

જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૩

પ્રેક્ષા દર્યાન

શ્વાસ-પ્રેક્ષા



યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞા

● જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૩ ●

પ્રેક્ષાધ્યાન :
શ્વાસપ્રેક્ષા

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ



પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી સંચાલિત
અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન
અમદાવાદ-૧૫

PREXA-DHYAN : SHVASPREXA

By : Yuvacharya Mahapragna



સંપાદક : મુનિ મહેન્દ્રકુમાર



ગુજરાતી આવૃત્તિ

સંપાદક : રોહિત શાહ

પ્રમંથ સંપાદક શુભકરણ સુરાણા

અનુવાદક : જયાબહેન સતિયા



આવૃત્તિ :

પ્રથમ, ૧૯૮૭ પ્રત : ૧૧૦૦

દ્વિતીય, ૧૯૮૮ પ્રત : ૧૧૦૦

તૃતીય, ૧૯૮૮ પ્રત : ૫૦૦૦

કિંમત :

ચાર રૂપિયા



પ્રકાશક :

સંતોષકુમાર સુરાણા

નિર્દેષક, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન

ઈ, 'ચાતુક', સહ્યન્નંદ કોલેજ પાસે

આંખાવાડી, અમદાવાદ : ૧૫

ફોન : ૪૦૬૨૨૧ □ ૩૬૨૫૨૩

મુદ્રક :

ઠાંતિજ્ઞાલ એસ. પટેલ

ગાયત્રી મુદ્રણાલય,

૧૯, સત્યમ સોસાયટી,

બહાઈ સેન્ટર, શાહપુર,

અમદાવાદ-૧ ફોન : ૨૬૯૭૭

પ્રકાશકીય

પ્રેક્ષાધ્યાન ધ્યાન-અભ્યાસની એક એવી પદ્ધતિ છે જેમાં પ્રાચીન દાર્શનિકો પાસેથી પ્રાપ્ત ઓધ તેમ જ સાધના-પદ્ધતિને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંદર્ભોમાં પ્રતિપાદિત કરવામાં આવી છે. આ બંનેનાં તુલનાત્મક વિવેચનના આધાર પર આજે યુગ-માનસને એ રીતે પ્રેરિત કરી શકાય કે જેથી માનવીના પાશવી આવેશ નાશ પામે તેમ જ વિશ્વમાં અહિંસા, શાંતિ અને આનંદની સ્થાપનાના મંગલમય ધ્યેયની પ્રાપ્તિ થઈ શકે.

શ્વાસ-પ્રેક્ષા, શરીર-પ્રેક્ષા, દીર્ઘ-શ્વાસ-પ્રેક્ષા, સમવૃત્તિ શ્વાસ-પ્રેક્ષા, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા, લેક્ષ્યા-ધ્યાન, કાયોત્સર્ગ આ બધી જ પ્રક્રિયા છે રૂપાન્તરની; પણ એવા ઉપદેશની જરૂર જ નહિ પડે કે તમે આવા બનો, તેવા બનો, ધાર્મિક બનો, સ્વાર્થને છોડો, ભય અને ઈર્ષ્યાને છોડો. આ ફક્ત ઉપદેશ છે. ફક્ત ઉપદેશ સફળ થતો નથી. જે ઉપાયો સૂચવ્યા છે, તેમને કાર્યમાં પરિણત કરવા પડશે. પછી તો એક દિવસ જાતે સ્પષ્ટ અનુભવ થવા લાગશે કે રૂપાન્તર થઈ રહ્યું છે, ધાર્મિક વૃત્તિનું જાગરણ થઈ રહ્યું છે, ક્રોધ અને ભય છૂટી રહ્યા છે, માયા અને લોભનાં બંધનો પણ તૂટી રહ્યાં છે. આ દોષોથી મુક્ત થવા માટે જુદા પ્રયત્નો કરવાની જરૂર જ નહિ રહે. તે આપોઆપ નાશ પામશે. આ દોષોને મૂળમાંથી નષ્ટ કરવાનો આ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

પ્રસ્તુત ગ્રંથ-પુસ્તકમાં શ્વાસ-પ્રેક્ષાની ચર્ચા થોડી વધારે વિસ્તારથી કરવામાં આવી છે. મનને જાગૃત કરવાનો એક જ ઉપાય છે— જીવનની દિશાને બદલવાનો, જીવનની ગતિને બદલવાનો. સાધનાના માધ્યમથી જ જીવનમાં પરિવર્તન લાવવા માટે સૌથી પ્રથમ તેને

બદલવાનું છે, જે હંમેશાં આપણને પરિવર્તનશીલ રાખે છે. શ્વાસ આપણા જીવનને હંમેશાં બદલતો જ રહે છે. સૌથી પ્રથમ આપણે તે શ્વાસને બદલવાનો પ્રયત્ન કરીશું. આ તદ્દન નગ્ન સત્ય છે કે જ્યાં સુધી શ્વાસની ગતિવિધિને બદલવામાં ન આવે ત્યાં સુધી સાધનામાં વિકાસ સાધી શકાતો નથી.

આપણી સમસ્ત શક્તિઓનો પ્રતિનિધિ છે શ્વાસ, પ્રાણ. સમસ્ત જીવન પ્રાણથી જ સંચાલિત છે. પ્રાણશક્તિના સમ્યગ્ વિકાસથી જ જીવનને આપણે જિર્ણમય બનાવી રાખી શકીએ. શ્વાસ-પ્રેક્ષા તેનું એક સશક્ત માધ્યમ બને છે.

યુગપ્રધાન આચાર્ય શ્રી તુલસી અને તેઓના ઉત્તરાધિકારી યુવાચાર્ય શ્રી મહાપ્રજ્ઞાના સતત માર્ગદર્શન અને પરિશ્રમનું જ આ ફળ છે કે આજે હજારો લોકો આધ્યાત્મિક સાધનાના માર્ગ પર ચાલી રહ્યા છે, સમસ્યાઓથી મુક્ત જીવન જીવવાનો આનંદ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે. પ્રેક્ષાધ્યાનની પદ્ધતિના રૂપમાં માનવજાતિને આ બંને મહાન અધ્યાત્મ મનીષીઓનું અનુપમ વરદાન પ્રાપ્ત થયું છે. અમને દૈવ વિશ્વાસ છે કે આ સાર્વભૌમ તેમ જ સર્વજનીન વિધિને બરાબર સમજી જે સાધના કરશે તે પ્રત્યેક વ્યક્તિને જરૂર લાભ થશે.

ડૉ. ચીનુભાઈ નાયક

સંયોજક, પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી
૫૦, હરિસિદ્ધ ચેમ્બર, આશ્રમ રોડ,
અમદાવાદ-૧૪

જેઠાલાલ એસ. ઝવેરી

ચેરમેન
તુલસી અધ્યાત્મ નીડમ
જૈન વિશ્વ ભારતી, લાડનું

શ્વાસ-પ્રેક્ષા :

સ્વયંનિર્ભર થવાનો સચોટ ઉપાય

‘જીવનવિજ્ઞાન ત્રંચમાળા’ શ્રેણીમાં પૂ. યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ લિખિત ‘પ્રેક્ષાધ્યાન’ની પરિચય-પુસ્તિકાએ ક્રમશઃ પ્રગટ કરવાનો ઉપક્રમ છે. તેમાં અગાઉ ‘પ્રેક્ષાધ્યાન : આધાર અને સ્વરૂપ’ તથા ‘પ્રેક્ષાધ્યાન : કાર્યોત્સર્ગ’ એમ બે પુસ્તિકાઓ પ્રગટ કરી ચૂક્યા છીએ.

આપણી સમગ્ર શક્તિ (સમગ્ર જીવન) શ્વાસ-પ્રાણ ઉપર નિર્ભર છે. શ્વાસ જેટલો વધુ ઊંડો, તેટલો શક્તિસંચાર વિશેષ સુદૃઢ. શ્વાસ-પ્રેક્ષામાં ખૂબીની વાત એ છે કે એમાં કોઈ બાહ્ય આદેશોને અનુસરવાનું નથી, આપણે જાતે જ પદ્ધતિસર શ્વાસપ્રેક્ષા કરવાની છે. નિરાશા, તનાવ અને માનસિક આવેગોમાંથી મુક્ત થઈને સ્વયંનિર્ભર થવાનું છે.

પૂ. યુવાચાર્યશ્રીએ અમદાવાદ, ખેડબ્રહ્મા (જિ. સાબરકાંઠા) વગેરે સ્થળે પધારીને પ્રેક્ષાધ્યાનની વિવિધ શિબિરો દ્વારા લિખ લિખ કક્ષાની અર્ગણિત વ્યક્તિઓને તેની પ્રાયોગિક તાલીમ પણ આપી હતી. પૂ. સાધ્વીશ્રી કનકશ્રીજી, પૂ. મુનિશ્રી શુભકરજી તથા પ્રેક્ષાધ્યાન-સાધિકા શ્રીમતી કાન્તાબહેન સુરાણાએ તે પ્રાયોગિક પરંપરાને અવિરત રાખવામાં બહુમૂલ્ય ફાળો આપ્યો છે. અત્યારે અમદાવાદની ધરતી ઉપર પૂ. સાધ્વીશ્રી યશોધરાજી આ લક્ષ્ય સિદ્ધ કરવા માટે જ પધાર્યાં છે અને પ્રેક્ષાધ્યાન માટે પ્રોત્સાહન અને પ્રેરણા પ્રદાન કરી રહ્યાં છે, તે ખરેખર આનંદપ્રેરક ઘટના છે.

આ પુસ્તકમાં સંપાદકીય સહયોગ આપવા માટે શ્રી રમણિકલાઈ શાહ (એલ. ડી. ઇન્સ્ટી., અમદાવાદ)નો હૃદયપૂર્વક ઋણસ્વીકાર કરીએ છીએ. તેમની ચીવટ અને એકસાઈનો લાભ આ પુસ્તકને મળ્યો છે.

શ્રીમતી કાન્તાબહેન સુરાણા તરફથી તેમનાં સ્વ. માતૃશ્રીના પુણ્યસ્મરણાર્થે, 'જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા'નાં ઉપરોક્ત ત્રણેય પુસ્તકોને આર્થિક સહયોગ સાંપડ્યો છે, તે વ્યાખ્યાતની સાલાર-સાનંદ નોંધ લઈ છું.

ગુરુપૂર્ણિમા, ૧૯૮૭

—રોહિત શાહ

અનુક્રમ :

૧. શ્વાસ શું છે ?	8
૨. શ્વાસનું આલંબન શા માટે ?	14
૩. દીર્ઘ શ્વાસની રીત	17
૪. શ્વાસ-પ્રેક્ષાના પ્રકાર	24
૫. શ્વાસ-પ્રેક્ષાનાં પરિણામો	27

: ૧ :

શ્વાસ શું છે ?

સંપિક્ષણ અત્પગમત્પણ—આત્મા દ્વારા આત્માને જુઓ, સ્વયં સ્વયંને જુઓ—આ પ્રેક્ષાધ્યાનનું મૂળ સૂત્ર છે. આપણે આત્મા ને આપણું શરીર તાત્વિક દૃષ્ટિએ લિન્ન હોવા છતાં પણ વ્યવહારની ભૂમિકા પર લિન્ન નથી. પ્રવાસ અને જીવન બંને એકાર્થક જેવાં છે. જ્યાં સુધી જીવન ત્યાં સુધી પ્રવાસ, જ્યાં સુધી પ્રવાસ ત્યાં સુધી જીવન. પ્રવાસનો શરીર અને મનની સાથે ગાઢ સંબંધ છે. આ એક એવો સેતુ છે જેના દ્વારા નાડી-સંસ્થાન, મન અને પ્રાણશક્તિ સુધી પહોંચી શકાય છે. શ્વાસ, શરીર અને મન—આ બધાં પ્રાણશક્તિ દ્વારા સંચાલિત થાય છે. પ્રાણશક્તિ સૂક્ષ્મ શરીર (તેજસ-શરીર) દ્વારા અને સૂક્ષ્મ શરીર અતિ સૂક્ષ્મ શરીર (કર્મ-શરીર) દ્વારા સંચાલિત થાય છે. અતિ સૂક્ષ્મ શરીર આત્મા દ્વારા સંચાલિત થાય છે. એટલા માટે જ શ્વાસ, શરીર, પ્રાણ અને કર્મનાં સ્પંદનોને જેવાં તે જ આત્માને જેવા બરાબર છે, તે ચૈતન્ય-શક્તિને જેવા બરાબર છે જેના દ્વારા પ્રાણ-શક્તિ સ્પન્દિત થાય છે.

આ બધાની પ્રેક્ષાના આધાર પર પ્રેક્ષા-ધ્યાન પદ્ધતિમાં આ પ્રમાણેના પ્રકારો પાડવામાં આવ્યા છે—શ્વાસ-પ્રેક્ષા, શરીર-પ્રેક્ષા, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા, વિચાર-પ્રેક્ષા વગેરે વગેરે. પ્રસ્તુત પુષ્પમાં આપણે શ્વાસ-પ્રેક્ષાના વિષયની વિસ્તારથી ચર્ચા કરીશું.

પ્રાણુનું આહારણ :

શ્વાસ શું છે ? તેને સમજવા માટે મૂળ સમજવાની જરૂર છે. જેનું ધ્યાન મૂળ તરફ કેન્દ્રિત બને છે, તેને માટે બધી વાતો સરળ બની જાય છે. શ્વાસનો સંબંધ પ્રાણ સાથે છે, પ્રાણનો સંબંધ પ્રયાપ્તિ સાથે એટલે કે સૂક્ષ્મ પ્રાણ સાથે છે. તે જીવનની પ્રથમ ક્ષણથી જ નિર્મિત થઈ જાય છે. પ્રાણને પણ પ્રાણુની જરૂર છે. તે પ્રાણ આકાશમંડળમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. સંપૂર્ણ આકાશ-મંડળમાં પ્રાણચક્ર વ્યાપ્ત છે. આહાર-પર્યાપ્તિને યોગ્ય વર્ગણાઓ (તત્ત્વો) સમગ્ર આકાશમાં વ્યાપ્ત છે. ઊર્જાની કે પ્રાણશક્તિની વર્ગણાઓ (તત્ત્વો) ફેલાયેલ છે. તે પ્રાપ્ત થાય છે—શ્વાસ દ્વારા. આપણે ક્રૂરા શ્વાસ જ નથી લેતા, પણ તેની સાથે પ્રાણ પણ લઈએ છીએ. શરીરશાસ્ત્ર પ્રમાણે પણ જ્યારે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ, ત્યારે બહારની હવા આપણી અંદર આવે છે. જેમાં ઓક્સીજન, નાઇટ્રોજન અને બીજા કેટલાયે ગેસો અને કેટલાંયે તત્ત્વો હોય છે. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં આપણે પ્રાણ લઈએ છીએ. શ્વાસની સાથે જતો પ્રાણ તે પ્રાણુને સંવર્ધિત કરે છે, પોષણ આપે છે.

જૈન આગમ ભગવતી અને પ્રજ્ઞાપનામાં આ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત કરવામાં આવ્યો છે કે જીવ આહાર કયારે લે છે અને કેટલી દિશાઓમાંથી આહાર લે છે ? આ પ્રશ્નના પ્રત્યુત્તરમાં કહેવામાં આવ્યું કે જીવ પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણ, ઊર્ધ્વદિશા અને અધોદિશા—એ છઠ્ઠે દિશાઓમાંથી આહાર લે છે. ત્યાં કવલ આહારનો પ્રસંગ જ નથી, રોમ—આહાર

પણ અલ્પ માત્રામાં હોય છે. ત્યાં આહારનો અર્થ છે - પ્રાણ-તત્ત્વનો આહાર. જીવ જીવિત રહેવા માટે હંમેશાં બહારથી આહરણ કરે છે, તે નિરંતર પ્રાણ-ઊર્જા લે છે. આ આહરણ કદી અટકતું નથી.

ઊર્જા અને પ્રાણના આહરણનું સશક્ત માધ્યમ છે શ્વાસ. તે નિરંતર ચાલ્યા કરે છે, તો આહરણ પણ નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. શ્વાસનો સંબંધ છે પ્રાણ સાથે, પ્રાણનો સંબંધ છે સૂક્ષ્મ પ્રાણ સાથે અને સૂક્ષ્મ પ્રાણનો સંબંધ છે સૂક્ષ્મ શરીર, કર્મ શરીર સાથે.

શ્વાસ અને પ્રાણ :

શ્વાસ અંદર જાય છે, તેની સાથે કેટલાંયે રાસાયણિક દ્રવ્યો અંદર જાય છે. પ્રાણ-તત્ત્વ પણ અંદર જાય છે અને પ્રાણ-તત્ત્વનું ઊર્જા-રૂપે પરિણમન થાય છે. આપણા જીવનનો સમૂળો ક્રમ - આપણી સર્વ પ્રવૃત્તિઓ પ્રાણ-શક્તિ કે પ્રાણ-ઊર્જા દ્વારા સંચાલિત થાય છે. જો પ્રાણની ઊર્જા ન હોય તો ચેતના ટકી જ નહિ શકે. ખાલવું, ચાલવું, જોવું ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિનું ક્રિયાશીલ થવું - આ બધું જ પ્રાણ-ઊર્જાનું કાર્ય છે. તેમની જેટલી સક્રિયતા તેટલો જ પ્રાણનો પ્રવાહ વેગવાન. શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયો અચેતન છે; પ્રાણ-ઊર્જાનો યોગ પ્રાપ્ત કરી તે બધાં સચેતન બની જાય છે.

આપણે જેટલો ઊંડો શ્વાસ લઈએ છીએ તેટલી જ વધુ પ્રાણ-શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે આપણે શ્વાસ-પ્રેક્ષા દ્વારા શ્વાસ-દર્શન કરીએ છીએ, ત્યારે પ્રાણશક્તિ-અધિક

પ્રમાણમાં વધી જાય છે. જે યોગિક પ્રદર્શનો આજે જોવામાં આવે છે તે બધાં જ શ્વાસના સ્તર પર આધારિત પ્રાણ-શક્તિનાં પ્રદર્શનો છે. તેના આધારે મોટર કે ટૂકને પણ છાતી પરથી પસાર કરી શકાય છે. આત્મામાં અનંત શક્તિ છે, અનંત વીર્ય છે. શ્વાસ તે અનંત શક્તિનો એક અંશ છે. એટલા માટે શ્વાસના પ્રયોગથી ચમત્કારો કરી શકાય છે.

પ્રાણ, પ્રાણવાયુ અને પ્રાણાયામ :-

પ્રાણ-શક્તિને જ્ઞાન-કેન્દ્રમાં લઈ જવી-એ જ આપણી પ્રાણ-સાધનાનો હેતુ છે. હુડાર ધમણ ચલાવે છે, તેનાથી હવા બહાર નીકળે છે, અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે. એક બાજુ ધમણમાંથી હવા નીકળે છે અને બીજી બાજુ અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. હવા અને આગ એક નથી, પરંતુ જેટલી તીવ્ર હવા હશે તેટલો જ તેજ અગ્નિ પ્રકટ થશે. તે જ પ્રમાણે પ્રાણવાયુ પ્રાણને ઉત્તેજિત કરે છે. આપણે જેટલી માત્રામાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) લઈ શું, એટલો જ પ્રાણ વિશુદ્ધ બનશે, સક્રિય થશે. જે પ્રાણવાયુ નહીં મળે તો પ્રાણમાં ઉત્તેજના નહીં આવે, સક્રિયતા નહીં આવે. તેનું શરીર-શાસ્ત્રીય કારણ આ પ્રમાણે છે-આપણા શરીરમાં રક્તનો સંચાર હૃદય દ્વારા થાય છે. ફેફસાંમાં રક્ત શુદ્ધ બને છે. પાછું હૃદયમાં આવી આખા શરીરમાં શુદ્ધ રક્ત પહોંચે છે. હૃદય અને ફેફસાં-તે શરીરના રક્તસંચારનાં બે મુખ્ય સાધન છે. રક્તની શુદ્ધિ ફેફસાંમાં થાય છે, તેને માટે બળતણ જોઈએ. તે બળતણ છે પ્રાણવાયુ-ઓક્સીજન. જે પ્રાણવાયુ બરાબર મળશે તો જ અશુદ્ધ રક્તને શુદ્ધ કરી,

કાર્બન વગેરે અશુદ્ધ દ્રવ્યોને બહાર ફેંકી શકાશે અને શુદ્ધ રક્ત સમગ્ર શરીરમાં પરિભ્રમણ કરી શકશે. જો પ્રાણવાયુ નહિ મળે તો રક્ત વિકૃત રહેશે અને આખા શરીરને વિકૃત કરી નાખશે. પ્રાણવાયુ રક્તશુદ્ધિનું સાધન છે, અને શુદ્ધ રક્ત આખા શરીરને ગતિ આપનાર છે. પ્રાણની સાથે તેનો ગાઢ સંબંધ છે. પ્રાણવાયુ રક્તના માધ્યમથી પ્રાણને પણ ઉત્તેજિત કરે છે, સક્રિય બનાવે છે.

છોડ છે, જો પાણીનું યોગ્ય સિંચન મળે તો જ તે પ્રકુલ્લિત બની લહલહાશે. એ જ રીતે પ્રાણવાયુનું પર્યાપ્ત સિંચન મળવાથી પ્રાણનો છોડ પણ પ્રકુલ્લિત બની ઊઠે છે. યોગ્ય સિંચન ન મળવાથી તે છોડ કરમાઈ જાય છે. તેવી જ રીતે પર્યાપ્ત પ્રાણ વિના માનવી નિપ્રાણ અને નિષ્ક્રિય બની જાય છે.

જે અવયવમાં પ્રાણવાયુ પહોંચી નહીં શકે, રક્ત-શુદ્ધિ નહીં થાય, ત્યાં શુદ્ધિના અભાવે ગંદકી જામતી જશે. જે પ્રાણાયામને જાણે છે તે સૌથી પ્રથમ એ પ્રયત્ન કરે છે કે ફેફસાંમાં અધિકાધિક વાયુ કેવી રીતે પહોંચાડી શકાય, લાંબો શ્વાસ કેવી રીતે લઈ શકાય.

પ્રાણવાયુને બરાબર લેવાનું સાધન છે પ્રાણાયામ. ત્રણે વાત એક સાથે સંકળાયેલી છે—પ્રાણ, પ્રાણવાયુ અને પ્રાણાયામ. પ્રાણાયામ વગર પ્રાણવાયુ સમ્યક્ રીતે ગ્રહણ નથી થતો અને પ્રાણવાયુ વગર પ્રાણનું સમ્યક્ રીતે ઉદ્દીપન થતું નથી. એટલે છેવટે આપણે પ્રાણાયામ પર જ આવી જઈએ છીએ. પ્રાણાયામ એવું મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે

કે તેને સમ્યક્ રીતે જાણ્યા વગર પ્રાણવાયુને જાણી શકાતો નથી. યોગના આચાર્યોએ આ વિષય પર જે કંઈ લખ્યું છે તેની સાથે આજનું વિજ્ઞાન સહમત થતું જાય છે.

આપણી યાત્રા પ્રાણથી શરૂ થઈ, પ્રાણવાયુ પર આવી અને પ્રાણાયામ સુધી પહોંચી. હવે આપણી યાત્રા જિલટી શરૂ થાય છે. આપણે પ્રાણાયામથી શરૂઆત કરીએ. આપણે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ બરાબર થવો જોઈએ. તો પ્રાણવાયુ આપોઆપ સધાઈ જશે. પ્રાણવાયુ કેટલા પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ, પ્રાણવાયુ કયાં સુધી પહોંચી રહ્યો છે, તેનું જ્ઞાન પણ અત્યંત જરૂરી છે. પ્રાણવાયુ બરાબર લઈએ તો પ્રાણને સક્રિય કરવાની ક્ષમતા જાગૃત થઈ જાય છે. પ્રાણ શક્તિના આધાર પર તો યોગીએ વિચિત્ર પ્રકારનાં કામ કરી બતાવે છે. તેજસ શરીરમાં અનુગ્રહ અને વિગ્રહ કરવાની શક્તિ હોય છે. તેજસ-લઘ્નિ-સંપન્ન વ્યક્તિ કોઈને સળગાવી દઈ શકે છે, નાશ પણ કરી શકે છે, મારી પણ શકે છે; તો તે અનુગ્રહ પણ કરી શકે છે, આપી પણ શકે છે. તેનામાં આપવાની ક્ષમતા પણ હોય છે. આ બધી જ ક્રિયાઓ પ્રાણ-શક્તિની છે. પ્રાણનો સંબંધ છે તેજસ સાથે. આ બંને છે ત્યારે પ્રાણાયામથી લીધેલા પ્રાણવાયુના અગ્નિ દ્વારા પ્રાણને એટલો ઉદ્દીપ્ત કરવામાં આવે છે, પ્રાણ એટલો પ્રજ્વલિત થાય છે કે તેનામાં અદ્ભુત ક્ષમતાઓ પ્રગટે છે. આ દૃષ્ટિથી પ્રાણાયામનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે.

પ્રાણનાં બધાં જ કેન્દ્રો મસ્તિષ્કમાં છે. પરંતુ પ્રાણની ધારાના જે માર્ગ હોઈ શકે છે. તેનો એક બાહ્ય રસ્તો છે

અને એક આંતરિક રસ્તો છે. બહારનો રસ્તો આગળનો છે. આગળના રસ્તાથી પ્રાણશક્તિ જાય છે તો તે આપણા શરીર-તંત્રને સક્રિય બનાવે છે. આપણી જે સામાન્ય શક્તિ છે તે તેનાથી ઉત્પન્ન થાય છે. તે વધુ શક્તિ (અતિરિક્તતા) નથી લાવતી. તે આપણાં દસ પ્રાણકેન્દ્રોને સક્રિય બનાવે છે, તેમ જ જીવનયાત્રાને બરાબર ચલાવે છે. જ્યારે આપણે પ્રાણ-શક્તિથી પ્રવાહિત થનાર આ માર્ગને બદલીએ છીએ, ત્યારે ત્યાં કોઈ જુદા જ પ્રકારની શક્તિ પેદા થાય છે.^૧

૧. પ્રાણના વિષયમાં વિસ્તૃત ચર્ચા માટે જુઓ (હિન્દીમાં) આ જ ગ્રંથમાળાનું ૧૯મું પુસ્તક : પ્રાણવિજ્ઞાન.

શ્વાસનું આલંબન શા માટે ?

સ્થૂળ સૂક્ષ્મ તરફ :

આપણે આપણી સુષુપ્ત ચેતનાને જાગૃત કરવા માગીએ છીએ—આપણા શાંતિના સ્ત્રોતોને ઉદ્ઘાટિત કરવા માગીએ છીએ. તેનું પ્રથમ સૂત્ર છે “સૂક્ષ્મથી પરિચિત થવું.” જો આપણે સૂક્ષ્મથી પરિચિત થવું હોય, તો સૌથી પ્રથમ આપણે સ્થૂળને સમ્યગ્ રીતે જાણવું જોઈએ. બહારનો દરવાજો ખોલ્યા વગર અંદરના દરવાજા સુધી પહોંચી શકાતું નથી. આપણે સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ પ્રયાણ કરવું પડશે.

ધ્યાનમાં આપણે શ્વાસનું આલંબન લઈએ છીએ. આ પ્રથમ સોપાન છે. એનાથી સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ પ્રયાણનો આરંભ થાય છે. શ્વાસ જ એક એવું તત્ત્વ છે જે બહાર પણ આવે છે અને અંદર પણ જાય છે. બીજું એવું એક પણ સાધન નથી કે જે બહાર પણ રહે અને અંદર પણ જાય. મન છે પણ તે બેઠું છે. તે પોતે જ એવું ચંચળ છે કે તેને આલંબન બનાવી શકાય તેમ નથી. તેને તો ઉપરથી આલંબન આપવું પડે તેમ છે.

યોગાચાર્યોએ મનને વશ કરવાનો એક ઉપાય બતાવ્યો છે. તે ઉપાય છે—શ્વાસ. શ્વાસને પકડતાં જ મન પકડમાં આવી જાય છે. ત્યારે મન એવું સીધું, સરળ બની જાય છે કે તેની ચંચળતા તદ્દન નાશ પામે છે.

એટલા માટે જ આપણે ધ્યાન-પ્રક્રિયામાં શ્વાસને આલંબન બનાવ્યું છે. એ શ્વાસ તે યાત્રી છે જે બહારની

યાત્રા પણ કરે છે, અને આન્તરિક યાત્રા પણ કરે છે. તે એવો દ્વીપક છે જે અંતરને પ્રકાશિત કરે છે અને બહારને પણ પ્રકાશિત કરે છે. જે આપણે અંતરયાત્રા કરવા માગીએ તો આપણી પાસે ફક્ત એક જ ઉપાય છે કે આપણે મનને શ્વાસના રથ ઉપર ચઢાવી દઈએ અને તેની સાથે સાથે અંતરમાં ચાલ્યા જોઈએ. આપણી અંતરયાત્રાનો પ્રારંભ થઈ જશે, આપણે અંતર્મુખી બની જઈશું, આપણે આધ્યાત્મિક થઈ જઈશું. આધ્યાત્મિક બનવાનો સૌથી સરળ ઉપાય છે—શ્વાસને મનની સાથે જોડી દેવો, બંનેનો યોગ કરી આપવો.

વૈજ્ઞાનિક આધાર—

પ્રશ્ન થઈ શકે કે શ્વાસને જ આપણે આલંબન કેમ બનાવવો જોઈએ? શ્વાસ—ક્રિયાના વિશિષ્ટ સ્વરૂપને આપણે વૈજ્ઞાનિક ધારણાઓના આધાર પર સમજી શકીએ છીએ.

આપણા શરીરની અંદર ચાલનાર તંત્રો અને ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ બે પ્રકારથી થાય છે :

૧. ઐચ્છિક રૂપે (Voluntarily)

૨. સ્વતઃસંચાલિત રૂપે (Autonomically)

હાથ—પગનું સંચાલન, માંસપેશીઓનું સંકોચાવું—કૂલવું વગેરે ક્રિયા સ્વતઃસંચાલિત નથી, ઐચ્છિક રૂપે નિયંત્રિત થાય છે. બીજી તરફ પાચનતંત્ર (Digestion) રક્ત—સંચાર (Blood circulation), હૃદયનું ધડકવું (Heart-rate) વગેરે ક્રિયાઓ ઐચ્છિક નથી, સ્વતઃસંચાલિત છે. શ્વાસન (Respiration) એક એવી ક્રિયા છે જેનું નિયંત્રણ સ્વતઃ

સંચાલિત રૂપથી પણ થાય છે અને અચ્છિક રૂપથી પણ થાય છે.^૨ ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શ્વાસ જ એવી ક્રિયા છે, જે જાણ્યે-અજાણ્યે આપણને સંભાળે છે.

શુદ્ધ, સહજ અને આંતરિક આલંબન—

જ્યારે આપણે ઐચ્છિક નિયંત્રણની વાત કરીએ છીએ, ત્યારે તેનું તાત્પર્ય એ છે કે ચિત્તને શ્વાસન-ક્રિયાની સાથે જોડવું. જ્યારે ચિત્ત શ્વાસન-ક્રિયા સાથે જોડાય છે ત્યારે તે શ્વાસને પકડવામાં અર્થાત્ તેની અનુભૂતિ કરવામાં સક્ષમ બને છે. આ જ પ્રક્રિયા છે—મનને એકાગ્ર કે સ્થિર કરવાની, તેની ચંચલતાનો નાશ કરવાની. આ જ ક્રમથી તેને પ્રશિક્ષિત કરવાથી મન સ્થૂળથી સૂક્ષ્મને પકડવામાં પણ સક્ષમ બનતું બને છે.

શ્વાસ અત્યંત મૂલ્યવાન છે, તેને તુચ્છ ન સમજવો જોઈએ. જો આ નાની એવી વાત સમજી શકાય તો સાધનાની મોટામાં મોટી વાત પણ આપમેળે સંમજી શકાશે. પરંતુ માનવીની મુશ્કેલી એ છે કે તે હંમેશા ધન જ જુએ છે, પાયાને જોતો નથી. અધ્યાત્મની સાધનામાં શ્વાસને જોવો તે પાયાને જોવા બરાબર છે. શ્વાસ-પ્રેક્ષા પાયાનો પથ્થર છે, કેમ કે તેના પર જ સાધનાનો મહેલ ચણી શકાય છે. શ્વાસના દ્વારને ખોલ્યા વગર આગળનાં દ્વારોને ખોલી શકાતાં નથી.

૨. શરીરનાં તંત્રો અને ક્રિયાઓના વિષયમાં વિસ્તૃત વિવેચન (હિન્દીમાં)—પ્રેક્ષાધ્યાન : શરીર-વિજ્ઞાન (૧) માં કરવામાં આવેલ છે.

દીર્ઘ શ્વાસની રીત

આપણે એવું ન વિચારીએ કે મનને મારીએ. મનને મારવું તે અસંભવ તો નથી પણ ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. પરંતુ વિલિન્ન પ્રકારનાં આલંબનોમાં ભટકનાર મનના ભ્રમણને અટકાવી દઈએ, એક જ આલંબનમાં લાંબા સમય સુધી તે સ્થિર રહી શકે તેવો પ્રયત્ન કરીએ, એક જ આલંબન દ્વારા મનને એક દિશાગામી બનાવી દઈએ—વિલિન્ન દિશામાં પ્રવાહિત થનારી મનની ધારાને એક જ દિશામાં પ્રવાહિત કરીએ. એટલા માટે આપણે શ્વાસને પસંદ કર્યો છે. તે સહજ આલંબન છે—તેને બહારથી લાવવું નથી પડતું જ્યારે ઇચ્છીએ ત્યારે તેને આલંબન બનાવી શકીએ છીએ. તે ન તો ભૂતકાળની સ્મૃતિ છે, ન ભવિષ્યની કલ્પના છે. પરંતુ તે વર્તમાનની વાસ્તવિકતા છે. જ્યારે ચિત્ત શ્વાસ પર કેન્દ્રિત થાય છે ત્યારે આપણને વર્તમાનમાં જીવવાનો અવસર પ્રાપ્ત થાય છે. તે શુદ્ધ અને પવિત્ર આલંબન છે. તેના પ્રત્યે આપણે કોઈ રાગદ્વેષ હોઈ શકે જ નહીં.

શ્વાસ બે પ્રકારના હોય છે—સહજ અને પ્રયત્ન-જન્ય. પ્રયત્ન દ્વારા શ્વાસની ગતિમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે—ટૂંકા શ્વાસને લાંબા બનાવી શકાય છે. સાધનામાં વિકાસ કરવા માટે પ્રાણશક્તિની પ્રચુરતાની જરૂર રહે છે. પ્રાણ-શક્તિ માટે શ્વાસના ઇંધણની જરૂર છે. શ્વાસનું ઇંધણ જેટલું સશક્ત હશે, પ્રાણ-શક્તિ તેટલી જ સશક્ત બનશે અને

પ્રાણ-શક્તિ જેટલી સશક્ત હશે, આપણી સાધના તેટલી સફળ થશે. પ્રવાસને સશક્ત બનાવવા માટે જ આપણે પ્રવાસને “દીર્ઘ” બનાવીએ છીએ.

સામાન્ય રીતે માણસ એક મિનિટમાં ૧૫ થી ૧૭ પ્રવાસ લે છે. તેની આનુબાનુ બે પ્રકારની સ્થિતિ બને છે. એક સ્થિતિ છે—પ્રવાસની સંખ્યાને ઘટાડવાની. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો એક સ્થિતિ છે પ્રવાસની ગતિને ટૂંકા કરવા તરફની સ્થિતિ અને બીજી સ્થિતિ છે પ્રવાસની ગતિને લાંબી કરવાની. આ બે પ્રકારની સ્થિતિ બને છે. જે વ્યક્તિઓ સાધનારત નથી, જે બહુ જ આવેગશીલ છે, તે વ્યક્તિઓ તે દિશામાં પ્રસ્થાન કરે છે કે પ્રવાસની ગતિ ઓછી થાય છે અને તેની સંખ્યા વધી જાય છે.

ક્રમ	ક્રિયા	એકમિનિટમાં સરેરાશ પ્રવાસની સંખ્યા
૧.	વાસનાના આવેગમાં અથવા સંભોગમાં	૬૦-૭૦
૨.	ક્રોધ, ભય વગેરે ઉત્તેજનામાં	૪૦-૬૦
૩.	ઉંઘમાં	૨૫-૩૦
૪.	બોલતી વખતે	૨૦-૨૫
૫.	ચાલતી વખતે	૧૮-૨૦
૬.	બેઠા-બેઠા	૧૫-૧૭
૭.	સામાન્ય દીર્ઘ-પ્રવાસ	૮-૧૦
૮.	પૂરતા અભ્યાસ પછી દીર્ઘ પ્રવાસ	૪-૬
૯.	લાંબા નિયમિત અભ્યાસથી	૧-૩

૧૫-૧૭ની સંખ્યા, ૩૦-૪૦, ૫૦-૬૦ સુધી વધી જાય છે. આવેશમાં, ક્ષાયમાં, વાસના-તૃપ્તિમાં પ્રવાસની સંખ્યા ખૂબ વધી જાય છે. પ્રવાસની સંખ્યા વધે છે, ગતિ ઓછી થાય છે અને સાથે સાથે તેની અસર પ્રાણુ-શક્તિ પર પડે છે. તે જ રીતે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ તેની અસર થાય છે. પરંતુ પ્રેક્ષાધ્યાનની સાધના કરનાર વ્યક્તિ સૌથી પ્રથમ પ્રવાસની ગતિને બદલવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે પ્રવાસની ગતિની લંબાઈને વધારે છે. પ્રવાસ મંદ બને, પ્રવાસ દ્વિધ્વં બને, પ્રવાસ સૂક્ષ્મ બને, પ્રવાસની સમગ્ર દિશા બદલાઈ જાય—તે જ સાધકનો પ્રથમ પ્રયાસ હોય છે. પરિણામે પ્રવાસની સંખ્યા ઘટે છે, લંબાઈ વધે છે, મન શાંત થાય છે. તેની સાથે સાથે આવેશ શાંત થાય છે તથા ઉત્તેજનાઓ અને વાસનાઓ પણ શાંત થાય છે. પ્રવાસ જ્યારે ટૂંકા થાય છે ત્યારે વાસનાઓ ઉભરાય છે, ઉત્તેજનાઓ વધે છે, ક્ષાય જાગૃત થાય છે. જ્યારે પ્રવાસ ટૂંકા થાય છે ત્યારે આ બધું ઉભરાય છે અથવા બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જ્યારે તે ઉભરાય છે ત્યારે પ્રવાસ ટૂંકા થઈ જાય છે. આ બધાથી પ્રવાસ પ્રભાવિત થાય છે. આ બધા જ દોષોનું વાહન છે—પ્રવાસ. તે બધા પ્રવાસ પર ચડીને આવે છે. જ્યારે પણ ખબર પડે કે ઉત્તેજના આવવાની છે, ત્યારે તત્કાલ જ પ્રવાસને લાંબા કરી દઈએ, દ્વિધ્વં પ્રવાસ લેવા લાગી જઈએ તો આવનાર ઉત્તેજના પાછી વળી જશે. તેનું કારણ એ છે કે પ્રવાસનું વાહન તેને પ્રાપ્ત થયું નથી. વગર આલંબને ઉત્તેજના કે વાસના પ્રગટ નથી

થઈ શકતી. ધ્યાનની સાધના કરનાર સાધક મનની સૂક્ષ્મતાને પકડવાનો અભ્યાસી બની જાય છે. તે સમજી જાય છે કે મસ્તિષ્કના અમુક કેન્દ્રમાં કોઈ વૃત્તિ પેદા થઈ રહી છે. તે તરત જ દ્વીર્ધ્-સ્વાસનો પ્રયોગ શરૂ કરી દે છે. પેદા થનાર વૃત્તિ તરત જ શાંત થઈ જાય છે. સાધક તે વૃત્તિઓનો, ઉત્તેજનાઓનો શિકાર બનતો નથી.

સાધકે સૌથી પ્રથમ જે પરિવર્તન કરવાનું છે તે છે સ્વાસથી ગતિનું પરિવર્તન. જે તેના મૂલ્યને નથી સમજતો તે સાધનાની સમ્બાધને પકડી શકતો નથી. જે સાધક લાંબા સ્વાસને ફક્ત પ્રાણ્યાયામના રૂપમાં જ સ્વીકારે છે તે પોતાની તંદુરસ્તી સુધી સીમિત લાલ તો મેળવી શકે છે, પરંતુ તે દ્વીર્ધ્-સ્વાસપ્રેક્ષાથી થનાર આંતરિક પરિવર્તનોના લાભો મેળવી શકતો નથી. આપણે એ સ્પષ્ટ સમજવું જોઈએ કે દ્વીર્ધ્ સ્વાસ ફક્ત પ્રાણ્યાયામ જ નથી, તે તેનાથી આગળની વસ્તુ પણ છે. આપણે દ્વીર્ધ્-સ્વાસ પ્રાણ્યાયામની દૃષ્ટિથી જ નથી લેતા. તેનો મૂળ ઉપયોગ છે—વૃત્તિઓનું શમન, ઉત્તેજનાઓનું શમન અને વાસનાઓનું શમન. તેની સાથે સાથે શારીરિક અને માનસિક લાભો તો થાય છે જ.

જ્યારે સ્વાસની ગતિમાં મંદતા લાવવાનો અભ્યાસ વધારે આગળ વધે છે, ત્યારે સાધકને અનુભવ થાય છે કે બહુ જ લાંબા સમય સુધી સ્વાસ લીધા વિના રહી શકાય છે. સ્વાસના તરંગને અટકાવી શકાય છે. “મહા-પ્રાણ ધ્યાન”ની સાધના વગેરે અનેક પ્રકારની સમાધિઓમાં સાધક શ્વાસને અટકાવીને શ્વાસહીન સ્થિતિમાં આવ્યો જાય છે.

વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી સમુચિત શ્વાસનક્રિયા—

દ્વિધ્ શ્વાસની સમ્યક્ પ્રક્રિયાને સમજવા માટે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી તેની સમુચિત વિધિને જાણવાની જરૂર છે. શરીરવિજ્ઞાનની અંદર પ્રવસનતંત્રના વિષયમાં જે વિસ્તૃત જાણકારી પ્રાપ્ત છે તેના^૧ અનુસાર પ્રવસન-ક્રિયામાં બે ફેફસાં તથા ડાયાફ્રામ (ઉદરપટલ), પાંસળીઓની વચ્ચેની માંસપેશીઓ (Intercoastal Muscles) કે હાંસડી (Collar-bones)નો ઉપયોગ ફેફસાંને કુલાવવા અને સંકોચવા માટે કરવામાં આવે છે.

આપણાં ફેફસાંમાં હવા ભરવાની શક્તિ લગભગ છ લીટર છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે આ ક્ષમતાનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ બહુ જ થોડા લોકો કરે છે. અધિકાંશ લોકો ફક્ત અર્ધો લીટર હવાનો વિનિમય પ્રવાસોચ્છવાસ વખતે કરી શકે છે. તેનું કારણ એ છે કે સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ ફક્ત પાંસળીની માંસપેશીઓ કે હાંસડીનો જ ઉપયોગ શ્વાસ માટે કરે છે. ડાયાફ્રામનો ઉપયોગ તો તેઓ તેને માટે કરતા જ નથી. ડાયાફ્રામને ગતિશીલ બનાવવાથી ચાર કે પાંચ લીટર સુધી વાયુનો વિનિમય સંભવિત બને છે. જ્યારે આપણે પાંસળીઓની વચ્ચેની માંસપેશીઓ તથા હાંસડીની સાથે સાથે ડાયાફ્રામનો પણ ઉપયોગ કરવાનું શીખી લઈએ છીએ ત્યારે ફેફસાંની ક્ષમતાનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરવા આપણે સક્ષમ બનીએ છીએ.

૧. આ માટે (હિન્દીમાં) જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળાનું 'ત્રીજું' પુસ્તક જોવું.

શ્વાસને દીર્ઘ બનાવવાનો પ્રારંભ શ્વાસનું વધારેમાં વધારે રેચન કરવાથી થાય છે. વધારેમાં વધારે નિઃશ્વાસની ક્રિયા નિબંધન કરવા માટે પાંસળીની માંસપેશીઓને શિથિલ કરવાની સાથે સાથે ઉદરપટલનો ઉપયોગ પણ આવશ્યક છે.

પેટને અંદરની તરફ લઈ જવાથી ઉદરપટલ ઉપરની તરફ ખસે છે અને છાતી સંકુચિત થાય છે. આ રીતે કાર્બન ડાયોક્સાઇડયુક્ત દુષિત હવાને સંપૂર્ણ રીતે બહાર કાઢી શકાય છે. પરિણામે ફેફસાંની અશુદ્ધ હવા સારી રીતે ખાલી થઈ જતાં તેમાં શુદ્ધ વાયુ ભરવા માટે સંપૂર્ણ અવકાશ મળી જાય છે.

તે પછી શ્વાસને અંદર ભરવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. સૌથી પ્રથમ ઉદરપટલને, જેને સંકુચિત કરવામાં આવ્યો હતો, શિથિલ કરવામાં આવે છે, જેથી, પેટ ફૂલે છે, બહાર આવે છે. તેથી છાતી પહોળી થાય છે. અને હવા અંદર પ્રવેશવાની શરૂઆત કરે છે. પછી પાંસળીની માંસપેશીઓને સંકુચિત કરવાથી પાંસળીનું આખું ખોખું ઉપર તથા બહારની તરફ ફેલાય છે. પરિણામે છાતીને વધારે ફૂલવાની જગા પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે શુદ્ધ પ્રાણવાયુવાળી હવા ફેફસાંમાં સંપૂર્ણ રીતે ભરાઈ જાય છે.

ઉપર પ્રમાણેનો સઘળો અભ્યાસ બહુ જ શાંતિથી, સહજતાથી અને મંદ ગતિથી કરવો જોઈએ. આ અભ્યાસથી કોઈ પણ પ્રકારનો થાક કે તનાવ-ખેંચાણનો અનુભવ ન થવો જોઈએ. અભ્યાસહીન દશામાં પેટના સંકોચ-વિકાસ દ્વારા ઉદરપટલની ગતિને ધીરે ધીરે અભ્યાસ દ્વારા વધારવી

બેઈએ, કેમકે ઉદરપટલની માંસપેશી અભ્યાસ ન હોવાની સ્થિતિમાં એકદમ જ ગતિશીલ કે લચીલી નથી બની શકતી. એટલે અભ્યાસ દ્વારા જ આ ક્રિયામાં સફળતા મળી શકે છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને માટે તો આ અભ્યાસ થોડો વધારે સમય માંગી લે છે, કારણ કે અધિકાંશ રૂપે સ્ત્રીઓને શ્વાસક્રિયામાં હાંસડી કે પાંસળીઓની માંસપેશીઓનો જ ઉપયોગ કરવાની ટેવ હોય છે. દીર્ઘ-શ્વાસની સંપૂર્ણ ક્રિયા કરવામાં સંપૂર્ણ બગરૂકતાની જરૂર છે. આ પ્રકારના અભ્યાસથી દીર્ઘ-શ્વાસની ક્રિયા એટલી બધી ઉસ્તગત થાય છે કે તે જ ધીમે ધીમે સાહજિક શ્વાસ બની જાય છે.

શ્વાસ-પ્રેક્ષાના પ્રકાર

શ્વાસ-પ્રેક્ષાનો અર્થ છે—ચિત્ત શ્વાસને જ જોતું રહે, ચિત્ત અને શ્વાસ બંને સાથે સાથે જ ચાલતાં રહે.

શ્વાસ-પ્રેક્ષાના બે પ્રકાર છે :—

૧. દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રેક્ષા

૨. સમવૃત્તિ શ્વાસ-પ્રેક્ષા

૧. દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રેક્ષા :—

દીર્ઘ શ્વાસક્રિયામાં જ્યારે ઉદરપટલનો સંકોચ-વિસ્તાર થાય છે ત્યારે નાભિની આસપાસનો પેટનો ભાગ પ્રકમ્પિત થાય છે. આ પ્રકમ્પન એક વાસ્તવિક વર્તમાનકાલિક ઘટના છે, જેનો અનુભવ કરી શકાય છે, જોઈ શકાય છે.

ચિત્તની બે ધારા છે—વિચાર અને દર્શન—અથવા જોવું અને વિચારવું, પરંતુ આ બંને ધારા એકીસાથે નથી ચાલતી. એટલે કે જ્યારે આપણે જોઈએ છીએ ત્યારે વિચારતા નથી અને જ્યારે આપણે વિચારીએ છીએ ત્યારે જોતા નથી. આ રીતે જોવું સ્મૃતિ, ચિંતન અને કલ્પનાના ચક્રવ્યૂહને તોડવા માટેનું એક સશક્ત સાધન બની જાય છે. સ્થિર થઈ પ્રવાસને જોઈએ, તો વિચારને સ્થગિત અને વિકલ્પને શૂન્ય બનાવી શકીએ છીએ.

જ્યારે આપણે ચિત્તને બાહ્ય સંવેદનો કે ઘટનાઓથી હટાવીને આ આંતરિક ઘટના પર એકાગ્ર કરીએ છીએ,

ત્યારે તે 'ધ્યાન' બની જાય છે, જેને આપણે દીર્ઘ-શ્વાસ પ્રેક્ષા કહીએ છીએ. પ્રવાસની ગતિ મંદ કે શાંત થાય છે અને શરીર તનાવ-મુક્ત બને છે.

દીર્ઘ-પ્રવાસ-પ્રેક્ષામાં પ્રવાસના સમસ્ત પર્યાયોને જોવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, બંને નસકોરાંના સંધિ-સ્થાનમાં ચિત્તને સ્થાપિત કરી આવતા-જતા પ્રવાસનો અનુભવ કરવામાં આવે છે. બંને નસકોરાં પ્રવાસને અંદર પ્રવેશવા માટેનાં દ્વાર છે, તેમ બહાર જવાનાં પણ દ્વાર છે. ત્યાં પ્રવાસના સ્પર્શનો અનુભવ કરવામાં આવે છે, તેની આગળ ચિત્ત દ્વારા પ્રવાસના માર્ગને જોઈ શકાય છે, તેની માત્રા અને ગતિને જાણી શકાય છે, વગેરે વગેરે. આ આખી વર્તમાનની વાસ્તવિક ક્રિયા છે, જેના પર ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકાય છે. સામાન્ય રીતે બહારની હવા ઠંડી અને ઉચ્ચવાસની હવા ગરમ હોય છે, જેથી પ્રવેશ કરતી વખતે ઠંડો સ્પર્શ અને બહાર કાઢતી વખતે ગરમ સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે.

૨. સમવૃત્તિ શ્વાસ-પ્રેક્ષા

જેવી રીતે દીર્ઘ-પ્રવાસમાં પ્રવાસની ગતિને પરિવર્તિત કરી શકાય છે તેવી જ રીતે સમવૃત્તિ-પ્રવાસ-પ્રેક્ષામાં તેની દિશા બદલવાની હોય છે. એક નસકોરાથી પ્રવાસ અંદર લઈ બીજા નસકોરા દ્વારા પ્રવાસ બહાર કાઢવામાં આવે છે તથા તેના દ્વારા જ અંદર લઈ પહેલા નસકોરાથી બહાર કાઢવામાં આવે છે. આ પરિવર્તન સંકલ્પશક્તિ દ્વારા નિબંધન થઈ શકે છે. ચિત્ત આ રીતે સતત પ્રવાસની સાથે

સાથે ચાલે છે. તેની પ્રેક્ષા કરે છે. તેને “સમવૃત્તિસ્વાસ-પ્રેક્ષા” કહેવાય છે.

સમવૃત્તિસ્વાસ-પ્રેક્ષામાં નાડીસંસ્થાનું શોધન થાય છે, જ્ઞાન-શક્તિ વિકસિત થાય છે અને અતિન્દ્રિય જ્ઞાનની શક્યતાઓનાં દ્વાર ખૂલે છે.

સમવૃત્તિ-સ્વાસ-પ્રેક્ષા મૈત્રીનો પ્રયોગ છે. આપણે એ પ્રયોગ કરી રહ્યા છીએ કે જે ઠંડું છે તે પણ જરૂરનું છે અને જે ગરમ છે તે પણ જરૂરનું છે.^૧ અને પરસ્પર વિરોધી હોવા છતાં પણ તે શત્રુ નથી. અને આપણા જીવન માટે અત્યંત ઉપયોગી છે.

દીર્ઘ-સ્વાસ-પ્રેક્ષા અને સમવૃત્તિ-સ્વાસ-પ્રેક્ષા સમયે સ્વાસને લયબદ્ધ કે તાલબદ્ધ બનાવવામાં આવે છે. તેની સાથે સાથે સ્વાસને અંદર લઈ અંદર રોકવો તથા બહાર કાઢીને બહાર રોકવો તે આંતર કુંલક અને બાહ્ય કુંલક કહેવાય છે. આ પ્રકારનો પ્રયોગ કૃત્ત એટલા જ સમય માટે કરવો જોઈએ જેથી તેમ કરવામાં મુશ્કેલી ન પડે. ખૂબ જ સરળતાથી કરવાથી સ્વાસસંયમને ધીરે ધીરે સાધી શકાય છે.

૧. શ્વાસ જ્યારે જમણા નસકોરા (સૂર્યનાડી) વડે લઈએ તો જીભા વધે છે, શ્વાસ જ્યારે ડાબા નસકોરા (ચંદ્રનાડી) વડે લઈએ છીએ તો શીતળાની વૃદ્ધિ થાય છે.

શ્વાસ-પ્રેક્ષાનાં પરિણામો

શ્વાસ-પ્રેક્ષા માનસિક એકાગ્રતાનું ખૂબ જ મહત્વનું આલંબન છે. તેનાથી લોહીને બળ મળે છે, શક્તિ-કેન્દ્રો બમ્બત થાય છે, તેજસ શક્તિ બમ્બત થાય છે, સુષુમ્ણા અને નાડીસંસ્થાન પ્રભાવિત થાય છે, જેનાથી ભાવનાઓ પર નિયંત્રણ કરવામાં સહાયતા મળે છે.

બગરૂકતા

શ્વાસ-પ્રેક્ષા બગરૂકતાનો અચૂક ઉપાય છે. તેમાં આપણે અંદર જતા શ્વાસને અને બહાર આવતા શ્વાસને જોઈ શકીએ છીએ. જો ચિત્ત બગરૂક હોય તો શ્વાસને બરાબર રીતે જોઈ શકાય છે. જો ચિત્ત બગરૂક ન હોય, તો ન તો બહાર જનાર શ્વાસ કે ન તો અંદર જતા શ્વાસને સારી રીતે જોઈ શકાશે. દરવાજા ઉપર ઊભેલો પ્રહરી (ચિત્ત) જો બગરૂક નહીં હોય તો કોઈ પણ અંદર સહેલાઈથી પ્રવેશી શકશે અને કોઈ પણ સહેલાઈથી બહાર નીકળી શકશે. પછી પ્રહરી હોવાનો કોઈ હેતુ જ નથી. આવતા જતા શ્વાસને જોતાં જોતાં ચિત્ત બગરૂક બની જાય છે, પછી એક પણ શ્વાસ તેનાથી બચીને બહાર કે અંદર જઈ શકતો નથી, પ્રત્યેક શ્વાસને તે જોઈ જ લે છે. શ્વાસ અને ચિત્ત સાથે સાથે ચાલે, સહયાત્રી બને. બંને સાથે સાથે ચાલે અને એક ઊંઘતો રહે તે તો કદાપી બની શકે જ નહીં. ઊંઘ આવતાં જ સાથ છૂટી

જશે. પ્રવાસનું ક્ષેત્ર સીમિત છે, ચિત્તનું ક્ષેત્ર અસીમિત. ચિત્તનું કામ એ નથી કે તે શ્વાસની સીમામાં ગતિ કરતું રહે, પ્રવાસની સાથે સાથે રહે. શ્વાસની યાત્રા ટૂંકી છે, તેનો યાત્રાપથ નસકોરાંથી ફેફસાં સુધી ખડુ જ સંકીર્ણ અને ટૂંકો છે, પરંતુ ચિત્તનો માર્ગ ખડુ જ લાંબો-પહોળો છે, ઘણો જ દીર્ઘ છે. તે એક જ ક્ષણમાં આખી દુનિયાનું ચક્કર કાપી શકે છે. આટલી વિશાળ યાત્રા કરનાર અને આટલી તીવ્ર ગતિથી ચાલવાવાળા ચિત્તને શ્વાસ જેવા નાના યાત્રીની સાથે જોડી રાખવું ખૂબ મુશ્કેલ કામ છે, પરંતુ એ જરૂર કરી શકાય છે. આમ કરવાથી જ ચિત્ત જાગરૂક બની શકે છે. પછી તે કદી જ સૂતું નથી. તે શ્વાસનું સાથી બની જાય છે.

આપણે ચિત્તને તદ્દન જાગરૂક રાખવું છે. પ્રવાસ-પ્રેક્ષા તેનું સખળ માધ્યમ છે. ચિત્તને સાધ્યા પછી તેનું ભટકવાનું અટકી જાય છે, પ્રમાદ નાશ પામે છે, સૂવાની ટેવ છૂટી જાય છે. પછી તો તે પૂર્ણ રૂપે અનુશાસિત અને નિયંત્રિત થઈ જાય છે.

સમભાવ

પ્રવાસ વાસ્તવિક છે, એટલા માટે તે સત્ય છે, વર્તમાનની ઘટના છે. પ્રવાસ-પ્રેક્ષા કરવાનો હેતુ છે-સત્યને જોવું, વર્તમાનમાં જીવવાનો અભ્યાસ કરવો. શ્વાસ એક ઘટના છે. તે વર્તમાનની ઘટના છે, ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળની ઘટના નથી. જે ક્ષણમાં આપણે પ્રવાસ લઈએ છીએ તે જ ક્ષણે આપણે તેને જોઈ રહ્યા છીએ. આ વર્તમાનની ક્ષણ

છે. આ છે—વર્તમાનમાં જીવવાનો અભ્યાસ, વર્તમાનમાં રહેવાનો અભ્યાસ. જ્યારે આપણે વર્તમાનમાં છીએ, તેને જ જોઈ રહ્યા છીએ, તે સમયે ત્યાં નથી રાગ, નથી દ્વેષ. કારણ, જ્યારે સ્મૃતિ કે કલ્પના નથી તો રાગ પણ નથી અને દ્વેષ પણ નથી. આપણે સ્મૃતિ અને કલ્પનાથી મુક્ત તથા રાગ-દ્વેષથી મુક્ત ક્ષણમાં જીવી રહ્યા છીએ. આ છે શુદ્ધ ચેતનાની ક્ષણ, આ છે વર્તમાનની ક્ષણ. અહીં નથી પ્રિયતા, નથી અપ્રિયતા; નથી ભૂતકાળની કોઈ સ્મૃતિ કે નથી ભવિષ્યની કોઈ ચિંતા. ફક્ત વર્તમાન ક્ષણનું જીવન છે.

શ્વાસને જોવાનો અર્થ છે—સમભાવમાં જીવવું, શ્વાસને જોવાનો અર્થ છે—વર્તમાનમાં 'જીવવું', વર્તમાનમાં જીવવાનો અર્થ છે—મનને વિશ્રામ આપવો, યોગથી મુક્ત થવું, માનસિક તનાવથી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવી, વીતરાગતાની ક્ષણમાં જીવવું, રાગ-દ્વેષ-મુક્ત ક્ષણમાં જીવવું. જે વ્યક્તિ શ્વાસને જુએ છે તેનો તનાવ આપોઆપ વિસર્જિત થઈ જાય છે.

જ્ઞાતા-દૃષ્ટાભાવ

શ્વાસ-પ્રેક્ષા જ્ઞાતા-દૃષ્ટા ભાવને વિકસિત કરવાનો પણ સક્ષમ ઉપાય છે. આપણી ચેતનાનો મૂળ ધર્મ છે—જાણવું અને જોવું, જ્ઞાતાભાવ અને દૃષ્ટાભાવ. આપણે જ્યારે આપણા અસ્તિત્વમાં હોઈએ છીએ—આત્માની સન્નિધિમાં હોઈએ છીએ, ત્યારે ફક્ત જાણવું અને જોવું—એ જ વાતો ઘટિત થાય છે. પરંતુ જ્યારે તેમાંથી ખડાર આવીએ છીએ ત્યારે, આપણા કેન્દ્રથી હટી પરિધિમાં આવીએ છીએ ત્યારે સાથે સાથે બીજું કંઈક જોડાઈ જાય છે, મિશ્રણ થઈ જાય છે.

મિશ્રણ થતાંની સાથે જ જાણવું-જાણવું છૂટી જાય છે અને ચિંતન કરવું, વિચારવું, મનન કરવું રહી જાય છે. ચિંતન-મનન સત્યની શોધનાં સાધનો નથી. સત્યની શોધ માટે અધ્યાત્મની ચેતનાને જાગૃત કરવી પડશે. એ દૃષ્ટાલાવથી જ શક્ય બને છે. શ્વાસને જાણવો તે ચેતના-જાગરણની દિશાનું પહેલું કદમ છે. સાચી દિશામાં ઉઠાવેલું પ્રથમ કદમ ધ્યેયની મંજિલ સુધી પહોંચાડનાર આગળનાં કદમોની શંખલાનું આદિ-ખિન્દુ બને છે. શ્વાસને જાણવો તે આત્મ-સાક્ષાત્કારની મંજિલ સુધી પહોંચવાનું પ્રથમ સોપાન છે.

શ્વાસને જાણવો અર્થ છે-દર્શનની વાત પર આવી જવું. અહીં વિચારવાનું છૂટી જાય છે, ફક્ત જાણવું, જાણવાનું જ રહી જાય છે. જાણવાનું શરૂ કરતાં જ વિચારો અને વિકલ્પો પર પ્રહાર થવાનું શરૂ થઈ જાય છે. વિકલ્પોથી હટીને અવિકલ્પ અને ચિંતનથી હટીને અચિંતન પર કદમ આગળ વધવા લાગે છે.

શ્વાસ-પ્રેક્ષા દ્વારા આપણે જાણવા અને જાણવાની મૂળ-પ્રવૃત્તિનો પ્રારંભ કરીએ છીએ, જ્ઞાતા-લાવ, દૃષ્ટા-લાવનો વિકાસ કરીએ છીએ. સામાન્ય રીતે આપણે ઇન્દ્રિયો દ્વારા વિષયોને જાણવા અને જાણવાની સાથે આપણા પ્રિયતા-અપ્રિયતાના લાવને પણ જોડી દઈએ છીએ. તેમના પ્રત્યે આપણા ચિત્તમાં રાગ કે દ્વેષના લાવ ઉત્પન્ન થતા રહે છે. ઉદાહરણાર્થ-આપણી ધ્રાણેન્દ્રિય દ્વારા જ્યારે આપણે કોઈ સુગંધ-યુક્ત કે દુર્ગંધ-યુક્ત પદાર્થને જાણીએ છીએ કે અનુભવીએ છીએ તો આપણું ચિત્ત તરત જ તેનું વિશ્લેષણ

કરી પોતાની પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરી હે છે અને તેના પ્રત્યે રાગ યા દ્રેષનો ભાવ આવે છે. સુગંધ કે દુર્ગંધનું વિપ્રલેષણ કર્યા વગર ફક્ત ગંધનો અનુભવ જ કરવો તે જ્ઞાતાભાવ અને દૃષ્ટાભાવ છે.

જ્યારે આપણે શ્વાસપ્રેક્ષાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ ત્યારે શ્વાસની સાથે ચિત્તને જોડીએ છીએ કે ચિત્તથી શ્વાસને જોઈએ છીએ. શ્વાસને જોઈએ છીએ પરંતુ વિચારતા નથી. મૂળરૂપે ‘ફક્ત જોવું’નો આ પ્રયત્ન છે. સાથે સાથે એકાગ્રતા પણ સધાય છે. પરંતુ આપણે શ્વાસ-પ્રેક્ષા ફક્ત એકાગ્રતાને માટે નથી કરતા, દૃષ્ટાભાવને વિકસિત કરવાને માટે કરીએ છીએ.

શક્તિ જાગરણ

આપણે દીર્ઘ-શ્વાસ લઈએ છીએ, દીર્ઘ-શ્વાસની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ, તેનો અર્થ એ થયો કે આપણે શક્તિના મૂળ સ્ત્રોતને જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. દીર્ઘ શ્વાસને જોવાની વાત બહુ નાનીશી લાગે છે, પરંતુ તે બહુ જ ગહન વાત છે. એક જ આંગળીને પકડીને આખાએ ઘરના માલિક બનવાની વાત છે. આપણે આ પ્રક્રિયામાં ફક્ત પ્રાણને જ પકડી તથી રહ્યા પણ બધી જ પ્રાણ-શક્તિને જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. જ્યારે આપણે શ્વાસને દીર્ઘ કરીએ છીએ, આપણે બધી જ ઊર્જાને ખેંચીએ છીએ અને તેને જોઈએ છીએ, ત્યારે શક્તિના મૂળસ્ત્રોતને જાગૃત કરી લઈએ છીએ, જેના વિસ્ફોટ દ્વારા

આપણને નવી નવી શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. નવી દિશાઓ-
ના ઉદ્ઘાટન માટે શ્વાસ-પ્રેક્ષા ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

જેવી રીતે દીર્ઘ-શ્વાસ-પ્રેક્ષા શક્તિ-ભગરણુનું મહત્વ-
પૂર્ણ તત્ત્વ છે તેવી જ રીતે સમવૃત્તિ-શ્વાસ-પ્રેક્ષા પણ
શક્તિ-ભગરણુનું મહત્વપૂર્ણ સૂત્ર છે. મનોકાયિક ચિકિત્સકો
એ નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યા છે કે સમવૃત્તિ શ્વાસના માધ્યમથી
ચેતનાનાં વિશિષ્ટ કેન્દ્રોને જ્વગૃત કરી શકાય છે. ‘કલેર-
વોયેન્સ’ (હરદષ્ટિ)ની પ્રાપ્તિ તેનાથી જ શક્ય બને છે.
સમવૃત્તિ પ્રવાસનો સતત અભ્યાસ અનેક પ્રાપ્તિઓમાં
સહાયક બને છે.



કોણે કહ્યું મન ચંચળ છે [હિન્દી-ગુજ.]
ચેતનાનું ઊર્ધ્વરોહણ [હિન્દી-ગુજ.]
જૈન યોગ [હિન્દી-ગુજ.]
મન છતે છત [હિન્દી-ગુજ.]
આભામંડળ [હિન્દી-ગુજ.]
સંબોધિ [હિન્દી-ગુજ.]
અપને ઘરમેં

પ્રેક્ષાધ્યાન : આધાર અને સ્વરૂપ
[હિન્દી-ગુજ.]

પ્રેક્ષાધ્યાન : કાયોત્સર્ગ [હિ. -ગુજ.]

પ્રેક્ષાધ્યાન : શ્વાસપ્રેક્ષા [” ”]

પ્રેક્ષાધ્યાન : શરીરપ્રેક્ષા [” ”]

પ્રેક્ષાધ્યાન : ચૈતન્ય કેન્દ્ર પ્રેક્ષા [” ”]

પ્રેક્ષાધ્યાન : લેશ્યાધ્યાન [” ”]

એનેકાન્ત ત્રીજું નેત્ર [હિન્દી-ગુજ.]

કેસે સોચે ? [હિન્દી-ગુજ.]

એસો પંચાણમોકરો [હિન્દી-ગુજ.]

અપ્પાણું શરણું ગચ્છામિ

મહાવીર કી સાધના કા સહસ્ય

મેં, મેરા મન, મેરી શાન્તિ [હિ. અં.]

છવન કી પોથી

મન કા કાયાકલ્પ ઘટ ઘટ દીપ જલે

છવનવિજ્ઞાન

શ્રમણ મહાવીર [હિન્દી અંગ્રેજી]

મનન ઔર મૂલ્યાંકન

એકલા ચલો રે

અર્હમ્

કર્મવાદ

અવચેનન મન સે સંપર્ક

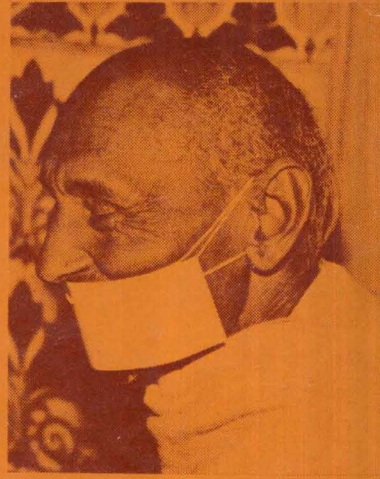
સત્ય કી ખોજ

ઉત્તરદાયી કૌન ?

આધાર શ્રેયઃ અધ્યાત્મિક

મેરી દ્રષ્ટિ : મેરી સૃષ્ટિ

સોયા મન જગ જાયે



પૂ. યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

લેખકની
યોગ-સંબંધી
મહત્વની કૃતિઓ



અનેકાન્ત ભારતી
પ્રકાશન