ઈશ્વર પ્રાપ્તિ માટે સાધના શીખવનારી ગ્રંથમાલિકા : ખંડ ૧

અધ્યાત્મનું પ્રાસ્તાવિક વિવેચન

(Introduction to Spirituality - Gujarati)

ગ્રંથનું મનોગત

સનાતન સંસ્થાના વતીએ પોતાની સાધના તરીકે ઘણા સાધક ઠેકઠેકાણે પ્રવચનો અને સત્સંગ લે છે. પ્રવચનમાં, તેમજ પથમ સત્સંગમાં અધ્યાત્મ જેવા અગાધ વિષયમાંનું બરાબર શું કહેવું, એ નક્કી કરવું તેમને અઘરું લાગે છે. તેમની સગવડ માટે, તેમજ આવા પ્રવચનો અને સત્સંગમાં જે ઉપસ્થિત રહી શકતા નથી, તેમના માટે આ ગ્રંથ લખ્યો છે.

ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલી સહસ્રો સાધનાઓમાંથી કઈ સાધનાનો આજે પ્રારંભ કરવો, તેની મોટાભાગના લોકોને જાણ હોતી નથી. પ્રત્યક્ષ સાધના ન કરનારાઓને અધ્યાત્મ વિશેની કેવળ માહિતી સાંભળીને કાંઈ જ લાભ થતો નથી, અયોગ્ય સાધના કરનારાઓને પણ થતો નથી; ઊલટું આવી સાધનાથી અનુભૂતિ થતી નથી અને તેને કારણે તેમનો અધ્યાત્મ પરનો વિશ્વાસ જ ઓછો થતો જાય છે. દેવાલયમાં થતા કીર્તન-પ્રવચનો માટે જનારા ઘણા લોકોને લાગે છે કે, આપણે સાધના કરીએ છીએ. ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન તથા અભ્યાસ કરનારાઓને લાગે છે કે, આપણને અધ્યાત્મ વિશે થોડું ઘણું સમજાય છે. ખરું જોતા બન્ને ઉદાહરણોમાં મોટે ભાગે તેમ હોતું નથી. કીર્તન અને પ્રવચનો માટે જનારા અથવા પુસ્તકોનું વાંચન કરનારા મોટે ભાગે કેવળ સમય વ્યતીત કરવા માટે અથવા પોતાના એક શોખ (હોંશ) ખાતર તેમ કરે છે. તેઓ દ્વારા સાચી સાધના થતી નથી. સાધના એટલે નક્કી શું છે અને યોગ્ય સાધના કેવી રીતે કરવી, આ બાબત સહુકોઈને સમજાય, એટલા માટે સનાતન સંસ્થાના વતીએ પ્રવચનો અને સત્સંગ લેવામાં આવે છે.

પ્રવચન એક થી દોઢ કલાકનું હોય છે. આ ગ્રંથમાં આપેલું બધું જ લખાણ સત્સંગની દૃષ્ટિએ લખ્યું છે. તેમાંથી કયો ભાગ પ્રવચનમાં લેવો, એ સમજાય, એટલા માટે તે લખાણની બાજુએ તે તે જગ્યાએ ઊભી રેખા દોરવામાં આવી છે અને અનુક્રમાણિકામાં તે તે સૂત્ર બેવડો તારાંકિત કર્યો છે. એકથી દોઢ કલાકના સાપ્તાહિક સત્સંગમાં આ ગ્રંથમાંનો કેટલોક ભાગ પ્રત્યેક અઠવાડિયે થોડો થોડો કરીને શીખવવામાં આવે છે. આવી રીતે આ ગ્રંથ શીખવવાનું પૂર્ણ થયા પછી, સનાતનનાં વિવિધ ગ્રંથોમાં આપેલા વિષય આગામી સત્સંગમાં અને પ્રવચનોમાં ક્રમવાર શીખવવામાં આવે છે.

નાશિકના રહેવાસી પ.પૂ. બેજન ન. દેસાઈએ ગ્રંથનો અંગ્રેજી અનુવાદ વાંચીને આપેલી સૂચનાઓ અને આશીર્વાદ માટે અમે તેમના ઋણી છીએ. આ ગ્રંથમાં આપેલી કેટલીક અનુભૂતિઓમાં 'પ.પૂ. ડૉક્ટર' એવો ઉલ્લેખ આવ્યો છે, તે સંકલકોમાંથી એક પ.પૂ. ડૉ. જયંત આઠવલેજીના સંદર્ભમાં છે.

આ ગ્રંથમાં કહેલી સાધના સમજી લઈને પ્રત્યક્ષ સાધનાનો કેટલાક લોકોએ તોયે આરંભ કરવો,

એવી શ્રી ગુરુચરણોમાં પ્રાર્થના. - સંકલક

('અધ્યાત્મશાસ્ત્ર' આ ગ્રંથમાલિકામાંના સર્વ ખંડોના 'ભાગ ૧ અને ૨'નું સામાયિક મનોગત 'ભાગ ૧ - ખંડ ૧. ધર્મ'માં અને 'ભાગ ૩ અને ૪'નું સામાયિક મનોગત 'ભાગ ૩ - ખંડ ૨૯. ભક્તિયોગ ૧ - પૂજાસામગ્રીનું મહત્ત્વ શું ?' આ ગ્રંથમાં આપ્યું છે.)

અનુક્રમણિકા

(કેટલાંક વિશિષ્ટતાપૂર્ણ સૂત્રો '*' ચિહ્નથી દર્શાવ્યા છે.)

૧. સનાતન સંસ્થા ૧૬

૧ અ. સંસ્થાપક ૧ આ. સંસ્થા * ૧૬

૨. પ્રવચનો અને સત્સંગનું મહત્ત્વ* ૧૭

૩. વક્તા : અમે અધ્યાત્મપ્રસાર ભણી વળવાનાં કારણો ૧૮

૪. વિષય કયો અને તેનું મહત્ત્વ શું ? ૧૯

૪ અ. પ્રાણીમાત્રનું ધ્યેય - ચિરંતન અને સર્વોચ્ચ આનંદની પ્રાપ્તિ* ૨૦

૪ આ. માનવીનો જન્મ પુનઃ પુનઃ થવાના કારણો ૨૦

૪ ઇ. માનવીનું જીવન અને સુખ-દુઃખ* ૨૦

૪ ઈ. સુખ-દુઃખનું કારણ* ૨૦

૪ ઉ. દુઃખનું કારણ બુદ્ધિઅગમ્ય અર્થાત્ આધ્યાત્મિક છે, એ બુદ્ધિથી કેવી રીતે ઓળખવું ? ૨૧

૪ ઊ. અધ્યાત્મનું મહત્ત્વ ૪ એ. વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મશાસ્ત્ર* ૨૧

૪ ઐ. નાસ્તિકતા ૪ ઓ. નિરર્થક બુદ્ધિપ્રામાણ્યવાદ ૨૪

૪ ઓ ૧. બુદ્ધિગમ્ય માહિતી અનુભૂતિજન્ય જ્ઞાન કરતાં કનિષ્ઠ ૨૬

૪ ઔ. સામાજિક નિયમન (બંધન) ૪ અં. ચાર્વાક તત્ત્વજ્ઞાન ૨૭

૪ ક. સત્સંગમાં શીખવવામાં આવતા વિવિધ વિષય ૨૮

૫. વિષય કેવી રીતે પ્રસ્તુત કરવામાં આવશે ? ૨૮

૫ અ. વ્યક્તિગત સાધના* ૨૮

૫ આ. શ્રોતાઓના પ્રકાર અને વિષયનું પ્રસ્તુતિકરણ ૨૮

૫ આ ૧. અશિક્ષિત ૫ આ ૨. શાળાના વિદ્યાર્થીઓ ૨૮

૫ આ ૩. દુઃખી (આર્ત) અને મંદ જિજ્ઞાસુ ૨૯

૫ આ ૪. તીવ્ર જિજ્ઞાસુ, જ્ઞાની અને મુમુક્ષુ ૨૯

૫ ઇ. શંકાનિવારણ* ૨૯

૫ ઈ. અનુભૂતિ કહેવાનું મહત્ત્વ ૫ ઉ. 'ઉત્તર આગળ સમજાશે' ૩૧

	૫ ઊ. આધુનિક શાસ્ત્રીય ભાષામાં વિષયનું પ્રસ્તુતિકરણ	૩૧
	૫ એ. સૂક્ષ્મ-જ્ઞાન વિશેના પ્રયોગ ૫ ઐ. સમયની મર્યાદા નથી	૩૨
	૫ ઓ. સાધકે તેની ભૂલો બધાયની સમક્ષ કહેવી	૩૨
૬.	શ્રોતા	૩૩
	૬ અ. પ્રકાર ૬ આ. કેટલા સમય સુધી સત્સંગમાં આવવું ?	૩૩
૭.	સત્સંગ	૩૪
	૭ અ. સત્સંગનું સ્વરૂપ	૩૪
	૭ અ ૧. પ્રાર્થનાથી આરંભ* ૭ અ ૨. સામૂહિક નામજપ	૩૪
	૭ અ ૩. ગ્રંથમાંનો તાત્ત્વિક ભાગ*	૩૫
	૭ અ ૪. ધાર્મિક, રાજકીય અને સામાજિક બીનાઓ પર ચર્ચા અને તેના દ્વારા ધર્મજાગૃતિ અને રાષ્ટ્રરક્ષણના સંદર્ભમાં રહેલાં દૃષ્ટિકોણ સમજાવવા*	૩૫
	૭ અ ૫. ‘સનાતન પ્રભાત’માંના અધ્યાત્મશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિકોણ*	૩૬
	૭ અ ૬. સાધનાનું તારણ*	૩૬
	૭ અ ૭. સાધકો દ્વારા થયેલી ભૂલો વિશે ચર્ચા*	૩૬
	૭ અ ૮. કૃતજ્ઞતા*	૩૭
	૭ આ. સત્સંગમાં અત્તર, સુગંધી તેલ ઇત્યાદિ લગાડીને આવવું નહીં	૩૭
	૭ ઇ. વિનામૂલ્ય	૩૭
૮.	સાધના	૩૮
	૮ અ. મહત્ત્વ * ૮ આ. સકામ અને નિષ્કામ સાધના	૩૮
૯.	સાધના માટે આવશ્યક ગુણ	૩૯
	૯ અ. વિશ્વાસ, સાધના, વ્યક્ત ભાવ, અનુભૂતિ, શ્રદ્ધા, ભક્તિ, અવ્યક્ત ભાવ અને આત્માનુભૂતિ*	૩૯
	૯ આ. ઉન્નતોનું સાંભળવું *	૪૪
	૯ ઇ. બુદ્ધિની અડચણ દૂર કરવી	૪૫
	૯ ઈ. ચીવટતા ૯ ઉ. ગુરુ શોધશો નહીં !*	૪૫
૧૦.	પ્રત્યક્ષ સાધના	૪૬
	* સાંપ્રદાયિક સાધનાની મર્યાદાઓ*	૪૬
	* યોગમાર્ગ અનુસાર સ્તર પ્રમાણે સાધના*	૪૭
	* વર્ણ અનુસાર સ્તર પ્રમાણે સાધના*	૫૨
	* બ્રાહ્મણ* * ક્ષત્રિય*	૫૩
	* વૈશ્ય * * શૂદ્ર *	૫૬
	* વર્ણ અનુસાર પ્રત્યક્ષ સાધના	૫૭
	* દેવપૂજા* * દેવાલયમાં જવું*	૫૯

	* કુળાચારોનું પાલન*	૬૨
	* ગ્રામદેવતાના દર્શન*	૬૨
	* સ્વભાવદોષ-નિર્મૂલન માટે પ્રયત્નો કરવા*	૬૨
	* નામજપ	૬૩
	* વ્યાખ્યા* * મહત્ત્વ*	૬૩
	* લાભ*	૬૪
	* કયા નામનો જપ કરવો ?	૬૫
	* ગમતા (ઇષ્ટ) દેવતાના નામનો કે ગુરુદેવે આપેલા નામનો જપ કરવો ?*	૬૫
	* ગુરુએ જો નામ આપેલું ન હોય, તો કયા નામનો જપ કરવો ?*	૬૫
	* દેવતાનો નામજપ કરવાની પદ્ધતિ*	૬૭
	* દત્ત ભગવાનના નામજપનું મહત્ત્વ	૭૦
	* સમષ્ટિ સાધના કરનારાઓએ અનિષ્ટ શક્તિઓના ત્રાસના નિવારણાર્થ કરવાનો નામજપ	૭૧
	* આગળની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે આવશ્યક એવા દેવતાનો નામજપ	૭૨
	* સંતોના નામનો જપ કરશો નહીં	૭૩
	* નામજપ ક્યાં કરવો ?*	૭૪
	* નામજપ કરતી વેળાએ મનમાં આવતા અન્ય વિચાર*	૭૫
	* કેટલાક પંથોમાંનો નામજપ * નામજપથી ત્રાસ થવો	૭૫
	* સત્સંગ* * સેવા*	૭૮
	* ત્યાગ	૮૨
	* દાન (અર્પણ)*	૮૨
	* સ્વસ્વરૂપનું અનુસંધાન સાધ્ય કરવા માટે અંતે સહુકોઈને સર્વસ્વનો ત્યાગ કરવાનું આવશ્યક	૮૫
	* અહં-નિર્મૂલન માટે પ્રયત્નો કરવા*	૮૫
	* ભાવજાગૃતિ માટે પ્રયત્નો કરવા*	૮૬
	* ધાર્મિક કૃતિ પાછળનું અધ્યાત્મશાસ્ત્ર સમજી લઈને તે કરવી *	૮૭
	* સમષ્ટિ અને વ્યષ્ટિ સાધના	૮૮
	* વાંચન* * ભંડારો	૮૯
	* કહેલું સૂત્ર તરત જ કૃતિમાં લાવો*	૯૧
	* સંસારમાં રહીને સાધના કરો	૯૧
૧૧.	આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ	૯૫
૧૨.	ઉપસંહાર	૯૫
	૧૨ અ. સત્સંગની માહિતી*	૯૫
	૧૨ આ. હવે પછીનું પ્રવચન અને સત્સંગ વિશેની માહિતી*	૯૫

નોંધ - દોઢ કલાકના પ્રથમ પ્રવચનમાં કયા સૂત્રો કહેવા, તે સમજવા માટે તે સૂત્રો અનુક્રમણિકામાં (*) આ ચિન્હથી દર્શાવ્યા છે.