

જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૪

# પ્રેક્ષા દર્યાજ

શરીરપ્રેક્ષા



ગુપ્તાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞા

---

● જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૪ ●

---

પ્રેક્ષાધ્યાન :  
શરીર-પ્રેક્ષા

---

□ યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

---



---

પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી સંચાલિત  
અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન  
અમદાવાદ

---

# PREXA-DHYAN : SHARIR-PREXA

By : Yuvacharya Mahapragna



સંપાદક : મુનિ મહેન્દ્રકુમાર

\*

\*

\*

## • ગુજરાતી આવૃત્તિ •

સંપાદક : રોહિત શાહ

પ્રબંધ સંપાદક : શુભકરણ સુરાણા

અનુવાદક : રમણીકભાઈ મ. શાહ  
M.A., Ph.D.

\*

\*

\*

આવૃત્તિ :

પ્રથમ, ૧૯૮૭

પુનર્મુદ્રણ : ૧૯૮૮

કિંમત

ત્રણ રૂપિયા

\*

\*

\*

પ્રકાશક :

સંતોષકુમાર સુરાણા

નિદેશક, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન  
ઈ, 'ચારુલ', સહજનંદ કોલેજ પાસે,  
આંબાવાડી, અમદાવાદ : ૧૫

ફોન : ૪૦૬૨૨૧ □ ૩૬૨૫૨૩

મુદ્રક

ભીખાભાઈ એસ. પટેલ

ભગવતી મુદ્રણાલય

૧૯, અન્ય ઇ-૩. એસ્ટેટ,

દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ

ફોન : ૩૮૬૨૯૪

## શરીરપ્રેક્ષાની સહજસિદ્ધિ

પ્રેક્ષાધ્યાન ધ્યાન-અભ્યાસની એવી પદ્ધતિ છે જેમાં પ્રાચીન દાર્શનિકો પાસેથી પ્રાપ્ત બોધ તેમ જ સાધના-પદ્ધતિને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંદર્ભોમાં પ્રતિપાદિત કરવામાં આવેલ છે. આ બંનેના તુલનાત્મક વિવેચનના આધારે આજે યુગ-માનસને એ રીતે પ્રેરી શકાય કે જેથી માનવીના પાશવી આવેશો નાશ પામે; તેમ જ વિશ્વમાં અહિંસા, શાંતિ અને આનંદની સ્થાપનાના મંગલમય ધ્યેયની પ્રાપ્તિ થઈ શકે.

શ્વાસ-પ્રેક્ષા, શરીર-પ્રેક્ષા, દીર્ઘશ્વાસ-પ્રેક્ષા, સમવૃત્તિ શ્વાસ-પ્રેક્ષા, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા, લેશ્યાધ્યાન, કાર્યોત્સર્ગ—આ બધી જ પ્રક્રિયાઓ રૂપાન્તરની છે; પછી એવા ઉપદેશની જરૂર જ નહિ પડે કે તમે આવા બનો, તેવા બનો, ધાર્મિક બનો, સ્વાર્થને છોડો, ભય અને ઇર્ષ્યાને છોડો. આ ફક્ત ઉપદેશ છે. ફક્ત ઉપદેશ સફળ થતો નથી. જે ઉપાયો સૂચવ્યા છે, તેમને કાર્યાન્વિત કરવા પડશે. તો એક દિવસ એવો સ્પષ્ટ અનુભવ થશે કે રૂપાન્તર થઈ રહ્યું છે. ધાર્મિક વૃત્તિનું જાગરણ થઈ રહ્યું છે, ક્રોધ અને ભય છૂટી રહ્યા છે, માયા અને લોભનાં બંધનો તૂટી રહ્યાં છે. આ દોષોથી મુક્ત થવા માટે અલગ પ્રયત્નો કરવાની જરૂર જ નહિ રહે. તે આપો-આપ નાશ પામશે. આ દોષોને મૂળમાંથી નષ્ટ કરવાનો આ જ ઉપાય છે.

વૈરાગ્યની દૃષ્ટિએ કેટલાક ધર્મના આચાર્યોએ શરીરના વિષયમાં કેટલીક વાતો કરી—આ શરીર અપવિત્ર છે. મળ—મૂત્રથી ભરેલું છે. લોહી, પરુ, મેલ, દુર્ગંધી પદાર્થ, નકામા કચરાથી આ શરીર ભરેલું છે. અશૌચ લાવના માટે, અશૌચ અતુપ્રેક્ષા માટે આ પણ એક દૃષ્ટિકોણ છે. આ એક સત્ય હકીકત છે, તેનો આપણે અસ્વીકાર નહીં કરીએ. પરંતુ એક ગુન્યવણુ પેદા થઈ ગઈ કે સત્યતુ પ્રતિ-પાદન કરનારાઓએ વૈરાગ્યની દૃષ્ટિએ આમ ક્યું અને આપણે સમૂળા શરીરને નકામું માની લીધું. એવું માની લીધું કે શરીર તો ત્યજવા યોગ્ય જ છે, અપવિત્ર છે, ગંદું છે, નિંદનીય છે, એની સાથે આપણે કંઈ લેવા-દેવા નથી. આપણે તો આત્મા જોઈએ. જો આપણે એવી કલ્પના કરીએ કે શરીર અને શ્વાસને સમજ્યા વિના, પ્રાણધારાને જાણ્યા વિના તથા સૂક્ષ્મ અને અતિ સૂક્ષ્મ શરીરનાં રહસ્યોને જ્ઞાત કર્યા વિના જ આત્મા સુધી પહોંચી જઈશું, તો તે અતિકલ્પના ગણાશે. શરીરને એ માટે સમજવું જરૂરી છે કે તે માધ્યમ બને છે આગળ સુધી પહોંચવા માટે.

એટલા માટે શરીરની પ્રેક્ષા કરીએ. શરીરમાં શું શું ઘટિત થઈ રહ્યું છે, તે જોઈએ. પ્રત્યેક ક્ષણે શરીરમાં કંઈક ને કંઈક ઘટિત થાય જ છે, તે જોઈએ. તેની પ્રેક્ષા કરીએ. સત્ય સમજમાં આવવા લાગશે.

એક ફિઝિયોલોજિસ્ટને માટે શરીરની સંરચના અને તેના ફંક્શનને જાણવું નિતાંત આવશ્યક છે. તે તેમને જાણે છે અને અનેક નિષ્કર્ષો તારવે છે. એક ધ્યાન-સાધકને માટે પણ શરીરની સંરચના અને ક્રિયાવિધિ આવશ્યક છે.

શરીર-પ્રેક્ષા માટે શરીરથી પરિચિત થવું જરૂરી છે, પરંતુ આજે મનુષ્ય શરીરથી કેટલો પરિચિત છે? મનુષ્ય જેમ જેમ મસ્તિ-ષ્ઠકાય પ્રવૃત્તિઓમાં ગુન્યવાતો ગયો તેમ તેમ તેનો 'સ્વ'નો ઓધ અને શરીરનો ઓધ પણ ક્ષીણ થતો ગયો. આધુનિક યુગની ઔદિક

વ્યક્તિમાં પોતાના પ્રત્યે જગરૂકતાનો લગભગ અભાવ નજરે પડે છે. વ્યક્તિ તનાવનો અનુભવ કરે છે, પરંતુ તનાવ વસ્તુતઃ કયાં છે, તે એકદમ અગાધર ખતાવવું તેના માટે મુશ્કેલ થઈ જાય છે. એટલે સુધી કે વ્યક્તિ પોતાની શ્વાસક્રિયાના વિષયમાં પણ નથી જાણતી કે તે શ્વાસ પેટ વડે લઈ રહ્યો છે કે છાતી વડે. આપણે શ્વાસ-પ્રેક્ષાની ચર્ચા 'શ્વાસપ્રેક્ષા'માં કરી ગયા છીએ. હવે આપણે જોઈશું કે શરીર-પ્રેક્ષાની સમગ્ર પ્રક્રિયા વ્યક્તિને પોતાના શરીરની સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા સુધી કેવી રીતે પહોંચાડે છે, તેની સાથે પોતાના સંપર્ક કેવી રીતે સ્થપાય છે. પોતાની શારીરિક તેમ જ માનસિક તંદુરસ્તીને સુધારવાની ઇચ્છુક વ્યક્તિ માટે આ તદ્દન અનિવાર્ય છે. શરીર-પ્રેક્ષાથી આ લક્ષ્ય સહજપણે સિદ્ધ થઈ જાય છે.

યુગપ્રધાન આચાર્યશ્રી તુલસી અને તેમના ઉત્તરાધિકારી યુવાચાર્યશ્રી મહાપ્રણના સતત માર્ગદર્શન તેમ જ પરિશ્રમનું જ આ પરિણામ છે કે આજે હજારો લોકો આધ્યાત્મિક સાધનાના માર્ગ પર ચાલીને સમસ્યાઓથી મુક્ત જીવન જીવવાનો આનંદ મેળવી રહ્યા છે. પ્રેક્ષાધ્યાન-પદ્ધતિના રૂપમાં માનવ-જાતિને આ એ મહાન અધ્યાત્મ-મનીષીઓનું અનુપમ વરદાન પ્રાપ્ત થયું છે. અમને દૃઢ વિશ્વાસ છે કે આ સાવંલૌભ અને સવંજનીન વિધિને સમજીને સાધના કરનારી પ્રત્યેક વ્યક્તિ લાભાન્વિત થશે.

ડૉ. ચીનુભાઈ નાયક  
સંયોજક, પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી  
૫૦, હરિસિદ્ધ ચેમ્બર,  
આશ્રમરોડ, અમદાવાદ-૧૪

જેઠાલાલ એસ ઝવેરી  
ચેરમેન  
તુલસી અધ્યાત્મ નીડમ્  
જૈન વિશ્વભારતી, લાડવૃં.

## સંપાદકીય : (પ્રથમાવૃત્તિ)

પ્રેક્ષાધ્યાનનાં વિવિધ પાસાંને સમગ્રવતી 'જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથ-માળા' શ્રેણી જિજ્ઞાસુ ગુજરાતી વાચકોમાં કલ્પનાતીત આકર્ષણ જમાવતી જાય છે ત્યારે 'પ્રેક્ષાધ્યાન : શરીરપ્રેક્ષા'નું તેમાં સગૌરવ ઉમેરણ કરીએ છીએ.

શરીર એ સાધનામાર્ગનો અવરોધ નથી, પણ સાધનાનું માધ્યમ છે. સાધનામાં શરીરની ઉપેક્ષા થઈ જ ન શકે. નિરામય શરીર અધ્યાત્મપંથને નિવરોધ બનાવે છે. સાધન પ્રત્યે ઉપેક્ષા કરીએ તો સાધ્ય દુષ્ટર બને. જ્ઞાનીઓ કહે છે કે શરીરની માવજતમાં મગ્ન બનીને આત્માને ન ભૂલો, એનો અર્થ એ નથી કે શરીરને સદંતર ભૂલી જાઓ ! શરીરની સ્વસ્થતા તો દરેક ક્ષેત્રે અભિપ્રેત છે જ.

આપણું વર્તમાન જીવન માનસિક સંઘર્ષોથી ઘેરાયેલું અને શારીરિક સમસ્યાઓથી પીડાઈ રહ્યું છે, ત્યારે પૂજ્ય મહાપ્રજ્ઞએ 'શરીરપ્રેક્ષા' દ્વારા નિરામયતાનાં અગણિત રહસ્યો ખોલી આપ્યાં છે, જે પ્રત્યેક વ્યક્તિને અંગત રીતે લાભપ્રદ નીવડશે જ.

પૂ. મહાપ્રજ્ઞનાં આવાં મૂલ્યવાન પુસ્તકો ગુજરાતી વાચકો સમક્ષ સુલભ કરી આપવાની સહનિષ્ઠ દાખવવા માટે શ્રી શુભકરણ સુરાણા અભિનંદનપાત્ર છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકનો સુંદર અનુવાદ કરી આપવા બદલ શ્રી રમણીકભાઈ મ. શાહનો આભાર માનું છું અને પત્રથી, ફોનથી કે ૩૫૩ અમારા આ પ્રકાશન કાર્યાલયને પ્રોત્સાહન-પ્રેરણા આપનાર સહુ સ્વજનો-મિત્રોનો આભારી છું.

મહાવીર સ્વામી દીક્ષાદિન,  
૧૬ નવે; ૧૯૮૭.

—રોહિત શાહ

### પુનર્મુદ્રણ પ્રસંગે....

જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા શ્રેણીની તમામ પુસ્તિકાઓ ખીજ કે ત્રીજી આવૃત્તિ રૂપે પ્રગટ થઈ રહી છે. ગુજરાતી વાચકોની પ્રેક્ષાધ્યાન પ્રત્યેની આટલી વ્યાપક રુચિ આનંદ પ્રેરે છે.

જન્માષ્ટમી : ૧૯૮૮

—રોહિત શાહ.

## અનુક્રમ

૨. શરીર શું છે ? : વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ

9

- નાડીસંસ્થાન ( તંત્રિકા તંત્ર )
- અનુકંપી - સહાનુકંપી તંત્રિકાઓ
- ડુધિરાલિસરણ તંત્ર
- રક્તવાહિકાઓ
- રક્તપ્રવાહ
- શ્વસન તંત્ર
- પાચન તંત્ર
- મુખ અને લાળગ્રંથિ
- અન્તનળી
- આમાશય ( જઠર )
- પક્વાશય અને નાનું આંતરડું
- મોડું આંતરડું
- પાચનતંત્રમાં સહાયક અવયવો
- યકૃત ( લીવર ) તથા પિત્તોત્પાદક તંત્ર
- કસોમ ગ્રંથિ અને લેંગરહાન્સના દ્વીપો
- અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ-તંત્ર
- પાચનિયલ ગ્રંથિ
- પિચ્યૂટરી ગ્રંથિ ( પીયૂષ ગ્રંથિ )
- થાઇરોઇડ ગ્રંથિ
- પેરાથાઇરોઇડ ગ્રંથિ
- થાઇમસ ગ્રંથિ
- એન્ડ્રેનલ ગ્રંથિઓ
- ઠામ ગ્રંથિઓ ( ગોનાડ્ઝ )
- ઉત્સર્ગ તંત્ર
- મૂત્રપિંડ ( ક્રિડની )
- મૂત્રવાહિની ( યૂરેટર્સ )



- મૂત્રાશય (બ્લેડર્સ)
- મૂત્રમાર્ગ (યૂરેથ્રા)
- મૂત્રપિંડનું મહત્ત્વ
૨. શરીર શું છે ? : આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ 39
- પ્રાણપ્રવાહનું રહસ્ય
- શરીરપ્રેક્ષા : આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ
- રસાયણ અને વિદ્યુત્પ્રવાહ
- ચેતના અને શક્તિનું સંવાદીકેન્દ્ર : નાડી-સંસ્થાન
- અતીન્દ્રિય ચેતનાનાનો વિકાસ
૩. શરીર-પ્રેક્ષા શા માટે ? 49
- શરીર આત્મા છે
- શરીરની પ્રમુખતા
- ચેતનાના પ્રતિક્રમણના લાભ
- સમાધિ માટે
- આત્મદર્શનની પ્રક્રિયા
- અનુભવની પ્રક્રિયા
૪. શરીર-પ્રેક્ષા : વિધિ 61
- સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ
- શરીરનું ઊંડાણ
- શરીર-પ્રેક્ષાનો ક્રમ
- સુખ-દુઃખથી ઉપર ઊઠીએ
- વર્તમાનમાં જીવવું
૫. શરીર-પ્રેક્ષાના લાભો 66
- પ્રેક્ષા છે પ્રાણનું સંતુલન
- રોગ-પ્રતિરોધાત્મક શક્તિ
- સ્વાસ્થ્ય પર પ્રભાવ : શા માટે અને રીતે ?
- પ્રતિસોતની ચેતના
- પરિવર્તન
- શરીરનો કયાકલ્પ

## શરીર શું છે? વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ

આપણે જીવનમાં પ્રતિક્ષણ આપણા શરીરની સાથે રહીએ છીએ, પરંતુ તેના મુખ્ય અવયવોના વિષયમાં આપણી જાણકારી અદ્ય અને એ અવયવોના કાર્યકલાપના વિષયમાં અદ્યતર હોય છે. સૌ પ્રથમ આપણે શરીરનાં વિભિન્ન તંત્રોની પ્રક્રિયાઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું પડશે, ત્યારે આપણે આપણાં હૃદય, ફેફસાં અને યકૃત (લીવર) જેવાં મહત્વપૂર્ણ અંગોને સારી રીતે પરિચય કરી શકીશું, તેમનો ભૂલભરી રીતે ઉપયોગ કરવાનું છોડી શકીશું અને તેમની સુયોગ્ય દેખરેખ કરી શકીશું.

માનવ-શરીર અને અંગોપાંગો, ખર્વની સંખ્યામાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ કણિકાઓ-જેને કોષ કહે છે—તે કોષો દ્વારા ઉત્પાદિત દ્રવ્ય અને શરીરના તરલ પદાર્થો વડે નિર્મિત છે. જો શરીરને આપણે ઈમારત કહીએ, તો કોષ તેની ઇંટ છે. અર્થાત્ કોષો આપણા શરીરના મૂળભૂત ઘટકો છે. તેમને 'જીવાણુ' એવું નામ પણ આપી શકાય.

આપણા શરીરમાં લગભગ ૬૦૦ ખર્વ (૬,૦૦,૦૦, ૦૦,૦૦,૦૦,૦૦૦) કોષો હોય છે. સામાન્યતઃ બધા કોષો

એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે તેમને જોવા માટે શક્તિશાળી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની જરૂર પડે, અને તેમની અંદર જોવા માટે સૂક્ષ્મતમદર્શક યંત્રની જરૂર પડે. નાનામાં નાના કોષની લંબાઈ-પહોળાઈ લગભગ ૧/૨૦૦ મિલીમીટર હોય છે જે કેટલાક વિશિષ્ટ મસ્તિષ્ક-કોષોનું પરિમાણ છે, જ્યારે મોટામાં મોટો કોશ ૧/૪ મિલીમીટર લાંબો-પહોળો હોય છે (જે ડિ'બ્રાલ્યુ કોષનું પરિમાણ છે).

કોષોને પોતાનું કાર્ય કરવા માટે શક્તિ અથવા ઊર્જા (એનર્જી)ની જરૂર પડે છે. તેનું ઉત્પાદન કોષોની અંદર રહેલાં સૂક્ષ્મતિસૂક્ષ્મ ઊર્જા-ઉત્પાદન કેન્દ્રો (પાવર હાઉસ)માં કરવામાં આવે છે. લગભગ બધી પેશીઓ (ટીસ્યુ)માં કોષો ઊર્જા યતા રહે છે અને તેમના સ્થાને નવા કોષો બનતા રહે છે. નવા કોષોનું નિર્માણ ઊર્જા કોષોના વિભાજન દ્વારા થાય છે.

પ્રત્યેક જીવંત કોષમાં હજારોની સંખ્યામાં વિભિન્ન પ્રકારનાં રસાયણો વિદ્યમાન હોય છે. તે રસાયણો માત્ર નિષ્ક્રિય પદાર્થોનું મિશ્રણ ન હોતાં નિરંતર સક્રિય રૂપે એક-બીજા સાથે ક્રિયામાં પ્રવૃત્ત હોય છે. વંશપરંપરાગત ગુણોની સંપૂર્ણ માહિતીનો સંકેત પણ તેમનામાં રાસાયણિક રૂપે રહેલો હોય છે. શરીરનાં વિભિન્ન અંગોની રચના પણ વિભિન્ન રાસાયણિક સંયોજનોથી થતી હોય છે. ભિન્ન-ભિન્ન અંશોમાં વિદ્યમાન વિભિન્નતાનું કારણ પણ રાસાયણિક પદાર્થોની રચનાની વિભિન્નતા જ છે.

સમાન સંરચનાવાળા કોષોનો સમૂહ અને તેમની વચ્ચે રહેલ નિર્જીવ પદાર્થ મળીને પેશીની રચના કરે છે. જેમ કે—

૧. ત્વચા અથવા આવરણ કરનાર પેશી
૨. અસ્થિ અને ઉપાસ્થિ (કાર્ટિલેજ)
૩. સ્નાયુની પેશી
૪. તંત્રિકાઓની પેશી આદિ.

એક જ પ્રકારનાં કાર્યોમાં સંલગ્ન પેશીઓના સમૂહો વડે ‘અવયવ’ બને છે. ઉદાહરણ રૂપે—હૃદય, કે જે શરીરનો એક પ્રાણાધાર (vital) અવયવ છે. જીવિત શરીરને ટકાવી રાખવા માટે ‘સંઘકાર્ય’ એક આવશ્યક સ્થિતિ છે. અર્થાત્ બધા અવયવો દ્વારા એકબીજાનો પરસ્પર સહયોગ કરવો અત્યંત અપેક્ષિત છે. એક જ પ્રકારનાં કાર્યોની શૃંખલા નિષ્પાદિત કરતા અનેક અવયવોના સમૂહને ‘તંત્ર’ કહેવામાં આવે છે. જેમ કે—

૧. અસ્થિતંત્ર
૨. સ્નાયુતંત્ર
૩. ત્વચાતંત્ર

શરીરનાં અન્ય તંત્રો કે જેમના વિષયમાં અધિક વિસ્તૃત જાણકારી અપેક્ષિત છે, નીચે મુજબ છે—

૧. નાડીતંત્ર
૨. પરિસંચરણતંત્ર
૩. શ્વસનતંત્ર

૪. પાચન તથા મળવિસર્જનતંત્ર

૫. અંધિતંત્ર

### નાડીસંસ્થાન (તાંત્રિકા-તંત્ર)

નાડીસંસ્થાન (nervous system) માનવ-શરીરનું જટિલતમ તંત્ર છે. તે શરીરનાં અન્ય તમામ તંત્રોનું નિયંત્રણ અને સંયોજન કરે છે તથા તેમના માધ્યમથી સમગ્ર શરીરના ક્રિયાકલાપોનું સંચાલન કરે છે. એટલા માટે તેને શરીરનું સર્વાધિક મહત્ત્વપૂર્ણ તંત્ર ગણવામાં આવે છે. જો નાડીતંત્ર કોઈ પણ કારણે નિષ્ક્રમ અને તો સમગ્ર શરીરની પ્રવૃત્તિઓ અટકી પડે, બધા અવયવો સ્તાંભિત થઈ જાય અને અંતે પ્રાણુના આધાર રૂપ સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ બંધ પડી જાય. આવી સ્થિતિમાં ન હાથ-પગ હલી શકે, ન બેસવા ઊઠવાનું બની શકે, ન માંસપેશીઓનું સંચલન થઈ શકે, ન આંખોના ઉન્મેષ-નિમેષ થાય અને એટલે સુધી વાત પહોંચે કે શ્વાસોચ્છ્વાસ પણ બંધ થઈ જાય.

આપણા કેન્દ્રીય નાડી-સંસ્થાનનાં મુખ્ય બે અંગો છે :

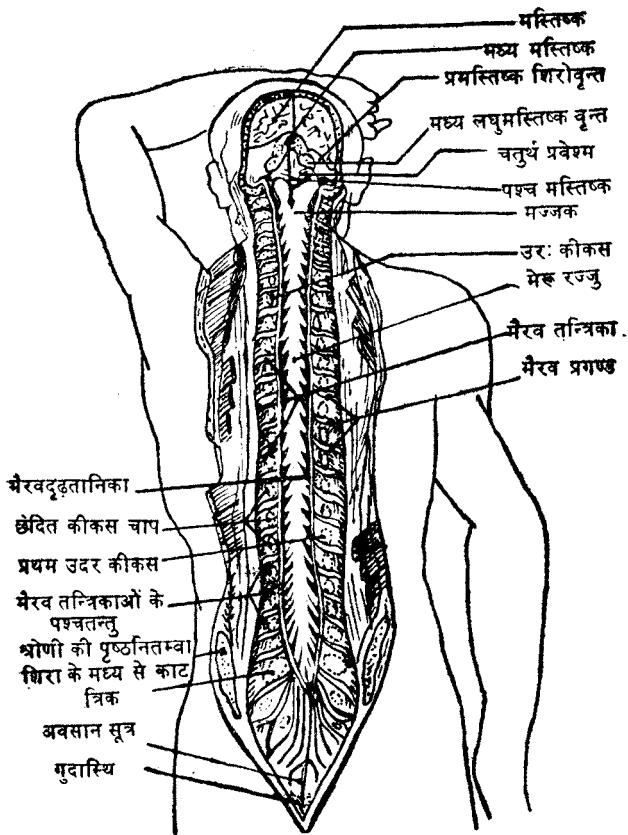
૧. મગજ (brain)

૨. સુષુમ્ણા અથવા કરોડ-રજ્જુ (spinal cord)

મગજ અને સુષુમ્ણા કોઈ સ્પષ્ટ ભેદરેખા વિના એકબીજામાં ભળેલાં રહેલ છે. કપાલ-રંધ્ર (foraman magnum)ની ઉપરના ભાગને મગજ અને નીચેના ભાગને સુષુમ્ણા કહેવામાં આવે છે.

આપણા સમસ્ત નાડીતંત્રમાં તંત્રિકા કોષો (ન્યૂરોન્સ)ની સંખ્યા લગભગ ૧૦૦ ખર્ હોય છે.

रचनात्मक चिंतन અને ઇચ્છાઓના આધારભૂત વિદ્યુત આવેગો (electric impulse) નાડીઓની જટિલ ભળામાં પ્રવાહિત થાય છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયો સુધી સતત અગણિત સૂચનાઓ પહોંચતી રહે છે, જેને સંવેદનશીલ નાડીઓ પરિ-



કેન્દ્રિય તંત્રિકા સંસ્થાનાનાં મુખ્ય અંગો : મગજ અને સુષુમ્ણા (મેડુલબજુ)

ધિગત નાડીઓના માધ્યમથી કેન્દ્રીય નાડી-તંત્ર સુધી પહોંચાડે છે. કેન્દ્રીય નાડી-તંત્ર આવનાર સંવેદનોની છટણી અને મૂલ્યાંકન કરે છે, તેમાંની મહત્ત્વપૂર્ણ સૂચનાઓને ભાવિ ઉપયોગને માટે સ્મૃતિમાં સંગૃહીત કરે છે તથા ઉચિત નિર્ણય કરી તદ્દનુરૂપ કાર્યસિદ્ધિ માટે પરિધિગત તંત્રિકા દ્વારા સ્નાયુ-તંત્ર સુધી વિદ્યુત-આવેગો પહોંચાડે છે.

આ રીતે નાડી-તંત્રનાં મુખ્ય બે કાર્યો છે—

૧. શરીરની અંદર અને બહારથી પ્રાપ્ત થતી માહિતીઓની તપાસ કરી તેમનું સંશોધન કરવું.

૨. સ્નાયુ-તંત્રની સક્રિયતા દ્વારા શારીરિક સંચાલન પેદા કરવું અને તેનું નિયમન કરવું. મગજના કેટલાક ભાગો લાગણીઓના નિયંત્રણ અને માહિતીઓના સંગ્રહ માટે જવાબદાર હોય છે તથા વ્યક્તિત્વ અને બૌદ્ધિકતા સાથે પણ એમનો સંબંધ હોય છે.

અગ્ર-મગજ અને મધ્ય-મગજ ભાગો મળીને મોટું મગજ બને છે. મગજનું અધિકાંશ દ્રવ્ય મોટા મગજમાં હોય છે. તેની બહારની રચના રાખોડી રંગના પડની અને અંદરની રચના શ્વેત રંગની પેશીઓની બનેલી હોય છે. તેની કરચલીદાર વિશિષ્ટ રચનાને કારણે તેમાં થોડી જગ્યામાં અસંખ્ય મગજ-કોષોના સમાવેશ થઈ જાય.

સંવેદન (sensation)નો સંબંધ આપણી ઈન્દ્રિયો સાથે છે, મગજ સાથે છે. સંવેદનોનાં બધાં કેન્દ્રો મગજમાં છે. આંખ જુએ છે, પરંતુ આંખના સંવેદનનું કેન્દ્ર આંખ પાસે નથી, તે મગજમાં છે. જીભ સ્વાદ લે છે, પરંતુ તેનું સંવે-

દન-કેન્દ્ર મગજમાં જ છે. સમસ્ત નિયંત્રણ કે સંચાલન કરોડરજ્જુ અને મગજ દ્વારા થાય છે. શરીરશાસ્ત્રીય ભાષામાં એને 'સેરેબ્રોસ્પાઈનલ સિસ્ટમ' કહે છે.

સુષુમ્ણા (કરોડરજ્જુ) તન્ત્રિકા પદાર્થોમાંથી બનેલી નળાકાર લાઘી નાડી છે, જે મગજમાં કપાલ-રંધ્ર પાસે સુષુમ્ણા-શીર્ષથી શરૂ થાય છે અને કરોડની કશેરુ નલિકામાં થઈને નીચે સુધી ઊતરતી છેક કમરના બીજા નિલેય સુધી પહોંચે છે. સુષુમ્ણા લગલગ ૪૫ સેન્ટીમીટર લાંબી હોય છે.

પ્રત્યેક નાડી-યુગ્મ બે તંત્રિકાઓનું બને છે—એક જ્ઞાનવાહી નાડી હોય છે અને બીજી ક્રિયાવાહી. જ્ઞાનવાહી નાડી ઇન્દ્રિયો દ્વારા સંગૃહિત સૂચનાઓ મગજ સુધી પહોંચાડે છે. ક્રિયાવાહી નાડી મગજમાંથી મળેલ સંચલન સંબંધી આદેશો ધડ અને હાથ-પગની માંસપેશીઓ સુધી પહોંચાડે છે.

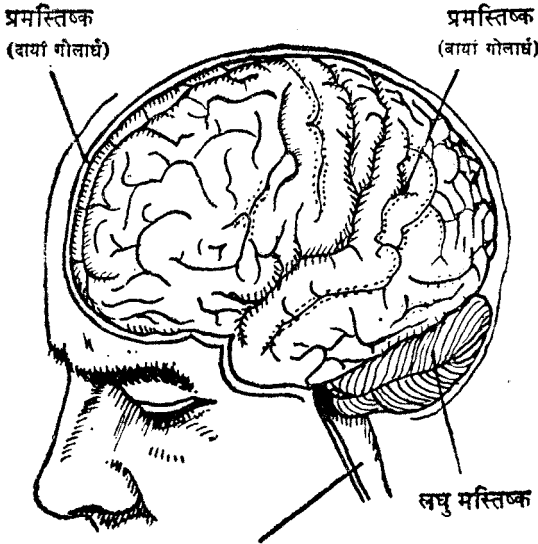
### અનુકંપી-સહાનુકંપી તંત્રિકાઓ

તંત્રિકા-તંત્રની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ એવી છે જે સ્વયં-સંચાલિત છે અને કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ કરોડરજ્જુ તથા મગજ દ્વારા સંચાલિત થાય છે. હાથ ઊંચો કરવો છે, મનુષ્યની ઇચ્છા હશે તો હાથ ઊંચો થશે, નહીં તો નહીં. બોલવું છે. મનુષ્યની ઇચ્છા હશે તો તે બોલશે, નહીંતર નહીં. આ રીતે ચાલવું, બેસવું, ફરવું, તડકામાંથી છાંયામાં આવવું કે છાંયડામાંથી તડકામાં આવવું—આ બધી પ્રવૃત્તિઓ ઇચ્છા પર આધાર રાખે છે. મનુષ્ય ઇચ્છે છે તો આ બધું થાય છે. નથી ઇચ્છતો તો ક્યારેય નથી થતું. આ ઐચ્છિક



પ્રવૃત્તિઓ મગજ અને કરોડરજ્જુ દ્વારા સંચલિત અને નિયંત્રિત થાય છે; પરંતુ આંતરિક અવયવોનાં કાર્યો, અંધિ-ઓના સ્ત્રાવો વગેરે જેવાં કેટલાંક કામો સ્વાયત્ત તંત્રિકા-તંત્ર દ્વારા નિબંધન થાય છે. કરોડની બંને બાજુએ સિમ્પેથેટિક અને પેરાસિમ્પેથેટિક-અનુકંપી અને સહાનુકંપી એ બે પ્રકારની તંત્રિકાઓના ગુચ્છ હોય છે. ત્યાંથી સ્વાયત્ત તંત્રિકા-તંત્ર સંચલિત થાય છે. તેમાં મગજ અને કરોડરજ્જુનો વિશેષ ઉપયોગ નથી હોતો. પરંતુ સંબંધ જરૂર જોડાયેલ રહે છે.

### મસ્તિષ્ક



### મેરુ રજ્જુ

મગજમાં મોટું મગજ, નાનું મગજ અને મેરુરજ્જુનાં સ્થાન

હૃદય ધડકી રહ્યું છે, ગતિમાન છે. એના માટે કંઈ પણ કરવાની જરૂર નથી. મનુષ્યને વિચારવું નથી પડતું. ભોજન કર્યું. પાચનક્રિયા આપમેળે જ થવા લાગે છે. લીવર પોતાનું કામ કરે છે. જઠર પોતાનું કામ કરે છે અને પકવાશય પોતાનું કામ કરે છે. મનુષ્યે આ ક્રિયાઓ માટે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી પડતી. બધી ક્રિયાઓ આપમેળે થતી રહે છે. જેટલા પણ આંતરિક અવયવો (internal organs) છે, અને જે ગ્રંથિઓ છે તેમને માટે મનુષ્યે કંઈ કરવું નથી પડતું. જ્યારે ગુસ્સો આવે છે ત્યારે તમે કંઈ નથી કરતા. જ્યારે પણ એડ્રિનલ ગ્રંથિનો સ્ત્રાવ વધે છે, મનુષ્ય ગુસ્સાથી ભરાઈ જાય છે. મધુપ્રમેહની ખીમારી થઈ જશે કે માણસ ચીડિયો થઈ જશે. આ બધું આપમેળે થાય છે.

સ્વાયત્ત નાડી-તંત્રના બે જુદાજુદા વિભાગ હોય છે. જેમાં પ્રત્યેક વિભાગ એક વિશેષ પ્રકારનું કાર્ય સંપાદિત કરે છે—

૧. સહાનુકંપી (parasympathetic)

૨. અનુકંપી (sympathetic)

આ બંનેની ક્રિયા પરસ્પરથી વિરોધી છે. જેમ કે એક વિભાગ અંગ કે અવયવની ક્રિયાને ઉત્તેજિત કરે છે, ત્યારે બીજો વિભાગ તેને શાંત કરવાનું કાર્ય કરે છે. ઉદાહરણ રૂપે અનુકંપી વિભાગ હૃદયની ગતિ અને તેનાં સંકુચન-શક્તિ તથા રક્તદાબને વધારે છે, તો સહાનુકંપી વ્યવસ્થા તે બધું ઓછું કરે છે.

## રુધિરાભિસરણુ તંત્ર

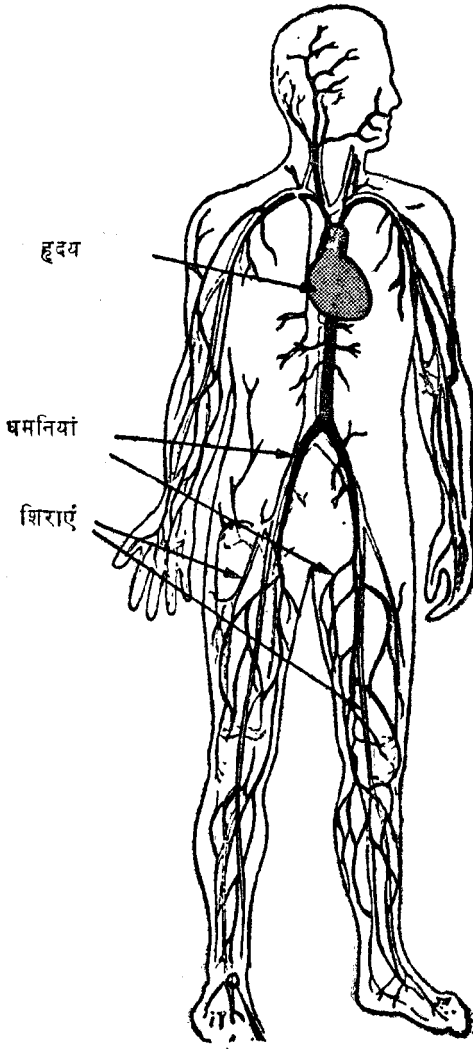
મનુષ્યનું હૃદય એક પંપ છે. પ્રતિદિન આ પંપ શરીરની રક્ત-નલિકાઓના માધ્યમથી લગભગ એક લાખ કિલોમીટરની લંબાઈમાં લોહીને પ્રવાહિત કરે છે. આ રક્ત-નલિકાઓ એક સંપૂર્ણ ચક્રાકાર તંત્ર બનાવે છે, જેને 'રુધિરાભિસરણુ તંત્ર' એવું નામ અપાયેલ છે.

માનવ-શરીરના પ્રત્યેક કોષને ગ્લુકોઝ આદિ પોષક તત્ત્વો તેમ જ પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન)ની પૂર્તિની નિરંતર આવશ્યકતા રહે છે. તે સિવાય કાર્બન ડાઈ ઓક્સાઈડ, યૂરિયા આદિ અનાવશ્યક તત્ત્વોને કોષોમાંથી દૂર કરી ફેંકવા, મૂત્રપિંડ કે લીવરમાં પહોંચાડવાની પણ આવશ્યકતા રહે છે, જ્યાંથી તેમનું વિસર્જન કે તેમાં આવશ્યક શુદ્ધિ કરી શકાય. સાથોસાથ પ્રત્યેક કોષને જીવિત અને કાર્યક્ષમ રાખવા માટે શરીરમાં રોગ-પ્રતિકારક તત્ત્વો, રાસાયણિક સંદેશ-વાહકો (હોર્મોન આદિ) તેમ જ અન્ય પ્રાણાધાર પદાર્થોના વિતરણ માટે યાતાયાતના માધ્યમની આવશ્યકતા રહે છે.

રુધિરાભિસરણુ તંત્ર પોતાની ફેલાયેલી શાખા-પ્રશાખાઓની જટિલ સંરચના અને અંતઃસંબંધયુક્ત નલિકાઓના માધ્યમ દ્વારા સમગ્ર શરીરમાં રક્ત પહોંચાડીને શરીરને આ સેવા આપે છે.

આ તંત્રના મુખ્ય અવયવો છે-હૃદય, ફેંકવા, મહા-ધમની, ધમનીઓ, મહાશિરા, શિરાઓ અને કેશવાહિનીઓ.

લોહીને સતત વહેતું રાખવા માટે જે પ્રેરક બળની આવશ્યકતા છે, તે છે-હૃદય નામે શક્તિશાળી પંપના



નિયમિત થનાર ધમકાર. જે રક્તવાહિનીઓ હૃદયમાંથી શરીરમાં લોહી પહોંચાડે છે તેમને ધમનીઓ કહેવામાં આવે છે, જ્યારે તેનાથી ઊલટું એટલે કે શરીરમાંથી હૃદય તરફ લોહીને લઈ આવતી નલિકાઓ 'શિરાઓ' તરીકે ઓળખાય છે. હૃદયનું આકુચન લોહીને ધમનીઓમાં ધકેલે છે. ધમનીઓ નાની નાની નલિકાઓ કે જેને લઘુ ધમનીઓ (arterioles) કહે છે તેમાં વિભાજિત થાય છે. અંતે જતાં આ શાખા-પ્રશાખાઓ અત્યંત ખારીક કેશવાહિનીઓ (capillaries)માં વિભાજિત થાય છે, જે પેશીઓમાં ખૂબ ઊંડે સુધી પથરાઈ જાય છે. પેશીઓના કોષોમાં કેશવાહિનીઓ પોષક તત્ત્વો અને રાસાયણિક પદાર્થો પહોંચાડી દે છે તથા અહીં જ વાયુઓનું આદાન-પ્રદાન પણ થાય છે. આ પછી અનાવશ્યક તત્ત્વોને લઈને લોહી પાછું હૃદય તરફ પાછા ફરવાનું શરૂ કરે છે. કોષોમાંથી લઘુ શિરાઓ (venules) તથા ઉત્તરોત્તર શિરાઓમાં થઈને અંતે લોહી હૃદય સુધી પહોંચે છે. રુધિરાલિસરણ તંત્રના નામથી જણાઈ આવે છે કે હૃદયમાંથી જેટલું પણ લોહી બહાર નીકળે છે, તેટલું જ લોહી પરિક્રમા કરીને ફરી હૃદયમાં પાછું આવે છે. રુધિરાલિસરણનો સામાન્ય ક્રમ આ પ્રમાણે છે -

હૃદય → મહાધમની → ધમનીઓ → લઘુ ધમનીઓ  
 → કેશવાહિનીઓ → લઘુ શિરાઓ → શિરાઓ → મહાશિરા  
 → હૃદય

પોલા માંસપિંડના રૂપમાં રહેલ હૃદય ચાર ખંડમાં વિભાજિત છે, જેમાં બે બે ખંડ જમણી અને ડાબી બાજુએ

રહેલા છે. આ બંને ખંડો વચ્ચે સીધો સંબંધ નથી હોતો, પરંતુ પ્રત્યેક બાજુ નીચેનો ભાગ એકતરફી વાલ્વ (બારણા) દ્વારા જોડાયેલ હોય છે. હૃદયનો પંપ બેવડું કાર્ય કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે - એક તો શુદ્ધિકરણ માટે રક્તને ફેક્સાંમાં પહોંચાડવાનું અને બીજું શુદ્ધ રક્ત સમગ્ર શરીરમાં ફેલાવવાનું. પહેલું કાર્ય જમણો વિભાગ કરે છે અને બીજું ડાબો વિભાગ.

### રક્તવાહિનીઓ

ધમનીઓ, શિરાઓ અને કેશવાહિનીઓ-વિભિન્ન પરિણામની અનેકાનેક રક્તવાહિનીઓ સમગ્ર શરીરમાં એક જટિલ જાળ રૂપે ફેલાયેલ હોય છે. તેમની વચ્ચે આંતરિક સંચાર થઈ શકે છે. આ વાહિનીઓ શરીરના પ્રત્યેક કોષ સુધી સંપર્ક ધરાવે છે.

કેશવાહિનીઓ પોતે એટલી સૂક્ષ્મ હોય છે કે રક્ત-કોષોએ એક એકની પાંક્તિમાં જ તેમાંથી પસાર થવું પડે છે. કેશવાહિનીઓ પેશીઓની અંદર વ્યાપ્ત થઈને શરીરના કોષોના સંપર્કમાં આવે છે. પોતાની સાથે લાવેલ ઓક્સિજન, પોષક તત્ત્વો, હોર્મોન વગેરે પદાર્થ લોહી દ્વારા કોષોને સોંપી દેવામાં આવે છે, અને કોષોએ ઉત્પન્ન કરેલ નિષ્કાસિત કરવા યોગ્ય બધા પદાર્થો (કાર્બન-ડાઈ-ઓક્સાઈડ વગેરે) તેમના દ્વારા લોહીમાં વિસૃત કરવામાં-ઠાલવી દેવામાં આવે છે. આદાન-પ્રદાનની આ ક્રિયા એટલી ત્વરાથી થાય તે કે પ્રવિષ્ટ થનાર પ્રત્યેક રક્તઘટક કોઈ એક કેશવાહિનીમાં માત્ર એકથી ત્રણ સેકન્ડ સુધી જ રહી શકે છે.

## રક્ત-પ્રવાહ

ઐકિસજન સિવાય બીજાં અનેક પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વો કોષો અને પેશીઓને જીવિત અને તંદુરસ્ત રાખવા માટે તેમના સુધી પહોંચાડવાં જરૂરી છે. દ્રાક્ષાશર્કરા (ગ્લુકોઝ), ચરબી, એમિનો એસિડ્ઝ, પાણી વગેરે પદાર્થો યથા કોષો માટે સામાન્યપણે જરૂરી હોય છે, જ્યારે તાંબુ, લોહ, કોબાલ્ટ વગેરે તત્ત્વોની જરૂર વિશેષ રૂપમાં કોષોને હોય છે. લવણ ખનિજ, વિટામીન તથા હોર્મોનોને યથાસ્થાને પહોંચાડવાનું કાર્ય પણ રક્ત-પ્રવાહ દ્વારા પૂરું કરાય છે. આ રીતે રક્તના ઘટકો સતત બદલાતા રહે છે, છતાં પણ સમગ્રપણે જોતાં તેમની સંરચના આશ્ચર્યજનક રૂપે એક જેવી જ લાગે છે. લોહીના મુખ્ય ઘટકો આ રીતે હોય છે :

૧. રક્તપ્લાવિકા—આ સ્વચ્છ તૃણના રંગનો તરલ પદાર્થ હોય છે, અને તેમાં મીકું, શર્કરા, હોર્મોન તથા વિટામીન અને ચૂરિયા, દુગ્ધામ્લ જેવા આવશ્યક પદાર્થો લળેલા હોય છે.

૨. લાલકણો—તે નાના નાના, ચપટા, અન્તર્ગોળ આકારના ચપટરા જેવા હોય છે. એક ઇંચ જેટલી જગ્યામાં આવા પ્રકારના ૩૦૦૦ લાલકણોનો સમાવેશ થાય છે. લોહીના એક નાના ટીપામાં (જે લગભગ ૧ ઘન મિલીમીટર માપનું હોય) ૫૦,૦૦૦૦૦ (પચાસ લાખ) લાલકણો સમાઈ જાય છે. પ્રતિ સેકન્ડ ૩૦ લાખ લાલકણો નાશ થતા રહે છે અને એટલી જ સંખ્યામાં નવા કણો પેદા થતા રહે છે.

૩. હેમોગ્લોબિન — એ આપણા રક્તકણોમાં વિદ્યમાન

લોહયુક્ત પ્રોટીન પદાર્થ છે, જે લોહીને લાલ રંગ પ્રદાન કરે છે. સમગ્ર લાલકણોમાં વિદ્યમાન લોહની કુલ માત્રા લગભગ ત્રણ ગામ જેટલી હોય છે, પરંતુ તે પોતાની રીતે અમૂલ્ય છે, કેમ કે તેના વિના આપણે જીવી ન શકીએ.

### શ્વસન-તંત્ર

શરીરને ઓક્સીજનની સતત જરૂર રહે છે. સાથે-સાથ શરીરમાં રહેલા કોષોનાં કાર્યોના પરિણામે ઉત્પન્ન થયેલ કાર્બન ડાઈ ઓક્સાઈડ રૂપી કચરાને બહાર કાઢી નાખવાની પણ જરૂર પડે છે. આ બંને જરૂરિયાતની પૂર્તિ શ્વસન-તંત્ર દ્વારા થાય છે.

આપણું શ્વસનતંત્ર મુખ્યત્વે શ્વાસોચ્છ્વાસ આવવા-જવાના માર્ગ અને તેને વહન કરનારી નલિકાઓનું બનેલું હોય છે. તેમાં નાક, શ્વાસ-પ્રણાલ (trachea), શ્વસની (bronchi) અને શ્વસનિકા (bronchioles) ક્રમશઃ એક શૃંખલામાં એવી રીતે જોડાયેલાં હોય છે કે જેનાથી બહારની હવા ફેફસાં સુધી પહોંચે. શ્વસનિકાઓ નાની નાની શાખા-પ્રશાખાઓમાં પ્રસ્ફુટિત થાય છે, અને ફેફસાંની અંદર એક જિંઘા વૃક્ષના જેવી લાગે છે. શ્વસનિકાઓ અત્યંત નાની નાની થેલી જેવા કોષાઓમાં પૂરી થાય છે, જેને શ્વાસ-પ્રકોષ (alveoli) કહેવામાં આવે છે. આ શ્વાસપ્રકોષ દેખાવે દ્રાક્ષના ગુચ્છ જેવા લાગે છે. મનુષ્યનાં ફેફસાંમાં લગભગ ૩૦થી ૬૫ કરોડ સુધી શ્વાસ-પ્રકોષ હોય છે. એમનું સપાટીનું ક્ષેત્રફળ કાઠીએ તો ૯૦ ચોરસમીટર થાય. પ્રત્યેક પ્રકોષ સામાન્ય રીતે ગોળાકાર હોય છે તથા તેને



વ્યાસ લગભગ ૧૦૦ માઈક્રોન જેટલો હોય છે. પ્રત્યેક પ્રકોષ્ટની દીવાલ અત્યંત પાતળી હોય છે. પ્રત્યેક પ્રકોષ્ટની ચારે બાજુ સૂક્ષ્મ કેશવાહિનીઓની એક વિસ્તૃત જાળ જેવું ગુંથાયેલું હોય છે. પ્રકોષ્ટો અને કેશવાહિનીઓની દીવાલોને પાર કરી વાયુ (પ્રાણુવાયુ અને કાર્બન-ડાઈ-ઑક્સાઈડ) આમથી તેમ અને તેમથી આમ ફેલાય છે. વાયુઓના આદાન-પ્રદાનનું ચોક્કસ સ્થાન આ જ છે. શ્વસનિકાઓ અને શ્વાસ-પ્રકોષ્ટો વડે ફેફસાં બને છે. ફેફસાં પોતે માંસપેશીઓરહિત છે. એટલા માટે શ્વસનક્રિયામાં ફેફસાંને પાંસળીઓના ખોખાના સંચલન વડે મદદ મળે છે. પાંસળીના પિંજરનું સંકુચન અને વિસ્તરણ, સંબંધિત માંસપેશીઓ દ્વારા, ધમણની જેમ થાય છે તથા એનું નિયંત્રણ તંત્રિકાઓ દ્વારા થાય છે.

શરીરક્રિયાવિજ્ઞાન (physiology) દૃષ્ટિએ શ્વસન-ક્રિયાને બે ભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવી છે—

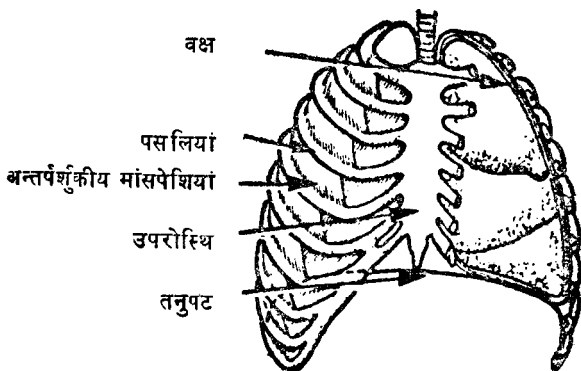
૧. બાહ્ય શ્વસન—ફેફસાંના શ્વાસ-પ્રકોષ્ટોમાંથી ઓક્સીજનનું રક્તમાં ગમન તથા રક્તમાંથી કાર્બન-ડાઈ-ઑક્સાઈડનું શ્વાસ-પ્રકોષ્ટોમાં આગમન.

૨. આંતરિક શ્વસન—લોહી દ્વારા લાવવામાં આવેલ ઓક્સીજનનું શરીરના કોષો દ્વારા ગ્રહણ અને પોતાની અંદરના કાર્બન-ડાઈ-ઑક્સાઈડનું નિષ્કાસન.

શ્વસનક્રિયાનું અંતિમ પરિણામ છે—કોષીય શ્વસન અર્થાત્ કોષોની અંદર ઓક્સીકરણ (ઉપચય)ના રૂપમાં થનારી રાસાયણિક અભિક્રિયાઓ.

ત્રણ પ્રકારની માંસપેશીઓનો સમૂહ શ્વાસની ક્રિયામાં ભાગ લે છે.

૧. ઉદરપટલ (મહાપ્રાચીરા) (Diaphragm)
૨. અંતરાયશુક (પાંસળીઓ સાથે જોડાયેલો સ્નાયુ-સમૂહ)
૩. હાંસડીના સ્નાયુઓ.



શ્વાસનક્રિયામાં પ્રયુક્ત માંસપેશીઓ

સરેરાશ પુખ્ત વયની એક વ્યક્તિ સામાન્ય શાંત અવસ્થામાં, એટલે કે તે જ્યારે ઉત્તેજિત ન હોય ત્યારે એક મિનિટમાં લગભગ ૧૪થી ૨૦ શ્વાસ લે છે. ભાવનાત્મક ઉત્તેજના, દુખાવો, ઉષ્ણતામાનની વધઘટ, લોહીમાં કાર્બન-ડાઈ ઓક્સાઈડનું પ્રમાણ અને ઉંમર વગેરે કેટલાંક કારણોથી આ સામાન્ય ગતિમાં ફેરફાર થાય છે. હૃદયની જેમ શ્વાસની ગતિ પણ જન્મસમયથી પુખ્ત અવસ્થા સુધી ક્રમશઃ ઘટતી જાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ફરી વધતી જાય છે.

## પાયન-તંત્ર

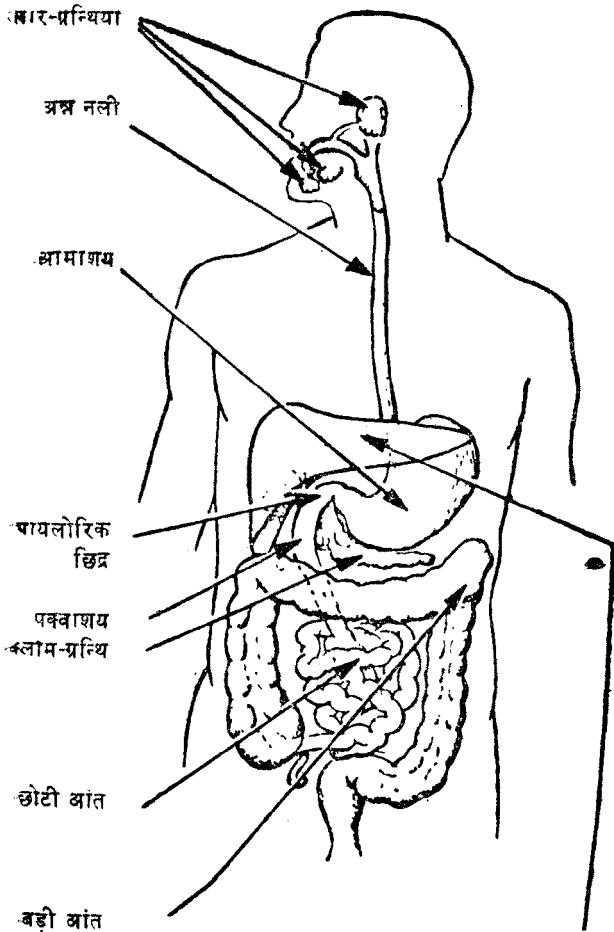
જીવનની અનિવાર્ય ક્રિયાઓ કરવા માટે શક્તિની સતત જરૂર પડે છે. શક્તિનું ઉત્પાદન કરવા માટે લોજનની જરૂર પડે છે. પાયનક્રિયા જે અવયવો દ્વારા થાય છે તેને લોજન-પ્રણાલી અથવા અંતર્માર્ગ કહે છે. લોજન-પ્રણાલી (alimentary canal) અને કેટલીક બીજી ગ્રંથિઓ, જે પોતાનો રસ આ પ્રણાલીને મોકલી આપે છે-તે બધાં મળીને 'પાયન-સંસ્થાન' બનાવે છે. લોજનપ્રણાલીની શરૂઆત મોઢાથી થાય છે અને અંત મળદ્વારમાં. આ આખો માર્ગ લગભગ નવ મીટર લાંબો હોય છે.

## મોં અને લાળગ્રંથિઓ

લોજનપ્રણાલીનું સર્વ પ્રથમ સ્ટેશન મોં છે. મોંમાં રહેલી લાળગ્રંથિઓનો રસ ચવાયેલા લોજનની સાથે મળીને તેને પિંડતુ' રૂપ આપે છે.

## અન્નનળી

અન્નનળીની લંબાઈ લગભગ ૨૫ સેન્ટીમીટર અને પહોળાઈ લગભગ ૨.૫ સેન્ટીમીટર હોય છે. આ નળી ગળાની અંદર શ્વાસનળીની પાછળની બાજુએ હોય છે, અને ઉદરપટલ (diaphragm)માંથી થઈને જઠર સુધી પહોંચે છે. અન્નનળીમાં પ્રવેશ્યા પછી લોજનને જઠર સુધી પહોંચાડવા માટે અન્નનળીનાં અતુક્રમે સંકુચન અને વિસ્તરણ ચાલ્યા કરે છે.



ચક્ર

જઠર

જઠર લોજન-પ્રણાલીનું ખીચું સ્ટેશન છે. તે

પોલા કુગ્ગા જેવું સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. તેની લંબાઈ લગભગ ૨૨ સેન્ટીમીટર હોય છે. જઠરનું સ્થાન ઉદરપટલને અડીને પાંસળીની નીચે સહેજ ડાબી બાજુએ હોય છે. તેનો પહોળો છેડો ડાબી બાજુ અને સાંકડો છેડો જમણી બાજુ હોય છે. જઠરમાં લોજન ત્રણથી પાંચ કલાક સુધી રહે છે. આ દરમિયાન જઠરના સંકુચન અને વિસ્તરણની ક્રિયાથી તે સતત વલોવાય છે, જેનાથી પ્રોટીનનું આંશિક પાચન થાય છે.

જઠરની અંદરના ભાગમાં, જે શ્લેષ્મયુક્ત પાતળું પડ હોય છે તેમાં નળીના આકારની સાડા ત્રણ કરોડ ગ્રંથિઓ હોય છે. તેમને જઠરની ગ્રંથિઓ કહેવામાં આવે છે. એનાં મોઢાં પડની સપાટી પર હોય છે. તેમાં જઠરનો પાચક રસ અને મ્યૂલીન (mulin) ઉત્પન્ન થાય છે. આ પાચક રસમાં હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ (HCl) તથા અન્ય બે પ્રકારના ખમીર (enzyme) હોય છે. મ્યૂલીનવાળું પડ જલદ એસિડથી જઠરને ખચાવે છે તથા જઠરને પોતાને જ પચી જતું અટકાવે છે.

### પક્વાશય અને નાનું આંતરડું

જઠરનો ખીલો છેડો સાંકડો હોય છે, અને ત્યાંથી નાનું આંતરડું શરૂ થાય છે. તે લોજન-પ્રણાલીનું ત્રીજું સ્ટેશન છે. આંતરડાના શરૂના ભાગને પક્વાશય (duodenum) કહે છે. લગભગ ૧૬-૧૭ સેન્ટીમીટર સુધીનો નાના આંતરડાનો આ ભાગ અર્ધચન્દ્રાકાર રૂપે ફેલાયેલો છે, જે અંગ્રેજીમાં અક્ષર 'સી' (C) જેવો દેખાય છે. પાચનક્રિયામાં પક્વાશયનું

ખૂબ મહત્વ છે. નાના આંતરડાના પછીના ભાગને ક્રમશઃ 'જેજૂનમ' અને 'ઇલિયમ' કહેવામાં આવે છે. તેમાં લોજનના દ્રાવણને જઠરની જેમ આગળ-પાછળ વલોવવાની જરૂર નથી હોતી. તેને માત્ર આગળ આગળ ધકેલવામાં આવે છે. આ ગતિને 'પેરિસ્ટાલ્ટિક ગતિ' કહેવાય છે.

### મોટું આંતરડું

મોટું આંતરડું ૨ મીટર લાંબુ અને ૬થી ૮ સેન્ટી-મીટર પહોળું હોય છે. તેનો પ્રથમનો ભાગ ઉપર તરફ જાય છે અને ઊર્ધ્વગામી કહેવાય છે. ચક્રતની નીચે સુધી પહોંચીને તે વળે છે અને પ્લીહાની નીચે સુધી સીધું હોય છે, ત્યાંથી ફરી નીચેની તરફ વળે છે અને અંતમાં એક સાધારણ નળીનું રૂપ ધારણ કરે છે. જેને મળાશય કહે છે અને એ મળદ્વારમાં ખૂલે છે. મોટા આંતરડાની પહોળાઈ વધારે હોય છે અને તેની બહારની સપાટીએ કરચલી હોય છે.

### પાચન-તંત્રમાં સહાયક અવયવો

#### ચક્રત(લીવર) તથા પિત્તોત્પાદક તંત્ર

પાચન-ક્રિયાનાં મુખ્ય સહાયક અંગોમાં લીવરનું નામ સૌથી વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. તે કંઈક લાલાશ પડતી ભૂરા રંગની, શરીરની સૌથી મોટી જ નહીં બલકે સર્વાધિક વિવિધલક્ષી કાર્ય કરતી ગ્રંથિ છે. તેનું સ્થાન છે—શરીરની જમણી બાજુ નીચેની પાંસળીઓની પાછળ તથા મહાપ્રાચીરા (કાયાક્રામ)ની બરાબર નીચે. તેનું વજન લગભગ ૧.૫

કિલોગ્રામ હોય છે. યકૃતમાં નલિકાઓ બહાર નીકળે છે, જેને પિત્તની નલિકાઓ (bile ducts) કહે છે. યકૃત શરીરમાંનું સૌથી મોટું રાસાયણિક કારખાનું છે અને તે લગભગ ૫૦૦ પ્રકારનાં વિવિધ કાર્યો કરે છે.

**કલોમ-અંથિ (pancreas) તથા લેંગરહાન્સના દ્વીપો.**

જઠરની બરાબર પાછળ પેટની પાછળની દીવાલને અડીને કલોમ નામક મોટી અંથિ રહેલી છે. તે વિવિધ-લક્ષી અવયવ છે તથા શરીરની યકૃત પછીની બીજા નંબરની મોટી અંથિ છે. કલોમઅંથિ પકવાશયથી બરાબર સુધી ફેલાયેલી હોય છે. તે ૧૮ સેન્ટીમીટર લાંબી અને ૪ સેન્ટીમીટર પહોળી હોય છે. તેનું વજન લગભગ ૩ ઓંસ હોય છે, આ અંથિ પકવાશયની સાથે એક નળી દ્વારા જોડાયેલ હોય છે—જેને ‘કલોમ અંથિ-નલિકા’ કહે છે. તે કલોમ-અંથિના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી ફેલાયેલી હોય છે.

આ અંથિ પાચનતંત્રના અવયવ રૂપે તથા અંતઃસ્ત્રાવી અંથિ રૂપે કાર્ય કરે છે. વસ્તુતઃ તે તદ્દન જુદા પ્રકારનાં બે કાર્યો કરનારી એક અંથિ છે. કલોમઅંથિની અંદર નાના નાના કોષ-સમૂહો હોય છે, જેમને “લેંગરહાન્સના ટાપુઓ” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અંથિની અંતઃસ્ત્રાવની ક્રિયા માટે તે જવાબદાર હોય છે. તે બે પ્રકારના હોર્મોનનો સ્રાવ કરે છે—ગ્લુકોગોન અને ઈન્સ્યુલીન. તેમનું મુખ્ય કાર્ય છે—શરીર દ્વારા ગ્લુકોઝ તથા ચરબીના વપરાશ અને શોષણની યોગ્યતા પર નિયંત્રણ રાખવું તથા તેમને ટકાવી રાખવા.

## અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિ-તંત્ર

અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ (endocrine glands) નલિકારહિત હોય છે તેમના સ્રાવો સીધા લોહીમાં જ છોડવામાં આવે છે. તેઓ આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે અને ઉત્પાદન-સ્થાનથી સુદૂરનાં સ્થાનો સુધી પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે. અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ શરીરમાં ગુદાં ગુદાં સ્થળે રહેલી છે. તેમ છતાં તે બધીનું એક સક્ષમતંત્ર બને છે, જે શરીરની અન્યોન્ય ક્રિયાઓમાં સંપૂર્ણ સંગતિ સાધીને તેમનું સુચારુ રૂપે નિયંત્રણ કરે છે.

મુખ્ય અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ આ છે—પાઈનિયલ, પિચ્યૂટરી (પીચૂષ), થાઈરોઈડ, પેરાથાઈરોઈડ, થાયમસ, એડ્રેનલ (અધિવૃક્ક), લેંગરહાન્સ ટાપુઓ અને ગોનાડોઝ (કામ-ગ્રંથિઓ). આ બધી ગ્રંથિઓ અપેક્ષાએ ઘણી નાની હોય છે. રક્ત દ્વારા એમને વિપુલ માત્રામાં પોષક સામગ્રી મળ્યા કરે છે. આ ગ્રંથિઓનાં ઉત્પાદનો જૈવ-રાસાયણિક-યૌગિક (organic chemical compound) રૂપમાં હોય છે. તે સ્વલ્પ માત્રામાં પણ અધિકગણાં પ્રભાવશાળી હોય છે.

### પાઈનિયલ ગ્રંથિ

આ ગ્રંથિનું સ્થાન મસ્તિષ્ક વચ્ચે હોય છે. આ ગ્રંથિ પરિમાણમાં અત્યંત નાની હોય છે—લગભગ ઘઉંના દાણા જેવડી. એના નામ પરથી સ્પષ્ટ છે તેમ તેનો આકાર શંકુ (pinecone) જેવો હોય છે. તેનો રંગ લાલાશ પડતો તથા તેનું વજન એક ગ્રામથી ય ઓછું હોય છે. પિચ્યૂટરી



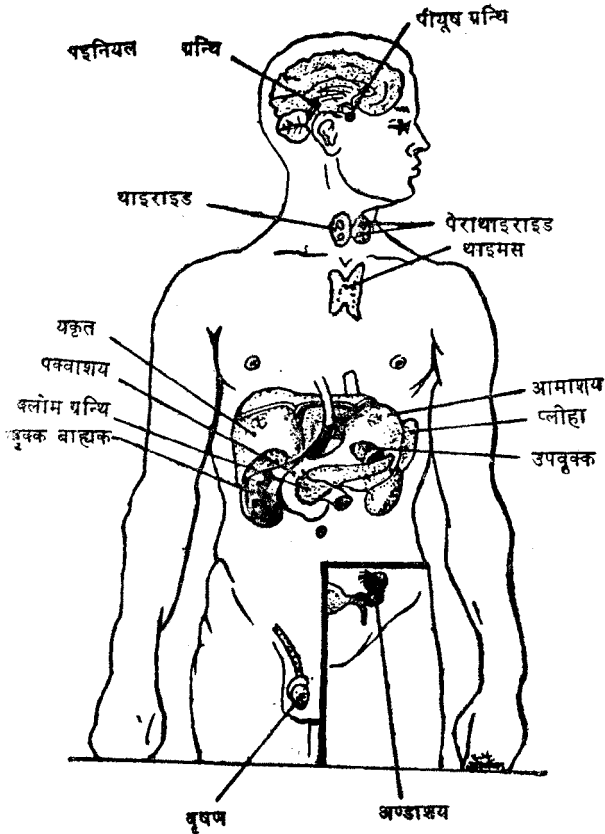
ગ્રંથિની પાછળ થોડે જાંચે આ ગ્રંથિ મસ્તિષ્કના નીચેના ભાગમાં એક નાનીશી ગુફાના આકારના છિદ્રમાં છુપાયેલી હોય છે.

### પિચ્યૂટરી ગ્રંથિ (પીયૂષ ગ્રંથિ)

આ ગ્રંથિ વટાણાના દાણા જેવડી હોય છે. આ ગ્રંથિ મસ્તિષ્કની લગભગ મધ્યમાં હોય છે. તેનું સ્થાન મસ્તિષ્કના નીચેના છેડા પર તથા નાકના મૂળની પાછળની ધાનુએ આવેલ છે. તે મસ્તિષ્કની નીચે એક નાનકડા પ્યાલા કે પાલણામાં લટકતી શી રહે છે. તેનો રંગ ભૂરાશ પડતો (greyish yellow) હોય છે. ત્રીસ વર્ષની ઉંમર સુધી આ ગ્રંથિ વધે છે. એક સરેરાશ પુખ્ત પુરુષમાં તેનો ભાર ૬૦૦ મિલીગ્રામ તથા સ્ત્રીમાં તેનાથી થોડો વધુ હોય છે. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ તેના પ્રભાવથી રહિત નથી હોતો.

### થાઈરોઈડ ગ્રંથિ

થાઈરોઈડ ગ્રંથિ જે અરુણવર્ણના પિંડોની બનેલી હોય છે. સ્વરચંત્રની નજીક શ્વાસનળીના ઉપરના છેડા પર તે હોય છે. આ ગ્રંથિના બંને પિંડો એક સાંકડી પટ્ટીથી જોડાયેલા હોય છે; જે હૈડિયા (કંઠમણિ)થી ખરાખર નીચે હોય છે. પ્રત્યેક પિંડ ૫ સેન્ટીમીટર લાંબો, ૩ સેન્ટીમીટર પહોળો અને ૨ મિલીમીટર જડો હોય છે. એક પુખ્ત વ્યક્તિની થાઈરોઈડ ગ્રંથિનો ભાર ૨૫થી ૪૦ ગ્રામ હોય છે, પણ આયુષ્ય, ભૌગોલિક સ્થિતિ તથા આહાર વગેરેના પરિવર્તનથી તેના કદમાં પરિવર્તન થાય છે. પુરુષોની અપેક્ષાએ સ્ત્રીઓમાં આ ગ્રંથિ વધુ ભારે હોય છે. અને



શરીરના વિવિધ ભાગોમાં રહેલી અંતઃસ્ત્રાવી તેમજ બાહ્યસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ સગર્ભાવસ્થા, માસિક સ્ત્રાવ, કામોત્તેજના વગેરે સમયે મોટી બની જાય છે. આ ગ્રંથિને અત્યધિક વિપુલ માત્રામાં રક્તની જરૂરિયાત પૂરી પાડવામાં આવે છે.

## પેરાથાઈરોઈડ ગ્રંથિઓ

પેરાથાઈરોઈડની ચાર ગ્રંથિઓ હોય છે, જે પીળા-ભૂરા રંગની નાની નાની અંડાકાર ગોળીઓ જેવી હોય છે. તેમની લંબાઈ ૬ મિલિમીટર અને પહોળાઈ ૩ મિલિમીટર હોય છે. તે થાઈરોઈડ ગ્રંથિના ખંને પિંડોમાં ઉપરનીચે જડેલી જેવી હોય છે. ક્યારેક ક્યારેક નીચેની ગોળીઓ ખૂબ નીચે છાતીના ભાગમાં આવેલી હોય છે.

## થાયમસ ગ્રંથિ

આ ગ્રંથિ એક કે વધુ હોર્મોન જેવા સ્ત્રાવોનું ઉદ્ભવસ્થાન છે. આ ગ્રંથિ બન્ને ફેફસાંની વચ્ચે છાતીની મધ્યમાં તથા હૃદયથી સહેજ ઉપરની તરફ હોય છે. તેનો રંગ ભૂરાશ પડતો હોય છે. યૌવનાવસ્થાના પ્રારંભ સુધી તેની વૃદ્ધિ થાય છે, તે અધિકતમ ૫ સેન્ટીમીટર લંબાઈ, ૩.૫ સેન્ટીમીટર પહોળાઈ અને ૬ મિલિમીટર જાડાઈની બની જાય છે.

## એડ્રેનલ ગ્રંથિઓ

એડ્રેનલ ગ્રંથિઓ યુગલમાં હોય છે તથા તેમનો આકાર ત્રિકોણાકાર ટોપી જેવો હોય છે. તે શુદ્ધાની ઉપરના ભાગ પર ટોપીની જેમ લાગેલી હોય છે. પ્રત્યેક એડ્રેનલના બે ખંડ હોય છે—કાર્ટેક્સ અથવા બહારનો ભાગ અને મેડ્યુલા અથવા અંદરનો ભાગ. આ ગ્રંથિનું અધિકાંશ દ્રવ્ય કાર્ટેક્સમાં હોય છે અને તેનો રંગ બહારની બાજુએ ચમકતો પીળો અને અંદરની બાજુએ લાલ-ભૂરો હોય છે. તેને કાઢી નાખવામાં આવે તો પ્રાણી તરત મૃત્યુ પામે છે.

ત્રણ ડઝનથી પણ અધિક પ્રકારના સ્ત્રાવો ઉત્પન્ન કરનાર આ ગ્રંથિ અન્ય બધી ગ્રંથિઓની સરખામણીમાં સૌથી વધુ સંખ્યામાં સ્ત્રાવો ઉત્પન્ન કરે છે. એમાંના અનેક સ્ત્રાવ જીવન માટે અનિવાર્ય હોય છે.

### કામ-ગ્રંથિઓ (ગોનાડ્ઝ)

ગોનાડ્ઝનો શાબ્દિક અર્થ 'ખીજ' થાય છે. આથી પુરુષ અને સ્ત્રીના લૈંગિક અવયવોને ગોનાડ્ઝ કહે છે, કેમ કે તે નવી પ્રજાત્પત્તિનાં ખીજ પેદા કરે છે. તે કાર્ય ઉપરાંત ગોનાડ્ઝ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના રૂપમાં પણ કાર્ય કરે છે. ગોનાડ્ઝ એવા હોર્મોનોનો સ્ત્રાવ કરે છે જેના દ્વારા સ્ત્રી સ્ત્રીત્વ પ્રાપ્ત કરે છે અને તેનું સ્ત્રી-યોગ્ય વ્યક્તિત્વ ટકી રહે છે. ખીજ બાગુ પુરુષોમાં અંતઃસ્ત્રાવી હોર્મોનો દ્વારા પુરુષત્વ જાગૃત થાય છે, જેનાથી એમનું પુરુષોચિત વ્યક્તિત્વ ધડાય છે.

### ઉત્સર્ગ તંત્ર

#### કિડની (વૃક્ક)

શરીરમાં પેદા થતા નાઈટ્રોજનીય કચરાનું વિસર્જન કરવા માટે મુખ્ય અવયવનું કામ કિડની કરે છે. ક્ષણસીના ખીજના આકારની કિડનીઓનું યુગલ હોય છે, જે શરીરમાં સર્વાધિક શ્રમ કરનાર અવયવ છે. પુખ્ત વયની એક કિડની સરેરાશ રૂપે ૧૦થી ૧૨ સેન્ટીમીટર લાંબી, પથી ૬ સેન્ટીમીટર પહોળી અને ૩થી ૪ સેન્ટીમીટર જાડી હોય છે. પ્રત્યેક કિડનીનું સ્થાન ઉદરપટલ (ડાયાફ્રામ)ની નીચે

તથા કટિરેખાથી ખરાબર ઉપર પીઠની તરફ શરીરની મધ્યરેખાની અન્ને બાજુએ હોય છે, અન્ને કિડની ચરબીના મોટા પિંડની અંદર જડેલી હોય છે, જેનાથી તેમની રક્ષા પણ થાય છે અને તેમને આધાર પણ મળે છે.

### મૂત્ર-વાહિની (યુરેટર્સ)

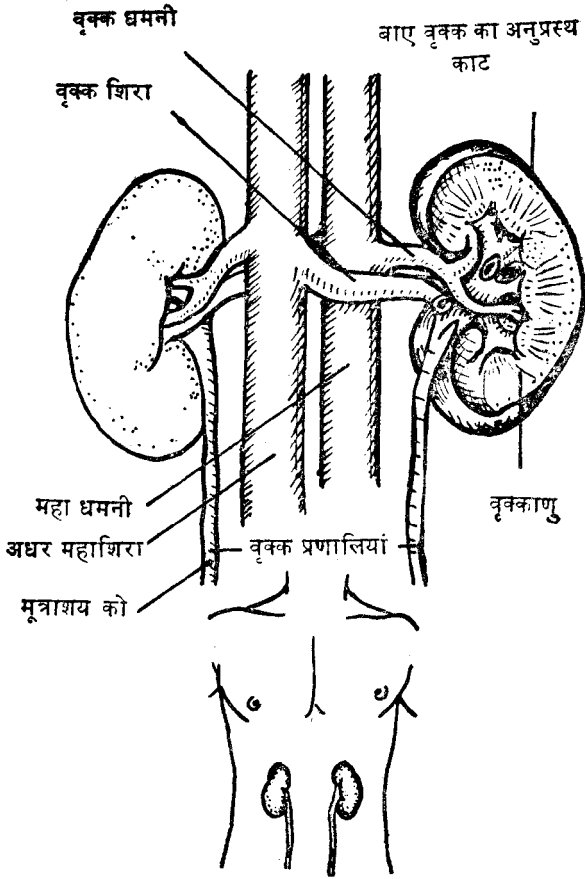
પ્રત્યેક કિડનીમાં મૂત્રનું ઉત્પાદન સતત ચોવીસે કલાક ચાલુ હોય છે. તે ટીપું ટીપું બની મૂત્ર-વાહિનીના માધ્યમથી મૂત્રાશય (બ્લેડર)માં ટપકચા કરે છે અને ત્યાં સંગૃહિત થાય છે. પ્રત્યેક મૂત્ર-વાહિની એક લાંબી માંસપેશીય નળી રૂપે હોય છે. આ નળીની લંબાઈ ૨૫ થી ૩૦ સેન્ટીમીટર અને તેનો વ્યાસ ૪થી ૫ મિલિમીટર જેટલો હોય છે.

### મૂત્રાશય (બ્લેડર્સ)

મૂત્રાશય એક એવો થેલી જેવો અવયવ છે જેમાં વિસ્તૃત થવાની ક્ષમતા હોય છે. તેનું સ્થાન નાભિની નીચે કમરની પોલાણમાં છે. જેમ જેમ મૂત્ર ભરાતું જાય છે, તેમ તેમ તે ઉપર પેટ તરફની દિશામાં ફૂલે છે. અન્ને મૂત્ર-વાહિનીઓ મૂત્રાશયના ઉપલા ભાગમાં મૂત્રાશયની અંદર કેટલાક સેન્ટીમીટર સુધી ઘૂસી ગયેલી હોય છે.

### મૂત્રમાર્ગ (યુરેથ્રા)

મૂત્રાશયમાંથી મૂત્રને બહાર કાઢવા માટે એક નળી હોય છે, જે શરીરની બહાર એક છિદ્ર દ્વારા ખૂલે છે. તે સ્ત્રી-પુરુષ અન્નેમાં હોય છે. સ્ત્રીઓમાં આ નળી અપેક્ષાએ નાની હોય છે—લગભગ ૨.૫ થી ૩ સેન્ટીમીટર લંબાઈની,



કિડનીની રચના અને શરીરમાં તેનું સ્થાન

જ્યારે પુરુષોમાં આ નલિકા-માર્ગ લાંબો અને અટપટો હોય છે. આ મૂત્રમાર્ગ-નલિકા પુરુષોમાં ૨૦ સેન્ટીમીટર લાંબી હોય અને તે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાંથી પસાર થાય છે. પુરુષોમાં નલિકા મૂત્ર અને વીર્ય-એ બન્નેને બહાર પહોંચાડવાનું કાર્ય કરે છે.

### કિડનીનું મહત્ત્વ

લોહીની સફાઈ અને ગાળવા ઉપરાંત કિડનીઓ લોહીના લાલકણોના ઉત્પાદનમાં મદદ કરે છે. તદુપરાંત તે લોહીમાં સોડિયમ અને પોટેશિયમ, લવણો, જલ અને તત્ત્વોની માત્રાનું નિયમન કરે છે. એમાંના કોઈ પણ તત્ત્વની માત્રા અતિ ન્યૂન કે અત્યધિક હોય તો તે ઘાતક સિદ્ધ થઈ શકે છે. કિડની દ્વારા જૈવિક પ્રવાહી-સંતુલનને નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. કિડની આપણા લોહીને અમ્લીય અથવા અત્યધિક પ્રત્યમ્લીય બનવામાંથી બચાવે છે.

## શરીર શું છે ?—આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ

આપણું શરીર સાત ધાતુઓનું શરીર કહેવાય છે. 'સપ્ત ધાતુમયં શરીરમ્' — આ આયુર્વેદની પરિભાષા છે. આપણે માટે શરીર એટલે ચામડી, રોમ, વાળ, લોહી, તંત્રિકાબળ, માંસ — શરીરનું આ જ રૂપ આપણા ચિત્તમાં ચોટી ગયેલું છે. શરીર એક, અને તેને જીવવાની દૃષ્ટિએ અનેક. સામાન્ય માણસ શરીરને ચર્મમય, માંસમય, રક્તમય જુએ છે. એક ડોક્ટર રોગોપચારની દૃષ્ટિએ તેને જુએ છે. તેને થોડી વધુ વાતો નજરે પડે છે. કોઈ વિષયાંધ હોય છે તે શરીરને માત્ર રૂપ-રંગની દૃષ્ટિએ જુએ છે. એક સાધક શરીરને સાધનાના સાધનની દૃષ્ટિએ જુએ છે. આ સાધન વડે જ આપણી સાધનાની આગળની યાત્રા થઈ શકે છે. તેના સિવાય કોઈ સાધન આપણી પાસે નથી. યંત્રો આપણાં માધ્યમ બને છે. પરંતુ તે પણ ત્યારે માધ્યમ બને છે, જ્યારે શરીર પોતે માધ્યમ બને છે. જે દિવસે શરીર માધ્યમ બનતું અટકી જાય છે, યંત્ર બેકાર પડ્યાં રહે છે. કેટલાંય સૂક્ષ્મદર્શક, દૂરદર્શક કે કોઈપણ યંત્ર હો, બધાંયે યંત્ર ત્યારે જ માધ્યમ બને છે, જ્યારે શરીર



માધ્યમ બને છે. આપણી સામે એક માત્ર ઉપાય છે—શરીર. એટલા માટે સાધના કરનાર વ્યક્તિએ પણ શરીરને સમજવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જે શરીરને નથી જાણતો, તે અધ્યાત્મના જિંડાણમાં નથી જઈ શકતો, તે અધ્યાત્મના ઉચ્ચ શિખરો સર નથી કરી શકતો, આરોહણ કરી નથી શકતો. આરોહણ કરવા માટે તેને શરીરનો સહકાર મળવો જોઈએ. આ અત્યંત આવશ્યક છે.

### પ્રાણ-પ્રવાહનું રહસ્ય

આપણું શરીર અતિ મૂલ્યવાન છે. એમાં એટલાં રહસ્યો ભરેલાં છે, તે રહસ્યો એક સાધક જ જાણી શકે છે. એક ડોક્ટર પણ તે જાણી નથી શકતો. એક કુશળ શલ્ય-ચિકિત્સક પણ તે રહસ્યોને જાણતો નથી, જે અધ્યાત્મના આચાર્યોએ શરીરમાં શોધ્યાં છે. શ્વાસ ડાબા નસકોરામાંથી આવે છે, જમણા નસકોરામાંથી આવે છે. બન્ને નસકોરામાંથી આવે છે. કેમ આવે છે અને તેનું શું પરિણામ હોય છે તે કોઈ ડોક્ટર બતાવી નથી શકતો, પરિણામ નિશ્ચિત છે કે તમે ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લો તો શરીરમાં ઠંડક ફેલાઈ જાય છે, જમણાથી શ્વાસ લો તો શરીરમાં ગરમી પ્રસરી જાય છે. બન્ને વડે શ્વાસ લો, સુષુમ્બા ચાલે, તમારું ચિત્ત શાંત થઈ જશે, વિકલ્પો શાંત થઈ જશે. કેમ આમ થાય છે? કોઈ પણ શલ્ય-ચિકિત્સક કે ફિઝિશિયન આની સમજૂતી આપી નહીં શકે. અધ્યાત્મનો મર્મસ્થ આની વિસ્તૃત સમજૂતી આપી શકે છે :

આપણા શરીરમાં પ્રાણધારાના પ્રવાહની અનેક

શાખાઓ છે. એમાંની ત્રણ નાડીઓ શક્તિકેન્દ્ર-એને મૂળાધાર ચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે અને જે કરોડરજ્જુના નીચેને છેડે આવેલું છે-માંથી પ્રસ્કુટિત થઈને કરોડની લગોલગ પ્રવાહિત થાય છે. તેમનાં નામ છે - ઈડા, પિંગળા અને સુષુમ્ણા! ઈડા ડાબી ખાગુએ અને પિંગળા જમણી ખાગુએ પ્રવાહિત થાય છે. ઈડા ડાબા નસકોરામાંથી પસાર થઈને મગજના જમણા ગોળાધર્માં પ્રવેશ કરે છે, જ્યારે પિંગળા નાડી જમણા નસકોરામાંથી પસાર થઈને મગજમાં ડાબા ગોળાધર્માં પ્રવેશ કરે છે. ઈડાને ચંદ્રનાડી પણ કહેવાય છે અને તેમાં પ્રવાહિત પ્રાણશક્તિ ઋણ (નેગેટિવ) અને ઠંડી હોય છે; પિંગળાને સૂર્યનાડી પણ કહે છે અને તેમાં પ્રવાહિત પ્રાણશક્તિ ધન (પોઝીટીવ) કહેવાય છે. જ્યારે શ્વાસ ડાબા નસકોરામાંથી લેવામાં આવે છે ત્યારે ઠંડક વ્યાપ્ત થાય છે, અને જ્યારે જમણામાંથી લેવામાં આવે છે ત્યારે ગરમીનો અનુભવ થાય છે. જ્યારે શ્વાસ બન્ને નસકોરામાંથી લેવાય છે અને સંતુલિત હોય છે ત્યારે પ્રાણનો પ્રવાહ સુષુમ્ણામાંથી વહે છે અને માનસિક શાંતિ અને સંતુલનનો અનુભવ થાય છે.

ઈડા પરાનુક્રમી નાડીતંત્રને અને પિંગળા અનુક્રમી નાડી-તંત્રને સક્રિય બનાવે છે. આવી રીતે ઈડા અને પિંગળાનો પ્રભાવ એકબીજાથી વિરુદ્ધ દિશામાં હોય છે. નીચેના કોઠામાં વાચકને સહેલાઈથી સમજ પડે, એટલા માટે ઉપરોક્ત હકીકતો આપવામાં આવી છે.

ઈડા	પિંગળા	સુષુમ્ણા
-----	--------	----------

ડાળા નસકોરા-  
માં થઈને જમણા  
મગજમાં પ્રવેશ કરે  
છે.

લોહીના દયાણુ-  
ને, લોહીમાં સાકરના  
પ્રમાણને, હૃદયની  
ગતિને અને શ્વાસની  
ગતિને ઘટાડે છે.

શાંત અને ઉશ્કે-  
રાટ વગરનો વર્તાવ.

સક્રિયતા અને  
આળસ

ઠંડી અને ઋણ

જમણા નસકો-  
રામાં થઈને ડાળા  
મગજમાં પ્રવેશે છે.

લોહીના દયાણુ-  
ને, લોહીમાં સાકરના  
પ્રમાણને, હૃદયની  
ગતિને અને શ્વાસની  
ગતિને વધારે છે.

વધારે પડતો  
ઉશ્કેરાટઅર્થો વર્તાવ.

વધારે પડતી  
સક્રિયતા

ગરમ અને ધન

જ્ઞાનકેન્દ્ર (સહ-  
સાર ચક્ર) મોટા મગજ-  
ના ઉપરના ભાગ સુધી  
સીધેસીધી પહોંચે છે.

તંદુરસ્તીની  
ઉત્તમ સ્થિતિ હોમિઓ  
સ્ટાસિસને બળવે છે.

માનસિક શાંતિ  
અને સંતુલન.

આધ્યાત્મિક  
અનુભવ

સમભાવ  
(ટ્રાન્કવીલિટી)

જો કે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ શરીરનું મૂલ્યાંકન ડોક્ટર  
નથી કરી શકતો, તો પણ એટલું તો સ્વીકારવું પડશે કે  
નાડી-તંત્ર બાબતમાં આજના ડોક્ટર જેટલી સારી રીતે  
જાણે છે, એટલું બીજું કોઈ નથી જાણતું. તેનું ફંક્શન  
શું છે, તેની બધી નાડીઓ કઈ રીતે ક્રિયા કરે છે-એ  
બધું એક કુશળ ચિકિત્સક સારી રીતે જાણે છે. પરંતુ  
આ નાડીઓમાં કેવી રીતે પ્રાણની ધારા પ્રવાહિત

કરી શકાય છે અને ક્યાં લઈ જઈ શકાય છે, ચિત્તવૃત્તિ-  
ઓને ક્યાં ક્યાં લઈ જઈ શકાય છે, એ વાત મેડિકલ  
વિજ્ઞાનનો વિષય નથી.

### શરીરપ્રેક્ષા : આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ

હૃદયમાં પ્રાણનો એક પ્રકારનો પ્રવાહ હોય છે,  
નાસાત્રમાં પ્રાણનો બીજા પ્રકારનો પ્રવાહ હોય છે,  
નાભિમાં વળી ગુદો, ગુદાપૂળમાં ગુદો અને આપણી  
સમગ્ર ત્વચામાં પ્રાણનો ગુદો પ્રવાહ હોય છે. આ પ્રમાણે  
પ્રાણના કેટલાય પ્રવાહો છે. કોઈ પણ ડોક્ટર નથી જાણતો  
કે પ્રાણના આ પ્રવાહો શા માટે છે ? છે કે નહીં ? એ તેમનો  
વિષય જ નથી. કેમકે આ બધી વાતો શોધવામાં આવી  
સાધનાની દૃષ્ટિએ, અંતરની યાત્રા કરવા માટે માત્ર સપ્ત-  
ધાતુમય શરીરને જાણવાથી અંદરની યાત્રા થઈ નથી શકતી,  
અંદરના દરવાજા બંધી નથી શકતા. અંદરના દરવાજા  
ખોલવા માટે, અંદરની યાત્રા કરવા માટે આ બધાં રહસ્યોને  
ખોલવાં બિઘાડવાં પરમ આવશ્યક છે.

### રસાયણ અને વિદ્યુત્પ્રવાહ

મનુષ્ય પોતાનાં સંવેદનો, વિચારો અને લાગણીઓ  
પર નિયંત્રણ કરવા ઇચ્છે છે; પરંતુ જ્યાં સુધી આંતરિક  
ક્રિયાઓમાં કોઈ પરિવર્તન નથી થતું ત્યાં સુધી નિયંત્રણ  
સંભવિત નથી બનતું. વ્યક્તિને સંચાલિત કરે છે આંતરિક  
રસાયણો, આંતરિક વિદ્યુત્પ્રવાહ અને આંતરિક તંત્રિકા-તંત્ર.  
જ્યાં સુધી આપણાં રસાયણ ન બદલાઈ જાય, જ્યાં સુધી

આપણી ઊંડી-કેમ્સ્ટ્રીમાં કોઈ પરિવર્તન ન થાય, આયો-  
 ઇલેક્ટ્રીસિટીમાં કોઈ પરિવર્તન ન થાય ત્યાં સુધી કોઈ પણ  
 પરિવર્તન થઈ શકે નહીં. લાગણીઓનું પરિવર્તન તો થઈ  
 જ ન શકે. શરીરમાં જે તત્ત્વો વધારે સક્રિય હોય છે : એક  
 છે રસાયણો અને બીજું વિદ્યુત. બંને કાર્ય કરે છે. શરીરનાં  
 રસાયણો બરાબર હોય છે તો શરીર બરાબર કામ કરે  
 છે, અને જો રસાયણો બગડી જાય છે તો આપણે માંદા  
 થઈ જઈએ છીએ. તેવી જ રીતે શરીરની વિદ્યુતનું સંતુલન  
 બગડી જાય તો પણ આપણે માંદા પડી જઈએ છીએ. જ્યારે  
 જ્યારે આ રસાયણો બદલાય છે, જ્યારે જ્યારે વિદ્યુતધારાનું  
 સંતુલન બગડે છે, ત્યારે ત્યારે શરીરમાં પરિવર્તન થઈ જાય  
 છે. એક માણસ ચોવીસે કલાક એક સરખો નથી જણાતો—  
 ન માનસિક દૃષ્ટિએ કે ન શારીરિક દૃષ્ટિએ.

શરીરમાં અગણિત રસાયણો છે, અનેક વૈજ્ઞાનિકોએ  
 શોધખોળ પછી દર્શાવ્યું છે કે વ્યક્તિ જે વિચારે છે,  
 ચિંતન કરે છે, તેનાં રસાયણો આખા શરીરમાં અસર કરે  
 છે. એક નખમાં પચાસ પ્રકારનાં રસાયણો છે. આપણા  
 એક વાળમાં સેંકડો પ્રકારનાં રસાયણો છે. માથાના એક  
 વાળમાં એ બધાં રસાયણો છે જે વ્યક્તિત્વને અભિવ્યક્ત  
 કરે છે. આખું શરીર રસાયણોથી ભરપૂર છે. દસ, વીસ  
 કે પચાસ દિવસની શરીર-પ્રેક્ષાથી તે બધાં રસાયણોને  
 જાણી નથી શકાતાં. નિરંતર પ્રેક્ષા કરવાથી જ તેમનો  
 પરિચય મેળવી શકાય છે. નિરંતર પ્રેક્ષા કરતાં કરતાં  
 આપણે એ વિચારીએ કે સૂક્ષ્મ પર્યાયોને પકડવાની આપણી

સમતા કેટલી વિકસિત થઈ રહી છે ? સૂક્ષ્મ સત્ય કેટલાં હસ્તગત થઈ રહ્યાં છે ?

શરીરનું બીજું મહત્વપૂર્ણ તંત્ર છે-વિદ્યુત-તંત્ર, આપણી શરીરની વીજળી (bio-electricity). શરીરના પ્રત્યેક અવયવને - દરેક કોષને કામ કરવા માટે વીજળીની જરૂર રહે છે. કોઈપણ સજીવ કોષ વીજળી વિના પોતાનું કામ કરી નથી શકતો. પ્રાચીન આચાર્યોએ જેને પ્રાણધારા કહી છે, તેનું જ એક બીજું રૂપ છે આ વિદ્યુતપ્રવાહ. હાથ-પગ તે કામનાં તો બહુ જ છે પરંતુ તેમનું એટલું મૂલ્ય નથી. તે માત્ર કામ કરનારાં છે, પરંતુ કામનું સંચાલન કરનારાં નથી. આપણા શરીરમાં જે તત્ત્વો મૂલ્યવાન છે તેમાં ત્રણ મુખ્ય છે-નાડીસંસ્થાન, ગ્રંથિસંસ્થાન અને વિદ્યુતનો પ્રવાહ, પ્રાણ-પ્રવાહ. આ બધાં સંચાલન કરનારાં છે, સંચાલકો છે. આપણે સાધનાની દૃષ્ટિએ આ બધાંને જાણવાં એટલા માટે જરૂરી છે કે નાડી-સંસ્થાનના માધ્યમથી આપણે બધાં કેન્દ્રોને જાણી શકીએ છીએ.

**ચેતના અને શક્તિનું સંવાદી કેન્દ્ર : નાડી-સંસ્થાન**

મનુષ્ય જીવિત છે. શું આ ચામડી કે હાડકાંમાં જીવન છે ? શું આ લોહી અને માંસમાં જીવન છે ? ના, તેમાં કયાંય જીવન નથી. સમગ્ર જીવન રહ્યું છે નાડી-સંસ્થાનમાં એટલે કે તંત્રિકા-તંત્રમાં અને ગ્રંથિ-તંત્રમાં. આપણે મેરુદંડ, મગજ અને ગ્રંથિ તંત્ર-આ ત્રણ પર નિયંત્રણ મેળવવાનું છે. કેમ કે આ ત્રણ અનુક્રમે આપણી શારીરિક, માનસિક અને જીવનાત્મક ક્રિયાઓ પર નિયંત્રણ રાખે છે.

આપણા ચૈતન્યનું, જ્ઞાનનું અને શરીરની શક્તિનું કેન્દ્ર છે-અનૈચ્છિક નાડી-તંત્ર. તે આખા શરીરમાં ફેલાયેલું છે. પરંતુ કરોડરજ્જુના નીચલા છેડાથી મગજ સુધીનું સ્થાન ચૈતન્યનું મૂળ કેન્દ્ર છે. આત્માની અભિવ્યક્તિનું આ જ સ્થાન છે. આ જ ચિત્તનું સ્થાન છે. આ જ મન અને ઇન્દ્રિયોનું સ્થાન છે. સંવેદન, પ્રતિ-સંવેદન, જ્ઞાન-બધું અહીંથી પ્રસારિત થાય છે. શક્તિનું પણ આ જ સ્થાન છે. જ્ઞાનવાહી અને ક્રિયાવાહી તંતુઓનું આ જ કેન્દ્ર-સ્થાન છે.

માણસ ઊર્જાને માત્ર નીચેની તરફ પ્રવાહિત કરવાનું-અધોગામી કરવાનું જાણે છે, ઉપરની તરફ પ્રવાહિત કરવાનું ઊર્ધ્વગામી કરવાનું નથી જાણતો. આમ માત્ર દિશાના પરિવર્તનથી જ શક્તિ નીચેની તરફ જતી હતી તે ઉપરની તરફ જવા લાગે છે. ઊર્જાનું ઉપર જવું એટલે અધ્યાત્મ-જગતમાં પ્રવેશ કરવો. ઊર્જા નીચે જવાથી પૌદ્ગલિક સુખની અનુભૂતિ થાય છે. ઊર્જા ઉપર જવાથી અધ્યાત્મ સુખની અનુભૂતિ થાય છે. આ માત્ર વિદ્યુતનું પરિવર્તન છે.

શરીરમાં જે નાડી-સંસ્થાન ન હોત તે શરીરનું કોઈ ખાસ મૂલ્ય ન હોત. જે નાડી-મંડળોને કાઢી નાખવામાં આવે તે ન જ્ઞાન હોઈ શકે અને ન ક્રિયા થઈ શકે.

તમે એ ન ભૂલશો કે આપણા અસ્તિત્વના જે મૂળ સ્ત્રોત છે-ચેતના અને શક્તિ. તેમનું સંવાદીકેન્દ્ર છે-આપણું સ્થૂળ શરીર. સૂક્ષ્મ શરીરમાં જે સ્પંદનો ઉત્પન્ન કરનારાં કેન્દ્રો છે તેમનાં સંવાદીકેન્દ્રો આ સ્થૂળ શરીરમાં

છે. સંવાદીકેન્દ્રો વિના અભિવ્યક્તિ થઈ નથી શકતી. અભિવ્યક્તિ માટે માધ્યમ જોઈએ, કેમ કે જ્યારે અંદરથી બહાર આવવાનું હોય છે ત્યારે તે માધ્યમ વિના નથી થઈ શકતું. આ માધ્યમ છે નાડી-સંસ્થાન. તે જ્ઞાનવાહી નાડી-મંડળ દ્વારા આત્મ-ચેતનાને અભિવ્યક્તિ કરે છે તથા ક્રિયા-વાહી નાડી-મંડળ દ્વારા આત્મ-શક્તિને અભિવ્યક્ત કરે છે.

આ સંપૂર્ણ નાડી-સંસ્થાન સાધનાની દૃષ્ટિએ પૂર્ણ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સાધક જો નાડીસંસ્થાનને સમજે નહીં તો તે સાધનામાં સફળ થઈ શકતો નથી.

### અતીન્દ્રિય ચેતનાનો વિકાસ

મનુષ્યમાં નાડી-સંસ્થાન જેટલું શક્તિશાળી છે, તેટલું બીજા કોઈ પ્રાણીમાં નથી. જેટલાં પ્રાણીઓ છે તેમાં સૌથી વધારે શક્તિશાળી નાડી સંસ્થાન મનુષ્યને મળ્યું છે. એટલે મનુષ્ય જ અધિકારથી પ્રકાશ તરફ જઈ શકે છે, પશુ નથી જઈ શકતાં, કેમ કે પશુઓનું નાડીસંસ્થાન એટલું કાર્યક્ષમ નથી, શક્તિશાળી નથી. કહેવાય છે કે દેવો પણ મનુષ્ય બનવા ઇચ્છે છે, મનુષ્ય થઈને સાધના કરવા ઇચ્છે છે. એમ શા માટે ઇચ્છે છે? તેમને પણ તેવું નાડી-સંસ્થાન નથી મળ્યું કે જેના વડે સાધના કરી શકાય, વિશિષ્ટ આરાધન અને નવી ઉપલબ્ધિઓ પામી શકાય. મનુષ્યના નાડી-સંસ્થાનમાં બંને વિશેષ પ્રકારની શક્તિઓ છે. જ્ઞાનની શક્તિ પણ છે અને કાર્યની શક્તિ પણ છે. તેના જ્ઞાનવાહી તંતુઓ એટલા શક્તિશાળી છે કે તે ઉચ્ચ કોટિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પરંતુ આપણું જ્ઞાન ઘણું ઓછું છે. આપણે માનીએ



છીએ કે આગનો યુગ વૈજ્ઞાનિક યુગ છે અને તેમાં જ્ઞાનનો ખૂબ જ વિકાસ થયો છે, પરંતુ આપણા નાડી-સંસ્થાનમાં જ્ઞાનનો વિકાસ કરવાની જેટલી ક્ષમતા છે, તેના પ્રમાણમાં થયેલો વિકાસ નગણ્ય છે. ઇન્દ્રિયોથી પર જે અતીન્દ્રિય ચેતના છે, તે અતીન્દ્રિય ચેતનાને જાગૃત કરી શકાય છે. મનુષ્ય અતીન્દ્રિય ચેતનાને જાગાડી શકે છે અને ઇન્દ્રિયોની સીમાઓને વટાવી તે સૂક્ષ્મ સત્યોને જોઈ શકે છે, જેમને ઇન્દ્રિયો કદી પણ જોઈ શકતી નથી. તે ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ-આ બધી સીમાઓને પાર કરી સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

જે પ્રકારનું બળ હોય છે : એક છે શરીરનું બળ અને બીજું છે આત્માનું બળ-અધ્યાત્મનું બળ. શરીરના બળથી આપણે પરિચિત છીએ, પરંતુ અધ્યાત્મના બળથી પરિચિત નથી. અધ્યાત્મનું બળ શરીરના બળથી ઘણું વધારે હોય છે. આપણે ઇન્દ્રિયોના બળથી પરિચિત છીએ. શું ઇન્દ્રિયોમાં એટલી જ શક્તિ છે, જેટલી શક્તિથી આપણે પરિચિત છીએ ? નહીં, તેમની શક્તિ ઘણી વધુ છે. સામે પડેલી વસ્તુને જોવી એટલી જ માત્ર આંખની શક્તિ નથી. તેની શક્તિ ઘણે આગળ સુધી કામ કરે છે. સાધના કરનાર વ્યક્તિ તે શક્તિને પ્રગટ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સાધના દ્વારા અગર જોવાની શક્તિનો વિકાસ કરવામાં આવે તો આપણે ખૂબ ખૂબ દૂર રહેલા પદાર્થોને પણ સાક્ષાત્ જોઈ શકીએ છીએ, જેને ‘દૂરદર્શન’ કહેવાય છે. વ્યવધાન હોવા છતાં પણ જોઈ શકાય છે. સ્થૂળને પણ જોઈ શકાય છે. અને સૂક્ષ્મને પણ જોઈ શકાય છે.

## શરીર-પ્રેક્ષા શા માટે ?

### શરીર આત્મા છે

પ્રેક્ષાધ્યાનનું સૂત્ર છે—આત્મા વડે આત્માને જુઓ. આ સૂત્રનું તાત્પર્ય છે—ચિત્ત વડે આત્માનાં વિભિન્ન સ્તરોને જુઓ. જ્ઞેતાં જ્ઞેતાં સાધ્ય એટલે શુદ્ધ ચેતના સુધી પહોંચી જવાશે. જ્યારે આપણે જ્ઞેવાનું શરૂ કરીશું ત્યારે સૌ પ્રથમ આપણી સામે આવશે—શરીર. શરીર આપણો આત્મા છે. જ્યાં સુધી તેમાં પ્રાણ-શક્તિનો સંચાર હોય ત્યાં સુધી આપણે શરીરને સર્વથા અનાત્મા ન કહી શકીએ. આંગળી એટલા માટે હલે છે કે તે આત્મા છે. શું શરીરનો કોઈ એવો વિભાગ છે, જ્યાં આત્મા ન હોય ? શું શરીરનો એક પણ પરમાણુ એવો છે જે આત્માથી ભાવિત ન હોય ? આત્મા છે એટલે માણસ ખાઈ રહ્યો છે, ખેલી રહ્યો છે, શ્વાસનું સ્પંદન થઈ રહ્યું છે. આત્મા ચાલ્યો જાય તો માણસ ન ખાઈ શકે, ન ખેલી શકે, અને ન શ્વાસ લઈ શકે. શ્વાસ આત્મા છે, ભાષા આત્મા છે, આહાર આત્મા છે અને શરીર આત્મા છે. આહાર એક પર્યાપ્તિ<sup>૧</sup> પણ છે અને પ્રાણ-શક્તિ પણ છે. શરીર એક પર્યાપ્તિ પણ છે અને પ્રાણ-

૧. પર્યાપ્તિ એટલે શારીરિક ક્રિયાઓની શક્તિ

શક્તિ પણ છે. ભાષા એક પર્યાયિ છે, તે એક પ્રાણ-શક્તિ પણ છે. મન એક ભૌતિક શક્તિ છે, તે તે એક પ્રાણ-શક્તિ પણ છે. આપણે ભૌતિક પદાર્થ અને આત્માને વહેંચી નથી શકતા.

## શરીર પ્રમુખતા

મન સ્વતંત્ર નથી. શરીર મનને પેદા કરે છે. વચન સ્વતંત્ર નથી. શરીર વચનને પેદા કરે છે. આપણું સ્વર-તંત્ર વાણીને પેદા કરે છે. આપણું શ્વસન-તંત્ર શ્વાસની પરંપરાને ચલાવે છે. શ્વાસ સ્વતંત્ર નથી. શરીર શ્વાસને ઉત્પન્ન કરે છે. આપણું મગજ મનને પેદા કરે છે. આ અધાને પેદા કરવાની પૂરેપૂરી વ્યવસ્થા આપણા શરીરમાં છે. શરીર આ અધાને પેદા કરે છે. આ શરીરશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિકોણ છે. અધ્યાત્મ-શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિકોણ ખીન્ને છે. જૈન આગમો અનુસાર જેટલા પરમાણુ, જેટલા પુદ્ગલ (ભૌતિક પદાર્થ) બહારથી લેવામાં આવે છે, તેમને લેવા માટેનું એકમાત્ર માધ્યમ છે : આપણું શરીર. વાસ્તવમાં ચંચળતાનું એક માત્ર સૂત્ર છે : શરીર. શરીર વચનના પરમાણુ ગ્રહણ કરે છે. વચનના પરમાણુઓને તે ભાષાના રૂપમાં બદલે છે. જ્યારે વચનના પરમાણુઓનું વિસર્જન થાય છે, વિસ્ફોટ થાય છે, ત્યારે ભાષા-શબ્દરૂપે સંભળાય છે. તે ક્ષણનું નામ 'વચન' છે. બાકીનું બધું કામ શરીરે જ કરવું પડે છે. વચનની આખી ય પ્રક્રિયા શરીર સંભાળે છે, પૂરેપૂરી જવાબદારી શરીરની છે એટલે વચનને શરીરથી સર્વથા પૃથક્ક નથી કરી શકાતું. શરીરનો એક ભાગ છે—વચન. મનને પણ શરીરથી પૃથક્ક

નથી કરી શકાતું. શરીરનો એક ભાગ છે—મન. મનના પરમાણુઓને શરીર ગ્રહણ કરે છે. મનના પરમાણુઓને ચિંતન રૂપે શરીર બદલી નાખે છે. માત્ર માનસિક પરમાણુઓનું વિસર્જન થાય છે, તે ક્ષણનું નામ છે—મન, અને આ સમય જવાબદારી સંભાળે છે, શરીર. સમસ્ત ચિંતનનો ભાર, આ શરીર નિભાવે છે. વાસ્તવમાં એક જ તત્ત્વ છે—શરીર. શ્વાસ, મન. વચન—આ બધા ય શરીરના જ એક ભાગ માત્ર છે. તેમનું કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી. શરીર વિના કોઈ ચિંતન કરે એ અશક્ય છે. શરીર વિના ચિંતન, શરીર વિના વાણી અને શરીર વિના શ્વાસ ક્યારે પણ શક્ય નથી. તે બધાં શરીર દ્વારા જ ઘટિત થાય છે. આ પરમ સત્ય જાણી લીધા પછી તે ઉત્તર માટે કોઈ જિજ્ઞાસા બાકી નહીં રહે કે ચિત્તની શુદ્ધિ માટે શરીરની સ્થિરતા કેમ જરૂરી છે. જ્યારે શરીર અંચળ હોય છે ત્યારે ઇન્દ્રિય—ચેતના બહાર જાય છે, જ્યારે શરીર અંચળ હોય છે ત્યારે મનની ચેતના બહાર જાય છે. શરીર જેવું સ્થિર બન્યું, નિશ્ચલ બન્યું, શાંત થયું કે ઇન્દ્રિય—ચેતના પાછી ફરે છે, માનસિક—ચેતના પણ પાછી આવે છે. પ્રતિક્રમણ શરૂ થઈ જાય છે ચેતનાનું બહાર જવું અતિક્રમણ છે અને ચેતનાનું પુનઃ પોતાની અંદર આવી જવું પ્રતિક્રમણ છે. પ્રતિક્રમણ આપોઆપ શરૂ થઈ જાય છે.

### ચેતનાના પ્રતિક્રમણના લાભો

જ્યારે આપણે પ્રતિક્રમણની સ્થિતિમાં હોઈએ છીએ, ત્યારે ચેતના અંદર પાછી વળે છે અને ચેતનાનો બહારનો

સંપર્ક તૂટી જાય છે. ચિત્ત જ્યારે અંદર જ જોવા લાગે છે, ત્યારે પોતાની સમગ્ર શક્તિનું નિયોજન અંદર થાય છે, તે સમયે સહુથી પહેલાં શ્વાસનું દર્શન થાય છે. સહજભાવે શ્વાસ-પ્રેક્ષા થઈ જાય છે, પ્રેરણાની જરૂર નથી પડતી. કંઈ કહેવાની જરૂર નથી રહેતી. ચેતના અંદર વળી કે પહેલું કાર્ય થશે-શ્વાસ-દર્શન. આપોઆપ પત્તો લાગશે કે આ શરીરની અંદર એક ઘટના ઘટી રહી છે. પહેલી ઘટના-શરીર સ્થિર, શાંત પરંતુ શ્વાસ ચાલી રહ્યો છે. ખૂબ મંદ ગતિથી ચાલી રહ્યો છે. દીર્ઘ-શ્વાસ આપોઆપ થઈ જશે. દીર્ઘ શ્વાસ, મંદ શ્વાસ-આ સહજ નિયમ છે શરીરનો. જ્યારે શરીર અંચળ હશે, શ્વાસ ટૂંકો હશે. શરીર સ્થિર હશે, શ્વાસ લાંબો થઈ જશે-દીર્ઘ થઈ જશે. શ્વાસની સ્થિરતા શરીરની સ્થિરતા પર નિર્ભર છે. શરીર જેટલું અંચળ હોય છે, તેટલી જ શ્વાસની ગતિ વધતી જાય છે, સંખ્યા વધતી જાય છે, શ્વાસ ટૂંકો થતો જાય છે. એક મિનિટમાં ૧૬ શ્વાસ લેનાર વ્યક્તિના શરીરની અંચળતા જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે શ્વાસની સંખ્યા પણ ૨૦, ૨૫, ૩૦ આમ આગળ ને આગળ વધતી જાય છે. ૬૦, ૭૦ સુધી પણ પહોંચી જાય છે. શરીર શાંત થયું કે શ્વાસની સંખ્યા ઓછી થવા લાગશે. શ્વાસની લંબાઈ વધી જશે, શ્વાસ આપોઆપ મંદ થઈ જશે. શ્વાસની મંદતાનો નિયમ સ્થિરતા સાથે જોડાયેલ છે.

### સમાધિ માટે

શરીર-પ્રેક્ષાની વાત સાંભળીને તમને કંઈક અટપટું લાગતું હશે. આવ્યા હતા ધ્યાન શીખવા અને અમને

શીખવાડાઈ રહ્યું છે શરીરને જોવાનું. લલાટ અને બ્રમરોને જુઓ, આંખો અને કાનને જુઓ. આ બધું એક આયનામાં જોઈ શકાય છે. આ કામ તો ઘરે પણ થઈ શકે છે, પછી આ શિબિરોની જરૂર જ શી છે? દર્પણમાં શરીરને જોનાર ચામડીને જુએ છે, રૂપ-રંગને જુએ છે, આકૃતિને જુએ છે. ખસ, એટલું જ જોઈ શકે છે. શું તમે ક્યારેય ચામડીની અંદર શું છે તે જોયું છે? પ્રાણના પ્રવાહથી થનારાં પ્રકંપનો અને સ્પંદનો પકડ્યાં છે? નહીં, એમને જાણવાનો પ્રયત્ન કેણુ કરે? પ્રાણની પાછળ ચેતનાની જે સક્રિયતા છે, ચેતનાનો જે પ્રવાહ છે, તે તરફ માણસ ક્યારેય ધ્યાન નથી આપતો. શરીર-પ્રેક્ષા એટલે નથી કરવામાં આવતી કે રૂપ-રંગ જોઈ શકાય, પરંતુ એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે આ માંસ અને ચામડાના પૂતળાની અંદર પ્રાણ અને ચેતનાનો જે પ્રવાહ છે, તેની સાથે સંપર્ક સાધી શકાય. તેનો સાક્ષાત્ અનુભવ કરવાનો એક ઉપાય છે-શરીર-પ્રેક્ષા. સમાધિ સુધી પહોંચવાનો આ ઉપાય છે. આપણે આ ઉપાયનું આલંબન લઈએ.

### આત્મદર્શનની પ્રક્રિયા

આત્મદર્શનનો પહેલો ઉપાય છે-શરીરને જોવું. જે વ્યક્તિને શરીર જોતાં આવડ્યું નથી, તે આત્મદર્શન નથી કરી શકતો. તમે વિચારશો, શરીરને તો રોજ જોઈએ છીએ. એમ ને એમ પણ જોયા કરીએ છીએ, આખું શરીર નજરે પડે છે, અને એનાથી સંતોષ નથી થતો તો અરીસો. પામે રાખીને જોઈએ છીએ. આખા શરીર જેટલો અરીસો

સામે હોય તો આખું શરીર જોઈ શકાય. પરંતુ આ જોવું જોવું નથી. શરીરને જોવાની પણ એક કળા છે. તેને જોવાની એક વિધિ છે. જ્યાં સુધી શરીરને જોવાની વિધિ નથી જાણતા, ત્યાં સુધી ફક્ત ચામડીને જોઈ શકીએ છીએ, રૂપ-રંગને જોઈ શકીએ છીએ આકાર-પ્રકારને જોઈ શકીએ છીએ, ખનાવટને જોઈ શકીએ છીએ, પરંતુ શરીરને જોઈ શકતા નથી. શરીરને ત્યારે જોઈ શકીએ છીએ જ્યારે શરીર-પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ. જે વ્યક્તિ શરીર-પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ નથી કરતી, તે શરીરને જોઈ નથી શકતી. એક એક અવયવ પર ચિત્તને લઈ જાવ. બહાર અને અંદર ચિત્તને ટકાવો, એકાગ્ર કરો. શરીરની અંદર પ્રાણનાં જે પ્રકંપન થઈ રહ્યાં છે, જે રસાયણ કામ કરી રહ્યાં છે, જે વિદ્યુત્ કામ કરી રહી છે, તેને જુઓ. શરીરની અંદર કેટલું પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે, ક્યારેક જૈવિક-રાસાયણિક પરિવર્તન, ક્યારેક કર્મ વિપાકથી થનાર પરિવર્તન, ક્યારેક ઠંડી-ગરમીના કારણે થનાર પરિવર્તન ક્યારેક ભોજન વગેરે દ્વારા થનાર પરિવર્તન-આ બધું આપણે જોઈએ. આપણા શરીરની 'કેમિસ્ટ્રી' જુદી છે, જુદી રીતે કામ કરી રહી છે. તે બધાં પરિવર્તનોને જ્યાં સુધી આપણે જોઈ નહીં શકીએ, ત્યાં સુધી આત્મ-દર્શનની વાત જ નહીં થાય. આ શરીરમાં આત્મા તો ઘણો ઊંડે છે. તેના પર તો ન જાણે કેટલાંય પડ જામી ગયાં છે. તે બધાંને જોયા વિના તે સૂક્ષ્મ સત્યને-પરમ સૂક્ષ્મ સત્યને જોઈ નહીં શકાય, તેનો સાક્ષાત્કાર કરી નહીં શકાય. આપણે બધા દરવાજાને, બધાં તાળાંને અને બધી

ખારીઓને ખોલી નાખવાં પડશે. બધું ખૂલી જશે ત્યારે આત્માનો સાક્ષાત્કાર થશે. આપણા ચૈતન્યના કણ-કણ ઉપર, ચૈતન્યના પ્રત્યેક 'પ્રદેશ' ઉપર અનંત અનંત કર્મના પરમાણુઓ ચોંટેલા છે. જે ચંચળતાના પરમાણુઓ ચોંટેલા છે તે આપણી ચંચળતાને વધારે છે. આ બધાં ચકોને જ્યાં સુધી આપણે તોડી નહીં નાખીએ અને તેમને પ્રકંપિત કરી નહીં શકીએ ત્યાં સુધી આત્માનો સાક્ષાત્કાર નહીં થાય. આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે આપણે સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં પ્રયાણ કરવું પડશે. સ્થૂળથી નીકળી સૂક્ષ્મ સુધી પહોંચીએ. તમે પહેલી જ ક્ષણમાં સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મ સુધી પહોંચી જવા ઇચ્છો છો, ઘણી અજબ વાત છે. આજે જ અભ્યાસ શરૂ કર્યો અને આજે જ સૂક્ષ્મ સુધી પહોંચી જવા ઇચ્છો છો! પહેલી ક્ષણમાં તો યાત્રા પ્રારંભ કરી અને બીજી ક્ષણે જ મંજિલ સુધી પહોંચી જવા માગો છો, આ વાત સંગત નથી. એવું કદિ ન બને. દરેક યાત્રાનો એક ક્રમ હોય છે. વાહન ભલે ગમેતેટલું ઝડપી કેમ ન હોય, ભલે ને કેટલીય શક્તિથી ચાલનાર કેમ ન હોય, તોય તે ક્રમ ચાલશે જ, સમય લાગશે જ. રેલગાડીને થોડા કલાક લાગે છે, વિમાનને થોડીક મિનિટો લાગી શકે અને તેમનાથી વધુ નબળું વાહન હોય-બળદગાડી હોય તો ઘણા વધારે કલાક લાગી શકે છે. પણ કોઈને કોઈ ક્રમ તો હોય જ છે. એવું નથી થતું કે વિમાન પર પહેલી ક્ષણે ચડ્યા અને બીજી ક્ષણે લંડન પહોંચી ગયા.

આપણી જાણવા અને જોવાની યાત્રાનો, આત્માના શુદ્ધ



સ્વરૂપની યાત્રાનો પહેલો પડાવ છે—ધાસ-દર્શન. બીજો પડાવ છે—શરીર-દર્શન, શરીર-પ્રેક્ષા. શરીરને જોવું—આ ઘણી વિચિત્ર વાત લાગે છે કે જે શરીરમાં આપણે જીવી રહ્યા છીએ, જે આપણું સૌથી નિકટનું મિત્ર છે, તેને આપણે શું જોઈશું? તેમાં જોવાનું શું છે? આ પ્રશ્નો ત્યાં સુધી હોય છે જ્યાં સુધી આપણે જોવાનું શરૂ નથી કરતા. જોવાની શરૂઆત કરતાં જ બધા પ્રશ્નો અદૃશ્ય થઈ જાય છે. શરીરમાં ઘણું બધું છે જોવાનું. જોતાં રહીએ. ક્યારેય 'પૂરું' નહીં થાય. રોજ રોજ નવા નવા અનુભવ થતા રહેશે. પછી લાગશે કે શરીરમાં એટલું જોવાનું છે કે તે કદિ 'પૂરું' જ નથી થતું. બીમારીનો પત્તો લાગે તે માટે ડોક્ટર પણ શરીરની અંદર જ જુએ છે. ડોક્ટર જેટલી અધિક નિપુણતા અને સૂક્ષ્મતાથી શરીરને જોઈ શકે છે, તે બીમારીનું તેટલું સાચું નિદાન કરી શકે છે. તે નાડી પર પોતાની આંગળીઓ ગોઠવે છે. નાડીના ઘડકાર તે પકડે છે. અન્યોન્ય સૂક્ષ્મ સ્પંદનોને પકડવા પ્રયત્ન કરે છે અને પછી તે સ્પંદનોને આધારે બીમારીના મૂળને પકડીને નિદાન પ્રસ્તુત કરે છે. તે સમગ્ર શરીરને તપાસી જાય છે. અંતમાં તે જાણી લે છે કે શરીરમાં શું થઈ રહ્યું છે. કેવળ ચિંતનના આધારે આમ ન થઈ શકે. ડોક્ટર ઊંડાણમાં જઈને જ સૂક્ષ્મતમ કારણોને પકડી પાડે છે. ઊંડાણમાં જોવા માટે ભલે ને તે ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરે, પરંતુ ઊંડાણમાં ઊતર્યા વિના જે મેળવવાનું છે તે મેળવી શકાતું નથી. ધ્યાન દ્વારા પણ ઊંડાણમાં જઈ શકાય છે. ધ્યાન દર્શન છે, ઊંડાણમાં જોવાની પ્રક્રિયા છે.

જોવાનો પ્રયોગ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તેનું મહત્વ ત્યારે જ અનુભવાય છે જ્યારે ચિત્તની સ્થિરતા, દૃઢતા અને સ્પષ્ટતાથી દૃશ્યને જોવામાં આવે. શરીરનાં પ્રકંપનોને જોવાં તેની અંદર પ્રવેશી અંદરનાં પ્રકંપનોને જોવાં, મનને બહારથી અંદર લઈ જવાની પ્રક્રિયા છે. શરીરનું જેટલું કદ છે, તેટલું જ આત્માનું કદ છે. જેટલું આત્માનું કદ છે, તેટલું જ ચેતનાનું કદ છે. આનું તાત્પર્ય એ છે કે શરીરના કણકણમાં ચૈતન્ય વ્યાપ્ત છે, એટલા માટે શરીરના પ્રત્યેક કણમાં સંવેદન થાય છે. તે સંવેદનથી ચિત્ત પોતાના સ્વરૂપને જુએ છે. પોતાના અસ્તિત્વને જાણે છે અને પોતાના સ્વભાવને અનુભવે છે. શરીરમાં થનાર સંવેદનોને જોવાં તે ચૈતન્યને જોવા બરાબર છે, તેના માધ્યમથી આત્માને જોવા બરાબર છે.

### અનુભવની પ્રક્રિયા

શરીર-પ્રેક્ષાની આ પ્રક્રિયા અંતર્મુખ થવાની પ્રક્રિયા છે. સામાન્ય રીતે બહારની બાહ્ય પ્રવાહિત થનાર ચૈતન્યની ધારાને અંદરની તરફ પ્રવાહિત કરવાનું પ્રથમ સાધન સ્થૂળ શરીર છે. શરીર-પ્રેક્ષામાં પહેલાં શરીરના બાહ્ય ભાગને જોવામાં આવે છે, પછી શરીરની અંદર મનને લઈ જઈને અંદરના ભાગને જોવામાં આવે છે. શરીરનાં સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ સ્પંદનોને જોઈએ છીએ. શરીરની અંદર જે કંઈ છે, તેને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણી કોષ-સ્તરીય ચેતના જે દરેક કોષની પાસે છે, તેને આપણે પ્રેક્ષા દ્વારા

જાગૃત કરીએ છીએ. ચેતનાના જે કોષો સૂતેલા છે, કુંઠિત છે, તેમને જાગૃત કરીએ છીએ, શરીરનો પ્રત્યેક કણ ચિત્તના આ નિર્દેશનો સ્વીકાર કરવા માટે તત્પર છે કે તે જાગી જાય અને મનની સાથે તેનો સંબંધ જોડાઈ જાય. પરંતુ જ્યારે જગાડવાનો પ્રયત્ન નથી થતો ત્યારે તે મૂર્ખામાં પડ્યા રહે છે અને એવી સ્થિતિમાં ચિત્તનો નિર્દેશ તેમના સુધી પહોંચતાં નિષ્ક્રિય જ રહી જાય છે. સ્થૂળ શરીરની અંદર તેજસ અને કાર્મણુ-એ જે સૂક્ષ્મ શરીર હોય છે. તેમની અંદર આત્મા છે. સ્થૂળ શરીરની ક્રિયાઓ અને સંવેદનોને જોવાનો અભ્યાસ કરનાર ક્રમશઃ તેજસ અને કાર્મણુ શરીરને જોવા લાગે છે. શરીર-પ્રેક્ષાનો સારો અભ્યાસ અને મન સુશિક્ષિત થયા પછી શરીરમાં પ્રવાહિત થનાર ચૈતન્ય-ધારાનો સાક્ષાત્કાર થવા લાગે છે. એમ જેમ જેમ સાધક સ્થૂળથી સૂક્ષ્મદર્શન તરફ આગળ વધે છે, તેમ તેમ તેનો અપ્રમાદ વધતો જાય છે.

શરીર-પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ એટલા માટે કરીએ છીએ કે કોઈ એવી ઘટના બને કે જેથી શરીરથી લિન્ન પોતાના ચૈતન્યનો યોગ પામી શકાય. તેની ઝલક મળી જાય. શરીરને જોતાં જોતાં પ્રાણનો પ્રવાહ પકડી શકાય. પ્રાણપ્રવાહને જોતાં જોતાં સૂક્ષ્મ શરીરનાં પ્રકંપનો પકડી શકાય અને તેનાથી આગળ જતાં સૂક્ષ્મતમ શરીર-કર્મશરીરનાં પ્રકંપનોનો અનુભવ થઈ જાય, ચૈતન્યનાં સ્પંદનો પણ અજ્ઞાત ન રહે. જ્યારે આનંદનો તે મહાશ્રોત આપણી પકડમાં આવી જાય છે, ત્યારે બહારનું જગત નીરસ લાગવા માંડે છે. આપણી

સમસ્યાઓ એટલા માટે ઉભરાય છે કે આપણે બાહ્ય જગતમાં વધુ જીવીએ છીએ, આંતરિક જગતમાં જીવવાનો પ્રયાસ નથી કરતા. જ્યાં સુધી અંદરના દરવાજા ઊઘડતા નથી ત્યાં સુધી આપણા ખજાના વિષે જાણતા નથી. અંદરના શબ્દો કેટલા સુખદ છે, અંદરની ગંધ કેટલી મીઠી છે, અંદરનું રૂપ કેટલું મોહક છે, તેનો આપણને ત્યાં સુધી અનુભવ નથી થતો, જ્યાં સુધી આપણે અંદરનાં બારી-દરવાજાઓને ખોલી નથી નાખતા. જ્યાં સુધી અંદરના શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ અને આનંદનો અનુભવ નથી થતો ત્યાં સુધી મનુષ્ય ગમે તેટલું ભણે, જ્ઞાન મેળવે કે સાંભળે, તેનું આકર્ષણ બાહ્ય જગતમાં જ રહેશે. આ આકર્ષણને તોડી નથી શકાતું. ધર્મનો ગમે તેટલો ઉપદેશ સાંભળવા મળે કે ધર્મના ક્રિયાકાંડોની ગમે તેટલી ઉપાસના કરવામાં આવે, પણ જ્યાં સુધી અંદરની જાગૃતિ થાય નહીં કે અંદરની ઝાંખી થાય નહીં, ત્યાં સુધી આકર્ષણ બહારનું જ રહેશે, અંદરનું નહીં. કાનની વાત કાન સુધી જ પહોંચીને અટકી જશે અને મગજના તંતુઓને ઝણઝણાવીને પૂરી થઈ જશે, પણ અંદર સુધી પહોંચશે નહીં. અંદરનું સામ્રાજ્ય અનોખું છે. તેનો પોતાનો સિદ્ધાંત છે, નિયમ છે, અનુભવ છે. તેની વ્યાખ્યા અને પરિભાષા સાવ જુદી છે.

શરીરમાં હૃદય ધબકી રહ્યું છે, લોહી ફરી રહ્યું છે, વાયુનો સંચાર થઈ રહ્યો છે. શરીરના બધા અવયવો સક્રિય છે. શરીરના સમગ્ર તંત્રમાં સક્રિયતા છે. શરીર-ચંત્ર ચાલી રહ્યું છે. જાણે કે કોઈ અતિ વિશાળ ફેક્ટરી ચાલી રહી છે.

શરીરમાં અગણિત પરિવર્તનો થઈ રહ્યાં છે. અગણિત પરિ-  
 ભ્રમનો થઈ રહ્યાં છે. હબરો ઘટનાઓ ઘટિત થઈ રહી છે.  
 તે પણ મનુષ્યને કંઈ ખબર નથી. તે જાણી નથી શકતો  
 કે કંઈક થઈ રહ્યું છે : તેનું કારણ છે કે તે સંવેદનાને પકડી  
 જ નથી શકતો. ખૂબ જિંડાણમાં ધ્યાન દેવાથી જ ખબર  
 પડે છે કે શરીરની અંદર કેટલી સક્રિયતા છે. નાડી ચાલી  
 રહી છે. લોહી ફરી રહ્યું છે. હૃદય ધબકી રહ્યું છે. સૂક્ષ્મ  
 બન્યા વિના તે બધાંથી ખબર જ નથી પડતી. આપણું મન  
 પણ એટલું સ્થૂળ થઈ ગયું છે કે તે સ્થૂળને જ પકડી શકે  
 છે, સૂક્ષ્મને પકડી નથી શકતું. સૂક્ષ્મને પકડવા માટે મનને  
 સૂક્ષ્મ બનવું પડે છે. સાધનાનો ક્રમ મનને સૂક્ષ્મ બનાવવાનો  
 ક્રમ છે. મનની યાત્રા જેમ જેમ આગળ વધતી જશે, મન  
 સૂક્ષ્મ થતું જશે અને પછી આપણે સૂક્ષ્મને પકડવા માટે  
 સૂક્ષ્મ થઈ જઈશું. જ્યારે સૂક્ષ્મ પકડાશે ત્યારે સ્થૂળની પકડ  
 છૂટી જશે; ત્યારે સ્થૂળ સંવેદનો છૂટતાં જશે અને સૂક્ષ્મ  
 સંવેદનો હસ્તગત થતાં જશે.

\*

---

## શરીર-પ્રેક્ષા : વિધિ

---

પ્રેક્ષાધ્યાન વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખવે છે, વર્તમાનમાં શરીરમાં જે કંઈ બને છે, જે હલચલ થઈ રહી છે અથવા જે કારણોથી હલચલ થઈ રહી છે, તે બધાંને જોવું તે જ પ્રેક્ષાધ્યાન છે. શરીરની રચના ખૂબ જ સૂક્ષ્મ અને રહસ્યમય છે. એક એક કોષ (સેલ)ની રચના પણ અત્યંત સૂક્ષ્મ છે. લાંબા અભ્યાસ પછી જ આપણે તેનાથી કંઈક પરિચિત બની શકીએ છીએ. દરેક સાધકોની જોવાની અથવા ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા સરખી નથી હોતી. બધાનું નૈપુણ્ય કે કૌશલ્ય એકસમાન નથી હોતું. તે વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. આજ જે એક વ્યક્તિ પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ શરૂ કરે છે તે ખૂબ સ્થૂળ પર્યાયોને જ પકડી શકે છે. જે વ્યક્તિએ ઘણા સમય સુધી અભ્યાસ કર્યો છે તે આગળ એટલી સૂક્ષ્મતાઓને પકડી લે છે અને તેનામાં એટલી કુશળતા આવી જાય છે કે તેની સરખામણી નથી કરી શકાતી.

### સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ

આપણે શરીર-પ્રેક્ષા વડે શરીર વિષે જ્ઞાન અથવા શરીરની અનુભૂતિ કે દર્શન કરીએ. આપણી આ ક્રિયા અંત-

મુખી છે અર્થાત્ આપણે બહારથી અંદરની તરફ જઈએ. ચેતનાના એકદમ બહારના સ્તરથી શરૂ કરીને આપણે અનુક્રમે અંદરને અંદર ઊંડા ઊતરીએ અર્થાત્ આપણે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ જઈએ. પહેલાં શરીરનાં સ્થૂળ પ્રકંપનોનો સાક્ષાત્કાર કરીએ, પછી શરીરની અંદર થનાર સૂક્ષ્મ પરિવર્તનોનો સાક્ષાત્કાર કરીએ, રસાયણોનો સાક્ષાત્કાર કરીએ, શરીરનું સંચાલન કરનારી વિદ્યુતનો સાક્ષાત્કાર કરીએ, પછી તે બધાંનું સંચાલન કરનારી પ્રાણુ-ધારાનો સાક્ષાત્કાર કરીએ. જ્યારે આ બધાનો સાક્ષાત્કાર કરીએ છીએ, તો સૂક્ષ્મ શરીરનો સાક્ષાત્કાર થવા લાગે છે. તે પછી અતિ સૂક્ષ્મ શરીરમાં થનારાં પ્રકંપનોનો પણ સાક્ષાત્કાર થવા લાગે છે, કર્મ-સંસ્કારોનો સાક્ષાત્કાર થવા લાગે છે. છેવટે ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે, આત્માનું દર્શન થાય છે.

### શરીરનું ઊંડાણ

શરીર-પ્રેશાના પ્રયોગ વખતે કહેવામાં આવે છે કે ઊંડા ઊતરો. પ્રશ્ન થઈ શકે—ક્યાં જઈએ? શરીરની ઊંડાઈ આગળથી પાછળ સુધી વેંતલર જ છે. એટલું ઊંડાણ ક્યાં છે કે ઊંડાણમાં જઈએ? આપણું શરીર તો એટલું નાનું, પાતળું અને સાંકડું છે કે ત્યાં તો ઊંડાણ જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. જો આપણે ચર્મચક્ષુથી જોઈશું તો ઊંડાણની વાત સમજવામાં નહીં આવે. પરંતુ જ્યારે આપણે ચેતનાનાં સ્તરો જોઈએ છીએ, સૂક્ષ્મ જગતમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણને ખબર પડે છે કે આ શરીરની અંદર એટલાં ઊંડાણો છે, જેટલાં દુનિયાની કોઈ વસ્તુમાં નથી. આ બધાં

ઊંડાણુને તાગ લેવા માટે ખૂબ પ્રયત્ન કરવો પડશે, અના-  
યાસ ક'ઈ પણ મળશે નહીં.

### શરીર-પ્રેક્ષાનો કેમ

ઊંડાણુમાં ઊતરવાનાં કૃમિક સોપાન આ પ્રમાણે છે—

(૧) શરીર-પ્રેક્ષામાં સૌ-પ્રથમ આપણુને આમડીના  
ઉપરના ભાગનાં સંવેદનોને અનુભવ કે દર્શન થશે. જેમ  
કે—પોતાનાં વસ્ત્રોનો સ્પર્શ, વાવાવરણુની ગરમી-ઠંડી,  
પરસેવો, ખંજવાળ વગેરે.

(૨) પોતાની માંસપેશીઓના હલનચલનથી ઉત્પન્ન  
થનાર સંવેદનોનું દર્શન (અનુભૂતિ).

(૩) પોતાના આંતરિક અવયવો દ્વારા ઉત્પન્ન સંવે-  
દનોનો અનુભવ.

(૪) અને અંતમાં, પોતાના નાડી-તંત્ર (તંત્રિકા-તંત્ર)ની  
અંદર વહેતા વિદ્યુત આવેગો દ્વારા ઉત્પન્ન સૂક્ષ્મ પ્રકંપનોનો  
અનુભવ, આખા શરીરમાં નિરંતર વહેતી પ્રાણધારાનાં  
પ્રકંપનોનો અનુભવ.

આ રીતે, અનુભવની સમગ્ર પ્રક્રિયાની શરૂઆત ત્વચા-  
સંવેદનોથી થાય છે. શરીર-પ્રેક્ષાના પ્રયોગ દરમિયાન સાધકે  
પોતાના ચિત્તને શરીરના એકે એક અંગ પર-પગથી માથા  
સુધી કે માથાથી પગ સુધી—કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે.  
તથા પ્રત્યેક ભાગમાં થનાર સંવેદનોને દષ્ટાભાવથી જોવાનાં  
છે. ઊંડાણુમાં ઊતરીને સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ સંવેદનો સુધી ચિત્તને  
પહોંચાડીને તેમને ક્ષત જોવાનાં છે.

આંખોથી જોવું જોવું નથી. જ્યારે આપણી ચિત્તની



પ્રવૃત્તિ ચાલતી હોય છે, ચિત્ત સક્રિય હોય છે, પરંતુ તેની સાથે કોઈ ઉહાપોહ નથી હોતો, કોઈ શબ્દ નથી હોતો, કોઈ કલ્પના નથી હોતી, કોઈ વિચાર નથી હોતો, કોઈ ચિંતન નથી હોતું, કોઈ મનન નથી હોતું, કોઈ સ્વપ્ન નથી હોતું, કોઈ સ્મૃતિ નથી હોતી, તે ચિત્તની સક્રિયતાનું નામ છે—જ્ઞેવું. જ્ઞેવામાં માત્ર જ્ઞેવાનું હોય છે, કોરો અનુભવ હોય છે અને ળીજું કશું પણ નથી હોતું.

શરીર-પ્રેક્ષાની પદ્ધતિ 'કેવળ દર્શન'નો અભ્યાસ છે. કેવળ જ્ઞેવાનું હોય, તેની સાથે કોઈ પ્રિયતા કે અપ્રિયતાનું સંવેદન ન હોય. રાગ-દ્વેષની કોઈ ભૂમિ કે તરંગ ન હોય. શરીર-પ્રેક્ષા ચેતનાનું નિષ્તરંગ દર્શન છે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિની દૃષ્ટિ કેવળ પ્રિયતા અને અપ્રિયતાની સાથે જોડાયેલી હોય છે. તેનાથી જુદું કંઈ તે વિચારી જ નથી શકતી. પ્રિયતા-અપ્રિયતાના આ દ્વન્દ્વથી મુક્ત થયા વિના પરિવર્તન નથી થતું. આ દ્વન્દ્વથી પર એવી દૃષ્ટિનું નિર્માણ શરીર-પ્રેક્ષાથી થાય છે.

### સુખ-દુઃખથી ઉપર ઊઠીએ

સુખ-દુઃખ શું છે, તે સમજવું પડશે. સ્પંદનો સાથે મનનો યોગ સુખ છે અને સ્પંદનો સાથે મનનો યોગ દુઃખ છે. સ્પંદનો સાથે જો મનનો યોગ ન થાય તો ન સુખનો અનુભવ થાય કે ન દુઃખનો અનુભવ થાય. પ્રિય સ્પંદનો સાથે મનનો યોગ થાય છે તો સુખ અને અપ્રિય સ્પંદનો સાથે મનનો યોગ થાય તો દુઃખ. સુખ-દુઃખની જે કલ્પના

છે તે યોગ સાથે જોડાયેલી છે. મનને ન જોડો, સ્પંદન થતાં રહે, કોઈ વાંધો નહીં. ન સુખ થશે, ન દુઃખ.

### વર્તમાનમાં જીવવું

શરીર-પ્રેક્ષાનું એક મહત્વપૂર્ણ સૂત્ર છે—વર્તમાનમાં જીવવું. શરીર-પ્રેક્ષા ‘વર્તમાન’ને જોવાનું શીખવે છે. એટલે વર્તમાનમાં શું શું થઈ રહ્યું છે, તે જુઓ. કયો પર્યાય ચાલી રહ્યો છે? કયો પર્યાય નષ્ટ થઈ રહ્યો છે? કયો પર્યાય ઉત્પન્ન થઈ રહ્યો છે? કયાં કયાં જૈવિક અને રાસાયણિક પરિવર્તનો આકાર પામી રહ્યાં છે? હૃદયનું સંચલન કેવી રીતે થઈ રહ્યું છે? શરીરનાં રસાયણો અને વિદ્યુતપ્રવાહ કેવી રીતે કામ કરી રહ્યાં છે? આ બધી ઘટનાઓને જોવી, વર્તમાનને જોવા બરાબર છે. શરીર-પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ વર્તમાનને જોવાનો અભ્યાસ છે—ન ભૂતકાળમાં જીવવું કે ન ભવિષ્યમાં જીવવું—કેવળ વર્તમાનમાં જીવવું.

\*

## શરીર-પ્રેક્ષાના લાભ

શરીર-પ્રેક્ષાનું મહત્વપૂર્ણ પરિણામ છે—પ્રાણુ-પ્રવાહનું સંતુલન.

શરીર-પ્રેક્ષા આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે. સાથે સાથે જ તે માનસિક અને શારીરિક પ્રક્રિયા પણ છે. આરોગ્ય જાળવવા માટે એક કીમતી ઉપચાર છે—પ્રાણુચિકિત્સા. શરીર-પ્રેક્ષા કરનાર માત્ર આધ્યાત્મિક પ્રયોગ જ નથી કરતો, સાથોસાથ પ્રાણુચિકિત્સાનો પ્રયોગ પણ કરી રહ્યો છે. બીમારી દૂર કરવાનો ઉપાય કરી રહ્યો છે,

**પ્રેક્ષા છે—પ્રાણુનું સંતુલન**

માણસ બીમાર કેમ પડે છે? એક ડોક્ટર કહશે કે જમ્સના કારણે પડે છે. રોગ-નિરોધક શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, એટલે બીમાર પડે છે. એક આયુર્વેદિક વૈદ્ય કહશે કે વાત, પિત્ત અને કફની ગરબડથી બીમાર પડે છે, પરંતુ આધ્યાત્મની સાધના કરનાર આ બંને મતનો સ્વીકાર નહીં કરે. તેનો ઉત્તર હશે કે પ્રાણુશક્તિમાં અસંતુલન થાય છે, એટલે માણસ બીમાર પડે છે. જો પ્રાણુશક્તિનું સંતુલન જાળવાઈ રહે તો માણસ બીમાર પડી શકે નહીં. અસંતુલન જ મનુષ્યને બીમાર બનાવી રહ્યું છે. કયાંક પ્રાણુ વધી જાય અને કયાંક પ્રાણુ ઘટી જાય, તો સંતુલન ખોરવાઈ જાય.

આખા શરીરમાં પ્રાણધારાનું એક સંતુલન હોવું જોઈએ. વિદ્યુત્પ્રવાહ સંતુલિત રહેવો જોઈએ. તે સંતુલન બગડવાથી માણસ ખીમાર પડી જાય છે, દર્દ થાય છે, શરીર નકામું બની જાય છે, કોઈ અવયવની કામ કરવાની શક્તિ ઘટી જાય છે, પીડા થાય છે, વેદના થાય છે. બધું એટલા માટે થાય છે કે પ્રાણનું સંતુલન બગડેલું હોય છે. પ્રેક્ષા કરનાર સંપૂર્ણ શરીરને જુએ છે. માથાથી પગ સુધી જુએ છે. જોવાનો અર્થ એ છે કે જ્યાં ચિત્ત જાય છે, ત્યાં પ્રાણ જાય છે. ચિત્ત અને પ્રાણ બંને સાથે સાથે જાય છે. ચિત્ત જે જગ્યાએ કેન્દ્રિત થશે, પ્રાણને તેની સાથે જવું જ પડશે. પ્રાણ ચિત્તનો અનુચર છે, અનુગામી છે. આખા શરીરમાં ચિત્તની યાત્રા થાય છે. તેનો અર્થ છે કે આખા શરીરમાં પ્રાણની યાત્રા થાય છે. જે સંતુલન બગડેલું હતું, તે સંતુલન ફરી ઠીક થઈ જાય છે. સમગ્ર શરીર પ્રાણથી ભરાઈ જાય છે. શરીર-પ્રેક્ષાનો પહેલો ઉદ્દેશ્ય છે—પ્રાણનું સંતુલન. તેની નિષ્પત્તિ છે—પ્રાણનું સંતુલન. શરીર-પ્રેક્ષા વડે સંપૂર્ણ શરીરમાં વ્યાપ્ત ચૈતન્યને જાગ્રત કરી શકાય છે. પ્રાણ-પ્રવાહને સંતુલિત કરી શકાય છે, જ્ઞાન-તાંતુઓ તેમજ કર્મ-તાંતુઓની ક્ષમતા વધારી શકાય છે. પરિણામ-સ્વરૂપે જ્યાં ચૈતના પર આવેલ આવરણ દૂર થાય છે, ત્યાં સાથે જ પ્રાણ-શક્તિ, જ્ઞાન-તાંતુઓ તેમજ કર્મ-તાંતુઓના પૂરેપૂરા ઉપયોગ તથા માંસપેશીઓ અને રક્ત-સંચરણ (blood circulation) ની ક્ષમતામાં સંતુલનને લીધે અભીષ્ટ માનસિક તેમજ શારીરિક લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

## રોગ-પ્રતિરોધાત્મક શક્તિ

શરીરમાં રોગ ન થવા દેવાનો ખીજો ઉપાય છે—  
રોગ-પ્રતિરોધક શક્તિનો વિકાસ. જ્યારે રોગ-પ્રતિરોધક  
શક્તિ પ્રબળ હોય છે, ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારના રોગનાં  
કીટાણુઓ આક્રમણ કરી શકતા નથી. તે આવે છે અને  
પરાજિત થઈ જાય છે. જે કોઈ વ્યક્તિની પ્રતિરોધાત્મક  
શક્તિ પ્રબળ હોય છે, તે ખીમાર નથી થતો. જે વ્યક્તિની  
પ્રતિરોધાત્મક શક્તિ મજબૂત છે, તેને કીટાણુઓ સતાવ-  
વાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ સતાવી શકતાં નથી. આપણે  
શરીર-પ્રેક્ષા દ્વારા-પ્રતિરોધક શક્તિને સક્ષમ બનાવીએ  
છીએ, તેની એક મજબૂત દીવાલ જાલી કરીએ છીએ કે  
જેથી કોઈ આક્રમણ કરી ન શકે

**સ્વાસ્થ્ય પર પ્રભાવ : કેમ અને કેવી રીતે ?**

સ્વાભાવિક રીતે જ એવો પ્રશ્ન થઈ શકે કે શરીરનાં  
આ સંવેદનોને જોવાથી આરોગ્ય કેવી રીતે સુધરી શકે ?  
શરીર-વિજ્ઞાન અનુસાર શરીરની સામાન્ય સ્વસ્થ દશા  
(હોમિયો સ્ટાસિસ)નો આધાર છે—શરીરસ્થ સ્વાયત્ત  
નાડીતંત્રની બે ધારાઓ—અનુકંપી (સિમ્પેથેટિક) અને  
પરાનુકંપી (પેરાસિમ્પેથેટિક). સંસ્થાન વચ્ચે સંતુલન  
જાળવી રાખવું. આ સંસ્થાન શરીરની સમસ્ત સ્વતઃચાલિત  
ક્રિયાઓનું નિયમન કરે છે. જેમ કે—ફેફસાં, જઠર અને  
પાચનતંત્રના ખીજા અવયવો, હૃદય-ગતિ, લોહીનું દબાણ,  
લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વગેરે. ખીજા શબ્દોમાં કહેવામાં  
આવે તો શરીરના બધાં આંતરિક ક્રિયા-કલાપનું સંચાલન

તે કરે છે. હવે, જે વખતે શરીર-પ્રેક્ષા દરમિયાન ચિત્ત કોઈ અવયવ-વિશેષ કે એના ભાગ પર જેવું કેન્દ્રિત થાય છે કે સ્વાયત્ત (અવચેતન) ક્રિયા પર ચિત્તની સંકલ્પ-શક્તિનું નિયંત્રણ થઈ જાય છે. હવે ચિત્ત પોતે જ તેનું સંચાલક બની જાય છે. ઉદાહરણાર્થ, શ્વાસ-પ્રેક્ષામાં ચિત્તનું નિયંત્રણ શ્વાસ-નિયમન કેન્દ્ર (જે મગજના આયતાકાર અંતઃસ્થ નામના ભાગમાં-મગજની પાછળના ભાગમાં-સુષુમ્ણાશીર્ષમાં છે) પર થવા લાગે છે. શરીર-પ્રેક્ષામાં ચિત્ત હૃદયની ગતિ પર જેવું કેન્દ્રિત થાય છે કે, પ્રાણુદા નાડી (વેગસ નર્વ) જે હૃદયનું નિયંત્રણ કરે છે તેને ચિત્તની જાગૃકતાથી પ્રભાવિત કરી શકાય છે. પ્રારંભિક અભ્યાસ-દશામાં જે કે અવરોધ કે અનુભૂતિ એટલાં તીવ્ર કે શક્તિશાળી નથી હોતાં કે જેનાથી નિયંત્રણ સાધી શકાય, તો પણ ચિત્ત (ધ્યાન)ને શરીરનાં વિભિન્ન અંગોપાંગો પર કેન્દ્રિત કરવું અત્યંત આવશ્યક છે, જેથી કરીને આપણે ચિત્ત (ચેતન મન)ને આપણી ચેતનાનાં બીજાં તેવાં અંગો સાથે જોડી શકીએ કે જે અવચેતન રૂપમાં આપણા શરીરના તાપમાન વગેરેને સામાન્ય રૂપમાં જાળવી રાખે છે અથવા પાચન આદિ ક્રિયાઓનું નિયમન કરે છે. માત્ર આ જ રસ્તો છે ચેતન અને અવચેતન મનની વચ્ચે એક સુમેળ પેદા કરવાનો કે જેના દ્વારા તાણ વગેરે દૂર થઈને તેની સ્વસ્થ દશાનું નિર્માણ થાય છે.

આધિ આપણી શારીરિક બીમારી છે, આધિ આપણી માનસિક બીમારી છે અને ઉપાધિ આપણી ભાવનાત્મક બીમારી છે.

પ્રશ્ન જાહે છે વ્યાધિ કેવી રીતે મટે? શું શરીર-પ્રેક્ષા વ્યાધિ મટાડવાની પદ્ધતિ છે? હા, તે વ્યાધિ મટાડવાની પ્રક્રિયા છે, પરંતુ છે પરોક્ષ પ્રક્રિયા. ડોક્ટર વ્યાધિની દવા આપે છે, શરીર-પ્રેક્ષામાં વ્યાધિની દવા કરવામાં નથી આવતી. ઉપાધિને મટાડવાની દવા કરવામાં આવે છે. ઉપાધિના ઉપચારથી વ્યાધિ મટે છે અને વ્યાધિ મટે છે એટલે વ્યાધિ મટે છે.

### જાગરૂકતા

શરીર-પ્રેક્ષાનો ખીજે લાભ છે-જાગૃતિ.

સ્થૂળ શરીરની વર્તમાન ક્ષણને જોનાર જાગૃત થઈ જાય છે. કોઈ ક્ષણ સુખરૂપ હોય છે અને કોઈ ક્ષણ દુઃખરૂપ. ક્ષણને જોનાર સુખાત્મક ક્ષણ પ્રતિ રાગ નથી કરતો અને દુઃખાત્મક ક્ષણ પ્રતિ દ્વેષ નથી કરતો. તે માત્ર જુએ અને જાણે છે.

### પ્રતિસ્તોતની ચેતના

શરીર-પ્રેક્ષાનો એક ખીજે લાભ છે-પ્રતિસ્તોત ગામિતા —પ્રવાહની વિરોધી દિશામાં જવાની શક્તિ. નિરંતર ખીજાઓને જોવાને કારણે આપણી દૃષ્ટિ એવી ખની ગઈ છે કે આપણે આપણને પોતાને જોવાનું પણ ભૂલી ગયા. આપણે ભૂલી ગયા કે પોતાની જાતને પણ જોવી જોઈએ. શરીર-પ્રેક્ષા પોતાની જાતને જોવાની પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયા પ્રતિસ્તોતની ચેતનાનું નિર્માણ કરે છે. જેનું પરિણામ એ આવી શકે છે કે ખીજાઓને જોવાનું અંધ કરીએ અને પોતાને જોઈએ. ધ્યાનની શરૂઆતમાં આપણે સંકલ્પ-સૂત્રને

એલીએ છીએ—‘સ્વયંને જુઓ. પોતાને જુઓ. પોતાને જોવા માટે જ પ્રેક્ષાધ્યાનનો અભ્યાસ કરો.’ આ સૂત્રનું પુનરાવર્તન એટલા માટે કરીએ છીએ કે આપણી અંદર પ્રતિસ્રોત-ચેતનાનું નિર્માણ થાય.

જ્યાં સુધી પ્રતિસ્રોતની ચેતનાનું નિર્માણ નથી થતું, આપણે પરિસ્થિતિને મુખ્ય અને આપણા અસ્તિત્વને ગૌણ માનીને ચાલીએ છીએ. જ્યારે પ્રતિસ્રોત-ચેતનાનું નિર્માણ થાય છે, ત્યારે વ્યક્તિની અગત્ય વધી જાય છે અને પરિસ્થિતિ ગૌણ થઈ જાય છે. આ રીતે પ્રતિસ્રોતની ચેતના વડે પરિસ્થિતિઓને સમજવા અને એનો સામનો કરવા માટે આપણે શક્તિમાન બનીએ છીએ, અને તેના પર આપણી પ્રભુતા સ્થાપિત કરી શકીએ છીએ.

### પરિવર્તન

શરીર-પ્રેક્ષામાં વર્તમાનની ઘટનાઓને જાણવાની સાથેસાથે તેમનું પરિવર્તન અને પરિણમન પણ થઈ જાય છે. લાગે છે કે ભાર ઘટી રહ્યો છે, શરીર હલકું બની રહ્યું છે. ધ્યાન કરવા બેસીએ છીએ ત્યારે શરીર ભારે ભારે લાગતું હોય છે, ઊઠીએ છીએ તો હલકા થઈ જઈએ છીએ. ધ્યાન કરતાં પહેલાં ક્યારેક ક્યારેક લાગે છે કે મગજ ભારે બની ગયું છે. ઊઠીએ છીએ તો લાગે છે કે બિલકુલ હળવું ફૂલ બની ગયું છે, ભાર-શૂન્ય બની ગયું છે, તાણ-મુક્ત બની ગયું છે. તરત પરિણામ અને તરત લાભ મળે છે. શરીર-પ્રેક્ષાનું મૂલ્ય એટલા માટે છે કે તે તરત લાભનો અનુભવ કરાવે છે. તેનાથી આપણી ચેતના જાગ્રત થાય છે,



નિર્માળતા વધે છે, આનંદની સરવાણી કૂટે છે અને હલકા-પણાનો અનુભવ થાય છે. આત્માને પામવા માટે સમગ્ર શરીરની સાધના નિતાંત આવશ્યક છે. તે શરીર-પ્રેક્ષા વડે ક્ષલિત થાય છે.

## શરીરનો કાયાકલ્પ

શરીર-પ્રેક્ષાનો સહુથી વધારે અગત્યનો લાભ છે— ચેતનાની આંતરિક આસ્થાનું નિર્માણ અને તે આસ્થાના આધારે સંચાલિત થનાર નવી આદતોનું નિર્માણ.

શરીર-પ્રેક્ષા વડે આપણે ઝેર અને મલિનતા દૂર કરી ચેતનાનો પરિષ્કર કરીએ શરીરમાં જ્યારે મળ જમા થઈ જાય છે ત્યારે આખું શરીર મલિન બની જાય છે. જ્યારે આપણું ઉત્સર્ગતંત્ર અવરોધાય છે, ત્યારે શરીરમાં ઝેર એકઠું થાય છે. જ્યારે મળ-નિષ્કાસનનો માર્ગ સાફ રહે છે, ત્યારે જીવનની યાત્રા નિર્બાધપણે ચાલે છે. શરીર-પ્રેક્ષા ઉત્સર્ગતંત્રને સક્રિય અને કાર્યક્ષેમ રાખવામાં સહાયક બને છે, જેથી શરીરનું ઝેર સહજપણે વિસર્જિત થઈ જાય છે.

જો પૂર્ણ શ્વાસ લેવાની ઉચિત વિધિ હાથમાં આવી જાય અને અભ્યાસ વડે માણસ યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડે, તો તેની ઉત્તેજનાઓ અને વાસનાઓ તીવ્ર નથી બનતી.

શરીર-પ્રેક્ષા દ્વારા રક્ત-સંચરણ-તંત્ર ઠીક કામ કરવા લાગે છે, રક્ત-સંચરણમાં થનાર અવરોધો દૂર થઈ જાય છે, ધમનીઓના અવરોધો દૂર થાય છે, લોહીનું દબાણ સંતુલિત થઈ જાય છે. હૃદયને વધારાનો શ્રમ નથી કરવો.

પડતો અને લાંબા સમય સુધી કાર્યક્ષમ રહી શકે છે.

શરીર-પ્રેક્ષાનો પ્રભાવ પાચન-તાંત્ર પર પડવાથ જઠર, લીવર, આંતરડાં વગેરે અવયવોની કાર્ય-પ્રણાલી બરાબર ચાલવા લાગે છે. તેનાથી પ્રત્યેક કોષને પર્યાપ્ત માત્રામાં પોષક તત્ત્વો મળી શકે છે. પ્રત્યેક માંસપેશી પોતાનું કાર્ય સુચારુ રૂપે સંચાલિત કરવા માટે તૈયાર રહી શકે છે. પેટ-સંબંધી બધા રોગોનું આપમેળે નિવારણ થઈ જાય છે.

શરીર-પ્રેક્ષાનો સીધો પ્રભાવ નાડી-તાંત્ર પર પડે છે. આપણા મગજ અને મન-સંબંધી બધી ગરબડો નાડી-તાંત્રના અવરોધો અને વિકૃત્તિઓને કારણે પેદા થાય છે. જ્યારે નાડી-તાંત્ર શુદ્ધ હોય છે ત્યારે બધી માનસિક આધિઓ આપમેળે દૂર થઈ જાય છે.

જે ઘટનાઓ ઘટવાની છે તે અવશ્ય ઘટશે, તેમનો આપણને બોધ પણ થશે, પરંતુ તેમની સાથે ન સુખ આવશે, ન દુઃખ. શરીર-પ્રેક્ષાના સાધકો માત્ર જાણતા રહેશે, કર્તાવ્યનું પાલન કરતા રહેશે, ચિંતન કરશે; પરંતુ, ચિંતિત નહીં બને. સંતાપને એકઠો નહીં કરે, સંતપ્ત નહીં બને.

• • •



કાણે કહું મન ચંચળ છે [હિન્દી-ગુજ.]

ચેતનાનું ભિર્વારોહણ [હિન્દી-ગુજ.]

જૈન યોગ [હિન્દી-ગુજ.]

મન જીતે જીત [હિન્દી-ગુજ.]

આભામંડળ [હિન્દી-ગુજ.]

સંખોધિ [હિન્દી-ગુજ.]

અપને ધરમેં

પ્રેક્ષાધ્યાન : આધાર અને સ્વરૂપ  
[હિન્દી-ગુજ.]

પ્રેક્ષાધ્યાન : કાર્યોત્સર્ગી [હિન્દી-ગુજ.]

પ્રેક્ષાધ્યાન : શ્વાસપ્રેક્ષા [ ,, ,, ]

પ્રેક્ષાધ્યાન : શરીરપ્રેક્ષા [ ,, ,, ]

પ્રેક્ષાધ્યાન : ચૈતન્ય કેન્દ્ર પ્રેક્ષા [ ,, ,, ]

એનેકાન્ત ત્રીશુ' નેત્ર [હિન્દી-ગુજ.]

કૃસે સોચેં ? [હિન્દી-ગુજ.]

એસો પંચ જુમોઝારો [હિન્દી-ગુજ.]

અપાણું શરણું ગચ્છામિ

મહાવીર કી સાધના કા રહસ્ય

મૈં, મેરા મન, મેરી શાન્તિ [હિ. અં.]

જીવન કી પૌથી

મન કા કાયાકલ્પ

ઘટ ઘટ દીપ જલે

જીવનવિજ્ઞાન

શ્રમણ મહાવીર [હિન્દી અંગ્રેજી]

મનન ઓર મૂલ્યાંકન

એકલા ચલો રે

અહંમ્

કર્મવાદ

અવચેનન મન સે સંપર્ક

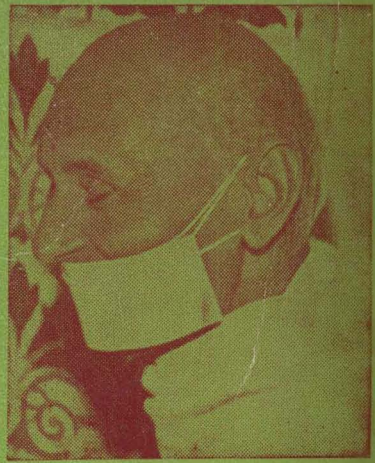
સત્ય કી ખોજ

ઉત્તરદાયી કૌન ?

આહાર ઓર અધ્યાત્મ

મેરી દષ્ટિ : મેરી સૃષ્ટિ

સોયા મન જગ જાયે



પૂ. યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજી

લેખકની

યોગ-સંબંધી

મહત્વની કૃતિઓ



અનેકાન્ત ભારતી

પ્રકાશન