યાનિત્ય વિવેક,
સમદૃષ્ટિ સૌને લેખવે, દેખે આત્મા એક.
ચરણે આવે જે ચાહીને, તેને આપે અભેદાન,
આત્મતાત્વ ઉપદેશ દઈ, કરે આપ સમાન.
- (૭) તતો દુઃખમોક્ષાર્થિના ગુણૈઃ સમોઽધિકો -
વા શ્રમણઃ શ્રમણેન નિત્યમેવાધિવસનીયઃ ॥
તેથી દુઃખથી મુક્ત થવાના અર્થી શ્રમણે સમાન ગુણવાળા અથવા અધિક

ગુણવાળા શ્રમણની સાથે સદાય વસવું યોગ્ય છે.

(૮) સાહેબકા ઘર સંતન માંડી, સાહેબ-સંત કુછ અંતર નાહી,
કહે કબીર સંત ભલે હી પધારે, જનમ જન્મકે કારજ સારે.

(૯) Never contract friendship with a man that is not better than thyself.

એવા મનુષ્યથી મૈત્રી ન કરવી જોઈએ, જે પોતાનાથી શ્રેષ્ઠ ન હોય.

(૧૦) ક્ષણભંગુર દુનિયામાં સત્પુરુષોનો સમાગમ એ જ અમૂલ્ય અને અનુપમ લાભ છે.

સંતને શરણે જા. સત્સંગ એ મોટામાં મોટું સાધન છે. સત્પુરુષની શ્રદ્ધા વિના ધૂટકો નથી.

મોટા મોટા પુરુષોએ અને તેને લઈને અમે એવો નિશ્ચય કર્યો છે કે જીવને સત્સંગ એ જ મોક્ષનું પરમ સાધન છે.

પોતાની સન્માર્ગને વિષે યોગ્યતા જેવી છે તેવી યોગ્યતા ધરાવનારા પુરુષોનો સંગ તે સત્સંગ કહ્યો છે. મોટા પુરુષોના સંગમાં નિવાસ છે તેને અમે પરમ સત્સંગ કહીએ છીએ, કારણ એના જેવું હિતસ્વી સાધન આ જગતમાં જોયું નથી અને સાંભળ્યું નથી.

સત્સમાગમ, સત્શાસ્ત્ર અને સદાચારમાં દૃઢ નિવાસ એ આત્મદશા થવાનાં પ્રબળ અવલંબન છે. સત્સમાગમનો યોગ દુર્લભ છે તો પણ મુમુક્ષુએ એ યોગની તીવ્ર જિજ્ઞાસા રાખવી અને પ્રાપ્તિ કરવી યોગ્ય છે.

આરાધનાવિધિ અને ફળ :

(૧૧) સત્સંગત્વે નિઃસંગત્વં

નિઃસંગત્વે નિર્મોહત્વં ।

નિર્મોહત્વે નિશ્ચલચિત્તં

નિશ્ચલચિત્તે જીવનમુક્તિઃ ।

સત્સમાગમથી અસંગતા આવે છે,

અસંગપણથી નિર્મોહીપણું આવે છે.

નિર્મોહીપણાથી ચિત્ત નિશ્ચળ થાય છે.

અને ચિત્ત નિશ્ચળ થવાથી જીવન્મુક્તદશા પ્રગટે છે.

(૧૨) એક ઘડી, આઘી ઘડી, આઘીમેં પુનિ આઘ,
તુલસી સંગત સંતકી કટે કોટિ અપરાધ.

(એક ઘડી, અડધી ઘડી કે તેની પણ અડધી ઘડી માટેનો સંતનો સમાગમ કરોડો અપરાધોને ટાળે છે.)

- (૧૩) તૃષ્ણાં ચિત્તે શમયતિ મદં જ્ઞાનમાવિષ્કરોતિ
નીતિં સૂતે હરતિ વિપદં સંપદં સંચિનોતિ ।
પુંસાલોકદ્વિતયશુભદા સંગતિઃ સજ્જનાનામ્
કિં વા કુર્યાન્ન ફલમમલં દુઃખનિર્નાશદક્ષઃ

ચિત્તની તૃષ્ણા અને અભિમાનને બુઝાવે છે, દુઃખો હરી લે છે, સંપત્તિને વધારે છે, આ લોક અને પરલોકમાં પુણ્યોદય પ્રાપ્ત કરાવે છે અને દુઃખોનો સર્વથા નાશ કરવાવાળા નિર્મળ ફળને આપે છે.

— આ સત્યુરુષોની સંગતિ શું શું નથી કરતી ?

- (૧૪) સંતકૃપાથી ધૂટે માયા, કાયા નિર્મળ થાય જોને,
શ્વાસોશ્વાસે સમરણ કરતાં. પાંચે પાતક જાય જોને,
સંત સેવતાં સુકૃત વાધે, સહેજે સીધે કાજ જોને,
પ્રીતમના સ્વામીને ભજતાં, આવે અખંડ રાજ જોને.

- (૧૫) સત્સંગ એ સર્વ સુખનું મૂળ છે. સત્સંગનો લાભ મળ્યો કે તેના પ્રભાવ વડે વાંછિત સિદ્ધિ થઈ જ પડી છે. ગમે તેવા પવિત્ર થવાને માટે સત્સંગ શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

અવશ્ય આ જીવે, પ્રથમ સર્વ સાધનને ગૌણ જાણી નિર્વાણનો મુખ્ય હેતુ એવો સત્સંગ જ સર્વાર્પણપણે ઉપાસવો યોગ્ય છે, કે જેથી સર્વ સાધન સુલભ થાય છે, એવો અમારો આત્મસાક્ષાત્કાર છે. જો એક એવી અપૂર્વ ભક્તિથી સત્સંગની ઉપાસના કરી હોય તો અલ્પકાળમાં મિથ્યાગ્રહાદિ નાશ પામે અને અનુક્રમે સર્વ દોષથી જીવ મુક્ત થાય.

સત્સંગ થયો છે તેનો શું પરમાર્થ ? સત્સંગ થયો હોય તે જીવની દશા કેવી થવી જોઈએ ? તે ધ્યાનમાં લેવું. પાંચ વરસનો સત્સંગ થયો છે તો તે સત્સંગનું ફળ જરૂર થવું જોઈએ — અને જીવે તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ. એ વર્તન જીવે પોતાના કલ્યાણ અર્થે જ કરવું પણ લોકોને દેખાડવા અર્થે નહિ. જીવના વર્તનથી લોકમાં એમ પ્રતીત થાય કે જરૂર આને મળ્યા છે તે કોઈ સત્યુરુષ છે અને તે સત્યુરુષના સમાગમનું — સત્સંગનું — આ ફળ છે, તેથી જરૂર તે સત્સંગ છે એમાં સંદેહ નથી.

(૧૬) ક્ષણમપિ સજ્જનસંગતિરેકા

ભવતિ ભવાર્ણવતરણે નૌકા ।

એક ક્ષણનો પણ સત્સમાગમ સંસારસમુદ્ર તરવામાં નૌકા સમાન થાય છે.

(૧૭) જાઙ્ઘં ધિયો હરતિ સિંચતિ વાચિ સત્યં

માનોવ્રતિં દિશતિ પાપમપાકરોતિ ।

ચેતઃ પ્રસાદયતિ દિશુ તનોતિ કીર્તિં

સત્સંગતિઃ કથય કિન્ન કરોતિ પુંસામ્

કહો સત્સંગથી પુરુષોને શું શું પ્રાપ્ત નથી થતું ? સત્સંગ બુદ્ધિની મૂઢતાને હરી લે છે, વાણીમાં સત્યનું સિંચન કરે છે. સ્વમાનને વધારે છે, પાપને દૂર કરે છે, ચિત્તને પ્રસન્ન કરે છે અને સુચશને સર્વત્ર ફેલાવે છે.

(૧૮) અજ્ઞાનોપાસ્તિરજ્ઞાનં જ્ઞાનં જ્ઞાનિસમાશ્રયઃ ।

દદાતિ યત્તુ યત્યાસ્તિ સુપ્રસિદ્ધમિદ વચઃ ॥

જ્ઞાનીના આશ્રયે જ્ઞાન, અજ્ઞથી અજ્ઞતા મળે,

‘હોય જેની કને જે તે, આપે’ લોકોકિત એ ફળે.

(૧૯) સર્વ દુઃખથી મુક્ત થવાનો અભિપ્રાય જેનો થયો હોય, તે પુરુષે આત્માને ગવેષવો, અને આત્માને ગવેષવો હોય તેણે યમનિયમાદિક સર્વ સાધનનો આગ્રહ અપ્રધાન કરી સત્સંગને ગવેષવો: તેમ જ ઉપાસવો. સત્સંગની ઉપાસના કરવી હોય તેણે સંસારને ઉપાસવાનો આત્મભાવ સર્વથા ત્યાગવો. પોતાના સર્વ અભિપ્રાયનો ત્યાગ કરી પોતાની સર્વ શક્તિએ તે સત્સંગની આજ્ઞાને ઉપાસવી. તીર્થંકર એમ કહે છે કે જે કોઈ તે આજ્ઞા ઉપાસે છે, તે અવશ્ય સત્સંગને ઉપાસે છે. એમ જે સત્સંગને ઉપાસે છે તે અવશ્ય આત્માને ઉપાસે છે, અને આત્માને ઉપાસનાર સર્વ દુઃખથી મુક્ત થાય છે.

(‘દ્વાદશાંગી’નું સર્ગંગ સૂત્ર)



સ્વાધ્યાય

સ્વાધ્યાયનું સ્વરૂપ :

સમતાભાવને પ્રાપ્ત થયેલા પુરુષો દ્વારા પ્રણીત થયેલાં, શાંતભાવને ઉત્પન્ન કરનારાં, સાધકને સાચો મોક્ષમાર્ગ બતાવનારાં વચનોનું શ્રવણ, વાચન, સ્મરણ, પુનઃસ્મરણ અને ઉપદેશ કરવો તેને સ્વાધ્યાય કહે છે. આ પ્રમાણે જ્ઞાનાર્જનની ભાવનાથી પ્રેરિત થઈ, સત્સંગના યોગમાં રહી, સત્શાસ્ત્રના વાચન-વિચારમાં પ્રમાદરહિતપણે વર્તવું તે સ્વાધ્યાય છે.

સ્વાધ્યાયનો હેતુ

સાધકનું ધ્યેય આત્મશાંતિ છે.

તેની પ્રાપ્તિ આત્મસમાધિથી છે.

તેની પ્રાપ્તિ આત્મજ્ઞાનથી છે.

તેની પ્રાપ્તિ વિવેકથી છે.

તે વિવેક હેય-ઉપાદેયના* પરિજ્ઞાનથી થાય છે. તેની પ્રાપ્તિ સ્વાધ્યાયથી થાય છે.

આત્મનિષ્ઠ સંતના મુખેથી શ્રવણ કરેલો ઉપદેશ તે પણ સ્વાધ્યાયનો જ એક પ્રકાર છે. અર્થાત્ સદ્ગુરુબોધ અને સ્વાધ્યાય કથંચિત્ એકરૂપ છે.

હેય અને ઉપાદેય તત્ત્વોનું પરિજ્ઞાન

જે છોડવા યોગ્ય, ત્યાગવા યોગ્ય, અપરિચય કરવા યોગ્ય છે તેને હેય કહે છે, અને જે આદરવા યોગ્ય, અંગીકાર કરવા યોગ્ય, ઉપાસના કરવા યોગ્ય હોય તેને ઉપાદેય કહે છે.

હેય તત્ત્વનું પરિજ્ઞાન :

આત્મામાં ઉત્પન્ન થતા કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, માન, મત્સર વગેરે વિકારી ભાવો નિશ્ચયથી છોડવા યોગ્ય છે કારણ કે તે હોતાં આત્મામાં કલેશ અને આકુળતા ઊપજે છે જેના ફળરૂપે આત્માનો સ્વાભાવિક આનંદ નાશ

* છોડવા યોગ્ય અને પ્રહણ કરવા યોગ્ય વસ્તુના.

પામે છે. આમ, આત્માના મૂળ સ્વભાવના પ્રતિસ્પર્ધી હોવાના કારણે આવા ભાવો સર્વથા હેય છે.

હવે અહીં વિશેષ એમ છે કે આત્મા સિવાયના અન્ય બાહ્ય પદાર્થોનો આશ્રય લેવાથી (તેમાં ચિત્ત લગાવવાથી) આવા વિકારી ભાવો ઊપજે છે, તેથી જે સાધકને તેવા ભાવો ઈષ્ટ નથી. તેણે બુદ્ધિપૂર્વકના તે તે બાહ્ય પદાર્થોના સંસર્ગને છોડવો જોઈએ. અર્થાત્ તેવા બાહ્ય પદાર્થો તેને માટે હેય છે. દૃષ્ટાંતરૂપે દુર્જનોનો સંગ, પરસ્ત્રીસંગ, શિકાર, દારૂ, સ્થૂળ ચોરી, બહુ પદાર્થોનો સંગ્રહ ઇત્યાદિ.

ઉપરોક્ત પદાર્થોના સંસર્ગથી માત્ર વર્તમાનમાં જ ક્લેશાદિ ઊપજે છે તેટલું નથી પણ તે તે પ્રસંગોમાં પ્રવર્તતા આત્મામાં નવાં નવાં કર્મોનું આગમન થાય છે અને તે કર્મો આત્મા સાથે બંધાય છે. આમ વર્તમાનમાં ક્લેશ, અને ભાવિમાં કર્મબંધનરૂપ પરતંત્રતાનું કારણ હોવાથી આવા પ્રસંગો અને ભાવો સાધકને માટે અપરિચય કરવા યોગ્ય છે.

ઉપાદેય તત્ત્વનું પરિજ્ઞાન :

આપણો આત્મા સર્વ પ્રકારના વિકારોથી સર્વથા રહિત થાય તે ઉપાદેય છે એટલે કે આત્માની સર્વવિશુદ્ધ દશા થવી અને તેના જ્ઞાન-આનંદ આદિ ગુણોનો પ્રાદુર્ભાવ થવો, તેમનું સંવેદનમાં-અનુભવમાં આવવું તે જ (એકદેશ-શુદ્ધિથી-આંશિક શુદ્ધિથી માંડીને સર્વથા શુદ્ધદશા-પૂર્ણ શુદ્ધદશારૂપ મોક્ષ અથવા મુક્તિ) સાધકનું ધ્યેય છે.

અહીં આત્માની શુદ્ધિને ઉપાદેય ગણી તો તે શુદ્ધિના વિકાસક્રમનું પણ યથાર્થ જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. આ વાત સોનાના દૃષ્ટાંતથી સારી રીતે સમજી શકાય. જેમ ખાણમાંથી કાઢેલું સોનું એકવલું, બેવલું, ત્રણવલું એમ થતાં થતાં સોળવલું એટલે સર્વથા શુદ્ધ થાય છે તેમ આત્માની શુદ્ધિ વિષે પણ તેવો જ ક્રમ છે. આત્મા સાથે જ્યાં સુધી કર્મો લાગેલાં છે ત્યાં સુધી તે મલિન છે. જે પ્રમાણે અગ્નિ, તેજાબ આદિના પ્રયોગથી સોનામાં રહેલી અશુદ્ધિ ઓછી થતી જાય છે તેમ સાચા જ્ઞાન-સંયમાદિના અનુસરણથી આત્મા સાથે લાગેલાં કર્મો ઘટતાં જાય છે અને અશુદ્ધિના હેતુભૂત નવાં કર્મો લાગતાં ન હોવાથી, ક્રમે ક્રમે શુદ્ધ થતો આત્મા સર્વથા શુદ્ધ થઈ જાય છે.

આ પ્રમાણેના આત્મશુદ્ધિના વિકાસક્રમનો સાક્ષાત્કાર કરવાની જિજ્ઞાસા

ઉપજી છે જેને તેવા સાધકે, સર્વપ્રથમ જ મારે શાશ્વત આનંદ પ્રાપ્ત કરવો છે એવો પાકો નિર્ણય કરવો અને પછી તેવો આનંદ વત્તેઓછે અંશે પ્રગટ કર્યો છે જેમણે એવા શ્રીસદ્ગુરુ અથવા સત્પુરુષની વાણીનું તેમના સાન્નિધ્યમાં રસપાન કરવું. જ્યાં આવો પ્રત્યક્ષ સમાગમનો યોગ ન બની શકે ત્યાં ગ્રંથારૂઢ અથવા યંત્રારૂઢ (ટેપરેકર્ડ) થયેલાં તેમનાં વચનામૃતોનું એકનિષ્ઠાથી રુચિપૂર્વક રસપાન કરવું.

આમ જે જે ઉત્તમ શાસ્ત્રો આત્માનું સર્વતોમુખી સ્વરૂપ ભિન્ન ભિન્ન દૃષ્ટિકોણથી દર્શાવતાં હોય તે તે સત્શાસ્ત્રના શ્રવણ, મનન, સ્મરણ દ્વારા સત્સંગના યોગમાં રહી મારા આત્મામાં જ અનંત શાશ્વત આનંદ છે એવો વજ્રલેપરૂપ નિર્ધાર જે સાધકને થાય તેને સ્વાધ્યાયરૂપી તપ સફળ થયું છે તેમ જાણવું.

સ્વાધ્યાયનું વિશેષ સ્વરૂપ

(૧) નિયમિતપણે સદ્ગ્રંથોનું વારંવાર વાંચન : યદપિ સ્વાધ્યાયનો મુખ્ય હેતુ તો સ્વરૂપપ્રાપ્તિ છે. પરંતુ સ્વરૂપપ્રાપ્તિની ભૂમિકાને પહોંચતાં પહેલાં સ્વરૂપનિર્ણયની આવશ્યકતા છે. હવે અહીં વિશેષ એમ છે કે પારમાર્થિક સ્વરૂપનિર્ણય માત્ર બુદ્ધિબળ કે તર્કબળની જ અપેક્ષા નથી રાખતો પરંતુ બીજા પણ વૈરાગ્ય, શાંતભાવ, મધ્યસ્થતા, તીવ્ર મુમુક્ષુતા ઈત્યાદિ ગુણોની અપેક્ષા રાખે છે અને તેથી આવા ગુણોનું સિંચન પોતાના જીવનમાં જે જે જ્ઞાનભાવનાઓ દ્વારા થાય તે તે જ્ઞાનભાવનાઓનો ઉદ્યમ સાધક જીવે કરવો રહ્યો. તેથી અધ્યાત્મગ્રંથોના સેવન ઉપરાંત પણ સંસારની અસારતા અને અશરણતા દર્શાવનાર અન્ય પશુ-નરક આદિ ગતિનાં પ્રત્યક્ષ-પરોક્ષ દુઃખોનું વર્ણન કરનારાં, કર્મોની અનેક વિચિત્રતાઓનું નિરૂપણ કરનારાં અને ભૂતકાળમાં થઈ ગયેલા ભિન્ન ભિન્ન કોટિના અનેકવિધ સંત મહાત્મા-મુનીશ્વરાદિનાં જીવનચરિત્રોનું આલેખન કરનારાં શાસ્ત્રોનું વાચન-મનન પણ સાધક જીવને ખૂબ જ ઉપકારી છે. આ પ્રકારે વાચનરૂપી સ્વાધ્યાયમાં નિયમિતપણે પ્રવર્તવાથી સાધકને વિષયની વિવિધતા, દૃષ્ટિની વિશાળતા, જ્ઞાનની સૂક્ષ્મતા અને આચાર્યો પ્રત્યેની ભક્તિ આદિ અનેક લાભદાયક સદ્ગુણોની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વાચન કરવા માટે શાંતિવાળું સ્થાન વધારે ઉપયોગી છે. જેથી બહારના ઘોંઘાટ, ટેલિફોનની ઘંટડીઓ, મહેમાનોની અવરજવર વગેરે કારણોથી ચિત્તની

સ્થિરતામાં ભંગ ન થાય. આ માટે સ્વાધ્યાયનો ખંડ જુદો હોય અથવા પુસ્તકાલયમાં જો વાંચવાનું બની શકે તો વાચન વધારે સારું થશે અને વાંચેલું સારી રીતે યાદ રહેશે.

આધ્યાત્મિક વાચનમાં પુનરુક્તિરૂપી દોષ નથી. ઉત્તમ ગ્રંથો જેટલી વાર વાંચીએ તેટલી વાર બે પ્રકારના લાભ થાય છે. પહેલા વાચનથી જે સમજમાં આવ્યું હતું તે બીજા વાચનથી પાકું થાય છે અને ફરી ફરી વાંચતી વખતે નવા નવા અર્થો સમજાય છે અને તેથી પોતાની દૃષ્ટિ અને સમજણ વિસ્તાર પામે છે, શાસ્ત્રકર્તા પ્રત્યે બહુમાન જાગે છે અને ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે માટે વધારે અગત્યનાં શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય અનેક વાર કરવો જોઈએ.

સ્વાધ્યાય માટેના ગ્રંથોની પસંદગી

આત્માની ઉન્નતિ અર્થે સ્વાધ્યાયરૂપી તપમાં જોડાવાનું છે, તેથી સાધકે, ગ્રંથોની પસંદગી કરતી વખતે વિશાળ અને સર્વતોમુખી દૃષ્ટિ સહિત નીચેના મુદ્દાઓ ખાસ લક્ષમાં રાખવા :

- (૧) વૈરાગ્ય અને ઉપશમને પોષક હોય.
- (૨) વીતરાગતાનું જેમાં માહાત્મ્ય વર્ણવ્યું હોય.
- (૩) મતમતાંતરનો આગ્રહ છોડાવે અને વાદવિવાદમાંથી મુક્ત કરાવે તેવા હોય.
- (૪) આત્માર્થ-આરાધનાની દૃષ્ટિ દૃઢ કરાવે તેવા હોય.
- (૫) સંસારી જીવોને દીર્ઘ કાળથી કોઠે પડી ગયેલા એવા સ્વચ્છંદ અને પ્રમાદનો નિષેધ કરી નિરંતર આત્મજાગૃતિની પ્રેરણા આપનાર હોય.
- (૬) સાધકને શાંતરસમાં રુચિ ઉત્પન્ન કરાવી, તેમાં જ દૃઢપણે બુદ્ધિને સ્થિર કરાવી, ચિત્તની ચંચળતાના કારણભૂત એવા આરંભ-પરિગ્રહનું અલ્પત્વ કરવા માટેની આજ્ઞા આપવાવાળા.
- (૭) સાધકમાં રહેલા અનેકવિધ દોષોનું નિરૂપણ કરી સાધકને દોષોનું સ્પષ્ટપણે દર્શન કરાવનારા.
- (૮) વસ્તુસ્વરૂપને યથાથંપણે દર્શાવી સંશયાદિ અનેક દોષોને ટાળી જ્ઞાનને નિર્મળ કરનારા અને મોક્ષમાર્ગમાં સાધકને સ્થિરતા ઊપજે તેવાં સત્સાધનોનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરનારા.

આવા ગુણોથી અલંકૃત ઉપદેશ જે શાસ્ત્રોમાં આપવામાં આવ્યો હોય

તેવાં શાસ્ત્રોની પસંદગી સ્વાધ્યાય માટે કરવી હિતાવહ છે.

(૨) લેખિત સ્વાધ્યાય : જેમને ઑફિસે, દુકાને ને નોકરીએ જવાનું છે તેમણે એક નાની પોકેટ-સાઈઝની' ડાયરી રાખવી જોઈએ. આ ડાયરીમાં નાનાં નાનાં, સુંદર, મુખ્યપણે પદ્માત્મક સદ્વચનોનો સંગ્રહ લખવો. જ્યારે જ્યારે ઘરની બહાર નીકળીએ ત્યારે બસ કે ટ્રેનની મુસાફરીમાં અથવા રિસેસમાં અથવા ઘરાકી ન હોય ત્યારે અથવા બીજા અવકાશના સમયે પોતાના મનને નવરું ન રાખતાં આ વચનોના વાચનમાં એવી રીતે જોડવું કે ધીમે ધીમે તે વચનો આપણને યાદ રહી જાય. આ પ્રકારે આવાં સદ્વચનો સ્મૃતિમાં રહેવાથી રાત્રે અંધારામાં, ધ્યાન દરમિયાન અથવા આંખોનું તેજ ઘટી જાય તેવે સમયે આત્મચિંતન કરવામાં ઘણાં ઉપયોગી થઈ પડશે. આ રીતે સ્મૃતિમાં રાખેલાં વચનો સાધકને નિરંતર જ્ઞાનાભ્યાસમાં અત્યંત ઉપયોગી થાય છે અને આત્મશુદ્ધિના પ્રયોજનમાં નિરંતર સાથીની ગરજ સારે છે.

ઉપરોક્ત વિધિથી જેમ નાની પોકેટ ડાયરીમાં સ્મૃતિમાં રાખવા માટે વચનો લખ્યાં તે પ્રકારે મોટા પાયા ઉપર લેખિત સ્વાધ્યાય નિવૃત્તિનાં (૧/૨ કલાકથી વધારે એકસાથે) સમયમાં કરવાનો છે. આ માટે ત્રણસોથી ચારસો પાનાંનો એક ચોપડો અથવા રોજમેળની સાઈઝની પાકા પૂંઠાની નોટ વાપરવી સરળ પડશે. જેટલું વાંચીએ તેનાથી ચોથા ભાગનું પણ જો લખીએ તો જે સદ્વચનો લખ્યાં હોય તેનો ભાવ વધારે સ્પષ્ટપણે ભાસે છે અને તેથી સમજવામાં, સ્મરણમાં રાખવામાં અને મનન કરવામાં વધારે અનુકૂળતા રહે છે. ધીમે ધીમે બોલતાં બોલતાં જો લેખિત સ્વાધ્યાય કરવામાં આવે તો હાથ, આંખો, જીભ, કાન અને ચિત્ત એમ શરીરનાં પાંચ અંગો એકીસાથે સાધનામાં જોડાશે અને આમ લખેલાં વચનોનો ઘનિષ્ઠ અને સર્વતોમુખી પરિચય થતાં સાધકને જ્ઞાનાર્જનમાં સુવિધાપૂર્વક સફળતા સાંપડશે.

આ ઉપરોક્ત પ્રકારની સ્વાધ્યાય-પદ્ધતિ જ્યારે આત્મસાધનાના અંગરૂપે જ બનાવી લેવામાં આવશે ત્યારે તેનાથી થતા લાભનો સાધકને પોતાને જ અનુભવ થશે અને સાધનાનું એ અંગ તેને માટે એક દૈનિકચર્યાનો વિષય થઈ જશે.

(૩) પરિવર્તનારૂપી સ્વાધ્યાય : સ્વાધ્યાયનો આ પ્રકાર આત્માય અથવા ધોષણા નામથી પણ ઓળખાય છે. વાચન અથવા લેખન દરમિયાન જ્યારે

થાકી જઈએ ત્યારે અથવા ધ્યાનમાં ચિત્તની એકાગ્રતા ન થાય તેવે વખતે સ્વાધ્યાયનો આ પ્રકાર ખાસ ઉપયોગી થઈ પડશે.

આ પ્રકારના સ્વાધ્યાયમાં જ્ઞાન-ધ્યાન-તપ વૈરાગ્ય-ભક્તિ આદિ અધ્યાત્મસાધનાનાં વિવિધ અંગોમાં પ્રેરણારૂપ થાય તેવાં સદ્વચનોનું ઉચ્ચારણ કરવાનું હોય છે. તે ઉચ્ચારણ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં એવી રીતે કરવું જોઈએ કે તેથી ઉત્પન્ન થતો ધ્વનિ પોતે પણ સાંભળી શકે અને આજુબાજુના સાધકો પણ સાંભળી શકે. તાત્પર્ય કે તે ઉચ્ચારણ નહિ બહુ ઊંચા અને નહિ બહુ નીચા એવા સ્વરમાં હોવું જોઈએ.

આ પ્રકારનો અભ્યાસ, સામાન્ય સાધકથી, જ્યારે પોતે તીર્થયાત્રા કે સત્સંગની ધનિષ્ઠ સાધના માટે નિવૃત્તિક્ષેત્રમાં ગયો હોય ત્યારે સારી રીતે બની શકે છે. આ સ્વાધ્યાય પોતે એકલો કરી શકે કે પોતાના સહ-સાધકો સાથે પણ કરી શકે. આ પ્રકારના સ્વાધ્યાયનો જેણે થોડા મહિનાઓ સુધી સારી રીતે અભ્યાસ કર્યો છે તેને ચિત્તની નિર્મળતા સહિત ક્વચિત્ રોમાંચ, ક્વચિત્ અશ્રુપાત, ક્વચિત્ ગદ્ગદતા અને ક્વચિત્ ભાવાવેશનો અનુભવ થાય છે જે તેના જીવનને ચિત્તપ્રસન્નતાથી અને સાત્ત્વિક રસાનંદથી તરબોળ કરી દે છે.

સ્વાધ્યાયનું માહાત્મ્ય અને ફળ

અતિ પ્રાચીન કાલથી અત્યાર સુધી થયેલા સંતજનો, આચાર્યો અને ધર્મધૂરંધરોએ, એકમત થઈને સ્વાધ્યાયને આત્મસાધનાના અભિન્ન, અત્યંત મહત્વના અને અનિવાર્ય અંગ તરીકે સ્વીકાર્યો છે. સ્વાધ્યાય એ એક એવું તપ છે કે જેમાં અલ્પ અથવા નહિવત્ કષ્ટ છે અને જેમાં જઘન્ય, મધ્યમ કે ઉત્તમ કોઈ પણ કોટિના સાધકો સહેલાઈથી જોડાઈ શકે છે. જેને વાંચતાં ન ફાવતું હોય તે અન્ય પાસેથી સાંભળીને તેનો અર્થ સમજી શકે છે. અને જેને સમજવામાં મુશ્કેલી પડે તેમ હોય તે વિશેષ જ્ઞાની પાસેથી ધીમે ધીમે અભ્યાસ કરવાથી સમજી શકે છે. સ્મૃતિ ઓછી છે તેથી અમને કાંઈ યાદ રહેતું નથી એવું બહાનું કાઢનારાઓને વ્યવહારજીવનની આંટીઘૂંટીવાળી અનેક બાબતો ખૂબ જ સારી રીતે યાદ રહી જાય છે. આમ બનવાનું કારણ એ જ છે કે તેઓએ સ્વાધ્યાયમાં પોતાની રુચિ કેળવી નથી અને અપૂર્વ પ્રેમથી સંતનાં વચનોનો અભ્યાસ કરવાનો ઉદ્યમ કર્યો નથી, નહિ તો નક્કી છે કે પોતાનું જ સહજ સ્વરૂપ સમજાવનારાં સીધાં, સાદાં, સરળ અને સુખશાંતિ ઉપજાવનારાં

સંતોનાં વચનામૃત તેમને અવશ્ય કરી સહેલાઈથી સમજાય.

આમ જ્યારે એક બાજુ સ્વાધ્યાય અલ્પકષ્ટસાધ્ય છે ત્યારે બીજી બાજુ તેનાં અનેક ઉત્તમોત્તમ ફળ એવાં છે કે તેમનું વર્ણન ખરેખર કોઈ કરી શકે તેમ નથી.

આત્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન કહો કે તત્ત્વનો યથાર્થ નિર્ણય કહો, હેય-જ્ઞેય-ઉપાદેયનું પરિજ્ઞાન કહો, જડ-ચેતનની ભિન્નતાનું ભાન કહો કે સત્-અસત્ની પૃથક્તાનું ભેદવિજ્ઞાન (વિવેક) કહો, તે બધાની પ્રાપ્તિ સ્વાધ્યાયરૂપી તપનું યથાર્થ આરાધન કરવાથી જ થાય છે. આમ, આ મુખ્ય ફળ ઉપરાંત બીજા પણ અનેક લાભ સ્વાધ્યાયથી થાય છે જેવા કે -

- (૧) બુદ્ધિ વધે છે.
 - (૨) ચિત્તના ભાવોની શુદ્ધિ થાય છે.
 - (૩) બાકીના બધા પ્રકારના બાહ્ય અને અભ્યંતર તપમાં પ્રવર્તવાની વિધિ અને ક્રમનું જ્ઞાન પણ આ સ્વાધ્યાયરૂપી તપ વડે જ પ્રાપ્ત થાય છે.
 - (૪) જ્ઞાની-મહાત્માઓનાં વચનોમાં ચિત્ત લાગેલું રહે છે.
 - (૫) લીધેલાં વ્રતોમાં દોષ (અતિચાર) લાગતા નથી.
 - (૬) સંશયનો નાશ થાય છે.
 - (૭) અજ્ઞાની પુરુષોના ઉપદ્રવથી નિર્ભયતા ઉત્પન્ન થાય છે.
 - (૮) મોક્ષરૂપ પુરુષાર્થ સિવાયની અન્ય ઈચ્છાઓ ઘટી જવાથી મુમુક્ષુતા વર્ધમાન થાય છે, સંકલ્પ-વિકલ્પોનું મંદપણું થાય છે અને ચિત્તવૃત્તિ અંતર તરફ વળવાથી ધ્યાનનો અભ્યાસ સરળતાથી અને સફળતાપૂર્વક થઈ શકે છે.
- આવાં અનેકવિધ અને ઉત્કૃષ્ટ ફળોને આપનારા સ્વાધ્યાયમાં કયો સાધક ઉદ્યમી નહિ થાય ?



પરિશિષ્ટ

સ્વાધ્યાયનું સ્વરૂપ અને માહાત્મ્ય :

(૧) જ્ઞાનભાવનાઽઽલસ્યત્યાગઃ સ્વાધ્યાયઃ ।

જ્ઞાનાર્જનમાં* આળસનો ત્યાગ કરવો તે સ્વાધ્યાય છે.

(૨) વાચનાપૃચ્છનાનુપ્રેક્ષામ્નાય ધર્મોપદેશાઃ ।

વાંચવું, સંશયના નિવારણ અર્થે વિનય સહિત પૂછવું, જાણેલા અર્થનું ફરી ફરી ચિંતન કરવું, સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણ સહિત (શાસ્ત્રવચનોનું) બોલવું અને ધર્મનો ઉપદેશ કરવો એ પાંચ, સ્વાધ્યાયના પ્રકાર છે.

(૩) પરતસિનિરપેક્ષઃ દુષ્ટવિકલ્પાનાં નાશનસમર્થઃ

તત્ત્વવિનિશ્ચયહેતુઃ સ્વાધ્યાયઃ ધ્યાનસિદ્ધિકરઃ ।

સ્વાધ્યાયરૂપી તપ પરનિંદાથી નિરપેક્ષ હોય છે, ખોટા વિકલ્પોનો નાશ કરવામાં સમર્થ છે, તત્ત્વોનો નિર્ણય કરવામાં કારણરૂપ છે અને ધ્યાનની સિદ્ધિ કરવાવાળું છે.

(૪) યઃ આત્માનં જાનાતિ અશુચિ શરીરાત્ તત્ત્વતઃ ભિન્નમ્

જ્ઞાયકરૂપસ્વરૂપં સ શાસ્ત્રં જાનાતિ સર્વમ્ ।

જે પોતાના આત્માને આ અપવિત્ર શરીરથી ખરેખર જુદો અને જ્ઞાયકરૂપે જાણે છે તે સર્વ શાસ્ત્રોને જાણે છે.

(૫) જ્ઞાનમેકાગ્રચિત્તશ્ચ સ્થિતઃ ચ સ્થાપયતિ પરમ્ ।

શ્રુતાનિ ચ અધીત્ય, રતઃ શ્રુતસમાધૌ ॥

અધ્યયનથી જ્ઞાન અને ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે, પોતે ધર્મમાં સ્થિર થાય છે અને અન્યને પણ ધર્મમાં સ્થિર કરે છે. અનેક પ્રકારના શાસ્ત્રાધ્યયનથી તે શ્રુતસમાધિમાં સ્થિર થાય છે.

(૬) આત્મસ્વભાવની નિર્મળતા થવાને માટે મુમુક્ષુજીવે બે સાધન અવશ્ય કરીને સેવવા યોગ્ય છે, સત્શ્રુત અને સત્સમાગમ. શાંતરસનું જેમાં મુખ્યપણું છે, શાંતરસના હેતુએ જેનો સમસ્ત ઉપદેશ છે, સર્વે રસ શાંતરસગર્ભિત જેમાં વર્ણવ્યા છે, એવાં શાસ્ત્રનો પરિચય તે સત્શ્રુતનો પરિચય છે.

* જ્ઞાનપ્રાપ્તિની ભાવનામાં

સત્શ્રુતનો પરિચય જીવે અવશ્ય કરીને કર્તવ્ય છે. મળ, વિક્ષેપ અને પ્રમાદ તેમાં વારંવાર અંતરાય કરે છે, પણ જો નિશ્ચય કરી તેને અપરિચિત કરવાની પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે તો તેમ થઈ શકે એમ છે. મુખ્ય અંતરાય હોય તો તે જીવનો અનિશ્ચય છે.

નિયમિતપણે નિત્ય સદ્ગ્રંથનું વાચન તથા મનન રાખવું યોગ્ય છે.

(૭) સ્વાધ્યાયપ્રવચનાભ્યામ્ ન પ્રમદિતવ્યામ્ ।

સ્વાધ્યાયમાં અને પ્રવચનમાં આળસ ન કરવી જોઈએ.

(૮) નાપિ અસ્તિ નાપિ ચ ભવિષ્યતિ સ્વાધ્યાયસમં તપઃ કર્મ ।

સ્વાધ્યાયના જેવું તપ હતું નહિ, છે નહિ કે થશે પણ નહિ.

(૯) આહારનિદ્રાભયમૈથુનં ચ

સામાન્યમેતદ્ પશુભિર્નરાણામ્ ।

જ્ઞાનં હિ તેષાં અધિકો વિશેષઃ

જ્ઞાનેન હીનાઃ પશુભિઃ સમાનાઃ ॥

આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન, આ ચાર પશુઓ તેમ જ મનુષ્યો બન્નેમાં સરખાં છે. માત્ર જ્ઞાન જ તેમનામાં વિશેષતાવાળું છે માટે જે જ્ઞાન વગરના છે તે પશુ સમાન છે.

(૧૦) યત્પવિત્રમ્ જગત્યસ્મિન્ વિશુદ્ધયતિ જગત્ત્રયી ।

યેન તદ્ હિ સતાં સેવ્યં શ્રુતજ્ઞાનં ચતુર્વિઘમ્ ॥

આ લોકમાં જે અત્યંત પવિત્ર છે, ત્રણે લોકની વિશુદ્ધિનું જે કારણ તેવું આ ચાર પ્રકારનું* સત્શાસ્ત્રનું જ્ઞાન સંતજનો વડે સેવનીય છે.

(૧૧) ન હિ જ્ઞાનેન સદૃશમ્ પવિત્રમિહ વિદ્યતે ।

જ્ઞાન સમાન પવિત્ર વસ્તુ આ જગતમાં અન્ય કોઈ નથી.

(૧૨) દેહોઽહં ઇતિ યા બુદ્ધિઃ અવિદ્યા સા પ્રકીર્તિતા ।

નાહં દેહઃ ચિદાત્મેતિ બુદ્ધિઃ વિદ્યેતિ ભણ્યતે ॥

હું દેહ છું એવી બુદ્ધિ તે અવિદ્યા કહેવાય છે, હું ચૈતન્યસ્વરૂપી આત્મા છું, દેહ નથી; એવી બુદ્ધિ તે (સાચી) વિદ્યા છે.

* આ ચાર પ્રકાર એટલે -

(૧) દ્રવ્યાનુયોગ-તત્ત્વનિરૂપકજ્ઞાન

(૨) ચરણાનુયોગ-આચારસંબંધી જ્ઞાન

(૩) કરણાનુયોગ-કર્મ સિદ્ધાંતાદિનું જ્ઞાન

(૪) કથાનુયોગ-પૂર્વે થયેલા મહાત્માઓના જીવનચરિત્રાદિનું નિરૂપણ કરનારું જ્ઞાન.

- (૧૩) પાપામયૌષધં શાસ્ત્રં શાસ્ત્રં પુણ્યનિબંધનમ્
 ચક્ષુઃ સર્વત્રગં શાસ્ત્રં શાસ્ત્રં સર્વાર્થસાધનમ્ ।
 તસ્માત્સદૈવ ધર્માર્થી શાસ્ત્રયત્નઃ પ્રશસ્યતે
 લોકે મહાન્ધકારેઽસ્મિન્ શાસ્ત્રલોકઃ પ્રવર્તકઃ ॥
 શાસ્ત્ર પાપરૂપી રોગનું ઔષધ છે,
 શાસ્ત્ર પુણ્ય ઉપાર્જન થવાનું કારણ છે,
 શાસ્ત્ર સર્વને જણાવનાર ઉત્તમ ચક્ષુ છે,
 શાસ્ત્ર સર્વ હેતુઓને સિદ્ધ કરનાર સાધન છે,
 માટે ધર્મા જીવે નિરંતર શાસ્ત્રમાં યત્ન કરવો શ્રેયસ્કર છે.
 મોહરૂપી અંધકારવાળા આ લોકમાં શાસ્ત્રરૂપી પ્રકાશ જ પથપ્રદર્શક છે.
- (૧૪) યઃ શાસ્ત્રવિધિમુત્સૃજ્ય વર્તતે કામકારતઃ ।
 ન સ સિદ્ધિમવાપ્નોતિ ન સુખં ન પરાગતિમ્ ॥
 જે શાસ્ત્રોક્ત વિધિને છોડી દઈને સ્વચ્છંદપૂર્વક વર્તે છે તેને સુખ, સિદ્ધિ
 કે ઉત્તમ ગતિની પ્રાપ્તિ થતી નથી.
- (૧૫) શાસ્ત્રે પુસ્કૃતે તસ્માત્ વીતરાગઃ પુસ્કૃતઃ ।
 પુસ્કૃતે પુનઃ તસ્મિન્ નિયમાત્ સર્વસિદ્ધયઃ ॥
 શાસ્ત્રને માન્ય કરવાથી વીતરાગ (ભગવંતો) માન્ય થાય છે અને
 વીતરાગ (ભગવંતો) માન્ય થવાથી સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- (૧૬) સ્વાધ્યાયાદ્ધ્યાનમધ્યાસ્તાં ધ્યાનાત્સ્વાધ્યાયમામનેત્ ।
 ધ્યાનસ્વાધ્યાયસંપત્યા પરમાત્મા પ્રકાશતે ॥
 સ્વાધ્યાય કરતાં કરતાં ધ્યાનમાં આવવું જોઈએ અને ધ્યાન (માં મન
 ન રહેતાં તે)માંથી સ્વાધ્યાયમાં આવવું જોઈએ. ધ્યાન અને સ્વાધ્યાયરૂપી
 સંપત્તિથી પરમાત્મા પ્રકાશિત થાય છે.
- (૧૭) હેયોપાદેય વિજ્ઞાનં ન ચેદ્ વ્યર્થઃ શ્રમઃ શ્રુતૌ ॥
 છોડવા યોગ્ય અને ગ્રહણ કરવા યોગ્ય (વસ્તુઓ)નું પરિજ્ઞાન ન થાય
 તો શાસ્ત્રાધ્યયનનો શ્રમ નિષ્ફળ છે.
- (૧૮) યથોદકેન વસ્ત્રસ્ય મલિનસ્વ વિશોધનમ્ ।
 રાગાદિ-દોષ-દુષ્ટસ્ય શાસ્ત્રેણ મનસસ્તથા ॥
 જે પ્રકારે મેલું કપડું પાણીથી સ્વચ્છ થાય છે તે પ્રકારે રાગ (દ્વિષ-અજ્ઞાન)
 આદિ દોષોથી મેલું થયેલું મન શાસ્ત્રથી સ્વચ્છ (દોષરહિત) થાય છે.

- (૧૯) વિદ્યાફલં સ્યાત્ અસતાં નિવૃત્તિઃ ।
અસત્યોથી નિવૃત્ત થવું તે જ સાચી વિદ્યાનું ફળ છે.
- (૨૦) હેયં હિ કર્મ રાગાદિ તત્કાર્યં ચ વિવેકિનઃ ।
ઉપાદેયં પરં જ્યોતિઃ ઉપયોગેકલક્ષણં ॥
વિવેકી પુરુષને કર્મ (અહંબુદ્ધિ) અને તેનું ફળ રાગાદિ ભાવો હેય (છોડવા યોગ્ય છે) અને પરમજ્યોતિસ્વરૂપ ચૈતન્ય લક્ષણવાળો આત્મા જ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે.
- (૨૧) પુસ્તકસ્થા તુ યા વિદ્યા પરહસ્તે ગતં ધનમ્ ।
કાર્યકાલે સમુત્પન્ને ન સા વિદ્યા ન તદ્ધનમ્ ॥
જરૂરત પડ્યે (આપણા) જે પૈસા બીજા પાસે હોય અને (આપણું) જે જ્ઞાન પોથીગત હોય તે પૈસા અને તે જ્ઞાન ન હોવા બરાબર છે.
- (૨૨) The end of all knowledge should be virtuous action.
સાચી વિદ્યાનું અંતિમ લક્ષ્ય સત્કર્મ કરવું તે છે.
- (૨૩) Knowledge is proud in that it has learnt a lot; Wisdom is humble in that it does not know much.
વિદ્ધતાને અભિમાન છે કે તેણે બહુ શીખી લીધું, જ્ઞાન નમ્ર છે (કારણ કે) તે અધિક નથી જાણતું.
- (૨૪) શાસ્ત્રાદ્ ગુરોઃ સઘમદિઃ જ્ઞાનમુત્પાદ્ય ચાત્મનઃ ।
તસ્યાવલમ્બનં કૃત્વા તિષ્ઠ મુજ્જાન્યસંગતિ ॥
શાસ્ત્રોનું મનન કરીને, સદ્ગુરુના ઉપદેશથી કે સહધર્મીઓના સત્સંગથી પોતાના આત્માનું સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને તેનું જ અવલંબન લેવું, તેનું જ મનન-ચિંતન કરવું અને અન્ય વસ્તુઓનો સંગ છોડવો.
- (૨૫) સુષ્ણુ એષ બહુમોહનિદ્રયા દીર્ઘકાલમવિરામયા જનઃ ।
શાસ્ત્રમેતદધિગમ્ય સામ્પ્રતં સુપ્રબોધ ઇહ જાયતામિતિ ॥
આ માનવ દીર્ઘકાળથી નિરંતર મોહરૂપી નિદ્રાને લીધે સૂઈ ગયો છે. હવે તો તેણે અધ્યાત્મશાસ્ત્રો જાણવાં જોઈએ અને આત્મજ્ઞાન પ્રગટ કરવું જોઈએ.
- (૨૬) જ્ઞાન સમાન ન આન, જગતમેં સુખકો કારન
ઙ્ઙહિ પરમામૃત જન્મજરામૃતુ રોગ નિવારન ॥
જગતમાં જ્ઞાન જેવું સુખપ્રાપ્તિનું બીજું એક પણ કારણ નથી; જન્મ-જરા-મરણ અને રોગને નિવારવા માટે જ્ઞાન જ પરમ અમૃત છે.

- (૨૭) જ્ઞાનેન વાસિતો જ્ઞાને નાજ્ઞાનેઽસૌ કદાચન ।
 યતસ્તતો મતિઃ કાર્યા જ્ઞાને શુદ્ધિં વિધિત્સુભિઃ ॥
 જ્ઞાનથી સંસ્કારિત થયેલો જીવ જ્ઞાનમાં પ્રવૃત્ત થાય છે, અજ્ઞાનમાં કદાચિત્ નહિ. તેથી શુદ્ધિની ઇચ્છાવાળાઓએ જ્ઞાનમાં—જ્ઞાનની આરાધનામાં—બુદ્ધિ લગાવવી જોઈએ.
- (૨૮) પ્રબોધાય વિવેકાય હિતાય પ્રશમાય ચ ।
 સમ્યક્તત્ત્વોપદેશાય સતાં સૂક્તિ પ્રવર્તતે ॥
 સત્પુરુષોનો ઉપદેશ પ્રકૃષ્ટપણે આત્મજ્ઞાન થવા માટે, વિવેક ઉત્પન્ન થવા માટે, કલ્યાણ માટે, કોઠાદિ શાંત થવા માટે અને સમ્યક્ તત્ત્વોનો બોધ થવા માટે હોય છે.
- (૨૯) સ્વાધ્યાયાત્ ઇષ્ટદેવતાસંપ્રયોગઃ ।
 સ્વાધ્યાય વડે ઇષ્ટદેવનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.
- (૩૦) જ્ઞાનેન ધ્યાનસિદ્ધિઃ ધ્યાનાત્ સર્વકર્મનિર્જરણમ્ ।
 નિર્જરણફલં મોક્ષઃ જ્ઞાનાભ્યાસં તતઃ કુર્યાત્ ॥
 જ્ઞાનથી ધ્યાનની સિદ્ધિ થાય છે. ધ્યાનથી સર્વ કર્મો ખરી પડે છે, સર્વ કર્મો (આત્મામાંથી) ખરી જવાથી મોક્ષ થાય છે માટે જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
- (૩૧) અ સર્વોત્કૃષ્ટ ભૂમિકા પર્યંતમાં શ્રુતજ્ઞાન(જ્ઞાની પુરુષનાં વચનો)નું અવલંબન જે જે વખતે મંદ પડે છે, તે તે વખતે કંઈ કંઈ ચપળપણું સત્પુરુષો પણ પામી જાય છે, તો પછી સામાન્ય મુમુક્ષુ જીવો કે જેને વિપરીત સમાગમ, વિપરીત શ્રુતાદિ અવલંબન રહ્યાં છે તેને વારંવાર વિશેષ વિશેષ ચપળપણું થવા યોગ્ય છે.
 એમ છે તો પણ જે મુમુક્ષુઓ સત્સમાગમ, સદાચાર અને સત્શાસ્ત્રવિચારરૂપ અવલંબનમાં દૃઢ નિવાસ કરે છે, તેને સર્વોત્કૃષ્ટ ભૂમિકા પર્યંત પહોંચવું કઠણ નથી; કઠણ છતાં પણ કઠણ નથી.
 વ ઈન્દ્રિયનિગ્રહના અભ્યાસપૂર્વક એ સત્શ્રુત સેવવા યોગ્ય છે. એ ફળ અલૌકિક છે, અમૃત છે.
- (૩૨) અનેક સંશયોચ્છેદી પરોક્ષાર્થસ્ય દર્શકમ્ ।
 સર્વસ્ય લોચનં શાસ્ત્રં યસ્ય નાસ્ત્યન્થ એવ સઃ ॥
 અનેક સંશયોને છેદનાર, પરોક્ષ પદાર્થોને દર્શાવનાર અને સૌના નેત્ર (સમાન) શાસ્ત્ર છે. જેને તે (શાસ્ત્રરૂપી નેત્ર) નથી તે અંધ જ છે.

ગુણજિજ્ઞાસા

ભૂમિકા :

આગળના બે અધ્યાયોમાં આપણે સત્સંગ અને સ્વાધ્યાયરૂપી બે સાધનોનો વિચાર કર્યો. આ બે સત્સાધનોની જેમણે પોતાના જીવનમાં નિષ્ઠાપૂર્વક આરાધના કરી હોય તેવા સાધકોને પોતાના જીવનમાં અનેક સદ્ગુણોનો આવિર્ભાવ થતો હોય એમ અનુભવમાં આવે છે. કારણ કે તે બન્ને સત્સાધનોનું સ્વરૂપ જ એવું છે કે તેમની આરાધના કરતી વખતે અમુક નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે અને સારી ટેવો પાડીને જીવનને શિસ્તબદ્ધ બનાવવું પડે છે. વળી આ ઉપરાંત જેમના સાન્નિધ્યમાં રહીને સત્સંગ-સ્વાધ્યાયની આરાધના કરવામાં આવે છે તેમના ઉદાત્ત અને વિશુદ્ધ વ્યક્તિત્વની છાપ વિવેકી સાધકના જીવન ઉપર પડ્યા વિના રહેતી નથી, અને તેથી સદ્ગુણોનો સંચાર તેના જીવનમાં સહેજે થવા લાગે છે.

આ પ્રમાણે જોકે, ગુણ પ્રાગટ્યની પ્રક્રિયા સાધકના જીવનમાં થવા લાગે છે તોપણ શુદ્ધ આત્મજ્ઞાનધારણા માટેની પાત્રતા માત્ર આટલાથી જ સંપ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. તથારૂપ પાત્રતા પ્રગટ કરવા માટે એક સુનિશ્ચિત અને સુસંકલિત સદ્ગુણગ્રાહકતાના કાર્યક્રમને અંગીકાર કરવો રહ્યો અને પોતાના સર્વ પ્રયત્નોથી તેની સિદ્ધિ કરવી રહી.

નિજદોષોની સ્વીકૃતિ : આવા સદ્ગુણો જીવનમાં પ્રગટાવવા માટેના યત્નની પહેલી ભૂમિકામાં સાધક માટે એ જરૂરી છે કે, તે ગુણોના પ્રતિસ્પર્ધી એવા દોષો પોતામાં છે તેનો તેને સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોય. વળી તે દોષો ત્વરાથી અને સંપૂર્ણપણે કાઢવા એમાં જ મારું કલ્યાણ છે એમ જ્યારે અંતરમાં ભાસે અને એ દોષો આંખમાં પડેલી કાંકરી કે પગમાં વાગેલા કાંટાની જેમ ખૂંચે ત્યારે જ તે કાઢવાનો યથાયોગ્ય પ્રયત્ન બની શકશે, નહિતર શિથિલતા અને પ્રમાદને લીધે યોગ્ય સફળતા મળશે નહિ.

આ પ્રમાણે જ્યારે નિજ દોષોની સ્વીકૃતિથી સાધક જીવને અત્યંત પશ્ચાત્તાપ થાય છે અને પોતાની લઘુતાનો અને અધમદશાનો ખ્યાલ આવે છે

ત્યારે જ તેના જીવનમાં તે દોષોને ઉખાડીને ફેંકી દેવાનો પુરુષાર્થ ઊભટી પડે છે જેમ કે :

बुरा देखने मैं गया, बुरा न मिलिया कोई ।

जो खोजूं दिल आपका मौसे बुरा न कोई ॥

અધમાધમ અધિકો પતિત, સકળ જગતમાં હુંય;

એ નિશ્ચય આવ્યા વિના, સાધન કરશે શુંય ?

‘માનવ’ અને ‘સદ્ગૃહસ્થ’ની ભૂમિકા : હવે વિધેયાત્મક વિધિથી ગુણગ્રાહકતાની સાધનાના ક્રમનો વિચાર કરીએ તો ત્યાં પ્રથમ ભૂમિકાને ‘માનવતા’ની ભૂમિકા અને તેથી કાંઈક આગળ વધીને ‘સદ્ગૃહસ્થ’ની ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરવાની છે, એમ કહી શકાય. આ બંને ભૂમિકાઓમાં સામાન્યપણે જે જે ગુણોનો વિકાસ કરવાનો છે તેમાં મુખ્યત્વે નીચેના ગુણોનો સમાવેશ થાય છે :

[૧] કોઈ પણ જીવનું કોઈ પણ રીતે બૂરું ઈચ્છવું નહિ.

[૨] સમાજ અને ધર્મ : બંને દૃષ્ટિકોણથી જોતાં જેનો સામાન્યપણે નિષેધ કરવામાં આવ્યો હોય તેવાં ખરાબ વ્યસનો છોડી દેવાં જેમ કે જુગાર, દારૂ પીવો, પરસ્ત્રીગમન કરવું વગેરે.

[૩] વિશ્વાસઘાત ન કરવો.

[૪] વ્યાવહારિક જીવનમાં સામાન્યપણે સત્યનિષ્ઠા પાળવી; જેમ કે કોઈને વચન આપ્યું હોય તો તે આપ્યા પછી ફરી ન જવું.

[૫] જેના વિના ચાલી શકે છે એવા માંસાદિકનો આહાર કદાપિ ન લેવો, કારણ કે તે સ્થૂળ હિંસાનું કારણ છે અને અન્ય મૂક પ્રાણીઓના ઘાત વગર તેની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

[૬] જ્યારે પોતાને મોકો મળે ત્યારે તન, મન અને ઘનથી અન્યનો ઉપકાર કરવાની વૃત્તિ રાખવી.

[૭] પોતાનો પોશાક સ્વચ્છ પરંતુ સાદો રાખવો.

[૮] હિંસાબ કરવામાં સામી વ્યક્તિને છેતરવી નહિ ઈત્યાદિ.

આ પ્રમાણે સામાન્ય જીવનસુધારણાને પ્રાપ્ત કરીને જ્યારે લક્ષ્યપૂર્વક આત્માર્થીના કે મુમુક્ષુના ગુણોને પ્રાપ્ત કરવા તરફ સાધકજીવ વળે છે ત્યારે તેને માટે સત્સંગનો યોગ અને તત્ત્વગ્રહણની જિજ્ઞાસા જરૂરી બની જાય છે.

જો તથારૂપ યોગ અને વર્તન નહિ હોય અને સાધક માત્ર પોતાના સામાન્ય બળ ઉપર જ આધાર રાખીને આગળ વધશે તો તે અમુક અંશે દૈવી સંપત્તિ, સાત્ત્વિક ગુણો કે શુભ ભાવની ભૂમિકા સુધી પહોંચી શકશે ખરો પરંતુ તે લૌકિક ગુણોને પહોંચીને જે અલૌકિક ગુણ-નિજાત્મદૃષ્ટિ – શુદ્ધ દૃષ્ટિ – ગુણાતીત દૃષ્ટિ – પ્રાપ્ત કરવાની છે તેનાથી વંચિત રહી જશે, અને જો આમ થશે તો અજ્ઞાન, અવિદ્યા કે મોહગ્રંથિને છેદવાનું તેના જીવનું લક્ષ્ય સિદ્ધ થશે નહિ. જે ગુણોને સંપન્ન કરતાં વિવેકી સાધકને છ માસ લાગવા યોગ્ય છે તે જ કાર્ય તે સાધકને સત્સંગના યોગમાં દોઢથી બે માસમાં સિદ્ધ થઈ શકે એવું અલૌકિક માહાત્મ્ય સત્સંગનું છે; જેના યોગમાં વગર કલ્પે અને વગર શીખવ્યે પણ ગુણોની યાદ સાધકને આવ્યા જ કરે છે. આ ઉપરથી એમ નક્કી થયું કે પોતાના કાર્યને સફળતાથી, સહેલાઈથી, ત્વરાથી અને તત્ત્વદૃષ્ટિસહિત સફળ બનાવવા માટે સામાન્ય સાધકને આત્માનુભવી સંતની તેટલી જ જરૂર છે જેટલી બગીચાને માળીની છે અથવા ખેતરને રખેવાળની છે.

જિજ્ઞાસુના સામાન્ય ગુણોની ગણના

મુમુક્ષુને માટે જે વધારે ઉપયોગી છે તેવા ગુણોને પ્રાપ્ત કરવાની વિધિનું વિવરણ કરીએ તે પહેલાં કંઈક વિસ્તારથી મુમુક્ષુને ઉપયોગી સામાન્ય ગુણો ઉપર એક દૃષ્ટિપાત કરી જઈએ.

(૧) વિનય	(૧૩) મધ્યસ્થતા
(૨) શાંતપણું	(૧૪) વિશાળ દૃષ્ટિ
(૩) સરળતા	(૧૫) મૈત્રી
(૪) સાદાઈ	(૧૬) બ્રહ્મચર્યમાં પ્રીતિ
(૫) સંતોષ	(૧૭) સેવાવૃત્તિ
(૬) જાગૃતિ	(૧૮) પરમાત્માની ભક્તિ
(૭) ગુણગ્રાહકતા	(૧૯) ગુરુભક્તિ
(૮) દયા	(૨૦) નિર્વ્યસનતા
(૯) ધૈર્ય	(૨૧) સત્યપ્રિયતા
(૧૦) અચંચળતા	(૨૨) નિઃસ્વાર્થભાવ
(૧૧) જીવમાત્રમાં સમદૃષ્ટિ	(૨૩) અભ્યાસમાં રસ
(૧૨) પરોપકારવૃત્તિ	(૨૪) તત્ત્વગ્રાહી દૃષ્ટિ

(૨૫) અલ્પાહારીપણું	(૩૩) નિંદાત્યાગ
(૨૬) અલ્પનિદ્રાપણું	(૩૪) નિયમિતતા
(૨૭) 'સ્વ'સુધારની વૃત્તિ	(૩૫) સદાચારમાં નિષ્ઠા
(૨૮) વાણીનો સંયમ	(૩૬) ઉદારતા
(૨૯) અલ્પારંભીપણું	(૩૭) વાત્સલ્ય
(૩૦) સત્સંગમાં પ્રીતિ	(૩૮) શ્રદ્ધા
(૩૧) સાધનામાં નિષ્ઠા	(૩૯) અડગ નિર્ધાર
(૩૨) એકાંતપ્રિયતા	

ઉપરોક્ત ગુણોને કંઈક વિસ્તારથી કહેવાનું પ્રયોજન એ છે કે પોતાની શક્તિ, પોતાની યોગ્યતા અને પોતાના સંજોગોનો વિવેકપૂર્વક વિચાર કરી તેમાંથી જે ગુણોની સાધના થઈ શકે તેમ હોય તે ગુણોની સાધનામાં સાધકે તુરત જ લાગી જવું જેથી સન્માર્ગ વિષેની પોતાની યોગ્યતા વધવા લાગે અને મહાત્માઓનો બોધ પોતાના જીવનમાં ઊતરી શકે.

મોક્ષમાર્ગમાં વિશિષ્ટ ઉપકારી ગુણોની સાધના

જેવો મારો આત્મા છે તેવો જ મૂળસ્વરૂપે સર્વ જીવોનો આત્મા છે એવો ભાવ જેના અંતરમાં સુનિશ્ચિત થયો હોય તે સાધક એમ વિચારે છે કે જેમ મને દુઃખ ગમતું નથી તેમ અન્ય જીવોને પણ દુઃખ ગમતું નથી તેથી પોતા પ્રત્યે જે પ્રકારનો વ્યવહાર અન્ય પાસેથી ઈચ્છે છે તેવો જ વ્યવહાર અન્ય પ્રત્યે પણ તે આદરે છે અને આમ જ્યારે જીવનમાં બને છે ત્યારે ક્રમે કરીને સાધકના જીવનમાં “આત્મવત્ સર્વ ભૂતેષુ”ની ભાવના સાકાર થવા લાગે છે અને જેટલા પ્રમાણમાં તેની જાગૃતિ હશે તેટલા પ્રમાણમાં તેને જગતના સર્વ જીવો પ્રત્યે મૈત્રીભાવ અર્થાત્ નિર્વૈરબુદ્ધિ પ્રગટ થશે.

જેની પાસે જે વસ્તુ હોય તેની પાસેથી તે વસ્તુ મળી શકે છે એ ન્યાયને અનુસરીને પોતાને જે ઈષ્ટ છે તેવા પરમાર્થસાધક સદ્ગુણો જેમનામાં પ્રગટવા હોય તેવા ગુણીજનો અને સંતોનો સમાગમ સેવવો, તેમના ગુણોને અંતરથી અનુમોદવા, તેમનો પોતાના તન, મન, ધન અને સર્વસ્વથી સત્કાર કરવો, તેમનું બહુમાન કરવું, ભક્તિ કરવી અને પ્રાંતે તેઓના સદ્ગુણ પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનો નિરંતર ઉદ્યમ કરવો તે વિશાળ દૃષ્ટિથી ગુણપ્રમોદ નામના મુમુક્ષુના લક્ષણની સાધના છે, જે સાધવાથી ક્રમે કરીને સાધક પણ તે તે

સંતના જેવો જ ઉદાત્ત વ્યક્તિત્વવાળો થઈ જાય છે.

જુદા જુદા મનુષ્યોને અને પશુઓને જુદાં જુદાં કર્મોનો સંયોગ છે. કોઈકને ધનનું, કોઈને કુટુંબનું, કોઈકને શરીરનું, કોઈકને ભૂખનું, કોઈકને તરસનું, કોઈકને અપયશનું, કોઈકને પુત્રવિયોગનું, તો કોઈકને વળી અન્ય પ્રકારનું દુઃખ દેખાય છે. તે દુઃખી જીવોને જોઈને તેમને થતાં દુઃખથી જંનું મન દ્રવિત થઈ જાય છે અને તેમનાં દુઃખોને દૂર કરવાની ભાવનાથી જે જીવ યથાશક્તિ અને યથાપદવી તેમને મદદ કરે છે તેવા તે તે સાધકને ‘કરુણા’ નામનો ગુણ પ્રગટે છે. પોતાના આત્માને અજ્ઞાનથી બચાવી સાચા જ્ઞાન-વૈરાગ્ય-ધ્યાન વડે પોતાના આત્માનો ઉદ્ધાર કરવાની ભાવના તેને પરમ કરુણા કહીએ છીએ.

આ કળિયુગની અંદર સાચા સાધક જીવો પ્રમાણમાં થોડા જ છે. સત્યની અને ધર્મની ભાવનાથી સર્વથા વિમુખ એવા દયાપાત્ર જીવો ધર્મને માત્ર ધર્તિંગ અથવા અંધશ્રદ્ધાનો વિષય માની તેનાથી વંચિત રહી જાય છે અને અજ્ઞાન તથા વિષયભોગમાં રહી મનુષ્યજીવનને પશુની જેમ જીવી જાય છે. આવા મનુષ્યજીવોની સંખ્યા વર્તમાનમાં બહુ જ મોટી છે. કેટલાક જીવો આટલેથી જ ન અટકતાં ધર્મપ્રેમી જીવોનો અનાદર કરી કૂરતાથી તેમની સાથે વર્તાવ કરે છે અને વર્તમાન તેમ જ પૂર્વકાલના ધર્માત્માઓનો તથા તેમનાં સત્યાર્થ વચનામૃતોનો વિરોધ કરી પોતાની દુર્જનતા પ્રગટપણે વ્યક્ત કરે છે. વળી બીજા કેટલાક જીવો પોતાને મુમુક્ષુ-સાધક-આત્માર્થી કહે છે તેઓ પણ એકાંત-હકામ્પ્રહથી અથવા વ્યક્તિરાગ કે દૃષ્ટિરાગથી અથવા સત્ની આરાધના કરવાની પાત્રતાની ઊણપને લીધે સાચા મોક્ષમાર્ગમાં નહિ પ્રવર્તતાં વારસાગત ધર્મ, સંપ્રદાય કે કોઈકના માત્ર બાહ્યત્યાગ અથવા શબ્દજ્ઞાનથી અંજાઈ જઈને તેમાં જ રાચે છે અને પોતાને સાચા મુમુક્ષુ માને છે. આવા અનેક પ્રકારના જીવોનો પ્રસંગ થતાં પણ જીવોનું કર્માધીનપણું જાણીને તેઓના પ્રતિબંધને વિસારીને, અદ્વેષભાવથી આત્મકલ્યાણની સાધનામાં લાગી રહેવું તેને મધ્યસ્થતાની ભાવના કહે છે.

આમ આ ચાર પ્રકારની ભાવનાઓથી પોતાના જીવનને સુશોભિત કરનાર ગમે તે કક્ષાનો સાધક તે તે ભાવનાઓથી અવશ્ય પોતાને મોક્ષમાર્ગમાં આગળ ધપાવે છે.

જ્યાં સુધી, કોઠાદિ ભાવો સાધકમાં મંદતા ન પામે ત્યાં સુધી તેના

આત્માની વિશુદ્ધિ થતી નથી. જેમ ખારી ભૂમિમાં બીજ વાવવાથી તે ઊગતું નથી પરંતુ બળી જવાથી તે નિરર્થકપણાને પામે છે તેમ વિશુદ્ધિ વિનાના સાધકના આત્મામાં સંતપુરુષોની વાણીરૂપ બીજ નિરર્થકપણાને પામે છે અર્થાત્ બોધ પરિણામ પામતો નથી. આ સિદ્ધાંતને લક્ષમાં રાખીને પૂર્વે મહાત્માઓએ સાધકને વિવિધ ગુણો સેવવા પ્રત્યે પ્રેરણા કરી છે.

પાંચ ઈન્દ્રિયોના ભોગના પદાર્થોનું માહાત્મ્ય અંતરમાં ઘટાડી તે તે અસત્-પ્રસંગોના અપરિચયનો અભ્યાસ કરવાથી વિષય-લોલુપતાની માત્રા ધીમે ધીમે ઘટે છે. આવો અભ્યાસ કરવા માટે સત્સંગ-સત્સાધન અર્થે જ્યાં સાદાઈથી જીવન જીવવાનું હોય તેવા સ્થાનમાં થોડા થોડા દિવસ રહેવાનો નિયમ રાખવો, જેથી ક્રમે કરીને વિષયલોલુપતાનો અપરિચય થઈ શકે.

વિનય ગુણની આરાધનાને મોક્ષમાર્ગમાં પ્રથમથી જ અનિવાર્ય કહી છે. પ્રજ્ઞાવંત શાસ્ત્રકારોએ આઠ પ્રકારના અભિમાનને (કુળના-જાતિના-જ્ઞાનના-પૂજાના-બળના-ઋદ્ધિના-તપના-શરીરના) નિરંતર છોડવા માટે ઉદ્યમી રહેવાની સાધકને આજ્ઞા કરી છે. લૌકિક વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ વિનયી થવું પડે છે તો પરમ અલૌકિક એવી આ અધ્યાત્મવિદ્યા મેળવવા માટે વિનયગુણની વિશિષ્ટ આરાધના કરવી પડે તે સહેજે સમજી શકાય તેવી વાત છે. વિનયગુણની આરાધનામાં પૂર્વે થયેલા પરમપુરુષોનું અને સંત-મહાત્માઓનું સ્મરણ અને તેમણે પ્રાપ્ત કરેલો લોકોત્તર અધ્યાત્મવિકાસ સાધકને ખૂબ ઉપયોગી છે કારણ કે ભગવાનશ્રી ઋષભદેવ, શ્રીરામ, શ્રીમહાવીર, મહાત્મા બુદ્ધ, શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય, શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર વગેરેને સંભારતાં પોતાની તુચ્છતાનો-અલ્પત્વનો ખ્યાલ સાધકને તુરત આવી જાય છે અને તેનું અભિમાન ઓગળી જાય છે. આ ગુણની આરાધના માટે સાચા સંતનો બોધ-સમાગમ પ્રાપ્ત કરવાના આશયથી લોકલાજ આદિ પ્રતિબંધોથી રહિત થવું જોઈએ અને જ્યારે આમ કરવામાં આવે ત્યારે વિનય ગુણની આરાધના કોઈ અપેક્ષાએ સર્વધર્મ સમભાવ-મધ્યસ્થભાવ-ની આરાધના પણ સમાવેશ પામી જાય છે. જ્યાંથી જ્યાંથી સત્ય પ્રાપ્ત થાય અને આત્મકલ્યાણ પ્રત્યે વળી શકાય ત્યાંથી ત્યાંથી સત્યને ઝ્રહણ કરવું અને આ પ્રકારની સત્યઝ્રહણની સાધનામાં બાહ્ય પ્રતિબંધોને ગૌણ કરી તેમને ઓળંગવામાં આવે ત્યારે જ મધ્યસ્થતાની સિદ્ધિ હોય છે અને આત્મબળ વર્ધમાન થાય છે.

સુકૃત - અનુમોદનાનો એક વિશિષ્ટ ગુણ આ તબક્કે વિચારણીય છે. સામાન્ય સાધકની શક્તિ મર્યાદિત હોય છે અને સત્ સાધનોની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. આ કારણથી દરેક સાધક દરેક પ્રકારની સાધના કરી શકતો નથી; અને જો વસ્તુસ્થિતિ આમ છે તો અન્ય સાધકોની સાધનાની અનુમોદના કરવામાં તે જરૂર જોડાઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, કોઈએ મોટું દાન કર્યું અથવા વિકટ તપ આદર્યું અને પોતે તેમાં પ્રવર્તવાને અશક્ત હોય તો પણ તે, તે સત્પ્રવૃત્તિની અનુમોદના કરીને લાભાન્વિત થઈ શકે છે. અન્ય જીવો પ્રત્યે ઉત્પન્ન થવા યોગ્ય ઈર્ષાભાવનો આ રીતે છેદ કરીને, પોતાના આત્માને ઉન્નત બનાવવાનો આ એક સરળ, સાદો અને સુગમ ઉપાય છે.

હવે છેલ્લે એવા ત્રણ અત્યંત મહત્વના ગુણો ઉપર આવીએ કે જેમને અધ્યાત્મવિકાસના મૂળ પાયારૂપ ગણી શકાય છે, તે છે વૈરાગ્ય, સંતોષ અને મુમુક્ષુતા. આ ત્રણે ગુણો એવા છે કે તેમનો વિકાસ સાધકના જીવનમાં કમે કરીને જ ધીરે ધીરે થાય છે તથા તેમની સાધનામાં ધીરજ અને ખંતથી અભ્યાસ કરવાની જરૂર પડે છે. સાધનામાં વચ્ચે નિષ્ફળતા મળે તોપણ ફરી ફરી પૂર્વે થયેલા મહાત્માઓના તે તે ગુણોનું સ્મરણ કરી, પોતાના આત્મામાં શૌર્ય અને પ્રેરણા ઉપજાવી, ફરીથી અભ્યાસને જારી રાખતાં અંતે સફળતા સાંપડે છે. આ પ્રમાણે આ ગુણોને સંપ્રાપ્ત કરવા જોકે વિકટ છે તો પણ તે ત્રણેને એકસાથે પ્રાપ્ત કરવામાં પરમ ઉપકારભૂત અને સરળ એવો એક ઉપાય છે અને તે છે આત્માનુભવી સંતનો સમાગમ. યદ્યપિ આગળ કહેલા બધા જ ગુણો સત્સંગથી વૃદ્ધિ પામે છે તોપણ આ ત્રણ ગુણોનું દર્શન તો સાધકને સંતમાં નિરંતરપણે પ્રત્યક્ષ રીતે થયા જ કરે છે કારણ કે સંતને દેહ, સંસાર અને ભોગોના પદાર્થોમાં અનાસક્તબુદ્ધિ ઊપજેલી છે. જે સંજોગો સહજપણે પૂર્વકર્મથી મળ્યા હોય તેમાં સંતુષ્ટ રહી, અલૌકિક સમૃદ્ધિની વૃદ્ધિ પ્રત્યે લક્ષ નહિ આપતાં, પ્રસન્ન ચિત્તથી એકમાત્ર આત્મશુદ્ધિનાં સાધનોને વિષે જ તેમની લગન અદ્ભુતપણે લાગેલી રહે છે. આવા ત્રણે ગુણોને એક જ સ્થાનમાં સંતપુરુષમાં જોઈને, વિચારીને, અનુમોદીને, અભ્યાસીને, આરાધીને, આત્મસાત્ કરીને વિવેકી સાધકના જીવનમાં તે ત્રણે મહાન ગુણોનો સંચાર થાય છે અને અલૌકિક તથા શીઘ્ર આત્મવિકાસની શ્રેણીને તે પામે છે.

સત્પાત્રતાના અભાવમાં શ્રવણાદિનું નિષ્ફળપણું

આજકાલ પ્રવચન, ધર્મકથા અને પરમાત્મ-સંકીર્તન સાંભળવાની પ્રવૃત્તિ

તો ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં દેખાય છે અને તે કોઈ અપેક્ષાએ યોગ્ય પણ છે, પરંતુ જ્યારે તે પ્રવૃત્તિથી સાધકના જીવનમાં ઉત્પન્ન થતા લાભ પ્રત્યે દૃષ્ટિપાત કરીએ ત્યારે સખેદ કહેવું પડે છે કે તેવો લાભ નહિવત્ જ જોવામાં આવે છે. પાત્રતાની પૂર્વભૂમિકાનું નિર્માણ નહિ થયું હોવાને લીધે જ આ શ્રવણાદિનું નિષ્ફળપણું થાય છે અને અખા ભગતે કહેલ પેલી જૂની કહેવત ચરિતાર્થ થાય છે કે -

“તીરથ કરતાં ત્રેપન ગયાં, જપમાળાનાં નાકાં ગયાં,
કથા સુણી સુણી ફૂટ્યા કાન તોય ન આવ્યું બ્રહ્મજ્ઞાન.”

ગુણસંપાદન માટે સમયપત્રક : આ ગુણસંપાદનના કાર્યમાં એક સમયપત્રક બનાવવું હિતકર અને મદદરૂપ થઈ પડશે. જેમ કે જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરીના મહિનાઓમાં વિનય અને અક્રોધને સિદ્ધ કરવાનો નિશ્ચય કરવો અને દરરોજ સાંજના સમયે તે કેટલા અંશે સિદ્ધ થયા તેનો અંદાજ કાઢી નિષ્ફળતા મળી હોય ત્યાં પ્રાયશ્ચિત્ત કરી તે દોષ ફરીથી ન થાય તે માટેનો નિર્ણય કરવો. ત્યાર પછીના મહિના એટલે કે માર્ચ-એપ્રિલ મહિનામાં સરળતા અને મધ્યસ્થતા એ ગુણોની આરાધનાનો કાર્યક્રમ ઉપરોક્ત રીતે બનાવવો. પણ અહીં વિશેષ એ છે કે પૂર્વે આરાધના કરી તે વિનય અને અક્રોધ ગુણની આરાધના ચાલુ જ રાખવી. જેમ જેમ નવા ગુણોને આરાધતા જઈએ તેમ તેમ આગળના ગુણોનો અભ્યાસ જારી રાખવો. આ પ્રમાણે અથવા પોતાની શક્તિ પ્રમાણે વધારે અથવા ઓછા ગુણોની સમયબદ્ધ આરાધના કરીને સાધવાથી થોડા કાળની અંદર જીવનમાં અનેક ગુણોની સુવાસ ઊભી થશે, અને આમ થતાં પાત્રતામાં વધારો થઈ શુદ્ધ આત્મજ્ઞાનધારણની ક્ષમતા, જે અત્યાર સુધી પોતાનામાં ન હતી તે આવી જશે.

આમ સંક્ષેપમાં વર્ણવેલા આ સદ્ગુણોમાં એવું સામર્થ્ય છે કે તે ગુણો સાધકને સંત બનવાની પાત્રતા-યોગ્યતા આપે છે. અર્થાત્ એમ કહી શકાય કે આ સદ્ગુણો પોતાના જીવનમાં પ્રગટાવ્યા વિના સાધક, સાધક જ રહે છે, સંત બની શકતો નથી. આ પ્રમાણે આત્મજ્ઞાનપ્રાપ્તિમાં જેમની અનિવાર્યતા છે તેવા આ ગુણોને અંતરંગમાં સુનિશ્ચિતપણે વિશેષ ઉત્સાહ અને પ્રયત્નથી સાધકજીવોએ ધારણ કરવા યોગ્ય છે કારણ કે તે જ કલ્યાણરૂપ છે.



ત્રીજા અધ્યાય 'ગુણજિજ્ઞાસા'નું પરિશિષ્ટ

(૧) વિવેકિનો વિરક્તસ્ય શમાદિગુણશાલિનઃ

મુમુક્ષોરેવ હિ બ્રહ્મજિજ્ઞાસા યોગ્યતા મતા ॥

વિવેકી, વૈરાગ્યવાન અને ઉપશમાદિ ગુણોથી વિભૂષિત એવો મુમુક્ષુ જ બ્રહ્મજિજ્ઞાસાને યોગ્ય ગણવામાં આવ્યો છે.

(૨) (અ) વિશાળ બુદ્ધિ, મધ્યસ્થતા, સરળતા અને જિતેન્દ્રિયપણું – આટલા ગુણ જેનામાં હોય તે તત્ત્વ પામવાનું ઉત્તમ પાત્ર છે (વ) (ત્યાગ, વૈરાગ્ય અને ઉપશમ) એ ગુણો જ્યાં સુધી જીવને વિષે સ્થિરતા પામશે નહિ ત્યાં સુધી આત્મસ્વરૂપનો વિશેષ વિચાર જીવથી યથાર્થપણે થવો કઠણ છે.

(૩) કષાયની ઉપશાંતતા માત્ર મોક્ષ અભિલાષ, ભવે ખેદ, પ્રાણી દયા, ત્યાં આત્માર્થ નિવાસ. દશા ન એવી જ્યાં સુધી, જીવ લહે નહીં જોગ. મોક્ષમાર્ગ પામે નહીં, મટે ન અંતર રોગ.

(૪) શાન્તો દાન્તો, સદાગુપ્તો મોક્ષાર્થી વિશ્વવત્સલઃ ।
નિર્દંભાયાં ક્રિયાં કુર્યાત્ સાધ્યાત્મગુણવૃદ્ધયે ॥
શાંત, જિતેન્દ્રિય, અંતર્મુખ (બાહ્યચેષ્ટારહિત) મોક્ષાર્થી અને જગતના જીવો પ્રત્યે વાત્સલ્યભાવવાળો જે (સાધક) માયારહિત ક્રિયા કરે છે તે અધ્યાત્મગુણોની વૃદ્ધિ માટે થાય છે.

(૫) સત્ત્વેષુ મૈત્રી ગુણિષુ પ્રમોદં
ક્લિષ્ટેષુ જીવેષુ કૃપાપરત્વમ્ ।

માધ્યસ્થભાવં વિપરીતવૃત્તૌ

સદા મમાત્મા વિદધાતુ દેવ ॥

હે પરમાત્મા ! જીવમાત્ર સાથે મૈત્રી, ગુણીજનો પ્રત્યે પ્રમોદભાવ, દુઃખી જીવો પ્રત્યે કરુણાશીલતાનો ભાવ અને વિપરીત આચારવાળા જીવો પ્રત્યે માધ્યસ્થભાવ મને આપજો.

(૬) મંદ વિષય ને સરળતા, સહઆજ્ઞા સુવિચાર, કરુણા કોમળતાદિ ગુણ, પ્રથમ ભૂમિકા ધાર.

દયા, શાંતિ, સમતા, ક્ષમા, સત્ય, ત્યાગ, વૈરાગ્ય;
હોય મુમુક્ષુ ઘટ વિષે, એહ સદાય સુજાગ્ય.

(૭) પાત્ર વિના વસ્તુ ન રહે, પાત્રે આત્મિક જ્ઞાન;
પાત્ર થવા સેવો સદા, બ્રહ્મચર્ય મતિમાન.

(૮) ત્યાગ, વૈરાગ્ય, ઉપશમ અને ભક્તિ મુમુક્ષુજીવે સહજસ્વભાવરૂપ કરી
મૂક્યા વિના આત્મદશા કેમ આવે ? પણ શિથિલપણથી, પ્રમાદથી એ
વાત વિસ્મૃત થઈ જાય છે.

(૯) દૈવીસંપદ્વિમોક્ષાય નિબન્ધ્યાયાસુરી મતા
દૈવી સંપત્તિ (સાન્વિકતાના ગુણો) મોક્ષાર્થે અને આસુરી સંપત્તિ
(તામસિક-રાજસિક ગુણો) બંધન માટે માનવામાં આવી છે.

(૧૦) દેવપૂજા દયા દાનં; દાક્ષિણ્યં દમ દક્ષતા ।

યસ્યૈતે ષડ્દકારાઃ સ્યુઃ સ દેવાંશી નરઃ સ્મૃતઃ ॥

ભંગવાનની પૂજા, દયા, દાન, વિનય, ઈન્દ્રિયોનું દમન અને કુશળતા
આ છ જેનામાં હોય તે પુરુષ દૈવી સંપત્તિવાન ગણવામાં આવ્યો છે.

(૧૧) દાતારઃ સંવિભક્તારો દીનાનુગ્રહકારિણઃ ॥

સર્વભૂતદયાવન્તઃ તે શિષ્ટાઃ શિષ્ટસમ્મતાઃ ॥

જે દાન કરનારા હોય, અતિથિઓમાં વહેંચીને ભોજન કરનારા હોય,
ગરીબ દુઃખીજનો પર કરુણા કરનારા હોય અને સર્વ જીવો પ્રત્યે
દયાવાળા હોય તેમને આર્ય પુરુષોએ સજ્જનો તરીકે સમ્મત કર્યા છે.

(૧૨) છોડકે કુસંગત, સુસંગથી સનેહ કીજે;

ગુણ ગ્રહી લીજે, અવગુણ-દૃષ્ટિ ટારકે.

શ્રીમદ્ ચિદાનંદજી મહારાજ

(૧૩) શાન્તો દાન્ત ઉપરતસ્તિતિશ્ચુઃ સમાહિતઃ ।

શ્રદ્ધાવન્તો ભૂત્વાઽઽત્મન્યેવાત્મનં પશ્યેત્ ॥

શાંત, જિતેન્દ્રિય, ઉપરત, તિતિક્ષાવાન (સહનશીલ), ઈન્દ્રિયમનને
એકાગ્ર કરી અને શ્રદ્ધાવાન થઈને (મુમુક્ષુ) આત્મામાં જ આત્માનું
અવલોકન કરે.



પ્રભુભક્તિ

ભૂમિકા : પ્રભુભક્તિ અધ્યાત્મસાધનાનું અવિનાભાવી અંગ છે. ગમે તો ભક્ત હો, ગમે તો જ્ઞાની હો, ગમે તો યોગી હો, દરેક સાધકને પરમાત્મતત્ત્વ સાથે લય લગાડવી જ પડે છે.

રાગ, દ્વેષ અને અજ્ઞાનાદિ સર્વ દોષો જેના ટળી ગયા છે અને સર્વગુણસંપન્ન જેઓ થયા છે તેવા પરમાત્માના સ્વરૂપને સાચી રીતે ઓળખીને તેમના ગુણોની પ્રાપ્તિ અર્થે તેમની સાથે પ્રેમસંબંધ જોડવાની વિધિ અને ચેષ્ટા તે જ દિવ્ય પ્રેમ અથવા પ્રભુપ્રેમ કહેવાય છે.

ભક્તિમાં 'દાસત્વ' ભક્તની વ્યાપકતા : પોતપોતાની પાત્રતા, રુચિ અને પુરુષાર્થને અનુરૂપ ભક્ત ભગવાન સાથે વિવિધ પ્રકારના સંબંધની ભાવના કરે છે, જેમાં સૌથી વધારે વ્યાપક અને સરળ ભાવ તે 'દાસત્વ'નો ભાવ છે. આ ભાવમાં ભક્ત પોતાને ભગવાનના દાસ-નોકર-સેવા કરનારના રૂપમાં માને છે અને પ્રભુની પ્રતિમા જાણે પ્રભુ જ હોય તેમ માનીને દરેક પ્રકારે તેની સેવા કરે છે. દાસત્વ સિવાય પણ 'સખા', 'પત્ની', 'પુત્ર' આદિ રૂપે પણ ભગવાન સાથે સંબંધ જોડવાની વિવિધ પદ્ધતિઓનું વર્ણન ભક્તિમાર્ગના પ્રણેતાઓએ કર્યું છે.

પરમાર્થ-ભક્તિનું સ્વરૂપ : અહીં તો અધ્યાત્મદૃષ્ટિથી પ્રભુભક્તિ સાધકને આત્મવિકાસમાં કઈ રીતે મદદરૂપ થાય છે તે આપણે વિચારવું છે. ગમે તે પ્રકારે ભક્તિની આરાધના કરવામાં આવે પરંતુ જ્યાં સુધી ભગવાનના અપૂર્વ અલૌકિક માહાત્મ્યનો સાધકના ચિત્તમાં ખરેખર સંચાર થતો નથી ત્યાં સુધી તે સંબંધ ઉપલક રહે છે - આછો રહે છે, ટેવરૂપે, રૂઢિરૂપે અથવા નિયમરૂપે જ માત્ર તેનું નિર્વહન થાય છે. તાત્ત્વિક સમજણ સહિત જ્યારે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા ભક્તિનો વિપાક થાય છે ત્યારે પ્રભુ સાથે સંબંધ વધારે ને વધારે ગાઢ થતો જાય છે. અને પછી તો ભક્તની રગરગમાં, રોમ-રોમમાં, અંગ-અંગમાં એવી ભક્તિ જાગે છે, કે ખાતાં-પીતાં, બેસતાં-ઊઠતાં, હરતાં-ફરતાં, ઘરમાં કે બહાર, દિવસે કે રાત્રે, સૂતાં કે જાગતાં સર્વત્ર-સર્વ

સમયે ભક્તને ભગવાનનું સ્મરણ થાય છે. જેવી રીતે જગતમાં લોભીને ધનનું વિસ્મરણ થતું નથી અથવા કામીને યુવતીનું વિસ્મરણ થતું નથી, તેમ ભક્તને ભગવાનનું વિસ્મરણ થતું નથી. અર્થાત્ કદાચિત્ થઈ જાય તો તુરત જ તેને પ્રભુપ્રેમનો વિરહાગ્નિ સ્પર્શે છે અને પ્રભુને પોતાના હૃદયમંદિરમાં પધરાવવા માટે ભક્ત તુરત જ પ્રાર્થના કરવા લાગી જાય છે. આ પ્રમાણે ક્ષણવારનો પણ પ્રભુવિરહ જ્યારે ભક્તને કાંટાની માફક સાલે છે ત્યારે તેની ભક્તિ સારી રીતે પરિપક્વ થાય છે અને તે ભક્તિની પરાકાષ્ટાએ પહોંચેલો ગણાય છે.

નવઘા ભક્તિનું સ્વરૂપ : અધ્યાત્મ-કવિઓએ ભક્તિના નવ જુદા જુદા પ્રકાર બતાવ્યા છે :

શ્રવણ કીર્તન ચિંતવન, વન્દન સેવન ધ્યાન ।

લઘુતા સમતા એકતા નવઘા ભક્તિ પ્રમાન ॥

અહીં બતાવેલા ભક્તિના આ વિવિધ પ્રકારો એકબીજા સાથે સંબંધિત છે. સાધકની જુદી જુદી ક્ષા, તેની પ્રકૃતિની વિવિધતા, ભક્તિમાર્ગમાં પ્રાપ્ત કરેલી તન્મયતા, સ્વાર્પણની ભાવના અને તેના બાહ્ય સંયોગાદિને અનુલક્ષીને આ જુદા જુદા પ્રકાર વર્ણવવામાં આવ્યા છે. જેને જે પ્રકાર પોતાની શક્તિ-ભક્તિ પ્રમાણે રુચિકર લાગે અને હિતકર લાગે તેમાં તે પ્રવર્તે.

જ્યારે ભક્ત, પૂર્વે થયેલા મહાન ઋષિમુનિઓ અને સંતોએ પોતાના જીવનમાં કરેલી ભક્તિમાર્ગની આરાધના વિષે પ્રેમસહિત સાંભળે છે ત્યારે તે શ્રવણરૂપ ભક્તિનો પ્રકાર કહેવાય છે. કેટલાં કેટલાં દુઃખો વેઠીને પણ ભક્તોએ નિરંતર પોતાના પ્રભુની નિષ્ઠાથી ભક્તિ કરી છે અને પ્રાણ જવાના પ્રસંગમાં પણ તેઓએ પ્રભુભક્તિનો ત્યાગ કર્યો નથી એટલું જ નહિ પરંતુ આ લોક કે પરલોકના કોઈ પણ સુખની વાંછા વિના કેવી એકનિષ્ઠાથી તન્મય થઈને પ્રભુની ભક્તિ કરી છે એ ઈત્યાદિ પ્રકારે મહાન ભક્તોના જીવનચરિત્રાદિને સાંભળીને પોતાની ભક્તિસાધનામાં નિષ્ઠા વધારતા રહેવું એ શ્રવણભક્તિની વિધિ અને તેનું ફળ છે. ગુરુ ગૌતમસ્વામીએ ભગવાન મહાવીરની ધર્મસભામાં અને પરીક્ષિત રાજાએ શુકદેવજી પાસે ધર્મશ્રવણનું પાન કરીને પોતાના આત્માનું કલ્યાણ સાધ્યું હતું.

ઉપરોક્ત પ્રકારે સાંભળેલાં મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રો અને ગુણાનુવાદને

અત્યંત પ્રેમથી જ્યારે પોતાને અને અન્યને પણ સંભળાય તેવી રીતે મોટા અવાજથી ગદ્યમય કે પદ્યમય શૈલીમાં રજૂ કરવામાં આવે ત્યારે તે ભક્તિ કીર્તન કહેવાય છે. ઘણુંખરું તેની આરાધના ભાવાવેશમાં આવી જઈ સંગીતના માધ્યમથી લોકરુચિકર શૈલીમાં કરવામાં આવે છે, જેથી ભક્તની પોતાની ભક્તિ તો ખીલે જ છે પરંતુ શ્રોતાઓને પણ પ્રભુગુણોના અમૃતરસની સરિતામાં સ્નાન કરવાનો સુભગ સંયોગ સાંપડે છે.

શ્રી તુકારામજી મહારાજ અને ચૈતન્ય મહાપ્રભુએ સંકીર્તન-ભક્તિની આરાધના કરી તેનો મહિમા ખૂબ વધાર્યો છે.

ભક્તિની આરાધનાથી પોતાના ચિત્તની જ્યારે નિર્મળતા થાય છે અને તેથી જ્યારે સૂક્ષ્મદૃષ્ટિ ઉદય પામે છે ત્યારે જ્ઞાન, ધ્યાન, તપ, સમાધિ, સમતા, ક્ષમા, ઔદાર્ય, વિશ્વવાત્સલ્ય આદિ અનેક ગુણોનું દિગ્દર્શન કરાવનારા મહાન પુરુષોના જીવનપ્રસંગોનું સ્મરણ કરવું, તેમાં જ વારંવાર તક્ષીન થવું તે ચિંતવનરૂપ ભક્તિ છે. ભગવાનની મૂર્તિ કે ચિત્રપટ સમક્ષ જાણે કે તેઓ પોતે જ સાક્ષાત્ વિરાજમાન હોય એવો ઉત્તમ ભાવ આત્મામાં લાવીને તેમના ગુણાનુવાદ સહિત જ્યારે પ્રણામ, નમસ્કાર વગેરે કરવામાં આવે છે ત્યારે વન્દના ભક્તિ ઉદય પામે છે, અને જ્યારે ચંદન, કેસર આદિ દ્રવ્યો સહિત વિધિપૂર્વક પ્રાદપ્રક્ષાલન, પૂજન વગેરે દ્વારા તેમની આરાધના કરવામાં આવે છે ત્યારે તે સેવનરૂપ ભક્તિ કહેવાય છે.

આમ આ પાંચ પ્રકારની ભક્તિ અધ્યાત્મવિકાસની મધ્યમકક્ષા સુધી પહોંચેલા સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે - થઈ શકવા યોગ્ય છે. તેનાથી આગળના જે ચાર પ્રકાર - ધ્યાન, લઘુતા, સમતા અને એકતા-તત્ત્વદૃષ્ટિથી માત્ર ઉત્તમ મુમુક્ષુને અથવા આત્મજ્ઞાની સંતને જ પ્રાપ્ત થાય છે. પોતાના ઈષ્ટદેવ પરમાત્માનું સર્વતોમુખી તત્ત્વદર્શન થયું છે જેને એવા ઉત્તમ મુમુક્ષુભક્તની દૃષ્ટિ અને સાધનાપદ્ધતિ હવે ખૂબ જ સૂક્ષ્મ, સમીચીન અને પરિમાર્જિત થઈ જાય છે કારણ કે ભક્ત-ભગવાનનું તત્ત્વદૃષ્ટિથી જે ઐક્ય તે તેના સ્મરણમાં વારંવાર આવવા લાગે છે અને તેથી ભગવાનના પારમાર્થિક સ્વરૂપનું-સત્ ચિત્ આનંદસ્વરૂપનું ધ્યાન તેને થવા લાગે છે. ભગવાનની મૂર્તિ, ચિત્રપટ, ફોટો વગેરેનું અવલંબન લઈ તેમના ગુણોના ચિંતવન સહિત ભક્ત જ્યારે ચિત્તને એકાગ્ર કરે છે ત્યારે તેને ધ્યાન નામની ભક્તિનો પ્રકાર ધીમે ધીમે સિદ્ધ થાય

છે, અને જેમ જેમ પરમાત્માના ધ્યાનથી તેમના ગુણોનું ભાવભાસન ભક્તને થાય છે તેમ તેને તેમનું અલૌકિક માહાત્મ્ય અને પોતાની પરમ લઘુતા વેદનમાં આવે છે, અને લોકોત્તર નયગુણ તેનામાં પ્રગટે છે.

પરાભક્તિનું સ્વરૂપ : હવે પછીના ભક્તિના બે પ્રકાર તે ભક્તિની ચરમ સીમા છે. તેને પરાભક્તિ અથવા અનન્યભક્તિ કહે છે. કારણ કે તેમાં ભક્ત પોતાની ચિત્તવૃત્તિને ભગવાનમાં એવી તો લીન કરી દે છે કે જેથી ભક્ત - ભક્તિ - ભગવાનની ત્રિપુટીનો વિલય થઈ એકમાત્ર સહજાનંદદશા જ રહી જાય છે. આ જ દશા જ્ઞાનીની અપરોક્ષ-અનુભૂતિ અને યોગીની નિર્વિકલ્પ સમાધિ તરીકે ઓળખાય છે.

આટલી કક્ષાએ પહોંચેલા જે ભક્ત હોય તેણે સમતારૂપી ભક્તિ સિદ્ધ કરી હોવાથી સર્વ જીવોમાં તેને સમદૃષ્ટિ જ રહે છે અને રાગદ્વેષનાં પરિણામ પ્રાયઃ થતાં નથી, તથા પોતાના પરમાત્મા સાથે એકતાનો તેને અનુભવ થયો છે તેથી પોતાથી જુદો પરમાત્મા હવે તેને માટે જાણે કે રહેતો જ નથી. અર્થાત્ આ દશાને સંપ્રાપ્ત થયેલા સાધકને સહજસમાધિની સિદ્ધિ છે, દેહાતીત દશાની પ્રાપ્તિ છે અને સર્વાત્મભાવની અનુભૂતિ છે.

ઉપસંહાર અને ભક્તિની પ્રેરણા : આ પ્રકારે જોઈ શકાય છે કે પ્રભુભક્તિ સાધકના આત્મવિકાસનું એક અનિવાર્ય અંગ છે. જેની સાધનાથી આત્મશુદ્ધિની અનેક શ્રેણીઓને પ્રાપ્ત કરીને સાધક જીવ છેક ઉપરની ભૂમિકાને સ્પર્શી શકે છે. વળી ભક્તિમાર્ગની સાધના બીજા માર્ગો કરતાં પ્રમાણમાં સરળ છે, સાદી છે અને પડવાનાં સ્થાનકો નહિવત્ છે. આવાં અનેક કારણોને લીધે જ સર્વ સંતમહાત્માઓએ અને ઋષિમુનિઓએ આ કાળમાં ભક્તિમાર્ગનું અવલંબન પોતે લીધું છે અને અન્ય સાધકોને પણ તે ભક્તિ અંગીકાર કરવા પરમ પ્રેરણા કરી છે.



ચોથા અધ્યાય 'પ્રભુભક્તિ'નું પરિશિષ્ટ

- (૧) મોક્ષકારણસામગ્રયાં ભક્તિઃ એવ ગરીયસી ।
સ્વસ્વરૂપાનુસંધાનં ભક્તિ ઇતિ અભિધીયતે ॥
મોક્ષપ્રાપ્તિનાં કારણોની સામગ્રીમાં ભક્તિ જ મહાન છે. પોતાના આત્મસ્વરૂપનું અનુસંધાન કરવું તેને જ ભક્તિ કહેવામાં આવે છે.
- (૨) સા તુ અસ્મિન્ પરમપ્રેમરૂપા । પ્રકાશતે ક્વાપિ પાત્રે । ગુણરહિતં કામનારહિતં પ્રતિક્ષણવર્ધમાનં સૂક્ષ્મતરં અનુભવસ્વરૂપં । તત્તુ વિષયત્યાગાત્ સંગત્યાગાત્ ચ । અવ્યાવૃત્તભજનાત્ । યં લઙ્ઘ્યા પુમાન્ સિદ્ધો ભવતિ, અમૃતો ભવતિ તૃપ્તો ભવતિ । અન્યસમાત્ સૌભ્યં ભક્તૌ । તસ્માત્ સા એવ ગ્રાહ્યા મુમુક્ષુભિઃ ।
તે ભક્તિ પરમાત્મામાં પરમપ્રેમ કરવારૂપ છે, કોઈ સુપાત્રમાં ક્યારેક પ્રગટે છે, અતિસૂક્ષ્મ અને અનુભવરૂપ છે. તામસિકાદિ ગુણોથી રહિત, કેવળ નિષ્કામ અને પ્રતિદિન વધવાવાળી છે. વિષયોના ત્યાગથી, સંગના ત્યાગથી અને નિરંતર ભજનના અભ્યાસથી તે સિદ્ધ થાય છે. વળી બીજાં (સાધનો) કરતાં ભક્તમાં સુલભતા છે. તેને પ્રાપ્ત કરીને પુરુષ સિદ્ધ થાય છે, અમર થાય છે, તૃપ્ત થાય છે તેથી મુમુક્ષુઓએ તેને અવશ્ય પ્રહણ કરવી જોઈએ.
- (૩) અર્હદ્-આચાર્ય-બહુશ્રુતેષુ પ્રવચનેષુ ચ ।
ભાવવિશુદ્ધિયુક્તઃ અનુરાગઃ ભક્તિઃ ॥
પરમાત્મા અરિહંત, આચાર્ય, બહુશ્રુતજ્ઞાની અને પરમાત્માના ઉપદેશ પ્રત્યે યોગ્ય ભાવવિશુદ્ધિ સહિતનો જે (પ્રશસ્ત) અનુરાગ તે ભક્તિ છે.
- (૪) (અ) જહાં શંકા ત્યાં ગણ સંતાપ
જ્ઞાન તહાં શંકા નહીં સ્થાપ,
પ્રભુ ભક્તિ ત્યાં ઉત્તમ જ્ઞાન
પ્રભુ મેળવવા ગુરુ ભગવાન.
(બ) સમભાવી સદા પરિણામ થશે,
જડ મંદ અધોગતિ જન્મ જશે,

શુભ મંગળ આ પરિપૂર્ણ ચહો,
ભજીને ભગવંત ભવ-અંત લહો.

- (ક) પ્રભુ પ્રભુ લય લાગી નહીં, પડ્યો ન સદ્ગુરુ પાય,
દીઠા નહીં નિજ દોષ તો, તરિયે કોણ ઉપાય ?
- (પ) जाचूं नहीं सुरवास पुनि, नरराज परिजन साथ जी,
बुध जाचहुं तुव भक्ति भव भव दीजिये शिवनाथजी
હું સ્વર્ગમાં રહેવાનું માગતો નથી, મોટો રાજા થવા કે સ્વજનોના સાથને
પણ ઈચ્છતો નથી પરંતુ બુધજન કહે છે, હે મોક્ષના સ્વામી પરમાત્મા !
ભવોભવ તમારી ભક્તિ જ ચાહું છું તે મને (કૃપા કરીને) આપો.
- (૬) मोक्षमार्गस्य नेतारं भेत्तारं कर्मभूताम् ।
ज्ञातारं विश्वतत्त्वानां वन्दे तद्गुणलब्धये ॥
જેઓ મોક્ષમાર્ગના નેતા છે, કર્મરૂપી પર્વતોને ભેદી નાખનાર છે તથા
અખિલ વિશ્વનાં તત્ત્વોના જાણકાર છે, તેમને, હું તેમના ગુણોની પ્રાપ્તિ
માટે વંદન કરું છું.
- (૭) (अ) ઘણા ઘણા પ્રકારથી મનન કરતાં અમારો દૃઢ નિશ્ચય થયો છે કે
ભક્તિ એ સર્વોપરી માર્ગ છે અને તે સત્પુરુષોના ચરણ સમીપ રહીને
થાય તો ક્ષણવારમાં મોક્ષ કરી દે તેવો પદાર્થ છે.
- (ब) પરમ પુરુષની મુખ્ય ભક્તિ, ઉત્તરોત્તર ગુણની વૃદ્ધિ થાય એવા
સદ્વર્તનથી પ્રાપ્ત થાય છે. ચરણપ્રતિપત્તિ (શુદ્ધ આચરણની ઉપાસના)
રૂપ સદ્વર્તન જ્ઞાનીની મુખ્ય આજ્ઞા છે, જે આજ્ઞા પરમપુરુષની મુખ્ય
ભક્તિ છે.
- (क) પ્રભુભક્તિમાં જેમ બને તેમ તત્પર રહેવું. મોક્ષનો એ ધુરંધર માર્ગ
મને લાગ્યો છે. ગમે તો મનથી પણ સ્થિર થઈને બેસી પ્રભુભક્તિ
અવશ્ય કરવી યોગ્ય છે.
- (ड) પોતાને મળેલો મનુષ્યદેહ ભગવાનની ભક્તિ અને સારા કામમાં
ગાળવો જોઈએ.
- (इ) ભક્તિ એ સર્વોત્કૃષ્ટ માર્ગ છે. ભક્તિથી અહંકાર મટે, સ્વચ્છંદ ટળે
અને સીધા માર્ગે ચાલ્યું જવાય; અન્ય વિકલ્પો મટે. આવો એ ભક્તિમાર્ગ
શ્રેષ્ઠ છે.
- (ई) પરમાત્મામાં પરમ સ્નેહ ગમે તેવી વિકટ વાટેથી થતો હોય તો પણ

કરવો યોગ્ય જ છે.

- (૮) ભૂતળ ભક્તિ પદારથ મોટું, બ્રહ્મલોકમાં નાહીં રે;
પુણ્ય કરી અમરાપુરી પામ્યા, અંતે ચોર્યાશી માંહી રે.
(૯) ભગતિ હિ ગ્યાન હિ નહિ કુછ ભેદા ।

उभय हरहिं भवसंभव खेदा ॥

ભક્તિ અને જ્ઞાનમાં ખરેખર (તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ જોતાં) કાંઈ ભેદ નથી.
બન્ને, સંસારથી ઉત્પન્ન થવા યોગ્ય દુઃખોનો નાશ કરે છે.

- (૧૦) નિરંતર ઉદાસીનતાનો ક્રમ સેવવો, સત્પુરુષની ભક્તિ પ્રત્યે લીન થવું;
સત્પુરુષોનાં ચરિત્રોનું સ્મરણ કરવું; સત્પુરુષોનાં લક્ષણોનું ચિંતન કરવું;
સત્પુરુષોની મુખાકૃતિનું હૃદયથી અવલોકન કરવું; તેમનાં મન, વચન,
કાયાની પ્રત્યેક ચેષ્ટાનાં અદ્ભુત રહસ્યો ફરી ફરી નિદિધ્યાસન કરવાં;
તેઓએ સમ્મત કરેલું સર્વસમ્મત કરવું.

- (૧૧) અવસર બેર બેર નહીં આવે (૨)

જાકે દિલમેં સાય બસત હૈ

તાકો જૂઠ ન ભાવે ભાવે....બેર.

આનંદઘન પ્રભુ ચલત પંથમેં,

સમરિ સમરિ ગુન ગાવે ગાવે...બેર.

- (૧૨) अब होहु भव भव स्वामी मेरे, मैं सदा सेवक रहौं

कर जोड़ु यह वरदान मांगौं, मोक्षफल जावत लहौं ।

હે ભગવાન ! મોક્ષરૂપ ફળને પ્રાપ્ત થાઉં ત્યાં સુધી, ભવોભવ, તમે
મારા સ્વામી થાઓ અને હું તમારો સેવક થાઉં, એવું વરદાન બે હાથ
જોડીને માગું છું.

- (૧૩) घड़ी घड़ी पलपल सदा, प्रभु स्मरणको चाव ।

नरभव सफलो जो करे, दान-शील तप-भाव ॥

ઘડીએ ઘડીએ અને ક્ષણે ક્ષણે જેને પ્રભુસ્મરણનો ઉત્સાહ છે અને જે
દાન, શીલ, તપ અને ભાવના ભાવે છે તે મનુષ્યભવને સફળ કરે
છે.



આત્મવિચાર - આત્મસાક્ષાત્કાર

ભૂમિકા : આગળના અધ્યાયોમાં દર્શાવ્યાં તે સત્સાધનોને* જેણે પોતાના જીવનની દૈનિક ચર્યામાં ઉતારવાનો મહાન પુરુષાર્થ આદર્યો છે તેવા સાધકને વિષે 'આત્મવિચાર' કરવાની સાચી પાત્રતા પ્રગટ થાય છે.

'આત્મવિચાર' એ શબ્દનો અહીં વિશાળ દૃષ્ટિથી પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે. 'આત્મવિચાર' વડે આત્માનો વિચાર એમ તો સમજવું જ પણ સાથે સાથે તેમાં તેવી સર્વ વિચારધારાઓ પણ સમ્મિલિત કરવી કે જે આત્મવિકાસ સાથે અબાધકપણે રહી શકે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેવી તેવી સર્વ મનોભાવનાઓ અહીં ગણી લેવી જે પરંપરાએ કે સાક્ષાત્પણે આત્મશુદ્ધિની વૃદ્ધિનો હેતુ થાય. તેથી અહીં 'આત્મવિચાર' કહેતાં ચિંતન, મનન, નિદિધ્યાસન, ભાવના, ધ્યાન, સ્મરણ, અનુપ્રેક્ષણ, સુવિચારણા, સદ્વિચાર, ધારણા, ભેદજ્ઞાનનો અભ્યાસ વગેરે સર્વને આવરી લેવી, કારણ કે આ બધાય શબ્દો પરમાત્મતત્ત્વના અનુસંધાનની પ્રક્રિયાઓનો વત્તેઓછે અંશે નિર્દેશ કરે છે.

આત્મવિચાર એ અધ્યાત્મ-જીવનરૂપી મંદિરનું શિખર છે અને આત્મસાક્ષાત્કાર એ મંદિરના કળશરૂપ છે. અધ્યાત્મજીવનની પરમપ્રકર્ષતા આત્મસાક્ષાત્કાર વિના બની શકતી નથી, અર્થાત્ જ્યાં સુધી આત્મસાક્ષાત્કાર થયો નથી ત્યાં સુધી સાધકને સાહજિક ચિત્તપ્રસન્નતા, અંતરની શીતળતા અને વિકારી ભાવો સાથેની તન્મયતા છૂટતી નથી; અને જો આ પળની પ્રાપ્તિ થઈ ન હોય તો સમજવું જોઈએ કે યથાર્થ આત્મસિદ્ધિ પણ થઈ નથી.

આવા ઉપર કહેલા ઉત્તમ ફળને આપનાર 'આત્મવિચાર' નામનું ઉત્તમ જે સત્સાધનાનું અંગ, તેની યથાવિધિ સાધના કરવા માટે સાધકમાં પણ તથારૂપ યોગ્યતા જોઈએ એ કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર છે. શાકભાજીનો વેપાર કરવો હોય તો થોડી મૂડીથી થઈ શકે પરંતુ હીરા-મોતીનો વેપાર કરવો હોય તો તેને માટે મોટી મૂડી વિના ન ચાલી શકે. માટે પ્રથમ, આત્મવિચારની સાધના

* સત્સંગ, સ્વધ્યાય, ગુણજિજ્ઞાસા અને પ્રભુભક્તિ.

માટે જે અમુક તૈયારીઓ જરૂરી છે તે પ્રથમ જ જોઈ જઈએ -

(૧) ધ્યેયનું સ્પષ્ટ પરિજ્ઞાન :

સાધક જેના વિચારમાં જોડાવા માગે છે, જોડાયા પછી રહેવા માગે છે અને અંતે જેની સાથે તન્મય થઈ તેનો અનુભવ - તેનો સાક્ષાત્કાર કરવા માગે છે તેવા પરમાત્મતત્ત્વનું સ્પષ્ટ, યથાર્થ અને સર્વાંગી જ્ઞાન જો સાધકને નહિ હોય તો જોડાવાની, રહેવાની અને તન્મયતાની ત્રણે ભૂમિકાઓની સાધનામાં તે નિ:શંકરૂપે પ્રવર્તી શકશે નહિ. જે વસ્તુનો સ્પષ્ટ બોધ ન હોય તેની યથાર્થ શ્રદ્ધા જીવ કરી શકતો નથી અને જેમાં સાચી શ્રદ્ધા ન હોય તેમાં નિ:શંકપણે પ્રવર્તી શકતો નથી. જ્યાં શંકા છે, અનિર્ણય છે, ત્યાં અસ્થિરતા રહ્યા કરે છે અને અસ્થિર ચિત્તમાં પરમાત્મતત્ત્વનું પ્રતિબિંબ પડી શકતું નથી. આપણા મુખનું પ્રતિબિંબ જો આપણે પાણીમાં જોવું હોય તો પાણી સ્વચ્છ અને સ્થિર હોય ત્યારે જ બની શકે છે, તે પ્રમાણે આપણા અંત:કરણની અંદર જો આપણે પરમાત્મતત્ત્વનું દર્શન કરવું હોય તો આપણું અંત:કરણ પણ આપણે સ્વચ્છ અને સ્થિર બનાવવું જોઈએ અને સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાનો એક મુખ્ય ઉપાય તે સદ્બોધ દ્વારા કરેલો પરમાત્મતત્ત્વના સ્વરૂપનો નિર્ણય છે એ વાત ત્રિકાળ સત્ય છે.

(૨) સ્વચ્છ નિયમિત જીવન :

પોતાના જીવનમાં જે સાધક સદ્વિચારના સંચાર અને સંચયની ભાવના રાખે છે તેણે પ્રયત્નપૂર્વક તેવા સદ્વિચારનાં પ્રેરક અને પોષક સાધનોનું અવલંબન લેવું પડશે. આ માટે આવશ્યક છે કે પોતાની દૈનિકચર્યાનો અમુક સમય તેણે સત્સંગ અને સત્શાસ્ત્રનો પરિચય કરવામાં નિયમિતપણે ગાળવો. જેના વિચારો આ બે સાધનોનું યથાર્થ અવલંબન લેવાથી કંઈક અંશે પણ નિર્મળ થાય છે તેને ધ્યાનના સમયે તીવ્ર કુવિચારોનો સામનો કરવાનો સમય આવતો નથી અથવા ક્વચિત્ જ આવે છે. જો આવો પરિચય નહિ કર્યો હોય તો ધ્યાનના સમયે ખૂબ જ આકુળતા થઈ જશે અને મલિન વિચારોના ઉપદ્રવથી સાધક કંટાળીને થોડા વખતમાં કાં તો ધ્યાનનો અભ્યાસ છોડી દેશે અથવા માત્ર નિયમ કે રૂઢિને નિભાવવા માટે ધ્યાન કરશે પણ તે ધ્યાન કરવામાં તેને કોઈ ઉમંગ, ઉત્સાહ, ધૈર્ય કે દત્તચિત્તા નહિ હોય.

ઉપરોક્ત પ્રકારે પોતાનામાં જો ધ્યાન દરમિયાન નિરાશા ન આવવા

દેવી હોય અને ક્રમે ક્રમે ધીરજ રાખીને ચિત્તની સ્થિરતાનો સફળતાપૂર્વક અભ્યાસ કરવો હોય તો તેણે પોતાના જીવનમાં અમુક અમુક સારા નિયમો પાળવા પડશે. જેથી મનને પણ તે નિયમોની મર્યાદામાં રહેવાની ટેવ પડી જતાં સંકલ્પ-વિકલ્પની મંદતા થશે અને ધ્યાનમાં અમુક અંશે શાંતિ અનુભવાશે.

(૩) આહારવિષયક શિસ્ત :

ખોરાકનો અને મનનો ગાઢ સંબંધ હોવાને લીધે જ કહેવત છે કે 'જેવું ખાય અન્ન તેવું થાય મન, જેવું પીએ પાણી તેવી થાય વાણી.' જેને આપણે સાદી ભાષામાં સાત્વિક આહાર કહીએ છીએ તે સાધકને ખૂબ ઉપકારી છે, જેમાં મુખ્યપણે રોટલી, દાળ, શાક, ભાત, કઠોળ, દૂધ, ઘી, ફળ, છાશ આદિનો સમાવેશ થાય છે. ઘણી તીખી, ઘણી ખાટી કે ઘણી ગરમ રસોઈ હિતકર નથી. તામસિક પ્રકૃતિને પોષક એવાં ડુંગળી, લસણ તથા સ્થૂલ હિંસાથી ઉત્પન્ન થયેલા એવા બિનશાકાહારી આહારને સાધકે બિલકુલ ગ્રહણ કરવો જોઈએ નહિ.

સાધકના આહારને આચાર્યોએ યુક્તાહાર કહ્યો છે. જે આહાર લીધા પછી સ્વસ્થપણે શારીરિક કે માનસિક શ્રમ લઈ શકાય અને જે આહારને લીધે ઘેન ચડવાથી ઊંઘ અને આળસ ન ઊપજે તેને સામાન્ય રીતે યુક્તાહાર અથવા મિતાહાર કહી શકાય. આહાર કેટલો લેવાય છે તેનું ધ્યાન રાખવું જેમ જરૂરી છે તેમ આહાર દિવસમાં કેટલી વાર લેવાય છે તેનું ધ્યાન રાખવું પણ હિતકર છે. જેમ ભૂખ કરતાં કંઈક વધુ ખાવાથી પ્રમાદ ઊપજે છે તેમ વારંવાર ખોરાક-પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી પણ સાધકના ચિત્તમાં તે વિષે અનેક વિકલ્પો ઊપજ્યા કરે છે. આ વિકલ્પરૂપી જાળને લીધે વ્યાકુળતા રહ્યા કરે છે અને ચિત્ત નિરંતર વિક્ષિપ્ત દશાનો અનુભવ કરે છે. આવા ચિત્તવાળા સાધકને સ્વાધ્યાયાદિમાં પણ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે તો ધ્યાન માટે જરૂરી એકાગ્રતા તો તેને ક્યાંથી જ પ્રાપ્ત થાય ?

સૂર્યાસ્ત પછી અને સૂર્યોદય પહેલાં આહારનું લેવું તે સાધકને માટે અહિતકર છે, રાત્રિભોજનના મુખ્ય ગેરફાયદા તે સ્થૂળ હિંસા, અતિનિદ્રા અને રાત્રિના ધ્યાનમાં તથા વહેલી સવારના ધ્યાનમાં વિક્ષેપ થવા, તે છે. સામાન્ય સાધક, ખાસ સંજોગોમાં, ઔષધ, પાણી કે ઉકાળેલા દૂધની ઘૂટ રાખે તે જુદી વાત છે, પરંતુ વિશિષ્ટ સાધકે તો સંપૂર્ણ રાત્રિભોજનત્યાગનો જ લક્ષ રાખવો

રહ્યો.

ત્યાગી સાધક અથવા સંપૂર્ણ નિવૃત્ત સાધકે ધીમે ધીમે પોતાના સાંજના આહારને ઓછો કરવાની ટેવ પાડવી હિતકર લાગશે, જોકે આ વાત અનુભવ કરવાથી જ પ્રત્યક્ષ થશે કે સાંજનું ભોજન અલ્પ હોવાથી ધ્યાન, ભક્તિ અને ભાવનામાં કેવો ઉત્સાહ રહે છે, કેવી સ્ફૂર્તિ રહે છે અને સંકલ્પ-વિકલ્પની કેટલી ન્યૂનતા રહે છે. સાંજના સમયે દૂધ અથવા ફળાદિ લેવાથી સ્વયં મિતાહારીપણું આવે છે. જેઓ મહાન સાધક છે તેઓ તો સાંજના ભોજનને સર્વથા છોડે છે. આ પ્રણાલિકા હજુ પણ કોઈ કોઈ જગ્યાએ અને ખાસ કરીને જૈન ત્યાગીઓમાં જોવામાં આવે છે.

છેલ્લે નિર્વ્યસનતા બાબત પણ ભૂલવું ન જોઈએ. નાનું પણ વ્યસન હોય તો સાધકને તે પરતંત્ર અને વ્યાકુળ બનાવી દે છે. મોટાં વ્યસન જેવાં કે અફીશ, ગાંજો, દારૂ અને મધ્યમ વ્યસન જેવાં કે તમાકુ, છીંકણી, બીડી અને સિગારેટને છોડ્યા વિના મધ્યમ કક્ષાનું સાધકપણું પણ પ્રગટે નહિ તેથી સાધકે તે સર્વનો અપરિચય કરવો જ યોગ્ય છે.

(૪) અન્ય પ્રવૃત્તિ :

(અ) વેપાર અને નોકરી :

ગૃહસ્થ-વ્યવસ્થામાં રહેતા સાધકને માટે એ જરૂરી છે કે પોતાના કુટુંબીજનોના જીવનનિર્વાહને માટે જરૂરી આવક ન્યાયસંપન્ન ઉદ્યમ દ્વારા ઉપાર્જન કરવી. એક નાનો વર્ગ એવો છે કે જેને જીવનનિર્વાહ માટે કાંઈ પણ ઉદ્યમ કરવાની જરૂર નથી કારણ કે પર્યામિત્તી પ્રાપ્તિ છે તો તેવે સ્થાનકે કારણ વિનાનું રળવાનો ખોટો શોખ ઘટાડી ચિત્તમાં સંતોષ ધારણ કરવો. સાધનાનો સમય ધીમે ધીમે વધારી સત્સંગનો પરિચય કરી આત્મબળ વધારવું.

જેને કમાવું જરૂરી છે તેણે પણ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સાદાઈને વધારવી અને ખર્ચનો ઘટાડો કરવો જેથી કરીને વધુ કમાવાની જરૂર નહિ રહે. થોડા કલાકના ઉદ્યમથી પણ જીવનનિર્વાહ ચાલે તો વધારે સમય સાધનામાં લગાવી શકાય. ઘંઘા વેપારમાં, નોકરીમાં કે પોતાનો જે અન્ય વ્યવસાય હોય તેમાં એવી રીતે ન પ્રવર્તવું જોઈએ કે જેથી શરીર ખૂબ જ થાકી જાય કારણ કે અતિશય શારીરિક શ્રમ લેવાથી ધ્યાન માટે જે સ્થિર આસનની જરૂર છે તેની

સિદ્ધિ નહિ થાય. તેમ વળી દુખતા શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગો પ્રત્યે ચિત્ત રહ્યા કરશે. ધંધાવ્યાપાર-નોકરીમાં જે સમય લગાડીએ છીએ તે ધીમે ધીમે ઓછો કરવાનો પ્રયત્ન ન કરીએ તો અને સાથે સાથે સાધનાનો સમય ન વધારીએ તો આગળ કેમ વધી શકાય ?

(બ) સમાજ-સંબંધો અને મુસાફરી :

આ બે મુદ્દાઓ પરસ્પર સંબંધિત છે. તીર્થયાત્રાને માટે જરૂરી મુસાફરીને બાદ કરીએ તો મુસાફરીનાં મુખ્ય કારણ સમાજ-સંબંધો જાળવવા વિષયક છે. જોકે ઘણાને મુસાફરી તે અર્થોપાર્જન સાથે સંકળાયેલી હોય છે, તો પણ તેની સંખ્યા બહુ મોટી નથી, તેમ વળી સાધકે તો ક્રમે કરીને સાધનાના અંગરૂપ ન હોય તેવી મુસાફરીને ઘટાડવાની જ છે.

મુસાફરી ગમે તે કારણસર કરવી પડે તોપણ તેમાં અનિયમિતતા, ઉતાવળ, નિયમોનો ભંગ, આકુળતા, ગાડી-બસ-વિમાન આદિના આવવાની-ઊપડવાની કે તેમાં જગ્યા મેળવવાની અથવા ટિકિટ મેળવવાની કે રિઝર્વેશન કરાવવાની, બધો સામાન બરાબર આવી ગયો છે કે નહિ તે જોવાની વગેરે અનેક જાતની ચિંતા (આર્તધ્યાન) સતત રહ્યા કરે છે. મોટા ભાગે મુસાફરી દરમિયાન કુસંગતિનો યોગ વધારે રહે છે. આવા અનેક ગેરફાયદા હોવાને લીધે ખાસ કારણસર જ મુસાફરી હિતાવહ છે અથવા કોઈ અપેક્ષાએ સત્સંગ કે તીર્થયાત્રાના સાચા ધ્યેયપૂર્વક તેને અંગીકાર કરવી રહી. જેમ પ્રથમ જણાવ્યું તેમ સંબંધો ઓછા રાખવાથી મુસાફરીનો યોગ પણ ઘટી શકવા યોગ્ય છે.

(ક) મનોરંજનવિષયક પ્રવૃત્તિ :

જેને સામાન્ય વ્યવહારજીવન જીવવાનું છે તેને આ મોંઘવારીના અને હાડમારીના જમાનામાં અનેક પ્રકારની ચિંતાઓ રહ્યા જ કરે છે. તેમાં વળી રોજિંદા જીવનના એક જ પ્રકારના ઢંગથી માણસ કંટાળી જાય છે અને મનોરંજનના સાધનને શોધે છે. મનોરંજનનાં ક્યાં સાધનો નિર્દોષ છે અને ક્યાં સદોષ છે તે અત્રે વિસ્તારથી વિચારી શકાય નહિ પણ સાધકે પોતે પોતાની કક્ષા જોઈને તેમાં પ્રવર્તવાનું છે. બગીચામાં ફરવા જવું, રમતગમતો નિહાળવી અથવા પોતે રમવી, કસરત કે આસન કરવાં, બાળકો સાથે ગમ્મત કરવી, સ્નાનાદિમાં પ્રવર્તવું અથવા ટિકિટો, શિલ્પકૃતિઓ, સારાં પુસ્તકો,

ચિત્રકળા કે સંગીતમાં મન જોડવું અથવા તેવા કોઈ કલાકાર, કવિ, સાહિત્યિક, નાટ્યકારને કે અન્ય સજ્જનને મળવું ઇત્યાદિ પ્રમાણમાં નિર્દોષ મનોરંજનનાં સાધન છે. તેથી વિશેષ વિશેષ દોષવાળાં સાધનો છે વર્તમાનપત્રોનું વાંચન, હોટલ વગેરેમાં ખાવું, રેડિયો-ટેલિવિઝન સાંભળવાં-જોવાં, નાટક-ફિલ્મ વગેરે જોવાં અને નિરર્થક વાતો કર્યા કરવી કે જે વાતોથી આ જીવનમાં કાંઈ પણ લાભ ન હોય તેમ પરમાર્થની સાધનામાં પણ કાંઈ લાભ ન હોય.

આનાથી બીજાં સાધનો જે દુર્જન પુરુષો વડે સેવવામાં આવે છે તેનો સાધકે સર્વથા ત્યાગ કરવો ઇષ્ટ છે કારણ કે તેમાં પ્રવૃત્તિ હોતાં ખરેખર આત્મસાધના થઈ શકતી નથી. તેથી સર્વે મહાત્માઓએ જેનો નિષેધ કર્યો છે એવાં તીવ્ર વિકારોના કારણભૂત જુગાર, સ્થૂળ ચોરી, કુશીલસેવન, શિકાર, દારૂ પીવો, માંસભક્ષણ કરવું વગેરેમાં સાધક જીવ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન કરે. ખરેખર તો સામાન્ય સજ્જન માટે પણ આ સાધનો મનોરંજનનાં હેતુ નથી પણ તીવ્ર સંકલેશ પરિણામનાં અને અધોગતિનાં જ હેતુ છે. ધર્મ ઇચ્છે તે આ મહાપાપસ્થાનકોને ન સેવે તેવી સંતોની સજ્જનોને આજ્ઞા છે, જે વિચારે અને આચારે કરીને જોતા પરમસત્યરૂપ છે.

(૫) બ્રહ્મચર્ય-વિષયક :

આ વિષયમાં જોકે કોઈ પણ એક નિયમ બધા સાધકોને લાગુ પાડી શકાય નહિ છતાં પણ જે ધ્યાનને ઇચ્છે છે તે તત્ત્વતઃ આત્માની શાંતિ અને આત્માના અતીન્દ્રિય આનંદને જ અભિનંદે છે. અતીન્દ્રિય આનંદને અભિનંદતા હોય તે ઇન્દ્રિયોનાં સુખને અભિનંદે નહિ કારણ કે બન્ને એકબીજાના પ્રતિપક્ષી છે. પાંચે ઇન્દ્રિયોમાં સૌથી વધારે વિસ્તારવાળી અને જીવની સાથે સૌથી વધારે લાંબા સમયથી સંકળાયેલી કોઈ ઇન્દ્રિય હોય તો તે સ્પર્શોન્દ્રિય છે.* આવા દીર્ઘકાલના પરિચયને લીધે જીવને સ્પર્શોન્દ્રિયનો પ્રેમ ને તેનું ઘણું આધીનપણું વર્તે છે. અને તેથી તે ઇન્દ્રિયના વિષયનો ત્યાગ પણ તેને માટે ખૂબ જ વિકટ

* સંસારી અવસ્થાવાળા જીવોના વિશ્વવેતાઓએ તેમની ઇન્દ્રિયોની સંખ્યાને અનુલક્ષીને પાંચ વિભાગ પડ્યા છે. એક ઇન્દ્રિયવાળા, બે ઇન્દ્રિયવાળા, ત્રણ ઇન્દ્રિયવાળા, ચાર ઇન્દ્રિયવાળા અને પાંચ ઇન્દ્રિયવાળા. આમાંનો કોઈ પણ પ્રકાર લઈએ તો પણ દરેકને સ્પર્શોન્દ્રિય તો હોય જ છે. આમ જીવને સૌથી વધુ દીર્ઘકાળનો સંયોગ અને પરિચય જો કોઈપણ એક ઇન્દ્રિય સાથેનો હોય તો તે સ્પર્શોન્દ્રિય સાથેનો છે.

છે. એક મનુષ્યભવમાં જ મુખ્યપણે વિવેક વિકાસ પામી શકે છે અને કુશીલાદિનો ત્યાગ સુબુદ્ધિબળે થઈ શકે છે, વળી સ્વસ્ત્રીને વિષે પણ વિવેકી પુરુષ મર્યાદાયુક્ત રહી સંતોષી રહે છે અને ક્રમે કરીને બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરે છે.

ધ્યાનના અભ્યાસીને માટે ઓછામાં ઓછું મહિનામાં બાર દિવસનું, મધ્યમ બાવીસ દિવસનું અને ઉત્તમ અઠ્ઠાવીસ દિવસનું બ્રહ્મચર્યપાલન આવશ્યક છે. અમુક અવસ્થાને પહોંચ્યા પછી વ્રત લેવું જરૂરનું છે. જેથી વાઙ મંથાઈ જાય છે અને સુખરૂપે સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન બની શકે છે. આ વ્રત લેતાં પહેલાં પોતાની શક્તિ, મુમુક્ષુતાની શ્રેણી, પૂર્વની સાધના, અંતરનો વૈરાગ્ય, તત્ત્વનો અભ્યાસ અને કુટુંબાદિના સંયોગનો સામાન્યપણે વિચાર કરી લેવો જોઈએ.

આ પ્રમાણે બ્રહ્મચર્યપાલનની સામાન્ય શિસ્તનો પ્રકાર આપણે જોયો. બ્રહ્મચર્યનું પાલન દરેક સાધકને દરેક પ્રકારે ઉપયોગી છે. અને તે વ્રતના અભ્યાસમાં જ્યાં સુધી સાધકને સાચી પ્રીતિ પ્રગટી નથી ત્યાં સુધી તેને હજુ ધ્યાનાભ્યાસનો તાત્ત્વિક આરંભ થયો નથી. શારીરિક, વાચિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં તે અનેક પ્રકારે સહાયક છે અને આગળના ધ્યાનાભ્યાસીને માટે તો તેનું સંપૂર્ણ પાલન અનિવાર્ય છે, માટે જ મહાત્મા પુરુષોએ કહ્યું છે :

“યદીચ્છન્તી બ્રહ્મચર્યં ચરન્તિ ।”

જે (પરમાત્મતત્ત્વને) પામવાની ઈચ્છાવાળા હોય તેઓ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે.

ધ્યાનની સાધના :

સ્થાન : કોઈ પણ શાંત સ્થાન કે જ્યાં માણસો કે પશુઓનો ઘોંઘાટ ન હોય અથવા વાહનોની અવરજવરથી ઉત્પન્ન અનેક પ્રકારના અવાજો ન સંભળાય તે મકાનમાં કોઈ એક રૂમમાં અથવા લોકોની અવરજવર ન હોય તેવા બપોરના કે રાત્રિના સમયે મંદિરના ખૂણામાં કે એકાંત બગીચામાં (આ સમયે લોકોની અવરજવર ઓછી હોવાથી) ધ્યાન કરવા બેસી શકાય. ધમાલિયા શહેરમાં આવી જગ્યા મળવી મુશ્કેલ છે પણ શોધકને સાધારણ યોગ્યતાવાળી જગ્યા મળી શકવા યોગ્ય છે. નિવૃત્તિનાં સ્થાનોમાં – આશ્રમ, ગુરુકુળ કે ધર્મશાળામાં અને એકાંત જગ્યાઓએ આવેલાં તીર્થયાત્રાનાં ધામોમાં ધ્યાન

કરવા માટેની જગ્યા સહેલાઈથી મળી શકે છે. સામાન્યપણે, ધ્યાન અને ચિંતનનો સર્વશ્રેષ્ઠ સમય સવારના ૪-૦થી ૬-૦ વાગ્યાનો છે જે સમયે આપણે પણ શરીરથી અને મનથી સ્વસ્થ હોઈએ છીએ અને બહારની દુનિયાનો ઘોંઘાટ અને ધમાલ તદ્દન ઓછાં હોય છે.

પ્રારંભ : ધ્યાન ચાલુ કરવા માટે આસન પર બેસીએ તે પહેલાં બે હાથ જોડી ચારે દિશાઓમાં ફરીને સિદ્ધ આત્માઓને નમસ્કાર કરવા યોગ્ય છે જેથી ચિત્તશુદ્ધિ અને ધ્યેયસ્મૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

આસન : ચટાઈ, પાટલો કે પાટના આવા કોઈ પણ સાધનનો આસન માટે ઉપયોગ થઈ શકે.

શરીરના કોઈ પણ અંગને હલાવ્યા વિના સ્થિર થઈને ધ્યાન કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા જલદી થઈ શકે છે. તે માટે બેસીને પદ્માસન અને સિદ્ધાસનનો ઉપયોગ સૌથી વધારે પ્રચલિત છે.

એક પગની એડી સામી સાથળના મૂળ પાસે અને બીજા પગની એડી પહેલી સાથળના મૂળ પાસે રાખવાથી અને હાથની આંગળીઓ એકબીજા સાથે સાંકળી હથેળીઓ ઉપરની દિશામાં રહે તેમ બેસવાનું છે. આને પદ્માસન કહે છે. સામસામી સાથળને બદલે જ્યારે એડીઓને ગુદા પાસે અને જનનેન્દ્રિયના મૂળ પાસે રાખવામાં આવે છે ત્યારે તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે.

આસનની અગત્ય કરતાં આખું શરીર જે રીતે ઢીલું છોડીને શરીર ઉપરથી લક્ષ ધ્યેય તરફ લઈ જઈ શકાય તે પ્રકાર આપણે સિદ્ધ કરવાનો છે. જેમ સુખરૂપ એક આસન ઉપર લાંબો સમય બેસી શકાય તેમ અભ્યાસ કર્તવ્ય છે.

સામાન્ય સાધકને માટે સ્વાધ્યાય વડે સિંચિત થયેલું ચિત્ત જ ધ્યાન માટે યોગ્યતાવાળું બને છે. તેથી જ્યારે ધ્યાન કરવા બેસીએ ત્યારે થોડી મિનિટો સુધી વૈરાગ્ય-તત્ત્વજ્ઞાનનો ઉપદેશ કરનારાં પદોનો સ્વાધ્યાય કરવો અને ચિત્ત થોડું સ્થિર થાય એટલે સ્વાધ્યાય બંધ કરી ધ્યાનમાં લાગવું.

સાલંબન ધ્યાન :

પ્રથમ તો ધ્યાનમાં પ્રભુની વીતરાગ-પરમશાંત-સમાધિસ્થ અંતર્મુખ મૂર્તિનું ધ્યાન કરવું જેથી તે તે ભાવોનો આત્મામાં સંચાર થવા લાગે છે. જેમ લોભીને સોનામહોરનું અને કામી પુરુષને યુવતીના ચિત્રાદિનું ધ્યાન કરતાં તેમનામાં

અનુક્રમે લોભ અને કામવિકારના ભાવો સ્ફુરે છે તેમ સાધકને પરમાત્માની મૂર્તિના ધ્યાનથી શાંત-સમાધિભાવની સ્ફુરણા થવા યોગ્ય છે. પોતે મૂર્તિની સામે બેસીને શરૂઆતમાં આવું ધ્યાન કરે, થોડો સમય આંખ ઉઘાડી રાખી મૂર્તિનું ધ્યાન કરવું અને પછી આંખો બંધ કરીને ધ્યાન કરવું. મૂર્તિનું વિસ્મરણ થતાં ફરી આંખો ઉઘાડી મૂર્તિનું નિરીક્ષણ કરી તેના ધ્યાનમાં જોડાવું. આમ અભ્યાસથી જ્યારે આંખો બંધ કરતાં જ ભગવાનની મૂર્તિ અંતઃકરણમાં સ્ફુરે ત્યારે પછી મૂર્તિ ન હોય તોપણ મૂર્તિનું ધ્યાન થઈ શકશે. એક દિવસની અંદર અનેક વાર પોતાનું નિત્યકર્મ કરતાં છતાં પણ જો પ્રભુના સ્મરણનો અભ્યાસ પાડવામાં આવશે તો દૃઢ સાધક થોડા મહિનાઓના અભ્યાસમાં જ ધીમે ધીમે આ પ્રકારના ધ્યાનમાં સહેલાઈથી અને સફળતાપૂર્વક સ્થિર થઈ શકશે.

જેમ પ્રભુનું ધ્યાન કરીએ તેમ શ્રી સદ્ગુરુનું ધ્યાન પણ – તેમની પ્રત્યક્ષતામાં, તેમના ફોટાની પ્રત્યક્ષતામાં અથવા બંનેના પરોક્ષપણામાં તે મૂર્તિને અંતઃકરણમાં લાવવાથી – થઈ શકશે. આ પ્રમાણે, સામાન્ય રીતે પરમાત્માના રૂપનું અવલંબન લઈને કરવામાં આવતું હોવાને લીધે, આ ધ્યાનને રૂપસ્થ ધ્યાન કહે છે. બીજા પ્રકારના ધ્યાન કરતાં આ ધ્યાન પ્રમાણમાં સરળતાથી સિદ્ધ થઈ શકે છે અને આલંબન સહિત હોવાથી તેને સાલંબન ધ્યાન પણ કહે છે. આ પ્રકારનું પરમાત્માની અથવા શ્રી સદ્ગુરુની મૂર્તિનું ધ્યાન હૃદયપ્રદેશમાં એટલે કે છાતીના ડાબા ભાગમાં જ્યાં ઘબકારો થાય છે ત્યાં, અથવા બે ભ્રમરની વચ્ચેના ભાગમાં (બ્રૂકુટિ) સામાન્યપણે કરવામાં આવે છે. ભક્તિયોગની મુખ્યતાવાળાને પ્રથમ અને જ્ઞાનયોગની મુખ્યતાવાળાને બીજું સ્થાન સામાન્યપણે વધારે માફક આવતું જોવા મળે છે.

પૂર્વે યોગાચાર્યોએ ધ્યાન કરવા શરીરમાં બીજાં અનેક સ્થાનોનું સૂચન કરેલું છે જેમ કે નાકનું ટેરવું, કપાળ, મસ્તક, તાળવું, નાભિ વગેરે.

જાપ અથવા પદસ્થ ધ્યાન

ધ્યાનનો આ પ્રકાર ખૂબ જ પ્રચલિત, સરળ અને ઉપકારી છે પણ મોટા ભાગે તેની તાત્વિક સાધના કરનારા પુરુષો આ સમયમાં વિરલા જ છે. આ પ્રકારની સાધનાની ત્રણ શ્રેણીઓ પાડી શકાય. જે એક કરતાં એક વધારે

અને વધારે ઊંચી છે. આ ત્રણ પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે :

- (અ) બાહ્યજાપ
- (બ) અંતરજાપ
- (ક) અજપાજાપ

(અ) બાહ્યજાપ :

પ્રથમ ભૂમિકાના ધ્યાનના અભ્યાસીને સ્થિરતાની સિદ્ધિ અર્થે કોઈ પણ ઇષ્ટમંત્રનો જાપ વિધિપૂર્વક અને નિષ્ઠાથી ઉપાસવામાં આવે ત્યારે મહાન ઉપકારી સાબિત થાય છે. બને ત્યાં સુધી કોઈ મહાન સિદ્ધમંત્રનો જાપ કરવો હિતકારી થશે કારણ કે પૂર્વે મોટા મોટા યોગીજનોએ તેને સિદ્ધ કર્યો હોવાથી સાધકને પણ તેની સિદ્ધિમાં પહેલેથી જ અપૂર્વ ઉત્સાહ, ઉમંગ અને શ્રદ્ધા રહે છે.

ૐ, ૐ નમઃ સિદ્ધિભ્યો, નમસ્કાર મંત્ર, ગાયત્રી મંત્ર અને શ્રી રામ જય રામ જય જય રામ વગેરે અત્યંત સુપ્રસિદ્ધ મંત્રોનાં દૃષ્ટાંત છે અને તેમાં પણ પ્રણવમંત્ર તે એકાક્ષરી હોવાથી અને સૌથી વધારે પ્રાચીન હોવાથી ખૂબ જ વધારે પ્રચલિત છે.

ચિત્તની એકાગ્રતાને અર્થે આ મંત્રના જાપનો અભ્યાસ ઘણુંખરું માળાસહિત કરવામાં આવે છે. પ્રારંભિક અભ્યાસી ત્રણ માળાથી શરૂ કરે. ધીમે ધીમે કરતાં આખા દિવસ દરમિયાન જ્યારે છત્રીસ માળા સુધી પહોંચે ત્યારે સારી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી કહેવાય.

(બ) અંતરજાપ :

જે મંત્રનો જાપ કરીએ તે મંત્રના શબ્દોનો અર્થ સ્પષ્ટપણે સાધકના ખ્યાલમાં હોવો જોઈએ, જેથી જેમ જેમ આંગળી માળાના મણકા ગણે, જીભ મંત્રના શબ્દોનું ઉચ્ચારણ કરે તેમ તેમ અંતઃકરણ તે શબ્દોના અર્થનું ચિંતવન કરે. જો મર્મ નહિ સમજાયો હોય તો ચિત્ત પરમાત્માના સ્મરણને બદલે બીજા પદાર્થોનું સ્મરણ કરશે અને પરમાર્થ-સિદ્ધિમાં ન્યૂનતા રહેશે. જેણે અર્થને જાણ્યો છે તેણે પણ જાગૃતિપૂર્વક અભ્યાસ તો કરવો જ પડશે કારણ કે અર્થ જાણવા માત્રથી મંત્રની સિદ્ધિ થતી નથી. પણ તેના અર્થમાં (ધ્યેયમાં, પરમાત્મામાં) એકાગ્રતાના દૃઢ સંસ્કાર પાડવાથી સિદ્ધિ છે અને જ્યારે કાંઈક પ્રમાણમાં તેવી એકાગ્રતાથી સિદ્ધિ થાય છે ત્યારે જ બીજા પ્રકારના જાપની અંદર સાધક

ચાલ્યો જાય છે અર્થાત્ હવે જીભ મંત્રના શબ્દો બોલતી નથી છતાં ચિત્ત તેના શબ્દના અર્થનું ચિંતન કરવા લાગે છે અને આને જ જાપનો બીજો પ્રકાર અથવા અંતરજાપ કહેવામાં આવે છે.

અંતરજાપની જેઓ સાધના કરે છે તેઓ પણ જ્યારે પ્રથમ ધ્યાનમાં બેસે ત્યારે થોડો વખત બાહ્ય જાપ કરે છે. પણ અહીં અભ્યાસની વિશેષતાને લીધે થોડા વખતમાં બાહ્ય મંત્રોચ્ચાર વગર પણ એકાગ્રતા થઈ શકે છે. અભ્યાસીઓને અનુભવ છે કે એક વાર અંતરજાપમાં ગયા પછી પણ ઘણી વાર એકાગ્રતા તૂટી જાય છે અને તેવા સમયે ફરીથી પાછા બાહ્ય જાપનું આલંબન લેવું પડે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ સાથે સાથે આગળ વર્ણવેલા એવા રૂપસ્થ ધ્યાનનું પણ પ્રસંગોપાત્ત અવલંબન લેવું પડે છે.

આ પ્રકારે ધ્યાનાભ્યાસમાં કોઈ નક્કી વિભાગીકરણ (Watertight compartments) નથી પરંતુ જે પ્રકારે ચિત્તની નિર્મળતા બની રહે અને એકાગ્રતા જળવાય તથા વૃદ્ધિ પામે તે જ ધ્યેય સિદ્ધ કરવાનું છે. જો તે સિદ્ધ થતું હોય તો એક પ્રકારના ધ્યાનમાંથી બીજા પ્રકારના ધ્યાનમાં જવામાં કાંઈ પણ સંકોચ કે નિયમભંગનો અનુભવ કરવો જોઈએ નહિ.

(ક) અજપાજાપ :

આ જાપનો આ પ્રકાર એ મુખ્યપણે વર્ણનનો વિષય નથી પણ અનુભવનો વિષય છે અને તેની સિદ્ધિ પ્રાયે આત્મસાક્ષાત્કારી પુરુષોને હોય છે, કે જેમને મોહગ્રંથિનો ભેદ થઈ...પરમાત્મતત્ત્વની પ્રગટતા થવાથી તે તત્ત્વ સાથેનું સાન્નિધ્ય કોઈ અપેક્ષાએ નિરંતર રહ્યા જ કરે છે અને પ્રવૃત્તિમાં પણ થોડે થોડે કાળે પોતાની અધ્યાત્મદશાના પ્રમાણમાં* બાહ્ય જગત તથા શરીર, વચન અને મનની પ્રવૃત્તિ સાથેની અનુવૃત્તિ તૂટી જાય છે અને પરમતત્ત્વની પ્રતીતિ, લક્ષ કે અનુભવ ઉદય પામે છે. જેઓને આ પ્રકાર સિદ્ધ થયો છે તેઓ પણ

* બધા આત્મજ્ઞાની મહાત્માઓની સર્વથા એક કક્ષા નથી. પોતપોતાના આત્માની નિર્મળતા અને સ્થિરતાના પ્રમાણમાં સાધક મહાત્માઓના (અંતરાત્માના) ત્રણ પ્રકાર સંક્ષેપમાં પૂર્વાચાર્યોએ વર્ણવ્યા છે.

(૧) આત્મજ્ઞાની પણ પરમાર્થ સંયમ નહિ.

(૨) આત્મજ્ઞાની પણ એકદેશ પરમાર્થ સંયમ.

(૩) આત્મજ્ઞાની અને સર્વદેશીય પરમાર્થ સંયમ.

આત્મવિકાસ માટે પૂર્વે વર્ણવેલા બે પ્રકારોનો અભ્યાસ છોડી દેતા નથી પણ તેમનું પણ યથોચિત ગૌણપણે અવલંબન લે છે.*

ધ્યાનના અન્ય પ્રકાર તથા અનુભવો

આગળ આપણે જે બે પ્રકારનાં ધ્યાનનો વિચાર કર્યો તે સાલંબન ધ્યાન અને પદસ્થ ધ્યાન અથવા જાપ, ધ્યાનના સૌથી વધારે પ્રચલિત, સરળ અને અનુભવસિદ્ધ પ્રકારો છે. ધ્યાનના અનુભવી યોગીશ્વરોએ ધ્યાનની વિધિ અને વિવિધ પ્રકારો એટલા વિસ્તારથી દર્શાવ્યા છે કે તેનો નિર્દેશ અત્રે અસંભવ છે પણ ઉપરોક્ત બે સિવાયના થોડા અન્ય પ્રકારનું અવલોકન હવે કરીએ.

(૧) મંત્રાક્ષરો અને જ્ઞાનજ્યોતિનું ધ્યાન :

પદસ્થ ધ્યાન દરમિયાન જ્યારે મંત્રના અર્થનું ચિંતન કરીએ ત્યારે સાથે સાથે અથવા વચ્ચે વચ્ચે જાણે કે મંત્રના શબ્દો આપણા અંતઃપટલની ઉપર લખ્યા હોય કે કોતર્યા હોય તેવી ભાવના કરીને તે તે અક્ષરો ઉપર પણ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ સ્થિરતાની પ્રાપ્તિ માટે સહાયક છે. વળી જ્ઞાનના અભ્યાસી સાધકોને દીવાની ઝળહળતી જ્યોતનું ધ્યાન (દૃઢ્યમાં ભૂકુટિની મધ્યમાં) સરળ પડે છે કારણ કે તેઓ આત્માને સ્વ-પર-પ્રકાશક અંતઃકરણમાં સ્ફુરાયમાન, જાજ્વલ્યમાન જ્યોતિરૂપે વારંવાર ભાવે છે. આ પ્રકારે ચિંતને જ્યોતિના નીચેના ભાગથી ઉપરની ટોચ સુધી અને ફરીથી પાછા ટોચથી નીચે સુધી એમ વારંવાર પરિક્રમા કરાવવાથી જ્યોતિના ધ્યાનના સંસ્કાર દૃઢ થાય છે. વળી તે જ્યોતિનું ચૈતન્યતેજ જાણે કે પોતાના બધાય આત્મપ્રદેશોમાં (આખા શરીરમાં) વ્યાપીને અજ્ઞાનરૂપી અંધકારનો નાશ કરી નાખે છે એવી અંતરમાં ભાવના કરવાથી આનંદના તરંગો સહજપણે ઉદ્ભવે છે અને ધ્યાનમાં ઉત્સાહ વધે છે. આ સમયે પણ જો સાધક તે આનંદના અનુભવમાં ચિત્ત ન જોડે અને તે જ્યોતિના પ્રગાઢ ચિંતનમાં ચિત્ત જોડી રાખે તો તે ચિત્તનો લય થાય છે અર્થાત્ માત્ર પોતે ચિન્મય જ્યોતિરૂપે જ રહી જાય છે અને આમ નિર્વિકલ્પતાની સિદ્ધિ થાય છે.

* પ્રથમકક્ષાના સાધકને ચોથું ગુણસ્થાન, બીજીકક્ષાના સાધકને પાંચમું ગુણસ્થાન અને ત્રીજી કક્ષાના સાધકને છઠ્ઠું-સાતમું ગુણસ્થાન હોય છે. આ વિષયના વિશેષ જિજ્ઞાસુએ 'ગોમદ્સાર' 'યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય' ને 'ચરણાનુયોગ'ના આચારવિષયક ગ્રંથોનું અવલોકન કરવું જોઈએ.

(૨) નાદ-આલંબન ધ્યાન :

મંત્રના શબ્દનો ધીમે સ્વરેથી ઉચ્ચાર કરતાં કરતાં જે નાદ (અવાજ) ઉત્પન્ન થાય તેના ઉપર ચિત્તની એકાગ્રતા કરવાની પણ એક પદ્ધતિ છે. આ ઉપરાંત અંતરજાપનું આરાધન કરતાં, શાંત સ્થળમાં, સાધકને અમુક નાદ સંભળાય છે. અવાજના બાહ્ય નિમિત્ત વિના આ નાદ સંભળાતો હોવાથી તેને અનાહત નાદ તરીકે સંબોધવામાં આવે છે. આ નાદના અનેક પ્રકાર છે, જેમ કે તમરાનો અવાજ, સિસોટી, મૃદંગ, વહેતા ઝરણાનો અવાજ, વાંસળી, સાગરનાં મોજાં વગેરે. આ નાદનો નથી તો અધ્યાત્મવિકાસ સાથે સીધો સંબંધ કે નથી તો અવિનાભાવિ સંબંધ, કારણ કે દરેક સાધકને આવા નાદ સંભળાય તેમ પણ બનતું નથી; તેમ વળી વિશેષ આગળ વધેલા સાધકોને તેનો કાંઈ અનુભવ થતો નથી જ્યારે અલ્પવિકાસવાળાને તેનો અનુભવ થાય છે. આ પ્રકારે નાદ તે તો માત્ર સ્થિરતા સાધવા માટે અમુક સાધકોને અવલંબન કરવાનું એક સાધન જ છે અને તેથી વિશેષ તેની ધ્યાનમાર્ગમાં કાંઈ અગત્ય તાત્વિક દૃષ્ટિએ ગણવી જોઈએ નહિ.

(૩) શ્વાસોચ્છ્વાસ-આલંબન ધ્યાન :

શરીરની સ્વસ્થ અવસ્થામાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નિયમિતતાથી થયા જ કરે છે તેમ વળી જ્યાં સુધી તે ચાલુ રહે છે ત્યાં સુધી જ વર્તમાન જીવન ટકે છે. આ બંને કારણોને લીધે સાધકને, ગમે તે સ્થાનમાં પણ, જો તે ઈચ્છે તો, શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ-આગતિ સ્થિરતા સાધવામાં ઉપયોગી નીવડી શકે.

જેમ-ભક્ત-સાધકો સ્વરબદ્ધ અને તાલબદ્ધ સંગીતના અવલંબનથી એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરે છે તેમ આ બાહ્ય પ્રાણના અવલંબનથી ધ્યાનાભ્યાસીઓ એકાગ્રતાને સાધવાનો ઉદ્યમ કરે છે.

મંત્ર-જાપ (બાહ્ય જાપ કે અંતરજાપ) સાથે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને જોડવી. જો મંત્ર લાંબો હોય તો શ્વાસ અંદર લેતાં (પૂરક દરમિયાન) તેનો પૂર્વાર્ધ બોલવો અને શ્વાસ બહાર કાઢતાં (રેચક દરમિયાન) તેનો ઉત્તરાર્ધ બોલવો. જો મંત્ર નાનો હોય તો એક વાર મંત્રોચ્ચાર અંદર શ્વાસ લેતાં અને એક વાર મંત્રોચ્ચાર બહાર શ્વાસ કાઢતાં એમ અભ્યાસ કરવો. આ પ્રકારનો ક્રમબદ્ધ અભ્યાસ મનને એકાગ્ર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આગળ વધેલા સાધકો શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને માત્ર જોતાં થકાં જ

એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરે છે અને આમ વિવેકબળના વિશેષ અભ્યાસે કરીને તેઓ એકાગ્રતા કઈ રીતે સાધે છે તે આપણે આગળ ઉપર જોઈશું.

એકાગ્રતાની સાધના દરમિયાનના વિવિધ અનુભવો

આમ સામાન્ય રીતે ધ્યાન કરવાની જુદી જુદી પદ્ધતિઓ અને અવલંબનોનું વ્યાખ્યાન થયું. જ્યારે ધ્યાન દરમિયાન સાધારણ રીતે સંકલ્પવિકલ્પ મંદતાને પામે છે ત્યારે સામાન્ય શાંતિનો અનુભવ થાય છે. ધ્યાનમાં આ પ્રમાણેની સ્થિતિ થયા પછી જો તે ધ્યાન આગળ બીજી ૨૦ કે ૩૦ મિનિટ સુધી ચાલુ રહે તો એક પ્રકારના ખાસ સ્થિર શાંતિદાયક વાતાવરણના પટ્ટામાં જાણે કે આપણું આખું શરીર નિબદ્ધ થઈ ગયું હોય તેવો અનુભવ થાય છે, અને આ સ્થિતિને પહોંચાય ત્યારે શરીરના કોઈ પણ અવયવને સહેજ પણ હલાવવાની વૃત્તિ થતી નથી અને બે-ચાર મિનિટના અંતરે કોઈક વાર થૂંક ગળવાની પ્રક્રિયા જેટલો સ્થિરતામાં ભંગ થવાથી જાણે કે મોટો અંતરાય થતો હોય તેવું લાગે છે. જો આ સ્થિતિને પણ થોડી મિનિટો સુધી જાળવી શકાય તો સ્થૂલ વૃત્તિનું ઉત્થાન થતું અટકી જાય છે અને ચિદાનંદની મોજ, સ્થિરતાના પ્રમાણમાં ચાર-છ કે દસ સેકન્ડ સુધી પ્રગટે છે. ફરીથી મંદ સંકલ્પવિકલ્પોનું સ્ફુરણ થતાં તે ચિદાનંદની મોજ તો જતી રહે છે પરંતુ તેની અસર (After-effects) થોડી મિનિટો અથવા કલાકો સુધી રહ્યા કરે છે જે સાતિશય ચિત્તપ્રસન્નતાને આપે છે અને સાધકને ઉદ્દાસિત વીર્યથી ધ્યાનની આરાધનામાં આગળ વધવા પ્રેરણા આપે છે.

સ્થિરતાના આવા અભ્યાસ દરમિયાન બીજા પણ જુદા જુદા અનુભવ થાય છે જેમ કે વીજળીનો કરન્ટ શરીરના એક છેડેથી દાખલ થઈને એક જ દિશામાં વહેતો થકો શરીરના બીજા છેડામાંથી નીકળી જતો હોય (Sequentially) તેવી જાતના વિશિષ્ટ રોમાંચનો અનુભવ, તે એક પ્રકાર. આપણે પોતે જાણે કે આસન પરથી ધીમે ધીમે ઊંચા ઊઠતા હોઈએ એટલે કે શરીર તો ત્યાંનું ત્યાં જ અને આપણે તેનાથી જુદા અને તેનાથી ઉપર હોઈએ, તેવા અનુભવનો બીજો પ્રકાર. આખા શરીરમાં એકસાથે (Simultaneously) આનંદનો અનુભવ તે ત્રીજો પ્રકાર. શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં મંદતા અને લઘુતાનો (Diminished rate and diminished volume of respiration) અનુભવ, જે સાધકને ઘણી વાર થાય છે, તે

દરમિયાન જો એકાગ્રતા જળવાઈ રહે તો તે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા જાણે કે પોતાનાથી ભિન્ન કોઈ અન્ય વસ્તુમાં થતી હોય તે પ્રકારનો શ્વાસોચ્છ્વાસના સ્પષ્ટ પરપણાનો અનુભવ તે ચોથો પ્રકાર. પાંચમો પ્રકાર આ પ્રમાણે છે કે જ્યારે વીસેક મિનિટ કે તેથી વધુ સમય સુધી સ્થિરતાનો અભ્યાસ સફળતાપૂર્વક જારી રાખવામાં આવે ત્યારે એક ખાસ પ્રકારના આનંદદાયક વાતાવરણનું નિર્માણ હોઈ, દાઢી, ગાલ અને નાકના નીચેના ભાગને આવરી લેતું પ્રગટ થાય છે. તે એવું લાગે છે કે જાણે એક આનંદસ્પંદનોનો સમૂહ તેટલા ભાગમાં ચોંટાડી દીધો હોય. આ સમય દરમિયાન સર્વથા નિર્વિકલ્પ દશા હોતી નથી છતાં પણ સ્પષ્ટપણે આનંદની અનુભૂતિ હોય છે અને તે આનંદ ધ્યાનમાંથી ઊઠ્યા પછી પણ કેટલીક મિનિટો સુધી રહ્યા કરે છે.

આત્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ

આગળ ઉપર અવલોક્યા તેવા ધ્યાનના વિધવિધ પ્રકારોનો જેણે અભ્યાસ કર્યો છે તેવા સાધકને હવે ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં ચિત્તની શુદ્ધિ અને ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે. આવા અભ્યાસીઓમાં પણ જેમને સત્સંગનો યોગ પ્રાપ્ત થયો છે અથવા અનુભવી ગુરુનું સાન્નિધ્ય મળ્યું છે તેઓ થોડા કાળમાં ઘણી પ્રગતિ સાધી શકે છે.

ધ્યાનના વિવિધ પ્રકારોમાં અમુક પ્રકાર બીજાથી વધારે ગુણવાન કે વધારે સરળ છે અથવા અમુક પ્રકારથી વધારે જલદી સિદ્ધિ થાય છે અને અન્ય પ્રકારથી દીર્ઘકાળે સિદ્ધિ થાય છે તેમ નથી પરંતુ સફળતાનો આધાર તો સાધકની પોતાની જ પૂર્વસાધના, ધર્મજીવનની રુચિ, પાત્રતા, આત્મસ્વરૂપનું સ્પષ્ટ પરિજ્ઞાન, વૈરાગ્યની તીવ્રતા, આત્મસાક્ષાત્કારની લગન, તિતિક્ષા, ધૈર્ય, ખંત, સાધના માટે દૈનિક ચર્યામાંથી ફાજલ પાડેલો સમય સાધનાની નિયમિતતા અને અવિચ્છિન્નતા (સાતત્ય), પરમાત્મતત્ત્વના અલૌકિક માહાત્મ્યની નિઃશંકતા અને આ બધાં પાસાંઓને પુષ્ટ કરી સંવર્ધિત કરનારા એવા આત્મનિષ્ઠ ગુરુના સાન્નિધ્ય, માર્ગદર્શન અને ‘કૃપા’ ઉપર જ છે.

આ પ્રમાણે જ્યારે સાધનાનો અભ્યાસ વૃદ્ધિગત થાય છે અને જામે છે ત્યારે કોઈ એક મહા ભાગ્યવાન સમયે, ધ્યાનાવસ્થામાં, ઈષ્ટદેવ, શ્રી સદ્ગુરુ, મંત્ર, સાધના વગેરે સર્વ વસ્તુઓ આત્મજાગ્રત દશામાં વિસ્મૃતિને પામે છે (All become Forgotten at the conscious level) અને ત્યારે જે

રહી જાય છે તે જ છે અખંડ, ચિન્માત્ર, પરમશાંત, સર્વોપરી, નિર્વિકલ્પ, સહજ-જ્ઞાનાનંદસ્વરૂપ સ્વાનુભવ જે આપણું મૂળ સ્વરૂપ છે.

આત્મસાક્ષાત્કારનું ફળ

જ્યારે આમ બને છે ત્યારે સાધકના જીવનમાં એક આમૂલ પરિવર્તન આવે છે તે જે કાંઈ કરે છે, જે કાંઈ દેખે છે, જે કાંઈ બોલે છે, જે કાંઈ વિચારે છે, જે કાંઈ સમજે છે, જે કાંઈ શ્રદ્ધે છે તે બધુંય દિવ્યતાથી વ્યાપ્ત થયેલું હોય છે. પહેલાં જે પોતે હતો, તે હવે પોતે રહ્યો નથી કારણ કે તેના અહં-મમત્વનો નાશ થયો છે અને કર્તાપણા-ભોક્તાપણાને વેદવાને બદલે હવે મુખ્યપણે તે સાક્ષીરૂપે રહેવા લાગે છે. આમ હવે તે કાંઈક અન્ય જ છે અને અદ્ભુત છે અને તેમ છતાં પણ વિશ્વના સમસ્ત જીવોમાં તેને પોતાના જેવી જ દિવ્ય વિભૂતિનું દર્શન થવા લાગે છે. જોકે પોતાનું અલૌકિક વ્યક્તિત્વ નિષ્પત્ર (પ્રગટ) થયું છે તો પણ તે સમસ્ત જીવોનો નિષ્કારણ પરમહિતકારી મિત્ર થઈ જાય છે કારણ કે સર્વ દ્વંદ્વોનું અને વિષમતાઓનું નિષ્ફળપણું તેના આત્મામાં અપરોક્ષાનુભૂતિથી વિદિત થયું છે. સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, શીત-ઉષ્ણ, ભૂખ-તરસ, સરસ-નીરસ, મૂર્ખ-પંડિત, સ્ત્રી-પુરુષ, યુવાન-વૃદ્ધ, ગરીબ-તવંગર, ઊંચ-નીચ વગેરે સર્વ ભેદો તેની દૃષ્ટિમાંથી ગળી જાય છે અને સર્વત્ર એકરૂપ, અલૌકિક, સર્વોત્કૃષ્ટ પરમાત્મદર્શનની જ તેના જીવનમાં મુખ્યતા થઈ જાય છે. તેને જગતના સર્વ પદાર્થો હવે જૂઠા હોય તેવા, નીરસ અને ફિક્કા હોય તેવા લાગે છે. હવે તેના હૃદયમાં એક શાંત રસનું ઝરણું વહેવા લાગે છે જેની તૃપ્તિથી સંતુષ્ટ થવાને કારણે દુનિયાની મોટામાં મોટી સંપત્તિ, ધન, વૈભવ કે અન્ય સંસારસુખનાં સાધનોને તે અંતરથી ઈચ્છતો નથી. તેનું શ્રદ્ધાન હવે જગતના જીવોથી નિરાળું છે, ઊલટું છે, વિપરીત છે. તેની અંતરંગ રુચિ અને પ્રીતિ હવે પરમાત્મતત્ત્વમાં જ રહે છે જેનો સાક્ષાત્કાર તેને પોતાના હૃદયમંદિરમાં થયો છે. હવે તે પૂર્ણ પદની પ્રાપ્તિના માર્ગમાં નિઃશંક છે કારણ કે હવે તેને પરમાનંદની પ્રસાદી પ્રાપ્ત થઈ છે. જગતમાં જેમ એક લક્ષ્મીની પ્રાપ્તિ થવાથી અનેક પ્રકારના લૌકિક ગુણો સજ્જન પુરુષોમાં આવિર્ભૂત થતા જોવામાં આવે છે તેમ મોક્ષમાર્ગમાં એક આત્મદર્શન-આત્મજ્ઞાન-આત્મસાક્ષાત્કાર થવાથી તે સાધક જે આજ સુધી મુમુક્ષુ કે આત્માર્થી હતો તે

હવે સંત થઈ જાય છે અને અનેકાનેક લૌકિક અને લોકોત્તર મોક્ષસાધક ગુણોરૂપી પુષ્પોથી તેનો જીવનરૂપી બગીચો મહેકવા લાગે છે.

મહાત્માઓનું જીવનફળ

આ આત્મસાક્ષાત્કારની ભૂમિકાને પહોંચીને કેટલાક મહાનુભાવોને સહજ અંતઃસ્ફુરણા થાય છે અને પોતાની 'તે' અનુભૂતિનું વર્ણન, પોતપોતાની શક્તિ, અભિરુચિ અને સંજોગ અનુસાર પોતપોતાની ઢબથી તેઓ વડે સહજપણે થઈ જાય છે - યદ્યપિ તેઓને ખબર છે કે સ્વાનુભૂતિ તે સર્વથા વાણીનો વિષય નથી.

આવા મહાનુભાવોના પુનિત સાન્નિધ્યને તેમજ તેમનાં સ્વાનુભવમુદ્રિત સદ્વચનોને પામીને તેમાંથી પણ પ્રેરણા અને આલંબન મેળવીને અને તેના આશયને પ્રાપ્ત કરીને તે સમયના કે ભવિષ્યકાળના સાધક જીવો પોતાની જીવનશુદ્ધિ અને જીવનસિદ્ધિ કરે છે. આ પ્રકારે આવા આત્મનિષ્ઠ મહાત્માઓ સ્વ-પરકલ્યાણને સાધીને પોતે અમરતાને વરે છે અને બીજા અનેક યોગ્ય જીવોને અમરતાના પંથનો નિર્દેશ કરી, પોતાનું જીવન દીવાદાંડી સમાન બનાવી પ્રસન્નતાથી જીવનયાપન (જીવન વ્યતીત) કરે છે. નમસ્કાર હો તે મહાત્માઓને ! ફરી ફરી નમસ્કાર હો !



પાંચમા અધ્યાય 'આત્મવિચાર-આત્મસાક્ષાત્કાર' (આત્મધ્યાન-આત્મસમાધિ)નું પરિશિષ્ટ

આત્મવિચારનું સ્વરૂપ અને માહાત્મ્ય :

(૧) ચિત્તવિક્ષેપત્યાગો ધ્યાનમ્ ।

ચિત્તની ચંચળતાનો ત્યાગ કરવો તે ધ્યાન છે.

(૨) રાગદ્વેષ-મિથ્યાત્વાસંશ્લિષ્ટં અર્થયાથાત્મ્યસ્પર્શિ-

પ્રતિનિવૃત્તવિષયાન્તરસંચારં જ્ઞાનં ધ્યાનમ્ ।

રાગ, દ્વેષ અને મિથ્યાત્વથી રહિત, પદાર્થોના વાસ્તવિક સ્વરૂપને સ્પર્શ કરતું અને અન્ય વિષયોમાંથી જેનું પરિભ્રમણ દૂર થયું છે તેવું જ્ઞાન તે ધ્યાન છે.

(૩) સમતા સર્વભૂતેષુ સંયમઃ શુભભાવના ।

આર્તરોદ્રપરિત્યાગઃ તદ્ હિ સામાયિકં વ્રતં ॥

સર્વ જીવોમાં સમતાભાવ, ઈન્દ્રિય અને મનનો સંયમ, કુધ્યાનનો ત્યાગ અને તત્ત્વની ભાવના ભાવવી તે (આદિ આચરણ) સમતારૂપી વ્રત કહેવાય છે.

(૪) (અ) પ્રગટે જ્યાં સુવિચારણા, ત્યાં પ્રગટે નિજજ્ઞાન,

જે જ્ઞાને ક્ષય મોહ થઈ, પામે પદ નિર્વાણ.

(બ) શુદ્ધ, બુદ્ધ ચૈતન્યઘન, સ્વયંજયોતિ સુખધામ,

બીજું કહિયે કેટલું, કર વિચાર તો પામ.

(ક) પ્રથમ આત્મસિદ્ધિ થવા, કરીએ જ્ઞાનવિચાર,

અનુભવી ગુરુને સેવીએ, બુદ્ધજનનો નિર્ધાર.

(ડ) જ્ઞાન, ધ્યાન વૈરાગ્યમય, ઉત્તમ જહાં વિચાર,

એ ભાવે શુભ ભાવના, તે ઊતરે ભવપાર.

(ઙ) હું કોણ છું ? ક્યાંથી થયો ? શું સ્વરૂપ છે મારું ખરું ?

કોના સંબંધે વળગણા છે ? રાખું કે એ પરિહરું ?

એના વિચાર વિવેકપૂર્વક, શાંતભાવે જો કર્યા,

તો સર્વ આત્મિકજ્ઞાનના, સિદ્ધાંત તત્ત્વો અનુભવ્યાં.

- (૫) ચિત્તસ્ય શુદ્ધયે કર્મ, ન તુ વસ્તૂપલવ્યયે
 વસ્તુસિદ્ધિર્વિચારેણ ન કિંચિત્કર્મકોટિભિઃ ।
 અતો વિચારઃ કર્તવ્યો જિજ્ઞાસોઃ આત્મવસ્તુનઃ
 સામાસાઘ દયાસિન્ધું ગુરું બ્રહ્મવિદુત્તમમ્ ॥
 કર્મ ચિત્તની શુદ્ધિ માટે છે, તત્ત્વપ્રાપ્તિ માટે નથી. તત્ત્વસિદ્ધિ તો
 વિચારથી થાય છે. કરોડો કર્મો કરવાથી પણ થતી નથી તેથી,
 આત્મસ્વરૂપના જિજ્ઞાસુએ, કરુણાસિંધુ એવા ઉત્તમ આત્મજ્ઞાની ગુરુને
 શરણે જઈ આત્મવિચાર (નો અભ્યાસ) કરવો જોઈએ.
- (૬) નાધ્યાત્મ-ચિન્તનાદન્યઃ સદુપાયસ્તુ વિદ્યતે ।
 દુશપઃ સ પરં જીવૈઃ મોહવ્યાલકદર્શિતૈઃ
 આત્મચિંતનથી બીજો (પરમપદ પ્રાપ્તિનો) કોઈ સમીચીન સાચો –
 ઉપાય નથી. જેઓ મોહરૂપી સર્પથી ડસાયા છે (મોહાધીન છે) તેઓને
 તે ઉપાય દુર્લભ છે.
- (૭) તસ્માત્તેભ્યઃ પરિજ્ઞાય શ્રદ્ધયાત્મા મુમુક્ષુભિઃ
 લઙ્ઘ્યુપાયઃ પરો નાસ્તિ યસ્માન્નિર્વાણ શર્વણઃ ।
 નિષિદ્ધ્ય સ્વાર્થતાડક્ષાણિ વિકલ્પાતીત ચેતસઃ
 તદ્રૂપં સ્પષ્ટમાભાતિ કૃતાભ્યાસસ્ય ચેતસઃ ॥
 તેથી મુમુક્ષુઓએ (આત્માને) સારી રીતે જાણી, શ્રદ્ધાસહિત તેની સેવા
 (ઉપાસના, આરાધના) કરવી કારણ કે મોક્ષસુખની પ્રાપ્તિનો બીજો કોઈ
 ઉપાય નથી. ઇન્દ્રિયોને પોતાના વિષયોથી રોકીને આત્મધ્યાનનો અભ્યાસ
 કર્યો છે જેણે તેવા નિર્વિકલ્પ ચિત્તવાળા ધ્યાતાને આત્માનું મૂળ સ્વરૂપ
 (સ્વસંવેદનરૂપ અનુભૂતિ દ્વારા) પ્રત્યક્ષપણે ભાસે છે.
- (૮) નિરંતરં વિચારો યઃ શ્રુતાર્થસ્ય ગુરોર્મુખાત્ ।
 તન્નિદિધ્યાસનં પ્રોક્તં તદ્વૈકાગ્રેણ લભ્યતે ॥
 શ્રીગુરુના મુખેથી શ્રવણ કરેલા સત્શાસ્ત્રના અર્થનો નિરંતર વિચાર કરવો
 તેને નિદિધ્યાસન કહે છે અને તેની પ્રાપ્તિ એકાગ્રતા વડે થાય છે.
- (૯) યાવન્ન ભાવયતિ તત્ત્વં, યાવન્ન ચિન્તયતિ ચિન્તનીયાનિ
 તાવન્ન પ્રાપ્નોતિ જીવઃ જરામરણવિવર્જિત સ્થાનમ્ ।
 જ્યાં સુધી તત્ત્વભાવના ભાવતો નથી, જ્યાં સુધી (આત્માદિ) વિચારણીય
 તત્ત્વોના વિચાર કરતો નથી ત્યાં સુધી (સાધક) જીવ જરામરણથી રહિત
 એવા (મોક્ષ) પદને પામતો નથી.

- (૧૦) દુઃખેન જ્ઞાયતે આત્માત્માનં જ્ઞાત્વા ભાવના દુઃખમ્
 ભાવિતસ્વભાવપુરુષઃ વિષયેષુ વિરજ્યતિ દુઃખમ્ ।
 આત્મજ્ઞાન દુર્લભ છે, જ્ઞાન થયેલાને પણ ભાવના ભાવવી વિકટ છે
 અને આત્મભાવના ભાવનારને માટે પણ વિષયોનો ત્યાગ વિકટ છે.
- (૧૧) સ એવ નિયતં ધ્યેયઃ સ વિજ્ઞેયો મુમુક્ષુભિઃ ।
 અનન્યશરણીભૂય, તદ્ગતેનાન્તરાત્મના ॥
 મુમુક્ષુઓએ તેનું જ વિશેષપણે જ્ઞાન કરવું અને તેનું જ ધ્યાન કરવું
 અને તન્મય થઈ એક તેનું જ શરણ લેવું.
- (૧૨) તત્શ્રુતં તદ્દ વિજ્ઞાનં તદ્ધ્યાનં તત્પરં તપઃ ।
 અયમાત્મા યદાસાઘ સ્વસ્વરૂપે લયં વ્રજેત્ ॥
 તે જ સાચું શ્રવણ છે, તે જ વિશેષ જ્ઞાન છે, તે જ ધ્યાન છે અને
 તે જ મોટું તપ છે કે જેને પામીને આ આત્મા પોતાના (મૂળ)
 સ્વરૂપમાં લય પામે.
- (૧૩) નાત્મધ્યાનાત્પરં સૌખ્યં નાત્મધ્યાનાત્પરં તપઃ ।
 નાત્મધ્યાનાત્પરોમોક્ષપથો ક્વાપિ કદાચન ॥
 આત્મધ્યાનથી મોટું સુખ નથી, આત્મધ્યાનથી મોટું તપ નથી તથા
 આત્મધ્યાનથી મોટો મોક્ષમાર્ગ ક્યાંય પણ કદાપિ નથી.
- (૧૪) શ્રુત્વા મત્વા મુહુઃ સ્મૃત્વા સાક્ષાદનુભવન્તિ યે ।
 તત્ત્વં ન બન્ધધીસ્તેષામાત્માઽબન્ધઃ પ્રકાશતે ॥
 (આત્મ) તત્ત્વનું શ્રવણ કરી, શ્રદ્ધાન કરીને વારંવાર સ્મરણ કરીને
 જેઓ તેનો સાક્ષાત્ અનુભવ કરે છે તેઓને બંધ થતો નથી અને
 અબંધ આત્મા પ્રકાશ પામે છે.
- (૧૫) યઃ તુ આત્મરતિરેવ સ્યાદાત્મતૃપ્તશ્ચ માનવઃ ।
 આત્મન્યેવ ચ સંતુષ્ટઃ તસ્ય કાર્યં ન વિદ્યતે ॥
 જે મનુષ્ય આત્મામાં જ રતિવાળો છે, આત્મામાં જ તૃપ્ત છે અને આત્મામાં
 જ સંતુષ્ટ છે તેને કંઈ કાર્ય કરવાનું બાકી રહેતું નથી.
- (૧૬) (અ) ઉત્તમાર્થ આત્મા તસ્મિન્ સ્થિતા ઘ્નન્તિ મુનિવરાઃ કર્મ
 તસ્માત્તુ ધ્યાનમેવ હિ ઉત્તમાર્થસ્ય પ્રતિક્રમણમ્ ।
 (અ) (આ લોકમાં) ઉત્તમ પદાર્થ આત્મા છે, તેમાં સ્થિત
 ધ્યાનસ્થમુનિવરો કર્મને હણે છે. તેથી ધ્યાન જ ખરેખર (સાધક)

આત્માનું પ્રાયશ્ચિત્ત છે.

(બ) આત્મસ્વરૂપાલમ્બનભાવેન તુ સર્વભાવપરિહારમ્
શક્નોતિ કર્તુ જીવસ્તસ્માત્ ધ્યાનં ભવેત્ સર્વમ્ ।

(બ) આત્મસ્વરૂપને અવલંબનારા ભાવથી-આત્મધ્યાનથી-
(સાધક) જીવ સર્વ અન્ય વિચારોને છોડી શકે છે, તેથી ધ્યાન તે
સર્વસ્વ (સર્વ સાધનાનો સાર) છે.

(૧૭) વસ્ય ધ્યાનં સુનિષ્કમ્પં સમત્વં તસ્ય નિશ્ચલં ।

નાનયોર્વિધ્યધિષ્ઠાનમ્ અન્યોઽન્યં સ્યાદ્વિભેદતઃ ॥

જેનું ધ્યાન નિશ્ચળ છે, તેને સમભાવ નિશ્ચળ હોય છે, તે બંને પરસ્પર
આધારિત છે. ધ્યાનનો આધાર સમભાવ છે અને સમભાવનો આધાર
ધ્યાન છે.

(૧૮) (અ) ધાર લીનતા લવ લવ લાઈ, ચપલ ભાવ વિસરાઈ

આવાગમન નહીં જિણ થાનક રહિયે તિહાં સમાઈ ।

હે સાધક ! થોડી થોડી સ્થિરતા (આત્મામાં) લાવીને અસ્થિર (મોહ)
ભાવને વિસારો. (આમ, અભ્યાસ કરીને) તે સ્થાનમાં રહો જ્યાં
જન્મ-મરણ હોતાં નથી.

(બ) તાપ તપો અરુ જાપ જપો કોઝ, કાન ફિરાય ફિરો ફુનિ દોઝ ।

આતમધ્યાન અધ્યાતમ જ્ઞાન સમો શિવસાધન ઔર ન કોઝ ॥

કોઈ (અનેક પ્રકારનાં) તપ તપો કે જાપ જપો, કે બંને કાન વીંધાવીને
ફરો પરંતુ આત્મધ્યાન અને અધ્યાત્મજ્ઞાન જેવો મુક્તિનો બીજો કોઈ
ઉપાય નથી.

(૧૯) અચારી સબ જગ મિલા, મિલા વિચારી ન કોય

કોટિ અચારી વારિયે, એક વિચારી જો હોય ॥

આ જગતમાં (બાહ્ય) આચારવાળા સમસ્ત લોકો છે પણ વિચારવાન
કોઈ નથી; એક (યથાર્થ) વિચારવાન ઉપર કરોડો (બાહ્ય) આચારવાળા
ન્યોછાવર છે.

(૨૦) (અ) સદ્વિચાર નિત્ય કીજીએ, મૂકી મન-અહંકાર;

પ્રીતમ ચિત્ત વિચારીએ, કો હું કો સંસાર ?

(બ) ખાતાં પીતાં પહેરતાં, સૂતાં બેઠાં સાર,

કહે પ્રીતમ તજીએ નહીં, આતમતત્ત્વ વિચાર.

- (ક) જાપ, તપ, જોગવિચારમાં, તીરથ વ્રત અનેક,
પ્રીતમ પલક ન છાંડિયે, સાર વિચાર અનેક.
(ઢ) વિચાર વિના જે જે કરે, તે સૌ સાધન ફોક,
કહે પ્રીતમ સુખ નહીં મળે, યહ લોક પરલોક.
(ઇ) તત્ત્વવિચારે દેહનું, સર્વ ટળે અભિમાન,
પ્રીતમ પ્રગટે આતમા, એક-રસ નિર્મળ જ્ઞાન.
(ઈ) જન્મ-મરણ જોગમ ટળે, મૃત્યુ અમૃત હોય,
પ્રીતમ સાર વિચાર હૈ, કરી શકે જો કોય.

(૨૧) સાંસ સાંસ સુમિરન કરૈ, યહ ઉપાય અતિ નીક ।

શ્વાસે શ્વાસે સ્મરણ કરવું એ (પરમાત્મપ્રાપ્તિનો) અતિ ઉત્તમ ઉપાય છે.

ધ્યાનાભ્યાસીનાં લક્ષણો અને ધ્યાનની સામગ્રી :

(૨૨) ન ચક્ષુષા ગુહ્યતે નાપિ વાવા

નાન્યૈર્દૈવેઃ તપસા કર્મણા વા ।

જ્ઞાનપ્રસાદેન વિશુદ્ધસત્ત્વઃ

તતસ્તુ તં પશ્યતે નિષ્કલં ધ્યાયમાનઃ ॥

આંખો વડે, વાણી વડે, અન્ય દેવો વડે, તપ વડે કે કર્મો વડે (આ આત્માનું) શ્રેણ થતું નથી. જ્ઞાનના પ્રસાદથી વિશુદ્ધ અંતઃકરણવાળા, કલંકરહિત ધ્યાન કરનારા (પુરુષો) તેને પ્રાપ્ત કરે છે.

(૨૩) સ્વાત્મસંવિત્તિરસિકો ધ્યાતા ।

આત્માના (આનંદના) અનુભવનો રસિક (સાધક) ધ્યાતા બને છે.

(૨૪) ધ્યાનસ્ય પુનર્મુખ્યો હેતુરેતદ્વતુષ્ટયમ્ ।

ગુરુપદેશઃ શ્રદ્ધાનં સદાભ્યાસઃ સ્થિરં મનઃ ॥

ધ્યાન (સિદ્ધિ)નાં મુખ્ય ચાર કારણો છે, શ્રીસદ્ગુરુનો બોધ તે (તત્ત્વોપદેશ)માં શ્રદ્ધા, નિરંતર અભ્યાસ અને ચિત્તની સ્થિરતા.

(૨૫) ઉત્સાહો નિશ્ચયો ધૈર્યં સંતોષસ્તત્ત્વદર્શનમ્ ।

જનપદાત્યયઃ ષોઢા સામગ્રીયં બહિર્થવા ॥

આગમેનાનુમાનેન ધ્યાનાભ્યાસરસેન ચ ।

ત્રેધા વિશોધયન્ બુદ્ધિં ધ્યાનમાપ્નોતિ પાવનમ્ ॥

ઉત્સાહ, નિશ્ચય, (સ્થિર વિચાર), ધૈર્ય, સંતોષ, તત્ત્વદર્શન અને જનપદ (લોકસંગ) ત્યાગ... આ છ પ્રકારની બાહ્ય સામગ્રી છે. સુશાસ્ત્ર,

સુયુક્તિ અને ધ્યાનાભ્યાસના રસ દ્વારા બુદ્ધિને શુદ્ધ કરતો થકો ધ્યાનાભ્યાસી પવિત્ર ધ્યાન(પરમ સમાધિ)ને પામે છે.

(૨૬) અલ્પાહાર નિદ્રા વશ કરે, હેત સ્નેહ જગથી પરિહરે,
લોકલાજ નવિ ધરે લગાર, એક ચિત્ત પ્રભુથી પ્રીતધાર.
આશા એક મોક્ષકી હોય, બીજી દુવિધા નવિ ચિત્ત હોય,
ધ્યાનયોગ્ય જાણો તે જીવ, જે ભવદુઃખથી ડરત સદીવ.
પરનિંદા મુખથી નવિ કરે, નિજનિંદા સુણી સમતા ધરે,
કરે સહુ વિકથા* પરિહાર, રોકે કર્મ આગમન દ્વાર.

(૨૭) यदि संवेगनिर्वेदविवेकैः वासितं मनः ।

तदा धीर स्थीरभूय स्वस्मिन् स्वान्तः निरूपय ॥

હે ધીર ! વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુતા અને વિવેક વડે જો તારું મન સંસ્કારિત થયું છે તો સ્થિર થઈને તું તારા અંતરમાં આત્માનું અવલોકન કર - આત્માનું ધ્યાન કર.^x

(૨૮) विरज्य कामभोगेषु विमुच्य वपुषि स्पृहाम् ।

यस्य चित्तं स्थिरीभूतं स हि ध्याता प्रशस्यते ॥

કામ અને ભોગથી જે વિરામ પામ્યો છે, દેહાસક્તિને જેણે છોડી છે અને જે સ્થિર થયેલા ચિત્તવાળો છે તેવો ધ્યાતા ખરેખર પ્રશંસાને પાત્ર છે.

ભેદપૂર્વકનું આત્મધ્યાન કરવાની વિધિ :

[તત્ત્વવિચાર અથવા આત્મભાવવાની વિધિ :]

(૨૯) अहमेकः खलु शुद्धो दर्शनज्ञानमयः सदाऽरूपी ।

नाप्यस्ति मम किंचिदप्यन्यत्परमाणुमात्रमपि ॥

* વિકથા એટલે પાપ વધારનારી નિરર્થક વાતો. જેનાથી અનેક પ્રકારના પાપવિચારો ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થાય અને ચિત્તની શુદ્ધિ અને સ્થિરતામાં વિઘ્ન ઊપજે તેવી સર્વ વાતો વિકથા છે. આ કક્ષામાં સ્ત્રીકથા, ભોજનકથા, દેશકથા તથા રાજકથા ઉપરાંત નિરર્થક વાદવિવાદો અને વિતંડાવાદને પણ ગણી લેવા જે કુતર્ક (કુયુક્તિ)નું ફળ છે. અને જેને આચાર્યોએ ધ્યાનપ્રાપ્તિમાં શત્રુ તરીકે ગણાવ્યા છે.

बोधरोधः शमापायः श्रद्धाभंगोऽभिमानकृत् ॥

कुतर्को मानसो व्याधिः ध्यानशत्रुरनेकधा ॥

x કુતર્ક જ્ઞાનને રોકનાર, શાંતિનો નાશ કરનાર, શ્રદ્ધાનો ભંગ કરનાર અને અભિમાનને વધારનાર માનસિક રોગ છે જે અનેક પ્રકારે ધ્યાનનો શત્રુ છે.

હું એક શુદ્ધ, સદા અરૂપી જ્ઞાનદર્શનમય ખરે,
કંઈ અન્ય તે મારું જરી પરમાણુમાત્ર નથી અરે.

(૩૦) एको मे शाश्वतो आत्मा ज्ञानदर्शनलक्षणः ।

शेषा मे बाह्या भावा सर्वे संयोगलक्षणाः ॥

મારો સુશાશ્વત એક દર્શનજ્ઞાનલક્ષણ જીવ છે,
બાકી બીજા સંયોગલક્ષણ ભાવ મુજથી બાહ્ય છે.

(૩૧) साम्यं मे सर्वभूतेषु वैरं मह्यं न केनचित् ।

आशां नूनं उत्सृज्य समाधिः प्रतिपद्यते ॥

સૌ ભૂતમાં સમતા મને, કો સાથે વેર મને નહીં,
આશા ખરેખર છોડીને, પ્રાપ્તિ કરું છું સમાધિની.

(૩૨) निजभावं नाऽपि मुञ्चति परभावं न गृह्णाति क्वपि ।

जानाति पश्यति सर्वं सोऽहमिति चिन्तयेत् ज्ञानी ॥

નિજ ભાવને છોડે નહીં, પરભાવ કંઈ પણ નવ ગ્રહે,
જાણે જુએ જે તે જ હું છું, એમ જ્ઞાની ચિંતવે.

(૩૩) यद् दृश्यं तदहं नास्मि यच्चादृश्य तदस्म्यहम् ।

अतोऽत्रात्मधिया हित्वा चित्स्वरूपं निजं श्रये ॥

જે દૃશ્ય તે હું સ્વરૂપ નથી, અદૃશ્ય સ્વરૂપ મ્હારું,
સ્વ-બુદ્ધિ છોડી આ સૌમાં, નિજ ચૈતન્ય શરણ ગ્રહું.

(૩૪) सिद्धान्तोऽयमुदात्तचित्तरितैः मोक्षार्थिभिः सेव्यताम्

शुद्धं चिन्मयमेकमेव परमं ज्योतिः सदैवात्म्यहम् ।

एते ये तु समुल्लसन्ति विविधाभावाः पृथग्लक्षणाः

तेऽहं नास्मि यतोऽत्र ते मम परद्रव्यं समग्राऽपि ॥

આ સિદ્ધાંત ઉદાર ચિત્તવાળા અને ઉજ્જવળ ચારિત્રવાળા મોક્ષાર્થીઓએ
સેવવા યોગ્ય છે કે હું તો એક શુદ્ધ ચૈતન્યસ્વરૂપ પરમજ્યોતિ માત્ર
સદા છું. આ મારાથી ભિન્ન લક્ષણવાળા જુદા જુદા પ્રકારના (કોઠાદિ)
ભાવો ઉદ્ભવે છે તે હું (મારું મૂળ સ્વરૂપ) નથી, કારણ કે તે સર્વે
મારાથી ભિન્ન એવા પરદ્રવ્ય છે.

(૩૫) વિચાર વિના આત્મજ્ઞાન થાય નહિ, અને અસત્સંગ તથા અસત્
પ્રસંગથી જીવનું વિચારબળ પ્રવર્તતું નથી, એમાં કિંચિત્ માત્ર સંશય
નથી.

આરંભ-પરિગ્રહનું અલ્પત્વ કરવાથી અસત્પ્રસંગનું બળ ઘટે છે,

સત્સંગના આક્રમથી અસત્સંગનું બળ ઘટે છે. અસત્સંગનું બળ ઘટવાથી આત્મવિચાર થવાનો અવકાશ પ્રાપ્ત થાય છે, આત્મવિચાર થવાથી આત્મજ્ઞાન થાય છે અને આત્મજ્ઞાનથી નિજસ્વભાવસ્વરૂપ, સર્વ ક્લેશ અને સર્વ દુઃખથી રહિત એવો મોક્ષ થાય છે એ વાત કેવળ સત્ય છે. જેટલું આત્મજ્ઞાન થાય તેટલી આત્મસમાધિ પ્રગટે.

(૩૬) તે (આત્મજ્ઞાન)નો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય સદ્ગુરુ-વચનનું શ્રવણવું કે સત્શાસ્ત્રનું વિચારવું એ છે. જે કોઈ જીવ દુઃખની નિવૃત્તિ ઇચ્છતો હોય, સર્વથા દુઃખથી મુક્તપણું તેને પ્રાપ્ત કરવું હોય, તેને એ જ એક માર્ગ આરાધ્યા સિવાય અન્ય બીજો કોઈ ઉપાય નથી. માટે જીવે સર્વ પ્રકારના મતમતાંતરોનો, કુળધર્મનો, લોકસંજ્ઞારૂપ ધર્મનો, ઓઘસંજ્ઞારૂપ ધર્મનો, ઉદાસભાવ ભજી એક આત્મવિચાર કર્તવ્યરૂપ ધર્મ ભજવો યોગ્ય છે.

(૩૭) શરીરને વિષે આત્મભાવના પ્રથમ થતી હોય તો થવા દેવી, ક્રમે કરી પ્રાણમાં આત્મભાવના કરવી, પછી ઈન્દ્રિયોમાં આત્મભાવના કરવી, પછી સંકલ્પ-વિકલ્પરૂપ પરિણામમાં આત્મભાવના કરવી, પછી સ્થિર ભાવમાં આત્મભાવના કરવી, ત્યાં સર્વ પ્રકારની આલંબનરહિત સ્થિતિ કરવી.

(૩૮) આત્મતત્વાનભિજ્ઞસ્ય ન સ્યાત્ આત્મન્યવસ્થિતિઃ ।

મુહ્યાત્યન્તઃ પૃથક્ કર્તું સ્વરૂપં દેહદેહિનોઃ ॥

અતઃ પ્રાગેવ નિશ્ચેયઃ સમ્યગાત્મા મુમુક્ષુભિઃ ।

અશૈષપરપર્યાયકલ્પનાજાલવર્જિતઃ ॥

આત્મતત્વના યથાર્થ જ્ઞાનથી રહિત હોય તેમને આત્મામાં લીનતા થતી નથી. દેહ અને આત્માના સ્વરૂપને ભિન્નપણે ઓળખવામાં (જગતના જીવો) મોહ પામે છે. તેથી મુમુક્ષુઓએ પ્રથમ જ આત્માના યથાર્થ સ્વરૂપનો નિર્ણય કરવો કે જે સ્વરૂપ (પરમાર્થથી) સર્વ વિકારી ભાવો અને કલ્પનાઓની જાળથી પર છે.

(૩૯) પૂર્વ શ્રુતેન સંસ્કાર સ્વાત્મન્યારોપયેત્તતઃ ।

તત્રૈકાગ્ર્યં સમાસાદ્ય ન કિન્ચિદપિ ચિન્તયેત્ ॥

પ્રથમ પોતાના આત્મામાં શ્રુતજ્ઞાનના (તત્ત્વજ્ઞાનના) સંસ્કાર આરોપીને (ધ્યાનાભ્યાસીએ) પોતાના આત્મામાં જ એકાગ્ર થવું અને અન્ય કાંઈ ચિંતવવું નહીં.

- (૪૦) યસ્તુ નાલમ્યતે શ્રોતીં ભાવનાં કલ્પનાભયાત્ ।
સોઽવશ્યં મુદ્ધતિ સ્વસ્મિન્યહિશ્ચિન્તાં વિભર્તિ ચ ॥
- (૪૧) તસ્માન્મોહપ્રહાણાય બહિશ્ચિન્તાં નિવૃત્તયે ।
સ્વાત્માનં ભાવયેત્પૂર્વં એકાગ્રસ્ય ચ સિદ્ધયે ॥
જે સાધક કલ્પનાના ભયથી (નિર્વિકલ્પતાની સિદ્ધિ નહિ થાય તેવા ડરથી) તત્ત્વજ્ઞાનની ભાવના (અનુપ્રેક્ષા, ચિંતવન)નું અવલંબન નથી લેતો તે અવશ્ય પોતાના આત્મામાં મોહ પામે છે અને બાહ્ય ચિંતાઓને ધારણ કરે છે તેથી મોહનો નાશ કરવા માટે તથા બીજી ચિંતાઓને દૂર કરવા માટે અને એકાગ્રતાની સિદ્ધિ અર્થે સૌથી પહેલાં પોતાના આત્માને તત્ત્વભાવનાથી સંસ્કારિત કરવો જોઈએ.
- (૪૨) નિર્વ્યાપારીકૃતાક્ષસ્ય યત્ક્ષણં ભાતિ પશ્યતઃ ।
તદ્દ્રપમાત્મનો જ્ઞેયં શુદ્ધં સંવેદનાત્મકમ્ ॥
ઈન્દ્રિયોના વ્યાપારને રોકીને કાણભર અંતર્મુખ થઈ દેખનાર (અભ્યાસી)ને જે રૂપ દેખાય છે તે આત્માનું શુદ્ધ સ્વસંવેદનાત્મક સ્વરૂપ જાણવું.
- (૪૩) આત્માનમન્તરે દૃષ્ટ્વા દૃષ્ટવા દેહાદિકં બહિઃ ।
તયોઃ અન્તરવિજ્ઞાનાત્ અભ્યાસાત્ અચ્યુતો ભવેત્ ॥
પોતાના સ્વરૂપને અંતરમાં દેખીને અને શરીરાદિને બાહ્ય દેખીને, તે બંનેના ભેદવિજ્ઞાનથી અને તે (ભેદવિજ્ઞાન)ના અભ્યાસથી (સાધક જીવ) મુક્ત થાય છે.
- (૪૪) ઇતીદં ભાવયેન્નિત્યમ્ અવાચાગોચરં પદમ્ ।
સ્વત એવ તદાપ્નોતિ યતો નાકર્તિ પુનઃ ॥
આવી રીતે, વાણીને અગોચર (એવા) આ (શુદ્ધાત્મા પરબ્રહ્મ) પદની નિરંતર ભાવના કરવી જેથી સ્વયં તેની પ્રાપ્તિ થાય છે અને (સંસારાવસ્થામાં) પુનરાગમન થતું નથી.

ધ્યાનનું મુખ્ય ફળ : આત્માનુભવ :

(ધ્યાનથી પ્રાપ્ત થવા યોગ્ય અન્ય પ્રાસંગિક ફળો)

- (૪૫) વસ્તુ વિચારત ધ્યાવર્તે, મન પાવત વિશ્રામ ।
રસસ્વાદત સુખ રૂપજે અનુભવ યાકો નામ ॥
તત્ત્વના વિચારમાં ચિત્ત જોડવાના અભ્યાસથી (સ્થિરતા થતાં) મન

વિશ્રામ પામે છે, અને આત્મિક રસનો સ્વાદ ઊપજે છે જેને “અનુભવ” કહે છે.

- (૪૬) યથાર્થ વસ્તુસ્વરૂપોપલબ્ધિ-પરભાવારમ-સ્વરૂપરમણ-
તદાડડસ્વાદનૈકત્વમનુભવઃ ।
યથાર્થ વસ્તુસ્વરૂપની ઓળખાણ થયે પરભાવમાં રમણતાનો અભાવ
અને સ્વભાવની સાથે એકતાથી ઊપજતો (આત્માના આનંદનો) સ્વાદ
તે અનુભવ.
- (૪૭) આત્મજ્ઞાનં ચ આત્મનઃ ચિદ્રૂપસ્ય સ્વસંવેદનમેવ મૃગ્યતે
નાડતોન્યત્ જાત્મજ્ઞાન નામ ।
આત્મજ્ઞાન એટલે ચૈતન્યમય એવા પોતાના આત્માનો યથાર્થ અનુભવ.
આત્મજ્ઞાન એ એનાથી કોઈ જુદી ચીજ નથી.
- (૪૮) ષ્વપ્પ ચ્ચેત્તન નિજ, જડ છે સંઘ માહ્લા,
અથવા તે જોય પણ, પરદ્રવ્યમાંય છે.
એવો અનુભવનો પ્રકાશ ઉદ્ભવિત થયો;
જડથી ઉદાસી તેને આત્મવૃત્તિ થાય છે.
- (૪૯) આત્મ-અન્થ્વ-જ્ઞાનમાં, મગન ધ્યા અંતરંગ,
વિકલ્પ સવિ દૂરે ગયા, નિર્વિકલ્પ રસરંગ.
- (૫૦) નિજ અન્થ્વ ત્વલ્લેશ્થે, કઠિણ કર્મ હોય નાશ,
અલ્પ ભવે ભવિ તે લહે, અવિચલપુરકો વાસ.
- (૫૧) વ્યાપારઃ સર્વશાસ્ત્રાણાં દિક્ષ્વદર્શનમેવ હિ ।
પાર તુ પ્રાપયત્વેકોડનુભવો ભવવારિધેઃ ॥
અતીન્દ્રિયં પરં બ્રહ્મ વિશુદ્ધાનુભવં વિના ।
શાસ્ત્રયુક્તિશતેનાડપિ ન ગમ્યં યદ્ બુધાઃ જગુઃ ॥
સર્વ શાસ્ત્રોનો વ્યાપાર માત્ર (મોક્ષમાર્ગની) દિશાનું સૂચન કરવાનો
છે. ભવસાગરનો પાર પમાડનાર તો એકમાત્ર આત્માનુભવ જ છે.
ઈન્દ્રિયાતીત એવું પરમાત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ આત્માનુભવ વિના સેંકડો
શાસ્ત્રોની યુક્તિથી પણ જાણી શકાતું નથી એમ બુદ્ધિમાન પુરુષોએ
કહ્યું છે.
- (૫૨) અનુભવ ચિંતામણિ રતન, અનુભવ હૈ રસકૂપ,
અનુભવ મારગ મોક્ષકૌ અનુભવ મોક્ષ સ્વરૂપ ।
અનુભવ રત્નાચિંતામણિ છે; અનુભવ આનંદરસનો કૂવો છે. અનુભવ

મોક્ષનો માર્ગ છે અને અનુભવ મોક્ષનું જ સ્વરૂપ છે.

- (૫૩) जिनके घटमें प्रगट्यो परमारथ
 राग-विरोध हिये न विचारै
 करिके अनुभव निज-आतमको
 विषयासुखसों यह मूल निवारै ।
 तजिके ममता धरिके समता
 अपनो बल फौरि जो कर्म बिडारै
 जिनकी यह है करतूति सुजान
 सुआप तरे पर जीवन तारै ॥

જેના ઘટ વિષે પરમાત્મતત્ત્વ પ્રકાશે છે તે રાગદ્વેષને પોષતા નથી, પોતાના આત્માનો અનુભવ કરીને વિષયસુખની વાંછાને ટાળે છે, મમતાને ત્યાગી સમતાને ધારણ કરી પોતાનું બળ ફોરવીને કર્મોનો નાશ કરે છે. જેના જીવનની આ રીત છે તે પોતે (ભવસાગરથી) તરે છે અને બીજાને પણ તારે છે.

- (૫૪) भिद्यते हृदयग्रन्थिः छिद्यते सर्वसंशयाः ।

श्रीयन्ते चास्यकर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥

તે પરમાત્મતત્ત્વનો અનુભવ થતાં અંતરની મોહગ્રંથિ છેદાઈ જાય છે, સર્વ સંશયો નાશ પામે છે અને કર્મોનો લય થાય છે.

- (૫૫) मोक्षः कर्मक्षयादेव स सम्यग् ज्ञानतो भवेत् ।

ध्यानसाध्यं मतं तद् हि, तस्मात् तद् हितमात्मनः ॥

કર્મોનો ક્ષય થવાથી જ મોક્ષ થાય છે, તે (મોક્ષ)ની પ્રાપ્તિ સમ્યગ્જ્ઞાનથી થાય છે અને તે (સમ્યગ્જ્ઞાન)ની સિદ્ધિ ધ્યાનથી થાય છે માટે તે (ધ્યાન) આત્માને હિતરૂપ છે.

- (૫૬) अलौक्यनारोग्यमनिष्टुरत्वं

गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।

कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च

योगप्रवृत्ते प्रथमं हि चिह्नम् ॥

ચિત્ત અને ઈન્દ્રિયોની સૌમ્યતા, આરોગ્ય, કરુણાશીલતા, શરીરનું સુગંધિતપણું, મળમૂત્રની અલ્પતા, કાંતિવાળું શરીર, ચિત્તપ્રસન્નતા અને સૌમ્ય વાણી - આ ધ્યાનારૂઢ પુરુષનાં લક્ષણ હોય છે.

(૫૭) ગુરુપદેશમાસાઘ ધ્યાયમાનઃ સમાહિતૈઃ ।

અનન્તશક્તિરાત્માયં મુક્તિં મુક્તિં ચ યચ્છતિ ॥

જ્ઞાનં શ્રીરાયુરારોગ્યં તુષ્ટિપુષ્ટિર્વપુઠ્ઠિતિઃ ।

યત્પ્રશસ્તમિહાન્યઙ્ચ તત્તદ્ધ્યાતુઃ પ્રજાયતે ॥

ગુરુના ઉપદેશને પ્રહણ કરીને, શાંત ચિત્તથી ધ્યાન કરવાવાળો, અનંત શક્તિનો સ્વામી આ આત્મા મુક્તિ અને ભુક્તિ બન્નેને પામે છે. જ્ઞાન, લક્ષ્મી, આયુષ્ય, આરોગ્ય, તુષ્ટિ, પુષ્ટિ, તૃપ્તિ, સૌંદર્ય અને સંસારમાં જે કાંઈ પ્રશંસનીય ગણાય છે તે બધુંય ધ્યાન કરનારને આવી મળે છે.



परिशिष्ट-६

विभिन्न परिशिष्टोभां आवेलां अवतरणोनुं मूण दशावनाउं परिशिष्ट

पडेला अध्यायनुं परिशिष्ट

- | नं० | मूण स्रोत |
|------|---|
| (१) | शब्दरत्नमहोदधि (मुक्तिविजयञ्च संपादित) |
| (२) | भोक्षमाण, पाठ २४ |
| (३) | अज्ञात |
| (४) | सुभाषित-सूक्ति-संग्रह |
| (५) | त्वक्तिसूत्र (नारदञ्च कृत), ३८ |
| (६) | कवि श्री प्रीतमदासञ्च |
| (७) | प्रवचनसार टीका (तत्त्वार्थदीपिका, गाथा २७०) |
| (८) | महात्मा कबीरञ्च |
| (९) | महात्मा कॉन्डूशियस |
| (१०) | श्रीमद् राजवंद्रञ्च |
| (११) | श्रीमद् शंकराचार्य |
| (१२) | महात्मा तुलसीदास |
| (१३) | सुभाषितरत्नसंदोह (आचार्यश्री अमितगतिकृत) |
| (१४) | कविश्री प्रीतमदासञ्च |
| (१५) | श्रीमद् राजवंद्रञ्च |
| (१६) | श्रीमद् शंकराचार्य |
| (१७) | महात्मा त्वर्तुहरि |
| (१८) | छंदोपदेश-गाथा २३ |

भीजा अध्यायनुं परिशिष्ट

- (१) सर्वार्थसिद्धि ८/२०/५
- (२) तत्त्वार्थसूत्र (भोक्षशास्त्र) ८/२५
- (३) स्वामी कार्तिकेयानुप्रेक्षा-गाथा ४६१

- (૪) એજન, ગાથા ૪૬૫
 (૫) સમણસુત્ત-ગાથા ૧૭૪
 (૬) શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
 (૭) તૈત્તિરીય ઉપનિષદ્ ૧૧/૧૦
 (૮) સમણસુત્ત ગાથા-૪૭૯
 (૯) અજ્ઞાત
 (૧૦) જ્ઞાનાર્ણવ-૩૩/૧૫
 (૧૧) શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા-૪/૩૮
 (૧૨) અધ્યાત્મ રામાયણ
 (૧૩) યોગસારપ્રાભૃત (આચાર્યશ્રી અમિતગતિકૃત)
 (૧૪) શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા-૧૬/૨૩
 (૧૫) જ્ઞાનસાર/શાસ્ત્રાષ્ટક/૪
 (૧૬) તત્વાનુશાસન (શ્રીનાગસેનમુનિ કૃત)
 (૧૭) આચાર્યશ્રી વાઘીભસિંહ
 (૧૮) યોગસાર પ્રાભૃત (આચાર્યશ્રી અમિતગતિકૃત)
 (૧૯) વિવેકચૂડામણિ
 (૨૦) પદ્મનંદિપંચવિંશતિ: ૩૮૨
 (૨૧) ચાણક્યનીતિરહસ્ય-૧૬/૨૦
 (૨૨) અંગ્રેજ કવિ સર ફિલિપ સિડની
 (૨૩) અંગ્રેજ દાર્શનિક કૂપર
 (૨૪) તત્ત્વજ્ઞાનતરંગિણી-૧૦/૧૫
 (૨૫) પદ્મનંદિપંચવિંશતિ:-૪૬
 (૨૬) છઠાળા ૪/૩
 (૨૭) યોગસારપ્રાભૃત ૬/૪૭ (આચાર્યશ્રી અમિતગતિકૃત)
 (૨૮) જ્ઞાનાર્ણવ-૧/૮
 (૨૯) પાતંજલ યોગસૂત્ર-૨/૪૪
 (૩૦) ધ્યાનદીપિકા-૪૭
 (૩૧) અ. વ. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
 (૩૨) હિતોપદેશ

ત્રીજા અધ્યાયનું પરિશિષ્ટ

- (૧) વિવેકચૂડામણિ, ૧૭
- (૨) શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
- (૩) આત્મસિદ્ધિશાસ્ત્ર
- (૪) અજ્ઞાત
- (૫) આચાર્યશ્રી અમિતગતિ
- (૬) શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
- (૭) એજન
- (૮) એજન
- (૯) શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ૧૬/૫
- (૧૦) સુભાષિત-સૂક્તિસંગ્રહ
- (૧૧) મહર્ષિ વ્યાસ
- (૧૨) શ્રીમદ્ ચિદાનંદજી મહારાજ
- (૧૩) તૈત્તિરીય ઉપનિષદ્-ભૃગુવક્ત્રી-૬

ચોથા અધ્યાયનું પરિશિષ્ટ

- (૧) વિવેકચૂડામણિ, ૩૨
- (૨) ભક્તિસૂત્ર
(નારદજી કૃત) નં. ૨/૫૩/૫૪/૩૫/૩૬/૪/૫૮/૩૩
- (૩) સર્વાર્થસિદ્ધિ ૬/૨૪ની ટીકા
- (૪) અ, બ, ક શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
- (૫) અધ્યાત્મકવિ ભુષજનજી
- (૬) સર્વાર્થસિદ્ધિ-મંગળાચરણ
- (૭) અ, બ, ક, ડ, ઇ, ઈ શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
- (૮) ભક્તકવિ નરસિંહ મહેતા
- (૯) મહાત્મા તુલસીદાસજી
- (૧૦) શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આંક ૧૭૨
- (૧૧) શ્રીમદ્ આનંદઘનજી
- (૧૨) ભાષાસ્તુતિ-પાઠ, બૃહદ્-જિનવાણી-સંગ્રહ-આંક ૪૨
- (૧૩) બૃહદ્ આલોચના-૨૬ (લાલા રણજિતસિંહ કૃત)

પાંચમા અધ્યાયનું પરિશિષ્ટ

- (૧) સર્વાર્થસિદ્ધિ ૯/૨૦
- (૨) ભગવતી આરાધના-વિજયોદયાટીકા-૨૧
- (૩) પદ્મનંદિપંચવિંશતિ:-ઉપાસકસંસ્કાર-૧
- (૪) અ, બ, ક, ડ, ઇ શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
- (૫) વિવેકચૂડામણિ/૧૧, ૧૫
- (૬) યોગસારપ્રાભૃત-૭/૪૦
- (૭) એજન-૧, ૪૪, ૪૫
- (૮) સુભાષિત-સૂક્ત-સંગ્રહ
- (૯) ભાવપ્રાભૃત-૧૧૫
- (૧૦) મોક્ષપ્રાભૃત-૬૫
- (૧૧) જ્ઞાનાર્ણવ-૩૨, ૩૨
- (૧૨) જ્ઞાનાર્ણવ-૧, ૯
- (૧૩) તત્ત્વજ્ઞાનતરંગિણી ૫, ૮
- (૧૪) અધ્યાત્મસાર-૧૩૭
- (૧૫) શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ૩, ૧૭
- (૧૬) અ, બ, નિયમસાર-ગાથા ૯૨, ૧૧૯
- (૧૭) યોગશાસ્ત્ર (શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યજી)
- (૧૮) અ, બ શ્રીમદ્ ચિદાનંદજી મહારાજ
પુદ્ગલગીતા-૧૦૭/સવૈયા નં. ૧૦.
- (૧૯) મહાત્મા કબીરદાસજી
- (૨૦) અ, બ, ક, ડ, ઇ, ઈ કવિ શ્રી પ્રીતમદાસજી
- (૨૧) મહાત્મા કબીરદાસજી
- (૨૨) મુંડકોપનિષદ્ ૩/૧/૮
- (૨૩) ઈષ્ટોપદેશ-ગાથા ૩૯ની પં. પ્રવર આશાધરજીકૃત ટીકા
- (૨૪) તત્વાનુશાસન-ગાથા ૨૧૮ શ્રી (નાગસેનમુનિકૃત)
- (૨૫) યોગસારપ્રાભૃત ૭/૪૧, ૪૨
- (૨૬) શ્રીમદ્ ચિદાનંદજી મહારાજ
- (૨૭) જ્ઞાનાર્ણવ-૩/૨૨
- (૨૮) એજન-૫/૩
- (૨૯) સમયસાર-ગાથા ૩૮

- (૩૦) નિયમસાર-ગાથા ૧૦૨
 (૩૧) એજન ગાથા ૧૦૪
 (૩૨) એજન-ગાથા ૯૭
 (૩૩) અધ્યાત્મભિન્દુ-૨/૧૮
 (૩૪) સમયસારકળશ-૧૮૫
 (૩૫) શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
 (૩૬) એજન
 (૩૭) એજન
 (૩૮) જ્ઞાનાર્ણવ-૩૨/૨, ૪
 (૩૯) તત્વાનુશાસન-૧૪૪
 (૪૦) એજન-૧૪૫
 (૪૧) એજન-૧૪૬
 (૪૨) યોગસારપ્રાભૃત-૧/૩૩
 (૪૩) સમાધિશતક-૭૮ (આચાર્ય પૂજ્યપાદસ્વામીકૃત)
 (૪૪) એજન-૯૯
 (૪૫) સમયસારનાટક-૧/૧૭
 (૪૬) યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય
 (૪૭) યોગશાસ્ત્રટીકા-૪/૩૩
 (૪૮) શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર
 (૪૯) સમાધિવિચાર દૂહા-૮૨
 (૫૦) શ્રીમદ્ ચિદાનંદજી સ્વરોદયજ્ઞાન-૫૩
 (૫૧) જ્ઞાનસાર-અનુભવઅષ્ટક/૨-૩
 (૫૨) સમયસારનાટક ૧/૧૮
 (૫૩) અધ્યાત્મકવિ ધાનતરાયજી (ધાનતવિલાસ)
 (૫૪) ઉપનિષદ્
 (૫૫) ધ્યાનદીપિકા ૪૭ (શ્રી સકલચન્દ્રજી સંપાદિત)
 (૫૬) જ્ઞાનાર્ણવ ૪૧/૧૫ (અવતરણરૂપ શ્લોક)
 (૫૭) તત્વાનુશાસન ૧૯૬, ૧૯૮



અંતમંગલ

બહુ કાળથી ભમિયો ચતુર્ગતિ આત્મજ્ઞાન લહ્યા વિના,
તન ધન સ્વજન અર્જન ધનાદિમાં સહ્યાં દુઃખ પાર ના;
શાસ્ત્રો ભણ્યો સૌ બહુ રીતે, તપ પણ તપ્યો લહ્યું જ્ઞાન ના,
શ્રીમદ્ કૃપાળુ જ્ઞાની ગુરુ વિણ, સ્વરૂપ જાણી ઠર્યો ન ત્યાં.

આ જીવનને છે ધન્ય, આ ઘડી ધન્ય આજ કૃતાર્થતા,
અમૃત વચનો જ્ઞાની ગુરુનાં, પામી લહી આત્માર્થતા;
સત્સંગ સાધક, શ્રેય ઈચ્છક, પ્રતિ વધી પ્રીતિ અતિ,
આરાધના ત્યાં ઉર ઉલસી, પ્રેમ પરમાત્મા પ્રતિ.

ઉપદેશ બોધ પરિણમી પ્રગટી મુમુક્ષુતા અહીં,
શુદ્ધાત્મ-સદ્ગુરુ દેવ-પરમાત્મા પ્રતિ પ્રીતિ બની;
વૈરાગ્ય ઉપશમ પ્રગટ પામી વૃત્તિ અંતરમુખ કરું,
તો જાણું જોઉં અનુભવું, સહજાત્મ સ્થિરતા ઉર ધરું.

એમ સાધતા નિજ સ્વરૂપને, અહીં સરળતાથી જે કહ્યું,
ગુરુ જ્ઞાનીનાં ચરણો વિષે તક્ષીનતા ધરી હું રહું;
આ સાધના-સોપાન ગ્રંથે, આરોહતા ક્રમથી કરી,
ઉપદેશ શ્રી ગુરુઓ તણો, ભાખિયો અહીં ઉર ધરી.

વંદું ધરીને પ્રેમ ભક્તિ, શુદ્ધ આત્મદશા વર્યા,
પરમાત્મ પદમાં જે ઠર્યા, તે સર્વ જ્ઞાની ગુણ ભર્યા;
રે' સ્વપર શ્રેયાર્થે મુમુક્ષુ વૃંદ આદરજો અતિ,
આ ગ્રંથ શ્રવણે મનન પરિશીલન કરી બહુ બહુ રતિ.

*

સંસ્થાના મહત્વપૂર્ણ પ્રકાશનો

દૈનિક ભકિતક્રમ

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર
કોળા

ॐ
આત્મ સિદ્ધિ.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર હસ્તલિખિત

આપણો સંસ્કાર વારસો

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર
કોળા - ૩૮૨૦૦૨ (વિ. ગાંધીનગર)

સંતોની ધવાવતરણગંગા

સાધક-સાથી



શ્રી ધ્યેય શ્રી આત્માનંદજી

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર
કોળા - ૩૮૨૦૦૨ (વિ. ગાંધીનગર)

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને માનવ મૂલ્યો

(એક શૈક્ષણિક શાળાપ્રણાલી ગેલેરી અભ્યાસક્રમ)



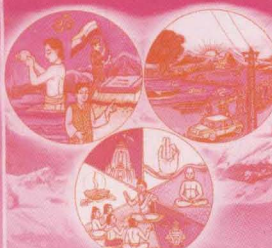
શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર
કોળા - ૩૮૨ ૦૦૨. (વિ. ગાંધીનગર)
કોળા : (૦૭૯) ૩૫૦૬૯૧૯, ૩૫૦૬૯૨૩, ૩૫૦૬૯૨૪, ૩૫૦૬૯૨૬
કોળા : (૦૭૯) ૩૫૦૬૯૨૫ Email : srask@rediffmail.com

તીર્થ સોરભ



શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર
(શ્રી સમુદ્ર સેવા સાધના કેન્દ્ર સંગઠિત)
કોળા - ૩૮૨૦૦૨ (વિ. ગાંધીનગર)

સંસ્કાર-શુભવિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ



શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર

દિવ્યધ્વનિ

રાસ્ટ્રાત્મિક ગુણગણ



વર્ષ : ૧૭ મહાસુભ. ૨૦૦૬ મે ૨ : ૧૭

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર
(શ્રી સમુદ્ર સેવા સાધના કેન્દ્ર સંગઠિત)
કોળા-૩૮૨૦૦૨ (વિ. ગાંધીનગર, ગુજરાત)