श्री हरिः

मानवशुभव्रतप्रवेशिका

सोमेश्वराश्रम

कडी

वि. सं. २०५५

अमूल्य

Scanned with CamScanner

श्री बालकृष्णाय नमः

यद्भासा सुविभासिताः सुरगणा मर्त्यास्तथा स्थावराः ।
रूपं यज्जगदात्मकं वितनुते क्रीडामयं स्वेच्छया ।
कालिन्द्याः पुलिने कदम्बविटपे बंशीं स्वनन्मोहिनीम्
नीलं ज्योतिरुपास्महेऽतिसुखदं तभ्दक्तसंसेव्यं सदा ॥

मानव :- ''बहिरन्तश्च सर्वत्र ब्रह्मैव मापयति ग्राहयतीति मानं प्रत्यग्दर्शनं तदेव सर्वदा वाति भजतीति मानवः ।''

नर : ''योनरः स्वनिष्ठया स्वं ब्रह्मैव नारयति प्रापयति न तु योन्यन्तरं लोकान्तरं चेति नरः ।''

धीर : ''विषयग्रहणेभ्यो धियं राति निगृह्णातीति धीरः ।''

જ્ઞાનદેવ

"તને સગુણ કહું કે નિર્ગુણ કહું ? કોઇ પણ પ્રકારનું તારા વિષે અનુમાન ન થઇ શકવાથી શ્રુતિ 'નેતિ નેતિ' કહીને વિરમી ગઇ. તને સ્થૂલ કહું કે સૂક્ષ્મ કહું ? તને સાકાર કહું કે નિરાકાર કહું ? તને દશ્ય કહું કે અદશ્ય ? શ્રી નિવૃતિનાથ ગુરુના પ્રસાદથી જ્ઞાનદેવ એમ જ બોલે છે કે સગુણ અને નિર્ગુણ, સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ, સાકાર અને નિરાકાર તથા દશ્ય અને અદશ્ય. હે ગોવિન્દ ! કેવળ તું જ અને તું જ છે."

- પ્રયોજન
- સત્સંગ જ ભગવત્ ભક્તિ અને ભગવત્ દર્શનનું સાધન છે.
- દેહશુદ્ધિ થવાથી દેહમાં ભગવાન બીરાજે છે.
- અહિંસાવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી આપણી સમીપમાં પ્રાણીઓ પોતાના સ્વાભાવિક વૈરનો ત્યાગ કરે છે.
- સત્યવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી વાણી અમોઘ થાય છે. એટલે જેને સત્ય સિદ્ધ થયું છે તેના વચન માત્રથી પાપી પણ ધાર્મિક થઇ જાય છે.
- અસ્તેયવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી પદાર્થોમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે.
- બ્રહ્મચર્યવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી શરીર તથા મન દૃઢ થાય છે અને સંયમ કરવાનું બળ વધે છે.
- અપરિગ્રહવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી જન્મોજન્મનું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે.
- ક્ષમાવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી ચિત્તમાં ક્રોધ સંબંધી વિકાર ઉત્પન્ન થતો નથી અને ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે.
- અનિંદાવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી ગુણવાન પ્રત્યે પ્રેમ વધે છે અને પોતે ગુણી બને છે.
- સહકારવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી પ્રાણીમાત્ર ઉપર પ્રેમનો આવિર્ભાવ થાય છે.
- એકાદશીવ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી જીવનો મોક્ષ થાય છે.
- દૈવી સંપત્તિ એ જ કંઠી અને એ જ માળા.
- મનવશ કરવાનું સરલ સાધન

પ્રયોજન

સંસાર સમુદ્રનો પાર પામી દુઃખનો અંત કરી મોક્ષ પામવો એ જ સર્વનું દૃષ્ટિ બિંદુ હોવું જોઈએ. સંસાર સમુદ્રનો પાર પામવા માટે 'ધર્મ' નૌકા એ જ એક સાધન છે. ધર્મ- એટલે જ્ઞાનાત્મક સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિરતા-રમણતા.

એ જ્ઞાનાત્મક સ્વસ્વરુપમાં રમણતા રૂપ ધર્મથી ભ્રષ્ટ કરવા મન આ જીવને કુવિકલ્પરૂપ મદિરા પાઈને વિવેક શૂન્ય બનાવી દે છે અને દૃષ્ટિ બિંદુનું વિસ્મરણ કરાવી પરિણામે જીવને સ્વધર્મથી ભ્રષ્ટ કરે છે અને તેથી જ અનંતવાર લક્ષયોનિમાં ભ્રમણ કરે જાય છે.

કુવિકલ્પરૂપ જાળમાં ફસાયેલું મન પોતાને ગમતું આચરણ કરે છે. એટલું જ નહિ પણ શત્રુતા કરે છે અને તેની સાથે વાણી અને શરીરને પણ શત્રુ બનાવી દે છે. આ રીતે મન પોતે બગડે છે અને બીજા બેને પણ બગાડે છે.

વાણી અને શરીરની પ્રવૃતિએ મનના હુકમ પર આધાર રાખે છે. જો મન મલિન થયું તો વાણી અને શરીર પણ મલિન થયાં જ એમ સમજો. માટે ખોટા કુવિકલ્પો દૂર કરી જો એક મનને જ સ્વવશ કરીએ તો બીજાું બધું વશ થઇ ગયું સમજવું.

અનંત સંસારમાં ભટકવાનું અને મોક્ષ પહોંચી જવાનું કારણ મન જ છે. માટે મનને શિક્ષા આપવી અને કહેવું કે હે મન ! તું શું કરવા મને સંસારમાં ફેંકી દે છે ! જો તું ખરાબ વિચારો છોડી દે તો જ મારૂં સંસાર ભ્રમણ મટી જાય.

હે મન ! તું સારા વિચારો કર. હું તને હાથ જોડીને પ્રાર્થના કરૂં છું કે જ્યાં ત્યાં રખડવાની તારી આ ટેવ છોડી દે. મારા પર કૃપા કર.

આ રીતે વારંવાર મનને પ્રાર્થના કરવી. પ્રાર્થના કરવી એટલે મન પર ઠસાવવી. આથી કુવિકલ્પો ઓછા થાય છે અને મન ધીમે ધીમે અંકુશમાં આવતું જાય છે. જ્યારે મનપર સંપૂર્ણ અંકુશ આવી જાય છે ત્યારે રાગદ્વેષનું મૂળ જતું રહે છે અને બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે અર્થાત્ જે મનમાં રાગદ્વેષ ન હોય, જે મનમાં કામ, ક્રોધ અને લોભથી થતી .આકુળતા વ્યાકુળતા ન હોય તે જ 'રાજયોગ'.

તે 'રાજયોગ' ની પ્રાપ્તિ કરવાની ઈચ્છાવાળાઓને આ માનવવ્રતમાં બતાવેલાં અહિંસાદિ વ્રતો સેવવાં પડશે. અહિંસાદિ વ્રતોનું સમ્યક્ પાલન કરવાથી જ માનવતા આવે છે. ભવની ભાવટ ભાગી જાય છે અને 'નર' અમર થઈ જાય છે.

વ્રતનો સામાન્ય અર્થ કર્મ છે. કર્મ કર્તાને શુભ અથવા અશુભરૂપથી બાંધી લે છે એટલા માટે તેને વ્રત કહે છે.

वृणोति निबध्नाति कर्तारम् इति व्रतम् ।

જે કર્મ કરે છે તેનું ફળ તેને ભોગવવું પડે છે. એ કારણથી કર્મને વ્રત કહે છે. ઉપવાસાદિ નિયમ વિશેષને પણ વ્રત કહે છે.

વ્રતોનો પ્રધાન ઉદ્દેશ અંતઃકરણની શુદ્ધિ અને પરમાત્મ ચિંતન છે. ધાર્મિક કૃત્ય જે કાંઇ કરાય તે સત્યતાથી કરવાં જોઈએ. એનું કેવળ પ્રદર્શન નહિ કરવું જોઈએ. જો

Scanned with CamScanner

સત્યતાથી તથા ભગવાનમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખી વ્રતનું સમ્યક્ પાલન કરવામાં આવે તો તેના સિદ્ધ થવામાં વિશેષ વિલંબ થતો નથી.

માટે બીજા બધા કુવિકલ્પો છોડી આ પુસ્તિકામાં જણાવેલાં સાર્વભૌમ વ્રતોનું જ પુરુષ અને સ્ત્રીએ પ્રયત્નપૂર્વક સેવન કરવાથી જ્ઞાનાત્મક સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિરતારૂપ ધર્મ નૌકાની પ્રાપ્તિ થાય છે. તે ધર્મરૂપ નૌકા વડે સંસાર સમુદ્રને પાર કરી દુઃખનો સદાને માટે અંત કરી નાખવો તે જ માનવનું ખરેખરૂં કર્તવ્ય છે.

સ્વામી શ્રી સોમેશ્વરતીર્થ

Scanned with CamScanner

સત્સંગ

સત્સંગો ભવભંજનઃ ।

" મુખ્યતસ્તુ મહત્ કૃપૈવ ભગવત્ કૃપાલેશાદ્ વા"

" લભ્યતેઽપિ તત્ કૃપયૈવ " નારદ ભક્તિસૂત્ર.

સત્ પરબ્રહ્મ તેનો સંગઃ એટલે પરબ્રહ્મની સાથે મળી જવું તે 'સત્સંગ'. 'સત્' તે સર્વનું અધિષ્ઠાન છે, વાણીથી અકથ્ય છે. સરળ છે, સુગમ છે કારણ તેની પ્રાપ્તિ સર્વત્ર હોય છે, તે 'સત્' પરંબ્રહ્મરૂપ જે બન્યો તે સત્પુરુષ કહેવાય. તેવા સત્પુરુષની સાથે સહવાસ કરવો તે જ સત્સંગ. અર્થાત્ સત્યરંગ ચઢાવે તે સત્ સંગ.

જેને સર્વત્ર અને સર્વદા ભગવાન જ ભગવાન દેખાય છે તે જ સત્પુરુષ. તેવા સત્પુરુષની કૃપા એ જ ભગવત્ ભક્તિનું સર્વોત્તમ સાધન છે અને ભગવત્ દર્શન પણ સત્પુરુષની કૃપાથી જ થાય છે.

સત્સંગ એ ભવાટવીમાં ભટકતા જીવનું પરમ હિતકારી ઔષધ છે, અને સર્વ સુખનું મૂળ છે. સત્સંગના પ્રભાવ વડે વાંછિત સર્વ પદાર્થ આવી મળે છે. પવિત્ર થવા માટે સત્સંગ જ એક શ્રેષ્ઠ સાધન છે. 'કુસંગ' મહા પાપો કરાવે છે, અને મનને મલિન બનાવે છે, અને તેને લઇ જીવની અધોગતિ થાય છે. માટે કુસંગથી અલગ રહેવું આવશ્યક છે. સત્શાસ્ત્રનો બોધ અને સત્પુરુષનો સંગ, મનની મલિનતા ટાળીને શુદ્ધતા આપે છે.

જ્યાં શાસ્ત્રોના સુંદર પ્રશ્નો થતા હોય, જ્યાં જ્ઞાનની અને ભગવત્ ધ્યાનની સુકથા થતી હોય, જ્યાં સત્પુરુષના

ચરિત્ર પર વિચારણા થતી હોય એવો સત્સંગ આ જીવને મહા દુર્લભ છે.

રંગરાગ, ગાનતાન અને મનગમતાં સ્વાદિષ્ટ ભોજન સેવાતાં હોય, તે આપણને ઘણા પ્રિય હોય તો પણ માનજો કે તે સત્સંગ નથી પરંતુ કુસંગ છે. ટૂંકમાં જ્યાં સ્વાર્થ અને કપટ જ ભરેલું છે ત્યાં સત્સંગ જ નથી.

મોક્ષ પામવાની ઇચ્છાવાળાએ સત્સંગાદિકની જેમાં મહાત્મ્યતા વર્ણવી છે, તેવાં પુસ્તકો, પદો અને કાવ્યો વારંવાર મનન કરવાં અને સ્મૃતિમાં રાખવાં. નિરંતર સત્સંગની ઇચ્છા અને કુસંગમાં ઉદાસીનતા કરવી.

સત્પુરુષનો સંગ સકામ કર્મથી, ભ્રાન્તિથી અને માયાથી છૂટા કરી મોક્ષ આપે છે, માટે સત્પુરુષના શરણ જેવું આ જગતને વિષે એકે ઔષધ નથી. આ નિશ્ચયવાર્તા ભવાટવીમાં ભટકતા બિચારાં મોહાન્ધ પ્રાણીઓ નહિ જાણીને ત્રણે તાપથી બળે જાય છે. તે પ્રાણીઓને બળતાં જોઇ, પરમ કરૂણા આવે છે. હે હરિ ! તું અનુગ્રહ કરી એને સત્પુરુષની પ્રાપ્તિ કરાવી તારી ભક્તિ આપ.

****

દેહશુદ્ધિ

ક્રિયા બે પ્રકારની છે. એક શુભ ક્રિયા અને બીજી અશુભ ક્રિયા. શુભ ક્રિયાથી જે જન્ય તે ધર્મ. જો કે વ્યવહારમાં શુભ ક્રિયાને પણ ધર્મ કહે છે. તો પણ શુભ ક્રિયાનું નામ ધર્મ નથી પરંતુ શુભ ક્રિયા સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિરતા રૂપ ધર્મની જનક છે.

શુભક્રિયા

ભગવત્ સ્મરણરૂપ શુભ ક્રિયાથી મન પવિત્ર બને છે. સત્ય બોલવારૂપ શુભ ક્રિયાથી વાણી પવિત્ર બને છે. ઉપવાસરૂપ શુભ ક્રિયાથી કાયા પવિત્ર બને છે. પ્રભુમૂર્તિનાં દર્શનરૂપ શુભ ક્રિયાથી આંખ પવિત્ર બને છે. પ્રભુગુણશ્રવણરૂપ શુભ ક્રિયાથી કાન પવિત્ર બને છે. દાનરૂપ શુભ ક્રિયાથી હાથ પવિત્ર બને છે. તીર્થાટન શુભક્રિયાથી પગ પવિત્ર બને છે.

એનાથી ઉલટું તે અશુભ. શુભ ક્રિયાથી જ્યારે દેહ શુદ્ધ બને છે ત્યારે આપણામાં 'હું પવિત્ર છું' એવી એક ભાવનાશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને નિશ્ચયપૂર્વક પોતાને પવિત્ર મનાવે છે. એ પ્રમાણે બાહ્ય શુભ ક્રિયાથી જ્યારે અન્તઃકરણમાં પવિત્ર ભાવના પ્રગટે છે ત્યારે આ દેહમાં ભગવાન બીરાજે છે. એટલે કે સર્વ દેહોમાં ભગવાન અને ભગવાન જ જણાય છે.

Scanned with CamScanner

અહિંસા વ્રત

कर्मणा मनसा वाचा सर्व भूतेषु सर्वदा
अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ॥

ભાવાર્થ : સર્વદા સર્વ ભૂતોને મન, વાણી અને કર્મ વડે કલેશ નહિ ઉપજાવવો તેને યોગીઓએ અહિંસા કહી છે.

શરીરથી, વાણીથી અને મનથી કોઇ પણ પ્રાણીને પીડા ન કરવી તે અહિંસા. અહિંસાનું પાલન કરનારાએ સર્વત્ર આત્માભાવ રાખી ક્રોધ, લોભ અને મોહથી કોઇ પણ પ્રાણીને પીડા કરવાનું મનમાં ચિંતવવું નહીં જ્યાં સુધી અન્તઃકરણમાં દ્વેષરૂપી પિશાચનો વાસ છે ત્યાં સુધી આપણે 'હું અહિંસક છું' એ રીતે અહિંસાનું નામ પણ લેવું ન જોઇએ.

જેના અન્તઃકરણમાં કોઇ પણ પ્રાણીને દુઃખ આપવા વિષે લેશ માત્ર વિચાર પણ આવતો નથી, જે પોતાના શત્રુનો પણ વૈભવ જોઇને આનંદ પામે છે તે જ ખરો અહિંસક છે.

હિંસા ત્રણે પ્રકારે થાય છે. કૃતા એટલે પોતે કરેલી, કારિતા એટલે બીજા પાસે કરાવેલી અને અનુમોદિતા એટલે અનુમોદન કીધેલી.

લોભ, ક્રોધ અને મોહ એ ત્રણ હિંસાના કારણ છે. તે ત્રણે કારણોનો સંતોષ, ક્ષમા અને કર્તવ્ય-અકર્તવ્યના વિવેક દ્વારા વારંવાર વિચાર કરવાથી હિંસાના હેતુભૂત લોભ, ક્રોધ અને મોહના સંસ્કારો દગ્ધ ભાવને પામી જાય છે. ત્યારે આપણા અંતઃકરણમાં હિંસાનું સ્ફુરણ પણ ઉપજી શકતું નથી. ટૂંકામાં પૂજ્ય ગાંધીજીના શબ્દોમાં કહીએ તો

Scanned with CamScanner

"કુવિચાર માત્ર હિંસા છે. ઉતાવળ હિંસા છે, મિથ્યા ભાષણ હિંસા છે. દ્વેષ હિંસા છે. કોઈનું બુરુ ઈચ્છવું હિંસા છે. જે જગતને જોઈએ તેનો કબજો રાખવો એ પણ હિંસા છે."

અહિંસા રૂપ વ્રત વિના સત્ય પરમેશ્વરની શોધ અસંભવિત છે. અહિંસાનું પાલન કરવાથી અંતઃકરણની અંદર ભરેલો મેલ ઓછો થતો જાય છે. આપણામાં ધીરજ, સાહસ, હિમ્મત અને વિવેક વધે છે. નમ્રતા આવે છે. અભિમાન ચાલ્યું જાય છે. જગત્ મિત્ર થાય છે, અને ઈશ્વરના મહિમાનું વધારે સ્પષ્ટ દર્શન થાય છે.

પરબ્રહ્મ પરમેશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો આ અહિંસા વ્રત એક જ માર્ગ છે. અમે આ અહિંસા વ્રતને કદી પણ ન છોડીએ એવું પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમોને બળ આપો.

ટૂંકામાં કહીએ તો સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ જ અહિંસા અને અસત્ય, સ્તેય, અબ્રહ્મચર્ય અને પરિગ્રહ એ જ હિંસા.

સત્યવ્રત

''सत्यमेव जयते नानृतम्
सत्येन पन्था विततो देवयानः
सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा''

સત્ય જ જય પામે છે. અસત્ય નહિ. સત્ય વડે દેવયાન માર્ગ ઉઘાડો થાય છે. સત્યરૂપ તપ વડે જ આ આત્મા પ્રાપ્ત થાય છે.

જેવું જોયું હોય, જેવું જાણ્યું હોય અને જેવું સાંભળ્યું હોય તેવું જ બીજાને પોતાના જેવો જ બોધ કરવો, અપકાર ન થાય તથા સાંભળનારને પ્રિય લાગે એવી રીતે શબ્દો વડે બોલવું તે સત્ય છે.

સત્યનારાયણ એટલે સત્ય જ નારાયણ છે. વિચાર કરતાં સમજાય છે કે સત્ય જ પરમેશ્વરનું નામ છે. ઉપનિષદોમાં પરમેશ્વરનું નામ સચ્ચિદાનંદ આપ્યું છે. જ્યાં સત્ય હોય છે ત્યાં જ્ઞાન છે જ અને જ્યાં સત્ય જ્ઞાન હોય ત્યાં આનંદ છે જ. તેથી જ મહાત્માઓએ પરમ-કૃપાળુ પરમાત્માનું નામ સચ્ચિદાનંદ આપ્યું છે.

સત્યનારાયણની આરાધનાને માટે જ આપણો જન્મ અને આપણી દરેક પ્રવૃતિ છે.

સત્ય એટલે સાચું બોલવું એટલું જ નહિ પરંતુ આપણા આચારમાં, આપણા વિચારમાં અને આપણી વાણીમાં કેવળ સત્ય જ ભરેલું હોય તે જ સત્ય સ્વરૂપ નારાયણ.

સત્ય પરમેશ્વરની શોધ પાછળ આપણે દુઃખ સહન કરી મરવાનું હોય છે. તેની શોધમાં સ્વાર્થની ગંધ જરા પણ ન હોય. એ રીતે નિઃસ્વાર્થપણે શોધ કરતા સત્ય જડી આવે છે. સત્ય જ મહાન તપ છે. તે તપ વડે સત્ય પરમેશ્વરની શોધ કરવી એજ ભક્તિ છે.

અસત્ય બોલવા કરતાં મૌન શ્રેષ્ઠ છે. મૌનથી નિર્દોષ સત્ય બોલવું શ્રેષ્ઠ છે. જો કે નિર્દોષ સત્ય બોલવું કઠિન છે. તોપણ બોલતાં સાવધાનતા સેવવાથી તેની કઠિનતા દૂર થતી જાય છે.

સત્ય એ સંસારસાગર તરવા નૌકા જેવું છે. સત્યથી પવિત્રતમ બીજું કોઈપણ વ્રત નથી. વિદ્યા જેવું નેત્ર નથી અને સત્યના જેવું તપ નથી.

એ સત્યરૂપ પરમેશ્વરને અમે કદી પણ ન ભૂલીએ એવું પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમોને બળ આપો.

Scanned with CamScanner

અસ્તેય વ્રત

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहा ।
अस्तेयमिति संप्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥

અર્થ : શરીરથી, મનથી અને વાણીથી પરદ્રવ્યમાં જે નિઃસ્પૃહા છે તેને તત્ત્વદર્શિ ઋષિઓ અસ્તેય કહે છે.

અસ્તેય એટલે સ્તેયનો અભાવ અર્થાત્ ચોરી ન કરવી. બીજાના પદાર્થનું બલાત્કારથી અથવા છુપી રીતે માલિકની રજા વિના જે લેવું તે શારીરિક ચોરી છે. અને તેથી નિઃસ્પૃહ રહેવું તે અસ્તેય છે.

હાથ આવેલી વસ્તુનો માલિક શોધી તેને તે સોંપવી. જો માલિક ન મળે તો તે વસ્તુ તે પ્રદેશના રાજાને સોંપવી એટલે આપણે ચોરીથી બચ્યા.

શરીરથી જેમ ચોરી થાય છે તેમ મનથી પણ ચોરી થાય છે. માટે આપણે મનમાં પારકાની વસ્તુ લેવાનો વિચાર સરખો પણ ન કરવો જોઇએ. કોઇની સારી વસ્તુ જોઇ આપણે લલચાઇએ તે માનસિક ચોરી થઇ. શારીરિક કરતાં પણ આત્માને વધારે નીચે લઇ જનારી ચોરી તે માનસિક ચોરી છે.

દ્રવ્યની સ્પૃહા, તે પ્રાપ્ત કરતાં વિધ્ન કરનાર પર થતો પરિતાપ અને દ્રવ્યથી મારૂં ભલું થશે એવો મોહ, એ ચોરીમાં પ્રવૃતિ કરાવનાર કારણો છે. તે કારણોને વિવેક વડે દૂર કરવાથી તથા ચોરી કરવામાં રહેલા અનંત દુઃખનું વારંવાર ચિંતન કરવાથી ચોરીમાં પ્રવૃતિ કરાવનારાં કારણો દગ્ધ

ભાવને પામી જાય છે. ત્યારે જ સાધકના અંતઃકરણમાં અસ્તેયની સ્થિરતા થાય છે. અને કોઇનું કાંઇ પણ ગ્રહણ ન કરવું એવો જ્યારે ચિત્તમાં નિશ્ચય થાય છે ત્યારે તેના હૃદયમાં ઇશભાવનો આવિર્ભાવ થાય છે.

જેની ચિત્તવૃત્તિ નિઃસ્પૃહ છે જેની ચિત્તવૃત્તિ સદા સંતોષવાળી છે એવા સાધકને જયારે કંઇ પણ દ્રવ્ય જોઇએ ત્યારે તત્કાળ તે દ્રવ્ય તેની પાસે આવે છે. લોકમાં કહેવત છે કે 'જે માગીએ તે આઘે અને જે ત્યાગીએ તે આવે' અર્થાત્ જેની ચિત્તવૃતિમાં અસ્તેય દૃઢ થયું હોય તે માનવને બધા પદાર્થો સ્વાભાવિક રીતે આવી મળે છે.

પૂ. ગાંધીજી કહે છે તે. ''આ જગતમાં ઘણી કંગાલિયત અસ્તેયના ભંગથી પેદા થઇ છે.'' માટે અસ્તેયવ્રતનું પાલન કરનારે ઘણી જ સાવધાનતા અને નમ્રતા પોતામાં કેળવવી અને વસ્તુની ચોરી, વિચારની ચોરી અને શબ્દોની ચોરી કરતાં અટકવું એમાંજ પોતાનું શ્રેય છે.

આ અસ્તેય વ્રતને અમે કદીપણ ન ભૂલીએ એવું પરમકૃપાળુ પરમેશ્વર અમોને બળ આપો.

Scanned with CamScanner

બ્રહ્મચર્ય વ્રત

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥ ''

શરીરથી, મનથી અને વાણીથી સર્વ અવસ્થાઓમાં સર્વદા અને સર્વત્ર મૈથુનનો ત્યાગ કરવો તેને બ્રહ્મચર્ય વ્રત કહે છે.

ब्रह्मणि चरणमिति ब्रह्मचर्यम्। એટલે બ્રહ્મમાં વિચરવું અર્થાત્ બ્રહ્મની-સત્યની શોધમાં વિચરવું. પરંતુ બ્રહ્મરૂપ સત્યની શોધ ત્યારે જ થઇ શકે છે કે જ્યારે વીર્યની રક્ષા કરવામાં આવે છે, માટે આપણે બ્રહ્મચર્યનો અર્થ 'વીર્યની રક્ષા' એમ જ કરીશું. વીર્યનો નિરોધ તેજ બ્રહ્મચર્ય. વીર્યના નિરોધથી શરીરમાં, ઇંદ્રિયોમાં અને મનમાં એક વિશેષ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વીર્યનો વિષયભોગમાં ઉપયોગ કરવો તે તો તેનો દુરુપયોગ કર્યો ગણાય. વળી ભોગવિલાસને માટે વીર્યની હાનિ ઘણા રોગોનું મૂળ થઇ પડે છે. પૂ. ગાંધીજી કહે છે કે ''ભોગ વિલાસથી કોઇને સત્ય જડ્યાનો આજ લગી આપણી પાસે એકે દાખલો નથી.'' માટે બ્રહ્મ-સત્યની શોધ કરનારાએ વિષય ભોગોથી દૂર રહેવું.

અહિંસા, સત્ય અસ્તેય અને બ્રહ્મચર્ય એ ચારેનું યથાર્થ પાલન વીર્ય રક્ષા વિના અશક્ય છે, વીર્ય રક્ષા માટે કેવળ જનનેન્દ્રિયનો નિરોધ કરવો એટલું જ નહિ પરંતુ સર્વ ઇંદ્રિયોનો નિરોધ કરવો પડે છે.

Scanned with CamScanner

આંખથી વિકાર ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો જોવાં નહિ. કાનથી વિકાર ઉત્પન્ન કરે એવી વાતો સાંભળવી નહિ. જીભથી વિકાર ઉત્પન્ન કરે એવી વસ્તુનો સ્વાદ કરવો નહિ, વિકાર ઉત્પન્ન કરે તેવી વસ્તુનો સ્પર્શ કરવો નહિ, કામોદ્દીપક વસ્તુઓ વાપરવી નહિ અને શૃંગાર રસનાં પુસ્તકો વાંચવા-સાંભળવાં નહિ. આ રીતે ઇંદ્રિય માત્રને કામ વિકારોથી રોકવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ ત્યારે જ વીર્યરક્ષાનું યથાર્થ પાલન બની શકે.

વીર્ય રક્ષાના પાલનમાં કેવળ એકજ ઉત્તમ માર્ગ છે કે 'પ્રભુ મને સર્વત્ર અને સદા જોઈ રહ્યો છે.' એ આપણે અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવું. અને જગતમાં રહેલી સ્ત્રી માત્ર આપણી માતા છે, બહેન છે અને દીકરી છે એવો દૃઢ નિશ્ચય મનમાં કરવો. અને મૈથુનમાં રહેલ દુઃખ અને અજ્ઞાનરૂપ અનંત અનિષ્ટ ફળનું સાવધાનપૂર્વક વારંવાર ચિંતન કરવું. ઉપરોક્ત સાધનોથી જ્યારે ચિત્તમાં રહેલા મૈથુનમાં પ્રવૃતિ કરાવનારા સંસ્કારો દગ્ધ ભાવને પામે છે ત્યારે તેના ચિત્તમાં વીર્યનિરોધરૂપ બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતા થાય છે. સ્થિરતા થયે નિરતિશય સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વીર્યરક્ષા ઈચ્છનારે કદી પણ મૈથુનનું ચિંતન ન કરવું. તે સંબંધી બોલવું નહિ તથા શરીર વડે પણ તે સંપાદન ન કરવું. એ રીતે મન, વાણી અને શરીરથી જે અત્યન્ત મોકળો થાય છે તેજ વીર્યરક્ષારૂપ બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં સમર્થ બને છે.

આ વીર્યરક્ષારૂપ બ્રહ્મચર્યમાં યજ્ઞાદિ સર્વ ધર્મો સમાઇ જાય છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્‌માં કહ્યું છે :

Scanned with CamScanner

"अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद् ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विंदते ।

જેને યજ્ઞ કહે છે તે બ્રહ્મચર્ય જ છે. તે બ્રહ્મચર્ય વડે જ્ઞાતા બ્રહ્મલોકને પામે છે.

"अथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद् ब्रह्मचर्येण ह्येष्ट्वाऽऽत्मानमनुविंदते ।

જેને ઇષ્ટ કહે છે તે બ્રહ્મચર્ય જ છે. તે બ્રહ્મચર્ય વડે જ ઇશ્વરનું યજન કરીને આત્માને પામે છે.

अथ यत्सत्रायणमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद् ब्रह्मचर्येण ह्येव सत आत्मनस्त्राणं विंदते ।

જેને સત્રાયણ (વૈદિક કર્મ વિશેષ) કહે છે તે બ્રહ્મચર્ય જ છે. તે બ્રહ્મચર્ય વડે જ પુરુષ પોતાના આત્માની સંસારથી રક્ષા કરે છે.

अथ मौनमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद् ब्रह्मचर्येण ह्येवात्मानमनुविद्य मनुते ॥

જેને મૌન કહે છે તે બ્રહ્મચર્ય જ છે. તે બ્રહ્મચર્ય વડે જ પોતાના આત્મસ્વરૂપને જાણી હૃદયમાં મનન કરે છે.

વીર્ય ચંચળ થયે મન તથા પ્રાણ ચંચળ થાય છે. અને વીર્યની સ્થિરતાથી મન અને પ્રાણ બન્ને સ્થિર થાય છે. માટે બ્રહ્મની-સત્યની શોધમાં વિચારનારે વીર્ય નિરોધ અવશ્ય કરવો.

આ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું અમે યથાર્થ પાલન કરીએ એવું પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમોને બળ આપો.

અપરિગ્રહ

देहरक्षातिरिक्त भोगसाधनास्वीकरणं अपरिग्रहः ।'

શરીર નિર્વાહથી વિશેષ ભોગ સાધનનો અસ્વીકાર કરવો, અર્થાત્ પદાર્થમાત્રનો મમતા બુદ્ધિથી સ્વીકાર ન કરવો તે અપરિગ્રહ છે.

પરિગ્રહ એટલે ખપ ઉપરાંત એકઠું કરવું. પરિગ્રહ એટલે અનેક પ્રકારના ભોગના સાધનોની ઇચ્છા કરવી. પરિગ્રહનું ટૂંકું સ્વરૂપ સમજવાની રીત એ છે કે જો પદાર્થ ઉપર આપણને મારાપણાની બુદ્ધિ થાય, એનો વિયોગ દુઃખકર થઇ પડે અને એનો વારસો કોને મળે એવા નિર્ણયની સત્તા પોતાની માનવામાં આવે. ટુંકામાં કહીએ તો ધણીપણાનો હક્ક ભોગવવાની ઇચ્છા થાય તે જ પરિગ્રહનું સ્વરૂપ.

પદાર્થો જ પરિગ્રહ છે એટલું જ નહિ. પરંતુ શરીર પણ પરિગ્રહ જ છે. પદાર્થો અને શરીર એ બન્ને ભોગ ભોગવવાનાં સાધનો ગણાય છે. જ્યારે પદાર્થોમાં રહેલી મમતા બુદ્ધિ અને શરીરમાં રહેલી મમતા બુદ્ધિ તે બન્ને બુદ્ધિનો સદાને માટે ત્યાગ કરવામાં આવે એટલે કે તે વિષેનું અભિમાન છોડી દેવામાં આવે ત્યારે અપરિગ્રહ સિદ્ધ થાય.

જે વિચારો આપણને ઇશ્વરથી વિમુખ રાખે તેવા વિચારોનો સંગ્રહ તે પણ પરિગ્રહ જ કહેવાય. તેથી આપણે તેવા વિચારોનો પણ ત્યાગ કરી ઇશ્વર પ્રતિ લઇ જનારા વિચારો કરીએ તે અપરિગ્રહ છે. પદાર્થો, શરીર અને વિચાર

Scanned with CamScanner

એ ત્રણે પર સત્યના શોધકે કદી પણ મમતા બુદ્ધિ ન કરવી ઘટે.

માણસ શોભા માટે પરિગ્રહની ઇચ્છા કરે છે. પરંતુ શોભા બે પ્રકારની છે. બાહ્ય અને અંતરંગ. બાહ્ય શોભા જન્મ મરૂણરૂપ સંસાર વધારે છે. જ્યારે અંતરંગ શોભા જન્મ મરણને ટાળનારી છે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યાં બાહ્ય શોભા કરાય છે ત્યાં અંતરંગ શોભા કરી શકાતી નથી વળી બાહ્ય પરિગ્રહરૂપ શોભા ચિત્તને મલિનાવસ્થામાં રાખે છે, માટે સત્યશોધકે બાહ્ય પરિગ્રહરૂપ શોભાનો ત્યાગ કરી અંતરંગ અપરિગ્રહરૂપ શોભાનો આશ્રય કરવો તે જ યોગ્ય ગણાય.

પરિગ્રહની નિવૃત્તિ થવાથી ચિત્તની મલિનતા દૂર થઇ જાય છે. તેથી જન્મોજન્મનું આપણને જ્ઞાન થાય છે. તે સંબંધમાં યોગદર્શન કહે છે કે :

'अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः'

એટલે કે અપરિગ્રહની સ્થિરતા થવાથી જન્મની કિંપ્રકારતાનું એટલે જન્મોજન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

અપરિગ્રહ સિદ્ધ થયે બહિર્મુખતા નાશ પામે છે. અને અંતર્મુખતા પ્રાપ્ત થાય છે. તેને લઇ ભૂતકાળમાં હું કોણ હતો ? તથા ભવિષ્યમાં મને કયો જન્મ પ્રાપ્ત થશે ? જ્યારે આપણને એ જન્મોજન્મનું જ્ઞાન થાય ત્યારે જાણવું કે અપરિગ્રહ સિદ્ધ થયો.

પરમેશ્વરે વિશ્વ રચિને જીવોને જે જોઇએ તે સર્વ પદાર્થો રચ્યાં છે. તે પદાર્થોમાંથી આપણે આપણા નિર્વાહ

Scanned with CamScanner

પૂરતાં સ્વીકારવાં, વધારે સંચય ન કરવો. કારણ કે પ્રભુ પોતે અપરિગ્રહી છે. તેથી પરિગ્રહી તેને ગમતો નથી. શ્રી હરિ ઉપર આપણે વિશ્વાસ રાખીએ તો આપણને જોઈતા પદાર્થો રોજ ને રોજ તે આપે જ જવાનો.

આ અપરિગ્રહ વ્રતને અમે સંપૂર્ણ રીતે જીવનમાં ઉતારીએ એવું પરમકૃપાળુ શ્રી હરિ અમોને બળ આપો.

Scanned with CamScanner

ક્ષમા

''प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ।
क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभि : ॥

પ્રિય તથા અપ્રિય આચરણ કરનારા સર્વ પુરુષોમાં જે સમત્વ છે એટલે કે રાગદ્વેષથી રહિતપણું છે તેને વિદ્વાનો ક્ષમા કહે છે. ક્ષમા એટલે ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવવો તે. સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો, **क्षम्यन्ते अपराधिनः अनया इति क्षमा ।** ક્રોધનું કારણ મળવા છતાં મનમાં વિક્રિયાનો અભાવ તે ક્ષમા અર્થાત્ અક્રોધ. ક્ષમા અને અક્રોધમાં એટલો ફરક છે કે મનમાં ક્રોધ સંબંધી જરા પણ વિકાર ન થવો જોઈએ તે ક્ષમા. અને મનમાં ક્રોધ સંબંધી વિકાર થયા પછી ક્રોધનું ઉપશમન કરવું તે અક્રોધ. સત્ય શોધકને ક્રોધ ઉપર વિજય અવશ્ય કરવો રહ્યો. કારણ કે ક્રોધ સર્વ અનર્થોનું કારણ છે. તે ક્રોધને હટાવવા ક્ષમા એ એક જ સાધન છે. ક્રોધનું ફળ પરિણામે ઘણું જ કડવું હોય છે. ક્રોધના આવેશમાં પ્રાણી કર્તવ્યાકર્તવ્યરૂપ વિચારથી શૂન્ય થઇ જાય છે. અને તેને લઇ ઘણા અનર્થો કરી નાખે છે. ક્રોધ મનને બાળ્યા કરે છે ક્રોધ સર્વને ઉદ્વેગ કરે છે. ક્રોધ વૈર સંબંધ કરે છે. ક્રોધ સુગતિનો નાશ કરે છે. ક્રોધ કરવાથી માનસિક શક્તિનો નાશ થાય છે. ક્રોધની અસર સ્વશરીર પર પણ થાય છે. કેટલીક વખત ક્રોધથી આત્મઘાત જેવું ભયંકર પાપ પણ થઇ જાય છે. ક્રોધ સર્વ પ્રકારે નુકશાનકારક છે. જે આપણને હિતકર થતો નથી એવા ક્રોધને મનમાં આશ્રય આપવો તે

Scanned with CamScanner

સત્યશોધકને યોગ્ય ન ગણાય. માટે ક્રોધનો ત્યાગ અને ક્ષમાનું આચરણ કરવું એ જ ખરૂં કર્તવ્ય છે.

ક્રોધ કરવામાં ઘણી મહેનત પડે છે. મુખને લાલ ચોળ કરવું પડે છે. મનનો કબજો મૂકી દેવો પડે છે અને ક્ષમા ધારણ કરવામાં કોઈપણ પ્રકારની મહેનત કરવી પડતી નથી. ક્ષમા એ આત્મિક શુદ્ધ દશા છે.

કોઈ આપણા પર ક્રોધ કરે, ગાળ આપે, ઉપહાસ કરે અને દુષ્ટ વચનો સંભળાવે તો ગુસ્સે થઈ જવું નહિ પરંતુ તે વખતે વિચારવું કે આ બિચારો નાહક જન્મમરણરૂપ સંસાર વધારે છે. પ્રભુ તે બિચારા ઉપર દયા કરે અને સુમતિ આપે.

ક્ષમા ધારણ કરવાથી આપણને બહુ આનંદ થાય છે. ટુંકામાં કહીએ તો ક્ષમા એજ ધર્મ છે. ક્ષમા એ જ ઇંદ્રિયનિગ્રહ છે. ક્ષમા એ જ દયા છે. ક્ષમા એ જ યજ્ઞ છે ક્ષમા એ જ ધૈર્ય છે અને ક્ષમા એ જ તીર્થ છે. ક્ષમાવાન જ મોક્ષ મેળવી શકે છે. ક્ષમાના સેવનથી જ સત્ય સુખનો અનુભવ થાય છે.

આ ક્ષમા વ્રતનું અમે યથાર્થ પાલન કરીએ એવું પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમોને બળ આપો.

Scanned with CamScanner

અનિંદા વ્રત

અનિંદા એટલે પ્રશંસા. અર્થાત્ નિષ્કામ ભાવથી પારકા ગુણની પ્રશંસા કરવી તે. તે પોતાના ઇષ્ટ પ્રાપ્તિના લાભ માટે પારકાના ગુણોની સ્તુતિ કરવી અને ગુણવાનની શ્રદ્ધા-પ્રેમથી સેવા કરવી. પારકાના ગુણ જોઇને ઇર્ષ્યા તો કરવી જ નહિ. પરંતુ તેના પ્રતિ ઘણા પ્રેમથી જોવું. ગુણવાન સત્પુરુષની નિંદા કરવાથી આપણે કરેલું સત્કર્મ બધું નાશ પામી જાય છે, માટે નિંદા છોડી ગુણવાન સાથે પ્રેમ બાંધવો અને તેના ગુણોનું સ્તવન કરવું એ જ માનવજીવન ગણાય. પોતાની નિંદા સાંભળીને પણ આપણને ખેદ થાય છે તેવી જ રીતે શત્રુની નિંદા સાંભળીને આપણને ખેદ થાય ત્યારે જ આપણે અનિંદા વ્રતનું પાલન કર્યું કહેવાય.

ઉત્તમ પુરુષ તે જ છે કે જેને સ્તુતિમાં પ્રીતિ અને નિંદામાં અપ્રીતિ હોય. અધમ પુરુષ તે જ છે કે જેને નિંદામાં પ્રીતિ અને સ્તુતિમાં અપ્રીતિ હોય અર્થાત્ ગુણવાન સત્પુરુષની સ્તુતિમાં જેને પ્રીતિ છે. તે જ ઉત્તમ પુરુષ ગણાય, નિંદા કરનાર નહિ. માટે સત્ય શોધકે પ્રાણી માત્રની નિંદા કરતાં અટકવું અને જીવને શિક્ષા દેવી કે હે જીવ ! જન્મમરણરૂપ સંસારમાં રખડાવનાર ગુણવાનની નિંદા એ જ એક મહા પાપકર્મ છે. તે નિંદારૂપ મોટા પાપથી તું સંસારમાં રખડે છે. તો પણ ફરીથી તું ગુણવાનની નિંદા કેમ કરે છે ? ગુણવાનમાં સંતોષ, ઋજુતા, દયાળુતા, નમ્રતા વિગેરે ગુણો હોય છે. તે ગુણો જેનામાં ન હોય તે ગુણવાનની

ઈર્ષ્યા, સ્પર્ધા અને નિંદા કરે છે અને એને લઈ તે બિચારો અધોગતિને પ્રાપ્ત કરે છે માટે જન્મમરણરૂપ સંસારથી છૂટા થવાની ઈચ્છા હોય તો તું ગુણવાન પુરુષની કદી પણ નિંદા કરીશ નહિં. પરંતુ તેમનુ બહુમાન કરજે. તેના ગુણ ગાજે. ગુણ પ્રાપ્તિનો અને આત્માનંદ દશા પ્રાપ્ત કરવાનો એ જ સરળ ઉપાય છે.

આ અનિંદા વ્રતનું અમે યથાર્થ પાલન કરીએ એવું પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમોને બળ આપો.

સહકાર વ્રત

કોઇ પણ જીવ સહકાર વિના જીવી શકતો નથી. કોઇ પણ કાર્ય સહકાર વિના બની શકતું નથી. મુકિત પણ સંહકાર વિના થઇ શકતી નથી.

સહકાર બે પ્રકારના હોય એક લૌકિક અને બીજો અલૌકિક, લૌકિક સહકાર જગત સંબંધી છે, અને અલૌકિક સહકાર ભગવતસ્વરૂપ સંબંધી છે.

આપણે જગતના જીવોની સાથે કોઇ પણ સંજોગને વશ થઇ સહકાર કરીએ તેનાં કરતાં તેમની સાથે પ્રેમથી સહકાર કરીએ તે સર્વોત્તમ છે. કારણ કે, સ્વાર્થ, ભય આદિને વશ થઇ સાધેલો લૌકિક સહકાર તૂટી જાય છે.

સહકાર કર્યા વિના ચાલે તેમ તો છે જ નહિ. જીવોને પોતપોતાના કર્મ પ્રમાણે સારો અથવા ખરાબ સહકાર તો થવાનો જ. ગર્ભવાસથી તે ચિતામાં બળી રાખ થઇ જાય ત્યાં સુધીની દરેક ક્રિયા સહકાર વિના સાધી શકાતી નથી જ. એ તો આપણને પ્રત્યક્ષ જ છે.

દરેક પ્રાણી કરતાં માનવમાં સાર અસારને પૃથક્ કરવા બુદ્ધિતત્ત્વ મુકેલું છે. તે બુદ્ધિતત્ત્વના બળથી અસારને દૂર કરી સારને ગ્રહણ કરી લેવો એટલે કે ખરાબ સહકારનો ત્યાગ કરી સારો સહકાર ગ્રહણ કરવો.

શ્રી હરિ સાથે પ્રેમથી સહકાર કરવો, એ જ સારો સહકાર છે, અને એ જ અલૌકિક સહકાર કહેવાય છે.

ભવસાગરને તરવા શ્રી હરિની સાથે 'પ્રેમ સહકાર'

Scanned with CamScanner

જ કામનો છે. બીજો નહિ. ભગવત્ પ્રાપ્તિને માટે શ્રીહરિની સાથે સહકાર કરવો જ પડશે. જુવોને ! સુરદાસ, મીરાં, નૃસિંહ આદિભક્તો શ્રી હરિની સાથે 'પ્રેમ સહકાર' કરીને જ ભગવત્સ્વરૂપને પામી ગયા.

પ્રેમ સહકાર એ જ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ. માટે ખટપટ તજી હરિ સાથે પ્રેમ સહકાર સાધવો એ જ સર્વોત્તમ છે.

અલૌકિક સહકારમાં લૌકિક સહકાર સમાઈ જાય છે. એટલે 'वासुदेवः सर्वं' એ ભાવના જાગી જાય છે.

આ સહકાર વ્રતનું અમે યથાર્થ પાલન કરીએ એવું પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમોને બળ આપો.

એકાદશી વ્રત

આપણે એકાદશીનું મહાત્મય વાંચીએ છીએ પણ એકાદશી શું છે તે જાણતા નથી. એકાદશીના સ્વરૂપનું જ્ઞાન મેળવવું જરૂરનું છે. વ્રત બે પ્રકારનાં છે. એક કેવળવ્રત અને બીજું મહાવ્રત. મહાવ્રતને સાર્વભૌમવ્રત પણ કહે છે . મહાવ્રત પાંચ પ્રકારનાં છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ.

ભાવનાઓ ચાર છે. સુખીમાં મૈત્રી, પુણ્યવાનમાં પ્રમોદની એટલે હર્ષની, દુઃખીમાં કરૂણાની અને પાપીમાં ઉપેક્ષાની. આ ચાર ભાવનાઓ માનસ પાપને નિવૃત્ત કરવાની ઔષધિઓ છે. આ ભાવના ભાવવાથી મન સ્થિર થાય છે અને મન વિષે અનિર્વચનીય આનંદ પ્રકટ થાય છે.

પાંચ મહાવ્રતો અને ચાર ભાવનાઓ મળી નવ વ્રતો થયાં. એ નવ મહાવ્રતોનું સમ્યક્ પ્રકારે અનુષ્ઠાન એટલે સેવન કરવાથી બાહ્યાભ્યંતરની શુદ્ધિ થાય છે.

ઉપરોક્ત નવ વ્રતોમાં 'શાસ્ત્ર આજ્ઞા પાલન' અને દૃઢ નિશ્ચય એટલે કે (માયા અને તેનું કાર્ય ભ્રમણારૂપ છે. અને હું તેના ન્યુનાધિક ભાવાભાવનો સાક્ષી છું.) એ બે વ્રતો ઉમેરવાથી અગિયાર વ્રત થયાં તેને એકાદશી મહાવ્રત કહે છે.

વળી એકાદશીએ અન્ન ખાવું નહિ પણ ફળાહાર કરવો, એવું કહ્યું છે. એટલે ઉપર કહેલાં પાંચ મહાવ્રત, ચાર ભાવના, શાસ્ત્ર આજ્ઞા પાલન અને દૃઢ નિશ્ચય એ

Scanned with CamScanner

અગિયાર વ્રતો જ ફળ છે. તે ફળોનો આહાર કરનાર જ મુક્તિને વરે. આ અગિયાર વ્રતોનું પાલન કરવું. એ જ પરમ ધર્મ છે. એ જ પરમ આચાર છે. અને મોક્ષનાં સાધન પણ એ જ છે.

એ આહાર કરી, એકાદશી મહાત્મ્યમાં કહેલા વિધિ પ્રમાણે ભગવાન્ વાસુદેવનું પૂજન કરી, વ્રતાચરણ કરવાથી અવશ્ય જીવને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ એકાદશી વ્રતનું અમે યથાર્થ પાલન કરીએ એવું પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમોને બળ આપો.

આદરવા યોગ્ય દૈવી સંપત્તિ

જગતમાં પ્રાણીઓની દૈવી, આસુરી તથા રાક્ષસી એમ ત્રણ પ્રકારની સંપત્તિ (પ્રકૃતિ) હોય છે.

સંપત્તિ એટલે ઘણા પદાર્થોનો સંચિત થયેલો સમુદાય. એ ત્રણે સંપત્તિઓમાંથી દૈવી સંપત્તિ સર્વને સુખ આપનારી છે, મોક્ષ માર્ગ ખુલ્લો કરનારી છે. આસુરી અને રાક્ષસી એ બે સંપત્તિઓ જીવને સંસારમાં રખડાવનારી છે. માટે એ બન્ને સંપત્તિઓનો ત્યાગ કરી પ્રભુપ્રેમીએ, દૈવી સંપત્તિને ગુરુ પાસેથી જાણી તેનો જ ઘણા પ્રેમથી આદર કરવો અર્થાત્ જીવનમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો ઘટે.

દૈવી સંપત્તિ

૧. **अभयम्** :- ભયનો અભાવ, આધ્યાત્મિકાદિ દુઃખના ઉપદ્રવો પ્રાપ્ત થાય તો પણ મનમાં ભયથી રહિતપણું અથવા આપણાથી બીજાઓને ભય ઉત્પન્ન ન થાય તે અભય કહેવાય છે.

૨. **सत्त्वसंशुद्धि** :- અંતઃકરણની શુદ્ધિ : અથવા જૂઠ, કપટ, ઠગાઇ આદિ અવગુણોને છોડી શુદ્ધ વ્યવહાર કરવો તે.

૩. **ज्ञानयोग व्यवस्थिति** :- આચાર્ય પાસેથી આત્માદિ પદાર્થોને જાણવા તે 'જ્ઞાન' છે અને એ જાણેલા પદાર્થોનું ઇંદ્રિયોનાં નિગ્રહથી પ્રાપ્ત થયેલ એકાગ્રતાદ્વારા આત્મામાં પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવો તે યોગ છે, તે જ્ઞાન અને યોગ એ બન્નેમાં સ્થિતિ અર્થાત્ તન્મય થઇ જવું.

Scanned with CamScanner

૪. दानम् :- યાચકોને યથાશક્તિ શ્રદ્ધાથી પાત્ર જોઈને અન્નાદિ વસ્તુઓનું સમર્પણ કરવું.

૫. दम :- બાહ્ય ઈંદ્રિયોનો ઉપરમ.

૬. यज्ञ :- અગ્નિહોત્રાદિ શ્રૌતકર્મ અને દેવપૂજનાદિ સ્માર્ત યજ્ઞ.

૭. स्वाध्याय :- બ્રહ્મયજ્ઞ એટલે વેદોનું અધ્યયન તથા દેવયજ્ઞ એટલે જપ.

૮. तप :- દેવ, દ્વિજ, ગુરુ અને પ્રાજ્ઞનું પૂજનાદિ શારીરિક, વાચિક અને માનસિક ત્રિવિધ તપ.

૯. आर्जवम् :- સરળપણું અર્થાત્ મન, વાણી અને શરીરના કર્મોમાં સદા એકરૂપતા.

૧૦. अहिंसा :- કોઈ પણ પ્રાણીને કષ્ટ ન આપવું.

૧૧. सत्यम् :- અપ્રિયતા અને અસત્યથી રહિત વચન.

૧૨.अक्रोध :- ઉત્પન્ન થયેલા ક્રોધને શાન્ત કરી નાખવો.

૧૩. त्याग :- નિત્ય કરાતાં કર્મોનો ઈશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી ફળનો ત્યાગ તે.

૧૪. शान्ति :- મનનું સંકલ્પ રહિત થવું તે.

૧૫. अपैशुनम् :- પારકા પાસે પારકામાં છિદ્રો પ્રગટ ન કરવાં તે

૧૬. दया :- દુઃખી પ્રાણીઓ ઉપર કૃપા કરવી.

૧૭. अलोलुप्त्वम् :- વિષય સમીપમાં હોવા છતાં પણ ઈંદ્રિયોનું વિકારરહિતપણું.

૧૮. मार्दवम् :- શીતલતા અર્થાત્ અક્રૂરતા.

Scanned with CamScanner

૧૯. હ્રીઃ :- લજ્જા અર્થાત્ અકાર્ય આચરણમાં મનની અપ્રવૃતિ.

૨૦. अचापलम् :- પ્રયોજન વિના વાણી, હાથ, પગ, આદિની વ્યર્થ ક્રિયાઓનો અભાવ.

૨૧. तेज :- તેજસ્વિતા અર્થાત્ ઉપદ્રવોને સહન કરવા.

૨૨. क्षमा :- પ્રાપ્ત થયેલા ઉપદ્રવોને સહન કરવા.

૨૩. धृत्ति :- વિક્ષેપ પ્રાપ્ત થયે છતે દેહ, ઇંદ્રિય, મન અને બુદ્ધિનું નિશ્ચલપણું.

૨૪. शौचम् :- શૌચ બે પ્રકારનું છે બાહ્ય અને આંતરિક માટી અને જલ વડે દેહના મેલને દૂર કરવો તે બાહ્ય. સદસદ્ વિવેક વિજ્ઞાનથી ચિત્તની દુર્વાસનારૂપ મેલને દૂર કરવો તે આંતરિક.

૨૫. अद्रोहः :- બીજાનો ઘાત કરવાની ઇચ્છાનો અભાવ.

૨૬. नातिमानिता :- પોતાના વિષે અતિશય પૂજ્ય ભાવનાનો અભાવ.

અભયથી લઈ નાતિમાનિતા સુધીના ૨૬ સાત્વિક ધર્મો જે દૈવી સંપત્તિને સાથે લઈ જન્મ્યો છે અને ભવિષ્યમાં જેનું કલ્યાણ થવાનું છે તેનામાં જ હોય છે.

ઉપરોક્ત ૨૬ ધર્મરૂપ સંપત્તિ તે જ પુષ્પોનો હાર, તે જ ગુરુએ બાંધેલી કંઠી, આ કંઠી જેણે પહેરી એટલે જીવનમાં ધારણ કરી તે જ ખરો પ્રભુ સેવક બની શકે છે.

આ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે કહેલી પવિત્રતાનાં પુષ્પોથી છવાયેલી માળા; પ્રભાતમાં, સાયંકાળે અને અન્ય અનુકૂળતાના વખતે ફેરવવાથી એટલે કે વિચારવાથી મંગળદાયક થશે.

મન વશ કરવાનું સરલ સાધન

दु:खं स्त्रीकुक्षिमध्ये प्रथममिहभवे गर्भवासे नराणाम्
बालत्वे चापि दु:खं मललुलितवपु: स्त्रीपय: पानमिश्रम् ।
तारुण्ये चापि दु:खं भवति विरहजं वृद्धेभावोप्यसार:
संसारे रे मनुष्या वदत यदि सुखं स्वल्पप्यस्तिकिंचित् ॥

લેશ માત્ર સુખ નથી છતાં શાને લઈ જીવો જન્મ મરણમાં પડે છે ? પડવાનું કારણ માત્ર કામવાસના જ છે. કામ ક્યારે મરે ? મન મરે તો મન શાથી મરે ? તેના ઉત્તરમાં-

'मणमरणेंदिअ मरणं इंदियमरणे मरंति कम्माइं
कम्ममरणेण मुख्यो तम्हा मणमारणं पवरं '

મન મરવાથી ઈન્દ્રિયો મરે છે. ઈન્દ્રિયો મરવાથી કર્મો મરે છે અને કર્મો મરવાથી મોક્ષ થાય છે. માટે (મોક્ષની ઈચ્છાવાળાએ પ્રથમ) મન મારવું એ જ સર્વોત્તમ છે.

મન કયા સાધનથી મરે વારુ ? શાસ્ત્રોમાં મન મારવાનાં ભિન્ન ભિન્ન સાધનો કહ્યાં છે, તે સર્વ યથાર્થ જ છે, પરંતુ મન અનાયાસે મારી શકાય એવું સહેલું સાધન તો તે જ છે કે **'मयि मनो आधत्स्व'** પ્રભુ શ્રી કૃષ્ણમાં મનને ધારણ કરવું. ધારણ કરવું એટલે શ્રી કૃષ્ણના ઘનશ્યામ સુંદર મુખકમળરૂપ પિંજરમાં ઘણા જ વ્હાલથી પુરી દેવું. પુરી દેવું એટલે કે શ્રી કૃષ્ણની સાથે અભેદતા ઉત્પન્ન કરવી.

અભેદતા **'त्वमेवाहम्'** (**त्वं एव अहं**) તું જ હું' એ ભાવના ભાવવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. અભેદતા એટલે પ્રેમની છેવટની સ્થિતિ. પ્રેમની છેવટની સ્થિતિ કેવી હોય તે દૃષ્ટાન્તથી જ સમજાય તેવી છે. દૃષ્ટાન્ત :-

Scanned with CamScanner

એક ગોપ કન્યા શ્રી કૃષ્ણ પર પ્રેમાસક્ત થઈ તે સંધ્યાકાળે યશોદાના ઘરે દીવો સળગાવવા ગઈ. ખરૂં જોતાં તો તે કન્યા શ્રીકૃષ્ણના તેજમાં પતંગીઆ માફક ઝંપલાવવા જ ગઈ હતી. દીવો કરવાનું તો માત્ર બહાનું જ હતું. ઘનશ્યામ સુંદર મૂર્તિ શ્રીકૃષ્ણ ત્યાં જ ઊભા હતા, તેથી દીવો કરવા જતાં દીવાની જ્યોતિ તરફ દૃષ્ટિ ન નાખતાં શ્રી કૃષ્ણના મુખ ભણી જ જોઈ રહી અને દીવો સળગાવવા માંડ્યો. શ્રી કૃષ્ણના મુખકમળ તરફ જોતાં તેમાં એટલી તો તલ્લીન બની ગઈ કે પોતાના દીવાની વાટ સળગાવતાં પોતાની આંગળી બળે જતી હતી, તેનું પણ તેને ભાન ન રહ્યું. આંગળી બળે જતી હતી, વખત ચાલ્યો જતો હતો. પણ તેણીને પોતાના ઘરે જવાનું પણ સાંભળ્યું નહીં. (અહો! કેટલી એકાગ્રતા! કેવું વ્હાલ ! કેટલો પ્રેમ ! વાહ પ્રભુ વાહ ! તારી કૃપા જેના પર ઉતરે તેને જ આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય.)

એટલામાં એ કન્યાની માતા અધિરી બની તેથી તે યશોદાના ઘરે ગઇ ને જોયું તો દીકરીની આંગળી બળે જાય છે. તે જોઇ માતા ગળગળી થઇ ગઇ ને રોવા લાગી અને બોલી ઊઠી કે : 'અરે દીકરી ! તું શું કરે છે ?' માતાનો અવાજ સાંભળી દીકરી સાવધ થઇ ગઇ.

આવા અનન્ય પ્રેમમાં જ અભેદતા ઉત્પન્ન થાય છે. અનન્યતા એટલે નિષ્કામ પ્રેમયોગ. એ જ મનને મારવાનું સર્વોત્તમ સાધન છે, માટે આપણે પણ મનને મારવા શ્રીકૃષ્ણમાં જ નિષ્કામ પ્રેમયોગ બાંધવો. એ જ ભક્તિ.

ભક્તિ પૂર્ણતા પામવાને યોગ્ય ત્યારે થાય છે, કે એક તૃણ માત્ર પણ હરિપ્રત્યે યાચવું નહિ. સર્વદશામાં ભક્તિમય જ રહેવું. સર્વત્ર હરિ ઇચ્છા જ બળવાન છે. એમ નિશ્ચયપૂર્વક સમજવું એ જ સર્વોત્કૃષ્ટ ભક્તિ.

એક બુદ્ધિમાન બાળક શ્રી કૃષ્ણનો ભક્ત હતો તે ન્યાયવિદ્યા ભણવા કાશી ગયો. ત્યાં એક જ્ઞાની અવધૂત મહાત્માનો સંગ થયો. તે બાળક મહાત્માની પાસે જવા લાગ્યો ને ભણવાનું બંધ કર્યું. સત્સંગ કરતાં કરતાં થોડા દિવસમાં જ તેની અવિદ્યા જતી રહી. અને '**दासोऽहम्**' ને બદલે '**सोऽहम्**' ની ભાવના જાગી ગઇ જ્યારે તે બાળક કાશીથી ઘરે ગયો ત્યારે ત્યાનાં લોકોએ પૂછયું કે તમે શું શું ભણી આવ્યા ? બાળકે બુદ્ધિથી જવાબ આપ્યો કે :

'दासोऽहमिति या बुध्दिः पुरासीत् यदुनन्दने
दाशब्दश्चोरित स्तेन गोपीवस्त्रापहारिणा ॥'

પહેલાં મારી બુદ્ધિ શ્રી કૃષ્ણમાં 'હું તમારો દાસ છું' એવી હતી, પરંતુ તેણે મારી તે બુદ્ધિમાંથી '**दा**' શબ્દ ચોરી લીધો કારણ તેને ચોરવાની આદત પડી છે, ગોપીઓનું દહીં, માખણ ચોરી લીધું, શ્રી રાધાજીનું હૃદય ચોરી લીધું, ગોપ કન્યાઓનાં વસ્ત્ર ચોરી લીધાં, અને પોતાનાં ભક્તોના અનેક જન્મોના પાતક ચોરી લીધાં. તે યદુનંદને મારામાંથી પણ '**दा**' શબ્દ ચોરી લીધો. અર્થાત્ ભગવત્ કૃપા વિના '**सोऽहम्**' ની વૃત્તિ બની શકતી નથી. '**दासोऽहम्**' ની દાસભક્તિ છેવટે '**सोऽहम्**' રુપમાં પરિણત થાય છે.

Scanned with CamScanner

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણની ભક્તિ સમયે 'હું અને તે' ની ભાવના હોય છે, ભક્ત જ્યારે હું ને ભૂલી જાય છે અને તેને 'તું જ તું' જોવા લાગે ત્યારે 'दासोऽहम्' થી 'सोऽहम्' ની ભાવના ઉદય થાય છે. અને જ્યારે બ્રહ્મનિષ્ઠ સદ્‌ગુરૂની કૃપા થાય ત્યારે 'सोऽहम्' માં રહેલ મહાન સૂક્ષ્મ અહંકારની ભાવના નષ્ટ થઇ જીવ બ્રહ્મભાવને પામી જાય છે. એ જ આત્માની મુક્તિ. એ જ બ્રહ્માનંદ અને એ જ આત્માની શાન્તિ.

તત્ત્વવિચાર

સ્થૂલ દેહ

આકાશ તત્ત્વ : કામ, ક્રોધ, શોક, મોહ અને ભય

વાયુ તત્ત્વ : ચલન, વલન, પ્રસરણ, નિરોધન, અને આકુંચન,

તેજ તત્ત્વ : ક્ષુધા, તૃષા, આલસ્ય, નિદ્રા અને મૈથુન,

જળ તત્ત્વ : વીર્ય, રક્ત, લાળ, મૂત્ર અને પ્રસ્વેદ

પૃથ્વી તત્ત્વ : અસ્થિ, માંસ, ત્વચા, નાડી અને કેશ.

ઉપરોક્ત પાંચ મહાભૂતોનાં પચ્ચીસ તત્ત્વોનો સ્થૂલ દેહ બન્યો છે.

સૂક્ષ્મ દેહ

અંતઃકરણ પંચક :

અંતઃકરણ, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર

સ્ફુરણરૂપે નાભિમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તેને 'પરા' વાણી કહે છે, ધ્વનિરુપે હૃદયમાં આવી વસે છે તેને 'પશ્યંતી' વાણી કહે છે, કંઠમાંથી જે નાદ નીકળે તેને 'મધ્યમા' વાણી કહે છે. અને છેવટે અક્ષરનો ઉચ્ચાર થાય છે તેને 'વૈખરી' વાણી કહે છે.

જે સ્થાનથી 'પરા' વાણી ઉત્પન્ન થાય છે તે જ અંતઃકરણનું સ્થાન છે. અંતઃકરણને ચેતના શક્તિ પણ કહે છે. અર્થાત્ નિર્વિકલ્પ સ્થિતિમાં જે સ્ફુરણ થાય તેને અંતઃકરણ કહે છે.

અંતઃકરણમાં સ્ફુરણ ઊઠ્યા પછી, જે એવી વૃત્તિ થાય છે કે

Scanned with CamScanner

'અમુક કરવું કે ન કરવું' એવી સંકલ્પ વિકલ્પરૂપી જે વૃત્તિ તેને મન કહે છે.

જે એક નિશ્ચય થાય તેને બુદ્ધિ કહે છે. અર્થાત નિશ્ચયનું નામ જ બુદ્ધિ છે.

જે કાર્યનો નિશ્ચય કર્યો હોય તેનું પાછળથી ચિંતવન થાય છે. તે ચિંતવનને ચિત્ત કહે છે.

મમતાનું અભિમાન કરી કાર્યમાં પ્રવર્તવું તેનું નામ અહંકાર છે.

ઉપર કહેલી પાંચવૃત્તિઓ મળીને એક અંતઃકરણ કહેવાય છે. જુદા જુદા વિભાગને લઈને જ અંતઃકરણના પાંચ પ્રકાર થયા છે વસ્તુતઃ અંતઃકરણ એક જ છે.

પ્રાણ પંચક-

વ્યાન, સમાન, ઉદાન, અપાન અને પ્રાણ

સર્વ અંગમાં વ્યાપિને રહેલા વાયુને વ્યાન કહે છે.

નાભિમાં રહેલ વાયુને સમાન કહે છે.

કંઠમાં રહેલ વાયુને ઉદાન કહે છે.

ગુદામાં રહેલ વાયુને અપાન કહે છે.

મુખ તથા નાસિકમાંના વાયુને પ્રાણ કહે છે.

પ્રાણ એક જ છે, પરંતુ જુદા જુદા કાર્ય વિભાગને લઈને પાંચ પ્રાણ કહેવાય છે.

જ્ઞાનેંદ્રિય પંચક-

શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, જીહ્વા, અને નાસિકા.

કર્મેંદ્રિય પંચક-

વાચા, હસ્ત, પાદ, શિશ્ન અને ગુદા.

વિષય પંચક-

શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ.

ઉપર કહેલ પાંચ પંચકોના પચ્ચીસ તત્ત્વોને સૂક્ષ્મદેહ કહે છે.

કારણદેહ

કારણદેહ અજ્ઞાનરૂપ છે.

મહાકારણદેહ

મહાકારણદેહ જ્ઞાનરૂપ છે.

બત્રીસ તત્ત્વો

ચારદેહ : સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, કારણ, મહાકારણ.

ચાર અવસ્થા : જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, તુર્યા.

ચાર દેવ : વિશ્વ, તૈજસ, પ્રાજ્ઞ, પ્રત્યગાત્મા.

ચાર સ્થાન : નેત્ર, કંઠ, હૃદય, મૂર્ધા.

ચાર ભોગ : સ્થૂલભોગ, પ્રવિવિક્તભોગ, આનંદભોગ, આનંદાવભાસભોગ.

ચાર માત્રા : અકાર, ઉકાર, મકાર, અર્ધ માત્રા.

ચાર ગુણ : તમોગુણ, રજોગુણ, સત્ત્વગુણ, શુદ્ધસત્ત્વગુણ.

ચાર શક્તિ : ક્રિયાશક્તિ, દ્રવ્યશક્તિ, ઇચ્છાશક્તિ, જ્ઞાનશક્તિ.

ઉપરનાં સર્વ તત્ત્વો મળી બત્રીસ તત્ત્વો થયાં તેમાં પચ્ચીસ સ્થૂલના અને પચ્ચીસ સૂક્ષ્મ દેહનાં તત્ત્વો ઉમેરતાં બ્યાસી તત્ત્વો થાય છે.

Scanned with CamScanner

તેમાં કારણદેહ એટલે 'અજ્ઞાન' અને મહાકારણ દેહ એટલે 'જ્ઞાન' આ અજ્ઞાન અને જ્ઞાન એમ બે તત્ત્વો ઉમેરવાથી ચોરાસી તત્ત્વો થાય છે.

તે સર્વ તત્ત્વો માયિક છે અને આપણે તેના સાક્ષી છીએ. સાક્ષી એટલે જ્ઞાન, એ સાક્ષી જ્ઞાન દ્વારા અજ્ઞાનને ઓળખવું જોઈએ. ઉપરોક્ત ચાર દેહના નિરસનની સાથે જ જ્ઞાન અને અજ્ઞાન પણ લય પામી જાય છે અને વિજ્ઞાનસ્વરૂપ પરમ બ્રહ્મ જ શેષ રહે છે. અર્થાત્ ચાર દેહ અને તેના સર્વ તત્ત્વોનું નિરસન થતાંની સાથે જ તે પ્રત્યેનો અહંભાવ ચાલ્યો જાય છે અને અહંભાવ જવાથી પરમ બ્રહ્મમાં અભેદભાવે સ્થિરતા થાય છે અને મનુષ્ય જન્મ મરણરૂપ સંસારથી છૂટી જાય છે.

ટૂંકમાં પાંચ કોષનું નિરસન કરવાથી ચોરાસીએ તત્ત્વોનું નિરસન થઈ જાય છે.

આપણે કેળના પડોને છોલી કાઢીએ તો છેવટે તેમાં પોલાણ જ બાકી રહે છે અને તે પોલાણરૂપ આકાશનો મહાકાશ સાથે મેળાપ હોય છે-તે જ રીતે અન્નમયકોષ, પ્રાણમયકોષ, મનોમયકોષ, વિજ્ઞાનમયકોષ અને આનંદમયકોષ. આ પાંચ કોષો તે મારૂં સ્વરૂપ નથી. એ મિથ્યા છે. જડ છે. અને મને દશ્ય છે અને હું એમનો પ્રકાશક અને અધિષ્ઠાન ભૂત આત્મા છું એવા નિશ્ચયરૂપ વિચારથી સર્વ કોષોનું નિરસન કરી અવશિષ્ટ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્મા સાથે જીવાત્માનું અભેદત્વ પામવું એ જ માનવશુભવ્રત.

नामस्मरण

नमः शिवाय नमः शिवाय नमः शिवाय । १

विठ्ठल केशव माधव मोहन नारायण हरि ॥ २

हरि हरि हरि नारायण हरि ॥ ३

राम कृष्ण वासुदेव नारायण गोविन्द ॥ ४

श्री राम जय राम जय जय राम ॥

श्री राम जय राम जय जय राम ॥ ५ ॥

Scanned with CamScanner