

મનના ભેદો અને તેને વશ કરવાના સરળ ઉપાયો

[યોગનો સર્વ આધાર મન ઉપર છે. મનની અવસ્થાઓ જાણ્યા સિવાય અને તેને ઉચ્ચ સ્થિતિમાં મૂક્યા સિવાય યોગમાં પ્રવેશ થઈ શકતો નથી, જેથી પ્રથમ મનની સ્થિતિના ભેદો જાણવી, ત્યાર બાદ મનની એકાગ્રતા કરવામાં જે જે આપતો ઉપયોગી જણાઈ છે, તે તે આપતોનો સંગ્રહ યોગશાસ્ત્ર વિગેરે ગ્રંથોમાંથી લઈને જણાવવામાં આવેલ છે.]

મનના ભેદો—૧. વિક્ષિપ્ત, ૨. યાતાયાત, ૩. શ્લિષ્ઠ, અને ૪. સુલીન.

“વિક્ષિપ્ત મનને ચપળતા ઈષ્ટ છે અને યાતાયાત મન કાંઈક પણ આનંદવાળું છે. પ્રથમ અભ્યાસમાં આ બંને જાતિનાં મનો હોય છે અને તેમનો વિષય વિકલ્પને ગ્રહણ કરવાનો છે.”

વિવેચન—પ્રથમ અભ્યાસી જ્યારે અભ્યાસ શરૂ કરે છે, ત્યારે તેના મનમાં અનેક જાતિના વિક્ષેપો આવ્યા કરે છે અને તેનું મન ઠરતું નથી અને ચપળતા ક્યાં જ કરે છે. પ્રથમ અભ્યાસી મનની આવી ચપળતા અને વિક્ષેપતા જોઈ નિરાશ થઈ જાય અને યોતાનો અભ્યાસ મૂકી દે તો મન છૂટી જશે, પછી કદી સ્વાધીન નહીં થાય; પણ હિંમત રાખીને તે યોતાનો અભ્યાસ આગળ વધારશે તો ઘણી ચપળતા અને વિક્ષેપતાવાળું મન શાંત થઈ સ્વાધીન થઈ જશે. પહેલી ‘વિક્ષિપ્ત’ દશા ઓળંગ્યા પછી યાતાયાત દશા છે. યાતાયાત

એટલે જવું અને આવવું. જરા વાર મન સ્થિર રહે, વળી ચાલ્યું જાય અર્થાત્ વિકલ્પ આવી જાય, વળી સમજાવીને ચા ઉપયોગથી સ્થિર કરાય, વળી ચાલ્યું જાય, આ ‘ચાતાચાત’ અવસ્થા છે. પહેલી કરતાં બીજી શ્રેષ્ઠ છે અને તેમાં કાંઈક પણ આનંદનો લેશ રહેલો છે, કારણ કે-જેટલી વાર સ્થિર રહે તેટલી વાર તે આનંદ લોગવે છે.

“શિલ્પ નામની મનની ત્રીજી અવસ્થા સ્થિરતા અને આનંદવાળી છે તથા ‘સુલીન’ નામની ચોથી અવસ્થા નિશ્ચલ અને પરમાનંદવાળી છે. જેવાં નામ તેવા જ તેના ગુણો છે અને તે જ બે મનને ગ્રહણ કરવાનો-આદરવાનો વિષય છે, એમ જ્ઞાનીપુરૂષોએ કહ્યું છે. ”

વિવેચન-જેટલી મનની સ્થિરતા તેટલો આનંદ. ત્રીજી મનની અવસ્થામાં બીજી કરતાં સ્થિરતા વિશેષ હોવાથી આનંદ પણ વિશેષ હોય છે, તેથી પણ અધિક સ્થિરતા ચોથી અવસ્થામાં છે. તેમાં મન નિશ્ચલ થાય છે અને તેથી આનંદ પણ અલૌકિક થાય છે. તે મનનો વિષય આનંદ અને પરમાનંદ છે.

આ પ્રમાણે મનને ઉચ્ચતા પ્રાપ્ત કરવાના ક્રમવડે અભ્યાસની પ્રખળતાથી સાક્ષાત્ત્વ અને નિરાક્ષાત્ત્વનું ધ્યાનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

“યોગીએ મન, વચન અને કાયાની ચંચળતાનો ઘણા પ્રયત્નપૂર્વક ત્યાગ કરવો અને રસના ભરેલા વાસણની માફક આત્માને શાંત તથા નિશ્ચલ ઘણા વખત ધારી રાખવો.”

વિવેચન—રસના વાસણની માફક (વાસણમાં રહેલા રસની માફક) આત્માને નિશ્ચલ ધારી રાખવો. રસને નિશ્ચલ ધારી રાખવા માટે તે રસના આધારભૂત વાસણને સ્થિર રાખવું જ જોઈએ. વાસણમાં—આધારમાં જેટલી અસ્થિરતા તેટલી અસ્થિરતાની અસર આધેય ઉપર થાય છે. આ જ હેતુથી આચાર્યભગવાન શ્રી હેમચંદ્રસૂરિજી મહારાજાએ જણાવ્યું છે કે—મન-વચન-કાયાને જરા પણ ક્ષોભ ન થાય એ માટે બહુ જ પ્રયત્ન કરવો, કેમકે—મન-વચન-કાયા આધારરૂપ છે અને આત્મા તેમાં આધેયરૂપે રહેલો છે. આધારની વિકળતા યા અસ્થિરતાની અસર આધેય ઉપર થાય છે. આ અસ્થિરતા ‘એકાગ્રતા’ કયાં સિવાય બંધ થઈ શકતી નથી અને એકાગ્રતા કરવામાં પણ કંમસર અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. એકાગ્રતા થતાં ‘લય’ અને ‘તત્ત્વજ્ઞાન’ની સ્થિતિ પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, માટે આત્માને નિશ્ચલ ધારી રાખવો અને મન-વચન-કાયામાં ક્ષોભ ન થાય તે માટે એકાગ્રતા અવશ્ય કરવી.

એકાગ્રતા—મનની વારંવાર પરાવર્તન પામતી સ્થિતિને શાંત કરવી અને મનને કોઈ એક જ આકૃતિ કે વિચાર ઉપર દૃઢતાથી જોડી રાખવું, તેને એકાગ્રતા કહે છે.

પ્રથમ અભ્યાસીઓને શરૂઆતમાં એકાગ્રતા કરવામાં જેટલી મહેનત પડે છે, તેટલી મહેનત બીજી કોઈ પણ જાતની ક્રિયામાં પડતી નથી. આ ક્રિયા ઘણી મહેનત આપનાર અને દુઃખરૂપ લાગે છે, પરંતુ આત્મવિશુદ્ધિ માટે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કર્યા વિના બીજો કોઈ ઉપાય જ નથી. તે

સિવાય આગળ વધી શકાય જ નહિ, માટે પ્રબળ પ્રયત્ને પણ એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવી જ જોઈએ.

એકાગ્રતા કરવાની રીતિ અને ઉપયોગી સૂચના-

“મનની અંદર ઉત્પન્ન થતાં વિકલ્પોની અવગણના કરવી નહીં અને તેનો મનથી કાંઈ ઉત્તર વાળવો નહીં. આ બે વાતો બુદ્ધિ તિક્ષ્ણ કરી વારંવાર સ્મરણમાં રાખવી.” અભ્યાસ ચાલતી વખતે તો એક ક્ષણ પણ ભૂલવું ન જોઈએ. જ્યારે કાંઈ પણ ઉત્તર વાળવામાં નથી આવતો અને અભ્યાસ દૃઢ થાય છે, ત્યારે વિચારનો પ્રત્યુત્તર વાળવાની વૃત્તિઓ શાંત થાય છે. એકાગ્રતામાં પૂર્ણ સામ્ય અવસ્થાની જરૂર છે, અર્થાત્ વિકલ્પો ઉત્પન્ન ન થવા દેવા, તેમ તેને હડસેલવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો અર્થાત્ સ્થિર શાંતતા રાખવી. તે શાંતતા એટલી પ્રબળ થવી જોઈએ કે-બાહ્યના કોઈ પણ નિમિત્તથી ચાલતા વિષય સિવાય મનનું પરિણામાંતર ચા વિષયાંતર ન જ થાય. એકાગ્રતામાં ધ્યેયની એક આકૃતિ ઉપર જ (એક વિચાર ઉપર જ) મન સ્થિર થાય છે. વસ્તુ-ગતે તપાસતાં એકાગ્રતામાં મનની પ્રવૃત્તિ શાંત થતી નથી, પણ પોતાની સમગ્ર શક્તિ એક જ માર્ગે વહન કરાવાય છે. નદીના અનેક જૂદા જૂદા વહન થતાં પ્રવાહો પ્રવાહના મૂળ બળને જૂદા જૂદા ભાગમાં વહેંચી નાંખે છે અને તેથી પ્રવાહના મૂળ બળના જોસથી જે પ્રબળ કાર્ય થાય છે, તે પ્રવાહની જૂદા જૂદા ભાગમાં વહેંચાઈ ગયેલી શક્તિથી થતું નથી. તેમજ એકાગ્રતાથી એક જ પ્રવાહે વહન થતું અને તેથી મજબૂત થયેલું પ્રબળ મન થોડા વખતમાં જે

કાર્ય કરી શકશે, તે અસ્તવ્યસ્ત જૂઠા જૂઠા વહન થતા મનના પ્રવાહો નહિ જ કરી શકે. આ માટે જ એકાગ્રતાના મહાન્ ઉપયોગીપણા વિષે દરેક મહાપુરુષોએ વિશેષ આગ્રહ કર્યો છે.

આ પ્રમાણે કોઈ એક પદાર્થ ઉપર એકાગ્રતા કરવામાં મન પૂર્ણ ક્ષત્તેહ મેળવે. અર્થાત્—“ મુદ્ધૂર્ત્ત પર્યત્ પૂર્ણ એકાગ્રતામાં મન રહી શકે. ત્યાર પછી તે પદાર્થના વિચારને મૂકી દેવો અને કોઈપણ પદાર્થના ચિંતન તરફ મનને પ્રેર્યા વિના ધારી રાખવું.” આ અવસ્થામાં મન કોઈપણ આકારપણે પરિણમેલું હોતું નથી, પણ તરંગ વિનાના સરોવરની માફક શાંત અવસ્થામાં રહે છે. આ અવસ્થા સ્વદ્વકાળથી વધારે વખત રહેતી નથી. આ અવસરે મન શાંત થાય છે, અર્થાત્ મનપણે પરિણમેલ આત્મા મનથી છૂટો પડી પોતાપણે (સ્વપણે) સ્વસ્વરૂપે રહે છે.

આ સ્વદ્વ વખતની પણ ઉત્તમ અવસ્થાને ‘લય’ અવસ્થા કહેવામાં આવે છે. આ ‘લય’ અવસ્થામાં વધારે વખત સ્થિતિ થતાં ‘તત્ત્વજ્ઞાન’—આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. આ જ બાબત આચાર્યભગવાન શ્રી હેમચંદ્રસૂરિજી મહારાજ કહે છે કે—

“ યાવત્ પ્રયત્નલેશો, યાવત્સંકલ્પના કાપિ ।

તાવન્ન લયસ્ય પ્રાપ્તિસ્તત્ત્વજ્ઞાનસ્ય તુ કા કથા ॥ ”

‘જ્યાં સુધી મન-વચન-ક્રિયાનો લેશ માત્ર પણ પ્રયત્ન છે અને જ્યાં સુધી કંઈ પણ સંકલ્પવાળી કલ્પના છે, ત્યાં સુધી લયની પ્રાપ્તિ થતી નથી તો તત્ત્વજ્ઞાનની વાત જ શી

કરવી ?' (અર્થાત્ જ્યાં સુધી સંકલ્પવિકલ્પની સ્થિતિ હોય ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન ન જ થાય.)

આ પ્રમાણે એકાગ્રતાનું અંતિમ ફળ બતાવી, કેવી રીતે એકાગ્રતા કરવી તે વાત સહેલાઈથી સમજી શકાય, તે માટે આ જ વાત ફરી જરા વિસ્તારથી કહેવામાં આવે છે.

આકૃતિ ઉપર એકાગ્રતા—કોઈ પણ પૂજ્યપુરુષ ઉપર ભક્તિવાળા માણસો સહેલાઈથી એકાગ્રતા કરી શકે છે. ધારો કે—તમારી ખરી ભક્તિની લાગણી ભગવાન શ્રી મહાવીરદેવ ઉપર છે. તેઓ તેમની છદ્મસ્થ અવસ્થામાં રાજગૃહી પાસે આવેલા વૈભારગિરિ પહાડની ગીચ ઝાડીવાળા પ્રદેશમાં આત્મધ્યાનમાં નિમગ્ન થઈ બેસેલા છે. આ સ્થલે વૈભારગિરિ, ગીચ ઝાડી, સરિતાના પ્રવાહોના ઘોઘ અને તેમની આજુબાજુનો હરીઆળીવાળો શાંત અને રમણીય પ્રદેશ,—આ સર્વ તમારા માનસિક વિચારોથી કલ્પો. આ કલ્પના મનને શરૂઆતમાં ખૂશી રાખનાર છે. પછી શ્રી મહાવીર પ્રભુની પગથી તે મસ્તક સુધી સર્વ આકૃતિ ચિતરે. જેમ ચિતારે ચિતરતો હોય તેમ હળવે હળવે તે આકૃતિનું ચિત્ર તમારા હૃદયપટ પર ચિતરે, આલેખો અને અનુભવો. આ આકૃતિ સ્પષ્ટપણે તમે દેખતા હો તેટલી પ્રબળ કલ્પનાથી મનમાં આલેખી તેના ઉપર તમારા મનને સ્થિર કરી રાખો. સુદૂર્ત્ પર્યંત તે ઉપર સ્થિર થતાં ખરેખર એકાગ્રતા થશે.

આ પૂજ્ય ભગવાનના શરીરને તમે નહીં દેખેલું હોવાથી તમે કલ્પી ન શકતા હો, તો તેમની પ્રતિમા-મૂર્તિ ઉપર એકાગ્રતા કરો.

આ તો એક દૃષ્ટાંત છે. આ જ રીતિએ તેમના સમવ-
સરણુનો ચિતાર ખડો કરી તે ઉપર એકાગ્રતા કરો. તેમને
થયેલા ઉપસર્ગ અને તે વખતની સ્થિતિ યાદ કરી તેમના
શરીર ઉપર એકાગ્રતા કરો. આ જ પ્રમાણે ચોવીશેય શ્રી તીર્થ-
કરદેવો અને તમારા પરમ ઉપકારી કેઈ પણ ગુરુ-યોગી
મહાત્મા હોય તેમના શરીર ઉપર પણ એકાગ્રતા કરો. ગમે
તેવાં ઉત્તમ અવલંબનો લઈને એકાગ્રતા કરવી, એમાં કાંઈ
આગ્રહ કે વાદવિવાદ કરવાનું છે જ નહિ.

સદ્ગુણ ઉપર એકાગ્રતા-સદ્ગુણ ઉપર એકાગ્રતા
થઈ શકે છે. કેઈ એક સદ્ગુણ લઈ તે ઉપર એકાગ્રતા
કરવી. ગુણની પ્રીતિદ્વારા તેનું મન જાગૃત થઈ તદ્દાકાર થશે.
જિંયામાં જિંચો સદ્ગુણ પોતે કલ્પી શકાય તેવો કલ્પવો.
તેની સામાન્ય રીતે અસર જ્યારે મન ઉપર થાય ત્યારે
તેના તાત્ત્વિક સ્વરૂપ ઉપર મનને સ્થિર કરવું. છેવટે આ
સદ્ગુણની એકાગ્રતા સ્વાભાવિક તેના પોતાના ઉપર થાય
છે અર્થાત્ પોતે તે તે ગુણરૂપ બની રહે છે.

સૂચના-આ ભક્તિવાળું કે સદ્ગુણવાળું અવલંબન
મનમાંથી જતું રહેશે અથવા તેમાંથી મન નીકળી જશે.
એક વાર નહિ પણ વારંવાર તેમ થશે. તે અવસરે નહિ
ગભરાતાં, તે અવલંબન વારંવાર મનમાં ઠસાવવું-ફરી ફરી
તે વસ્તુ સાથે જોડી દેવું. આરંભમાં તો વારંવાર મન લક્ષ્યથી
ખસી જશે, પણ એ વાત થોડો વખત તો લક્ષ્યમાં પણ
નહિ આવે. પછી એકાએક તે વાત પાછી યાદ આવશે કે-
હું જેના ઉપર એકાગ્રતા કરવાનો વિચાર કરતો હતો તેને

મૂકી કેવળ કોઈ જૂદી જ વસ્તુનો વિચાર કરું છું. આમ વારંવાર થશે, પણ ધૈર્યતાથી મનને પાછું તે ધ્યેય-એકાગ્રતા માટેના અવલંબન ઉપર ચોંટાડવું. આ ક્રિયા મહેનત આપનાર લાગશે, પણ તેમ કયાં સિવાય છૂટકો જ નથી, કારણ કે-એકાગ્રતા સિવાય આત્મમાર્ગમાં આગળ વધાશે જ નહિ. આ વાત શરૂઆતમાં જ જણાવી છે.

બ્યારે મન આપણી વિસ્મૃતિને લઈ કોઈ અન્ય વિચાર ઉપર ભ્રમણ કરતું હોય, ત્યારે તે જે માર્ગે થઈને ગયું હોય અર્થાત્ જે ક્રમે એક પછી એક વિચાર કરતું આડે રસ્તે ગયું હોય, તે જ રસ્તે ઉત્ક્રમે અર્થાત્ છેવટના વિચારથી પકડી શરૂઆતના વિચાર ઉપર લાવી પાછું ચાલતા અવલંબનમાં ચોંટાડવું. આ ક્રિયા ઘણી ઉપયોગી અને મનને બોધ તથા પરિશ્રમ આપનાર છે, તેમજ આ ક્રિયાથી વારંવાર ચાલ્યા જતા મનોઅશ્વને કાબૂમાં રાખવાની શક્તિમાં વધારો થાય છે.

અનેક વિચારક્રમ-“ આ એકાગ્રતાનો અભ્યાસ જેઓને કઠીન પડે તેઓએ જૂદી જૂદી જાતના અનેક વિચારો કરવા. ” આ પણ એકાગ્રતાનું એક સાધન છે, પણ તે એકાગ્રતા નથી; કેમકે-જૂદા જૂદા વિચારો કરવામાં મનને અનેક આકારો ધારણ કરવા પડે છે અર્થાત્ અનેક આકારે પરિણમવું પડે છે અને તેથી એક આકૃતિ કે એક જાતિના વિચાર ઉપર મન સ્થિર રહેતું નથી. તથાપિ એક આકૃતિ ઉપર મનને ઠરાવવું તે કરતાં આ રસ્તો ઘણો સરળ છે. આ પછીના હુબ્બર કાર્ય એકાગ્રતા ઉપર હળવે હળવે સાધક

પહોંચી શકે છે, માટે શરૂઆતમાં સાધકોએ આ રસ્તો લેવો.

વિચાર કરનારને સૂચના-મનને સુશિક્ષિત કરનારા મનુષ્યોએ મનમાં જે વિચારો આવે તેના સંબંધમાં દૃઢ સાવધાનતા રાખવી જોઈએ.

નિરંતર એવો દૃઢ નિર્ણય કરવો કે-“મારે અસદ્ વિચારો ખીલકુલ મનમાં દાખલ થવા દેવા નથી.” કદાચ તે પેસી જાય તો તત્કાળ કાઢી નાંખવા, તેમજ તે ખરાબ વિચારોના સ્થાને તેનાથી વિપરીત સારા વિચારોને તરત જ સ્થાપન કરવા. આ અભ્યાસથી મન એટલું બધું વશ થશે કે-થોડા વખત પછી પોતાની મેળે જ સારા વિચારો કરશે અને અસદ્ વિચારો દૂર થશે, માટે શરૂઆતમાં ઉપર જણાવેલ દૃઢ સંકલ્પ કરવો. આપણા મનમાં આવતા વિચારોની જો આપણે પોતે તપાસ કરીશું, તો ખાત્રી થશે કે-જે વિચારોને આપણે વારંવાર ઉત્તેજન આપીએ છીએ તે જ પ્રકારના તે વિચારો છે.

“પોતાની સામાન્ય પ્રવૃત્તિને અનુકૂળ જે વિચારો હોય તેનું મન આકર્ષણ કરે છે, માટે જ આપણે નિર્ણય કરવો જોઈએ કે-આવા જ વિચારો મારે કરવા અને આવા વિચારો ન જ કરવા.”

એકાગ્રતાના જોરથી મન પોતાની મેળે બળવાન થાય છે, તેથી આ વિચાર કરવા અને આ વિચાર ન કરવા તે કામ મન પોતાની મેળે કરી લેશે, પણ એકાગ્રતાની શરૂઆતમાં તેને આવી ટેવ પડાવવી જ પડશે.

અશુદ્ધ વિચારો સાથે શુદ્ધ કરવામાં પ્રાયઃ મનુષ્યોને અનેક વર્ષો વ્યતીત કરવા પડે છે, પરંતુ શુદ્ધ વિચારોને મનમાં શાંત પ્રકારે સ્થાપવાથી તેના પ્રતિપક્ષી અશુદ્ધ વિચારોને અવકાશ રહેતો નથી : તેમજ અશુદ્ધ વિચારોને પ્રત્યુત્તર નહિ આપનાર મન જેમ જેમ પોતા તરફ આકર્ષાતું જાય છે, તેમ તેમ મનુષ્ય ખરાબ વિચારોને નહિ સ્વીકારવાને યોગ્ય બનતો જાય છે. સારા વિચારો કરવાનો અભ્યાસ રાખવાથી, ખરાબ વિચારો ન કરવાની દૃઢતાવાળા અને સારા વિચારો સ્વીકાર કરવાના સામર્થ્યવાળા આપણે બનીએ છીએ. અસદ્ વિચારોને સ્થાને સદ્વિચારો આ પ્રમાણે સ્થાપન કરવા. ધારો કે-તમને કોઈ મનુષ્યના સંબંધી અપ્રિય વિચાર આવ્યો, તો તે ઠેકાણે સામા મનુષ્યમાં જે કંઈ તમારા કરતાં કોઈ જૂદો જ સદ્ગુણ હોય અથવા તેણે કંઈ સારું કાર્ય કર્યું હોય તેનો વિચાર કરો, એટલે અપ્રિયતા દૂર થશે. કદાચ તમારું મન ચિંતાથી વ્યગ્ર હોય, તો તે ઠેકાણે તે ચિંતાનું મૂળ કારણ અને તેનાથી જેને ગેરફાયદા થયા હોય તેવા મનુષ્યની સ્થિતિ તમારા મન આગળ સ્થાપન કરો, અથવા આવી ચિંતાથી મુક્ત થયેલ મહાવીર્યવાન મહાત્માના વિચારો સ્થાપન કરો, જેથી ચિંતામાં અવશ્ય ફેરફાર થઈ કાંઈક શાંતિ મળશે.

કદાચ તમને શરીરાદિ ઉપર રાગ-સ્નેહ થતો હોય, તો તે વસ્તુની ઉત્પત્તિનું મૂળ અને તેનું અંતિમ પરિણામ-આ બે વિચારો-તપાસો. તે વિચાર સ્થાપન કરતાં રાગને બદલે વિરાગ થશે. કદાચ કોઈ અમુક પ્રકારનો ખરાબ

વિચાર જોરથી મનમાં પ્રવેશ કરવાનો દુરાગ્રહ કરતો હોય, ત્યારે તેનાથી વિપરીત ભાવ દેખાડનાર એક સૂત્ર કે પદ મોંઠે કરી રાખવું અને તે પદ કે સૂત્રનું વારંવાર મનમાં પુનરાવર્તન કરવું-ગણવું-બોલવું. આમ નિરંતર કરવાથી થોડા જ દિવસો પછી તે ખરાબ વિચારો આવતા બંધ પડશે.

પ્રાતઃકાળમાં નિદ્રાનો ત્યાગ કરો કે તરત જ સારામાં સારા વિચારોથી મનને પુષ્ટ કરો. જે રીતે તમારે વર્તન કરવાનું હોય તેવી જ તેને શિક્ષા આપો. ઉત્તમ શિક્ષાવાળા પદો કે ભજનોનું ધીમે ધીમે પઠન કરો. પઠન કરતી વખતે મનનો તમામ પ્રવાહ પ્રબળતાથી તેમાં વહન કરાવો અર્થાત્ વિશ્લેષ વિના એકરૂપ થઈ તે પદો બોલો. તેનાથી અંતઃકરણને દૃઢ વાસિત કરો અને ત્યાર પછી જ બીજું કોઈ પણ કામ કરો. આમ કરવાથી દિવસના કોઈ પણ ભાગમાં જ્યારે તમારું મન કોઈ કામમાં રોકાયેલું હોય, ત્યારે તે પદોનું પુનરાવર્તન તમારું મન કર્યા કરશે. આમ થવાથી તમે શુભ ભાવનાથી દિવસના મોટા ભાગમાં પણ વાસિત થઈ રહેશો.

વિચારશક્તિ ખીલવવાની ક્રિયા-વિચાર કરવાની ટેવ ન હોવાથી ઘણાં માણસો તરફથી આવી ફરિયાદ આવે છે કે-અમે સારા વિચાર કરવા બેસીએ છીએ, પણ કોઈ સારા વિચાર આવતા નથી, અથવા ખરાબ વિચારો વગર તેજ્યા આવી પહોંચે છે.

તેઓએ સમજવું જોઈએ કે-દૃઢ આગ્રહપૂર્વક નિરંતર અભ્યાસથી જ વિચારશક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે. આ વિચારો પછી સારા હોય કે નહારા હોય, પણ સારા વિચારથી

સારા વિચારની અને ખરાબ વિચારથી ખરાબ વિચારની શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે.

વિચારની અધિકતા ઉપર મનના પ્રવાહની વૃદ્ધિનો આધાર છે અને વિચારના ગુણ ઉપર તે ગુણની દૃઢતાનો આધાર રહે છે.

મનને સુધારવાની અને તેને વિકસિત કરવાની જેમની ઈચ્છા હોય, તેમણે નિરંતર નિયમિત રીતે મનન કરવાનો અભ્યાસ કરવો અને પોતાની માનસિક શક્તિઓ સુધારવાનો નિશ્ચય લક્ષમાં રાખવો. આ અભ્યાસ પૂર્ણ ફળદાયક થાય તે માટે પોતાને આધ્યાત્મિક આદિ જે વિષય પ્રિય હોય, એવા કોઈ વિષયના સંબંધમાં કોઈ ઉત્તમ પુરુષે લખેલું અને તેમાં નવીન પ્રબળ વિચારો દાખલ થયા હોય તેવું પુસ્તક લેવું. તેમાંથી થોડાં વાક્યો હળવે હળવે વાંચવાં. પછી વાંચેલ વાક્યો ઉપર દૃઢતાથી-આસક્ત ચિત્તથી વિચાર કરવો. જેટલા વખતમાં તે વાક્યો વાંચ્યાં હોય તેથી બમણા વખત સુધી વિચાર કરવો.

વાંચવાનું કારણ નવા વિચારો મેળવવાનું નથી, પણ વિચારશક્તિ પ્રબળ કરવાનું છે. શરૂઆતમાં અર્ધી ઘડી (બાર મીનીટ) વાંચવાનું બસ છે, કારણ કે-વધારે વખત વાંચવાથી દૃઢતાથી ધ્યાન આપવાનું કાર્ય આરંભમાં જરા વિશેષ પરિશ્રમ આપનાર થાય છે.

કેટલાક મહિના સુધી આવો નિયમિત અભ્યાસ કરનારને માનસિક બળમાં સ્પષ્ટ વધારો થયેલો માલુમ

પડે છે અને પ્રથમ કરતાં ઘણી સારી રીતે તે નવીન વિચારો કરી શકે છે.

“ આ સર્વ વિચારોની ઉત્પત્તિનું મૂળ આપણો આત્મા છે. સત્તામાં રહેલી શક્તિઓ આવા વિચારો દ્વારા બહાર આવે છે. આટલી વાત યાદ રાખવી કે--અનેક વિચારો કરનારમાં પરસ્પર જે વિષમતા કે ન્યુનાધિકતા દેખાય છે તે સત્તાશક્તિની ન્યૂનતાને લીધે નહિ, પણ સાધનની અયોગ્યતાને લીધે થાય છે; માટે પૂર્ણ સાધનો મેળવી પ્રયત્ન કરનાર વિજયી નિવડશે. ”

ચોતાના મનને પ્રતિકૂળ થઈ પડે તેવાં-ક્ષેત્ર થાય તેવાં નિમિત્તોને પણ દૂર કરવાં અર્થાત્ સારાં નિમિત્તો ઊભાં કરી દેવાં. વળી અભ્યાસીઓએ આ વાત વારંવાર સ્મરણમાં રાખવી કે--અવિચ્છિન્ન ઉન્નતિ માટે અભ્યાસની નિયમિતતા જરૂરની છે. એક દિવસનો અભ્યાસ સ્ખલિત થતાં ચાર દિવસના અભ્યાસ જેટલી ખોટ ખમવી પડે છે--તેટલી હાનિ પહોંચે છે. વિચારની સ્થિરતા થયા પછી આ નિયમિતતાની એટલી બધી જરૂર રહેતી નથી.

મનની અસ્તવ્યસ્ત સ્થિતિ અને તેના નાશનો ઉપાય--જે માણસો વિચારશક્તિને ખીલવતા નથી તેઓના મનમાં ઘણા અસ્તવ્યસ્ત વિચારો હોય છે. કાંઈ પણ કુળ-પ્રાપ્તિના આશય વિના વારંવાર તેઓ જેમ-તેમ વિના પ્રયોજને જેવા-તેવા વિચારો કર્યા કરે છે અને પ્રેર્ય-પ્રેરક ભાવની ભિન્નતા તેઓમાં રહેતી નથી. એક જંગલી માણસ કે અજ્ઞાન પશુ આડુંઅવળું વિના પ્રયોજને જેમ-તેમ કર્યા

કરતું હોય, તેમ તેઓના મનમાં વગર કિંમતના વિચારો આમતેમ ધૂમ્પા કરે છે અને તેના પરિણામનું પણ તેઓને ભાન નથી. આવી સ્થિતિવાળા મનુષ્યોના મન વિકળ કે અસ્તવ્યસ્ત કહેવાય છે. પરિશ્રમ કરતાં પણ આવી વિકળતાથી મનુષ્યો ઘણા જીર્ણ થાય છે. પરિશ્રમ અધિક લાગતો ન હોય તો જેમ યંત્રને હાનિ થતી નથી પણ ઊલટું પ્રબળ રહે છે, તેમ આ વિકળતારૂપ માનસિક ક્રિયાથી માનસિક યંત્રને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આવી વિકળતાવાળા વિચારોનું કારણ તપાસતાં જણાશે કે-તેઓ નાના પ્રકારની ઈચ્છા, તૃષ્ણા, ભય, શોક કે તેવા જ કોઈ કારણથી પીડાતા હોય છે. આવા મનુષ્યોએ આ વિકળતાવાળી સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવા માટે કર્મના ઉત્તમ નિયમ ઉપર આધાર રાખવાનું મનને શિક્ષણ આપવું જોઈએ. તેઓએ આ પ્રમાણે સંતોષવૃત્તિ હૃદયમાં સ્થાપન કરવી કે-
 “કર્મના નિયમને અનુસરીને સર્વ વૃત્તાંતો બને છે.” અકસ્માત્ કાંઈ પણ થતું નથી. જે કાંઈ કર્મ પ્રાપ્ત કરાવે છે તે જ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. પછી તે ગમે તે રસ્તેથી આવે. જેવી હાનિ આપણા ભાગ્યમાં નથી-કર્મમાં નથી, તેવી હાનિ આપણને કોઈ કરી શકે નહિ. જે દુઃખ કે પીડા પૂર્વકૃત કર્મથી આપણી સન્મુખ આવે તે ભોગવવાને સજ્જ થવું, શાંતિથી તેનો સ્વીકાર કરવો તથા તેને અનુકૂળ થવું. આ જ નિયમને આધીન થવાથી તેની તેવી વેદના કે વિકળતા ઘણા અંશે ઝોછી થઈ જશે. આવા વિચારોનો નિત્ય અભ્યાસ રાખીએ તો મનની વિકળતા દૂર થઈ જાય

છે, કેમકે-સંતોષ કે વિચારની પ્રબળ શાંતિમાં વિકળતા સુખના આકારમાં બદલાઈ જાય છે.

મનથી થતી ક્રિયા અને વિરતિ-આત્મેચ્છાએ મનન કરવું અને તેમ કરતાં આત્મેચ્છાએ વિરમવું. આ ઉભય શિક્ષાથી માનસિક બળની અધિક પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે આપણે મનન કરતાં હોઈએ ત્યારે આપણું સંપૂર્ણ મન તેમાં સ્થાપન કરવું જોઈએ, તેમજ સારામાં સારા વિચારો કરવા જોઈએ. જ્યારે મનન કરવાનું કામ સમાપ્ત થાય ત્યારે સંપૂર્ણ રીતે વિરામ કરવો, પણ મોટા ખડકોની સાથે અથડાતાં નાવની માફક એક વાર મનનો સ્પર્શ કરવો અને બીજી વાર તેનો ત્યાગ કરવો, વળી ગમે તે જાતિનો વિચાર કયો તેનો ત્યાગ કરી ત્રીજો વિચાર કયો, આવી અનિશ્ચિત સ્થિતિમાં મનને ભટકવા દેવું નહિ.

જ્યારે કામ ન કરવું હોય ત્યારે યંત્રને ગતિમાન રાખવાથી ઘસાઈ જાય છે, તેમજ મનની અમૂલ્ય યંત્રરચનાને નિષ્પ્રયોજન વારંવાર ભ્રમણ કરતી રાખવામાં આવે તો તેથી કાંઈ પણ ઉપયોગી પરિણામ ઉત્પન્ન કર્યા સિવાય તે જર્જરિત થઈ જાય છે અને અકસ્માત્ નાશ પામે છે.

વિચારવૃત્તિને નિવૃત્ત કેમ કરવી ?-વિચારવૃત્તિને નિવૃત્ત કરવાનું આ કાર્ય સરળ નથી. વિચારક્રિયા કરતાં તે અધિક કઠિન છે. જ્યાં સુધી તેનો અભ્યાસ સંપૂર્ણ દૈનિક થાય ત્યાં સુધી થોડો થોડો વખત તે અભ્યાસ ચાલુ રાખવો.

પ્રારંભમાં મનને શાંત રાખવામાં પણ શક્તિનો વ્યય થાય છે. જ્યારે અભ્યાસી પૂર્વે કહી આવ્યા તેવા સ્થિર મનન કરવાના

કાર્યમાં વ્યાપ્ત હોય ત્યારે અન્ય વિચારને મૂકી દેવો અને જો મનમાં અન્ય વિચાર ઉત્પન્ન થાય તો તરત જ તેમાંથી પોતાનું મન નિવૃત્ત કરવું-ખેંચી લેવું. કેઈ પણ વિચાર બહારત્કારે મનમાં આવે તો તેનાથી આગ્રહસહિત પાછું ફરવું, અર્થાત્ પ્રત્યુત્તર નહિ વાળતાં તે વિચારને મૂકી દેવો-કાઠી નાંખવો. જરૂર જણાય તો શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાના કારણરૂપ શૂન્યની (આકાશની) કલ્પના કરવી. કેવળ શાંતતા તથા અંધકારનો અનુભવ કરવાનો ચત્ન કરવો. આ પ્રમાણે જો આગ્રહસહિત અભ્યાસ કરવામાં આવશે, તો નિવૃત્તિ અધિકાધિક સુગમ થશે અને સ્વસ્થતા તથા શાંતિ મળશે.

બાહ્ય ભાવની પ્રવૃત્તિઓમાંથી મનને વ્યાવૃત્ત કરવું, એ ઉત્તમ ભૂમિકાના પ્રારંભની નિશાની યા પ્રસ્તાવના કરવા જેવું છે.

મનને શાંતિ આપવાનો સરળ માર્ગ-મનને અથવા મગજને વિશ્રાંતિ આપવાનો અનન્ય માર્ગ અને તે વળી ચિત્તવૃત્તિની નિવૃત્તિ કરતાં ઘણો સહેલો માર્ગ વિચારનું પરાવર્તન કરવાનો છે. એક જ શ્રેણિને અનુસરીને જે મનુષ્ય નિરંતર આગ્રહસહિત વિચાર કરતો હોય, તેણે બને તેટલી તેનાથી કેવળ ભિન્ન પ્રકારની એક અન્ય વિચારશ્રેણિ રાખવી જોઈએ, કે જે શ્રેણિ ઉપર તે પોતાનું મન વિશ્રાંતિ માટે પરાવર્તન કરી શકે. જેમકે-દ્રવ્યાનુ-યોગનો વિચાર કરનારે મગજ અથવા મનની વિશ્રાંતિ માટે તે વિચારશ્રેણિ મૂકી દઈ થોડો વખત કથાનુયોગ (મહા-પુરૂષોનાં ચરિત્રો)ના વિચારની શ્રેણિને અંગીકાર કરવી : અથવા ધ્યાનસમાપ્તિ કર્યા પછી જેમ બાર ભાવના સંબંધી

શ્રેણિ સાધકો અંગીકાર કરે છે, તેવી જ રીતે તે વિષયથી કોઈ જૂઠ્ઠા જ પ્રકારની શ્રેણિ લેવી. આથી થાકેલા કે કંટાળેલા મનને સહેલા વિષયમાં વિચાર કરવાનું ગમતું હોવાથી તે વિચારશ્રેણિમાં વિશ્રાંતિ પામી શકશે.

જેમ અતિ પરિશ્રમ કર્યા પછી શરીરને વિશ્રાંતિની જરૂર પડે છે, તેમ વિચારના વ્યાયામમાં પણ મનુષ્યને વિશ્રાંતિની જરૂર પડે છે. જો તેવી વિશ્રાંતિ લેવામાં ન આવે તો શરીર જેમ પક્ષઘાતાદિકથી પીડા પામે છે, તેમ મગજમાં પણ પક્ષઘાત અને વિચારમાં ઘેલછા થાય છે, માટે વિચારક્રમના અભ્યાસીઓએ મનને, મગજને અને શરીરને વિશ્રાંતિ આપવી અને છેવટે એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી એકાગ્રતાદ્વારા ‘લય’ અને ‘તત્ત્વજ્ઞાન’ સુપ્રાપ્ત કરવાં. ‘મનની એકાગ્રતા’ અને ‘તત્ત્વજ્ઞાન’ પ્રાપ્ત કરવામાં જે જે બાબતો ઉપયોગી જણાઈ છે, તે તે બાબતોની સામાન્ય સૂચનારૂપ સંગ્રહ અહીં કરવામાં આવ્યો છે. સાધકોને એકાગ્રતા અને તત્ત્વજ્ઞાન સુલભ થાય, તે માટે તેઓએ મનની વિકળ સ્થિતિને સુધારવી, વિચારશક્તિ ખીલવવી, અનેક સારા વિચારો કરવાનો અભ્યાસ રાખવો, આકૃતિ ઉપર કે સદ્ગુણ ઉપર એકાગ્રતા કરી એક વિચારમાં સ્થિર થવાની ટેવ પાડવી અને પછી નિર્વિચાર થવું. છેવટે મનની શાંત (ઉપશમ) ‘લય’ અને ‘તત્ત્વજ્ઞાન’ પ્રાપ્ત કરવાં. આ પ્રસંગે જે જે સૂચનાઓ બતાવવામાં આવી છે તે તે સૂચનાઓ ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવું. સાધકો જો આટલી હદની દશા પ્રાપ્ત કરશે, તો આગળ શું કરવું તે તેઓને પોતાની મેળે સમજાશે.