

જૈન ધર્મનો અધ્યાત્મવાદ

"અધ્યાત્મ વાદ" શબ્દ વાંચીને તેનો અર્થ જાણવા મન તલપાપડ તઈ ગયું. શબ્દકોશ ખોલ્યો... તો જાણવા મળ્યું અધ્યાત્મ એટલે :- આત્મા - પરમાત્મા સંબંધી, આત્મજ્ઞાન અને વાદ એટલે... (૧)શાસ્ત્રાર્થ (૨) જ્ઞાન વિજ્ઞાનના કોઈ વિષયમાં કાઢેલું અનુમાન કે તાશણ.

તો ટૂંકમાં આત્મા સંબંધી કાઢવામાં આવેલું તારણ કે અનુમાન એ અધ્યાત્મવાદ થયો.

વિચાર કરતાં થયું કે આત્મા સંબંધી વાતો તો ષડ્દર્શનમાં ચાર્વાક દર્શન સિવાય બાકીના દર્શનવાળા કોઈને કોઈ રીતે કરે છે તો તેમાં આપણા જૈન ધર્મના અધ્યાત્મવાદ માટે શું વિશેષતા છે તે જાણવા જૈન ધર્મનાં ગ્રંથો/પુસ્તકો ઉપર નજર દોડાવતાં નીચેની વ્યાખ્યાઓ અને અર્થો મળ્યા.

(૧) કરનારથી જોનારને જુદો પાડવો તેનું નામ અધ્યાત્મ.

(૨) વારંવાર અંતમૂર્ખા બનીને, મતિજ્ઞાનના ઉપયોગમાં રહેલી રાગાદિ પરિણતિને છૂટી પાડીને, તેને ન વેદતાં, વિષયોમાંથી ઉપયોગને પાછો વાળીને, ઉપશાંત ભાવનું વેદન કરવું તે અધ્યાત્મ.

(૩) દૃવૈતની વચ્ચે રહીને, દૃવૈતના બનેલા સાધનોની સહાયથી આત્માએ પોતે અદૃવૈત અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ તે અધ્યાત્મ.

(૪) ઉપયોગમાં રહેલાં વિકારીભાવો જેનાથી નીકળે તે અધ્યાત્મ.

(૫) આત્માસંબંધી વિવેચન કરનાર વિષય તે અધ્યાત્મ.

(૬) જે દ્વારા આત્મશુદ્ધિ થાય, નિજ સ્વરૂપમાં સ્થિરતા થાય તે અધ્યાત્મ.

(૭) આત્માની નજીકમાં વસ તે અધ્યાત્મ.

આવા "અધ્યાત્મવાદ" ઉપર અગમનિગમના ઘણા અર્થો વાંચ્યા પછી "અધ્યાત્મ" શબ્દમાં મન તરબોળ થઈ ગયું. બહુજ ટુંકી અને સરળ ભાષામાં કહું તો..."મારી પોતાની વાત" - "મારા પોતાનામાં વસવું" - "મારા પોતાનામાં રમણતા" કરવાની વાત તે અધ્યાત્મ. એક બાજુ રાખો સંસાર અને એક બાજુ ફક્ત "હું" રૂપી મારો આત્મા... અને છતાં જેમ "I" is always capital તેમ મારું જોર વધી જાય છે.

તો "મારામાં વસવાની / રમણતા કરવાની" કળા આ પણ ગુરુ ભગવંતોએ શી બતાવી છે ? તે જાણવા જુદા જુદા શાસ્ત્રો / ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો... પાને... પાને... મારી... મારા આત્માની જ વાતોના દર્શન થવા માંડ્યા... ફક્ત તે માટે એક નજરની જરૂર છે.

આત્મ રમણતા કરવા માટે પં. ભદ્રંકરવિજયજીએ ઘણા રસ્તા બતાવ્યા છે તેમાંથી થોડા જોઈએ.

(૧) શુદ્ધ નિશ્ચયથી તો નિર્મળ, કૈવલ્ય સ્વરૂપ, પરમાનંદમય આત્મા જ પરમાત્મા છે. વર્તમાન છે. વર્તમાનમાં પોતાની પર્યાય, આત્મશક્તિ સન્મુખ જાય તો પૂર્ણાનંદ બની જાય. આમ અંતર્મુખ થઈને, સ્વભાવનો આશ્રય કરવો તે જ શુદ્ધ ઉપયોગ છે, તેજ મોહને ક્ષય કરવારૂપ મુક્તિનો માર્ગ છે અને તેથી જ મમતામાંથી સમતામાં આવવાને જ સાચો ધર્મ કહ્યો છે.

(૨) સમગ્ર જિનશાસનનો સાર "શુદ્ધ આત્મા" છે અને આ આત્મસ્વરૂપનો અનુભવ તે જ જીવનનું લક્ષ્ય છે. આ અનુભવવા માટે પંચપરમેષ્ટીના સ્વરૂપ જેવું જ સ્વરૂપ મારામાં પણ છે તેવું કરો.

(૩) મનને આત્મધ્યાનમાં જોડવું તે મનની શક્તિનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપયોગ છે. તેના દ્વારા જ જ્ઞાનશા ભાવના માર્ગે આત્મસ્વરૂપમાં વિશ્રાંતી મેળવવાની છે." ઈચ્છાઓનો સર્વથા ત્યાગ" એ આત્મસ્વરૂપમાં પ્રવેશવાનો રાજમાર્ગ છે.

(૪) "ઉપયોગો લક્ષણમ્" બીમારીમાં પણ આ સૂત્રનું ચિંતન કરી આત્મા અને શરીરની ભિન્નતા અનુભવો. ગમે તેવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ માનસિક સ્વસ્થતા, ચિત્તની શાંતિ અને હૃદયની પ્રસન્નતા ખોશો નહીં.

તો આચાર્ય બુદ્ધિસાગર સૂરીશ્વરજીએ પણ "આત્મશક્તિ પ્રકાશ"માં આત્માનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવા થોડી ગુરૂકિલ્લીઓ આપી છે તે જોઈએ.

તો આચાર્ય બુદ્ધિસાગર સૂરીશ્વરજીએ પણ "આત્મશક્તિ પ્રકાશ" માં આત્માનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવા થોડી ગુરૂકિલ્લીઓ આપી છે તે જોઈએ.

(૧) તમારી વૃત્તિઓને બહારના પદાર્થો તરફથી ખેંચીને તમારી આત્મશક્તિ તરફ સ્વ આનંદ માટે વાળો.

(૨) આત્મસ્વરૂપ તરફ વળવું, આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું અને આત્મ - સ્વરૂપમાં રમવું તે સિવાય પારમાર્થિક સુખનો ઉદય નથી. આ સુખ મેળવવા માટે મનની શાંત, અક્રિય અવસ્થા બનાવો. તમે પોતેજ પરમાત્મા છો તેનો સ્વાનુભવ કરો. આ કરવા માટે...

(૧) સવારે આત્મસ્વરૂપનું અર્ધો કલાક સંશોધન કરવાના નિશ્ચયથી એકાંત સ્થાનમાં પ્રવેશો.

(૨) તમારા આત્મા તરફ તમારી વૃત્તિને દોરો.

(૩) મનમાં આવતાં વિચારોને, આત્મા તરફ લાવો.

(૪) શરીરને અક્રિય કરવા અનુકૂળ આસન અને સ્થિરતા લાવો.

(૫) ધીરે ધીરે નેત્રને બંધ કરી, લક્ષ્યને ત્રિપુટીમાં સ્થિર ચિત્તથી રાખો. જેમ જેમ ત્રિપુટીમાં લક્ષ્ય સ્થિર રહેશે તેમ તેમ સુખનો અનુભવ થશે.

(૬) ધીમે ધીમે આ ધ્યાન વૃદ્ધિ માટે ફક્ત નાસિકા દ્વારે જ શ્વાસોશ્વાસ લઈ પ્રાણાયામનો ઉપયોગ કરો.

(૭) મનમાં ઊઠતાં વિકલ્પો માટે ધૈર્ય ધરો, અભ્યાસ કરો. આ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વડે જ મનમાં ઊઠતાં વિક્ષેપોથી જય મળે છે. પરમાત્મ સુખની ઈચ્છાના વિચારોને ફરી ફરી સ્ફૂરાયમાન કરી તમારી વૃત્તિને તેમાં જોડો કાંઈ તકલીફ પડે તો સોલિંનો જાપ સાથે અર્થનું ચિંતન કરો.

(૮) માનીએ છીએ તેટલી, આ સરળ વાત નથી. છતાં સતત અભ્યાસ અને મન મુકીને પ્રયત્ન ચાલુ રાખો.

(૯) દિવસ દરમ્યાન નકામી વાતો અને આળસ છોડીને આ પ્રવૃત્તિ તરફ પ્રયત્ન કરવાનો નિશ્ચય સેવો. આત્મ તરફ લક્ષ રાખી જનસંગ અધિક ન સેવવો.

(૧૦) આ અભ્યાસ કરતાં કરતાં આત્મશ્રદ્ધાં રાખજો કે "આત્મા એ પાતાળકૂવો છે. તેમાંથી અખૂટ સુખ રૂપી જળ સતત પ્રાપ્ત થતું રહે છે.

(૧૧) અંતઃકરણથી દ્રઢતાપૂર્વક ભાવના કરજો કે બાહ્યચક્ષુથી દેખાય છે તેનાથી આત્માનો દેશ ન્યારો છે, આલખ છે, સ્મરણ કરતાં રહેતાં અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે તે તેમાં શંકા નથી. બુદ્ધિસાગરજીની ગરૂકિલ્લીઓ જોયા પછી આ કેશરસૂરિજીની કૂંચીઓ પણ કાંઈ કમ નથી. તો તેને પણ જોઈએ.

તેઓએ "શ્રી આત્મવિશુદ્ધિ"માં આત્માને પ્રાપ્ત કરવાની અઢાર જુદી જુદી કુંચીઓ આપી છે તે સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે છે.

આસક્તિ અને જરૂરિયાત ઓછી કર્યા પછીનો ત્યાગ જ આત્માની નિર્મળતા કરી આપનારો અને આત્માને સાંનિધ્ય પ્રાપ્ત કરાવી આપનારો થાય છે. તે માટેના માર્ગો ઉપર એક દ્રષ્ટિ ફેરવીએ.

(૧) વિશ્વના સર્વ પદાર્થો જેમ છે તેમ જુવો અને જાણો. તેઓને જાણનારા એવા આકુળતા વગરના શુદ્ધ જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્માને તમે છો તેનું જ્ઞાન કરતા રહો.

(૨) આ જ્ઞાનરૂપ "શુદ્ધ આત્માનું સ્મરણ" જે મોક્ષવૃક્ષાનું બીજ છે.

(૩) આ સ્મરણ એ ઉપાદાન કારણ છે અને ભગવાન પૂજા, વ્રત, ત્યાગ, ક્ષમાદિ દશ પ્રકારનો ધર્મ એ નિમિત્ત કારણ છે.

(૪) શુદ્ધ આત્માનું ધ્યાન કરવા માટેની લાયકાતમાં ચિંતા વગરનું હૃદય, સંસર્ગ વગરનું સ્થાન, આસન્ના ભવ્યતા, જડ - ચેતનનું વિવેકવાળું ભેદજ્ઞાન અને મમતા વગરનું જીવન મુખ્ય છે. બહારના વિષયોમાં ભટકતા આત્મા આગળ શુદ્ધ આત્માની વાત કરવી નકામી છે.

(૫) શુદ્ધ આત્માની પ્રાપ્તિમાં "ધ્યાન" એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય" છે.

(૬) આત્મ સ્મરણ માટે કોઈ પણ સંજોગોમાં "હું શુદ્ધ ચિદ્રૂપ સ્વરૂપ છું" તેનું ભાન ભૂલાવવું ન જોઈએ.

(૭) પહેલાં વ્યવહારનું આલંબન લઈને, નિશ્ચયના આલંબનને રહેવું અને ટકવું. નિશ્ચયમાં સ્થિરતાં આવતાં, વ્યવહાર આલંબનને ગૌણ કરો. આમ નિશ્ચય અને વ્યવહાર બંનેનું સમતુલન કરતાં શીખો.

(૮) આત્માને દેહ તથા કર્મોથી જુદો અનુભવી જડ/ચેતનનો વિવેક રાખતાં શીખો.

(૯) મોહની પ્રબળતાથી દીર્ઘ સંસાર છે. આવા મોહના ત્યાગ માટે પ્રબળ પુરૂષાર્થ કરતા રહો.

(૧૦) "અહં" અને "મમ" જે મોહરાજાના મંત્રો છે તેનો ત્યાગ કરો.

(૧૧) મોહમાં ફસાયેલો જીવ ધર્મશ્રવણ કે જ્ઞાન પ્રાપ્તિ કરી શકે પરંતુ આત્મ પ્રાપ્તિ ના પામી શકે. તો આત્મચિંતન કરવાવાળા "વીર" બનો.

(૧૨) જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્ર એ ત્રણેની એકતાને મોક્ષનો માર્ગ ગણી તેની આરાધનામાં મંડી પડો.

(૧૩) આત્મામાંથી મલિનતા કાઢી, વિશુદ્ધિ આવે તેવા મૈત્રી, કરુણા, એકાંતવાસ, બાર ભાવના જેવા વિશુદ્ધિના સાધનોનો ધૂટથી ઉપયોગ કરો.

(૧૪) આત્મકલ્યાણના ઈચ્છુકે પોતાનું ચિત્ત આત્મ તરફ રાખી, વ્યવહારથી વચન અને પ્રવૃત્તિમાં પણ આત્મ જાગૃતિ રાખવી. તત્ત્વજ્ઞા ગુરુઓનો આશ્રય લઈ શાસ્ત્ર સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરતા રહો.

(૧૫) પરદ્રવ્યનું ચિંતન જે કર્મબંધનું કારણ છે તેનાથી દૂર રહો.

(૧૬) ધ્યાનમાં ભણવામાં વગેરે માટે નિર્જન સ્થાનનો વપરાશ કરો જ્યાં રાગદ્વેષ મોહની શાંતિ મળે.

(૧૭) પર પદાર્થોનું જ્ઞાન તો સમયે સમયે થયા કરે પરંતુ તેમાં સાથે રાગને ના ભેળવો.

(૧૮) શુદ્ધ આત્માનું લક્ષ રાખી, ઉપયોગની જાગૃત્તિ રાખી, અપ્રમત્તપણે ચાલવું (વર્તન કરવું) તે મોક્ષનો નજીકનો વિલંગમ જ્યાં જ્ઞાનની મુખ્યતા વર્તે છે.

સમયસર શાસ્ત્રમાં વર્તે છે -

"આત્મા જ્ઞાનં, સ્વયં જ્ઞાનં, જ્ઞાનાત્ અન્ય કરોતિ કિમ્ ?

પરભાવસ્ય કર્તાત્મા, મોહોહયમ્ વ્યવહારિણામ્..."

એટલે કે આત્માને ઓળખવામાં તેના જ્ઞાનસ્વરૂપની માસ્ટર કી સાથે રાખો જેથી કળો ફટાફટ ખૂલવા માડે.

જમીન ખરીદતાં જ બાઉન્ડ્રી વોલ બાંધીને વોચમેનને બેસાડી દઈએ છીએ તેમ આત્માની જમીન ઉપર બાર ભાવનાની બાઉન્ડ્રી વોલ બનાવી "ઉપયોગ"રૂપ ચોકીદાર બેસાડી દો.

ક્રિકેટમાં ગમે તેવા બોલને 'પ્લે' કરવાની રીતની જે સંસારમાં આવતા અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંજોગો સામે "જ્ઞાતાદૃષ્ટા" રૂપી પ્લેની રીત અપનાવી વડ કમળ વત્ રહેતાં શીખો.

અધ્યાત્મયોગી આનંદઘનજી કહે છે કે - "આપ સ્વભાવમારિ અવધુ સદા મગનમેં રહેનાં" ની જેમ સદા તારા પોતાનામાં જ મસ્ત રહે.

સાથે એક વિચાર આ પણ રાખ...

"જડ ચેતન કી સબ પરિણતિ પ્રભુ !

અપને અપનેમેં હોતી હૈ,

અનુકૂલ કહો, પ્રતિકૂલ કહો,

પહજૂઠી મન કી વૃત્તિ હૈ" - આ ભાવનો સતત અહેસાસ કરતા રહો.

આત્મા વિશુદ્ધિમાં આગળ વલ્લવાનો ટૂંકો માર્ગ - આહારનો જય, આસનનો જય, શરીરનો જય, વચનનો જય, મનનો જય, તીવ્ર વૈરાગ્ય, અપ્રમત્તતા, સર્વજ્ઞા ધ્યાન અને આત્મવૃત્તિ... આ બધા ઉપરવિજય મેળવવા સતત પ્રયત્નશીલ રહો.

સર્વ પુસ્તકોનો સાર... "દેહાધ્યાસ (અહંકાર)" નો ત્યાગ કરો અને પોતાનો આત્મા જ પરમાત્મા છે એવો અનુભવ કરો.

દેહાભિમાન રૂપ મેલ કાઢીને સોલંનો ઢોળ ચઢાવતા રહો.

ઉચ્ચ વિચારો ઉત્પન્ન કરી શકે અને હૃદયમાં દિવ્યતા, ઉત્સાહ, આનંદ, અને ઉજાતસના ભાવોને પ્રેરે તેવા શબ્દોને અને ગુણોને સદા પાસે જ રાખો.

ક્યારેક નિરાશા આવી જાય, તો મહાન પુરૂષોના ચારિત્રોને યાદ કરી, નિરાશાને ખંખેરી, આત્મસુખના માર્ગે દોડવા માંડો.

સર્વ જીવોમાં પથરાયેલા સ્નેહ, પ્રેમ, અશક્તિ કે લાગણીઓને ખેંચી લઈને, સર્વ તરફ વિરાગભાવ કરતાં રહો. આ સર્વ લાગણીઓને ફક્ત આત્મભાવ તરફ વાળતા રહો.

હું એટલે કોણ ? અને મારામાં કોણ કોણ ? નું સતત ચિંતન કરી, વિચાર કરો કે હું એટલે જ્ઞાન સ્વરૂપી આત્મા. જેમાં મકાન, ધન, બૈરી , છોકરાં, નથી જ, પરંતુ શરીર પણ મારું નથી. આગળ વધતાં વિચારો કે રાગ પણ મારો નથી. અરે ! એક સમયની મારી પણ મારી નથી. હું તો ફક્ત કુટસ્થ આત્મા છું જેમાં મારે સ્થિર થવાનું છે. આમ શુદ્ધ સ્વરૂપાકારે વૃત્તિનું પણ વિસ્મરણ કરી, પાણીમાં જેમ મીઠું ઓગળી જાય તેમ મનને આત્મામાં લીન કરી પરમ અનુભવની પ્રાપ્તિ કરો.

આ કેશર સૂરીશ્વર પણ લખે છે કે "છેવટે તો પ્રભુનો આધાર છોડીને, સ્વ આધાર ઉપર રહીશ ત્યારે જ પરમ શાંતિ પ્રાપ્ત થશે.

આત્માનુભૂતિ તરફ મારું ચિંતન જ તારા જીવનને ચંદનની સુવાસની જેમ મધમધતું રાખશે જે માટે પુરૂષાર્થની મુખ્ય જરૂરિયાત પડશે. આ પુરૂષાર્થ ઉપર એક નજર કરીએ.

ભગવાન સામે જઈને "હું અધમ છું" એમ બોલીને સ્વદોષ દર્શન કે આત્મનિરીક્ષણથી અટકી જવાનું નથી. તો પ્રભુ મને તારી દો"ની રટણ પણ કામ નહીં આવે (૧) આપ મૂઆ વીણ સ્વર્ગે ના જવાય (૨) આપ સમાન બળ નહીં ને મેઘ સમાન જળ નહીં (૩) પારકી આશ સદા નિરાશ... કે પછી... "એક ભાખરી માટે જમીન એડવાદિકથી લઈને તૈયાર થવા પર્યંત કેટલો પુરૂષાર્થ કરવો પડે છે ? આ બધાનો સરવાળો એક જ થયો કે...

"આત્મપ્રેમ" માટે શબ્દ પ્રારબ્ધ કોઈ અવકાશ નથી, સ્વતંત્ર પુરૂષાર્થ જ એક માત્ર પરિબળ કામ કરે છે.

વિચાર થાય કે આ "પુરૂષાર્થ" કરવા શું મારે ડુંગરા ડોલાવવાના છે કે નદીના પાણીનું વહેણ બદલવાનું છે ? કે તમારા ને પાવડા લઈને મંડી પડવાનું છે ?... ના ભાઈ ના! ગુરૂ ભગવંતો કહે છે કે "ફક્ત જ્ઞાતાદૃષ્ટા રહી, તમારા પોતાનામાં સ્થિર થવાનું છે. અને સમયે સમયે જે થયા કરે છે તેને ફક્ત જોયા કરવાનું છે." આજ તો એક મહાન પુરૂષાર્થ છે ને ? મહાન પુરૂષો ઊંચા માર્ગે પઢ્યા છે. અને ત્યાં ટકી રહ્યા છે તેમણે આ જ એક પુરૂષાર્થ કર્યો છે. અરે ! દહેરાસરમાં રહેલી પ્રભુની પ્રતિમા પણ એક જ સંદેશ આપ્યા કરે છે. મારી જેમ તું પણ તારામાં જ દૃષ્ટિ કર.

આવા ભગીરથ પુરૂષાર્થ માટે આજસ અને પ્રમાદને દૂર કરી આત્મિક વિશુદ્ધિને અટકાવનારા વિચારો અને આચારોને તિલાંજલી આપી, આવો છે... જૈન ધર્મના આધ્યાત્મવાદનો સાર...

અંતમાં દરેક જીવ, આવા "જૈન ધર્મના આધ્યાત્મવાદને જાણીને, ઓળખીને, આત્મસાત્ કરીને મુક્તિના પંથે દોડાતા થઈ જાય તેવી શુભ ભાવના સાથે હું અહીં વિરમું છું.

જિનાજ્ઞા વિરૂદ્ધ કાંઈ લખાયું હોય તો મિચ્છામિ દુક્કડમ્

આ વિષય ઉપર ઉપયોગમાં લીધેલાં પુસ્તકોની યાદી :-

- (૧) વીસમી સદીના મહાન યોગી :- રત્નસેન મ.સા.
- (૨) આત્મ ઉત્થાનનો પાયો :- પં. ભદ્રકરવિજયજી
- (૩) આત્મ સાધના માર્ગ :- આ. કુંદ કુંદ સૂરીશ્વરજી
- (૪) નીતિ વિચાર રત્નમાલા :- આ. કેશર સૂરીશ્વરજી
- (૫) સમયસાર :- આ. કુંદકુંદાર્ય

(६) आत्मशक्ति विशुद्धि

:- आ. बुद्धिसागर

(७) श्री आत्मविशुद्धि

:- आ. केशरसूरीश्वर