યુનિવર્સલ લૉ

(ધર્મધ્યાન સહિત)

જે જીવ રાગ-દ્વેષરૂપ પરિણમેલ હોવા છતાં પણ માત્ર શુદ્ધાત્મામાં (દ્રવ્યાત્મામાં = સ્વભાવમાં) જ 'હું પણું' (એકત્વ) કરે છે અને તેનો જ અનુભવ કરે છે, તે જ જીવ સમ્યગ્દ્રષ્ટિ છે. સમ્યગ્દર્શન વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ વગર પ્રાપ્ત થતું નથી.

લેખક - CA. જયેશ મોહનલાલ શેઠ
(બોરીવલી) B.Com., F.C.A.

-: નમસ્કાર સૂત્ર- અર્થ સહિત :-

નમો અરિહંતાણં	- ત્રિકાળવર્તી તીર્થંકર પ્રમુખ અરિહંત ભગવંતોને સમય-સમયની વંદણા હોજો !
નમો સિદ્ધાણં	- ત્રિકાળવર્તી સિદ્ધ ભગવંતોને સમય-સમયની વંદણા હોજો !
નમો આયરિયાણં	- ત્રિકાળવર્તી ગણધર પ્રમુખ આચાર્ય ભગવંતોને સમય-સમયની વંદણા હોજો !
નમો ઉવજ્ઝાયાણં	- ત્રિકાળવર્તી ઉપાધ્યાય ભગવંતોને સમય સમયની વંદણા હોજો !
નમો લોએ સવ્વસાહૂણં	- ત્રિકાળવર્તી સાધુ ભગવંતોને સમય-સમયની વંદણા હોજો !
એસો પંચ નમ્મોકારો	- આ પાંચ નમસ્કાર સૂત્ર
સવ્વ પાવ પણાસણો	- સર્વ પાપોનો નાશ કરનારા છે.
મંગલાણં ચ સવ્વેસિં	- સર્વ મંગલોમાં
પઢમં હવઈ મંગલં	- ઉત્કૃષ્ટ મંગલ છે

-: પંચ પરમેષ્ઠિ વંદન શ્લોક :-

અર્હન્તો ભગવન્ત ઈન્દ્રમહિતાઃ, સિદ્ધાશ્ચ સિદ્ધિસ્થિતાઃ
આચાર્યા, જિનશાસનોન્નતિકરાઃ, પૂજ્યા ઉપાધ્યાયકાઃ ।
શ્રી સિદ્ધાંત સુપાઠકા મુનિવરા, રત્નત્રયારાધકાઃ
પંચૈતે પરમેષ્ઠિનઃ પ્રતિદિનંઃ, કુર્વન્તુ વો મંગલમ્ ॥

● અર્પણ ●

માતા - પૂજ્ય કાન્તાબેન મોહનલાલ શેઠ, **પિતા** - પૂજ્ય સ્વર્ગીય મોહનલાલ શેઠ તથા **ભાઈ** - શ્રી રશ્મિનભાઈ મોહનલાલ શેઠને

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પૃષ્ઠ ક્રમાંક
૧.	યુનિવર્સલ લૉ	૩
૨.	ધર્મધ્યાન	૫૭

લેખકની અન્ય કૃતિઓ

સુખી થવાની ચાવી

સમ્યગ્દર્શનની રીત

સત્ય ધર્મ પ્રવેશિકા

નિશ્ચય-વ્યવહાર સ્પષ્ટીકરણ

સમયસારની સમજ

સમયસાર અભિનવ ટીકા (હિન્દી)

❊

www.jayeshsheth.com ઉપર ઉપલબ્ધ છે.

હાર્ડ કોપી માટે આ નંબર ઉપર વોટ્સએપ કરો – 98924 36799

પ્રકાશક : શૈલેશ પૂનમચંદ શાહ

ટાઈપસેટિંગ : સમીર પારેખ - ક્રિયેટિવ પેજ સેટર્સ, Email : creativesamir@gmail.com

મુદ્રણ : નીલેશ પારેખ - પારસ પ્રિન્ટ્સ, ગોરેગામ, મુંબઈ મો. : 99691 76432

પુસ્તક પરિચય

જય જિનેન્દ્ર !

આ પુસ્તકમાં આપેલ યુનિવર્સલ લૉ એટલે કે બ્રહ્માંડના સનાતન નિયમો અને ધર્મધ્યાન લોકોના જીવનને શાંત, સરલ અને સુખી બનાવવા માટે જ લખાયેલ છે. આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ જીવનની જવલંત સમસ્યાના નિરાકરણમાં મદદરૂપ થવા માટે છે. આ પુસ્તક સહૃદય સાધર્મિક ભાઈ-બહેનોને અનંત દુઃખો આપનારા રાગ-દ્વેષથી બચાવવા, વેરના વિષચક્રનું શમન કરવા અને સમ્યગ્દર્શન રૂપ શીતળ જળથી તેમના ઉદ્વેગને શમાવવા માટે લખાયેલ છે. તેમ જ તીર્થંકર પરમાત્મા દ્વારા પ્રણિત સત્યધર્મના માર્ગને સરળ, સ્પષ્ટ અને સમ્યક્ રીતે રજૂ કરવાનો પણ આનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.

આત્માને અનંત દુઃખોથી બચાવવા અને અનંત સુખ પામવા સાધકે જીવનનો પૂરો સમય પોતાના આત્માનું ધ્યાન રાખવાનું છે. તેના માટે જ ધર્મધ્યાન અને યુનિવર્સલ લૉ છે. પોતાના આત્માનું અનંત દુઃખમાં જવાય એવું પતન ન થાય અને આ જન્મનું ઉત્કૃષ્ટ કાર્ય એવું સમ્યગ્દર્શન પ્રગટાવવા માટેની પાત્રતા તૈયાર થાય તેના માટે આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

અનાદિકાળથી આપણે બાહ્યક્રિયારૂપ ધર્મ તો અનેક વાર કરેલ છે, પરંતુ ભગવાનની આજ્ઞાપાલનરૂપ આંતરિક ધર્મ કર્યો નથી. અમે તે આંતરિક ધર્મની સમજ આ પુસ્તકમાં આપેલ છે.

તમારા જીવનમાં સમ્યગ્દર્શનનો સૂર્યોદય થાય, અને તેના પ્રકાશથી તમને અવ્યાબાધ સુખરૂપ સિદ્ધ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય - એજ અમારી અંતરાત્મામાંથી ઉદ્ભવેલ મંગલમય ભાવના છે.

– સી.એ. જયેશ મોહનલાલ શેઠ

૧. યુનિવર્સલ લૉ

અનાદિથી તમામ જીવો સુખની શોધમાં જ આ સંસારમાં ભટકી રહ્યા છે. પરંતુ જીવને હજુ સુધી અંત વગરનું એટલે કે ક્યારેય સમાપ્ત ન થાય એવું સુખ મળ્યું જ નથી. તેથી જ જીવ હજુ સુધી આ સંસારમાં ભટકે છે. ભગવાને કહ્યું છે કે આખો સંસાર બળી રહ્યો છે. પરંતુ આપણને તો એવું કાંઈ દેખાતું નથી. તો આપણે પહેલાં એ સમજી લઈએ કે કઈ રીતે આખો સંસાર બળી રહ્યો છે? અનાદિથી સંસારરત જીવો મનમાં બળી રહ્યા છે. કારણ કે તેને કોઈ ને કોઈ અભાવ સતાવતો જ રહ્યો છે. તેને જ ભગવાને સંસારનું બળવું કહ્યું છે.

બળવું એટલે આકુળતા (અજંપો). દુઃખની વ્યાખ્યા જ એ છે કે આકુળતા રૂપે દુઃખ હોય છે. આકુળતા છે એ જ બળવું (અજંપો) છે. અનાદિથી બધા જ જીવ આકુળતાથી બળી રહ્યા છે. પણ જ્યાં સુધી આ બળવું એ જીવને દુઃખરૂપ લાગતું નથી ત્યાં સુધી તે તેનો ઈલાજ પણ કરતો નથી. કારણ કે તેને આકુળતા સારી લાગે છે, તેમાં મજા આવે છે. લોકોને લાગે છે કે આપણે તો બસ મોજ મજા કરી રહ્યા છીએ. તેથી તેમને તે નશ્વર સુખ પ્રાપ્ત કરવાની કે તે સુખ ભોગવવાની આકુળતા દુઃખરૂપ લાગતી જ નથી. જીવનમાં જ્યાં સુધી એવું લાગે છે ત્યાં સુધી જીવ તેનો ઈલાજ કરવા ડૉક્ટર (જ્ઞાની ગુરુ) પાસે જશે જ નહીં ને! કારણ કે અનાદિથી આ જ બધું આપણને ગમે છે. ભગવાન જેને આકુળતા રૂપ દુઃખ કહે છે તે તો સંસારી જીવોને સારું લાગે છે, તો તેઓ તેનો ઈલાજ શા માટે કરે? ભગવાન કહે તો પણ નહીં કરે. તેથી જ આપણે અનાદિથી આ સંસારમાં સુખની શોધ કરતા કરતા ભટકી રહ્યા છીએ અને તેના ફળરૂપે અનંત દુઃખો ભોગવતા ભટકી રહ્યા છીએ.

સંસારમાં જેને આપણે સુખ કહીએ છીએ તેને ભગવાન સુખાભાસ કહે છે. કારણ કે જે જીવોને એવું લાગે છે કે સુખ પરમાંથી આવે છે અને એટલે જ એવા જીવો પરની પાછળ દોડવામાં જ પોતાનું અમૂલ્ય એવું આ આખું માનવ જીવન ખર્ચી નાખે છે. સંસારના સુખનો નિયમ એવો છે કે જેને દુઃખ વધારે હોય તે જીવને જ સુખ વધારે લાગે. જે જીવને દુઃખ ન હોય તેને સુખ ઓછું લાગે અથવા ન પણ લાગે કે દુઃખ પણ લાગી શકે છે. આ વાત આપણે એક ઉદાહરણથી સમજીશું.

એક ભાઈ બે દિવસથી ભૂખ્યા હતા અને બીજા ભાઈ હમણાં જ ભાવતું ભોજન ભરપેટ જમીને બેઠા હતા. જો બંનેને ભાવતું ભોજન પીરસવામાં આવે તો જેમને બે દિવસની ભૂખનું દુઃખ છે તેમને જ સુખ વધારે લાગશે પરંતુ જે ભાઈ ભરપેટ ભાવતું ભોજન કરીને બેઠા છે તેમને તે સુખરૂપ નહીં લાગે અને જો તેમને આગ્રહપૂર્વક એમનું ભાવતું ભોજન ફરીથી ખવડાવવામાં આવે તો કદાચ તે દુઃખી થઈ જશે. કારણ કે આગ્રહપૂર્વક વધારે ખવડાવવાથી તેમને પેટની ઘણી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે કે ઝાડા-ઉલટી પણ થઈ શકે છે. તેથી નક્કી થાય છે કે ભાવતા ભોજનમાં સુખ નથી. જો ભોજનમાં સુખ હોય તો બંનેને સરખું સુખ મળવું જોઈએ. તેથી એક વાત એ નિશ્ચિત થઈ કે જેને દુઃખ વધારે તેને સુખ વધારે લાગે.

જેમ કે કોઈ શ્રીમંતને પાંચ હજારની લોટરી લાગે અને સાથે કોઈ ગરીબ મજુરને પણ પાંચ હજારની લોટરી લાગે તો કોને સુખ અધિક મળશે? મજૂરને જ અધિક ખુશી થશે, અધિક સુખ મળશે. કારણ કે તેને ધનના અભાવનું દુઃખ અધિક છે. તેથી નક્કી થાય છે કે જેને દુઃખ વધારે તેને સુખ વધારે લાગે.

બીજું, જે ભાઈ બે દિવસથી ભૂખ્યા હતા તે ભાઈ ભાવતી વાનગીઓથી પોતાની થાળી ભરીને જમવા બેઠા તો શરૂઆતમાં તો તેમને સુખ લાગ્યું. પરંતુ જ્યારે અડધું જમ્યા બાદ તેમનું પેટ ભરાઈ

ગયું. પછી તેમને થાળીમાં બચેલું ભાવતું ભોજન ન ખાઈ શકવાનું દુઃખ લાગવા લાગે છે. તેથી નક્કી થાય છે કે જ્યારે અપેક્ષિત સુખ મળે છે ત્યારે શરૂઆતમાં તો સુખ લાગે છે. પરંતુ જ્યારે તે જીવ ધરાઈ જવાના કારણે તે સુખ ભોગવવા સક્ષમ નથી રહેતો ત્યારે તે જીવને ભોગ સામે હોવા છતાં પોતે ભોગ ભોગવી શકતો નથી તેનું દુઃખ થવા લાગે છે.

આ રીતે સંસારના સુખનું સ્વરૂપ એવું છે કે જેને પહેલા દુઃખ હોય તેને જ તે સુખરૂપ લાગે છે અને તેને થોડું ભોગવી લીધા બાદ જ્યારે તે જીવ તેને ભોગવવા સક્ષમ નથી રહેતો તો તે તેને દુઃખરૂપ લાગવાનું શરૂ થઈ જાય છે. એટલે કે સંસારના સુખો પહેલા અને પછી દુઃખવાળા હોય છે અને તે ભોગવવાના ભાવને કારણે જે કર્મો બંધાય છે તે પણ તે જીવને ભવિષ્યમાં દુઃખ આપે છે. આવા પહેલા અને પછી દુઃખવાળા અને ભવિષ્યમાં દુઃખ આપવાવાળાને સુખ કેવી રીતે કહી શકાય? પરંતુ અનાદિની ઊંધી સમજણને કારણે આપણે એને સુખ માનીએ છીએ અને અનાદિથી તેની પ્રાપ્તિનો જ પુરુષાર્થ કરતા રહ્યા છીએ. આ રીતે આપણે અનાદિથી સુખની પાછળ દોડીને દુઃખો ભોગવતા રહ્યા છીએ.

ભગવાને સુખ ભોગવવાની આકુળતાને પણ દુઃખ કહ્યું છે. પરંતુ અનેક લોકોને તો તે સુખ અને સુખની શોધરૂપ જ લાગે છે. પણ સમજુ જીવને લાગે છે કે આ જે આકુળતા છે તે જ દુઃખ છે, તે જ બળવું છે. કારણ કે બધા જ જીવોના મનમાં આ આકુળતા રૂપી આગ લાગેલી જ છે. જ્યારે આ ખબર પડે કે બધા જ જીવો અંદરથી આકુળતાનું દુઃખ ભોગવી રહ્યા છે, બળી રહ્યા છે એટલે કે અંદરથી એવો અહેસાસ થાય કે હા, આકુળતા તો દુઃખ જ છે કે જે અત્યાર સુધી તો સુખ જ લાગી રહ્યું હતું. પરંતુ તે સુખ નથી પણ સુખાભાસ છે, એટલે કે સુખનો આભાસ માત્ર જ છે. અને તેથી જ બધા તેને સુખ

માનીને છેતરાય જાય છે. ત્યારે તે સાધક એ દુઃખનો ઈલાજ વિચારવાની શરૂઆત કરે છે. તેના માટે પોતાની અંદર એ ચકાસવાનું છે કે મને ભોગોને ભોગવવાની આ આકુળતા સુખરૂપ લાગે છે કે દુઃખરૂપ લાગે છે? એટલે કે આ ભવોભવની રઝળપાટ રોગરૂપ લાગે છે કે નહીં? એટલે કે જ્યાં સુધી આ ભવચક્ર રોગરૂપ નહીં લાગે ત્યાં સુધી તે જીવ ભવચક્રથી મુક્ત થવાનો ઇલાજ પણ નહીં કરે. તેથી ત્યાં સુધી તેવા જીવને આ એક જ સમીકરણ લાગુ પડે છે કે 'એક સમયનું ભ્રામક સુખ ઈ અનંત કાળનું દુઃખ'. વાસ્તવમાં જે સુખાભાસ રૂપ સુખ છે તે દુઃખમાં ફસાવવાવાળી એડવર્ટાઈઝમેન્ટ એટલે કે ફસામણી કરતી જાહેરાત જ છે.

આ સમીકરણ અનંત કાળથી આપણને સર્વેને લાગુ પડેલું જ છે. કારણ કે અનાદિથી આપણો મોટા ભાગનો સમય અનંત દુઃખમય નિગોદમાં જ વીત્યો છે અને જો આ ભવમાં સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ ન થાય તો ભવિષ્યનો અનંત કાળ પણ અનંત દુઃખમય નિગોદમાં વીતી શકે છે. જેને પરમાં સુખબુદ્ધિ છે અને જે સુખ માટે પરની પાછળ દોડે છે તેને અનંત કાળનું દુઃખ મળે છે - આ નક્કી જ છે. તો હવે આપ સર્વે નક્કી કરો કે પરમાં સુખબુદ્ધિ રાખવી છે કે પરમાંથી સુખબુદ્ધિ કાઢવી છે? આ પરમાં સુખબુદ્ધિને કારણે જીવ બહિરાત્મા હોય છે અને તેથી જ તેને આત્મપ્રાપ્તિ થતી નથી.

જો આ આકુળતા દૂર કરવી હોય તો આપણે તેનો ઈલાજ વિચારીશું. ભોગોને ભોગવવાની, વધુ ભોગવવાની, લાંબા સમય સુધી ભોગવવાની આકુળતાને દુઃખરૂપ માનવાવાળા બહુ ઓછા લોકો છે, પરંતુ તેને સુખ માનવાવાળા લોકો વધારે છે. આપણે જે સ્વાધ્યાય, ચિંતન, મનન અને પોતાની મનોવૃત્તિના બદલાવ રૂપ ઈલાજ કરીશું તે આકુળતાને દુઃખરૂપ માનવાવાળા માટે છે. આકુળતાને સુખરૂપ માનવાવાળા માટે તો અનંત સંસાર બાકી છે. કારણ કે

તેઓને તો આ ઈલાજ કરવા જેવો જ નહીં લાગે. તેથી જે આકુળતાને દુઃખરૂપ નથી માનતા તેમને તો તેનો ઈલાજ કરવો જ નથી. તો જેને આ આકુળતા અને પરમાં સુખબુદ્ધિ ભવિષ્યના દુઃખોની જનક લાગે છે તેમના માટે આપણે ઈલાજ વિચારીશું.

અનાદિથી આપણી સૌથી મોટી ભૂલ એ છે કે આપણે સહુ અનાદિથી આપણી પોતાની ઓળખ વિશેની ખોટી માન્યતામાં (mistaken identityમાં) જ જીવી રહ્યા છીએ. આપણી ઓળખાણ જ આપણે ખોટી સમજી રહ્યા છીએ એટલે કે જેનો પાયો જ ખોટો છે તેમનું શું થાય? કોઈ ઈમારત બનાવીએ ત્યારે તેનો પાયો જ ખોટો હોય, નબળો હોય તો તે ઈમારતનું શું થાય? તે ઈમારત કેટલો સમય ઊભી રહેશે? તે લાંબો સમય ઊભી નહીં રહે પરંતુ વહેલી કે મોડી તૂટી જ પડે.

આમ આપણે આપણી પોતાની ઓળખાણનો જે પાયો ધાર્યો છે તે જ ખોટો છે. આપણે પોતાને શરીર માનીએ છીએ. આપણે કહેવા માટે તો કહીએ છીએ કે 'આપણે આત્મા છીએ' પણ જયારે આપણો વ્યવહાર જોઈશું તો ખબર પડશે કે આપણે શું માનીએ છીએ? સ્વાધ્યાય કરીએ છીએ એટલે શબ્દજ્ઞાન છે કે 'આપણે આત્મા છીએ.' તેથી બોલવા માટે તો બોલીશું કે 'હું આત્મા છું'. પણ તે માત્ર જાણકારી છે. પરંતુ જાણકારીમાં અને માન્યતામાં બહુ મોટો ફરક હોય છે. માન્યતા શ્રદ્ધાથી આવે છે અને સાચી શ્રદ્ધા આત્માનુભૂતિથી જ આવે છે. અન્યથા જયારે આપણે ભૂતકાળમાં દીક્ષા લીધી, નવ પૂર્વ સુધીનો જાણકારી રૂપે અભ્યાસ પણ કર્યો ત્યારે જ આપણને આત્માનુભૂતિરૂપ સમ્યગ્દર્શન થઈ જવું જોઈતું હતું. પરંતુ સમ્યગ્દર્શન એ કોઈ માનસિક, શાબ્દિક, વાચિક કે બૌદ્ધિક પ્રક્રિયા નથી. પરંતુ સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ માટે પ્રથમ વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતા સહિત આત્મસન્મુખતા આવશ્યક છે. કારણ કે તેના વગર જીવ બહિરાત્મા

હોય છે. તેના વિસ્તારપૂર્વકના વર્ણન માટે અમારું 'સમ્યગ્દર્શનની રીત' પુસ્તક વાંચવું આવશ્યક છે.

જ્યારે કોઈ ગુજરી જાય ત્યારે જે મૃતદેહ હોય છે તેની આંખ છ કલાક સુધી સારી હોય છે તો પણ તે મૃતદેહ દેખી શકતો નથી. જ્યારે તે જ આંખ અન્ય અંધ વ્યક્તિને લગાડવામાં આવે તો તે દેખી શકે છે એટલે કે આંખ સારી છે પણ તેનાથી તે મૃતદેહ જોઈ શકતો નથી. આપણને લાગે છે કે આપણે આંખથી દેખી શકીએ છીએ, પરંતુ આંખ તો બારી સમાન છે. જેમ આપણે બારીમાંથી બહાર દેખીએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે જોઈ રહ્યા છીએ, બારી નહીં. તેવી જ રીતે આંખથી બહારના દૃશ્ય જોવાવાળાનું નામ આત્મા છે. ત્યારે એમ સમજવાનું છે કે આંખ દ્વારા આપણે દેખીએ છીએ. આંખ પણ આત્મા માટે બારીરૂપે જ છે. તેથી આપણે તે જોવા અને જાણવાવાળા આત્મા છીએ. તો જ્યારે આપણે નક્કી કરીશું કે 'આ જાણવા-જોવાવાળો હું છું'. ત્યારે 'હું આત્મા છું' એ વાત સમજાશે. તેથી અત્યારે જ જો એવો નિર્ણય થઈ જાય કે 'મૃતદેહમાં જે નથી તે હું છું અને આ જે મૃતદેહ છે તે આ શરીર રૂપે છે' તો સાધના સરળતાપૂર્વક થઇ શકે.

આપણને કેટલી પાક્કી ખબર છે કે મૃતદેહમાં કાંઈ જ નથી. શું જીવતા લોકોને આપણે થોડીક પણ આગ લગાવીશું? એક દીવાસળીની સળી સળગાવીને આપણે તેમની આંગળીએ પણ નહીં લગાવીએ. જ્યારે મૃતદેહને તો આપણે પૂરેપૂરો અગ્નિદાહ આપી દઈએ છીએ. તો શું આપણે એટલા બધા ક્રૂર છીએ? આપણે ક્રૂર નથી... પરંતુ આપણી સમજણ પાક્કી છે, આપણને પાક્કી ખબર છે કે આ દેહમાં હવે કાંઈ જ નથી. તેથી તેને અગ્નિદાહ આપી દઈએ છીએ. તો આ જ વાત જો આપણને અત્યારે સમજમાં આવી જાય કે 'આ શરીરમાં મારું કાંઈ જ નથી, હું શરીર જ નથી' તો તેના પ્રત્યેનો

મોહ ઓછો થઈ જાય અને તેના થકીના આપણા સંબંધો પ્રત્યેનો મોહ પણ ઓછો થઈ જાય કે જે સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ માટે વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવામાં અનુકૂળતા આપી શકે છે.

આપણી ગાડી (car) સાથે આપણે શું કરીએ છીએ? 'હું ગાડી' બોલીએ છીએ કે 'મારી ગાડી' બોલીએ છીએ? 'મારી ગાડી' બોલીએ છીએ. 'હું ગાડી' ક્યારેય નથી બોલતા. એમ આ શરીર પણ ગાડી જેવું જ છે અને આપણે (આત્મા) ડ્રાઈવર (વાહન ચાલક) છીએ. પરંતુ આપણે શરીરને જ હું... હું...હું... કરીએ છીએ, વ્યવહાર ભાષાથી બોલવા માટે બોલી શકાય. વાતચીત માટે શરીરને 'હું' કહી શકાય. પણ માન્યતામાં શરીરને 'હું' નથી માનવાનું. ભાષામાં તો એવું જ બોલાય કે મારું ઘર, મારું નામ... પણ માનીએ છીએ શું? તે મહત્ત્વનું છે. માન્યતામાં જ્યાં સુધી શરીરને હું માનીશુ ત્યાં સુધી ભટકતા રહીશું. શરીર અને આત્માનું ભેદજ્ઞાન પહેલા આત્માના જોવા-જાણવાના પ્રગટ સ્વભાવથી કરવાનું છે. અને પોતાને આત્મા માનવાનો છે, નહીં કે શરીર.

તેથી આ શરીરને પણ મૃતદેહસમાન પૌદ્ગલિક માનવું જોઈએ. તો આપણે આત્મારૂપી શેઠ બનીશું. નહીં તો આ શરીર જ શેઠ બની બેઠેલું છે. અત્યારે પણ અને અનાદિથી આપણે શરીરના નોકર બનીને જ જીવન પૂરા કરીએ છીએ. શરીર શેઠ અને આત્મા નોકર અનાદિથી બનેલો જ છે. અનાદિથી આપણે શેઠ હોવા છતાં નોકર બનીને જીવ્યા છીએ. તો હવે શેઠ બનવું છે કે નહીં? તો શેઠ બનવા માટે શું વિચારવું પડશે? - તે નક્કી કરવું. 'હું આત્મા છું' - એમ આપણા જોવા-જાણવાના ગુણ પરથી નક્કી કરવું પડશે અને 'હું આત્મા છું' - એવા જાપ પણ કરવા પડશે.

અત્યાર સુધી આપણે જે આ શરીરનું નામ છે તેને જ હું માનીને બેઠા છીએ. હવે શું માનવાનું છે? - તે નક્કી કરવું. 'હું આત્મા છું'

એમ માનવાનું છે. આપણું જે નામ છે તે અવચેતન (સબકોન્સિયસ) મનમાં બેસી ગયું છે, તેને બદલવાનું છે અને 'હું આત્મા છું' એમ બેસાડવાનું છે, તેવો નિર્ણય કરવાનો છે. અવચેતન (સબકોન્સિયસ) મનમાં નામમાં હું પણું છે, તે ભૂંસીને આત્મામાં હું પણું સ્થાપવાનું છે. તો જ વિચારોના કેન્દ્રમાં આત્મા રહેશે. અત્યારે તો નામધારી શરીર જ વિચારોના કેન્દ્રમાં હોય છે.

તેના માટે બધાએ 'હું આત્મા છું' - આવા જાપ કરવા જરૂરી છે. જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે, હાલતા, ચાલતા, કામ કરતા 'હું આત્મા છું' - આ જાપ કરવા જોઈએ. કારણ કે અત્યારે આપણા વિચારોનું કેન્દ્ર નામધારી શરીર છે. તેને બદલીને વિચારોના કેન્દ્રમાં હવે આત્મા રહેવો જોઈએ. જો આત્મા આપણા વિચારોનું કેન્દ્ર બને તો જ આપણે વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાપૂર્વક આપણો અભિપ્રાય આત્મસન્મુખ બનાવી શકીએ. અનાદિથી આપણો અભિપ્રાય આપણા વિચારોથી જ બન્યો છે કે જે શરીર કેન્દ્રિત જ હતો. તેથી હવે આપણે આપણા વિચારોનું કેન્દ્ર જાણનાર-જોનાર આત્માને બનાવીને વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતા પૂર્વક આપણા અભિપ્રાયને આત્મસન્મુખ બનાવીએ કે જે આત્મપ્રાપ્તિ માટે અનુકૂળ હોય છે.

શરીર તરીકેની આપણી ઘણી ખરી વાર્તા (story) આપણે જાણીએ છીએ. પરંતુ આત્મા તરીકેની આપણી વાર્તા સમજવા જેવી છે. કારણ કે તે આપણને ખબર જ નથી. તેના માટે આપણે ભગવાનના ઉપદેશ ઉપર વિશ્વાસ કેળવવો પડશે. જો આપણી ભગવાન ઉપરની શ્રદ્ધા દૃઢ હશે તો જ આપણને આપણી વાર્તા ઉપર વિશ્વાસ આવશે. અનાદિથી આપણે નિગોદમાં જ એકેન્દ્રિય જીવરૂપે હતા, અનંત દુઃખ ભોગવતા હતા. નિગોદ એ અનંત જીવોની ખાણ સમાન છે. તેમાં એક શરીરમાં અનંત જીવો હોય છે. તેમના જન્મ-મરણ સાથે જ થાય છે. એક શ્વાસોશ્વાસમાં તેમના સત્તર અઢાર

જન્મ-મરણ થઈ જાય છે. ભગવાને કહ્યું છે કે જન્મ-મરણનું દુઃખ અનંત હોય છે. તેથી નિગોદમાં જીવને અનંત કાળ સુધી અનંત દુઃખ હોય છે. કારણ કે જીવ નિગોદમાં અનંતકાળ સુધી રહી શકે છે. કોઈ એક જીવ નિગોદમાં અઢી પુદ્ગલપરાવર્તન કાળ સુધી રહી શકે છે અને તે જીવ નિગોદમાંથી નીકળી એકેન્દ્રિયમાં જઈને પાછો નિગોદમાં આવે તો ફરીથી અઢી પુદ્ગલ પરાવર્તન કાળ સુધી નિગોદમાં રહી શકે છે. આવું કોઈ જીવ સાથે અસંખ્યાત વાર થઈ શકે છે. આવી રીતે કોઈ એક જીવ અસંખ્યાત પુદ્ગલ પરાવર્તન કાળ સુધી એકેન્દ્રિયમાં રહી શકે છે. પુદ્ગલ પરાવર્તન કાળ એટલો મોટો છે કે તેના અનંતમા ભાગમાં પણ અનંત કાળચક્ર હોય છે. તેથી જ ભગવાને કહ્યું છે કે એકેન્દ્રિયમાંથી બહાર નીકળીને બેઈન્દ્રિયમાં જવું પણ ચિંતામણિ રત્નની પ્રાપ્તિથી અધિક દુર્લભ છે.

અનંત અનંત કાળ પછી આપણે નિગોદમાંથી બહાર નીકળીને બેઈન્દ્રિયાદિ ગતિમાં ફરતા ફરતા બહુ જ દુર્લભ એવો મનુષ્ય જન્મ પામ્યા છીએ. હવે જો આપણે આ ભવમાં સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) ના પામીએ તો આપણે ભવિષ્યમાં ફરીથી અનંત અનંત કાળ માટે નિગોદમાં જ એકેન્દ્રિય જીવરૂપે અનંત દુઃખ ભોગવતા રહેવું પડશે. જે જીવોને આવા અનંત કાળના અનંત દુઃખોથી બચવું હોય તેવા જીવોએ પોતાનો આ ભવ પૂર્ણતઃ સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિમાં જ લગાવવો જોઈએ - એવું અમારું માનવું છે. કારણ કે જીવ બે હજાર સાગરોપમથી વધારે કાળ બેઈન્દ્રિયાદિ ત્રસ પર્યાયમાં રહેતો નથી. તેથી જો આ ભવમાં સમ્યગ્દર્શન પ્રાપ્ત કરીને આપણે ત્વરાએ થોડા ભવોમાં મુક્ત નથી થતા તો આપણો નિગોદ ભવ નક્કી જ છે - એમ કહી શકાય છે.

અનંત દુઃખોથી મુક્તિ માટે અત્રે જણાવેલ જે પદ્ધતિ છે તે પ્રયોગાત્મક પદ્ધતિ છે. પહેલા દિવસથી જ એટલે કે અત્યારથી જ

પ્રયોગ કરવાનું શરૂ કરવાનું છે. આપણે જેટલું જાણીએ એટલું આપણા જીવનમાં પ્રયોગમાં મૂકીએ અને તે પ્રયોગ જ આપણને આપણા જીવનમાં સકારાત્મક પરિણામ આપશે. ખરેખર અનંત સુખની એટલે કે મોક્ષમાર્ગની પૂરી સાધના પ્રયોગાત્મક જ છે. જે શાસ્ત્ર છે તે અરીસો છે. અરીસાની સામે આપણે જોઈએ ત્યારે આપણે શું કરીએ છીએ? વાળ સરખા કરીએ છીએ, ચહેરા પર કોઈ ડાઘ દેખાય છે તો તેને કાઢી નાખીએ છીએ, આપણો દેખાવ અરીસાની સામે ઊભા રહીને સરખો કરી લઈએ છીએ ને? તો એવું જ આપણે શાસ્ત્રથી આત્માનું કરવાનું છે. શાસ્ત્ર આત્મા માટે અરીસો છે. શાસ્ત્ર વાંચતી વખતે તેને અરીસાની જેમ વાંચવાનું છે કે આમાં તો આમ લખ્યું છે અને મારામાં તો આવું નથી કે જે બરાબર નથી. તેને બરાબર કરતા જવું એ જ સાધના છે, શાસ્ત્રનો સાચો ઉપયોગ છે. શાસ્ત્રને અરીસાની જેમ વાપરીશું તો આપણું કામ ત્વરાએ થશે. જે શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે તે મારામાં છે કે નહીં? તે તપાસવું અને ન હોય તો તે પ્રાપ્ત પુરુષાર્થ આદરવાનો છે. અને જે નથી કરવાનું તે આપણે કરતા હોઈએ તો એવું કરવાનું બંધ કરી દેવાનું, તેને જીવનમાંથી દૂર કરવાનો પુરુષાર્થ કરવાનો છે. આ રીતે આપણો અભિપ્રાય સમ્યક્ બનતો જશે. અનંતકાળ સુખી થવા માટે અભિપ્રાયને સમ્યક્ બનાવવો અત્યંત આવશ્યક છે.

જીવનમાંથી તમામ ખામીઓ દૂર થાય કે ન થાય એ બીજી વાત છે, બધી જ ખામીઓ તરત ન પણ નીકળે. પણ અભિપ્રાયમાંથી તો તરત જ નીકળી જાય છે. 'સાંસારિક આભાસિક સુખ મને સાચું સુખ લાગે છે. પણ એ મારી તકલીફનું કારણ છે. તેની ઈચ્છા છોડવા જેવી જ છે' - આમ અભિપ્રાયમાંથી તમામ ખામીઓ તરત જ નીકળી જાય એ મહત્ત્વનું છે. આમ પૂરેપૂરો પ્રયોગાત્મક આ માર્ગ છે અને તે માનસિક પુરુષાર્થ હોવાને કારણે આ સાધના આપણે ૨૪ કલાક કરી

શકીએ છીએ, કારણ કે આપણો કર્મબંધ પણ ૨૪ કલાક ચાલુ હોય છે તો એની સામે રક્ષણ પણ ૨૪ કલાકનું જ હોય - એવો જ ધર્મ જોઈશે. તો હવે જે ધર્મ કરીશું તે ચોવીસ કલાક અને અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ (૨૪ x ૭) ચાલવાવાળો જ કરીશું. દરેક સમયે, જ્યાં હોઈશું ત્યાં અને ગમે તેવા સંજોગોમાં હોઈશું તો પણ આ મનન-ચિંતન ચાલુ જ રાખવાનું છે. કારણ કે આ ચિંતનયુક્ત ધર્મ છે અને અનાદિથી અત્યાર સુધીના ચિંતન-મનનથી જ આપણો અભિપ્રાય બનેલો છે કે જે હવે સમ્યક્ ચિંતન-મનનથી સમ્યક્ બનાવવાનો છે. અભિપ્રાયને આત્મપ્રાપ્તિને અનુકૂળ બનાવવાનો છે.

ધર્મની વ્યાખ્યા બહુ જ સાદી છે

૧) **Dharma is all about being happy મતલબ કે ધર્મ એટલે અનંતસુખનો માર્ગ છે અને**

૨) **Dharma is all about getting transformed મતલબ કે ધર્મ એટલે પોતાની જાતને બદલવાનો માર્ગ છે.**

આપણે અંદરથી બદલાવાનું છે એટલે કે આપણો અભિપ્રાય બદલવાનો છે. આપણે આપણા દુશ્મનમાંથી આપણા મિત્ર બનવાનું છે. જો આપણે આપણી જાતને ન બદલી શકીએ તો નિગોદમાં જવાનું નક્કી જ છે. જેમ આપણે અનેકવાર ૯ પૂર્વનું જ્ઞાન પણ કરી લીધું છે તો પણ કંઇ ન થયું એટલે કે સમ્યગ્દર્શન ન થયું. કારણ કે ત્યારે પણ આપણે પોતાનો અભિપ્રાય બદલાવ્યો જ નહીં. તેવી જ રીતે કેટલીય વાર આપણે સંયમ પણ લઇ લીધું તો પણ કાંઇ ન થયું ૯મી ગ્રૈવેયક સુધી પણ જઇ આવ્યા. પણ જે કામ કરવાનું હતું તે દર્શનમોહ પર કામ કરવાનું હતું અને દર્શનમોહને તો જેમનો તેમ જ રહેવા દીધો. દર્શનમોહ એક પ્રકારે પોતાની છેતરામણ છે, તેથી આપણે જ આપણને અનાદિથી છેતર્યા છે અને અત્યારે પણ જ્યાં સુધી આપણે તેની પક્કડમાં રહેશું ત્યાં સુધી તે છેતરતો રહેશે અને આપણને ખબર પણ નહીં પડે કે 'આપણે છેતરાય રહ્યા છીએ.'

જેમ કે એવું કહ્યું કે 'હું આત્મા છું' આ જાપ કરવાના. તો કોઈ પૂછે છે કે 'હું શુદ્ધાત્મા છું' એવા જાપ કરી શકાય? તો એવું કહેવાય કે તમે શુદ્ધાત્મા છો એ વાત નિશ્ચયનયથી તો પાકી છે. નિશ્ચયનયથી નક્કી જ છે કે તમે ત્રિકાળ શુદ્ધાત્મા છો. પણ અજ્ઞાની જ્યારે બોલે છે કે 'હું શુદ્ધાત્મા છું' ત્યારે અજ્ઞાની નિયમથી પર્યાયનું વેદન કરતો હોવાથી તે પર્યાયમાં જ પોતાને શુદ્ધાત્મા માનવા લાગે છે. પરંતુ જ્યારે કોઈ તકલીફ આવે છે ત્યારે પછી તેને લાગે છે કે હવે શું કરવું? કારણ કે હું તો શુદ્ધાત્મા જ છું. બસ માની લીધું એટલે થઈ જશે. આવું અનાદિથી અનેક વાર માની લીધું, પણ માની લેવાથી કંઈ થઈ ન જાય. જેમ કે આપણું બાળક પહેલા ધોરણમાં ભણે છે અને બોલે છે કે 'હું ડૉક્ટર છું' તો તમે માની લો છો? તો આપણે શું કહીએ? બેટા! તું ડૉક્ટર બની શકે છે અત્યારે નથી. ભણશે તો બની શકે છે.

તેમ ભગવાન પણ આપણને એમ જ કહે છે કે તું શુદ્ધ નયથી ત્રિકાળ શુદ્ધ એવો ભગવાન આત્મા છે. જો તું પ્રયત્ન કરીશ તો બની શકીશ. એટલે કે અનુભવમાં આવી જશે અને પછી કાળક્રમે પર્યાયમાં પણ પ્રગટ થઈ જશે. આમ તો દ્રવ્યદ્રષ્ટિથી તમામ જીવો ત્રિકાળ શુદ્ધ જ છે. પણ જ્યારે જે જીવ અનુભવ કરે તે જીવ માટે ત્યારે પ્રગટ શુદ્ધ મનાય. ત્યાં સુધી તે નિશ્ચયનયથી શુદ્ધ છે પણ અનુભવમાં નથી, એ અપેક્ષાએ પ્રગટ નથી. આપણું લક્ષ્ય આત્માનુભવ કરવાનું છે, એટલે કે શુદ્ધાત્માનો અનુભવ કરવાનું છે; તેનું જ નામ સમ્યગ્દર્શન છે. આ સમ્યગ્દર્શનનું લક્ષ્ય મનમાં રાખીને આ યુનિવર્સલ લૉ એટલે કે સનાતન નિયમોને દૈનિક ધોરણે અનુસરવાના છે. અમલમાં મૂકવાના છે. એ જ પ્રયોગાત્મક માર્ગ છે સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિનો.

યુનિવર્સલ લૉ અર્થાત્ સનાતન નિયમો એટલે કે
સર્વને સમાનરૂપે લાગુ પડતી બ્રહ્માંડની સંચાલન વ્યવસ્થા

- **મેં જે આપ્યું છે, તે જ મને મળે છે. હું બીજા માટે જે ઈચ્છીશ, તેવું જ મારી સાથે થશે.**

એક વાત તો બધાને ખબર જ છે કે આપણે જે આપ્યું છે તે જ આપણને મળ્યું છે, મળે છે અને મળશે. એટલે કે ભૂતકાળમાં આપણે જે આપ્યું હતું તેના કારણે આપણા જે પાપ-પુણ્ય બંધાયા હતા, તે કર્મોના ઉદય અનુસાર વર્તમાન જીવનમાં સુખ-દુઃખ મળે છે, સારા-ખરાબ સંયોગો મળે છે. આપણે બીજાને આપશું તે જ આપણને મળશે. આ અટલ નિયમ છે. તે કર્મો જ્યાં સુધી સત્તામાં હોય ત્યાં સુધી તે કર્મો આપણા નવા ભાવ અનુસાર બદલાઈ શકે છે. તેથી આપણા સત્ય ધર્મ અનુસારના ભાવોથી તે અનુકૂળ ફળ પણ આપી શકે છે. સત્ય ધર્મ એટલે આત્મપ્રાપ્તિ કરાવતો ધર્મ. કારણ કે આત્મપ્રાપ્તિ જ સત્ય ધર્મનું પ્રવેશદ્વાર છે.

આપણે એ ધ્યાન નથી રાખતા કે આપણે જે બીજા માટે વિચારીશું તેવું જ આપણી સાથે થશે. આ બાબત પર ધ્યાન આપવાની જરૂરત છે. આપણે જે બીજા માટે વિચારીશું તે અનુસાર આપણા કર્મો બંધાશે અને તેના ઉદયના કારણે આપણને તેવા જ સંયોગો મળશે. તેથી અહીંયા જણાવ્યું છે કે જે આપણે બીજા માટે વિચારીએ તેવું જ આપણી સાથે થશે. બીજાનું તો તેમના કર્મથી થશે પણ આપણે જે બીજા માટે વિચારીશું તેવું આપણી સાથે થશે તે સમજી લઈશું તો આપણે કાયમ માટે બીજાનું ખરાબ/ખોટું વિચારવાનું બંધ કરી દઈશું. તો શું વિચારવું બીજા માટે? સૌથી સારી વાત જ વિચારીશું. કારણ કે આપણે જે બીજા માટે વિચારીશું તેવું જ આપણી સાથે થશે. સર્વેનું આત્મકલ્યાણ થાય તેનાથી વધુ સારું તો વિશ્વમાં બીજું કંઈ છે જ નહીં. આત્મકલ્યાણથી ઉપર અન્ય કાંઈ છે જ નહીં. તો એ જ બધા માટે વિચારવાનું છે કે ‘સર્વેનું આત્મકલ્યાણ થાય’ અને આપણે પણ આપણા આત્મકલ્યાણમાં લાગી જવા જેવું છે.

જેવું આપણે બીજા માટે સારું વિચારવાનું શરૂ કરીશું એટલે તુરંત જ તેનો ફાયદો આપણને મળવાનો શરૂ થઈ જશે. એક તો આપણા

નવા કર્મો સારા બંધાશે અને બીજું આપણા જૂના કર્મો પણ સંક્રમકરણ દ્વારા પરિવર્તન પામીને સારા બનવાનું શરૂ થઈ જશે.

એનાથી ઊલટું જેવું આપણે બીજા માટે ખરાબ વિચારવાનું શરૂ કરીશું એટલે તુરંત જ તેનાથી આપણને નુકસાન થવાનું શરૂ થઈ જશે. એક તો આપણા નવા ખરાબ કર્મોનું નિર્માણ ચાલુ થઈ જશે અને આપણા જૂના કર્મો પણ સંક્રમકરણના સિદ્ધાન્તથી પરિવર્તન પામીને ખરાબ બનવાનું શરૂ થઈ જશે.

- **હું આત્મા છું. આ શરીર એ મને મળેલ ભૂમિકા (role) છે. સામાન્યપણે, આપણને જેનું અત્યંત આકર્ષણ હોય છે તેવી જ ભૂમિકા આપણને મળે છે.**

આપણે પહેલા જ નક્કી કર્યું કે 'હું આત્મા છું' આ શરીર એ મને મળેલ ભૂમિકા (role) છે. અનાદિથી આત્માનો કર્મો સાથે એકક્ષેત્રાવગાહ સમ્બન્ધ છે. કર્મોના ઉદયના નિમિત્તે આત્મા મન-વચન-કાયાના કાર્ય નિમિત્તે જે પણ ભાવો કરે છે તે અનુસાર, તે ભાવોના નિમિત્તે, કર્મો આત્મા સાથે એક ક્ષેત્રે બંધાય છે અને તેના ઉદયના નિમિત્તે ફરીથી જીવ નવા ભાવો કરે છે અને ફરીથી નવા કર્મો સાથે આત્મા એક ક્ષેત્રે બંધાય છે. આ રીતે બંધાયેલા કર્મો અનુસાર જીવને નવા ભવો મળે છે કે જે જીવની તે ભવ પૂરતી ભૂમિકા (role) છે. સામાન્યપણે જીવને જે સંયોગો પ્રત્યે ગમો કે અણગમો હોય છે તે અનુસાર કર્મો બંધાય છે અને તે અનુસાર જ નવા ભવો મળે છે. પ્રાયઃ આપણી આજુબાજુ આપણા પૂર્વ ભવોના મિત્રો કે દુશ્મનો જ આવતા હોય છે. કારણ કે તેમની સાથે જ આપણો જૂનો હિસાબ અધુરો હોય છે. તેથી આપણને નામધારી, દેહધારી, ડીગ્રીધારી કે સગપણધારી વગેરે જે પણ ભૂમિકા મળી હોય તે ખૂબ જ સારી રીતે પાર પાડવાની છે અને ભૂમિકા નિભાવતી વખતે એ યાદ રાખવાનું છે કે 'હું આત્મા છું'.

આપણને નાટકમાં કોઈ પણ પાત્ર (role) મળે તો તે ભજવતી વખતે આપણે શું ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણે કોણ છીએ? ક્યારેય નથી ભૂલતા. તો આ ભવ પણ એક નાટક જ છે અને આપણી તેમાં ચોક્કસ ભૂમિકા છે. પણ આપણે ભૂમિકાને જ આપણું અસલી સ્વરૂપ માની લઈએ છીએ. ત્યાં જ તો તકલીફ થાય છે. અનાદિથી આ જ કર્યું છે. નામધારી, દેહધારી, ડીગ્રીધારી કે સગપણધારી વગેરે ભૂમિકા (role) ને જ આત્મા (soul) માની લીધો. ભૂમિકા (role) માં જ હું પણું કરી લીધું. એટલે જ હવેથી ભૂમિકા (role) ને ભૂમિકા (role) જ સમજવાની છે.

તો આ ભૂમિકા (role) મળે છે કેવી રીતે? તો તમે જાણતા જ હશો કે 'આકર્ષણનો નિયમ' (law of attraction) છે. અત્યારે બધા એની પ્રેકટીસ કરતા હોય છે. આના 'મેનિફેસ્ટેશન' (manifestation), 'સિક્રેટ' (secret) એવા કેટલાક નામ છે. પરંતુ જૈન શાસનમાં તેને 'નિદાન શલ્ય' કહે છે. શલ્ય એટલે કે કાંટો છે. અનાદિથી આપણે આવી રીતે માંગ્યું છે કે આવું થઈ જાય, આવું મળી જાય, અને હજી પણ અનેક લોકો આકર્ષણનો નિયમ અનુસરે છે. તો શું થાય ? તે સમજીએ. જેમકે આપણે સિનેમા જોઇ રહ્યા છીએ... એમાં કોઈ સરસ બંગલો જોઈને ઈચ્છા થઈ કે મને પણ આવો બંગલો મળે તો સારું. તો એમાં એવું થાય છે કે પુણ્ય હોય તો તે બંગલાના માલિક બનીએ, જો પુણ્ય ઓછું હોય તો તે બંગલાના નોકર બનીને જઈશું, જો હજુ પુણ્ય ઓછું હોય તો તે બંગલામાં પાલતુ પ્રાણી (ગાય, ઘોડો, કૂતરો...) તરીકે જઈશું, જો હજુ પુણ્ય ઓછું હોય તો તે બંગલામાં મચ્છર, માંકડ, કીડી...વગેરે જંતુ બનીને જઈશું, જો હજુ પુણ્ય ઓછું હોય તો તે બંગલામાં પાણી, વનસ્પતિ, વાયુ વગેરે રૂપે... જીવ બનીને જન્મ થશે. મતલબ કે આપણને લાંબા સમયથી જેનું અત્યન્ત આકર્ષણ હોય તેવી જ ભૂમિકા અને દેહાદિ ઈન્સ્ટ્રૂમેન્ટ

આપણી પાત્રતા અને પુણ્ય-પાપ મુજબ આપણને મળે છે. આવી જ રીતે અનાદિથી આપણે આપણું ભાવી આવી રીતે નક્કી કરતા આવ્યા છીએ. આપણી ભૂમિકા (role) આપણે જ નક્કી કરીએ છીએ અને આમાં ખૂબ જ મોટું નુકસાન છે.

જો તમારી જમા પુંજી (FD) છે તો પછી નહી માંગો તો પણ તમારા ખાતામાં જ જમા થવાની છે. પરંતુ માંગવાથી બહુ મોટી પેનલ્ટી એટલે કે દંડ લાગે છે. માંગવાથી ખૂબ જ વધુ મોટો દંડ લાગે છે. બીજું, માંગીને મળ્યું હોવાથી તેમાં આસક્તિ પણ ખૂબ જ વધારે હોય છે આમ જેટલો લગાવ વધારે તેટલા વધારે પાપ બંધાય છે અને મોહની તીવ્રતા પણ વધે છે. આપણે તો દર્શન મોહને (દુઃખમય સંસારમાં રાખવાવાળા કર્મને) જીતવાનો છે. તેને બદલે તેને જ તીવ્ર કરી રહ્યા છીએ, ગાઢો કરી રહ્યા છીએ. અનાદિથી આપણે આવું જ કરી રહ્યા છીએ. હવે નક્કી કરો કે માંગવાનું કાંઈ જ નહીં. કારણ કે માંગવામાં તો નુકશાન છે. આપણને આપોઆપ જે મળવાનું જ હતું, તે ઘટાડીને માંગી લેવામાં કઈ હોંશિયારી છે? જરા પણ હોંશિયારી નથી. ઊલટી ડફોળાઈ છે, મૂર્ખામી છે.

સમજણ વગર આપણે અનાદિથી કેવી કેવી દુઃખમય સ્થિતિનું આરક્ષણ (booking) કરી લઈએ છીએ. જેમ કે આપણે કોઈ પણ ફરવા લાયક સ્થળ પર ગયા, ત્યાં કુદરતી સૌંદર્ય નિહાળીને એવું વિચાર્યું કે વાહ! શું સુંદર પહાડ છે! શું સુંદર નદી છે! શું ધોધ છે! શું સુંદર વનસ્પતિ/હરિયાળી/વૃક્ષો છે!... વગેરે. આમ આપણે જાણતા-અજાણતા તે જગ્યાએ જન્મવાનું આરક્ષણ (booking) કરીને આવી ગયા. અનાદિથી આવી જ રીતે જન્મવાનું આરક્ષણ (booking) કરતા રહ્યા છીએ. ખરેખર એમ વિચારવું જોઈએ કે આ બધા એકેન્દ્રિય જીવો છે, તે જીવો અસહ્ય દુઃખો ભોગવી રહ્યા છે. જયારે તમને ત્યાં સુંદરતા દેખાય છે. તમારે પણ ત્યાં, તેવા જીવ બનવું પડશે. એવા જ ભવો ધારણ કરવા પડશે, તેવા જ જાલિમ

દુઃખો ભોગવવા પડશે...સમજાય છે? તો કેટલું સજાગ રહેવું જોઈએ? તેથી 'આકર્ષણનો નિયમ' (law of attraction) વગેરેને અનુસરવાનું નથી. કાંઈ પણ માંગવાનું જ નથી. પોતાની જાતે જે મળવાનું છે તે પૂરું જ મળવાનું છે. આપણી જમા પુંજી (FD) બીજાના ખાતામાં જવાની જ નથી તો મારે ક્યાં કાંઈ માંગવાની જરૂર છે?

- **મારી સાથે જે કાંઈ પણ થાય છે તે મારા ભૂતકાળનો અરીસો માત્ર જ છે. તે મારા પૂર્વકૃત કાર્યોનું (કર્મોનું) જ ફળ છે. મેં જે કાર્ય મન-વચન-કાયાથી ન કર્યું હોય, ન કરાવ્યું હોય, ન અનુમોદન કર્યું હોય તેવું કાર્ય મારી સાથે કદી નહીં બને.**

ભગવાનની આપણને કેટલી મોટી ગેરંટી એટલે કે બાહેંધરી છે કે બીજાના કર્મો આપણે ભોગવવા પડતા નથી. આપણે ફક્ત આપણા જ કર્મો ભોગવવા પડે છે. બીજાની એકપણ ભૂલનો ભોગવટો આપણને કદી આવતો જ નથી. આ નિયમ ઉપર વિશ્વાસ કેળવતા પહેલા તો આપણે ભગવાન ઉપર વિશ્વાસ કેળવવો પડશે. તે વિશ્વાસ હોવો અત્યંત જરૂરી છે. કારણ કે જેને ભગવાનનો વિશ્વાસ હોય તેને જ તેની ગેરંટીનો વિશ્વાસ આવે છે. જેને આ નિયમનો વિશ્વાસ નથી તેને 'આ ગેરંટી છે' એવું નથી લાગતું. ભગવાને તો ગેરંટી આપી છે પણ જેને ભગવાન ઉપર જ વિશ્વાસ ન હોય તેને શ્રદ્ધા બેસતી જ નથી. એમને તો એવું લાગે છે કે 'આવું મારી સાથે કેમ થાય? મેં તો આવું કાંઈ જ કર્યું નથી તો મારી સાથે જ આવું કેમ થઈ રહ્યું છે? મારી સાથે જ કેમ લોકો આવું કરે છે?' વગેરે. ભગવાને તો કહ્યું છે કે તમે જે ન કર્યું હોય, ન કરાવ્યું હોય, ન અનુમોદન કર્યું હોય તેવું કાર્ય તમારી સાથે ક્યારેય ત્રણ કાળમાં પણ થતું નથી. તો હવે આપણી સાથે જે કાંઈ પણ થઈ રહ્યું છે તેમાં વાંક કોનો? માત્ર પોતાનો જ. બીજા કોઈનો કાંઈ જ વાંક નથી.

આપણે સંસારમાં અનાદિથી એકલા જ ભટકીએ છીએ અને આપણી સાથે ફક્ત આપણા કર્મ જ હોય છે. હું અને કર્મ. કર્મ એટલે

શું? તે આપણા જ ભૂતકાળના ભાવ છે. આપણાં ભૂતકાળના ભાવોનું તે પ્રતિબિંબ છે. તેથી અનાદિથી આપણી આજુબાજુમાં જેટલા લોકો છે તે બધા જ આપણને આપણા કર્મો ખપાવવામાં મદદગાર છે. આપણી પાસે એવી દ્રષ્ટિ નથી એટલે આપણને સમજાતું નથી. આપણને જે સુખ આપનારા છે તે તો મદદગાર લાગે છે પણ દુઃખ દેવાવાળા મદદગાર નથી લાગતા. તો બંને વ્યક્તિ આપણા કર્મ ખપાવવામાં જ આપણને મદદ કરે છે, એક પુણ્ય ખપાવવામાં આપણને મદદ કરે છે, જ્યારે બીજો પાપ ખપાવવામાં આપણને મદદ કરે છે. તો બધાને મદદ કરનાર (helpers) તરીકે જોવાનું ચાલુ કરીશું તો જીવન સહેલું થઈ જશે.

- **તેથી એક વાત તો નક્કી જ છે કે મારી સાથે ભૂતકાળમાં, વર્તમાનમાં અથવા ભવિષ્યમાં ક્યારેય અન્યાય થયો નથી, થતો નથી અને થશે પણ નહીં. આવી સમજણ થવાથી હું કોઈ પણ ફરિયાદ વગર (No Complaint Zoneમાં) જીવન જીવી શકીશ. મારી સાથે જે પણ થાય છે તે 'મારા પોતાના' ભૂતકાળના ભાવોને (કર્મોને) કારણે જ થાય છે. તેથી 'મારી સાથે જ કેમ?' એ પ્રશ્ન જ ઉદ્‌ભવતો નથી.**

કોને એવું લાગે છે કે મારી સાથે અન્યાય થઈ રહ્યો છે? લગભગ દરેકના જીવનમાં એવું બનતું હોય છે કે મેં તો એવું ક્યારેય કોઈની સાથે કર્યું નથી તો મારી સાથે આવું કેમ થઈ રહ્યું છે? અથવા એવું લાગે છે કે બધાનું સારું થાય છે, પરંતુ મારું જ કેમ ખરાબ થાય છે? જો આવું ન લાગતું હોય તો બહુ મોટી વાત છે, બહુ સારી વાત છે. અને અમે પણ એવું જ ઈચ્છીએ છીએ કે તમને અન્યાય ન લાગે. પણ જો તમને અન્યાય લાગે છે તો સમજવાનું એ છે કે તે અન્યાય નથી પણ ન્યાય છે. ભગવાને કહ્યું છે કે 'ક્યારેય કોઈની સાથે અન્યાય નથી થતો' - એ માનવું જ પડે. કારણ કે ભૂતકાળનું પૂર્ણ ચિત્ર

આપણને દેખાતું નથી એટલે અન્યાય લાગે છે. જ્યારે ફલકને મોટું કરશું ત્યારે ખબર પડશે કે આ તો મેં ભૂતકાળમાં કર્યું હતું એટલે થઈ રહ્યું છે. આપણે ફલકને મોટું નથી કરી શકતા એટલે લાગે છે કે અન્યાય થઈ રહ્યો છે.

'ત્રણ કાળમાં મારી સાથે ક્યારેય અન્યાય નહીં થાય' એ વાત સમજી લો તો ફરિયાદ નહીં રહે અને ફરિયાદ વગરનું જીવન જીવી શકશો. તો જીવનમાં કેટલી શાંતિ થઈ જાય? જીવનમાં કોઇ ફરિયાદ જ નહીં રહે...કે મારી સાથે આવું કેમ થાય છે? કારણ કે બધો ન્યાય જ છે તો 'મારી સાથે જ આવું કેમ?' એ પણ નહીં રહે. કોઈને લાગે કે હું જ કેમ? મારી સાથે જ આવું કેમ થઇ રહ્યું છે? બાજુવાળા સાથે તો બધું સારું જ થઈ રહ્યું છે. બીજા લોકોનો ભૂતકાળ જોશો તો ખબર પડશે કે તેમણે સારું કર્યું હતું અને મેં ખરાબ કર્યું હતું. તેથી મારી સાથે આવું થયું છે. તો અન્યાય થઈ રહ્યો છે તે વાત જ મનમાંથી કાઢી નાખો... હા, 'હવે હું કોઈની સાથે અન્યાય કરીશ નહીં'- તે વાત નક્કી રાખો. 'હું કોઇની સાથે ક્યારેય અન્યાય નહીં કરું'. કારણ કે અન્યાય કરીશ તો જરૂર મને તેવું જ મળશે એ નક્કી જ છે.

પરંતુ 'અન્યાય કોઈની સાથે કદી થતો નથી એનો મતલબ એમ નથી કે આપણને બીજાની સાથે અન્યાય કરવાની પરવાનગી મળી ગઈ છે. એવું કદાપિ ન સમજવું. તમને એવું લાગે કે મેં તો બીજાનું ખરાબ કરીને પણ અન્યાય નહીં ન્યાય જ કર્યો છે. પરંતુ તે તમારી ગેરસમજણ છે. અમારી ઉપરોક્ત વાત પોતાની ઉપર જ અજમાવવાની છે, બીજાની ઉપર નહીં. આ વાતને ઊંધી નથી લેવાની. બીજાની સાથે અન્યાય કર્યો એટલે તમે નક્કી કર્યું કે તમારી સાથે પણ અન્યાય થશે. આ ફક્ત પોતાના માટે જ વાપરવાનું છે. આપણે એ જ વિચારવાનું છે કે મારી સાથે અન્યાય નહીં થાય. બીજાનું ખોટું વિચારવાની જરૂર નથી. 'તેણે તો આવું કર્યું - તેથી તેની સાથે તો

આવું થવું જ જોઈએ, એને એવું જ પરિણામ મળવું જોઈએ' એવું વિચાર્યું તો ગયા કામથી. તેની સાથે તો તમારા દ્વારા અત્યારે પ્રતિકૂળ વર્તન થઇ રહ્યું છે, પરંતુ તમારી સાથે પણ તે ભવિષ્યમાં બનવાનું નક્કી થઈ ગયું.

એટલે વિચારતી વખતે, બોલતી વખતે ભગવાનનો જે ઉપદેશ છે તે ધ્યાનમાં રાખવાનો છે. તો જ આપણું વિચારવાનું, બોલવાનું વગેરે સમજણ સહિતનું મોક્ષમાર્ગને અનુકૂળ થશે. નહીં તો વગર વિચારે કાંઈ પણ બોલતા રહીશું. અનાદિથી આપણી અંદર જે પ્રોગ્રામ બનેલો છે એટલે કે આપણા જે સંસ્કારો છે તેમજ આપણે કરતા હોઈએ છીએ. આ પ્રોગ્રામ જ બદલવાનો છે. આ સનાતન નિયમો (universal law) જે છે તેને અનુકૂળ પ્રોગ્રામિંગ બદલવાનું છે. આપણા સંસ્કાર બદલવાના છે. કારણ કે આપણી પ્રતિક્રિયા તાત્કાલિક હોય છે, તરત જ હોય છે... તેમાં વિચારવાનો સમય જ નથી હોતો... તો આ પ્રતિક્રિયા ક્યાંથી આવે છે? તે આપણા અવચેતન મનમાંથી આવે છે. તેમાં જે પ્રોગ્રામિંગ થયેલું છે તેમાંથી આવે છે. તો આ 'યુનિવર્સલ લૉ' જે છે તે પ્રોગ્રામિંગ બદલવા માટે છે. એટલે કે સંસ્કાર બદલવાની રીત છે. જે રોજ ૨૪ x ૭ કરવાનું છે. તેનાથી જ આપણો અભિપ્રાય બદલાશે, જે સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ માટે બહુ જરૂરી છે.

અનેક લોકોને એવું લાગે છે કે મારી સાથે નવું પણ થઈ શકે છે. તો અત્યારે મારી સાથે બીજાનું જે પ્રતિકૂળ વર્તન થાય છે તે નવું (=સૌ પ્રથમવાર) પણ હોઈ શકે ને? તેનો ઉત્તર એ છે કે જેની સાથે થઈ રહ્યું છે તેના માટે તે જૂનું છે. તેના જૂના કર્મોનું જ ફળ છે અને જે કરી રહ્યો છે તેના માટે તે નવું છે, તે નવા કર્મો બાંધી રહ્યો છે. તેથી એમ કહી શકાય કે નિયમ એ જ છે કે જે દુઃખ ભોગવે છે તેના માટે તે જૂનું (=જૂના કર્મોનું ફળ) છે અને જે બીજાને તકલીફ આપે

છે, તેના માટે તે નવું છે. આ જ વાત સુખ આપવામાં પણ લાગુ પડે છે. તેમાં બીજાને સુખ આપવાવાળા માટે તે નવું છે અને સુખ ભોગવવાવાળા માટે તે જૂનું (=જૂના કર્મોનું ફળ) છે.

- **હું મારું સદ્‌નસીબ (Good Luck) પુણ્ય કરીને અને મોટા પાપોનો (જુગાર, દારૂ, માંસાહાર, વેશ્યાગમન, ચોરી, શિકાર, વ્યભિચાર, કંદમૂળ ભક્ષણ, રાત્રિ ભોજન, અથાણાં, મધ, અંજીર, માખણ વગેરેનો) ત્યાગ કરીને બનાવી શકું છું. જેમ આપણે સંસારમાં લાભ વધારીએ છીએ અને નુકસાન ઘટાડીએ છીએ તેમ. કારણ કે અનાદિથી આ સમીકરણ લાગુ છે કે પાપથી દુઃખ મળે છે અને પુણ્યથી સુખ મળે છે.**

સંસારમાં આપણે સમજીએ છીએ કે આવક વધારવાની છે અને ખર્ચ ઘટાડવાનો છે. ને આ બધા પ્રાયઃ બરાબર જ કરે છે. તો આમાં (પુણ્ય-પાપમાં) કેમ નથી કરતા? આપણાથી ઓછામાં ઓછા જીવોને દુઃખ થાય, ઓછામાં ઓછા જીવોને નુકસાન થાય એ જ તો પુણ્ય છે. પુણ્ય બીજું શું છે? સારા ભાવ. તે સારા ભાવ પણ ક્યા લક્ષ્યથી છે? માત્ર આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષે. નહીં તો તે સારા ભાવ પણ આપણી ભવ નૈયા પાર નથી કરાવી શકતા. જે પુણ્ય છે તેની તાકાત એટલી નથી કે તમને મોક્ષ અપાવે, પણ પુણ્યની એટલી તાકાત ચોક્કસ છે કે તમને મોક્ષમાર્ગમાં સુવિધા આપે. પણ મોક્ષનું લક્ષ્ય હશે તો, આત્મપ્રાપ્તિનું લક્ષ્ય હશે તો, સંસારથી મુક્તિનું લક્ષ્ય હશે તો જ તે કામ કરશે. નહીં તો તેવું મલિન પુણ્ય શું છે? તેનાથી થોડું સુખ મળી ગયું અને અનંતકાળનું નિગોદ વગેરેનું દુઃખ ઊભું થાય. મુક્તિના લક્ષ વગરનું પુણ્ય, પાપાનુબંધી પુણ્ય હોય છે. તે લાંબે ગાળે પાપ સમાન જ હોય છે. એટલે આવા પુણ્યની પાછળ નથી ભાગવાનું.

વિચાર શું હોવો જોઈએ? હું જીવ છું, સામેવાળા પણ જીવ છે. મને પણ દુઃખ થાય છે, તેમ સામેવાળાને પણ દુઃખ થાય છે. મારાથી

કોઈને પણ દુઃખ ન પહોંચે અથવા ઓછામાં ઓછું દુઃખ પહોંચે એવી રીતે મારે મારું જીવન જીવવાનું છે. તો બધું આપોઆપ થશે અને જેને દુઃખ ગમતું નથી તેમણે તો પાપ કરવું જ ન જોઈએ. કારણ કે પાપથી નિયમથી દુઃખ આવે છે. દુઃખ ગમે છે કોઈને? નહીં ને? તો પછી પાપ કરવું જ ન જોઈએ. આ જ તો નિયમ છે. જેમને દુઃખ પસંદ નથી તેમણે પાપ કરવું જ ન જોઈએ. પરંતુ જે પસંદ નથી તેને જ તો આમંત્રણ આપીએ છીએ, તો તે દુઃખ આવે જ ને!

કંદમૂળમાં અનંત જીવો હોય છે. તેથી તેનો ત્યાગ કરવાનો છે. કારણ કે અન્ય ફળ, શાકભાજીમાં ગણતરીના જીવો હોય છે. તેથી તે ખાઈને આપણે જીવી શકીએ છીએ. જે જીવનું શરીર માંસનું બનેલું હોય તેને મારતા જ તેમાં તેના જેવા જ અસંખ્યાત સંમૂર્છિમ જીવો પેદા થાય છે. તેથી તેનો ત્યાગ કરવાનો હોય છે. એક એક વ્યસન જીવને અનંત કાળ સંસારમાં ભટકાવી શકે છે. તેથી સપ્ત મહાવ્યસનોનો (જુગાર, દારૂ, વેશ્યાગમન, ચોરી, શિકાર, વ્યભિચાર, બીડી-સીગારેટ-તમાકુ-ડ્રગ્સ વગેરે વ્યસનનો) ત્યાગ કરવાનો છે. રાત્રે વાતાવરણમાં અધિક જીવાણુઓ હોય છે. તેથી રાત્રિભોજન ત્યાજ્ય છે. મેથીના મસાલાવાળા ખાટા અથાણાંમાં ત્રણ દિવસ બાદ બેઈન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી તે ત્રણ દિવસ પછીનું ત્યાજ્ય છે. મધમાં મધમાખીના તાજા જન્મેલા નાના બચ્ચા, ઈંડા આદિ હોય છે. તેથી તે ત્યાજ્ય છે. અંજીરનું ફલીનીકરણ જ જીવાતથી થાય છે. તેથી તેમાં ઘણી જીવતી કે મરેલી જીવાત હોય શકે છે. તેથી તે ત્યાજ્ય છે. માખણ છાસમાંથી બહાર કાઢો પછી તરત તેમાં બેઈન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી તે છાસમાં ન હોય અર્થાત્ છાસમાંથી બહાર કાઢેલ હોય તો ત્યાજ્ય છે. આ ત્યાગમાં ઓછામાં ઓછા જીવોની હિંસા કરીને પોતાનું જીવન ચલાવવાનો જ ઉદ્દેશ છે. બીજું, જો આપણે કોઈ પણ જીવને દુઃખ આપીશું તો આપણને જ ભવિષ્યમાં દુઃખો આવશે. તે દુઃખોથી બચવા માટે આ બધાનો ત્યાગ કરવાનો છે.

- **આ વાત અવશ્ય યાદ રાખોઃ મારે મારા દુઃખમાંથી પણ ફાયદો લેતા શીખવાનું છે.**

આજ સુધી તો આપણે દુઃખથી દૂર ભાગ્યા છીએ. જ્યારે દુઃખનો તો સ્વીકાર કરવાનો છે. તે કેવી રીતે સંભવ થશે? તે જ આપણે શીખવાનું છે. જ્યારે કોઈ પણ દુઃખ આવે છે તે આપણા પૂર્વના પાપ કર્મના ઉદયના કારણે જ આવે છે. તે કર્મ આપણા પૂર્વના દુષ્કૃત્યોને કારણે જ બંધાયેલ હોય છે. તેથી જ્યારે કોઈ પણ દુઃખ આવે ત્યારે પાપકર્મ ઉદયમાં આવીને ખરી જાય છે. અર્થાત્ પાપ કર્મની નિર્જરા થાય છે. અને જો આપણે આર્તધ્યાન કે રૌદ્રધ્યાન ન કરીએ અને ધર્મધ્યાન કરીએ તો નવા પાપ કર્મ બંધાતા નથી. તેથી કોઈ પણ દુઃખ આવે ત્યારે એમ સમજવું કે મારા કર્મની નિર્જરા થઈ રહી છે. તેથી પ્રસન્ન રહેવું. શોક ન કરવો, દુઃખી ન થવું. 'દુઃખ આવ્યું' તેમ નહિ પણ 'પાપ ગયું' - તેમ વિચારવું. આ રીતે આપણે આપણા દુઃખમાંથી પણ ફાયદો લેતા શીખી લેવાનું છે.

જેમ કે આપણને માથું દુઃખે છે તો એમ વિચારવું કે 'માથામાંથી ધોધમાર પાપકર્મો નીકળી રહ્યા છે, મારા પાપોનો નાશ થઈ રહ્યો છે. તેથી મારો ફાયદો થઈ રહ્યો છે' - એમ વિચારતા જ માથાનો દુઃખાવો ઓછી તકલીફ આપતો થઈ જાય છે. ધીરે ધીરે તેના પરથી આપણું ધ્યાન હટી જાય છે અને આપણને સારું લાગે છે.

- **હું અહીંયા કોઈ પણ શરત અથવા અપેક્ષા વગર આપવા જ આવ્યો છું. આ રીતે આપીને હું કાં તો મારું જૂનું દેણું (loan) ચૂકવી રહ્યો છું અથવા તો મારી નવી જમા પૂંજી (fixed deposit) બનાવી રહ્યો છું. બંને સંજોગોમાં ફાયદો મારો પોતાનો જ છે.**

અનાદિથી આપણે લેવાવાળા જ છીએ... 'જેટલો ફાયદો મળે તે લઈ લેવો છે'... આવો આપણો ભાવ હોય છે. આપણે કોઈને કાંઈ

આપ્યું હોય તો સરખામણી કરીએ છીએ કે 'આપણે તો મોટું કે વધારે આપ્યું હતું તેણે તો નાનું કે ઓછું આપ્યું છે' - આવા ભાવ હોય છે. તો આપણને એ ખબર હોવી જોઈએ કે દુનિયામાં કાંઈ પણ મફત નથી મળતું... દરેક વસ્તુની કિંમત હોય છે. તો આપણે જ્યારે આપવાનું શરૂ કરીએ છીએ કે ફક્ત આપવાના ભાવ પણ કરીએ છીએ તો પણ તેનું ફળ સારું મળે છે.

બસ, હું અહીંયા કોઈ પણ શરત અથવા અપેક્ષા વગર આપવા જ આવ્યો છું. આપીને જ આપણે કર્મોથી અને જુના દેવામાંથી (loan) મુક્ત થઈ શકીએ છીએ. શરત અને અપેક્ષા એ દુઃખનું કારણ બને છે, એ જ દુઃખ લાવે છે. અને આપણે અહીંયા દુઃખના કારણને જ દૂર કરીએ છીએ, દુઃખના કારણોને જ જીવનમાંથી કાઢી નાખવાના છે.

બસ ફક્ત આપવાનું જ છે. આપીને શું થશે? આપવાથી કાં તો આપણું જુનું દેણું (loan) ચૂકવાઈ જશે અથવા તો નવી જમાપુંજી (FD) બનશે. તો બંન્ને સંજોગોમાં ફાયદો કોનો છે? આપણો પોતાનો જ છે ને? હા, આપણો પોતાનો જ ફાયદો છે. આ હવે સમજી લઈશું તો આપવાવાળા બની જઈશું. તેથી જગતના જીવો સાથે આપણને કોઈ ફરિયાદ નહીં રહે. તેથી આપણા ભાવ આપવાના બનાવીને રાખવા. કાંઈ પણ આપી શકીએ આપણે મન, વચન, કાયાથી. એવું નથી કે આપવા એટલે પૈસા જ આપવા. કાંઈ પણ આપી શકો છો. આપવાના ભાવ પણ કરી શકો છો.

બસ, લેવાનો ભાવ ન કરો. એમાં જ અનાદિથી આપણે ફસાયેલા છીએ. લેવાના ભાવ કર્યા વગર જ આગળ વધવાનું છે. સેવા પણ ન લેવી જોઈએ, ઓછામાં ઓછી સેવા લેવી પડે તો લેવી. આપણે બેઠા બેઠા બધું મંગાવતા રહીએ છે..તો શું થાય આપણું? આપણે પણ સેવા આપવી પડશે...એ નક્કી જ છે. તેથી મને જે ગમે છે તે જ મારે બીજા સાથે કરવું જોઈએ. તો આપણું વર્તન બીજા સાથે કેવું હોવું જોઈએ? જે વર્તન આપણને આપણી સાથે થાય તો ગમે તેવું જ વર્તન આપણે બીજા સાથે કરવું જોઈએ.

આમાં શું હોય છે કે જે પણ કામ આપણે ફરજીયાત ફરજ તરીકે કરવાનું જ હોય છે, જેમ કે ઘરના ખર્ચા, બાળકોના ખર્ચા વગેરેથી આપણું દેણું (loan) ચૂકવાઈ રહ્યું છે. પરંતુ જે કાર્ય આપણે ફરજિયાત કરવાનું ન હોય પણ આપણે સ્વેચ્છાથી કરતા હોઈએ તે આપણી જમા પુંજી (FD) બને છે. તો ક્યાંય પણ કમી નથી રાખવાની. આપણે ફરજમાં પણ કમી નથી રાખવાની. પૈસા વગેરે મરણોપરાંત સાથે નથી લઈ જઈ શકતા. પણ આ જમા પુંજી (FD) મરણોપરાંત સાથે લઈ જઈ શકાય છે. બધા કહે છે કે 'પૈસા સાથે નથી જતા' પણ પ્રભુ કહે છે આ જમા પુંજી (FD) સાથે જાય છે. આ આપણને પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે કે કોઇ બાળક શ્રીમંતને ત્યાં જન્મે છે તો તે તેની FD લઈને જ આવ્યો છે, બસ આ જ એની જમા પુંજી (FD) છે, જે એને નવા ભવમાં જન્મતાની સાથે જ મળવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે.

- **મારે મારી ફરજ ઉત્તમ રીતે બજાવવાની છે. બીજા પણ એવું જ કરે તેવા આગ્રહ વગર. આપણે બધાએ આપણા કુટુંબ, મિત્રો, સહકર્મીઓ, સમાજ અને દેશ પ્રત્યેની આપણી ફરજ સર્વોત્કૃષ્ટ શક્તિ મુજબ બજાવવાની છે.**

આપણે આપણી જે પણ ફરજ છે તે ઉત્તમ રીતે બજાવવાની છે, પૂરી કરવાની છે. તેમાં કાંઈ કમી, ઓછપ રાખવાની નથી. જો આપણે ફરજ પૂરી કરવામાં કમી કે ઓછપ રાખીશું તો ફરી પાછું આવતા ભવોમાં ફરજીયાત આપવું પડશે, ચૂકવવું પડશે. આપતી વખતે કમી ક્યાંય રાખવાની નથી, સવાયું અર્થાત્ (સવા રૂપિયો જ) આપવાનું છે...જેથી આ સંસારના વિષચક્રમાં (vicious cycle માં) ફરી આવવું ન પડે. 'બીજા પણ પોતાનું ઉત્કૃષ્ટ આપે' - તેવો આગ્રહ નથી રાખવાનો. કારણ કે તેવો આગ્રહ એ અપેક્ષા હોવાથી દુઃખ લાવી શકે છે. આપણે દુઃખના દરેક સ્રોત કાપવાના છે. આ લક્ષ રાખીને સહવર્તી, સહકર્મી, સહધર્મી, સ્વજન, સ્નેહીજન, ધાર્મિક સંસ્થા, સેવાભાવી સંસ્થા, સમાજ અને સ્વદેશ પ્રત્યેની આપણી ફરજ અદા કરવાની છે.

- **આપણે આપણી જાત પ્રત્યે કડક અને બીજા પ્રત્યે ઉદાર/દયાળુ બનવાનું છે.**

અનાદિથી આપણે ઊંધું જ કરીએ છીએ. આપણને આપણો દોષ તો ક્યારેય દેખાતો જ નથી અથવા તો બહુ મોટો દોષ પણ નાનો લાગે છે. અને સામેવાળાનો નાનો દોષ પણ બહુ મોટો દેખાય છે. તો હવે ઊંધું કરવાનું છે. સેલ્ફ ડિસિપ્લિન એટલે પોતાની જાતને શિસ્તમાં રાખવાની. પોતાની ઉપર કડક એટલે પોતાની નાની ભૂલ પણ મોટી લાગવી જોઈએ અને બીજાની મોટી ભૂલ પણ નાની લાગવી જોઈએ. કારણ કે બીજાની ભૂલનું ફળ તે ભૂલ કરવાવાળાએ ભોગવવાનું છે, જ્યારે આપણી ભૂલનું ફળ આપણે ભોગવવાનું છે.

ક્યારેક બીજાની ભૂલને કારણે આપણું નુકસાન થતું હોય તો તે નુકસાનથી બચવા માટે આપણે આપણા ભાવ બગાડ્યા વગર યોગ્ય પગલાં ભરી શકીએ છીએ. પરંતુ સમજણ એ રાખવાની છે કે 'મારું નુકસાન મારા પાપના ઉદયના કારણે થઈ રહ્યું છે, સામેવાળાની ભૂલ તો તેમાં નિમિત્ત માત્ર જ છે એટલે કે સામેવાળો માત્ર પોસ્ટમેનની ભૂમિકામાં જ છે.' આ સમજની અને પોતાની જાતને શિસ્તમાં રાખવાની મોક્ષમાર્ગમાં ખૂબ જ જરૂરત છે. નિશ્ચયથી મારે બીજા સાથે કોઈ લેવા દેવા નથી. આપણે તો આપણું જ વિચારવાનું છે, આપણું જ જોવાનું છે. આપણે જે સહાય, સાધના, સહનશીલતા વગેરે નક્કી કરીએ તેમાંથી આપણે ખસવાનું નથી. એ જ સેલ્ફ ડિસિપ્લિન છે.

- **'મારી સાથે જે પણ થાય છે તે સારા માટે જ થાય છે' – એમ માનવું. જેથી આર્તધ્યાન-રૌદ્રધ્યાનથી બચી શકાય. નવા કર્મબંધથી બચી શકાય. આ સર્વોપરી સકારાત્મકતાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે.**

આ બહુ મોટી ચાવી છે. જો તમે માનશો કે 'મારી સાથે જે કંઈ પણ થઈ રહ્યું છે તે સારા માટે જ થઈ રહ્યું છે' તો અડધું દર્દ તો ત્યારે જ ઓછું થઈ જશે. આમ પણ આપણે વધારે કાંઈ કરી નથી શકતા.

તો દુઃખી થવા કરતા તો આ સારું છે. આપણાથી જે મહત્તમ નિરવદ્ય ઉપાયો થતા હોય તે કરવાની છૂટ (Do your best, leave the rest) પરંતુ દુઃખી થયા વગર. તેથી 'મારી સાથે જે કાંઈ પણ થઈ રહ્યું છે તે મારા સારા માટે જ થઈ રહ્યું છે' એવું વિચારતા જ મન સકારાત્મક થઈ જાય છે અને સંયોગોનો સ્વીકાર પણ સહજ થઈ જાય છે. મારી સાથે જે કાંઈ પણ થઈ રહ્યું છે તે ખરેખર સારા માટે જ થઈ રહ્યું છે. કેમ? કારણ કે મારા પાપકર્મો તો નીકળી જ રહ્યા છે ને! ભલે ખરાબ થઈ રહ્યું હોય તો પણ મારા પાપકર્મો તો ખપી જ રહ્યા છે ને! તો તેનો પણ આનંદ લઈ શકાય ને! તે સારૂં જ છે ને! જેમ કે દેણું (loan) ચૂકવાઈ રહ્યું હોય તો તમે માનો જ છો ને કે સારું થયું. તો આ દેણું (loan) જ ભરાઈ ગયું, તો સારું જ થયું ને! આવું વિચારવાથી ક્યારેય નકારાત્મક ભાવ આવશે જ નહીં અને સૌથી મોટો ફાયદો કર્મ પણ નકારાત્મક નહીં બંધાય, દુઃખ પણ નહીં લાગે, આર્તધ્યાન પણ નહીં થાય.

ઉદાહરણ :- રાજાની આંગળી કપાઈ ગઈ...

રાજાની આંગળી કપાઈ ગઈ તો તેમનો વજીર હતો તેણે કહ્યું 'જે થાય છે તે સારા માટે જ થાય છે'. તો રાજા તો નારાજ થયો કે મારી આંગળી કપાઈ ગઇ ને તું કહે છે 'જે થાય છે તે સારા માટે જ થાય છે.' તેને સારું લાગે છે તો એને જેલમાં પૂરી દો. આમ વજીરને જેલમાં પૂરી દીધો. પણ વજીરની માન્યતા પાકી હતી કે 'જે થાય છે તે સારા માટે જ થાય છે' થોડા દિવસો પસાર થયા રાજા શિકાર પર ગયા ત્યારે તેમનો ઘોડો આગળ નીકળી ગયો. કારણ તેની તાલીમ ઊલટી હતી. સૈનિકો પાછળ રહી ગયા. રાજા એકલા થઇ ગયા. ઘોડો પણ થાકી ગયો... ઘોડો ઊભો રહી ગયો, રાજા ઘોડા પરથી ઉતરી ગયા ને બેઠા હતા. ત્યારે આજુબાજુથી આદિવાસીઓનું ટોળું આવ્યું અને રાજાને પકડીને લઇ ગયા. આદિવાસીઓને યજ્ઞ કરવાનો હતો તેમાં તેમને બલી ચડાવવાની હતી. તો રાજાને સ્નાન કરાવીને બલિ માટે તૈયાર કરવા લાગ્યા ત્યારે સ્નાન કરાવવાવાળાને ખબર પડી કે રાજાને તો

એક આંગળી નથી. તેથી તેણે બધાને બોલાવી લીધા અને કહ્યું કે 'આ નહીં ચાલે. બલિ માટે તો અક્ષત શરીર જોઈએ જયારે આ તો ક્ષતિવાળા છે. આંગળી કપાયેલ છે.' તેથી બધાએ નિર્ણય કર્યો કે આને છોડી દો અને બીજા કોઈને પકડીને લઈ આવો અને રાજાને છોડી દીધા.

રાજા આગળ આગળ ચાલતા હતા તેવામાં તેમને શોધતા શોધતા એમના સૈનિકો આવી ગયા. રાજાને રાજયમાં લઈને ગયા. રાજયમાં જઈને રાજાએ પહેલું કામ એ કર્યું કે પહેલા વજીરને બોલાવો. એ વજીર સાચું બોલતો હતો કે 'મારી સાથે જે થાય છે તે મારા સારા માટે જ થાય છે.' કેમકે આંગળી કપાઈ ગઈ એટલે તો હું બચ્યો. પછી વજીર આવ્યો... પછી રાજાએ કહ્યું તું વાત તો સાચી કરતો હતો કે 'જે થાય છે તે સારા માટે જ થાય છે મારી આંગળી કપાઈ ગઈ તો હું બચ્યો. તે વાત સાચી છે. તું સાચું બોલતો હતો. પણ તારી સાથે તો અન્યાય થયો ને ! તારે તો જેલમાં જવું પડ્યું ને?' ત્યારે વજીર બોલ્યો 'સાહેબ, જો હું જેલમાં ન ગયો હોત તો હું આપની સાથે જ આવ્યો હોત. તમે તો બચી જાત. પણ મારી તો બલી ચડી જાત. તો સાહેબ મારી સાથે પણ 'જે થયું તે સારા માટે જ થયું છે.'

આ સમજવાથી જે દુઃખ આવે છે તે પણ દુઃખરૂપ લાગતું નથી. કારણ કે 'જે થાય છે તે સારા માટે જ થાય છે' આ વાત બેસાડવાથી તમે પણ આનંદથી જીવી શકશો.

- **લોકો સાથેના આપણા પ્રતિભાવો આ ચાર રીતના જ હોવા જોઈએ.**

૧) મૈત્રીઃ- સર્વ જીવો સાથે કલ્યાણ ભાવના = મૈત્રી ચિંતવવી. તેથી આપણા કોઈ દુશ્મન નહીં રહે. બીજું, મિત્રોનું સારું (હિત) ઈચ્છવાથી પોતાનું હિત થશે. આ રીતે આપણું વર્તમાન અને ભવિષ્ય બન્ને સુધરી જશે.

મૈત્રી એટલે universal friendship, સર્વ જીવો સાથે કલ્યાણ ભાવનારૂપ મૈત્રી. તેમાં આપણો શું ફાયદો છે? આપણને તો એવું લાગશે કે 'ઓહો! આ તો આપણે બીજા પર ઉપકાર કરી રહ્યા છીએ.' તો આમાં કાંઈ આપણે બીજા પર ઉપકાર કરતા નથી.

એમાં એવું છે કે, આપણો કોઈ દુશ્મન હોય તે સમજો કે અમેરિકામાં સૂતો છે પણ તે આપણને યાદ આવ્યો તો મન તો દુઃખી થશે, આપણો મૂડ ખરાબ થઈ જશે. જ્યારે આપણે દુઃખી થઈએ ત્યારે આપણું વર્તમાન બગડે છે અને જો આપણે દુશ્મન માટે મે કાંઈ પણ ખોટું વિચાર્યું કે તેનું તો આમ થઈ જવું જોઈએ, ખરાબ થવું જોઈએ આદિ. તો આવું વિચારવાથી આપણું ભવિષ્ય બગડે છે. કારણ કે આપણે બીજા માટે જે વિચારીએ એવું જ આપણી સાથે થાય છે. અને અનાદિથી આપણે આ જ કરી રહ્યાં છીએ.

તો હવે સર્વ જીવો સાથે મૈત્રી કરવાની છે. 'આ જગતમાં મારું કોઈ દુશ્મન નથી. કારણ કે મારે કોઈ સાથે દુશ્મનાવટ નથી. કોઈ સાથે દેખાદેખી નથી. અદેખાઈ નથી. કોઈ સાથે બોલાચાલી કે અબોલા નથી. કોઈ સાથે વેર-ઝેર નથી. કોઈ સાથે રોષ નથી કે રીસ નથી, રોફ નથી કે રૂઆબ નથી. કોઈ સાથે કમ્પેરીઝન નથી, કોમ્પીટીશન નથી, કમ્પ્લેઈન નથી.' તેથી જગતમાં આપણો કોઈ દુશ્મન જ નહિ રહે. પછી કોઈ પણ જીવ યાદ આવશે તો આપણને દુઃખ નહીં થાય, આપણને તકલીફ જ નહીં થાય અને આપણે એના માટે સારું જ વિચારીશું. એના માટે જે વિચારીશું તેવું જ આપણી સાથે થશે. તો આ રીતે આપણે આપણું વર્તમાન અને ભવિષ્ય બંને સુધારી શકીએ છીએ. પરંતુ અનાદિથી આપણે ઊલટું કરીને આપણે આપણું વર્તમાન અને ભવિષ્ય બંને બગાડી રહ્યા હતા. આ રીતે મૈત્રીભાવના આપણા માટે ફાયદાકારક છે. તો હવે સર્વ જીવો સાથે મૈત્રી રાખવી,

કલ્યાણ ભાવનારૂપ મૈત્રી એટલે તેમનું અક્ષત કલ્યાણ ઈચ્છવાનું. આત્મકલ્યાણ તે જ અક્ષત કલ્યાણ છે.

૨) પ્રમોદભાવ :- બીજાના ગુણોની પ્રશંસા કરવાથી તે ગુણો પોતાનામાં ખીલતા જશે. અને બીજાના અવગુણો દેખાય તો તેનો ઉપયોગ પોતાના અવગુણો કાઢવામાં કરવો.

ભગવાનના ગુણોનો તો આપણે પ્રમોદ કરીએ જ છીએ. પણ આપણે શું નથી કરતા? આપણે આપણા જેવા બીજા જીવોના ગુણો નથી જોતા, પણ દોષો જ જોઈએ છીએ. જો આપણને કોઈની પણ યાદ આવશે, જે કોઈ મિત્ર હોય કે કોઈ અન્ય વ્યક્તિ હોય. આપણે સૌપ્રથમ એના દોષો જ યાદ કરીએ છીએ કે 'તે તો આવો જ છે કે એ આવી જ છે.' આ રીતે આપણને જે યાદ આવે છે તે આવી જ રીતે યાદ આવે છે. તેમના નેગેટીવ એટલે કે નકારાત્મક ગુણ (?દોષ) જ યાદ આવે છે.

તો હવે આ બદલવાનું છે. શું બદલવાનું છે? આપણને કોઈની પણ યાદ આવે તો પહેલા તેમના ગુણ જ યાદ આવવા જોઈએ. તેમનો સૌથી સારો ગુણ હોય તે યાદ આવવો જોઈએ. આના માટે શું કરવું પડશે? અત્યાર સુધી તો આપણે ગુણ જોતાં જ નહોતા. આપણી દોષ દૃષ્ટિ જ હતી. તો હવે તેને ગુણ દૃષ્ટિમાં પરિવર્તિત કરવાની છે. તેના માટે હવે યાદ રાખવું કે સામેવાળામાં ક્યો ગુણ છે? તો તેના માટે પહેલાં તેનો ગુણ જોવો પડશે ત્યારે જ તો તે યાદ આવશે કે 'હા, આ વ્યક્તિમાં આ ગુણ છે. '

બીજું શું થાય છે કે આપણે બીજાના જે ગુણોની અનુમોદના કરીએ છે તે ગુણો આપણામાં ખીલવા લાગે છે. આ જ નિયમ છે. તેથી આપણે જો બીજાના ગુણ જોઈશું તો તે ગુણો આપણામાં પણ ખીલશે અને દોષ જોઈશું તો તે દોષો આપણામાં ખીલવા લાગે છે. જે ભૂલ આપણે અનાદિથી કરતા આવ્યા છીએ. હવે માત્ર ગુણ દૃષ્ટિ જ રાખવાની છે.

બીજાના ગુણોની સાથે તેના દોષો પણ દેખાશે. આપણે દોષ દૃષ્ટિ નથી રાખવાની. પણ જે દોષો હશે તે દેખાય તો તે દોષનો પણ આપણે આપણા માટે સકારાત્મક ઉપયોગ કરવાનો છે. કેવી રીતે કરવાનો છે? જેમ કે આપણે કોઈ ફોર્મ ભરવાની લાઇનમાં ઊભા છીએ અને આગળવાળાનું ફોર્મ નામંજૂર (reject) થયું તો આપણે શું કરીશું? તેને બોલાવીને પૂછીશું કે શું ભૂલ હતી? તેની ભૂલ જોઈને આપણે આપણું ફોર્મ સુધારી લઈશું ને! એવી જ રીતે જ્યાં આપણને બીજાનો દોષ દેખાય તો આપણે આપણી અંદર જોવાનું છે કે શું આ દોષ મારામાં છે? જો હોય તો કાઢી નાખવાનો. આ જ રીતે બધી જગ્યાએથી આપણે આપણો ફાયદો જ લેવાનો છે. કારણ કે બીજું કાંઈ તો આપણને લેવું-દેવું નથી. આપણે બધેથી મોક્ષમાર્ગને અનુકૂળ ફાયદો કરતા રહેવાનો છે. જ્યાં જે દોષ દેખાય તે આપણામાં ન હોવો જોઈએ. હોય તો કાઢી નાખવાનો. આપણું પોતાનું જ ચેકિંગ કરવાનું છે, બીજાનું નહીં. આ જ સાચી સાધના છે, સત્ય ધર્મને અનુકૂળ પરિણામો છે.

૩) કરુણા :- પાપીઓ પ્રત્યે કરુણા રાખવી. કારણ કે તેમને બ્રહ્માંડના સનાતન નિયમોની ખબર નથી. તેનાથી આપણો મનોભાવ સારો રહેશે અને નવા કર્મ બંધથી બચી જઈશું.

કોઈ વ્યસની, રોગી કે ગરીબ ઉપર તો કરુણા આવે છે. પણ કોઈ આંતકવાદી (terrorist) હોય, ચોર હોય, પાપી (ખુની વગેરે) હોય, રેપિસ્ટ હોય તેના પર કરુણા નહીં આવે. ગુસ્સો આવશે કે તેને તો ઉડાવી જ દેવો જોઈએ, દેહાંત દંડ આપવો જોઈએ વગેરે. તો ગયા કામથી. કારણ કે એનું તો એના કર્મો અનુસાર થશે. પણ આપણે તો આપણું નક્કી કરી લીધું 'ઉડવાનું-દેહાંત દંડ આદિ' કારણ કે જેવું આપણે બીજાનું ઇચ્છીએ પ્રાયઃ તેવું જ આપણું થાય છે. આપણે નથી ન્યાયાધીશ, નથી પોલીસ, નથી સરકાર. આપણે આપણા

અધિકાર ક્ષેત્ર (domain) ની બહાર દોઢ ડાહ્યા થઈને આપણું બગાડવાની જરૂર જ નથી કે જે આપણે અનાદિથી કરી રહ્યા છીએ. કોઈના પણ માટે ખોટો અભિપ્રાય આપવાનો જ નથી. કારણ કે તે પણ આપણા જેવો આત્મા જ છે. પરંતુ વર્તમાનમાં મોક્ષમાર્ગથી ભટકી ગયેલા છે. તેથી તેના ઉપર કરુણા જ રાખવાની છે. દુઃખી, દર્દી, દીન, દરિદ્ર, દુર્ભાગી જીવો પ્રત્યે દ્રવ્યકરુણા રાખવાની છે. તથા ઘોર પાપી, અત્યન્ત વક્ર, અતિ ક્રૂર વગેરે જીવો પ્રત્યે ભાવકરુણા રાખવાની છે.. તે બિચારો છે. કારણ કે તેઓને બ્રહ્માંડના સનાતન નિયમોની ખબર જ નથી.

દુઃખી વગેરે જીવોને ખબર નથી કે તેમનું વર્તમાન દુઃખ તે તેમના જ ભૂતકાલીન પાપનું ફળ છે. તથા ઘોર પાપી વગેરે જીવોને ખબર નથી કે તેમના પાપના ફળ તરીકે તેમણે જ દુઃખ ભોગવવું પડશે. આવી સમજણ ન હોવાથી તેઓ અજ્ઞાનવશ, અનાદિ અભ્યાસવશ, કુસંસ્કારવશ, આર્ત-રૌદ્રધ્યાનમાં જોડાય છે. તેમાં તેઓનો કાંઈ વાંક નથી. આમ વિચારી તેઓ પ્રત્યે કરુણા રાખો. કારણ કે 'આપણે પણ એક દિવસ આવા જ હતા' એમ વિચારીને આપણે તેને મનમાં ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) કરવાનું છે. તો જ એવા જીવો પ્રત્યે કરુણા રહેશે.

૪) મધ્યસ્થતા / કોઈ જ પ્રતિભાવ નહીં :- જ્યારે કોઈ આપણને દુઃખ આપે ત્યારે મૌન અને શાંત રહેવું અને હૃદયમાં આભાર! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!)ના ત્રણ ચરણોનું ચિંતન કરવું.

પ્રથમ ચરણઃ જે પાપનો ઉદય છે તેના કારણરૂપ પોતાના (તેવા) પૂર્વના (ભૂતકાળના) દુષ્કૃત્યો માટે ક્ષમા માંગવી. (Sorry! Sorry!)

બીજું ચરણઃ નવા કર્મ બંધથી બચવા માટે નક્કી કરવું કે હવે હું એવું કદી નહીં કરું. (Never again)

ત્રીજું ચરણ: સામેવાળી વ્યક્તિને પોતાના ભૂતકાળના પાપ કર્મોને સ્વચ્છ કરવામાં સહાય કરવાવાળી-ઉપકારી માનીને તેને મનમાં ધન્યવાદ આપવા (Thank you!).

તેથી ગુસ્સો, અણગમો, નિરાશા વગેરે નહીં આવે. તેથી આપણી ખુશી જળવાશે કે જે સ્વાગતયોગ્ય વાત છે (Welcome!).

આમ કરવાથી આપણે અન્યો પ્રત્યેના દ્વેષના-અણગમાના વિષચક્રમાંથી બચી જઈશું. નકારાત્મક વિચારોથી બચીને સકારાત્મક વિચારોમાં પ્રવૃત્ત રહી શકીશું. Thank you! નો ઉપયોગ Fire Fighter બની અગ્નિશમન તરીકે પહેલાં કરવાનો છે અને ત્રણ ચરણોનો ઉપયોગ પ્રતિક્રમણની જેમ પાછળથી કરવાનો છે.

મધ્યસ્થતા એટલે શું? મધ્યસ્થતા એટલે કોઈ પ્રતિભાવ નહીં એટલે નો રિસ્પોન્સ (no response). જેમ કે આપણો કોઈ દુશ્મન હોય પરંતુ હવે મૈત્રી ભાવના ભાવવાને કારણે તે આપણો દુશ્મન નથી રહ્યો પણ તેના મનમાં તો આપણા માટે દુશ્મનાવટ હોય ને! આપણે તો તેને મિત્ર માની લીધો. પરંતુ તે તો આપણને મિત્ર માનશે નહીં. તે શું કરવા મિત્ર માને? તેને ક્યાં મોક્ષ જોઈએ છે? જેને મોક્ષ જોઈએ છે તેણે મૈત્રી ભાવનાથી બધાને મિત્રો માનવાના છે. તો તે જયારે સામે આવશે ત્યારે આપણું અહિત કરવાનો પ્રયત્ન કરશે. ગાળ આપશે કે અપશબ્દ બોલશે તો આપણે શું કરવાનું? નો રિસ્પોન્સ (no response) એટલે શાંત રહેવાનું. અહીં આપણે બહારથી તો શાંત રહી શકીશું પણ અંદરથી તો ઉપર-નીચે થઈ જઈશું અને 'આ તો આવો જ છે કે આમ કેમ કહ્યું કે તેમ કેમ કહ્યું' વગેરે વિચારો શરૂ થઈ જશે.

તો તેના માટે આ એક પ્રયોગ કરવાનો છે. ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) નો પ્રયોગ કે જે ભગવાન બનેલા બધા જ સાધકોએ કરેલ છે. આપણે પણ આ જ પ્રયોગ કરવાનો છે.

ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) એ આપણી પ્રસન્નતા માટેનું કવચ છે. તો આ ટેકનીક (રીત) શીખી લેવાની છે, અભ્યાસ કરી લેવાનો છે.

આ વાતને અવચેતન મનમાં અંદર ઉતારી દેવાની છે કે જેથી આપણે જરૂરતના સમયે તેનો ઉપયોગ કરી શકીશું. જો આપણે આ રીતને અવચેતન મનમાં અંદર ઉતારતા નથી તો આપણે તેનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. આ પ્રયોગ 'સમ્યગ્દર્શનની રીત' પુસ્તકમાં ચોવીસમાં પ્રકરણમાં અલગથી આપ્યો છે. તેને દિવસ દરમિયાન ચાર-પાંચ વખત વાંચીને મનમાં ઉતારવાનો છે. ઓછામાં ઓછું રાત્રે સૂતી વખતે, સૂતા પહેલા વારંવાર વાંચવાનું છે. ત્યારે તે અવચેતન મન સુધી ઉતરી જશે. જેથી નવું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જશે. હવે આપણે સમજીશું કે ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) શું છે?

ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!)

એક વાત તો નિશ્ચિત જ છે કે પોતાને જે કાંઈ પણ દુઃખ આવે છે તેમાં વાંક પોતાના પૂર્વ પાપોનો જ હોય છે, અર્થાત્ પોતાનો જ હોય છે, અન્ય કોઈનોય નહીં. જે અન્ય કોઈ દુઃખ આપતા જણાય છે, તે તો માત્ર નિમિત્તરૂપ જ છે. તેમાં તેમનો કાંઈ જ દોષ નથી. તે તો આપણને આપણા પાપથી છોડાવવાવાળા જ છે. છતાં આવી સમજણ ન હોવાથી, આપણને નિમિત્ત પ્રત્યે જરા પણ રોષ આવે, તો ફરીથી આપણને પાપનું બંધન થાય છે કે જે ભવિષ્યના દુઃખોનું જનક (કારણ) બને છે. આ જ રીતે અનાદિથી આપણે દુઃખો ભોગવતા, નવા દુઃખોનું સર્જન કરતા રહ્યા છીએ અને અત્યારે પણ કરી રહ્યા છીએ. માટે આવા અનંત દુઃખોથી છૂટવાનો માત્ર એક જ માર્ગ છે કે દુઃખના નિમિત્તને હું ઉપકારી માનું. કારણ કે તે મને પાપથી છોડાવવામાં નિમિત્ત થયેલ છે. તે નિમિત્તનો જરા પણ વાંક-ગુનો ન ચિંતવું, પરંતુ મારા પોતાના પૂર્વ કાળના પાપો જ, અર્થાત્

પોતાના જ પૂર્વના દુષ્કૃત્યો જ વર્તમાન દુઃખનું કારણ છે. તેથી દુઃખ વખતે એમ ચિંતવવું કે-

(1) 'ઓહો! મેં આવું દુષ્કૃત્ય કરેલું! ધિક્કાર છે મને! ધિક્કાર છે!! મિચ્છામિ દુક્કડં! મિચ્છામિ દુક્કડં!! (આ છે પ્રતિક્રમણ) (Sorry! Sorry!)

(2) હવે હું નક્કી કરૂં છું કે આવા કોઈ જ દુષ્કૃત્યનું આચરણ હવે પછી કદી નહીં જ કરું! નહીં જ કરું!! (આ છે પ્રત્યાખ્યાન)' (Never again!) અને

(3) પોતાના દુઃખના કારણ તરીકે અન્યોને દોષિત જોવાનું છોડી, પોતાના જ પૂર્વે કરેલા ભાવો અર્થાત્ પૂર્વના મારા પોતાના જ પાપ કર્મોનો જ દોષ નિહાળી, અન્યોને તે પાપોથી છોડાવવાવાળા સમજીને, ઉપકારી સમજીને ધન્યવાદ આપીશ (Thank You! Welcome!) કે જેથી શાંતિ/આનંદ મળશે અને નવાં પાપથી બચાશે.

આપણે પહેલા જોયું ને કે આપણી સાથે જે કાંઈ પણ થાય છે તે આપણા ભૂતકાળનો જ અરીસો છે. તો હવે જ્યારે કોઈ આપણને ગાળ આપે છે તો આપણે જ્યાં સુધી તેને અરીસા તરીકે નહીં જોઈએ ત્યાં સુધી તે ગુનેગાર લાગશે. પરંતુ જ્યારે આપણે તેની જગ્યાએ અરીસો જોઈશું તો આપણા જ ભૂતકાળનું પ્રતિબિંબ દેખાશે. તુરંત જ આપણે વિચારવાનું છે કે 'ઓહો! મેં ભૂતકાળમાં ગાળ આપી હતી!' અરીસાને અંગ્રેજીમાં Mirror કહેવાય છે. Mirror ને (અરીસાને) યાદ રાખવાનો છે. જેમાં 'MI' એટલે આપણે અને 'RROR' એટલે અરેરાટી, બીજી રીતે Me...R...R એટલે 'અ....રે....રે હું આવો હતો!' જેવું કોઈ આપણું અહિત કરે તેવું જ Mirror ને (અરીસાને) યાદ કરીને પોતે પણ આવું કર્યું હશે કે કરાવ્યું હશે કે અનુમોદના કરેલ હશે એમ વિચારીને સામેવાળી વ્યક્તિને આપણા પાપો ધોવામાં

મદદગાર (helper) માનવાના છે, ઉપકારી માનવાના છે. જેમ કે કોઈ આપણને ગાળ આપે કે તરત જ Mirrorને (અરીસાને) યાદ કરવાનો છે. કારણ કે તે આપણા જ ભૂતકાળનો અરીસો છે. એટલે કે મેં જે ગાળો આપી હતી તે જ મને પાછી મળી રહેલ છે. Return with Thanks. અત્યાર સુધી આપણે તેને જ ગુનેગાર સમજતા હતા પણ હવે સમજાયું કે ગુનેગાર તો આપણે પોતે જ છીએ. આવી સમજણ હોવાથી તરત શું થશે? સૌથી પહેલા આપણે આપણા ગુના માટે મનમાં માફી માંગીશું - Sorry! Sorry! Sorry! ઉત્તમ ક્ષમા! મિચ્છામિ દુક્કડં! આ 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્!' (Thank you! Welcome!) મનમાં જ કરવાનું છે. મેં જે ગાળો આપી હતી તેના માટે માફી માંગવાની છે. I am sorry!

બીજી વાત, આપણને ગાળ પસંદ નથી અને જો આપણે સામે ગાળ આપીશું તો તે પાછી આપણને જ ભવિષ્યમાં મળશે, તે નક્કી જ છે. તેથી આપણે હવે એ નક્કી કરવાનું છે કે 'હવે હું કોઈનેય ગાળ નહીં આપું. કદી નહીં જ આપું.' પહેલું થયું પ્રતિક્રમણ અને આ બીજું થયું પ્રત્યાખ્યાન એટલે કે પચ્ચક્ખાણ એટલે કે પ્રતિજ્ઞા. આપણે હવે કોઈને પણ ગાળ નહીં આપીએ - તે નક્કી કરી લીધું, ક્યારેય નહીં આપું (Never again!).

અને ત્રીજું સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે. આપણા બાજુવાળા આવીને આપણે ત્યાં ઝાડુ-પોતું કે સાફ સફાઈ કરી આપે તો આપણે તેને ધન્યવાદ! (Thank you!) તો કહેવું જ પડેને? જરૂર કહીશું, મનથી કહીશું. તો એ જ રીતે આપણને કોઈએ ગાળો આપી તો તેણે શું કર્યું? મેં જે ભૂતકાળમાં કોઈને ગાળો આપી હતી તેનો કર્મરૂપી કચરો આપણી સાથે જ હતો, તે કર્મરૂપી કચરો તે લઈ ગયો. તેણે આપણી સફાઈ કરી દીધી, તો તે ઉપકારી થયોને? ઉપકારીને તો આપણે ધન્યવાદ! (Thank you!) કહીએ જ ને? તો બસ, મનમાં ધન્યવાદ! (Thank you!) બોલવાનું છે, મોટેથી નહીં. નહીં તો સામેવાળો

અકળાઈ શકે છે. કોઈને ચીડવવા માટે પણ મોટેથી ધન્યવાદ! (Thank you!) નથી બોલવાનું.

જો બન્નેને આ ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) ની ખબર છે તો પણ બીજાને ચીડવવા માટે પણ મોટેથી ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) નહીં બોલવાનું. કારણ કે તેનાથી તો નવા કર્મો બંધાય છે, બીજાને ચીડવવાનો ભાવ પણ ન હોવો જોઈએ. જો આપણા ભાવ ખોટા કે ખરાબ થાય તો નવા પાપ કર્મો બંધાય છે. ધન્યવાદ! (Thank you!) નો ભાવ હોવો જોઈએ બધા માટે. તેઓ આપણને મદદ કરનારા (helpers) છે આપણી આજુબાજુ જેટલા છે તે બધા જ આપણને મદદ કરનારા (helpers) છે. કોઈ આપણને સકારાત્મક (positive) મદદ કરે છે તો કોઈ આપણને નકારાત્મક (negative) મદદ કરે છે. એક આપણને પુણ્ય ખપાવવામાં સહાય કરે છે, બીજો આપણને પાપ ખપાવવામાં સહાય કરે છે. બસ ફરક એટલો જ છે એકને તો આપણે ધન્યવાદ! (Thank you!) કહીએ છીએ, જ્યારે બીજાને આપણે ધન્યવાદ! (Thank you!) નથી કહેતા, પરંતુ ગાળ આપીએ છીએ. તો હવે નવી સમજણ અનુસાર એકને પ્રગટ ધન્યવાદ! (Thank you!) કહેવાનું છે અને બીજાના માટે મનમાં ધન્યવાદ! (Thank you!) બોલવાનું છે.

આ ધન્યવાદ! (Thank you!) છે તે આપણા ગુસ્સા માટે આગ ઓલવવાવાળા જેવું કામ કરે છે એટલે કે ધન્યવાદ! (Thank you!) fire fighting નું કામ કરે છે. તેથી પ્રતિકૂળતા વખતે આપણે સૌપ્રથમ મનમાં ધન્યવાદ! (Thank you!) બોલવાનું છે. તેની જાદુઈ અસર તરત જ થાય છે. જેમ આગ લાગે ત્યારે પહેલા આપણે પાણી નાખીએ તો આગ તરત જ બુઝાય જાય છે તેમ અપ્રિય સંયોગોમાં આપણે સૌપ્રથમ મનમાં 'ધન્યવાદ!' (Thank you!) જ બોલવાનું છે કે જેથી આગ લાગશે જ નહીં. અન્યથા આપણી અંદર આગ લાગી જશે, અંદરથી તો બળી જ જઈશું. તો બસ હવેથી

આપણે ધન્યવાદ! (Thank you!). ધાન્યવાદ! (Thank you!) ધાન્યવાદ! (Thank you!)નો ઉપયોગ આપણા જીવનમાં કરવાનો છે અને આપણા મનને શાંત અને પ્રસન્ન રાખવાનું છે. આપણે બચાવ જરૂર કરી શકીએ છીએ. પરંતુ ગુસ્સો લાવ્યા વગર. આપણા ભાવ બગાડ્યા વગર આપણે સામા જીવને યોગ્ય રીતે સમજાવી શકીએ છીએ. સંસારી પોતાના બચાવમાં યુદ્ધ પણ કરી શકે છે, પરંતુ ભાવ બગાડ્યા વગર. જ્યારે સાધુ પોતાનો બચાવ કરી શકતા નથી. કારણ કે સાધુની અહિંસા નવ ભાંગાની (પ્રકારની) (કરવું-કરાવવું-અનુમોદવું X મન-વચન-કાયાથી) હોય છે, જ્યારે સંસારીને માત્ર કારણ વગરની એટલે કે અનર્થ હિંસાનો જ ત્યાગ હોય છે.

આ ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) ના બીજા પણ અનેક પ્રયોગો છે. તે પણ આપણે કરી શકીએ છીએ. જેમ કે આપણે ચોર કે આંતકવાદી (terrorist)નું ઉદાહરણ સમાચારમાં જોઈએ કે વાંચીએ કે સાંભળીએ કે ક્યાંય કોઈ એવી વાત કરતું હોય તો આપણે તેવા સમયે ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) નો પ્રયોગ કરવાનો છે. કેવી રીતે કરવાનો છે? ઉત્તરઃ અહો! હું પણ ભૂતકાળમાં આવું અનેક વાર કરી ચૂક્યો હોઈશ. કારણ કે અનાદિથી આપણે બધું જ અનંત વાર કરેલું છે. આપણે અનેક વાર ચોર પણ બન્યા છીએ, કે આંતકવાદી (terrorist) પણ બન્યા છીએ. ભૂતકાળમાં આપણે બધું જ કર્યું હશે કે કરાવ્યું હશે કે અનુમોદન પણ કર્યું હશે. તેથી એમ વિચારવાનું છે કે ઓહો! હું પણ આવો જ હતો, મિચ્છામિ દુક્કડં! Sorry! Sorry! Sorry! તેથી કદાચ જો આવા કર્મો સત્તામાં પડ્યા હોય, પહેલાના હોઈ પણ શકે છે, તો હલકા બની જશે. અને એવા કર્મો સત્તામાં ન હોય તો પણ એવું નહીં કરવાના સંસ્કાર પડી જશે. તેનાથી જેવો મોકો મળ્યો કે ચોરી કરી લો, બળાત્કાર કરી લો વગેરે વૃત્તિઓ મનમાંથી નીકળવા જ માંડે છે.

પહેલાં એમ જ કરવાનું છે કે 'હું પણ આવો જ હતો.... મિચ્છામિ

દુક્કડં! Sorry! Sorry! Sorry! હવે હું આવું નહીં કરું. ક્યારેય નહીં કરું (Never again!).' તેનાથી આપણો અભિપ્રાય સમ્યક્ બનવા લાગે છે અને સામેવાળાને ધન્યવાદ! (Thank you!) આપવાના છે નહીં તો આપણે ગાળો આપીશું કે આ તો આવો જ છે કે તેવો જ છે... વગેરે. તેને ધન્યવાદ! (Thank you!). કારણ કે તે મારા જ ભૂતકાળનો અરીસો છે. તેથી તે મારો જ ભૂતકાળ જણાવી રહ્યો છે. મને જ જાગૃત કરી રહ્યો છે. મારો ફાયદો કરાવી રહ્યો છે. આ વાત સમજાવવાવાળાને પણ ધન્યવાદ! (Thank you!) કહેવાનું છે.

બધી જગ્યાએ ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) વાપરવાનું છે. જો ન વાપરીએ તો આપણે નવા કર્મોથી બંધાતા જ રહેશું. તથા જૂના કર્મોની સાંકળ નહીં તૂટે અને આપણે કર્મોના વિષ ચક્રમાં ફસાયેલા જ રહેશું. આપણે નથી ન્યાયાધીશ કે નથી આપણે પોલીસ તરીકે ફરજ બજાવી રહ્યા. તેથી એવા લોકો માટે એલફેલ બોલવાનો આપણને કોઈ અધિકાર (domain) જ નથી.

જેમ કે કોઇ પક્ષી છે. તે માંસ ભક્ષણ કરી રહ્યું છે, કોઇનો શિકાર કરી રહ્યું છે તો બચાવી શકીએ તો સારું છે. પણ તે દૂર હોય અથવા સમાચાર માધ્યમથી જોઈ રહ્યા હોઈએ અથવા ક્યારેક કોઈને શિકાર કરતા પણ જોઈ રહ્યા હોઈએ ત્યારે પણ આપણે ઉપરોક્ત ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) વાપરવાનું છે. તે આ રીતે : 'અહો! હું પણ આવું ભૂતકાળમાં અનેકવાર કરી ચૂક્યો હોઈશ. હું આવો જ હતો. મિચ્છામિ દુક્કડમ્. મારા પાપને યાદ કરાવવા બદલ તે પંખીને ધન્યવાદ ! (Thank you!) આત્મશુદ્ધિ કરનાર આ પ્રોસસનું સવાગતમ્! (Welcome!) કોઈ પણ જગ્યાએ આપણે આપણા જુના પાપોને ધોવા માટે આ વાપરી શકીએ છીએ.

ફિલ્મ, સિરિયલ આદિ જોવાની પણ રીત આવડવી જોઈએ. જેને નથી જોવું તે તો સારી જ વાત છે. પણ જેને પરાણે જોવા જવું પડે છે તો ત્યાં પણ ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) નો

પ્રયોગ કરી શકીએ છીએ. જેમ કે 'અહો! હું પણ આવો જ હતો' એમ વિચારીને આપણે દરેક ખરાબ પાત્ર માટે 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્!' (Thank you! Welcome!) વાપરવાનું છે. મોહ માટે અને મોહના પાત્ર માટે પણ 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્!' (Thank you! Welcome!) કરવાનું છે. અનાદિથી આપણે શું નથી કર્યું? બધું જ અનેક વાર કર્યું છે. મારો ભૂતકાળ યાદ કરાવવા બદલ મોહના પાત્રને ધન્યવાદ ! (Thank you!) . તેવું કરવા બદલ મિચ્છામિ દુક્કડમ્. પણ હવે નથી કરવું.

આપણે આપણા કુટુંબમાં એટલે કે પતિ-પત્નીના સંબંધમાં, પુત્ર-પુત્રીના સંબંધમાં, માતા-પિતાના સંબંધમાં, ભાઈ-બેનના સંબંધમાં, દેરાણી-જેઠાણીના સંબંધમાં, નણંદ-ભાભીના સંબંધમાં, સાસુ-વહુના સંબંધમાં અને સગા-સંબંધીઓ-મિત્રો આદિના સંબંધોમાં પણ 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્!' (Thank you! Welcome!)નો ઉપયોગ કરવાનો છે. આપણી આસપાસના દરેક જીવો સાથે મૈત્રીપૂર્ણ સંબંધો જાળવવાના છે અને તેમનું આત્મકલ્યાણ જ ઈચ્છવાનું છે.

દરેક જગ્યાએ, દરેક સંયોગોમાં ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) કરી શકાય છે. આનાથી જુના સંસ્કાર નીકળતા જશે, નવા સંસ્કાર બનતા જશે અને કોઈના પ્રત્યે પણ દુર્ભાવ કે અભાવ નહીં આવે. કારણ કે ખોટા માણસો પ્રત્યે દુર્ભાવ ન આવે તો પણ અભાવ તો આવી જ જાય છે. તો હવે એ અભાવ પણ નહીં આવે. કારણ કે ધન્યવાદ! (Thank you!) કહીશું એટલે આપણે મનમાં બીજાનું ખરાબ નથી લગાડતા. આમ આ ચાર ભાવના અને 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્!' (Thank you! Welcome!)ની બહાર ક્યારેય જવાનું જ નથી. આ જ આપણું સંરક્ષણ કવચ છે, આપણી લક્ષ્મણરેખા છે. આપણી પ્રસન્નતાનું સુરક્ષા કવચ (shield of your happiness) છે. જો આ કવચમાંથી, લક્ષ્મણરેખામાંથી બહાર નીકળ્યા તો આપણે કર્મોના વિષચક્રમાં ફસાયેલા જ રહેશું, તેમાંથી બહાર નીકળી નહીં શકીએ.

- **દરેકે પોતાની વૃત્તિમાં સમજણથી સકારાત્મક બદલાવ કરવાનો છે, દબાણથી નહીં. કારણ કે દબાણથી તો દુઃખ-તાણાવ-નિરાશા આવે છે. તેથી આ 'હઠ યોગ' નથી, સહજ યોગ છે, રાજ યોગ છે.**

અનાદિથી આપણે 'હઠ યોગ' આચરીને આપણી ઉપર અત્યાચાર જ કર્યો છે. કેવો અત્યાચાર કર્યો છે? બસ ગોખી નાખ્યું, જે આપણા માટે તો ભારરૂપ જ હતું. ફક્ત ગોખણપટ્ટી કરી અથવા સમજણ વગર દીક્ષા લઈ લીધી. એટલે કે બધું છોડીને આપણે નીકળી ગયા અને પોતાની જાતને કષ્ટ આપતા રહ્યા. સમજણ વગર તપ-ત્યાગ-વિહાર-લોચ વગેરે દ્વારા કાયાનું દમન કરતા રહ્યા. આત્માની ઓળખાણ વગર દીક્ષાને હઠ યોગરૂપ બનાવી. દીક્ષા તો સહજ હોય છે. તે છઠ્ઠા ગુણસ્થાનકે આવે છે, તે સમ્યગ્દર્શન થયા બાદ ગુણસ્થાન પ્રમાણે કર્મોની સ્થિતિમાં થતા ધરખમ ઘટાડા પ્રમાણે સહજમાં જ આવે છે. હા, અભ્યાસ માટે અથવા પાપથી બચવા પણ દીક્ષા લઈ શકાય છે. પણ તેના માટે પોતાના ઉપર શક્તિથી અધિક દબાણ નથી કરવાનું.

અનાદિથી કેવી રીતે દીક્ષા ગ્રહણ કરી? ઉત્તરઃ સમજણ વગર આપણે એવું જ માનતા હતા કે દીક્ષા (= સાધુવેશ) લેવાથી જ આપણું આત્મકલ્યાણ થઇ જશે. અને એમાં જ આપણે છેતરાઈ ગયા. જાણકારી રૂપી જ્ઞાન પણ એવી જ રીતે મેળવી લીધું કે બધા શાસ્ત્રોને ગોખી લઈશું, બધા શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરી લઈશું તો આપણું કામ (આત્મપ્રાપ્તિ) થઈ જ જશે. પણ કામ તો થયું જ નહીં. એની તો સાબિતી છે કે આપણે અહીંયા બેઠા છીએ, નહીં તો આપણે અત્યારે સિદ્ધાલયમાં હોત.

હવે સમજવાનું એ છે કે આપણે પોતાની જાતને સહજતાથી સમજપૂર્વક બદલવાની છે. બદલવું બહુ જ જરૂરી છે. પરંતુ

સમજણપૂર્વકનો બદલાવ કાયમ માટે હોય છે અને જો હઠયોગથી દબાણપૂર્વક કર્યું હોય તો તે થોડા સમય માટે જ હોય છે.

તેથી આપણે કોઈ પણ કામ થોડા સમય માટે નથી કરવાનું. આપણો ભવિષ્યનો અનંત કાળ જોવાનો છે. 100 વર્ષ તો છે પણ તેના પછીનો ભવિષ્યનો અનંત કાળ સુધારવાનો છે. દરેક વાત આપણે અનંત ભવિષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને જ વિચારવાની અને કરવાની છે. જો આપણે આપણા જીવનમાં દબાણપૂર્વક ક્રિયાઓ કરેલ હશે તો તે સાથે નહીં જાય. પરંતુ સમજપૂર્વક કરેલ હશે તો તે સંસ્કાર રૂપે સાથે જશે. કારણ કે તે સહજતાથી, સમજપૂર્વક કરેલ છે. તેથી તે અવચેતન મનમાં સંસ્કાર રૂપે બેસી જાય છે.

- **દરેકે પોતાના શરીર અને મનનો ઉપયોગ મુક્તિ માટે કરવો જોઈએ. તેના માટે સર્વપ્રથમ સમ્યગ્દર્શન જરૂરી છે. તેથી આ જીવનનું પહેલું ધ્યેય સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ જ હોવું જોઈએ. તેના માટે સૌથી પહેલા સાંસારિક ઈચ્છાઓનો ત્યાગ આવશ્યક છે. કારણ કે તે જ સંસારનું એન્જીન છે. નહીં કે ઘર, પરિવાર, પૈસાનો ત્યાગ. પોતાની ઈચ્છા, અભિપ્રાય અને ગમા-અણગમાને દર બે કલાકે તપાસીને, તેનો ૧૨ અને ૪ ભાવનાથી મૂળમાંથી નાશ કરવાનો છે. ચાર સંજ્ઞાઓ (આહાર, મૈથુન, ભય, પરિગ્રહ) પ્રતિ આદર છોડીને તેને મંદ કરવાનો પ્રયાસ પણ કરવાનો છે.**

અનાદિથી આપણે શરીર અને મનનો ઉપયોગ શેના માટે કર્યો છે? સુખની પાછળ ભાગવા માટે સુખ તો બધાને જોઈએ છે. જ્યાં સુધી એવી માન્યતા છે કે સુખ બહારથી આવે છે અને આપણે તે મેળવવા ભાગી રહ્યા છીએ ત્યાં સુધી આપણે શરીર અને મનનો ઉપયોગ ખોટી રીતે કરી રહ્યા છીએ, આપણે આપણો દુઃખમય સંસાર વધારવા માટે જ કરી રહ્યા છીએ. એટલે કે આત્માની વિરુદ્ધ જ કરી રહ્યા છીએ. તો પછી આત્મપ્રાપ્તિ થશે જ નહીં ને! હવે શરીર

અને મનનો ઉપયોગ મુક્તિ માટે કરવો જોઈએ. એટલે કે આત્મપ્રાપ્તિ માટે કરવાનો છે અને આત્મપ્રાપ્તિ કરવી જ છે.

એવું છે ને કે 'આત્મપ્રાપ્તિ એ મોક્ષનું પ્રવેશદ્વાર છે.' અનંત સુખનો પરવાનો (Visa) છે. જો આપણે વિદેશ જવું હોય તો આપણે શું કરીએ છીએ? પરવાનો (Visa) મેળવીએ છીએ ને? તો સુખ તો બધાને જોઈએ છે, પણ કેવું સુખ જોઈએ છે? જે ક્યારેય ન જાય તેવું સુખ જોઈએ છે. અત્યારનું સુખ જે છે તે થોડા સમય પછી જતું રહે છે. આપણને તો આ કાયમ માટે રહે તેવું સુખ જોઈએ છે, આપણને કાયમ ટકે તેવું સુખ જોઈએ છે. જે ક્યારેય સમાપ્ત ન થાય તેવું સુખ સ્વાધીન હોય છે. અત્યારે જે સુખ છે તે પરાધીન સુખ છે. સ્વાધીન સુખ, કયારેય ન જાય તેવું સુખ, કયારેય જેનો અંત ન હોય તેવું સુખ જોઈએ છે. તો તેના માટે પરવાનો (Visa) છે સમ્યગ્દર્શન. સમ્યગ્દર્શન એટલે શુદ્ધાત્માની અનુભૂતિ.

સમ્યગ્દર્શન મેળવવા આપણે આત્મસન્મુખતા મેળવવી પડશે અને આત્મસન્મુખતા વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ વગર ક્યારેય આવતી નથી. કારણ કે વૈરાગ્ય વગરનો જીવ બહિરાત્મા હોય છે. જેને જગત પ્રત્યે વૈરાગ્ય નથી એવા જીવને બાહ્ય જગત જ સારું લાગે છે, ગમે છે અને તેનું જ આકર્ષણ હોય છે. તેથી તેને બાહ્ય જગતનું જ મૂલ્ય અધિક ભાસે છે. દરેક જીવને જે મૂલ્યવાન લાગે તેની પાછળ જ તેના પ્રયત્નો હોય છે, તેને મેળવવાના જ તેના પ્રયત્નો હોય છે. તેથી જ તેને બહિરાત્મા કહેવાય છે.

જયારે કોઈ જીવ વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે જ તે આત્મસન્મુખ બને છે. આત્મસન્મુખ થયા પછી જ તે આત્માનુભૂતિ કરી શકે છે. એ સમયે તેનું 'હુંપણું' જ્ઞાનસામાન્યભાવરૂપી શુદ્ધાત્મામાં જ હોય છે. આવો જીવ સમ્યગ્દ્રષ્ટિ એટલે કે જ્ઞાની કહેવાય છે.

વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓના અભાવે આત્મા પરસન્મુખ અથવા બહિરાત્મા જ રહે છે. જ્યાં સુધી પરમાં સુખબુદ્ધિ હોય છે, ત્યાં સુધી જીવને આત્માનુભૂતિ થતી નથી. બહિરાત્મા જીવને એવો ભ્રમ હોય છે કે સુખ પરમાંથી આવે છે. તેથી એ પરવસ્તુ કે પરવ્યક્તિની પાછળ દોડતો રહે છે અને ઈચ્છિત પર વસ્તુ કે પર વ્યક્તિ મળ્યા પછી તે તેના મોહપાશમાં બંધાઈને જ જીવે છે.

જો કોઈ એવું સુખ ઈચ્છતા હોય કે જે કદી ખૂટે જ નહીં - જે અવ્યાબાધ, શાશ્વત અને નિત્ય હોય - તો તે માત્ર આત્માનુભૂતિથી જ શક્ય છે. આત્માનુભૂતિ વિના મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશ જ થતો નથી અને આત્મપ્રાપ્તિ વિના અનંત અવ્યાબાધ સુખરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિ પણ અશક્ય જ છે.

તેથી માત્ર આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષ્યથી વૈરાગ્યપ્રાપ્તિ માટે બાર ભાવના, ચાર ભાવના, ધર્મધ્યાન વગેરે કરવું જોઈએ અને પોતાને જાતે તપાસતા રહેવું જોઈએ.

આત્મપરીક્ષણ માટે પોતાને આ પ્રશ્નો પૂછવા જોઈએ:

- મને શું અતિ પ્રિય લાગે છે?
- કઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ પ્રત્યે મને મોહ કે મૂર્છા છે?
- મારી તીવ્ર ઈચ્છાઓ શું છે?
- એવું શું છે કે જેના વિના હું જીવી શકતો નથી?

આ પ્રશ્નોથી સ્પષ્ટ થઈ જશે કે પોતાની બહિર્મુખતા કે પરસન્મુખતા કેટલી છે?

ચાર સંજ્ઞાઓ (આહાર, મૈથુન, ભય, પરિગ્રહ) પ્રતિ કેટલો આદર છે?

પછી આ બહિર્મુખતા આદિનો ઉપચાર બાર ભાવના આદિના અભ્યાસથી કરતા કરતા પોતાના અભિપ્રાયને આત્મસન્મુખ બનાવતા રહેવો, એ જ આત્માનુભૂતિનો માર્ગ છે.

- **સત્ય (એટલે શુદ્ધાત્માની અનુભૂતિ) પોતાની અંદર જ છે. તેને શોધવા ક્યાંય બહાર જવાની જરૂર નથી.**

સત્ય શોધવા ક્યાં જઈશું? જેમ સુખ આપણી અંદર છે તેમ આપણું સત્ય પણ આપણી અંદર જ છે. તે આપણું પરમ સત્ય છે અને બધાએ પોતાનું એ પરમ સત્ય મેળવવાનું છે. આપણા માટે એ જ આપણું જગત છે. તે જ આપણું સર્વસ્વ છે. તેનાથી બહાર આપણું કાંઈ જ નથી, કશું છે જ નહીં.તે જ આપણું જગત છે, તે જ આપણું વિશ્વ છે, તે જ આપણું ચિદાકાશ છે. તે જ આપણા માટે સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ જગત છે, તેથી તેમાં જ સાદિ અનંતકાળ માટે સ્થિત થઈ જવાનું છે. બહારથી માર્ગદર્શન લઈ શકાય છે. તે પણ યોગ્ય પરીક્ષા કરીને અમલમાં મૂકવાનું છે.

- **જેમણે સત્યનો અનુભવ કર્યો છે, તે જ બીજાને તે રાહ બતાવી શકે છે. આવી વ્યક્તિ ક્યારેય પોતાની જાતને દુનિયાની ઝાકઝમાળમાં લાવતી નથી. તેઓ પદ, પ્રસિદ્ધિ અને પૈસા પાછળ પડતા નથી.**

જેમણે સત્યનો અનુભવ કર્યો છે, તે જ બીજાને તે રાહ બતાવી શકે છે. આવી વ્યક્તિ ક્યારેય પોતાની જાતને દુનિયાની ઝાકઝમાળમાં લાવતા નથી. તેઓ પદ, પ્રસિદ્ધિ, યશ, કીર્તિ, સન્માન, વૈભવ અને પૈસા વગેરેની પાછળ ભાગતા નથી. તેઓ જગતના આકર્ષણથી દૂર રહીને સાચા સાધકોને વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન આપે છે. આ એક પરીક્ષા છે જ્ઞાની હોવાની.

- **સમ્યગ્દર્શન (આત્મ સાક્ષાત્કાર) મેળવવા માટે પોતે સત્યનો સ્વીકાર કરવા (Ready to accept) અને તે સત્ય અનુસાર પોતાને બદલવા (Ready to change) માટે તૈયાર હોવા જોઈએ.**

સમ્યગ્દર્શન માટે સંસારની ઈચ્છા, અપેક્ષા, આકાંક્ષાઓ છોડવી બહુ જ જરૂરી છે. ધન, પરિવાર, ઘર વગેરે છોડવાની જરૂર નથી. સંસારની ઈચ્છા, અપેક્ષા, આકાંક્ષાઓ છોડવા માટે આપણે પોતાને

દર બે કલાકે ચેક કરતા રહીએ અને બાર ભાવનાનું ચિંતન-મનન કરીને સાંસારિક ઇચ્છાઓને મૂળમાંથી દૂર કરવાની જરૂર છે.

સમ્યગ્દર્શન માટે કોણ લાયક છે? લાયકાત કોની છે? તે ઉપર જણાવેલ છે. પોતાને તરત જ બદલવા માટે તત્પર રહેવાનું છે. સત્યને સ્વીકારવા માટે તત્પર રહેવાનું છે. હવે આપણે જ્યારે પણ શાસ્ત્ર ભણીએ તો શાસ્ત્ર કેવી રીતે વાંચવું જોઈએ? તો તેને અરીસાની જેમ વાંચવું જોઈએ. જેમ અરીસાની સામે જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે પોતાના વાળ, ચહેરો આદિ સરખા કરી લઈએ છીએ, તેવી જ રીતે શાસ્ત્ર વાંચતી વખતે પણ એમાં જે લખ્યું છે તે મારામાં છે કે નહીં? તે તપાસવું જોઈએ અને અગર ન હોય તો તે લાવવાનો પ્રયાસ કરવાનો છે, તેને જીવનમાં કેળવવાનું છે. અને આપણા જીવનમાં જે ખોટી વાત હોય એટલે કે જે આચરવાની મનાઈ હોય અને તે આપણે કરતા હોઈએ તો તે આપણે આપણા જીવનમાંથી દૂર કરવાની છે.

પોતાના જીવનમાંથી ખરાબી કેવી રીતે દૂર કરશો? શાસ્ત્રના જ વિચાર કરીને, સારા ચારિત્રનું મનન-ચિંતન કરીને પોતાના જીવનમાંથી ખરાબી દૂર કરીએ - તે જ સાધના છે. મનની ભૂમિકા ખૂબ જ અગત્યની છે. કારણ કે બદલાવું ખૂબ જરૂરી છે. એટલે બહારથી કાંઈ વધારે નથી બદલવાનું, અંદરથી જ બદલવાનું છે. અને આપણો જે મનનો સંસાર છે તેને જ બાળવાનો છે કારણ કે મનનો સંસાર છે તે જ બીજરૂપે છે. આપણે અનાદિથી અનેક વાર સંસાર છોડ્યો પણ આ સંસારનું બીજ ન બાળ્યું, એટલે જ આપણે આ સંસારમાં અટવાયેલા છીએ. નાના પણ બીજમાં અનંત શક્તિ હોય છે. વડના નાનકડા બીજમાંથી કબીરનો મણકાય વડલો તૈયાર થઈ જાય છે. અને આપણે સંસારના બીજને તો બાળ્યું જ નહીં. એટલે જ અનંત સંસાર ચાલી રહ્યો છે. તો આપણું ધ્યાન આ બીજ પર જ રાખવાનું છે. મનમાં જે સંસાર વસેલો છે તેને જ બાળવાનો છે.

તેને બાળવાની રીત શું છે? એ જ કે આપણે શાસ્ત્ર અનુસાર

પોતાને બદલીએ. બહારથી બદલવાની ખાસ કાંઈ જરૂર નથી હોતી. કારણ કે તે સમજણથી સહજ થશે. ઘર, પરિવાર, પૈસા છોડવાની જરૂર નથી. પરંતુ તેનો લગાવ છોડવાની જરૂર છે. જે આ બધા પ્રત્યેની મૂર્છા છે તે જ આપણને મોક્ષમાર્ગે આગળ વધતા રોકે છે. મૂર્છા વગર તો જે છે તે છે, ઠીક છે. કર્મ પ્રમાણે જે છે તે છે આપણું અધિકાર ક્ષેત્ર (domain) જ તે નથી. આપણે ફક્ત એના ટ્રસ્ટી જ છીએ.

તો આપણે કેવી રીતે નક્કી કરીશું કે શું આપણા અધિકાર ક્ષેત્રમાં છે અને શું આપણા અધિકાર ક્ષેત્રમાં નથી? આપણા અધિકાર ક્ષેત્રમાં આપણા ભાવો, આપણો તીવ્ર ગમો-અણગમો, આપણી મૂર્છા આદિને નાબૂદ કરવા માટે કામ કરવાનું છે. માટે જે આપણા અધિકાર ક્ષેત્રમાં નથી તેની પાછળ નથી ભાગવાનું. અનાદિથી આપણી દોડ ઈચ્છાપૂર્તિ પાછળ જ છે. અને આપણી ઈચ્છા જ આપણું એન્જીન છે. ઈચ્છા જ આપણને દોડાવે છે. આ ઈચ્છાઓને બાર ભાવનાના પ્રયોગાત્મક ચિંતનથી દૂર કરવાની છે.

પ્રયોગાત્મક ચિંતન એટલે શું? જવાબ :- જેમ કે આપણે કોઈ એક ભાવના લીધી... અનિત્ય ભાવના... તો તેને મહિનો, બે મહિના, છ મહિના, બાર મહિના સુધી ચલાવો. અદ્ભુત પરિણામ આવશે. બધી જ વસ્તુઓ આપણને અનિત્ય લાગવા લાગશે. તેથી તેની પાછળની દોડ અટકી જશે. તેની જાતે જ અટકી જશે. કારણ કે આપણે જેને મહત્ત્વ આપીએ છીએ, તેની પાછળ જ આપણે ભાગીએ છીએ. તો જ્યારે બાહ્ય જગતનું મૂલ્ય ઘટશે તો તેની પાછળ ભાગવાનું જ બંધ થઈ જશે. કારણ કે બધું જ અનિત્ય છે. થોડા સમય માટે જ છે કારણ કે એ તમામ પર્યાયો જ છે કે જે હંમેશા ક્ષણિક જ હોય છે.

જ્યારે આપણે કોઈ વસ્તુ ખરીદવા જઈએ છીએ ત્યારે આપણે સારી વસ્તુ, ટકાઉ વસ્તુ, કાયમ રહેવાવાળી કે જે તરત તૂટી ન જાય

તેવી જ વસ્તુ ખરીદીએ છીએ. પરંતુ અનાદિથી આપણે જે સુખ પાછળ ભાગીએ છીએ તે અનિત્ય છે, ખરેખર સુખ જ નથી, તે સુખાભાસ છે અને તે પણ અનંતકાળની સરખામણીએ બહુ જ અલ્પ સમય માટે હોય છે અને તેની પાછળ ભાગવાના કારણે અનંત કાળનું દુઃખ આવે છે. અનાદિથી આપણને એક સમીકરણ લાગુ પડેલું છે કે એક સમયનું સુખ અનંત કાળનું દુઃખ લાવી શકે છે. એક સમયનું સુખ જોઈએ તેને અનંત કાળનું દુઃખ મળશે. કારણ કે જે પરમાં સુખબુદ્ધિ છે તે આપણને અંતતોગત્વા (eventually) અનંતકાળ માટે નિગોદમાં લઈ જાય છે. તો હવે નક્કી કરી લો કે કયું સુખ જોઈએ છે? કયારેય ન ખતમ થાય તેવું સુખ જોઈએ છે કે આ અત્યારે જે દેખાય છે તેવું સુખ જોઈએ છે? આ પ્રમાણે આપણું ભવિષ્ય બનાવવા માટે આપણા વિચારો બદલવાના છે. સાંસારિક સુખ તો અનંતકાળના નિગોદના અનંત દુઃખોની ફસામણી જાહેરાત (advertisement) માત્ર જ છે.

અનેક લોકો ધ્યાન કરતા હોય છે, તો ભગવાને ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહ્યા છે. **૧) આર્તધ્યાન ૨) રૌદ્રધ્યાન ૩) ધર્મધ્યાન ૪) શુકલધ્યાન.** આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનથી બચવાનું છે કેવી રીતે? ‘યુનિવર્સલ લૉ’ અમલમાં મૂકવાથી આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનથી બચી શકાય છે. આ ‘યુનિવર્સલ લૉ’ ધર્મધ્યાન રૂપ છે. આ કાળમાં શુક્લ ધ્યાન થતું નથી અને એટલા માટે અત્યારે આપણા માટે તે કામનું પણ નથી. અત્યારે આપણા માટે એક ધર્મધ્યાન જ કામનું છે. તેથી આપણે એક ધર્મધ્યાન જ કરી શકીએ છીએ.

ધ્યાન શેનું થાય છે? જે આપણે જાણ્યું છે તેનું જ ધ્યાન થાય છે. ન જાણ્યું હોય તેનું ધ્યાન નથી થતું. ન જાણેલાની માત્ર કલ્પના જ થાય છે. તેથી ન જાણેલાના ધ્યાનને શાસ્ત્રમાં ગધેડાના શિંગડાના ધ્યાન સમાન કહ્યું છે. તો આપણે આત્માનું ધ્યાન ક્યારે કરી

શકીએ? આત્માનો અનુભવ કરી લઈએ પછી. બધા કહે છે ભગવાને સાડા બાર વર્ષ શું કર્યું? તો ભગવાને આત્મસ્થિરતા વધારવાનો પ્રયત્ન કર્યો, તેનો જ અનુભવ, તેનું જ ધ્યાન... જે કહો તે...બસ આ જ સાધના છે. જ્યાં સુધી આત્મા નથી અનુભવાતો ત્યાં સુધી શું કરવાનું? બસ, આ જ ધર્મધ્યાન કરવાનું. ધર્મધ્યાનના કેન્દ્રમાં આત્મા હોવો જોઈએ ત્યારે જ તે ધર્મધ્યાન કહેવાય છે, નહીં તો તે ધર્મધ્યાન નથી કહેવાતું.

- **પોતે પોતાની જાતને જ બદલવાની છે જે સરળ છે, બીજાને નહીં કે જે અતિ કઠિન છે અને આક્રોશ, નિરાશા અને ઉદ્વેગનું કારણ પણ બને છે.**

પોતાની જાતને બદલવાની છે. તૈયાર છો બધા? જો, મોક્ષ મેળવવો હોય તો તૈયાર રહેવું પડશે, સત્ય ધર્મનો સ્વીકાર કરવા એટલે કે Ready to accept અને તે અનુસાર પોતાને બદલવા એટલે કે Ready to change. તો મોક્ષ મળવો આસાન છે, આત્મપ્રાપ્તિ આસાન છે. અનાદિથી આપણે શું કર્યું? આપણે બદલવું નથી. આપણે જેવા છીએ તેવા જ રહીને આત્મપ્રાપ્તિ કરવી છે. હા, ભણી લઈશું, ગોખી લઈશું, દીક્ષા પણ પાળીશું. પરંતુ પોતાના અભિપ્રાયને નહીં બદલીએ તો કાર્ય નહીં થાય, અનાદિથી આ જ આપણે કર્યું છે. બસ હવે નહીં ....No more. આપણે આપણી અનાદિની ઊલટી દિશા બદલવાની છે.

- **હંમેશા યાદ રાખવું કે દરેક જીવ પાસે અનંતકાળ માટે રહેવાના બે જ વિકલ્પો છે. (૧) સિદ્ધાવસ્થા (અનંત સુખ) અને (૨) નિગોદ (અનંત દુ:ખ). તેથી દરેકે સિદ્ધાવસ્થા માટે જ પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ, અન્યથા નિગોદ તો કોઈ પણ પ્રયત્ન વગર (by default) મળવાની જ છે.**

શું પસંદ કરશો તમે?

જો મોક્ષ નહીં મેળવીએ તો નિગોદ તો કોઈ પણ પ્રયત્ન વગર (by default) મળવાની જ છે. તેથી દરેકે મોક્ષ માટે જ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

આપણે બોલવા માટે તો એમ જ બોલીએ છીએ કે મોક્ષ જ જોઈએ છે, અનંત કાળનું સુખ જ જોઈએ છે. અને ભાગીએ છીએ આ થોડા સમયના સુખ પાછળ. ક્ષણિક સુખ પાછળ જ ભાગીએ છીએ. તે તો ખરેખર સુખાભાસ જ છે. સુખ નથી તો પણ તેને જ સુખ સમજીને ભાગીએ છીએ. આ જ આપણી અનાદિની વાર્તા (story) છે. હવે વાર્તા બદલવી છે? તો નક્કી કરવું પડશે કે હું કોની પાછળ ભાગી રહ્યો છું? કેમ ભાગી રહ્યો છું? હવે રોકાવું પડશે. રોકાવું એટલે તેનું મહત્ત્વ ઓછું કરવું પડશે. ભાગવાનું નથી, તે પુણ્ય હશે તો સહજ મળશે. પણ મહત્ત્વ નહીં આપવાનું, માંગવાનું નહીં.

આપણને જે તકલીફ આપે છે તે માંગણી છે. સુખ મળવાનું તો છે જ. આપણાં બધા તીર્થંકરો રાજા હતા, કેમ? કારણ કે પુણ્ય લઈને જ આવ્યા હતા. તેથી સુખ મળવું મોટી વાત નથી. અને તે મોક્ષ માર્ગમાં બાધક પણ નથી. પણ સુખની પાછળ ભાગવું તે બાધક છે. સુખની તીવ્ર ઈચ્છા હોવી તે બાધક છે. સુખની તીવ્ર ઝંખના કરવી તે બાધક છે. તેથી યથાર્થ સમજણ કેળવી સુખની પાછળ ભાગવાનું છોડવાનું છે. નહીં તો નિગોદ કોઈ પણ પ્રયત્ન વગર (by default) મળવાની જ છે. આ બધા માટે સત્ય જ છે. અનાદિથી આમ જ છે.

જેમ કે આપણે ઘરેથી બહાર જઈએ છીએ અને પાછા ઘરે જ આવીએ છીએ. તેવી જ રીતે અનાદિથી આત્મા નિગોદમાં હતો, અત્યારે આપણે નિગોદમાંથી નીકળીને ભ્રમણ કરી રહ્યા છીએ. રોમિંગમાં (roaming) છીએ. અત્યારે આપણે થોડા સમય માટે નિગોદથી બહાર નીકળ્યા છીએ. જો સમ્યગ્દર્શન પ્રાપ્ત કરીને મોક્ષ

નહીં મેળવીએ તો પાછા પહોંચી જઈશું નિગોદમાં અનંતકાળ માટે. તેથી પોતાની ઉપર દયા કરવાની છે. સ્વદયાની જરૂર છે. પોતાના ઉપર દયા કરશો ત્યારે જ મોક્ષમાર્ગના પ્રવેશ માટેનો પુરુષાર્થ કરવાનું બળ મળશે. અનાદિથી આપણે બીજા પર દયા અનેક વાર કરી છે પણ પોતા ઉપર જ નથી કરી. તે હવે કરવાની છે.

નિગોદ અનાદિથી આપણું ઘર છે. કારણ કે અનાદિથી આપણો ૯૯.૯૯૯૯૯૯%થી પણ અધિક સમય નિગોદમાં જ વીત્યો છે. નિગોદ એટલે એવા એકેન્દ્રિય જીવો કે જેમણે પોતાનું સ્વતંત્ર શરીર પણ નથી. નિગોદના એક શરીરમાં અનંત જીવો હોય છે. તે તમામ જીવો એક સાથે જ જન્મ-મરણ કરે છે.તેમનું આયુષ્ય બહુ નાનું હોય છે. આપણા એક શ્વાસોચ્છ્વાસમાં તેમના ૧૭-૧૮ જન્મ-મરણ થઈ જાય છે. તેથી તેઓ દુઃખમાં જ હોય છે. કોઈ એક જીવ એકેન્દ્રિયમાં સળંગ અસંખ્યાત પુદ્ગલપરાવર્તનકાળ સુધી રહી શકે છે અને અનંતાનંત દુઃખો ભોગવે છે. જો આપણે આ અનાદિના વિષચક્રમાંથી બચવું હોય તો સમ્યગ્દર્શન મેળવવાનો ભરપૂર પુરુષાર્થ આ ભવમાં કરવા જેવો છે. બોલો છો તૈયાર?

- **પોતાની તુલના બીજા સાથે નથી કરવાની. પરંતુ પોતાની આજને આપણે પોતાની જ ગઈકાલ સાથે સરખાવીને આજને સુધારવાની છે. તે જ દૈનિક પ્રગતિનો (daily progress) માર્ગ છે.**

પડવું બહુ સહેલું છે. એક ક્ષણમાં જ પડી જઈશું. આધ્યાત્મિક પતન થઈ જશે. પરંતુ ચડવું બહુ મુશ્કેલ છે. તેથી હંમેશા દૈનિક પ્રગતિનું (daily progressનું) જ લક્ષ રાખશો તો જ કદાચ સ્થિર રહી શકશો. નહીં તો સ્થિર રહેવું પણ મુશ્કેલ છે. તેથી હંમેશા પરિણામને વૃદ્ધિગત કરવા ઉપર જ પ્રયત્નો કરવા.

પરિણામ ઉપર કેવી રીતે આવશે? તો સ્વાધ્યાય, વિચાર-ચિંતન-મનનના કેંન્દ્રમાં આત્મા હશે ત્યારે સ્થિર રહી શકાશે. નહીં તો

પડવાની તો આપણી આદત અનાદિની છે જ. એટલે ક્ષણમાં પડી જઈશું. પછી ઉપરનું લેવલ લાવતા તકલીફ પડે છે. તો આપણે દૈનિક પ્રગતિનું (daily progressનું) જ લક્ષ રાખીને આગળ વધવાનું છે અને સાથે 'યુનિવર્સલ લૉ' દિવસમાં બે, ત્રણ, ચાર...વાર વાંચીને ચેક કરતા રહેવાનું કે મેં આ સનાતન નિયમો અમલમાં મૂક્યા કે નહીં. દર બે કલાકે ચેક કરીને અમલમાં મૂકતા જવાનું તો જ સાવધાન રહી શકાશે. આત્માની જાગૃતિ રહેશે. સાવધાની અત્યંત જરૂરી છે. 'સાવધાની હટી અને દુર્ઘટના ઘટી' એવું જ અહીં લાગુ પડે છે. આ જન્મમાં જે દુર્ઘટના સર્જાય તે તો અનંતકાળની દુર્ઘટનાની સામે સાવ નાની જ છે, કાંઈ વિસાતમાં નથી, એક જ જીવનની છે... જ્યારે સમ્યગ્દર્શન ન પામવાથી જે દુર્ઘટના સર્જાય છે તે તો અનંત કાળ માટેની છે, અનંત જીવન માટેની છે. તો કેટલી સાવધાની આ જીવનમાં સમ્યગ્દર્શન પામવા માટે રાખવી પડશે? તેનો વિચાર કરવો અનિવાર્ય છે.

- **આ નિયમોને આખા દિવસ દરમિયાન પ્રયોગમાં લાવવા અને રાત્રે સૂતા પહેલાં તેમાં જે ક્ષતિ થઈ હોય તેને તપાસીને ભવિષ્યમાં તે સુધારવાનો પ્રયત્ન કરવો.**

રાત્રે સૂતા પહેલાં રોજ ચેક કરવાનું કે મેં આ સનાતન નિયમોનું કેટલું પાલન કર્યું. જો ન કર્યું હોય તો 'હવે પછી કરીશ' એ નક્કી કરવું. તો આ શું થઈ જશે? એક પ્રકારનું ભાવ પ્રતિક્રમણ થઈ જશે.

આપણે શરીરને રોજ સ્નાન કરાવીએ છીએ, પરંતુ આત્માને ક્યાં સ્નાન કરાવીએ છીએ? આત્માને પણ સ્નાન કરાવવું જોઈએ ને! તો જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે પ્રતિક્રમણ કરી શકાય છે, 'સુખી થવાની ચાવી' પુસ્તકમાં પણ ભાવ પ્રતિક્રમણ છે. 'યુનિવર્સલ લૉ' અમલમાં મૂકશો તો એ પણ ભાવ પ્રતિક્રમણ જ છે. ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) છે તે પણ ભાવ પ્રતિક્રમણ જ છે. જ્યારે ફાવે ત્યારે એ રીતે ભાવ પ્રતિક્રમણ કરવું જોઈએ, કરતા રહેવું જોઈએ. તેનાથી સત્તામાં રહેલા આપણા જે કર્મ હોય છે તેમાં ખૂબ સકારાત્મક ફેરફાર થઈ શકે છે અને સૂળીનો ઘા સોયથી ટળી શકે છે. પરંતુ ધર્મના

કારણે જ્યારે દુઃખ ઓછું થઈને આવે છે ત્યારે પણ આપણને તો એવું જ લાગે કે સોય પણ વાગી રહી છે. તેવી વિચારસરણી નહીં ચાલે. કારણ કે તેથી આર્તધ્યાન થાય છે. તેથી પોતે કરેલા સત્યધર્મ ઉપર એટલો વિશ્વાસ તો આવવો જ જોઈએ કે આપણી સાથે જે કંઈ પણ થાય છે તે સારા માટે જ થાય છે. આવા સકારાત્મક વિચાર સહિત જેટલો ઉચિત પ્રતિકાર સંભવ હોય તેટલો પ્રતિકાર કરી શકાય છે, બચાવ પણ કરી શકાય છે, જરૂરી લાગે તો બચાવ તરીકે હુમલો પણ કરી શકાય છે. પરંતુ પોતાના ભાવ બગાડ્યા વગર અને સામેવાળાને પ્રતિસ્પર્ધી માનીને, દુશ્મન માનીને નહીં. યુદ્ધ કરતા સમ્યગ્દષ્ટિ રાજા વગેરેના પરિણામની વિચારણા આ અંગે કરવી. દરેક સાથે મૈત્રી આદિ ચાર ભાવના અને ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) મનમાં રાખીને જ પ્રતિભાવ આપવાનો છે. તેમાં લડવું પડે તો પણ આપણા ભાવ ન બગડવા જોઈએ, મનમાં એટલો જ ભાવ રાખવાનો છે કે પ્રતિભાવ જરૂરી છે એટલે આપું છું. પણ લડાયક મિજાજ રાખવાનો નથી.

તમામ સાધકોને વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે પોતાની સાથે જે કાંઇ પણ થઈ રહ્યું છે તે ખૂબ જ ઓછું થઈને આવી રહ્યું છે. કારણ કે આપણે જ્યારે ભગવાનની આજ્ઞા પ્રમાણે ચાલવાનું શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે આપોઆપ જ કર્મ બદલાવા લાગે છે.... પાપકર્મ પુણ્યકર્મમાં ફેરવાય શકે છે, પાપ હલકા થઈ શકે છે, પુણ્ય પુષ્ટ થઈ જાય છે. આપણા સત્યધર્મ અનુસારના ભાવને કારણે કર્મો આપોઆપ જ સકારાત્મક બનતા જાય છે. સનાતન નિયમો ઉપરનો વિશ્વાસ ખરેખર ભગવાન ઉપરનો જ વિશ્વાસ છે. જો ભગવાન ઉપર વિશ્વાસ નથી તો આ સનાતનના નિયમો પાળવા મુશ્કેલ લાગશે. સૌથી પહેલા ભગવાન ઉપરનો વિશ્વાસ વધારવાનો છે.

અમારાથી કંઈ પણ ભગવાનની આજ્ઞા વિરુદ્ધ લખાયું હોય તો મિચ્છામિ દુક્કડં! ઉત્તમ ક્ષમા!

પ્રશ્ન - ધર્મ એટલે શું ?

ઉત્તર - ધર્મનો સામાન્ય અર્થ સંપ્રદાય અનુસાર કરવામાં/સમજવામાં આવે છે. પરંતુ ધર્મનો સાચો અર્થ 'વસ્તુનો સ્વભાવ (ગુણધર્મો) તે ધર્મ' છે.

પ્રશ્ન - આત્માનો સ્વભાવ (ગુણધર્મ) શું છે ?

ઉત્તર - આત્માનો સ્વભાવ (ગુણધર્મ અર્થાત્ લક્ષણ) જાણવા-જોવાનો (દેખવાનો) છે.

પ્રશ્ન - આત્માની ઓળખ શું ? તેનો અનુભવ કઈ રીતે થાય ?

ઉત્તર - સર્વ જનોને પોતાના ભાવો, જ્ઞાન, જગત વગેરે જણાય છે. છતાં પોતાને આત્મા નહીં માનતા શરીર સમજે છે કે જે મિથ્યાત્વ છે. જો પોતાને શરીર માનવામાં આવે તો આંખ સારી હોવા છતાં મૃત્યુ બાદ તે આંખોથી દેખી શકાતું નથી. પરંતુ તે જ આંખોને જો કોઈ પ્રજ્ઞાચક્ષુના શરીરમાં પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવે તો, તે દેખી શકે છે. તેથી નક્કી થાય છે કે જાણવા-જોવાવાળો આત્મા મૃત શરીરમાંથી ચાલ્યો ગયો છે, જ્યારે તેવો જ જાણવા-જોવાવાળો આત્મા તે પ્રજ્ઞાચક્ષુના શરીરમાં હાજર/બિરાજમાન છે કે જેને કારણે તે દેખી શકે છે. આ જ રીતે જાણવા-જોવાવાળા આત્માની ઓળખ કરી, જે આંખોથી જ્ઞેયોને નિહાળે છે તે જ્ઞાયક-જાણવાવાળો તે હું પોતે જ છું, નહિ કે આંખો. અને તે જ હું છું, 'સોહં', 'તે જ્ઞાનમાત્ર સ્વરૂપ જ હું છું' એમ નક્કી કરવું. અને વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાપૂર્વક હું માત્ર જોવા-જાણવાવાળો જ્ઞાયક-જ્ઞાનમાત્ર-શુદ્ધાત્મા છું એમ અનુભવવું. તે જ સમ્યગ્દર્શનની રીત છે.

પ્રશ્ન - સમ્યગ્દર્શન માટે કઈ-કઈ યોગ્યતા જરૂરી છે ?

ઉત્તર - સામાન્ય રીતે સજ્જનતા, સરળતા, અન્યાય-અનીતિનો ત્યાગ, અભક્ષ્ય (જેમ કે માંસ, મચ્છી, માખણ, મધ, કંદમૂળ, રાત્રિભોજન, અથાણું, પાપડ વગેરે)નો ત્યાગ, સપ્ત મહાવ્યસન (જેમ કે જુગાર, દારુ, માંસાહાર, વેશ્યાગમન, ચોરી, શિકાર અને પરસ્ત્રીગમન અથવા પરપુરુષગમન)નો ત્યાગ, ભવભ્રમણનો ડર, સંસાર અસાર લાગવો, ભવ રોગ સમાન લાગવો, સ્વ-આત્માના કલ્યાણની તીવ્ર ઈચ્છા, બાર ભાવનાનું ચિંતન, સર્વ જીવોને મૈત્રી વગેરે ચાર ભાવનાથી જ જોવા-સમજવા, તત્ત્વનો નિર્ણય કરવો અને સાચા દેવ-ગુરુ-ધર્મ/શાસ્ત્રનો પરમ આદર આવશ્યક છે.

૨. ધર્મધ્યાન

પ્રશ્નઃ ધર્મ એટલે શું?

ઉત્તરઃ વસ્તુનો સ્વભાવ તે જ તેનો ધર્મ. આત્મા તેના જોવા-જાણવાના સ્વભાવથી જ ઓળખાય છે. જ્યારે કોઈ જીવ વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાપૂર્વક આત્મસન્મુખતા પામીને આત્માનુભૂતિ કરે છે, ત્યારે તે જીવનું 'હુંપણું' શુદ્ધાત્મામાં થાય છે. તેને જ સમ્યગ્દર્શન કહેવાય છે. તેવા જીવને જ્ઞાની કહેવાય છે. તેવો જીવ સમ્યગ્દર્શન થયા બાદ પોતાની પર્યાયનો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા જ હોય છે. તેથી તે અકર્તા-અભોક્તા હોય છે. નિશ્ચયનયની અપેક્ષાએ જ્ઞાનીનું હુંપણું અને મારાપણું ફક્ત શુદ્ધાત્મામાં જ હોય છે, તેને જ્ઞાનીનો અભિપ્રાય પણ કહેવાય છે. તેથી તેવા જીવનું અભિપ્રાયથી 'હુંપણું' અને 'મારાપણું' સદા શુદ્ધાત્મારૂપી જ્ઞાયકભાવમાં જ હોય છે. તેથી તેવા જીવને સમ્યગ્દર્શન પ્રાપ્ત થવાથી ધર્મમાં એટલે કે મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશ મળે છે. આગળ તે જીવ વારંવાર શુદ્ધાત્માની અનુભૂતિથી ગુણશ્રેણીવાળી નિર્જરા કરીને જ્યારે શુદ્ધાત્મામાં સ્થિત થાય છે ત્યારે તે જીવને ક્ષપક શ્રેણી લાગી જાય છે અને તે જીવને કેવળજ્ઞાન-કેવળદર્શન થાય છે. અને તે જીવ પોતાનું આયુષ્ય પૂર્ણ થતા સિદ્ધત્વને પામે છે. આ રીતે આત્મપ્રાપ્તિ (આત્માનુભૂતિ) એટલે કે સમ્યગ્દર્શન અને પછી આત્મસ્થિરતા એ જ ધર્મ છે.

આપણે અનાદિથી આજ સુધી અનંતીવાર દીક્ષા ગ્રહણ કરી, અનંતીવાર વ્રત-તપ વગેરે કર્યા, અનંતીવાર ધ્યાન વગેરે કર્યા, અનંતીવાર 'હું આત્મા છું' કે 'હું શુદ્ધાત્મા છું' કે 'અહં બ્રહ્માસ્મિ' કે 'તત્ત્વમસિ' વગેરે જાપ કર્યા કે ગોખ્યું; પરંતુ સત્યની પ્રાપ્તિ અર્થાત્ સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ ન થઈ. કારણ કે જ્યાં સુધી જીવ

વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓની પ્રાપ્તિ નથી કરતો ત્યાં સુધી સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ અતિ દુર્લભ છે. અર્થાત્ સૌથી પહેલા આપણે પોતાને (આત્માને) મોહના તાવથી બચાવવાના છે.

આપણે અનાદિથી ધર્મને બહાર જ શોધ્યો છે; પરંતુ આત્માનો ધર્મ, આત્માની બહાર કેવી રીતે હોઈ શકે? બહારથી આપણને કેવળ દિશાનિર્દેશ જ મળી શકે છે, પરંતુ તે સમ્યક્ દિશાનિર્દેશ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણી પાસે પૂર્વગ્રહો કે પક્ષપાત વગરનું મન, શાસ્ત્રોનો ગહન/ઊંડો અભ્યાસ, શાસ્ત્રોથી માત્ર પોતાના આત્મકલ્યાણ માટે કાર્યકારી વાતો (આત્મનિર્ણય અને આત્માનુભૂતિ માટે આવશ્યક વાતો) જ ગ્રહણ કરવાનો ભાવ વગેરે હોવું જોઈએ. મનમાં વસેલા સંસારનું કારણ છે દર્શનમોહનીય કર્મ અને બહારના સંસારનું કારણ છે ચારિત્રમોહનીય કર્મ. પહેલા દર્શનમોહનીય કર્મ જાય છે, ત્યારે સમ્યગ્દર્શન (ચોથું ગુણસ્થાન) પ્રાપ્ત થાય છે; અને પછી જયારે ચારિત્રમોહનીય કર્મ ક્રમશઃ જાય છે, ત્યારે આગળના (પંચમાદિ) ગુણસ્થાનકો પ્રાપ્ત થાય છે. અર્થાત્ બહારના સંસારનો નાશ ક્રમશઃ થાય છે. નિરંતર સત્સંગની ઈચ્છા, અંતર્મુખી રહેવું, પોતાના દોષો તપાસતા રહેવા, તેને સુધારવાનો (દોષો ડિલીટ કરવાનો) પુરુષાર્થ કરતા રહેવો, વગેરે કેવળ આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષપૂર્વક કરવું આવશ્યક છે. કારણ કે વિદ્વાનો માટે પણ મોહને પરાસ્ત કરવો મહાદુષ્કર કામ છે. કારણ કે કોરી/શુષ્ક વિદ્વત્તા મોહરાક્ષસને પરાજિત કરવા માટે પૂરતી નથી, કાર્યકારી નથી.

હું દેહરૂપ નથી પરંતુ દેહદેવળમાં બિરાજમાન એવો આત્મા છું. હું જ પાંચેય ઇન્દ્રિયોના માધ્યમથી જાણવા-જોવાવાળો એકમાત્ર જ્ઞાયક છું. તેથી જયાં સુધી હું હાજર છું ત્યાં સુધી જ આ ઇન્દ્રિયો જાણે-જોવે છે. જેવો હું શરીરમાંથી નીકળ્યો (અર્થાત્ મૃત્યુ થાય)

પછી આ જ ઇન્દ્રિયો નકામી થઈ જશે. ઇન્દ્રિયો આત્મા વગર કંઈ પણ જાણી-જોઈ શકતી નથી. ખરેખર આત્મા જ બધું જાણે-જોવે છે, નહીં કે ઇન્દ્રિયો. તેથી જ આત્માને જ્ઞાયક સંજ્ઞા (નામ) પ્રાપ્ત છે. અનાદિથી આપણે સુખની શોધ બહાર જ કરીએ છીએ. પરંતુ સાચું સુખ તેને કહેવાય કે જે સ્વાધીન હોય, શાશ્વત હોય, ક્યારેય તેનાથી કંટાળી ન જવાય, દુઃખમિશ્રિત ન હોય, દુઃખપૂર્વક (= દુઃખજન્ય) ન હોય અને દુઃખજનક પણ ન હોય. આત્મા આવો સુખમય છે. બીજા જે પણ સુખ લાગે છે કે દેખાય છે તે તમામ સુખાભાસ માત્ર છે. કારણ કે તે ક્ષણિક છે, પરાધીન છે, દુઃખમિશ્રિત છે, દુઃખપૂર્વક છે અને દુઃખજનક પણ છે.

અનાદિથી આપણે લોકસંજ્ઞાથી દોરવાઈને જીવ્યા છીએ. અર્થાત્ લોકો જે કરે છે, માને છે તેને જ આપણે સાચું માનીને જીવ્યા છીએ. તેથી અનાદિથી આપણે આ દુઃખભર્યા સંસારમાં અનંત દુઃખ ભોગવીયે છીએ. ઇન્દ્રિયભોગથી અમુક સમય માટે સંતોષ જરૂર મળે છે. પરંતુ ભોગ ભોગવવાથી ફરી ફરી ભોગ ભોગવવાની ઇચ્છા અધિક પ્રબળ બને છે. આ ઇચ્છા પોતે જ દુઃખદાયી છે. તે ઉપરાંત ઇચ્છા અને ભોગ બન્ને પાપબંધના કારણ બને છે, જે ભવિષ્યમાં તે જીવને દુઃખ આપવા સક્ષમ છે. જેમને આ હકીકતનો વિશ્વાસ નથી કે સાચું સુખ આત્મા સિવાય ક્યાંય નથી તેઓ જ બાહ્યમાં સુખોની કલ્પના કરીને તેની પાછળ ભાગે છે. આવી વ્યક્તિ ક્યારેય લાંબા ગાળે સુખી થતી નથી. કારણ કે આવી માન્યતાથી તેમનું નરક-નિગોદમાં અનંતકાળ માટે રહેવાનું નિશ્ચિત થાય છે.

આપણે આત્મા હોવા છતાં અનાદિકાળથી આપણે પોતાને આત્મા ન માનીને જ અનંત દુઃખો સહન કર્યા છે. જો ભવિષ્યમાં પણ પોતાને આત્મા નહીં માનીયે તો આપણું હિત-અહિત નહીં સમજાય

અને તેથી આપણને ભવિષ્યમાં પણ અનંત દુઃખો જ મળશે. જ્યાં સુધી આપણે પોતાને આત્મા ન માનીયે ત્યાં સુધી આપણે આત્માના (= આપણા) હિતનો વિચાર કેવી રીતે કરી શકીયે? ન કરી શકીયે. કારણ કે ત્યાં સુધી આપણને આપણા સ્વહિતની (આત્મહિતની) સુધ (દરકાર) પણ હોતી નથી.

આત્માર્થી ક્યારેય વાદ-વિવાદમાં પડવા ઈચ્છતો નથી. એ તો માત્ર પોતાના (આત્મા) માટે શું આવશ્યક છે? તેના ઉપર વિચાર કરીને વાદ-વિવાદ વગર તેનું જ પોતે પાલન કરે છે. અને બીજાને પણ તેને માટે પ્રેરણા કરે છે. વાદવિવાદ કરવાથી સત્યધર્મની પ્રાપ્તિ અસંભવ છે. કારણ કે વાદવિવાદ તો એવા લોકો કરે છે કે જેમને શીખવું નથી પરંતુ શીખડાવવું છે. જો આપણા પરિણામમાં કોઈ સુધારો જણાતો નથી તો આપણે એ તપાસવું જરૂરી બની જાય છે કે ડૉક્ટર (ગુરુ) બરોબર નથી કે દવા (સાધના) બરોબર નથી કે આપણે દવા (સાધના) બરોબર લેતા (કરતા) નથી. ધન કે સાંસારિક સુખ માટે ધર્મ ન કરાય પરંતુ સત્યધર્મથી ધન તથા સાંસારિક સુખ સહજ જ પ્રાપ્ત થાય છે. જો તે ધન અને સાંસારિક સુખોમાં આપણે સુખબુદ્ધિ રાખીયે છીએ તો તે ધન પણ આપણું અહિત જ કરે છે. તેથી ધર્મ આપણને શીખવે છે કે આત્મા સિવાય ક્યાંય પણ સુખબુદ્ધિ ન કરવી જોઈએ.

શાસ્ત્રના સ્વાધ્યાયનો એકમાત્ર હેતુ તત્ત્વનું ભાવભાસન (નિર્ણય) હોવો જોઈએ. કોરી વિદ્વત્તા પ્રાપ્ત કરવાનો અથવા વિદ્વત્તા થકી ધન-સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો હેતુ ન હોવો જોઈએ. પ્રાયઃ (ઘણું કરીને) આપણો પૂર્ણ પુરુષાર્થ આપણી પોતાની રુચિ અનુસાર જ હોય છે. તેથી જ્યાં સુધી આપણી રુચિ સંસારમાં છે, ત્યાં સુધી આપણને ધર્મમાં સફળતા મળવી મુશ્કેલ છે.

ધર્મ ૨૪ x ૭ નો હોય, અર્થાત્ ચોવીસ કલાક અને સપ્તાહના સાતેય દિવસ ચાલે તેવો હોય. ચાર ભાવના, બાર ભાવના, બીજા યોગ્યતાના બોલ અને ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank You! Welcome!) નો ભાવ આપણે ૨૪ x ૭ સજાવવાના (ચિંતવવાના) છે. કારણ કે આપણો કર્મબંધ ૨૪ x ૭ ચાલતો રહે છે. તેથી તેનાથી બચવા માટેનો આપણો ધર્મ પણ ૨૪ x ૭ ચાલે તેવો હોવો જોઈએ, નહીં કે દિવસમાં એક વખત થાય તેવો. પ્રક્ષાલ, પૂજા, પ્રવચન, સામાયિક, નિત્યક્રમ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન કે પ્રતિક્રમણ વગેરે દિવસમાં એકવાર કરી લેવાથી આપણું કામ પૂરું થઈ જાય છે- તેવું માનવું નહિ. જીવને પ્રાયઃ અનંત સંસારમાં ડૂબાડવાવાળા સ્થાનો આ છેઃ વિષય-કષાય, આરંભ-પરિગ્રહ, અહં-મમ (હું-મારું), કર્તાપણું, નિમિત્તાધીનતા, ઈર્ષ્યા, પરનિંદા, દંભ, શરીર મમતા-ધન તૃષ્ણા-કામભોગાદિ, આર્તધ્યાન-રૌદ્રધ્યાન, પ્રાપ્ત ધન પ્રત્યે આસક્તિ, અપ્રાપ્તની તૃષ્ણા, તત્ત્વની વિપરીત સમજ વગેરે. તેથી આ તમામ કારણોથી બચવાનો પુરુષાર્થ કરવો આવશ્યક છે. આપણે જો ધર્મ કરતા હોઈએ તો એ તપાસવું જરૂરી છે કે આપણે ન્યાયિક અને નીતિવાન છીએ કે નહીં. જો આપણે ન્યાયિક અને નીતિવાન ન હોઈએ તો, આપણે જે ધર્મ કરતા હોઈએ તેને ચકાસવો પડશે કે તે ધર્મ સાચો છે કે નહીં. કારણ કે સત્યધર્મ કરવાવાળો જીવ અન્યાયી કે અનીતિયુક્ત ન હોઈ શકે.

કોઈ વ્યક્તિ જો દુઃખના ડરથી અથવા કોઈ અન્યના દબાણમાં આવીને ધર્મ કરે છે તો તે લાંબા સમય સુધી ટકતો નથી. પરંતુ જો કોઈ વ્યક્તિ સત્યધર્મની યથાર્થ સમજણ સાથે ધર્મ કરે છે તો તે નિશ્ચિત જ મોક્ષમાર્ગ (અનંત સુખ પ્રાપ્તિનો માર્ગ) પ્રાપ્ત કરે છે, જે સ્થાયી સુખ અપાવે છે.

મુખ્યત્વે ધ્યાન બે પ્રકારનું હોય છે :

૧. લૌકિક (વ્યવહારિક) ધ્યાન ૨. પારલૌકિક (ધર્મ) ધ્યાન

૧. લૌકિક (વ્યવહારિક) ધ્યાનઃ લૌકિક ધ્યાન મનની શાંતિ માટે કરવામાં આવે છે. તેમાં ન આત્મા કેન્દ્રમાં હોય છે અને ન તો આત્માના ઉત્થાનનું કોઈ લક્ષ્ય હોય છે. લૌકિક (વ્યવહારિક) ધ્યાન અનેક રીતે કરવામાં આવે છે. મનોચિકિત્સકો પણ આવા ઘણા ધ્યાન પોતાના દર્દીઓને સારવારરૂપે કરાવે છે જેમ કે શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, શરીરના કોઈ અંગ અથવા ચક્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, ક્રિસ્ટલ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, બિંદુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, શરીરના સૂક્ષ્મ સંવેદનો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, પોતાના વિચારોના જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બની રહેવાનું ધ્યાન કરવું વગેરે.

આ બધા ધ્યાનોનો મુખ્ય હેતુ મનને અન્ય વિષયો સાથે જોડીને તેને તણાવમુક્ત કરવાનો અથવા તેની વ્યગ્રતા દૂર કરવાનો હોય છે. આ તમામ ધ્યાનોથી જીવને થોડા સમય માટે અસ્થાયી શાંતિ મળી શકે છે, પરંતુ તેનું આધ્યાત્મિક ઉત્થાન થતું નથી. કારણ કે આ ધ્યાનમાં આત્મા કેન્દ્રમાં નથી.

- આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે જીવે પોતાની અનાદિકાળથી રહેલી ઊલટી સમજ સુધારવી જરૂરી છે,
- પરસન્મુખતા છોડવી જરૂરી છે,
- તેના માટે પરમાં સુખબુદ્ધિનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે,
- પોતાની સાંસારિક ઈચ્છાઓને શાંત કરવી જરૂરી છે,
- સંસાર પ્રત્યે જ્ઞાનગર્ભિત વૈરાગ્ય જરૂરી છે,
- સાથે આત્મપ્રાપ્તિનું લક્ષ્ય પણ જરૂરી છે.

આ બધું પ્રાપ્ત કરવા માટે ભગવાને આપણને ધર્મધ્યાનરૂપે

આત્મકેન્દ્રિત વિચાર કરવા જણાવ્યું છે. એ જ સાચું ધર્મધ્યાન છે અને એ જ મુમુક્ષુઓએ કરવા જેવું છે.

ધ્યાન – ધ્યાનના ચિંતન-વિચાર, ભાવના, એકાગ્રતા અને અનુપ્રેક્ષા રૂપે ચાર તબક્કાઓ હોય છે. આત્મપ્રાપ્તિ માટેના ધ્યાનમાં હંમેશા આત્મા કેન્દ્રમાં હોય છે. પરનું આલંબન હોઈ શકે છે, પરંતુ પરનું ધ્યાન ન હોય. કારણ કે પરનું ધ્યાન તો આર્તધ્યાન કહેવાય છે. જેમ કે ભગવાન લક્ષરૂપે હોય અથવા ઉપદેશરૂપે પણ હોય. પરંતુ ધ્યાન તો કેવળ પોતાના વિચારો બાબતનું અને ભગવાને કહેલા ચાર પ્રકારના વિચારો રૂપે જ હોય. તેથી જ ભગવાને આપણા પોતાના વિચારોને જ (કે જે આત્માનું જ પ્રગટ સ્વરૂપ છે, એને જ) ધ્યાનનો આધાર બતાવ્યો છે.

ભગવાને ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહ્યા છેઃ (૧) આર્તધ્યાન (૨) રૌદ્રધ્યાન (૩) ધર્મધ્યાન (૪) શુક્લધ્યાન.

આ ચાર ધ્યાનમાંથી પહેલા બે આત્માની વિરુદ્ધના હોઈને કરવાના જ નથી અને છેલ્લું વર્તમાન કાળમાં થતું નથી. તેથી વર્તમાનકાળે આપણે એક માત્ર ધર્મધ્યાન જ કરવા જેવું છે. તલ્લીનતાપૂર્વક વિચારવાને જ ભગવાને ધ્યાન કહ્યું છે. કારણ કે ઝેર તો ખાવાવાળાને જ મારે છે, જ્યારે વિષય તો તલ્લીનતાપૂર્વકના સ્મરણ માત્ર કરવાવાળાને પણ અનન્તકાળ સુધી મારી શકે છે.

મન-વચન-કાયાથી કર્મબંધ થાય છે. કાયા અને વચનનો તો એક સીમાડો (limit) પણ આવી જાય છે, પરંતુ મનને તો કોઈ સીમા જ નથી. તેથી અનિયંત્રિત મન એટલે કે કેળવણી વગરનું મન જ અનાદિથી આપણા અનંત દુઃખોનું કારણ બનતું આવ્યું છે. કારણ કે મનનો કોઈ સીમાડો જ નથી. આપણે બીજા લોકોને જે કહી શકતા નથી અથવા તો કહેવાય એવું જ હોતું નથી તેવું પણ મનથી તો વિચારતા અટકતા જ નથી અને અચકાતા પણ નથી. તેથી જ કોઈએ

મનને બંધ અને મોક્ષનું કારણ કહ્યું છે. બીજી રીતે વિચારીએ તો મન જ આપણો ખરાબમાં ખરાબ શત્રુ બની શકે છે અને મન જ આપણો સારામાં સારો મિત્ર પણ બની શકે છે.

મનનું મોક્ષમાર્ગમાં આવું મહત્ત્વનું સ્થાન હોવા છતાં અનેક લોકો અજ્ઞાનવશ મનને નિર્વિચાર કરવાનું ધ્યાન કરતા હોય છે. તો કેટલાક લોકો આત્માના અનુભવ વગર જ પોતે કૃત્રિમતાથી જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા હોવાનું ધ્યાન કરતા હોય છે. તો કેટલાક લોકો કોઈ બિંદુ, શ્વાસ, શરીરના સૂક્ષ્મ સ્પંદન, શરીરના આજ્ઞા આદિ ચક્રો, ક્રિસ્ટલ આદિનું ધ્યાન કરતા હોય છે. આવા તમામ ધ્યાન માનસિક શાંતિ અવશ્ય આપે છે, પરંતુ તેનાથી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થવી સંભવ નથી. કારણ કે તે ધ્યાનના કેન્દ્રમાં આત્મા નથી હોતો. આવા ધ્યાનથી માનસિક શાંતિ મળતી હોવાથી લોકો તેને જ આધ્યાત્મિક ધ્યાન માનવા લાગે છે અને તેથી તેઓ છેતરાય જાય છે. તેમના અનંત સંસારનો કે અનંત દુઃખોનો અંત તેવા ધ્યાનથી આવતો નથી. આ કારણે જ ભગવાને વિચારરૂપી ધ્યાનને જ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે પ્રાધાન્ય આપ્યું છે-એ સમજવું અતિ આવશ્યક છે.

અનેક અજ્ઞાની લોકો પણ શુદ્ધાત્માનું ધ્યાન કરતા હોય છે. તેઓને એ ખબર હોવી જોઈએ કે ધ્યાન હંમેશા જાણેલાનું જ થાય છે, નહીં જાણેલાની તો કલ્પના જ થાય છે. તેવી કલ્પનાવાળા ધ્યાનને તો શાસ્ત્રમાં આકાશના ફૂલ અથવા ગધેડાના શિંગડાના ધ્યાન સાથે સરખાવેલ છે. તેથી અજ્ઞાની એટલે કે આત્માનુભુતિ ન થઈ હોય તેવા લોકોએ શુદ્ધાત્માનું ધ્યાન કરવાનું જ નથી. પરંતુ તેવા લોકોએ ધર્મધ્યાન જ કરવાનું છે કે જે એક માત્ર ધ્યાન વર્તમાનમાં કરવા જેવું છે. અજ્ઞાની જીવો ભગવાનનું આલંબન લઈ શકે છે. તે ભમરા અને ઈયળ જેવું છે. તેમાં ભમરો પ્રગટ છે અને ઈયળ અપ્રગટ છે, તેમ

અજ્ઞાનીનો શુદ્ધાત્મા અપ્રગટ છે અને ભગવાનનો શુદ્ધાત્મા પ્રગટ છે. તેમાં પણ બધી જ ઈયળ ભમરો બની શકતી નથી, જેની યોગ્યતા હોય તે જ ઈયળ ભમરો બને છે. તેથી અજ્ઞાની જીવો પણ વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ પામીને ભગવાનના સ્વરૂપનું આલંબન લઈ શકે છે. પરંતુ જો કોઈ અજ્ઞાની જીવ પોતાના કાલ્પનિક સ્વરૂપનું આલંબન લેવા પ્રયાસ કરશે તો તે અપ્રગટ હોવાથી તેને ફાયદો કરવાની બદલે નુકસાન જ કરશે. કારણ કે તે પોતાના સ્વરૂપની કલ્પના પોતાની અશુદ્ધ પર્યાયમાં જ કરશે અને પોતે શુદ્ધાત્માનો અનુભવ ન કર્યો હોવા છતાં પોતાને ભ્રમથી શુદ્ધાત્મા માનવા લાગશે કે જે તેના અનંત સંસારનું એટલે કે અનંત દુઃખોનું જ કારણ બનશે.

૧. આર્તધ્યાનઃ- આર્તધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહ્યા છેઃ

- અનિષ્ટ સંયોગ - આ અણગમતો સંયોગ ક્યારે પૂરો થાય? અથવા તો તે આવે જ નહીં - એના માટેના વિચારો.
- ઈષ્ટ વિયોગ - ક્યારે ઈષ્ટની પ્રાપ્તિ થાય ? અથવા પ્રાપ્ત ઈષ્ટનો ક્યારેય વિયોગ ન થાય - એના માટેના વિચારો.
- રોગમુક્તિ અથવા અનિષ્ટએવા રોગનું નિવારણ ક્યારે થાય? અથવા બીજાના રોગો જોઈને એમ લાગે કે 'આવા રોગો આપણને તો નહીં થાય ને?' અનિષ્ટ એવા રોગના નિવારણની ચિંતા.
- નિયાણું-નિદાન એટલે ભવિષ્યની ચિંતા અથવા ધર્મના ફળ તરીકે ઈષ્ટ સંયોગોની ઈચ્છા.

આર્તધ્યાનને ઓળખવાના લક્ષણો એટલે કે ચિન્હો આવા હોય છેઃ રડવું, શોક, ચિંતા, સન્તાપ, ઈષ્ટવિયોગ, અનિષ્ટસંયોગ, વેદના, બીજા દ્વારા આપણું અપમાન કે તિરસ્કાર, બીજાના પૈસાથી પ્રભાવિત થવું, બીજાના પૈસાની લાલસા રાખવી, પોતાની સંપત્તિમાં

આનંદમગ્ન રહેવું, ધન ઉપાર્જનમાં ડૂબેલા રહેવું, વિષયગૃદ્ધિ, ફરિયાદ, મદયુક્ત જીવન, વ્યસનમગ્નતા, નિંદા-વિકથા-ભક્તકથા-રાજકથામાં તલ્લીનતા, જિનવચનની અવહેલના વગેરે આર્તધ્યાનના સૂચક છે. આર્તધ્યાનનું ફળ છે તિર્યંચગતિ અને અંતે અનંત દુઃખમય નિગોદરૂપ એકેન્દ્રિય ગતિ. તેથી જેમણે પોતાની ગતિ બગાડવી ન હોય તેમણે આ ધ્યાનથી બચવું આવશ્યક છે કે જેના ઉપાયો અમે આગળ જણાવીશું.

આર્તધ્યાન છઠ્ઠા ગુણસ્થાનક સુધી થઈ શકે છે. તેને ઓળખવા માટે સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિની જરૂર છે. તેથી તમામ સાધકોએ આર્તધ્યાન ન થાય તે માટે સાવચેત રહેવું જરૂરી છે કારણ કે આર્તધ્યાનનું ફળ ખૂબ જ દુઃખદાયક હોય છે.

૨. **રૌદ્રધ્યાન**ઃ રૌદ્રધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહ્યા છેઃ

- હિંસાનુબંધી - છેદન, ભેદન, તાડન, તાપન, બંધન, પ્રહાર, દમનાદિ. અતિ ક્રોધમાં-નિર્દય હૃદયથી તીવ્ર ચિંતન થાય. જેમ કે - હું તેને મારીને અથવા અન્ય કોઈ રીતે તેને સીધો કરી દઈશ, તેને મારી નાખવાની અલગ અલગ રીતોનો વિચાર-સંકલ્પ કરવો, તેને જુદી જુદી રીતે દુઃખ પહોંચાડવાનો વિચાર-સંકલ્પ કરવો, કોઈને મારી નાખવાનો વિચાર-સંકલ્પ કરવો. આ પ્રકારે કરવાનો, કરાવવાનો કે અનુમોદન કરવાનો વિચાર કે સંકલ્પ હિંસાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.
- મૃષાનુબંધી - ખોટી ચતુરાઈથી બીજાને ઠગવા, જૂઠું બોલીને બીજાની વસ્તુ પડાવી લેવી, બીજાની થાપણ દબાવી દેવી, ખોટા ધર્મથી લોકોને છેતરવા આદિ. અન્યોની ખોટી ચાડી-ચુગલી કરવી, તેમની સામે જૂઠા આક્ષેપો કરવા, મીઠું-મરચું ભભરાવી વાતને ફેલાવવી, પરઘાતિ વચન, અનિષ્ટ વચન, ગાળો

ભાંડવી, અસભ્ય વાણી, અસત્ય વચન વગેરે કરવું, કરાવવું કે અનુમોદન કરવું તે મૃષાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન કહેવાય છે.

- સ્તેયાનુબંધી - ક્રૂર પરિણામો સાથે ચોરી કરવાનો વિચાર, ચોરીને સારી માનવી, તેમાં હોંશિયારી માનવી, તેના લાભથી ખુશ થવું આદિ અને તેના માટે જીવ લેવો પડે તો પણ અચકાવું નહીં, બીજાની મિલકત-પત્ની વગેરે હડપી લેવા કે તેના વિચારો કરવા, બીજાની આંખમાં ધૂળ નાખવી - તેવો વિચાર કરવો વગેરે કરવું, કરાવવું કે અનુમોદવું સ્તેયાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.
- પરિગ્રહાનુબંધી - રૌદ્ર ચિત્તે ધન, અનાજ, સોનું, ચાંદી, ઝવેરાત વગેરેના રક્ષાના ઉપાયો વિચારવા-કરવા, તેમાં જ પોતાની મોટાઈ માનવી, ધનની રક્ષા માટે શસ્ત્રોનો સંગ્રહ કરવો, પંચેંદ્રિયના વિષયો માટે હિંસા કરે વગેરે કરવું, કરાવવું અથવા અનુમોદવું એ સંરક્ષણ સંબંધિત રૌદ્રધ્યાન છે.

રૌદ્રધ્યાનને ઓળખવાના લક્ષણો એટલે કે ચિન્હો આવા હોય છેઃ હિંસાના વિચારો, તેના સતત વિચારો-તેની પ્રધાનતા-બહુલતા, હિંસામાં આનંદ માણે, લોકોને અથવા પ્રાણીઓને લડાવીને અથવા લડતા જોઈને આનંદ લે, અજ્ઞાનદોષ એટલે કે અજ્ઞાનીના પાપકારી શાસ્ત્રોનો (કામશાસ્ત્રાદિનો) અભ્યાસ કે જે સદ્જ્ઞાનનો નાશ કરે, મોત પર્યંત પાપનો પસ્તાવો ન કરે, બીજાને દુઃખી જોઈને ખુશ થાય, તીવ્ર ક્રોધ-માન-માયા-લોભ, હિંસા-જૂઠ-ચોરીને સારા અથવા કરવા લાયક માને આદિ. રૌદ્રધ્યાનનું ફળ છે નરકગતિ અને અંતે અનંત દુઃખમય નિગોદરૂપી એકેન્દ્રિય ગતિ. તેથી જેમણે પોતાની ગતિ બગાડવી ન હોય તેમણે આ ધ્યાનથી બચવું આવશ્યક છે કે જેના ઉપાયો અમે અત્રે જણાવી રહ્યા છીએ.

આર્ત અને રૌદ્રધ્યાનથી બચવા માટે મનને આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષ્યે શુભભાવનાથી ભાવિત કરવું જરૂરી છે. આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષ્યે શુભભાવ કરવા એટલે આત્મપ્રાપ્તિમાં મદદરૂપ થાય એવી મૈત્રી આદિ ચાર ભાવના અને ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) નો ઉપયોગ જીવો સાથેના રાગ-દ્વેષ ઘટાડવા માટે કરવો, જયારે અનિત્ય આદિ બાર ભાવનાનો ઉપયોગ જીવ-અજીવ પ્રત્યેનું આકર્ષણ, ઈચ્છાઓ ઘટાડવા તેમજ સંસાર અને મોક્ષનું સાચું સ્વરૂપ સમજવા માટે કરવાનો છે તથા આત્માને કેન્દ્રમાં રાખીને આત્મસન્મુખતા અને પરવિમુખતા પ્રાપ્ત કરવા માટે કરવાનો છે. તેમાં ધર્મધ્યાનની વિચારણા પણ સહાયક બને છે.

તે ઉપરાંત (૧) પદસ્થ ધ્યાન એટલે કે મૂળ મંત્રાક્ષરોનું ધ્યાન. જેમ કે નમસ્કાર મહામંત્ર, લોગસ્સ, નમોત્થુણં આદિ મનની સ્થિરતા માટે કરી શકાય છે. (૨) પિંડસ્થ ધ્યાન વડે પંચ પરમેષ્ઠિનું આલંબન લઈને પોતાના પિંડમાં શરીરમાં રહેલ (= પિંડસ્થ) આત્માના જાણવા-જોવાના ગુણના કારણે આત્મા શરીરથી ભિન્ન છે - એવા નિર્ણયપૂર્વક પોતાને આત્મા માનીને 'હું આત્મા છું' જાપ કરવા કે જેથી આત્મજાગૃતિ રહે અને આત્માના હિત-અહિતનો એટલે કે મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધવા આત્મા માટે હેય-ઉપાદેયનો વિચાર કરી શકાય. (૩) રૂપસ્થ ધ્યાન વડે ચિદ્રૂપ અરિહંત ભગવાનના સ્વરૂપનો વિચાર એટલે કે ભગવાનના દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાયનો વિચાર કરીને પોતાનું ધ્યેય નક્કી કરી શકાય છે. (૪) પોતાનું ધ્યેય નક્કી કરવામાં રૂપાતીત ધ્યાન પણ મદદ કરે છે. રૂપાતીત એટલે નિરંજન, નિરાકાર સિદ્ધ પરમાત્માનું સ્વરૂપ. તેમના સ્વરૂપનો ઉપયોગ કરીને પોતાના સ્વરૂપનો વિચાર કરવો કે જેથી તેની અનુભૂતિ કરવાનું પોતાનું લક્ષ નક્કી કરી શકે. અને ભગવાનના સ્વરૂપનો વિચાર

પોતાને પુરુષાર્થ કરવા માટે પ્રેરણારૂપ બને છે. તેનાથી ભગવાન ઉપરની આપણી શ્રદ્ધા-આસ્થા દૃઢ થાય છે કે જે આપણને ધર્મધ્યાન માટે પરમ આવશ્યક છે. આત્મદ્રવ્યરૂપે અર્થાત્ દ્રવ્યાત્મારૂપે ભગવાનનો આત્મા છે તેવો જ તમામ જીવોનો આત્મા છે. ભગવાને પોતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કર્યું છે અને આપણે તે પહેલા અનુભૂતિરૂપે પ્રાપ્ત કરવાનું છે અને પછી તેમાં સ્થિરતા કરીને કેવળજ્ઞાન-કેવળદર્શનરૂપે તેને પ્રગટ કરવાનું છે.

જ્યારે આપણે આપણી સમસ્યાઓ વિશે ચિંતા કરીએ છીએ ત્યારે નિયમથી આપણને આર્તધ્યાન કે રૌદ્રધ્યાન થાય છે. પરંતુ જો તે જ સમસ્યાઓ વિશે આપણે સત્યધર્મને અનુકૂળ ચિંતન કરીયે છીએ તો નિયમથી આપણને ધર્મધ્યાન થાય છે. આ કમાલ સત્યધર્મને સમજ્યા પછી જ થાય છે, અન્યથા તે શક્ય નથી. સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ માટે, સમજને સમ્યક્ બનાવવા માટે સૌથી પહેલા સાધકે પોતાનો અહંકાર છોડીને મિથ્યાત્વને દૃઢ કરવાવાળા પોતાના પરિણામોને તપાસવા જોઈએ. જ્યારે આપણે ખોરાકને દવા સમજીને ખાઈએ છીએ ત્યારે પાપનો બંધ ઓછો અને આત્મકલ્યાણ અધિક થાય છે. શરીરને સાધન સમજીને આપણે તેને ખોરાક આપીને સજ્જ રાખીયે છીએ, જેથી આપણે તેને અવરોધ વગર આત્મસાધનાના કામમાં લગાવી શકીયે.

તે સમજવું ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે ધન, અનાજ, સોનું, ચાંદી, ઝવેરાત વગેરે મળવું અને ટકવું પુણ્યકર્મને આધીન છે. તેથી આવી વસ્તુઓ માટે જે પણ સામાન્ય કાળજી જરૂરી છે તેટલી ચોક્કસપણે લેવી જોઈએ. પરંતુ વ્યક્તિએ તેના માટે તીવ્ર ચિંતા, ખોટા સંકલ્પ-વિકલ્પ અથવા તે અંગે માયા-પ્રપંચ થાય તેવા કાર્યો કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

પ્રાયઃ અજ્ઞાની જીવ હંમેશા હિંસાદિમાં તત્પર હોય છે. તે નિર્દય હોય છે, પરલોકને ન માનવાવાળો હોય છે, કર્મફળની ચિંતા કરતો

નથી, પસ્તાવાથી રહિત હોય છે અને હિંસાદિ કરીને પ્રસન્ન પણ થતો હોય છે. આ તમામ લક્ષણો રૌદ્રધ્યાનના સૂચક છે. તેથી આપણે આ બધાથી બચવું જોઈએ.

રૌદ્રધ્યાન પાંચમા ગુણસ્થાનક સુધી થઈ શકે છે. તેને ઓળખવા માટે સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિની જરૂર છે. તેથી તમામ સાધકોએ તે વિશે સાવચેત રહેવું જરૂરી છે. કારણ કે રૌદ્રધ્યાનનું પરિણામ ખૂબ જ દુઃખદાયક છે.

આપણે અનંત કાળથી સુખની ભીખ માંગતા ભટકીએ છીએ અને તેના બદલે મળ્યું છે અનંત કાળનું દુઃખ. તેથી જેને એ વાત સમજમાં આવી ગઈ કે સુખ તો પોતાના આત્મામાં જ છે, બહાર નહીં, તે જીવ પોતાના આત્માની શોધમાં લાગી જશે. આત્મા તો સુખની ખાણ છે, સુખનો અક્ષય ભંડાર છે. તેથી અમારો બધાને અનુરોધ છે કે આપ સૌ પોતાની અંદર સુખને શોધો અને તેમાં જ સ્થિરતા કરો. આંતરિક સુખ સતત ભોગવી શકાય તેવું છે, તેનો ક્યારેય અંત થતો નથી. અનાદિથી આપણામાં આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનના સંસ્કાર દૃઢ થયેલા છે. તેથી જ આપણે આ દુઃખમય સંસારમાં અનાદિ કાળથી ભટકી રહ્યા છીએ. હવે આપણે આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનમાંથી મુક્તિ મેળવવાના માર્ગો વિશે વિચારવું પડશે કે જેથી આપણે આ દુઃખમય સંસારમાંથી મુક્તિ મેળવી શકીએ.

લોકો ભગવાનની ભક્તિના ફળમાં કાંઈ ને કાંઈ ઈચ્છા કે માગણી કરે છે. પરંતુ સાચી ભક્તિ કોઈ ઈચ્છા કે માગણી માટે નહીં પરંતુ પોતાના આત્મકલ્યાણ માટે જ હોય છે. ઈન્દ્રિયના વિષયોની ઈચ્છા દુઃખમય સંસારના મૂળને તાજું-માજું રાખે છે, તેને સૂકાવા દેતી નથી. તેથી આપણને અત્યંત અલ્પ ભ્રામક-સુખના બદલામાં અનંતાનંત કાળ સુધી અનંત દુઃખો મળે છે.

જો આપણે ડરથી કે લાલચથી ધર્મનું પાલન કરતા હોઈએ અને આપણી સાથે કાંઈક અયોગ્ય કે અપ્રિય બને, તો આપણી શ્રદ્ધા ડગી જાય છે. પરંતુ જો આપણે ધર્મ કોઈ પણ સાંસારિક અપેક્ષા વગર

કરતા હોઈએ તો આપણી શ્રદ્ધા ડગતી નથી. ધર્મ આપણને સાંસારિક ઈચ્છાઓ ન કરવાનું શીખવે છે... આપણે ધર્મ જ સાંસારિક ઈચ્છાઓની પૂર્તિ માટે કરીએ છીએ! આપણાથી મોટો મૂર્ખ તો શોધવા નીકળીએ તો પણ ન મળે!

જેઓને આ સંસારમાં જ સુખ દેખાય છે અને તેથી તેનાથી મુક્ત થવાનો ભાવ પણ થતો નથી, તેઓ સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) માટે યોગ્ય જ બની શકતા નથી. તેથી તેમનું અનંતકાળ માટે સંસારમાં ભટકવાનું નિશ્ચિત છે. અનંતકાળ સુધી અનંત દુઃખો ભોગવવાનું નિશ્ચિત છે. જો આપણે સંસારના સ્વરૂપનું શાસ્ત્રોના આધારથી અને આપણા રોજબરોજના અનુભવથી વિશ્લેષણ કરીએ તો આપણને સંસારથી મુક્ત થવાનો ભાવ આવી શકે છે. તેને જ વૈરાગ્ય કહેવાય છે. તેને જ નિર્વેદ કહેવાય છે. આપણને મુક્તિ (મોક્ષ) પ્રત્યે જે આકર્ષણ થાય છે, તેને જ સંવેગ કહેવાય છે.

આપણે જેને સુખ કહીયે-માનીયે છીએ તે ખરેખર તો સુખાભાસ જ છે. પરંતુ તે સુખ પણ આપણને માત્ર ત્રસકાયમાં જ મળી શકે છે કે જેનો કાળ માત્ર બે હજાર સાગરોપમનો જ છે. પછી નિયમથી આપણે એકેન્દ્રિયમાં જવું પડે છે કે જ્યાં દુઃખ જ દુઃખ છે. ત્યાં આપણે અસંખ્યાત પુદ્ગલ પરાવર્તન કાળ સુધી રહી શકીયે છીએ. અને એક પુદ્ગલ પરાવર્તન કાળના અનંતમાં ભાગમાં પણ વીસ ક્રોડાક્રોડી સાગરોપમના અનંત કાળચક્ર હોય છે. આ ગણતરીથી સમજાય છે કે સંસારમાં એક પળના સુખની સામે અનંત કાળનું દુઃખ કેવી રીતે મળે છે.

આપણા મનુષ્યભવનું આયુષ્ય આપણા આત્માના ભવિષ્યના અનંતકાળના ભ્રમણની સરખામણીમાં એક વિજળીના ચમકારા જેટલું પણ નથી. અને જો આપણે અંધારી રાતે વીજળીના ચમકારે સોયમાં દોરો પરોવવાનો હોય તો કેટલી જાગૃતિ રાખવી પડે? એ

વિચારવું જોઈએ. એવી જ જાગૃતિ જો આપણે આ જન્મમાં આપણા આત્માને પતનથી બચાવવા માટે રાખીશું તો આપણો અનંત કાળ સોહામણો બની શકે છે, સુખમય બની શકે છે.

સંસારના તમામ સુખો, જેમ કે માતા-પિતા, ધન-ધાન્ય, સંતાન, પત્ની-પતિ, ઘરબાર, હીરા-ઝવેરાત, મિત્ર, ઉદ્યોગ-વ્યાપાર વગેરે તમામ સંયોગો પુણ્ય અને પાપથી જ નક્કી થાય છે. જો પુણ્ય ભરપૂર હોય તો બધું જ અનુકૂળ મળે છે અને જો પાપ ભરપૂર હોય તો બધું જ પ્રતિકૂળ મળે છે. જો બન્ને ઓછા-વધારે હોય તો કાંઈક અનુકૂળતા અને કાંઈક પ્રતિકૂળતા મળે છે. તેથી આપણી પ્રતિકૂળતા માટે બીજાને દોષ ન દેતા તેને પોતાના જ પૂર્વના પાપોનું ફળ માનવું જોઈએ અને 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્!' (Thank you! Welcome!) નો ભાવ કરવો જોઈએ કે જેથી આપણે નવા પાપોથી બચી જઈએ.

જે જીવ પરને પોતાનું માનીને અન્યો પ્રત્યે અહંકારથી વર્તે છે, તે બીજાના સદ્‌ગુણોનો પ્રમોદ નથી કરી શકતો. પરંતુ તેમના દુર્ગુણો જરૂર શોધતો રહે છે. જેમણે સત્યધર્મમાં આગળ વધવું છે તેઓએ આનાથી ઊલટું અન્યોના સદ્‌ગુણોનો પ્રમોદ કરવાનો છે, નહીં કે ઈર્ષ્યા કે ગુસ્સો. તથા બીજાના દુર્ગુણો જોઈને સૌપ્રથમ પોતાની અંદર ચકાસવાનું છે કે આવા દુર્ગુણો મારામાં તો નથી ને ? જો હોય તો તેને દૂર કરવાની સાધના આરંભવાની છે.

ધનવાન લોકોમાં એક હરીફાઈ લાગી છે કે કોણ પોતાની પાછળ કેટલો મોટો ધનનો ભંડાર છોડીને જાય છે? કારણ કે જીવનભર આરામથી જીવવા માટે જ નહીં, પણ આજીવન ભોગવિલાસમાં જીવવા માટે પણ પૂરતા પ્રમાણમાં પોતાના પાસે ધન હોવા છતાં જયારે કોઈ વ્યક્તિ વધુમાં વધુ ધનસંગ્રહ કરવા પાછળ પૂરું જોર લગાડતી હોય, તો એ વાત નક્કી જ છે કે તે પોતાની પૂરી શક્તિથી

કમાયેલા ધન-દોલતનો ભંડાર પોતાની પાછળ જ છોડીને જશે, પરંતુ તે ભંડારને એકઠો કરવામાં તેમણે જે પાપો કર્યા છે, તે તો તેઓ હવે પછીના ભવોમાં પોતાની સાથે જ લઈને જશે. જ્યારે કોઈને સત્યધર્મ સમજણમાં આવવા લાગે છે ત્યારે નિયમથી તેમના જીવનમાં ઇન્દ્રિય-વિષયો પાછળની દોડ ધીમી પડવા લાગે છે. કારણ કે તેમને સમજણમાં આવવા લાગે છે કે ઇન્દ્રિય-વિષયોના આકર્ષણપૂર્વકના ભોગો આગમાં લાકડા નાખવા જેવું કામ કરે છે કે જેથી આગ બુઝાવાના બદલે વધુ જોરથી ભભૂકે છે. બીજું, જીવ જ્યારે ઇન્દ્રિય-વિષયોના આકર્ષણપૂર્વક ભોગ ભોગવે છે ત્યારે તેના સંસ્કારો દૃઢ થાય છે અને તે ભોગોને ફરી-ફરી ભોગવવાના ભાવો પણ થયા કરે છે. તે પ્રબળ પાપબંધનું કારણ છે.

અનેક લોકો કહે છે કે અહીંયા આપણે આપણા શરીરના કારણે અનેક સુખો ભોગવી શકીએ છીએ, જ્યારે મોક્ષમાં તો શરીરનો જ અભાવ છે તો આપણે મોક્ષમાં સુખોનો અનુભવ કેવી રીતે કરી શકીયે? આવા લોકોને એ જાણકારી હોવી જોઈએ કે એક-એકથી ચઢિયાતું શારીરિક સુખ ભોગવવા માટે શરીર પણ એક-એકથી ચઢિયાતું હોવું જોઈએ. જેમ કે આપણે મનુષ્ય જન્મમાં જે સુખ ભોગવીએ છીએ તેનાથી અનેકગણું અધિક સુખ દેવ ભવમાં વૈક્રિય શરીરથી ભોગવી શકીયે છીએ. દેવ ભવમાં પણ દેવો ઉપર-ઉપરના દેવલોકમાં નીચેના દેવલોકથી અધિક-અધિક સુખ ભોગવે છે. અને સમ્યગ્દર્શનધારી સાધુ એક વર્ષની દીક્ષા પર્યાય પછી સમ્યક્ચારિત્રના (આત્માની વારંવારની અનુભૂતિના) કારણે તે દેવોથી પણ અધિક સુખ ભોગવે છે. તેથી જણાય છે કે સુખ આત્મામાં છે, નહીં કે શરીરમાં. શરીર તો આપણા (આત્મા) માટે બંધન છે અને મોક્ષમાં આ બંધનનો જ વિચ્છેદ થઇ જવાથી સાદિ અનંત કાળ માટે અનંત સુખ મળે છે.

મોક્ષ સુખને સમજવા માટે એવું પણ ઉદાહરણ લઈ શકાય કે અનેક લોકો પૈસા માટે વ્યવસાય, ધંધો કે બીજાની સેવા-ચાકરી કરતા જણાય છે; આ રીતે એ લોકો આકરી મહેનત કરીને પૈસા કમાઈને સંસારના સુખો ભોગવતા જણાય છે. જો તેમને કહેવામાં આવે કે તમારે કાંઈ પણ કરવાની જરૂરત નથી. રોજે તમારી પાસે ટંકશાળમાંથી જેટલા જોઈએ તેટલા પૈસા આવી જશે, તો તેઓ બહુ ખુશ થઈ જશે અને સંસારના સુખોમાં મગ્ન રહેશે. તેવી જ રીતે અત્યારે આપણે બહુ ઓછા સુખ માટે ખૂબ જ મહેનત કરવી પડે છે, જ્યારે મોક્ષમાં કોઈ પણ મહેનત કર્યા વગર જ દરેક સમયે અનંત સુખ મળે છે. આ રીતે મોક્ષ, અનંત સુખની ખાણ છે, ટંકશાળ છે.

કોઈક ઉપદેશકો વિષયાસક્તિનો અંત કરવા માટે ભોગ ભોગવવાની સલાહ આપે છે, પરંતુ તેઓને એ ખબર હોવી જોઈએ કે લોલુપતાપૂર્વક વિષયસેવનથી તેની માંગ ઘટતી નથી પરંતુ વધે છે, વિષયસેવનના સંસ્કાર દઢ થાય છે. તેઓએ એ વિચારવું જોઈએ કે અનાદિથી આપણે અનંતીવાર વિષયોનું સેવન કર્યું છે તો પણ વિષયાસક્તિનો અંત કેમ નથી થયો? તેથી વિષયાસક્તિનો અંત કરવાનો માર્ગ વિષયસેવન નહીં પરંતુ વિષયવિરક્તિ જ છે.

વિષયસેવનથી વિરામ પામીને તેની વિરક્તિ પામવા માટે આપણે બાર ભાવનાઓનું ચિંતન-મનન કરતા રહેવું જોઈએ. અને આપણી અનાદિની દુઃખભરી કથાને પણ ભૂલવી ન જોઈએ. વિષયસેવનના (દુઃખાદિ) કડવા-ફળ વિશે પણ વિચારવું જોઈએ. વિષયસેવનના કડવા-ફળ એટલે વિષયસેવનની પહેલા તેને પ્રાપ્ત કરવાની આકુળતાનું દુઃખ, વિષયસેવન વખતે થાકવાનું દુઃખ અને ભવિષ્યમાં વિષયસેવનની ઈચ્છાથી તથા વિષયસેવનથી બાંધેલ પાપના ફળસ્વરૂપે દુઃખની અને દુર્ગતિની પરંપરાની પ્રાપ્તિ. આવી રીતે વિષયસેવનના કડવા-ફળ વિશે વિચારીને આપણે વિષયસેવનની ઈચ્છાથી મુક્ત થઈ શકીએ છીએ.

સૌથી પહેલા આપણે વિષયવૈરાગ્ય દ્વારા વિષયસેવનની ઈચ્છાથી મુક્તિ મેળવવી જોઈએ; તે પછી કાળક્રમે વિષયસેવનથી મુક્તિ અવશ્ય મળશે. કારણ કે જો કોઈ જીવની વિષયસેવનની ઈચ્છા જ સમાપ્ત થઈ જાય તો તે વિષયવિરક્ત જીવ શક્ય હોય ત્યાં સુધી તો વિષયસેવનના કાદવથી બચવાના પ્રયત્ન અવશ્ય જ કરશે.

આત્મપ્રાપ્તિ (સમ્યગ્દર્શન) હંમેશા આપણા વિચારોના કેન્દ્રમાં રહેવી જોઈએ. પ્રાયઃ આપણા વિચારોના કેન્દ્રમાં આપણી સુખ-સુવિધા જ હોય છે. આ અનાદિના અજ્ઞાનનું જ પરિણામ છે કે આપણે અનાદિથી એ વાત જ નથી જાણતા કે આત્મપ્રાપ્તિને કેન્દ્રમાં રાખીને કરેલા શુભભાવો આપણને સહજ જ સુખ-સુવિધા આપે છે. દરેક જીવ સુખની શોધ કરે છે. તે વિષય-કષાયમાં મશગૂલ રહીને સુખ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. તે કોઈક વખત પુણ્યને લીધે ભૌતિક સુખ પ્રાપ્ત કરે પણ છે. પરંતુ તે ભૌતિક સુખથી ક્યારેય સંતુષ્ટ થતો નથી. તેથી તેને સુખ માટે વારંવાર તે વિષયોને ભોગવવાનો ભાવ થાય છે.

શું આપણે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે એ વિષયોમાં સુખ છે જ નહીં? ખરેખર સુખ તો આપણા આત્માનો જ ગુણ છે. જો સુખ કોઈ વસ્તુમાં કે વિષયમાં હોય તો તે બધાને સરખા પ્રમાણમાં મળે. પરંતુ આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલીક વાર કોઈ વસ્તુ એક વ્યક્તિને સુખ આપે છે અને બીજાને દુઃખ. મીઠાઈ નીરોગીને સુખનો અનુભવ કરાવે છે અને ડાયાબીટીસના દર્દીને દુઃખી કરે છે. નીરોગીને પણ મીઠાઈના પ્રથમ ટુકડે સુખાનુભવ થાય છે અને તે જ મીઠાઈનો પંદરમો ટુકડો તેને અકળાવે છે. જો મીઠાઈમાં સુખ હોય તો તેને મીઠાઈના પંદરમાં ટુકડે પંદરગણું સુખ મળવું જોઈએ ને ?! આનાથી સાબિત થાય છે કે સુખ કોઈ વસ્તુમાં કે વિષયમાં રહેલું નથી, બલ્કે સુખ તો પોતાના આત્મામાં જ રહેલું છે.

અનાદિથી જીવને એક બાજુ ઊંડી ખાઈ છે અને બીજી બાજુ

મોક્ષમહેલ છે. એક બાજુ ખાઈવાળો ઢોળાવ હોવાના કારણે અનાદિથી જીવ આ સંસારરૂપી ખાઈમાં ફસાઈને અનંત દુઃખો ભોગવી રહ્યો છે. હવે તે જીવે નક્કી કરવાનું છે કે તેને શું જોઈએ છે? એક બાજુ અનંત દુઃખ છે અને બીજી બાજુ અનંત સુખ છે. જીવ અનાદિથી સુખ તો ઈચ્છે છે, પરંતુ પુરુષાર્થ સંસાર માટે જ કરતો રહે છે, તેથી તેને અનંત દુઃખ જ મળે છે. તે અનંત દુઃખોથી મુક્ત થવા માટે પહેલા તેણે સંસારનું સત્યસ્વરૂપ સમજવું જોઈએ અને પોતાના બહિરાત્મપણાને દૂર કરીને વૈરાગ્યપૂર્વક આત્મસન્મુખતા પ્રાપ્ત કરીને આત્માનુભૂતિ કરવી જોઈએ.

અનાદિથી જીવ સુખને બહાર શોધે છે, પણ જીવનું સુખ જીવની બહાર કેવી રીતે હોઈ શકે? જેમ કસ્તૂરી મૃગ કસ્તુરી બહાર શોધે છે, તેમ જીવ પણ પોતાની અંદર રહેલા સુખને બહાર શોધે છે. જેમ કૂતરો હાડકું ચાવે છે તે તેને તાળવામાં વાગે છે ત્યારે તે હાડકાના કારણે નિકળેલા પોતાના લોહીને હાડકામાંથી આવેલું લોહી સમજે છે, તેમ જીવ પણ અનાદિથી અંદરના સુખને બહારથી મળતું સુખ માને છે અને વિષયો પાછળ દોડીને પોતાનો અનંત કાળ દુઃખમય બનાવી દે છે. આ જ આપણી અનાદિની કથા છે.

ભગવાને કહ્યું છે કે ઈચ્છાઓ આકાશની જેમ અનંત છે. (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર) તેથી જ અનાદિથી આપણે અનેક વાર રાગ-દ્વેષ મંદ કરીને નવમી ગ્રૈવેયક સુધી પણ ગયા છીએ પરંતુ ઈચ્છારૂપી સંસારનું મૂળ સાબૂત હોવાને કારણે આત્મપ્રાપ્તિ કરીને મોક્ષ પામ્યા નથી. અનાદિથી જીવ કામ-ભોગની લાલસામાં જ તેની પાછળ દોડ્યો છે. અને અનેક વખત તો પુણ્યના અભાવને કારણે તેને કામ-ભોગ મળ્યા પણ નથી. છતાં તે જીવ કામ-ભોગની લાલસાના કારણે અનંત દુર્ગતિ પામ્યો છે. (ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર) અનંત કાળ અનંત દુઃખમય નિગોદમાં વિતાવ્યો છે.

અનાદિથી જીવ ક્રોધ-માન-માયા-લોભમાં જ અટવાયેલો છે. ક્રોધના કારણે તે જીવને ભવો-ભવના વેર બંધાય છે. માનના કારણે તેને નીચ ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. માયાને કારણે તેની સદ્ગતિ-સન્મતિ અટકી જાય છે અર્થાત્ ધર્મની પ્રાપ્તિ અટકી જાય છે. અને લોભને કારણે તે જીવને બધે જ લાભહાનિ થવાનો એટલે કે ધન ખર્ચાઈ જવાનો ડર રહ્યા કરે છે.

વર્તમાન મનુષ્યભવ કેટલો કિંમતી છે? તે સમજાવવા ભગવાને કહ્યું છે કે જેમ વૃક્ષના પાંદડા સમય આવ્યે પીળા પડીને ખરી જાય છે, તેમ આપણું આયુષ્ય પણ સમય આવ્યે પૂરું થઈ જાય છે. તેથી મુમુક્ષુઓએ આ જીવનમાં એકમાત્ર આત્મપ્રાપ્તિના પુરુષાર્થને જ પ્રાધાન્ય આપવા જેવું છે, ત્વરાએ આત્મપ્રાપ્તિ જ કરવા જેવી છે. વર્તમાનનો મનુષ્યભવ કેટલો કિંમતી છે? તે સમજાવવા ભગવાને કહ્યું છે કે જેમ ઘાસની અણી ઉપર પડેલ ઝાકળનું ટીપું બહુ ઓછા સમય માટે જ ટકે છે અને તે ક્યારે ખરી પડશે? તેની પણ કોઈને ખબર પડતી નથી, તેમ જ આપણું આયુષ્ય પણ ક્યારે પૂરું થઈ જશે? તેની આપણને ખબર પડતી નથી અને તે દેવ અને નારકીના આયુષ્યની સરખામણીમાં અતિ અલ્પ હોવાથી મુમુક્ષુઓએ આ જીવનમાં એકમાત્ર આત્મપ્રાપ્તિના પુરુષાર્થને જ પ્રાધાન્ય આપવા જેવું છે, ત્વરાએ આત્મપ્રાપ્તિ જ કરવા જેવી છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીર ક્ષીણ થવા લાગે છે, વાળ ધોળા થઈને ખરવા લાગે છે, ટાલ પડવા લાગે છે, શરીરનું બળ ઓછું થતું જાય છે, હલનચલનમાં પણ તકલીફ થવા લાગે છે. તેથી જયાં સુધી શક્તિ છે ત્યાં સુધીમાં મુમુક્ષુ જીવોએ એકમાત્ર આત્મપ્રાપ્તિના જ પુરુષાર્થને પ્રાધાન્ય આપવા જેવું છે, ત્વરાએ આત્મપ્રાપ્તિ જ કરી લેવા જેવી છે. સરળ અને મનની શુદ્ધિવાળા જીવને આત્મપ્રાપ્તિ સહેલાઈથી થાય છે. જેમ ઘીવાળું લાકડું તરત

જ આગ પકડી લે છે તેમ સરળ અને શુદ્ધ મનવાળો જીવ ધર્મ તત્ત્વ તરત જ પકડી લે છે. તેવા જીવો મનશુદ્ધિથી આત્મશુદ્ધિનો માર્ગ ત્વરાએ પ્રાપ્ત કરે છે.

અનાદિની મોહનિંદ્રામાં સૂતેલા જીવોને તો સત્યધર્મ જ દુશ્મન જેવો લાગે છે. તેઓને લાગે છે કે આપણી મોજ-મજા સુકાઈ જશે. તેઓ મૃગજળ જેવી સંસારની ભ્રામક મોજ-મજાને જ સાચું સુખ માનતા હોય છે. તેથી તેમને ભવિષ્યના અનંત દુઃખોથી ભગવાન પણ બચાવી શકતા નથી. આ જ આપણી અનાદિની કથા છે. અનાદિની મોહનિંદ્રામાં સૂતેલા જીવોને સત્યધર્મનો ઉપદેશ અમંગલકારી, અર્થહીન, ખોટો, ડરાવવા માટેની કપોળ કલ્પિત વાતો જેવો લાગે છે. તેથી જ તેવા જીવો પ્રાયઃ સત્યધર્મના ઉપદેશ અને ઉપદેશક એ બન્નેથી દૂર જ રહે છે. તેથી તેમને ભવિષ્યના અનંત દુઃખોથી ભગવાન પણ બચાવી શકતા નથી. આ જ આપણી અનાદિની કથા છે.

અનાદિથી આપણે નિગોદમાં જ હતા અને જો મોક્ષ ન મળ્યો તો ભવિષ્ય પણ નિગોદ જ છે. તેથી નિગોદને જીવનું નિવાસસ્થાન પણ કહી શકાય છે. કારણ કે જીવનો મોટાભાગનો સમય નિગોદમાં જ વીતે છે. તે વધારેમાં વધારે માત્ર ૨૦૦૦ સાગરોપમ સુધી જ ત્રસ પર્યાયમાં રહી શકે છે. પછી નિયમથી એકેન્દ્રિયમાં જાય છે. એકેન્દ્રિયની કાયસ્થિતિ (રહેવાનો કાળ) અસંખ્યાત પુદ્‌ગલ પરાવર્તનકાળ છે. આત્મપ્રાપ્તિમાં જીવને અહંકાર નડતરરૂપ છે. તેથી દરેક જીવે પોતાના અનંત ભૂતકાળનો વિચાર કરવો કે હું અનાદિથી નિગોદિયો જ હતો અને અત્યારે પણ જો મોક્ષ ન થાય તો નિગોદમાં જવાનું નક્કી જ છે. તો અહંકાર કઈ વાતનો કરવો? જો આપણે ક્યારે પણ ભગવાનને પૂછીએ કે અનાદિથી હું ક્યાં હતો તો

ભગવાનનો એક જ જવાબ હોય કે અનાદિથી અત્યાર સુધીમાં તેં ૯૯.૯૯૯% સમય નિગોદમાં જ વિતાવ્યો છે.

મોટા ભાગના લોકોની એવી જ માન્યતા છે કે વિષયસેવનથી સુખ મળે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં વિષયસેવનથી તો તેની વારંવારની માંગ પ્રબળ બને છે કે જેનાથી આકુળતારૂપ દુઃખ થાય છે. તેને આપણે સુખ કેવી રીતે કહી શકીયે? અનેક લોકોની એવી માન્યતા હોય છે કે ગુસ્સો કરવાથી જ લોકો કામ બરાબર કરે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં તેઓ આપણું કામ આપણા પૂર્વકૃત કર્મો અનુસાર જ કરે છે. ઊલટું ગુસ્સો કરવાથી તો આપણી વર્તમાન મનોદશા બગડે છે અને પાપ કર્મોનો બંધ થવાથી આપણું ભવિષ્ય પણ બગડે છે. કોઈ પણ પ્રકારના ડરનું કારણ ભયમોહનીય કર્મ હોય છે. આપણે જ્યારે કોઈ જીવને દુઃખ આપીયે છીએ કે ડરાવીએ-ધમકાવીએ છીએ કે મારીએ છીએ ત્યારે તે ભયમોહનીય કર્મ અધિક માત્રામાં બંધાય છે. તેથી જેઓને ભયમુકત થવું છે તેમણે આવું બિલકુલ ન કરવું જોઈએ. જીવને શરીરમાં એકત્વબુદ્ધિ(મિથ્યાત્વ)ના કારણે ડર અધિક લાગે છે. કારણ કે તેવા જીવો શરીરના નાશને પોતાનો નાશ સમજે છે. તેથી જેઓને ભયમુક્ત થવું હોય તેમણે આત્મજ્ઞાન (સમ્યગ્દર્શન) પ્રાપ્ત કરીને મિથ્યાત્વને (શરીરમાં એત્વબુદ્ધિને) દૂર કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ.

અનેક લોકો ભગવાનની પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કરતા જણાય છે. પરંતુ સાચી પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ સર્વ જીવો પ્રત્યે પ્રેમ રાખવાનું શીખવે છે. કારણ કે ભગવાન સ્વરૂપ આત્મા સર્વ જીવોમાં સમાનરૂપથી વિદ્યમાન છે. આ જ મૈત્રી ભાવના છે. પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ ભગવાન પ્રત્યે દૃઢ શ્રદ્ધા રૂપે પરિવર્તિત થઈ આજ્ઞાભક્તિનું સ્વરૂપ ધારણ કરવી જોઈએ, જેથી તે જીવ આગળ વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરીને

આત્મસન્મુખ બની આત્માનુભૂતિરૂપ અભેદભક્તિ પ્રાપ્ત કરે. જો પ્રેમલક્ષણા ભક્તિનું આ ફળ ન મળે, તો તે નિષ્ફળ કહેવાય છે

આપણે આપણી સફળતા અને સુખના માપદંડો બદલવા પડશે. જેને આપણે સફળતા અને સુખ માનીએ છીએ તે તો માત્ર એક ભ્રમણા (સુખાભાસ) જ છે. સાચું સુખ તો આત્મામાં રહેલો શાશ્વત આનંદ છે. એ અવ્યાબાધ શાશ્વત સુખનો સ્ત્રોત આત્મા જ છે. તેને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ પણ આત્મપ્રાપ્તિ અને આત્મસ્થિરતા જ છે. છતાં આપણે એ શાશ્વત સુખને બહાર શોધતા ભવભ્રમણ કરી રહ્યા છીએ. આપણાથી મોટો મૂર્ખ તો શોધવા જઈએ તો પણ ન મળે ને!

ફળ ઉપર લક્ષ ન રાખો, ફળ આપણા હાથમાં નથી. તેથી ફળ પ્રત્યે ઉદાસીન રહો. સમસ્યાઓ સમય સાથે કર્મ ભોગવાઈ જવાથી આપોઆપ હલ થઈ જશે. કારણ કે કર્મો પોતાનું ફળ આપીને ખરી જાય છે. આત્માનું લક્ષ રાખો. તેમાં જ આપણું આત્મહિત સમાયેલું છે. જ્યાં કર્મની સત્તા છે ત્યાં આપણું કાંઈ ચાલતું નથી. આત્માર્થી બનવું આપણા હાથમાં છે. નિષ્કર્ષ એ છે કે ધર્મ કરો, બધું સારું થઈ જશે.

સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) પામવા માટે સાંસારિક જીવનનો ત્યાગ જરૂરી નથી. પરંતુ પોતાના મનમાં વસેલ સંસારને સમાપ્ત કરવો અત્યંત જરૂરી છે. અર્થાત્ મનના સંસારનો નાશ અત્યંત જરૂરી છે.

વર્તમાનમાં સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) વિશે ઘણી ગેરસમજો પ્રચલિત છે. જેમ કે આત્મજ્ઞાની સંસારમાં રહેતા નથી (સાધુ બની જાય છે). તેમને જરા પણ રાગ-દ્વેષ હોતા જ નથી. તેઓ ધનપ્રાપ્તિનો પુરુષાર્થ કરતા નથી. તેઓ પૂર્ણ બ્રહ્મચારી હોય છે. તેઓ લગ્ન કરતા નથી વગેરે. તેનું કારણ એ છે કે લોકો આત્મજ્ઞાનીને ચોથા કે પાંચમા ગુણસ્થાનકવાળા ન સમજતા, તેમને છઠ્ઠા-સાતમા ગુણસ્થાનકવાળા જ સમજી લે છે.

કોઈ પણ જીવ ગૃહસ્થ જીવનમાં રહીને પણ આત્મજ્ઞાન (સમ્યગ્દર્શન) પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આત્મજ્ઞાન પામીને પણ તેઓ ગૃહસ્થ જીવનમાં રહી શકે છે. કારણ કે તેમનો મનનો સંસાર (ભાવ-સંસાર) સમાપ્ત થઇ ગયો છે, નહીં કે દ્રવ્ય-સંસાર (બાહ્ય-સંસાર).

સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલાં આપણે આપણી સાંસારિક ઇચ્છાઓને બાર ભાવનાના ચિંતન-મનનથી નબળી પાડવી જરૂરી છે. નહીં કે સંસાર છોડવો જરૂરી છે, કે જે આપણે ભૂતકાળમાં અનંતીવાર કરી ચૂક્યા છીએ. છતાં સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) પ્રાપ્ત થયું નથી.

આત્મજ્ઞાની (સમ્યગ્દ્રષ્ટિ) પોતાના જીવનનિર્વાહ માટે ઉચિત અર્થોપાર્જન કરી શકે છે. તેનાથી તેમનું આત્મજ્ઞાન ચાલ્યું જતું નથી. તેમને ખબર હોય છે કે તેઓ અર્થોપાર્જન માત્ર પોતાના કર્તવ્ય-પાલન માટે જ કરી રહ્યા છે. છતાં તેઓ તેને કરવા યોગ્ય કદિ માનતા નથી. અર્થાત્ તેમને અભિપ્રાયમાં તો સર્વ ત્યાજય જ હોય છે. અને જયારે તેમનું મનોબળ દૃઢ થઇ જાય છે તે દિવસે તેઓ ધન, સંસાર વગેરે બધું જ ત્યાગી દે છે.

આત્મજ્ઞાની (સમ્યગ્દ્રષ્ટિ) પોતાની નબળાઈને કારણે લગ્ન પણ કરી શકે છે. તેનાથી તેમનું આત્મજ્ઞાન ચાલ્યું જતું નથી. તેમને ખબર છે કે તેઓ લગ્ન માત્ર પોતાની નબળાઈને કારણે જ કરી રહ્યા છે. તેઓ તેને કરવા યોગ્ય કદી માનતા નથી. અર્થાત્ તેમને અભિપ્રાયમાં તો સર્વ ત્યાજય જ હોય છે. અને જયારે તેમનું મનોબળ દૃઢ થઇ જાય છે તે દિવસે તેઓ ધન, સંસાર વગેરે બધું જ ત્યાગી દે છે.

લોકો એવું માને છે કે સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) પ્રાપ્ત કરવા માટે સંસાર છોડવો પડે છે. તેથી તેઓ ધર્મથી તો દૂર જ ભાગે છે. જો તેમના પરિવારની કોઈ પણ વ્યક્તિ ધર્મ કરે તો તેઓ તેને કહે

છે કે 'આ બધું (ધર્મક્રિયા) આપણા માટે નથી. આપણે તો સંસારી છીએ. આપણે સાધુ બનવાનું નથી'. હકીકતમાં જીવ ગૃહસ્થ જીવનમાં રહીને પણ સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

અનેક લોકો મોક્ષના લક્ષ વગર ધર્મક્રિયાઓ કરે છે. પરંતુ તેઓને એ ખબર નથી કે મોક્ષના લક્ષ વગર આપણે જે પણ ધર્મક્રિયાઓ કરીયે છીએ તેનું ફળ (દુઃખમય) સંસાર જ છે. જ્યારે આપણે મોક્ષના લક્ષ (આત્મપ્રાપ્તિનું લક્ષ) સહિત કોઈ પણ ધર્મક્રિયા કરીયે છીએ ત્યારે આપણે ધીરે-ધીરે સમ્યગ્દર્શનની (આત્મજ્ઞાનની) નજીક પહોંચીએ છીએ. અને તે સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) જ સત્યધર્મનું પ્રવેશદ્વાર છે.

અનાદિથી આપણે મોક્ષના લક્ષ (આત્મપ્રાપ્તિનું લક્ષ) વગર જ અનંતીવાર ધર્મક્રિયાઓ કરી છે. તેથી જ આજ સુધી આપણું આત્મકલ્યાણ થયું નથી. તેથી જ આપણે સંસારમાં ભટકી રહ્યા છીએ. હવે આપણે એકમાત્ર મોક્ષના લક્ષે જ તમામ ધર્મક્રિયાઓ કરવી જોઈએ. જે લોકો સાંસારિક ઈચ્છાપૂર્તિ માટે ધર્મક્રિયાઓ કરે છે, તેઓનું આત્મકલ્યાણ થવું સંભવ જ નથી. ઊલટું તેઓ પાપાનુબંધી પુણ્ય બાંધીને અધિક દુઃખી થાય છે. તેથી આપણે એકમાત્ર મોક્ષના લક્ષે જ તમામ ધર્મક્રિયાઓ કરવી જોઈએ.

જ્યાં સુધી જીવને સંસારનો મોહ છે ત્યાં સુધી આત્માને શરીરરૂપી પાંજરામાંથી મુક્ત કરાવે તેવો માર્ગ મળતો નથી. તેથી પહેલા મોહી જીવોએ બાર ભાવના અને ચાર ભાવનાનો અભ્યાસ કરીને સંસાર પ્રત્યેનો મોહ ઓછો કરવો જોઈએ. આ સંસારની અસારતા (દુઃખદાયકતા) ઉપર ચિંતન કરવાથી સંસારનો મોહ ઓછો થાય છે. તેને માટે ધર્મકથાનુયોગ, ચરણાનુયોગ, કરણાનુયોગ અને દ્રવ્યાનુયોગનો પણ અભ્યાસ અને ઉપયોગ (આચરણ) કરવો જોઈએ.

આત્મલક્ષે કરેલું પુણ્ય ક્યારેય મોક્ષમાર્ગમાં બાધક બનતું નથી. તેથી એકમાત્ર આત્મલક્ષે પુણ્યમાં જ રહેવા જેવું છે, નહીં કે પાપ-પુણ્યને એકસમાન સમજીને પાપમાં રાચવાનું છે. આત્મલક્ષે કરેલું પુણ્ય ક્યારેય મોક્ષમાર્ગમાં બાધક બનતું નથી. બલ્કે તેના કારણે સાચા દેવ-શાસ્ત્ર-ગુરુનો યોગ મળે છે અને તત્ત્વચિંતન માટે અનુકૂળતા પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

જ્યારે આપણે એકમાત્ર આત્મલક્ષે જ ધર્મ કરીયે છીએ, ત્યારે આપણા તે ધર્મનું (લૌકિક અને આધ્યાત્મિક) ઉત્કૃષ્ટ ફળ મળવાનું નિશ્ચિત થઈ જાય છે. ધર્મ હંમેશા પરીક્ષા કરીને જ અંગીકાર કરવો જોઈએ. જેમ કે આપણે નાનામાં નાની વસ્તુ પણ ચકાસણી કરીને જ ખરીદીએ છીએ તો ધર્મ કેમ પરીક્ષા કર્યા વગર જ દેખાદેખીથી (અંધાનુકરણથી) ગ્રહણ કરીએ છીએ?

ધર્મમાં અમુક લોકો 'કરવું એટલે મરવું' એવું સમજે છે, પરંતુ તેઓ સંસારમાં તો અનેક પ્રયત્નો કરતા અવશ્ય જણાય છે. હકીકતમાં ધર્મમાં 'કરવું એટલે મરવું' માત્ર ને માત્ર શુદ્ધોપયોગવાળાની અપેક્ષાએ કહ્યું છે. જો આપણે ગેરસમજણથી તેને સર્વે જનો માટે માની લઈશું તો આપણું ભવિષ્ય અંધકારમય થવાનું નિશ્ચિત છે.

જ્યાં સુધી આપણે શુદ્ધોપયોગની પ્રાપ્તિ કરી લેતા નથી, ત્યાં સુધી આપણા માટે શુદ્ધોપયોગના લક્ષે ધર્મની તમામ ઉચિત ક્રિયાઓ કરવી આવશ્યક છે. શુદ્ધોપયોગ પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ 'કરવું એટલે મરવું' એ શુદ્ધોપયોગમાં સ્થિર થવા માટે કહેવાયું છે, અન્યથા નહીં. કારણ કે કરવાનો વિકલ્પ શુદ્ધોપયોગમાં સ્થિર થતા અટકાવે છે. અર્થાત્ જીવને નિર્વિકલ્પ અવસ્થાની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરતા રોકે છે.

અનેક લોકો પોતાના શરીરના સૂક્ષ્મ કંપન વગેરેના ધ્યાનથી અનિત્યભાવના દૃઢ કરતા જણાય છે. ત્યારે સાથે-સાથે એ પણ દૃઢ

કરવું જોઈએ કે સંયોગ અવશ્ય અનિત્ય છે, પરંતુ તેને જોવાવાળો હું (એટલે આત્મા) નિત્ય છું. હું અનાદિ-અનંત છું. આવો નિત્યાનિત્ય ભાવ દૃઢ નહીં કરવાથી આપણે એકાંતવાદીરૂપે પરિણમીયે છીએ, અનિત્યવાદીરૂપે પરિણમીયે છીએ.

સાચું (શુદ્ધ) ધર્મધ્યાન આત્મજ્ઞાન (સમ્યગ્દર્શન) પછી જ હોય છે. પરંતુ સર્વે જનોએ આત્મજ્ઞાનના લક્ષે હંમેશા ધર્મધ્યાનમાં રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

નિર્વિકલ્પ શુદ્ધોપયોગને ઘણા લોકો નિર્વિચાર ધ્યાન (Awareness with thoughtful thoughtlessness) જ સમજે છે કે જે બહુ જ મોટી ગેરસમજણ છે. નિર્વિકલ્પ શુદ્ધોપયોગ એક સેકંડના પણ બહુ નાના ભાગ જેટલા સમય માટે જ હોય છે. જ્યારે 'હું નિર્વિચાર છું' એવા વિચારને લોકો ભ્રમથી નિર્વિચાર ધ્યાન સમજે છે કે જે ભ્રમ તો આર્તધ્યાન રૂપ જ છે. કારણ કે તેમાં આત્મહિત કેન્દ્રમાં હોતું નથી. એવો ભ્રમ તો અનેક મિનિટો સુધી પણ રહી શકે છે. નિર્વિકલ્પ શુદ્ધોપયોગમાં આત્મા અનુભવમાં આવે છે, જ્યારે કે નિર્વિચાર ધ્યાનમાં મનની વિચારરૂપ પર્યાય જ અનુભવમાં આવે છે.

અનેક લોકો એવું માને છે કે નિર્વિચાર ધ્યાન (Awareness with thoughtful thoughtlessness) કરવાથી આત્મજ્ઞાનની (સમ્યગ્દર્શનની) પ્રાપ્તિ થશે. પરંતુ આત્મજ્ઞાન માટે વૈરાગ્યપૂર્વક તત્ત્વનિર્ણય અને એકમાત્ર મોક્ષનું લક્ષ હોવું જરૂરી છે, જેથી તત્ત્વચિંતનની અવસ્થામાં આપોઆપ નિર્વિકલ્પ શુદ્ધોપયોગ થાય છે અને અપૂર્વ આનંદનો અનુભવ થાય છે.

આત્માનો સ્વભાવ જ્ઞાન અને દર્શન છે. આપણે જ્યારે નિર્વિચાર ધ્યાન (Awareness with thoughtful thoughtlessness) કરવા ઇચ્છીએ છીએ, ત્યારે આપણે આત્માનો જાણવા-જોવાના સ્વભાવનો જ અસ્વીકાર કરીએ છીએ. આ રીતે આપણે આત્માના સ્વભાવનો અસ્વીકાર કરીને આત્માને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકીયે? ક્યારેય ન કરી શકીયે.

આત્મજ્ઞાન (સમ્યગ્દર્શન) માટે વૈરાગ્યપૂર્વક તત્ત્વનિર્ણય અને એકમાત્ર મોક્ષનું લક્ષ હોવું જરૂરી છે, જેથી તત્ત્વચિંતન અવસ્થામાં 'હું જાણવા-જોવાવાળો છું' એવું ચિંતન કરતા આપોઆપ નિર્વિકલ્પ શુદ્ધોપયોગ થાય છે અને અપૂર્વ આનંદનો અનુભવ થાય છે.

અનેક લોકોને ધ્યાનમાં અનેક પ્રકારના અનુભવો થાય છે. જેમ કે દિવ્ય પ્રકાશનો અનુભવ, રોમાંચિત થવાનો અનુભવ, ફૂલ જેવા હલકા થઈ જવાનો અનુભવ, ઘંટનાદ સાંભળવાનો અનુભવ, અન્ય કોઈ નાદ સાંભળવાનો અનુભવ, રોમ-રોમ પુલકિત થઈ જવાનો અનુભવ વગેરે. આ તમામ અનુભવ પૌદ્ગલિક છે પરંતુ આત્મા પૌદ્ગલિક નથી અને તેનો અનુભવ પણ પૌદ્ગલિક નથી હોતો. તેથી આવા અનુભવોને આત્મજ્ઞાન (સમ્યગ્દર્શન) માનવું અયોગ્ય ઠરશે.

અનેક લોકોને ભગવાનની સામે પ્રાર્થના કે પૂજા કરતી વખતે આંસુ આવી જાય છે. કોઈ લોકો આને પણ આત્મજ્ઞાનનું (સમ્યગ્દર્શનનું) લક્ષણ માની લે છે કે જે બરોબર નથી. તેનાથી ભક્તની ભક્તિ અને કોમળતા જરૂર જણાય છે, પરંતુ તેને આત્મજ્ઞાનનું (સમ્યગ્દર્શનનું) લક્ષણ માનવું અયોગ્ય છે. (કેમ કે તે બન્ને વચ્ચે અવિનાભાવી સંબંધ નથી).

એમ વિચારવું ભૂલ ભરેલું છે કે જો હું સાક્ષીભાવે પોતાના વિકલ્પ-વિચારોને જોતો રહીશ (choiceless awareness થી) તો મને આત્મજ્ઞાન થઈ જશે. કારણ કે જ્યાં સુધી જોવાનો પણ વિકલ્પ છે, ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન (સમ્યગ્દર્શન) થતું નથી. જ્યાં સુધી આપણા મનમાં સાંસારિક માંગ-ઇચ્છા-અપેક્ષા વિદ્યમાન છે ત્યાં સુધી સાક્ષીભાવે પોતાના વિકલ્પ-વિચારોને જોતા(choiceless awareness માં) રહેવા છતાં આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું નથી. કારણ કે જીવને અંતર્દ્રષ્ટિ જ ત્યારે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, જયારે તેને કોઈ પણ સાંસારિક માંગ-ઈચ્છા-અપેક્ષા ન હોય. સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન)

અને મોક્ષમાર્ગ મળ્યા પછી પણ જ્યારે-જ્યારે આપણે શુદ્ધભાવમાં ટકી શકતા નથી ત્યારે નિયમથી સાચા દેવ-શાસ્ત્ર-ગુરુ-ધર્મનું આલંબન લઈને શુભભાવમાં જ રહેવાનું છે, નહીં કે અશુભભાવમાં. લોકો ઉપયોગને (જ્ઞાનને) ખાલી કરવાના ચક્કરમાં નિર્વિચાર થવાનો પ્રયાસ કરતા રહે છે. પરંતુ જીવનભર આત્માનુભૂતિ (સમ્યગ્દર્શન) પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. કારણ કે આત્માનુભૂતિ માટે ઉપયોગને ખાલી કરવાની રીત એ છે કે જ્યારે પોતાની રુચિ બહારથી હટીને અંદરમાં એટલે કે સ્વમાં હોય છે ત્યારે આપોઆપ ઉપયોગ પરથી ખાલી થઈને સ્વનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરે છે. આત્માનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જ્યારે કોઈ જીવને એ આભાસ થઈ જાય કે સાચું સુખ તો મારા આત્મામાં જ છે, ત્યારે તેની મૃગજળ જેવા ભ્રામક સુખ પાછળની દોડ અટકી જાય છે. તે દોડ અટકવાથી પણ તેને શાંતિનો અનુભવ જરૂર થાય છે, પરંતુ તે શાંતિને આત્મજ્ઞાન ન માની લેવી જોઈએ. જ્યારે કોઈ જીવની મૃગજળ જેવા ભ્રામક સુખ પાછળની દોડ અટકી જાય છે ત્યારે તેણે આત્માના લક્ષણ એવા જ્ઞાન-દર્શનથી પોતાને ઓળખવો જોઈએ. તે એવી રીતે કે 'હું આ જાણવાવાળો જ છું. હું જ્ઞાયક છું'. એવી રીતે પોતાના સાચા અસ્તિત્વનો અનુભવ કરવો જોઈએ.

કોઈ પણ મત-પંથનો હઠાગ્રહ અથવા દુરાગ્રહ મોહગ્રસિત જીવને જ હોય છે. આ હઠાગ્રહ-દુરાગ્રહ મોહગ્રસિત જીવને પોતાના આત્મા માટે જરૂરી એવી ચાર ભાવનાઓ (મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને મધ્યસ્થ) અને 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) 'થી હંમેશા દૂર જ રાખે છે. કારણ કે કોઈ એક મત-પંથનો આગ્રહ તેમને સહજરૂપથી જ બીજા મત-પંથના વિરોધી બનાવી દે છે. આ જ આપણી અનાદિની કથા (વાસ્તવિકતા) છે. જેમને કોઈ મત-પંથ

અથવા વ્યક્તિવિશેષનો (ગુરુનો) વિરોધ હોય તો તેઓ પોતાના આત્મા માટે જરૂરી ચાર ભાવનાઓ (મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને મધ્યસ્થ) અને 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!)'થી સહજ જ દૂર થઈ જાય છે. કારણ કે જેમને કોઈ એક જીવથી પણ વિરોધ અથવા વેર છે તેમને અખંડ મૈત્રી આદિ ભાવ ન હોઈ શકે. તેનાથી તેઓ પોતાનું વર્તમાન અને અનંત ભવિષ્ય દુઃખમય બનાવી શકે છે.

જેમનો મોહ મંદ થયો છે તેમને 'સાચું એ જ મારું' એ ભાવ સહિત સત્યની શોધ હોય છે. તેઓ પોતાના આત્મા માટે જરૂરી ચાર ભાવનાઓ (મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને મધ્યસ્થ) અને 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!)'નો લાભ લઈ શકે છે. તેમણે આનો લાભ ચોક્કસ લેવો જોઈએ. આવા જીવો જ આત્મજ્ઞાન (સમ્યગ્દર્શન) પ્રાપ્ત કરવાને માટે લાયક હોય છે.

શરીરને આપણે મારું કહીયે છીએ. હાથ, પગ, નાક, કાન વગેરેને મારા કહીયે છીએ. એટલે કે શરીર અને બધા અંગોને આપણે 'આ મારું છે' એમ કહીયે છીએ. ત્યારે એ વિચારવું જોઈએ કે આ બધાને મારું કહેવાવાળો કોણ છે ? ચોક્કસ જ તે આ બધાથી જુદો છે. તે તો એક માત્ર જ્ઞાયક (જાણવાવાળો) જ છે. તેમાં જ અહંભાવ ('હું' પણું) કરવા જેવો છે. તે જ આપણી સાચી ઓળખાણ છે. તેનો જ અનુભવ કરવા જેવો છે. કારણ કે તે જ પરમ સત્ય છે. આપણે જે પણ ચીજ ખાઇયે-પીએ છીએ તે પુદ્ગલ રૂપ જ હોય છે. તેમાંથી શરીર પોતાની જરૂરતની પૂર્તિ કરીને બાકીની ચીજો મળ, મૂત્ર, પરસેવા વગેરેરૂપે બહાર ફેંકી દે છે. તે અશુચિ પણ પુદ્ગલ જ છે. તે અશુચિ જમીનમાં મળી જાય છે અને તે વૃક્ષો કે છોડ થકી આપણને ફળ, ફૂલ, અન્ન, ધાન્ય વગેરેરૂપે મળે છે. આપણે વાપરવાથી ગંદા

બનેલા પાણીનું બાષ્પીભવન થઈને વાદળા બને છે અને તે વાદળા વરસે છે ત્યારે આપણને તે પાણીના પુદ્ગલ ટીપારૂપે પ્રાપ્ત થાય છે. તેવી જ રીતે આપણે જે પુદ્ગલોથી શરીર બનાવ્યું છે, તે પણ આપણે અનેક વાર ગ્રહણ કરીને છોડ્યા છે. આ રીતે આપણે ફરી-ફરી ગ્રહણ કરી છોડેલા પુદ્ગલોને નવા સમજીને ભોગવી રહ્યા છીએ. છતાં મોહવશ આપણા સંસારનો અંત થયો નથી. તેથી મોહને મંદ કરવો જરૂરી છે.

સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) મોક્ષમાર્ગનો દરવાજો છે. તેથી જેમને મુક્ત થવું છે તેમને સૌથી પહેલા સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ કરવી જરૂરી છે, નહીં કે સાધુવેશની. અનેક લોકો કહે છે કે મોક્ષ જોઈએ તો દીક્ષા તો લેવી જ પડશે, દીક્ષા લીધા વગર તમે મોક્ષે જઈ નહીં શકો. તેથી તેઓ એમ પણ કહે છે કે 'જે સાધુ બને તે મહાન છે.' આવા લોકોએ એ સમજવું જરૂરી છે કે જેમને સમ્યગ્દર્શન થયું છે તેમના અભિપ્રાયમાં દીક્ષા તો હોય જ છે. પરંતુ તેઓ ત્યાં સુધી દીક્ષા નથી લેતા જયાં સુધી એમને પાકી ખાતરી ન થઇ જાય કે હું દીક્ષા લઈને પૂર્ણ રીતે પાળી શકીશ અને હું સાચે જ છઠ્ઠા-સાતમા ગુણસ્થાનકનો આનંદ લઇ શકીશ. તેઓ માટે દીક્ષા એ અપૂર્વ આનંદનો અવસર છે, નહીં કે બીજી કોઈ ઇચ્છા કે આશા કે અપેક્ષાનો.

આપણે અભ્યાસ માટે અથવા પાપથી બચવા જરૂર દીક્ષા લઇ શકીએ છીએ. પરંતુ જો આપણી એવી જ માન્યતા રહે કે 'આપણે દીક્ષા લઇ લીધી છે. તેથી હવે આપણું કલ્યાણ નિશ્ચિત જ છે.' તો આપણે તે માન્યતાને ઠીક કરવાની જરૂર અવશ્ય જ છે. અન્યથા આવી માન્યતા આપણને અનંત સંસારમાં ભટકાવી શકે છે. આવી માન્યતાને કારણે આપણી પૂરી શક્તિ દીક્ષાપ્રાપ્તિ ઉપર જ કેન્દ્રિત થશે નહીં કે સમ્યગ્દર્શન પ્રાપ્તિ ઉપર કે જે મોક્ષમાર્ગનો દરવાજો છે.

આ જ આપણી અનાદિની કથા છે, પણ હવે નહીં. હવે ક્યારેય એવી ભૂલ નહીં કરું.

તર્કસંગત વાત એ છે કે જ્યારે પાપોદયના કારણે આપણી મન-મરજી અનુસાર કાર્ય ન થતું હોય ત્યારે પહેલા તો આપણે આપણા જૂના પાપોની માફી માંગવી જોઈએ. બીજું, આપણે એમ વિચારવું જોઈએ કે હવે ભવિષ્યમાં હું આવા પાપ ક્યારેય નહીં કરું કે જેથી મને ફરીથી આવા સંજોગો જ ન મળે. ત્રીજું અને સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ કામ એ કરવાનું છે કે આવા સંયોગો માટે જે પણ નિમિત્ત બન્યા હોય તેમને આપણા પાપ ધોવામાં સહાયક માનીને, પોતાના મનમાં એમના પ્રત્યે ઉપકાર ભાવ લાવીને, તેમને મનમાં જ ધન્યવાદ આપવાના છે કે જેથી આપણને એમના પ્રત્યે ચીડ કે રોષ થાય જ નહીં. આનાથી આપણા જૂના પાપો ધોવાય જશે અને નવાં પાપકર્મ બાંધતા બચી જઈશું કે જેનાથી આપણું વર્તમાન અને ભવિષ્ય બન્ને સુધરી જશે અને આત્મપ્રાપ્તિના પુરુષાર્થમાં આપણા ભાવો પણ બાધક નહીં બને.

આપણે લૌકિકમાં કોઈ પણ વસ્તુના તમામ પાસાઓની તપાસ કરીએ છીએ અને પછી જ નિર્ણય લઈએ છીએ. એ જ રીતે ધર્મમાં પણ ભગવાને કહ્યું છે કે આપણે ધર્મની કસોટી કરીને જ તેને સ્વીકારવો જોઈએ, કોઈના પ્રભાવમાં આવીને કે ભીડ જોઈને નહીં. વર્તમાન કાળમાં લોકો મોટા ભાગે ધર્મની પરીક્ષા કરતા નથી અને જુએ છે કે તેના કેટલા અનુયાયીઓ છે. જે ધર્મ કે સંપ્રદાય જેટલો અનુકૂળ અને ઉત્સવપ્રધાન હશે, તેટલા તેના અનુયાયીઓ વધુ હશે. ધર્મની પરીક્ષા કરતી વખતે નીચેના પ્રશ્નોનો વિચાર કરવો અત્યંત જરૂરી છે.

શું એ ધર્મમાં હિંસાની કોઈ પ્રરૂપણા છે?

શું તે ધર્મમાં વિરોધાભાસી બાબતોનો ઉલ્લેખ છે?

શું એ ધર્મને અનુસરવાથી કષાયો મંદ થાય છે?

શું તે ધર્મને અનુસરવાથી વિષયવાસનામાં ઘટાડો થાય છે?

શું એ ધર્મ આત્માના ઉત્કર્ષની વાત કરે છે?

શું એ ધર્મ દ્વારા અન્તર્મુખતા, આત્મજાગૃતિ રહે છે કે વધે છે?

શું એ ધર્મના સંસ્થાપકને એમાં કોઈ અંગત સ્વાર્થ છે? ઇત્યાદિ.

હાલમાં ઘણા લોકો, ધર્મની પરીક્ષા કર્યા વિના, તેની બાહ્ય ચમકથી જ આકર્ષાય જાય છે. તેથી જ તેઓ છેતરાઈ જાય છે અને પોતાના અનંત કાળને દુઃખમય કરવાની વ્યવસ્થા પણ કરી લે છે. આ જ આપણી અનાદિની વાર્તા છે. જે ધર્મમાં આત્મપ્રાપ્તિની (સમ્યગ્દર્શનની) વાત ન હોય તે ધર્મથી આપણું કલ્યાણ કેવી રીતે થાય? કારણ કે આત્મપ્રાપ્તિ એ જ ધર્મનું પ્રવેશદ્વાર છે, ધર્મરૂપી મકાનનો પાયો છે, ધર્મમાં પ્રવેશવાનો વિઝા છે. કોઈ પણ સાધક માટે આત્મપ્રાપ્તિ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. તેના દ્વારા જ તેમને આગળની સાધના સમજમાં આવે છે.

સત્ય-ધર્મની પ્રાપ્તિ એટલે કે આત્મપ્રાપ્તિની (સમ્યગ્દર્શનની) સાથે સમ્યગ્જ્ઞાન અવશ્ય થાય છે અને પછી ચારિત્ર પણ ક્રમશઃ સમ્યક્ થાય છે. તેથી જ કહેવાય છે કે દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની એકતા એ જ મોક્ષમાર્ગ છે. આ જ સત્ય-ધર્મની ઓળખ છે. આત્મપ્રાપ્તિને (સમ્યગ્દર્શનને) ધર્મના પ્રવેશદ્વાર તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. તેથી આપણે આત્મપ્રાપ્તિ પહેલાં જે પણ ધર્મનું પાલન કરીએ તેને કહેવાય તો ધર્મ જ, પરંતુ જો તે આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષથી રહિત હોય તો તેને ધર્મ કહેવો પણ ઉચિત નથી. આ સમજણ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

જો આપણે માત્ર ધર્મક્રિયાઓને અથવા ભોજનમાં ભક્ષ-અભક્ષના વિવેકને જ ધર્મ માનતા હોઈએ તો આપણે સાવચેત થઇ જવું જોઈએ. કારણ કે જો તે આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષથી રહિત હોય તો તેને ધર્મ કહેવો પણ ઉચિત નથી. આ સમજણ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જો આપણે

માત્ર ધર્મક્રિયાઓ અથવા ભોજનમાં ભક્ષ-અભક્ષના વિવેકને જ ધર્મ માનતા હોઈએ તથા જો તે આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષ સહિત હોય તો તેને ધર્મનો ગણવેશ (uniform) અવશ્ય કહી શકાય છે. પરંતુ એ સમજવું અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે કે માત્ર યુનિફોર્મ પહેરવાથી જ કોઈ વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં પાસ થઈ જતો નથી. એટલે કે આત્મપ્રાપ્તિ વિના ધર્મમાં પ્રવેશ જ કરી શકાતો નથી.

આત્મપ્રાપ્તિના (સમ્યગ્દર્શનના) લક્ષે કરવામાં આવેલ વ્યવહાર-ધર્મ ત્યારે જ સફળ થાય છે, જયારે આપણે આત્મપ્રાપ્તિ કરીએ. તેના માટે કષાયોની મંદતા, ચાર ભાવનાઓનું ચિંતન, ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!)નું મનન-ચિંતન, બાર ભાવનાઓથી સાંસારિક ઈચ્છાઓનું શમન, સંસાર અસાર લાગવો, સંસારથી મુક્તિની ઈચ્છા વગેરે હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. અનાદિથી આપણે વિષય-કષાય, રાગ-દ્વેષ અને ઈચ્છાઓ દ્વારા પ્રેરિત જીવન જીવીએ છીએ. અનાદિથી આપણી ઈચ્છાઓ જ આપણું એન્જિન છે. તે આપણને સંસારરૂપી કાદવમાં ફસાવી દે છે. તેના કારણે જ અનાદિથી આપણા દુઃખમય સંસારનો અંત આવતો નથી. હવે આપણે તેનાથી મુક્તિ મેળવવાના માર્ગ વિશે વિચારવું જોઈએ, જેથી આપણે આ દુઃખમય સંસારમાંથી મુક્તિ મેળવી શકીએ.

આપણું લક્ષ થોડા સમય માટે વિષય-કષાય-રાગ-દ્વેષને મંદ કરવાનું ન હોવું જોઈએ, બલ્કે આપણું લક્ષ એ હોવું જોઈએ કે વિષય-કષાય-રાગ-દ્વેષની મંદતાના પરિણામે આપણને આત્મપ્રાપ્તિ (સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ) થાય. કારણ કે જેને એક વાર આત્મપ્રાપ્તિ થાય તેનું ટૂંક સમયમાં જ દુઃખમય સંસારથી મુક્ત થવાનું નક્કી થઈ ગયું. આપણે વિષય-કષાય-રાગ-દ્વેષને મંદ કરવાનો પુરુષાર્થ એકમાત્ર આત્મપ્રાપ્તિના (સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિના) લક્ષે જ કરવો

જોઈએ. કારણ કે અનાદિ કાળથી અનેક વખત આપણે વિષય-કષાય-રાગ-દ્વેષને મંદ કર્યા છે અને દીક્ષા પણ લીધી છે, પરંતુ આત્મપ્રાપ્તિના અભાવે આપણા તે પ્રયત્નો આપણને અનંત કાળના દુ:ખોથી બચાવી શક્યા નથી.

ઘણા લોકો જ્ઞાતાદ્દષ્ટા રહેવાનું ધ્યાન કે અભ્યાસ કરે છે. તેઓ જાણતા નથી કે આત્માનુભૂતિ વિના મિથ્યાદ્દષ્ટિને માત્ર પર્યાયનો જ અનુભવ હોય છે, તેથી જ સમયસાર ગ્રંથમાં અજ્ઞાનીને કર્તા અને જ્ઞાનીને અકર્તા જણાવેલ છે. જ્યારે અજ્ઞાની પર્યાયનો કર્તા હોય છે, તો તે પર્યાયનો જ્ઞાતાદ્દષ્ટા કેવી રીતે બની શકે? ક્યારેય ન બની શકે. તેથી જ અજ્ઞાની માટે જ્ઞાતાદ્દષ્ટા રહેવાનું ધ્યાન અથવા અભ્યાસ ભ્રમમાં લઈ જવાવાળો બને છે અને તે પોતાના પરિણામનો આધ્યાત્મિક માર્ગ અનુસાર યથાર્થ (શુદ્ધિકરણની ચિકિત્સા) ઉપાય પણ કરી શકતો નથી. પરંતુ તે કેવળ મૂઢ જ બનીને રહે છે.

આત્માના અનુભવ વિના મિથ્યાદ્દષ્ટિને માત્ર આત્માના પર્યાયનો જ અનુભવ હોય છે. તેથી તે પર્યાયનો કર્તા બને છે. અને જ્ઞાની માત્ર શુદ્ધાત્માનો જ અનુભવ કરે છે. તેથી જ્ઞાનીનું હુંપણું પણ તે શુદ્ધાત્મામાં જ હોય છે અને પર્યાયનો તે માત્ર જ્ઞાતાદ્દષ્ટા જ હોય છે, કર્તા બનતો નથી. આ રીતે જ્ઞાનીને સ્વાભાવિક રીતે જ જ્ઞાતાદ્દષ્ટાભાવ રહે છે. તેથી અજ્ઞાનીએ જ્ઞાતાદ્દષ્ટા બનવાનો અભ્યાસ નહીં, પરંતુ આત્માનુભૂતિ માટે આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતા પામવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ કે જેથી તે આત્મસન્મુખ થઈને આત્માનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરી શકે.

અનાદિથી મારી ભૂલને કારણે જ હું સંસારમાં ભટકી રહ્યો છું. અનાદિથી મેં ક્યારેય મારી સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ મારા આત્માના ઉત્થાન માટે કર્યો નથી. તેથી એમ કહી શકાય કે મારા સંસાર અને મોક્ષ

માટે હું પોતે જ જવાબદાર છું. આ સમજણ આવ્યા પછી, હવે બધા મુમુક્ષુઓએ આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરીને આત્મસન્મુખ થઈને આત્માનુભૂતિ મેળવવાનો જ પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ.

સમયસાર ગ્રંથની ટીકામાં આચાર્ય અમૃતચંદ્ર જણાવે છે કે આત્મજ્ઞાનના અભાવમાં શુદ્ધાત્માની શ્રદ્ધા તે ન જાણેલા ગધેડાના શિંગડાની શ્રદ્ધા સમાન હોવાથી તે શ્રદ્ધા સમ્યક્ શ્રદ્ધા હોતી નથી. એટલે કે તે શ્રદ્ધા કલ્પના માત્ર જ હોય છે. તેથી આત્મપ્રાપ્તિ થતી નથી, સાધ્ય આત્માની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આવું હોવા છતાં અનેક ઉપદેશકો અજ્ઞાનીઓને પણ 'હું શુદ્ધાત્મા છું' એમ માનવાનું કહે છે અથવા જાપ કરવા કહે છે અથવા ધારણા કરવાનું કહે છે અથવા નિર્ણય કરવાનું કહે છે. આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતા વિના અને આત્મસન્મુખતા પ્રાપ્ત કર્યા વિના આત્મજ્ઞાન થતું નથી કારણ કે ત્યાં સુધી જીવ બહિરાત્મા જ છે અને બહિરાત્માને આત્માનુભૂતિ થતી નથી.

જ્યાં સુધી જીવને આત્મજ્ઞાન ન હોય ત્યાં સુધી તે જીવને શુદ્ધાત્માનું અનુભવયુક્ત જ્ઞાન હોતું નથી, તેને માત્ર તેનું શાબ્દિક જ્ઞાન જ હોય છે. આપણે શુદ્ધાત્માનું શાબ્દિક જ્ઞાન તો અનેક વાર મેળવ્યું છે. પરંતુ જો શુદ્ધાત્માનું અનુભવયુક્ત જ્ઞાન ન મેળવીએ તો આપણે મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશી શકતા નથી. શાબ્દિક જ્ઞાનથી તો જીવ અનેક વાર છેતરાય જાય છે. તેને લાગે છે કે તેણે આત્મા પ્રાપ્ત કર્યો છે. પરંતુ વાસ્તવમાં તે માત્ર નિશ્ચયાભાસરૂપ ભ્રમમાં જ હોય છે.

જ્યાં સુધી જીવને બહારમાં કાંઈક મૂલ્યવાન લાગે છે ત્યાં સુધી તે જીવ આત્માનું ખરેખરું મૂલ્ય સમજ્યો જ નથી. જ્યારે કોઈ પણ જીવને એકમાત્ર આત્મા જ મૂલ્યવાન ભાસે અને અન્ય સર્વ બાહ્ય સંયોગોનું મૂલ્ય આત્માની સામે અતિ ન્યૂન ભાસે ત્યારે તે જીવ

આત્મસન્મુખતા પામે છે કે જે આત્મપ્રાપ્તિ માટે પરમ આવશ્યક છે. અર્થાત્ જીવે બાહ્યસંયોગો માટેના પોતાના મૂલ્યાંકનના માપદંડ બદલવા પરમ આવશ્યક છે.

જેણે એકને સાધ્યો તેણે સર્વ સાધ્યું. અર્થાત્ જેણે એક એવા પોતાના આત્માને જાણ્યો-અનુભવ્યો તો તેણે આ જગતના સર્વ રહસ્યોને જાણ્યા બરાબર છે. કારણ કે જેણે આત્માનુભૂતિ કરી તે વહેલો-મોડો આત્મસ્થિરતા કરીને કેવળી બનશે. તેને કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થશે કે જેમાં કાંઈ જ છૂપું રહેતું નથી કારણ કે કેવળજ્ઞાનમાં ભૂત-વર્તમાન-ભવિષ્ય ત્રણેય વર્તમાનની જેમ ઝળકે છે. જે જીવને આત્મા સિવાય કાંઈ જ જોઈતું નથી અર્થાત્ જેને કોઈ સાંસારિક ઇચ્છાઓ કે આંકાંક્ષાઓ નથી રહી અને જેને એક માત્ર આત્મપ્રાપ્તિનો જ પુરુષાર્થ કરવા જેવો લાગે છે. તેવો જીવ આત્મસન્મુખતા પામે છે કે જે આત્મપ્રાપ્તિ માટે બહુ જરૂરી છે.

અનેક જીવો એવા પણ છે કે જેઓ આત્મપ્રાપ્તિ માટે આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓને આવશ્યક ગણતા જ નથી. તેવા જીવો કહેતા હોય છે કે આત્મપ્રાપ્તિના તો અનેક માર્ગો એવા પણ છે કે જેમાં આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓની કે આત્મસન્મુખતાની જરૂર જ પડતી નથી. જે જીવો આત્મપ્રાપ્તિ માટે આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓને આવશ્યક ન ગણતા હોય અને એ સિવાયના કોઈ માર્ગે આત્મપ્રાપ્તિ કરવા પુરુષાર્થ કરતા હોય અથવા પોતાને આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ સિવાય પણ આત્મપ્રાપ્તિ થઈ ગયેલ છે એમ માનતા હોય તો તે તેમનો ફક્ત ભ્રમ જ છે- એમ સમજવું પડે. કારણ કે આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ વગરનો જીવ તો નિયમથી બહિરાત્મા જ હોય અને બહિરાત્મપણામાં આત્માનુભૂતિ ક્યારેય થતી જ નથી.

જો કોઈ શાસ્ત્રમાં એમ જણાવેલ હોય કે આત્મપ્રાપ્તિના અનેક

માર્ગો છે તો તેને સમ્યક્રૂપે એવી રીતે સમજવું પડે કે જે અનેક માર્ગો કહ્યાં છે તે બધા જ આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓપૂર્વકના જ હોય. કોઈ પણ માર્ગ એવો ન હોય કે જે આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ વગર પણ આત્મપ્રાપ્તિ કરાવે. કારણ કે તે ત્રણ કાળમાં શક્ય જ નથી.

તેથી જ શાસ્ત્રોમાં ઠેર-ઠેર જીવને આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ કરાવે તેવા જ કથાનકો ભરેલા છે. આ તો વર્તમાન હુંડા અવસર્પિણી કાળનો જ પ્રભાવ છે કે અનેક જીવો આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ કરવાનો પુરુષાર્થ કરવાને બદલે કે આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓનો ઉપદેશ દેવાને બદલે અન્ય ઉપદેશ દે છે. અને પોતે પણ માને છે કે આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ વગર પણ અમને આત્મજ્ઞાન છે અથવા તો અમને પણ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ જશે.

મોહનિંદ્રા એવી છે કે તે જીવને આત્માનું મહત્ત્વ જ સમજવા દેતી નથી. આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓનું મહત્ત્વ પણ સમજવા દેતી નથી. તેથી જ એવી મોહનિંદ્રાવશ અનેક જીવો આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ વગર પણ પોતે આત્મજ્ઞાની હોવાનો દાવો કરતા જણાય છે. મોહનિંદ્રા એટલી શક્તિશાળી છે કે તે જીવને આત્મજ્ઞાન મેળવવાને યોગ્ય સંયોગો મળ્યા હોવા છતાં મોહને પોષતી કોઈને કોઈ ગેરસમજણ ઉત્પન્ન કરાવીને તે જીવને અસંખ્યાત પુદ્ગલ પરાવર્તન સુધી એકેન્દ્રિયમાં ધકેલી દે છે. એક પુદ્ગલ પરાવર્તનના અનંતમા ભાગમાં પણ અનંત કાળચક્રો છે. એવા અસંખ્યાતા પુદ્ગલ પરાવર્તન કાળ સુધી કોઈ એક જીવ એકેન્દ્રિયમાં રહી શકે છે. આ મોહનિંદ્રાનો જ પ્રભાવ છે કે દીક્ષા ગ્રહણ કર્યા છતાંય કેટલાક જીવોને આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓની આવશ્યકતા ભાસતી નથી. તેવા જીવો પણ મોહનિંદ્રાવશ 'આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ વગર પણ આત્મજ્ઞાન થઈ શકે છે' – એવું પ્રતિપાદન કરતા જણાય છે. મોહનિદ્રા તેઓને એ પણ સમજવા દેતી નથી કે સંસારમાં પણ દરેક

કાર્યો માટે યોગ્યતા હોવી જરૂરી હોય તો આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તો યોગ્યતા વગર કેવી રીતે મળી શકે? કદી ન મળી શકે.

મારું અધિકાર ક્ષેત્ર (domain) કેવળ સત્ય પુરુષાર્થ કરવો તે જ છે. પરિણામની અપેક્ષા ન રાખવી. કારણ કે તેનાથી તો ઘણી વાર અધીરાઈ, નિરાશા, હતાશા જ આવે છે. તેથી ઉત્તમ પુરુષાર્થ કરવો આપણા હાથની વાત છે, પરંતુ તેનું પરિણામ આપણા હાથમાં નથી -- એ સમજવું જરૂરી છે.

જેમ ચણા ભરેલા સાંકડા મોઢાના વાસણમાં વાંદરો હાથ નાખીને ચણાની મૂઠી ભરે છે. પછી તેનો હાથ બહાર નીકળી શકતો નથી. ચણાની મૂઠીને કારણે હાથ વાસણમાં ફસાય જાય છે. ચણાના મોહને કારણે તે મૂઠી ખોલી શકતો નથી. તેમ મોહી જીવ પોતાનું બહિરાત્માપણું છોડી શકતો નથી. બહિરાત્મા જીવને સંસાર જ સારો લાગે છે. બાહ્ય ભોગ-ઉપભોગનું અત્યંત આકર્ષણ હોવાથી તેની બુદ્ધિ, સમય, શક્તિ આદિ બાહ્યમાં જ લાગેલા હોય છે. તેવા જીવને ભગવાને સાંકડા મોઢાના વાસણમાં ચણાની મૂઠી ભરવાથી જે વાંદરાનો હાથ ફસાઈ ગયો હોય તેવા વાંદરા સાથે સરખાવેલ છે. તેથી જ એવા જીવો મોહનિંદ્રાવશ 'આત્માની વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ વગર પણ આત્મજ્ઞાન થઈ શકે છે' -- એવું પ્રતિપાદન કરતા જણાય છે.

આપણને જે પણ સારું મળેલ છે તે ભગવાનનો ઉપકાર છે. કારણ કે તે પૂર્વના સત્કર્મનું જ ફળ છે કે જે ભગવાનના પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ ઉપદેશ વગર શક્ય જ નથી. તેથી સાધકે મદથી બચવા માટે પોતાને મળેલ દરેક માન, સન્માન, પદ, પ્રતિષ્ઠા, સુખ, સુવિધા, અનુકૂળતાદિ માટે ભગવાનને જ ધન્યવાદ આપવા અને પોતાને મળેલ પ્રતિકૂળતા, અપમાન, દુઃખાદિ માટે પોતાને જ જવાબદાર માનીને તેના કારણ એવા પોતાના પૂર્વના દુષ્કૃત્યો માટે માફી માંગવી જોઈએ, તેનું પ્રતિક્રમણ કરવું જોઈએ.

અનેક લોકો પ્રાયઃ રાજાને જોઈને રાજા બનવાનું કે ધનાઢ્ય બનવાનું અવશ્ય વિચારે છે. પરંતુ ભગવાનને જોઈને ભગવાન બનવાનું વિચારવાવાળા બહુ જ ઓછા લોકો હોય છે. વધારે લોકો તો ભગવાનને જોઈને સાંસારિક માંગણીઓ જ કરવા લાગે છે. તે જ તેવા જીવોને અનંત સંસારનું કારણ બને છે. જેઓને ધનવાન, ઐશ્વર્યવાન, સત્તાધીશ, વૈભવશાળી લોકો તરફનું આકર્ષણ હોય છે, તે આકર્ષણ તેવા જીવને બહાર દોડાવે છે, જીવને બહિરાત્મા બનાવે છે. જ્યારે ભગવાનને જોઈને એકમાત્ર ભગવાન બનવાનું લક્ષ બંધાય તો તે લક્ષ જીવને ભીતર લઈ જાય છે, આત્મસન્મુખતા કરાવે છે કે જે સર્વે જનોએ આ જીવનમાં કરવા જેવું છે.

નિશ્ચય સમ્યગ્દર્શન વગર મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશ જ નથી. પરંતુ તેની પ્રાપ્તિનું લક્ષ ભગવાનની શ્રદ્ધા વગર બંધાતું જ નથી. કારણ કે ભગવાન ઉપરની શ્રદ્ધા વગર તે જીવ સ્વર્ગ, નરક, મોક્ષ, સિદ્ધોનું સુખ, નિગોદ, સંસારનું દુઃખમય સ્વરૂપ આદિની શ્રદ્ધા જ કરી શકતો નથી. તેથી જ ભગવાનની શ્રદ્ધાને વ્યવહાર સમ્યગ્દર્શન કહેવાય છે.

કોઈ સાધકના મનમાં આ પ્રશ્નો ઉદ્ભવે કે મને સમ્યગ્દર્શન ક્યારે થશે? અથવા હવે મારા મોક્ષ થવા પહેલા કેટલા ભવો બાકી છે? વગેરે. તેઓને અમારું નિવેદન છે કે આપ ચિંતા કર્યા વગર એકમાત્ર મોક્ષના લક્ષે ચિંતન કરો અને ભરપૂર પુરુષાર્થ કરો. એટલું જ પૂરતું છે. કારણ કે ચિંતા કરવાથી તો આર્તધ્યાન (પાપ) થાય છે અને તે મોક્ષમાર્ગ પણ નથી. જો કોઈ પણ જીવ સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે, તો તેણે ક્રોધ, માન, માયા, લોભ વગેરે કષાયો ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. કારણ કે જ્યાં સુધી પોતાનું મન શાંત થતું નથી, ત્યાં સુધી તે જીવ સત્ય-અસત્યનું સમતોલપણે પરીક્ષણ કરી શકતો નથી અને સત્યને પ્રાપ્ત પણ કરી શકતો નથી.

આત્મા ક્યારેય મરતો નથી અને આ શરીરને છોડી દેવાથી તેના કર્મો પણ પૂરા થઈ જતા નથી. આત્મા અમર હોવાથી જો કોઈ જીવ

પોતાના જીવનનો અંત કરીને એમ સમજે છે કે મેં અણગમતા સંજોગોથી અને કર્મોથી મુક્તિ મેળવી લીધી છે, તો તે જીવ અજાણતા જ પોતાને છેતરે છે. કારણ કે તે અણગમતા કર્મો તે જીવને પછીના ભવોમાં પણ ભોગવવા જ પડે છે. તે જીવને તેવા સંજોગો ફરી-ફરી મળી જ જાય છે અને તેવા જીવમાં ફરી-ફરી અકાળે જ પોતાના જીવનનો અંત આણવાના ઊંડા સંસ્કાર પણ રોપાઈ જાય છે.

જ્યારે કોઈને એવું લાગે કે મારી સાથે અન્યાય થઈ રહ્યો છે અથવા મારાથી આ સંજોગો સહન થતા નથી ત્યારે તેણે પોતાથી નીચલા સ્તરના જીવો તરફ જોવું જોઈએ. તેવા નીચલા સ્તરના જીવોને જોઈને તેમને ખબર પડશે કે 'ઓહો ! હું તો આમના કરતા બહુ સુખી છું. તેઓની સરખામણીમાં મારું દુઃખ તો કાંઈ જ નથી' વગેરે. આ રીતે જીવ નિરાશાથી/હતાશાથી (depression થી) બચી શકે છે. જેમને ખરેખર દુઃખથી કાયમ માટે છુટકારો જોઈએ છે તેમણે એકમાત્ર મોક્ષના લક્ષે આ અસાર (દુઃખી) સંસાર વિશે ચિંતન કરવું જોઈએ.

શુભ અને અશુભ આસ્રવ બન્ને બંધન હોવાથી, સાધકને માટે બન્ને હેય છે. પરંતુ વિવેક-દૃષ્ટિથી જોતા જેમને દુઃખ ગમતું નથી તેમણે સૌ પ્રથમ અશુભનો ત્યાગ કરવો જોઈએ અને અનંત સુખ માટે એકમાત્ર મોક્ષના લક્ષે શુભમાં રહેવું જોઈએ. જ્યારે આ જીવનમાં આપણો અનંત ભવિષ્યકાળ નક્કી થવાનો છે ત્યારે આપણે ગાફેલ કેવી રીતે રહી શકીયે? અર્થાત્ સર્વ જનોએ આ જીવનમાં સમ્યગ્દર્શન પ્રાપ્ત કરીને પોતાને અનંત કાળના દુઃખોથી બચાવીને સાદિ અનંત કાળના સુખની પ્રાપ્તિ કરવી જોઈએ.

આપણા કર્તવ્યો નિભાવતી વખતે આપણે એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આપણી આત્મ-વિશુદ્ધિ વધતી રહે. અન્યથા આપણને સંસારમાં ડૂબતા કોઈ રોકી નહીં શકે. જ્યારે આપણે જીવ-હિંસાના અંશતઃ પણ પ્રત્યાખ્યાન કરીયે છીએ ત્યારે આપણે તે જીવોને

અભય આપીયે છીએ. તેને અભયદાન પણ કહેવાય છે, આ અભયદાન ઉત્કૃષ્ટ દાન કહેવાય છે. તેનાથી આપણો ભય સહજમાં જ ઘટે છે. જીવોને અભયદાન દેવાથી આપણને અભય પ્રાપ્ત થાય છે. સર્વોત્કૃષ્ટ અભય તો કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા બાદ જ મળે છે. તેથી આપણે પૂરો પુરુષાર્થ સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) પ્રાપ્ત કરી મુક્ત થવા માટે જ કરવો જોઈએ.

ઉતાવળ હંમેશા તકલીફ આપે છે. લોકોને ઉતાવળે આત્માનુભૂતિ જોઈએ છે. પરંતુ તેમને એ ખબર નથી કે દરેક કાર્યનું યોગ્ય કારણ હોય છે. જે લોકો યોગ્ય કારણ આપશે તેમને આત્માનુભૂતિ આપમેળે જ મળવાની છે. અર્થાત્ આત્માનુભૂતિ ઉતાવળથી નહીં પણ યોગ્ય કારણ આપવાથી મળે છે. ઉતાવળથી તો આર્તધ્યાન એટલે કે પાપનો બંધ થાય છે.

લોકોને લાગે છે કે ધર્મના માર્ગ ઉપર ચાલવું બહુ અઘરું છે. પરંતુ જયારે એક વાત સમજાય જાય કે ધર્મના માર્ગ સિવાય અન્ય કોઈ પણ માર્ગ પોતાને અનંત દુઃખો દેવાવાળા જ છે, ત્યારે તે જ ધર્મના માર્ગ ઉપર ચાલવું સહજ અને સહેલું બની જાય છે. સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) ખુશામતખોરીથી પ્રાપ્ત ન થઈ શકે. હા, ગુરુના વિનયથી અવશ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. ગુરુનો સાચો વિનય તેમની ખુશામત નહીં પરંતુ તેમણે જણાવેલ માર્ગને અનુસરવાની તત્પરતા છે.

આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે બધું આપણી ઈચ્છા પ્રમાણે થાય. આ ઈચ્છા જ આપણા માટે દુઃખનું કારણ બને છે. કારણ કે પુણ્યોદયથી આપણી ઈચ્છા અનુસાર થઇ પણ ગયું તો આપણો કર્તૃત્વભાવ અથવા અહંકાર વધે છે કે જે ભવિષ્યમાં આપણા આત્મા માટે (પોતાને માટે) દુઃખનું કારણ બનવા સક્ષમ છે. અને જો પાપોદયથી આપણી ઈચ્છાથી વિપરીત થાય તો પણ તે આપણું વર્તમાન અને ભવિષ્ય બન્ને બગાડવા સક્ષમ છે. આપણે આપણી ઈચ્છા અનુસાર સર્વ જનોને પરિણમાવવા ઈચ્છીએ છીએ તે આપણી

સૌથી મોટી ગેરસમજ છે. કારણ કે દરેકનું પરિણમન પોત-પોતાના કર્મો અને પુરુષાર્થ અનુસાર થાય છે, નહીં કે આપણી ઈચ્છા અનુસાર.

હું અને કર્મ વચ્ચેનો સંબંધ સમજવો અત્યંત આવશ્યક છે. હું એટલે આત્મા અને કર્મ એટલે પોતાના ભૂતકાળના ભાવો. કર્મ પુદ્ગલ સ્વરૂપ છે. પરંતુ તે આપણા જ ભૂતકાળના ભાવોને પ્રતિબિંબિત કરે છે, તેથી તે કર્મો પણ મહત્ત્વના છે. અનાદિથી આપણને આપણા કર્મો પ્રમાણે જ સંયોગ-વિયોગ મળતા આવ્યા છે એમ સમજીને આપણી પ્રતિક્રિયાને સમ્યક્ બનાવવી જોઈએ.

આપણે બીજાને દોષ આપવાનું બંધ કરીશું અને આપણી જાતને દોષિત તરીકે જોવાનું શરૂ કરીશું. એટલે કે આપણે આપણા ભૂતકાળના ભાવોને (કર્મોને) દોષિત માનીને ભૂતકાળમાં એવા ભાવો કરવા બદલ માફી માંગીશું અને એવી ભૂલ ફરીથી ન કરવાનું નક્કી કરીશું કે જેનાથી આપણા જીવનમાં આવું દુઃખ ફરીથી ન આવે. તેથી ત્યારે જ આપણે આર્તધ્યાનથી બચી શકીશું કે જયારે આપણે દુઃખ દેવાવાળાને આપણા કર્મોની નિર્જરા માટે ઉપકારી માનીશું.

આપણી અનાદિની વાસનાઓ આપણને (આધ્યાત્મિક) સાધનાના માર્ગથી ચલિત કરવા સક્ષમ હોય છે. તેથી આપણે સાધનાના માર્ગે ચાલતા સદૈવ જાગૃત રહેવું જોઈએ, સાવધાન રહેવું જોઈએ. મોટાભાગના લોકો પુણ્યોદયમાં અહંકારી બની જાય છે અને પાપોદયમાં ખિન્ન રહે છે. કારણ કે તેઓ તેને પોતાના પુરુષાર્થનું જ ફળ માને છે. હકીકતમાં તો પાપ-પુણ્યનો ઉદય આપણા પૂર્વકૃત કર્મોનું ફળ છે. તેથી આપણો અધિકાર પુરુષાર્થ કરવામાં છે, તેના ફળ ઉપર નથી. કારણ કે તેનું ફળ આપણા પૂર્વકૃત કર્મો અનુસાર હોય છે, નહીં કે આપણી ઈચ્છા અનુસાર.

જયારે આપણે થોડીવાર કોઈ પણ પ્રકારની ધ્યાનમુદ્રામાં બેસીને શાંતિ અનુભવીએ છીએ ત્યારે આપણે એ તપાસવું જોઈએ કે

ધ્યાનમાંથી બહાર આવ્યા પછી પણ, શું આપણી માનસિક શાંતિ જળવાઈ રહે છે? શું આપણા ક્રોધ, માન, માયા, લોભ ઓછા થાય છે? શું આપણી ઈચ્છાઓ ઓછી થાય છે? જો આવું નથી થતું તો આપણે પોતાને છેતરીએ છીએ.

ભગવાને આપણને મોક્ષનો રાજમાર્ગ જણાવ્યો છે. તેથી ભગવાનનો આપણા ઉપર અનંત ઉપકાર છે. વર્તમાનમાં તે રાજમાર્ગ વિષે ઘણા મત-મતાંતર જણાય છે. તેવા આ કાળમાં પણ જયારે કોઈ જ્ઞાની આપણને તે સાચા રાજમાર્ગની ઓળખ કરાવે છે, ત્યારે તે જ્ઞાનીનો પણ આપણા ઉપર અનંત ઉપકાર હોય છે. જયારે કોઈ જ્ઞાની આપણને ભગવાને જણાવેલ સાચા રાજમાર્ગનો પરિચય કરાવે છે ત્યારે જો આપણા હ્રદયમાં કોઈ મત, પંથ, સંપ્રદાય કે વ્યક્તિ પ્રત્યેનો આગ્રહ કે હઠાગ્રહ હોય તો આપણે તે સાચા રાજમાર્ગને અપનાવી નહીં શકીયે. અનાદિથી આપણી સાથે આવું જ થતું આવ્યું છે તેથી આપણે હજુ સુધી સંસારમાં રખડીએ છીએ. હવે પછી શું કરવું છે? તે આપણે વિચારવું જોઈએ અને સાચા રાજમાર્ગની શોધ કરીને તે માર્ગ પર ચાલવું જોઈએ. ભગવાને જણાવેલ સાચા રાજમાર્ગને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે લાયકાત કેળવવી જરૂરી છે. તેને માટે સંતોષ, સરળતા, સાદગી, સહિષ્ણુતા, સહનશીલતા, નમ્રતા, લઘુતા, વિવેક જેવા ગુણો જીવનમાં હોવા અતિ આવશ્યક છે.

જયારે આપણે શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરીને જ્ઞાન (સમજણ) પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, ત્યારે તેની સાથોસાથ તે જ્ઞાનને પોતાના દૈનિક જીવનના આચરણમાં લાવવાનો વિવેક પણ અત્યંત જરૂરી છે. કાંઈક ખરાબ થવાની આશંકાથી ભયભીત રહીને આપણે આપણું ખરાબ થવાના પહેલાં જ દુઃખી રહેવાનું ચાલુ કરી દઈએ છીએ. પરંતુ જયારે આપણા પાપનો ઉદય હોય ત્યારે આપણે આપણું ખરાબ થવાનું રોકી પણ શકતા નથી. તેથી તે વખતે ભયભીત ન થતા સત્યધર્મ ઉપર

ચાલવાની શરૂઆત કરી દેવી તે જ સમજદારી છે કે જેથી આપણે આપણા પાપોને હલકા કરી શકીયે. જયારે આપણે આપણા આત્માની ઉન્નતિ માટે સ્વાર્થી (સ્વ અર્થાત્ આત્માના અર્થી) બની જઈયે છીએ ત્યારે આપણે નિશ્ચિત જ ધીરે-ધીરે જગત પ્રત્યે નિસ્પૃહ થતા જઈએ છીએ. તેથી આપણું કલ્યાણ નિશ્ચિત થતું જાય છે.

આપણે જગતની દુષ્ટતાની સાથેનો સંબંધ તોડવાનો છે, નહીં કે દુષ્ટોને દુષ્ટ સમજવાના છે. છેવટે તેમનામાં પણ ભગવાન આત્મા બિરાજમાન છે. તેથી તેમના પ્રત્યે તો કરુણાભાવ અને મધ્યસ્થભાવ જ રાખવાનો છે. ભગવાનના કહ્યા અનુસાર આપણા વિચાર, વાણી, અને વર્તન હોવા જોઈએ. જો તે ન હોય તો આપણે તેને ભગવાનના કહ્યા અનુસાર ઢાળવાનો પ્રયાસ કરતા રહેવો જોઈએ. સામાન્યરીતે એકમાત્ર મોક્ષના લક્ષે સાધક પહેલા અશુભભાવોને ત્યાગે છે. પછી ભવિષ્યમાં જયારે તે શુદ્ધભાવમાં સ્થિત થાય છે ત્યારે શુદ્ધભાવના લક્ષે થવાવાળા શુભભાવ પણ આપોઆપ જ છૂટી જાય છે. જેમને શુદ્ધભાવની પ્રાપ્તિ થઇ નથી અને જો તેઓ શુભભાવને ત્યાગીને અશુભભાવમાં રહે છે તો તેમનું ભવિષ્ય નિશ્ચિત જ અંધકારમય છે. જયાં સુધી શુદ્ધભાવમાં સ્થિરતા થઇ જતી નથી ત્યાં સુધી એકમાત્ર શુદ્ધભાવના લક્ષે અશુભભાવને ત્યાગીને શુભભાવમાં રહેવું કર્તવ્ય છે. સત્યધર્મનો સાર પ્રથમ શુદ્ધભાવની પ્રાપ્તિ અને ત્યાર બાદ શુદ્ધભાવમાં સ્થિરતા થવી તે જ છે.

લોકો સહનશીલતા વધારવાનો પ્રયાસ કરે છે પરંતુ તે પણ અમુક મર્યાદા સુધી જ વધે છે. છતાં તે બોજારૂપ પણ લાગે છે. પરંતુ જે જીવ 'ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!)' સમજી લે છે તો જીવની સહનશીલતા આપોઆપ જ વધતી જાય છે. તે સહજ હોય છે. તેથી બોજારૂપ પણ લાગતી નથી. આપણે અનાદિથી એવી માનસિકતા બનાવેલ છે કે ક્રોધ કર્યા વગર આપણું કામ નહીં થાય અથવા આપણી વાત સાંભળવામાં નહીં આવે. આપણે આ

માનસિકતામાંથી બહાર નીકળવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. આપણી જો એવી માનસિકતા હોય કે ક્રોધ કર્યા વગર આપણું કામ નહીં થાય અથવા આપણી વાત સાંભળવામાં નહીં આવે તો આપણું સંસારમાં અનંતકાળ સુધી અનંત દુઃખો ભોગવવાનું નિશ્ચિત છે. આપણી જો એવી માનસિકતા હોય કે ક્રોધ કર્યા વગર આપણું કામ નહીં થાય અથવા આપણી વાત સાંભળવામાં નહીં આવે તો આપણે સમ્યગ્દર્શન (આત્મજ્ઞાન) માટે યોગ્ય બનવાથી વંચિત રહી જઈએ છીએ.

શાસ્ત્રોમાં સ્વાધ્યાયને કર્મોની નિર્જરા માટે અભ્યંતર તપરૂપે દર્શાવેલ છે. મોટા ભાગના લોકો ધર્મ ગ્રંન્થોના વાંચનને (પઠન-પાઠનને) સ્વાધ્યાય માને છે. પરંતુ સ્વાધ્યાયનો સાચો અર્થ છે ધર્મગ્રન્થોને અરીસો માનીને પોતાના આત્માનો અનુભવ લેતા-લેતા, પોતાના આત્માના પરિણામોને જોતા-જોતા ધર્મગ્રંથોમાં દર્શાવેલ ગુણોને ગ્રહણ કરવા અને પોતાના દોષોથી મુક્તિ મેળવવી. આવો સ્વાધ્યાય સાચી નિર્જરાનું કારણ બને છે.

શાસ્ત્રોમાં ધ્યાનને કર્મોની નિર્જરા હેતુ અભ્યંતર તપ રૂપે જણાવ્યું છે. મોટા ભાગના લોકો ધ્યાનનો અર્થ આસન લગાડીને સ્થિર બેસીને પોતાના શ્વાસ અથવા બિંદુ અથવા સ્ફટિક એવા કોઈ પણ આલંબન ઉપર ધ્યાન લગાવવું એમ સમજે છે અને કરે પણ છે. પરંતુ ધ્યાનનો સાચો અર્થ એવો છે કે સૂતા-જાગતા, ચાલતા કે બેસીને કોઈ પણ મુદ્રામાં આત્માને કેન્દ્રમાં રાખીને અને આત્મપ્રાપ્તિ માટે મૈત્રી આદિ ચાર ભાવના, અનિત્ય આદિ બાર ભાવના, ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!), ધર્મધ્યાન વગેરેનું ચિંતન કરવું.

સમ્યગ્દૃષ્ટિ જીવે પોતાના આત્માનો અનુભવ લેતા રહેવો અને વચ્ચે-વચ્ચે ઉપર જણાવેલ ચિંતન કરવું. આવા પ્રકારનો સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન સાચી નિર્જરાનું કારણ બને છે. જ્યારે કોઈ જીવ સમ્યગ્દર્શન પામીને બીજાઓને સમ્યગ્દર્શન માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે, મદદ કરે છે ત્યારે તે સમ્યગ્દૃષ્ટિ જીવ બીજાઓ ઉપર અનંત ઉપકાર કરે છે. કારણ

કે સ્વાત્માનુભૂતિરૂપી સમ્યગ્દર્શન પ્રાપ્ત કર્યા પછી તે બીજો જીવ પણ નિશ્ચિત જ અલ્પ કાળમાં જ સિદ્ધત્વની પ્રાપ્તિ કરી લેશે કે જે બ્રહ્માંડની સૌથી મહાન સિદ્ધિ છે.

હવે આપણે ધર્મધ્યાન વિશે થોડું સમજીશું.

ધર્મધ્યાન :

જેમ આપણે ચાલતા, કોઈ પણ વાહન ચલાવતા વચ્ચે કોઈ ભટકાઈ ન જાય, એક્સિડન્ટ ન થાય, ખાડામાં પડી ન જવાય, પથ્થરની ઠોકર ન વાગે વગેરે માટે ધ્યાન રાખતા હોઈએ છીએ. તેમ ભગવાને આ સંસારમાં આત્માનું અધઃપતન ન થઈ જાય, દુઃખ આપવાવાળા કર્મો ન બંધાઈ જાય, અજાણતા ખરાબ કર્મો ન બંધાઈ જાય, આત્માના અનંત પુદ્ગલ પરાવર્તન ન વધી જાય, આત્મા અનંત દુઃખમય સંસારમાં ન ફસાઈ જાય, ક્રોધ-માન-માયા-લોભના વિષચક્રમાં ન ફસાઈ જાય, પરમાં મોહાસક્ત ન થઈ જાય, ભગવાનની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન ન થઈ જાય વગેરે માટે આત્માનું ધ્યાન રાખવું – એ જ ધાર્મધ્યાન છે.

શુદ્ધ ધર્મધ્યાન જીવને સમ્યગ્દર્શન થયા બાદ જ થાય છે. શુદ્ધ ધર્મધ્યાન દ્વારા ગુણશ્રેણીવાળી નિર્જરા થાય છે. તેથી આપણું સમગ્ર જીવન સમ્યગ્દર્શનની (આત્મજ્ઞાનની) પ્રાપ્તિ માટે સમર્પિત કરવા યોગ્ય છે.

પ્રશ્નઃ શા માટે સંસારનો અંત કરવો જોઈએ?

ઉત્તરઃ જયાં સુધી આપણે આ સંસારમાં છીએ ત્યાં સુધી આપણે અનંત દુઃખોથી બચી શકતા નથી અને આપણને અંતહીન સુખ મળી શકતું નથી. જો આપણે અનંત દુઃખોથી બચવું છે અને અંતહીન (અનંત) સુખ જોઈએ છે તો તેના માટે આપણે આપણા અનાદિ દુઃખમય સંસારનો અંત કરવો જરૂરી છે. તેનું પહેલું પગથિયું છે શુદ્ધાત્માની અનુભૂતિ એટલે કે સમ્યગ્દર્શન.

ધર્મધ્યાનના મુખ્યતઃ ચાર પાયા (પ્રકાર) છેઃ

૧. આજ્ઞાવિચય :- આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન એટલે દરેક કાર્ય કરતી વખતે ભગવાનની આજ્ઞાનો વિચાર કરવો કે આપણે ભગવાનની આજ્ઞા અનુસાર કાર્ય કરીએ છીએ કે આજ્ઞા વિરુદ્ધ કાર્ય કરીએ છીએ. ધર્મધ્યાન અંતર્ગત જીવે ભગવાનની આજ્ઞા આદિના વિચાર કરવા, જેમ કે -- હિંસા, જૂઠ, ચોરી, અબ્રહ્મ, પરિગ્રહ આદિનો ત્યાગ, સમકિત એટલે કે આત્મજ્ઞાન (સમ્યગ્દર્શન) પ્રાપ્ત કરીને મુક્ત થવાની આજ્ઞા, જિનાજ્ઞા-જિનસિદ્ધાંતોની સૂક્ષ્મતાનું ચિંતન, સત્યધર્મના સ્વરૂપનું ચિંતન, જિનસિદ્ધાંતોના ત્રિકાળ સત્યપણાનું ચિંતન, તેની જગતહિતકારકતાનું ચિંતન, તેની સાર્થકતાનું ચિંતન, તેમના અમૂલ્ય હોવાનું ચિંતન, ગુણશ્રેણીવાળી નિર્જરાનું કારણ બનવાની તેની ક્ષમતાનું ચિંતન, તેના અમર બનાવવાવાળા અમૃતપણાનું ચિંતન, જિનસિદ્ધાંતો અકાટ્ય હોવાનું ચિંતન, તેનું પૂર્વાપરવિરોધરહિત હોવાનું ચિંતન, તેનું નય-નિક્ષેપયુક્તતાનું ચિંતન, તેમાં દર્શાવેલ વ્યવહાર-નિશ્ચયની પ્રરૂપણાની યથાર્થ સમજનું ચિંતન વગેરેનું એકાગ્રતાથી ચિંતન-મનન-ધ્યાન. પોતાના અનાદિના નિવાસસ્થાન એવા નિગોદનો વિચાર, મનુષ્યજન્મ વગેરે દસની દુર્લભતાનો વિચાર જેમ કે -- મનુષ્યજન્મ, આર્યક્ષેત્ર, ઉત્તમ કુળ, દીર્ઘ આયુષ્ય, પૂર્ણ ઇન્દ્રિયો, નિરોગી શરીર, સત્યધર્મની પ્રાપ્તિ, સત્યધર્મ ઉપર શ્રદ્ધા આવવી, સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ, મુનિપણું આદિ. આવા વિચારો કરીને પોતાનો એક પણ સમય વ્યર્થ ન ગુમાવતા પોતાના સમય-શક્તિ-સમજણ-સંસાધન આદિ તમામનો આત્માના ઉત્થાન માટે જ ઉપયોગ કરવો. જેમ આપણે સંસારમાં એક પણ રૂપિયો ખોટી જગ્યાએ નિવેશ (invest) નથી કરતા, તેમ આપણે આપણી એક પણ મિનિટનો ઉપયોગ આત્માની વિરુદ્ધના કામોમાં નથી કરવાનો, આત્માને અનંત દુઃખરૂપ સંસાર આપે તેવા કામોમાં નથી કરવાનો.

ધર્મધ્યાનના મુખ્ય ચાર આલંબન છેઃ

- **વાચના –** જિનવાણીનું વાંચન કરવું, તેના ઉપર પોતાના ભાવોના સંદર્ભમાં વિચાર કરવો એટલે કે તેને દર્પણ સમજીને પોતાના ભાવ તપાસવા અને તેને મોક્ષમાર્ગને અનુકૂળ બનાવવા.
- **પૃચ્છના –** જિનવાણી વાંચીને ન સમજાય તેની સમજણ માટે યોગ્ય ગુરુને પ્રશ્નો પૂછીને સમાધાન મેળવવા.
- **પરિવર્તના –** વાંચેલું ફરીથી મમળાવવું, રોજ પોતાના ભાવ તપાસીને તેને ભગવાનની આજ્ઞા અનુસાર કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો.
- **ધર્મકથા –** પૂર્વે થઈ ગયેલા તીર્થંકર આદિ મહાપુરુષોના ચારિત્રો વાંચીને પોતાની વૃત્તિઓ સુધારવી તથા પોતાની વૃત્તિઓ મોક્ષમાર્ગને અનુકૂળ બને તેવી અન્ય ધર્મકથાઓનું વાંચન ચિંતન-મનન કરવું. ધર્મધ્યાનનું ફળ છે મનુષ્યગતિ અથવા દેવગતિ.

૨. અપાયવિચય :– સાધકે ધર્મધ્યાન અંતર્ગત અપાયવિચય ધર્મધ્યાનનો ઉપયોગ નહીં કરવા જેવા કાર્યોથી પાછા હટવા માટે કરવાનો છે. સાધકે નહીં કરવા જેવા કાર્યોના પરિણામનો વિચાર કરીને એટલે કે તેવા કાર્યો કરવાથી ભવિષ્યમાં આત્માનું જે અહિત થઈ શકે છે તેનો વિચાર કરીને તેવા કાર્યો કરતા અટકવાનું છે. તેના વિચારો કરવા, જેમ કે – દરેક જીવ સુખ ચાહે છે, છતાં અનાદિથી દુઃખમાં જ સપડાયેલો છે-તેનો વિચાર કરવો, અનેક ઉપાયો કરવા છતાં સુખ કેમ મળતું નથી? તેનો વિચાર કરવો. મારો ખરો શત્રુ તો હું પોતે જ છું એટલે કે દર્શન મોહનીય કર્મને કારણે મારું અજ્ઞાન (મિથ્યાત્વ) છે, જે મારો ખરો શત્રુ છે કે જે ક્રોધ-માન-માયા-લોભને કારણે

બળવાન બને છે. આપણા ક્યા કાર્યનું શું ફળ આવશે? અને તે ભવિષ્યમાં કેવું દુઃખ આપશે? તેનું વિશ્લેષણ કરવું. મિથ્યાત્વ, હિંસા, જૂઠ, ચોરી, કુશીલ, તીવ્ર રાગ-દ્વેષ, તીવ્ર પક્ષપાત, તીવ્ર કષાય, ચાર સંજ્ઞાઓની તીવ્રતા (ચાર સંજ્ઞાઓ – આહાર, મૈથુન, પરિગ્રહ અને ડર), સપ્ત મહાવ્યસન (ચોરી, જુગાર, દારૂ, માંસભક્ષણ, શિકાર, વેશ્યાગમન, પરસ્ત્રીગમન કે પરપુરુષગમન), હઠાગ્રહ, કદાગ્રહ, દુરાગ્રહ વગેરેના પરિણામે આ લોકમાં અને પરલોકમાં કેવા દુઃખોનું-અનર્થોનું સર્જન થઈ શકે છે? - તેનું એકાગ્રતાપૂર્વક ચિંતન-મનન-ધ્યાન. ભગવાને ભવાભિનંદી જીવના આઠ દુર્ગુણો કહ્યા છેઃ ક્ષુદ્રતા, લાભરતિ, દીનતા, માત્સર્ય, ભય, શઠતા, અજ્ઞતા અને નિષ્ફલારંભ પ્રયત્ન. પોતાના ભાવો તપાસીને જો આપણામાં આમાંના કોઈ પણ દુર્ગુણ હોય તો તેને ઓળખીને બાર ભાવના આદિથી તેનો ઉપાય કરવો કારણ કે તે દુર્ગુણો આપણને અનંત કાળ માટે અનંત દુઃખમય સંસારમાં રખડાવવા સક્ષમ છે.

જેટલા આપણે આ જીવનમાં લોકોને ભયભીત કરીશું અથવા આપણા અધિકારોનો અને સત્તાનો દુરુપયોગ કરીને તેમને ડરાવીને રાખીશું એટલું જ આપણું અનંત કાળ સુધી ભયભીત રહેવાનું નિશ્ચિત થતું જાય છે. આ જ આપણી અનાદિની કથા (વાસ્તવિકતા) છે. હવે ક્યાં સુધી આ ચાલુ રાખવું છે ? થોડું રોકાઈને વિચારો. તેમાં જ આપણું કલ્યાણ છુપાયેલું છે. જો આ જીવનમાં લોકોને ભયભીત રાખીને અથવા આપણા અધિકારોનો અને સત્તાનો દુરુપયોગ કરીને તેઓને ડરાવેલા રાખીને આપણે અનંત કાળ સુધી ભયભીત ન રહેવું હોય તો આપણે લોકો સાથે ચાર ભાવનાઓ અનુસારના વર્તનયુક્ત આપણું જીવન બનાવવું જોઈએ. આપણે લોકો પ્રત્યે મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને મધ્યસ્થ ભાવ રાખવો જોઈએ. કારણ કે તેમાં જ આપણું કલ્યાણ છુપાયેલું છે.

દરેક વ્યક્તિએ પોતાના મનને બરોબર તપાસવું જોઈએ કે પોતાને સુખ જોઈએ છે કે દુઃખ? જો ઉત્તરમાં એમ જણાય કે મને તો સુખ જ જોઈએ છે તો તે વ્યક્તિએ તમામ પ્રકારના પાપોથી બચવું જોઈએ. ખાસ કરીને સપ્ત મહાવ્યસન (જુગાર, દારુ, માંસભક્ષણ, વેશ્યાગમન, ચોરી, શિકાર, પરસ્ત્રી કે પરપુરુષ ગમન), રાત્રિભોજન, કંદમૂળભક્ષણ, અભક્ષભક્ષણથી (અથાણા, પાપડ, મધ, માખણ, ચીઝ વગેરેના સેવનથી) દૂર જ રહેવું જરૂરી છે. અને મોક્ષના લક્ષે સૌથી મોટા પાપ એવા મિથ્યાત્વના નાશનો પ્રયત્ન કરતા-કરતા આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષે શુભભાવમાં રહેવું પણ જરૂરી છે કે જેથી આપણને ભવિષ્યમાં મોક્ષમાર્ગની સાધના માટેની અનુકૂળતા મળતી રહે. જેમ આપણે સંસારમાં આવક વધારવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ અને ખર્ચા ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, તેમ મોક્ષમાર્ગની સાધના માટેની અનુકૂળતા મળતી રહે તે માટે આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષે પુણ્ય વધારવાનું છે અને પાપ ઘટાડવાનું છે. પાપને અને પુણ્યને ધર્મ ન સમજવો, પરંતુ પાપથી દુઃખ આવે છે કે જે કોઈ પણ જીવને પસંદ નથી. તેથી પાપથી બચવાનું છે. સર્વ જીવોને આપણી જેમ જ પોતાનો જીવ વહાલો હોય છે, તેથી કોઈ પણ જીવની હિંસાથી શક્ય હોય એટલું બચવાનું છે.

આપણી સાંસારિક ઇચ્છાઓ જ અનાદિથી આપણું એન્જિન છે કે જે આપણને અનંત દુઃખમય સંસાર આપે છે. તેથી તેનાથી થતા નુકસાનનો વિચાર કરવો અને સાંસારિક ઇચ્છાઓના નાશ માટે અનિત્ય આદિ બાર ભાવનાઓનું ચિંતન કરવું.

૩. વિપાક વિચય :- સાધકે ધર્મધ્યાન અંતર્ગત વિપાકવિચય ધર્મધ્યાનનો ઉપયોગ વિવિધ પ્રકારના કર્મોને કારણે જીવને ભોગવવા પડતા તેના ફળોનો વિચાર કરીને તેવા કર્મોથી બચવા માટે કરવાનો છે. તેથી સાધકે મોક્ષમાર્ગમાં અડચણ કરે તેવા કર્મો ન બાંધવા તથા સત્તામાં રહેલા તેવા કર્મોને આત્મલક્ષે પશ્ચાત્તાપ, પ્રાયશ્ચિત્ત, નિંદા, ગર્હા આદિથી પાતળા પાડવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ.

દરેક કર્મો શું ફળ આપે છે? તેનો વિચાર કરવો અને તેનાથી બચવાનો ઉપાય કરવો. જગતની વિચિત્રતાનું કારણ કર્મોની વિચિત્રતા છે – તેનો વિચાર કરવો અને દુઃખોથી બચવાનો ઉપાય કરવો. આપણે જે ઈન્દ્રિયનો જેટલો દુરુપયોગ અધિક કરીએ તેટલી તે ઈન્દ્રિય દુર્લભ થતી જાય છે. શુભાશુભ કર્મોની ૮ પ્રકૃતિ, સ્થિતિ, રસ અને પ્રદેશના ફળોનું આત્માના હિત-અહિતની દૃષ્ટિએ ચિંતન-મનન-ધ્યાન કરવું અને તેનાથી બચવાના ઉપાયોનું ચિંતન કરવું, તે ઉપાયોનું આચરણ કરવું. કર્મબંધના સમયે કેવો રસબંધ થશે? શુદ્ધ ધર્મધ્યાન કરવાથી રસબંધમાં કેટલી વધ-ઘટ હશે? ઉદય સમયે કેવો રસોદય હશે? બંધ કેવા પ્રકારનો થશે? આદિ ઉપર ચિંતન-મનન-ધ્યાન કરીને આત્મપ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક આત્મસન્મુખતા કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો.

ચારેય ગતિઓના દુઃખોનો વિચાર કરવો અને નક્કી કરવું કે હવે આપણે એક પણ ગતિ જોઈતી નથી -- આને જ ભવ રોગરૂપ લાગવો કહેવાય છે. કર્મોને કારણે આપણે સંસારમાં જોઈએ છીએ કે પાપ કર્મોના ઉદયને કારણે ધનવાન લોકો પણ રાતોરાત રોડ પર આવી જાય છે અથવા પુણ્ય કર્મના ઉદયના કારણે રંક પણ રાજા બની જાય છે. અનેક લોકો આંખથી દેખી શકતા નથી. અનેક લોકો કાનથી સાંભળી શકતા નથી. અનેક લોકો બોલી શકતા નથી. અનેક લોકો જન્મથી જ અપંગ હોય છે. દરેક જીવને પોતાના કર્મો ભોગવવા જ પડે છે. તેથી કર્મ કરતા પહેલા ચેતવું મહત્ત્વનું છે અને કર્મોના ફળનો વિચાર કરીને તેવા કર્મો કરવાથી બચવાનું છે.

જયારે આપણે આપણી સફળતાને આપણી હોંશિયારીનું ફળ સમજીએ છીએ ત્યારે નિયમથી અહંકારનો ભાવ આવે છે. પરંતુ જયારે આપણે આપણી સફળતાને આપણી હોંશિયારીનું અને આપણા ભાગ્યનું અર્થાત્ આપણા પુણ્યોદયનું ફળ સમજીએ છીએ ત્યારે અહંકારથી જરૂર બચી શકાય છે. સાંસારિક હોંશિયારી ખરાબ નથી,

પરંતુ તેનો અહંકાર હોવો આત્મપ્રાપ્તિ માટે નડતરરૂપ છે. જો આપણા પુણ્યનો ઉદય ન હોય અર્થાત્ પાપનો ઉદય હોય તો આપણી હોંશિયારી કોઈ કામ આવતી નથી. તે આપણને સફળતા અપાવી શકતી નથી. ઊલટું આપણી તકલીફનું તે કારણ બને છે. હોંશિયારી તો એ સાચ્ચી કહેવાય કે જે આત્મકલ્યાણમાં લાગે.

આપણે આપણી ચકાસણી (checking) આપણા મન-વચન-કાયાના પરિણામ તપાસીને કરવાની છે, નહીં કે બીજાના આપણા માટેના અભિપ્રાયો સાંભળીને. સાથે-સાથે આપણે આપણી વાણી અને વર્તન સુધારવાના પ્રયાસો પણ ચાલુ રાખવાના છે. લોકો પોતાની વાણી અને વર્તન દેખાડા (દંભ) માટે તો સારૂં રાખવાનો પ્રયાસ કરતા હોય છે. પરંતુ પોતાના મનને સુધારવાનો સંકલ્પ ક્યારેય કરતા નથી. કારણ કે તે જ તેમનો અભિપ્રાય પણ હોય છે. સાચા સુખની પ્રાપ્તિ માટે સૌથી પહેલા મનઃશુદ્ધિ જરૂરી છે. તેથી સર્વે જનોએ મનઃશુદ્ધિ કરવા જેવી જ છે. મનઃશુદ્ધિ પ્રાપ્ત થતા જ વાણી અને વર્તન આપોઆપ જ ધીરે-ધીરે શુદ્ધ થવા લાગે છે.

૪. સંસ્થાનવિચય :– સાધકે ધર્મધ્યાન અંતર્ગત સંસ્થાનવિચય ધર્મધ્યાનનો ઉપયોગ કરીને લોકનું સ્વરૂપ જાણીને આ લોકના દરેક પ્રદેશે પોતે અનંતી વાર જન્મ-મરણ કર્યા છે, અનંત દુઃખો સહન કર્યા છે – એવું ચિંતન-મનન કરવું જોઈએ. તેવા ચિંતન-મનનથી સાધકે સંસાર પ્રત્યે નિર્વેદ અને મોક્ષમાર્ગ પ્રત્યે સંવેગ ઉત્પન્ન કરવો જોઈએ.

લોકનો વિચાર કરીને સમજવું કે લોકની સામે આપણી પૃથ્વી પણ કાંઈ વિસાતમાં નથી તો એમાં આપણો બંગલો, ફાર્મ કે ગામની તો કોઈ વિસાત જ નથી. માટે તેનો અહંકાર કરવા જેવો નથી. લોકમાં રહેલા પદાર્થોનો વિચાર, ઊર્ધ્વલોકમાં કઈ રીતે જન્માય? અધોલોકમાં કેવી રીતે ન જન્માય? દ્રવ્યલોક, ક્ષેત્રલોક, કાળલોક, ભાવલોક વગેરેનો વિચાર કરવો. છ દ્રવ્યોના નામ, કાર્ય, લક્ષણો, જીવ-અજીવના પ્રકારો, પુદ્‌ગલ વર્ગણા-સ્કંધ-પ્રદેશ-પરમાણુ, આકાશની અવગાહનશક્તિ, સંસારનું દુઃખમય સ્વરૂપ, સંસારી જીવ, મુક્ત જીવ,

મુક્તિનું સ્વરૂપ સમજવું. લોકમાં વિદ્યમાન અનંત સિદ્ધોને (મુક્તાત્માઓને) ભાવથી વંદન કરવા. લોકમાં રહેલા અરિહંત ભગવાન-કેવલી ભગવાન-સાધુઓને ભાવથી વંદન કરવા. લોક ત્રણ વલયથી વીંટળાયેલો છે, તેમાં ભૂમિ, નરકાવાસ, દેવ ભવન, દેવ વિમાન, ચલ અને અચલ જ્યોતિષ વિમાન (ગ્રહો, નક્ષત્રો, તારાઓ) વગેરે છે. તે બધી જ જગ્યાએ આપણે અનંતી વાર જન્મ-મરણ કર્યા છે. તેનું ચિંતન-મનન-ધ્યાન કરવું અને હવે ક્યાંય જન્મ-મરણ ન કરવા પડે તેનો ઉપાય કરવો. ઊર્ધ્વલોકમાં વસતા દેવોના પૂર્વભવના સુકૃત્યની અનુમોદના કરવી કે જેના કારણે તેઓને દેવગતિ પ્રાપ્ત થઈ છે, તેવી જ રીતે અધોલોકમાં વસતા નારકીઓના પૂર્વભવના દુષ્કૃત્યની આલોચના ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્! (Thank you! Welcome!) નો ઉપયોગ કરીને એવી રીતે કરવી કે જેથી આપણા જો કોઈ ભવના એવા કર્મો સત્તામાં પડ્યા હોય તો તે નબળા પડે અને તેવા દુષ્કૃત્યો કદી પણ નહીં કરવાના સંસ્કાર દઢ થાય.

શુક્લધ્યાન : શુક્લધ્યાનના ચાર પાયા છેઃ પૃથકત્વ વિતર્ક (સવિચાર), એકત્વ વિતર્ક (અવિચાર), સૂક્ષ્મ ક્રિયા અપ્રતિપાતિ અને સમુચ્છિન્ન ક્રિયા અનિવૃત્તિ. પ્રથમ બે પાયાનો ઉપયોગ ઉપશમ કે ક્ષપક શ્રેણી ચઢતા થાય છે અને છેલ્લા બે પાયાનો ઉપયોગ કેવળજ્ઞાની મહાત્મા મોક્ષ પામતા પહેલાના અંતર્મુહૂર્તમાં કરે છે. શુક્લધ્યાનના ચાર આલંબન છેઃ ક્ષમા, નિર્લોભતા (મુક્તિ), સરળતા (આર્જવ) અને નમ્રતા (માર્દવ=લઘુતા). શુક્લધ્યાનની ચાર અનુપ્રેક્ષા છેઃ

અપાયાનુપ્રેક્ષા - દુઃખથી છૂટવાનો વિચાર એટલે કે મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ, કષાય અને યોગ રૂપી આસ્રવોથી છૂટવાનો વિચાર

અશુભાનુપ્રેક્ષા - અશુભથી નિવર્તવાનો વિચાર એટલે કે નિરંતર શુદ્ધભાવમાં રહેવાનો પુરુષાર્થ. તેમના માટે હવે શુભભાવ પણ અશુભની જેમ હેય બની જાય છે.

અનંતવૃત્તિયાનુપ્રેક્ષા - અનંત પ્રવૃત્તિઓથી છૂટવાનો વિચાર એટલે કે હવે અનંત પુદ્‌ગલ પરાવર્તન રૂપી અનંત ભવભ્રમણ કરવું નથી-એવો વિચાર.

વિપરિમાણાનુંપ્રેક્ષા-વિપરીત પરિણામોથી છૂટવાનો વિચાર એટલે કે હવે એક પણ સમય માટે પ્રમાદ કરવો નથી-એવો વિચાર તથા સંપૂર્ણ વિશ્વ જીવ અને પુદ્‌ગલોથી ભરેલું છે અને તેના જ વિવિધ પર્યાયો થાય છે. હવે મારે તેમાંથી છૂટી જવું છે-એવો વિચાર.

આ રીતે આપણે આર્તદયાન અને રૌદ્રદયાનથી બચીને આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષે ધર્મધ્યાન કરવાનું છે. એટલે કે આપણે આપણા આત્માનું ધ્યાન રાખવાનું છે કે તેનું પતન ન થાય અને આપણે તેની પ્રગતિ માટેના પ્રયાસોમાં લાગેલા રહીએ.

અમારાથી કાંઈ પણ ભગવાનની આજ્ઞા વિરુદ્ધ લખાયું હોય તો મિચ્છા મિ દુક્કડં! ઉત્તમ ક્ષમા!

નિયમસાર ટીકા

શ્લોક ૧૨૩

'આત્મધ્યાન સિવાયનું બીજું બધું ઘોર સંસારનું મૂળ છે. અને ધ્યાન-ધ્યેયાદિક સુતપ (અર્થાત્ ધ્યાન-ધ્યેય આદિના વિકલ્પવાળા શુભ તપ પણ) કલ્પનામાત્ર રમ્ય છે - આવું જાણીને ધીમાન (જ્ઞાની) સહજ પરમાનંદરૂપી પીયૂષના પૂરમાં ડૂબતા (લીન થતા) એવા સહજ પરમાત્માનો એકનો આશ્રય કરે છે.'' અર્થાત્ દરેક સાધકે એકમાત્ર શુદ્ધાત્માની પ્રાપ્તિ માટે વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાપૂર્વક ઇચ્છાઓથી વિરત થઈને આત્મસન્મુખ થવા માટે ધર્મધ્યાન કરવાનું છે. અને આત્મપ્રાપ્તિ બાદ શુદ્ધાત્માનું જ ધ્યાન કરવા જેવું છે. એ સિવાયના બધા જ ધ્યાન છે તે ઘોર સંસારના જ મૂળ સમાન છે.'

આત્માનુભૂતિનો માર્ગ

જ્યારે કોઈ જીવ વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓ પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે જ તે આત્મસન્મુખ બને છે. આત્મસન્મુખ થયા પછી જ તે આત્માનુભૂતિ કરી શકે છે. તે સમયે તેનું 'હુંપણું' જ્ઞાનસામાન્યભાવરૂપી શુદ્ધાત્મામાં હોય છે. આવો જીવ સમ્યગ્દ્રષ્ટિ - એટલે કે જ્ઞાની - કહેવાય છે.

વૈરાગ્યાદિ યોગ્યતાઓના અભાવે આત્મા પરસન્મુખ અથવા બહિરાત્મા જ રહે છે. જ્યાં સુધી જીવને પરમાં સુખબુદ્ધિ હોય છે, ત્યાં સુધી તેને આત્માનુભૂતિ થતી નથી. બહિરાત્મા જીવને એવો ભ્રમ હોય છે કે સુખ પરમાંથી આવે છે. તેથી એ પરવસ્તુઓ કે પરવ્યક્તિની પાછળ દોડતો રહે છે અને ઇચ્છિત પરવસ્તુ /પરવ્યક્તિ મળ્યા પછી તેના મોહપાટમાં બંધાઈને જ જીવે છે.

જો કોઈ એવું સુખ ઈચ્છતા હોય કે જે કદી ખૂટે નહીં - જે અવ્યાબાધ, શાશ્વત અને નિત્ય હોય - તો તે માત્ર આત્માનુભૂતિથી જ શક્ય છે. આત્માનુભૂતિ વિના મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશ જ થતો નથી, અને આત્મપ્રાપ્તિ વિના અનંત અવ્યાબાધ સુખરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિ જ અશક્ય છે.

માત્ર આત્મપ્રાપ્તિના લક્ષ્યથી વૈરાગ્યપ્રાપ્તિ કરવા માટે બાર ભાવના, ચાર ભાવના, ધર્મધ્યાન, ધન્યવાદ! સ્વાગતમ્ ! (Thank you! Welcome!) વગેરે કરવું જોઈએ અને પોતાને જાતે તપાસતા રહેવું જોઈએ.

આત્મપરીક્ષણ માટે પોતાને આ પ્રશ્નો પૂછવા જોઈએ:

- મને શું અતિ પ્રિય લાગે છે?
- કઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ પ્રત્યે મને મોહ કે મૂર્છા છે?
- મારી તીવ્ર ઇચ્છાઓ શું છે?
- એવું શું છે કે જેના વિના હું જીવી શકતો નથી?

આ પ્રશ્નોનો વિચાર કરતા સ્પષ્ટ થઈ જશે કે પોતાની બહિર્મુખતા કે પરસન્મુખતા કેટલી છે.

પછી તે બહિર્મુખતાનો ઉપચાર - ઉપર જણાવેલ બાર ભાવના આદિના અભ્યાસથી - કરતા કરતા પોતાના અભિપ્રાયને આત્મસન્મુખ બનાવતા રહેવો, એ જ આત્માનુભૂતિનો માર્ગ છે.

- સી.એ. જયેશ મોહનલાલ શેઠ
(બોરિવલી)

આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે વિઝિટ કરવું
www.jayeshsheth.com

મૈત્રી ભાવના

સર્વ જીવો પ્રત્યે મૈત્રી ચિંતવવી, મારો કોઈ જ દુશ્મન નથી એમ ચિંતવવું, સર્વ જીવોનું હિત ઈચ્છવું.

પ્રમોદ ભાવના

ઉપકારી તથા ગુણી જીવો પ્રત્યે, ગુણ પ્રત્યે, વીતરાગ ધર્મ પ્રત્યે પ્રમોદભાવ લાવવો.

કરુણા ભાવના

અધર્મી જીવો પ્રત્યે, વિપરીતધર્મી જીવો પ્રત્યે, અનાર્ય જીવો પ્રત્યે કરુણાભાવ રાખવો.

મધ્યસ્થ ભાવના

વિરોધીઓ પ્રત્યે મધ્યસ્થભાવ રાખવો.

તમારા જીવનમાં સમ્યગ્દર્શનનો સૂર્યોદય થાય, અને તેના પ્રકાશથી તમને અવ્યાબાધ સુખરૂપ સિદ્ધ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય - એજ અમારી અંતરાત્મામાંથી ઉદ્ભવેલ મંગલમય ભાવના છે.

JSBN

ISBN

ISBN 978-93-5779-196-0

9 789334 374421