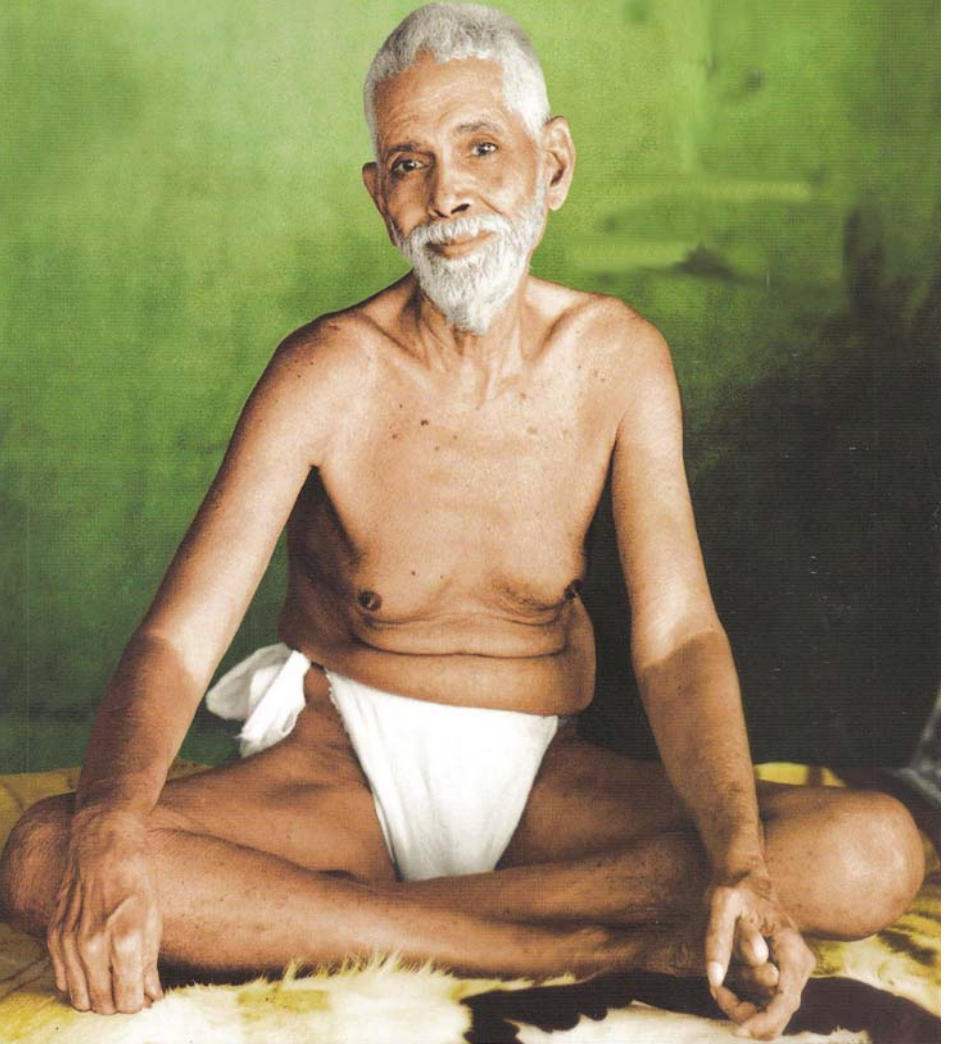


હું કોણ છું ?

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિનો ઉપદેશ



હું કોણ છું ?

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિનો ઉપદેશ



: પ્રકાશક :

શ્રી રમણાશ્રમમ્
તિરુવણ્ણામલૈ,
(ભારત)

હું કોણ છું ?

નાન યાર ?

બધા જીવો દુઃખરહિત, અખંડ સુખની ઈચ્છા રાખે છે. બધામાં પોતાના આત્મા માટે પ્રેમ જોવા મળે છે, અને પ્રેમનું કારણ ફક્ત સુખ છે, તેથી એવું સુખ મેળવવા માટે મનુષ્યે **પોતાના આત્માને જાણવો જોઈએ**, જેને ગાઢ નિદ્રાની મન વગરની અવસ્થામાં, પોતાના સ્વરૂપ તરીકે દરેક અનુભવે છે. એ માટે **“હું કોણ છું ?”** એવો શોધરૂપ **જ્ઞાનવિચાર** મુખ્ય સાધન છે.

૧. હું કોણ છું ?

સાત ધાતુઓ* નું બનેલું સ્થૂળ શરીર હું નથી. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એ પાંચ વિષયોને જાણનારી (અનુક્રમે) શ્રોત્ર, ત્વચા, નેત્ર, જિહ્વા અને નાસિકા એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો પણ હું નથી. વાણી, ગમન, ગ્રહણ, મલવિસર્જન અને પ્રજોત્પત્તિ - એમ પાંચ કાર્યો કરતી (અનુક્રમે) વાણી, ચરણ, હાથ, પાયુ અને ઉપસ્થ - એ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો પણ હું નથી. શ્વાસ લેવો વગેરે પાંચ કાર્યો કરનાર પ્રાણ વગેરે વાયુઓ પણ હું નથી. સંકલ્પ વિકલ્પ કરનારુ મન પણ હું

* સપ્ત ધાતુ : રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, શુક્ર

નથી. તેમજ સર્વ વિષયો અને કાર્યોરહિત તથા માત્ર વિષયવાસનાઓ યુક્ત અજ્ઞાન પણ હું નથી.

૨. જો હું આ બધામાંથી કંઈ પણ નથી, તો હું કોણ છું ?

ઉપર જણાવેલ બધાનો “આ નહીં, આ નહીં” એમ નિષેધ કર્યા પછી બાકી રહેતું એક માત્ર **ચૈતન્ય હું છું.**

૩. એ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

સત્ - ચિત્ - આનંદ એ જ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ છે.

૪. એ આત્માનો અનુભવ ક્યારે થાય છે ?

દશ્યરૂપ જગતનું નિરસન થયા પછી દષ્ટારૂપ આત્મા અનુભવાય છે.

૫. દશ્યરૂપ જગત રહે (સત્ય માનવામાં આવે) ત્યારે પણ આત્મા ન અનુભવી શકાય ?

ના.

૬. કેમ ?

દ્રષ્ટા અને દશ્ય પદાર્થો, દોરડી અને કલ્પિત સર્પ જેવા છે. કલ્પિત સર્પનું ભ્રામક જ્ઞાન જાય નહીં, ત્યાં સુધી આધારરૂપ સાચી દોરડીનું જ્ઞાન થતું

નથી, એમ જગતમાં સાચાપણાની માન્યતા દૂર થયા વિના, અધિષ્ઠાનરૂપ સત્ય આત્માનો અનુભવ થતો નથી.

૭. દૃશ્યરૂપ જગત અદૃશ્ય ક્યારે થાય છે ?

બધાં જ્ઞાન અને કર્મના કારણરૂપ મન શાન્ત થાય ત્યારે જગત અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

૮. મનનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

જેને મન કહેવામાં આવે છે એ આત્મામાં રહેલી આશ્ચર્યકારક શક્તિ છે. એ બધા વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે. વિચારોથી અલગ મન નામની કોઈ વસ્તુ નથી. તેથી વિચાર મનનું સ્વરૂપ છે. વિચારોથી ભિન્ન જગત નામની સ્વતંત્ર કોઈ વસ્તુ નથી. ગાઢ નિદ્રામાં વિચારો નથી અને જગત પણ નથી. જાગ્રત અને સ્વપ્ન અવસ્થાઓમાં વિચારો છે, અને જગત પણ છે. કરોળિયો પોતાની અંદરથી તાંતણો કાઢીને જાળું બનાવે છે, અને પાછું એને પોતાની અંદર ખેંચી લે છે, એમ મન પોતાની અંદરથી જગતનું પ્રક્ષેપણ કરે છે, અને પાછું એને પોતાનામાં સમાવી લે છે. મન આત્મામાંથી બહાર આવે છે ત્યારે જગત દેખાય છે. તેથી જ્યારે જગત સાચું દેખાય છે ત્યારે આત્મા દેખાતો નથી, અને જ્યારે આત્મા દેખાય છે (પ્રકાશે છે) ત્યારે જગત દેખાતું નથી. જ્યારે મનુષ્ય દૃઢતાપૂર્વક, નિરંતર મનના સ્વરૂપની તપાસ કરે છે ત્યારે આત્માને શેષ રહેવા દઈ મન નષ્ટ થઈ જાય છે. મન હંમેશા કોઈ સ્થૂળ પદાર્થના આશ્રયે જ ટકી રહે છે, આપમેળે નહીં. મનને સૂક્ષ્મ શરીર કે જીવ કહેવાય છે.

૯. મનના સ્વરૂપને સમજવા માટેની શોધનો માર્ગ કયો છે ?

આ શરીરમાં જે “હું” વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે, એ મન છે. શરીરમાં કઈ જગ્યાએ સૌ પહેલાં “હું” વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે, એની શોધ મનુષ્ય કરે તો એને ખબર પડશે કે એ હૃદયમાં ઉદ્ભવે છે અને એ મનનું જન્મસ્થાન છે. જો મનુષ્ય નિરંતર “હું-હું” એમ વિચારે, તો પણ એ પેલા સ્થાન (સ્ત્રોત) સુધી પહોંચી જાય છે. મનમાં ઉત્પન્ન થતા બધા વિચારોમાં “હું” વિચાર પહેલો છે. પ્રથમ પુરુષ “હું” દેખાય, ત્યાર પછી જ બીજો અને ત્રીજો પુરુષ “તું” અને “તે” દેખાય છે, પ્રથમ પુરુષ વિના બીજો અને ત્રીજો પુરુષ દેખાતા નથી.

૧૦. મન શાન્ત શી રીતે થાય છે ?

“હું કોણ છું ?” એ શોધથી મન શાન્ત થાય છે. ચિતા સંકોરવામાં વપરાતી લાકડીની જેમ, “હું કોણ છું ?” એ વિચાર બીજા બધા વિચારોનો નાશ કરીને અંતમાં પોતે પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. પછી આત્માનો અનુભવ પ્રકટ થાય છે.

૧૧. “હું કોણ છું ?” એ વિચારને સતત વળગી રહેવાનું સાધન કયું છે ?

બીજાં વિચારો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે મનુષ્યે એમનું અનુસરણ કર્યા વિના, “એ કોને આવે છે ?” એમ શોધ કરવી જોઈએ. કેટલા વિચારો આવે છે એ મહત્ત્વનું નથી. જ્યારે પણ કોઈ વિચાર ઉદ્ભવે ત્યારે મનુષ્યે ખંતથી “આ વિચાર કોને આવ્યો ?” એમ તપાસ કરવી જોઈએ. “મને” એવો જવાબ મળશે. ત્યાર પછી જો એ “હું કોણ છું ?” એવી શોધ કરે તો મન પોતાના મૂળ તરફ પાછું ફરશે અને ઉત્પન્ન થયેલો વિચાર શાન્ત થશે. આ રીતે વારંવાર

કરવામાં આવતા અભ્યાસથી મન પોતાના જન્મસ્થાનમાં સ્થિર રહેવાની કુશળતા કેળવશે. સૂક્ષ્મ મન, જ્યારે બુદ્ધિ અને જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાં થઈને બહાર જાય છે ત્યારે સ્થૂળ નામરૂપ દેખાય છે, અને જ્યારે હૃદયમાં સ્થિર રહે છે ત્યારે નામરૂપ અદૃશ્ય થાય છે. મનને બહાર ન જવા દેતાં હૃદયમાં ટકાવી રાખવું **અન્તર્મુખતા** કહેવાય છે, અને એને બહાર જવા દેવું **બહિર્મુખતા** કહેવાય છે. આમ, હૃદયમાં મન સ્થિર થતાં બધા વિચારોના મૂળરૂપ “હું” નષ્ટ થશે, અને સદા અસ્તિત્વ ધરાવતો **આત્મા** પ્રકટ થશે. મનુષ્ય જે કંઈ કરે, એ અહંકાર વિના કરે તો બધું શિવરૂપ દેખાશે.

૧૨. શું મનોનિગ્રહના બીજાં ઉપાયો નથી ?

આત્માનુસંધાન સિવાયનાં બીજાં સાધનો પર્યાપ્ત નથી. બીજાં સાધનોથી મનોનિગ્રહનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતાં મન નિયંત્રિત થયેલું જણાશે, પણ ફરીથી ભટકવા માંડશે. પ્રાણાયામથી મન શમે છે, પણ પ્રાણ નિયંત્રિત રહે ત્યાં સુધી એ શાન્ત રહેશે, અને પ્રાણસ્પંદન પાછું શરૂ થતાં મન પણ, વાસનાઓથી પ્રેરાઈને ફરીથી ભ્રમણ શરૂ કરી દેશે. મન અને પ્રાણનું મૂળ એક છે. ચોક્કસ પણે વિચાર એ જ મનનું સ્વરૂપ છે. “હું” મનનો પ્રથમ વિચાર છે, અને એ જ અહંકાર છે. જ્યાંથી અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાંથી પ્રાણ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી મન શાન્ત થતાં પ્રાણ નિયંત્રિત થાય છે, અને પ્રાણ નિયંત્રિત થતાં મન શાન્ત થાય છે. પરંતુ ગાઢ નિદ્રામાં મન શાન્ત થવા છતાં પ્રાણ રોકાતો નથી. ઈશ્વરેચ્છાથી આમ બને છે, જેથી શરીર સુરક્ષિત રહે, અને લોકો એને મરેલું ન સમજી બેસે. જાગ્રત અને સમાધિ અવસ્થામાં મન શાન્ત બનતાં પ્રાણ નિયંત્રિત થાય છે. પ્રાણ મનનું સ્થૂળ સ્વરૂપ છે. મૃત્યુ સુધી મન પ્રાણને શરીરમાં રાખે છે, અને શરીરનું મૃત્યુ થતાં

મન પ્રાણને પોતાની સાથે લઈ જાય છે. તેથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મનોનિગ્રહમાં મદદરૂપ છે, પણ એનાથી મનોનાશ થતો નથી.

પ્રાણાયામની જેમ ઈશ્વરના આકારનું ધ્યાન, મંત્રજપ, આહાર નિયમન વગેરે મનને શાન્ત બનાવવા માટે મદદરૂપ છે. ઈશ્વરના આકાર પર ધ્યાન કરવાથી અને મંત્રજપથી મન એકાગ્ર બને છે. નહીં તો મન સતત ભટકતું રહે છે. હાથીની સૂંઢમાં સાંકળ આપવામાં આવતાં એ ફક્ત એને પકડી રાખીને ચાલે છે, એમ મનને નામ કે રૂપમાં જોડેલું રાખતાં એ ફક્ત એને વળગી રહેશે. મનનો અસંખ્ય વિચારોના રૂપમાં વિસ્તાર થતાં, પ્રત્યેક વિચાર નબળો બને છે, પણ વિચારો શમી જતાં મન એકાગ્ર અને પ્રબળ બને છે. આવા મન માટે આત્માનુસંધાન સરળ બને છે. સંયમના બધા નિયમોમાં સાત્ત્વિક મિતાહાર શ્રેષ્ઠ છે, જેનાથી મનમાં સત્વગુણ વધે છે, અને એ આત્માનુસંધાનમાં મદદરૂપ બને છે.

૧૩. વિષય વાસનાઓ સમુદ્રના તરંગોની જેમ ઉત્પન્ન થતી જણાય છે, એ બધી ક્યારે નષ્ટ થશે ?

આત્માનું ધ્યાન જેમ વધશે, તેમ વિચારો ક્રમશઃ નષ્ટ થશે.

૧૪. અનાદિકાળથી ચાલી આવતી વિષય વાસનાઓનો નાશ કરી, મનુષ્ય શુદ્ધ આત્મારૂપે રહે એ શક્ય છે ?

એ શક્ય છે કે નહીં, એવો સંદેહ રાખ્યા વિના મનુષ્યે દૃઢતાથી આત્મધ્યાનને વળગી રહેવું જોઈએ. ભલે એ મહાપાપી હોય, “અરેરે, હું પાપી છું, મારો ઉદ્ધાર શી રીતે થશે ?” એમ વિલાપ ન કરતાં, મનુષ્ય “હું પાપી છું”

એ વિચારનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરી ઉત્કટતાથી આત્મધ્યાન પર એકાગ્ર થાય ત્યારે એ અવશ્ય સફળતા મેળવે છે.

એક શુભ અને બીજું અશુભ એમ બે મન નથી. મન ફક્ત એક જ છે. વાસનાઓ બે પ્રકારની છે : શુભ અને અશુભ. શુભ વાસનાઓની અસર તળે રહેલું મન શુભ, અને અશુભ વાસનાઓના પ્રભાવમાં રહેલું મન અશુભ કહેવાય છે.

મનને દુન્યવી પદાર્થો અને પ્રપંચ તરફ ઢળવા દેવું ન જોઈએ, તથા અન્ય લોકોના કાર્યમાં હસ્તક્ષેપ કરવો જોઈએ નહીં. બીજા લોકો ગમે એટલા ખરાબ હોય, એમના તરફ દ્વેષની લાગણી ન રાખવી જોઈએ. રાગ અને દ્વેષ બંને ત્યાજ્ય છે. જે બીજાઓને કંઈ પણ આપે છે, એ પોતાને જ આપે છે. જો આ સત્ય સમજાય, તો કોણ બીજાઓને નહીં આપે ? હુંપણું ઉત્પન્ન થતાં, બીજું બધું ઉત્પન્ન થાય છે, અને એનું શમન થતાં બધું શમી જાય છે. આપણે જેટલી નમ્રતાથી વ્યવહાર કરીએ, એટલું સારું પરિણામ આવે છે. મન શાન્ત થયા પછી મનુષ્ય ગમે ત્યાં રહી શકે છે.

૧૫. આત્માનુસંધાનનો અભ્યાસ ક્યાં સુધી ચાલુ રાખવો જોઈએ ?

મનમાં વાસનાઓ હોય, ત્યાં સુધી “હું કોણ છું ?” એવું અન્વેષણ આવશ્યક છે. જેમ જેમ વિચાર ઊઠે તેમ તેમ તેના જન્મ સ્થાનમાં જ આત્મ-અન્વેષણ દ્વારા તે બધાનો નાશ કરવો જોઈએ. આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ સુધી જો કોઈ નિરંતર સ્વરૂપ સ્મરણમાં રહેશે તો આ એક સાધન જ પર્યાપ્ત છે. કિલ્લામાં શત્રુઓ હોય, ત્યાં સુધી એ હુમલો કરવા બહાર આવવાનું ચાલુ રાખશે. જેમ જેમ તેઓ બહાર નીકળે, તેમ તેમનો નાશ કરવામાં આવે, તો ગઢ આપણા હાથમાં આવી જશે.

૧૬. આત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે ?

વસ્તુતઃ જેનું અસ્તિત્વ છે એ કેવળ આત્મા છે. જગત, જીવ અને ઈશ્વર છીપમાં દેખાતા રૂપાની જેમ, એમાં દેખાતા આભાસો છે. આ ત્રણેય એકસાથે પ્રકટ થાય છે, અને એકસાથે જ અદૃશ્ય થાય છે. જે સ્થાન પર 'હું'નો લેશમાત્ર પણ વિચાર રહેતો નથી ત્યાં સ્વરૂપ છે, અને તે જ મૌન છે, સ્વરૂપ જ જગત છે, સ્વરૂપ જ 'હું' છે, સ્વરૂપ જ સ્વયં ઈશ્વર છે, બધું જ શિવસ્વરૂપ છે.

૧૭. શું બધું (જગત) ઈશ્વરનું કાર્ય નથી ?

ઈચ્છા, સંકલ્પ કે પ્રયત્ન વગર સૂર્ય ઊગે છે, અને ફક્ત એની હાજરી માત્રથી સૂર્યકાન્તમણિ અગ્નિ બહાર કાઢે છે, કમળ ખીલે છે, પાણી વરાળ બને છે, લોકો પોતપોતાનાં કાર્યો કરીને વિશ્રામ લે છે. જેમ ચુંબકની હાજરીમાં સોય ખેંચાય છે, તેમ ફક્ત ઈશ્વરની હાજરી માત્રથી, ત્રણ વૈશ્વિક પ્રક્રિયાઓ અથવા પાંચ પ્રકારની દિવ્ય ક્રિયાઓના શાસન હેઠળ નિયંત્રિત થતા જીવો, પોતપોતાનાં કર્મો અનુસાર, પોતાનાં નિયત કાર્યો કરીને આરામ કરે છે. ઈશ્વર સંકલ્પરહિત છે અને કોઈ કર્મથી એ લેપાતા નથી. જેમ દુન્યવી કાર્યો સૂર્યને અસર કરતાં નથી, અથવા ઈતર ચાર મહાભૂતોના ગુણદોષ સર્વત્ર વ્યાપક આકાશને અસર કરતાં નથી એના જેવું છે.

૧૮. ભક્તોમાં શ્રેષ્ઠ કોણ છે ?

જે આત્મારૂપ ઈશ્વરને પોતાનું સમર્પણ કરી દે છે, એ સર્વશ્રેષ્ઠ ભક્ત

છે. ઈશ્વર સમક્ષ આત્મસમર્પણનો અર્થ આત્મા સિવાયના કોઈ પણ વિચારને આશ્રય આપ્યા વિના નિરંતર આત્મામાં સ્થિર રહેવું એ છે.

ઈશ્વર એના પર નાખેલો બધો બોજ વહે છે. ઈશ્વરની પરમશક્તિ બધી વસ્તુઓમાં કાર્ય કરે છે, તો પછી આપણે એને આધીન થયા વિના શા માટે સતત શું અને શી રીતે કરવું જોઈએ અને શું અને શી રીતે ન કરવું જોઈએ, એવી ચિંતા કરવી જોઈએ ? આપણે જાણીએ છીએ કે ટ્રેનમાં બેઠા પછી બધો બોજ ટ્રેન ઉપાડે છે, તો શા માટે આપણે આપણો સામાન નીચે મૂકીને નિરાંતે બેસવાને બદલે આપણા માથા પર રાખવાની તકલીફ વેઠવી જોઈએ ?

૧૯. વૈરાગ્ય શું છે ?

ઉત્પન્ન થતા વિચારોને એમના જન્મસ્થાનમાં જ કંઈ પણ ચિહ્ન બાકી રાખ્યા વિના તરત જ નષ્ટ કરવા એ વૈરાગ્ય છે. જેમ મરજીવો પોતાની કમર પર પથ્થર બાંધીને સમુદ્રના તળિયા સુધી ડૂબકી મારીને મોતી મેળવે છે, એમ આપણામાંથી દરેકે વૈરાગ્ય દ્વારા પોતાની અંદર ડૂબકી લગાવીને આત્મારૂપી મોતી મેળવવું જોઈએ.

૨૦. ઈશ્વર અને ગુરુ જીવને મુક્તિ ન અપાવી શકે ?

ઈશ્વર અને ગુરુ ફક્ત મોક્ષમાર્ગ દર્શાવે છે. તેઓ તેમની મેળે જીવને ઊઠાવીને મુક્તિની અવસ્થામાં મૂકતા નથી.

વસ્તુતઃ ઈશ્વર અને ગુરુ ભિન્ન નથી. વાઘના મુખમાં સપડાયેલો શિકાર છટકી શકતો નથી, એમ જે લોકો ગુરુની કરુણાર્દ્ર દૃષ્ટિની મર્યાદામાં

આવેલા છે, એમનો અવશ્ય ઉદ્ધાર થાય છે, નાશ નહીં. જો કે દરેકે ઈશ્વર કે ગુરુ દ્વારા દર્શાવેલ માર્ગ પર સ્વયં પ્રયત્ન કરી મુક્તિ મેળવવી જોઈએ. દરેક પોતે પોતાની જ જ્ઞાનદૃષ્ટિથી પોતાને જાણી શકે, અન્યની દૃષ્ટિથી નહીં. જે રામ છે, એને પોતાને રામ તરીકે જાણવા માટે શું દર્પણની અપેક્ષા હોય છે ?

૨૧. મુમુક્ષુએ તત્ત્વોના સ્વરૂપની તપાસ કરવી જરૂરી છે ?

કયરો ફેંકી દેવાની ઈચ્છાવાળા મનુષ્યે એનું વિશ્લેષણ કરીને એ શું છે, એ જાણવું જરૂરી નથી, એમ આત્માને જાણવાની ઈચ્છાવાળા માણસે સ્વરૂપને ઢાંકનારા તત્ત્વોની સંખ્યા ગણવાની કે એમના લક્ષણો જાણવાની આવશ્યકતા નથી. એણે ફક્ત આત્માનું આવરણ કરતાં તત્ત્વોનો પૂર્ણતયા ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. જગતને સ્વપ્ન તરીકે ગણવું જોઈએ.

૨૨. જાગ્રત અને સ્વપ્ન વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી ?

જાગ્રત લાંબી અને સ્વપ્ન ટૂંકી અવસ્થા છે, એ સિવાય કોઈ ભેદ નથી. જાગ્રતની ઘટનાઓ જાગતા હોઈએ ત્યાં સુધી સાચી લાગે છે, એમ સ્વપ્નની ઘટનાઓ સ્વપ્ન દરમ્યાન સાચી લાગે છે. સ્વપ્નમાં મન બીજું શરીર ધારણ કરે છે. જાગ્રત અને સ્વપ્ન બંને અવસ્થામાં નામ, રૂપનાં વિચારો ક્રમશઃ પ્રકટ થાય છે.

૨૩. મુમુક્ષુ માટે ગ્રંથો (શાસ્ત્રો) વાંચવા ઉપયોગી છે ?

બધા ગ્રંથો કહે છે કે મોક્ષ માટે મનોનિગ્રહ જરૂરી છે, તેથી એ બધાનો નિર્ણયાત્મક ઉપદેશ મનને શાન્ત બનાવવાનો છે. એકવાર આ વાત સમજી

લેવાય, પછી અંતહીન વાંચન જરૂરી નથી. મનને શાન્ત કરવા માટે મનુષ્યે પોતાની અંદર આત્મા કેવો છે એની ફક્ત શોધ કરવી જરૂરી છે. આવી શોધ પુસ્તકોમાં શી રીતે થઈ શકે ? મનુષ્યે પોતાના જ જ્ઞાનનેત્ર વડે પોતાના આત્માને જાણવો જોઈએ. આત્મા પાંચ કોશોની અંદર છે, અને પુસ્તકો એમની બહાર છે. એ પાંચ કોશોનો ત્યાગ કરીને આત્માની શોધ કરવાની છે, તેથી પુસ્તકોમાં એની શોધ કરવી નિરર્થક છે. એક સમય એવો આવશે, જ્યારે મનુષ્યે બધું ભણેલું ભૂલી જવું પડશે.

૨૪. સુખ શું છે ?

સુખ આત્માનું સહજ સ્વરૂપ છે. સુખ અને આત્મા ભિન્ન નથી. જગતના કોઈ પદાર્થમાં સુખ રહેલું નથી. આપણે અજ્ઞાનથી માની લઈએ છીએ કે સુખ વસ્તુમાંથી આવે છે. મન બહાર જાય છે, ત્યારે દુઃખ અનુભવે છે. હકીકતમાં એની ઈચ્છાઓ પૂરી થતાં, એ પોતાના સ્થાનમાં પાછું ફરે છે, અને આત્મસુખ અનુભવે છે. એ રીતે નિદ્રા, સમાધિ અને મૂર્છાની અવસ્થામાં, અને ઈષ્ટ વસ્તુ મળતાં તેમજ અનિષ્ટ દૂર થતાં, મન અન્તર્મુખ બને છે, અને શુદ્ધ નિજાનંદ અનુભવે છે. આમ મન આત્મામાંથી બહાર અને બહારથી આત્મામાં વારંવાર જતું આવતું રહે છે. ઝાડ નીચે છાયા સુખદ છે, બહાર ખુલ્લામાં તાપ અસહ્ય છે. સૂર્યના તાપમાં રહેલો મનુષ્ય છાયામાં આવી ઠંડક અનુભવે છે. છાયામાંથી તાપમાં અને વળી પાછો છાયામાં વારંવાર આવજા કરતો માણસ મૂર્ખ છે. શાણો માણસ હંમેશા છાયામાં રહે છે. એ રીતે સત્યને જાણનાર મનુષ્યનું મન બ્રહ્મનો ત્યાગ કરતું નથી. એથી ઊલટું, અજ્ઞાનીનું મન જગતમાં ભટક્યા કરે છે, અને દુઃખી થઈને થોડા વખત માટે સુખ અનુભવવા બ્રહ્મમાં પાછું ફરે છે. વસ્તુતઃ જેને જગત કહેવામાં આવે છે,

એ ફક્ત વિચાર છે. જગત અદૃશ્ય થતાં અર્થાત્ વિચારોના અભાવમાં મન સુખ અનુભવે છે, અને જગત દેખાતાં દુઃખનો અનુભવ કરે છે.

૨૫. જ્ઞાનદૃષ્ટિ શું છે ?

શાન્ત રહેવું જ્ઞાનદૃષ્ટિ છે. શાન્ત રહેવું એટલે મનનો આત્મામાં વિલય કરવો. બીજાના વિચારો જાણવા, ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન ઘટનાઓ જાણવી, અને દૂર રહેલી વસ્તુઓ જોવી વગેરે જ્ઞાનદૃષ્ટિ નથી.

૨૬. વૈરાગ્ય અને જ્ઞાન વચ્ચે શો સંબંધ છે ?

વૈરાગ્ય સ્વયં જ્ઞાન છે. વૈરાગ્ય અને જ્ઞાન અલગ નથી. વસ્તુતઃ બંને એક જ છે. મનને કોઈ પણ વિષય તરફ ઢળવા ન દેવું એ વૈરાગ્ય છે. આત્મા સિવાય કોઈ પણ વિષય ન દેખાય એ જ્ઞાન છે. બીજા શબ્દોમાં આત્માથી ભિન્ન કંઈ ન ઈચ્છવું વૈરાગ્ય છે, અને આત્માનો ત્યાગ ન કરવો જ્ઞાન છે.

૨૭. આત્માનુસંધાન અને ધ્યાન વચ્ચે શો તફાવત છે ?

મનને હૃદયમાં સ્થિર રાખવું એ આત્માનુસંધાન છે અને પોતાનો આત્મા સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ છે, એમ વિચારવું ધ્યાન છે.

૨૮. મોક્ષ શું છે ?

બંધનમાં રહેલા પોતાના આત્માના સ્વરૂપની તપાસ કરીને પોતાના સાચા સ્વરૂપનો અનુભવ કરવો મોક્ષ છે.

હું કોણ છું ? (ગદ્ય સ્વરૂપમાં)

સકલ જીવમાત્ર હંમેશા કશા પણ દુઃખ વિનાના સુખની લાલસા કરે છે તથા પ્રત્યેક જીવને પોતાની જાત પર પરમ પ્રીતિ હોય છે અને તે પ્રીતિનું કારણ સુખ (ની લાલસા) જ છે. આમ જે સુખ, જીવનો સાચો સ્વભાવ છે અને જેનો આપણે દરરોજ ગાઠ નિદ્રામાં, જ્યારે મનનો લય થઈ જાય છે ત્યારે અનુભવ કરીએ છીએ તે મેળવવા માટે પોતાનું સ્વરૂપ જાણી લેવું આવશ્યક છે. તેને માટે ‘હું કોણ છું ?’ નો જ્ઞાનવિચાર, મુખ્ય સાધન છે.

ત્યારે ‘હું કોણ છું ?’ સપ્ત ધાતુઓ (રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, શુક્ર)નો બનેલો સ્થૂળ દેહ હું નથી. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એ પાંચ વિષયોને ગ્રહણ કરનારી (અનુક્રમે) કર્ણ, ત્વચા, નેત્ર, જીહ્વા, અને નાસિકા એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો પણ હું નથી. તેમજ વચન, ગમન, દાન, મલવિસર્જન અને આનંદનાં પંચવિધ કાર્યો કરનારી (અનુક્રમે) વાક્ર, પાદ, પાણિ, પાયુ અને ઉપસ્થ એ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો પણ હું નથી. શ્વાસાદિ પંચવૃત્તિઓવાળું વાયુપંચક પણ હું નથી. સંકલ્પ વિકલ્પ કરતું મન પણ હું નથી. વળી સર્વ વિષયો અને વૃત્તિઓને છોડીને માત્ર વિષયવાસનાઓના સંગમાં રહેતું અજ્ઞાન પણ હું નથી. આમ ‘હું’ આ નથી; ‘હું’ આ નથી એમ કહીને ઉપરોક્ત સર્વ ઉપાધિઓનો નિષેધ કર્યા પછી જે એક માત્ર ચૈતન્ય અવશેષ રહે છે તે જ ‘હું’ છું. એ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ સત્-ચિત્-આનંદ જ છે.

મન સર્વ કંઈ જાણવાનું સાધન અને સકલ વૃત્તિઓનું કારણ હોઈ, જ્યારે તેનો લય કરવામાં આવે છે ત્યારે જગત્દૃષ્ટિ (બહિર્દૃષ્ટિ) ચાલી જાય છે. જે પ્રમાણે કલ્પિત સર્પજ્ઞાન ગયા વગર વાસ્તવિક રજજુજ્ઞાન થતું નથી, તે જ પ્રમાણે કલ્પિત જગત્દૃષ્ટિ ગયા વગર, સત્ય સ્વરૂપદર્શન પ્રાપ્ત થતું નથી.

મન આત્મસ્વરૂપમાં રહેલી એક અજોડ શક્તિ છે. તે જ સર્વ વૃત્તિઓને પેદા કરે છે. પરંતુ સકલ વિચારોને હાંકી કાઢીને જોતાં, મન જેવી કોઈ વસ્તુ જ રહેતી નથી. આમ વિચારો પોતે જ મનનું સ્વરૂપ છે. વિચારો બંધ થતાં, જગત જેવી કોઈ વસ્તુ જ રહેતી નથી. સુષુપ્તિમાં વિચારો હોતા નથી તેથી જગત પણ હોતું નથી. જાગ્રત તથા સ્વપ્નમાં વિચારો હોય છે તેથી જગત પણ હોય છે. જેવી રીતે કરોળિયો પોતાની અંદરથી તાર કાઢીને બહાર જાળું બનાવે છે અને તેને પાછું પોતાની અંદર સમાવી દે છે, બરાબર તેવી જ રીતે મન પોતાની અંદરથી જગતને દૃશ્યમાન કરે છે અને પાછું પોતાની અંદર તેને સંકેલી લે છે. જ્યારે મન આત્મસ્વરૂપમાંથી બહિર્મુખ થાય છે ત્યારે જગત ભાસે છે. આમ જ્યારે સ્વસ્વરૂપ દેખાતું નથી ત્યારે જ જગત દેખાય છે અને જ્યારે જગત દેખાતું નથી ત્યારે સ્વસ્વરૂપનાં દર્શન થાય છે. પોતાના સ્વરૂપની સતત વિચારણા કરતાં કરતાં મન નિજ સ્વરૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે; મનનું નિજ સ્વરૂપ ખરું જોતાં આત્મસ્વરૂપ જ છે. મન હંમેશા સ્થૂળ વસ્તુનો આશ્રય લઈને જ ટકી રહે છે. તે પોતાની મેળે ટકી શકતું નથી. વાસ્તવિક રીતે મન જ સૂક્ષ્મ શરીર અથવા જીવ કહેવાય છે.

આ દેહમાં જે ‘હું’ તરીકે ઉદ્ભવે છે તે જ ખરું જોતાં મન છે. દેહમાં કઈ જગ્યાએ અહંવિચાર પ્રથમ સ્કુરે છે એનો વિચાર કરવામાં આવે તો જણાશે કે તે હૃદયમાંથી સ્કુરે છે. આમ ખરું જોતાં હૃદય જ મનનું જન્મસ્થાન છે. જો ‘હું - હું’ નો નિરંતર વિચાર કરવામાં આવે તો પણ એ જન્મસ્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. મનમાં ઊઠતા સર્વ વિચારોમાં, **અહં - વિચાર જ મૂળ અથવા પ્રથમ વિચાર છે.** એ જાગ્યા પછી જ, બીજા અસંખ્ય વિચારો જાગે છે. પહેલો પુરુષ ‘હું’ દેખાયા પછી જ, બીજો અને ત્રીજો પુરુષ ‘તું’ અને ‘તે’ દેખાય છે. પહેલા પુરુષ વિના, બીજો અને ત્રીજો પુરુષ દેખાઈ શકે જ નહિ.

‘હું કોણ છું?’ ની શોધ દ્વારા મનનો અવશ્ય નિરોધ થાય છે. શબને બાળનારી ચિતાને સંકેરવા માટે વપરાતો વાંસ અંતે જે પ્રમાણે પોતે જ ચિતામાં બળી જાય છે તે જ પ્રમાણે અહંવિચાર બીજા સકળ વિચારોનો ધ્વંસ કરીને પોતે જ નાશ પામે છે. આ વિચારણા દરમ્યાન જેમ જેમ બીજા વિચારો ઊભા થતા જાય તેમ તેમ તેમને પૂર્ણ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં, એવી શોધ ચલાવવી કે ‘એ વિચારો કોને આવે છે?’ આ વેળાએ ગમે તેટલા વિચારો ઊઠે તો યે શું? જેવો એક એક વિચાર જન્મે કે તરત જ ‘એ કોને આવ્યો?’ એવી શોધ લક્ષ્યપૂર્વક ચલાવવામાં આવે તો જણાશે કે ‘એ મને આવે છે.’ પછી ‘હું કોણ છું?’ ની શોધ ચલાવવામાં આવે તો મન પોતાના જન્મસ્થાનમાં - હૃદયમાં પાછું વળે છે અને ઊઠેલો વિચાર પણ લય પામે છે. આ પ્રમાણે જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના જન્મસ્થાનમાં ટકી રહેવાની મનની શક્તિ પણ વધતી જાય છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ મન, બુદ્ધિ અને ઈન્દ્રિયો દ્વારા બહિર્મુખ થાય છે ત્યારે સ્થૂળ નામરૂપ ભાસે છે, પણ જ્યારે મન હૃદયમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે નામરૂપ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. મનને બહિર્મુખ થવા ન દેતાં, હૃદયમાં સ્થિર કરવું એનું નામ અહંમુખતા અથવા અંતર્મુખતા છે. જો મન હૃદયમાં સ્થિર થઈ જાય તો સકળ વિચારોના મૂળરૂપી ‘હું’ અદૃશ્ય થાય છે અને સદાવિદ્યમાન એવો એક માત્ર આત્મા પ્રકાશી રહે છે. જે સ્થિતિમાં અહંવિચારનો અંશ પણ ન હોય તેને સ્વ-સ્વરૂપ સ્થિતિ કહે છે. વસ્તુતઃ તે જ મૌન કહેવાય છે. મૌનની આ સ્થિતિનું બીજું નામ જ્ઞાનદૃષ્ટિ છે. અને તેનો અર્થ આત્મસ્વરૂપમાં મનનો લય કરવો તે છે. આનાથી ઊલટું, બીજાઓના વિચારો જાણી લેવા, ત્રણે કાળનું જ્ઞાન ધરાવવું, દૂર દેશોની ઘટનાઓ જાણવી વગેરેને જ્ઞાનદૃષ્ટિ કહી શકાય નહિ.

સત્ય શું છે? તે કેવળ આત્મસ્વરૂપ જ છે. છીપમાં ભાસતા રૂપાની જેમ, જગત, જીવ અને ઈશ્વર આત્મસ્વરૂપમાં ભાસતાં સર્જનો જ છે. આ ત્રણે એક કાળે ભાસે છે અને એક કાળે જ અદૃશ્ય થાય છે. આત્મસ્વરૂપ જ ‘જગત’ છે, આત્મસ્વરૂપ જ ‘હું’ (જીવ) છે, આત્મસ્વરૂપ જ ‘ઈશ્વર’ છે; સર્વ કંઈ શિવસ્વરૂપ જ છે.

મનનો લય કરવા માટે આત્મવિચાર વિના બીજા કોઈ યોગ્ય ઉપાયો જ નથી. બીજા ઉપાયો દ્વારા જો મનનો લય કરવામાં આવે તો લય પામેલું મન પાછું ઉછાળો મારે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા પણ મનનો નિગ્રહ થાય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી પ્રાણનો નિગ્રહ હોય ત્યાં સુધી જ મનનો નિગ્રહ ટકે છે. જ્યારે પ્રાણાયામ બંધ કરવામાં આવે ત્યારે મન બહિર્ગામી થઈ વાસનાને વશ થાય છે અને જ્યાં ત્યાં ભટકવા લાગે છે. મનનું અને પ્રાણનું જન્મસ્થાન એક જ છે. વિચાર મનનું જ સ્વરૂપ છે. અહં-વિચાર મનનો પ્રથમ વિચાર છે અને વસ્તુતઃ તે જ અહંકાર છે. જ્યાંથી અહંકાર જન્મે છે ત્યાંથી જ પ્રાણ ઉદ્ભવે છે. તેથી જ જ્યારે પ્રાણનો લય થાય છે ત્યારે મનનો પણ લય થાય છે, અને જ્યારે મનનો લય થાય છે ત્યારે પ્રાણનો પણ લય થાય છે. પરંતુ ઊંઘમાં, મનનો લય થવા છતાં પ્રાણનો લય થતો નથી. શરીર નિર્જીવ થઈ ગયું કે શું એવો સંદેહ ઊભો ન થાય એટલા ખાતર દેહની રક્ષા કરવાના હેતુથી ઈશ્વરે તેની આ જાતની રચના કરી છે. જાગ્રતમાં તેમ જ સમાધિમાં જ્યારે પ્રાણનો લય થાય છે ત્યારે મનનો પણ લય થાય છે. પ્રાણ મનનું સ્થૂળ રૂપ કહેવાય છે. મરણકાળ પર્યંત મન પ્રાણને દેહમાં ધારણ કરી રાખે છે અને મરણ આવતાં, મન પ્રાણને સંકેલીને પ્રયાણ કરી જાય છે. આમ પ્રાણાયામ મનનો નિગ્રહ કરવામાં માત્ર સહાયરૂપ થાય છે ખરા, પણ તેના વડે મનોનાશ સધાતો નથી.

મનનો નિગ્રહ સાધવા માટે કરવામાં આવતું મૂર્તિધ્યાન, મંત્રજપ અને આહારનિયમન, પ્રાણાયામની જેમ અવશ્ય સહાયકારી છે. મૂર્તિધ્યાન તથા મંત્રજપ દ્વારા મન એકાગ્ર થાય છે. જો સદા હાલ્યા કરતી હાથીની સૂંઢને સાંકળથી બાંધવામાં આવે તો હાથી બીજી વસ્તુને પકડી ન શકતાં માત્ર સાંકળને જ જેમ પકડી રાખે છે તેમ સદા ચંચળ રહેતું મન પણ જો કોઈ એક નામરૂપથી ટેવાઈ જાય તો તે એકલાને જ ગ્રહણ કરે છે. જો મન અસંખ્ય વિચારોમાં વિભક્ત થયેલું હોય તો તેનો દરેક વિચાર બળહીન બની જાય છે. આથી ઊલટું, વિચારો જેમ જેમ મરતા જાય છે તેમ

તેમ મન એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી બળવાન બને છે, અને તેને આત્મવિચાર સુલભતાથી પ્રાપ્ત થાય છે. બધા નિયમોમાં સૌથી મોટો નિયમ, સાત્ત્વિક મિતાહારનો છે. તેના વડે મનમાં સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે, જે આત્મવિચારમાં સહાયભૂત બને છે.

જેમ જેમ સ્વરૂપધ્યાન વધે છે તેમ તેમ સમુદ્રના પારાવાર તરંગોની જેમ ઉપરાધાપરી ઊભી થતી વિષયવાસનાઓ ઊભરાવા લાગે છે અને આખરે એ બધી જ નાશ પામે છે. આ રીતે બધી વાસનાઓ ક્ષીણ થતાં, સ્વરૂપદર્શન થશે કે નહિ એવા સંશયને સ્થાન રહેતું નથી અને સાધક કેવળ સ્વરૂપધ્યાનમાં એકાગ્ર થઈ જાય છે. કોઈ ગમે તેવો પાપી હોય; ‘અરેરે ! હું પાપી, પેલે પાર કેમ પહોંચીશ ?’ આમ કહી કલ્પાંત કરતો હોય, તો પણ જો તે વિલાપ છોડીને ‘હું પાપી’નો વિચાર હાંકી કાઢે અને સ્વરૂપધ્યાનમાં દૃઢ નિશ્ચય ધારણ કરે તો તે નિશ્ચયપૂર્વક નવજીવન પામે છે.

જ્યાં સુધી મનમાં વિષયવાસનાઓ ભરેલી હોય ત્યાં સુધી ‘હું કોણ છું ?’ની શોધ આવશ્યક છે. જેમ જેમ વિચારો ઊઠતા જાય તેમ તેમ તેમના જન્મસ્થાનમાંજ આત્મવિચાર દ્વારા તેઓનો નાશ કરી દેવો જોઈએ. અન્ય કશાની ઈચ્છા ન રાખવી તે વૈરાગ્ય અથવા અનાસક્તિ છે. આત્મસ્વરૂપનો ત્યાગ ન કરવો એ જ્ઞાન છે. ખરું જોતાં, વૈરાગ્ય અને જ્ઞાન બન્ને એક જ છે. જેવી રીતે મોતી કાઢનારો પોતાની કમ્મરે પથ્થર બાંધીને સમુદ્રને તળિયે ડૂબકી મારે છે અને મોતી વીણી લાવે છે, તેવી જ રીતે પ્રત્યેક વ્યક્તિ વૈરાગ્ય ધારણ કરી, સ્વસ્વરૂપની અંદર ઊંડી ડૂબકી મારી આત્મમોતી મેળવી શકે છે. જ્યાં સુધી સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાં સુધી જો સ્વસ્વરૂપનું નિરંતર સ્મરણ ચાલુ રાખવામાં આવે તો તે એક જ સાધન પૂરતું છે. કિલ્લામાં શત્રુઓ હોય ત્યાં સુધી તેઓ બહાર નીકળ્યા જ કરે છે. જેવા તેઓ બહાર નીકળે કે તત્કાળ જો તેઓને મારી નાખવામાં આવે તો કિલ્લો સર થઈ જાય છે. વિચારો પણ કિલ્લામાંના શત્રુ જેવા છે.

ઈશ્વર અને ગુરુ વસ્તુતઃ જુદા નથી. જે પ્રમાણે વાઘના મોંમા પડેલો શિકાર છટકી શકતો નથી તે જ પ્રમાણે જે ગુરુકૃપાકટાક્ષથી વીંધાયેલો છે તેનો ત્યાગ ગુરુ કદાપિ કરતા નથી અને ગુરુ સદાકાળ તેનું રક્ષણ કરે છે. કૃપા માટે શિષ્યે ગુરુએ દર્શાવેલા માર્ગે અવશ્ય ચાલવું જોઈએ.

આત્મવિચાર સિવાયના બીજા જે વિચારો ઊઠે તેને લેશ માત્ર સ્થાન ન આપતાં, આત્મનિષ્ઠામાં મગ્ન થઈને રહેવું એનું જ નામ પોતાની જાત ઈશ્વરને અર્પણ કરવી તે અથવા પ્રભુની શરણાગતિ. ઈશ્વર પર ગમે એવડો મોટો ભાર મૂકીએ તો યે તે બધા ભારનું વહન કરે છે. સકળ કાર્યોનું નિયમન અને સંચાલન એક જ પરમેશ્વર - શક્તિ કરે છે, તો પછી તેને શરણે જવાને બદલે, “આમ કરવું જોઈએ, તેમ કરવું જોઈએ” આવા આવા વિચારો આપણે શા માટે સદા કર્યા કરવા જોઈએ ? આગગાડી બધાનો ભાર વહીને ચાલે છે એમ જાણવા છતાં, આપણે તેમાં બેસીને પ્રવાસ કરીએ ત્યારે આપણું પોટલું તેની અંદર ક્યાંક મૂકીને આરામ કરવાને બદલે, એ પોટલું આપણા માથા પર રાખીને શા માટે કષ્ટ વહોરી લેવું જોઈએ ?

જે સુખ કહેવાય છે તે વસ્તુતઃ આત્મસ્વરૂપ જ છે. સુખ અને આત્મસ્વરૂપ જુદાં નથી. આત્મસુખ જ સાચું છે. તે એકલું જ સત્ય છે. આપણે સાંસારિક વસ્તુઓમાંની કોઈ એકમાં જે સુખ માની લઈએ છીએ તે સાચું સુખ નથી. આપણા અવિવેકી વિચારને લીધે જ એ વસ્તુઓમાં આપણે સુખ માની બેસીએ છીએ. જ્યારે મન બહિર્ગમન કરે છે ત્યારે દુઃખનો અનુભવ થાય છે. ખરું જોતાં તો જ્યારે આપણી કામનાઓ પૂર્ણ થાય છે ત્યારે મન નિશ્ચયપૂર્વક યથાસ્થાને પાછું ફરે છે, તેથી જ શુદ્ધ આત્મસુખનો અનુભવ લાધે છે. તે જ પ્રમાણે સુષુપ્તિ, સમાધિ તથા મૂર્ચ્છા સમયે તેમજ જ્યારે ઈચ્છિત પદાર્થ મળે છે અને અનિચ્છિત પદાર્થ દૂર થાય છે ત્યારે મન અન્તર્મુખ થાય છે અને આપણને તેટલા સમય પૂરતો આત્મસુખનો અનુભવ થાય છે. આ પ્રમાણે આત્મસ્વરૂપનો ત્યાગ કરીને બહાર ભટકવું અને પાછું અંદર આવવું, એવો

મનનો અનંત અને કંટાળાભર્યો ક્રમ ચાલ્યા જ કરે છે. ઝાડ નીચેની છાયામાં સુખ છે. બહાર સૂર્યનો સખ્ત તાપ છે. બહારના તડકાની ગરમીથી ત્રાસી જતાં, છાંયડામાં જવાથી મનુષ્યને ઠંડકનો અનુભવ થાય છે. ત્યાં થોડો વખત રહી ફરી બહાર આવતાં, સખ્ત ગરમી સહન ન થઈ શકવાથી તે પુનઃ ઝાડ નીચે આવે છે. આ રીતે છાંયડામાંથી તડકામાં જવાનું અને તડકામાંથી છાંયડામાં આવવાનું ગમન-આગમન ચાલ્યાં જ કરે છે. જે આમ વર્તે છે તે અવિવેકી છે. પરંતુ વિવેકી પુરુષ છાંયડો છોડીને કશે જતો જ નથી; તે જ પ્રમાણે જ્ઞાનીનું મન પણ બ્રહ્મનો ત્યાગ કરતું નથી. પરંતુ અજ્ઞાનીનું મન સંસારમાં ગુંચવાઈ જઈ દુઃખ ભોગવતું ભોગવતું, જ્યારે અલ્પ સમય માટે પણ બ્રહ્મ પ્રત્યે વળે છે ત્યારે તે સમય પૂરતો તેને સુખનો અનુભવ થાય છે. જે જગત કહેવાય છે તે વસ્તુતઃ વિચાર જ છે. જ્યારે જગત અદૃશ્ય થાય છે એટલે કે જ્યારે મન વિચારરહિત બને છે ત્યારે તે આનંદનો અનુભવ કરે છે અને જ્યારે જગત ભાસે છે ત્યારે મન દુઃખનો અનુભવ કરે છે.

સૂર્યની ઈચ્છા, સંકલ્પ કે યત્ન વિના જ, તેનાં કિરણોની ગરમી માત્રથી જે પ્રમાણે સૂર્યકાન્તમણિ અગ્નિ પેદા કરે છે, કમળ ખીલે છે, પાણી સૂકાય છે, પૃથ્વીના લોકો પોતાપોતાનાં કાર્યોમાં ગૂંથાઈ જાય છે અને વિરામ પામે છે અને જે પ્રમાણે લોહચુંબક સમક્ષ ધરેલી સોય નાચવા લાગે છે તે જ પ્રમાણે સંકલ્પરહિત ઈશના સાક્ષીત્વ માત્રથી, ત્રિવિધ પ્રવૃત્તિ અથવા પંચવિધ કર્મોને વશ વર્તતા જીવો, પોતપોતાનાં કર્માનુસાર કાર્યો કરે છે અને પછી નિશ્ચેષ્ટ બની જાય છે. પરંતુ આત્માને તો સંકલ્પ જ નથી. જેમ સૂર્યને લોકોનાં કર્મો સ્પર્શતાં નથી તથા સર્વવ્યાપી આકાશને ચતુર્વિધ ભૂતોના ગુણવાગુણ અડકતા નથી તેમ આત્માને કોઈ કર્મનો સંગ લાગતો નથી.

સર્વ શાસ્ત્રોમાં કહેલું છે કે મુક્તિ મેળવવા માટે મનનો નિગ્રહ કરવો જોઈએ, એટલે વસ્તુતઃ મનોનિગ્રહ જ શાસ્ત્રોનો અંતિમ બોધ છે એટલું જાણ્યા પછી લાંબા કાળ સુધી શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર્યા કરવાનો કશો જ અર્થ નથી. મનોનિગ્રહ

માટે તો ‘હું કોણ છું ?’ ની શોધ ચલાવવી જોઈએ પણ શાસ્ત્રો દ્વારા તે કેવી રીતે ચલાવી શકાય ? ખરું જોતાં આત્માનો સાક્ષાત્કાર જ્ઞાનનેત્ર દ્વારા જ થઈ શકે છે. પોતાને રામ તરીકે ઓળખવા માટે રામને આરસીની જરૂર રહે છે ખરી ? જે ‘હું’ છે તે પંચકોશની અંદર છે પણ શાસ્ત્રો પંચકોશની બહાર છે. માટે જે આત્માને, પંચકોશનો ત્યાગ કરીને આત્મવિચાર દ્વારા ઓળખવાનો છે તેની શાસ્ત્રોમાં શોધ ચલાવવી એ ખરેખર વ્યર્થ જ છે. બંધનમાં કોણ છે તેનો વિચાર કરી, પોતાનું યથાર્થ સ્વરૂપ જાણવું એ જ વાસ્તવિક રીતે મુક્તિ છે. મનને આત્મામાં નિરંતર ટકાવી રાખવું એનું નામ જ આત્મવિચાર છે; અને આપણે સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ છીએ એવી ભાવના કરવી એનું નામ ધ્યાન છે. આ સિવાય જે બધું આપણે શીખ્યા હોઈએ, તે એક વખત ભૂલી જવું જોઈશે.

જે ક્યારો વાળીને ફેંકી દેવાનો છે તેને તપાસવાનું જેમ કશું પ્રયોજન નથી તેમ જે પોતાનું સ્વરૂપ જાણવા ઈચ્છે છે તે સ્વસ્વરૂપને ઢાંકનારા તત્ત્વોને ભેગાં કરી ફેંકી દેવાને બદલે તે બધાંને ગણવા બેસે અથવા તેના ગુણ તપાસવા બેસે એ પણ નિષ્પ્રયોજન છે. તેણે તો જગતને સ્વપ્નવત્ ગણવું જોઈએ.

જાગ્રત દશા લાંબી છે ને સ્વપ્ન દશા ટૂંકી છે; આ સિવાય બીજો ભેદ એ બેમાં નથી. જાગ્રત દશામાં ચાલતા સકળ વ્યવહારો જેટલા પ્રમાણમાં સત્ય જેવા ભાસે છે, તેટલા જ પ્રમાણમાં સ્વપ્ન દશામાં ચાલતા વ્યવહારો તે સમયે તો સત્ય જ લાગે છે. સ્વપ્નમાં મન અન્ય સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. જાગ્રત તેમ જ સ્વપ્નમાં, વિચારો તથા નામરૂપ એકકાળે ઊભાં થાય છે.

શુભ મન અને અશુભ મન એમ મન બે નથી. ખરેખર તો મન એક જ છે. માત્ર વાસનાઓ જ શુભ અને અશુભ એમ બે જાતની હોય છે. શુભ વાસનાઓના સંગવાળું મન શુભ અને અશુભ વાસનાઓના સંગવાળું મન અશુભ કહેવાય છે. બીજાઓ ગમે તેટલા ખરાબ માણસ દેખાય તો પણ તેઓને ધિક્કારવા નહિ. રાગ

તેમજ દ્વેષ બંનેનો ત્યાગ કરવો. મનને સાંસારિક વિષયોમાં અતિશય પરોવવું નહિ. બની શકે ત્યાં સુધી, બીજાઓનાં કાર્યોમાં માથું મારવું નહિ. બીજાઓને જે બધું અપાય છે તે પોતાને જ અપાયેલું સમજવું. જો કેવળ આ સત્ય જાણી લેવામાં આવે તો બીજાઓને કંઈ ન આપે એવું કોણ રહેશે ?

જો અહંભાવ ઊભો થાય તો સર્વ કંઈ ઊભું થાય છે; જો અહંભાવનો નાશ થાય તો સર્વ કંઈ વિલય પામે છે. જેટલા પ્રમાણમાં આપણે નમ્રતા ધારણ કરીને વર્તીશું તેટલા પ્રમાણમાં આપણું શ્રેય જ થશે. જો આપણે મનનો નિગ્રહ સાધી લઈએ તો પછી આપણે ગમે ત્યાં રહી શકીએ છીએ.

ॐ શ્રી રમણાર્પણમસ્તુ ।



ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિનો ઉપદેશ હું કોણ છું ?

વસ્તુતઃ જેનું અસ્તિત્વ છે એ કેવળ આત્મા છે. જગત, જીવ અને ઈશ્વર છીપમાં દેખાતા રૂપાની જેમ, એમાં દેખાતા આભાસો છે. આ ત્રણેય એકસાથે પ્રકટ થાય છે, અને એકસાથે જ અદૃશ્ય થાય છે. જે સ્થાન પર 'હું' નો લેશમાત્ર પણ વિચાર રહેતો નથી ત્યાં સ્વરૂપ છે, અને તે જ મૌન છે, સ્વરૂપ જ જગત છે, સ્વરૂપ જ 'હું' છે, સ્વરૂપ જ સ્વયં ઈશ્વર છે, બધું જ શિવસ્વરૂપ છે.

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિ