



सुखाची गुरुकिल्ली

(नित्य चिंतनासह)

जो जीव राग-द्वेषरूपाने परिणमित होत असतानाही,
केवळ शुद्धात्म्यामध्येच (द्रव्यात्म्यात=स्वभावात)
'मी' पणा (एकत्व) करतो आणि त्याचेच
अनुभवन करतो, तोच जीव सम्यग्दृष्टी आहे.
सम्यग्दर्शन वैराग्यादि योग्यतांशिवाय होत नाही.

लेखक - CA जयेश मोहनलाल शेठ
(बोरीवली) B.Com., F.C.A.

-: नमस्कार मंत्र - अर्थासह :-

णमो अरिहंताणं	त्रिकालवर्ती तीर्थंकर प्रमुख अरिहंत भगवंतांना सदा वंदना असो!
णमो सिद्धाणं	त्रिकालवर्ती सिद्ध भगवंतांना सदा वंदना असो!
णमो आइरियाणं	त्रिकालवर्ती गणधर प्रमुख आचार्य भगवंतांना सदा वंदना असो!
णमो उवज्झायाणं	त्रिकालवर्ती उपाध्याय भगवंतांना सदा वंदना असो!
णमो लोए सव्वसाहूणं	त्रिकालवर्ती साधु भगवंतांना सदा वंदना असो!
एसो पंचणमोक्कारो सव्वपावप्पणासणो मंगलाणं च सव्वेसिं पढमं हवइ मंगलं	हा पंच नमस्कार मंत्र, सर्व पापांचा नाश करणारा आहे. सर्व मंगलांमध्ये उत्कृष्ट मंगल आहे.

पंच परमेष्ठी वंदन श्लोक

अर्हन्तो भगवन्त इन्द्रमहिताः सिद्धाश्च सिद्धीश्वराः
आचार्या जिनशासनोत्रतिकराः पूज्या उपाध्यायकाः ।
श्रीसिद्धान्तसुपाठका मुनिवरा रत्नत्रयाराधकाः
पञ्चैते परमेष्ठिनः प्रतिदिनं कुर्वन्तु नो मङ्गलम् ॥

ॐ

श्री महावीराय नमः

सुखाची गुरुकिल्ली

(नित्य चिंतनासह)

- लेखक -

CA जयेश मोहनलाल शेठ

(बोरीवली) B.Com., F.C.A.

- मराठी अनुवादक -

प्रज्ञा डोणगावकर

- समर्पण -

माता - पूज्य कान्ता मोहनलाल शेठ

पिता - पूज्य स्वर्गीय मोहनलाल नानचन्द शेठ यांना

जो जीव राग-द्वेषरूपाने परिणमित होत असतानाही,
केवळ शुद्धात्म्यामध्येच (द्रव्यात्म्यात=स्वभावात)
'मी' पणा (एकत्व) करतो आणि त्याचेच
अनुभवन करतो, तोच जीव सम्यग्दृष्टी आहे.
सम्यग्दर्शन वैराग्यादि योग्यतांशिवाय होत नाही.

प्रकाशक - शैलेश पूनमचन्द शाह

- अनुक्रमणिका -

क्रम	विषय	पृष्ठ
★	प्रस्तावना	iii
★	लेखकाचे मनोगत	vi
१	सुखाची गुरुकिल्ली	०१
२	प्रातःकाळी उठल्यानंतर.....	२९
३	समाधि मरण चिंतन	३२
४	कंदमुळांविषयी..	३७
५	रात्रिभोजनाविषयी..	३९
६	बारा भावना	४२
७	नित्य चिंतनयोग्य बिंदू	४६
८	निश्चय आणि व्यवहार यांचे यथायोग्य संतुलन	५७
९	युनिव्हर्सल लॉ	६०

दिगंबर शास्त्रावर आधारित सम्यग्दर्शन, द्रव्यानुयोगाच्या अधिक सखोल अभ्यासासाठी
 वस्तु व्यवस्था इतर लेखकांची कामे विनामूल्य मिळवा - 'सम्यग्दर्शन की रीत'
 हे पुस्तक आणि इतर साहित्य, pdf, e-Book
www.jayeshsheth.com - website वरून डाउनलोड करता येईल.

© CA जयेश मोहनलाल सेठ

मूल्य : अमूल्य

मराठी - पहिली आवृत्ती - वि. २०८१ (फरवरी २०२५) प्रति: ३,०००

गुजराती : २,९०,००० • हिन्दी : ४,९१,००० • अंग्रेज़ी : २९,००० = एकूण : ८,१३,०००

टीप - जर कोणाला हे पुस्तक छापायचे असेल तर कृपया आमच्याशी संपर्क साधा.

विशेष - वाचूनही हे पुस्तक आवडले नसेल तर निराशा टाळण्यासाठी ते खालील ठिकाणी परत करा.

- संपर्क व प्राप्तीस्थान -

शैलेश पूनमचन्द शाह - ४०२, पारिजात, स्वामी समर्थ मार्ग,
 (हनुमान क्रॉस रोड नं २), विलेपार्ले (ईस्ट), मुम्बई ४०००५७.

फोन नं २६१३ ३०४८ / मोबाईल नं. ९८९२४३६७९९/९३२४३३७३२६

Email: spshah1959@gmail.com

मनीष मोदी - हिन्दी ग्रन्थ कार्यालय - ९, हीराबाग, सी. पी. टँक,

मुंबई ४००००४. मोबाईल नं. ९८२०८९६१२८

Email: manishymodi@gmail.com

टाइप सेटिंग : समीर पारेख - *क्रिएटीव पेज सेटर्स* - फोन : ८३६९२ ६८६९५

मुद्रण : निलेश पारेख - *पारस प्रिन्टर्स* - फोन : ९९६९१ ७६४३२

प्रस्तावना

अनंतानंत काळापासून संसार सागरामध्ये भटकणाऱ्या या जीवाला, भगवंतांद्वारे सांगितल्या गेलेल्या दुर्लभ संयोगापैकी (मनुष्य भव, आर्यक्षेत्र, उत्तम कुल, दीर्घ आयू, इंद्रियांची सुस्थिती, निरोगी शरीर, खरे गुरु, खरे शास्त्र, समीचीन श्रद्धा अर्थात् सम्यग्दर्शन आणि मुनी धर्म) प्रारंभीचे आठ दुर्लभ संयोग आजवर अनंत वेळा प्राप्त झाले आहेत, तरीही त्याची दिशा आणि दशा बदलली नाही. कोल्हूला जुंपलेल्या बैलाप्रमाणे चारही गतींमध्ये त्याचे परिभ्रमण सुरू आहे, परंतु पंचम गती अर्थात् मोक्षाच्या प्राप्तीपासून तो अद्यापही दूरच राहिला आहे. याचे कारण ज्ञानी असे सांगतात की, आठ दुर्लभ संयोग मिळाल्यानंतरही जर जीवाने शेवटच्या नवव्या दुर्लभतेसाठी पुरुषार्थ केला नाही अर्थात् आत्मानुभूती (स्पर्शना) प्राप्त केली नाही, तर संसार चक्र थांबणार नाही, मुक्तीची प्राप्ती होणार नाही.

येथे प्रस्तुत 'सुखाची गुरुकिल्ली' हा आत्मानुभूती प्राप्त करण्याचा एक अति मार्मिक, समीचीन आणि सरल उपाय आहे. प्रस्तुत पुस्तकाचे लेखक श्री जयेशभाई शेठ व्यवसायाने चार्टर्ड अकाऊंटंट आहेत. त्यांनी अनेक वर्षे अनेक ग्रंथांचा अभ्यास,

स्वाध्याय, चिंतन, मनन करून प्राप्त अनुभवास प्रत्यक्ष आचरणात आणल्यानंतर, मानव जातीच्या कल्याणासाठी, करुणा बुद्धीने, शास्त्रांमध्ये दिग्दर्शित चिरंतन सत्याद्वारे आत्मप्राप्तीच्या सरल मार्गाचे येथे विवेचन केले आहे.

अनेक आगम ग्रंथ-पुस्तके वाचताना, प्रवचने-व्याख्याने ऐकताना मनामध्ये कित्येक प्रश्न उभे राहतात. कधी कधी तर अनेक मतमतांतरांच्या गलबल्यात मूळ सिद्धांताचाच विसर पडतो आणि विषयांतर व वादविवादांमध्ये मुख्य गोष्ट बाजूलाच राहते. या विश्वातील प्रत्येक जीव सुखी व्हावा, ही लेखकाची भावना आहे. अशा सुखाच्या प्राप्तीचे शाश्वत सिद्धांत त्यांनी येथे सरल व सुगम भाषाशैलीत संक्षिप्त रूपात मांडले आहेत.

इंग्रजी भाषेत अशी एक म्हण प्रचलित आहे की, 'यशस्वी व्यक्ती काही नवीन गोष्टी करीत नाही, सफलतेसाठी जे मूलभूत नियम आणि सिद्धांत असतात, त्यांना आपल्या जीवनात नियमित प्रयोगात आणते व यशस्वी होते.' याच पद्धतीने 'सुखाची गुरुकिल्ली' मधील चिरंतन सिद्धांत आपल्या जीवनात प्रत्यक्ष उतरवून भवसागरातून पार होऊ या!

भगवंताच्या कृपेने, लेखकाच्या करुणा बुद्धीने व आपणा सर्वांच्या अहोभाग्याने हा भवभ्रमणाचा चक्रव्यूह भेदणारी साधी-सोपी गुरुकिल्ली, सामान्य माणसालाही सहजपणे समजेल, अशा सुगम भाषाशैलीत आपल्याला मिळाली आहे. जेव्हा या

गुरुकिल्लीच्या सहाय्याने प्रत्येक वाचक आपल्या निज आत्म्याला संसार बंधनाच्या बेडीतून मुक्त करेल, तेव्हाच लेखकाच्या प्रयत्नांना खरे यश आले, असे म्हणता येईल.

वाचकहो, जर एक बेडूक व एक सिंह सम्यग्दर्शन प्राप्त करून मोक्षगामी बनू शकतात, तर स्व आणि पराचा विवेक करू शकणारे आम्ही पंचेंद्रिय मनुष्य दृढतापूर्वक भेद विज्ञान करून मोक्षगामी होऊ शकणार नाही??? अर्थात् निश्चितच होऊ शकतो !!

तर आता या पुस्तकाचे वाचन करून त्यावर विचार-मनन-चिंतन करू या आणि सुखाच्या या गुरुकिल्लीला आत्मसात करून आपला मोक्षमार्ग प्रशस्त करू या!!

अंती मोक्ष मिळवून अनंत अव्याबाध अशा सुखाची प्राप्ती सर्वाना होवो, अशा मंगल भावनेसह आम्ही शब्दांना विराम देतो.

जितेन्द्र शान्तिलाल शाह

CA मुकेश पूनमचन्द्र शाह F.C.A.

शैलेश पूनमचन्द्र शाह

जयकला नलिन गाँधी

नमिता रसेश शाह

आध्यात्मिक प्रगतीसाठी भेट द्या -
www.jayeshsheth.com

लेखकाचे मनोगत

हे पुस्तक आध्यात्मिक क्रांतीचा उद्घोष करण्यासाठी लिहिले गेले आहे. याचे कारण असे की, सध्या जैन समाज दोन भागांत विभागला गेलेला दिसून येतो; ज्यापैकी एक पक्ष केवळ व्यवहार नयाचाच पुरस्कर्ता आहे, जीवनात त्यालाच मुख्यता देतो आहे आणि केवळ त्याच्याच अवलंबनाने मोक्ष मानतो आहे. आणि दुसरा पक्ष केवळ निश्चय नयाचाच पुरस्कर्ता आहे, जीवनात त्यालाच मुख्यता देतो आहे आणि केवळ त्याच्याच अवलंबनाने मोक्ष मानतो आहे. परंतु वास्तविक मोक्षमार्ग तर निश्चय आणि व्यवहार यांच्या योग्य संतुलनात-सुमेळातच आहे, ही वस्तुस्थिती समजणारे लोक अगदी मोजकेच आहेत. प्रस्तुत पुस्तकात हीच बाब समजावून सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. वर्तमान जैन समाजात समीचीन तत्त्वासंबंधी अनेक चुकीच्या मान्यता प्रचलित झाल्या आहेत. त्यांना दूर करण्यासाठी निज आत्मानुभूतिपूर्वक तत्त्वविवेचन आम्ही शास्त्रांच्या आधारपूर्वक या पुस्तकात मांडले आहे. खुल्या मनाने या विचारांचे मनन-चिंतन करून, 'जे चांगले तेच माझे' आणि 'जे सत्य तेच माझे' हा दृष्टिकोन स्वीकारल्यास आपणास परम तत्त्वाची प्राप्ती अवश्य होईल, असा आम्हाला पूर्ण विश्वास आहे. सत्याचा शोध घेण्यासाठी मी लहान वयापासूनच प्रयत्नशील होतो आणि त्यासाठी वेगवेगळ्या सर्व दर्शनांचा-तत्त्वज्ञानांचा अभ्यासही केला. शेवटी जैन दर्शनाच्या अध्ययनानंतर सन १९९९ मध्ये वयाच्या ३८व्या वर्षी मला सत्य तत्त्वाची उपलब्धी झाली अर्थात् त्याचा अनुभव आला, साक्षात्कार झाला.

त्यानंतर जैनशास्त्रांचा सखोल अभ्यास सुरूच राहिला आणि अनेकदा सत्याची उपलब्धी अर्थात् शुद्धात्मानुभव होत राहिला. सर्वांना या उपलब्धीचा लाभ व्हावा, या हेतूने या पुस्तकात त्याची विधी देण्याचा प्रयास केला आहे.

आम्ही कोणत्याही विशिष्ट मताच्या किंवा पंथाच्या पक्षपाती भूमिकेत नसून, केवळ आत्मा आणि आत्मधर्माच्या भूमिकेत आहोत. आणि म्हणूनच आम्ही कोणत्याही मताचा-पंथाचा पुरस्कार किंवा खंडन न करता, केवळ आत्महितासाठी उपयुक्त असणारी सामग्रीच येथे प्रस्तुत करण्याचा प्रयत्न केला आहे. प्रबुद्ध वाचकांनी देखील याच विवक्षेतून त्याचे ग्रहण करावे, अशी अपेक्षा व्यक्त करतो.

या पुस्तकाच्या विषयवस्तुबद्दल सामान्य अभ्यासक व विद्वज्जन, अशा दोन्ही वर्गाकडून उत्कृष्ट अभिप्राय प्राप्त झाले आहेत, फलस्वरूप या पुस्तकाची ही पहिली आवृत्ती प्रकाशित होते आहे ! आम्ही या सर्वांचे हृदयपूर्वक आभार मानतो. या पुस्तकाच्या निर्मितीमध्ये, नंतर त्याच्या प्रकाशन-वितरण प्रक्रियेत अनेक महानुभावांनी वेगवेगळ्या प्रकारे जो सहयोग दिला आहे, त्याबद्दल आम्ही धन्यवादपूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करतो.

आम्ही निज आत्मानुभूतिपूर्वक येथे मांडलेल्या विचारांना, आपण परीक्षापूर्वक आणि उद्धृत केलेले शास्त्राधार तपासून स्वीकारावे, सम्यग्दर्शन प्राप्त होऊन आपले जीवन धर्ममय व्हावे, आपला मोक्षमार्ग प्रशस्त होऊन अंती सिद्ध पदाची उपलब्धी व्हावी, अशा अभ्युदय भावनेसह लेखन विराम!

प्रस्तुत पुस्तकाच्या लेखनात माझ्याकडून जाणता-अजाणता जिनाज्ञेच्या विरोधी काहीही लिहिले गेले असल्यास त्रिविध-त्रिविध मिच्छामि दुक्कडं!

- CA जयेश मोहनलाल शेट

(बोरीवली) B.Com., F.C.A.

शुत अनुडुदक : डनीष, नलरुडडड, सडुडकु

सुखाची गुरुकिल्ली

सर्वप्रथम पंच परमेष्ठींना विनयपूर्वक नमस्कार करून आम्ही 'सुखाची गुरुकिल्ली' या विषयावर लिहिण्याचा प्रयत्न करतो. आपण जाणतोच की या विश्वातील सर्व जीव सुखाचीच कामना करतात आणि दुःखांपासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करतात. सुख दोन प्रकारचे असते- एक शारीरिक इंद्रियजनित सुख (temporary) जे क्षणिक समाधान देते आणि दुसरे आहे आत्मिक सुख जे शाश्वत (permanent) आनंदाची अनुभूती देते.

प्रथमतः तर आपण शारीरिक इंद्रियजनित सुखाविषयी विचार करू, कारण आम्हा सर्व जीवमात्रांना त्याच सुखाची ओळख आहे-ओढ आहे, तेच सुख आम्हाला चिरपरिचित आहे. कोणत्याही संसारी जीवाची सुखाची व्याख्या/कल्पना काय असते? उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य (health), विपुल संपत्ती (wealth), अनुकूल पत्नी-पुत्र-परिवार (good family) इत्यादी गोष्टी प्राप्त होणे ! सुखाच्या या साधनांची उपलब्धी कशामुळे होते, या प्रश्नाचे उत्तर बहुतेक वेळा नशीबाने किंवा भाग्याने (good luck) असेच दिले जाते ! स्वाभाविकच पुढे प्रश्न

उपस्थित होतो की, असा भाग्ययोग कोणत्या कारणाने मिळतो?तर त्याचे उत्तर असते की पुण्योदयाने ! कारण जे आपले पूर्वकृत पुण्य असते त्याला आपले शुभ भाग्य म्हटले जाते आणि पूर्वकृत पापाचे फल अशुभ किंवा दुर्भाग्य म्हटले जाते. ते उत्कृष्ट शुभ फल मिळण्यासाठी पुण्याची जशी नितांत आवश्यकता असते, तसेच पापांचा त्याग करणेही अनिवार्य असते. याचे कारण असे की, पुण्य आणि पाप यांचे फल विरोधी स्वरूपाचे असते, त्यांचा उदय वेगवेगळ्या स्वरूपात भोगावा लागतो. पापांचे फल नियमाने दुःखदायकच असते, जे कोणताही जीव इच्छितच नाही. जर दुःखरूपी फल नको असेल तर ते उत्पन्न करणारे पापाचरण का करावे? अर्थात् त्यांचा सर्वत्र-सर्वदा-सर्वथा त्यागच करायला पाहिजे.

दैनंदिन जीवनातील स्थूल पापाचरण थांबविल्यास दुर्भाग्याचे प्रमाण कमी होऊन पुण्यक्रिया वाढीस लागतात. जसे- कंदमुळांचे सेवन करणे, रात्रिभोजन करणे, अभक्ष्य भक्षण (सर्व प्रकारचे मद्य-मध, लोणी, मयदिच्या बाहेरील लोणची इ.) करणे, सप्त महाव्यसनांचे (जुगार खेळणे, मादक पदार्थ सेवन, मांसभक्षण, वेश्यागमन, चोरी, शिकार करणे, पर स्त्री/पुरुष गमन) सेवन करणे, अन्याय-अनीती पूर्वक अर्थार्जन करणे या सर्व गोष्टी स्पष्टतः पापक्रिया आहेत. त्यांच्यापासून विरक्त झाल्यास नवीन पापबंध होणार नाही अर्थात् नवीन दुःखांचे आरक्षण थांबेल.

पूर्वी केलेल्या पापांबद्दल पश्चात्ताप करणे, क्रोध-मान-माया-लोभ या कषायांना शक्य तेवढे नियंत्रित ठेवणे (वास्तविक पाहता कषायांपासून पूर्ण निवृत्ती होण्याची अर्थात् संपूर्ण वीतरागता प्राप्त होण्याचीच भावना व तदनुरूप प्रयत्न असले पाहिजेत), सोबतच बारा अनुप्रेक्षा व सोलह कारण भावनांचे चिंतवन करणे; ही पुण्यबंधाची कारणे आहेत. त्यामुळे पूर्वबद्ध पापबंध क्षीण होत शिथिल होतो.

अशुभ कर्मोदय कमी होऊन पुण्योदय वृद्धिंगत होण्याची हीच प्रक्रिया आहे. येथे काहीजणांना हा प्रश्न उभा राहू शकतो की, आम्हाला तर काही विशिष्ट देव-देवतांच्या कृपेने, त्यांची भक्ती-पूजा केल्यानेच सुख प्राप्त होताना दिसून येते. त्याचे उत्तर असे आहे की, वास्तविक ते सुख देखील तुमच्या पूर्वकृत पुण्याचेच फल आहे. जर तुमच्या पापकर्मांचा उदय असेल तर, कोणतेही देव-देवी त्याला पुण्योदयात बदलवू शकत नाहीत. शिवाय पुण्याच्या फलाची याचना करणे, हे सुद्धा निदानरूपी शल्य आहे. निदान केल्याने प्रचुर पुण्याचे फल देखील अल्प प्रमाणात मिळते आणि त्या सुखाचा भोग हा नियमाने पापबंधाला, म्हणजे भविष्यातील दुःखालाच कारणीभूत असतो. हे निश्चित आहे की, याचना केली किंवा न केली, तरी पूर्वकृत पुण्य-पापाचे फल अवश्य मिळतेच मिळते ! या शाश्वत सिद्धांतावर आपला विश्वास असेल तर, याचना करून भावी पापबंधास आमंत्रण-

आरक्षण (invitation-booking) देण्याचे अमंगल कार्य आपण कधीही करणार नाही.

या सर्व विवेचनावरून एक बाब निश्चित आहे की, आम्हाला भोगावे लागणारे दुःख हे आम्ही पूर्वी उपार्जित केलेल्या पापकर्मांचेच फल आहे, अन्य कोणाला त्यासाठी दोषी ठरविणे योग्य नाही. कदाचित कधी अन्य कुणी दुःख देताना दिसले तरी, ते निमित्तमात्र असतात, त्यांचा त्यामध्ये काही दोष असत नाही. वास्तविक पाहता ते तर आपल्या अशुभ कर्मोदयाच्या निजरेस निमित्त बनले असतात ! परंतु हे लक्षात न आल्यामुळे आपण निमित्ताविषयी क्रोध-द्वेष बुद्धी करतो, त्यांनाच दूर करण्याचा प्रयत्न करतो, फलस्वरूप भावी दुःखांना कारणीभूत असा नूतन पापबंध करतो.

अशा प्रकारे अशुभ कर्मोदय → वर्तमान अशुभ कर्मफल → नूतन अशुभ कर्मबंध → भावी अशुभ कर्मोदय ही साखळी अनादिकाळापासून अखंडपणे आपण अनुभवत आहोत. या साखळीला तोडणे- दुःखांना निमित्तभूत बाबींविषयी क्रोध न करता, त्या आपल्याला पापांपासून सोडविण्यासाठी उपकारक आहेत असे मानणे, हा अनंत दुःखांपासून सुटका होण्याचा एकमेव मार्ग आहे. आपण पूर्वी केलेली दुष्कृत्येच आपल्या वर्तमान दुःखांसाठी बीजभूत आहेत, हे समजून घेऊन दुःख प्रसंगी असे चिंतवन करावे की,

- १) अरेरे, मी असे कसे हे दुष्कृत्य केले ! धिक्कार असो माझा, धिक्कार असो ! मिच्छामि दुक्कडं ! मिच्छामि दुक्कडं !! (हे आहे प्रतिक्रमण)
- २) मी निश्चय करतो की, पुन्हा कधी मी असे कोणतेही दुष्कृत्य करणारच नाही ! कधीच करणार नाही !! (हे आहे प्रत्याख्यान)
- ३) आपल्या दुःखांचे कारण अन्य कुणीही नसून आपल्याच पूर्वकृत पापांचे ते फल असते. ही वस्तुस्थिती एकदा मान्य केली की, इतरांना दोष देण्याच्या भावनेऐवजी त्यांच्याविषयी सहजच कृतज्ञतेची भावना येईल (Thank you.Welcome!) आणि भावी पापबंध होणार नाही. (हा आहे समभाव - सामायिक).

जर आपण स्वतःसाठी सुखाची कामना करीत असू, तर आपण इतर जीवांना सुखी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कारण आपण जे देऊ, तेच आपल्याला परत मिळेल - हा आहे कर्म सिद्धांत! त्रिकालाबाधित सत्य सिद्धांत !! म्हणून जर आपल्याला दुःखांपासून दूर राहायचे असेल तर, आपण आता इतरांना दुःख देणे थांबविले पाहिजे; कदाचित पूर्वी दिले गेले असेल तर, त्या कृत्यांबद्दल तत्त्वचिंतनपूर्वक पश्चात्ताप करून क्षमायाचना केली पाहिजे.

कदाचित काही जणांना असा प्रश्न पडेल की, जगात तर पापी लोकांची प्रशंसा होताना दिसते, ते उत्तम सुखाचा भोग घेताना

दिसतात. त्याचे उत्तर असे आहे की, हा सर्व त्यांच्या पूर्वकृत पुण्याचा प्रभाव दिसतो आहे. पण त्यांच्या वर्तमान पापभावांमुळे त्यांना तीव्र पापबंधच होत असतो आणि तो भावी अनंत दुःखांसाठी कारणीभूत व्हायला पुरेसा ठरणार असतो. म्हणून कोणत्याही व्यक्तीच्या वर्तमान शुभ वा अशुभ कर्मोदयावरून काही निर्णय करण्यापेक्षा त्याच्या वर्तमान पुरुषार्थावर दृष्टी ठेवणे अधिक योग्य ! कारण वर्तमान परिस्थिती भूतकाळावर अवलंबून असते आणि भविष्यकाळ वर्तमानावर !! बंधूनो, वास्तव तर असे आहे की, आम्ही ना आमचा भूतकाळ बदलविण्यास समर्थ आहोत, ना वर्तमान शुभ-अशुभ उदय ! पण जमेची बाजू ही आहे की, आम्ही आमचा भविष्यकाळ मात्र उज्वल बनवू शकतो, प्रखर पुरुषार्थ करून सिद्धपद देखील प्राप्त करू शकतो. तात्पर्य हे की, वर्तमान शुभ-अशुभ उदयाशी इष्ट-अनिष्ट बुद्धीने समरस न होता, केवळ आणि केवळ आत्महिताचे लक्ष्य ठेवून पुरुषार्थ करणे, हेच श्रेयस्कर असते.

आतापर्यंत ज्याचे वर्णन केले गेले, ते देहाश्रित-इंद्रियजनित सुख हे खरे समीचीन सुख नाहीच, तो तर केवळ सुखाभास आहे. हे सुख आकुलतेने सहित असते, कारण इंद्रियांच्या वेगाला-मागणीला शांत करण्यासाठी त्याचे सेवन केले जाते. ज्याप्रमाणे अग्नीमध्ये टाकलेले इंधन अग्नीला तृप्त न करता अधिकाधिक प्रज्वलित करते, त्या प्रमाणे सुखाच्या पूर्तीसाठी भोगलेले इंद्रिय

भोग नवनवीन इच्छारूपी दुःखांनाच जन्म देतात, फलस्वरूप नूतन पापबंधाला व दुःखांनाच उत्पन्न करतात. यावरून हे निश्चित होते की, इंद्रियजनित सुखाचे कारणही दुःख आणि कार्य/फल देखील दुःखच असते. दुसरे असे की, हे सुख क्षणिक असते, कारण ठरावीक काळानंतर त्याचा नियमाने वियोग होणारच असतो. ज्या त्रस पर्यायामध्ये या सुखाचा-सुखाभासाचा किंचितसा लाभ मिळू शकतो, त्या त्रस पर्यायाचा कालावधी अत्यंत अल्प असतो.

त्यानंतर हा जीव नियमाने एकेन्द्रिय जीवराशीमध्येच जन्म घेतो आणि पुढे अनंत काळापर्यंत अनंत दुःखांना भोगत राहतो. एकेन्द्रिय पर्यायातून बाहेर पडून पुन्हा त्रस पर्यायाची प्राप्ती होणे, हे चिंतामणी रत्नाची प्राप्ती होण्यापेक्षाही अधिक दुर्लभ आहे! त्रस पर्याय, मनुष्य जन्म, पंचेंद्रियांची सुस्थिती, आर्यक्षेत्र, उत्तम कुल, समीचीन धर्माची प्राप्ती, सम्यक् देशना, धर्मावर श्रद्धा व तदनुरूप आचरण इत्यादी संयोग एकापेक्षा एक दुर्लभ श्रेणीतील आहेत - असे भगवंतांच्या वाणीत आले आहे. तर मग बंधो, हा अनमोल मानव पर्याय केवळ देहाश्रित-इंद्रियजनित सुखासाठी खर्ची घालणे कितपत योग्य आहे? म्हणून या मनुष्य भवाचा एक क्षणही व्यर्थ न दवडता शीघ्रातिशीघ्र एकमात्र शाश्वत अर्थात् आत्मिक सुखाच्याच प्राप्तीसाठी तो वेचला पाहिजे, असा दृढ निश्चय करू या!

काय आहे हे शाश्वत आत्मिक सुख? आणि त्याची उपलब्धी आम्हाला कशी होईल? चला तर, त्या मार्गाविषयी चर्चा करू या! मोक्षमार्गाचे प्रवेशद्वार आहे निश्चय सम्यग्दर्शन! ते प्राप्त झाल्यानंतरच मोक्षमार्ग प्रशस्त होतो व नंतर विशेष पुरुषार्थाच्या अवलंबनाने सत्-चित्-आनंदस्वरूप, अव्याबाध शाश्वत सुखस्वरूप सिद्धपदाचे सुफल प्राप्त होते. त्यासाठी सर्वप्रथम तर केवळ निज आत्महित हेच आपले लक्ष्य निश्चित करून सम्यग्दर्शन प्राप्त होण्यासाठी आत्म्याची पात्रता वृद्धिंगत करावी लागेल. त्याकरिता पापरूपी अशुभ भावांपासून परावृत्त होऊन शुभ प्रवृत्ती वाढवावी लागेल. सम्यग्दर्शनाची उपलब्धी झाल्या शिवाय भवभ्रमणाचा अंत दृष्टिक्षेपात येत नाही. सम्यग्दर्शनाची प्राप्ती झाल्यानंतर जीव जास्तीत जास्त अर्धपुद्गलपरावर्तन काळात मुक्त होतोच, त्यापेक्षा जास्त काळ तो संसार अवस्थेत राहू शकत नाही. तात्पर्य हे की, या मनुष्य पर्यायात आम्हाला जर काही मिळवायचे असेल तर, ते म्हणजे सम्यग्दर्शन! एकमात्र निश्चय सम्यग्दर्शन !!

येथे हे समजून घेणे आवश्यक आहे की, खरे देव-शास्त्र-गुरु-धर्म यांच्या प्रति श्रद्धा असणे किंवा सात तत्त्वे-नऊ पदार्थ यांच्याविषयी श्रद्धा असणे, यास व्यवहाराने (उपचाराने) सम्यग्दर्शन जरूर म्हटले आहे; परंतु निश्चयाने ते मोक्षमार्गासाठी कार्यकारी असत नाही. स्वानुभूती (स्वात्मानुभूती) पूर्वक, भेदज्ञानसहित सम्यग्दर्शन हेच निश्चय सम्यग्दर्शन होय, ज्याच्या

अभावात मोक्षमार्गात प्रवेश होणे देखील दुरापास्त आहे. म्हणून प्रस्तुत विवेचनात येणारी सम्यग्दर्शन संज्ञा निश्चय सम्यग्दर्शनाची वाचक समजावी.

सर्वप्रथम आपण सम्यग्दर्शनाचे स्वरूप समजून घेऊ या. खरे देव-शास्त्र-गुरु यांचे स्वरूप यथार्थ समजणे अर्थात् जसे आहे, तसेच समजून घेऊन श्रद्धाने करणे-विपरीत न समजणे, न मानणे यास सम्यग्दर्शन म्हणतात. परंतु जोपर्यंत कोणताही जीव निज आत्म्याचे यथार्थ स्वरूप जाणून घेत नाही, स्वात्मानुभूती करीत नाही; तोपर्यंत तो खऱ्या देव-शास्त्र-गुरुंच्या स्वरूपाचाही यथार्थ निर्णय करू शकत नाही. या ठिकाणी हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे की, देव-शास्त्र-गुरु यांच्या केवळ बाह्य वेषावर-बाह्य स्वरूपावर श्रद्धा ठेवणे, ही यथार्थ श्रद्धा नाही आणि म्हणूनच ते निश्चय सम्यग्दर्शनाचे लक्षण होऊ शकत नाही. याचे कारण असे की, जो जीव निश्चयाने एकाला (निज शुद्धात्म्याला) यथार्थ जाणतो, तोच व्यवहाराने सर्वांना (जीवाजीवादि नऊ पदार्थ, देव-शास्त्र-गुरु-धर्म) यथार्थपणे जाणू शकतो; नाहीतर समीचीनरीत्या जाणू शकत नाही. निज शुद्धात्मानुभूती होताच खऱ्या देवतत्त्वाचे तो जीव स्वतः आंशिक अनुभवन करतो, फलस्वरूप त्याच्या जीवनात खऱ्या देवाच्या यथार्थ स्वरूपाचा निर्णय होतो. एकदा खऱ्या देवाच्या यथार्थ स्वरूपाचे असे स्वानुभूतिपूर्वक दृढ श्रद्धाने

झाले की, मग त्या स्वरूपाच्या प्राप्तीसाठी मार्गक्रमण करणाऱ्या समीचीन गुरुंचा आणि तो मार्ग दिग्दर्शित करणाऱ्या समीचीन शास्त्रांचाही सम्यक् निर्णय त्याचा जीवनात सहजच होतो !

या निर्णय प्रक्रियेची पहिली पायरी आहे, शरीर आणि आत्मा यांच्यामधील भेद विज्ञान ! त्यासाठी शरीर व आत्मा यांच्यामधील स्वरूप भिन्नता जाणून घेणे आवश्यक आहे. शरीर मूर्तिक अशा जड पुद्गल द्रव्यापासून बनलेली रचना आहे आणि आत्मा त्यापासून वेगळे चैतन्यमयी अरूपी द्रव्य आहे. जीव आणि पुद्गल ही दोन एकमेकांपासून अत्यंत भिन्न असणारी स्वतंत्र द्रव्ये आहेत. म्हणून देहरूपी पुद्गलास आत्मा मानणे, देहामध्ये आत्मत्व बुद्धी होणे किंवा आत्म्यास पुद्गल मानणे- या दोन्ही गोष्टी मिथ्यात्वजनित आहेत. वास्तविक सम्यक्त्वाचा निर्णय तर भेद विज्ञान आणि स्वानुभूतीच्या कसोटीवरच होत असतो, परंतु कर्म प्रकृतीच्या अपेक्षेने विचार केला तर, दर्शन मोहनीय कर्माच्या सात प्रकृतींचा उपशम, क्षयोपशम किंवा क्षय झाला असता सम्यक्त्व प्राप्त होते असेही सांगितले आहे. आमच्या छद्मस्थ (अल्पज्ञता) भूमिकेत कर्म प्रक्रियेचे प्रत्यक्ष ज्ञान होण्याची क्षमता नसते, त्यामुळे आमच्यासाठी भेद विज्ञान आणि स्वानुभूती हीच कसोटी महत्त्वपूर्ण आहे, हे निश्चित!

प्रश्न - सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीसाठी काय करणे आवश्यक आहे?

उत्तर - प्रथमतः तर ' सर्व जीव स्वभावाने सिद्ध समानच आहेत' या सर्वज्ञ प्रणित सिद्धांताचा दृढ विश्वास जीवनात यायला पाहिजे.

प्रश्न - संसारी जीव देहसहित असतात आणि सिद्ध जीव देहरहित मुक्त असतात, मग संसारी जीवास सिद्ध समान कोणत्या अपेक्षेने म्हटले आहे?

उत्तर - शुद्ध द्रव्यार्थिक नयाच्या अपेक्षेने संसारी जीवास सिद्ध समान म्हटले आहे. कोणताही जीव संसार अवस्थेत देहस्थितच असतो तरी, त्याही वेळी तो एक जीवत्वरूपी पारिणामिक भावस्वरूपीच असतो. अशुद्ध द्रव्यार्थिक नयाच्या दृष्टीने छद्मस्थ अवस्थेत अशुद्ध जीवत्व म्हटले जाते व त्या जीवत्वाचे कषायात्मा इत्यादी आठ भेदही सांगितले आहेत.त्या अशुद्ध जीवत्वभावामध्ये अर्थात् अशुद्ध रूपाने परिणत आत्म्यामधील विभावरूप अशुद्धीस गौण केले असता, जो जीवत्व भाव शेष राहतो, त्यालाच परम पारिणामिक भाव, शुद्ध भाव, शुद्धात्मा, कारण परमात्मा, सिद्ध सदृश भाव, स्वभाव भाव इत्यादी अनेक नावांनी संबोधले जाते. 'सर्व जीव स्वभावाने सिद्ध समानच आहेत' असे जे कथन केले जाते, ते याच परम पारिणामिक भावाच्या अपेक्षेने!

हीच गोष्ट भगवती सूत्र ग्रंथाच्या बाराव्या शतकाच्या दहाव्या उद्देशामध्ये सांगितली गेली आहे -

प्रश्न - हे भगवन् ! आत्मा किती प्रकारचा सांगितला गेला आहे?

उत्तर - हे गौतम! द्रव्यात्मा, कषायात्मा, योगात्मा, उपयोगात्मा, ज्ञानात्मा, दर्शनात्मा, चारित्रात्मा आणि वीर्यात्मा या आठ प्रकारचा सांगितला गेला आहे.

प्रश्न - हे भगवन् ! ज्यांना द्रव्यात्मा असतो, त्यांना कषायात्मा असतो काय आणि ज्यांना कषायात्मा असतो, त्यांना द्रव्यात्मा असतो काय?

उत्तर - हे गौतम! ज्यांना द्रव्यात्मा असतो, त्यांना कषायात्मा कदाचित् असेल, कदाचित् नसूही शकेल. परंतु ज्यांना कषायात्मा असतो, त्यांना द्रव्यात्मा अवश्य असतोच असतो.

प्रश्न - हे भगवन् ! ज्यांना द्रव्यात्मा असतो, त्यांना योगात्मा असतो काय ? ज्याप्रमाणे द्रव्यात्मा व कषायात्मा यांचा संबंध सांगितला, त्याप्रमाणे द्रव्यात्मा व योगात्मा यांचा संबंध सांगावा.

उत्तर - ज्यांना द्रव्यात्मा असतो, त्यांना योगात्मा कदाचित् असेल, कदाचित् नसूही शकेल. परंतु ज्यांना योगात्मा असतो, त्यांना द्रव्यात्मा अवश्य असतोच असतो. मिथ्यादृष्टी असो किंवा सम्यग्दृष्टी, छद्मस्थ असो किंवा केवली, संसारी(सशरीरी) असो किंवा सिद्ध (अशरीरी), प्रत्येक जीवामध्ये द्रव्यात्मा असतोच.यावरून हे निश्चित आहे की, द्रव्यात्मा म्हणजेच शुद्धात्मा (अशुद्ध जीवत्व भाव अर्थात् अशुद्ध रूपाने परिणमित

आत्म्यामधून अशुद्ध अंश गौण करताच शेष राहणारा जीवत्वरूप भाव). प्रस्तुत पुस्तकात आम्ही याच शुद्धात्म्याविषयी चर्चा करित आहोत.

एका दृष्टांताने ही गोष्ट समजून घेऊ या.एका भांड्यात अस्वच्छ, गढूळ पाणी आहे.त्या गढूळ पाण्यामध्येच स्वच्छ पाण्याच्या अस्तित्वाचा निर्णय करून जर कोणी त्या अस्वच्छ पाण्यात तुरटी (alum) फिरवेल तर, काही वेळाने त्या पाण्यातील माती इ. मलिन घटक तळाशी जाऊन बसतात व पूर्वीचे गढूळ पाणी आता स्वच्छ, निर्मल दिसू लागते. त्याचप्रमाणे जो अशुद्ध रूपाने (राग-द्वेषादि विकार भावांनी) परिणमित असा आत्मा आहे, त्यामधील विभावरूपी अशुद्ध भावाला बुद्धिपूर्वक गौण करताच जो शुद्धात्मा (द्रव्यात्मा) प्रगट होतो, अर्थात् ज्ञानामध्ये विकल्प रूपाने येतो, त्याला भावभासन म्हणतात. त्या शुद्धात्म्याची अनुभूती होणे, हेच सम्यग्दर्शन होय ! पूर्वी आपल्या देहामध्ये-शुभाशुभ भावांमध्ये 'मी'पणा (एकत्व बुद्धी) करणारा जीव, आता जेव्हा आपल्या त्या शुद्ध आत्मरूपामध्ये (स्वरूपामध्ये-स्वभावामध्ये) 'मी'पणा (एकत्व बुद्धी) करतो, तेव्हा त्या जीवाला सम्यग्दर्शनाची उपलब्धी होते. सार हे की, राग-द्वेषादि विकारांनी युक्त स्वतःच्या वर्तमान विभाव पर्यायाशी एकत्व न करता जो निज शुद्धात्म्यामध्येच एकत्वाची अनुभूती करतो, तोच जीव सम्यग्दृष्टी होतो. हीच विधी आहे सम्यग्दर्शनाची !

दुसरा एक दृष्टांत बघू या ! एखाद्या दर्पणासमोर जर अनेक

वस्तू असतील, तर त्या दर्पणात त्या वस्तूंची नानाविध प्रतिबिंबे दिसू लागतात. परंतु त्या प्रतिबिंबांना गौण करून दर्पणाकडे पाहताच दर्पणाची स्वच्छता-दर्पणाचा स्वच्छ स्वभाव दृष्टीमध्ये येतो. त्याचप्रमाणे आत्म्याच्या ज्ञान पर्यायात अनेक ज्ञेयाकार झळकत असतानाही, त्यांना गौण करून आत्म्याच्या ज्ञान स्वभावाच्या स्वच्छतेचा अनुभव केल्यास निर्विकल्प ज्ञान अर्थात् शुद्धात्म्याची अनुभूती होते, हेच सम्यग्दर्शन होय ! वर्तमानात अशुद्ध रूपाने परिणमित आत्म्यामध्येच सिद्ध समान शुद्धात्म्याचा निर्णय करून त्याच्याशी एकत्वाची अनुभूती होताच सम्यक्त्वाची उपलब्धी होते.

प्रश्न - आत्मा व विभाव भाव यांच्यामध्ये भेद विज्ञान कसे करावे?

उत्तर - ज्ञान-दर्शनस्वरूप आत्मा व जड मूर्तिक पुद्गल या दोघांमध्ये लक्षणाने स्पष्टतः भेद असल्याने, आत्मा आणि शरीरादी पुद्गल यांच्यामध्ये भेदज्ञान करणे, हे पहिल्या पायरीचे अर्थात् स्थूल स्वरूपाचे भेदज्ञान आहे. ते झाल्यानंतर पुढे शुद्धात्मा आणि स्वतःचेच औदयिकादी विकार भाव यांच्या सूक्ष्म संधीमध्ये भेदज्ञान करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. औदयिकादि विकार भावांना पुद्गल कर्मांच्या उदयादिकांची अपेक्षा असते, म्हणून त्यांनाही पुद्गलाच्या खात्यात टाकून अर्थात् दृष्टीमध्ये गौण करून, प्रज्ञारूपी बुद्धीने शुद्धात्म्याचे ग्रहण-अनुभवन करणे, हे निश्चय सम्यग्दर्शन होय.

या शुद्धात्म्यालाच परम पारिणामिक भाव, स्वभाव भाव, शुद्ध चैतन्य भाव, कारण परमात्मा, सम्यग्दर्शनाचा विषय (दृष्टीचा विषय) इत्यादी अनेक नावांनी संबोधले जाते.

‘सर्व जीव स्वभावाने सिद्ध समानच आहेत’ असे म्हटले जाते, ते याच भावाच्या अपेक्षेने ! या शुद्धात्म्याचा अनुभव हीच निर्विकल्प अनुभूती होय, कारण ती सामान्य भावस्वरूप असल्याने त्यात कोणत्याही विकल्पांना स्थानच उरत नाही. ही आहे भेद विज्ञानाची सूक्ष्म प्रक्रिया !

निज शुद्धात्माच्या अशाच अनुभवाच्या फलस्वरूप आम्हाला परम सुखाचा अनुभव येतो आहे, यास्तव अनुरोध आहे की, आपणही दृष्टी बदलावी आणि निज शुद्धात्माच्या सत्-चित्-आनंदस्वरूपाचे अनुभवन करून परम सुखाचा अनुभव घ्यावा. हेच सम्यग्दर्शनाचे वास्तविक स्वरूप आणि विधी आहे.

सम्यग्दर्शनाचा विषय अर्थात् शुद्धात्मानुभूती उपरोक्त विधी शिवाय अन्य प्रकारे मानणे, हा एकान्त आहे, नयाभास आहे, भ्रमबुद्धी आहे. एकान्ताने शुद्धात्म्याची प्राप्ती असंभव आहे, अतएव तो कार्यकारी नाही. अनंत संसार व अनंत दुःख यांचे कारण हीच भ्रमबुद्धी आहे.

सम्यग्दर्शनासाठी अजून एक दृष्टांत असा देता येईल - महालाला बाहेर बघण्यासाठी झरोके ठेवलेले असतात. त्या झरोक्यातून बाहेर पाहणारा पुरुष त्यातून दिसणाऱ्या गोष्टींना

(ज्ञेय पदार्थाना) स्वयं बघत असतो, झरोका त्या गोष्टींना बघत नसतो ! त्याचप्रमाणे आत्मा नेत्ररूपी झरोक्यातून ज्ञेय पदार्थाना स्वयं पाहत असतो-जाणत असतो, न की नेत्र बघत असतात ! ज्ञायक स्वयं आत्मा आहे, नेत्र ज्ञायक नाहीत!! तो जो ज्ञायक, तोच मी आहे- सोऽहम्- तो ज्ञानमात्रस्वरूप तेवढा मी आहे अर्थात् मी केवळ पाहणारा- जाणणारा ज्ञायक, ज्ञानमात्र शुद्धात्मा आहे - या भावनेपूर्वक अनुभव करावा.

मतिज्ञान किंवा श्रुतज्ञान ही ज्ञाने परोक्ष स्वरूपाची सांगितली आहेत. परंतु स्वात्मानुभूती करणारी मतिज्ञान किंवा श्रुतज्ञानाची पर्याय त्यावेळी अतींद्रिय आत्म्याचा प्रत्यक्ष अनुभव करते. म्हणून इतर वेळी जरी ही दोन ज्ञाने परोक्ष असली तरी, स्वात्मानुभूतीच्या कालात ही ज्ञाने प्रत्यक्ष असतात. मोहनीय कर्माच्या दर्शन मोहनीय प्रकृतीचा व चारित्र मोहनीयाच्या अनंतानुबंधी चार कषाय प्रकृतींचा अनुदय असताना सम्यग्दर्शनाची उपलब्धी होते आणि त्याचवेळी नियमपूर्वक सम्यग्ज्ञानरूपी शुद्धोपयोग उत्पन्न होतो. हा शुद्धोपयोग म्हणजेच स्वात्मानुभूती ज्ञानावरण कर्माच्या क्षयोपशम रूप असते. हा शुद्धोपयोग विभावरहित आत्म्याचा अर्थात् शुद्धात्म्याचा असल्याने त्यास निर्विकल्प स्वात्मानुभूती म्हणतात. अनुभूतीच्या कालात मनोयोग देखील अतींद्रिय रूपाने परिणमित होत असल्याने त्याला निर्विकल्प स्वात्मानुभूती म्हणतात.

या ठिकाणी ध्यान या संकल्पनेची थोडी चर्चा करणे उचित ठरेल. कोणतीही एखादी वस्तू-व्यक्ती-परिस्थिती आदिंवर मनाने एकाग्रतापूर्वक केलेले चिंतन म्हणजे ध्यान होय.

सम्यग्दर्शनासाठी मनाची भूमिका अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे, कारण सम्यग्दर्शनाच्या विषयाचे चिंतन मनाद्वारेच होते, अन्य इंद्रियांद्वारे नाही. अतींद्रिय स्वात्मानुभूतीच्या कालातही तेच भावमन अतींद्रिय ज्ञानरूपाने परिणमते. यावरून हे स्पष्ट होते की, मन कोणत्या विषयाचे चिंतन करते किंवा कोणत्या विषयावर एकाग्र होते- यावर बंध किंवा मोक्ष अवलंबून असतात, अर्थात् बंधाचे किंवा मोक्षाचे कारण मन हेच असते !

मन-वचन-काय यांची शुभाशुभ प्रवृत्ती (व्यापार) हे कर्मबंधाचे कारण सांगितले आहे. त्यापैकी काया म्हणजे शरीराच्या प्रवृत्तींनी होणाऱ्या बंधापेक्षा वचन प्रवृत्तीने अधिक मात्रेत बंध होतो. याचे कारण असे की, शरीराच्या शक्तीला विशिष्ट मर्यादा असतात, वचन प्रवृत्ती जास्त स्वैर व निर्गल असू शकते. वचन प्रवृत्तीपेक्षा जास्त कर्मबंध मनाच्या प्रवृत्तीने होतो, कारण मनोव्यापारांना काळाच्या-देहाच्या-इंद्रियांच्या बंधनाच्या मर्यादा नसतात, ते स्वच्छंद-अनिर्बंध-असीम असतात. म्हणून बंध-मोक्ष प्रक्रियेत असो किंवा साधना-ध्यान प्रक्रियेत असो, मनाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे ! मनाच्या चिंतनाच्या दिशेवरून त्या आत्म्याची योग्यता ठरत असते. म्हणून नवीन कर्मबंधापासून

वाचण्यासाठी आपली चिंतनधारा सतत तपासत राहणे, तिला योग्य दिशेने ठेवणे-हे मुमुक्षू जीवाचे आद्य कर्तव्य ठरते.

मनाची एकाग्रतारूप ध्यानाचे शुभ, अशुभ व शुद्ध हे तीन प्रकार आहेत किंवा आर्तध्यान, रौद्रध्यान, धर्मध्यान व शुक्लध्यान असे चार भेद आहेत, ज्यांचे अजून अनेक उपभेद आहेत. मिथ्यादृष्टी जीवाला आर्तध्यान व रौद्रध्यान ही दोन अशुभ ध्याने सहजच होत असतात, कारण अनादिकाळापासून संस्कार आहेत ते त्याच ध्यानांचे ! परंतु आता विवेक बुद्धीच्या साहाय्याने मनाच्या प्रवृत्तीला अशुभाकडे जाण्यापासून परावृत्त करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. त्यासाठी निरनिराळ्या मार्गांचा अवलंब घेता येईल - जसे, आत्मलक्ष्यपूर्वक शास्त्राभ्यास, निज शुद्धात्म्याचे चिंतन, षट् द्रव्यांच्या समूह असणाऱ्या लोकाच्या स्वरूपाचे, नऊ पदार्थांच्या स्वरूपाचे चिंतन, भगवंतांच्या उपदेशाचे चिंतन, कर्मविपाकाचे-कर्माच्या विचित्रतेचे चिंतन इत्यादी. परंतु जोपर्यंत जीवनात मिथ्यात्वाचा सद्भाव आहे, तोपर्यंत वरील प्रकारच्या ध्यानाला देखील कदाचित शुभ धर्मध्यान म्हणता येईल, न की शुद्ध धर्मध्यान ! असे ध्यान अपूर्व निजरिचे कारण होऊ शकत नाही, सम्यग्दर्शन सहित शुद्धोपयोगपूर्वक असणारे धर्मध्यानच अपूर्व निजरिचे कारण होऊ शकते.

आत्मशुद्धीच्या मार्गावर अग्रेसर होणाऱ्या साधकाच्या जीवनात आता आत्मलीनता अधिकाधिक वर्धिष्णू होत जाते,

फलस्वरूप तो साधक गुणश्रेणी निजरिच्या द्वारे वरील वरील गुणस्थान आरोहण (श्रेणी चढणे) करीत शुक्लध्यानरूपी अग्नीद्वारे चार घातिया कर्मांचा नाश करून केवलज्ञान-केवल दर्शन प्राप्त करतो.नंतर यथासमय शेष चार अघातिया कर्मांचा नाश करून सिद्धत्वाला प्राप्त होतो.

ध्यानाचे स्वरूप वेगवेगळ्या दर्शनांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारे सांगितले आहे, जसे- शरीरातील एखाद्या केंद्रावर मन एकाग्र करणे, आपल्या श्वासोच्छवासावर एकाग्रता करणे किंवा याप्रमाणेच अजूनही काही निरनिराळे उपाय सुचविलेले आढळून येतात.

परंतु हे सर्व उपाय एकतर देहाश्रित तरी आहेत किंवा अन्य ज्ञेयाश्रित तरी आहेत. त्यामुळे असे ध्यानप्रकार स्पष्टतः निरर्थक, निरूपयोगी आहेत, वास्तविक तर त्यांना आर्तध्यानाचेच प्रकार म्हणावे लागतील ! कदाचित काही व्यक्तींना अशा प्रकारांमुळे किंचित शांती मिळाल्यासारखे वाटते, त्यामुळे ते त्यांच्या फसव्या आकर्षणात अडकतात व त्यालाच खरे ध्यान मानून बसतात. श्वासोच्छवासाच्या अभ्यासाने निज आत्मस्वरूपाची अनुभूती कशी होईल? ज्या ध्यान पद्धतींच्या अवलंबनाने स्वानुभूतीपूर्वक यथार्थ ज्ञान होत नाही, ती सगळी ध्याने आर्तध्यानाच्या श्रेणीत मोडतात. आर्तध्यानाचे फल आहे तिर्यचगती ! क्रोध, मान, माया-कपटरूप ध्यान हे आहे रौद्रध्यान आणि त्याचे फल आहे नरकगती ! याउलट

धर्मध्यानाच्या अंतर्भेदांमध्येही आत्माच केंद्रस्थानी असल्याने त्यालाच सम्यक् ध्यान म्हटले जाते.

काहीजणांची मान्यता असते की, ध्यानाशिवाय सम्यग्दर्शन होत नाही. परंतु त्यांनी हे समजून घेणे आवश्यक आहे की, भेदज्ञानाच्या अभावात सम्यग्दर्शन होऊ शकत नाही, ध्यानाशिवाय मात्र होऊ शकते. म्हणजे शास्त्रांच्या आधारपूर्वक समीचीन निर्णय केलेले तत्त्वज्ञान आणि सम्यग्दर्शनाच्या विषयभूत शुद्धात्म्याचे ज्ञान हेच सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीसाठी आवश्यक आहे, ध्यान नियामक आवश्यक नाही. त्या शुद्धात्म्याशी 'मी'पणाची-अनन्यपणाची अनुभूती होताच स्वात्मानुभूतीपूर्वक सम्यग्दर्शन प्रगट होते. म्हणून ही पक्की खूणगाठ बांधू या की, या दुर्लभ मानव पर्यायात जर काही मिळवायचे असेल तर, ते म्हणजे एकमात्र निश्चय सम्यग्दर्शन ! सर्वप्रथम प्राप्त करण्यायोग्य तीच एकमेव निधी आहे !! कारण निश्चय सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीनंतरच मोक्षमार्गात प्रवेश होतो आणि पुरुषार्थ वृद्धिंगत होत होत पुढे सिद्धपदाची प्राप्ती होते. सिद्ध पद अर्थात् अविनाशी सुख, सिद्ध पद अर्थात् अव्याबाध सुखनिधी ! सर्व जीवांना अशा शाश्वत सुखाची उपलब्धी होवो, ही पवित्र भावना !!

वरील विवेचनात जर आमच्याकडून जिनाज्ञेच्या विपरीत काही लिहिले गेले असेल तर, आमच्याकडून त्रिविध-त्रिविध मिच्छामि दुक्कडं !

ॐ शान्तिः ! ॐ शान्तिः ! ॐ शान्तिः !

प्रातःकाली उठल्यानंतर...

दररोज सकाळी सूर्योदयापूर्वी उठून, सर्वप्रथम नमस्कार मंत्राचा त्याच्या अर्थासह जप करावा आणि शक्य असल्यास त्यातील प्रत्येक पदाचे तीन म्हणजे एकूण पंधरा खमासाणा/ वंदना करून नंतर प्रतिक्रमण करावे. जर तुमच्याकडे संपूर्ण प्रतिक्रमण करण्यासाठी पुरेसा वेळ नसेल तर कमीत कमी खाली दिलेले भाव प्रतिक्रमण करावे.

प्रथमतः भगवान सीमंधर प्रभुंची आज्ञा (उपदेश) घेऊन, तीन वेळा णमोकार मंत्राचा जप करून, प्रतिक्रमण पूर्ण होईपर्यंत सामायिक अर्थात् समता किंवा संवर धारण करावा (शारीरिकदृष्ट्या स्वतःला एखाद्या विशिष्ट ठिकाणीच मर्यादित ठेवण्याचा आणि संवर पूर्ण होईपर्यंत सर्व पापांचा त्याग करण्याचा संकल्प करणे).

भाव प्रतिक्रमण

(आत्म्याच्या शुद्धीकरणाची प्रक्रिया)

णमो अरिहंताणं ।

णमो सिद्धाणं ।

णमो आइरियाणं ।

णमो उवज्झायाणं ।

णमो लोए सव्वसाहूणं ।

एसो पंच णमोक्कारो, सव्वपावप्पणासणो ।

मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवइ मंगलं ।

मी स्वतःला, म्हणजेच माझ्या आत्म्याला शुद्ध करण्यासाठी सहा आवश्यक तत्त्वे पार पाडण्याकरिता सर्वज्ञ भगवान आणि गुरु यांना परम आदरपूर्वक वंदन करतो, नमस्कार करतो, प्रणाम करतो, त्यांच्या उपदेशाचे पालन करतो.

प्रतिक्रमण सुरू करण्यापूर्वी, माझ्या दिनचर्येतील विविध कार्यांमध्ये, जसे- चालणे, काम करणे, खाणे, पिणे, साफसफाई करणे, आंघोळ करणे, पोहणे, धुणे इत्यादी करताना माझ्याकडून अनेक सजीवांना झालेल्या वेदना आणि दुखापतींसाठी मी क्षमा मागतो. हे प्रभू, मी त्या सर्वांसाठी क्षमायाचना करतो. माझी पापे निष्फळ, मिथ्या होवोत! मिच्छामि दुक्कडं !

पहिले आवश्यक तत्त्व म्हणजे समता पाळणे आणि पापांच्या पश्चात्तापासाठी ध्यानाचा सराव करणे, हे होय. माझ्याकडून मन-काय-वचन (बोललेले किंवा लिखित) द्वारा, कृत-कारित-अनुमोदनेद्वारा भगवंतांच्या उपदेशाचे व नियमांचे उल्लंघन झाले असेल, श्रद्धान-सिद्धांत-आचरण यामध्ये विपरीतपणा आला असेल, तर हे प्रभो, मी त्या सर्वांसाठी क्षमायाचना करतो. मिच्छामि दुक्कडं !

दुसरे आवश्यक तत्त्व म्हणजे, वर्तमान अर्ध-काल चक्रातील चोवीस तीर्थकरांची (वैश्विक सत्याचे प्रतिपादन करणारे सर्वज्ञ भगवान, तीर्थ प्रवर्तक) आणि त्याद्वारे सर्व काळातील तीर्थकरांची पूजा करणे होय. ते चोवीस तीर्थकर पुढीलप्रमाणे आहेत -

भगवान ऋषभदेव, भगवान अजितनाथ, भगवान सम्भवनाथ, भगवान अभिनंदननाथ, भगवान सुमतिनाथ, भगवान पद्मप्रभू, भगवान सुपार्श्वनाथ, भगवान चंद्रप्रभ, भगवान पुष्पदंत/सुविधिनाथ, भगवान शीतलनाथ, भगवान श्रेयांसनाथ, भगवान वासुपूज्यनाथ, भगवान विमलनाथ, भगवान अनंतनाथ, भगवान धर्मनाथ, भगवान शांतिनाथ, भगवान कुंथुनाथ, भगवान अरहनाथ, भगवान मल्लिनाथ, भगवान मुनिसुव्रतनाथ, भगवान नमिनाथ, भगवान नेमिनाथ, भगवान पार्श्वनाथ आणि भगवान महावीर. हे सर्व वीतरागी भगवान आहेत, अर्थात् राग, द्वेष, मान, कपट, लोभ इत्यादी कर्म दोष आणि वासनांपासून रहित आहेत. मी त्यांना वंदनपूर्वक प्रणाम करतो, त्यांची आदरसहित पूजा-आराधना- भक्ती करतो. हे तीर्थकरांनो, आपण या विश्वात सर्वश्रेष्ठ आहात आणि मला आपणासारखे व्हायचे आहे, यास्तव मला सम्यग्दर्शन आणि मुक्ती प्रदान करण्याची मी प्रार्थना करतो.

तिसरे आवश्यक तत्त्व म्हणजे, आचार्य (आध्यात्मिक प्रमुख, संन्यासी धर्मगुरु, संघ प्रमुख), उपाध्याय (आध्यात्मिक उपदेशक गुरु), साधू (संन्यासी/साधक तपस्वी) हे माझे गुरु आहेत आणि मी त्यांची उपासना-पूजन करतो. कृपया मला आपल्या पवित्र चरणांना स्पर्श करण्याची परवानगी द्यावी आणि माझ्याकडून मन-काय-वचन (बोललेले किंवा लिखित) द्वारा आपला अविनय-अनादर केला गेला असेल, तर मला क्षमा

करावी. मी माझ्या दुष्कृत्यांचा पश्चात्ताप करतो आणि भविष्यात अशा कृत्यांपासून दूर राहण्याचा दृढनिश्चय करतो. हे गुरुदेव, आपण मला क्षमा करावी ! त्रिवार क्षमायाचना!!

चौथे आवश्यक तत्त्व म्हणजे, समीचीन ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य व तप यांच्यासंबंधी जे अतिचार दोष लागले असतील, श्रावकाच्या बारा व्रतांचे (पाच अणुव्रते-तीन गुणव्रते-चार शिक्षाव्रते) पालन करताना जे दोष लागले असतील, त्या सगळ्यांसाठी पश्चात्ताप, आलोचना व प्रायश्चित्तपूर्वक क्षमायाचना करणे, हे होय.

धर्मग्रंथांचा आणि तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास करत असताना, माझ्याकडून दुर्लक्षामुळे- अज्ञानामुळे-प्रमादामुळे त्यातील शब्द-अर्थ यांचा विपर्यास केला गेला असल्यास, मी क्षमायाचना करतो. मिच्छामि दुक्कडं !

त्याचप्रमाणे माझ्याकडून सत्य आणि सत्य धर्माचे फल यांविषयी शंका घेतली गेली असेल, विधर्मी श्रद्धांविषयी प्रशंसेचा व ग्रहणाचा भाव मनात आला असेल, निज आत्मस्वरूपाविषयी जीवनात मिथ्या भ्रंती असेल तर, हे प्रभू ! मला क्षमा करावी! त्रिवार क्षमायाचना !

दिवसा किंवा रात्री माझ्याकडून हिंसा, असत्य, चोरी, अब्रह्मचर्य, परिग्रह, राग, द्वेष, कपट, लोभ, आसक्ती, द्वेष, तिरस्कार, वाद घालणे, खोटे आरोप करणे, दुसऱ्यांची निंदा-

चुगली करणे, कुचाळक्या करणे, कपट-कारस्थान रचणे, विश्वासघात करणे, इतरांच्या गुप्त गोष्टी उघड करणे, प्रतिज्ञा भंग करणे अशा पापांकडे प्रवृत्ती झाली असेल, धार्मिक/आध्यात्मिक बाबींविषयी जीवनात अनास्था असेल आणि मिथ्यादर्शन, मिथ्याज्ञान व मिथ्याचारित्र्याचे सेवन केले गेले असेल, तर मी पश्चात्ताप व्यक्त करतो.

माझ्या शरीरातून होणाऱ्या निरनिराळ्या स्रावांमध्ये (मल, मूत्र, थुंकी-खोकला, नासिका स्राव, उलटी, पित्त, पू, रक्त, वीर्य इ.) उत्पन्न होणाऱ्या जीवांची कृत-कारित-अनुमोदनेने, मन-वचन-कायेने, जाणता-अजाणता, प्रमादामुळे हिंसा झाली असेल तर, मी आलोचना/पश्चात्ताप करून, प्रायश्चितपूर्वक क्षमायाचना करतो आणि भविष्यात अशा वाईट कृत्यांपासून दूर राहण्याचा दृढनिश्चय करतो. हे प्रभू ! मला क्षमा करावी! त्रिवार क्षमायाचना!!

या विश्वामध्ये अरिहंत परमेष्ठी (केवली जिन, वीतराग सर्वज्ञ सशरीरी परमात्मा), सिद्ध परमेष्ठी (वीतराग सर्वज्ञ अशरीरी परमात्मा), साधू परमेष्ठी (केवली जिन प्रणित मार्ग अनुसरणारे साधक), केवली जिन प्रणित समीचीन धर्म या चार गोष्टी मंगल आहेत, लोकोत्तम आहेत, शरण जाण्यायोग्य आहेत. यांचे अनुसरण केल्याने, आराधना केल्याने, आश्रय घेतल्याने शाश्वत पदाची, अर्थात् अनंत आनंद स्वरूपी मुक्तीची प्राप्ती होते.

ज्यांना सांसारिक लाभ हवे आहेत त्यांनीही या चार मंगल, लोकोत्तर गोष्टींचे आणि गुरु गौतमांचे शरण घ्यावे. या सर्वांच्या स्वरूपाचे चिंतन करून, उदारतेने दान देऊन, परोपकारी वृत्ती ठेवून आणि वैश्विक सत्याच्या मार्गाचे अनुसरण करून जन्म-मृत्यूचे दुष्टचक्र आपण संपवू शकतो.

पुन्हा जर माझ्यामुळे इतर जीवांना दुःख, क्रोध, आपत्ती, छळ, शाप, पीडा, अवहेलना, अपमान, वंचितता, निराशा, विध्वंस, त्रास, निराशा, भीती, शारीरिक व मानसिक नुकसान-इजा, भ्रामकपणा, खोटेपणा, फसवणूक-विश्वासघात, उग्रपणा, शोक-विलाप, समूळ उच्चाटन इत्यादी अगणित प्रकारांनी दुःख दिले गेले असेल, क्रोध-मान-माया-लोभ यांच्या वशीभूत होऊन मनाने-वचनाने-कायेने जर मी इतर जीवांप्रति अत्याचार, द्वेष, फसवणूक, दडपशाही, आक्रोश, असहाय्यता, संताप, आसुरी आनंद, दास्यता, दुःख, यातना अशी दुष्कृत्ये केली असतील तर, मी त्यासाठी सर्व प्राणिमात्रांकडे क्षमायाचना करतो. भगवान सीमंधर प्रभू, सर्व अरिहंत जिन व सिद्ध परमेष्ठींच्या साक्षीने मी अंतःकरणपूर्वक क्षमा मागतो. माझी सर्व दुष्कृत्ये निष्फळ होवोत, मिच्छामि दुक्कडं !

सर्व जीवमात्र माझे मित्र आहेत, माझा कोणीही शत्रू नाही; मी सर्व प्राणिमात्रांना क्षमा करतो, सर्व प्राणी मला क्षमा करोत!

प्रबुद्ध ज्ञानी, तपस्वी, साधक, माता-पिता, बंधु-भगिनी यांना मी मन-वचन-कायेद्वारा दुःख-पीडा पोहोचवली असेल, तर प्रायश्चित्तपूर्वक मी त्यांची क्षमायाचना करतो. कृपया मला क्षमा असावी! त्रिवार क्षमायाचना !!

पाचवे आवश्यक तत्त्व म्हणजे, देहविरहित आणि कर्म दोषांपासून मुक्त असलेल्या शुद्ध आत्म्याच्या प्राप्तीसाठी ध्यान करणे. प्राणिमात्रांना भोगावी लागणारी अनंत दुःखे, आपल्या सुख-दुःखाची कारणे, विश्वाची संचालन व्यवस्था (वस्तु व्यवस्था), तत्त्व ग्रहण करण्याची आपली योग्यता, वैश्विक सत्याचा स्वीकार करण्यासाठी आपली योग्यता, आत्म्याचा एकत्व स्वभाव, सांसारिक सुखाचे क्षणिकत्व आणि मृत्यूची अपरिहार्यता इत्यादी बाबींविषयी भगवंतांनी केलेल्या उपदेशाचे चिंतन- मनन करणे.

सहावे आवश्यक तत्त्व म्हणजे, नमस्कार मंत्राचा तीनदा जप करून आणि भगवान सीमंधर प्रभूंच्या साक्षीपूर्वक एखादा संकल्प, प्रतिज्ञा/व्रत घेणे.

हे प्रभू ! मी माझ्या आत्मशुद्धीसाठी सहा आवश्यक गोष्टी पूर्ण केल्या आहेत; ते करत असताना माझ्याकडून काही चुका झाल्या असतील तर, त्याबद्दल मी क्षमा मागतो.

हे भगवन् ! कृपया मला क्षमा असावी ! त्रिवार क्षमायाचना!!

हे प्रभू, मी भूतकाळासाठी प्रतिक्रमण (पश्चात्ताप)करतो, वर्तमानासाठी सामायिक (समता) धारण करतो आणि भविष्यासाठी प्रत्याख्यान (काही नियम/प्रतिज्ञा पालनाचा संकल्प) करतो. ही सहा आवश्यके पार पाडताना माझ्याकडून झालेल्या सर्व चुकांसाठी मी आपली क्षमा मागतो. हे भगवन् ! कृपया मला क्षमा असावी ! त्रिवार क्षमायाचना !!

मी अरिहंत, सिद्ध आणि साधू यांना श्रद्धापूर्वक नमस्कार करतो; त्यांची स्तुती करतो आणि त्यांच्या अनंत गुणांचा आदर करतो. ते धर्मसभेचे संस्थापक, मुक्तीसाठी मार्गदर्शक, सर्वांसाठी हितकारक व आश्रयदाते, त्रिभुवनाचे नाथ आहेत.

हे प्रभू, मी आपणास वंदन करून, तीन वेळा णमोकार मंत्र म्हणून संवर किंवा सामायिक समाप्त करण्याची आज्ञा मागतो. या दरम्यान माझ्याकडून झालेल्या चुकांबद्दल, दोषांबद्दल, राहिलेल्या त्रुटींबद्दल मी क्षमायाचना करतो. हे प्रभू, त्रिवार क्षमायाचना !

प्रत्येक साधकाने असे प्रतिक्रमण रोज सकाळी व संध्याकाळी करावे.त्यानंतर स्वाध्याय, मनन, तत्त्वविचार आदि करून ध्यानाचा सराव करावा. चिंतनाचे बिंदू असे असावेत की, या देहाचा संयोग कोणत्याही समयी निश्चितच सुटणार आहे, कारण जन्मासोबतच मृत्यू अटळ आहे ! पण तो कधी येणार, हे मात्र निश्चित सांगता येत नाही!! तो केव्हाही, कदाचित आजच, येऊ शकेल; म्हणून या देहाविषयी ममत्व तात्काळ त्यागावे, हेच

साधकाचे कर्तव्य आहे. हा भव-हा देह म्हणजे अनादिकाळापासून अखंडपणे सुरू असलेल्या या संसारचक्राच्या प्रवासातील एक अल्पकालीन विश्रामस्थान आहे. जर आम्ही या उरलेल्या आयुष्यात आमचे अत्यंत महत्त्वाचे ध्येय साध्य करण्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा केली नाही, तर पुन्हा असे अनुकूल संयोग केव्हा प्राप्त होतील, सांगता येत नाही. कदाचित अनंत काळापर्यंतही मिळू शकणार नाहीत व या भवभ्रमणातून आमची सुटका होण्याची शक्यताही राहणार नाही ! म्हणून भगवान उपदेश देतात की, येणारा प्रत्येक दिवस हा आयुष्यातील अंतिम दिवस आहे, असे समजावे आणि शरीर, कुटुंब-परिवार, धनदौलत यांची चिंता व मोह सोडून, आपला उपयोग व शक्ती केवळ आपल्या आत्म्याचीच चिंता करण्याकडे, एकाग्रतेने आत्मचिंतन करण्याकडे आणि ध्यानाच्या सरावाने आत्मोन्नती साधून घेण्याकडे लावावा, हेच श्रेयस्कर आहे.

मी, अर्थात् माझा आत्मा चार गती (मनुष्य गती, देव गती, तिर्यच गती, नरक गती), चोवीस दण्डक आणि चौऱ्यांशी लाख जीव योर्नीमध्ये अनादिकालापासून परिभ्रमण करीत आहे. या परिभ्रमणात माझ्या आत्म्याने अनंतानंत भव धारण केले आहेत, अनंत जीवांसोबत नातेसंबंध जोडून त्यांच्यासह एकत्वाचे मिथ्या संकल्प-विकल्प केले आहेत, ममत्व भावाने अपरिमित परिग्रह गोळा करून त्यांना आपले मानले आहे. परंतु हे प्रभो, आता

आपल्या कृपेने मला माझ्या अपराधांची जाणीव झाली असून, माझ्या निज शुद्ध स्वरूपाचे भान आले आहे ! म्हणून अरिहंत आणि अनंत सिद्धांच्या साक्षीने मन-वचन-कायपूर्वक मी त्या सर्वांना विस्मृत करित आहे, आता माझा त्या सर्वासोबत काहीही संबंधच राहिलेला नाही. वोसिरामि ! वोसिरामि !! वोसिरामि !!!

साधकाच्या जीवनात पुढील अंतरंग भावना असाव्यात:-

१) आरंभ-परिग्रहासंबंधी ममत्व भावनेचा त्याग केल्यानंतर आता मी महाव्रते (पापांच्या संपूर्ण त्यागाची प्रतिज्ञा) केव्हा धारण करीन? (अर्थात् शीघ्रातिशीघ्र मला त्यांचे ग्रहण केले पाहिजे)

२) आयुष्याच्या अखेरच्या दिवसांत आलोचना करणे (आत्मपरीक्षण करणे, आपल्याकडून घडलेल्या दुष्कृत्यांबद्दल निंदा व गर्हा करणे), सल्लेखना-संधारा-सार ग्रहण करणे (आत्मानुभूतिपूर्वक, एकत्व भावनेच्या चिंतवनसहित स्वेच्छेने देहत्याग करणे).

३) दररोज झोपताना सागारी (सशर्त) संधारा-सल्लेखनेचा पुढीलप्रमाणे संकल्प/प्रतिज्ञा करणे - आहार (अन्न), शरीर और उपाधी (परिग्रह) पचक्खू, पाप अठारह (अठरा प्रकारचे पाप)।

मरण आवे तो (मृत्यू आल्यास) वोसिरे (देह ममत्व भावनेचा त्याग), जिऊँ तो (मृत्यू न आल्यास)आगार (प्रतिज्ञा मागे घेणे)।

सकाळी-सायंकाळी नित्य नियमाने माता-पित्यांना प्रणाम करावा. सुट्टीच्या दिवशी वरील प्रतिक्रमणाचा अर्थ व्यवस्थित समजून घेण्याचा प्रयत्न करीत त्या भावनेचे चिंतवन करावे. ज्यांना सकाळी किंवा सायंकाळी प्रतिक्रमण करण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळत नसेल, त्यांनी हे प्रतिक्रमण दिवसभरात सवडीनुसार केव्हाही केले तरी चालेल !

त्यासोबतच णमोकार मंत्राचा जाप तर नित्य मुखी असावा!! कोणत्याही ग्रंथाचा स्वाध्याय करताना अंतरंगात ही भावना असावी की, 'हा ग्रंथ मी माझ्या स्वतःच्या कल्याणासाठी वाचत आहे. यामध्ये सांगितलेल्या गोष्टी मला माझ्या स्वतःच्या जीवनात अंमलात आणावयाच्या आहेत.'

सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे, 'माझे तेच खरे- माझे तेच चांगले' अशी आग्रही भूमिका न ठेवता, 'जे खरे ते माझे- जे चांगले ते माझे' अशी मानसिकता तयार होणे अत्यंत गरजेचे आहे. आपल्या मिथ्या मान्यता सोडून सत्याचा स्वीकार करण्यासाठी मन व बुद्धी नेहमी तयार असली पाहिजे. अर्थात त्यासाठी विशिष्ट मत-पंथ-संप्रदाय- व्यक्तिविशेष यांच्या विषयीच्या दुराग्रहाला जीवनात स्थान असायला नको !

ॐ शान्तिः ! शान्तिः ! शान्तिः !

समाधिमरण चिंतन

समाधिमरण या विषयावर चर्चा करण्याआधी सर्वप्रथम हे समजून घेणे आवश्यक आहे की, मरण म्हणजे नेमके काय? आणि मरण वास्तविक कोणाचे होते?

याचे उत्तर असे की, आत्मा तर अमर अविनाशी आहे, त्याला मरण संभवतच नाही. आत्म्याने वर्तमान पर्यायात धारण केलेल्या पुद्गल द्रव्यरूपी शरीरासह आत्मप्रदेशांचा जो एकक्षेत्रावगाही संबंध झाला होता, तो संबंध संपुष्टात येऊन आत्मा व शरीर एकमेकांपासून विभक्त होणे, यालाच मरण म्हटले जाते. अर्थात् आत्म्याने एक शरीर सोडून दुसरे शरीर धारण करणे म्हणजे मृत्यू !

लौकिक व्यवहारात कोणी एक घर सोडून दुसऱ्या चांगल्या घरात राहायला जातात किंवा कोणी जुने कपडे बदलून नवीन कपडे परिधान करतात; असे बदल करतेवेळी कुणी शोक करताना दिसत नाहीत ! ट्रेनने प्रवास करणारे प्रवासी आपापले स्टेशन आले की गाडीतून उतरून जातात, त्याबद्दल कुणी शोक करताना दिसतात का? आत्मा देखील एक देह सोडून दुसरा देह धारण करतो, म्हणजेच देह परिवर्तन करतो, तर मग मृत्यू प्रसंगी शोक

कशामुळे ? याचे साधेसे उत्तर आहे, मोहामुळे! शोकाचे मूळ कारण मृत्यू नसून, मोह हेच असते. आम्हाला दुःख होते, याचे कारण म्हणजे त्या मरण पावलेल्या व्यक्तीविषयी आमच्या मनात असणारी ममत्वाची, आपलेपणाची भावना ! आणि या संसाराची विडंबना तर अशी आहे की, आपणा सर्वांनाच एक-ना-एक दिवस या जगातून जायचेच आहे, हे जाणत असूनही आपल्या स्वतःच्या मरणाविषयी विचार करण्यास कुणीच तयार नसतात आणि त्यासाठी समाधिमरणाची तयारी देखील कुणी करित नाहीत. त्यासाठीच येथे समाधिमरण या विषयावर थोडी चर्चा करू या !

समाधिमरण या संज्ञेचा अर्थ काय आणि त्याची तयारी कशी करायची? तर एकमात्र आत्मभावपूर्वक अर्थात् आत्म्यामध्येच समाधिभाव ठेवून वर्तमान देहाला सोडणे म्हणजेच समाधिमरण होय ! मी वर्तमान पर्यायमात्र नसून शाश्वत आत्मतत्त्व आहे अशा अनुभूतीपूर्वक अर्थात सम्यग्दर्शनसहित होणाऱ्या देह परिवर्तनास समाधिमरण म्हटले जाते. समाधिमरणाचे माहात्म्य यासाठी आहे की, अशा रीतीने समाधिमरण साधलेला जीव पुढील भवात देखील सम्यग्दर्शनापासून च्युत होत नाही. अन्यथा जीव जेव्हा समाधिमरणाविना देह परिवर्तन करतो, त्यावेळी सम्यग्दर्शन (असल्यास) सुटून जाते.

समाजात असे दिसून येते की, लोक समाधिमरणाच्या तयारीसाठी सल्लेखनेची भावना भावतात, अंतिम समयीची

आलोचना करतात/करवितात, योग्य निर्यापकाचार्यांचा (शास्त्रीय पद्धतीने सल्लेखना साधण्यासाठी मदत करणारे गुरु/आचार्य) शोध घेतात; परंतु समाधिमरणासाठी बीजभूत असणाऱ्या सम्यग्दर्शनाविषयी मात्र ते अनभिज्ञच असतात. खरे म्हणजे आयुष्याच्या अंती समाधिमरण साधले जावे असे वाटत असेल तर, आपल्या आधीपासूनच्या संपूर्ण जीवन प्रवासात एकमात्र सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीचाच ध्यास असायला हवा, हे निश्चित ! आजपर्यंत आमच्या भवभ्रमणाचा अंत न होण्याचे, आत्मोद्धार न होण्याचे एकमेव कारण म्हणजे, आम्ही सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीचा समीचीन उपाय न करता इतर अनेक गोष्टी अनंत वेळा करून पाहिल्या आहेत. त्याची फलश्रुती म्हणून कदाचित चार-सहा चांगल्या भवांची उपलब्धी देखील झाली असेल, परंतु तेवढ्याने या अनंत दुःखदायी संसारचक्राचा अंत मात्र अजूनही नजरेच्या टप्प्यात आलेला नाही. तर मग, ज्याच्या उपलब्धी शिवाय नरक-निगोद गमन बंद होत नाही, अशा दुर्लभ सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीसाठी आणि समाधिमरणाच्या अभ्यासरूपाने तयारीसाठी काय करणे गरजेचे आहे ? त्यासाठी आवश्यक आहे; या संसाराप्रति वैराग्य, संसारातील सुखभोगांविषयी उदासीन वृत्ती आणि शास्त्र स्वाध्यायाच्या माध्यमातून यथार्थ तत्त्व निर्णय !!

आम्हाला मिळालेला हा मनुष्य भव अत्यंत दुर्लभ आहे, हे तर आम्ही जाणतोच. तर मग ही अनमोल पर्याय कोणकोणत्या

गोष्टींसाठी खर्ची घालायची, याबाबत आम्ही अतिशय सुजाण व सतर्क असले पाहिजे. कारण जीवन ज्या पद्धतीने जगले जाते, प्रायः मृत्यूही त्याच रीतीने येत असतो. आयुष्यात नित्य सजगता, सदा सावधानता आवश्यक असते, ती याच कारणामुळे! लौकिक व्यवहारात सदैव न्याय-नीतीचे अवलंबन आणि व्यक्तिगत पातळीवर नित्य नियमाने स्वाध्याय-मनन-चिंतन या गोष्टी अनिवार्यपणे व्हायलाच हव्यात. याचे कारण भावी आयुर्बध केव्हाही होऊ शकतो, तसेच मृत्यू समयी लेश्याही भावी गतीला अनुसरूनच असते. म्हणजेच या आयुचा अंत समाधिमरणपूर्वक व्हावा असे वाटत असेल तर, आमचे आधीचे संपूर्ण आयुष्यच सम्यग्दर्शनाने युक्त असे धर्ममय असावे लागेल. त्यासाठी जीवनात प्रयत्नशील असावे लागेल, ते सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीसाठी! आमच्या पुण्यक्रिया किंवा शुभ भाव सम्यग्दर्शन प्राप्तीच्या हेतूने प्रेरित असतील, तरच ते यथार्थ ठरतील. सम्यग्दर्शनाविना असणारे शुभ भाव भवमुक्तीसाठी कार्यकारी ठरत नाहीत ! शिवाय सम्यग्दर्शनाची उपलब्धी झाल्यानंतरही जीवनात किंचितही प्रमाद येता कामा नये, कारण या जीवनाचा एक-एक समय देखील बहुमूल्य आहे; असा भगवंतांचा उपदेश आहे.

आम्ही सतत आपलेच परिणाम तपासत राहून त्यांच्यामध्ये आवश्यक सुधारणा केली पाहिजे. 'इतर लोक काय करीत आहेत?' किंवा 'इतर लोक काय म्हणतील?' अशा विकल्पांच्या

जाळ्यात अडकून राहिल्यास स्वकल्याण कसे साधले जाईल ? आपल्या स्वतःसाठी काय योग्य आहे -काय अयोग्य आहे, याचा निर्णय स्वयं घेणे गरजेचे असते. ज्या कारणांमुळे अंतःकरण आर्तध्यान व रौद्रध्यानाने रंजित होते, त्या गोष्टींपासून दूर राहणेच इष्ट ! आणि कदाचित चुकून, अनादिकालीन संस्कारवश ही दुर्ध्याने झालीच तर, तात्काळ त्यांच्यापासून उपयोग हटविणे (प्रतिक्रमण), घडलेल्या अपराधांविषयी पश्चात्ताप करणे (आलोचना) आणि भविष्यात पुन्हा असे घडू नये (प्रत्याख्यान) यासाठी दक्ष राहण्याचा दृढ निर्धार करणे; हे मुमुक्षू जीवाचे कर्तव्य आहे. संसाराचा अंत होण्यासाठी याच यथार्थ प्रक्रियेचे अवलंबन घेतले पाहिजे.

संपूर्ण जीवनभर अशी सजगता असेल, तरच मृत्यू समयी सावधानतापूर्वक समाधी व समताभाव कायम राहण्याची शक्यता असते, मग त्याच मृत्यूला समाधिमरण म्हणता येईल ! सर्व जीवांना असे समाधिमरण प्राप्त होवो, ही पवित्र भावना !!

उपरोक्त विवेचनात जिनाज्ञेच्या विरोधी काही लिहिले गेले असल्यास, त्रिविध मिच्छामि दुक्कडं !

ॐ शान्तिः ! शान्तिः ! शान्तिः !

कंदमुळांच्या सेवनाविषयी... ❧

कंदमुळांच्या सेवनाने अनंत पापांचा बंध होतो, याची चर्चा पूर्वी आली आहे. तर असे का सांगितले आहे? त्यामागील कारणे (logic) कोणती असावीत?

याचे उत्तर असे आहे की, जे (जसे) आम्ही दुसऱ्यांना देतो, तेच (तसेच) आम्हाला प्राप्त होत असते, हे आपण प्रारंभिक प्रकरणात पाहिले होते. आम्ही आमचे जीवनयापन करीत असताना इतर जीवांना जसे दुःख-पीडा-वेदना देऊ, तसेच सर्व दुःख आम्हाला प्रतिफलाच्या स्वरूपात (reciprocate होऊन) वापस मिळत असते.

जसे, आमच्या भोजनात जेव्हा प्रत्येक वनस्पतींचा (एका शरीराचा स्वामी एकच जीव असणे) समावेश असतो, तेव्हा त्यामध्ये संख्यात जीवहानीचा पाप दोष लागत असतो. कंदमुळे अर्थात अनंतकाय वनस्पतींचे (एका शरीराचे स्वामी अनंत जीव असणे) सेवन केल्यास आधीपेक्षा अनंत जीवहानी होते व त्यामुळे अनंतपट पाप दोष लागतो. अर्थात् प्रतिफलाच्या स्वरूपात अनंतपट दुःख मिळते !

कंदमूळ वनस्पतींची रचना सूक्ष्मतेने तपासून पाहिले असता असे दिसून येते की, कंदमुळांच्या एका तुकड्यात असंख्यात स्तर (layers) असतात, प्रत्येक स्तरामध्ये असंख्यात श्रेणी (lines) असतात, प्रत्येक श्रेणीमध्ये असंख्यात गोळे (balls) असतात, त्या प्रत्येकात असंख्यात शरीर (bodies) असतात व

त्या प्रत्येक शरीरात अर्थात् कंदमूळ-अनंतकाय-निगोदाच्या एका शरीरात अनंतानंत जीव असतात.

याच कारणामुळे असे सांगितले गेले आहे की, आमच्या संपूर्ण आयुष्यभर प्रत्येक वनस्पतीकायाचे सेवन करून जेवढा पापबंध होतो, त्यापेक्षा अनंत पटीने अधिक पापबंध, कंदमूळ अर्थात् अनंतकाय वनस्पतीचा एक लहानसा तुकडा सेवन केल्याने होतो.

प्रश्न - अनंतानंत म्हणजे किती?

उत्तर - सर्व सिद्धांच्या संख्येपेक्षा अनंतपट ! म्हणजे कंदमूळ अर्थात् अनंतकाय वनस्पतीच्या एका तुकड्यात असंख्यात x असंख्यात x असंख्यात x असंख्यात x अनंतानंत एवढी जीवराशी असते. म्हणून सुखाच्या इच्छुक जीवांनी कंदमुळांचे भक्षण करणे नियमपूर्वक टाळले पाहिजे, कारण क्षणमात्र जिव्हालौल्यासाठी केलेले त्यांचे सेवन हे भावी अनंत पापबंधाचे व फलस्वरूप अनंत दुःखांचेच कारण होण्यास सक्षम ठरत असते.

आत्मार्थीला कोणत्याही विशिष्ट मत-पंथ-संप्रदाय-व्यक्तीविशेष यांचा पक्ष-आग्रह-हट्टाग्रह-कदाग्रह-पूर्वाग्रह असायलाच नको, कारण या सर्व बाबी आत्म्यासाठी अनंत कालपर्यंत बेडीसमान आहेत, अर्थात् अनंत काळापर्यंत संसारात भ्रमण करविणाऱ्याच आहेत. खरा आत्मार्थी आपल्या मिथ्या मान्यतांना यथाशीघ्र दूर करून सत्याचे सहजतेने ग्रहण करतो. त्याची दृढ मानसिकता आणि योग्यता तर अशी बनते की, 'जे चांगले ते माझे ! जे सत्य ते माझे' !!

रात्रिभोजनाविषयी... ❧

मोक्षमार्गावर अग्रेसर होऊ इच्छिणाऱ्या आत्मार्थींसाठी रात्रिभोजनाचा त्याग अनिवार्य आहेच, पण या गोष्टीला केवळ धार्मिक दृष्टीकोनातूनच न बघता, आधुनिक विज्ञानाच्या कसोटीवरही तपासून पाहिल्यास त्याचे अनेक लाभ स्पष्टपणे दिसून येतात.

आपल्या शरीरातील अनेक अंतर्गत क्रिया-अभिक्रिया नियत विशिष्ट वेळेनुसार होत असतात, ज्याला आपल्या शरीराचे घड्याळ (Body Clock) म्हणता येईल. उदाहरणार्थ, या घड्याळानुसार रात्री नऊ ही अन्नपचन प्रणालीच्या स्वच्छतेची, अर्थात् शरीरासाठी निरुपयोगी टाकाऊ विषाक्त अवशेषांची विल्हेवाट (detoxification) लावण्याची वेळ असते. जर यावेळी पोट भरलेले असेल तर, शरीर हे काम नीटपणे करू शकत नाही, त्यामुळे शरीरातील टाकाऊ पदार्थ तिथे तसेच साठून राहतात. मग त्यातूनच प्रादुर्भाव होतो अनेक रोगांचा ! त्याउलट सायंकाळी सूर्यास्तापूर्वी भोजन केल्यास पचनक्रिया लवकर पूर्ण होऊन शरीराला नंतरच्या सफाईसाठी पुरेसा वेळ मिळू शकतो.

दुसरे म्हणजे, सायंकाळचे जेवण व रात्रीची झोप यांच्यामध्ये कमीत कमी दोन-तीन तासांचे अंतर आवश्यक असते. रात्री उशिरा

जेवण करून लगेचच अंथरूणावर पडणे, हे तर आरोग्याच्या दृष्टीने घातक आहेच; परंतु रात्री उशिरा जेवण करून पुढे खूप उशीरा झोपायला जाणे, हे सुद्धा तेवढेच घातक आहे. याचे कारण असे की, मानवी शरीरातील यकृत (liver) या अत्यंत महत्त्वाचा अवयवाची स्वच्छता व पुनर्निर्माण (cell regrowth) होण्यासाठी रात्री अकरा ते एक या वेळात गाढ झोप (deep sleep) लागलेली असणे फार आवश्यक असते.

आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून रात्रिभोजन त्यागाचे याव्यतिरिक्त देखील इतर अनेक फायदे प्रत्यक्ष अनुभवता येतात.

रात्रिभोजन त्यागाचे महत्त्व केवळ जैन दर्शनातच सांगितले आहे, असे नाही. आयुर्वेद, योगशास्त्र व अन्य जैनेतर दर्शने देखील रात्रिभोजनास निषिद्ध मानतात. काही जैनेतर दर्शनांमध्ये तर रात्रिभोजनास मांस भक्षणासमान व रात्री पाणी पिण्यास रक्त प्राशनासमान सांगितले आहे. रात्रिभोजन करणाऱ्यांचे सर्व जप-तप-यात्रादि व्यर्थ असतात आणि हा पाप दोष शेकडो चंद्रायतन तपांनी देखील धुतला जात नाही, असे कथनसुद्धा पाहायला मिळते.

जैन दर्शनाच्या अनुसार देखील रात्रिभोजन हे महान पापबंधाचे कारण सांगितले आहे. त्यावर कुणी शंका घेतात की, रात्रिभोजन त्याग इ. व्रते किंवा प्रतिमांचे ग्रहण तर सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीनंतरच असतात, तर आम्हाला (सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीपूर्वी) रात्रिभोजन केल्याने दोष कसा लागेल? याचे समाधान असे आहे की, रात्रिभोजन

केल्याचा दोष सम्यग्दृष्टीपेक्षा मिथ्यादृष्टी जीवालाच जास्त लागतो. याचे कारण असे की, सम्यग्दृष्टी शक्यतोवर असे पाप दोष सेवन करीतच नाही, काही विशेष अपरिहार्य परिस्थितीमध्ये अगदी नाईलाजाने सेवन करावे लागलेच तर, भीरुभावाने व रोगासाठी औषध रूपाने करतो; परंतु असे करताना त्याच्या अंतरंगात ना आनंदाची भावना असते, ना दोषाच्या समर्थनाची भावना !! याउलट मिथ्यादृष्टी जीव रसना इंद्रियाच्या वशीभूत होऊन लोलुपतेने रात्रिभोजन करतो. तात्पर्य हे आहे की, धर्मशास्त्रांमधील प्रत्येक कथन विशिष्ट संदर्भाने, सापेक्षतेने केलेले असते. त्याचा विवेकपूर्ण अर्थ ग्रहण करण्याऐवजी आम्ही आमच्या स्वच्छंदतेला पोषक असा सोयीस्कर अर्थ काढतो, यास छलग्रहणच म्हणावे लागेल ! हे आगम कथन सत्यच आहे की, व्रते आणि प्रतिमा यांचे प्रतिज्ञापूरक पालन पाचव्या गुणस्थानापासून सुरु होते; परंतु याचा अर्थ असा होत नाही की, निम्न भूमिकेत असलेल्या व्यक्तींनी ती व्रते आणि प्रतिमा यांचे अभ्यास रूपाने किंवा पाप प्रवृत्तीपासून दूर राहण्याच्या हेतूने देखील ग्रहण करूच नये ! उलट सर्वांनीच अभ्यास रूपाने असा प्रयत्न करणे श्रेयस्कर ठरेल, कारण दुःखांपासून निवृत्ती हवी असेल तर, दुःखांना कारणीभूत अशा पापाचरणाचा त्याग करणे अनिवार्य असते. अशाप्रकारे चिंतन करुन आपण सर्वांनी निर्धारपूर्वक रात्रिभोजन त्याग करावा, हे आमचे सानुरोध निवेदन आहे.

बारा भावना (अनुप्रेक्षा)

- १) **अनित्य भावना** - सर्व संयोग स्वभावानेच अनित्य असतात. कोणीही कायम माझी साथ-संगत करू शकत नाही, हे जाणून घेऊन परिवार-इष्ट मित्रादिक यांच्याविषयी असणारी एकत्व बुद्धी आणि ममत्व बुद्धी यांचा त्याग करावा.
- २) **अशरण भावना** - जेव्हा माझ्या पापबंधाचा उदय आला असेल, त्यावेळी माता-पिता, पत्नी-पुत्रादि किंवा संपत्ती यापैकी कुणीही मला शरण देऊ शकत नाहीत, माझे दुःख कमी करू शकत नाहीत, ही वस्तुव्यवस्थाच आहे. म्हणून परिवारजनांविषयी आपली आवश्यक कर्तव्ये व्यवस्थित पार तर पाडावीत, परंतु त्यांच्या प्रति अपनत्व न बाळगता, मोहात न अडकता !
- ३) **संसार भावना** - संसार अर्थात् संसरण, म्हणजेच भ्रमण-भटकणे ! ज्या संसारातील एक क्षणभर सुखासाठी (सुखाभासासाठी) अनंत दुःखेच झेलावी लागतात, अशा संसारात रुची घेणे-रमून जाणे निरर्थक आहे. म्हणून संसारापासून कायमची मुक्ती मिळविणे, हेच आत्मार्थीचे एकमात्र लक्ष्य असावे.

- ४) **एकत्व भावना** - अनादिकालापासून मी एकटाच फिरतो आहे, एकटाच दुःख भोगीत आहे, मृत्युसमयी माझ्यासोबत कोणीही येत नाही. यास्तव माझा उपयोग निज शुद्धात्म चिंतनामध्येच लावण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करणे, हेच माझे कर्तव्य आहे.
- ५) **अन्यत्व भावना** - 'मी कोण आहे?' हाच आत्मार्थीच्या नित्य चिंतनाचा विषय असावा. पुद्गल आणि पुद्गलाश्रित (कर्म) सगळे भाव माझ्या ज्ञायक स्वभावापासून भिन्न आहेत, हे जाणून घेऊन आत्मार्थी या भेदविज्ञान करणाऱ्या भावाशी एकत्व प्रस्थापित करतो, प्रत्यक्ष भेदानुभूती करतो. यालाच तर सम्यग्दर्शन म्हणतात ! अशा सम्यग्दर्शनाची प्राप्ती करून घेणे, हेच आहे या जीवनातील एकमात्र कर्तव्य!!
- ६) **अशुचि भावना** - स्वतःच्या देहाचा शृंगार करणे आणि भिन्नलिंगी व्यक्तीविषयी आकर्षण असणे- या नैसर्गिक प्रवृत्ती प्रत्येक सजीवाजवळ असलेल्या दिसून येतात. पण बाह्यतः सुंदर दिसणाऱ्या या चामडीच्या आवरणाखाली केवळ रक्त-मांस-मल-मूत्र इत्यादी अत्यंत अशुचि घटकच भरलेले आहेत, हे समजून घेऊन देहाश्रित ममत्व भावनेचा त्याग करणे, हेच श्रेयस्कर होय.

- ७) **आस्रव भावना** - पुण्यास्रव असो किंवा पापास्रव, हे दोन्ही आस्रव भावच असल्याने माझ्यासाठी हेयरूपच आहेत, हे जाणून विवेक संपन्न आत्मार्थी प्रथमतः पाप प्रवृत्तींचा त्याग करतो. नंतर एकमात्र आत्मप्राप्तीच्या लक्ष्याने भूमिकेला अनुसरून यथासंभव शुभ भावांमध्ये राहण्यासाठी प्रयत्नशील असतो.
- ८) **संवर भावना** - सम्यग्दर्शनपूर्वक होणारा संवर हाच खऱ्या संवराचा प्रारंभ होय, मोक्षमार्गामध्ये तोच कार्यकारी असतो. म्हणून सम्यग्दर्शनाच्या लक्ष्यपूर्वक, पाप प्रवृत्तींचा त्याग करून एकमात्र समीचीन संवराचे ध्येय असावे. सोबतच त्याला सहाय्यभूत अशा द्रव्यसंवराचे जीवनात पालन केले जावे.
- ९) **निर्जरा भावना** - सम्यग्दर्शनपूर्वक होणारी निर्जरा हीच वास्तविक निर्जरा म्हटली जाते, मोक्षमार्गामध्ये तीच कार्यकारी असते. म्हणून सम्यग्दर्शनाच्या लक्ष्यपूर्वक, पाप प्रवृत्तींचा त्याग करून एकमात्र समीचीन निर्जरेच्या लक्ष्याने यथाशक्ती तप आचरावे.
- १०) **लोकस्वरूप भावना** - प्रथमतः या लोकरचनेचे स्वरूप जाणून घेऊन नंतर त्याविषयी असे चिंतन करावे की, 'अनादिकाळापासून या लोकाकाशातील प्रत्येक प्रदेशात मी अनंत वेळा जन्म-मरणाला प्राप्त केले आहे, आता अजून

किती काळापर्यंत हे परिभ्रमण सुरु ठेवायचे आहे ? आता पुरे ! मी आता जाणले आहे की, या भ्रमणाचा अंत संभवनीय आहे, तो केवळ सम्यग्दर्शनानेच ! त्याची शीघ्र प्राप्ती हेच आता माझे कर्तव्य !!'

११) बोधिदुर्लभ भावना - बोधि म्हणजे सम्यग्दर्शन ! सम्यग्दर्शनाचा अभाव हेच आमच्या अनादि परिभ्रमणाचे मूळ कारण आहे. यावरून सम्यग्दर्शनाची दुर्लभता आमच्या ध्यानात यायला पाहिजे. एका आचार्यांनी तर असे म्हटले आहे की, वर्तमान काळात सम्यग्दृष्टी जीवांची संख्या हाताच्या बोटांवर मोजता येईल, एवढी अत्यल्प आहे !

१२) धर्मस्वरूप भावना - सध्याच्या काळात धर्माच्या स्वरूपात अनेक विकृतींचा प्रवेश झालेला दिसून येतो आहे. त्यामुळे हे अत्यंत आवश्यक होऊन बसले आहे की, आम्ही सत्य धर्माचा शोध घेतला पाहिजे, त्याचेच चिंतन केले पाहिजे, आमचा सर्व पुरुषार्थ त्याच ध्येयाकडे केंद्रित केला पाहिजे.

सत्य धर्म आपल्या भावांवर अवलंबून आहे. त्यासाठी सदैव आपल्या भावांची तपासणी करीत राहणे आवश्यक आहे. आमचे भावच आमच्या अनंत भवांसाठी अर्थात् अनंत दुःखांसाठी बीजभूत आहेत.



नित्य चिंतन बिंदू



- १) एक समकित पाये बिना, जप तप क्रिया फोक।
जैसे मुर्दा सिंगारना, समझ कहे तिलोक ॥
- अर्थात्, सम्यग्दर्शनाने विरहित जप-तप-श्रावकत्व-क्षुल्लकत्व-साधुत्व इत्यादी सर्व क्रिया प्रेताच्या शृंगाराप्रमाणे निरर्थक असतात. सम्यग्दर्शनाच्या अभावात यापैकी कोणतीही क्रिया भवचक्राचा अंत करण्यासाठी सक्षम नाही. परंतु याचा मतितार्थ असा नाही की, सम्यग्दर्शन न झालेल्या व्यक्तींनी वरील गोष्टी करूच नयेत! अवश्य कराव्यात, पण केवळ तेवढे करून समाधान मानू नये, स्वतःला कृतकृत्य समजू नये! आपला सगळा प्रयास, सगळा पुरुषार्थ तर एकमात्र निश्चय सम्यग्दर्शनाच्या प्राप्तीसाठीच असावा. त्यासोबत हे पुण्य परिणाम जीवनात सहजतेने येतातच.
- २) भगवंतांचे दर्शन कशा प्रकारे करावे? भगवंतांच्या गुणांचे चिंतवन करणे, ज्या मार्गाच्या अवलंबनाने त्यांना भगवान हे पद प्राप्त झाले, त्याच मार्गावर चालण्याचा दृढ निर्णय करणे, हेच वास्तविक खरे दर्शन होय.
- ३) संसार आणि सांसारिक सुख यांच्या प्रति रुची असेल तर, सम्यग्दर्शनाची प्राप्ती होणे अत्यंत दुर्लभ आहे. म्हणजेच संपूर्ण संसार आणि सांसारिक सुख यांच्या प्रति विरक्त वृत्ती आल्याशिवाय मोक्षमार्गाचा प्रारंभ होणे अशक्य आहे.

- ४) प्रत्येक संसारी जीवाला आहार-मैथुन-भय-परिग्रह या चार संज्ञा/संस्कार अनादिकाळापासून असतातच. त्याचे जीवन सतत या संज्ञांभोवतीच फिरत असते, त्यांच्याबद्दलच विचार करीत असते. जोपर्यंत या गोष्टींमध्ये जीवाला रुची वाटते आहे, त्यामध्ये सुखाचा भास होतो आहे, तोपर्यंत त्यांच्यापासून सुटका होणे अशक्यप्राय ! हाडाचा तुकडा चघळणाऱ्या कुत्र्याच्या टाळूतून रक्त येत असतं, पण तो त्या रक्ताच्या स्वादाला हाडाचा स्वाद समजून भ्रमवश आनंद मानत असतो; त्याप्रमाणे हा जीव देखील अनादिकाळापासून भ्रमातच जगतो आहे, वास्तविक दुःखदायी असणाऱ्या या चार संज्ञांमध्येच रुची घेतो आहे, आनंदाची कल्पना करतो आहे ! फलस्वरूप त्याचे संसार परिभ्रमण अखंड सुरुच आहे! मुक्ती इच्छिणाऱ्या जीवाने या अनादि संस्कारांना मुळातूनच उखडून टाकण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, ज्याकरिता प्रथमतः त्यांच्याविषयी असणारी रुची-प्रीती-आदर संपून अरुची, विरक्तीची भावना जागृत व्हायला हवी. त्यासाठी नितांत आवश्यकता आहे सत्प्रेरणा देणारे वाचन, सम्यक् श्रद्धा व सुयोग्य पुरुषार्थ यांची !
- ५) आत्मप्राप्तीसाठी आपण खरोखरच गांभीर्याने प्रयत्नशील आहोत का? समर्पित आहोत का? या प्रश्नांची उत्तरे शोधायची असतील तर, आधी आपल्या रुचीचे विषय कोणते आहेत, हे तपासून बघावे लागेल ! जोवर कोणत्याही सांसारिक इच्छा किंवा आकांक्षेमध्ये आमची रुची अडकून पडली असेल, तोवर आमच्या प्रवासाची दिशा संसार सागराकडेच राहणार, हे नक्की समजावे. जर आमच्या रुचीचा-पुरुषार्थाचा एकमात्र विषय आत्मप्राप्ती हाच शेष राहिला असेल तर निश्चितपणे समजावे की, आमच्या भवसागराचा किनारा अगदी नजीक आला आहे !

६) वरीलप्रमाणेच आमची रुची हीच आमच्या भक्तीचेही बॅरोमीटर आहे, असे म्हणता येईल ! आमची रुची जिकडे असते, आमची भक्ती भावना तिकडे सहजपणे वळत असते, तीच आमच्या भक्तीला आणि शक्तीला देखील दिशा देत असते ! भक्तिमार्गाचा अर्थ व्यक्तिनिष्ठ भक्ती किंवा खुशामत करणे असा मुळीच नव्हे !!

जोवर कोणत्याही सांसारिक इच्छा, आकांक्षा किंवा व्यक्तीमध्ये आमची रुची अडकून पडली असेल तोवर आमच्या भक्तीमार्ग संसाराच्या दिशेनेच जातो आहे, हे निश्चित ! जर आमच्या रुचीचा-पुरुषार्थाचा एकमात्र विषय आत्मप्राप्ती हाच शेष राहिला असेल तर निर्विवादपणे समजावे की, आमच्या भवसागराचा किनारा अगदी दृष्टिक्षेपात आला आहे !!

अशाप्रकारे आत्मार्थीची रुची केवळ आत्मप्राप्तीकडेच लागलेली असल्याने त्याच्या विचारांचा, भक्तीचा, प्रयत्नांचा विषय एकमात्र आत्माच असतो. हीच असते यथार्थ भक्ती, हाच आहे खरा भक्तिमार्ग !! यास्तव संवेगालाच भक्ती समजावे, जी वैराग्य अर्थात् निर्वेद सहित आत्मप्राप्तीसाठी कार्यकारी आहे.

७) अभयदान, ज्ञानदान, अन्नदान, धनदान आणि औषधिदान या दानाच्या प्रकारांमध्ये अभयदान सर्वश्रेष्ठ मानले आहे. म्हणून प्रत्येकाने जीवनामध्ये नित्य नियमाने जयणा (यत्नाचार- अर्थात् आपण करीत असलेल्या प्रत्येक दैनिक कामामध्ये होणाऱ्या जीवहिंसेचे प्रमाण अत्यंत कमी कसे होईल यासाठी सावधानता बाळगणे) ठेवणे अतिशय आवश्यक आहे.

९) धर्मासाठी पुरुषार्थ पाहिजे आणि धनलाभासाठी पुण्य ! धनलाभ पुण्याच्या प्रमाणात होत असतो, मेहनतीच्या प्रमाणात होईलच असे

नाही. म्हणून आपला जास्तीत जास्त पुरुषार्थ धर्मासाठी असावा आणि शक्य तेवढा कमी काळ अर्थार्जनासाठी वेचावा, हे हितकारक ठरते.

१०) अनादिकालापासून हा जीव पुद्गलाचा संचय करून त्यात मोह-ममत्व करण्याचा अपराध करित आला आहे. या अपराधाच्या दंड स्वरूप अनंत दुःखेच त्याच्या वाट्याला आली आहेत. यास्तव हा मोह शीघ्रातिशीघ्र त्यागण्यायोग्य आहे ! केवळ वचनांनी नव्हे तर, प्रत्यक्ष कृती करून !! कारण धर्माच्या मोठमोठ्या वल्गना करणारे लोक देखील प्रत्यक्षात या मोहजाळ्यात गुरफटलेले आढळून येतात. अनादिपासून हा जीव स्वतःला अशाच रीतीने ठगवीत आलेला आहे. आत्मार्थीने आता तरी सावध व्हायला हवे, आपल्या जीवनातील पुद्गलांची गरज कमी कमी करत सर्व प्रकारच्या परिग्रहांची आजीवन मर्यादा करावयास हवी. संतोषी वृत्ती ठेवून आयुष्य अतिशय साधेपणाने जगण्याचा प्रयत्न करायला हवा. जीवनात संतोष असेल तर, आकुलतामय अनंत दुःखांपासून सुटका होते, आत्मप्राप्तीच्या लक्ष्यापर्यंत सहजतेने वाटचाल होते आणि भविष्यात अनंत अव्याबाध सुखनिधी प्राप्त होतो.

११) जीवाच्या शुभ-अशुभ परिणामांनी कर्माचा बंध होतो, त्यानंतर जेव्हा हे पूर्वबद्ध कर्म उदयाला येतात, अर्थात् फल देतात, त्यावेळी जीवाचे भाव/परिणाम कसे होतात यावर नूतन कर्मबंध (अनुबंध) अवलंबून असतो. अनुबंध म्हणजे जीवाच्या अभिप्रायाचे फल ! यास्तव आम्हाला आमचा अभिप्राय सम्यक् करण्याकडेच सगळा प्रयत्न, पुरुषार्थ लावला पाहिजे.

१२) द्रव्य स्वरूपाने वास्तविक मी सिद्ध समान शुद्ध आहे, परंतु माझे राग-द्वेषादि भाव त्या शुद्धतेवर कलंकासारखे आहेत. हा कलंक, मलिनता

धुवून काढण्याचे ध्येय निर्धारित करून धैर्य व दृढतापूर्वक मी धर्मरूपी पुरुषार्थ केला पाहिजे.

- १३) आत्मार्थीची जीवनशैली साधी-सरल-सजग असावी, त्याच्या जीवनात संतोष, समता, सहिष्णुता, सहनशीलता, नम्रता, लघुता, विवेक या गुणांचीच नित्य आराधना असावी.
- १४) तपाचरणामध्ये नऊ बाड विशुद्ध ब्रह्मचर्य अतिश्रेष्ठ आहे.
- १५) संसारी जीवांची मानसिकता निमित्त प्रधानी असते. कोणत्याही कार्याची उत्पत्ती नियमाने उपादानातूनच होते, पण ते होताना तिथे निमित्त कारणाची उपस्थिती अविनाभावी असतेच. मुमुक्षू जीव ही कारण-कार्य प्रक्रिया विवेकपूर्वक समजून घेतो. तो उपादानाला महत्त्व देतोच; पण स्वच्छंदतेने हीन दर्जाच्या निमित्तांचे सेवन मात्र करित नाही, अशा उथळ, क्षुद्र निमित्तांच्या आहारी जात नाही.
- १६) आत्मार्थी जीवाने टेलिव्हिजन, सिनेमा, नाटक, मोबाईल, इंटरनेट इत्यादी हीन दर्जाच्या निमित्तांपासून दूर राहणे आवश्यक आहे. कारण त्यांच्या आकर्षणात अडकल्यामुळे उत्कृष्टतम भाव सुद्धा विपरीत होऊ शकतात. शिवाय ही प्रलोभने अनंत संसार अर्थात् अनंत दुःखांचेच कारण होण्यास सक्षम आहेत.
- १७) कोणतेही प्रत्याख्यान-पच्चक्खाण धारणेला अनुसरून सीमंधर भगवंतांच्या साक्षीपूर्वक तीन णमोकार मंत्र म्हणून स्वीकार करावे. प्रत्येक प्रत्याख्यानात अज्ञानतेचे, असमाधीचे, स्वास्थ्यासाठी आवश्यक औषधोपचाराचे किंवा अन्य कोणत्याही उपसर्गाचे, असे आगार ठेवावे. कोणत्याही प्रत्याख्यानाची समाप्ती पुढील विधीने करावी - जे प्रत्याख्यान घेतले होते, ते पूर्ण होईपर्यंत पालन करतो. समकायनं, न फासियेनं न पालियं, न तिरियं, न किट्टियं, न सोहियं, न

आराहियं, आणाए अणुपालियं, न भवयि तस्स मिच्छामि दुक्कडं! तीन वेळा णमोकार मंत्राचा जप करावा.

१८) आपल्या माता-पित्यांच्या उपकाराचे ऋण फेडावे असे वाटत असेल तर, केवळ त्यांना धर्मप्राप्ती करवून देऊनच ते शक्य आहे; अन्य कोणत्याही उपायांनी नव्हे ! अर्थात् याकरिता आधी स्वतःला धर्मप्राप्ती व्हायला हवी !

कदाचित माता-पित्यांचा स्वभाव किंवा वागणूक आपल्याला अनुकूल नसेल, तरीही त्यांच्या सेवा- शुश्रूषेत काही कमी न पडू देता मनापासून सेवा करावी व त्यांना धर्मप्राप्तीच्या मार्गावर लावण्याचा प्रयत्न करावा.

१९) आपल्या गैरवर्तणुकीमुळे आपल्या धर्मावर टीका होऊ नये, यासाठी जैन समुदायाने कुटुंबातील, व्यवसायातील, समाजामधील व दुकान/ ऑफिस आदि ठिकाणी असणारा आपला व्यवहार अत्यंत शालीन व नीतीपूर्ण असावा, याकडे विशेष लक्ष देणे नितांत गरजेचे आहे.

२०) आत्मार्थीच्या जीवनात अपेक्षा, आग्रह, आसक्ती, अहंकार यांना स्थान नसावे.

२१) आत्मिक उन्नतीसाठी पराचे दोष न बघता स्वतःचे दोष पाहावेत. सोबतच परामधील गुण ओळखून त्यांचे ग्रहण करणे देखील फार महत्त्वाचे असते.

२२) अनादिकालापासून आम्ही इंद्रियांची गुलामीच करीत आलो आहोत, आता तरी त्यातून मुक्त होऊ या !

२३) ज्या इंद्रियाच्या विषयांमध्ये अधिक आसक्ती असेल व ज्या इंद्रियाचा दुरुपयोग जास्त केला जाईल, भविष्यात अनंत काळापर्यंत ती इंद्रिये प्राप्त न होण्याची संभावना अधिक असेल !

- २४) माझे कट्टर शत्रू कोण? माझे स्वतःचेच क्रोध-मान-माया-लोभ हे कषाय परिणाम ! या विश्वात अन्य कोणीही माझा शत्रू नव्हे !!
- २५) वरीलपैकी एक-एक कषाय कणिका देखील संसारात अनंत परावर्तन करविण्यास समर्थ आहे. असे असताना आम्ही तर स्वतःला या कषाय समूहाचे निवासस्थान बनविले आहे, मग विचार करा - आमची दशा काय होईल? यास्तव सगळ्या कषायांचा लवकरात लवकर अभाव होईल, असा पुरुषार्थ करू या !
- २६) अनंत संसाराचे बीजभूत कारण आहे, अहंकार आणि ममकार ! त्यांच्यापासून शक्य तेवढे दूरच राहायला हवे.
- २७) निंदा केवळ आपल्याच दुर्गुणांची व्हावी, इतरांच्या नाही ! कदाचित इतरांमधील दुर्गुण दृष्टोत्पत्तीस आलेच तर, सर्वप्रथम तसेच दुर्गुण आपल्या स्वभावात-संवर्षीत आहेत का, किती प्रमाणात आहेत याची प्रामाणिकपणे तपासणी करून बघावी. तसे आढळल्यास स्वतःमध्ये त्वरित सुधारणा करण्यासाठी प्रयत्नशील व्हावे. शिवाय त्या व्यक्तीविषयी उपेक्षेचा किंवा करुणेचा भाव असावा, घृणेचा भाव नको! खरे तर, दुसऱ्याची निंदा- नालस्ती करणे म्हणजे इतरांच्या घरातील कचरा आपल्या घरात घेऊन येणे होय ! कारण त्यामुळे त्या व्यक्तीचा अशुभ बंध कमी होऊन, आमचा मात्र वाढत जात असतो.
- २८) ईर्ष्या करायचीच असेल तर, भगवंतांबरोबर करावी ! अन्य कशासाठी नव्हे तर, आम्हालाही त्यांच्यासमान भगवान व्हायचे आहे यासाठी!! याव्यतिरिक्त इतर ठिकाणी व इतर कारणांसाठी केलेला ईर्ष्याभाव वर्तमानात तर क्लेशकारक आहेच, भविष्यातही अत्यंत दुःखदायक अशा कर्मबंधालाच कारणीभूत आहे.
- २९) आपल्या दिनचर्येत दर तासागणिक आपल्या परिणामांची चिकित्सा करीत राहणे गरजेचे आहे.त्यामुळे आपल्या मनोभावांचा तराजू

कोणत्या बाजूला झुकतो आहे, हे तपासून त्यात आवश्यक त्या सुधारणा करण्यासाठी मदत होईल. आत्मप्राप्ती हे एकमेव लक्ष्य ठेवून त्याला सहयोगी असणाऱ्या भावना दृढमूल व्हाव्यात, अशी सजगता प्रतिक्षण असली पाहिजे.

३०) जिथे अनंत काळापर्यंत वास्तव्य करता येते, अशा अवस्था दोनच! एक सिद्ध अवस्था आणि एक निगोद अवस्था !! पहिल्या अवस्थेत अनंत सुख आहे आणि दुसऱ्या अवस्थेत अनंत दुःख !! अनंत सुखाचे लक्ष्य असेल तर, आपले सगळे प्रयत्न-पुरुषार्थ एकमात्र मोक्षप्राप्तीच्या हेतूनेच व्हायला पाहिजे.

३१) आयुष्यात जे काही (अनुकूल किंवा प्रतिकूल) होते आहे, ते चांगल्यासाठीच होते आहे, या मनोवृत्तीचा स्वीकार केल्यास आर्तध्यान व रौद्रध्यानाचे प्रमाण कमी होऊन नवीन कर्मास्रव कमी प्रमाणात होईल.

३२) प्रश्न - मी कुणाचा पक्ष घ्यावा? कोणत्या संप्रदायाप्रति/व्यक्तिविशेषाप्रति आत्मत्वबुद्धी ठेवावी?

उत्तर - कोणत्याही पक्षाचा आग्रह धरणे ही गोष्ट रागभाव किंवा द्वेषभावाशिवाय शक्यच नाही. खरा आत्मार्थी तोच असतो जो अन्य कोणाचाही पक्ष न घेता, इतर कोणाकडूनही उद्धार होण्याची अपेक्षा न ठेवता, केवळ निज आत्म्याचाच पक्ष घेतो ! तोच एकमेव कल्याणकारी मार्ग आहे, इतर ठिकाणी तशी क्षमता संभवतच नाही, यावर त्याचा दृढ विश्वास असतो. जेव्हा केवळ आपल्या आत्म्याचाच पक्ष घेतला जातो, तेव्हा त्यामध्ये अनंत ज्ञानींचा पक्ष समाहित असतो, कारण आजवर अनंत ज्ञानी जीवांनी याच मार्गाने मुक्ती मिळविली आहे !

- ३३) निदान जैन समाजाने तरी रात्रीच्या वेळेस भोजन कार्यक्रम किंवा इतर कोणतेही समारोह करणे आदि गोष्टी कटाक्षाने टाळल्या पाहिजेत. दिवसा संपन्न होणाऱ्या समारंभातही ज्यामध्ये प्रचुर जीवहिंसा होते अशा बाबी (उदा.- फुला-पानांचा वापर, फटाके-आतिषबाजी इ.) दूरच ठेवायला हव्यात.
- ३५) जन्म हा जीवाला अनादिकाळापासून लागलेला भवरोग आहे, महोत्सव नाही ! आणि जन्मासोबत मरण तर प्रत्येकाला अनिवार्यपणे आहेच !! जन्म-मृत्युच्या अशा चक्रात अडकलेल्या संसारी जीवाला अनंत दुःखांपासून सुटका तेव्हाच मिळते, जेव्हा तो मुक्त होऊन सिद्धपद प्राप्त करतो. ज्याप्रमाणे कुणी आपल्या रोगाला उत्सव समजून महोत्सवाच्या स्वरूपात साजरा करित नाही, त्याप्रमाणे भवरोगाचे प्रतीक असणारा जन्मदिवस हर्षदायक महोत्सव कसा असू शकेल? वास्तविक पाहता साधकाने तर त्या दिवशी विशेष धर्मारधना करून अशी भावना वृद्धिंगत करावी की, 'अनंत दुःखांचे कारण असणारी ही जन्मरूपी व्याधी आता कायमची दूर होऊन मी शीघ्र अजन्मा व्हावे, जन्म-मृत्युच्या अतीत असणाऱ्या शाश्वत सिद्धपदाच्या प्राप्तीसाठीच माझे सगळे प्रयत्न असावेत.'
- ३६) प्रश्न- छद्मस्थ अवस्थेतील आत्म्याच्या प्रत्येक प्रदेशात अनंत कर्म वर्गणा स्थित असल्यामुळे तो अशुद्ध आत्मारूपानेच परिणमित होत राहतो, तर त्यामध्ये शुद्धात्मा कसा शोधवा?
- उत्तर - प्रज्ञारूपी छिन्नीने अर्थात् भेदज्ञानाच्या सहाय्याने जीव व पुद्गल यांची वेगवेगळी लक्षणे ओळखून जीवाचे जीवरूपाने ग्रहण करावे आणि पुद्गलाचे पुद्गल रूपाने ग्रहण करावे. नंतर विशेष तीव्र बुद्धीने जीवाच्या विभाव परिणामांनाही गौण करून भेदज्ञान केल्यास शुद्धात्म्याची अनुभूती, प्राप्ती होते.

३७) जर कुणी असे म्हणेल की, आत्मा बाहेरून अशुद्ध व अंतरंगातून शुद्ध आहे; तर असे कथन वास्तविक नसून विशिष्ट अपेक्षेने केलेले आहे, असे समजावे. आत्मा आत-बाहेर सारखाच आहे, वेगळा नाही ! आत्म्याच्या आतील-बाहेरील प्रत्येक प्रदेशात/क्षेत्रात अनंतानंत कर्म वर्गणा नीर-क्षीरवत् एकक्षेत्रावगाह रूपाने स्थित असतात. त्यामुळे जशी अशुद्धता बाहेरील क्षेत्रात असते, तशीच अशुद्धता आतील क्षेत्रातही असते.

बाह्य म्हणजे व्यक्त, विशेष भाव (पर्यायगत शुभ-अशुभ परिणाम) आणि अंतरंग म्हणजे अव्यक्त, सामान्य भाव (त्रिकाल शुद्ध परम पारिणामिक भाव), असे कथन काहीएक विवक्षेने केले जाऊ शकते. त्याच आधारे व्यक्त (बाह्य) आत्म्यास अशुद्ध आणि अव्यक्त (अंतरंग) आत्म्यास शुद्ध म्हटले जाऊ शकते, अन्यथा नाही ! ही विवक्षा नीट समजून न घेता, कुणी आत्म्याच्या आतमध्ये एकांत शुद्ध ध्रुव भाव शोधण्याचा प्रयत्न करील, तर तो विपर्यास निरर्थकच ठरेल. कारण आगमातील कथन ज्या संदर्भात, ज्या अपेक्षेने आले आहे, त्याच अपेक्षेने त्यांचा अर्थ ग्रहण करणे अनिवार्य असते, अन्यथा भ्रम बुद्धीच वाढेल, हे निश्चित !

३८) नऊ तत्त्वांपासून भिन्न सर्वथा शुद्ध जीव द्रव्याची सिद्धी होऊ शकत नाही, यास्तव पर्यायांपासून भिन्न सर्वथा शुद्ध जीव द्रव्य उपलब्ध होईल, अशा भ्रमात कुणी राहू नये ! नऊ तत्त्वांसंबंधी विकारांना कमी/गौण करताच तोच शुद्धात्मा आहे, कारण साधनाच्या (पर्यायांच्या) अभावात शुद्ध द्रव्याची उपलब्धी होऊ शकत नाही.

३९) काहीजणांची मान्यता अशी असते की, मुमुक्षू जीवाची योग्यता त्याच्या स्वकाली स्वयमेव उदित होईल, त्यासाठी प्रयत्नांची

आवश्यकता नाही. अशा व्यक्तींना आम्ही हे विचारू इच्छितो की, लौकिक व्यवहारात पैसा, प्रतिष्ठा, परिवार इत्यादी बाबी मिळवण्यासाठी आपण जाणीवपूर्वक प्रयत्न करता की योग्य वेळ येताच या सर्व गोष्टी आपोआपच प्राप्त होतील, असे मानता? या प्रश्नाचे उत्तर अपेक्षित असेच मिळते की, आम्ही त्यासाठी पुरेपूर प्रयत्न करतो ! म्हणजे ज्या वस्तू किंवा जे संयोग कर्मोदयाच्या अनुसार आपण होऊन मिळणार असतात, त्यासाठी आपण प्रयत्नांची पराकाष्ठा करतो; परंतु निज आत्महितासाठी पूर्वोक्त सत्य धर्माचे आचरण करण्यामध्ये मात्र उपेक्षा बुद्धी ठेवतो किंवा जैन सिद्धांताचे एकांताने ग्रहण करून विपर्यास करतो. किती दुर्दैवी विरोधाभास आहे हा !

जैन सिद्धांतानुसार कोणतेही कार्य होताना पाच कारणांचा समवाय असणे अनिवार्य असते. आत्मप्राप्ती होण्यासाठी पुरुषार्थ हे उपादान कारण आहे. त्याला गौण करून जर आम्ही निमित्ताची वाट बघत बसलो किंवा नियतीवर आस लावून बसलो, तर आत्मप्राप्ती दुष्प्राप्यच समजावी ! यास्तव प्रत्येक मुमुक्षू जीवाचे हे आद्य कर्तव्य आहे की, त्याने आपला उच्चतम पुरुषार्थ आत्मधर्मक्षेत्रात करावा, जीवनातील शेष गरजा पूर्ण करण्यासाठी अल्प समय खर्च करावा.

या पुस्तक लेखनात आमच्याकडून काही चुका झाल्या असतील तर, आपण त्यात सुधारणा करून वाचावे. आमच्याकडून जिनाझेच्या विपरीत काही लिहिले गेले असल्यास आमचे त्रिविध-त्रिविध मिच्छामि दुक्कडं !

ॐ शान्तिः ! शान्तिः ! शान्तिः !

निश्चय आणि व्यवहार यांचे यथायोग्य संतुलन

- १) धर्म मार्गामध्ये निश्चय आणि व्यवहार यांचे यथायोग्य संतुलन न जाणल्यामुळेच आम्ही अनादि काळापासून संसारात फिरत आहोत. सध्या देखील समाजात हीच परिस्थिती दिसून येते.
- २) ज्याप्रमाणे आम्हाला कुठे प्रवासाला जायचे असेल तर, आम्ही आधी त्या जागेचा नकाशा पाहून नंतर प्रवासाला प्रारंभ करतो. नकाशाचा केवळ अभ्यास करित राहिलो व प्रत्यक्ष प्रवास सुरूच केला नाही तर, आम्ही ठरविलेल्या मुक्कामी पोहोचणारच नाही. नकाशाच्या अभ्यासाचे प्रयोजनही पूर्ण होणार नाही. वरील उदाहरणातील नकाशा म्हणजे निश्चय आहे आणि प्रवास म्हणजे व्यवहार आहे.
- ३) निश्चय आणि व्यवहार यांचे यथायोग्य संतुलन असणे, याचा अर्थ असा की, दोन्ही पक्षांचे यथायोग्य प्रमाणात सेवन करणे. या दोनपैकी कोणत्याही एकाचा पक्षपात केल्याने किंवा कोणत्याही एकाचे अधिक मात्रेत सेवन केल्यास धर्ममार्गात संतुलन राखले जाणार नाही.

- ४) काही लोक केवळ निश्चयालाच सत्य मानतात, व्यवहाराला उपचरित (अनावश्यक) मानून त्याची उपेक्षा करतात. असे लोक स्वतःला एकांताने शुद्ध मानतात व आपल्या विकार भावांची- अपराधांची जबाबदारी कर्मावर ढकलून स्वच्छंदी वृत्तीने आचरण करतात, अन्यांना तसाच उपदेश देतात. तर काही लोक निश्चय सम्यग्दर्शनाचा विरोध करतात, आत्मानुभूतीचे लक्ष्य न ठेवता जीवनभर केवळ बाह्य संयमाचीच आराधना करीत राहतात. वास्तविक अशा व्यक्तींच्या जीवनात समीचीन निश्चयही नसतो व समीचीन व्यवहारही नसतो. असतो तो केवळ निश्चयाभास व व्यवहाराभास ! कोणत्याही पक्षाच्या अशा मिथ्या एकांताचे फल म्हणजे अनंत काळपर्यंत संसार भ्रमण !!
- ५) शुद्ध निश्चय नयाचे प्रयोजन भगवंतांचे स्वरूप सांगून व आम्ही देखील तसेच बनू शकतो, हे सांगून प्रोत्साहित करणे व तसे लक्ष्य निर्धारित करणे हे आहे. आम्ही स्वरूपाने (शुद्ध निश्चय नयाच्या दृष्टीने) त्रिकाल शुद्धच आहोत, परंतु आता आमची वर्तमान दशा(पर्याय दृष्टीने) मात्र अशुद्ध आहे. या वर्तमान अशुद्ध पर्यायाच्या अपेक्षेने देखील स्वतःला भगवंतांच्या समान शुद्ध मानणे, म्हणजे ज्याला भविष्यात डॉक्टर होण्याचे लक्ष्य आहे अशा इयत्ता पहिलीतील विद्यार्थ्यांने स्वतःला आताच डॉक्टर मानण्यासारखे आहे !

६) बहिरात्मभाव असेपर्यंत सम्यग्दर्शनासाठी आवश्यक योग्यतांची(अंतरंग पात्रतांची) प्राप्ती असंभवनीय आहे. त्यासाठी परविमुख होऊन आत्मसन्मुख होणे परम आवश्यक आहे. परविमुखता म्हणजे आत्महित सर्वोपरि ही भावना दृढमूल होणे व प्रत्यक्ष आचरणात येणे. ज्याला एकमात्र आत्मप्राप्तीचे लक्ष्य आहे,त्याला साहजिकच बाह्य जगाचे व्यवहार असार व निरर्थक वाटू लागतात आणि तो स्वयमेव आपल्या अनमोल आत्म्याच्या सन्मुख होऊ लागतो. आता तो व्यावहारिक यश-अपयशाच्या तराजूने व मापदंडाने स्वतःचे मूल्यांकन करित नाही,तर आपण आत्मप्राप्तीच्या किती निकट पोहोचलो, यावरून स्व-मूल्यांकन करतो. त्यासाठी बारा भावनांच्या प्रयोगात्मक चिंतनाचा तो आधार घेतो.

अनादि काळापासून आम्ही भ्रांतिवश होऊन, काहीतरी करण्याच्या उत्साहात चारित्र मोहनीय कर्म (कषाय भाव) कमी करण्याकडेच जास्त पुरुषार्थ लावला आहे. परंतु संसार वृद्धीचे मूळ कारण असलेल्या दर्शन मोहनीय(मिथ्यात्व) कर्माकडे आम्ही लक्षच दिले नाही. फलस्वरूप आमचे संसार भ्रमण अजूनही सुरूच आहे.



युनिव्हर्सल लॉ



सर्वाना समानरूपाने लागू होणारी ब्रह्मांडाची संचालन व्यवस्था

- १) माझ्याकडून जे दिले गेले असेल, तेच मला मिळत आहे. मी इतरांसाठी ज्याची इच्छा करेन, तेच माझ्यासोबत घडेल.
- २) मी आत्मा आहे. प्राप्त देह-पर्याय ही मला मिळालेली भूमिका (व्यक्तिरेखा) आहे. सामान्यतः मी ज्याची कामना केली असेल, तीच भूमिका मला मिळत असते.
- ३) माझ्या आयुष्यात जे काही घडत आहे, ते माझ्या भूतकाळाचेच प्रतिबिंब आहे, अर्थात् मी भूतकाळात केलेल्या कर्मांचेच फल आहे. मी जे कार्य मन-वचन-कायेद्वारा केले किंवा करविले नव्हते, तसे कार्य (प्रतिफल) माझ्यासोबत कधीही घडणार नाही.
- ४) यावरून हे निश्चित आहे की, भूत-वर्तमान-भविष्य या तिन्ही काळांत माझ्यासोबत कधीही अन्याय न झाला आहे, न होणार आहे! म्हणून मी 'No Complaint Zone' अर्थात् 'तक्रार मुक्त भाव' स्वीकारला आहे. माझ्यासोबत जे काही घडत आहे, ते माझ्या भूतकाळामुळेच होते आहे; मग 'माझ्यासोबतच असे का? (Why me?)' हा प्रश्न उपस्थितच होत नाही.

- ५) सप्त व्यसनांपासून (जुगार खेळणे, मद्य प्राशन, मांस भक्षण, वेश्यागमन, चोरी करणे, शिकार करणे, पर स्त्री/पुरुष गमन) दूर राहून आणि कंदमुळांचे सेवन, रात्रिभोजन, अभक्ष्य भक्षण (मध, लोणी, अंजीर, लोणची इ.) यांचा त्याग करून, तसेच पुण्य (शुभ) भावांची कास धरून मी स्वतःसाठी उत्तम शुभ भाग्य मिळवू शकतो.
- ६) पाप=दुःख आणि पुण्य=सुख, हे समीकरण नेहमीच लक्षात ठेवू या!
- ७) जीवनात आलेल्या दुःखांपासून देखील काहीतरी फायदा करून घेणे मला शिकले पाहिजे.
- ८) मी येथे आलो आहे, ते केवळ देण्यासाठी ! ते देखील कोणत्याही अटीशिवाय - अपेक्षेविना !! या प्रकारे देण्याने मी माझ्या पूर्वीच्या कर्जाची परतफेड करित आहे किंवा नवीन निधीचा संचय करित आहे. दोन्ही परिस्थितीत फायदा माझाच आहे !
- ९) कुणाकडून कसलीही अपेक्षा न ठेवता, मला स्वतःची कर्तव्ये सानंद पार पाडायची आहेत. परंतु इतरांनी सुद्धा असेच करावे, असा माझा आग्रह असू नये. परिवार, मित्र-सहयोगी, समाज आणि राष्ट्र यांच्या प्रति असणारी आमची कर्तव्ये आम्ही सर्वांनीच संपूर्ण निष्ठेने निभावली पाहिजेत.
- १०) माझा व्यवहार स्वतःसाठी काटेकोर व इतरांसाठी मृदू-दयाळू असला पाहिजे.

११) 'जे होत आहे, ते चांगल्यासाठीच!', हा विश्वास जर माझ्या मनात असेल तर, जीवनात नेहमी सकारात्मकता राहिल.

१२) माझा लौकिक व्यवहार पुढील चार भावनांच्या आधारे व्हावा-

* मैत्री भावना - कुणाही सोबत माझी शत्रुत्व भावना नसल्याने माझी स्वतःची प्रसन्नता कायम राहिल. मित्रांचे कल्याण इच्छिल्यामुळे माझेही निश्चितपणे कल्याणच होईल.

* प्रमोद भावना- दुसऱ्यांमधील गुणांचे ग्रहण करण्याची वृत्ती ठेवल्यास, ते गुण माझ्यामध्ये अवश्य प्रगट होतील.

* करुणा भावना - पापी जीवांप्रति करुणा भाव ठेवल्यास माझी स्वतःची प्रसन्नता कायम राहिल.

* माध्यस्थ भावना - जेव्हा कुणाकडून मला दुःख किंवा क्लेश दिले जातील, तेव्हा मी शांत राहण्याचा प्रयत्न करीन, काहीही प्रतिक्रिया देणार नाही. त्याउलट Thank you ! धन्यवाद ! स्वागतम् ! याच भावना मनामध्ये ठेवीन. धन्यवाद, स्वागतम् या भावना सुद्धा पुढीलप्रमाणे तीन श्रेणींमध्ये असाव्यात.

प्रथम श्रेणी - भूतकाळातील आपल्या अपराधांबद्दल क्षमा मागणे (Sorry! Sorry!).

द्वितीय श्रेणी - पुनश्च अशी चूक कधीही करणार नाही, असा निर्धार करणे (Never-Again).

तृतीय श्रेणी - समोरची व्यक्ती आपल्याला दोषमुक्त, निर्मल करणारी असल्याने आपल्याकरिता उपकारकच आहे, असे समजून मनात धन्यवादाची (Thank you!) भावना

ठेवावी. त्यामुळे त्या व्यक्तीबद्दल रोष, घृणा किंवा तुच्छतेचे भाव मनात निर्माण होणार नाहीत व या नकारात्मक भावनांच्या दुष्टचक्रात आम्ही अडकून पडणार नाही. सकारात्मक दृष्टिकोनाला प्राधान्य दिले असल्याने ह्या तिन्ही श्रेणी आमची प्रसन्नता टिकवून ठेवण्यासाठी सुरक्षा कवचाचे काम करतात. यास्तव हे सिद्धांत स्वागत योग्य (Welcome!) आहेत.

- १३) आपली मानसिकता विवेकपूर्वक बदलली पाहिजे, बळजबरीने नव्हे! असे झाल्याने आपली प्रसन्नता कायम राहते. म्हणजेच आमचा मार्ग 'सहज योगाचा' आहे, 'हठयोगाचा' नाही !!
- १४) या जीवनात मला माझ्या देह आणि मनाचा उपयोग सम्यग्दर्शन प्राप्त करण्यासाठी करावयाचा आहे, कारण सम्यग्दर्शन हेच संसारापासून मुक्ती मिळविण्याचे एकमेव साधन आहे.
- १५) सत्य माझ्यामध्येच आहे, ते बाहेर कुठे शोधण्याची गरज नाही. त्यासाठी मी स्वतःला अंतरंगातून बदलणे आवश्यक आहे.
- १६) समीचीन मार्ग तोच दिग्दर्शित करू शकतो, ज्याला सत्याची प्राप्ती झाली आहे! असे साधक यश, कीर्ती, धन, वैभव, सन्मान इत्यादी प्रलोभनांच्या मागे धावत नाहीत.
- १७) सम्यग्दर्शन प्राप्त करण्यासाठी आम्ही सत्याचा स्वीकार करण्याकरिता (Ready to accept) आणि स्वतःला बदलण्याकरिता (Ready to change) सदैव तयार असले पाहिजे. सम्यग्दर्शनाच्या उपलब्धीसाठी घर-परिवार-धन इत्यादींचा त्याग केला नाही तरी चालेल, पण सांसारिक इच्छा-आकांक्षा-अपेक्षा सोडणे नितांत आवश्यक आहे. त्याकरिता

दर दोन तासांनी आम्ही स्वतःच्या परिणामांची तपासणी करीत राहणे महत्त्वाचे ठरते. सोबतच बारा भावनांचे चिंतवन करण्यामुळे सांसारिक इच्छांचा समूल उच्छेद होण्यास मदत होते.

- १८) बदल मला माझ्या स्वतःमध्ये घडवून आणायचा आहे, कारण ते सरल-सोपे आहे. दुसऱ्यांमध्ये बदल घडविण्याचा हट्टाग्रह असू नये; कारण ते अवघड तर आहेच, शिवाय त्यातून निराशा, शोक, संताप, कष्ट हेच पदरी पडतात! आम्ही इतरांना बदलवू शकत नाही, केवळ प्रेरणा देऊ शकतो.
- १९) कोणत्याही जीवाला अनंत काळापर्यंत वास्तव्य करता येईल, अशी स्थाने दोनच आहेत - एक मोक्ष, जिथे अनंत सुख आहे आणि दुसरे निगोद, जिथे अनंत दुःख आहे. जर मोक्ष मिळाला नाही तर, निगोद गमन निश्चितच (by default) ठरलेले असते! म्हणून आमच्या प्रयत्नांची पराकाष्ठा मोक्ष प्राप्तीसाठीच असावी.
- २०) आपली तुलना इतरांशी न करता स्वतःशीच करावी. भूतकाळापेक्षा आपला वर्तमान काळ अधिक प्रगल्भ कसा होईल, यासाठी आम्ही आमची दैनिक प्रगती (Daily Progress) नियमित तपासत राहिली पाहिजे.
- २१) आपल्या दिनचर्येत या नियमांचे कसोशीने पालन करावे आणि रात्री झोपण्यापूर्वी दिवसभरात झालेल्या चुकांची चिकित्सा करावी.



UNIVERSAL LAW



Universal Operating System Applicable to All

Compiled by : CA Jayesh Sheth •
www.jayeshsheth.com

- I receive what I give. What I wish for others comes back to me.
- I am the soul. This body is a role that I have been given. Generally, we get the role we had hankered after.
- Whatever is happening to me is a mirror of my past. It is a reflection of my past deeds. What I have not done or not caused or supported to be done through acts of mind, speech, and body shall never happen to me.
- Therefore, no injustice has been done to me either at present, in the past, or in the future. Realising this, I remain firmly in the **‘No Complaint Zone’**. Whatever has caused me pain is the result of my past actions. It has nothing to do with others. So, there is no question of blaming others. Hence, the **‘Why Me?’** question does not arise.
- I create good luck by doing punya (merits).
- I create bad luck by committing paapa (sins/demerits) like indulging in the seven vices (viz. gambling, consuming alcohol, consuming non-vegetarian food, visiting prostitutes, stealing, hunting and indulging in adultery/infidelity), consuming tobacco in any form, eating after sunset and eating honey, root

vegetables, pickles, figs, butter, etc. It is like maximising our income and minimising our expenses.

- Bear in mind: punya = Gain, paapa = Pain
- Reflect on this: I shall learn to gain from pain
- I am here to give unconditionally, without any expectations. I am either repaying my old debts or creating new deposits by giving. I benefit in both cases.
- I have to perform my duty to the best of my ability without expecting others to do their best. I must fulfil my duty towards family, friends, colleagues, society, country and humanity.
- I have to be strict with myself and lenient with others.
- Whatever happens to me happens for good. Believing in this brings super positivity.
- I have to deal with people in four ways (Four Bhaavanaas):
 1. मैत्री *Maitrii* — **Universal Friendship:** *It shall protect my happiness by not creating enmity with others. Wanting the welfare of others ensures my welfare.*
 2. प्रमोद *Pramoda* — **Admiration:** *I shall imbibe others' virtues by admiring them.*
 3. करुणा *Karunaa* — **Compassion:** *Compassion for sinners because they are unaware of the Universal Law.*
 4. माध्यस्थ्य *Maadhyasthya* — **Indifference or No Response:** *When someone hurts me, I shall stay calm, keep quiet and contemplate upon 'Thank you! Welcome!' inside my heart. It protects my happiness. It is a 3-step mental process, not to be spoken aloud:*

Step 1 – I shall apologise for my mistakes. (**Sorry! Sorry!**)

Step 2 – I shall not repeat my mistakes. (**Never again!**)

Step 3 – I should believe that my opponent has obliged me by cleaning me. So I shall say ‘**Thank you!**’ to him. It will ensure that annoyance/irritation does not get triggered and that I do not get trapped in the vicious circle of anger and resentment, as they shall undoubtedly lead me to increased anger, grief, hatred and pain in the future.

‘**Thank you!**’ is like firefighting. I should use it first. The three steps are like a post-mortem. They are a shield for my happiness and good spirits. They save me from negative thoughts and emotions and make space for positivity. Hence, they are a ‘**Welcome!**’ process.

- Attitude changes through conviction and not by force because this is the path of *Sahaja Yoga* and not *Hatha Yoga*
- The truth lies within me. I do not have to go anywhere seeking it. I just need to look inward.
- To attain Samyak Darshana, I am always ‘**Ready to Accept**’ the truth and ‘**Ready to Change**’ accordingly.
- Only one who has attained Samyak Darshana can guide others. Such a person never thrusts himself into the limelight. He never seeks fame and fortune. He remains in the background and helps genuine seekers on a one-on-one basis.
- To make real progress on the spiritual path, I must rise above worldly desires. I need not give up my worldly home, family or wealth.

- I have to change myself, which is easy, and not others, which is challenging and causes anger, hatred, anguish, fear, grief, disappointment, frustration and resentment.
- I have to remember this: There are only two abodes where the soul can reside infinitely — ***Moksha*** and ***Nigoda***

Moksha = liberation, the highest form of existence, the state of supreme and unending bliss

Nigoda = bondage, the lowest form of existence, the state of intense sorrow, constant agony and endless pain and suffering

- I have to ask myself which option I prefer, out of ***Moksha*** and ***Nigoda***. If I choose Moksha, I have to work for it. ***Nigoda*** is my default destination.

I shall not compare myself with others. Instead, I must compare my today with yesterday and ensure daily improvement. It is the way to achieve daily progress.

I must check my Bucket List and work on it with the Twelve Contemplations. I need to check my likes and dislikes every two hours and correct them.

I have to apply this all day and check for deviations at night before going to sleep.

Please refer to the following books for a detailed explanation:

***The Key To Happiness, Samyak Darshan Kii Vidhi
and Samyak Darshan Nii Riit.***

प्रश्न - धर्म म्हणजे काय?

उत्तर - आपल्या संप्रदायाला अनुसरून धार्मिक मान्यता/क्रिया इत्यादींचे पालन करणे हा सामान्यपणे धर्माचा अर्थ समजला जातो. परंतु 'ज्या वस्तुचा जो स्वभाव (गुण धर्म) असतो, तो त्या वस्तुचा धर्म असतो', ही धर्माची खरी परिभाषा आहे.

प्रश्न - आत्म्याचा स्वभाव (गुण धर्म) कोणता आहे?

उत्तर - आत्म्याचा स्वभाव(गुण धर्म अर्थात् लक्षण) जाणणे/पाहणे हा आहे.

प्रश्न - आत्मा ओळखायचा कसा? त्याचा अनुभव कसा होऊ शकतो?

उत्तर - विश्वातील सर्व जीवमात्र या जगाला, आपल्या परिणामांना, ज्ञानाला जाणतच असतात, परंतु मिथ्यात्वामुळे ते स्वतःला आत्मा न मानता शरीर मानतात.जर आम्ही स्वतःला केवळ शरीररूपच मानले तर, नेत्र सुस्थितीत असूनही मृत्यूनंतर त्या नेत्रांनी बघण्याची क्रिया का होत नाही? परंतु त्याच नेत्रांचे जर एखाद्या अंध व्यक्तीला प्रत्यारोपण करण्यात आले तर, त्याला दृष्टी येते. यावरून हे निश्चितपणे सांगता येते की, जाणणारा-पाहणारा आत्मा त्या मृत शरीरातून निघून गेला आहे, परंतु तसाच दुसरा जाणणारा-पाहणारा आत्मा त्या अंध व्यक्तीच्या शरीरात विद्यमान आहे, ज्यामुळे तो बघू शकतो आहे. याचप्रमाणे जाणणाऱ्या-पाहणाऱ्या आत्म्याचे लक्षण ओळखून, जो नेत्रांद्वारे ज्ञेय पदार्थांना पाहतो आहे,तो जाणणारा-पाहणारा ज्ञायक आत्मा, तो मी स्वयं आहे; न की नेत्र, आणि तो मीच आहे, सोऽहम्, मी ज्ञानमात्र स्वरूपी आहे, असा निर्णय करावा. अर्थात् मी तर केवळ जाणणारा-पाहणारा ज्ञायक-ज्ञानमात्र शुद्धात्मा आहे, अशी भावना भावावी व तसेच अनुभवन करावे.असा शुद्धात्मानुभव होणे, हीच सम्यग्दर्शनाची विधी आहे.

प्रश्न - सम्यग्दर्शन होण्यासाठी कोणत्या योग्यता आवश्यक आहेत?

उत्तर - सामान्यतः खालील गोष्टी आवश्यक आहेत:- सज्जनता, सरलता, अन्याय-अनीतीचा त्याग, अभक्ष्य पदार्थांचा(मांस-मासे, लोणी,मध,कंदमुळे,रात्रिभोजन, लोणची-पापड इत्यादी) त्याग, सप्त महाव्यसनांचा(जुगार,मद्य,मांस, वेश्यागमन,चोरी, शिकार, परस्त्री/परपुरुष गमन) त्याग, भवभ्रमणाचे भय वाटणे,संसाराची असारता जाणवणे, भवप्राप्ती रोगासमान वाटणे, निज आत्मकल्याणाची तीव्र ओढ लागणे, बारा भावनांचे निरंतर चिंतवन करणे, समीचीन तत्त्वनिर्णय करणे आणि खरे देव-शास्त्र-गुरु-धर्म यांच्यासंबंधी परम आदराची भावना असणे.

आध्यात्मिक प्रगतीसाठी भेट द्या –
www.jayeshsheth.com

मैत्री भावना - सर्व जीवांच्या प्रति मैत्री आणि कल्याण भावनेचे चिंतन करणे, माझा कोणीही शत्रूच नाही असे चिंतवन करणे.

प्रमोद भावना - उपकारक आणि गुणवान जीवांच्या प्रति, त्यांच्या गुणांच्या प्रति आणि वीतराग धर्माप्रति अंतःकरणात प्रमोद भावना असणे.

करुणा भावना - अधर्मी जीव, दुःखी-कष्टी जीव आणि अनार्य जीवांच्या प्रति करुणाभाव ठेवणे.

माध्यस्थ भावना - विरोधकांप्रति माध्यस्थ भाव ठेवणे.

मुखपृष्ठाचा अर्थ

आपल्या जीवनात सम्यग्दर्शनरूपी सूर्योदय होवो आणि त्याच्या फलस्वरूप आपणास अव्याबाध सुखस्वरूप सिद्ध अवस्थेची प्राप्ती होवो- हीच मंगल भावना