

F2ર.3.૧. છ આવશ્યકની ઓળખ.

રોજ સવાર પડે અને માનવી બ્રહ્મ કરે, સ્નાન કરે, ચા-નાસ્તો કરે વગેરે સર્વ પ્રાતઃ કર્મ જેમ અવશ્ય કરતો હોય છે, તેમ સમજદાર માનવી પોતાના ઉજ્જવળ ભાવિ માટે સ્વ-પર ઉપકારી એવી નિર્દોષ અને પવિત્ર ક્રિયા કરતો હોય છે.

ષડ્ એટલે છ. અને આવશ્યક એટલે જે અવશ્ય કરવું જોઈએ તે. જૈન ધર્મમાં, સાધુઓ અને ગૃહસ્થો માટે છ આવશ્યક ધાર્મિક કર્મનું વિધાન કરવામાં આવ્યું છે. તે નીચે પ્રમાણે છે.

- ૧) સામાયિક : જે ક્રિયાથી સમભાવ અને સમતાનો વિકાસ થાય છે, તેને સામાયિક કહે છે. પાપમૂલક આચાર-વિચારનો ત્યાગ કરીને ધર્મ ધ્યાન કરવાની ક્રિયા તે સામાયિક છે. ૪૮ મિનિટ સુધી સ્થિર આસને, કટાસણું, મુહપતી અને ચરવળાના સાધન સાથે આ સામાયિક કરવાનું હોય છે. સામાયિક ચાર પ્રકારે છે.
- ૨) ચતુર્વિંશતિ સ્તવન : ૨૪ તીર્થંકરોના નામ-જપ ગુણ-કીર્તન અને ભક્તિ-પૂજા કરવાં તે સ્તવન છે.
- ૩) વંદન : પૂજ્ય આચાર્ય અને ગુરુજનોનો વિધિપૂર્વક વિનય કરવો, બહુમાન કરવું અને તેમને વંદન કરવા.
- ૪) પ્રતિક્રમણ : મન,વચન, અને ક્રિયાથી કરેલાં, કરાવેલાં કે અનુમોદિત અશુભ કર્મોની નિવૃત્તિ માટે, તે પાપકૃત્યોનું પ્રાયશ્ચિત કરવું તે પ્રતિક્રમણ છે. પ્રતિક્રમણ તે પાપમય આચાર-વિચારમાંથી પાછા ફરીને આત્માને પરમાત્મા તરફ અભિમુખ કરવાની ક્રિયા છે. તેમા ૪૮ મિનિટ માટે ચોક્કસ પ્રકારે આસન, યોગ, આલંબન, સૂત્ર વગેરેની તન-મન-બ્રુવનને વિશુદ્ધ કરનારી વિશિષ્ટ પ્રક્રિયા છે.
- ૫) કાયોત્સર્ગ : કાયોત્સર્ગ એટલે નિશ્ચિત આસનમાં સંકલ્પપૂર્વક ધર્મ ધ્યાનની એક વિશિષ્ટ ક્રિયા જેમાં શરીર તરફની મમતા-આસક્તિનો ત્યાગ કરીને એકાગ્ર ચિત્તે આત્મભાવમાં સ્થિર થવું તે કાયોત્સર્ગ છે.
- ૬) પ્રત્યાખ્યાન : પચ્ચક્ષ્માણ, કંઈક ત્યાગ કરવાનો નિયમ લેવો તેને પ્રત્યાખ્યાન કહે છે. પ્રવૃત્તિઓને મર્યાદિત અથવા સીમિત કરવી તે પણ પ્રત્યાખ્યાન છે. સાધક આત્મશુદ્ધિ માટે પ્રતિદિન કોઈને કોઈ પ્રકારનો ત્યાગ કરે છે, તે પ્રત્યાખ્યાન છે.

ષડાવશ્યકના પાલનથી શારીરિક અને માનસિક કાર્યક્ષમતાની વૃદ્ધિ થાય છે. વિચાર શુદ્ધિ થાય છે અને ભાવશુદ્ધિ થવાથી ઐહિક બ્રુવન પ્રસન્નતા અને શાંતિભર્યું થવાથી આધ્યાત્મિક માર્ગે વિકાસ સાધી શકાય છે.

F2 ૨.૩.૨. છ આવશ્યકનું મહત્વ અને લાભ.

આવશ્યક કર્મો ૬ (છ) છે: સામાયિક, સ્તવન, વંદન, પ્રતિક્રમણ, કાર્યોત્સર્ગ અને પ્રત્યાખ્યાન (પચ્ચખ્યાણ) સાધુઓ અને ગૃહસ્થો માટે મોક્ષમાર્ગ આગળ વધવા માટે તે અનેક રીતે ઉપયોગી છે.

- સામાયિક :** સામાયિક એ સમત્વવૃત્તિની સાધના છે. તેના બાહ્ય અને આંતરિક બે પ્રકાર છે. સામાયિક સાધનાથી :
- બાહ્ય રૂપની વ્યક્તિ સાવધ એટલે કે હિંસક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરવાની ક્ષમતા મેળવે છે.
 - આંતરિક સાધનાથી સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે આત્મભાવ રાખતા શીખે છે.
 - સુખ-દુઃખ, જીવન-મરણ, લાભ-ગેરલાભ, નિન્દા-પ્રશંસા વગેરેમાં સમભાવ રાખતા શીખે છે.
 - પાપવિરતિ અને ચિત્તવૃત્તિઓના સમત્વથી રાગ-દ્વેષાદિ કષાયોનો ક્ષય થઈને આત્માને વિશુદ્ધ બનાવે છે.
- સ્તવન :** સ્તવનથી:
- સાધકના અહંકારનો નાશ થાય છે. પ્રભુ પ્રેમ પ્રગટ થાય છે.
 - સદ્ગુણો પ્રત્યેના અનુરાગની વૃદ્ધિ થાય છે.
- વંદન :** વંદનથી:
- વિનય, વિવેક અને નમ્રતાના ગુણ જાગૃત થાય છે.
 - નીચ ગોત્રનો ક્ષય થઈને ઉચ્ચ ગોત્રનો બંધ થાય છે.
 - સૌભાગ્ય, અપ્રતિહત આજ્ઞાફળ અને દાક્ષિણ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.
- પ્રતિક્રમણ :** પ્રતિક્રમણથી
- થયેલા પાપકર્મોનું પ્રાયશ્ચિત કરવાથી મન શાંત તથા નિર્મળ થાય છે.
 - અશુભ કર્મોમાંથી નિવૃત્ત થઈને મોક્ષ ફલદાયક શુભ કર્મમાં વિશુદ્ધ ભાવે જોડાઈ શકાય છે.
 - વ્રતમાં લાગેલા દોષોનું નિવારણ થવાથી આસ્રવરહિત થાય છે નવાં અશુભ કર્મોનો ઉદય થતો નથી અને સંયમધર્મનું પાલન કરીને ચિત્તની એકાગ્રતા સાધી શકાય છે.
- કાર્યોત્સર્ગ :** કાર્યોત્સર્ગથી :
- શરીર પ્રત્યેની આસક્તિ - મમત્વભાવ ઓછો થાય છે.
 - દેહશુદ્ધિ અને મતિશુદ્ધિ થતા અનુપ્રેક્ષા અને ભાવનાઓનો અભ્યાસ થઈ શકે છે.
 - સુખ - દુઃખ પ્રત્યે ઉપેક્ષાભાવ રાખતા શીખી શકાય છે.
 - ચિત્તની સદ્વૃત્તિઓમાં એકાગ્ર થવાની ક્ષમતા વધે છે. ધ્યાન સહજ બને છે.
 - શરીરના આરોગ્ય માટે કાર્યોત્સર્ગ લાભદાયી છે.
 - શરીર અને મનની નિવૃત્ત અવસ્થા સ્નાયુઓને તાજગી આપે છે અને માનસિક આવેગો દૂર થતાં લોહીના દબાણ જેવા અનેક રોગોથી બચી શકાય છે.
- પ્રત્યાખ્યાન :** પચ્ચખ્યાણ (પ્રતિજ્ઞા)થી :
- જીવન સંયમિત બને છે. તૃષ્ણાનો નાશ થાય છે.
 - ભોગ સામગ્રીના નિયમનથી અનાસક્તિનો ભાવ કેળવાય છે.
 - તેથી આસ્રવોનો ક્ષય થાય છે. કર્મની નિર્જરા થાય છે. હૃદયમાં ઉપશમ એટલે કે શાંતિ સ્થપાય છે,
 - ભોગ સામગ્રીના સંયમિત ઉપયોગથી અન્ય લોકોને પણ સહાયરૂપ બની શકાય છે. આર્થિક સમાનતા સ્થાપવામાં પણ ઉપયોગી બની શકે છે.

F2 ૨.૩.૩. છ આવશ્યક પૈકી પ્રથમ ૩ આવશ્યક.

જૈન આગમ શાસ્ત્રમાં છ આવશ્યક પૈકી પ્રથમ ત્રણ આવશ્યક સામાયિક, સ્તવન અને વંદન છે.

૧) સામાયિક :

સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે સમભાવ, સંયમ, શુભભાવના, અને આર્ત (ખરાબ) ધ્યાન, - રૌદ્ર (અતિ ખરાબ) ધ્યાનનો ત્યાગ એજ સામાયિક વ્રત છે.

સામાયિકમાં બે શબ્દ છે. સમ અને અય. સમનો અર્થ છે આત્મભાવ અને અયનો અર્થ છે ગમન. મનુષ્યના આચાર- વિચાર ઉચ્ચતમ આત્મભાવ તરફ ગમન કરે તેને સામાયિક કહે છે.

જૈન ધ્યાન પ્રણાલીનું આ ઉચ્ચ શિખર છે. તો કોઈ ભાવાતીત ધ્યાન કહે છે તો કોઈ આવશ્યકયોગ પ્રક્રિયા કહે છે. પરંતુ આત્માનું પ્રવેશ દ્વારા ચોક્કસ કહી શકાય છે.

પાપની વૃત્તિ, વિચાર, અને ક્રિયાનો ત્યાગ કરીને નિષ્ઠાપૂર્વક ધર્મધ્યાન કરવાની, આત્મચિંતન કરવાની ક્રિયા સામાયિક છે.

સામાયિક ના પ્રકાર : શ્રુત સામાયિક, સમ્યક્ત્વ સામાયિક, દેશ વિરતિ સામાયિક અને સર્વ વિરતિ સામાયિક એમ ચાર પ્રકાર અંતર યાત્રાના સોપાન તરીકે ગણાવ્યાં છે. તથા તેના સાત અર્થો, ત્રણ ભૂમિકાઓ, આઠ નામો પણ આવે છે અને ૪૨ દોષો રહિત કરવાનું હોય છે.

લાભ :

- સાવધ (હિંસક) વ્યાપારનો ત્યાગ કરવાથી પાપવિરતિ થાય છે.
- ચિત્તની વૃત્તિઓનું સમત્વ સધાય છે. ધર્મભાવ પ્રાપ્ત થાય છે.
- રાગ - લેષ જન્ય કષાયો દૂર થતાં આત્મા વિશુદ્ધ બને છે.
- આરોગ્યની દૃષ્ટિએ બ્લડપ્રેશર-અનિદ્રા-તાણ વગેરે દૂર થાય છે.

૨) સ્તવન :

સ્તવન અર્થાત્ ૨૪ તીર્થંકરોની સ્તુતિ, નામ-જપ તેમનાં ગુણકીર્તન, તીર્થંકર ભગવાનની ભક્તિભાવથી પૂજા કરવી વગેરે.

સ્તવનના પ્રકાર:

સ્તવનના મુખ્ય બે પ્રકાર છે. દ્રવ્ય (બાહ્ય) સ્તવના અને ભાવ (આંતર) સ્તવના. ઉત્તમ વસ્તુઓ કે પૂજા-અર્ચના સાધનસામગ્રી દ્વારા તીર્થંકરની પ્રતિમાની પૂજા કરવી તે દ્રવ્ય સ્તવના છે.

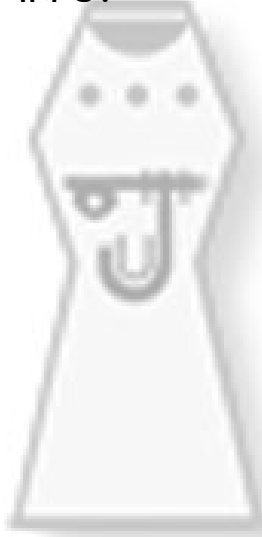
ભગવાનના ગુણોનું સ્મરણ કરવું તે ભાવ સ્તવન છે. જૈન આચાર દર્શન અનુસાર પ્રત્યેક સાધક, જૈન તીર્થંકરોની સ્તુતિ અને પૂજા કરે છે. ચોવીસ તીર્થંકરોની સ્તુતિ એટલે કે ચતુર્વિંશતિ સ્તવથી દર્શનવિશુદ્ધિ થાય છે.

લાભ :

- સ્તુતિ અથવા ભક્તિના માધ્યમથી પોતાના અહંકારનો નાશ કરે છે.
- સદ્ગુણો પ્રત્યેના અનુરાગની વૃદ્ધિ કરે છે.
- અંતરનો અવસાદ-વિષાદ દૂર થાય છે.
- સાધક તીર્થંકરોના ગુણકીર્તન દ્વારા, પોતાનામાં રહેલા તે તે ગુણોને જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને જિનત્વને (શુદ્ધ સ્વરૂપ) ને પ્રાપ્ત કરે છે.

૩) વંદન (વાંદણા): વંદન એટલે કે નમન કે નમસ્કાર દ્વારા મન, વચન, અને કાયાથી પૂજ્ય વ્યક્તિ પ્રત્યે શ્રદ્ધા, આદર અને વિનમ્રતા, પ્રગટ કરવામાં આવે છે. તીર્થંકરદેવની ઉપાસના પછી મોક્ષ-પથ-પ્રદર્શક ગુરુને વંદન કરવામાં આવે છે. વંદનાકર્મ, ચિતિકર્મ, કૃતિકર્મ, પૂજાકર્મ અને વિનયકર્મ આ પાંચ સામાન્ય રીતે વંદનના પર્યાય એટલે કે સમાન અર્થ વ્યક્ત કરનારા શબ્દો છે. વંદના માટેના કેટલાક નીતિ-નિયમો - એટલે કે વિધિનિષેધો પણ છે. તેને વંદનાના નવ દ્વારમાં કહેવામાં આવે છે. ચારિત્ર અને સદ્ગુણથી સંપન્ન વ્યક્તિઓ જ વંદનીય છે. વંદન કરનાર પોતે પણ સંયમી અને સાચો સાધક હોવો જોઈએ. ગુણહીન અને અયોગ્ય વ્યક્તિને વંદન કરવાથી અસંયમ અને દુરાચારને અનુમોદન અપાય છે.

- લાભ : -
- વ્યક્તિમાં વિનય, વિવેક અને નમ્રતાના ગુણ જાગૃત થાય છે.
 - અહંકાર નાશ પામે છે. સજ્જનતા, મહાનતાદિ પ્રાપ્ત થાય છે.
 - શુભ -પુણ્ય પ્રકૃતિનો ખંધ થાય છે.
 - પૂર્વકૃત અશુભ કર્મનો નાશ થાય છે.



સર્વ જ્ઞાનાય ભવતુ

F2 ૨.૩.૪. છ આવશ્યક પૈકી દ્વિતીય ૩ આવશ્યક.

પ્રતિક્રમણ : પ્રતિક્રમણ એટલે પ્રાયશ્ચિત. મન, વચન, અને કાયાથી કરેલાં, કરાવેલાં કે અનુમોદિત અશુભ આચરણની નિવૃત્તિ માટે પ્રતિક્રમણ કરવાનું હોય છે. સાધક પોતે કરેલાં પાપકૃત્યો વિશે વિચાર કરે છે, તેનું પૃથ્થકરણ કરે છે અને તેને માટે પ્રાયશ્ચિત કરે છે. અશુભ કર્મોથી નિવૃત્ત થઈને મોક્ષ ફલદાયક શુભ કર્મોમાં વિશુદ્ધ ભાવથી પ્રવૃત્ત થવું તે પ્રતિક્રમણનું મુખ્ય પ્રયોજન છે. સમયની દૃષ્ટિએ પ્રતિક્રમણના પાંચ પ્રકાર આપવામાં આવ્યા છે. (૧) દૈવસિક, (૨) રાત્રિક, (૩) પાક્ષિક, (૪) ચાતુર્માસિક, અને (૫) સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણ. તે સામાયિક ગ્રહણ કર્યા પછી જ થાય છે.

લાભ : - કરેલાં પાપ કર્મોની ક્ષમાયાચના કરવાથી અને ફરી એવું પાપકર્મ નહિ કરવાનો સંકલ્પ કરવાથી મન શાંત અને હળવું બને છે.

- અશુદ્ધ વિચાર પ્રવૃત્તિઓનું પુનરાવર્તન થતું અટકે છે.
- સાધક જીવના શુદ્ધ સ્વરૂપ પર ચિત્ત એકાગ્ર કરે છે તેથી તે આસ્રવરહિત બને છે.
- સમ્યક્ દર્શન અને સમ્યક્ ચારિત્રને પ્રાપ્ત કરે છે.
- પ્રતિક્રમણ એટલે પોતાના ભૂલ ભરેલા ભૂતકાળને ખમાવી ઉજળા ભાવિનું નિર્માણ કરવાની ચિંતન પ્રક્રિયા.
- પ્રતિક્રમણ એટલે ચારિત્રવંત અધિકારી પૂર્વજોની આજ્ઞાને સહર્ષ સ્વીકારી મન-હૃદય-ચિત્તને શુદ્ધ અને સ્થિર કરવાની પવિત્ર સંકલ્પ ક્રિયા.
- પ્રતિક્રમણ એટલે પ્રાપ્ત કરેલા કે નહિં પ્રાપ્ત કરેલા વિશાળ જ્ઞાનને વાસ્તવિક (પ્રેક્ટીકલ) આત્મભાવોને ક્રિયાની લેબોરેટરીમાં ટેસ્ટ અને સાબિત (પ્રુવ્ડ) કરવાની વિશુદ્ધ ક્રિયા.

કાયોત્સર્ગ : કાયોત્સર્ગ એટલે શરીર પ્રત્યેની મમતા કે આસક્તિનો ત્યાગ, નિશ્ચિત સમય માટે દેહ તરફ બાહ્ય અનાસક્તિ. કાયોત્સર્ગ વખતે શરીરનાં અંગોની કોઈ પણ પ્રકારની હિલચાલ થવી ન જોઈએ. કાયોત્સર્ગના મુખ્ય બે પ્રકાર છે : (૧) દ્રવ્ય (ચેષ્ટા) કાયોત્સર્ગ અને (૨) ભાવ કાયોત્સર્ગ. પ્રતિદિન જે સૂત્ર બોલવા પૂર્વક જે કાયોત્સર્ગ કરવામાં આવે છે તે ચેષ્ટા કાયોત્સર્ગ છે. તેમાં એક નિશ્ચિત સમય માટે શરીરની સમગ્ર ક્રિયાઓનો નિરોધ કરવામાં આવે છે. તે સમયે શારીરિક રીતે ઉદ્ભવતાં દુઃખ કે મુશ્કેલીને સમભાવપૂર્વક સહન કરવામાં આવે છે. ધ્યાન એટલે કે ચિત્તની એકાગ્રતા તે ભાવ કાયોત્સર્ગ છે.

લાભ : - કાયાની શુદ્ધિ અને સ્થિરતા થાય છે.

- જ્ઞાનની, વિચારની ક્રિયાની શુદ્ધિ થાય છે.
- સુખ - દુઃખમાં તિતિક્ષા કે ઉપેક્ષાભાવ કેળવાય છે.
- અનુપ્રેક્ષા અને ભાવનાઓનો સ્થિરતાપૂર્વક અભ્યાસ થઈ શકે છે,
- ધ્યાન, કાયોત્સર્ગમાં ધ્યાન સહજ રીતે થાય છે.
- શરીરના આરોગ્ય માટે લાભદાયક છે.
- શરીર અને મનની નિવૃત્ત અવસ્થા સ્નાયુઓને તાજગી આપે છે અને માનસિક આવેગો દુર થતા વધુ સ્વસ્થતા અનુભવી શકાય છે.

પ્રત્યાખ્યાન : પ્રત્યાખ્યાનનો અર્થ છે પ્રવૃત્તિઓને મર્યાદિત અથવા સીમિત કરવી. ઈચ્છાઓના નિરોધ માટે પચ્ચક્ષ્ણાણ આવશ્યક છે. પ્રત્યાખ્યાનનો અર્થ ત્યાગ પણ કરવામાં આવે છે. સાધક આત્મશુદ્ધિ માટે પ્રતિદિન કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો ત્યાગ કરે છે, તે પ્રત્યાખ્યાન છે. સંયમપૂર્ણ જીવન માટે ત્યાગ આવશ્યક છે. પ્રત્યાખ્યાનના મુખ્ય બે પ્રકાર છે.; (૧) દ્રવ્ય પ્રત્યાખ્યાન અને (૨) ભાવ પ્રત્યાખ્યાન. આહારસામગ્રી, વસ્ત્ર, પરિગ્રહ વગેરે બાહ્ય વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો તે દ્રવ્ય પ્રત્યાખ્યાન છે. રાગ, દ્વેષ, કષાય વગેરે અશુભ માનસિક વૃત્તિઓનો ત્યાગ કરવો તે ભાવ પ્રત્યાખ્યાન છે. પ્રત્યાખ્યાનના (૧)મૂળગુણ પ્રત્યાખ્યાન અને (૨) ઉત્તરગુણ પ્રત્યાખ્યાન એવા પ્રકાર પણ છે. નૈતિક-જીવનના વિકાસ માટે મુખ્ય વ્રતોને ગ્રહણ કરવા તે મૂળ ગુણ પ્રત્યાખ્યાન છે. અને સહાયક વ્રતોને ગ્રહણ કરવા તે ઉત્તરગુણ પ્રત્યાખ્યાન છે.

- લાભ : -
- જીવનના ભોગ ભોગવાવાની વૃત્તિ મર્યાદિત અને સીમિત બને છે.
 - અપરિગ્રહની ભાવના કેળવાય છે.
 - નિયમિત ત્યાગનો અભ્યાસ કરવાથી સાધના માર્ગે વિકાસ થાય છે.
 - અનાસક્તિનો ભાવ દટ બને છે.
 - ચિત્ત વધારે વિશુદ્ધ બનતુ જાય છે.



સર્વ જ્ઞાનાય ભવતુ