

# कुं डीया ?

卐

लगवान श्री रमलु महर्षिना  
भूण तामिल जोधनो अनुवाद



प्रकाशकः

श्री निरंजनानंद स्वामी  
सर्वाधिकारी : श्री रमलुआश्रम  
तिरुवण्णामलै : दक्षिणु भारत

卐

मूल्या २ आना

સર્વ હકક પ્રકાશકે સ્વાધીન રાખ્યા છે.



પ્રથમ આવૃત્તિ : સને ૧૯૪૦ : પ્રત ૧૦૦૦  
બીજી ,, : ,, ૧૯૪૪ : ,, ૨૦૦૦



સુદ્રક :

છગનલાલ વનમાલી યોગી  
ધલા પ્રિન્ટરી : રાજબહાદુરની વાડી  
હ મા મ સ્ટ્રીટ, કોટ, સુબઈ

## પ્રસ્તાવના

ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિની ખ્યાતિ હવે આખા યે જગતમાં પ્રસરી ગઇ છે. દૂરદૂરના દેશોમાંથી કેટલાંય જ્ઞાસુ સ્ત્રીપુરૂષો તેઓશ્રીનાં દર્શન કરવા માટે તથા તેમના જ્ઞાનામૃતનું પાન કરવા માટે શ્રી રમણાશ્રમમાં આવીને મહિનાઓ સુધી રહે છે.

શ્રી મહર્ષિનો જન્મ ઇ. સ. ૧૮૭૯ માં તા. ૩૦ મી ડિસેમ્બરના ( સંવત ૧૯૩૫ ના પોષ શુદ્ધ પૂર્ણિમા ) દિવસે થયો હતો. ૧૭ વર્ષની નાનકડી વયે જ તેમણે ઇશ્વરી આદેશને વશ થઇને ગૃહત્યાગ કર્યો, તે સમયે જ તેમને આત્માનુભૂતિ થઇ ચૂકી હતી. તેઓશ્રી ચારથી જ સદાકાળ સહજ સ્થિતિમાં રહે છે.

જ્યારે શ્રી મહર્ષિના આત્મસાક્ષાત્કારની ખબર શ્રી. શિવપ્રકાશમ્ પિલ્લેને પડી, ત્યારે તેમણે શ્રી મહર્ષિને ઉપદેશ કરવાની પ્રાર્થના કરી, જેને પરિણામે આ અમૃત્ય અને અમર પુસ્તિકા 'હું કાણુ ?' નો જન્મ થયો.

શ્રી પિલ્લે પર અનુગ્રહ કરીને, શ્રી મહર્ષિએ તેમની શંકા-ઓના નિવારણ અર્થે લગભગ સને ૧૯૦૧-૧૯૦૨ માં, પોતાના મૌનકાળ દરમિયાન કાગળની નાની ચપ્પરખીઓ પર જે ઉપદેશ લખી આપ્યો તે આ પુસ્તિકારૂપે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે.

આ પુસ્તિકા હવે એટલી બધી લોકપ્રિય થઇ ચૂકી છે કે હિંદની તેમ જ પરદેશોની અનેક ભાષાઓમાં તેના અનુવાદો થયા છે. અત્યાર સુધીમાં જુદી જુદી ભાષાઓમાં તેની ૩૫,૦૦૦ પ્રતો પ્રસિદ્ધ થઇ ચૂકી છે.

ગુજરાતી પુસ્તિકાની પ્રથમ આવૃત્તિ સને ૧૯૪૦ માં પ્રગટ થઇ હતી. તે અંગ્રેજી પુસ્તિકાનો અનુવાદ હતો, જ્યારે આ બીજી આવૃત્તિમાં શ્રી મહર્ષિના મૂળ તામિલનો સીધો અને અક્ષરશઃ શુદ્ધ અનુવાદ આપવામાં આવ્યો છે. આમ આના વાંચનથી વાંચકને શ્રી મહર્ષિની મૂળ વાણીનો લાભ મળશે અને કંઈક અંશે તેઓશ્રીની સચોટ ભાષાશૈલિનો પણ પરિચય થશે.

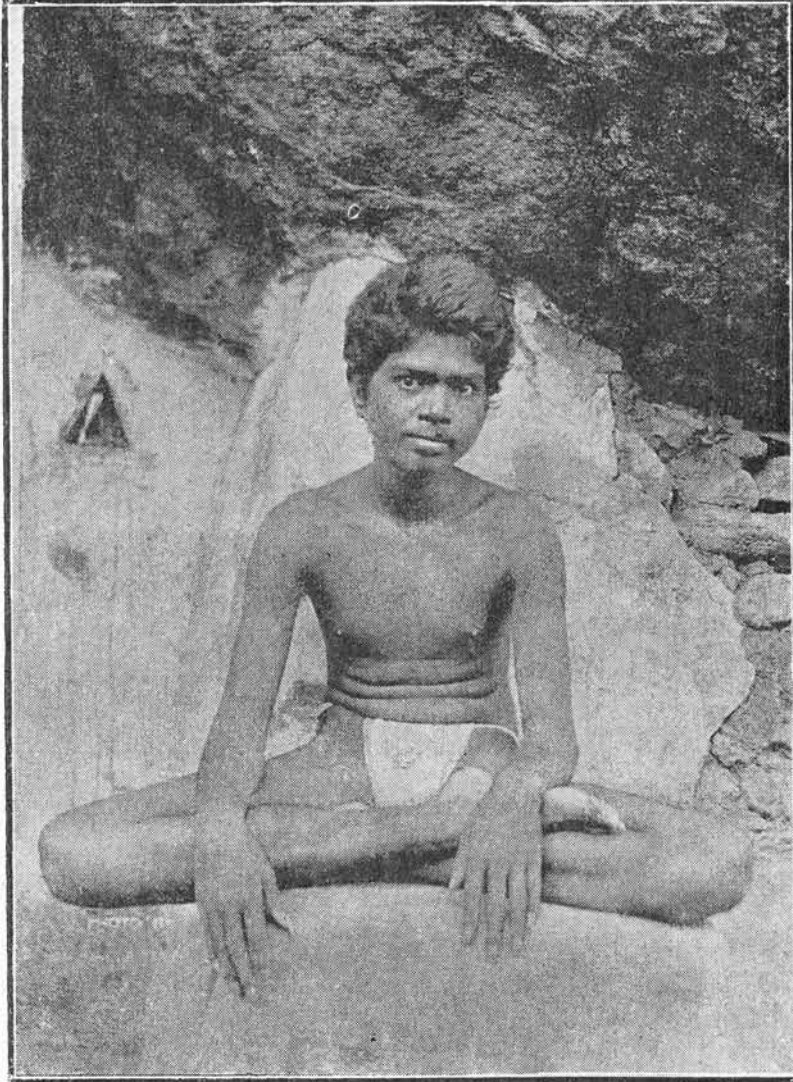
શ્રી ભગવાનના અનુગ્રહથી પ્રત્યેક ભાવિક સાધક, આ પુસ્તિકાનો અમર સંદેશો ઝીલીને નિત્ય સુખ અને શાંતિ અર્થાત મુક્તિ પ્રાપ્ત કરે એ જ પ્રાર્થના.

સાન્તાક્રુઝ

તા. ૨૦-૪-૪૪

શ્રી રમણચરણરજ  
અનુવાદક





ભગવાન શ્રી રમણ મહર્ષિ-૨૧ વર્ષની વયે

ૐ નમો ભગવતે શ્રીરમણાય ।

## હું કાણુ ?

સકલ જીવમાત્ર હંમેશા કશા પણ દુઃખ વિનાના સુખની લાલસા કરે છે, તેથી 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 કાણુ?’ નો જ્ઞાનવિચાર, મુખ્ય સાધન છે.

ત્યારે ‘હું કાણુ?’ સમજાવવાનો અનેલો સ્થૂળ દેહ હું નથી. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એ પંચવિષયોને ગ્રહણ કરનારી કણુ, ત્વચા, નેત્ર, જીહ્વા અને નાસિકા એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો યે હું નથી. તેમ જ વચન, ગમન, દાન, મલવિસર્જન અને આનંદનાં પંચવિધ કાર્યો કરનારી વાકુ, પાદ, પાણિ. પાયુ અને ઉપસ્થ એ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો યે હું નથી. શ્વાસાદિ પંચવૃત્તિઓવાળું વાયુપંચક પણ હું નથી. વિચાર 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 ઉપલી સર્વ ઉપાધિઓનો નિષેધ કર્યા પછી જે એકમાત્ર 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 જગતદૃષ્ટિ (અહિંદૃષ્ટિ) ચાલી જાય છે. જે પ્રમાણે કલ્પિત સર્પજ્ઞાન ગયા

વગર, વાસ્તવિક રજ્જુજ્ઞાન થતું નથી, તે જ પ્રમાણે કલ્પિત જગત્કલ્પિત ગયા વગર, સત્ય સ્વરૂપદર્શન પ્રાપ્ત થતું નથી.

મન આત્મસ્વરૂપમાં રહેલી એક અજ્ઞેડ શક્તિ છે. તે જ સર્વ વૃત્તિઓને પેદા કરે છે. પરંતુ સકલ વિચારોને હાંકી કાઢીને જોતાં, મન જેવી કાષ્ટ વસ્તુ જ રહેતી નથી. આમ વિચારો પોતે જ મનનું સ્વરૂપ છે. વિચારો બંધ થતાં, જગત જેવી કાષ્ટ 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 જાણું 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 બાસે 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 વસ્તુને આશ્રય લઈને જ ટકી રહે છે. તે પોતાની મેળે ટકી શકતું નથી. વાસ્તવિક રીતે મન, સૂક્ષ્મ શરીર અથવા જીવ પણ કહેવાય છે.

આ દેહમાં જે 'હું' તરીકે ઉદ્ભવે છે તે જ ખરું જોતાં મન છે. દેહમાં કંઈ જગ્યાએ અહંવિચાર પ્રથમ સ્પુરે છે એનો વિચાર કરવામાં આવે તો જણાશે કે તે હૃદયમાંથી સ્પુરે છે. આમ ખરું જોતાં હૃદય જ મનનું જન્મ-સ્થાન છે. જે 'હું-હું'નું

મનન કરવામાં આવે તો ખચીત એ જન્મસ્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. મનમાં ઊઠતા સર્વ વિચારોમાં, અહં-વિચાર જ મૂળ અથવા પ્રથમ વિચાર છે. એ જગ્યા પછી જ, બીજા અસંખ્ય વિચારો જાગે છે. પહેલો પુરૂષ 'હું' દેખાયા પછી જ, બીજા અને ત્રીજા પુરૂષ 'તું' અને 'તે' દેખા દે છે. પહેલા પુરૂષ વિના, બીજા અને ત્રીજા પુરૂષ હોઈ શકે જ નહિ.

'હું' કાણુ? ની વિચારણા દ્વારા ખચીત મનનો લય થાય છે. શબ્દને બાળનારી ચિતાને સંકારવા માટે વપરાતો વાંસ અન્તે જે પ્રમાણે પોતે જ ચિતામાં બળી જાય છે તે જ પ્રમાણે અહંવિચાર બીજા સકળ વિચારોનો ધ્વંસ કરીને પોતે જ નાશ પામે છે. આ વિચારણા દરમિયાન જેમ જેમ બીજા વિચારો ઊભા થતા જાય તેમ તેમ તેમને પૂર્ણ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં, એવી વિચારણા ચલાવવી કે 'એ વિચારો કાને આવે છે?' આ વેળાએ ગમે તેટલા વિચારો ઊઠે તો યે શું? જેવો અકકક વિચાર જન્મે કે તરત જ 'એ કાને આવ્યો?' એવી વિચારણા લક્ષ્યપૂર્વક ચલાવવામાં આવે તો જણાશે કે 'એ મને આવે છે.' પછી 'હું' કાણુ? ની વિચારણા ચલાવવામાં આવે તો મન પોતાના જન્મસ્થાનમાં-હૃદયમાં પાછું વળે છે અને ઊઠેલો વિચાર પણ વિલય 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, યુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયો વાટે બહિર્મુખ થાય છે ત્યારે સ્થૂળ નામરૂપ બાસે છે, પણ જ્યારે મન હૃદયમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે નામરૂપ અદૃશ્ય અમ્લ જાય છે. મનને બહિર્મુખ થવા ન દેતાં, હૃદયમાં સ્થિર કરવું એનું નામ અહિમુખ અથવા અંતર્મુખ છે. મનને હૃદયની

બહાર ભટકવા દેવું તે બહિર્મુખ કહેવાય છે. જે મન હૃદયમાં સ્થિર થઈ જાય તો સકળ વિચારોના મૂળરૂપી 'હું' અદૃશ્ય થાય છે અને સર્વાવિદ્યમાન એવો એકમાત્ર આત્મા પ્રકાશી રહે છે. જે સ્થિતિમાં અહંવિચારનો અંશ પણ ન હોય તેને સ્વસ્વરૂપ 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 વિગેરેને જ્ઞાનદૃષ્ટિ કહી શકાય નહિ.

સલ્ય શું છે? તે કેવળ આત્મસ્વરૂપ જ છે. છીપમાં ભાસતા રૂપાની જેમ, જગત, જીવ અને ઇશ્વર આત્મસ્વરૂપમાં ભાસતાં સર્જનો જ છે. આ ત્રણે એકકાળે ભાસે છે અને એકકાળે જ અદૃશ્ય થાય છે. ખચીત સ્વસ્વરૂપ 'જગત' છે; ખચીત સ્વસ્વરૂપ 'હું' (જીવ) છે; ખચીત સ્વસ્વરૂપ 'ઇશ્વર' છે. સર્વ કંઠ શિવસ્વરૂપ જ છે.

મનનો લય કરવા માટે આત્મવિચાર વિના બીજા કોઈ યોગ્ય ઉપાયો જ નથી. બીજા ઉપાયો દ્વારા જે મનનો લય કરવામાં આવે તો લય પામેલું મન પાછું ઊછાળો મારે છે. પ્રાણુયામ દ્વારા યે મનનો નિગ્રહ થાય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી પ્રાણુનો નિગ્રહ હોય ત્યાં સુધી જ મનનો નિગ્રહ ટકે છે. જ્યારે પ્રાણુયામ અંધ કરવામાં આવે ત્યારે મન બહિર્ગામી થઈ વાસનાને વશ થાય છે અને જ્યાંત્યાં ભટકવા લાગે છે. મનનું અને પ્રાણુનું 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 તે જ સ્થળેથી શ્વાસ

ઉદ્ભવે છે. તેથી જ જ્યારે પ્રાણુનો લય થાય છે ત્યારે મનનો પણ લય થાય છે અને જ્યારે મનનો લય થાય છે ત્યારે પ્રાણુનો લય થાય છે. પરંતુ ભર ઊંઘમાં, મનનો લય થવા છતાં યે પ્રાણુનો લય થતો નથી. શરીર નિર્જીવ થઈ ગયું કે શું એવો સંદેહ ઊભો ન થાય એટલા ખાતર દેહની રક્ષા કરવાના હેતુથી ઇશ્વરે તેની આ જાતની રચના કરી છે. જાગ્રતમાં તેમ જ સમાધિમાં જ્યારે પ્રાણુનો લય થાય છે ત્યારે મનનો યે લય થાય છે. પ્રાણુ મનનું સ્થૂળ રૂપ કહેવાય છે. મરણકાળ પર્યંત મન પ્રાણુને દેહમાં ધારણ કરી રાખે છે અને મરણુ આવતાં, મન પ્રાણુને સંકેલીને પ્રયાણુ કરી જાય છે. આમ પ્રાણુયામ મનનો નિગ્રહ કરવામાં માત્ર સહાયરૂપ થાય છે ખરો, પણ તેના વડે મનોનાશ સંધાતો નથી.

મનનો નિગ્રહ સાધવા માટે કરવામાં આવતું મૂર્તિધ્યાન, મંત્રજપ અને આહારનિયમ, પ્રાણુયામની જેમ ખચીત સહાયકારી છે. મૂર્તિધ્યાન તથા મંત્રજપ દ્વારા મન એકાગ્ર થાય છે. જે સદા હાલ્યા કરતી હાથીની સ્વંઠને સાંકળથી બાંધવામાં આવે તો હાથી બીજી વસ્તુને પકડી ન શકતાં માત્ર સાંકળને જ જેમ પકડી રાખે છે તેમ સદા ચંચળ રહેતું મન પણ જે કોઈ એક નામરૂપથી ટેવાઈ જાય તો તે એકલાને જ ગ્રહણ કરે છે. જે 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. અધા નિયમોમાં સૌથી મોટો નિયમ, સાત્વિક મિતાહારનો છે. તેના વડે મનમાં સત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે, જે આત્મવિચારમાં સહાયભૂત બને છે.



જેમ જેમ સ્વરૂપધ્યાન વધે છે તેમ તેમ સમુદ્રના પારાવાર તરંગોની જેમ ઉપરાછાપરી ઊભી થતી વિષયવાસનાઓ ઊભરાવા લાગે છે અને આખરે એ બધી યે નાશ પામે છે. આ રીતે બધી વાસનાઓ ક્ષીણ થતાં, સ્વરૂપદર્શન થશે કે નહિ એવા સંશયને માટે સ્થાન રહેતું નથી અને સાધક કેવળ સ્વરૂપ-ધ્યાનમાં 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'ને 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?' ની વિચારણા આવશ્યક છે. જેમ જેમ વિચારો ઊઠતા જાય તેમ તેમ તેમના જન્મસ્થાનમાં જ આત્મવિચાર દ્વારા તેઓનો નાશ કરી દેવો જોઈએ. અન્ય કશાની ધૃત્તિ ન રાખવી તે વૈરાગ્ય અથવા આશાત્યાગ છે. આત્મસ્વરૂપનો ત્યાગ ન કરવો એ જ્ઞાન છે. ખરું જોતાં, વૈરાગ્ય અને જ્ઞાન બંને એક જ છે. જેવી રીતે મોતી કાઢનારો પોતાની કમ્મરે પત્થર બાંધીને સમુદ્રને તળિયે ડૂબકી મારે છે અને મોતી વીણી લાવે છે, તેવી જ રીતે પ્રત્યેક જણ વૈરાગ્ય ધારણ કરી, સ્વસ્વરૂપની અંદર ઊંડી ડૂબકી મારી આત્મમોતી મેળવી શકે છે. જ્યાં લગી સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાં લગી 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 પડે કે તત્કાળ જો તેઓને મારી નાખવામાં આવે તો કિલ્લો સરથઈ જાય છે. વિચારો પણ કિલ્લામાંના શત્રુ જેવા છે.

ધૃત્તર અને ગુરુ વસ્તુતઃ જુદા નથી. જે પ્રમાણે વાઘના મોંમાં 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 દશવિલા માર્ગ અનુસાર ચાલવું જોઈએ.

આત્મવિચાર સિવાયના બીજા જે વિચારો ઊઠે તેને લેશ માત્ર સ્થાન ન આપતાં, આત્મનિષ્ઠામાં મગ્ન થઈને રહેવું એનું જ નામ પોતાની જાત ધૃત્તરને અર્પણ કરવી તે અથવા પ્રભુની શરણાગતિ. ધૃત્તર પર ગમે એવડો મોટો ભાર મૂકીએ તો યે તે બધાનું 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? આગાડી બેઠાનો ભાર વહીને ચાલે છે એમ જાણવા છતાં, આપણે તેમાં બેસીને પ્રવાસ કરીએ ત્યારે આપણું પોટલું તેની અંદર કયાંક મૂકીને આરામ કરવાને બદલે, એ પોટલું આપણા માથા પર રાખીને શા માટે કબ્જ 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 યથારથાને પાછું ફરે છે, તેથી જ શુદ્ધ આત્મસુખનો અનુભવ લાધે છે. તે જ પ્રમાણે સુષુપ્તિ, સમાધિ તથા મૂર્ચ્છા સમયે તેમ જ જ્યારે ઇચ્છિત પદાર્થ મળે છે અને અણુગમતી વસ્તુઓને ઇન્ન પહોંચે 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 તાપ સખ્ત 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 ચાલ્યા જ કરે છે. જે આમ વર્તે છે તે અવિવેકી છે. પરંતુ વિવેકી પુરૂષ છાંયડો છોડીને કશે જતો જ નથી; તે જ પ્રમાણે જ્ઞાનીનું મન બ્રહ્મનો ત્યાગ કરતું નથી. પરંતુ અજ્ઞાનીનું મન સંસારમાં ગુંચવાઈ જઈ દુઃખ ભોગવતું ભોગવતું, જ્યારે અદ્ય 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 ઇચ્છા, સંકલ્પ કે યત્ન વિના જ, તેનાં કિરણોની ગરમી માત્રથી જે પ્રમાણે સૂર્યકાન્ત મણિ અગ્નિ પેદા કરે છે,

કમળ ખીલે છે, પાણી સ્રકાય છે, પૃથ્વીના લોકો પોતપોતાનાં કાર્યોમાં ગૂંથાઈ જાય છે અને પછી વિરામ પામે છે અને જે પ્રમાણે ભોહયુગ્મક સમક્ષ ધરેલી સોય નાચવા લાગે છે તે જ પ્રમાણે સંકલ્પરહિત ઇશના સાક્ષિત્વ 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 ગુણ-અવગુણે અડકતા નથી તેમ આત્માને કોઈ કર્મનો સંગ લાગતો નથી.

સર્વ શાસ્ત્રોમાં કહેલું છે કે મુક્તિ મેળવવા માટે મનને નિગ્રહ કરવો જોઈએ, એટલે વસ્તુતઃ મનોનિગ્રહ જ શાસ્ત્રોનો અંતિમ બોધ છે એટલું જાણ્યા પછી લાંબા કાળ સુધી શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર્યા કરવાનો કરો જ અર્થ નથી. મનોનિગ્રહ માટે તો 'હું કાણુ?'ની વિચારણા 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 કાણુ 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 કચરો વાળીને ફેંકી દેવાનો છે તેને તપાસવાનું જેમ કશું પ્રયોજન નથી તેમ જે પોતાનું સ્વરૂપ જાણવા ઇચ્છે છે તે સ્વસ્વરૂપને ઢાંકનારાં તત્ત્વોને ભેગાં કરી ફેંકી દેવાને બદલે તે બધાંને ગણવા એસે અથવા તેના ગુણ તપાસવા એસે એ પણ નિષ્પ્રયોજન છે. તેણે તો જગતને સ્વપ્નવત ગણવું જોઈએ.

જન્યત દશા લાંબી છે ને સ્વપ્ન દશા ટૂંકી છે; આ સિવાય બીજો ભેદ એ એમાં નથી. જન્યત 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. જન્યત તેમ જ સ્વપ્નમાં, વિચારો તથા નામરૂપ એકકાળે ઊભાં થાય છે.

શુભ મન અને અશુભ મન એમ મન એ નથી. ખરેખર તો મન એક જ છે. માત્ર વાસનાઓ જ શુભ અને અશુભ એમ એ જાતની હોય છે. શુભ વાસનાઓના સંગવાળું મન શુભ અને અશુભ વાસનાઓના સંગવાળું મન અશુભ કહેવાય છે. બીજાઓ ગમે તેટલા ખરાબ માણસ દેખાય તો યે તેઓને ધિક્કારવા નહિ. રાગ તેમ જ દ્વેષનો 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. જે કેવળ આ સત્ય જાણી લેવામાં આવે તો બીજાઓને કંઈ ન આપે એવું કાણુ રહેશે ?

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

ૐ શ્રી રમણાર્પણમસ્તુ ।



એક જ શ્લોકમાં 'હું કાણુ ?'

દેહં મૃમયવજ્જડાત્મકમહં બુદ્ધિર્નતસ્યાસ્યતો

નાહં તત્તદપેતસુત્રિસમયે સિદ્ધાત્મસદ્ભાવતઃ ।

કોહં ભાવયુતઃ કુતોવરધિયા દૃષ્ટવાત્મનિષ્ટાત્મનાં

સોહં સ્ફૂર્તિતયાઽરુણાચલશિવઃ પૂર્ણોવિભાતિ સ્વયમ્ ॥

અર્થ : દેહ માટીના વાસણ જેવો જડ છે; તેને અહંબુદ્ધિ હોતી નથી ( પરંતુ ) જેમાં દેહભાવ હોતો નથી એવી ગાઠ નિદ્રામાં યે આપણે સ્વયંસિદ્ધ આત્મા તરીકે વિલમ્બાન હોઈએ છીએ. આમ 'હું' શરીર નથી તો પછી

હું કાણુ અને ક્યાંથી ?

તીક્ષ્ણ અંતર્દર્શિ વડે આવી ખોજ કરતાં જેઓ આત્મનિષ્ઠા સેવે છે, તેઓના અંતઃકરણમાં અશ્ણાચલ શિવ સ્વયંપ્રકાશિત, પ્રભુ, સોહમ ચૈતન્યરૂપે પ્રકાશે છે.