

આહાર

(વચનામૂત ૧ થી ૨૬૨ માં "આહાર" શબ્દનો ઉલ્લેખ નીચે પ્રમાણે છે)

Contact: yadtaldhamvikas@gmail.com

1. ગઢડા પ્રથમ ૧૮ (para.2)

પછી પરમહંસ તથા સત્સંગીને તેડાવ્યા ને ઘણીવાર સુધી તો પોતે વિચારી રહ્યા અને પછી બોલ્યા જે, “એક વાત કહું તે સાંભળો.” એમ કહીને શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, “મારા મનમાં તો એમ થાય છે જે વાત ન કહું, પણ તમે અમારા છો માટે જાણીએ છીએ જે કહીએ જ. અને આ વાત છે તેને સમજીને તે જ પ્રમાણે વર્તે તે જ મુક્ત થાય છે, અને તે વિના તો ચાર વેદ, ષટ્શાસ્ત્ર, અઢાર પુરાણ અને ભારતાદિક ઇતિહાસ; તેને ભણાવે કરીને તથા તેના અર્થને જાણાવે કરીને અથવા તેને શ્રવણે કરીને પણ મુક્ત થાય નહિ. તે વાત કહીએ તે સાંભળો જે, ‘બહાર તો ગમે તેટલી ઉપાધિ હોય પણ તેનો જો મનમાં સંકલ્પ ન હોય, તો તેનો અમારે ખરખરો નહિ, અને અંતરમાં જો રંગ જેટલો પદાર્થનો ઘાટ થાય, તો તેનો ત્યાગ કરીએ ત્યારે નિરાંત થાય.’ એવો અમારો સ્વભાવ છે. માટે અમે હૃદયમાં વિચાર કર્યો જે, ‘ભગવાનના ભક્તના હૃદયમાં વિક્ષેપ થાય છે તેનું કારણ તે શું છે?’ પછી મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર સામું જોયું ત્યાં તો એ અંતઃકરણ પણ ઉદ્ભવનું કારણ નથી. અંતઃકરણમાં તો ભગવાનના સ્વરૂપના નિશ્ચયનું બળ અથવા આત્મજ્ઞાનનું બળ તેને યોગે કરીને અંતઃકરણને ગાફલતા રહે છે જે, ‘ભગવાન મળ્યા છે તે હવે કાંઈ કરવું રહ્યું નથી.’ એવું ગાફલપણું રહે છે એટલો જ અંતઃકરણનો વાંક છે. અને ઝાઝો વાંક તો પંચ જ્ઞાનઇન્દ્રિયોનો છે. તેની વિગતિ કહીએ છીએ જે, એ જીવ જે નાના પ્રકારના ભોજન જમે છે તે ભોજન- ભોજન પ્રત્યે જુદા-જુદા સ્વાદ છે અને જુદા-જુદા ગુણ છે. તે ભોજનને જ્યારે જમે છે ત્યારે તે ગુણ અંતઃકરણમાં તથા શરીરમાં પ્રવર્તે છે. અને જો લીલાગર ભાંગ પીવે અને તે પ્રભુનો ભક્ત હોય તોય પણ લીલાગર ભાંગને કેફે કરીને વર્તમાનની ખબર રહે નહિ અને પ્રભુના ભજનની પણ ખબર રહે નહિ, તેમ અનંત પ્રકારના જે આહાર તેના ગુણ પણ લીલાગર ભાંગની પેઠે જ અનંત પ્રકારના છે, તેનો ગણતા પણ પાર આવે નહિ. તેમજ એ જીવ શ્રોત્રદ્વારે અનંત પ્રકારના શબ્દને સાંભળે છે, તે શબ્દના પણ અનંત પ્રકારના ગુણ જુદા-જુદા છે. તે જેવો શબ્દ સાંભળે છે તેવો જ અંતઃકરણમાં ગુણ પ્રવર્તે છે; જેમ કોઈક હત્યારો જીવ હોય અથવા કોઈક પુરુષ વ્યભિચારી હોય અથવા કોઈક સ્ત્રી વ્યભિચારિણી હોય અથવા લોક અને વેદની મર્યાદાને લોપીને વર્તતો એવો કોઈક ભ્રષ્ટ્ર જીવ હોય તેમની જે વાત સાંભળવી તે તો જેવી લીલાગર ભાંગ પીવે અથવા દારૂ પીવે એવી છે; માટે તે વાતના સાંભળનારાના અંતઃકરણને ભ્રષ્ટ્ર કરી નાખે છે અને ભગવાનનું ભજન, સ્મરણ તથા વર્તમાન તેની વિસ્મૃતિ કરાવી નાખે છે. તેમજ ત્વચાના સ્પર્શ પણ અનંત પ્રકારના છે અને તેના ગુણ પણ જુદા-જુદા અનંત પ્રકારના છે, તેમાં પાપી જીવનો જે સ્પર્શ તે જ ભાંગ-દારૂના જેવો છે; માટે તે સ્પર્શનો કરનારો હરિભક્ત હોય તેની પણ શુદ્ધબુદ્ધને ભુલાડી દે છે. તેમ જ રૂપ પણ અનંત પ્રકારના છે અને તેના ગુણ પણ અનંત પ્રકારના જુદા-જુદા છે; તે કોઈક ભ્રષ્ટ્ર જીવ હોય ને જો તેનું દર્શન થયું હોય તો જેમ લીલાગર ભાંગ તથા દારૂ પીધે ભૂંડું થાય છે તેમ જ તે પાપીના દર્શનના કરનારાનું પણ ભૂંડું જ થાય અને બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ્ર થઈ જાય છે. તેમ જ ગંધ પણ અનંત પ્રકારના છે અને તેના ગુણ પણ અનંત પ્રકારના છે; તે જો પાપી જીવના હાથનું પુષ્પ અથવા ચંદન તેની જો સુગંધી લે તો જેમ લીલાગર પીધે બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ્ર થાય છે તેમ જ બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ્ર થાય છે. એવી રીતે જેમ ભૂંડાને યોગે કરીને જીવની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ્ર થાય છે તેમ જ પરમેશ્વર અથવા પરમેશ્વરના સંત તેને યોગે કરીને જીવની બુદ્ધિ સારી થાય છે. અને જીવની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ્ર હોય તો પણ ભગવાન અને સંતના શબ્દને સાંભળવે કરીને ઉત્તમ થાય છે; તેમ જ એમને સ્પર્શ કરીને પણ મતિ ઉત્તમ થાય છે અને વર્તમાનની આડ્યે કરીને મોટા સંતનો સ્પર્શ ન થાય તો તેના ચરણની રજ લઈને માથે યડાવે તેણે કરીને પવિત્ર થાય; અને તેમ જ મોટા સંતને દર્શને કરીને પણ પવિત્ર થાય, પણ વર્તમાન રાખીને દર્શન કરવા; તેમ જ તે મોટાની પ્રસાદી છે તેને જમવે કરીને પણ પવિત્ર થાય છે, તેમાં પણ વર્ણાશ્રમની મર્યાદા પરમેશ્વરે બાંધી રાખી છે તે મર્યાદાને રાખીને પ્રસાદી લેવી; અને જેને ન ખપે તેને સાકરની પ્રસાદી કરાવીને પ્રસાદી લેવી. તેમ જ તે મોટાપુરુષને ચઢ્યું એવું જે પુષ્પ, ચંદન તેની સુગંધી લીધે પણ બુદ્ધિ નિર્મળ થાય છે. તે માટે એ પંચવિષયને સમજ્યા વિના જે ભોગવશે અને સાર-અસારનો વિભાગ નહિ કરે અને તે નારદ, સનકાદિક જેવો હશે તેની પણ બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ્ર થઈ જાશે. તો જે દેહાભિમાની હોય અને તેની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ્ર થાય તેમાં શું કહેવું? તે સારુ એ પંચ ઇન્દ્રિયોને યોગ્ય-અયોગ્ય વિચાર્યા વિના જે મોકળી મેલશે તેનું અંતઃકરણ ભ્રષ્ટ્ર થઈ જાશે અને પંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારે જીવ જે આહાર કરે છે તે આહાર જો શુદ્ધ કરશે તો અંતઃકરણ શુદ્ધ થાશે. અને અંતઃકરણ શુદ્ધ થાશે તો અખંડ ભગવાનની સ્મૃતિ રહેશે, અને જો પંચઇન્દ્રિયોના આહારમાંથી એક ઇન્દ્રિયનો આહાર મલિન થાય છે તો અંતઃકરણ પણ મલિન થઈ જાય છે. માટે ભગવાનના ભક્તને ભગવાનના ભજનને વિષે જે કોઈ વિક્ષેપ થઈ આવે છે તેનું કારણ તો પંચ ઇન્દ્રિયોના વિષય જ છે, પણ અંતઃકરણ નથી.

2. ગઢડા પ્રથમ ૧૮ (para.4)

અને જો કોઈ અમારો વાદ લેશો તો તેનું તો જરૂર ભૂંડું થાશે; કાં જે, અમારા હૃદયમાં તો નરનારાયણ પ્રગટ વિરાજે છે અને હું તો અનાદિ મુક્ત જ છું, પણ કોઈને ઉપદેશો કરીને મુક્ત નથી થયો. અને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર તેમને તો હું પકડી લઉં છું; જેમ સિંહ બકરાને પકડે છે તેની પેઠે એ અંતઃકરણને હું પકડું છું અને બીજાને તો એ અંતઃકરણ દેખ્યામાં પણ આવતા નથી. માટે અમારો વાદ લઈને જાણે જે ઉપાધિમાં રહીને શુદ્ધપણે રહીશું, તે તો નારદ-સનકાદિક જેવો હોય તેથી પણ રહેવાય નહિ તો બીજાની શી વાર્તા કહેવી ? અને અનંત મુક્ત થઈ ગયા ને અનંત થશે, તેમાં ઉપાધિમાં રહીને નિર્લેપ રહે એવો કોઈ થયો નથી ને થશે પણ નહિ અને હમણાં પણ કોઈયે નથી અને કોટિ કલ્પ સુધી સાધન કરીને પણ એવો થવાને કોઈ સમર્થ નથી. માટે અમે કહ્યું છે તે પ્રમાણે રહેશો તો રૂંડું થશે. અને અમે જે કોઈને હેતે કરીને બોલાવીએ છીએ તે તો તેના જીવના રૂડા સારુ બોલાવીએ છીએ અથવા કોઈને હેતે કરીને સામું જોઈએ છીએ અથવા કોઈ સારાં ભોજન કરાવે છે તેને જમીએ છીએ અથવા કોઈ ઢોલિયો બિછાવી દે છે તે ઉપર બેસીએ છીએ અથવા કોઈ વસ્ત્ર-આભૂષણ તથા પુષ્પના હાર ઈત્યાદિક જે જે પદાર્થ લાવે છે તેને અંગીકાર કરીએ છીએ, તે તો તેના જીવના રૂડા વાસ્તે કરીએ છીએ, પણ અમારા સુખને વાસ્તે કરતા નથી; અને જો અમારા સુખને વાસ્તે કરતા હોઈએ તો અમને શ્રીરામાનંદ સ્વામીના સમ છે. માટે એવું વિચારીને કોઈ અમારો વાદ કરશો મા, અને પંચ ઇન્દ્રિયોના આહાર છે તેને અતિશય શુદ્ધપણે કરીને રાખજો, એ વચન અમારું જરૂર-જરૂર માનજ્યો. અને આ વાત તો સર્વને સમજાય એવી સુગમ છે માટે સર્વના સમજ્યામાં તુરત આવી જાશે, તે સારુ સત્સંગમાં અતિશય પ્રવર્તાવજ્યો, તેમાં અમારો ઘણો રાજીવો છે.” એમ વાર્તા કરીને ‘જય સચ્ચિદાનંદ’ કહીને શ્રીજીમહારાજ પોતાના ઉતારામાં પધારતા હવા.

3. લોયા ૫ (para.9)

અને તે પછી વળી શ્રીજીમહારાજ પ્રશ્ન પૂછ્યો જે, “બાહ્ય ઇન્દ્રિયો શાણે કરીને જીતાય ને અંતઃકરણ શાણે કરીને જીતાય ?” પછી એનો ઉત્તર પણ પરમહંસને ન આવડ્યો, ત્યારે શ્રીજીમહારાજે કર્યો જે, “ધર્મશાસ્ત્રમાં કહ્યા છે જે ત્યાગીના નિયમ તેને રાખે તથા આહારને નિયમમાં રાખે તથા તત્ત્વકૃષ્ટ, ચાંદ્રાયણાદિક વ્રત કરે તથા જાણી જાણીને ટાઢ, તડકો, ભૂખ, તરસ તેનું સહન કરે અને ભગવાનના કથા, કીર્તન, વાર્તા કરે તથા ભજન-સ્મરણમાં બેસે તથા આસન જીતે, ઈત્યાદિક સાધને કરીને બાહ્ય ઇન્દ્રિયો જીતાય છે. અને ભગવાનના માહાત્મ્યનો વિચાર ને ભગવાનનું ધ્યાન તથા આત્મનિષ્ઠા એટલે કરીને અંતઃકરણ જીતાય છે.”

4. લોયા ૮ (para.3)

ત્યાર પછી શ્રીજીમહારાજ નાના નાના પરમહંસને તેડાવીને પોતે પ્રશ્ન શીખવવા લાગ્યા ને પોતે ઉત્તર કરવા લાગ્યા; તેમાં પ્રથમ તો પોતે એમ પ્રશ્ન પૂછ્યો જે, “કામ, ક્રોધ અને લોભાદિક શત્રુનો જે વેગ તેનું જે તીવ્રપણું ને મંદપણું તે બાળ, યૌવન અને વૃદ્ધ; તેણે કરીને છે, કેવી રીતે ? તો બાળપણમાં મંદ વેગ હોય અને યૌવન અવસ્થામાં તીવ્ર વેગ હોય ને વળી પાછું વૃદ્ધપણામાં મંદપણું થાય. એમ કામાદિકનું તીવ્ર-મંદપણું છે તે તો જણાય છે; પણ વિચારે કરીને એનું મંદપણું છે કે નહિ ?” ત્યારે તેનો ઉત્તર પોતે જ કર્યો જે, “વિચારે કરીને પણ કામાદિકનું મંદપણું છે. તે વિચાર કેમ કરે ? તો બાળક અવસ્થામાં મંદપણું છે ને યૌવન અવસ્થામાં તીવ્રપણું છે ને વૃદ્ધ અવસ્થામાં પાછું મંદપણું છે તે તો આહારે કરીને છે; જે બાળ અવસ્થાને વિષે પણ આહાર થોડો છે માટે કામ પણ ઓછો છે ને વૃદ્ધ અવસ્થામાં પણ આહાર ઓછો હોય એટલે કામ પણ ઓછો હોય અને યૌવન અવસ્થામાં આહારની વૃદ્ધિ હોય એટલે કામની પણ વૃદ્ધિ હોય. તે માટે જો યૌવન અવસ્થામાં આહાર ઓછો કરે અને દેહે કરીને શીત, ઉષ્ણ, વરસાદ, ભૂખ; તેનું જાણીજાણીને સહન કરે. એવો જે વિચાર રાખે અને મોટા સાધુનો સમાગમ રાખે તો તેને યૌવન અવસ્થામાં પણ કામ મંદ પડી જાય.”

5. લોયા ૮ (para.7)

અને ત્યાર પછી વળી શ્રીજીમહારાજે પ્રશ્ન પૂછ્યો જે, “જેની ઇન્દ્રિયો ચંચળ હોય તે ચંચળતાને ટાળ્યાના પૃથક્ પૃથક્ કયા ઉપાય છે?” ત્યારે તેનો ઉત્તર પણ પોતે જ કર્યો જે, “ચક્ષુ ઇન્દ્રિયની ચંચળતા ટાળ્યાનો એ ઉપાય છે જે, નાસિકાગ્ર દૃષ્ટિ રાખે ને આંડુંઅવળું જુવે નહિ, ભણવું હોય તો ભણ્યા કરે તથા ભજન-સ્મરણ કર્યા કરે. અને એમ કરતા સ્ત્રી-આદિક દેખાય જાય ને અયોગ્ય ઘાટ ન થયો હોય તો પણ નેત્રને ઉઘાડા રાખીને મેષોન્મેષે રહિત કરીને જ્યાં સુધી નેત્ર સારી પેઠે બળે ને આંસુ ચાલે ત્યાં સુધી ઘડી બે ઘડી પર્યન્ત જોઈ રહે, ત્યારે તેની દૃષ્ટિ ચંચળ હોય તો પણ વશ થઈ જાય છે. અને નાસિકા ઇન્દ્રિય છે તે કોઈનું શરીર અથવા મુખ કે વસ્ત્ર તે ગંધાતું હોય તેનો ગંધ લે ત્યારે તે ન ગમે. ત્યારે તેનો એમ વિચાર કરે જે, ‘મારો દેહ પણ ઉપરથી સારો છે પણ માંહિ તો રુધિર, માંસ, હાડકાં છે તથા પેટમાં મળ, મૂત્ર, આંતરડાં છે.’ એમ વિચારે તો નાસિકાની ચંચળતા ટળે. અને કાનની ચંચળતા એમ ટળે જે, કોઈ રમુજ થતી હોય અથવા ભવાઈ થતી હોય, તો તેને સાંભળ્યામાં હેત થાય ને ભગવાનની કથા-કીર્તન સાંભળ્યામાં નિદ્રા આવે, ત્યારે ઊભા થવું ને નિદ્રા-આળસને ટાળવી ને ભગવાનની કથા સાંભળ્યામાં શ્રદ્ધા રાખવી ને હેત રાખવું, તો કાન જીતાય. અને ત્વચા ઇન્દ્રિયને

એમ જીતે જે, જાણી-જાણીને ટાઢ, તડકો વરસાદ; તેને ખમવો ને ગોદડી હોય તે ઉશીકે મૂકી રાખવી ને સારી પેઠે ટાઢ વાય ત્યારે ઓઢવી તથા જ્યાં ત્યાં પડી રહેવું, એમ કરીને ત્વચાને બાળી નાખે; એમ કરે તો ત્વચા ઇન્દ્રિયની ચંચળતા ટળે. અને હાથની ચંચળતા એમ ટળે જે, જ્યારે હાથ નવરા હોય, ત્યારે હાથમાં માળા રાખીને શ્વાસોચ્છવાસે ભગવાનનું નામ લઈને તે માળા ફેરવવી, પણ ઉતાવળી લહરકે માળા ન ફેરવવી. અને કેટલાક એમ કહે છે જે, ‘મને કરીને તો નામ વધુ લેવાય,’ એ વાત ખોટી છે; જેટલાં જીભે લેવાય તેટલા જ મને કરીને લેવાય છે; એમ કરે તો હાથની ચંચળતા ટળે. અને પગ ચંચળ હોય તો આસનને જીતવું; તો પગ જીતાય. અને શિશ્ન ચંચળ હોય તો જેમ ઝીણી ખસ હોય કે રાત્રી દાદર હોય, તેને ખંજોળીએ તો લોહી નીકળે ત્યાં સુધી ખરજ ટળે નહિ અને જો ન ખંજોળીએ તો તે એમ ને એમ બળી જાય, તેમ શિશ્ન ઇન્દ્રિયમાં ચળ આવે તો પણ તેને હાથે કરીને અડે જ નહિ. અને જો શિશ્નમાં વાયુ ભરાતો હોય તો **આહાર** થોડો કરે ને ઉપવાસ કર્યા કરે ને દેહને બળહીન કરી નાખે તો શિશ્ન જીતાય. અને જિહ્વા ઇન્દ્રિયને જીતવી હોય તો જે વસ્તુ જીભને ગમતી હોય તે વસ્તુ ન આપવી અને **આહાર** યુક્ત કરવો, તો જિહ્વાની ચંચળતા ટળે. અને વાણી ચંચળ હોય તો એમ ટળે જે, મુક્તાનંદ સ્વામી જેવા વાર્તા કરતા હોય તથા કથા વાંચતા હોય, તે વચમાં પોતે ડહાપણ કરીને બોલવું નહિ અને જો વચમાં બોલાઈ જાય તો પંચવીશ માળા ફેરવવી; તો વાણીની ચંચળતા ટળી જાય.”

6. ગઢડા મધ્ય ૮ (para.2)

પછી શ્રીજીમહારાજ સંત પ્રત્યે બોલ્યા જે, “એકાદશીનું વ્રત કરવું તેની તો એમ વિગતિ છે જે, પૂર્વ ભગવાન દશ ઇન્દ્રિયો અને અગિયારમું મન તેને અંતરસન્મુખ કરીને પોઢ્યા હતા. તે સમયમાં નાડીજંઘનો દીકરો જે મુરદાનવ તે યુદ્ધ કરવા આવ્યો. પછી ભગવાનના એકાદશ ઇન્દ્રિયોના તેજમાંથી એક કન્યા ઉત્પન્ન થઈ. ત્યારે મુરદાનવ કન્યા પ્રત્યે બોલ્યો જે, ‘તું મને વર્ય.’ પછી કન્યા બોલ્યા જે, ‘મારે તો એવી પ્રતિજ્ઞા છે જે, જે મને યુદ્ધમાં જીતે તેને હું વરું.’ પછી મુરદાનવને અને કન્યાને યુદ્ધ થયું, ત્યારે કન્યાએ મુરદાનવનું મસ્તક ખડગે કરીને કાપી નાખ્યું. પછી ભગવાને પ્રસન્ન થઈને તે કન્યાને કહ્યું જે, ‘તું વર માગ્ય.’ ત્યારે તે કન્યાએ વર માગ્યો જે, ‘મારા વ્રતને દિવસ કોઈ અન્ન ન ખાય અને હું તમારા એકાદશ ઇન્દ્રિયોના તેજમાંથી પ્રકટ થઈ, માટે મારું નામ એકાદશી છે અને હું તપસ્વિની છું, માટે મારા વ્રતને દિવસ મન આદિક જે અગિયાર ઇન્દ્રિયો તેનો જે **આહાર** તે કોઈ કરે નહિ.’ એવું એકાદશીનું વચન સાંભળીને ભગવાને તે વર આપ્યો. એવી રીતે પુરાણની કથા છે.

7. ગઢડા મધ્ય ૯ (para.3)

અને વળી ધર્મશાસ્ત્રમાં પણ એમ કહ્યું છે જે, ‘એકાદશીનું વ્રત કરવું તે દિવસ કામ, ક્રોધ, લોભાદિક સંબંધી ભૂંડા ઘાટ મનમાં થવા દેવા નહિ અને દેહે કરીને કાંઈ ભૂંડું આચરણ કરવું નહિ.’ એમ શાસ્ત્રમાં વચન છે. અને તે શાસ્ત્ર પ્રમાણે જ અમે પણ કહીએ છીએ જે, એકાદશીને દિવસ ઢોરલાંઘણ કરવી નહિ અને એકાદશ ઇન્દ્રિયોના **આહાર**નો ત્યાગ કરે ત્યારે તે એકાદશી સાચી ને તે વિના તો ઢોરલાંઘણ કહેવાય. અને જેમ પ્રાણને અન્નનો **આહાર** છે, તેમ જ શ્રોત્રને શબ્દનો **આહાર** છે અને ત્વચાને સ્પર્શનો **આહાર** છે ને નેત્રને રૂપનો **આહાર** છે ને જિહ્વાને રસનો **આહાર** છે ને નાસિકાને ગંધનો **આહાર** છે ને મનને સંકલ્પ વિકલ્પનો **આહાર** છે. એવી રીતે અગિયારે ઇન્દ્રિયોના જુદા-જુદા **આહાર** છે. તે સર્વે **આહાર**નો ત્યાગ કરે તેનું નામ એકાદશી વ્રત કહેવાય, પણ અગિયારે ઇન્દ્રિયો કુમાર્ગે દોડે અને પોતપોતાના અન્નને ખાય તે એકાદશીનું વ્રત શાસ્ત્ર પ્રમાણે ન કહેવાય. માટે એકાદશીનું વ્રત કરવું ત્યારે તો અગિયારે ઇન્દ્રિયોને **આહાર** કરવા દેવા નહિ. એવું વ્રત પંદર દિવસમાં એક વાર આવે તે ખબડદાર થઈને કરવું, તો તેને ઉપર ભગવાન પ્રસન્ન થાય છે; પણ તે વિના જે ઢોરલાંઘણ તેણે કરીને ભગવાન પ્રસન્ન થતા નથી. અને શ્વેતદ્વીપમાં જે નિરન્નમુક્ત કહેવાય છે, તે તો સદાય એ વ્રત રાખે છે, ક્યારેય પણ એ વ્રતનો ભંગ થવા દેતા નથી; માટે નિરન્ન કહેવાય છે. અને આપણે પણ ઇચ્છા તો એમ રાખવી જે, ‘જેવા શ્વેતદ્વીપમાં નિરન્નમુક્ત છે તેવું જ થવું છે.’ પણ એ વાતમાં હિંમત હારવી નહિ. એવી રીતે જે હિંમત રાખીને જેવું મોરે કહ્યું તેવું એકાદશી વ્રત કરે અને ભગવાનની કથા કીર્તનાદિકને કરે ને સાંભળે ને રાત્રિએ જાગરણ કરે, તો તે વ્રત સાચું છે અને શાસ્ત્રમાં એનું જ નામ એકાદશી કહી છે.” એટલી વાત કરીને શ્રીજીમહારાજ મૌન રહ્યા ને સંતે કીર્તન ગાવવા માંડ્યા.

8. ગઢડા મધ્ય ૧૬ (para.3)

પછી મુક્તાનંદ સ્વામીએ બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો જે, “પંચવિષય જીતાય તે વૈરાગ્યે કરીને જીતાય છે કે કોઈ બીજો ઉપાય છે ?” પછી શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, “વૈરાગ્ય હોય અથવા ન હોય, પણ જો પરમેશ્વરે કહ્યા એવા જે નિયમ; તેને વિષે ખબડદાર રહે તો પંચવિષય જીતાય છે. અને જો શબ્દ થકી વૈરાગ્યે કરીને વૃત્તિ પાછી વાળે તો ઘણો પ્રયાસ કરે તો પણ શબ્દ સંભળાય ખરો અને કાનને બીડી લે તો સહેજે શબ્દ સંભળાય નહિ. તેમ જ અયોગ્ય પદાર્થને ત્વચાએ કરીને અડે નહિ તો સહેજે સ્પર્શ જીતાય. તેમ જ અયોગ્ય વસ્તુ હોય, તેને નેત્રે કરીને જુવે નહિ તો સહેજે રૂપ જીતાય. તેમ જ જે જે સ્વાદુ ભોજન હોય તેને મેળાવી પાણી નાંખીને જમે તથા યુક્ત **આહાર** કરે એટલે સહેજે જ રસના જીતાય. તેમ જ

અયોગ્ય ગંધ હોય ત્યાં નાકને બીડી લે તો સહેજે ગંધ જીતાય. એવી રીતે નિયમે કરીને પંચવિષય જીતાય છે. અને જો નિયમમાં ન રહે તો ગમે તેવો વૈરાગ્યવાન હોય તથા જ્ઞાની હોય પણ તેનો ઠા રહે નહિ. માટે વિષય જીત્યાનું કારણ તો પરમેશ્વરના બાંધેલા જે નિયમ તે જ છે. તેમાં પણ મંદ વૈરાગ્યવાળાને તો નિયમમાં રહેવું એ જ ઉગર્યાનો ઉપાય છે; જેમ માંદો હોય તે કરી પાળીને ઔષધ ખાય તો જ નિરોગી થાય.”

9. ગઢડા મધ્ય ૧૬ (para.10)

પછી મુક્તાનંદ સ્વામીએ પૂછ્યું જે, “વિષય સન્મુખ ઇન્દ્રિયોની જે તીક્ષ્ણતા તેને ટાળ્યાનો શો ઉપાય છે ?” પછી શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, “ઇન્દ્રિયોની તીક્ષ્ણતાને ટાળ્યાનો એ જ ઉપાય છે જે, પરમેશ્વરે ત્યાગીના ને ગૃહસ્થના જે નિયમ બાંધ્યા છે, તેમાં સર્વે ઇન્દ્રિયોને મરડીને રાખે તો સહેજે જ ઇન્દ્રિયોની તીક્ષ્ણતા મટી જાય. અને શ્રોત્ર, ત્વક્, ચક્ષુ, રસના અને ઘ્રાણ; એ પાંચે ઇન્દ્રિયોને જ્યારે કુમાર્ગમાં ન જવા દે, ત્યારે ઇન્દ્રિયોના આહાર શુદ્ધ થાય છે. તે કેડે અંતઃકરણ પણ શુદ્ધ થાય છે. માટે વૈરાગ્યનું બળ હોય અથવા ન હોય તો પણ જો ઇન્દ્રિયોને વશ કરીને પરમેશ્વરના નિયમમાં રાખે, તો જેમ તીવ્ર વૈરાગ્યે કરીને વિષય જીતાય છે તે થકી પણ તે નિયમવાળાને વિશેષે વિષય જીતાય છે. માટે પરમેશ્વરના બાંધેલા જે નિયમ છે તેને જ અતિ દ્રઢ કરીને રાખવા.”

10. ગઢડા મધ્ય ૩૩ (para.4)

પછી હરજી ઠક્કરે પ્રશ્ન પૂછ્યો જે, “એ નિષ્કામી વર્તમાન શે ઉપાયે કરીને અતિશય દ્રઢ થાય ?” પછી શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, “એનો એક પ્રકારનો ઉપાય નથી, એના તો ત્રણ પ્રકારના ઉપાય છે. જેમ હાંકનારો, બળધિયા, પૈડાં, ધૂંસરી, ઊંધ્ય, માંચડો એવા ઘણાક સામાને કરીને એક ગાડું કહેવાય છે, તેમ નિષ્કામી વ્રત દ્રઢ રાખવાની પણ ઘણીક સામગ્રી જોઈએ છીએ. તેમાં પણ ત્રણ ઉપાય છે, તે તો અતિશય મુખ્ય છે. તેમાં એક તો મનને વશ કરવું જે, મનને વિષે અખંડ એવું મનન કરવું જે, ‘હું આત્મા છું, દેહ નથી;’ ને ભગવાનની કથા શ્રવણાદિક જે નવધા ભક્તિ તેને વિષે મનને અખંડ જોડી મેલવું, પણ ક્ષણમાત્ર મનને નવરું રહેવા દેવું નહિ. જેમ કોઈક પુરુષને ભૂત વશ થયો હતો. તે જ્યારે કામ ન બતાવે ત્યારે તેને ખાવા તૈયાર થાય; તેમ આ મન છે, તે પણ ભૂત જેવું છે. તે જ્યારે ભગવદ્ભક્તિમાં ન રાખે ત્યારે અધર્મના ઘાટ ઘડે, ત્યારે એ ભૂતની પેઠે જીવને ખાવા તૈયાર થયું કહેવાય. માટે મનને અખંડ ભગવાનની કથા કીર્તનાદિકમાં જોડી રાખવું એટલે એ મન વશ થયું કહેવાય. અને બીજો ઉપાય એ છે જે, પ્રાણને નિયમમાં રાખવો. તે જેમ ભગવાને ગીતામાં કહ્યું છે જે, ‘ આહાર વિહાર યુક્ત રાખવો પણ અતિશય ખાધાની લોલુપતા ન રાખવી.’ એવી રીતે વર્તે ત્યારે પ્રાણ નિયમમાં થયો કહેવાય. અને પ્રાણ નિયમમાં ન કર્યો હોય તો ખાધાની બહુ મનમાં તૃષ્ણા રહે, પછી અનંત પ્રકારના જે રસ તેને વિષે રસના ઇન્દ્રિય છે તે દોડતી ફરે ત્યારે બીજો ઇન્દ્રિયો વશ કરી હોય તે પણ સર્વે મોકળી થઈ જાય. માટે આહારને નિયમમાં રાખીને પ્રાણને નિયમમાં કરવો. અને ત્રીજો ઉપાય એ છે જે, આ સત્સંગને વિષે જેને જેને જે નિયમ કહ્યા છે, તેમાં દેહને રાખીને દેહને નિયમમાં કરવો. એવી રીતે એ ત્રણ ઉપાયને જે દ્રઢ રાખે તેને નિષ્કામી વર્તમાન અતિશય દ્રઢ થાય છે. અને એને વિષે એમ ન જાણવું જે, ‘એવી રીતે રાખવું ઘણું કઠણ છે.’ કેમ જે, જે સાધુ જ હોય તેને તો એમ રાખવું કાંઈ કઠણ છે નહિ. અને સાધુ હોય તે તો કામ, ક્રોધ, લોભાદિક શત્રુનું બળ હોય તો પણ ભગવાનને રાજી કર્યા સારુ તેનો ત્યાગ કરે, ત્યારે જ એ પાકો સાધુ કહેવાય. અને મનુષ્ય દેહે કરીને ન થાય એવું શું છે ? જે નિત્ય અભ્યાસ રાખીને કરે તે થાય છે. જેમ કૂવાના કાંઠા ઉપર મહાકઠણ પથરો હોય છે તેને વિષે નિત્ય પાણીને સિંચવું, તેણે કરીને નરમ દોરડી છે, તે પણ કાપા પાડે છે; તેમ જે સાધુ જ છે ને તે જે સ્વભાવને ટાળવાનો નિત્ય અભ્યાસ રાખશે, તો તે સ્વભાવ ક્યાં લગી રહેશે ? એ તો નિશ્ચય નાશ પામશે. માટે જેને નિષ્કામ વ્રત રાખવું હોય તેને કહ્યા એવા જે ત્રણ ઉપાય તે દ્રઢ કરીને રાખવા.”

11. ગઢડા અંત્ય ૩૨ (para.2)

પછી શ્રીજીમહારાજે મુક્તાનંદ સ્વામી આદિક સાધુને કહ્યું જે, “વિષયા વિનિવર્તન્તે નિરાહારસ્ય દેહિનઃ। એ શ્લોકનો અર્થ કરો.” ત્યારે તેમણે રામાનુજભાષ્યે સહિત અર્થ કર્યો. ત્યાર પછી શ્રીજીમહારાજ બોલ્યા જે, “એનો તો અમે એમ નિશ્ચય કર્યો જે, યુવા અવસ્થા જેને હોય તેને આહાર ક્ષીણ કરવો ને યુક્તાહાર-વિહારપણે રહેવું. ને આહાર ક્ષીણ થાય; ત્યારે દેહનું બળ ક્ષીણ થાય અને ત્યારે જ ઇન્દ્રિયો જીતાય, તે વિના ઇન્દ્રિયો જીતાય નહિ ને એવો થકો પોતાના મનને ભગવાનની નવ પ્રકારની ભક્તિને વિષે રુચિ સહિત રાખે ને ભક્તિમાં પ્રીતિ રાખે, એ બે પ્રકારે એ વર્તે તો એનો સત્સંગ પાર પડે. અને એમ ન હોય તો એ જ્યારે ત્યારે જરૂર ઇન્દ્રિયોને વશ થઈને વિમુખ થાય. તે ગોવર્ધન જેવો સમાધિનિષ્ઠ હોય તો પણ એનો એને ભય છે, તો બીજાની શી વાર્તા ? અને આહાર નિયમમાં કરવો તે ઘણાક ઉપવાસ ઠામુકા કરવા માંડે તેણે કરીને ન થાય, એમ તો ઝાઝી તૃષ્ણા થાય ને મૂળગો આહાર વધે ને ઉપવાસનો ખાંગો ખાય ત્યારે બમણો વાળે; માટે એ તો ધીરે ધીરે આહારને ઘટાડવા માંડે તો નિયમમાં આવે. જેમ મેઘ ઝીણી ઝીણી બુદ્ધે વર્ષે છે પણ બહુ

પાણી થાય છે, તેમ ધીરે ધીરે આહારને નિયમમાં કરવો. ને એમ કરે ત્યારે ઇન્દ્રિયો નિયમમાં આવે ને ભક્તિમાં પ્રીતિ હોય તો એ પાર પડે, એ નિશ્ચિત વાર્તા છે.”

(કુલ: 36)