**મનના વિચારો**

મન-વિચારો એ માયા છે. માયાનું જ હથિયાર છે. તે જ જીવની સૃષ્ટિ છે. તેને છોડશો તો જ ભગવાન મળશે. સર્વ કાંઈ છોડીને અંદરથી ખાલી થાવ ત્યારે જ અંદરના અને બહારના આકાશનું મિલન થશે. સર્વવ્યાપી એક આકાશ રહેશે. તે જ ઈશ્વરાનુભૂતિ છે. તે જ ઈશ્વરાનુભવ છે.

જીવ સચ્ચિદાનંદ છે. માટે આનંદ તેનું સહજ સ્વરૃપ છે. શરીર પ્રારબ્ધાધીન છે. પ્રારબ્ધ એ નક્કી થયેલી વસ્તુ છે. માટે બંને દૃષ્ટિથી નિર્વિચારતા, નિશ્ચિંતતા અને નિર્ભયતા એ જ કર્તવ્ય છે.

વિચાર આવે છે ત્યારે તેની પાછળ અહં, આસક્તિ, મોહ, સ્વાર્થ, લોભ, ઈર્ષ્યા, ચિંતા, રાગ, દ્વેષ, અપ્રિય વગેરે હોય જ છે. આ બધું હોય પછી આત્માના દર્શનની શી આશા ?

વિચારોથી થતું આ આદ્યાત્મિક નુકસાન છે અને વિચારોને લીધે જ બુદ્ધિ, મન, પ્રાણ, સ્નાયુઓ અને શરીર ઉપર ખોટો બોજો રહે છે. તેથી તે બગડે છે આ થયું ભૌતિક નુકસાન.

ઈશ સૃષ્ટિ એટલે કર્મ સૃષ્ટિ. તેના કર્તા ભગવાન છે. અર્થાત્ પૂર્વકૃત કર્મ છે. તેનાથી બનતા બધા બનાવ, સારા માટે જ હોય છે. તેમાં દૃષ્ટિ અનિષ્ટની કલ્પનાએ જીવ સૃષ્ટિ છે. તે બંધનો હેતુ છે. માટે ત્યાજ્ય છે. આત્મ-સૃષ્ટિ તો સત્યં-શિવમ્-સુંદર છે.

તુચ્છ વિચારોનો મૂંઢમાર ભલે નજરે ન દેખાતો હોય પણ તેનો ધક્કો એટલો બધો જોરદાર હોય છે કે માણસને નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ, નિવીર્ય બનાવી દે છે. મનની આ માયાની છોડી દેવામાં સાચું શૂરાતન છે. આત્માને બરાબર પકડવાથી આ માયાથી છૂટાય છે. માટે મન વિચારને નહિ પણ આત્માને હવાલે કરવું જોઈએ. કારણ કે, નિર્વિચારી ચઢીયાતો બીજો કોઈ વિચાર નથી.

વિચારથી વિચરણ થાય છે અને સ્થિરીકરણનો લોપ થાય છે. તે ભૃભ્રમણાનું કારણ બને છે. માટે જ સ્વયંભૂ આત્માને મનમાં સ્થાપવો કે મનને તેમાં સ્થાપવું એ સાચી આત્મ પ્રતિષ્ઠા છે.

**માનસિક ભાવોની શરીર પર અસર**

૧. કામ વાસનાના અતિ વિચારથી નપુંસકતા, મધુપ્રમેહ અને પાગલપણું આવે છે.

ર. ક્રોધ વાસનાના અતિ વિચારથી ચામડીના રોગ, કોઢ, હૃદયરોગ આદિ થાય છે.

૩. લોભ વાસનાના અતિ વિચારથી અપચો, ઉદર વ્યાધિ, પેટનું શૂળ, લીવરનો બગાડ આદિ વ્યાધિઓ થાય છે.

૪. ભય, વિષાદ અને નિરાશાના અતિ વિચારોથી અનિદ્રા કંપવા, માથાનો દુઃખાવો, અશક્તિ આદિ રોગ થાય છે.

પ. રાગથી કફનો પ્રકોપ, દ્વેષથી પિત્તનો પ્રકોપ અને મોહથી વાયુનો પ્રકોપ થાય છે.

માનસિક કુવિચારોથી જેમ જુદા જુદા શારીરિક રોગો થાય છે તેમ માનસિક સદ્વિચારોથી વ્યાધિ અને

રોગ થયા હોય તો શમી જાય છે અને નવા થતા અટકે છે.

સદ્વિચારો એટલે શમ, દમ, સંતોષ, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા, સમર્પણ, ઈશ્વર ભક્તિ, વિશ્વમૈત્રી વગેરેમાં મનનું વિચરણ.

સારાને સેવવાથી સારા થવાય. નઠારાને સેવવાથી નઠારા થવાય એ ન્યાય અહીં પણ લાગુ પડે છે.

**આચાર અને વિચાર**

આચારમાં અહિંસાના બે રૃપ છે. સંયમ અને તપ. આવતા કર્મોને રોકનાર સંયમ છે. પૂર્વાપાર્જિતને ખપાવનાર તપ છે. સંવર, મન, વચન, કાયાના સંકોચરૃપ છે. તપ મન વચન કાયાના સુદૃઢ પ્રશસ્ત વ્યાપારરૃપ છે.

વિચારણામાં અહિંસાના બે રૃપ છે. અનેકાન્ત અને સ્યાદ્વાદ. વસ્તુ અનંત ધર્માત્મક છે અને પ્રત્યેક ધર્મને પૂર્ણપણે જણાવનાર સપ્ત ભંગાત્મક મહાવાક્ય છે.

આચારની પાછળ રહેલો વિચાર, આચાર પાલનમાં નિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરાવે છે.

આચારમાંથી ધર્મ અને વિચારમાંથી દર્શનની ઉત્પતિ થાય છે. એટલે અહિંસા અને અનેકાન્ત એ ધર્મપુરુષના બે અવિભાજ્ય અંગો ગણી શકાય.