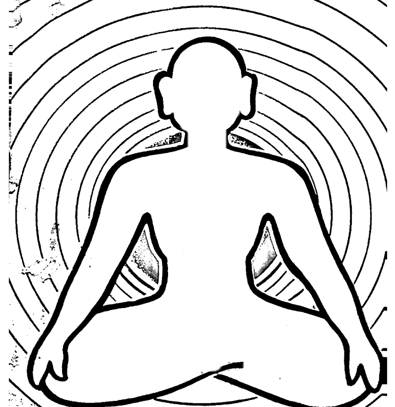
પિંડસ્થ ધ્યાન



-મુનિ ભુવનહર્ષ

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S.
Jin Gun Aaradhak Trust

પિંડસ્થ ધ્યાન

-: સંકલન :-

પૂ. મુનિરાજ શ્રી ભુવનહર્ષવિજયજી મહારાજ

-: પ્રકાશક :-

આત્મજાગૃતિ ટ્રસ્ટ * મુંબઇ-મોરબી-અમદાવાદ.

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

પુસ્તક :– **પિંડસ્થ ધ્યાન**

સંકલન :– **મુનિ ભુવનહર્ષવિજય**

મૂલ્ય :– **ત્રણ રૂપિયા**

પ્રકાશક :– **આત્મજાગૃતિ ટ્રસ્ટ**, મુંબઈ–મોરબી–અમદાવાદ.

—: પ્રાપ્તિસ્થાન :—

(૧) **આઇ. કે. દંતારા**
૬૨/૩, મોહનનિવાસ, માટુંગા
આર. એ. કે. રોડ, કિંગ્સ સર્કલ
મુંબઇ ૧૯.

(૨) **શ્રી ચીમનલાલ દુર્ગાશંકર મહેતા**
મહેતા પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, સરદાર રોડ,
મોરબી - ૩૬૩ ૬૪૧.

(૩) **શ્રી પ્રકાશ એચ. કાપડીયા**
બી/૪૪, મૃદંગ ફ્લેટસ્
બસ સ્ટેન્ડ પાછળ, વાસણા
અમદાવાદ ૭.

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

સાદર સમર્પણ...

પૂજ્ય ગુરુદેવ

આચાર્યશ્રી વિજયસૂર્યોદયસૂરીશ્વરજી

મહારાજ સાહેબ ને...

—મુનિ ભુવનહર્ષવિજય

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

—: આર્થિક સહાય :—

પ. પૂ. આ. ભ. શ્રી વિ. શુભંકરસૂરીશ્વરજી મ. સા.

તથા

પૂજ્ય પંન્યાસ પ્રવર શ્રી કુંદકુંદવિજયજી મ. સા.ની

શુભ પ્રેરણાથી....

શ્રી વીશા નીમા જૈન સંઘ

ગોધરા (જી. પંચમહાલ)

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

-: પ્રસ્તાવના :-

આજના કાળે
ભૂખ્યા પેટ વાળાને
સારું અન્ન
આપવાની જેટલી જરૂર છે
એટલી જ જરૂર
ભરેલા પેટવાળાનું
સારું મન
બનાવવાની છે.
એવું નથી લાગતું ???
જે ધ્યાન દ્વારા શક્ય છે....

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

વાંચતા જાવ....

"નયનો થકી રડે જે, તેઓ સદા રડે પણ-
હૈયા થકી રડે તે, અંતે હસી શકે છે;
આવે છે તેની સામે તો તો ખૂદબખૂદ મંઝીલ-
મુશ્કેલીયો મહીં. જે આગળ ધસી શકે છે:"

મારી બાબતમાં પણ કાંઇક આવું જ બન્યુ છે. કેટલાંક વર્ષ પહેલાં જુદે જુદે ઠેકાણે 'પિંડસ્થ ધ્યાન' વિષે પૂ ગુરુ મ. ના પ્રવચનોમાં સાંભળ્યું હતું. તેની નોંધ પણ કરી હતી. તે નોંધ અહીં પ્રવચનના રૂપમાં જ રજૂ કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તેથી પ્રસ્તુત પુસ્તિકા દરેક કક્ષાના વાચકવર્ગને ઉપયોગી થાય તેવી સરળ ભાષામાં તૈયાર થઇ છે. જે નાની ઉંમરે કલ્પેલી મારી મંઝીલરૂપ છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તિકામાં કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચન્દ્રાચાર્યજી રચિત 'યોગશાસ્ત્ર'નો આધાર લીધો છે. અને તેને જ વફાદાર રહીને પિંડસ્થધ્યાનાદિનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. ધ્યાનના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ ઇચ્છતા પ્રત્યેક જૈન સાધકોને પ્રસ્તુત અર્થમાં પિંડસ્થધ્યાનની પ્રક્રિયા સરળતમ પડશે. પહેલા પગથાર રૂપે પુરવાર થશે. તેમ મારું માનવું છે.

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

'ધ્યાન' શબ્દથી ભડકીને કેાઇએ ધ્યાન કે ધ્યાનની વાત કરનારથી દૂર ભાગવાની જરૂર નથી. 'ધ્યાન' એ તેા પરમેાપકારી શ્રી જિનેશ્વર પરમાત્માની ત્રણ પ્રકારની પૂજામાંથી એક, એવી ભાવપૂજા છે. અને તેથી જ તેા શ્રી હેમચન્દ્રાચાર્યજીએ કહ્યું છે કે,

मोक्षः कर्मक्षयादेव स चात्मज्ञानतेा भवेत् ।
ध्यानसाध्यं मतं तच्च तद् ध्यानं हितमात्मनः ।।

યેાગશાસ્ત્ર ૪/૧૧૩

અને સાધુજીવનમાં તેા વળી ભાવપૂજાનું જ મહત્વ છે તેના વિના સાધુજીવનમાં પ્રભુભક્તિ શક્ય છે ખરી? "भावपूजा' तु साधूनाम भेदेापासनात्मिका ।।" 'જ્ઞાનસાર'ની આ વાત પણ કેમ ભૂલાય? ખ્યાલ રહે કે, 'ધ્યાન' હશે તેા જ આવશ્યકાદિ ક્રિયાએા પરિણામદાયક બનશે વળી ધ્યાનનેા ખેાટેા દેખાડેા કરી તેને એક '*Status Symbol*' બનાવી દેવાની પણ જરૂર નથી. આમ કરવા માંગતા લેાકેાએ વધુ કાંઈ સમજ્યા વિના, આવી કેાઈ પ્રાથમિક કક્ષાની ધ્યાન પ્રક્રિયામાંથી પસાર થયા વિના, અધવચ્ચે જ ઝુકાવી દેવાની ભૂલ કરવા જેવી નથી. કયાંક ગેાથું ખાઈ જવાશે ગ્રંથકારના આશય વિરૂદ્ધ આ પુસ્તિકામાં કયાંય નિરૂપણ થયું હેાય તેા, 'મિથ્યા મે દુષ્કૃતમ્ — મુનિ ભુવનહર્ષવિજય

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

'પિંડસ્થ ધ્યાન'

પરમાતમ અવિચલ અવિનાશી,
સો હૈ શુદ્ધ પરમપદ વાસી,
વિનય કહે સો સાહિબ મોરે,
ફિર ન ફરૂં યહ દુનિયામેં ફેરે...
કહાં કરું મંદિર, કહાં કરું ડમરા....

પૂ. ઉપાધ્યાય શ્રી વિનયવિજયજી મહારાજની આ સજ્ઝાય છે. જે જીવ ખરેખર જીજ્ઞાસુ, જ્ઞાનાભિલાષી છે તેને ઉદ્દેશીને કહે છે; 'હે વિનય! વિચાર તો કર પરમાત્મા કેવા છે? તેમનું સ્વરૂપ શું છે? તું પણ કેવો છે? તારું આત્મસ્વરૂપ શું?' 'તારૂં આત્મસ્વરૂપ તે પરમાત્મા જેવું જ છે, શુદ્ધ છે, બુદ્ધ છે, નિરંજન છે, અવિચલ અને અવિનાસી છે, પરંતુ ફેર એટલો જ છે કે, તેઓ પરમપદ-મોક્ષના નિવાસી છે અને તું સંસારમાં ભમી રહ્યો છે.' આગળ વધીને ઉપાધ્યાયજી મહારાજ કહે છે, 'ઓ! સાહિબ મોરે,

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

ફિર ન ફરું યહ દુનિયામેં ફેરે.'

પ્રભુ તો અવિચલ છે, પણ આપણું મન સ્થિર રહેતું જ નથી. કયારે'ક ક્રોધથી ભભૂકી ઉઠે છે, ક્યારે'ક માન પર્વતે ચડે છે, કયારે'ક કુટિલ માયાની ગલિકુચિમાં ફસાય છે, અને ક્યારે'ક તો વળી લોભની ગર્તામાં પણ ગબડી પડે છે. કલિકાલસર્વજ્ઞ આચાર્ય ભગવંત શ્રી વિજયહેમચંદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજા પોતાના વીતરાગ સ્તોત્ર નામના ગ્રંથમાં પણ આ જ વાત એક શ્લોકમાં કહે છે;

"क्षणं सक्तः क्षणं मुक्तः क्षणं क्रुद्ध क्षणं क्षमी।
मोहाद्यैः क्रीडयैवाहं कारितः कपिचापलं ॥"

"મોહાદિની માયાજાળ (ક્રીડા) વડે વાનર વેડા-વાનર જેવી ચંચળતા પ્રાપ્ત કરાયેલો એવો હું ઘડીમાં આસક્ત થાઉં છું, બંધાઉં છું, ઘડીમાં તેને જ છોડી દઉં છું. કર્મો જેમ નચાવે તેમ નાચું છું." આત્મા આમાંથી જ બહાર નીકળી શકતો નથી.

શરીરને સુંવાળી વસ્તુ ગમે છે. જીભને મધુરા–ખટમીઠા, તે પણ અનુકૂળ હોય તેવા રસો ગમે છે. તેને માટે બિચારો જીવ દોડાદોડ કરે છે: નાકને સુગંધી પદાર્થો ગમે છે. દુર્ગંધ-બદબો તેને રુચતી નથી. કાનને સુમધુર સ્વર-શબ્દો પસંદ છે: કર્કશવાણી કોઈને પ્રિય લાગતી નથી. આંખને રૂપ પ્રિય છે:

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

જીવ પાંચ ઇન્દ્રિયોના વિષયોને શોધવામાં કષાયવાળો બને છે. વિષયોની પ્રાપ્તિ માટે મન કર્મથી ઘેરાયેલા આત્માને પોતાની સાથે ખેંચે છે. મન માંકડું છે તે અંદર રહેલા આત્માને રમાડે છે, ભમાવે છે અને નચાવે છે. સાથે સાથે પાંચ ઇન્દ્રિયોના વિષયોના ચકાવામાં ધકેલી દે છે. આત્મા અવિચળ હોવા છતાં કર્મબંધને કારણે ચંચળ મનનું રમકડું બની ગયો છે. સ્થિર સ્વભાવી હોવા છતાં સ્થિરતા અનુભવી શકતો નથી.

શ્રમણ ભગવાન મહાવીર મહારાજા કહે છે;

"एगे जीए जीआ पंच, पंच जीए जीआ दस।

दसहा हु जिणीत्ताणं सव्व सत्तु जिणामहं ॥"

ભગવંત શ્રીમુખે ફરમાવે છે; જે જીવ એક (જીભ) ને જીતે તેને બાકીના ચારેય જીતાઇ ગયાં સમજવાં. જેણે પાંચ ઇન્દ્રિયોને જીતી, વિષયોને જીત્યા તેણે દશેય જીત્યા સમજવા. (પાંચ ઇન્દ્રિય+મન+ચાર કષાય=૧૦) જે આંતર શત્રુઓને જીતે છે, તે બાહ્ય શત્રુઓને માર્યા વિના જીતી લે છે. જીવ માત્ર મૈત્રીભાવ વડે જીતાય છે.

પરંતુ તે મૈત્ર્યાદિ ચાર ભાવનાઓ આવે ક્યારે? જ્યારે આપણા દુર્ધ્યાન શાંત થાય, ઉપશમ પામે ત્યારે. માટે પહેલાં આપણે દુર્ધ્યાનનું સ્વરૂપ જાણવું જોઇએ.

આપણે ત્યાં દુર્ધ્યાનના બે પ્રકાર કહ્યાં છે. ૧. આર્તધ્યાન અને ૨. રૌદ્રધ્યાન. તે બંને અનુક્રમે રાગ-દ્વેષથી ઉત્પન્ન થાય છે. આર્તધ્યાનના ચાર અને રૌદ્રધ્યાનના પણ ચાર પ્રકાર છે.

આર્તધ્યાન :– અરતિ એટલે પીડા-દુઃખ જેમાંથી ઉત્પન્ન થાય તે આર્તધ્યાન. તેના ચાર પ્રકાર :–

૧. અનિષ્ટ સંયોગાર્ત :– અહીં નામથી જ લગભગ વાત સ્પષ્ટ થઇ જાય છે. કયારેક ગરમ ગમે, ઠંડુ ગમે, ખાટુ ગમે, તીખું ગમે અને ન ગમતી વસ્તુ આવી જાય તો આપણને તરત જ ગુસ્સો આવી જાય છે. જ્યાં બોલાય તેવું ન જ હોય ત્યાં સહન કરવું પડે છે, ત્યારે મનમાં દુઃખ થાય છે. તે વખતે મનમાં જે દુઃખનાં વિચારોની ધારા ચાલે તે અનિષ્ટ સંયોગ આર્તધ્યાન.

ઘણી વખત આપણને એમ થઈ જાય છે કે, અહીં કયાં આવી પડયો, ન આવ્યો હોત તો સારું થાત. વળી આપણે સારા કામે જતાં હોઇએ અને ન ગમતી વ્યક્તિ સામે આવે ત્યારે જે દુઃખ અને વિચારો આવે છે તે અનિષ્ટ સંયોગ આર્તધ્યાન. તે અપ્રિય વ્યકિત વસ્તુ વિગેરે કયારે અને કેવી રીતે દૂર કરવાં-થાય તેનો વિચાર તે પણ અનિષ્ટ સંયોગ આર્તધ્યાન.

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

૨. ઇષ્ટ વિયેાગાર્ત :– એ જ રીતે આપણી મનગમતી વસ્તુને કે વ્યકિતને વિયેાગ થતાં જે મૂઢલેશ થઇ જાય છે તે, વિચારેા તેના ને તેનાજ આવ્યા કરે તે અને તેને આપણી પાસે કેાઇપણુ સંયેાગેામાં કેાઈપણુ રીતે ટકાવી રાખવાની જે સતત પ્રબળ ઇચ્છા રહે તે ઇષ્ટ વિયેાગાર્ત

અને કદાચ ગમતી વસ્તુ ચાલી ગઇ તેા તે વસ્તુ ગમે તેમ કરીને પાછી મેળવવાની જે તીવ્ર ઈચ્છા તે પણુ ઇષ્ટ વિયેાગાર્ત.

૩ રેાગાર્ત :- સામાન્યતઃ આપણા શરીરમાં વાત, પિત્ત અને કફ હેાય છે તેમાં વધઘટ થતાં રેાગ થાય છે. તેમાં જીવ પીડાય છે. રેાગથી પીડાતેા જીવ થાય તેટલા ઉપાય કરી છૂટે છે. ગમે તેટલી મેાંઘામાં મેાંઘી દવા કરે છે, ન થાય તેા હાયવેાય કરી મુકે છે 'કેાઇ મારૂ ધ્યાન નથી રાખતું" વિગેરે વિચારેાથી દુઃખી થવું તે રેાગાર્તધ્યાન.

૪ નિદાનાર્ત :– અન્યનાં સુખ, સંપત્તિ વૈભવ જોઈ મનમાં તે મેળવવાની ઇચ્છા કે, 'આ બધું હું મેળવીનેજ રહીશ.' હું પણુ આવેા સુખી થાઉં.' નિયાણું કરવું તે અથવા ભેાગ લાલશાની ઉત્કટતાને લીધે અપ્રાપ્ત વસ્તુને મેળવવાનેા જે તીવ્ર અભિલાષ તે નિદાનાર્ત

નિયાણું કરવાથી બ્રહ્મદત્ત અને સુભૂમ ચક્રવર્તિને શું

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

મળ્યું ? ચક્રવર્તિપણું મળ્યું પણ અંતે તો, સાતમી નરક જ ને કે બીજું કાંઇ ? કયાં પટકાય ? છે'ક સાતમીમાં, નવ વાસુદેવો ને પણ માગ્યું મળે પણ મરતી વખતે દુશ્મન યાદ આવી જાય અને દુર્ગતિમાં પટકાય. ભવોભવના વેર બંધાય. નિયાણું હંમેશા દુર્ગતિમાં લઇ જાય છે.

મને કે તમને તિર્યંચ થવું તો ગમતું નથી, તો આ ચારેય પ્રકારના આર્તધ્યાન જાણી તેને છોડાવાનો-તેનાથી દૂર રહેવાનો ઉપાય કરીએ.

ચાર પ્રકારનું રૈદ્રધ્યાન

જેનું ચિત્ત ક્રુર કે કઠોર હોય તે રૂદ્ર; તેવા આત્માનું ધ્યાન તે રૌદ્રધ્યાન. આ ધ્યાન દ્વેષ પ્રધાન છે તેના ચાર પ્રકાર—

૧. હિંસાનુબંધી:- આપણને મચ્છર કરડે, કીડી ચટકો ભરે કે શરીર ઉપર ફક્ત માખી બેસે, અને આપણે તરતજ તેને મારવા હાથ ઉપાડીએ છીએ, તે વખતે તેના તરફની તિરસ્કારભરી જે વિચારધારા તે હિંસાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન.

ઘણીવાર કોઇક સાથે ફટકી હોય ત્યારે જે, 'આવી જા બતાવી દઇશ, જીવતો છોડું તો મને કે' જે તું તારા મનમાં સમજે છે શું ? હજી, આ ડાબા હાથની પડી નથી ત્યાંસુધી'. 'મારું નામ લેતો ભૂલાવી દઇશ,' આવો બધો બકવાસ કરીએ છીએ તે પણ હિંસાનુબંધી રૌદ્રધ્યાનમાં ગણાય.

૨ મૃષાનુબંધી :– ઇર્ષ્યા-દ્વેષથી ખોટી સાક્ષી પૂરવી, સામાને માયા કરીને કેમ સપડાવવો, પોતે કેવી રીતે તેમાંથી છટકી જવું. પોતાનો કક્કો ખરો કરવા માટે ગમે તે વાતને ખોટી કહી દેવાનો જે તીવ્ર અધ્યવસાય, સતત તેની જ ચિંતવના તે મૃષાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન,

૩. સ્તેયાનુબંધી :– એક શેઠ હતાં. આ સાચી બનેલી ઘટના છે. શેઠને ધાડપાડુઓ સાથેજ ધંધો. કોઇનું લૂંટી લાવેલું રાતોરાત લઇને, તરત જ શેઠ ગાળી નાંખતા. ડાકુઓ તો મારીને કાપીને ગમે તેમ કરીને લાવે. તે જાણવા છતાં શેઠને જરાપણ અફસોસ નહીં. પાછા ગામમાં તો શાહુકાર કહેવાય....!

શેઠને એક દીકરી હતી. ઉંમરલાયક. સમય આવ્યે પરણાવી. ગામ આખાને જમાડયું. દીકરીને ઘણું આપ્યુ સાસરે વળાવી.

રસ્તામાં વાતના અજાણ ચોરોએ એ જ પાછી ફરતી જાન આંતરી. બધાને લુંટી લીધા, વર-કન્યાને ઘરે પણ ન પહોંચવા દીધા.

નિયમ પ્રમાણે રાત્રે ચોરો શેઠને માલ આપી ચાલ્યા ગયા તરતજ ગાળવા બેઠા. જ્યાં ગાળીને ઉઠ્યા ત્યાં સમાચાર આવ્યા - દીકરીને જમાઈ ખલાશ! શેઠને મનમાં

શંકા થતી જ હતી ને સમાચાર મળ્યા. તેથી ત્યાંને ત્યાંજ ઢળી પડયા.

બિચારા શેઠને આશ્વાસન આપવાવાળું ય કોણ? ન કહેવાય ન સહેવાય. કેવી દુઃખદાયી પરિસ્થિતિ ? કરે તેવું પામે, વાવે તેવું લણે. ચોરીનો માલ કયારે આવે તેનીજ સતત ચિંતા. આમ ચોરી નિમિત્તે કોઇને મારવા સુધીના કુવિચારો અને કોઇની મજાકમાં તેની વસ્તુને સંતાડવી, સતાવવા માટે, સંતાડવા માટે વિચારો કરવા અને તેમાં જ આનંદ માણવો તે સ્તેયાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન.

૪. વિષય સંરક્ષણાનુબંધી - પોતાના સંરક્ષણ માટે કે ધન વિગેરેના સંરક્ષણ માટે શસ્ત્રો રાખવા, ગુંડાઓ શોધી રાખવા, કંઇપણ થાય તો સામાને પૂરો કરી નાખવા સુધીના જે વિચારો તે વિષય સંરક્ષણાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન. એટલે કે પ્રાપ્ત થયેલા વિષયોને સાચવી રાખવાની સતત ચિંતા.

આપણા રાગ-દ્વેષના દિકરા જેવા આ આર્ત અને રૌદ્રધ્યાનને છોડીશું ત્યારે જ ખરો વિશ્વમૈત્રીભાવ આપણામાં જાગશે, ત્યારે મન નિર્મળ થશે અને મૈત્ર્યાદિ ભાવનાઓ આવતાં મન પવિત્ર બનશે- કાબૂમાં આવશે.

સાથે સાથે ચાર ભાવનાઓ પણ તૂટેલા ધ્યાનને ફરી

મૂળધ્યાન સાથે જોડવા માટે રસાયણની માફક પુષ્ટિ આપનારી બનશે,

ચાર ભાવના :- તેમાં પ્રથમ 'મૈત્રી' ભાવના છે. 'मित्ती मे सव्व भुएसु' સર્વ સાથે મારે મૈત્રીભાવ છે. 'જ્યાં મૈત્રી છે ત્યાં વૈર નથી, જ્યાં વૈર છે ત્યાં મૈત્રી નથી.' મૈત્રી એટલે શું ? કલિકાલ સર્વજ્ઞ આચાર્ય ભગવંત **શ્રી** હેમચન્દ્રસૂરીજી મહારાજા કહે છે;

"मा कार्षीत्कोऽपि पापानि, मा च भूत्कोऽपि दुःखितः ।
मुच्यतां जगदप्येषा, मति मैत्री निगद्यते ॥"

કોઈપણ જીવો પાપ ન કરો, કોઈપણ દુઃખી ન થાઓ, અને આ જગતના સર્વ જીવો કર્મથી મુક્ત થાઓ. આ મૈત્રીની બુદ્ધિ છે.

મન પવિત્ર તેનું તન પવિત્ર, તન પવિત્ર તેની વાણી પણ પવિત્ર.

પેલા બગલાને જોઇ એક કવિ કહે છે, —

"મન મેલા તન ઉજળા, બગલા કપટી અંગ,
ઉસસે તો કાગા, તન મન એક હી રંગ"

ભલે વર્ણથી બગલો ઉજ્વલ હોય પણ મન તેનું મત્સ્ય પકડવાની વૃત્તિમાં જ લાગેલું રહે છે. તેનું મન મેલું છે, પાપી છે. પેટ ભરવા તે સ્થિર ઉભો રહે છે. તેના કરતાં કાગડો

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

સારો કે તેનું મન અને શરીર બંને એક સરખા છે, ખબર તો પડી જાય! કેવો છે? દંભીની ખબર ન પડે.

રામાયણનો એક પ્રસંગ છે 'રામચન્દ્રજી વનવાસ ગયા છે. એકવાર પંપા નામના સરોવરે જઈ ચઢ્યા. સાથે ભાઇ લક્ષ્મણ છે, સીતાજી પણ સાથે છે. નયનરમ્ય દૃશ્ય જોઇને રામ આનંદિત થઈ જાય છે સરોવરમાં કયાંક કયાંક કમળના ફુલ ખીલેલાં છે, સાંજનો સમય છે, સૂર્ય અસ્ત થવાની તૈયારીમાં છે, અને તે સરોવરમાં એક બગલો સ્થિર ઊભો છે. પાછો એક પગ ઉંચો રાખીને ઉભો છે. ખુશ થઈ ગયા. કેવું સુંદર ધ્યાન ધરે છે! એટલામાં ધ્યાન પૂરું થયું. ધી...મે, ધી...મે પગ પાણીમાં મૂકે છે. રામચન્દ્રજી પવિત્ર અને નિર્મળ મનના છે. બધાને તેવા જ દેખે છે.

'જેવી દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ' લક્ષ્મણને કહે છે,—

"पश्य लक्ष्मण पंपायाम्, बकः परमः धार्मिकः ।
शनैः शनैः पदं धत्ते, जीवव्याघातशंकया ॥"

લક્ષ્મણ! આ પંપા સરોવરમાં તો જો! બગલો કેવો પરમ ધાર્મિક જણાય છે! ધ્યાનમાં મસ્ત કેવો જણાય છે? સૂક્ષ્મ જીવ દબાઇ ન જાય માટે કેવા ધીમે ધીમે પગ મૂકે છે? ત્યાં સરોવરમાં રહેલું માછલું બોલી ઉઠયું, 'તમે હજી વાસ્તવિકતા સમજ્યા નથી'.

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

" बकः किं वर्ण्यते राम ! येनाऽहं निष्कुली कृत ।
सहचारी विजानीयात्, सहचारी विचेष्टितम् ॥ "

હે! રામ! બગલાના શું વખાણ કરો છો? એણે તો મારા આખા કુળનો નાશ કરી નાખ્યો. સાથે રહેનારને જ ખબર પડે કે, 'પાડોશી કેવા છે?' માટે જ કહે છે કે, 'સોનું લઇએ કસી, અને માણસ જોઇએ વસી' આપણે બગલા જેવા જ છીએ ને? નથી પવિત્રતા કે નથી નિર્મળતા. કુડકપટના કરંડીયા છીએ. જો નિર્મળતા ન હોય તો, સહજ સ્વાભાવિક સુંદરતા જોવાની દૃષ્ટિ આપણી પાસે કયાંથી આવે?

તે દૃષ્ટિ મેળવવા માટે જ જગતના જીવમાત્ર પ્રત્યે મૈત્રીભાવ જગાડવાનો છે જ્યારે મનની નિર્મળતા લાવવાની પ્રબળ ઇચ્છા થશે. ત્યારે મૈત્રીભાવ અને તે નિર્મળતા ક્રમે-ક્રમે મળતાં-આવતાં જશે. મૈત્રીભાવ કેળવવા માટે દરરોજ, 'शिवमस्तु सर्व जगतः' ની ભાવના ભાવો, વિચારો, ચિંતન કરો. નિયમિત પુરુષાર્થ કરો. તે વિના ભાવ આવવો મુશ્કેલ છે. 'જેમ પેલી કડાઇ પર પાણીનાં ટીપાં.'

એ કડાઇ ખૂબ તપી છે, નીચે ઉતારો. પાણીનું એકેક ટીપું નાખવા માંડો, તો ઘણાં છમ્ કરીને ઉડી જશે. ૯૯ ટીપાં ઉડી જશે પણ ૧૦૦મું ટીપું ત્યાં ટકી રહેશે. તે નાશ નથી પામતું, તેનું કારણ શું?

૯૯ ટીપાનો સમર્પણભાવ! એજ ૧૦૦ મા ટીપાને ટકાવનાર બને છે. તેમ કોઈપણ કાર્ય કરવા માટે, મનની મલિનતાઓ દૂર કરવા માટે, ગમે તે માટે નિયમિત પુરુષાર્થ તો જોઈએ જ. એક જ દિવસમાં મૈત્રીભાવ પેદા ન થઈ જાય. ગરમાગરમ કડાઈ ઉપર પાણીનું પહેલું જ ટીપું ટકી ન શકે.

બીજી પ્રમોદભાવના :– પ્રમોદભાવ, મૈત્રીભાવ હોય તો જ આવે. હજુ તો આપણને બીજા પ્રત્યે દુર્ભાવનાઓ થાય છે. તેનું અશુભ વિચારીએ છીએ. તો પછી ચારેય ભાવનાની તો વાત જ કયાં ?

જ્યારે પણ કોઈના માટે ખરાબ વિચાર આવે તો તેની સામે સદ્‌વિચાર રૂપ પાણીનું એકેક ટીપું નાંખો ૧૦૦મી વાર જરૂર તે સદ્‌વિચાર ટકશે. ક્રમે ક્રમે મૈત્રીભાવ પ્રગટશે, વધશે. કદાચ કોઈક પ્રયત્ન કરતાં નાસીપાસ પણ થાય. પણ સતત મહેનત કર્યા પછી, પળેપળની જાગૃતિ પછી દુર્વિચાર તો જરૂર દૂર થશે. અને તેથી આપોઆપ સારો વિચાર આવશે. આ સર્વ અભ્યાસથી શકય બનશે.

મનની ચંચળતાથી વ્યાકુળ થઈને ખુદ અર્જુન પણ ગીતાજીમાં શ્રી કૃષ્ણને કહે છે,

चञ्चलं हि मनः कृष्ण ! प्रमाथि बलवद् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये, वायोरिव सुदुष्करम् ॥

હે કૃષ્ણ! મન ચંચળ છે. તે આત્માને વિહ્‌ળ કરવામાં દૃઢ અને બળવાન છે. તેનો નિગ્રહ કરવો, તેને કાબૂમાં લેવું એટલે પવનને કાબૂમાં લેવા બરાબર છે. જે દુષ્કર છે. કૃષ્ણ કહે છે, 'દુષ્કર' છે પરંતુ 'અશક્ય' નથી. શબ્દો પણ તોલીતોલીને/વિચારીને બોલવા જોઇએ. પવનની ચાર અવસ્થાઓ છે, પવન ચાર રીતે વાય છે.

૧. ચંચળ :- ક્યારે કઇ દિશામાં ફરે તે નિશ્ચિત જ નહીં..

૨. પ્રમાથિ :- ક્યારેક એવો જોરદાર પવન ફૂંકાય કે આપણને ચાલતાં પણ મુશ્કેલી પડે.

૩. બળવાન :- ક્યારેક વળી વાવાઝોડા રૂપે આવીને પોતાનું બળ બતાવે છે.

૪. દઢવીર :- બાકીના સમયે વળી મંદ-મંદ. પોતાની ધીર-ગંભીર ગતિએ ગમન કરે છે. આવી જ સ્થિતિ આપણા મનની છે. કેટલું સુસંગત છે!

આપણે એક વિચાર કરીએ ત્યાં તો એકી સાથે કેટકેટલા વિચારો ધસમસતા આવે છે. જ્યાં ફરી સ્થિરતાથી વિચાર કરવા જઈએ ત્યાં તો આપણને એમ થઈ જાય કે 'મૂકને માથાકૂટ.' કંટાળી જઇએ છીએ. મન આપણને મથી નાખે છે. તેથી જ પ્રમાથિ. કદાચ વધુ મક્કમતાથી તે જ વિચાર કરવા જઇએ તો ફરી પાછા કંટાળીને તે વિચાર

પડતો મૂકી વિષય બદલવાની ફરજ પડે છે. તેમ વિચારોના વાવાઝોડાથી આપણો મૂળ વિચાર ભાંગી પડે છે. છેવટે કોઇક વીરલ વ્યકિતના મનમાં ઘર્ષણ જાગે છે. તેમાં અંતસુધી મન દઢ નિશ્ચય રહીને અસ્થિરતાને ગબડાવે છે. એટલે જ કહેછે 'મન સાધ્યું તેણે સઘળું સાધ્યું.'

મન ઉપર કાબૂ મેળવો. નહીં તો, મનનો આપણી ઉપરનો કાબૂ વધુ મજબૂત બની જશે કૃષ્ણ કહે છે,—

"असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥"

હે મહાબાહુ! ખરેખર મન ચંચળ છે, એને વશ કરવું મુશ્કેલ છે. તો પણ, હે અર્જુન! અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વડે તે વશ કરી શકાય છે.

આ શ્લોકો તો મહોપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજે પણ પોતાના ગ્રંથોમાં ઉદ્ધૃત કર્યા છે. આ શ્લોકો 'મિથ્યાદષ્ટિ'ના છે: તેમ આપણે કહી દઈશું, પરંતુ મિથ્યા-દષ્ટિના શ્રુતને સમ્યગદષ્ટિ ગ્રહણ કરે તો તે સમ્યગશ્રુત છે. સમ્યગશ્રુત મિથ્યાદષ્ટિ ગ્રહણ કરે તો તે મિથ્યાશ્રુત થાય છે. આ વાત આપણે બરાબર સમજવી રહી. સોનું ગમે તેટલું જુનું હોય કે ગમે તેના ઘરનું હોય તે, જો આપણને મળતું હોય તો જતું કરીએ ખરા?

પાતંજલમાં પણ કહ્યું છે. 'યેાગ चित्तवृत्ति निरोधः' ચિત્તવૃત્તિને નિરોધ તે જ યેાગ છે.

કૃષ્ણ કહે છે, હે કુંતીપુત્ર અર્જુન! તારી વાત બરાબર છે, પણ જો બે વાત કરવામાં આવે તેા મન કાબૂમાં આવે, વશ થાય. અભ્યાસ એટલે મનને કાબૂમાં રાખવા વારંવાર-સતત મહેનત, સતત પુરુષાર્થ કરવેા પડે તે. કેાલસાને હાથ લગાડીએ તેા હાથ કાળા થાય જ. દેવતા / અંગારાને અજાણતા પણ હાથ લાગી જાય તેા દાઝયા જ સમજો. તેમ જાણતા કે અજાણતા કરેલેા દુષ્ટ વિચાર પાપ બંધ કરાવે જ. માટે દુષ્ટ વિચાર આવે કે તરત વિચારજો, 'તેનું પણ ભલું થાઓ.' પેલેા તંદુલીઓ મત્સ્ય! જેનું ૪૮ મિનિટનું પણ આયુષ્ય નથી. તે પણ એક વિચારને કારણે જ સાતમી નરકે પહેાંચે છે. 'જો હું આ મગરમચ્છની જગ્યાએ હેાઉં તેા, આમાંનું એક પણ માછલું મારા મેાંની બહાર જવા ન દઉં! આ જ વિચાર પેલા તંદુલીયાનેા. પરિણામે સાતમી નરક! માટે જ કહું છું, જેમ આપણે આગથી દૂર રહીએ તેમ ખરાબ વિચારોથી પણ દૂર રહેા. કપડાં ધેાવા પડતાં હેાય, બીન-જરૂરી મેલા થતાં હેાય તેા કેટલેા કંટાળેા આવે? કેટલેા ગુસ્સેા આવે? તેા પછી આ આત્માને પળેપળે શામાટે મેલેા કરો છો? તેને ધેાતા તેા આપણી

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

શી દશા થશે? તે ધોવા કાંઈ રામો કે ઘરઘાટી નહીં મળે.

મનને વશ કરવા અભ્યાસ કર અથવા તો હે અર્જુન! સર્વસ્વનો ત્યાગ કરીને ચાલ્યો જા. તો જ મન વશ થશે.

આપણે ત્યાં બે રીતે સંસાર છોડવાનો / ત્યાગ કરવાનો કહેલ છે. ૧. સર્વવિરતિ ૨. દેશવિરતિ. મહાપુરુષો કહે છે, તું શ્રાવક છો, સર્વવિરતિ લેવાની ભાવના ન હોય તો દેશવિરતિ લે. મતલબ! થાય તેટલો ત્યાગ કર. ધીરે ધીરે વૈરાગ્યભાવ કેળવાશે. પરિગ્રહ પરિમાણ કર. તેમ કરવાથી તને સંતોષ રહેશે અને સંતોષી નર સદા સુખી! નહીં તો "જર (પૈસા) જમીન અને જોરૂ (સ્ત્રી) ત્રણેય કજીયાના છોરૂ." આ ત્રણેયની આસક્તિ ત્યારે જ છુટશે કે જ્યારે પરિગ્રહ પરિમાણ હશે. એ ત્રણ તો આપણને આર્ત-રૌદ્રમાં લઇ જનાર છે. માટે તે ત્રણ ઉપરની આસક્તિ છોડો અને સંતોષ રાખો. સંતોષ હશે તો મનને કાબૂમાં લેવું, વશ કરવું સરળ થઇ જશે. મન વશ થશે એટલે મૈત્રીભાવ સ્થિર થશે. મૈત્રીભાવ હશે એટલે ગુણવાનને જોઇને આપોઆપ પ્રમોદભાવ જાગશે.

પરંતુ દુનિયામાં બધા ગુણવાન કયાંથી લાવવા? હોય! કર્માધીન જીવ છે. તેમ સહજ રીતે જ કરુણા ઉત્પન્ન થશે ઘણીવાર થઇ જાય છે ને કે, 'ભગવાન તેને બચાવે બિચારાને'!

એક કવિ કહે છે; दयामय ऐसी मति हो जाय (२)

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

औरों के दु:खोंको में समझुं, सुखका करु उपाय;
अपना दु:ख मैं सहु किन्तु, परदु:ख सहा न जाय...दयामय.

બીજાના દુઃખોને જોઇને બેસી નહીં રહેવાનું, તેના સુખનો ઉપાય કરવાનો. ગાંઠ ના છોડવાના. તેમ કરતાં આપણને જે દુઃખ પડે તે સહન કરવું પડશે. તે વિના કરુણાભાવ વધુ ટકી ન શકે. હે પ્રભુ! બીજાના દુઃખ માટે મને ફુલ-સુકોમળ બનાવજે. અને મારા દુઃખ પ્રતિ મને કઠોર બનાવજે.

પણ અહીં તો પોતે જ દુઃખમાં સપડાયેલા હોય તો પરનાં દુઃખ કયાંથી જોવા જાય? સુખ છાનું રાખીએ છીએ અને દુઃખ પોક મૂકીને જાહેર કરીએ છીએ. એક જગ્યાએ કહ્યું છે, 'તું તારા દુઃખને કયાંય ન કહીશ, કારણ કે તારા દુઃખ વિના પણ જગત પૂરતું દુખી છે, શોક મગ્ન છે.' સર્વેને પોત પોતાના દુઃખ હોય છે હાથ મિલાવીને કામ કરીએ તો કાંઇક દુઃખથી હળવા થઇ શકાશે. અને બીજાને કહી શકીશું. આપણે કયારેક મૂડી જાહેર કરીએ ખરા ? સાચું કહીએ ખરા ? પૈસાની વાતમાં વાણિયો કયારેય સાચું ન બોલે ?

સાધર્મિક સામે નિર્દંષ :- સારા દિવસોએ આપણે સારૂં ખાસું-પીસું. સારાં કપડા દાગીના વિગેરે પહેરીશું.

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

જરાપણ ઓછું હશે તો નહીં ચલાવીએ પરંતુ આત્માને શણગારવાનું મન થાય છે ખરૂં ? કપડાં વિગેરે તો બીજાને બતાવવા માટે છે. ગુણરૂપી ઘરેણાં સ્વકલ્યાણ માટે છે. વટ પાડવા જતાં આપણે જ પડી જઈએ છીએ. કપડા થોડા સાદાં હશે તો ચાલશે. કારણ કે આપણા સાધર્મિકો ભૂખે પેટે રખડે છે. ઝુંપડપટ્ટીમાં રહે છે. બિચારાઓને અંગ ઢાંકવા માટે બે કપડાના પણ ફાંફા પડે છે. આપણા માટે શરમજનક વાત છે. આપણે દિવસમાં કેટલી વાર ખાઈએ છીએ ? કયારેક બાજુમાં રહેતા કે પરિચિત એવા સીદાતા સાધર્મિકનો વિચાર પણ આવે છે ? જો એક-એક ધનવાન કુટુંબ એક-એક સીદાતા સાધર્મિક કુટુંબને દત્તક લઈને તેને પોતાના જ પગ ઉપર ઉભા રહેવાની તાકાત આપે તો બધાનું હળદર ફીટી જાય. આપણા ભાઈઓનું જ આવું દુઃખ ? આપણે જોઈ જ શી રીતે શકીએ ? શું આપણને હૃદય નથી ?

માટે જ 'अपना दुःख में सहु किन्तु...
परदुःख सहा न जाय...दयामय...

વીતરાગનો અનુયાયી આવા કરૂણાભાવવાળો હોય.

ચોથી માધ્યસ્થ ભાવના :- પાંચે આંગળીઓ સરખી હોતી નથી. બધા સદ્ગુણી હોતા નથી. સમજાવવા છતાં

ન સમજે ત્યારે તેના તરફ દ્વેષ કે ક્રોધ ન કરવો. તટસ્થ રહેવું. સુખમાં આસક્તિ નહિ અને દુ:ખમાં ઉદ્વેગ નહીં તેનું નામ માધ્યસ્થ ભાવના.

જે પૈસો સન્માર્ગે વપરાતો નથી તે હાથનો મેલ છે. અને જે પૈસો સન્માર્ગે વપરાય છે તે પૈસાથી હાથનો મેલ જાય છે. બધા બધું નથી કરી શકતા. પણ થોડું થોડું, થોડાનું થોડા કરે તો, બધું બધાનું બધા જરૂર કરી શકે, તો બધાનું બધું થઈ જાય. તમે કેટલાનું કરશો ? 'આઆ હાથ રળિયામણા' એક હાથે તાળી ન પડે !

એક વખત દાનવોને બ્રહ્મા ઉપર ક્રોધ આવ્યો, ધમ-ધમી ઉઠ્યા. ગયા ધમાધમ કરતા દાદાની પાસે. દાદાજી (બ્રહ્માજી)એ કહ્યું, ' આવો......આવો,' પેલા છંછેડાયા. 'શું આવો આવો ? કયારેય બોલાવવા નહીં ને ?' તમને તો એકલા દેવો જ વ્હાલા છે, અમે તમારા નથી ?

બ્રહ્મા : મને તો કામ વ્હાલું છે.

દાનવો : તમે કહો તે કામ અમે ન કરીએ તો અમને કહેજો.

બ્રહ્મા : બોલાવું ત્યારે આવજો. 'ભલે'.

એક દિવસ બ્રહ્માજીએ દેવો અને દાનવોને જમવાનું

આમંત્રણ આપ્યું. દાનવોને ખોટું ન લાગે માટે પહેલી પંગત તેમની બેસાડી. ભાણાં પીરસાયાં. પીરસાયું ! ને ત્યાં તો બ્રહ્માજી પધાર્યા. ખુશ કરવા બધા ઉભા થઇ ગયા. બ્રહ્માજી કહે, મારી એક શરત છે. તેનું જે પાલન કરે તેને જ અહીં જમવાનું, બીજાએ ઉઠીને ચાલતા થવાનું છે.

" કહો શી શરત છે ? "

જમતી વખતે કોઇએ કોણી વાળવાની નહીં. કોણી વાળ્યા વિના જ જમવાનું છે. બધા મુંઝાયા. કોઇને કાંઇ સૂઝયું નહી. જમ્યા વિના ઉભા થઈ જવું પડયું. નીચી મૂંડીએ ચાલ્યા ગયા.

દેવો આવ્યા. તૈયાર ભાણે બેસી ગયા. શરત કહેવામાં આવી. બધા વિચારવા લાગ્યા. કેટલાકને તો થઇ ગયું, 'આપણેય ભૂખ્યા ઉઠવાનું ? આ તો આકરી કસોટી.' બધા એક બીજા સામું જુવે છે. એવામાં એકને 'ટયુબ-લાઈટ' થઇ. હાથમાં કોળીયો લીધો અને મૂકયો સામે બેઠેલા દેવના મ્હેાંમાં, બધાએ તેમ કરવા માંડયું, ખાઈ ખાઇને ચાલતા થયા. પરીક્ષામાં પાસ ?

મારું પણ એજ કહેવાનું છે, ' કોણી વાળ્યા વગર જમતાં શીખો ! ' વિના સહકાર નહિં ઉધ્ધાર ' એ લખે કામ નહીં આવે. કરવું પડશે. વાત કલ્પિત હોય છે, પણ

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

તથ્ય-સત્ય હોય છે. જે સાધર્મિકો આર્થિક રીતે પડી ભાંગ્યા છે તેને ઉભા કરવાના છે, ઉભા છે તેને ચાલતા કરવા છે. ચાલે છે તેને દોડતા કરવાના છે. માટે, ખાઓ અને ખવરાવો.

દુનિયામાં જીવો એવા ભારેકર્મી અને અવળચંડા હોય છે કે, ગમે તેટલું મનાવ્યા છતાં પણ ન માને. તેના માટે જ તેના તરફ ઉપેક્ષા ભાવ સેવવાનો. માધ્યસ્થ ભાવ રાખવાનો. પણ ગાંઠ નહીં બાંધવાની કે 'તેણે મારૂં કહ્યું ન માન્યું.' હૈયે સમભાવ રાખવાનો.

પરમાત્મભાવ અવિચળ છે. એકને જીતવાથી પાંચ જીતાય, પાંચને જીતવાથી દશ. અને જે દશેય ને જીતે છે તે સર્વેને જીતે છે. દશ આંતર શત્રુઓને (૫ ઇન્દ્રિયો + ૧ મન + ૪ કષાયો) જીત્યા એટલે બાહ્ય શત્રુઓ આપોઆપ જીતાઇ જાય. માંટે જ ભગવાન મહાવીરે કહ્યું છે કે,

अप्पाणमेव जुज्झाई, किं ते जुज्झेण बज्झओ ।
अप्पाणमेवमप्पाणं, जइत्ता सुहमेहए ॥

તું તારી જાત સાથેજ યુદ્ધ કર બીજા સાથે યુદ્ધ કરવાનો શો અર્થ છે? કારણ કે જે પોતાની જાતને જીતે છે તે જ સાચું સુખ પામે છે.

મૈત્ર્યાદિ ભાવનાઓ વડે જ મન પરનો કાબૂ સરળ

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

બને પરંતુ તેનો અભ્યાસ નિયમિત ચાલુ રાખવો પડે. આત્મિક સરળતા લાવવા નિયમન કરો. અભક્ષ્ય–અનંતકાય નો ત્યાગ કરો ખાવા યેાગ્ય ઘણી ચીજો હોય છે, પણ બધી જ એક સાથે ખાવાની હોતી નથી. દ્રવ્ય પ્રમાણુ ધારો 'આજે આખા દિવસમાં ૨૫ વાનગીથી વધારે નહીં લઉં' જીવનની જરૂરીયાતો ઘટાડો. બીજાની જરૂરીયાતને પૂરી કરો. જરૂરીયાત જેટલું જ વસાવો. છોડતાં શીખજો. આરાધનામાં આનંદ આવશે. છોડવાનો આનંદ માણવો હોય તો લક્ષ્મી સન્માર્ગે વાપરતાં/ત્યાગતાં શીખી લેજો.

પ્રતિક્રમણએ આપણી ચિરપરિચિત ક્રિયા છે. તેમાં પ્રતિક્રમણ ઠાવવા (સ્થાપવા)ની ક્રિયા આવે છે તે વખતે એક સૂત્ર બોલાય છે. બધાને ખ્યાલ હશે.

" સવ્વસ્સવિ દેવસિઅ, દુચ્ચિંતિઅ,

દુબ્ભાસિઅ દુચ્ચિટ્ઠિઅ, મિચ્છામિ દુક્કડં. "

આ પ્રતિક્રમણ વિગેરે ક્રિયાઓ પણ ધ્યાન અને યેાગથી ભરેલી છે. તેની પ્રત્યેક ક્રિયાના ખાસ હેતુઓ છે. આ 'સવ્વસવિ' સૂત્રમાં કહે છે કે દિવસભરમાં મારાથી મન વડે જે કંઇ અશુભ ચિંતવાયું હોય, વચનથી અશુભ બોલાયું હોય અને કાયાથી અશુભ કરાયું હોય, તે મારૂં પાપ મિથ્યા થાઓ, નિષ્ફળ થાઓ. તેનું 'મિચ્છામિ દુક્કડ'

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

તે કર્મો હવે મને ફળ આપનાર ન થાઓ, ક્ષય થાઓ. દરેક પ્રતિક્રમણમાં આ સૂત્ર વડે આત્માને પવિત્ર કરવામાં આવે છે. મેલું કપડું ભારે લાગે. મેલ જાય પછી હળવું લાગે, તેમ આત્મા પણ પ્રતિક્રમણ કર્યા પછી હળવો થાય છે. અમે એજ પ્રતિક્રમણ કરાવીએ છીએ લોન્ડ્રી ચાલુ જ છે. કેમ નથી આવતા ? અમે ધોનારા બેઠા છીએ....વગર પૈસે....

એકાગ્રતા તે જ ધ્યાન છે. એકાગ્રતા એટલે શું ? ધ્યાન એટલે શું ? જ્યાં પવનનો સંચાર અલ્પ હોય દીવો પ્રગટયો હોય અને તેની જ્યોત સ્થિર રહે તેવી વિચારની જ્યોત એક સરખી રહે તેનું નામ ધ્યાન. તે જ દીવાને પવનમાં મૂકયો હોય તો જ્યોત કેવી હાલક-ડોલક થાય ? કયારેક તો વળી દીવો જ બુઝાઇ જાય. તે બુઝાઇ ન જાય માટે આપણે તેની આડાશ ઉભી કરીએ છીએ. તેમ સંસારમાં મનને અનેક ઉપાધીના પવન સપાટા લાગી જતાં વિચારની જ્યોત હાલક-ડોલક થઇ જાય છે. ત્યાં સંસારી સ્વજનો વચ્ચે એક આડ ઉભી કરી દેવી જોઇએ. પછી નિરાંત થાય. 'આ બધાથી હું પર છું.' ચિંતાગ્રસ્ત ડામાડોળ મનને ચિંતાથી મુકત કરવું. આવા ચિત્તને સ્થિર કરવું. કોઇ પણ પદાર્થમાં મનને જોડી દેવું તેનું નામ એકાગ્રતા–

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

ધ્યાન. તત્વાર્થસૂત્રમાં ભગવાન ઉમાસ્વાતિજી મહારાજા કહે છે;

'उत्तम संहनस्यैकाग्रचिन्तानिरोधो ध्यानम्' ઉત્તમ સંહન નવાળાનું એટલે કે ઉત્તમ શરીરબળ અને મનોબળવાળાનું જે એક વિષયમાં અંતઃકરણની વૃત્તિનું સમાપન–તે ધ્યાન. માનસિક બળનો મુખ્ય આધાર શરીર જ છે, શરીર બળ જ છે. ઉત્તમ મનોબળ માટે ઉત્તમ શારીરિક બાંધો જરૂરી છે ધ્યાનનો અધિકારી તે જ કે જે મનુષ્ય ઉત્તમ શરીર બળ અને મનોબળનો સ્વામી છે, તે જ ખરેખર ધ્યાનનો અધિકારી છે. આપણે પણ ધ્યાનના અધિકારી છીએ. શરત એક જ છે શરીર બળની સાથે મક્કમ મનોબળ હોવું જોઈએ. નબળા શરીરે નબળા વિચાર આવે. શરીર સ્વસ્થ હશે તો, વિચાર પણ સ્વસ્થ–સુંદર અને સુદૃઢ આવશે. મનનો અસ્વસ્થ માણસ, શરીરથી અસ્વસ્થ રહેનાર માણસ, ધ્યાનમાં શું સ્વસ્થતા લાવી શકે ? 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' ખરેખર, ધર્મસાધનામાં પ્રથમ સાધન જો કોઈ હોય તો શરીર છે. નિરોગીના વિચાર નીરોગી હોય છે. પરંતુ તાવ આવ્યો ને કોઈ ખબર ન કાઢે તો ? કોઈને પડી છે ? મારૂં કોઈ ધ્યાન નથી રાખતું. મારું કોણ ? બધા સ્વાર્થના સગા છે.' આવા બધા વિચાર આવે છે. માટે મનને સ્વસ્થ રાખવા તનને સ્વસ્થ રાખજો. સ્વસ્થ

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

વ્યક્તિ મનને સારી રીતે કાબૂમાં રાખે છે. એકાગ્ર રાખે છે. આ આપણું છદ્મસ્થોનું એકાગ્રચિંતાનિરોધધ્યાન કહી શકાય. સર્વજ્ઞ ભગવંતોને યોગનિરોધરૂપ ધ્યાન હોય છે. સંપૂર્ણ મન-વચન-કાયાના યોગો રોકવા તે યોગનિરોધ.

આપણને સામાન્ય રીતે પળે પળે ચારે ય બાજુથી વિચારો આવે છે, તે આપણા મનને હચમચાવી મૂકે છે તે વખતે આપણું મન, પેલા દીવાની જ્યોતની માફક અસ્થિર થઇ જાય છે. પવનના સપાટાથી જેમ જ્યોત અસ્થિર થાય તેમ. તેવા અસ્થિર મનને વિશેષ પ્રયત્ન વડે બધા જ અનિયત વિષયો માંથી હટાવી કોઈપણ એક જ વિષયમાં સ્થિર કરવું તે આપણું એકાગ્રચિંતા નિરોધ ધ્યાન કહેવાય. ધ્યાનનું આ સ્વરૂપ છદ્મસ્થ/અસર્વજ્ઞમાં જ સંભવે છે. તે બારમા ગુણ સ્થાનક સુધી હોય છે હવે આપણે સર્વજ્ઞ ભગવંતોના ધ્યાન વિષે થોડું સમજી લઇએ !

સર્વજ્ઞ થયા પછી, અર્થાત્ તેરમા ગુણસ્થાનકના અંતમાં, જ્યારે માનસિક, વાચિક અને કાયિક યોગવ્યાપારના નિરોધ નો ક્રમ શરૂ થાય છે ત્યારે જે સ્થૂલ કાયિક વ્યાપારના નિરોધ પછી સૂક્ષ્મ કાયિક વ્યાપાર હોય તે 'સૂક્ષ્મક્રિયા પ્રતિપાત' નામનું ત્રીજું શુકલધ્યાન કહેવાય છે. અને ચૌદમા ગુણસ્થાનની સંપૂર્ણ અયોગિપણાની દશાને પાળતી વખતે

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

શૈલેશીકરણ કરે છે, તેમાં સ્થૂલ વ્યાપારોને સૂક્ષ્મ કરી નાંખે છે. પણ પાછા કાયાના સૂક્ષ્મ વ્યાપારથી મન વચનના સૂક્ષ્મ વ્યાપારને રોકી દે. છેલ્લે સૂક્ષ્મ કાયાને રોકે છેવટે પાંચ હ્રસ્વાક્ષર બોલવા માત્ર સ્થિરતા કરી મોક્ષે પહોંચી જાય. આમ મન–વચન કાયાના વ્યાપારો રોકવા સ્વરૂપે તેમનું ધ્યાન હોય છે. જેને યોગ-નિરોધ કહેવાય છે. તેના દ્વારા જે નિશ્ચલ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી તે જ શૈલેશીકરણ

આપણાથી કોઈપણ ધ્યાનમાં ૪૮ મિનિટથી વધુ રહી શકાતું નથી ૪૮ મિનિટમાં તો ધ્યાનના ઘણા પ્રકાર પડી જાય. માટે જ સામાયિક પણ ૪૭ કે ૪૯ મિનિટનું નહીં પણ ૪૮ મિનિટનું કરવાનું કહ્યું છે. આનાથી વધારે વાર/સમય ધ્યાન કેમ ન ટકે ? જુઓ ? છદ્મસ્થને--આપણને તેમાં ત્રણ વસ્તું નડે છે.

૧ યોગ્ય શક્તિઓનો અભાવ.

૨ આપણાં રાગ-દ્વેષ અને

૩ મોહ-જન્ય અજ્ઞાનતા-કલેશ

આપણે એક લોગસ્સ કે ચાર લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ પણ સ્થિરતાથી કરી શકતા નથી તો સંવત્સરીનો ૪૦ લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ શી રીતે કરતા હશો ? કેટલાકને તો વળી માળાનો ઉપયોગ કરવો પડે છે! તેમાંય સ્થિરતા

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

રહેતી નથી ચારે ય બાજુ જોયા કરીયે છે. આ આપણી શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો અભાવ....અને... કેટલીકવાર આપણે ધર્મક્રિયા કરતી વખતે રાગથી-માયાથી ઘેરાઇ જઈએ છીએ.

એક સોની. તેને એક દીકરો અને એક દીકરી: બંનેને પરણાવી દીધા હતા. ડોસા શાંતિથી 'રામ' નામની માળા ફેરવે. પણ ડોસાને ઘરે ન ગમે તેટલું દુકાને બેસીને માળા ગણે અને આજુબાજુ ધ્યાન રાખે. સંસ્કૃતમાં સોનીને 'પશ્યતો હર :' કહે છે જે આપણાં જોતાં જોતાં પણ ચોરી કરી શકે.

એક દિવસ દીકરી ઘરે આવી. તેના પતિના કહેવા કોઇ પ્રસંગ નિમિત્તના ઘરેણાં ઘડાવવા આવી હતી. સારૂં એવું સોનું લાવી બાપ દુકાને જ હતા. ભાઈ-બહેન દુકાને બેઠા. બહેનના દેખતા ભાઇ ઘડવા બેઠો. બાપ વિચારે છે, 'દીકરી હોય કે ગમે તે હોય અત્યારે તો ઘરાક જ કહેવાય. પહેરામણી વખતે પહેરામણી આપી દીધી, પણ આ ભોળો સમજશે નહીં', કરવું શું ? માળા ગણતાં તો બોલાય નહીં'. એટલે મોટેથી બોલવા લાગ્યા. 'રામ, રા...મ, રા...મ, રા...મ...' દિકરો કહે, કેમ બાપા, શું છે ? આજે મોટેથી બોલો છો ? બાપા વધારે મોટેથી બોલ્યા, 'રા...મ....'

દિકરો કહે, 'શું રામ નામની મોટેથી બૂમો પાડો છો ? તમારા 'રામે' તો કયારનીય લંકા લૂંટી લીધી ? રા....મ...રામ કરતો જાય ને બીજાનો માલ હરામ કરતો જાય.

ધન પ્રત્યેનો રાગ, માળા ગણતાં આવે તેમ ધ્યાનમાં પણ આવે. તેમાં કયારેક વળી દ્વેષ આવી જાય તો પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિની જેમ દુર્ધ્યાને ચઢી જવાય. મહાપુરૂષો કહે છે, 'આપણામાં બધું પડયું છે, પણ પ્રગટયું નથી.'

કયારેક મોઢું અચાનક પડી જાય છે. મૂડલેસ થઇ જાય છે. શાથી આમ થાય છે, તે પોતાને જ, તે સમયે ખબર નથી પડતી. આખો દિવસ આનંદમાં ગયો છતાં આમ કેમ ? અકારણ કલેશ શાથી ? બધો જ આનંદ દુઃખમાં પરિણમી જાય ? આ શું ? 'અજ્ઞાનતા/કલેશ'. માટે જ કહે છે, 'ध्यानं तु आमुहूर्तात्' ધ્યાન માત્ર મુહૂર્ત સુધી સ્થિરતા પામનારૂં છે. હા, એક બને. એક મૂળ-મુખ્ય ધ્યાનમાંથી બીજા ધ્યાનમાં જઈ પાછા ફરી મુખ્ય ધ્યાનપર આવી શકાય. પરંતુ આમ વચ્ચે આંતરૂં તો પડે જ. આપને ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવા બરાબર મહેનત કરવી પડે છે, કારણ કે આપણે સામાન્ય જીવો છીએ.

અહીં, કલિકાલસર્વજ્ઞ આચાર્યભગવંત શ્રી હેમચંદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજા પોતાના યોગશાસ્ત્ર નામના ગ્રંથમાં પિંડસ્થ

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

ધ્યાનનું સ્વરૂપ કહેતાં પહેલાં ધ્યાતાએ શું શું જાણવું જોઇએ તે કહે છે.

'ध्यानं विधित्सता ज्ञेयं, ध्याता ध्येयं तथा फलम् ।
सिध्यंति नहि सामग्रीं, विना कार्याणि कर्हिचित् ॥'

ધ્યાન કરવાની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યોએ (ધ્યાતાએ), ધ્યાન કરનારમાં કેવી યોગ્યતા હોવી જોઇએ ? જેનું ધ્યાન કરવું છે તે ધ્યેય કેવું હોવું જોઇએ ? અને ધ્યાન કરવાથી ફળ શું મળે ? આ ત્રણે ધ્યાતા, ધ્યેય અને ફળનું સ્વરૂપ જાણવું જોઇએ. કેમકે સંપૂર્ણ સામગ્રી વિના કોઈ પણ કાર્ય સિધ્ધ થતા નથી

ધ્યાતાનાં લક્ષણો

'अमुंचन् प्राणनाशेपि, संयमैकरीणतां ।
परमप्यात्मवत्पश्यन्, स्वस्वरुपाऽपरिच्युत : ॥'

પ્રાણાંતે પણ સંયમ-ચારિત્ર્યમાં અડગ રહેનાર હોય પ્રાણનાશના ભયે પણ પોતાના ચારિત્ર્યને ન છોડે તેવો, બીજાને પણ પોતાની માફક જોનાર, 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' માનનાર, સમિતિ-ગુપ્તિ વિગેરે પોતાના સ્વરૂપથી પાછો ન પડનાર તથા....

'उपतापमसंप्राप्तः, शीतवातातपादिभिः ।
पिपासुरमरीकारि, योगामृतरसायनम् ॥'

ટાઢ-તાપ-પવન વિગેરેથી ચલિત થનાર ન હોય-

પરિસહ સહન કરવાને તત્પર હોય, અજરામર બનાવનાર યેાગરૂપી અમૃત-પાન કરવાની પ્રબળ ઇચ્છાવાળેા હોય,

અને વળી... તે પાછો રાગ દ્વેષાદિથી ઘેરાયેલેા ન હોય, ક્રોધ-માન-માયા અને લેાભ વડે જીતાયેલેા ન હોય તેનાથી પણ મુકત હોય, દૂષિત ન હોય, આત્મભાવમાં રમણ કરનાર હોય—મનને આત્મભાવમાં સ્થિર રાખનાર હોય.

'विरत कामभोगेभ्यः, स्वशरीरेपि निःस्पृहः ।
संवेगह्यनिर्मग्न ः सर्वत्र समतां श्रयन् ॥'

વિષયેાથી વિરક્ત હોય, પેાતાના શરીર ઉપર પણ મમતા રાખતેા ન હોય. ગૃહસ્થ તરીકેની કે સાધુ તરીકેની જેની જે ફરજ હોય તે ન ચૂકે, પણ સાથે સાથે ફરજોને આસકિતનું સ્વરૂપ ન આપે નિર્લેપ રહે. સંવેગ—રસમાં તરબેાળ રહે, શત્રુ કે મિત્ર, નિંદા કે સ્તુતિ બંનેમાં સમતા રાખનાર હોય.

અને...'नरेन्द्रे वा दरिद्रे वा, तुल्यकल्याणकामनः ।
अमात्र करुणापात्रं, भवसौरव्य पराङ्मुखः ॥'

રાજા હોય કે રંક હોય, તે બંનેનું એક સરખું કલ્યાણ ઇચ્છે. સર્વ જીવેા ઉપર કરુણા કરનાર, રાખનાર અને સંસારના સુખેાથી પરાંગમુખ હોય વિમુખ હોય.

અને અંતમાં.... सुमेरुइव निष्कंपः, शशीवानंददायकः ।
समीर इव निःसगं, सुधीर्ध्याता प्रशस्यते ॥'

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

મેરૂપર્વતની માફક અડોલ-દઢનિશ્ચયી, ચંદ્રમાની પેઠે આનંદ દાયક અને વાયુની જેમ નિઃસંગ (અપ્રતિબદ્ધ) આવી સ્થિતિવાળો બુદ્ધિમાન ધ્યાતા, ધ્યાન કરવાને લાયક છે.

ધ્યાન કરવા માટે પૂર્વ કે ઉત્તર દિશા સન્મુખ બેસવું, એક જ જગ્યા રાખવી અને સમયની નિયમિતતા જાળવવી દરરોજ એક સમયેજ ધ્યાન ધરવું. તો ધ્યાન અસરકારક બનશે.

પિંડસ્થ ધ્યાન એટલે શરીર સંબંધી ધ્યાન. ધ્યાન ધરવા માટે અનુકૂળ સુખાસને બેસવું, જેથી શરીર વ્યાકુળ ન થાય, ધ્યાનમાં વિક્ષેપ ન પડે, હલન ચલન કરવું ન પડે, ટેકો લેવો ન પડે. જેટલી સરળતાથી, સહજતાથી સ્વસ્થ બેસાય તેમ બેસવું. દૃષ્ટિ નાસિકા ઉપર રાખવી. બહારથી પ્રસન્નતા લાગે તેવી રીતે હોઠ બંધ રાખવા. ધ્યાન કરવાનુ સ્થાન પ્રમાર્જી-પૂંજીને સ્વચ્છ રાખવું.

પિંડસ્થ ધ્યાનમાં પાચ ધારણાઓ ધારવાની છે.
૧. પાર્થિવી ૨ આગ્નેયી ૩ મારુતી ૪. વારૂણી અને ૫ તત્વભૂ.

પ્રથમ પાર્થિવી ધારણા :– ઉર્ધ્વ, અધો અને તિર્છો એ ત્રણ લોક છે. તેમાં તિર્છાલોક જેટલા પ્રમાણવાળો એક રાજલોક પ્રમાણ (માપ વિશેષ) ક્ષીરસમુદ્ર (દુધ જેવા પાણીથી ભરેલો સમુદ્ર) છે. આવો સાગર શા માટે?

P. P. Ac. Gunratnasuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

તો તે પોષક તત્ત્વ છે, શાંતીદાયક છે, જેમ દુધ શરીરનું પોષક તત્ત્વ છે. તેમ આ તિચ્છાલોક અસંખ્યાતા દ્વીપ-સમુદ્ર વાળો લાંબો-પહોળો છે. તેમ આ સમુદ્ર પણ અતિ વિસ્તર્ણ છે.

તે સમુદ્રની મધ્યમાં જંબુદ્વીપ જેટલું (૧ લાખ યોજન પ્રમાણ) લાંબુ--પહોળું એક સુવર્ણકમળ ખીલેલું છે. તેની મોટી મોટી ૧૦૦૦ પાંખડીઓ છે. તે કમળના મધ્યભાગ--માં કેસરાઓ (રેસા-તાંતણા) વડે ઘેરાયેલ પીળી પ્રભાવાળી મેરૂપર્વત જેટલી ઉંચી (૧ લાખ યોજન) કર્ણિકા છે. (દોડો છે.) તે સોવનવર્ણી કર્ણિકા ઉપર એક ઉજવળ સિંહાસન છે. તે સિંહાસન ઉપર હું બેઠો છું. ત્યાં હું કર્મોને મૂળથી ઉખેડી નાખવાનો પ્રયત્ન કરુ છું. આટલી વાત આપણે પાર્થિવી ધારણામાં ચિંતવવાની છે.

બીજી આગ્નેયી ધારણા સિંહાસન ઉપર હું બેઠો છું. મારા નાભિસ્થાને અંદરના ભાગમાં સોળ પાંખડીવાળું એક કમળ છે તે કમળની કર્ણિકામાં મહામંત્ર 'अर्हँ' સ્થાપન કરેલો છે. અને તે કમળની દરેક પાંખડીમાં અનુક્રમે' अ-आ-इ-ई-उ-ऊ-ऋ-ॠ-लृ-ॡ-ए-ऐ-ओ-औ-अं-अः' આ સોળ અક્ષરો (સ્વરો) સ્થાપેલા ચિંતવવા.

પછી હૃદયમાં આઠ પાંખડીવાળુ કમળ ચિંતવવું. તેમાં અનુક્રમે જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, વેદનીય, મોહનીય,

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

આયુષ્ય, નામકર્મ, ગોત્રકર્મ અને અંતરાય એ આઠ કર્મો સ્થાપવા – ચિંતવવા પરંતુ તે સોળ પાંખડીનું કમળ અધ્ધર લટકતું-ઝુલતું હોય તેમ અધોમુખ રાખવું-ચિંતવવું.

સોળ પાંખડીવાળા કમળની કર્ણિકા ઉપર જે મહામંત્ર 'अर्हँ' છે તેમાં રેફ અને અનુસ્વારવાળો 'हँ' છે તેમાં રેફ તે અગ્નિતત્ત્વ છે; તે રેફમાંથી હળવે હળવે નીકળતી ધુમાડાની શિખા ચિંતવવી. પછી તેમાંથી અગ્નિના કણિયાઓ – તણખા ખરતા ચિંતવવા અને પછી જવાળાઓ નીકળેલી ચિંતવવી. જેણે ચૂલો પેટાવ્યો હશે તેને અનુભવ હશે, કે ચૂલો પેટાવ્યા પછી થોડા સમય બાદ ધૂમાડો થાય છે, પછી તણખા ઝરે છે; અને પછી જવાળાઓ ભભૂકે છે. તે જ રીતે અહીં ચિંતવવાનું છે. તે અગ્નિની જવાળાઓ મહામંત્ર 'अर्हँ'ના ધ્યાન વડે પ્રગટ થઇ છે. માટે તે પ્રબળ છે તેમ ચિંતવવું તે જવાળાઓના સમૂહથી હૃદય સ્થાને રહેલ આઠ કર્મનું કમળ-આઠ પાંખડીવાળું કમળ બળી રહ્યું છે, તેમ ચિંતવવું. એટલે કે મારા આઠેય કર્મો નાશ પામ્યા છે તેમ જાણવું - વિચારવું.

પછી, હું સિંહાસન ઉપર બેઠો છું: તેની બાંજુમાં ત્રણ ખુણાવાળો અગ્નિ-કુંડ છે. તેમાં વચ્ચે સ્વસ્તિક છે,

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

તેની ઉપર 'રૈં' અગ્નિબીજ / અગ્નિતત્ત્વ છે. તેમાંથી જવાજલ્યમાન અગ્નિની જવાળાઓ નીકળી રહી છે. તે ધૂમાડા રહિત છે. તેના વડે તથા અંદરના પ્રદેશમાં મહામંત્રના જાપથી પ્રગટેલા અગ્નિ વડે – તે બંને વડે દેહ સાથે નાભિ અને હૃદયસ્થાનનું કમળ ભસ્મસાત્ થઇ જાય છે. કેવળ અજર અમર એવો હું શુદ્ધ સ્વરૂપ લાલ વર્ણવાન આત્મા જ રહ્યો છું. મારો દેહ અને કર્મો બળી (રહ્યા) ગયાં છે લગભગ રાખ થઈ ગયાં છે, પણ હજી ઠંડા પડયા નથી આ થઇ **આગ્નેયી ધારણા.**

ત્રીજી વાયવી ધારણા :– સમગ્ર તિર્છાલોક પ્રમાણ આ સમુદ્રને ક્ષોભ પમાડનારો જોરદાર પવન ફૂંકાઈ રહ્યો છે. તેના વડે મારા શરીરની અને કર્મોની રાખ છે તે ઉડીને વાયુ સાથે ઘસડાઇ જાય છે. હવે બધી જ રાખ ઉડી ગઈ છે. અને ધીમે ધીમે વાયુ પણ સમી રહ્યો છે. હવે વાયુ સંપૂર્ણ શાંત થઇ ગયો છે. વાતાવરણ નિરવ થઇ ગયું છે, શાંત થઈ ગયું છે પણ કંઇક દૂર દૂર રાખ વિગેરે ઉડતા દેખાય છે

ચોથી વારુણી ધારણા :- હવે સમગ્ર આકાશમાં કાળા કાળા વાદળો ઘેરાયાં છે. વાતાવરણ ઠંડુ થઇ ગયું છે. વીજળીના ચમકારા થઇ રહ્યા છે તે વાદળોમાં ચંદ્રાકાર કલા સહિત – 'વँ' એવું વરુણબીજ છે. તે પૂર્ણિમાના

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

ચંદ્રની જેમ શીતળ પ્રકાશવાળું છે તેમાંથી તેની શક્તિ વડે ચારે દિશામાં અમૃત સમાન વરસાદ થઇ રહ્યો છે આજુબાજુ દૂર દૂર ઉડતી રાખ નીચે બેસી ગઇ છે અને મારા આત્માને લાગેલ કિંચિત કિંચત્ તેના રજકણો પણ ધોવાઇ રહ્યા છે બહારના અગ્નિકુંડનો અગ્નિ પણ ઠંડો પડી ગયો છે, ધોવાઈ ગયો છે. હવે હું સંપૂર્ણ શુદ્ધ થયો છું. હું એટલે કોણ ? ધ્યાતા પોતે. પેલા સરદારજી જેવું ન કરતા / સમજતા.

એક સરદારજી હતા. તેને વિચાર આવ્યો, 'આ બધા જ મારી મશ્કરી કરે છે, તેમાં તો અમારી આખી જાતીનું ગૌરવ હણાય છે, લાવ મારા જાતી ભાઇઓની મીટીંગ બોલાવું,' બધા ભેગા થયા નક્કી કર્યું કે, 'બધાએ જુદા જુદા તુક્કા શોધી લાવવા, અને એમાંથી જે ઉત્તમ હોય તેના વડે બધાની પટ્ટી પાડવી અઠવાડીયા પછી મીટીંગ ભરાઇ, બધા આવવા લાગ્યા એ સરદારજી પાન ખાવા ગયા. પાનવાળો કહે, 'આ શેની મીટીંગો ભરો છો ? શું છે ? સરદારજીએ વાત કરી. તું મને એક તુક્કો શોધી આપ.

પાન વાળો કહે, જો સાંભળ !

मेरी माँको बच्चा आया, न वो मेरा भाई था,

न वेा मेरी बहन थी, तेा वह कौन ?

સરદારજી ખુશ થઇ ગયા, પણ જવાબ નથી આવડતેા. પાનવાળાને કહે, કહી દેને. પાનવાળેા કહેતેા નથી. ત્યાંને ત્યાં બે સીગારેટ પૂરી થઇ ગઇ પણ જવાબ ન ખેાળી શકયેા.

સરદારજી : क्या जवाब ? बोल देने ? वह कौन ?

પાનવાળેા : वह मैं था ।

સરદારજી ગેાખતાં ગેાખતાં ગયાં મીટીંગમાં. તુર્ક્કો મિત્રેાને કહ્યો, કેાઇને સૂઝતું નથી, કેાયડેા ભાડુતી છે નકલમાં અક્કલ હેાતી નથી. મૂછ પર હાથ ફેરવતા જાય છે ને બધાને પૂછે છે. क्यों भाई ? जवाब मिला ? मेरा सवाल है, 'मेरी माँका बच्चा आया, न वेा मेरा भाई था, न वेा मेरी बहन थी, तेा वह कौन ?'

મિત્ર : तुं हीं बेाल दे ।

સરદારજી : अरे ! वेा तेा कल्लुपानवाला था ।

તેમ તમે અહીંયા શુદ્ધ થયેલેા હું એટલે મને ન માની લેતા. ધ્યાન ધરનાર પેાતે જ એમ સમજવું.

હવે પાંચમી તત્ત્વભૂ ધારણા :- હું સાત ધાતુમય શરીર રહિત પૂર્ણ ચંદ્રની કાંતિથી, અધિક એવી નિર્મળ કાંતિવાળેા પરમાત્મ સ્વરૂપ આત્મા છું. હું સર્વ અતિશયેાથી યુક્ત છું, સર્વકર્મોનેા નાશ કરવાવાળેા અને અતિશય

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

મહિમાવંત છું. સમવસરણમાં જેવા પ્રભુજી શેાભી રહ્યા છે તેવેા જ હું છું. તેઓ જેવા છે તેવેા હું છું. આ છે પિંડસ્થ ધ્યાનની છેલ્લી ધારણા તત્વભૂ. આપણે સૌએ અહીં સુધી પહેાંચવું પડશે. ત્યાર પછી પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત ધ્યાન આવે

આપણે ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયનું સ્વરૂપ જોયું, પણ તેનું ફળ શું ? તેા કહે છે,

'अश्रांतमिति पिंडस्थे, कृताभ्यासस्य योगिनः ।

प्रभवंति न दुर्विद्या, मंत्रमंडलशक्तयः ॥

આચાર્ય ભગવંત કહે છે કે,' આ પ્રમાણે આ પદ્ધતિએ પિંડસ્થ ધ્યાનમાં અભ્યાસ કરનાર યેાગીને, દુષ્ટ-મેલી વિદ્યાઓ, મારણ, સ્તંભન વિગેરે તથા મંત્ર, મંડલ વિગેરે કેાઇપણ શક્તિ ત્રાસ પમાડી શકતાં નથી – પરાભવ પમાડી શકતા નથી

અને.... 'शाकिन्यः क्षुद्रयोगिन्यः, पिशाचाः पिशिताशिनः ।

त्रस्यंति तत्क्षणादेव, तस्य तेजोऽसहिष्णवः ॥

શાકિનીઓ, નીચ યેાગણીઓ, પિશાચેા, માંસ ભક્ષીઓ, આવા ઉત્તમ યેાગીના તેજને સહન કરી શકતાં નથી. અને અતિશય ત્રાસ પામે છે. માટે તેઓ તેા યેાગીથી દૂર જ ભાગે છે છેલ્લે કહે છે કે,

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

साभ्यास इति पिंडस्थे, योगी शिवसुखं भजेत् ॥

મન, વચન અને કાયારૂપ યેાગ ઉપર જેનેા કાબુ છે તેવેા, પિંડસ્થ ધ્યાનનેા નિરંતર અભ્યાસી યેાગી મેાક્ષપદને પામે છે. પિંડસ્થ ધ્યાનથી પામરમાં પામર જીવ પણ પરમાત્મ સ્વરૂપનું ધ્યાન ધરીને પરમાત્મત્વ મેળવે છે. આ શક્તિના પ્રાગટ્ય માટે શાંતિ-સ્વસ્થતા અને સ્થિરતા વડે અનંત-ઉપકારી પરમાત્માનું ખૂબ ખૂબ આલંબન લેવું આવશ્યક છે.

" પરમાતમ અવિચળ અવિનાશી...

સેા હૈ શુદ્ધ પરમપદવાસી "

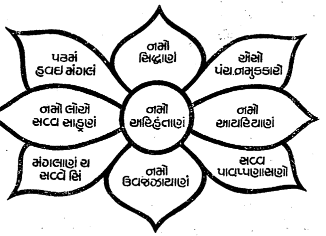
હે પ્રભુ! આપ તેા અવિનાશી છેા, પરમપદવાસી અવિચલ છેા, અમે અહીં ધર્મશાળામાં આવીને બેઠા છીએ. અમારૂં એકેય સ્થાન નક્કી નથી. પ્રભુ! મને તારા જેવેા બનાવ ઘરને ધર્મશાળા માનશેા ત્યારે કંઇક ધ્યાનની વાતેા સમજાશે. આ ભાડાનું ઘર (શરીર) પણ ખાલી કરવાનું છે. માટે તેનેા થાય એટલે સદુપયેાગ કરી લેા. દુરુપયેાગ ન થઇ જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખજો ઉપનિષદમાં કહ્યું છે—

उत्तिष्ठ जाग्रत प्राप्य वरान् निबोधत : । ઉઠેા, જાગેા અને સદ્બેાધ પામેા સતત જાગૃત રહેા.

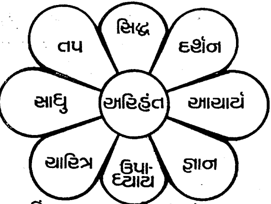
પિંડસ્થ ધ્યાન પછી નવકારમંત્ર, નવપદ અથવા અક્ષરેાનું ધ્યાન કરવું તે પદસ્થ ધ્યાન છે. હૃદય સ્થાને

આઠ પાંખડીવાળું કમળ ચિંતવવું. વચ્ચે કર્ણિકા ઉપર અરિહંત અથવા નમો અરિહંતાણં વિગેરે સિદ્ધચક્રજીની પદ્ધતિએ ચિંતવી – સ્થાપી નવપદજીનું અથવા નમસ્કાર મહામંત્રનું ધ્યાન ધરવું.

આ પદસ્થ ધ્યાન છે.



પિંડસ્થ ધ્યાન પછી પદસ્થ ધ્યાન કરવાથી ખૂબ જ સ્વસ્થતા આવે છે. શાંતિ થાય છે. અને આત્મિક આનંદ પણ મળે છે આ રીતે પિંડસ્થ ધ્યાન પછી પદસ્થ ધ્યાનમાં રહી, સ્થિરતા મુજબ ૭–૧૨–૨૧–૧૦૮ નવકાર ગણવા.



આ—પિંડસ્થ ધ્યાન અને ટૂંકમાં પદસ્થ ધ્યાન કહ્યા પછી પ્રસંગોપાત રૂપસ્થ અને રૂપાતીત ધ્યાન સમજી લઈએ.

રૂપસ્થ ધ્યાન :— રૂપસ્થ ધ્યાન એટલે સાલંબન (આલંબન સહિતનું) ધ્યાન. આપણે અનંત ઉપકારી સર્વજ્ઞ એવા શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતનું આલંબન લેવાનું છે. કારણ કે, જેવું આલંબન તેવું ફળ હોય છે. જેમ સ્ફટિક રત્નની પાસે જે રંગનો પદાર્થ રાખવામાં આવે તેવા જ રંગ તે રત્નમાં દેખાય છે, તેમ આત્માને પણ જેવા આલંબન સહિતની ભાવનાઓ વડે પ્રેરવામાં આવે તે રૂપે જ આત્મા પરિણમે છે. માટે કયારેય દુર્ધ્યાનને ન સેવશો, નહીં તો તે આપણા જ વિનાશને નોંતરનાર બનશે.

સામાન્યત : શ્રી જિનેશ્વર ભગવાનની શાંત અને મનોહર મૂર્તિના સામે, ખુલ્લી આંખે અનિમેષ નજરે (આંખો પટપટાવ્યા વિના) જોઇ રહેવું અને તેમાં જ શરીરનું ભાન ભૂલી જઈ પ્રભૂમય બની જવું તે **રૂપસ્થ ધ્યાન** છે. અથવા જે આલંબનના ધ્યાન વડે, ધ્યાતામાં આત્મિક ગુણ પ્રગટ થતો હોય તે ધ્યાન પણ રૂપસ્થ ધ્યાન કહેવાય. અથવા ચોત્રીશ અતિશય તથા અષ્ટ-પ્રતિહાર્ય યુક્ત શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતનો મહિમા ચિંતવવો તે પણ રૂપસ્થ ધ્યાન કહેવાય તે આ રીતે, 'પ્રભુએ સર્વ કર્મોનો નાશ કર્યો છે સર્વજ્ઞ બન્યા છે, દેવોએ ત્રણ ગઢ યુક્ત સોહામણું સમવસરણ રચ્યું છે, તેમાં પૂર્વ દિશા સન્મુખ પ્રભુ સ્વદેહે બિરાજમાન છે. બીજી ત્રણ દિશામાં દેવોએ પ્રભુના પ્રતિબિંબ રચ્યા છે. ઉપર વિશાળ અશોક-વૃક્ષ છે. જે ત્રણે ભુવનના શોક દૂર કરનાર છે પ્રભુ મસ્તકે ત્રણ-ત્રણ છત્રો શોભી રહ્યાં છે. તે અત્યંત ઉજ્જવળ છે. સૂર્ય જેવું તેજસ્વી ભામંડળ પ્રભુના મસ્તક પાછળ છે. આજુબાજુ ચામર ઢળાઈ રહ્યા છે. પુષ્પ વૃષ્ટિ અને દેવદુંદુભી પણ થઇ રહી છે. સમવસરણમાં બાર પર્ષદા બેઠેલી છે, પ્રભુની સુમધુર વાણી ઝીલી રહી છે. સર્વ પ્રાણીઓ પરસ્પર વૈર-ભાવ ભૂલી ગયા છે. આ રીતે પ્રભુનું મહિમાવંતુ સ્વરૂપ

યથાશક્તિ ચિંતવવું તે રૂપસ્થ ધ્યાન.

કલિકાલ સર્વજ્ઞ આચાર્ય ભગવંત શ્રી હેમચન્દ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજા યેાગશાસ્ત્રમાં કહે છે કે, પહેલાં પિંડસ્થાદિ સ્થૂલ ધ્યેયેા લઇ અનુક્રમે સૂક્ષ્મ ધ્યેયેાનું ચિંતવન કરવું અને રૂપસ્થાદિ આલંબન ધ્યેયેાથી નિરાલંબન ધ્યેયમાં આવવું ! આ ક્રમથી ધ્યાનાભ્યાસ કરવામાં આવે તેા આગળ વધતાં વધતાં સાધક-ધ્યાતા તત્ત્વ પામી શકે છે.

હવે આપણે રૂપાતીત ધ્યાન વિશે જોઇશું. રૂપાતીત ધ્યાનના બે પ્રકાર છે. (૧) અનાકાર જ્ઞાનાનંદ સ્વરૂપ, સિદ્ધ પરમાત્માનું ધ્યાન તે અને (૨) ચાર પ્રકારનું ધર્મધ્યાન ધ્યાવવું તે તે ધ્યાન-ધર્મધ્યાન આપણને અત્યંત જરૂરી અને ઉપયેાગી છે માટે આપણે અહીં ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકારેા કયાં અને તેનું શું સ્વરૂપ છે તે જોઇએ.

પહેલાં ય કહ્યું હતું અને અત્યારે ફરી કહું છું, 'મન ચંચળ છે, કાબુમાં રાખેા, તેની લગામ હાથમાં રાખેા' પાંચ ઇન્દ્રિય અને છઠ્ઠું મન વિષયેા તરફ દેાડી રહ્યાં છે. ઘેાડે–સવાર ઘેાડા પર બેઠેા હેાય, ઘેાડેા દેાડતેા હેાય અને જો તેને લગામ જ ન હેાય તેા? તેને દેારવણી જ ન આપતેા હેાય તેા? શું કરે? ઉથલાવી દે છે કે નહીં? પાડી દે કે નહીં? આ આત્મા જ ઘેાડેસવાર છે તે પાંચ ઇન્દ્રિયેા

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

અને છઠ્ઠા મનને, એમ છ–છ ઘેાડે ચડેલેા છે, તેની લગામ શું છે? ખબર છે? સંયમ. જો સંયમની લગામ રાખીએ તેા આપણે જેમ દેારી સંચાર કરીએ તેમ તે ચાલશે અને આપણને ઇચ્છિત સ્થાને પહેાંચાડશે. કહ્યું છે કે,

मन एव मनुष्याणां, कारणं बंधमोक्षयोः ।

बन्धाय विषयासक्तः, विनिर्मुक्तो शिवाय च ॥

તાળાંની ચાવી એક હેાય છે, પણ તે બે કામ કરે છે. તાળું બંધ પણ કરે છે અને ખેાલે પણ છે તેવી રીતે મન વિષયાસક્ત બને તેા કર્મબંધ–સંસાર પરિભ્રમણ અને તેજ મન વિષય વિમુખ બને તેા મેાક્ષ માટે થાય છે. મેાક્ષદાયક બને છે.

મને એક પુદ્ગલ છે. જ્યારે તે અશુભ વિચારેામાં ચડે છે ક્રોધી થાય છે ત્યારે, તેની દુર્ગંધની વાત આપણા શાસ્ત્રોમાં કરી છે. તે દુર્ગંધ વિશે વર્ણન કરતાં કહ્યું કે, 'એક મરેલા કૂતરાનું કલેવર હેાય, ઘણાં દિવસ થઇ ગયાં હેાય ત્યારે કેવી દુર્ગંધ મારે? ત્યાં ઉભા પણ રહી ન શકીએ. તેનાં કરતા પણ અત્યંત દુર્ગંધવાળા આપણા મનેાદ્રવ્યનાં પુદ્ગલેા ક્રોધ કરતી વખતે હેાય છે.

આપણાં મનનાં વિચારેાની સારી–માઠી અસર બીજાના મન ઉપર સહજ રીતે થાય છે. આ વાત તેા આજનું

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

મનો-વિજ્ઞાન પણ માને છે. જો મનમાંથી અશુભ વિચારોને ઉલેચી કાઢીએ અને શુભ વિચારો ભરીએ તો?

ડોહળા પાણીમાં વસ્તુ કયારેય ન દેખાય. જ્યારે ડોહળાટ શાંત થાય ત્યારે જ દેખાય. તેમ મનનો ડોહળાટ દૂર કરવા માટે ધર્મ-ધ્યાનની જરૂર છે. પરંતુ હજુ આપણી ઇન્દ્રિયો અને મન, આત્માને એક બાજુ ઠેલીને બેઠાં છે યાદ રાખો... **'ઇન્દ્રિયો મનને અને સાથે આત્માને પણ બહિર્મુખ બનાવે છે.'** જ્યારે તે કાબુમાં આવે ત્યારે જ આત્મા અન્તર્મુખ બને છે. ભાઇ! પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિ જેવાના મનમાં પણ એક જ વચને રણમેદાન સર્જાય છે. અને એક જ વચન કેવળજ્ઞાન સુધી પણ લઇ જાય. માટે જ કહે છે,

'मनमरणे इंद्रियमरणं, इंद्रियमरणे मरंति कम्माइं ।
कम्ममरणेण मुक्खो, तम्हा मनमारणं विंति ॥

બીજું કાંઈ કરો કે ન કરો પણ તમારા મનને મારતા શીખો. કારણ? મનને મારવાથી ઇન્દ્રિયો મરે છે, તેના મરવાથી કર્મો મરે છે અને તેના મરવાથી મોક્ષ મળે છે માટે જ કહું છું કે, મનને મારતાં શીખો. જ્યારે બીજે કહેશે 'મનને મારવું – દબાવવું નહીં. તેનું દમન ન કરવું. તેને છુટું મૂકી દો તેની જાતે શાંત થશે.' કયો મૂર્ખ

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S.   Jin Gun Aaradhak Trust

માને ? 'જ્યાં સુધી આગ-અગ્નિ હોલવાય નહીં ત્યાં સુધી ભડકા શાંત શી રીતે થાય ? શું તેમાં લાકડા નાખ્યા કરો તો તે શાંત થાય ખરા ? એ....તો...વધ્યા જ કરશે પણ લાકડાને બદલે પાણી નાખો તો શાંત થશે.' આપણું મન પણ આગ જેવું છે. માંગ્યા જ કરશે. હજુ સુધી વિષયોની તૃષ્ણા-આગ બુઝાઈ નથી...બુઝાઈ છે ભાઈ ?

એક રાજા હતો. રાજગાદી મળ્યા પછી બધી જ અનુકૂળતાઓ આવી મળી હતી કોઈ જાતની ચિંતા ન હતી. દિવસ જેમ જાય છે તેમ શરીર વધતું જ જાય છે. રાજાએ ખ્યાલ ન રાખ્યો. હદ ઉપરાંત વધી ગયું, કોઈ જાતનો સંયમ નથી હવે વિચારે છે, 'આ કેમ ઘટે ?'

ઇન્દ્રિયોને પોષતા જઈએ તો વિકાર ન થાય તો શું થાય ? ઘરમાં કોઈને આવું થઈ જાય તો શું કહો ' 'જરા ખાવાનું ઓછું કર, આમને આમ ફૂલી જઈશ,' કહો કે નહીં ? અરે ! શરીર વધારવાની ના પાડો છો ને મનને બહેલાવવાની વાતો કરો છો ? કેટલો વિરોધાભાસ ? આવા વ્યર્થ બહેકાટમાં અટવાશો નહીં. જે ઘરમાં વડીલો કહેનારા હોય ત્યાં સંયમ રહે જ, પણ જ્યાં 'ઇન્દ્રિયોનાં દોરને છૂટો મૂકવાની વાતોમાં ફસાય તો અધઃપતન, એવા રવાડે ચડશો નહીં', નહીં તો રાજાજી કરતાં પણ બૂરા હાલ થશે.

રાજા મુંઝાયા છે મંત્રીઓને વાત કરી. વૈદ્ય-હકીમોને શોધવા નીકળ્યા છે. કમનસીબી છે આપણી મોટામાં મોટી. 'ખોટું' કરતી વખતે કોઇને ય પૂછતા નથી અને તેના પરિણામ આવ્યા પછી પૂછવા નીકળીએ છીએ.'

રાજાનું શરીર ઘટાડવા જતાં વધી ગયું વધતું જ જાય છે... વધતું જ જાય છે.... રાજાએ દાંડી પીટાવી, 'જે કોઇ છ મહિનામાં મારું શરીર ઘટાડી આપે તો તેને અર્ધું રાજ્ય આપું, અને નિષ્ફળ જાય તો ફાસીએ ચડાવું. ફાંસીએ ચડવા કોણ તૈયાર થાય ભાઈ?

તેમાં એક વૃદ્ધને વિચાર આવ્યો. 'નિર્ધન છું, ઉંમર થઇ છે, આમેય મરવાનું તો છે જ! લાવને 'તીર નહીં' તો તુક્કો' તેણે તપાસ કરીને – પૂછપરછ કરીને રાજાની કાર્યવાહી, સમયાનુકૂળતા જાણી લીધી સાત પડીકીઓ બનાવી. ગયો એક દિવસ રાજદરબારે.

મેલાં-ઘેલાં કપડાં જોઇ દરવાને રોકયો 'શું છે?'

વૃદ્ધ : રાજાજીને મળવું છે, તેમની દવા કરવી છે.

દરવાન : કેમ? વગર મોતે મરવાનું મન થયું છે?

વૃદ્ધ : ઉંમર તો થઈ, બાકી શું રહ્યું છે?

દરવાન : તો તમારી ઈચ્છા, ભલે જાવ!

દરવાનની મંજૂરી મેળવી રાજાજી પાસે ગયો રાજા

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

કંટાળી ગયા હતા. તાડૂકયા : અલ્યા ડોસા મારી શરતની તેા ખબર છે ને? કબૂલ છે?

વૃદ્ધ : હા ..જી..હા...એટલે તેા અહીં સુધી આવ્યેા છું. મારા સિવાય બીજો કેાણ મરવા આવવાનેા હતેા. (મનમાં)

રાજા : બતાવેા, શું ઔષધી લાવ્યા છેા?

વૃદ્ધે પડીકા આપ્યા અને કહ્યું, મહારાજ! મારી પણ એક શરત છે.

રાજા : શું છે?

વૃદ્ધ : શરત કહેા કે પરેજી, દવા સાત દિવસની છે. દવા પૂરી થશે કે તરત શરીરમાં ફેર પડી જશે. પણ મારી વિનંતી છે. મહારાજા! 'આ પડીકી લેતી વખતે આપે ઊંટ યાદ નહીં કરવાનું.'

રાજા : એા....હેા...આમાં શું મેાટું છે? સાત દિવસમાં ત્હારી વાત છે.

વૃદ્ધ : ભલે સાહેબજી, કામ પડે બેાલાવજો

વૃદ્ધ વૈદરાજ તેા ગયા પણ પડીકે પડીકે ઊંટ મૂકતા ગયા.

બીજે દિવસે રાજા દવા લેવા પડીકી હાથમાં લે છે. ત્યાં વિચારે છે, વૈદે શું કહ્યું હતું? દવા લેતાં ઊંટ યાદ ન

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

કરવું. "બસ, ખલાશ, ઊંટ યાદ આવી ગયું. દવા ન લેવાઈ. પડીકી પાછી મૂકી. બીજે દિવસે, ત્રીજે દિવસે... સતત સાત સાત દિવસ સુધી આમ ચાલ્યું. એક પણ પડીકું ન લેવાયું, ઊંટ ભૂલાતું જ નથી. ઊંટ યાદ આવી જ જાય છે."

રાજાને ચિંતા પેઠી "આ ઊંટ જાય તો દવા લેવાય, અને તો જ શરીર સારું થાય..." પણ કરે શું? ઉપાય સૂઝતો નથી. ચિંતા પેઠી છે.

રાજાની જેમ.... આ જીવે પણ અનાદિ સંસારમાં ખૂબ ખાધું-પીધું. શરીરથી ભલેને જાડો ન થયો, પણ કર્મપુદ્ગલોથી જાડો થઇ ગયો છે, અને હજુયે થતો જાય છે. તો પણ આપણને ચિંતા પેઠી નથી કર્મથી પાતળા પાડવાની.

ચિંતામાં ને ચિંતામાં રાજાનું શરીર ઓગળવા માંડયું. હરતો ફરતો થઈ ગયો. આ વાતની જાણ આખા ય ગામમાં થઇ ગઇ. પેલા વૃધ્ધને પણ ખબર પડી આવ્યો રાજા પાસે. રાજા પાસે રાજય માંગ્યું. રાજા તો ચીઢાયો. 'શેનું રાજ્ય? તારી દવા તો લીધી નથી. ઉલટાનું ત્હારે ફાંસીએ ચડવાનું છે."

વૃધ્ધ: મહારાજ! જરા વિચારો તો ખરા? હું આવ્યો ત્યારે આપને હાલવા ચાલવામાં પણ તકલીફ હતી

અને આજે આરામથી ફરો છો, ફેર પડયો કે નહીં ? શરીર ઘટયું કે નહીં ? મારી દવા નહીં તો શરતથી પણ ઘટયું તો ખરું ને? પડીકા તો જુઓ, ધૂળ સિવાય કાંઇ નથી.

રાજા ખુશ થઈ ગયો, અને પેલા વૃદ્ધને પણ ખુશ કર્યો. પણ કહેવાનું શું ? આપણા કર્મો ત્યારે જ છુટશે કે જ્યારે વૃદ્ધ-વૈદ્ય જેવા કોઈક ઉપકારી-ગુરુદેવ મળી જાય, અને અનાદિના કર્મરોગને દૂર કરવાની દવા આપે. આવી કોઇક ઊંટ-પડીકી મળશે ત્યારે જ ઇન્દ્રિયોને બહેકાવવાની વાતોમાંથી બહાર આવી શકીશું અને તો જ ધર્મધ્યાન ધરી શકીશું.

ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકાર છે :-

૧. આજ્ઞાવિચય. **૨. અપાયવિચય.**

૩. વિપાકવિચય અને **૪. સંસ્થાનવિચય:**

૧. આજ્ઞાવિચય :– વીતરાગ પરમાત્માની શી આજ્ઞા છે ? કેવી રીતે તેનું પાલન કરવું ? કેવી રીતે તેનો પસાર-પ્રચાર કરવો ? મતલબ શાસન પ્રભાવના કરવી વિગેરે વિચારવું તે આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન

સર્વજ્ઞ વીતરાગ ભગવંતની આજ્ઞા આગમગ્રંથોમાં કહેલી છે. અને તે અતિશાયિક જ્ઞાન ભરપૂર છે. તેથી તે બધાંને પામવું આપણા જેવા બાળ-જીવોને માટે કઠિન છે.

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

માટે ટૂંકામાંજ કહી દે છે.

"किं बहुणा भणिएण, जह जह रागदोसा लहुं विलज्जंति ।
तह तह पयट्टियव्वं, एसा आणा जिणिंदाणं ॥"

ભાઈ! બહુ લાંબુ લાંબુ કહીને શેા ફાયદેા છે? જ્યાં જ્યાં રાગ-દ્વેષ વધતા હેાય ત્યાં ત્યાં તેનેા નાશ કરવાનેા પ્રયત્ન કરવેા, તે જ જિનેશ્વર ભગવંતની આજ્ઞા છે. 'જેમ બને તેમ જલ્દીથી રાગ-દ્વેષ ઘટાડવાનેા પ્રયત્ન કરેા.' આવી અનેકવિધ આજ્ઞાએનું અને જિનેશ્વર કથિત પદાર્થોના દ્રવ્ય, ગુણ, પર્યાય આદિનેા વિચાર-ચિંતન કરવા તે આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન.

૨. અપાય વિચય :- એટલે રાગ-દ્વેષાદિ અને વિષયેાથી ઉત્પન્ન થતાં કષ્ટેાનું ચિંતન કરવું તે. અથવા તેા કયા કર્મોનું શું ફળ મળ્યું છે, મળે છે, અને મળશે એ સંબંધી વિચાર કરવેા તે. આમાં આત્માભિમુખ થઈને વિચારવું જોઇએ કે, આ દુનિયાની મેાહ-માયામાં જેએા લપટાયા છે. જેએાનું ચૈતન્ય પરાધીન થઇ ગયું છે, તેવા અજ્ઞ જીવેાએ સર્વ અકાર્યો કરીને, સર્વજાતનાં દુઃખેાનેા અનુભવ કર્યો છે. તે સર્વ દુઃખેા મેં પણ ભેાગવ્યા છે, તેમાં મારેા જ વાંક/પ્રમાદ છે. અરે હું કેવેા મૂર્ખ કે, મારું પેાતાનું રાજ્ય હેાવા છતાં, દુકાળ નથી તેા પણ હું પેાતે

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

ભીખ માંગવા ભટકું છું ? જિન ધર્મ મળ્યો, સમ્યક્ત્વ રત્ન મળ્યું છતાં પણ, મન, વચન અને કાયાથી કરાયેલાં દુષ્કર્મોને પરિણામે, હાથે કરીને કષ્ટ ભોગવી રહ્યો છું. મોક્ષ-માર્ગ સુલભ છે છતાં પણ કુમાર્ગ શોધવા ભમું છું, કુમાર્ગે ચઢી ગયો છું. આ રીતે સ્વ અને પરના સબંધમાં અપાયની પરંપરાના કારણોનો વિચાર કરવાથી ભાવી દુઃખ/ –અપાયથી દૂર રહેવામાં તત્પર થવાય છે. અશુભ કર્મબંધથી અટકાવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય છે. અને આત્મસુખના ઉપાયમાં તત્પરતા દાખવી શકાય છે. માટે જ મહાપુરુષો કહે છે, શુભ અથવા અશુભ દરેક ક્રિયાનું પરિણામ શું આવે છે. અને આવશે તેનો ઘણી બારીકાઇથી વિચાર કવો જોઇએ.

૩. વિપાક વિચય :- વિપાક એટલે શુભાશુભ કર્મોનું ફળ. તે વિપાકોદયનો અનેક પ્રકારે વિચાર કરવો તે વિપાક વિચય અથવા સંપૂર્ણ *Karma Philosophy* ઉપર વિચાર કરવો તે. એટલે કે મૂળ કર્મની પ્રકૃતિઓના અનેક વિપાકો વિચારવા તે,

સુર નર જસ સેવા કરે રે, ત્રિભુવનપતિ વિખ્યાત;
તે પણ કર્મે વિડંબિઆ રે, તો માણસ કેઇ માત રે....
પ્રાણી મન ન આણો વિખવાદ....

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

આમ તીર્થંકર પરમાત્માને પણ કર્મો છોડતા નથી અને નારકના જીવેાને પણ છેાડતા નથી, એટલે કે કર્મનું સામ્રાજ્ય સર્વ જગ્યાએ એક સરખું જ છે. હું પણ કર્મને વશ છું, મારે પણ તેનાથી છુટવાનું છે. આ થયું વિપાક વિચય ધર્મધ્યાન. હવે કહે છે....

૪. સંસ્થાન વિચય :– ઉત્પન્ન થવું, સ્થિર રહેવું અને વિનાશ પામવું એ સ્વરૂપવાળા અનાદિ અનંત લેાકની આકૃતિનું જે ધ્યાન તથા તેમાં રહેલા પદાર્થોના સંસ્થાન-આકાર વિષે વિચાર કરવેા તે સંસ્થાન વિચય.

એક મનુષ્ય બે હાથ કેડે રાખી, બે પગ પહેાળા કરી ઉભેા રહે અને જેવેા આકાર થાય તેવા આકારનેા, ૧૪ રાજલેાક પ્રમાણ લેાકાકાશ છે અને બહાર અનંત અલેાક છે, આકાશ છે, તે ચૌદ રાજલેાક પ્રમાણ લેાકાકાશમાં જે કેાઈ પદાર્થો છે તે સર્વે પદાર્થોનેા કયારેય દ્રવ્યથી નાશ થતેા નથી તેના પર્યાયેા બદલાયા કરે છે એટલે તે દ્રવ્ય એક આકૃતિ મૂકી, બીજી આકૃતિમાં ગેાઠવાઇ ગયું. પણ તેથી મૂળ દ્રવ્યેાનેા નાશ થતેા નથી.

દા. ત. એક લાંબુ લાકડું છે, તેની પેટી બનાવવી, પેટી બની એટલે, લાકડાની જે લાંબી આકૃતિ હતી તેનેા નાશ થયેા. પેટીની ઉત્પત્તિ થઇ અને લાકડું દ્રવ્ય તરીકે

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

રહ્યું, પેટી બની તો પણ લાકડા તરીકે તો કાયમ રહ્યું જ ને? આમ એક વસ્તુમાં ત્રણ અવસ્થા બને છે. તેમ આ દુનિયાની સર્વ વસ્તુઓમાં બન્યા કરે છે, માટે જ વસ્તુતઃ દ્રવ્યોનો નાશ નથી. આવી રીતે ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશરૂપ-વ્યયરૂપ લોકની આકૃતિનું એટલે તેમાં રહેલ પદાર્થનું ચિંતન કરવું અને પરવસ્તુથી આત્મદ્રવ્યને ભિન્ન કરી, આ ચૌદ રાજલોકમાં આપણી ભૌગોલિક દૃષ્ટિએ હું કયાં છું? તેનું ચિંતવન કરી, આત્મદ્રવ્યમાં સ્થિર થવું તે સંસ્થાન વિચય ધર્મધ્યાન છે.

આ ધ્યાન કરવાથી વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થઇ શકે છે, કોઇપણ દ્રવ્યની આકૃતિ ઉપર રાગ હોય તો તરત જ તેના ભાવિ વિનાશ ઉપર દૃષ્ટિ કરતાં મમત્વ ભાવ ઓછો થાય છે. અને કદાચ વિનાશથી શોક થયો હોય તો, બીજી બાજુ તેની હયાતીનો વિચાર આવતાં શોકમાં અવશ્ય ઘટાડો થાય છે આમ ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લયના ત્રણે ભાગો ઉપર દૃષ્ટિ રાખનારને હર્ષ કે શોક, રાગ કે દ્વેષ, આ બધાની ખૂબ ઓછી અસરો થાય છે. આવા અનેક ફાયદાઓ આ ધ્યાનના છે.

કલિકાલ સર્વજ્ઞ આચાર્ય ભગવંત શ્રી હેમચન્દ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજ કહે છે, આ ચાર પ્રકારનાં ધ્યાનમાં, અત્યંત એકાગ્ર

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

 ૫૪

થયેલા યોગીઓ અતિ દિવ્યસુખ પ્રાપ્ત કરે છે.

આમ આપણે સૌ ધ્યાનના આલંબન વડે, જીવનમાં સમત્વ પ્રાપ્ત કરીએ અને પરંપરાએ મોક્ષસુખને પ્રાપ્ત કરીએ. એ જ મંગલકામના.

शुभास्ते पन्थानः ...

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust

છે જ કર્મક્ષયથી મોક્ષ,
કર્મક્ષય છે આત્મજ્ઞાનથી:
છે જ ધ્યાનથી આત્મજ્ઞાન.
ધ્યાન છે હિતકર આત્મને.
-હેમચન્દ્રાચાર્ય.

આત્મ જાગૃતિ ટ્રસ્ટ મુંબઈ-મોરબી-અમદાવાદ

P. P. Ac. Gunratansuriji M.S. Jin Gun Aaradhak Trust