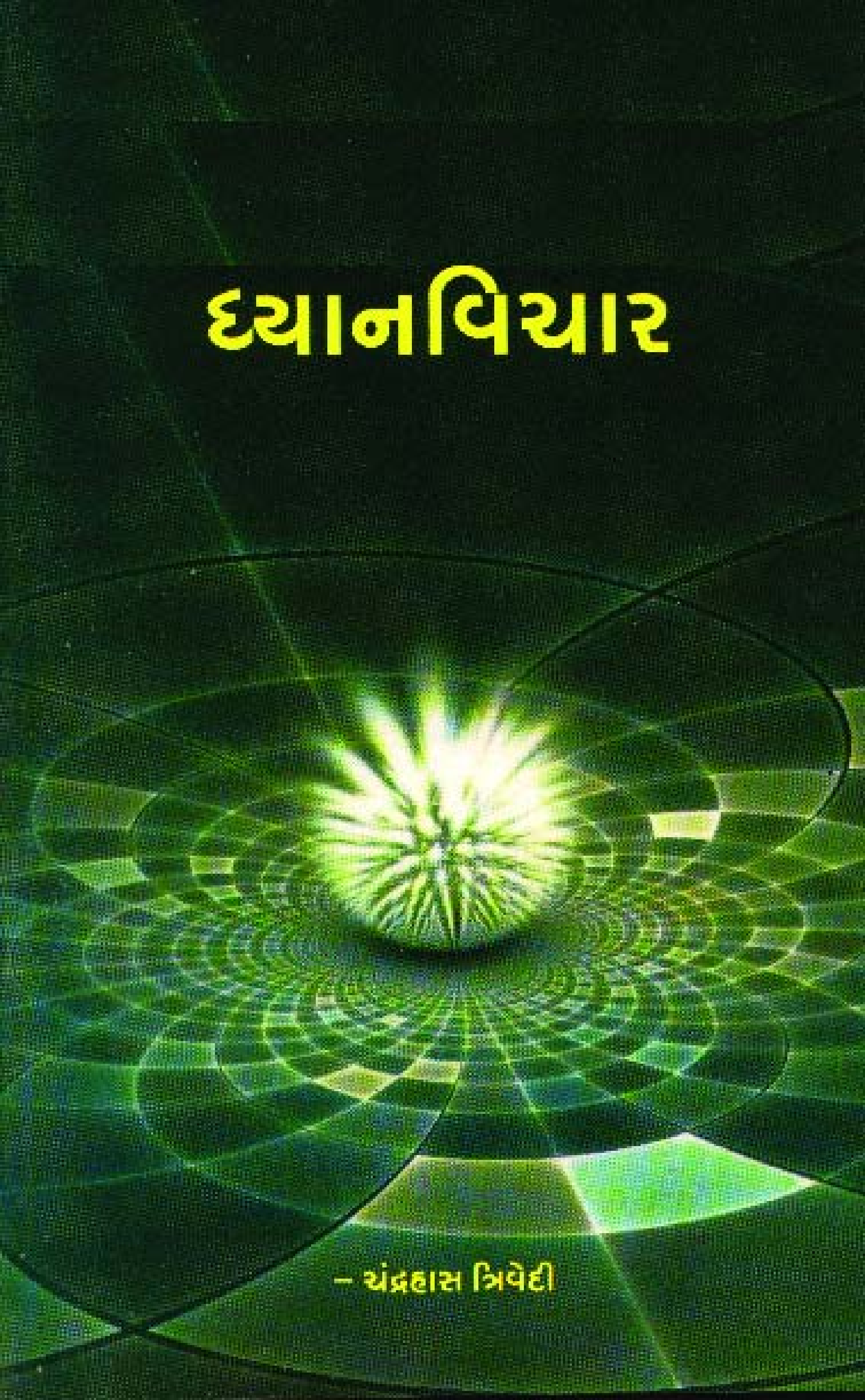
ધ્યાનવિચાર



– ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

ધ્યાનવિચાર

ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

: મુખ્ય વિક્રેતા :
ગૂર્જર એજન્સી
રતનપોળનાકા, ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧
ફોન : ૨૨૧૪૪૬૬૩, ૨૨૧૪૯૬૬૦

DHYANVICHAR

by Chandrahas Trivedi

●

ધ્યાનવિચાર

© લેખક : ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

●

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૨૦૧૨

પૃષ્ઠ સંખ્યા : ૧૧૨

●

કિંમત રૂ. ૯૦-૦૦

●

: પ્રકાશક :

ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

'સુહાસ', ૬૪, જૈનનગર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭

ફોન : ૨૬૬૨૦૬૧૦

●

: વિક્રેતા :

ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય

રતનપોળ નાકા, ગાંધી રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

ફોન : ૨૨૧૪૪૬૬૩

નવભારત સાહિત્ય મંદિર

જૈન દેરાસર પાસે, ગાંધી રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

ફોન : ૨૨૧૩૯૨૫૩

નવભારત સાહિત્ય મંદિર

૧૩૪, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨

ફોન : ૨૨૦૧૭૨૧૩

●

: મુદ્રક :

ચંદ્રિકા પ્રિન્ટરી

મિરજાપુર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

અર્પણ

જ્ઞાન અને ધ્યાનના પુરસ્કર્તા
શ્રી અનંતભાઈ રવાણી
અને
શ્રીમતી વીણાબહેન રવાણીને

– ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી

શ્રી ચંદ્રહાસ ત્રિવેદીનાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં પુસ્તકો

(સ્વરૂપલક્ષી)

નવલકથા :	૧.	પાછે પગલે	૧૯૯૩
	૨.	સીમાની પેલે પાર	૨૦૦૧
	૩.	બદલાતા રંગ	૨૦૦૪
	૪.	રાજરમત	૨૦૦૯
	૫.	પરલોકવાસીની પ્રીત	૨૦૧૦
વિનોદ વ્યંગ :	૧.	તરંગોની ભીતરમાં	૧૯૯૪
	૨.	અષ્ટમ્ પષ્ટમ્	૨૦૦૦
	૩.	અવળી સવળી વાતો	૨૦૦૩
ટૂંકી વાર્તા :	૧.	પળનાં પલાખાં	૨૦૦૨
આત્મકથા :	૧.	સ્મૃતિની સાથે સાથે	૧૯૯૯
રેખાચિત્રો :	૧.	વાટે ને ઘાટે	૨૦૦૨
નિબંધ :	૧.	જીવતરને જીવી જાણીએ	૨૦૦૦
સંશોધન :	૧.	મૃત્યુ વિજયને પંથે	૧૯૯૬
	૨.	તનાવ : સમસ્યા અને સમાધાન	૨૦૦૦
	૩.	મૃત્યુ : સમસ્યા અને સમાધાન	૨૦૦૮
જૈન ધર્મ :	૧.	મહાવીરની સાધનાનો મર્મ	૧૯૯૪
	૨.	કર્મવાદનાં રહસ્યો	૧૯૯૪
	૩.	જૈન આચાર મીમાંસા	૧૯૯૫
	૪.	જૈન ધર્મનું હાર્દ	૧૯૯૬
	૫.	કર્મસાર	૨૦૧૧
બૌદ્ધ ધર્મ :	૧.	બૌદ્ધ ધર્મ : સિદ્ધાંત અને સાધના	૨૦૦૪
ગીતા ચિંતન :	૧.	ધર્મક્ષેત્રે કુરુક્ષેત્રે (ગીતાનું રહસ્ય ઉદ્‌ઘાટન)	૨૦૦૫
	૨.	ગીતાની ભગવત્તા	૨૦૦૬
	૩.	ગીતાજ્ઞાનસાર	૨૦૦૯
કથા ચિંતન :	૧.	બિંબ પ્રતિબિંબ	૧૯૯૨
(પર્સનલ એસેસ)	૨.	ઘટનાને ઘાટે	૧૯૯૬
	૩.	પારકી ભૂમિ પર ઘર	૧૯૯૯
	૪.	અલ્પનો વિસ્તાર	૨૦૦૧
	૫.	પણ હું મઝામાં છું	૨૦૦૩
	૬.	અંતિમ વળાંક	૨૦૦૭

પ્રાસ્તાવિક

વિધ વિધ ધ્યાનની વાટે

હજુ થોડાંક જ વર્ષો પહેલાં તો ધ્યાન કેવળ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્ર પૂરતું મર્યાદિત હતું. તે સમયે ધ્યાન પરંપરાથી મળતું. ગુરુ અધિકાર જોઈને શિષ્યને તે આપતા હતા. તે વખતે તો આત્મા-પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે ધ્યાન થતું હતું પણ હવે વાત બદલાઈ ગઈ છે. મનોવિજ્ઞાને એ વાત પુરવાર કરી છે કે સ્વસ્થ, કાર્યક્ષમ અને તનાવરહિત જીવન જીવવા માટે ધ્યાન ઘણું કામનું છે. તેથી સમાજમાં ધ્યાન વધારે ને વધારે પ્રતિષ્ઠિત થતું જાય છે. તે માટે શિબિરો યોજાય છે, વર્ગો ચાલે છે અને કલબોમાં પણ તેને સ્થાન મળ્યું છે.

ધ્યાન એ વસ્તુ સારી છે, ઉપયોગી છે, કલ્યાણકારી છે તેથી તેનો પ્રસાર થાય તેમાં કંઈ ખોટું નથી, પણ તેનું જે રીતે વ્યાપારીકરણ થઈ રહ્યું છે તે વાત ઠીક નથી લાગતી. તેને કારણે ધ્યાનનું અવમૂલ્યન થઈ રહ્યું છે અને ધ્યાનની પાછળ જે તત્ત્વજ્ઞાન રહેલું છે તે વાત સદંતર વીસરાતી જાય છે. ધ્યાનનો ઉત્તમ લાભ લેવો હોય તો તેની પાછળ રહેલા તત્ત્વવિચારને જાણવો જોઈએ. ધ્યાન માટે વિધિ આવશ્યક છે એવું નથી, પણ જો વિધિસર ધ્યાન કરવામાં આવે તો તે જલદીથી લાગે અને તેનો અધિક લાભ થાય. આ બંને વાતોને લક્ષમાં રાખીને વિવિધ ધ્યાનો વિશે આ પુસ્તકમાં વાતો કરવામાં આવી છે.

આજે એટલાં બધાં ધ્યાનો ચાલે છે કે કયું ધ્યાન પસંદ કરવું અને ક્યાં જવું તે સામાન્ય માણસ માટે મુશ્કેલ બની ગયું છે. આ પરિસ્થિતિને લક્ષમાં રાખીને મેં આ પુસ્તકમાં કેવળ પ્રચલિત અને પ્રતિષ્ઠિત ધ્યાનધારાઓનું નિરૂપણ કર્યું છે. વળી આધ્યાત્મિક અને ઐહિક – બંને લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવાની બાબત ખ્યાલમાં રાખીને ધ્યાનવિષયક ચર્ચા કરી છે જેથી વાચક માટે પોતાનો ધ્યાનપથ નક્કી કરવાનું સરળ બની રહેશે. મેં જે ધ્યાનધારાઓને પસંદ કરી છે એમાં ગણધર ભગવંત નિર્મિત જૈન ધ્યાન, બૌદ્ધ ધ્યાન વિપશ્યના, ઓશો પ્રતિષ્ઠિત સક્રિય ધ્યાન, આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ પ્રણીત પ્રેક્ષા

ધ્યાન પ્રમુખ સ્થાને છે. વળી પ્રત્યેક ધ્યાનધારાની અંતર્ગત આવતાં વિધવિધ ધ્યાનોની પણ સવિસ્તર ચર્ચા કરી છે. પુસ્તકની શરૂઆત 'સહજ ધ્યાન'થી કરેલી છે. તેમાં ઘટનાઓને સહારે ધ્યાનની પાંચ માર્મિક અને મહત્ત્વની બાબતોનો નિર્દેશ કર્યો છે. વળી સાધકે ક્યાં ધ્યાનોથી – દુર્ધ્યાનોથી બચવું જોઈએ તેની પણ પુસ્તકમાં વિગતે ચર્ચા કરવામાં આવી છે જે મહત્ત્વની છે. અંતે વિશેષ ધ્યાનો મૂક્યાં છે જેમાં કાયોત્સર્ગ, યોગસંયમ, દર્શનધ્યાન અને હરતાં ફરતાં જેવાં સુગમ ધ્યાનોનો સમાવેશ કરેલ છે.

સામાન્ય રીતે ધ્યાન સમૂહમાં કરાવવામાં આવે છે પણ તે માટેનાં વિવિધ કારણો છે. છેવટે તો ધ્યાન એ વૈયક્તિક બાબત છે. વ્યક્તિએ ધ્યાન લેવા માટેનો પોતાનો આશય અને પ્રકૃતિ બંનેને નજરમાં રાખીને ધ્યાનની પસંદગી કરવી જોઈએ. વળી એ પણ જરૂરી નથી કે કોઈ એક જ ધ્યાનધારાને સમર્પિત થઈને ધ્યાન કરવું જોઈએ. પુસ્તકમાં સમાવેશ કરવામાં આવેલ વિવિધ ધ્યાનપથો અને તેની અંતર્ગત આવેલા ધ્યાનના પ્રકારોમાં, ધ્યાન વિશેની મૂળભૂત માહિતી આવી જાય છે. સાધક પોતાને માટે જે ઈષ્ટ હોય તે ધ્યાનની પસંદગી કરીને લાભાન્વિત થઈ શકશે. તદુપરાંત સાધક પોતાના સ્થળ-સંજોગો અને સમયને અનુલક્ષીને પોતાના ધ્યાનપથનું નિર્માણ કરી શકે એ રીતે પુસ્તકમાં ધ્યાનનું નિરૂપણ થયેલું છે

ધ્યાનના જે પુરસ્કર્તાઓ અને પૂર્વાચાર્યો પાસેથી મને ધ્યાન વિશે માર્ગદર્શન મળ્યું છે તે સૌનો હું ઋણી છું. 'ધ્યાનવિચાર' લખતી વેળાએ મારાં પત્ની સુમિત્રા ત્રિવેદી હંમેશની જેમ મને સહાય કરતાં રહ્યાં તે માટે તેમનો આભારી છું. બાકી આ લખાણ માટે મને અંદરથી સતત પ્રેરણા મળતી રહી હતી તે માટે તો મારે દેવનો જ આભાર માનવો રહ્યો.

'સુહાસ' ૬૪, જૈનનગર
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭
ફોન : ૨૬૬૨૦૬૧૦

– ચંદ્રહાસ ત્રિવેદી
તા.૨૫-૮-૨૦૧૨

લેખકનો પરિચય

ઈ. સ. ૧૯૩૦માં કપડવંજમાં જન્મ. અર્થશાસ્ત્ર અને રાજકારણના વિષયો સાથે માસ્ટર ડિગ્રી લઈને અમદાવાદ અને મુંબઈની કૉલેજોમાં અધ્યાપન કાર્ય કર્યું. લગભગ પાંચ વર્ષ સુધી દિલ્હીમાં ઑલ ઈન્ડિયા રેડિયો ઉપરથી સમાચાર આપ્યા અને બે વર્ષ સુધી મુંબઈ રેડિયો સ્ટેશન ઉપરથી પરદેશમાં વસતાં ભારતીય ભાઈ-બહેનો માટે સમાચાર આપતા રહ્યા. જીવનના ઉત્તર કાળમાં પચીસ વર્ષ સુધી મૂળ બ્રિટિશ કંપની ગૅનન ડંકર્લિ ઍન્ડ કંપનીમાં રિજિયોનલ મૅનેજરના ઉચ્ચ પદ ઉપર રહ્યા અને ત્યાંથી નિવૃત્ત થયા.

જીવ-જગત અને ઈશ્વર વિશે જાણવાની અદમ્ય ઝંખનાને કારણે વિધ વિધ ધર્મોનો અભ્યાસ કરતા રહેલા અને જેવા નિવૃત્ત થયા કે તુરત જ સાહિત્યસર્જન તરફ વળ્યા. સાહિત્ય તરફની સદાયની અભિરુચિ તેથી સંસ્કૃત, ગુજરાતી અને અંગ્રેજી સાહિત્યનું ઠીક ઠીક પરિશીલન કર્યું. જીવનનાં સાઠ વર્ષ પછી લખવા માંડ્યું. છતાંય આજ સુધીમાં તેમનાં ત્રીસ ઉપર પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થયાં છે. તેમણે ધર્મ ઉપર તો લખ્યું જ, પણ સાહિત્યનાં વિધ વિધ સ્વરૂપોને સ્પર્શીને પણ ઘણું લખ્યું છે. તેમણે નવલકથાઓ લખી, આત્મકથા લખી, ટૂંકી વાર્તાઓ લખી અને હાસ્યવિષયક પુસ્તકો પણ લખ્યાં. 'તનાવ' જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક વિષય ઉપર લખ્યું તો 'મૃત્યુ' જેવા ગહન વિષય ઉપર પણ લખ્યું. 'કર્મવાદનાં રહસ્યો' નામનું તેમનું પુસ્તક ઘણું વખાણાયું અને તેની છ આવૃત્તિઓ પ્રસિદ્ધ થઈ.

છેલ્લાં પંદર-વીસ વર્ષથી તેઓ ગુજરાત સમાચારની 'અગમ નિગમ'ની પૂર્તિના 'ધર્મલોક'માં ચિંતનાત્મક લેખો **'વિમર્શ'** શીર્ષક હેઠળ લખે છે.

ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ તરફથી માનવતાલક્ષી સાહિત્ય માટેનું પારિતોષિક તેમના **'પારકી ભૂમિ પર ઘર'** પુસ્તક માટે આપવામાં આવેલ છે. હ્યુમન સોસાયટી ઑફ ઇન્ડિયા તરફથી તેમને તેમની સત્ત્વશીલ નવલકથા **'સીમાની પેલે પાર'** માટે કનૈયાલાલ માણેકલાલ મુનશી ઍવૉર્ડ આપવામાં આવેલ છે. મૌલિક ચિંતનના પથ ઉપર આજે પણ તેમની કલમ આગળ વધી રહી છે.

અનુક્રમણિકા

૧. **સહજ ધ્યાન** ૯

શાતા-દ્રષ્ટા, ધ્યાન-બેધ્યાન, હોવું એ જ ધ્યાન

સાક્ષીભાવ, પરમ ધ્યાન

૨. **જૈન ધ્યાન** ૨૫

દુર્ધ્યાન, ધર્મધ્યાન, શુકલધ્યાન

૩. **વિપશ્યના**

આનાપાનસતી - વિપશ્યના ૫૦

૪. **સક્રિય ધ્યાન** ૬૫

૫. **પ્રેક્ષા ધ્યાન** ૭૫

શ્વાસ પ્રેક્ષા, શરીર પ્રેક્ષા, ચૈતન્ય કેન્દ્ર પ્રેક્ષા

લેશ્યા ધ્યાન, અનુપ્રેક્ષા

૬. **વિશેષ ધ્યાન** ૯૫

કાયોત્સર્ગ, યોગસંયમ, દર્શનધ્યાન

હરતાં-ફરતાં

પરિશિષ્ટ ૧૧૦

આવરણ ચિત્ર : *ચિત્રના રંગો સ્વસ્થતા અને શાંતિના દ્યોતક છે. ચિત્રની વચ્ચે દર્શાવેલ વમળો અને આકારોમાં જીવનનું વૈવિધ્ય અને મુંઝવણો વ્યક્ત થાય છે. આ બધાના કેન્દ્રમાં રહેલો ઊર્જાપિંડ આત્મશક્તિનો સુચક છે. ઊર્જાપિંડમાં થઈ રહેલો આછો વિસ્ફોટ ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થઈ રહેલ શક્તિનું નિર્દેશન કરે છે. ચિત્રમાં એક પ્રકારની શીતળતા અને સંતુલન વર્તાય છે જે ધ્યાનની ઉપલબ્ધિ છે.*

૧. સહજ ધ્યાન

તિબેટના ઊંચે આવેલા દુર્ગમ પહાડી પ્રદેશમાં વયોવૃદ્ધ લામાનો મઠ હતો. વયમાં અને વિદ્યામાં તે સૌથી મોટા હતા. મઠમાં સૌ તેમને રેમ્પુચે કહી આદર આપતા હતા. મઠ વસ્તીથી ઘણો દૂર હતો. તેથી ત્યાં બહારના માણસોની ખાસ અવરજવર રહેતી નહીં. ક્યારેક દૂર દૂરથી કોઈ લામા કે પરદેશી તેમને મળવા આવતા હતા. બાકી તો નજીકના પહાડી પ્રદેશમાંથી ત્યાંના આદિવાસીઓની મઠમાં થોડીક અવરજવર રહેતી. મઠ દુર્ગમ પ્રદેશમાં આવેલો હતો. છતાંય રેમ્પુચેને કારણે તેની કીર્તિ દૂર દૂર સુધી ફેલાયેલી હતી. રેમ્પુચે આમ તો મધ્યમ વયના હોય તેવા દેખાતા હતા. પણ લોકોમાં કહેવાતું કે તેમની વય સો વર્ષની હશે. મઠની બીજી એક વિશિષ્ટતા એ હતી કે તેમાં પુરાણી હસ્તપ્રતોનો ભંડાર હતો. જેમાં ગૂઢ વિદ્યાઓ સચવાયેલી હતી. રેમ્પુચે આ હસ્તપ્રતો કાઢીને કયારેક વાંચતા હતા અને સાધના કરતા હતા. રેમ્પુચેની ગૂઢ વિદ્યાઓની જાણકારી વિશે પણ કેટલીય વાતો વહેતી હતી.

લામાઓ આમ તો બૌદ્ધ ધર્મ જ પાળતા હોય છે. તેમના આરાધ્ય દેવ બુદ્ધ જ હોય છે. છતાંય કેટલીક બાબતોમાં તેઓ બૌદ્ધ ધર્મથી અલગ પડી જાય છે. તેમની સાધનાપદ્ધતિ બૌદ્ધ ધર્મની સાધના કરતાં થોડીક જુદી હોય છે. લામાઓ ગૂઢ ચમત્કારી વિદ્યાઓના ઉપાસક હોય છે. આવી ચમત્કારી વિદ્યાઓની સાધના માટે તેઓ વસ્તીથી દૂર દુર્ગમ પ્રદેશોમાં વસતા હોય છે. સિદ્ધગુરુ અધિકારી લામાને જ ગૂઢ વિદ્યાની દીક્ષા આપતા હોય છે. તેમ છતાંય અન્ય લામાઓ પણ કંઈ ને કંઈ મંત્ર લઈને સાધના તો કરતા જ હોય છે. તેને કારણે તેમના આવા મઠમાં પ્રવેશનારને એક પ્રકારની ગૂઢતાનો અહેસાસ થાય છે.

આ વયોવૃદ્ધ લામાનો મઠ તિબેટના રાજમાર્ગથી આડે ફંટાયેલા દુર્ગમ પ્રદેશમાં હતો. ત્યાં પહોંચવા માટે રીતસરનો રસ્તો ન હતો. પણ અહીં તહીં પથરાયેલી કેડીઓ પકડીને ત્યાં જવું પડતું. તેમ છતાંય આ સિદ્ધ લામાને

મળવા કે પોતાના સંદેહનું નિરાકરણ કરવા દૂર દૂરથી અન્ય લામાઓ ઘણીવાર આવતા હતા. રેમ્પુચેની સિદ્ધિઓ વિશે લોકોમાં જાતજાતની વાતો થતી હતી. મઠમાં ગને હને એવી વાત સંભળાતી હતી કે રેમ્પુચે ઘણી વાર રાત્રે આકાશમાર્ગે બ્રહ્મલોકમાં પહોંચી જાય છે અને ત્યાં બુદ્ધો સાથે ગોષ્ઠિ કરીને સવાર થતાં પહેલાં મઠમાં આવી જાય છે. આવી બધી વાતો થવા પાછળનું એક કારણ એ હતું કે આ મઠનો નિભાવ કેવી રીતે થાય છે, તે માટેની સામગ્રી કેવી રીતે અહીં આવે છે તેની કોઈને જાણકારી ન હતી. અચરજની વાત એ હતી કે કોઈએ તેમને ક્યારેય નિદ્રાધીન થયેલા જોયા જ ન હતા. તેઓ સદાય જાગતા જ રહેતા.

એક દિવસ સૂર્ય સારી રીતે પ્રકાશી રહ્યો હતો. આકાશ વાદળવિહોણું હતું. વરસાદ પણ વિરામ લઈ રહ્યો હતો. તે વખતે પહાડીનો ઢોળાવ ધીમે ધીમે ચઢતો એક લામા મઠ તરફ આવી રહ્યો હતો. તેને જોઈને રેમ્પુચેએ તેમના સહાયક લામાને કહ્યું, "મારા સહાધ્યાયી લામાના મઠમાંથી તે આવતો હશે. તેના રોકાવાની આપણે ત્યાં વ્યવસ્થા કરશો. મારા કક્ષની પાસેના કક્ષમાં તેમને રાખજો."

થોડીક વારમાં તે આગંતુક લામાના મઠમાં આવી પહોંચ્યો. એક લામાએ તેને બેસવા માટે આસન આપ્યું. એક કાષ્ઠના પાત્રમાં તેમનું વિશિષ્ટ પેય આપ્યું. એટલામાં રેમ્પુચે આવી પહોંચ્યા. આગંતુક લામાએ ઊભા થઈ તેમની ચરણરજ લીધી અને પંચાંગ પ્રણિપાત કર્યા. સાથે લાવેલો તેના ગુરુનો સંદેશો રેમ્પુચેને આપતાં તેણે કહ્યું, "ગુરુએ મને કહ્યું કે ધ્યાનના અંતિમ ચરણની સાધના હવે તમે જ કરાવી શકશો. ધ્યાનની બાબત આપે જે સિદ્ધિ મેળવી છે તેટલી અન્ય કોઈ લામાએ મેળવી નથી. હવે તમે મને આગળના મુકામે પહોંચાડો. હું આપને સમર્પિત થાઉં છું."

વૃદ્ધ લામાએ આગંતુક લામાના શિર ઉપર હાથ મૂકતાં કહ્યું, "તારા ગુરુ જે જાણે છે તે હું જાણું છું અને હું જાણું છું તે તેઓ જાણે છે પણ જ્યારે તેમણે તને મારી પાસે મોકલ્યો છે ત્યારે અહીં થોડાક દિવસ રહીને બધું જોયા કર. તને સ્વયં બધું સમજાઈ જશે."

આગંતુક લામા મઠમાં રહીને અન્ય લામાઓ કેવી રીતે આરાધના કરે છે તે જોતો રહ્યો. તેમની સાથે આરાધનામાં અને અન્ય કામકાજમાં તે જોડાતો

હતો પણ ખાસ તો તે રેમ્પુચેની દિનચર્યા ઉપર ધ્યાન આપતો હતો. પણ તેણે રેમ્પુચેને તો કયારેય ધ્યાન કરતા કે અન્ય લામાઓને ધ્યાન કરાવતા જોયા નહિ. મઠમાં આરાધના થતી હતી પણ સામૂહિક ધ્યાન કરાવવામાં આવતું તેણે જોયું નહિ. લામાઓ મઠની માવજત પાછળ સારો એવો સમય આપતા હતા. લામાઓ તેમની રોજિંદી ક્રિયાઓ પણ પ્રસન્નતાથી કરતા હતા. તેમના ઊઠવા-બેસવામાં, ન્હાવા-ધોવામાં, ખાવા-પીવામાં, વિશ્રામમાં અને રાત્રે શયનમાં પણ એક પ્રકારની સાહજિકતા વર્તાતી હતી.

આગંતુક લામાને થયા કરતું કે શું ગુરુએ મને અહીં મોકલવામાં કંઈક ભૂલ તો કરી નથી કે પછી તેઓ રેમ્પુચેને બરોબર ઓળખી જ શકયા નથી? આમ તે મનોમન મૂંઝાયા કરતો હતો. એક દિવસ તો તેનાથી રહેવાયું નહિ એટલે થોડીક હિંમત કરીને તે રેમ્પુચેના કક્ષમાં જઈ પહોંચ્યો. ત્યાં તેમની ત્રણ પ્રદક્ષિણા કરી વંદન કરીને ઊભો રહ્યો. રેમ્પુચેએ ઇશારાથી તેને બેસવાની સૂચના આપી. તેણે આસન ગ્રહણ કર્યું એટલે રેમ્પુચેએ પૂછ્યું, "કંઈ મુશ્કેલી છે? બધું બરાબર ચાલે છે ને ?"

લામાએ રેમ્પુચેનો વિનય કરતાં કહ્યું, "જો તમે અનુજ્ઞા આપો તો મારે આપને થોડાક પ્રશ્ન પૂછવા છે."

રેમ્પુચેએ ઇશારાથી સંમતિ દર્શાવી એટલે તેણે પૂછ્યું, "આપ ધ્યાનમાં કયારે બેસો છો? મને એમ હતું કે તમે ધ્યાનમાં બેસશો ત્યારે મને બોલાવીને ધ્યાનના અંતિમ ચરણ વિશે કંઈ કહેશો અને દોરવણી આપશો. પણ મેં તો તમને કયારેય ધ્યાન કરતા જોયા નહિ. મઠમાં પણ ખાસ ધ્યાન થતું હોય તેમ મને લાગ્યું નહિ. બધા રોજની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરતા રહે છે અને સાધના ઓછી થતી લાગે છે. મને ઘણી વાર થાય છે કે હું કયાંક ખોટી જગાએ તો નથી આવી ગયો.?"

રેમ્પુચેએ સહેજ સ્મિત કરતાં કહ્યું, "હું તો ચોવીસ કલાક ધ્યાનમાં હોઉં છું. પછી ધ્યાન માટે બીજો સમય કયાંથી કાઢું? અહીંના લામાઓ પણ ઘણો ખરો સમય ધ્યાનમાં જ રહે છે."

રેમ્પુચેનો ઉત્તર સાંભળીને આગંતુકને નવાઈ લાગી. તેણે કહ્યું, "ક્ષમા પ્રાર્થું છું. પણ મને આપની વાત સમજાઈ નહીં."

રેમ્પુચેએ ભાવપૂર્ણ દષ્ટિ એ લામા ઉપર નાખતાં કહ્યું, "બસ એ સમજવા માટે-જોવા માટે તારા ગુરુએ તને અહીં મોકલ્યો છે. **ધ્યાન જીવનથી વિપરીત નથી.** અમે જે કંઈ કરતા દેખાઈએ છીએ તે ધ્યાનમાં જ થતું હોય છે. અમે હંમેશા જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવમાં જ રહીએ છીએ. આટલું બોલતાં બોલતાંમાં રેમ્પુચેની આંખો બિડાઈ ગઈ અને તેઓ ધ્યાનમાં ઊતરી ગયા. આગંતુક લામા તેમની ચરણરજ માથે મૂકીને ત્યાંથી નીકળ્યો ત્યારે તેનો સહજ ધ્યાનમાં પ્રવેશ થઈ ગયો હતો.

જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવ એ ધ્યાનનું ઊંચું શિખર છે. ત્યાં પહોંચેલો સાધક જીવન માટે જે આવશ્યક હોય એ પ્રવૃત્તિ કરે ખરો, પણ તેનામાં તેનો કર્તૃત્વભાવ કે ભોક્તૃત્વભાવ ન ભળે. જે કંઈ ઘટિત થતું હોય તેનો તે જોનારો અને જાણનારો હોય પણ પોતે તેનાથી અલિપ્ત હોય. ધ્યાન માટે તેને અલગ બેસવાનું ન હોય. તેને માટે ધ્યાન સહજ હોય - સ્વાભાવિક હોય. સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓ કરવી પડે તો તે કરેય ખરો પણ પૂર્ણ જાગૃતિમાં વિવેક પુરઃસર.

*

ધ્યાન-બેધ્યાન

ભગવાન બુદ્ધ શ્રાવસ્તિથી વિહાર કરીને જેતવન તરફ જઈ રહ્યા હતા. સાથમાં તેમનો પટ્ટશિષ્ય આનંદ અને અન્ય શિષ્ય સમુદાય હતો. **બુદ્ધં શરણં ગચ્છામિ; ધમ્મં શરણં ગચ્છામિ અને સંઘં શરણં ગચ્છામિનાં** લયબદ્ધ બોલાતાં સૂત્રોથી વાતાવરણમાં એક પ્રકારની દિવ્યતા વર્તાતી હતી. પીળાં એકસરખાં વસ્ત્રોથી શોભતા બૌદ્ધ ભિખ્ખુઓ ખુલ્લે માથે, પાંચ પગલાં આગળ નીચે નજર નાખીને એક સરખી ચાલે ચાલી રહ્યા હતા. તેમની વચ્ચે સૂર્ય સમ શોભતા બુદ્ધ મંથર ગતિએ આગળ વધી રહ્યા હતા. માર્ગની બંને બાજુએ ઊભેલા લોકો પૂર્ણભાવથી બુદ્ધને નીચા નમીને વંદન કરતા હતા. સંઘ ધીમે ધીમે આગળ વધી રહ્યો હતો.

વિહાર વ્યવસ્થિત રીતે થઈ રહ્યો હતો. યાત્રિકોના ધીમા પગરવ સિવાય બીજો કોઈ અવાજ સંભળાતો ન હતો. કોઈ શિષ્ય કે ભિખ્ખુ અન્ય કોઈ ચેષ્ટા કરતો ન હતો કે પરસ્પર વાતચીત પણ થતી ન હતી. એટલામાં બુદ્ધનો એક હાથ જરા ઊંચો થયો. બુદ્ધે હાથથી મુખને આછો સ્પર્શ કર્યો

અને હાથ પુનઃ નીચે આવીને યથાવત્ ગોઠવાઈ ગયો. બુદ્ધની સાથે ચાલી રહેલા આનંદના ધ્યાન બહાર બુદ્ધની આટલી નાનીશી ચેષ્ટા પણ ન રહી. તેણે બુદ્ધ સામે જોયું. પણ બુદ્ધ તો પુનઃ યથાવત્ ચાલી રહ્યા હતા એટલે આનંદ કંઈ બોલ્યો નહીં. વિહાર થતો રહ્યો.

સંઘ થોડેક દૂર આગળ વધ્યો હશે ત્યાં બુદ્ધે પુનઃ પોતાનો હાથ ઊંચો કર્યો. પહેલાંની જેમ તેમણે મુખ ઉપર હાથ ફેરવ્યો અને પછી નીચે લાવીને યથાવત્ મૂકી દીધો. આમ જોઈએ તો વાત સામાન્ય હતી પણ અકારણ કોઈ ચેષ્ટા ન કરતા બુદ્ધની આ ચેષ્ટાએ આનંદને વિચાર કરતો કરી મૂક્યો. તેને કારણે આનંદની ચાલવાની ગતિમાં થોડોક ફેર વર્તાયો. જે બુદ્ધના ધ્યાન બહાર ન રહ્યો. બુદ્ધે ચાલતાં ચાલતાં આનંદ તરફ સહેજ જોયું. બુદ્ધના સકળ ભાવોથી માહિતગાર રહેતો આનંદ બુદ્ધના મૂક પ્રશ્નને સમજી ગયો. ચાલતાં ચાલતાં જ તે બોલ્યો, "ભંતે! અવિનય માટે ક્ષમા પાર્થું છું. પણ આપની અકારણ ચેષ્ટાને ન સમજી શક્યો તેથી મારી ચાલમાં થોડો ફેર પડી ગયો. મનમાં ઊઠેલા પ્રશ્નને કારણે મારી ગતિ બદલાઈ ગઈ."

વિહાર ચાલુ રાખતાં જ બુદ્ધે કહ્યું, "હું ચાલતો હતો તે વખતે મારા મુખ ઉપર એક માંખ આવીને બેઠી. તે વખતે માંખને ઉડાડવા માટે મારો હાથ ઊંચો થઈ ગયો અને માંખ ઊડી જતાં તે નીચે આવી ગયો."

આનંદ કંઈ બોલ્યો નહીં પણ ક્ષણભાર તે બુદ્ધની સામે જોઈ રહ્યો. આનંદની જિજ્ઞાસા બુદ્ધના ધ્યાન બહાર રહી શકી નહીં. તેમણે આગળ વધતાં કહ્યું, "આનંદ, માંખને ઉડાડવા માટે પહેલી વાર મારો હાથ ઊંચો થઈ ગયો હતો. બીજી વાર મેં જાણી સમજીને હાથ ઊંચો કરીને મુખ ઉપર ફેરવ્યો હતો."

આનંદે હવે પૂર્ણ વિનય કરતાં પૂછ્યું, "ભંતે! માંખ તો તમારા મુખ ઉપરથી ઊડી ગઈ હતી. ફરીથી માંખ મોં ઉપર આવીને બેઠી ન હતી. છતાંય તમે ફરીથી હાથ ઊંચો કરીને મોં ઉપર ફેરવ્યો તે વાત મને સમજાઈ નહીં."

બુદ્ધે મર્માળુ સ્મિત કરતાં કહ્યું, "તારા પ્રશ્નથી મને ખુશી છે. એ વાત સમજવા જેવી છે. માંખ આવીને મારા મુખ ઉપર બેઠી, તેનો મારા ગાલને સ્પર્શ થતાં, કંઈક ન ગમતું બન્યાની મારા ચિત્તને ખબર થઈ અને તેણે પ્રતિક્રિયા કરતાં મારો હાથ અજાણતાં ઊંચો થઈ ગયો અને તેણે માંખ ઉડાડી

અને તે નીચે આવી ગયો. તત્કાળ મારા જાગ્રત ચિત્તે તેની નોંધ લીધી. મારા ધ્યાન બહાર આમ હાથ ઊંચો થઈ ગયો તે બરોબર ન થયું. આવો પ્રમાદ ભિખ્ખુને ન પાલવે. ફરીથી મારા ધ્યાન બહાર કોઈ ચેષ્ટા ન થઈ જાય તેની મારા અંતઃ ચિત્તને સૂચના આપવા માટે મેં પૂર્ણ જાગરૂકતામાં હાથને ઉપર લાવી, માંખ ઉડાડવાની ચેષ્ટા કરી નીચે લાવવાની સૂચના આપી. તેથી બીજી વાર મારો હાથ ઊંચો થયો, મોં ઉપર ફર્યો અને નીચે આવી ગયો. પહેલી વખત મારો હાથ મારા ધ્યાન બહાર ઊંચો થયો હતો, બીજી વાર તે મારી સૂચનાથી ઊંચો થયો. બીજી વારની મારી ચેષ્ટા પૂર્ણ જાગરૂકતામાં મેં કરી હતી.''

આમ જોઈએ તો ક્રિયા એકની એક લાગે પણ બે વચ્ચે તાત્ત્વિક રીતે ઘણો ફેર હતો. એક ક્રિયા ધ્યાન બહાર થઈ. બીજી ક્રિયા ધ્યાનપૂર્વક થઈ. ધ્યાનની આ ગહન વાત છે. **જાગરૂકતા ધ્યાનનું પ્રથમ ચરણ છે.**

આપણું મોટા ભાગનું જીવન જાગરૂકતા વિના જિવાતું રહે છે તેથી આપણે ઘણું ન કરવા જેવું કરી બેસીએ છીએ અને કરવા જેવું ચૂકી જઈએ છીએ. મોટે ભાગે આપણું જીવન સંજ્ઞા (Instinct)નું જીવન હોય છે. આહાર, ભય, પરિગ્રહ અને મૈથુન એ ચાર મૂળભૂત સંજ્ઞાઓ છે. તેના પ્રેર્યા કે તેના દોર્યા આપણે જીવીએ છીએ.

બીજી રીતે આપણે પ્રતિક્રિયાનું જીવન જીવીએ છીએ. કોઈએ કંઈ કર્યું, આપણે કંઈ જોયું તેની પ્રતિક્રિયા કરીને આપણે જીવીએ છીએ.

આપણે જીવનમાં તણાતા રહીએ છીએ વધારે અને તરીએ છીએ ઓછું. સભાનતાપૂર્વક આપણે ભાગ્યે જ જીવીએ છીએ. સંસાર શું કે ધર્મ શું, આપણે સુખ-શાંતિમાં જીવવું હોય તો ધ્યાનપૂર્વકનું જીવન આવશ્યક બની જાય છે.

જાગરૂકતા એ ધ્યાન છે એ વાત ખરી, પણ વિવેક વિનાની જાગરૂકતા ઘણી વાર દુર્ધ્યાન બની જાય છે. એમ તો સરોવરને કિનારે બેઠેલો બગલો પૂર્ણ જાગરૂકતાથી જતી-આવતી બધી માછલીઓને જોયા કરે છે અને લાગ જોઈને માછલી ઉઠાવે છે. શિકારી પૂરી સજાગતા રાખીને પોતાનું નિશાન સાધે છે અને શિકાર કરે છે. જે જાગરૂકતાનો હેતુ કોઈનું અહિત કરવાનો હોય, કોઈને મારવાનો હોય, કોઈને પરેશાન કરવાનો હોય તે જાગરૂકતાને – તે

ધ્યાનને ધર્મમાં દુર્ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. દુર્ધ્યાન આદરવાલાયક નથી, પણ છોડવા જેવાં હોય છે. વિનાશ વેરે તેવું ધ્યાન તો, હોય તેના કરતાં ન હોય તો વધારે સારું.

માખી બેસે અને તેને ઉડાડવા માટે ધ્યાન બહાર હાથ ઊંચો થઈ જાય તેને બેધ્યાન કહેવાય. માખી અંગ ઉપર બેઠી છે અને તેને ઉડાડવી છે – એ લક્ષ્ય સાથે હાથ ઊંચો થાય તે ધ્યાન કહેવાય, અને બેઠેલી માખીને મારવાના ઇરાદાથી જાગરૂકતાપૂર્વક હાથ ઊંચો થાય તેને દુર્ધ્યાન કહેવાય. આટલો ભેદ સમજવા જેવો છે. **જાગરૂકતા સારી પણ વિવેક વિનાની જાગરૂકતા ખોટી.**

*

હોવું એ જ ધ્યાન

ઝેન પંથમાં બોકાઈ નામના એક સંત થઈ ગયા. જ્ઞાન-ધ્યાનમાં તેઓ સારા એવા આગળ વધેલા હતા. નગરની વસ્તીથી દૂર તેમનો મઠ આવેલો હતો. તેમાં પાંચસો ભિખ્ખુઓ રહેતા હતા અને બોકાઈના માર્ગદર્શન હેઠળ સાધના કરતા હતા. બોકાઈ અગમ-નિગમની વિદ્યાઓના જાણકાર છે એવી વાત પણ લોકોમાં ચર્ચાતી હતી. તેથી દેશ-પરદેશથી પણ કેટલાક જિજ્ઞાસુઓ મઠની મુલાકાતે આવતા હતા. મઠની કીર્તિ વિશેની વાતો સાંભળીને જાપાનના સમ્રાટને પણ મઠની મુલાકાત લેવાનું અને બોકાઈને મળવાનું મન થયું. તેમણે પોતાનો ખાસ દૂત મોકલીને બોકાઈને પોતાની ઇચ્છા જણાવી અને પોતાની મુલાકાત માટે દિવસ અને સમય નક્કી કર્યાં. અગાઉથી નક્કી કરેલા દિવસે અને સમયે સમ્રાટ બોકાઈના મઠમાં આવી પહોંચ્યા. મઠના પ્રાંગણમાં બોકાઈએ તેમનું સ્વાગત કર્યું. ઔપચારિક સ્વાગત થઈ ગયા પછી સમ્રાટ બોકાઈની સાથે મઠ જોવા માટે નીકળ્યા.

બોકાઈ સમ્રાટની સાથે રહીને ફરી ફરીને સમ્રાટને મઠ બતાવતા જાય અને મઠમાં થતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી તેમને અવગત કરાવતા હતા. બોકાઈએ સભાખંડ બતાવ્યો, મુખ્ય મંદિર બતાવ્યું, અતિથિગૃહ બતાવ્યું, ગ્રંથાલય અને અભ્યાસખંડ બતાવ્યા. ત્યાર પછી ભિખ્ખુઓના આવાસો બતાવતાં તેમની સાધના વિશે બોકાઈએ સમ્રાટને વાત કરી. સમ્રાટ બોકાઈ સાથે ફરીને બધી

વ્યવસ્થા રસપૂર્વક જોતા હતા ત્યાં તેમની નજર જરા ઓતાડે આવેલા એક મંદિર જેવા દેખાતા મકાન ઉપર પડી. સમ્રાટે તે તરફ આંગળી ચીંધીને બોકાઈને પૂછ્યું, "આ મંદિર જેવું શું છે? ત્યાં શું પ્રવૃત્તિ થાય છે?" પણ બોકાઈ જાણે પ્રશ્ન સાંભળ્યો જ ન હોય તેમ આગળ વધતા ગયા અને મઠની દૂર દૂર પથરાયેલી જગા વિશે વાત કરતા રહ્યા. પેલા મંદિર જેવા એકાંત સ્થળ વિશે તેઓ કંઈ જ ન બોલ્યા.

સમ્રાટને લાગ્યું કે સંત બોકાઈએ કદાચ મારો પ્રશ્ન નહીં સાંભળ્યો હોય તેથી તેમણે થોડીક વાર પછી તે સ્થળ બતાવતાં બોકાઈને પૂછ્યું, "પેલું દૂર ખૂણામાં મંદિર જેવું કંઈક દેખાય છે તે સ્થળે તમે શું કરો છો?"

બોકાઈએ વાતને વાળી લેતા હોય તેમ કહ્યું, "ત્યાં તો કંઈ થતું નથી. ભિખ્ખુઓ વખત-બેવખત ત્યાં જતા રહે છે. ત્યાં કંઈ નથી."

સમ્રાટને ઉત્તરથી સંતોષ ન થયો એટલે તેમની ઇંતેજારી વધી ગઈ. તેમણે વાતને વળ આપતાં કહ્યું, "પણ ભિખ્ખુઓ ત્યાં જઈને કરે છે શું?"

બોકાઈએ ટૂંકમાં ઉત્તર આપ્યો, 'કંઈ નહીં" અને તેમણે મઠની જગામાં આગળ વધતાં બીજી બધી વાતો કરવા માંડી. છેવટે તેઓ મઠના વ્યવસ્થાકક્ષમાં આવી પહોંચ્યા. ત્યાં થોડીક ઔપચારિક વાતચીત કરીને સમ્રાટ પાછા જવા માટે નીકળ્યા. બોકાઈ સમ્રાટને મઠના મુખ્ય દ્વાર સુધી વળાવવા માટે ગયા. સમ્રાટે વિદાય લેતી વખતે જરા કટુતાથી બોકાઈને કહ્યું, "મને એ વાતનો ખેદ છે, તમે મને પેલી મંદિર જેવી જગા વિશે કંઈ કહ્યું નહીં અને તમે મને ત્યાં લઈ પણ ન ગયા. શક્ય છે કે ત્યાં તમારી કોઈ ગૂઢ સાધના થતી હશે. તેથી તમે મને એ સ્થળથી દૂર રાખ્યો હશે અને ત્યાં શું થાય છે તેની પણ વાત નહીં કરી હોય."

બોકાઈને લાગ્યું કે સમ્રાટ અકારણ નારાજ થઈ રહ્યા છે અને ગેરસમજ વધી રહી છે તેથી તેમણે વાતને સુધારી લેવા કહ્યું, "ત્યાં કંઈ જોવા-જાણવા જેવું નથી તેથી અમે મહેમાનને ત્યાં લઈ જતા નથી. ત્યાં અમારા ભિખ્ખુઓ જતા આવતા રહે છે. અમે પણ પ્રયોજન વગર ત્યાં જતા નથી. આમ તો તે કક્ષ બધા માટે રાત-દિવસ ખુલ્લો જ રહે છે."

સમ્રાટના મનમાંથી તે સ્થળ ખસતું ન હતું. એટલે તેમણે વાતનો તંત પકડતાં કહ્યું, "ત્યાં જઈને ભિખ્ખુઓ કરે છે શું? કંઈક તો કરતા હશે ને?

ખાલી તો નહીં જતા હોય ને!''

બોકાઈએ જરા લાચારી બતાવતાં કહ્યું, ''સમ્રાટ, હું તમને શું કહું? ત્યાં ભિખ્ખુઓ કંઈ જ કરતા હોતા નથી. કેવળ ખાલી જ બેઠા હોય છે.'

સંત બોકાઈ વિચક્ષણ હતા. તેમણે લાગ્યું કે વાત તાત્ત્વિક છે પણ જો તે નહીં કહું તો સમ્રાટના મનમાં મઠ વિશે ખોટો ખ્યાલ બંધાશે. મઠ માટે તે ઠીક નહીં થાય. તેમણે સમ્રાટને કહ્યું, ''એ સ્થળે કોઈ ખાનગી પ્રવૃત્તિ થતી નથી. ત્યાં કોઈ ગૂઢ સાધના પણ થતી નથી. મેં આપને જે કંઈ કહ્યું તે બધું અક્ષરશઃ સાચું છે પણ આપના મનમાં સંદેહ રહી જાય છે માટે આપ પાછા ફરો. હવે તમે એ કક્ષને જોઈને જ જવાનું રાખો.''

સમ્રાટે ઔપચારિક વિવેક કરતાં કહ્યું, ''એવી કંઈ જરૂર નથી. પણ હવે તમે કહો છો તો ચાલો એ સ્થળ પણ જોઈ લઈએ જેથી મન હળવું થઈ જાય.'' અને સમ્રાટ પાછા વળ્યા.

બોકાઈ સમ્રાટને લઈને છેવાડે આવેલી તે જગા ઉપર પહોંચ્યા. ત્યાં જતાં પહેલાં બોકાઈએ સમ્રાટને સંપૂર્ણ મૌન રાખવા કહી રાખ્યું હતું. ત્યાં એક સાદો સ્વચ્છ ખંડ હતો. બોકાઈએ હળવેથી ખંડનું બારણું ખોલ્યું. ખંડમાં ભગવાન બુદ્ધની એક ધ્યાનસ્થ પ્રતિમા હતી. નજીકમાં પ્રગટાવેલા ચાર દીવાઓની ઝળહળ થતી જ્યોતમાંથી ખંડમાં મંદ પ્રકાશ રેલાતો હતો. થોડીક વારે નજર કરતાં સમ્રાટે જોયું તો ચાર-છ ભિખ્ખુઓ અહીં તહીં ધ્યાનસ્થ થઈને બેઠેલા હતા. થોડીક વાર ત્યાં ઊભા રહ્યા પછી બોકાઈ અને સમ્રાટ બહાર નીકળી ગયા.

બહાર આવ્યા પછી બોકાઈએ સમ્રાટને કહ્યું, ''આ અમારો ધ્યાનકક્ષ છે. અહીં કંઈ કરવા કે કરાવવામાં આવતું નથી. અહીં પ્રવૃત્તિ માત્રનો નિષેધ છે. આપ મને પૂછ્યા કરતા હતા કે આ જગાએ શું થાય છે? હું તેનો શું ઉત્તર આપું? તેથી હું એ વિશે મૌન રહેતો હતો. આપને લાગ્યું કે હું કંઈ છુપાવું છું.''

સમ્રાટ બોલ્યા, ''આ ભિખ્ખુઓ....'' અને તેમણે વાત અડધેથી છોડી દીધી.

બોકાઈએ કહ્યું, ''સાધનામાં આગળ વધેલા ભિખ્ખુઓ કોઈ પણ સમયે અહીં આવીને ધ્યાનમાં રહે છે. ઠીક લાગે તેટલો સમય ધ્યાનમાં રહે

અને ધ્યાન પૂર્ણ થતાં ઊઠીને ચાલ્યા જાય. અહીં ધ્યાનની કોઈ વિધિ કરાવવામાં આવતી નથી. વાસ્તવિકતામાં અહીં ધ્યાન કરવાનું હોતું નથી, પણ **ધ્યાનમાં કેવળ હોવાનું હોય છે. આ ધ્યાન સ્વયં સિદ્ધ હોય છે.** જેઓ ધ્યાનમાં હોય તેમને કંઈ વિક્ષેપ ન થાય તેથી અમે અહીં કોઈને લાવતા નથી. અમે પણ ધ્યાનમાં ન હોવું હોય તો અહીં આવતા નથી.'' બોકાઈની વાતથી સમ્રાટને સંતોષ થયો હોય તેમ લાગ્યું અને તેમણે વિદાય લીધી.

ધ્યાનની ઊંચી કક્ષાની આ વાત છે. આપણે કંઈક કરવાની જ ભાષા જાણીએ છીએ એટલે હોવાની વાત આપણી સમજમાં આવતી નથી. આપણે કંઈ કરવામાં, કંઈક થવામાં, ક્યાંક પહોંચવામાં માનીએ છીએ પણ હોવાનો ફક્ત હોવાનો આનંદ જાણતા નથી. **તૃષ્ણાના કે તૃપ્તિના કોઈ તરંગ વિના કેવળ હોવું એ પણ ધ્યાન છે.** ધ્યાનના આ શિખર સુધી બહુ ઓછા સાધકો પહોંચે છે.

*

સાક્ષીભાવ

ભગવાન બુદ્ધને વિહાર દરમિયાન એક વાર જંગલમાં રાત્રે રોકાણ કરવાનું થયું. યોગાનુયોગ પૂર્ણિમાની રાત્રી હતી અને આછો પાતળો આશ્રય મળી ગયો હતો. તેથી આગળ ન જતાં રાત્રે ત્યાં જ વિશ્રામ કરવાનું નક્કી થયું. ચંદ્ર સોળે કળાએ પ્રકાશી રહ્યો હતો, રાત્રી શાંત અને શીતળ હતી. એટલે બુદ્ધને ધ્યાનમાં બેસવાનો વિચાર થયો. તેથી તેઓ આશ્રય સ્થાનથી થોડે દૂર આવેલ એકાંત પસંદ કરીને ઝાડને અઢેલીને બેઠા અને ધ્યાનમાં ઊતરવા લાગ્યા. બુદ્ધે જે સ્થળ ધ્યાન માટે પસંદ કર્યું હતું તેની બાજુમાંથી બે નાની પગદંડીઓ જતી હતી પણ કોઈની અવરજવર વર્તાતી ન હતી. એટલે ધ્યાનમાં કોઈ વિક્ષેપ થવાની સંભાવના ન હતી. વળી આ સ્થળ આશ્રયસ્થાનથી ખાસ દૂર ન હતું. તેથી પણ તે અનુકૂળ હતું.

બુદ્ધને ધ્યાનમાં કલાક-બે કલાક થયા હશે. ત્યાં હાકોટા કરતા કેટલાક સ્વચ્છંદી યુવાનો ત્યાં આવી પહોંચ્યા. આટલી રાત્રે અવરજવર વિનાની કેડીઓ પાસે કોઈ આ રીતે આવશે તેવો તો કોઈનેય ખ્યાલ જ ન હતો. આ ઉચ્છૃંખલ છોકરાઓએ ધ્યાનમાં મગ્ન બુદ્ધને ઢંઢોળ્યા અને જગાડીને

પૂછ્યું, "તમે થોડીક વાર પહેલાં અહીંથી કોઈ સુંદર સ્ત્રીને જતી જોઈ? તે આ રસ્તે નીકળી હતી અને અહીં બે કેડીઓ ફંટાય છે તેથી તે કદાચ કોઈ કેડી પકડીને નીકળી ગઈ હશે. તમે આ કેડીની બાજુમાં જ બેઠેલા છો એટલે તમને તો ચોક્કસ તેની ખબર હશે."

બુદ્ધ ધ્યાનભંગ થયા હતા. હજુ તેમણે પૂર્ણ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી ન હતી. તેઓ આ યુવકોની વાત પૂરી સમજી નહીં શક્યા હોય કે તેમને આ લોકોના રંગ ઢંગ ઠીક નહીં લાગ્યા હોય એટલે તેમણે કહ્યું, "શું તમારું કોઈ સ્વજન તમારાથી વિખૂટું પડી ગયું છે?"

પેલા યુવાનોએ મશ્કરીમાં કહ્યું, "સ્વજન કહેવું હોય તો કહેવાય. અમે બાજુના નગરમાંથી તે સુંદર સ્ત્રીને ચાંદની રાત્રે મોજ કરવા લઈ આવ્યા હતા. રસ્તામાં અમે નશો કરતા આવતા હતા તેથી અમને ઝાઝું ભાન રહ્યું નહીં અને આ રૂપાળી સ્ત્રી અમને થાપ આપીને આમ ક્યાંક ભાગી ગઈ. એ સ્ત્રી રૂપાળી હતી અને તેણે કીમતી આભૂષણો પહેરેલાં હતાં. એક વાર જોઈ હોય તો ભુલાય તેવી નથી. આટલામાં જ તે ક્યાંક સરકી ગઈ. તમે અમને તેનો અણસાર આપો તો અમે તેની પાછળ જઈને પકડી લઈએ."

બુદ્ધે કહ્યું, "ભાઈઓ આ બાબત તમે મારી પાસે ખોટી અપેક્ષા રાખો છો. હું તો ભિખ્ખુ છું. ધ્યાનમાં બેઠો હતો, કોણ ગયું અને કોણ આવ્યું તેની મને કંઈ ખબર નથી. હા, અવારનવાર કેટલીક છાયાઓ અહીંથી નીકળતી હતી. તેમાં કોણ સ્ત્રી છે કે કોણ પુરુષ છે તે હું એમ કેમ કહી શકું? વળી તમે તો સુંદર સ્ત્રીની વાત કરો છો. છાયામાં કોણ સુંદર અને કોણ સામાન્ય? છાયા એટલે છાયા. જ્યાં મને મારું ભાન ન હોય ત્યાં છાયાઓ વચ્ચે ભેદ કેવી રીતે કરી શકું? મને તો તમે પણ થોડાક છાયા જેવા જ લાગો છો."

પેલા યુવાનો ઉતાવળમાં હતા. બુદ્ધની આવી લાંબી વાત સાંભળવા કે સમજવાનો તેમની પાસે સમય જ ન હતો. એક જણ બોલ્યો, "આ સાધુ પાસેથી કંઈ જાણવા મળે તેમ નથી લાગતું. અહીં આની પાસે સમય વેડફવાને બદલે આપણે વહેંચાઈ જઈએ. બે જણ આ બાજુ જાય અને બે જણ પેલી બાજુ જઈએ. હજુ તે સ્ત્રી દૂર નહીં પહોંચી હોય. દોડતા જઈશું તો કદાચ તેને પકડી શકીશું." અને આ યુવાનો પેલી સ્ત્રીને શોધવા માટે આમતેમ વહેંચાઈને આગળ વધી ગયા.

સરળ લાગતી બુદ્ધની વાતમાં તત્ત્વનાં ઊંડાણ છે. ધ્યાનમાં બહાર વહેતી ચિત્તધારા અંદર તરફ વળે છે અને ધ્યાન સિદ્ધ થતાં તે આત્મામાં સ્થિતિ કરી લે છે. ત્યાર પછી બાહ્ય જગતનું અસ્તિત્વ છાયા સમું બની જાય છે. પછી સ્ત્રી શું કે પુરુષ શું? સુંદર શું કે સામાન્ય શું બધાનાં પરિમાણ બદલાઈ જાય છે. ત્યાં વિલસે છે આત્મતત્ત્વ જે પોતાના સ્વભાવમાં વર્તે છે. ત્યાર પછી બચે છે કેવળ સાક્ષીભાવ - જે ધ્યાનસાધનાનું ઊંચું શિખર છે.

સાક્ષીભાવ દર્પણ જેવો હોય છે. તેમાં જતી આવતી વસ્તુઓનું પ્રતિબિંબ ઝિલાય પણ જેવી વસ્તુ ખસે કે અરીસામાં પડતું પ્રતિબિંબ ઓઝલ થઈ જાય છે. દર્પણ વસ્તુના પ્રતિબિંબને સહેજ પણ સંગ્રહે નહીં. વસ્તુ ખસી કે દર્પણ ખાલી. સાક્ષીભાવમાં સ્થિતિ થયા પછી સમસ્ત સંસારનું અસ્તિત્વ છાયાથી કંઈ વિશેષ ન લાગે. એક રીતે **આ જીવનમુક્ત અવસ્થા છે. તેમાં જીવન રહે પણ સંસાર ન રહે.**

સાક્ષીભાવ એ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવથી પણ આગળની અવસ્થા છે. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવમાં જોનાર અને જાણનાર રહે છે પણ તે રાગ-દ્વેષથી રહિત હોય છે. આ ભાવ એક રીતે ફોટોપ્લેટ જેવો હોય છે. એમાં જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાએ જે જાણ્યું કે જે જોયું તેની છાપ રહી જાય, પણ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા તેના પ્રતિ ઉદાસીન હોય. જ્યારે સાક્ષીભાવમાં વસ્તુનું પ્રતિબિંબ છાયાવત હોય છે. જેવી વસ્તુ ખસી કે તેની છાયા પણ ખસી જાય. પછી ત્યાં તેની કોઈ છાપ રહેતી નથી. આમ સાક્ષીભાવમાં સ્થિત ચેતના સંસારમાં રહેવા છતાંય સંસારથી અલિપ્ત હોય છે. **સાક્ષીભાવ એ ધ્યાન-સાધનાનું બહુ ઊંચું શિખર છે.** ત્યાં સુધી મહાત્માઓ જ પહોંચી શકે છે.

*

પરમ ધ્યાન

કૌસાનીના પહાડી પ્રદેશમાં આવેલા અનાસક્ત આશ્રમમાં સૂર્યોદય જોવા વહેલી સવારે ભેગા મળેલા પ્રવાસીઓમાં ચાર મિત્રો હતા. તેઓ ગિરિપ્રદેશમાં સવાર-સાંજ આમતેમ ફરવા જતા હતા. નાની મોટી કેડીઓ પકડીને તેઓ કોઈ વાર દુર્ગમ પહાડોમાં પહોંચી જતા હતા. એક દિવસ સૂર્યોદય જોયા પછી તે ચારેય મિત્રો ચાલતા ચાલતા એક નિર્જન સ્થળે

પહોંચી ગયા અને પહાડની કરાડ ઉપર ઊભા રહીને દૂર દૂર સુધી પથરાયેલી વનરાજીને નિહાળતા હતા. ત્યાં તેમની નજર થોડેક દૂર ટેકરી ઉપર ઊભા રહેલા એક માણસ ઉપર પડી.

પહાડો ઉપર પ્રકાશ પથરાવા લાગ્યો હતો. પણ હજુય રાત્રિના ઓળા વર્તાતા હતા. તેવા સમયે આ નિર્જન અટૂલી ટેકરી ઉપર ઊભેલા આ માણસને જોઈને એક મિત્ર બોલ્યો, "આપણાથીય વહેલા નીકળીને કોઈ અહીં સુધી આવી પહોંચ્યું લાગે છે. રોજ નિયમિત ચાલવાનો નિયમ હશે એટલે આ ભાઈ વહેલા નીકળી પડ્યા હશે એમ લાગે છે."

તે ડુંગરા તરફ જોતાં બીજો મિત્ર બોલ્યો, "આ કોઈ પ્રવાસી જેવો લાગતો નથી. આપણા પહેલાં તો આશ્રમમાંથી કોઈ નીકળ્યું જ ન હતું. તે અહીંના નિવાસી ગિરિજન જેવો લાગે છે. રાત્રે તેનું ઢોર કે બકરી કે ઘેટું પાછું નહીં આવ્યું હોય એટલે સવારે તેની ભાળ કરવા નીકળેલો લાગે છે. જુઓને, નીચે આવેલી ખીણમાં ધ્યાનથી જોઈ રહ્યો છે, જાણે કોઈને શોધતો ન હોય!"

આમ તો વાતમાં કંઈ દમ ન હતો પણ આ મિત્રોને વાતમાં રસ પડી ગયો હતો. ત્રીજા મિત્રે કહ્યું, "ના, ના. આ કંઈ દેહાતી જેવો લાગતો નથી. ઘેટાં-બકરાં રાખનારા રાખે છે તેવી લાકડીય તેની પાસે દેખાતી નથી. આશ્રમથી થોડેક દૂર એક હોટેલ આવેલી છે. ત્યાં કેટલાક સહેલાણીઓ કાલે આવ્યા હતા. તેઓ અહીં ફરવા નીકળ્યા હશે અને આ ભાઈ જરા આગળ નીકળી ગયા લાગે છે એટલે અહીં ઊભા રહીને પાછળ આવતા સાથીઓની રાહ જોતા લાગે છે. જુઓને તેઓ થોડી થોડી વારે પાછળ નજર નાખતા રહે છે."

ત્યાં ચોથો મિત્ર બોલ્યો, "તમે ખોટી ખોટી કલ્પનાઓ કરો છો. તેણે પહેરેલાં વસ્ત્રોના જે રંગ-ઢંગ અહીંથી દેખાય છે અને પોતાના ઉપર જે ઉપરણું નાખ્યું છે તે જોતાં મને તો લાગે છે કે એ કોઈ સંન્યાસી છે. આસપાસ આવેલા કોઈ મહાદેવ - મંદિરમાં રહેતો હશે અને સાધના કરતો હશે. આ ટેકરી જરા ઓતાડી છે એટલે સવારે અહીં આવીને સાધના કરતો હશે. હમણાં સાધના પૂરી થશે એટલે આમતેમ જોતો હશે. થોડીક વારમાં તો તે અહીંથી નીકળી જશે અને તેના રહેઠાણે પહોંચી જશે."

આમ ચારેય મિત્રો ચર્ચા કરતા રહ્યા. પણ તેમનો ક્યાંય મેળ મળ્યો નહીં. સવારનો સમય હતો. અહીં કંઈ ખાસ કરવાનું હતું નહીં. એટલે એક મિત્રે સૂચન કર્યું. "ચાલોને ત્યાં જ પહોંચી જઈએ. તેને જોઈએ અને મળીને પૂછી જ લઈએ જેથી વાતનો ફેંસલો થઈ જાય. આજની સવાર તેને નામે."

સૌને સૂચન ઠીક લાગ્યું. ચારેય જણ ત્યાંથી ઊભા થયા અને જરા આડા ફંટાઈને તે બાજુ જતી કેડી જોવા લાગ્યા. એટલામાં તેમની નજરે એક પગદંડી પડી જે તે બાજુ જતી હતી. તે પકડીને થોડીક વારમાં તેઓ એ ટેકરી ઉપર પહોંચી ગયા. તેમનો ગણગણાટ થતાં પેલા માણસનું ધ્યાન તે તરફ ગયું. તેણે જરા પાછા ફરીને તેમના તરફ જોયું, પણ પછી કંઈ બોલ્યા વિના તે તો પુનઃ તે ખીણ અને તેના ઉપર ઝળુંબી રહેલાં શિખરોને જોવા લાગ્યો. વૃક્ષોની લંબાતી છાયાઓમાં કોણ જાણે તે શું જોઈ રહ્યો હતો. વૃક્ષોની લાંબી લાંબી ડાળીઓ વચ્ચેથી ચળાઈને આવતો પ્રકાશ જોતાં જોતાં તે તો જાણે પળવારમાં ખોવાઈ ગયો.

પેલા ચાર મિત્રો હવે કેમ વાત કરવી તેની વિમાસણમાં પડ્યા. પછી એક જણે પેલા ભાઈ નજીક જઈને વાત શરૂ કરતાં કહ્યું, "મેં તમને દૂરથી જોયા. મેં મારા મિત્રોને કહ્યું કે આ આપણા જેવા પ્રવાસી જ લાગે છે. ચાલવા નીકળ્યા લાગે છે. કેમ બરોબરને!"

પેલા માણસે વાતમાં ખાસ રસ ન લેતાં ટૂંકાણમાં એટલું જ કહ્યું, "ના, હું ચાલવા માટે નીકળ્યો નથી." અને વળી તેણે આ લોકો તરફથી નજર ફેરવી લેતાં ફરીથી પહાડો અને ખીણો જોવા માંડ્યાં.

આ ચાર મિત્રોને તો વાતનો તોડ કરવો હતો એટલે બીજો મિત્ર તેની પાસે જઈને ઊભો રહેતાં બોલ્યો, "મેં તો તમને જોઈને તુરત જ કહ્યું હતું કે આ ભાઈ સહેલાણી નથી લાગતા. તેઓ અહીંના જ રહેનારા લાગે છે. રાત્રે એમનું કોઈ પશુ પાછું નહીં આવ્યું હોય એટલે વહેલી સવારે તેની ભાળ મેળવવા તેઓ નીકળેલા લાગે છે. તેથી તો ટેકરી ઉપર ચઢીને આસપાસ ઝીણી નજરે જોઈ રહ્યા છે."

આ અજાણ્યા માણસને આ લોકો સાથે વાત કરવામાં કંઈ રસ હોય તેમ લાગ્યું નહીં. છતાંય વિનય ખાતર તેમના તરફ ફરીને તેણે કહ્યું, "હું આ

પ્રદેશનો રહેવાસી નથી. હું કંઈ ઢોર-ઢાંખર રાખતો નથી. તે મારો વ્યવસાય નથી. મારું કોઈ પશુ ખોવાયું નથી અને તેને શોધવા હું નીકળેલો નથી.'' અને વળી પાછા તેણે તો એ પ્રકૃતિસભર પ્રદેશને જોવા માંડ્યો.

હવે તો આ મિત્રોને મનમાં ઉત્સુકતા વધવા લાગી પણ આ અજાણ્યો માણસ તેના પ્રતિ ઉદાસીન રહીને જ વર્તતો હતો. છતાંય ત્રીજા મિત્રે ઝંપલાવતાં કહ્યું, ''હું ન'હતો કહેતો કે આ ભાઈ આગળના કોઈ ગામે જવા નીકળ્યા હશે પણ તેમનો સાથ-સંગાથ પાછળ રહી જતાં અહીં તેમના આવવાની રાહ જોતા ઊભા હશે.''

હવે તો આ માણસ પણ કંટાળ્યો હોય તેમ લાગ્યું. તેણે થોડાક અણગમા સાથે કહ્યું, ''એવું કંઈ જ નથી. હું ક્યાંય જવા માટે નીકળ્યો નથી. મારા સાથમાં કોઈ છે જ નહીં. હું તો નિતાંત એકલો જ છું.'' અને તેણે વળી પહાડો ઉપર ચડી રહેલા તડકા ઉપર નજર નાખી અને વૃક્ષોની ડાળીઓ ઉપર કલરવ કરતાં પક્ષીઓને તે જોવા લાગ્યો.

હવે ચોથા મિત્રમાં આગળ આવવાનો ઉત્સાહ રહ્યો હતો નહીં છતાંય તે એક જ બાકી હતો. તેણે હળવેથી આ માણસનો હાથ હાથમાં લેતાં કહ્યું, ''મેં તો આ લોકોને કહી જ દીધું હતું કે આ કોઈ વિરક્ત સંન્યાસી જેવા લાગે છે. વહેલી સવારે અહીં સાધના કરવા આવ્યા હશે કે ઈશ્વર સ્મરણ કરતા હશે.''

પેલા માણસે જરા અણગમા સાથે પોતાનો હાથ છોડાવતાં કહ્યું, ''હું સાધના કરવા નથી આવ્યો અને ઈશ્વરનું સ્મરણ પણ નહોતો કરતો.''

આ માણસના ઉત્તરથી ચારેય મિત્રોની જિજ્ઞાસા વધી ગઈ અને તેમનાં મોંમાંથી ઉદ્‌ગાર નીકળી ગયો, ''તો... પછી...?''

પેલા માણસે કહ્યું, ''હું કંઈ કરતો નથી, કંઈ શોધતો નથી, હું તો ખાલી ઊભો રહ્યો હતો. તમે બોલચાલ કરી મને ઢંઢોળ્યો ત્યારે જ મને મારા અસ્તિત્વનો ખ્યાલ આવ્યો. બાકી હું તો આ પહાડોમાં, પક્ષીઓમાં, વૃક્ષોમાં, પ્રકાશમાં, છાયામાં ખોવાઈ ગયો હતો. હવે તમે...'' અને વળી તેણે ત્યાં પથરાયેલી પ્રકૃતિ સાથે અનુસંધાન કરી લીધું.

પળવારમાં તો એ પહાડનાં ઉન્નત શિખરો સાથે, તેના ઉપર પથરાતા પ્રકાશ સાથે, વૃક્ષોની વિસ્તરતી છાયાઓ સાથે, વનની વહેતી હવાઓ સાથે,

ખીણમાં વિસ્તરેલી વનસ્પતિ સાથે અને પક્ષીઓના કલરવ સાથે તદ્રૂપ થઈ ગયો અને વળી પાછો ખોવાઈ ગયો.

ધ્યાનનું આ બહુ ઊંચું શિખર છે. તેમાં સ્વયંના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનો ખ્યાલ સુધ્ધાં ઓગળી જાય છે અને પછી વર્તે છે કેવળ સમષ્ટિનું અસ્તિત્વ જેનામાં સર્વ સમાઈ જાય છે જે અદ્યાપિ પર્યંત અજ્ઞેય જ રહ્યું છે. તેમ છતાંય વિવિધ નામે તેનો ઉલ્લેખ થતો રહ્યો છે. આ છે **પરમ ધ્યાન. એમાં સ્વયંનું અસ્તિત્વ, પરમ અસ્તિત્વ – પરમાત્માથી ભિન્ન નથી રહેતું.**

'સહજ ધ્યાન'માં આપણે ધ્યાનનાં કેટલાંક શિખરોનાં દર્શન કર્યાં. ધ્યાન એ જીવનની મોટામાં મોટી ઉપલબ્ધિ છે. તે પ્રાપ્ત કરવા માટે સૌએ પોતાનો ધ્યાનમાર્ગ પસંદ કરવો જોઈએ કે તેનું સ્વયં નિર્માણ કરી લેવું જોઈએ. ધ્યાનાર્થીની પસંદગી માટે પુસ્તકમાં વિધ વિધ ધ્યાનો બતાવેલ છે. તેમાં ઘણાં બધાં ધ્યાનો તો સરળ છે પણ શુક્લ ધ્યાન જેવાં બે-ત્રણ ધ્યાનો સાધવાં દુષ્કર છે. વિષય અપૂર્ણ ન રહે તેથી પુસ્તકમાં તેમનો સમાવેશ કર્યો છે. બાકી અત્યારે તો તેની કેવળ જાણકારી પર્યાપ્ત બની રહેશે.

બીજી એક મહત્ત્વની બાબત એ છે કે કોઈ પણ ધ્યાન લેતા પહેલાં સાધકે પરમાત્મશક્તિનું સ્મરણ કરી, તેને વંદન કરી, ધ્યાનની સફળતા માટે પ્રાર્થના કરીને ધ્યાન લેવું જોઈએ અને તેના પ્રતિ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી ધ્યાનનું સમાપન કરવું જોઈએ. માનવી ગમે તેટલો સક્ષમ હોય પણ તેની શક્તિ મર્યાદિત છે. અજ્ઞાત અસ્તિત્વનું ભાવપૂર્વક ઝૂકીને સ્મરણ કરતાં તેની સાથે આપણું અનુસંધાન થઈ જાય છે અને આપણને ખબર પણ ન પડે તેમ તેની સહાય આપણને આવી મળે છે. તેના પ્રતિની કૃતજ્ઞતાના ભાવથી મળેલી સિદ્ધિ સ્થિર થાય છે અને ચિત્તમાં પ્રસન્નતા પ્રવર્તે છે.

---

૨. જૈનધ્યાન

જૈન ધર્મે ધ્યાનની ઘણે અંશે પૂર્ણ કહી શકાય તેવી વિધિ વિકસાવી છે. સાધક જો તે અપનાવે અને અનુસરે તો તેને શાન્તિ અને સ્વસ્થતા તો મળે જ પણ સાથે સાથે તેને આધ્યાત્મિક ઊર્ધ્વારોહણનો માર્ગ પણ મળી જાય. જૈન ધ્યાન પૂર્ણતયા આધ્યાત્મિક છે છતાંય ઐહિક ઉપલબ્ધિઓ પણ તેની અંતર્ગત રહેલી છે. અત્યારનાં ઘણાં બધાં ધ્યાનો કેવળ તનાવમુક્તિને જ પોતાનું લક્ષ્ય બનાવે છે. એ ધ્યાનોથી તનાવમુક્તિ થાય છે ખરી, પણ ધ્યાન છૂટયા પછી વળી પાછો તનાવ એકત્રિત થતો જાય છે અને માણસ હતો ત્યાં ને ત્યાં જ પાછો આવીને ઊભો રહે છે. જૈનધ્યાનનો મોટામાં મોટો ફાયદો એ છે કે તનાવના મૂળ કારણ કષાયોને - રાગ-દ્વેષને જ તે પોતાનું નિશાન બનાવે છે જેથી તનાવનું નિર્માણ જ ન થાય અને થાય તો તે અલ્પ થાય.

આ તો ધ્યાનની ઐહિક ઉપલબ્ધિની વાત કરી પણ જૈન ધ્યાનનું લક્ષ્ય તો સકળ કર્મોના ક્ષયનું જ છે. જૈનધર્મે સંસારની બધી આપત્તિઓ અને વિપત્તિઓનું મૂળ કર્મમાં જોયું અને તેને લક્ષમાં રાખીને જ ધ્યાનની વિધિ વિકસાવી છે. આમ જૈનધ્યાન સાંગોપાંગ આધ્યાત્મિક અને મોક્ષલક્ષી છે.

સામાન્ય રીતે ધ્યાન એટલે એકાગ્રતા અને તેના દ્વારા થતો શક્તિનો આર્વિભાવ. એકાગ્રતાથી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય તેની ના નહીં પણ તે શક્તિ સારા માટે વપરાય અને ખોટા માટે પણ વપરાય, તેથી જૈનધર્મ માત્ર ધ્યાનને જ સારું માનતો નથી. તેથી જૈનધર્મે ધ્યાનનું સારા-ઉપકારક ધ્યાન અને ખોટા - અપકારક ધ્યાન વચ્ચે ભેદ કરી જાણ્યો છે. જે ધ્યાન કલ્યાણકારી છે તેને ધર્મધ્યાન કહે છે અને જે ધ્યાન આત્માનું હિત કરનારાં નથી તેને દુર્ધ્યાન કહે છે. કેવળ જૈનધર્મે જ ધ્યાનની બાબત આવો ભેદ કરી જાણ્યો છે. વાત એટલી જ નથી પણ જૈનધર્મે એ વાતનો આગ્રહ રાખ્યો છે કે જે ધ્યાનો આત્મા માટે ઉપકારક નથી તેનાથી મુક્ત થયા વિના કે તેને નબળાં પાડ્યા વિના, ધર્મધ્યાનમાં આગળ વધી શકાય નહીં.

*

આર્તધ્યાન

ધર્મધ્યાનમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં જે બે દુર્ધ્યાનોથી મુક્ત થવાનું છે તેને આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન કહે છે. આર્ત એટલે પીડા-વધારે તો માનસિક પીડા અને તે દૂર કરવા માટે જે વિચારણા થાય તેને આર્તધ્યાન કહે છે. માણસને પીડા બે પ્રકારની થાય છે : શરીરની અને મનની. આર્તધ્યાનમાં માનસિક દુ:ખની વાત વધારે છે. માણસ ચાર રીતે આવી માનસિક પીડા ભોગવે છે. (૧) અનિષ્ટ- ન ગમતા વિષયોના સંયોગથી, (૨) ઈષ્ટ - ગમતા વિષયોના વિયોગથી (૩) રોગ કે માંદગીને કારણે અને (૪) તીવ્ર રાગને કારણે કે તીવ્ર દ્વેષને કારણે. જ્યાં સુધી આ ચારેય પ્રકારનાં ધ્યાન આપણામાં વિદ્યમાન હોય ત્યાં સુધી આપણે ધર્મધ્યાનમાં વાસ્તવિક પ્રવેશ થઈ શકતો નથી.

માણસને અમુક વિષયો, વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓ સાથેનો સંયોગ ગમતો હોય છે. તેના વિના મનને ચેન પડતું નથી અને જો તે વિષયોની પ્રાપ્તિ ન થાય તો તેને મેળવવા, તેનો સંયોગ સાધવા તે અહર્નિશ ચિંતવન કર્યા કરે છે. તેને ઈષ્ટ વિયોગ નામનું આર્તધ્યાન કહે છે.

જીવનમાં સુખ-સુવિધા મેળવવા માટે ગમતા વિષયોની પ્રાપ્તિ કરવા માટે પુણ્યકર્મ જોઈએ અને જો તે ન હોય તો તે બધાં સુખ-સુવિધા ન મળે છતાંય માણસ તેનું જ ચિંતવન કર્યા કરે છે.

એનાથી વિપરીત વાત પણ બને છે. માણસને જીવનમાં ન ગમતા-પ્રતિકૂળ વિષયો, વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓ કે સંજોગોનો સતત સંયોગ રહે છે. તેનાથી માણસ પરેશાન થઈ જાય છે અને છૂટવા માટે સતત વિચારો કર્યા કરે છે. તેને **અનિષ્ટ સંયોગ** નામનું આર્તધ્યાન કહે છે. પાપકર્મનો ઉદય હોય તો ન ગમતા વિષયોનો સંયોગ થાય જ. તે વિના પાપકર્મ ભોગવાય કેવી રીતે? પાપકર્મનો ઉદય પ્રવર્તતો હોય તો ગમે તેટલો પુરુષાર્થ કરો કે બુદ્ધિ લડાવો પણ અનિષ્ટ અર્થાત્ ન ગમતા વિષયોનો સંયોગ થવાનો જ. તે વિશે સંક્લેશ કર્યા કરવાથી પરિસ્થિતિ બદલાતી નથી.

આર્તધ્યાનનો ત્રીજો પ્રકાર **રોગાર્ત ધ્યાન** છે. જીવ માત્રને રોગ ગમતો નથી. પીડા કોને ગમે? કંઈ પણ થાય એટલે તેનાથી છૂટવા માણસ કેટલાય

ઉપાયો ચિંતવે છે. જેને કારણે આ ધ્યાન થાય છે. રોગોથી મુક્ત થવા માટે ઉપાય કરવાની ના નથી પણ તે માટે સતત ચિંતવન કર્યા કરવાનો કંઈ અર્થ નથી. રોગ થાય અને ન મટે, કે તેને મટતાં વાર લાગે ત્યારે આત્માનું સત્ત્વ ફોરવીને તેને વેદી લેવામાં જ શાણપણ છે.

આર્તધ્યાનનો ચોથો પ્રકાર છે **ભોગાર્ત ધ્યાન અને દ્વેષાર્ત ધ્યાન.** જૈન ધર્મ સિવાય અન્ય કોઈ ધર્મે આવા ધ્યાનનો વિચાર કર્યો નથી. માણસ બધી રીતે ધર્મ કરતો હોય પણ તેના મનમાં કોઈ વિષયની – વ્યક્તિની કે વસ્તુની ગાઢ આસક્તિ રહી જતી હોય તો તે મનોમન એવો ભાવ કરે છે કે ભલે આ જન્મમાં મને આ ન મળ્યું પણ મારા આ જન્મના કરેલા ધર્મનું – પુણ્યનું કંઈ ફળ હોય તો તે વિષય મને આવતે જન્મે તો પ્રાપ્ત થાય.

તેના પ્રતિપક્ષે એમ પણ બને કે માણસના મનમાં કોઈ પ્રતિ ગાઢ દ્વેષ હોય કે વેરની લાગણી હોય. આ જન્મમાં તે તેને કંઈ કરી શકતો ન હોય તો તે મનોમન સંકલ્પ કરે કે મારા આ જન્મના પુણ્યના બળે – ધર્મના જોરે, આવતા જન્મે હું તેને મારનારો થાઉં. વિષય પ્રતિના તીવ્ર રાગ કે તીવ્ર દ્વેષને કારણે આ પ્રકારનું ધ્યાન થાય છે જેને માટેનો પારિભાષિક શબ્દ છે – **નિયાણુ.**

ધર્મધ્યાનના અર્થીએ આ ચારેય પ્રકારના આર્તધ્યાનથી બચવાનું હોય છે તે વિના તેને ધર્મધ્યાન નહીં મળે. આર્ત ધ્યાનના મૂળમાં આસક્તિ–મોહ અને દ્વેષ હોય છે. રાગ–દ્વેષના આ તીવ્ર ભાવોનું નિવારણ કર્યા સિવાય ધર્મધ્યાન થઈ શકતું નથી. તેની ક્રિયા થઈ શકે પણ તાત્ત્વિક રીતે તે થાય નહીં અને તેની ફળપ્રાપ્તિ ન થાય.

આ નિવારણ માટે દેવ–ગુરુ–ધર્મની સહાય આવશ્યક બની જાય છે. અને કર્મના સિદ્ધાંતનું જ્ઞાન હોય તો તે વાત જરા આસાન બની રહે છે. માણસને જે કંઈ મળે છે કે નથી મળતું તેને માટે તેનાં કર્મ જ જવાબદાર હોય છે. કર્મના ઉદય સમયે જે સમતા રાખી શકે છે તે જ આ દુર્ધ્યાનથી બચી શકે છે.

*

રૌદ્રધ્યાન

દુર્ધ્યાનમાં બીજું રૌદ્રધ્યાન છે - જેનાથી સાધકે સદંતર બચવાનું છે. રૌદ્રધ્યાનમાં રાચતા રહીને ધર્મધ્યાન કરવાની વાત કરવી તે તદ્દન નાસમજી છે. રૌદ્રધ્યાન ક્રૂર પરિણામી છે. આવા માણસોના મનમાં કોઈને મારવાના, છેતરવાના, કોઈનું પડાવી લેવાના અને પોતાને મળેલું કોઈ લઈ જાય નહીં તેની ગોઠવણ કરવાના વિચારો સતત ચાલતા હોય છે. આ વિચારો કરતી વેળાએ માણસના મનના ભાવો અતિ ક્રૂર, ઘાતકી અને નિર્દયી હોય છે એટલું જ નહીં પણ તેમાં તેને આનંદ આવતો હોય છે. આવા લોકો સહેજમાં કોઈની હિંસા કરતાં પાછા પડતા નથી. એમાં પાપ જેવું તેમને કંઈ લાગતું નથી. સ્વભાવે તેઓ ઉદ્ધત અને દયા વગરના હોય છે. વાતે વાતે ગુસ્સે થનારા હોય છે. તેમનો અહં ઘણો વકરેલો હોય છે. તેમને ધનનો, કુળનો, બળનો અને સત્તાનો મદ હોય છે. તેની આડે તેમને પોતાના સ્વાર્થ વિના બીજું કંઈ દેખાતું હોતું નથી.

રૌદ્રધ્યાનના હેતુને લક્ષમાં રાખીને તેનો ચાર પ્રકારે વિચાર થાય છે. **હિંસાનુબંધી, અસત્યાનુબંધી, ચૌર્યાનુબંધી અને સંરક્ષણાનુબંધી.**

હિંસાનુબંધી ધ્યાનમાં અન્ય જીવોને મારવા કે મરાવવાના વિચારોમાં રાચવાની વાત છે. તેમાં રૌદ્રતા, ભયંકરતા, ક્રૂરતા, કઠોરતા, દુષ્ટતા વગેરે ભાવોની પ્રબળતા હોય છે. આવા લોકોમાં દયા જેવું કંઈ હોતું નથી, સ્વાર્થ સિવાય તેમની કોઈ નીતિ હોતી નથી. જીવોને રિબાવવામાં - કચડવામાં તેમને આનંદ આવે છે. આવા લોકોની મરણોત્તર ગતિ નરકની હોય છે.

અસત્યાનુબંધી ધ્યાનમાં રહેનારા માણસોને અન્ય લોકોને ઠગવામાં, છેતરવામાં, ફસાવવામાં આનંદ આવતો હોય છે. તેઓ તે માટે કેવી કેવી તરકીબો કરતા હોય છે. એમની જાળમાં ફસાયેલા લોકોને તરફડતા જોઈને તેમને આનંદ આવતો હોય છે. તે વખતે તેઓ પોતાની ચાલાકી ઉપર મુસ્તાક બનીને રાચતા રહે છે. આ ધ્યાનમાં કપટની પ્રબળતા હોય છે.

ચૌર્યાનુબંધી નામનું ત્રીજું રૌદ્રધ્યાન છે. આ ધ્યાનમાં રાચતા લોકોના મનમાં હંમેશાં ચોરી કરવાના - લૂંટફાટ કરવાના, કોઈની ધનસંપત્તિ પડાવી લેવાના, કોઈની સ્ત્રીને વશ કરવાના વિચારો ચાલતા હોય છે. તેમની

ચાલાકીનો ભોગ બનેલા લોકોને દુઃખી થતા જોઈને તેમને આનંદ આવતો હોય છે.

સંરક્ષણાનુબંધી ધ્યાન એ રૌદ્રધ્યાનનો ચોથો પ્રકાર છે. તેમાં પોતાના સંરક્ષણની અને પોતાની પાસે જે ધન-દોલત, વાડી-વજીફા-વેપાર-ધંધો વગેરે જે હોય તેને કોઈ પણ ભોગે સાચવવાના વિચારો સતત ચાલતા હોય છે. તેમાં અન્યની હિંસાની કે ચોરીની વાત પ્રમુખ નથી પણ પોતે જે કંઈ મેળવ્યું હોય તે તેમની પાસેથી કોઈ ઝૂંટવી ન જાય, પડાવી ન જાય તેની વ્યવસ્થા વિશે તેઓ સતત ચિંતા કરતા હોય છે. આ લોકો પોતાની સંપત્તિના અને સત્તાના રક્ષણ માટે કંઈ પણ કરતાં અચકાતા નથી. આ ધ્યાનમાં મોહની માત્રા પ્રચુર હોય છે. બાકી અન્ય રૌદ્રધ્યાનો કરતાં આ હળવો પ્રકાર છે.

આ ચારેય પ્રકારનાં રૌદ્રધ્યાનોમાં એક મહત્ત્વની વાત એ છે કે આવા જીવો પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા ગમે તેટલી નીચી કક્ષાએ જઈ શકે છે. તે માટે તેઓ કોઈનો ઘાત કરતાં, ખોટું બોલતાં કે કોઈનો ભોગ લેતાં અચકાતા નથી હોતા.

આમ જોઈએ તો પૂર્વ કર્મના યોગે કે ખરાબ નિમિત્તો મળવાથી જીવમાં આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનનાં પરિણામો જાગે છે. તેમાં એક સરખી તીવ્રતા હોતી નથી, પણ સમય અને સંજોગો પ્રમાણે તરતમતા પ્રવર્તતી હોય છે. આ ધ્યાનો માટે પૂર્વકર્મનો દોષ કાઢીને બેસી રહેવાનું નથી. તેને બદલે ઉદયમાં આવેલાં કર્મોને આત્માના પુરુષાર્થથી દેવ-ગુરુ અને ધર્મની સહાયથી પાછાં હઠાવીને આ ધ્યાનોથી બચવાનું છે. આ કર્મોનો પૂર્ણ પરાભવ ન થઈ શકે તો તેમને નબળાં તો પાડી શકાય અને તેને સમતાપૂર્વક વેદીને તેની અસર ઓછી કરી શકાય. પણ એક વાત નિશ્ચિત છે કે જ્યાં સુધી આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન બેઠાં હોય ત્યાં સુધી ધર્મધ્યાનનો પાયો નાખી શકાય નહીં. તેમ છતાંય જો કોઈ નાખે તો તેના ઉપર ઊભી કરેલી ઇમારત ઝાઝું ટકે નહીં. દુર્ધ્યાનો દૂર કર્યા વિના અન્ય ધ્યાન કરતા હોઈએ તો તેનો થોડોક લાભ કદાચ વર્તાય, જરા શાંતિ લાગે કે તાણ ઓછી રહે પણ તે સ્થિતિ લાંબો સમય ટકે નહીં.

*

પૂર્વભૂમિકા

જૈન ધ્યાન મોક્ષલક્ષી છે અને જૈન ધર્મમાં સકલ કર્મોનો ક્ષય થયા વિના મોક્ષ થાય નહીં. તેથી કર્મક્ષયની વાત નજરમાં રાખીને ધર્મધ્યાનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. એમાં સૌ પહેલાં આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન જેવાં દુર્ધ્યાનોને દૂર કરવાની વાત કરી. ત્યાર પછીના બીજા ચરણમાં ધર્મધ્યાન માટે પૂર્વભૂમિકા બાંધવાની વાત આવે છે. જેના ઉપર ધ્યાનની માંડણી થઈ શકે.

જૈન ધર્મ પ્રમાણે ચિત્તશુદ્ધિ થયા વિના ખરા અર્થમાં ધ્યાન લાગે જ નહીં અને લાગે તો ટકે નહીં. ચિત્તશુદ્ધિ માટે અનિત્યાદિ બાર ભાવનાઓનું ચિંતવન કરતા રહેવાથી ધ્યાન માટે યોગ્ય ભૂમિકા રચાય છે. એમાં જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને વૈરાગ્ય ભાવનાઓ પણ ઉમેરી શકાય. પ્રકારાન્તરે તેમાં મૈત્રી, કરુણા, પ્રમોદ અને માધ્યસ્થ્ય ભાવનાઓનો પણ વિચાર કરી શકાય. આટલી પૂર્વભૂમિકા રચ્યા વિના જો સીધા જ ધર્મ ધ્યાન કરવા માંડીએ તો તેમાં ઝાઝી સફળતા મળે નહીં. થોડોક ઉપરચોટિયો લાભ વર્તાય – મનને શાંતિ લાગે, તનાવ ઓછો થાય, થોડીક સ્વસ્થતા રહે પણ આ બધું મોક્ષ સુધી પહોંચાડી ન શકે – જે ધર્મધ્યાનનું ધ્યેય છે.

જૈન ધ્યાન પદ્ધતિ એ રાજયોગ ગણાય છે કારણ કે તેમાં અમુક આસન, પ્રાણાયામ ઈત્યાદિનો આગ્રહ નથી, પણ તેમાં સંયમની વાત છે. બાર વ્રતો કે અણુવ્રતોનું પાલન સાધક કરતો હોય તો તે ઘણું ઉપકારી બની શકે. ટૂંકમાં ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં વિષયોનો વિરાગ, કષાયોનો ત્યાગ, ગુણોનો અનુરાગ અને સમ્યક્ ક્રિયામાં અપ્રમાદ થોડે વત્તે અંશે પણ સધાયેલો હોવો જોઈએ. તે વિના ધ્યાન ભોંયમાં મૂળ જ નહીં નાંખે.

જૈન ધર્મમાં ભાવનાઓ વિશે પ્રચુર સાહિત્ય સુલભ છે. જે જૈન ધ્યાનના અર્થીએ જોઈ લેવું જોઈએ અને પ્રીતિપૂર્વક ભાવનાઓ ભાવી લીધા પછી જ આગળ વધવું જોઈએ.

*

ધર્મધ્યાન

ધર્મધ્યાન શબ્દ જૈન પરંપરાનો શબ્દ છે. વાસ્તવિકતામાં જૈનધર્મ પ્રરૂપિત ધ્યાનની શરૂઆત જ અહીં થાય છે. ધર્મધ્યાનના બે ભેદ બતાવવામાં આવ્યા છે. તેના પ્રથમ ભેદમાં (૧) **આજ્ઞાવિચય,** (૨) **અપાયવિચય,** (૩) **વિપાકવિચય** અને (૪) **સંસ્થાનવિચય**ની વાત આવે છે. આ ચારેય પ્રકારમાં વિચારના નિરોધની વાત નથી કે એકાગ્રતાની વાત નથી, પણ વિચારનું અવલંબન લઈને જ આ ધ્યાન સાધવાનાં છે.

ધર્મધ્યાનની શરૂઆત **આજ્ઞાવિચય**થી થાય છે. વિચય એટલે વિચારણા. એમાં ભગવાનની આજ્ઞા વિશે વિચારણા કરવાની હોય છે. ભગવાને મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે જે તત્ત્વ ભાખ્યું છે - તેના ઉપર વિશદ રીતે વિચારણા કરવાની હોય છે. મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે ભગવાને જે આદેશ, ઉપદેશ વગેરે આપ્યાં હોય તેના ઉપર ચિંતન કરવાનું હોય છે. જૈન ધ્યાનમાં તો આ વિચારણા પ્રમુખતયા કર્મના સંવર અને નિર્જરાને અનુલક્ષીને જ વધારે થવાની, કારણ કે જૈન ધર્મે સકલ કર્મના ક્ષયને જ મોક્ષ કહ્યો છે. એનો અર્થ એ થયો કે આ વિચારણામાં વિશેષતઃ કર્મબંધ, સંવર, નિર્જરા, કર્મક્ષય વગેરેની જ વાતો આવે. આ માટે જૈનધર્મના કર્મસિદ્ધાંતનું થોડુંક જ્ઞાન હોવું જરૂરી થઈ પડે છે.

જો સાધક અજૈન હોય અને તેને જૈન ધર્મના કર્મસિદ્ધાંતની જાણકારી ન હોય અને તેણે આ ધ્યાન કરવું હોય તો તે પોતાના ધર્મના ભગવાનની આજ્ઞા અને આદેશ-ઉપદેશ ઉપર વિચારણા કરી શકે; પણ આ વિચારણા સંસારના સુખ માટેની ન હોવી જોઈએ અને તે મોક્ષલક્ષી જ હોવી જોઈએ.

ધર્મધ્યાનનો બીજો પ્રકાર છે **અપાયવિચય** ધ્યાન. અપાય એટલે કષ્ટ-દુઃખ. જીવનમાં આવી પડતાં દુઃખો-કષ્ટો-નિષ્ફળતાઓ વગેરે ઉપર આ ધ્યાનમાં વિચારણા કરવાની હોય છે. આ સંસારમાં કંઈ પણ આકસ્મિક બનતું નથી. માણસ દુઃખી હોય છે તો તેના દુઃખનું કારણ હોય છે. તે વિના તેને દુઃખ પડતું નથી. આ દુઃખનું કારણ તેના આ જન્મનાં કે આગળના ભવોનાં કર્મમાં હોય છે. આ કર્મ કેવી રીતે બંધાયાં હશે, હવે તે વિશે શું થઈ શકે ઇત્યાદિ ઉપર વિચારણા કરવાની હોય છે.

આ ધ્યાનમાં કેવળ આપણાં જ કર્મનો વિચાર ન કરતાં અન્ય જીવોનાં

કર્મો અને તેને કારણે તેમને ભોગવવાં પડતાં કષ્ટોનો પણ વિચાર કરી શકાય. આમ ધર્મનો આધાર લઈને વિધ વિધ રીતે કષ્ટ વિશે - દુઃખ વિશે વિચારણા કરતાં માણસના અંતરના ભાવો કોમળ થતા જાય છે. માણસના વાણી-વર્તનમાં ફેર પડતો જાય છે અને તે ધર્મમાં આવતો જાય છે.

ધર્મધ્યાનનો ત્રીજો પ્રકાર **વિપાકવિચય** છે. આ ધ્યાનમાં કર્મના વિપાક વિશે વિચારણા થાય છે. બાંધેલું કર્મ ક્યારે પાકે અને તેની અસરો બતાવે, તેને પાકતાં કેટલો સમય લાગે, કેટલા વેગથી કે તીવ્રતાથી તે સુખ-દુઃખ આપે. આત્મા ઉપર કેટલો સમય રહેશે પછી તે ક્યારે ખરી જશે વગેરે વાતો ઉપર આ ધ્યાનમાં વિચારણા કરવામાં આવે છે. અહીં કર્મના પ્રકૃતિબંધ, સ્થિતિબંધ, રસબંધ, પ્રદેશબંધ વગેરેની પણ વિચારણા કરી શકાય. વિપાકોદય સાથે કર્મના પ્રદેશોદયનો પણ વિચાર કરી શકાય. કર્મને લાગતાં આઠ કરણોનો પણ વિચાર થઈ શકે.

આમ કર્મના વિપાક વિષયક વિવિધ રીતે ચિંતન કરવાને કારણે જીવ લઘુકર્મી થાય છે. તેનો ઉપયોગ ધર્મમાં રહે છે. અશુભ કર્મના બંધ થતા નથી અને થાય તો અલ્પ થાય છે. આ ધ્યાન માટે કર્મના સિદ્ધાંતનું સારું એવું જ્ઞાન જરૂરી બની રહે છે.

ધર્મધ્યાનનો ચોથો પ્રકાર છે **સંસ્થાનવિચય**. સંસ્થાન એટલે સંરચના. એમાં સંસાર કેવા આકારનો છે, ત્રણ લોક ક્યાં આવેલા છે, તેનો આકાર વગેરે કેવાં છે, તેમાં વસતા જીવોની શું સ્થિતિ હોય છે, તેઓ કેવા પ્રકારનાં સુખ-દુઃખ ભોગવે છે, તેમાંથી છૂટીને જીવ લોકના અગ્રભાગે જાય છે તે સિદ્ધશિલા કેવી હોય છે, ત્યાં સ્થિતિ કરીને રહેલા સિદ્ધાત્માઓ કેવા હોય છે ઇત્યાદિ બાબતોનો વિચાર કરી શકાય. સાધક આ લોકનો વિચાર કરતાં કરતાં અલોકનો પણ વિચાર કરી શકે. આવું ચિંતન કરવા માટે જૈન ધર્મમાં જે છ દ્રવ્યોનું નિરૂપણ થયેલ છે તેનો ખ્યાલ હોવો જરૂરી છે. આ ધ્યાનનો આશય સદાય ચંચળ રહેલા મનને થકવી નાખીને સ્થિર કરવાનો પણ કદાચ હોઈ શકે. આવી વિચારણા કરતાં સાધકને અસીમ અસ્તિત્વનો ખ્યાલ આવે છે અને તેમાં નિરંતર ભ્રમણ કરતા જીવને તેમાંથી છૂટવા માટેનો વિચાર આવે છે. મોક્ષ ક્યાં છે, કેવો છે, મોક્ષ એટલે શું, સિદ્ધાત્માઓનું સામર્થ્ય શું ઇત્યાદિ બાબતોનો વિચાર કરતાં તે ધર્મ તરફ વળે છે અને મોક્ષના અંતિમ

લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવાનું તેને મન થાય છે.

ધર્મધ્યાનના આ ચારેય પ્રકારોમાં ધ્યાન માટે વિચારોનું આલંબન લેવામાં આવે છે. માણસ માટે વિચાર એ સહજ પ્રવૃત્તિ છે. તેથી આ ધ્યાન કરવું સરળ લાગે છે. જો કે આ ધ્યાનનો આશય સંસારમાં શું છોડવા જેવું છે, શું જાણવા જેવું છે, શું પ્રાપ્ત કરવા જેવું છે તે પ્રતિ સાધકને જાગ્રત કરીને ધર્મમાં લાવવાનો અને મોક્ષમાર્ગે ચઢાવવાનો છે અને તે માટે વિચારને જ આલંબન બનાવવામાં આવે છે - તે તેની વિશિષ્ટતા છે. આ ધ્યાન કરનાર સમય જતાં ધર્મમાં આવી જાય છે અને ભવિતવ્યતા હોય તો કાલાંતરે મોક્ષની વાટ પણ પકડી લે છે.

આ ચારેય પ્રકારનાં ધ્યાનો કરવા માટે જૈન ધર્મના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનું થોડુંક પણ જ્ઞાન આવશ્યક છે જે સાધકે યોગ્ય ગુરુ પાસેથી મેળવી લેવું જોઈએ. જો તે શક્ય ન હોય તો આ લેખકે પ્રસિદ્ધ કરેલ કર્મસાર, જૈન ધર્મનું હાર્દ, જૈન આચાર મીમાંસા પુસ્તકો જો સુલભ હોય તો મેળવી લઈને વાંચી લેવાં. આ પુસ્તકો ધ્યાન માટે સહાયક બની રહે તેવાં છે.

આમ જોઈએ તો આ ધ્યાનો જૈન ધર્મીઓને વધારે અનુકૂળ રહે તેવાં છે પણ અન્ય ધર્મના આરાધકો પોતાના ભગવાનની આજ્ઞા અને તેમાંથી ફલિત થતા ધર્મનું ચિંતન કરીને આ ધ્યાન કરીને લાભાન્વિત થઈ શકે છે. પણ તેમની આજ્ઞા મોક્ષલક્ષી હોવી જોઈએ અને સંસાર વધારનારી ન હોવી જોઈએ.

ધર્મધ્યાન (ભેદ-૨)

ધર્મધ્યાનના પ્રથમ ભેદમાં વિચારનું આલંબન લઈને ધ્યાન કરવાનું હતું તો બીજા ભેદમાં કલ્પનાનું આલંબન લઈને ધ્યાન કરવાનું છે. અન્ય ધ્યાનધારાઓ કરતાં આ વાત જુદી પડી જાય છે. આ ભેદમાં ચાર પ્રકારે ધ્યાન થાય છે. **પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત.**

પિંડસ્થ: પિંડ એટલે શરીર. શરીર પાંચ મહાભૂતો : પૃથ્વી, અગ્નિ, વાયુ, જળ અને આકાશનું બનેલ હોય છે. આત્મા વિનાનું શરીર જડ હોય છે પણ તેને વ્યાપીને રહેલ આત્માને કારણે તે જીવંત બને છે. આ ધ્યાનની વિશિષ્ટતા એ છે કે જે પાંચ મહાભૂતોને આશ્રયીને શરીર બનેલું છે તેનું

ધ્યાન ધરતાં પિંડમાં વ્યાપીને રહેલ આત્મા સુધી પહોંચવાનું છે. પાંચ મહાભૂતોનું ધ્યાન ધારણાથી થાય છે તે તેની વિશિષ્ટતા છે.

સૌ પ્રથમ પૃથ્વી તત્ત્વને અનુલક્ષીને ધારણા કરવાની છે. તેને **પૃથિવી** કે **પાર્થિવી ધારણા** કહે છે. એમાં ક્ષીરથી-દૂધથી ભરેલો એક મહાસાગર ચિંતવવાનો છે. તેમાં જંબુદ્વીપ જેટલા પ્રમાણના સુવર્ણની કાંતિવાળા હજાર પાંખડીઓવાળા કમળની ધારણા કરવાની છે. તેવી મધ્યે મેરુપર્વત જેટલી કર્ણિકા ચિંતવી તેના ઉપર સ્ફટિકના સિંહાસન ઉપર બેઠેલા આત્માને ચિંતવવાનો છે. આ ધ્યાનને રોચક બનાવવા માટે કલ્પનાંના રંગો પૂરીને નદીઓ-પર્વતો-વૃક્ષોથી આહ્લાદક ચીતરવું. ત્યારપછી સ્ફટિકના સિંહાસન ઉપર બેઠેલો આત્મા હવે મોહનિદ્રામાંથી જાગે છે એમ ચિંતવવું. જન્મો-જન્મથી આત્મા ઉપર લાગેલાં કર્મોને કાઢવા માટે આત્મા હવે ઉદ્યત થાય છે. ક્ષીર સમુદ્રમાંથી દૂધ લઈને તે પોતાના ઉપર નાખતો જાય છે અને કર્મના મળને ધોતો જાય છે. આમ ધીમે ધીમે તે સ્વચ્છ થતો જાય છે. નિર્મળ થયેલો આત્મા હળવાશ અનુભવે છે અને પ્રસન્ન થાય છે એવો ભાવ ભાવતા રહેવો. ધ્યાનની આ ધારણાથી કર્મની નિર્જરા થાય છે અને શુભ કર્મનો આસ્રવ થાય છે. કલ્પના પણ શક્તિનો સ્રોત છે જો આપણે તેનો ઉપયોગ કરી જાણીએ તો.

પિંડસ્થ ધ્યાનની બીજી ધારણા **આગ્નેયી** ધારણા છે. અગ્નિતત્ત્વને કેન્દ્રમાં રાખીને આ ધારણા કરવાની હોય છે. પાર્થિવી ધારણાનો અભ્યાસ દૃઢ થયા પછી આ ધારણા લેવાની હોય છે. એમાં નાભિની અંદર સોળ પાંખડીઓવાળું સુંદર કમળ ચિંતવવાનું, તેનાં પાંદડાંઓ ઊંચાં અને ઊભાં હોય તે ઉપર હૃદય તરફ ખૂલેલાં હોય. બારાખડીમાં સોળ સ્વર હોય છે. કમળની પ્રત્યેક પાંખડી ઉપર એકેક સ્વર ચિંતવવો. આમ अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः દરેક સ્વરને કમળની સોળેય પાંખડીઓ ઉપર ગોઠવીને ચિંતવતા રહેવા. સ્વર સુરેખ, સ્પષ્ટ અને ચકમકતો હોવો જોઈએ. ત્યાર પછી સોળ પાંખડીઓવાળા કમળની વચ્ચેની કર્ણિકાના ભાગમાં દેદીપ્યમાન મહામંત્ર **अर्हं** ની સ્થાપના કરીને તેને ચિંતવતા રહેવો. થોડીકવાર પછી अर्हं ની ઉપરના રેફમાંથી ધુમાડાની સેર નીકળતી હોય તેવી કલ્પના કરવી. થોડીક વાર ધુમાડાની સેર નીકળ્યા પછી

તેમાંથી તણખા નીકળી રહ્યા છે એમ કલ્પના કરવી; પછી તો તેમાંથી અગ્નિની જ્વાળાઓ નીકળે છે એમ ધારણા કરવી.

દરમિયાન હૃદયને સ્થાને આઠ પાંખડીવાળા કમળની કલ્પના કરવી અને તેની પ્રત્યેક પાંખડી ઉપર કર્મની આઠ પ્રકૃતિઓ સ્થાપવી. જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, વેદનીય, અંતરાય, મોહનીય, નામ, ગોત્ર અને આયુષ્ય. આમ કમળની આઠ પાંખડીઓ ઉપર આઠ પ્રકારનાં કર્મ ચિંતવતા રહેવાં. ત્યારપછી આ હૃદયકમળ ખૂલેલી પાંખડીઓ સહિત અધોમુખે નાભિના કમળ ઉપર ઝૂમી રહેલું ચિંતવવું. થોડીક વારમાં નાભિકમળની કર્ણિકા ઉપરના अर्हं માંથી નીકળતી જ્વાળાઓથી હૃદયકમળની આઠેય પાંખડીઓ તેના ઉપર સ્થાપિત કરેલ આઠ પ્રકારનાં કર્મ સાથે સળગી રહી છે એમ ચિંતવવું. ત્યારપછી આખું હૃદયકમળ તેની સાથેનાં કર્મ સહિત બળી જતું કલ્પવું અને સાથે સાથે નાભિ ઉપરનું કમળ પણ સળગી જાય છે અને તેની બાજુમાં રાખનો ઢગલો થઈ જાય છે એમ કલ્પના કરવી.

ત્યારપછી સાધકે શાન્ત ચિત્તે હળવા થઈને કોઈ જાતની કલ્પના કર્યા વિના બેસી રહેવું. થોડીક વારમાં સાધકને શાન્તિનો અને હળવાશનો અનુભવ થવા લાગશે. આ પ્રકારના ચિંતનથી સાધકનાં કર્મોની નિર્જરા થાય છે. કષાયો શાન્ત થાય છે અને સાધક જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવમાં સ્થિર થતો જાય છે.

ધર્મધ્યાનના પિંડસ્થ ધ્યાનની ત્રીજી મારુતિ ધારણા છે. પ્રથમની બે ધારણાઓમાં સારી રીતે પ્રવેશ થયા પછી ત્રીજી ધારણાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ ધારણાને વાયવી ધારણા પણ કહે છે. એમાં પ્રથમ કલ્પના કરવાની કે ધીમે ધીમે પવન વાવા લાગ્યો છે અને ઉત્તરોત્તર તે જોર પકડતો જાય છે. પછી તો તે ઝંઝાવાતી બની જાય છે. તેના પ્રભાવે જાણે પહાડો ડોલવા લાગ્યા છે, વૃક્ષો ઊખડી પડે છે, સાગરો ખળભળવા લાગ્યા છે. આવા ઝંઝાવાતી પવનથી પૃથ્વી ઉપર બધું વેરણછેરણ થઈ રહ્યું છે. આગળની આગ્નેયી ધારણા વખતે નાભિકમળ અને હૃદયકમળ સળગી જવાને કારણે રાખનો જે ઢગલો થયો હતો તે ઊડી ગયો છે. પરિણામે વાતાવરણ સહેજ ધૂંધળું થઈ ગયું છે. થોડીકવાર આ ધારણા કર્યા પછી કલ્પના કરવાની કે હવે વંટોળ શમી રહ્યો છે અને બધે વંટોળ પછીની શાન્તિ પ્રવર્તે છે. તેની પછી સાધકે એમ અનુભવ કરવો છે કે તેનું ચિત્ત

પણ હવે શાંત થઈ ગયું છે. હવે તેમાં નથી વિચાર આવતાં કે નથી કલ્પના ઉડ્ડયન કરતી. બહાર અને અંદર બધું શાન્ત-સ્થિર અને નિસ્તબ્ધ. આ વાયવી ધારણાથી કર્મની નિર્જરા થાય છે. સંકલ્પ-વિકલ્પ કરતું મન શાન્ત થઈ જાય છે અને પ્રસન્નતાનો અનુભવ થવા લાગે છે.

વાયવી ધારણા સ્થિર થયા પછી વારુણી ધારણા લેવામાં આવે છે. આ ધારણામાં વાદળોથી ઘેરાયેલા આકાશની કલ્પના કરવી. ત્યાર પછી આકાશમાં વરુણના બીજ મંત્ર 'वं' ના ચિહ્નવાળું અર્ધચંદ્રાકાર વરુણમંડળ ચિંતવવું. આ વરુણમંડળમાંથી અમૃતમય જળની વર્ષા થતી હોય તેમ કલ્પના કરવી. કલ્પના ગાઢ થતાં ચિંતવવું કે આ વર્ષાથી સમસ્ત આકાશતળ જાણે ભીંજાઈ ગયું છે અને ચારેય બાજુ શીતળતા પ્રસરવા લાગી છે. સાધકે શીતળતાનો અનુભવ કરવો. વાયવી ધારણા વખતે અગ્નિકુંડમાંથી ઊડેલી રાખને લીધે ધૂંધળું બની ગયેલું આકાશ હવે તો સ્વચ્છ થઈ ગયું છે એમ કલ્પવું. આમ ધારણા કરતાં સાધકે શાન્તિ અને શીતળતાનો અનુભવ કરવો. થોડીવાર સુધી સાધકે આ સ્થિતિમાં શાન્તિથી બેસી રહેવું. આ ધારણા સિદ્ધ થતાં સાધકના કષાયો શાન્ત થઈ જાય છે. અંતરમાં રહેલા સંકલેશો દૂર થતા જાય છે અને મન ઉદ્વેગરહિત થઈ જાય છે. કર્મમળથી લેપાયેલો આત્મા હવે નિર્મળ થઈ ગયો છે એમ કલ્પતાં પ્રસન્નતા અનુભવવી.

પિંડસ્થ ધ્યાનની છેલ્લી તત્ત્વભૂ ધારણા છે. આ ધારણા આગળની ધારણાઓના પરિપાકરૂપે છે. એમાં સાધકે ચિંતવવું કે હવે મેં મારાં કર્મોને ઉખાડીને ક્ષીરસાગરમાં વહાવી દીધાં છે અને 'अर्हं'માંથી પ્રગટેલી અગ્નિની જ્વાળામાં બાળી નાખ્યાં છે. તેની રાખ પણ નભોમંડળમાં ઊડી ગઈ છે અને અમૃતવર્ષા થતાં તેય ઓગળી ગઈ છે. હવે હું શુદ્ધ અને બુદ્ધ થઈ ગયો છું. મારામાં આત્માની અનંત સંપદાઓનો આવિર્ભાવ થવા લાગ્યો છે, હું નિરંજન છું, નિરાકાર છું, શુદ્ધ સ્વરૂપ છું, નિર્લેપ છું.

આમ સતત ચિંતન કરતા રહેવાથી આત્મા વિભાવોમાંથી પાછો હઠશે અને પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપનો અનુભવ કરવા લાગશે. આ ધારણાને તત્ત્વસ્વરૂપની ધારણા કહે છે. આ ભાવ જેમ ઘૂંટાતો જાય છે તેમ આત્મામાં પરિવર્તન થવા લાગશે. આ ધારણાથી આત્માના ગુણોની પ્રાપ્તિ થવા લાગે છે અને તેનો સંસાર પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાઈ જાય છે.

પિંડસ્થ ધ્યાન પંચમહાભૂતોને અનુલક્ષીને કરવામાં આવતું ધ્યાન છે. તેની શરૂઆત ધારણાઓથી થાય છે. આ પાંચેય ધારણાઓમાં પ્રમુખતયા કલ્પનાનું જ આલંબન લેવામાં આવે છે. તેને સહારે આત્મા, રાગ-દ્વેષ રહિત થઈને, કર્મોનો સંવર અને નિર્જરા સાધતાં મોક્ષમાર્ગ પકડી લે છે. આવા પિંડસ્થ ધ્યાનનો જે આશ્રય કરે છે તે કીટક-ભ્રમર ન્યાયે છેવટે પોતાના સ્વભાવમાં આવતો જાય છે. જૈનધર્મમાં ધારણાનું મૂલ્ય અલ્પ નથી આંકવામાં આવતું. ધારણા સ્થિર થાય ત્યારે ધ્યાન બને છે અને તે જ આગળ જતાં સમાધિમાં પરિણમે છે. સમાધિમાં આત્મા પોતાનામાં જ સ્થિતિ કરીને રહે છે. જૈનધ્યાન, ગમે તે રીતે થાય પણ તેનું લક્ષ્ય કર્મોનાં ક્ષયનું જ રહે છે અને તે વાત સાધકે સતત નજર સમક્ષ રાખવી જોઈએ.

પદસ્થ ધ્યાન

પદ એટલે મંત્રનું પદ એમ સમજીને આ ધર્મધ્યાન કરવાનું છે. મંત્રમાં વિવિધ અક્ષરો કે શબ્દોનું સંયોજન થયેલું હોય છે. તેના દરેક અક્ષરમાં ક્ષરણ ન થાય તેવી શક્તિ હોય છે. ઋષિ-મુનિઓએ તેમની અંતરસૂઝથી કેટલાય વિચારોને અંતે મંત્રપદોની રચના કરી હોય છે. મંત્રની રચના ધ્વનિશક્તિને ધ્યાનમાં લઈને કરવામાં આવેલી હોય છે. એ રીતે આ વાત વૈજ્ઞાનિક છે. મંત્રનું રટણ કરવાથી તેમાં રહેલી શક્તિનો આર્વિભાવ થાય છે. મંત્રનું ધ્યાન કરવાથી તે શક્તિ આત્મસાત્ થવા લાગે છે. ધ્યાનમાં મંત્રના પદો કે અક્ષરો સાથે એકતા સાધવાની હોય છે. સાધના માટે જે મંત્ર સાથે આપણને પ્રીતિ હોય કે જેમાં શ્રદ્ધા હોય તે મંત્રની પસંદગી કરવી જોઈએ જેથી તેની શક્તિનો આવિર્ભાવ સત્વરે થઈ શકે.

આ ધ્યાન સમજવા માટે આપણે અહીં સિદ્ધચક્રના બીજ મંત્ર ૐ **अर्हं नमः** લઈને વાત કરીએ. સ્થળ અને કાળની સાનુકૂળતા લક્ષમાં રાખીને સાધકે સુખાસને બેસી સૌ પ્રથમ ૐ અક્ષરને ચકચકિત શ્વેત વર્ણવાળો ચિંતવવો. ત્યાર પછી શ્વાસને રોકીને કુંભક કરતાં મંત્રનો જાપ કરતાં તેનું ધ્યાન શરૂ કરવું. પછી શ્વાસ સાથે મંત્રને અંદર બહાર થવા દેવો. તે વખતે શરીરને સ્થિર રાખવું. અન્ય કોઈ વિચાર ન કરવો અને વચ્ચે બીજી કોઈ વાતચીત કરવી નહીં.

આ રીતે ૐ નું ધ્યાન થોડોક સમય કર્યા પછી **अर्हं** પદનું એ જ રીતે રટણ કરતાં ધ્યાન ધરવું. **अर्हं** પદ ઘણું શક્તિશાળી છે. તેને ધ્યાનના કેન્દ્રમાં રાખવાનું છે તેથી તેનું ધ્યાન વધારે સમય માટે કરવાનું છે. ચિત્તમાં ચકચકિત શ્વેત વર્ણવાળો **अर्हं** મંત્ર બરોબર સ્થાપિત થઈ જાય. પછી **अर्हं** પદને શરીરના નાભિ, વક્ષઃસ્થળ, કંઠમણિ બે ભ્રમરની વચ્ચે, નાસિકાના અગ્ર-સ્થાને, લલાટ ઉપર, શિરમાં તાળવાના મધ્યભાગ ઉપર અને છેવટે શિરની ચોટી (શિખર) ઉપર ઉત્તરોત્તર ગોઠવીને ધ્યાન કરવું . શરીરનાં આ મર્મસ્થાનો છે. તે સ્થળો કર્મથી ઓછાં આવૃત હોય છે એટલે ત્યાંથી ચેતનાનો સ્પર્શ સત્વરે થઈ શકે છે જેથી મંત્રની અસર તત્કાળ વર્તાય છે. બને તો દરેક મર્મસ્થાન ઉપર કુંભક કરીને **अर्हं** નું ધ્યાન ધરવું. આ ધ્યાનમાં સ્થિરતા થયા પછી **अर्हं** મંત્રને કલ્પના કરીને શરીરની બહાર કાઢી ચારેય દિશાઓ અને વિદિશાઓમાં લઈ જઈને સ્થાપિત કરીને ચિંતવવો. ત્યાર પછી મધ્યાકાશમાં अर्हंને સ્થાપિત કરીને તેનું ધ્યાન કરવું. છેવટે તેને લોકના અગ્રભાગે સિદ્ધશિલા ઉપર કલ્પીને કુંભક કરતાં **अर्हं** નું ધ્યાન ધરવું.

अर्हं નું સ્થાન બદલતી વખતે તે ધ્યાન રાખવું કે એક સ્થાન ઉપર તે સ્પષ્ટ - સુરેખ અને ચકચકિત દેખાય પછી તેને અન્ય કેન્દ્ર ઉપર લઈ જઈને ધ્યાન કરવું. બાકી મંત્ર એક સ્થાને સ્થિર થયો ન હોય તો ત્યાંનું સ્થાન બદલતા રહેવાથી ધ્યાનનો લાભ નહીં થાય.

સિદ્ધશિલા ઉપર **अर्हं** મંત્રને સ્થાપિત કર્યા પછી ચિંતવવું કે હવે મારો આત્મા **अर्हं** ના પદને પામ્યો છે. તેનામાં તેની બધી યોગ્યતાઓ પ્રગટ થઈ રહી છે. તે વખતે સાધકે ચિંતવવું કે મારામાં અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત ચારિત્ર અને અનંત સુખ પ્રગટ થઈ રહ્યાં છે.

અહીં સ્થિર થયા પછી આપણે લીધેલા મંત્રપદના અંતિમ શબ્દ **नमः** નું ધ્યાન કરવું. અગાઉ ૐ અક્ષરને ધ્યાનમાં જેવો શ્વેત વર્ણનો અને ચકચકિત જોયો હતો, તે રીતે **नमः** પદને પણ ચિંતવવું. આ ધ્યાન બહુ લાંબું કરવાનું નથી. આપણા ધ્યાનનું કેન્દ્ર **अर्हं** છે - તેના ઉપર જ આપણે વધારે સમય સ્થિર રહીને ચિંતવન કરવાનું છે. **अर्हत्** શબ્દ જૈનોના પારિભાષિક શબ્દ છે. **अर्हत्** એટલે જેણે સર્વ યોગ્યતાઓ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. એ રીતે તે પરમાત્મપદનો વાચક શબ્દ છે.

આમ સિદ્ધચક્રના મંત્ર બીજનું ધ્યાન સધાતાં મનમાં શાંતિ લાગે છે, ચિત્ત સ્વસ્થ થઈ જાય છે. સાંસારિક મુશ્કેલીઓ ઘણે અંશે દૂર થાય છે કે હળવી થઈ જાય છે. કર્મના ઉદયને સમતાથી વેદવાની આત્મામાં શક્તિ આવી જાય છે. કર્મનો સંવર અને નિર્જરા તો થાય છે જ અને જે કંઈ નવાં કર્મનો આસ્રવ થાય છે તે પુણ્ય કર્મનો જ થાય છે. બાકી આ ધ્યાનનો આશય આત્માને પરમાત્મ પદ સુધી લઈ જવાનો છે.

અહીં મંત્ર બાબત એ સ્પષ્ટતા કરી લેવાની કે સાધક પોતાને જે મંત્ર ઇષ્ટ હોય, જેના ઉપર તેને શ્રદ્ધા હોય – પ્રીતિ હોય તે મંત્રને લઈને ધ્યાન કરે તો તે સત્વરે ફલિત થશે. વળી મંત્ર જૈન આમ્નાયનો જ હોય એવો આગ્રહ રાખવાની જરૂર નથી. **ગાયત્રી મંત્ર, ॐ नमः शिवाय, श्रीकृष्ण शरणं मम કે ॐ नमो भगवते वासुदेवाय** જેવા મહામંત્રને લઈને પણ ધ્યાન કરી શકાય. સાધકે એ વાત ધ્યાન રાખવી કે તે જે મંત્ર લે તે શક્તિપ્રચુર હોવો જોઈએ અને તેનું લક્ષ્ય મોક્ષ હોવું જોઈએ. જૈનધર્મમાં પણ એવા કેટલાય પ્રભાવિક મંત્રો છે તેમાંથી જેની સાથે પ્રીતિ હોય તે મંત્ર લેવાશે તો સાધનામાં ચિત્ત સારી રીતે લાગશે. બાકી મૂળ વાત તો મંત્રની સહાયથી-ધ્યાનથી આપણા આત્મામાં પડેલી શક્તિને જાગ્રત કરીને મોક્ષ સુધી પહોંચવાની છે. તે માટે પૂર્વશરત સકળ કર્મોના ક્ષયની છે.

રૂપસ્થ ધ્યાન

ધર્મધ્યાનનો ત્રીજો પ્રકાર રૂપસ્થ ધ્યાનનો છે. રૂપસ્થ ધ્યાનનો વિષય ભગવાનની મૂર્તિ, ચિત્ર, ફોટો, પટ વગેરે હોઈ શકે છે. આ ધ્યાન બહુજનસમાજને વધારે અનુકૂળ રહે છે. એમાં વિધિ-વિધાનો ખાસ સાચવવાનાં નહીં. વળી સામાન્ય રીતે લોકો પોત-પોતાના ધર્મનાં દેવ-મંદિરોમાં જતા હોય છે. એટલે ત્યાંના દેવ-દેવીઓ સાથે તેમને એક પ્રકારનો આત્મીય સંબંધ બંધાયેલો હોય છે. તેમના પ્રતિ પ્રીતિ અને આદરમાન હોય છે. આ ધ્યાનમાં આપણા માનેલા ઇષ્ટ દેવ-દેવીની મૂર્તિ-છબી કે ચિત્ર ઉપર એકાગ્ર થઈને ધ્યાન કરવાનું હોય છે. આ ધ્યાન સરળ છે. પણ તેનું ફળ અલ્પ નથી. તે સારી રીતે સધાયેલું હોય તો આત્માને છેક પરમાત્મા સુધી પહોંચાડવાની તેનામાં ક્ષમતા રહેલી છે.

રૂપસ્થ ધ્યાન એટલે રૂપમાં - આકારમાં અવસ્થિત પરમાત્માનું ધ્યાન. જૈનો સામાન્ય રીતે અરિહંત પરમાત્માનું ધ્યાન કરતા હોય છે પણ મોટે ભાગે તેઓ તેને યોગ્ય રીતે સાધતા નથી હોતા તેથી તેનો લાભ વર્તાતો નથી. એક તો ધ્યાનમાં સાતત્ય હોવું જોઈએ અને અમુક સમય માટે તેમાં એકાગ્ર થવું જોઈએ. જો ધ્યાન પાછળ જરૂરી સમય ન ફાળવ્યો હોય તો તે એક સારી રીતે કરેલા દર્શન જેવું બની જાય છે જેનું ફળ ધ્યાન જેટલું ન હોય.

રૂપસ્થ ધ્યાન ધરતાં અરિહંત પરમાત્મા સાથે તદાકાર થઈ જવાનું છે. અને અરિહંતનો વીતરાગતાનો ભાવ ભાવવાનો છે. આત્મગુણની ઉપલબ્ધિ આ ધ્યાનનો હેતુ છે. વીતરાગનું ધ્યાન કરતાં વીતરાગ થઈ કર્મથી મુક્ત થવાનું છે. આત્માનો શુદ્ધ સ્વભાવ પ્રગટ કરવા માટે આ ધ્યાન સહાયક બની રહે તેવું છે. ધ્યાનમાં ગમે તે બાજુથી આગળ વધો અને યાત્રા કરો પણ છેવટે પહોંચવાનું છે તો મોક્ષના શિખર પર એ વાત ભુલાવી ન જોઈએ. આ શિખર છે વીતરાગતા-સ્વભાવમાં રમણતા.

અજૈનો પોતાના ઈષ્ટદેવનું આ રીતે ધ્યાન કરીને તેનાથી લાભાન્વિત થઈ શકે છે જો તે ધ્યાનપથ પરમાત્મા સુધી લઈ જતો હોય તો. **જૈન ધર્મ પરમાત્મા બનવાનો ધર્મ છે.** એ વાતે તે અન્ય ધર્મો કરતાં ઘણો જુદો પડી જાય છે. જેને પરમાત્મા બનવું છે તેના માટેનો આ ધ્યાનપથ છે. મોક્ષે પહોંચ્યા પછી કે મોક્ષ થયા પછી કોઈની સેવા ન હોય, કે કોઈનામાં વિલીન થઈ જવાનું ન હોય. જો તેમ જ થવાનું હોય તો પછી તેને મોક્ષ કેમ કહેવાય?

અરિહંત પરમાત્માનું ધ્યાન કરવા માટે બહારથી તેમના સ્વરૂપને ચિંતવી તેમની સાથે અનિમેષ દૃષ્ટિથી જોયા કરવાનું હોય છે. અરિહંત પરમાત્માનું આ ધ્યાન કરતી વખતે તેમને સર્વ અતિશયોથી યુક્ત, જ્ઞાનના સૂર્ય સ્વરૂપ, રાગ-દ્વેષ રહિત થયેલ, પ્રશાન્ત મનોહર સ્વરૂપે ચિંતવવા. બહારથી દૃષ્ટિ પરમાત્માની મૂર્તિ કે ચિત્ર ઉપર ઠરેલી હોય તો તે સમયે અંતરદૃષ્ટિ અરિહંત પરમાત્માના ગુણો ઉપર સ્થિર થયેલી હોવી જોઈએ અને તેનું ચિંતન હોય. આ રીતે ધ્યાન કરવામાં આવે તો જ ધ્યાન લાગે, બાકી ખાલી મૂર્તિનાં દર્શન કરવાથી ધ્યાન ન લાગે.

જો આ રીત અનુકૂળ ન લાગે તો અરિહંત પરમાત્માના જીવનના

અનેક પ્રસંગોમાંથી એક કે વધારે પ્રસંગોની કલ્પના કરીને તેના ઉપર ધ્યાન કરી શકાય. સામાન્ય રીતે જૈનોમાં સમોવસરણમાં બેઠેલા અતિશયોથી યુક્ત, આઠ પ્રાતિહાર્યોથી શોભતા તીર્થંકર પરમાત્મા ધ્યાન માટે વધારે લેવાય છે. જૈન ગ્રંથોમાં તેના વિશે વિસ્તૃત લખાણો-વર્ણનો થયેલાં છે અને વ્યાખ્યાનોમાં પણ તેનું સવિસ્તર વર્ણન અવારનવાર થતું જ હોય છે. તેથી સમોવસરણનું ધ્યાન લેવું દેરાસર અને ઉપાશ્રયે જતા જૈન માટે વધારે સરળ અને સુલભ બની રહે છે. વળી તેમાં એટલી બધી સામગ્રી હોય છે કે ધ્યાનને વિધ વિધ રંગે રંગી શકાય અને લાંબો સમય તેના ઉપર ચિંતવન કરી શકાય.

રૂપસ્થ ધ્યાન, સરળ એટલા માટે છે કે તેમાં મૂર્તિ કે ચિત્રનું આલંબન સ્પષ્ટ અને પરિચિત હોય છે. તેથી તેને પકડીને કલ્પના કરવી કે ચિંતનમાં ઊતરવું ઠીક રહે છે. આ ધ્યાન કરતી વખતે ખાસ એ લક્ષ રાખવાનું કે તે સમયે મન અન્ય વિષયો ઉપર ભટકતું ન રહેવું જોઈએ. આ ધ્યાનમાં રૂપથી શરૂ કરીને ગુણ ઉપર જવાનું હોય છે તે તેની વિશિષ્ટતા છે. આ રીતે ધ્યાન કરવાથી ધ્યાનમાં વૈવિધ્ય રહે છે જેથી મન તેમાં પકડાયેલું રહે છે.

તીર્થંકર પરમાત્માના ગુણોનો વિચાર કરતાં કરતાં જો સાધક તેની સાથે તન્મય થઈ જાય અને થોડીક વાર માટે પણ જો તેને પોતાના અસ્તિત્વની વિસ્મૃતિ થઈ જાય તો તે સમયમાં અનંત જન્મોનાં કર્મો ખપાવીને મોક્ષની નજીક પહોંચી જાય છે. તે સમયે જો આયુષ્યકર્મનો બંધ પડે તો તે નિયમા ઉચ્ચ દેવલોકનો જ હોય. બાકી આ ધ્યાન ધરતાં સતત કર્મક્ષય થતો જ રહે છે જે તેને મોક્ષમાર્ગે આગળ વધવામાં ઘણો સહાયરૂપ નીવડે છે.

રૂપાતીત ધ્યાન

ધર્મધ્યાનનો ચોથો પ્રકાર રૂપાતીત ધ્યાનનો છે. આ ધ્યાન ઘણી ઊંચી ભૂમિકાનું છે. આ ધ્યાન પરમાત્માના રૂપ કે આકારનું ચિંતવન કર્યા વિના કરવાનું હોય છે માટે તે અઘરું પડે છે. આ ધ્યાન ઘણું દુષ્કર છે અને અધ્યાત્મની ઊંચી ભૂમિકા સુધી પહોંચેલા યોગીઓ આ ધ્યાન લઈ શકે છે. આ ધ્યાન માટે લોકાગ્ર ઉપર સ્થિતિ કરેલ અમૂર્ત સિદ્ધાત્માઓનું ચિંતવન કરવાનું હોય છે. સિદ્ધાત્માઓને રૂપ કે આકાર નથી હોતાં પણ તેમનું અસ્તિત્વ અલગ હોય છે. તેઓ સકલ કર્મોનો ક્ષય કર્યા પછી આલોકના અગ્ર

ભાગે સિદ્ધશિલા ઉપર સ્થિતિ કરીને આત્મસ્વભાવમાં રમણ કરતા હોય છે. આત્માની આ પરમાત્મ અવસ્થા છે. અસ્તિત્વના આનંદમાં તેઓ સદાય ઝૂલતા હોય છે. જૈનધર્મ સિવાય સિદ્ધાત્માના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનો અને તેમના સ્થળનો અન્ય કોઈ ધર્મે વિચાર કર્યો નથી. જૈન મત પ્રમાણે મોક્ષ આધ્યાત્મિક તો છે જ પણ મોક્ષ થયા પછી અવસ્થિત થવાનું સ્થાન ભૌગોલિક પણ છે.

આ ધ્યાનમાં સિદ્ધાત્માઓની કર્મરહિત શુદ્ધ અવસ્થાનો વિચાર કરીને ધ્યાન કરવાનું હોય છે. અસ્તિત્વના અનંત આનંદમાં અવસ્થિત થયેલ આ સિદ્ધાત્માઓ આઠેય પ્રકારનાં કર્મોથી રહિત થઈ ગયેલા હોય છે. તેને કારણે તેમનામાં આઠ આનુષંગિક ગુણો પ્રગટ થયેલા હોય છે. આ આઠ ગુણો છે અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત સુખ, અનંત ચારિત્ર (નિર્મોહની અવસ્થા) અક્ષય સ્થિતિ, અરૂપીપણું, અગુરુલઘુ અવસ્થા, અનંત વીર્ય, (અનંત ઉત્સાહ અને શક્તિ) આ આઠ ગુણોનું ચિંતન કરતાં - ભાવ ભાવતાં તેની સાથે તાદાત્મ્ય થતા જવું તે આ ધ્યાનની ભૂમિકા છે.

ચિત્ત જ્યારે નિર્વિચાર બનીને શુદ્ધ આત્માના લક્ષ્ય-તરફ વહે અને તેમાં લીન થઈ જાય ત્યારે તે રૂપાતીત ધ્યાન થયું કહેવાય. જો પારિભાષિક શબ્દોમાં વાત રજૂ કરીએ તો આત્માનો ઉપયોગ, પરમાત્મ સ્વરૂપે પરિણમે. આત્મા સિદ્ધાત્માના ગુણો સાથે તન્મય બની જાય કે તદ્‌ભાવમાં આવી જાય ત્યારે આ ધ્યાન સિદ્ધ થાય. આ ધ્યાન ચાલે તેટલો સમય આત્મા જાણે પરમાત્મા બની જાય. તે સમયે આત્માને પોતાના શુદ્ધાત્મ સ્વરૂપની પ્રતીતિ હોય અને **કેવળ અસ્તિત્વનો આનંદ હોય જેને હોવાનો આનંદ કહે છે.**

આત્માની આ અપૂર્વ અનુભૂતિ હોય છે. અહીં આત્માના અસ્તિત્વની બુઝાઈ જવાની - શૂન્ય અવસ્થા નથી. નદી છેવટે સાગરમાં મળી જાય તેમ આત્મા પરમાત્મામાં ભળી જાય તેવી પણ આ સ્થિતિ નથી કે પછી બુંદ સાગર બની ગયું એવું આશ્વાસન પણ નથી. આ અવર્ણનીય ધ્યાન વિશે કંઈ કહી શકાય તેમ નથી પણ તે તરફ ઇશારો કરવો હોય તો એ રીતે કહી શકાય કે આત્મા સિદ્ધાત્માઓનું ધ્યાન ધરતાં તેમના જેવી પરમાત્મ અવસ્થા અલ્પકાળ માટે પામીને અસ્તિત્વના આનંદમાં વિલસે છે.

આ ધ્યાન લાંબો સમય ટકતું નથી. તેની ઝાંખી થઈ ન થઈ અને તે

વિરમી જાય છે. પણ જે કંઈ અલ્પ સમય માટે યોગી તેમાં અવસ્થિત થઈને રહે છે તે દરમિયાન તે વાસ્તવિક રીતે પરમાત્મભાવમાં હોય છે. આ ધ્યાન કેવળજ્ઞાન ઉત્પન્ન કરનાર અંતિમ શુકલ ધ્યાનનું કારણ બને છે.

સામાન્ય સાધકનું આ ધ્યાન લેવાનું ગજું નથી. અધ્યાત્મની ઘણી આગળની ભૂમિકાએ પહોંચેલા યોગીઓ કે અપ્રમત્ત મુનિઓને આ ધ્યાન હોઈ શકે છે. આ ધ્યાનથી ઘાતી કર્મોનો પૂર્ણ સંવર થાય છે અને સંચિત કર્મોમાંથી અનર્ગળ કર્મોની નિર્જરા થાય છે જેને કારણે આત્મા ઘણી હળવાશ અનુભવે છે. જે કંઈ અલ્પ કર્મનો તે વેળાએ આસ્રવ હોય તો તે બહુ ઊંચી કક્ષાના પુણ્યકર્મનો જ હોય છે અને ધ્યાનની વેળાએ જો આયુષ્ય કર્મનો બંધ પડે તો તે નિયમા ઉચ્ચ દેવલોકનો જ હોય. આ ધ્યાનની પૂર્વ અવસ્થા અને ઉત્તર અવસ્થા – બંને ઘણી મહત્ત્વની હોય છે. ચિત્તની શુદ્ધિ વિના તેમાં પ્રવેશ થઈ શકતો નથી અને આ ધ્યાન વિરમ્યા પછી પણ યોગી થોડીક વાર સુધી સિદ્ધાત્માઓના ગુણચિંતનમાં વ્યસ્ત રહે છે. ત્યાર પછી તે ચિત્તને જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને વૈરાગ્યની ભાવનાઓમાં રમતું રાખે છે.

*

આપણે આમ ધર્મધ્યાનના બે ભેદો વિશે વિચારણા કરી. આજ્ઞા-વિચય, અપાયવિચય, વિપાકવિચય અને સંસ્થાનવિચયની ચર્ચા કર્યા પછી પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત ધ્યાન ઉપર વિચાર કર્યો. ધર્મધ્યાન સાધકને અધ્યાત્મની ઊંચી ભૂમિકા સુધી લઈ જાય છે. ત્યાર પછી સાધક સંસારની જે પ્રવૃત્તિ કરે છે તે સ્વાભાવિક રીતે અલ્પ રાગ અને અલ્પ દ્વેષવાળી હોય છે. સાધકનું ચિત્ત મોક્ષમાં હોય છે. તેનું જીવન વધારે તો આત્મસ્થ હોય છે. તે સ્વભાવે શાંત થઈ ગયો હોય છે અને જીવનમાં આવતા ઉપદ્રવોથી તે વિચલિત થતો નથી હોતો. ધર્મધ્યાન પ્રાપ્ત થયેલ યોગીને અનુક્રમે વિશુદ્ધતાવાળી તેજોલેશ્યા, પદ્મલેશ્યા અને શુકલલેશ્યા હોય છે. ધર્મધ્યાનમાં સ્થિર થયેલ સાધકને ઇન્દ્રિયોના વિષયોને ઓળંગી ગયેલ ઈન્દ્રિયાતીત સુખનો અનુભવ અહીં જ થતો હોય છે.

ધ્યાનના જિજ્ઞાસુએ બધાં ધર્મધ્યાન એક સાથે લેવાની ઉતાવળ ન કરવી પણ ધીમે ધીમે આગળ વધવું ઇષ્ટ રહેશે. અથવા તો કોઈ એક ધ્યાનમાં સ્થિર થવું પણ ઠીક રહેશે.

*

શુક્લ ધ્યાન

શુક્લ ધ્યાન એ ચરમકોટીનું ધ્યાન છે. શુક્લ એટલે શુદ્ધ-નિર્મળ. આ ધ્યાન સાધનાર સામાન્ય રીતે ક્ષપક શ્રેણી ઉપર ચડેલો ભવ્યાત્મા જ હોય. શુક્લ ધ્યાનની યાત્રા આત્માથી પરમાત્મા સુધીની હોય છે પણ તે માટેનો સમય અંતર મુહૂર્ત જેટલો જ હોય છે. તે વખતે ધ્યાનનો અગ્નિ એટલો પ્રજ્વલિત હોય છે કે અનંત જન્મોનાં કર્મો તેમાં બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. કહેવાય છે કે શુક્લ ધ્યાન આ કાળે હોય નહીં.

શુક્લ ધ્યાન ચાર ભેદથી ઓળખવામાં આવે છે. (૧) **પૃથકત્વ વિતર્ક સવિચાર (૨) એકત્વ વિતર્ક અવિચાર, (૩) સૂક્ષ્મ ક્રિયા અપ્રતિપાતી, (૪) વ્યૂચ્છિન્ન ક્રિયા અનિવૃત્તિ.**

શુક્લ ધ્યાનના પ્રથમ બે ભેદમાં શ્રુતજ્ઞાનનું આલંબન હોય છે. પાછળના ભેદ સ્વયં નિર્ભર હોય છે. શુક્લ ધ્યાનના બીજા ભેદને અંતે ધ્યાતા સર્વ ઘાતી કર્મોઃ જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનીય, મોહનીય અને અંતરાય કર્મોને ખપાવીને કેવળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. પછી જો આયુષ્ય બાકી હોય તો સંસારમાં વિચરે. શુક્લ ધ્યાનના છેલ્લા બે ભેદો તો આયુષ્ય પૂર્ણ થવામાં અંતર મુહૂર્ત જેટલો સમય બાકી હોય ત્યારે કેવળજ્ઞાની સાધે. તે વખતે તે બાકી રહેતાં અઘાતી કર્મોઃ વેદનીય, આયુષ્ય, ગોત્ર અને નામકર્મ સરખાં કરીને તેનો ક્ષય કરીને શરીરનો ત્યાગ કરીને લોકાગ્ર ભાગે રહેલી સિદ્ધશિલા ઉપર જઈને વિરમે છે. ત્યાં તે શાશ્વત કાળ માટે પરમાત્મ દશામાં વિલસે છે.

પૃથકત્વ વિતર્ક સવિચાર

શુક્લ ધ્યાનનો આ પહેલો ભેદ છે. પૃથકત્વ એટલે છૂટું કરવું - અલગ પાડવું. વિતર્ક એટલે શ્રુતજ્ઞાનના આધારે વિચાર કરવો. આ ધ્યાનમાં આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનો વિચાર કરવામાં આવે છે. તે માટે આત્મદ્રવ્યનો તેના પર્યાયોથી અલગ કરીને વિચાર થાય છે. દ્રવ્યનો ગુણથી અલગ કરીને વિચાર થાય છે. આત્મદ્રવ્યનું અર્થ, વ્યંજન અને યોગથી વિવરણ કરીને ચિંતન થાય છે. આત્મા દ્રવ્ય છે - તે રીતે વિચાર થાય તે અર્થથી વિચાર થયો કહેવાય. 'આત્મા' શબ્દ જે અક્ષરથી લખાય છે ઓળખાય છે તે વ્યંજનથી વિચાર કર્યો ગણાય. આત્મા

વિશે મન-વચન અને કાયાના યોગથી જે કંઈ થાય તે યોગથી થયેલ કહેવાય. આ ધ્યાનમાં આત્મદ્રવ્યનો, દ્રવ્યભેદે, પર્યાય ભેદે, ગુણભેદે એમ વિવિધ રીતે વિચાર કરવામાં આવે છે. સાધકનું ચિત્ત પ્રવર્તન - ઉપયોગ વિવિધ ભેદોમાં સંક્રમણ કરતાં કરતાં છેવટે આત્મદ્રવ્યમાં સ્થિર થઈ જાય ત્યારે ધ્યાનનો પહેલો પાયો સધાય. તે સમયે ધ્યાતાને આત્મભાવની અનુભૂતિ હોય. આ ધ્યાન આત્મલક્ષી છે.

આ ધ્યાનમાં વિચાર હોય છે પણ તે એક જ લક્ષ્ય આત્મા પ્રતિ વહેતો રહે છે તેને કારણે તે ધ્યાન બની જાય છે. જો વિચાર વીખરાઈ જાય તો તે ધ્યાન ન બને. આ ધ્યાનમાં આત્મચિંતન હોવાને કારણે કર્મનો સંવર તો સહજ સધાય છે. વળી તેમાં શુદ્ધ ઉપયોગ પ્રવર્તતો હોવાને કારણે તે અંનત જન્મનાં કર્મોની નિર્જરાનું કારણ બને છે. અલ્પ સત્ત્વવાળા જીવો આ ધ્યાનના અધિકારી નથી. સર્વવિરતિમાં અપ્રમત રહીને સાધના કરતા મુનિઓ જ આ ધ્યાનની ધારાએ ઊંચે ચઢી શકે છે. આ ધ્યાન સાધ્યા પછી ધ્યાતા શુક્લ ધ્યાનનો બીજો ભેદ - પાયો સાધવા આગળ વધે છે.

એકત્વ વિતર્ક અવિચાર :

શુક્લ ધ્યાનનો આ બીજો ભેદ છે. પહેલા ભેદમાં આપણે આત્માને સમગ્ર અસ્તિત્વથી અલગ કરતાં કરતાં તેના શુદ્ધ સ્વરૂપે જાણ્યો - જોયો જે લગભગ પરમાત્મ સ્વરૂપ જ છે. આ બીજા ભેદમાં વાત તો આ જ સિદ્ધ કરવાની છે પણ બીજે છેડેથી. પહેલા ભેદમાં પરમાત્માને આત્મામાં જોવાનો છે; બીજા ભેદમાં આત્માને પરમાત્મામાં જોવાનો છે. અર્થાત્ કે સમગ્ર અસ્તિત્વના સંદર્ભમાં આત્માને ચિંતવવાનો છે. પહેલા ભેદમાં આપણે વિશ્લેષણ કરતાં કરતાં આગળ વધીને આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપ સુધી પહોંચ્યા હતા. આ ભેદમાં સર્વનું સંશ્લેષણ કરતાં કરતાં પરમાત્મા સુધી પહોંચવાનું છે. સમગ્ર અસ્તિત્વ પરમાત્માનું જ સ્વરૂપ છે. બીજી રીતે કહીએ તો અસ્તિત્વ એ જ પરમાત્મા. (બ્રહ્મ?) આત્મા અસ્તિત્વમાં સમાવિષ્ટ થયેલ છે - તે તેનાથી ભિન્ન નથી. આ ધ્યાનમાં આત્માના પરમાત્મ સ્વરૂપનો વિચાર કરી તેની અનુભૂતિ કરવાની છે.

આ ધ્યાનમાં આત્માનો એક સ્વતંત્ર દ્રવ્ય તરીકે વિચાર ન કરતાં, છ

દ્રવ્યોમાં તેને સમાવિષ્ટ કરીને સામાન્ય દ્રવ્યનો વિચાર કરવાનો છે. એ રીતે આત્માને તેના ગુણો અને પર્યાયોથી ભિન્ન રીતે ન વિચારતાં તે સર્વને આત્માથી અભિન્ન ગણીને ચિંતન કરવાનું છે. આત્માને દ્રવ્ય, વ્યંજન અને યોગથી અલગ કરીને ન વિચારતાં એમ વિચારવાનું છે કે તેઓ અભિન્ન છે. તેમને એક ગણીને જ ચિંતવવા. સંસારમાં અનેક આત્માઓ છે એમ ન વિચારતાં, સંસારમાં એક જ આત્મતત્ત્વ-ચેતન વિલસે છે એમ સંશ્લેષણ કરવું.

આમ અસ્તિત્વના સર્વ ભેદોને એક અસ્તિત્વમાં સમાવિષ્ટ કરતાં ચિંતવવું કે હું જ તે પરમાત્મ તત્ત્વ છું. અસ્તિત્વ મારાથી ભિન્ન નથી. આ ધ્યાન સ્થિર પરિણામી છે.

તેમાં વિચાર કરતાં સંવેદન-અનુભૂતિ વધારે હોય છે. આ ધ્યાન જેમ સિદ્ધ થતું જાય તેમ આત્મા અસ્તિત્વ સાથે તદ્રૂપ થતો જાય. તેને પરમાત્મ ભાવની અનુભૂતિ થવા લાગે. આત્માની આ પરમાત્મ દશા છે. તેમાં આત્માનું અસ્તિત્વ અલગ રહે પણ તેની સભાનતા ન રહે.

આ પરમાત્મ અવસ્થામાં આવતાંની સાથે, આત્મા ઉપર રહેલાં, રહ્યાં-સહ્યાં ઘાતી કર્મો ખરી જાય છે અને તેને કેવળજ્ઞાન થાય છે. તે સમયે નથી રહેતો જ્ઞાતા કે નથી રહેતું જ્ઞેય પણ વિલસે છે કેવળજ્ઞાન. તે સમયે સકળ અસ્તિત્વ તેની સમક્ષ પ્રગટ હોય છે. તે તેની અંદર સમાવિષ્ટ હોય છે પણ તે તેનાથી લેપાયેલ હોતો નથી. તેની સ્થિતિ જળકમળવત્ બની રહી હોય છે.

કેવળજ્ઞાન થયા પછી જો આયુષ્ય કર્મ બાકી રહ્યું હોય તો તેને પૂર્ણ કરવા તે સંસારમાં વિચરે છે. જો તે આત્માએ તીર્થંકર નામકર્મનું ઉપાર્જન કરેલું હોય તો તે તીર્થની સ્થાપના કરી જીવોને ધર્મ આપે છે. કેવળી ભગવંતો સંસારમાં હોય પણ તેમને સંસાર સ્પર્શે નહિ. આયુષ્યકર્મ પૂર્ણ થતાં તેઓ આ ઔદારિક શરીર છોડીને લોકાગ્ર ભાગે જઈને અનંત આનંદમાં અવસ્થિત થઈ જાય છે.

સૂક્ષ્મક્રિયા અપ્રતિપાતી

શુક્લ ધ્યાનનો આ ત્રીજો ભેદ છે. કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયેલ યોગીનું માનવભવ સંબંધી અંતર્ મુહૂર્ત આયુષ્ય બાકી રહે ત્યારે તે ત્રીજું શુક્લધ્યાન આરંભે છે. તે સમયે તે તેરમા ગુણસ્થાનકે હોય છે જે સયોગી કેવળીનું

ગુણસ્થાનક છે. આ ધ્યાન આલંબન રહિત હોય છે. તે સમયે સૂક્ષ્મ કાયયોગ હોય છે. ત્રીજા શુકલ ધ્યાનના આરંભે યોગીને લાગે કે આયુષ્યકર્મ કરતાં બાકીનાં ત્રણ અઘાતી કર્મોની સ્થિતિ અધિક છે તો તેને આયુષ્યકર્મ જેટલી જ સ્થિતિનાં કરવા માટે કેવળી સમુદ્ઘાત કરે છે. આ એક વિશિષ્ટ ક્રિયા છે જેમાં યોગી પોતાના આત્મપ્રદેશોને શરીરની બહાર કાઢીને ચૌદ રાજલોકમાં ચારેય દિશાઓ અને વિદિશાઓમાં ફેલાવીને તેની ઉપરનાં કર્મોને તદ્દન રસ વગરનાં કરીને ખેરવી નાખી આયુષ્યકર્મની સ્થિતિ જેટલાં કરી નાખે છે. તેથી આયુષ્ય પૂરું થતાંની સાથે બાકીનાં ત્રણ અઘાતી કર્મ-નામ-ગોત્ર અને વેદનીય પણ પૂરાં થઈ જાય છે. આ ક્રિયામાંથી પાછા પડવાનું નથી થતું તેથી તેને સૂક્ષ્મક્રિયા અપ્રતિપાતી ધ્યાન કહે છે. આ ધ્યાનને અંતે કેવળી મનયોગ અને વચનયોગનો નિરોધ કરે છે. તે વખતે શ્વાસ-નિઃશ્વાસ જેટલો સૂક્ષ્મકાયયોગ રહેલો હોય છે તેથી તેને સયોગી કેવળીનું તેરમું ગુણસ્થાનક કહે છે. અહીં પરમ શુકલ લેશ્યા વર્તતી હોય છે.

વ્યુચ્છિન્ન ક્રિયા અનિવૃત્તિ

શુકલ ધ્યાનનો આ ચોથો ભેદ છે. આ પાયાનું સેવન કરતાં સયોગી કેવળી, અયોગી કેવળી થઈ છેવટે લોકના અગ્રભાગે પહોંચી જઈને અનંત ચતુષ્ટયીમાં એટલે કે અનંતજ્ઞાન, અનંતદર્શન, અનંતવીર્ય (ઉત્સાહ-જીવંતતા) અને અનંત આનંદમાં-ચારિત્રમાં કાયમ માટે સ્થિરતા કરી લે છે. શુકલ ધ્યાનના ચોથા પાયે મન-વચન અને કાયાના સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ યોગોનો સર્વથા રોધ કરવામાં આવે છે - રોકવામાં આવે છે. તે સમયે આત્માનાં પરિણામ (પ્રવર્તન) નિશ્ચલ હોય છે. યોગી પ્રથમ સ્થૂળ કાયને વિશે રહી મન-વચનના સ્થૂળ યોગને રોકે છે. ત્યાર પછી સૂક્ષ્મ કાયયોગમાં સ્થૂળ કાયાયોગનો પણ નિરોધ કરી લે છે. ત્યાર પછી સૂક્ષ્મ કાયયોગની સહાયથી મન-વચન અને કાયાના સૂક્ષ્મ યોગોને પણ રોકે છે. ત્યારપછી સૂક્ષ્મ ક્રિયા અને અતિ સૂક્ષ્મ-નહિવત શરીરયોગ સાથે ધ્યાન કરતાં સમુચ્છિન્ન ક્રિયા પ્રગટ થાય છે.

આ ક્રિયામાંથી પાછા ફરવાપણું નથી હોતું તેથી તેને વ્યુચ્છિન્ન ક્રિયા અનિવૃત્તિ ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. સર્વ ક્રિયાથી નિવૃત્તિરૂપ શુકલ ધ્યાનનો આ ચોથો અને અંતિમ ભેદ છે. આ ભેદમાં આલંબન નથી હોતું. અહીં લેશ્યા પણ

અસ્થાને છે. અહીં ધ્યાની શૈલેશી અર્થાત્ પહાડ જેવી અડોલ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે અને તત્કાળ વેદનીય, આયુષ્ય, નામ અને ગોત્ર એમ ચારેય અઘાતી કર્મોને સર્વથા ખપાવી દઈ - નાશ કરી, અયોગી કેવળી બની રહે છે. શૈલેષી અવસ્થામાં યોગી પાંચ હ્રસ્વ સ્વરો અ, ઇ, ઉ, ઋ અને લૃ બોલતાં જેટલો સમય લાગે તેટલા સમયની હોય છે. દરમિયાન સંસારના મૂળ કારણરૂપ કાર્મણ શરીર, તેનું સહયોગી તૈજસ શરીર અને અંતિમ ભવનું ઔદારિક શરીર આત્માથી અલગ થઈ જાય છે. આ ત્રણેય શરીરોનો વિયોગ થતાં આત્મા સમશ્રેણિએ - ઊર્ધ્વ ગતિએ એક સમયમાં લોકના અગ્ર ભાગે ટોચ ઉપર જઈ પહોંચે છે.

આ લોકમાં ધર્માસ્તિકાય નામનું ગતિસહાયક અને સ્થિતિ આપનારું અધર્માસ્તિકાય દ્રવ્ય છે. પણ તેની આગળના લોકમાં એટલે અલોકમાં આ દ્રવ્યોનો અભાવ છે - નથી હોતાં તેથી ત્યાં કોઈ જીવનું ગમનાગમન શક્ય નથી બનતું.

કર્મના ભાર રહિત થઈ જવાને કારણે સ્વાભાવિક રીતે ઊર્ધ્વગતિ કરી રહેલો આત્મા આલોકના અગ્રભાગ સુધી પહોંચે છે પણ ગતિસહાયક દ્રવ્યના અભાવમાં આગળ અલોકમાં ગતિ કરી શકતો નથી, એટલે તે લોકાગ્ર ભાગે અટકી જાય છે, અને ત્યાં જ સ્થિત થઈ જાય છે.

આલોકના અગ્રભાગે - ટોચ ઉપર એક વિશાળકાય શિલા આવેલી છે તેનાથી એક યોજન ઉપર સુધી લોકાકાશ છે. ત્યાં સુધી કર્મથી મુક્ત થયેલ આત્મા પહોંચે છે પણ ઉપચારથી એમ કહેવાય છે કે સિદ્ધાત્માઓ આ શિલા ઉપર વસે છે અને તે સિદ્ધશિલા તરીકે ઓળખાય છે.

જન્મનું કારણ કર્મ છે અને તેનાથી સર્વથા મુક્ત થયેલ આત્માઓને તેથી ફરીથી જન્મ લેવો પડતો નથી અને સંસારમાં આવવું પડતું નથી. તેઓ કાયમ માટે ભવચક્રમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. તેથી તેમને મુક્તાત્માઓ કે સિદ્ધાત્માઓ કહેવામાં આવે છે. આ મુક્તાત્માઓ જ્યોતિ સ્વરૂપે હોય છે એટલે તેઓ પરસ્પરને વ્યાબાધ કરતા નથી. એક જ જગામાં અનંત આત્માઓ કોઈને વ્યાબાધ (અવરોધ) કર્યા વિના છાયાની જેમ રહી શકે છે.

આ મુક્તાત્માઓ કર્મના ભાર વિનાના હોય છે એટલે તેઓ નીચે પડતા નથી કે ઊતરતા નથી. ઉપરની બાજુ ગતિસહાયક દ્રવ્ય ન હોવાને કારણે ઉપર

જઈ શકતા નથી. મન-વચન અને કાયાનો યોગ ન હોવાને કારણે તિરછા (આડે અવળે) જઈ શકતા નથી. તેથી આલોકની ટોચે – અગ્રભાગે સ્થિર થઈ જાય છે. આ છે જૈન ધર્મ પ્રરૂપિત મુક્તિધામ.

આત્માની આ અવસ્થા નીરસ કે શુષ્ક નથી. તે પરમ આનંદમય અવસ્થા છે. અસ્તિત્વના (હોવાના) આનંદની આ સ્થિતિ છે. તે આનંદ ઇન્દ્રિયાતીત હોય છે પણ અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શનથી યુક્ત હોય છે. આત્મરમણતાની આ અવસ્થા છે. મુક્તાત્માઓ પોતાના સ્વભાવમાં જ મગ્ન હોય છે. આત્માની આ કૃતકૃત્ય અવસ્થા છે. તેનાથી આગળ આત્માનો કોઈ મુકામ નથી. આત્માની તે આત્યંતિક અવસ્થા છે જે પરમ આનંદમય હોય છે. સિદ્ધાત્માઓ સ્વયં તૃપ્ત અને સ્વયં સ્થિત હોય છે. પરમાત્મ અવસ્થા તેમનાથી ભિન્ન નથી હોતી પરંતુ તેમનું અતિસૂક્ષ્મ અસ્તિત્વ અલગ હોય છે. કોઈ પરમાત્મામાં ભળી જઈને તેમના અસ્તિત્વનો લોપ થતો નથી હોતો કે પછી દીવાની જેમ બુઝાઈ જઈને ખોવાઈ જવાનું હોતું નથી. **આમ આત્મા જ પરમાત્મા બનીને વિલસે છે.**

જૈન આગમ ગ્રંથોમાં ધ્યાન વિષયક જે ચર્ચા થયેલી છે તેની અહીં મેં રૂપરેખા આપી છે. જૈન ધ્યાન મોક્ષલક્ષી છે. તેમાં ડગલે ને પગલે આત્માનો આનંદ આવતો રહે છે. આ ધ્યાન પ્રચલિત સર્વ ધ્યાનો કરતાં વિશિષ્ટ છે. એમાંય શુક્લ ધ્યાન તો બહુ ઊંચી ભૂમિકાનું છે જે સાધવું આ કાળે દુષ્કર છે. પણ ધર્મધ્યાન તો સાધી શકાય તેવું છે. તે સાધવા માટે જૈન ધર્મનું થોડુંક જ્ઞાન આવશ્યક છે. વળી જૈન ધર્મમાં શ્રદ્ધા પણ હોવી જોઈએ. સત્ત્વશીલ વ્યક્તિ તેને બીજા ઢાળમાં ઢાળી શકે પણ તે કામ કપરું છે અને તેમાં માર્ગથી ભટકી જવાનું થોડુંક જોખમ પણ છે. આપાણે અહીં ધર્મધ્યાનની વિધ વિધ પ્રકારે ચર્ચા કરી છે. તેમાંથી સાધક એક કે બે પ્રકાર લઈને ધ્યાન સાધશે તો પણ તેને અનર્ગળ આત્મિક લાભ થશે. ધર્મધ્યાન સુધી પણ ન પહોંચીએ તો જેને દુર્ધ્યાનો કહ્યાં છે – તેવાં આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનથી દૂર રહીએ તો પણ કયાં? તે માટે પણ રોજ મનન ચિંતન તો કરતા રહેવું જરૂરી છે. આટલું થશે તો પણ જીવનમાં શાંતિ રહેશે, જીવન તનાવરહિત થઈ જશે, પરસ્પરના સંબંધોમાં મીઠાશ આવી જશે અને ચિત્ત પ્રસન્નતાથી ભરાતું રહેશે. આ પણ ઓછો લાભ નથી. જીવનમાં થોડીક પણ સાધના કરી હશે તો કયારેક મોક્ષની વાટ પણ મળી જાય.

---

૩. આનાપાનસતી અને વિપશ્યના

અત્યારનાં પ્રચલિત ધ્યાનોમાં કદાચ વધારે વૈજ્ઞાનિક કહી શકાય તેવું ધ્યાન વિપશ્યના છે. વિપશ્યના ધ્યાન મૂળ તો બૌદ્ધ ધ્યાનપદ્ધતિ છે. ભગવાન બુદ્ધે સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે ધ્યાનના જે વિધવિધ પ્રયોગો કર્યા હતા તેમાંથી આપણને આજે આ પદ્ધતિ સુલભ છે. આ ધ્યાનની ભૂમિકા બૌદ્ધ તત્ત્વસિદ્ધાંતને આધારે રચાયેલી છે. વિપશ્યનાની શિબિરો સામાન્ય રીતે દસ દિવસની હોય છે. નિષ્ઠાપૂર્વક સમર્પિત થઈને આ ધ્યાન કરવાથી સાધકને શાન્તિનો અને સ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય છે. એ વાત નિઃશંક છે. જો આપણે વિપશ્યના ધ્યાનનાં વિધિ-વિધાનો પાળવા માટે તત્પર હોઈએ તો તે ધ્યાન આપણે સ્વયં કરી શકીએ અને તેનાથી લાભાન્વિત થઈ શકીએ.

આપણે જોઈએ છીએ અને જાણીએ છીએ કે આજનો માણસ સતત અશાંતિ અને તણાવ વચ્ચે જીવે છે. આપણી પાસે બધાં સાધન હોય - સંપત્તિ હોય છતાંય આપણને હંમેશાં એક પ્રકારની બેચેની લાગ્યા કરે છે. આજે આપણે દુઃખી છીએ, અસ્વસ્થ છીએ, અશાંત છીએ કારણ કે આપણું મન ચંચળ છે. તે સતત દોડતું જ રહે છે. તે ક્યારેક ભૂતકાળને ફંફોળે છે. તો ક્યારેક ભાવિમાં ભટકતું રહે છે. તે ઠરીને ક્યારેય વર્તમાનમાં રહેતું જ નથી. જે વર્તમાન આપણા અતીતની ઊપજ છે અને આપણા ભાવિનો આધાર બની શકે છે તે વર્તમાનમાં આપણે ભાગ્યે જ જીવીએ છીએ. જે વર્તમાનને પકડી જાણે છે તે તેના ભાવિને સુધારી શકે છે. વિપશ્યના આપણને વર્તમાનમાં જીવતાં શિખવાડે છે.

આપણી અશાંતિ અને અસ્વસ્થતાનું બીજું કારણ આપણી અંદર પડેલા વિકારો છે. અંતરમનમાં સતત ઊઠતા વિકારો આપણને સતત દોડાવ્યા કરે છે - અશાંત કરી મૂકે છે. આ વિકારોની જ્યાં સુધી આપણે શુદ્ધિ નહીં કરીએ ત્યાં સુધી આપણને શાંતિ મળવાની નથી અને આપણા ઉપરની તાણ

દૂર થવાની નથી. અંતરમનમાં પડેલા વિકારો સ્વયં ઓછા બહાર આવે છે, પણ અનુકૂળ નિમિત્ત મળતાં તેમનું ઉદ્દીપન થાય છે અને તેની પૂર્તિ કરવા જતાં વિકારોની નવી પરંપરા ઊભી થઈ જાય છે. જો આપણે શાંત અને સ્વસ્થ રહેવું હોય તો વિકારોનું શમન કરવું પડશે અને તેનું ઉદ્દીપન કરે તેવા નિમિત્તોથી દૂર રહેવું પડશે.

આપણે આપણી અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને તણાવનાં કારણોને જાણ્યાં. હવે તેનાથી મુક્ત થવા માટે, શાંત અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આપણે સાધના કરવાની છે. આ સાધના કોઈ દેવ-મંદિરમાં જઈને કરવાની નથી, કોઈ ભગવાનને રીઝવીને કરવાની નથી. આ સાધના કરવા માટે આપણે એક સરળ અને સૌથી સુલભ એવા આલંબનનો આશ્રય કરવાનો છે. આ આલંબન આપણો પોતાનો શ્વાસ છે. આપણે શ્વાસ વગર ક્ષણભર રહી શકતા નથી - તે રીતે શ્વાસ જીવન માટે ઘણો મહત્ત્વનો છે. શ્વાસને આપણે પ્રાણ કહીએ છીએ. પ્રાણ આપણા જીવનના પાયામાં છે - એમ વિપશ્યનાની સાધનાના પાયામાં શ્વાસ છે. વિપશ્યનાની શિબિરોમાં શરૂના ત્રણ દિવસ કેવળ શ્વાસને જોવા માટે આપવામાં આવે છે. તે જ સાધનામાં શ્વાસના મૂલ્યનો ખ્યાલ આપે છે. શ્વાસના નિરીક્ષણની આ સાધનાને બૌદ્ધ પરિભાષામાં આનાપાનસતી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ સાધનાના પાયા ઉપર વિપશ્યનાની સાધના આગળ વધે છે.

આ સાધના કરવા માટે કોઈ મોટી તૈયારી કરવી પડતી નથી. કોઈ સાધન-સામગ્રી એકઠી કરવી પડતી નથી. કોઈ યોગાચાર્ય પાસે પ્રાણાયામની વિધિ જાણવાની પણ જરૂર રહેતી નથી. આ સાધના એક રીતે ઘણી સરળ છે. સાધક કોઈ શિબિરમાં ગયા વગર પોતાના ઘરના એક ખૂણામાં બેસીને કે કોઈ શાંત સ્થળમાં રહીને આ સાધના કરી શકે છે. ઘરના માણસોની અવરજવર ન હોય અને ઘોંઘાટ ન થતો હોય તેવી જગા પસંદ કરીને સાધકે સુખાસને બેસીને સાધના કરવાની છે. અમુક આસને બેસવું જોઈએ એવો પણ તે માટે નિયમ નથી. દિવસ કે રાત્રે કોઈ પણ સમયે આ સાધના થઈ શકે છે પણ સાધનામાં સત્વરે પ્રવેશ કરવા માટે વહેલી સવારનો સમય વધારે અનુકૂળ રહે છે. ત્યારે ઘરમાં અને બહાર શાંતિ હોય છે. રાત્રિની નિદ્રા લીધા પછી શરીરમાં તાજગીનો સંચાર થતો હોય છે. તેવે સમયે સાધનામાં સત્વરે

પ્રવેશ થઈ જાય છે. રાત્રે બધું શાંત હોય - એ વાત ખરી પણ આખા દિવસના શ્રમથી શરીર થાકેલું હોય છે અને દિવસ દરમિયાન બનેલા બનાવોથી ચિત્ત ક્ષુબ્ધ હોય છે. તેથી તે સમય સામાન્ય રીતે લેવામાં આવતો નથી.

સાધના શરૂ કરતાં પહેલાં સાધકે પોતાના ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને ત્રણ નમસ્કાર કરીને સાધના શરૂ કરવાનું ઠીક રહેશે. નમસ્કાર કરવાથી દેવના આશીર્વાદ ઉપરથી ઊતરશે એમ માનવાની જરૂર નથી. નમસ્કાર જો ભાવપૂર્વક થયો હશે તો તમારો અહંકાર ઝૂકયો હશે જેને કારણે વાતાવરણમાં પ્રવર્તમાન શાંતિના પરમાણુઓનું તમને ખબર પણ ન પડે તેમ તમારામાં સંક્રમણ થશે જેને કારણે તમારી સાધનાને બળ મળશે.

ધ્યાનની શિબિરોમાં તો આ સાધના વચ્ચેના થોડાક વિરામ સિવાય આખો દિવસ ચાલતી રહે છે. જો એટલી બધી અનુકૂળતા હોય તો સાધકે શિબિરમાં જવાનું ઠીક રહે પણ જ્યારે સાધક અનેક પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે રહીને એકલો સાધના કરતો હોય ત્યારે તેના માટે બે ઘડી અર્થાત્ કે અડતાળીસ મિનિટનો સમય પર્યાપ્ત રહેશે. આ સાધનામાં મહત્ત્વની વાત સાતત્યની છે - નિયમિતતાની છે. જીવનમાં આપણે આહારને - પાણીને કે વ્યાયામને જેવું સ્થાન આપીએ છીએ તેવું જ સ્થાન આ સાધનાને આપ્યું હશે તો તેનો ઘણો લાભ થશે. ત્રુટક ત્રુટક સાધના કરીશું તો તેનો નોંધપાત્ર લાભ નહીં મળે કારણ કે સાધના દરમિયાન ભેગી કરેલી ઊર્જા વીખરાઈ જશે. શાંતિ અને સ્વસ્થતા માટે ઊર્જાસંચય આવશ્યક રહે છે.

હવે પ્રશ્ન થશે કે આ બધું તો ઠીક પણ સાધકે કરવાનું શું? બસ, કંઈ કરવાનું નથી. બેઠા બેઠા આપણા શ્વાસને જોયા કરવાનો. શ્વાસ બહાર આવે છે - શ્વાસ અંદર જાય છે. વળી પાછો બહાર આવે છે. કેવળ શ્વાસને જતાં આવતાં જોયા કરીએ એ જ સાધના છે. શ્વાસ જેવો ચાલતો હોય તેવો - તેમ ચાલવા દેવાનો. શ્વાસને લાંબો-ટૂંકો કરવા માટે તમારે કંઈ પ્રયાસ કરવાનો નથી. આ સાધનામાં કંઈ પણ આયાસ વર્જ્ય છે. તમારે એટલી સજાગતા રાખવાની છે કે એક પણ શ્વાસ તમારા ખ્યાલ બહાર લેવાય નહીં કે મુકાય નહીં. તમારું બધું જ ધ્યાન શ્વાસને જોવામાં રહેવું જોઈએ. કયાંક ધ્યાન ખસ્યું હોય તો વળી પાછું તેને શ્વાસ સાથે જોડી દેવાનું છે. આ વાંચતાં તમને કદાચ

લાગે કે તેમાં શું? પણ એમાં ઘણું છે. શ્વાસને કેવળ જોતા રહેવાનું જેટલું સરળ લાગે છે - તેટલું સરળ નહીં રહે.

શ્વાસને જોવાનું થોડીક વાર ચાલ્યું નહીં હોય ત્યાં તમારું શરીર પ્રતિકાર કરવા લાગશે. હાથ હલાવવાનું મન થશે, પગ લંબાવવાનું મન થશે, શરીરમાં ક્યાંક કળતર વર્તાશે, કમર દુખવા લાગશે. આ બધા સાધનાના વિક્ષેપો છે. તેને મચક નહીં આપતાં તમારે બને તેટલી સ્થિરતા રાખીને સાધના ચાલુ જ રાખવાની છે. જો તમે શરીરની ફરિયાદો ઉપર ધ્યાન આપીને હલન-ચલન કર્યા કરશો તો સાધના માટે જે એકાગ્રતા જરૂરી છે તે નહીં સચવાય અને સાધના ચૂંથાઈ જશે. બે ઘડી આસન ઉપર સ્થિર બેસી રહેવું અથવા તો નછૂટકે અલ્પતમ હલનચલન કરવું એ સાધનાનું અંગ છે.

શ્વાસ નિરીક્ષણની સાધનાની આડે બીજો એક મોટો અવરોધ આવે છે - વિચારોનો. માંડ બે-ચાર શ્વાસ જોયા ન જોયા હોય ત્યાં મનમાં તરેહ તરેહના વિચારો ઊઠવા લાગશે. તમે શ્વાસ જોવામાં તલ્લીન હો, ત્યાં તો વિચારો જાણે કે તમારા ઉપર હુમલો કરવા માંડે. ધ્યાનમાં વિચાર એ મોટું વિઘ્ન છે, પણ વિચારને દબાવવાથી વિચાર નહીં શમે. વિચારનું દમન કરવાથી તે વધારે ઊછળશે. વિચારને કાઢવાની બે રીત છે. એક તો કેવળ તેને જોયા કરો અને બીજી છે તેનું સમાધાન કરીને તેનું શમન કરવાની. જેવા તમે વિચારને જોશો, તેના પ્રતિ સાવધ બનશો કે વિચાર આગળ વધતો અટકી જશે. વિચારોને બાજુએ રાખીને તમારે શ્વાસને જોવાની સાધના આગળ વધારતા જ રહેવાની છે. શરીરમાં ક્યાંક ને ક્યાંક થતી પીડા અને વિચારો એ બંને વિઘ્નો શરૂઆતમાં વધારે જોર કરશે પણ જો તમે સાધનામાં મંડ્યા રહેશો તો તેમના ઉછાળા ઓછા થઈ જશે. ધીમે ધીમે તન અને મન બંને સધાતાં જશે અને સાધનામાં સ્થિરતા આવતી જશે.

આ સાધના આમ તો શ્વાસને જોતા રહેવાની છે પણ શ્વાસને જોતાં જોતાં સાધકને વિવિધ અનુભૂતિઓ થવા લાગશે. ઘડીમાં શ્વાસ ગરમ લાગશે તો ઘડીમાં તે ઠંડો લાગશે. ક્યારેક શ્વાસ લાંબો થશે તો ક્યારેક તે ટૂંકો હશે. સાધકે આ અનુભૂતિઓને કેવળ જોવાની છે. તેના પ્રતિ રાગ કે દ્વેષ અર્થાત્ ગમો કે અણગમો કરવાનો નથી. સાધનાને વધારે સૂક્ષ્મ સ્તરે લઈ જવા માટે સાધક ઘણી વાર જાણતાં કે અજાણતાં નાકના અગ્રભાગ ઉપર જોતો હોય છે,

તો કેટલીક વાર નાકની નીચે આવેલ ત્રિકોણને પણ અનાયાસે જોતો રહે છે. ત્યાં તેને ઘણીવાર સ્પંદન થતાં પણ લાગશે. તો તેણે સ્પંદનને જોયા કરવાનાં છે. શ્વાસ નિરીક્ષણ દરમિયાન જે કંઈ સંવેદન થાય તેને તટસ્થ ભાવે જોવાનું છે. સાધકે સંવેદન લાવવા વિચાર કરવાનો નથી કે સંવેદન લાવવા પ્રયાસ કરવાનો નથી. શ્વાસને જોતાં કંઈ પણ અનુભવ ન થાય તો તે સ્થિતિને પણ તટસ્થતાપૂર્વક જોઈ લેવાની છે. જે થાય તેને તટસ્થતાથી જોઈ રહો, તેના પ્રતિ રાગ ન કરો કે દ્વેષ ન કરો, કેવળ જોયા કરો - એ જ સાધના છે.

ઘણા સાધકોને થાય છે કે શ્વાસને જોતાં જોતાં કોઈ મંત્રનો જાપ કરતા રહીએ કે ભગવાનનું નામ દેતા રહીએ તો સાધનાનો લાભ બેવડાશે. વાસ્તવિકતામાં આમ કરવા જતાં સાધનામાં વિક્ષેપ પડશે કારણ કે પછી આલંબન બદલાઈ જશે. શ્વાસને બદલે મંત્ર આલંબન થઈ જશે. એ જ રીતે ઘણીવાર સાધક શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં પોતાના આરાધ્ય કોઈ દેવનું ધ્યાન ધરવા પ્રયાસ કરે છે. તેમ કરવા જતાં સાધનાનો આખો માર્ગ ફંટાઈ જાય છે અને આપણે જ્યાં પહોંચવા માટે સાધના કરી હશે તેને બદલે બીજે ક્યાંક પહોંચી જઈશું.

આ સાધનામાં શ્વાસ એ પ્રમુખ આલંબન છે જે વસ્તુ ખૂબ મહત્ત્વની છે. શ્વાસ એક એવી વસ્તુ છે કે જે આપણી અંદર જાય છે અને બહાર આવે છે. વળી શ્વાસ એવું સહજ આલંબન છે કે જેના ઉપર રાગ કે દ્વેષ થવાનો સંભવ નથી. વળી શ્વાસ વિના આપણે એક પળ પણ રહી શકતા નથી. તેનું સાતત્ય હમેશાં જળવાઈ રહે છે. વાસ્તવિકતામાં આપણે જીવનમાં ભાગ્યે જ રાગ-દ્વેષ વગર કોઈ વસ્તુ કે વિષયને જોઈએ છીએ - તેને કારણે જ આપણે પળે પળે અશાન્ત અને અસ્વસ્થ બની જઈએ છીએ. જ્યારે આપણે શ્વાસ જોવાની શરૂઆત કરીએ છીએ ત્યારે આપણને ખાસ કંઈ અનુભવ થતો હોય તેમ લાગતો નથી. પરંતુ સાધના જેમ જેમ આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ શ્વાસના સ્પર્શની, ઠંડી-ગરમીની વગેરે અનુભૂતિ થવા લાગે છે જેની આપણને ત્યારે જ ખબર પડે છે.

તમને જાણીને નવાઈ લાગે કે શ્વાસને અને વાસનાને ગાઢ સંબંધ છે. માણસમાં જેવી વાસના જાગે છે, કોઈ આવેગ ઊઠે છે કે તેના શ્વાસનો લય બદલાઈ જાય છે, શ્વાસની લંબાઈ બદલાઈ જાય છે, ક્યારેક શ્વાસ ક્ષણભર

રોકાઈ જાય છે. વાસનાની તીવ્ર ક્ષણોમાં શ્વાસ જોર જોરથી ચાલવા લાગે છે. આ બધું આપણને ખ્યાલ પણ ન હોય તેમ ઘટિત થતું રહે છે. શ્વાસ સધાતાં આપણી વાસના ક્ષીણ થઈ જાય છે. મનના આવેગો શાન્ત થવા લાગે છે. ચિત્ત વિકારરહિત થતું જાય છે. શ્વાસનિરીક્ષણથી માણસનો સ્વભાવ બદલાઈ જાય છે. અરે, તેના વ્યક્તિત્વનું પરિવર્તન થઈ જાય છે અને માણસ વધારે શાન્ત, સ્વસ્થ અને સ્વીકાર્ય બની જાય છે પણ આ માટે લાંબો સમય સાધના થતી રહેવી જોઈએ.

શ્વાસ જોવો કે તેના આવાગમનનું એક ચિત્તે નિરીક્ષણ કરવું તે સામાન્ય સાધના નથી. કેવળ શ્વાસ જોવો એટલે વર્તમાનમાં આવી જવું. વર્તમાનને જોયા કરવો. માણસ ભાગ્યે જ વર્તમાનમાં જીવે છે. કાં તો તે ભૂતકાળમાં ભમતો હોય છે કે ભાવિની કલ્પનાઓમાં રાચતો હોય છે. ભૂતકાળ ચાલ્યો ગયો છે જે આપણા હાથમાં નથી. ભવિષ્ય અનાગત છે જે આવે ત્યારે સાચો, જ્યારે વર્તમાન વાસ્તવિકતા છે.

જે વાસ્તવિકતાને પકડીને જીવે છે તે ક્યારેય નિરાશ થતો નથી. તે સત્યની વધારે નજીક હોય છે. આ સાધનામાં સાધકે વર્તમાનને પકડવાનો છે અને તે માટે શ્વાસ જેવું કોઈ સબળ આલંબન નથી. વળી તે સહજ છે અને સુલભ છે. સ્વભાવથી જ રાગ-દ્વેષ રહિત છે. શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં સાધક ધીમે ધીમે સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મ તરફ જતો જાય છે. પ્રથમ તેને સ્થૂળ સંવેદનાનો અનુભવ થાય છે પછી ઉત્તરોત્તર તે સૂક્ષ્મ સંવેદનોને પકડતો થાય છે. આગળની વિપશ્યનાની સાધનામાં સૂક્ષ્મ સંવેદનને પકડવાની આવશ્યકતા હોવાને કારણે તો શ્વાસ નિરીક્ષણની આનાપાનસતીની સાધનાને ત્રણ દિવસ સુધી શિબિરમાં કરાવવામાં આવે છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ સંવેદનો પકડાય છે ત્યારે જ આપણને શરીરની અનિત્યતાની અને મનની ચંચળતાની પ્રતીતિ થાય છે.

આ સાધનમાં મહત્ત્વની વાત એ છે કે સાધકે પોતાની મેળે શ્વાસ સાથે કંઈ જોડવાનું નથી. જીવનભર આપણે બધે આપણું કંઈક ને કંઈક જોડતા જ રહીએ છીએ તેથી આપણાથી સત્ય વેગળું ને વેગળું રહ્યું છે.

આ સાધના જેમ આગળ વધતી જાય છે તેમ સાધકને શાન્તિનો અનુભવ થતો જાય છે, મનની ચંચળતા ઘટતી જાય છે. ચિત્ત સ્થિર થતું જાય છે, સ્મૃતિઓ અને કલ્પનાઓ સાથેના તેના સંબંધો તૂટતા જાય છે. ચિત્ત

નિર્મળ થતું જાય છે. આવેગો શાન્ત થઈ જાય છે. સાધક એક પ્રકારની હળવાશનો અનુભવ કરે છે. આધ્યાત્મિક લાભની વાત બાજુએ રાખીએ તો પણ જીવનના ભૌતિક સ્તરે આ લાભ ઓછા નથી. એક વાર આપણે વિપશ્યનામાં આગળ ન વધીએ અને કેવળ આનાપાનસતી - શ્વાસ નિરીક્ષણની સાધના કરતા રહીએ તોપણ આપણું જીવન સ્વસ્થ શાન્ત અને તાણરહિત થઈ જાય છે. **બાકી આનાપાનસતી - શ્વાસનું નિરીક્ષણ એ તો બૌદ્ધ સાધનાનું પ્રથમ ચરણ છે જેનું લક્ષ્ય કુશળ કર્મમાં પ્રવૃત્તિ, પાપમાંથી નિવૃત્તિ અને ચિત્તની શુદ્ધિ છે.** આ સાધનાથી સત્યના સાક્ષાત્કારની ભૂમિકા રચાતી જાય છે. વાસ્તવિકતામાં સમસ્ત વિપશ્યના ધીમે ધીમે સાધકને બુદ્ધના અષ્ટાંગ માર્ગ ઉપર લઈ જાય છે. જેનું અંતિમ લક્ષ્ય દુ:ખ નિવારણ-નિર્વાણ છે.

*

વિપશ્યના

વિપશ્યનાની શિબિરોમાં પ્રથમ ત્રણ દિવસ આનાપાનસતી - શ્વાસ નિરીક્ષણની સાધના કરાવ્યા પછી વિપશ્યનાની વાસ્તવિક શરૂઆત કરવામાં આવે છે. વિપશ્યના એટલે વિશેષ રીતે જોવું. એનો એમ પણ અર્થ કરી શકાય કે વિશુદ્ધ રહીને જોવું. આમ તો આપણે જિંદગીભર કંઈ ને કંઈ જોયા જ કરીએ છીએ પણ જોવાની સાથે આપણે હંમેશાં આપણા રાગ-દ્વેષને જોડીએ છીએ તેથી આપણું દર્શન વિશુદ્ધ નથી હોતું. વિપશ્યના તટસ્થ રહીને આપણા તરફથી કંઈ પણ જોડ્યા વિના કેવળ જોવાની સાધના છે.

સાધના માટે યોગ્ય સ્થળ અને કાળ પસંદ કરવામાં આવ્યો હશે તો સાધનાનું પરિણામ થોડાક સમયમાં વર્તાવા લાગશે. સામાન્ય રીતે ઘોંઘાટ વિનાનું સ્થળ અને સવારનો સમય સાધના માટે વધારે અનુકૂળ હોય છે. રાત્રિના આરામ પછી મોટા ભાગે ચિત્ત શાન્ત અને સ્વસ્થ હોય છે જેથી સાધનામાં સત્વરે પ્રવેશ થઈ શકે છે. સાધના કરવા માટે બેસતાં પહેલાં એવું કંઈ કરવું નહિ કે જેથી ચિત્ત વિક્ષુબ્ધ થઈ જાય. ચિત્ત વિશુદ્ધ હશે તો સાધનામાં વિચારો આવ્યા કરશે જેનાથી સાધના ચૂંથાઈ જશે. તેથી સાધકે સાધના લેતાં પહેલાં રેડિયો, ટી.વી., સમાચાર પત્ર વગેરેથી દૂર રહેવું.

સાધના માટે સુખાસન અનુકૂળ રહે છે અને મૌન આવશ્યક છે. શિબિરમાં તો સાધના આખા દિવસની અને સાત દિવસ સુધીની રહે છે પરંતુ અહીં આપણે બે ઘડી અર્થાત્ અડતાલીસ મિનિટની સાધનાનું લક્ષ્ય રાખીને સાધનાનું નિરૂપણ કર્યું છે.

સાધનાની શરૂઆત ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરી તેમને ત્રણ વાર ભાવવંદન કરીને કરવી. વિપશ્યના માટે ચિત્તની સૂક્ષ્મતા આવશ્યક હોવાને કારણે શરૂઆત આનાપાનસતી શ્વાસના નિરીક્ષણથી કરવી. શરૂઆતની પાંચ-સાત મિનિટ કેવળ શ્વાસ જોયા કરવામાં આપવી અને પછીથી વિપશ્યના શરૂ કરવી. શ્વાસને તટસ્થ રહીને જોવાથી ચિત્ત શાન્ત થશે અને સંવેદનોને પકડવાની તેની ક્ષમતા વધી જશે જે વિપશ્યના માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

વિપશ્યનામાં શરૂઆત શરીરને જોવાથી કરવામાં આવે છે. તેમાં માથાથી પગ સુધીના દરેક અંગ-ઉપાંગને અંદર-બહાર કેવળ જોયા કરવાનું છે. દરેક અંગ ઉપર સ્થિર થઈને મનઃચક્ષુ દ્વારા તેને જોવાનું છે, તે અંગ ઉપર જો કોઈ સંવેદન થતું લાગે તો તેને જોવાનું છે. પણ તેની કોઈ પ્રતિક્રિયા કરવાની નથી. શરૂઆતમાં સાધકને કદાચ કોઈ અનુભવ ન થાય, કંઈ થતું ન લાગે તો તેથી ચિંતિત થવાનું નથી. છતાંય સાધકે ખંતથી પોતાની સાધના કરતા રહેવાની છે. માથાથી પગ સુધીની યાત્રા કરતાં સામાન્ય રીતે અડધો કલાક થાય કે થવો જોઈએ તો જ સાચા અર્થમાં વિપશ્યના થશે અને સંવેદન પકડાશે. જો કે સંવેદન લાવવા માટે આપણે કોઈ પ્રયાસ કરવાનો નથી.

વિપશ્યનાની સાધનામાં કોઈ પણ પ્રકારનો આયાસ-પ્રયત્ન વર્જિત છે. જે થાય કે થતું હોય તેને કેવળ જોયા કરવું એ જ આ સાધનાનો સિદ્ધાંત છે અને તે જ સાધનાનું લક્ષ્ય છે. શરીરને ઉપર ઉપરથી જોતાં જોતાં સાધક ધીમે ધીમે શરીરના અંદરના સ્તરે પણ શું ઘટિત થઈ રહ્યું છે તેને પણ જોયા કરે છે. સાધક તેની અનુભૂતિ કરે છે પણ તે પોતાના તરફથી સ્વયં કંઈ જોડતો નથી કે તેની પ્રતિક્રિયા કરતો નથી. સાધકે બધું સાક્ષીભાવથી જોયા કરવાનું છે.

સ્વાભાવિક રીતે પ્રશ્ન થાય કે સાધક શું જુએ ? સાધક ઋતુને કારણે, પરિસ્થિતિને કારણે, રોગને કારણે શરીર ઉપર શું ઘટિત થાય છે તે જોયા કરે. શરીર ગરમ લાગે છે, ઠંડી લાગે છે, તેના ઉપર પરસેવો થાય છે, ક્યાંક કોઈ જગાએ જડતા કે ઘનતા લાગે છે. ભારેપણું લાગે છે, ક્યાંક હલકાપણાનો

અનુભવ થાય છે. તે બધું સાધક કેવળ જોયા કરે. સાધક સંવેદનની અનુભૂતિ કરે પણ સાક્ષી ભાવે. અનુભૂતિથી તે અલિપ્ત હોય. સાધક તેને જોનારો પણ ભોગવનારો નહીં. શરીર ઉપર જે ઘટિત થતું હોય તેને જોયા કરવું એ સામાન્ય વાત નથી.

આ સાધના જ સત્ય તરફ લઈ જાય છે. શરીરને જોતાં જોતાં આપણને લાગે છે કે જ્યાં આપણને ભારેપણું લાગતું હતું, સઘનતા લાગતી હતી તે તૂટવા લાગે છે. તેના ટુકડે-ટુકડા થવા લાગે છે અને પછી ત્યાં બધું તરલ દેખાય છે. બસ, તરંગો જ તરંગો. એક ક્ષણે ઉદ્‌ભવે અને બીજી ક્ષણે વિલીન થઈ જાય. આ પ્રકૃતિનો ધર્મ છે. અત્યાર સુધી કદાચ આ વાત આપણે બુદ્ધિના સ્તરે જાણતા હતા તે વાત હવે આપણે અનુભૂતિના સ્તરે જાણીએ છીએ.

શરૂઆતમાં આ સાધના સ્થૂળ સ્તરે ચાલે છે, પછી સૂક્ષ્મ સ્તરે ઊતરે છે. પછી તેનાથીય સૂક્ષ્મ સ્તરે ઊતરે છે. સાધકને લાગે છે કે કંઈ જ સ્થિર નથી. બધું પ્રતિક્ષણે બદલાતું રહે છે. અને આ બદલાવ-પરિવર્તન ક્ષણે ક્ષણે થાય છે. પણ તેની ગતિ ધીમી હોવાથી આપણને તત્કાળ ખબર પડતી નથી. સંસારમાં બધું થઈ રહ્યું છે જેને તત્ત્વજ્ઞાનની ભાષામાં 'ભવ' કહે છે. ભવ એટલે થવું. જેમાં સતત કંઈ થયા કરે તે ભવ. આ મહત્ત્વનું સત્યદર્શન છે. જે આપણને વિપશ્યનાની સાધના કરતાં થાય છે. આમ અનુભૂતિઓના સ્તરે આપણે પ્રકૃતિનાં વિધાનો અને સંરચનાઓને જાણીએ અને જીવીએ તે જ વાસ્તવિકતામાં ધર્મ છે.

આમ તો આપણું શરીર જડ છે પણ તે જીવંત બને છે ચેતનાના સ્પર્શથી. જન્મથી માંડીને મૃત્યુ સુધી શરીર અને ચિત્ત સંલગ્ન રહે છે. તે અલગ પડે એટલે મૃત્યુ થાય. આપણે જ્યારે 'હું' કહીએ છીએ ત્યારે શરીર અને ચિત્ત બંને તેમાં સમાઈ જાય છે. એકલા શરીરને પણ 'હું' ન કહી શકાય, એકલા ચિત્તને તો 'હું' કહેવાનો કોઈ અવકાશ રહેતો નથી. જ્યાં 'હું' હોય ત્યાં જ 'મારું' હોઈ શકે. **આમ 'હું' ના અસ્તિત્વના બે સ્કંધ - ઘટકો છે. શરીરને 'રૂપ' સ્કંધ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને ચિત્તના ઘટકને 'નામ' સ્કંધ કહેવામાં આવે છે. બુદ્ધોના આ પારિભાષિક શબ્દો છે.**

જ્યારે આપણે શરીર સ્કંધની વિપશ્યના કરીએ છીએ ત્યારે તેની સાથે ચિત્તસ્કંધની પણ વિપશ્યના થતી જ જાય છે. બૌદ્ધોએ ચિત્તનું ચાર સ્કંધો - ઘટકોમાં વિભાજન કર્યું છે. ઇન્દ્રિયો શરીરનાં દ્વારો છે. તેને વિષયોનો સંસર્ગ થાય એટલે આપણા ચિત્તમાં જે સ્પંદન થાય છે તેને 'વિજ્ઞાન' કહે છે. વિજ્ઞાન એટલે જાણકારી, પછી તે વિષયની હોય કે વસ્તુની હોય. વિષયના અસ્તિત્વની જાણકારી તે વિજ્ઞાન. જાણકારી પછી આપણને વિષયની-વસ્તુની ઓળખ થાય જેને બૌદ્ધ પરિભાષામાં 'સંજ્ઞા' કહેવામાં આવે છે. વિષયની ઓળખ થયા પછી તેના સારા-ખોટાનું મૂલ્યાંકન થાય જેને 'વેદના' કહે છે. આ વેદના-સંવેદન સુખદ પણ હોય અને દુઃખદ પણ હોય જેને કારણે આપણું ચિત્ત રાગ-દ્વેષ કરીને તેની પ્રતિક્રિયા કરે તેને 'સંસ્કાર' કહેવામાં આવે છે.

આમ ચિત્તના ચાર સ્કંધો (ઘટકો) છે. વિજ્ઞાન, સંજ્ઞા, વેદના અને સંસ્કાર. ચિત્તની પ્રથમ ત્રણ અવસ્થા સુધી ચિત્તમાં તેના સંસ્કાર પડતા નથી પરંતુ જ્યારે આપણે તે પ્રતિક્રિયા કરીને વેદના-સંવેદન પ્રતિ રાગ કે દ્વેષ કરીએ છીએ તેને કારણે ચિત્ત ઉપર સંસ્કાર પડે છે જે કર્મનું બીજ બને છે. એક વાર બીજ વવાઈ ગયું - ભોંયમાં પડી ગયું પછી તેમાંથી અંકુર, છોડ, વૃક્ષ અને ફળની પરંપરા સર્જાય છે. આ રીતે કર્મનું વટવૃક્ષ ફાલે છે - ફૂલે છે અને સંસાર ચાલતો જ રહે છે.

આટલી ચર્ચાનો એ નિષ્કર્ષ નીકળે કે વિષયનો કોઈ પણ સંપર્ક પછી તે આંખનો હોય, નાકનો હોય, જીભનો હોય, કાનનો હોય કે ત્વચાનો હોય કે પછી મન દ્વારા ઉદ્‌ભવેલો હોય તો તેનો પ્રભાવ શરીર ઉપર પડે છે અને તે વેળા શરીરસ્કંધને સંલગ્ન જે ચિત્તસ્કંધ હોય છે તે તેની પ્રતિક્રિયા કરે છે, તેનો સંસ્કાર બને છે અને આ સંસ્કારમાંથી સંસાર ઊભો થાય છે. **જો આપણને અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંવેદનાને રાગ-દ્વેષ વિના જોતાં આવડી જાય તો તેનો સંસ્કાર નહીં બને અને તેમ થતાં સંસાર પરિમિત થતો જશે.**

વિપશ્યના ઉપર ઉપરથી જોતાં લાગે એટલી છીછરી નથી. તેનાં ઊંડાણ ઘણાં છે. વિપશ્યના કરતાં કરતાં સાધકનો દ્રષ્ટા ભાવ જેટલો પુષ્ટ થતો જાય છે એટલે અંશે તેનો ભોક્તાભાવ તૂટતો જાય છે અને સાધકની પ્રજ્ઞામાં

સ્થિતિ થતી જાય છે. પ્રજ્ઞા પુષ્ટ થતાં સાધક અનાસક્ત બનીને જીવન જીવે છે. સાધક જ્યારે કેવળ દ્રષ્ટાભાવમાં અવસ્થિત થઈ જાય છે ત્યારે તે જીવનમુક્ત અવસ્થાને સ્પર્શે છે. **આમ વિપશ્યના શ્વાસથી શરૂ થાય છે અને છેવટે જીવનમુક્ત દશા સુધી લઈ જાય છે.** આ સાધનાને અલ્પ કેમ કહેવાય?

શરીરને જોવું, શરીર ઉપર શું ઘટિત થઈ રહ્યું છે તેનું સૂક્ષ્મતાપૂર્વક અવલોકન કરવું – તેનો ચિત્ત ઉપર શું પ્રભાવ પડે છે તેનો અનુભવ કરવો એ વિપશ્યનાની સાધનાનું પ્રમુખ અંગ છે. શરીરની વિપશ્યના કરતાં બે વાત ફલિત થઈ કે શરીર જડ નથી અને તેનાં અંગ-ઉપાંગો ઉપર સદાય કંઈક સંવેદન થતું રહે છે. તે સંવેદન સૂક્ષ્મ હોવાને કારણે આપણને તેની ખાસ ખબર પડતી નથી, પણ જ્યારે સંવેદન સ્થૂળ હોય છે ત્યારે તે આપણને વર્તાય છે. આ સંવેદન અનુકૂળ પણ હોય અને પ્રતિકૂળ પણ હોય. બૌદ્ધ પરિભાષામાં સંવેદન એ જ દુઃખ અને તેના નિવારણ વિના શાંતિ ન મળે.

વિપશ્યના કરતાં બીજી એ વાત ફલિત થઈ કે શરીરના સૂક્ષ્મ ઘટકો જેને બૌદ્ધ પરિભાષામાં કલાપો કહે છે તે તૂટતા રહે છે. તે તૂટે છે ત્યારે તરલ બને છે અને પછી આપણને ત્યાં કેવળ તરંગો જ વર્તાય છે. પ્રત્યેક ક્ષણે તરંગ ઊઠે છે, વિરમે છે અને વળી પાછો ઊઠે છે. જાણે સમસ્ત સંસાર તરંગોનો જ છે. ક્યાંય કશું સ્થિર નથી, શાશ્વત નથી. **સર્વં ક્ષણિકમ્.** બસ બધું જ તરલ અને ક્ષણભંગુર. જ્યાં બધું ક્ષણિક છે, ક્યાંય કશું કાયમ માટે રહેનારું નથી તેને આપણે કાયમ માનીને જીવવા મથીએ છીએ, તેને કાયમ કરવા માગીએ છીએ તે આપણી ભૂલ છે અને દુઃખનું કારણ છે. કદાચ બુદ્ધિના સ્તરે આપણે આ વાતો જાણતા હોઈશું કે બોલતા હોઈશું પણ સાધના દરમિયાન આ વાત પ્રતીતિના સ્તરે આવે છે.

વિપશ્યનાની સાધના જેમ જેમ આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ સાધકના ચિત્તમાં સર્વમ્ ક્ષણિકમ્ – બધું અનિત્ય છે, તે વાત આરૂઢ થતી જાય છે અને તેના અસ્તિત્વના અહંનો અને વિષય પરત્વેના મમત્વનો ભાવ સ્વયં પાતળો પડતો જાય છે. આ ભાવ પાતળો પડતાં સાધકના મન ઉપરની તાણ ઓછી થતી જાય છે અને તેને અનાયાસે શાંતિનો અહેસાસ થવા લાગે છે. આને **અનાત્તાભાવ** પણ કહે છે.

વિપશ્યના કરતાં આપણે સ્વયં જોઈએ છીએ - જાણીએ છીએ કે ક્યાંય કશું સ્થિર નથી. પ્રત્યેક પળે કંઈ ને કંઈ બન્યા જ કરે છે. જે ક્ષણે ક્ષણે બન્યા કરે તેને ભવ કહે છે સંસારને ભવ પણ કહે છે કારણ કે સંસારમાં પ્રત્યેક ક્ષણે કંઈક ને કંઈક બન્યા કરે છે. કંઈક ને કંઈક બનતું રહે છે તેનું કારણ માણસની તૃષ્ણા છે. પછી તે વસ્તુની હોય, વ્યક્તિની હોય, સ્થિતિની હોય. વળી તૃષ્ણાનો સ્વભાવ છે કે એક તૃષ્ણા તૃપ્ત થઈ ન હોય ત્યાં તો વળી બીજી તૃષ્ણા ઊભી થઈ ગઈ હોય છે. માણસના શરીરમાં અને મનમાં પ્રત્યેક પળે કંઈક ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી ક્ષણે વિલીન થઈ જાય છે. પણ તે પહેલાં તે તેના સંસ્કાર છોડતું જાય છે. જેને કારણે બનવાની મીટવાની વણઝાર ચાલ્યા કરે છે. વિપશ્યનાનો સાધક જે બને છે કે મીટે છે તેને કેવળ જોયા કરે છે તેથી તેના સંસ્કાર બનતા નથી અને તેનો સંસાર સીમિત થતો જાય છે. તેથી તે વધારે શાંત અને સ્વસ્થ રહે છે.

વિપશ્યનાની સાધના કરતાં શાંતિ-તાણાવ મુક્તિ તો થાય છે જ, પણ સાધનાનો મૂળ ઉદ્દેશ, ભગવાન બુદ્ધે જે ચાર આર્ય સત્યોનું પ્રતિપાદન કર્યું હતું તેનાથી સાધકને અવગત કરાવવાનો અને દુઃખ માત્રના નિવારણનો છે. સંસારમાં દુઃખ છે તે પ્રથમ આર્ય સત્ય, દુઃખનું કારણ છે તે બીજું આર્ય સત્ય, તે કારણનું નિરસન થઈ શકે છે તે ત્રીજું આર્ય સત્ય અને બુદ્ધ પ્રતિપાદિત અષ્ટાંગ યોગ એ દુઃખ નિવારણનો માર્ગ છે. તે ચોથું આર્ય સત્ય. અષ્ટાંગ યોગમાં શીલ-સમાધિ અને પ્રજ્ઞાના જાગરણની વાત આવે છે. આ ત્રણેય વાતોને વિપશ્યનામાં વણી લેવામાં આવી છે.

ભગવાન બુદ્ધે ચાર આર્ય સત્યોનો સાક્ષાત્કાર કરતાં જાણ્યું કે દુઃખનું કારણ તૃષ્ણા અને આસક્તિ છે. આસક્તિ ચાર પ્રકારની હોય છે. તૃષ્ણાની પૂર્તિ એ પ્રથમ આસક્તિ, બીજી આસક્તિ પોતાના અસ્તિત્વનો અહંકાર અને તે પ્રતિનું મમત્વ. ત્રીજી આસક્તિ પોતાની પરંપરાગત માન્યતાઓની અને ચોથી આસક્તિ પોતાની સાંપ્રદાયિક માન્યતાઓની અને તેનાં વિધિ-વિધાનોની. વસ્તુ, વિષય, વ્યક્તિ, માન્યતા, મમત્વ પ્રતિનો રાગ કે દ્વેષ આસક્તિનું કારણ છે. રાગ અને દ્વેષને કારણે સંસ્કાર બને છે તેને પરિણામે સંસાર વધતો રહે છે. વિપશ્યના જો યથાર્થ રીતે થઈ હોય તો નવા સંસ્કાર

બનતા અટકી જાય અને ભવની પરંપરા ટૂંકાવા લાગે. ચિત્તમાં નવા સંસ્કાર ન પડે એટલે નવી આસક્તિઓ ઊભી ન થાય. ચિત્તને નવા સંસ્કારનો આહાર ન મળે એટલે અંદર પડેલી જૂની આસક્તિઓ બહાર આવવા લાગે અને સાધક જો તેને પણ ન ભોગવે તો અંદર પડેલા સંચિત-સંગૃહીત સંસ્કાર ઘટવા લાગે.

ચિત્ત ઉપર નવા સંસ્કાર પડતા રોકવામાં આવે તેને સંવર કહે છે. સંવર સધાતાં ચિત્તમાં પડેલ જૂના સંસ્કારો બહાર આવે અને તેના પ્રતિ પણ સાધક ઉદાસીન રહે તો તે સંસ્કાર પણ ક્ષીણ થતા જાય - જેને. નિર્જરા કહે છે. આમ વિપશ્યનાનો સાધક સાધના દરમિયાન ભવબીજ સમા સંસ્કારનો સંવર અને નિર્જરા કરતો રહે છે. તેનાથી તેનો સંસાર પરિમિત થતો જાય છે. આ સાધના ચરમ સીમાએ પહોંચે છે ત્યારે ભવબીજનો સદંતર નાશ થઈ જાય છે અને સાધક નિર્વાણને ઉપલબ્ધ કરે છે. જે વિપશ્યના સાધનાનું અંતિમ લક્ષ્ય છે.

હવે આ આખી વાતને ખૂબ સરળતાથી અને ટૂંકાણમાં કહીએ તો આસક્તિનું મૂળ કારણ શરીર અને ચિત્ત છે. વિપશ્યના કરતાં આપણી સમક્ષ શરીર અને ચિત્તની સચ્ચાઈઓ સંવેદન રૂપે બહાર આવે છે. જો આપણે તેના પ્રતિ રાગ-દ્વેષ કરીને તેના સંસ્કાર ન બનાવીએ તો તન-મન શાંત થવા લાગશે અને ભવ પરંપરા ક્ષીણ થતી જશે. આ બધી ચર્ચા ઉપરથી એ ફલિત થાય છે કે **વિપશ્યનાનું હાર્દ ચિત્ત ઉપર પડતા નવા સંસ્કારોને રોકવાનું છે અને પહેલાં પડેલા સંસ્કારોને નિર્જરવાનું છે.**

આપણી અંદર નામ-રૂપની બે ધારાઓ સાથે ને સાથે વહે છે. ચિત્તની ધારાને નામ કહે છે, શરીરની ધારાને રૂપ કહે છે. આ બંને ધારાઓને પોતાનું અસ્તિત્વ જાળવી રાખવા માટે આહારની જરૂર પડે છે. ચિત્તની ધારા સંસ્કારના સિંચન ઉપર નભે છે. શરીરની ધારા મુખ દ્વારા લેવાતા સ્થૂળ આહાર અને શરીરનાં અન્ય છિદ્રો દ્વારા લેવાતા સૂક્ષ્મ આહાર ઉપર નભે છે. વિપશ્યના આ ધારાઓને સીમિત રાખે છે. આ બંને ધારાઓ ક્ષીણ થતાં મન શાંત અને શરીર સ્વસ્થ થતું જાય છે. કાળક્રમે તેને કારણે સંસાર સંકોચાતો જાય છે. એ રીતે **વિપશ્યના ભવચક્રનું ધીમે ધીમે ધર્મચક્રમાં પરિવર્તન કરનાર સાધના બની જાય છે.**

વિપશ્યના કરતાં કરતાં આપણે જ્યારે શરીરના નાનામાં નાના ઘટક 'કલાપ' સુધી પહોંચીએ અને તેનું વિઘટન થાય છે ત્યારે આપણને પંચ મહાભૂતોમાંથી ચાર મહાભૂતો : પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ અને વાયુનાં તત્ત્વોની અનુભૂતિ થાય છે. હલકા-ભારેપણનો અનુભવ પૃથ્વી તત્ત્વના કારણે થાય છે. શરીરના કલાપોનું વિઘટન જળની દ્રવતાને કારણે થાય છે. ઠંડા-ગરમની અનુભૂતિ અગ્નિ તત્ત્વને લીધે થાય છે અને શરીરમાં કલાપોમાં તરંગોની ઉત્પત્તિ અને વિલય એ વાયુતત્ત્વને આભારી છે. આ બધાં આપણા શરીરનાં રસાયણો છે. જેનું સંગઠન થતાં શરીરના કલાપો-શરીર બને છે. માણસ મરી જાય છે ત્યારે બધા કલાપોનું વિઘટન થઈને આ ભૂતો વીખરાઈ જાય છે અને અસ્તિત્વમાં પ્રવર્તમાન ભૂતો સાથે ભળી જાય છે. વિપશ્યના જ્યારે સૂક્ષ્મ બને છે ત્યારે આપણે પ્રકૃતિના આ પ્રપંચને જોઈએ છીએ. તે સમયે જો તેના પ્રતિ રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા ન થાય અને આપણે કેવળ સાક્ષીભાવે જોયા કરીએ તો ચિત્ત ઉપર નવા સંસ્કાર પડતા નથી અને ભવની ધારા ક્ષીણ થતી જાય છે. પ્રકૃતિનો આ પ્રપંચ પાંચ મહાભૂતોનો છે. જેમાંથી આકાશ તો સર્વવ્યાપી છે અને અન્ય મહાભૂતો તેને આશ્રિત હોય છે.

વિપશ્યના સ્વદર્શનની સાધના છે. એમાં આપણે અંતર્મુખી થઈને અસ્તિત્વનાં વિવિધ સ્તરોને જોઈએ છીએ. **પ્રકૃતિના પ્રપંચને જોઈએ છીએ અને જાણીએ છીએ,** આપણી સંવેદનાને જોઈએ છીએ - દુઃખને જોઈએ છીએ પણ તે જોતાં તેના પ્રતિ ક્યાંય રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા થઈ જાય તો સાધના ખંડિત થઈ જાય અને ધારી સિદ્ધિ ન મળે. આ બધું જોયા કરીને આપણે નિરાશ થવાનું નથી પણ સંવર સાધીને, નિર્જરા ફલિત કરીને દુઃખચક્રમાંથી બહાર નીકળી જવાનું છે. આ કરવા માટે આપણે કોઈ મોટો ગઢ ઉથલાવી કાઢવાનો નથી પણ રાગ-દ્વેષ રહિત થઈને જે આપણી અંદર ઘટિત થઈ રહ્યું છે - તેને એકાગ્રતાથી કેવળ સાક્ષીભાવે જોયા કરવાનું છે. એ રીતે સાધનાને સરળ પણ કહી શકાય.

કોઈ પણ સાધના કરવા માટે શ્રદ્ધા-ઉત્સાહ-જાગરુકતા અને એકાગ્રતા આવશ્યક હોય છે તેમ વિપશ્યના માટે પણ છે. સાધનામાં વિક્ષેપ કરનાર પરિબળોમાં પૂર્વગ્રહો, રાગ-દ્વેષ, આળસ, બેચેની અને શંકા છે. તેનાથી મુક્ત થઈને સાધના કરી હશે તો જ તે સફળ થશે. ખુલ્લા મને સાધના શરૂ કરવી

જોઈએ પછી ભલે સાધનાને અંતે તેનું મૂલ્યાંકન આપણી રીતે કરી લઈએ.

વિપશ્યના કરતાં કરતાં સાધકમાં છેવટે પ્રજ્ઞાનું જાગરણ થાય છે. ત્યાર પછી મનમાં વિકારો ઊઠતા નથી. અંતરના ભાવો અને અન્ય પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાઈ જાય છે. આપણી અંદર મૈત્રી અને કરુણાના ભાવો જાગે છે. જેને કારણે આપણો આખો વ્યવહાર બદલાઈ જાય છે. અન્ય સાથેનું આપણું વર્તન બદલાઈ જાય છે એટલું જ નહીં પણ આપણા પ્રત્યેનો આપણો અભિગમ પણ બદલાઈ જાય છે.

આ સાધના ફળતાં આપણામાં શાંતિનું સહજ અવતરણ થાય છે અને આપણે સ્વસ્થ બની રહીએ છીએ. વળી આ બધું અનાયાસે ફલિત થતું રહે છે એમ કહી શકાય. બાકી આ સાધનાનું તાત્ત્વિક લક્ષ્ય તો ભવપરંપરાનો અંત અને નિર્વાણપ્રાપ્તિ છે.

ભગવાન બુદ્ધે નિર્વાણપ્રાપ્તિ માટે જે અષ્ટાંગ માર્ગનું આયોજન કરેલ છે તેને આ સાધનાની અંતર્ગત વણી લેવામાં આવ્યો છે. આનાપાનસતીમાં પ્રમુખતયા શીલ અને સમાધિ છે તો વિપશ્યનામાં પ્રજ્ઞાજાગરણ છે. શીલનાં ત્રણ અંગ છે : સમ્યક્ વાણી, સમ્યક્ કર્મ અને સમ્યક્ આજીવિકા. સમાધિનાં ત્રણ અંગ છે : સમ્યક્ વ્યાયામ અર્થાત્ વિકારોનું નિરસન, સમ્યક્ સ્મૃતિ એટલે વર્તમાન ક્ષણ પ્રતિની જાગરૂકતા અને સમ્યક્ સમાધિ એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા. પ્રજ્ઞાનાં બે અંગ છેઃ સમ્યક્ સંકલ્પ અને સમ્યક્ દૃષ્ટિ. સમ્યક્ સંકલ્પ એટલે રાગ-દ્વેષ રહિત અભિગમ. સમ્યક્ દૃષ્ટિ એટલે કે જે વસ્તુ જે સ્વરૂપે છે તે સ્વરૂપે તેને જોવી-જાણવી. **જો આ વાતને સંક્ષિપ્તમાં સમજીએ તો સંયમ એ શીલ છે, એકાગ્રતા એ સમાધિ છે અને સાક્ષીભાવે ક્ષણે ક્ષણે બદલાતા પ્રકૃતિના સ્વભાવને રાગદ્વેષ રહિત થઈને કોઈપણ પ્રતિક્રિયા વિના જોઈએ - જાણીએ તે પ્રજ્ઞાનું જાગરણ છે.**

વિપશ્યના ધ્યાનના પ્રવર્તક શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજી છે. બ્રહ્મદેશના મહાલેખાપાલ ઉ. બા. ખિન પાસેથી તેમને આ ધ્યાનની પ્રાપ્તિ થઈ હતી. ત્યાર પછી ઉ. બા. ખિનના આશીર્વાદથી શ્રી ગોયન્કાજીએ આ ધ્યાનને દેશ-પરદેશમાં પ્રચલિત કરી તેને પ્રતિષ્ઠિત કર્યું.

૪. સક્રિય ધ્યાન

ઓશો ધ્યાનને જીવનનું મોટામાં મોટું અભિયાન કહે છે. ધ્યાનની વાત કરતાં તેઓ આત્મા-પરમાત્માની વાતો નથી કરતા પણ તેમની ચર્ચાની અંતર્ગત આત્મતત્ત્વ અને પરમાત્મતત્ત્વની વાત આવી જતી વર્તાય છે. ઓશોએ ધ્યાનને જે મહત્ત્વ આપ્યું તેવું કદાચ અન્ય કોઈ તત્ત્વવેત્તાએ આપ્યું નહિ હોય એમ કહી શકાય. દુનિયામાં એવો કોઈ સંપ્રદાય કે વિચારસરણી નહિ હોય કે જેની ધ્યાનપદ્ધતિ વિશે તેઓ જાણતા ન હોય, તેમ છતાંય તેમણે કોઈનું અનુકરણ નથી કર્યું. તેમણે તદ્દન પોતાની કહી શકાય તેવી મૌલિક પદ્ધતિ વિકસાવી. તેમણે ધ્યાનને કોઈ ચોકઠામાં સીમિત નથી કર્યું.

ધ્યાનની વ્યાખ્યા કરતાં તેઓ કહે છે કે તેમાં કંઈ કરવાનું નથી, પણ માત્ર હોવાનું છે. ધ્યાનમાં બધી અંતરક્રિયાઓ અટકી જાય પણ તમે માત્ર રહ્યા હો. કેવળ સ્વમાં સ્થિતિ બની રહે તે ધ્યાન માટે પર્યાપ્ત છે. ધ્યાનમાં અંતસ્કેન્દ્ર ઉપર કોઈ તરંગ ન હોય, ત્યાં ઘેરું મૌન પ્રવર્તતું હોય. ત્યાં તમે પળ-બે પળ રહી શકો અને આખો દિવસ પણ રહી શકો. ઓશોએ ધ્યાનને જીવનથી જુદું ગણ્યું નથી. વળી ઓશોનું ધ્યાન મૃત નથી, ઉદાસ નથી. ધ્યાનમાં હોવાનો આનંદ હોય.

ઓશોનું ધ્યાન કર્મથી વિપરીત નથી. તેઓ જીવનથી ભાગવામાં માનતા નથી. જીવનની પ્રવૃત્તિ કરતાં કરતાં પણ ધ્યાનમાં રહી શકાય – જો તમને જોતાં આવડે અને હોતાં આવડે. ઓશો તેને જોવાની ગુણવત્તા અને હોવાની ગુણવત્તા કહે છે. વસ્તુને – વિષયને તમે તેની સાથે તાદાત્મ્ય સાધ્યા વિના અલિપ્ત રહીને જોઈ શકો તે જોવાની ગુણવત્તા. જીવનમાં ભલે કર્મનો ઝંઝાવાત હોય પણ તમે અંતરમાં નિષ્કંપ રહી શકો તો તે હોવાની ગુણવત્તા. ઓશો ધ્યાન માટે કહે છે : ધ્યાન એક સમજ છે, એક હોશ છે. તમે કંઈ પણ ન કરો પણ સજાગ રહો તો તે ધ્યાન જ છે. ધ્યાન એ ગાઢ વિશ્રામ છે. ધ્યાન માટે ગંભીર થશો નહીં, હળવા રહો. તમારે ક્યાંય જવાનું

નથી. તમે તમારા ઘરમાં જ છો. આમ જોઈએ તો આ અવસ્થામાં પહોંચવા માટે એક જ ચરણ બસ છે. સદાય બહાર વહેતી તમારી ચેતનાને અંદર તમારી ઉપર લાવીને કેવળ વિશ્રામપૂર્ણ થઈ જાવ. ભલે તમારું જીવન ગતિમાન હોય પણ તમે અંદરથી નિશ્ચલ-નિષ્કંપ. આ સ્થિતિ બનતાં તમે અકથ્ય આનંદથી ભરાઈ જશો અને વધારે સર્જનાત્મક બની રહેશો.

ધ્યાનનું રહસ્ય એ છે કે તમે કર્તા નથી બનતા પણ કેવળ દ્રષ્ટા બની રહો છો – નિષ્કંપ અને અવિચળ. **ઓશો સાક્ષીભાવને ધ્યાનનો આત્મા** કહે છે. તમને સાક્ષી બનતાં આવડી ગયું તો સમજી લેવું કે તમે તમારી મંજિલની નજીક આવી ગયા. સંસારમાં સામાન્ય રીતે આપણે બે આયામોમાં જીવીએ છીએ. એક છે સંસારના વિષયો-વસ્તુઓ-વ્યક્તિઓ અર્થાત્ કે દશ્યો અને બીજો છે તે બધાને જોનારો – દશ્ય પ્રતિ વહી જનારો. જો તમે વિષયો તરફ વહી ન જાવ અને તેનાથી અલિપ્ત રહીને વિષયોને જોયા કરો તો તમે દ્રષ્ટાભાવમાં આવી જાવ છો. દ્રષ્ટાભાવમાં કર્તૃત્વનો સૂક્ષ્મ ભાવ રહે છે. પરંતુ જો તમે દશ્ય અને દ્રષ્ટા બંનેને કોઈ ત્રીજા બિંદુથી જોતા થઈ જાવ તો સમજવું કે તમે સાક્ષીભાવમાં આવી ગયા. સાક્ષીભાવ દ્રષ્ટા અને દશ્ય બંનેથી અલિપ્ત હોય છે, રહે છે. તેને નથી હોતું તાદાત્મ્ય દશ્ય સાથે કે દ્રષ્ટા સાથે. જે કંઈ બને છે તેનો તે નથી કર્તા કે ભોક્તા. પણ જે કંઈ ઘટિત થઈ રહ્યું હોય છે તે તેની ઉપસ્થિતિમાં હોય છે. માટે તે તેનો સાક્ષી છે. સાક્ષીભાવ નિષ્કંપ હોય છે. તે ધ્યાનનું શિખર છે.

સાક્ષીભાવ દર્પણ જેવો હોય છે. તેમાં સર્વનું પ્રતિબિંબ ઝિલાય પણ દર્પણ તેમાં પડતાં પ્રતિબિંબોથી અલગ જ હોય છે અને તેનામાં કોઈ છાપ રહી જતી નથી તેવો સાક્ષીભાવ હોય છે. સાક્ષીભાવ શુદ્ધ ચેતના વિના સંભવે નહિ. અહંના વિસર્જન વિના તે શક્ય નથી. ઓશોના ધ્યાન વિચારમાં દ્રષ્ટા અને સાક્ષી એક નથી. સાક્ષીમાં દ્રષ્ટા અને દશ્ય બંનેનું પ્રતિબિંબ પડે પણ તે તેનાથી પર. ઓશોએ સાક્ષીને ધ્યાનનો આત્મા કહ્યો છે. ઓશો સ્પષ્ટ કહે છે કે દ્રષ્ટા અને સાક્ષી એકબીજાના પર્યાય નથી. ઓશો કહે છે દ્રષ્ટાને સાધી શકાય પણ સાક્ષીને સાધી ન શકાય. સાક્ષી એ સહજ ઘટના છે. ઓશો માને છે કે **જ્યારે દ્રષ્ટા અને દશ્ય એકબીજામાં તિરોહિત થઈ જાય તો તેની સમગ્રતામાં સાક્ષીનો પ્રાદુર્ભાવ થાય.**

સાક્ષીભાવને સ્પષ્ટ કરવા ઓશો ઉદાહરણ આપે છે કે કોયલ ટહુકો કરે છે. તેના બે આયામ છે – એક કોયલ જે દશ્ય છે અને શ્રાવ્ય છે, બીજો તેને જોનારો-સાંભળનારો જે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છે. પણ સાક્ષી એ બંનેથી અલગ ત્રીજા બિંદુ ઉપર હોય છે. તે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાને જુએ છે અને કોયલ-દશ્યને પણ જુએ છે. આ સાક્ષીમાં સ્થિતિ એ ધ્યાનનો આત્મા છે – એ ધ્યાનનું સર્વોચ્ચ શિખર છે.

ઓશોની ચર્ચામાંથી એ ફલિત થાય છે કે દ્રષ્ટા અને દશ્ય એક થઈ જાય એટલે સાક્ષીનો પ્રાદુર્ભાવ થાય. વળી ઓશો એમ પણ કહે છે કે નિર્વિચાર અવસ્થા – સતત સાક્ષીભાવનું ફળ છે અને એ જ સર્વોચ્ચ શિખર છે. આમ ઓશો આપણને ચર્ચામાં ધ્યાનનું સર્વોચ્ચ શિખર દેખાડે છે અને ઓશોના ધ્યાનનો આશય આ શિખર સુધી લઈ જવાનો હશે.

આ વાત દેખાય છે કે વંચાય છે એટલી સરળ નથી. એક રીતે અહીં વાત ગૂંચવાઈ જતી લાગે છે. જો સાક્ષી, દ્રષ્ટા અને દશ્ય બંનેને જોતો હોય તો તેનો અર્થ એ થયો કે સાક્ષી-ચેતના એ બંનેથી અલગ છે અથવા તો દ્રષ્ટા અને દશ્ય એ બંને તેના અંશો છે. વળી ઓશો એમ કહે છે કે દ્રષ્ટા અને દશ્ય એકબીજામાં તિરોહિત થઈ જાય એટલે સાક્ષી પ્રગટ થાય. એનો તાત્ત્વિક અર્થ એમ નીકળે કે સંસાર દ્વૈતનો છે અને અદ્વૈત સધાતાં સંસાર ન રહે. તો પછી વાતનો મર્મ એ નીકળે જે દ્વૈતમાંથી અદ્વૈતમાં લઈ જાય તે ધ્યાન. ઓશો નિર્દેશિત ધ્યાન કેટલે અંશે તે વાત સાથે સુસંગત રહે એ આપણે વિચારવું પડે.

આ જ ચર્ચાના સંદર્ભમાં આપણે થોડાક અલગ પડીને – રહીને આપણે વિચાર કરી શકીએ કે જ્યાં સુધી દ્રષ્ટા અને દશ્ય પરસ્પરને પ્રભાવિત કરતાં હોય ત્યાં સુધી બહિરાત્મ દશા છે જેમાં સદાય સંકલેશ પ્રવર્તે છે. જ્યારે સાધક ધ્યાન કરીને કે અન્ય રીતે દશ્યથી અલગ બનીને તેનાથી લેપાયા વિના કેવળ જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવમાં વર્તે તે અંતરાત્મ દશા છે. અહીં પહોંચવા માટે ધ્યાન ઘણું સહાયક બની શકે. **દ્રષ્ટાભાવ એ આત્મભાવ છે. સાક્ષીભાવ એ પરમાત્મભાવ છે જે દ્રષ્ટા કે દશ્ય સૌને ઝીલે છે પણ કોઈથી રંગાતો નથી.** આત્મભાવમાં અલગ અસ્તિત્વના સૂક્ષ્મ અહંની છાયા વર્તાય છે. જ્યારે તેનું વિસર્જન થઈ જાય અને આત્મા

(અસ્તિત્વનો ઘટક) તદ્દન શુદ્ધ-વિશુદ્ધ અવસ્થામાં આવી જાય ત્યારે તે જ પરમાત્મા બનીને પરમાત્મભાવમાં વિલસે. આ રીતે લઈએ તો ધ્યાનની યાત્રાનાં ત્રણ ચરણ બને છે. બહિરાત્મદશા, અંતરાત્મદશા અને પરમાત્મદશા. વાચક આ રીતે વાતનો જરા વિચાર કરી જુએ.

ઓશોએ સાક્ષીભાવ પ્રતિની યાત્રા કરવા માટે જરા જુદી રીતે ત્રણ ચરણ ગણાવ્યાં છે જે સાધક માટે ઘણાં આવશ્યક છે. પ્રથમ ચરણ છે તમારા શરીર પ્રતિની જાગરૂકતા. શરીરમાં કંઈ પણ થતું હોય તે તમારા ધ્યાન બહાર હોય નહીં. તેની પ્રતિક્રિયા કરવાની નથી પણ કેવળ દ્રષ્ટા બનીને તેને જોયા કરવાનું છે. બીજા ચરણમાં ઓશો તમારા વિચારો પ્રતિ સજાગ રહેવાનું કહે છે. તમે ધાર્યું ન હોય, ચિંતવ્યું પણ ન હોય એવા કેટલાય વિચારો નિરંતર તમને આવ્યા જ કરે છે. એમાંથી કેટલાય ધ્યાન બહાર જતા પણ રહે છે. હવે તમે એટલા સજગ રહો કે કોઈ વિચાર તમારા ધ્યાન બહાર રહે નહીં. આ બીજું ચરણ સૂક્ષ્મ છે. ત્રીજા ચરણમાં તમારે તમારી ભાવદશાને - અનુભૂતિઓને તમારે હોશપૂર્વક જોવાની છે. તમારી અંદર ક્ષણે-ક્ષણે ભાવો બદલાતા રહે છે જેના દોર્યા તમે દોરાવ છો પણ હવે તમે પ્રત્યેક ભાવને - તેની અનુભૂતિને જોયા કરશો. જેવા તમે તમારા ભાવને જોશો કે તે તુરત જ સ્થિર થઈ જશે. આગળનાં બે ચરણ કરતાં આ ચરણમાં જોવાની વાત વળી વધારે સૂક્ષ્મ છે.

જે સાધક હોશપૂર્વક આ ત્રણેય ચરણ સાધી લે છે તેનામાં તત્કાળ શાંતિ ઊતરવા લાગે છે. તે સ્વસ્થ બનતો જાય છે. આ ત્રણેય પરિણામો ભેગાં થતાંની સાથે તમારા વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર થઈ જાય છે. આ ત્રણેય અવલોકનોમાં તમે સતત સભાન રહો છો કે તમે એ ત્રણેયથી જુદા છો અને તેમને જુઓ છો. તમે શરીર નથી, તમે વિચાર નથી, તમે અનુભૂતિ નથી કે ભાવ નથી પણ તમે તે બધાના સાક્ષી છો. આમ સાક્ષી સધાતાં ચેતના તમારા તરફ પાછી વળે છે અને તમારામાં સ્થિતિ કરે છે ત્યારે તમને ચમત્કાર જેવું લાગે છે. ધીમે ધીમે દ્રષ્ટા અને દૃશ્ય એક બની જાય છે અને તમે તેનાથી અલિપ્ત સાક્ષીભાવમાં આવી જાવ છો. આ બહુ મોટી છલાંગ છે પણ તે શિખર છે માટે તેના તરફ ઇશારો કર્યો છે. આ પરમ આનંદની અવસ્થા છે. જેને તુરીય અવસ્થા કહે છે.

ઓશોના મતે ધ્યાન તમારા સ્વરૂપની તમને પ્રતીતિ કરાવનાર છે. **ધ્યાનમાં કંઈ નિર્માણ કરવાનું નથી પણ તમે વાસ્તવિકતામાં જે છો તેની જ પ્રતીતિ કરાવવાની છે.** આ માટે જુદી જુદી વિધિઓનું આયોજન થયેલ છે. પણ ધ્યાન એ કોઈ વિધિ નથી. ધ્યાન એ કેવળ જાગરૂકતા છે. સ્વયં પ્રતિનો હોશ. ધ્યાનમાં ઊતરવા માટે વિધિ સહાયક બની શકે પણ તે અનિવાર્ય નથી. ધ્યાન જેમ જેમ સિદ્ધ થતું જાય છે તેમ તેમ વિધિ છૂટતી જાય છે અને સાક્ષીભાવ તમારા માટે સહજ બનતો જાય છે. ત્યાર પછી તમારે કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું રહેતું નથી. તમે તમારામાં અવસ્થિત થઈ જાવ છો પછી તમને ગાઢ વિશ્રામની અનુભૂતિ વર્તાય છે. જ્યાં કોઈ અનુભવ બચતો નથી ત્યાં તમારી ઊર્જા તમારામાં સ્થિતિ કરી લે છે. ત્યાં તમે તમારા ચૈતન્ય સાથે હો છો - નિતાંત એકલા અને આનંદમય. બસ, આ જ તમારી ભગવત્તા છે. તેનાથી વધારે કોઈ સત્ય નથી.

ઓશોએ ધ્યાન માટે કેટલીક બાબતોને અનિવાર્ય ગણાવી છે. એમાં એક છે વિશ્રામપૂર્ણ અવસ્થા, બીજી બાબત છે સાક્ષીત્વ અને ત્રીજી છે નિર્વિવેચનાપૂર્ણ દૃષ્ટિકોણ. ધ્યાનનો આખો માર્ગ ચાતર્યા પછી પણ ઓશો કહે છે સત્ય ઉપર આક્રમણ ન થઈ શકે. તે તો સમર્પણથી જ ઉપલબ્ધ થાય. ધ્યાન એટલે એક ગહન મૌનમાં પ્રવેશ. ત્યાં તમે કેવળ હો છો. તે તમારી મંજિલ છે - મંદિર છે. તે જ સત્ય છે, શિવ છે અને સુંદર છે. આ વાત વિચારવા જેવી છે.

ઓશો કેટલીક વખત હોશને જ ધ્યાન કહે છે. એટલે કે જો તમે હોશમાં હો તો ધ્યાનમાં જ છો. આ કથનનો શાબ્દિક અર્થ એ થાય કે જે કંઈ ઘટિત થઈ રહ્યું હોય તે પ્રતિ તમે જાગરૂક હો તો તે ધ્યાન જ છે. જો વાત આટલી હોય તો તે બરોબર લાગતી નથી. ઘટના પ્રતિ હોશ હોય પણ દ્રષ્ટાનું તેની સાથે તાદાત્મ્ય રહેતું હોય તો તેને ધ્યાન કેમ કહેવાય? કેવળ દ્રષ્ટાભાવ વિના ધ્યાન ઘટિત ન થાય. વળી તેમાંય વ્યવહારની દૃષ્ટિથી એ સુધારો કરવો પડે કે હોશ એવો હોવો જોઈએ ક્યાંયથી દુર્ભાવ તમારામાં પ્રવેશી ન જાય. દુર્ભાવોને પ્રવેશતા તમે જોઈ રહો અને તેને રોકો નહીં તો તે ધ્યાન ઉપદ્રવ કરનારું નીવડે. આ રીતે વિચાર કરતાં ઓશોના ઉપરોક્ત કથનને શાબ્દિક અર્થમાં ન લેતાં તાત્ત્વિક અર્થમાં લેવું જોઈએ એવું મને લાગે છે.

ધ્યાનવિધિ

ઓશો ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરવા માટે કેટલાંક પ્રારંભિક સૂચનો કરે છે તેને ખ્યાલમાં રાખીને સાધકે ધ્યાનમાં બેસવું જોઈએ. આમ તો ધ્યાન ગમે તે સમયે થઈ શકે છે પણ સવાર કે રાત્રિનો શાન્ત પ્રહર ધ્યાન માટે વધારે અનુકૂળ રહે. ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં રેડિયો-ટી.વી, સમાચાર પત્રો જેવાં ક્ષુબ્ધ કરી મૂકે તેવાં વળગણોથી મુક્ત થઈ જવું જોઈએ. ધ્યાન માટે પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય-વાળાં શાન્ત અને રમ્ય સ્થળો વધારે અનુકૂળ રહે છે. તે સુલભ ન હોય તો ઘરનો કોઈ એક શાન્ત ખૂણો પસંદ કરીને પણ ધ્યાન કરી શકાય. નિત ધ્યાન કરનારે રોજ એક જ સ્થળે ધ્યાન કરવા બેસવું જોઈએ.

ઓશો ધ્યાન માટે આસન કે પ્રાણાયામ જેવી બાબતોના હિમાયતી નથી. શરીરને જેમાં સુવિધા રહે તેવું આસન રાખવું ઠીક રહેશે. ઓશો માને છે કે અમુક પ્રકારનાં આસનો કે પ્રાણાયામનો આગ્રહ રાખવાથી ધ્યાન લેતાં પહેલાં જ તનાવ ઊભો થાય છે. જેના તેઓ વિરોધી છે. તેમના મતે ધ્યાન ધરતાં પહેલાં સાધકે સૌ પહેલાં તનાવરહિત થવું જોઈએ અને હળવા થઈ પ્રફુલ્લચિત્તે ધ્યાનમાં બેસવું જોઈએ. ઓશોની દષ્ટિમાં શરીરની સુવિધા ધ્યાન માટે અનિવાર્ય છે.

ધ્યાન માટે સ્થળ, સમય, આસન વગેરે બાબતોમાં ઓશો બધાથી અલગ પડી જાય છે એ તો ખરું પણ ધ્યાનની શરૂઆત આવેગો-તનાવોના રેચન પછી કરવાની બાબતે તેઓ તદ્દન મૌલિક છે. ઓશો મહદ્ અંશે ધ્યાનની શરૂઆત જ અરાજકતાથી કરવાના હિમાયતી છે. ઓશો માને છે કે માણસ ભલે ઉપર ઉપરથી સ્વસ્થ કે શાન્ત લાગતો હોય પણ અંદરથી તે તનાવગ્રસ્ત હોય છે અને અંદરના એ આવેગો-તનાવોનું વિસર્જન કર્યા વિના ધ્યાનમાં ખાસ સફળતા મળતી નથી.

આ માટે તેમણે જે ખાસ વિધિનું નિર્માણ કર્યું તેને સક્રિય ધ્યાન તરીકે તેમણે ઓળખાવ્યું છે. તેને તેઓ અરાજકતાથી શરૂ કરવામાં માને છે પણ તેનું લક્ષ્ય શાન્તિ અને સ્વસ્થતા છે. તેઓ કહે છે કે અરાજકતા-અવ્યવસ્થા, અશાન્તિ વગેરેથી વિપરીત તમારી અંદર શાન્તિ, સ્વસ્થતા અને સ્થિરતાનું એક ગહન બિંદુ છે જ્યાં તમારે ધ્યાનમાં પહોંચવાનું છે. જેવા

તમે આ બિંદુને સ્પર્શો છો કે તમારી અંદર શાન્તિ ઊતરવા લાગે છે.

આમ ઓશોનું ધ્યાન વિક્ષિપ્તતાને ઉશ્કેરીને પછી અવિક્ષિપ્તતામાં જવા માટેની વિધિ છે. તે રીતે તેઓ સૌથી અલગ પડી જાય છે. તેમના આ ધ્યાનને દ્વંદ્વાત્મક ધ્યાન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ઓશો માને છે કે જીવનમાં વિક્ષિપ્તતાથી ભાગવાનું નથી. પણ તેને અપનાવીને તેનો ઉપયોગ કરીને આગળ વધવાનું છે. વિપરીતતા વિના જીવનમાં સંતુલન બનવું અસંભવ છે. વિપરીતતાનો અસ્વીકાર કરીને જે સાધના થાય છે તે જીવંત નથી રહેતી. તે નિરસ બની જાય છે. વિપરીતતા વિનાનું જીવન માંદલું બની રહે છે. ઓશોના ધ્યાનમાં આયાસ છે પણ તે અપ્રયાસની અવસ્થામાં જવા માટે છે.

ઓશોએ ધ્યાન ઉપર જેટલા પ્રયોગો કર્યા છે તેટલા કદાચ અન્ય કોઈ દાર્શનિકે નહિ કર્યા હોય. તેમના ધ્યાનમાં વિષયો અને વિધિ બંનેનું વૈવિધ્ય છે. તેમના વિષયોમાં કુંડલિની આવે, ૐ આવે તો પ્રકાશ અને અંધકાર પણ આવે. તેઓ ધ્વનિનું પણ ધ્યાન કરાવે. તેમણે આકાશ અને સંગીતને પણ ધ્યાનના વિષયો બનાવ્યા છે. કેવળ શાન્ત બેસી રહેવાની વાતને પણ તેઓ ધ્યાનમાં ઉતારી શકે છે. આ બધાની ચર્ચા કરવાનો આ પુસ્તકનો આશય નથી. મારું પ્રયોજન તો સુજ્ઞ વાચક વર્ગને ઓશોના ધ્યાન પાછળની તત્ત્વજ્ઞાનની ભૂમિકા અને તેમના અભિગમથી અવગત કરાવવાનું છે. ઓશોના ધ્યાનના નમૂના તરીકે મેં અહીં તેમના અતિ ચર્ચિત સક્રિય ધ્યાનના એક પ્રયોગનું નિરૂપણ કર્યું છે.

*

ઓશો સક્રિય ધ્યાનના પહેલા ચરણમાં તેજીથી અને ઊંડાણથી શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા કરવા કહે છે. પૂર્ણ ક્ષમતાથી અને ઝડપથી આમ શ્વાસ લેવાની અને છોડવાની ક્રિયા સાધકે લગભગ દસ મિનિટ કરવાની છે. તે વખતે શ્વાસ સિવાય બધું ભૂલી જવાનું છે. એમાં શ્વાસને લયબદ્ધ કરવાની તો વાત જ નથી. જે વાત છે તે શ્વાસની અરાજકતાની અને તેને અસ્ત-વ્યસ્ત કરવાની. આમ તેજીલા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી તમારી અંદર વહેતી ઊર્જા વેગીલી બને છે અને અધિક ઊર્જાનું નિર્માણ થાય છે. સાધકે આ

ઊર્જાનો અનુભવ કરવાનો છે, પણ અભ્યાસને ધીમો પડવા દેવાનો નથી.

શ્વાસનો સંબંધ માણસના ચિત્તના અંતઃકેન્દ્ર સાથે હોય છે. અસ્ત-વ્યસ્ત શ્વાસ-પ્રશ્વાસથી અંદર પડેલા આવેગોમાં ઊથલ-પાથલ થાય છે. તેનાથી માણસના અતીતનો ઢાંચો હચમચી ઊઠે છે અને તે તૂટતો જાય છે. આમ થતાં દબાવેલા આવેગો અને તનાવોનું વિસર્જન થાય છે. તે કર્યા વિના ધ્યાનમાં વાસ્તવિક પ્રવેશ થઈ શકતો નથી. વળી અરાજક શ્વાસ-પ્રશ્વાસથી શરીરને ઘણો પ્રાણવાયુ મળે છે જેને લીધે તમે વધારે જીવંત બની જાઓ છો. અહીંથી તમારી વિકાસ યાત્રા શરૂ થઈ જાય છે જે તમને તન-મનની પાર પહોંચાડે છે.

સક્રિય ધ્યાનના બીજા ચરણમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસને સહજ કરીને તમારે શરીર ઉપર ઊતરવાનું છે. શરીરને મન ફાવે તેમ વર્તવા છૂટું મૂકી દેવાનું છે. તેને ઢીલું છોડી દઈને નાચવા-કૂદવાનું છે - ચીસો પાડવાની છે. પહેલાંના સંસ્કારને કારણે કદાચ તમે આમ નિર્બંધ બનીને વર્તતાં સંકોચાવ તો પણ તમારે એક અભિનય તરીકે શરીરમાં આવી અરાજકતા પેદા કરવાની છે. પછી તો તમારું શરીર અભિનય છોડી દઈને સ્વભાવિક રીતે ઊછળ-કૂદ અને ચીસો પાડવામાં સામેલ થઈ જશે. આ ચરણમાં સાધકે દસ મિનિટ સુધી શરીર સાથે સમગ્રતાથી ગતિમય રહેવાનું છે. આ ક્રિયાથી તમારી અંદર જે કંઈ આવેગો રહ્યા-સહ્યા હશે તે પણ બહાર આવી જશે અને તેનું રેચન થઈ જશે. આમ બધા આવેગો અને તનાવોનું રેચન થતાં તમે એક પ્રકારની હળવાશ અનુભવશો. આવેગોનું રેચન થઈ જતાં તમારી અંદર નવા ઉન્મેષોને પ્રવેશવા માટે - વહન કરવા માટે ખાલી જગા મળી જશે.

ત્રીજા ચરણમાં શરીરને અને ખાસ તો ખભા અને ગળાને ઢીલા છોડી દઈને હાથને ઉપર ઉઠાવવાના છે (કોણી ઉપર તનાવ ન આવવો જોઈએ) અને હૂ-હૂ-હૂ મંત્રનો મોટેથી ઉચ્ચાર કરતાં ઊછળવાનું છે. હૂ-હૂ-હૂનો ઉચ્ચાર છેક નાભિથી નીકળવો જોઈએ. ઊંચે ઊછળીને નીચે આવતાં પગ જમીનને અડકે ત્યારે પણ હૂ-હૂ-હૂ મંત્રનો તીવ્ર અવાજ કરતા રહેવાનો છે - બૂમો પાડતા રહેવાની છે. આમ કરવાથી મંત્રની ચોટ શરીરના કામ કેન્દ્ર ઉપર થાય છે જેના આધારે આપણું મોટાભાગનું જીવન ચાલતું હોય છે. કામકેન્દ્ર કામનાઓનું કેન્દ્ર છે. આ ચરણમાં સાધક આ મંત્રને બદલે ૐ કે

અર્હં – કે પછી એવા એકાક્ષરી કે દ્વીઅક્ષરી મંત્રનો ઉચ્ચાર કરી શકે છે. દરેક મંત્રને તેનું કેન્દ્ર હોય છે – જ્યાં તેની ચોટ વાગતાં તે કેન્દ્ર ગતિશીલ બને છે અને ત્યાંથી ઊર્જા વહેવા માંડે છે. તેનાથી સાધકમાં યથા તથા પરિવર્તન ઘટિત થવા લાગે છે. આ ચરણ પણ દસ મિનિટનું છે.

આ પ્રક્રિયાથી મંત્રના ધ્વનિની શક્તિ તમારામાં પ્રવાહિત થવા લાગે છે. આગળનાં બે ચરણો પછી તમારામાં જે અવકાશ ઊભો થયો હોય છે તેને આ ધ્વનિની શક્તિ ભરી દે છે. ધ્વનિની ઊર્જાનો માણસ ઉપર ઘણો પ્રભાવ હોય છે. તેનાથી તમારા વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર થવા લાગે છે. ધ્વનિથી ઉત્પન્ન થયેલી ઊર્જા મેરુદંડમાં પ્રવાહિત થઈને ઊર્ધ્વગમન કરે છે, તેનાથી તમને અપૂર્વ આનંદની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. જીવંતતા તમારા આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય છે.

સક્રિય ધ્યાનનાં પહેલાં ત્રણ ચરણ દસ દસ મિનિટનાં હોય છે. તે પછી ચોથું ચરણ લેવાનું છે. જે પંદર મિનિટનું છે. તેમાં તમે જ્યાં હો ત્યાં તમારે રોકાઈ જવાનું છે. દરમિયાન તમારે શરીરને જરાપણ વ્યવસ્થિત કરવાનું નથી. તે સમયે ખાંસી છીંક જેવા આવેગો ઉપર સંયમ રાખવાનો છે. જેથી તમે ત્રણ ચરણમાં અર્જિત કરેલી ઊર્જા સહેજ પણ વેડફાઈ ન જાય. તે સમયે તમારે કેવળ સાક્ષી બનીને જે કંઈ થતું હોય તે જોયા કરવાનું છે. ઓશોના મતે સાક્ષીભાવ ધ્યાનનો આત્મા છે. એક રીતે ધ્યાનની આખી યાત્રા વિભાવોમાંથી સ્વભાવ તરફની છે એમ પણ કહી શકાય. સાક્ષીભાવ અસ્તિત્વની અત્યંત નજીકની અવસ્થા છે.

જો ધ્યાનનાં ત્રણ ચરણ બરોબર સધાયાં હોય તો તે દરમિયાન ઉત્પન્ન થયેલી ઊર્જા – બળવત્તર થયેલી ઊર્જા ઊર્ધ્વગમન કરતી જેમ જેમ મેરુદંડમાં આવેલાં સૂક્ષ્મ ચક્રોનું ભેદન કરીને આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ સાધકમાં આનંદનું અવતરણ થવા લાગે છે. જો તે ઊર્જા બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચી જઈને ત્યાં વર્તુળાકારે સ્થિર થઈ જાય તો પછી તમે પરમાત્મભાવમાં અવસ્થિત થઈ જાઓ છો. પછી તમારે કોઈ યાત્રા કરવાની રહેતી નથી. પણ જૂજ વિરલાઓ જ આ અવસ્થા સુધી પહોંચી શકે છે. તે સમયે તમે અસ્તિત્વ સાથે તદ્રૂપ થઈ જાવ છો. તમે ઇચ્છારહિત બની જાવ છો. સાધનાનું આ સર્વોચ્ચ શિખર છે. દ્વૈતમાંથી શરૂ થયેલી યાત્રા અદ્વૈતમાં વિરમે છે. તે વખતે

જે ઘટિત થાય છે તે શબ્દાતીત હોય છે. ત્યાર પછી તમે સંસારમાં રહો તો પણ તમને સંસાર સ્પર્શી શકતો નથી. ભગવાન બુદ્ધ આ માટે કહે છે તમે પાણીમાંથી નીકળો છો પણ તમારા પગને પાણી અડકતું નથી. વાસ્તવિકતામાં આ આખી યાત્રાનું લક્ષ્ય આત્મસ્થ બનીને પરમાત્મભાવમાં અવસ્થિત થવાનું છે.

સામાન્ય રીતે સાધક સાક્ષીભાવથી આગળ વધી શકતો નથી અને આ ભાવ પણ જો તે સજગ ન રહે, પ્રમાદમાં રહે તો ઝાઝો સમય ટકતો નથી. ઓશો સાક્ષીભાવ ઉપર પહોંચીને ધ્યાનની યાત્રા અટકાવી દેતા નથી પણ તેઓ પંદર મિનિટનું પાંચમું ચરણ રાખે છે જેમાં તમારે સાક્ષી ભાવમાં સ્થિતિ કર્યા પછી તેનો ઉત્સવ મનાવવાનો હોય છે અને પ્રગટેલી જીવંતતાને માણતા રહેવાની અને દૃઢ કરતા રહેવાની હોય છે. ત્યાર પછી સાધનાનું સમાપન થાય છે. ધ્યાન તો સંપન્ન થઈ જાય છે પણ સાધક ધ્યાન દરમિયાન પ્રગટેલી જીવંતતાને આખો દિવસ અનુભવ્યા કરે છે. તે સંસારની બધી પ્રવૃત્તિઓ કરે છે પણ તેનાથી રંગાયા વિના કે ક્ષુબ્ધ થયા વિના.

ઓશો અહંકારને ધ્યાનની મોટી બાધા ગણે છે. અહંકારમાં તમે કંઈ બનવા માગો છો જ્યારે ધ્યાનમાં જે બને છે તેને સાક્ષીભાવે જોયા કરવાનું છે. માણસમાં અહંકાર જેટલો પ્રચુર તેટલો તે ધ્યાનમાં નહીં ઊતરી શકે. અહંકાર ઓગળી ગયા પછી જ અસ્તિત્વ સાથે સંવાદ બની રહે છે. બુદ્ધ કહેતા : તમે તણખલા જેવા હળવા બનીને અસ્તિત્વ સાથે વહેવા માંડો, તમે વિશ્રામમાં આવી જશો. **ધ્યાનમાં અસ્તિત્વથી તૂટવાનું નથી પણ અસ્તિત્વ સાથે જોડાવાનું છે. ચેતના અને અસ્તિત્વનું મિલન થઈ જાય – એકમેવ થઈ જાય તે ધ્યાન જ છે.** પરમાત્મા વસ્તુ કે વિષય નથી. તે સમષ્ટિ છે. તમારું કેન્દ્ર વાસ્તવિકતામાં અસ્તિત્વના કેન્દ્રથી ભિન્ન નથી. ધ્યાનમાં તેનો બોધ થાય. ધ્યાન મનની ઘટના નથી, મનની પારની અવસ્થા છે. **ધ્યાન સ્વયંમાં વિશ્રામ છે.** તમારી ચારેય બાજુ જે ઘટિત થઈ રહ્યું છે તેને જીવંત સમગ્રતા બનવા દો, તે એમ જ છે તેનો સ્વીકાર કરશો તો જ તમે વિશ્રામપૂર્ણ થઈ જશો. ઈન્કારમાં તમે તનાવગ્રસ્ત બની જાઓ છો. અસ્તિત્વનો સ્વીકાર એ વિશ્રામપૂર્ણ હોવાનો ઉપાય છે. **ધ્યાનમાં આત્મનિરીક્ષણ નથી પણ આત્મસ્મરણ છે – આત્મસ્થિતિ છે.**

૫. પ્રેક્ષાધ્યાન

અત્યારે ભરોસાપાત્ર કહી શકાય તેવાં જે ધ્યાનો છે તેમાં પ્રેક્ષાધ્યાન આવે છે. આ ધ્યાન પાછળનો આશય લોકકલ્યાણ હોવાથી તેનું વેપારીકરણ થયું નથી – તે તેનું મોટું જમા પાસું છે. આ ધ્યાનના પ્રણેતા તેરાપંથના ગણાધિપતિ તુલસી અને આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ છે. મોટે ભાગે સાધુઓ અને શ્રમણો તેનું સંચાલન કરે છે. આ ધ્યાનનો આશય આધ્યાત્મિક તો છે જ પણ સાથે સાથે સ્વસ્થ જીવનને પણ એમાં એટલું જ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. આમ તો આ ધ્યાનની શિબિરો યોજાય છે પણ આપણે તેને ઘરે બેઠાં વ્યક્તિગત રીતે કરીને તેનો લાભ લઈ શકીએ. જો આપણે તેને દરરોજ કરતા રહીએ તો આપણું જીવન સ્વસ્થ બની રહે અને સ્વભાવ પરિવર્તન થઈ જાય.

પ્રેક્ષાધ્યાનનાં મુખ્ય અંગ છેઃ **કાયોત્સર્ગ, શ્વાસપ્રેક્ષા, શરીરપ્રેક્ષા, ચૈતન્યકેન્દ્રપ્રેક્ષા, લેશ્યાધ્યાન** અને **અનુપ્રેક્ષા**. શિબિરમાં તો આખો દિવસ ધ્યાન કરવાનું હોવાથી વિધ વિધ સમયે આ બધાં ધ્યાન કરાવવામાં આવે છે. પરંતુ જો આપણે જીવનની બધી પ્રવૃત્તિઓ સાથે રોજ ધ્યાન કરવાના હોઈએ તો તેના એકાદ અંગ ઉપર ધ્યાન કરતા રહીએ તો પણ તે પર્યાપ્ત બની રહે. આપણી આવશ્યકતા પ્રમાણે ધ્યાનનાં અંગ પસંદ કરીને ધ્યાનને બદલી પણ શકાય. એક જ કલાકમાં ધ્યાનનાં બધાં અંગોને સ્પર્શ કરવાનું શક્ય નથી અને તેમ કરવા જતાં તેનો લાભ નહીં વર્તાય.

પ્રેક્ષાધ્યાનમાં પ્રવેશ કરવા માટે થોડીક પૂર્વ તૈયારીઓ કરવાનું આવશ્યક છે. તે માટે એકાંત સ્થળ અને સવારનો સમય વધારે અનુકૂળ રહેશે. ધ્યાન લેતાં પહેલાં ટી.વી., રેડિયો કે સમાચાર પત્રો વાંચવાથી અળગા રહેવું જરૂરી છે. જો તેમ નહીં થાય તો ધ્યાન લાગશે પણ નહીં અને લાગશે તો સારું નહીં લાગે. ધ્યાન કરતાં પહેલાં ચિત્ત શાંત હશે – ડહોળાયેલું નહીં હોય તો ધ્યાનમાં સત્વરે પ્રવેશ થઈ જશે. ધ્યાન માટે શરીરની સ્થિરતા અનિવાર્ય છે.

તે માટે યોગ્ય આસનની પસંદગી કરી કરોડરજ્જુને વાળ્યા વિના બેસવું - જેથી ઊર્જાના ગમનમાં સરળતા રહે. સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય, વધારે ઉંમર હોય તો સૂતાં સૂતાં પણ ધ્યાન કરી શકાય. ધ્યાન દરમિયાન શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલ ઊર્જા જમીનમાં વહી ન જાય તે માટે બેઠકની નીચે કંતાન કે ગરમ કપડાનું આસન રાખવું અને પગ લટકતા રાખ્યા હોય (ખુરશીમાં બેસીને) તો તેની નીચે પણ એવા કાપડનો કટકો રાખવો. મુદ્રાઓની જાણકારી હોય તો મુદ્રા રાખીને પણ ધ્યાન કરી શકાય. કોઈ પણ પ્રકારનું ધ્યાન કરવા માટે આ બધી બાબતોનો ખ્યાલ રાખ્યો હશે તો જ તે ધ્યાન સારું લાગશે.

ધ્યાન કરતાં પહેલાં પોતાના ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને, તેમને વંદન કરીને ધ્યાન કરવું જોઈએ. માનવી માત્રની શક્તિઓ મર્યાદિત છે. ધ્યાન સિદ્ધ કરવા માટે તેના એકલાના પ્રયાસો પર્યાપ્ત નહીં બની રહે. માણસ નમે છે ત્યારે તેનો અહંકાર ઝૂકે છે. અહંકાર નમતાં જ અસ્તિત્વમાં પ્રવર્તમાન અજ્ઞાત શક્તિઓની સહાયનો માર્ગ મોકળો થાય છે.

કોઈ પણ ધ્યાન લેતાં પહેલાં તેના આશય વિશે સ્પષ્ટ થઈ જવું જોઈએ અને તે સિદ્ધ કરવા માટે સંકલ્પ કરવો જોઈએ. યાત્રાએ નીકળતાં પહેલાં મુકામ નક્કી કરી લેવો જોઈએ. પ્રેક્ષા ધ્યાનનું સૂત્ર છે : **સંપિક્ખએ અપ્પગમપ્પએણં.** તેનો અર્થ છે આત્મા દ્વારા આત્માને જોવો. જેમ દીપકના અજવાળામાં જ દીપક દેખાય છે તેમ આત્માના અજવાળામાં જ આત્મા દેખી શકાય. આત્મા ઇન્દ્રિયગમ્ય નથી તેથી તેને આત્મા દ્વારા જ જોઈ શકાય. વાતનું તાત્પર્ય છે કે આત્માની અનુભૂતિ કરવી. જો સાધકનો આશય અન્ય કોઈ હોય તો તે વિશે પણ સંકલ્પ કરી શકાય. જો કે આત્માના સાક્ષાત્કારમાં સર્વ સમાઈ જાય છે. બાકી પ્રેક્ષાધ્યાનમાં મૂળ વાત છે જોવાની. રાગ-દ્વેષ રહિત થઈને જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેને જોવાની અને જાણવાની.

ધ્યાનસૂત્રનો સંકલ્પ કર્યા પછી સાત કે નવ વખત ૐ કે अर्हं મંત્ર બોલવાની વિધિ છે. આ મંત્રનો ધ્વનિ છેક નાભિથી ઊઠવો જોઈએ અને મસ્તકથી ટોચ સુધી પહોંચે ત્યાં સુધી તેનું ગુંજન થવું જોઈએ. તેનાથી આખા શરીરમાં પ્રાણનાં પ્રકંપનો ફરી વળે છે જે શરીરની શુદ્ધિ કરે છે. ત્યારપછી કાયિક, વાચિક અને માનસિક પ્રવૃત્તિઓનો નિરોધ કરી મૌનમાં ઊતરવાનું હોય છે. આમ બધા વ્યાપારો શાન્ત થઈ ગયા પછી સ્વસૂચન

દ્વારા શરીરના પ્રત્યેક સ્નાયુ-માંસપેશી ઇત્યાદિને પગથી માથા સુધી શિથિલ કરતા જઈ અંતે અનુભૂતિ કરવી કે સમસ્ત શરીર શિથિલ થઈ ગયું છે અને ક્યાંય તનાવ રહેતો નથી.

આટલી તૈયારીઓ કર્યા પછી અંતર્યાત્રાનું ચરણ આવે છે. અંતર્યાત્રામાં ચિત્તને કરોડરજ્જુના અંતિમ છેડેથી શરૂ કરીને તેના મસ્તકમાં આવેલા છેડા સુધી ઉપર-નીચે લઈ જવાનું હોય છે. કરોડરજ્જુના નીચેના છેડામાં શક્તિકેન્દ્ર છે અને મસ્તકના છેડામાં જ્ઞાનકેન્દ્ર છે. આ બંને વચ્ચે સુષુમ્ણા નાડી આવેલી છે. વાસ્તવિકતામાં ચિત્તની આ યાત્રા સુષુમ્ણા નાડીમાં કરવાની હોય છે. આ યાત્રાથી માણસનું નાડીતંત્ર (નર્વસ સિસ્ટમ) ચેતનમય બની જાય છે. આ અંતર્યાત્રા સાથે શ્વાસને જોડવાથી કરોડરજ્જુમાં થોડાક સમય પછી સ્પંદનો વર્તાય છે. આ સ્પંદનો સચેત થયેલી પ્રાણશક્તિનાં હોય છે.

અત્યાર સુધી આપણે જે વિધિનું વર્ણન કર્યું છે. તે તો પ્રેક્ષાધ્યાન માટેની પૂર્વતૈયારીઓ છે જે કરતાં લગભગ દસથી પંદર મિનિટ થાય. આ થઈ ગયા પછી સાધક પ્રેક્ષાધ્યાનનાં મુખ્ય અંગ સમા શ્વાસપ્રેક્ષા, ચૈતન્યકેન્દ્ર પ્રેક્ષા, શરીરપ્રેક્ષા - એ ત્રણમાંથી ગમે તે એકને લઈને લગભગ ત્રીસ-પાંત્રીસ મિનિટ ધ્યાન કરે છે અને પછી પ્રેક્ષા ધ્યાનની સમાપન વિધિ કરે છે. પ્રેક્ષાધ્યાનના પ્રયોજકોએ પ્રેક્ષાની અંતર્ગત ધ્યાનનાં બીજાં ત્રણ અંગ વિકસાવ્યાં છે. તે છે લેશ્યાધ્યાન, અનુપ્રેક્ષાધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ. આ ત્રણ અંગ આગળનાં ત્રણ અંગ કરતાં જરા જુદાં પડે છે પણ તે છે ઘણાં મહત્ત્વનાં. આ ત્રણેયને સ્વતંત્ર ધ્યાનો ગણી શકાય. આમ પ્રેક્ષાધ્યાનનાં છ અંગ બને છે. પણ દરેક ધ્યાન કરતાં પહેલાંની વિધિ અને સમાપનવિધિ તો સરખી જ છે.

પ્રેક્ષાધ્યાનનું કોઈ પણ અંગ સાધ્યા પછી ધ્યાનમાંથી એકદમ બહાર નીકળવું ઠીક નથી. તેની સમાપન વિધિ પણ ધ્યાનના અંગ જેવી જ છે. પ્રેક્ષા પૂર્ણ થયા પછી કપાળના મધ્યભાગ ઉપર (જ્યોતિકેન્દ્ર ઉપર) ચંદ્રના નિર્મળ શ્વેતરંગનું ધ્યાન બેથી ત્રણ મિનિટ સાધકે કરવાનું હોય છે. ત્યાર પછી ત્રણ વાર દીર્ઘ શ્વાસ લઈને ધ્યાનનું સમાપન કરવાનું હોય છે. સમાપન કરતી વેળાએ બે સૂત્રો બોલવામાં આવે છે. અપ્પાણા સચ્ચમે

સેજા; મિતિમ્ ભૂએસુ કપ્પએ. હે આત્મા તું સ્વયં સત્યને જાણ અને સંસારના સર્વ જીવો પ્રતિ મૈત્રીભાવ રાખ. બીજું સૂત્ર છે : **આહંસુ વિજ્જા ચરણં પમોક્ખં** : દુઃખમુક્તિને માટે વિદ્યા અને આચારનું પરિ-શીલન કર. આ બંને સૂત્રો ભાવથી બોલીને તેના ભાવને ભાવવાનો હોય છે.

ત્યારપછી સાધક ચાર શરણ સૂત્રો બોલે છે. **અર્હતે શરણં પવજ્જામિ, સિદ્ધે શરણં પવજ્જામિ, સાહુ શરણં પવજ્જામિ, કેવલી પન્નતં ધમ્મં શરણં પવજ્જામિ.** આ ચારેય સૂત્રો પૂર્ણ ભાવથી બોલવાનાં છે. માનવી ગમે તેટલો શક્તિશાળી હોય પણ છેવટે તે અસહાય છે. જીવન દરમિયાન અને જીવનને અંતે પણ માનવીને આ ચાર શરણનો જ સધિયારો છે બાકી અન્ય કોઈનું શરણ તેને બચાવી શકતું નથી. આ ચાર શરણ છે : અરિહંત પરમાત્માનું શરણ, સિદ્ધ પરમાત્માઓનું શરણ, સાધુઓનું શરણ અને સર્વજ્ઞ કથિત ધર્મનું શરણ. ચારેય શરણનાં સૂત્રો ત્રણ વાર ભાવથી દોહરાવ્યા પછી સાધક પચાંગ પ્રણિપાત કરતાં – **વંદે સચ્ચં** – એમ ત્રણ વાર બોલે છે. હું સત્યનો સ્વીકાર કરું છું – વંદન કરું છું. આટલું થયા પછી ધ્યાન પૂર્ણ થાય છે. ધ્યાનમાં આગળ વધ્યા પછી સાધક ધ્યાનની પૂર્વવિધિ અને સમાપન વિધિને ટૂંકાવી પણ શકે છે.

પ્રેક્ષા ધ્યાનમાં પ્રાથમિક વિધિ અને સમાપન વિધિ જરા લાંબી લાગે પણ તે ઘણી મહત્ત્વની છે. તે વિધિ દરમિયાન જ સાધકમાં શાન્તિનું અવતરણ થવા લાગે છે. વિધિમાં આવતાં સૂત્રો જો સાધક ભાવપૂર્વક બોલે અને તે વખતે તેની સાથે ચિત્તનું અનુસંધાન કરી લે તો બંને વિધિ મળીને જ એક સંક્ષિપ્ત ધ્યાન બની જાય છે. સાધક પાસે વધારે સમય ન હોય – સુવિધા ન હોય તો તે દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પૂર્વ વિધિ અને ઉત્તર વિધિ સૂત્રો સહિત કરતો રહે તો પણ તેને ધ્યાન જેવો જ લાભ મળશે. આજની દોડધામ ભરેલી જિંદગીમાં માણસ આખા દિવસમાંથી ફક્ત એક કલાક ધ્યાન માટે ફાળવશે તો તેને ચિત્તની ઘણી શાન્તિ મળશે, સ્વસ્થતા રહેશે અને જીવનમાં પ્રસન્નતા વધતી રહેશે.

*

પ્રેક્ષાધ્યાનનાં મહત્ત્વનાં અંગોમાં શ્વાસપ્રેક્ષા પ્રથમ આવે છે. આનાપાનસતી કરતાં આ શ્વાસપ્રેક્ષા જુદી પડે છે. પ્રેક્ષાધ્યાનના પુરસ્કર્તાઓએ ધ્યાનની નિષ્પત્તિ કરતી વેળાએ આત્માને લક્ષ્ય બનાવ્યું પણ સાથે સાથે શરીરનો પણ વિચાર કર્યો કારણ કે શરીર દ્વારા જ આપણને આત્માની અનુભૂતિ થાય છે અર્થાત્ કે આત્માની અનુભૂતિ કરવા માટેની સાધના શરીર દ્વારા જ થાય છે. શરીર પ્રાણથી જ ધબકે છે અને શ્વાસને ધ્યાનનું પ્રથમ આલંબન બનાવીને ધ્યાનની નિષ્પત્તિ કરી.

વળી શરીરની સ્વસ્થતાનો વિચાર કરીને શ્વાસપ્રેક્ષાનું વિભાજન કર્યું. સહજ શ્વાસપ્રેક્ષા અર્થાત્ કે શ્વાસ જેમ ચાલે છે તેમ તેને જોયા કરવો પરંતુ તેઓ અહીં ન અટકયા, તેમણે બીજા ચરણમાં દીર્ઘ શ્વાસપ્રેક્ષા લીધી એટલે કે શ્વાસને છેક ઊંડે સુધી લો અને છેક ઊંડે સુધી પહોંચીને શ્વાસને ખાલી કરો. ત્રીજા ચરણમાં સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા આવે. તેમાં એક નાસિકા દ્વારા શ્વાસ લેવાનો અને બીજી નાસિકા દ્વારા શ્વાસ કાઢવાનો. દરેક વખતે શ્વાસની અવરજવરની પ્રેક્ષા તો કરવાની જ. શ્વાસને જતો જોવાનો, આવતો જોવાનો અને તે સમયે જે અનુભવ થાય તેને પ્રતિક્રિયા કર્યા વગર જોવાનો. શ્વાસપ્રેક્ષા કરતાં જોવાનું કે તેનો સ્પર્શ કેવો છે, તે વખતે શ્વાસમાર્ગમાં જે કંઈ સ્પંદન થાય તેને પણ કેવળ જોવાનાં. બંને નાસિકાઓના સંધિસ્થાન ઉપર શ્વાસ લેતાં-મૂકતાં જે કંઈ થાય તેને પણ તટસ્થ રહીને જોયા કરવાનું.

શ્વાસને જોવાની સાધના મુશ્કેલ નથી પણ તે દેખાય છે તેટલી સરળ પણ નથી. જીવનમાં આપણે તટસ્થ રહીને ભાગ્યે જ કોઈ વસ્તુને જોઈએ છીએ. વસ્તુ કે વિષયને જોતાંની સાથે જ આપણા મનમાં કંઈક ભાવ જાગ્યા વિના રહેતો નથી અને એ ભાવથી પ્રેરાઈને આપણા મનમાં તે વિષય પ્રતિ ગમાની કે અણગમાની લાગણી પેદા થાય છે અને ત્યારપછી તો આપણું ચિત્ત તેની પાછળ કયાંનું કયાં ચાલ્યું જાય છે. કેવળ **જોવું એ સાધના છે. વાસ્તવિકતામાં તે સાધનાનો પાયો છે.** કેવળ જોવાનું સરળ રહે અને આપણે તટસ્થ રહી શકીએ માટે અન્ય કોઈ વિષય ન લેતાં શ્વાસને જ સાધનાનો વિષય બનાવ્યો છે કારણ કે શ્વાસ પ્રાણી માત્ર માટે સહજ છે

તેથી તેના પ્રતિ રાગ કે દ્વેષ થવાનો સંભવ નથી રહેતો. વળી શ્વાસ સતત ચાલતો જ રહે છે જેથી સાધનામાં સાતત્ય જળવાઈ રહે છે.

સામાન્ય રીતે આપણે ટૂંકો શ્વાસ લેતા હોઈએ છીએ. વળી તેની ગતિમાં પણ વખતોવખત ફેરફાર થતો હોય છે. માણસને કોઈ આઘાત લાગે છે કે તે કંઈ ઉચાટમાં પડી જાય છે ત્યારે પળવાર તેનો શ્વાસ થંભી જાય છે. માણસ ઉશ્કેરાટમાં આવે છે અથવા વાસનાગ્રસ્ત બને છે ત્યારે તેના શ્વાસ ટૂંકાઈ જાય છે. પ્રેક્ષાધ્યાનની સાધનામાં શ્વાસની ગતિ-રીતિને કેવળ જોઈને બેસી રહેવાનું નથી પણ શ્વાસને ધીમે ધીમે લયબદ્ધ કરીને ઊંડો - દીર્ઘ કરવાનો હોય છે. તાલમેલ વિનાનો શ્વાસ અસ્વસ્થતાની નિશાની છે. લયબદ્ધ શ્વાસ સ્વસ્થતાની નિશાની છે. **આનાપાનસતીમાં પ્રયાસ વર્જ્ય છે. જ્યારે શ્વાસપ્રેક્ષામાં આયાસ આવકારદાયક છે.**

સ્વસ્થ અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન માટે પ્રાણવાયુ અતિ મહત્ત્વનો છે. આપણે શ્વાસ દ્વારા પ્રાણવાયુ લઈએ છીએ. આપણાં ફેફસાંમાં જેટલો પ્રાણવાયુ વધારે જાય એટલા આપણે વધારે સ્વસ્થ રહી શકીએ માટે પ્રેક્ષાધ્યાનની શ્વાસપ્રેક્ષામાં દીર્ઘ શ્વાસ ઉપર ઘણો ભાર મૂકવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે સ્વસ્થ માણસ મિનિટમાં બારથી ચૌદ શ્વાસ લેતો હોય છે. જો તે તેનાથી વધારે શ્વાસ લેતો હોય તો સમજવું કે તે કોઈ ઉત્તેજનામાં છે. સાધક મિનિટમાં આઠથી દસ સુધી શ્વાસ લે છે. આઘાત કે ઉચાટમાં શ્વાસ અટકી જાય છે. તે પરિસ્થિતિમાં માણસના શ્વાસ છીછરા અને અલ્પ થઈ જાય છે પણ આ સ્થિતિ લાંબો સમય રહી શકતી નથી.

આ ધ્યાનમાં શ્વાસપ્રેક્ષા કરતાં કરતાં ધીમે ધીમે લયબદ્ધ ઊંડા શ્વાસ લેવાનું વિધાન છે. તે માટે થોડીક સજાગતા અને આયાસ અનિવાર્ય બની રહે છે. જો ફેફસાંને સારી રીતે ખાલી કર્યાં હશે તો જ દીર્ઘ શ્વાસ લઈને તેને ભરી શકાશે. આ માટે ઉદરપટલને અંદર બહાર કરવાનું અને ફેફસાંનું સંકોચન પ્રસરણ કરવાનું જરૂરી બની રહે છે.

શ્વાસપ્રેક્ષામાં સાધક સામાન્ય રીતે સહજ શ્વાસપ્રેક્ષા ત્રણચાર મિનિટ કરીને પછી દસ-પંદર મિનિટ દીર્ઘ શ્વાસપ્રેક્ષા કરે છે. ત્યાર પછી થોડીક વાર માટે તે સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા કરે છે જે અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ જેવી છે. એક નાસિકા દ્વારા શ્વાસ લેવાનો, બીજી નાસિકા દ્વારા કાઢવાનો. વળી એ

નાસિકા દ્વારા શ્વાસ લેવાનો અને જ્યાંથી શ્વાસ પહેલાં લીધો હતો તે નાસિકા દ્વારા કાઢવાનો. આમ થોડાંક આવર્તો કરતા રહીને તેના સ્પર્શનાં જે સંવેદનો થાય તેને તટસ્થ રહીને જોયા કરવાનાં. આમ પ્રેક્ષા ધ્યાનની શ્વાસપ્રેક્ષા ત્રણ ભાગમાં વહેંચાઈ જાય છે. પણ તે રીતે જ સાધના કરવાનું જરૂરી નથી. સાધક ગમે તે એક રીતે શ્વાસપ્રેક્ષા કરીને સાધનાનો લાભ લઈ શકે છે.

ગમે તે પ્રકારની શ્વાસપ્રેક્ષા કરો પણ એમાં મૂળ વાત છે તટસ્થતાપૂર્વક શ્વાસની પ્રેક્ષા કરવાની અને શ્વાસના સ્પર્શનો અનુભવ કરવાની. તે દરમિયાન સંવેદનની કે અન્ય કંઈ જે અનુભૂતિ થાય તે પ્રતિ સાધકે રાગ-દ્વેષ કરવાનો નથી કે તેની પ્રતિક્રિયા કરવાની નથી. આ સાધનામાં ચિત્તની ધારા અને શ્વાસની ધારા સાથે સાથે જ વહે છે. સાધનાની શરૂઆતમાં જ્યાં શ્વાસ ત્યાં ચિત્ત રહેતું હતું પણ સાધના આગળ વધતાં જ્યાં ચિત્ત ત્યાં શ્વાસ એમ થઈ જાય છે. આ ફેરફાર સૂક્ષ્મ છે પણ નોંધપાત્ર છે.

આ સાધના કરતાં દૃષ્ટિ સૂક્ષ્મ બને છે અને અલ્પ સંવેદનને પકડવાની શક્તિ વિકસે છે. આ સાધનાનો મોટામાં મોટો લાભ એ છે કે આપણે વર્તમાનને પકડીને-જીવતાં શીખી જઈએ છીએ. શ્વાસને જોવામાં ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળ બંને બાજુએ રહી જાય છે. જીવનમાં વર્તમાન જ મહત્ત્વનો છે કારણ કે ભાવિને તે જ ઘડે છે. દીર્ઘ શ્વાસની પ્રેક્ષા કરતાં સાધકને પ્રાણવાયુ વધારે મળે છે જેનાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે. આ સાધના કરતાં જ્ઞાતા દ્રષ્ટા ભાવનો વિકાસ થાય છે તે તેનો મોટામાં મોટો લાભ છે. તેને કારણે માણસની પ્રકૃતિ સ્થિર બની રહે છે અને જીવનમાં આવતા સારા માઠા પ્રસંગોને કારણે તે એટલો વિચલિત થતો નથી. શ્વાસને જોતાં એકાગ્રતા વધે છે અને જાગરુકતા વિકસે છે. શ્વાસને જોવાનો અર્થ છે કે સમભાવથી જીવવું અને આ કંઈ ઓછો લાભ નથી.

*

શરીરપ્રેક્ષા

પ્રેક્ષાધ્યાનનું બીજું અંગ શરીર પ્રેક્ષા છે. શરીર પ્રેક્ષા એટલે શરીરને જોવાનું. આમ તો આપણે દિવસમાં કેટલીય વાર શરીરને જોયા જ કરીએ છીએ પણ તે ધ્યાન બનતું નથી કારણ કે આપણે તટસ્થ રહીને તે જોતા નથી. વળી આપણે શરીરને બહારથી જ જોઈએ છીએ જ્યારે શરીર પ્રેક્ષામાં આપણે તેને અંદરથી જોવાનું છે. આપણા મનમાં સહજ પ્રશ્ન થાય કે અંદરથી શરીરને કેવી રીતે જોવાય? આપણે શરીરને મન દ્વારા જોવાનું છે. પ્રેક્ષાધ્યાનની પૂર્વતૈયારી માટેનાં જે ચરણોનો આગળ ઉલ્લેખ કર્યો છે તે પૂર્ણ કર્યા પછી આપણે શરીરને ધ્યાનનો વિષય બનાવીને પગથી માથા સુધી ધીમે ધીમે જોવાનું છે. આ પ્રેક્ષા કરતી વેળાએ આપણે શરીરના પ્રત્યેક અંગ-ઉપાંગ અસ્થિ, સ્નાયુ, માંસપેશી ઈત્યાદિનું અંદરથી નિરીક્ષણ કરતા રહેવાનું છે. પગથી માથા સુધી અને માથાથી પગ સુધીની આ પ્રેક્ષાયાત્રા વીસથી ત્રીસ મિનિટ કરતા રહીશું તો જ ત્યાં આપણને કંઈ જોવા મળશે કે અનુભૂતિ થશે.

એવું પણ બને કે થોડાક દિવસ આપણને આ પ્રેક્ષાયાત્રા દરમિયાન કંઈ પણ ખાસ થતું જોવા ન મળે કે અનુભવ ન થાય પણ એકાગ્રતા સધાતાં અને નિરીક્ષણ સૂક્ષ્મ બનતાં આપણને જ્યાં ત્યાં સંવેદનની લાગણી થશે. એક પ્રકારના કંપનનો અનુભવ થશે. રક્તસંચારના ધબકારા વર્તાશે. આવાં પ્રકંપનો ન થાય તો પણ પ્રેક્ષા કરતા રહેવી પણ કંપન પેદા કરવા પ્રયાસ કરવો નહીં. આ બધા આપણી ચેતનાના ધબકાર હોય છે જેના દ્વારા શરીર જીવંત રહેતું હોય છે. બાકી શરીર તો નિર્જીવ છે. પ્રેક્ષા દરમિયાન જે કંઈ સંવેદન થાય કે દેખાય તે પ્રતિ આપણે ઉદાસીન ભાવ રાખવાનો હોય છે અને તેની કંઈ પ્રતિક્રિયા કરવાની નથી હોતી. આ વાત સચવાશે તો જ પ્રેક્ષા ધ્યાન બનશે.

વાસ્તવિકતામાં શરીરપ્રેક્ષા એ આત્મદર્શનની પ્રક્રિયા છે. આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રતિની યાત્રાનું પહેલું પ્રસ્થાન શ્વાસદર્શન છે તો બીજું ચરણ શરીરપ્રેક્ષા છે. સામાન્ય રીતે આપણું જીવન બહિર્મુખી હોય છે. શરીર પ્રેક્ષા એ અંતર્મુખી થવાની પ્રક્રિયા છે. શરીરપ્રેક્ષામાં પ્રાણની વિધ વિધ ધારાઓની

અનુભૂતિ થાય છે જેને કારણે આપણે જીવંત રહીએ છીએ. આ ધ્યાનના પુરસ્કર્તાઓ કહે છે કે જો સાધના ગાઢ બને તો આપણને આ શરીર જેને ઔદારિક શરીર કહે છે - તેના કારણસમાં તૈજસ શરીર અને કર્મશરીરનો પણ અણસાર આવી શકે. જો કે આ વાત ઘણી દૂરની થઈ. પણ એ વાત તો ખરી કે ચેતનાનું બહાર વહેવું એ અતિક્રમણ છે અને ચેતનાનું અંદર તરફ વળવું તે પ્રતિક્રમણ છે. ચેતના બહારના વિષયોમાં રમે તો તે બહિરાત્મદશા ગણાય. ચેતના અંદર વળે તે અંતરાત્મદશા કહેવાય અને જ્યારે ચેતના રાગ-દ્વેષ રહિત થઈને સ્થિર થઈ જાય - નિર્વિકલ્પ ચેતના બની જાય ત્યારે તે પરમાત્મદશાને પ્રાપ્ત કરે. જો કે આ તો શિખરની વાત છે જેનાં અત્યારે તો આપણે દર્શન કરીને જ સંતોષ માનવો રહ્યો.

શરીરપ્રેક્ષા સારી રીતે સધાય તો આપણને એ વાતની પ્રતીતિ થઈ જાય કે પ્રત્યેક ક્ષણે આપણા શરીરના સૂક્ષ્મ ઘટકોમાં તરંગો ઊઠે છે અને બીજી પળે તે શમી જાય છે. આપણું સમગ્ર અસ્તિત્વ કેવળ તરંગોમય જ છે અને આ તરંગોનું આયુષ્ય કેવળ પળ-બેપળનું પણ માંડ હોય છે. પણ આ તરંગો જેમાંથી ઊઠે છે તે ચેતન તત્ત્વ છે. તેને કારણે જ તરંગો ઊઠે છે અને આથમે છે. આ ચેતન તત્ત્વનાં દર્શન - તેની અનુભૂતિ શરીરપ્રેક્ષાનું લક્ષ્ય છે. જે આપણને ભાગ્યે જ સિદ્ધ થાય પણ સત્યના દર્શનનો આ માર્ગ છે.

ભલે આપણે શરીરપ્રેક્ષા કરતાં પરમ સુધી ન પહોંચી શકીએ પણ તેના આપણને જે અન્ય લાભ મળી રહે છે તે પણ કીમતી છે. રાગ-દ્વેષ રહિત થઈને શરીરને જોતાં આપણામાં તટસ્થ રહીને વસ્તુને જોવાની - મૂલવવાની શક્તિ આવી જાય છે. સાધક ધીમે ધીમે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવમાં સ્થિત થતો જાય છે. શરીરપ્રેક્ષા કરનારનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે અને તેની એકાગ્રતા વધે છે આ શક્તિઓનો વિકાસ થતાં જીવન તનાવરહિત બને છે અને વિવેક જાગ્રત થાય છે.

શરીર પ્રેક્ષા કર્યા પછી, આગળ બતાવેલ સમાપન વિધિ કરવી આવશ્યક છે. જો તે નહીં કરી હોય તો શરીર પ્રેક્ષા કરતાં જે પ્રાપ્ત કર્યું હશે તે આત્મસ્થ નહીં બને.

*

ચૈતન્યકેન્દ્ર પ્રેક્ષા

પ્રેક્ષાધ્યાનનું આ એક વિશિષ્ટ અંગ છે. આપણા તન-મનને પ્રભાવિત કરનાર એક અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિતંત્ર (એન્ડોક્રાઈમ સિસ્ટમ) છે અને બીજું નાડી-તંત્ર (નર્વસ સિસ્ટમ) છે. આ વૈજ્ઞાનિક તથ્યને નજરમાં રાખીને આ ધ્યાનની નિષ્પત્તિ કરાઈ હોય એમ લાગે છે. માણસોની આદતો-ટેવો કે કુટેવો, આવેગો વગેરેની ઉત્પત્તિ આ ગ્રંથિતંત્રમાં થાય છે અને તેની અભિવ્યક્તિ નાડીતંત્રમાં થાય છે. જો આપણે સ્વસ્થ રહેવું હોય તો આપણા ગ્રંથિતંત્રને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. આ વાતને નજરમાં રાખીને ચૈતન્યકેન્દ્ર પ્રેક્ષાના ધ્યાનનું આયોજન થયેલ છે. જો ગ્રંથિતંત્ર સ્વસ્થ હોય તો સ્રાવોનું યથાયોગ્ય નિયમન થતું રહે અને સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે.

આમ તો આપણી ચેતના શરીરવ્યાપી છે. છતાંય તે અમુક સ્થાનો ઉપર વિશેષ અભિવ્યક્ત થાય છે. આ સ્થાનો ઉપર જો સંકેતો છોડવામાં આવ્યા હોય તો તે તુરત ઝિલાય છે. જો આ મર્મસ્થાનોને આપણે સાધી લઈએ તો આપણા શરીર અને મન ઉપર આપણે ધાર્યો પ્રભાવ પાડી શકીએ અને સ્વસ્થ રહી શકીએ. ભારતીય યોગ પદ્ધતિમાં આ મર્મસ્થાનોને ચક્ર કહેલાં છે. **આ ચક્રોનાં નામ છેઃ મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધિ, આજ્ઞા અને સહસ્રાર. જૈનયોગમાં તેને ચૈતન્યકેન્દ્રો કહેલાં છે. આ કેન્દ્રો છેઃ શક્તિકેન્દ્ર, સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર, તૈજસ કેન્દ્ર, આનંદ કેન્દ્ર, વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર, દર્શન કેન્દ્ર અને જ્ઞાન કેન્દ્ર.**

વાસ્તવિકતામાં આ ચૈતન્યકેન્દ્રોની નજીક જ આપણા તન-મનને પ્રભાવિત કરનાર અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ પથરાયેલી છે. આ ગ્રંથિઓ છેઃ ગોનાડ્સ, એડ્રીનલ, થાઈમસ, થાયરોઈડ, પિનિયલ અને પિચ્યુટરી. આ ગ્રંથિતંત્ર આમ તો સ્વયં સંચાલિત છે અને તેમાંથી નીકળતા વત્તા ઓછા સ્રાવો આપણા નાડીતંત્રને પ્રભાવિત કરી આપણા આવેગો અને શરીરનું નિયમન કરે છે. પ્રેક્ષાધ્યાનના પુરસ્કર્તાઓએ બીજાં કેટલાંક નાનાં ચૈતન્ય કેન્દ્રો શોધી કાઢ્યાં છે જ્યાંથી ચેતનાનો સ્પર્શ સરળતાથી થઈ શકે છે અને ભાવતંત્રનું નિયમન કરી શકાય છે. આ છે : **બ્રહ્મકેન્દ્ર, પ્રાણકેન્દ્ર, અપ્રમાદ કેન્દ્ર, ચાક્ષુસ કેન્દ્ર, જ્યોતિ કેન્દ્ર અને શાંતિ કેન્દ્ર. એમાં જ્યોતિ કેન્દ્ર અને શાંતિ કેન્દ્ર વધારે મહત્ત્વનાં છે.**

જ્યારે ગ્રંથિઓ ઉપર વધારે બોજો પડે છે ત્યારે તેની કાર્યક્ષમતા જોખમાય છે. જો ગ્રંથિતંત્ર બરોબર કામ ન કરતું રહે તો આપણું સ્વાસ્થ્ય કથળે અને મન પણ માંદલું બની જાય છે. આ ગ્રંથિતંત્રને સ્વસ્થ રાખવા માટે ચૈતન્ય કેન્દ્રના પ્રેક્ષાધ્યાનનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. ચૈતન્ય કેન્દ્રો ગ્રંથિતંત્રને સંવાદી હોય છે એટલે જો તેમનું ધ્યાન કરીએ તો આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને મન પણ સ્વસ્થ રહે. આ બંને વાતો સફળ જીવન માટે ઘણી જરૂરી છે. આમ આ ધ્યાનની રચના વૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા ઉપર કરાયેલી છે તે રીતે તે વિશિષ્ટ છે.

ધ્યાન કરવાની સરળતા રહે અને તે માટે માર્ગદર્શન મળી રહે તે માટે અહીં નીચે કેન્દ્રોનાં નામ, સ્થાન અને તેની સાથે કઈ ગ્રંથિનો સંબંધ થાય છે તે દર્શાવવામાં આવેલ છે.

કેન્દ્ર	સ્થાન	ગ્રંથિ
૧. શક્તિકેન્દ્ર	કરોડરજ્જુના છેડા ઉપર	ગોનાડ્સ(કામગ્રંથિ)
૨. સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર	નાભિથી ચાર આંગળ નીચે	ગોનાડ્સ
૩. તૈજસકેન્દ્ર	નાભિ	એડ્રિનલ
૪. આનંદકેન્દ્ર	હૃદયની પાસે વચ્ચે	થાયમસ
૫. વિશુદ્ધિકેન્દ્ર	કંઠના મધ્યભાગમાં	થાઈરોઈડ પેરા થાઈરોઈડ
૬. દર્શનકેન્દ્ર	ભ્રૂકુટિઓની વચ્ચે	પિચ્યુટરી
૭. જ્યોતિકેન્દ્ર	કપાળની વચ્ચે	હાયપોથેલ્મસ
૮. શાંતિકેન્દ્ર	મસ્તિકનો અગ્રભાગ	પાઈનિયલ
૯. જ્ઞાનકેન્દ્ર	માથાની ઉપરનો ભાગ શિખર	કોર્ટેક્સ બૃહત્ મસ્તિક

આ ઉપરાંત જે અન્ય નાનાં કેન્દ્રો - મર્મ સ્થાનોનો જે ઉલ્લેખ થયેલ છે તે આ પ્રમાણે છે.

બ્રહ્મકેન્દ્ર	જીભ	રસનેન્દ્રિય
પ્રાણકેન્દ્ર	નાસાગ્ર	ઘ્રાણેન્દ્રિય
ચાક્ષુસકેન્દ્ર	આંખોની અંદર	ચક્ષુરિન્દ્રિય
અપ્રમાદકેન્દ્ર	કાનની અંદર	શ્રોત્રેન્દ્રિય

ચૈતન્ય કેન્દ્ર પ્રેક્ષાનો આરંભ શક્તિકેન્દ્રથી શરૂ કરીને ક્રમશઃ સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર, તૈજસ કેન્દ્ર, આંનદ કેન્દ્ર, વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર, બ્રહ્મ કેન્દ્ર, પ્રાણ કેન્દ્ર, ચાક્ષુસ કેન્દ્ર, અપ્રમાદ કેન્દ્ર, દર્શન કેન્દ્ર, જ્યોતિ કેન્દ્ર, શાંતિ કેન્દ્ર અને અંતમાં જ્ઞાન કેન્દ્ર સુધી જવાનું હોય છે. દરેક કેન્દ્ર ઉપર બેથી ત્રણ મિનિટ રોકાઈને પ્રેક્ષા કરતા રહેવાની હોય છે. મહત્ત્વનાં કેન્દ્રો ઉપર વધારે ધ્યાન કરી શકાય અને ઓછાં મહત્ત્વનાં કેન્દ્રો ઉપર ઓછું રોકાઈ શકાય.

આ ધ્યાન કરતી વખતે એ ખ્યાલમાં રાખવાનું છે કે આનંદ કેન્દ્રની નીચેનાં કેન્દ્રો કામનાઓનાં કેન્દ્રો વિશેષતઃ છે અને તેની ઉપરનાં કેન્દ્રો વિવેકનાં કેન્દ્રો છે. બધાં જ કેન્દ્રોનું ધ્યાન ન કરવું હોય તો આનંદ કેન્દ્ર, વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર, દર્શન કેન્દ્ર, જ્યોતિ કેન્દ્ર, શાંતિ કેન્દ્ર અને જ્ઞાન કેન્દ્રનું ધ્યાન કર્યું હશે તો પણ ઘણો લાભ થશે. તેનાથી વિવેક ચેતનાનું જાગરણ થશે - જ્ઞાનનો ઉઘાડ થશે, શાંતિનું અવતરણ થશે, દર્શનશક્તિનો વિકાસ થશે.

ચૈતન્ય કેન્દ્રનું ધ્યાન કરવાની રીત પણ સમજવા જેવી છે. જે કેન્દ્ર ઉપર ધ્યાન કરવું હોય તેના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને આગળથી પાછળ સુષુમ્ણા સુધી ચિત્તને ફેલાવવું. ત્યાં થતાં પ્રકંપનોનો અનુભવ કરવો પણ તે માટે કોઈ પ્રતિક્રિયા કરવી નહીં. તે વખતે અનાયાસે જ કુંભક થઈ જાય છે.

જે જે ચૈતન્ય કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા થાય છે ત્યાં પ્રાણધારા વેગીલી બને છે. પ્રાણધારાના સ્પર્શથી - સંસર્ગથી કેન્દ્રોની નિર્મળતા થાય છે. આ ધ્યાનથી ગ્રંથિતંત્ર સજગ થઈ જતાં ગ્રંથિઓની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે. તેને કારણે તન-મનની જરૂરિયાતો પ્રમાણે ગ્રંથિઓમાંથી સ્રાવોની વધ-ઘટ થતી રહે છે. પરિણામે શરીરનું સ્વાસ્થ્ય અને ચિત્તની સ્વસ્થતા સારી રહે છે. ધ્યાનને લીધે ગ્રંથિતંત્ર સક્રિય બને છે અને તેની બહારથી નાડીતંત્ર પણ સક્ષમ બને છે. આ ધ્યાન સધાતાં શક્તિનો આવિર્ભાવ થાય છે અને આનંદ કેન્દ્રનું જાગરણ થાય છે. પરિણામે પદાર્થો માટેની પ્રતિબદ્ધતા ઓછી થતી જાય છે. આ ધ્યાનનો સૌથી મોટો લાભ છે સ્વસ્થતા અને ચિત્તની પ્રસન્નતા.

*

લેશ્યાધ્યાન

લેશ્યાધ્યાન એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું ધ્યાન છે. લેશ્યા એટલે અંતરમાં ઊઠતા ભાવોના રંગો. આ વાત આધ્યાત્મિક છે તો વૈજ્ઞાનિક પણ છે. આપણે જેવો ભાવ કરીએ છીએ તેવી આપણી છાયા થઈ જાય છે. આ છાયાને રંગ હોય છે પણ તે એટલા બધા સૂક્ષ્મ હોય છે કે આપણે તેને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી. આગમ સાહિત્યમાં જણાવ્યા પ્રમાણે લેશ્યાના રંગ છ(૬) પ્રકારના હોય છે : કૃષ્ણ (કાળો), નીલ (ગાઢો ભૂરો કાળાશવાળો), કપોત (આછો ભૂખરો, કબૂતરના રંગ જેવો), તૈજસ (રક્ત-પીત વર્ણ પણ ખૂલતો), પદ્મ (કમળની પાંખડી જેવો આછો પીળો), શુક્લ (શ્વેત હંસ જેવો).

માણસના ભાવ પ્રમાણે રંગો બદલાતા રહે છે. કાળો અને નીલ એ ક્લિષ્ટ રંગો છે. જે માણસના વિચારો મલિન હોય, હિંસા, જૂઠ, કપટ, ચોરી વગેરે જેવા હલકા વિચારોમાં જે રાચતા હોય તેમની લેશ્યા (ભાવછાયા)ના રંગો કૃષ્ણ અને નીલ હોય છે. વિચારોમાં જેમ મલિનતા ઓછી થતી જાય-તેમ તેની કાળાશ ઓછી થતી જાય છે. જે માણસોના મનમાં કોમળ ભાવો ઊઠતા હોય છે તેમની ભાવછાયા કપોત રંગની બને છે. વિચારો જેમ ઉદાત્ત થતા જાય તેમ ભાવછાયાના રંગો નિર્મળ થતા જાય. મહત્ત્વાકાંક્ષી-વ્યવહારલક્ષી લોકોની ભાવછાયા તૈજસ અર્થાત્ ચમકીલા પીળાશ પડતા અને આછા રક્તવર્ણની હોય. ઉચ્ચ વિચારોવાળા પરોપકારી જીવોની ભાવછાયા પદ્મ જેવા આછા પીળા અને શ્વેત રંગની હોય. સાધુપુરુષોની ભાવછાયા શ્વેત રંગની દેદીપ્યમાન હોય. ભાવછાયાનું આખું વિજ્ઞાન છે. જો આપણે માણસની ભાવછાયાને પકડી શકીએ તો તેના અંતર્જગતનો અંદાજ લગાવી શકીએ અને તેની સાથે યથા-તથા વ્યવહાર રાખી શકીએ.

ભાવ પ્રમાણે છાયાના રંગો બદલાય છે તે તથ્યને નજરમાં રાખીને લેશ્યા ધ્યાનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. તેના પાયામાં એ સિદ્ધાંત રહેલો છે કે ભાવ પ્રમાણે રંગ બદલાય છે તો રંગ પ્રમાણે ભાવ પણ બદલાય છે. આ ધ્યાનનું આયોજન કરતી વખતે લેશ્યાના છ પ્રચલિત રંગોને બદલે

માણસના રોજિંદા વ્યાવહારિક જીવનને નજરમાં રાખીને રંગોની પસંદગી કરવામાં આવી. તે માટે અરૂણ રંગ (સૂર્યોદય વખતનો રંગ) પીળો (સૂર્યમુખીના ફૂલ જેવો) લીલો (હરિયાળી વનસ્પતિનો) નીલો (મોરની ડોક જેવો) અને સફેદ કે શ્વેત (પૂર્ણિમાના ચંદ્ર જેવો) રંગોની પસંદગી કરવામાં આવી.

અરૂણ રંગનું ધ્યાન કરવાથી માણસની ઉદાસીનતા ઓછી થાય છે અને જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ આશાભર્યો રહે છે. પીળો રંગ સ્વસ્થતા અને સ્વાસ્થ્યનો છે. તેનાથી આવેગો ઉત્તેજિત થતા નથી અને વિવેકનું પ્રાધાન્ય રહે છે. વનસ્પતિનો લીલો રંગ હૃદયને શીતળતા આપનારો રંગ છે. તેનાથી મન પ્રસન્ન રહે છે અને મૈત્રીભાવ જાગે છે. નીલો રંગ માણસને કર્મઠ બનાવે છે જે દૃઢતાનો રંગ છે. શ્વેત રંગ શાંતિનો રંગ છે. તેનાથી ચિત્ત નિર્મળ થાય છે. કષાયો પાતળા પડે છે. જીવન આધ્યાત્મિક બનતું જાય છે.

આજના વિજ્ઞાને એ વાતનો સ્વીકાર કર્યો છે કે રંગો માણસના અંતરમનને પ્રભાવિત કરતા જ રહે છે. તેને કારણે માણસનો જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાતો રહે છે અને તેનું પ્રતિબિંબ માણસના વાણી વર્તનમાં ઝિલાય છે. આ વાતનો અર્થ એ નથી કે રંગો જ માણસના સમસ્ત જીવનને બદલી નાખે છે. પરંતુ જો યોગ્ય રંગોનું ધ્યાન કરતા રહીએ તો તેની આપણા જીવન ઉપર અસર પડ્યા વિના રહેતી નથી. તેનાથી લાંબે ગાળે આપણો જીવન પ્રતિનો અભિગમ બદલાઈ જાય છે. રંગના માનવજીવન ઉપરના પ્રભાવની વાત કપોલકલ્પિત નથી પણ વૈજ્ઞાનિક છે. માણસ પોતે શું બનવા માંગે છે તે નક્કી કરીને તે પ્રમાણેના રંગોનું ધ્યાન તેણે કરવું જોઈએ. તેનાથી ચિત્તને શાંતિ તો મળશે જ પણ તેમાં બદલાવ આવતો થઈ જશે.

રંગોના ધ્યાનને વધારે અસરકારક બનાવવા માટે અમુક ચૈતન્ય કેન્દ્રો ઉપર જે-તે રંગનું ધ્યાન કરવાની હિમાયત કરવામાં આવે છે. લીલા રંગનું આનંદ કેન્દ્ર ઉપર, નીલા રંગનું વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર ઉપર, અરુણ રંગનું દર્શન કેન્દ્ર ઉપર, પીળા રંગનું તૈજસ કેન્દ્ર ઉપર અને શ્વેત રંગનું જ્યોતિકેન્દ્ર ઉપર ધ્યાન કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. પરંતુ જો સાધકે પોતાની જરૂરિયાત અને તેના ઉપર વર્તાતા પ્રભાવનો ખ્યાલ કરીને યોગ્ય રંગોની પસંદગી કરી હશે તો તે તેને અનુકૂળ રહેશે.

વળી રંગોના ધ્યાન સાથે જે તે પ્રકારની ભાવના કરતા રહેવાની પણ ભલામણ થાય છે; જેમ કે દર્શન કેન્દ્ર ઉપર અરુણ રંગનું ધ્યાન ધરતાં એ ભાવ ભાવવો કે મારી અંતદષ્ટિ ખૂલી રહી છે, આશાનો મારામાં સંચાર થઈ રહ્યો છે, મારા ઉત્સાહમાં વધારો થઈ રહ્યો છે. અહીં સ્વસૂચન દ્વારા પરિવર્તનના સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

આમ અહીં ઘણાં બધાં સૂચનો થાય છે પણ સાધકે પોતાની પ્રકૃતિ અને અનુકૂળતા લક્ષમાં રાખીને પોતાના ધ્યાનનું આયોજન કરવું ઠીક રહેશે.

ધ્યાનવિધિ

આ ધ્યાન કરવા માટે પ્રથમ આપણે એક રંગ નક્કી કરી લેવો જોઈએ જેના પ્રભાવની આપણને આવશ્યકતા વર્તાતી હોય. તે રંગ પસંદ કર્યા પછી આપણે કલ્પના કરવાની કે એ રંગના પરમાણુઓ આપણા શરીરની ચારેય બાજુ ફેલાઈ રહ્યા છે. ત્યાર પછી એ ભાવ ભાવવાનો કે સમગ્ર આભામંડળ એ જ રંગના પરમાણુઓથી વ્યાપ્ત બની ગયું છે અને હવે આપણે શ્વાસમાં પણ તે રંગના પરમાણુઓ જ લઈ રહ્યા છીએ. ત્યાર પછી એવો ભાવ ભાવવાનો કે આપણામાં જે ક્લિષ્ટ ભાવ કે કષાય હોય તેના રંગના પરમાણુઓ ઉચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર નીકળી રહ્યા છે. ત્યાર પછી આપણામાં અનુકૂળ રંગનો પ્રભાવ વર્તાઈ રહ્યો છે તેમ ચિંતન કરતાં તે ભાવ દોહરાવ્યા કરવો. જેમ કે; હવે મારામાં આશાનો સંચાર થઈ રહ્યો છે, મારી નિરાશા ચાલી ગઈ છે, મારું બધું સારું જ થઈ રહ્યું છે - વગેરે.

જો ચૈતન્ય કેન્દ્રો ઉપર રંગનું ધ્યાન કરવું હોય તો ત્યાં જે તે રંગના પરમાણુઓ ગાઢા થઈ રહ્યા છે અને અંદરના કેન્દ્ર ઉપર તેનો પ્રભાવ પડી રહ્યો છે એમ ચિંતવતા રહેવું.

આવું ધ્યાન વીસેક મિનિટ કરી શકાય પણ રોજ ધ્યાન બદલતા રહેવાથી તેનો ફાયદો નહિ વર્તાય. કોઈ પણ પ્રકારનું ધ્યાન ઓછામાં ઓછું ત્રણ દિવસ માટે તો કરી જોવું જોઈએ. એટલામાં તેના પરિણામનો અણસાર આવે તો ઠીક નહિ તો પછી તે ધ્યાન એક સપ્તાહ પૂરતું કરવું ઠીક રહેશે. વળી આ ધ્યાન કરતાં પહેલાં આગળ દર્શાવેલ તેની પૂર્વભૂમિકા તો તૈયાર કરવી જ જોઈએ અને તેની સમાપન વિધિ પણ સાચવી લેવી જોઈએ; ભલે

તે માટે આપણે ઓછો સમય આપીએ પણ તે બંને વિધિ સદંતર છોડી ન દેવી.

આ લેશ્યા ધ્યાનનો હેતુ વ્યક્તિના ભાવ પરિવર્તન માટેનો છે. તેનાથી ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે, કષાયો મંદ પડે છે અને જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાતો રહે છે. ધ્યાન માટે પ્રશસ્ત રંગો જ લેવા જોઈએ જેથી ચિત્તમાં પડેલા અપ્રશસ્ત કે ખોટા ભાવોનો ક્રમે ક્રમે વિલય થતો જાય. લેશ્યાધ્યાન રૂપાંતરનું ધ્યાન છે. અંતઃચિત્તમાં પડેલા મલિન, અસ્વસ્થ ભાવોનું પરિવર્તન કરીને તેને શુદ્ધ અને સ્વસ્થ બનાવવા માટે આ ધ્યાન કરવાનું હોય છે.

*

અનુપ્રેક્ષા

માણસ પાસે બે પ્રબળ શક્તિઓ છેઃ એક છે જોવાની-જાણવાની. તેનો પ્રેક્ષા કરવામાં ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે એક વિષય લઈને તેની તલસ્પર્શી પ્રેક્ષા કરવામાં આવે ત્યારે તે પ્રેક્ષાધ્યાન કહેવાય છે. માણસ પાસે બીજી શક્તિ છે વિચારની, ચિંતન-મનનની. આ શક્તિ સંસારનાં સર્વ પ્રાણીઓને સુલભ નથી. વિચારની શક્તિ દ્વારા એક જ વિષય ઉપર જે મનન-ચિંતન કરવામાં આવે છે તેને અનુપ્રેક્ષા કહેવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે માણસ જે જોયું હોય કે જાણ્યું હોય તેને કારણે જ વિચાર કરતો થઈ જાય છે તેથી તેને અનુપ્રેક્ષા કહેવામાં આવે છે. અનુપ્રેક્ષામાં અતીતની સ્મૃતિઓ પણ આવે, ભાવિની ધારણાઓ પણ સમાઈ જાય. માણસ મન દ્વારા ભૂત અને ભાવિ બંનેમાં રમતો હોય છે. બંનેને જોતો હોય છે. સામાન્ય રીતે માનવી મન જે વિષય આપે તેના ઉપર વિચાર કરતો થઈ જાય છે અને મન ક્ષણેક્ષણે વિષયો બદલતું રહે છે તેથી વિચારની શક્તિ વીખરાઈ જાય છે. જ્યારે મન એક જ વિષય ઉપર વિચાર કરે, મનન-ચિંતન કરે ત્યારે તે ધ્યાન બની જાય છે. આ રીતે જે ધ્યાન થાય છે તેને અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. અનુપ્રેક્ષા ધ્યાનનો હેતુ માનવીનું રૂપાંતર કરવાનો હોય છે.

આપણે જ્યારે એક જ વિષય લઈને તેના ઉપર ચિંતન-મનન કરીએ છીએ ત્યારે તેની આપણા અંતઃચિત્ત ઉપર ઊંડી છાપ પડે છે; તેને કારણે

આપણાં વાણી-વર્તન-સ્વભાવ વગેરેમાં પરિવર્તન આવી જાય છે. અનુપ્રેક્ષા ધ્યાનનો પ્રમુખ હેતુ માનવીનું રૂપાંતર કરીને તેને સારો-સ્વસ્થ-શાન્ત બનાવવાનો છે જેથી તે આલોકમાં પ્રસન્ન રહીને જીવી શકે અને તેનો પરલોક પણ સુધરી જાય. આમ અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન એ વિશિષ્ટ છે. તેને પ્રેક્ષા ધ્યાનનું બીજું અંગ પણ કહી શકાય. અનુપ્રેક્ષા કર્યા વિના પ્રેક્ષાનો પૂર્ણ લાભ મળતો નથી.

ધ્યાનના અર્થીઓએ વિચારથી ગભરાવા જેવું નથી. વિચાર સ્વાભાવિક છે. આપણને જો તેનો વિવેકથી ઉપયોગ કરતાં આવડે તો તે આપણા માટે ઉપકારક બની શકે. પ્રેક્ષા ધ્યાનમાં વિચાર બાધક છે જ્યારે અનુપ્રેક્ષા ધ્યાનમાં વિચાર સાધન છે. પ્રેક્ષામાં આપણે જે જોયું-જાણ્યું તેના ઉપર અનુપ્રેક્ષામાં વિચાર કરીને આપણે આગળ વધવાનું છે. પ્રેક્ષા કરતાં આપણે જોયું કે સમગ્ર સંસાર પ્રકંપનોનો છે. જડ કે ચેતન - બધામાં ક્ષણે ક્ષણે તરંગો ઊઠે છે અને વિલીન થઈ જાય છે. તેના ઉપર અનુપ્રેક્ષા કરતાં આપણને એ સત્ય મળે છે કે તરંગોની પાછળ સાગર જેવું કોઈ એક ધ્રુવ તત્ત્વ છે જેમાંથી આ તરંગો ઉદ્‌ભવે છે અને વિરમે છે. આ ધ્રુવ તત્ત્વ એ જ આત્મતત્ત્વ. પ્રેક્ષા આપણને સત્યની નજીક લઈ જાય છે. અનુપ્રેક્ષા કરતાં આપણને પૂર્ણસત્ય મળી આવે છે. જૈન ધર્મની આ ત્રિપદી છે. **उपन्ने ईवा, विघमे ईवा, घुवे ईवा - ઉત્પન્ન થાય છે, નષ્ટ થાય છે અને શાશ્વત રહે છે.**

અનુપ્રેક્ષા ધ્યાનમાં વિશેષતયા સંસારના સ્વરૂપ વિશે ચિંતન કરવામાં આવે છે. સંસારનું સમગ્ર સ્વરૂપ અનિત્ય આદિ બાર ભાવનાઓમાં વ્યક્ત થાય છે. આ ભાવનાઓ છે : અનિત્ય, અશરણ, એકત્વ, અન્યત્વ, સંસાર, લોક, અશુચિ, ધર્મ અને બોધિ. તેની સાથે કર્મલક્ષી ત્રણ ભાવનાઓ આસ્રવ સંવર અને નિર્જરા લેવામાં આવે છે. પ્રકારાન્તરે અનુપ્રેક્ષામાં ભાવ પરિવર્તન માટે મૈત્રી, કરુણા, પ્રમોદ અને માધ્યસ્થ્ય ભાવનાઓ પણ લેવાય છે. આ ભાવનાઓ ભાવતાં-ભાવતાં, તેના ઉપર મનન-ચિંતન કરતાં જીવ આત્માભિમુખ થતો જાય છે અને તેનાં વાણી-વર્તન તેને અનુરૂપ થતાં જાય છે. ભાવનાને કારણે અધ્યાત્મ માર્ગમાં અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન ઘણું મહત્ત્વનું ગણાય છે.

અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન જીવન માટે પણ ઘણું ઉપયોગી છે. માણસ મોટેભાગે દુ:ખી હોય છે પોતાના સ્વભાવને કારણે અને પોતાની નિર્બળતાઓને કારણે. અનુપ્રેક્ષાથી સ્વભાવ બદલી શકાય છે અને નિર્બળતાઓને સબળતામાં ફેરવી શકાય છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભના કષાયો માણસને સુખી થવા દેતા નથી. જો માણસ તેની પ્રતિપક્ષી ભાવનાઓ ક્ષમા, નમ્રતા, સરળતા અને ઉદારતાની ભાવના ભાવ્યા કરે તો તેના જે તે કષાયો મંદ પડી જાય છે. તેનાથી માણસના સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવતું જાય છે અને તે વધારે સ્વીકાર્ય બનતો જાય છે.

અનુપ્રેક્ષા કરવા માટે પ્રેક્ષા આવશ્યક છે એવું નથી. માણસ અનુપ્રેક્ષા માટેનો વિષય ભૂતકાળમાંથી લઈ શકે છે કે ભાવિમાંથી પણ લઈ શકે છે. વાતનું તાત્પર્ય એ છે કે માણસે જેવા થવું હોય, જે ગુણો પ્રાપ્ત કરવા હોય તેનું જો સતત ચિંતન કર્યા કરે છે – અનુપ્રેક્ષા કરે છે તો તેનામાં તે ગુણોનું અવતરણ થવા લાગે છે. **અર્હમ્ નું ચિંતન કરતાં અર્હત્ થવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે.** કયા વિષય ઉપર ચિંતન કરવું, કઈ ભાવના ભાવવી તે માણસે જાતે નક્કી કરવાનું હોય છે.

આજે હવે વિજ્ઞાને એ વાત સ્થાપિત કરી દીધી છે કે શરીર અને મન જુદાં નથી. બંને પરસ્પર જોડાયેલાં છે અને એકની અન્ય ઉપર અસર પડ્યા વિના રહેતી નથી.

શરીરને થયેલા કોઈ રોગ માટે માણસ જો એવું ચિંતવન કર્યા કરે કે તે રોગ મટી રહ્યો છે – તે સાજો થઈ રહ્યો છે તો માણસના સાજા થવાની સંભાવના વધી જાય છે. જો માણસ સતત એમ જ વિચાર્યા કરે કે તે માંદો છે તેને અમુક રોગ થયો છે તો તેની માંદા પડવાની શકયતા વધી જાય છે આમ રોગ નિવારણ માટે, શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન ઘણું સહાયક થઈ પડે છે.

સ્વસૂચન દ્વારા તન-મનની સારવાર કરવાની જે પદ્ધતિ આજે વિકસી છે તે એક પ્રકારની અનુપ્રેક્ષા જ છે. અરે પ્રાર્થના પણ અનુપ્રેક્ષા ધ્યાનમાં આવે એમ કહી શકાય.

અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન માણસની વિચારશક્તિને સતેજ કરીને, એકત્રિત કરીને, તેનો વિધ વિધ રીતે ઉપયોગ કરીને જીવનને સ્વસ્થ-સંભર અને

સ્નેહભર્યું બનાવી શકે છે. પ્રશ્ન છે કેવળ તેને યોગ્ય વિષય આપવાનો અને તે તરફ વાળવાનો.

અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન કરવા માટે સવારનો સમય વધારે અનુકૂળ રહે છે જ્યારે ચિત્ત રેડિયો-ટી.વી. સમાચારપત્રો વગેરેથી ક્ષુબ્ધ થયેલું ન હોય. અન્ય પ્રકારનાં ધ્યાનોની જેમ આ ધ્યાન માટે પણ આસન, પ્રાણાયામ (શ્વાસપ્રેક્ષા)અને શરીરનું શિથિલીકરણ આવશ્યક છે. ધ્યાનની શરૂઆત કરતાં પહેલાં તે માટે થોડોક સમય ફાળવવો જરૂરી છે. તે વિના સીધા જ આ ધ્યાનમાં પ્રવેશ કર્યો હશે તો ધ્યાન બરોબર લાગશે નહિ. એકવાર ધ્યાન સિદ્ધ થઈ ગયા પછી અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન માટે કેવળ એકાંત પણ પર્યાપ્ત બની રહે. સામાન્ય રીતે દરેક ધ્યાનની જેમ બે ઘડી (૪૮ મિનિટ) જેટલો સમય આ ધ્યાનને આપ્યો હશે તો ભાવનાના - વિચારના સંસ્કાર અંતઃચિત્ત ઉપર સારી રીતે અંકિત થઈ જશે જેને કારણે સ્વભાવ પરિવર્તન અને વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર સરળ બની રહેશે.

*

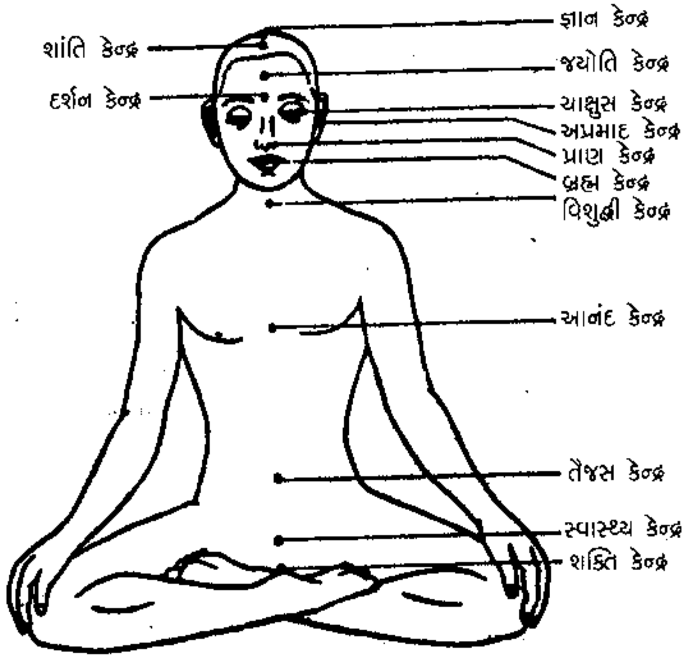
પ્રેક્ષાધ્યાન સમાલોચના

પ્રેક્ષાધ્યાનનો વ્યાપ મોટો છે. તેની અંતર્ગત છ પ્રકારનો ધ્યાનનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. વળી પ્રેક્ષાધ્યાન માટેની પૂર્વવિધિ અને સમાપનવિધિ પણ એક સંક્ષિપ્ત ધ્યાન જેવાં જ છે. એમાં આપણે પ્રવેશવિધિ અને સમાપનવિધિ ઉપરાંત બીજાં પાંચ ધ્યાનની વિચારણા કરી છે. કાયોત્સર્ગ ધ્યાન આમ તો તેની અંતર્ગત આવે છે પણ મેં તેને જુદું તારવીને આગળ અલગ લીધું છે કારણ કે તે થોડુંક અસામાન્ય છે. વળી મેં તેની સાથે લોગસ્સનું અનુસંધાન કરીને લીધું છે. સાધકે આ બધાંય ધ્યાન એક સાથે લેવાની જરૂર નથી. બધાં ધ્યાન એક સાથે કરવા જતાં સાધક કંટાળશે અને એકેયનો લાભ તેને નહિ મળે. મારા હિસાબે આ બધાં ધ્યાનોમાંથી શ્વાસપ્રેક્ષા, અનુપ્રેક્ષા પ્રમુખ છે અને ધ્યાન માટે જણાવેલ પૂર્વવિધિ અને ઉત્તરવિધિ મહત્ત્વનાં છે.

પ્રેક્ષાધ્યાનનું લક્ષ્ય આમ તો આત્માને જોવાનું અર્થાત્ આત્માના સાક્ષાત્કારનું છે પણ તેમાં શરીરના સ્વાસ્થ્ય અને મનની સ્વસ્થતા ઉપર

એટલું જ લક્ષ આપવામાં આવ્યું છે. પ્રેક્ષાનાં આનુષંગિક ધ્યાનોની નિષ્પત્તિ કરતી વખતે શરીરની સંરચના, નાડીતંત્ર અને ગ્રંથિતંત્ર વગેરેનો પણ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. આમ આ ધ્યાનો વૈજ્ઞાનિક પણ છે વળી તેમનો અભિગમ વ્યવહારુ છે.

પ્રેક્ષાધ્યાન વાસ્તવિકતામાં રૂપાંતરનું-બદલાવનું ધ્યાન છે. તેનાથી જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાઈ જાય છે. સાધક જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવમાં આવતો જાય છે. તેના કષાયો મંદ પડતા જાય છે. પ્રેક્ષાધ્યાનનો સાધક તનાવગ્રસ્ત ઓછો રહે છે. બાકી આત્મસાક્ષાત્કારની વાત તો બહુ દૂરની છે. જોકે તેનાથી ચેતનાનાં પ્રકંપનોનો અનુભવ સાધકને થઈ શકે છે. પ્રેક્ષા-ધ્યાનની નિષ્પત્તિ જૈનધર્મના મૂળભૂત સિદ્ધાંતને આધારે થયેલી છે. જેનું લક્ષ્ય અંતરાત્મદશામાં પ્રવેશીને છેવટે પરમાત્મદશા સુધી પહોંચવાનું છે.



૬. વિશેષ ધ્યાન

કાયોત્સર્ગ

કાયોત્સર્ગ એ ધ્યાનનો બહુ વિશિષ્ટ પ્રયોગ છે. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાને છોડી દેવી. સ્વાભાવિક રીતે કોઈને પ્રશ્ન થાય કે કાયાને છોડવાનું તો વળી ધ્યાન હોઈ શકે? આ ધ્યાનમાં કાયાને છોડવાની વાત છે પણ તેમાં ખરેખર કાયા છોડવી પડતી નથી. એમાં કાયા છોડવા માટેનો અભ્યાસ હોય છે. વાસ્તવિકતામાં તો શરીરમાં વ્યાપીને રહેલ ચેતનાને સંકોચીને કોઈ એક મર્મ સ્થાન ઉપર લાવી ત્યાંથી તેને બહાર કાઢી પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન કરવાની વાત એમાં રહેલી છે. બાકી કાયાને છોડીને ચેતના તેનાથી અલગ પડીને, છોડેલી કાયાને તટસ્થ રહીને જોયા કરે એ અવસ્થા સુધી તો ભાગ્યે જ કોઈ સાધક પહોંચી શકે છે. જો ત્યાં સુધી કોઈ પહોંચે તો ધ્યાન સિદ્ધ થયેલું ગણાય. તે અવસ્થામાં પહોંચ્યા પછી સાધકને અનુભૂતિ થઈ જાય છે કે તે આ જડ મરવાવાળો દેહ નથી પણ તેમાં વ્યાપીને રહેલો અનંત શક્તિશાળી આત્મા છે જે ક્યારેય મરતો નથી અને જન્મતો પણ નથી. શાસ્ત્રોમાં તેને ભેદજ્ઞાન કહે છે - જે આ ધ્યાનનું મૂળ લક્ષ્ય છે.

કાયોત્સર્ગ ધ્યાન સિદ્ધ થતાં સાધકનો સમગ્ર જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાઈ જાય છે. અરે, ધ્યાન સિદ્ધ થયું ન હોય પણ તેનો અભ્યાસ થતો રહ્યો હોય તો પણ તેનાથી સાધકમાં ઘણું પરિવર્તન આવી જાય છે. આ ધ્યાનનો અભ્યાસી શારીરિક રીતે સ્વસ્થ અને માનસિક રીતે સંતુલિત રહે છે. તે તનાવગ્રસ્ત રહેતો નથી અને કોઈ કારણસર તેનામાં તનાવ ઉત્પન્ન થયો હોય તો તેનું વિસર્જન થોડીક વારમાં થઈ જાય છે. આવો અભ્યાસી સાધક સંસારમાં રહે છે પણ તેને હૈયે સંસાર વળગેલો રહેતો નથી. જે રોજ કાયાને છોડવાનો અભ્યાસ કરતો હોય છે તેને મૃત્યુ સમયે કાયાને છોડવામાં ખાસ તકલીફ પડતી નથી. તેના માટે તે સહજ બની જાય છે. તે સમયે તે આત્મસ્થ રહીને પરમાત્માનું સ્મરણ કરતો - ધ્યાન કરતો મૃત્યુને શાંતિથી

પાર કરી જાય છે. જો કર્મની વાત સાથે આ ધ્યાનને જોડીએ તો તેનાથી સક્ષમ સંવર થાય છે અને અનર્ગળ કર્મોની નિર્જરા થાય છે – જેને કારણે તેનો મોક્ષમાર્ગ ટૂંકાતો જાય છે.

જૈન ધર્મમાં કાયોત્સર્ગ માટે કાઉસગ્ગ શબ્દ પ્રચલિત છે. જૈન ધર્મની પ્રત્યેક ક્રિયામાં કાઉસગ્ગ હોય જ અને તેની સાથે નવકાર મંત્ર કે લોગસ્સ સૂત્રનું અનુસંધાન થયેલું જ હોય છે. આવશ્યકમાં આ બંનેનો સ્વતંત્ર રીતે પણ સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે તે જ તેની મહત્તા દર્શાવે છે. આપણે ત્યાં ધર્મક્રિયાઓમાં વારેવારે કાઉસગ્ગ થાય છે ખરા, પણ તે યાંત્રિક ઢબે, ઉતાવળમાં થાય છે તેથી આપણે તેના અનર્ગળ લાભથી વંચિત રહીએ છીએ. વળી બહુ ઓછાને તેના મર્મનો ખ્યાલ હોય છે.

વર્તમાનમાં કાઉસગ્ગને તેના વિશિષ્ટ સ્વરૂપમાં રજૂ કરવાનું શ્રેય તેરાપંથના તત્કાલીન આચાર્ય તુલસી અને મહાપ્રજ્ઞને ફાળે જાય છે. તેમણે પ્રેક્ષાધ્યાનની નિષ્પત્તિ કરતી વખતે તેને કાયોત્સર્ગ તરીકે રજૂ કરીને લગભગ પ્રત્યેક ધ્યાનમાં સંમીલિત કરી લીધો અને એક સ્વતંત્ર ધ્યાન તરીકે રજૂ કર્યો.

કાયોત્સર્ગને કેટલાક શબાસન સાથે સરખાવે છે પણ તે વાત બરોબર નથી. શબાસનમાં કાયાને શબવત્ કરવાની હોય છે અને ચેતનાને સુવાડી દેવાની હોય છે. કાયોત્સર્ગમાં ચેતના જાગ્રત રહીને કાયાને છોડીને, તેનાથી અલગ પડીને કાયાને જુએ છે અને પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન કરી લે છે. બેની વચ્ચે આ મૂળભૂત તફાવત છે જે ઘણો અગત્યનો છે.

કાયોત્સર્ગની ત્રણ ભૂમિકા છે : શારીરિક, માનસિક અને ભાવાત્મક. આ ત્રાણેય ભૂમિકાઓને સ્પર્શીએ ત્યારે જ કાયોત્સર્ગ સંપૂર્ણ રીતે સધાય. પ્રથમ ચરણમાં શરીરને તનાવ આપીને થોડીક વાર રાખી, પછી શિથિલ મૂકી દેવાનું હોય છે. બીજા ચરણમાં મનને શરીર છોડવા માટે તૈયાર કરવાનું હોય છે અને ત્રીજા ચરણમાં ચેતનાને શરીરની બહાર કાઢીને તેનું પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન કરવાનો ભાવ ભાવવાનો હોય છે. એક રીતે જોઈએ તો આ ત્રાણેય ચરણમાં મન-વચન અને કાયાની ગુપ્તિ અમુક અંશે સધાઈ જાય છે.

સાધનાના પ્રથમ ચરણમાં બે હાથ ભેગા કરી, આંગળીઓ ભિડાવી, પગને નીચે તરફ ખેંચી આખા શરીરને તનાવગ્રસ્ત કરી દેવાનું હોય છે.

થોડીકવાર શરીરને તનાવમાં રાખ્યા પછી તેને શિથિલ મૂકી દેવાનું હોય છે. આ ક્રિયા થોડાક થોડાક સમયનું અંતર રાખીને ત્રણથી પાંચ વાર કરવી. આ ક્રિયા સૂતાં સૂતાં કરવામાં ફાવટ સારી રહે છે બાકી બને ત્યાં સુધી ઊભા ઊભા કરવી – જેથી જાગરૂકતા બની રહે છે. શરીરને તનાવ આપતી વખતે અને શિથિલ કરતી વખતે યથા તથા સૂચન કરતા રહેવાથી ક્રિયા સારી થાય છે. જેમ કે શરીરને શિથિલ કરવા માટે સૂચન કરી શકાય : હવે શરીર પૂર્ણતયા શિથિલ થઈ જશે, પછી શરીર શિથિલ થઈ રહ્યું છે. થોડીક વાર પછી ચિંતવવાનું કે શરીર હવે શિથિલ થઈ ગયું છે અને મને તેની અનુભૂતિ થઈ રહી છે. શરીર અને મન એક બીજા સાથે સંલગ્ન છે એટલે શરીર મનનું માનીને તેના સૂચન પ્રમાણે કરતું જાય છે. આ વાત કપોળકલ્પિત નથી, પણ વાસ્તવિકતા છે. અલબત્ત આ માટે થોડોક અભ્યાસ આવશ્યક છે.

કાયોત્સર્ગના બીજા ચરણમાં શરીરથી ચેતનાને અલગ કરવા માટે મનને સમજાવવાનું છે. મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત એ ચેતનાનાં જ જુદાં જુદાં સ્તરો છે – પર્યાયો છે. મનને સમજાવવાનું કામ બુદ્ધિ કરે છે. મન નહીં માન્યું હોય તો ચેતના શરીર છોડવા માટે તૈયાર નહીં થાય. તે તેનો વિરોધ કરશે. મનને સમજાવવાની અનેક રીતો છે. સાધકે પોતાની પ્રકૃતિને ધ્યાનમાં રાખીને મનને સમજાવતા રહેવાનું છે. દા.ત. આ તો સત્યના સાક્ષાત્કારની યાત્રા છે. સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરીને પાછા જ આવી જવાનું છે. એમ પણ સમજાવી શકાય કે બધાને શરીર છેવટે છોડવું જ પડે છે અને આપણેય છોડવું પડશે. કોઈ ખેંચીને લઈ જાય તેના કરતાં આપણે જ સ્વમાનપૂર્વક નીકળી જઈએ તો વધારે સારું નહીં? ભગવાન મહાવીર, ભગવાન બુદ્ધ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જેવાઓને પણ છેવટે શરીર છોડવું પડ્યું હતું તો આપણે ક્યાંથી બચવાના હતા? આ તો પ્રાકૃતિક ઘટના છે. વળી આપણે તો થોડાક સમય માટે આ કરીને પાછા આવી જવાના છીએ જાણે ફરવા ગયા હતા. આમ અનેક રીતે મનને શરીર છોડવા માટે તૈયાર કરી શકાય.

ત્રીજા ચરણમાં શરીરમાં દસ ધારાએ વહી રહેલી પ્રાણધારાને જોવાની છે. બધી પ્રાણધારાઓમાં પડવાની જરૂર નથી પણ શ્વાસની પ્રાણધારા જે પ્રમુખ છે તેને પકડીને ચાલીશું તો આપણું કામ થઈ જશે. શ્વાસને જતાં આવતાં કેવળ જોયા કરવાનો. તે સમયે અન્ય વિચારોને આવવા દેવાના નહીં.

આવે તો તેનું નિરસન કરી પુનઃ પ્રાણધારાને પકડી લેવાની. થોડોક સમય આ સાધના થયા પછી સાધક આગળના ચરણ માટે તૈયાર થઈ જશે. પછી દૃઢ સંકલ્પ કરવો કે હવે હું આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત ચેતનાને સંકોચીને મર્મસ્થાન ઉપર લાવી રહ્યો છું. **શરીરમાં મહત્ત્વનાં મર્મ સ્થાનો છેઃ નાભિ; હૃદય; બે ભ્રૂકુટિની વચ્ચેનું કેન્દ્ર અને શિરની ટોચ ઉપરનું સ્થાન.** સાધકે સામાન્ય રીતે શરીરની ઉપરના ભાગમાં આવેલ મર્મસ્થાનને પસંદ કરી ત્યાં ચેતના લાવવી. ભલે ચેતના ત્યાં આવે કે ન આવે પણ તેવો સંકલ્પ કરી આત્મિક પ્રયાસ કરતા રહેવો. જો ત્યાં ચેતના થોડીક પણ એકત્રિત થવા માંડશે તો સાધકને ત્યાં સ્પંદન થતાં વર્તાશે. શરૂઆતમાં તો આટલું થાય તો પણ ઘણું. આમાંનું કંઈ પણ ન થાય તો પણ એ રીતનો ભાવ ભાવતાં પ્રયાસ કરતા રહેવાનો, તેનાથી પણ ઘણો લાભ થશે.

ચેતના મર્મસ્થાને આવી જાય કે ન આવી જાય પણ સાધકે માની લેવાનું કે હવે ચેતના ત્યાં કેન્દ્રિત થઈ ગઈ છે અને શરીર ચેતનહીન કે અલ્પચેતનવાળું બની ગયું છે.

ત્યાર પછી સાધકે પ્રગાઢ સંકલ્પ કરવાનો અને ભાવ ભાવવાનો કે હવે મારી ચેતના મર્મસ્થાનેથી બહાર નીકળીને પરમાત્મામાં લીન થઈ રહી છે. હવે મારું અસ્તિત્વ પરમાત્માથી જુદું રહ્યું નથી. પ્રકારાન્તરે એમ પણ ભાવ ભાવી શકાય કે હવે મેં પરમાત્મ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે અને હું અનંત ચતુષ્ટયીમાં (અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત વીર્ય અને અનંત આનંદ) અવસ્થિત થઈ ગયો છું. થોડીક વાર આમ પરમાત્મભાવમાં રહ્યાનું ચિંતવ્યા પછી એમ ચિંતવવું કે હવે મારી ચેતના પરમાત્મામાંથી નીકળીને, મારા છોડેલા શરીરના મર્મસ્થાનેથી શરીરમાં પ્રવેશ કરીને પુનઃ શરીરમાં વ્યાપી ગઈ છે. થોડીક વાર આ મનઃસ્થિતિમાં રહ્યા પછી આંખ ખોલી ત્રણ વખત ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને કે મંત્ર બોલીને ધ્યાન સંપન્ન કરવું અને હવે શરીર પુનઃ ચેતનવંતુ બની ગયું છે તેવો અનુભવ કરવો. ચેતનાની આ યાત્રા વાસ્તવિકતામાં ભાવયાત્રા જ બની રહેશે તેમ છતાંય સાધકને તેનો ઘણો લાભ થશે.

જૈન ધર્મક્રિયાઓમાં કાઉસગ્ગ-કાયોત્સર્ગ કરી ચેતનાનું અનુસંધાન લોગસ્સ સૂત્ર સાથે કરવાનું વિધાન છે. કાઉસગ્ગ શ્વાસ પ્રમાણે કરવાનો હોય

છે અર્થાત્ કે પ્રાણધારા સાથે જોડીને લોગસ્સ સૂત્રમાં ચોવીસ તીર્થંકર પરમાત્માઓનું નામસ્મરણ કરવાનું હોય છે. ખરેખર તો આ નામસ્મરણ ભાવથી ધ્યાન સાથે કરવાનું હોય છે. આ રીતે થયેલો કાઉસગ્ગ સ્વરૂપપ્રાપ્તિમાં સહાયક બની રહે છે. લોગસ્સ સૂત્રને અંતે આવતી ગાથામાં સાધક આરોગ્ય (ભાવ આરોગ્ય) બોધિ અને સમાધિ મરણની તીર્થંકર પરમાત્માઓ પાસે માંગણી કરે છે અને છેવટે સિદ્ધિ આપવા માટે પ્રાર્થના કરે છે. અર્થાત્ કે તે રીતે દોરવા માટે પ્રાર્થે છે. જે લોકો લોગસ્સથી ઓછા પરિચિત હોય છે કે જેમને તે સૂત્ર કંઠસ્થ ન હોય તે કાઉસગ્ગનું નવકાર મંત્ર સાથે અનુસંધાન કરીને સાધના કરે છે. ટૂંકમાં કાઉસગ્ગમાં પરમાત્મ તત્ત્વ સાથેનું અનુસંધાન આવશ્યક છે. મંત્ર કે સૂત્રને સહારે પરમાત્મ શક્તિના અવતરણનો માર્ગ મોકળો બની જાય છે.

જો કે કાયોત્સર્ગ ધ્યાનમાં મૂળ વાત ચેતનાને શરીરથી અલગ કરીને, તે બંનેની ભિન્નતાની અનુભૂતિ કરવાની છે. આ પ્રતીતિ થઈ ગયા પછી ચેતના જે માર્ગે બહાર નીકળી હોય તે માર્ગે તેને પાછી વાળીને પુનઃ શરીરમાં અવસ્થિત કરીને ધીમે ધીમે ધ્યાન સમાપ્ત કરવાનું હોય છે. ચેતના અને શરીર ભિન્ન છે. તે એક નથી - તેની અનુભૂતિને ભેદજ્ઞાન કહે છે જે અધ્યાત્મ માર્ગમાં ઘણું મહત્ત્વનું ગણાય છે.

આ ધ્યાન અશક્ય નથી પણ અધ્યાત્મ માર્ગમાં આગળ વધેલા યોગીઓ જ આ રીતે ચેતનાને શરીરથી અલગ કરીને ચૈતન્ય વિહાર કરી શકે છે. ભલે આપણામાં તેવી શક્તિ આજે ન હોય પણ આપણે તે માટેનો અભ્યાસ કર્યો હોય તો કોઈ કાળે તે માટે ઉમેદવારી કરી શકીએ. આ ધ્યાન સાધવું ઘણું અઘરું છે એ વાત ખરી પણ આત્મા માટે તે ઘણું ઉપકારક છે. તે સિદ્ધ ન થયું હોય તો પણ તે સાધકના જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવી દે છે. આલોક અને પરલોક બંનેને સુધારવાની ક્ષમતા ધરાવનાર આ ધ્યાનનો અભ્યાસ રાખનારનું જીવન અને મૃત્યુ બંને સુધરી જાય છે. આ ધ્યાનનો સાધક સુખે જીવે છે અને સુખે શરીરને છોડીને મૃત્યુની પેલે પાર ઊતરી જાય છે.

કાયોત્સર્ગ ધ્યાન સમાપ્ત થયા પછી ધીમે ધીમે તેમાંથી બહાર આવવું જરૂરી છે. તે માટે થોડીક વાર ઈશ્વરનું સ્મરણ કરીને કે કોઈ પ્રભાવક મંત્રનું

પાંચ વાર સ્મરણ કરીને ધ્યાન છોડવું. ધ્યાન દરમિયાન આંખો અડધી મીંચેલી અને અડધી ખુલ્લી રાખવાનું ઠીક રહે છે. તેથી વિચાર ઓછા આવે છે અને ચિત્તને બહાર તરફ વહેવાનો અવકાશ ઓછો મળે છે. આ ધ્યાન સામાન્ય રીતે બે ઘડી કે એક કલાક પર્યંત તો કરવું જ જોઈએ. જો એટલો સમય તે માટે નહીં આપ્યો હોય તો તેની અસર જ નહીં વર્તાય.

આ ધ્યાન કરનારને મૃત્યુનો એટલો સંતાપ રહેતો નથી. સાધકની પ્રકૃતિ શાંત અને સ્વસ્થ બની જાય છે. આ ધ્યાનનો સાધક પાપ કરતાં પાછો પડે છે. અને પુણ્યપ્રવૃત્તિ કરવા માટે તત્પર હોય છે. આ ધ્યાન કરનારના રાગ-દ્વેષ ઘણા પાતળા પડી જાય છે. આ ધ્યાનનું લક્ષ્ય આત્માને પરમાત્મા સુધી લઈ જવાનું કે તેને પરમાત્મા બનાવવાનું છે; પણ તે કરવાથી જીવન પણ સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન બની રહે છે. ચેતનાને કાયાથી અલગ કરીને પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન કરાવતા આ ધ્યાનને 'વિશેષ ધ્યાન'માં સકારણ જ રાખ્યું છે. તેનાથી આગળની યાત્રાનો આપણી પાસે નકશો કે ચાર્ટ નથી. અજ્ઞાતની આ યાત્રા કેવળ પરમાત્માને સહારે જ થઈ શકે છે.

*

યોગસંયમ

કાયોત્સર્ગની નજીકનું કહી શકાય પણ તેના કરતાં ઘણું સરળ ધ્યાન મનોવચનકાયગુપ્તિનું છે. આપણે જન્મીએ છીએ ત્યારથી આપણે જીવીએ ત્યાં સુધી સંસાર સાથે આપણને જોડી આપનાર મન-વચન અને કાયાના યોગો છે. આ યોગો ન હોય તો સંસાર ન રહે અથવા તો તે ઘણો સીમિત થઈ જાય. આ યોગોનો સંયમ કરવો એ ધ્યાન છે. આ ધ્યાન સવાર-સાંજ નિયમિત રીતે સ્થળ અને સમયની અનુકૂળતા પ્રમાણે સાધી શકાય. તે માટે પંદર-વીસ મિનિટનો સમય પણ પર્યાપ્ત બની રહે છે.

આ ધ્યાન સાધવા માટે કંઈ ખાસ કરવાનું નથી. શરૂઆતની બે-ચાર મિનિટની પૂર્વવિધિ કરીને ધ્યાન લેવા માટે મન-વચન અને કાયાના યોગોનો બને તેટલો સંયમ કરવાનો છે. તે માટે કાયાનું હલન-ચલન રોકી તેને સ્થિર રાખવાની છે. ત્યાર પછી વાણીનું મૌન સાધવાનું છે. આ બંને યોગોને સ્થિર કરવાનું એટલું મુશ્કેલ નથી. પણ પછી મનને સ્થિર કરવાનું છે તે કામ કપરું

છે. મન સ્વભાવે ચંચળ છે એટલે તે સતત ઊડાઊડ કરતું રહે છે. મનને ચંચળ કરનાર કષાયો છે – રાગ અને દ્વેષ. રાગ-દ્વેષની સંતતી છે ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ. આ કષાયોના ઉછાળા જેટલા વધારે તેટલું મનનું પ્રવર્તન વધારે. મનની સ્થિરતા માટે કષાયોની મંદતા અને અલ્પતા ઘણાં જરૂરી છે. ભલે આપણે મનને સદંતર ગોપવી ન શકીએ પણ તેનું પ્રવર્તન જેટલું ઓછું હશે તેટલો સંયમ સારો થશે અને ધ્યાન સારું લાગશે.

એમાંય જો કોઈ બડભાગી પળે મનનો અલ્પ સમય માટે પણ પૂર્ણતયા સંયમ થઈ જાય અર્થાત્ કે મનનો લય થઈ જાય તો તે પળ આત્માની અનુભૂતિ અર્થાત્ કેવળ અસ્તિત્વની પળ બની રહેશે. ધ્યાનનું આ બહુ ઊંચું શિખર છે જેનાં દર્શન પણ દુર્લભ છે. અલ્પકાળ માટે આ ઝાંખી થઈ જાય તો પણ ક્યાં?

આપણાથી જરા અળગા થઈને જો આપણે આપણને જોઈએ તો લાગે કે આપણે જરૂર વગર આપણાં અંગ ઉપાંગોને સતત હલાવતા જ રહીએ છીએ. વિના કારણે આમતેમ આંટાફેરા કર્યા જ કરીએ છીએ. એ જ રીતે આપણે આખો દિવસ બોલ-બોલ કર્યા જ કરીએ છીએ. એમાં જરૂરનું ઓછું હોય છે અને કામ વગરનું વધારે હોય છે. બોલવાની આડે આપણે સામાને સાંભળવાનો વિવેક પણ રાખતા નથી. મન તો સ્વભાવે જ ચંચળ છે. ત્યાં વળી આપણે તેને કલ્પનાના ઘોડે ચઢાવીને ભૂતકાળ ફંફોસતા રહીએ છીએ અને ભાવિમાં ભટકતા રહીએ છીએ. મન-વચન અને કાયાના યોગોનું પ્રવર્તન એમ ને એમ થતું નથી. તેની પાછળ આપણે એકત્રિત કરેલી મહામૂલી ઊર્જા ખર્ચાતી જ રહે છે. આ ઊર્જાને જો આપણે બચાવી લઈએ તો તે ધ્યાન જ છે. ધ્યાનમાં આપણને જે શાંતિ લાગે છે, મનની પ્રસન્નતા લાગે છે તે આ ઊર્જાની સ્વયંમાં સ્થિતિ થવાને કારણે. સંયમ ઊર્જાને બચાવીને સ્વયં તરફ વાળે છે જેને કારણે આપણને શાંતિ અને સ્વસ્થતાની અનુભૂતિ થાય છે. ભલે આપણે પૂર્ણતયા યોગોનો સંયમ ન કરી શકીએ પણ જેટલો સંયમ કરી શકીશું તેટલો તેનો લાભ અવશ્ય મળશે.

સંયમયોગ એટલે જ મન-વચન-કાયાની ગુપ્તિ. વાસ્તવિકતામાં પૂર્ણ યોગ નિરોધ શક્ય નથી પણ ધ્યાનમાં આપણે તેનો વધારેમાં વધારે સંયમ કરીએ છીએ. અર્થાત્ કે આપણે ધ્યાનમાં મન-વચન-કાયાનું ઓછામાં ઓછું

પ્રતર્વન કરીએ છીએ. આ ધ્યાન માટે ખાસ કોઈ પૂર્વતૈયારી કરવાની હોતી નથી. તેથી સંસારની પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે જ્યાં અને જ્યારે સમય મળે ત્યારે પણ તે થોડીવાર માટે કરી શકાય તેવું છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં હોઈએ અને જો ત્યાં થોડોક ફાજલ સમય મળી જાય તો તેટલા સમય પૂરતું આ ધ્યાન કરી શકાય તેવું છે.

આ ધ્યાનથી ચિત્ત શાંત અને સ્વસ્થ થઈ જાય છે. આ ધ્યાનના સાધકના જીવનમાં એક પ્રકારની સ્થિરતા આવી જાય છે. આ ધ્યાનથી તનાવનું વિસર્જન થતું રહે છે તેથી તન-મન હળવાશ અનુભવે છે. લાંબે ગાળે આ ધ્યાનના સાધકના સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવતું જાય છે અને તેનો જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાઈ જાય છે. અલ્પ પ્રયાસે વધારે સ્વસ્થતા આપનાર આ ધ્યાન છે.

આ ધ્યાન હોય કે કોઈપણ ધ્યાન હોય, ધ્યાનના અર્થીએ પોતાના ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને ધ્યાન લેવું અને તેમને વંદન કરીને ધ્યાનનું સમાપન કરવું જરૂરી છે – પછી ભલે તે માટે લાંબી વિધિ ન કરીએ.

*

દર્શનધ્યાન

ધ્યાન વિધ-વિધ રીતે થઈ શકે છે. તેમાં આ રીતે જ ધ્યાન થાય અને બીજી રીતે ધ્યાન ન થાય તેવો આગ્રહ અસ્થાને છે. જે આપણને અનુકૂળ આવે અને જેનાથી આપણા ચિત્તને શાંતિ મળે, મન પ્રસન્ન રહે તે ધ્યાન સાધી શકાય. એ રીતે બહુજનસમાજમાં જે પ્રચલિત છે અને જે ઘણા લોકો નિત કરે છે તે દર્શનનું ધ્યાનમાં રૂપાંતર કરી શકાય તેવું છે. ભગવાનનાં જે દર્શન આપણે રોજ કરીએ છીએ તે દર્શનનું જો આપણે ધ્યાનમાં પરિણમન કરી લઈએ તો આપણને ધ્યાનથી મળતા ઘણા લાભો સહેજમાં મળી જાય તેમ છે. તે માટે આપણે વધારાનો બીજો સમય પણ ખાસ ફાળવવાની જરૂર પડે તેમ નથી. ક્રિયા તો એની એ જ રહે પણ તે કરવાની રીતમાં અને તેના ભાવમાં થોડોક ફેરફાર કરવો પડે.

ધર્મમાં જે લોકોને આસ્થા હોય છે તે લોકો સામાન્ય રીતે પોતાના સંપ્રદાયના દેવમંદિર કે દેરાસરમાં રોજ જતા હોય છે. કેટલાક લોકો તો

સવાર-સાંજ એમ બે વખત જતા હોય છે. તેઓ ત્યાં થોડીક વાર ઊભા રહીને ભગવાનનાં દર્શન કરીને ઊભા-ઊભા કે નીચા પડીને વંદન કરીને નીકળી જતા હોય છે. તો કેટલાક વધારે આસ્થાવાળા લોકો સેવાપૂજા કરવા માટે જતા હોય છે. તેઓ ભગવાનની જળ-ચંદન-અક્ષત-નૈવેદ્ય-ફળ ઈત્યાદિ દ્રવ્યોથી સેવા પૂજા કરે છે. પછી પળ-બે પળ ભગવાનની સામે ઊભા રહીને કે પગે લાગીને કંઈક પ્રાર્થના કે સ્તુતિ કરે છે અને પાછે પગલે મંદિરમાંથી નીકળી જાય છે.

આ બંને પ્રકારના લોકોનાં દર્શન-વંદન કે સેવા-પૂજામાં ધ્યાનની ભૂમિકા તો રચાઈ જ ગઈ હોય છે. તેઓ દર્શન-પૂજન કર્યા પછી થોડીક વધારે વાર મંદિરમાં રોકાઈ જાય અને કોઈને અડચણ ન પડે તેમ એક જગા પસંદ કરીને ઊભા રહીને કે બેસીને ભગવાનની જે મૂર્તિ હોય કે સ્વરૂપ હોય તેના પ્રતિ વિચારરહિત થઈને થોડીક વાર માટે એકાગ્રતાથી જોયા કરે તો તે પણ એક રીતે ધ્યાન જ છે. આને આપણે ધ્યાનની પ્રાથમિક અવસ્થા કહી શકીએ. આ ધ્યાનમાં ભગવાનની મૂર્તિ કે સ્વરૂપનું આલંબન લઈને ચિત્તની ધારાને તેના પ્રતિ અસ્ખલિત રીતે વહેતી રાખવાની હોય છે અને આમ ભગવાન સાથે એકાગ્રતા સાધવાની હોય છે.

એકાગ્રતાની આ વાત દેખાય છે કે લાગે છે તેટલી સરળ નથી. ચિત્ત પારા જેવું છે. તેને વીખરાતાં વાર નથી લાગતી. તમે ભગવાન સામે જોતા રહેશો ત્યાં તો ચિત્ત ત્યાંથી સરકીને બીજા કેટલાય વિષયો ઉપર જવા માંડશે પણ હવે તમે સજાગ હશો એટલે ચિત્તને વળી પાછું તમે ભગવાનની મૂર્તિ ઉપર વાળી લાવશો અને ત્યાં રોકાશો. આમ ઘડીમાં ચિત્ત તમને દોડાવશે તો બીજી ઘડીએ તમે ચિત્તને દોડાવશો. ચિત્તની દોડવાની પ્રક્રિયા તો રહી જ પણ એમાં મોટો ફેર એ પડી ગયો કે પહેલાં તમે ચિત્ત દોડાવે તેમ દોડતા હતા તેને સ્થાને હવે તમે પણ ચિત્તને ધારી દિશામાં દોડાડવા લાગ્યા. આ તફાવત ઘણો મહત્ત્વનો છે. તેનો અર્થ એ થયો કે ચિત્ત ઉપર તમારું નિયંત્રણ સ્થપાવા માંડ્યું. આને શુદ્ધ ધ્યાન ન કહીએ તો પણ તેને ધ્યાનનો સંનિષ્ઠ પ્રયાસ તો કહેવો જ પડે અને તેનું ફળ પણ ઓછું નથી. બાકી ભગવાનની પ્રતિમા સામે જોતાંની સાથે જ ચિત્ત સ્થિર જાય તેવું ધ્યાન તો યોગીઓને પણ દુર્લભ હોય છે.

તમે મંદિરમાં ભગવાનની સમીપે પંદર-વીસ મિનિટ આમ ઊભા રહીને તેના સ્વરૂપનું ધ્યાન ધરતા રહેશો તો બધો સમય ચિત્ત તમને સાથ નહિ આપે. પણ કેટલોક સમય તો ચિત્ત તમારા કહ્યામાં રહ્યું હશે અને તેણે તમને સાથ આપ્યો હશે. સફળતાનું આ પ્રથમ સોપાન છે. આમ તમે ઉત્તરોત્તર રોજ આ ધ્યાન ધરતા રહેશો તો ચિત્ત ધીમે ધીમે ભગવાનના સ્વરૂપ ઉપર વધારે સ્થિર થવા લાગશે.

શ્રદ્ધાવાળા જીવને તો ધ્યાનની આ વાત જલદીથી જચી જશે પણ કોઈને એવો પણ વિચાર આવે કે ચિત્તને આમ ભગવાનના દર્શનમાં શા માટે સ્થિર કરવું? તેનાથી શું ફાયદો થવાનો? ભગવાન ઉપર ચિત્ત સ્થિર થવામાં તમને ખબર પણ ન હોય તેમ એક ઘટના ઘટિત થઈ જાય છે. જે ચિત્ત ભગવાનના આલંબન વિના ઊડા-ઊડ કરીને ગમે ત્યાં સારી ખોટી વસ્તુઓ ઉપર બેસતું હતું અને રાગ-દ્વેષ કરીને અકારણ કર્મબંધ કરતું હતું તે હવે ભગવાન ઉપર સ્થિર થઈને અલ્પ કર્મબંધ કરતું થઈ જાય છે. વળી ભગવાનમાં સ્થિર થયેલું ચિત્ત કર્મનો જે કંઈ બંધ કરે છે તે કેવળ પુણ્યકર્મનો જ હોય છે.

જો ચિત્તને છૂટો દોર મળી જાય છે તો તે ગંદી-ગલીચ નાળીઓમાં ભટકી આવે છે. તેને કારણે ચિત્ત ઉપર ખરાબ સંસ્કાર પડે છે. જેની અસર ઉત્તરોત્તર વધતી રહે છે અને તેમાંથી પાપકર્મની પરંપરા સર્જાય છે. ઐહિક રીતે જોઈએ તો ભટકતું ચિત્ત એ તનાવનું કારણ બની જાય છે. ભગવાન ઉપર સ્થિર થયેલું ચિત્ત એ શુભ કે શુદ્ધના સંગમાં રમે છે જે આગળ વધતાં જીવને શાશ્વત સુખની વાટે સાથ આપશે.

સામાન્ય રીતે સ્થિર વસ્તુ કે વિષય ઉપર ચિત્તને લાંબા સમય માટે રોકી રાખવાનું મુશ્કેલ બની જાય છે. આપણે જ્યારે સિનેમા જોવા જઈએ છીએ કે ટી.વી જોવા બેસીએ છીએ ત્યારે તેના ઉપર ચિત્તને લાંબો સમય સ્થિર રાખી શકીએ છીએ કારણ કે તેના ઉપર દશ્યો બદલાતાં રહે છે અને આપણને ફિલ્મમાં સતત કંઈ બની રહ્યું હોવાનો અહેસાસ થતો રહે છે. કોઈ કારણસર પડદા ઉપરનું દશ્ય સ્થિર થઈ જાય અને તે આગળ ન વધે તો આપણે વિચલિત થઈ જઈએ છીએ અને જો થિયેટર હોય તો લોકો બૂમાબૂમ કરી મૂકે છે. વાતનું તાત્પર્ય એ છે કે જો દશ્ય બદલાતાં રહે તો

ચિત્તને સ્થિર કરવાનું સરળ બની જાય છે.

એ રીતે જો આપણે કેવળ ભગવાનની મૂર્તિ સામે જોયા જ કરીશું તો ઝાઝો સમય તે કરવું મુશ્કેલ બની જશે કારણ કે મૂર્તિ સ્થિર રહે છે પણ જો આપણે દર્શન વખતે મૂર્તિ સામે સ્થિર થયેલા ચિત્તને ભગવાનના જીવનના પ્રસંગો સાથે જોડીને તેના ઉપર ચિંતન કર્યા કરીશું તો આપણું ચિત્ત ભગવાનના સ્વરૂપ સાથે સરળતાથી વધારે વાર તન્મય થઈને સ્થિર રહી શકશે. ભલે આપણી દૃષ્ટિ ભગવાનની મૂર્તિ ઉપર સ્થિર થયેલી રહે પણ તે વખતે જો આપણે ભગવાનના જીવન અને કવન ઉપર વિચાર કરવા માંડીશું તો ધ્યાન લાંબો સમય સાધી શકીશું. જો એટલે દૂરની યાત્રા ન કરીએ તો ચિત્તને છેવટે ભગવાનની પ્રતિમા ઉપરનાં આભૂષણો - મુગટ - રત્નો ઇત્યાદિ ઉપર ફેરવતા રહીશું તો પણ ધ્યાન ટકી રહેશે. આ રીતે ભગવાન સાથેનો આપણો સંગ વધારે સમય રહેશે અને તેટલો સમય ચિત્ત પ્રસન્ન રહેશે. **ભગવાનના સ્વરૂપનું ચિંતન એ પણ ઊંચા પ્રકારનું ધ્યાન છે અને તે દર્શન કરતાં કરતાં સહેજમાં સાધી શકાય તેવું છે.**

સ્વરૂપ ધ્યાનની આગળની કક્ષા ભગવાનના ગુણોના, તેમના ઐશ્વર્યના ચિંતનની છે. આ ધ્યાન જરા સૂક્ષ્મ છે. જે ભગવાનને આપણે સમર્પિત થઈને પૂજીએ છીએ - સેવીએ છીએ તેમના ગુણોથી આપણા ચિત્તને ભાવિત કરવું. ગુણોનું ચિંતન કરવાથી જાણતાં-અજાણતાં આપણામાં એ ગુણોનું સંક્રમણ થવા લાગે છે. જેને કારણે આપણી પરમાત્મા પ્રતિ ગતિ થવા લાગે છે. તેમ કરતાં જીવાત્મા જ્યારે તેનાથીય આગળની ભૂમિકા સાધે છે ત્યારે તે ભગવાન સાથે તદ્રૂપતા અનુભવે છે તે સમયે તેનામાં ભગવત્તા પૂર્ણ સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. ધ્યાનનું આ અંતિમ શિખર છે. દર્શન પણ જો આ રીતે ધ્યાનમાં પરિવર્તિત થઈને આગળ વધતું જાય તો છેવટે પરમાત્મા સુધી પહોંચાડી શકે.

આમ ભગવાનનાં દર્શન જેવી સામાન્ય લાગતી ક્રિયા એક ઉચ્ચ પ્રકારના ધ્યાનમાં પરિણમી શકે છે અને આપણને લાભાન્વિત કરી શકે છે. પણ આપણે તો ભગવાનનાં દર્શને જઈને, આમતેમ ઊંચા-નીચા થઈને કે દીવો-અગરબત્તી કરીને ગયા હોઈએ તેવા કોરા ને કોરા પાછા ફરીએ છીએ - એ ઓછી કરૂણાની વાત છે? તેનો અર્થ એ થયો કે આપણને દર્શન કરતાં

જ નથી આવડતાં. આપણા દર્શન ભાવથી ભીંજાયેલાં નથી હોતાં તેથી આપણે કોરા ને કોરા રહી જઈએ છીએ. બાકી દર્શનમાં ચિત્તને નિર્મળ કરવાની અને પ્રસન્નતા આપવાની અનર્ગળ તાકાત છે.

*

હરતાં-ફરતાં

અહીં આપણે એ વાત કરવાની છે કે જે લોકો પાસે ધ્યાન માટે સમય નથી કે અનુકૂળતા નથી તેવા લોકો ધ્યાનનો લાભ કેવી રીતે લઈ શકે. તો સમાજમાં એવા પણ લોકો છે કે જેમની પાસે સમય હોય છે પણ તેને તેઓ વેડફી નાખતા હોય છે. વળી આજના જીવનસંઘર્ષના યુગમાં બહુ ઓછા લોકોને ધ્યાન માટે સમય અને સ્થળનો આગ્રહ રાખવાનું પોષાય તેમ છે. આવા બધા લોકોને ધ્યાન તરફ વાળવા હોય તો તેમને ધ્યાનમાં કેવી રીતે જોડી શકાય એ વાત લક્ષમાં રાખીને અહીં ધ્યાનના કેટલાક પ્રયોગોની ચર્ચા કરી છે. જે સૌ કોઈને ઉપયોગી બની રહે તેવી છે.

આજે જમાનાની તાસીર જ એવી છે કે માણસને અહીં તહીં કેટલોય સમય વેડફવો જ પડે છે. ડૉક્ટરને ત્યાં ગયા હોઈએ, બૅંકમાં કંઈ કામે જવું પડ્યું હોય, સરકારી કે બિનસરકારી કચેરીઓમાં કામ-પ્રસંગે જવું પડ્યું હોય ત્યાં જતાંની સાથે તુરત જ આપણું કામ થતું નથી. ત્યાં કેટલીય વાર રાહ જોતા બેસી રહેવું પડે છે. તેવા ફાજલ સમયનો ઉપયોગ જો આપણે ધ્યાનમાં કરી લેતા હોઈએ તો આપણને ઘણી શાંતિ મળી રહે અને આપણી સ્વસ્થતા બની રહે.

બીજી બાજુ નિવૃત્ત થયેલા વૃદ્ધ લોકો કંઈ કામ કરી શકતા હોતા નથી. એટલે તેઓ સાંજ પડે બગીચાને બાંકડે કે મંદિરના ઓટલે બેસીને ગામ-ગપાટા મારતા હોય છે. આ લોકો પણ મળેલા ફાજલ સમયમાંથી થોડાક સમયનો ઉપયોગ ધ્યાન કરવામાં ગાળે તો તેમને ઘણી હૈયાધારણ રહે.

સંપન્ન લોકો પાસે ઘણો સમય હોય છે જે તેઓ કલબોમાં કે હરવા-ફરવામાં ગાળે છે. તેમાંથી થોડોક સમય તેઓ ધ્યાન માટે ફાળવી શકે તો પણ ક્યાં? તેની સામે બેકાર લોકો છે જેઓ કામની શોધમાં અહીં તહીં ફરતા હોય છે. તેઓ પણ વચ્ચે થોડોક સમય કાઢીને ધ્યાન કરતા થઈ જાય તો

તેમનામાં ઘણો ફેર પડી જાય.

વાસ્તવિકતામાં ધ્યાન એ આત્માના ઉપયોગની – ચિત્ત પ્રવર્તનની સ્થિરતા છે. એ કરવા માટે સમય અને સ્થળ અનુકૂળ હોય તો સારું પણ તેના વિનાય ધ્યાન કરી શકાય અને તેનાથી લાભાન્વિત થઈ શકાય તે બાબતને લક્ષમાં રાખીને અહીં ધ્યાનના કેટલાક પ્રયોગોનું નિરૂપણ કરેલું છે. ધ્યાનનો ઈચ્છુક તેમાંથી તેને જે ઠીક લાગે તે પ્રયોગ લઈને ધ્યાન કરશે તો તેને સ્વસ્થતા અને શાંતિનો અનુભવ થશે. તેની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થશે. તેનો સ્વભાવ સારો થઈ જશે અને અન્ય લોકો સાથેના તેના સંબંધો મીઠાશભર્યા થવા લાગશે. આ ધ્યાનોના આધ્યાત્મિક લાભ તો છે જ જેની આપણે અહીં ચર્ચા કરતા નથી.

ધ્યાનના આ નાના અને ત્વરિત પ્રયોગો કરવા માટે આસન પ્રાણાયામની જરૂર નથી રહેતી. તમે જ્યાં બેઠા હો, જે રીતે ઊભા હો કે બેઠા હો ત્યાં શરીરને જરા શિથિલ છોડી દઈને આપણી અંદર ચાલતી શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસની ક્રિયાને થોડીક વાર માટે કેવળ જોયા કરવી. તેની સાથે ભગવાનનું નામ કે મંત્ર જોડવાની જરૂર નથી. જો તમે કંઈ જોડવા જશો તો પછી બીજું ઘણું બધું તેની સાથે જોડતા થઈ જશો અને તેનાથી ધ્યાન ચૂંથાઈ જશે. શ્વાસ આપણો કાયમનો સાથી છે. તેને ક્યાંય શોધવા જવો પડતો નથી. વળી તેના પ્રતિ રાગ કે દ્વેષ થતો નથી કારણ કે તે સહજ છે. બસ, આમ દસ પંદર મિનિટ કે જે સમય મળ્યો હોય તેટલો વખત શ્વાસને જોયા કરશો ત્યાં તમારું મન શાંત અને સ્વસ્થ થઈ જશે. આસપાસની પરિસ્થિતિથી એટલો સમય તમે અલિપ્ત બની રહેશો. જ્યારે તમારો વારો આવે કે ઊઠવાનું થાય ત્યારે ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને ધ્યાનને સંપન્ન કરીને તમારા કામે લાગી જશો. આટલું નાનું ધ્યાન પણ તમને તનાવમુક્ત રાખશે, તમારી સહનશક્તિમાં વધારો કરી આપશે અને તમે લોકો સામે ફરિયાદ કરવાને બદલે પરિસ્થિતિનો સહજ સ્વીકાર કરીને કામ પતાવીને શાંતિથી વિદાય થશો.

જે લોકો ભક્તિસંપ્રદાયમાં વધારે શ્રદ્ધાવાળા છે તેમના માટે બીજો એક પ્રયોગ સરળ અને સુસાધ્ય છે. તેમણે પોતાના આરાધ્ય ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની લીલાઓના પ્રસંગોને યાદ કરી તેને રસપૂર્વક મનની સમક્ષ પ્રત્યક્ષ

કરવી. ભગવાને કેટલીય લીલાઓ કરી છે તેમાંથી એક-બે મનભાવન લીલાઓ જોતાં જોતાં, વચ્ચે મળેલો ફાજલ સમય ક્યાંય પૂરો થઈ જશે અને પ્રસન્ન થઈને તમે તમારા કામમાં પુનઃ જોડાઈ જશો. પરિસ્થિતિનો દોષ કાઢતા રહીને સંકલેશમાં રહેવા કરતાં આ માર્ગ સારો નથી? જો કોઈ રામભક્ત હોય તો તે રામના જીવનને યાદ કરતાં કરતાં તેમની સાથે વનવાસે પણ જઈ શકે અને ત્યાં રામચંદ્રના સાંનિધ્યમાં વસીને તેમની ભક્તિ કરતો રહે.

શ્રમણ સંપ્રદાય સાથે જેમને પ્રીતિ હોય તેઓ ભગવાન મહાવીર કે ભગવાન બુદ્ધના જીવનમાંથી અમુક અમુક પ્રસંગો લઈને તેને પ્રત્યક્ષ કરીને ચિંતન કરતા રહેશે તો તે ધ્યાન જ બની રહેશે. ઈશુના અનુયાયીઓ તેમના જીવનના પ્રસંગોને તાદૃશ કરીને ધ્યાન કરી શકશે. મૂળ વાત ધ્યાનની છે. તમે કોનું આલંબન લઈને ધ્યાન કરો છો તે વાત એટલી મહત્ત્વની નથી. પરંતુ એટલું ખરું કે તમે જેના જીવનના પ્રસંગોનું ધ્યાન ધરો તેમનામાં ભગવત્તા પ્રગટ થયેલી હોવી જોઈએ.

કેટલાક લોકો મંત્રના આરાધક વધારે હોય છે. તેમને મંત્રમાં શ્રદ્ધા વધારે હોય છે. તેઓ રોજ મંત્રનો જાપ કરતા જ હોય છે. આવા લોકોએ પોતાને ગમતો કોઈ એક મંત્ર લઈને તેને મન સમક્ષ પ્રત્યક્ષ કરી તેના ઉપર એકાગ્રતા સાધવી. એ મંત્રના અક્ષરોને જોવા, તેના વર્ણને જોવા, મંત્રને ચમકતા શ્વેત રંગમાં જોતાં તેનું ધ્યાન કરવું. થોડોક સમય તે મંત્ર સાથે તન્મય થઈ જવું. પછી જ્યારે ચિત્ત વિચલિત થવા લાગે ત્યારે મંત્રને શરીરનાં મર્મ સ્થાનો ઉપર કલ્પનાથી ફેરવવો અને પ્રત્યેક સ્થાન ઉપર તેને થોડીક વાર માટે સ્થિર કરી તેનું ધ્યાન કરવું. તે વખતે મંત્રનો જાપ કરતાં ચિંતવવું કે મંત્રની શક્તિનો મારામાં સંચાર થઈ રહ્યો છે. આમ પ્રવૃત્તિની વચ્ચે મળેલા ફાજલ સમયમાં મંત્રનું ધ્યાન કરવાથી ચિત્ત ઉદ્વેગરહિત થઈ જશે. તમારી ધારણા શક્તિ વિકસશે. તમારી આત્મશ્રદ્ધામાં વધારો થશે. ધ્યાન પૂરું કરીને તમે પુનઃ તમારા કાર્યમાં જોડાઈ શકશો.

ધ્યાનનો એક તદ્દન નાનો અને સરળ પ્રયોગ મળેલા ફાજલ સમયમાં કરવા જેવો છે. એમાં તમારે કંઈ કરવાનું નથી. કોઈ વિષય ઉપર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું નથી. કલ્પના કરીને કોઈ પ્રદેશમાં વિહરવાનું નથી. તમે જ્યાં

બેઠા હો, જે પરિસ્થિતિમાં હો, ત્યાં તે જ સમયે બધાથી અલિપ્ત થઈ જવાનું છે. આ માટે શરૂઆતમાં તમારે કેવળ થોડુંક ચિંતવવાનું છે કે અહીં મારી આસપાસ જે કંઈ છે તે હું નથી. અહીં જે કંઈ બની રહ્યું છે તેની સાથે મારે કંઈ નિસ્બત નથી. અરે, જે શરીરને આશ્રયીને હું રહ્યો છું તે પણ હું નથી. આમ ચિંતવન કરતાં કરતાં તમારે સૌનાથી અલગ પડી જઈને કેવળ હોવાનું છે. તમે છો ખરા, પણ કોઈ સાથે તમે જોડાયેલા નથી, તમે કશાયથી લેપાયેલા નથી. તમે કેવળ છો. આ ધ્યાન બહુ ઊંચા પ્રકારનું ધ્યાન છે. તે સધાતાં તમે અત્યંત શાંત અને સ્વસ્થ બની રહેશો. એક રીતે આ ધ્યાન તદ્દન સરળ છે તો બીજી રીતે તે અઘરું છે. પણ જો અભ્યાસ રાખ્યો હશે તો ધ્યાન એટલું મુશ્કેલ પણ નથી. થોડોક સમય પણ આ ધ્યાન સધાયું હશે તો અપૂર્વ તાજગીની અનુભૂતિ થયા કરશે.

આ ઉપરાંત બીજું એક નાનું પણ અત્યંત અસરકારક ધ્યાન છે. તેમાં તમારે બધાથી અળગા થવા જેટલો પણ ઉદ્યમ કરવાનો નથી. તેમાં તમારે થોડીક વાર માટે ફક્ત તમને જ ભૂલી જવાના છે. જાણે કે તમારું અસ્તિત્વ જ નથી અને આસપાસ જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેની અંતર્ગત તમે નથી કે તે બધું તમારી અંદર નથી. જ્યાં તમે જ નથી રહેતા પછી તમારે ક્યાંય રહેવાના કે હોવાનો પ્રશ્ન જ નથી રહેતો. આ ધ્યાન સિદ્ધ કરવું જરા મુશ્કેલ છે પણ તે થયા પછી કોઈ પ્રશ્ન જ નથી રહેતો. નિર્વાણને મળતું આ ધ્યાન છે. આ ધ્યાનમાં ઊતરનાર વ્યક્તિને માટે સંસારની કોઈ સમસ્યા બાધક નથી રહેતી કે તેનું અસ્તિત્વ કોઈને બાધક નથી બનતું. આ ધ્યાન સધાયા પછી વ્યક્તિનું અસ્તિત્વ એક છાયા સમું બની જાય છે અને પછી તે સંસાર રહે ત્યાં સુધી સુખે વિચરે છે.

આમ અહીં ધ્યાનના જે ચાર-પાંચ નાના પ્રયોગો બતાવ્યા છે તે અલ્પ સમય માટે સાધી શકાય તેવા છે પણ તેનું મહત્ત્વ ઘણું વધારે છે. સંસારની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે રહીને પણ અલ્પ સમય માટે કરેલાં આ ધ્યાનોમાં જીવનને સ્વસ્થ, શાંત અને પ્રસન્ન રાખવાની ઘણી તાકાત રહેલી છે. આવાં ધ્યાનો કંઈ એક દિવસમાં સિદ્ધ નથી થઈ જતાં. તેને સિદ્ધ કરવા માટે થોડોક અભ્યાસ જરૂરી છે. એક વખત અભ્યાસ થઈ જાય પછી થોડીક વારમાં જ તે લાગી જાય છે.

પરિશિષ્ટ

– ઘણા લોકો એ ફરિયાદ કરે છે કે ધ્યાન કરવા બેસીએ છીએ પણ વિચારો બહુ આવે છે. વિચાર આવે એ સ્વાભાવિક છે. વિચાર વગરનું ધ્યાન નિર્વિચાર અવસ્થા છે. તે બહુ ઊંચી અવસ્થા છે પણ તેને ધ્યાન કહેવાય કે નહીં તે ચર્ચાનો વિષય છે. વિચારોને આપણે વિષય આપીને તેમાં રોકી રાખીએ તે ધ્યાન કહેવાય અને એવું ધ્યાન મુશ્કેલ નથી.

– કેટલાક લોકો માને છે કે ધ્યાનમાં આપણું કામ નહીં. ધ્યાન તો અધ્યાત્મ માર્ગમાં આગળ વધેલા લોકો જ કરી શકે. આ વાત બરોબર નથી. ધ્યાન કરતાં કરતાં ઊંચે જ પહોંચાય. પણ ધ્યાનમાર્ગ લાગે છે એટલો વિકટ નથી અને માનીએ એટલો સરળ નથી.

– ધ્યાનમાં વિચાર કે કલ્પનાનો નિષેધ નથી. વિચાર દ્વારા ધ્યાન થઈ શકે અને કલ્પનાના સહારે પણ ધ્યાન થઈ શકે. તમે વિચારમાં ભટકી જાવ અને કલ્પનામાં ખોવાઈ જાવ તો તે ધ્યાન નથી.

– ધ્યાન કરીએ તો હંમેશાં સ્વસ્થ રહીએ અને સ્વાસ્થ્ય પણ સારું રહે એ માન્યતા સર્વાંગે સાચી નથી. ધ્યાન એમાં સહાયક બની શકે એટલું જ. ધ્યાનને પણ તેની મર્યાદા છે.

– ધ્યાનથી તનાવરહિત થઈ શકાય પણ તેની અસર અલ્પકાળ માટે રહે. જો તનાવનાં કારણોને દૂર કર્યાં ન હોય તો તનાવ પુનઃ પેદા થવાનો જ.

– ધ્યાન કરતા રહીએ અને આપણો જીવનં પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાય જ નહીં અને આપણે એવા ને એવા જ રહીએ તો સમજવું ધ્યાન વિફલ ગયું. કાં તો આપણને ધ્યાન કરતાં જ આવડ્યું નહીં કે પછી ધ્યાનને નામે કોઈ ભળતા માર્ગે ચઢી ગયા.

– ધ્યાન કરતા રહીએ અને કષાયો પણ કરતા રહીએ તો તે તળિયા વગરના પાત્રને ભરવાની કોશિશ કરવા જેવું છે.

– જે ધ્યાન માણસને હીણાં-અધમ કૃત્યો કરવા માટે પ્રેરે અને સહાય કરે તેને રૌદ્રધ્યાન કહેવાય.

જે ધ્યાનમાં શરીરની-ઘરની-સ્વાર્થની સતત ચિંતા રહ્યા કરે તે આર્તધ્યાન કહેવાય.

આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન એ દુર્ધ્યાનો છે. તેનાથી બચવાનું હોય - તેને સાધવાનાં ન હોય.

- ધ્યાન માટે વિધિ આવશ્યક છે એ ખ્યાલ ખોટો છે. વિધિ ધ્યાનમાં સહાયક છે.

- ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પણ અવરોધક બની શકે છે. એકાગ્રતાથી તનાવ પેદા થાય છે - એ વાત ઘણા ચૂકી જાય છે.

- ધ્યાન એ વિશ્રામ છે. નહીં વિચારનો ભાર કે નહીં કલ્પનાની ઉડાન.

- ધ્યાન માટે સ્થળ અને સમયનો આગ્રહ સારો છે પણ તે અનિવાર્ય નથી.

- ધ્યાન માટે એકાંત સારું પણ ભીડમાંય ધ્યાન થઈ શકે. જો મનમાં ભીડ હોય તો પહાડોમાં પણ ધ્યાન ન લાગે.

- તમે તમારાથી અલિપ્ત રહીને જે કંઈ કરશો તે ધ્યાન જ બની જશે.

- જેનામાં કર્તાભાવ ન રહ્યો હોય કે ભોક્તાભાવ ન રહ્યો હોય તે હંમેશાં ધ્યાનમાં જ છે.

- થોડીક શાંતિ અને તનાવ વિસર્જન માટે ધ્યાન કરવું એ તો જ્યાંથી કરોડો મળે તેમ હોય ત્યાંથી કોડીઓ લઈને પાછા ફરવા જેવું છે.

- ધ્યાન એ અમૃત છે. તેને ઝીલવા માટે સુવર્ણપાત્ર જોઈએ. પાત્રતા કેળવ્યા વિના મોટી અપેક્ષા ન રાખો.

- આત્મદશામાંથી પરમાત્મદશા સુધી પહોંચવા માટે ધ્યાન જેવો કોઈ ઉત્કૃષ્ટ માર્ગ નથી. જો કે તેનાં ચઢાણ સીધાં છે.

- જીવનમાં આપણે સતત દોડતા રહીએ છીએ કારણ કે આપણી જીવનઊર્જા તૃપ્તિ માટે તેના અન્ય ધ્રુવને ઝંખતી હોય છે. ધ્યાનમાં તે મિલન આપણી અંદર સધાય છે જેથી દોડ સમાપ્ત થઈ જાય છે.

- ધ્યાનની પરાકાષ્ટાની પળે જીવન ઊર્જાનાં વિપરીત ધ્રુવોનું મિલન થઈ જતાં સાધક સ્વયં તૃપ્ત અને સ્વયં પર્યાપ્ત બની રહે છે.

- ધ્યાનમાં જીવનઊર્જાનો પૂર્ણતયા આવિષ્કાર થાય છે તેને કારણે જીવાત્માને પરમ આનંદની અનુભૂતિ થાય છે.

સિદ્ધિ અને અનુભૂતિ

"મારી ચોમેર આનંદની વર્ષા થઈ રહી છે. ક્યાંય દુઃખનો અણસાર વર્તાતો નથી. દિલમાં કોઈ સંતાપ રહ્યો નથી. ચિત્ત શાંત થઈ ગયું છે. અંદરથી શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થઈ રહ્યો છે. ક્યાંય દીનતા રહી નથી. અંતરદષ્ટિ ખૂલી ગઈ છે અને અજ્ઞાનના અંધારાં ઓસરી ગયાં છે.

"હવે ક્યાંય દુઃખ નથી, સંતાપ નથી, દીનતા નથી, અંધકાર નથી. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભનું ઉપશમન થઈ ગયું છે.

"સદાય ઉદ્વિગ્ન રહેતું મન શાંત થઈ ગયું છે, ચિત્ત સરળતા, મૃદુતા અને તૃપ્તિના ભાવોથી ભરાઈ ગયું છે. જીવનમાં ધર્મનો ઉદય થયો છે જેને કારણે હવે ચિત્ત પ્રસન્ન થઈ ગયું છે. ચોમેર પ્રસન્નતા વર્તાઈ રહી છે."

'ધ્યાનવિચાર' – વિશિષ્ટ વિચાર

"ધ્યાનમાં આધ્યાત્મિક રીતે આત્માને પરમાત્મા સુધી પહોંચાડવાની તાકાત છે તો ઐહિક રીતે જીવનને શાન્ત, સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રાખવાની ક્ષમતા છે. આલોક અને પરલોક બંને માટે ઉપકારક બની રહે તેવું આ ધ્યાન શું છે, તે કેવી રીતે સાધી શકાય તે વાતનું લક્ષ્ય રાખીને આ પુસ્તકમાં પ્રમુખ ધ્યાનધારાઓનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. લેખકે પ્રત્યેક ધ્યાનધારા પાછળના તત્ત્વ વિચારની સાથે તે ધ્યાન કેવી રીતે થઈ શકે તેનું પણ સવિસ્તાર વર્ણન કર્યું છે. વળી ન કરવા જેવાં અને બચવા જેવાં દુર્ધ્યાનોની પુસ્તકમાં વિગતે ચર્ચા કરવામાં આવી છે જે મહત્ત્વની છે પણ ઘણી ઓછી જગાએ જોવા મળે છે.

ધ્યાનનો ઈચ્છુક પોતાની પ્રકૃતિ અને હેતુને નજરમાં રાખીને યોગ્ય ધ્યાનની પસંદગી કરી તેમાંથી ઈષ્ટ લાગેલી બાબતોનો સમન્વય કરીને પોતાને અનુકૂળ રહે તેવા ધ્યાનનું આયોજન પણ કરી શકે તેવી બધી માહિતીથી પુસ્તક સભર છે.

આજની ભાગ-દોડની જિંદગીમાં જ્યાં અને જ્યારે સમય મળે ત્યારે થોડીક વાર માટે પણ ધ્યાન કરીને સ્વસ્થ થઈ શકાય તેવા ધ્યાનના કેટલાક પ્રયોગો પણ લેખકે બતાવ્યા છે. ધ્યાનકણિકાઓથી ચમકતું પરિશિષ્ટ ધ્યાનના સાર સમું છે.

આમ ઘણી બધી રીતે 'ધ્યાન વિચાર' પુસ્તક વિશિષ્ટ ધ્યાન વિચાર બની રહ્યું છે."