(૪) <u>એકત્વભાવના</u>: આ જીવ પોતે એકલો જ છે. પૂર્વભવથી એકલો જ આવ્યો છે અને પરભવમાં પણ એકલો જ જવાનો છે. સ્વજનોથી પણ જુદો છે અને શરીરથી પણ જુદો છે. સ્વજનોના નિર્વાહ માટે કરેલા કર્મોનું ફળ પણ આ જીવ એકલો જ ભોગવે છે. કોઈ નિકટનું સગું પણ ભાગ પડાવતું નથી. જે શરીર અને સ્વજનો માટે કર્મો કર્યા તે શરીર ~~બ~~ બળીને રાખ થાય છે. સ્વજનો મૃત્યુ બાદ પોત પોતાના કર્મ અનુસાર અન્ય સ્થળે જાય છે, અને આ જીવ એકલો જ કર્મોના ફળ ભોગવે છે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે

~~एगोअहं नत्थि मे कोई, नाहमन्नस्स~~
एगो हं नत्थि मे कोई, नाहमन्नस्स कस्सइ
एवमदीणमणसो अप्पाणमणुसासइ

હું એકલો છું, મારું કોઈ નથી. હું કોઈ બીજાનો નથી આવી રીતે દીનતારહિત મનવાળો થઈને આત્માને અનુશાસન કરે (ઉપદેશ આપે).

<u>શાન્તસુધારસ ના શ્લોકો નું</u> <u>ભાવાંતર</u>:
-: ઓ વિનય! તું વસ્તુના વાસ્તવિકરૂપનું બરાબર ચિંતન કર! આ જગતની જેલમાં મારું પોતાનું છે શું ? આવી પારદર્શક પ્રજ્ઞા જેના હૈયામાં પ્રગટી જાય... એને વળી દુઃખ-દુરિત (પાપ) સ્પર્શી જ કેમ શકે ?

→ શરીરધારી આત્મા એકલો જ જન્મે છે અને એકલો જ મૃત્યુ પામે છે. કર્મોને પણ એકલો જ બાંધે છે અને એ કર્મોને એકલા જ ભોગવવા પડે છે.

સંકલિત અહેવાલ: શ્રી તત્ત્વાર્થાધિગમ સૂત્ર: અધ્યાય-૯ સૂત્ર ૯.૧ P. 1-25

— જાતજાતના મમત્વોના ભારથી દબાયેલો પ્રાણી પરિગ્રહનો બોજ વધવાથી વધારે પડતા ભારથી દરિયામાં ડૂબી જતા વહાણની જેમ નીચે જાય છે.

— શરાબના (મદિરાના) નશામાં ચકચૂર માણસની જેમ મૂઢ આત્મા પરભાવમાં પડે છે, આથડે છે, આળોટે છે અને શુન્યમનસ્ક બની જાય છે.

— સોનું તો બજાર જ છે, સોના કરતા કીમતી ધાતુ પણ જો હલકી ધાતુમાં ભળે તો પોતાનું નિર્મળ રૂપ ગુમાવી બેસે.

— એ જ પ્રમાણે આત્મા જ્યારે કર્મને વશ પડે છે ત્યારે તેના અનેક પ્રકારના રૂપો હોય છે પણ જ્યારે એ મહાપ્રભુ કર્મમળ રહિત હોય છે ત્યારે એ શુદ્ધ કાંચન (સોના) જેવો પ્રકાશ કરે છે.

— તે પરમેશ્વર સદા શાશ્વત અને જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રના પર્યાયથી પરિપૂર્ણ (ભરાયેલા) છે અને તે એક જ છે.
એવા પરમાત્મા (મારા) અનુભવ મંદિરમાં રમો.

— શાંત રસનો આવિર્ભાવ તારા હૈયામાં ભર્યો છે.
તું એનો જરા આસ્વાદ કર.. જેથી ઈન્દ્રિય જેવા સુખભોગના રસથી ખૂબ દૂર એવા શાંતરસમાં તારું મન આનંદ પ્રાપ્ત કરશે.

સંદર્ભના ગ્રંથો. શ્રી તત્ત્વાર્થાધિગમ સૂત્ર: અધ્યાય-૯ સૂત્ર ૯-૭ પૃ-૧-૨૬

(૫) અન્યત્વભાવના: આત્મા સર્વ જડ પદાર્થોથી અને સર્વ સ્વજનોથી તથા સર્વ પરજનોથી ભિન્ન છે.
જે શરીરની સાથે પ્રદેશે પ્રદેશે આ આત્માના પ્રદેશો "પાણી અને અગ્નિ"ની જેમ એકમેક થયેલા છે, તે શરીરથી પણ આ આત્મા ભિન્ન દ્રવ્ય છે. મૃત્યુ પછી સમસ્ત શરીર અહીં જ રહે છે અને અખંડ આત્મા પરલોકગામી થાય છે. શરીરનો એક પણ પ્રદેશ આત્મા સાથે જતો નથી અને આત્માનો એક પણ પ્રદેશ શરીરમાં રહેતો નથી.

શરીર વિનાશી છે, આત્મા અવિનાશી છે.
શરીર જડ છે, આત્મા ચેતન છે.
શરીર ઇન્દ્રિયગ્રાહ્ય છે, આત્મા અતીન્દ્રિય છે.
શરીર પુદ્ગલોની રચનાથી બનેલું કૃત્રિમ છે, આત્મા સદા શાશ્વત છે.
શરીર ભૂત વડે રચાયેલું છે, આત્મા કોઈપણ વડે બનાવાયેલો નથી.

એકમેક થયેલા શરીરથી જો આત્મા ભિન્ન છે તો પછી દૂર રહેલા સ્વજનાદિથી તો ભિન્ન હોય જ તેમાં શું આશ્ચર્ય છે?
એકત્વભાવના અને અન્યત્વભાવના બન્નેમાં ઘણું સામ્ય (ભગિની તુલ્ય) છે. તો પણ સ્વજનાદિથી આ આત્મા જુદો છે એમ વિચારવું તે એકત્વભાવના જાણવી અને શરીરાદિ પદાર્થોથી આ આત્મા જુદો છે એમ વિચારવું તે અન્યત્વભાવના કહેવાય છે.
આ ભાવનાથી શરીરાદિ જડ વસ્તુઓનો ઉપરનો રાગ ઘટે છે.

શાન્તસુધારસ ની અન્યત્વભાવના ના આઠ શ્લોકો (અષ્ટક) નું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર:

- વિનય! તારા પોતાના ઘરની સારી પેઠે સંભાળ લે. મનનો વિચાર કર કે આ ભવમાં તારું શરીર, તારું ધન, તારો પરિવાર, તારું ઘર અને તારા સંબંધીઓમાંથી કોઈએ દુર્ગતિમાં જતાં તારું રક્ષણ કર્યું? કોઈ તને રક્ષણ આપે તેવું છે તે શોધી કાઢ.

- આ તો હું પોતે જ છું. એટલો ભેદ જેની સાથે અભેદ - એકતા માનીને તું જેનો આશ્રય કરે છે તે શરીરનો ચોક્કસ સંસર્ગ છે અને તને ભેદ ઉપજાવીને છોડી દે છે અથવા તારામાં શિથિલતા આવે છે ત્યારે તને છોડી દે છે.

- તું દરેક ભવમાં અનેક પ્રકારની ચીજોનો સંગ્રહ (પરિગ્રહ) કરે છે. વધારે છે અને કુટુંબ જમાવે છે. પણ જ્યારે તું પરભવમાં ગમન કરે છે ત્યારે તેમાંથી કોઈ તલ જેટલો ભાગ પણ તારી સાથે આવી શકતો નથી.

- મમતા અને દ્વેષ જેવું ભૂત છે એવા પારકી વસ્તુ સાથેના પરિચયના પરિણામનો તું ત્યાગ દે અને અંતે અસંગ ચિત્તનો અત્યંત નિર્મળ ઉદાર મનોહર અનુભવસુખના રસને ભોગવ.

— સમુદ્રમાં મળતા જાતજાતના યાત્રાળુઓ સાથે સ્નેહનો સંબંધ બાંધવાથી શું થશે? પોતપોતાના કર્મોના સહારે જવાના સ્વજનો સાથે શા માટે મમતાનું બંધન કરે છે?

— જેને તારા પ્રત્યે પ્રેમ નહિ એને તું મેળવવા કોશિશ કરીશ તો પાર વગરની વેદના તને ઘેરી વળશે. પુદ્ગલની માયાજાળ આવી જ પ્રેમવિહોણી છે. તું નાહક એની પાછળ પાગલ બનીને પીડા વેઠે છે.

— જેનો અંતે વિયોગ થવાનો છે એ મિલનને પહેલેથી જ છોડી દે. તારી એકાગ્રતાને સ્વચ્છ અને પારદર્શી બનાવ. ઝાંઝવાના જળને જોઈ દોડવાથી તરસ નહીં છીપે બલ્કે વધારે ભડકશે.

— જગતમાં જેનું કોઈ નહિ એનો પણ સહાય કરનારા જિનેશ્વરનું તું ધ્યાન ધર! આ જ એક મોટો ભક્તિનો - મુક્તિનો સરળ ઉપાય છે. આધિ-વ્યાધિને શીત કરનારા અને સારી રીતે પચનારા જ્ઞાનસુધારસનું પાન કર.

(૭) **અશુચિભાવના:** આ ભાવના મુખ્યત્વે શરીર ઉપરનો રાગ ઘટાડવા માટે છે. દરેક જીવ માત્રને પોતાના શરીર ઉપર ઘણો જ રાગ હોય છે. આ રાગ દૂર કરવા શરીર એ અશુચિનો ભંડાર છે એમ વિચારવું. શરીરમાં ભરેલી તમામ ધાતુઓ અશુચિમય છે. લોહી, હાડકાં, ચરબી, વીર્ય આદિ કોઈ પદાર્થ એવો નથી કે જોવો પણ ગમે. શરીરના એક એક છિદ્રમાંથી અશુચિ નીતરે છે. માત્ર ઉપર ઉપર મઢેલી ચામડી જ રૂપાળી દેખાય છે, બાકી અંદર તો અશુચિનો ઉકરડો જ છે.

કોઈપણ સારી ખાવાલાયક વસ્તુ પણ મુખમાં મુક્યા પછી બહાર કાઢીએ તો જોવી પણ ન ગમે તેવી ગંદી થઈ જાય છે. આવો શરીર સ્વભાવ છે. શરીર જેમાંથી બને છે તે માતાનું રુધિર અને પિતાનું વીર્ય આ બન્ને પદાર્થ અશુચિ છે અને તે બન્ને પદાર્થ આ શરીરના બીજ છે. તેથી બીજ અશુચિ હોવાથી શરીર પણ અશુચિ છે. જે આહારાદિથી શરીર ટકે છે તે પેટમાં ગયેલો આહાર પણ અશુચિમય છે. માટે શરીરનો ઉપષ્ટંભ (આધાર-પોષક) અશુચિ હોવાથી શરીર અશુચિમય છે. શરીર અશુચિ વસ્તુઓનું ભાજન (સ્થાન) છે માટે પણ અશુચિમય છે. શરીરને દરરોજ સાફ કરીએ તો પણ થોડા સમય પછી ગંદુ બની જાય છે. મૃત્યુબાદ જો અગ્નિસંસ્કાર કરવામાં ન આવે તો થોડા જ સમયમાં દુર્ગંધ ફેલાવતું થઈ જાય છે. પૂ. રાજશેખર સૂરિજીના પુસ્તકના ચિંતનમાં શરીરની અશુચિના સાત કારણો આપ્યા છે.

૧) બીજ અશુચિ ૨) ઉપષ્ટંભ (ટેકો) આ..થી ૩) અશુચિ ભાજન (સ્થાન) ૪) ઉત્પત્તિસ્થાન અશુચિ ૫) અશુચિનું ઝરણું ૬) અશક્ય પ્રતિકાર (દૂર કરવાનો પ્રયત્ન) અને ૭) અશુચિકારક.

શ્રીશાન્તસુધારસ ગ્રંથની અશુચિભાવનાના આઠ શ્લોકો (અષ્ટક)નું ગુજરાતીમાં ભાવાંતર :-

— ઓ વિનય! આ શરીર ગંદુ છે... મલિન છે! આ વાત તું સારી રીતે સમજ. તારા મન-કમળને વિકસિત કર! જે આત્મસ્વરૂપ પરમાત્મા છે, જે કલ્યાણકારી છે, પ્રકૃષ્ટ પવિત્રતાથી યુક્ત છે, એનું તું ચિંતન કર!

— સ્ત્રી પુરુષના રજ અને વીર્યના સતરાવાળામાં પડેલા મળ અને કચરાના સમૂહરૂપ શરીરમાં શું સારું હોય? એને સારી રીતે ઢાંકો તોયે ખરાબ પદાર્થો ઝર્યા જ કરે છે. આવા ગંદા કૂવાને કોણ સમજુ માણસ સારો ગણે?

— મુખમાંથી સારી વાસ આવે એ માટે પાનમાં બરાસ વગેરે સુગંધી પદાર્થો નાંખીને ખાય છે. પણ આ મોઢું જ દુર્ગંધયુક્ત લાળથી ભરેલુ છે. એમાં ખુશબોદાર શ્વાસ રહેશે કેટલો સમય?

— શરીરમાં વ્યાપ્ત ખરાબ વાસ મારતો વાયુ હાલ્યો હલાય નહીં. ઢાંક્યો ઢંકાય નહીં, તોય તું એ શરીરને વારે વારે સૂંઘે છે, ચાટે છે. આ રીતે તું શરીરને પવિત્ર બનાવવાની ચેષ્ટા કરે છે. એના પર પ્રબુદ્ધ માણસો હસી રહ્યા છે.

— શરીરના બાર (સ્ત્રીના) અને નવ (પુરુષના) છિદ્રોમાંથી સતત અશુચિ પદાર્થો નીકળ્યા કરે છે. એને તું પવિત્ર માનવાની ઘેલછા કરે છે. મને લાગે છે કે આ તારી નરી નાદાનીનો અભિગમ છે.

— સારી રીતે તૈયાર કરેલું સ્વાદિષ્ટ અને સરસ ભોજન પણ વિષ્ટા બનીને જુગુપ્સા પેદા કરે છે. ગાયનું દૂધ પીધા પછી એ મૂત્ર બનીને ગંદકી ફેલાવે છે.

— આ શરીર કેવળ મળથી ભરેલા પરમાણુઓનો ઢગલો છે. સુંદર સરસ ભોજન કે મનોહર વસ્ત્રોને પણ અપવિત્ર બનાવનાર છે. પણ આ જ શરીરમાં જો સારભૂત તત્ત્વ હોય તો મોક્ષમાર્ગની આરાધના કરવાનું સામર્થ્ય છે એનો તું વિચાર કર.

— આ જ શરીરને મહાપુરુષશાળી ગણાવી શકાય એવી કરણીનો તું વિચાર કર. મહાપવિત્ર આગમ શાસ્ત્રોરૂપી જળાશયના તીરે બેસીને તું શાન્તસુધારસનું આસ્વાદન કર. તારું શરીર તો ઠીક, મન પણ પવિત્ર બની જશે.