



ध्यान: उमक परिशीलन

लेखिका:

सुनंदाभहेन पोहोरा

ધ્યાન : એક પરિશીલન

લે. સુનંદાબહેન વોહારા

પ્રકાશક

ગુણ ગુણાનુરાગી મુમુક્ષુજનો

ધ્યાન કરનાર અંતરાત્મા છે.

ધ્યાન કરવા યોગ્ય પરમાત્મા છે.

ધ્યાન એકાગ્રતાની બુદ્ધિ છે.

ત્રણેની એકતા તે સમાધિ છે.

જ્ઞાનસાર

प्रकाशक :

शुभ अशुभानुरागी मुमुक्षुजने।

प्रथम आवृत्ति : १९८३, अक्षय तृतीया, वैशाख
द्वितीय आवृत्ति : १९८९, आसो वद १३

मूल्य : ₹. १५-००

प्राप्तिस्थान :

१ सुनंदायेन वाहारा
प, मडावीर सोसायटी,
अलिखणी अमडावाड-३८० ००७

२ श्री सश्रुत सेवा साधना केन्द्र
श्रीमद् राजव्यंघ्र आध्यात्मिक साधना केन्द्र
शाखा. ३८२ ००९ जि. गांधीनगर

३ प्रज्ञायेन हेसाई
अमडावाड जिल्हा समाजकल्याण संघ
लड, अमडावाड-३८० ००१

मुद्रक :

भाभाबाई एस. पटेल
सगवती मुद्रणालय
१९, अजय अस्टेट,
दुधेश्वर रोड, अमडावाड-४
फोन ३८६२९४

પ્રથમ આવૃત્તિ

પ્રાર્થકથન

ભૂમિકા :

સર્વ જ્ઞાની પુરુષોએ જેને આત્માના કલ્યાણ માટેનું સૌથી મહત્વનું અંગ કહ્યું છે તેવા 'ધ્યાન'ના વિષયનું વિશદ વિવેચન કરનારા આ ગ્રંથનું આલેખન, સંપાદન અને પ્રકાશન થઈ રહ્યું છે તે ગુજરાતીભાષી સમસ્ત અધ્યાત્મપ્રેમી જનતાને માટે પ્રસન્નતાનો વિષય છે.

આપણા જીવનનું ધ્યેય શાશ્વત અને સ્વાધીન આનંદની પ્રાપ્તિ કરવાનું છે. આવો આનંદ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા વિના સંભવી શકતો નથી અને આ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ આત્મવિચારણા, આત્મભાવના અને આત્મધ્યાન દ્વારા જ થઈ શકે છે. માટે આત્મા, આત્માનું જ્ઞાન અને આત્માનું ધ્યાન — આ વિષયો શાશ્વત સત્યના સર્વ સંશોધકોને સ્પર્શતા હોવાથી તે વિષેનું સર્વતોમુખી જ્ઞાન ઔદ્ધિક અને પ્રાયોગિક સ્તરે પામવાની દરેક સાધકને અનિવાર્યતા છે. આ દિશામાં, આ કૃતિ સાધકોને થોડાઘણા અંશે પણ ઉપકારી થશે તો તેના લેખન, સંપાદન અને પ્રકાશનનો શ્રમ અમે સફળ ગણીશું.

ધ્યાનના વિષય બાબતનું અજ્ઞાન :

છેલ્લા ત્રણ દાયકામાં વિવિધ કક્ષાના જિજ્ઞાસુ-સાધકોના પરિચયનો જે અનુભવ થયો તેનું વિશ્લેષણ કરતાં એક વાત બહુ સ્પષ્ટપણે અનુભવમાં આવી, અને તે એ છે કે વ્યક્તિગત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારાઓમાં તેમ જ સામૂહિક ધ્યાનસાધના કરાવનારાઓમાં પણ પોતાના વિષયનું સાંગોપાંગ અને યથાર્થ જ્ઞાન લગભગ નહીંવત્ જેવામાં આવે છે. આ પરિસ્થિતિ ખરેખર અકુશળ અને શોચનીય છે તથા યથાર્થ જ્ઞાનાર્જનના વિવિધ ઉપાયો દ્વારા તેમાં સુધારો થાય તે જેવાની ફરજ સાચા ધ્યાન-માર્ગના સૌ સાધકોની છે. ધ્યાન વિષેનું સ્પષ્ટ પરિજ્ઞાન ન હોય તો તેની સાધના પણ યથાર્થપણે ન થઈ શકે.

આ ગ્રંથના લેખક-સંપાદક મહાન યોગીશ્વરો અને જ્ઞાની વિદ્વજ્જનોના પ્રાચીન અને અર્વાચીન અનેકવિધ ગ્રંથોનો આશ્રય લઈ, સ્વયં સ્ફુરણાથી આ લેખનકાર્ય કરેલું છે. તેમાં તેમણે પોતાના દીર્ઘકાલીન વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલા વિવિધ અનુભવોને પણ જોડ્યા છે. યોગાનુયોગે ઘટિત થયેલા એવા તેમના સ્વ-પર-કલ્યાણકારી આ પ્રેમ-

પરિશ્રમને સાધક-મુમુક્ષુઓ આવકારશે અને તેમાં રહેલાં સત્ય, તત્ત્વ અને સત્યને ગ્રહણ કરશે એવી ભાવના છે.

ગ્રંથની ઉપયોગિતા અને મર્યાદા :

આ ગ્રંથ વિશાળ વાચકવર્ગને ઉપયોગી બની શકે તેવો છે. તેની શૈલી સરળ, સરસ અને ધારાપ્રવાહી હોવા ઉપરાંત રોજિંદા જીવનના દૃષ્ટાંતાદિથી પણ વિભૂષિત છે. તેથી સામાન્ય ધર્મપ્રેમી જનતા પણ તેને અમુક અંશે આસ્વાદ લઈ શકશે. ધ્યાનમાં રસ ધરાવતાર વાચકોમાંથી પ્રારંભિક અને મધ્યમ કક્ષાના સાધકોને માટે આ ગ્રંથનું વાચન વિશેષ-પણે ઉપકારી નીવડશે.

આ ગ્રંથના આયોજન, વાચન અને મનન દરમ્યાન તેની કૃતલીક વિશેષતાઓ લક્ષમાં આવી છે જે પ્રત્યે વાચકમિત્રોનું ધ્યાન દોરવામાં આવે છે, કે જેથી તેઓને પણ વિષયને સમજવામાં, ગ્રંથમાં સૂચવવામાં આવેલ પ્રયોગોને જીવનમાં ઉતારવામાં અને ગ્રંથનું મૂલ્યાંકન કરતી વેળાએ યોગ્ય દૃષ્ટિ અપનાવવામાં સરળતા પડશે.

(૧) ગ્રંથનું મુખ્ય પ્રયોજન મધ્યમકક્ષા સુધી પહોંચેલા ધ્યાનના સાધકોને માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા આપવાનું છે.

(૨) વિષયની રજૂઆતમાં સૈદ્ધાંતિક દૃષ્ટિને મુખ્ય ન કરતાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિને મુખ્ય કરી છે જેથી નાતબતના ભેદ વિના વિશાળ વાચકવર્ગને તે ઉપયોગી થઈ શકે.

(૩) સામાન્ય જનસમૂહ પણ સમજી શકે અને તેનો લાભ લઈ શકે તે આશયથી સાદી અને સરળ ભાષાનો ઉપયોગ કરેલો છે.

(૪) પૂર્વાચાર્યોએ પ્રણીત કરેલા સિદ્ધાંતોને બાધા ન આવે તેની સર્વ સાધવાની રાખી વિષયની રજૂઆત કરી છે. પરંતુ ધ્યાનમાર્ગને અને યોગસાધનાનો વિષય અનેક ગૂઢ રહસ્યોથી ભરેલો છે. આવા વિષયને સરળ શૈલીમાં રજૂ કરવાનું કાર્ય કપરું છે, જેથી કયાંક કોઈક ત્રુટિ રહેવાનો સંભવ છે. ઉદાર દૃષ્ટિવાળા વિદ્વજ્જનો આવી ત્રુટિ માટે પ્રકાશક સંસ્થાને લખશે તો સાભાર આગળની આવૃત્તિમાં તેને સુધારી લેવામાં આવશે.

(૫) 'ધ્યાન' વિષે વર્તમાનકાળમાં અનેક ભ્રાંત માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે. આવી ભ્રાંત માન્યતાઓનું ખીજ સ્વાધ્યાયમાં જે નિરસન કરેલું છે, તેમાં માત્ર સત્યતા સ્થાપનની જ દૃષ્ટિ છે. જમાના પ્રમાણે લોકોને ધ્યાનની સિદ્ધિ 'મદ્દત'માં જેઈએ છે તો તે બની શકે નહીં, તેની યોગ્ય કિંમત ચૂકવવી જ પડે તેમ સ્પષ્ટપણે દર્શાવ્યું છે.

(૬) 'યોગ' (yoga)ની ફેશનવાળા આ જમાનામાં ઘણા લોકોને વિવિધ કારણોસર યોગસાધનામાં રસ છે. આ વિષયનાં વિવિધ પાસાં-ઓનું આલેખન અને સ્પષ્ટીકરણ સાતમા સ્વાધ્યાયમાં કરેલ છે. જેનું વાચન ઘણા વિશાળ જનસમૂહને ઉપયોગી, રસપ્રદ અને વિચારપ્રેરક હોવાથી તે વાંચવા ખાસ ભલામણ છે.

(૭) જેઓ સાચી ધ્યાનસાધના કરવા માગે છે તેમને માટે નવમા સ્વાધ્યાયમાં દર્શાવેલી સીધી, સચોટ અને પ્રાયોગિક સૂચનાઓ ખૂબ જ સહાયક થાય એવી છે. વળી ધ્યાનનું માહાત્મ્ય અને તે માર્ગની સાધનામાં જે ઉત્સાહવર્ધક પ્રેરણા ઉપસંહારના સ્વાધ્યાયમાં આપી છે તે પણ નિખાલસ સાધકવર્ગના હૃદયને સ્પર્શી જાય તેવી છે.

(૮) ધ્યાનમાર્ગની સાધનામાં જેઓ બહુ આગળ વધેલા હોય તેવા જ્ઞાની વિરક્ત સાધકોની સંખ્યા આ જમાનામાં ઘણી થોડી છે. આવા સાધકોને માટે જે કે આ ગ્રંથ મુખ્યપણે ઉપયોગી નથી છતાં, તેમને પણ પોતાની અધ્યાત્મદશાનું મૂલ્યાંકન કરવામાં સરળતા પડે તે માટે પ્રાચીન અને અર્વાચીન મહાપુરુષો દ્વારા પ્રણીત વિવિધ ગ્રંથોમાંથી ચૂંટી કાઢેલું ઉત્તમ ધ્યાનવિષયક પાથેય સમગ્ર શકાય તેવી સરળ ભાષામાં પરિશિષ્ટોમાં અવતરિત કરેલ છે. આ પરિશિષ્ટોને બે વિભાગમાં વહેંચ્યાં છે - અર્વાચીન અને પ્રાચીન.

રોજગરોની સાધનામાં વિશેષપણે ઉપયોગી હોવાથી અને સરળપણે સમગ્ર શકાય તેવા હોવાથી અર્વાચીન વિભાગ પહેલો મૂક્યો છે. ગુણવત્તાની અને અધિકૃતતાની અપેક્ષાએ વિશેષ હોવા છતાં જટિલતાને લીધે તથા દૂરવર્તી કાળમાં લખાયેલ હોવાને લીધે પ્રાચીન વિભાગને પાછળ મૂક્યો છે. વિવિધ કક્ષાના અભ્યાસીઓને અને સાધકોને આ પરિશિષ્ટોમાંથી પોતાને યોગ્ય સારી એવી માહિતી, માર્ગદર્શન, પ્રેરણા અને ચિત્તપ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થશે એવી આશા છે.

પોતાના અભ્યાસપૂર્ણ, શિસ્તબદ્ધ અને ધર્મ-સાધનાથી રંગાયેલા સેવાપરાયણ અને વિદ્યાપરાયણ જીવનની ફળશ્રુતિનો થોડો લાભ આ ગ્રંથ દ્વારા લેખકે આધ્યાત્મિક સાહિત્યનું પ્રકાશન કરનારી આ સંસ્થાને આપ્યો તે બદલ સંસ્થાના સંચાલકો વતી તથા તેની સાહિત્ય પ્રકાશન સમિતિ તરફથી તેમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ અને તેમની સદ્-ભાવના સંસ્થાને ભવિષ્યમાં પણ મળતી રહેશે તેવી ભાવના ભાવીએ છીએ. ॐ શાંતિ:

—મુકુન્દ સોનેજી

પ્રથમ આવૃત્તિ પ્રાસંગિક નિવેદન

૧૯૮૨ના મે માસમાં આણુપવતની પવિત્ર ભૂમિમાં એકાદ માસનું શેકાણુ હતું. અનેક સંતોના ચરણરૂપશ્રી પાવન થયેલી આ ભૂમિમાં પ્રભુકૃપાએ આત્મસાધનાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થતો, અને તેથી સહેજે સહેજે સત્શાસ્ત્રોનો અદ્ય-સ્વદ્ય અભ્યાસ, ચિંતન અને લેખનકાર્ય થતું રહેતું. એકાંત અને નિવૃત્તિના કારણે ધ્યાનમાર્ગની જિજ્ઞાસાને પોષણ મળતું તેમાં નિત્ય કંઈક નવન ચિંતવનારો આકાર લેતો.

એક સુપ્રભાતે નિત્યક્રમ મુજબ ફરીને તખી તળાવના શાંત અને રમ્ય વાતાવરણમાં પાળ પર બેઠાંબેઠાં અંતરમાં વિચારધારા ચાલી કે, અહો ધ્યાન! તમારું સામર્થ્ય અદ્ભુત અને અલૌકિક છે. ધ્યાનદશાની એક પળનું પરિશીલન-અનુભવ, પણ કેવું નિરપેક્ષ સુખ આપે છે! ધ્યાનદશામાં સ્થિત આત્મા નિઝનંદની કેવી રમણતા માણે છે! આવા શુભભાવોના પરિણામે ધ્યાનદશાયુક્ત મુનીશ્વરો અને યોગીશ્વરોને લક્ષ્મિભાવે વંદન થઈ ગયાં, અને ચિત્તમાં નીચેની પંક્તિઓ ગૂંજી ઊઠી :

“જ્ઞાન ધ્યાન વૈરાગ્યમય ઉત્તમ જહાં વિચાર,
એ ભાવે શુભભાવના તે જીતરે ભવપાર.”

—શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

ત્યાર પછી ધ્યાન વિષેની વિચારધારા સઉદલાસ ચિત્તને પ્રેરણા આપતી રહી અને તે કલમ દ્વારા આલેખાતી રહી. આ શ્રી સત્દેવગુરુધર્મની કૃપાપ્રસાદી હતી તેમ સમજું છું.

યોગાનુયોગ સત્શ્રુત-સેવા-સાધના કેન્દ્ર દ્વારા આ લેખન પુસ્તકાકારે પ્રકાશિત કરવા આત્માર્થી શ્રી હરિભાઈની ભાવનાને શ્રદ્ધેય ડો. શ્રી સોનેજી સાહેબની અનુમોદના મળી. જે કે પ્રારંભમાં એમ લાગતું હતું કે ધ્યાન જેવા ગહન વિષય વિષે ગ્રંથ લખવાની અદ્યમતિ સાધકની યોગ્યતા શું અને અધિકાર શું? પરંતુ તેમની નિર્ભળ અંતઃપ્રેરણાથી પ્રેરાઈને એક જિજ્ઞાસુની ભૂમિકાએ તથા અભ્યાસની દષ્ટિએ આ કાર્ય કરવાનું સ્વીકાર્યું.

આ લખાણને વિસ્તૃત અને સુયોજિત કરવાના ગાળામાં જે જે ચિંતવનારો થઈ, જે શુભભાવો આત્મભાવરૂપે પરિણમ્યા, કંઈક સમભયા, શ્રદ્ધાયા અને કંઈક અનુભવાયા તે અહીં સદ્ભાવપૂર્વક આલેખાયા છે.

તેમાં સ્વાધ્યાયનો આનંદ અનુભવવા તથા શ્રી વીતરાગના પવિત્ર બોધ-વચનોમાં ચિત્તને સ્થાપિત કરવાના હેતુએ અહીં નમ્ર પ્રયાસ થયો છે.

પ્રસ્તુત ગ્રંથના પાછળના ભાગમાં આચાર્ય લગવંતો અને યોગીશ્વરો તથા અનુભવી પવિત્ર આત્માઓનો ધ્યાનના ગહન વિષય વિષેનો આદર તથા અધિકાર લક્ષમાં ધારણુ કરી, તેઓના ગ્રંથોમાંથી, આ વિષયનું સંકલન કરી, પરિશિષ્ટોમાં તેને યથાવત્ રજૂ કરવા શુભાશયથી પ્રયત્ન કર્યો છે, જેથી વાચકવર્ગને તે તે ગ્રંથોની આછી રૂપરેખા મળી રહેશે.

ધ્યાનમાર્ગના અભિલાષી સાધકને સરળતાથી સમજાય તેવા આશયથી કેટલાંક વિધાનોમાં સૈદ્ધાંતિક ભાષા કે પારિભાષિક શબ્દોની મૂળ વસ્તુનો સંદર્ભ સાચવીને કંઈક હળવું કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે, તેથી કેવળ શબ્દને આગ્રહ ન રાખતાં પૂર્વાપર સંબંધ અનુસાર તાત્પર્ય ગ્રહણુ કરવા વિગ્રહિત છે.

પાંડિતો અને વિદ્વજનો તો કઠિન અને વિશિષ્ટ ગ્રંથોમાંથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકશે, પરંતુ સામાન્ય સાધક કે જિજ્ઞાસુ ગહન વિષયોને સરળ-તાથી સમજે અને આત્મશ્રેયાર્થે અભ્યાસ કરી શકે તેવા ગ્રંથોની ઘણી આવશ્યકતા છે. આ ગ્રંથમાંથી સાધક પોતાની કક્ષા પ્રમાણે અભ્યાસ કરી શકે તેવા હેતુથી યથામતિ અને યથાશક્તિ પ્રયત્ન કર્યો છે, તે સ્વ-પર કલ્યાણુકારી સમજું છું.

પ્રસ્તુત ગ્રંથ કેવળ જૈનદર્શનાવલંબીઓ માટે જ છે તેવું નથી, પણ સર્વસામાન્ય સાધક-જિજ્ઞાસુઓ ધ્યાનનાં વિવિધ પાસાંઓને સમજે, તેઓને કેટલોક ક્રમ ઉપયોગી થાય તેવા શુભાશયથી આ લેખન થયું છે. જો કે એ સાચું છે કે જૈનદર્શનમાં ધ્યાન વિષેની ગહનતા અને સૂક્ષ્મતા કંઈક વધુ હોવાથી અને, વિશેષ તો લેખકને જૈન દર્શનના ગ્રંથોનો પરિચય વધુ હોવાથી લખાણમાં તથા પરિશિષ્ટોમાં એ ગ્રંથોનાં અવતરણોનો સવિશેષ ઉલ્લેખ થયો છે. છતાં મધ્યસ્થભાવે અભ્યાસ કરનારને શ્રેયરૂપ છે.

શાસ્ત્ર-સિદ્ધાંતોના અભ્યાસની મંદતાએ અથવા નિજપ્રમાદવશતાએ કરી આ લેખનમાં ક્ષતિઓ રહેવાનો કે વિષયાંતર થવાનો સંભવ છે. વિશિષ્ટ સાધકો અને વિદ્વજનો એ ક્ષતિઓ સુધારે અને ક્ષમા કરે, તથા અભ્યાસી આત્માર્થજનો તેને સાપેક્ષપણે વાંચે, વિચારે તેવી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

આ ગ્રંથના લેખનમાં જે વિવિધ ગ્રંથોનો આધાર લીધો છે તે તે ગ્રંથોના આચાર્યોનો અને પ્રણેતાઓનો અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માનું છું.

પ્રસ્તુત ગ્રંથના પ્રકાશનમાં શ્રુતાભ્યાસી, તત્ત્વચિંતક અને અનુભવી શ્રદ્ધેય ડૉ. શ્રી સૌનેજી સાહેબે આ લખાણને પ્રારંભથી અંત સુધી શબ્દશઃ ખૂબ સૂક્ષ્મતાથી તપાસી જોયું છે. કોઈ સિદ્ધાંતનો પ્રકાર પ્રાયે દુભાય નહિ ઇત્યાદિ પ્રકારે આત્મીયતાથી જે સહયોગ અને માર્ગદર્શન આપ્યાં છે તે કારણે ધ્યાન જેવા ગૂઢ વિષયના આ ગ્રંથને પ્રસિદ્ધ કરવાના સાહસનું લેખકને સમર્થન મળ્યું છે. તેમની આ નિર્મળ અંતઃપ્રેરણાને હૃદયમાં ધારણ કરી આત્મભાવે તેમનો આભાર માનું છું.

‘દિવ્યધ્વનિ’ માસિક માટે આપેલા લેખને પુસ્તકરૂપે પ્રકાશન કરવાની ભાવના અને સહકાર માટે આ સંસ્થાના સંચાલકોનો તથા જે સજ્જન વડીલોએ આ કાર્યમાં પ્રેરણા આપી છે, તે સૌનો આભાર માનું છું.

અંતમાં, સૌ જિજ્ઞાસુ સજ્જન મિત્રોને વીતરાગ સર્વજ્ઞપ્રણીત ધ્યાનનો માર્ગ સરળ અને સુગમપણે સમજાય, તેની અંતરંગ શ્રદ્ધા થાય અને યથાશક્તિ સૌ એ સન્માર્ગમાં ઉદ્ધમી થાય તેવી સ્વ-પરકલ્યાણકારી પ્રાર્થના પરમાત્મા પ્રત્યે કરી વિરમું છું. ॐ શાંતિ.

વૈશાખ સુદ-૩ (અક્ષય તૃતીયા) સં. ૨૦૩૯

ખીજી આવૃત્તિ વિષે

ખીજી આવૃત્તિ વિષે ખાસ કંઈ લખવા-કહેવાનું કે વિશેષ ઉમેરવાનું નથી. ધ્યાન જેવો સર્વતોમુખી વિકાસનો વિષય જિજ્ઞાસુજ્ઞાને ઉપયોગી અને તે હેતુથી તથા સ્વ-અધ્યાય માટે આ પુસ્તકનું લેખન થયું છે. તેની પ્રથમ આવૃત્તિને સારો આવકાર મળતાં આ ખીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત કરવાનું સદ્ભાગ્ય સાંપડ્યું છે.

સંયોગવશાત ૧૯૮૯માં અમેરિકા જવાનું થયું હતું. ત્યાં સત્સંગ-પ્રેમીઓએ કેટલાંક સ્થળે કાર્યક્રમ યોજ્યા હતા. તેમાં પ્રકાશિત સાહિત્યને ઘણા આવકાર મળ્યો તે સૌના સહયોગને કારણે આ ખીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત થઈ શકી છે. તે માટે તે સૌ સાહિત્યપ્રેમીઓને અભિવાદન છે. પ્રથમની આવૃત્તિમાં સૌ સહયોગકર્તાનો તથા પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં સહયોગ આપનાર તથા જે કોઈ એનું અધ્યયન કરશે તેમનો સૌને આભાર માનું છું. આ ધ્યાનયોગરૂપી કલ્યાણનો માર્ગ સૌને સરળતાથી સમજાય અને શ્રદ્ધાય તેવી અભ્યર્થના.

આસો વદ ૧૩, સં. ૨૦૪૫

તા. ૨૭ ૧૦-૮૯

વિનીત

સુનંદાબહેન

સંક્ષિપ્ત ગ્રંથાવલોકન

સ્વાધ્યાય : ૧

ધ્યાનમાર્ગનું સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ

ધ્યાન એ માનવજીવનની ઉચ્ચતમ ભૂમિકા છે, સર્વોચ્ચ કક્ષાની સાધના છે. માનવજીવનમાં તેનો સ્ત્રોત વહેતો થાય, માનવ દુઃખ અને કર્મકલેશના ભારથી હળવો બને કે મુક્ત થાય, તે માટે ધ્યાનમાર્ગનું જીવનમાં અગત્યનું સ્થાન છે. તે કોઈ મનોરંજન કે ગતાનુગતિક ક્રિયા નથી. અનાદિથી પ્રાપ્ત વિનશ્વર દેહ અને દુન્યવી સુખોથી, તૃણોથી ઉપર ઊઠી માનવ આત્મલક્ષ્ણે દૃઢ સંસ્કારો ગ્રહણ કરી પાવન બને તે માટે ધ્યાન એ ઉત્તમ સાધન છે.

ધ્યાનમાર્ગની સાધનાને અસાધારણ ગણી પુરુષાર્થહીન થઈ ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી, અને સાધારણપણે કોઈ કુતૂહલવશ કરવાની ક્રિયા છે તેમ માની, કે આથી કોઈ દુન્યવી લાલ થશે તેવી અપેક્ષા પણ કરવા જેવી નથી. ધ્યાન એ જીવનસાધના છે, વાસ્તવિક રીતે એક અંતરયાત્રા છે. એને નિષ્ઠાપૂર્વક અપ્રમાદપણે આદરવામાં આપણું સર્વોત્તમ શ્રેય છે.

વિવિધ વિષયો દ્વારા ધ્યાનમાર્ગના જુદા જુદા અભિગમો પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. આ ગ્રંથનો એક વાર અભ્યાસ કરવાથી સંભવ છે કે, પ્રસ્તુત વિષય ગ્રહણ થઈ ન શકે, પરંતુ વારંવાર વાંચવા-વિચારવાથી ચિત્તમાં તે વિષયનો મર્મ 'રાસાયણિક' પ્રક્રિયાની જેમ પરિણામ પામે છે. તેથી આત્મા ધ્યાનમાર્ગમાં સહેજે પ્રેરાય છે. આ રીતે જીવનનું રૂપાંતર થવું તે એક 'ચમત્કૃતિ' છે.

વર્તમાનકાળના સંઘર્ષોની આક્રાંત પરિસ્થિતિમાં માનવને શાંતિ આ માર્ગે જ મળશે, એ બાબતમાં નિઃશંક થવું, અને મુનિઓનાં જીવનનું આ સર્વ અંશે પણ ગ્રહણ કરી માનવે અસાર અને કલેશમય જીવનથી મુક્ત થવા આ માર્ગે પ્રયાણ કરવું હિતાવહ છે.

આ માર્ગ અપરિચિત કે અધરો લાગે તોપણ એક વાર સાહસ કરીને તેમાં પ્રવેશ કરવો, તે પછી અભ્યાસ વડે સમન્વશે કે આ માર્ગ

જ માનવ માટે તરણોપાય છે. વળી વિવેકપૂર્વક યોગ્ય સદ્ગુરુ કે અનુભવીના માર્ગદર્શન સહિત સ્વ-પુરુષાર્થ કરવાની અદ્વય જિજ્ઞાસા રાખી આગળ વધવું. તે પછી એનો રસાસ્વાદ જ એવો છે કે આ માર્ગના વિવિધ સ્તરો સાધકને આકર્ષી લે છે અને સાધક તેમાં વધુ ને વધુ જોડો ઊતરવા પ્રેરાય છે. તે માટે આ સ્વાધ્યાયનો ચિંતનપૂર્વક અભ્યાસ સહાયક થશે.

સ્વાધ્યાય : ૨

ધ્યાનના સ્વરૂપની સરળ અને સાચી સમજ

આ દુનિયામાં વર્તમાનકાળે અનેક જાતના ધ્યાનસાધનાના પ્રવાહો અસ્તિત્વમાં આવ્યા છે, ત્યારે તેના સ્વરૂપની સરળ અને સાચી સમજ મેળવવી આવશ્યક છે. ધ્યાન વિશેના સ્થૂલ ખ્યાલો અને ચમત્કૃતિ કે લઘિધ-સિદ્ધિની આકાંક્ષાઓ આ માર્ગના અવરોધો છે. જગતનાં તત્ત્વો સંબંધીનું યથાર્થ જ્ઞાન, સમત્વ, સંયમ, ત્યાગ, નિસ્વાર્થતા, સરળતા, મધ્યસ્થતા જેવા ગુણોની ભૂમિકા હોય તો આ માર્ગમાં સહજ સફળતા મળે છે. એ ગુણોનો વિકાસ કેમ થાય તે આ સ્વાધ્યાયમાં પ્રસ્તુત કરેલા છે.

ધ્યાન એ જીવનની મૌલિક અને સહજદશા છે, શુદ્ધાત્માને સ્પર્શવાનો પવિત્ર માર્ગ છે. તે માર્ગના આરાધનથી અનંત જન્મોનું પરિબ્રમણુ સમાપ્ત થાય તેવું તેનું સામર્થ્ય છે. જેમ અજ્ઞાત પ્રદેશમાં જતાં અગાઉ તે સ્થળની માહિતી મેળવવી જરૂરી છે તેમ ધ્યાનમાર્ગે જવા ગુરુગમે તે માર્ગથી પરિચિત થવું અગત્યનું છે.

ધ્યાનમાર્ગની સિદ્ધિ શું છે? તે માર્ગમાં કેવી રીતે પ્રવેશ થાય અને સાધક સરળપણે સાધના કેવી રીતે કરી શકે તે અહીં સમજાવ્યું છે.

સંસારી જીવન જેવું છે તેવું જો વ્યસ્ત રહે, કે ચિત્તપ્રદેશો જેવા છે તેવા મલિન રહે, કે વર્તમાનમાં પ્રવર્તતા ‘ધ્યાન’ વિષે કોઈ ભ્રમદશા વર્તતી હોય તો આ માર્ગે આગળ વધી શકાય નહિ. તે માટે વાસ્તવિક ધ્યાનમાર્ગમાં કેમ પ્રવેશ કરવો તેની માહિતી પ્રાપ્ત કરવી જરૂરી છે. ધ્યાન કોઈ બાહ્ય, દૈહિક ક્રિયા કે કલ્પનાનો વિષય નથી પણ આત્માની શુદ્ધદશાના અભ્યાસ અને અનુભવનું તત્ત્વ છે. તે સમજવા આ સ્વાધ્યાયમાંથી પ્રેરણા મળી રહેશે.

સ્વાધ્યાય ૩ : જૈનદર્શનમાં ધ્યાન

ધ્યાનમાર્ગની સૂક્ષ્મ પરિચયા સમજવા માટે જૈનદર્શનમાં ધ્યાનની શું સૂક્ષ્મતા અને ગૂઢતા બતાવી છે તેનો અભ્યાસ વિશેષપણે ઉપકારી છે. છેલ્લા કેટલાક સૈકાઓમાં પૂર્વચાર્યોએ ધ્યાન વિષે ઘણા પ્રકાશ પાડ્યો છે. જૈનદર્શનની એ એક વિશિષ્ટતા છે કે સંપ્રદાયરૂપે ઘણા ઉપવિભાગો હોવા છતાં મૂળ તરવોમાં અને ધ્યાન જેવા અતિગૂઢ વિષયોમાં કયાંય અંતર કે વિરોધભાસ નથી, પણ તે તે વિષયોમાં એકસૂત્રતા જળવાઈ છે.

પ્રાચીન-અર્વાચીન પૂર્વાચાર્યો રચિત દરેક ગ્રંથોમાં ધ્યાનના પ્રકારોના વિશ્લેષણ અને નિરૂપણમાં સમાનતા જણાય છે. તેથી પ્રસ્તુત સ્વાધ્યાયમાં કે પરિશિષ્ટોમાં કયાંક પુનરાવર્તન થવા પામ્યું છે તે ક્ષમ્ય છે, અને આપણી અલ્પ સ્મૃતિ માટે તે સહેતુક છે. વળી ભિન્ન ભિન્ન આચાર્યોએ તે તે ગ્રંથોમાં આગવું રહસ્ય પ્રકટ કરી જે વ્યક્તિગત યોગદાન દીધેલ છે તે પણ સાધકને ઉપયોગી છે.

જૈનદર્શનમાં સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ તે માનવ-જન્મનું એક અત્યંત અગત્યનું કાર્ય મનાયું છે. સમ્યગ્દષ્ટિ આત્મા ધર્મધ્યાનનો યોગ્ય અધિકારી છે. તેમાંય ધર્મધ્યાનની ચરમસીમાએ તો અપ્રમત્ત દશાવાન મુનિને જ અધિકારી ગણવામાં આવ્યા છે. તે પહેલાંની ભૂમિકાએ સાધક, ચિત્તની સ્થિરતા, ચિંતન, ભાવના, સ્વાધ્યાય-ધ્યાન કે કાર્યોત્સર્ગ-ધ્યાનને યોગ્ય છે તેમ કહેવામાં આવ્યું છે. આ કારણથી ધર્મધ્યાનનો ક્રમિક અભ્યાસ એ વિશિષ્ટ ધ્યાનસાધનાનું અગત્યનું અંગ ગણ્યું છે. વળી જૈનદર્શનમાં, અંતરંગ તપના વિવિધ ભેદોમાં ધ્યાનને અંતર્ગત કરેલ છે.

જૈનદર્શનના ધ્યાનના મુખ્ય ચાર પ્રકારોમાં અન્ય ઘણા પ્રકારના આત્માના શુભ-અશુભ ભાવો શુદ્ધાશુદ્ધદશા તથા પરમધ્યાનદશા વિષેની વિસ્તૃત વિચારણા આ સ્વાધ્યાયમાં આપવામાં આવી છે. તેથી ધ્યાન-માર્ગની સૂક્ષ્મતાને પ્રહણ કરવામાં અને સાધ્ય કરવામાં આ સ્વાધ્યાયનો અભ્યાસ ઉપયોગી થશે.

સ્વાધ્યાય ૪ :

સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રરૂપ ધ્યાન

'જૈનદર્શનમાં ધ્યાન' વિષેના અભ્યાસ પછી આ દર્શનમાં મોક્ષ-માર્ગ કોને કહે છે તે જાણવું રસપ્રદ થઈ પડશે.

“ સમ્યગ્દર્શનજ્ઞાન ચારિત્રાણિ મોક્ષમાર્ગઃ ”

શ્રી તત્ત્વાર્થસૂત્ર ૧/૧.

જૈનદર્શનમાં, “સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની એકતા એ મોક્ષમાર્ગ છે” એમ કહ્યું છે.

વળી સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રને જ પરમાર્થથી આત્મા કે આત્મ-ધ્યાન કહ્યું છે. તેને ‘રત્નત્રય’ પણ કહેવામાં આવે છે. એ શબ્દસંકેત વડે એનું રહસ્ય સમજીશું.

સમ્યગ્જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ વિના તપ, જપ, સ્વાધ્યાય સર્વ ક્રિયા શુભા-સ્વરૂપ ગણી છે. સમ્યગ્જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પછીના જપ-તપાદિ સર્વ અનુદ્યાન મુક્તિ પ્રત્યે લઈ જનારાં છે.

સમ્યગ્દર્શન એ મોક્ષમાર્ગનું દ્વાર છે. તેમાં તત્ત્વની સમ્યગ્બ્રહ્મા એ મહત્ત્વનું અંગ મનાયું છે, તેની પ્રાપ્તિ જ્ઞાનીજનોએ દુર્લભ ગણીને પ્રકાશ્યું કે,

“ સદ્ધા પરમ દુલ્લભા ”

આ વિકટકાળમાં માનવજીવન મહદ્અંશે બહિર્ગામી થતું ગયું છે અને સૌ બહારથી કંઈ મેળવવા માટે અહોરાત્ર દોડે છે. આવા સંજોગોમાં આત્મા, પરમાત્મા અને તત્ત્વની શ્રદ્ધા ક્યાંથી હોય? એ પ્રકારની શ્રદ્ધા યશી જ દુર્લભ છે. પૂર્વના યોગે આરબ્ધન કરતા સાધકને પણ જ્ઞાનીઓએ એતવણી આપી કે ચારિત્રથી (આચરણથી) વિચક્ષિત સાધક કષાયોને જીતી પાછો આત્મધર્મમાં આવે તેવો સંભવ છે, પણ શ્રદ્ધાથી-સમ્યક્ત્વથી અચુત થયેલો સાધક આત્મધર્મમાં દીર્ઘકાળે પણ પાછો વળતો નથી. વળી પાછો કોઈ સુયોગ મળી આવે તો આત્મધર્મ પામે ખરો, જૈનદર્શનમાં શ્રદ્ધારૂપી તત્ત્વની આવી એક નિરાળી પ્રરૂપણા છે તે આ સ્વાધ્યાય દ્વારા કંઈક સમજમાં આવશે.

અનાદિકાળના મિથ્યાભાવનો સૌપ્રથમ છેદ કરવા, કે ભેદજ્ઞાન થવા, આ રત્નત્રયીનું પ્રથમ પદ સમ્યગ્દર્શન એ ખીજ સમાન છે. તે માટે શુરુગમે રત્નત્રયીનો અભ્યાસ, ચિંતન, મનન અને ભૂમિકા અનુસાર આરાધન કરવું સાધક માત્રને કલ્યાણકારી છે. તેનું સામર્થ્ય તો અનુભવે જ સમજાય તેવું છે. એક વાર એનું રસપાન થાય તો પછી અમૃત ત્યજીને કોણ વિષપાન કરે?

સમ્યગ્દર્શન આત્મસુખની અનુભૂતિને પ્રથમ આસ્વાદ છે. તે પછી પાર્થિવ પદાર્થોની તુચ્છતા અનાયાસે થઈ જાય છે, અને ઔદાસીન્ય ભાવ સહેજે ઉદ્ભવ પામે છે. એક ક્ષણની અંતર્ભેદ જાગૃતિ ક્રમે કરી શાશ્વત સુખને આપે છે. રત્નત્રયીના આ પરમ રહસ્યને જાણીને સૌ ભવ્યાત્માઓ વિનશ્વર પદાર્થોમાં રહેલા સુખાભાસને ત્યજીને આ માર્ગમાં આગળ વધે તેમાં જ આ જન્મનું સાક્ષ્ય છે. તે વાત આ સ્વાધ્યાયમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે.

સ્વાધ્યાય ૫ : મનઃશુદ્ધિ અને સ્વનિરીક્ષણ

ધ્યાનમાર્ગમાં મનઃશુદ્ધિનું એક ઇમારતના પાયા જેવું સ્થાન છે. મનઃશુદ્ધિ વગર ધ્યાન એ કલ્પના કે વિકલ્પના થઈ પડે છે. જૈનદર્શનમાં સમ્યગ્દર્શન-દષ્ટિ વિનાની કોઈ પણ ક્રિયા છાર પર લીંપણુ કરવા જેવી કહી છે; તેમ ચોગીઓએ મનઃશુદ્ધિ કે ચિત્તનિરોધ વગરની ધ્યાનાદિ સર્વ ક્રિયાને નિરર્થક કહી છે, તેથી તેઓએ યમ નિહિત અહિંસાદિ પાંચ આચાર, અને નિયમ નિહિત ભક્તિ ઇત્યાદિ વડે મનઃશુદ્ધિના ઉપાયો દર્શાવ્યા છે, તેમાં ખાસ ચિત્તવૃત્તિનિરોધનો સંદર્ભ પ્રદ્યો છે.

ધ્યાનમાર્ગના યાત્રીએ સૌપ્રથમ મનઃશુદ્ધિ માટે ઉદ્યમી થવું. તે માટે ગૃહસ્થ સાધકે સદાચાર, શુદ્ધવ્યવહાર, જ્ઞાન-દયાદિ જેવા સત્કાર્યો, નિર્દોષ પ્રેમ, ઉદારતા ઇત્યાદિ ગુણો અગત્યના છે. એ ગુણો વડે મનઃશુદ્ધિ થાય છે. તે પછી તપ સંયમ જેવાં અનુષ્ઠાનોથી વિશેષ શુદ્ધિ થતાં આ સાધના-માર્ગમાં ઘણું ત્વરિત વિકાસ થાય છે. એનાં ઉત્તમ પરિણામો જાણીને જીવન કૃતાર્થ થતું અનુભવાય છે, વ્યવહારશુદ્ધ જીવન સ્વપરને આતંદ અને શાંતિદાયક થાય છે, વળી શુદ્ધ આચરણુ વડે સાધક વૈરાગ્યભાવને, અનાસક્તભાવને દઢ કરી શકે છે. તે માટે મનઃશુદ્ધિ એ આ માર્ગમાં પ્રારંભથી અંત સુધી અગત્યનું અંગ છે. મનઃશુદ્ધિ દ્વારા અચળતા શમે છે, સ્વનિરીક્ષણુ તટસ્થભાવે થાય છે અને ચિત્તસ્થિરતાની ક્ષમતા વધે છે, તેને માટે કેટલુંક દિશાસૂચન આ સ્વાધ્યાયમાં કરવામાં આવ્યું છે.

ધ્યાનમાર્ગમાં સ્વનિરીક્ષણુ એ દોષોને દૂર કરવાની એક પ્રક્રિયા છે. આ નિરીક્ષણુ મનઃશુદ્ધિ પછી તટસ્થપણુ થઈ શકે છે. મન કલેશદોષયુક્ત હોય ને સાધક સ્વનિરીક્ષણુ કે અવલોકન કરે તો ગિતપક્ષપાતે અર્થાત્ સ્વઅચાવ રહિત તે થઈ શકે નહિ.

જીવની પ્રકૃતિમાં ક્રોધ, કપટ, માન કે લોભ જેવા તીવ્ર પ્રતિભાવો જીલા હોય અને નિરીક્ષણ થાય તો તે, એક ચોક્કસ ચોક્કાની પ્રતિક્રિયા હશે પણ તટસ્થ નિરીક્ષણ નહિ હોય. તેથી સ્વનિરીક્ષણ વડે સ્વદોષ જોવા અને દૂર કરવા. પણ મુખ્યત્વે અહમ્ને કારણે તટસ્થ નિરીક્ષણ બની શકતું નથી. પણ જે કંઈ પ્રતિકૂળ બને તેમાં પરદોષ જોવા અને અનુકૂળ બને તો સ્વાભિમાન પોષવું, આવી પ્રતિક્રિયા અહમ્ને કારણે થતી રહે છે. માટે એકાંતે સ્વનિરીક્ષણ કરવું અને મનની વૃત્તિઓને સમજી તેમાંથી દોષોને છાંડવા અને ગુણોની વૃદ્ધિ થાય તેવો ઉત્તમ જીવનક્રમ રાખવો. તેના સંદર્ભમાં આ સ્વાધ્યાયમાં અભ્યાસની દૃષ્ટિએ કેટલીક રજૂઆત કરી છે.

સ્વાધ્યાય ૬ : ચિત્તસ્થિરતા

મનની શુદ્ધિ, સ્વ-નિરીક્ષણ અને ચિત્તવૃત્તિઓના ઉપશમન પછી ચિત્તની સ્થિરતા આવે છે. મન, વચન અને કાયાના યોગોની પ્રવૃત્તિઓ શાંત થાય છે. વિષયાકુળ ચિત્ત વિનયનવિત થઈ અંતરમુખ થાય છે. અહીંથી સાક્ષાત્ ધ્યાનમાર્ગની પ્રવેશચિહ્ની મળે છે.

ચિત્તસ્થિરતા થયા પછી જપ, તપ, ભક્તિ, સ્વાધ્યાય અને સત્સંગ આદિ સર્વ અનુષ્ઠાનોની, કક્ષા અનુસાર, સાર્થકતા થાય છે; અને આત્માનો સત્નો પ્રતિસાદ મળે છે.

આ કક્ષાએ આત્મત્વ શું કે આત્મવિચાર શું તે સમજાય છે, આત્મવિચાર ધારણ થાય છે અને લાંબો સમય તે સ્થિરતા પામે છે. ચિત્ત જ સ્વયં આત્મચિંતનરૂપે રહે છે. સાધક જાણે કે સાધુ જેવી દશાનો અનુભવ કરે છે.

ચિત્તની સ્થિરતા વડે પરિણામોની નિર્મળતા વધે છે. તેવી સ્થિરતા, નિર્મળતા કે ચિંતનરૂપ પળોમાં કોઈ પણ ધ્યાનની અનુભૂતિરૂપે પ્રકટ થાય છે. તેની પ્રતીતિરૂપે આત્મા નિરપેક્ષ આનંદ તથા નિરામય કલેશરહિત સ્થિતિ અનુભવે છે.

આવી ઉત્કૃષ્ટદશાની અને અનુભવની વિશાળ સંભાવના માનવજીવનમાં સવિશેષપણે અંતર્ગત રહેલી છે. તેને પ્રકટ થવા ચિત્તની સ્થિરતા ઉત્તમ અંગ છે. તે સ્થિરતા માટે અષ્ટાંગયોગના ક્રમિક વિકાસના પ્રકારોનું પ્રદાન ધણું મહત્ત્વનું છે. પરંતુ ગૃહસ્થદશામાં તે પૂર્ણપણે શક્ય ન હોવાથી ફક્ત પાત્રતા માટે ચિત્તની સ્થિરતા કેળવવા શ્વાસ કે કાય-અનુપ્રેક્ષા, આસન,

પ્રાણાયામ, ધ્વનિઅનુપ્રેક્ષા કે મૌન જેવાં પ્રયોગાત્મક સાધનોનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવો આવશ્યક છે.

ચિત્તની ચંચળ કે અશુદ્ધદશામાં ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ મળવો શક્ય નથી અને એવી દશામાં અટકાને બેસી રહેવું પણ યોગ્ય નથી. જિજ્ઞાસુ આત્માએ તાત્કાલિક સુયોગ શોધીને શુભારંભ કરી દેવો. આ સ્વાધ્યાયમાં ચિત્તની સ્થિરતા માટે કેટલીક વાસ્તવિક અને રસપ્રદ હકીકત પ્રસ્તુત થઈ છે તે ઉપયોગી નીવડશે. તે પછી ધ્યાનનું રહસ્ય લક્ષમાં આવશે અને ચિત્ત સહજપણે ધ્યાનમાર્ગ પ્રત્યે આકર્ષાયેલું રહેશે.

સ્વાધ્યાય ૭ : યોગાભ્યાસની સમીક્ષા

અહીં પ્રશ્ન થાય કે યોગાભ્યાસ શા માટે? તો તેનું સમાધાન એ છે કે મન:શુદ્ધિ સ્વનિરીક્ષણ, ચિત્તની સ્થિરતા કે ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધ વગર ધ્યાનમાર્ગની યાત્રા સંભવ નથી. આ માર્ગ સાધક માટે દુરારાધ્ય હોવાથી તેને માટેની યોગ્ય ભૂમિકાનું સુંદર સૂત્રબદ્ધ ગૂંથન યોગશાસ્ત્રોમાં યોગી-જનોએ કયું છે.

યોગાભ્યાસના પ્રખર યોગીઓ આજે પણ આ ભારતભૂમિ ઉપર કવચિત્ત વિદ્યમાન છે. અભ્યાસથી કે નૈસર્ગિક રીતે યોગારૂઠ થયેલા મહાત્માઓનાં દર્શન કયાંક કયાંક આજે પણ પ્રાપ્ત છે. તત્ત્વદર્શનના પ્રકારભેદે કંઈક ભેદ જણાય, તોપણ યોગાભ્યાસની દૃષ્ટિએ આસન, પ્રાણ-જય, શ્વાસજય, ધારણા, ધ્યાન જેવી સૂક્ષ્મ વસ્તુનું આજે પણ ઘણું સંશોધન થતું રહ્યું છે, અને સાધના પણ થતી રહી છે.

આ સંશોધન કોઈ યંત્રથી નથી થતું, પરંતુ ચિત્તની સ્થિર દશા અને આત્માના પુરુષાર્થ વડે થાય છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા અનેક પ્રકારની લઘ્વિઓ અને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેના પ્રયોગો પ્રસિદ્ધિ પામ્યા છે, જેમ કે અગ્નિમાંથી પસાર થવું, ભૂમિથી અધ્ધર ચાલવું, પાણી પર ચાલવું, કે જમીનમાં દટાઈ રહેવું વગેરે. જે યોગસાધના આત્મલક્ષે ન હોય તો આવી લઘ્વિઓ કે સિદ્ધિઓ સાધકને પ્રલોભનમાં ગૂંચવીને લોકનિદર્શનમાં જોડીને, લોકેષણના ખાડામાં ઉતારી દે છે, પાણીમાં માછલાં પણ નાવ વગર તરી શકે છે. પક્ષી હવામાં અધ્ધર રહે છે અને જીડે છે, કાચબો ભૂમિમાં દિવસો સુધી દટાયેલો રહે છે. માનવને એ સિદ્ધિઓથી શું લાભ છે તે વિવેકજનોએ વિચારી લેવું અને લઘ્વિ-સિદ્ધિઓને આત્મલક્ષે ગુપ્ત કરી દેવી.

યોગાભ્યાસનું પ્રથમનું અને અંતનું લક્ષ એક આત્મપ્રાપ્તિ જ હોવું જોઈએ, અને તેવી સાધનાના સમયનો જે ગાળો છે, તેને અંતરયાત્રા જાણવી જોઈએ. કારણ કે યોગાભ્યાસના યથાર્થ પુરુષાર્થ વડે આત્મા પરમાત્માપદને યોગ્ય બને છે.

યોગ-મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવર્તવું તે યોગ છે.

યોગશાસ્ત્રના પ્રણેતા મહર્ષિ શ્રી પતંજલિના 'યોગદર્શનમ્' ગ્રંથનું ઉપયોગી થાય તેવું સંક્ષિપ્ત સંકલન પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. વળી આચાર્ય શ્રી હરિભદ્રવિરચિત યોગદષ્ટિ-સમુચ્ચય ગ્રંથમાં અષ્ટાંગયોગનું આઠ દષ્ટિ સાથે તુલનાત્મક વિવરણ આપવામાં આવ્યું છે તે પણ પરિશિષ્ટમાં ટૂંકમાં રજૂ કર્યું છે.

આ સ્વાધ્યાયમાં યોગાભ્યાસ શા માટે તેનું સમાધાન મળી રહેવા સંભવ છે.

સ્વાધ્યાય ૮ : ધ્યાનનું રહસ્ય

આગળના સ્વાધ્યાયોના ક્રમમાં ધ્યાન વિષે વિવિધ પ્રકારે સ્પષ્ટતા અને જ્ઞાનવૃદ્ધિ થયા પછી સાધક આ માર્ગને પ્રયોગાત્મક રૂપ આપે તો ધ્યાનમાર્ગનું સર્વ અને તર્વ જીવનમાં પ્રતિસાદ આપે છે, તે પ્રતિસાદના આસ્વાદે જીવન પાણીના પ્રવાહની જેમ આ દિવ્ય માર્ગે આગળ ધપે છે. ધ્યાનમાર્ગના સાધકને પ્રારંભિક ભૂમિકાએ નડતા - મનની અશુદ્ધિ, ચિત્તની અચળતા, કલેશિત પરિણામો, તર્વની શંકા, અજ્ઞાન કે વિપર્યાસણુદ્ધિ જેવા અવરોધો આગળની ભૂમિકાએ શમી જાય છે, કે નષ્ટપ્રાય થઈ જાય છે. જીવન પ્રશાંત બની સહેજે ઔદાસીન્યતા સેવે છે. તે પછી આત્મ-સંવેદનનું જીવજવું, સહજનંદનું પ્રગટ થવું, નિર્મળદર્શાનું પરિણમવું કે ચિત્તસ્થૈર્યનું સિદ્ધ થવું, આવી સહજ અવસ્થાઓનો આવિર્ભાવ—એ ધ્યાનનું રહસ્ય છે. તેના અંશો ભૂમિકા અનુસાર પ્રગટતા જ રહે છે અને જીવન કૃતકૃલ્ય થઈ જાય છે.

જેમ જેમ ગુરુકૃપાપ્રસાદે ધ્યાનનું રહસ્ય અને તેનો અચિંત્ય મહિમા સમજાતા જાય છે, તેમ તેમ જીવ પાર્થિવ વાસનાઓથી ઉપર જીડી અલૌકિક રહસ્યો પામવાનો અધિકારી બને છે અને પછી તો આમૂલ પરિવર્તનનું સાહસ સહેજે થતું રહે છે. મિથ્યામતિ દૂર થાય છે અને સમકિત

પ્રગટે છે, તે આ સાધનાનું હાર્દ છે. આત્માના અનંત ગુણોનો મહિમા સમજાય છે અને તે પ્રત્યેની સન્મુખતા દઢ થતી રહે છે.

આ સ્વાધ્યાયમાં ધ્યાનનાં કેટલાંક રહસ્યો ઉદાહરણ સહિત પ્રસ્તુત કર્યાં છે જેથી તે સરળપણે ગ્રહણ થઈ શકશે.

ધ્યાનના આવા પરમ રહસ્યને પામીને સૌ સાધકો પ્રભુકૃપાએ કૃતાર્થ બનેા, આ માર્ગમાં પ્રવેશ પામી સૌનાં જીવન ધન્ય બનેા, એ ભાવના અખંડપણે વર્તેા.

“આતમભાવના ભાવતાં જીવ લહે કેવળજ્ઞાન રે.”

—શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

સ્વાધ્યાય ૯ : દૈનિક ધ્યાનનો ઉપક્રમ

ધ્યાનમાર્ગની વિવિધ સ્તરોએ વિચારણા કર્યા પછી જો તે માર્ગમાં પ્રયાણ ન કરીએ તો તે એક શુષ્ક અભ્યાસ થઈ પડે. સામાન્ય સાધકોને આ સ્વાધ્યાયોના અભ્યાસ પછી સાધનાક્રમનો આરંભ સરળતાથી થઈ શકે તે માટે આ સ્વાધ્યાયમાં કેટલોક ઉપયોગી દૈનિક ઉપક્રમ આપવામાં આવ્યો છે, તેમાં કક્ષા પ્રમાણેના પ્રકારો દર્શાવ્યા છે.

સંભવ છે કે વિસ્તૃત ઉપક્રમ આરંભમાં અધરો લાગે. પરંતુ આ માર્ગની સૂક્ષ્મતા અને ગંભીરતા જ એવી છે કે થોડી વિકટતા લાગવાની, પણ અભ્યાસ વડે તે ઓછી થશે. વળી સાધકજીવનને આગળ વધારવા કેટલાક નિયમો અને દૈનિકજીવનના ફેરફારો પણ સૂચવ્યા છે, તે જોઈને આરંભમાં બળહીન ન થવું પરંતુ તે સૂચિ અને નિયમોનું બે-પાંચ વાર, (મારે માટે શ્રેયસ્કર છે તેમ નિર્ધાર કરીને) અવલોકન કરવું અને પછી તેમાંથી કેટલોક ક્રમ નક્કી કરી લેવો.

આ ઉપક્રમ કંઈ એક-બે દિવસ કે માસમાં પૂરો કરવાની ઉતાવળ ન કરવી. તેમાંના એકાદ ક્રમમાં સ્વસ્થતાપૂર્વક બે-પાંચ દિવસ જાય તો પણ તે કંઈ ને કંઈ ઉપયોગી થશે, કારણ કે તેમ થવું સાધનાની ગણનાને પાત્ર છે. જેમ જેમ અમુક ક્રમ સાધ્ય થતો જાય તેમ તેમ આનંદ અને ઉલ્લાસપૂર્વક આગળ વધવું. અમુક ક્રમ થયા પછી ચિત્તની સ્થિરતા અને શાંતિનો અનુભવ અવશ્ય થશે. તેમાં વળી જ્ઞાની-અનુભવીનો યોગ થતાં સોનાનું ઘડતર થવા જેવું થશે અને સ્વાનુભવનો આનંદ મળશે. માટે ખૂબ ધીરજપૂર્વક મહત્ત્વમાંથી આ ઉપક્રમનું સેવન કરવું.

આ સ્વાધ્યાયમાં આપેલા જીવનશુદ્ધિના કે પરિવર્તનના નિયમોને

ખૂબ ઉપયોગી બાણી ભૂમિકા અને ક્ષમતા પ્રમાણે અવશ્ય ગ્રહણ કરવા. નિયમથી મનને સ્વચ્છંદ રોકાય છે અને વાસનાઓ શમે છે, ત્યાર પછી સફળતા સહજ બને છે.

પ્રસ્તુત ઉપક્રમમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેનાં કેટલાંક શુભચિત્તો કે નિયમો, સુમુક્ત, જિજ્ઞાસુ કે સાધકમાં હોવાની ઘણી સંભવતા છે. તેથી તે આ વિકટ માર્ગની રુચિ ઉદ્દીપ્ત થઈ હોય છે. છતાં તેમાં વૃદ્ધિ કરવા અર્થે આ નિયમોને જીવનમાં સ્થાપિત કરવા તે આ માર્ગમાં જરૂરી છે.

મનુષ્યજન્મ એ મનુષ્યત્વ, દેવત્વ અને છેવટે આત્મત્વ પ્રગટ કરવાના મહાન કાર્ય માટે છે. જ્ઞાનીપુરુષતા આ કથનમાં પરિપૂર્ણ શ્રદ્ધા મૂકી સાધકે અનાદિની અસત શ્રીખલાને તોડીને આત્મત્વ પ્રગટ કરવા દૃઢ પુરુષાર્થ કરવો. સાધક માત્રને માટે અંતે તેા ધ્યેય એક જ છે કે...

“કર વિચાર તેા પામ.”

—શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

ગ્રંથસામગ્રી

સ્વાધ્યાય [૧] : ધ્યાનમાર્ગનું સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ	૧
(૧) પૂર્વાચાર્યો પ્રરૂપિત ગ્રંથોમાં ધ્યાન	૨
(૨) પ્રસ્તુત સમ્યક્દર્શનની સંક્ષિપ્ત સમજ	૪
(૩) ધ્યાનદશાયુક્ત મુનિઓનાં જીવનનું સત્ત્વ :	૫
(૪) સાધકને ચેતવણી	૬
(૫) વર્તમાનમાં ધ્યાન પ્રત્યેનો અભિગમ	૮
(૬) સાચા ધ્યાનમાર્ગની દુર્લભતા	૧૦
(૭) ધ્યાનસાધકનું અંતરંગ	૧૦
(૮) શ્રી સદ્ગુરુનું પ્રવચનરૂપી અંજન	૧૨
(૯) સાધનામાં વિવેકનું સ્થાન	૧૩
(૧૦) જ્ઞાનીની અંતરંગ દશા	૧૫
(૧૧) ધ્યાનમાર્ગના અભ્યાસની ફળશ્રુતિ	૧૬
(૧૨) અંતે અકમ, વિસર્જન થઈ આત્મા અકમ બને છે	૧૮

સ્વાધ્યાય [૨] : ધ્યાન વિષેની સરળ અને સાચી સમજ ૨૦

(૧) ધ્યાનસાધકે ભ્રમસુક્ત થવું	૨૦
(૨) એક દષ્ટાંત	૨૧
(૩) સાધકનું અને શ્રી સદ્ગુરુનું મિલન	૨૨
(૪) ધ્યાનની સમગ્રતા શું છે?	૨૩
(૫) ધ્યાન એ મુક્ત જીવનની કળા છે	૨૫
(૬) સમતાનું અમૃત	૨૬
(૭) એ ધ્યાનમાર્ગ નથી	૨૮
(૮) સાચા માર્ગની પ્રતીક્ષા કરવી	૨૮
(૯) દષ્ટિપરિવર્તન પછી શું બને છે?	૩૦
(૧૦) ધ્યાનની અદ્ભુત દશા	૩૧

સ્વાધ્યાય [૩] : જૈનદર્શનમાં ધ્યાન

(૧) જૈનદર્શનમાં ધ્યાનના પ્રકારો અને તેનું અર્થઘટન	૩૪
૧ આત્મધ્યાન શું છે આ એક અશુભ ધ્યાન છે	૩૫
૨ રૌદ્રધ્યાન શું છે	૩૬
૩ ધર્મધ્યાનના પ્રકારો	૩૮
૪ શુકલધ્યાનના પ્રકારો	૪૪
(૨) પ્રાચીન યુગનું દષ્ટાંત	૪૨
(૩) ધર્મધ્યાનનું આરાધના સાક્ષ્ય	૪૧
(૪) સૃષ્ટિની રચના અને કર્મ સિદ્ધાંત	૪૫
(૫) ઉપયોગ-પર્યાય શું છે?	૪૭
(૬) સાધકની જિજ્ઞાસા અને સમપંચ	૪૯
(૭) ધ્યાનની એક પળનું સામર્થ્ય	૫૧
(૮) આત્મદર્શાની ઉન્નવળતા	૫૨

સ્વાધ્યાય [૪] : સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રરૂપ ધ્યાન ૫૬

• સમ્યગ્દર્શન જ્ઞાનનો મહિમા	૫૭
• મિથ્યાત્વ શું છે? જાણી લેવું.	૫૮
• સમ્યગ્દર્શાનાં લક્ષણો	૫૯
• સમક્રિતવંત આત્માનાં લક્ષણ	૬૧
• સમ્યગ્દર્શનનાં આઠ અંગો	૬૨
• જીવનનું સુપ્રભાત	૬૪

- ભવ્યાત્માઓ બાળચેષ્ટા ત્યજી દે છે. ૬૮
- “તત્ત્વાર્થ શ્રદ્ધાનં સમ્યગ્દર્શનમ્” ૬૯
- તત્ત્વશ્રદ્ધાનો મહિમા ૭૧
- સાધનાનો સમય મહત્ત્વનો છે ૭૫
- સાચું જ્ઞાનત્વ શું છે? ૭૮
- સમર્પણનું દષ્ટાંત ૮૦
- રત્નત્રયીનું અપાર સામર્થ્ય ૮૨
- પરમાત્માને ધ્યાવવાથી પરમાત્મા થવાય છે. દષ્ટાંત ૮૩

સ્વાધ્યાય [૫] : મન:શુદ્ધિ અને સ્વનિરીક્ષણ

- મનની ગતિવિધિ ૮૯
- એ પળો પણ વહી જાય છે ૯૦
- દોષવિસર્જન પછીનો આત્મભાવ ૯૧
- ધર્મની ધરા પર કોણ ટકશે? ૯૨
- મનનું સંશોધન ૯૩
- ધર્મની ક્ષણદ્રુપતા માનવને સાચો ધર્મ પમાડશે? ૯૫
- અવ્યક્તને વ્યક્ત થવા દો તો ધર્મ પ્રકટ થશે ૯૬
- મૌન એ મન:શુદ્ધિનું એક સાધન છે ૯૭
- મનના તરંગોની ખતરનાક લીલા ૧૦૦
- સાચા સુખનું ક્ષેત્ર ૧૦૧
- મનનું પૃથક્કરણ ૧૦૧
- મન એ વાહન છે ૧૦૨
- મોક્ષમાર્ગની દીપિકા ‘મન:શુદ્ધિ’ ૧૦૪
- મન:શુદ્ધિની ક્ષણશ્રુતિ ૧૦૫

સ્વનિરીક્ષણ

- સ્વનિરીક્ષણ કરતાં પહેલાં આત્માને જાણો ૧૦૬
- સ્વનિરીક્ષણ એ અંતરંગ ક્રિયા છે ૧૦૮
- મનની ચંચળતાનું સહજ શમન ૧૧૦
- પક્ષપાતી મનનું નિરીક્ષણ કેવું હોય છે? ૧૧૧
- દેહાદિના વિસ્તારથી આત્મવિસ્મૃતિ થઈ છે ૧૧૩
- તટસ્થ-અપક્ષપાતી નિરીક્ષણ કેવું હશે? ૧૧૪
- સ્વનિરીક્ષણની વિશાળતા અને સફળતા ૧૧૫

સ્વાધ્યાય [૬] : ચિત્તસ્થિરતા

- ધ્યાનભાગમાં ચિત્તસ્થિરતા મહત્વનું અંગ છે ૧૧૮
- દેહાધ્યાસનો વિસ્તાર ચિત્તસ્થિરતાને બાધક છે ૧૨૦
- ધ્યાનભાગમાં સ્વશિક્ષણનું અગત્યનું સ્થાન છે ૧૨૨
- મનના સામર્થ્યનો સમ્યક્ ઉપયોગ ૧૨૩
- સાધનામાં આંતરિક સંઘર્ષથી દૂર રહેવું ૧૨૬
- પાપી પુણ્યવંતા બને છે ૧૨૭
- 'સવિ જીવ કરુ શાસન રસીનો મંત્ર ૧૨૯
- સાક્ષીભાવનું શિક્ષણ ૧૩૦
- 'તું આત્મથી જો આત્મમાં' ૧૩૨

સ્વાધ્યાય [૭] : યોગાભ્યાસની સમીક્ષા

- મોક્ષ પ્રત્યે પ્રવર્તન એ યોગ છે ૧૩૪
- યોગનું સામર્થ્ય ૧૩૫
- યોગાભ્યાસ વડે આત્મવિશુદ્ધિ ૧૩૫
- અષ્ટાંગ યોગની સરળ અને સંક્ષિપ્ત સમજ ૧૩૭
- ચિત્તવૃત્તિનિરોધનું પ્રયોજન ૧૩૮
- યોગાભ્યાસીની જીવનચર્ચા ૧૩૮
- પૂર્વનું આરાધનબળ-એક દષ્ટાંત ૧૩૯
- તેા માનવજીવનની કિંમત ફૂટી બદામની નહિ રહે-એક દષ્ટાંત ૧૪૧
- યોગસાધના દિવ્ય જીવન જીવવાની એક કળા છે ૧૪૨
- ગૃહસ્થ સાધકને માટે યોગાભ્યાસનું ઔચિત્ય ૧૪૩

સ્વાધ્યાય [૮] : ધ્યાનનું રહસ્ય

- (૧) ધ્યાન અંતરાય રહિત મોક્ષનો રાજભાગ છે ૧૪૬
- (૨) ધ્યાન પરમ સુખશાંતિદાતા છે ૧૪૭
- (૩) સાચું ધ્યાનએ આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા છે ૧૪૮
- (૪) ધ્યાન યોગ-ઉપયોગની સ્થિરતા છે ૧૪૯
- (૫) ધ્યાન એ શુદ્ધ ચેતનાની અનુભૂતિ છે ૧૫૦
- (૬) ધ્યાન એ ભવરોગ દૂર કરવાનો રામબાણુ ઇલાજ છે ૧૫૧
- (૭) ધ્યાનના અનુભવની પળો અમૃતબિંદુ સમાન છે ૧૫૩
- (૮) ધ્યાન એ ચિત્તની નિષ્કંપ દશા છે ૧૫૫

સ્વાધ્યાય [૯] ધ્યાનપ્રવેશની ભૂમિકા અને દૈનિક ઉપક્રમ

○ ધ્યાનપ્રવેશની ભૂમિકા	૧૫૬
○ સાધકની મનોભૂમિકા	૧૫૮
○ પ્રથમ કદમ સાચી દિશામાં ઉપાડવું	૧૫૯
○ દૈનિક જીવનમાં ધ્યાનનો ઉપક્રમ * સમય	૧૬૦
○ દેહશુદ્ધિ અને હળવાપણું	૧૬૧
○ સ્થળ	૧૬૨
○ આસન	૧૬૩
○ ધ્યાન માટે અવલંબનના પ્રકારો * શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા કે દીર્ઘવાસ	૧૬૩
○ મનની શાંતિ	૧૬૪
○ મંત્ર-જપ કે ધ્વનિરૂપ અવલંબન	૧૬૫
○ ભકિતપદો * દષ્ટિસ્થિરતા-ત્રાટક	૧૬૬
○ પરમાત્મા કે સદ્ગુરુનાં ચિત્રપટ * પરમાત્મચિંતન	૧૬૬
○ સ્વરૂપચિંતન	૧૬૭
○ એકતાનું સ્વરૂપ * સ્વનિરીક્ષણ	૧૬૮
○ સ્વાધ્યાય * સ્થૂલ મૌન	૧૭૦
○ સૂક્ષ્મ મૌન * ધ્યાન	૧૭૧
○ સિદ્ધિઓના પ્રગટવા સમયનાં ભયસ્થાનો	૧૭૧
○ તીર્થાટન	૧૭૨
○ ભૂમિકાયોગ્ય પ્રકારે	૧૭૩
પ્રથમ પ્રકાર : પ્રારંભના ગૃહસ્થ માટે	૧૭૪
બીજો પ્રકાર : મધ્યમ દશાના સાધક માટે	૧૭૪
ત્રીજો પ્રકાર : આગળની ભૂમિકાના સાધક માટે	૧૭૪

ઉપસંહાર

○ શાશ્વત સુખની શોધ	૧૭૯
○ આત્મા સ્વસંવેદ છે	૧૮૨
○ ધ્યાનમાર્ગથી સહજ ઉપલબ્ધ થતી આત્મપ્રસાદી	૧૮૭
○ ઉત્સાહપૂર્વક આગળ વધવું	૧૮૯
○ જૈનદર્શનના ધર્મતત્ત્વનું પ્રાધાન્ય શા માટે ?	૧૯૨
અંતમંગલ	૧૯૬
પરિશિષ્ટો	૧૯૭

સુનંદાખંડન વોહોરા લિખિત શિષ્ટ-સાહિત્ય

પુસ્તકનું નામ	વિષય	કિંમત
૧ ગંગાસતી એમ ખોલિયાં ૩	૪૨ ભજનોનો ભાવાર્થ	૪
૨ સુવિચાર પ્રેરક કથાઓ	૨૫ બોધકથાઓ	૪
૩ નારી જીવનના તડકા જાયા (અપ્રાપ્ય)	૨૫ સામાજિક કથાઓ	૪
૪ મુમુક્ષુતાને પંથે આત્મસિદ્ધિની	૧૩૮મી ગાથા પર પ્રવચનો	૪
૫ ધ્યાન : એક પરિશીલન	ધ્યાન વિષે સમજ, પ્રકારો દૈનિક ક્રમ	૧૫
૬ ચેતનાની ભીતરમાં	જૈન ધર્મતત્ત્વ વિષયક વિચારધારા	૧૨
૭ આઠે કોઠે અજવાળાં અહિંસા, સત્ય, આદિ	૮ ગુણોનો અભિગમ	૮
૮ પરોઢનાં પાંચ પગલાં	જીવનદષ્ટિ વિષયક ૫ અંગો	૮
૯ ૦ શાંતિપથ દર્શન ભાગ-૧		
	જીનેન્દ્ર વાણીજી કૃત હિંદીનો ગુજરાતી અનુવાદ	૧૨
૧૦ ૦ શાંતિપથ દર્શન ભાગ-૨ (જૈનદર્શનનું તત્ત્વજ્ઞાન ,, ,,		૧૫
૧૧ ૦ કર્મરહસ્ય	,, ,, ,, ,,	૬
૧૨ ૦ અનંતનો આનંદ	જૈનધર્મનું રહસ્ય	
	હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત યોગશાસ્ત્રનો સાર (લંડન)	૧૫
૧૩ ૦ મનમંદિરની મહેલાતો	વિવિધ વિષયોનાં પ્રવચનોનું સંકલન	૬
૧૪ શું કરવાથી પોતે સુખી?	જીવનલક્ષી વિવિધ વિષયોનું	
	સંકલન (નાઈરોબી)	૧૦
૧૫ ગુણ-ગુંજન	શ્રાવકના ૨૧ ગુણો	૧
૧૬ ઋષિદત્તા	પ્રાચીન સતીની કથા	૨
૧૭ શ્રી કલ્પસૂત્ર કથાસાર	પચુષ્ણ પર્વનાં પ્રવચનો (લંડન)	૧૫
૧૮ નિયમાવલિ	જીવનશુદ્ધિના ૧૦૮ નિયમોનું સંકલન	—
૧૯ નવતત્ત્વનો સરળ પરિચય	નવતત્ત્વનું સરળ સંકલન	૧૦
૨૦ તે જીતરે ભવપાર	ધાર્મિક વિષયોનું સંકલન	૧૦
૨૧ તત્ત્વધારા	શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના વિષયવાર પત્રો	૪

નોંધ : પ્રભાવના માટે ૧૦૦થી વધુ નકલની ખરીદી પર પ્રકાશક તરફથી ૨૦/૨૫ ટકા વળતર મળે છે.

- ૦ કરેલાં પુસ્તકોનું પ્રાપ્તિસ્થાન : શ્રી સત્ક્રુત-સેવા-સાધના-કેન્દ્ર શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર, કોખા (જિ. ગાંધીનગર)
- ૦ ધાર્મિક વિષયની કેસેટો મળી શકશે



श्री अर्चनम्:

हे प्रभु आनंददाता ज्ञान हुमको दील्ये
शीघ्र सारे दुशुंष्टुंको दूर हुमरो कील्ये
दील्ये हुमको शरणुमे हुम सदाचारी जने
अहदाचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी जने
प्रेमसे हुम गुडुभनोंकी नित्य ही सेवा करे
सत्य जेले जूठं त्यागे भेण आपसमे करे
निंदा किसीकी हुम किसीसे भूलकर ली ना करे
द्विष्य लुवन हो हुमारा तेरे गुणु गाया करे.

समर्पणु

आ अथमां प्रस्तुत धयेत्तां तथ्ये
जेमणु अर्द्धयां-जलुयां अने अनुभव्यां,
तेवा ध्यानमार्गना धुरंधरो, योगीश्वरो
अने यथाशक्ति ते मार्गनी
साची आराधना करी रहैवा
सर्व साधक भडानुभावेने
आ अथ आहरपूर्वक
समर्पित करीने हुं
इतार्थं याति ह्युं.

लेखक



૧

ધ્યાન : એક પરિશીલન

ધ્યાનમાર્ગનું

સંક્ષિપ્ત

સ્વરૂપ

ૐકારં બિન્દુ સંયુક્તં, નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ ।
કામદં મોક્ષદં ચૈવ, ૐકારાય નમોનમઃ ॥
'યોગીઓ ણિદુ સહિત ૐકાર પ્રણવ મંત્રનું
નિત્ય ધ્યાન કરે છે. એ સર્વ વાંછિત વસ્તુને
અને મોક્ષને આપનાર છે. આવા ૐકારને
વારંવાર નમસ્કાર.'

*

મોક્ષમાર્ગસ્ય નેતારં મેત્તારં કર્મભૂષ્ટતામ્ ।
જ્ઞાતારં વિશ્વતત્ત્વાનાં વંદે તદ્ગુણલબ્ધયે ॥
'મોક્ષમાર્ગના નેતા - મોક્ષે લઈ જનાર, કર્મ-
રૂપ પર્વતના ભેત્તા - ભેદનાર, સમગ્ર જ્ઞાતા -
જાણનાર, તેને તે ગુણની પ્રાપ્તિ માટે વંદુ' છું.'

*

અજ્ઞાનતિમિરાંધાનાં જ્ઞાનાંજનશલાકયા ।
ચક્ષુરુન્મીલિતં યેન, તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ ॥
'અજ્ઞાનરૂપી અંધકારથી અંધ ચક્ષુ જેણે
જ્ઞાનરૂપી અંજનશલાકાથી - આંજવાની સળીથી
જોડ્યાં તે શ્રી સદ્ગુરુને નમસ્કાર !

ઉપરના શ્લોકોમાં દર્શાવ્યા છે તેવા પરમાત્માને અને સદ્-
ગુરુને પ્રણમી સ્વાધ્યાય અર્થે પ્રસ્તુત ગ્રંથ લખવાનો પ્રારંભ કરીએ
છીએ.

૧

પૂર્વાચાર્યો દ્વારા પ્રરૂપિત ગ્રંથોમાં ધ્યાન :

પ્રાચીન યુગ પ્રત્યે દષ્ટિ કરતાં એમ સ્પષ્ટ થાય છે કે, ‘ધ્યાનમાર્ગ’ એ ભારતભૂમિનું સર્વોચ્ચ સર્જન છે. પૂર્વાચાર્યોએ અને ઋષિમુનિઓએ ધ્યાન વડે અવ્યાબાધ સુખની પ્રાપ્તિ કરી છે, આત્માને દેહદેવળમાં પ્રગટ કર્યો છે. ધ્યાન એ પરમતત્ત્વ સાથેની એકતાનું અંતિમ સાધન છે, ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયની એકતા તે અનુભવગમ્ય, વચનાતીત, વર્ણનાતીત અવસ્થા છે તેમ, સૌ મહાત્માઓએ નિરૂપણ કર્યું છે.

જૈનાગમમાં તપ, જપ અને સ્વાધ્યાયને ધ્યાનનું આંશિક રૂપ આપવામાં આવ્યું છે, પરંતુ તેનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ તો ધર્મધ્યાન અને શુદ્ધધ્યાનની સૂક્ષ્મ ક્રિયામાં સમાવિષ્ટ થયું છે. ધ્યાનની એ સૂક્ષ્મ ક્રિયામાં તપાદિ સમાઈ જાય છે. તેથી ધ્યાનના મુખ્ય અધિકારી અપ્રમત્ત દશાવાન મુનિઓને કહ્યા છે. આથી જૈનસમાજમાં સામાન્ય-પણે શ્રાવક અને સાધુજનો માટે “ધ્યાનધારા” જાણે કે મહદ્ અંશે ગૌણ થતી જણાય છે. જવલ્લે જ સાધુજનો ધ્યાનને જપ કે સ્વાધ્યાય સિવાય પ્રયોગાત્મક કે અનુભવાત્મક રૂપ આપી ગહન સાધના કરતા કે કરાવતા હશે. જપ એ ધ્યાનનું આંશિક અને પ્રારંભિક અનુષ્ઠાન છે, પરંતુ તે પણ એક નિત્યક્રમ જેવું થઈ પડ્યું છે.

કાયોત્સર્ગને (દેહભાવથી ઉત્થાન) કે કાઉસગ્ગધ્યાનને (નવકાર મંત્રનું કે લોગસસ સૂત્ર અર્થાત્ ચોવીશ જિનવંદનાનું ચિંતનરૂપ કે જપરૂપ ધ્યાન) કે સ્વાધ્યાયને ધ્યાનના પ્રકારમાં સમાવિષ્ટ કર્યા છે. તે વાસ્તવિક રીતે ‘ધર્મધ્યાન’ નથી, પરંતુ તે પહેલાની ચિત્ત સ્થિરતાની ભૂમિકા છે.

ધ્યાનમાર્ગનું વિશદ, વૈજ્ઞાનિક અને સચોટ વર્ણન જૈનદર્શનના અનેક સમર્થ આચાર્યોએ કર્યું છે જેમાં શ્રી સ્વામી કાર્તિકેય મુનિ, શ્રી કુંદકુંદાચાર્ય, શ્રી ઉમાસ્વાતિઆચાર્ય, શ્રી પૂજ્યપાદસ્વામી, શ્રી હરિભદ્રસૂરિ, શ્રી શુભચન્દ્રાચાર્ય, શ્રી હેમચન્દ્રાચાર્ય, શ્રી દેવસેના-

આર્ય, શ્રી નાગસેનમુનિ તથા શ્રી યશોવિજયજી, શ્રી ચિદાનંદજી અને શ્રી કેસરસૂરીજી વિગેરે મુખ્ય છે.

આમ તત્ત્વાર્થસૂત્ર (ટીકાઓ સહિત), સમાધિશતક, યોગશાસ્ત્ર, યોગદ્વિષ્ણુસમુચ્ચય, ભગવતી આરાધના, સ્થાનાંગ, આદિપુરાણ, ધવલા, જ્ઞાનાર્ણવ, ધ્યાનશતક, તત્ત્વાનુશાસન, ધ્યાનદીપિકા વગેરે ગ્રંથોમાં ધ્યાન વિષેના ચાર પ્રકારોનો અલ્પાધિક વિસ્તાર જોવા મળે છે. તેમાં પ્રરૂપિત વિષયવસ્તુમાં વિશેષ અંતર જોવા મળતું નથી. જૈન-પરંપરાની આ શિસ્ત અને પ્રણાલિ સહી છે. પૂર્વાચાર્યોના ગ્રંથોની પ્રરૂપણાની પ્રણાલિને સન્માનપૂર્વક જાળવતા પણ, પોતપોતાની શક્તિ પ્રમાણે રોજ-ખરોજના જીવનમાં પ્રયોગમાં લાવી શકાય તેવી સાધના-પદ્ધતિનું સંશોધન ધ્યાનમાર્ગમાં કરવાની આ સમયે તાતી જરૂરિયાત જાણી થઈ છે; જેના વિના ભગવાન મહાવીરપ્રણીત ધર્મના હાર્દરૂપ સ્વાનુભૂતિરૂપ નિશ્ચય મોક્ષમાર્ગની અવગણના થયા બરાબર ગણાશે.

ધર્મધ્યાનના ઉત્તમ પ્રકારોના વિચાર-વિનિમય પ્રત્યે કે આરાધના જોવા પરમ ઉપયોગી વિષય પ્રત્યે સાધુજનો અને શ્રાવકો હાલ પ્રાયે ઉદાસીન છે. ધર્મક્રિયાને ધર્મધ્યાનની માન્યતા આપી શ્રાવકોને તેવું સમજાવી સંતોષ માનવામાં આવે છે, તેથી ધ્યાન દ્વારા થવા યોગ્ય જીવનશુદ્ધિનું અને જીવનપરિવર્તનનું કાર્ય ક્વચિત્ જ થતું દેખવામાં આવે છે. ધર્મક્રિયાનો પરિશ્રમ જાણે કે બાળવેદ્યારૂપે થતો જાય છે, અને મૂળમાર્ગના આરાધનથી સાધકો પ્રાયે દૂર થતા હોય તેવું જણાય છે.

અન્ય આધ્યાત્મિક પ્રવાહોમાં ધ્યાનની ક્રિયા સ્થૂળરૂપે અસ્તિ-ત્વમાં છે. અથવા યોગાભ્યાસના એક અંગરૂપે છે. તેના વિવિધ પ્રકારો પ્રકાશમાં આવ્યા છે. જૈનદર્શનના ગ્રંથોમાં ધ્યાન વિષે દૃઢ સિદ્ધાંત-નિષ્ઠા, સૂક્ષ્મતા, સંયમ-આરાધના અને ગંભીરતા સવિશેષપણે જોવા મળે છે, તેથી સંભવ છે કે, સાંપ્રત જૈનસમાજમાં ધ્યાન વિષેની સુનિર્દિષ્ટ સાધનાપદ્ધતિ પ્રયોગરૂપે અસ્તિત્વમાં જણાતી નથી, પણ આગળ જણાવ્યું તેમ તેની અત્યંત આવશ્યકતા છે.

વર્તમાનયુગમાં, જૈનદર્શનના ધ્યાનના પ્રકારોથી ભિન્નપણે ધ્યાનમાર્ગની વિવિધ પદ્ધતિઓ, અભ્યાસ, પ્રયોગો અને ગ્રંથો અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ધ્યાન ક્રિયારૂપે કે અનુષ્ઠાનરૂપે સરળ અને જન-ભોગ્ય થતું બન્યું છે. યોગીજનોએ આ ક્ષેત્રમાં ઘણું ખેડાણ કર્યું છે અને કરતા રહ્યા છે. તેમાં અષ્ટાંગયોગ માટે 'યોગદર્શનમ્'નો અને વર્તમાનમાં અન્ય પ્રસિદ્ધ ગ્રંથોનો આધાર લેવામાં આવે છે.

અષ્ટાંગયોગ પ્રરૂપિત સમાધિ અવસ્થા વિષે જોતાં એમ જણાય છે કે, જૈનદર્શન અન્વયે પૂર્ણજ્ઞાન (કેવળજ્ઞાન) કે સર્વજ્ઞના ધ્યાનની તુલનાએ, એ સમાધિ અવસ્થા પૂર્ણ શુદ્ધધ્યાનાવસ્થા નથી. ધ્યાનના પ્રકારોમાં જેને ચિત્તની એકગ્રતા, શૂન્યાવસ્થા કે સમાધિ કહે છે એ જૈન દર્શનની અપેક્ષાએ 'સમ્યગ્દર્શન'ની ભૂમિકા ગણી શકાય, એટલે કે શુદ્ધધ્યાનાવસ્થાનો એક પ્રકારે પ્રારંભ છે. તે પછી ધ્યાનનો વિશિષ્ટ અનુભવ તો નિર્ગ્રંથપ્રમત્ત મુનિપણામાં હોય છે અને પૂર્ણશુદ્ધધ્યાન તેથી આગળની દશામાં હોય છે.

પ્રસ્તુત સમ્યગ્દર્શનની સંક્ષિપ્ત સમજ :

ઉપર કહેલા સમ્યગ્દર્શનની વ્યાખ્યા અંગે જૈનશાસ્ત્રોમાં નીચેની મહત્વની સૂક્ષ્મરેખા અંકાઈ છે. જેનો વિસ્તાર તે વિષયના સ્વાધ્યાયમાં જોઈશું.

સૃષ્ટિમંડળની રચના જે તત્ત્વોને આધારે છે તે નવતત્ત્વની યથાર્થ અને નિઃશંક શ્રદ્ધા.

જડ-ચેતનનું અનુભવ સહિત ભેદજ્ઞાન.

સર્વજ્ઞ-વીતરાગદેવ, નિર્ગ્રંથમુનિ અને તેમનો પ્રરૂપેલો ધર્મ; તેની શ્રદ્ધા, ઝોધ અને આચરણ.

એક ક્ષણની પણ અંતભેદ સહિતની બગૃતિ.

મિથ્યાત્વાદિ અમુક કર્મ-પ્રકૃતિઓનો આત્મામાંથી છેદ.

વર્તમાનની એક સમયની પર્યાયમાં શુદ્ધાત્માનો અનુભવ.

સમ્યગ્દર્શન એટલે આત્માનું સ્વરૂપદર્શન. તેની વિવિધ

વ્યાખ્યાઓ છે. એ દર્શન સાથે જ્ઞાન સમ્યગ્રૂપે પરિણમે છે અને તે આત્મા સમક્રિતી કહેવાય છે. તેના ગુણો, આચાર, વિચાર વગેરે સર્વ પણ સમ્યગ્રૂપ થાય છે. આ ચોથું ગુણસ્થાન છે, અને ખરું જોતાં મુક્તિમાર્ગ માટે પ્રથમ ગુણસ્થાન છે. અહીંથી 'ધર્મધ્યાન'નો યથાર્થ પ્રારંભ થાય છે.

વર્તમાનયુગમાં ધ્યાન અંગેના શુદ્ધ પ્રકારોની સાધના અત્યંત જરૂરી છે. કારણ કે સારી દિશામાં ઉપાડેલું એક પગલું પણ આપણને ગંતવ્ય સ્થાને લઈ લાય છે.

સમ્યગ્દર્શન, કેવળજ્ઞાનની - પૂર્ણતાની અપેક્ષાએ બીજ સમાન છે. બીજ અને પૂનમમાં પ્રકાશની જ તરતમતા છે. બીજ, ક્રમે કરી પૂનમે પૂર્ણ બીલી ઊઠે છે. તેમ સમ્યગ્દર્શનને પ્રાપ્ત થયેલો આત્મા ક્રમે કરી પૂર્ણદર્શનને કેવળદર્શનને પામે છે; પૂર્ણધ્યાનદશાને પામે છે. આત્મલક્ષે, સમ્યગ્દર્શનયુક્ત, શુદ્ધિપૂર્વક થતી ધ્યાન આરાધના સાધક માટે સર્વોત્તમ છે. દૈહિકલાવે થતી ક્રિયા કે ખાલ-ચેષ્ટારૂપ ક્રિયા એકડા વગરનાં મીઠાં જેવી છે. માટે જૈનદર્શનમાં સમ્યગ્દર્શનનું અત્યંત મહત્વનું સ્થાન છે, કારણ કે તે મુક્તિનું દ્વાર છે.

ધ્યાનદશાયુક્ત મુનિઓનાં જીવનનું સત્ત્વ :

સર્વોત્કૃષ્ટ જ્ઞાની પુરુષોએ આત્મજ્ઞાન અને ધ્યાનના માર્ગને ચરમસ્તીમાએ આરાધી પરમતત્ત્વને પ્રગટ કર્યું છે અને જગતના જીવો માટે એ કલ્યાણમાર્ગની વિશદતાથી પ્રરૂપણા કરી છે. એ માર્ગ અતિસૂક્ષ્મ અને અનુભવગમ્ય છે; છતાં સર્વ કલેશથી મુક્ત થવાનો 'ધ્યાન' એકમાત્ર ઉપાય છે. સૂર્યના પ્રકાશ વડે જેમ પદાર્થો ચક્ષુગમ્ય થાય છે તેમ આત્મજ્ઞાન વડે આત્મા વિવેકરૂપી પ્રકાશ પામે છે અને પદાર્થનું સ્વરૂપ યથાર્થપણે સમજે છે. તે પછી સંસારથી વિરક્ત થઈ ધ્યાનમાર્ગને આરાધી સહેજ સુખ પ્રાપ્ત કરે છે.

પ્રાચીન સમયમાં ધ્યાન એ યોગીજનો અને મુનિઓનાં જીવનનું સત્ત્વ હતું, તેઓ વિશિષ્ટ ધર્મધ્યાનના પ્રશસ્ત અધિકારી હતા અને છે.

પુરાણ કથાના ન્યાય પ્રમાણે જેમ ભગીરથ રાજાના મહાપ્રયત્નથી હિમાલયવાસિની ગંગાનું અવતરણ થયું અને ગંગા પૃથ્વી પર પ્રવાહિત થઈ; તેમ મુનિજનોના હૃદયકમળમાં સ્થિત થયેલી ધ્યાન-દશાનું સત્ત્વ આ કાળે કેટલાક સંતો, સાધકો, જ્ઞાનીઓના પવિત્ર પુરુષાર્થ અને ઉપદેશબળના માધ્યમ દ્વારા માનવજીવનમાં ધ્યાનમાર્ગ-રૂપે વત્તેઓછે અંશે પ્રવાહિત થયું છે.

સાધકને ચેતવણી :

જ્ઞાનીપુરુષોએ પ્રકાશ્યું છે કે ધ્યાન એ કશું પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયા નથી, તેનું આત્મા સિવાય કોઈ ગંતવ્યસ્થાન નથી, કોઈ વિધિસૂચિત પ્રક્રિયા નથી, કે કંઈ થઈ જવાનું આયોજન નથી. ધ્યાનદશા એ આત્માનુભૂતિ છે—સમદશા છે. અંતની સહજવસ્થામાં મન, ઈંદ્રિયો, વિચાર, વાણી વગેરે સર્વ ક્રિયાઓ શાંત થઈ જાય છે.

ચિત્તની શાંત અને સ્થિર દશા થાય તો ધ્યાનમાર્ગમાં સાચો પ્રવેશ સંભવ છે, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યભાવ વડે મનશુદ્ધિ થયા પછી ચિત્ત સ્થિરતા પામે છે. તે પછી સહજ ધ્યાનની સ્થિતિ આવે છે. તે પહેલાંના સર્વ પ્રકારો (અનુષ્ઠાનો કે આલંબનો) એકાગ્રતા કે સ્થિરતા માટે અત્યંતાવશ્યક છે. ચિત્તની સામાન્ય સ્થિરતાને કે એકાગ્રતાને ધ્યાનદશા માની ન લેવી. ધ્યાનમાર્ગની એ પ્રવેશ-ભૂમિકા છે.

મુનિઓનાં હૃદયમાં સંસ્થાપિત ધ્યાનદશાના જિજ્ઞાસુ સાધકે પોતાની ભૂમિકા અનુસાર પ્રારંભ કરવો. સાધક શ્રાવક હો, (શુદ્ધ આચારવાળો) બ્રાહ્મણ હો, સાધુ હો, સંત હો કે યોગાભ્યાસી હો, સૌને માટે ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવા પુરુષાર્થ કરવો આવશ્યક છે. વૈરાગ્ય—ઉદ્દાસીનતા અને અભ્યાસ વડે કાળભેદે આ માર્ગમાં ઉમેદવારી જરૂર કરવી, સાધક માત્ર એ ઉમેદવારીને પાત્ર છે, અને

જ્ઞાન-ધ્યાનના અનુભવનો અધિકારી છે. ભૂમિકા પ્રમાણે તે વિકાસ કરી શકે છે.

ચિત્ત સ્થિરતા માટે કરેલા દીર્ઘકાળના યોગાભ્યાસના ફળરૂપે, ચિત્ત શુદ્ધિને પરિણામે, કે ઈન્દ્રિયજન્યને પરિણામે જ્યારે જ્યોતિ, ધ્વનિ, સુગંધ, દૈહિક સુખદ સ્પંદન કે મધુર્ણિદુ જેવા અનુભવો થાય ત્યારે તે ધ્યાનદશા છે તેમ માની ત્યાં અટકી પડવું નહિ, એ સર્વ પાર્થિક - દૈહિક સિદ્ધિઓ છે, તેમ નિશ્ચય રાખી પ્રલોભનમાં ન પડવું પણ આગળ વધવું.

કાશ્મીરનું કુદરતી - નિર્દોષ સૃષ્ટિસૌંદર્ય નિહાળવા નીકળેલો યાત્રી માર્ગમાં દિલ્હીની રાજધાની અને તેની મહેલાતો જોઈ ત્યાં જ રોકાઈ જાય તો કાશ્મીરના સૃષ્ટિસૌંદર્યનો અનુભવ પામી ન શકે. રાજધાનીનાં વૈભવયુક્ત સ્થાનો જોવાનો મોહ ત્યજી યાત્રીએ કાશ્મીર ભણી જવું હિતાવહ છે, તેમ સાધકે દૈહિક સિદ્ધિઓ ગમે તેવી લોભામણી હોય તોપણ તેમનો મોહ ત્યજી આગળ વધવું જરૂરી છે.

સાંસારિક પદાર્થોમાં સુખખુદ્ધિએ જીવનવ્યવહાર ચાલે છે, એમ ચાલે અને ધ્યાનમાર્ગે આગળ વધાય તે કોઈ પ્રકારે સંભવિત નથી. બાહ્યજીવનમાં સ્થાપિત કરેલાં મૂલ્યોનું વિસ્મરણ થયે, મન-વચન-ક્રિયાની શુદ્ધિ વડે, ઈન્દ્રિયના વિષયોની મંદતા થયે, રાગાદિ ભાવો શિથિલ થયે, આ માર્ગે યાત્રા સંભવિત છે. મુક્તિ પ્રત્યે દોરી જતો ધ્યાનમાર્ગ, યોગાભ્યાસ વડે સુસાધ્ય થઈ શકે છે. જૈનદર્શનના કેટલાક પૂર્વાચાર્યોએ એ કારણથી અષ્ટાંગ યોગને સમર્થન આપ્યું છે. મુક્તિમાર્ગમાં યોજે તે 'યોગ' છે એમ પ્રકાશ્યું છે.

ધ્યાનમાર્ગમાં ભાવના, તપ, જપ, ઇત્યાદિ સહાયક તત્ત્વો છે; તે દ્વારા વીતરાગભાવની દૃઢતા થતી રહે છે. સંસારી જીવ કશાય અવલંબન વગર આ માર્ગે સરળતાથી જઈ શકતો નથી. દ્વચિત્ત એવી ક્રિયાઓનું સેવન કરીને તેને ધર્મધ્યાન માની લેવામાં આવે તો, તે બાળચેષ્ટારૂપ છે. વાસ્તવિક ધર્મની બાહ્યક્રિયા વડે શુભભાવ સુધી પહોંચી શકાય, ધર્મધ્યાન તેની આગળની વિશુદ્ધિની ભૂમિકા

છે. તે માર્ગના પ્રવેશની પ્રથમ શરત 'વીતરાગતા' અર્થાત્ અના-સક્તિ છે. તે પછી અભ્યાસ અને સદ્ગુરુગમે જ્ઞાન-ધ્યાન સંભવ બને છે. મહાત્માઓએ આત્મજ્ઞાન વડે આ માર્ગે કલ્યાણ સાધ્યું છે.

વર્તમાનમાં ધ્યાન પ્રત્યેનો અભિગમ :

ભારતમાં અને પરદેશમાં લગલગ છેલ્લા એક-બે દસકામાં 'ધ્યાન'નો શબ્દરૂપે, સાધનારૂપે, ક્રિયારૂપે અને યોગાભ્યાસની રીતે પ્રચાર થયો છે. ભારતવર્ષના યોગીઓ અને મુનિઓની અંતરંગ અવસ્થાનું સત્ત્વ ક્રિયારૂપે પ્રગટ થયું, અને સામાન્ય જનસમૂહ સુધી પહોંચ્યું, તે ગાળામાં અનાજ સાથે ઘાસ ભીંગી નીકળે છે તેમ, ધ્યાન સાથે ઘણું સદ્-અસદ્ વિધિવિધાનો પ્રગટ થયાં.

ધ્યાનની પ્રશસ્ત ઉપાસના વડે જ્ઞાની - અનુભવી જનોએ આત્મકલ્યાણ સાધ્યું, અને દૈહિક સુખની અપેક્ષાવાળા સાધકોએ, (કહેવાતા સંતો - યોગીઓએ) જનસમૂહને ચમત્કાર જેવાં પ્રલોભનોમાં આકર્ષિત કરી અસત્ માર્ગે દોર્યાં. વર્તમાનમાં હજી આવાં ઘણાં પ્રકારકાર્યો અસ્તિત્વ ધરાવે છે, છતાં સાચા જિજ્ઞાસુઓનાં હૃદયમાં એક વાત સમજાઈ કે :

“ તરતિ શોકં આત્મવિદ્ ”

“આત્મજ્ઞાની પુરુષ શોકને તરે છે” આ હકીકતને લક્ષમાં રાખી સાધકો ધ્યાનમાર્ગમાં આત્મશ્રેય સમજી સદ્ગુરુની નિશ્રામાં નિષ્ઠાપૂર્વક સાધના કરવા પ્રેરાય છે અને સત્ માર્ગે વળે છે.

વૈજ્ઞાનિકયુગનાં ઉપલબ્ધ સાધનો દ્વારા દુનિયામાં માનવજાત નજીક આવતી જાય છે તેમ કહેવાય છે. બીજી દૃષ્ટિએ જોતાં એવું જણાય છે કે માનવજાત, માનવોચિત ગુણોની અપેક્ષાએ દૂર થતી જાય છે. આવા એક સંઘર્ષના કાળે ચિંતકોને, શાંણા સજ્જનોને એક વાત સમજવા લાગી છે કે, 'ધ્યાન' એ ચિત્ત-શાંતિનો અને સુખનો માર્ગ છે.

પ્રારંભિક ભૂમિકાએ જનસમૂહ ગતાનુગતિક, કુતૂહલવશ,

પ્રલોભનવશ કે સાચી જિજ્ઞાસાવશ, કોઈ પણ પ્રકારે ‘ધ્યાનમાર્ગ’ને સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલપણે, આંતરિક કે બાહ્ય પ્રકારે, દેહથી કે લાવથી, શોષથી કે અંતઃપ્રેરણા વડે ધ્યાન પ્રત્યે અભિમુખ થયો છે. અને ધ્યાનશિબિર, ધ્યાનકેન્દ્રો, ધ્યાનસાધના જેવા સામૂહિક કાર્યક્રમોનું આયોજન થતું રહે છે. જો એ સાધના ગંભીરપણે, જીવનના એક અંગ તરીકે કરવામાં આવે અને કાર્યક્રમ પૂર્ણ થયા પછી સ્વશિક્ષણરૂપે દીર્ઘકાળ સુધી તેનું સેવન કરવામાં આવે તો સાધકની પ્રગતિ અવશ્ય થાય છે.

ભારતભૂમિનું આ સર્વોચ્ચ તત્ત્વ અમેરિકા જેવા દેશોમાં પ્રવેશ પામ્યું છે. આ દેશ અદ્યતન સાધનોથી સંપન્ન છે, ભોગ-વિલાસનાં સાધનોથી ભરપૂર છે. સુખસામગ્રીના અતિરેકથી ત્યાંના માનવો ક્યારેક યુવાનવયમાં પણ કંટાળે છે. તેમને થાય છે કે હવે જીવનમાં સુખ ક્યાં મેળવવું? અને એ દેશમાં ધ્યાનમાર્ગનું કિરણ ભારતભૂમિના યોગીઓ દ્વારા પ્રવેશ પામ્યું.

અમેરિકા જેવા દેશમાં મૂલ્યવાન વિવિધ પ્રકારના ટી.વી.સેટ, ડીનરસેટ, સોફાસેટ, કેસેટ, અને કોમ્પ્યુટર હોવા છતાં ત્યાંનો માનવી ‘અપસેટ’ છે. ધ્યાનમાર્ગના આઠાપાતળા કિરણના પ્રકાશમાં કેટલાક માનવોને સમજાયું કે આ કોઈ ‘સેટ’ થવાનું ઉત્તમ સાધન છે, ચિત્તશાંતિનું સાધન છે.

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે ભારતભૂમિમાં સુખનું આવું અમોઘ સાધન હોવા છતાં, અહીંના માનવોને પરદેશી વસ્તુઓનું ઘેલું લાગ્યું છે. ભારતનો કાચો માલ પરદેશ જાય, ત્યાંથી રૂપાંતર થઈ પાછો આવે, લોકો તેને સહર્ષ આવકારે અને તેના ઉપભોગમાં સુખ માને. ભારતભૂમિનો ધ્યાનમાર્ગ પરમસુખદાયક હતો અને છે. કાળના પરિબળે તેમાં મંદતા આવી. ધ્યાન એક ક્રિયારૂપે ફરતું ફરતું વિદેશ પહોંચ્યું. વળી છેલ્લા બે દાયકામાં આ દેશના સામાન્ય જનસમૂહને પણ તે પ્રત્યે વિશેષ આકર્ષણ થયું.

સાચા ધ્યાનમાર્ગની દુર્લભતા :

ગંગોત્રીના મુખમાંથી નીકળેલો પવિત્ર જળપ્રવાહ ઘણે દૂર ગયા પછી કાઠવ મિશ્રિત થઈ જાય છે, તેમ મુનિઓના અને યોગીઓના હૃદયકમળમાંથી પ્રવાહિત થયેલો આ ધ્યાનપ્રવાહ સામાન્ય માનવ સુધી પહોંચીને મિશ્રિત થઈ ઘણે ભાગે વિકૃત થઈ ગયો છે. તેથી વર્તમાનકાળમાં સાચા અને પવિત્ર ધ્યાની - યોગીનો સંપર્ક થવો અને આ માર્ગે પ્રશસ્ત સાધના થવી દુર્લભ થતી ગઈ છે. છતાં સત્યપુરુષાર્થ, ચારિત્રશુદ્ધિ, તત્ત્વનો સતત દીર્ઘકાલીન અભ્યાસ અને પ્રમાદરહિત નિષ્ઠા વડે ધર્મધ્યાનની ભૂમિકાની સાધના સુસાધ્ય બને છે. વૈજ્ઞાનિકયુગની દોડમાં, ધ્યાન એ શાંતિનું મુખ્ય સાધન જેને સમજાશે તે આ માર્ગનો પથિક થશે; અને તેને માર્ગદર્શક સદ્ગુરુની પ્રાપ્તિ વહેલી-મોટી પણ અવશ્ય થશે.

સાધકે ધ્યાનના શુદ્ધ પ્રકારોને વિવેકપૂર્વક જાણવા, જોવા અને સમજવા. ભગતી ક્રિયામાં પડીને બ્રાંતિ સેવવી નહિ અને સાચી દિશા મળ્યે વિના વિલંબે કે વિના તર્કે યથાશક્તિ પ્રયત્ન શીલ થવું.

આ ધ્યાનમાર્ગ જ્ઞાનીજનોએ પ્રાપ્ત કરેલો, પ્રગટપણે અનુભવેલો, પવિત્રતાની પ્રસિદ્ધિ પામેલો, નિરપેક્ષ સુખ-શાંતિના આધારરૂપ તથા આત્મવિકાસની ચરમસીમારૂપ છે અને તેથી પ્રારંભના અને અંતના સૌ સાધકોએ પરમ પ્રેમે ઉપાસવા યોગ્ય છે. ઋષિઓએ, મુનિઓએ, સંતોએ કે અધિકૃત સાધકોએ મહાન મનોજયી થઈ આ દુર્લભ માર્ગને મહાપુરુષાર્થ વડે સુસાધ્ય કર્યો છે.

ધ્યાનના સાધકેતુ' અંતરંગ :

ધ્યાન સાધકે દૃઢપણે સમજી લેવું કે ધ્યાનમાર્ગ માટે કોઈ રૂઢિ, કાલ્પનિક ક્રિયા, રંજનરૂપ માન્યતા, સામૂહિક કે ઉત્તેજિત આયોજનો ઉપયોગી નથી. પ્રારંભમાં સામૂહિક સૌમ્ય આયોજન, પવિત્ર વાતાવરણ અને સદ્ગુરુની નિશ્રા સહાયક છે. આગળની

ભૂમિકાએ માર્ગદર્શન સાથે સન્માર્ગની તાત્વિક શ્રદ્ધા, સ્વયંનો પુરુષાર્થ, આશિષ્યશુદ્ધિ અને એકાંતમાં મૌનસહિતનો અભ્યાસ, આ સઘળાં તરવે આવશ્યક છે. આટલી ભૂમિકા પછી આ માર્ગે સહજ અને સરળપણે આગળ વધાય છે.

ધ્યાનના દીર્ઘકાલીન અભ્યાસ પછી સાધકની ચિત્તધારાનો પ્રવાહ જ પરિવર્તન પામે છે. જગતના પાર્થિવ પદાર્થો પ્રત્યેની દોડશમી જાય છે, અને જ્ઞાનધારા આત્મા પ્રત્યે જૂકેલી રહે છે. અનંતકાળની કર્મધારાની શૃંખલા અહીં શિથિલ થાય છે. આવી દશાવાળો સાધક ખાય-પીએ, હરે-હરે, પહેરે-ઓઢે, જાગે-સૂએ, દરેક ક્રિયામાં સમ્યગ્ભાવે કશા દુઃખાવ કે તનાવ વગર સહજપણે જીવનનિર્વાહ કરે છે, તટસ્થતાપૂર્વક વર્તે છે, આત્મલક્ષને ભજે છે અને આત્મભાવને માણે છે. તેથી જ કહ્યું :

અહો! સમદ્રષ્ટિ આત્મા, કરે કુટુંબ પ્રતિપાળ;
અંતર્ગત ન્યારો રહે, (જયુ) ધાવ ખિલાવે બાળ.

(શ્રી લાલા રણજિતસિંહજીકૃત બૃહદ્ આલોચનાપાઠ)

“હાવભાવ વિધવિધના કરતી,

દ્રષ્ટિ આડી અવળી કરતી.

હેલ નજરથી યુવતિ જેમ ચૂકે નહિ રે.

જ્ઞાની જ્ઞાનદશાનો દાર કદી ચૂકે નહિ રે.”

(અજ્ઞાત)

“આસક્ત નહિ જે કયાંય, મળે કાંઈ શુભાશુભ,

ન કરે હૃદય કે શોક તેની પ્રજ્ઞા થઈ સ્થિર.” ૪

(સ્થિતપ્રજ્ઞનાં લક્ષણ, શ્રી ભગવદ્ગીતા)

ધ્યાનમાર્ગનો સાચો સાધક સમ્યગ્ દષ્ટિવાન અને શીલવાન હોય છે. સમતારસથી તેનું અંતરંગ સભર હોય છે. વ્યવહારમાં વિવેકપૂર્વક સભાનપણે વર્તે છે. તેમાં અનુકૂળતા હો - પ્રતિકૂળતા હો, શુભયોગ હો - અશુભયોગ હો, સુખદ પરિસ્થિતિ હો - દુઃખદ પરિસ્થિતિ હો, આવા વિવિધ સંયોગોમાં અંતર વિશુદ્ધિમાં સ્થિર

રહેવું તે ધ્યાન-સાધકની અંતરદશા છે. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિના ભયમુક્તસમી તે પ્રગટ સમાધિ છે.

ધ્યાન-સમાધિની આંશિક સ્વાનુભૂતિનું જ્ઞાનમય સામર્થ્ય પણ ભૂતકાળના સૂક્ષ્મ દોષોને, સત્તામાં રહેલી કર્મજન્ય પ્રકૃતિઓને અને પૂર્વ સંયોગાદિને કારણે વર્તમાનની અસદ્વાસનાઓના પ્રદૂષણને પ્રાયે નષ્ટ કરે છે. ધ્યાનમાર્ગના આવા પરમ રહસ્યને જાણીને ભવ્યાત્માઓ આ માર્ગનું અવલંબન કરે છે.

જ્ઞાનીઓએ પ્રકાશ્યું છે કે, ભવસાગરરૂપી મહાસમુદ્રને તરવા માટે ધ્યાન નાવરૂપ છે.

સર્પના કૂંકાડાથી જીવજંતુઓ કે માનવી દૂર નાસી જાય છે, તેમ આ માર્ગની આરાધનાના સામર્થ્ય વડે કર્મ, કલેશ, સંઘર્ષ, દ્વંદ્વ આદિ મહદ્અંશે દૂર થાય છે. આત્મશ્રદ્ધાનો રણુકાર કૂંકાડાની જેમ કર્મ આદિને પડકારતો રહે છે. સાધકના જીવનમાં ગુણરાશિ ઊભટે છે. અને જીવન આનંદ, મંગળ અને પ્રસન્નતાથી પુષ્પકળી-ઓની જેમ ખીલી ઊઠે છે.

શ્રી સદ્ગુરુ પ્રવચનરૂપી અંજન :

ધ્યાનનું આવું પરમ સત્ત્વ જાણીને, નાણીને અને માણીને યોગીઓએ તેને જગત સમક્ષ પ્રગટ કર્યું. જગતનાં બાહ્ય પ્રલોભનોથી ગ્રસિત થયેલા જીવો આ માર્ગનું રહસ્ય સમજશે તો, અંતરમાં રહેલું અપ્રગટ સત્ ધ્યાન દ્વારા પ્રગટ થશે. એ પ્રગટ કરવું તે માનવનું સર્વોત્તમ શ્રેય છે.

“પ્રવચન અંજન જો સદ્ગુરુ કરે
દેખે પરમ નિધાન, જિનેશ્વર,
હૃદયનયણ નિહાળે જગધણી
મહિમા મેરુ સમાન જિનેશ્વર.”

(શ્રી આનંદધનજી કૃત ધર્મજિન-સ્તવન)

જીવમાત્રમાં આત્મસત્તા વિલસે છે. માનવદેહમાં તે પ્રગટ થવાની વિશેષ સંભાવના છે. પરંતુ વિરલ જીવોનું જ તે પ્રત્યે લક્ષ

હોય છે. દેહદેવળમાં આવું પરમ નિધાન વિરાજમાન હોવા છતાં જીવો તેને બહાર શોધવા પ્રયત્ન કરે છે :

આ જ સ્તવનમાં એ વાત સ્પષ્ટપણે કહી છે :

“પરમ નિધાન પ્રગટ મુખ આગળે
જગત ઉદ્ભવી હો જાય, જિનેશ્વર
જ્યોતિ વિના જુઓ જગદીશની
અંધો અંધ પલાય જિનેશ્વર.”

એક પ્રગટેલા દીવા વડે અન્ય દીવાઓને પ્રગટાવી શકાય છે. આત્મશ્રદ્ધા વડે ક્રમથી પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેને માટે એકાન્તમાં ધ્યાનાભિમુખ થવું જરૂરી છે.

પ્રારંભમાં સાધક બ્યારે એકાન્તમાં બેસે છે, ત્યારે સંસ્કારવશ મનમાં વિકલ્પો અને વિચારોનો ભારે કોલાહલ જણાય છે, પણ તેથી અકળાવું નહિ. એ વિકલ્પો કે વિચારો કેવળ અશુભ જ હોતા નથી. તેમાં આંશિક પ્રશસ્તધારા હોય છે; તેથી પ્રયત્નપૂર્વક શુભાશુભ વિચારોની ગૌણતા કરી જ્ઞાનની મુખ્યતા રહે તેવો પ્રયાસ કરવો. જ્ઞાનધારા વડે ચિત્ત, સ્થિરતા પામે છે. અને તેમાંથી કોઈ પણો ધ્યાનદશારૂપે પરિણમે છે. તેવો અનુભવ અવશ્ય થાય છે. આ સાધકનું અંતરંગ છે. જો આત્મવિચાર કે તત્ત્વચિંતનનો પ્રયાસ જ ન થાય તો ધ્યાનદશાના ક્રમનો પ્રારંભ જ શક્ય નથી. સાધક આત્મલક્ષે પુરુષાર્થ વડે આગળ વધતો જાય છે.

સદ્ઉપદેશ તે ચક્ષુને અંજનના ઉપયોગ જેવો છે. અંજન વડે ચક્ષુનો રોગ દૂર થાય છે તેમ સદ્ઉપદેશ વડે અંતરદષ્ટિ ખૂલે છે. દોષો દૂર થાય છે.

સાધનામાં વિવેકનું સ્થાન :

પરમાર્થમાર્ગમાં વિવેકનું સ્થાન ઘણું મહત્ત્વનું છે. સત્યાસત્યની, આત્મા-અનાત્માની અથાત્ જડ-ચેતનની યથાર્થ સમજ તે વિવેક છે. જીવનસાધનામાં વિવેક વડે સાધક પરમાર્થમાર્ગને સરળતાથી સાધી શકે છે.

મહાવીર પ્રભુનો ઉપદેશ છે કે સાધુ (સાધક) વિવેકથી એસે, વિવેકથી ઊઠે, વિવેકથી ચાલે, વિવેકથી બેસે, વિવેકથી આહાર લે, એમ સર્વ ક્રિયાં વિવેકપૂર્વક કરે. માનવ માટે કેવળ ખાવું, પીવું, હરવું કે કરવું તેમાં આત્માનું શ્રેય નથી, તેવા જીવનનું કંઈ મૂલ્ય નથી. વિવેકનો અર્થ કેવળ 'આ કરવું અને આ ન કરવું,' તેટલો મર્યાદિત નથી. વિવેકનો અર્થ વિશદતાથી વિચારતાં તેમાં સતત આત્મજાગૃતિ પણ આવી જાય છે. તે મુક્તિનું એક અમોઘ સાધન છે. દેહભાવથી અને મનોભાવથી ઉપર ઊઠી જવું તે અપ્રમાદ છે. તેને મન પૂર્વ પ્રારબ્ધયોગે જે કંઈ ક્રિયા થાય છે તે સહજ છે, અને તેને જ્ઞાનીઓ સહજ સમાધિ કહે છે.

આત્માની ચેતનાના પ્રકાશ વગર મોટા-મોટા તેજના ગોળાની ઉપસ્થિતિ હોવા છતાં દશ્ય પદાર્થો ચક્ષુગોચર થતાં નથી, આવો નિમિત્ત - નૈમિત્તિક સંબંધ છે. ચેતનાનો પ્રકાશ ચક્ષુને સહાયક છે, પરંતુ આ ચક્ષુદર્શન દેહજન્યભાવોથી આવરિત છે, વળી તે ભાવોની પાછળ મનની સ્મૃતિનો ભૂતકાળ પડ્યો છે. તેથી બાહ્ય પદાર્થને સંસ્કારજન્ય વિષયાકારે જોવાથી ચેતનાની શક્તિનો હાસ થાય છે. વિવેક દ્વારા બાહ્ય પદાર્થની સાથેનું સાધકનું તાદાત્મ્ય શમે, સુખ-બુદ્ધિ છૂટે તો ચેતનાશક્તિ સઘન થાય, જાગ્રત થાય.

જેમ સૂર્યના કિરણને કાચમાં સંગૃહીત કરવાથી અગ્નિ પેદા થઈ શકે છે, તેમ ચેતનાની શક્તિ સંગૃહીત થવાથી એક મહાન આત્મબળ પેદા થાય છે, તે સત્તામાં રહેલા દોષોનો - કર્મોનો નાશ કરે છે અને નવા દોષોને અટકાવે છે. સાધક આંતરબાહ્ય સમતુલા જાળવે છે. આ જ તેનું સામાયિક છે. સામાયિકની શુદ્ધ પ્રક્રિયાથી જીવન પરમવિશુદ્ધ થાય છે.

ધ્યાન-સાધકને જીવનમાં કશું પ્રાપ્ત કરી લેવાની ઉત્કટતા થતી નથી. પોતાની અંતરઅવસ્થાને યથાર્થપણે ઓળખી લે છે અને બાહ્ય સંયોગોને પણ પારખી લે છે.

ધ્યાન-સાધકને માટે અનાસક્તભાવ આવશ્યક અંગ છે. કેવળ બાહ્યત્યાગમાં જીવ સંયોગને આધીન થઈ સમાધાન શોધી લે' છે ત્યારે ક્વચિત્ આસક્તિમાં ખેંચાઈ જાય છે. માટે સાધક-ને જ્ઞાનીઓનો સત્સંગ જરૂરી છે. જ્ઞાનીજનો પ્રત્યેના આદર અને વિનય વડે સાધક નિર્વિદ્ધને આ માર્ગે આગળ વધે છે.

કેવળ દેહને દમવાથી કે મનને દબાવવાથી અંધનમુક્ત થઈ શકાતું નથી. સૂક્ષ્મ મન સક્રિય છે ત્યાં સુધી પ્રમાદવશ વાસના-વૃત્તિઓ ઊઠશે, પરંતુ ધ્યાન દ્વારા, ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા સૂક્ષ્મ મનને બાણી શકાય છે અને તેને શાંત કરી શકાય છે. તે પછી નિર્વિકલ્પતાનો કંઈક અંશ અનુભવાય છે. જ્ઞાનીને આ અનુભવ વારંવાર થાય છે. દીર્ઘકાળના અભ્યાસ વડે સાધકને ક્વચિત્ કે ભૂમિકા અનુસાર એવો અંશ અનુભવમાં આવે છે.

જ્ઞાનીની અંતરંગ દશા :

જ્ઞાની સવિકલ્પદશામાં અને નિર્વિકલ્પદશામાં સ્વરૂપને બાણે છે. નિર્વિકલ્પદશામાં જ્ઞાન દ્વારા સ્વરૂપને - શુદ્ધાત્માને બાણે છે. અને સવિકલ્પદશામાં બહારના જ્ઞેયરૂપ પદાર્થોને સહજપણે બાણે છે. સવિકલ્પદશામાં પણ તેને મુખ્યપણે શુભ પરિણામ હોય છે. નિર્વિકલ્પતામાં સમસ્ત ભાવોથી મુક્ત દશા હોય છે.

જેટલી વીતરાગતા તેટલું આત્મિકસુખ. એ સુખ જ્ઞાનીને સવિકલ્પદશામાં ગૌણપણે હોય છે અને નિર્વિકલ્પદશામાં પરમ સુખ હોય છે.

જ્ઞાનીને ચેતનારૂપ સ્ફુરણો હોવાથી પાપ-ઉત્પાદક સંયોગોથી પ્રાયે તે દૂર રહે છે, ક્વચિત્ તેનો ઉદય હોય તોપણ જ્ઞાની સમ્યગ્-ઉપયોગમાં રહે છે, જેથી તેવા સંયોગો પણ જ્ઞાનને આવરણ કરતા નથી. નિજશક્તિ અનુસાર જ્ઞાની વારંવાર સ્વરૂપમાં લીન થતો રહે છે, તેથી સાંસારિક કલેશો ખરી પડે અને ચિત્તનમાં આત્મસુખની ઝલક અનુભવાય છે.

ધ્યાનમાર્ગના અભ્યાસની ફળશ્રુતિ :

ધ્યાનમાર્ગ એ શુદ્ધાત્માને પ્રગટ કરવાનો અને નિજસ્વરૂપને અનુભવવાનો માર્ગ છે. પ્રારંભમાં સાધકને પ્રશ્ન થાય કે આ સાધના દ્વારા શું પ્રાપ્ત થશે? સાધના કરવાથી કશું બહારથી પ્રાપ્ત થશે તેવો ભ્રમ ન સેવવો. સાધના એ આવરણયુક્ત વર્તમાન આત્માની દશાને નિરાવરણ કરવાનો શુદ્ધિમાર્ગ છે. ત્રિકરણયોગે શુદ્ધિ થવી તે સાધનાનું હાર્દ છે. આહારાદિ અને આસનાદિ વડે કાયાશુદ્ધિ, મૌન દ્વારા વચનશુદ્ધિ, સંયમ અને તપ દ્વારા મનશુદ્ધિ સધાય છે. સ્વદોષનિરીક્ષણ અને તેનો છેદ તે પણ મનશુદ્ધિ પછી મનમુક્ત ચેતનસત્તા શું છે તે સમન્વય છે અને અવશ્ય અનુભવાય, નિરપેક્ષ સુખનો અનુભવ સંભવ બને છે.

જીવ માત્ર જ્ઞાનગુણ સહિત છે. વૃક્ષમાં બીજ તિરોહિત છે તેમ દરેક આત્મામાં શક્તિરૂપે પરમતત્ત્વ છુપાયેલું છે. આંતર-બાહ્ય અવરોધો દૂર થતાં આત્મા જ્ઞાતરૂપે પ્રકાશે છે. બીજ જેમ જમીનમાં દટાઈને ત્યાં જ વિલીન થઈ પ્રકાશ-પાણી મળતાં અંકુર-રૂપે ફૂટી નીકળે છે અને ક્રમે કરી વૃક્ષરૂપે ફાલે છે, તેમ બાહ્ય પદાર્થો સાથેની તનમયતા શમે છે ત્યારે આત્મ-પરિણામ જ્ઞાનસ્વભાવમાં - આત્મભૂમિમાં વિલીન થઈ, પ્રજ્ઞારૂપે અંકુરિત થઈ, સમ્યગ્દર્શનરૂપે પ્રગટ થાય છે. અંતે પૂર્ણજ્ઞાનરૂપે વિકાસ પામે છે. ફોતરા સહિત વાવેલું બીજ જમીનમાં નાશ પામે છે પણ અંકુરિત થતું નથી, તેમ અહંકાર-મમકારના ફોતરા સહિતના પરિણામો પ્રજ્ઞારૂપે અંકુરિત થતા નથી. અજ્ઞાનરૂપ તે પરિણામો આત્મગુણનો ઘાત કરે છે.

હું અમુક છું, સંસારમાં મોટો ગણાઉં છું, આવો નામધારી છું - એ ઈત્યાદિ ત્રિયિ તૂટવાથી આત્મચિંતાર જન્મે છે અને હું 'આત્મા' તેવું ભાન થાય છે. અહંકાર સહિતનું મૃત્યુ નવો દેહ ધારણ કરાવે છે અને 'હું'ને અવનવી ગતિમાં લમાવે છે. તે પરિ-ભ્રમણની સમાપ્તતાનો આરંભ સમ્યગ્દર્શનરૂપ શ્રદ્ધા વડે થાય છે. એ શ્રદ્ધા યથાર્થ સમજની નીપજ છે.

કેહીને કારાગૃહ એ ગુનાત્મક સબ્દનું સ્થાન છે, તેમાં રહેવાથી બદનામ થવાય છે, તેવું સમબ્ધય છે તેથી તેમાંથી છૂટવાની પ્રતીક્ષા કરે છે. દેહાધ્યાસ અને પદાર્થો પ્રત્યેનો મોહ તે ગંધન છે, સંતાપ છે અને સુખાભાસ છે એવી સમજ આવશે ત્યારે જીવ છૂટવાનો યથાર્થ પ્રયાસ કરશે. દુઃખ કે સંતાપને કષાયજન્ય ભાવોથી ટાળવા પ્રયત્ન કરે તો તે ટળતાં નથી, તે મિથ્યા ઉપાય છે. નિર્ધન ધનવાનની ઈર્ષ્યા કરે તો તેનું દુઃખ ન ટળે. પોતે ધન મેળવવા સારી નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયત્ન કરે, જે મળે તેમાં સંતોષ માને તો દુઃખ દૂર થવાની શક્યતા છે.

અંધારામાં કે જંગલમાં ભૂલો પડેલો પથિક કોઈ અવાજ સાંભળી તે દિશા પકડે છે અને તેને આધારે માર્ગ શોધે છે. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાં અટવાયેલો માનવ, જ્ઞાનીના વચનને સાંભળીને અને સમજીને માર્ગ પકડી લે અને વિનય તથા શ્રદ્ધાપૂર્વક પગ ઉપાડે તો જ્ઞાનમાર્ગ સંપ્રાપ્ય થાય છે. ધ્યાન શુદ્ધાત્માનું સીમાચિહ્ન છે. તેથી આ માર્ગમાં પ્રેમપૂર્વક પ્રવેશ કરવો તે માનવજીવનનું ઉત્તમ ધ્યેય છે.

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ રચિત 'અપ્પાણં સરણં ગચ્છામિ' ગ્રંથમાં કથન છે કે : “શાંતિ અને સમાધિની ખોજ દરેક માનવની મંજિલ છે. તેને માટે પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર જરૂરી છે. આત્માનો સ્વીકાર કરવાથી આત્મા-પરમાત્માનું ઐક્ય સધાય છે. જે પોતાનું શરણુ શોધતો નથી તે અન્યના શરણુથી નિશ્ચિત થઈ શકતો નથી.

આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ - ત્રિવિધ તાપ સમાધિથી શમે છે. સાધક સમાધિમાં જઈ શકે છે, ધ્યાન તે દિશાનો અભિગમ છે.

મનુષ્યનાં વાણી અને વર્તનમાં, કથનમાં અને આચારમાં અંતર રહેશે ત્યાં સુધી સંસાર જિલો છે. મનુષ્યની જે અવસ્થા છે : (૧) ઇન્દ્રસ્થતા (સંસારી), (૨) વીતરાગતા (પૂર્ણતા). મનુષ્યને

બ્યાં સુધી જીવનના મૌલિક સિદ્ધાંતમાં કે આત્મશ્રદ્ધામાં રસ નથી ત્યાં સુધી સંસાર ટકે છે. મનુષ્યને પોતાના ઈન્દ્રિયજન્ય સુખમાં, મનની કલ્પનાઓમાં, કંઈક થવામાં કે વ્યક્તિત્વમાં રસ છે, ત્યાં સુધી સંસારમાં આવાગમન છે. વ્યક્તિત્વની દોડ મનુષ્યને સાચા સુખથી વંચિત રાખે છે. ધાર્મિક ક્રિયાઓ એક સ્થૂલ વિશ્રામ જેવી થઈ પડી છે. નિદ્રા દેહ અને મનને વિશ્રામ આપે છે. ધર્મક્રિયાઓ પ્રવૃત્તિનો રૂપાંતરરૂપે વિશ્રામ છે, બ્યારે ધ્યાન એ દુઃખમાત્રથી વિશ્રામ છે.

મનુષ્ય જ કર્મથી અને અકર્મથી સમતુલા લાવી શકે છે. કર્મપ્રેરણાને શાંત કરી શકે છે. પશુમાં આ શક્તિ મુખ્યપણે નથી, માટે મનુષ્યે કર્મનું, કર્મવૃત્તિનું સંશોધન અગ્રિમતાએ કરવું જરૂરી છે. સંશોધન સાચી દિશાથી થાય તો જીવન નિર્ભોજ બને છે અને પ્રતિક્રિયાથી ભારે બને છે.

એક વ્યક્તિએ ખીજી વ્યક્તિને એક ચૂંટી ભરી, ખીજી વ્યક્તિએ ચૂંટી ભરનારને તમાચો લગાવ્યો. આમાં ગાલનો, હાથનો કે આંગળીઓનો શું દોષ છે? હાથ અને આંગળીઓ વડે નમસ્કાર જેવી સદ્ક્રિયા પણ થઈ શકે છે. તેથી હાથ, ગાલ કે આંગળીઓનું સંશોધન જરૂરી નથી, પણ તે હાથને સક્રિય કરનાર વૃત્તિઓનું સંશોધન જરૂરી છે. મનુષ્ય હાથથી થતી ક્રિયાને જુએ છે અને હાથથી બદલો લેવા પ્રયત્ન કરે છે, તેમાંથી જ વેરાનુબંધ સંયોગોનો જન્મ થાય છે. એમ પરંપરાએ કર્મની શૃંખલા પેદા થાય છે.

ધ્યાન જેવા અકર્મ માર્ગથી કર્મ તૂટે છે. વૃત્તિ પ્રમાણે પ્રવૃત્તિ નહિ પરંતુ પ્રવૃત્તિ અને વૃત્તિનું સંશોધન થાય તો કર્મજન્ય શલ્યો શમે છે.

અંતે અહમ્, વિસર્જન થઈ આત્મા અહમ્ બને છે.

ધ્યાનમાર્ગની સિદ્ધિમાં પ્રારંભથી અંત સુધી આત્મસંશોધન

અને આત્મચિંતન-વિચાર એ ઉત્તમ સાધન છે. તેમાં આત્માર્થ સમાય છે.”

આવે જ્યાં એવી દશા સદ્ગુરુબોધ સુહાય,
તે બોધે સુવિચારણા ત્યાં પ્રગટે સુખદાય. (ગાથા ૪૦)

જ્યાં પ્રગટે સુવિચારણા, ત્યાં પ્રગટે નિજજ્ઞાન;
જે જ્ઞાને ક્ષય મોહ થઈ, પામે પદ નિર્વાણ. (ગાથા ૪૧)

—શ્રીમદ્ રાજ્યદ્રણ રચિત શ્રી આત્મસિદ્ધિ-શાસ્ત્ર.

ધ્યાન વિષેની
સરળ
અને
સાચી સમજ

સાધકે સૌપ્રથમ એ વાત સ્પષ્ટપણે સમજી લેવી કે, ધર્મધ્યાન અને ધર્મક્રિયા વચ્ચે અંતર છે. સામાન્ય ભૂમિકાએ ધર્મઅનુષ્ઠાનોમાં શુભભાવ સેવાય છે પણ તેમાં ચિત્તની સ્થિરતારૂપ ધ્યાનનો પ્રયોગ કે અનુભવ હોતો નથી. વળી કેવળ કુતૂહલવશ ધ્યાનની સીધી જ કોઈ વિધિ કરી લેવાથી કે આસનસ્થ થઈ ચક્ષુ બંધ કરીને ઝેસી જવાથી પણ ધ્યાન શું છે તેનો અનુભવ થવાનો સંભવ નથી.

ધ્યાનમાર્ગના જિજ્ઞાસુએ, પ્રથમ અધ્યાયમાં જણાવ્યું છે તેમ મન:શુદ્ધિ, અંતરનિરીક્ષણ, વિવેક અને સ્વરૂપના જ્ઞાન જેવી ભૂમિકાનાં સેવન વડે ક્રમે કરીને અવરોધોને દૂર કરવા, અને તે માટે પ્રામાણિક પ્રયાસ કરવો અત્યંત આવશ્યક છે. જીવનમાં વાસના-વૃત્તિઓની પ્રબળતા હોય અને સીધાં જ કુંડલિનીની જાગૃતિ કે શક્તિપાત જેવાં સાધનો વડે ‘ધ્યાનમાર્ગ’નો યથાર્થ અનુભવ શક્ય નથી. એ તો કાલ્પનિક સાધનોના ભ્રમમાં પડી મૂર્ખ બનવા જેવું છે; કારણ કે તેમ કરવાથી પરમાર્થસાધક ધ્યાન સિદ્ધ થઈ શકતું નથી, પણ પુરુષાર્થ પાછો પડે છે તે આહીં આપેલા દૃષ્ટાંતથી સમજાશે.

દષ્ટાંત

ચંદ્રગુપ્ત મૌર્યના સમયનો એક પ્રસંગ છે. ચાણક્ય એક વિચક્ષણુ પ્રાહ્મણુ હતો. તે એક મહાન રાજનીતિજ્ઞ તરીકે પંકાયો તે પહેલાંનો આ પ્રસંગ છે. ચાણક્યે, ચંદ્રગુપ્તને, મગધની ગાદીએ ખેસાડવાની દૃઢ પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી. સંયોગાધીન બંનેને પ્રારંભમાં ગુપ્તવેશે જંગલોમાં રખડવું પડતું હતું. વળી તક મળે મગધ પર હુમલો કરવા છતાં પણ સફળતા પ્રાપ્ત થતી ન હતી.

આમ ગુપ્તવેશે જંગલમાં રખડતાં રખડતાં ચાણક્ય એક વાર એક વૃદ્ધા પ્રાહ્મણીને ત્યાં લોજનાર્થે જઈ ચઢ્યો. તે જ વખતે પ્રાહ્મણીએ રસોઈમાં ખીચડી તૈયાર કરી હતી. વૃદ્ધા ચાણક્યને ઓળખતી ન હતી. તે સમયમાં પ્રહ્લદેવેને લોજન આપવું તે ગૃહસ્થ માટે સુકૃત્ય મનાતું. વૃદ્ધાએ પ્રેમપૂર્વક ચાણક્ય માટે લોજનની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી, ભૂદેવને આસન પર ખેસાડ્યા અને થાળીમાં ગરમ ગરમ ખીચડી પીરસી. ચાણક્ય તો ઉતાવળમાં હતો અને ક્ષુધા-તૃષ્ણાથી પીડિત હતો. જેવી ખીચડી થાળીમાં પીરસાણી કે તરત જ તેણે વચમાં હાથ નાખી ખીચડી ખાવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ ખીચડી ગરમ હોવાને કારણે તેણે તરત જ સિસકારો કર્યો અને હાથ પાછો ખેંચી લીધો.

સિસકારો સાંભળી વૃદ્ધા ખોલી કે, “હે ભૂદેવ! તમે પણ ચાણક્ય જેવા મહામૂર્ખ છે!”

આ સાંભળી ચાણક્ય આશ્ચર્ય પામ્યો. તેથી તેણે પૂછ્યું કે, “માતાજી! તમે ચાણક્યને મહામૂર્ખ કેમ કહ્યો?”

વૃદ્ધા : “સાંભળ, ચાણક્ય ચંદ્રગુપ્તને રાજગાદી અપાવવા ગુપ્તવેશે મગધ ઉપર સીધા નાના નાના હુમલા કરે છે અને એમાં એને નિષ્ફળતા મળે છે. તેને બદલે તે મગધનાં આનુબાનુનાં નાનાં રાજ્યોને વિશ્વાસમાં લે કે જીતે, પછી લશ્કર ભેગું કરે, સૈનિકોને કેળવે અને એકઠા કરે, આમ તાકાત વધારી પછી મગધ પર

હુમલો કરે તો સફળતા પ્રાપ્ત થાય. તેં ચાણક્યની જેમ ખીચડી-માં સીધો વચમાં હાથ નાખ્યો અને દાઝવાથી હાથ પાછો પડ્યો, તેને બદલે આનુઆનુની ખીચડી ખા. તે દરમ્યાન વચ્ચેની ખીચડી ઠંડી થશે, તે તું નિરાંતે ખાઈ શકીશ. તેં ખીચડીમાં વચ્ચે સીધો હાથ નાખ્યો તેથી મેં તને ચાણક્ય જેવો મહામૂર્ખ કહ્યો.”

વૃદ્ધાની વાતનો મર્મ સમજી ચાણક્યે તે નીતિ અપનાવી, મગધની ગાદી મેળવી અને મહામૂર્ખતાથી છૂટ્યો.

આ ઘટનાને સાર એ છે કે, ધ્યાન જેવા સૂક્ષ્મ માર્ગમાં જતાં પહેલાં આનુઆનુની ભૂમિકા તૈયાર કરવી. યથાર્થ ભૂમિકા વગર આ માર્ગે જવાથી પુરુષાર્થ પાછો પડે છે.

ધ્યાનની અનેકવિધ રહસ્યમય વાતો સાંભળીને, જેવા કે શક્તિપાત, મુખરસ કે સ્પર્શથી સાક્ષાત્કાર થવો, તેવાં લલચાવનારાં સાધનોથી ધ્યાનદશા પ્રાપ્ત કરી લેવાની ઉતાવળ તે મૂર્ખતા છે, એક ભ્રમ છે. આ માર્ગમાં અનુભવી જ્ઞાની, પવિત્ર સ્થળ, એકાંત-વાસ, યથાર્થ માર્ગદર્શન વગેરે સહાયક સાધનો છે, પરંતુ ધ્યાન-દશાનો કોઈ ત્રણ દિવસમાં કે કોઈ સાત દિવસમાં સાક્ષાત્કાર કરાવી દેવાનો દાવો કરે છે. કુતૂહલવશ, ભ્રમણાવશ કે અંધ-વિશ્વાસને વશ થઈ અનેક લોકો તેવા કાર્યક્રમોમાં ભાગ લઈ સંતોષ માને છે, પણ આ રીતે અસદ્ગુરુઓ તેમને છેતરી લે છે તેની તેમને ખબર જ નથી હોતી.

સાધકનું અને શ્રી સદ્ગુરુનું મિલન

વ્યવહારમાં જેમ અવેરાત લેવા અવેરીને ત્યાં જવું પડે, મીકાઈ લેવા કંદોઈને ત્યાં જવું પડે, તેમ આત્મજ્ઞાન - ધ્યાનના માર્ગદર્શન માટે આત્મજ્ઞ કે સમદર્શી પુરુષનો સંપર્ક અને સેવન જરૂરી છે. તેમનો પવિત્ર પ્રેમ, કલ્યાણની ભાવના, નિર્દોષ માર્ગદર્શન અને શુદ્ધ આચાર અધિકારીને પાત્ર થવા અને ધ્યાનમાર્ગના યાત્રી થવા શક્તિપાતરૂપ નીવડે છે. તેમના નિર્મળજ્ઞાનની એ રેખા છે. આ માર્ગ ધણો વિશદ અને સૂક્ષ્મ હોવાથી તેમાં અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાની

અને ધ્યાનમાર્ગના સાચા જિજ્ઞાસુ એમ બંનેનું સુખદ અને સફળ મિલન જરૂરી છે; અને એ થાય તે પછી જિજ્ઞાસુ સ્વપુરુષાર્થ વડે આ માર્ગનો જ્ઞાતા બને છે.

શક્તિપાત ઇત્યાદિ સાધનો દેહાશ્રિત છે, તે દ્વારા મન જડ-રૂપ શૂન્યતા અનુભવે છે, તે ધ્યાન નથી. અષ્ટાંગયોગની ક્રમિક સાધના દ્વારા પ્રાપ્ત થતી દૈહિક શક્તિ અને સિદ્ધિઓથી આગળ જતાં ઉપર ઊઠવું પડે છે. કોઈ એક અંગ સાધ્ય કર્યે ધ્યાનદશા અનુભવાતી નથી. દૈહિક શક્તિઓનું વિકસવું તે સ્થિરતા માટે એક સાધન માત્ર છે, સાધ્ય નથી કે તે આત્મસાક્ષાત્કાર પણ નથી. જિજ્ઞાસુ સાધકને બોધ દ્વારા યથાર્થ ભૂમિકાએ આત્માનુભવ થાય છે.

“તિ જિજ્ઞાસુ જીવને થાય સદ્ગુરુ બોધ;
તો પામે સમકિતને વતે અંતર શોધ.” ૧૦૯

—શ્રી આત્મસિદ્ધિ—શાસ્ત્ર

ધ્યાનની સમયતા શું છે ?

ધ્યાન એ આત્માના અસ્તિત્વની-અનુભવની પ્રબુદ્ધ, આનંદ-મય અને નિષ્કંપદશા છે. ચૈતન્ય આત્મા એક પૂર્ણ, અચલ અસ્તિત્વ છે. સૂર્ય આડે વાદળ વડે પ્રકાશ આવરાર્થ બંધ છે, તેમ ત્રિકરણ યોગોનાં આવરણો વડે કે દ્રવ્યકર્મ, લાવકર્મ અને નો-કર્મના^૧ (શરીર, સ્ત્રી-પુત્રાદિ) આવરણ વડે પરમપદ અપ્રગટ રહ્યું છે. તે આવરણોનો આત્યંતિક નાશ થતાં એ જ અસ્તિત્વ પૂર્ણ પરમાત્મા-રૂપે પ્રગટ થાય છે.

બાહ્ય પદાર્થો વડે જ સુખ મળે છે, તેવી માન્યતાને કારણે તે મેળવવાની તૃષ્ણા, જગતમાં યશ-કીર્તિ મેળવવાની આકાંક્ષા, ‘હું’ કોઈનો પતિ, પિતા, પુત્ર, મિત્ર, ઉદ્યોગપતિ કે કરોડપતિ વગેરે છું, અને તે મારી મોટાઈ છે તેવું ભાન, એથી પણ કંઈક

૧. નોકર્મ-કર્મ જેવાં

વિશેષ થવાની મહત્વાકાંક્ષા; અથવા હું સાધન-સંપત્તિ હીન છું, દુઃખી છું કે રોગી છું, તેવી સતત વ્યાકુળતા; વળી કંઈક ધર્મ-માર્ગમાં પ્રવેશ થયો હોય તો ‘હું’ ધર્મી, ત્યાગી, સંયમી છું તેવું અભિમાન, અને તેમાં સુખ-દુઃખની કલ્પના કરવી - આ બધી અજ્ઞાન અને મોહજન્ય દશા છે, પરભાવ અને પરચિંતન છે. તેમાં ચેતના ખંડિત હોય છે, ધ્યાનની સમગ્રતા કેળવવામાં આ મોટા અંતરાયો છે.

પોતાની વૃત્તિઓ પરત્વે જાગૃતિ આવે તો વાસનાઓ શિથિલ થાય છે. જેમ જેમ વિશુદ્ધિ થતી જાય તેમ તેમ આત્મવિચારની સધનતા વધતી જાય છે અને તેનું સાતત્ય ટકી રહે છે. તે પછી ધ્યાનની સમગ્રતા શું તેનો અનુભવ થવા લાગે છે. એ અનુભવના રસાયણમાંથી જે વર્તન-વ્યવહાર થાય છે, તે નિર્દોષ અને નિર્મળ હોય છે. ધ્યાનમાર્ગમાં ચિત્તની સ્થિરતા જેટલું જ સ્થાન ચિત્તની નિર્દોષતા અને નિર્મળતાનું છે. ધર્મક્રિયા જીવન-સન્મુખ હોય તો તે ધર્મધ્યાનરૂપે પરિણમે ખરી. જીવન-સન્મુખતા તે જ સાચી ધર્મક્રિયા છે, આત્મબોધ છે.

ધ્યાનમાર્ગ અતિ સૂક્ષ્મ છે. સમગ્ર ચેતનાના અનુભવનું એ સત્ય છે. સૂક્ષ્મ દોષો કે વિભાવ દશા સાથે આ અખંડ માર્ગમાં પ્રવેશ થઈ શકતો નથી. માટે પ્રથમ પગલું સાચી દિશામાં ભરવા આત્મજ્ઞાન, ‘સ્વ’નું જ્ઞાન, આત્મવિચાર, વિવેક, જાગૃતિ અને જીવન-વિશુદ્ધિ એ પાયાની અને મહત્વની જરૂરિયાતો છે.

આત્મબોધ વડે ધ્યાનનો ધોરીમાર્ગ શું છે તે સમજાય છે. તે માર્ગની યાત્રા માટે જીવનક્રમ સુવ્યવસ્થિત અને સુયોજિત હોવો જરૂરી છે, ધ્યાન શુદ્ધ અસ્તિવનો અનુભવ મેળવવા માટેની અંતરયાત્રા છે. સરળ ચિત્ત અને વિશાળ હૃદય એ સાધકના ઉત્તમ ગુણો છે. તે વડે જીવનમાં સહજતા આવે છે. તે પછી સાધક આ કલ્યાણયાત્રાને પાત્ર થાય છે, એ કેડીને કંડારવા જીવનચર્યામાં પરિવર્તન અને શુદ્ધિ આવશ્યક છે. વિષયોની વિરક્તિ વગર અને

આત્મજ્ઞાનના અભ્યાસ વગર આ સમગ્રતાની યાત્રા શક્ય નથી.

ધ્યાન એ મનોભૂમિકાની ઉપરની દશા હોવાથી તે જ્ઞાનરૂપ અર્થાત્ પ્રકાશમય છે. આ માર્ગનો સાધક પ્રજ્ઞાવંત હોય છે. તેથી ધ્યાનદશાની ઝલકના આંશિક અનુભવમાં પણ તેને સાચું સુખ અને પરમશાંતિ મળે છે અને તે અનુભવને માટે સાધક વારંવાર નિવૃત્તિમાં ધ્યાનનો પ્રયોગ કરી લે છે. કંઈક પ્રાપ્ત થાય, કંઈક દેખાય એવી આશાલક્ષી કલ્પનાઓ અહીં વિરામ પામે છે. અજ્ઞાન પ્રત્યે, તેના પ્રકારો પ્રત્યે, ચિત્રવિચિત્ર સંકલ્પ-વિકલ્પો પ્રત્યે, સંસ્કારયુક્ત મન પ્રત્યે સાધક જાગૃત રહી સ્વાધીન થતો રહે છે.

આ માર્ગના દ્રષ્ટાઓએ આત્મકલ્યાણ અર્થે મનથી ઉપર ઊઠવા, સંઘર્ષ અને ઢંદોથી મુક્ત થવા, ધ્યાનમાર્ગની શોધ કરી છે. વાસ્તવિક ધ્યાન શું છે તેની સમજ આપતાં કહ્યું છે કે,

“ચૈતન્યનું અત્યંત સ્થિર થવું તે ધ્યાન છે.”

ધ્યાન એ મુક્ત જીવનની કળા છે

જગતની કોઈ પણ કળાના ક્ષેત્ર કરતાં સિદ્ધ ધ્યાનયોગીના જીવનની કળાનું હાઈ નિરાણું છે, તેમાં મુક્ત જીવનની સૌરભ છે. પૂર્વના કલ્પિત આગ્રહો કે મિથ્યા માન્યતાઓથી મુક્ત મનવાળો સાધક આ કળાને પાત્ર હોય છે. પૂર્વની સ્મૃતિ, પ્રવૃત્તિ કે મનના પ્રદેશોમાં ઊઠતી ચિત્ર-વિચિત્ર આકૃતિઓનું વિસર્જન થતાં ધ્યાન શું છે તે સમબલ્ય છે.

જગતના વિધવિધ સંબંધો, પ્રસંગો, વાણી, વિચાર, ભાવ, વર્તન વગેરે કંઈ ને કંઈ સંસ્કાર ચિત્ત પર મૂકતાં જાય છે. તે સંસ્કારમાંથી સ્મૃતિ બને છે અને તેમાંથી પ્રકૃતિ બને છે. તે પ્રકૃતિના કારણે ગમો-અભુગમો, અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ, સ્વીકાર-અસ્વીકાર અને સુખ-દુઃખની લાગણીઓની મનમાં આકૃતિઓ રચાય છે. તે સંસ્કારરૂપે કાર્ય કરે છે. તેથી આત્મજ્ઞાનને મહાઅવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે.

ધ્યાન દ્વારા અને ધ્યાનદશા પ્રાપ્ત થયે, જ્ઞાનની સક્રિય મનો-ભૂમિકા પર સ્થાપિત થયેલી સ્મૃતિ અર્થાત્ પ્રજ્ઞા, ઉપરોક્ત પ્રકૃતિ અને આકૃતિને દૂર કરે છે. આત્મજ્ઞાનરૂપે પ્રાપ્ત થતી આ ક્ષણશ્રુતિ અનંતને અબ્જવાળે છે. આ માનવજીવનની એક મહાન ચમત્કૃતિ છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ ક્ષમાપનાના શિક્ષાપાઠ ૫૬માં કહ્યું છે :
“જેમ જેમ હું સૂક્ષ્મ વિચારથી ઊંડો ઊતરું છું તેમ તેમ તમારા તત્વના ચમત્કારો મારા સ્વરૂપનો પ્રકાશ કરે છે.”

આત્મપ્રકાશની ઓથે જીવનની બાહ્ય પ્રવૃત્તિ, મનની ચંચળ ગતિ અને પૂર્વની મતિ (આગ્રહ) ત્યાં શાંત થઈ જાય છે, એટલે કે ધ્યાન સર્વ કલેશોથી મુક્ત થવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

કેવું આશ્ચર્ય !

પરમસુખ-શાંતિનું ઉત્તમ સાધન આ દેહમાં ઉપલબ્ધ હોવા છતાં માનવ કંગાલ અને દરિદ્ર બન્યો છે. એ દરિદ્રતા દૂર કરવાના ઉપાયના ભાન, સાન અને જ્ઞાન વગર જગતમાંથી સમ્રાટો, માંધાતાઓ કે અબુધ એવા માનવો ખાલી હાથે ભવાંતર પામ્યા જ કરે છે.

પૂર્વભૂમિકા, ધ્યાનનો અભ્યાસ અને અનાસક્તલાવ જેવી દશાવાળો સાધક આસનસ્થ થાય છે કે જીવનની તે ક્ષણે પુષ્પ જેવી નિર્દોષ અને હળવી બની જાય છે, જીવન સમભાવરૂપી સમતારસથી મધમધી ઊઠે છે અને સાધક જીવનની ધન્યતા અનુભવે છે.

સમતાનું અમૃત

સૂક્ષ્મ વિચાર, સૂક્ષ્મ ઉપયોગ, સૂક્ષ્મ અવલોકન કે સૂક્ષ્મ ચિંતન વિના સમ્યગ્વિચાર કે સમભાવ ધારણ થતો નથી. લોક-લગ્નજીએ, લોકલેયે, લોકલાગણીએ કે લોકમાન્યતાએ જે સમતા રહે તે મિથ્યા સમતા છે. પ્રતિકૂળ સંયોગોમાં, યોતે નિર્ધારિત કરેલા પ્રસંગોની કે કાર્યોની નિષ્ક્રિયતામાં, કે માનસિક માન્યતાઓથી વિપરીત વાતાવરણમાં, આત્મા એ સર્વને પ્રકૃતિજન્ય કે પૂર્વ પ્રારબ્ધનો સંયોગ સમજે અને સદ્ભાવ વડે સમભાવમાં ટકી રહે તે સાચી સમતા છે. આવો સમતાવાન સાધક ધ્યાનના સમયે સહેજે

શાંતિ અનુભવે છે. શાંતિ મેળવવા માટેના હુકમપૂર્વકના પ્રયાસ ચિત્ત ઉપર તનાવ અને દબાણુ લાવે છે. કોઈ વાર ચંત્રવત્તા પણ આવી જાય છે. તેથી મન કંટાળે અનુભવે છે. અને શરીર થાક અનુભવે છે. તેમાંથી ક્યારેક ખેદ અને નિરાશા ઊપજે છે. તેથી જીવનની દરેક ક્રિયામાં સમભાવ એ સાધક માટે આવશ્યક અંગ મનાયું છે. તે માટે એકાંતે ખેસી મનનું અવલોકન કરવું કે હજી મન શું ચાહે છે, તેને સ્વસ્થતાપૂર્વક કેમ આત્માભિમુખ કરવું?—તેના યથાર્થ ઉપાય કરી તે પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવું જોઈએ.

મનના મૂળ દૂષિત સંસ્કારોનું આમૂલ પરિવર્તન એ જ ધર્મ છે. તેમાં સ્થિર થવું તે ધ્યાન છે. સર્વથા મુક્ત થવું તે ધ્યેય છે. આવા માર્ગનું જે ચિંતન કરે છે તે ધ્યાતા છે.

કલેશોથી, પ્રપંચોથી કે ચંચળતાથી તાળાબંધી પામેલા મનને અનુષ્ઠાન કે આલંબનની કોઈ ચાવી લાગતી નથી.

“પ્રપંચે આવરેણુ આત્મધન વહુ જાય છે.”

અંતર્મુખ પરિણામની ધારા વડે શુદ્ધ થયેલો ઉપયોગ અને અનુભવ એ ચાવી છે. એ અનુભવથી આત્મભાવ સમતાથી રસાયેલો રહે છે. એટલે સાધક આહાર લે છે ત્યારે આહારને જાણે છે તે ખરો, પણ એના સ્વાદને માણતો નથી; એ જ રીતે તે સ્પર્શને જાણે છે, પણ માણતો નથી; તે ગંધને જાણે છે, પણ માણતો નથી; ચક્ષુ વડે પદાર્થને જુએ છે, પણ વિકાર ઉત્પન્ન થવા દેતો નથી; અને મનની વૃત્તિઓને જુએ છે, પણ તેની પાછળ દોડતો નથી. કારણ કે સમતાનું અમૃત તેણે આસ્વાદ્યું છે.

“મનની કામના સર્વે છાડીને આત્મમાં જ જે; રહે સંતુષ્ટ આત્માથી તે સ્થિતપ્રજા જાણવો.” ૨

વળી

“રાગ ને દ્વેષ છૂટેલી ઇન્દ્રિય વિષયો ગ્રહે, વશેન્દ્રિય સ્થિર આત્મા તે પામે છે પ્રસન્નતા.” ૧૧

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા : સ્થિતપ્રજા લક્ષણ.

એ ધ્યાનમાર્ગ નથી

આપણું સ્થૂલ જીવન મન અને ઈંદ્રિયોની મર્યાદિત શક્તિ પર નિર્ભર છે. મનની માનેલી, ધારણ કરી રાખેલી કલ્પના વડે સુખદુઃખનું વેદન આપણે કરીએ છીએ, તેથી વિશેષ આત્મસંવેદનને આપણે જાણતા નથી. ઈંદ્રિયોના વિષયો માણવા આપણે સ્પર્શ, રસ, ઘ્રાણ, રૂપ અને શ્રવણની સહાય લેવી પડે છે. માનસિક ભૂમિકાએ આપણે રાગદ્વેષની લાગણીઓનો અનુભવ કરીએ છીએ અને તેમાં સુખ-દુઃખનો આરોપ કરીએ છીએ. આ રીતે સામાન્ય મનુષ્યનું જીવન દ્રંદ્રમાં જ પૂરું થાય છે.

મહદ્દુષ્ટ્યના યોગે કોઈ જીવને સદ્વૃત્તિઓ પ્રત્યે રુચિ થાય છે ત્યારે તેનામાં જીવનવિકાસની કે મનશુદ્ધિની જિજ્ઞાસા જાગે છે. અસદ્ભાવમાંથી ઉપર ઊઠવું અને સદ્ભાવમાં જવું એ ગાળો આંતરિક કટોકટીનો હોય છે. તે સમયે જો યોગ્ય માર્ગદર્શક ન મળે તો જિજ્ઞાસુ કોઈ ને કોઈ ભળતી બાહ્યક્રિયાનો, લોકરૂઠિનો કે પરંપરાએ પ્રાપ્ત સંસ્કારનો આધાર પકડી લે છે. બાહ્ય ધર્મક્રિયાને ધર્મધ્યાન માની લે છે તેથી અધ્યાત્મમાર્ગમાં પ્રવેશ થતો નથી. ધર્મની બાહ્યક્રિયા એ આત્મધ્યાન કે જ્ઞાન નથી.

અસતક્રિયા અને અસતપ્રસંગ ત્યજીને ધર્મની રુચિ થવી તે શુભચિહ્ન છે; પરંતુ મનથી ઉપર ઊઠવાની કે મનનો લય થવાની એ ક્રિયા નથી. તે ધ્યાનમાર્ગ પણ નથી.

સાચા માર્ગની પ્રતીક્ષા કરવી

મુંબઈ જવા નીકળેલો મુસાફર ગાડી બે કલાક મોડી હોય તોય મુંબઈની ગાડીનું પ્લેટફોર્મ છોડતો નથી. અને અન્ય સ્થળે જતી ગાડીમાં બેસી જતો નથી; બે કલાક મોડો પણ એ સાચી ગાડીમાં જ બેસે છે. તેમ વીતરાગમાર્ગના જિજ્ઞાસુએ માર્ગદર્શક મળતાં વિલંબ થાય તો ધીરજ રાખી અનાસક્તભાવને કેળવી, પાત્ર થવામાં સમય જાય તોપણ, મૂળમાર્ગ ત્યજી અન્ય માર્ગે જવું નહિ.

સ્વૂલ ક્રિયાઓથી મનની દિશા બદલાય છે, પણ મનનો લય થતો નથી. ઝોથી દોષનો ઉપશમ થાય કે દોષ દબાય પણ સ્વત્વની અનુભૂતિ થતી નથી. વળી દબાયેલા દોષોનો મૂળમાંથી છેદ પણ થતો નથી, તેથી નિમિત્ત મળતાં તે દોષો માથું ઝાંચકે છે.

કોધને દબાવીને ક્ષમા ધારણ કરનારના, લોભને દબાવીને ઉદારતા દર્શાવનારના, કામને દબાવીને બ્રહ્મચર્ય પાળનારના કે માયાને દબાવીને સરળતાનો દેખાવ કરનારના દોષો તે સમય પૂરતા તો દબાઈ ગયેલા લાગે છે. પણ જે તેની અંતરંગ શ્રદ્ધા સાચા જ્ઞાન-વૈરાગ્યસહિત મૂળમાંથી બદલાતી નથી તો તે આત્મવંચના થાય છે; પોતે પોતાથી છેતરાય છે. અને એવા ભ્રમમાં લાંબો સમય વહી જાય છે. એટલે જ્યાં સુધી મનને ઈન્દ્રિયજન્ય સુખો ગમે છે અને તેની પ્રાપ્તિ માટે મનુષ્ય લાગ્યો રહે છે, ત્યાં સુધી તે મનને બદલવાને બદલે સાધન બદલે કે સાધનોથી દૂર રહે તોપણ મનથી પાર નિજ ચેતના બચત થતી નથી. આવો સાધક ધ્યાનમાર્ગથી વંચિત રહી જાય છે.

સાધક જે પોતાના મનની વાસનાનું અને તૃષ્ણાનું યથાતથ્ય સ્વરૂપ સમજી લે કે તે અન્યભાવ છે, મારા માર્ગમાં અધરોધનું કારણ છે - તેને દૂર કરે, જ્ઞાનીના બોધને ગ્રહણ કરી સત્ય દિશા પકડે તો વિષય-કષાયો તરફની વાસના દબાવાને બદલે શાંત થઈ જાય છે.

જીવન પ્રપંચોથી આવરણયુક્ત હોય અને ધ્યાનમાર્ગની અભિલાષા રાખવી કે જીવનમુક્તિનો માર્ગ મેળવવા મથવું તે આકાશ-પુષ્પવત્ છે. જીવનવ્યવહાર અહું અને મમત્વથી ગ્રસિત હોય, મૈત્રી આદિ સદ્ભાવથી મનોભૂમિ ભીંજાયેલી ન હોય, આત્માના અસ્તિત્વની નિઃશંકતા ન હોય, આત્મા-અનાત્માના ભેદનો બોધ પ્રાપ્ત થયો ન હોય, ત્યાં સુધી ધ્યાનમાર્ગમાં વાસ્તવિક પ્રગતિ થઈ શકતી નથી.

આજે માનવજીવન રેશમના દોરા જેવું લપસાણું છે, તેમાં

વળી અધિવાળું છે. રેશમના દોરાની ગાંઠ અને વળી તે ઉપર તેલ લાગ્યું હોય તો તે છોડવી દુઃસાધ્ય બને છે; તેમ જીવન મલિન હોય, પ્રપચોમાં રાચતું હોય, તે વડે મિથ્યાલાવની અધિઓથી રૂંધાયેલું હોય તો તેમાંથી છૂટવું દુઃસાધ્ય બને છે. નિષ્પ્રપચ અને નિર્મળ જીવન ધ્યાનમાર્ગને અનુરૂપ થાય છે. તેમાં નિષ્ઠાપૂર્વક વર્તવાનું કોઈ વિરલા સાધકોને જ સૂઝે છે. જેઓ પાત્રતા સહિત, સન્નિષ્ઠ થઈ, મહાન પ્રયત્ન દ્વારા અવકાશ મેળવે છે, તેમને જ્ઞાની મહાત્માનો યોગ વહેલો-મોડો કે ઓછો-વધતો, જરૂર મળી રહે છે.

દષ્ટિ-પરિવર્તન પછી શું બને છે ?

સાચો ધ્યાનસાધક આત્મા સાવધાનપણે જીવવામાં પ્રયત્નશીલ હોય છે. નિદ્રા જેવી ક્રિયામાં પણ થાકીને ઘસઘસાટ નિદ્રાધીન થતો નથી કે જેથી ચેતના સુષુપ્ત થઈ જાય. તે સ્વપ્નમાં સ્વપ્નરૂપ થઈ જતો નથી કે સ્વપ્નના પદાર્થોને સત્ય માનવા જેવો બેહોશ રહેતો નથી. નિદ્રામાં અને સ્વપ્નમાં ચેતના સુષુપ્ત થતી નથી, પણ મુખ્યત્વે જાગ્રત રહે છે.

આવો સાધક વ્યાવહારિક પ્રસંગોમાં, માનમોટાઈમાં અટવાતો નથી, અલૌકિક આનંદમાં ઓતપ્રોત થઈ જતો નથી, વ્યાવહારિક ફરજને સભાનતાથી પૂરી કરે છે. જેમ કોઈ ગરીબ વ્યક્તિ શુભ-યોગે શ્રીમંત થાય ત્યારે તેનાં ઘર, બહાર, ઊઠવા, બેસવા વગેરે સર્વક્રિયામાં પરિવર્તન આવે છે, તેમ ધ્યાનમાર્ગના ઉપાસકની બાહ્ય અને અંતરંગદશામાં આમૂલ અને અપૂર્વ પરિવર્તન આવે છે, તે તેના અનુભવની પ્રતીતિનું ફળ છે.

મનમાં રહેલા સૂક્ષ્મ દોષોને ધર્મની બાહ્ય ક્રિયા વડે ઢાંકી શકાતા નથી. જેમ કે દાન આપીને માન મેળવવાની આકાંક્ષા વડે ધનવાંછના કે પરિગ્રહવૃત્તિનો દોષ દૂર થતો નથી. પગમાં વાગેલા કાંટાને સોય જેવા સાધન વડે કાઢી શકાય છે, ત્યાં કાતર કાર્યકારી થતી નથી; તેમ દોષોને કાઢવા ધર્મભાવ, જગૃતિ, સમતા, પ્રેમ

અને પરિવર્તન જેવાં સાધનો ઉપયોગી થાય છે. કેવળ બાહ્ય ક્રિયા વડે દોષો દૂર થઈ જતા નથી.

જ્ઞાનીપુરુષોનું કથન છે કે, પ્રત્યેક પળે અજ્ઞાન અને અજ્ઞગૃતિને કારણે કર્મો પ્રવેશ કરી રહ્યાં છે. કર્મ એ જડનું રૂપ છે. વળી બીજી બાજુ દેહવ્યાપી આત્મપ્રદેશે ચેતનસત્તા પ્રગટતી હોય છે. અસદ્વૃત્તિઓના જોરે ઝંનેનું સંમિશ્રણ થવા પામ્યું છે. એ સંમિશ્રણનું નિરીક્ષણ ચેતનના વહેતા નિર્દોષ સત્થી થાય તો ઝંનેનું યથાતથ્ય સ્વરૂપ સમજમાં આવે છે. તે સમજને ઓધ કહો, સાક્ષિત્વ કહો કે યથાર્થ પરિવર્તન કહો, તે સ્થાપિત થતા જાય છે. તે પછી વિચાર અને આચારની ગુણવત્તા સહેજે પરિવર્તન પામે છે; આત્મા સંવેદનશીલતા અનુભવે છે; જેથી જીવનનો સમગ્ર વ્યવહાર સમ્યક્-રૂપે પરિણમે છે. તે પછી ધ્યાન શું છે તે સમજમાં આવે છે. પરિણામધારાનું—ઉપયોગનું—મનનું—આત્મા પ્રત્યે વળવું તે ધ્યાન-માર્ગનો પ્રવેશ છે. દષ્ટિપરિવર્તનનો — અંતમુખતાનો એ સુલભ સમય છે.

ધ્યાનની અદ્ભુત દશા

“શુદ્ધ-ઉપયોગ અને સમતાધારી;

જ્ઞાનધ્યાન મનોહારી.

કર્મકલંકકુ દૂર નિવારી; ‘જીવ’ વરે શિવનારી

આપ સ્વભાવમેરે અવધુ સદા મગનમે રહુના.”

—આનંદધનજી કૃત સજ્જાવમાંથી.

શુદ્ધ ઉપયોગની પળોમાં મુનિજનોને ધ્યાનની ચરમસીમાએ સ્વરૂપદર્શન વિશેષપણે થાય છે અને અનુભવાય છે. ત્યાર પછી પરમ સમાધિદશા વર્તે છે. તે પરમસમાધિરૂપ મહાત્માઓને પ્રણમી, તે શુભભાવને ધારણ કરી યથાશક્તિ અને નિર્મળમતિપૂર્વક આ માર્ગે આગળ વધવા પુરુષાર્થ કરવામાં માનવજીવનની સાર્થકતા છે. દેહ-મંદિરમાં વિરાજમાન સ્વસ્વરૂપમય પરમાત્માને પ્રગટ થવા દેવો અને તેનું દર્શન પામવું તેમાં જ જીવનની ખરી મહત્તા અને સફળતા છે.

આ વિષમકાળમાં અને સંઘર્ષાત્મક વાતાવરણમાં ધ્યાનાભિ-
મુખતા શાંતિદાતા છે. કેવળ સંતાપ કે સંઘર્ષોથી બચવા ધ્યાનક્રિયામાં
બેડાવું તે સ્થૂલ અભ્યાસ છે. વાસ્તવિક ધ્યાનમાર્ગની ઉપાસના
વગર શાંતિ પ્રાપ્ત થતી નથી. દૂધના ઊભરાની જેમ શમી જાય
તે સાચી ઉપાસના નથી. વિચારો અને વિકલ્પોનું શમી જવું તે
ધ્યાન છે. ધ્યાનનો અલ્પ અનુભવ પણ સંવેદનશીલ હોય છે. દીર્ઘ-
કાલીન અભ્યાસ વડે ક્ષણનો નીરવ અનુભવ જીવનને અજવાળે છે
અને સમગ્ર જીવનમાં પરિવર્તન લાવે છે. સ્વયં પોતે આશ્ચર્ય પામે
તેવું તે ક્ષણનું સામર્થ્ય છે. મનથી ઉપર ઊઠવાનો આ ઉપાય છે.
પૂર્ણ શુદ્ધતત્ત્વનું દેહમાં પ્રગટવું, તે દેહ છતાં નિર્વાણ છે. નિર્વાણ-
પદના સ્વામી-સંતો સિદ્ધાત્માના પ્રતિનિધિ છે. તેઓની નિશ્રામાં,
તેમની જ્ઞાનદશાની શ્રદ્ધામાં આ માર્ગ સરળપણે સાધ્ય છે.

ધ્યાન એ સ્વયં અનુભવની દશા હોવાથી તેની કેઈ વ્યાખ્યા,
અધ્યયન, ચિંતન કે સમીક્ષા કરવી તે ન્યૂન જ છે. તેથી એ દશાની
સહજ ઉપલબ્ધિને પાત્ર થવા પ્રથમની ભૂમિકા માટે અભ્યાસ અને
પુરુષાર્થ કરી દેવગુરુની કૃપા વડે આત્માર્થનો શુદ્ધ સંસ્કાર દહ કરવો.
તે સંસ્કારને વર્ધમાન કરવા ચિત્તની એકાગ્રતા, વિકલ્પોનું શમન, મન
અને ઈન્દ્રિયોનો સંયમ વગેરે ધ્યાનમાર્ગની યાત્રામાં પ્રેરણાદાયી છે.
તેને યોગ્ય ભૂમિકા માટે અધ્યયન-સ્વાધ્યાય જરૂરી છે.

સહજ શુદ્ધ ધ્યાનદશા માટે શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર વચનામૃત
પત્રાંક ૭૩૫માં પ્રકાશે છે કે, “વિષમલાવના બળવાન નિમિત્તો
પ્રાપ્ત થયાં છતાં જે જ્ઞાનીપુરુષ અવિષમ ઉપયોગે વર્ત્યા છે, વર્તે છે,
અને ભવિષ્ય કાળે વર્તશે તે સર્વને વારંવાર નમસ્કાર.

ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ વ્રત, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ તપ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ
નિયમ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ લબ્ધિ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ ઐશ્વર્ય, એ જેમાં
સહજે સમાય છે, એવા નિરપેક્ષ અવિષમ ઉપયોગને નમસ્કાર.
એ જ ધ્યાન.”

ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થતી નિશ્ચલતામાં જે અપૂર્વ રસવિસ્તાર પામે છે તેને તો કોઈ પ્રશસ્ત મનવાળા જ્ઞાની જ પામી શકે. તેવો મીઠો મધુર રસ નથી તો દ્રાક્ષમાં, નથી સાકરમાં, નથી સુધામાં, કે નથી લલનાના ઓષ્ઠચૂંબનમાં. આ રીતે ક્ષણમાં રહેલી મહત્તા મનથી જાણીને તેમાં જેને રતિ થાય છે તે પકવ ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થતાં ક્ષણમાં રહેલી મહત્તા મનથી જાણીને તેમાં જેને રતિ થાય છે તે પ્રૌઢ તેજસ્વી મહાત્માને યશલક્ષ્મી શીઘ્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

(શ્રી યશોવિજયજીકૃત અધ્યાત્મસારમાંથી)

પ્રવર્તમાન કેટલાક આધ્યાત્મિક વર્તુળોની સરખામણીમાં જૈનદર્શનના ધ્યાનના પ્રકારોમાં એક અલગ અને એક સૂત્રાત્મક પ્રકારની પ્રભુલિકા છે, તે પ્રકારોનું નિરૂપણ ઘણું સૂક્ષ્મ છે. જૈનદર્શનમાં મુખ્યત્વે ધ્યાનના ચાર પ્રકાર દર્શાવ્યા છે :

ધ્યાનના
પ્રકારો

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| ૧. આર્તધ્યાન | } અશુભધ્યાન. |
| ૨. રોદ્રધ્યાન | |
| ૩. ધર્મધ્યાન | } શુભધ્યાન (શુદ્ધિના અર્થે સહિત) |
| ૪. શુકલધ્યાન | |
- સંપૂર્ણ શુદ્ધ ધ્યાન

ધ્યાનના આ પ્રકારો વિષે શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિની વિગત, પાછળ પરિશિષ્ટમાં વિસ્તાર-પૂર્વક આપવામાં આવી છે. અહીં તો માત્ર તે અંગેની સરળ અને સંક્ષિપ્ત રજૂઆત કરવામાં આવી છે. જેથી સામાન્ય સાધકને સમજવા માટે રુચિકર થઈ શકે.

પ્રથમના બે પ્રકારોમાં અશુભ ધ્યાનના શબ્દો જ સૂચવે છે કે, તે પ્રકારો અશુભધ્યાન છે. અને પરિભ્રમણનું કારણ હોવાથી છોડવા યોગ્ય છે. અંતનાં બે પ્રકારનાં ધ્યાન મોક્ષમાર્ગમાં ઉપકારી હોવાથી પુનઃ પુનઃ ઉપાસવા યોગ્ય છે.

૧. આર્તધ્યાન શું છે? આ એક અશુભ ધ્યાન છે.

આર્ત એટલે પીડિત, તેમાં શોક, ચિંતા, ભય, આકુળતા જેવાં દુઃખનાં કારણો સમાયેલાં છે.

આર્તધ્યાનના મુખ્ય ચાર પ્રકારો છે.

૧. પ્રિય વસ્તુના સંયોગમાં સુખબુદ્ધિ, તે મેળવવાની ઝંખના.
૨. અપ્રિય વસ્તુના સંયોગમાં દ્રેષબુદ્ધિ, તેનાથી છૂટવાની આકુળતા.
૩. ભોગનાં સાધનોમાં સુખબુદ્ધિ, તેની પ્રાપ્તિની આકાંક્ષા.
૪. રોગમાં, તેનાથી છૂટી જવાની વ્યાકુળતા, શું થશે તેવો ભય અને ચિંતા.

સામાન્ય માનવ અને જીવનસૃષ્ટિ નિરંતર આવા આર્તધ્યાન વડે પીડિત છે. જગતના પદાર્થોમાં અલ્પ પણ સુખબુદ્ધિ, કે તે પ્રત્યેની સુખદુઃખની લાગણી, તેમાંથી ઊપજતા કષાયો, રાગાદિ ભાવો તે આર્તધ્યાન છે. સુખનાં બાહ્ય સાધનોની પ્રાપ્તિ માટેની વૃત્તિ અને વ્યાપાર તે પણ આર્તધ્યાન છે. પોતાની ધારણા પ્રમાણે પ્રિય પદાર્થો ન મળે, પ્રતિકૂળ સંયોગો, અપ્રિય લાગે તેવા સંયોગો આવી મળે તે બધામાં પોતાના કર્મનો દોષ છે, તેમ ચિંતવવાને બદલે તેમાં દુઃખ માની લેવું તે આર્તધ્યાન છે.

શરીરમાં રોગ થવો, અશાતા થવી તે પણ કર્મજન્ય પરિણામ છે. કોઈ પ્રકારે તેમાંથી મુક્ત થવાની સતત ચિંતા, કે ધ્યાન તે આર્ત (અશુભ) ધ્યાન છે, ઈદ્રિયોને મનગમતા વિષયો પૂરા પાડવા, મેળવવા, માણવા, તેમની સ્મૃતિ રક્ષવી, સુખ-દુઃખ કે પ્રીતિ-અપ્રીતિના ભાવ કરવા કે તેના વિકલ્પો કરવા દુર્ધ્યાન છે.

જે જીવને જે જે પદાર્થની રુચિ છે તેનું ધ્યાન સામાન્યતઃ તે કર્યા કરે છે. વ્યાપારી માલ અને ગ્રાહકનું, ગૃહિણી વ્યવહારનું કે ગૃહકાર્યનું, કુલાર માટીનું કે ઘડાનું અને રખારી ભેંસનું. આવા રાગાદિ ભાવોની ઉત્પત્તિ થવી કે તેવા સંકલ્પ-વિકલ્પ કરવા તે બધાં અશુભધ્યાન બાણવાં.

આવો આર્તધ્યાની પ્રાયે તિર્થંચયોનિમાં જન્મ લે છે. આવું આર્તધ્યાનનું સ્વરૂપ વિચારી સાધક જો તેનાથી પાછો વળે તો તેને ધર્મરુચિ થાય છે. આર્તધ્યાનનું સ્વરૂપ સમજવાનો હેતુ જ એ છે કે તેના વડે જીવ દોષોની પરંપરા સર્જે છે. તેમાંથી કર્મ-બંધનની હારમાળા ચાલે છે; અને એ જ પરિભ્રમણનું કારણ છે. તે માટે આર્તધ્યાનરૂપી અશુભધ્યાનથી મુક્ત થઈ સત્ સાધનો દ્વારા શુભધ્યાનમાં જવાનો પ્રયત્ન સામાન્યતઃ ઉપયોગી થાય છે. શુભધ્યાન એ પણ એક ન્યાયે સંસારનો હેતુ છે, પરંતુ પ્રારંભમાં આત્મા તેનું અવલંબન લઈ અશુભધ્યાનથી ઉપર ઊડે છે.

“શુભલાવ વડે મન શુદ્ધ કરો, નવકાર મહાપદને સમરો,
નહિ એહ સમાન સુમંત્ર કહો, ભજીને ભગવંત લહો.”

—શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર પદસંગ્રહ

૨. રૌદ્રધ્યાન શું છે ?

ક્રૂર, સ્વાર્થી હિંસકલાવો કરવા અને તેમાં આનંદ માનવો તે, રૌદ્રધ્યાન છે આ રૌદ્રધ્યાનના મુખ્યત્વે ચાર પ્રકાર છે :

૧. હિંસાલાવ : પોતાના સુખ માટે અન્યનો ઘાત કરવો, કરાવવો કે કરનારને ઉત્તેજન આપવું, અને તેમાં આનંદ માણવો. (હિંસાનંદી)
૨. મૃષાલાવ : સ્વાર્થી ખાતર અસત્ય બોલવું, કોઈને પાસે બોલાવવું, અને તેવું બોલનારને પ્રેરણા આપવી. તેની સફળતાનો આનંદ માણવો. (મૃષાનંદી)
૩. ચૌર્યલાવ : અન્યની વસ્તુ ચોરવી, ચોરાવવી અને તેવા કાર્ય માટે ચોરનારને અનુમોદન આપવું તેમાં આનંદ માણવો. (ચૌર્યાનંદી)
૪. પરિગ્રહલાવ : ધન-ધાન્યાદિક અનેક પ્રકારનો પરિગ્રહ કરવો, કરાવવો અને કરનારને અનુમોદન આપવું. તેનું રક્ષણ કરવું, તેમાં આનંદ માણવો (સંરક્ષણાનંદી).

ઉપર પ્રમાણેના પરિણામવાળું રૌદ્રધ્યાન મહા દુર્ધ્યાન છે. તે વડે જીવો નરકગામી થાય છે. જ્યાં સુધી અજ્ઞાની જીવ શુભ ભાવ કે શુભધ્યાનમાં સ્થિર નથી હોતો ત્યાં સુધી તે નિરંતર આ બંને પ્રકારના દુર્ધ્યાનમાં વર્ત્યા કરે છે. અજ્ઞાનવશ દુર્ધ્યાનની હારમાળા ચાલ્યા જ કરે છે. તે ધર્મધ્યાનથી જ તોડી શકાય છે. રૌદ્રધ્યાનનું આવું ભયંકર સ્વરૂપ જાણી ભવ્યજીવો ધ્યાનમાર્ગની રુચિ કરી શુભધ્યાનની ઉપાસના કરે છે.

આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન રાગ-દ્વેષની તીવ્રતાથી જન્મે છે. વળી તીવ્ર રાગ-દ્વેષાદિ તે બંને અશુભધ્યાન સ્વરૂપ હોય છે. આમાંથી અનેક અંધિઓ, દ્રંદ્ર, સંઘર્ષ અને પૂર્વગ્રહો વગેરે માનવચિત્ત પર અંકિત થાય છે. વાસ્તવમાં તો અજ્ઞાની જીવમાત્ર એ બંને અશુભધ્યાનથી પ્રસિત છે. તેમાંથી વૃત્તિ અને પ્રકૃતિનું સર્જન થાય છે, વળી તેમાંથી સંસ્કાર ઘડાય છે. તે સંસ્કારોના સ્વકાળે - વિપાકકાળે સંગ્રહેલી વૃત્તિઓ ઉદ્ભવમાન થાય છે; નિમિત્તાધીન બની ઉત્તેજિત થાય છે. અને તેમાંથી બંધ-અનુબંધની હારમાળા ચાલ્યા કરે છે. અનાદિકાળથી આમ બનતું આવ્યું છે.

ચિત્તપ્રદેશ પર અંકિત થયેલી વૃત્તિઓનું એક વર્તુળ બન્યું રહે છે. જેમ કે કોઈ વ્યક્તિના સંબંધમાં આવતાં, સંયોગાધીન દ્વેષ ઉત્પન્ન થયો, તેમાંથી કેટલોક વ્યક્ત થયો, કેટલોક દબાયો, છતાં વૃત્તિ તેનો સંસ્કાર મૂકતી ગઈ. તે ચિત્તપ્રદેશ પર અંકાઈ ગઈ, તેના સંસ્કાર વડે જીવને પેલા જીવની સ્મૃતિ થતાં દ્વેષભાવ સત્તાવશે, દબાયેલો દ્વેષ ત્યાં ઉત્તેજિત થશે. તેમ વૃત્તિનું વર્તુળ રચાય છે. તે પ્રકારે કામાદિ દરેક વિષયો અને કષાયો માટે સમજવું. આવાં પરિણામો તે આર્ત-રૌદ્રરૂપી અશુભધ્યાન છે.

દેહજનિત સુખખુદ્ધિથી, સ્વાર્થ જેવા વિભાવોથી કે સંઘર્ષોના પ્રતિભાવોથી પાછા વળી શુભકાર્યો, શુભક્રિયા, શુભચિંતન કે શુભભાવમાં પ્રવૃત્ત રહેવું તે ધર્મધ્યાન પ્રત્યેનું વલાણુ છે, તે શુભધ્યાન છે.

પ્રથમ આર્તરૌદ્રધ્યાનથી છૂટવા શુભધ્યાનની પ્રક્રિયામાં જવું જરૂરી છે, તેથી તે ઉપાસવા યોગ્ય છે. પરંતુ અંતે તો શુભઅશુભ બંને ધ્યાનથી ઉપર ઊડી આત્મભાવમાં સ્થિર થવાનું છે. સમ્યગ્-દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રમાં શુદ્ધપણે, અત્યંતપણે રમણ કરવું તે શુદ્ધ-ધ્યાન છે; જે ધ્યાનમાર્ગની અંતિમ અવસ્થા છે અને સાતિશય દેહાતીત દશા છે.

આર્તધ્યાન-અશુભધ્યાન સંસ્કારનું બળ જેટલું વધુ તેટલાં તેનાં મૂળ ઊડાં હોય છે, એટલે જ્ઞાનીપુરુષોએ એક ન્યાયે એમ કહ્યું છે કે સમ્યગ્દષ્ટિ પ્રાપ્ત થતાં પહેલાં સાધક ધર્મક્રિયા કરે ત્યારે પણ તે આર્તધ્યાનમાં ઊભો હોય છે. મિથ્યાત્વ જતાં સુધી આવું બને છે. શુભક્રિયામાં શુભભાવ હોય તો પણ તે મુક્તિનું કારણ નથી. કવચિત્ સુગતિનું કારણ હોઈ શકે, તેથી તેનાથી ઉપર ઊડી આત્મલક્ષે સાધના કરવી જરૂરી છે.

૩. ધર્મધ્યાનના પ્રકારો

ધર્મધ્યાનના ઘણા પ્રકાર છે. વાસ્તવિકપણે ધર્મધ્યાનનો અધિકારી સમ્યગ્દષ્ટિ આત્મા છે.

ધર્મધ્યાન પરંપરાએ મોક્ષનું કારણ હોવાથી આદરવા યોગ્ય છે. તેના ૧. ચિંતનરૂપ, ૨. રુચિરૂપ, ૩. આલંબનરૂપ, ૪. અનુ-પ્રેક્ષારૂપ, ૫. ભાવનારૂપ વગેરે પ્રકારો શાસ્ત્રમાં વિસ્તારથી દર્શાવ્યા છે. સામાન્ય વાચકને સમજાય તેમ અહીં તેનો સંક્ષિપ્ત પરિચય પ્રસ્તુત છે.

જ્ઞેનદર્શનમાં ધર્મધ્યાન એ કેવળ નિર્વિકલ્પ કે નિર્વિચાર-દશા નથી. અશુભધ્યાન, અશુભવિચાર, અશુભચિંતન કે અશુભ-ભાવથી મુક્ત થવા શુભધ્યાન, શુભવિચાર, શુભચિંતન કે શુભ-ભાવમાં મનને રોકવા માટે, સ્થિર કરવા માટે આ ધર્મધ્યાનના વિવિધ પ્રકારો પ્રકાશ્યા છે.

ધર્મધ્યાનના પ્રકારોની સંક્ષિપ્ત સમજ

- ચિંતનરૂપ : ○ સર્વજ્ઞ વીતરાગદેવ પ્રરૂપિત ધર્મને આજ્ઞારૂપ સમજી તેનું ચિંતન કરવું.
- રાગાદિ કષાયો દુઃખનું મૂળ છે તે વિષે ચિંતન કરવું.
- પરાપૂર્વના દોષોને કારણે દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે તેનું ચિંતન.
- જીવ-અજીવરૂપી સૃષ્ટિમાં આ જીવ દીર્ઘ-કાળથી રખડ્યો છે તેનું ચિંતન.
- સૂચિરૂપ : ○ વીતરાગના માર્ગની સૂચિ.
- સત્શાસ્ત્રોના અભ્યાસની સૂચિ.
- સહજ (નૈસર્ગિક) સૂચિ, પૂર્વની સાધનાના અનુસંધાને.
- ઉપદેશરૂપ સૂચિ થવી.
- ભાવનારૂપ : ○ મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને મધ્યસ્થભાવોને વિકસિત કરવા ભાવનાઓનું ચિંતન.
- દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર અને વૈરાગ્યની ભાવના કરવી.
- અનુપ્રેક્ષારૂપ : ○ એકત્વાનુપ્રેક્ષા, આત્મા એકલો આવ્યો છે અને એકલો જશે તે વિચારવું.
- અનિત્યાનુપ્રેક્ષા : જગતના પદાર્થો, ધન ઇત્યાદિ અનિત્ય છે.
- અશરણાનુપ્રેક્ષા : જગતમાં પૂર્વના અનુસંધાને થયેલાં સ્ત્રી-પુત્રાદિ મરણ સમયે કોઈ બચાવી શકતું નથી.
- સંસારાનુપ્રેક્ષા : આ સંસાર બંધનનું કારણ છે તેમાં જીવે અનંત જન્મ-મરણ ધારણ કર્યાં છે

આ ઉપરાંત બીજી આઠ ભાવનાઓનું વિસ્તારથી વર્ણન ગ્રંથોમાં આપ્યું છે. કુલ બાર ભાવનાઓ છે તેનું ચિંતવન કરવું.

“આ ચિંતવનાઓ વૈરાગ્યની માતા છે, સમસ્ત જીવોનું હિત કરવાવાળી છે, અનેક દુઃખોથી વ્યાપ્ત સંસારી જીવોને આ ચિંતવનાઓ બહુ ઉત્તમ શરણુ છે. દુઃખરૂપ અગ્નિથી તપ્તાયમાન થયેલા જીવોને શીતલ પદ્મવનની મધ્યમાં નિવાસ સમાન છે. પરમાર્થ માર્ગ દેખાડનારી છે. તત્ત્વનો નિર્ણય કરાવનારી છે, સમ્પૂર્ણ ઉત્પન્ન કરનારી છે. અશુભધ્યાનનો નાશ કરનારી છે. દ્વાદશ ચિંતવના સમાન આ જીવનું હિત કરનાર બીજું કંઈ નથી. બાર અંગનું રહસ્ય છે.”

—શ્રીમદ્ રાજ્યંદ્ર રચિત દ્વાદશાનુપ્રેક્ષા.

૦ આલંબનરૂપ : વાંચના - સૂત્ર પાઠ ગુરુ સમક્ષ શીખવા.
 પૃચ્છના - શંકાનું સમાધાન શુદ્ધચિત્તે કરવું.
 પરાવર્તના - સૂત્ર પાઠોનું પુનરાવર્તન કરવું.
 ધર્મકથા - વીતરાગદેવે જે ઉપદેશ કર્યો હોય તેને તે ભાવે કહેવો તે.

૦ ધ્યાનરૂપ : અંતમાં ચાર પ્રકારનાં ધ્યાન દર્શાવ્યાં છે.

પિંડસ્થ : પિંડ-હેહુ, સ્થ-આત્મા. અંને ભિન્ન હોવા છતાં નિકટ છે. શરીરના હૃદયકમળ આદિ ચક્રો પર નિર્દોષ ભાવે મનને સ્થિર કરવું, સ્થિરતા માટે આ પ્રાથમિક ભૂમિકા છે.

પદસ્થ : ભક્તિવાળાં પદોનું કે મંત્ર-જપ દ્વારા મનને સ્થિર કરવું તે પદસ્થધ્યાન.

રૂપસ્થ : અરિહંતનું, તેમની પ્રતિમાનું ધ્યાન કરવું. તે પ્રત્યે દષ્ટિને તન્મય કરવાથી સ્થિરતા થાય છે.

રૂપાતીત : સિદ્ધભગવંતોનું શુદ્ધ અંતઃકરણ દ્વારા ધ્યાન કરવું.
તેમના રૂપાતીત જ્ઞાનસ્વરૂપના ગુણોનું ચિત્તમાં સ્થાપન
કરવું. પોતાના સિદ્ધસ્વરૂપનું ચિંતન કરવું.

આ પ્રમાણે ધર્મધ્યાનનો અભ્યાસ અને સેવન સદ્ગુરુગમે કરવાથી આત્મા અપ્રમત્તદશાની ભૂમિકાએ પહોંચે છે, અનુક્રમે શુક્લધ્યાનને આરાધી બંધનમુક્ત થાય છે.

અનાસક્તભાવ-વૈરાગ્યભાવ વગર, ત્યાગ કે સંયમ વગર, પરમતત્ત્વની શ્રદ્ધા વગર આ માર્ગ સાધ્ય નથી. માટે સાધકે પાત્ર થવા સ્વપુરુષાર્થ કરવો, અને આ માર્ગે આગળ વધવા પ્રયાસ કરવો.

જ્ઞાનીપુરુષોએ પ્રકાશ્યું છે કે સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્મા ધર્મધ્યાનનો અધિકારી છે. વળી ભાવના ઇત્યાદિ ચિંતન વડે, શુદ્ધભાવે આલંબન લેવાથી સાધન ધર્મધ્યાનના પ્રકારોનું સેવન કરી શકે છે. પ્રાચીન સમયમાં રુચિવાળા અને શ્રદ્ધાવાન આત્માઓ પોતાના નિવાસમાં ધ્યાનારાધન માટે ઉત્તમ આયોજન કરતા. શ્રાવકો અને ધર્મબોધ પામેલા રાજાઓ પર્વના દિવસોમાં એકાંતમાં ધ્યાનનું અવલંબન કરતા, તેવાં દૃષ્ટાંતો પ્રસિદ્ધ છે.

ધ્યાનમાર્ગમાં ગૃહત્યાગ કે એકાંતની કોઈ જરૂર નથી તેમ માનીને સાધક જીવનમાં કંઈ પરિવર્તન ન કરે તો આ માર્ગે સફળતા સંભવ નથી. સંસારમાં વ્યસ્ત રહેવું અને ધ્યાનમાર્ગનું અવલંબન લેવું દુષ્કર છે, તેમાં ઘણો દૃઢ પુરુષાર્થ અને જાગૃતિ જોઈએ છે. ઊતરતા આ કાળમાં નબળા મનવાળા ગૃહસ્થ સાધક માટે નિવૃત્તિની, આ માર્ગે માટે અત્યંત આવશ્યકતા છે. પોતાના નિવાસમાં નિત્યપ્રત્યે કે પર્વના દિવસોમાં એકાંતનું સેવન કરે અને ધર્મધ્યાનના પ્રકારોને ભૂમિકા પ્રમાણે સેવે તો પાત્રતા વધવાની શક્યતા છે. પાત્રતા થવાથી તેને યોગ્ય સાધનો અને માર્ગદર્શક મળી રહે છે.

દૃષ્ટાંત

ભગવાન શ્રી મહાવીરના યુગની એક કથા છે.

ચંદ્રાવસંતક નામે એક ધર્મપ્રિય અને પ્રબળપ્રિય રાજા હતો. રાજ્યકારભારની વ્યવસ્થા એવી કરતો કે નિવૃત્તિ લઈને કાર્યોત્સર્ગ-રૂપ ધ્યાનનું આરાધન કરી શાંતિ મેળવતો.

એક પર્વદિને રાજા પોતાના મહેલના એક કક્ષમાં કાઉસગ્ગ-ધ્યાન માટે પ્રવેશ્યો. તેની સેવામાં હાજર રહેનાર દાસી તેને અનુસરી તે કક્ષામાં ગઈ અને દીવો પેટાવ્યો. રાજા આસનસ્થ થઈ કાઉસગ્ગધ્યાનમાં બેસે છે અને દીવા સામે જોઈ સંકલ્પ કરે છે કે આ દીવાની જ્યોત જલતી રહે ત્યાં સુધી ધ્યાનમાં રહેવું. દીવાની જ્યોત ત્રણ કલાક ચાલે તેટલું તેલ તેમાં હતું.

ત્રણ કલાક પૂરા થવા આવ્યા છે. રાજાની સેવામાં તત્પર દાસી બહાર બેઠે પગે બેસી છે. તેણે આવીને જોયું કે દીવામાં તેલ પૂરું થવા આવ્યું છે. રાજા તો આત્મચિંતન દ્વારા પ્રભુમય થયો છે. દાસીએ વિચાર્યું કે દીવો ગંધ થતાં રાજાને બેઠવામાં તકલીફ થશે, એટલે બીજા ત્રણ કલાક ચાલે તેટલું તેલ પૂરે છે.

રાજાએ સંકલ્પ લીધો છે. ક્ષત્રિયનો સંસ્કાર છે. ધર્મની પ્રીતિ છે. પ્રભુ પ્રત્યે ભક્તિ છે. પ્રમાદ રહિત થઈ, એક ઝોકું લીધા વગર જ્યોત પ્રત્યે એકાગ્ર ચિત્તે ધ્યાનાવસ્થામાં પ્રસન્નતા અનુભવે છે.

ત્રણ કલાક પછી વળી દાસીએ જોયું કે તેલ તો પૂરું થવા આવ્યું છે. રાજાને બેઠવામાં કંઈ પ્રતિકૂળતા ન થાય તેથી ફરી તેલ પૂરે છે. રાજાનાં નેત્રો તો ખુલ્લાં છે અને અંતરચક્ષુ તો સ્વરૂપમાં ઢળેલાં છે. તેણે દાસીને કોઈ ચિહ્ન કે સંકેત પણ ન આપ્યો, સંકેત આપવા જેટલી બાહ્ય ચેષ્ટા થાય તેવું ચિત્ત ચંચળ હતું નહિ અને દાસી તો રાજાના સંકલ્પથી અજાણ હતી. ત્રીજા ત્રણ કલાક ધ્યાનના નક્કી થઈ ગયા. રાજાનું કાળ અને દેહ સાથેનું તાદાત્મ્ય છૂટી ગયું છે. નવ કલાક પૂરા થયા. હવે સુપ્રભાતનો પ્રકાશ થયો. છે. દીવાની જ્યોત ખુબી છે. રાજા શાંત અને પ્રસન્નભાવે બેઠે છે.

દાસીને તેણે આ બાબત વિષે કંઈ જ ઠપકો ન આપ્યો. અરે ! તેને તો અણુસાર પણ આવવા ન લીધો કે તેણે તેલ પૂર્યું.

અને રાજને આખી રાત્રિ આસનસ્થ બેસવું પડ્યું. રાજએ તો પોતાના અંતરમાં તેને સહાયક માની કે પોતે ધર્મધ્યાનનું વધુ સમય આરાધન કરી શક્યો. ધ્યાનદશાના આનંદના અનુભવ વિના નવ કલાક સ્થિરતા ટકવી દુર્લભ છે. વળી સંકલ્પમાં કોઈ બાંધ-છોડ પણ ન કરી કે દાસી તો અખુધ છે, કે તેણે તેલ પૂર્યું ત્યારે પણ હુંકારો કરીને રોડી નહિ. પરંતુ સંકલ્પને પૂર્ણ કરી, પ્રસન્નતા-પૂર્વક ધ્યાન-આરાધનમાં દૃઢ રહ્યો.

ગૃહસ્થ સાધક ચિંતન માટે આતું આયોજન યથાશક્તિ કરી શકે. પોતાના નિવાસમાં કે પવિત્ર સ્થાને કુદરતી વન-ઉપવનમાં એકાગ્રતા કેળવવાનો અભ્યાસ એ ધ્યાનમાર્ગનું સાધન છે. આવા કાર્યોત્સર્ગધ્યાન વડે ગૃહસ્થ, દેહથી ઉત્થાન પામી, સ્વશક્તિપ્રમાણુ દેહાધ્યાસથી મુક્ત થઈ, આત્માનુભવી થાય છે.

ધર્મધ્યાન આરાધનનું સાક્ષ્ય

ધર્મધ્યાનની આરાધના : સાધક આત્માને પૂર્વઆરાધનના સંસ્કારયોગે જીવનમાં પ્રશ્ન થાય છે કે આ જગતમાં માનવ-જન્મનું મુખ્ય પ્રયોજન શું છે? હું કોણ છું? મારું સ્વરૂપ શું છે? આવો આત્મવિચાર જાગે છે તે આત્મા સત્સાધન મેળવવાનો પ્રયત્ન આદરે છે. સ્વદોષને જાણીને પાપથી દૂર થવા કોશિશ કરે છે. સત્સંગાદિ કારણોથી જીવનદષ્ટિ બદલાઈ જાય છે. જે દષ્ટિ જગતના પદાર્થોમાં સુખ શોધતી હતી તે દષ્ટિ હવે અંતમુખ્ય થતી જાય છે. અને તેને પોષણ મળે કે તે વૃદ્ધિ પામે તેવાં નિમિત્તોની શોધમાં સાધક લાગી જાય છે. આ ધર્મધ્યાનનો પ્રારંભ છે.

ભગવાન શ્રી મહાવીરે ઉપદેશ્યું છે કે :

“જે જીવને પરમાત્મા પ્રત્યે, ધર્મ પ્રત્યે અનુરાગ થાય છે તે જીવને જગતના પદાર્થો પ્રત્યે ઔદાસીન્યતા આવે છે.”

ધર્મધ્યાનના સાધકને બાહ્ય પદાર્થમાં રુચિ થતી નથી, પ્રીતિ-અપ્રીતિ થતી નથી. આત્મજ્ઞાન વડે સ્વ-પરનો ભેદ દૃઢ થાય છે.

એવા જ્ઞાનીને પૂર્વપ્રારબ્ધ યોગે સંસારનો ઉદય હોય તો રાગાદિ મંદપણે હોય ખરા, પરંતુ તે રાગને, તેના ઉદય, સત્તા વગેરેને બાણે છે, પણ તે તે રૂપે પરિણામ થઈ જતાં નથી. આવી ભેદજ્ઞાનની ધારાને કારણે વૈરાગ્ય-દશા વધતી જાય છે. અને ધ્યાનરૂપ અગ્નિ વડે ઉદયનાં અને સત્તાનાં કર્મોને તે નષ્ટ કરે છે. આમ સંસારથી મુક્ત થવા માટે ધ્યાન એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

જ્ઞાની જે કંઈ અને તેને બાણે છે, જુએ છે, અને સમભાવે વર્તે છે. બાહ્ય પદાર્થો પ્રત્યે તનમયતા ન થાય તેવી ચિત્તની ધારા સમભાવે ટકે છે. ધર્મધ્યાનના પ્રકારોના સેવન વડે સાધક એ ભૂમિકાએ પહોંચે છે. માટે એ પ્રકારોનું શુદ્ધભાવ વડે અવલંબન લેવું.

૪. શુક્લધ્યાનના પ્રકારો

શુક્લધ્યાનના ચાર પ્રકારોની શાસ્ત્રોમાં પ્રરૂપણા છે. શુક્લધ્યાન કેવળીભગવંતો અને સર્વજ્ઞને હોય છે. અત્રે શુભભાવનાના હેતુએ તેની સંક્ષિપ્ત વિગત આપી છે.

૧. પૃથક્ત્વવિતર્ક વીચાર
૨. એકત્વવિતર્ક અવીચાર
૩. સૂક્ષ્મક્રિયા પ્રતિપાતી
૪. વ્યુચ્છિન્નક્રિયા અપ્રતિપાતી

શુક્લધ્યાન એ શુદ્ધ નિર્વિકલ્પ ધ્યાનની ચરમસીમા છે. જેનો અનુભવ સર્વોચ્ચ કક્ષાના મુનીશ્વરોને જ થાય છે. આ ધ્યાન છન્નસ્થ મનુષ્યના જ્ઞાનનો વિષય નથી. વર્તમાન કાળે આ ક્ષેત્રે તેના અનુભવની સંભાવના જ્ઞાનીઓએ સ્વીકારી નથી. તેથી અત્રે તેનો વિસ્તાર કરેલ નથી. આ વિષયના વિશેષ પરિજ્ઞાન માટે પૂર્વાચાર્યોકૃત ગ્રંથોનું અવલોકન કરવા વાચકોને વિનંતી છે.

શુક્લધ્યાનની પરમદશાનું વર્ણન જ્ઞાનીઓ કરી શક્યા નથી. અનંત ચતુષ્ટય ત્યાં પ્રગટપણે, સહજરૂપે વર્તે છે. અનંત અવ્યાખાધ

સુખનું ભાજન એવી એ દશા છે. શુભલાવ વડે એ દશાનું માહાત્મ્ય લજીએ તો આપણો આત્મા પણ પાવન થાય. તે માટે કેવળજ્ઞાનનો મહિમા સમજવો અને શ્રદ્ધવો.

“રાગમાત્ર ઘટવધ નહીં, દેખ્યાં કેવળજ્ઞાન,
યહ નિશ્ચય કર જાનકે, ત્યજીએ પરથમ * ધ્યાન.”

—લાલા રણજિતસિંહ કૃત બૃહદ્ આલોચના ૨૧-૧૯.

સૃષ્ટિની રચના અને કર્મસિદ્ધાંત

એક અપેક્ષાએ એમ કહી શકાય કે આર્તરૌદ્રધ્યાની-અશુભધ્યાની આત્મા બહિરાત્મા છે. ધર્મધ્યાની-શુભધ્યાની આત્મા અંતરાત્મા છે. શુક્લધ્યાની-શુદ્ધધ્યાની આત્મા પરમાત્મા છે, આર્ત-રૌદ્રધ્યાન નિરંતર કર્મબંધનું કારણ છે. ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન મુક્તિનાં કારણ મનાયાં છે.

કર્મબંધનથી છૂટવા, મુક્તિરૂપ શુક્લધ્યાન સુધી પહોંચવા ધર્મધ્યાન એ વિશ્રામસ્થાન જેવું છે. ત્યાંથી કર્મે કરીને સાધક આગળ વધે છે.

સૃષ્ટિમંડળમાં રહેલા પ્રાણીમાત્રના વિકાસની ભૂમિકાએ વિચારીએ તો આત્મા અને કર્મસિદ્ધાંત, તેનાં પરિણામો એ અગત્યના મુદ્દાઓ છે. આ તત્ત્વોને છોડીને જગતના કોઈ પણ તત્ત્વનું, પ્રાણીનું કે પ્રકૃતિનું અસ્તિત્વ વિચારવું કે સંશોધન કરવું શક્ય નથી.

જૈનાગમસૂત્રોમાં છ સિદ્ધાંત વડે આત્મા, કર્મ અને મુક્તિનું તત્ત્વ નિરૂપણ કર્યું છે :

આત્મા છે. — શુદ્ધતત્ત્વ-અસ્તિત્વ.

આત્મા નિત્ય છે, — શાશ્વત તત્ત્વ.

આત્મા કર્મનો કર્તા છે, — વિભાવના કર્તાપણાના સ્વીકારથી.

નિશ્ચયથી નિઃસ્વરૂપનો કર્તા સ્વીકાર્યો.

* પ્રથમ આર્તધ્યાન-ખોદું ધ્યાન.

આત્મા ભોક્તા છે,— નિજ કર્મનો કર્તા હોવાથી ભોક્તા.
 નિશ્ચયથી નિજસ્વરૂપનો ભોક્તા છે.
 તેનો મોક્ષ છે,— મુક્તત્મા-શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ. વિલાવના
 કર્તાપણાથી અને કર્મક્રમના ભોક્તા-
 પણાથી સંપૂર્ણ મુક્તિ.

મોક્ષનો ઉપાય,— સમ્યગ્જ્ઞાન દર્શન, ચારિત્રાદિ ઉપાયો છે.

આમ મોક્ષ અર્થાત્ શુદ્ધાત્મા અને અશુદ્ધાત્માની આડે આવે
 છે કર્મની પરંપરા. કર્મસંસ્કારયુક્ત આત્મા સંસારી છે અને તેનાથી
 મુક્ત આત્મા મોક્ષસ્વરૂપ છે. અશુદ્ધાત્માને શુદ્ધ થવા ધર્મધ્યાન
 અવલંબન છે. શુદ્ધધ્યાન તે મોક્ષરૂપ અવસ્થા છે.

મૂળ દ્રવ્યે શુદ્ધ એવો આત્મા અશુદ્ધ કેમ થયો? ક્યારે
 થયો? તેવો પ્રશ્ન કદાચ ઊઠે તો પ્રથમ વિચારવું કે આજે જીવની
 જે દશા છે તે કેવી છે? શુદ્ધ છે કે અશુદ્ધ છે? જીવને સગાહિનાં
 પરિણામ થાય છે તે અશુદ્ધ દશા છે, તે સંસ્કારો પૂર્વના છે; એમ
 પૂર્વના, પૂર્વના વિચારતાં સમજાશે કે આત્મા અનાદિકાળથી અશુદ્ધ-
 પણે જગતમાં પરિભ્રમણ કરે છે. શાસ્ત્રના પ્રમાણથી તે વાત વધુ
 ઊડાણથી વિચારી લેવી જરૂરી છે.

આ જન્મના દાદાના દાદા કે તેમના પિતાનું નામ ભાગ્યે જ
 સ્મૃતિમાં છે, તેમ ભૂતકાળની સ્મૃતિ આજે નથી. જો કે ચિત્તની
 નિર્મળતા હોય અને આત્માને સ્વરૂપ વિષે ઊડાપોહ થાય તો ભૂતિ-
 સ્મરણજ્ઞાન વડે અમુક જન્મનું જ્ઞાન થવા સંભવ છે. છતાં એક વાત
 સ્પષ્ટ છે કે ભૂતકાળના સંસ્કાર પ્રાણીમાત્રના મનમાં રહેલા છે; તેને
 વશ થઈ જવાથી વર્તમાનની પ્રવૃત્તિ બન્યા કરે છે. વળી કોઈ દષ્ટિએ
 વિચારીએ તો દોષમય પ્રવૃત્તિ તે પૂર્વ કર્મ અને તેનું ફળ છે.

ખીજી રીતે જોઈએ તો પ્રકૃતિજન્ય સંસ્કાર એટલે કર્મ, તે
 કર્મમાત્ર બંધન છે. કર્મપ્રકૃતિઓ સૂક્ષ્મપણે ક્ષણે ક્ષણે ઉદયમાં આવે
 છે. પરિણામ પામે છે અને શમે છે, એટલે કે પૂર્વ કર્મ ખરે છે,

અને વર્તમાન અશુદ્ધ પરિણામ વડે નવો અનુબંધ થયા કરે છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની જેમ કર્મ આવે છે, જાય છે.

કષાયજન્ય અને રાગાદિરૂપ ભાવકર્મ, આઠ પ્રકૃતિરૂપ દ્રવ્યકર્મ અને દેહાદિ સ્થૂલ પદાર્થના સંયોગરૂપ નો-કર્મ (કર્મ જેવા) આ બધાં ચેતનના સંયોગમાં આવે છે. અને ચેતન તેમાં પોતાની વૃત્તિ તન્મય કરીને પોતાનું સ્વરૂપ ભૂલી જાય છે.

કર્મસંસ્કારોથી પ્રેરિત થયેલું મન તેના વિકારો વડે પ્રવૃત્તિ કરવાનું સતત યોજ્યા કરે છે, એટલે આ વિકારો મૂળમાંથી નાશ ન પામે ત્યાં સુધી કર્મની પ્રવૃત્તિરૂપ સંસાર ટકી રહે છે.

ઉપયોગ-પર્યાય શું છે ? *

કર્મપ્રવૃત્તિનો કે અંધનનો આધાર ચેતનાની ક્ષણે ક્ષણે પલટાતી અશુદ્ધ પર્યાય (વૃત્તિ) છે. (તેને ઉપયોગ પણ કહેવાય છે) ઉપયોગ પદાર્થને ઈન્દ્રિયો દ્વારા જુએ છે કે જાણે છે, મનના વિકારો, સંસ્કારો પદાર્થ સાથે તાદાત્મ્ય ઉપજાવી લે છે. એટલે ચેતનાના પોતાના સ્વરૂપ ઉપર એક અંધકારમય વાદળું પથરાઈ જાય છે. આ ઉપયોગની પળમાં જો વિકારો કે રાગાદિ ભાવો ન જાણે તો કર્મો મંદતા પામે છે. શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિએ વિચારીએ તો કર્મના ઉદય વખતે જો આત્મા ઉપયોગ અને કર્મોદયની સૂક્ષ્મ સંધિ વચ્ચે પ્રજ્ઞાવંત રહે તો કર્મ-પ્રકૃતિઓ મંદતા પામે છે. જાગૃત ચેતના અનુબંધને શિથિલ કરે છે, રોકે છે. તે પછી પરંપરાગત કર્મપ્રથિઓ શિથિલ થતી જાય છે. અંતે ક્ષય પામે છે.

જીવ માત્રને કોઈ પણ યોનિમાંથી જન્માંતર સમયે સંસ્કારરૂપી તેજસ અને કાર્મણશરીર સાથે રહે છે, અને તે તે સંસ્કારો તેના

* ઉપયોગ-પર્યાય એ જૈનદર્શનના પારિભાષિક શબ્દપ્રયોગ છે. તેને પરિણામ-વૃત્તિ કહી શકાય. નવી નવી અવસ્થાઓનું ઊપજવું, જેમકે સોનામાંથી હાર, બંગડી વગેરે થાય છે તેમ મૂળ વસ્તુ રહે અને અવસ્થા બદલાય છે તે પર્યાય છે.

ક્રમ પ્રમાણે વર્તમાનમાં ઉદયમાં આવે છે; તેથી શુભાશુભ સંયોગો પ્રાપ્ત થાય છે. એવા ક્રમને તોડવા જ ધ્યાન છે. ધ્યાન એ એવી નિર્મળ અને સ્થિર દશા છે કે જેના દ્વારા કર્મધારા તૂટે છે અને જ્ઞાનધારાનો પ્રવાહ ઊભટે છે.

ધ્યાનનો યથાર્થ પ્રારંભ આત્માના સમત્વથી અને સાક્ષીત્વથી થાય છે. સમત્વની પૂર્ણતા થયે જે અવિકારી સહજ દશા છે તે વીતરાગતા છે. આવા સમત્વનો પ્રારંભ પ્રજ્ઞાથી થાય છે. સાક્ષીત્વ એ નિર્લેપતા છે. ઉપયોગ પદાર્થને જાણે છે પણ તન્મય થતો નથી તે સાક્ષીત્વ છે, તે નિર્વિકલ્પતા છે.

તત્ત્વ માત્રમાં આત્મતત્ત્વ અતિ સૂક્ષ્મ છે. આત્માના બહિર્લક્ષી ઉપયોગમાં સૂક્ષ્મતા નથી, કારણ કે તે સ્થૂલ સાથે સંલગ્ન છે. અંતરયાત્રામાં ઉપયોગ સૂક્ષ્મ અને છે. અર્થાત્ સૂક્ષ્મ ઉપયોગ વડે અંતરયાત્રા થાય છે; તેથી સ્વ-પરનું લેદહજ્ઞાન સંલવિત અને છે. અહીંથી ધ્યાનમાર્ગનો યથાર્થ પ્રારંભ થાય છે. ચેતના પરનું કર્મ-પ્રકૃતિનું આવરણ દૂર થતું જાય છે. જેમ જેમ ઉપયોગની નિર્મળતા થતી જાય છે તેમ તેમ જોવા-જાણવાનું કાર્ય સજગતાપૂર્વક કે સાક્ષીભાવે થાય છે. નિર્મળ ચેતના આકાશતત્ત્વ જેવી છે. જ્યારે વાહનામાંથી મૂશળધાર વર્ષા થાય છે ત્યારે એવું જણાય છે કે આકાશ જાણે વર્ષાથી છવાઈ ગયું છે, પણ જ્યારે વર્ષા અંધ થાય છે ત્યારે જણાય છે કે આકાશનો રજ માત્ર ખૂણો ભિન્નયો નથી; તેમ મનની મલિન વાસનાઓ દૂર થતાં, અહંતા-મમતાયુક્ત આવેશોથી મન મુક્ત થઈ શાંત થાય છે ત્યારે ચેતનાનું શુભ અસ્તિત્વ જેવું છે તેવું વિલસી રહે છે. તે આત્માનું નિજ સ્વરૂપ છે. સ્થૂલ મનના આવેગો શમે છે, ત્યાર પછી સૂક્ષ્મ મનમાં સંસ્કારોને તપાદિ દ્વારા નષ્ટ કરવા પડે છે; નહિ તો એ સંસ્કારો અનાજની સાથે ઘાસ ઊગી નીકળે છે તેમ અજ્ઞગૃહદશામાં નિમિત્ત મળતાં પ્રગટ થઈ સાધકને સાધનામાં અધ્યાધિક અંતરાય ઊભો

કરે છે. આ માર્ગ અંતિમ દશાની પ્રાપ્તિ સુધી સજગતાનો અને યુરુપાર્થનો છે.

કર્મબંધનું મુખ્ય કારણ મિથ્યાભાવ છે, વિપર્યાસબુદ્ધિ છે. રાગાદિ તેની આડ પેદાશ છે. તે મિથ્યાત્વભાવ આત્મજ્ઞાન વડે દૂર થઈ જાય છે.

આત્મજ્ઞાન વડે સ્વ-પરનો ભેદ દૂર થાય છે. જ્ઞાનીને પૂર્વ પ્રારબ્ધયોગે સંસારનો ઉદય હોય ત્યારે રાગાદિના મંદભાવો હોય છે. પરંતુ સજગતાને કારણે રાગાદિ ભાવો વડે જ્ઞાની લેપાતા નથી, તે જ્ઞાનધારાની વિશેષતા છે.

વૃત્તિઓનું વિષયાકાર થવું, ભાવ-પરિણામનું બહિર્મુખ થવું કે યોગ-ઉપયોગનું અસ્થિર થવું, તે કર્મ છે. વૃત્તિઓનું આત્માકાર થવું તે અંતર્મુખતા છે. ઉપયોગનું સ્થિર થવું તે ધર્મ છે. એ ધર્મરૂપ ધ્યાન તે સમીપ મુક્તિગામી આત્માને પ્રાપ્ત થાય છે. નિર્મળજ્ઞાનપ્રાપ્ત આત્મા પરિભ્રમણને સમાપ્ત થવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. કર્મવશા આત્મા અનંત પરિભ્રમણ વધારે છે. જ્ઞાનીઓએ પ્રકાશ્યું છે કે :

“જ્ઞાની શ્વાસોચ્છ્વાસમાં કરે કર્મનો છેલ્લો
પૂર્વકોડી વર્ષો લગે અજ્ઞાની ન કરે તેલ.”

સાધકની જિજ્ઞાસા અને સમર્પણ

અશુભધ્યાનના દુષ્પરિણામને જાણીને સાધકને ધ્યાનમાર્ગની જિજ્ઞાસા થાય છે, ત્યારે તે વિચારે છે કે મારે કેમ ધ્યાન કરવું અને કેનું ધ્યાન કરવું ? નિશ્ચયથી તો ‘સ્વાત્મા’ જ ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે. એટલે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવા તે પ્રેરાય તો પણ સ્વરૂપનું જ્ઞાન કે અનુભવ ન હોવાથી આરંભમાં તે આસન લગાવી આંખ બંધ કરીને ખેસે ત્યારે તેને એકાએક સ્વરૂપ દર્શન થતું નથી. વર્તમાન અવસ્થા અશુદ્ધ હોવાથી, ચિત્તપ્રદેશો પર અંકિત થયેલા

સંસ્કારોમાંથી અનેક વિકલ્પો અને વિચારો ઊઠે છે; તેથી સ્વરૂપધ્યાન તેને અનુભવમાં આવતું નથી. જો જિજ્ઞાસાના બળે તે ધર્મધ્યાનના અવલંબનને સેવે તો પ્રયત્ન વડે ભૂમિકા અંધાર છે.

ગૃહસ્થ સાધકે પરમાત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનું અવલંબન લેતા પહેલાં ચિત્તની સ્થિરતાનો, આત્મચિંતનનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. ધર્મધ્યાનમાં ચિંતન, ભાવના આદિ વિવિધ પ્રકારો દર્શાવ્યા છે. તેમાં ભૂમિકા અનુસાર પ્રવેશ કરવો, જેથી ચિત્તની સ્થિરતા કેળવાતી જાય છે.

પરમાત્માનું ધ્યાન કરવા પ્રભુ પ્રત્યે શ્રદ્ધા પ્રીતિ અને ભક્તિ જોડવાં જરૂરી છે, દેહરોગ મટાડવા વૈદ્યમાં શ્રદ્ધા રાખવી પડે છે, ઔષધનો ઉપયોગ જાણવો પડે છે, પથ્ય પાળવું પડે છે, તેમ ભવરોગથી મુક્ત થવા પરમાત્માના પ્રત્યે શ્રદ્ધા, તેમના સ્વરૂપનું જ્ઞાન અને ભવરોગ દૂર કરવા ત્યાગ વૈરાગ્યાદિનું પથ્ય પાળવું જરૂરી છે.

પરમાત્મા પ્રત્યે આશ્રય, શ્રદ્ધા, નિશ્ચય કે ભક્તિ એ કોઈ પરાધીનતા નથી. સદ્ગુરુની નિશ્રા અને સમર્પણ તે પરાધીનતા નથી; પરંતુ સાધક માટે દોષમુક્તિનો, ગુણવૃદ્ધિનો એ ઉપાય છે. સ્વ-આત્મા નિશ્ચયથી પોતાનો ગુરુ છે, છતાં તેની અશુદ્ધિ ટાળવા સદ્ગુરુની નિશ્રાએ અવલંબન છે.

“માનાદિક શત્રુ મહા નિજજાહે ન મરાય,
જાતાં સદ્ગુરુ શરણમાં અદ્ય પ્રયાસે જાય.” ૧૮

— શ્રી આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર

જગતવ્યવહારનાં શિક્ષણ માટે શિક્ષક કે માર્ગદર્શકની જરૂર રહે છે. સારા વકીલ કે ડોક્ટર થવા માટે તે પ્રકારના ઉત્તમ નિષ્ણાત પાસે શિક્ષણ લેવું જરૂરી છે; તેમ આ સૂક્ષ્મ માર્ગના બોધ-શિક્ષણ માટે તે માર્ગને અનુરૂપ જ પરમાત્મા અને સદ્ગુરુની નિશ્રા જરૂરી છે. તેમના પ્રત્યેનો આદર અને ભક્તિ ચિત્તને નિર્મળ કરે છે, જિજ્ઞાસાને તૃપ્ત કરે છે અને સાધક આગળ વધે છે.

તત્ત્વની શ્રદ્ધા સહિત ધર્મધ્યાનના ચિંતન, રુચિ, અનુપ્રેક્ષા, આલંબન અને ભાવનાના પ્રકારોના સેવન પછી, દઠ પુરુષાર્થ વડે મિથ્યાત્વની ત્રિચિરૂપ સાત * પ્રકૃતિઓ શિથિલ થઈ જાય છે. આત્મા સમ્યગ્દર્શનનો અધિકારી બને છે.

વળી જેમ જેમ ધ્યાનમાં સ્થિરતા વધતી જાય છે, તેમ તેમ આત્મસ્વરૂપના અંશે અનુભવાય છે. એ અનુભવમાંથી નિષ્પન્ન થયેલું જ્ઞાન પ્રજ્ઞારૂપે રહી કર્મના ઉદ્ધયને જાણી લે છે, અને તેનાથી પોતે જુદો છે તેમ સમજે છે; તેને વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ પરિણામની વ્યાકુળતા થતી નથી. સમતાની અપૂર્વતા અનુભવાય છે.

ધ્યાનની એક પળનું સામર્થ્ય

ચિત્ત-સ્થિરતાના દીર્ઘકાલીન અભ્યાસથી ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ કરતાં કોઈ પણ નિર્વિકલ્પદશાનો અંશે આત્માને અનુભવ થાય છે. આ અનુભવ વીજળીના ઝબકારા જેવો છે. ઘન અંધકારભર્યા ઓરડામાં વીજળીના ચમકાર વડે ત્યાં રહેલી વસ્તુ દૃષ્ટિગોચર થાય છે, તેમ એક પળના આવા અપૂર્વ દર્શનના અનુભવે સ્વરૂપના પૂર્ણ-દર્શનનો આસ્વાદ અનુભવમાં આવે છે. તે પળનું, અનુભવરૂપી દર્શન જ્ઞાનરૂપ થાય છે, જ્ઞાનની પૂર્ણતા અને ચારિત્રની શુદ્ધતા પ્રગટ્યે અપ્રમત્ત દશાવાન મુનિજનો ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયનું એકત્વ અનુભવે છે, અને ત્યાં કેવળ નિજનંદમાં વર્તે છે. તેનું વર્ણન જ્ઞાનીઓ પણ કરી શક્યા નથી, તે સહજવસ્થા છે, જ્ઞાનીગમ્ય છે.

“જે પદ શ્રી સર્વજ્ઞે દીકું જ્ઞાનમાં
કહી શક્યા નહીં પણ તે શ્રી ભગવાન જો,
તેહ સ્વરૂપને અન્ય વાણી તે શું કહો
અનુભવગોચર માત્ર રહ્યું તે જ્ઞાન જો.”

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રકૃત અપૂર્વ અવસર, ગાથા ૨૦

* સાત પ્રકૃતિઓ—અનંતાનુબંધી ક્રોધ, માન, માયા, લોભ એ ચાર કષાય અને મિથ્યાત્વ મોહનીય. મિત્ર મોહનીય અને સમ્યક્ત્વ મોહનીય એ દર્શનમોહની ત્રણ પ્રકૃતિઓ.

જગતના નૈસર્ગિક ક્રમમાં તિથિ અનુસાર જેમ પ્રકાશની તરતમતા વધે છે; આગળ ઉલ્લેખ કર્યો છે તેમ, બીજનો ચંદ્ર ક્રમે ક્રમે પૂનમનો ચંદ્ર થાય છે; તે પછી તે બીજના પ્રકાશને પ્રકાશ કહીએ છીએ, અંધકાર કહેતા નથી. ધ્યાનમાર્ગે દીર્ઘકાલીન ચિત્તની સ્થિરતાની ક્ષણમાં સ્વરૂપદર્શનની આંખી થાય છે તે બીજના પ્રકાશ સમાન છે. નિર્મળ ચારિત્ર વડે અને અભ્યાસ વડે આત્મા ક્રમે ક્રમે પૂર્ણ વિકાસ પામે છે પ્રારંભનું આ દર્શન અંતમાં પૂનમના ચંદ્રની માફક પૂર્ણ અને શાશ્વત બની જાય છે.

શ્રીમદ્ આનંદધનજી અને ચિદાનંદજી જેવા યોગીજનોને પૂર્વ આરાધનાને બળે ધ્યાનદર્શાને ઉદય થયો, તે પછી તેના પૂર્ણ અનુભવ માટે તેઓએ ઘણું મૂલ્ય ચૂકવ્યું. લખિંધ આદિનો મોહ ત્યજી તેમણે આત્મસંશોધનને પૂર્ણ અવકાશ આપ્યો, સહજ દશા પ્રાપ્ત થયે ક્યારેય કેવળ જનકલ્યાણ માટે તેઓ ઉપદેશ કે લેખનની સત્પ્રવૃત્તિ કરતા, અને વળી ધ્યાનદર્શામાં સ્થિર થતા. ધ્યાનનું આવું અલૌકિક સામર્થ્ય છે. તેનું પરિશીલન કરવું તે જીવનની ધન્ય પળો છે તેમ સમજવું અને આ માર્ગમાં ઉલ્લાસિત થઈ આગળ વધવું.

આત્મદર્શાની ઉજ્જવળતા :

સંસારનાં સાધનોમાં સુખખુદ્ધિ થતી રહે કે સાધનોનો વિસ્તાર થતો રહે, અને સહજ ધ્યાનદર્શાની ઉપલબ્ધિ થાય તેવી આ માર્ગમાં વ્યવસ્થા નથી. અપવાદરૂપે કોઈ જ્ઞાની-ગૃહસ્થનાં દૃષ્ટાંતો લઈ માયાથી છેતરવું નહિ. સામાન્ય સાધકે તો અનુભવી જ્ઞાનીજનોના પ્રતિપાદિત માર્ગનું પદ્ધતિસર આરાધન કરવું. વ્યસ્ત ગૃહસ્થ સાધકે પોતાના નિવાસમાં પણ એકાંતસેવન સાથે સાધના કરવી, અવકાશ મળ્યે પવિત્ર સ્થળોમાં જ્ઞાનીની નિશ્રામાં રહેવું.

સામાન્ય રીતે ગૃહસ્થ ભવ્યાત્મા રુચિવંત હોય તો ઉદાસીનતા આવ્યે સંસાર પ્રત્યેની સુખખુદ્ધિ શમતી જાય છે. તેવા ભવ્યાત્માઓ ગૃહમાં કે વ્યાપારમાં રહે તોય શક્ય તેટલી જાગૃતિ રાખે છે, અને

નિવૃત્તિ મેળવી અંતર્મુખ થવાનું લક્ષ્ય રાખે છે. બાહ્ય જગતના પરિચયનો સંક્ષેપ કરી નિરહંકારીપણે અદ્વપારંભી થઈ વર્તે છે. નિત્ય નિત્ય આત્મદશાને ઉજ્જવળ કરતા થકા તેઓ કઠિન ઉપદ્રવોને સહન કરી લે છે.

આજના ગૃહસ્થ સાધકને ધર્મધ્યાનપ્રેરક વાતાવરણ કે નિવૃત્તિ-સ્થાન જરૂરી છે. પોતાના નિવાસે એકાદ ખૂણાને નિવૃત્તિનું સ્થાન બનાવી લે અને સમય મળ્યે આસનસ્થ થઈ ચિત્તની સ્થિરતા ધારણ કરે તો સાધનાની જ્યોત જલતી રહે. પાંચ-પચીસ ચોરડાના મકાનનું આયોજન કરનાર નિજ આત્મા માટે જો આવો ખંડ કે ખૂણો ના રાખી શકે તો તેને પરિભ્રમણથી કોણ બચાવશે? સદ્-ભાગ્યે જો તે એવું આયોજન કરે, અને સાધનાના ક્રમને સેવે તો તેને અનુભવે સમજશે કે સાચા સુખ અને શાંતિનો આ જ માર્ગ છે. એ ખંડની કે ખૂણાની ભૂમિને ભાષિત કરવા પરમપ્રેમે પરમાત્માની કે સદ્ગુરુની મૂર્તિની પ્રાણુપ્રતિષ્ઠા કરવી જેથી ચિત્તની સ્થિરતાને સહાય મળશે અને અન્ય ઉપદ્રવો અદ્ય પ્રયાસે ખસી જશે.

પરમતત્ત્વને પ્રગટ કરવાની ઉપાસના એ કાંઈ એક-એ દિવસ, મહિના કે વર્ષમાં સિદ્ધ થતી નથી. પૂર્વજન્મની પ્રયત્ન આરાધનાના ઉદ્યે કોઈ ભગ્યાત્મા અદ્ય સમયમાં કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે; પરંતુ સામાન્ય સાધકે તો નિરંતર અભ્યાસની જિજ્ઞાસા રાખવી અને સત્સંગાદિના પ્રસંગોમાં રહેવું.

આત્મા અગોચર છે અર્થાત્ અતિસૂક્ષ્મ તત્ત્વ છે, તેથી તેની અનુભવદશા પણ સૂક્ષ્મ છે. દેહમાં ચક્ષુ નાગુક ઈન્દ્રિય છે, એટલે વધુ સંવેદનશીલ છે. એક સૂક્ષ્મ કણ તેમાં જીરવી શકાતું નથી. આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા તો તેથી પણ અતિસૂક્ષ્મ છે, અને નિજ સંવેદન પણ અતિ સૂક્ષ્મ છે. તેમાં એક રજકણ જેટલો દોષ રહી શકતો નથી. અશુદ્ધતાનો દોષ હોય તે સમયે તે સ્વરૂપનું દર્શન પ્રગટપણે અનુભવમાં આવતું નથી. જેટલી શુદ્ધતા તેટલી

મુક્તિ. સંપૂર્ણ શુદ્ધતા સંપૂર્ણ મુક્તિ. તેને નિર્વાણ કહો, સ્વરૂપજ્ઞાન કહો કે પરમાત્મપદ કહો.

જ્ઞાનીઓ તેને જિનપદ નિજપદની એકતા કહે છે. આત્મા જ પરમાત્મારૂપે પ્રગટ થઈ જાય છે. આવું પરમશુદ્ધ પદ કેવળ કેવળજ્ઞાનીના, સર્વજ્ઞના અને જીવન-મુક્તાત્માના જ્ઞાનનો અને અનુભવનો વિષય છે. તે પદને, તે પદપ્રાપ્ત સર્વ પરમાત્માઓને પરમપ્રેમે નમસ્કાર હો.

માટે સજ્જનો ! અશુભધ્યાનથી છૂટી ધર્મધ્યાનનો મહિમા જાણી તેનું સેવન કરતાં કરતાં અને શુક્લધ્યાનની પરમદશાનું શ્રદ્ધાન કરીને આપણે સૌ ધ્યાનમાર્ગની પાત્રતા પ્રાપ્ત કરી શકીએ, તે માટે ધર્મધ્યાનના પ્રકારોને જાણવા અને ઉપાસવા.

‘મતિ, શ્રુતિ, અવધિ, મનઃ, કેવલ દેહ પર એક જ ખરે, આ જ્ઞાનપદ પરમાર્થ છે, જે પામી જીવ મુક્તિ લહે. ૨૦૪ બહુલોક જ્ઞાનગુણે રહિત, આ પદ નહીં પામી શકે, રે અહણ કર તું નિયત આ, જે કર્મ મોક્ષેચ્છા તને. ૨૦૫ આમાં સદા પ્રીતિવંત ખન, આમાં સદા સંતુષ્ટ ને, આનાથી ખન તું તૃપ્ત, તુજને સુખ અહો ઉત્તમ થશે.’ ૨૦૬
—શ્રીસમયસાર—પદાનુવાદ નિર્જરા અધિકાર.

જૈનદર્શનમાં ધ્યાન સર્વોપરી સાધન મનાયું છે. કર્મક્ષયનું અંતિમ સાધન છે. જ્ઞાનનું ક્ષણ જેમ વિરતિ છે તેમ જ્ઞાન અને ધ્યાન બંને સહોદર છે. ધ્યાનમાર્ગની સાધના વગર કેઈ આત્મા મુક્ત થયો નથી. ધ્યાન એ સહજ અવસ્થા છે. સાધકે પ્રથમ તેમાં પ્રીતિ જોડવી પડે છે. તે ભલે અભ્યાસરૂપ હોય, પણ તે દ્વારા જ ધ્યેયસિદ્ધિ છે.

મોક્ષઃ કર્મક્ષયાદેવ. સમ્યગ્જ્ઞાનતો ભવેત્ ॥

ધ્યાનસાધ્યં મતંતદ્ધિ, તસ્માત્તદ્ધિતમાત્મનઃ ॥

શ્રી કેસરસૂરી રચિત ધ્યાનદીપિકા

મોક્ષ કર્મક્ષયથી થાય છે, કર્મક્ષય સમ્યગ્જ્ઞાનથી થાય છે, અને સમ્યગ્જ્ઞાન ધ્યાનથી સાધ્ય થાય છે. એમ જ્ઞાનીઓએ માન્યું છે માટે આત્માને ધ્યાન હિતકારી છે.

રાગદ્વેષનો ત્યાગ કરી સમતામાં આવવું તે ધ્યાનનો પ્રકાર છે. અંતરમુહૂર્ત સુધી એક વિષયમાં એકાગ્રતા તે છન્નસ્થાનું ધ્યાન છે અને યોગના નિરોધરૂપ ધ્યાન તે જિનોનું ધ્યાન છે.

છન્નસ્થને ધ્યાનરૂપ એકાગ્રતાના વિષયો આત્મસ્વરૂપને અવલંબતા હોવા જરૂરી છે. તે વિષયો સાધક જેમ જેમ આગળ વધે તેમ સૂક્ષ્મ બનતા જાય છે. તે ધર્મધ્યાનના પ્રકારમાં બતાવ્યા છે. તે આ પ્રકારે ગ્રહણ થઈ શકે.

મૈત્રી - સર્વ જીવ પ્રત્યે નિર્વેર બુદ્ધિ વિષે ગહન ભાવના કરવી.
 પ્રમોદ - ગુણવાનના ગુણ ગ્રહણ કરવાની ઉદ્દાત્ત ભાવના ભાવથી.
 કરુણા - દુઃખથી પીડિત સર્વ જીવો ધર્મ પામે તેવી ઉત્તમ ભાવના કરવી.

માધ્યસ્થ - કુમાર્ગે ચાલતા જીવો પ્રત્યે દ્વેષ-રોષ ન કરતાં તેમના પ્રત્યે હિત બુદ્ધિ રાખવી.

આ ચાર ભાવના હૃદયમાં અને આચારમાં ગ્રહણ થાય તો જીવ ધર્મધ્યાનને યોગ્ય બને છે.

અનિત્યાદિ બાર ભાવના વડે જીવમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થતાં ચિત્ત શુદ્ધિ ધર્મધ્યાનમાં પ્રવેશ કરાવે છે.

જીવાજીવાદિ નવ તત્ત્વ વિષયક ચિંતન ધ્યાનની સ્થિરતા માટે સહાયક બને છે.

વસ્તુના દ્રવ્ય, ગુણ અને પર્યાય વિષેનું સ્વરૂપ વિચારતા એકાગ્રતા વધે છે.

આમ વિષયની એકાગ્રતા ચિત્તશુદ્ધિનું કારણ બને છે. અને ચિત્તશુદ્ધિ ધર્મધ્યાન રૂપ થઈ આત્મના અનુભવને સંપાદ્ય થાય છે.

૪ સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રરૂપ ધ્યાન

સમ્યગ્દર્શનજ્ઞાનચારિત્રાણિ મોક્ષમાર્ગઃ

—તત્ત્વાર્થસૂત્ર ૧/૧

જૈનદર્શનમાં સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની એકતાને મોક્ષમાર્ગ કહ્યો છે.

“વિદ્વાનોએ દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્રની શુદ્ધતાપૂર્વક જ ધ્યાન કહેલું છે, તેથી એ ત્રણેની શુદ્ધતા વગર જીવોનું ધ્યાન વ્યર્થ છે.”

ધ્યાનનો હેતુ મુક્તિ છે અને તે સમ્યગ્દર્શનાદિ વડે જ સિદ્ધ થાય છે.

સમ્યગ્દર્શન
જ્ઞાન-ચારિત્ર
મોક્ષમાર્ગનાં
સાધન છે

જ્યારે મિથ્યાત્વ આદિથી મુક્ત થઈ જીવ પ્રથમ સમ્યગ્દર્શન અને જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે ક્ષીર-નીરવત્ રહેલા ચેતન-અચેતનના ભેદજ્ઞાનનો તેને આંશિક અનુભવ થાય છે. એથી સાધકને સમજાય છે કે પુષ્પમાં જેમ સુવાસ વ્યાપ્ત છે, તેમ આત્મા શરીરપ્રમાણુ વ્યાપ્ત હોવા છતાં સ્વભાવે તેનાથી ભિન્ન છે. દેહનું રૂપાંતર થાય કે જન્માંતર થાય તો પણ આત્મા નિત્ય રહે તેવો તેનો સ્વભાવ છે. રાગાદિ વિભાવોના સંયોગ વડે આત્મા તે રૂપ થઈ જતો જણાય છે ખરો, પરંતુ જેમ પહેરેલા વસ્ત્રથી કે તેના સ્પર્શથી શરીર ગુદું છે તેમ આત્મા દેહથી અલગ છે, કારણ કે

રાગાદિ આત્માનો મૂળસ્વભાવ નથી, એવો પ્રતીતિયુક્ત અનુભવ સમ્યગ્દષ્ટિ આત્માને હોય છે.

અજ્ઞાન ટળે - જ્ઞાન પ્રગટે

એક જ્ઞાનસના ગોળાને મેશ લાગી હોય તો તેમાં જ્યોત પ્રગટેલી હોવા છતાં તેનો પ્રકાશ પ્રગટપણે જણાતો નથી, તેમ આત્માને જ્ઞાનાવરણાદિ કર્મોનું આવરણ હોવાથી આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રગટપણે અનુભવમાં આવતો નથી; અને અજ્ઞાનવશ જીવ સંસારમાં પરિભ્રમણ કર્યા કરે છે.

અજ્ઞાનને વશ થયેલો આત્મા, પૌદ્ગલિક પદાર્થોના સંયોગ-વિયોગથી થતું સુખદુઃખ પોતાને થતું જાય છે તેમ અનુભવે છે. પણ આવરણ મંદ થવાનાં નિમિત્તો પ્રાપ્ત થતાં સાધકનું લક્ષ આત્મજ્ઞાન પ્રત્યે વળે છે, તેથી ક્રમે ક્રમે અજ્ઞાન દૂર થતું જાય છે સ્વયં આત્મા જ સ્વભાવે જ્યોતિસ્વરૂપ છે એવી અંતરંગ શ્રદ્ધા થતાં આત્મા પોતે જ ઓધ પામે છે કે, અરે! આત્મા તે ‘હું’ પોતે જ છું, હું પરમાર્થથી શુદ્ધબુદ્ધ, નિરંજન, નિરાકાર ચૈતન્યરૂપ છું, આવું સ્વ-જ્ઞાન થતાં હું પણ મટીને પોતે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બની જાય છે અને કર્તૃત્વભોક્તૃત્વના ભાવ કે જે પરિભ્રમણનાં કારણો હતાં તે મંદતા પામે છે, અને ક્રમે કરીને તે નષ્ટ થાય છે, ત્યારે હું પોતે ‘હું’ મટી ‘હરિ’ રૂપે પ્રગટ થાય છે.

સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાનનો મહિમા

કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યચિત યોગશાસ્ત્ર ગ્રંથમાં સમ્યગ્-દર્શનાદિના માહાત્મ્યની પ્રજ્ઞપણા નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવી છે કે—

રાજ્ય મળવું, ચક્રવર્તી થવું કે ઈંદ્રપણું મેળવવું દુર્લભ કહ્યું નથી, પણ, યોધિરત્ન (સમ્યગ્દર્શન) પ્રાપ્ત કરવું દુર્લભ છે.”

“જેવી રીતે તસ્વોનું સ્વરૂપ કહેલું છે તેવી જ રીતે સંશ્લેષથી કે વિસ્તારથી તેનો ઓધ થવો તેને વિદ્વાન પુરુષો સમ્યગ્જ્ઞાન કહે છે.”

“કર્મક્ષયથી મોક્ષ થાય છે. તે કર્મક્ષય આત્મજ્ઞાનથી થાય છે. તે આત્મજ્ઞાન ધ્યાનથી થાય છે માટે ધ્યાનને હિતકારી માનેલું છે.

“વિષયોથી વિરામ પામેલા અને સમભાવથી વાસિત ચિત્ત-વાળા મનુષ્યોને કષાયરૂપ અગ્નિ ઉપશમી જાય છે અને સમ્યક્ત્વ-રૂપ દીપક પ્રગટે છે.”

“સમત્વનું અવલંબન કરીને યોગીઓએ ધ્યાનનો આશ્રય કરવો જોઈએ, સમભાવ સિવાય ધ્યાનનો પ્રારંભ કરવામાં, ધ્યાનમાં પ્રવેશ ન થતાં, આત્મા વિડંબના પામે છે. હ્રસ્વસ્થના મનની સ્થિરતાને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે.”

“સામ્યભાવ સિવાય ધ્યાન હોતું નથી અને ધ્યાન સિવાય નિષ્કંપ સમત્વ આવતું નથી.

શાસ્ત્રકારોનું કથન છે કે, મુનિ મુખ્યપણે ધ્યાનના અધિકારી છે, છતાં ગૃહસ્થ સમકિત કે સમ્યગ્દર્શનવાન હોય, અથવા તે દશાની નજીક હોય અને જો ધ્યાનમાર્ગનો પુરુષાર્થ કરે તો મુનિદશાને યોગ્ય થવા માટેનો વિકાસ સાધી શકે છે. માટે સમકિત કે સમ્યગ્દર્શન વિષેનું જ્ઞાન, તે ધ્યાનનું અંગ હોવાથી તેને વિષેનું જ્ઞાન આવશ્યક છે. શસ્ત્રોક્ત કથન ગ્રંથના પાછળના ભાગમાં પરિશિષ્ટોમાં આપવામાં આવ્યું છે, અહીં તો માત્ર સામાન્ય સમજ આપી છે.

સામાન્યતઃ ચારે ગતિમાં સમકિતપ્રાપ્તિની સંભાવના છે. આ વિષમ અને વિકટકાળમાં સંસારપરિભ્રમણના કારણરૂપ મિથ્યાત્વ શું છે તે સમજાવું મનુષ્યને અઘરું છે; તેમજ સમકિતના સ્વરૂપની યથાર્થ શ્રદ્ધા થવી જ દુર્ઘટ છે તો પછી સમ્યગ્-દર્શન અને જ્ઞાનની સાક્ષાત્ પ્રાપ્તિ દુર્લભ હોય તેમાં આશ્ચર્ય શું?

○ મિથ્યાત્વ શું છે તે જાણવાની આવશ્યકતા

સંસારમાં જીવો પ્રાયે મિથ્યારૂપી ગ્રંથિથી બંધાયેલા છે, આ મિથ્યાત્વ શું છે?

○ મિથ્યાત્વ એટલે વિપરીત માન્યતા કે વિપર્યાસબુદ્ધિ.

○ અસત્તને સત્ સમજવું; સત્તને અસત્ સમજવું તે.

- દેહમાં આત્મયુદ્ધિ - દેહ તે 'હું' છું તેવી માન્યતા.
- આત્મામાં દેહયુદ્ધિ, રાગાદિ પર્યાયમાં પોતાપણું, સુખદુઃખાદિ-માં આત્મભાવ.
- અસત્ પદાર્થો કે દેહાદિમાં સુખયુદ્ધિ.
- સત્-આત્માથી વિસુખતા કે તેનું વિસ્મરણ.
- સત્દેવ, ગુરુ અને ધર્મમાં અનાસ્થા કે અનાદર.
- અસત્દેવ, ગુરુ અને ધર્મમાં આસ્થા કે આદર.
- તત્ત્વ-સંબંધી એકાંત માન્યતા, વગેરે અનેક પ્રકારે જાણવું.
(સત્દેવ - સર્વજ્ઞ વીતરાગ, સદ્ગુરુ - નિર્ઐશ્યમુનિ, સત્ધર્મ - છ-દ્રવ્ય તથા નવતત્ત્વની શ્રદ્ધા અને વીતરાગનાં વચનમાં ધર્મમય આજ્ઞાનો આદર અને દયારૂપ મૂળ ધર્મ).

ઉપરના મિથ્યાત્વના પ્રકારોને જાણે-અજાણે પણ સેવવાથી સંસાર-પરિભ્રમણ વધે છે અને જીવ દુઃખ પામતો રહે છે.

○ સમ્યગ્દર્શનનાં લક્ષણો

શાસ્ત્રમાં સમ્યગ્દર્શનાં પાંચ લક્ષણો છે જે આ પ્રમાણે છે :
શમ, સંવેગ, નિર્વેદ, આસ્થા અને અનુકંપા. આ પાંચ પ્રકારે આત્મદર્શને જાણવાનાં માપક્યંત્રો જેવાં છે. તેના ભાવાર્થને સમજવાથી તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવશે. મિથ્યાત્વરૂપી મિથ્યામતિથી અને દિશામૂઢતાથી પાછા વળેલા જીવમાં આ ગુણો પ્રગટ થાય છે અને તેથી જીવ સાચી દિશા તરફ વળે છે.

શમ

ક્રોધ, માન, માયા, લોભરૂપી કષાયોનું મંદ થવું, રાગાદિ ભાવોનું મંદ થવું, અર્થાત્ પંધનાં કારણોનું શમાઈ જવું તે શમ છે.

જેમ જેમ કષાયો શાંત થતા જાય તેમ તેમ તેનું સ્થાન ક્ષમા, નમ્રતા, સરળતા અને સંતોષ લે છે. રાગ-દ્વેષનું સ્થાન નિર્મળ પ્રેમ અને મધ્યસ્થતા લે છે, તેની ક્ષણશ્રુતિ વૈરાગ્ય છે.

કષાયનું શમન થવાથી સાધક કોઈને દુલ્લવતો નથી અને પોતે કોઈથી દુભાતો નથી. ક્ષમાદિ સ્વગુણો વડે હૃદયમાં પ્રસન્ન રહે છે.

સંવેગ

જગતના આકર્ષક પદાર્થોને તથા દેવાદિ ગતિનાં સુખોને તુચ્છ માની કેવળ એક મુક્તિની અભિલાષા સેવવી તે સંવેગ છે.

આ ગુણ જેને પ્રાપ્ત થયેલા છે તે આત્માને સંસારનાં સુખ-દુઃખના કે સંયોગ-વિયોગના પ્રસંગે પ્રીતિ-અપ્રીતિ ઉદ્ભવતી નથી. તેવા પ્રસંગોથી વિરક્ત થઈ તે એક આત્માર્થને જ સાધે છે.

નિર્વેદ

સંસારનાં પરિભ્રમણોનાં કારણોનો ઓધ પામી, આત્મા તે પ્રત્યે થાકનો અનુભવ કરે છે. પોતાના દેહ કે પરિવાર પ્રત્યે પણ તેને ઉદ્દાસીનતા આવે છે, અંતરંગ રુચિ રહેતી નથી. જે કંઈ વ્યવહાર કરવો પડે છે તે ન છૂટકે થવા દે છે. વળી તે ઈન્દ્રિયવિષયોથી લોભાતો નથી, પરંતુ આત્મસ્વરૂપમાં લીન રહેવાનો દૃઢ પ્રયત્ન કરે છે. તે આત્મા વિચારે છે કે, આ જીવે સંસારમાં ઘણું ઘણું પરિભ્રમણ કર્યું છે, તે હવે સમાપ્ત થાઓ અને સંસાર છૂટી જાઓ - આ ભાવના તે નિર્વેદ છે.

આસ્થા

આસ્થા - શ્રદ્ધા. સમકિતદશા પ્રાપ્ત થવામાં બાહ્ય નિમિત્ત પરમાત્મા છે. જેમણે આત્મા પ્રગટપણે જાણ્યો છે, અનુભવ્યો છે, તે આપ્તપુરુષો જ શ્રદ્ધા કરવા યોગ્ય છે. તેમના પ્રરૂપેલા માર્ગે ચાલવાથી આ આત્માનું કલ્યાણ છે તેવો દૃઢ નિશ્ચય તે શ્રદ્ધા છે.

સદ્ગુરુના યોગે તત્ત્વનો યથાતથ્ય ઓધ થયે સાચી શ્રદ્ધા જાપજે છે. દરેક તત્ત્વને તેના સ્વરૂપે જાણવાથી જીવને વિહ્વળતા થતી નથી, પણ તત્ત્વરૂપ શ્રદ્ધા રહે છે. આમ આપ્તપુરુષના વચનઓધમાં દૃઢ શ્રદ્ધા તે આસ્થા છે.

અનુકંપા

સંસારમાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી તપ્ત જીવોને તેમનાં દુઃખો દૂર કરવામાં સહાયક થવાની ભાવના તે અનુકંપા છે. દરેક આત્માને પોતાના આત્મા સમાન જાણવાથી અનુકંપાનો ગુણ વિકસે છે. તે ગુણ જ્યારે ચરમ સીમાએ પહોંચે છે ત્યારે તે કરુણાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. એવા આત્મા સ્વપરનું કલ્યાણ સહજભાવે થાય તેમ વર્તે છે. તે સવિશેષપણે પરમાર્થમાર્ગનો અધિકારી થાય છે.

સમ્યગ્દશાના આવા ગુણો પ્રગટવાથી આત્માની જીવનદષ્ટિ વિશાળ બને છે. તેની દષ્ટિ પશુપક્ષીની જેમ પોતાનું કે પોતાના પરિવારના જીવનનિર્વાહ કરવા જેટલી મર્યાદિત દષ્ટિ નથી હોતી, પણ સર્વ જીવો પ્રત્યે સમદષ્ટિ રહે છે. બહારથી ગૃહસ્થ દાન-દયાદિ રૂપ સત્કાર્યો કરે છે અને અંતરમાં આત્મભાવે સૌનું શ્રેય ચાહે છે. આત્માના આ ગુણો તેના અંતરંગને પ્રગટ કરે છે. આ લક્ષણોની સાથે સાથે બીજા ઘણા સહાયક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. આવો જીવ મોક્ષમાર્ગમાં ત્વરાથી આગળ વધે છે.

૦ સમકિતવંત આત્માનાં લક્ષણો

“સમકિત સાથે સગાઈ કીધી, સપરિવારશું ગાઠી;
મિધ્યામતિ અપરાધણુ જાણી, ઘરથી બહાર કાઢી,
હો મલિનજન! એ અબ શોભા સારી.”

—શ્રી આનંદધનજીવૃત સ્તવન.

સમકિત-દષ્ટિ જીવમાં ઉત્તમ લક્ષણો પ્રગટ થાય છે અને આ માર્ગના નીચે કહેલા અતિચારો દૂર થતા જાય છે.

શંકાકાંક્ષાવિચિકિત્સાન્યદૃષ્ટિપ્રશંસાસંસ્તવાઃ સમ્યગ્દૃષ્ટેઃ અતિચારાઃ ।

—તત્ત્વાર્થસૂત્ર ૭/૨૩

૧. શંકારહિત હોય છે : સર્વજઠેવ પ્રરૂપિત તત્ત્વદર્શન જેવું છે તેવું તે શ્રદ્ધે છે. પદાર્થોના સ્વભાવનું સહસ્ય સમજે છે તેમાં શંકારહિત હોય છે. પ્રશ્ન ઉદ્ભવે તો વિનયાન્વિત થઈ સદ્ગુરુ પાસે સમાધાન મેળવે છે.

૨. કાંક્ષા-ઇચ્છારહિત હોય છે : સંસારના પદાર્થોથી મને સુખ મળશે તેવી ભ્રમણા ભાંગી જાય છે, તેથી તેવા પ્રકારની અંતરંગ ઇચ્છાઓથી દૂર રહે છે. કેવળ આત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત હો એવી આકાંક્ષા રહે છે.

૩. વિચિકિત્સા-નિંદાથી રહિત હોય છે : નિંદા જેવા પાપ-ઉત્પાદક વ્યવહારથી તે દૂર રહે છે. ગુણીજનો પ્રત્યે અંતરથી પ્રમાદભાવ રાખે છે.

અસ્તુતિ નિંદા દોઢી ત્યાગે, જોજૈ પદ નિવારના;
ગુરુ નાનકે યહ માર્ગે કઠિન હૈ, કોઢી ગુરુમુખ જાના.

૪. મિથ્યામતિની પ્રશંસાથી મુક્ત હોય છે : કોઈ ચમત્કાર જેવાં પ્રલોભનથી અંબઈને કહેવાતા ત્યાગીઓની પ્રશંસા કરવાથી કે સંપર્કથી દૂર રહે છે.

૫. કુસંગીના સંગ અને સ્તુતિથી દૂર રહે છે. અર્થાત્ આવા પાંચ અતિચારથી દૂર રહે છે.

○ સમ્યગ્દર્શનનાં આઠ અંગ

“નિસ્સંકિઅ નિક્કંચિઅ નિવિત્તિગિચ્છા અમૂહદિદિઠઅ;
ઉવવુહ્થિરી-કરણે વચ્છલ્લપભાવણે અદઠ.”

—અતિચાર ગાથા. ૩

નિઃશંકિત અંગ

સતદેવ, સદ્ગુરુ, સત્ધર્મ તથા સત્શાસ્ત્ર તે જ તત્ત્વભૂત છે. સત્યાર્થસ્વરૂપ છે તેમાં તથા સન્માર્ગમાં સંશયરહિત શ્રદ્ધા તે નિશંકિત ગુણ છે. વળી આત્માની આત્મારૂપે શ્રદ્ધા હોવાથી તે નીચેના સાત ભયથી રહિત હોય છે —

- આલોકમાં આજીવિકાદિનો નાશ થવાના ભયરહિત.
- પરલોકમાં હવે પછી કેવી ગતિ થશે તેવા ભયરહિત.
- મરણ થવાથી મારો નાશ થશે તેવા ભયરહિત.
- રોગ થતાં વેદના ભોગવવી પડશે તેવા ભયરહિત.
- અરક્ષા - પોતાની અને પરિવારની રક્ષાથી ભયરહિત.

- ૦ અગુપ્ત - પોતાના ધનમાલ ચોરાઈ જવાના ભયરહિત.
- ૦ અકસ્માત - અચાનક અકસ્માત થતાં શું થશે તેવા ભયરહિત.

આવા સાત પ્રકારના ભયથી સમ્યગ્દર્શિ આત્મા નિઃશંક-નિશ્ચિંત હોય છે.

પોતાનો આત્મા આલોક છે, મોક્ષ પરલોક છે, આવો અંતર-માં નિશ્ચય થવાથી તે આત્મા સંપૂર્ણપણે નિઃશંક બની જાય છે.

આત્માને મૃત્યુ નથી અને શરીરાદિ તે જડ છે, અનિત્ય છે. રોગાદિ તે પુદ્ગલના પર્યાય છે, તેથી તેને મૃત્યુનો અને રોગનો ભય સતાવતો નથી.

પરને પોતાનું માનતો નથી, પૂર્વના યોગે કર્મનો ઉદય થાય છે અને તે કૃળ આપીને જાય છે, તેથી તેને અરક્ષાનો કે ચોરીનો ભય સતાવતો નથી.

આત્માને વિલાવદશા સિવાય કોઈ અકસ્માત નડતો નથી, તેથી અકસ્માતના ભયે આત્મા વિહ્વળ થતો નથી.

નિઃકાંક્ષિત અંગ (આકાંક્ષારહિતપણું)

સમ્યગ્દર્શિ આત્મા ઈન્દ્રિયજન્ય સુખોની આકાંક્ષાથી રહિત હોય છે. તેવાં સુખો પુણ્યયોગે પ્રાપ્ત હોવા છતાં અંતે તે દુઃખનું મૂળ છે તે વાતનો તેનો નિર્ણય થયો હોવાથી સમ્યગ્દર્શિ આત્માને નિરાકુળ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

નિર્વિચિકિત્સા અંગ (ગુગુપ્સારહિતપણું)

દેહ તેના સ્વભાવથી જ અશુચિમય છે. ત્વચા વગરના દેહનો વિચાર કરવાથી તે વાત સ્પષ્ટ થશે. તે દેહમાં આત્માનું શુદ્ધસ્વરૂપ પ્રગટ થવાની કોઈ અપેક્ષાએ સંભાવના હોવાથી તે પવિત્ર મનાય છે, તેથી જ્ઞાનીનું મલિન કે કૃશ શરીર જોઈ ગ્લાનિ કે તિસ્કાર ન થાય તેમજ અન્યને વિષે પણ અસહભાવ ન થાય તેવો સમ્યગ્દર્શિ આત્માનો નિર્વિચિકિત્સા ગુણ છે.

અમૂઢદષ્ટિ અંગ (સ્વધર્મશ્રદ્ધા)

મન, વચન અને કાયાથી અજ્ઞાનીની પ્રશંસા કરે નહિ, તેમનાથી પરાભવ પામે નહિ, તે સમ્યગ્દષ્ટિ આત્માનો અમૂઢદષ્ટિ ગુણ છે. પદાર્થના યોધમાં વિચક્ષણ હોય છે.

ઉપગૂઢન અંગ (દોષોને ઢાંકવા)

સમ્યગ્દષ્ટિ આત્મા કોઈના દોષોને પ્રગટ કરે નહિ, ધીબ્બના દોષ જુએ નહિ અને કદાચ જાણે તોપણ તે પૂર્વના કર્મનો વિપાક છે એમ માને અને તેની નિંદા ન કરે.

સ્થિતિકરણ અંગ (માર્ગમાં સ્થિર કરવાનો ભાવ)

સમ્યગ્દષ્ટિ આત્મા કારણવશાત્ કોઈ ધર્મી જીવને માર્ગથી ચલિત થતો દેખીને તેને માર્ગમાં લાવવા પ્રયત્ન કરે તે સ્થિતિકરણ ગુણ છે.

વાત્સલ્ય અંગ (નિર્મળ પ્રેમ)

રત્નત્રયના ધારકો પ્રત્યે આદર-સત્કારપૂર્વક વર્તવું અને સ્વાભાવિક પ્રીતિ રાખવી તે પરંપરાએ મોક્ષનું કારણ છે. આ ભાવને વાત્સલ્ય કહેવામાં આવે છે.

પ્રભાવના અંગ

વીતરાગ પરમાત્માના શાસનની શોભા અને માહાત્મ્ય વધારવા વિશિષ્ટ દાન, શીલ, તપ, પૂજા જેવાં કાર્યો કરવાં તે પ્રભાવના ગુણ છે,

૦ જીવનનું સુપ્રભાત

અનાદિકાળના પરિભ્રમણના કારણભૂત અજ્ઞાનરૂપી અંધકારને દૂર કરવા સમ્યગ્દર્શન એ 'સુપ્રભાત' છે. પ્રભાત થતાં સૂર્યના પ્રકાશ વડે જેમ ધરા પ્રકાશી ઊઠે છે અને પ્રાણીમાત્રનું જીવન ગતિશીલ બને છે, તેમ સમ્યગ્દર્શન પ્રગટ થતાં જીવનનું ચૈતન્ય

સમ્યગ્જ્ઞાન-પ્રજ્ઞારૂપે પ્રકાશી ઊઠે છે. તે પ્રકાશમાં જગતના પદાર્થોનું યથાર્થ વસ્તુ-સ્વરૂપ સમજાય છે, અનંતકાળની મિથ્યા બ્રમણાઓ ભાંગી જાય છે. અજવાળું થતાં જેમ અંધકાર અદૃશ્ય થઈ જાય છે, તેમ સમ્યગ્જ્ઞાને કરીને અંધકાર દૂર થઈ જાય છે. ચિત્તની નિર્મળતાને કારણે તે આત્માને ગુણરાશિ પ્રગટતો જાય છે. તે દ્વારા સકામ નિર્જરા થઈ આત્મા અનુક્રમે શુદ્ધ જીવનનો સ્વામી બને છે.

સમક્રિતી આત્માને જે નિજસુખ વર્તે છે, તે કોઈ ચક્રવર્તીને પણ પ્રાપ્ત થતું નથી. જગતના મૂલ્યવાન ગણ્યતા બાહ્યપદાર્થો વડે તે સુખ સંભવિત નથી. જગતનાં બહુમૂલ્ય રત્નો કે સુખનાં સાધનો વડે પ્રાપ્ત સુખ તે અનિત્ય છે, તેની પાછળ દુઃખ ડોકાતું રહે છે : જેમ કે ધનસંપત્તિ વધતાં તે લૂંટાવાની ચિંતા, સુંદર સ્ત્રી મળે તો રક્ષણની ચિંતા, યૌવનમાં વૃદ્ધત્વ આવશે તેની ચિંતા, માન-કીર્તિ મળે તે ઝાંખાં પડવાની ચિંતા, ઇત્યાદિ. આમ સંસારી જીવ સદા ભય અને ચિંતારૂપ અગ્નિથી તપ્ત રહે છે. સમક્રિતી આત્મા આવા ભય ઇત્યાદિથી મુક્ત હોય છે. તે પ્રારબ્ધયોગે જે મળે તેમાં પણ મમત્વનો ભાવ ન હોવાથી સદા સંતુષ્ટ રહે છે, તેથી નિરપેક્ષ સુખને અનુભવે છે.

સમ્યક્ત્વ એટલે યથાર્થતા અને મિથ્યાત્વ એટલે વિપરીતતા. પ્રથમ ભાવ જીવનનું સત્ય અને સત્ત્વ છે, તો દ્વિતીય ભાવ જીવનની બહિર્મુખતા અને વિપર્યાસપણું છે. ગુરુગમે નિર્મળ બુદ્ધિ, શ્રદ્ધા અને અનુભવની પ્રતીતિ તે સમ્યક્ત્વ છે. સમ્યક્દષ્ટિવંત આત્મા સ્વ-પરના લેહનો અનુભવ કરે છે; અને સત્-ચિત્-આનંદરૂપ પોતાના સ્વરૂપના ભાનમાં વર્તે છે. આવા પ્રબુદ્ધ આત્માનાં વ્રત, તપ, જપરૂપ સર્વ ભાવો જ્ઞાનયુક્ત હોવાથી ઘણાં કર્મોનો નાશ કરે છે. સમય, સ્થાન, બાહ્ય સંયોગો વગેરે તે આત્માને અંતરાય કરતાં નથી. ક્વચિત્ વિષમ પરિસ્થિતિ આવે તોપણ તેમાં વ્યાકુળતા થતી નથી.

સમ્યગ્દષ્ટિ આત્મા સમ્યગ્જ્ઞાનનો અધિકારી બને છે, અને તે આત્મા સમ્યક્ચારિત્ર પામે છે, અર્થાત્ મુનિદશા પ્રગટે છે અને ક્રમે કરીને મુક્ત થાય છે.

સંસારમાં કોઈ મનુષ્યને ધનની પ્રાપ્તિ કરવી હોય તે માટે તે પ્રયત્નશીલ બને છે, અને તે તે પ્રકારનાં સાધનો યોજે છે; વળી સમય અને શક્તિને પણ કામે લગાડે છે અને ધનની પ્રાપ્તિના ધ્યાનમાં નિમગ્ન રહે છે; તેમ આત્મધન પામવા, સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયી પામવા સદ્લાગી જીવે તે માટે પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. તેને માટે એક કે વધુ જન્મો થાય તોય તે સાચા માર્ગે જ હશે. માટે સત્સાધનનો આશ્રય કરી આત્મશ્રેય સાધવું તે માનવદેહની સાચી સફળતા છે. તેના સંસ્કાર આ જન્મમાં જ દૃઢ થવા જોઈએ, એમ થાય તો જીવનનું સાચું પ્રભાત જીગે છે.

સદ્ગુરુગમે કે આગમે કરી સમજની નીપજ થયા બાદ સાધકને જે કોઈ સંસ્કારમાં શ્રદ્ધા જન્મે કે વિકાસ થતો લાગે તે પ્રમાણે જપ, સ્મરણ, દીર્ઘશ્વાસ, મૂર્તિ કે જ્યોત જેવી કોઈ એક પ્રક્રિયાનું અવલંબન લઈ ચિત્તની સ્થિરતા કેળવવી. જેમ અમુક સ્થળે જતાં યાત્રીને અંધકારમાં જેટલા અંતરે માર્ગ દેખાય તે પ્રમાણે આગળ ચાલે છે. વળી આગળનો માર્ગ દેખાય અને આગળ ચાલે છે, તેમ સાધનામાર્ગમાં સાધકે સંસ્કારની દૃઢતા પ્રમાણે સમજ અને સુપ્રતીતિ આવતી જાય તેમ તેમ આગળ કદમ ઉઠાવતાં જવું. વચમાં કોઈ શિથિલતા કે મંદતા આવે ત્યારે વળી ગુરુનિશ્ચાનો કે સંતસમાગમનો આધાર લઈ આગળ ચાલવું. સમ્યક્ દશાવાન આત્મા પળને - વહી જતા સમયને જાણે છે અને સત્-સાધનમાં પ્રવૃત્તિ રહી દોષોથી - કર્મથી બચે છે. માનવદેહ મળવા છતાં જ્ઞાની અને અજ્ઞાની વચ્ચે આવડી મોટી ખાઈ છે. એક પાસે તત્ત્વની શ્રદ્ધા છે, બીજા પાસે લાગી છૂટવાનો તર્ક છે. પ્રભાતમાં સૂર્યનો તડકો થાય ત્યારે તેના પ્રકાશમાં કોઈ અંતર નથી; છતાં જમીન પર પડેલું રત્ન એ પ્રકાશમાં પ્રકાશે છે અને કોલસો

કાળો રહે છે, તેમ જે વર્તમાનમાં જાગ્રત છે તેને સત્સાધનનો પ્રકાશ મળતો રહે છે; અને તેની જીવનજ્યોત પ્રકાશી ઊઠે છે. પણ જ્યાં અજ્ઞાન કે પ્રમાદાદિ છે ત્યાં કોલસાની જેમ જીવન ક્લેશમય રહે છે. અત્યાર સુધી થયું તે થયું, હવે જાગ્યા ત્યારથી સુપ્રભાત.

શ્રદ્ધા અને ષોધ દ્વારા, જાગ્રત આત્માના ઉપાદાનને જરા જેટલું નિમિત્ત મળે છે, ત્યારે સાધક જાગ્રત થઈ જાય છે અને કેટલાંય ડગલાં આગળ વધી જાય છે.

દષ્ટાંત

એક રાજા નામની વ્યક્તિ વહેલી સવારે માર્ગ પરથી પસાર થઈ રહી છે. કોઈ ઝૂંપડીમાંથી અવાજ સંભળાય છે કે “રાજા ! બેટા ! ઊઠ સવાર થઈ.” માતા પોતાના પુત્રને જગાડી રહી છે. પુત્રનું લાડકું નામ રાજા છે અને માર્ગથી પસાર થતી વ્યક્તિનું નામ પણ ‘રાજા’ છે. તેણે ફરી સાંભળ્યું—“રાજા બેટા ઊઠ.” રસ્તા પરથી પસાર થતા રાજાના કાને આ શબ્દો પડ્યા, તે સાંભળીને તે રાજાનો આત્મા જાગી ગયો, તેના જીવનનું પ્રભાત થયું. સત્સંગનો સંસ્કાર હતો તે જાગી ઊઠ્યો અને એ “રાજા” નિવાસે જવાને બહલે ગુરુના આશ્રમની વાટે ચાલી નીકળ્યો. ગુરુના શરણે અને પ્રભુના ચરણે જીવન સમર્પિત કરી ધન્ય બન્યો.

માર્ગ પામવાની કે ધર્મપ્રાપ્તિની તીવ્ર જિજ્ઞાસા આત્માને એક ટકોરે સતને આંગણે મૂકી દે છે. જિજ્ઞાસા વગર, સતની શ્રદ્ધા વગર શાસ્ત્રશ્રવણ, ગુરુચરણ કે પ્રભુશરણ રહિત જીવ ધર્મ કેવી રીતે પામી શકે? જીવ પામરતા અને પ્રમાદને ખંખેરીને જાગે તો આ સર્વસાધન નાવની સમાન છે, કિનારે પહોંચાડે છે.

જે લગ્યાત્મા કે મહાત્મા જન્મીને મરતા નથી તે મરીને જન્મતા નથી. તેમનું મૃત્યુ અમર - નિર્વાણ કહેવાય છે. એમના દેહને સ્પર્શીને સૌ પાવન થાય છે. નિર્વાણકલ્યાણક દેવોને પણ પ્રિય હોય છે. તેમાં ભાગ લઈને દેવો પણ ધન્ય બને છે. મુક્ત જીવનનું પ્રભાત આવું સોનેરી હોય છે.

૦ ભવ્યાત્માઓ બાળચેષ્ટા ત્યજ દે છે

મનુષ્યનું બાળપણ ઠીંગલા-ઠીંગલીની રમતમાં, કિશોરવય ગિલ્લીદંડાની રમતમાં, કુમારવય ક્રિકેટ જેવી રમતોમાં, યુવાનવય ભોગ-વિલાસ, વ્યાપાર આદિની રમતમાં, અને પ્રૌઢવય પૌત્રાદિ પરિવારમાં વીત્યાં હોય, ક્યારેય ધર્મનું શરણ લીધું જ ન હોય તો વૃદ્ધાવસ્થામાં શું થાય? કેરીને સળ પૂરી થાય અને બહાર રહેવા કરતાં કઠાય તેને કેદમાં જ ગમી ગયું હોય તોપણ મુદત પૂરી થયે તેને બહાર નીકળવું પડે; તેમ માનવને આ જિંદગીની - દેહમાં રહેવાની - મુદત પૂરી થયે નીકળવું જ પડે છે. તે પછી દેહને અડીને સૌ અભડાય અંતિમક્રિયામાં વિલંબ થાય તો સૌ વિચારે કે હજી કેટલી વાર! અને જે અંધારામાં કે સ્વપ્નમાં તેની આકૃતિ દેખાય તો તેને ભૂત કે અપશુકન સમજીને માણસ, પોતાની સ્વજન હોવા છતાં પણ, ભડકી જાય છે. સંસારની પદ્ધતિ આવી છે, તેથી ભવ્યાત્માઓ બાળચેષ્ટારૂપ અજ્ઞાનને ત્યજ જ્ઞાનમાર્ગને આરાધે છે.

સંસારીને વ્યવહાર જીવનમાં વય બદલાતાં જેમજેમ સાધનો બદલાય અથવા તે વધતાં જાય તેમ તેમ તૃણા વધતી જાય છે, સાધક સાધન બદલે છે પણ એના બદલામાં સત્સાધન ગ્રહણ કરે છે. તે, સંસારનાં સાધનોનું, પલટાતાં પરિબળોનું યથાર્થ સ્વરૂપ જાણતો હોવાથી તેનું તૃણારૂપી ઝેર વધતું નથી. વળી કોઈ દોષને કારણે ઝેર પ્રવેશ્યું હોય તો તેનો ઉપાય ચોજી તેનું વમન કરે છે. અર્થાત્ સર્વાંશે રાગાદિના નાશનો ઉપાય સમ્યગ્જ્ઞાન છે. જે સમ્યગ્-દર્શન સહિત હોય છે.

તરસ ન આવે હો મરણ જીવન તણી,
સીજે જે દરિશન કાજ,
જેહને પિપાસા હો અમૃત પાનની
કિમ ભાજે વિષપાન?
અભિનંદન જિન દરશન તરસીયે.

—શ્રી આનંદધનજીકૃત અભિનંદન જિનસ્તવન.

આત્માર્થી સાધકની સાધનાનું સૂત્ર છે :-

“તત્ત્વાર્થ શ્રદ્ધાનં સમ્યક્દર્શનમ્”

—તત્ત્વાર્થસૂત્ર ૧/૨.

જૈનદર્શન-સિદ્ધાંત અન્વયે નવ કે સાત તત્ત્વોમાં સૃષ્ટિની સમગ્ર રચના સમાઈ જાય છે. તેમાં મુખ્ય તત્ત્વ જીવ અને અજીવ છે, બીજાં તત્ત્વો તો તેનો વિસ્તાર છે. સર્વજ્ઞપ્રરૂપિત આ તત્ત્વોના સ્વરૂપને યથાર્થપણે જાણવું અને માનવું તે સમ્યક્ એટલે કે સાચી શ્રદ્ધા છે. એક પણ તત્ત્વ વત્તું—એાહું ગણે, એકને માને અને અન્યને છાંડે, તો તે તત્ત્વને જાણનાર પંડિત કે વિક્ષાન હોઈ શકે પણ મોક્ષપંથી થઈ ન શકે. નવ તત્ત્વથી યથાર્થ સમજ અને શ્રદ્ધા વડે જીવને સ્વપરનું ભેદજ્ઞાન થાય છે, અને તે સમ્યક્દર્શન છે.

૦ નવ તત્ત્વની સંક્ષિપ્ત સમજ

નવ તત્ત્વ : જીવ, અજીવ, પુણ્ય, પાપ, આસ્રવ, સંવર, નિર્જરા, ખંધ અને મોક્ષ.

(પુણ્ય-પાપને આસ્રવમાં સમાવતાં સાત તત્ત્વ મનાય છે).

આ તત્ત્વને નીચે પ્રમાણે જાણવા અને માનવામાં આવે છે—

જીવ (ચેતનતત્ત્વ)

સ્વને જાણવો અર્થાત્ જીવના શુદ્ધ સ્વરૂપને અનેકાંતદષ્ટિ દ્વારા જાણવું, અને તેમાં શ્રદ્ધા કરવી.

અજીવ (શરીરાદિ જડ પદાર્થો)

શરીરાદિ તમામ પુદ્ગલો જડ છે તેમ જાણવું અને માનવું. દેહમાં અને દેહાધીન પદાર્થોમાં જે આત્મભાવ છે તે તો અજ્ઞાન-જન્ય હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવો.

પુણ્ય (શુભ યોગ) શુભાસ્રવ

શુભ સંયોગોને, સુખના અનુભવને પુણ્ય કહેવાય છે. તે પૂર્વે કરેલા શુભભાવ અને સત્કાર્યથી પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાપ્ત પુણ્યયોગે

સત્સાધન પ્રત્યે રુચિ ન કરે, અને જો જીવ ભોગ-વિલાસમાં પડી જાય તો પુણ્યતત્ત્વ આત્મશ્રેયમાં અંતરાયરૂપ થાય. પુણ્યમાં બંધાય નહિ પણ તેથી છૂટે, તે જીવની યથાર્થ સમજ છે.

પાપ (અશુભયોગ) પાપાસ્રવ

પાપના - પ્રતિકૂળ સંયોગોના ઉદય સમયે તે પોતાના કર્મનો જ દોષ છે તેમ સ્વીકારે નહિ, અને દુઃખી થાય તો તે અજ્ઞાન છે. પાપના ઉદયને પોતાના કર્મનો દોષ જાણવો તે આ તત્ત્વની યથાર્થ સમજ છે.

આસ્રવ (શુભાશુભ ભાવો)

પુણ્ય-પાપરૂપ શુભાશુભ આસ્રવ છે, આસ્રવ એટલે શુભાશુભ કર્મોનું આવવું, જેમ બાગનો દરવાજો ખુલ્લો હોય અને ત્યાંથી ઢોર પેસી જાય છે, તેમ શુભાશુભભાવ થતાં જ્ઞાનાવરણીય આદિકર્મો આત્માના સંયોગમાં આવે છે. આ તત્ત્વ ત્યાજ્ય છે.

સંવર (આસ્રવોનું રોકવું)

પુણ્યપાપરૂપી આશ્રવનાં કારણોને યથાર્થ સંયમાદિ વડે રોકવાં તે સંવર છે, આ તત્ત્વ ઉપાદેય છે.

નિર્જરા (કર્મોનું અંશે ખરી પડવું)

સંવરભાવથી નવાં કર્મો રોકાય છે, પણ પૂર્વ સંચિત કર્મોનો કંઈક અંશે નાશ કરવો તે નિર્જરા છે. જે કર્મ પરિપક્વ થઈ નિર્જરે છે, તે અકામ - ઓઘ નિર્જરા છે, અને જ્ઞાનીની નિર્જરા સકામ - પ્રયોજનભૂત હોવાથી તેમને પ્રાયે નવો કર્મબંધ થતો નથી. જ્ઞાનીને અસંખ્યાતગુણી નિર્જરા હોય છે.

બંધ (કર્મબંધન)

સંસારમાં જીવમાત્રને દુઃખનું કારણ કર્મબંધ છે. તે મિથ્યાત્વ (અજ્ઞાન), અસંયમ, પ્રમાદ, કષાય અને યોગ વડે થાય છે. તેનું

ભયકર સ્વરૂપ બાણી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરવો તે બંધ તત્ત્વની સમજ છે.

મોક્ષ

કર્મબંધનનો સર્વથા નાશ તે મોક્ષ છે. અર્થાત્ રાગાદિ ભાવોનો આત્યંતિકપણે નાશ તે મોક્ષ છે.

આ તત્ત્વોના વધુ અભ્યાસ માટે સિદ્ધાંત શાસ્ત્રોનું અનુભવી પાસે અનુશીલન કરવું તત્ત્વોનો અભ્યાસ સાધકને માટે જરૂરી છે, આવા અભ્યાસ વડે ઉપયોગની સ્થિરતા અને સૂક્ષ્મતા વધે છે, આ તત્ત્વોને હેય (ત્યાજ્ય) ઉપાદેય (આદરવાયોગ્ય) જ્ઞેય (બાણુવા) રૂપે બાણુવાં અને માનવાં તે તત્ત્વનું શ્રદ્ધાન છે.

તત્ત્વશ્રદ્ધાનો મહિમા

તત્ત્વની શ્રદ્ધા, યોધ, અને વિચાર આચારની સમીપતા આણે છે. મનુષ્યને ક્ષુધાનું ભાન થાય છે ત્યારે તે, વિચારને કાલ પર મુલત્વી રાખતો નથી. કોઈ કહે, મને ધર્મયોધ થયો છે પણ હવે આચરણ થતું નથી કે થાય ત્યારે ખરું, તો સમજવું કે તે યથાર્થ યોધ પામ્યો નથી, એવા નિઃસત્ત્વ યોધ વડે કે કેવળ શબ્દયોધ વડે બાણુપણું સાર્થક થતું નથી. સાચી સમજ અને સત્ત્વ સહિતનો યોધ એ પરિવર્તનની ક્રિયા છે જે સમયે સમજ આવી તે સમયે અલ્પાધિક પણ આચરણ કરે, દોષો પાતળા પાડે, ત્યારે અંતરાયો ટળી બાય છે. તેમાં તર્ક કરવા એ તત્ત્વશ્રદ્ધા નથી. તર્ક કે બુદ્ધિની ધાર આચરણમાં અંતરાય કરે છે. નિર્મળ બુદ્ધિ અને યથાર્થ શ્રદ્ધારૂપી એ પૈડા પર જીવનરથ ચાલે છે, ત્યારે આત્માર્થ ફળવાન થાય છે.

ભૂતકાળમાં જીવે જે કંઈ સારું-ખૂરું સર્જન કર્યું છે, તેનો પરિપાક વર્તમાન છે, તેમાંય વર્તમાનની પણ માનવના હાથમાં છે. ભૂતકાળ સરી ગયો છે તેનું સ્મરણ એ વિકલ્પની બાળ છે; એક ભ્રમ છે. અને ભાવિ કે જેનું જીવન જ્ઞાન નથી, તેનો સંકલ્પ તે આશાની મધલાળ છે. કેવળ વર્તમાનની પણ-પરિણામ પર્યાય કે

કે ઉપયોગ જ સ્વાધીન છે. પરંતુ દેહાર્થનું જ્ઞાન, તત્ત્વનું અજ્ઞાન અને વિષયોનું રસપાન કે પ્રમાદ જેવા અવરોધોથી વર્તમાનની પણ વહી જાય છે, અને આત્મભાવરૂપી ધન લૂંટાઈ જાય છે.

સમ્યક્-પ્રજ્ઞાવંત આત્મા આંતર અને બાહ્ય ભાવની સમતુલા જાળવે છે અને નિર્મોજ જીવન જીવે છે. ભૂતકાળની સ્મૃતિ તેને સતાવતી નથી. ભવિષ્યની કલ્પનાઓ ઊઠે તેવો પ્રાયે આધાર રહેતો નથી. પૂર્વપ્રારબ્ધને સમભાવે પૂર્ણ કરી તે આત્મા કર્મભારથી હુળવો બની ક્રમે કરીને સત્પુરુષાર્થ વડે આગળ વધતો જાય છે, અંત:-સ્ફૂરણા વડે ઉપયોગપૂર્વક જીવનની પ્રક્રિયાઓને નિભાવે છે. તેમાં પ્રાયે પ્રતિબંધ - અનુબંધ થતો નથી. અનુક્રમે તે વીતરાગ થઈ, જ્ઞાતા દ્રષ્ટાની શુદ્ધાવસ્થાને પ્રગટ કરે છે. અને શુદ્ધ ચારિત્રને આરાધી સિદ્ધ પદને પામે છે.

દેહધારી જ્ઞાનીનું જીવન અત્યંત નિર્દોષ અને પવિત્ર હોય છે, તેમનું સાન્નિધ્ય જ જીવને પાવન કરે છે. તીવ્ર જિજ્ઞાસા અને સત્ધર્મની નિષ્ઠા જ્ઞાની સદ્ગુરુનો મેળાપ કરાવી દે છે. તેમના પ્રત્યેની વિનય-ભક્તિને કારણે સાધક અલ્પ પરિશ્રમે આત્મોપલબ્ધિ કરે છે. સાધક, તત્પરતા અને વિનય વડે જ્ઞાનીની સર્વ ક્રિયામાંથી બોધ ગ્રહણ કરે છે. જ્ઞાની-મહાત્માઓ જ્યાં જ્યાં વિચરે છે તે ભૂમિ પણ પવિત્ર થાય છે. તે પવિત્ર સ્થળો પણ સાધન જીવને સહાય થાય છે. આ માર્ગમાં શ્રદ્ધા એ મહત્વનું અંગ છે.

સદ્ધા પરમ હુલ્લહા

જગતના વ્યવહારમાં મનુષ્ય વિશ્વાસનું સાહસ ખેડી લે છે. વિશ્વાસથી એ લાભોનો વ્યાપાર ખેડી લે છે. કેટલાયે સ્વજનોને મૃત્યુને વર્યા જેવા છતાં પોતે એવો વિશ્વાસથી જીવે છે કે જાણે 'હું મરવાનો નથી.' દેહ-દર્દના સમયે તળીબની આપેલી અપરિચિત ઔષધિમાં વિશ્વાસ રાખી તે તેનું સેવન કરે છે. એ વિશ્વાસના ગુણને શ્રદ્ધામાં પરિવર્તિત કરી આત્મા અને પરમાત્માના અસ્તિત્વમાં

અખૂટ અને અતૂટ શ્રદ્ધા થઈ જાય તો આત્મા સમ્યગ્દર્શનની નજીક પહોંચી જાય છે અને યથાર્થ શ્રદ્ધા વડે તે પદને પ્રાપ્ત કરી લે છે. આવી શ્રદ્ધાનું એક દષ્ટાંત લઈએ.

નરેન્દ્ર (ભાવિ વિવેકાનંદ) જ્યારે કોઈ પણ સંતને મળતો ત્યારે તેનો એક જ પ્રશ્ન રહેતો કે, તમે ભગવાનને જોયા છે? કાલ્પનિક ખુલાસાથી તેને સંતોષ થતો નહિ. યોગાનુયોગ શ્રી રામ-કૃષ્ણ પરમહંસનો તેને મેળાપ થયો, ત્યારે પણ નરેન્દ્રનો એ જ પ્રશ્ન : ગુરુજી ! આપે ભગવાનને જોયા છે ?

ગુરુજીનો પ્રત્યુત્તર હતો : “હું જેમ તને જોઉં છું, તેમ ભગવાનને જોઉં છું.” નરેન્દ્રનો તર્ક શમી ગયો. તે ગુરુચરણે નમી રહ્યો. અન્યોન્ય દષ્ટિ મળી, નરેન્દ્રને ગુરુજીમાં પ્રભુનાં દર્શન થયાં. ગુરુજીએ પાત્રતા બાણી લીધી અને નરેન્દ્ર નામધારીનું વિસર્જન થયું, તેને સ્થાને ‘સ્વામી વિવેકાનંદ’ પ્રગટ થયા. પૂર્વે સાધેલો ક્રમ આમ નિમિત્ત મળતાં પ્રગટ થાય છે અને આત્મશ્રદ્ધા સહેજે સ્થાપિત થઈ જાય છે.

જે બુદ્ધિમાન મનુષ્યો કેવળ તર્ક દ્વારા ધર્મ શોધે છે તે પોતે બુદ્ધિમાન હોવા છતાં અંતે મૂર્ખ ઠરે છે; કારણ કે તેઓ ગાડીની પાછળ ઘોડાને જોડવા જેવી ભૂલ કરી બેસે છે, અર્થાત્ તર્કની પાછળ ધર્મને જોડે છે. શંકાનું સમાધાન થઈ શકે છે, એટલા માટે જ્ઞાની-જનોએ ધર્મને સમજવાનાં અનેક સાધનો યોજ્યાં છે. વાંચના (શાસ્ત્રાભ્યાસ), પૃછના (શંકાસમાધાન), પરાવર્તના (પુનરાવર્તન), અનુપ્રેક્ષા (ચિંતન), ધર્મકથા (અન્યોન્ય વિચારણા) કે ઉપદેશાદિ સધન અને વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરવાની આ વિવિધ પ્રક્રિયાઓ છે, જે વડે બુદ્ધિ સ્પષ્ટ, શુદ્ધ અને તીક્ષ્ણ થાય છે અને સાધક સત્યાસત્યનો વિવેક પામે છે. કેવળ તર્ક વડે વ્યવહાર પણ ચાલતો નથી, તો પછી તેથી ધર્મની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે?

શ્રદ્ધા દેખતી હો કે આંધળી હો, પણ જો તે યોગ્ય સ્થાને હશે તો યથાસમયે તે સાચું સ્વરૂપ બાણી લેશે. દરેક દર્શને શ્રદ્ધાનું

સ્વરૂપ સ્વીકાર્યું છે. પણ આધુનિક યુગનો માનવી એમ સમજે છે કે સરિતા-સ્નાન એ અંધશ્રદ્ધા છે, અને મોજમજા માટે સાગરસ્નાન એ જીવનમાં માણુવા જેવું છે. સરિતા-સ્નાનવાળાની શ્રદ્ધા આંધળી હશે તોય પ્રભુભક્તિના ભાવે તેનું હૃદય ક્યારેક આર્દ્ર થવા સંભવ છે; પણ સાગરસ્નાનવાળો તરતાં આવડે તો ભલે સાગરમાં ન ડૂબે, પણ દેહસુખમાં રાચીને તે ભવસાગરમાં તો ડૂબશે.

જગતનાં સદૌષ સાધનોના સુખની પાછળ દોડનાર તેમાંથી ઉત્પન્ન થતાં દુઃખોને સહન કરવા છતાં બોધ પામતો નથી. અતિ ધનસંપત્તિ એકઠી કરીને તેના રક્ષણ માટે પ્રપંચ, ભય અને ચિંતામાં વ્યસ્ત રહેવું તે શું દુઃખ નથી? અને તેના પ્રમાણમાં એનાથી મળતું સુખ કેટલું અને કેટલા સમય પૂરતું? લોકો જાણે કે આ માણસ શ્રીમંત છે. સુખમાં ગણાે તો પાટલે પચવાની ગોળી અને ખાટલે ઊંઘવાની ગોળી લેવી પડે છે, શુભયોગ હોય તો વળી તેમાંથી બચે છે; છતાં પોતાનાં પાત્રો આંદીનાં છે, અદ્યતન સાધનો છે, મૂલ્યવાન વસ્તુઓ છે તેને વાગોળીને રાજી થાય છે. આમ છતાં જીવાદોરી તૂટતાં જીવને આ સર્વ ત્યજીને જવું પડે ત્યારે લોકો મોં વકાસીને જોઈ રહે છે. અને પછી એ ઘટનાને ભૂલીને લોકો જે રીતે જીવતા હોય છે તે રીતે જ જીવ્યા કર્યા કરે છે ! સમ્યગ્દષ્ટિ આત્મા આવી બાળચેષ્ટાથી મુક્ત હોય છે.

જ્ઞાનીપુરુષોનું કથન છે કે, તૃષ્ણા આકાશની જેમ અનંત છે અને તે જ દુઃખનું મૂળ છે. કાણાવાળી ચારણીમાં પાણી રહી શકતું નથી, એને ડૂવામાં ડુબાડીને પાણી કાઢો તોપણ એ એમાં રહેવું શક્ય નથી. આવી જ સ્થિતિ તૃષ્ણાવાળા માનવના મનની છે. મન કાણાવાળા પાત્ર જેવું છે. ગમે તેટલાં સુખનાં સાધનો મળે, તોપણ જીવને પંચેન્દ્રિયના વિષયો ઓછા જ લાગે છે. આવા ક્ષુબ્ધ મનની બાળચેષ્ટાને ત્યજીને મહાત્માઓએ આત્મજ્ઞાન વડે તેને તૃપ્ત કર્યું છે. તે સમ્યગ્જ્ઞાનવંત આત્માઓને પોતાના સહજ-સુખની સમાધિ વર્તે છે પછી દોડવાનું, યાચવાનું, મેળવવાનું

સમાપ્ત થઈ જાય છે. તેઓને પુણ્યયોગે જે કંઈ સુખસાધન મળે છે તેને તેઓ જાણે છે ખરા, પણ માણતા નથી. વસ્તુના સદ્ઉપયોગ વડે આત્મજાગૃતિપૂર્વક તૃપ્તિ અનુભવે છે.

જૈનદર્શનમાં શ્રદ્ધાનું સ્વરૂપ નિરાળું જ દર્શાવ્યું છે. જો તે યથાર્થ રીતે સમજાય તો માનવ, માનવ મટી દેવ બની જાય; એટલે કે દેવત્વના ગુણોને પામે અર્થાત્ સમ્યગ્દર્શનને પામી જાય છે. તેનું સૂત્ર ગૂઠાર્થ સહિત છે.

“તત્ત્વાર્થશ્રદ્ધાનં સમ્યગ્દર્શનમ્”

તત્ત્વાર્થસૂત્ર ૧-૨

આગળ જણાવ્યું તેમ, યથાર્થપણે જે નવતત્ત્વને જાણે, સમજે અને શ્રદ્ધે તે સમ્યગ્દર્શનધારી છે.

વાસ્તવિક રીતે તો જે જ તત્ત્વ સમજી લે તો ખીજાં તત્ત્વો એમાં સમાહિત થઈ જાય છે. આત્મા અને અનાત્માનો ભેદ સમજાયા પછી અનાત્માથી મુક્ત થવાની વૃત્તિ તે તત્ત્વશ્રદ્ધા છે, કોઈ મનુષ્ય કહે કે હું આત્માને જાણું છું, પણ તેના નિત્યત્વ આદિ કે જ્ઞાન દર્શનાદિ ગુણો વિષે જાણતો નથી, તો તેણે આત્માને જાણ્યો નથી, અને તેથી તે અનાત્માને જાણી શકતો નથી; અને તેથી અનાત્મા પ્રત્યેના આત્મભાવને ત્યજી શકતો નથી કે દેહભાવને ત્યજી શકતો નથી. માટે તત્ત્વનો યથાર્થ અભ્યાસ ગુરુગમે કરવો. એ સાધન! જીવનનું અગત્યનું અંગ છે, તે માટે નિવૃત્તિ અને વૈરાગ્યભાવની અગ્રિમતા હોવી જરૂરી છે.

સાધનાનો સમય મહત્ત્વનો છે

કોઈ વકીલ કે ડોક્ટર પિતા પોતાના બાળકને જ્યારે પહેલા ધોરણમાં બેસાડે છે, ત્યારે એના મનમાં તો તે બાળક અમુક વર્ષે વકીલ કે ડોક્ટર થાય તેવી આશા હોય છે, છતાં પ્રારંભ પહેલા ધોરણથી કરે છે. જો તે એમ વિચારે કે પચીસ વર્ષે તેને સીધો જ વકીલ કે ડોક્ટર થાય તેવી કોલેજમાં મૂકીશ તો કોઈ પણ

કોલેજ તેને પ્રવેશ આપે જ નહિ, તેથી પ્રારંભ પહેલા ધોરણથી કરે છે. બુદ્ધિપ્રતિભા સારી હોય તો તે અલ્પ પ્રયાસે આગળ વધે ખરો, પરંતુ અભ્યાસ કરવામાં જે પંદર-વીસ વર્ષનો ગાળો વીત્યો તે નિર્રથક નથી ગયો; પરંતુ તેટલાં વર્ષો આગળ વધવા માટે જરૂરી હતાં. તે નિર્રથક થયાં ક્યારે ગણાય કે જે વિદ્યાર્થી તે વિષયમાં નિષ્ણાત ન થાય અને વચમાં રખડીને સમય વેડફી નાખે. તે પ્રકારે મનુષ્યાત્મા અનાદિકાળનું અજ્ઞાન દૂર કરવા જ્ઞાનાભ્યાસ કરવા અલ્પાધિક સમય માટે નિવૃત્તિ લે, કે અન્ય સાધનોને ઉપાસે તો તે સાર્થક છે. આત્મલક્ષમાં આગળ વધવું તેનું ત્યાં મૂલ્ય છે. મનુષ્ય ક્રમે ક્રમે સાધન વડે માનવ બને, મુમુક્ષુ બને, અને અંતે પૂર્ણતાને પામે તે સાધનાનો ગાળો સાધક જીવનનું આવશ્યક અંગ છે. તે પોતાની ભૂમિકા અનુસાર એકાંતમાં કે સમૂહમાં જ્યાં પણ સાધના કરે ત્યાં તેનું જીવન પરમાર્થ માર્ગમાં જ હોય છે. તુચ્છ, ક્ષુદ્ર, ક્ષણભંગુર પદાર્થોના આકર્ષણથી તથા સ્વાર્થ અને મોહાંધતા જેવાં દૂષણોથી ઉપર ઊઠવા માટે જ માનવજન્મ છે. જે ભૂમિમાં મહાત્માઓ પૂર્ણતા પ્રકટ કરી ગયા તે ભૂમિને આપણે ધન્ય ગણીએ છીએ. તેવા સંતો પાસે આકાંત અને સંતપ્ત જીવો સુખ-શાંતિ મેળવે છે. નિવૃત્તિમય દિવ્ય જીવન વિતાવતા એવા સંતોનો માનવ ઉપર મહાન ઉપકાર છે. આવા નિવૃત્તિમય દિવ્યજીવન દ્વારા તેઓ પવિત્રતા અને સમતા જેવા ગુણો પ્રાપ્ત કરવા જગતના જીવોને કલ્યાણનો માર્ગ ચીંધે છે. કેવી રીતે ?

સાધુજનોની ગુપ્ત શિક્ષા

દર્શાંત

કોઈ ગૃહસ્થે એક સંતને પ્રશ્ન પૂછ્યો કે, ગૃહસ્થ કુટુંબ-પરિવારને સંભાળે છે; વળી સમાજને ઉપયોગી સત્કાર્ય કરે છે, ત્યારે એક સાધુ નિવૃત્તિ લઈ અંગત સાધના કરે છે, સમાજ તેમને પોષે છે, તેમાં શ્રેષ્ઠ કોણ ?

એને પ્રત્યુત્તર આપવાને બદલે એ સંત તે ગૃહસ્થને પોતાની સાથે લઈ ગામને છેડે એક ટેકરી પર મંદિર હાલુ ત્યાં ગયા. ટેકરીની નીચે ઊભા રહી તેમણે તાળી પાડી. તરત જ એક સંન્યાસી નીચે આવ્યા. સંતે તે સંન્યાસીને પૂછ્યું કે, “તમે કેટલાં વર્ષથી આ મંદિરમાં છો?” સંન્યાસી — : “દસ વર્ષથી.” “વારુ,” સંન્યાસી ટેકરી પર પાછા ગયા.

સંતે ફરી તાળી પાડી નીચે બોલાવ્યા અને પૂછ્યું કે “તમે કેટલાં વર્ષથી સંન્યાસ લીધો છે!” “બાર વર્ષથી” “વારુ.” સંન્યાસી પાછા ગયા.

સંતે ફરી તાળી પાડી. સંન્યાસી નીચે આવ્યા, અને સંતે પૂછ્યું કે તમે ઉપર કોણ કોણ છો? “એક જ.” “વારુ.”

આમ સંતે સંન્યાસીને ત્રણ વાર નીચે બોલાવ્યા. ત્રણ વાર સંન્યાસીએ સમતાભાવે, કશાય વિકલ્પ વગર ગુરુવિનય સહિત ટૂંકા જવાબ આપ્યા.

પેલા ગૃહસ્થ તો અકળાઈ ઊઠ્યા કે, “ત્રણ પ્રશ્ન એક જ વાર પૂછવાને બદલે શા માટે સંન્યાસીને ત્રણ વાર બોલાવ્યા?”

સંતે કહ્યું કે : “એમાં જ તારા પ્રશ્નનો પ્રત્યુત્તર છે. સંન્યાસીએ આધના દ્વારા સમતા અને શાંતિ કેળવી છે. મનના આવેગોને શમાવ્યા છે, અને તૃષ્ણા રહિત થઈ એ જીવે છે. તેમનું જીવન એ જ જગતને માટે મોટું પ્રદાન છે. આટલાં વર્ષોનો નિવૃત્તિનો ગાળો સાર્થક છે. તેણે સમાજની સેવા લીધી છે, તે સમાજને માટે બોજરૂપ નથી. સાચો સંત જગત પાસેથી લે છે તેનાથી અનેક ગણું પ્રદાન કરે છે. સંસારથી તૃપ્ત થયેલા જીવો સંતો પાસેથી શાંતિ મેળવે છે, મનુષ્યત્વના પાઠો શીખે છે અને જીવનને પવિત્ર કરે છે.”

માનવી, ગુણોથી સાધુ કહેવાય છે, અને દુર્ગુણોથી અસાધુ કહેવાય છે. સમતાથી વ્યક્તિ સાધક કે સાધુ બની શકે છે. પ્રહારતથી પ્રાહારુ, જ્ઞાનથી જ્ઞાની અને સમ્યક્ તપથી તપસ્વી.

બને છે. કુળ પરંપરાની છાપ મારીએ તેથી વ્યક્તિ સાધુતા પામતી નથી, સાચા સાધકસાધુ જ્ઞાન-ધ્યાનમાં લીન હોય છે અને પવિત્ર ચારિત્ર પાળે છે તે મોક્ષ પ્રત્યે ગમન કરે છે.

સાચું જૈનત્વ શું છે ?

શ્રી શુભચંદ્રાચાર્યવિરચિત જ્ઞાનાર્ણવમાં ઉલ્લેખ છે કે જીવાદિ પદાર્થોનું શ્રદ્ધાન કરવું તે નિયમથી સમ્યગ્દર્શન છે. તે સમ્યગ્દર્શન સ્વભાવથી (નિસર્ગ) અથવા અધિગમથી (પરોપદેશથી) ભવ્યજીવોને ઉત્પન્ન હોય છે.

જૈન કુળમાં જન્મ થવા માત્રથી કે નવતત્ત્વના નામ મુખ-પાઠે કરવાથી સમ્યગ્દર્શન પ્રાપ્ત થયું તેમ ન માની લેવું. વળી કુળપરંપરાએ સત્દેવાદિનો સામાન્ય યોગ મળી જાય તેને જ સમ્યક્ત્વ માની લેવું તે પણ યોગ્ય નથી. આ કાળે આવા યોગે જૈન કહેવડાવવું સત્યથી વેગળું જણાય છે. ખરેખર તો સમ્યગ્દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રની આરાધના તે મોક્ષનો અર્થાત્ 'જૈન'નો પંથ (માર્ગ) છે. એટલે કે તેમાં જૈનત્વ સમાય છે."

'જૈન' એ કોઈ મત કે સંપ્રદાય નથી. રાગદ્વેષને જીતે તે જિન કહેવાય છે. તે જિનની આજ્ઞાએ જે રાગ-દ્વેષ રહિત થવાનો પુરુષાર્થ કરે તે જૈન કહેવાય છે. તેમાં નાતિ, જાતિ કે પાંતિના ભેદ નથી.

"જેમાં લીન થઈ જવાથી જીવો અનંત સંસારસાગરને પાર કરી જાય છે તથા જે સર્વ જીવો માટે શરણુ સમાન છે, તે જિનશાસન છે."

(સમણસુત)

સાધકની વર્તમાન દશા અશુદ્ધ છે. તેમાં ગુણધર્મનાં બીજ વાવીને તેને વિકસિત કરવાની છે, બીજ વાવવા જમીનને જેમ કેળવવી પડે છે અને સ્વચ્છ કરવી પડે છે, તેમ અશુદ્ધ મનની ભૂમિને આત્મવિચાર વડે સાફ કરી કેળવવી પડે છે. એમ થાય

ત્યાર પછી દર્શન શું, ધર્મ શું કે વૈરાગ્ય શું છે તે અભ્યાસ વડે સમબળ્ય છે અને ઉપશમ તથા વૈરાગ્ય વડે અભ્યાસ દઢ થઈ પરિણામ પામે છે. જેને આવો લાભ થાય છે તે સમ્યગ્દર્શનનો અધિકારી બને છે.

સ્થૂલ મનના શુભાશુભભાવો વડે આત્મપરિણામો તે રૂપે પરિણમે છે, પણ ખરી રીતે તે આત્માનું અસલ સ્વરૂપ નથી. શુભાશુભભાવોનું આત્યંતિકપણે ક્ષીણ થવું અને નિરાવરણ જ્ઞાનનું ઉત્પન્ન થવું તે આત્માનું અસલ સ્વરૂપ છે. જેમ સફેદ સ્ફટિકની પાછળ જે રંગનો કાગળ મૂકીએ તેવા રંગનું સ્ફટિક દેખાય છે, પણ તેથી એની મૂળ સફેદાઈ નષ્ટ થતી નથી, તેમ આવરણ દૂર થતાં અનાવરણ આત્મા અનુભવમાં આવે છે, તે અનુભવના અંશો પ્રકટપણે સમ્યગ્જ્ઞાનરૂપે પરિણમે છે; તે જ્ઞાનમય આત્મા સમકિતી કહેવાય છે.

એક વાર સમકિતની સ્પર્શના થઈ કે આત્માના ગુણો સમ્યગ્ થતા જાય છે. સરળતા, શાંતિ, ક્ષમા, સમતા જેવા આત્મિક ગુણો સમ્યગ્ રૂપ ધારણ કરે છે. આવો સમકિતી આત્મા શાંત, દ્વાંત અને અબ્રાંત હોય છે, તે વિવેકપૂર્વક દેવગુરુને સમર્પિત થાય છે. પરમાત્મરૂપ થવા તે પરમાત્માને ધ્યાવે છે. તે આત્મામાં શ્રદ્ધા, જ્ઞાન અને લક્ષિતની સંવાદિતા હોય છે. તેનું ચિત્ત ઉદાત્ત ગુણોથી રસાયેલું હોય છે. આથી પૂર્વસંચિત કર્મોનો ભાર અતિશય હળવો થઈ જાય છે; પાપપુણ્યરૂપી આશ્રવ દ્વાર ગંધ થતાં જાય છે; તે આત્મા સંયમમાર્ગને આરાધી, સંવરરૂપ થઈ, નિર્ગરા તત્ત્વને પામે છે; અને મોક્ષની નિકટતા અનુભવે છે. જૈનધર્મની આ સાચી આરાધના છે. અર્થાત્ જે જ્ઞાન, દર્શન ચારિત્રની આવી શુદ્ધ આરાધના કરે છે તે જૈન છે. રત્નત્રયની શુદ્ધિ તે ધ્યાન છે, જે આત્મભાવની સ્થિરતારૂપ છે.

પરમાત્માની અને સદ્ગુરુની અનન્ય લક્ષિત, શ્રદ્ધા અને વિનય, સ્વયંશુદ્ધિ તથા જાગૃતિ - આ બધાં સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની

પ્રાપ્તિના ઉત્તમ અંગભૂત સાધનો છે. તેનો આરાધક આત્મા, જન્મે જૈન હો કે જે હો તે, અદ્વલવી કે એકલવી થઈ જાય છે. આત્મ ઉત્તમ મુખ ત્યજી જીવ સંસારના મોહમાં પડે છે તે કેવું આત્મ આશ્ચર્ય ?

સંસારી જીવને બાહ્ય અપેક્ષાએ સ્ત્રી, પુત્ર, ધન માલ વગેરે નિમિત્તથી બંધનકર્તા છે; વાસ્તવિક રીતે તો તે બધાં બિચારાં બહાર છે. તે પોતપોતાના કર્મને આધીન છે. પરમાર્થથી તો, જીવને પોતાના અંતરંગ વિભાવજન્ય દોષો જ બંધનું કારણ છે. ભાવથી ભવ અને ભવથી ભાવ એમ એક વર્તુળ ક્રમ કરે છે. સદ્ગુરુની નિશ્રામાં સમર્પણતા સહિત સત્ માર્ગનો પુરુષાર્થ હોય તો એ વર્તુળ સમાપ્તતાને પામે છે.

સદ્ગુરુ પ્રત્યે સમર્પણનું દષ્ટાંત

છત્રપતિ શિવાજી જેવા શૂરવીર હતા તેવા અનન્ય ગુરુભક્ત પણ હતા. તેમના ગુરુ સ્વામી રામદાસજી હતા. શિવાજીની અનન્ય ભક્તિ અને સમર્પણની ભાવના ગુરુને સંતોષ આપતી, તેથી ગુરુનો પ્રેમ સહજપણે શિવાજીને પ્રાપ્ત હતો. કેટલાક શિષ્યોને આ જોઈને કંઈક ઈર્ષ્યા થતી. ગુરુજી અપક્ષપાતી હતા. શિષ્યોને દષ્ટિ અર્પવા તેમણે એક કસોટી કરી.

એક દિવસ પ્રભાતે તેમણે તેમની સેવામાં હાજર રહેલા અગ્યાર શિષ્યોને જણાવ્યું કે, દેહમાં સખત દાહજવર થયો છે. વાઘણના તાજ દૂધ વગર તે શમશે નહિ. માટે શીઘ્રતાએ જંગલ માંથી વાઘણનું તાજું દૂધ લઈ આવો.

આ સાંભળીને સમીપવર્તી શિષ્યો એકબીજાના મુખ સામે જોવા લાગ્યા. કોઈ જંગલ પ્રત્યે દોડી ન ગયો. પરંતુ કોઈ એક વિચક્ષણ શિષ્ય ગુરુજીને શીખ આપવા લાગ્યો કે, “ગુરુજી ! ગામનાં તમામ ઘોરોનો દૂધ વડે મોટો હોજ લરીને આપના દેહને ઝબોળી દઈએ, તો દાહજવર શમી જશે !”

ગુરુજીએ તરત જ આજ્ઞા કરી કે શિવાજીને બોલાવો. શિષ્યોને થયું કે હાશ ! ગામનાં ઢોરોનું દૂધ મેળવવાની ગુરુજી શિવાજીને આજ્ઞા કરશે, એટલે જંગલમાં મૃત્યુના મુખમાં જવાનું ટળશે. જંગલ તરફ દોડવાને બદલે એક નહિ પણ ત્રણ-ચાર શિષ્યો શિવાજીને બોલાવવા દોડ્યા.

શિવાજી સવારના દરબાર ભરી રાજ્યકારભારમાં તલલીન હતા. શિષ્યો ત્યાં પહોંચ્યા. તેમને જોઈને શિવાજી તો તરત જ ઊભા થઈ ગયા - જાણે ગુરુજી જ પધાર્યા ન હોય ! એમણે પૂછ્યું : “શી આજ્ઞા છે ?” શિષ્યોએ પ્રસંગ કહી સંભળાવ્યો. રાજા તો એક ક્ષણ પણ રોકાયા સિવાય તરત જ ભારતે ઘોડે ગુરુજી સમક્ષ હાજર થઈ ગયો અને ગુરુજીના મુખે હકીકત સાંભળી; તેમના હસ્તમાંથી પાત્ર લઈ, કેઈ પણ પ્રશ્નસૂચક દૃષ્ટિ કર્યા વગર ભારતે ઘોડે જંગલ ભણી ઊપડી ગયો. શિષ્યો તો પોતાની દૃષ્ટિ અનુસાર જોતા રહ્યા કે આ પણ મૂર્ખાં લાગે છે !

શિવાજી જંગલમાંથી પસાર થાય છે. ગુરુજીએ સૂચિત કર્યા મુજબ તેને દૂરથી તળાવ દેખાય છે, કે તરત જ તે ઘોડા પરથી ઊતરી નય છે. થોડાં ડગલાં આગળ વધે છે અને નુચ્છે છે કે વાઘણ બે બચ્ચાં સાથે બેઠેલી છે. તે જોઈને શિવાજીએ પોતાની તલવાર દૂર કરી, મુગટ ઉતારી નાખ્યો, રાજાપાત્રું ત્યજી દીધું. બાળ-સુલભ મુખભાવ કરી આગળ વધ્યો. વીસ ડગલાં અંતર રહ્યું કે શિવાજી બોલ્યો, “હે ! માતાજી ! હે ! વાઘેશ્વરી ! આ પણ તમારો બાળક છે. ગુરુજીના દાહજ્વરને શમાવવા અર્થે થોડા દૂધની ભિક્ષા માગે છે.” વાઘણ પણ સ્થિર થઈને માતાસ્વરૂપે બેઠી છે. શિવાજી જરૂર જેટલું દૂધ લે છે અને ગુરુજી સમક્ષ નિરામય ચિત્તથી હાજર થઈ નય છે.

અચ્ચારે શિષ્યો શિવાજીને નમી પડે છે. તેની શ્રદ્ધા, સમર્પણ અને ભક્તિને જાણખે છે અને ઈર્ષાને ત્યજી વિનયી બને છે. આ

યુગમાં આવાં સમર્પણનાં દષ્ટાંતો આપણને ઘણું ઘણું શીખવાડે છે. વ્યાપારી ખુદ્દિ, ખદલાની ખુદ્દિ, કાયરતા કે શંકાશીલ વ્યક્તિ ગુરુકૃપાને પાત્ર થતી નથી. સમ્યગ્દશાભિમુખ આત્માને માટે વિનય એ મુખ્ય ગુણ છે. જ્ઞાનીઓએ સાચું કહ્યું છે કે—

રે જીવ માન ન કીજિયે, માને વિનય ન આવે રે,
વિનય વિના વિદ્યા નહિ, તો કિમ સમકિત પાવે રે.

—શ્રી ઉદયરત્ન મહારાજકૃત સંજ્ઞાય.

૦ રત્નત્રયીનું અપાર સામર્થ્ય

સમ્યગ્દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્રના ત્રિવેણીસંગમમાં રૂબકી મારીને આત્મા પાવન થાય છે. આ રત્નત્રયી જૈનધર્મનો પ્રાણ છે. ખેતરની ખેડેલી જમીનમાં પ્રકાશ, પવન અને પાણી જેમ બીજને વિકસવામાં યોગ્ય સાધનો છે, તેમ આ રત્નત્રયી, સાધક આત્માને પ્રારંભથી અંત સુધી શુદ્ધતાથી ક્રમમાં આગળ વધવાનું સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. તે જેમ ધર્મનો પ્રાણ છે તેમ આત્માનો પણ પ્રાણ છે, તેની એકતા વડે આત્મા મોક્ષરૂપ થઈ જાય છે, આવું અપાર તેનું સામર્થ્ય છે.

રજમાત્ર પ્રતિબંધ વગર શુદ્ધ સ્વભાવમાં સ્થિર રહેવું તે સ્વભાવદશા છે. તેનું ક્ષણિક દર્શન તે સમ્યગ્દર્શન છે, તેમાંથી નીપજતું જ્ઞાન તે સમ્યગ્જ્ઞાન છે અને સ્થિરતા તે સમ્યક્ ચારિત્ર છે. તે ધ્યાનરૂપ છે. તે ત્રણેની પૂર્ણતા થવાથી મુક્તદશા પ્રગટે છે. તે આ રત્નત્રયીનું સામર્થ્ય છે.

સમ્યગ્દર્શન એ શુદ્ધાત્માની શક્તિનું પ્રકાશરૂપ કિરણ છે. દર્શન દ્વારા તત્ત્વોનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજમાં આવે છે, તે સમ્યગ્જ્ઞાન છે. તે વડે થતી અનુભૂતિ તે સમ્યક્ ચારિત્ર છે. સાધકને આવો ક્રમ હોય છે. ત્રણેની એકતારૂપ દશા જેની છે તે આત્મા મોક્ષસ્વરૂપ છે. દેહ છતાં નિર્વાણ છે. આ રત્નત્રયીનું આવું સામર્થ્ય છે.

દસળમૂલો ધમ્મો ।

—દર્શનપાહુડ, ગાથા ૨

જિનેશ્વરકથિત આ સૂત્ર દર્શાવે છે કે, ધર્મનું મૂળ સમ્યગ્-

દર્શન છે, વીતરાગ ધર્મ પ્રત્યે દિવ્યવિચાર કે આત્મવિચાર વડે તેની નજીક પહોંચાય છે.

“ચરણુ નયણુ કરી મારગ જોવતા રે, ભૂલ્યો સયલસંસાર
જેણુ નયણુ કરી મારગ જોઈ એ રે, નયણુ તે દિવ્ય વિચાર,
પંથડો નિહાળુ રે ખીજા જિન તણા રે.”

—શ્રી આનંદધનજી કૃત અજિત જિનસ્તવન

ચરમનયણુ તે અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર છે, દિવ્યનયણુ તે જ્ઞાન-પ્રકાશ છે, પ્રકાશ વડે પરમાત્માનો માર્ગ સિદ્ધ થાય છે, રત્નત્રયીનું આ સામર્થ્ય છે. અર્થાત્ પરમાત્માને યથાર્થપણે ધ્યાવવાથી સાધક પરમાત્મા થઈ જાય છે.

દષ્ટાંત

મહાવીરને ધ્યાવવાથી શ્રેણિક મહાવીરસમા બન્યા. કર્મગતિની વિચિત્રતા માટે શ્રેણિક રાજાની કથાનું રહસ્ય સમજવા જેવું છે. શ્રેણિકના જીવનની કોઈ અશુભ ઘટી ઉદ્યમમાં આવી અને તેના હાથે અશુભ ઘટના ઘટી. શિકારે નીકળેલા રાજાએ હિંસા કરી, તેમાં આનંદ માણ્યો. તે પળે ભાવિ ગતિના આયુષ્યનું બંધન નિયત થઈ ચૂક્યું. રાજા હજી અજ્ઞાનદશામાં છે, તે આની ભયંકરતાથી અપરિચિત છે, કારણ કે હજી તેને જ્ઞાનીનો સંગ થયો નથી.

વણુથંભ્યો સમય પસાર થઈ રહ્યો છે. યોગાનુયોગ રાજા ભગવાન શ્રી મહાવીરના ચરણુનો ઉપાસક બને છે. ભક્તિના રંગે રંગાયેલો રાજા સત્સંગનું સુખ માણી રહ્યો છે, ત્યાં પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે મને પરમાત્મા તો મળ્યા, પણ હવે પછીની મારી શું ગતિ છે તે તો જાણી લઉં !

ભગવાનને વંદન કરી વિનયાન્વિત થઈ રાજા પ્રશ્ન પૂછે છે :
“ પ્રભુ ! હવે પછી મારી ગતિ શું છે ? ”

પ્રત્યુત્તર તો કડવો હતો, પરંતુ રાજાનું કલ્યાણ તેમાં અસ્તિત્વ ધરાવતું હતું તેથી ભગવાને સહજ ભાવે પ્રત્યુત્તર આપ્યો :

“હે રાજા ! તમે હિંસાનંદની ઘડીએ નરકના આયુષ્યનો બંધ કર્યો છે.”

એ શબ્દોનું શ્રવણ છતાં જ રાજાનું સમગ્ર અસ્તિત્વ હાલી ઊઠ્યું ! “શું પ્રભુ આપના જેવા સમર્થ સ્વામીની ઈચ્છા પામ્યા છતાં આ જીવ નરકગામી થશે ? ના પ્રભુ, એમ ના હોય ! કોઈ ઉપાય યોજો; કૃપા કરી આ બંધન દૂર થવાનો માર્ગ દર્શાવો પ્રભુ !”

લગવાન તો સર્વજ્ઞ હતા. પ્રભુને રાજા સ્વયં બોધ પામે તેમ કરવું હતું. લગવાને તેને ત્રણ ઉપાય બતાવ્યા અને કહ્યું કે જો એ ત્રણમાંથી એક પણ ઉપાય ક્ષણભૂત થશે તો તારી ગતિમાં પરિવર્તનની શક્યતા છે.

“પ્રથમ ઉપાય તારી કપિલાદાસી જૈનમુનિને સદ્ભાવપૂર્વક લિક્ષા આપે, બીજો ઉપાય કસાર્થ કાલસૌરિક એક દિવસ હિંસાનું કાર્ય ત્રિયોગપૂર્વક બંધ રાખે અને ત્રીજો ઉપાય મહાશ્રાવક પૂષ્ટિયાજી તેમના એક સામાયિકનું ક્ષણ તને આપે. આ ત્રણમાંથી જો એક કાર્ય થાય તો તારા નરકબંધમાં ફેરફારની સંભાવના છે.” આમ રાજાનાં અંતરચક્ષુ બંધ કરવા લગવાને એના ઉપાયો દર્શાવ્યા.

ક્ષેષ્ટિકરાજા હજી ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વ પામ્યા ન હતા. રાજા-પણાના ભાવમાં આ ત્રણે ઉપાય તેમને સાવ સહેલા લાગ્યા. તેમણે પ્રથમ કપિલાદાસીને આજ્ઞા કરી અને જૈન મુનિને તે સદ્ભાવપૂર્વક લિક્ષા આપે તેવી સમજ આપી.

દાસીના ભાગ્યમાં સુપાત્રે દાનનો પુણ્યયોગ થયો પણ દાસીને તેનું મૂલ્ય ન હતું. તેને તો થયું કે રાજાએ અન્ય કાર્યો બતાવવાને બદલે આ કેવું કાર્ય આપ્યું ? છતાં એ દાસી હતી એટલે રાજાની આજ્ઞા તો પાળવી રહી.

બીજા દિવસના પ્રભાતે મુનીશ્વર પધાર્યા છે. દાસી રાજાની આજ્ઞા પાળવા બાતર લિક્ષા આપે છે, પણ તે સમયે તેનો અસદ્ભાવ દર્શિત થઈ જાય છે. રાજા સમજી ગયો કે પ્રભુના કથન પ્રમાણે આ કાર્ય સિદ્ધ થયું નથી.

બીજો ઉપાય યોજવા કાલસૌરિકને બોલાવે છે. દારીની જેમ આ ઉપાય નિષ્ફળ ન બન્ય તે માટે તે પ્રથમથી જ કાલસૌરિકને એક દિવસના વ્યાપાર જેટલું ધન આપી દે છે, અને વળી સાંજે બીજું ધન મળશે તેવી આશા આપીને જણાવે છે કે, તારે એક દિવસનો હિંસક વ્યાપાર બંધ કરવાનો છે. અશુભનો યોગ પામેલો તે જીવ અહિંસા શું તે કેવી રીતે બાણે ? તેને આ વાત કપરી લાગી, છતાં રાત્રિજ્ઞા પાળવી રહી !

રાત્રિએ પૂરી સાવચેતીથી કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે ચોકી ગોઠવી. તેને એક અવાવરુ કૂવામાં ઉતારી દીધો. કાલસૌરિકને તો એક પણ પડાડ જેવી થઈ પડી. છેવટે સંસ્કાર બળે બુદ્ધિ લાગવી અને કૂવાની ભીંત પર તે પાડા ચીતરતો ગયો અને માનસિક વૃત્તિથી મારતો ગયો. રાત્ર જેટલી સંખ્યામાં પાડાની હિંસા થતી તેના કરતાં ચીતરીને વધ કરેલા પાડાની સંખ્યા, માનસિક હિંસા વડે, વિશેષ પ્રમાણમાં થઈ.

સાંજ પડયે તેને હેમખેમ બહાર કાઢવામાં આવ્યો. કાર્યસિદ્ધિની આશામાં રાત્ર બેઠા છે. કાલસૌરિકને તેમની સમક્ષ હાજર કરવામાં આવ્યો. રાત્રિએ તેના બખર પૂછ્યા કે, “કંઈ અસુખ થયું ન હતું ને ?” કાલસૌરિકે જવાબ આપ્યો :

“હે રાત્ર ! આપની કૃપાથી દુઃખ તો કંઈ ન હતું પણ કૂવામાં આખો દિવસ ભીંત પર પાડાઓને ચીતરી ચીતરીને મારતો ગયો ત્યારે જ દિવસ પૂરો થયો.”

રાત્ર શ્લેષ પામી નિરાશ થયો. હવે ત્રીજો આખરી ઉપાય બાકી હતો. ત્રીજા દિવસના પ્રભાતે રાત્ર પૂણિયાળની ઝૂંપડીએ પહોંચે છે. પૂણિયાળ ઉચિત સત્કાર કરી રાત્રિની પાસે બેસે છે. પૂણિયાળની સમતારસલરપૂર મુખમુદ્રા નિહાળીને રાત્ર પ્રસન્ન થાય છે. ખૂબ વિનયપૂર્વક પોતે પ્રભુને દર્શાવેલા ઉપાયને જણાવે છે. અને કહે છે : “એક સામાયિકની આપ જે કિંમત કહેશો તે

ચૂકવી દર્દશ. પૂરું રાજ્ય તમારે ચરણે ધરી દર્દશ પણ એક સામાયિકનું ક્ષણ મને આપો.”

પૂણ્યાણએ કહ્યું : “સામાયિકની કિંમત કેવળ પ્રભુ જ જાણે છે. તેમને પૂછીને આવો.”

હસતાં બાંધેલાં કર્મ રોતાં છૂટતાં નથી.

બિચારો શ્રેણિક !

સૌ સંસારી જીવની દશા આવી કર્માધીન છે.

શ્રેણિક રાજ પૂણ્યાણના સાંનિધ્યથી વિચારમાં પડી ગયા. પ્રભુ પાસે પહોંચતાં સુધીમાં તે આત્મવિચારે જન્મ લીધો. પોતાના અજ્ઞાનથી બંધાયેલી દુર્ગતિની એ નિયતિનો સ્વીકાર થઈ ગયો. હવે બીજા કોઈ પ્રશ્ન ન હતો. પણ જીવન તલસતું હતું કે, “હા પ્રભુ ! ગતિ જે થવાની હો તે થાવ, મને ધર્મબોધ આપો ! મને આપના જેવા થવાનું સામર્થ્ય આપો.”

વીતરાગ દેવની ભક્તિ જીવને સામર્થ્ય આપે છે, દર્શન શ્રદ્ધા આપે છે, બોધ જ્ઞાન આપે છે. શ્રેણિકે ત્રિયોગની સમગ્રતા અને એકાગ્રતા વડે જીવન પ્રભુભક્તિમાં લીન કરી દીધું.

પ્રભુ જે દિશામાં વિચરે તે દિશામાં રોજ અમુક ડગલાં ચાલી વંદન કરવું, રાજકાજમાં અમુક સમયને આંતરે આંખ બંધ કરી પ્રભુની મુદ્રાને નીરખી લેવી અને ‘વીર....વીર’નું સ્મરણ કરવું. શ્રેણિક આવા ક્રમમાં જોડાઈ ગયા.

પ્રભુના આગમન સમયે પૂર્ણ ભક્તિ વડે બોધ પામી એમણે ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વને પ્રાપ્ત કર્યું અને ભાવિ ચોવીશીના પંચનાલ નામે પ્રથમ તીર્થંકરપદનું ઉત્તમ નામકર્મ ઉપાર્જન થયું.

રાજ શ્રેણિક પરમાત્માને ધ્યાવવાથી ભાવિ પરમાત્મા થયા. પ્રભુ મહાવીર ચોવીશમા. પંચનાલ પ્રથમ તીર્થંકર.

,, સાત હાથની કાયા.

,, સાત હાથની કાયા.

,, બેંતેર વર્ષનું આયુષ્ય.

,, બેંતેર વર્ષનું આયુષ્ય.

આ રીતે મહાવીરશાસનની પવિત્ર કડી પદ્મનાભ-શાસન સાથે ગૂંથાઈ જશે.

શ્રેણિક, વીરને લગ્નને વીર બન્યો. નરકાયુધ્ધને સમતાભાવે વીરતાપૂર્વક ક્ષીણ કરશે. પરમાત્મપદને પામી, જગતના કદ્યાણુ માટે તીર્થનું પ્રવર્તન કરશે અને તે જન્મ પણ નિર્વાણુ માટે થશે. સમ્ય-જ્ઞાનાદિને ક્રમે, ઊર્ધ્વશ્રેણિની આ ચમત્કૃતિ છે.

સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ પછી સાચું જીવન પ્રારંભ થાય છે. સાચા સુખની દિશા સંપ્રાપ્ત થાય છે. સાચું સુખ એ કે જેમાં દુખની છાયા નથી. આવો ધર્મ એ છે કે જેમાં અધર્મનો અંશ નથી. સાચું જ્ઞાન એ છે કે જેમાં અજ્ઞાનનો લેશ નથી. ઊર્ધ્વગતિ કે જેમાં આવાગમનો સંદેહ નથી.

સંસારી જીવને જ્યાં સંકલેશ પરિણામ વર્તે છે ત્યાં સાચા સુખની શીતળ છાયા કેમ પ્રાપ્ત થાય ! સંસારનું મૂળ કારણ અજ્ઞાન છે. સંસારભાવ ત્યાગી પોતાના સિદ્ધ સ્વભાવની શ્રદ્ધા કરે સ્વરૂપનું અનુસંધાન થાય. ખેડૂત અનાજને વાવીને જપતો નથી. અનાજ ઘરભેગું કરીને સંતોષ માને છે તેમ સાધક નિર્મળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને સંતોષ માને છે. સમ્યગ્દર્શનના ધ્યાન દ્વારા મોક્ષ પ્રગટે છે.

સાધકની આર્જવતા

“ભમતા મહાભવસાગરે પામ્યો પસાયે આપના,
જે જ્ઞાન દર્શન ચરણરૂપી રત્નત્રય દુષ્કર ઘણું,
તે પણ ગયા પ્રમાદના વશથી પ્રભુ કહું છું ખરું;
કોની કને કિરતાર આ પોકાર જઈને હું કરું ?”

—રત્નાકરપચ્ચીસી (ગુજરાતી)

શ્રમાણની પૂર્ણતા

દગ જ્ઞાન ને ચારિત્ર ત્રણમાં યુગપદ્ધે આરૂઠ જે,
તેને કહ્યો ઐકાગ્રયગત, શ્રામણ્ય ત્યાં પરિપૂર્ણ છે.

(ગાથા ૨૪૨)

—શ્રી પ્રવચનસાર પદ્ધાનુવાદ.

(દગ = દર્શન)

મન:શુદ્ધિ

અને

સ્વ-નિરીક્ષણ

ભારતના સર્વદર્શનના આચાર્યોએ અને દ્રષ્ટાઓએ એક વાત કહી છે કે, સંસારનાં સુખદુઃખાદિનું કારણ મનની અધોમુખતા, અહિમુખતા કે અશુદ્ધતા છે. એ મનને જીતવું અતિ દુષ્કર છે. માટે પ્રથમ મનને શુદ્ધ કરો, શાંત કરો કે સંયમમાં રાખો. તે પછી સાચા માનવજીવનનો પ્રારંભ થાય છે. દ્રવ્ય મન, - સ્થૂલ મન - બાહ્ય મન જડ છે તે આત્માના ચેતનાના ઉપયોગ વડે સંચરિત થાય છે.

આત્મા તો સ્વયં શુદ્ધ અને ચેતનગુણવાળો છે. જડ મન આત્માનું શું બગાડી શકે? દ્રવ્યમન ભાવમનના - આત્મઉપયોગ વડે સંચારિત થાય છે. જો તે બાહ્ય વિષયોમાં ભમે તો જીવને બંધનરૂપ છે અને અંતરમુખ થાય તો મુક્તિનું સાધન બને છે.

આત્મા તત્ત્વતઃ શુદ્ધ હોવા છતાં વર્તમાનની અશુદ્ધદશાનું કારણ મન-વચન-કાયાના અશુદ્ધ યોગો છે, તેમાં મનની કષાયરૂપ અશુદ્ધિની મુખ્યતા છે.

શ્રી આનંદધનજીએ સત્તરમા શ્રી કુંથુનાથ ભગવાનના સ્તવનમાં મનની વિવિધ ચેષ્ટાઓ બતાવી છે :

મુક્તિ તણા અભિલાષી તપિયા,
જ્ઞાન ને ધ્યાને અભ્યાસે;

વયરીક' કંઈ એહવું ચિંતે
નાખે અવળે પાસે.

હો કુંથુજિન મનક' કિમ હી ન ખાજે.

મુક્તિની અભિલાષાથી તપ કરે, પણ અજ્ઞાત રહે તો તો ક્રોધની ગર્તામાં જીવ પડી જાય. જ્ઞાનારાધન કરવામાં આત્મભાન ભૂલે તો અહમ્ માથું ઊંચું કરે. ધ્યાનીને લખ્ધિની લાલસા જગાડે જગાડે અને મુક્તિની અભિલાષાને ઊલટી કરી નાખે, આત્મ આ મન કેમે કરી હાથમાં રહે તેવું નથી. આવા મનની શુદ્ધિ વિષે કેટલીક વિગત જાણવી ખૂબ જરૂરી છે.

આગમ આગમધરને હાથે
નાવે કિણુ વિધ આંકું,

તિહાં કણે જો હઠ કરી હઠકું

તો વ્યાલ તણી પરે વાંકું.—હો કુંથુજિન.

મોટા આગમશાસ્ત્રોના અભ્યાસીઓ, શાસ્ત્રોને મુખપાઠે કરી લે તોય મન કોઈથી સહજમાં હાથ આવતું નથી. હઠયોગ જેવી સાધના કરીને સિદ્ધિઓ પ્રગટે તેમાં રાચે, અથવા જો જીવ એમ વિચારે કે હું તો મનને પળમાં વશ કરીશ અને કંઈ સંકલ્પ કરે તો માયાનું રૂપ ધરીને મન જીવને છેતરે છે અને (વ્યાલ) સર્પની જેમ વાંકુંચુંકું થઈને હાથથી સરકી જાય છે, પણ હાથમાં, સંયમમાં આવતું નથી. વળી આગળ કહે છે કે,

મન સાધ્યું તેણે સઘણું સાધ્યું,

એહ વાત નહિ ખોટી,

એમ કહે સાધ્યું તે નવિ માનું,

એ કહી વાત છે મોટી.—હો કુંથુજિન.

યોગીને અંતમાં કહેવું પડ્યું કે હે પ્રભુ!

મનકં દુરારાધ્ય તે વશ આણ્યું
 આગમથી મતિ જાણ્યું
 આનંદધન પ્રભુ માહરું આણ્યું
 તે સાચું કરી માનું.—હો કંથુજિન.

આમ મુક્તિનો ઉપાસક જ્ઞાનમાર્ગે ચાલીને જ્ઞાનસ્વરૂપ થાય તે પહેલાં તે અહંકાર તેને ઝડપી લે છે. ધ્યાનમાર્ગે જતાં ઉપાસક ઉપર દૈહિક અને માનસિક ઉપલબ્ધિઓ ભરડો જમાવે છે. આમ મન જ્યારે વિપરીત બુદ્ધિની રાહે ચાલે છે ત્યારે તે શત્રુ બની વિદ્રોહ ઉત્પન્ન કરી અવળે પાટે ચઢાવી દે છે.

મન, લિંગલેદે નયુંસક હોવા છતાં રાવણ જેવાને પણ તેણે પછાડયા છે. તેવા મનના ભરોસે જીવનને ચલાવવું એટલે કે પ્રેક વગર ગાડી ચલાવવા જેવું ભ્રમ છે. મનને પવનવેગી કહ્યું છે. એક આત્મજ્ઞાન વડે જ તે જીતી શકાય છે. તેથી મનશુદ્ધિ સહિત જે આત્માને ઉપાસે છે તેની સર્વ ઉપાસના સાર્થક થાય છે.

૦ એ પળો પણ વહી જાય છે

શાસ્ત્રોનાં કેવળ કથન શ્રવણથી આ મન શાંત થતું નથી. પુનર્જન્મની અને ભાવિજન્મની ચર્ચાઓ કરે, કે મન આપણને શું કરવાનું હતું? તેવું જોર બતાવે પણ એક તીવ્ર વૃત્તિ ઊડી કે જીવ પણ ચૂક્યો જ સમજે. વર્તમાન પણ વિવેકના અભાવમાં કે ખોટા અભ્યાસને કારણે પસાર થઈ જાય છે અને મળેલો અવસર ચૂકી જાય છે. હાથમાં આવેલી પળો આમ વહી જાય છે.

સંસારમાં જીવે નાના પ્રકારનાં સુખોમાં રાચે છે અને દુઃખ આવે અકળાય છે. સુખદુઃખાદિની લાગણીઓ, મન દ્વારા જીવે છે. મનમાં વિચાર, બુદ્ધિ, કલ્પના, અહમ્, મમત્વરૂપી સંસ્કારોનો અદળક ખજાનો ભર્યો છે. બાહ્ય નિમિત્તો અને ભાવોની અંતરંગ ક્રિયા સામે એ ખજાનામાંથી તત્ક્ષણ પ્રતિક્રિયા ઊઠે છે અને જીવ અનુબંધની - આગામી બંધની શૃંખલામાં જઈ પડે છે. ખસનો દહીં ખણે ત્યારે સારું લાગે પણ પછી બળે ત્યારે દુઃખ અનુભવે છે.

તેમ મનના માર્યા જીવવાથી તેવી દશા થાય છે. ભૂતકાળની સ્મૃતિ-ઓને વાગોળીને સુખ-દુઃખ અનુભવે છે. ભાવિ કલ્પનાની આશા સેવીને સ્વયં પોતાનું વિસ્મરણ કરે છે અને ક્ષુદ્ર પદાર્થોના સુખમાં રાજી થઈ વર્તમાનની પળો ગુમાવે છે, વહી જાય છે.

હે જીવ ! વિરામ પામ, કારણ કે વીતેલા જન્મો, વીતેલો અવસર, સમય કે પળ પાછાં આવતાં નથી. શેષ રહે છે, માત્ર શુભાશુભ સંસ્કારે. માટે શુદ્ધાત્માનું લક્ષ્ય કર.

૦ દોષ વિસર્જન થતાં સાક્ષીભાવ કેળવાય છે

જગતમાં હું કંઈક છું, કંઈ થાઉં, એ આશામાં ધર્મી કહેવાતો મુમુક્ષુ પણ અસત્ વાસનાઓમાંથી કેટલો બહાર નીકળ્યો તે વિચારણીય છે. કર્મક્ષેત્રે કે ધર્મક્ષેત્રે હજી આપણે માન ઈચ્છીએ અને અપમાન મળે ત્યારે વ્યાકુળ થઈએ છીએ, સુખ ઈચ્છીએ અને દુઃખ મળે તો દુભાઈએ છીએ, અનુકૂળતા જોઈએ અને પ્રતિકૂળતા આવે તો મૂંઝાઈએ છીએ. તેથી 'હું'ની - મનની ભૂમિકાથી મુક્ત થતા નથી. મનથી મુક્ત થવાનો, મનને શાંત કરવાનો ઉપાય એક દોષ-વિસર્જન છે. બાહ્ય તપ, જપ કે શ્વાસજપ જેવી ક્રિયાથી મનનો સ્થૂળ નિરોધ થશે પણ દોષોનું વિસર્જન તો, સ્વરૂપના સાચા જ્ઞાન-ધ્યાન વડે મુખ્યપણે સંભવે છે એવો દઢ નિશ્ચય કરવો.

જેમ કોલસા કે લાકડા બળી ગયા પછી રાખ થાય છે, તે રાખમાં હવે અગ્નિતત્ત્વ ન હોવાથી અગ્નિરૂપ થવાની શક્યતા નથી. તેમ જ્ઞાન-ધ્યાનના અગ્નિ વડે દોષો દૂર થતાં નવું બળતાણુ ન મળવાથી મન શાંત થાય છે. ત્યાર પછી સાક્ષીભાવ વડે વ્યવહાર નભે છે અને દ્રષ્ટાભાવ સ્થાપિત થાય છે. વિવેક અને અભ્યાસ દ્વારા દ્રષ્ટાને દર્શનું આકર્ષણ પ્રાપ્તે સમાપ્ત થતાં દર્શ્ય અને દ્રષ્ટાનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજાય છે. તે આત્મા હવે મન દ્વારા બહારના પદાર્થોને જાણવા-જાણવાની ઈચ્છા ત્યજી પોતાના સ્વરૂપને જાણવા-જાણવાનારો રહે છે. મનના દોષો વિસર્જન થતાં આવો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવ પ્રગટ થતો રહે છે.

સંસારના પ્રવાહમાં તણાતા જીવને આવી વાતોનું રહસ્ય સમજાવતું નથી. સિનેમા, નાટક જેવા જાન્ય ત્યારે પોતે જ્ઞેનારો અલગ છે અને ભજવનારો અલગ છે તે મનમાં સમજે છે, તેમ જ્ઞાની જગતનાં દૃશ્યો જુએ ત્યારે ભજવનારા 'હું'થી અલગ રહે છે. સરળ રીતે સમજાવતું અને જિવાતું આ રહસ્ય સાક્ષીભાવે સમજી શકાય છે. દેહમાં અને બહારમાં 'હું'નું પ્રભુત્વ જમાવીને બેઠેલું અહમ્ ઓગળે ત્યારે સાક્ષીભાવ શું તે સમજાય છે. ત્યાં સુધી તે શબ્દને કે ભાવને એક અંશ સમજવો શક્ય નથી. મરજીવા થઈને જે અતલ સાગરમાં ઊંડે ડૂબકી મારે છે તે કીમતી મોતી મેળવે છે. તેથી વિશેષ ઊંડાણવાળો આત્મરૂપી અમૃતસાગર છે. મલિન મન જેવાં તત્ત્વોને હટાવી મરજીવા બને છે તે અમૃતખિંદુ પામે છે.

૦ ધર્મની ધરા પર કોણ ટકશે ?

માનવજીવનના સંઘર્ષોને શમાવવા, મનના વિકારોને, આવેગોને અને આક્રમક વૃત્તિઓને શમાવવા કેવળ શાસ્ત્રનાં સૂત્રો કે બાહ્ય ક્રિયાઓ કેટલી ઉપયોગી નીવડશે ? કે પછી મન અને આત્માના સંશોધનની જરૂર છે ? આને વિષે કોઈ પ્રકારે વિજ્ઞાનક્ષેત્રની જેમ ધર્મવિજ્ઞાનના દ્રષ્ટાઓએ અને નેતાઓએ બાહ્ય પ્રયોજનોને સંકેલી, સૌ પ્રથમ સ્વયંસંશોધન કરી, મનના રોગોની પીડાથી મુક્ત થવાનું વિચારવા જેવું છે.

ધાર્મિક કહેવાતા સંતો, ધુરંધુરો કે નેતાઓ, મહત્વાકાંક્ષા, સંપત્તિ, કામાદિ કષાયો, આત્મપ્રશંસા કે આત્મવંચના જેવા રાજ-રોગથી પીડાતા હોવા છતાં તેને રાજયોગ માનીને કે શાસનની - ધર્મની રખેવાળી માનીને લોકોની ભક્તિનો દુરુપયોગ કરશે, તો આ ધર્મની ધરા પર કોણ ટકશે ? સંપત્તિનો રખેવાળ સંત્રી જ જ્ઞે ચોરી કરે, ધર્મ વડે જ જ્ઞે શોષણ થાય તો ધર્મ કયા સમાજમાં કે ધર્મ-સ્થાનોમાં ટકશે ? અને તે સાધકોમાં અને સમાજમાં કઈ અને કેવી શ્રદ્ધા પ્રગટાવશે ?

છતાં આધુનિક વિજ્ઞાનયુગમાં અદ્યતન સાધનોથી ભરપૂર અમેરિકાના તત્ત્વચિંતકો અને પ્રભુશ્રદ્ધાવાળા વિચારવાનોની અધ્યાત્મ-પ્રાપ્તિની નજર ભારતભૂમિ પ્રત્યે આકર્ષાયેલી રહી છે; કારણ કે આજે પણ આ ભૂમિમાં પ્રભુને સમર્પિત નિરુપહ લક્ષ્યજનો, પરમતત્ત્વના સાચા ઉપાસકો અને આત્માનુભવી સંતો અદ્વપસંખ્યક હોવા છતાં વિદ્યમાન છે અને તેઓ પરમતત્ત્વને આત્મસાત્ કરી પ્રગટ કરતા રહે છે, આત્મજ્ઞ્યોતને જલતી રાખે છે. તેઓ સાધકને માટે સાચા માર્ગદર્શક છે. સાચા સાધકને તેમનું મિલન થાય છે. આમ આ ભૂમિની આધ્યાત્મિકતા જળવાઈ રહી છે.

૦ મનનું સંશોધન

ભારતભૂમિના સંતોનું સૂત્ર છે કે—

“મનઃ એવં મનુષ્યાણાં કારણં બન્ધમોક્ષયોઃ ।”

હેલ્લા દસકામાં ભારતભૂમિની તુલનાએ માનસિક દર્દોનું, મનના સ્તરોનું સંશોધન, સામાન્ય વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પરદેશોમાં વિશેષપણે થતું રહ્યું છે. ભારતભૂમિના તત્ત્વચિંતકો દ્વારા ઉપરના સૂત્રના સંદર્ભમાં મનનાં બંને પાસાંઓનો પ્રાચીન અને અર્વાચીન પદ્ધતિઓ અનુસાર ઘણો વિચાર-વિનિમય થયો છે, સાહિત્ય પણ પ્રગટ થયું છે અને હજી થઈ રહ્યું છે. વળી ત્રણસો વર્ષ અગાઉ શ્રી આનંદધનજી જેવા યોગીએ સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ મનનાં વિવિધ વલણોને સ્પષ્ટપણે સ્તવનમાં દર્શાવ્યાં છે જેનો ઉલ્લેખ આ અગાઉ કરવામાં આવ્યો છે.

વર્તમાનના તત્ત્વચિંતકોએ એ વાત તો સ્વીકારી જ છે કે મન એ દીર્ઘ સમયના ભૂતકાળનો સંસ્કારરાશિ છે. વળી આ જન્મમાં ઘણા પ્રકારે તેમાં મલિન સંસ્કારો જમા થતા જાય છે. મલિન સંસ્કારયુક્ત મન પવિત્ર વસ્તુને સ્વીકારી શકતું નથી. આ મલિનતા તે રાગ દ્વેષ, પ્રીતિ-અપ્રીતિ, ગમો-અણુગમો, સ્વાર્થ-મોહ, વગેરે રૂપમાં હોય છે, તેની ઉત્પત્તિમાં બહારનાં કારણો નિમિત્ત માત્ર છે. રાગાદિ ભાવો દરેક જીવનું પોતાનું ઉપાર્જન છે, તે મનનો મલિન ભાગ છે,

અશુદ્ધ ઉપયોગ છે, તેને મોહ કે મૂર્છા પણ કહી શકાય. મૂર્છાવશ મન માનવને પશુતામાં પરિવર્તિત કરી દે છે. મનનું આ એક પાસું છે. આ મનને જે મિત્ર બનાવે છે, શુદ્ધ બનાવે છે, તેને ધ્યાનમાર્ગમાં સફળતા મળે છે. જ્ઞાનસંસ્કાર વડે અંતરદષ્ટિયુક્ત યોગીજનો અને મુનીશ્વરોએ આવા મનનું સંશોધન કરી, મેલની જડનો મૂળમાંથી છેદ કરી, મનને વશ કર્યું છે અને મહાન મનોજયી થયા છે.

આમ પ્રાચીન કે અર્વાચીન કોઈ પણ કાળમાં માનવ માટે મનોનિગ્રહનો પ્રશ્ન જટિલ જ રહ્યો છે. સૃષ્ટિમાં આજે માનવ વિશેષ અશાંત છે અને માનસિક દુઃખ, દર્દ અને સંઘર્ષથી પીડિત છે. પ્રાચીન યુગમાં માનવને મન તો હતું પણ તે કાળના માનવના જીવનમાં સરળતા, સાદું અને સંતોષી જીવન, ઉચ્ચતમ ધ્યેય પ્રત્યેની નિષ્ઠા અને આત્મા-પરમાત્મા પ્રત્યેની શ્રદ્ધા જેવાં ઉત્તમ તત્ત્વોને કારણે માનસિક સંઘર્ષોનું અને દર્દોનું પ્રમાણ અલ્પ હતું, તેનું સમાધાન સહજ હતું.

કોઈને પ્રશ્ન થાય કે તો પછી એ કાળે રામાયણ અને મહાભારત કેમ ખેલાયાં? મહદ્અંશે મહાકાવ્યોમાં રાજનૈતિક અને સામાજિક ધર્મ સંબંધી વિશેષ વર્ણન જોવામાં આવે છે. વળી તે માનવમનના વિવિધ સ્તરોનું, ઊંચા-નીચા ભાવોનું પૃથક્કરણ કરી શકાય તેવી રહસ્યકથાઓથી સભર છે. તે કથાઓમાંથી આજના માનવને પણ ઘણા યોગ્યપાઠ મળી શકે તેમ છે. તે કાળમાં સઘળા પ્રશ્નોનું નિરાકરણ મુખ્યત્વે ઋષિજનો દ્વારા થતું તેથી તેમાં વિવેકનું પ્રાધાન્ય રહેતું અને દરેક પરિણામો ઉપર તે તે કાળના ધર્મ-સિદ્ધાંતોની છાયા રહેતી.

આજે વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્યના નામે સ્વઅહંતાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. વ્યક્તિ માને છે કે તે સ્વાતંત્ર્ય ભોગવે છે, પણ એક કુદ્ર ખીડી જેવું કે અન્ય વ્યસન ત્યજી દેવા જેવી જે મનુષ્યમાં તાકાત નથી તેને સ્વાધીનતા કે સ્વતંત્રતા શું તેનો મર્મ હાથ નહિ આવે.

પરિણામે તે સ્વચ્છંદતા તરફ જાણે-અજાણે ઘસડાતો જાય છે. એક-રહિત ગાંડી ચલાવે છે. એક બાજુ સ્વચ્છંદતા અને બીજી બાજુ પરાધીનતા—આ માનવજીવનના સંઘર્ષોનાં મહાન કારણો છે. તેને રોગ કહો તોપણ ચાલી શકે.

અમેરિકા જેવા સાધનસંપન્ન દેશમાં દર દસ માણસે એક મનોચિકિત્સકની જરૂર જીભી થઈ છે. આ મનની એક પ્રકારની સ્વચ્છંદતાનું પરિણામ છે. ત્યાંની ભૂમિના પાયામાં સંતોની છાયા મળી નથી. કમનસીબે પરદેશની ઘણી ઉચ્છિષ્ટ વસ્તુઓની જેમ સ્વતંત્રતા સાથે સ્વચ્છંદતાનું આ દુષ્ટ તત્ત્વ ભારતમાં પ્રવેશ પામ્યું છે. અને આ ભૂમિમાં સંતોનો વાસ હોવા છતાં માનવમન વિકૃત થતું જાય છે. જો કે આનો દોષ કેવળ પરદેશની સંસ્કૃતિને આપી શકાય નહિ. મૂળ દોષ આ દેશનો માનવ વિવેક ચૂકી સ્વાર્થી બનતો જાય છે તે છે. તેમાં વળી ભારતને ધર્મનિરપેક્ષ (બિનસાંપ્રદાયિક) બાહેર કરીને તેના પુરસ્કર્તાઓ જાણે તેને ધર્મવિહીન કરવા પ્રેરાયા હોય તેવી દુઃખદ સ્થિતિ દેખાય છે.

એક વાર એક મૂળાક્ષરના નકશામાં ગણપતિને બદલે ગધેડાનો 'ગ' જોયો ત્યારે તો દુઃખદ આશ્ચર્ય થયું કે ભારતનો ભાવિ માનવી શું હશે? આ 'ગ' શીખીને તેના સંસ્કારો વડે તે કુદરતના પ્રકોપનાં ડકણાં ખાતો તો નહિ રહે ને? તેવું થાય તે પહેલાં મનનું સંશોધન કરી તેને પવિત્ર બનાવવું માનવમાત્રનું કર્તવ્ય છે.

૦ ધર્મની ફળદ્રુપતા માનવને સાચો ધર્મ પમાડશે ?

'ભારતભૂમિ એ અધ્યાત્મની જનની છે' એ સૂત્ર નવી પેઢીને કાને પડ્યું હશે? કે એ ભૂતકાળની વાત સમજી વિસરાતી જાય છે? જો કે છેલ્લાં પચીસ વર્ષમાં આ દેશમાં મંદિરો, આશ્રમો, ધ્યાન-કેન્દ્રો અને કેટલાંક ધર્મનામધારી ક્ષેત્રો વિપુલ પ્રમાણમાં વિકસ્યાં છે અને વિકસતાં જાય છે અને એ સર્વ સ્થળોમાં માનવમેળો ઉભરાય છે. આમ માનવ, ધર્મ પામવા બહારમાં પ્રયત્ન કરે છે.

એમ રાસાયણિક ખાતર દ્વારા હાઈબ્રીડ બાજરીનું ઉત્પાદન વધ્યું છે તેમ આવાં સ્થાનોમાં જનસંખ્યાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. વડીલજનો કહે છે કે હાઈબ્રીડ બાજરીના રોટલામાં સત્વ કે મીઠાશ નથી રહી. તેવું આ ક્ષેત્રનું બન્યું હોય એમ જણાય છે. ધર્મ અને ધર્મનાં સ્થાનો વધવા છતાં માનવ ધર્મવિમુખ કેમ દેખાય છે? અધ્યાત્મની જનનીનો વારસ કયાં ભૂલ્યો છે? ઋષિજનોએ તો માનવને 'અમૃતસ્ય પુત્રાઃ' કહ્યો છે, પરંતુ તે હકીકત માનવી વિસરતો જાય છે. તેથી ગયા સૈકાના તત્ત્વચિંતક શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ માનવને ગંભીરપણે ચેતવી દીધો કે -

“સુખ પ્રાપ્ત કરતાં સુખ ટળે છે, લેશ એ લક્ષે લાહો;
ક્ષણ ક્ષણ ભયંકર ભાવમરણે કાં આહો! રાચી રહો!”

○ અવ્યક્તને વ્યક્ત થવા દો તો ‘ધર્મ’ પ્રગટ થશે.

અવ્યક્ત તે આત્મા છે. વ્યક્ત તે દેહ અને બહારનું જગત છે. અવ્યક્ત અને વ્યક્ત ક્ષીરનીરવત્ રહ્યાં છે, એકમેક થયાં જણાય છે; પરંતુ તત્ત્વદષ્ટિએ જોતાં બંને જેટલાં નિકટ છે તેનાથી સવિશેષપણે ભિન્ન છે.

“જડ તે ચૈતન્ય બંને દ્રવ્યનો સ્વભાવ ભિન્ન,
સુપ્રતીતપણે બંને જેને સમજાય છે;
સ્વરૂપ ચૈતન્ય નિજ જડ છે સંબંધ માત્ર;
અથવા તે જ્ઞેય પણ પરદ્રવ્યમાંય છે;

એવો અનુભવનો પ્રકાશ ઉદ્દાસિત થયો,
જડથી ઉદ્દાસી તેને આત્મવૃત્તિ થાય છે;
કાયાની વિસારી માયા સ્વરૂપે શમાયા એવા
નિર્મથનો પંથ ભવ-અન્તનો ઉપાય છે.

—શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર પ્રાણીત, જડ-ચૈતન્ય વિવેક.

આ દેહમાં વિરાજિત પરમતત્ત્વ અપ્રગટપણે રહ્યું છે. જગતના પદાર્થો પ્રત્યેથી ઉદ્દાસીનતા આવે, વૃત્તિ આત્મભાવમાં ઠરે તો તત્ત્વનો કંઈક અનુભવ થાય. જેને આત્મશ્રેયનું ભાન નથી, જે

દિશા-મૂઠ છે, તેની વિચારધારા દેહ અને દેહના સુખ સુધી જ મર્યાદિત રહે છે. એ દેહ તે 'હું' જ છું તેવી માન્યતા કરીને જીવે છે અને કર્મ કરે છે. આ અજ્ઞાન તે સર્વ દુ:ખનું મૂળ છે. આમ દેહને અને ચૈતન્યને એક માનવાથી 'હું'ના અહંકાર સાથે મમકારનો વિસ્તાર થાય છે. રાગ-દ્વેષની જેમ આ અહંકાર અને મમકારના પૈડા પર સંસારીનો જીવન-રથ ચાલે છે. આથી આત્મસત્તા અપ્રગટ-પણે રહે છે. તેને વ્યક્ત થવા દેવા મન:શુદ્ધિનું સ્થાન પ્રથમ છે.

“પરમનિધાન પ્રગટ સુખ આગળે” અવ્યક્ત રહેલું એવું પરમનિધાન-આત્મા દેહદેવળમાં વિદ્યમાન છે. ચિત્તની સ્થિર અને શુદ્ધ ધરા પર તે વ્યક્ત થાય છે. જે મહાત્માઓએ આ પરમનિધાનને પ્રગટ કર્યું છે અને કરે છે તેઓ વ્યક્તમાંથી અવ્યક્તમાં પહોંચ્યા છે. શુદ્ધધ્યાન તે અવ્યક્તને આત્મસાત્ કરવાનો માર્ગ છે. ચિંતવેલા ભૌતિક પદાર્થોનું સુખ સચવાય અને આ તત્ત્વ સંપ્રાપ્ત થાય તે સંભવ નથી. તેને માટે અહંકાર મમકારનું વિસર્જન જરૂરી છે. નિરામય ચિત્ત અપ્રગટને પ્રગટ કરવાનો એક ઉપાય છે. તેમ થતાં અવ્યક્ત શુદ્ધપણે પ્રગટ થાય છે.

૦ મૌન એ મન:શુદ્ધિનું એક સાધન છે

આત્મારૂપી સ્વ દેશ સંસારી જીવને અજ્ઞાને પરદેશ જેવો થઈ ગયો છે. ઘર, વ્યાપાર, સ્ત્રી-પરિવાર વગેરે સંસારગત જ્ઞેય પદાર્થોમાં બ્રાંતિને કારણે જીવ, સ્વદેશરૂપ જ્ઞાનક્ષેત્રમાં (આત્મા તરફ) જતાં પ્રારંભમાં મૂંઝાય છે. અને શબ્દાદિ જેવાં ઈન્દ્રિયજન્ય પરિચિત સાધનો ત્યજીને મૌનના અભ્યાસમાં અકળાય છે. મૌનમાં ખેસવા જેવી પ્રારંભની ક્રિયામાં જ મનમાં વિકલ્પોનો કોલાહલ થતો જણાય છે. શરીર અકર્ષણને ખોલે છે કે પગ દુ:ખે છે, અને વાચાને થાય છે કે મૌન છૂટતાં આમ કહીશ ને તેમ કહીશ. આમ મૌન થવું અનાભ્યાસે અઘરું લાગે છે, છતાં પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ વડે સુસાધ્ય છે.

આ મૌન શું છે?

“વક્તૃત્વ મહાન છે પણ મૌન તેથી પણ મહાન છે. મૌન આપણા દિવ્ય વિચારોનું પવિત્ર મંદિર છે. જે વાણી ચાંદી છે તે મૌન સોનું છે; અને જે વાણી માનવીય છે તે મૌન એક દિવ્ય પ્રેરક શક્તિ છે. મૌન એક મહાન સાધન છે. પરંતુ આપણામાંથી બહુ થોડાને તેનો સદુપયોગ આવડે છે.”

ડૉ. સોનેજી કૃત ‘સાધકસાથી’માંથી, “મૌનનો મહિમા.”

માનવનું જીવન જટિલ છે. વિચારવાન માનવ તેને કુટિલપ્રપંચી બનાવતો નથી પણ જટિલતા દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. જીવનના સંબંધો અને પ્રસંગોને તટસ્થભાવે યથાર્થપણે જાણે, સમજે અને વર્તે તે તેમાંથી અંતઃપ્રેરણા જાગ્રત થાય છે. આત્મવંચના કે છલના તે કરી શકતો નથી. આવા દોષો જ ચેતનાને ખંડિત કરે છે તેથી જીવ સમગ્ર સત્તારૂપી આત્માનો અનુભવ કરી શકતો નથી. એમ દીર્ઘકાળથી આત્મસ્વરૂપનું વિસ્મરણ થયું છે, અને જીવ અજ્ઞાનવશ જીવન હારી જાય છે. ઈંદ્રિયો અને મનને પરવશ થઈ બહુમૂલ્ય માનવજીવન નિર્રથક બને છે.

મન પઢાવેલા પોપટ જેવું છે. તે પ્રગટ કે અપ્રગટ બોલ્યા જ કરે છે. તેને બોલવાનો ખોરાક પાંચ ઈંદ્રિયો સતત આપ્યા જ કરે છે. એટલે જે ઈંદ્રિયોના વ્યાપારનો સંક્ષેપ થાય તે પ્રથમ સ્થૂલ મૌન સાધ્ય થાય. આવશ્યક અને સમ્યગ્ વાણીનો ઉપયોગ અંતરાયરૂપ નથી. સ્થૂલ મૌન પછી સંકલ્પ-વિકલ્પ શાંત થવાની ક્ષમતા કેળવાય છે, તે પછી મનનું મૌન સાધ્ય થાય છે.

કોઈ દહીંના શરીર પર જ્યારે શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેને ઔષધ દ્વારા બેહોશ કરવામાં આવે છે; અને તે વખતે તેના શ્વાસ-પ્રાણ, નાડીના ધબકારા ચાલુ જ હોય છે. ચેતનની ઉપસ્થિતિ છે, પણ ઈંદ્રિયોના વ્યાપાર શાંત છે અને મન શાંત થયું છે; તેથી શરીર પર શસ્ત્રક્રિયા થવા છતાં મનુષ્ય એક ઉંહકારો કરતો નથી. ધ્યાનાભ્યાસીઓ અને યોગીઓ જાગ્રત અવસ્થામાં મનને

આવું શાંત કરી દે છે. તેથી ધ્યાનાવસ્થામાં મુનિઓને બાહ્ય વિષમ પરિસ્થિતિ પણ વિચલિત કરી શકતી નથી.

વર્તમાનકાળમાં આચાર્યશ્રી શાંતિસાગરજીને તથા શ્રી રમણ મહર્ષિને મંકોડા અને ક્રીડીઓએ ફેલી નાખ્યા, તોય રૂંવાડું ફરક્યું નથી. એક દીવાનના મહેલમાં ચોરો તેમની સામે ચોરી કરી ગયા પણ દીવાન તો પ્રભુભક્તિમાં લીન રહ્યા. સુદર્શન શેઠને ધ્યાનમુદ્રામાં જ ઉપાડી જવામાં આવ્યા પણ એક રોમમાં તેની અસર થઈ ન હતી.

બ્રહ્મતદ્દશામાં ઈંદ્રિયો અને મનના વ્યાપારનું આવું શાંત રહેવું તે મનનું મૌન છે. તે દશામાં થતો સમગ્ર વ્યવહાર તે મૌનની અભિવ્યક્તિ છે. વાણીનું મૌન સ્થૂલ છે; તે જરૂરી છે. પણ મનના મૌન વડે ઉપયોગની શુદ્ધતા થાય છે અને વચનસિદ્ધિ જેવા દિવ્યગુણો પ્રગટે છે.

પ્રારંભમાં મનને શાંત કરવું કે જીતવું દુષ્કર લાગે છે, કારણ કે અનાદિકાળની વાસનાઓ વારંવાર ઊઠે છે. વાસનામાંથી તૃષ્ણા જન્મે છે, તેમાં લોભ ભળે છે અને અહંકાર પૂર્તિ કરે છે. તેથી મનુષ્ય અનેક કુર્મ કરવા પ્રેરાય છે. વળી મિથ્યા વાસનાઓ પોષાતી બાય છે. ત્યાં વિવેકજ્ઞાન અને અનાસક્ત ભાવ વડે જ મન શાંત થાય. મનુષ્ય કેટલાયે સદ્ગુણ ધરાવતો હોય પણ જો મનને આધીન થયો તો મન તે સઘળા ગુણોને ભૂલવી દે છે.

“મં જાણ્યું એ લિંગ નપુંસક સકલ મરદને ઠેલે
ખીજ વાતે સમરથ છે નર તેહને કોઈ ન ઝેલે;
હો કુંથુજિન મનડં કિમ હી ન બાજે.”
—શ્રી આનંદધનજીકૃત સ્તવન.

મનની વૃત્તિઓની જડ, જ્યાં સુધી મૂળમાંથી નીકળી નથી હોતી ત્યાં સુધી તે સહેજ નિમિત્ત મળતાં સમગ્ર મનને આકર્ષી લે છે. રાવણ જેવા સમ્રાટને એક જ વૃત્તિએ કાળનો કોળિયો બનાવી દીધો હતો તે સુવિદિત છે.

૦ મનના તરંગોની ખતરનાક લીલા

માનવ પોતાના આત્માના શુદ્ધ અસ્તિત્વના અજ્ઞાન અને અસ્વીકારને કારણે અન્ય સૂક્ષ્મ જીવોનું અસ્તિત્વ સ્વીકારી શકતો નથી, કે અન્યના આત્માને પોતાના જેવું સુખ પ્રિય છે તેવું વિચારી શકતો નથી. તેના પરિણામે જગતમાં અનેક પ્રકારની પ્રયોગાત્મક અને ધંધાકીય મહા સંહારલીલા ચાલી રહી છે. કેવળ યુદ્ધ પર રાચતા માનવે અણુશસ્ત્રો જેવી શોધ કરીને માનવને સદાય ભયમાં મૂક્યો છે. કતલખાનાં કરીને મૂંગાં નિર્દોષ પ્રાણીઓનાં જીવન હરી લીધાં છે. આ સઘળાં અમાનુષી કાર્યો માનવસર્જિત છે અને તે લીલાઓ ભારતભૂમિ પર ખેલાય છે. પશુઓ, સૂક્ષ્મજીવો તો નિઃસહાય છે, પણ માનવની સંવેદનશીલતા મરી પરવારી છે? કોઈ બે-પાંચ માનવની કુબુદ્ધિનું ફલક પરંપરાએ કેવું વિસ્તૃત થતું જાય છે! એવી ગર્તામાં રૂબેલા માનવને સુખપ્રાપ્તિનો અધિકાર શું કહરત આપશે?

આવી સંકાંત પરિસ્થિતિમાં જે વિચારવાનો મનનું સુખ, શાંતિ અને સ્વાસ્થ્ય શોધશે, પ્રાપ્ત કરશે તે અન્યને માર્ગ ચીંધશે. ફલેશિત કે વિકૃત મન દ્વારા માનવનો વ્યવહાર ઈર્ષા, અસૂયા, અંધ અનુકરણ, સ્પર્ધા વગેરે દૂષણો વડે ચાલતો હશે તો તે સ્વાર્થ અને મોહરૂઢી અંધકાર જીવને સંસારરૂપી વનમાં રખડાવી મારશે. સ્વાર્થ અને સ્પર્ધા જેવાં દૂષણો સાથે માનવ સુખની શોધમાં નીકળ્યો છે તે કેવું આશ્ચર્ય છે! તેને અગ્નિ વડે અગ્નિ ઠારવો છે. જેર પીને અમર થતું છે. આવા માનસિક દર્દથી પીડાતી વ્યક્તિઓની ધૂન પોતાનું, કુટુંબનું, સમાજનું, વિશ્વના કરોડો મનુષ્યોનું સુખ છીનવી લેવાના કારણભૂત અને છે. પોતાનાં અને અન્યનાં સાંસારિક સુખો માટે પણ અશુભવૃત્તિઓ, અસદ્વાસનાઓને ત્યજી શુભવૃત્તિ અને શુભભાવ કેળવવાની જરૂર પડે છે, તે પછી જીવને સાચા સુખની કંઈક સમજ અને ઝલક આવે છે અને તે પછી આગળની આધ્યાત્મિક દશામાં આત્મસુખ, પરમસુખની દશા કમશઃ પ્રાપ્ત થાય છે.

૦ સાચા સુખનું ક્ષેત્ર

અધ્યાત્મ એ સાચા સુખનું ક્ષેત્ર છે. અંતર્મુખ થયા વિના તે સમજાય તેવું નથી. દિશામૂઢતા કે મિથ્યાદષ્ટિને છેદ અંતર્દષ્ટિ વડે થાય છે. તે દષ્ટિ માનવને પોતાના શુદ્ધ અસ્તિત્વનું ભાન કરાવે છે. આદ્ય પદાર્થોમાં લમતું મન મુક્ત થાય છે ત્યારે મનુષ્યનું અંતઃકરણ જાગે છે. મન દ્વારા આત્માનો અનુભવ કે આત્મસુખ પ્રાપ્ત થતાં નથી. અંતઃકરણ દ્વારા તેના અંશે પ્રાપ્ત થાય છે. અંતર્દષ્ટિ જાગતાં માનવજીવનમાં પરિવર્તનની એક અદ્ભુત 'અમત્કૃતિ' સર્જાય છે. તે એ રીતે કે મિથ્યામતિ સમકિતી થાય છે. વાલીઓ લૂંટારો વાલ્મીકિ બની શકે છે. ત્યાં મનની ગુલામી અદૃશ્ય થતી જાય છે, સ્વચ્છંદતા ટળે છે અને સાધક સ્વાધીનતાનો આનંદ માણે છે. અહીં મનનું અલ્પાધિક મૃત્યુ થાય છે અને સાચા સુખનું કિરણ ફૂટે છે. ત્યારે ઈંદ્રિયજન્ય સુખો ઝાંખાં લાગે છે.

અંતરંગ સુખને અનુભવતા સાધકની સ્પર્શઈંદ્રિયને કોમળ કે કઠણ સ્પર્શ મળે, રસનેન્દ્રિયને લૂ ખું મળે કે ચોપડેલું મળે, ઘ્રાણેન્દ્રિયને સુગંધ મળે યા દુર્ગંધ મળે, નેત્રને સુરૂપ મળે કે કુરૂપ મળે, શ્રવણેન્દ્રિયને મીઠાં વેણ સાંભળવા મળે કે કડવાં વેણ સાંભળવા મળે; ત્યારે અંતઃકરણ કહે છે કે ચાલશે, ભાવશે, ગમશે અને ફાવશે. આવા અભ્યાસ વડે જીવ સમ્યગ્લાવમાં આવે છે. ગૃહસ્થદશાવાળો સાધક પણ અન્યલાવથી વિરામ પામી આત્મલાવનું સુખ અંશે અનુભવે છે, અને તેવા લગ્યાત્માઓ અંતે 'જીવ મટી શિવ થાય છે,' પરમ સુખી થાય છે.

૦ મનનું પૃથક્કરણ

ધ્યાનની પ્રારંભિક કે મધ્યમ ભૂમિકાઓ દરમ્યાન દીર્ઘકાળની અસત્વાસનાઓ અને અશુદ્ધિઓ, મૌન, સ્થિરતા કે ધ્યાનના સમયે વિકલ્પોનો ભારે હુમલો કરે છે. જો કે સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ મનના તરંગો સતત ઊડે છે અને શમે છે, પરંતુ બહિર્મુખતા તે તરંગોને

જાણી શકતી નથી. સાધક જ્યારે શાંત બેસીને મન પ્રત્યે દૃષ્ટિ કરે છે ત્યારે તે તરંગો તેના ખ્યાલમાં આવે છે. ચિત્તની એકાગ્રતા થવામાં ઘણો શ્રમ પડે છે, તેથી પ્રારંભમાં સાધક મૂંઝાય છે. કોઈક વાર થાકીને આ ક્રિયા ત્યજી દેવાનો વિચાર આવે, પરંતુ આવે સમયે ખરી ધીરજની જરૂર છે. જીવે પૂર્વે જે વાસનાઓ સેવી છે તે જ્યારે જવા માંડે છે ત્યારે મનબુદ્ધિને તે પસંદ પડતું નથી. દીર્ઘકાળની મિત્રતા છે ને? તે વિકલ્પો અને વિચારો અજ્ઞાનદશામાં સેવેલા પુરાણા મિત્રો છે, એટલે મન નવરૂં પડે ત્યારે તે મિત્રતા કરવા દોડી આવે છે. ધીરજ વડે અને દૃઢતાપૂર્વક તેને દૂર કરતા જવું અને આગળ વધવું.

જો આપણે આપણા મનનું પૃથક્કરણ કરીશું તો સમજશે કે આપણે જગતના વિવિધ પદાર્થોનું ગાઢ ચિંતન અમર્યાદિતપણે અને પ્રાયે બિનજરૂરી કર્યું છે. એ જ અનાદિનો અભ્યાસ છે. તેથી તેની ઇચ્છા હોય કે ન હોય તે વૃત્તિઓ જોર કરી જાય છે; છતાં સાવધાનીપૂર્વક સાહસ કરીને ચિત્તને અંતરમુખી કરવામાં પ્રથમ શુભસંયોગોમાં જોડાવું, જેથી પેલા પુરાણા મિત્રોની સોબત ધીમે ધીમે છૂટી જશે અને પરમાત્માના ધ્યાનમાં ચિત્ત જોડવાની યોગ્યતા આવશે.

લોખંડનો સઘન કાળો ગોળો પણ અગ્નિના સ્પર્શે અગ્નિરૂપ થઈ લાલ થાય છે, તે પછી તેને જે આકાર આપવો હોય તે આપી શકાય છે; તેમ નિરંતર સદૃવૃત્તિઓના સેવનથી અને સંયોગોના પૃથક્કરણથી ચિત્ત સ્વયં સદ્ભાવરૂપે પરિણમે છે.

૦ મન એ વાહન છે

દરેક સાધકને કસોટીમાંથી પસાર થવું પડે છે. સત્તાગત પડેલા સંસ્કારો અજાણતકાળમાં ડોકિયું કરી લેશે. માટે શુભ અને શુદ્ધ વિચારોની વૃદ્ધિ કરતા જવું. આખરે મન એ સાધન છે, તેની શુદ્ધિ વડે જ અંતઃકરણ સુધી પહોંચાય છે.

અશુદ્ધ મન એ સંસારનું વાહન છે અને શુભ કે શુદ્ધ ધ્યાન એ આત્માનું વાહન છે. મન દ્રવ્યોમાં જીવે છે, શુદ્ધ મન એકત્વમાં

રહે છે. નિર્વિચાર ચેતના એ ધ્યાન છે. ધ્યાનની અનુભૂતિ સજગતા, સાક્ષીત્વ અને મમતા વડે સિદ્ધ થાય છે. સતત જાગૃતિ રહેવી દુર્લભ છે. કારણ કે જીવને પ્રમાદવશ જીવવાની આદત છે. જાગૃતિ વડે આદતો છૂટતી જાય છે. સાધકને પ્રારંભયોગે બહારમાં વ્યસ્ત રહેવું પડે તો સજગતા વિશેષપણે રાખવી પડે છે. અંતર્મુખ વ્યક્તિને સાક્ષીત્વ સહજ હોય છે.

જીવનમાં મૌન કે ધ્યાનની શી આવશ્યકતા છે એવો પ્રશ્ન થાય ત્યારે વિચારવું કે જીવન શા માટે છે? આપણી પાસે તેનો ભાગ્યે જ જવાબ હોય છે. અને છે તો ‘ધન, સંપત્તિ મેળવવા, પરિવાર અને સમૃદ્ધિ વધારવા, ઇચ્છાઓ અને આકાંક્ષાઓ પૂરી કરવા’ એ છે. આનાથી વિશેષ પ્રત્યુત્તર માણસ પાસે ભાગ્યે જ હોય છે. ધ્યાનથી સંપત્તિ મળે, નોકરી મળે, સુંદર પદાર્થો મળે તે ઇષ્ટ નથી. જીવ જગતમાં જે કંઈ કરે છે તે સુખ કે શાંતિ માટે કરે છે, પરંતુ તેમાં નિર્દોષતા ન હોવાથી સુખની પાછળ દુઃખ આવી મળે છે અને શાંતિની શોધમાં નીકળેલો માનવ અશાંતિમાં ઘેરાઈ જાય છે. કારણ કે એ અશાંત મનના વાહન પર વિરાજમાન થઈને શાંતિ શોધે છે.

“આંખો મીચી ધ્યાન ધરું ત્યાં દુનિયા ખેચી લાવે રે,
ચોરે ચોટ રસળી રઝળી અલખને ભુલાવે રે,
મનકું મારું નાચતું; તે સમજાવ્યું ના સમજે રે,
પળમાં સાધુ થઈને જોસે પળમાં માયા ઝંખે રે.”

માનવ શાંતિ ઇચ્છે છે પણ અશાંતિનાં કારણો તે ત્યજી શકતો નથી.

સમ્રાટ સિકંદરે એક વાર એક ફકીરને પૂછ્યું કે તમારા જેવી સુખ-શાંતિ મને કેમ મળે? ફકીરે કહ્યું કે તું ક્યારે ઇચ્છે છે?

સિકંદર : “થોડી પૃથ્વી બાકી છે તે જીતી લઉં પછી યુદ્ધ-વિરામ કરી શાંતિથી જીવવા ધારું છું.”

ફકીર : “થોડી પૃથ્વી પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ જો તું શાંતિ

આહુ છે તો તે પહેલાં શું વાંધો છે? વળી તે પૃથ્વી મેળવતાં કેટલોય સમય જશે? પણ જો તારે આજે મારા જેવી શાંતિ જોઈતી હોય તો એક મિનિટનું જ કામ છે. મારી પાસે ખીજી લંગોટી છે. તારાં રાજપાઠનાં વસ્ત્રો અને શસ્ત્રો ત્યજીને લંગોટી પહેરીને મારી જૂંપડીમાં આવી જા. અહીં શાંતિ અને સુખ છે.

સિકંદરે શું જવાબ આપ્યો? જે આપણા સૌ પાસે છે તે જવાબ - અત્યારે નહિ, પછી; આજે નહિ, કાલે. મન કાણા પાત્ર જેવું છે. ગમે તેટલી તૃણાથી ભરો પણ ખાલી ને ખાલી રહે છે. ધ્યાન આ મનને દેશનિકાલ કરે છે. દ્રંદ્રનાં કારણોને ટકવા જ દેતું નથી. મનનુ મૃત્યુ એટલે મન જેના વડે જીવિત છે તે મોહ-મૂઢતાની અંતિમ ક્રિયા છે.

૦ મોક્ષમાર્ગની દીપિકા - મનશુદ્ધિ

શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત યોગશાસ્ત્રમાં મનશુદ્ધિ વિષે કથન છે કે, વિદ્વાન પુરુષોએ એક મનશુદ્ધિને જ મોક્ષમાર્ગ દેખાડનારી દીપિકા કહી છે. જો મનશુદ્ધિ વિદ્યમાન હોય તો અવિદ્યમાન ગુણો પણ આવી મળે છે અને ગુણો હોય છતાં મનશુદ્ધિ ન હોય તો તે ગુણો આવરિત રહે છે. માટે મનશુદ્ધિ અવશ્ય કરવી. મનશુદ્ધિને ધારણ કર્યા સિવાય જેઓ મોક્ષ મેળવવા તપશ્ચર્યા કરે છે તેઓ પોતાને મળેલી નાવનો ત્યાગ કરીને ભૂજાઓ વડે મહાન સમુદ્ર તરવાને ઇચ્છે છે. આંધળા માણસને દર્પણ દેખાડવું જેમ નિરર્થક છે, તેમ મનની શુદ્ધિ થયા વગર તપસ્વીનું ધ્યાન નિરર્થક છે. તે શુદ્ધિ સિવાય તપ, શ્રુત, પાંચ મહાત્રતાદિ, કાયકલેશ, સંસાર વધારવાના કારણ જેવાં છે. મનશુદ્ધિ માટે રાગદ્વેષનો વિન્ય કરવો, જેથી આત્મા નિજ સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ શકે.

યોગનો સર્વ આધાર મન ઉપર છે. મનની અવસ્થાઓ જાણ્યા વગર અને તેને ઉચ્ચ સ્થિતિમાં મૂક્યા વગર યોગમાં પ્રવેશ થઈ શકતો નથી.

યોગાભ્યાસમાં મનના ભેદો આ પ્રમાણે છે : વિક્ષિપ્ત, યાતાયાત, ત્રિલષ્ટ, સુલીન.

- વિક્ષિપ્ત—ચંચળ, ચપળ.
- યાતાયાત — દુન્યવી સુખમાં અવરજવર, કંઈક આનંદ. આ બંને પ્રારંભની કક્ષા છે, તેમાં મન વિકલ્પને ગ્રહણ કરે છે.
- ત્રિલષ્ટ — વિક્ષિપ્ત દશા યોગ'ગ્યા પછી કંઈ સ્થિરતા આવવાથી યથાપદવી આનંદનો અનુભવ થાય છે.
- સુલીન — નિશ્ચલ, પરમાનંદવાળી દશા. ત્રીજા ચોથા ભેદમાં મન શાંત થતાં તેનો વિષય આનંદ અને પરમાનંદ છે.

આ પ્રમાણે મનને ઉચ્ચતા પ્રાપ્ત કરવાના ક્રમથી અભ્યાસની પ્રબળતા થતાં નિરાલંબન ધ્યાન થાય ત્યારે સમરસી ભાવને પામી આત્મા પરમાનંદ અનુભવે છે.

○ મન:શુદ્ધિની રૂઝશ્રુતિ

અંતરદષ્ટિયુક્ત સાધકે ચૈતન્ય-વિકાસને અનુરૂપ જ પ્રસંગોમાં અને સ્થાનોમાં રહેવું ઉચિત છે. ગૃહસ્થને નિર્વાહનું પ્રારબ્ધ હોય તોપણ તેણે નિવૃત્તિનો સમય રાખવો જોઈએ; કારણ કે હજી પૂર્ણ વિકાસ થયો નથી. ઇમારત કાચી હોય ત્યારે તેને મજબૂત કરવાનાં સાધનો યોગ્યાં જોઈએ, તેમ ચિત્તદશાને વિશેષપણે સ્થિર થવા સુધી તેને પોષક તત્ત્વોની આવશ્યકતા રહે છે. આવા પ્રયત્નથી મન શાંત, સંતોષી અને સ્વસ્થ બને છે, ત્યારે તેનો બાહ્ય વ્યવહાર શુદ્ધ થાય છે, જીવનનાં મૂલ્યો પરિવર્તિત થઈ જાય છે. તે વ્યક્તિ પોતાના સુખમાં રાચતી નથી. અન્યનું સુખ તેના ધ્યાનમાં છે. પોતાથી કોઈ દુઃખી ન થાય તેની સભાનતા રાખીને આજીવિકાદિ પ્રયોજન રાખે છે, પોતે કષ્ટ સહીને પણ અન્યનું સુખ ઇચ્છે છે.

વ્યવહારની કે જીવનની શુદ્ધિ વગર કેવળ કોરી આત્મ-શુદ્ધિની વાત કરવી મનોરંજન છે, શુષ્કજ્ઞાન છે. વ્યવહારશુદ્ધિ, આત્મશુદ્ધિને સહાયક વસ્તુ છે અને આત્મશુદ્ધિનું બળ વ્યવહારને શુદ્ધ રાખે છે. બંને માનવજીવનનાં મહાપ્રાણતત્ત્વો છે. માનવ બે પગ વડે ચાલે છે તેમ તેનું મનુષ્યત્વ આ બે અંગો વડે વિકાસ પામે છે. બંને પાસાંની શુદ્ધિ વગર માનવ, ધર્મ પામતો નથી. તે કેવળ વ્યવહારશુદ્ધિવાળો સદાચારી હશે; પરંતુ સાથે આત્મશુદ્ધિ હશે તો તેની આધ્યાત્મિકતા અંતરબાહ્ય બંને પ્રકારે પ્રગટ થશે.

સાચી અંતરદષ્ટિમાં શુદ્ધતાના અંશો છે, તેથી જીવનના પ્રશ્નોનું સમાધાન સહજ બને છે, વળી સ્વાર્થ અને મોહજનિત અભિપ્રાયો અને પ્રતિક્રિયાથી મુક્ત અંતઃચેતના સક્રિય બને છે. તે મુક્ત ચેતનાનો ઉપયોગ - વર્તના આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિનો અણસાર આપે છે. તે જ્ઞાન વડે પદાર્થને જાણે, પણ તે પદાર્થ વિષેનાં કલેશિત પરિણામો ચિત્ત પર ઊપજતાં નથી કે તાદાત્મ્ય થતું નથી. આવશ્યકતા પૂરતો જ પદાર્થો પ્રત્યે ઉપયોગ જાય છે. આંતરદષ્ટિ કર્મ-ધારાને પાછી વાળે છે, તોડે છે. કદાચ નિમિત્ત મળતાં કષાય ઉત્પન્ન થાય તેવાં પરિણામો સૂક્ષ્મપણે રહ્યાં હોય ત્યારે પણ આ અંતઃચેતના તે પરિણામોરૂપ થતી નથી, પણ સાક્ષીત્વને ટકાવે છે. તે મનઃશુદ્ધિનું સાક્ષ્ય છે.

૦ સ્વનિરીક્ષણ કરતાં પહેલાં, આત્માને જાણો

‘एगं जाणई से सव्वं जाणई.’

“એક આત્મા જાણ્યો તેણે સઘળું જાણ્યું.”

શ્રી આચારંગ સૂત્ર.

વળી

“જ્યાં લગી આત્મા તત્ત્વ ચીન્યો નહિ,
ત્યાં લગી સાધના સર્વ જૂઠી.”

—શ્રી નરસિંહ મહેતા રચિત પદ.

“હે જીવ, તું ભ્રમ મા, તને હિત કહું છું, અંતરમાં સુખ છે; બહાર શોધવાથી મળશે નહિ.”

“અંતરનું સુખ અંતરની સમગ્રોષ્ણીમાં છે; સ્થિતિ થવા માટે બાહ્ય પદાર્થોનું વિસ્મરણ કર, આશ્ચર્ય ભૂલ.”

—શ્રીમદ્ રાજ્યદ્રશ્ય

મહાન આત્માઓનાં આવાં વચનો જાણ્યા છતાં કેવું આશ્ચર્ય છે કે દેહદેવળમાં રહેલા આત્મતત્ત્વને, અંતરના સુખને શોધવા માનવ દૂર દૂર નીકળી પડ્યો છે.

એક આત્માને જાણવાથી જગતના સઘળા પદાર્થો સહજ-પણે સમજાય છે તે વાતને વિસરીને તે આત્મભ્રાંતિ સેવે છે. બાહ્ય પદાર્થોને મન ઈન્દ્રિયો દ્વારા તે જુએ છે. આત્મા ઈન્દ્રિયોથી જાણાય તેમ નથી. સૂક્ષ્મ ઉપયોગ-વિચારથી આત્માનો તેના ગુણો વડે પ્રથમ પરિચય થાય છે.

પંચમકાળનું પરિણામ કેવું કાલ્યું છે? મોટા ભાગનો જન-સમૂહ આત્મતત્ત્વને શોધવા મંદિર, મસ્જિદ, મઠ, પહાડ, ગુફા, સરિતા, શાસ્ત્ર જેવાં અનેક બાહ્ય સાધનો કે જે નિમિત્તરૂપ પ્રાથમિક અવલંબન છે, તેને જ સાધ્ય માની ત્યાં રોકાઈ રહે છે. જેને તે શોધે છે તે આત્મતત્ત્વ સ્વયં પોતે છે. અતિ નિકટ છે તેવું ભાન થવા માટે ‘ધ્યાન’ એ મુખ્ય સાધન છે. પ્રારંભની ભૂમિકાઓ આત્માના પરિચય માટે મનશુદ્ધિ થયે સ્વનિરીક્ષણ કરી ઉપયોગમાં સૂક્ષ્મતા લાવવી જરૂરી છે. તે માટે પોતાના નિવાસે કે અન્ય યોગ્ય સ્થળે એકાંતે સ્વનિરીક્ષણ કરવું અને મનની ગતિને તથા વૃત્તિને સહજપણે નિહાળવી.

એકાંતમાં આસનસ્થ થઈ, બહાર જતી તમામ વૃત્તિઓને સંક્ષેપી, કેવળ મનની ગતિ, વિકલ્પ અને વિચારનું સાક્ષીભાવે, તટસ્થપણે, નિરીક્ષણ - અવલોકન કરવું. તેમાં કોઈ ભૂતકાળની સ્મૃતિ કે સંસ્કાર, અથવા ભાવિની કલ્પનાઓ ભેળવવી નહિ. જેમ કે-

ભૂતકાળમાં અમુક વ્યક્તિએ મારી સાથે અમુક વર્તન કર્યું હતું. તે કડવું હતું કે મીઠું હતું. હવે તે વ્યક્તિ મળશે તો હું આમ કહીશ અને આમ કરીશ; અથવા મારે ભવિષ્યમાં અમુક બનવું છે, થવું છે, વગેરે સ્મૃતિઓ અને કલ્પનાઓ ઊઠે તો તેને સહજપણે જાણવી, પણ તેમાં તદ્દકાર થઈ વિચારને લાંબાવવો નહિ. જાણીને આત્માભિમુખ થઈ તેને ત્યજ દેવો. પ્રારંભમાં થોડી કઠિનતા લાગશે, પરંતુ અભ્યાસ વડે સહજ થશે.

જેમ જેમ નિરીક્ષણમાં-અવલોકનમાં સૂક્ષ્મતા આવશે તેમ તેમ અભ્યાસ વડે નિરીક્ષણ સમયે સાક્ષીત્વ રહેશે. વિચારો-વિકલ્પો શ્વાસની જેમ આવશે અને જશે, પણ વૃત્તિ તેની સાથે સંલગ્ન નહિ થાય તો તે કશે સંસ્કાર છોડશે નહિ. કર્તા-લોકતા-ભાવ શાંત થતો જશે, કારણ કે ત્યાં ઉપયોગની સાવધાનતા છે, છતાં અલ્પકાલીન અભ્યાસ હોવાથી સાક્ષીત્વનું સાતત્ય ટકતું નથી; જતું રહે અને આવે એમ વારંવાર બન્યા કરે છે. માટે આત્મશ્રદ્ધાપૂર્વક આત્માના જ પરિચય માટે આત્મલક્ષે દૃઢ પુરુષાર્થ કરતા રહેવું.

૦ સ્વનિરીક્ષણ એ અંતરંગ ક્રિયા છે

મન:શુદ્ધિ પછી સ્વનિરીક્ષણ ઘણું સરળ બને છે. છતાં પૂર્વ-સંસ્કારો સાધકને વિવશ બનાવે છે. આ સાધનામાં શું પ્રાપ્ત થશે? કોઈ લાઙ્ઘિ, સિદ્ધિ કે અવનવું થશે કે નહિ? આવું મંથન જાગે છે. સાધકે એક વાત સમજી લેવા જેવી છે કે મનશુદ્ધિ અને સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા આત્મપરિચય સાધવાનો છે. આ કોઈ સેવકમાંથી સ્વામી થઈ જવાની વાત નથી. અંતરપરિવર્તનની આ અંતરંગ ક્રિયા છે. આ માર્ગમાં આગળ વધેલા સાધકની અંતરબાહ્ય ક્રિયામાં એક સમતુલા આવે છે. મિથ્યા સમતારૂપ અંતરબાહ્ય ભેદ રહેતો નથી. જેવું અંતરંગ છે તેવું બાહ્ય વર્તન થઈ રહે છે અર્થાત્ વ્યવહાર અને વાણીનું સામ્ય પ્રગટે છે.

તટસ્થતા અને સ્વસ્થતા નિરીક્ષણનાં અંગભૂત મૂલ્યો છે. આવી નિરીક્ષણ અંતરનો આનંદ અનુભવે છે. દોષો જાણાય ત્યારે તેને બાધક બાણી સહજપણે વિસર્જન કરે છે અર્થાત્ દૂર થઈ જાય છે અને ગુણોની વૃદ્ધિ થતી રહે છે, તેની સ્વસ્થતા અનુભવે છે. એ નિરીક્ષણનો અનુભવ પ્રગટ જીવનના વ્યવહારમાં સૌમ્યતા લાવે છે.

“સુખ-દુઃખમાં અરિમિત્રમાં સંધોગ કે વિધોગમાં,
રખડં વને વા રાજભુવને; રાચતો સુખભોગમાં
મમ સર્વકાળે સર્વજીવમાં આત્મવત્ યુદ્ધિ બધી,
તું આપજે મુજ મોહ કાપી, આ દશા કચ્છાનિધિ.” (ગાથા ૩)
—આચર્ય શ્રી અમિતગતિ સામાયિક પાઠ.

સાચા સાધકની આવી અંતરંગ સ્પૃહા છે અને બાહ્ય સંયોગોમાં નિસ્પૃહા છે. વિવેકી મન જીવનશુદ્ધિને ભોગે ભૌતિક સુખની પ્રાપ્તિ ચાહે નહિ. ધનાદિની જરૂર અપેક્ષિત છે. ગૃહસ્થ સાધકને જીવન-નિર્વાહ ચલાવવાનો છે, તેથી ધનપ્રાપ્તિ કરે પણ ધનનો સમ્યગ્ ઉપયોગ કરી બાણે છે, તેથી આસક્તિ રહિત, ઉપાર્જન કરી લે છે. શરીરનિર્વાહ માટે આહારની ઉપયોગિતા સમજે છે, પ્રાયે સ્વાદ માટે આહાર ન લે, ખાવા માટે જીવવાનું નથી તેમ સમજે છે, ક્ષુધા શરીરની પ્રાકૃતદશા છે, સ્વાદ તે દેહાધ્યાસ છે. તેમ નિશ્ચય છે. પદાર્થને જોવો તે ચેતનાનું લક્ષણ છે, ક્ષુધાને તે બાણે પણ દુઃખી ન થાય. દુઃખી થાય છે તે ‘હું’ છું, પણ આ દેહભાવ છે. તટસ્થ નિરીક્ષક આમ બધું જુએ છે, બાણે છે, પણ પદાર્થકાર થઈ જતો નથી. વિચારોને દૂર કરે છે અથવા ખસી જવા દે છે. તેમાં તે હર્ષવિષાદ કરતો નથી.

“મનની કામના સર્વે છોડીને આત્મામાં જ જો;
રહે સંતુષ્ટ આત્માથી મુનિ તે સ્થિરશુદ્ધિને.”

—શ્રી ભગવદ્ગીતા, ગુજરાતી અનુવાદ.

૦ મનની ચંચળતાનું સહજ શમન

દેહમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી શ્વાસપ્રશ્વાસનું આવવું-જવું થાય છે. દેહમાં ચેતના છે ત્યાં સુધી મનમાં ઉપયોગ-વિચાર-વિકલ્પનું ઊઠવું અને શમવું થયા કરે છે. જેમ ધૂટેલો તેનો તે જ શ્વાસ પાછો નથી આવતો પણ નવો આવે છે, તેમ એનો એ વિકલ્પ પાછો આવતો નથી. આપણે શ્વાસપ્રશ્વાસના આવાગમનથી મૂંઝાતા નથી, અને વિકલ્પ-વિચારોના આવાગમનથી સાંસારિક ચિંતા જેવા પ્રસંગોમાં અને સાધક મૌન-નિરીક્ષણ જેવા પ્રસંગોમાં કેમ મૂંઝાય છે? તેનું એક કારણ એ છે કે શ્વાસપ્રશ્વાસના આવાગમન સાથે રાગાદિ લાવો, લય-ચિંતા જેવી વ્યાકુળતા કે પ્રીતિ-અપ્રીતિ વગેરે કલ્પનાઓ હોતી નથી. જ્યારે મનના વિચારો અને વિકલ્પો સાથે આવા લાવ-અલાવની તન્મયતા હોય છે, તેથી એમ જણાય છે કે મન ચંચળ છે અને એક કેમેરા જેવું છે. જે દૃશ્ય જોયું કે તેના સંસ્કારોને ઝડપી લે છે અને પછી વાગોળે છે. તેનું શમન એ નિરીક્ષકની સાધના છે.

નિરીક્ષણ વડે મનની ચંચળતા શમે છે. સામાન્ય રીતે તેને પવનવેગી કહ્યું છે. તેને જીતવું દુર્લભ મનાયું છે. આત્મજ્ઞાન તેને જીતવાનો સાચો ઉપાય છે. સામાન્ય રીતે એક વિચાર પર પણ તે ટકતું નથી. માણસ જમતો હોય ત્યારે વ્યાપારના વિચાર આવે, ફરવા નીકળે ત્યારે બાહ્ય દૃશ્યોનો કાજ થઈને ફરે. વ્યાપાર કરતાં ઘરની સ્મૃતિ સતાવે અને ધર્મક્રિયા કરવા બેસે ત્યારે તો આખી દુનિયાનો ભાર તેના માથે આવે. આમ વિચારો-વિકલ્પોની હારમાળા ચાલ્યા કરે છે અને વિચારોની અરાજકતા માનવને હતબુદ્ધિ બનાવે છે, ચંત્રવત્ બનાવે છે. આ સ્થિતિમાં એકાંત અને સ્વનિરીક્ષણની સાધના આત્માની ક્ષમતા વધારે છે.

સામાન્ય સંસારી જીવનું જીવન સ્વાર્થપરાયણ હોય છે અને તેથી નિરીક્ષણમાં કઠિનતા રહે છે અને વિવેકપૂર્ણ સાધના બનતી

નથી. આવા જીવો ધર્મક્રિયાના અનુસંધાને ક'ઈક નિયમો લે તોપણ મન શાંત ન થાય. સાચી સમજ વડે, યોગ વડે અને અભ્યાસ વડે, ક્રમે કરીને મન શાંત થાય છે. જ્ઞાનીપુરુષોએ મનને પોતાને અધીન કર્યું છે. એક આત્મતત્ત્વની લય લાગે તો મનનું શમન સહજ બને છે.

વિષયારસ વિષ સરિખો લાગે એન પર નહિ સંસારે
જીવન મરણ પણ સરખું લાગે, આતમ પદ ચિન્હ ત્યારે.
અલખ નિરંજન આતમજ્યોતિ.

શ્રી યુદ્ધિસાગરજી કૃત.

આવાં પદો વડે પણ સ્વનિરીક્ષણના પાઠો શીખવાનું બને છે. આ પદો પોતાની જાત તપાસવાનાં માપકયંત્રો છે. શું વિષ અને શું અમૃત તેનું ભાન કરાવે છે.

૦ પક્ષપાતી મનનું નિરીક્ષણ કેવું હોય છે ?

સામાન્ય રીતે માનવ ચર્મચક્ષુ દ્વારા એટલે કે પૂર્વના અસત સંસ્કાર દ્વારા જગતના પદાર્થોને નિહાળે છે. અહીં સાધકે અંતર-ચક્ષુ વડે અંતરને નિહાળવાનું છે. સામાન્ય માનવને આવા નિરીક્ષણની ભૂમિકા જ હોતી નથી અને તેથી તે અન્યનું નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરશે, અન્યના દોષો જ્ઞેશે, લઘુતા-ગુરુતા અંથિથી પીડાશે, પણ પોતાની જાતનું નિરીક્ષણ નહિ કરે. કેવળ કટ્પનાઓ કરશે કે હું કેવો ગુણવાન, કીર્તિવાન, ધનવાન, રૂપવાન કે બળવાન છું; અથવા જે સાધનસંપત્તિ રહિત હશે તે વિચારશે કે હું જગતમાં સૌથી દુઃખી, હતભાગી, રોગી કે નબળો છું. તેથી ધર્મ-ક્ષેત્રમાં જશે તો ત્યાં હું કેવો ત્યાગી, દાની, ધર્મી કે સંયમી છું તેમ વિચારશે. આમ સર્વ પરિસ્થિતિમાં 'હું' જીભો રહે છે, ત્યાં અપક્ષપાતી નિરીક્ષણ થતું નથી. ધ્યાનમાર્ગમાં આવું નિરીક્ષણ ગ્રાહ્ય નથી. પોતાની જાતને જેવી છે તેવી નિર્વસ્ત્રપણે જ્ઞેવી. સ્વ-અચાવ રહિત, ગુણોને સહીને, દોષોનો છેદ કરીને જ્ઞેવી તે—બિનપક્ષ

પાતી કે સાચું નિરીક્ષણ છે. બાકી પોતાની આત્મવંચના છે.

ન્યાં સુધી સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલ મન કલેશિત કે કલુષિત છે ત્યાં સુધી જે કંઈ સ્વ-પરનું નિરીક્ષણ થશે તે મલિન હશે પક્ષપાતી મન ચિત્તની સ્થિરતા માટે તે અવરોધરૂપ બનશે. મલિન મનમાં વિકલ્પોની મહાબળ વ્યાપેત્રી હોય છે, તેમાંથી ગમો-અણગમો, સ્વીકાર-અસ્વીકાર, સાકું-માંકું, અભાવ-સદ્ભાવ, સુખ-દુઃખ જેવી દ્વંદ્વાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ ઊઠતી રહેશે, પ્રતિક્રિયાવશ મન કોઈ પ્રકારે સત્ય કે તટસ્થ તપાસ કરી નહિ શકે. નિરીક્ષણને સ્થાને તે પ્રતિક્રિયાઓ વડે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં, સંબંધોમાં, વ્યાપારમાં કે વ્યવહારમાં સુખદુઃખની લાગણીઓ કે ઉત્તેજના અનુભવશે અને આકુળ-વ્યાકુળ થયા કરશે. ન્યાં સુધી વસ્તુધર્મની, કર્મ જેવા સનાતન સિદ્ધાંતની સમજ નહિ કેળવે ત્યાં સુધી તે પોતાની બાતને સમજી શકશે નહિ અને ભ્રમ-મુક્ત થશે નહિ. કહ્યું છે કે :

“આત્મબ્રાંતિ સમ રોગ નહિ, સદ્ગુરુ વૈદ્ય સુબળુ,
ગુરુ આજ્ઞા સમ પથ્ય નહિ ઔષધ વિચાર ધ્યાન.”

—શ્રી આત્મસિદ્ધિશાસ્ત્ર.

પ્રભુપદ વળગ્યા તે રહ્યા તાબ અળગા અંગ ન સાબ રે
વાચક યશ કહે અવર ન યાચું એ પ્રભુના ગુણ ગાશું રે.”

શ્રી અરજિન ભવજલનો તારુ રે.

—શ્રી વાચક યશોવિજયજીરચિત સ્તવન.

બ્રાંતિ ટાળવી એ મુક્ત થવાનો મુખ્ય ઉપાય છે. સ્વજ્ઞાન, સ્વનિરીક્ષણ, વિચાર અને ધ્યાન તેનાં અંગો છે. પણ આ કાળમાં ગુરુ-આજ્ઞા અને પ્રભુપદની યથાર્થતા પ્રાપ્ત થાય અને સમજાય તો બ્રાંતિ સહેજે ટળે. પણ વિવેકરહિત માનવ પ્રતિક્રિયામાં જ સતત જીવે છે, કોઈ દ્વારા થયેલું માન-અપમાન, પ્રીતિ-અપ્રીતિ જેવા ભાવો આપણા સ્મૃતિપટ પર અંકાઈ જાય છે. તે નિમિત્ત મળતાં કે સ્મરણ થતાં આપણે સુખદુઃખની લાગણીઓમાં ધકેલાઈ જઈએ

છીએ અને દોષ આપી વૃત્તિને વળ ચઢાવીએ છીએ, આ સ્વભાષ્યાવ કે ઉન્માર્ગ છે.

૦ દેહાદિના વિસ્તારથી આત્મવિસ્મૃતિ થઈ છે

દેહ અને મન અન્યોન્યથી પ્રભાવિત થતાં રહે છે. બાહ્ય મન સ્થૂલ છે. ચિત્તને સૂક્ષ્મ મન કહીશું. ચિત્ત મન કરતાં ઉપરની ભૂમિકાએ છે. સંવેદનશીલ છે. મનના પ્રકારો સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, સંકલ્પ, વિકલ્પ, વિચાર ઇત્યાદિ છે. ચિત્ત એ ચેતનાનું સૂક્ષ્મ પરિણુમન છે. સંસ્કારવશ ચિત્તમાં ઊઠતી પર્યાયો - પરિણુતિ, પદાર્થના આકર્ષણથી તે તે પદાર્થરૂપે થાય છે અર્થાત્ તેવી માન્યતા થાય છે. આમ વિવશતા અને વિભાવભાવોથી ચિત્તના પરિણામો ચંચળ થયા કરે છે. આત્માનું મૂળ દ્રવ્ય (દશા) આવાં વિભાવ-પરિણામોથી મુક્ત છે. આત્માનું લક્ષણ ચેતના છે, તેના બે ઉપયોગ છે. દર્શન(જેવું) અને જ્ઞાન(જાણવું). આ ઉપયોગ મન કે ચિત્ત દ્વારા વહન થાય છે. આત્મા, મૂળ દષ્ટિએ જ્ઞેતાં, એક શુદ્ધ અસ્તિત્વ છે. ઉપયોગ-પરિણામ એ તેની અલિચ્છિત છે, વિભાવજનિત ભાવો વડે મૂળ આત્મદ્રવ્યની વિસ્મૃતિ થઈ છે, એટલે વિકારી દશા થાય છે.

આત્માએ માનવદેહ ધારણ કર્યો, રૂપ ધારણ કર્યું તેને નામ મળ્યું. પછી એ નામધારી તે 'હું' તેવી માન્યતા પાકી થઈ ગઈ અને દેહનું ફલક વિસ્તરતું ગયું. એના નામને કોઈ મહત્ત્વ આપે કે માન આપે તો ગમે છે, અને અપમાન થાય તો એકલો બેઠો પણ તે દુઃખ અનુભવે છે. એક નામને બચાવવા, વિસ્તારવા, મોટું ગણાવવા એ કેટલો મોટો ભોગ આપે છે. તે આત્મધન લૂંટાવી દે છે. આવો જડ અને ચેતનનો એક ખેલ દીર્ઘકાળથી ચાલ્યા જ કરે છે.

આ દેહના નામ સાથે જ્ઞેડાયેલા ધન, ધાન્ય, પરિવાર, વ્યાપાર, વ્યવહાર સૌમાં પોતાપણું એવું દંઢ થયું છે કે તે મૃત્યુ કે અસાધ્ય રોગ જેવા પ્રસંગોને નિહાળે છે છતાં પોતે તો નિર્ભય થઈ ફરે છે.

દેહના આવા વિસ્તાર અને અધ્યાસથી અસિત મન જ્યારે નિરીક્ષણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે પ્રારંભમાં તે તત્ત્વો તુમુલ્યુદ્ધ કરશે. ક્યારેક નહિ જાણેલી એવી આહાર, કામ, આકાંક્ષા જેવી વૃત્તિઓ વેગ પકડશે. ચિત્રવિચિત્ર કલ્પનાઓ ઊભી કરશે. ત્યારે ખૂબ ધીરજપૂર્વક સાહસિક બની તે વૃત્તિઓને શાંતિથી એક ધક્કો મારવો અને પછી મિત્રભાવે તેમને વિદાય આપવી.

અનાજની સફાઈ સમયે ફેતરાં સૂપડાના સાધન વડે ઉડાડી દઈએ છીએ અને અનાજને રક્ષણ માટે તેલ-દિવેલ લગાડીને પાત્રમાં ભરીએ છીએ, તેમ નિર્રથક વિચારોને, અસદ્વૃત્તિઓને કશાય દુષ્પાવ કે તનાવ વગર ત્યજી દેવી અને જે કંઈ સુસંસ્કાર ટકે તેને રક્ષણ માટે આત્મશક્તિને સહાયક સત્ પુરુષોના ગુણ-ચિતવન અને આજ્ઞા વડે રક્ષિત કરવા. સત્ પુરુષોના ઉત્તમ ગુણોને હૃદયરૂપી પાત્રમાં સદ્ભાવપૂર્વક ગ્રહણ કરવા. સુરક્ષિત સંગ્રહાયેલું અનાજ જેમ નિશ્ચિતપણે ઉપયોગમાં આવે છે, તેમ પેલા સદ્ભાવો, ગુણો જીવન-વ્યવહારમાં સહજપણે કાર્યસાધક બને છે. આમ ક્રમે ક્રમે દેહાદિનો વિસ્તાર સંક્ષિપ્ત થતો જાય છે.

૦ તટસ્થ-અપક્ષપાતી નિરીક્ષણ કેવું હશે ?

તટસ્થ કે અપક્ષપાતી નિરીક્ષણમાં નિર્દોષતા, નિર્મળતા અને નિષ્કપટતા કલિત થાય છે. મીઠુ પાચેલી દોરી જેમ ગૂંચવાતી નથી તેમ નિર્દોષતા આદિ ગુણો જીવનમાં વળ ચઢવા દેતા નથી. નિર્દોષ જીવન, નિર્દોષ વ્યવહાર, તે નિરીક્ષકના અપક્ષપાતી નિરીક્ષણનું પરિણામ છે.

ભગવાન મહાવીરસ્વામીએ સાડા બાર વર્ષના મૌનના કાળમાં કેવું નિરીક્ષણ-પરીક્ષણ કર્યું હશે કે અંતે એક પણ વૃત્તિ ટકવા જ ન પામી. સર્વભાવો આત્યંતિકપણે ખરી પડ્યા અને પૂર્ણજ્ઞાન પ્રગટ થયું. મનોજયી હોવા છતાં પ્રભુએ એકાંત મૌન દ્વારા અંતર-સાધનાનું મહાન તત્ત્વ આપ્યું છે.

આત્મા અને પરમાત્માની (નિઝરૂપ સ્વરૂપની) વચ્ચે મન (પૂર્વસંસ્કાર-પૂર્વકર્મો) એ એક રેખા છે. મન જે શુદ્ધ થાય તો તે, મન મટીને અંતરાત્મા થાય છે; અને અંતરાત્માની પરમશુદ્ધતા તે પરમાત્મપદ છે.

મનશુદ્ધિ માટે મનનું પરીક્ષણ પણ ખૂબ જરૂરી છે. નિરીક્ષણમાં તટસ્થતા અને પરીક્ષણમાં સજગતા જરૂરી છે. રાગાદિભાવો પળેપળે વર્તતા રહે, ચિંતનધારામાં વિક્ષેપ કરતા રહે, ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ સતાવે કે ભાવિ કલ્પનાઓ પરિણામોને દૂર-સુદૂર લઈ જાય, ત્યારે પરીક્ષણ કરીને તેનાથી મુક્ત થવું. પૂર્વના સંસ્કારો અને આ જન્મના ગૃહિત સંસ્કારો બળવત્તર થાય ત્યારે મનને એકવાર જે પદાર્થ રુચ્યા હોય છે તેની માંગ તે વારંવાર કર્યા જ કરશે. તે માંગને વિવશ થવું તે આસક્તિ છે; છતાં નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણના બળે, પૂર્વ આરાધનના સુસંસ્કારો વડે વિવેકપૂર્વક સાધક, પરાધીન દશામાંથી પાછો વળે છે. તેમ છતાં કોઈ વાર વિવશતા જોર કરી જાય ત્યારે આર્દ્રભાવે શ્રી આનંદધનજીના પદ્મનું અનુસંધાન કરી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવી કે હે પ્રભુ! તમે જેમ તમારું મન વશ કર્યું તેમ મારું મન કરો, જેથી હું તેના સત્યને માણી શકું.

૦ સ્વનિરીક્ષણની વિશાળતા અને સફળતા

મન એ અનાદિકાળના-ભૂતકાળના શુભાશુભ સંસ્કારોનો પુંજ છે, મોટું સંગ્રહસ્થાન છે. તેમાંથી અનેક પ્રકારના સંસ્કારોને તે વહેતા મૂકે છે. પોતાનું મન હોવા છતાં માનવ જવલ્લે જ તેનાથી પરિચિત હોય છે. હું કંઈ જાણું છું, સમજું છું એમ પ્રસંગોપાત્ત એ કહે છે ત્યારે પણ તેમાં સંસ્કારરૂપ આવેગોનું તે પરિણામ હોય છે. વિવેકસહિત તટસ્થભાવે જે સૂક્ષ્મ અવલોકન કરીએ તો મનને સાચી રીતે સમજી શકાય છે.

તીવ્ર ક્રોધ-કપટ જેવા અશુદ્ધ ભાવોથી આવરિત, પ્રપંચોથી

કે મૂંચવણોથી ભરેલું મન ધ્યાન જેવા અવલંબનમાં ગોડવાતું જ નથી. મનને સમજતાં પહેલાં સ્વજ્ઞાન અને સ્વરૂપના રહસ્યનો, અનુભવી જ્ઞાની પાસે અભ્યાસ કરવો. જેથી સ્વનિરીક્ષણ સમયે મનની પૂર્વ સંસ્કારજન્ય વૃત્તિઓ શાંત રહે અને તેની જગ્યાએ સ્વજ્ઞાનનું વિચારમળ પ્રવર્તે. તથા મનને બહુત રહેવાનો અભ્યાસ વધે. તે પછી તેમાંથી ઘણા ગુણો પ્રગટ થતા રહેશે.

- ↓ આત્મજ્ઞાન - સ્વરૂપજ્ઞાન
- ↓ આત્મવિચાર - બાગૃતિ
- ↓ સ્વનિરીક્ષણ - તટસ્થ અવલોકન
- ↓ નિર્દોષિતા - સહજતા
- ↓ પ્રેમ-મૈત્રી - અનુકંપા
- સમભાવ - સમાધિ

જ્ઞાની મહાત્માની નિશ્રામાં કે એકાંતે, દર્શાવેલ આત્માના ગુણોનો ક્રમ કેળવાય છે તે સ્વનિરીક્ષણ અને પરીક્ષણનું સાક્ષ્ય છે. માનવ બહુત થઈ જાય છે કે મારો જન્મ શા માટે છે? તે દરેક ક્રિયામાં સાવધાનપણે વર્તે છે. વળી એકાંતમાં સ્થિરતાપૂર્વક સ્વનિરીક્ષણ કરતો રહે છે. અને બાહ્ય સંયોગોમાં (વ્યવહારમાં) બહુત રહી વૃત્તિઓને નીરખતો રહે છે. આવી સહજ નિર્મળતા અને નિર્દોષિતાનું અરહું મૈત્રી આદિ ભાવો રૂપે પરિણમે છે.

સ્વજ્ઞાન-આત્મજ્ઞાન એટલે તેમાં શાશ્વત અસ્તિત્વની શ્રદ્ધા, પ્રતીતિ, નિઃશંકતા અને નિર્ભયતા હોય છે. તે બાણે છે કે ચરમચક્ષુ વડે થતું જગતનું દર્શન તે માહિતી છે, તે નિર્દોષ હોય જ તેવું નથી. તે પદાર્થોમાં સુખયુદ્ધિ તે અજ્ઞાન છે. અજ્ઞાનને અજ્ઞાન સમજવું તે વિવેક છે. વિવેક થયા પછી શેષ રહેતો અનુભવ તે જ્ઞાન છે.

આત્મવિચારનું સેવન આત્મજ્ઞાન પ્રત્યે લઈ જનારું છે. તે સમજે છે કે મનની કોઈ એવી સર્વોપરિ સત્તા નથી કે તે

આત્મજ્ઞાનને પ્રતિબંધરૂપ થાય. મનમાં પડેલા સંસ્કારોનો છેદ કરીને સ્વ-પરનો ભેદ થઈ શકે છે. તેમ કરીને જ મિથ્યામતિ સમકિતી બને છે. દઢપ્રહારી નિ:સંગતા પામે છે. અર્ચુન માળી મિથ્યાપદ્ધતી ઊડી પરમપદને પામે છે. શુદ્ધ નિમિત્ત મળતાં ઉપાદાન કેવું બને છે? તેનાં આ ઉત્તમ દષ્ટાંતો છે.

સ્વામી દરિશન સમો નિમિત્ત લહી નિમળો
જો ઉપાદાન એ શુચિ ન થાવે
દ્વાપ કે વસ્તુનો અહવા ઉદ્યમ તણો
સ્વામી સેવા લહી નિકટ લહાશે,
તાર હો તાર પ્રભુ.....

—શ્રી દેવચંદ્રજી કૃત સ્તવન.

શ્રી સમયસારમાં જ્ઞાનની ગુરુગમ દ્વારા સમજાય તેવી સૂક્ષ્મ વ્યાખ્યા કરી છે.

“અણુમાત્ર પણ રાગાદિનો સદ્ભાવ વર્તે જોહને,
તે સર્વ આગમધર ભણે પણ બણુતો નહીં આત્મને.”

(ગાથા ૨૦૧)

“જો ગુણ જીવ તણા, ખરે તે કોઈ નહીં પરદ્રવ્યમાં,
તે કારણે વિષયો પ્રતિ, સુદષ્ટિ જીવને રાગ ના,”

(ગાથા ૩૭૦)

*



ચિત્ત-સ્થિરતા

ચિત્તસ્થિરતા એ ધ્યાનમાર્ગનું મહત્વનું અંગ મનાયું છે.

“ચિત્તની જો સ્થિરતા થઈ હોય તો તેવા સમય પરત્વે સત્પુરુષોના ગુણોનું ચિત્તન, તેમનાં વચનોનું મનન, તેમના ચારિત્રનું કથન, કીર્તન અને પ્રત્યેક ચેષ્ટાના ફરી ફરી નિદિધ્યાસન, એમ થઈ શકતું હોય તો મનનો નિગ્રહ થઈ શકે ખરો; અને મન છૂટવાની ખરેખરી કસોટી એ છે. એમ થવાથી ધ્યાન શું છે એ સમજશે, પણ ઉઠાસીન ભાવે ચિત્ત-સ્થિરતા સમય પરત્વે તેની ખૂબી માલૂમ પડે.”

—શ્રીમદ્ રાજવ્યંદ્રજી વચનામૃત રહ્ય.

ચિત્તસ્થિરતા વગરનું ધર્મઅનુષ્ઠાન કે શુભ અવલંબન ધર્મધ્યાનને અનુરૂપ નીવડતું નથી. ચિત્ત અનેકમાં ભમે અને મંત્રજપ, શાસ્ત્ર-અધ્યયન કે ભક્તિનાં પદોનું કીર્તન થાય તો તે શુષ્કક્રિયા છે તેમ જ્ઞાનીઓએ કહ્યું છે. ચિત્તની સ્થિરતા કેળવવી, તે માટે તન્મયતા-પૂર્વક વિવિધ પ્રકારનાં અવલંબનો લેવાં, જો કે તે અવલંબનો શુભક્રિયાઓ છે, તોપણ આત્મ-બગૃતિ સહિત તે ક્રિયાઓ દ્વારા ચિત્તની શુદ્ધિ અને સ્થિરતા કેટલેક અંશે કેળવાય.

મન, વચન અને કાયાના યોગોનો નિરોધ થવો, શાંત થવું, કે ચિત્તની સ્થિરતા થવી તે ધ્યાનમાર્ગની પ્રારંભિક ભૂમિકા છે. દીર્ઘકાળના સંસ્કારયોગે મન ચંચળ છે, તેથી કોઈ ને કોઈ રંગ, રસ, રૂપ, સ્પર્શ કે ગંધાદિના પદાર્થો પર ભ્રમરની જેમ ભમતું રહે છે, ધર્મક્રિયાઓના સમયે પણ એ આવી લીલા કરી લે છે. હાથમાં માળા હોય, આંગળી ફેરે, મણુકો ફેરે અને મન પણ ફરતું રહે. એટલે મંત્રસિદ્ધિ થઈ ચિત્તની ચંચળતાનું શમન થવું જોઈએ તે થતું નથી. આત્મશ્રદ્ધામાં સાધકનું સત્વ પ્રગટ થાય છે, તે સાધક સ્વાધીન છે, દેહાધીન હોતો નથી.

મન, શ્રીમંતના દીકરા જેવું લાડકું છે. અનિત્ય અને અસ્થિર પદાર્થો તેના પુરાણા મિત્રો છે, તેની સોખત છોડવા પવિત્રતાદાયક સ્થિર પદાર્થો પ્રત્યે ચિત્તનું અનુસંધાન કરવાનું છે, પ્રારંભમાં તે સહેજે માની લે તેમ નથી.

“જે જે કહું તે કાને ન ધારે આપ મતે રહે કાલો,
સુરનર પડિતજન સમજવે સમજે ન માહરો સાલો,
હા કુંથુજિન મનકં કિમ હી ન બાજે.”

—શ્રી આનંદધનજીકૃત સ્તવન.

સૌપ્રથમ ચિત્તને મિત્ર બનાવી, સમજાવીને કોઈ અવલંબન પર સ્થિર કરવું. દાખલા તરીકે ૐ ધ્વનિ, સ્થિર દીવાની જ્યોત, સૂક્ષ્મખિંદુ, સદ્ગુરુ કે પરમાત્માની મૂર્તિ ઇત્યાદિ સાધનોનું અવલંબન લેવું. વળી શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે ચિત્તને જોડવું. સ્વદેહનાં હૃદયચક્ર આદિ સધન કેન્દ્રો પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું. આવા ઉપાયો યોગવાથી ચિત્તની સ્થિરતા કેળવાય છે. તે પછી ભક્તિ, સ્વાધ્યાય કે મનન, ચિંતન જેવી ક્રિયાઓમાં ચિત્ત સહેજે સ્થિર થાય છે. અભ્યાસ વધે તેમ તન્મયતા વધે છે.

શરીરમાં વ્યાધિ હોય અને દવાની એક નાની સરખી ટીકડીના સેવનથી, ઉદરમાં પહોંચેલી તે ટીકડી પાચક રસોમાં ભળીને, લોહીના ભ્રમણમાં ભળીને, શિરદર્દ મટાડે છે, તેમ

ચિત્તની એકાગ્રતા થવાથી આત્મપ્રદેશો પર જાણે કે 'રાસાયણિક' અસર થાય છે. આત્માના પ્રદેશો પ્રદેશો વ્યાપ્ત ચિત્તની ચંચળતાનું દર્દ ચિત્ત સ્થિર થતાં શમે છે મનની શુદ્ધિ થતી રહે છે. સ્થિર ચિત્ત ધ્યાનની અનુભૂતિ પામે છે.

૦ દેહાધ્યાસનો વિસ્તાર ચિત્તસ્થિરતાને બાધક છે

મનુષ્યને જેટલો દેહાધ્યાસ તેટલી ચંચળતા. જીવનનો અમૂલ્ય સમય દેહના અને દેહના સહચારીઓના જ પરિચયમાં વીતે તો ચિત્તની સ્થિરતા થવી શક્ય નથી. સાધકે દેહાધ્યાસનું પ્રયોજન મંદ કરવું પડે છે અને દેહાધ્યાસ મંદ થાય તેવાં શુદ્ધ અવલંબનોનો સહારો ગ્રહણ કરવો પડે છે, તથા આંતરિક રાગાદિ પ્રવાહોરૂપ દેહાધ્યાસનું સમજપૂર્વક શમન કરવું પડે છે. આમ બાહ્યાંતર અવરોધો ઘટે તેમ સ્થિરતા વધે છે. મુખ્ય અવરોધરૂપ મિથ્યાભાવ હણાયો કે જીવ ધર્મમાર્ગમાં સહેજે પ્રેરાય છે.

રાગ-દ્વેષ, હર્ષ-શોક, ભય-ચિંતા વગેરે દ્વન્દ્વભાવોથી રહિત નિરાબાધ ઉપયોગની અવસ્થામાં ટકવું તે એક મહાન ચમત્કૃતિ છે. એનાથી પદાર્થોને જોવાની તટસ્થતા આવે છે. અનુક્રમે તે પરમધર્મરૂપે પરિણમે છે. ચિત્તસ્થિરતામાંથી આત્માનું વિશિષ્ટ સામર્થ્ય પ્રગટે છે. પાંડિત હોય પણ ચિત્ત અનેકાગ્રે ભમે તો શાસ્ત્રજ્ઞાન પૌથીજ્ઞાન રહે છે. તેને જ્ઞાનીઓ જ્ઞાનરૂપે સ્વીકારતા નથી. શાસ્ત્રાભ્યાસ વડે તત્ત્વના સ્વરૂપને યથાર્થપણે જાણી, સમ્યગ્ ઉપયોગ વડે જે આત્મા પ્રત્યે વળે છે તેની દેહાર્થની કલ્પના તૂટે છે.

ચિત્તને એકાગ્ર થવામાં જપ, સ્વાધ્યાયાદિ શ્વાસજન્ય વગેરે માત્ર પ્રાથમિક સાધનો છે. સાચો આત્મસાધક ચિત્તને એકાગ્ર કરવા માત્ર બાહ્ય સાધનો યોજતો નથી, પરંતુ આવશ્યક ઉપયોગ કરી તેમાંથી આત્મા પ્રત્યે વળે છે. તે માત્ર બાહ્ય તપથી સંતુષ્ટ થતો નથી, સ્મૃતિ માટે સ્વાધ્યાય કરતો નથી, સ્પૃહાજન્ય ભક્તિ દર્શન કરતો નથી કે શ્વાસજન્યને કોઈ આત્મસિદ્ધિ માનતો નથી.

તેનું લક્ષ એક જ છે કે આત્મભાવના દ્વારા સમતાની પ્રાપ્તિ અને મમતાનો નાશ, અર્થાત્ દેહાધ્યાસનું વિસર્જન અને ભવરોગથી મુક્તિ.

મનોભૂમિકાએ બહારના સ્થૂલ પદાર્થો પ્રત્યે નિરંતર જેવા ટેવાયેલું મન અહ્ય અભ્યાસ દ્વારા કાંઈ સૂક્ષ્મ ઉપયોગમાં સ્થિર થતું નથી. વિદ્રોહ કરીને, ફરીફરી લોકમાં ફરવા નીકળે છે. માટે પ્રથમ પોતાના જ શ્વાસ જેવા નિર્દોષ સાધનનું અવલંબન લય-બદ્ધ એકાગ્રતાના અભ્યાસ માટે પ્રારંભિક ભૂમિકાએ ઉપયોગી બની શકે. કારણ કે શ્વાસપ્રશ્વાસ એ સહજ નિર્દોષ દૈહિક ક્રિયા છે. તે પછી આગળ વધી નિયમિત થયેલા ઉપયોગને જ્ઞાનસ્વરૂપી આત્મા પ્રત્યે વાળી ચિત્તમાં રહેલા મળને વિસર્જન કરવાનું છે. ચિત્ત ભમતું રહે તો આવી ક્રિયા થવી સહજ નથી, અને દેહભાવનું પ્રાધાન્ય વધતું રહે તો આત્મભાવની વિસ્મૃતિ ચાલુ રહેશે.

જીવને જેટલી અબોધતા તેટલી આત્મવિસ્મૃતિ હોય છે. બોધ-પ્રાપ્ત સાધક હર્ષ-વિષાદના પ્રસંગે સમતુલા જાળવે છે. ગૃહસ્થ સાધકને સ્ત્રી, પુત્ર, પરિવાર, વ્યવહાર, વ્યવસાય અને પ્રસંગોચિત કાર્ય કરવાં પડે છે. તેમાં રાગહિલાવો વિષમ કે પ્રતિકૂળ સંયોગો ઊભા થાય તે સ્વાભાવિક છે. ધ્યાનનો અભ્યાસી સાધક સામાન્ય સંસારી જીવ કરતાં આ સ્થાને જુદો પડે છે. તે જાગૃતિપૂર્વક પોતાના જ્ઞાન-બોધ દ્વારા સંયોગને સમતાથી નિભાવી લે છે.

“જ્ઞાની નિર્ધન હોય, અથવા ધનવાન હોય, અજ્ઞાની નિર્ધન હોય, અથવા ધનવાન હોય, એવો નિયમ નથી. પૂર્વ નિષ્પન્ન શુભ-અશુભકર્મ પ્રમાણે બંનેને ઉદય વર્તે છે. જ્ઞાની ઉદયમાં સમ વર્તે છે. અજ્ઞાની હર્ષવિષાદને પ્રાપ્ત થાય છે.”

—શ્રીમદ્ રાજવ્યંદ્રજી પત્રાંક ૬૦૩.

આમ સાધક સ્વાધીન છે અને સંસારી સંયોગને આધીન રહે છે

ધ્યાનમાર્ગમાં સ્વશિક્ષણનું અગત્યનું સ્થાન છે.

વર્તમાન સમયમાં શાંતિની અભિલાષાએ પણ કેટલોક જન-સમૂહ ધ્યાનાભિમુખ થતો જોવામાં આવે છે. ધ્યાનમાર્ગનો ઉપાસક પોતાની નિષ્ઠા, ભૂમિકા અને નિશ્ચય પ્રમાણે આ માર્ગનું તત્ત્વ પામે છે. જેમ કે, શાંતિચાહક શાંતિ મેળવે છે, આનંદનો ચાહક આનંદ મેળવે છે, લઘ્વિ-સિદ્ધિનો ચાહક તેવું કંઈક મેળવે છે અને મુક્તિનો ચાહક ક્રમે કરીને મુક્તિ મેળવે છે. જેમ મોટી સર્ચલાઈટનો પ્રકાશ તેની આગળ જેવા રંગનો કાગળ મૂકો તેવા પ્રકારના પ્રકાશને જણાવે છે, તેમ ધ્યાનમાર્ગે અભીપ્સાનો જે પ્રકાર હશે તે પ્રમાણે તેનું પરિણામ થશે.

ધ્યાનસાધકો માટે વર્તમાનયુગમાં ધ્યાન, સાધના-કેન્દ્રો, ધ્યાન-શિબિરો, ધ્યાનયોગ કેન્દ્રો, ધ્યાન-શિક્ષણ જેવા વિવિધ પ્રકારો અસ્તિત્વમાં આવ્યા છે. તેમાં ક્યારેક શોખ, કુતૂહલ, ફેશન, રંજન કે દ્રવ્યિત્ત્વ જીવનની તીવ્ર જિજ્ઞાસા કે સાચા સુખની અભિલાષાએ, ‘આત્મલક્ષે’ જનસમૂહ ધ્યાનની દિશા પ્રત્યે સન્મુખ થવા પ્રેરાયો છે. આ એક શુભચિહ્ન તો છે જ. આ માર્ગે સફળ થવા ઇચ્છતા સાધકે જીવનને ધ્યાનમાર્ગની યોગ્ય ભૂમિકા માટે પરિવર્તિત કરવું પડે છે, અને સ્વશિક્ષણનો પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે.

ધ્યાનશિબિરો જેવા સામૂહિક કાર્યક્રમોમાં શ્વાસ કે કાય અનુપ્રેક્ષા જેવાં અવલંબનો અથવા સ્વ-અવલોકન કે જપ જેવા અભિગમો દ્વારા પ્રાથમિક શિક્ષણ મળતું હોય છે. તેવાં અવલંબનો સાધનામાં ચિત્તની સ્થિરતા માટે સહાયક બને છે. પરંતુ સમૂહના કાર્યક્રમો પછી જો સાધક પોતે તે શિક્ષણના પ્રકારોનું સેવન નિત્ય ન કરે તો આવા કાર્યક્રમો રંજનરૂપ કે સ્થળાંતર દ્વારા હવાફેર જેવા થઈ પડે છે. સામૂહિક કાર્યક્રમ પછી જ સાધકની સ્વશિક્ષણરૂપ સાધનાનો પ્રારંભ થાય છે, તે નિષ્ઠાપૂર્વક થવો જોઈએ. અને તે દૈનિક જીવનનું એક અંગ છે તેમ સમજી એવું.

આયોજન નિત્યપ્રતિ કરવું જોઈએ.

જેમ દેહને સ્વસ્થ અને પુષ્ટ રાખવા નિત્ય આસન, શયન, લોજન ઇત્યાદિની આવશ્યકતા છે તેમ જ અભ્યાસ માટે નિવૃત્તિમાં સ્વશિક્ષણની અગ્રિમતા હોવી જરૂરી છે. જો આ પ્રમાણે અભ્યાસની સળંગસૂત્રતા ન જળવાય તો ધ્યાનનાં ઉપાસના-સ્થળોમાં જવાનું પ્રયોજન નિષ્ફળ થાય છે, અથવા ધાર્મિક ક્રિયાયુક્ત સ્થાનોની જેમ એક પ્રણાલિકા જેવું જ તેનું પરિણામ આવે છે. આમ બનવાથી માનવ, ધર્મ કરવાનું માને છે છતાં જીવન ધર્મમય પરિણામ પામતું નથી તે વિચારવા જેવું છે.

ધર્મના ઉત્સવો તે ધર્મ નથી. સાધન બદલવાથી ધર્મ ફળવાન થતો નથી. વિલાવ વિરમે વૃત્તિ સ્વભાવરૂપે પરિણમે ત્યારે ધર્મની પ્રાપ્તિ થાય છે.

માણસનું હરવું-ફરવું, ખાવું-પીવું, જાગવું-ઊઠવું, કે નિર્વાહાદિનાં સર્વ કાર્યો યંત્રવત્ કે યંત્રથી યોજાતાં જાય છે. તેમાંય સાધનસંપન્નતા વધી તો માનવ વધુ યંત્રાધીન થતો જાય છે. તે ટેવો એવી ગાઠ થતી જાય છે કે તે જ્યારે ધર્મક્રિયાના ઉત્સવો કરે છે ત્યારે પણ આહ્યાડંબરમાં રાચી જાય છે, અને સર્વ ક્રિયા યંત્રવત્ થતી રહે છે. તેમાં ધર્મનો અનુભવ શું? તો કહેશે : અરે બહુ મજા આવી, લોજન સમારંભ સારો ગયો. ઘણા લોકો આવ્યા. સૌએ વખાણ કર્યાં, રાત્રિજગો સુંદર થયો,સાહેબજીનાં પગલાં થયાં. અમુક લાખનું ખર્ચ થયું વગેરે....તેમાં પ્રારબ્ધયોગે વળી સંપત્તિયોગ વધુ થયો તો, માન્યતા થવાની કે આવું બધું કર્યું અને સુખી થયા. ધર્મ અને ધનને આવી રીતે જોડીને માનવ સાચા ધર્મથી દૂર થતો જાય છે.

૦ મનના સામર્થ્યનો સમ્યક્ ઉપયોગ

એક સર્જન જ્યારે હઠી પર શસ્ત્રક્રિયા કરે છે ત્યારે પણ જગતના તમામ માનસિક સ્થૂલ વ્યાપારને ત્યજીને એકાગ્ર થઈ

શસ્ત્રક્રિયા કરે છે ત્યારે તે સફળતા પામે છે તેમ સાધકને જો અચળતાની જડ ઉખેડવી હોય, તેનો છેદ કરવો હોય તો ચિત્તની સ્થિરતા અત્યંત આવશ્યક છે. જીવો એકાગ્રતા અનેક પ્રકારે કરે છે. ધ્યાન પણ જીવો અનેક પ્રકારે કરે છે. મોતી કે સોય પરોવવામાં, વ્યાપારમાં હિસાબ લખવામાં કે નાણાંની ગણતરી કરવામાં, વિકથાઓમાં મન એકાગ્ર થાય છે. વળી શિકારી શિકારના ધ્યાનમાં જતો હોય છે, માછીમાર માછલાં પ્રત્યે ધ્યાન રાખે છે, વસ્ત્રો ખરીદનાર વસ્ત્રોનું ધ્યાન રાખે છે. આ સર્વ મિથ્યા એકાગ્રતા અને મિથ્યા-અશુભ ધ્યાન છે. ભૌતિક પદાર્થો પ્રત્યેની એકાગ્રતામાં રાગ દ્વેષ, ગમે-અણુગમે જેવાં દ્રંદ્રોનું તત્ત્વ હોવાથી તે દુર્ધ્યાન છે. ચિત્તનું અંતર્મુખ થવું, ઉપયોગનું સૂક્ષ્મ અને નિર્માળ થવું તે એકાગ્રતા કે શુભ ધ્યાન છે.

એક શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓને ઝોડ પર એક લીટી દોરી આપી અને કહ્યું કે આ લીટીને સ્પર્શ્યા વગર નાની કરી દો. તીક્ષ્ણ બુદ્ધિવાળો એક વિદ્યાર્થી ઊભો થયો. તેણે ચાક લઈ પેલી લીટીની નીચે એક મોટી લીટી દોરી, પેલી લીટી આપોઆપ નાની થઈ ગઈ.

આ પ્રમાણે મનના-દેહના વિસ્તારની લીટીને નાની કરવી હોય તો તેને આત્મા પ્રત્યે વાળવા ચિત્ત-સ્થિરતાની લાંબી લીટી કરી દેવી જોઈએ. બહારના પદાર્થો પ્રત્યેથી જીવ અનાસક્ત થાય તો આત્માની લીટી સ્વયં મોટી થઈ જાય; અને જીવ તેના દર્શનાદિ ગુણોના અનુભવનો સ્પર્શ પામે. મનને વશ કરવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય આત્મજ્ઞાન છે; પણ આત્મજ્ઞાન આત્મચિંતન વગર ઉપલબ્ધ નથી. આત્મચિંતન કે પરમતત્ત્વનું ચિંતન ચિત્તની સ્થિરતા વગર શક્ય નથી. આમ વિકાસનો ક્રમ સાધવો આવશ્યક છે. તેને માટે અભ્યાસ કે સામૂહિક આ પ્રકારનાં આયોજન સહાયક છે. તે કેવળ ગતાનુગતિક ન હોવાં જોઈએ.

તત્ત્વજ્ઞાન એ શાસ્ત્રોની ગૂઢ ભાષા કે કેવળ ઊંચા પ્રકારની

કલ્પના-વિચારણા કે ભુદ્ધિની રમત નથી. તર્કશાસ્ત્ર એ સત્યોને અસત્ય ઠરાવવા માટે નથી. અસ્તિત્વના મૂળમાં કાર્ય કરી રહેલાં સત્યોની શોધ, તેના સ્વરૂપની સમજ તે સાચું તત્ત્વજ્ઞાન છે.

સત્યોનો સમન્વય કરી, તત્ત્વોનો સાપેક્ષતાએ વ્યવહારમાં અને અંતરમાં સાક્ષાત્કાર કરવો તે યોગશાસ્ત્ર છે. શુદ્ધ તર્ક દ્વારા યોગ્ય પૃથક્કરણથી સત્ય સમન્વય છે અને અસત્ છૂટી જાય છે.

સામાન્ય રીતે માનવનું મન અનેક જન્મોથી વાસનામાં ઘેરાયેલું છે, તેનો નિરોધ શાસ્ત્રકારોએ જણાવ્યો છે. ચિત્તસ્થિરતાનો એ ઉપાય છે, તેથી પદાર્થ શું છે તે સમન્વય છે. સ્થિર ચિત્તને એક જ વિષય પર રહેલું સરળ પડે છે, અને તે આત્મ-વિચારનો સ્પર્શ પામી શકે છે, તે પછી વિકલ્પો શમતા જાય છે અને તે પછી આત્મ-અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવનું મન ઘણા સામર્થ્યવાળું છે. તે પ્રાણનો નિગ્રહ કરી શકે છે, વાસનાઓ ઊભી કરે છે અને દબાવી પણ શકે છે, છતાં તે મન સત્રૂપે થતું નથી. મનનું વિસર્જન થવાથી સત્ પ્રગટ થાય છે.

મોટાભાગે મનુષ્ય, મનના દોષોને ઢાંકીને, વિકારોથી ભય-ભીત થઈ આત્મરતિને અવરોધી, આદતોથી જીવવા લાગ્યો છે; એટલે જડતા વ્યાપી ગઈ છે. જીવનનાં સર્વ કાર્યો યંત્રોથી કે યંત્રવત્ થવા લાગ્યા છે, અને માનવીની સંવેદના જડ થતી ચાલી છે. તેથી સ્વાર્થ, સંઘર્ષ, કલેશ અને મોહની પ્રખળતા વધી પડી છે. ચેતના વિક્ષિપ્ત થતી ચાલી છે. આમ જીવનમાં અસત્ વધી પડ્યું છે.

હરિશ્ચંદ્રની કથા કરનાર અસત્યાચરણ કરી શકે? મહાવીરનો ઉપાસક, કથાપ્રેમી હિંસાત્મક વ્યાપાર-ધંધા કરી શકે? શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીનો ઉપાસક દેહ ('હું')નો ઉપાસક હોઈ શકે? જ્યાં સુધી કથાઓ કે સત્પુરુષો શાસ્ત્રમાં રહેશે ત્યાં સુધી આત્મત્વ કે

મનુષ્યત્વ પ્રગટ નહિ થાય. સત્ને જિવાશે નહિ તો કોઈ જ્ઞાની આપણને બચાવી નહિ શકે. સત્ અપ્રગટ જ રહેશે. મનના સામર્થ્યનો સમ્યક્ ઉપયોગ આ માર્ગને સહાયક છે.

૦ સાધનામાં આંતરિક સંઘર્ષથી દૂર રહેવું

માનવમન સંકલ્પ-વિકલ્પરૂપ સંસ્કારોનો એક અવ્યવસ્થિત ઢગલો છે. તેથી પ્રારંભમાં મૌનમાં, એકાગ્રતામાં કે ધ્યાનમાં આંતરિક કોલાહલ પેદા થાય છે. માનવજન્મ ઉત્તમ હોવા છતાં મનની આ જટિલતાથી જીવન કુટિલ બન્યું છે. જેમ કોઈએ પોતાનું દીવાનખાનું સુંદર સાધે તેથી સબળ્યું હોય પણ ગાલીચાનીચે ધૂળ હોય, અઘતન કપાટમાં વસ્તુઓ અસ્તવ્યસ્ત હોય, તેવું સામાન્ય માનવ-મનનું છે. મનનાં આવાં વિરોધાભાસી તત્ત્વોનું સામ્રાજ્ય હોય ત્યાં સ્વજ્ઞાન-સ્વરૂપજ્ઞાનની સંભાવના કેમ હોય? અશુદ્ધ સંસ્કારચુકત મનના પ્રવર્તનમાં સમતુલા રહેતી નથી. સભાનતાના અભાવમાં માનવીની સંવેદનશીલતા જડતા ધારણ કરે છે, એટલે માનવને પોતાને જ પોતાનાં વિરોધાભાસી તત્ત્વોનું ભાન રહેતું નથી.

સંવેદનને કારણે દોષાચરણ સમયે સૂક્ષ્મ મન કંપી ઊઠે છે. કોઈના દુઃખ પ્રત્યેની ઉપેક્ષા, એ જડતા છે. અથવા તે સમયે ઊઠતી કોરી લાગણી તે પરિસ્થિતિનો પ્રત્યાઘાત છે. તે સંવેદના નથી. સંવેદના માનવને સ્વાભાવિક બનાવે છે. તે સ્વાર્થ જેવા કુસંસ્કારો સહેજે વિરામ પામે છે, સંઘર્ષો શમે છે.

સામાન્યતઃ મનુષ્ય વિચારથી નહિ પણ પ્રતિક્રિયાથી વર્તે છે. જે ક્ષણે ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે વિષય ગ્રહણ થયો તે ક્ષણે મન દ્વારા સંસ્કારજનિત ક્રિયા થઈ જાય છે તે પ્રતિક્રિયા છે. જેમ કે ક્રોધ પ્રત્યે ક્રોધ વ્યક્ત થઈ જાય છે. આપણે શરીરના હાથ-પગની ગતિ જોઈ શકીએ છીએ તેમ મનની ગતિને જોતાં શીખવું આવશ્યક છે. નિરાંતના સમયમાં નિરીક્ષણ કરવાથી સમજ વધે છે.

તે પછી અંતરમન શું છે તેની સમજ આવે છે. અંતરમન એટલે વિવેકયુક્ત મન. તેમાંથી જે વિચાર ઊઠે છે તેમાં મલિનતા નથી પણ તટસ્થ-મધ્યસ્થભાવ હોય છે.

સાધનામાં બહારથી કંઈ ગ્રહણ કરવાનું નથી. જેમ જેમ જાગૃતિ વધે તેમ તેમ મનની દોડ શમે છે, પરંતુ મન જેવું છે તેવું રહે ને સાધના કરે તો જીવન બોબાડપ થઈ પડે છે. સંસારનો સંઘર્ષ સાધનાનો સંઘર્ષ બને છે. મૌનમાં રહેનાર વ્યાપાર કે વ્યવહારમાં અસત્ય બોલે, અહિંસાના પાઠો ગોખનાર હિંસાયુક્ત વ્યાપાર કરે, ખાદીનો પ્રચારક કેવળ વસ્ત્રો ખાદીનાં વાપરે, પણ અન્ય વસ્તુઓમાં પરદેશી વસ્તુનો મોહ રાખે; આ એક પ્રકારનો સાધનાનો સંઘર્ષ છે, દંભ છે. માટે સાધકે આવા અસત્યાચરણથી દૂર રહેવું.

૦ પાપી પુણ્યવંતા બને છે

ચિત્તસ્થિરતાની પ્રારંભિક ભૂમિકાઓમાં સાધકે નિવૃત્તિ ક્ષેત્રોમાં અને એકાંતમાં વાંચન, લક્ષિત જેવાં સાધનોમાં ચિત્તને પરોવેલું રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. પલોટાયેલો ઘોડો જેમ માર્ગ પર એકધારે દોડી શકે છે, તેમ વાચન, લક્ષિત વડે પલોટાયેલું ચિત્ત, સ્થિરતાની ભૂમિ પર આત્મચિંતનના સહારે સરળપણે ટકે છે. છતાં સ્થિરતા ન કેળવાય ત્યાં સુધી વિચારોની સામે સંઘર્ષ ન કરવો. તેમને પણ કહેવું કે હે મિત્રો ! “શા માટે અંતરાય કરો છો, અનુગ્રહ કરીને શાંત થાઓ, શાંત થાઓ.” અથવા રૂપાંતર થાઓ. આમ કરવાથી મન આપણું મિત્ર બને છે. તે નિવૃત્તિમાં સ્થિર રહે છે અને પ્રવૃત્તિમાં સૌમ્ય રહે છે.

ચિત્તમાં ઊંડતા વિચારો-વિકલ્પો-વૃત્તિઓ લાંબો સમય ટકતા નથી, પરિવર્તિત થયા કરે છે, માટે અસદ્વિચાર આદિની રૂપાંતર થવાની ઘણી જ શક્યતાઓ છે. યથાર્થ રૂપાંતર દ્વારા પાપી પુણ્યવંતો બને છે. માટે વિચારવાન પુરુષે સત્નો આશરો લેવો,

સત્નું ધ્યેય રાખવું અને સત્ને આરાધવું જેથી સત્ સત્‌રૂપે પ્રગટ થાય. તે સત્ નિકટવર્તી છે.

શાસ્ત્રોક્તિ છે કે—

“ભૃંગી ઇલિકાને ચટકાવે તે ભૃંગી જગ જીવે રે.”

દરમાં રહેલી ઈયળને બહાર રહેલી ભમરી થોડી વારે દરમાં જઈને ઈયળને ચટકો મારે છે, થોડા દિવસ આવો કમ ચાલે છે અને ઈયળ ભમરી રૂપે દરમાંથી બહાર નીકળી આવે છે. તે દૃષ્ટાંતે સાધક વારંવાર પોતાની જાતનું અવલોકન કરી તે પોતે એક શુદ્ધ તત્ત્વ છે તેવો ચટકો રાખ્યા કરે તો ક્રમે આત્મત્વ પ્રગટ થઈ શકે છે.

જે વ્યક્તિ જાગૃત થતી નથી તેને આ માર્ગ અપરિચિત્ત લાગશે અને પ્રારંભ કરે ત્યારે પ્રથમ કંટાળો પણ લાગશે. વળી રૂઢિગત ક્રિયામાં સમૂહ વચ્ચે વ્યક્તિને એક જાતની સલામતી લાગવાથી, મિથ્યા સમતા કે શાંતિ લાગવાથી તે એમ માને છે કે પોતે ધર્મ કરે છે. આવી ભ્રમણાને કારણે ધર્મી કહેવાતા છતાં તે જીવો એક પ્રકારના કોચલામાંથી બહાર નીકળતા નથી. જો તેવા ધર્મવાંછુઓ ધર્મનો સાચો મર્મ સમજે, તો આત્મવિચાર પરિણામ પામી શકે. તે પછી ચિંતનરૂપી ભ્રમર, મનની શુદ્ધ થયેલી ભૂમિને વારંવાર ચટકો મારે તો સૂક્ષ્મ ચેતના જાગૃત થાય, અને સત્ય શું છે તે સમજમાં આવે. એટલે વર્તમાનની અશુદ્ધ-દશાનું વાસ્તવિક ભાન થતાં મિથ્યા માન્યતાના કોચલામાંથી બહાર નીકળવાનું સાહસ સહેજે થાય અને સાધક સાચા ધર્મના માર્ગમાં આવે. પછી મનના દોષો-વિભાવો સહેજે ખરી પડે. આવું મુક્ત મન એકાગ્ર થઈ સ્વરૂપમાં લય પામતું જાય છે ત્યારે તેના સ્વરૂપનો અનુભવ થાય છે.

અનિત્ય પદાર્થ વડે નિત્ય પ્રગટ થતું નથી, અસત્ દ્વારા સત્ પ્રગટ થતું નથી, માત્ર મન દ્વારા આત્મા પ્રગટ થતો નથી. મન કે ચિત્ત જેવાં સાધનોની શુદ્ધિ થતાં સત્ પ્રગટ થાય છે,

તેને પ્રગટ થવામાં અવરોધ, મનની અસહવાસનાઓનો અને અબોધરૂપ જડતાનો છે. 'હું' રાગી, કામી, ક્રોધી, લાલચી કે કપટી મટી બંધ તો જ્ઞાન સ્વતઃ પ્રગટતું રહે છે. સ્થિરતા અને અવલોકન વડે મનના આવેગો શમે છે. કામ ક્રોધાદિ દૂર થાય છે. તે માટે ખૂબ અભ્યાસની અગ્રિમતા અને અનિવાર્યતા છે.

૦ સવિ જીવ કરું શાસનરસીનો મંત્ર

ધર્મ એ અનુભવતું સ્વરૂપ છે. ધર્મ માનવને સુખ આપે છે. તે સુખ દિવ્યતારૂપે પરિણમી જીવનને ધન્ય બનાવે છે. ધર્મથી પ્રાપ્ત થતું સુખ નિર્દોષ છે. તેમાં કોઈ જીવોને ત્રાસ કે દુઃખનો પ્રાયે પ્રસંગ હોતો નથી. ઉદાત્તભાવના વડે જીવન ધર્મમય બને છે. જીવનચર્યા સરળ અને મૈત્રીભાવપૂર્ણ હોય છે. જગતના જીવો પ્રત્યે મૈત્રીભાવ વ્યાપક થવો તે માનવનું મહાન કાર્ય છે. 'હું' અને મારું' આવી સંકુચિત દષ્ટિ માનવજીવનને વ્યર્થ બનાવે છે, સહિષ્ણુતા, ઉદારતા અને નમ્રતા સાથે વિશાળ મૈત્રીભાવનો ઉદ્ભવ શક્ય બને છે. જગતના જીવો મારા જેવું જ સુખ આહે છે. તેમના કલ્યાણમાં મારું કલ્યાણ છે, તેવી ઉત્કટ ભાવના દઢ થઈ કરુણારૂપે વહે છે ત્યારે સહજ ભાવે ભાવનાના ઉદ્ગાર નીકળે છે કે—

“સવિ જીવ કરું શાસનરસી.

મસી ભાવદયા મન ઉલ્લસી.”

—શ્રી દેવચંદ્રજીવિત સ્નાત્રપૂજા

આવી ઉત્કૃષ્ટ ભાવનાના બળે તે આત્માઓ સર્વજ્ઞપણું પામીને પરમ કરુણાશીલ થઈ જગતને સર્વોત્તમ કલ્યાણનો માર્ગ દર્શાવતા રહ્યા છે, રહે છે અને રહેશે.

આવા મહાત્માઓએ ચેતનાની આવી પરમ અભિવ્યક્તિ માટે સંસારના મહા અંઝાવાતોને પણ પડકાર્યાં. મનના આવેગોને અલ્પ સમયમાં શમાવી દઈ મહાન મનોજય કર્યો.

પરાપૂર્વનું આરાધન એકતા પામ્યું. કોઈ પ્રયાસ કે કર્તવ્ય શેષ ન રહ્યું, ત્યારે તેઓ પૂર્ણતા પામીને ધન્ય બની ગયા. દેહનું આમૂલ વિસર્જન કરી અમર થઈ ગયા. આ ભૂમિનો માનવ આવા પરમસ્વરૂપને વિસ્મૃત કરશે તો તેનું દારિદ્ર્ય કોણ મિટાવશે ?

“અમૃત ઝરે તુજ સુખરૂપી, અંદથી તો પણ વિભુ !
લીંબય નહીં સુજ મન અરેરે ! શું કરું હું તો પ્રભુ !
પથથર થકી પણ કઠણ મારું મન ખરે ! ક્યાંથી દ્રવે !
મર્કટ સમા આ મન થકી હું તો પ્રભુ હાર્યો હવે.”

—શ્રી રતનાકરપચ્ચીસી

ધ્યાનના અભ્યાસની કે અનુભવની જિજ્ઞાસા જાગે ત્યારે ધ્યાનસાધકે અણુખેડેલી કે અણુવિકસેલી ચિત્તની ભૂમિકાને ખેડીને વિકસિત અને સ્વચ્છ કરવી પડે છે. સુષુપ્ત પડેલી આત્મશક્તિઓ માત્ર દૈહિક ચેષ્ટા વડે જાગે તેવી કોઈ શક્યતા નથી. આત્માની દિવ્ય શક્તિને પ્રગટ થવા શુદ્ધિસહિતની સ્થિરતા અને તે પછી ધ્યાનની અનુભૂતિ તે એક ઉત્તમ સાધન છે.

૦ સાક્ષીભાવનું શિક્ષણ

દેહ અનિત્ય છે. તે નાશ પામે છે. આત્મા નિત્ય છે, તે દ્રવ્ય નાશ પામે તેવી જગતમાં કોઈ વ્યવસ્થા નથી. સર્વ અવસ્થામાં તે કાયમ રહે છે. દેહ બદલાય છે, ભાવ બદલાય છે કે સ્થળ બદલાય છે, આત્માનું ચૈતન્યરૂપે ટકી રહેવું તે તેનો સ્વભાવ છે. સર્વ અવસ્થામાં આત્મા ઉપયોગ વડે પદાર્થને જાણે છે અને જુએ છે. પરંતુ પરિણામ-ઉપયોગ બહારના પદાર્થોમાં હિતખુદ્ધિએ કરીને સુખ-દુઃખની લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરે છે અને પરિણામમાં અશુદ્ધિ જાણે છે. આમ અનંતકાળથી-દીર્ઘકાળથી ચાલ્યું આવે છે. જેમ જેમ આત્માના ગુણની વાત સમજમાં આવશે, કે આત્મા તો દર્પણ જેવો છે, તે પ્રતિબિંબને ઝીલે છે, ચેતના ગુણે કરીને જાણે છે અને જુએ છે, અશુદ્ધ થવા રૂપ તેનો સ્વભાવ નથી, તેમ તેમ

સાક્ષીભાવ વિકાસ પામે છે. પછી બાહ્ય પદાર્થોનું આકર્ષણ શમતું બન્ય છે.

પ્રારંભમાં સંકલ્પ-વિકલ્પ, વિચારો ઊઠશે તેને જોવા અને જાણવા. પણ મનને તેની પાછળ દોડવા ન દેવું. વિચાર દોડે, તોપણ દેહને તેની પાછળ સક્રિય થવા ન દેવો. જેમ કે ઘરમાં એક ડબ્બામાં મનગમતો પદાર્થ પડ્યો છે. વ્યક્તિ કંઈક વાચન કરે છે, તેને એકાએક પેલા પદાર્થની સ્મૃતિ થઈ આવે છે, મનમાં તેની આસક્તિ જન્મી, વિચાર-વિકલ્પ લાંબાથો, વારંવાર વિકલ્પ ઊઠવા લાગ્યા. અને મને દેહને ત્યાં જવા કહ્યું. કસમયે પણ એ પદાર્થનું સેવન થયું. આવું અન્ય ઈન્દ્રિયના વિષય વિશે પણ સમજવું. માટે ધ્યાનસાધકે કેટલાક સંયમ અને નિયમ સહજે ગ્રહણ કરવાની આવશ્યકતા છે. સમજૂપૂર્વક કરેલા સંયમાદિ આનંદદાયક હોય છે. કોઈ પણ વિચાર કે વિકલ્પથી વ્યાકુળ ન થવું. તેને જોવા-જાણવા અને દૂર કરવા અથવા તેને સ્થાને સદ્વિચારોને સ્થાપન કરવા.

સાક્ષીભાવનું શિક્ષણ એટલે અસ્તિત્વને વિકલ્પથી લિન્ન જોવું. વિકલ્પ કે વિચાર એ સૂક્ષ્મ દૃશ્ય છે. ‘હુ’ દ્રષ્ટા છું’, એવો ભેદ સ્પષ્ટ થતો જશે અને દ્રષ્ટા પ્રત્યે ઢળતાં સાધકને પોતાના દ્રષ્ટાભાવમાં સ્થિર થયેલા આત્માનો અનુભવ થશે. નિરંતર સંકલ્પવિકલ્પના ચાલતા પ્રવાહને રોકવાનો, પરિવર્તન કરવાનો આ ઉત્તમ ઉપાય છે. તટસ્થ અને સ્થિરતાપૂર્વકના અવલોકનથી પોતાના વિચારો, જેમ કોઈ વસ્ત્ર-વાસણ કે વ્યક્તિને દેખીએ તેટલા સ્પષ્ટ દેખાશે એટલું જ નહિ પરંતુ અન્યના વિકલ્પાદિ પણ આપણને સ્પષ્ટપણે જણાય છે એને જ્ઞાનનો ક્ષયોપશમ (એક વિશેષ શક્તિ) કહી શકાય.

એક ક્ષેત્રાવગાહી દેહમાં આત્મા પ્રદેશે પ્રદેશે વ્યાપ્ત છે. તેમાં શુદ્ધ ચૈતન્ય અખંડપણે સમાયેલું છે. એમાં જાણવાની અસીમ શક્તિ છે. મન દ્વારા જોવા-જાણવાનું મર્યાદિત છે. વળી જ્ઞાન અને અંતરદષ્ટિ અશુદ્ધાવરણથી છવાયેલાં છે. રુચિ-અભિરુચિના ભાવો મોહ અને અજ્ઞાનરૂપે આવરણ પેદા કરે છે. એથી જોવા-જાણવાની

તટસ્થતા ટકી શકતી નથી. માટે સાક્ષીભાવ કેળવવો એ સાધકને માટે અનિવાર્ય છે.

૦ “તુ” આત્મથી જો આત્મમાં”

સાક્ષીભાવના શિક્ષણમાં અપ્રમાદ એ બળવાન તત્ત્વ છે. બ્રહ્મગૃતિ-અપ્રમાદ અને સાક્ષીભાવ તે સહોદર બંધુ જેવા છે. ચિત્તસ્થિરતા માટે આ બંને તત્ત્વો આધારભૂત છે. અપ્રમાદની દશા જેટલી વિકસિત હોય તેટલી ધ્યાનારાધનમાં એકાગ્રતા સધન થાય છે. તે પછી ચિત્તમાં નિરર્થક તરંગો ઊપજતા નથી અને એક વિષય પર સાધક સહેજે એકાદ કલાકનું ચિંતન સ્થિરતાપૂર્વક કરી શકે છે. આ પછી ક્રમિક વિકાસ સાધકને, ધ્યાનની સ્થિતિમાંથી આગળ વધારીને સમાધિદશા સુધી લઈ જઈ શકે છે. આવું અદ્ભુત રહસ્ય આ માનવદેહમાં રહેલા ચૈતન્ય વડે પ્રાપ્ત છતાં વિલંબ થવાનું શું પ્રયોજન? અથવા કેમ થાય છે તેવો ઊહાપોહ વારંવાર કરવો તો સ્વ-દયા અને સ્વરૂપદયાનું રહસ્ય શું છે તે પણ સમજમાં આવશે.

અંતમાં સર્વ અવસ્થામાં જે ગુણે છે, જાણે છે અને છતાં નિરાળો રહે છે, તે આત્માનું ત્રિકાળી અચળ અસ્તિત્વ છે, તેવો વિચાર અને શ્રદ્ધા તે પણ ઘણાં મહત્ત્વનાં છે. મનની શુદ્ધિ અને ચિત્તની સ્થિરતા થતાં અનુભૂતિ સહજ બને છે.

આત્મવિચારની ગહનતામાં મનનો લય થતો જાય છે. મન જ્યાં આત્મચરણે બેસી ગયું કે ઈંદ્રિયો તેના વગર કશી જ ઊથલપાથલ કરી શકે તેમ નથી, મન અને ઈંદ્રિયોની આવી શાંત દશા તે મૌનની સિદ્ધિ છે. તે દિવ્યશક્તિનો આવિર્ભાવ છે.

પ્રચંડ વાવાઝોડામાં પણ જે મહોર આંખાને છોડતો નથી, વળગી રહે છે તો તેના કૂલમાંથી ફળ પાકે છે. તે પ્રમાણે ઈંદ્રિયજન્ય વૈષયિક ભૌતિક સુખના પ્રચંડવેગમાં પણ જે સાધક પોતાના પથને સ્થિરતાથી ગ્રહણ કરી રાખે છે તે પોતાના ધ્યેય સુધી પહોંચે છે.

બાહ્ય સંયોગોથી ચિત્ત ચંચળ થાય પણ નિરંતર લક્ષ્ય પ્રતિ સાવધ સાધક સ્વયં અકંપ રહે છે, તેને અવરોધો છોડી દે છે.

આપણી પાસે અપરિમેય સંકલ્પોનો સ્રોત છે. તેના ઉપયોગની દિશા હીનસત્ત્વવાળી છે. જેટલો ચિંતનનો કે વિકલ્પોનો પ્રવાહ વાસનાયુક્ત તેટલો નિમ્નગામી છે. તેમાંની થોડી પળોનો પ્રવાહ જો ઊર્ધ્વગામી અને તો પણ આત્માનું ઊર્ધ્વગમન સક્રિય અને નહિ તો સંકલ્પશક્તિનો હરેકપળે નાશ થાય છે. આજની ક્ષતિ એ કાલનો પશ્ચાત્તાપ અને તે પહેલાં જાગો, વિચારો, સમ્યગ્બળને કેળવો તો આ ચંચળતાનો ક્રમ તૂટે.

- ↓ આત્મવિચાર - આત્મભાવ
- ↓ મન અને ઈન્દ્રિયોનું શમન - મૌન
- ↓ આત્માનુભૂતિ - ભેદજ્ઞાનનું ક્ષણ
- ↓ સમ્યગ્દર્શન - સમદષ્ટિ

જે જ્ઞાનમય સહજ આત્મ, તે આત્મા થકી જોવાય છે, શુભ યોગમાં સાધુ સકળને આમ અનુભવ થાય છે. નિજ આત્મમાં એકાત્રતા, સ્થિરતા વળી નિજ આત્મમાં, સંપૂર્ણ સુખને સાધવા તું આત્મથી જો આત્મમાં.

(ગાથા ૨૫)

—શ્રી અમિતગતિ—આચાર્યૃરચિત સામાયિક પાઠ



૭ મોક્ષ પ્રત્યે પ્રવર્તન એ યોગ છે

યોગાભ્યાસની સમીક્ષા

અષ્ટાંગયોગશાસ્ત્રના પ્રણેતા શ્રી મહર્ષિ પતંજલિ રચિત “યોગદર્શનમ્” ગ્રંથમાં પ્રથમ પ્રકરણ કરી છે કે :

“ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ”

ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો તે યોગ છે.

આ અષ્ટાંગયોગનું સમર્થન શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત યોગશાસ્ત્રમાં, શ્રી હરિભદ્રસૂરિ વિરચિત યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય ઇત્યાદિ ગ્રંથોમાં પણ જોવા મળે છે. તેમાં યોગના અભ્યાસનો કેટલોક ક્રમ અષ્ટાંગયોગના આધાર સહિત દર્શાવવામાં આવ્યો છે. આ સ્વાધ્યાયમાં યોગાભ્યાસ વિષે કેટલીક સરળ સમજ આપવામાં આવી છે અને તેનું સંક્ષિપ્ત સંકલન ગ્રંથનાં પાછળનાં પરિશિષ્ટોમાં આપવામાં આવ્યું છે. યોગ વિષેની વધુ સાધના માટે તે ગ્રંથોનો વિશદતાથી અને ગંભીરતાથી અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

ગૃહસ્થ સાધકને યોગસાધના માટે તેવાં કેન્દ્રોમાં યોગ્ય માર્ગદર્શન સહિત અભ્યાસ કરવાની સરળતા રહે છે. વળી પદ્ધતિસરને ક્રમ જળવાઈ રહે છે. યોગાભ્યાસમાં સાધકનો

જેવો હેતુ હોય છે તેવું તેનું પરિણામ આવે છે. છતાં નાડી-સંસ્થાનની શુદ્ધિ અને સ્થિરતા જેવા લાભની પ્રાપ્તિ થાય છે. આત્મલક્ષી સાધકે મૂળ હેતુને લક્ષમાં રાખી આવશ્યક અવલંબન લેવું અને આગળ વધવાની ભાવના રાખવી; કારણ કે, યોગાભ્યાસ ધ્યાનમાર્ગનું અગત્યનું અંગ છે.

૦ યોગનું સામર્થ્ય

યોગઃ સર્વાવિપદ્વલ્લી; વિતાને પરશુઃ શિતઃ
અમૂલમંત્રતંત્રં ચ, કાર્મણં નિવૃત્તિ શ્રિયઃ ॥૫॥

દુનિયાની નાના પ્રકારની વિપત્તિઓના સમૂહરૂપ વેદીઓને કાપવા માટે યોગ એક તીક્ષ્ણ ધારવાળા કુહાડા સરખો છે, અને મોક્ષલક્ષ્મીનું મૂળ, મંત્ર અને તંત્ર વિનાનું વશીકરણ છે.

મૂંઝાસોઽપિ હિ પાપ્માનઃ પ્રલયં યાંતિ યોગતઃ
ચંડવાતાદ્ ઘનઘના, ઘનઘનઘટા ઇવ ॥૬॥

જેમાં પ્રચંડ પવનથી ઘણી ઘાટી પણ વાદળાંની ઘટા વિખરાઈ જાય છે (નાશ પામે છે), તેમ યોગના પ્રભાવથી ઘણું પાપ હોય તોપણ તેનો પ્રલય (નાશ) થઈ જાય છે.

શ્ચિનોતિ યોગઃ પાપાનિ, ચિરકાલાર્જિતાન્યપિ,
પ્રાચિતાનિ યથૈઘાંસિ, ક્ષણાદેવાશુશૂક્ષણિઃ ॥૭॥

ઘણા વખતથી એકઠાં કરેલાં ઇંધણોને (લાકડાંઓને) પ્રબળ અગ્નિ એક ક્ષણવારમાં બાળીને ભસ્મ કરી શકે છે, તેમ ઘણા કાળથી પેદા કરેલાં કર્મોનો (પાપોનો) પણ યોગ ક્ષય કરે છે.

(કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યરચિત યોગશાસ્ત્રમાંથી)

૦ યોગાભ્યાસ વડે આત્મવિશુદ્ધિ

વર્તમાન સમયમાં આત્માની દશા અશુદ્ધ હોવાને કારણે, સામાન્યપણે જીવને ધ્યાનમાર્ગમાં સ્વયં સહજ અંતઃસ્કુરણ પ્રગટ થતી નથી. આત્મા અનંત સામર્થ્યનો સ્વામી હોવા છતાં દીર્ઘ-કાલીન અનેક પ્રકારની અસત્ શ્રંથિઓથી, અન્યભાવોથી અને

અજ્ઞાનથી ઘેરાયેલો છે. સાધકની આત્મશક્તિ અભ્યાસ કે અવલંબન વગર પ્રગટ થતી નથી. ઘણા સમયના અવાવરા મકાનમાં જાળાં કે ધૂળનો સંગ્રહ કેવળ ચક્ષુ વડે જોવા માત્રથી કે નાક વડે સૂંઘવાથી દૂર થતો નથી, પરંતુ સાવરણી જેવા સાધન વડે, પરિશ્રમપૂર્વક દૂર થઈ શકે છે અને અવાવરુ મકાન સ્વચ્છ થતાં માણસોને રહેવા યોગ્ય બની જાય છે. તે પ્રમાણે ઘણા લાંબા સમયના દેહાધ્યાસથી આત્મા દોષો અને કલેશો વડે અશુદ્ધ થયો છે તેવું જાણવા માત્રથી દોષો દૂર થતા નથી, અથવા એમ માની લઈએ કે આત્મા સત્તાએ કરી શુદ્ધ છે, તોપણ દોષો દૂર થતા નથી.

મકાનને જેમ સાવરણી જેવા સાધન વડે અને પરિશ્રમપૂર્વક સાફ કરવું પડે છે, તેમ આત્માનાં અવાવરણો દૂર કરવા, સદ્ગુરુનો યોગ, તેમનો વિનય અને યોગાભ્યાસ જેવા અવલંબન અને પુરુષાર્થ વડે આત્મા વિશુદ્ધ થઈ શકે છે. આત્મશુદ્ધિ એ માનવજીવનનું એક મહાન કાર્ય છે. જે મહાત્માઓએ આત્મજ્ઞાન અને ધ્યાન દ્વારા શુદ્ધ તત્વને પ્રગટ કર્યું છે તેમના અવલંબન વડે જગતના જીવો સુખશાંતિનો માર્ગ ગ્રહણ કરી શકે છે. ધ્યાનમાર્ગમાં યોગાભ્યાસ એક અંગ છે. તેનો અભ્યાસ આવશ્યક છે.

અષ્ટાંગ-યોગદર્શનમ્ ગ્રંથમાં ધ્યાન અને સમાધિ વિષે ઉત્તમ પ્રકારે નિરૂપણ કરેલું છે. એમાં પ્રથમ જ જણાવ્યું છે કે “સૃષ્ટિમાં જાણવા યોગ્ય ‘આત્મા’ છે, તે મનન કરવા યોગ્ય છે, એ નિરંજન છે, નિરાકાર છે અને તે જ આપણું મૂળ સ્વરૂપ છે.”

અષ્ટાંગયોગમાં મુખ્યત્વે આઠ અંગોની ક્રમિક સાધના દર્શાવી છે. કોઈ યોગીમહાત્માએ આઠે અંગોની ક્રમિક સાધના કરે છે. બાકી ઘણા ભાગે યોગના સામાન્ય અભ્યાસીએ તો ‘યોગ’ને એક અઘતન ફેશન ગણીને કે સ્વાસ્થ્યના હેતુને પ્રાધાન્ય આપી, કેવળ આસન અર્થાત્ ત્રીજા અંગનો અભ્યાસ કરે છે. તેથી સ્વાસ્થ્યને

કાયદો થાય છે ખરો; વળી કોઈ આસન સાથે પ્રાણાયામ અર્થાત્ ચોથા અંગનો સ્વીકાર કરે છે. રૂઢિગત રીતે પ્રથમ અંગ-(પાંચ આચારાદિ) યમ, બીજું અંગ - નિયમની (લક્ષિત આદિની) સાધના કરે છે. આમ આ પ્રથમનાં ચાર અંગોની ભિન્ન ભિન્નપણે કે એકાંગી સાધનાપદ્ધતિઓ જોવા મળે છે. પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ પાછળનાં ચાર અંગોને તો કેવળ યોગીઓ જ સિદ્ધ કરે છે. ગૃહસ્થ, ભૂમિકા પ્રમાણે નિવૃત્તિ અને રુચિ અનુસાર અષ્ટાંગયોગની અલ્પાધિક સાધના કરી શકે છે અને ધ્યાનમાર્ગમાં તે ઉપયોગી છે.

૦ અષ્ટાંગયોગની સરળ અને સંક્ષિપ્ત સમજ

- ૧ યમ : આ પહેલું અંગ છે, તેમાં જીવનશુદ્ધિના પાંચ આચાર કહ્યા છે. તે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિચ્છેદ વતો છે.
- ૨ નિયમ : પંચાચારની વિશુદ્ધિ અને દૃઢતા માટે પાંચ નિયમ છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન (પ્રાર્થના).
- ૩ આસન : આસનો ઘણા પ્રકારનાં છે, તેમાં પદ્માસન ઉત્તમ છે. સાધકે નિશ્ચિત અને સુખકર આસન રાખવું.
- ૪ પ્રાણાયામ : પ્રાણાયામના વિવિધ પ્રકારો છે. શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનો અને અન્ય પ્રાણનો સંયમ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સિદ્ધ થાય છે.
- ૫ પ્રત્યાહાર : ઈન્દ્રિયના વિષયોથી પાછું વળવું. તેનો સંક્ષેપ કરવો કે ગોપવતી તે પ્રત્યાહાર છે. અંતરમુખતારૂપ છે.
- ૬ ધારણા : આંતર-બાહ્ય કોઈ પદાર્થનું અવલંબન લઈ ચિત્તને સ્થિર કરવું.
- ૭ ધ્યાન : ધ્યેયને અવલંબિત ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે. તેના સગુણ અને નિર્ગુણ એમ બે પ્રકાર છે.

૮ સમાધિ : ધ્યાનના અભ્યાસ વડે આત્મસ્વરૂપમાં લીનતા થવી.

તે સમાધિ, સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ એમ બે પ્રકારે છે.

અષ્ટાંગયોગની સાધના યોગીમહાત્માની નિશ્રામાં કરવાથી ધ્યાનમાર્ગમાં આગળ વધી શકાય છે.

૦ ચિત્તવૃત્તિનિરોધનું પ્રયોજન

યોગાભ્યાસનો સાચો સાધક અષ્ટાંગયોગને આત્મલક્ષે સાધે. તો આત્મા સમાધિદશાને પ્રાપ્ત કરે છે. હૃદયોગ જેવા યોગાભ્યાસની સામાન્ય સાધકને જરૂર નથી. પરમતત્ત્વનો પ્રેમી સાધક તેનો યથાર્થ ઉપયોગ સમજી યોગાભ્યાસ કરે છે. એકાદ યોગને શોખ કે ફેશન ખાતર સાધવો તેનું કંઈ ખાસ પ્રયોજન કે ફળ નથી. યોગાભ્યાસનો મૂળ હેતુ તો ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થવો તે છે.

ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થતાં પાર્થિવ પદાર્થોના સુખની અભિલાષા પ્રત્યેથી જીવ પાછો વળે છે. આમ થતાં ઉદાસીનતાનો ક્રમ શરૂ થાય છે. સાધકની સમજમાં આવે છે કે દેહાદિમાં રાચનારા મૃત્યુને શરણુ થયા છે. શૂરવીર ગણાતા માણસો સર્પ જોઈને ભયથી છળી ઊઠે છે, આત્મા અમર છે તેવું રટણુ કરનારા વ્યાધિ થતાં મૃત્યુની ચિંતાથી પીડાય છે, આવી વિષમતા કે ભય યોગાભ્યાસીને સતાવતાં નથી તે યોગાભ્યાસનું ફળ છે.

૦ યોગાભ્યાસીની જીવનચર્યા

યોગના અભ્યાસીએ સંસારી જીવોના નિકટ પરિચયી ના થવું, કારણ કે, બંનેની દિશા અલગ છે. રોજ સત્સંગ-સ્વાધ્યાય કરવો અને તેમાં જેને પ્રેમ હોય તેનો પરિચય રાખવો. યોગાભ્યાસ કે સાધના એ કોઈ અલ્પકાલીન સાધન નથી. દીર્ઘકાળનો, પૂર્વનો અભ્યાસ હોય તો આ ધ્યાનમાર્ગે અભિલાષા જાગે છે, છતાં જો સંસ્કાર ન હોય તો સંસ્કાર ઘડવો પડે છે. તિબ્બેરીમાં રાખેલી સોનાની લગંડી જેવામાં સારી લાગે છે. તે કંઠે ધારણુ થઈ.

શકતી નથી. તે માટે તેને આકાર આપવો પડે છે. તેમ યોગાભ્યાસ પૂર્વના સુસંસ્કારને દૃઢ કરે છે અને નવા સંસ્કાર ઘડે છે.

ગૃહસ્થ સંસારી, પૂર્ણપણે યોગાભ્યાસ ન કરી શકે તો તેણે થોડી નિવૃત્તિ મેળવી પ્રારંભિક અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે. યોગાભ્યાસીએ જીવનચર્યા સાત્ત્વિક રાખવી, સ્વભાવ મૃદુ રાખવો, પ્રેમાળ વર્તન રાખવું, નિસ્પૃહ પરોપકારની ભાવના રાખવી, નીતિ-મય જીવન પાળવું, યથાશક્તિ બ્રહ્મચર્યા પાલન કરવું. સદાચારી, શીલાચારી રહેવું. મિતાહારી, મિતભાષી રહેવું. આ સઘળું માનવજીવનનું સત્ત્વ છે.

યોગાભ્યાસીનું મન જાગ્રત અને સૂક્ષ્મઅવલોકી બને છે. સંવેદનશક્તિ વિકસે છે. દેહકાની જેમ કૂદકા મારતું મન કે તોફાની આખલાની જેમ રખડતું મન યોગસાધનાથી નિયંત્રણમાં આવે છે. મનને સ્વસ્થ થવા માટે કોઈ પણ અવલંબન પર કેન્દ્રિત કરવાનો અભ્યાસ જરૂરી છે. મન પ્રથમ શાળાએ જતા બાળક જેવું છે. શાળાએ જવાની ના પાડતા બાળકને પ્રથમ કોઈ પ્રકારે આકર્ષણ આપવામાં આવે છે, તેમ છતાં ના માને તો મા વાતસલ્યભાવને અંતરમાં રાખી બહારથી ભય બતાવે છે; તેમ મનને આત્માની શાળાએ બેસાડવા અર્થે ત્યાં કેવાં સુખ-શાંતિ છે તેનું આકર્ષક રૂપ સમજાવવું જોઈએ. તેનાથી તે ન સમજે તો સમભાવે તેને સંસારના પરિભ્રમણ અને તેમાં સહેવા પડતા અનેક પ્રકારના દુઃખાદિ ભયનું સ્વરૂપ સમજાવવું આવશ્યક છે. રાગાદિ ભાવો, અહંતા અને મમતા, ઇન્દ્રિય વિષયોની લોહીપતા યોગાભ્યાસી માટે જીવનમાં વ્યાપેલું પ્રદૂષણ છે. તેથી જ્ઞાનસહિતની ઉદ્ધાસીનતા, (વૈરાગ્ય) ત્યાગ અને સંયમ મનના નિયંત્રણ માટે ઉત્તમ સાધનો છે.

૦ પૂર્વનું આરાધનબળ - એક દષ્ટાંત

જ્ઞાનીપુરુષોનું કથન છે કે, દરેક જીવ આ સૃષ્ટિમાં અનંત કાળથી જન્મ-મરણરૂપ આવાગમન કર્યા જ કરે છે; એટલે કે

સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ યોનિઓમાં દેહ ધારણ કર્યા જ કરે છે. દેહ ધારણ કરી દેહાધ્યાસ સેવી વળી પાછો દેહ ધારણ કરે છે. પ્રાણીસૃષ્ટિમાં એક માનવદેહમાં જ વિશિષ્ટ વિચારશક્તિવાળું મન હોવાથી તે વિચારી શકે છે, ‘જીવનું (મારું) કલ્યાણ કેમ થાય?’ છતાં દીર્ઘ-કાળના દેહસુખ અને રક્ષણની ખુદ્ધિ કે સંસારને કારણે દેહભાવ-દેહાધ્યાસ એટલો પ્રબળ છે કે આવો વિચાર જ કોઈ વિરલ જીવને આવે છે અને ક્વચિત્ જીવ દેહભાવથી છૂટવાનો પ્રયાસ કરે છે. એ માટે પૂર્વ-પૂર્વનું આરાધનબળ કામ કરે છે.

આ યુગમાં એકાદ સદીના પહેલાના સમયમાં શ્રી રમણ મહર્ષિ સત્તર વર્ષની યુવાવયના પ્રારંભમાં જ દેહભાવથી ઉપર ઊઠી ગયા હતા, એ વાત લોકપ્રસિદ્ધ છે. કેવળ ‘હું કોણ’ એવા અંતરના અવાજે આત્માને જાગૃત-જાગૃત કરી દીધો. એ અવાજ કોઈ કારણથી, પ્રલોભનથી કે સમાજ-કુટુંબના બંધનથી પ્રતિબંધિત ન થયો. અવાજ ઊઠ્યો કે તત્ક્ષણ તેના વિચારમાં ઊંડા ઊતરી ગયા કે ‘હું કોણ?’ અને આ દેહ શું? અને દેહને શબ્દવત્ સાક્ષીભાવે જોઈ રહ્યા. કોઈ તેને કૂંડી દે તે પહેલાં પોતે જ તેને માનસચેતનામાં કૂંડી દીધો; અને તેમનો સંસાર સ્વપ્નવત્ થઈ ગયો. તેઓ સ્વયં સ્કુરણ સહિત પરમાત્માને સહારે એકાકી ચાલી નીકળ્યા. સત્તત્ત્વ-આત્મતત્ત્વ એવું સઘન, શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ છે કે પૂરેપૂરું કસોટીમાંથી પસાર થાય, પૂર્ણપણે સમર્પિત થવા તત્પર થાય ત્યારે પરમાત્મા તેને સ્વીકારે છે અને પોતે જ પરમતત્ત્વને પામે છે. આ માર્ગની સહજ વ્યવસ્થા જ એવી છે.

શ્રી રમણ મહર્ષિ મંદિરના ઓટલે દિવસો સુધી નિર્વસ્ત્ર, નિરાહારીપણે પ્રભુભાવમાં ખોવાયેલા રહ્યા. અણસમગ્રું બાળકોએ પાગલ ગણી તેમના પર મળમૂત્ર ફેંક્યાં, પથ્થર માર્યા અને જીવ-જંતુઓએ ફેંટ્યા, છતાં તેમનું દેહ પ્રયે લક્ષ ગયું નહિ. કારણ કે દેહને તો તેઓ કૂંડીને જ ધરેથી નીકળ્યા હતા. હવે જે બચ્યું હતું તે આત્મભાવ અને પરમાત્મલક્ષિત હતાં. છતાં આવા ઉપસર્ગ

તો ઘણા થયા. તેઓ સર્વ કસોટી પાર કરી અંતે મહર્ષિપણે પ્રગટ થઈ ગયા. આ યુગના આવા મહાન યોગી પુરુષોનાં જીવન-ચરિત્રોથી પૂર્વના આરાધનનું રહસ્ય સમજાય છે-

૦ તો માનવજીવનની કિંમત ફૂટી બદામની નહિ રહે
- એક દષ્ટાંત

યોગાભ્યાસ દૈહિક શક્તિના પ્રદર્શન કે કોઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે નથી. દેહાધ્યાસની પ્રબળતા તોડવા માટે જ એ એક ક્રમ છે, નહિ તો તેની કિંમત એક ફૂટી બદામની નહિ રહે.

સ્વામી વિવેકાનંદ એક વાર એક નદી પાર કરવા નાવની પ્રતીક્ષામાં કિનારે ઊભા હતા. તે દરમ્યાન ત્યાં એક સંન્યાસીનો મેળાપ થયો. સ્વામીની તેજસ્વી મુખમુદ્રા જોઈ સંન્યાસીને આવો શિષ્ય મેળવવાની આકાંક્ષા થાય તે સ્વાભાવિક છે. તેથી તેણે સ્વામીજી સાથે પરિચય કર્યો અને જણાવ્યું કે, “નદીપાર કરવામાં નાવની પરાધીનતા શા માટે રાખે છે? બેટા, તું મારી પાસે સાત વર્ષ રહી, યોગસાધના કરે તો તું સ્વયં પગ વડે જ નદી પાર કરી શકે. તને નાવની આવશ્યકતા નહિ રહે.

સ્વામીજીએ એક પણ ક્ષણના વિલંબ વગર વિનયપૂર્વક પ્રત્યુત્તર વાળ્યો કે, “જે કામ એક આનાથી ફક્ત પંદર મિનિટમાં શક્ય છે તેને માટે સાત વર્ષ ગાળવાની મને જરૂર જણાતી નથી, વળી નાવના ઉપયોગથી નાવિકને રોજ મળવાની છે અને સાત વર્ષ હું પરમાત્માની ભક્તિ અને જનતાની સેવા કરીશ તો તેમાં કલ્યાણ છે.”

યોગાભ્યાસ વગર જ જળચર પ્રાણીઓ પાણીમાં તરે છે. યોગાભ્યાસ જો માત્ર આવાં કાર્યો માટે હોય તો તે નિરર્થક છે. માટે યોગાભ્યાસીએ કેવળ આત્મશુદ્ધિ અને આત્મસમાધિને લક્ષે જ સાધના કરવી. સાધકે તો પાત્રતાની વૃદ્ધિ થવા માટે આ સાધનાનો સહારો લેવો. ધ્યાનમાર્ગમાં આગળ વધવા, યોગ્ય

ભૂમિકા માટે યોગ્ય અધિકારી ગુરુ, જ્ઞાની કે સંત પાસે નિષ્ઠા-પૂર્વક પ્રારંભની કેળવણી મેળવ્યા પછી નિત્ય અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. આત્મવિશુદ્ધિના લક્ષ્ય વગર કેવળ “યોગ”ની ફેશન એ એક શ્રીમંતાર્થનું લક્ષણ થશે, દેહને સ્વસ્થ રહેવામાં થોડી સહાયતા થશે. સાધકે તેનાથી આગળ વધવાનું છે. દેહાધ્યાસથી મુક્ત થવા માટે આ અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

૦ યોગસાધના દિવ્ય જીવન જીવવાની એક કળા છે

યોગાભ્યાસ વડે ચિત્તવૃત્તિઓ શાંત થાય છે. કેવળ દેહાર્થે જ યોગાભ્યાસ કરવો એ એક પ્રકારનો વિલાસ છે. યોગ દ્વારા કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થાય છે, તે કેટલેક અંશે દિવ્ય હોવા છતાં હૈહિક શક્તિ જ છે. શુદ્ધ ચિત્ત વડે તે શક્તિ પ્રગટ થાય તે એકાગ્રતામાં સહાયક છે. કુંડલિની કેવળ શક્તિપાતથી પ્રગટ થાય છે તેવું નથી. જ્ઞાનમય તપ દ્વારા, જપની લીનતા દ્વારા, નિસ્પૃહ-લક્ષિત દ્વારા, શુદ્ધક્રિયા દ્વારા, શુદ્ધતત્ત્વોના ચિંતન દ્વારા, સત્ પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો અને રહસ્યોનાં શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન દ્વારા સાધક, જેમ જેમ હૈહિક વાસનાથી વિરક્ત થતો જાય છે તેમ તેમ આત્મ-ગુણશ્રેણીએ ચઢતો જાય છે. એવી આત્મવિશુદ્ધિના પરિપક્વ કાળે સ્વયં જે શક્તિ ઊભટે છે તે કુંડલિનીની સહજ જાગૃતિ છે. સાધકને પોતાને તેના કંઈ ખાસ ખ્યાલ પણ નથી હોતો. ત્યાં જીવન, પ્રસન્ન, સરળ, સમભાવ અને અનાસક્તભાવે નિર્બોજપણે જિવાય છે તે તેની પ્રતીતિ છે.

ચેતના શક્તિ જાગે છે ત્યારે સાધક સૂક્ષ્મ ઓધ અને વિચારણાનો અધિકારી થાય છે. અને તેની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત થતી જાય છે. ભાવિ ઘટનાઓનું અનુમાન કે સંકેત મળે છે. કાર્યો શુભયોગે પાર પડે છે. વિષમ કે ચિંતાજનક પ્રસંગોમાં ધૈર્યવાન થઈ સમાધાન મેળવે છે. યોગ્યાયોગ્યનો વિવેક ત્વરાથી પામે છે. અજ્ઞાન-વશ કે પરાધીનપણે જીવનવ્યવહાર કે સંબંધોમાં વર્તવાનું થતું નથી.

સદ્બુદ્ધિની તીક્ષ્ણતા પ્રજ્ઞારૂપે કાર્ય કરી સંસારના સ્વરૂપને નિહાળી તટસ્થભાવે વર્તે છે. આવી અનેક પ્રકારની ગુણરાશિ ઊભટે છે.

વળી હૈહિક ચમત્કૃતિઓનો અનુભવ થાય છે, ત્યાં સાધકે અટકી ન જવું. તેનું અવલોકન કરી, મુક્ત થઈ આગળ વધવું. દેહ બાહ્ય સાધન છે. આત્મા સાધ્ય છે, માર્ગ સાધના છે. સાધન અને સાધના સહાયક તત્વો છે તેને ગૌણ કરી સાધ્યને સિદ્ધ કરવું જરૂરી છે. યોગાભ્યાસનું એ પ્રયોજન છે.

૦ ગૃહસ્થ સાધકને માટે યોગાભ્યાસનું ઔચિત્ય

અષ્ટાંગયોગના વિવિધ પ્રકારો જોઈને ગૃહસ્થ સાધકને કદાચિત્ તેના પ્રારંભમાં કઠિનતા લાગવા સંભવ છે, આમાં સંસારી જીવનની વ્યસ્તતા, શક્તિઓની કેટલીક મર્યાદા અને અનાભ્યાસ ઇત્યાદિ કારણો છે. પરંતુ ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવાના જિજ્ઞાસુએ હળવા મનથી હળવો પ્રયત્ન કરવો. જેમ જેમ તેમાં સફળતા મળશે તેમ તેમ ઉત્સાહ વધશે.

સામાન્ય સાધક જે આ માર્ગનો યાત્રી થયો છે, તે અહિંસાદિ પાંચ આચારનું યથાશક્તિ પાલન કરતો હોય છે, અને વ્રતાદિના સંચમ વડે તેને સંતોષ જેવા ગુણો સંપાદન થયા હોય છે, તેથી પ્રભુ પ્રત્યેની ભક્તિની પ્રીતિ જાગ્રત થાય તે સ્વાભાવિક છે. આ બે અંગોનું આ પ્રકારે યથાશક્તિ આચરણુ ધરાથી સાધક નિવૃત્તિમાં જ્યારે ખેસે છે ત્યારે તેને સહજ સુખકર આસન સિદ્ધ થવાનું છે, તેમાં નિઃશંક રહેવું.

પ્રાણાયામ, તે તો શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા જેવા આલંબનથી કે દીર્ઘ-શ્વાસથી ચિત્તસ્થિરતા જેવી પ્રક્રિયા માટે પૂરતા થઈ પડે છે. આસન પ્રાણાયામ વડે યથાશક્તિ સ્થિરતા પ્રાપ્ત થયા પછી અને એકાંત, મૌન જેવાં સાધનોના સેવન પછી ધારણા-શક્તિ એટલે કે એક વિષય પરની સ્થિરતા, ચિંતન વગેરે અલ્પ સમય માટે સિદ્ધ થઈ શકે છે. ધારણાના અભ્યાસ પછી ધ્યાન અર્થાત્ એક વિષય પર

આંતરિક અવલંબનસહિત સવિશેષ સ્થિરતા પ્રાપ્ત થવા પામે છે. પ્રારંભમાં આંતર-બાહ્ય સ્થૂલ અવલંબન હોય છે. પરંતુ દીર્ઘકાળના અભ્યાસ વડે ચિત્તની સ્થિરતા સવિશેષ થાય છે ત્યારે ચિત્તનરૂપ કે કેવળ અંતરંગ સ્વરૂપનું અવલંબન સાધ્ય થાય છે. આવો અનુભવ સાધકને થાય છે તે નિઃસંશય છે.

ત્યાર પછી સમાધિની (ધ્યાન-ધ્યાતાની એકતારૂપ અવસ્થા) મહાત્માઓને પ્રાપ્ત હોય છે. સમ્યક્વંત આત્મા તેની ઝલક પામવાને યોગ્ય હોય છે.

આ પ્રમાણે અષ્ટાંગયોગની ઉપયોગિતાનો સ્વીકાર કરી યથા-શક્તિ અને યથામતિ તેનો અભ્યાસ કરવો. યોગનાં એક એક અંગ એ સીડી જેવાં છે, તે દરેક અંગોનો આત્મલક્ષી અભ્યાસ પરમ-પદની પ્રાપ્તિમાં સહાયક છે.

પંચાચાર આદિ આઠે અંગોનું શુદ્ધપણે પાલન તે રાજયોગ છે. રાજયોગના અન્ય પ્રકારોનું સેવન તે બ્રમ માત્ર છે. અહિંસાદિના પૂર્ણ આચારસહિતનો રાજયોગ, તે ધ્યાનમાર્ગને સહાયક છે.

અંતમાં ચિત્તવૃત્તિનિરોધ કરવાનો ટૂંકો માર્ગ શો છે? શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને ઉપદેશમાં કહ્યું છે કે રખડતા આખલા જેવા મનને વશ કરવા માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બે સાધન છે, તેમાં ભક્તિ આદિ અવલંબનો સહાયક છે. જો પરમતત્ત્વ પ્રત્યે પ્રેમાર્પણ થાય તો વૈરાગ્ય સહેજે પ્રગટે છે. સંતોની નિશ્રામાં મનને કેળવવાનો અભ્યાસ વાસનાનો જ્ય કરે છે. અર્થાત ચિત્તની વૃત્તિઓનું શમાઈ જવું અને આત્મા આત્મભાવે વિલસે તે ધ્યાન છે.



ધ્યાન
શું છે?

- ધ્યાન, એ અંતરાયરહિત મોક્ષનો રાજ-
માર્ગ છે.
- ધ્યાન, એ પરમસુખ અને શાંતિદાતા છે.
- ધ્યાન, એ આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા છે.
- ધ્યાન, એ યોગ-ઉપયોગની સ્થિરતા છે.
- ધ્યાન, એ શુદ્ધ ચેતનાની અનુભૂતિ છે.
- ધ્યાન, એ ભવરોગને દૂર કરવાનો રામબાણ
ઇલાજ છે.
- ધ્યાનના અનુભવની પણ અમૃતબિંદુ
સમાન છે.
- ધ્યાન, એ ચિત્તની નિષ્કંપ દશા છે.

૦ ધ્યાન, એ અંતરાયરહિત મોક્ષનો રાજમાર્ગ છે

ન્યારે કોઈ મહાનગરના રાજમાર્ગને જોઈએ ત્યારે સમજાય છે કે, રાજા કે માનવંતા મહાજનોનાં વાહનો જે માર્ગે આવે છે અને જાય છે તે માર્ગે કાંટા, કાંકરા, ખાડા, ટેકરા વગેરે અવરોધોથી રહિત હોય છે, અને તે રાજમાર્ગ કહેવાય છે. તેના પર વાહનો શીઘ્રતાથી અંતરાય વગર પસાર થાય છે, તેમ સંતો, મુનિઓ, પ્રજાવંત સાધકો માટે ‘ધ્યાનમાર્ગ’ એ અંતરાયરહિત રાજમાર્ગ ગણાય છે.

જો કે મહાનગરના રાજમાર્ગે જતાં પહેલાં ઘણી ગલીગૂંચીઓ વટાવવી પડે છે, તેમ ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ થતાં પહેલાં પૂર્વનાં સંસ્કારખળો, અસત્ વાસનાઓ, મનની ચંચળતા વગેરે અંતરાયો આડે આવે છે. જો એક વાર ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ થઈ જાય તો પછી જગતના પાર્થિવ સુખદુઃખાદિની લાગણીઓ, તનાવ, દખાવ, વિષયોનું આકર્ષણ, દેહભાવ, અહમ્ કે મમત્વ જેવા અવરોધો શમતા જાય છે કે દૂર થતા જાય છે. તે પછી આગળની ભૂમિકાએ સાધક શીઘ્રતાથી ઉદ્ધાસપૂર્વક આગળ વધે છે. આ આરાધનાના સમયમાં તેનું જીવન પૂર્ણપણે સંવાદિત બની જાય છે.

ધ્યાનમાર્ગે અધિષ્ઠિત થયેલા સંતોને, યોગીઓને કે મુનિજનોને પોતાના અંતરંગ ઐશ્વર્યનું, તપાદિ સંયમનું અને સમભાવનું સુખ વર્તે છે. ધ્યાનના રાજમાર્ગે પર આરૂઢ થયેલા પ્રારંભની ભૂમિકાના અધિકૃત સાધકને આત્મિક સમતાના, સુખના, આનંદના અને સમાધાનના અલ્પ અંશે અનુભવમાં આવી શકે છે. તે પછી તેને જગતનાં કર્મ કે ધર્મક્ષેત્રે કશું થવાની, બનવાની, વાસનાઓ શમી જાય છે. સ્પર્ધા, આડંબર, તુલના, માન, મોટાઈ જેવાં દ્રંદ્રોમાંથી તે મહદ્અંશે મુક્ત થતો જાય છે અને તે અંતરંગ ઐશ્વર્યને માણે છે. આવું મુક્તપાત્નું ધ્યાનમાર્ગના અભ્યાસ વડે પ્રાપ્ત થાય છે. વળી આગળના વિકાસક્રમે તેનું સાચું રહસ્ય સમજમાં આવતું જાય

છે. મહાજનો જે માર્ગે ગયા તે માર્ગ પ્રમાણ ગણાય છે, તેથી સાચું જ કહ્યું છે કે, “મહાજનો યેન ગતાઃ સ પન્થઃ”.

૦ ધ્યાન પરમ સુખ-શાંતિદાતા છે

ધ્યાનરૂપ અતલ સાગરમાં રૂબકી મારનાર પરમ સુખ-શાંતિનો અનુભવ કરે છે, તેનું પૂર્ણ કથન કે લેખન કોણ કરી શક્યું છે? આવા સાધનાના માર્ગે ધ્યાન વિષેની સાચી સમજ પ્રાપ્ત કરવી જરૂરી છે.

સામાન્ય મનુષ્યોની જીવનચર્યા ઇંદ્રિયો અને મનના માધ્યમ વડે થાય છે. અને તેમાં પ્રાપ્ત થયેલ સંયોગ-વિયોગમાં સૌ સુખ-દુઃખની લાગણીઓ અનુભવે છે પરંતુ આપણે જ્યારે નિદ્રાને આધીન થઈએ છીએ ત્યારે સ્થૂલ મન ઇંદ્રિયોના વિષયોમાંથી મુક્ત થઈ શાંત બને છે, અને એથી આપણે નિદ્રાનું સુખ લઈ શકીએ છીએ. ઇંદ્રિય-વિષયોની તન્મયતાનો અભાવ મનને શાંત કરે છે. આંખ રૂપને જોતી રહે, કાનથી શ્રવણ થતું જ રહે કે કોઈ પણ ઇંદ્રિયો વિષયોમાં તીવ્રપણે તદ્દાકાર રહે તો આપણને સુખેથી નિદ્રા આવતી નથી. બાહ્ય પદાર્થો સાથેની તદ્દાકારતા શમે ત્યારે આપણને નિદ્રાનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમ ધ્યાનદશામાં મનાદિ વ્યાપાર શાંત થતાં શાંતિનો અનુભવ હોય છે.

યોગીઓ જાગૃતિમાં કે નિદ્રામાં ઇન્દ્રિયજન્ય વિષયોમાં તન્મય હોતા નથી. તેથી તેઓ સંયોગિક સુખદુઃખાદિનાં ઢંઢોથી મુક્ત આત્માની પરમશાંતિ અને સુખ અનુભવે છે. અલ્પ સમય માટે નિદ્રા લે, તોપણ તેઓ જાગૃત હોય છે. આમ આત્મજ્ઞાની, ધ્યાનના રહસ્યને પ્રાપ્ત કરી પરમશાંતિ અને સુખને પ્રાપ્ત કરે છે. ધ્યાનદશાની અલ્પ પળોમાં પણ સાધકને સુખ-શાંતિ આપવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે.

જગતના ક્ષણજીવી પદાર્થોમાં સુખ-પ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન કરવો કે દુઃખ-નિવૃત્તિ માટે પણ જગતના જ પદાર્થોને કાર્યકારી ગણવા તે મોહનું સ્વરૂપ છે. સ્વપ્નમાં જાણેલા પેટના દર્દને જાગૃત થયા

પછી દૂર કરવા કેઈ પ્રયત્ન કરતું નથી, તેમ ધ્યાનસાધક-યોગી-મુનિ સૌને સંસારથી પલટાતી પદાર્થોની અવસ્થાઓ સ્વપ્નવત્ જણાય છે; તેથી તેનાથી મુક્ત થવા તેઓ ધ્યાન દ્વારા શાંતિ અને સુખના માર્ગને શ્રદ્ધા કરે છે.

ધ્યાનમાર્ગની પ્રાથમિક યોગ્યતા કેળવવામાં થોડી કઠિનાઈ લાગે છે. પરંતુ જ્યાં તેનો આંશિક અનુભવ થયો કે આત્મા પુલકિત થઈ તે માર્ગનો પરમ ઉપાસક થઈ જાય છે અને આ માર્ગે પરમશાંતિ અને સુખ નિઃશંક પામે છે.

જગતમાં પ્રાણી માત્ર સૂક્ષ્મજંતુ કે વનસ્પતિથી માંડીને, પશુ પંખી મનુષ્યાદિ સર્વ જીવો સુખ ઇચ્છે છે. સામાન્યતઃ સૌ દૈહિક સુખની ચેષ્ટા સુધી પહોંચે છે. સમ્યક્ વિચારવાનને સાચા સુખનો વિચાર ઉદ્ભવે છે, કેઈ વિરલા જીવ તેવા સુખની પ્રાપ્તિ માટે ઉદ્યમી થાય છે. તેને માટે ધ્યાન સહજ સુખદાતા છે. શુદ્ધતાની પરંપરાએ ધ્યાન દ્વારા અવ્યાબાધ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૦ સાચું ધ્યાન એ આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા છે

આત્મા શક્તિ-અપેક્ષાએ શુદ્ધ છે. અપધ્યાનમાં અર્થાત્ દુર્ધર્મોમાં તેની અવસ્થા અશુદ્ધ હોય છે. ધ્યાનમાં શુદ્ધ અવસ્થા રૂપે આત્માનો અનુભવ થઈ જાય છે. એક પાત્રમાં ડહોળાયેલું જળ છે. તે પાત્રને સ્થિર રાખી મૂકીએ તો કચરો નીચે ઠરી જાય છે અને નિર્મળ જળ ઉપર તરી આવે છે. કતકક્રમ દ્વારા કે તે પાણીને ધીજી પાત્રમાં સાવધાનીથી કાઢી લઈએ તો તે નિર્મળ થયેલું જળ ઉપયોગમાં આવે છે. પાત્રને હલાવ્યા કરીએ તો પાણી પાહું ડહોળાઈ જાય છે.

આત્માની વર્તમાન અવસ્થા ડહોળાયેલા પાણી જેવી થઈ ગઈ છે. મલિન ચિત્ત સાથે જોડાયેલા આત્માના ઉપયોગને બાહ્ય જગતના સ્થૂલ વિષયો પ્રત્યેથી પાછો વાળવો. આમ, વિષયો પ્રત્યેથી પાછો વળેલો કે તારવેલો ઉપયોગ અંતર્મુખ થવાથી ચિત્તની સ્થિરતા થાય

છે. તે ચિત્તની સ્થિરતામાં આત્માની નિર્મળતાનો અનુભવ થાય છે. નિવૃત્તિ, સત્સંગ, ભક્તિ, સ્વાધ્યાય, મૌન જેવાં સહાયક અને પ્રેરક-બળોના સંચરણથી આત્મભાવની વિશુદ્ધિ થતી રહે છે. તે પછી ધ્યાનનાં અવલંબનો દ્વારા શુદ્ધ અવસ્થાની અનુભૂતિ થાય છે.

ધ્યાનના અભ્યાસ સમયે નિર્વિકલ્પ પળોની આંશિક અનુભવની દશામાં પણ, જો સત્તામાં રહેલાં કોઈ કર્મોને નિમિત્ત મળી જાય તો સાધકને ક્વચિત્ અંતરાય આવી જાય છે અને સાધકની સ્થિરતા ખંડિત થઈ જાય છે. સત્તામાં રહેલા આ દુર્ભાવો અંતરાય ન કરી જાય તે માટે નિર્મળ જળને જેમ અન્ય પાત્રમાં તારવી લીધું તેમ ધ્યાનનો અભ્યાસી અલ્પાધિક થયેલી ચિત્તશુદ્ધિનાં પરિણામોને શુદ્ધ અવલંબનોમાં સંલગ્ન રાખવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. વળી વ્યાવહારિક પ્રસંગોમાં ચિત્ત દુર્ભાવોમાં ખેંચાઈ ન જાય તે માટે સાધક અંતરંગ ભગૃતિ અને સમતા રાખે છે. આમ આત્માની શુદ્ધ અવસ્થામય જ્ઞાનધારાનો પ્રવાહ વહેતો રહે છે. ધ્યાનમાર્ગની સાધનાનું ધ્યેય એ છે કે, આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા પર અંકિત થયેલા દુર્ભાવોને નષ્ટ કરી સત્તાગત રહેલા શુદ્ધતત્ત્વને પ્રગટ કરવાનું છે. આ જન્મમાં તેનો સુસંસ્કાર દઢ કરવાથી ઉત્તરોત્તર જીર્ધ્વશ્રેણિ દ્વારા આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રગટતું જાય છે. જ્ઞાનીઓનું કથન છે કે ધ્યાનમાર્ગ દ્વારા આ શુદ્ધ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ સંભવ છે.

૦ ધ્યાન યોગ—ઉપયોગની સ્થિરતા છે.

અહીં યોગ અર્થાત્ મન વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિઓ અને ઉપયોગ એટલે આત્માના પરિણામ-ભાવ.

મન, વચન અને કાયાના બહિર્મુખ વ્યાપાર કે પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા દેહ-પ્રમાણુ વ્યાપ્ત આત્મ-પ્રદેશોમાં કંપન થાય છે; અને તે કર્મબંધનનું એક કારણ છે. સૃષ્ટિમંડળની રચના જ એવી છે કે આત્માના શુભાશુભ વિચાર કે પરિણામની ધારા અનુસાર કર્મબંધન થયા કરે છે. આ વિચાર કે પરિણામધારા તે 'ઉપયોગ' છે. આમ

યોગ અને ઉપયોગની તન્મયતાની ઊપજ તે કર્મધારા છે. કર્મધારા પલટીને જ્ઞાનધારારૂપે પ્રગટ થાય છે ત્યારે યોગ-ઉપયોગની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓનો વિસ્તાર સંકોચાય છે. જેમ જેમ ઉપયોગ જ્ઞાનમય શુદ્ધ થતો જાય છે તેમ તેમ ચિત્તની સ્થિરતા વધતી જાય છે. ઉપયોગની સ્થિરતા થતાં યોગો પણ સ્થિર થઈ જાય છે. ધ્યાનનો આ એક પ્રકાર છે.

જ્ઞાનધારા વડે મનની સ્થિરતા થાય છે. મૌન વડે વચન-વિચારની સ્થિરતા થાય છે. અને પદ્માસન કે કાયોત્સર્ગની (ઊભા ઊભા શરીરની ક્ષમતા રાખી ચિંતનમાં જોડાવું) કાયાની સ્થિરતા થાય છે. ત્રણે યોગોની સ્થિરતા થવાથી ઉપયોગની સ્થિરતા થાય છે.

યોગ-ઉપયોગની સ્થિરતાના અભ્યાસ માટે ધ્યાનનો ઉપક્રમ અને શુદ્ધ અવલંબનો સહાયક છે. દીર્ઘકાલીન અભ્યાસ વડે યોગ-ઉપયોગનું સ્થિર થવું તે ધ્યાનનું સત્વ છે.

૦ ધ્યાન એ શુદ્ધ ચૈતન્યાની અનુભૂતિ છે.

ધર્મધ્યાન એ આત્માના સત્સ્વરૂપને સ્પર્શવાનો ઉપાય છે. ધ્યાનદશા એ સત્સ્વરૂપમય છે. ધ્યાન દ્વારા સાધક આત્માનાં પરિણામો નિર્મળ જળ જેવાં કે સ્ફટિકશિલા જેવાં પારદર્શી થઈ જાય છે. સ્ફટિકશિલા સઘન છતાં પારદર્શી હોવાથી તેની આરપારના પદાર્થો અક્ષુણ્ણ થાય છે તેમ ધ્યાનના અનુભવી સાધકનાં પરિણામો નિર્મળ થવાને કારણે ધ્યાનસાધકની જ્ઞાનની અભિવ્યક્તિ પારદર્શી થઈ જાય છે, અને સ્વ-પરના લેહને યથાર્થપણે જાણે છે, જુએ છે અને સમજે છે; છતાં પણ સાધકનાં પરિણામો તે તે પદાર્થરૂપે કે ભાવરૂપે પરિણમતાં નથી. શુદ્ધ ચૈતન્યની જ્ઞાનધારાનું આ રહસ્ય છે.

સામાન્ય રીતે પ્રારંભમાં સાધકને મહાપુરુષાર્થ દ્વારા દુર્વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો પડે છે. દુર્વૃત્તિઓ દુષ્ટ મનનું-વિભાવભાવનું કારણ છે તે સાચું છે. પરંતુ એક ગુલાબના છોડ નજીક ગંદકી થઈ હોય તોય ગુલાબ તેની સુગંધ અને સૌંદર્ય ત્યજી દેતું નથી,

કારણ કે તે બંને તત્ત્વ ભિન્ન છે. ગુલાબ એ સુવાસિત પુષ્પ છે, વળી તેના સૌંદર્યનું દર્શન થાય તો ગંદકી આપણી દષ્ટિમાં કે સ્મૃતિમાં રહેતી નથી. તેમ સંસારના પ્રવાહમાં રહેતો સાધક એક વાર સ્વરૂપ પ્રત્યે સભાન થઈ જાય તો તેની પવિત્રતા અને ગુણો ટકી રહે છે, અને દુર્ભાવો વિરામ પામે છે. આગળ આગળની ભૂમિકાએ આત્મા સ્વયં શુદ્ધ સ્વરૂપે અભિવ્યક્ત થતો રહે છે. ક્રમે ક્રમે સત્-ચિત્-આનંદમય સ્વરૂપ પ્રગટ થતું રહે છે તે ચેતનાની શુદ્ધિનું રહસ્ય છે, જે ધ્યાન દ્વારા અનુભવમાં આવે છે.

ધ્યાનની એક પળ પણ શુદ્ધ પ્રકાશમય હોવાથી, શુદ્ધ ચેતનારૂપે પ્રગટ થઈ જીવનને ઓધસ્વરૂપ કરી દે છે.

“વીજળીના ચમકારે મોતી પરોવી લ્યો પાનખાઈ,
નહિતર અચાનક અંધકાર થાશે.”

—ગંગાસતી-રચિત ભજનમાંથી.

વીજળીનો ચમકારો આંખના પલકાર જેવો હોય છે. તેવી પળમાં મોતી પરોવવા માટે સમગ્ર ધ્યાન પ્રકાશ, છિદ્ર અને દોરામાં લીન થઈ જાય છે ત્યારે મોતી પરોવી શકાય છે. તેમ ધ્યાનની એક ધન્ય પળે, મન વચન કાયાની પ્રવૃત્તિઓ અતિશય શાંત થઈ જાય છે, ત્યારે ધ્યાનદશામાં ઉપયોગ સ્થિરતા પામે છે. આત્મબોધ વડે વિધાયેલું મન અનંતકાળની અસત્ વાસનાઓને ત્યજી આત્મામાં પરોવાઈ જાય છે, અર્થાત્ આત્મજ્ઞાન વડે સ્થિરતા પામે છે. ધ્યાનદશાનું અનુભવરૂપી સંવેદન જ મનના સૂક્ષ્મ દોષોને મહદ્ અંશે દૂર કરી નાખે છે. ધ્યાનરૂપ અગ્નિનું આલું રહસ્ય છે.

૦ ધ્યાન એ ભવરોગને દૂર કરવાનો રામબાણુ ઇલાજ છે.

વૈજ્ઞાનિક યુગના તબીબી વિજ્ઞાને એવી ઔષધિઓનું સંશોધન કર્યું છે કે તેના ચાહકો તે તે ઔષધિઓને રામબાણુ ઇલાજ માને છે અને મનાવે છે.

દા. ત., તળીબ પાસે જઈને કોઈ એક દર્દી કહે છે કે મને શિરદર્દ છે, બીજો કહે છે કે મને કમરમાં દર્દ છે, ત્રીજો કહે છે કે મને પગમાં દર્દ છે, ચોથો કહે છે કે મને વાંસામાં દર્દ છે અને પાંચમો કહે છે કે મારા કાનમાં દર્દ છે. દરેકને દર્દ દુખાવાનું છે. અંગો અલગ અલગ છે. તળીબી દરેક દર્દીને નોવાલજિન કે ડિસ્પ્રિન જેવી સરખી ટીકડીઓ આપે છે અને દર્દ પ્રમાણે કેટલીક સૂચના આપે છે.

તળીબની સૂચના પ્રમાણે દર્દી ટીકડીનું સેવન કરે છે. ટીકડીનું રસાયણ હોજરીમાં અન્ય રસો સાથે ઓગળીને દેહમાં રુધિર સાથે ભળે છે અને જ્યાં દર્દ હોય ત્યાં તેના અંશની અસર થતાં દર્દ શાંત થાય છે. વળી તળીબની સૂચનાનો દર્દી અમલ કરે છે અને રોગમુક્ત થાય છે. દેહમાં થતી રાસાયણિક પ્રક્રિયાનું આ સ્થૂલ દષ્ટાંત છે.

જે સાધકોને ભવરોગનું દર્દ પીડે છે, અને પરિભ્રમણનું સ્વરૂપ સમજાયું છે તેઓ જ્ઞાની સદ્ગુરુ પાસે જાય છે. એક સાધક કહે છે કે મને ઇન્દ્રિયવિષયો પીડે છે. બીજો કહે છે કે, મને ક્રોધાદિ કષાયો પીડે છે. ત્રીજો કહે છે કે, હું અજ્ઞાનરૂપી અંધાપાથી પિડાઉં છું. ચોથો કહે છે કે, મને અબોધતારૂપી બધિરતાનો રોગ છે. પાંચમો કહે છે મને પ્રમાદરૂપી નબળાઈ વર્તાય છે.

જ્ઞાનીગુરુ તે સર્વેને એક જ રામબાણ ઉપાય દર્શાવે છે :

“જ્ઞાન ધ્યાન વૈરાગ્યમય ઉત્તમ જહાં વિચાર,
તે ભાવે શુભભાવના તે ઊતરે ભવપાર.”

—શ્રીમદ્ રાજ્યંદ્રચિત પદ.

ભવરોગ કે પરિભ્રમણના કારણભૂત ઇન્દ્રિય-વિષયાદિ રોગો દૂર કરવાનો એક જ ઉપાય છે. તે વૈરાગ્યમય જ્ઞાન-ધ્યાન. સર્વ રોગનું મૂળ અજ્ઞાન છે. તે ધ્યાન વડે નાશ પામે છે. ધ્યાનમાં જ્ઞાન-સુધારસનો અર્ક છે. તે જ્યાં જ્યાં જો જો પ્રકારોના વિષયોનાં દર્દો છે તેનો નાશ કરે છે.

૦ ધ્યાનના અનુભવની પળો અમૃતબિંદુ સમાન છે.

ધ્યાનની એક એક પળ અમૃતબિંદુ જેવી છે. એ પળનો અનુભવ કથન કે લેખનનો વિષય નથી. શુદ્ધ અસ્તિત્વના અનુભવની તે ઝલક માત્ર છે. તેને વિચાર કે વર્ણનની મર્યાદિત શક્તિથી સમજવાનો પ્રયત્ન કેમ થઈ શકે? છતાં ધ્યાનમાર્ગના પ્રવાસીને નિર્વિચાર-નિર્વિકલ્પ ધ્યાનતત્ત્વની સમજ કથંચિત્ આવશ્યક છે. સાધકે આ વાત પ્રથમ જ સમજી લેવી કે સમ્યક્ સમજ કે ચિત્તની નિર્દોષતા વગર ધ્યાન એ કલ્પના માત્ર છે, અથવા ધ્યાનક્રિયાના જનસમૂહના પ્રવાહમાંથી ઉત્પન્ન થતું કૃતુહલ છે. તે માટે ધ્યાનદશાના અમૃતતત્ત્વનું રહસ્ય ગંભીરતાપૂર્વક સમજી લેવું જરૂરી છે.

સંસારની વાસનાઓથી ચિત્ત સંક્રાંત હોય અને વિવિધ પદાર્થોમાં સુખબુદ્ધિ વર્તતી હોય ત્યાં સુધી આ માર્ગની જિજ્ઞાસા થવી જ દુર્લભ છે. કદાચ ગતાનુગતિ જિજ્ઞાસા જાગે અને જો ભળતાં કે કાલ્પનિક સ્થાનોનો સંયોગ થાય તોપણ ધ્યાનમાર્ગની સાચી ભૂમિકાની ઉપલબ્ધિ થવા સંભવ નથી. જ્ઞાની પાસે જ ધ્યાનમાર્ગની ચથાર્થ ઉપલબ્ધિ સંભવ છે. જ્ઞાનીની ચથાર્થ ઓળખ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ આપી છે.

“આત્મજ્ઞાન સમદર્શિતા વિચરે ઉદય પ્રયોગ,
અપૂર્વ વાણી પરમશ્રુત સદ્ગુરુ લક્ષણુ યોગ્ય.”

આત્મસિદ્ધિ-શાસ્ત્ર ગાથા ૧૦.

“સમદર્શિતા હોય તો અહિંસાદિ વ્રત હોય. સમદર્શિતા ન હોય તો અહિંસાદિ વ્રત ન હોય.”

વળી કહ્યું કે “જ્ઞાનીના જ્ઞાનનો વિચાર કરતાં પણ મહા-નિર્જરા થાય એમાં સંશય નથી.

જ્ઞાન બોલવાથી જ્ઞાન પ્રગટ થઈ જતું નથી. સત્ બોલવાથી સત્ સમજાતું નથી. આત્મા બોલવાથી આત્મા અનુભવમાં આવતો નથી.

સાકર બોલવાથી ગળપણનો સ્વાદ આવતો નથી. અગ્નિ શબ્દથી વસ્તુને બાળી શકાતી નથી. જળ બોલવાથી તૃષા છીપતી નથી. લાડુની કલ્પનાથી ક્ષુધા શમતી નથી.

સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલ દરેક પદાર્થનો અનુભવ તે તેનું તત્ત્વ છે. સ્વાનુભવ તે આત્મતત્ત્વને પામવાનું રહસ્ય છે. સામાન્ય મનુષ્ય માટે ધ્યાન એ અપરિચિત માર્ગ છે, છતાં જેને આ માર્ગનું રહસ્ય પામવું છે તેને તેનું મૂલ્ય ચૂકવવું પડે છે. જીવનનું પરિવર્તન કરવું પડે છે.

આ માર્ગના સાધકને પ્રારંભમાં થોડી મુશ્કેલીઓ જણાશે. પૂર્વના સંસ્કારો અને અસત્ વાસનાઓ ઊઠે ત્યારે સાધક બંધત રહીને તે સંબંધી તત્ત્વવિચાર કરે છે અને અસત્ વાસનાઓને સદ્વૃત્તિઓ દ્વારા પાછી વાળે છે. કર્મધારાના પ્રવાહને તત્ત્વધારા વડે શાંત કરે છે. તેમ જ પૂર્વે થયેલા જ્ઞાનીઓએ પ્રતિપાદિત કરેલા આ માર્ગને વિચાર-વિનિમય દ્વારા સમજવા કે અભ્યાસ કરવા પ્રયત્નશીલ થાય છે. તત્ત્વવિચારના ઉત્પન્ન થવાથી ચિત્તશુદ્ધિ થતી રહે છે. એ શુદ્ધિ પછી ધ્યાન પ્રત્યેની ડુચિ અને સ્મરણ માત્ર સાધકને આનંદ આપે છે. ગમે તેવા જીવનના સંઘર્ષોને, રાગાદિનાં નિમિત્તોને ધ્યાનના અમૃતબિંદુ વડે દૂર કરવાનું સાધકને સામર્થ્ય આવે છે.

ધ્યાનમાર્ગના અભ્યાસથી પ્રગટેલું સામર્થ્ય આત્મતત્ત્વની આડે આવતા અંતરાયો દૂર કરવાની ગુરુચાવી છે. અજ્ઞાન, કષાય અને કલેશજનિત પરિણામો અંતરાયો છે. મલિન મન એ અંધકાર છે અને આત્મા એ જ્ઞાનજ્યોત છે. જ્યાં સુધી મન મલિન છે, બહિર્ગામી છે, ત્યાં સુધી અંતરાત્માની શક્તિઓ અપ્રગટ રહે છે. મન મરે (શાંત થાય), કાયા ઠરે (સ્થિરતા પામે) વાચા શમે (મૌન) આમ ત્રણે યોગો શાંત થતાં ધ્યાન શું છે તે સમજાય છે.

જ્યાં સુધી આપણી દુર્વૃત્તિઓ, વિકલ્પો કે વિચારો અજ્ઞાન:

જન્ય ભૂમિકામાં ઊઠતા રહે છે ત્યાં સુધી ચેતનાના પ્રદેશો ઉપર આવરણ આવે છે અને તે પ્રદેશો મનની ચંચળતા અનુસાર કંપતા રહે છે. એ કંપન તે બંધનનું કારણ છે. આવા ચંચળ મનને કોઈ વાજિત્રોના અવાજ સાથે કે ધ્યાસ જેવા અવાજરહિત આલંબન સાથે સંલગ્ન કરવાથી કંઈક અંશે બાહ્યપણે સ્થિર કરી શકાય છે. વાસ્તવિક રીતે તેને પરાજિત કરવાનો સાચો ઉપાય એક આત્મજ્ઞાન છે.

અમૃતનું એક ટીપું જીવન અર્પે છે. ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય છે તે વાત સુવિદિત છે. તેનો અર્થ ઘણો ગંભીર અને સૂચક છે. ચારે દિશામાં વરસતી વર્ષાનાં ટીપાં જ્યારે સરોવરમાં પડે છે ત્યારે અન્યત્ર નાળાંઓમાંથી તે વર્ષાનું જળ ચારે દિશામાંથી સરોવરમાં ભળે છે અને રાતોરાત સરોવર જળથી છલકાઈ જાય છે. તેમ ધ્યાનદશાની અનુભવની પળ પ્રગટે છે ત્યારે આત્માના પ્રદેશો પ્રદેશો તેનો આનંદ પ્રવાહિત થાય છે અને આત્મારૂપી અમૃતસરોવર સત્, ચિત્, આનંદરૂપી ગુણોથી છલકાઈ જાય છે.

ધ્યાનની આ સંજીવની સમગ્ર જીવનમાં પરિવર્તન આણી દે છે અને અહમ્ આદિનું વિસર્જન થતું જાય છે. પૂર્ણ ધ્યાનદશા પ્રગટ ન થાય ત્યાં સુધી અંતરાય કરનારાં બળવાન નિમિત્તો પ્રાપ્ત થતાં, આત્મા બે-પાંચ ડગલાં પાછો પડી જાય તેવું વચ્ચેની ભૂમિકામાં થવા સંભવ છે. માટે આવી ઉપાસના જ્ઞાની પુરુષની નિશ્રામાં, શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવી. એક વાર અંતરાત્મા જાગી ઊઠે પછી માર્ગ સરળ છે.

૦ ધ્યાન એ ચિત્તની નિષ્કંપ દશા છે

ચિત્તસ્થિરતા થવા પછી ધ્યાનમાર્ગમાં સંકલ્પ-વિકલ્પનો સહજ અંત થાય છે. સંકલ્પ-વિકલ્પ, કલ્પના કે પૂર્વ સંસ્કાર એ ભૂતકાળની સ્મૃતિમાંથી ઊઠતી એક પ્રકારની મનોદશા છે. તેમાં દીર્ઘકાલીન સંસ્કારો આ જન્મના સંસ્કારો, રૂઢિઓ, મિથ્યાગ્રહો, શુભાશુભભાવો વગેરેનું મિશ્રણ હોય છે. આવા મિશ્રિત ભાવો વગરની જે સદ્ભાવ

કે મધ્યસ્થતા છે તે ચૈતન્યભાવ-પ્રજ્ઞા છે. જે સંકલ્પ આદિ કે વિચારોની શ્રંખલા સંયોગો પ્રમાણે બદલાયા કરે છે તે આત્મ-વિચારની શ્રેણી નથી, તેમાં સંયોગો અને કાળ આદિના પરિબળને કારણે અબોધતા હોય છે. કેવળ વિચારોથી કે સંયોગોથી મપાય તે 'સત્' નથી. સત્ એ શુદ્ધ અસ્તિત્વ છે. ધ્યાનની નિષ્કંપ દશામાં તેનો અનુભવ થાય છે.

સામાન્યતઃ સ્થૂળ ભૂમિકાએ આપણી અભિવ્યક્તિ વિચાર અને વાણી દ્વારા થાય છે, આ પ્રવૃત્તિઓનું ચાલકબળ જે સ્વાર્થ, મમત્વ, અહમ્ કે આકાંક્ષાઓ પર આધારિત હોય તો અભિવ્યક્તિ પણ તેવા પ્રકારે થાય છે. આત્મપ્રદેશોનું તેના સંયોગે કંપન થતાં બંધ-અનુબંધ થયા કરે છે. જ્યાં સુધી આવી પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રકૃતિઓનું શમન થાય નહિ ત્યાં સુધી સુખ-શાંતિના પ્રયત્નો નિરર્થક છે.

ધ્યાનના અભ્યાસ વડે યથાર્થ પુરુષાર્થ થાય તો મનની ચંચળતા શાંત થાય છે અને દુષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ છૂટતી જાય છે. આગળની ભૂમિકાએ ચિત્ત પ્રશાંત થતું જાય છે. ધ્યાનમાં ચિત્તની દશા નિષ્કંપ રહે છે. ધ્યાનાંતર થયા પછી પણ જ્ઞાની જ્ઞાનની ઉપાસનામાં રત હોય છે. ધ્યાન અને જ્ઞાનરૂપ તે પરિણામોની અસર આત્મમાં સંવેદનરૂપે રહેતી હોવાથી સાધક-જ્ઞાનીનો સમગ્ર વ્યવહાર વ્યવ્રતા-રહિત, સમ્યક્ પ્રકારે સહજપણે થતો રહે છે. જ્ઞાન ધારાની ચોક્કી જ એવી રહે છે કે ઉપયોગની શુદ્ધતા ટકી રહે છે, એ જ ચિત્તની સ્થિરતા છે; અને એનો પ્રગાઠ અનુભવ એ ધ્યાનસમયની ચિત્તની નિષ્કંપ દશા છે, અને એ જ્ઞાનીજનોના જ્ઞાનનો વિષય છે. તેનું ચિંતન-મનન એ સાધકો માટે કલ્યાણકારી છે.



ધ્યાનપ્રવેશની
ભૂમિકા
અને

દૈનિક ઉપક્રમ

ધ્યાનમાર્ગના પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં આગળના સ્વાધ્યાયોમાં સાધકની ભૂમિકા વિષે કેટલીક વિચારણા રજૂ થઈ છે. છતાં આ સ્વાધ્યાય પ્રયોગાત્મક અને પુરુષાર્થરૂપ હોવાથી સાધક માટેની ઉચિત ભૂમિકાનો અહીં વિસ્તૃતપણે ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

અભ્યાસના ઉડાણ માટે કેટલીક જરૂરી વિગતોનું પુનરાવર્તન થયું છે, છતાં તેનો મનનપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી તે રસપ્રદ નીવડશે અને હિતકારી થશે. માટે સાહસ કરીને પ્રયોગ-સાધક થવું, જેથી માનવજન્મરૂપી મેળેલો અવસર સફળ થાય, જીવ્યું સાર્થક થઈ જાય.

ધ્યાનમાર્ગના સાધક માટે આત્મતત્ત્વનો નિર્ણય અને શ્રદ્ધા, પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રીતિ અને ભક્તિ, જગતના સંબંધો અને વ્યવહારોમાં સમતા અને મૈત્રીભાવ, આ અગત્યનાં અંગો છે.

તત્ત્વનો યથાર્થ જોધ અને આત્મવિશુદ્ધિ તે સાધનાનો પાયો છે. વળી સદ્વિચાર, સહાચાર, સાત્ત્વિકતા, સત્યપ્રિયતા અને સૌ પ્રત્યે સદ્ભાવ આ સઘળાં પ્રેરકબળો છે.

બ્યારે અંતર્મુખતા, આત્મભાવના અને આધ્યાત્મરુચિ જેવા ભાવો તેો ધ્યાનસાધનાના સાક્ષાત્ અંગરૂપ જ છે. જગતનાં પાર્થિવ સુખો પ્રત્યેથી યથાશક્તિ વિમુખતા તે સાધકનો ઔદાસીન્યભાવ છે—અનાસક્તિ છે, તે વડે ધ્યાનાભ્યાસનો સુખદ પ્રારંભ થાય છે અને સફળતા પણ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્ઞાનીઓએ આ માર્ગ માટેની કેટલીક સીમાઓ આંકી છે તેનું યથાશક્તિ અને યથામતિ પાલન કરવું એ સાધક માટે જરૂરી છે.

૦ સાધકની મનોભૂમિકા—પાત્રતા

- ધ્યાનમાર્ગનો સાધક સન્માર્ગને અનુસરનારો, સદાચારી અને નીતિમાન હશે.
- જીવનનિર્વાહનાં સાધનોમાં વૃત્તિસંદ્ધેષી અને સંતોષી હશે.
- કદાચરથી, કુટેવોથી અને વ્યસનથી મુક્ત હશે.
- આહારવિહારની ક્રિયાઓમાં જાગૃત અને નિયમિત હશે.
- વિષયોમાં અને કષાયોમાં મંદપરિણામી હશે.
- આરંભ પરિગ્રહનો સંદ્ધેષી હશે, તેની નિવૃત્તિનો અભિલાષી હશે.
- દેહભાવ અને આત્મભાવને ભિન્ન જાણનારો—વિચારનારો હશે.
- મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને મધ્યસ્થભાવથી ભાવિત હશે.
- આત્મા પ્રત્યે જાગૃતિ, જગત પ્રત્યે મૈત્રી અને પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રીતિ રાખવાવાળો હશે.
- સત્સંગ અને સ્વાધ્યાયપ્રિય હશે.
- એકાંતનો અને તીર્થપ્રવાસનો ઉદ્યમી હશે.
- હિત, મિત અને અદ્વેષભાષી હશે.
- ગુણવાન પ્રત્યે આદર—સન્માનવાળો હશે.
- ગૃહસ્થને યોગ્ય દાન—દયાદિમાં પ્રવૃત્ત હશે.
- પરિવાર સાથે સમતાભાવે વ્યવહાર કરતો હશે.
- પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે અનુકંપાનો ભાવ રાખવા પ્રયત્નશીલ હશે.
- મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિઓમાં શુદ્ધિવાળો હશે.
- સર્વજ્ઞ કથિત તત્ત્વોની શ્રદ્ધાવાળો હશે.

- આત્માની ઉપાદેયતાની રુચિવાળો હશે.
- અહમ્ અને મમત્વ પ્રત્યે ઉદાસીન હશે.
- આત્મકલ્યાણનો અને મુક્તિનો અભિલાષી હશે.

સાધકનું જીવન આવા સદ્ગુણોથી સંપન્ન હશે, તો પછી ધ્યાનના અભ્યાસકાળમાં તેના ઘણા અંતરાયો સહેલાઈથી દૂર થઈ જશે.

૦ પ્રથમ કદમ સાચી દિશામાં ઉપાડવું

ઉપરનું કથન જોઈ કોઈને પ્રશ્ન થાય કે કદાચ મૂંઝવણ પણ થાય કે, આ તો કપરું કામ છે. જેમ લાડુ બનાવવા ઘી, ગળપણ, લોટ ઇત્યાદિ સાધનસામગ્રીની જરૂર રહે છે તેમ દરેક કાર્ય સિદ્ધ થવા તેને યોગ્ય સામગ્રીની આવશ્યકતા રહે છે. લોટને બદલે કોઈ કુશ્કીના લાડુ બનાવે તો ગોળ અને ઘી બગડે, તેમ ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ પામવો હોય, અને જો મન અશુદ્ધ, જીવન દંભી, વ્યવહાર અસમતોલ કે ચિત્ત ચંચળ હોય તો ધ્યાનનો યથાર્થ અભ્યાસ સંભવ નથી. અસંગતપણે કરેલો પરિશ્રમ કુશ્કીના લાડુ જેવો થાય છે.

એક વાર આ માર્ગની જિજ્ઞાસા જાગે અને સાચી દિશામાં પ્રથમ કદમ ઉપડે તે પછી બીજાં કદમ ઉપાડવાં મુશ્કેલ નથી. આ માર્ગ જ એવો છે કે આત્માની સભાનતા થતાં યોગ્ય વાતાવરણ, માર્ગદર્શક સત્સંગ કે સત્પ્રસંગ જેવાં સાધનો તેને આકર્ષી લે છે. એક વાર આત્મશક્તિનો નિર્ણય, સાચા સુખની અભિલાષા અને સત્પુરુષની શ્રદ્ધા થવી જોઈએ. પછી જેમ જેમ સાધક આગળ વધશે તેમ તેમ આત્મશક્તિ અનવરતપણે પ્રગટતી જશે અને સહેજે સહેજે ધ્યાનમાર્ગનું ક્રમિક આરાધન થતું રહેશે. એ આરાધન જ જીવનનો પ્રાણ બની રહેશે.

શરીરના પોષણ માટે જેમ આહારાદિનો નિત્યક્રમ હોય છે તેમ અંતરંગના, જીવનશુદ્ધિના કે પરિશ્રમણસમાપ્તિના માર્ગે સાધનાનો ઉપક્રમ તે નિત્યક્રમ બની જવો જરૂરી છે.

હવે આપણે પ્રયોગાત્મક ઉપક્રમની વિચારણા નિષ્ઠાપૂર્વક અને ઉમંગથી કરીએ. લેખનમાં તે લાંબી લાગશે પણ અહીં આપેલી કેટલીક વિગત સમજવા માટે જરૂરી છે. ક્રમનો પ્રારંભ થતાં જીવનમાં હળવાશ લાગશે અને આનંદની પ્રાપ્તિ થશે. એટલે જરા નિરાંત મળી કે ચિત્ત તે પ્રત્યે આકર્ષાયેલું રહેશે તેવો અનુભવ સાધકને થાય છે.

અનુભવી સદ્ગુરુ કે માગદર્શકથી પ્રેરણા પામી વિનયાન્વિત થઈ ઉમંગપૂર્વક શુભારંભ કરવો. સ્થળ વગેરે પણ પ્રેરણા મળે તેવાં પસંદ કરવાં.

પતિવ્રતા સ્ત્રી પોતાના પતિ પ્રત્યે જેવો ઉલ્લાસ, આનંદ, ગંભીરતા, પરમ પ્રેમ અને સમર્પણભાવ રાખે છે તેથી પણ સવિશેષ સમર્પણાદિ ભાવ વડે ધ્યાનમાર્ગ પ્રત્યે પ્રયાણ કરવું. તન મન ધનથી આ ઉપક્રમનું સેવન કરવું.

“પગે ઘૂંઘરું બાંધ મીરાં નાચી રે”....

મન સાથે પૂર્ણભાવે કલાક બે કલાક ધ્યાનના અભ્યાસમાં તનમય થઈ જવાથી આત્મા આનંદથી નાચી જીકશે અને મીરાંનું આ પદ આત્મસાત્ થતું અનુભવાશે, તેમાં નિઃશંક રહેવું. જો કે તેવો અનુભવ યથાપદવી થવાની સંભાવના છે.

શ્રદ્ધાળુ આત્માએ શુભકાર્યમાં પરમાત્માનું કે ઈષ્ટમંત્રનું સ્મરણ કરી કાર્યનો આરંભ કરે છે, તેમ આત્મકલ્યાણના આ માર્ગમાં પરમાત્માનું સ્મરણ કરી શુભારંભ કરવો.

આ યાત્રામાં વયની મર્યાદા નથી, લિંગનો ભેદ નથી. જો કે યુવાવયમાં કરેલો પુરુષાર્થ શીઘ્ર સાધ્ય બને છે, છતાં કોઈ પણ વયે પ્રારંભ થઈ શકે છે. તેમાં સ્ત્રી-પુરુષ, યુવાન-વૃદ્ધ, રંક-શ્રીમંત, સાધક-સાધુ ઇત્યાદિ સર્વને માટે યથાપદવી સ્થાન છે.

૦ દૈનિક જીવનમાં ધ્યાનનો ઉપક્રમ

૦ સમય : બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ૩ થી ૪-૩૦ નો સમય શ્રેષ્ઠ છે. આ સમયે જેટલી સ્થિરતા હોય તેટલો ક્રમ લેવો. આ સમયે

અત્યંત શાંતિ હોય છે. વાતાવરણમાં શુદ્ધતા હોવાથી ચિત્ત-સ્થિરતામાં શુદ્ધિ અને એકાગ્રતા સહજ થઈ શકે છે. છતાં સાધકે ભૂમિકા પ્રમાણે સમયનું આયોજન કરવું. તેમાં નિયત સમય અને નિયત ક્રમ રાખવો. આટલો વહેલો અનુકૂળ ન હોય તો સવારે ૫ થી ૭ ની વચ્ચેનો અને સાંજે ૬ થી ૧૦ ની વચ્ચેનો સમય ગોઠવી લેવો. જેમ જેમ રુચિ વધે તેમ તેમ સમય વધારતા જવું.

આ માર્ગની સાધનામાં જીવન પૂર્ણ થાય તોપણ તે ન્યૂન છે. છતાં ગૃહસ્થ સાધકે નિત્ય એકથી ત્રણ કલાકનો સમય ફાળવવો.

“અનંત વાર દેહને અર્થે આત્મા ગાળ્યો છે, જે દેહ આત્માને અર્થે ગળાશે તે દેહે આત્મ-વિચાર જન્મ પામવા યોગ્ય બાણી, સર્વ દેહાર્થની કલ્પના છોડી દઈ, એકમાત્ર આત્માર્થમાં જ તેનો ઉપયોગ કરવો, એવો મુમુક્ષુ જીવને અવશ્ય નિશ્ચય ભેઈએ.”

—શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી

બહેનો વહેલી સવારનો અને બપોરનો સમય ગોઠવી શકે. મન વ્યગ્ર રહે કે શાંતિ ન હોય તો બેસવાનો સમય બારરૂપ લાગે છે. મનની સ્થિરતા રહે તેવો નિયત સમય ગોઠવવો. તે સમયે બાંધત રહેવું. પ્રમાદ અને સુસ્તી ત્યજવાં.

૦ દેહશુદ્ધિ અને હજવાપણું

દેહના બાહ્ય સાધન વડે આ પરમધ્યેય સાધ્ય કરવું છે, તેથી દેહની શુદ્ધિ માટે ગૃહસ્થે સ્નાન કરવું ઉચિત છે. છેવટે હાથ-પગ અને મુખની શુદ્ધિ કરી લેવી. વસ્ત્રો શુદ્ધ, ઢીલાં અને સફેદ રાખવાં. ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં સુસ્તીથી મુક્ત થવા તથા શરીરની જડતા દૂર કરવા પાંચેક પંચાંગ નમસ્કાર કે સૂર્યનમસ્કાર અથવા હળવાં એક-બે આસનો કરવાં, જેથી દેહ શિથિલ થતાં ધ્યાનની મુદ્રામાં સ્થિરતા રહેશે.

૦ સ્થળ : ધ્યાનના અભ્યાસનો આરંભ એકાંત સ્થળે, તીર્થ સ્થળે, ખુલ્લી જગામાં કે ઉદ્યાન જેવાં પવિત્ર સ્થળોમાં કરવો ઉત્તમ છે.

ગૃહસ્થે શક્ય તેટલા દિવસ (સાતથી એકવીસ દિવસ) નિવૃત્તિનો સમય લઈ અભ્યાસના વર્ગોમાં કે માર્ગદર્શકની નિશ્રામાં વરસમાં બે વાર જરૂર જવાનું રાખવું.

અથવા

ગૃહસ્થને આવો અવકાશ ન હોય તો પોતાના નિવાસે શક્ય હોય તો નાની સરખી એક ચોરડીમાં મંદિર (પવિત્ર વાતાવરણ) જેવી ભાવનાથી આયોજન કરવું. તેમાં પરમાત્માનાં, સદ્ગુરુનાં, ૐ વગેરેનાં સુંદર અને સાદાં પ્રતિમા કે ચિત્રપટ રાખવાં, અને તેમની ભાવપૂર્વક પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવી. આ જગ્યાએ ગ્રંથો, આસન, માળા જેવાં ઉપયોગી સાધન સિવાય કંઈ રાખવું નહિ. આ પવિત્ર સ્થાનમાં સંસાર-વ્યવહારની વાતો કરવી નહિ કે આહાર-પાણી ન લેવાં. ધ્યાન મૌન, સ્વાધ્યાય કે સત્સંગ પૂરતો જ તેનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખવો.

શક્ય હોય તો એ ખંડમાં લીલાં કે સફેદ પાથરણાં અને પડદા રાખવાં, જેથી ખંડમાં પ્રવેશ કરતાં સૌમ્ય અને શાંત વાતાવરણનો અનુભવ સહેજે થતો રહેશે. આ પછી આસનસ્થ થતાં ચિત્તની એકાગ્રતા સાધવામાં સરળતા રહેશે, આગુખાગુનું વાતાવરણ શાંતિમય હોય તો ઘણું સહાયક થશે. ધૂપ દીપ વડે વાતાવરણની શુદ્ધિ જળવવી.

આવી શક્યતા કે સગવડ ન હોય તો ઘરના એક ખૂણામાં શાંતિથી ચિત્રપટ સામે બેસી શકાય તેવું આયોજન કરવું. છેવટે અગાસી કે ખુલ્લી જગા પસંદ કરવી. તે પણ ન થઈ શકે તો આસપાસમાં કોઈ સત્સંગી મિત્રને ત્યાં કે જ્યાં ધ્યાનને યોગ્ય વાતાવરણ મળે ત્યાં નિયત સમયે આ ક્રમનો અભ્યાસ કરવો.

૦ આસન :

બેસવા માટેનું આસન, ઋતુ પ્રમાણે સુતરાઉ કે ગરમ રાખવું. લીલો કે સફેદ રંગ પસંદ કરવો. પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન કે સિદ્ધાસન જેવાં આસનોમાં બેસી શકાય તેમ શરીરને કેળવવું. છેવટે સાદી પલાંઠી વાળીને, ધારેલા સમયે સ્થિરપણે બેસી શકાય તેવું સુખકર આસન પસંદ કરવું. કરોડનો ભાગ ટદાર, ડોક સીધી, પેટનો ભાગ અંદર, છાતી જરાક બહાર, શરીરને જરાય દબાણ કે ખેંચ ન પડે તેમ સ્થિર બેસવું.

પંચાંગ નમસ્કારથી શરીર હળવું બન્યું હશે. મૌનથી વાણી-વિચાર શાંત થયાં હશે. હવે ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે ચિત્રપટ જેવા કોઈ એક સાધનનું અવલંબન લેવું અને શક્ય તેટલો સમય એક જ આસનમાં સ્થિરતાથી બેસવું. આમ ત્રણે યોગની સ્થિરતાનો અભ્યાસ થતો જશે અને ચિત્તમાં આનંદનો અનુભવ થશે.

૦ ધ્યાન માટેના આલંબનના પ્રકારો

હે પ્રભુ આનંદદાતા જ્ઞાન હમકો દીજીયે,
શીઘ્ર સારે દુર્ગુણોકો દૂર હમસે કીજીયે.
લીજીયે હમકો શરણ મેં હમ સદાચારી બને,
બ્રહ્મચારી ધર્મરક્ષક વીર વ્રતધારી બને.
પ્રેમસે હમ ગુરુજનોંકી નિત્ય હી સેવા કરે,
સત્ય બોલે જૂઠ ત્યાગે મેળ આપસમેં કરે.
નિંદા કિસી કી હમ કીસીસે, ભૂલકર ભી ના કરે,
દિવ્ય જીવન હો હમારા, તેરે ગુણ ગાયા કરે.

૦ શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા કે દીર્ઘશ્વાસ : મનને પવનવેગી કહ્યું છે. તેથી યોગીઓ પ્રથમ પ્રાણાયામ વડે શ્વાસનો જય કરી મનોજય કરે છે. વાસ્તવિક રીતે મન આત્મજ્ઞાન વડે વશ થઈ શકે છે.

પરંતુ પાત્ર થવા માટે તથા સ્થિરતા માટે બાહ્ય અવલંબનની પણ કંઈક આવશ્યકતા રહે છે.

શ્વાસ એ તદ્દન નજીક શરીરમાં રહેલું પ્રાણુતત્ત્વ છે. વળી શ્વાસ ઈંદ્રિયાદિના વિષયો કરતાં નિર્દોષ છે. તે સહજપણે આવે છે અને જાય છે.

દીર્ઘશ્વાસ કે શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા તે, પ્રારંભિક અવલંબનરૂપ ઉપયોગી ક્રિયા છે. નાભિમાંથી ઊંડો શ્વાસ લેવો, તેને મસ્તકની મધ્યમાં સહસ્રારચક્રમાં લઈ જવાનો ભાવ કરી પછી અતિ મંદ ગતિએ પાછો વાળી નાભિકમળમાં લાવવો. આમ પુનઃ પુનઃ શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે ચિત્તને સંલગ્ન રાખવું. શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવું, આમ પાંચથી પંદર વખત કરવું. જેથી, મન કે જે બહાર ભમતું હોય છે તે શ્વાસ સાથે જોડાઈને મર્યાદામાં આવશે. વળી વચમાં વિચારની સાથે મન હોડે ત્યારે પ્રયત્ન કરીને પુનઃ શ્વાસ સાથે તેને જોડવું અને શ્વાસના આવાગમનને નિહાળવું.

પ્રાણાયામ ઘણા પ્રકારના છે. સામાન્ય સાધકને આટલું પ્રયોજન પૂરતું થઈ પડશે. મનમાં ઊંડતા વિચારો અને શ્વાસને એક પ્રકારનો તાલબદ્ધ સૂક્ષ્મ સંબંધ છે, તેથી મનને લયબદ્ધ કરવા પૂરતો શ્વાસનો આધાર કેટલેક અંશે ઉપયોગી છે.

૦ મનની શાંતિ : શ્વાસ સાથે કંઈક શાંત થયેલું મન હવે શાંતિથી બેસવામાં સહયોગ આપશે, છતાં વચમાં જે જે વિચારો આવે તેને જોવા અને શ્વાસની જેમ શાંતિથી પસાર થવા દેવા. વળી મનની ચંચળતા થાય ત્યારે તેને પુનઃ શ્વાસ સાથે જોડવું. આમ મનને શાંત રાખવું. શ્વાસ સાથે જોડીને શાંત તથા તાલબદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

૦ મંત્ર-જપ કે ધ્વનિરૂપ અવલંબન : બીજું અવલંબન મંત્રાદિનું લઈ શકાય. મંત્રાક્ષર ટૂંકા રાખવા. જેમ કે ઊં સોહમ્ અહમ્ નમઃ વગેરે પોતાના ઈષ્ટમંત્રનો પ્રથમ પ્રગટ ઉચ્ચાર

કરવો, તેની સાથે શ્વાસની તાલબદ્ધતા જાળવવી. જેમ કે ઊંડા શ્વાસ લીધા પછી ઓ.....મ્..... સો.....હ.....મ્.....ના ઉચ્ચાર સાથે શ્વાસ ધીમે ધીમે ઊતરતો જશે અને નાભિકમળમાં સ્થિર થશે. આમ મંત્રના આરોહઅવરોહની એકલયતા સાથે જપ કરવો. મનને મંત્રના ધ્વનિ સાથે જોડેલું રાખી શકાય. બે-ત્રણ મિનિટ આમ કર્યા પછી અગ્રગટ જપ કરવો. તે પછી જપના કેવળ રણકારને ધારણ કરી શાંત બેસવું. લાંબા સમયના અભ્યાસથી અજપાજપ સાધ્ય થાય છે, જે શ્વાસની જેમ સહેજે થતો રહે છે. આને નાદઅનુપ્રેક્ષા કહી શકાય, તેનો અભ્યાસ દઢ થતાં અનાહત નાદ - વિના પ્રયાસે સહજ નાદ - સાધ્ય થાય છે. વળી મન ચંચળ થાય તો પુનઃ પ્રગટ મંત્રનો ઉચ્ચાર કરી મનને તેની સાથે જોડવા પ્રયત્ન કરવો. જપ એ પદસ્થ ધ્યાનનો એક પ્રકાર ગણાય છે.

ભક્તિપદો : ભક્તિનાં પદો દ્વારા સત્પુરુષોના ગુણોનું કીર્તન પ્રગટપણે ગુંજન કરીને કરવું. આવાં કીર્તનમાં ભાવને જોડવાથી મન શાંત થાય છે. પદસ્થધ્યાનનો આ એક પ્રકાર છે.

દષ્ટિની સ્થિરતા - ત્રાટક : ઝં, જ્યોત, ણિદુ કે ખાલ-સૂર્ય જેવા આલંબન પર દષ્ટિને ભૂમિકા અનુસાર પાંચથી ત્રીસ મિનિટ સુધી સ્થિર કરવી. પ્રારંભમાં એકથી પાંચ મિનિટ ચક્ષુ અપલક રહેશે. વળી વચમાં ચક્ષુ બંધ કરી જેના પર દષ્ટિ સ્થિર કરી હોય તે પદાર્થને દષ્ટિમાં સ્થાપન કરેલો રાખવો. અભ્યાસ વડે તે તે આકૃતિ સહજ ઉપસેલી રહેશે. વળી તે આકૃતિ અદૃશ્ય થાય ત્યારે ફરી ચક્ષુ ખોલીને દષ્ટિ સ્થિર કરી પદાર્થને કે ચિત્રપટને દષ્ટિમાં સ્થાપન કરવું.

અથવા

પોતાના નાસાગ્રે, આજ્ઞાયક, સહસ્રાર કે હૃદયચક્ર જેવાં સધનકેન્દ્રો પર મન અને દષ્ટિને સ્થિર કરવાથી પ્રારંભમાં ચિત્તની ચંચળતા મંદ થાય છે. અનેક પદાર્થો પ્રત્યે ભ્રમણ કરતું મન કંઈક

સંકોચ પાત્રી સ્થિર થાય છે. આને પિંડસ્થ ધ્યાનનો પ્રકાર કહી શકાય.

અથવા

પરમાત્મા કે સદ્ગુરુનાં ચિત્રપટ : તેમનાં ચક્ષુ, ભાલ, મુખકમળ કે હૃદયકમળ પર દૃષ્ટિની સ્થિરતા થઈ શકે. તેમની સાક્ષાત્ ઉપસ્થિતિનો ભાવ ધારણ કરવો. તેમના ગુણોની અનુભોદના કરવી, અને ઉપર મુજબ પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ કરવો. આને રૂપસ્થ ધ્યાનનો પ્રકાર કહી શકાય.

પરમાત્મચિંતન : પ્રારંભમાં પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવી. હે ! પરમાત્મા, આ સંસારચક્રથી મુક્ત થવા મને તારાં ચરણ-કમળને પાત્ર થવા કૃપા કર, તારા હૃદયકમળમાં માતું ચિત્ત સંલગ્ન રહે. તારા શુદ્ધ સ્વરૂપનું દર્શન મને પ્રાપ્ત થાયો.

“તારાથી ન કોઈ અન્ય સમર્થ દિનનો ઉદ્ધારનારો પ્રભુ,
મારાથી ન કોઈ અન્ય પાત્ર જગતમાં જોતાં જડે હું વિભુ !
મુક્તિ મંગળસ્થાન તોય મુજને ન ઇચ્છા લક્ષ્મી ભોક્ષ તણી
આપો સમ્યગ્જ્ઞાન શ્યામ જીવને તો તૃપ્તિ થાયે ઘણી.”

—શ્રી રત્નાકરપત્નીસી.

વિવિધ પદો વડે ચરણ કરવી અને પ્રભુમય થવા પ્રયત્ન કરવો. પદોનો ગુંબરવ અહ્નિશ ચિત્તમાં ગુંબ્યા કરે તેવા ભાવોથી મનને સભર રાખવું. અભ્યાસ વડે ગુંબરવ શાંત થઈ, આત્મા જ્ઞાનરૂપે પ્રગટ અનુભવમાં આવશે આવો. આંશિક અનુભવ તે આનંદનું પ્રસ્ફુટિત ઝરણું છે. આત્માને પરમાત્મારૂપે પ્રગટ થવાની આ ઉત્તમ સમર્પણભાવના છે. પરમાત્માના સાતિશય ગુણો જ ચિત્તને આકર્ષી લે છે. આને રૂપસ્થ ધ્યાનનો પ્રકાર કહી શકાય.

વન-ઉપવન, સરિતા, સાગર કે પવિત્રભૂમિ - પહાડ જેવાં સ્થળોએ એકાંતમાં સાધક નિરાકાર સિદ્ધ-પરમાત્માનું ધ્યાન કરી શકે. આ રૂપાતીત ધ્યાનનો પ્રકાર છે.

ચિત્તની વિશેષ સ્થિરતા પછી રૂપાતીત ધ્યાનની ભૂમિકા હોય છે.

સામાન્ય સાધક આવા કુદરતી સ્થળે નિર્દોષ, શાંત અને પવિત્ર વાતાવરણમાં શાંત થવાનો પ્રયત્ન કરે તો સહેજે શાંતિ અને સ્થિરતા અનુભવી શકે છે.

સ્વરૂપચિંતન : ચિત્તનો સ્વભાવ ચિંતન કરવાનો છે, પણ સ્વરૂપચિંતનનો અભ્યાસ ન હોવાથી તે પરરૂપનું ચિંતન કરે છે. પૂર્વના સંસ્કાર યોગે ચિત્ત જગતના પદાર્થો પ્રત્યે આકર્ષિત થઈ તે તે પદાર્થોનું ચિંતન સતત કર્યા જ કરે છે. તે પદાર્થોનું સ્વરૂપ અનિત્ય હોવાથી ચિત્ત સ્થિરતાને પામતું નથી. માટે નિત્ય એવા આત્મારૂપી પદાર્થ પ્રત્યે મનને રૂપાંતર કરી સ્થિર કરવાનું છે.

પ્રથમ ચિત્તને સંકેત આપવો કે “હું” શુદ્ધ છું, શુદ્ધ છું. નિરંજન નિરાકાર છું. આમ સ્થિર પદાર્થોનું અવલંબન શ્રેષ્ઠ છે.

અથવા

‘હું’ દેહ નથી, જગતના કોઈ પદાર્થો મારા નથી. ઈદ્રિયો કે મન હું નથી. અહમ્, મમત્વ મારો સ્વભાવ નથી. સ્ત્રી, પુત્ર, પરિવાર, ધન, ધાન્ય સંયોગી પદાર્થો છે. સંયોગનો સમય પૂરો થતાં આ સંબંધો પૂર્ણ થાય છે. નિશ્ચયથી હું તેમનો સ્વામી, કર્તા કે ભોક્તા નથી. આવી ભાવનાઓનું ચિંતન કરવું તે એક પ્રકારનું અવલંબન છે. જેમાંથી નિરાલંબન પ્રત્યે જવાય છે.

આ પ્રકારના અવલંબનનું સેવન કરતાં કોઈ પણ પ્રકારની ક્રિયામાં સંઘર્ષ થવા ન દેવો. અનાચ્છદી થઈને અનુષ્ઠાનો કરવાં. સહજપણે, સરળતાપૂર્વક, અનુકૂળતા પ્રમાણે પ્રસન્નભાવે ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવો. આંતરબાહ્ય વાતાવરણ જ એવું રાખવું કે ચિત્ત સહેજે શાંત થઈ જાય. જે ક્રિયામાં સહજપણે ન ટકાય ત્યાં ક્રિયાનું રૂપાંતર કરવું; પણ રૂઢિગત કે ક્રિયાના સમયનો આચ્છદ રાખીને એક જ ક્રિયાને શુદ્ધપણે વળગી રહેવું નહિ. યથાસમયે સત્સાધનની મર્યાદામાં રહીને ફેરફાર કરવો.

એકતાનું સ્વરૂપ

ધ્યેય - શુદ્ધાત્મા

ધ્યાતા - મન-ઉપયોગ

ધ્યાન - ચિત્તની સ્થિર થવાની ક્રિયા

ધ્યાનદશા - ત્રણેનું એકત્વ.

સ્વનિરીક્ષણ : સ્વ-નિરીક્ષણ એ દોષોને જાણવા અને દૂર કરવા માટેનો તથા ગુણોને જાણવા અને તેને સમૃદ્ધ કરવા માટેનો ચિંતનરૂપે એક ઉત્તમ પ્રયોગાત્મક ઉપાય છે.

પરમાત્માના અને આત્મસ્વરૂપના ચિંતનરૂપ શુદ્ધ અવલંબન દ્વારા સાધકનું ચિત્ત તટસ્થ નિરીક્ષણ કરવા યોગ્ય થઈ જાય છે. તેથી વર્તમાનની દશા જેવી છે તેવી જાણી શકાય છે. તેમાં દોષ પ્રત્યે સ્વખચાવ અને ગુણ પ્રત્યે ગૌરવ પ્રાપ્તિ ઉત્પન્ન થતાં નથી. સ્વ-નિરીક્ષણની એ ખૂબી જ સાધકને નિર્દોષ, નિષ્કપટ અને સૌમ્ય થવામાં સહાયક થાય છે.

જે વર્તમાનમાં હું લોભી, કામી, કપટી, ક્રોધી, દ્વેષી, રાગી કે કોઈ પણ મલિન વૃત્તિવાળો હોઉં, અથવા પૂર્વગ્રહવાળો કે આવેશવાળો હોઉં તો દિનચર્યા એવા ભાવો વડે મલિનતા પામે છે, અને તેવી દશામાં સાધક શુદ્ધસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવા જાય તો તેને ધ્યાનની અનુભૂતિ થઈ શકતી નથી. 'હું શુદ્ધ આત્મા છું' તેવો શબ્દોચ્ચાર કેવળ કલ્પના જ રહે.

તટસ્થ સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા સભાનતા આવે છે. સભાનતાનો અભ્યાસ આ દોષોનો છેદ કરવાનું એક ઉત્તમ શસ્ત્ર છે. દોષોનો આત્યંતિકપણે છેદ થવો તે જ શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. શુદ્ધ સ્વરૂપનું સહજ સ્થાન તે પણ એક પ્રકારનું ધ્યાન છે.

કામ, ક્રોધાદિ કે અન્ય પ્રકારોના વિચારોથી સ્થૂળપણે મન મલિન જ હોય ત્યાં સુધી અંતર્મુખતા સાધ્ય થઈ શકતી નથી, અને અંતરમાં રૂબકી માર્યા વગર, અંતરભેદ જાગૃતિ થયા વગર

અખંડ શુદ્ધ ચેતનાનો સ્પર્શ થતો નથી. મનની ક્ષુબ્ધ અને ચંચળ-વૃત્તિને કારણે શુદ્ધ ચેતનાનો પ્રવાહ અખંડ હોવા છતાં વ્યવહારમાં તે ખડિતપણે — અશુદ્ધપણે પ્રગટ થાય છે તેથી આત્માનું સત્ પ્રગટપણે અનુભવમાં આવતું નથી.

બહિર્ગામી આત્મા અસદ્ભાવોથી ગ્રહાયેલો છે તેથી સામાન્ય સાધક સત્નું દર્શન પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. સાધનાના બળે, સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા ચેતનપ્રવાહ રૂપાંતર પામે ત્યારે જીવ અંતરગામી થાય છે. ત્યાર પછી તે આત્મા પરમાત્મારૂપે પ્રગટ થવાનું સત્ત્વ ક્રમે કરીને પ્રાપ્ત કરે છે. ત્રણ અવસ્થામાં આત્મા એ જ છે. પરંતુ શુદ્ધાશુદ્ધ ભાવોને કારણે તેની વર્તમાન અવસ્થામાં ભેદ પડે છે.

વર્તમાનની દશા દોષયુક્ત છે. સાક્ષીભાવ વડે નિરીક્ષણના અભ્યાસથી દોષોનો વિલય થાય છે. એકાંતમાં સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા મનનું તટસ્થ સંશોધન એ એક પ્રકારની આત્મજાગૃતિ છે. અનંતકાળના અસદ્સંસ્કારયુક્ત મનનું સંશોધન ઘણું સામર્થ્ય માગી લે છે. કારણ કે પુષ્ટ થયેલા પુરાણા દોષોને મન એકદમ સ્વીકારતું નથી. કંઈક છલના કરીને દોષ પ્રત્યે પક્ષપાત કરી લે છે. જેમ કે મન કહે છે કે મને અભિમાન નથી પણ સ્વમાન ખાતર આમ કરવું પડે છે. સૂક્ષ્મ ઉપયોગ અને ચિંતન વડે આવી છલનાનું સંશોધન થાય છે.

આ સંશોધન વડે સાધક શુદ્ધિની આડે આવતા અવરોધોને જાણી શકે છે; તે દૂર કરવામાં શું નબળાઈ છે તેને જાણી લે છે. તેથી મનની વિશુદ્ધિ થતી રહે છે. જે પરિસ્થિતિ છે તેમાંથી બહાર નીકળતાં થોડો સમય લાગશે, પણ ધીરજપૂર્વક આ માર્ગમાં આગળ વધવું. સ્વનિરીક્ષણ જ્યારે સ્વજ્ઞાનરૂપે પરિણમે છે ત્યારે પવન કૂંકાતાં જેમ કચરો ઊડી જાય છે તેમ દોષો દૂર જતા રહે છે.

“કોટિ વર્ષાનું સ્વરન પણ જાગ્રત થતાં શમાય,
તેમ વિભાવ અનાદિનો જ્ઞાન થતાં દૂર થાય.”

—શ્રીમદ્ રાજવંદ્રજ રચિત શ્રી આત્મસિદ્ધિશાસ્ત્ર.

સાધનાના ક્રમમાં જ દસેક મિનિટ સ્વનિરીક્ષણ કરવું. ચલ-ચિત્ર જોતા હોઈએ તેવું જણાશે. દોષોથી દૂર થવાનો ભાવ રાખવો,

કેવળ ખેદ ન રાખવો કે હું પામર છું, અજ્ઞાની છું. આવો હીનભાવ તે લઘુતાત્રયિરૂપ અવરોધ છે. દોષ બાણુવા, તેનાથી મુક્ત થવું અને તે પછી દોષમુક્તિનો આનંદ માણવો. મારું આત્મસ્વરૂપ કેમ પ્રગટે તેવો ઉલ્લાસ રાખવો.

સ્વનિરીક્ષણના અંતે હળવા અને પ્રસન્ન ચિત્ત વડે તે ક્રિયા પૂરી કરવી. દિનચર્યામાં સભાનતાપૂર્વક વર્તન કરવું. એટલે સ્વનિરીક્ષણનું કાર્ય અત્યાધિકપણે રહ્યા કરશે. હું આત્મા છું, સર્વથી નિરાળો છું તેવા શબ્દોચ્ચાર મનનપૂર્વક કરવા અને તેવો ભાવ સેવવો. જેથી સ્પીક બ્રેકર વડે જેમ ગાડીની ગતિ મંદ થાય છે તેમ આવા ભાવો વડે મનની બહિર્મુખતાની ગતિ મંદ થાય છે. લોભાદિ કષાયો, આગ્રહો અને આવેશોની ગતિ મંદ થાય છે. સ્વનિરીક્ષણનું આ પરિણામ છે. સભાનતાનું આ સત્ત્વ છે.

૦ સ્વાધ્યાય : સાધક-ગૃહસ્થે વ્યવસાયનું આયોજન જ એવું કરવું કે જેથી તેને સાધના માટે પૂરતો અવકાશ મળી રહે. આ માર્ગમાં સત્ શ્રુતનું વાચન કે મનન એ અગત્યનું અંગ છે. અવકાશે હંમેશાં સત્શાસ્ત્રનો એકાંતમાં કે સમૂહમાં સ્વાધ્યાય કરવો. વીતરાગ-માર્ગને કે સ્વરૂપચિંતનને પ્રેરક અને તેવા ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું. ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં સ્વાધ્યાય કે પ્રાર્થના કરવાં જેથી તેમાંથી મનને ચિંતનયોગ્ય સામગ્રી મળી રહે. સ્થિરતા સહિતનો સ્વાધ્યાય તે એક પ્રકારનું ધ્યાન છે.

૦ સ્થૂલ મૌન : સાધકને માટે મૌન પ્રાણવાયુ સમાન છે. નિત્યપ્રતિ એકાદ કલાકનું કે અવકાશ હોય તે પ્રમાણે મૌન રાખવું. સપ્તાહમાં એક દિવસ કે અહોરાત્ર મૌન રાખવું. મૌન વડે શક્તિનો સંચય થાય છે, મૌન સમયે જરૂરી દૈહિક ક્રિયા સિવાય અન્ય ક્રિયાઓ ત્યજવી. તેમાં સ્વાધ્યાય, ભક્તિ, વગેરે કરવા એકાંતમાં ધ્યાન, સ્વનિરીક્ષણ, ચિંતન કે લેખન જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી. મૌનની ગહનતામાં આત્માના આનંદનો સ્પર્શ થાય છે. મુનિઓને મૌનનો આવો અનુભવ હોય છે. આગળ વધતાં રોજે છૂટક કે સળંગ ત્રણ કલાકનું મૌન લેવું.

૦ સૂક્ષ્મ મૌન : ઈંદ્રિયોના વિષયોથી યાછા વળવું. પ્રત્યાહારની નજીકનું આ સૂક્ષ્મ મૌન છે. મનના વિકલ્પો, વિચારો, વાસનાઓનું શમી જવું તે સૂક્ષ્મ મૌન છે. આ મૌન દ્વારા ધ્યાનનું દ્વાર ખૂલે છે અને ધ્યાનદશાની અનુભૂતિ થાય છે.

ધ્યાન : ઉપર મુજબના નિત્યના અભ્યાસ પછી ‘ધ્યાન’ શું છે તેનો વાસ્તવિક ખ્યાલ આવશે. એક જ વિષય પર અમુક સમયની ચિંતનરૂપ સ્થિરતાને ધ્યાન કહ્યું છે. આમ કરતાં બુદ્ધિપૂર્વકનું ચિંતન શાંત થયે કેવળ આનંદનો અનુભવ રહે તે ધ્યાનદશાની સિદ્ધિ છે.

તે પછી ચિત્તમાં આનંદની ધારા વહેતી રહે તો તે ધ્યાનનું સત્ત્વદર્શન છે, તેમ સુપ્રતીતપણે જાણવું. ધ્યાન પહેલાં એકાગ્રતા જરૂરી છે. લક્ષ એકાગ્રતા સુધીનું નથી. પ્રારંભમાં અનુભવાતા આનંદમાં પણ અટકી ન પડવું. પરંતુ મનની ભૂમિકાઓને વટાવી જ્ઞાતાદ્રષ્ટાભાવમાં જવાનો પુરુષાર્થ સેવવો. તે પછી ધ્યાનની અનુભૂતિ સહજ છે.

“ધ્યાન” પ્રાથમિક ભૂમિકાએ મૌન કે એકાગ્રતાનો અભિગમ રહેશે. દીર્ઘકાળના અભ્યાસે ધ્યાનદશાનો અનુભવ થશે. ઉત્તમ સાધક-સાધુ જગત પ્રત્યે ઉદાસીન થઈ નિવૃત્તિ સાધી પવિત્ર સ્થળોએ ધીરજપૂર્વક અનુભવી જ્ઞાનીના સાન્નિધ્યમાં આ કાળે ધ્યાનમાર્ગે પ્રવેશ પામી શકે છે. તે કારણે આચાર્યોએ ધ્યાન વિષે વિસ્તારથી વર્ણન કરેલું છે, જેનો અભ્યાસ વિશિષ્ટ સાધકોને પરિશિષ્ટો દ્વારા કે ગ્રંથો દ્વારા કરવા વિનંતી છે.

૦ સિદ્ધિઓના પ્રગટવા સમયનાં ભયસ્થાનો

આત્માનું અનંત સામર્થ્ય છે તે ચૈતન્યમય છે. અસત્-જડને જડનું સામર્થ્ય છે. આત્મા જડભાવે - અસત્ભાવે પરિણુમે ત્યારે જડ-અસત્-માયા સર્વોપરિ રહે છે. જ્યારે સર્પ ગૂંચળું વાળી પડયો છે ત્યારે બાળકો તેને પથ્થર મારશે, પણ જ્યાં સર્પ કૂંદાડો કરશે ત્યાં સૌ બાળકો દૂર નાસી જશે. તેમ આત્માનું સામર્થ્ય સત્તામાં.

ગૂંચળું વાળીને રહે તોય તે શક્તિરૂપે છે. જ્યારે તે પ્રગટ થાય છે ત્યારે દોષો આઘાપાછા થઈ દૂર ચાલ્યા જાય છે.

આત્માની શક્તિના પ્રગટ થવા સાથે વિવિધ પ્રકારનાં શુભ પુદ્ગલોના યોગે દૈહિક એટલે ત્રણે યોગની શક્તિ ખીલી ઊઠે છે. તેને આત્મશક્તિ સમજવી તે ગંભીર ભૂલ છે. દેહની શક્તિઓ પ્રગટે ત્યારે લોકોમાં માન વધે છે. તે પરિસ્થિતિમાં લોકેષણમાં - માન કે પૂજામાં પડી શક્તિનું પ્રદર્શન ન કરવું. આ માર્ગ એવો સૂક્ષ્મ છે કે સાધક અમુક સ્થાનેથી ચૂકે કે છેક નીચે ઊતરી પડે છે. મુંબઈ જતાં માર્ગમાં જે જે સ્ટેશનો આવે તેને સૌ જુએ છે પણ વચમાં ઊતરી પડતા નથી, તેમ મુક્તિસ્થાને પહોંચવા યાત્રીને માર્ગમાં સિદ્ધિઓનાં, માનાદિનાં સ્થાનો આવે, તે જોઈ કે જાણી લેવાં, પણ નીચા ઊતરીને માનાદિના પ્લેટફોર્મ પર ચાંટા ન મારવા કે કોઈ સિદ્ધિરૂપી ધાંકડા પર એઠક ન લેવી. જો તેમ બન્યું તો ગાડી ઊપડી જશે. વળી ફરી એવી દશા આવતાં વાર લાગે છે. તે માટે સતત સાવધાન રહી કેવળ લક્ષ પ્રત્યે જ ઝૂકેલા રહેવું.

એકાગ્રતા સાધ્ય થતાં સ્વયં દેહની ઉચ્ચ શક્તિઓ મધુર ધ્વનિરૂપે, પ્રકાશરૂપે, સુગંધરૂપે, કોમળતારૂપે કે મુખરસરૂપે પ્રગટ થાય ત્યારે તેમને જાણી લેવી, પણ અગ્રિમતા ન આપવી કે પ્રસિદ્ધિ ન આપવી. ગુણોને સહન કરવાથી ગુણો વિકસે છે તેમ આ શક્તિઓનું છે. પ્રારંભ જ આત્મલક્ષે કરવો અને અંતિમ ધ્યેય પણ તે જ રાખવું.

મન અને શરીરનું જેવું ઉત્થાન, તેટલા પ્રમાણમાં ધ્યાનમાં પ્રગતિ થાય. આત્મદશા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી, નિદિધ્યાસન કરવાથી દેહભાવ ઘટે છે, માટે સતત સ્મરણમાં રાખવું કે હું દેહ નથી, હું શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપ છું. એવા સતત રટણમાં કોઈક પળો એવી આવશે કે સાધક શરીરથી મુક્ત છે, તેવી દશાનો અનુભવ થશે.

તીર્થાટન : દરેક સાધકે વર્ષમાં એકાદ વાર અનુકૂળતાએ તીર્થ કે પવિત્રસ્થાનમાં એકાંત મળે તેવાં સ્થળોએ નિવૃત્તિ માટે

અવકાશ રાખવો. તે દિવસોમાં જરૂરી દિનચર્યા સિવાય ભક્તિ, સ્વાધ્યાય અને મૌન રાખવાં.

ઉપર જણાવેલો ક્રમ એકસાથે કરવાનો નથી. પરંતુ દીર્ઘશ્વાસ પહેલાંની હકીકતનું યોગ્ય આયોજન કર્યા પછી દરેક ક્રમમાં પંદરથી વીસ દિવસનો અભ્યાસ કરવો. જેમ કે દીર્ઘશ્વાસ સાથે મનની એકાગ્રતા કરી મંત્રજપ કે પદો દ્વારા ભક્તિ કરવી, પંદર મિનિટ શાંત કે એકાગ્ર થવા પ્રયત્ન કરવો. દરેક ક્રમ પછી પંદર મિનિટ મૌનભાવે શાંતિથી બેસવું.

બાળક પહેલા ધોરણમાંથી બીજા ધોરણમાં આવે ત્યારે પહેલા ધોરણનાં પુસ્તકો મૂકીને બીજા ધોરણનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરે છે અને આગળનાં ધોરણમાં પાછળનાં ધોરણોનાં પુસ્તકોનો ત્યાગ કરે છે. પરંતુ મૂળ વસ્તુનું વિસ્મરણ કરતો નથી; જેમ કે ૧ થી ૧૦ના આંક, ૩ થી માંડીને પૂરી બારાબીસનું સ્મરણ રાખે છે. કારણ કે તે અંક અને શબ્દો તો તે પંડિત થાય ત્યારે પણ તે જ રહેવાના છે. તેમ આ ક્રમમાં આગળ જતાં સ્થૂલ અવલંબનોને ત્યજી એકાગ્રતાના અભ્યાસને શ્રદ્ધાપૂર્વક દૃઢપણે ગ્રહી રાખવો. દેખીતી રીતે ક્રમ લાંબો લાગશે. પરંતુ અનંતકાળની ભ્રમણા અને અસત્માંથી નીકળવા માટે ક્રમ લાંબો નથી. સાચી ક્ષુધા પછી ભોજનથી તૃપ્તિ થાય છે, તેમ અનંતકાળનો સંસારનો થાક આત્માના અનુભવથી ઊતરે છે, જીવન નિર્બોધ થતું જાય છે, નિર્દોષ થાય છે. આનંદ મંગળની સહજ ઉપલબ્ધિ થતી રહે છે. માટે ભૂમિકા પ્રમાણે આ ઉપક્રમનું સેવન કરવું તે આત્મહિત અર્થે છે.

૦ ભૂમિકા યોગ્ય પ્રકારો

ગૃહસ્થ સાધકે નીચેના પ્રકારોને અને ક્રમને સમજીવિચારી પોતાની શક્તિ અને મર્યાદા પ્રમાણે ગોઠવી લેવા.

પ્રથમ પ્રકાર : વ્યવસાયી-પ્રારંભિક સાધક માટે છે.

દ્વિતીય પ્રકાર : કંઈક નિવૃત્ત અને જિજ્ઞાસાવાળા સાધક માટે છે.

ત્રીજો પ્રકાર : આત્મસાધનાની જ અગ્રિમતાવાળા સાધક માટે છે

કે આગળની ભૂમિકાવાળા સાધક માટે છે.

૦ પ્રથમ પ્રકારના સાધક માટેનો ઉપક્રમ :

સાધનાનો સમય રોજના ૧ થી ૨ કલાકનો રાખવો. તેમાં સ્થૂલ મૌનનો સમાવેશ થઈ શકે, અથવા રોજે એક કલાક મૌનનો રાખી સત્શ્રુતવાંચન કે લેખન કરવું.

ધ્યાનનો અભ્યાસ : અનુકૂળ પણ નિયત સમય રાખવો. શ્વાસ-અનુપ્રેક્ષા ૫ મિનિટ, ભક્તિપદ ૧૦ મિનિટ, મંત્રજપ કે ઠું ધ્વનિ ૫ મિનિટ, સ્વનિરીક્ષણ-ચિંતન ૧૦ મિનિટ. સવારે અને સાંજે કે રાત્રે ૩૦ મિનિટનો આ ક્રમ રાખવો. અવકાશ મળે પવિત્ર ભૂમિમાં અનુભવીની નિશ્રામાં અભ્યાસ વધારતા જવું અને નિત્ય સ્વાધ્યાયનો નિયમ રાખવો. સત્કાર્યમાં ઉપયોગ રાખવો.

૦ બીજા પ્રકારના સાધક માટેનો ઉપક્રમ :

સાધનાનો સમય નિત્ય માટે ૩ થી ૪ કલાક. તેમાં સ્વાધ્યાય, મૌનનો અને આસનાદિનો સમાવેશ કરી શકાય. રોજે ત્રણ કલાક સળંગ કે મર્યાદિત કલાકનું મૌન રાખવું. સપ્તાહમાં એક દિવસ ૬ થી ૧૨ કલાકનું મૌન રાખી શકાય તો ઉત્તમ છે.

ધ્યાનનો અભ્યાસ : શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા કે આત્મઅનુપ્રેક્ષા (ચક્રો-માં સ્થિરતા) ૫ મિનિટ, ભક્તિભાવના ૧૫ મિનિટ, મંત્રજપ ધ્વનિ ૧૦ મિનિટ, સ્વનિરીક્ષણ ૧૦ મિનિટ, પરમાત્માનું ચિંતન ૧૦ મિનિટ, વિકલ્પ રહિત - સ્થિરતાના - સૂક્ષ્મમૌનના - આત્મભાવના કે અનુભવમાં જવાની ભાવનામાં રહેવા પ્રયત્ન કરવો ૧૦ મિનિટ. આ પ્રમાણે સવારે રાત્રે એક એક કલાકનો ક્રમ રાખવો. રોજે એક કલાક સ્વાધ્યાય, એક કલાક સત્સંગ અને એક કલાકનું મૌન રાખવું.

દર બે કે ત્રણ માસે પવિત્ર સ્થાનોમાં જઈ સત્સંગ કરવો અને નિવૃત્તિમાં રહી અભ્યાસ વધારતા જવું.

૦ ત્રીજા પ્રકારના સાધક માટેનો ઉપક્રમ :

સાંસારિક કાર્યોથી મોટે ભાગે નિવૃત્ત થવું; અથવા જરૂરી કાર્યો બંધવવી અને વધુ સમય સાધનામાં રત રહેવું. નિત્ય માટે

છ કલાક કે યથાશક્તિ પણ વ્યવસ્થિત આયોજન કરી સ્વયંપ્રેરણા વડે નિત્યક્રમ ગોઠવી લેવો. પવિત્ર સ્થાનમાં વધુ સમય ગાળવો અને એકાંત તથા મૌનનું અવલંબન વધુ દંઢ કરવું. સપ્તાહમાં એક કે બે દિવસ, અથવા એક અહોરાત્રનું મૌન રાખવું. શક્ય હોય તો રોજ ત્રણ કલાકનું મૌન રાખવું. જરૂરી દૈહિક ક્રિયા સિવાય આ સમયમાં સ્વાધ્યાય-લેખન કરવું. સવારે પ્રાહ્નમુદૂર્તમાં સદ્દેવગુરુની ભક્તિમાં ચિત્તને સ્થિર કરી સ્વસ્વરૂપનું સ્વિશેષ ચિંતન કરવું. કેઈ એક ગુણવિષયક ચિંતન કરવું. આ પ્રકારે સવારે અને સાંજે એક એક કલાક કે વધુ સમય ચિત્તસ્થિરતામાં રહેવા પ્રયાસ કરવો.

તત્વના અર્થોનો જ્ઞાની પાસે અભ્યાસ કરવો. ભક્તિ, સામાયિક, સ્વાધ્યાય, સુલેખન ઇત્યાદિ કરવાં. નિવૃત્તિનાં પવિત્ર સ્થાનોમાં સમૂહભક્તિ અને સમૂહસત્સંગ દ્વારા આત્મભાવને અને સ્થિરતાને પુષ્ટ કરતા રહેવું. આવી ઉત્તમ સાધનાના પરિણામે આત્માની શુદ્ધતા પ્રગટતી રહેશે, અને ધ્યેય સિદ્ધ થતું અનુભવાશે. માટે ઉત્સાહપૂર્વક આ માર્ગમાં આગળ વધવું.

અંતમાં, આ ભૂમિકા અને ઉપક્રમને અનુભવીની નિશ્રામાં અને સ્વશિક્ષણના ક્રમમાં યોજવાથી સાધક આગળ વધતો જશે. જેમ જેમ આગળની ભૂમિકા આવે તેમ તેમ શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા જેવાં સ્થૂલ અવલંબનોને ગૌણ કરી સૂક્ષ્મમૌન, વિકલ્પોનું શમન કરવું. આત્મચિંતન, પરમાત્માનું ધ્યાવન અને સ્થિરતા જેવાં સૂક્ષ્મ અવલંબનોને ગ્રહણ કરવાં. છેવટે પોતાના શુદ્ધાત્માની જ ચિંતવના અને ભાવના કરી, તે સ્વરૂપમાં જ સ્થિર થવા પ્રયત્નશીલ થવું.

ચિત્તની સ્થિરતા અને સૂક્ષ્મ ઉપયોગના વિકાસ સાથે અનુભવની ક્ષમતા વધે છે. થોડા થોડા સમયને અંતરે આત્મસ્વરૂપનો લક્ષ પ્રગટપણે વધતો જાય છે. અશુભધ્યાનના પ્રકારો અતિશય મંદ થતા જાય છે અને ધર્મધ્યાનના પ્રકારો સહજપણે સાધ્ય થઈ જાય છે. ધર્મધ્યાનની કે શુભધ્યાનની સાધનાનું આ સાક્ષ્ય છે.

સત્ પુરુષનું યોગબળ જગતનું કલ્યાણ કરે

ઉપસંહાર

૦ શાશ્વત સુખની શોધ :

જગતમાં પ્રાયે બહુસંખ્યજીવોની માન્યતા એવી છે કે, પાર્થિવ જગતનાં સાધનો, સંપત્તિ, વિપુલ સંચય, સ્ત્રી, પુત્ર, મિત્ર, યશ-કીર્તિ તથા તે તે ક્ષેત્રોમાં અનુકૂળ સંયોગો અને સંબંધો આદિ સુખનું કારણ છે. કંઈક વિચારદૃષ્ટિવાળા જીવો તે તે સંયોગોમાં પ્રતિકૂળતા આવે ત્યારે ક્ષણભર એમ માની લે છે કે, જગતમાં સુખ અને દુઃખની એક ઘટમાળ ચાલ્યા કરે છે. વળી કંઈક અનુકૂળતા જણાતાં કે સમય પસાર થતાં તે વાત વિસરી બંધ છે. કેવળ સમ્યગ્દૃષ્ટિ, સત્યાભિમુખ અને વિવેકશીલ આત્માઓ જ પૂર્વના આરાધનના બળે, નૈસર્ગિક રુચિ વડે, સદ્ગુરુના ઉપદેશ દ્વારા, સત્શાસ્ત્રના અભ્યાસ વડે કે સત્સંગ જેવા સત્પ્રસંગના પરિચય આદિ માટેના પુરુષાર્થથી જગતના સાંયોગિક અને વિયોગિક સુખ-દુઃખના કાર્ય-કારણને સમજી સાચા અને શાશ્વત સુખની શોધમાં પ્રયત્નશીલ થાય છે.

જો આત્મારૂપ પદાર્થમાં સુખ નામક ગુણ ના હોત તો, પર પદાર્થોના નિમિત્તે ઈન્દ્રિયો અને મન દ્વારા જે સુખનો અનુભવ થાય છે તે સંભવિત ન હોત. સારાંશ કે અજ્ઞાની આત્માની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિઓ સંયોગાધીન થઈ વિષયાકાર, અન્યભાવરૂપ કે વિભાવરૂપ થઈ બંધ છે, તે સર્વ ક્રિયાઓ જ ખરેખર દુઃખનું મૂળ છે. જ્ઞાનસહિત વૈરાગ્યભાવનાને પોષક પુરુષાર્થ કરનાર જ્ઞાનીની વૃત્તિ સ્વભાવરૂપ થાય છે. આત્મભાવે વર્તના કરવી તે સ્વાધીનતાનું અને સુખનું કારણ છે. ત્યાં ઈન્દ્રિયસુખ ગૌણ કે નિઃશેષ હોય છે

અને અતીન્દ્રિય સુખની અનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આવી આત્મ-તન્મયતાની પળોમાં મનોવૃત્તિ કાર્મણવર્ગણાઓને ગ્રહણ કરતી નથી. એથી જ્ઞાનીને શરીરાદિ કે વ્યાપારાદિ વ્યવહારમાં પૂર્વના સંબંધો પૂર્ણ થાય છે અને પ્રાયે નવો પ્રતિબંધ થતો નથી. ક્રમે કરીને તે આત્મા અનંત અવ્યાબાધ સુખને પામે છે.

આત્મસુખને માણવા કે આત્મતત્ત્વને પ્રગટ કરવા ધ્યાનનો અભ્યાસ, ધ્યાનમાર્ગનું પરિજ્ઞાન અને પરિશીલન અત્યંત આવશ્યક છે. સર્વજ્ઞ વીતરાગ દેવો, પૂર્વાચાર્યો અને સદ્ગુરુઓ દ્વારા પ્રરૂપિત ધ્યાનમાર્ગ સુસ્પષ્ટ અને એક અબાધિત સત્ય છે. સંસ્કાર અને ભૂમિકા અનુસાર સાધક તેનું ક્રમશઃ સાચી શ્રદ્ધાપૂર્વક આરાધન કરે તો આ માર્ગે લક્ષ્ય સાધ્ય થઈ શકે છે.

જળસમુદ્રમાં ડૂબતા માનવના હાથમાં કોઈ નાનું-મોટું કે કાળું-ઘોળું લાકડું આવે ત્યારે તે ડૂબતો માનવી કંઈ પણ વિકલ્પ કર્યા વગર, તે લાકડાને વળગી જ પડે છે અને કિનારે પહોંચે ત્યાર પછી જ તેને છોડે છે. તેવું ધર્મના અવલંબન માટે સમજવાનું છે.

વળી કોઈ ઘરમાં આગ લાગે છે ત્યારે માણસો એ ઘરમાં રહેલી કીમતી વસ્તુઓનો મોહ ત્યજી પ્રાણને જ બચાવવા પ્રયત્ન કરે છે. આવા દષ્ટાંતને લક્ષમાં રાખી વિચારવાન આત્માઓ સંસારને મોહરૂપી ભવસાગર બાણી ધર્મના અવલંબન વડે તરી જવા માટે સલાહ રહે છે, અને સંસારના ત્રિવિધ તાપની પીડાથી દૂર થવા ધ્યાનમાર્ગે શીઘ્રતાએ પ્રયાણ કરે છે. પૂર્વના શુભયોગે મળેલાં સાધન, સંપત્તિ અને સમયનો સદ્ઉપયોગ કરી ભવસાગરરૂપ સંસારમાંથી બહાર નીકળી જવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. અશુભયોગના નિમિત્તે પ્રાપ્ત થયેલા દુઃખજન્ય સંયોગોનું સ્વરૂપ વિચારી વૈરાગ્યવાન થાય છે અને તે શાશ્વત સુખને પામે છે.

સંસારના અનેકવિધ પ્રપંચોથી અને પાપ-વ્યાપારોથી મુક્ત

થવા ધ્યાન એ અમોઘ તરણોપાય છે. પોતે ઉપાર્જન કરેલાં શુભા-શુભ કર્મોથી કે સંસારથી ભાગી છૂટીને નિવૃત્તિ લેવાની આ કોઈ નબળી વૃત્તિ છે તેમ ન માનવું. ધર્મવીરો આ માર્ગને આરાધે છે.

“હરિનો મારગ છે શૂરાનો નહિ કાયરનું કામ જોને.” /

સમુદ્રમાં જેમ યોગ્ય હવામાન જોઈને નાવિક નાવને વિના વિઘ્ને લક્ષ્યસ્થાને લઈ જાય છે, તેમ જે વિવેકશીલ મનુષ્ય સંસારમાં પોતાને પ્રાપ્ત થયેલા પ્રારબ્ધમાં સમભાવે અને સૌની સાથે આત્મભાવે વતી ક્રમે કરીને પરલાવથી અને કર્મગંધથી સમગ્રતાએ છૂટી લક્ષ્યસ્થાને પહોંચવા ઇચ્છે છે અને તે માટે ધર્મધ્યાન-શુભધ્યાનનું અવલંબન લે છે.

સામાન્યતઃ સંસારી જીવો પળે પળે અનંત કર્મવર્ગણાઓને ગ્રહણ કરે છે. તે ક્રમને તોડવા શુભ અનુષ્ઠાનોનાં સેવન પછી, ચિત્તની સ્થિરતા થવાથી ધ્યાનની એકાદ પળ પણ ઘણી ઉપયોગી થાય છે. ધ્યાનની શુદ્ધ પળોમાં અનંત કર્મોની નિર્જરા થાય છે, તેથી આત્માને પરમસુખનો અનુભવ થાય છે. તે પછી તે સાધકને સંસારનાં દુર્લભ ગણાતાં કે મનાતાં સુખનાં સંયોગો અને સાધનો તુરંત લાગે છે. તેવા પદાર્થો પ્રત્યેની તન્મયતા છૂટી જાય છે અને વૈરાગ્યદશાના - ઔદાસીન્યતાના ભાવો યથાપદવી પ્રગટતા રહે છે.

માનવમાત્ર સુખની આકાંક્ષાએ જ પરિશ્રમ ઉઠાવે છે ને ? ક્યાં સુધી ? જન્મોજન્મથી વર્તમાનજન્મ પર્યાંત ઉઠાવતો આવ્યો છે, છતાં તેને નિરાધા સુખ ક્યારે પ્રાપ્ત થયું છે ? અજ્ઞાનજન્ય મનોભૂમિકાએ આ પ્રશ્નનું સમાધાન થવું શક્ય નથી. મનની કોઈ કલ્પના દ્વારા સત્સુખના માર્ગસંબંધી પ્રત્યુત્તર મળવાની સંભાવના નથી, જેમ લીમડાના તીવ્ર રસનું એક જ ટીપું કડવું જેર જેવું લાગે છે, સુખને તે કડવાશથી ભરી દે છે, મીઠાની એક જ ગાંગડી જિહ્વાને ખારી ઊસ લાગે છે, તેમ સંસારના રાગાદિ સંયોગોમાં જીવને જ્યારે કડવાશ અને ખારાશ લાગે ત્યારે તે પ્રત્યે અભાવ

થઈ મનોવૃત્તિ અંતર્ગામી થાય છે. સંસારના પદાર્થોમાં અને પરિચયમાં એવી ને એવી મીઠાશ વર્તે અને અંતરમુખવૃત્તિ થાય તેવું અને એવી આ માર્ગમાં વ્યવસ્થા નથી.

સંસારનાં કોઈ સાધનો એવાં નથી કે જે જીવને એકાંત સુખ અને શાંતિ આપી શકે. બાહ્ય સર્વ પ્રકારે અનુકૂળતા હોવા છતાં જીવને મનમાં વ્યાપેલા ભય અને ચિંતા સતાવતાં જ રહે છે, કે કાલે શું થશે ? તેમાં એકાંત કે નિરાબાધ સુખ કે શાંતિ ક્યાંથી મળે ? સાચું સુખ સાચા ધર્મમાર્ગે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

૦ આત્મા સ્વસંવેદ છે

આત્મા સ્વસંવેદ છે, જ્ઞાનમય છે. એ જ્ઞાન ઉપયોગમાં તેને સુખદુઃખાદિનું જે વેદન થાય છે, તે અન્ય પદાર્થોના નિમિત્તથી થતું હોવાથી વિભાવરૂપ છે. સ્વભાવમાં વર્તતું જ્ઞાનનું વેદન સ્વાધીન હોવાથી તે સ્વ-સ્વરૂપનું સંવેદન છે, તેમાં ધ્યાનદશાની અનુભૂતિ સમાહિત છે. એ અનુભૂતિની ક્ષણોમાં આત્મા શાશ્વતને જાણે છે. આવી જ્ઞાનમય પરિણામધારાનો આનંદરૂપ સ્રોત તે ધ્યાનદશાનું પાદ્મચિહ્ન છે.

દા. ત., શરીર પર ગૂમડું થયું હોય ત્યારે તેનું વેદન આત્માના જ્ઞાન-ઉપયોગમાં થાય છે. તે સમયે દુઃખનું વેદન થવું તે અથવા તે દુઃખ સાથે તદાકારતા થવી તે પરભાવ છે કે વિભાવ છે. ગૂમડું તે પુદ્ગલનો વિકાર છે, તેમ જાણે અને ઉપયોગ તેનાથી ભિન્નપણે વર્તી આત્મભાવમાં સ્થિર રહી શકે તો તે સ્વભાવરૂપ સ્વસંવેદન છે. ઉપયોગની આવી સ્થિરતા માટે સાધકે સ્વ-પરનો ભેદ સમજવો, જાણવો જરૂરી છે.

ગૃહસ્થપણામાં રહેલા સાધકને દીર્ઘકાળની સમ્યક્ સાધના પછી ક્ષવચિત્ ક્ષવચિત્ ધ્યાનદશાનો કે નિરપેક્ષ આનંદનો અનુભવ થાય છે, પણ જો તે પ્રારબ્ધયોગે પ્રાપ્તવ્યાપારોમાં કે વ્યવહારમાં વધુ વ્યસ્ત રહે તો, પ્રમાદને વશ થતાં ધ્યાનદશાનો પુનઃ અનુભવ દીર્ઘકાળ

સુધી વિલંબમાં પડે છે. જે સાધક સ્વરૂપ પ્રત્યે સાવધાન રહી, એકાંત સાધીને સત્સંગાદિ જેવાં સાધનોનો પુરુષાર્થ કરતો જ રહે તો, તેને ધ્યાનદશાનો અનુભવ થોડા થોડા સમયના અંતરે થતો રહે ખરો. વળી જે તે વિશેષ નિવૃત્તિનો યોગ લઈ અભ્યાસ વધારતો રહે તો, એ દશા એને માટે સહજ બની જાય છે. અર્થાત્ એના ચિત્તની સ્થિરતા ટકી રહે છે. પ્રારંભમાં ભારે પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. એમ કરવામાં આવે ત્યારે જ નિજપદનો યથાર્થ આસ્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૦ નિજપદની યથાર્થ શ્રદ્ધાવાળો ગૃહસ્થ સાધક કેવો હોય છે ?

સુદર્શન શેઠની જીવનકથા પ્રસિદ્ધ છે, તેમનું જીવન જ ધર્મમય હતું. તેઓ ધ્યાનમાર્ગના આરાધક હતા, તેમ નિજપદની પણ દૈઘ શ્રદ્ધાવાળા હતા. તેના પરિણામે જ જ્યારે તેમને રાજા દ્વારા શૂળીની સજા થઈ ત્યારે પણ તેઓ નિર્ભય રહી આત્મચિંતનમાં સ્થિર રહ્યા. નિજપદની શ્રદ્ધાથી તલભાર તેઓ ચલિત થયા નહિ. જે દેહના મમત્વથી પર હોય છે તે ભયમુક્ત હોય છે; તેઓ બાણે છે કે દેહ મરે છે, આત્મા મરે તેવી વ્યવસ્થા જગતમાં છે જ નહિ. સ્વરૂપના શ્રદ્ધાવાન આવા આત્માઓ દેહનું વિસર્જન થતાં અમર બની જાય છે.

બાણે રાજસિંહાસન પર આરૂઠ થવા જતા હોય તેવા પ્રસન્નભાવે સુદર્શન શેઠ શૂળી પાસે પહોંચે છે, અને સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે શૂળીને સિંહાસન થઈ જવું પડે છે. આત્માની નિર્મળ દશા પુદ્ગલપરમાણુઓને શુભમાં ફેરવી દે તેવું તેનું સહજ સામર્થ્ય છે. આત્મભાવની આવી નિર્મળ શ્રેણી એ ધ્યાનદશાના અનુભવની સિદ્ધિ છે. અંતઃચેતનાની પવિત્રતા બાહ્ય પરિણામોને પલટી શકે છે.

આજે પણ ચિત્તની નિર્મળતાની ચરમસીમાએ પહોંચેલા યોગીઓને આવા અનુભવ થાય છે, પરંતુ વર્તમાનમાં માનવને

પોતાની આત્મશક્તિમાં આવી અપ્રતિમ શ્રદ્ધા કયાં છે? તેનું કારણ જીવનમાં નિર્દોષતા, નિઃશંકતા, નિર્ભયતા, નિર્મમત્વ, નિજરૂપતા જેવાં ઉત્તમ તત્ત્વોનું સ્થાન નથી કે અતિ અલ્પ છે, એ છે.

૦ સાચા ધર્મમાર્ગમાં પ્રવેશ કેમ પામવો ?

ધ્યાનદશાના સુખની કે અપૂર્વ સ્થિરતાની પળોની અનુભૂતિ, પાપપ્રવૃત્તિઓમાં રાચતા, તૃષ્ણાના મહાસાગરમાં તણાતા, અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાં આવતા, બહિર્ગામી યાત્રામાં ભટકતા, અને અનેકવિધ પ્રપંચોમાં ગૂંચવાતા મનુષ્યોને પ્રાપ્ત થવી અશક્ય છે. વળી તે પ્રત્યે લક્ષ થવાની સંભાવના પણ કયાંથી હોય ?

એકેન્દ્રિયાદિથી માંડીને વિવિધ પ્રકારનાં હિંસાદિથી પ્રાપ્ત કરેલાં અદ્યતન સામગ્રીનાં સાધનો વડે સુખ મેળવવાના વૃથા પ્રયત્નો આદરતા, વ્યવહારધર્મના કર્મક્ષેત્રે દુર્વ્યહાર કે નિષ્પ્રયોજન વ્યવહાર અને વ્યાપાર કરતા, ધર્મક્ષેત્રે બાહ્ય ક્રિયા વડે કંઈક ભૌતિક લાભ મેળવવાની આકાંક્ષા સેવતા કોઈ જીવને ધ્યાનસાધનના આ ક્ષેત્રમાં પ્રવેશપત્ર મળવાની સંભાવના નથી.

ધર્મક્ષેત્રમાં કંઈક પ્રવેશ પામીને અલ્પ અભ્યાસને બળે “હું શુદ્ધ-બુદ્ધ, સ્વ-સ્વરૂપમય છું” આવી કોરી અને નરી શાબ્દિક માન્યતાનો ભ્રમ સેવતા, પોતાની જાતને લોભામણાં કે ઠગારાં આધ્યાસનોથી સંતોષ આપતા, અને સમાધિ અવસ્થામાં સમ્યક્-વ્યવહાર કરું છું તેવી કલ્પિત ભ્રમણામાં જીવતાં મનુષ્યોને ધ્યાનની-પરમઆનંદમય ધન્ય પળોની પ્રાપ્તિ થવી સંભવતી નથી.

અન્યભાવનો, બાહ્યપ્રલોભનોનો, અશુભ તત્ત્વોનો સંક્ષેપ થયે, આત્મસક્ષપૂર્વકના ઉત્તમ શુભભાવના વિશિષ્ટ સેવનની ભૂમિકામાં કોઈક નિર્દોષ પળોએ આત્મપરિણામ શુદ્ધભાવરૂપે ધ્યાનદશામાં સિદ્ધ થાય છે.

ત્યારે હું ધ્યાન કરું છું, મને કંઈક અનુભવમાં આવે છે એવા સર્વ વિકલ્પો શમી જાય છે અને કેવળ પરમ શાંતદશાની એક

આનંદદાયક ઝલક શેષ રહે છે. તે ધ્યાનદશા છે, એ અનુભવથી સિદ્ધ થઈ શકે છે, થાય છે. આ કાળમાં આવી શક્યતા નથી કે ધ્યાનદશા ઉપલબ્ધ નથી એવી નિર્ભય કલ્પના વડે આત્મવિકાસને રૂંધવો નહિ પણ પુરુષાર્થ વડે ગુરુગમે આગળ વધવું.

આવી ધન્ય પળો પહેલાં શું શું બને છે? તે જોઈએ : “હું આત્મા છું, સ્વ-સંવેદ્યરૂપ છું, દેહાદિથી ભિન્ન છું, હું સાયક સ્વરૂપ છું, જ્ઞાનદર્શનમય છું.” આવી એક પવિત્ર અંતરયાત્રાનો પ્રારંભ થાય છે. તે સમયથી પ્રપંચોનું આવરણ શમતું બન્યું છે. જગતના જીવો પ્રત્યે નિરપેક્ષ મૈત્રીભાવનો પ્રારંભ થાય છે. પરમાત્મા પ્રત્યે અનન્ય પ્રીતિ અને ભક્તિ દઢ થતી બન્યું છે. સ્વરૂપ પ્રત્યેની અભીપ્સા વધતી બન્યું છે. આથી સહેજે જગતના પદાર્થો પ્રત્યેની પ્રીતિ-સુખબુદ્ધિ વિરામ પામવા લાગે છે. આવા સર્વભાવો નિરંતર ટકી રહે એવી સલાનતા સહિત વ્યવહાર થાય છે. એવા પવિત્ર ભાવોમાં સ્ખલના થાય તો સાધક એક પ્રકારની વેદના અનુભવે છે, અને નાની સરખી અસતવૃત્તિ કે ક્ષતિથી એનો દેહ કંપી બન્યું છે. તે સ્ખલના કે ક્ષતિ આંખના કણાની જેમ તેને ખૂંચે છે, તેથી તેને દૂર કરવા તરત જ પ્રયત્નશીલ રહે છે. તે પછી વિકાસક્રમે ઉત્તરો-ઉત્તર કર્મક્ષેત્રે કે ધર્મક્ષેત્રે પ્રારબ્ધરૂપ અને પ્રયોજનભૂત ક્રિયા સ્વાભાવિકપણે થાય છે. તે પોતાની જાતને જેવી છે તેવી જાણે છે. લોભામણાં આસ્થાસન કે કલ્પિત માન્યતાઓથી એના અંતરનો અવાજ દબાતો નથી કે મનોવૃત્તિ લોભાતી નથી. મિથ્યાને મિથ્યા જાણવાનું અને તેને ત્યજી દેવાનું સામર્થ્ય તેનામાં આવે છે. સત્ને સત્ જાણી અંગીકાર કરે છે, તે ધર્મમાર્ગમાં પ્રવેશ પામે છે.

દીર્ઘકાળની ચિત્તની ચંચળતા ધ્યાનના અભ્યાસમાં અમુક સમય સુધી દૂર થતી નથી, કે ચિત્ત એકાગ્ર થતું નથી. કલાકો સુધી બેસવા છતાં એક પણ જેટલોય શાંતિનો કે આનંદનો અનુભવ થતો નથી, ત્યારે સાધક મૂંઝાય છે અને શંકાશીલ થાય છે. તેવી વિકળતાવાળી પરિસ્થિતિમાં દેવ ગુરુ અને શાસ્ત્રની અસીમ

શ્રદ્ધાનું અને પૂર્વના આરાધનનું સંસ્કારણ હોય તો સાધક ધીરજથી અને સાવધાનીથી એ વિકળતાવાળી પરિસ્થિતિને પાર કરી જાય છે અને ધ્યાનદશાની ધન્ય પળોનો અધિકારી થાય છે.

જેમ બહુમૂલ્ય રત્નમણિ આકારમાં નાનું હોવા છતાં ચક્ષુને આકર્ષવા સમર્થ હોય છે તેમ ધ્યાનાનુભૂતિની અલ્પ પળો તથા સૂક્ષ્મ અનુભવ પણ જીવનના સમગ્ર ક્રિયાકલાપને ધ્યાનના સત્ત્વ પ્રત્યે આકર્ષી લે છે. અહો! તેનું સામર્થ્ય, અહો તેનો આહ્વાદ કેવો અદ્ભુત અને અપૂર્વ હોય છે! એથી પ્રદેશે-પ્રદેશે એને રોમે-રોમે રોમાંચ જાગી ઊઠે છે. એ ધન્ય પળોનું સુખ અને આનંદ વર્ણુ-નાતીત હોય છે તેવું જ્ઞાનીનું કથન છે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે! તેના સત્યને સ્વીકારી શ્રદ્ધાપૂર્વક આગળ વધવું તે જ સાધકનું યથાર્થ લક્ષ્ય છે.

આ કાળે આ માર્ગમાં યથાર્થ માર્ગદર્શન મળવું કે સાચા માર્ગદર્શક મળવા એ મહાન પુણ્યના ઉદયથી અને છે. એવો યોગ મળે ત્યારે સમગ્રપણે પ્રેમાર્પણ થઈ જીવનને હોડમાં મૂકવાનું સામર્થ્ય પ્રગટવું તે એક કૃતકૃત્યતા છે. આટલું થયા પછી માર્ગ સરળ સુગ્રાહ્ય અને સુગમ બને છે.

બાહ્ય જગત પ્રત્યેની રુચિમાં ઓટ આવે છે ત્યારે અંતર-જગતના બીજે છેડે ભરતી ચઢે છે. જેમ પૃથ્વી પર એક જગાએ ખાડો પાડો કે બાગુમાં ટેકરો થઈ જાય છે. તે પ્રમાણે અનંત-વાસનાઓનું, દોષોનું કે અશુદ્ધિઓનું આત્મલક્ષે સંશોધન થાય છે ત્યારે દોષો દૂર થઈ જાય છે અને ભેદજ્ઞાન થાય છે, તેને પરિણામે ગુણરાશિ પ્રગટે છે. આવો ક્રમ અનુભવગમ્ય છે. પણ કર્મની વિચિત્રતા એવી છે કે જીવો આ માર્ગનું સેવન કરવાનું સાહસ કરતા નથી. ભેદજ્ઞાનનું માહાત્મ્ય જ એવું છે કે તે જીવનના સમગ્ર વ્યવહારોને સમ્યક્ કરી દે છે. મરજીવા થઈને જેઓ આ માર્ગ સાહસ કરે છે તેઓ માર્ગને પામે છે.

૦ ધ્યાનમાર્ગથી સહજ ઉપલબ્ધ થતી પ્રસાદી

સાધક આત્મસાધનામાં જેમ જેમ આગળ ગતિ કરે છે તેમ તેમ પ્રારંભનાં સાધનો છૂટતાં જાય છે, જેમ કે પ્રારંભમાં એકાગ્રતા માટે સાધક શ્વાસ-પ્રશ્વાસનું અવલોકન કરતો હોય છે, વળી મંત્ર-જપનું અનુસંધાન કરતો હોય છે; તે પછી ચિંતન, સ્વ-નિરીક્ષણ કે દષ્ટિસ્થિરતા વગેરે. આવો ક્રમ સાધનાકાળમાં વિકસતો જાય છે. ગતિ-પ્રગતિની સાથે જીવનશુદ્ધિ થતી રહે છે. એ શુદ્ધિના સત્ત્વમાં ચિત્ત સ્થિર થતું જાય છે; એકાંત સેવનમાં આનંદ મળે છે અસંગ-પણાના અનુભવની ઝાંખી થાય છે; જીવન ધન્ય થતું જણાય છે, અને ક્યારેય નહિ માણેલું એવું આહ્લાદકારી અનુભવનું અપૂર્વ ઝરણું વહેવા માંડે છે. આથી પ્રારંભની સર્વ કઠણાઈઓ સહેજે સમાપ્ત થાય છે, અને પાણીના પ્રવાહની જેમ જીવનપ્રવાહ સરળ-પણે વહે છે, જ્ઞાનીજનોની વાણી આત્મસાત્ થતી અનુભવાય છે કે આ માર્ગે મનુષ્ય-જન્મનું ખરું સાકૃત્ય છે. પરિભ્રમણ સમાપ્તતાની નજીક પહોંચ્યું જણાતાં અલ્પભવી ભાવિનો અણસાર મળે છે. અપ્રત્યક્ષ એવા પ્રભાવિક જ્ઞાનીજનોનો પ્રબળ સહારો નેપથ્યમાંથી અનુભવાય છે અને પ્રત્યક્ષ યોગ પણ ક્વચિત્ મળી રહે છે.

ધ્યાન એ આત્માના પ્રદેશે-પ્રદેશે વ્યાપ્ત શુદ્ધતાને સ્પર્શવાનો ભાવાતીત માર્ગ છે. તે માર્ગને સમ્યક્પણે આરાધતાં પ્રગટતી શુદ્ધતાના અંશોના આવિર્ભાવો ઘણા ચમત્કારો સર્જે છે, તે દૈહિક નથી, તેનું સ્પષ્ટપણે ભાન રાખવું. એ વૈચારિક સ્પષ્ટતા અને સમાધાન છે, બાહ્ય સંયોગોમાં નિરાકુળતા, લોકપ્રિયતા, ભાવિ ઘટનાના સંકેતો, અદ્ભુત અનુભવનો અંતઃચેતનામય આનંદ, સમભાવની અનેરી અભિવ્યક્તિ, જીવનની ધન્ય ઘડીઓની પ્રતીતિ, વાસ્તવિક પરિવર્તન, જીવનક્રાંતિનું વીર્ય-બળ અને અને ગૃહસ્થપણામાં મુનિભાવની ઉત્કટ અભીપ્સા, આવા અનેક પ્રકારના ઉત્તમ જીવનપ્રવાહો પ્રગટ થાય છે.

જ્યાં સુધી ધ્યાનની નિર્વિકલ્પ ક્ષણનો અનુભવ ન થાય ત્યાં

સુધી તે દશા કેવળ વર્ણનથી સમજવી સંભવ નથી. એક દષ્ટાંતથી તે સ્થિતિને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ. કોઈ માણસના શરીરમાં જ્યારે વીજળીનો આંચકો લાગે છે; ત્યારે તે જ ક્ષણે શરીરમાં આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશે અને રોમે રોમમાં ઝલુઝણાટી પ્રસરી જતી અનુભવાય છે, અને તેની અસર કે તેનો અનુભવ રહી જાય છે, તેમ ચિત્તની સ્થિરતામાં વૃત્તિ, પરિણામ, પર્યાય કે ઉપયોગ શાંત થઈ જાય છે ત્યારે નિર્વિચાર-નિર્વિકલ્પ ક્ષણનો ઝબકારો થઈ જાય છે. તેની અનુભૂતિ સમગ્ર પ્રદેશે પ્રદેશમાં પ્રસરી જાય છે. તે અનુભૂતિનું સત્ત્વ તેજાતાદ્રષ્ટાપણું છે. ત્યાર પછી શુભાશુભ સંસ્કારોનો કે કર્મોનો ઉદય આવે તોપણ આત્મજ્ઞાનની ધારા જળવાઈ રહે છે. પરિપૂર્ણ પ્રતીતિભાવે, દીર્ઘકાળના સેવનના ફળરૂપે કે તેના યથાર્થ ક્રમના આરાધનથી ધ્યાનદશાનો આવો અનુભવ આત્મસાત્ થાય છે. એમ અનુભવીઓનું કહેવું છે અને તે અનુભવથી સમજાય તેવું છે.

સામાન્ય સાધકને અલ્પ પળોની મૂઠી હાથ આવે તે પછી તેણે તેના રક્ષણ અને વૃદ્ધિ માટે સત્સંગમાં, સ્વાધ્યાયમાં ભૂમિકા અનુસાર શુભધ્યાનમાં વ્રતાદિકના ગ્રહણમાં, અને જિજ્ઞાસાની પ્રબળતા માટે સત્પ્રસંગોમાં વધારે સમય ગાળવો અને વ્યવહારના ઉદ્યમમાં સમ્યક્પ્રકારે કે સંક્ષેપ કરીને વર્તવું.

એ કે નિર્વિચાર કે નિર્વિકલ્પ ધ્યાનની સાધનામાં ચિંતન, ભક્તિ, લેખન તથા સ્વાધ્યાય જેવી શુભક્રિયાઓ કથંચિત્ અવરોધ કે અસ્થિરતાનાં ઉત્પાદક તત્ત્વો બની જાય છે. છતાં અપ્રમત્તદશાવાન મુનિઓ કે જ્ઞાનીઓ સિવાય સાધકને માટે તો એ શુભક્રિયાઓ અવલંબનરૂપ છે. એ ખ્યાલમાં રાખવું કે ધ્યાનદશામાં વધુ સમય ટકી શકાય નહિ ત્યારે શુભભાવોમાં પ્રયત્નશીલ રહેવામાં ન આવે તો પરિણામો તીવ્ર અંચળતા પામી અશુભભાવોમાં પડી બહિર્ગામી બને છે. ધ્યાનમાર્ગ શ્વાસપ્રશ્વાસની જેમ અહર્નિશ સેવવા માટે છે. હું આવાં મહાન કાર્યો માટે જ જન્મ્યો છું, અને આ માનવદેહ

મને તેને માટે જ મળ્યો છે તેવી પ્રારંભથી તીવ્ર જિજ્ઞાસા હોય. તો આ માર્ગ સતત સુગ્રાહ્ય બનતો જાય છે.

૦ ઉત્સાહપૂર્વક આગળ વધવું

પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં જણાવેલા ધ્યાનના વિવિધ પ્રકારો અને ભેદોથી મૂંઝાઈને પુરુષાર્થને પડતો ન મૂકવો. પ્રારંભ કરવાથી આગળનો માર્ગ જરૂર મળે છે. વળી સાધકનો ઉત્સાહ જળવાઈ રહે તે માટે જ કેટલોક રસપ્રદ અને પ્રયોગાત્મક ઉપક્રમ અત્રે દર્શાવ્યો છે. છતાં પ્રશ્ન થાય કે, આત્મા તદ્દન નિકટ હોવા છતાં માર્ગ આવો વિકટ કેમ? શું આ માર્ગ સરળ નહિ હોય? માર્ગ તો સરળ છે, પરંતુ આપણે લક્ષ્ય સ્થાનેથી ઘણા દૂર થઈ ગયા છીએ, તેથી તે વિકટ લાગે છે.

ધ્યાન એ નિરંતર આત્મસન્મુખતાનો અને સ્વપુરુષાર્થનો માર્ગ છે, તેથી પ્રારંભમાં કઠિનાઈ લાગશે. પરંતુ સદ્ગુરુ-નિશ્રા, સત્સંગ અને ભક્તિ વડે તે સુલભ અને સરળ થશે, તે નક્કી સમજવું. શુદ્ધ અવલંબનો દ્વારા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરીને આપણે શિખરની ટોચ પર પહોંચવાનું છે.

કોઈ એક પર્વતની ટોચ પર પહોંચવા માટે એક કેડીવાળો પર્વતને ફરતો લાંબો માર્ગ છે. તે માર્ગે ટોચે પહોંચાય છે ખરું. બીજો માર્ગ સીધા ચઢાણનો છે. આછી-પાતળી તેની કેડી છે અને પથરા ઠેકીને જવું પડે છે. આ માર્ગે પણ ટોચે ચહોંચાય છે. એકસાથે નીકળેલા બંને યાત્રીઓમાંથી એક યાત્રી પ્રથમના માર્ગે ઘણા કલાકે અને કેટલાયે વિસામા લઈને પહોંચે છે, બીજો યાત્રી સીધા ચઢાણના માર્ગે હાંફી જાય છે છતાં, ત્રણ કલાકમાં ટોચે પહોંચી જાય છે. આ દૃષ્ટાંત પરથી સમજાયું કે બંને માર્ગે ટોચે તો પહોંચાડે છે જ.

ધ્યાનમાર્ગ સીધી શ્રેણીનો માર્ગ છે. થોડી હાંફ ચડે છે. અર્થાત્ વિકટતા લાગે છે, પરંતુ આ માર્ગે શીઘ્રતાથી પહોંચાય છે.

વળી સત્સંગના યોગમાં સ્વાધ્યાય, ચિંતન કે ભક્તિ આદિ જેવા અનુષ્ઠાનમાં શુભભાવ વડે મનની શુદ્ધિ થતાં ધ્યાન-સન્મુખ થવાય છે, અને તેના દ્વારા ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ થઈ શકે છે. પણ એમાં સમય વધુ લાગે છે કે પુરુષાર્થ વધુ કરવો પડે છે. વળી થોડા જન્મોનો વિસામો પણ થઈ જવા પામે છે.

બીજું દષ્ટાંત વિચારીએ :

સમેતશિખર મહાતીર્થ જેવી યાત્રાએ જતાં માર્ગમાં વિવિધ સ્થળો આવે છે. તે સ્થળો જોવા જેવાં કે દર્શન કરવા જેવાં પણ હોય છતાં તે સ્થાને યાત્રાળુઓ રોકાઈ જતા નથી, પણ હેતુ સર્યો કે આગળ વધે છે. સૌના ચિત્તમાં લક્ષ્યસ્થાને પહોંચવાની ધારણા હોવાથી નિરંતર પ્રયાણ ચાલુ રહે છે. તેમ આ માર્ગની ભૂમિકાએ પહોંચવા માટે પણ વચ્ચે આવતાં સાધનોનો સહાયરૂપે જ ઉપયોગ કરવો અને આગળ વધતા જવું. જેમ જેમ આગળની ભૂમિકા સાધ્ય થાય તેમ તેમ સાધકે નિરાલંબન થઈ લક્ષ્યસ્થાને પહોંચવાનું છે. કોઈ સાધનમાં અટકી પડવું નહિ. જેમ નાવનો ઉપયોગ કિનારે પહોંચવા પૂરતો જ હોય છે, તેમ સાધનો કે અવલંબનો માટે સમજવું.

સર્વજ્ઞ-વીતરાગ, અને નિર્ઝીથ જ્ઞાની મહાત્માઓ દ્વારા પ્રરૂપિત ધ્યાનમાર્ગથી એક પણ અંશ અલ્પદશાને સાચી કે ટોચની ધ્યાનમાર્ગથી માની ન લેવી. ધીરજ રાખી સાચા માર્ગને જ વળગી રહેવું. સત્ અંશનો અનુભવ થાય તો તેને વધારી લેવો, તેમાં નિઃશંક થવું; અને પામરતાને ખંખેરી નાખવી. એક વાતની સભાનતા રાખવી કે ઉચ્ચ અનુભવની દશા પ્રગટ થવા માટે કોઈ શક્તિ પ્રદર્શિત થાય ત્યારે માનાદિમાં, ચમત્કારમાં કે પરકલ્યાણ અતિ ઉત્સાહમાં તણાઈ ન જવાય. સમગ્ર વ્યવહારમાં નિરમાની થઈ, વિનયાન્વિત થઈ આત્મજગૃતિપૂર્વક અંતરદશાને અંતરમાં શમાવવી છતાં યોગ્ય સત્સંગીઓ કે આત્માથીઓનું સહજ મિલન કે સંપર્ક થાય તો.

સહજલાવે, ગુરુઆજ્ઞાએ, મધ્યસ્થલાવે કે પ્રેરણારૂપ કેવળ આત્માના શુદ્ધલાવેની વૃદ્ધિ અર્થે કે દૃઢ થવા અર્થે સત્સંગ સ્વાધ્યાય જેવો વિનિમય કરી શક્તિને સ્વાભાવિકપણે પ્રગટ થવા દેવી. તેમ થવામાં જે અંતરંગ નિર્માળતા, ચિંતનધારા વધુ ગંભીર અને રહસ્યમય થતી જાય અને વળી ઔદાસીન્યતા સખળ ખનતી જાય તો સમજવું કે આત્મા ધ્યાનમાર્ગમાં સ્પષ્ટપણે આરૂઢ થતો જાય છે.

આવી સહજ અંતરયાત્રાની પ્રક્રિયા અધ્યાત્મજીવન જીવતાં ધ્યાનમાર્ગના પથિકને, ગુરુગમ દ્વારા, તત્ત્વજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં, પ્રભુકૃપાએ પ્રાપ્ત થાય છે. આવા સાધકને આત્માનો યથાર્થ નિર્ણય થયો હોવાને કારણે કોઈ સંયોગોમાં, ક્વચિત્ વિકલ્પ ઊડે ત્યારે તેનું સમાધાન તેની સામે આવીને પ્રત્યક્ષ થાય છે અને વિકલ્પ શમી જાય છે. જેમ ચક્ષુ જગતના સ્થૂલ પદાર્થોને જોઈ શકે છે તેમ નિર્દોષ ચિત્તવાળો સાધક આવા સમાધાનના સંકેતોને, પરિસ્થિતિને ક્યારેક અગાઉથી જાણી લે છે, અને પ્રારબ્ધયોગે પ્રાપ્ત સંયોગોથી અલ્પ પ્રયાસે મુક્ત થઈ જાય છે. આમ ક્રમે ક્રમે અશુભયોગો કે આકુળવ્યાકુળ થવારૂપ સંયોગો દૂર થતા રહે છે. જીવન આત્માનંદની પ્રસાદી વડે સરળપણે સ્વાધીનતા અને નિઃસંગતાના માર્ગે આગળ વધે છે.

જીવનની આવી ધન્યતા કંઈ બેચાર માસ કે વર્ષે પ્રાપ્ત થઈ જતી નથી. તે માટે પૂર્વની સાધનાનું દૃઢ બળ જોઈએ છે, અને આ જન્મમાં પણ તેનું મૂલ્ય ચૂકવવું પડે છે. દેહને જતો કરીને આત્માને આગળ કરવો પડે છે. એક વિચાર, એક આદત, કે એક આગ્રહ ન છોડી શકનાર દેહને જતો કરવાનું સામર્થ્ય ક્યાંથી ધરાવે ?

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ યથાર્થ જ કહ્યું છે કે :

“અનંતવાર દેહને અર્થે આત્મા ગાળ્યો છે. જે દેહ આત્માને અર્થે ગળાશે તે દેહ આત્મવિચાર જન્મ પામવા યોગ્ય જાણી, સર્વ

દેહાર્થની કલ્પના છોડી દઈ, એકમાત્ર આત્માર્થમાં જ તેનો ઉપયોગ કરવો. એવો મુમુક્ષુજીવને અવશ્ય નિશ્ચય નેઈએ.”

૦ પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં જૈનદર્શનના ધર્મતત્ત્વનું પ્રાધાન્ય શા માટે ?

કોઈને પ્રશ્ન થવા સંભવ છે કે, પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં સર્વજ્ઞ વીતરાગ દેવ અને નિર્ગ્રંથ જ્ઞાની પ્રરૂપિત ધર્મધ્યાનના પ્રકારો અને સિદ્ધાંતોને શા માટે વિશેષ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે ? તેનું સમાધાન આ પ્રકારે થઈ શકે કે, અન્ય આધ્યાત્મિક પ્રાચીન, અર્વાચીન વર્તુળોમાં ધ્યાન વિષે જે માહિતી ઉપલબ્ધ છે તેનું કંઈક અવલોકન કરતાં ઉપરોક્ત મહત્ત્વ યથાર્થ અને ઉપકારી જણાય છે. વળી તે વિષે ગઈ સદીમાં થયેલા પરમ-તત્ત્વજ્ઞ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી કે જેઓ જન્મે જૈન ન હતા, તેમણે મધ્યસ્થભાવે, પોતાનાં જ્ઞાન અને અનુભવના આધારે સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કર્યો છે, તે પરથી પણ જૈન દર્શનમાં સર્વજ્ઞ-વીતરાગ પ્રરૂપિત ધ્યાનમાર્ગની સૂક્ષ્મતા સ્પષ્ટ થાય છે. એમનું એ કથન આ પ્રમાણે છે :

“જે જે હું કહી ગયો તે તે કંઈ કેવળ જૈનકુળથી જન્મ પામેલા પુરુષને માટે નથી; પરંતુ સર્વને માટે છે, તેમ આ પણ નિઃશંક માનવે કે હું જે કહું છું તે અપક્ષપાતે અને પરમાર્થ બુદ્ધિથી કહું છું.”

“તમને જે ધર્મતત્ત્વ કહેવાનું છે તે પક્ષપાત કે સ્વાર્થબુદ્ધિથી કહેવાનું મને કંઈ પ્રયોજન નથી. પક્ષપાત કે સ્વાર્થથી હું તમને અધર્મતત્ત્વ ઓધી અધોગતિને શા માટે સાધું ? વારંવાર હું તમને નિર્ગ્રંથના વચનામૃતો માટે કહું છું, તેનું કારણ તે વચનામૃતો તત્ત્વમાં પરિપૂર્ણ છે તે છે. જિનેશ્વરોને એવું કોઈ પણ કારણ નહોતું કે જે નિમિત્તે તેઓ મૃષા કે પક્ષપાતી ઓધે; તેમ તેઓ અજ્ઞાની ન હતા કે એથી મૃષા ઓધાઈ જવાય.”

“ પ્રિય ભગ્યો ! જૈન જીવું એકે પૂર્ણ અને પવિત્ર દર્શન નથી; વીતરાગ જીવો એકે દેવ નથી, તરીને અનંત દુઃખથી પાર પામવું હોય તો એ સર્વજ્ઞ દર્શનરૂપ કલ્પવૃક્ષને સેવો.”

શિક્ષાપાઠ-૯૪, તત્વાવબોધ ભાગ-૧૩

“સર્વ કરતાં વીતરાગનાં વચનને સંપૂર્ણ પ્રતીતિનું સ્થાન કહેવું ઘટે છે, કેમ કે જ્યાં રાગાદિ દોષોનો સંપૂર્ણ ક્ષય હોય ત્યાં સંપૂર્ણ જ્ઞાનસ્વભાવ પ્રગટવા યોગ્ય નિયમ ઘટે છે.” (હાથનોંધ) ૧-૬૧

“જેમ ભગવાન જિને નિરૂપણ કર્યું છે તેમ જ સર્વ પદાર્થનું સ્વરૂપ છે. ભગવાન જિને ઉપદેશોલો આત્માનો સમાધિમાર્ગ શ્રી ગુરુના અનુગ્રહથી જાણી પરમ પ્રયત્નથી ઉપાસના કરો.” (હાથનોંધ) ૨-૨૧.

“જિનેશ્વરના કહેલા ધર્મતત્ત્વથી કોઈ પણ પ્રાણીને લેશ ખેદ ઉત્પન્ન થતો નથી. સર્વ આત્માની રક્ષા અને સર્વાત્મશક્તિનો પ્રકાશ એમાં રહ્યો છે. એ ભેદો વાંચવાથી, સમજવાથી અને તે પર અતિ અતિ સૂક્ષ્મ વિચાર કરવાથી આત્મશક્તિ પ્રકાશ પામી જૈનદર્શનની સર્વજ્ઞતાની સર્વોત્કૃષ્ટપણાની હા કહેવરાવે છે, બહુ મનનથી સર્વ-ધર્મમત જાણી લીધા પછી તુલના કરનારને આ કથન અવશ્ય સિદ્ધ થશે.”

—શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી વચનામૃત

વળી જૈનદર્શનની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે, દરેક જીવને શક્તિ અપેક્ષાએ, સ્વતંત્ર પરમાત્માપદ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. કોઈ એક-એ આત્માનો તે પદપ્રાપ્તિ માટે અધિકાર મુકરર થતો નથી. સ્વપુરુષાર્થ ઉપર આધારિત, સૂક્ષ્મ અને સ્વાધીન હોવાથી જૈનદર્શનનો ધ્યાનમાર્ગ કંઈક વિશેષ ગહન જણાય છે. વળી આ માર્ગ સર્વજ્ઞ-વીતરાગ પ્રરૂપિત શુદ્ધ, સુસ્પષ્ટ અને પરિપૂર્ણ છે, તેવું અભ્યાસ વડે સમજાય છે. જે કે આ કાળમાં આ ક્ષેત્રે તે પ્રકારના જ્ઞાનીઓ અને સ્થાનોની પ્રાપ્તિ ઘણી જ દુર્લભ છે.

૦ જૈનદર્શનમાં આજે વિધિવિધાનોનું સ્વરૂપ

જૈનદર્શનમાં સમ્યક્જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રના એકત્વને મોક્ષમાર્ગ કહ્યો છે. ખરેખર તો તે ધ્યાનની અવસ્થા જ છે. જ્ઞે કે આરાધના ક્ષેત્રે તે પ્રકારો જવલ્લે જ જ્ઞેવામાં આવે છે અને બાહ્ય આડંબરવાળા ક્રિયાકાંડો દૃષ્ટિગોચર થાય છે, શાસ્ત્રોમાં તો બાર પ્રકારના તપમાં ધ્યાનને શ્રેષ્ઠ તપ અર્થાત્ આભ્યંતર તપ લેખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ બાહ્ય તપ સિવાય અન્ય પ્રકારો બાહ્યે કે વિસ્મૃત થઈ રહ્યા હોય તેવું જણાય છે. ધર્મધ્યાનના વિવિધ પ્રકારોના સોળ * ભેદોનો તેના ક્રમમાં ભાગ્યે જ અનુભવપૂર્ણ અભ્યાસ થતો જ્ઞેવામાં આવે છે. તો પછી તેની પ્રત્યક્ષ સાધના ક્યાંથી જ્ઞેવા મળે? આવી હીનદશા થવાનું એક કારણ ગૃહસ્થોમાં—સ્ત્રી-પુરુષોમાં તત્ત્વનો અભ્યાસ વિસારે પડ્યો છે, એ હોવા છતાં સંભવ છે. યશોવિજયજી ઉપાધ્યાયે સાચું જ કહ્યું છે કે,

“ધામધૂમે ધમાધમ ચલી, મૂળ મારગ રહ્યો ફર રે.”

વળી સામાયિક અને પ્રતિક્રમણનાં પડાવશ્યક જેવાં અંગો, ભાવપૂજા કે જપ જેવાં અનુષ્ઠાનોનું ધ્યાનમાર્ગમાં સહાયભૂત થાય તેવું યથાર્થ માર્ગદર્શન ભાગ્યે જ જ્ઞેવા મળે છે. અત્યારે અનેક પ્રકારનાં અનુષ્ઠાનો થાય છે ખરાં, પણ તેમાં ધામધૂમ અને બાહ્ય ક્રિયાનું પ્રાધાન્ય જ સવિશેષ જ્ઞેવા મળે છે અને આત્માર્થ આદિ મૂળ પ્રયોજન ગૌણ થતું જ્ઞેવા મળે છે.

જ્ઞાની પુરુષોએ આ કાળને પંચમકાળ અર્થાત્ ઉતરતો કાળ કહ્યો છે. તેથી સ્વાભાવિક છે કે આ ગહનમાર્ગના ઉપાસકો અતિ અદ્ય સંખ્યામાં હોય અને અષ્ટાંગયોગ પ્રમાણે કે જૈનાચાર પ્રમાણે પંચમહાવ્રતો કે આચારોનું યથાર્થપાલન પણ ભાગ્યે જ સંભવે. તો પછી આગળની ઉત્કૃષ્ટ ભૂમિકાના યોગીઓનાં દર્શન દુર્લભ હોય તેમાં શું આશ્ચર્ય છે !

* સોળ ભેદો વિષે પરિશિષ્ટમાં જુઓ.

વળી યોગ અને ધ્યાન જેવા ક્ષેત્રમાં પશ્ચિમની હવાના કંઈક પ્રવેશથી કે અન્ય વિપરીત પ્રવાહોના કારણેથી સમાધિદશાની કલ્પનાઓમાં ન્યૂનતા અને ભ્રામકતા પ્રવેશ પામતાં જણાય છે. સમાધિદશામાં વ્યવહાર અને સંસાર નભી શકે છે તેવી માન્યતા પ્રચારમાં આવવાથી કેટલોક ભ્રમ પેદા થયો જણાય છે. ભારતભૂમિના માનવો મહદ્અંશે ભાવનાશીલ છે, ત્યાગનો મહિમા જાણે છે, અને તેવાં સ્થાનોમાં જવા પ્રેરાય છે. સત્ય માર્ગની અને તેવાં સ્થાનોની દુર્લભતા હોવાથી મનુષ્યો આંછાપાતળાં સ્થાનોમાં કોઈ વાર ભૂલા પડે છે. છતાં સાચા સાધકને જિજ્ઞાસાને અનુરૂપ સત્સાધનો મળવાની હજી આ ભૂમિ પર શક્યતાઓ છે. જ્ઞાનીઓના કથનમાં કે શાસ્ત્રોની પ્રરૂપણામાં દોષ નથી પણ જીવની સમજફેરથી અસત્ કલ્પનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે સાધકે ભળતાં સ્થાનોમાં કુતૂહલવશ કે અન્ય પ્રલોભનથી આકર્ષાઈને માર્ગભેદ થવા ન દેવો. સમાધિદશા કે સમ્યક્-દષ્ટિ એ આત્માના શુદ્ધસ્વરૂપનું સંચરણ છે. કૈવલ્યદશાનું, પૂર્ણ-જ્ઞાનદશાનું અને મુક્તિનું દ્વાર છે. હે ભવ્યાત્માઓ ! સદ્ગુરુદેવના અનુગ્રહ વડે આ માર્ગમાં પ્રવેશ પામી દુઃખથી સર્વથા મુક્ત થાઓ આવી જ્ઞાનીઓની મંગળમય વાણી આપણા સૌના જીવનનો મંત્ર બની રહો.

*

*

*

પરિશિષ્ટોનો ક્રમ

અર્વાચીન :

- (૧) શ્રી યશોવિજયઉપાધ્યાયજી કૃત 'જ્ઞાનસાર'માંથી ધ્યાન અને યોગ
- (૨) શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી ધ્યાન વિષે
- (૩) શ્રી વિજયકેસરસૂરિજીકૃત
'ધ્યાનદીપિકા'માંથી સંકલન-ધ્યાનના પ્રકારો
- (૪) મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીકૃત
'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ'માંથી ધ્યાનસાધના વિષે
- (૫) ડૉ. શ્રી સોનેજીકૃત
'સાધના સોપાન'માંથી ધ્યાન વિષે

પ્રાચીન :

- (૬) પૂર્વાચાર્યોનો ધ્યાનસાધના વિષયક ઉત્તમ ઓધ.
- (૭) શ્રી હરિભદ્રસૂરીશ્વરજીકૃત
યોગસાધના વિષયક કોઠો
- (૮) મહર્ષિ પતંજલિકૃત 'યોગદર્શનમ્'માંથી અષ્ટાંગયોગ વિષે

પરિશિષ્ટ ૧
ધ્યાન અને યોગ વિષે

શ્રી યશોવિજયઉપાધ્યાયજી કૃત 'જ્ઞાનસાર'માંથી ઉદ્દૃત

ધ્યાન :

શ્લોક ૨૩૩ (૧) અર્થ :

જેને ધ્યાન કરનાર, ધ્યાન કરવા યોગ્ય અને ધ્યાન આ ત્રણુ એકપણાને પ્રાપ્ત થયેલ છે, જેનું ચિત્ત અન્ય સ્થળે નથી એવા તે મુનિને દુઃખ હોતું નથી.

શ્લોક ૨૩૪ (૨) અર્થ :

ધ્યાન કરનાર અંતરાત્મા છે, ધ્યાન કરવા યોગ્ય પરમાત્મા છે અને ધ્યાન એકાગ્રતાની ખુદ્ધિ છે. આ ત્રણુની એકતા તે સમાપત્તિ છે.

શ્લોક ૨૩૫ (૩) અર્થ :

મણિની જેમ ક્ષીણવૃત્તિવાળા શુદ્ધ અંતરાત્મામાં ધ્યાનથી પરમાત્માનું પ્રતિબિંબ હોય - પડે તે તે સમાપત્તિ કહી છે.

શ્લોક ૨૩૮ (૬) અર્થ :

જે જિતેન્દ્રિય છે, ધૈર્યસહિત છે, અત્યંત શાંત છે, જેનો આત્મા ચપળતારહિત છે, જે સુખકારી આસને રહેલ છે, જેણે નાસિકાના અથ ભાગ ઉપર લોચન સ્થાપ્યાં છે તે યોગવાળો છે.

શ્લોક ૨૩૯ (૭) અર્થ :

ધ્યેય ચિત્તની સ્થિરતારૂપ ધારણાની ધારા વડે, વેગથી, જેણે બાહ્ય ઇન્દ્રિયોને અનુસરનારી મનની વૃત્તિ રોકી છે. જે પ્રસન્ન ચિત્તવાળો છે, પ્રમાદરહિત છે. જેઓ જ્ઞાનનન્દરૂપ આસ્વાદ લેનારા છે.

શ્લોક ૨૪૦ (૮) અર્થ :

જે અંતરમાં જ વિપક્ષરહિત ચક્રવર્તીપાણું વિસ્તારતા ધ્યાન-વંતની દેવસહિત મનુષ્યલોકમાં પણ ખરેખર ઉપમા નથી.

યોગ :

શ્લોક ૨૦૯ (૧) અર્થ :

મોક્ષની સાથે આત્માને જોડવાથી બધોય આચાર યોગ કહેવાય છે. વિશેષ કરીને સ્થાન (આસનાદિ), વર્ણુ (અક્ષર), અર્થજ્ઞાન, આલંબન અને એકાગ્રતા વૈષયિક છે. (આ સર્વ ક્રિયાયોગોનો તેમાં સમાવેશ થાય છે.)

શ્લોક ૨૧૦ (૨) અર્થ :

તેમાં પ્રથમના બે કર્મયોગ છે. પાછળના ત્રણ જ્ઞાનયોગ છે. તે વિરતિવંતમાં અવશ્ય હોય છે. બીજામાં પણ યોગના બીજરૂપ છે.

શ્લોક ૨૧૧ (૩) અર્થ :

અહીં પ્રત્યેક યોગના ઇચ્છા, પ્રવૃત્તિ, સ્થિરતા અને સિદ્ધિ એ ચાર ભેદો છે. તે કૃપા, સંસારનો ભય, મોક્ષની ઇચ્છા અને પ્રથમની ઉત્પત્તિ કરનારા છે.

શ્લોક ૨૧૨ (૪) અર્થ :

યોગની કથામાં પ્રીતિ હોવી તે ઇચ્છાયોગ, ઉપયોગનું પાલન કરવું તે પ્રવૃત્તિયોગ, અતિચારના ભયોનો ત્યાગ તે સ્થિરતાયોગ અને બીજાના અર્થનું સાધન કરવું તે સિદ્ધિયોગ છે. (અર્થનું પાલન એટલે અહિંસાદિ ગુણોનું સિદ્ધ થવું.)

શ્લોક ૨૧૩ (૫) અર્થ :

ચૈત્યવંદનાદિ ક્રિયામાં અર્થ અને અવલંબનનું સ્મરણ કરવું. અને સ્થાન તથા વર્ણુમાં ઉદ્યમ જ યોગીના કલ્યાણ માટે છે.

શ્લોક ૨૧૪ (૬) અર્થ :

અહીં આલંબન રૂપી અને અરૂપી બે પ્રકારે છે. તેમાં અરૂપી સિદ્ધના સ્વરૂપ સાથે તન્મયપણા રૂપ યોગ તે ઉત્કૃષ્ટ અનાલંબન યોગ છે.

શ્લોક ૨૧૫ (૭) અર્થ :

પ્રીતિ, ભક્તિ, વચન અને અસંગ અનુષ્ઠાન વડે સ્થાનાદિ યોગ પણ ચાર પ્રકારે છે. તેથી યોગના નિરોધરૂપ યોગની પ્રાપ્તિ થવાથી અનુક્રમે મોક્ષયોગ પ્રાપ્ત થાય છે.

પરિશિષ્ટ ૨

ધ્યાનનું યોધમય સ્વરૂપ

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી પ્રણીત વચનામૃત બ્રંધમાંથી ઉદ્ધૃત

ધ્યાનના ઘણા ઘણા પ્રકાર છે. એ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ એવું તે આત્મા જેમાં મુખ્યપણે વર્તે છે તે ધ્યાન કહેવાય છે. અને એ જ આત્મધ્યાનની પ્રાપ્તિ, ઘણું કરીને આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ વિના થતી નથી. એવું જે આત્મજ્ઞાન તે યથાર્થ યોધની પ્રાપ્તિ સિવાય ઉત્પન્ન થતું નથી. એ યથાર્થ યોધની પ્રાપ્તિ ઘણું કરીને, કષ્ટ કરીને ઘણા જીવોને થાય છે. અને તેનો મુખ્ય માર્ગ તે યોધસ્વરૂપ એવા જ્ઞાનીપુરુષનો આશ્રય કે સંગ અને તેને વિષે બહુમાન પ્રેમ એ છે. જ્ઞાની પુરુષનો તેવો તેવો સંગ જીવને અનંતકાળમાં ઘણી વાર થઈ ગયો છે તથાપિ આ પુરુષ જ્ઞાની છે, માટે હવે તેનો આશ્રય ગ્રહણ કરવો એ જ કર્તવ્ય છે એમ જીવને આવ્યું નથી, અને તે જ કારણ જીવને પરિભ્રમણનું થવું છે, એમ અમને દેહ કરીને લાગે છે. (પત્રાંક ૪૧૬)

ચિત્તની જો સ્થિરતા થઈ હોય તો તેવા સમય પરત્વે સત્પુરુષોના ગુણોનું ચિતન, તેમનાં વચનોનું મનન, તેમના ચારિત્રનું

કથન, કીર્તન અને પ્રત્યેક ચેષ્ટાનાં ફરી ફરી નિદ્ધિધ્યાસન, એમ થઈ શકતું હોય તો મનનો નિગ્રહ થઈ શકે ખરો; અને મન જીતવાની ખરેખરી કસોટી એ છે. એમ થવાથી ધ્યાન શું છે એ સમજાશે. પણ ઉદ્ધારીનભાવે ચિત્ત-સ્થિરતા સમય પરત્વે તેની ખૂબી માલૂમ પડે. (પત્રાંક ૨૬૫)

વિષમભાવનાં નિમિત્તો બળવાનપણે પ્રાપ્ત થયાં છતાં જે જ્ઞાની-પુરુષ અવિષમ ઉપયોગે વર્ત્યાં છે, વર્તે છે અને ભવિષ્યકાળે વર્તે તે સર્વને વારંવાર નમસ્કાર.

ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ વ્રત, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ તપ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ નિયમ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ લગ્નિધ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ ઐશ્વર્ય એ જેમાં સહેજે સમાય છે એવા નિરપેક્ષ અવિષમ ઉપયોગને નમસ્કાર. એ જ ધ્યાન. (પત્રાંક ૭૩૫)

રાગદ્વેષનાં પ્રત્યક્ષ બળવાન નિમિત્તો પ્રાપ્ત થયે પણ જેને આત્મભાવ કિંચિત્માત્ર પણ ક્ષોભ પામતો નથી, તે જ્ઞાનીના જ્ઞાનને વિચાર કરતાં પણ મહા નિર્જરા થાય, એમાં સંશય નથી. (પત્રાંક ૭૩૬)

પરમાત્માને ધ્યાવવાથી પરમાત્મા થવાય છે, પણ તે ધ્યાવન, આત્મા સત્પુરુષના ચરણુકમળની વિનયોપાસના વિના પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી એ નિર્ચીંથ ભગવાનનું સર્વોત્કૃષ્ટ વચનામૃત છે. આ કાળમાં શુકલધ્યાનની મુખ્યતાનો અનુભવ ભારતમાં અસંભવિત છે. તે ધ્યાનની પરોક્ષ કથારૂપ અમૃતતાનો રસ કેટલાક પુરુષો પ્રાપ્ત કરી શકે છે; પણ મોક્ષના માર્ગની અનુકૂળતા ધોરીવાટે પ્રથમ ધર્મધ્યાનથી છે.

આ કાળમાં રૂપાતીત સુધી ધર્મધ્યાનની પ્રાપ્તિ કેટલાક સત્પુરુષોને સ્વભાવે, કેટલાકને સદ્ગુરુરૂપ નિરુપમ નિમિત્તથી અને કેટલાકને સત્સંગાદિ લઈ અનેક સાધનોથી થઈ શકે છે. પણ તેવા પુરુષો - નિર્ચીંથમતના - લાખોમાં પણ કોઈક જ નીકળી શકે છે.

ધણે ભાગે તે સત્પુરુષો ત્યાગી થઈ એકાંત ભૂમિકામાં વાસ કરે છે, કેટલાક બાહ્ય અત્યાગને લીધે સંસારમાં રહ્યા છતાં સંસારીપણું જ દર્શાવે છે. પહેલા પુરુષનું મુખ્યોત્કૃષ્ટ અને બીજાનું ગૌણોત્કૃષ્ટ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને ગણી શકાય.

ચોથે ગુણસ્થાનકે આવેલો પુરુષ પાત્રતા પામ્યો ગણી શકાય, ત્યાં ધર્મધ્યાનની ગૌણતા છે. પાંચમે મધ્યમ ગૌણતા છે. છઠ્ઠે મુખ્યતા પણ મધ્યમ છે. સાતમે મુખ્યતા છે. આપણે ગૃહવાસમાં સામાન્ય વિધિએ પાંચમે ઉત્કૃષ્ટે તો આવી શકીએ. આ સિવાય ભાવની અપેક્ષા તો ચોર જ છે !

એ ધર્મધ્યાનમાં ચાર ભાવનાથી ભૂષિત થવું સંભવે છે :

- (૧) મૈત્રી-સર્વ જગતના જીવ ભણી નિર્વૈર બુદ્ધિ.
- (૨) પ્રમોદ-અંશમાત્ર પણ કોઈનો ગુણ નીરખીને રોમાંચિત ઉલ્લસવાં.
- (૩) કરુણા-જગતજીવનાં દુઃખ દેખીને અનુકંપિત થવું.
- (૪) માધ્યસ્થ કે ઉપેક્ષા - શુદ્ધ સમદષ્ટિના બળવીર્યને ચોચ્ય થવું.

ચાર તેનાં આલંબન છે, ચાર તેની રુચિ છે. ચાર તેના પાયા છે. એમ અનેક ભેદે વહેંચાયેલું ધર્મધ્યાન છે.

જે પવન(શ્વાસ)નો જય કરે છે તે મનનો જય કરે છે.... શ્વાસનો જય કરતાં છતાં સત્પુરુષની આજ્ઞાથી પરાક્રમુખતા છે, તો તે શ્વાસજય પરિણામે સંસાર જ વધારે છે. શ્વાસનો જય ત્યાં છે કે જ્યાં વાસનાનો જય છે. તેનાં બે સાધન છે, સદ્ગુરુ અને સત્સંગ. તેની બે શ્રેણી છે, પર્યાપાસના અને પાત્રતા. તેની બે વર્ધમાનતા છે; પરિચય અને પુણ્યાનુબંધી પુણ્યતા. સઘળાંનું મૂળ આત્માની સત્પાત્રતા છે.

[શ્રીમદ્ રાજ્યંદ્ર પત્રાંક ૬૨]

ધર્મધ્યાન પૂર્વાચાર્યોએ અને આધુનિક મુનીશ્વરોએ પણ

વિસ્તારપૂર્વક બહુ સમજાવ્યું છે. એ ધ્યાન વડે કરીને આત્મા મુનિ-
ત્વલાવમાં નિરંતર પ્રવેશ કરે છે.

જે જે નિયમો એટલે ભેદ, આલંબન અને અનુપ્રેક્ષા (આગળ)
કહી તે બહુ મનન કરવા જેવી છે. અન્ય મુનીશ્વરોના કહેવા
પ્રમાણે મેં સામાન્ય લાષામાં તે તમને કહી. એ સાથે નિરંતર
લક્ષ રાખવાની આવશ્યકતા છે કે એમાંથી આપણે કયો ભેદ પામ્યા.
અથવા કયા ભેદ લાણી લાવના રાખી છે? એ સોળ ભેદમાંનો
ગમે તે ભેદ હિતસ્વી અને ઉપયોગી છે. પરંતુ જેવા અનુક્રમથી
લેવો જોઈએ તે અનુક્રમથી લેવાય તો તે વિશેષ આત્મલાભનું કારણ
થઈ પડે.

સૂત્રસિદ્ધાંતનાં અધ્યયનો કેટલાક મુખપાઠ કરે છે, તેના અર્થ,
તેમાં કહેલાં મૂળતત્ત્વો લાણી જો તેઓ લક્ષ પહોંચાડે તો કંઈક
સૂક્ષ્મભેદ પામી શકે. કેળના પત્રમાં, પત્રમાં પત્રની જેમ ચમ-
ત્કૃતિ છે, તેમ સૂત્રાર્થને માટે છે. એ ઉપર વિચાર કરતાં નિર્મળ
અને કેવળ દયામય માર્ગનો જે વીતરાગપ્રણીત તત્ત્વબોધ તેનું ખીજ
અંતઃકરણમાં ઊગી નીકળશે. તે અનેક પ્રકારનાં શાસ્ત્રાવલોકનથી,
પ્રશ્નોત્તરથી, વિચારથી અને સત્પુરુષના સમાગમથી પોષણ પામીને
વૃદ્ધિ થઈ વૃક્ષરૂપે થશે. નિર્જરા અને આત્મપ્રકાશરૂપ પછી તે
વૃક્ષ રૂળ આપશે.

શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનના પ્રકારો વેદાંતવાદીઓએ
ખતાવ્યા છે, પણ જેવા આ ધર્મ ધ્યાનના પૃથક્કર પૃથક્કર સોળ ભેદ કહ્યા
છે તેવા તત્ત્વપૂર્વક ભેદ કોઈ સ્થળે નથી, એ અપૂર્વ છે. એમાંથી
શાસ્ત્રને શ્રવણ કરવાનો, મનન કરવાનો, વિચારવાનો, અન્યને બોધ
કરવાનો, શંકાકંખા ટાળવાનો, ધર્મકથા કરવાનો, એકત્વ વિચાર-
વાનો, અનિત્યતા વિચારવાનો, અશરણતા વિચારવાનો, વૈરાગ્ય
પામવાનો, સંસારનાં અનંત દુઃખ મનન કરવાનો અને વીતરાગ
ભગવંતની આજ્ઞા વડે કરીને આખા લોકાલોકના વિચાર કરવાનો

અપૂર્વ ઉત્સાહ મળે છે. ભેદે ભેદે કરીને એના પાછા અનેક ભાવ સમજાવ્યા છે.

એમાંના કેટલાક ભાવ સમજવાથી તપ, શાંતિ, ક્ષમા, દયા, વૈરાગ્ય અને જ્ઞાનનો ખહુ ખહુ ઉદય થશે.

તમે કદાપિ એ સોળ ભેદનું પઠન કરી ગયા હશે! તો પણ ફરી ફરી તેનું પરાવર્તન કરજો.

(મોક્ષમાળ પાઠ ૭૬)

જે પ્રકારે અત્રે કહેવામાં આવ્યું હતું, તે પ્રકારથી પણ સુગમ એવું ધ્યાનનું સ્વરૂપ અહીં લખ્યું છે.

૧. નિર્મળ એવા કોઈ પદાર્થને વિષે દષ્ટિનું સ્થાપન કરવાનો અભ્યાસ કરીને પ્રથમ તેને અચળ સ્થિતિમાં આણવી.
૨. એવું કેટલુંક અચળપણું પ્રાપ્ત થયા પછી જમણા ચક્ષુને વિષે સૂર્ય અને ડાબા ચક્ષુને વિષે ચંદ્ર સ્થિત છે, એવી ભાવના કરવી.
૩. એ ભાવના જ્યાં સુધી તે પદાર્થનાં આકારાદિનાં દર્શનને આપે નહીં ત્યાં સુધી સુદૃઢ કરવી.
૪. તેવી સુદૃઢતા થયા પછી ચંદ્રને જમણા ચક્ષુને વિષે અને સૂર્યને વામ ચક્ષુને વિષે સ્થાપન કરવા.
૫. એ ભાવના જ્યાં સુધી તે પદાર્થનાં આકારાદિ દર્શનને આપે નહીં ત્યાં સુધી સુદૃઢ કરવી. આ જે દર્શન કહ્યું છે, તે ભાસ્વમાનદર્શન સમજવું.
૬. એ જે પ્રકારની ઊલટસૂલટ ભાવના સિદ્ધ થયે બૂકુટીના મધ્ય-ભાગને વિષે તે બન્નેનું ચિંતન કરવું.
૭. પ્રથમ તે ચિંતન દષ્ટિ ઉઘાડી રાખી કરવું.
૮. ઘણા પ્રકારે તે ચિંતન દૃઢ થયા પછી દષ્ટિ બંધ રાખવી. તે પદાર્થના દર્શનની ભાવના કરવી.
૯. તે ભાવનાથી દર્શન સુદૃઢ થયા પછી તે બંને પદાર્થો અનુ-

ક્રમે હૃદયને વિષે એક અષ્ટહલકમળનું ચિંતન કરી સ્થાપિત કરવા.

૧૦. હૃદયને વિષે એવું એક અષ્ટહલકમળ માનવામાં આવ્યું છે, તથાપિ તે વિમુખ મુખે રહ્યું છે એમ માનવામાં આવ્યું છે, જેથી સન્મુખ મુખે તેને ચિંતવવું અર્થાત્ સૂલહું ચિંતવવું.
૧૧. તે અષ્ટહલકમળને વિષે પ્રથમ ચંદ્રના તેજને સ્થાપન કરવું, પછી સૂર્યના તેજને સ્થાપન કરવું અને પછી અખંડ દિવ્યાકાર એવી અગ્નિની જ્યોતિનું સ્થાપન કરવું.
૧૨. તે ભાવ દઢ થયે પૂર્ણ છે જેનું જ્ઞાન, દર્શન અને આત્મચારિત્ર એવા શ્રી વીતરાગદેવ તેની પ્રતિમા મહાતેજોમય સ્વરૂપે તેને વિષે ચિંતવવી.
૧૩. તે પરમ દિવ્ય પ્રતિમા નહીં બાળ, યુવા અને વૃદ્ધ એવા દિવ્યસ્વરૂપે ચિંતવવી.
૧૪. સંપૂર્ણ જ્ઞાનદર્શન ઉત્પન્ન થવાથી સ્વરૂપસમાધિને વિષે શ્રી વીતરાગદેવ અત્ર છે, એમ ભાવવું.
૧૫. સ્વરૂપસમાધિને વિષે સ્થિત એવા તે વીતરાગ આત્માના સ્વરૂપમાં તદ્દાકાર જ છે એમ ભાવવું.
૧૬. તેમનાં મૂર્ધસ્થાનને વિષેથી તે વખતે ઝંકારનો ધ્વનિ થયા જ કરે છે એમ માનવું.
૧૭. તે ભાવનાઓ દઢ થયે તે ઝંકાર સર્વ પ્રકારનાં વક્તવ્ય જ્ઞાનને ઉપદેશે છે, એમ ભાવવું.
૧૮. જે પ્રકારના સમ્યક્માર્ગે કરી વીતરાગદેવ વીતરાગ નિષ્પન્નતાને પામ્યા એવું જ્ઞાન તે ઉપદેશનું રહસ્ય છે એમ ચિંતવતાં ચિંતવતાં તે જ્ઞાન તે શું? એમ ભાવવું.
૧૯. તે ભાવના દઢ થયા પછી તેમણે જે દ્રવ્યાદિ પદાર્થો કહ્યા છે તેનું ભાવન કરી આત્માને સ્વસ્વરૂપમાં ચિંતવવો, સર્વાંગ ચિંતવવો.

[પત્રાંક ૪૧૬]

પરિશિષ્ટ ૩

ધર્મધ્યાનના પ્રકારોની વિસ્તૃત સમજ

શ્રી વિજયકેસરસૂરિચક્રિત “ધ્યાનદીપિકા”માંથી ઉદ્દૃત

જૈનનદર્શનમાં નિદ્દિષ્ટ ધ્યાનયોગ :

ધ્યાન એ મન દ્વારા થતું ચિંતન છે. બાહ્યાંતર નિમિત્તોના સંયોગે વાસનારૂપે રહેલા સંસ્કારો જાગૃત થઈ જાય છે. મનુષ્ય તેવા વિચારોમાં લીન થઈ ઘસડાઈ જાય છે અને તેને તે તે પ્રકારનું ધ્યાન થાય છે.

ચાર પ્રકારનાં ધ્યાન શાસ્ત્રકાર ભગવંતોએ વર્ણવ્યાં છે. પહેલા એ પ્રકાર બાધક હોવાથી છોડવાલાયક છે. છેલ્લા એ પ્રકાર મોક્ષ-માર્ગમાં સહાયક હોવાથી રુચિ કરવા યોગ્ય, અભ્યાસવા યોગ્ય અને આત્મસાત્ કરવા યોગ્ય છે. આ ચાર પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે :

૧. આર્તધ્યાન
૨. રૌદ્રધ્યાન
૩. ધર્મધ્યાન
૪. શુક્લધ્યાન

આર્તધ્યાન

ચાર પ્રકાર

૧. અનિષ્ટસંયોગ : મનને ન ગમે તેવી વસ્તુના સંયોગથી દુઃખનો અનુભવ થવો, પોતાને ન ગમે તેવા મનુષ્યનો સંબંધ થવો, તેનાથી દુઃખનો અનુભવ થવો.

૨. ઇષ્ટવિયોગ : પોતાને પ્રિય વસ્તુનો વિયોગ થવાથી દુઃખની લાગણી થવી. સુખનાં સાધનો આલ્યાં જવાથી શોક કે મોહ ઉત્પન્ન થવાથી જીવ રાત-દિવસ તે પદાર્થનું ચિંતન કરે છે. મનમાં આવું ચિંતન થવું તે ઇષ્ટવિયોગ આર્તધ્યાન છે.

૩. રોગાર્ત-ધ્યાન : રોગનો મને સ્વપ્ન વિષે પણ સમાગમ ન થાયો એ પ્રમાણેની ચિંતા. દેહ ઉપરનું મમત્વ એ મોટામાં મોટી ચિંતા છે. દેહ હોવાથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે. રોગ થયે તેની ચિંતામાં જ એકાકાર થવું તે રોગાર્ત ધ્યાન છે.

૪. ભોગાર્ત-નિયાણા આર્તધ્યાન : રાજ્યાદિની પ્રાપ્તિ, સ્વામિત્વ, પુણ્યાદિ કરી ક્ષણની આકાંક્ષા, પૂજા-સત્કારની યાચના વગેરે નિયાણાથી ઉત્પન્ન થનારું આર્તધ્યાન મનુષ્યોને દુઃખરૂપી દાવાનળ છે.

વિષયોના નિમિત્તે મનમાં ઉદ્દેગ થાય છે, તેથી દ્વેષ થાય છે, દ્વેષથી જીવ મલિન થાય છે. મલિનતા આત્માને કર્મથી દુષ્ટાવી દે છે, માટે તે દુર્ધ્યાન છે. અનિષ્ટનો યોગ, ઇષ્ટનો વિયોગ એ પૂર્વ-કર્મને આધીન છે. ઉદય આવે સમભાવે ભોગવી લેવું તે વિચાર-વાનનું કર્તવ્ય છે.

રોગ સમયે ગમે તે પ્રકારે રોગ દૂર થાય તેની ચિંતા કરવી, તેના પ્રતિકાર માટે મન આકુલ-વ્યાકુલ કરવું તે રોગાર્તધ્યાન છે.

અજ્ઞાન વડે ચક્રવર્તી આદિના જેવી રિદ્ધિની પ્રાર્થના કરવી, ચિંતન કરવું તે અધમ વૃત્તિ છે.

રાગદ્વેષ મોહના ચિહ્નવાળું આ ચાર પ્રકારનું આર્તધ્યાન જીવને સંસાર વધારનારું છે અને તિર્યચગતિનું કારણ છે.

રૌદ્રધ્યાન

ચાર પ્રકાર

આ દુર્ધ્યાનને જણાવવાનો હેતુ તેનાથી મુક્ત થવાનો છે.

૧. હિંસા રૌદ્રધ્યાન

પોતાના હાથે કે અન્યની પાસે જીવોના સમુદાયને પીડા કરવી, નાશ કરવો, તેમ કરીને હર્ષ પામવો તે હિંસાનુબંધી કર્મ છે. ખીજના જીવ લેવાથી કે હેરાન કરવાથી જ્યાં સુધી જીવ પાછો ન હોય ત્યાં સુધી સુખી થવાની ઇચ્છા શા માટે રાખવી ?

રૌદ્રધ્યાનવાળો જીવ નિર્દય સ્વભાવનો, ક્રોધાદિ પ્રકૃતિનો, મદ્યથી ઉદ્ધત, પાપબુદ્ધિવાળો, કુશીલ અને નાસ્તિક હોય છે અને આ દુર્ગુણો વડે રૌદ્રધ્યાનની ઉત્પત્તિ કરે છે.

૨. અસત્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન

દંદ્રિયોના વિષયો અને મનની તૃપ્તિ કરવા અસત્ય વચ્ચેનો જોડી, કાવાદાવા કરી અન્ય જીવોનો નાશ કરવો, તેમાં આનંદ માણવો તે અસત્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન છે.

૩. ચૌર્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન

અન્યનું પડાવી લેવાની વૃત્તિથી ચોરી કરવા માટે અન્ય જીવનો ઘાત કરવાનું ચિંતન તે ચૌર્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન છે.

૪. સંરક્ષણાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન

ઘણો આરંભ પરિગ્રહ મેળવીને, યુદ્ધ ખેલીને જીવોને ઘાત કરીને, તેના રક્ષણાર્થે થતું ચિંતન તે સંરક્ષણાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

આ પ્રમાણે કોઈ પણ પ્રકારની હિંસા કરવી, કરાવવી કે અનુમોદના આપવી, તે તે વિષયોનું ચિંતન કરવું તે રૌદ્રધ્યાન છે. તે નરકગતિનું કારણ છે.

આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનના નિમિત્તોથી દૂર થવા ઉત્તમ નિમિત્તરૂપ સદ્ગુરુ, સત્સંગનું સેવન કરવું અને ધર્મધ્યાનનું આરાધન કરવું.

ધર્મધ્યાન પહેલાંની ભૂમિકા

ધર્મધ્યાનનું આરાધન કરતાં પહેલાં મનની જડ ભૂમિને સંવેદનશીલ કરવા અનિત્યાદિ ખાર ભાવના, મૈત્રી આદિ ચાર ભાવના, જ્ઞાનાદિ ચાર ભાવનાઓનો અભ્યાસ કરી તેની અનપ્રેક્ષા કરવી. ચિંતન, મનન, નિદિધ્યાસન કરવું.

વળી આત્મા છે, નિત્ય છે, કર્મનો કર્તા છે, કર્મનો ભોક્તા છે, મોક્ષ છે, મોક્ષનો ઉપાય છે, આ છ પદ્ધતિ વ્યવસ્થિત ચિંતન કરવું. તે પછી ધર્મધ્યાનના પ્રકારમાં પ્રવેશ કરવાથી આત્મોન્નતિ થાય છે.

સમ્યક્ત્વવાન, સમ્યગ્દર્શી, શ્રુતજ્ઞાનના ઉપયોગવાળો, મજબૂત દેહધારી, ધીરજવાન, છ જીવની અહિંસા પાળનાર, સત્યવચની, બ્રહ્મચારી, નિઃસંગ પરિચ્છેદ રહિત, મમત્વ રહિત, શુદ્ધ મનવાળો ધ્યાન કરવા માટે અધિકારી છે.

આવા ગુણોના અંશો હોય તો ધ્યાન વડે તે ગુણો સંપૂર્ણતા પામે અને જીવનું સ્વરૂપ પ્રગટ થાય.

ધ્યાન-આરાધન કરનારને અષ્ટાંગયોગ સહકારી છે. તેના ક્રમથી આત્મા સ્થિર અને ત્વરિત ગતિએ વિકાસ કરી શકે છે. મનઃશુદ્ધિ વગર ધર્મધ્યાન સાધ્ય નથી, મનઃશુદ્ધિ માટે અષ્ટાંગયોગ ઉત્તમ છે.

અષ્ટાંગયોગનો અભ્યાસ સદ્ગુરુ સમીપે કરવાથી આત્મા નિર્મળ થાય છે.

ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન તે રાજયોગ છે. રાજમાર્ગ કાંટાકાંકરા વગરનો હોય છે, ખાડાટેકરા રહિત હોય છે; તેમ ધર્મધ્યાન તથા શુક્લધ્યાન શરીરે કષ્ટ કે દુઃખ વિના સાધી શકાય છે. કેવળ મનની નિર્મળતા કરવાથી આ માર્ગ સરળ બને છે. આ ઉત્તમ ધ્યાનમાં હૃદયને પરમ આદ્ર બનાવી આત્મિક પ્રેમથી બેડવું. સર્વ જીવોને આત્મસ્વરૂપે અનુભવવા. વિશુદ્ધ મન દ્વારા જ નિર્વાણ સાધી શકાય છે. ધર્મધ્યાન વડે મનને કેળવવું પડે છે. સદ્વિચારો અને સંકલ્પો દ્વારા મનને કેળવવાનું છે.

આ કાળે પૂર્વધર કે કેવળીના વિરહમાં શુક્લધ્યાન અગમ્ય છે તેમ કહ્યું છે. તે ભલે અગમ્ય હોય પરંતુ ઉમેદવારી (ભાવના) કરવામાં નિરાશ ન થવું. શુક્લધ્યાનની ઉમેદવારી કરતાં ધર્મધ્યાનની પ્રાપ્તિ જરૂર થશે. તે પણ આનંદદાયક જ છે. માટે યથાશક્તિ પ્રયત્નવાન થવું.

આલંબન વડે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર તનમયપણાને પામીને પોતાના આત્માને સર્વપણાને પામેલો પ્રગટપણે અનુભવે છે.

જે સર્વજ્ઞ ભગવાન છે તે હું નિશ્ચયથી છું. આવી તનમયતા

પ્રાપ્ત થયેલો સર્વજ્ઞ મનાય છે. જમીનમાં જેવું ધીજ વાવ્યું છે, હોય છે, તેવું વૃક્ષ ફાલે છે. તેમ આત્મશક્તિ પોતાની પાસે છે. વારંવાર આત્મા તે જ હું છું, તેમાં તન્મય થવાથી સર્વજ્ઞપણું પ્રગટ થાય છે. અહોનિશ તેવી ભાવના કરવી.

જે જે ભાવનાને આત્મા સાથે જોડવામાં આવે તેની સાથે સ્ક્રિટિક મણિની જેમ આત્મા તન્મયતા પામે છે.

નિશ્ચયનયના અભિપ્રાયે આત્મા લેપાયેલો નથી, “હું જ્ઞાની છું, શુદ્ધ છું.” એ ભાવના ભાવવાથી શુદ્ધ થાય છે અને વ્યવહાર-નયની અપેક્ષાએ “હું લેપાયેલો છું” એની ક્રિયાની મદદથી શુદ્ધ થાય છે. હલકી ભાવના સેવવી જ નહીં. આત્માનું સામર્થ્ય અનંત છે. તેની શક્તિ ધ્યાનથી પ્રગટ થાય છે.

ધર્મધ્યાનનું સ્વરૂપ

પ્રવિશ્યામ શમામ્ભોધિં યોગાષ્ટાંગાનિ ચિંતયેત
દુષ્ટાનુષ્ઠાનતો ભગ્નો મનઃશુદ્ધિ કૃતે મુનિઃ

દુઃખદાયી અનુષ્ઠાનથી વિરામ પામી મનની શુદ્ધિ કરવાને માટે મુનિએ સમભાવના સાગરમાં પ્રવેશ કરીને યોગના આઠ અંગનો વિચાર કરવો.

ઉત્તમ ધ્યાનમાં મનઃશુદ્ધિની પૂર્ણ જરૂર છે, મન શુદ્ધ થયા વિના ધ્યાન થઈ શકતું નથી. અથવા મનઃશુદ્ધિ કરવા માટે ધ્યાનની જરૂર છે. મન શુદ્ધ હોય તો ધ્યાન થાય અને ધ્યાન હોય તો મનઃશુદ્ધિ થાય. આ પ્રમાણે બંને અન્યોન્ય કારણ છે.

આર્તધ્યાન-રૌદ્રધ્યાનથી પાછા હઠવા સમભાવમાં પ્રવેશ કરવો પડશે. તે વિના ચપળ મન સ્થિરતા પામતું નથી.

શ્રીમાન યશોવિજયજી પ્રકાશે છે કે, વિકલ્પો એ જ વિષય છે, તેનાથી પાછા વળી આત્માના શુદ્ધ સ્વભાવનું આલંબન કરવું. જ્ઞાનની આવી મહાન પરિપાક દશા તે સમભાવ છે.

ધર્મધ્યાનનાં ચાર આલંબન

ધર્મધ્યાનનો અધિકારી પ્રાયે મુનિ છે. સાધક તે માર્ગે યથા-શક્તિ જઈ શકે.

- ૧) વાચના - શિષ્યાદિને ભણાવવા.
- ૨) પૃચ્છના - શંકાદિનું નિવારણ કરવું.
- ૩) પરાવર્તતા - વારંવાર સૂત્રાદિ જોવા.
- ૪) અનુપ્રેક્ષા - ચિંતન-ભાવના કરવી.

આ ચાર મનને સ્થિર કરવાના ધર્મધ્યાનના આલંબન છે, સ્વાધ્યાયરૂપ છે.

વિષમ - ઊંચાં, નીચાં, દુઃખે ચડવું-ઊતરવું થાય તેવાં સ્થાનો-માં મજબૂત આલંબન (દોરડું) રાખવાથી વિના કલેશે પહોંચી શકાય છે તેમ મનુષ્ય સૂત્રાદિનાં વાચનાદિથી ધર્મધ્યાનમાં જઈ શકે છે. શરૂઆતમાં ઉત્તમ આલંબનની જરૂર રહે છે. અનુક્રમે વિના આલંબને આત્મસ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરી શકાય છે.

ધર્મધ્યાનના ચાર લેહ

વસ્તુનો સ્વભાવ તે ધર્મ છે. આત્મા પદાર્થ છે, તેનો સ્વભાવ તે આત્મધર્મ કહેવાય છે. તેની વિચારણા-ધ્યાન તે ધર્મધ્યાન છે. આત્મસ્વરૂપમાં પ્રવેશવા જે વિચારો, નિર્ણયો કરવા, તેના સંસ્કાર પાડવા તે ધર્મધ્યાન છે.

તે વિચાર અને સંસ્કારના અભ્યાસ માટે ચાર લેહ છે :

(૧) આજ્ઞાવિચય : આજ્ઞાનું ચિંતન.

જેન સિદ્ધાંતમાં પ્રસિદ્ધ વસ્તુતત્ત્વ છે તેનો સર્વજ્ઞની આજ્ઞાનુસાર વિચાર કરવો. વસ્તુના સ્વરૂપનો વિચાર કરવો. તેમાં અનેકાંત શૈલી છે.

જેમ કે આત્મા દ્રવ્યથી નિત્ય છે, પરિણામથી અનિત્ય છે.

આત્મબોધના સ્વરૂપમાં વિધ્નભૂત હોય તેનો નિશ્ચય કરવો તે સર્વજ્ઞની આજ્ઞા છે.

આત્મા—ચેતન અને જડ બે મુખ્ય તત્ત્વ છે. તેમાં જડ નિઃસાર છે. તેમાં આસક્તિ ના કરવી, આત્મસ્વરૂપમાં એકરસ થવું, તે સર્વજ્ઞની આજ્ઞા છે.

આ પ્રમાણે વિચારધારામાં તલ્લીન રહેવું તે પ્રથમ પ્રકારનું ધર્મધ્યાન છે.

(૨) અપાયવિચય : કષ્ટોનું ચિંતન.

રાગદ્વેષાદિ કષાય અને આસ્રવણી ક્રિયામાં વર્તતા જીવોને સંસારમાં દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનો વિચાર કરવો.

ક્રોધાદિ કષાયો મહાદુઃખના કારણભૂત છે. ક્રોધ પ્રીતિનો નાશ કરે છે, માન વિનયનો નાશ કરે છે, માયા મૈત્રીનો નાશ કરે છે, લોભ સર્વ ગુણોનો નાશ કરે છે.

મિથ્યાત્વ-અજ્ઞાન, અવિરતિ-અસંયમ, અશુદ્ધ યોગ, દુઃખના કારણરૂપ છે. ઇત્યાદિ વિવિધ પ્રકારે રાગાદિ ક્રિયામાં પ્રવૃત્તિ કરનાર જીવોને આવી પડતાં સંકટોનો વિચાર કરવો તે અપાયવિચય-કષ્ટવિચય ધર્મધ્યાન છે.

(૩) વિપાકવિચય : કર્મના પરિણામનો વિચાર.

શુભાશુભ કર્મબંધ વડે જીવો કર્મના ફળને ભોગવે છે તેનો વિચાર કરવો.

જીવના સારા-ખોટા અધ્યવસાયવૃત્તિ-અનુસાર કર્મનો સારો ખોટો બંધ થાય છે. મન વચન કાયાના યોગની પ્રવૃત્તિ અને ક્રોધાદિ કષાયોનું મિશ્રણ થવાથી શુભાશુભ કર્મબંધન થાય છે.

કર્મબંધનના અનેક પ્રકાર છે, તેના ફળના ઉદ્યનો પ્રતિક્ષણે વિચાર કરવો તેને વિપાક-કર્મફળ-વિચય કહે છે.

(૪) લોકસંસ્થાનવિચય : સૃષ્ટિનું સ્વરૂપચિંતન.

અનંત આકાશ જેની સર્વ બાજુએ આવી રહેલું છે તે લોક છે. સર્વજ્ઞહેવે તે લોકને પોતાના જ્ઞાનમાં 'નિત્ય' છે' તેમ જ્ઞેયેલો છે. આ લોક, સ્થિતિ ઉત્પત્તિ અને વિનાશ પામનારા ચૈતન્ય અને

જડ પદાર્થોથી ભરેલો છે. તે અનાદિ સિદ્ધ છે. તે લોકમાં ત્રણે જગત રહેલાં છે.

વિનાપ્રયોજને ઇચ્છા વિના પણ ઉત્પન્ન થતા વિકારોને હુકાવવા માટે આ લોકના સ્વરૂપનો વિચાર કરવાનો છે. વિચાર એ વિકારનું ઔષધ છે. તે વિચાર નિર્મળ હોવા જોઈએ. મનને સમતોલ રાખે તેવા વિચારો જોઈએ. આ લોકમાં એક પણ પદાર્થ મનને આકર્ષણ કરી શકે તેવો નથી તેવો નિર્ણય તે ધ્યાનને ઉપયોગી છે.

લોકનું સ્વરૂપ શાસ્ત્રમાંથી વિસ્તૃતપણે બાણી લેવું. આત્મભાવમાં સ્થિર રહેવા વિચારધારાને કેમ વિસ્તૃત કરવી તે માટે લોકસંસ્થાનનું ચિંતન જરૂરી છે. લોક નિત્ય છે, શાશ્વત છે, કોઈએ ઉપજાવ્યો નથી તે પ્રમાણે લોકનું સ્વરૂપ વિચારવું.

ધર્મધ્યાનના ચાર ભેદ

(૧) પિંડસ્થ, (૨) પદસ્થ (૩) રૂપસ્થ અને (૪) રૂપાતીત.

ધ્યાતા - ધ્યાન કરનાર

ધ્યેય - ધ્યાન કરવા લાયક અવલંબન

ધ્યાન - ધ્યાતાને ધ્યેય સાથે જોડનાર, ધ્યાતા તરફથી થતી સજાતીય પ્રવાહવાળી અખંડ ક્રિયા.

આલંબનરૂપ ધ્યેય છે તેમાં અંતરદષ્ટિ કરી, ખીનું કંઈ ચિંતન ન કરતાં એકરસ સતત તે વિચારની એક વૃત્તિનો અખંડ પ્રવાહ.

પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ, રૂપાતીત - આ ચાર ધ્યાન કરવા લાયક આલંબન - ધ્યેય છે.

(૧) પિંડ એટલે દેહ, તેમાં સ્થ-એટલે રહેનાર આત્મા, તેનું ધ્યાન કરવું તે પિંડસ્થ ધ્યાન છે -

વળી શરીરના અમુક અમુક ભાગોમાં ગુદી ગુદી માનસિક કલ્પના કરી મનને તે તે આકારે જાગૃતિપૂર્વક પરિણુમાવવું, અથવા આત્મ-ઉપયોગને તેવા આકારે પરિણુમાવવું. વિકાર રહિત, રાગાદિ-ભાવ રહિત આત્મઉપયોગને સ્થિર કરવો.

(મન એકદમ સ્થિર ન થાય માટે શરીરના અવયવો પર ઉપયોગ સ્થિર કરી પગથી માથા સુધી ફેરવવો. શરીર વિપશ્યના) રૂપાતીત ધ્યાનમાં જતાં પહેલાં સ્થૂલ ક્રિયા કરવી જરૂરી છે. તે માટે સૌપ્રથમ નજીક શરીર છે તેથી શરીરની ક્રિયાઓને નિર્વિકારપણે જોવી. પરિણામને ફેરવવાં.

(૨) પદસ્થ-સ્થાન :

પવિત્ર મંત્રોનું અથવા આગમના પદોનું, જે ઊદ્ધિમાનો વડે નિરંતર ધ્યાન કરાય છે તેને વિદ્વાનો પદસ્થ ધ્યાન કહે છે. વળી મંત્રોનું તથા પરમેષ્ઠી ઇત્યાદિ પદના સમૂહનું ચિંતન કરવું.

પદ એટલે અધિકાર. અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને મુનિ એ પાંચ પદ છે તે પદવીધરોનું ધ્યાન કરવું તે પદસ્થ ધ્યાન છે. તેમનાં નામનું સ્મરણ, નામસૂચક અક્ષરનું સ્મરણ વગેરે પદસ્થ ધ્યાન છે.

વધુ માર્ગદર્શન માટે ગ્રંથનો અભ્યાસ કરવો.

(૩) રૂપસ્થ-ધ્યાન :

સર્વ અતિશયોથી યુક્ત કેવળજ્ઞાનના સૂર્યસ્વરૂપ રાગદ્વેષ-મોહના વિકારો વડે નહિ કલંકિત એવા શાંત શોભનીય વગેરે સર્વ લક્ષણોથી યુક્ત અરિહંતના રૂપનું આલંબન-ધ્યાન તે રૂપસ્થ-ધ્યાન છે.

વિદ્યમાન તીર્થંકરના અભાવે તેમના સ્વરૂપની કલ્પના ન થઈ શકે તો તેમની પ્રતિમાનું ધ્યાન કરવું. પ્રતિમા સામે ખુલ્લી દષ્ટિથી જોયા કરવું. તેમના સ્વરૂપ સાથે એકાકાર થવું અને તેમ થતાં પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરવો. આલંબન સાધનરૂપ છે.

(૪) રૂપાતીત-ધ્યાન :

લોકના અથ લાગ ઉપર રહેલો અમૂર્ત, કલ્પેશ રહિત, ચિદા-નંદમય સિદ્ધ અને અનંત આનંદને પ્રાપ્ત થયેલા પરમાત્માનું સ્મરણ કરવું તે રૂપાતીત ધ્યાન છે. આ ધ્યાન વડે જન્મમરણનો ક્ષય થાય છે અને આત્મજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે.

સિદ્ધના સ્વરૂપની કલ્પના કરી તેમાં પોતાના અંતઃકરણને

સ્થાપવું. વધારે વખત પરિણમી રહેવું અને ખીજા કોઈ આકારે મન પરિણામાંતર ન પામે તેવી સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે. રૂપી પદાર્થ કરતાં રૂપાતીત ધ્યાન કહિન છે. રૂપી પદાર્થની નિરંતર ટેવ પડ્યા પછી મન ખીજામાં પરિણામ ન પામે તેની સાવધાની રાખવી.

રૂપ વિનાના જ્ઞાનાનંદ સ્વરૂપ વગેરે ગુણોનું અંતઃકરણમાં સ્થાપન કરવું, માનસિક વિચાર કરી મનને તેમાં જોડી દેવું. તે તે પછી મનને નિર્વિચાર, નિર્વિકાર કરવું તે રૂપાતીત ધ્યાન છે.

પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વરૂપ વિના જેમને ખીજું કોઈ આલંબન નથી તેવા યોગી સિદ્ધસ્વરૂપમાં લીન થાય છે. ધ્યાતા-ધ્યાનનો લય થઈ ધ્યેયની સાથે એકલાવને પામે છે.

અંતમાં પોતાને પરમાત્મારૂપે અનુભવે છે. પ્રારંભમાં અપૂર્વ આનંદ અનુભવાય છે. વળી વિક્ષેપો આવે છે. જેમ જેમ આત્મ-ધ્યાનનું બળ વધતું જાય તેમ તેમ વિક્ષેપો ઘટતા જાય છે. વારંવાર આત્મધ્યાન, આત્મજ્ઞાન-વિચારનો પ્રયત્ન કરવો.

આ રૂપાતીત ધ્યાનમાંથી ઊઠ્યા પછી પણ અનિત્ય-અશરણુ આદિ ભાવનાઓનો વિચાર કરવો. જેથી અંતઃકરણ ખીજે ખેંચાઈ ન જાય. આ ભાવનાઓ છૂટેલા ધ્યાનના પ્રવાહને જોડેલો રાખે છે.

આવા ધર્મધ્યાનની સ્થિતિ ૪૮ મિનિટ અંતર્ગત પ્રમાણુ રહે છે, કારણુ કે તેમાં ક્ષાયોપશમિક ભાવ હોય છે.

ધર્મધ્યાન કરવાથી શુભ આસ્રવરૂપ પુણ્ય બંધાય છે, આવતાં કર્મ રોકાય છે, પૂર્વકર્મનો નાશ થઈ નિર્જરા થાય છે.

ધર્મધ્યાનમાં સ્થિર ન રહેવાય ત્યારે મહાપુરુષોના ગુણો ગાવા, ભક્તિ કરવી, દાન-શીલ-તપ-ભાવના જેવાં કર્તવ્યો કરવાં. ધર્મધ્યાનનું એ લક્ષણ છે.

રૂપાતીત ધર્મધ્યાનમાં શુક્લધ્યાનનો આંશિક અનુભવ થાય છે.

આ ઉપરાંત મૈત્રી, પ્રમોદ કરુણા, મધ્યસ્થ આદિ ભાવના, તથા વૈરાગ્ય, જ્ઞાન, દર્શન, તપ આદિ ભાવના ચિંતવવી.

૦ ધર્મધ્યાનનો ઉપસંહાર

આ પ્રકારે ચાર પ્રકારના ધ્યાનરૂપ અમૃતમાં મમ થયેલું મુનિનું મન જગતનાં તત્ત્વોનો સાક્ષાત્કાર કરી આત્માની શુદ્ધિ કરે છે.

ધ્યાન કર્યા પછી જે મુનિ વિવિધ પ્રકારની અનિત્યાદિ ભાવનાનું નિરંતર ચિંતવન-વિચારણા કરે છે તે મહાધ્યાની છે.

અનુપ્રેક્ષા એ ધ્યાન પછીની ઉત્તમ વિચારણા છે.

ઉપસર્ગ આવ્યે જે ધ્યાનથી ચલાયમાન ન થાય, ઈંદ્રિયના વિષયોનો, કામનો નિરોધ કરે તેને ધ્યાની કહ્યો છે.

વૃક્ષની છાયા કચરાથી લેપાતી નથી તેમ યોગી કર્મથી લેપાતો નથી. માટે દરેક ક્રિયા અનાસક્તભાવે કરવી.

પંચ પરમેષ્ઠીની ભક્તિ કરવી, ગુણુગાન ગાવાં. ધ્યાનનો ઉપાસક જ્ઞાન-સંપન્ન, વૈરાગ્યવાન, મનને રોકનાર, સ્થિર ચિત્તવાળો મંદ-કષાયી અને અપ્રમાદી હોવો જોઈએ.

૦ શુકલધ્યાન

શુકલ એટલે અત્યંત શુદ્ધ, નિર્મળ, આલંબન રહિત થઈ, તન્મયપણે શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપનો વિચાર થાય તે શુકલધ્યાન છે.

તેના ચાર પ્રકાર શાસ્ત્રમાં કહ્યા છે.

(૧) પૃથક્ત્વવિતર્ક વિચાર

(૨) એકત્વવિતર્ક અવિચાર

(૩) સૂક્ષ્મક્રિયા પ્રતિપાતિ

(૪) વ્યુચ્છિન્નક્રિયા અપ્રતિપાતિ.

[આ બધાય પ્રકારો માત્ર શ્રેણિમાં આરૂઢ થયેલા શુદ્ધોપયોગી મુનિને પ્રાપ્ત થતા હોવાથી, તેનો અત્રે વિસ્તાર કરેલ નથી.]

*

ધ્યાનસાધનાનાં વિવિધ શ્રેણિઓ

મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીકૃત

‘આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ’માંથી ઉદ્ધૃત

અનુભવ — સાધનાનું અંતિમ ચરણ

કેટલાંક આધ્યાત્મિક વતુજો ‘અનુભવ’ની પ્રાપ્તિને આત્મ-વિકાસની ચરમ અવસ્થા માની લે છે અને તે અવસ્થામાં જો સ્થિતિ થઈ હોય તો એ વતુજો એને જીવનમુક્તિ સમજે છે. જૈન સિદ્ધાંત અનુસાર, ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વયુક્ત ચોથાથી સાતમા ગુણસ્થાનક સુધીની એ દશા હોઈ શકે. જ્યારે જીવનમુક્તિ માટે તો રાગ-દ્વેષનો પૂર્ણ ક્ષય-વીતરાગતા અપેક્ષિત છે; ને એ દશા તો ઠેક તેરમા ગુણસ્થાનકે આવે છે. ક્ષાયિક સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ થતાં સાધકની જ્ઞાનધારા શુદ્ધ વહે છે. ચૈતન્ય સાથેનું તેનું અનુસંધાન અખંડ બને છે, અંતરથી નિરાસક્ત રહી તે સર્વ પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે. કિંતુ જૈન સાધના પ્રણાલિ અનુસાર સાધનાનું તે અંતિમ ચરણ નથી. આવી વ્યક્તિ અંતરમાં આસક્તિરહિત હોવા છતાં તેનું બાહ્યાચરણ પૂર્વસંસ્કાર કે ચારિત્ર મોહનીયાદિ કર્મના આવરણના કારણે ઘણી વાર આસક્ત વ્યક્તિના આચરણ જેવું રહે છે. અર્થાત્ અંતર અનાસક્ત હોવા છતાં તેની પ્રવૃત્તિમાં — યોગધારામાં થોડી-ઘણી અશુદ્ધિ અને ચંચળતા રહે છે. તે દૂર કરવા દેશવિરતિ કે સર્વવિરતિની તપ-ત્યાગમય સાધના પૂર્ણયોગેશ્વર શ્રી જિનેશ્વરદેવોએ ચીંધી છે, એ સાધના દ્વારા યોગપ્રવૃત્તિની અને જ્ઞાનની બંને ધારાને પૂર્ણ શુદ્ધ કરવી એ જૈન સાધનાનું લક્ષ્ય રહ્યું છે.

માત્ર એક વારના ક્ષણિક અપરોક્ષ દર્શનથી જીવનમુક્ત થઈ જવાતું નથી એ વાત યોગદર્શનના પ્રણેતા મહર્ષિ પતંજલિએ પણ કરી છે. ‘યોગસૂત્ર’ના વિવેચનકારોએ એ વાતને સ્પષ્ટ કરી છે. સાધકને જ્યારે સાક્ષાત્કાર થાય કે દર્શ્યથી ચિત્ત ગુહું છે અને ચિત્તથી પુરુષ

અર્થાત્ પોતે જુદો છે, ત્યારે ભયશોકાદિની નિવૃત્તિ થાય છે. તે સાધક કૈવલ્યને અભિમુખ થાય છે, પણ તે જ ક્ષણે તેને કૈવલ્યની ઉપલબ્ધિ થઈ જતી નથી; એ વિવેકસાક્ષાત્કારમાં વચ્ચે વચ્ચે પૂર્વ-સંસ્કારવત્ વૃત્તિઓનું વ્યુત્થાનસ્ફુરણ થાય છે. તે સંસ્કારોનો, અભ્યાસથી સમૂળગો નાશ થાય છે ત્યારે વૃત્તિઓ સ્ફુરતી નથી. તેથી ઉત્પન્ન માત્ર વિવેકસાક્ષાત્કારવાળા યોગીએ પણ વ્યુત્થાન-સંસ્કારોનો નાશ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

સમ્યગ્દર્શનનો આધાર અનુભવ :

તત્ત્વાર્થશ્રદ્ધાનં સમ્યગ્દર્શનમ્ આગમ ઉપરાંત યુક્તિ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલ ઔદ્ધિક સ્તરની તત્ત્વપ્રતીતિ અને શ્રદ્ધાનો અહીં સમાવેશ થાય છે, પરંતુ શ્રદ્ધા અને પ્રતીતિ પૂરતાં નથી. તે થયા પછી આત્મા અને દેહના ભેદની અનુભૂતિ થતાં 'સમ્યગ્દર્શન' થયું ગણાય. તે પહેલાં સમ્યક્ શ્રદ્ધા હોય છે, તેનો આધાર આત્મવચન અને ઔદ્ધિક પ્રતીતિ છે. સમ્યગ્દર્શનનો આધાર અનુભૂતિ છે. આગમન અને અનુભવ આ ત્રણના સુમેળથી વિશુદ્ધ તત્ત્વપ્રાપ્તિ થાય છે.

આત્મવચન ઉપરના વિશ્વાસથી અને તર્ક દ્વારા મળેલું આત્મા અને પરના ભેદનું જ્ઞાન ગમે તેટલું ઊંડું હોય તોય તે ઔદ્ધિક સ્તરનું હોવાથી, તે એ ભેદની દૃઢ પ્રતીતિ જન્માવી શકતું નથી કે જેથી નિષ્કિંટ રાગદ્વેષની ગ્રંથિ ભેદાઈ જાય. એટલે જ સ્વ-પરના ભેદનો સાક્ષાત્કાર કરાવતા અનુભવને સમ્યગ્દર્શનનું પ્રથમ સ્થાન કહ્યું. આત્મા અને કાયાના ભેદનો સાક્ષાત્કાર તે સમ્યગ્દર્શન.

સ્વ-પરના ભેદની સ્વાનુભૂતિ દેહાત્મબુદ્ધિરૂપ રાગદ્વેષની જડને જ ઉખેડી ફેંકી દે છે, તેથી તેની સાથે મોહનું આખું વિષવૃક્ષ તૂટીને ઢગલો થઈ નીચે પડે છે અને ક્રમશઃ તે કરમાઈ સુકાઈને નષ્ટ થઈ જાય છે. આથી અનુભવ અર્થાત્ પારમાર્થિક સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ પછી જન્મમરણની પરંપરા અનિયત્ કાળ સુધી નભી શકતી નથી. અર્થાત્ ભવબ્રમણની સીમા અંકાઈ જાય છે.

આત્મવિશુદ્ધિ સાથે જેને નિસ્થત નથી એવી કોઈ શક્તિઓ કે સાધનાપ્રણાલિઓ અંગે કુતૂહલ રાખ્યા વિના આત્માર્થી વ્યક્તિએ આત્મસાધનામાં જ રત રહેવું શ્રેયસ્કર છે. સાચો આત્માર્થી સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ માટે સભાન પ્રયત્ન કરતો નથી.

સ્વરૂપાનુસંધાન વિના કેવળ બાહ્યક્રિયાઓ વડે સધાયેલી ચિત્તની એકાગ્રતા ઠગારી નીવડે છે. ધ્યાનાભ્યાસનું પ્રધાન પ્રયોજન એ છે કે, ચિત્તને અનેકમાંથી એકમાં લાવીને પછી એકમાંથી આત્મામાં લીન કરવું. સ્વરૂપ સાથે ચિત્તનું અનુસંધાન કર્યા વિના ચિત્તમાં પડેલા તૃષ્ણા, રાગ, દ્વેષ અને મોહ-અવિદ્યાના સંસ્કારોની જડ ઉખેડી શકાતી નથી. માટે સૌપ્રથમ આત્મજ્ઞાનને પ્રગટ કરવા પ્રબળ પુરુષાર્થ કરવો.

પરિશિષ્ટ ૫

ધ્યાન વિષે

ડૉ. શ્રી સોનેજીકૃત 'સાધના-સોપાન'માંથી સંકલન
ધ્યાન-સાધકની પાત્રતા

સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, ગુણજિજ્ઞાસા અને પ્રભુભક્તિ જેણે પોતાના જીવનની દૈનિકચર્યામાં ઉતારવાનો મહાન પુરુષાર્થ આદર્યો છે તે સાધકને વિષે આત્મવિચાર કરવાની સાચી પાત્રતા પ્રગટ થાય છે.

આત્મવિચાર કહેતાં ચિંતન, મનન, નિદિધ્યાસન, ભાવના, ધ્યાન, સ્મરણ, અનુપ્રેક્ષણ, સુવિચાર, ધારણા, ભેદજ્ઞાનનો અભ્યાસ વગેરે શબ્દો પરમાત્મતત્ત્વના અનુસંધાનની પ્રક્રિયાઓનો વત્તેઓછે અંશે નિર્દેશ કરે છે.

દ્યેયનું સ્પષ્ટ પરિજ્ઞાન

ધ્યાનની પૂર્વભૂમિકા

૧. આપણા અંતઃકરણની અંદર જે આપણે પરમાત્માનું દર્શન કરવું હોય તો આપણું અંતઃકરણ આપણે સ્વચ્છ અને સ્થિર

ખનાવવું જોઈએ. સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાનો એક ઉપાય તે સદ્બોધ દ્વારા કરેલો. પરમાત્મતત્ત્વના સ્વરૂપનો નિર્ણય છે તે વાત ત્રિકાળ સત્ય છે.

નિયમિત જીવન

૨. દૈનિકચર્યાનો અમુક સમય સત્સંગ અને સત્શાસ્ત્રના પરિચયમાં નિયમિતપણે ગાળવો. ધીરજ રાખીને ચિત્તની સ્થિરતાનો સફળતાપૂર્વક અભ્યાસ કરવો હોય તો પોતાના જીવનમાં અમુક સારા નિયમો પાળવા પડશે. જેથી મનને તે નિયમોની મર્યાદામાં રહેવાની ટેવ પડી જતાં સંકલ્પ-વિકલ્પની મંદતા થશે, અને ધ્યાનમાં અમુક અંશે શાંતિ અનુભવાશે.

આહારવિષયક શિસ્ત

૩. ખોરાકનો અને મનનો ગાઢ સંબંધ છે. “જેવું ખાય અન્ન તેવું થાય મન, જેવું પીએ પાણી તેવી થાય વાણી.” સાત્ત્વિક આહાર લેવો, તામસિક પ્રકૃતિને પોષક અને બિનશાકાહારી આહાર સાધકે બિલકુલ ન લેવો. સાધકના આહારને આચાર્યોએ યુક્તાહાર કહ્યો છે. સૂર્યાસ્ત પછી અને સૂર્યોદય પહેલાં આહાર લેવો સાધક માટે અહિતકર છે. સાંજનું ભોજન અલ્પ હોવાથી ધ્યાનાદિમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે. વ્યસનોનો સાધકે સર્વથા અપરિચય કરવો યોગ્ય છે.

અન્ય પ્રવૃત્તિ

૪. જીવનનિર્વાહને માટે જરૂરી આવક ન્યાયસંપન્ન ઉદ્યમ દ્વારા ઉપાર્જન કરવી, કારણ વિનાતું રળવાનો શોખ ઘટાડી ચિત્તમાં સંતોષ ધારણ કરવો. શરીર ખૂબ થાકી જાય તેવી રીતે ન પ્રવર્તવું, કારણ કે અતિશય શરીરશ્રમ લેવાથી ધ્યાન માટે સ્થિર આસનની જરૂર છે તેની સિદ્ધિ નહિ થાય. સાધનાના અંગરૂપ ન હોય તેવી મુસાફરી ઘટાડવી. કારણ કે મુસાફરીમાં અનેક જાતની ચિંતા (આર્તધ્યાન) સતત રહ્યા કરે છે. સત્સંગ કે તીર્થયાત્રાના સાચા ધ્યેયપૂર્વક મુસાફરી કરવી.

મનોરંજન માટેનાં સાધનો જે દુર્ગ્ન પુરુષો વડે સેવવામાં આવે છે તેનો સાધકે સર્વથા ત્યાગ કરવો ઇષ્ટ છે. કારણ કે તે પ્રવૃત્તિને કારણે ખરેખર આત્મસાધના થઈ શકતી નથી. જે ધર્મ ઇચ્છે તે મહાપાપસ્થાનકો ન સેવે તેવી સંતોની સબ્જનોને આજ્ઞા છે, જે વિચારે અને આચારે કરીને જોતાં પરમસત્યરૂપ છે.

બ્રહ્મચર્ય વિષયક શિસ્ત

૫. આત્માની શાંતિ અને આત્માના અતીન્દ્રિ આનંદને અભિનંદે તે ઇન્દ્રિયોના સુખને અભિનંદે નહિ. પાંચે ઇન્દ્રિયોમાં સૌથી વધારે વિસ્તારવાળી અને જીવની સાથે સૌથી વધારે લાંબા સમયથી સંકળાયેલી સ્પર્શન્દ્રિય છે. તેથી તે વિષયનો ત્યાગ પણ ખૂબ વિકટ છે. એક મનુષ્યલવમાં જ મુખ્યપણે વિવેક વિકાસ પામી શકે છે. સ્વસ્ત્રીને વિષે પણ વિવેકપુરુષ મર્યાદાયુક્ત રહી સંતોષી રહે છે. અને ક્રમે કરીને બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ કરે છે. આમ સાધકને માટે અસુક દિવસોનું નિયમપૂર્વકનું બ્રહ્મચર્યપાલન આવશ્યક છે અને ક્રમે કરીને વ્રત લેવું જરૂરી છે, જેથી વાડ બંધાઈ જાય છે અને સુખરૂપે સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન બની શકે છે. “જે પરમાત્મતત્ત્વને પામવાની ઇચ્છાવાળો હોય તે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે.”

ધ્યાનાભ્યાસ

શાંત સ્થળે, સ્થિર સુખાસને બપ ધ્વનિ, શ્વાસોચ્છ્વાસ, પરમાત્મા-સદ્ગુરુની મૂર્તિ ઇત્યાદિ અવલંબનો દ્વારા ધ્યાન થઈ શકે. બ્યારે ધ્યાન દરમ્યાન સાધારણ રીતે સંકલ્પ-વિકલ્પ મંદતાને પામે છે ત્યારે સામાન્ય શાંતિનો અનુભવ થાય છે. એ પ્રમાણેની સ્થિતિ થયા પછી જો ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ ધ્યાન રહે તો એક પ્રકારના ખાસ સ્થિર શાંતિદાયક વાતાવરણના પટ્ટામાં બાણે કે આપણું આખું શરીર નિબદ્ધ થયું હોય તેવો અનુભવ થાય છે. જો આ સ્થિતિને થોડી વધુ મિનિટો સુધી બળવી શકાય તો સ્થૂળ વૃત્તિનું ઉત્થાન થતું અટકી જાય છે. ચિદાનંદની મોજ સ્થિરતાના પ્રમાણમાં

ચાર-છ કે દસ સેકંડ સુધી પ્રગટે છે, તે પછી તેની અસર થોડી મિનિટો અથવા કલાકો સુધી રહ્યા કરે છે, જે અતિશય ચિત્ત-પ્રસન્નતાને આપે છે અને સાધકને ઉદ્દાસિત વીર્યથી ધ્યાનની આરાધનામાં આગળ વધવા પ્રેરે છે.

સ્થિરતાના આવા અનુભવ પછી ગુદા ગુદા અનુભવ થાય છે. વીજળીના કરન્ટ જેવો પ્રવાહ શરીરમાં અનુભવાય છે. રોમાંચનો અનુભવ, શરીરનું ઉપર ઊઠવું, શ્વાસની ગતિમાં મંદતા, ખાસ પ્રકારનું આનંદદાયક વાતાવરણ હોઠ, દાઢી, ગાલ, નાકના નીચેના ભાગને આવરીને પ્રગટ થતું જણાય છે. ધ્યાનમાંથી ઊઠ્યા પછી પણ આનંદનો સંચાર થોડો સમય રહ્યા કરે છે.

ધ્યાનની સફળતાનો આધાર સાધકની પૂર્વસાધના, ધર્મજીવનની રુચિ, પાત્રતા, આત્મસ્વરૂપનું સ્પષ્ટ પરિજ્ઞાન, વૈરાગ્યની તીવ્રતા, આત્મસાક્ષાત્કારની લગન, તિતિક્ષા, ધૈર્ય, અંત, નિયમિત સમય સાતત્ય, પરમાત્મતત્વના અલૌકિક માહાત્મ્યની નિઃશંકતા અને આ બધાં પાસાંઓને પુષ્ટ કરી સંવર્ધિત કરનારા એવા આત્મનિષ્ઠ ગુરુના સાન્નિધ્ય, માર્ગદર્શન અને કૃપા ઉપર જ છે.

આ પ્રમાણે જ્યારે સાધનાનો સમય વૃદ્ધિંગત થાય છે અને જામે છે ત્યારે કોઈ એક મહાભાગ્યવાન સમયે ધ્યાનાવસ્થામાં ઈષ્ટદેવ, શ્રીસદ્ગુરુ મંત્ર સાધના વગેરે સર્વ વસ્તુઓ આત્મજાત દશામાં વિસ્મૃતિ પામે છે; અને ત્યારે જે રહી જાય છે તે અખંડ ચિન્માત્ર, પરમ શાંત, સર્વોપરી, નિર્વિકલ્પ, સહજ જ્ઞાનાનંદસ્વરૂપ સ્વાનુભવ છે, જે આપણું મૂળસ્વરૂપ છે.

જ્યારે આમ બને છે ત્યારે સાધના જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન આવે છે. કર્તા લોક્તાપણાને વેદવાને બદલે હવે મુખ્યપણે તે સાક્ષીભાવે રહે છે. આમ હવે તે કાંઈક અન્ય છે. અને અહ્ભુત છે. સુખ-દુઃખાદિ સર્વ દ્રંદ્રો-ભેદો તેની દષ્ટિમાંથી ગળી ગયા છે અને સર્વત્ર એકરૂપ અલૌકિક સર્વોત્કૃષ્ટ પરમાત્મદર્શનની જે તેના જીવનમાં મુખ્યતા થઈ જાય છે હવે પૂર્ણપદની પ્રાપ્તિમાં નિઃશંક છે.

એક આત્મદર્શન-આત્મજ્ઞાન-આત્મસાક્ષાત્કાર થવાથી તે સાધક મુમુક્ષુ-આત્માર્થી હોતો તે સંત થઈ જાય છે.

[ડૉ. સોનેજીકૃત 'સાધનાસોપાન'માંથી.]

ધ્યાન

ધ્યાન એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા એવો તેનો સામાન્ય અર્થ થાય છે. મનુષ્યમાત્ર કાંઈક ને કાંઈક વિષય-વ્યક્તિ કે વસ્તુના ચિંતનમાં રહ્યા જ કરે છે, કારણ કે ચિત્તનો સ્વભાવ ચંચળ છે. દુન્યવી વસ્તુઓના ચિંતનમાં લાગેલા ચિત્તની જે દશા તેને અપધ્યાન, વસ્તુઓના ચિંતનમાં લાગેલા ચિત્તની જે દશા તેને અપધ્યાન અથવા કુધ્યાન કહે છે.

૦ અપધ્યાન તથા કુધ્યાનના પ્રકાર :

- (૧) ગમતી વસ્તુનો વિયોગ થવાથી જે ધ્યાન થાય તે.
- (૨) અણુગમતી વસ્તુનો સંયોગ થવાથી જે ધ્યાન થાય તે.
- (૩) શરીરમાં રોગાદિની ઉત્પત્તિથી જે વેદના ઊપજે તેનું ધ્યાન.
- (૪) ધર્મકરણીથી આલોક કે પરલોકની સુખસામગ્રીની પ્રાપ્તિનું ધ્યાન.
- (૫) હિંસાના ભાવ કરી તેમાં સુખ માનવું.
- (૬) ચોરી કરીને સુખ માનવું તે.
- (૭) અસત્ય બોલીને સુખ માનવું તે.
- (૮) વિષયલોગની સામગ્રીના સંરક્ષણમાં ચિત્ત લગાવી રાખવું તે.

જે જે ધ્યાન વડે કરીને ઉપરોક્ત દોષો મોળા પડે, ઉપશમ થાય, અને ચિત્તની સ્થિરતા ઊપજે અને વૃદ્ધિ પામે તે તે સર્વ પ્રકારનાં ધ્યાન સાધકને સહાયકારી છે.

કયા પ્રકારનું ધ્યાન કરીએ છીએ તે અગત્યનું નથી પણ ધ્યાન કરતી વખતે ચિત્તની કેટલી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે વધારે અગત્યનું છે. ધ્યાનાભ્યાસ દીર્ઘકાલીન છે. ધીરજથી, ખંતથી,

વૈરાગ્યથી, તત્વાભ્યાસથી અને સદ્ગુરુના માર્ગદર્શન પ્રમાણે શિસ્ત-બદ્ધ અભ્યાસ કરવાથી અચૂકપણે આત્માના આનંદની લહેરોનો અનુભવ સ્વશક્તિ પ્રમાણુ આજના જમાનામાં થઈ શકે છે તે નિર્વિવાદ છે.

ધ્યાનનું ફળ :

ધ્યાન એ સર્વોત્તમ તપ છે. તેનું તત્કાળ ફળ ચિત્તપ્રસન્નતા આત્મશાંતિ અને અનુભવરસનો આસ્વાદ છે. સાચા ધ્યાનથી વિકારોનું જોર નાશ પામે છે, કર્મબંધ તૂટે છે. સર્વ આત્મસાધનાનું ફળ સમાધિ છે. સમાધિની પ્રાપ્તિ ધ્યાનથી થાય છે. માટે દરેક સાધકે નિયમથી, થોડોક પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ. સતસંગ, સતશાસ્ત્ર અને સદાચાર એ ત્રણેનું યથાયોગ્ય અવલંબન લેવાથી ધ્યાનમાં સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ જલ્દીથી અને સહેલાઈથી થાય છે એ વાત અનુભવસિદ્ધ છે.

[ડૉ. શ્રી સોનેજીવૃત 'સાધકસાથી'ના પ્રકરણુ રપમાંથી]

પરિશિષ્ટ ૬

પ્રાચીન પૂર્વાચાર્યોનો ધ્યાનસાધના વિષયક ઉત્તમ બોધ

ધ્યાનનું સ્વરૂપ

સાધુ કે શ્રાવકનો બાહ્ય વેષ વાસ્તવિક રીતે મોક્ષમાર્ગને અનુસરતો નથી. સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન તથા સમ્યક્ચારિત્રને જિનેન્દ્રોએ મોક્ષમાર્ગ કહ્યો છે. તેથી સાધુએ કે શ્રાવકે ગ્રહણ કરેલા બાહ્ય વેષ વિષેની મમતા ત્યાગવી.

આચાર્યશ્રી કહે છે કે, તું સ્વાનુભવરૂપ નિશ્ચયમોક્ષમાર્ગમાં સ્થિર થા, તેનું મનન કર, તેનું જ ધ્યાન કર અને તેમાં જ રમણતા કર. પોતાના આત્માને છોડીને અન્ય દ્રવ્યનું ચિંતન કરવું નહિ.

—શ્રી સમયસાર ૪૧૦, ૪૧૧, ૪૧૨

સંસારરૂપી અગ્નિથી ઉત્પન્ન થયેલા સંતાપને શાંત કરવાને ધીર અને વીર પુરુષો માટે ધ્યાનરૂપી સરોવરમાં સ્નાન કરવું તે ઉત્તમ છે.

ધર્મધ્યાનનો ધ્યાતા સમ્યક્જ્ઞાન અને વૈરાગ્યસહિત હોય છે. ઇંદ્રિયો અને મનને વશ કરવાવાળો હોય છે. તેના વિચારોમાં સ્થિરતા છે. તે ધ્યાતા, મોક્ષનો અભિલાષી, પુરુષાર્થી તથા પ્રશાંત હોય છે.

—શ્રીજ્ઞાનાર્ણવ-૩/૨૫-૨૭

હે આત્મન ! તું તારા આત્માર્થનો જ આશ્રય કર. મોહરૂપી વનનો ત્યાગ કરી, ભેદવિજ્ઞાનને પ્રહણુ કર. વૈરાગ્યનું સેવન કર. નિશ્ચયરૂપથી શરીર અને આત્માના ભેદસ્વરૂપની ભાવના કર. આ પ્રકારે ધર્મધ્યાનરૂપી અમૃતના સમુદ્રની મધ્યમાં અવગાહન કરી, ઊંડો ઊતરી અનંત સુખ તથા પૂર્ણ મુક્તિના દર્શન કર.

—શ્રી જ્ઞાનાર્ણવ-૨/૪૨

ક્રોધાદિ ભાવોનો નિગ્રહ, મન અને ઇંદ્રિયોનો વિન્ય, અહિંસાદિ વ્રતોનું ધારણ અને લોકસંગનો ત્યાગ—આ ચાર ધ્યાનની સિદ્ધિ માટેની ઉત્તમ સામગ્રી છે.

શ્રી તત્ત્વાનુશાસન/૭૫

૦ ઉત્તમ ધ્યાતાનું સ્વરૂપ :

જે સાધુ યમનિયમમાં તત્પર છે, જે આંતર અને બાહ્ય બંને પ્રકારે શાંત છે, મમતા રહિત છે, વળી સમતા-ભાવને પ્રાપ્ત છે, સર્વ જીવો પ્રત્યે દયાવાન છે, શાસ્ત્રકથન અનુસાર મિતાહારી છે, નિદ્રા-પ્રમાદથી પોતે સ્વાધીન છે. આત્મસ્વભાવથી પરિચિત છે, તે જ ધ્યાનના સામર્થ્ય વડે સર્વ દુઃખોનો નાશ કરે છે. જેણે સર્વ શાસ્ત્રોનું રહસ્ય જાણ્યું છે, જે સર્વ પ્રકારનાં પાપોથી રહિત છે, આત્મકલ્યાણમાં રત છે, જેણે સર્વ ઇંદ્રિયોના વિષયોનું શમન કર્યું છે, જેની વાણી સ્વ-પર કલ્યાણકારી છે, જે સર્વ સંકલ્પોથી રહિત છે, એવો વિરક્ત સાધુ શાંત સુખને અવશ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

—આત્માનુશાસન, ૨૨૫-૨૨૬

ધ્યાનની વિધિ અને તેનું સ્વરૂપ :

હું કોઈ પર પદાર્થોનો નથી, કોઈ પર પદાર્થો મારા નથી. હું એક જ્ઞાનમય છું, એમ જે ધ્યાતા ધ્યાન કરે છે, ને આત્મધ્યાની છે. ખરેખર, હું પરભાવથી રહિત શુદ્ધ સ્વરૂપી છું. નિશ્ચયથી જ્ઞાન-દર્શનમય છું. અતીન્દ્રિય સ્વભાવવાળો એક મહાન પદાર્થ છું અને પરાવલંબન રહિત છું. આવી આત્મભાવના કરવાથી સ્વાનુભવ જીવે છે.

—શ્રી પ્રવચનસાર/૧૯૧-૧૯૨

જે મોહરૂપી મળેનો નાશ કરીને ઇન્દ્રિય-વિષયોથી વિરક્ત થઈને, મનનો સંયમ કરીને પોતાના નિજસ્વભાવમાં ઉત્તમ પ્રકારે સ્થિર થાય છે, તે આત્મધ્યાની બને છે.

—શ્રી પ્રવચનસાર, ૧૯૬

જેનું ચિત્ત વિષયોથી વિરક્ત છે. જેનું સમ્યક્ત્વ શુદ્ધ છે, ચારિત્ર દઢ છે અને જે આત્માને ધ્યાવે છે તે અવશત નિર્વાણને પ્રાપ્ત કરે છે.

—શ્રી મોક્ષપાહુડ, ૬/૭૦

ભાવનાનું સ્વરૂપ :

હું સર્વ જીવોને ક્ષમાવું છું. સર્વ જીવો, પણ મને ક્ષમા કરો. સર્વ જીવો પ્રત્યે મને મૈત્રીભાવ રહો, કોઈ પ્રત્યેની મને વૈરભાવ ન હો.

હું રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, દીન અને કપટ ભાવ તથા ઉત્કંઠા, ભય, શોક, પ્રીતિ અને અપ્રીતિનો ત્યાગ કરું છું.

—મૂલાચાર/બૃહત્-પ્રત્યાખ્યાન-અધિકાર, ૪૩-૪૪

જેના મનરૂપી જળને રાગાદિ વિભાવ ચંચળ કરતા નથી તે પોતાના આત્મતત્ત્વનો અનુભવ પામે છે. જ્યારે સરોવરનું જળ સ્થિર હોય છે ત્યારે તેમાં પડેલું રત્ન સ્પષ્ટ દેખાય છે, તેમ નિર્મળ મનરૂપી જળમાં સ્થિર થવાથી આત્માનું દર્શન થાય છે.

—તત્ત્વસાર, ૪૦-૪૧

સ્વાધ્યાય કરતાં કરતાં ધ્યાનઅવસ્થામાં પ્રવેશ કરવો, અથવા

ધ્યાનમાં મન સ્થિર ન રહે ત્યારે સ્વાધ્યાય કરવો. આમ ધ્યાન અને સ્વાધ્યાયના અભ્યાસથી પરમાત્માનું સ્વરૂપ પ્રકાશિત થાય છે.

—તત્વાનુશાસન, ૮૧

દૃઢ ચિત્તથી ચરિત્રનું પાલન કરનાર મોક્ષાર્થી મહાત્માઓએ એવા સિદ્ધાંતનું સેવન કરવું કે હું સદા, શુદ્ધ ચૈતન્ય જ્યોતિસ્વરૂપ છું. રાગાદિ ભાવોનું ઉત્પન્ન થવું તે માટે સ્વરૂપ નથી, તે સર્વે પરદ્રવ્યો છે.

—શ્રી સમયસાર કળશ, ૧૮૫

હું મમત્વને પરિવર્તુ છું અને નિર્મમત્વમાં સ્થિત રહું છું, આત્મા માટે આલંબન છે અને બાકીનું સર્વ હું તત્ત્વું છું.

—શ્રી નિયમસાર, ૯૯

સૌ ભૂતમાં સમતા મને, કો સાથ વેર મને નહિ,
આશા ખરેખર છોડીને, પ્રાપ્તિ કરું છું સમાધિની.

—શ્રી નિયમસાર, ૧૦૪

વધારે શું કહેવું! નિર્દોષ ધ્યાનની સિદ્ધિને માટે કે વિચાર-વાન સાધક માટે કર્મજનિત રાગાદિના ભાવથી રહિત એક સમતા-ભાવને અંગીકાર સેવવો ઉચિત છે.

—પમનંદિપંચવિંશતિ—સદ્બોધયંદ્રોદય અધિકાર, ૪૧

હે આત્મન! તું ચૈતન્યસ્વરૂપ શુદ્ધાત્માનું પ્રતિક્ષણ સ્મરણ કર, જેના વડે શીઘ્ર કર્મક્ષય થાય છે.

—તત્ત્વજ્ઞાનતરંગિણી, ૧૩/૨

જો કેઈ મહાત્મા ભયાનક સંસારરૂપી મહાન સમુદ્રથી નીકળવા આહે છે તેણે કર્મરૂપી ઈંધનોનો નાશ કરવા પોતાના શુદ્ધ આત્માનું ધ્યાન કરવું તે ચારિત્ર છે.

મિથ્યાદર્શન, અજ્ઞાન, પુણ્ય કે પાપ એ સઘળાં મન, વચન, કાયાથી ત્યજીને યોગી યોગમાં સ્થિર રહે, મૌનવ્રતની સાથે આત્માનું ધ્યાન ધરે.

—મોક્ષપાહુક, ૨૬-૨૮

કામ, ક્રોધ, વિષાદ, ઈર્ષ્યા, મદ, દ્વેષ, પ્રમાદ ઇત્યાદિ દોષોને કારણે શુદ્ધ આત્મધ્યાનને સહાયક મનની સ્થિરતા ટકતી નથી, તેથી જેમ તીવ્ર માત્રા સહિત અગ્નિ વડે સુવર્ણ પીગળે છે તેમ આત્માનું ધ્યાન કરવાવાળા સાધકે કામાદિ વિકારોનો નાશ કરવો.

—તત્ત્વભાવના, ૫૩

શાસ્ત્રાભ્યાસથી, ગુરુગમે કે સાધર્મીના સંસર્ગથી આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવી, અને તેનો જ સહારો લઈ ધ્યાન કરવું અને અન્ય સંગતિનો ત્યાગ કરવો.

—તત્ત્વજ્ઞાનતરંગિણી, ૧૦-૧૫.

ધ્યાન : સમતાનું માહાત્મ્ય અને ફળ

રહી ધ્યાનમાં તદ્દલીન, છોડે સાધુ દોષ સમસ્તને તે કારણે બસ ધ્યાન સૌ અતિચારનું પ્રતિક્રમણ છે. ૯૩
આત્મ સ્વરૂપ અવલંબનારા ભાવથી સૌ ભાવને, ત્યાગી શકે છે જીવ, તેથી ધ્યાન તે સર્વસ્વ છે. ૧૧૯

—નિયમસાર, ૯૩-૧૧૯

આ જગતની કે વસ્તુમાં તે સ્વાર્થ છે નહિ મુજ જરી, વળી જગતની પર વસ્તુઓનો, સ્વાર્થ મુજમાં છે નહિ;
આ તત્ત્વને સમજી લલા, તું મોહ પરનો છોડજે, શુભ મોક્ષનાં ફળ આપવા, નિજ આત્મમાં સ્થિર તું થજે.

—શ્રી અમિતગતિ સામાયિકપાઠ, ૨૪

જેવી રીતે રત્નોમાં હીરા મુખ્ય છે, સુગંધી પદાર્થોમાં ગોસીર ચંદન મુખ્ય છે, મણિઓમાં વૈદૂર્યમણિ મુખ્ય છે, તેમ સાધુનાં સર્વવ્રત-તપોમાં આત્મધ્યાન મુખ્ય છે. (૧૮૯૪)

જેમ પ્રબળ પવનની બાધા રોકવાને અનેક ધરોની મધ્યમાં આવેલું ગર્ભગૃહ સમર્થ છે, તેમ કષાયરૂપી પ્રબળતાની બાધા દૂર કરવાને ધ્યાનરૂપી ગર્ભગૃહ સમર્થ છે, જેમ ગરમીના દુઃખને દૂર કરવા ધ્યાન શાંતિકારી છે તેમ કષાયરૂપી અગ્નિને નાશ કરવા આત્મધ્યાનની ધ્યાન હિતકારી છે. (૧૮૯૫-૯૬)

કષાયરૂપી દાહને શાંત કરવા આત્માનું ધ્યાન ઉત્તમ સરો-
વર છે, તથા કષાયરૂપી શીતને દૂર કરવા માટે આત્માનું ધ્યાન
અગ્નિ સમાન ઉપકારી છે. (૧૮૬૭)

જેવી રીતે પરાજ્યના ભયથી બળવાન વાહન પર આરૂઠ
રાજા, પ્રજાની રક્ષા કરે છે તેમ કષાયરૂપી પરાજ્યના ભયથી
સમતાલાવરૂપી વાહન પર આરૂઠ થઈને આત્મધ્યાનરૂપી રાજા રક્ષા
કરે છે. (૧૮૬૯)

જેમ ક્ષુધાની વેદના અન્નથી શાંત થાય છે તેમ વિષયોની
આકાંક્ષારૂપી વેદના આત્મધ્યાન વડે શાંત થાય છે. તૃષ્ણાને જેમ શીતળ
જળ શાંત કરે છે તેમ વિષય-તૃષ્ણાને આત્મધ્યાન શાંત કરે છે.

—શ્રી ભગવતી આરાધના, ૧૮૬૪ થી ૧૯૦૦

જે પદાર્થનો બુદ્ધિથી નિર્ણય થઈ શકે છે તે પદાર્થમાં
જીવને શ્રદ્ધા થાય છે, તથા જે પદાર્થમાં શ્રદ્ધા થાય છે તેમાં
ચિત્ત લય થાય છે. શ્રદ્ધા જ ધ્યાનનું બીજ છે.

—શ્રી સમાધિશતક, ૯૫

જે મહાત્મા સમભાવની ભાવના કરે છે, તેની તૃષ્ણાઓ
શીઘ્ર નાશ થાય છે, અજ્ઞાન ક્ષણભરમાં દૂર થાય છે, ચંચળ ચિત્ત-
રૂપી સર્પ નાશ પામે છે.

—શ્રી જ્ઞાનાર્ણવ, ૧૧-૨૪

સર્વજ્ઞાએ સમતાભાવને જ ઉત્તમ ધ્યાન કહ્યું છે, તેને પ્રગટ
થવા માટે જ સર્વ શાસ્ત્રોનો વિસ્તાર છે,

—શ્રી જ્ઞાનાર્ણવ, ૧૩-૨૪

વીતરાગ સાધુના ચિત્તમાં એક એવો અપૂર્વ પરમાનંદ પ્રગટે
છે કે તેની સમક્ષ ત્રણલોકનું અચિંત્ય એશ્વર્ય પણ તૃણ સમાન
જણાય છે.

—શ્રી સારસમુચ્ચય, ૧૮-૨૩

परिशिष्ट ७
योगसाधना विषयक कोठो
कोष्ठक

	योगदृष्टि	योगअंग	दोषत्याग	गुणस्थान	भोधनी उपमा	विशेषता
१	मित्रा	यम	भेद	अद्वेष	तृणुअग्निकणु	मिथ्यात्व
२	तारा	नियम	उद्वेग	जिज्ञासा	गोमयअग्निकणु	„
३	पला	आसन	क्षेप	शुश्रूषा	काष्ठअग्निकणु	„
४	दीप्रा	प्राणायाम	उत्थान	श्रवणु	दीपप्रला	„
५	स्थिरा	प्रत्याहार	भ्रांति	भोध	रत्नप्रला	सम्यक्त्व
६	कांता	धारणु	अन्यमुद्द	मीमांसा	ताराप्रला	„
७	प्रला	ध्यान	रुग (रोग)	प्रतिपत्ति	सूर्यप्रला	„
८	परा	समाधि	आसंग	प्रवृत्ति	चंद्रप्रला	„

श्रीमद् ढरिभद्रसूरीश्वरश्रविरचित योगदृष्टिसमुच्चयमांथी उद्घृत
(विवेक डो. भगवानदास मडेत)

आठ योगदृष्टि, आठ योगअंग, आठ दोषत्याग ने आठ गुणस्थाननो अनुक्रमे परस्पर संबंध छे. पडेली दृष्टिमां पडेलुं योगअंग, पडेली चित्तदोषनो त्याग, पडेली गुणनी प्राप्ति डोय छे. अम यावत् आठेनुं समजुं. आम आ शोबंगी घटे छे. अडो यम आदि, योगना अंगइय छे तेथी तेने 'योग' कह्या छे

પરિશિષ્ટ ૮

યોગ વિશે મહર્ષિ પતંજલિ

યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ અથવા ચિત્તવૃત્તિની સંસ્કાર-
શેષ અવસ્થા.

ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થયે ચિત્તની સ્થિતિના હેતુરૂપ ત્રણ પ્રકાર થાય છે : અભ્યાસ, વૈરાગ્ય અને શ્રદ્ધા. ચિત્તને એક વિષય ઉપર સંયમિત કરવાનો અભ્યાસ થયે અન્ય વિષયો પર પણ એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ ચિત્તમાં ઊપજે છે. આ અભ્યાસના સામર્થ્યથી સ્મૃતિ તથા સમાધિરૂપ ઉપાયોમાં સહાયક પ્રવૃત્તિ થઈ શકે છે. જે સાધકને સંયમને કારણે દિવ્ય ગંધ, રસ વગેરે વિષયો આવી મળે છે, તેને સંસારના દુઃખમિશ્રિત તથા ક્ષુદ્ર વિષયો મેળવવાયોગ્ય લાગતા નથી. આમ વિષયો પ્રત્યે વિરક્ત થવાથી વૈરાગ્યની સિદ્ધિ થાય છે. શાસ્ત્રના એક ભાગમાં કહેલા તત્ત્વનો સ્વાનુભવ થાય છે ત્યારે સાધકને શાસ્ત્રના અન્ય ભાગો પર અતિશય શ્રદ્ધા થાય છે. સદ્ગુરુના ઉપદેશ અને યુક્તિથી શાસ્ત્ર પર શ્રદ્ધા થાય છે. યોગાનુષ્ઠાનમાં અતિઉત્સાહપૂર્વક સાધકની ચિત્તવૃત્તિ પ્રવેશ કરે છે. શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરનાર પ્રવૃત્તિ સ્થિતિપ્રયોજક છે.

યોગનાં આઠ અંગો

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ - આ આઠ યોગનાં અંગ છે.

(૧) યમ :

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ એ પાંચ યમ છે. આ પાંચેયમાં અહિંસા મુખ્ય છે. અહિંસાના અવિરોધથી જ અન્ય ચારનું અનુષ્ઠાન કરવાનું છે. અહિંસાને વિરોધીને ધીજા ચારનું અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે નિષ્ફળ છે. ખાકી ચારનું અનુષ્ઠાન પણ અગત્યનું છે.

જેમ જેમ બ્રાહ્મણ (સાધક) નાનાવિધ વ્રતોનું ગ્રહણ કરે છે તેમ તેમ હિંસાનાં કારણોથી નિવૃત્ત થતો અહિંસાને નિર્મળ કરે છે.

(અ) અહિંસા : યોગના અંગભૂત એવી અહિંસાનું સ્વરૂપ આ પ્રમાણે છે. આશ્રમવિહિત નિત્યકર્મના અવિરોધ કરીને સર્વ કાળે, સર્વ અવસ્થામાં તથા સર્વ દેશમાં સર્વ પ્રાણીને મન, વાણી અને કાયાએ કરીને દુઃખની ઉત્પત્તિ ન કરવી.

યોગસાધકે નિત્યકર્મ અવશ્ય કરવાનાં છે. ક્રિયામાત્રથી ક્ષુદ્ર-જંતુનો નાશ થાય છે, અથવા તેમને પીડા થાય છે. તે પ્રકારની પીડા અનિચ્છાએ થતી હોવાથી, તે હિંસાની નિવૃત્તિ અર્થે પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું. યોગીમાં અહિંસાની સ્થિરતા હોવાથી તેની પાસે હિંસા ભાવનાવાળાં પ્રાણીઓ પણ વૈરનો ત્યાગ કરે છે.

(બ) સત્ય : અસત્યથી નિવૃત્તિ રાખવી. જે વાત ખોટી હોય તથાપિ જે વક્તા સાચી માની અન્યને પ્રતિપાદન કરે તો તેમાં તેને અજ્ઞાનનિમિત્તક પાપ લાગે છે. વળી વિપરિત અર્થનો બોધ કરવો તે સત્યરૂપ નથી. જે વાક્યથી સાંભળનારનું કે લોકનું વાસ્તવિક હિત થતું ન હોય તે વાક્યનો પ્રયોગ સત્યરૂપ નથી. સત્યની સ્થિરતા થવાથી યોગીને વચનસિદ્ધિ થાય છે અર્થાત્ તેના વચનમાં એવી અમોઘ શક્તિ આવે છે કે ધારેલો સંકટપ સિદ્ધ થાય છે. જે વસ્તુ જેવી છે તેવો બોધ કરવો જેથી તે તે વિષયમાં બ્રાંતિ ન થાય. વળી તે બોધ અપ્રસિદ્ધ શબ્દથી ભિન્નિત ન હોય, અન્યને હિતકારી હોય અને અન્યને દુઃખની ઉત્પત્તિ ન કરે. આ પ્રકારે સાધકે વાણીનો ઉપયોગ કરવો, અથવા મૌન રહેવું. મૌન ધારણ કરવું એ અસત્યની નિવૃત્તિરૂપ છે.

(ક) અસ્તેય : દેહ, મન તથા વાણી વડે અન્યનાં દ્રવ્યમાં અસ્પૃહ્ય થઈને રહેવું તે જ તત્ત્વદર્શી ઋષિઓએ અસ્તેય ગણ્યું છે.

અસ્તેયની પ્રતિષ્ઠા થવાથી સર્વ દિશામાં રહેલાં રત્નાદિ દ્રવ્યો યોગીની સત્તા નીચે આવે છે, પ્રાપ્ત થાય છે.

(હ) **બ્રહ્મચર્ય** : શાસ્ત્રમાં કહેલા આઠ અંગવાળા મૈથુનના ત્યાગરૂપ ઉપસ્થેદ્રિયનો સંયમ. સ્ત્રીવિષયનું અથવા તત્સંબંધી વાતોનું સ્મરણ, કથન, રહસ્યભાવો, રાગપૂર્વક અવલોકન, રહસ્ય-ભાષણ સંકલ્પ, અધ્યવસાય અને સંલોગની નિષ્પત્તિ એ આઠ અંગોવાળું મૈથુન છે. તેનાથી રહિત થવું તે બ્રહ્મચર્ય છે. (દક્ષસંહિતા)

બ્રહ્મચર્યથી યોગીપુરુષના વીર્યની રક્ષા થાય છે. તે યોગીએ યોગયુક્તિપૂર્વક બ્રહ્મચર્યને સિદ્ધ કર્યું હોય છે, તેથી વૃદ્ધિ પામતું વીર્ય વિકારી થતું નથી. બ્રહ્મચારીનું મન અધિક બળયુક્ત હોય છે. જ્ઞાનશક્તિ અને ક્રિયાશક્તિરૂપ બળ અતિશયપણે વધે છે.

(ઝ) **અપરિગ્રહ** : વિષયોના અર્જન, રક્ષણ, ક્ષયાદિ થતાં દોષોના વિચારથી થતો, દેહયાત્રાના નિર્વાહથી અતિરિક્ત લોગ-સાધનોનો શાસ્ત્રવિધિ પ્રમાણે અસ્વીકાર કરવો તે અપરિગ્રહ છે. લોગસાધનમાત્રનો મમત્વબુદ્ધિથી સ્વીકાર ન કરવો તે અપરિગ્રહ છે.

અપરિગ્રહસ્થિતિવાળાને જન્મના પ્રકારનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. “હું હુતો” એવી જિજ્ઞાસાથી પૂર્વજન્મનો હસ્તકમલવત્ ઓધ યોગીને થાય છે. હવે “હું કોણુ થવાનો છું” વગેરે જિજ્ઞાસાથી વર્તમાન અને ભવિષ્યના જન્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

જાતિ, દેશ, કાળ અને સમયથી અમર્યાદિત, સર્વથા કર્તવ્ય-રૂપ એવા આ યમ મહાવ્રત કહેવાય છે. સર્વ અવસ્થામાં એમનું અનુષ્ઠાન કરવા યોગ્ય છે.

(૨) **નિયમ** :

શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન એમ પાંચ નિયમ છે. તે, જન્મના હેતુભૂત કામ્યકર્મથી નિવૃત્તિ પમાડી મોક્ષના હેતુરૂપ નિષ્કામકર્મ વિષે પ્રેરે છે.

(અ) **શૌચ** : શૌચ એટલે શુદ્ધિ. આ શુદ્ધિમાં સ્થૂળ શરીરની શુદ્ધિ અને મન:શુદ્ધિ એમ બંને પ્રકારની શુદ્ધિનો સમાવેશ થાય છે. શરીરશુદ્ધિ સ્નાન અને સાત્ત્વિક આહારથી કરવી.

મન:શુદ્ધિ કરવા માટે મદ, માન, અસૂયા, રાગ, દ્રેષ વગેરેને દૂર કરવાં. મૈત્રી અને કરુણા જેવાં અનુષ્ઠાન કરવાં.

શરીરના બાહ્ય શૌચથી પોતાના શરીરમાં અશુચિપણાનો દોષ પ્રત્યક્ષ થાય છે, તેથી દેહાધ્યાસ ઘટે છે, અન્ય શરીરોથી યોગી દૂર રહે છે. શરીર અશુચિમય છે તેવો દૃઢ નિશ્ચય થાય છે.

મૈત્રી, કરુણા આદિના વારંવારના અનુષ્ઠાનથી રાગાદિ દોષો દૂર થાય છે. રજસ્, તમસ્, ન્યૂનતા થવાથી અંતઃકરણમાં રહેલું સત્ત્વ પ્રબળ થાય છે. તેથી પ્રસન્નતા અને સૌમનસ્ય રહે છે. ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે તેથી મનની શુદ્ધિ થાય છે. આમ મનનો નિરોધ થવાથી ઇન્દ્રિયજ્ય થાય છે, તે ચિત્ત સૂક્ષ્મ વસ્તુને ગ્રહણ કરવા સમર્થ થાય છે અને તેથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા યોગી સમર્થ બને છે.

(બ) સંતોષ : અતિઆવશ્યક એવા જે પ્રાણુયાત્રાને નિભાવનાર પદાર્થો, સિવાયના અન્ય પદાર્થો મેળવવાની અસ્પૃહા એટલે સંતોષ.

સંતોષથી અત્યુત્તમ સુખનો લાભ થાય છે. સંતોષનો અર્થ તૃષ્ણાનો ક્ષય છે. યોગીના અંતઃકરણમાં રજસ્, તમસ્ અતિ-નિર્બળ થઈ જાય છે. અર્થાત્ તમોગુણ, રજોગુણ દગ્ધબીજવત્ થાય છે. પરિણામે ચિત્તનો સ્વભાવસિદ્ધ સત્ત્વગુણ નિર્બોધ આલિંગ્યને પામે છે. તેથી શાંતિ, સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રહ્માનો આનંદ છે તેટલો આનંદ જ્ઞાનવાન અકામ પુરુષનો છે.

(ક) તપ : ક્ષુધા-પિપાસા, શીત-ઉષ્ણ ઇત્યાદિ દ્રંદ્રોને સહન કરવાનો અભ્યાસ તે તપ છે. કાષ્ઠમૌન એટલે ચિહ્ન વડે પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવવો નહિ, અને આકાર મૌન એટલે બોલવું નહિ તે. આ ઉપરાંત ઘણા પ્રકારે તપ: કહેવાય છે. તપની પ્રતિષ્ઠાથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થાય છે. રજસ્-તમસ્ ગુણરૂપ અધર્મનો ક્ષય થાય છે તેથી શરીર સંબંધી અણિમા - મહિમા (અનુક્રમે

શરીરને સૂક્ષ્મ કે મોટું કરવું) ઇન્દ્રિયોની સિદ્ધિ, જેમ કે દૂરશ્રવણ વગેરે પ્રાપ્ત થાય છે.

(હ) સ્વાધ્યાય : વેદાધ્યયન (શાસ્ત્રાધ્યયન), ઇષ્ટમંત્રનો જાપ, સ્વાધ્યાયને સાધનાર વાણીને તથા મનને નિયમિતરૂપે સ્થાપે છે, તથા મંત્રના અધિષ્ઠાતા ઈશ્વરનું અનુસંધાન કરે છે તેથી ઈશ્વરના અનુગ્રહ દ્વારા સહજમાં તત્ત્વજ્ઞાન થાય છે. ઉપરાંત સર્વદેવો, ઋષિઓ અને સિદ્ધો યોગીને આધીન રહે છે. આ સિદ્ધિની ખાતરી સ્વાનુભવથી થાય છે.

(ઙ) ઈશ્વરપ્રણિધાન : સાધક નિરંતર ઇષ્ટરૂપે ઈશ્વર-તત્ત્વનું અનુસંધાન કરે છે. પોતે કર્તૃત્વથી રહિત છે તેવી ભાવના કરે છે. સર્વ કર્મોને પરમગુરુ પરમાત્મા વિષે અર્પણ કરે છે. ક્ષણની ઇચ્છા રહિત નિષ્કામપણે, ધર્મ સમજીને કર્મો કરે છે.

યોગીને ઈશ્વર-અનુગ્રહથી સમાધિની સિદ્ધિ થય છે. તેથી યોગી શ્રવણ-મનન કાળે, સર્વ ધ્યેય-પદાર્થને યથાર્થ રીતે જાણે છે. તે પછી ઈશ્વરાનુગ્રહથી સાક્ષાત્કાર થાય ત્યારે તે યથાર્થ સ્વરૂપે તે વસ્તુને વિષય કરે છે. તેથી ઈશ્વરપ્રણિધાન કે અનુગ્રહ વૈરાગ્ય દ્વારા, સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની સિદ્ધિનો હેતુ છે. તે પછી અસંપ્રજ્ઞાત સિદ્ધિ પરાવૈરાગ્ય દ્વારા થાય છે. અન્ય યોગાંગોની રૂઝે પ્રકારે સિદ્ધિ ઈશ્વરપ્રણિધાનથી થાય છે.

પરમાર્થથી, પ્રાણુવાન યથાર્થ ઉચ્ચારણ સહિત, તેના વાચ્યાર્થ રૂપ ઈશ્વરનું ચિંતન તે ઈશ્વરપ્રણિધાન. તેના સેવનથી સમાધિ અને તેના ક્ષણરૂપ મોક્ષપ્રાપ્તિ થાય છે. વ્યાધિના અંતરાયનો અભાવ તથા ચેતનાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

૩. આસન :

સ્થૈર્યને-નિશ્ચલતાને સંપાદન કરનાર અને અવયવોને વ્યથા ન કરનાર જે આસન હોય તે યોગના અંગરૂપ છે. આસનો ઘણા પ્રકારનાં છે. તેમાં મુખ્ય ચાર છે : (૧) સિદ્ધાસન (૨) પદ્માસન

(૩) સ્વસ્તિકાસન (૪) ભદ્રાસન. - સદ્ગુરુની આજ્ઞાનુસાર આસનો ગ્રહણ કરવાં. દેહના અતિવ્યાપાર થયા પછી આસનસ્થિતિ ટકતી નથી. માટે તેવા પ્રયત્નોને શિથિલ કરવા ચિત્તને અનંતનું ધ્યાન ધરવામાં લગાડવું, જેથી અભ્યાસે, ધ્યાતા ધ્યેયરૂપ થાય.

આસનજ્ય થવાથી સાધકને ક્ષુધા-પિપાસા જેવાં દ્રવ્યો બાધ કરતાં નથી.

૪. પ્રાણાયામ :

આસનસિદ્ધિ પછી શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને રોધવી તે પ્રાણાયામ છે. પ્રાણુ = શ્વાસોન્મૂલ્વાસ + આયાન = રોધ. આસન-સિદ્ધિ પછી પ્રાણાયામથી માંડી સર્વ સાધનોનું અનુષ્ઠાન કરવાનું છે. યમ-નિયમનું પૂર્વજન્મમાં અનુષ્ઠાન કર્યું હોય તો તે સહેજે થાય છે.

પ્રાણાયામ ઘણા પ્રકારના છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસનો રોધ કે અભાવ તે પ્રાણાયામ છે. તેથી એ લક્ષણુ રેચક, પૂરક અને કુંભક એ ત્રણેયમાં અનુગત થયેલું હોવું જોઈએ. અંદરના વાયુને બહાર કાઢવો તે 'રેચક' છે. બહારના વાયુને નાસિકા દ્વારા અંતઃપ્રવેશ કરાવી રોધવો તે 'પૂરક' છે. વાયુને જ્યાંનો ત્યાં રોધવો તે 'કુંભક' છે. (શરીરના અવયવો સ્થિર રાખવા). પ્રાણાયામ કરનારે અશનયોગ આહાર સાત્ત્વિક રાખવો, સ્થાન પવિત્ર રાખવું, વાતાવરણુ શાંત રાખવું અને શ્રી સદ્ગુરુના આશ્રયે પ્રાણાયામ કરવા. પ્રાણાયામથી જ્ઞાનના અને યોગના પ્રતિબંધકરૂપ કલેશ અને પાપરૂપ મળનો નાશ થાય છે. પ્રાણુના નિરોધથી કુંડલિની શક્તિનું ચાલન થાય છે. અનાહત નાદ વગેરે બીજી શક્તિઓ નત્યત થાય છે. પ્રાણુનો વિલય થાય છે ત્યાં મનનો વિલય થાય છે અને મનનો વિલય થાય છે ત્યાં પ્રાણુનો વિલય થાય છે.

૫. પ્રત્યાહાર :

ચિત્તના વિષયરૂપ જે શબ્દાદિ પદાર્થો તેના વિયોગે ધ્યાન સમયે ઇન્દ્રિયોની જે સ્થિતિ, તે પ્રત્યાહાર છે. વૈરાગ્યના બળથી

ચિત્ત વિષયો વિષે ધાવન (દોડાદોડ) ન કરે તથા ધ્યેયાકાર પરિણામને પામવા બંધ ત્યારે ઇન્દ્રિયો પણ ચિત્તને અનુસરે. ચિત્તનિરોધ સમયે ઇન્દ્રિયો બહિર્ગામી ન થતાં પોતે પણ નિરોધાભિમુખ થઈ રહે તેવો સિદ્ધ થયેલો ઇન્દ્રિયોનો ધર્મ તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

જેમ એક ભ્રમર એક વિષય પ્રત્યે આકર્ષાય ત્યારે બીજી મધુમક્ષિકાઓની તદ્દનુસાર પ્રવૃત્તિ થાય છે, તેમ ચિત્તને અનુકૂળ ઇન્દ્રિયો થાય તે પ્રત્યાહાર છે.

પ્રત્યાહારની સિદ્ધિથી ઇન્દ્રિયોનો પરમ જય થાય છે. ચિત્તની એકાગ્રતા થવા માત્રથી કોઈ પણ અન્ય પ્રયત્ન વિના જે ઇન્દ્રિયોની નિરુદ્ધ થઈ જવાની યોગ્યતા તે જ ઇન્દ્રિયોનો પરમ જય છે. તે પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ છે. આ પ્રકારનો ઇન્દ્રિયજય યોગમાં અત્યંત આવશ્યક છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર એ પાંચ બહિરંગો છે, તેથી મંદાધિકારી માટે આવશ્ય અપેક્ષિત છે. ઉત્તર ત્રણ અંગો અંતરંગ છે. સર્વ (ઉત્તમ) અધિકારી માટે સાધારણ હોવાથી તથા યોગમાં શ્રદ્ધાતિશય ઉત્પન્ન કરનારા તથા અનેક સિદ્ધિઓ પ્રગટ કરનારા છે.

૬. ધારણા :

જે સ્થાને ધ્યેયનું ચિંતન કરવાનું છે તે ધ્યાનના આધારરૂપ વિષયમાં ચિત્તને સ્થાપન કરવું તે ધારણા છે. બાહ્ય અને આભ્યંતર પદાર્થો વિષે ચિત્તને સ્થિર કરી ધારણ કરવું તે ધારણા છે. બાહ્ય પદાર્થો તે સૂર્ય, ચંદ્ર, વિદ્યુત, મણિ, શુકનો તારો, દેવ, સગુણ ઈશ્વરનું રૂપ, સદ્ગુરુ વગેરે છે. આભ્યંતર પ્રદેશમાં પૃથ્વી આદિ પાંચ, સપ્તચક્રો, હૃદયપદ્મ, શરીરનાં નાસિકા વગેરે વિવિધ સ્થાનોનું ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. આ અંગે યોગીશ્વર સદ્ગુરુની નિષ્ઠામાં અભ્યાસ કરવો.

સાધકે પ્રથમ બાહ્ય વિષયો અને ક્રમે ક્રમે આભ્યંતર વિષય લેવા. ધારણાનો પ્રયોગ રોજ એક જ વખત સળંગ આઠ ઘટિકા

કરવો. આથી વિષયની સિદ્ધિ અલ્પકાળમાં થાય છે. અધિકારી પ્રમાણે ન્યૂનાધિક સમય રાખવો. ધારણાની સિદ્ધિમાં લોભાઈને સ્વતઃપ્રવેશ કરવો નહિ, તેમાં મહાહાનિ થવા સંભવે છે.

૭. ધ્યાન :

ધારણાના દેશમાં ધ્યેય વિષયક પ્રત્યયની જે એકતાનતા તે ધ્યાન છે. ધ્યેય વસ્તુને આલંબન કરનાર જે વૃત્તિ તેની એકાગ્રતા પ્રાથમિક સર્વ યોગીઓને ધારણાના દેશમાં થાય છે. આથી ધ્યાનનું સ્વરૂપ એ થયું કે ધ્યેય વસ્તુમાં જે અંતરાય સહિત એકાકાર-વૃત્તિનો પ્રવાહ થવો તે ધ્યાનપ્રવાહ સતત ધારારૂપ હોતો નથી, પણ મધ્યે વિચ્છેદવાળો હોય છે. તે દૂર થતાં અવિચ્છિન્ન (અંતરાય રહિત) પ્રવાહ સતતરૂપે આલ્યા કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે.

ધ્યાન અનેક પ્રકારનાં છે. તેમાં પરમાત્મા વિષયક સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન શ્રેષ્ઠ છે.

૮. સમાધિ :

ધ્યાનના અતિશયને સમાધિ કહી છે. ધ્યાનમાં હું અમુક ધ્યેયનું ચિંતન કરું છું એ પ્રકારની વૃત્તિ હોય છે, તેમ જ અંતરાયસહિત વૃત્તિનો પ્રવાહ ધ્યેય પ્રતિ આલે છે. જ્યારે અભ્યાસે કરીને ધ્યેયાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ અખંડિત થાય છે ત્યારે તેને સમાધિ કહે છે.

ધ્યાનના અભ્યાસથી મન વડે સિદ્ધ થતું ધ્યેયથી ધ્યાનના ભેદરૂપ કલ્પનાથી રહિત જે ધ્યેય વસ્તુનું ગ્રહણ, તે સમાધિ કહેવાય છે. જ્યારે ઈંદ્રિયો અને મન ખન્ને સમાનગતિક થાય છે અને જ્યારે ખુદ્ધિ ગતિરૂપ ચેષ્ટાથી રહિત થાય છે, જ્યારે ધ્યેય સ્વરૂપનો નિર્ભાસ (વૃત્તિરહિતવત્) થાય છે અને વાસનાનો નાશ થાય છે ત્યારે જે અવસ્થા હોય છે તે સમાધિ છે. ધ્યાનમાં ધ્યેયનું અને વૃત્તિનું પૃથક્ ભાન હોય છે અથવા ધ્યાનમાં ધ્યેયાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ વિચ્છિન્ન હોય છે, સમાધિમાં અખંડિત હોય છે.

એક જ ધ્યેયરૂપ વિષયમાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણેય અંગો કરવામાં આવે છે. ત્યારે તેને સંયમ કહેવાય છે. જે તે ત્રણેનું એકીકરણ સૂચવે છે. આ સંયમ સાધના ભૂમિકાનો આરોહ ક્રમે ક્રમે કરવો. અંતઃકરણની સ્થિરતા અર્થે યોગીએ પ્રારંભમાં સ્થૂલ સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું તેમાં અચંચલભાવને પામે ત્યારે જ સૂક્ષ્મ સ્થિરતાને પામવા યોગ્ય હોય છે. આવો સંયમ સિદ્ધ થયા પછી ઘણા પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રગટ થાય છે. અતીત અનાગત વસ્તુનું જ્ઞાન થાય છે. સર્વ પ્રાણીની વાણી સમજાય છે. પૂર્વજન્મસંબંધનું જ્ઞાન થાય છે. અન્યના ચિત્તવિષયક જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. મૈત્રી-વિષયક ભાવના થવાથી મૈત્રીબળ પ્રાપ્ત થાય છે. બળવીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

આમ યોગસાધનાનાં વિવિધ અંગોથી અનુષ્ઠાનના પરિપાકથી જે ચિત્તને આ સમાધિરૂપ યોગ થયો હોત તે ચિત્તમાં યોગ વડે તત્ત્વજ્ઞાનનો ઉદય થાય છે. તેથી વિદ્યાદિ ક્લેશો નાશ પામે છે, પુણ્ય-પાપનો સંબંધ રહેતો નથી અને તે મોક્ષને યોગ્ય થાય છે.

આર ભાવના

જ્ઞાનીજનોએ ધ્યાન માટે ઉત્તમ ભાવનાઓનું નિરૂપણ કર્યું છે. આ ભાવનાઓનું દીર્ઘકાળ સુધી પુનઃ પુનઃ ચિંતન કરવામાં આવે તો આત્મશક્તિ વિકાસ પામે છે. ચિત્ત વૈરાગ્યમય થાય છે. અધ્યાત્મ-પરાયણતા વૃદ્ધિ પામે છે. તેની ક્ષણશ્રુતિમાં જીવ ધ્યાનનો ધ્યાતા બની કર્મબળનો નાશ કરે છે. આ ભાવનાઓનું ચિંતન તે ધ્યાનનો અનુપ્રેક્ષાનો પ્રકાર છે. એકાંતમાં સ્થિર આસને, શાંત અને પ્રસન્ન-ચિત્તે ત્રણ નવકાર ગણી પ્રભુસ્તુતિ કરીને નીચેની ભાવનાઓનો પ્રારંભ કરવો.

૧. અનિત્યભાવના :

હે આત્મા ! તને જે દૃશ્ય અને સ્પર્શ્ય કે ઈન્દ્રિયગોચર જણાય છે તે સર્વ પદાર્થો અનિત્ય, અસ્થિર અને ક્ષણિક છે. જે

દેહાદિમાં તને મમત્વ થાય છે, તે સર્વ ક્ષણિક છે. સંસારના સર્વ સંબંધો વિનશ્વર છે. હે જીવ ! તું વિચાર કર તને ખ્યારો લાગતો આ દેહ, પ્રિય લાગતા વૈભવ, ધન અને માન પણ ટકવાના નથી. કુટુંબ પરિવાર સૌ સ્વપ્નવત્ છે. આજે ખીલેલાં પુષ્પો કાલે કરમાય છે. ભોજનાદિ વિષ્ટારૂપ બને છે. યૌવન વૃદ્ધત્વને પામે છે. આયુષ્ય તો ક્ષણે ક્ષણે ઘટે છે. એવા અનિત્ય પદાર્થમાં હે જીવ ! તું કેમ રાચે છે ! તું તો નિત્ય અને શાશ્વત છું અને કેવળજ્ઞાન સ્વરૂપ શુદ્ધ અચિત્ય તત્ત્વ છું. અને જગત ! કેવું પરિવર્તનશીલ ? જન્મ-મૃત્યુમાં; ભોગ-રોગમાં, દિવસ-રાત્રિમાં, મિષ્ટાન-વિષ્ટામાં પરિવર્તન પામે છે. ત્યાં શું રાચવું ? માટે એક નિત્ય અને ધુમ્મ તત્ત્વમાં સ્થિર થા. એની જ ભાવના કર

૨. અશરણભાવના :

સંસારમાં જન્મ, જરા અને મરણના ભયથી સૌ પ્રાણીઓ ત્રસ્ત છે. રોગ, દુઃખ અને ભયથી સૌ ઘેરાયેલા અને અશરણ છે. યમના સંકંભમાં સપડાયેલા દેવ, દાનવ કે માનવને આ વિશ્વમાં સર્વત્ર અશરણ છે. હું કોઈને શરણ આપી શકું તેમ નથી. મને કોઈ શરણ આપે તેમ નથી. વળી તું માને છે કે મને ધન, માન કે પરિવારનું શરણ છે પણ તે સૌ અશરણ છે. આવા અશરણરૂપ સમસ્ત સંસારમાં કેવળ શરણ આપનાર ધર્મ છે, માટે હે જીવ ! તું પરમાત્માના અને આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનું શરણ લે, અથવા જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રનું શરણ લે, જેથી અશરણ પાસે પણ તું સમાધિ-મરણરૂપ શરણને પામે.

સર્વજ્ઞનો ધર્મ શું શરણ જાણી,
આરાધ્ય આરાધ્ય પ્રભાવ આણી.
અનાથ એકાંત સનાથ થાશે,
તેના વિના કોઈ ન ખડાંચ સ્હાશે.

૩. સંસારભાવના :

હે જીવ ! તું સંસારમાં ચારેબાજુ દૃષ્ટિ કર. સંસારમાં

મોહજન્ય અને કર્મધીન પ્રાણીઓના દુઃખહર્કની વિચિત્રતા જો. નરક, તિર્યંચ, માનવ અને દેવગતિના પરિભ્રમણ અને તેમાં રહેલાં દુઃખો કે જેનું જ્ઞાનીઓ વર્ણન કરી શક્યા નથી તેવાં અનેક પ્રકારનાં દુઃખો તેં સહન કર્યાં છે. સંસાર કેવળ દુઃખમય છે. અગ્નિની જેમ જીવન આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી બળે છે. હે જીવ ! આવા સંસારથી વિરામ પામ. જાગૃત થા. પ્રમાદ છોડી મોક્ષના માર્ગને ગ્રહણ કર. તે તારું સ્વરૂપ છે. સંસારનું કોઈ સાધન, ધન માન કે પાન સુખનું કારણ નથી. તેમાં જામ ઊભો થવાથી જીવ તેમાં અટકી ગયો છે.

જીવનભર સળગી રહ્યો સંસારના સંતાપમાં
શાંતિભરી નિદ્રા મને તું આપજે છેલ્લી ઘડી.

૪. એકત્વભાવના :

હે જીવ ! શું તું જાણતો નથી કે તું એકલો આવ્યો છું અને એકલો જવાનો છું. આ લોકમાં, સ્વર્ગમાં કે નરકમાં કરેલાં સર્વ કર્મો તારે એકલાએ જ લોગવવાનાં છે. મમત્વ કે અહમને કારણે સ્ત્રીપુત્રાદિને નિમિત્ત કરીને જે છળપ્રપંચ કરે છે તેનું ક્ષણ પણ તારે એકલાએ જ લોગવાનું છે. તારી અસહ્ય વેદનાનો એક અંશ પણ કોઈ લઈ શકતું નથી. તો પછી કયા સુખ માટે તું અનેક સંબંધોમાં સુખની અપેક્ષા રાખે છે, હે જીવ ! તું એક છું? અસંગ છું. દેહાદિથી ભિન્ન કેવળજ્ઞાન સ્વરૂપ છું. - હે જીવ ! તું જગતના સર્વ પદાર્થથી ભિન્ન છું. સર્વ દુનિયાના ક્ષેત્રથી એકપણે રહેલો છું. કાળથી અજર, અમર અને અજન્મા છું. આવું એકત્વ મળ્યા પછી જગતના અન્ય પદાર્થોમાં તું શા માટે મમત્વ ધારણ કરે છે? એકત્વમાં જ સુખ છે.

૫. અન્યત્વભાવના :

હે જીવ ! તું સ્વભાવથી જ દેહ, સ્ત્રી, -પુત્ર, પરિવાર, મિત્ર, ધનાદિ સર્વ પદાર્થોથી ભિન્ન છું. દેહ સાથે તને ઐક્યપણાનો અભ્યાસ થઈ ગયો છે, તે કેવળ જામ છે. એ સર્વ સંબંધોમાં

રાચવું તે પરભાવ હોવાથી કેવળ દુઃખનું કારણ છે. હે જીવ ! તું સર્વથી ભિન્ન કેવળ સત્-ચિત્-આનંદમય છું. હે દેહધારી આત્મા ! હવે સર્વ ભ્રમણાનો ત્યાગ કર અને નિર્ણય કર કે હું કેવળ જ્ઞાન-સ્વરૂપ શુદ્ધાત્મા છું.

ના મારા તન રૂપ કાંતિ, યુવતી, ના પુત્ર કે બ્રાતના
ના મારા જુત સ્નેહીઓ સ્વજન કે ના ગોત્ર કે ન્યાતના
ના મારા ધન, ધામ, યૌવન ધરા, એ મોહ અજ્ઞાતવના
રે રે જીવ ! વિચાર એમ જ સદા અન્યત્વદા ભાવના.

૬. અશુચિભાવના :

હે જીવ ! જે દેહ તને અનાદિકાળથી પ્રિય લાગ્યો છે; તેમાં રહેલા સર્વ પદાર્થોનો વિચાર કરી જો. મલિન પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થતા દેહમાં અનાદિથી પ્રીતિ કરી છે પણ આ દેહે તેના બદલામાં તને શું આપ્યું છે? કેવળ પરિભ્રમણ. વળી આ શરીરને ગમે તે પદાર્થોથી સ્વચ્છ કરો તો પણ તે અશુદ્ધિ પ્રગટ કર્યા વગર રહેતું નથી. તેની દરેક ઈંદ્રિયો પણ ચોવીશ કલાક અશુદ્ધિને બહાર કાઢે છે. આ શરીર પવિત્રને અપવિત્ર કરે, શુદ્ધને અશુદ્ધ કરે. વળી વિનાશી છે તેવા દેહ પ્રત્યે વિરાગ રાખી અનાસક્ત થઈ જ્યાં સુધી તેમાં આત્મા વર્તે છે ત્યાં સુધી એક આત્મસાધના કરીને કૃતાર્થ થઈ જા. કારણ કે ભલે દેહનો ધર્મ સડવાનો કે પડવાનો હોય છતાં તે દેહ ધર્મનું સાધન હોવાથી ઉત્તમ મનાયો છે માટે તેના નિમિત્તથી હે જીવ ! તું આત્માની ઉપાસના કરી કૃતાર્થ થઈ જા. દેહ ગમે ત્યારે જવાનો છે માટે તેનું મમત્વ છોડી દે. આત્મભાવના કર

૭. આશ્રવભાવના :

હે જીવ ! તું જાણે છે કે શુદ્ધ એવા તારા આત્મસ્વરૂપમાં છિદ્ર પાડનાર આ આશ્રવ છે. તે પુણ્યરૂપે તને સંસારના મોહમાં ફસાવે છે અને પાપરૂપે અનેક પ્રકારનાં દુઃખ આપીને નવાં બંધનો ઉત્પન્ન કરે છે. હે જીવ ! તારા જીવનમાં કાચર મારનાર આ આશ્રવનો પરિવાર મિથ્યાભાવ, અસંયમ, ક્રોધાદિ કષાયો, મન, વચન, કાયાનો વ્યવહાર અને પ્રમાદ છે. જ્ઞાનીનાં વચનો દ્વારા

તે સર્વનો ત્યાગ કરી આશ્રવથી ભિન્ન એવા તારા શુદ્ધ સ્વરૂપને અહણુ કર. આત્મા અને આશ્રવનો ભેદ જાણીને આશ્રવનો ત્યાગ કર.

૮. સંવરભાવના :

હે જીવ ! મન, વચન, કાયાની શુભાશુભ પ્રવૃત્તિ દ્વારા પુણ્યપાપનું અહણુ થાય છે. તે રોકાઈ જાય તેવી સંવરભાવના ધારણુ કર. હે જીવ ! જો તું સંવરભાવના અહણુ નહીં કરે તો તારા આત્મા સાથે કર્મોનો પ્રચંડ પ્રવાહ આવ્યા જ કરશે અને ત્યાં સુધી તારા સ્વરૂપની પ્રાપ્તિનું સુખ નહીં મળે. સંસારના કારણરૂપ ત્રિવિધ યોગની ક્રિયાથી વિરામ પામ, અને શુભાશુભ કર્મના પ્રવાહને રોકી દે અને જ્ઞાનધ્યાનમાં પ્રવૃત્ત થા. જેથી રાગાદિ રોકાતાં કર્મોના પ્રવાહ રોકાઈ જશે. આ સંવર તત્ત્વની આરાધના વિષયો અને કષાયોની મંદતાથી કરવી.

૯. નિર્જરાભાવના :

હે જીવ ! આવતાં કર્મોને રોકવાનું સાહસ કર્યા પછી હવે આગળ જા. અનાદિથી અનંત કર્મોનો જે સંગ્રહ થયો તેનો નાશ કરવા તત્પર થા. બીજામાં વૃક્ષ થવાની શક્તિ છે તેમ સત્તામાં રહેલાં કર્મો ઉદયમાં આવતાં તેનું ક્ષય આપે છે. તેથી ઇચ્છાઓનો, વાસનાઓનો ક્ષય કરી વિવિધ પ્રકારના તપ દ્વારા તે કર્મોના બીજને ભસ્મ કરી નાંખ. હે જીવ ! પ્રારંભમાં કઠણુ લાગતા સંયમ-તપ પરિણામે સંજીવની જેવા છે માટે ક્રમે ક્રમે કર્મોનો નાશ કરવા તૈયાર થા અને નિર્જરાને માર્ગ અહણુ કર. તે માટે ઇચ્છાઓને તપ દ્વારા તૃપ્ત કરી કર્મોનો ક્રમે ક્રમે નાશ કરવા તત્પર થા.

૧૦. લોકસ્વરૂપભાવના :

હે જીવ ! અનંત પદાર્થોથી ભરેલા આ લોકમાં તું સર્વત્ર જનમ્યો છું અને મર્યો છું પણ ક્યાંય સુખ પામ્યો નથી. આ લોકમાં નરકાદિ ગતિઓમાં તેં અનેક વાર ભ્રમણુ કર્યું છે તેમાં તેં કયા પદાર્થો ખાધા નથી કે પીધા નથી અને શું ભોગવવાનું ખાકી રાખ્યું છે? સિવાય કે તારું નિજસ્વરૂપ જ તેં જાણ્યું કે માણ્યું નથી, તેથી

તને ક્યાંય સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત થયાં નથી. માટે નિર્ણય કર કે આ લોકમાં ક્યાંય બહાર સુખ નથી. મારું સુખ મારા અંતરમાં આત્મામાં રહ્યું છે. તે સર્વ ઇચ્છા કે વાસનાના શાંત થવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ લોક નવ પદોથોથી સ્વયંરચિત છે તેનું ચિંતન કરવું.

૧૧. યોધિદુર્લભભાવના :

હે જીવ ! અનંતકાળના પરિભ્રમણમાં દુર્લભ એવા યોધિ-રત્નના અભાવે તું મહાદુઃખ પામ્યો છું. તને મનુષ્ય દેહ, ઉત્તમ કુળ, સદ્ગુરુને યોધ મળવા છતાં યોધિરૂપ રત્નત્રયની પ્રાપ્તિ કેમ થઈ નહિ તેનો વિચાર કર. આ દેહાધ્યાસ અને પદાર્થમાં સુખની આકાંક્ષારૂપ મિથ્યાભાવને કારણે હે જીવ ! યોધિબીજની પ્રાપ્તિ તું કરી શક્યો નથી. સર્વકાળને વિશે તેની દુર્લભતા મનાઈ છે. અનેક જન્મોની આરાધનાના બળે તેની પ્રાપ્તિ સુલભ બને છે. હે જીવ ! સ્વરૂપ લક્ષ્યે તું સર્વજ્ઞના ધર્મમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી સદ્ગુરુની આજ્ઞામાં વર્ત્યો જ, તો તને યોધિ પ્રાપ્ત થતાં સર્વ દુઃખનો અંત આવશે. સંસારના પરિભ્રમણથી મુક્તિનું મૂળ સાધન યોધિરત્ન છે, માટે હે જીવ ! એની જ ઉપાસના કરવી.

૧૨. ધર્મદુર્લભભાવના :

હે જીવ ! જગતમાં તને ધનસંપત્તિના જ્ઞેરે કે પુણ્યબળે ઇચ્છિત પદાર્થો પ્રાપ્ત થશે પણ ધર્મ પ્રાપ્ત થવો અતિ દુર્લભ છે. જગતમાં રખડતા જીવને ધર્મ જ સાચો સન્મિત્ર છે. સર્વજ્ઞ ભગવાને જીવોને દુઃખથી મુક્ત કરવા ધર્મમાર્ગ બતાવ્યો છે. સદ્ગુરુઓને ઉપદેશ શ્રવણ કરી તે માર્ગમાં પ્રવર્તવું ઘણું દુર્લભ છે, છતાં હે જીવ ! તને કેવો વીતરાગ ધર્મ પ્રાપ્ત થયો છે ? તે તારું સૌભાગ્ય છે કે માનવદેહ ધારણ કરીને નિર્ગ્રંથનો ધર્મ મળ્યો છે. માટે હવે પ્રમાદ છોડી જાગૃત થા અને સર્વ દુઃખોથી મુક્ત થવા સ્વરૂપની પ્રાપ્તિરૂપ શુદ્ધ ધર્મનું આરાધન કર, નહિ તો આ રત્નચિંતામણિ જેવો મનુષ્યભવ નિષ્કળ જશે, માટે શાશ્વત સુખના કારણરૂપ ધર્મમાર્ગમાં પ્રવર્તન કર.



