

૬.૧૦આત્મશુદ્ધિનો સરળ માર્ગ કયો? ઉપાયો (૧૬ભાવનાઓ) અને હિતશિક્ષાઓ.

અધ્યાત્મનો માર્ગ એટલે અહમ્ ઓગાળી નાંખવાનો માર્ગ છે. સ્વને નામશેષ કરી શાશ્વતમાં સમાઈ જવાનો માર્ગ છે. આવા માર્ગે ચાલવા માટે હિંમત અને શૌર્ય જોઈએ છે. પરંતુ બધા જ મનુષ્યોમાં શૌર્ય સંભવે નહીં. આથી કેટલાક કાયર મનુષ્યો પ્રશ્નો કરતા હોય છે કે કશું જ કર્યા વગર માત્ર શૂન્ય-મનસ્ક બેસી રહેવાનો શો અર્થ? આવા બીજા અનેક પ્રશ્નો ઉદ્ભવે. તેનો જવાબ ઉપાધ્યાયજીએ અનુભવ દ્વારા આપ્યો છે. કે બધી જ વસ્તુઓથી અલિપ્ત થયા પછી, નિજનંદની મસ્તીમાં મસ્ત બનેલા આત્માને જે અનુભૂતિ થાય છે તે આ જગતમાં થતી અન્ય કોઈ પણ આહ્લાદક અનુભૂતિ જેવી કે પ્રિયતમાના આશ્લેષથી, ચંદનના લેપથી, સમૃદ્ધિના ભોગથી કે વિલાસી અવસ્થાથી પણ અનેક ગણી ચડિયાતી છે. તેની તુલના આ જગતના કોઈ પદાર્થ સાથે થઈ શકે તેમ નથી. મુઘજનોને આવી અનુભૂતિ ક્યાં થઈ હોય? માટે જ તેઓ આશંકા કરે છે.

પર-પદાર્થથી થતી રસાનુભૂતિ તો ક્ષણિક અને ભ્રામક હોય છે. તેનાથી પર થવા માટે મનને સમજવું આવશ્યક છે. મનની વૃત્તિઓને સમજી શકીએ તોતેના ઉપર વિજય પણ મેળવી શકાય, તેથી જ તેના ભેદ-પ્રભેદ પણ જાણવા જોઈએ. પતંજલિએ યોગસૂત્રના બીજાસૂત્રની રચના કરતાં જણાવ્યું છે કે યોગ એ છે કે જેના દ્વારા ચિત્તની વૃત્તિઓ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી ચિત્તવૃત્તિઓની વાત અહીં દર્શાવી છે. ચિત્ત પાંચ પ્રકારનાં છે.

(૧) ક્ષિપ્ત : વિષય અને રાગાદિમાં મગ્ન

(૨) મૂઢ : ઉભયલોક સંબંધી વિવેક રહિત.

(૩) વિક્ષિપ્ત : આસક્ત અને અનાસક્ત અવસ્થા.

(૪) એકાગ્ર : સમાધિમાં સ્થિર.

(૫) નિરુદ્ધ : બહારના વિષયોનો ત્યાગ કરી આત્મા વિશે જ રક્ત (આસક્ત)

ઉપર જણાવેલી પાંચ અવસ્થામાંથી પહેલી ત્રણ અવસ્થા સમાધિ માટે ઉપયોગી નથી. તે અવસ્થામાં વાસ્તવિક સુખની અનુભૂતિ થતી નથી. વાસ્તવિક સુખાનુભવ છેલ્લી બે અવસ્થામાં થાય છે. પહેલી બે અવસ્થા તો ધ્યાન માટે સર્વથા વર્જ્ય છે. ત્રીજી અવસ્થામાં મન સ્વ અને પરમાં ગમનાગમન કરે છે. યોગમાર્ગમાં આ અવસ્થાને ‘ચાતાચત’ અવસ્થા તરીકે પણ વર્ણવી છે. આ સમયે મનની સ્થિતિ બાળક જેવી હોય છે. જેમ બાળકને સમજાવવાથી શાંત થાય છે તેવી જ રીતે અહીં પણ મનને આલંબન મળતાં ધીરે ધીરે શાંત થતું જાય છે. ચંચળતા હટતી જાય છે.

અવરોધક પરિબલો :

પૂર્વકાલીન મલિન સંસ્કારોને કારણે યોગમાર્ગે આગળ વધતા આત્માને અનેક આપત્તિઓ તો આવે જ. બાહ્ય આપત્તિઓ તો ટાળી શકાય પરંતુ આન્તરિક શત્રુઓ ઉપર વિજય મેળવવો દુષ્કર છે. ઉપાધ્યાયજી મહારાજે સ્વાનુભવ દ્વારા ઉદ્ઘોષણા કરી છે કે સાધકે શોક, મદ-અભિમાન, કામવિકાર, મત્સર-ઈર્ષ્યા, કલહ-વાગ્યુદ્ધ, કદાગ્રહ, વિસાદ, વૈરવૃત્તિ - આ બધાં અવરોધક પરિબલો શત્રુ જેવાં છે. તેનાથી સતત બચતા રહેવું.

જ્યોતિ દર્શન :

મન જ્યારે શાંત થઈ જાય છે, ચિત્તની વૃત્તિઓ લય પામી જાય છે. ત્યારે આંતર જ્યોતિનાં દર્શન થાય છે. આ જ્યોતિના પ્રકાશથી અવિદ્યા અને મોહના અંધકારનો નાશ થઈ જાય છે. અન્ય દર્શનોમાં આ અવસ્થાને આત્મસાક્ષાત્કારની અવસ્થા તરીકે વર્ણવી છે. અહીં માનસિક જડતા દૂર થઈ જાય છે. અને આત્મિક ગુણોની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. આથી જ આવી અવસ્થાને અધ્યાત્મસાર ગ્રંથમાં અંતરાત્મદશા જણાવી છે. આ દશામાં જીવ ધીરે ધીરે પરમાત્મા પ્રતિ પ્રયાણ આદરે છે.

આત્મશુદ્ધિના ઉપાયો

પરમાત્મ-તત્ત્વ સુધી પહોંચવા આત્મશુદ્ધિ આવશ્યક છે. તે માટે ઉપાધ્યાયજીએ ખૂબ જ સુંદર ઉપદેશ આપ્યો છે. કેટલાક સચોટ ઉપાય જણાવ્યા છે. જીવનના અનુભવમાંથી પ્રગટેલા આ અમૃત ઉપાયો કોઈ પણ સાધક અનુસરણીય છે. સર્વ પ્રથમ જણાવે છે કે, પંચાગી આગમ ગ્રંથો અને સ્યાદ્વાદ શ્રુત પરમઆલંબન છે. પ્રવચન ભક્તિ અર્થાત્ વિધિ અનુસાર આચરણ, વિધિનું કથન અને અવિધિનો નિષેધ, અધ્યાત્મ ભાવનાથી ઉજ્જવળ ચિત્તની વૃત્તિ, પૂર્ણક્રિયાનો અભિલાષ આટલી તૈયારી આત્મશુદ્ધિ કરનાર છે. શક્ય ક્રિયાનો આરંભ અને શુદ્ધ પક્ષના ઘરની, શુભ ભાવના નિર્માતા છે. માટે સદાય તે જ આચરણ કરવું. આથી વિપરીત આચરણ કરનારનું અહિત થાય છે.

આત્મ શુદ્ધિના પગલારૂપે જૈન શાસ્ત્રમાં નીચે જણાવેલ સોળ ભાવનાઓ આપવામાં આવી છે. જે શ્રાવક આ સોળ ભાવનાઓ મનમાં ભાવીને જીવન જીવે છે તેની આત્મશુદ્ધિ અવશ્ય થાય છે. અને પરમતત્ત્વને પામવા માટેની પાત્રતા નોંધાવે છે.

સોળ ભાવનાઓ

હે જીવ ! રોજ નીચે મુજબ ભાવનાઓ ભાવી (વિચારોલક્ષી)આત્માને સમતામાં રાખ: એકાંત કે અનુકૂળતા મનમાં લાવી પોતાના આત્માની શુદ્ધિ કરવામાં પ્રબળ ઔષધિ (દવા) છે.

(૧) અનિત્યભાવના :

સ્વજનો, સાધનો, સંપત્તિ, શરીર અને આયુષ્ય આ બધું નાશવંત છે, વિજળીના ચમકારા જેવું છે. આમાનું કશું કાયમ ટકવાનું નથી. સ્વજનોમાં કોણ પહેલું મરશે અને કોણ પછી? એનો કોઈ નિયમ નથી. કાર કે ફોન, ફ્રીજ કે ટી.વી. ઘડીયાલ કે પેન, ક્યારે બગડી જશે અટકી જશે કંઈ કહેવાય નહીં. ધનનો ગર્વ ફોગટનો છે, કેમ કે ધનની ટૂંકી કથા એટલી જ છે કે ‘આ આવ્યા’, ‘એ ગયા’. શરીર રોગોનું ઘર છે, વાતવાતમાં વાંકુ પડે છે, માંદુ પડે છે ઘડપણમાં આ શરીર કશા કામનું રહેતું નથી. અને ક્યાં, ક્યારે, કેવી રીતે મરીશું તેની ડાણ પહેલા પણ ખબર પડતી નથી. માટે તું બીજા બધાના ટકવાની ચિંતા છોડી પહેલું વિચારે કે ‘હું કેટલું ટકવાનો?’ રોજ યાદ કર ‘આજનો દિવસ મારી જિંદગીનો છેલ્લો દિવસ હોઈ શકે છે.’ માટે શરીર સારું હોય, ત્યાં સુધીમાં થાય એટલો તપ કરી લે, કેમ કે ‘દેહદુક્ખં મહાફલં’ કાન સાંભળે છે, ત્યાં સુધીમાં જિનવાણી સાંભળી લે, આંખ જોઈ શકે છે, ત્યાં સુધીમાં થાય એટલા ભગવાનના દર્શન કરી લે, જીભ ચાલે છે, ત્યાં સુધીમાં ગણાય એટલા નવકાર ગણી લે. હાથ ચાલે છે ત્યાં સુધીમાં થાય એટલી પૂજા-ભક્તિ કરી

લે. પણ મજબૂત છે, ત્યાં સુધી વૈયાવચ્ચનો લાભ લઈ લે... અને મન મજબૂત છે ત્યાં સુધીમાં સારા વિચારો કરી લે. સંપત્તિ છે, ત્યાં સુધીમાં સાતક્ષેત્ર + અનુકંપા + જીવદયામાં જેટલો લાભ લેવાય, એટલો લઈ લે. આ લાભ લેવામાં એક જ લક્ષ રાખ 'આજની ઘડી છે રળિયામણી... કાલ કોણે દીઠી છે.' સાધન ગમે તેટલા કિંમતી - સારા હોય, એ તૂટે-બગડે કે નાશ પામે તો દુઃખી ના થા, કોઈના પર ક્રોધના કર. સાધન નહીં, સમતા મહત્વની છે, એને તારે ટકાવવાની છે. કેમકે સાધનો ટકવા કોઈના હાથમાં નથી, પણ સમતા ટકાવવી તારા હાથમાં છે. આ સમતા, આ દાન, શીલ, તપ, ભાવમય ધર્મ જ કાયમ ટકવાનો છે. સાથે આવવાનો છે. એ ચૂક્યો, તો કરેલા પાપો સાથે આવી ભવાંતરમા રંજાડશે.

(૨) અશરણભાવના :

શરીર, સંપત્તિ, સ્વજન વગેરે બધું જ નાશવંત છે, અને ક્યારે કેવી રીતે બગડી જાય તે ખબર નથી, માટે તેઓના ભરોસે બેસવા જેવું નથી. તેઓ ક્યારેય આપતિમાં - અવસરે શરણભૂત નહીં બને. ગમે તેટલા પૈસા મોત-રોગ કે ઘડપણ સામે રક્ષણ નહીં આપે. પૈસા બેંકમાં, શેરમાં કે તિજોરીમાં રહી જશે, અને જીવ ઉપડી જશે. સ્વજનો સ્વાર્થના સગા છે. અવસરે મદદ માટે ઊભા રહેવાને બદલે વિમુખ થઈને ખસી જશે. એ બધાને બતાડવા કે ખુશ કરવા રેસના ઘોડાની જેમ દોરવાની જરૂર નથી. કેમ કે અંતે હાંફવાનું છે, અને બે મોંઠાળા લોકો ગરીબની સામે અને શ્રીમંતની પાછળ બોલે છે. શરીર પણ જ્યારે તપ વગેરે કરવાની ભાવના હશે, ત્યારે જ માંદું પડશે. મનમાં શુભભાવ લાંબા ટકતા નથી. માટે આ બધાના ભરોસો રાખી ધર્મને કાલપર રાખ નહીં. આમેય રોગ, ઘડપણ અને મોતવખતે કોઈ બચાવશે તો નહીં, શાંતિથી એ પીડા સહન પણ નહીં કરવા દે. એના બદલે ઘામાં મીઠું ભભરાવશે. માત્ર દેવ-ગુરુ અને ધર્મ જ શરણભૂત છે. ઠારનારા છે. શાંતિ અને સમાધિ આપનારા છે. બીજા બધા આગમાં પેટ્રોલ છે. દેવ-ગુરુ-ધર્મ જ પાણી છે. માટે હંમેશા અને કંઈપણ થાય, ત્યારે આ ત્રણેયનું શરણું લઈશ. અભયકુમારને મા-પિતા, સ્વજન, નગરજન કે રાજા નહીં, નવકાર જ શરણભૂત બન્યો.

(૩) સંસારભાવના :

કારીંડાના રંગ જેવો આ સંસાર છે. નવા નવા વેશ અને નવા નવા નાટક એટલે સંસાર. મોહાદીન જીવો કટપૂતલી બનીને કટંગા નાચ નાચે એ સંસાર. જ્યાં બાપ દિકરાને બલી આપનારો કસાઈ બને, મા ગર્ભપાત કરાવનારી ડાકણ બને, પુત્ર જ લોહી પીનારો પિશાચ બને, પત્ની જ અશાંતિનું બીજ બને, સગા જ દગાબાજ બને, વિશ્વાસે વહાલા કરેલા જ વિશ્વાસઘાતના ઝેરી પ્યાલા પીવડાવે, એ સંસાર સાગર જેવો ખારો, દાવાનલ જેવો બાળનારો, રણભૂમિની જેમ ઘા કરનારો, ગટરની જેમ પાપના ગર્તામાં ઢકેલનારો છે. અહીં લોભનો ખાડો પૂરાતો નથી, આકાશ જેવી ઈચ્છાઓનો અંત દેખાતો નથી. ચિંતાઓ ચિતા બની બાળે છે, પ્રશ્નો ઊભા થતાં રહે છે, સમાધાન એથીય મોટા પ્રશ્નો બની જાય છે. અને જ્યાં સુખનો એક આભાસ દેખાયે 'હાશ' થાય, ત્યાં જ એ અલોપ થાય અને આવી પડેલું દુઃખ 'હાય' બોલાવી દે છે. અહીં ક્યારેય, કોઈને ય, સંપૂર્ણ સુખ મળ્યું નથી. સંપત્તિનું સુખ, તો પુત્ર ન હોવાનું દુઃખ, શરીર સારું રૂપાળું, તો ઘરવાળી વટકણી, ઘરવાળી સારી, તો મા લટકણી. વેપાર સારો, તો પાર્ટનર વાકો, દિકરા ચાર તો ઝગડા ચારસો. સંસાર એટલે, જ્યાં ઘડીનો જંપ નહીં. આંધળી દળે ને કૂતરું ચાટે જેવી હાલત. કમાણી સારી થાયતો ઘરમાં કોઈ માંદું પડે. દિકરો શરાબી બને અને દીકરી ભવાડા કરે. સંસારમાં કશું કાયમી નહીં, માત્ર પાપ કાયમી. લગ્નના નામે થતી હિંસાથી ત્રાસી નેમનાથ ભગવાને દીક્ષા લીધી. એ બતાવે છે કે અહીં એક પણ કામ અસંખ્ય

જીવોની હિંસા વિના થાય નહિં. અને બધું કરી છૂટ્યા પછી પણ સગાઓ હંમેશા તમારાં જ થઈને રહે એની કોઈ ખાતરી નહીં. બધા માટે અનીતિ, જૂઠ, હિંસા વગેરે પાપો કરે રાખવાના. અંતે દુર્ગતિમાં ફળ એકલાએ ભોગવવાનું. સંસારમાં પાપથી બચવું અઘરું છે. સમાજ તમને પોતાની સાથે રાખવા સમાજે માન્ય રાખેલા રાત્રિભોજન-હોટલભોજન-અનીતિ વગેરે પાપ કરાવશે જ. અને ‘પડશે તેવા દેવાશે’ ‘જે બધાનું થશે, તે આપણું થશે’ એમ આશ્વાસન આપશે. પણ જ્યારે જ્યારે વર્તમાનમાં પણ ભોગવવાનું આવ્યું છે, ત્યારે ભોગવવું ભારે પડી ગયું છે, આંખમાં આંસુ આવી ગયા છે, અને તે વખતે કોઈએ ભાગ પડાવ્યો નથી, બલકે ટોણા-અપમાન આદિ દ્વારા દામ જ દીધા છે. માટે આવી ફોગટ વાતોથી છેતરાવું નથી. મારા ભગવાને જે કહ્યું છે કે જીવનમાં જે ક્ષણે પરલોકનું આયુષ્ય બંધાશે, ત્યારે જેવો ભાવ હશે, એવો ભવ મળશે. પાપના-ભાવ વિચારમાં દુર્ગતિ, સારા - ધર્મના વિચારમાં સદ્ગતિ. માટે મારે સાવધ રહી વિચારવાનું છે - ‘હું હમણાં મરું તો ક્યાં જઈ?’ તેથી હે મન તું નિશ્ચય કરી લે કે આ સંસાર માત્ર દેવ-ગુરુ-ધર્મ કેટલી તપ - જાપ-સંયમ-દાન વગેરે આરાધના જ સાર છે. મારી છે.

(૪) એકત્વભાવના :

જીવ! જનમ્યો ત્યારે તું એકલો હતો. મરતી વખતે તારે એકલાએ જ મરવાનું છે. મારું નિર્મળ જ્ઞાન, મારી પરમાત્માની અટલ શ્રદ્ધા, મારું નિર્મળ ચારિત્ર, મારી ક્ષમા, મારી સરળતા, મારો સંતોષ જ મારા છે. ભગવાન જ માતા-પિતા-નેતા-શરણ-સર્વસ્વ છે. ગુરુભગવંતો જ મારા સહારા છે- સાચા હિતચિંતક છે. સાધર્મિક જ મારા સ્વજન છે. બસ! હું એક શુદ્ધ આત્મા! જ્ઞાન-દર્શન-વગેરે ગુણો જ મારી સંપત્તિ. દેવ-ગુરુ-સાધર્મિકો જ મારા સ્વજનો બાકી બધા-બધું પરચે છે. હું આજ સુધી એ બધાને મારા-મારા કરી મરી ગયો. અને પરિગ્રહનો ભાર વધારી સંસારમાં ડૂબી ગયો. ‘એ બધાનું શું થશે?’ એ ચિંતાઓમાં મૂક બન્યો. શરીર મારું, ઘર મારું, પુત્ર મારો... ધન મારું, કરી કરીએ બધાની ચિંતામાં અટવાયો. હવે ‘હું પરલોકગામી આત્મા છે.’ એ ભૂલીશ નહીં અને ‘આ બધાની પંચાતમાં પરલોકમાં મારું શું થશે?’ એ જ ચિંતા કરીશ. જાતને સુધાર્યા વિના અને પોતાનું હિત સાધ્યા વિના જગતને સુધારવાની કે બીજાની ચિંતા કરવાની મુખર્ષિ હવે મારે કરવી નથી. નમિરાજર્ષિની જેમ એકત્વમાં જ સ્થિર થઈ શાંતિ મેળવીશ, અને જીવસ્વરૂપે બધા જીવોમાં એકતા અને પરમાત્મારૂપે અભિન્નતા જોઈ સમતામાં રહીશ ને પરમાનંદ માણીશ.

(૫) અન્યત્વભાવના :

બીજાના પુત્ર મારા નથી, એમ મેં મારા માનેલા પુત્રો પણ મારા નથી. બીજાનું ઘર મારું નથી, એમ મેં મારું માનેલું ઘર પણ મારું નથી. એ ઘરમાં રહી ધર્મ કરું તો ધર્મશાળા, નહીંતર મુસાફરખાનું. આ પ્રમાણે માત્ર પારકું નહિ, પણ પોતાનું માનેલું પણ મારું નથી. બધું જ બધા જ મારાથી અન્ય છે, ભિન્ન છે. પોતાનો દીકરો માની જેના માટે હજાર વર્ષ રડ્યા, તે ઋષભદેવ પણ પોતાના નથી એમ અન્યત્વભાવનો સ્વીકાર કરવાથી મરુદેવીમાતા કેવળજ્ઞાન પામ્ય, તો પછી બીજી કઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ મારી હોઈ શકે કે જેના પ્રત્યે રાગ કરી કરીને મરવું? હકીકતમાં તો અન્યનો આપણામાં પ્રવેશ આપણા વિનાશ માટે જ થાય. પૈસા અન્ય છે. પોતાના માન્યા, તો કઠોરતા-કૂરતાના ભાવથી મર્યા સમજો; પરિવાર અન્ય છે, પોતાનો માન્યો, તો આસક્તિથી બંધાયા સમજો. ટી.વી. વગેરે સાધનો અન્ય છે, પોતાના માન્યા તો બગાડનાર વગેરે પર ક્રોધથી સળગ્યા જ સમજો. અહં, મોટાઈ, સ્ટેટસ્ પરાયા છે, પોતાના માન્યા તો સ્ટ્રેસ, ડીપ્રેશન, ઈર્ષ્યાથી દાઝ્યા સમજો. ‘મારું

કશું નથી.' આ જ મંત્ર મારે મોઠ્ઠેર ઉતારવા જપવો છે.

(૬) અશુચિભાવના :

સારી દેખાતી બધી જ વસ્તુ અંતે બગડવાની જ. આજનો સુટ કાલે ચીથરું, ધોયેલા કપડા મેલા થવાના જ. આકર્ષક ઘડિયાલ ભંગાર ખાતે જવાનું, શરીર એટલે નવ (બાર) દ્વારે ગંદકી વહેવડાવતી ગટર. સાબુઓ ઘસી નાખો, પાણીના ધોધ વહેવડાવી નાખો. અતરોની બોટલો ઢોળો. પાવડરના લપેડા કરો. થોડીવાર થઈ નથી કે પસીનો થવાનો! દુર્ગંધ છૂટવાની. ભોજન વિષ્ટા થવાની. કાળા વાળ ધોળા થવાના કે ટાલ પડવાની! પ્રફૂલ્લિત ચહેરો કરચલીઓથી ટીપમા પડે છે, તે ચીકણા કર્મ બાંધે છે. જે આત્માના કલ્યાણ માટે શરીરને સાચવવા જનારને કર્મસત્તાનો આ દંડ છે. મલ્લીકુમારીએ શરીર ગટર છે, એનો સુંદર ઉપદેશ આપી છ રાજાને પ્રતિબોધ આપ્યો. પોતે મલ્લીનાથ તીર્થંકર બન્યા. તેમનો આદર્શ સામે છે. શરીર સાચવવા છતાં બગડવાનું જ હોય, ગંદકી કરવાનું હોય, તો એ સાથે સમયની કતલ કરવા કરતાં એ શરીરનો સાધના માટે પૂરો કસ કાઢી લેવાનો છે. જેમ કે શેરડીના રસવાળો શેરડીના સાંઠાનો રસ કાઢી લે છે, હે આત્મન્ ! તું શરીરના બગડવાની ચિંતા છોડી દે... ગટર ગંદી હોય, તેની ચિંતા ન કરાય. ગંગા ગંદી ન થવી જોઈએ. મારો આત્મા ગંગા જેવો પવિત્ર છે, એ શરીરપ્રેમ વગેરેથી મેલો-ગંદો ન થવો જોઈએ. આ ગંદા શરીરને સાધનમાં લગાડવાથી આત્મા ઉજળો થતો હોય, તો એમાં જ ડહાપણ છે. હવે માથું દુઃખે, પેટ દુઃખે, વગેરે ફરિયાદો કરી શરીરને સાચવીશ નહીં, પણ કર્મે આપેલી પીડાથી મારો આત્મા દુઃખે છે. માટે હું તપ કરીશ, ઉભા ખમાસમણા દર્શશ, ખડે પગો વૈયાવચ્ચ કરીશ. એમ નિર્ણય કર.

(૭) આશ્રવ ભાવના:

હે જીવ! ખુલ્લાઘરમાં જેમ સતત ધૂળ ભરાય છે, તેમ પાંચ ઈન્દ્રિયોની ખુલ્લી બારીઓમાંથી આત્મામાં સતત કર્મો ભરાયા કરે છે. બુદ્ધિને પોતાની વાત છોડી શ્રદ્ધા ગમતી નથી. ભગવાન - ગુરુની વાત પણ બુદ્ધિમાં બેસે એટલી જ સ્વીકારવાનું મન થાય છે. અને બુદ્ધિએ વળગાડેલી માન્યતાઓ અલગી થતી નથી. આ મિથ્યાત્વ. મનને વ્રત-પરખાણ-નિયમો ગમતા નથી. એ આત્માની પવિત્રતા જાળવી રાખવા માટે સુરક્ષારૂપે હોવા છતાં બંધન લાગે છે. તેથી એનાથી દૂર ભાગે છે. આ અવિરતિ. આત્માને વાત-વાતમાં ઓછું આવે છે, ને ક્રોધ ચટે છે ને અભિમાનનો આફરો ચટે છે, માયા-દંભ-કપટના આડા રસ્તે આગળ વધવું છે, અને જે મળે તે ઓછું પડે છે. આમા કષાયો વીંટળાઈ વળ્યા છે, અને રતિ અરતિ વગેરે તથા પુરુષવેદ-સ્ત્રીવેદ વગેરે એમાં પાવર પૂરે છે. મન બધે ભટકે છે, અવસર-અનવસરના ભાન વિના વાણી વરસી પડે છે. કંઈને કંઈ ઉંધુ-ચતુ કર્યા વિના શરીરને ગમતું નથી. આ મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, કષાય અને યોગદ્વાર કર્મોનો આશ્રવ (આગમન) સતત ચાલુ છે. પાંચ ઈન્દ્રિય, પાંચ અવ્રત (અનિયમ) ચાર કષાય. ત્રણ યોગ અને પચ્ચીશ પ્રકારની ક્રિયાઓથી કર્મોના બંધન આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશે વળગતા રહ્યા છે. હવે મારે બુદ્ધિ સદ્ગુરુને, હૃદય પરમાત્માને, મન નિયમને, ઈન્દ્રિયો ધર્મને અને શરીર વિવિધ આરાધનાઓને હવાલે કરી, અને બને એટલું મૌન પાળી આશ્રવોથી બચવું છે.

(૮) સંવર ભાવના:

આશ્રવને અટકાવનારી બધી પ્રવૃત્તિઓ સંવરરૂપ છે. વિષયરાગ અને અવિરતિથી બચવા મન-ઈન્દ્રિયોનો સંયમ આદરીશ. સાચી શ્રદ્ધાથી મિથ્યાત્વને તમાચો મારી ભગાવીશ. ચિત્તને શુભભાવોમાં સ્થિર કરી

આર્તરૌદ્રધ્યાનથી બચીશ. ક્રોધાદિ શત્રુઓ સામે ક્ષમાવગેરે સેનાનીઓને ગોઠવીશ. મનગુપ્તિ વગેરેથી મન વગેરેના યોગને અટકાવીશ. સતત સ્વાધ્યાયમાં રહી કુવિકલ્પોથી બચીશ. ‘થનારું થાય છે.’ ‘જે થાય તે સારા માટે’ આમ વિચારી દુર્ધ્યાન કરવાને બદલે સમાધિમાં રહીશ. ‘શું આ મરવાથી મારા આત્માનું કલ્યાણ થશે?’ દરેક પ્રવૃત્તિ પહેલાં એ વિચારીશ. કોઈપણ પગલું ભરતા પહેલાં... મારા ભગવાને શું કહ્યું છે? મારા ભગવાનને ગમશે? મારા ગુરુને ગમશે? આ પ્રશ્ન જાતને પૂછીશ હું કોણ છું? જૈન છું! ભગવાન મહાવીર સ્વામીના અનુયાયી એવા મારા માટે શું આ યોગ્ય છે? અમે વિચારીશ. મનમાં ઉડતી બધી ઈચ્છાઓને વશ થઈશ નહિં. આવેગો અને આવેશોથી બચતો રહીશ. ખાનગીમાં એકાંતમાં પણ પાપ નહીં કરું- પાપના વિચારેય નહીં કરું, કેમ કે મારા ભગવાન, સિદ્ધો, કેવલીઓ, અવધિજ્ઞાનીઓ અને મારી જાત મને જૂએ છે. વિચારીશ ‘મને જોતા ભગવાનના જ્ઞાનમાં હું કેવો ખરાબ લાગીશ?’ આમ સતત સંવરમાં રહીશ.

(૯) નિર્જરા ભાવના:

બાર પ્રકારના તપથી હું આત્મા સાથે ચોટેલા કર્મોને ઉખેડવાનું - બાળવાનું કામ કરીશ. ઉપવાસ કરીશ, ક્રમ સે ક્રમ ખાવનું - પીવાનું બંને એટલું ટાળતો રહીશ. વારે ઘડીએ ખાઈશ-પીશ નહીં. આકંઠ નહીં ખાઉં, પણ ભૂખ કરતાં - ઈચ્છા કરતાં ઓછું ખાઈશ. ઓછાથી ચલાવતા શિખીશ (બધી બાબતોમાં). એટલું જ નહીં, બંને એટલી ઓછી વેરાયટી-સામગ્રીથી ચલાવીશ. જે આઈટમથી ચાલે ત્યાં ત્રીજી આઈટમ પણ ઉપયોગમાં નહીં લઉં (કપડા વગેરેમાં પણ) અને મનને ગમતી - ભાવતી-ફાવતી વસ્તુઓતો કાંતો લઈશ જ નહીં, કાંતો એમાં ખુબ ઘટાડો કરીશ. ‘સારું એ બીજાનું, ગમે તેવું તે મારું’ એ સિદ્ધાંત રાખીશ. શરીરને ચાલવાનું રાખી, ખમાસમણા દેવાનું રાખી, બીજા માટે ઘસાઈ છુટવાનું રાખી કષ્ટ આપીશ. બધે જ અનુકૂળતા, સગવડ, સાહ્યબી, હરામ હાડકાપણું, બીજાનો લાભ કસ ઉઠાવી લેવાની વૃત્તિ, વાહનોની પરાધીનતા, લિફ્ટ, પંખો વગેરે સાધનોની લાલચ આ બધાનો યથાશક્ત્ય ત્યાગ કરીશ. તો સાથે સાથે વગર કારણે શરીરને પણ ખોટી પ્રવૃત્તિઓમાં જોડીશ નહીં. (રમવું-ભટકવું-ગપ્પા મારવા આ ખોટી પ્રવૃત્તિઓ છે) સતત પાપનો ડાઘ ન પડે તેની સાવધાની રાખીશ. અને જ્યાં ડાઘ ન પડે કે તરત મનોમન પશ્ચાતાપ કરી. ગુરુમહારાજ પ્રાયશ્ચિત કરીએ ડાઘ દૂર કરીશ. દેવ-ગુરુ વગેરે તમામ ઉપકારીઓનો સતત વિનય કરીશ. બહુમાનભાવ સાચવીશ, ભક્તિ કરીશ. એમના દિલને ગમે તેવું કશું ન કરીશ. જે પણ, જ્યાં પણ, જેટલા પણ આરાધક હોય, તેની પ્રશંસા કરીશ, નિંદા કરીશ / સાંભળીશ નહીં, તેમની મળે એટલી સેવા કરીશ. બીજાને પણ જૂદા જૂદા ધર્મયોગમાં જોડીશ, સ્થિર કરીશ, આગળ વધારીશ. રોજ નવી નવી ગાથા ગોખીશ, નવા નવા અર્થોનો પ્રકાશ મેળવીશ, જિનવાણી શ્રવણની એક પણ તક જતી ન કરીશ. જૂઠું બોલવું, એઠાં મોઠેં બોલવું, અક્ષર ભૂંસવા, અક્ષર પર પગ મૂકવો, છાપા વગેરે પર બેસવું, પુસ્તકો ફેંકવા વગેરે જ્ઞાનની આશાતનાઓ નહીં કરું. જ્ઞાનીની પ્રશંસા કરીશ અને જ્ઞાન ભણનારને સહાયક બનીશ. રોજ અરિહંતપદ આદિ નિમિત્તે ૧૨ વગેરે લોગસ્સનો કાઉસ્સગ્ગ એકાગ્રચિત્તે કરીશ. નવકાર જાપ વગેરેના માધ્યમથી ધ્યાન ધરીશ. કશું પણ બંને, મનને બગાડવાના બદલ. ભગવાનની આજ્ઞા, કર્મનું સ્વરૂપ, જીવોની યોગ્યતા વગેરે વિચારી શુભધ્યાનમાં રહીશ.

(૧૦) ધર્મભાવના :

મારા માટે કે જગતમાં જે કંઈ, જ્યાં કંઈ જેટલું પણ સારું થાય છે, એ ધર્મના પ્રભાવથી જ થાય છે. અંતરાય વિદ્યો, ઉપાધિઓ ધર્મથી જ દૂર થશે. નાનકડો પણ કરેલો ધર્મ જ મને કલ્યાણમિત્રની ગરજ સારશે. દાન, શીલ, તપ, ભાવ કે અહિંસા, સત્ય, અચોર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ આદિ ધર્મના પ્રભાવે જ સૂર્ય

પ્રકાશ છે, ચંદ્ર ખીલે છે, વરસાદ પડે છે. નદી મર્યાદા મુક્તી નથી કે સાગર તોફાને ચઢતો નથી. સારા માતા-પિતા-પત્ની પરિવાર મળે કે બધી અનુકૂળતાઓ મળે કે સત્તા - શક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય, આ બધામાં પૂર્વે કરેલો ધર્મ જ કારણ ભૂત છે. શાતા, સમાધિ, સમૃદ્ધિ, સદ્ગુણો કે સંતોષ ધર્મથી મળે છે. જે કંઈ કષ્ટ-આપત્તિ-પીડા આવે છે, તે ધર્મને ઘેર ઘાડ નથી, પણ પૂર્વે ધર્મ નહીં આચરેલો, અધર્મ કરેલો તેના જ કારણ છે. ધર્મ આપત્તિને સંપત્તિમાં, દુઃખને સુખમાં ફેરવી શકે છે. તીવ્ર શુભભાવે કરેલો ધર્મ વર્તમાનમાં જ સુખ આપી શકે છે. બાકી શાંતિ, સમાધિ અને શાતા તો તત્કાલ મળે જ છે. પરલોકમાં સદ્ગતિ અને પરંપરાઓ મોક્ષ પણ ધર્મથી જ મળે છે. તેથી મનમાં એક જ રટણ ચાલુ રાખીશ. ‘મારે તો અરિહંત શરણ છે.’ ‘સિદ્ધ શરણ છે.’ ‘સાધુ શરણ છે.’ ‘જૈન ધર્મ જ શરણ છે.’ બીજા કોઈને નમવું, વળગવું, પકડવું કે સેવવું ફોગટ છે. વ્યર્થ છે, દુર્ગતિનું કારણ છે.

(૧૧) લોકભાવના :

જ્ઞ ધર્માસ્તિકાય, અધર્માસ્તિકાય, આકાશ, પુદ્ગલ કાળ અને આત્મા આ છ દ્રવ્યો છે. ચૌદ રાજલોકના પ્રત્યેક પ્રદેશમાં મેં જન્મ-મરણ કર્યા છે. તમામ પુદ્ગલોને ભોજન-વસ્ત્ર, ભોગના વિવિધ સાધનોરૂપે ભોગવી નાંખ્યા છે, દેવલોકના કે મનુષ્યલોકના કહેવાતા તમામ સુખો માણી લીધી છે. સંસારનું સ્વરૂપ છે. ક્યાંક લગ્ન, ક્યાંક છૂટાછેડા, મહેલ અને ઝૂપડી, સુકાળ અને દુષ્કાળ આ બધું સંસારનું વિચિત્ર સ્વરૂપ છે. અહીં સતત જાત-જાતના નાટકો ચાલુ છે. આ જગત જો જોતાં આવડે, તો સતત સંવેગ અને નિર્વેદનું કારણ બને છે. ધર્માસ્તિકાય-અધર્માસ્તિકાય આકાશ અને કાળ તદ્દન અરૂપી નિષ્ક્રિય દ્રવ્યો છે. રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ જેમાં હોય તે બધું જ સતત બદલાતા રહેવાના સ્વભાવવાળું પુદ્ગલ દ્રવ્ય છે. શબ્દ પણ પુદ્ગલરૂપ જ છે. સમય નવાને જૂનું વગેરે કરે છે. ધર્માસ્તિકાય ગતિમાં સહાયક બને છે, અધર્માસ્તિકાય સ્થિતિમાં, આકાશ રહેવા સ્થાન આપે છે. નિર્જીવ-નિષ્ક્રિય દ્રવ્યો પણ આટલા સહાયક છે. જીવો પણ જીવોના જીવનનું કારણ છે. સંસારનો એક પણ જીવ બીજા અસંખ્ય જીવોના એક યા બીજારૂપે ઉપકાર વિના જીવી શકતો નથી. જગતની બધી વિચિત્રતાઓ અનાદિથી છે. સ્વભાવ, ભવિતવ્યતા, (લોકસ્થિતિ પણ) કાળ, કર્મ અને પુરુષાર્થના આધારે જ બધા કર્મો થાય છે. જગતકર્તા કોઈ ઈશ્વર નથી. જીવને કરેલા કર્મ આપે છે, અને એ કર્મ જ ઝૂંટવે છે. જીવ અનાદિથી છે, અનંતકાળ રહેશે, તે જ કર્મોનો કર્તા છે, તે જ કર્મોનો ભોક્તા છે, સંસારમાં ભમતો તે જીવ જ મોક્ષમાં શુદ્ધ સ્વરૂપ પામે છે. અનંતકાળ માટે જ્ઞાન-આનંદમાં મસ્ત રહે છે. સમ્યગદર્શન-જ્ઞાન અને ચારિત્ર (તપ પણ)થી જ મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય. કોઈપણ કાર્યથી સતત કર્મબંધ થાય છે, પણ શુભભાવ હોય, તો સારા કર્મ બંધાય, ખરાબ ભાવ હોય તો અશુભ કર્મબંધ થાય. પછી તે કર્મોના ઉદય વખતે શુભ-અશુભ ફળ ભોગવવા જ પડે છે. માટે સતત શુભભાવમાં જ રહેવું જોઈએ.

(૧૨) બોધિદુર્લભ ભાવના :

હે ચેતન! એક ભવ્યાત્મા સાધનાના પ્રભાવે દુઃખમુક્ત બની સિદ્ધ થયો ત્યારે તને પણ અનાદિનિગોદના ઘોર અંધારામાંથી નીકળવા મળ્યું. પછી અનંતકાળ પૃથ્વી-પાણી-અગ્નિ-વાયુ-વનસ્પતિરૂપે એકેન્દ્રિયમાં વીતાવ્યા. પછી કોડા-અસીયારૂપે બેઈન્દ્રિય, માંકડ -કીડી વગેરેરૂપે તેઈન્દ્રિય, મચ્છર, માખી વગેરે રૂપે ચઉરિન્દ્રિય બન્યા પછી નરક, પશુ-દેવ વગેરે ગતિઓમાં અસંખ્ય કાળ વિતાવ્યો ને પાછા એકેન્દ્રિયમાં જઈ અનંતકાળ વિતાવ્યો. બધે જ ભૂખ-તરસ-કતલ વગેરેની કારમી પીડાઓ ભોગવી. એ પછી ક્યારેક મનુષ્ય બન્યો, પણ દુઃખ ને પાપની ધમધમાટી ચલાવી પાછો અનંતકાળના ચક્કરમાં ફેંકાઈ ગયો, પરમાધામીના મારો નરકમાં

ખાધા. પશુના ભવમાં સોટા ખાધા, કચડાવાનું પીલાવાનું તો પ્રાયઃ એ દરેકભવમાં કર્યું છે. ભવો બદલાયા પણ કામ કીડીના ભવ જેવું જ દરેક ભવમાં કર્યું. સાકરના કણ જેવા આકર્ષક સુખ મેળવવા જતાં કચડાયા, પીસાયા, દુઃખી દુઃખી થઈ ગયા.

પછી ક્યારેક આર્યદેશ, ધર્મિકુળ અને ભગવાન પણ મળ્યા, પણ દર, પરિવાર, શરીર વગેરેની ચિંતામાં, અથવા આળસ, પ્રમાદ, ઉપેક્ષા વગેરેથી એ તક વેડફી ફરીથી અનંતકાળ દુઃખ ચક્કર ચલાવ્યું. પાછી સામગ્રી મળી તો સુધારાવાદી, બુદ્ધિજીવી, ધર્મવિરોધી બની ઉલટા પાપ કરી સંસારમાં દુઃખમય ભ્રમણ વધારી દીધું... એમ કરતાંઆ ભવમાં મને ભગવાન મળ્યા, ગુરુદેવો મળ્યા, જૈન ધર્મ મળ્યો, ગમ્યો, જિનવાણી શ્રવણનો લાભ મળ્યો. તત્ત્વરુચિ જાગી. ખરેખર! તો આ કલિકાળમાં પણ કલ્પતરુ ફળ્યો છે. હવે હું પ્રમાદથી, સંસારની પંચાતોથી, તુચ્છ બહાનાઓથી આ તકને વેડફીશ નહીં, ચિંતામણિને કાચ ખાતર ગુમાવીશ નહીં. બીજા ત્રીજા મત મતાંતરોની જાળમાં ફસાઈશ નહીં. ભૂલે-ચૂકે દેવ-ગુરુની નિંદામાં હાથો બનીશ નહીં. ‘જેઓને જે માનવું - કરવું હોય તે કરે, મારે તો તપ-જપ-સંયમ-બ્રહ્મચર્ય-પૂજા વગેરે જેટલી થાય તેટલી આરાધના કરી લેવી છે. ભવોભવ પ્રભુશાસન મળે એની અત્યારથી ગોઠવણ કરી લેવી છે. હવે મળેલી આ બોધિ (ધર્મસામગ્રી) ગુમાવી અનંતકાળ રખડવાનસ મૂર્ખાઈ કરવી નથી. બધું જ પછી, પહેલા મારો ધર્મ, મારી આરાધના’ આ મારો નિર્ધાર છે. ભવોભવ પ્રભુશાસન મળે એજ એકમાત્ર ઈચ્છા છે, તમન્ના છે, ઝંખના છે.

આ બાર ભાવના થઈ હવે જીવોપ્રત્યે ચાર ભાવના આ રીતે વિચારી શકાય.

(૧) મૈત્રીભાવના

હે આત્મ! બધા જ જીવો પ્રદેશથી, ગુણોથી અને સ્વરૂપથી તારા જેવા જ છે. અનંતકાળ નિગોદમાં સાથે રહ્યા છે. અનંતકાળના સંસારમાં પણ બધા પ્રકારના સંબંધોથી સંકળાયેલા. કરુણામયી મા, વત્સલ પિતાજી, પ્યારો ભાઈ, સ્નેહાળ બેન, પ્રિયતમ પત્ની, વહાલો પુત્ર, જિગરજાન દોસ્ત તરીકે કયો જીવ તારો બન્યો નથી? કેટલીય વાર એણે તારા માટે દાન-પરિવાર તો શું પ્રાણનો પણ ત્યાગ કર્યો છે. હું અને પરમાત્વસ્વરૂપને વહેલા-મોડા પામવાના છીએ. આજે મારી જેમ એ પણ કર્મ પરવશ બન્યા છે. મોહાધીન બન્યા છે. આપણે બધા જ કર્મની જેલમાં વિવિધ વેદનાઓ સહી રહ્યા છીએ. ત્યારે કર્મ પરવશ બની, ટપાલી બની માત્ર પરાધીનપણે ક્યાંક ક્યારેક આપણું મનગમતું ન કરે, કે અણગમતું કરે એટલામાત્રથી દુશ્મન કેવી રીતે માની શકાય? તેં જ કરેલી ભૂલોના દંડ તરીકે કર્મસત સજા આપે, ત્યારે એ જીવ તો સજા ભોગવી મુક્ત થવામાં સહાયક બનતો મિત્ર છે. નાનુંખોટું કરી મોટા નુકસાનથી બચાવનારો ઉપકારી છે. એ મિત્ર જ છે, એનું પણ હિત જ થાય એ પણ પાપ-દુઃખથી જલ્દીથી મુક્ત બને એજ મારી ઈચ્છા છે. મારે એને માત્ર માફ નથી કરવાનો! પણ દિલમાં પણ એના પ્રત્યે રહેલા દુર્ભાવને સાફ કરવાનો છે. મારું ખાસ બગાડનાર લાગતો વાસ્તવમાં મારો ખાસ મિત્ર છે. મને તેના પર ક્રોધ કે વેર નથી, માત્ર પ્રેમ છે. પ્રભુ ! એનું પહેલું કલ્યાણ થાયો. હે જગતના તમામ જીવો ! તમે મારા મિત્ર છો. હું તમારો મિત્ર છું! ચાલો આપણે સહુ મોહનો નાશ કરીએ, કર્મથી મુક્ત થઈએ. દોષોને છોડીએ, ગુણોને સ્વીકારીએ હે પ્રભુ! આપ અમને આ માર્ગે પ્રકાશ આપો, હિંમત આપો!

(૨) ઉદારતા

હે તીર્થંકર ભગવંતો ! આપે ક્ષપકશ્રેણી માંડી સર્વકર્મનો ક્ષય કર્યો, આપ સહજ જ્ઞાન વૈરાગ્યથી ભરેલા હતા. આપે અમ જેવા બધા જીવોને સુખી કરવા સંકલ્પ કર્યો. સાધના કરી. આપે પાંચે કલ્યાણક દ્વારા જીવોને સુખ

આપ્યું! આપે તીર્થસ્થાપી મોક્ષમાર્ગ ખુલ્લો કર્યો! ધન્ય છે! ધન્ય છે! નમો નમો વારંવાર ! જેઓ કર્મક્ષય કરી સિદ્ધ થયા, અને જેઓ એકાંત ગુફામાં સાધના કરી રહ્યા છે, જેઓ ધર્મ ધ્યાનમાં મસ્ત છે, મહાન તપસ્વી છે! સૂક્ષ્મ સંયમ અને જયલાના અર્થી છે, ધર્મોપદેશથી તારવામાં મગ્ન છે! ગુરુકાળવાસમાં નિશ્ચિંત છે. શ્રુતજ્ઞાન યજ્ઞ માંડયો છે. આપ બધાને ધન્ય છે! સાધ્વીજી ભગવંતોની પણ શીલ-સંયમ-પંચાચારની પ્રવૃત્તિઓ મારે વંદનીય છે.

પાંચ ઇન્દ્રિયોને દમનારા, પંચાચારમાં પ્રયત્નશીલ, ચાર ક્ષાયને જીતવાવાળા, દર્શનાદિ ચાર સાધનામાં મસ્ત, ચાર સંજ્ઞાને છોડી દાનાદિ ચાર ધર્મોમાં રત ચતુર્વિધ સંઘની જે કોઈ વ્યક્તિ - જ્યાં કશે પણ સારું કરે છે, તે બધાની મને ખુબ અનુમોદના છે, તે બધા ગુણીજનોને હું અભિનંદુ છું. મંદમિથ્યાત્વમાં રહેલાઓમાં પણ જે કંઈ ગુણ દેખાય છે, એ બધાથી તેઓ મારા પ્રમોદપાત્ર છે. જેઓ સુખી છે, જેઓ ધર્મી છે એ બધાની હું ઈર્ષ્યા નથી કરતો, પણ આનંદથી અનુમોદના કરું છું. આથી જ મારી જીભ પવિત્ર છે, એમને જોઈને મારી આંખ ઠરે છે, એમની પ્રશંસા સાંભળી મારા કાન સરવા થાય છે... હૃદય ખુલે છે! આ જ મારા જીવનની સફળતા છે. મારી પાસે રહેવા, સાથે રહેલા, પણ જેમ - જેમ આગળ વધે એમ - એમ હું ખુશ થઈશ. આનંદ અનુભવીશ. દ્વેષ અને ઈર્ષ્યાથી દુઃખી થઈશ નહીં. ખટપટો કરી તેઓને પછાડવા ક્યારેય પ્રયત્ન કરીશ નહીં. પરભવમાં વીછી બનાવતા અકાર્યો હું કદી નહીં કરીશ.

(૩) કરુણાભાવના:

હે પ્રભો! આપે જગતમાતા બની જીવોને દુઃખમુક્ત, સુખયુક્ત કરવા કરુણાભાવના ભાવી. આપે જોયું કે જીવો દોષી છે, માટે દુઃખી છે. પાપી છે માટે પરાધીન છે. તેથી આપે ઝંખના કરી કે મારામાં એ સામર્થ્ય ક્યારે આવે કે મારા ઉપદેશને સ્વીકારી લોકો દ્વેષ, મત્સર, ક્રોધ, અહંકાર, કપટ, ખટપટ, લોભ, ઈર્ષ્યા, અસૂયા સંજ્ઞાઓ, વાસનાઓ વગેરે દોષોથી મુક્ત બને! ખાવા-પીવાની ચિંતાથી, ઘરબારથી ચિંતા, પુત્ર-પરિવારની ચિંતા, રોગ, શોક, નરક-પશુગતિના વિવિધ દુઃખોથી મુક્ત બને! મારા બતાવેલા સમ્યગદર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્ર માર્ગને સ્વીકારી પવિત્ર બને ! અને મિથ્યામત-અજ્ઞાન-ખોટા આચરણો - પ્રમાદથી છુટી પાપમુક્ત બને! મારું ચાલે તો બધા જ જીવોને સમ્યગદર્શનાદિ ધર્મમય જૈનશાસનમાં લાવી મોક્ષે પહોંચાડી, કાયમ માટે જ્ઞાની, સુખી આનંદી બનાવી દઉં.

હે નાથ! આપની આ કરુણાભાવનાના કિરણો મને સ્પર્શો. હું પણ ક્યારે લડતી ઝગડતી, ક્ષાય - ક્લેશમાં બળતી, વાસનાઓથી મરતી, અનંત ઈચ્છાઓના દુઃખથી તરફડતી આ દુનિયાને તારા માર્ગમાં લાવી સુખી કરું, શાંત કરું, સમૃદ્ધ અને સ્વસ્થ કરું! હે પ્રભો ! કમ સે કમ મારા ગણાતા પરિવારના સભ્યોને તો હું સતત કરુણારસથી જ સિંચીશ. એમની ભૂલ-ગલતીઓ જોઈ આક્રોશ કરવાને બદલે આંખમાંથી આંસુ વહેવડાવીશ. આજૂબાજૂમાં દુઃખ જોઈ ટાટક નહીં માનું, પણ દાહની વેદના અનુભવીશ. જે કોઈ જ્યાં કશે પણ પીડિત દેખાય, દુઃખી દેખાય, તેની મારી શક્તિ છૂપાવ્યા વિના દુઃખ પીડા દૂર કરવા પ્રયત્ન કરીશ. જ્યાં એમાં સફળતા નહીં મળે, ત્યાં દર્દ અનુભવીશ. બીજાને પાપ કરતાં શક્ય પ્રયત્નથી અટકાવીશ. નહીં અટકાવી શકું તો તેઓને ભવિષ્યમાં સહેવાની પીડાની કલ્પનાથી હમણાં હું આંખમાં આંસુ લાવીશ. પ્રભો! સંગમપ્રત્યે આંસુ વહેવડાવતો આપનો ચહેરો મારો આદર્શ છે. એ સતત નજરસામે જ રહેશે.

(૪) માધ્યસ્થ-ઉપેક્ષાભાવના :

હે પ્રભો! આપે ગોશાળા-જમાલી જેવાઓ પ્રત્યે ઉપેક્ષા કરી, માધ્યસ્થ ભાવ રાખ્યો, પણ ક્યાંય, કોઈના પર પણ દ્વેષભાવ રાખ્યો નથી. પાપથી અટકાવવાના પ્રયત્ન છતાં યોગ્યતા ન વિકસવાના કારણે, ભવિતવ્યતાના પ્રભાવે, મોહાધીન બની કોઈ પાપમાં જ રચ્યો-પચ્યો રહે, દુર્જનતા કાયમી રાખે, વીંછી જેવો સ્વભાવ રાખે, ન સુધરવાનો જ સંકલ્પ રાખે, તો પણ હું તેની ભાવદયા ચિંતવી મધ્યસ્થ રહીશ, સમતામાં રહીશ. ‘માનતો કેમ નથી?’ ‘સુધરતો કેમ નથી’ વગેરે વિચારી એના પ્રત્યે ક્રોધ કરીશ નહીં. દ્વેષ કે તિરસ્કાર વરસાવીશ નહીં. એના પ્રત્યે મૈત્રી કાયમ રહેશે. એના પ્રત્યેની ભાવકરુણાનો ઝરો વહેતો જ રહેશે. ભગવાને કોઈના પર દ્વેષ કરવાનું કહ્યું નથી. માટે હું કોઈના પર દ્વેષભાવના ભાવીશ નહીં.

(પ્રતિદિન આ સોળ ભાવનાઓનું ભાવન કરો.)

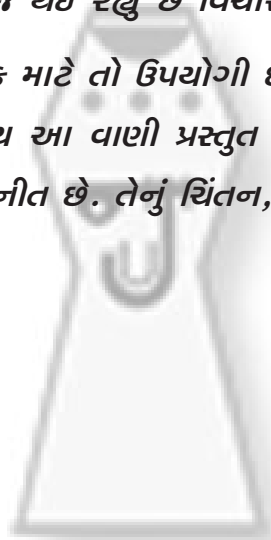
હિતશિક્ષા :

હિતશિક્ષા નામના પ્રકરણમાં ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજય મ.સા. ‘અનુભવ અધિકાર’માં જીવોને હિતશિક્ષા આપતાં જણાવ્યું છે કે સાધકે નીચે જણાવેલ વાતો ખરેખર આત્મશુદ્ધિ કરવા યાહતાં હો તો આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવી;

- ૧) આત્મતત્તવનો નિશ્ચય કરવો. - શરીર અને હું નથી.
- ૨) લોકસંજ્ઞા(માન-પાન-સન્માનાદિ)નો ત્યાગ કરવો.
- ૩) શ્રદ્ધા અને વિવેકપૂર્વક ઉદ્યમ કરવો.
- ૪) જગતમાં કોઈને પણ નિદંનીય ન ગણવા.
- ૫) પાપી આત્માની ભવસ્થિતિ વિચારવી પણ તેનો તિરસ્કાર ન કરવો.
- ૬) ગુણવાન પુરુષો-સાધુ-સંતોની પૂજા કરવી.
- ૭) નાના ગુણો ધરાવનાર પ્રત્યે પણ રાગ રાખવો.
- ૮) બાળક પાસેથી પણ હિતકારી વચન ગ્રહણ કરવું.
- ૯) દુર્જનના વચનો સાંભળી દ્વેષ ન કરવો.
- ૧૦) માયા-મમતા-આશા-અપેક્ષા અને અધિકારની ભાષામાં વાત ન કરવી.
- ૧૧) કોઈ સ્તુતિ કરે તો વિસ્મય ન પામવો અને નિંદા કરે તો દ્વેષ ન રાખવો.
- ૧૨) ઉપકારી ગુરુભગવંતો અને ધર્માચાર્યોની સેવા કરવી.
- ૧૩) વિચારવૃત્તિ સતેજ બનાવી તત્ત્વજિજ્ઞાસા રાખવી.
- ૧૪) પવિત્રતા, સ્થિરતા, નિર્દભતા, વૈરાગ્ય અને આત્મનિગ્રહ આ ગુણોનું સેવન વારંવાર કરવું.
- ૧૫) સંસારની અજ્ઞાનતાનું અને નિઃસારતાનું ચિંતન કરવું.
- ૧૬) દેહની અનિત્યતા, ધનની ચંચલતા અને રૂપ-રંગનીવિરૂપતા વિચારવી.

- ૧૭) શ્રદ્ધા અને વિવેક દ્વારા સમ્યક્ત્વને સ્થિર રાખવું.
- ૧૮) પ્રમાદશત્રુનો વિશ્વાસ ન કરવો. સતત ઉદમશીલ રહેવું.
- ૧૯) આત્મતત્ત્વના દર્શન કરવાનું - સ્વાનુભૂતિ માટેનું ધ્યેય માનવું.
- ૨૦) સર્વત્ર આગમ પ્રમાણ જ શ્રેષ્ઠ માનવું.
- ૨૧) કુવિકલ્પ અને કુતર્કો ત્યાગવા.
- ૨૨) વૃદ્ધજનોનો માર્ગ આચરવો.
- ૨૩) તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરવા નમ્ર - સરળ અને નિરાભિમાની બનવું.
- ૨૪) સદાય હર હાલતમાં બધુ યોગ્ય જ થઈ રહ્યું છે વિચારવું.

આ હિતશિક્ષા યોગમાર્ગના સાધક માટે તો ઉપયોગી છે પરંતુ સામાય માનવી પણ જીવનમાં ઉતારે તો ખૂબ જ સુંદર જીવન જીવી શકે. આજેય આ વાણી પ્રસ્તુત છે. આ આખાય અધિકારમાં વર્ણવેલી વિગતો મહાયોગીના અનુભવમાંથી નીપજેલું નવનીત છે. તેનું ચિંતન, મનન અને નિદિધ્યાસન આત્મોન્નતિકારક છે.



jainuniversity.org