કાઉસગ્ગ

'કાઉસગ્ગ' શબ્દ સંસ્કૃત શબ્દ कायोत्सर्ग ઉપરથી આવેલો છે. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાનો ઉત્સર્ગ. कायस्य उत्सर्गः कायोत्सर्गः। ઉત્સર્ગ એટલે છોડી દેવું, ત્યજી દેવું. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાના હલનચલનાદિ વ્યાપારોને છોડી દેવા અથવા કાયાને છોડી દેવી – ત્યજી દેવી. અર્થાત્ શરીર પરની મમતા છોડી દેવી. જૈન શાસ્ત્રગ્રંથોમાં કાયોત્સર્ગ ઉપરાંત व्यूत्सर्ग શબ્દ પણ વપરાયો છે. व्यूत्सर्ग એટલે વિશેષપણે છોડી દેવું. व्यूत्सर्ग ઉપરથી અર્ધમાગધી 'ઉસગ્ગ' શબ્દ આવેલો છે.

કાઉસગ્ગની વ્યાખ્યા શાસ્ત્રકારો નીચે પ્રમાણે આપે છે :

(૧) देहे ममत्वनिरासः कायोत्सर्गः।

અથવા

(૨) परिमितकालविषया शरीरे ममत्वनिवृत्तिः कायोत्सर्गः।

કાઉસગ્ગમાં નિયત અથવા અનિયત સમય માટે શરીરને સ્થિર કરી, શરીર પરના મમત્વને દૂર કરી, સાધક જિનેશ્વર ભગવાનના ક્ષમા આદિ ઉત્તમ ગુણોનું ચિંતન કરતાં કરતાં આત્મસ્વરૂપમાં લીન થાય છે.

ભગવાન મહાવીરે તપના જુદા જુદા પ્રકાર બતાવ્યા છે. એમાં છ પ્રકાર બાહ્ય તપના છે અને છ પ્રકાર આભ્યંતર તપના છે. બાહ્ય તપના પ્રકાર આ પ્રમાણે છે : અનશન, ઉણોદરી, વૃત્તિસંક્ષેપ, રસત્યાગ, કાયક્લેશ અને સંલીનતા.

આભ્યંતર તપના પ્રકાર નીચ પ્રમાણે છે :

(૧) પ્રાયશ્ચિત્ત, (૨) વિનય, (૩) વૈયાવચ્ચ, (૪) સ્વાધ્યાય, (૫) ધ્યાન અને (૬) કાઉસગ્ગ.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

બાહ્ય તપ કરતાં આભ્યંતર તપ ચડિયાતું છે, અને આભ્યંતર તપમાં કાઉસગ્ગને ઊંચામાં ઊંચું, છેલ્લું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. તપથી કર્મની નિર્જરા થાય છે. એટલે કે કર્મની નિર્જરાને માટે કાયોત્સર્ગ અથવા કાઉસગ્ગ મોટામાં મોટા પ્રકારનું તપ છે.

આભ્યંતર તપમાં ધ્યાન કરતાં પણ કાઉસગ્ગને ચડિયાતું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે, એ પરથી પણ એનું મહત્ત્વ સમજી શકાશે. એનું કારણ એ છે કે ધ્યાનમાં મન અને વાણી ઉપર સંયમ કે નિયંત્રણ હોય છે. શરીર ઉપરનું નિયંત્રણ હોય તો તે ઇષ્ટ છે, પરંતુ એની અનિવાર્યતા હોતી નથી. કાઉસગ્ગમાં તો મન અને વાણીના સંયમ અથવા નિયંત્રણ ઉપરાંત શરીર ઉપરના સંપૂર્ણ નિયંત્રણની પૂરેપૂરી અપેક્ષા રહે છે.

નિયંત્રણથી ઇન્દ્રિયો તથા ચિત્ત સંયમમાં આવી જાય છે. માત્ર વાણીના સંયમને મૌન કહેવામાં આવે છે. વાણી અને મન બંને ઉપરના સંયમને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે અને વાણી, મન તથા કાયા — એ ત્રણેની સ્થિરતાને કાઉસગ્ગ કહેવામાં આવે છે. એટલે કે સામાન્ય રીતે કાઉસગ્ગમાં ધ્યાન અપેક્ષિત છે. એકલા ધ્યાન કરતાં કાઉસગ્ગ-ધ્યાનને વધારે ચડિયાતું ગણવામાં આવ્યું છે, કારણ કે કાઉસગ્ગ-ધ્યાન વિના કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી નથી. તીર્થંકર પરમાત્માઓ કાઉસગ્ગ-મુદ્રામાં જ કેવળજ્ઞાન પામે છે અને નિર્વાણ પણ કાઉસગ્ગ-મુદ્રામાં જ પામે છે. એટલે જ કાઉસગ્ગની એ મુદ્રાઓને 'જિનમુદ્રા' પણ કહેવામાં આવે છે.

'ઉપદેશપ્રાસાદ'માં પૂ. લક્ષ્મીસૂરિએ કહ્યું છે :

प्रायो वाङ्मनसोरेव, स्याद ध्याने हि नियंत्रणा।
कायोत्सर्गे तु कायस्याप्यतो ध्यानात् फलं महत्।।

[ધ્યાનમાં પ્રાય: વાણી અને મનની જ નિયંત્રણા હોય છે; પરંતુ કાયોત્સર્ગમાં તો કાયાની પણ નિયંત્રણા થાય છે. એટલા માટે ધ્યાન કરતાં કાયોત્સર્ગનું ફળ મોટું છે.]

અલબત્ત ધ્યાન અને કાઉસગ્ગ ઘણે અંશે પરસ્પરાવલંબી તપ છે તે ભૂલવું ન જોઈએ. જ્યાં ધ્યાન છે ત્યાં અનુક્રમે કાયાની સ્થિરતા આવવાનો સંભવ છે અને જ્યાં કાઉસગ્ગ છે ત્યાં ધ્યાન પ્રવર્ત્યા વગર રહેતું નથી.

મનુષ્યના જીવનમાં કાયા, શ્વાસોચ્છ્વાસ, વાણી અને મન એ ચારે

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

ચંચલતાથી, પ્રકંપનથી ભરેલાં છે. એને સ્થિર કરવાની ક્રિયાને જો ધ્યાન કહેવામાં આવે તો ફક્ત કાયાની સ્થિરતાને કાયિક ધ્યાન, શ્વાસોચ્છ્વાસની મંદતા અથવા સ્થિરતાને અનાપાન ધ્યાન, વાણીની સ્થિરતાને વાચિક ધ્યાન અને મનની સ્થિરતાને માનસિક ધ્યાન કહી શકાય. એ ચારેનો સમન્વય થાય તો ઉત્તમ કાઉસગ્ગ-ધ્યાન બને.

કાઉસગ્ગ આપણી આવશ્યક ક્રિયાઓમાંની એક ક્રિયા છે. સામાયિક, ચઉવિસત્થો (ચોવીસ તીર્થંકરોની સ્તુતિ), ગુરુવંદન, પ્રતિક્રમણ, કાઉસગ્ગ અને પચ્ચક્ખાણ – એમ છ પ્રકારની ક્રિયાઓને આવશ્યક તરીકે ગણાવી છે. આવશ્યક એટલે અવશ્ય-અચૂક કરવા જેવી આ ક્રિયાઓ દરેકે રોજેરોજ ઓછામાં ઓછી બે વાર કરવી જોઈએ. આ ક્રિયાઓમાં પાંચમી ક્રિયા તે કાઉસગ્ગ છે અને તે પંચમ ગતિને, એટલે કે મોક્ષને અપાવનારી છે એમ કહેવાય છે.

કાઉસગ્ગમાં ઘણુંખરું નવકારમંત્રનું અથવા લોગસ્સનું ધ્યાન ધરવામાં આવે છે. ક્યારેક અતિચારોનું, જિનેશ્વર ભગવંતના ઉત્તમ ગુણોનું, આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન પણ ધરાય છે. નવકારમંત્ર દ્વારા અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુ — એ પંચ પરમેષ્ઠિનું ધ્યાન ધરાય છે. લોગસ્સમાં ભગવાન ઋષભદેવથી તે મહાવીરસ્વામી સુધીના ૨૪ તીર્થંકરોનું ધ્યાન ધરતાં ધરતાં પોતાને એવી સિદ્ધ દશા પ્રાપ્ત થાઓ એવી પ્રાર્થના સહિતનું ધ્યાન ધરાય છે. નવકારમંત્રનો કાઉસગ્ગ આઠ શ્વાસોચ્છ્વાસના પ્રમાણનો ગણાય છે. લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ-પ્રમાણ કરવાનો હોય છે. એટલા માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ-પ્રમાણ લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ 'ચંદેસુ નિમલ્લયરા' એ પદ સુધીનો કરવાનો હોય છે. લોગસ્સ સૂત્ર ગણધરરચિત મનાય છે. એ સૂત્ર મંત્રગર્ભિત છે અને એની સાથે યોગપ્રક્રિયા જોડાયેલી છે. લોગસ્સમાં દર સાતમા તીર્થંકર પછી, એટલે કે સાત, ચૌદ અને એકવીસમા તીર્થંકરના નામ પછી 'જિણ' શબ્દ વપરાયો છે. સાત તીર્થંકરના નામોચ્ચાર સાથે એક વર્તુળ પૂરું થાય છે. ચોવીસ તીર્થંકરોના નામોચ્ચાર સાથે એ રીતે સાડા ત્રણ વર્તુળ થાય છે. આપણા શરીરમાં મૂલાધાર ચક્ર પાસે આવેલી કુંડલિની શક્તિ, સાડા ત્રણ વર્તુળની છે. લોગસ્સના કાઉસગ્ગ દ્વારા આ કુંડલિની શક્તિને જાગ્રત કરવાની હોય છે. એટલા માટે લોગસ્સના કાઉસગ્ગમાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પ્રત્યેક પદ

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

સાથે (પાયસમા ઉસાસા) જોડવાની હોય છે.

પ્રતિક્રમણમાં લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરાય છે. જેમ પ્રતિક્રમણ મોટું તેમ કાઉસગ્ગ પણ મોટો. દૈનિક પ્રતિક્રમણમાં ચાર લોગસ્સનો, પાક્ષિકમાં બારનો, ચાતુર્માસિકમાં વીસનો અને સાંવત્સરિક પ્રતિક્રમણમાં ચાલીસ લોગસ્સ ઉપરાંત એક નવકારનો એટલે કુલ ૧૦૦૮ શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાઉસગ્ગ કરાય છે, કારણ કે ૧૦૦૮ની સંખ્યા મહિમાવંતી છે. જે વ્યક્તિ લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ શ્વાસોચ્છ્વાસનું બરાબર ધ્યાન રાખીને કરે છે, તે કાઉસગ્ગ દ્વારા વિશિષ્ટ શક્તિ અનુભવે છે.

જેઓ પ્રાણાયામ સાથે નવકારમંત્ર કે લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરવાને અસમર્થ હોય છે, તેઓ મંત્ર કે સૂત્રના વાચિક કે માનસિક જાપ કરવા સાથે કાઉસગ્ગ કરી શકે છે. અલબત્ત પ્રાણાયામ સાથેના કાઉસગ્ગ કરતાં આવા કાઉસગ્ગનું ફળ ઓછું છે, એવું શાસ્ત્રકારોએ દર્શાવ્યું છે.

કાયોત્સર્ગ વિવિધ હેતુઓથી કરાય છે. કોઈ શુભ કાર્યમાં બાધા, વિઘ્ન કે અંતરાય ન આવે તે માટે પ્રારંભમાં કાઉસગ્ગ થાય છે. તેવા કાર્યની પૂર્ણાહુતિ પછી પણ કાઉસગ્ગ કરાય છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભના ઉપશમ માટે, દુઃખક્ષય માટે કે કર્મક્ષય માટે, દોષોની આલોચના માટે, શ્રુતદેવતા, ક્ષેત્રદેવતા, ભુવનદેવતા, શાસનદેવતા વગેરેની આરાધના માટે, પ્રાયશ્ચિત્ત માટે, છીંક, અપશુકન વગેરેના નિવારણ માટે, જિનેશ્વર દેવોના વંદન-પૂજન માટે, તપ-ચિંતન માટે, નવપદ, વીસ સ્થાનક, સૂરિમંત્ર વગેરેની આરાધના માટે, તીર્થયાત્રા માટે, કુસ્વપ્ન-દુઃસ્વપ્ન નિષ્ફળ બનાવવા માટે, પ્રતિષ્ઠા, અંજનશલાકા ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ પ્રસંગે, દીક્ષા, પદવી, યોગોદ્વહન, ઉપધાન ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ પ્રસંગે, સાધુ-સાધ્વીઓના કાળધર્મ પ્રસંગે, ઉત્તરીકરણ માટે, પ્રાયશ્ચિત્ત માટે, વિશુદ્ધિકરણ માટે, નિઃશલ્ય થવા માટે, પાપનો ક્ષય કરવા માટે, મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે એમ વિવિધ પ્રસંગે વિવિધ હેતુઓ માટે જૈન શાસ્ત્રોમાં કાઉસગ્ગ કરવાનું વિધાન જોવા મળે છે. ટૂંકમાં કહેવું હોય તો કહેવાય કે કાઉસગ્ગ વગરની કોઈ ધર્મક્રિયા નથી.

જૈન ધર્મમાં આ રીતે કાઉસગ્ગ ઉપર ઘણો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. સામાયિક, ચૈત્યવંદન, પ્રતિક્રમણ, પચ્ચક્ખાણ ઇત્યાદિ રોજની કેટલીય ધર્મક્રિયાઓમાં પણ કાઉસગ્ગ અનિવાર્ય મનાયો છે. 'ઇરિયાવહી', 'તસ્સુત્તરી', 'કરેમિ ભંતે', 'અન્નત્થ', 'અરિહંત ચેઇયાણં', 'વેયાવચ્ચગરાણં' ઇત્યાદિ

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

સૂત્રોમાં કાઉસગ્ગના હેતુ, આગાર, ક્રિયા વગેરે અર્થસભર શબ્દોમાં દર્શાવવામાં આવ્યા છે. 'ચૈત્યવંદન-ભાષ્ય'માં કહ્યું છે :

चउ तस्स उत्तरीकरण-पमुह सद्धाइआ य पण-हेऊ।
वेयावच्चगराणं तिण्णि इअ हेउ-वारसगं।।

'તસ્સ ઉત્તરીકરણ' પ્રમુખ ચાર હેતુઓ, 'સદ્ધાએ, મેહાએ...' ઇત્યાદિ પાંચ હેતુઓ અને 'વેયાવચ્ચગરાણં' પ્રમુખ ત્રણ હેતુઓ – એમ કુલ બાર હેતુઓ કાયોત્સર્ગના જાણવા. 'તસ્સ ઉત્તરીકરણ'ના ચાર હેતુઓ છે : (૧) થયેલાં પાપોની આલોચના માટે, (૨) પાપના પ્રાયશ્ચિત્ત માટે, (૩) અંતરની વિશુદ્ધિ માટે અને (૪) નિઃશલ્ય થવા માટે. 'સદ્ધાએ, મેહાએ...' ઇત્યાદિ પાંચ હેતુઓ છે : (૧) શ્રદ્ધાની વૃદ્ધિ માટે, (૨) મેધા નિર્મળ થવા માટે, (૩) ચિત્તની સ્વસ્થતા માટે, (૪) ધારણાની વૃદ્ધિ માટે અને (૫) અનુપ્રેક્ષા માટે. 'વેયાવચ્ચગરાણં' પ્રમુખ ત્રણ હેતુઓ છે : (૧) સંઘના વૈયાવૃત્ત્ય માટે, (૨) રોગાદિ ઉપદ્રવોને શાંત કરવા માટે અને (૩) સમ્યગ્-દૃષ્ટિઓને સમાધિ કરાવવા માટે દેવ-દેવીઓની આરાધના નિમિત્તે. આમ, બાર હેતુઓ માટે 'કાઉસગ્ગ' બતાવવામાં આવ્યો છે.

કાયોત્સર્ગમાં દેહની મમતાના ત્યાગ ઉપર ભાર મુકાયો છે. દેહને સ્થિર કરી દેવામાં આવ્યો હોય, પરંતુ સ્થૂળ દેહ પ્રત્યે પ્રબળ આસક્તિ રહ્યા કરતી હોય તો તે કાયોત્સર્ગ માત્ર સ્થૂળ બની રહે છે. જ્યાં સુધી શરીર પ્રત્યેની આસક્તિ છે ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક સાધના અધૂરી રહે છે. સાધનામાં શરીરની મમતા બાધારૂપ બને છે. સાધક પોતાના દેહને સ્નાન-વિલેપન ઇત્યાદિ દ્વારા સુશોભિત, વસ્ત્ર-અલંકાર ઇત્યાદિ દ્વારા સુસજ્જ અને મંડિત કરવામાં રચ્યોપચ્યો રહે છે ત્યાં સુધી એણે કરેલો કાઉસગ્ગ સારો કાઉસગ્ગ બનતો નથી, કારણ કે દેહરાગનો ત્યાગ તે સાચા કાઉસગ્ગનું પ્રથમ લક્ષણ છે. શરીરની મમતા ઓછી થવા લાગે અથવા છૂટે તો માણસ બહિર્મુખ મટી અંતર્મુખ બની શકે છે. દેહ અન આત્માની ભિન્નતાનો અનુભવ કરવા માટે, દેહાધ્યાસ છોડવા માટે, આત્મામાં લીન બનવા માટે કાયોત્સર્ગ મોટામાં મોટું સાધન છે.

કાયોત્સર્ગમાં શરીરની નિશ્ચલતા પર્વત જેવી અચલ હોવી જોઈએ. દેહાધ્યાસ ઓછો થાય ત્યારે કાઉસગ્ગમાં સ્થિર થયેલા માણસને ડાંસ-મચ્છર કરડે તો પણ માણસ નિશ્ચલ રહી શકે છે. ઊંચી કોટિએ પહોંચેલા મહાત્માઓ

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

ઘોર ઉપસર્ગો થાય તો પણ કાઉસગ્ગ-ધ્યાનમાંથી ચલિત થતા નથી. કાઉસગ્ગ-ધ્યાનમાં રહેલા સાધકને કોઈ ચંદનનું વિલેપન કરે તો પણ તે પ્રસન્નતા ન અનુભવે અને કોઈ તાડન-છેદન કરે તો તે આર્ત્ત-રૌદ્ર ધ્યાન ન ધરે. 'આવશ્યક નિર્યુક્તિ'માં કહ્યું છે કે મનુષ્ય, તિર્યંચ કે દેવ દ્વારા ઉપસર્ગ થાય તો પણ જે સમતાપૂર્વક સહન કરે છે તેનો કાઉસગ્ગ વિશુદ્ધ હોય છે.

तिविहाणुवसग्गाणं दिव्वाणं माणुसाण तिरियाणं।
सम्ममाहयासणाए काउसग्गो काउसग्गो हवइ सुद्धो।।

જિનદાસગણિએ કાઉસગ્ગના બે મુખ્ય પ્રકાર બતાવ્યા છે : દ્રવ્ય કાઉસગ્ગ અને ભાવ કાઉસગ્ગ. દ્રવ્ય કાઉસગ્ગમાં શરીરની ચંચળતા અને મમતા દૂર કરીને જિનમુદ્રામાં સ્થિર થવાનું હોય છે. સાધન જ્યારે એવી રીતે દ્રવ્ય કાઉસગ્ગમાં સ્થિર થઈને ધર્મધ્યાન અને શુક્લ-ધ્યાનમાં મગ્ન બને છે ત્યારે એનો કાઉસગ્ગ ભાવ કાઉસગ્ગ બને છે. ભાવ કાઉસગ્ગમાં સાંસારિક વાસનાઓના ત્યાગ ઉપર, આર્ત્ત અને રૌદ્ર ધ્યાનના ત્યાગ ઉપર, કષાયોના ત્યાગ ઉપર તથા અશુભ કર્મબંધનના ત્યાગ ઉપર સવિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

ઉત્થિત, આસિત અન શાયિત એમ મુખ્ય ત્રણ પ્રકારના કાઉસગ્ગમાં ઉત્થિત કાઉસગ્ગ સર્વશ્રેષ્ઠ મનાયો છે. આ પ્રકારનો કાઉસગ્ગ કરનારે સીધા ટટ્ટાર ઊભા રહેવું જોઈએ. બે પગ સરખા રહેવા જોઈએ અને બંને પગ ઉપર સરખો ભાર રહેવો જોઈએ. બંને એડી પાછળથી જોડેલી અને પંજા વચ્ચે ચાર આંગળનું અંતર હોવું જોઈએ. બંને હાથ બંને બાજુ સીધા લટકતા હોવા જોઈએ. દૃષ્ટિ સીધી સામે અથવા નાસાગ્ર ઉપર સ્થિર હોવી જોઈએ. લશ્કરી તાલીમમાં Attention Position (સાવધાન) કરાવાય છે તેવી રીતે કાઉસગ્ગ હોવો જોઈએ. આવા પ્રકારના કાઉસગ્ગને કાયાની દૃષ્ટિએ વિશુદ્ધ કહ્યો છે. 'આવશ્યક નિર્યુક્તિ'માં કહ્યું છે :

वोसिरियबाहुजुगले, चउरंगुले अंतरेण समपादो।
सव्वंगचलणरहिओ, काऊसग्गो विसुद्धो दु ।।१५१।।

ભાવાર્થ : તે કાયોત્સર્ગ વિશુદ્ધ છે કે જેમાં પુરુષ બંને હાથ લાંબા કરીને, સમપાદ ઊભો રહે છે અને બે પગ વચ્ચે ચાર આંગળનું અંતર રાખે છે તથા શરીરનો કોઈ પણ ભાગ હલાવતો નથી.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

આસિત કાઉસગ્ગમાં સાધકે પદ્માસન કે સુખાસનમાં બેસી, કરોડરજ્જુ સીધી ટટ્ટાર રાખી, બંને હાથ બંને ઢીંચણ ઉપર ખુલ્લી હથેળી સાથે ગોઠવી (અથવા બંને હથેળી ચરણ ઉપર નાભિ પાસે એકની ઉપર એક એમ ગોઠવી), દૃષ્ટિ સામેની દિશામાં સીધી અથવા નાસાગ્ર ઉપર સ્થિર કરવી જોઈએ. શાયિત કાઉસગ્ગમાં શવાસનમાં હોઈએ તેવી રીતે સૂતાં સૂતાં, હાથ-પગ ફેલાવ્યા કે હલાવ્યા વગર શરીરને ઢીલું રાખી દૃષ્ટિને સ્થિર કરવાની હોય છે.

શરીર અને ચિત્તની જુદી જુદી અવસ્થાને લક્ષમાં રાખી નીચે પ્રમાણે ચાર પ્રકારના કાઉસગ્ગ બતાવવામાં આવ્યા છે :

(૧) ઉત્થિત-ઉત્થિત	(૩) ઉપવિષ્ટ-ઉત્થિત
(૨) ઉત્થિત-નિવિષ્ટ	(૪) ઉપવિષ્ટ-નિવિષ્ટ

કાયોત્સર્ગ મુદ્રામાં સાધક જ્યારે ઊભો હોય છે અને એનું ચિત્ત જાગ્રત હોય છે, તથા અશુભ ધ્યાનનો ત્યાગ કરીને શુભ ધ્યાનમાં તે લીન હોય છે ત્યારે ઉત્થિત-ઉત્થિત પ્રકારનો કાઉસગ્ગ થાય છે.

સાધક જ્યારે કાઉસગ્ગ ધ્યાનમાં ઊભો હોય છે, પરંતુ એનું મન સાંસારિક વિષયોમાં રોકાયેલું હોય છે, અર્થાત્ આર્ત્ત કે રૌદ્રના પ્રકારનું અશુભ ધ્યાન એના ચિત્તમાં ચાલતું હોય છે ત્યારે ઉત્થિત-નિવિષ્ટ પ્રકારનો કાઉસગ્ગ બને છે.

કેટલીક વાર સાધક વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે કે શારીરિક અશક્તિને કારણે ઊભો રહી શકતો નથી, ત્યારે પદ્માસન કે સુખાસનમાં બેસી કાઉસગ્ગ કરે, પરંતુ એનું જાગ્રત અપ્રમત્ત ચિત્ત જો ધર્મ ધ્યાન કે શુક્લ ધ્યાનમાં લીન બન્યું હોય તો તે ઉપવિષ્ટ-ઉત્થિત પ્રકારનો કાઉસગ્ગ થાય છે.

સાધક તંદુરસ્ત અને સશક્ત હોય છતાં પ્રમાદ અને આળસને કારણે બેઠાં બેઠાં કાઉસગ્ગ કરે. વળી કાઉસગ્ગમાં તે અશુભ વિષયોનું ચિંતન કરે અર્થાત્ એની ચિત્તશક્તિ પણ ઊર્ધ્વ બનવાને બદલે બેઠેલી રહે ત્યારે ઉપવિષ્ટ-નિવિષ્ટ પ્રકારનો કાઉસગ્ગ થાય છે.

ભદ્રબાહુસ્વામીએ શરીરની સ્થિતિ તથા મનના ભાવ એ બંને અનુસાર વધુ પ્રકાર પાડી કાઉસગ્ગના નવ પ્રકાર બતાવ્યા છે. કાઉસગ્ગ ઊભાં ઊભાં, બેઠાં બેઠાં, અને સૂતાં સૂતાં કરી શકાય છે. એ ત્રણેય સ્થિતિના ત્રણ ત્રણ એમ નવ પ્રકાર એમણે દર્શાવ્યા છે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

ધ્યાનના ચાર પ્રકાર છે : આર્ત્ત ધ્યાન, રૌદ્ર ધ્યાન, ધર્મ ધ્યાન ને શુક્લ ધ્યાન. આર્ત્ત અને રૌદ્ર ધ્યાન અશુભ ધ્યાન છે. ધર્મ ધ્યાન અને શુક્લ ધ્યાન શુભ ધ્યાન છે. ક્યારેય શુભ કે અશુભ એવું કોઈ ધ્યાન ચિત્તમાં ન ચાલતું હોય અને કેવળ શૂન્ય દશા પ્રવર્તતી હોય એવું પણ બને છે. શરીરની સ્થિતિ ઉપરાંત ચિંતનની શુભાશુભ ધારાને લક્ષમાં રાખી ઉપર્યુક્ત નવ પ્રકારો ભદ્રબાહુસ્વામીએ દર્શાવ્યા છે.

ભદ્રબાહુસ્વામીએ પ્રયોજનની દૃષ્ટિએ કાયોત્સર્ગના બે પ્રકાર દર્શાવ્યા છે : (૧) ચેષ્ટા કાયોત્સર્ગ અને (૨) અભિભવ કાયોત્સર્ગ.

ચેષ્ટા કાયોત્સર્ગ સામાન્ય રીતે દોષની વિશુદ્ધિ માટે કરવામાં આવે છે. અવરજવર કરવામાં, આહાર, શૌચ, નિદ્રા વગેરેને લગતી ક્રિયાઓ કરવામાં જે કંઈ દોષ લાગે છે તેની વિશુદ્ધિને અર્થે દિવસ કે રાત્રિને અંતે અથવા પક્ષ, ચાતુર્માસ કે સંવત્સરને અંતે ચેષ્ટા કાઉસગ્ગ કરવામાં આવે છે. તે નિયત શ્વાસોચ્છ્‌વાસ-પ્રમાણ હોય છે.

અભિભવ કાયોત્સર્ગ આત્મચિંતન માટે, આત્મિક શક્તિ ખીલવવા માટે, ઉપસર્ગો કે પરીષહોને જીતવા માટે કરવામાં આવે છે. સાધક જંગલ, ગુફા, સ્મશાનભૂમિ, ખંડિયેર વગેરે કોઈ એકાંત સ્થળમાં જઈને અભિભવ કાઉસગ્ગ કરે છે.

અભિભવ કાયોત્સર્ગ અચાનક કોઈ સંકટ આવી પડે ત્યારે પણ કરવામાં આવે છે. આગ લાગવી, ધરતીકંપ થવો, હોનારત થવી, દુકાળ પડવો, યુદ્ધ થવું, રાજ્ય તરફથી દમન-પીડન થવું વગેરે પરિસ્થિતિમાં સાધક અભિભવ પ્રકારના કાઉસગ્ગ-ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ જાય છે; અથવા એવા કાઉસગ્ગમાં રહેલા મહાત્માઓ ગજસુકુમાલ, દમદંત રાજર્ષિ વગેરેની જેમ, ઉપસર્ગો થવા છતાં જરા પણ ચલિત થતા નથી; જરૂર પડ્યે પ્રાણત્યાગ થવા દે છે.

અભિભવ કાયોત્સર્ગ ઓછામાં ઓછો અંતર્‌મુહૂર્તનો અને વધુમાં વધુ એક વર્ષનો હોય છે. શક્તિ અનુસાર તે અલ્પ સમય, દિવસ, રાત, પક્ષ, ચાતુર્માસ કે એક વર્ષ સુધી કરાય છે. ભગવાન ૠષભદેવના વખતમાં સળંગ એક વર્ષ સુધીના ઉપવાસ કરી શકાતા હતા. ત્યારે એવું શરીરબળ હતું. બાહુબલિએ પોતાના ભાઈ ભરત મહારાજા સાથે યુદ્ધ છોડી દઈને યુદ્ધભૂમિમાં જ એક વર્ષ સુધીનો કાયોત્સર્ગ કર્યો હતો. ધ્યાનમાં તેઓ એવા લીન હતા

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

અને શરીરથી એવા અચલ હતા કે પક્ષીઓએ એમના કાનમાં કે એમની દાઢીના વાળમાં માળા બાંધ્યા હતા.

'ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર'ના ૨૯મા અધ્યયનમાં કાયોત્સર્ગનો મહિમા સમજાવવામાં આવ્યો છે. પ્રભુ મહાવીરસ્વામીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે : 'હે ભગવાન, કાયોત્સર્ગથી જીવને શો લાભ થાય છે ?'

ભગવાને કહ્યું : 'હે આયુષ્યમાન, કાયોત્સર્ગથી ભૂત અને વર્તમાનકાળના પ્રાયશ્ચિત્ત-યોગ્ય અતિચારોની શુદ્ધિ થાય છે. જેમ મજૂર પોતાના માથેથી બોજો ઉતારી નાખ્યા પછી હળવો થાય છે, તેમ જીવ કાયોત્સર્ગથી કર્મના ભારને ઉતારીને હળવો બને છે. કાયોત્સર્ગથી પ્રશસ્ત અધ્યવસાયોમાં વર્તતો જીવ સુખપૂર્વક વિચરે છે.'

જૈન માન્યતા અનુસાર કાયોત્સર્ગના શ્વાસોચ્છ્વાસથી દેવતાનું આયુષ્ય બંધાય છે. અલબત્ત, જીવની પોતાની કક્ષા અને કાયોત્સર્ગના પ્રકાર ઉપર પણ એનો ઘણો આધાર રહે છે. ભવ્ય જીવો કાયોત્સર્ગના એક શ્વાસોચ્છ્વાસથી ૨,૪૫,૪૦૮ પલ્યોપમ જેટલું દેવગતિનું આયુષ્ય બાંધે છે. એક લોગસ્સના પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ૬૧,૩૫,૨૧૦ પલ્યોપમનું આયુષ્ય બંધાય છે. આમ શ્રદ્ધા, મેધા, ધી, ધારણા, અનુપ્રેક્ષા ઇત્યાદિ વડે કરાયેલા ઉત્તમ કાયોત્સર્ગનું ઘણું મોટું ફળ શાસ્ત્રકારોએ બતાવ્યું છે.

કાયોત્સર્ગમાં કાયાને એક જ સ્થળે સ્થિર કરી દેવાની પ્રતિજ્ઞા લેવાય છે. એની સાથે વાણીની સ્થિરતાની – મૌનની પ્રતિજ્ઞા પણ લેવાય છે, અને નિશ્ચિત પ્રમાણમાં નિશ્ચિત વિષયનું ધ્યાન કે ચિંતન કરાય છે. (ઠાણેણં, મોણેણં, ઝાણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ) કાયોત્સર્ગમાં જે ધ્યાન ધરાય છે એ જો શુભ પ્રકારનું રહે તો તે ઉત્તમ કોટિની સાધના બને છે. કાઉસગ્ગ દ્વારા જન્મજન્માંતરનાં મોટાં અશુભ કર્મોનો ઝડપથી ક્ષય કરી શકાય છે. કાઉસગ્ગ આત્મામાં રહેલા દોષોને, દુર્ગુણોને દૂર કરે છે અને ગુણોની વૃદ્ધિ કરે છે. કાઉસગ્ગથી આત્માની શુદ્ધિ થાય છે, અને શુદ્ધિમાં ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થતાં, અર્થાત્ સંપૂર્ણ શુદ્ધિ પામતાં મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. જે દોષો કે અતિચારોની શુદ્ધિ એકલા પ્રતિક્રમણથી પણ થતી નથી, તે શુદ્ધિ કાયોત્સર્ગથી થાય છે એમ કહેવાય છે. 'ચઉસરણ-પયન્ના'માં કાઉસગ્ગને માટે વ્રણ-ચિકિત્સાની ઉપમા આપવામાં આવી છે. જુઓ :

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

चरणाईयाराणं जहक्कमं वण-तिगिच्छ-रूबेणं।
पडिक्कमणासुद्धाणं सोही तह काउसग्गेणं।।

જેવી રીતે ગૂમડાને મલમપટ્ટા લગાડી રોગ નિર્મૂળ કરવામાં આવે છે, તેવી રીતે જીવનમાં રહેલી અશુભ વૃત્તિઓ કે અશુદ્ધિઓને નિર્મૂળ કરીને આત્માના શુદ્ધીકરણનું કાર્ય કાયોત્સર્ગથી થાય છે.

કાઉસગ્ગમાં શરીરની સ્થિરતાની સાથે ચિત્તની એકાગ્રતાનું અનુસંધાન થતાં ચિંતનધારા વધુ ઉત્કટ ને વિશેષ ફલવતી બને છે. પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિ કાયોત્સર્ગ ધ્યાનમાં ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરે છે. એ જોઈ શ્રેણિક રાજાએ ભગવાન મહાવીરને કરેલા પ્રશ્નનો જવાબ ભગવાન બે વખત જુદો જુદો આપે છે. શુભ વિચારધારામાંથી અશુભ વિચારધારામાં રાજર્ષિ એટલા નીચે ઊતરી જાય છે કે જો તે વખતે દેહ છોડે તો સાતમી નરકે જાય. પરંતુ તત્ક્ષણ પોતાની અવસ્થા તરફ પોતાનું મૂળ આત્મસ્વરૂપ વિચારી, શુભ ધ્યાનની પરંપરાએ રાજર્ષિ ચડવા લાગે છે. જો તેઓ તે વખતે દેહ છોડે તો સર્વાર્થસિદ્ધની દેવગતિ પામે. પરંતુ રાજર્ષિ તો શુભ ચિંતનધારામાં એથી પણ ઊંચે ચડ્યા અને શુક્લ ધ્યાન વડે કેવળજ્ઞાન પામ્યા. ધારો કે આ પ્રકારનું શુભાશુભ ધ્યાન રાજર્ષિએ કાઉસગ્ગ વિના એમ ને એમ કર્યું હોત તો ? તો કદાચ આટલા તીવ્ર શુભાશુભ પરિણામની શક્યતા અને અશુભમાંથી શુભમાં જવાના પરિવર્તનની આટલી ત્વરિત શક્યતા ન હોત. કાઉસગ્ગ ધ્યાનની આ વિશિષ્ટતા છે.

સંયમની આરાધના માટે ત્રણ પ્રકારની ગુપ્તિ બતાવવામાં આવી છે : મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાયગુપ્તિ. કાયગુપ્તિ બે પ્રકારની છે : એક પ્રકારની કાયગુપ્તિમાં શરીરની કોઈ પણ પ્રકારની ચેષ્ટાનો સર્વથા અભાવ હોય છે. અને બીજા પ્રકારની કાયગુપ્તિમાં શરીરની ચેષ્ટાઓ નિયંત્રિત હોય છે. 'ઉપદેશપ્રાસાદ'માં શ્રી લક્ષ્મીસૂરિએ કહ્યું છે :

कायगुप्तिर्द्विधा प्रोक्ता चेष्टानिवृत्तिलक्षणा।
यथागमं द्वितीया च, चेष्टानियमलक्षणा।। १।।

પ્રથમ પ્રકારની કાયગુપ્તિમાં જો ધ્યાન ઉમેરાય તો તે કાઉસગ્ગ બને છે. દેવ, મનુષ્ય કે તિર્યંચ દ્વારા ઉપસર્ગનો ભય હોય અથવા ભૂખ, તરસ વગેરે પરીષહોનો સંભવ હોય તો પણ કાયાને અડોલ રાખવામાં આવે તો એવી કાયગુપ્તિ કાયોત્સર્ગ બની રહે છે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

આમ કાયગુપ્તિ અને કાઉસગ્ગ વચ્ચે ભેદ બતાવવો હોય તો એમ કહી શકાય કે જ્યાં જ્યાં કાઉસગ્ગ છે ત્યાં ત્યાં કાયગુપ્તિ અવશ્ય રહેલી છે, પરંતુ જ્યાં જ્યાં કાયગુપ્તિ છે ત્યાં ત્યાં કાઉસગ્ગ હોય કે ન પણ હોય.

બાહ્ય તપનો એક પ્રકાર 'કાયક્લેશ' નામનો છે. એમાં સાધક દેહને સહેતુક કષ્ટ આપે છે. દેહની આસક્તિ છોડવા તથા પ્રવચનની પ્રભાવના કરવા માટે અયન, શયન, આસન, સ્થાન, અવગ્રહ અને યોગ એ છ પ્રકારે સાધક કાયાને કષ્ટ આપે છે. સમ્યગ્ દર્શન સહિત કરેલી આવી વિવિધ કાયક્લેશની ક્રિયાઓ દ્વારા આત્મબળની વૃદ્ધિ થાય છે અને કર્મોની નિર્જરા થાય છે. એક પગે ઊભા રહેવું, એક પડખે સૂઈ રહેવું, સૂર્યની સામે ખુલ્લી નજરે જોયા કરવું, કાંટા, ખંજવાળ સ્વેચ્છાએ સહન કરવાં ઇત્યાદિ પ્રકારનું આ તપ સામાન્ય રીતે ગૃહસ્થો માટે નહિ, પણ સાધુઓ માટે હોય છે. કાયોત્સર્ગમાં કોઈ એક મુદ્રામાં શરીરને સ્થિર કરવાનું છે, એટલે દ્રવ્ય કાયોત્સર્ગનો સમાવેશ કાયક્લેશમાં થાય છે, પરંતુ પ્રત્યેક કાયક્લેશનો પ્રકાર એ કાઉસગ્ગ નથી.

કાઉસગ્ગથી કર્મની નિર્જરા થતાં આત્મિક શક્તિ ખીલે છે. વળી કાઉસગ્ગ દ્વારા ચેતનાશક્તિનો વિસ્તાર પણ સાધી શકાય છે. કાઉસગ્ગ દ્વારા અન્યને પણ સહાય કરી શકાય છે. જૈન કથાનુસાર મનોરમાએ શૂળીની સજા પામેલા પોતાના પતિ સુદર્શન શેઠ માટે કાઉસગ્ગ કર્યો હતો. યક્ષા સાધ્વીજીને સીમંધર સ્વામી પાસે મોકલવા માટે સમગ્ર સંઘે કાઉસગ્ગ કર્યો હતો. આવાં દૃષ્ટાંતો દર્શાવે છે કે કાઉસગ્ગ દ્વારા અન્યને પણ કર્મસિદ્ધાન્તની મર્યાદામાં રહીને સહાય કરી શકાય છે.

સાધકે કાઉસગ્ગ પોતાની શક્તિ અનુસાર કરવો જોઈએ. ક્ષેત્ર અને કાળને અનુલક્ષીને સાધકે કાઉસગ્ગ દ્વારા દોષોને નિર્મૂળ કરતાં જઈ આત્મિક શક્તિ વિકસાવવી જોઈએ. શક્તિ કરતાં ઇરાદાપૂર્વક બીજાને બતાવવા માટે જે સાધક વધુ કે ઓછા સમય માટે કાઉસગ્ગ કરે છે તે સાધક દંભી કે માયાચારી બને છે.

સાધકે સારી રીતે કાઉસગ્ગ કરવાને માટે જીવજંતુરહિત શુદ્ધ સ્થળ અને વાતાવરણની એવી પસંદગી કરવી જોઈએ કે જેથી વિક્ષેપ ન પડે. પૂર્વ કે ઉત્તર દિશામાં મુખ રાખીને એકાંત સ્થળમાં કાઉસગ્ગ થાય તો તે ઉત્તમ છે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

જિનપ્રતિમાની સન્મુખ બેસી પ્રતિમાનું દર્શન કરતાં કરતાં પણ કાઉસગ્ગ કરી શકાય છે.

કાયોત્સર્ગ કરવામાં અર્થાત્ શરીરને સ્થિર કરવામાં સાધકે કેટલાક દોષોનું નિવારણ કરવું જોઈએ. શાસ્ત્રોમાં એવા ૧૬ પ્રકારના અતિચાર દર્શાવ્યા છે. ઉદાહરણ તરીકે 'ઘોટકપાદ અતિચાર' એટલે કે ઘોડો જેમ થાક ખાવા એકાદ પગ ઊંચો રાખીને ઊભો રહે છે તેવી રીતે ઊભા રહેવું; 'કુડયાશ્રિત' એટલે કે ભીંતને અઢેલીને ઊભા રહેવું; 'કાકાવલોકન' એટલે કે કાગડાની જેમ આમતેમ નજર કરતાં કરતાં કાઉસગ્ગ કરવો; 'લતાવક્ર' એટલે કે લતા અથવા વેલ પવનમાં જેમ આમતેમ વાંકી ઝૂલે છે તેવી રીતે શરીરને હલાવતાં કાઉસગ્ગ કરવો. આવા અતિચારો ન લાગે તેવો કાઉસગ્ગ કરવો જોઈએ.

કાઉસગ્ગ એક પ્રકારની આધ્યાત્મિક યોગપ્રક્રિયા છે. પરંતુ તેથી શારીરિક લાભ પણ અવશ્ય થાય છે. કાઉસગ્ગ દ્વારા શરીર અને ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થતાં રુધિરાભિસરણમાં ફરક પડે છે, શરીર તથા મન તનાવમુક્ત બને છે. કેટલીક શારીરિક કે માનસિક બીમારી માટે દ્રવ્ય-કાઉસગ્ગ કે ભાવ-કાઉસગ્ગ અસરકારક ઇલાજ બની રહે છે.

આમ, કાઉસગ્ગ અને કાઉસગ્ગ-ધ્યાન વિશે જેટલી છણાવટ જૈન પરંપરામાં થઈ છે એટલી અન્યત્ર થઈ નથી.

સામાન્ય રીતે લોકોનો વિશાળ સમુદાય બાહ્ય તપ કરનારો હોય છે. એમ થવું સ્વાભાવિક પણ છે. પરંતુ ધ્યાન અને કાઉસગ્ગ ઉપર એટલો જ, બલકે એથી પણ વધુ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે એ આપણે ભૂલવું ન જોઈએ. અલબત્ત, એ કક્ષાએ સાચા અધિકારપૂર્વક પહોંચનારી વ્યક્તિઓ ઓછી રહેવાની એ તો દેખીતું છે.

❑

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org