સામાયિક ભાવ

ડૉ. રશ્મિકાન્ત શાહ

સામાયિક ભાવ

પર્યુષણ પર્વના નિમિત્તે યોજાયેલી આ વ્યાખ્યાનમાળામાં આપણા જેવા ગૃહસ્થો રોજ જે ક્રિયા સહેલાઈથી કરી શકે અને જે સાધના આપણને અત્યંત ઉપયોગી અને ફળદાયી થાય તે સામાયિક વિશે આપણે આજે થોડું સમજીએ, કારણ કે સમજણપૂર્વકની થોડી ક્રિયા અને સમજણ વગરની ઘણી ક્રિયાના ફળમાં બહુ મોટો ફરક પડે છે.

શ્રી જ્ઞાનપંચમીના ચૈત્યવંદનમાં કહ્યું છે :

જ્ઞાનરહિત કિરિયા કહી, કાશ કુસુમ ઉપમાન
લોકાલોક પ્રકાશકર, જ્ઞાન એક પ્રધાન ...૪...

જ્ઞાની શ્વાસોચ્છ્વાસમાં કરે કર્મનો છેહ
પૂર્વ કોડી વરસાં લગે અજ્ઞાની કરે તેહ ...૫...
દેશ આરાધક ક્રિયા કહી, સર્વ આરાધક જ્ઞાન
જ્ઞાન તણો મહિમા ઘણો, અંગ પાંચમે ભગવાન ...૬...

સમજણ વગરની માત્ર બાહ્ય ક્રિયાને આકાશકુસુમ જેવી નિષ્ફળ કહી છે. ક્રોડ પૂર્વ વર્ષો સુધી અજ્ઞાની જીવ ક્રિયાઓ કર્યા કરે તો પણ તે જ્ઞાનીના કર્મક્ષયની તોલે બિંદુ સમાન થાય. ભગવતી સૂત્ર (પાંચમું અંગ)માં ભગવાને કહ્યું છે કે જ્ઞાન સર્વ આરાધક (total) છે અને ક્રિયા દેશ આરાધક (partial) છે. એટલે જ્ઞાનનો મહિમા ઘણો મોટો છે.

આજે આપણે **'સામાયિક'** શબ્દનો અર્થ બરાબર સમજી લઈએ.

સામાયિક શબ્દને આપણે એક શબ્દ સમજીએ છીએ પણ એ શબ્દમાં ત્રણ શબ્દોની સંધિ છે : સમ + આય + ઈક, એટલે કે સામાયિક શબ્દના

સંપૂર્ણ ભાવાર્થને સમજવા માટે આપણે આ ત્રણે શબ્દોને પહેલાં બરાબર સમજી લઈએ.

'સમ' એટલે સરખું, સમાન, વિષમ નહિ તે.

'આય' એટલે આવક, લાભ, નફો. આયકર (income tax) વિભાગ ખબર છે ને? તમને જે આવક થાય તેના પર કર લેનારૂં ખાતું તે આયકર વિભાગ. આય એટલે આવક થવી જોઈએ.

'ઈક' પ્રત્યય કશાકને લગતું એ અર્થ દર્શાવવા વપરાય છે. જેમ કે સમાજને લગતું હોય તે સામાજિક, સંસારને લગતું હોય તે સાંસારિક, અર્થને લગતું હોય તે આર્થિક, ધર્મને લગતું હોય તે ધાર્મિક એમ સમાયને લગતું હોય તે સામાયિક.

સમ એટલે સમતા, સમત્વ, સમાનતા, શમ, ઉપશમ વગેરે. તેની આવક (આય) થાય, તે બધું આવે, તે સમ + આય = સમાય. તેની આવક કરવાને લગતું જે કાંઈ અનુષ્ઠાન હોય, જે કાંઈ સાધન હોય, જે કાંઈ ક્રિયા હોય તેને સામાયિક કહેવાય.

આપણે જે સામાયિક કરીએ છીએ તે કરી લીધા પછી સમનો લાભ થયો કે નહિ, સમતા આવી કે નહિ એ નક્કી કરવું પડે. આપણે જે ક્રિયા કરીએ તેનું ફળ આપણને મળવું જોઈએ. ઉચિત ફળ ન મળતું હોય તો સમજવું કે આપણે કરેલી ક્રિયા નિષ્ફળ થઈ.

કોઈના લગ્ન કે રીસેપ્શનમાં બુફે ડીનરમાં જમવા જઈએ અને ખાવાનું સરખું ન લાગે અને પાછા ઘેર આવીને નાસ્તો કરવો પડે, તો તે બુફે ડીનરમાં બરાબર ભોજન થયું એમ ન કહેવાય. એવી રીતે સામાયિક કરીને સમતાનું જે ફળ પ્રાપ્ત થવું જોઈએ તે ન થાય તો સમજવાનું કે એ

'સમ' શબ્દના ત્રણ મુખ્ય અર્થ કરી શકાય. સંસ્કૃતનો 'શમ' એટલે પ્રાકૃત/અર્ધમાગધીમાં 'સમ' થાય.

'ઉવસગ્ગહરં સ્તોત્ર' બોલીએ છીએ ત્યારે 'દુઠ્ઠ જરા જંતિ ઉવસામં' એમ આવે છે. ઉપશમ એટલે એક અર્થ શમન, શમાવવું, શાંત થવુ એ થયો. સામાયિક કર્યા પછી ક્રોધ, માન, માયા, લોભ વગેરે કષાયો અને આપણા મનના આવેગો અને આવેશો શાંત પડવા જોઈએ.

પ્રતિક્રમણમાં રોજ ૧૮ પાપસ્થાનકનું 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' કરો છો ને? તો એ અઢારેય પાપસ્થાનકમાં રોજ ઘટાડો થવો જોઈએ. ક્રોધ, અભિમાન, અહંકાર શમવા જોઈએ. કલહ કંકાસ કરવાનું ઘટવું જોઈએ. નિંદા, ટીકા, ચાડી-ચુગલી કરવાની કુટેવો છૂટવી જોઈએ.

પણ જો તમે સામાયિક કરીને ઊઠયા, રસોડામાં દૂધ ઉભરાઈ ગયું કે રકાબી ફૂટી ગઈ અને તમને ક્રોધ આવ્યો, તમારા મોઢામાંથી એલફેલ શબ્દો નીકળવા માંડ્યા..... તો તમારી એ સામાયિકની ક્રિયા નિષ્ફળ ગઈ. તમારૂં સામાયિક નકામું ગયું.

એટલે આ બધું રોજરોજ ઘટતું જાય, ઓછું થતું જાય તો જ આપણને સમતાનો લાભ થયો એમ કહેવાય અને તો જ આપણું એ સામાયિક બરાબર થયું એમ કહી શકાય.

પ્રવીણભાઈએ વાત કરી કે તમે બધા સામાયિક તો રોજ કરો છો.... પણ આજે રાત્રે એને લગતું કંઈક નવું હું તમને આપવાનો છું. આજની વાત બરાબર સમજી લીધા પછી આવતી કાલથી તમારી સામાયિકની શુષ્ક ક્રિયા બદલાઈને તે ભાવપૂર્વકનું અનુષ્ઠાન બનવું જોઈએ.

બહુ સમજવા જેવી વાત છે. આ તો 'સમ'નો એક અર્થ થયો (reduction) શાંત થવું જોઈએ, ઘટવું જોઈએ. રોજે રોજ તમે સામાયિક

કરો એટલે તમારાં ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, નિંદા, ચાડી-ચુગલી કરવાની કુટેવો... મ્હેણાં-ટોણાં મારી મારીને રોજ કરાતા કલહ, કંકાસ, ઝગડા.... આ બધું શમી જવું જોઈએ..... તો જ તમને નવાં કર્મોનો બંધ ન થાય, તો જ તમારૂં સામાયિક તમને ફળ્યું એમ કહી શકાય.

આપણે વિચારવું જોઈએ કે નિયમિત રોજ દવા લઈએ તો આપણો રોગ ઘટવો જોઈએ, રોગ ન ઘટતો હોય તો એ દવા નકામી છે! એ દવા લીધા કરવાનો કોઈ અર્થ નથી.

આ બધા કષાયો[1] હોય ત્યાં સુધી જીવ રોજ નવાં કર્મોથી બંધાયા કરે છે. કષાય ન હોય તો નવો કર્મબંધ ન થાય.

ઉપદેશ તરંગિણીના તપોપદેશમાં કહ્યું છે :

नाशाम्बरत्वे न सिताम्बरत्वे, न तर्कवादे न च तत्त्ववादे।
न पक्षसेवाऽऽश्रयणेन मुक्तिः, कषायमुक्तिः किल मुक्तिरेव।

અર્થાત્ દિગંબરપણું હોય કે શ્વેતાંબરપણું હોય, તર્કવાદી હોય કે તત્ત્વવાદી હોય, અમુક પક્ષ (ગચ્છ, પંથ)ની સેવા કરતો હોય કે તેનો આશ્રય કરતો હોય – આ બધાથી મુક્તિ (મોક્ષ) નથી; પણ બધા કષાયોથી મુક્ત થાય તો જ મુક્તિ થાય છે અને એને જ મોક્ષ કહેવાય છે.

એટલે આપણે રોજ સામાયિક કરીએ તો આપણા કષાયો રોજે રોજ ઘટતા જવા જોઈએ, રોજ પાતળા પડવા જોઈએ. આ સમજી લેવું બહુ જ જરૂરી છે.

એક સવાલ પૂછું?

આપણે અહીંથી ઘાટકોપર સ્ટેશન તરફ જઈએ અને રસ્તામાં ટ્રાફિક,

---

1. **કષાય** – કષ્ + આય : જેનાથી આત્મામાં કલુષિતતા, કર્મનો કચરો (કષ્) આવે (આય) તેવા અશુભ ભાવ.

માણસો, સ્ટોર, સુપર માર્કેટ, બજારની દુકાનો – એ બધું જોતા જોતા આપણે સ્ટેશને પહોંચીએ.... અને મહાવીરસ્વામી પણ આપણી સાથે સાથે અહીંથી સ્ટેશન સુધી આવે તો....

૧. સ્ટેશન સુધી પહોંચતાં આપણને કર્મબંધન થાય કે નહિ?

૨. મહાવીરસ્વામીને કર્મબંધન થાય કે નહિ?

જરા વિચાર કરો (just think)! મને જવાબ નથી જોઈતો. જવાબ તમે શોધજો. આજનું આ પ્રવચન પૂરૂં થાય પછી ઘેર જઈને નિરાંતે આ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવજો. હું તો માત્ર સવાલ પૂછવાનો છું, જવાબ આપવાનો નથી. તમે ઘેર જઈને વિચાર કરજો કે મેં શું પૂછયું અને એનો જવાબ શું છે?

આપણને કર્મબંધન થાય છે તો શા માટે? why ? મહાવીરસ્વામીને કર્મબંધન નથી થતું તો શા માટે નહિ ? why not ?

આ પ્રશ્નોને તમે વિચારો અને એના જવાબ શોધો. કાંઈક નવું જ સમજવા મળશે.

આ એક અર્થ આપણે જોયો – શમન.... રોજ શમન, ઉપશમન, શાંત થવું જોઈએ.

●●

હવે સમ શબ્દનો બીજો અર્થ જોઈએ. સમ એટલે કોઈ પણ એક બાજુ ઢળેલું નહિ પણ મધ્યસ્થ (neutral), એટલે કે સુખ-દુઃખ, હર્ષ-શોક, નફો-નુકસાન, માન-અપમાન, સગવડ-અગવડ, આ બધાં દ્વંદ્વો (dualities) ની વચ્ચે – મધ્યમાં – રહેવાનું, રહેતાં શીખવાનું. આપણી પ્રશંસા થાય ત્યારે કે કોઈ આપણા ગળામાં હાર પહેરાવે ત્યારે કે કોઈ આપણી નિંદા કરે ત્યારે પણ, એ બંનેની વચ્ચે (મધ્યમાં) નિર્લેપ રહેવાનું.

'સુખમાં છકી નવ જવું, દુઃખમાં ન હિંમત હારવી' એટલે કે સુખમાં અહંકારી, ઉન્મત્ત બનવું નહિ અને દુઃખમાં નિરાશ કે દીન બનવું નહિ. આ મધ્યસ્થ ભાવ દરેક દ્વંદ્વને લાગુ પાડવાનો.

ભગવાન બુદ્ધે જે મધ્યમ માર્ગ કહ્યો છે તે – વચ્ચેનો રસ્તો (the middle path), આ બાજુ પણ નહિ અને પેલી બાજુ પણ નહિ, એકેય બાજુનો અતિરેક નહિ (no extremes). આ અર્થમાં પણ સમજવાનું કે સુખ-દુઃખ, હર્ષ-શોક, પ્રશંસા-નિંદા એ બધું જ શરીર અને મનને લાગે છે, જે નાશવંત છે, અનિત્ય છે. મને (આત્માને) લાગતું નથી. અંદર મને કશું જ અડતું નથી. બધું જ મારી બહાર થઈ રહ્યું છે અને હું આ બધું સંસારનું નાટક પ્રેક્ષકની જેમ શાંતિપૂર્વક, નિર્લેપભાવે જોઈ રહ્યો છું, કારણ કે મારો સ્વભાવ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છે, કર્તા-ભોક્તા નથી.

તમે જાણો છો કે જ્યારે પાંચ જીભ તમારી પ્રશંસા કરતી હોય ત્યારે અમુક જીભ તમારી નિંદા કરવાવાળી હાજર હોય છે જ. આજે સુખ મળ્યું છે તો કાલે દુઃખ મળવાનું જ છે, જે સુખની પાછળ જ ઊભેલું છે. આજે તડકો છે તો તેની પાછળ છાંયડો ઊભેલો જ છે. દિવસ છે તો એની પાછળ રાત ઊભેલી જ છે, તો શું દિવસથી રાગ કરવાનો અને રાતથી દ્વેષ કરવાનો? સુખથી રાગ કરવાનો અને દુઃખથી દ્વેષ કરવાનો?

ખરેખર તો રાગની સાથે દ્વેષ જોડાયેલો જ છે, કારણ કે જેના પ્રત્યે તમને રાગ હોય છે તેના પ્રત્યે જ પછી તમને દ્વેષ થાય છે. આપણને કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે રાગ હોય અને આપણને એની પાસેથી અપેક્ષા હોય કે એણે મારી સાથે ફરવા આવવું જોઈએ, કે થિયેટરમાં આવવું જોઈએ, કે મને સવારે ગરમ નાસ્તો કરી આપવો જોઈએ.... અને આપણી એ અપેક્ષા પૂરી ન થાય તો તરત એ વ્યક્તિ પ્રત્યે દ્વેષ થાય, ક્રોધ આવે.

પણ દુનિયામાં લાખો લોકો એવા છે જેમના પ્રત્યે આપણને રાગભાવ

નથી હોતો એટલે તેમના પ્રત્યે દ્વેષભાવ પણ નથી હોતો. ત્યાં માત્ર મધ્યસ્થ ભાવ (neutrality) જ હોય છે, અથવા ઉપેક્ષાવૃત્તિ હોય છે. જ્યાં રાત નથી ત્યાં દિવસ પણ નથી. આ દ્વંદ્વ (duality)ની વાત હંમેશા યાદ રાખવાની. એટલે આ બધાની મધ્યમાં, વચ્ચે રહેતાં શીખવાનું. આપણાં વાવેલાં કર્મના ઉદયને અનુરૂપ સુખદુ:ખ, હર્ષશોક, લાભહાનિ, માનઅપમાન, આનંદવિષાદ, પ્રશંસાનિંદા – આ બધું તો જીવનમાં આવ્યા જ કરવાનું. આ બધાં કર્મોના ઉદય વખતે મધ્યસ્થ રહેવાનું. આ સમ એટલે મધ્યસ્થતા, એ સમ શબ્દનો બીજો અર્થ આપણે જોયો.

●●

હવે 'સમ' શબ્દનો ત્રીજો અર્થ – સમાન એટલે એક સરખા (equal) છીએ, આત્માના ગુણોમાં ઊંચાનીચા નથી એ સમાનતાના અર્થમાં.

એ કઈ સમાનતા? કે આપણે બધા જૈન છીએ એટલે સમાન છીએ અને જે જૈન નથી તે અજૈન છે – હિન્દુ છે, વૈષ્ણવ છે, મુસ્લિમ છે – એ બધા અલગ છે, સમાન નથી, એમ? ના, એમ નહિ, પણ મારી અંદર, તમારી અંદર, બીજાં બધાંની અંદર જે ચેતના રહેલી છે.... જે આપણને દેખાતી નથી.... આપણને માત્ર બહારનાં શરીર દેખાય છે – આકાર દેખાય છે, રૂપ દેખાય છે, રંગ દેખાય છે, ધર્મનાં લેબલ દેખાય છે, સંપ્રદાયના વેશ અને ટીલાંટપકાં દેખાય છે, ભાષાના ફરક દેખાય છે – પણ આ બધાંને વીંધીને તેની અંદર, તેની પાછળ જે સત્ (real) તત્ત્વ રહેલું છે, તે તો આપણને દેખાતું જ નથી!

બધાંની અંદર રહેલ તે સમાન તત્ત્વને વેદાન્તીઓએ 'બ્રહ્મ' કહ્યો, આપણે 'આત્મા' કહ્યો, ખ્રિસ્તીઓએ 'soul' કહ્યો, મુસ્લિમોએ એને 'રૂહ' શબ્દથી ઓળખાવ્યો.

એ બ્રહ્મ, એ ચેતના, એ આત્મા, એ રૂહ, એ તત્ત્વ – મારામાં, તમારામાં, બધામાં સરખું હોય, સમાન હોય, એમાં કાંઈ પણ ફરક ન હોય. આ સમ શબ્દનો ત્રીજો (equalityનો) અર્થ પણ બરાબર સમજી લેવો પડે.

હું દાખલો આપીને સમજાવું :

ધારો કે આ હોલમાં ૮૦૦ ખાલી ઘડા મૂક્યા છે. ઘડા નાનામોટા, જાડાપાતળા, ઊંચાનીચા, ધોળાકાળા – જાતજાતના રંગવાળા, ભાતભાતના આકારવાળા – આ બધા ઘડા ખાલી હોય તો પણ તેમાં આકાશ (અવકાશ/space) તો છે જ. કોઈ પણ ઘડામાં શૂન્યાવકાશ (vacuum) નથી. જો આ બધા ઘડાને તોડીફોડી નાખીએ તો એમાંનું અલગ અલગ આકાશ એક થઈ જાય કે નહિ?

અને એ એક થઈ ગયેલા આકાશના ગુણધર્મ એક સરખા હોય કે જુદા જુદા?

અને એ તૂટેલા ઘડાઓનું એક થયેલું આકાશ, બહારના આકાશ સાથે પણ એક થઈ જાય કે નહિ?

ખરેખર સમજો તો બધા ઘડામાં એક જ આકાશ છે અને બધા ઘડા પણ એક જ આકાશમાં છે! એટલે અંદરનું અને બહારનું એ બધું આકાશ એક જ હોય, એના ગુણધર્મો દરેકમાં એક સરખા જ હોય. આકાશ અલગ ન હોય પણ દરેક ઘડો એમ સમજે કે 'મારૂં આકાશ જુદું છે', અથવા માત્ર બહારથી ઘડાને જોનાર પણ એમ જ સમજે કે બધા ઘડાની અંદર જુદું જુદું આકાશ રહેલું છે, એટલે ઘડા પ્રમાણે એ આકાશના ગુણધર્મો પણ જુદા જુદા હશે!!

અથવા એ ૮૦૦ ઘડામાં પાણી ભરો તો એ પાણીથી ભરેલા ઘડા

પણ જુદા જુદા દેખાશે. પણ વિચાર કરો : એ પાણી એક છે કે જુદું? એના ગુણધર્મો એક છે કે જુદા?

જેની દૃષ્ટિ બહારના ઘડાને જ જોશે તેને દરેક ઘડાનું પાણી જુદું લાગશે. 'હિન્દુ પાણી', 'મુસ્લિમ પાણી', 'બ્રાહ્મણનું પાણી', 'હરિજનનું પાણી', 'મારૂં પાણી', 'તારૂં પાણી' – એમ જુદું જુદું જ લાગશે.

પણ જેની દૃષ્ટિ બહારના ઘડા (રૂપ, રંગ, આકાર) તરફ નથી પણ અંદરના પાણી તરફ છે, તેને બધું પાણી એક જેવું જ લાગશે અને ઘડાના બહારના ભેદ તરફ તેની દૃષ્ટિ ન હોવાથી તેને ક્યાંય ભેદ, જુદાઈ, સંઘર્ષ, વિવાદ વગેરે દેખાશે નહિ અને એને લીધે ઊભી થતી તકલીફો થશે નહિ.

આ બંને વાત બરાબર સમજાઈ ગઈ? જો એક સમાન આકાશ અને એક સમાન પાણીની વાત સમજાઈ ગઈ હોય તો હવે આગળ ચાલીએ.

અહીં, આ હોલમાં લગભગ ૮૦૦ જણા બેઠા છે. આપણે જે જોઈએ છીએ, આપણને જે દેખાય છે તે ૮૦૦ શરીર છે. નાનાંમોટાં, જાડાંપાતળાં, ઊંચાનીચાં, ધોળાંકાળાં – જાતજાતનાં, ભાતભાતનાં શરીરો જ દેખીએ છીએ, પણ એ દરેક શરીરની અંદર જે ચેતના છે, જે આત્મા છે, તેને આપણે જોતા જ નથી, જોઈ શકતા જ નથી. તે અંદરના તત્ત્વ તરફ આપણી દૃષ્ટિ જ જતી નથી, એટલે આપણે બધાંના ફરક, ભેદ, જુદાઈ જોઈએ છીએ, પણ બધાંની એકતાને, બધાંની સમાનતાને જોતા નથી, જાણતા નથી, ઓળખતા નથી, સમજતા નથી!

જો આપણે દરેકની અંદર વસી રહેલી ચેતના તરફ આપણી દૃષ્ટિ રાખીએ, દરેક શરીરમાં રહેલા આત્મા તરફ લક્ષ રાખીએ તો આપણને બધા આત્મા, બધું ચૈતન્ય, બધી ચેતનાઓ અને તેના ગુણધર્મો, બધું એક સમાન જ દેખાય. એક સરખું જ જણાય.

'બધું એક જ છે અને એક સરખું જ છે' એમ દેખીએ, જાણીએ, સમજીએ ત્યારે જીવનમાંથી અજ્ઞાન, ભેદ, જુદાઈ, લડાઈ, ઝગડા, સંઘર્ષો તથા વિસંવાદો દૂર થાય અને આપણામાં શાન્તિ, મૈત્રીભાવ, પ્રેમ, સમાનતા, સમજણ બધું આવે.

આપણે અહીં ૮૦૦ જણા બેઠા છીએ એ વાત કરી. જો એ બધાં શરીરોમાંથી ચેતના નીકળી જાય તો ૮૦૦ શરીરો તો અહીં પડ્યાં રહે, જેની કંઈ જ કિંમત નથી! અંદરથી જે ચેતના નીકળી ગઈ તે તો આપણે જોઈ શકતા નથી એટલે આપણે **હવેથી એકમાં બે જોતાં શીખવાનું.** એક, શરીર જે બહારથી તમે જોઈ શકો છો તે અને બીજું, તેની અંદર રહેલી ચેતના, જે તમે જોઈ શકતા નથી. એક બહાર, એની અંદર બીજું. એમ બે સમજવાનું. એકને જુઓ ત્યારે ત્યાં બે છે (એક, દેખાતું – એટલે દૃશ્ય, બીજું, ન દેખાતું – એટલે અદૃશ્ય), આ ધ્યાન હવેથી રાખવાનું. આજથી આ શીખી લેવાનું. જીવનનો આખો દૃષ્ટિકોણ (viewpoint) જ બદલાઈ જશે.

હું મારા શરીરની અંદરથી બહાર નીકળી જાઉં તો તમે શું કરશો? તરત કહેશો કે 'ભાઈ! તૈયારી કરો. જલ્દી કરો. ઉપયોગ રાખો.' કહેશો ને? પણ હું અંદર છું ત્યાં સુધી તમે આમ નહીં કહો. હું બહાર નીકળી જઈશ પછી તમે લાકડાં, ઘી, રાળ – મહારાષ્ટ્રિયન હશે તો કેરોસીન, રબ્બરનાં ટાયર – આ બધું ભેગું કરશો. હું અંદર છું ત્યાં સુધી તમે મને ટાંચણી પણ નહીં મારો. એનો અર્થ એમ થયો કે મારા શરીરની કિંમત નથી પણ મારી અંદરની ચેતનાની કિંમત છે. હું અંદરથી નીકળી જઉં પછી તમે તમારી ઇચ્છા મુજબ મારા શરીરને કાપી શકો છો, બાળી શકો છો, મારી શકો છો!

આપણા શરીરની અંદર જે એક ચેતના છે તે એક ચૈતન્યને

ઓળખવાનું છે. ભગવાન મહાવીરસ્વામીએ પણ એ જ અર્થમાં કહ્યું કે એ એક ચેતનાને જે ઓળખે છે તે બધી ચેતનાને ઓળખે છે. *जे एगं जाणइ से सव्वं जाणइ।*

સોક્રેટીસે પણ એ જ કહ્યું : તારી જાતને ઓળખ. 'Know thyself.'

ઉપનિષદમાં પણ એ જ કહ્યું : તારા આત્માને જાણ – *आत्मानं विद्धि।*

અત્યારે હું તમને સ્પષ્ટ રીતે, ફોડ પાડીને, **'તમે જ્યાં એક દેખો છો ત્યાં બે છે, એમ જોતાં શીખો'** એ વાત કરું છું.

ચેતનાની સમાનતા (equality) એ સમ શબ્દનો ત્રીજો અર્થ છે.

આપણે સામાયિક કરીએ ત્યારે આપણે આ ત્રણેય અર્થમાં સમજવું પડે. એ ત્રણેનો લાભ (આય) થાય, એને લગતું જે અનુષ્ઠાન હોય, તે અર્થ અને ભાવ સહિતનું સાચું સામાયિક છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રે કહ્યું છે –

કષાયની ઉપશાંતતા, માત્ર મોક્ષ અભિલાષ
ભવે ખેદ પ્રાણીદયા, ત્યાં આત્માર્થ નિવાસ.

– આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર, ગાથા ૩૮.

જે આત્માર્થી છે, જેમને માત્ર મોક્ષનો જ અભિલાષ છે, જેમને સંસારના ચક્રમાં ફરતાં ખેદ થાય છે અને જેમના અંતરમાં જીવો સાથે મૈત્રી અને કરુણાના ભાવો છે તે મુમુક્ષુ જીવોએ સામાયિકના અનુષ્ઠાનને સફળ કરવા માટે આ ત્રણેય અર્થમાં બરાબર સમજવું પડે :

૧. કષાયો શમવા જોઈએ,

૨. જીવનમાં કર્મોના ઉદય વખતે મધ્યસ્થભાવ રહેવો જોઈએ, અને

૩. બધી જ ચેતનાઓ ગુણધર્મોથી સરખી છે, સમાન છે.

આ મુમુક્ષુની સાધના છે. આ મુક્તિ (મોક્ષ)નો માર્ગ છે.

●●

જૈન દર્શનના 'પ્રમાણ' વિભાગમાં જુદા જુદા નયો સમજાવ્યા છે. તેમાંના બે મુખ્ય છે : દ્રવ્ય અને ભાવ. એ બન્નેને ટૂંકમાં સમજી લઈએ.

જે ક્રિયા કરવા માટે તમને સાધન, સામગ્રી, ઉપકરણ જોઈએ એને દ્રવ્યક્રિયા કહેવાય અને જ્યાં તમને કોઈ પણ સાધન, સામગ્રી, ઉપકરણ ન જોઈએ અને માત્ર મનનો ભાવ જોઈએ એને ભાવક્રિયા કહેવાય. દા.ત. દ્રવ્યપૂજા અને ભાવપૂજા. દ્રવ્યપૂજામાં તમને જલ, ચંદન, પુષ્પ, ધૂપ, દીપ, અક્ષત, નૈવેદ્ય અને ફળ એ બધું જ જોઈએ. અષ્ટપ્રકારી (૮) પૂજા કરો એમાં આ બધાં દ્રવ્ય જોઈએ.

વેદાન્ત ધર્મમાં કેટલાક પંચોપચારી (૫) પૂજા કરે. ક્યાંક ષોડશોપચારી (૧૬) પૂજા પણ કહી છે.

દેવ-દેવીઓની પૂજા પણ જુદા જુદા પ્રકારની હોય. ઘંટાકર્ણ મહાવીરની જુદા પ્રકારની હોય. ગણપતિની પૂજા જુદા પ્રકારની હોય. શંકરની પૂજા જુદા પ્રકારની હોય. આમ દ્રવ્યપૂજામાં ફરક હોઈ શકે.

ભાવપૂજા એ પૂજનનો, અર્ચનનો, અર્હદ્દ્તાનો, સમર્પણનો ભાવ છે. આ ભાવપૂજા તમે મન દ્વારા ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે કરી શકો છો. એમાં કોઈ સાધન કે ઉપકરણની જરૂર પડતી નથી. દ્રવ્યસામાયિક તમે અત્યારે અહીં ન કરી શકો કારણ કે હમણાં તમારી પાસે કટાસણું, મુહપત્તિ, ચરવળો, સ્થાપનાજી આ બધું નથી. પણ ભાવસામાયિક તો તમે અત્યારે અહીં બેસીને પણ કરી શકો. દ્રવ્ય કરતાં ભાવની મહત્તા વધારે છે કારણ કે દ્રવ્યપૂજા એ બાહ્ય ક્રિયા છે અને ભાવપૂજા એ અભ્યંતર ક્રિયા છે.

~~~~~~

જ્યારે જ્યારે ચૂંટણી આવે ત્યારે ત્યારે દ્રવ્યનમસ્કાર કરવાવાળા તો તમે જોયા હશે ને! બધાંને આમ હાથ જોડીને, માથું નમાવીને, હસતા મોઢે, દશ ઠેકાણે - સો ઠેકાણે - બધાંને નમસ્કાર કર્યા જ કરતા હોય. એ માત્ર બહારની ક્રિયા છે. એમની અપેક્ષા, ઇચ્છા, માગણી કંઈક બીજી જ છે! એમની ક્રિયામાં નમસ્કાર જેવું દેખાય છે પણ એમાં નમનનો કોઈ ભાવ નથી. એ સાચો નમસ્કાર પણ નથી. એવા સ્વાર્થી લોકોના નમસ્કારથી ખુશ ન થઈ જવું!

ભાવપૂર્વકનો સાચો નમસ્કાર હોય, સાચું સમર્પણ હોય તો તો શિષ્યનું મસ્તક ગુરુના ચરણમાં પડે, પછી એને ઊઠવાના હોશ પણ ન રહે, ત્યારે એને સાચો નમસ્કાર કહેવાય.

એક ઉર્દુ શાયરે કહ્યું છે :

वह सिज़दा क्या रहे एहसास जिसमें सर उठानेका।
इबादत और बक़दरे होश तौहीने इबादत है॥

મતલબ કે જ્યાં સમર્પિત થઈને ઈશ્વર કે સદ્‌ગુરુના ચરણમાં મસ્તક ઝુકાવી દીધું હોય, પછી ત્યાંથી માથું ઊંચું કરવાનો ભાવ પણ અંદર હોય અને જલદી ઊઠી જવાની ઇચ્છા પણ હોય તો એને સમર્પણ કેવી રીતે કહેવાય? આવું સમર્પણ અને ઊઠવાનો હોશ – આ તો સમર્પણનું અપમાન (insult) છે!

આપણે તો બધાંને 'જે-જે' કરવાના!! મંગળવાર હોય તો સિદ્ધિવિનાયકને જય-જય, ગુરુવારે સાંઈબાબાને જય-જય, શનિવારે હનુમાનની પાસે જઈને જય-જય; દેરાસરમાં ગયા તો ઘંટાકર્ણને જય-જય, નાકોડાને પણ જય-જય, મણિભદ્રને પણ જય-જય, તીર્થંકરને પણ
~~~~~~

'જે-જે' કરવામાં બાકી કોણ રહ્યું?

પાછો કે' કેવું, ખબર છે? – 'આપણે તો ભાઈ બધા સરખા!'

આ સાચા નમસ્કાર નથી. આ તો દ્રવ્યનમસ્કાર છે. ભાવનમસ્કાર ક્યાં છે?

આપણને બધા પ્રત્યે એક સરખો જ ભાવ હોય? તીર્થંકર, દેવી, દેવતા, યક્ષ, યક્ષિણી – આ બધાં જ સરખાં હોય? હોઈ શકે?

નમસ્કાર મહામંત્ર આપણને અનાયાસે મળેલો છે. આપણે એના ભાવને સમજ્યા નથી એટલે એ ભાવનમસ્કાર થતો નથી અને એટલે એ આપણને ફળતો નથી. એમાં લેખિત બાહેંધરી (written guarantee) આપેલી છે :

'એસો પંચનમુક્કારો, સવ્વપાવપ્પણાસણો'

એનો અર્થ એ કે આ પાંચેય પરમેષ્ઠિને કરેલો નમસ્કાર સર્વ પાપોનો નાશ કરનાર છે. એ પાપોના નાશમાં કોઈ અપવાદ (exception) નથી કે અમુક પ્રકારનાં પાપનો નાશ થશે અને અમુક પ્રકારનાં પાપનો નાશ નહીં થાય – એવું એમાં કહ્યું નથી. એ અનાદિ સિદ્ધમંત્ર છે, પણ આપણને કંઈ સમજણ જ નથી.

એક બાજુ આંગળી પર નવકારવાળી ફર્યા કરે છે, બીજી બાજુ મહારાજ સાહેબનું વ્યાખ્યાન પણ ચાલે છે, કોઈક બાજુ બહેનોની વાતો ચાલે છે, કોઈ ઊભું થાય છે, કોઈ આવે છે, કોઈ જાય છે – આપણું ચિત્ત ચારે બાજુ ફર્યા કરે છે, પણ નવકારના જાપમાં સ્થિર રહેતું નથી.

એટલે કબીરજીએ કહ્યું –

માલા તો કરમેં ફિરે, જીભ ફિરે મુખ માંહિ,
મનવા તો ચિહું દિશિ ફિરે, યહ તો સુમિરન નાહિં.

માલા ફેરત જુગ ગયા, મિટા ન મનકા ફેર
કર કા મનકા ડાલ દે, મન કા મનકા ફેર.

અર્થાત્ કે આપણા હાથમાં માળા તો ફરે છે, મોઢામાં આપણી જીભ પણ ફર્યા કરે છે અને મન તો ચારેય દિશામાં દોડ્યા કરે છે. આને કંઈ ભગવાનનું સ્મરણ ન કહેવાય.

વળી આગળ કહે છે કે જપમાળાઓ ફેરવતાં યુગો વીતી ગયા છતાં મનની રખડપટ્ટી બંધ થઈ નહિ, માટે હે જીવ! હવે હાથમાંની મણકાની માળા ફેંકી દે અને મનને મનની અંદર રાખીને મનના મણકા ફેરવીને પ્રભુનું નામ સ્મરણ કર.

સાચું સ્મરણ કોને કહેવાય?

આ બધી જ શુભ ક્રિયાઓ જ્યારે ભાવપૂર્વક થાય ત્યારે! એકાગ્રતાથી અને ભાવથી માળા ગણાય, ભાવથી મંત્રનો જાપ થાય, ભાવથી નમસ્કાર થાય, ભાવથી ભક્તિ થાય, ભાવથી પૂજા થાય, ભાવથી સામાયિક થાય, ભાવથી પ્રતિક્રમણ થાય ત્યારે એ બધાનું ઉચિત ફળ મળે !

પ્રભુનાં દર્શન કરતી વખતે આપણે સ્તુતિ બોલીએ છીએ :

ભાવે જિનવર પૂજીએ, ભાવે દીજે દાન;
ભાવે ભાવના ભાવીએ, ભાવે કેવળજ્ઞાન.

એ રોજ બોલવા માટે ગોખેલું બોલી જઈએ છીએ કે એમાં ખરેખરો ભાવ હોય છે? જિનવરની પૂજા ભાવ સહિત કરવાની છે. દાન ઉચ્ચ ભાવ સહિત આપવાનું છે. બાર અને ચાર – એમ ૧૬ ભાવનાઓ ઉચ્ચ ભાવ સહિત એવી રીતે ભાવવાની છે કે જેથી કેવળજ્ઞાન સુધી પહોંચી શકાય. કેવળજ્ઞાન અને મોક્ષ એ જેમનું લક્ષ્ય છે તેમણે સમજી લેવું જોઈએ કે ભાવનાથી ધ્યાનમાં જવાય છે, ધ્યાનથી આત્મજ્ઞાન થાય છે. આત્મજ્ઞાનથી

કર્મક્ષય થાય છે અને સકલ કર્મક્ષયને જ મોક્ષ કહેવાય છે.[2]

દ્રવ્યપ્રતિક્રમણ તો તમે રોજ કરો છો. રોજ 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' કરો છો. જેને ખરેખર કરવાનું છે તેને તો આપણે નથી કરતા અને જેમને કરવાની જરૂર નથી એ બધાંને તો આપણે કરીએ છીએ !

આપણે હસમુખભાઈને, પ્રવીણભાઈને, રમણીકભાઈને – એ બધાંને 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' કરવાનું છે ?? જેમની સાથે કોઈ ઝગડો નથી, કંઈ બોલચાલ થઈ નથી, જેમના પ્રત્યે કોઈ રાગ-દ્વેષ નથી એ બધાંને આપણે 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' કરીએ છીએ!

સકળ સંઘને 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' – ભાઈ, તને કોઈ ઓળખતું નથી!

રસ્તા પર છેદક (divider) હોય એની બે બાજુથી વાહનો જતાં-આવતાં હોય. ત્યાં રોડ ડિવાઈડર પર ઊભો રહીને કોઈ ગાંડો માણસ આમ હાથ જોડી જોડીને બધાંને ચારેય દિશામાં 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' કર્યા કરતો હોય – ભાઈ! તને કોઈ ઓળખતું નથી, પણ જે ત્રણ-ચાર ઘેર તું જતો નથી, દા.ત. વેવાઈના ઘેર ન જતો હોય, જમાઈ બગડ્યો હોય તો સાસરાના ઘેર ન જતો હોય, દેરાણી બગડી હોય તો જેઠાણીને ત્યાં ન જતી હોય, એ ત્રણ કે ચાર ઘેર જઈને તમે સાચું 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' કરી આવો. બાકીનાં છન્નું ઘેર નહીં જાઓ તો ચાલશે.....

પણ એ જે ત્રણ કે ચાર ઘર છે જ્યાં તમારે તમારા કષાયને ધોવાના છે, તમારી મલિનતા ઘટાડવાની છે, તમારાં દુષ્કૃત્યોને મિથ્યા કરવાનાં છે – 'મિચ્છા મિ દુક્કડં'નો એ અર્થ થાય છે કે મારાથી જે દુષ્કૃત્યો થયાં હોય

2. વધુ વિગત માટે જુઓ લેખકનું અન્ય પુસ્તક : હેમચંદ્રાચાર્યની અનુભવવાણી. પ્રકાશક :

તે મિથ્યા થાઓ – જો ત્યાં તમે એ નહીં કરો તો એ તમારૂં ભાવપ્રતિક્રમણ નથી.

આપણે તો ભાવપ્રતિક્રમણ કરવાનું હોય, હૃદયપૂર્વકનું 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' દેવાનું હોય. સામેવાળાની ભૂલ દેખાતી હોય *(આપણી ભૂલ તો હોય જ નહીં!)* છતાં આંખમાંથી પશ્ચાત્તાપનાં આંસુ આવે, હૃદયપૂર્વકની ક્ષમા માગીએ અને આપીએ ત્યારે એ સાચું ભાવપ્રતિક્રમણ થાય!

એવી રીતે, આ ભાવસામાયિક તમે કયાં કરી શકો? ક્યારે કરી શકો? એ તમે ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે કરી શકો. દ્રવ્યપૂજા કરવા માટે તમને દહેરાસર, પ્રતિમા જોઈએ. દ્રવ્યપૂજા, દ્રવ્યસામાયિક કે દ્રવ્યપ્રતિક્રમણ કરવા માટે તમને સાધન સામગ્રી જોઈએ, પણ ભાવપૂજા, ભાવસામાયિક કે ભાવપ્રતિક્રમણ તમે ટ્રેનમાં, બસમાં, ગમે ત્યાં કરી શકો. ખુરશીમાં બેઠા-બેઠા કરી શકો. બગીચામાં બેસીને પણ કરી શકો. આ ભાવની એ મહત્તા છે કે ભાવને સાધન-સામગ્રીની જરૂર પડતી નથી કે સ્થળ-કાળનું બંધન નડતું નથી. માત્ર મનનો ભાવ જ જોઈએ છે.

એક બિમાર માણસ પથારીમાં પડ્યો છે. તે સરખી રીતે બેસીને ત્રણ કલાક દ્રવ્યપ્રતિક્રમણ નહીં કરી શકે, પણ મનના સાચા ભાવથી ભાવપ્રતિક્રમણ કરીને હૃદયથી સાચું 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' તો દઈ શકે છે જ.

તમારી જો પૂર્ણ જાગૃતિ હોય તો તમે થિયેટરમાં બેસીને પણ આ ભાવસામાયિક કરી શકો! એટલે ભાવથી શમ, સમતા, સમાનતા એ અર્થમાં તમે ગમે ત્યાં ભાવસામાયિક કરી શકો છો, સામાયિકભાવ રાખી શકો છો.

આજથી સામાયિકના આ અર્થને અને ભાવને પકડો. દ્રવ્યસામાયિક ઘણાં કર્યાં. બહુ સારી વાત છે. એ પણ કરવાનું. એની ના નથી, પણ એ કરી લીધા પછી સમતાભાવ–સામાયિકભાવ તો આખો દિવસ બની રહેવો

જ જોઈએ.

દ્રવ્યપૂજામાંથી જેમ ભાવપૂજામાં જવાનું છે, દ્રવ્યનમસ્કારથી જેમ ભાવનમસ્કાર પર જવાનું છે તેમ દ્રવ્યસામાયિકમાંથી ભાવસામાયિક પર જવાનું છે.

આખી જિંદગી દ્રવ્ય પકડીને બેસી રહેશો કે ભાવ સુધી જશો? આખી જિંદગી મૂર્તિને પકડીને જ બેસી રહેશો કે એ જેની મૂર્તિ છે તેના ભાવ સુધી, તેની ભાવના સુધી જશો?

●●

હવે સામાયિકમાં આપણે શું કરવું એ જોઈએ. દ્રવ્યસામાયિક તો તમે રોજ કરતા હશો. એ દ્રવ્યસામાયિકમાં શું કરવાનું એને બદલે શું નહીં કરવાનું એ આપણે પહેલાં જોઈએ. શું કરવાનું (do's) તો બધા કહેશે. શું નહીં કરવાનું (don'ts) એ કોઈ કહેતું નથી. સામાયિક કેવી રીતે નહીં કરવાનું તે આજે કહું છું.

સામાયિક કેવી રીતે નહીં કરવાનું?

કુશળ ડૉકટર હોય તે દવા આપવા ઉપરાંત શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું એ બંને કહેશે, પણ મોટા ભાગના ડૉકટરો શું નહીં ખાવું એ નહીં કહે. 'બધું ખાઓ ને તમે, પણ મારી દવા રોજ બરાબર લેજો,' એમ કહીને બધી જ છૂટ આપે એટલે એવા ડૉકટર દરદીને ગમે. શું નહીં ખાવાનું એમ કહે ને ભાઈ! ઘી ભલે પૌષ્ટિક હોય પણ તાવવાળો દરદી હોય કે કમળાનો દરદી હોય તો એને ઘી ખાવાની ના પાડવી પડે. એમ સામાયિક કેવી રીતે નહીં કરવાનું એ પણ જાણવું પડે. દા.ત.,

૧. એક સાસુ છે. બેડરૂમ, હોલ, કીચનનો ફલેટ છે. હોલ અને રસોડા વચ્ચે દિવાલ છે. એ દિવાલ પાસે બારણાંને અડીને સામાયિક

કરવા એવી રીતે બેસે કે જેથી હોલના બારણામાંથી કોણ આવ-જા કરે છે તેના પર પણ નજર રહે અને રસોડામાં વહુ શું કરે છે તેના પર પણ નજર રહે. આ રીતે સામાયિક નહીં કરવાનું કારણ કે તમારૂં ધ્યાન મંત્ર-જાપ, સ્વાધ્યાય કે તમારા આત્મા પર નથી પણ હોલમાં આવતા-જતા લોકો પર અને રસોડામાં વહુ પર છે. તો એ સાચું સામાયિક નથી. આ રીતે નહીં કરવાનું.

૨. એક બીજાં બહેન સામાયિક કરે ત્યારે કટાસણું વચ્ચે રાખી પોતાની બન્ને બાજુ ટેલીફોન રાખીને સામાયિક કરે. કદાચ ધંધાનો ફોન આવે અને અર્જન્ટ (urgent) કામ હોય તો ત્યાં બેઠાં-બેઠાં વાત કરી લેવાય, જેથી વારંવાર ઊઠવું ન પડે. હું મોબાઈલ (mobile) ફોનની વાત નથી કરતો. બે સ્થાયી ટેલીફોન (land line/fixed line) છે તેની વાત કરું છું. આ રીતે પણ સામાયિક નહીં કરવાનું.

૩. એક ઘરમાં સાસુ છે, વહુ છે, નણંદ છે. ત્રણેય જણાં સાથે સામાયિક કરવા બેસે. દરવાજાની ઘંટડી (doorbell) વાગે એટલે ત્રણેયનું ધ્યાન દરવાજા તરફ જાય. ટેલીફોનની ઘંટડી વાગે તો ત્રણેયનું ધ્યાન ટેલિફોન તરફ જાય.

આપણે ઓફીસના સ્ટાફમાં ટેલીફોન ઓપરેટર કે વોચમેન હોય. તેમને જમવાનો સમય એવી રીતે ગોઠવેલો હોય કે જેથી વારાફરતી કોઈ પણ એક જણ તો જગ્યા પર હાજર હોય જ, જેથી કામ બગડે નહીં. એવી રીતે, એક જ ઘરની અંદર ત્રણેય જણાંએ ભેગા મળીને સામાયિક ન કરાય. 'હું કરી લઉં પછી તમે કરો' એમ વારાફરતી બરાબર ગોઠવીને કરે તો કોઈનું સામાયિક ડહોળાય નહીં અને બધાનું બરાબર થાય.

૪. ઘરના મુખ્ય દરવાજાની સામે બેસીને સામાયિક ન કરાય. રસ્તામાં જતાં વાહનો કે માણસોની અવર-જવર પર ધ્યાન રહે એવી રીતે ગૅલેરીમાં બેસીને સામાયિક ન કરાય.

૫. જૂના વખતમાં ઘરમાં નાનું બાળક ઘોડિયામાં સુવાડેલું હોય અને સામાયિક કરવાનું હોય ત્યારે ઘોડિયાની દોરી એક પગના અંગૂઠે બાંધીને બેસતાં, જેથી બાળક ઘોડિયામાં રડે તો સામાયિક કરતી વખતે ઊઠવું ન પડે અને પગના અંગૂઠાથી ઘોડિયું હિંચોળી શકાય!

– આવી બધી રીતે સામાયિક ન કરાય કારણ કે એમાં એકાગ્રતા ન રહે.

તો પછી સામાયિક કેવી રીતે કરવાનું ?

દ્રવ્યસામાયિક તો દિવસમાં એક કલાક જેટલો સમય મળે ત્યારે કરી શકાય. તે એકાંતમાં કરવું. એકાંત રૂમ ન મળે તો ભીંત સામે મોઢું કરીને, જગત તરફ પીઠ વાળીને, શાંત જગ્યામાં બેસીને સામાયિક કરવું. બહારના સંજોગો કે જતા આવતા લોકો તરફ આપણું ધ્યાન ન ખેંચાય અને ધ્યાન પોતાની અંદર રહે એટલા માટે ભીંત તરફ, ખૂણામાં, એકાંતમાં બેસીને સામાયિક કરવાનું.

સામાયિક કોઈ સાથે બોલીને, વાતચીત કરતાં કરતાં નહીં પણ મૌનપૂર્વક કરવાનું. ઉપાશ્રયમાં પણ બહુ માણસોની ભીડ (crowd) હોય તો દૂર ખૂણો શોધીને બેસવું. વ્યક્તિનો સંયોગ કે વ્યક્તિનું દર્શન પણ મનમાં કંપનો (vibrations) પેદા કરી શકે છે અને આપણે તો સામાયિકમાં મનને શાંત કરવાનું છે, એટલા માટે એકાંતમાં, મૌનપૂર્વક, આપણા મનને જ્યાં શાંતિ રહે ત્યાં સામાયિક કરવાનું.

સામાયિકમાં શું કરવાનું?

દ્રવ્યસામાયિક હોય તો –

૧. ઈષ્ટ મંત્રનો જાપ કરવો,

૨. ધાર્મિક પુસ્તક કે ગ્રંથનું વાંચન કરવું,

૩. સૂત્રોની ગાથાઓ મોઢે કરવી,

૪. સૂત્રોના અર્થ સમજવા,

૫. ઈષ્ટ પ્રભુની પ્રતિમા કે ફોટો અથવા સદ્‌ગુરુદેવનો ફોટો નજર સમક્ષ રાખી સાલંબન ધ્યાન કરવું,

૬. મંત્રના અક્ષરો પર ધ્યાન ધરવું અથવા

૭. શ્વાસોચ્છ્‌વાસનું નિરીક્ષણ કરવું (વિપશ્યના).

ઉપરની રીતોમાંથી જેને જે રીત અનુકૂળ પડે તે રીતે તેણે કરવું.

ભાવસામાયિકમાં તો નાટકના પ્રેક્ષકની જેમ જગતના બનાવોને અને પદાર્થોને નિર્લેપતાથી માત્ર જોવાના છે અને ઉપશમ, સમત્વ, સમતાભાવ કેળવવાનાં છે. ભાવસામાયિક તો ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે કરી શકાય. સમતાભાવ તો ગમે ત્યાં રાખી શકાય, રાખવો જોઈએ એ આપણે અગાઉ જોઈ ગયા.

હવે આ **સામાયિક કોણ કરી શકે ?** એ આપણે જોઈએ.

મુસ્લિમોને માટે દિવસમાં રોજ પાંચ વખત નમાઝ પઢવાનું ફરમાવ્યું છે. એ નમાઝ એટલે શું? ખુદાની બંદગી, અલ્લાહની પ્રાર્થના. એ પાંચ વખત કરવાનું કહ્યું છે. જો મુસ્લિમો એ બંદગી પાંચ વખત કરે તો આપણે પણ એમ કરી શકીએ કે નહીં? **ખુદાની બંદગી કરવી એ શું માત્ર મુસ્લિમોની ક્રિયા છે?** શું આપણે એ નમાઝ અદા ન કરી શકીએ?

બ્રાહ્મણોને રોજની ત્રણ સંધ્યા કરવાની કહી છે. ત્રણ સંધ્યા એટલે

સવાર, બપોર અને સાંજનો સંધ્યાકાળ. એ વખતે ગાયત્રી મંત્રનો પાઠ કરવાનો છે અને ઈશ્વરને યાદ કરીને પ્રાર્થના કરવાની છે. એ ત્રણ સંધ્યા આપણે પણ કરી શકીએ કે નહીં? કે **એ શું માત્ર બ્રાહ્મણોની જ ક્રિયા છે?**

ખ્રિસ્તી ધર્મ પાળતો કોઈ પણ માણસ દેવળ (church) માં જઈને પ્રાર્થના કરી શકે.

પ્રાર્થના કરવા માટે મસ્જિદ, મંદિર, દેવળ એ બધું જરૂરી હોય કે? કે એના વગર પણ પ્રાર્થના થઈ શકે? પ્રાર્થના ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે ન થઈ શકે?

નામસ્મરણ, ભક્તિ, પ્રાર્થના, પૂજા, બંદગી – આ બધું જુદા જુદા સંપ્રદાયોમાં અલગ અલગ શબ્દોથી વર્ણવેલું હોય. પણ ભાવ તો બધામાં પરમતત્ત્વને સમર્પણનો જ હોય. આપણે પણ ભક્તિ, પ્રાર્થના, કીર્તન, સ્તવન, પૂજા, આરતી, બંદગી, બધું જ કરી શકીએ.

તો, ભાવસામાયિક એ શું માત્ર જૈનોની જ ક્રિયા છે?

કોઈ પણ વ્યક્તિ જેમ પૂજા, પ્રાર્થના કરી શકે તેમ સામાયિક એટલે સમતાભાવ પણ રાખી શકે! એને કોઈ ધર્મનું કે કોઈ સંપ્રદાયનું લેબલ (label) લગાડવાની જરૂર નથી.

તમારૂં સામાયિક છ કોટીનું, અમારૂં આઠ કોટીનું, સાધુનું નવ કોટીનું એ બધા ભેદ સંપ્રદાય કે ગચ્છવાળા પાડે. આપણને એની સાથે કોઈ જ નિસ્બત નથી. આપણને તો સમતાનો લાભ થાય અને સમતાનો ભાવ આવે અને ટકે તો જ સાચું સામાયિક થયું એમ કહેવાય. આપણે આ કરતાં શીખવાનું.

આપણને હિંદુ, મુસ્લિમ, જૈન, બૌદ્ધ, શીખ, ઈસાઈ – એ બધાં નામોથી શું લાગે વળગે? તમે દિગંબર છો કે શ્વેતાંબર છો કે સ્થાનકવાસી છો કે તેરાપંથી છો એનાથી આપણને શું લાગે વળગે?

અલગ સંપ્રદાયો, ફિરકાઓ અને ગચ્છો ચલાવવા માટે લિંગમાં, વેશમાં અને ક્રિયાઓમાં ફરક રાખવો પડે. 'અમારૂં જુદું છે' એમ બીજાને બતાવવું પડે.

ઉપાધ્યાય યશોવિજયજીએ કહ્યું છે :

લિંગ વેશ કિરિયા કું સબ હિ, દેખે લોક તમાસી હો,
ચિન્મૂરતિ ચેતનગુન ચિન્હે, સાચો સોઉ સંન્યાસી હો.

– ગુર્જર સાહિત્ય સંગ્રહ, ભાગ ૧, ૫૬ ૩૯.

જે સાચો આત્માર્થી છે, મુમુક્ષુ છે તે તો આ બધા અલગ અલગ લિંગ, વેશ કે ક્રિયાઓ જોતો નથી. તે માત્ર ચૈતન્ય, ચેતના તરફ દૃષ્ટિ રાખે છે. ઉપાધ્યાયજીએ આવી દૃષ્ટિવાળાને જ સાચો સંન્યાસી કહ્યો છે.

આપણે જ્યાં જુદું પડતું હોય, જ્યાં ભેદ પાડવામાં આવતા હોય એ બધામાં નહીં જવાનું. આપણે જ્યાં એકતા હોય, સમાનતા હોય, એક જ ચૈતન્યની દૃષ્ટિ હોય તે તરફ જવાનું.

'एगे आया।' – એમ ભગવાને કહ્યું એનો અર્થ એ કે આત્મા એક છે. આપણે તો *'अणेगे आया।'* એટલે કે આત્મા અનેક છે એવો અર્થ કર્યો – આ ભાઈ જુદા, અમે જુદા. અમે સ્થાનકવાસી, તમે દેરાવાસી, અમે દિગંબર, તમે શ્વેતાંબર. આટલી છીછરી સાંપ્રદાયિક માન્યતાઓ હોય ત્યાં ભાવસામાયિક ક્યાંથી થાય કે સામાયિકભાવ ક્યાંથી આવે? અને એ ન આવે તો સાચા અર્થમાં સામાયિક થયું એમ કેવી રીતે કહી શકાય? અને પછી આ બધી ક્રિયાનું ફળ ક્યાંથી મળે? કેવી રીતે મળે?

●●

હું ઠેઠ મલાડથી ઘાટકોપર આવ્યો છું એટલે મારે તમારી સાથે આજે એક સોદો કરવો છે.

ચેમ્બુર અને વિક્રોલી કરતાં અહીં ઘાટકોપરમાં જગ્યાના ભાવ વધારે છે ને?

કેમ?.... કારણ કે અહીં વેપારી પ્રજા વધારે વસે છે. નફાનું કામ હોય, લાભ થતો હોય, તો સારો વેપારી તરત સોદો કરી નાખે.

તમને પાંચ-દસ ટકા નફો મળે તો સોદો કરી લો કે નહીં?

કે ધંધો હાથમાંથી જવા દો?

સભામાંથી : 'ધંધો કરી લઈએ, જવા ન દઈએ.'

સાહેબ : સારૂ! હુ તમને એવો સોદો બતાવું છું કે જેમાં ૯૬% તમારે રાખવાના અને ૪% મને આપવાના. ૯૬% ભાગ તમારો! બોલો, આ સોદો કરવો છે ને? વેપારીઓ છો તો ૪% તો તમે મને આપી શકશો ને?

સભામાંથી : 'હા હા.'

સાહેબ : સારૂ! તો હવે સોદાની વિગત ઉપર આવીએ.

એક કલાકની ૬૦ મિનિટ એટલે ૨૪ કલાકની ૧૪૪૦ મિનિટ થઈ. હવે એમાંથી ૪% એટલે લગભગ ૬૦ મિનિટ તમારે મને આપવાની અને બાકીની ૯૬% એટલે કે ૧૩૮૦ મિનિટ તમારે રાખવાની.

એ ૬૦ મિનિટમાં તમારે મને શું આપવાનું?

૧. એક તો તમારે રોજ ૪૮ મિનિટનું એક સામાયિક મારા ૪% ભાગમાંથી કરવાનું. એ એવી સુંદર રીતે કરવાનું કે જેથી તમને સમતાભાવ આવી જાય. એવું ભાવસામાયિક તમારે મારા ટાઈમમાં મારે ખાતર કરવાનું. બાકીના ૯૬% માં એટલે કે ૧૩૮૦ મિનિટમાં જે કરવું હોય તે કરવાની તમને બધી છૂટ!

તમે કહેશો : 'સાહેબ! અમે તો બહુ કામવાળા (busy). અમે

~~~~~~

તો વેપારી – કામકાજમાં ગુંચવાયેલા. અમને આ રીતે એક કલાક કાઢવાની ફુરસદ ન મળે!'

સાહેબ : સારૂં! તો બીજો સરળ રસ્તો બતાવું.

૨. એક સાથે એક કલાક ન કાઢી શકો તો દર કલાકે ૪ મિનિટ કાઢી આપો. એટલે સમજો કે ૯ વાગ્યા હોય તો ૯.૦૦થી ૯-૦૪ સુધી, ૧૦ વાગ્યા હોય તો ૧૦.૦૦થી ૧૦-૦૪ સુધી, આમ દર કલાકે આ ચાર મિનિટ તમારે જુદી રાખવાની, એટલે ૧૫ કલાકમાં ૬૦ મિનિટ મળી જશે.

એ ૪ મિનિટમાં જે કરવાનું બતાવું છું એ તમારે કરવાનું – ભૂલ્યા વગર. એ ચાર મિનિટમાં તમારે શું કરવાનું?

તમારા હાથમાં જે કંઈ કામ હોય અથવા તમે જે કંઈ કરતા હો તે બધું જ એકદમ અટકાવી દેવાનું, મૂકી દેવાનું અને પછી શાંતિથી આજુબાજુ જોવાનું કે આ બધું શું **નાટક** ચાલી રહ્યું છે? કોઈ દોડે છે, કોઈ ઊભું છે, કોઈ વાતો કરે છે, કોઈ ટી.વી. જૂએ છે, બહાર ગાડીનું હોર્ન વાગે છે, નીચે કૂતરાં ભસે છે, ઉપર પંખી ઉડે છે.... આ બધું – કંઈ પણ વિચાર કર્યા વગર – તમારે માત્ર જોવાનું.

નિર્દોષ બાળક બેસીને ચારે બાજુ જોયા કરતું હોય એવી રીતે તમારે માત્ર જોયા કરવાનું. દ્રષ્ટા થઈને શાંતિથી જોવાનું, જોયા કરવાનું. લક્ષ અંદર બેઠેલા આત્મામાં રાખવાનું – માત્ર ચાર મિનિટ સુધી.

ભગવાન રમણ મહર્ષિએ આ પ્રક્રિયાને 'આત્મવિચાર' તરીકે દર્શાવીને **'હું કોણ છું?'** આ સવાલ પોતાની જાતને સતત પૂછતા રહેવાનું કહ્યું છે. દર કલાકે ચાર મિનિટ જેટલી આંતર જાગૃતિની આ સરળ રીત એમના સહવાસમાં આવ્યા પછી બ્રિટીશ લેખક પૉલ બ્રન્ટને બતાવી છે.
~~~~~~

આ સરળ રીતને આપણે પોતાના લાભ માટે દર કલાકે અજમાવી શકીએ, અજમાવવી જ જોઈએ.

ચાર મિનિટ પૂરી થઈ જાય એટલે પાછું તમારે તમારૂં કામ ચાલુ કરી દેવાનું, પણ દર કલાકે બધું જ કામ બંધ કરીને માત્ર સાક્ષીભાવે જોયા કરવાની અને અંતર્મુખ થવાની આ દૃષ્ટિ તમારે કેળવવાની. બહુ જ વ્યસ્ત રહેતો (busiest) માણસ પણ આ તો સહેલાઈથી કરી શકે. આમાં તો કોઈ બહાનું ચાલી શકે એમ નથી.

એટલે કાં તો તમે રોજ એક સામાયિક કરો અથવા આ રીતે દર કલાકે ચાર મિનિટ માત્ર દ્રષ્ટા, માત્ર સાક્ષી (witness) થઈને રહો. 'આત્મવિચાર'માં તમારી અંદર રહો.

આ સોદો, આ contract આપણે આજે નક્કી કર્યો. ૪% સમય આ રીતે તમારે મને આપવાનો અને ૯૬% સમય તમારે તમારા પોતાના માટે રાખવાનો. કાલથી તમારે આ સોદાનો અમલ કરવાનો.

આટલું તમે રોજ કરશો તો મારૂં અહીં સુધી આવવાનું લેખે લાગ્યું એમ હું સમજીશ. બરાબર ?

●●

હવે આપણે જે બધી ધર્મક્રિયાઓ કરીએ છીએ – પૂજા, પ્રાર્થના, સ્તવન, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ – આ બધું જ આપણે કરીએ છીએ છતાં, આપણી કરેલી ક્રિયાનું ફળ આપણને કેમ મળતું નથી?

મળે છે?

નથી મળતું.

આપણે જાણીએ છીએ કે 'ધર્મીને ઘેર ધાડ અને અધર્મીને લીલા લહેર.' આવું જ થાય છે. આવું જ બધે જોવા મળે છે. આમ કેમ થાય છે

એનું કારણ આજે બરાબર સમજી લો.

આપણે બાથરૂમમાં સ્નાન કરવા જઈએ અને લક્સ કે મોતી કે પીઅર્સ, સારામાં સારા સાબુથી નહાઈએ, જાડા સુંવાળા ટુવાલથી ઘસીને શરીર સાફ કરીએ અને પછી બહાર નીકળીને જ્યાં ધૂળ પડી હોય એમાં જઈને આળોટીએ.

પછી પાછા સ્નાન કરવા જઈએ, મેલને દૂર કરીએ, શરીરને સાફ કરીએ અને પાછા ધૂળમાં આવીને આળોટીએ.

આવી રીતે કોઈ માણસ વારંવાર કર્યા કરતો હોય તો આપણે એને ડાહ્યો માણસ કહીએ કે મૂર્ખ માણસ કહીએ? સ્નાન કરીને ધૂળમાં આળોટે, પાછો સ્નાન કરે, પાછો મલિન થાય, પાછો ચોખ્ખો થાય. એવા માણસને આપણે 'બહુ ધાર્મિક છે' એમ કહીએ? એને 'ધાર્મિક' કહેવાય?

સભામાંથી : 'ના'.

તો પછી આપણે બધા રોજ શું કરીએ છીએ? આપણે દિવસમાં ૨ કલાક ધર્મક્રિયા કરીએ અને બાકીના ૨૨ કલાક અશુભ ભાવોથી મલિન થતા હોઈએ.... અથવા તમે બધા કદાચ વધુ ધર્મક્રિયા કરતા હશો. સવારે ૮ થી ૧૨માં તમે સ્નાન કર્યું. દેરાસર ગયા. પૂજા કરી. સામાયિક કર્યું. બધું કર્યું. પૂરા ૪ કલાક સુધી પાપકર્મો ધોવાની ક્રિયા કરીને ચોખ્ખા થયા.

બાકીના ૨૦ કલાક શેમાં જાય છે? ધર્મમય જીવન જાય છે કે પાછી આપણી મલિનતા વધે છે? આપણે ૪ કલાક સ્નાન કર્યું, ચોખ્ખા થયા, પછી ૨૦ કલાક પાછા ધૂળમાં આળોટ્યા અને મલિન થયા. ૪ કલાક સુધી આપણે મલિન કર્મોને ધોયાં, સાફ કર્યાં, કર્મની નિર્જરા કરી

અને ફરી પાછાં આપણે આપણને કર્મ લગાડ્યાં, ધૂળ લગાડી અને મલિન થયા!

તો આપણે વધુ ધાર્મિક થયા? કે ન થયા? આપણા આત્માની શુદ્ધિ વધી? કે ઘટી?

આપણા આત્માની શુદ્ધિ વધતી નથી અને મનની મલિનતા ઘટતી નથી એટલે ઘણી ધર્મક્રિયાઓ કરવા છતાં આપણને ફળ મળતું નથી!

તો આપણે શું કરવું જોઈએ?

જે બે ચાર કલાક આપણે સ્નાન કરીને ચોખ્ખા થઈએ છીએ એ નહીં કરીએ તો ચાલશે. પણ પેલા ૨૦-૨૨ કલાક જે ધૂળમાં આળોટીએ છીએ અને મલિન થઈએ છીએ એ પહેલાં બંધ કરવું પડશે. જે કર્મોની રજ આપણે આપણને ચોંટાડ્યા કરીએ છીએ એને પહેલાં અટકાવવી પડશે. પછી આપણે જે ધર્મક્રિયાઓ કરીએ, જે સ્નાન કરીએ એનું ફળ મળે.

●●

આપણે એક દાખલો લઈને સમજીએ.

પાણીથી ભરેલી આ એક કોઠી છે. નીચે નળ છે. આમાં પાણી ભરેલું છે. એમાં પાણીને બદલે કર્મો ભર્યાં છે એમ સમજો. એટલે કે આપણી કોઠીમાં ઘણાં કર્મો ભરેલાં છે. હવે આપણે આ કોઠી ખાલી કરવી હોય, આપણા આત્માને લાગેલાં કર્મો ખાલી કરવાં હોય તો આપણે શું કરવું જોઈએ?

એક રસ્તો તો એ છે કે કોઠીમાં ઉપરથી નવું પાણી ભરાયા કરે છે તે વધુ ન ભરાય તે માટે સૌથી પહેલાં તો ઉપરનું ઢાંકણું બરાબર ઢાંકી દેવું પડે, જેથી નવું પાણી અંદર આવતું બંધ થઈ જાય.

આપણે ત્યાં અહીં ૧૧, ૧૨, ૧૩ જુલાઈએ એક દિવસમાં

૨૫ સે. મિ. એટલે કે ૧૦ ઇંચ જેટલો વરસાદ પડ્યો અને આખા મુંબઈમાં રસ્તાઓ પર પાણી ઉભરાવા લાગ્યું, કારણ કે એક તો દરિયામાં ભરતી હતી એટલે દરિયામાંથી પાણી અંદર આવ્યું અને બીજું, આપણી ગટર સિસ્ટમમાં કચરો ભરેલો હતો એટલે ગંદુ પાણી બહાર નીકળી શક્યું નહીં.

૧૪મી જુલાઈએ વરસાદ બંધ થયો એટલે કે વરસાદનું નવું પાણી આવવાનું બંધ થયું. દરિયામાં ભરતી ઓસરી ગઈ અને પછી આપણે ગટરોમાંથી કચરો સાફ કર્યો ત્યારે ગંદુ પાણી વહી ગયું.

ફરીથી પાછું એવું જ ૨૨, ૨૩ ઓગષ્ટે બન્યું.

આ આપણા બધાની નજર સામે થયેલો તાજો અનુભવ છે. એના પરથી આપણે બોધપાઠ લઈ શકીએ કે પહેલાં જે આવક છે, વરસાદની, પાણીની કે કર્મોની, તે બંધ કરવી પડે. રોજ આપણે જે નવાં નવાં કર્મો બાંધીએ છીએ – કષાયથી, ૧૮ પાપસ્થાનકથી – તે પહેલાં બંધ કરવું પડે. પછી જ આપણે કર્મોની બાદબાકી કરવાનો એટલે કે કર્મોની નિર્જરા (ક્ષય) કરવાનો પુરુષાર્થ કરીએ તો તે સફળ થાય.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું છે :

कर्मणो ह्यपि बोद्धव्यं, बोद्धव्यं च विकर्मणः।
अकर्मणश्च बोद्धव्यं, गहना कर्मणो गतिः॥

– શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતા, અધ્યાય ૪, શ્લોક ૧૭.

કર્મ શું છે તે જાણવું જોઈએ, વિકર્મ શું છે તે પણ જાણવું જોઈએ અને અકર્મ શું છે તે પણ જાણવું જોઈએ કારણ કે કર્મની ગતિ બહુ ગહન છે. આપણને આ કર્મ, વિકર્મ અને અકર્મની કંઈ [illegible] જ નથી.

~~~~~~

તમે હજાર સામાયિક કરો કે હજાર પ્રતિક્રમણ કરો કે દસ હજાર વાર ભગવાનની પૂજા કરો કે લાખો રૂપિયાનું દાન કરો છો છતાં તમારો સંસાર પૂરો થતો નથી. શા માટે? કારણ કે આપણને રોજ ધૂળમાં આળોટવાની ટેવ છે.... કારણ કે આપણે રોજ નવાં કર્મો બાંધ્યા જ કરીએ છીએ.... કારણ કે આપણે રોજ મલિન થયા જ કરીએ છીએ....

એટલે એક સોદો તો આપણે ૪% નો કર્યો. કાલથી બીજી વાત લક્ષમાં રાખી લેવાની કે નવાં કર્મોનો બંધ ઓછામાં ઓછો થાય અને જૂનાં કર્મોની નિર્જરા વધારે ને વધારે થાય એ રીતે રોજ જીવતાં શીખવાનું.

૧૩ કલાકનો કર્મબંધ અને ૧૧ કલાકની નિર્જરા નહીં ચાલે. ૧૧ કલાકનો કર્મબંધ અને ૧૩ કલાકની નિર્જરા ચાલશે. અર્થાત્ નવાં કર્મોની આવક ઓછી થવી જોઈએ અને જૂનાંની જાવક વધુ થવી જોઈએ.

આ પાણીની (કર્મોની) કોઠી ખાલી કરવાના ત્રણ રસ્તા છે :

૧. એક પણ નવું ટીપું અંદર ન આવે એવી રીતે કોઠીનું ઢાંકણું ઉપરથી સજ્જડ બંધ કરી દઈએ તો ઘણા લાંબા કાળે પણ અંદરનું પાણી ધીમે ધીમે, એની મેળે સુકાઈ જાય અને એ કોઠી ખાલી થઈ જાય. શાસ્ત્રમાં આને 'અકામ નિર્જરા' કહી છે.

૨. તમે નળ ખોલીને એમાંથી પાણી ખાલી કરો એટલે કે તપ, જપ વગેરે કરીને, 'મારે કર્મો ઘટાડવાં છે' એ લક્ષ રાખીને ધર્મક્રિયાઓ દ્વારા કર્મો ખાલી કરો તો એ કોઠી ક્રમિક રીતે ખાલી થાય. આમાં પણ સમય તો લાગે. શાસ્ત્રમાં આને 'સકામ નિર્જરા' કહી છે પણ આ **'કીટિકા માર્ગ'** છે. કીડીના વેગે થોડી થોડી પ્રગતિ થાય. ધીમે ધીમે પણ લાંબા વખતે પહોંચાય.
~~~~~~

~~~~~~

૩. ઢાંકણા વગર, આખી કોઠી નમાવીને ઊંધી પાડી દો તો તે તરત ખાલી થઈ જાય. આત્મલક્ષી ધ્યાન, આત્મા તરફનો ઉપયોગ અને આત્માની જાગૃતિ – આ ટૂંકામાં ટૂંકો માર્ગ છે. શાસ્ત્રમાં આને પણ 'સકામ નિર્જરા' કહી છે પણ આને **'વિહંગમ માર્ગ'** કહ્યો છે. પક્ષીની જેમ ઉડીને તરત જ મુક્તિના ફળ સુધી પહોંચી જવાય. આમાં બહુ ઓછો સમય લાગે. આ માર્ગે સંસારનો, ભવોનો અંત બહુ જલદી આવે.

કર્મોથી મુક્તિ એટલે કે મોક્ષ થતાં વાર લાગતી નથી પણ તમે આ ત્રણમાંથી કયો રસ્તો પકડો છો તેના પર આધાર રાખે છે.

●●

છતાં પણ આપણા જેવા ગૃહસ્થોએ રોજ સામાયિક કરવું જોઈએ.

એના થોડા લાભો હવે ટૂંકમાં કહી દઉં.

૧. એમાં સમ્યગ્ દર્શન, સમ્યગ્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ ચારિત્ર એ ત્રણ રત્નોની આરાધના થાય છે.

૨. એમાં ત્રણ ગુપ્તિ – મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાયગુપ્તિ – નું પાલન થઈ જાય છે.

૩. સાધુજીવનનાં પાંચ મહાવ્રત એમાં પળાઈ જાય છે કારણ કે તમે સામાયિક કરો છો ત્યારે અહિંસા પાળો છો, જૂઠું બોલતા નથી, ચોરી કરતા નથી, મૈથુન નથી અને પરિગ્રહ પણ નથી. એ પાંચ મહાવ્રત પાળીને તમે બે ઘડી માટે સાધુ સમાન થાઓ છો *(समणो इव सावओ हवइ जम्हा)*.

૪. બારેય પ્રકારનાં તપ – છ બાહ્ય અને છ અભ્યંતર – થઈ જાય છે. તપથી કર્મોની નિર્જરા થાય છે *(भवकोडीसंचियं कम्मं तवसा*
~~~~~~

૫. ૧૪ રાજલોકમાંથી આવતાં પાપકર્મોનો અટકાવ (સંવર) થઈ જાય છે.

૬. તમારાં જે અશુભ કર્મો છે તે છીણાઈ જાય છે *(छिन्नइ असुहं कम्मं)* અને દેવલોકનું આયુષ્ય બંધાય છે.

૭. રોજના એક લાખ ખાંડી સોનાના દાન[3] કરતાં પણ એક શુદ્ધ સામાયિકનું ફળ અનેક ગણું વધી જાય છે.

શુદ્ધભાવનું એક સામાયિક કરવાથી – શુદ્ધભાવ એટલે ટેલિફોન નહીં, ડૉરબેલ નહીં, ટી.વી. નહીં, આડું અવળું જોવાનું નહીં, વાતચીત નહીં, ચર્ચા નહીં – એ બધાં વગરનું એટલે કે દશ મનના, દશ વચનના અને બાર કાયાના – એ બત્રીશ દોષો ટાળીને તથા પાંચ પ્રકારના અતિચાર[4] ન લાગે એ રીતે તન્મયપણે સમતાભાવમાં રહીને સામાયિક કરે તો ૯૨, ૫૯, ૨૫, ૯૨૫ (બાણું કરોડ, ઓગણસાઠ લાખ પચ્ચીસ હજાર નવસો પચ્ચીસ) પલ્યોપમથી અધિક દેવલોકનું આયુષ્ય બંધાય છે. આ એક શુદ્ધ

---

3. વધુ વિગત માટે જુઓ લેખકનું અન્ય પુસ્તક : પારસમણિ, પ્રકરણ ૧૦ - 'દાન ચડે કે સામાયિક?' પ્રકાશક : કેવલી ફાઉન્ડેશન, મુંબઈ.

4. સામાયિક વ્રતના પાંચ અતિચાર

૧. *મનોદુષ્પ્રણિધાન – મનની એકાગ્રતા ન રાખવી. અશુભ વિચારો કરવા.*

૨. *વચનદુષ્પ્રણિધાન – કટુ, કઠોર, પાપકારી વચન બોલવાં.*

૩. *કાયદુષ્પ્રણિધાન – કાયાને અસ્થિર રાખવી, ઝોકાં ખાવાં કે નિદ્રા કરવી.*

૪. *અનવસ્થાન – ઢંગધડા વગર, જેમ તેમ કરીને સમય પૂરો કરવો.*

૫. *સ્મૃતિવિહીન – સમયનું ધ્યાન ન રાખવું, વહેલા પારી લેવું, સામાયિક કરવાનું ભૂલી જવું.*

ઉપરના દોષો ન લાગે એવી રીતે જાગૃતિપૂર્વક, એકાગ્રતાથી, શાંત ચિત્તે, મૌનપૂર્વક અને સ્થિરતાથી સામાયિક કરવું.

સામાયિકનું ફળ છે. એની સામે તમારા ટેલિફોનના ધંધા અને આવનાર જનાર વ્યક્તિઓનું ધ્યાન – આની શું કિંમત છે?

આમાં તમે શેમાંથી બચી જાઓ છો એ પણ ટૂંકમાં જોઈ લઈએ.

૧. સામાયિકમાં પાપકર્મોનો બંધ થતો નથી. – સાવદ્ય (પાપકારી) યોગનું પચ્ચક્ખાણ *(सावज्जं जोगं पच्चक्खामि)* કરેલું છે માટે પાપ લાગતું નથી.

૨. સામાયિક દરમિયાન ઉદયમાં આવતાં કર્મો, નવું કર્મબંધન કરાવ્યા વગર, આપમેળે નિર્જરી જાય છે.

૩. ચાર કષાયો (ક્રોધ, માન, માયા, લોભ)માં અનંતાનુબંધી રસ પડતો નથી.

૪. પાંચ પ્રકારના પ્રમાદ (મદ્ય, વિષય, કષાય, નિદ્રા, વિકથા) નો ત્યાગ થાય છે.

૫. આઠ પ્રકારનાં કર્મોમાંથી અશુભ પ્રકૃતિની નિર્જરા થઈને અઘાતી કર્મોની માત્ર શુભ પ્રકૃતિનો જ બંધ પડે છે.

૬. ૧૪ પ્રકારના સંમૂર્ચ્છિમ જીવોની હિંસા થતી નથી.

૭. ૧૮ પાપસ્થાનકોનો ત્યાગ થાય છે.

૮. ૨૫ પ્રકારનું મિથ્યાત્વ લાગતું નથી.

૯. ૯૯ દોષો અતિચારના લાગતા નથી.

આવા કેટલાય ગેરફાયદાઓથી બચી જવાય છે અને અનેક પ્રકારના લાભ થાય છે.

●●

આપણું સામાયિક બરાબર થયું કે નહિ એની આપણને કેવી રીતે ખબર પડે? **આપણી સફળતાનો માપદંડ કયો છે?**

આપણે રાત્રે સૂઈ જઈએ અને સવારે ઊઠીએ ત્યારે બગાસાં ન આવે, થાકેલા ન લાગીએ અને શરીરમાં તાજગી અને સ્ફૂર્તિ જણાય તો આપણે કહી શકીએ કે 'બહુ સરસ ઊંઘ થઈ.'

આપણે સવારે ઊઠીને બ્રશ કરીએ, દંતમંજન કરીએ, મોઢું ચોખ્ખું કરી લઈએ અને તાજા લાગીએ તો કહી શકાય કે 'બ્રશ/દંતમંજન સારી રીતે થઈ ગયું છે.' **(દિવસમાં આપણે બ્રશ કેટલી વાર કરવું પડે? દર કલાકે કરવું પડે? કેટલી વાર કરાય? દિલથી સાચું પ્રતિક્રમણ કેટલી વાર કરવું પડે?)**

આપણે પ્રભુની પૂજા કરવા દેરાસરમાં જઈએ અને પૂજા કર્યા પછી ચિત્તમાં પ્રસન્નતા ન થાય તો આપણે પૂજા કરી એ દ્રવ્યપૂજા થઈ પણ એનું પૂરું ફળ ન મળ્યું એમ કહેવાય. પરમ યોગી આનંદઘનજીએ કહ્યું છે :

'ચિત્ત પ્રસન્ને રે પૂજન ફળ કહ્યું, પૂજા અખંડિત એહ'.

પૂજા કરીને આવ્યા પછી ચિત્તની એ પ્રસન્નતા આખો દિવસ રહેવી જોઈએ, તો જ એ દ્રવ્યપૂજા સાથે ભાવપૂજા પણ થઈ એમ કહેવાય.

આપણે જમીને ઊઠીએ અને સંતોષના ઓડકાર આવે તો 'બરાબર જમ્યા છીએ' એમ કહી શકાય, નહિ તો ભોજન અધૂરું થયું એમ કહેવાય.

આપણે ઘડિયાળને ૧-૨ મિનિટ ચાવી આપીએ અને એ ૨૪ કલાક સુધી બરાબર ચાલ્યા કરે તો ચાવી બરાબર આપી છે એમ કહી શકાય, નહિ તો પૂરી ચાવી આપી નહોતી એમ કહેવાય.

એવી રીતે આપણું સામાયિકનું અનુષ્ઠાન, આપણું દ્રવ્યસામાયિક

એ ખરેખર ભાવસામાયિક થયું કે નહિ? સારી રીતે કરી શકયા કે નહિ? આ માપવાની પારાશીશી કઈ છે એ પણ આપણે બરાબર સમજી લેવું પડે.

સામાયિક કરીને ઊઠયા પછી જો આપણો આખો દિવસ એટલે કે બાકીના ૨૩ કલાક આપણા મનમાં શમભાવ, સમત્વભાવ અને સમાનતાભાવ – આ બધું રહી શકે તો આપણામાં સામાયિકભાવ આવ્યો એમ કહી શકાય, તો આપણું ભાવસામાયિક થયું એમ કહી શકાય, તો આપણને સામાયિકભાવનું નવનીત એટલે માખણ પ્રાપ્ત થયું એમ કહી શકાય અને તો જ આપણે પાંચ પ્રકારનાં અનુષ્ઠાનમાંથી ચોથું 'તદ્દહેતુ' (મોક્ષના હેતુ માટેનું) અનુષ્ઠાન કર્યું એમ સમજી શકાય.

●●

સામાયિક બહુ ઊંડો વિષય છે. આપણી સમયમર્યાદામાં જેટલું આપી શકાય તેટલું આપવાની કોશિષ કરી છે. તમે આ બધા પર શાંતિથી વિચાર કરજો, મનન કરજો, ચિંતન કરજો અને મંથન કરજો. પછી એમાંથી નવનીત મળશે. એનાથી કલ્યાણ થશે. આજની વાતચીતમાં અમુક વિચારોનાં બીજ નાખ્યાં છે. એ બીજને મનમાં ઊંડાં ઉતરવા દેજો. કાળક્રમે એ બીજનાં ઉત્તમ ફળો તમને મળશે.

આટલી શાન્તિથી મારી વાતને સાંભળવા બદલ તમારા સર્વેનો હાર્દિક આભાર માનું છું અને સર્વેના શુદ્ધ ચૈતન્યને પ્રણામ કરીને વિરમું છું.

卐 卐 卐

- **SAMAYIK BHAV**
  Revised and edited transcription of a discourse,
  delivered by Dr. Rashmikant K. Shah.

- **પ્રકાશક :** કેવલી ફાઉન્ડેશન ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, મુંબઈ

- **આવૃત્તિ :**
  પ્રથમ : ૨૦૦૩
  પુનર્મુદ્રણ : ૨૦૦૬
  બીજી : ૨૦૧૧

- **પ્રાપ્તિસ્થાન :**
  કેવલી ફાઉન્ડેશન ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ
  C/o પ્રફુલ સી. શાહ, ITP/STP
  ૨, રાજદીપ, કસ્તૂરબા ક્રોસ રોડ નં. ૧
  બોરીવલી (પૂર્વ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૬૬

  Phone : 022-28057321
  E-mail : shahprafulc@gmail.com

- **મુદ્રક :**
  શિવકૃપા ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ, અમદાવાદ

- **પૃષ્ઠ :** ૪૮

- **મૂલ્ય :** ૨૦ રૂપિયા

મુનિ મિત્રાનંદસાગરજીએ જેમના માટે 'પરમાર્હત' વિશેષણ વાપર્યું છે, શ્રી ચિત્રભાનુજીએ જેમના માટે 'જિનિયસ' શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે અને સ્વ. આચાર્ય વિજય દક્ષસૂરિજી જેમને 'ચીંથરે વીંટેલું રતન' કહેતા હતા તેવા અને 'સૌના કલ્યાણમાં મારૂં કલ્યાણ' એવી ઉદાત્ત ભાવના ધરાવતા ડૉ. રશ્મિકાન્તભાઈ એમણે સ્થાપેલા કેવલી ફાઉન્ડેશનના નેજા હેઠળ દર અઠવાડિયે આત્મલક્ષી પ્રવચનોની ગંગા ૧૯૯૦થી મલાડ (મુંબઈ)માં વહાવે છે. 'મને મળ્યું છે તે સૌને મળે' એવા ખ્યાલથી શરૂ કરાયેલી આ જ્ઞાનગંગામાં, જ્ઞાનરસનું પાન કરનારા શ્રોતાવર્ગમાં 'સાહેબ'ના હુલામણા નામે ઓળખાતા ડૉ. રશ્મિકાન્તભાઈ મૂળભૂત રીતે તો અધ્યાત્મ માર્ગના પ્રવાસી છે. તેઓ સંપ્રદાય, ગચ્છ, વાડા, મત એ બધાંથી દૂર એવા સનાતન અને શાશ્વત સત્યના ખોજી છે અને જગતના મહાન ચિંતકોની પરંપરામાં ઊભા રહી શકે એવા છે.

મુંબઈની સિડનહેમ કૉલેજમાંથી બી. કૉમ. અને બી. એ. કર્યા પછી તેમણે હોમિયોપથીમાં ડૉક્ટરેટ પણ કર્યું. સાથે સાથે તેઓ શેરબજાર, કોમ્પ્યુટર, જ્યોતિષ, ધર્મ, અધ્યાત્મ વગેરે ક્ષેત્રોમાં પણ રસ લેતા થયા. તેઓ અમેરિકન ઍસો સ્ટાન્ડર્ડ (હિન્દુસ્તાન પેટ્રોલિયમ) અને પછી હીરા ઉદ્યોગ સાથે પણ સંકળાયેલા હતા.

હાલમાં જાપ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, પ્રવચન અને લેખન ઉપરાંત તેઓ 'કેવલી ફાઉન્ડેશન'ના સભ્યોમાંથી ભાવિ પેઢી માટે સુપાત્ર વારસદારોને તૈયાર કરે છે.

ગૃહસ્થાશ્રમની ફરજો સફળતા પૂર્વક બજાવતાં બજાવતાં તેઓ આત્મિક ફરજ પ્રત્યે પણ એટલા જ સભાન અને સજાગ છે. સ્વાધ્યાય હોય કે સાધના, લેખન હોય કે પ્રવચન, જે બાબત હાથ ઉપર ધરે તેને નિષ્ઠાપૂર્વક પાર પાડવામાં તેઓ કુશળ છે.

પોતાનું સાધતાં સાધતાં બીજાઓને પણ કેવલી બનાવવા માટે પુરુષાર્થ કરવો એ એમનો જીવનમંત્ર છે.