

## આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ (ફોલ્ડર નં. ૦૦૧૩૩૧)

મુખ્ય ટાઇટલ	
સમર્પણ -----	૫
ગુણાનુરાગ -----	૬
સાચા સંતોને ઓળખવા કેમ -----	૭
આત્મજ્ઞાન ત્યાં મુનિપણું -----	૮
તે સાચા ગુરુ હોય -----	૯
વિષય નિર્દેશ -----	૧૧
વિકસતી ક્ષિતિજની વાટે – મકરન્દ દવે -----	૧૫
મનની વાત -----	૧૯
ત્રીજી આવૃત્તિ વેળાએ -----	૨૫
યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્ -----	૩૧
પ્રકાશનની પાર્શ્વભૂમિકા -----	૩૩
...તો વાચન વધુ ફળપ્રદ બને -----	૩૭
પૂર્વાર્ધ-સિક્કાંત	
૧. તૃષ્ણા બુઝાવે સો હી જ્ઞાન -----	૩-૧૮
મુમુક્ષુની જ્ઞાનપ્રવૃત્તિનું કેન્દ્ર -----	૬
સંશય નવિ ભાંજે શ્રુતજ્ઞાને -----	૭
સાધન-પ્રક્રિયા -----	૯
આપણી સાધના-પ્રક્રિયાનું ટૂંકમાં દર્શન -----	૧૦
સાધનાલક્ષી શ્રુતાર્જન -----	૧૨
શ્રુતિ, યુક્તિ અને અનુભૂતિ -----	૧૪
પરિશિષ્ટ-શાસ્ત્રાધ્યયનનું લક્ષ્ય-જ્ઞાન કે માહિતી -----	૧૬
૨. જ્ઞાનની પરખ અને પ્રાપ્તિ -----	૧૯-૩૬
જ્ઞાનની કસોટી-મનોગુપ્તિ -----	૧૯
નિશ્ચય-વ્યવહાર રત્નત્રયી -----	૨૩
સાધનામાર્ગમાં શ્રુતનું મહત્ત્વ અને તેની મર્યાદા -----	૨૪
મુમુક્ષુએ શ્રુતજ્ઞાન કેટલું મેળવવું -----	૨૮
સમિતિ-ગુપ્તિનું જ્ઞાન એટલે શું -----	૨૯
અધ્યયન વિના પણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે -----	૩૦
તત્ત્વપ્રાપ્તિનો ત્રિવિધ માર્ગ -----	૩૩
જ્ઞાન પ્રાપ્તિની ભૂમિકાઓ -----	૩૪

આપણી સાધનાનું લક્ષ્ય -----	૩૫
૩. અનુભવ-જીવન્મુક્તિનો અરુણોદય -----	૩૭-૬૦
મોહનાશનો અમોઘ ઉપાય -----	૩૭
અનુભવ શું છે -----	૪૦
સ્વાનુભૂતિની અભિવ્યક્તિ -----	૪૩
અનુભવનું બ્યાન, અનુભવીઓના પોતાના જ શબ્દોમાં -----	૪૫
એનાથી આવતું મૂલ્યપરિવર્તન -----	૫૨
રૂપ જૂજવાં પણ ન્યાત એક -----	૫૪
એના એક કૃપાકટાક્ષે પલટેલું જીવનવહેણ -----	૫૬
આત્મજ્ઞાનની ઉષા -----	૫૯
૪. જાગીને જોઉં તો જગત દીસે નહિ -----	૬૧-૯૪
સ્વપ્નવત્ જગત -----	૬૧
અનુભવ એકસરખો તો, મત-પંથ જુદા કેમ -----	૬૩
તત્ત્વજ્ઞ મહાપુરુષોનાં કથનમાં સૂર પુરાવતું અર્વાચીન અણુવિજ્ઞાન -----	૬૪
આસક્તિનો આધાર -----	૬૬
નજરે દીઠેલું પણ ખોટું -----	૬૮
ભ્રાન્તિ શાથી સર્જાય છે -----	૭૦
દેહાત્મભ્રમ -----	૭૧
કેવા કુંઠિત બોધના સહારે આપણે જીવી રહ્યા છીએ -----	૭૩
આપણું જગત, આપણું સર્જન -----	૭૫
જાગીને જોઉં તો, જગત દીસે નહિ -----	૭૭
અનુભવ-સાધનાનું અંતિમ ચરણ -----	૭૯
પરિશિષ્ટ-આત્મિક ગુણવિકાસની ભૂમિકાઓ -----	૮૩
૫. સમ્યગ્દર્શનનો પાયો-સ્વાનુભૂતિ -----	૯૫-૧૧૪
ગ્રંથિભેદ અર્થાત્ દેહાત્મભ્રમનો નિરાસ -----	૯૬
દ્રવ્ય સમ્યક્ત્વ -----	૯૮
સમ્યગ્દર્શનનો આધાર-અનુભવ -----	૯૯
જ્ઞાનીને વિપુલ નિર્જરા શાથી -----	૧૦૦
ધર્મજીવનની કૃતાર્થતા શેમાં -----	૧૦૩
સ્થિતપ્રજ્ઞતાનું બીજ -----	૧૦૬
સમ્યગ્દર્શન પ્રસૂત માધુર્ય-આત્મતૃપ્ત જીવન -----	૧૦૯
શું વર્તમાનકાળે આત્માનુભવ મેળવી શકાય -----	૧૧૨

## ઉત્તરાર્ધ-સાધના

૬. સમત્વ-સાધનાનોરાજપથ -----	૧૧૭-૧૫૪
સમત્વસાધનાની ત્રણ આધારશિલાઓ-----	૧૧૮
વૈરાવ્ય-નિયંત્રિત ભોગ-ઉપભોગ-----	૧૧૮
વિશ્વપ્રેમ-આત્મીયતા -----	૧૧૯
જ્ઞાન-સ્વરૂપ-સ્મૃતિ -----	૧૨૦
મૂલ્યપરિવર્તન આવશ્યક-----	૧૨૩
નિશ્ચય-વ્યવહારની એક ગૂંચ -----	૧૨૪
એ ગૂંચનો વ્યવહારુ ઉકેલ-----	૧૨૬
દમન અને સંયમ વચ્ચેની ભેદરેખા ઓળખીએ -----	૧૨૮
વિવેકપૂત તપ-ત્યાગ -----	૧૨૯
ખરું તપ-----	૧૩૦
બળ નહિ કળ-----	૧૩૨
બાહ્ય જીવન અને આંતરપ્રવાહનો સુમેળ આવશ્યક -----	૧૩૪
નિશ્ચય અને વ્યવહારની સમતુલા-----	૧૩૫
દિશાશૂન્ય ગતિ-----	૧૩૬
નિશ્ચયની કોરી વાતો-----	૧૩૮
ક્રિયા કે વ્યવહારનું હાર્દ -----	૧૪૦
વ્યવહારની વ્યાપક વ્યાખ્યા-----	૧૪૧
મુક્તિનો ઇજારો, ન કોઈ મત-પંથનો કે ન કોઈ કર્મકાંડનો-----	૧૪૧
ધર્મના આંતર-બાહ્ય અંશનો વિવેક-----	૧૪૨
સમસ્ત ક્રિયાનું લક્ષ્ય શું-----	૧૪૩
ક્રિયાનું વ્યાપક ફલક-----	૧૪૪
પરિશિષ્ટ-યુગની માગ-આપણું કર્તવ્ય-----	૧૪૭
૭. ચિત્તસ્થૈર્યની કેડીઓ -----	૧૫૫-૧૭૩
પૂર્વતૈયારી -----	૧૫૭
પ્રાણાયામ -----	૧૫૯
શ્વાસ અને મનનો સંબંધ -----	૧૬૦
જૈન પરંપરા અને શ્વાસોચ્છ્વાસનું આલંબન -----	૧૬૧
શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ -----	૧૬૨
નામસ્મરણ અને જપ -----	૧૬૪
નાદાનુસંધાન-----	૧૬૭

ત્રાટક -----	૧૬૮
વિચારપ્રવાહનું નિરીક્ષણ -----	૧૭૧
નિર્વિચારમાં ફૂદકો -----	૧૭૨
સમત્વ વિનાની એકાગ્રતાએ અનિષ્ટ -----	૧૭૩
૮. અંતર્મુખતા અને સાક્ષીભાવની સાધના -----	૧૭૫-૨૩૧
આત્મવિચાર-હું કોણ -----	૧૭૭
નિજ શુદ્ધ જ્ઞાયક સ્વરૂપ સાથેનું અનુસંધાન -----	૧૮૦
સર્વ શાસ્ત્રો અને સાધનાપદ્ધતિઓનું નવનીત -----	૧૮૨
નિજ શાશ્વત સત્તા સાથેનું અનુસંધાન -----	૧૮૬
શ્રી જિનેશ્વરદેવના સ્વરૂપનું સ્મરણ-ચિંતન -----	૧૮૭
જિનેશ્વરોનો ક્ષાયિક માર્ગ-સમત્વમંડિત સાક્ષીભાવ -----	૧૮૨
કાયોત્સર્ગ, સાધનાનું હાર્ટ -----	૧૮૩
શ્વાસોચ્છ્વાસનું અવલંબન – શા માટે -----	૧૮૪
વર્તમાનનો શાંત-સ્વીકાર -----	૧૮૫
ક્ષાયિક માર્ગ -----	૧૮૭
સાક્ષીભાવ-ચિત્તશુદ્ધિનું અને કર્મક્ષયનું પણ સબળ સાધન -----	૧૮૯
સમતા દ્વારા પ્રચુર કર્મનિર્જરા-શાથી -----	૨૦૧
સમતા અને સાક્ષીભાવ સઘાય શી રીતે -----	૨૦૩
સમત્વ અને શુદ્ધ સાક્ષીભાવનો પાયો -----	૨૦૪
સામાયિકની સાધના-વિપશ્યના -----	૨૦૭
વિપશ્યનાનાં ત્રણ અંગ -----	૨૦૮
શ્વાસ કે સંવેદના જોવાનું પ્રયોજન -----	૨૧૦
સાધનાનું રોજિંદા જીવનમાં દેખાતું પરિણામ -----	૨૧૧
નિષ્કાવાન સાધકોનો અનુભવ -----	૨૧૨
છોડી મત-દર્શન તણો, આગ્રહ તેમ વિકલ્પ -----	૨૧૩
અવળું માર્ગદર્શન, અધૂરા અને અજ્ઞાન ગુરુઓનું -----	૨૧૪
કલ્હો માર્ગ આ સાધશે, જન્મ તેહના અલ્પ -----	૨૧૬
જિનાજ્ઞાની ઓળખ-એક અમોઘ કસોટી -----	૨૧૮
...તો, મુમુક્ષા કાચી છે -----	૨૨૨
ટૂંકી અને સરળ પ્રક્રિયા કઈ -----	૨૨૩
સૌ સાધન બંધન થયાં ક્યારે -----	૨૨૪
અખો કહે એ અંધારો ફૂલો -----	૨૨૬

परिशिष्ट-मुमुक्षुं कुरुक्षेत्र, तेजुं पोतानुं चित्त-----	२२८
८. साधन-निष्ठा-----	२३३-२६७
साधनामां प्रगतिनो आधार-नियमित अभ्यास-----	२३३
सामायिक, शुद्ध स्वरूपना अनुसंधाननो प्रयोग-----	२३५
त्यागीओनुं कर्तव्य-शासनप्रभावना के आत्मसाधना-----	२३७
आत्मोन्नति अर्थे साधनामां तन्मयता आवश्यक-----	२३८
देहे नहि कुछ और जब, तब देहे निज रूप-----	२४०
मुमुक्षा उल्टट होय तो-----	२४१
येकांतवास अने मौनसाधना-समाजनी सेवा के अपराध-----	२४८
आत्मज्ञ संतोनुं अस्तित्व पण जगतने उपकारक-----	२५१
साधनाने अग्रिमता आपीये-----	२५४
मुक्तिनी प्राप्ति अर्थे शुं संन्यास-टीक्षा अनिवार्य छे-----	२५८
अंतर्भूतता अने संयम-त्याग-कोनो, केटलो झणो-----	२५९
साधना कथां सुधी-----	२६३
परिशिष्ट-तेषां योगक्षमं वहाम्यहम्-----	२६५
१०. प्रगतिना सीमास्तंभो अने अवरोधो-----	२६९-३००
बाह्य प्रत्ययोनुं वैविध्य-----	२७०
केटलीक जरूरी सावधानी-----	२७४
येक अन्य भयस्थान-----	२७६
कुंडलिनीनी उर्ध्वयात्रा-----	२७८
सिद्धिओनुं मृगजण-----	२७९
अनायास प्राप्त सिद्धिओ-----	२८१
मेली विद्यानी साधना वडे सिद्धिनो हेभाडो-----	२८५
अहंशून्यतानुं लक्ष्य-----	२८७
उत्सुकता पण वर्च्य-----	२८८
परिशिष्ट-सिद्धिना आतशनी अंग दण्डती राम-----	२९३
११. ईशकृपा-----	३०१-३०७
समर्पित ज्वन, निर्बोज ज्वन-----	३०३
अन्य सहायक तत्त्वो-----	३०४
अधिकारी कोण-----	३०५
मुक्ति पथिकनुं भायुं, श्रद्धा, पुरुषार्थ, अभूट धैर्य-----	३०६
ग्रन्थसार-----	३०९

શ્રેયાર્થીને એક અમૂલ્યું સૂચન-----	310
શબ્દકોશ -----	311-323
સંદર્ભગ્રન્થસૂચિ -----	324
મુનિશ્રીની અન્ય કૃતિઓ-----	326
મુનિશ્રીનાં પુસ્તકોનાં પ્રાપ્તિસ્થાન-----	334