

ચિત્તસ્થૈયની કેડીઓ

મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી

પ્રકાશકીય

જૈન સંઘના જાણીતા તત્ત્વચિંતક અને ધ્યાનસાધક પરમ પૂજ્ય મુનિરાજશ્રી અમરેન્દ્ર વિજયજી મહારાજની જ્ઞાન પ્રસાદીરૂપે તૈયાર થયેલું આ નાનકડું પરંતુ યોગ-ધ્યાનના સાધકો માટે ખૂબજ મહત્ત્વનું પુસ્તક ચિત્ત સ્થૈર્યની કેડીઓ આજથી ૧૫ વર્ષ પૂર્વે અમે પ્રગટ કર્યું હતું જે જીજ્ઞાસુઓ અને સાધકોમાં ખૂબજ લોકપ્રિય બન્યું હતું.

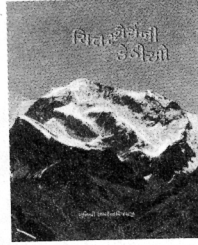
છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી આ પુસ્તક અલભ્ય હતું. જીજ્ઞાસુઓ તરફથી એની માંગ ચાલુ જ હતી. આજે સુધારા-વધારા સાથે આ પુસ્તકની નવી આવૃત્તિ પ્રગટ કરતાં અમે આનંદ અનુભવીએ છીએ. આ પુસ્તકમાં જેમની અનુભવ વાણી અક્ષરદેહે પ્રગટ થઈ છે તે અધ્યાત્મયોગી પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી અમરેન્દ્ર વિજયજી મહારાજ આજે ક્ષરદેહે આપણી વચ્ચે નથી પરંતુ જીવનની દીર્ઘ સાધનાના નિયોડરૂપે તેમણે રચેલા અનેક મનનીય ગ્રંથો રૂપે અક્ષરદેહે તો તેઓ સદા ચિરંજીવ રહેશે.

તેઓશ્રીના દિવ્ય આત્માને ભાવભરી વંદના સાથે આ પુસ્તકના પ્રકાશનમાં તન, મન, ધનથી સહયોગી થનાર સર્વેના અમે આભારી છીએ.



વિષય નિર્દેશ

પૂર્વતૈયારી	૧૦
પ્રાણાયામ	૧૨
શ્વાસ અને મનનો સંબંધ	૧૩
જૈન પરંપરા અને શ્વાસોચ્છ્વાસનું આલંબન	૧૫
શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ	૧૬
નામસ્મરણ અને જપ	૧૮
નાદાનુસંધાન	૨૩
ત્રાટક	૨૫
વિચારપ્રવાહનું નિરીક્ષણ	૨૭
નિર્વિચારમાં કૂદકો	૨૮
સમત્વ વિનાની એકાગ્રતા યે અનિષ્ટ	૩૦



આપણા આત્મનિષ્ઠ પૂર્વજોએ શુદ્ધ સ્વરૂપના અનુસંધાનને અને ધ્યાનાભ્યાસને સર્વોત્કૃષ્ટ તપ ગણ્યું છે; કારણ કે એનાથી એક ક્ષણમાં જે અઢળક કર્મનિર્જરા થઈ શકે છે તેની સરખામણીમાં ઉપવાસ કે માસખમણ આદિ એકલા બાહ્ય તપ દ્વારા થતી કર્મનિર્જરા કંઈ વિસાતમાં નથી.

મુક્તિનું દ્વાર આત્મજ્ઞાન છે, અને તે ધ્યાનસાધ્ય છે. કિંતુ, આ વાત આપણા સંઘમાં એટલી હદે વિસારે પડી ગઈ છે કે જ્ઞાનયોગ અર્થાત્ સ્વરૂપજાગૃતિ અને ધ્યાનસાધના પ્રત્યે આજે ભાગ્યે જ લંકા અપાય છે.

પૂર્વે જૈન સાધનામાં ધ્યાન અગ્રસ્થાને હતું, પણ એ પરંપરા લુપ્ત થઈ છે; આજે એ સૌથી વધુ ઉપેક્ષિત અંગ બન્યું છે. આજે

ત્યાગી વર્ગનાં આરાધક ભાવવાળાં સાધકોને પોતાની સાધનામાં રહેતી તપની, શાસ્ત્રાધ્યયનની કે ક્રિયાકાંડની ઊણપ ખટકે છે-શાસ્ત્રાધ્યયન ઓછું થયું હોય તો એને કંઈક ન્યૂનતા લાગે છે, ઉપવાસાદિ બાહ્ય તપ ન થઈ શકતું હોય તો એ ખેદ અનુભવે છે, ક્રિયામાં રહેતી ઊણપ કે સ્ખલના એને ખૂંચે છે; પરંતુ વર્ષોનો દીક્ષાપર્યાય થવા છતાં ધ્યાનમાં પ્રવેશ કે પ્રગતિ ન થઈ શક્યાં એનો રંજ આરાધક રુચિવાળાં એ સાધુ-સાધ્વીઓમાંયે બહુધા દેખાતો નથી !

ધર્મક્રિયાઓ ઉપયોગશૂન્યપણે-ભટકતા ચિત્તે જ-થતી રહે તો એ ધર્મક્રિયા મોક્ષસાધક બનતી નથી એ સાવધાની આપણા પૂર્વાચાર્યોએ શાસ્ત્રગ્રંથોમાં ઠેર ઠેર ઉચ્ચારી છે. પ્રતિક્રમણ-હેતુ-ગર્ભિતસજગ્રાયમાં ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજે સંક્ષેપમાં પણ અસંદિગ્ધ શબ્દોમાં-
'શુદ્ધ ગુજરાતી'માં - આ વાત કરતાં ગાયું છે કે,
વચન કાયા તે તો બાંધીએ, મન નવિ બાંધ્યું જાય;
મન બાંધ્યા વિણ પ્રભુ ના મિલે, ક્રિયા નિષ્ફળ થાય.

-ઢાળ ૧૧, ગાથા ૪.

પણ મોટે ભાગે આજની આપણી ધર્મક્રિયાઓ ચંચળ ચિત્તે કે શૂન્યમનસ્કપણે જ થતી રહે છે, છતાં આપણે ભ્રમમાં રહીએ છીએ કે આપણે મુક્તિ તરફ જઈ રહ્યા છીએ.

પૂજા, પ્રતિક્રમણ, સામાયિક આદિ ધર્મક્રિયાઓ નિજ ભાન જગાડીને સ્વમાં પાછા ફરવા માટેની કેડીઓ છે પણ આપણે એ બધુ ઔપચારિક રીતે કરતા રહીએ છીએ; એના દ્વારા ક્યાંક પહોંચવાનું છે એ ભૂલીને એમાં જ અટવાતા ફરીએ છીએ. ચિત્તમાં ઊભરાતા સંકલ્પ-વિકલ્પને શમાવવા માટે સભાન પ્રયત્ન કરવાનું આપણને સૂઝતું નથી.

સંકલ્પ-વિકલ્પ શમાવવાનું લક્ષ્ય પણ ન બંધાયું હોય તો એ માટેનો પ્રયત્ન તો થાય જ શાનો ?

આપણે જોઈ ચૂક્યા છીએ કે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ અને સમત્વના વિકાસ અર્થે ધ્યાનાભ્યાસ જરૂરી છે. માટે, મુમુક્ષુએ બાહ્ય તપ-ત્યાગ-વ્રત-નિયમ અને કર્મકાંડમાં ઈતિશ્રી ન માની લેતાં, પોતાની ધર્મારાધનામાં ધ્યાનાભ્યાસને પણ સ્થાન આપવું જોઈએ.

ધ્યાનાભ્યાસમાં પ્રારંભનું લક્ષ્ય એ હોય છે કે ચિત્તને એક વિષય પર કેન્દ્રિત રાખવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવી; અર્થાત્ ધ્યાનાર્થીએ પ્રથમ તો ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો મહાવરો પાડવો જોઈએ. યોગની પરિભાષામાં એને ધારણાનો અભ્યાસ કહે છે.

ચિત્ર, મૂર્તિ, ધ્વનિ કે કોઈ વિચાર કે ભાવનું અવલંબન લઈ, મનમાં અન્ય આડાઅવળા વિચારો કે સંકલ્પ-વિકલ્પ ઊઠવા ન દેતાં, એને એક જ વિષયમાં પરોવવું એનું નામ ધારણા.

એ અભ્યાસથી ક્રમશઃ એકાગ્રતા સઘાતાં, ચિત્તની ચંચળતા ઘટે, અને ચિત્તવૃત્તિ સહજ રીતે ધ્યેય તરફ પ્રવાહિત રહે ત્યારે ધ્યાન લાગ્યું ગણાય. ધ્યેય સિવાયના બધા વિચારો એ અવસ્થામાં ચિત્તમાંથી હટી ગયા હોય છે અને ધ્યેય જ ચિત્તમાં રમી રહ્યું હોય છે. કિંતુ, ધ્યેય અને ધ્યાતાનો ભેદ અહીં રહે છે, જ્યારે એ પછીની સમાધિ અવસ્થામાં જ્ઞાતા-જ્ઞેય, દ્રષ્ટા-દશ્ય વચ્ચેનો ભેદ પણ શમી જાય છે.

આ ત્રણ-ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ-યોગનાં અંતરંગ સાધન છે; અને વ્રત, નિયમ, પૂજા, પાઠ, સ્વાધ્યાય આદિ તેનાં બહિરંગ સાધન છે.

બહિરંગ સાધન વડે ચિત્તની નિર્મળતા સઘાતાં, મુમુક્ષુએ અંતઃસ્થ પરમાત્મા સાથેની અભેદાનુભૂતિ સુધી પહોંચવા અંતરંગ સાધનાને આદર કરવો ઘટે. ચિત્તને બાહ્ય વિષયોમાંથી ખેંચી લઈને આત્મામાં સમાધિસ્થ કરવાનો અભ્યાસ એમાં સમાવિષ્ટ છે. એ અતિ કઠિન કાર્ય પાર પાડવા માટે વિવિધ પ્રક્રિયાઓ અને પદ્ધતિઓનો પ્રયોગ પ્રાચીન કાળથી થતો આવ્યો છે. તેમાંની કેટલીક સરળ પ્રક્રિયાઓ અહીં આપણે જોઈશું.

સાધક, પોતાની પ્રકૃતિ, પૂર્વસંસ્કાર અને વર્તમાન સંયોગો અનુસાર, જે કોઈ પ્રક્રિયા પ્રત્યે વધુ આકર્ષાય તેનું અવલંબન લઈ, પ્રગતિ સાધી શકે છે.

પૂર્વ તૈયારી :

પ્રક્રિયાઓની ચર્ચા કરીએ તે પહેલાં આપણે ધારણાના અભ્યાસ પૂર્વેની તૈયારી અંગે થોડી વાત કરી લઈએ. ધ્યાનાભ્યાસ કરવા ઈચ્છતા સાધકે પહેલાં તો શરીરને તદ્દન શિથિલ (relaxed) કરીને કોઈ એક આસનમાં આરામપૂર્વક લાંબો સમય નિશ્ચલ બેસી રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. પન્નાસન કે સુખાસન એ માટે અનુકૂળ આસન છે. મેરુદંડ સીધો રાખવો. શરીર અશક્ત હોય તો મેરુદંડ સીધો રહે એ રીતે ચતા સૂઈને શવાસનનો અભ્યાસ કરી શકાય. પ્રારંભ પાંચ કે દશ મિનિટથી કરવો. જેટલો સમય કંઈ પણ હલનચલન કર્યા વિના-એક આંગળી સુદ્ધાં હલાવવાની ઈચ્છા પણ ન જાગે એ રીતે- રહી શકાય તેટલો જ સમય આમાં ગણનામાં લઈ શકાય.

આ અભ્યાસ દરમ્યાન આંખો મીંચેલી રાખી, ચિત્તવૃત્તિ નાસિકાગ્રે-

નસકોરાંની નીચે ઉપલા હોઠના મધ્યભાગ પર, હૃદયકમળ પર કે આજ્ઞાયક-ભ્રૂમધ્યે સ્થાપવી. થોડી થોડી વારે એ નિરીક્ષણ કરી લેવું કે શરીરનો કોઈ અવયવ કે સ્નાયુ ક્યાંયે તંગ (tense) તો નથી થઈ ગયો ને ? મુખના સ્નાયુઓ-ખાસ કરીને ભમ્મર ને જડબું, ગરદન, પેટ અને હાથ એ ક્ષોભનાં ખાસ કેન્દ્રો છે; ત્યાં ખાસ ધ્યાન આપવું. એ સિવાય પણ કોઈ ઠેકાણે જરા પણ તાણ જેવું જણાય તો તે દૂર કરીને પુનઃ પૂર્ણ શિથિલ (relaxed) થઈ જવું.

શિથિલીકરણ એ યોગનો પાયો છે. શારીરિક કે માનસિક તાણ અને ક્ષોભ ચિત્તને એકાગ્ર અને સ્થિર થવા દેતાં નથી. માટે યોગભ્યાસીએ આવા અભ્યાસ ઉપરાંત પોતાનું જીવન જ એવું ઘડવું રહ્યું કે જેમાં આવેશ, રઘવાટ, દોડધામને અવકાશ જ ઓછો રહે. રોજ એક નિયત સમય ફાજલ પાડી આ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સ્થિરતા આવતી જાય તેમ તેમ, ધીરે ધીરે સમય વધારતાં અડધા કલાક સુધી પહોંચવું.

પ્રારંભમાં તો આ કામ તદ્દન નીરસ અને કંટાળાભરેલું લાગશે, અને આસન છોડીને ઊભા થઈ જઈ કોઈ ‘મહત્વના’ કામમાં લાગી જવાની ઉત્કટ ઈચ્છા જાગશે. પરંતુ, સાધકે એ સમજી રાખવું કે, આ અભ્યાસમાં ખર્ચેલો સમય વ્યર્થ નહીં જાય. અર્ધો કલાક કે, છેવટે વીસ મિનિટ સુધી એક આસને આરામપૂર્વક નિશ્ચલ ન બેસી શકાય ત્યાં સુધી આ અભ્યાસ જારી રાખવો. અર્ધા કલાકનું આસન સિદ્ધ થયા પછી એનો સમય ઝડપથી વધારી શકાશે, અને થોડા જ સમયમાં કલાક-દોઢ કલાક સુધી એક આસને નિશ્ચલ બેસવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થઈ

શકશે. આસનની સ્થિરતાનો આ પાયો જેટલો દઢ નંખાયો હશે તેટલી પછીની સાધના સરળ થશે.

એ ધ્યાનમાં રહે કે પ્રારંભિક અભ્યાસી માટેનું આ સૂચન છે. આગળ જતાં એક અવસ્થા એવી આવે છે, જ્યારે કાયાથી અન્ય પ્રવૃત્તિ થતી રહે છતાં ચિત્ત સ્વમાં લીન રહે. પરંતુ પ્રારંભમાં તો, કાયાને સ્થિર રાખીને ચિત્તની સ્થિરતા કેળવવાનો અભ્યાસ કરવો રહ્યો. આસનની સ્થિરતાથી શરીરની ચંચળતા પર કાબૂ આવે છે, એટલું જ નહિ, એથી મનની ચંચળતા પણ કંઈક ઘટે છે.

પ્રાણાયામ :

મનને સ્થિર કરવા પ્રાણાયામના અભ્યાસને યોગવર્તુળોમાં ઘણું મહત્ત્વ અપાયું છે. એના મૂળમાં એ સિદ્ધાંત રહેલો છે કે પ્રાણ અને મન પરસ્પર સંકળાયેલાં છે. એકનું નિયમન કરો, એટલે બીજાનું નિયમન થઈ જાય છે.

હઠયોગે પ્રાણાયામની અનેક પ્રક્રિયાઓ વિકસાવી છે. ચિત્તજય ઉપરાંત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, રોગનિવારણ, તિતિક્ષાનો વિકાસ, અતીન્દ્રિય શક્તિઓ તથા સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ વગેરે ઉદ્દેશો પાર પાડવા પણ પ્રાણાયામનો પ્રયોગ થતો રહ્યો છે. એના અભ્યાસ દ્વારા ચમત્કારિક કહી શકાય તેવાં પરિણામો હાંસલ કરનાર હઠયોગીઓ વર્તમાનમાં પણ મળી આવે છે. તિબેટના હિમાચ્છાદિત પ્રદેશોમાં જ્યારે પારો ઠારખિંદુ નીચે ગયો હોય ત્યારે પણ, બરફની શિલાઓ ઉપર ઉઘાડા શરીરે રાત્રિઓ પસાર કરતા લામાઓ એનાં જીવંત પ્રતીકો છે.

ચાર-પાંચ દાયકા પહેલાં કલકત્તા યુનિવર્સિટીએ ત્યાંની પ્રેસિડન્સી

કૉલેજના ફિઝિક્સ થિયેટરમાં માત્ર દાકતરો અને વૈજ્ઞાનિકો માટે જ એક સમારંભનું આયોજન કરેલું, જેમાં નરસિંહસ્વામી નામના એક હઠયોગીને પોતાની શક્તિઓનું જાહેર નિદર્શન (demonstration) આપવા નિમંત્રેલા. અનેક કડક ચકાસણીઓ હેઠળ, સલ્ફ્યુરિક એસિડ અને કાર્બોલિક એસિડ જેવા જલદ તેજાબ અને પોટાશિયમ સાયનાઈડ જેવા તાલપુટ વિષને પણ પચાવી જઈને, એ યોગીએ હાજર રહેલા વૈજ્ઞાનિકોને અને દાકતરોને પોતાની અજબ સિદ્ધિઓની ખાતરી કરાવી હતી. પ્રશ્નકોમાં સર સી. વી. રામન જેવા નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા વૈજ્ઞાનિક પણ હાજર હતા; અને એ ડેમોન્સ્ટ્રેશનથી પ્રભાવિત થઈ એમણે કહેલું કે આ સિદ્ધિ ભૌતિક વિજ્ઞાનને એક પડકારરૂપ છે.

પરંતુ આવાં પરિણામ લાવી શકનાર પ્રાણાયામની એ અટપટી પદ્ધતિઓ જોખમી પણ એટલી જ હોય છે. સમર્થ ગુરુની દેખભાળ હેઠળ અને કડક નિયમોના પાલનપૂર્વક એનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે. તેમાં જરા સરખી ગફલત થતાં સાધક કોઈ અસાધ્ય રોગ, ગાંડપણ કે ઓચિંતા મૃત્યુના મુખમાં હડસેલાઈ જાય છે. પ્રાણાયામની એવી જોખમી અને જટિલ પ્રક્રિયાઓ સાથે અહીં આપણને નિસ્ખત નથી.

મુમુક્ષુની જિજ્ઞાસા તો એ જ હોય કે ચિત્તને શાંત-સ્વસ્થ-સ્થિર કરવાની ક્ષમતા પ્રાણાયામમાં છે ખરી ?

શ્વાસ અને મનનો સંબંધ :

ચિત્તમાં ઊઠતા વિચારપ્રવાહ અને આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસને કંઈક સંબંધ છે એની પ્રતીતિ આજે તો વિજ્ઞાને વિકસાવેલાં કેટલાંક સાધનો પણ આપે છે. ડૉ. એલેક્ઝાન્ડર કેનને શોધેલા ‘કેનન સાઈકોગ્રાફ’

કૉલેજના ફિઝિક્સ થિયેટરમાં માત્ર દાકતરો અને વૈજ્ઞાનિકો માટે જ એક સમારંભનું આયોજન કરેલું, જેમાં નરસિંહસ્વામી નામના એક હઠયોગીને પોતાની શક્તિઓનું જાહેર નિદર્શન (demonstration) આપવા નિમંત્રેલા. અનેક કડક ચકાસણીઓ હેઠળ, સલ્ફ્યુરિક એસિડ અને કાર્બોલિક એસિડ જેવા જલદ તેજાબ અને પોટાશિયમ સાયનાઈડ જેવા તાલપુટ વિષને પણ પચાવી જઈને, એ યોગીએ હાજર રહેલા વૈજ્ઞાનિકોને અને દાકતરોને પોતાની અજબ સિદ્ધિઓની ખાતરી કરાવી હતી. પ્રશ્નકોમાં સર સી. વી. રામન જેવા નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા વૈજ્ઞાનિક પણ હાજર હતા; અને એ ડેમોન્સ્ટ્રેશનથી પ્રભાવિત થઈ એમણે કહેલું કે આ સિદ્ધિ ભૌતિક વિજ્ઞાનને એક પડકારરૂપ છે.

પરંતુ આવાં પરિણામ લાવી શકનાર પ્રાણાયામની એ અટપટી પદ્ધતિઓ જોખમી પણ એટલી જ હોય છે. સમર્થ ગુરુની દેખભાળ હેઠળ અને કડક નિયમોના પાલનપૂર્વક એનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે. તેમાં જરા સરખી ગફલત થતાં સાધક કોઈ અસાધ્ય રોગ, ગાંડપણ કે ઓચિંતા મૃત્યુના મુખમાં હડસેલાઈ જાય છે. પ્રાણાયામની એવી જોખમી અને જટિલ પ્રક્રિયાઓ સાથે અહીં આપણને નિસ્ખત નથી.

મુમુક્ષુની જિજ્ઞાસા તો એ જ હોય કે ચિત્તને શાંત-સ્વસ્થ-સ્થિર કરવાની ક્ષમતા પ્રાણાયામમાં છે ખરી ?

શ્વાસ અને મનનો સંબંધ :

ચિત્તમાં ઊઠતા વિચારપ્રવાહ અને આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસને કંઈક સંબંધ છે એની પ્રતીતિ આજે તો વિજ્ઞાને વિકસાવેલાં કેટલાંક સાધનો પણ આપે છે. ડૉ. એલેક્ઝાન્ડર કેનને શોધેલા ‘કેનન સાઈકોગ્રાફ’

દ્વારા માણસના ચિત્તની વિભિન્ન અવસ્થાઓનો નિર્દેશ મળી શકે છે. એ યંત્રનો મુખવટો / ‘માસ્ક’ પહેર્યા પછી વ્યક્તિની શ્વસનક્રિયાની ગતિ-વિધિની નોંધ, એ યંત્ર વડે આલેખ / ‘ગ્રાફ’ ઉપર થાય છે. આ આલેખ પરથી વ્યક્તિના ચિત્તની સ્થિતિનો - તે શાંત છે કે ચિંતાગ્રસ્ત ? ધ્યાનમાં લીન છે કે વિક્ષિપ્ત ? હિપ્નોસિસની અસર નીચે છે કે સંગીત-શ્રવણમાં તન્મય છે ? વગેરેનો- ખ્યાલ એ વિષયના વિશેષજ્ઞ આપી શકે છે. આ ઉપરથી એ સમજી શકાશે કે આપણી શ્વસનક્રિયા અને વિચાર-પ્રક્રિયાને પરસ્પર નિશ્ચિત સંબંધ છે.

જરા અવલોકન કરીશું તો, આપણને દેખાશે કે કોઈથી ધમધમતી વ્યક્તિનો શ્વાસ ઝડપથી ચાલે છે, જ્યારે ઊંડા ચિંતનમાં મગ્ન વ્યક્તિનો શ્વાસ ધીમી અને શાંત ગતિએ વહે છે. મન અશાંત હોય તો શ્વાસોચ્છ્વાસ અનિયમિત, ટૂંકા અને તૂટક ચાલે છે.

મન જેટલું શાંત તેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસોચ્છ્વાસ નિયમિત, શાંત ધીમા અને લયબદ્ધ ચાલે છે. એથી ઊલટું, જો શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ શાંત, ધીમી, લયબદ્ધ કરવામાં આવે તો અશાંત ચિત્ત પણ શાંત થતું જાય છે; અર્થાત્ ચિત્તની સ્થિતિ અનુસાર જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે, તેમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ બદલીને ચિત્તની સ્થિતિમાં પરિવર્તન આણી શકાય છે. આથી, ચિત્ત ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે, દરેક આધ્યાત્મિક મત-પંથના સાધકો એક યા બીજા રૂપે પ્રાણાયામનો આશરો લે છે.

સામાન્યતઃ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અનૈચ્છિક છે, પણ તે ઈચ્છાવર્તી જ્ઞાનતંતુઓના નિયંત્રણ હેઠળ પણ આવી શકે છે. તેથી,

ચિત્ત કરતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિયમન કરવું સહેલું પડે છે. આથી, ચિત્તની દોડને પોતાની ઈચ્છાનુસાર ન રોકી શકનાર પ્રારંભિક અભ્યાસી શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયંત્રણ દ્વારા ચપલ ચિત્તની એ દોટ ઉપર અંકુશ મેળવી, ધારણા-ધ્યાનના અભ્યાસમાં સરળતાથી પ્રગતિ સાધી શકે છે.

જૈન પરંપરા અને શ્વાસોચ્છ્વાસનું આલંબન :

‘શ્વાસોચ્છ્વાસના અવલંબને ચિત્તસ્થૈર્ય’ના સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર અને પ્રયોગ જૈન સાધના-પ્રણાલિમાં પૂર્વે વ્યાપકપણે થયો છે, એની પ્રતીતિ આગમોમાં આવતા, કાયોત્સર્ગની અવધિ દર્શાવતા, ઉલ્લેખો આપે છે.

મુનિનાં અને શ્રાવકોનાં દૈનિક અનુષ્ઠાનોમાં કાયોત્સર્ગની ક્રિયાની એવી વ્યાપક ગૂંથણી છે કે જેથી આ પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ હરહંમેશ થતો રહે. એક પ્રવૃત્તિમાંથી બીજી પ્રવૃત્તિમાં- ક્રિયામાં જતાં, તે ક્રિયાનો પ્રારંભ બહુધા ‘ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણ’થી કરાય છે કે જેમાં પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ કાયોત્સર્ગ કરવાનું વિધાન છે; અર્થાત્ તન કે મનને ક્ષુબ્ધ કરતી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ પછી નવી પ્રવૃત્તિમાં જોડાવાનું હોય ત્યારે પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ સુધી કાયાને સાવ શિથિલ અને નિશ્ચલ રાખી, મૌન રહી, શ્વાસની ગતિ સાથે ચિત્તને શાંત થવા દેવામાં આવે, જેથી પછીની ક્રિયા શાંત, સ્વસ્થ અને એકાગ્ર ચિત્તે થઈ શકે.

જુદા જુદા નિમિત્તે અને સમયે કરાતા કાયોત્સર્ગની ક્રિયા એકસરખી હોવા છતાં એનો સમય દરેક પ્રસંગે એકસરખો નથી.

કાયોત્સર્ગની એ વિવિધ સમયમર્યાદા શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યાથી સૂચવાઈ છે; જેમ કે ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણનો કાઉસગ્ગ પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ, થોય (સ્તુતિ) પૂર્વે આઠ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ, તો પ્રભાતે ‘કુસુમિણ-દુસુમિણ’નો એકસો આઠ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ.

ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણનો વિધિ તો મુનિને ડગલે ને પગલે કરવાનો હોય છે. અર્થાત્ મુનિને એકલી ‘ઈરિયાવહી’ની ક્રિયા નિમિત્તે રોજ અનેક વાર થતા પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ કાયોત્સર્ગમાં આ ક્રિયાનો અભ્યાસ સતત ચાલતો રહે એવી સુંદર યોજના મુનિની દિનચર્યામાં છે. પરંતુ ગમે તે કારણે, આજે એ પ્રણાલિકા લુપ્ત થઈ ગઈ છે. એટલું જ નહિ, અજ્ઞાનવશ કેટલાંક સાધુ-સાધ્વી એ સાચી સાધનાનો ઉપહાસ કે વિરોધ કરતાં પણ આજે જોવાય છે !

શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ :

ઉચ્છ્વંખલ ચિત્તને વશમાં લાવવા માટે, શ્વાસોચ્છ્વાસનું અવલંબન લેવાની પદ્ધતિ પ્રારંભિક સાધકોને ખૂબ સહાયક થતી હોવાથી તેની એક સાવ સરળ પ્રક્રિયાની વાત અહીં આપણે કરીશું. એ પ્રક્રિયામાં સાધકે શ્વાસોચ્છ્વાસનું માત્ર નિરીક્ષણ જ કરવાનું છે. એના દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ શાંત, ઘીમી અને લયબદ્ધ થતાં ચિત્ત સ્વયં એકાગ્ર બને છે.

ઉચ્છ્વંખલ ચિત્તને શ્વાસોચ્છ્વાસના અવલંબનને વશમાં આણતી આ સરળ પ્રક્રિયામાં, શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયંત્રણની કોઈ ચિંતા કર્યા વિના, સાધકે તેની અવરજવર પર માત્ર નજર જ રાખવાની રહે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની આવજાવ પર નજર રાખવાના આ અભ્યાસમાં સાધકે

માત્ર એટલું જ કરવાનું છે કે ધ્યાનના આસનમાં સ્થિર થઈ પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસને સજાગ રહી જોવા; એની ગતિમાં ફેરફાર કરવાનો કોઈ પ્રયત્ન કર્યા વિના, આવતા-જતા શ્વાસોચ્છ્વાસનું માત્ર નિરીક્ષણ જ કરવું.

આમાં નથી શ્વાસોચ્છ્વાસ ઊંડા લેવા પ્રયાસ કરવાનો, નથી એની ઝડપ કે ગતિમાં કંઈ ફેરફાર કરવાનો કે નથી એના માર્ગનું નિયમન કરવાનું. જે રીતે, જે ગતિએ શ્વાસ ચાલતો હોય તેમાં કશું પરિવર્તન કરવાનો કે કોઈ પ્રભાવ પાડવાનો લેશમાત્ર પ્રયત્ન કર્યા વિના, તટસ્થ પ્રેક્ષકની જેમ, શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને માત્ર જોતા રહો. તકેદારી માત્ર એટલી રાખવી કે એક પણ શ્વાસ કે ઉચ્છ્વાસ પોતાના ખ્યાલ બહાર ન જાય.

જોકે શ્વસનક્રિયા ઉપર પ્રભાવ પાડવાનો કશોય પ્રયત્ન કર્યા વિના સાધક માત્ર તેના ઉપર નજર રાખશે તોય, પ્રારંભમાં તો, એની ગતિમાં થોડો ખળભળાટ કદાચ થવા માંડશે. પરંતુ પ્રારંભની એ અનિયમિતતા થોડા વખતમાં દૂર થઈ જશે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની આવજાવ ઉપર ચોક્કી રાખવાના આ કામમાં મન જેમ જેમ પલોટાતું જશે તેમ તેમ એની ચંચળતા ઘટતી જશે અને સાથોસાથ શ્વાસની ગતિ પણ ધીમી, શાંત અને નિયમિત થતી જશે. શ્વાસોચ્છ્વાસની આવજાવ ઉપર એકચિત્તે નજર રાખવાનો થોડો મહાવરો થયા પછી, શ્વાસ લેતાં-મૂકતાં અંદર જતી કે બહાર નીકળતી હવાનો સ્પર્શ-નસકોરાંની ધાર પર કે અંદરના કોઈ ભાગ પર-અનુભવાતો હોય તો તેને, કે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન ઉપરના હોઠ અને નસકોરાંની ધાર

પર કોઈ સંવેદનો અનુભવાય તો તેને, જાગૃત રહીને જોવા-અનુભવવામાં ચિત્ત પરોવવું.

ધારણાના અભ્યાસ માટે આ પ્રક્રિયા અત્યંત સરળ છતાં ખૂબ અસરકારક છે. અર્ધા કલાકથી શરૂઆત કરી આ અભ્યાસ રોજ એક-બે કલાક કે તેથી વધુ સમય પણ કરી શકાય. કિંતુ, એ લક્ષમાં રહે કે રોજના ઘણા કલાકો સુધી આ અભ્યાસ કરવો હોય ત્યારે આ માર્ગના અનુભવી નિષ્ણાત પથદર્શકના માર્ગદર્શન વિના, સતત બે-ત્રણ દિવસથી વધુ તેમ કરવું ઈષ્ટ નથી; કારણ કે, એક ધારા ઘણા દિવસ સુધી રોજ સતત કલાકો પર્યંત આ અભ્યાસ કરનારને દ્રશ્ય-શ્રાવ્ય આભાસો / hallucinations દેખાય કે, તેના અવચેતન ચિત્તમાં ઊંડે ઘરબાઈને પડેલા સંસ્કાર ચેતન ચિત્તની સપાટી પર એક સામટા ઉભરાઈ ઊઠે ને સાધક એનાથી અકળાઈ/મૂઝાઈ જાય કે, આ સાધના દ્વારા આવતી ચિત્તની લય અવસ્થાને લીધે લાઘતી શાંતિમાંથી બહાર ન આવવાની વૃત્તિ પ્રબળ બની રહેવાથી સાધક તેનો રોજિંદો જીવનવ્યવહાર સરખી રીતે ન નભાવી શકે-એ શક્યતાઓ રહેલી છે.

બૌદ્ધ સાધના પદ્ધતિમાં પ્રાણાયામની અન્ય કોઈ ક્રિયાઓ કરતાં આ પદ્ધતિ ઉપર સવિશેષ ઝોક અપાયો છે. બૌદ્ધ પરિભાષામાં તેને ‘આનાપાન સતિ’ કહે છે; સતિ એટલે સ્મૃતિ. આનાપાન સતિ એટલે શ્વાસોચ્છવાસની સ્મૃતિ. ચિત્તની એકાગ્રતા અને સમત્વના અભ્યાસ માટે ‘વિશુદ્ધિમગ્ગ’ વગેરે બૌદ્ધ શાસ્ત્રગ્રંથોમાં જે યાળીશ પ્રક્રિયાઓ/ક્રમ્મકાન બતાવેલ છે, તેમાં આનાપાન-સ્મૃતિનું આગવું સ્થાન છે. આનાપાન-સ્મૃતિમાં પ્રાણાયામની કોઈ અટપટી કે જોખમી ક્રિયા ન

હોવા છતાં, ચિત્તની દોડધામ ઘટાડીને તેને એકાગ્ર કરવામાં તે ઘણી ઉપયોગી પુરવાર થઈ છે. આ પ્રક્રિયાનો પ્રયોગ આજેય સફળતાપૂર્વક થઈ રહ્યો છે.

જ્ઞાનમાર્ગના સમર્થક શ્રી રમણ મહર્ષિએ પણ શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણની આ સાધનાનું સમર્થન કર્યું છે. વાસનાની પ્રબળતાવશ જેમનું ચિત્ત બાહ્ય પદાર્થોમાં આસક્ત અને સદા વિચારગ્રસ્ત રહેતું હોઈ, ‘આત્મવિચાર’ કે ‘હું કોણ ?’ ની એમની સાધના-પદ્ધતિને જેઓ અનુસરી શકતા ન હોય તેવા મુમુક્ષુઓને ચિત્તની સ્થિરતા અર્થે, પ્રારંભમાં શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણની આ સાધના તેઓ પણ ર્ચીધતા.

ઉચ્છ્વંખલ ચિત્તને વશમાં આણવા આ પ્રક્રિયા ઘણી અસરકારક છે. છતાં, આ અભ્યાસના પ્રારંભમાં એવું બને કે જરાવારમાં જ ચિત્ત શ્વાસોચ્છ્વાસ પરથી ખસીને અન્ય વિચારોમાં સરકી જાય. એથી સાધકે જરાયે અકળાવું નહિ કે ન નિરાશ થવું; જ્યારે પણ ખ્યાલમાં આવે કે ચિત્ત અન્યત્ર ગયું છે કે તરત જ સહજભાવે તેને પાછું શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણમાં જોડવું. તેમ છતાં ચિત્ત અન્યત્ર ભટક્યા જ કરે તો પ્રયત્નપૂર્વક થોડા ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ એની સાથે ચિત્ત જોડવું. થોડીવાર એ પ્રમાણે કર્યા પછી, ચિત્તને ફરી પૂર્વવત્ સહજ-સ્વાભાવિક રીતે ચાલતા શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણમાં જોડવું. શ્રદ્ધા, ધીરજ અને ખંતપૂર્વક થતી સાધના યોગ્ય કાળે એનું પરિણામ અવશ્ય દેખાડશે.

નામસ્મરણ અને જપ :

જપ દ્વારા પણ ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકાય. જપ અનેક હેતુઓ માટે અને વિવિધ રીતે કરાય છે, પણ ચિત્તની એકાગ્રતા હાંસલ કરવા

જપ કરવો હોય ત્યારે કોઈ શાંત/નીરવ સ્થાનમાં, ધ્યાન માટેના કોઈ પણ આસનમાં સ્થિર થવું. પછી આંખો બંધ કરીને સ્પષ્ટ ઉચ્ચારપૂર્વક જપ શરૂ કરવો અને, જાણે બીજાની વાત સાંભળતાં હોઈએ એ પ્રમાણે, જપના ધ્વનિને કાન દઈને સાંભળવામાં ચિત્ત પરોવવું. જપ માટે પોતાને ઈષ્ટ ગમે તે મંત્ર, ઈષ્ટદેવનું નામ કે આત્મજાગૃતિમાં ઉપયોગી એવું કોઈ એકાદ પદ લઈ શકાય. આરંભ વીશ મિનિટ કે અર્ધા કલાકથી કરવો. પછી સમય વધારતાં જવું. રોજ નિયમિત કલાક-દોઢ કલાક આ અભ્યાસ થતો રહે તો થોડા વખતમાં, ચિત્તમાં ઊઠતા બીજા વિચારો ઘટતા જઈ, ચિત્ત જપ-ધ્વનિમાં વધુ ને વધુ ઓતપ્રોત થતું જશે.

ઉચ્ચારપૂર્વકના જાપમાં ચિત્ત એકાગ્ર થતું જાય એ પછી, મોટેથી ઉચ્ચાર કર્યા વિના-જીભ અને હોઠનું હલનચલન રહે પણ જપનો અવાજ કોઈને ન સંભળાય એ રીતે-જપ કરવો. આ પદ્ધતિ થોડી વધુ એકાગ્રતા માગે છે. તેથી પ્રારંભમાં થોડો વિક્ષેપ અનુભવાશે, પણ એનો અભ્યાસ વધતાં ચિત્ત જપ સાથે જોડાયેલું રહેતું થશે. એ પછી, જીભ અને હોઠનું હલનચલન પણ બંધ કરી, માત્ર માનસિક જપ કરવો. જાણે સામે આલેખાયેલા મંત્રાક્ષરો વાંચતા હોઈએ એ રીતે, બંધ આંખે, કલ્પનાથી અંતઃશ્રવણ સામે મંત્રાક્ષરો જોવા પ્રયાસ કરવો. આ અભ્યાસમાં પ્રગતિ થતાં ઘણીવાર સાધકના મનઃશ્રવણ સમક્ષ મંત્રાક્ષરો જાણે તેજ-લીસોટાથી આલેખાયા હોય એટલા સ્પષ્ટ ઉપસી આવે છે, ને તેનું ચિત્ત શાંત થઈ જાય છે; તો કોઈ વાર જપ આપોઆપ બંધ પડી જાય છે, તે વખતે જપ કરવા પ્રયાસ ન કરતાં, ચિત્તની એ ઉપશાંત

અવસ્થાને એક પ્રેક્ષકની જેમ નીરખતા રહેવું-એના માત્ર સાક્ષી બની રહેવું. એ એક પ્રકારની ધ્યાનાવસ્થા જ છે.

બીજી એક પદ્ધતિમાં, મંત્રને શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે સાંકળી લઈને જપ કરાય છે. તેની એક પ્રચલિત રીત એ છે કે અંદર લેવાતા શ્વાસ સાથે ‘સો’ અને બહાર જતા શ્વાસ સાથે ‘હં’ નો માનસિક જપ ચાલુ રાખવો. એક આસને બેસીને અમુક મર્યાદિત સમયપૂરતો આ અભ્યાસ કરવા ઉપરાંત, સાધક વધુ ઉત્કટપણે સાધના કરવા ઈચ્છતો હોય તો, એ પછી પણ મન જ્યારે ખાસ કોઈ પ્રવૃત્તિમાં પરોવાયેલું ન હોય એવા બધા જ સમયે-હાલતાં, ચાલતાં, બેસતાં, ઊઠતાં-આ અભ્યાસ ચાલુ રાખી શકાય. બહાર વીખરાયેલી રહેતી ચિત્તવૃત્તિને સમેટી લઈને અંદર વાળી લેવા માટે આ એક ઘણી સરળ પ્રક્રિયા છે. પણ પ્રારંભમાં તેનો અભ્યાસ ખૂબ ચીવટ અને જાગૃતિ માગી લે છે. ઉપર્યુક્ત રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે, ‘સોહં’ને બદલે, ઈષ્ટદેવના નામને કે અન્ય કોઈ અલ્પાક્ષરી મંત્રને પણ સાંકળી શકાય. જૈન સાધકોને આ અભ્યાસ માટે ‘અર્હ નમઃ’ મંત્ર અનુકૂળ જણાશે.

શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે સાંકળ્યા વિના પણ, હાલતાં-ચાલતાં-સૂતાં-ઊઠતાં-બેસતાં, અંતઃકરણમાં મૌનપણે પરમાત્માના નામનું, ગુરુએ આપેલ મંત્રનું કે આત્મજાગૃતિમાં ઉપયોગી કોઈ એકાદ પદનું-તેના અર્થની ભાવનાપૂર્વ-ઉપર્યુક્ત રીતે, નિરંતર સ્મરણ-રટણ-જપ કરવામાં આવે તો તેનાથી પણ મનઃશુદ્ધિ સ્વતઃ થાય છે, અને દુષ્કર ચિત્તનિરોધ સરળ બને છે.

આ રીતે ધ્યેયની સ્મૃતિ સાધકના ચિત્તમાં સતત રમતી રહે છે

અને નિરર્થક સંકલ્પ-વિકલ્પ, વાતચીત, ચર્ચા કે નિઃસાર પ્રવૃત્તિઓમાં તેનો સમય વેડફાતો બયે છે. સ્મરણ-રટણનો આ અભ્યાસ વધતાં તેનું ચિત્ત વધુ ને વધુ અંતર્મુખ થતું જાય છે. પરિણામે તેની અશુદ્ધિઓ આપો આપ ખરી પડે છે. સાધક નમ્ર, નિર્દોષ અને નિરીહ બનતો જાય છે. ઉત્તરોત્તર તેનું ચિત્ત અધિક નિર્મળ, શાંત, સ્થિર અને પ્રસન્ન થતું જાય છે.

કેટલાક સાધકોને શુદ્ધ ધ્વનિની મદદથી ચિત્તને કેન્દ્રિત કરવું સુગમ જણાય છે. એવી પ્રકૃતિના સાધકોને પૂર્વકાળના ઋષિમુનિઓ જંગલના નીરવ વાતાવરણમાં ખળખળ વહેતા કોઈ ઝરણા પાસે બેસી તેનું મૃદુ સંગીત સાંભળવાનો આદેશ આપતા. ચિત્ત સતત એક ધ્વનિના શ્રવણમાં પરોવતાં એકાગ્ર અને શાંત થતું જાય છે. જંગલની નીરવ શાંતિ ન મેળવી શકનાર આજના યુગનો માનવ રાત્રિની નીરવતામાં, મંદ ગતિએ ફરી રહેલ પંખાના આછા ઘરર ઘરર ધ્વનિનું કે ઘડિયાળના ટક્ ટક્ અવાજનું અવલંબન લઈને આ લાભ મેળવી શકે.

કેટલાંક યોગવર્તુળો કુંડલિનીને જાગ્રત કરવા અને ચિત્તને એકાગ્ર કરવા અર્થે ગુંજારવપૂર્વકના ઝૂંકાર જપને ઘણું મહત્વ આપે છે. એના અભ્યાસ માટે, ધ્યાનના કોઈ પણ આસનમાં સ્થિર થઈ, પ્રથમ ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ છોડતા જઈ ‘ઓ...અ...અ...’ એમ ‘ઓ’નો પ્લુત ઉચ્ચાર કરતાં સાથે કલ્પના કરવી કે ધ્વનિ મૂલાધારથી ઊઠીને મેરુદંડના માર્ગે ઉપર ઊઠતો જાય છે. એ મુજબ આજ્ઞાચક સુધી પહોંચ્યા બાદ બ્રૂમધ્યે ‘મ્’ ને ઘંટનાદના અંતિમ રણકારની જેમ,

જેટલા સમય સુધી ઘૂંટી શકાય તેટલા સમય સુધી ઘૂંટવો અને પછી હૃદયચક્કમાં તેનો લય કરવો. ફરી પૂર્વવત્ ધીરે ધીરે ઊંડો શ્વાસ લેવો અને શ્વાસ બહાર કાઢતાં ઝૂંકારના પ્લુત ઉચ્ચાર સાથે મેરુદંડના માર્ગે થઈ, બ્રૂમધ્યે આવતાં બને તેટલો દીર્ઘ ગુંજારવ કરી, અંતે હૃદયચક્કમાં તેને સમાપ્ત કરવો. વીશ મિનિટ કે અર્ધા કલાકથી શરૂઆત કરી, કલાક-દોઢ કલાક સુધી પહોંચવું. પછી રોજ એટલો સમય, નિયમિત, આ અભ્યાસ થતો રહે તો ટૂંક સમયમાં એનું પરિણામ અનુભવવામાં આવે છે.

નાદાનુસંધાન :

એકાગ્રતાના અભ્યાસ અર્થે, બાહ્ય ધ્વનિની જેમ, આંતર ધ્વનિનું આલંબન પણ લેવાય છે. એનો વિધિ એ છે કે નીરવ સ્થાને ધ્યાનના આસનમાં સ્થિર બેસી, આંખ બંધ રાખવી, કાનનાં છિદ્રો પણ બંને હાથની એકેક આંગળી વડે બંધ કરી દઈ, કાનમાં થતા ધ્વનિને સાંભળવા તત્પર રહેવું. મુખથી કંઈ પણ ઉચ્ચાર કર્યા વિના, અંદરથી જ કંઈ ધ્વનિ સંભળાય તેની આતુરતાથી રાહ જોવી. રોજ અર્ધા કલાકથી એક કલાક આ અભ્યાસ થતાં, થોડા દિવસમાં, કાનમાં કંઈક અવાજ સંભળાશે. પ્રારંભમાં એ અવાજ પ્રાયઃ તમરાંના અવાજ જેવો હશે. એ પછી નૂપુરના ઝંકાર જેવો અવાજ સંભળાશે. અભ્યાસમાં પ્રગતિ થતાં અવાજ બદલાતો રહેશે. ક્રમશઃ ઘંટ, શંખ, વાંસળી, ઝાંઝ, તબલા, નગારા અને છેવટે મેઘગર્જના જેવો પ્રચંડ અવાજ પણ સંભળાય.

બહારના કોઈ આઘાત વિના આ અવાજ સંભળાતો હોવાથી

એને અનાહત નાદ કહે છે. અને નાદશ્રવણની આ પ્રક્રિયા નાદાનુસંધાન તરીકે ઓળખાય છે.

કેટલાક કહે છે કે ‘સંભળાતો અવાજ જેમ મોટો તેમ પ્રગતિ વધુ.’ આ વિષયના પ્રાચીન ગ્રંથોમાંના કેટલાક આ વાતને સમર્થન આપે છે, તો કેટલાક એનાથી વિરુદ્ધ અભિપ્રાય ઉચ્ચારે છે. વર્તમાન કાળના સાધકોના અનુભવો જોતાં એમ લાગે છે કે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના અવાજની સાથે પ્રગતિનું તારતમ્ય સાંકળી શકાય તેમ નથી. કેટલાકને પ્રારંભમાં મોટા અવાજ સંભળાઈ, પછી નાના અવાજ સંભળાય છે; તો કોઈને પ્રારંભમાં તમરાં અને નૃપુરઝંકાર જેવા ધ્વનિ સંભળાયા બાદ મોટા નાદ સંભળાય છે. આમ, વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અનુસાર, સંભળાતા ધ્વનિનો અનુભવ દરેકનો જુદો પડે છે. તેમ એવો પણ નિયમ નથી દેખાતો કે બધા સાધકોને નાદ ઉપર્યુક્ત ક્રમમાં સંભળાય. વળી, કોઈને સાગરનો આછો ઘુઘવાટ કે ઝરણાનો મરમર ધ્વનિ વગેરે, ઉપર ગણાવ્યા તે સિવાયના, નાદ પણ સંભળાય છે.

ચિત્ત કંઈક સ્થિર થતાં, કાનનાં છિદ્રો બંધ કર્યા વિના પણ, સાધક નાદ સાંભળી શકે છે; કેટલીક વાર બે કાનમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ધ્વનિ એકસાથે સંભળાય છે, તો કોઈ વાર એક કાનમાં પણ અનેક ધ્વનિઓ એકસાથે સંભળાય છે. એવું થાય ત્યારે જે ધ્વનિ વધુ સ્પષ્ટ અને સૂક્ષ્મ હોય તેની જ ધારણા કરી સાધકે પોતાનું સઘળું ધ્યાન એના શ્રવણમાં કેન્દ્રિત કરવું. એમ કરતાં ચિત્ત નાદમાં લીન બને છે. ચિત્તની દોડધામ શાંત કરવા માટે આ એક સરળ પ્રક્રિયા છે.

ત્રાટક :

ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા કેટલાક યોગસાધકો ત્રાટકનું આલંબન પણ લે છે. આંખની કીકી અને મનની ગતિને કંઈક સંબંધ છે. ઊંઘતા માણસની કીકી જુઓ, તે સ્થિર હશે. જો તે ફરતી દેખાય તો સમજવું કે નિદ્રાધીન વ્યક્તિ ગાઢ ઊંઘમાં નથી, પણ એનું મન ગતિમાં છે; અર્થાત્ તે સ્વપ્ન જુએ છે. બીજી બાજુ, કોઈ એક વિચારમાં મગ્ન માણસની આંખ જોશો તે તે સ્થિર જણાશે.

જૈન સાધનાપ્રણાલીમાં દૈનિક ક્રિયાઓમાં અનેક વાર કરાતા કાયોત્સર્ગમાં પચીસ, સો કે તેથી વધુ શ્વાસોચ્છ્વાસ સુધીની તેની પૂરી સમયમર્યાદા સુધી દ્વિષ્ટિ નાકના અગ્રભાગ ઉપર રાખવાનું વિધાન છે. તેનો હેતુ એના દ્વારા ચિત્તસ્થિરતામાં મદદ મેળવવાનો છે.

ત્રાટક વડે સાધકના પ્રાણની ગતિ મંદ પડે છે, અને મન અને પ્રાણ પરસ્પર સંકળાયેલાં હોવાથી, પ્રાણની ગતિ મંદ પડતાં, મનની દોટ આપોઆપ મંદ પડે છે. આથી રૂપસ્થ ધ્યાનની એક પ્રક્રિયામાં મુખ્યતઃ કેવળ ત્રાટકનો જ આધાર લેવાય છે. બારમી ભિક્ષુપ્રતિમા વગેરે વિશિષ્ટ સાધનાઓના શાસ્ત્રોકત ઉલ્લેખો જોતાં સમજાય છે કે પૂર્વે મુનિઓ દીર્ઘકાળ સુધી ત્રાટક કરવાની ક્ષમતા મેળવતા.

ત્રાટકથી ચિત્તસ્થિરતામાં મદદ મળે છે, પણ તેનાં કેટલાંક ભયસ્થાનો પણ છે. માટે, ચિત્તને સ્થિર કરવા ઈચ્છતા પ્રારંભિક અભ્યાસીએ, સીધોજ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા કરતાં પ્રથમ યમ-નિયમના આસેવનપૂર્વક જપ, શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ વગેરે પ્રક્રિયાઓના અભ્યાસ વડે ચિત્તને નિર્મળ અને કંઈક શાંત કરી લેવું હિતાવહ છે;

એ વિના ત્રાટકનો અભ્યાસ સાધનામાર્ગમાં કોઈ નવાં જ વિધ્નો ઊભાં કરી દે એ સંભવિત છે. આ ચેતવણીને લક્ષમાં રાખી, અધિકારી સાધકે જ ત્રાટકના અવલંબને ચિત્તસ્થૈર્યના માર્ગે આઘળ વધવું.

ત્રાટક માટે કોઈ પણ રૂપ-મૂર્તિ, ચિત્ર, બિંદુ, મંત્રાક્ષરો કે જ્યોત વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે. પોતાના ઈષ્ટ (દેવ અથવા ગુરુ)ની મૂર્તિ કે ફોટો એ ત્રાટક માટેનું શ્રેષ્ઠ અવલંબન ગણાય. કારણ કે, જેના ઉપર પોતાને પ્રેમ અને ભક્તિ છે, ત્યાં ચિત્ત સહેલાઈથી ઠરી શકે છે; અને તે અભ્યાસનો પરિશ્રમ સાધક, કંટાળ્યા વિના, આનંદપૂર્વક કરી શકે છે. જેના ઉપર ત્રાટક કરવું હોય તે વસ્તુ-મૂર્તિ, ચિત્ર વગેરે-પોતાથી બેથી ચાર ફૂટના અંતરે, આંખની સમાંતર રેખાથી સહેજ નીચે, એ રીતે મૂકવી કે બારી વગેરેમાંથી આવતો પ્રકાશ પોતાના મુખ ઉપર નહિ પણ તે વસ્તુ ઉપર પડે. પછી ધ્યાન માટેના કોઈ પણ આસનમાં સ્થિર થઈને, ચિત્ર કે મૂર્તિને અનિમેષ દૃષ્ટિએ-આંખનો પલકારો માર્યા વિના-જ્યાં સુધી આરામપૂર્વક જોઈ શકાય ત્યાં સુધી જોવી; આંખો ખેંચવી નહીં કે તે વસ્તુ મંબંધી કોઈ વિચારોમાં ચડી ન જવું. દૃષ્ટિ સ્થિર રહે-આંખની કીકી પણ ન હાલે-એ લક્ષમાં રાખવું. દૃષ્ટિ સ્થિર થતાં ચિત્ત પણ કેન્દ્રિત થશે. જેમ ગાડાના બે બળદોમાંથી એક ગળિયો થઈને જમીન પર બેસી જાય છે ત્યારે બીજો બળદ પણ ઊભો રહી જાય છે, તેમ ત્રાટક દ્વારા દેખીતી રીતે માત્ર આંખની પ્રવૃત્તિ અટકે છે, કિંતુ તે સિદ્ધ થતાં અન્ય ઈન્દ્રિયોની પણ વિષયો પ્રતિ દોટ થંભી જાય છે.

ત્રાટકના અભ્યાસમાં સાધકે વધુ પડતી ઉતાવળ ન કરતાં ક્રમશઃ/ધીરે ધીરે આગળ વધવું હિતાવહ છે. પ્રારંભ બે-ત્રણ મિનિટથી

કરી શકાય. વધુ સમય સુધી ત્રાટક કરવું હોય તો તેના નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવું. સતત બહિર્મુખ રહેતા ચિત્તને એકાએક લાંબા સમયના ત્રાટક દ્વારા અંતર્મુખ રાખવા જતાં મગજના જ્ઞાનતંતુઓ તાણ અનુભવે છે. લાંબા સમયસુધી હઠપૂર્વક આજ્ઞાયક ઉપર ચિત્તને એકાગ્ર રાખવાના પ્રયાસથી મગજના કોષોને નુકસાન થવાનો પણ સંભવ રહે છે. માટે માથામાં દુઃખાવો, મગજની જડતા કે કપાળમાં અત્યંત ગરમીનો સતત અનુભવ રહ્યા કરે તો, હઠ કરીને ત્રાટક ચાલુ ન રાખતાં, આ અનુભવોને ભયસૂચક લાલબત્તી ગણીને, ત્રાટકનો અભ્યાસ સ્થગિત કરી દેવો.

ત્રાટકના અભ્યાસની બીજી એક રીત એ છે કે સામેની વસ્તુ-ચિત્ર વગેરે-ને અમુક સમય સુધી અનિમેષ નયને જોયા પછી આંખ બંધ કરીને, ભૂકુટિ સ્થાને એ ચિત્ર જોવા પ્રયાસ કરવો. મૂળ ચિત્રની તેજોમય રૂપરેખા દેખાશે. જ્યાં સુધી એ દેખાય ત્યાં સુધી એને જોયા કરો, ધીરે ધીરે એ ભૂંસાઈ જાય ત્યારે, આંખ ઉઘાડીને, ફરી મૂળ ચિત્રને નિર્નિમેષ દ્રષ્ટિએ જુઓ. થોડા સમય પછી ફરી આંખ બંધ કરી ભૂકુટિમાં ચિત્ર જોવા પ્રયત્ન કરો. અભ્યાસ વધતાં, બંધ આંખે અંતઃશક્તિ સામે મૂળના જેવું આબેહૂબ ચિત્ર જોઈ શકાશે. એ પછી, બાહ્ય ત્રાટક છોડી દઈ, બંધ આંખ સામે દેખાતા ચિત્રને સ્થિરતાથી જોવાનો અભ્યાસ કરવાથી ધ્યાનમાં સરકી જવાશે.

વિચારપ્રવાહનું નિરીક્ષણ :

ચિત્તની ચંચળતાને નાથવા કોઈ એક શબ્દ, ધ્વનિ, ક્રિયા કે રૂપનું અવલંબન લઈ તેમાં જ ચિત્તવૃત્તિને કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયાસ

ઉપર્યુક્ત પ્રક્રિયાઓમાં અપેક્ષિત છે. પણ મનની દોટ ઓછી કરવા માટે કેટલીક એવી પ્રણાલિઓ પણ છે, જેમાં કોઈ બાહ્ય આલંબન લેવામાં આવતું નથી. એમાંનો એક સરળ માર્ગ છે વિચારપ્રવાહના નિરીક્ષણનો.

એના અભ્યાસીએ ચિત્તમાં ઊભરાતા વિચારોનું નિયંત્રણ કરવાનો કશો પ્રયત્ન કર્યા વિના, કે તે વિચારો સાથે ભળ્યા વિના, ચિત્તમાં વહેતી વિચારોની વણથંભી વણઝારને, પ્રેક્ષક તરીકે દૂર બેસી, માત્ર જોયા કરવાનું જ છે. વિચારો આવે ને જાય તેને, નદી કાંઠે બેસી પાણીના પ્રવાહને જોતાં હોઈએ તેમ, બેઝિકરાઈથી માત્ર જોયા કરવા; એ પ્રવાહમાં પોતે તણાવું નહિ. સંભવ છે કે પ્રારંભમાં તો સાધકને આમાં કેવળ નિરાશા જ મળે. પરંતુ અભ્યાસ વધતાં, વિચારો સાથે ભળ્યા વિના, વિચાર-પ્રવાહના માત્ર પ્રેક્ષક રહેવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થશે, અને તે સાથે ચિત્ત પણ ઉત્તરોત્તર અધિક શાંત થતું જશે.

આવો બીજો એક અભ્યાસ છે વર્તમાન વિચારને પકડીને તેના મૂળ સુધી પાછા જવાનો. વિચારપ્રવાહમાં તણાતાં તણાતા, જ્યારે ખ્યાલ આવે ત્યારે, જે છેલ્લો વિચાર હોય તેને પકડી લઈ, એની પૂર્વના અંકોડા મેળવતાં મેળવતાં, શરૂઆતના વિચાર સુધી જવાનો પ્રયાસ કરવો. સામાન્યતઃ માણસનું ચિત્ત કશા નિશ્ચિત ધ્યેય વિના એક પરથી બીજા વિષય ઉપર કૂદકા મારતું ભટક્યા કરે છે. એક વિચારમાં આવેલા કોઈ શબ્દ કે પ્રતીકથી અન્ય અન્ય વિષયોને સાંકળતી તેની વિચારધારા આગળ વધે છે. મૂળ એક વિચારમાંથી પ્રસ્તુત-અપ્રસ્તુત વિચારોનાં અનેક ડાળ-પાંખડાં ફૂટતાં જાય છે. અને જ્યારે આપણને એનું ભાન થાય છે ત્યારે, મૂળ શો વિચાર આપણે કરતા હતા એ યાદ કરવું પણ મુશ્કેલ બની જાય છે. ધ્યેયવિહીન ભ્રમણ કર્યા કરવાની

ચિત્તની આ દેવમાંથી મુક્ત થવામાં આ અભ્યાસ ઘણો સહાયક બને છે.

નિર્વિચારમાં ફૂટકો :

ચિત્તને શાંત કરવાનો અન્ય એક ઉપાય છે પ્રત્યેક ઊગતા વિચારને ત્યાં ને ત્યાં જ ડામી દેવાનો. જાણ્યે-અજાણ્યે વિચાર સાથે ભળી જઈ આપણે તેને સાતત્ય આપીએ છીએ ત્યારે જ વિચાર આગળ વધે છે. સાવધાન રહી જો આપણે તેની સાથે ભળીએ નહીં તો મનની પાંખો કપાઈ જાય છે. પરંતુ વિચાર દ્વારા કંઈક પ્રાપ્ત થશે એ આશામાં ને આશામાં માણસ તેને સાતત્ય આપતો રહે છે. જો તે આ ભ્રામક આશા ત્યજી દેવાનું સાહસ દાખવી શકે તો મનોજયની દિશામાં તે શીઘ્ર ગતિ એ આગળ વધી શકે. જાગૃત રહી પ્રત્યેક વિચારને ઊગતો જ ડામી દેવાના આ અભ્યાસને ચાર-છ મહિના નિષ્ઠાપૂર્વક વળગી રહેનાર સાધક અનુભવે છે કે એથી પોતાના ચિત્તની ઘણી અશુદ્ધિ દૂર થઈ જવાથી તેની અર્થહીન ઊડાઊડ અટકે છે; તે નિર્મળ, શાંત અને સ્થિર થતું જાય છે.

કેટલાક સાધકોને એકાગ્રતા કેળવવી કઠિન જણાય છે. પરંતુ, ઉપર્યુક્ત અભ્યાસમાં કરવામાં આવે છે તેમ, ઊગતા વિચારને ડામી દીધા પછી કે ચાલતા વિચારને અઘવચ્ચે જ કાપી નાખીને પ્રાપ્ત થતી નિર્વિચાર સ્થિતિને શાંત ભાવે માત્ર જોયા કરવાનો અભ્યાસ વધુ માફક આવે છે. તેઓ આ અભ્યાસ દ્વારા સીધા જ નિર્વિચાર સ્થિતિમાં જઈ શકે. પૂર્વનો વિચાર શમી ગયો હોય અને બીજો વિચાર ઊઠયો ન હોય એ સ્થિતિને પકડી લઈ તેમાં સ્થિર થવાથી નિર્વિકલ્પ ચૈતન્યનો અવબોધ સરળતાથી થઈ શકે છે, એવી શાખ આઘ શંકરાચાર્ય, શ્રી રમણ મહર્ષિ વગેરે જ્ઞાનમાર્ગના અનેક યાત્રીઓ પૂરે છે.

સમત્વ વિનાની એકાગ્રતાએ અનિષ્ટ :

મુમુક્ષુએ એ સમજી રાખવું ઘટે કે માત્ર એકાગ્રતા તેનું લક્ષ્ય નથી; ચિત્તની નિર્મળતાપૂર્વકની એકાગ્રતા તેને ઈષ્ટ છે; રાગ, દ્વેષ કે મોહમાંથી જન્મતી એકાગ્રતા આત્માર્થને ન ખપે. ઉંદર ઉપર તરાપ મારવા સાવધાન બેઠેલી બિલાડી, માછલાંને ઝડપી લેવા એક પગ ઉપર ઊભો રહેલો બગલો કે શત્રુની હિલચાલ ઉપર નજર રાખીને ખાઈમાં છુપાઈને બેઠેલો અને શત્રુને વીંધી નાખવા નિશાન લઈ રહેલો સૈનિક એકાગ્ર તો છે, કિંતુ એ એકાગ્રતા પણ વર્જ્ય છે. ભૌતિક ઈષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ, અનિષ્ટની નિવૃત્તિ કે પ્રાપ્ત ઈષ્ટ વસ્તુ (કે સ્થિતિ) ના સંરક્ષણ અર્થે ઉત્સુક કે અન્યને હાનિ પહોંચાડવાના વિચારમાં તલ્લીન બનેલ ચિત્તને જ્ઞાનીઓએ આવકાર્યું નથી, એટલું જ નહીં, તેને આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન તરીકે ઓળખાવી, તેનાથી વેળાસર અળગા થઈ જવાનો મુમુક્ષુને અનુરોધ કર્યો છે. માટે, આ પ્રક્રિયાઓના અભ્યાસની સાથોસાથ વૈરાગ્ય, વિશ્વપ્રેમ અને જ્ઞાન દ્વારા ચિત્ત ઉત્તરોત્તર વિકારમુક્ત થતું જાય અને સમભાવમાં પણ વૃદ્ધિ થતી રહે એની યોજના આત્માર્થોએ કરવી જોઈએ.

મુમુક્ષુનું અંતિમ લક્ષ્ય તો, સાત્ત્વિક વિચારોમાં પણ ન અટકતાં, મનથી પાર જઈ, આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિર થવાનું છે. અકેલી એકાગ્રતા મનથી પાર લઈ જતી નથી. આખરે એકાગ્ર તો મન જ થાય છે ને ? એટલે મનથી પાર જવા માટે સાધક ચિત્તસ્થૈર્યની કેડીઓ વટાવી અંતર્મુખતા અને સાક્ષીભાવના ધોરીમાર્ગે ચડવું રહ્યું.

