# ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

# ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ

● યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી સંચાલિત
અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન
અમદાવાદ-૧૫

હિન્દી આવૃત્તિના સંપાદક : **મુનિ દુલહરાજ**

●

ગુજરાતી આવૃત્તિ :

સંપાદક : **દલસુખ માલવણિયા, રોહિત શાહ**

અનુવાદક : **સ્વ. ગુણવંત અમૃતલાલ શાહ**

પ્રબંધ સંપાદક : **શુભકરણ સુરાણા**

●

પાંત્રીસ રૂપિયા

●

| | | |
|---|---|---|
| પ્રથમ આવૃત્તિ<br>ઈ.સ. ૧૯૮૦ | દ્વિતીય આવૃત્તિ<br>ઈ.સ. ૧૯૮૭ | તૃતીય આવૃત્તિ<br>ઈ.સ. ૧૯૯૨ |

●


પ્રકાશક :

**સંતોષકુમાર સુરાણા,**

પ્રબંધક, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન,

ઈ. ચારૂલ, ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન્ માર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫

●

મુદ્રક :

**સુહાસ પ્રિન્ટેક પ્રા. લિ.**

ઈસનપુર,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૪૩

# ✪ આશીર્વચન ✪

કેટલીક વ્યક્તિઓ લેખક હોય છે પણ પ્રવકતા નથી હોતી, અને કેટલીક વ્યક્તિઓ પ્રવકતા હોય છે પણ લેખક નથી હોતી. યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ લેખક પણ છે અને પ્રવકતા પણ છે. ઘણાં વર્ષો પૂર્વે એમનું લેખન અને વકતૃત્વ બન્ને એટલાં ગંભીર થતાં કે એમના પાઠક અને શ્રોતા એમને ઠીક ઠીક સમજી શકતા નહીં. પરંતુ હવેનાં વર્ષોમાં એમના વકતૃત્વમાં ગંભીરતાની સાથે જ સરલતા અને સરસતા આવી છે અને તેને કારણે એમનું લેખન પણ પ્રભાવક બન્યું છે.

લખવું અને બોલવું એ એક વાત છે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ વાત તો એ છે કે વ્યક્તિ શું લખે છે અને શું બોલે છે ? કેવું લખે છે અને કેવું બોલે છે ? મારા મતે એ જ લેખન અને વકતૃત્વ સાર્થક છે, પ્રભાવક છે અને ઉપયોગી છે, જેમાં કલ્પનાની નવી ઊપજ હોય, નવાં રહસ્યોના ઉદ્‌ઘાટનની ક્ષમતા હોય, જેથી દૃષ્ટિમાં સ્પષ્ટતા આવે અને જીવનને નવી દૃષ્ટિ મળતી હોય.

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞમાં હું આ બધાં તત્ત્વો જોઉં છું. તેઓ પ્રત્યેક તથ્યને નવા દૃષ્ટિકોણથી તપાસે છે અને નવી રીતે પ્રસ્તુત કરે છે. આજનો બૌદ્ધિક વર્ગ એમને વિશેષ ભાવે સાંભળવા અને વાંચવા માગે છે. એમનું લેખન પ્રાયઃ હિન્દીમાં થતું રહ્યું છે. આથી અહિન્દીભાષી જનતાની સામે મુશ્કેલી ઉપસ્થિત થતી રહી છે. આ મુશ્કેલીને દૂર કરવા પશ્ચિમાંચલ (ગુજરાત) સમિતિએ એક નિર્ણય લીધો અને મહાપ્રજ્ઞના ગ્રંથોનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવાનું શરૂ કર્યું. 'चेतना का ऊर्ध्वारोहण' પ્રથમ પુસ્તક છે જેનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ થયો અને તેનું સંપાદન પં. દલસુખભાઈ માલવણિયાએ કર્યું. તે હવે પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે. શ્રી માલવણિયાએ આ કાર્ય હાથ ઉપર લીધું તેની મને પ્રસન્નતા છે.

ગુજરાત એક સાંસ્કૃતિક પ્રદેશ છે. ત્યાં સંસ્કૃતિ, કલા અને સાહિત્યને વિકસવાનો પૂરો અવકાશ છે. ત્યાં નિવાસ કરનારા અમારા સમાજના લોકો આ વિશે સજગ છે. તેમણે જે તત્પરતાથી આ કામ ઉપાડી લીધું છે એથી નવી નવી સંભાવનાઓ વધી રહી છે. ગુજરાતી સમાજ આ પ્રયત્નથી ઘણો જ લાભાન્વિત થશે એવો મારો વિશ્વાસ છે, આથી ધર્મશાસનની પ્રભાવના અને જનતાની સેવાનું જે મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય થશે તે અન્ય પ્રાંતોમાં રહેનાર માટે પણ અનુકરણીય છે.

ગુજરાતી ભાષાંતરની જેમ જ અંગ્રેજી અનુવાદનું કાર્ય પણ ચાલી રહ્યું છે. અન્ય પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં પણ આ સાહિત્યને પ્રસ્તુત કરવાનું શક્ય બનશે તો આજનો યુગ અધ્યાત્મની મૌલિક ધારણાઓથી પરિચિત થઈ એક અન્તઃક્રાન્તિ ઘટિત કરવામાં સમર્થ થઈ જશે એવી આશા છે.

જૈન વિશ્વભારતી, — આચાર્ય તુલસી
લાડનૂં,
દિનાંક ૬ ઓકટોબર : ૧૯૮૦

## તૃતીય આવૃત્તિ પ્રસંગે.....

*'ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ' એ કૃતિ મહાપ્રજ્ઞજીની અનોખી રચના છે, જેનો સર્વપ્રથમ ગુજરાતી અનુવાદ અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન દ્વારા ૧૯૮૦માં પ્રગટ થયો. આ ગ્રંથ ગુજરાતના પ્રબુદ્ધ જિજ્ઞાસુઓ માટે વિશેષ આકર્ષક બની રહ્યો, તેનો પુરવો એ છે કે તે ગ્રંથની દ્વિતીય આવૃત્તિ શીઘ્ર સમાપ્ત થઈ ગઈ અને અત્યારે તૃતીય આવૃત્તિનું પ્રકાશન થઈ રહ્યું છે.*

*માનવજીવનમાં ચેતનાનું મૂલ્ય સર્વોપરિ છે. અને તેના ઊર્ધ્વારોહણનો ક્રમ આપણા યુવાચાર્ય શ્રી મહાપ્રજ્ઞજીએ જે અભિનવ તેમજ બુદ્ધિગમ્ય વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિએ પ્રસ્તુત કર્યો છે તે, આજના આત્માન્વેષી માનવી માટે એક ઉપલબ્ધિ બની રહ્યો છે. અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશને ગુજરાતી ભાષામાં પ્રેક્ષા-સાહિત્યને જે સ્વરૂપે પ્રવાહિત કર્યું છે તે ગુજરાતી વાચકો માટે તો ઉપયોગી નિવડ્યું જ છે, સાથોસાથ અનેક અન્ય ભાષા-પ્રાંતના વાચકો માટે પણ માર્ગદર્શક બન્યું છે. વિદેશમાં વસનારા ગુજરાતી લોકોને માટે પણ આકર્ષણનું કેન્દ્ર બન્યું છે.*

*અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન, ઉત્તરોત્તર આ દિશામાં ગતિશીલ રહેશે અને માનવ-સમાજની ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણમાં પોતાનો સહયોગ અવિરત રાખશે તેવી શુભાકાંક્ષા છે.*

જૈન વિશ્વભારતી,
લાડનૂં — આચાર્ય તુલસી
તા. ૧૩ એપ્રિલ, ૧૯૯૨

# • પ્રસ્તુતિ

ગુજરાત પ્રદેશ સંતોની ભૂમિ મનાય છે, સંતોની ભૂમિનો અર્થ છે અધ્યાત્મની ભૂમિ. બધી ભૂમિકાઓ કાંઈ સરખી હોતી નથી. પ્રત્યેક ભૂમિના ચુંબકીય તરંગો જુદા જુદા હોય છે. ગુજરાતની ભૂમિમાં કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારના ચુંબકીય તરંગો ઉપલબ્ધ છે. તે બાહ્યચેતનાની અપેક્ષાએ આંતરિક ચેતનાને અધિક સ્પર્શે છે. આથી મારી દષ્ટિએ અધ્યાત્મબીજ વાવવા માટે ગુજરાત ઉર્વરાભૂમિ છે. ત્યાં વ્યવહારમાં શાંતિ અને અંતરમાં ચેતનાની ક્રાન્તિ અને ઉત્ક્રાન્તિ દેખાય છે. એવી ભૂમિ મૂલ્યવાન નથી હોતી જ્યાં રહેનારી જનતા બાહ્યકાન્તિ અને આંતરિક નિર્જીવતામાં વિશ્વાસ કરતી હોય. મારી મંગલ ભાવના છે કે અધ્યાત્મનું બીજ આ ભૂમિમાં શતશાખી બને અને તેની છાયા સુદૂર ભૂમિમાં પહોંચે.

આપણે મનુષ્ય છીએ અને ચેતના આપણી વિશેષતા છે. ચેતન અને અચેતનની વચ્ચે એક ભેદરેખા છે અને તે છે ચેતના. જેમાં ચેતના હોય છે તે ચેતન છે. અચેતનમાં ચેતના હોતી નથી. મનુષ્ય અને મનુષ્યેતર પ્રાણીઓમાં પણ એક ભેદરેખા હોય છે. અને તે ચેતનાનો વિકાસ. જેનામાં ચેતનાના વિકાસની ક્ષમતા હોય છે અથવા જેની ચેતના વિકસિત હોય છે એ મનુષ્ય હોય છે. અન્ય પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય જેવી વિકસિત ચેતના નથી હોતી.

ચેતનાનો વિકાસ શરીરના માધ્યમ વડે થાય છે. મનુષ્યેતર પ્રાણીઓની ચેતના નીચેની તરફ પ્રવાહિત હોય છે. કામકેન્દ્રની તરફ પ્રવાહિત હોય છે. આ ચેતનાનું નિમ્ન અવતરણ છે. મનુષ્ય આ દિશાને બદલી શકે છે, ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ કરી શકે છે, કામકેન્દ્ર તરફ અવતરણ કરનારી ચેતનાને જ્ઞાનકેન્દ્ર સુધી લઈ જઈ શકે છે.

ચેતનાના ઊર્ધ્વ આરોહણની એક નિશ્ચિત પ્રક્રિયા છે. એના કેટલાક ઉપાયો છે. એને જાણીને મનુષ્ય એ દિશામાં યાત્રા કરી શકે છે. જે વ્યકિતઓએ એ દિશામાં યાત્રા કરી હોય તેના યાત્રાવિરામોને જાણી લઈને પણ એ દિશામાં યાત્રા થઈ શકે છે. ભગવાન મહાવીરે ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણની દિશામાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ યાત્રા કરી હતી. એના સંકેતો એ દિશામાં યાત્રા કરનાર માટે આજે પણ બહુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં યત્રતત્ર એ સંકેતો તરફ ઈશારો

કરવામાં આવ્યો છે. સાંકેતિક ભાષાને સમજવી જોકે સરલ નથી પણ સમજી શકાય છે. એને સમજવા માટે અતીતને વર્તમાનમાં જીવવો પડે છે અને તે અતીતનું વર્તમાનમાં જીવવું જ અતીતને અનાવૃત કરી દે છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં કોઈ નવી સ્થાપના નથી, કેવળ અતીતનું અનાવરણ છે.

હું માનું છું કે કર્મને સમજ્યા વિના અધ્યાત્મને સમજી શકાય નહીં, અને અધ્યાત્મને સમજ્યા વિના કર્મને સમજી શકાય નહીં. ચેતનાના નિમ્ન અવતરણમાં કર્મ મોટો ભાગ ભજવે છે. એનાથી મુક્તિ પામીને જ મનુષ્ય ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ કરી શકે છે. આ સાપેક્ષતાના જગતમાં એકાધિકાર કોઈનો નથી. માનવીય કર્તૃત્વને પ્રભાવિત કરનારાં તથ્યોમાં કર્મ અક તથ્ય છે પણ એકમાત્ર તથ્ય નથી. પુરુષાર્થ કર્મને પ્રભાવિત કરે છે અને તેને બદલી પણ નાખે છે. સાધનાની આ જ પૃષ્ઠભૂમિ છે. આ સચ્ચાઈ સમજ્યા વિના સાધનાનું પ્રયોજન સમજી શકાતું નથી.

સામાજિક વ્યવસ્થા અને રાજનીતિક પ્રણાલી બદલાઈ જાય છે ત્યારે કેટલાક લોકો કર્મસિદ્ધાંતની વ્યર્થતા સમજી લે છે. એમની ધારણા છે કે કર્મ ઊંચ-નીચ, ધની અને નિર્ધન બનાવે છે. જો સમાજવ્યવસ્થામાં સામ્યનું અવતરણ થાય તો પછી કર્મની સાર્થકતા ક્યાં રહી ? એમના મતે કર્મસિદ્ધાંત સાચો હોય તો સમાજમાં વિષમતા રહેશે જ, અને જો સમાજની વ્યવસ્થામાં સમતા હોય તો કર્મસિદ્ધાંત સાચો ન હોઈ શકે. આ પ્રકારની અવધારણામાં કર્મને સમાજની વ્યવસ્થા સાથે જોડવામાં આવ્યું છે, પણ ખરી રીતે તેનો સંબંધ વ્યક્તિની આંતરિક ચેતના સાથે છે. કર્મશાસ્ત્ર, માનસશાસ્ત્ર અને યોગ-આ ત્રણેય શાસ્ત્રોમાં વ્યક્તિનું મૂલ્યાંકન સ્થૂલ વ્યવહારોને આધારે નહિ પરંતુ એ વ્યવહારોની પાછળ રહેલી ચેતનાના આધારે કરવામાં આવ્યું છે. અધ્યાત્મના સંદર્ભમાં આ ત્રણે પ્રણાલીઓનું સમન્વિત અધ્યયન અત્યંત અપેક્ષિત છે. માનસશાસ્ત્રીઓએ અવચેતન મનમાં રહસ્યોને અનાવૃત કરીને કર્મશાસ્ત્રીય પ્રણાલીને નવા સંદર્ભમાં પ્રસ્તુત કરી છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં આ વિષયના સમન્વયની કેટલીક રેખાઓ છે જે ભાવિ વિકાસનો આધાર બની શકે તેમ છે.

**– યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ**

૧-૧૦-'૮૦
જૈન વિશ્વભારતી,
લાડનૂં

# તૃતીય સંસ્કરણની પ્રસ્તુતિ

ચેતના સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. ઉપર પણ છે, નીચે પણ છે અને પશ્ચાદ્‌માં પણ છે. ચેતના સર્વત્ર છે તેથી સમગ્ર શરીર પ્રાણવાન છે, માનસિક પક્ષાઘાતથી મુકત છે. શરીરમાં ચેતનાનાં અસંખ્ય કેન્દ્રો છે, તેમાં કેટલાંક વિશિષ્ટ કેન્દ્રો છે. તે (વિશિષ્ટ) કેન્દ્રો ઉપર પણ છે, નીચે પણ છે અને પશ્ચાદ્‌માં પણ છે. મનુષ્યનું ધ્યાન તેજસકેન્દ્ર, સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર તેમજ શક્તિકેન્દ્ર તરફ વળે છે તો, મોહનીય કર્મોનો ઉદય પ્રબળ થઈ જાય છે. જો તેનું ધ્યાન આનંદકેન્દ્રથી ઉપરની તરફ જાય છે તો મોહનીય કર્મોનો ક્ષયોપશમ થાય છે. ધ્યાન અને ચિંતન નીચેનાં કેન્દ્રોથી ઉપરની તરફ જાય તો જ્ઞાન અને દર્શનનાં આવરણો ક્ષીણ થશે અને મોહનીય કર્મો ઉપશાંત થશે. આ આધ્યાત્મિક રહસ્યને સમજીને જ આપણે ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણની વાત કરી શકીએ.

જિજ્ઞાસુ વાચકોએ આ રહસ્યને સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે તેનું જ પરિણામ છે આ ગ્રંથની પુનરાવૃત્તિ. પ્રસ્તુત ગ્રંથના ગુજરાતી સંસ્કરણમાં અનેક હાથનો સંસ્પર્શ ધબકી રહ્યો છે. પંડિત દલસુખભાઈ માલવણિયાની આંગળીઓ, શુભકરણ સુરાણાની અંતર્પ્રેરણાએ સમન્વિત સ્વરૂપે આ કાર્યને વેગ આપ્યો છે. તેમના શ્રમની સાર્થકતા સુનિશ્ચિત છે.

જૈન વિશ્વભારતી,
લાડનૂં,
૧૨ એપ્રિલ, ૧૯૯૨

– યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

# ● સંપાદકીય

ઈ.સ. ૧૯૭૧માં જ્યારે **चेतना का ऊर्ध्वारोहण** પુસ્તિકા વાંચી ત્યારે જ મનમાં આવેલું કે આનો ગુજરાતી અનુવાદ થવો જ જોઈએ. એ પુસ્તિકા તે કાળે મારા અનેક મિત્રોએ વાંચી હતી અને સૌને સંતોષ થયો હતો. અનેક વર્ષો વીતી ગયાં પણ તેનું ગુજરાતી કરવાનો અવસર આવ્યો નહિ ! હવે તે પુસ્તિકા રૂપાંતર અને વૃદ્ધિ પામીને આદર્શ સાહિત્ય સંઘ ચૂરુ દ્વારા હિન્દીમાં ફરી છપાઈ ત્યારે તેનું ગુજરાતીમાં અવતરણ થવું જ જોઈએ એવો દઢ વિચાર મેં શ્રી શુભકરણજી સુરાણાને જણાવ્યો અને સાથે જ આ પ્રકારનાં અન્ય ઉપયોગી પુસ્તકોની માળા જ શરૂ કરવી જોઈએ એમ પણ આગ્રહ કર્યો. શ્રી સુરાણાએ આ આગ્રહ સ્વીકાર્યો અને તેમ કરવાની સંમતિ આપી એટલે મેં અનુવાદકની શોધ કરી. મને લાગ્યું કે જેમણે વગર કહ્યે જ પૂ. મુનિશ્રી નથમલજીના અનેક લેખોને ગુજરાતીમાં ઉતારી પોતાના 'જિનસંદેશ' પત્રમાં પ્રકાશિત કર્યા છે અને જેમની ભાષા પ્રભાવશાળી છે તેવા મારા મિત્ર શ્રી ગુણવંતભાઈને જ આ કામ સોંપું અને તેમણે સહર્ષ એ કામ સ્વીકાર્યું. તેમણે કરેલ અનુવાદ ગુજરાતી પ્રજા સમક્ષ રજૂ કરતાં મને આનંદ થાય છે.

આત્માનો સ્વભાવ કે સ્વરૂપ એ ચૈતન્ય કે ચેતના છે. આત્મા અને એનો સ્વભાવ કે સ્વરૂપ વાસ્તવિક રીતે ભિન્ન નથી. આપણે તેના સ્વરૂપને સમજવા માટે આત્મા અને તેના સ્વરૂપને જુદાં પાડીએ છીએ. જૈન સિવાયનાં બધાં દર્શનોએ આત્માને વ્યાપક અને અમૂર્ત માન્યો છે એટલે એમાં ઊર્ધ્વ કે અધઃગમનનો પ્રશ્ન નથી. પણ આપણે વ્યવહારમાં શરીર અને આત્માનો સંબંધ માન્યો એટલે શરીરને કારણે તેના ઊર્ધ્વ કે અધઃપતનની વાત કરી શકીએ છીએ. જ્યારે શરીરની વાત કરીએ છીએ ત્યારે માત્ર બાહ્ય શરીર જ નહિ પણ આત્મા સાથે શરીરને કારણે જે કાંઈ સંબંધમાં આવ્યું હોય તે બધું જ તેમાં સમાવિષ્ટ થઈ જાય છે, એ શરીર આત્મા સાથે સંબદ્ધ થાય છે કર્મને કારણે, અને આત્મામાં કષાયો-ક્રોધ-માન-માયા-લોભ કે રાગ અને દ્વેષ એ બધાંનો સંબંધ થાય છે. આ જ તેનું અધઃપતન છે અને આ બધાંથી આત્માને મુકત કરી તેને વિશુદ્ધ કરવો તે જ તેનું ઊર્ધ્વારોહણ છે.

જૈનોએ પણ આત્માને વ્યાપક માન્યો જ હતો તેની સાક્ષી આચારાંગસૂત્ર જે જૈનોનું પ્રાચીનતમ સૂત્ર છે તે પૂરે છે. પણ કાળક્રમે જૈનદર્શન જ્યારે વ્યવસ્થિત થયું ત્યારે આત્માને શરીર પરિમાણ માનવામાં આવ્યો અને તેથી તેમાં અધઃપતન અને ઊર્ધ્વારોહણ એવા શબ્દપ્રયોગો માત્ર વ્યવહાર નથી પણ પારમાર્થિક પણ છે. જૈન માન્યતા પ્રમાણે આત્મા જ્યારે મુકત થાય છે એટલે કે શરીરથી છૂટો પડે છે

ત્યારે તેનું ઊર્ધ્વારોહણ થાય છે અને જ્યાં સુધી તે શરીરથી મુકત નથી ત્યાં સુધી તે અધઃપતિત જ છે.

આવી બધી દાર્શનિક પરિભાષામાં ઊંડા ઊતર્યા વિના જ પૂજ્ય મુનિશ્રી નથમલજીએ અને હવે તેમનું નામપરિવર્તન થતાં યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞે આત્માનું ઊર્ધ્વારોહણ કરવા માટેની પ્રક્રિયા આધુનિક માનસશાસ્ત્રીય રીતે વિદ્વજ્જન અને સામાન્ય જનને સુગમ રીતે સમજાવવા પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં પ્રયાસ કર્યો છે, તે કોઈ પણ ધર્મના અનુયાયી માટે પરમ ઉપયોગી સિદ્ધ થાય તેમ છે. એટલે જ મેં આ પુસ્તક ગુજરાતીમાં ઉતારવાનો આગ્રહ રાખ્યો હતો. આ પુસ્તક વાસ્તવિક રીતે જેને ધાર્મિક બનવું છે તેને માટેના ભોમિયાની ગરજ સારે તેવું છે.

પૂ. આચાર્યશ્રી તુલસીએ આ યોજનાને આવકારી અને શ્રી શુભકરણ સુરાણાએ તેનું આયોજન કર્યું તેથી તે બંનેનો આભાર માની સંતોષ અનુભવું છું.

૩૦-૧૦-'૮૦ **– દલસુખ માલવણિયા**

માથુરી,
૮, ઑપેરા સોસાયટી, અમદાવાદ-૭

## ● બીજી આવૃત્તિ વેળાએ ●

'ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ'-પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ થાય તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી. પ્રકાશિત થતાંની સાથે જ બે એક વર્ષમાં તે અલભ્ય થઈ ગયું હતું, પરંતુ પૂજ્ય યુવાચાર્યશ્રીનાં અન્ય પુસ્તકોનું પ્રકાશન હાથ ઉપર હોવાથી તત્કાળ બીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત થઈ શકી ન હતી અને વાચકોને રાહ જોવી પડી તે માટે વાચકો અમને માફ કરશે એવી આશા છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકના અનુવાદક શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ આ આવૃત્તિ જોવા ભાગ્યશાળી થયા નહિ અને આપણને સૌને છોડીને સ્વર્ગે સિધાવ્યા તેનું ખૂબ દુઃખ છે.

અનેકાંત ભારતી પ્રકાશનના પ્રબંધક શ્રી શુભકરણ સુરાણાની શુભ નિષ્ઠા આવાં પ્રકાશનો માટે તત્પર છે તેથી તેમનો આભાર માનવો જરૂરી છે. એ જ રીતે, અનેકાંત ભારતી પ્રકાશન દ્વારા પ્રગટ થતાં નવાં પુસ્તકો અને જૂનાં પુસ્તકોના પુનર્મુદ્રણના સંપાદક તરીકે શ્રી રોહિત શાહના સહયોગની પણ કદર કરું છું.

તા. ૩૧-૭-૮૭ **દલસુખ માલવણિયા**

# ● ત્રીજી આવૃત્તિ વેળાએ ●

'ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ' પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ ઈ.સ. ૧૯૮૦માં પ્રકાશિત થઈ હતી. તેનું પ્રકાશન શ્રી શુભકરણજી સુરાણાએ સ્થાપેલ 'અનેકાંત ભારતી પ્રકાશન' દ્વારા થયું હતું. આજે તેને બાર વર્ષ વીતી ગયાં. પ્રસ્તુત પુસ્તકનું પ્રકાશન કરીને શ્રી શુભકરણજી બેસી રહ્યા નથી પણ આ બાર વર્ષમાં 'અનેકાંત ભારતી' પ્રકાશન સંસ્થા દ્વારા પૂજ્યપાદ યુવાચાર્યશ્રીના વિચારોને ગુજરાતી જૈન-જૈનેતર વાચક સમુદાય સમક્ષ પ્રસ્તુત કરવામાં તેમણે અથાક પરિશ્રમ કર્યો છે. અને એક પછી એક એમ બધાં મળી ૨૭ પુસ્તકો ગુજરાતી વાચક સમક્ષ મૂકી દીધાં છે. અને આશ્ચર્ય છે કે ગુજરાતી વાચકોએ તેમાં જે રસ દાખવ્યો છે તે પણ અપૂર્વ છે. તેમાંનાં ઘણાં પુસ્તકોની તો એકાધિક આવૃત્તિ થઈ છે.

પ્રેક્ષાધ્યાન વિષેનાં પુસ્તકો જીવનવિજ્ઞાનમાળામાં પ્રકાશિત કર્યાં છે. અને તેમાં એવાં પણ છે જેની ચાર ચાર આવૃત્તિ થઈ છે. એ બતાવે છે કે પૂજ્ય યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞના વિચારોને ગુજરાતમાં કેટલો આવકાર મળ્યો છે ! આ બધાં પુસ્તકોની યાદી પ્રસ્તુત બીજી આવૃત્તિમાં આપવામાં આવી જ છે. તેથી અહીં તેનું પુનરાવર્તન કરતો નથી. તાત્પર્ય એટલું જ છે કે શ્રી સુરાણાજીએ યુવાચાર્યશ્રીના વિચારોનો બહોળો પ્રચાર કર્યો છે અને તે માટે તેમને જેટલા ધન્યવાદ આપીએ- ઓછા છે. તેમની આ પ્રવૃત્તિમાં અન્ય શ્રી નવનીતભાઈ પટેલ જેવાએ પણ સહકાર આપ્યો છે, તેઓ પણ ધન્યવાદને પાત્ર છે. આ બધાં પુસ્તકોને હિન્દીમાંથી ગુજરાતીમાં ઉતારનાર અનુવાદકોને પણ અહીં યાદ કરવા જોઈએ. તેમના સહકાર વિના આવું ભગીરથકાર્ય શ્રી સુરાણાજી ભાગ્યે જ કરી શક્યા હોત. અને વાચકોએ પણ પ્રસ્તુત પ્રકાશનોમાં જે રસ દાખવ્યો છે તે પ્રકાશકને ઉત્સાહિત કરે તેવો છે એમાં શક નથી.

પ્રસ્તુત પ્રકાશનોની જે વિશેષતા છે તે એ છે કે તે જૈન ધર્મને કેન્દ્રમાં રાખીને લખાયાં છે છતાં પણ તેમાં સાંપ્રદાયિકતાને જરા પણ અવકાશ મળ્યો નથી. અને તેથી જ સર્વધર્મના અનુયાયીઓને તે પ્રીતિકર બની શક્યા છે. આ જ ધોરણ ચાલુ રહેશે તો અનેકાંત ભારતી ગુજરાતમાં પોતાનું આગવું સ્થાન જાળવી રાખશે એવો મને વિશ્વાસ છે.

શ્રી સુરાણાના સહકારમાં તેમના સુપુત્ર સંતોષકુમાર છે તેઓ પણ ધન્યવાદને પાત્ર છે.

*૮, ઓપેરા સોસાયટી,* — **દલસુખ માલવણિયા**

*અમદાવાદ-૭*

*તા. ૧૬-૩-૯૨*

# ✧ ... આજનો અવતાર

સન ૧૯૭૧માં **चेतना का ऊर्ध्वारोहण** પુસ્તકનું પ્રકાશન થયું ત્યારે તેના સર્જક પૂજ્ય મહાપ્રજ્ઞ શ્રી નથમલજીએ તેને 'અતીતના અનાવરણ' તરીકે ઓળખાવ્યું હતું. આજ સન ૧૯૮૦માં તેનું વિશદરૂપે ગુજરાતીમાં પ્રકાશન થાય છે ત્યારે તેને હું, 'આજનો અવતાર' લેખું છું.

ભગવાન મહાવીરનું થવું એ ઈતિહાસની-અતીતની ઘટના છે. પરંતુ તેમનું ચિંતન અતીતની ધૂળમાં ક્યારેય ન દટાય તેવું 'આજ'નું ચિંતન છે. એ અતીતનાં-અઢી હજાર વરસ અગાઉ કરેલા ચિંતનનું અનાવરણ કરીને પૂજ્યશ્રીએ તેને 'આજનો અવતાર' આપ્યો છે.

હા, 'આજનો અવતાર' એટલે 'આજનો જ અવતાર.' આજના પ્રશ્નો. આજનું સમાધાન. આજની ભાષા. આજની શૈલી. આજનાં દૃષ્ટાંતો. આજની દલીલો. બધું જ આજનું. વાચકોય આજના અને શ્રોતાઓ પણ આજના. વક્તા અને ચિંતકેય આજના. આજની બોલાતી હિન્દી ભાષામાં પૂજ્યશ્રીએ 'ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણ' સંબંધી પ્રવચનો આપ્યાં. હિન્દી પ્રવચનોનું ગણધરકર્મ (સંકલન) પૂજ્ય મુનિશ્રી દુલહરાજે કર્યું.

આ હિન્દી પ્રવચનોનું ગુજરાતીકરણ કરવાનું પરમ સૌભાગ્ય મારા સુખદ આશ્ચર્ય વચ્ચે મારા ખોળે આવીને પડ્યું. શ્રદ્ધેય પંડિત શ્રી દલસુખભાઈ માલવણિયાએ એ કામ માટે મારી પસંદગી કરી. એક આનુષંગિક વાત કહી દઉં. પૂજ્યશ્રીના કેટલાય હિન્દી લેખોને મેં મારા 'જિનસંદેશ' પાક્ષિક-પત્રમાં ગુજરાતી દેહ આપ્યો છે. તેઓશ્રી સાથેનો મારો માત્ર શબ્દપરિચય જ છે.

એ લેખો અને તેઓશ્રીના અન્ય ગ્રંથો વાંચી સદાય ઝંખના રહી છે કે ગુજરાતી વાચકોને ગુજરાતી ભાષામાં પૂજ્યશ્રીનું ચિંતન વાંચવા-માણવા મળે તે જરૂરી છે. અનાયાસ જ એ ઝંખના આ પુસ્તકથી સાકાર થવા માંડી છે, તેનો મને આત્માનંદ છે.

અનુવાદ એટલે તરજુમો. અનુવાદ એટલે ભાષાંતર, વિનમ્રપણે કહીશ કે ન આ તરજુમો છે, ન ભાષાંતર. તરજુમો કે ભાષાંતરમાં મૂળ શબ્દની જડ પકડ હોય છે. મૂળ ભાષાના ઉચ્ચાર અને લેખન સમયે સિંચાયેલા આત્માની ત્યાં ગેરહાજરી હોય છે. દરેક ભાષાના શબ્દને તેનો પોતાનો આત્મા હોય છે. તેનો

આગવો પિંડ હોય છે. તેનું એક આગવું પરિધાન પણ હોય છે.

પૂજ્યશ્રી હિન્દીભાષી છે. તેઓશ્રી પોતાની વાત ગુજરાતી ભાષામાં કહે તો કેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરે તે નજર સમક્ષ રાખીને પ્રસ્તુત પુસ્તકનો ગુજરાતી પિંડ બાંધ્યો છે અને તેને ગુજરાતીનું પરિધાન પહેરાવ્યું છે. તો આ અનુવાદ નહીં પણ ભાવાનુવાદ છે. હિન્દી ભાષામાંથી કરાયેલ ગુજરાતીનો 'આજનો અવતાર' છે.

આ અવતારકાર્યનું નિમિત્ત બનનાર પંડિત શ્રી દલસુખભાઈ માલવણિયા, શ્રી શુભકરણ સુરાણાનો હાર્દિક આભાર માનું છું. પરંતુ હું સવિશેષ ઉપકૃત તો છું પૂજ્ય મહાપ્રજ્ઞ શ્રી નથમલજીનો.

મને શ્રદ્ધા છે કે પ્રસ્તુત પુસ્તકનો ગુજરાતી ઘાટ ઘડતાં મેં જે અપૂર્વ આત્માનંદ અનુભવ્યો છે અને ઊર્ધ્વારોહણ માટે મારી ચેતનાને જે માર્ગદર્શન અને બળ મળ્યાં છે, તે બધું જ દરેક વાચકને મળશે જ.

**ગુણવંત અમૃતલાલ શાહ**
તંત્રી : 'જિનસંદેશ'

તા. ૨૭-૧૦-૧૯૮૦

જિનસંદેશ,
૨/૧, બીજલ એપાર્ટમેન્ટ,
માર્વેરોડ, મલાડ (વેસ્ટ),
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૬૪.

# અનુક્રમ


આશીર્વચન III
પ્રસ્તુતિ V
સંપાદકીય IX
...આજનો અવતાર XII

**ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ**

૧. ચેતનાનું જાગરણ ૧
૨. અમૂલ્યનું મૂલ્યાંકન ૧૭
૩. શરીર-દર્શન ૩૨
૪. ચિત્તનું નિર્માણ ૪૫
૫. ચંચળતાનો ત્રિભેટો ૫૯
૬. સ્મૃતિનું વર્ગીકરણ ૭૫
૭. વૃત્તિઓનું વર્તુળ ૮૯

**ચેતના અને કર્મ**

૮. આચરણના સ્રોત ૯૮
૯. કર્મ : ચોથો આયામ ૧૧૦
૧૦. કર્મની રાસાયણિક પ્રક્રિયા (૧) ૧૨૧
૧૧. કર્મની રાસાયણિક પ્રક્રિયા (૨) ૧૩૧
૧૨. કર્મ-બંધ ૧૪૩
૧૩. સમસ્યાનું મૂળ બીજ ૧૫૪
૧૪. આવેગ : ઉપ-આવેગ ૧૬૪
૧૫. આવેગ-ચિકિત્સા ૧૭૬
૧૬. સ્વતંત્ર કે પરતંત્ર ? ૧૮૭
૧૭. કર્મવાદના અંકુશ ૧૯૭

# ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

અર્થ-સૌજન્ય

## SINGAL CARGO MOVERS (P.) LTD.
## SINGAL TRANSPORT CORPORATION

FLEET OWNERS & TRANSPORT CONTRACTORS

*** Regd. Office ***
'SINGAL HOUSE' 2367, Kalupur Kotni rang,
AHMEDABAD (Gujarat). - 380001
Phone : 339201, 383466, 336292

*** Circle Office ***
3876-B, Roshan Ara Road, NEW DELHI-6
Phone : 2515137, 2515138, 236831, 2529485

*** BRANCHES ***

| SURAT | BARODA | RAJKOT | JULLUNDER | LUDHIANA |
|---|---|---|---|---|
| 40924 | 559345 | 32261 | 79319 | 60818 |

**DAILY PARCEL & FULL LOAD TRUCK SERVICE TO**
**DELHI-PUNJAB-HARYANA-UP-H.P. & J. & K.**

**શ્રી મીઠાલાલજી પોરવાલના સૌજન્યથી...**

१

# ચેતનાનું જાગરણ

- જીવન છે અસ્તિત્વ અને પ્રાણનો સંગમ.
- વિવેક છે અસ્તિત્વ અને પ્રાણના અલગત્વનો બોધ.
- ચેતનાના જાગરણનું આ છે આરંભ-બિંદુ.

•

ઘણાં બધાંની ધારણા છે કે જૈનોમાં સાધનાપદ્ધતિ વ્યવસ્થિત નથી. જૈનોમાં યોગ પણ નથી, એવુંય ઘણાંનું માનવું છે. આ માત્ર અજૈનોની જ નહીં, જૈન દર્શનના મોટા મોટા વિદ્વાનોની પણ ધારણા છે. મને લાગે છે કે આ ધારણા ખૂબ જ ભૂલભરેલી છે. આથી આ શ્રેણીમાં હું મુખ્યત્વે જૈન સાધના-પદ્ધતિ કે જૈન યોગ પર જ અથવા તેના આધાર પર જ કેટલીક વાતો રજૂ કરું. આમ તો યોગ એવો વિષય છે કે જેમાં જૈન-અજૈનનો ભેદ નથી કરી શકાતો. તેમ છતાંય આપણી ઢબનું પ્રતિપાદન અને આપણી શૈલીથી કેટલીક વાતોનું જે નિરૂપણ થઈ શકે છે, તેના આધાર પર કેટલીક વાતો હું રજૂ કરીશ.

આ શ્રેણીમાં આજનો પહેલો વિષય છે, 'ચેતનાનું જાગરણ'. કારણ, જ્યાં સુધી આપણી સમજમાં આ નહીં આવે કે, યોગ કે સાધનાપદ્ધતિનું આચરણ આપણે શા માટે કરવાનું છે, ત્યાં સુધી આપણે તેના માટે તૈયાર નહીં થઈએ અથવા એ કરવાની પ્રબળ ભાવના જ નહીં જાગે કે આપણે શા માટે કરીએ? આથી આપણે આ સમજવાનું છે કે ચેતનાને જાગ્રત કર્યા વિના, આત્માના જાગરણ વિના, આપણા જીવનની સાર્થકતા નથી અને આપણે જે

પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છીએ છીએ તે પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. આથી આજનો અમારો આ પહેલો વિષય છે.

એક દિવસ હું પાણી પીવા માટે બેઠો હતો. સામે પાતરું હતું. મેં જોયું કે તેમાં કેટલાંક લવિંગ પડયાં હતાં. હશે પાંચ-છ લવિંગ. કેટલાંક નીચે તળિયે હતાં તો કેટલાંક પાણીની ઉપર. અચાનક મારા મનમાં વિચાર ઝબકયો કે આમ કેમ? જે નીચે પડયાં છે તે શું લવિંગ નથી, કે જે ઉપર છે ને લવિંગ નથી? બંનેય જો લવિંગ છે તો પછી કેટલાંક ઉપર, કેટલાંક નીચે એમ શાથી? બે મિનિટ મેં વિચાર્યું. સમજાયું નહીં. ફરી જોયું. ખૂબ જ ધ્યાનથી જોયું તો તરત જ એક વાત મારા ધ્યાનમાં આવી. જેટલાં લવિંગ પાણીની ઉપર હતાં તે બધાં ટોપકાંવાળાં અખંડ લવિંગ હતાં, પણ જે પાણીમાં ડૂબેલાં હતાં એ એવાં લવિંગ હતાં કે જેમનું ટોપકું નીકળી ગયું હતું અને ફૂલ ખરી પડયું હતું. તે જ પળે મને સમજાયું કે આ જે ટોપકું છે તે લવિંગને ઊંચે રાખે છે અને તરાવે છે. જેનું ટોપકું નીકળી ગયું, હળવાપણું હટી ગયું, ભારીપણું આવી ગયું તે નીચે ડૂબી જાય છે.

કદાચ તમે લોકોએ પણ જોયું હશે. ન જોયું હોય તો જોઈ શકો છો. જ્યારે મન થાય ત્યારે જોઈ શકો છો. ચાર લવિંગ હાથમાં લો. બેનાં ટોપકાં તોડીને પાણીમાં નાખો અને બીજાં બેને ટોપકાં સહિત નાખો. જેનું ટોપકું કાઢી નાખ્યું છે તે નીચે જશે અને જેના પર ટોપકું છે તે ઉપર રહેશે. આ હળવાપણું અને ભારીપણું માત્ર લવિંગને જ નથી ડુબાડતું અને ઊંચે રાખતું, માણસને પણ તે ડુબાડે છે અને ઊંચે રાખે છે.

સાચે જ ઉપર જવાનો જે માર્ગ છે તે હળવો હોય છે. નીચે જવાનો જે રસ્તો છે, તે ભારે હોય છે. જયંતીએ ભગવાન મહાવીરને પૂછ્યું : 'હે ભગવંત! પ્રશસ્ત શું છે અને અપ્રશસ્ત શું છે? સ્મરણીય શું છે અને નિંદનીય શું છે? ઉપાદેય શું છે અને હેય શું છે?'

ભગવાને કહ્યું, ખૂબ જ ટૂંકાણમાં કહ્યું : 'આ જે ભારેપણું છે તે અપ્રશસ્ત છે અને હળવાપણું છે તે પ્રશસ્ત છે. લાઘવ પ્રશસ્ત છે અને ગુરુત્વ અપ્રશસ્ત છે.'

જયંતીએ પુનઃ પૂછ્યું : 'હે ભગવંત! આ જીવ ભારે કેમ થાય છે અને હળવો કેમ થાય છે?' ભગવાને કહ્યું, શાસ્ત્રીય ભાષામાં કહ્યું, પરંતુ હું તેનો તમને આજની ભાષામાં અનુવાદ કરીને કહીશ. ભગવાને જવાબ આપ્યો કે, જેની આંખોમાં પરમાત્મા પ્રતિબિંબાય છે તે હળવો હોય છે અને જેની આંખોમાં શેતાન સળવળે છે તે ભારે હોય છે. શું છે આ પરમાત્મા? શેતાન શું છે? આપણા અસ્તિત્વની અનુભૂતિ તે છે પરમાત્મા. અહંની અનુભૂતિ તે છે શેતાન. જે વ્યક્તિ અસ્તિત્વની અનુભૂતિની ધરા પર પગલાં ભરે છે

ત્યાં પરમાત્મા આંખોમાં ઝલકવા માંડે છે અને જે વ્યક્તિની આંખોમાં અહંકાર અને મમકારનો શેતાન ડોકાય છે, તે ભારે બની જાય છે.

એક પુરાણો પ્રસંગ છે. એક માણસે વિચાર્યું કે હું એક ચિત્ર બનાવું. એક એવી વ્યક્તિનું ચિત્ર બનાવું કે જેની આંખોમાં પરમાત્માની ઝલક હોય. પરમાત્માનું પ્રતિબિંબ જેની આંખોમાં હોય તેવી વ્યક્તિનું ચિત્ર બનાવું. આ માટે તે ખૂબ રખડયો. હજારો માણસોને જોયા. સ્ત્રીઓને જોઈ. પુરુષોને જોયા. મોટા મોટા વિદ્વાનોને જોયા. ધનિકોને જોયા. કયાંય પણ પરમાત્માની ઝલક ન દેખાઈ. છેવટે તે રખડતો રખડતો જંગલમાં ગયો. ખેતરો ને ખળાંમાં ગયો. ત્યાં તેણે એક ખેડૂત જોયો. ખેતી કરતો ખેડૂત, હળ હાંકતો ખેડૂત. તેની આંખોમાં જોયું તો લાગ્યું કે જાણે પરમાત્મા પોતે જોઈ રહ્યો છે. તેણે એનું એક ચિત્ર બનાવ્યું. ચિત્ર એટલું બધું સુંદર, મોહક અને આકર્ષક બન્યું કે સેંકડો-હજારોની સંખ્યામાં વેચાયું. ખૂબ જ લોકપ્રિય એ ચિત્ર બની રહ્યું. લોકોએ તેની પ્રશંસા કરી અને ખૂબ જ પસંદ કર્યું.

થોડા દિવસ બાદ ફરી તેણે વિચાર્યું કે હવે મારે એક એવું ચિત્ર બનાવવું જોઈએ કે જેની આંખોમાં શેતાન ડોકાતો હોય. અને આની શોધમાં તે નીકળી પડયો. ખૂબ જ શોધ કરી. જોતો જ ગયો. પણ તમે જાણો છો કે દરેક માણસની આંખમાં ન તો પરમાત્માની ઝલક હોય છે, ન તો દરેક માણસની આંખમાં શેતાનનો સળવળાટ. આમ પણ એવા લોકો ઓછા હોય છે કે જેની આંખોમાં પરમાત્માની ઝલક હોય. અને એવા લોકો પણ ઓછા હોય છે કે જેમની આંખોમાં સાફ સ્પષ્ટ શેતાન સળવળતો હોય. માણસ છુપાવવામાં હોશિયાર છે આથી છુપાવી લે છે. છેવટે તે ફરતો ફરતો એક કેદખાનામાં જઈ પહોંચ્યો. અહીં તેણે એક કેદી જોયો. એ કેદીની આંખોમાં શેતાન સળવળતો હતો. તેને જોયો અને તેનું ચિત્ર બનાવ્યું. એટલું ભયાનક એ ચિત્ર બન્યું કે કેન્વાસ પર શેતાન નહીં પણ જાણે હત્યાઓ બોલી રહી હતી. હૂબહૂ હત્યાકાંડ ખેલાતો હતો. ચિત્ર પણ બરાબર તાદૃશ બન્યું. કારણ એ કુશળ ચિત્રકાર હતો. એ ચિત્ર લઈ તે કેદી પાસે ગયો. કેદીએ પહેલું ચિત્ર પણ જોયું અને બીજું ચિત્ર પણ. કેદીએ જોયું ખુદ પોતાનું જ ચિત્ર! કેટલું ભયાનક! કેટલું દારુણ! ચિત્રકારે કહ્યું : 'જો, આ તારું ચિત્ર છે.' તેણે ધ્યાનથી ચિત્ર જોયું. તેની ભયાનકતા જોઈ અને ખડખડાટ હસવા લાગ્યો.

'ભાઈ! આટલું બધું આમ હસે છે કેમ?' ચિત્રકારે પૂછયું. કેદીએ કહ્યું, 'તો શું રડું? કેવી રીતે રડું? હસું કેમ નહીં? તું મને આ ભયાનક ચિત્ર બતાવી રહ્યો છે પરંતુ તને એ ખબર નથી કે જે ચિત્રમાં પરમાત્મા ઝલકે છે તે ચિત્ર પણ મારું જ છે. બંનેય મારાં જ ચિત્ર છે. હવે હું શું કરું? રડું કે હસું?'

તમે જુઓ કે જે વ્યક્તિની આંખોમાં પરમાત્મા ઝલકે છે એ વ્યક્તિની આંખોમાં શેતાન પણ ડોકાઈ શકે છે. અને જે વ્યક્તિની આંખોમાં શેતાનનો સળવળાટ દેખાય છે, એ વ્યક્તિની આંખોમાં પરમાત્મા પણ પ્રતિબિંબાય છે. પરમાત્મા બીજે ક્યાંય નથી. શેતાન પણ બીજે ક્યાંય નથી. દરેક વ્યક્તિના આત્મામાં, એકેએક માણસના જીવનમાં પરમાત્મા પણ હાજર હોય છે અને શેતાન પણ. પરમાત્માની હાજરી એ આપણી જ હાજરી છે અને શેતાનની હાજરી એ પણ આપણી જ હાજરી છે. પણ આ બંને બાબત બને છે ક્યારે? જીવનમાં પરમાત્માની હાજરી ત્યારે હોય છે કે જ્યારે આપણા હૈયે હળવાપણું, ભીતરનું લાઘવ આવે છે, અને જ્યારે આપણું ભીતર ભારેખમ બને છે ત્યારે શેતાન હાજર થઈ જાય છે. વાસ્તવમાં આ ભારેખમતા અને હળવાપણું એ જ બધું છે જે વ્યક્તિનાં બે ચિત્ર બનાવી દે છે. માણસને એ દિશામાં વાળી દે છે.

આથી ભગવાન મહાવીરે શ્રાવિકા જયંતીના જવાબમાં કહ્યું કે જીવ જ્યારે ભારે થાય છે ત્યારે તે અપ્રશસ્ત બની જાય છે અને જીવ હળવો બને છે ત્યારે પ્રશસ્ત બની જાય છે. આપણી મુશ્કેલી શું છે તે તમે જાણો છો? આ ભારેપણું મુશ્કેલી છે. લાઘવ આવતાં જ તમામ સમસ્યાઓ દૂર થઈ જાય છે. મહર્ષિ ચરકે લાઘવને ઘણું જ મહત્ત્વ આપ્યું છે. તેમણે કહ્યું કે લાઘવ સ્વાસ્થ્યનું પ્રથમ લક્ષણ છે. સ્વસ્થ માણસ કોણ છે? જેનામાં લાઘવ છે તે. જેનામાં ભારેપણું આવ્યું તે અસ્વસ્થ બની ગયો. અસ્વસ્થનું લક્ષણ છે ભારેખમતા. આપણે કહીએ છીએ કે શરીર ભારે થઈ ગયું છે. આનો અર્થ એ થયો કે તાવ આવવાની તૈયારી. તાવ કે રોગનો પહેલો દૂત છે, શરીરનું ભારે થવું. શરીર ભારે થતાં જ બેચેની છવાઈ જાય છે અને આપણે અનુભવ કરીએ છીએ કે મન બેચેન છે. કંઈક વિચિત્ર જેવું લાગે છે. આ ભારેખમતાનું કારણ છે. ચરકે સ્વાસ્થ્યનાં જે લક્ષણ બતાવ્યાં, કે આસન વ્યાયામની જે નિષ્પત્તિઓ બતાવી, તેમાં તેમણે પહેલુંએ બતાવ્યું – 'लाघवं कर्मसामर्थ्यम्'. પહેલાં લાઘવ. લઘુતા આવતાં હળવાશ આવી જાય છે. જેવી હળવાશ થાય છે તેવું જ આપણને થાય છે કે આજે ઘણું સારું લાગે છે કારણ કે શરીર હળવું છે.

વાસ્તવમાં જ હળવું ઘણું સુખદ હોય છે. ભારેખમ ક્યારેય સુખદ નથી હોતું. ગૌતમસ્વામીએ પણ જયંતી જેવો જ પ્રશ્ન ભગવાન મહાવીરને પૂછ્યો હતો : 'હે ભગવંત! જીવ ભારે કેવી રીતે થાય છે અને હળવો કેવી રીતે થાય છે?'

ભગવાને એક રૂપકથી સમજાવ્યું : 'ગૌતમ! જો, એક તુંબડું છે. એ તુંબડા પર કોઈ માણસે ઘાસ લપેટી દીધું. માટી ચોપડી સૂકવ્યું. પછી ફરી વાર

એના પર માટીનો લેપ કર્યો. આઠ વખત આમ કર્યું. તુંબડું સારું એવું ભારે થઈ ગયું. હવે એ તુંબડાને પાણીમાં મૂકયું. તુંબડું પાણીની નીચે ડૂબી ગયું. જે તુંબડું તરે છે અને બીજાને તારનાર કહેવાય છે, એ તુંબડું નીચે જતું રહ્યું, ડૂબી ગયું. કારણ તે ભારે થઈ ગયું. થોડા દિવસ તુંબડું પાણીમાં પડયું રહ્યું. પડયા પડયા તેનો કેટલોક લેપ ઊખડી ગયો. પછી બીજો ઊખડયો, ત્રીજો ઊખડયો. એમ ઊખડતાં ઊખડતાં બધો જ લેપ નીકળી ગયો. તુંબડું પાછું હળવું થઈ ગયું. ફરી તુંબડું ઉપર આવી ગયું. જે ડૂબ્યું તે પણ તુંબડું હતું અને જે ઉપર આવ્યું તે પણ તુંબડું હતું. તુંબડું એક જ હતું, બે તુંબડાં નહોતાં. પરંતુ જયારે તુંબડું ભારે થયું ત્યારે ડૂબી ગયું, તળિયે પહોંચી ગયું. તુંબડું હળવું થયું એટલે ઉપર આવ્યું, સપાટી પર આવી ગયું.

આ જીવ જયારે ભારે થાય છે ત્યારે અધોગતિમાં ચાલ્યો જાય છે, નીચી ગતિમાં જાય છે. તેની વૃત્તિઓ હલકી – નીચ બની જાય છે. તેનું ચિંતન હલકી કોટિનું બની જાય છે. આચરણ તેનું હલકટ બને છે. આચાર, વિચાર, સંસ્કાર અને વૃત્તિઓ — આ અધમ બને છે, નીચ બને છે, હલકી કોટિનાં બને છે તેનું કારણ છે ભારેખમતા. તુંબડું જયારે ભારથી મુક્ત બની ગયું, બંધનથી મુક્ત બની ગયું, લેપહીન બની ગયું કે તરત ઉપર આવી ગયું. જીવ પણ જયારે હળવો બને છે ત્યારે ઉપર આવી જાય છે, ઊર્ધ્વગતિ કરે છે. તેનું ઉન્નત ચિંતન, ઉત્તમ વિચાર અને ઉમદા આચરણ — આ બધું જે બને છે તે પોતાના જ હળવાપણાને કારણે બને છે, અને હળવાપણાનાં આ સ્વાભાવિક પરિણામ — ફળ છે, એને આવતાં રોકી શકાતાં નથી.

અગ્નિ સળગે છે અને જવાળા ઉપરની તરફ જાય છે. કારણ શું છે? લઘુતાના કારણે તે ઉપરની તરફ જાય છે.

આપણે બરાબર સમજીએ. ભગવાનની વાણીમાં, આપણા અનુભવોના આધાર પર અને આપણી દૃષ્ટિના કારણે જયાં કયાંય પણ જુઓ — પછી એ શરીરનો પ્રશ્ન હોય, વિચારનો પ્રશ્ન હોય કે ચિંતનનો પ્રશ્ન હોય, જયાં પણ ભાર આવ્યો, ભારનો અનુભવ થયો કે માણસ નીચે જતો રહેશે. અને જયાં ભાર-મુક્તિનો અનુભવ થયો, માણસ ઉપર ચાલ્યો જશે. લાઘવ અને ગૌરવ, લઘુતા અને ગુરુતા, હળવાપણું અને ભારેપણું — આ બંને દૃષ્ટિઓ આપણી સમક્ષ ઘણી સ્પષ્ટ છે. અને આપણે સમજી શકીએ છીએ કે આપણી ચેતનાનું જાગરણ, આપણી ચેતનાની ઊર્ધ્વગતિ ત્યારે જ થઈ શકે કે જયારે આપણા જીવનમાં, આપણા પરિપાર્શ્વમાં અને આપણી વૃત્તિઓમાં બધાંમાં લઘુતા આવે અને હળવાપણું આવે.

આ લઘુતા અને ગુરુતાનો વિવેક આપણી સામે પ્રસ્તુત છે. આપણા જીવનનો આનંદ, આપણા જીવનનો આલોક, આપણા જીવનની નિર્મળતા અને

આપણા જીવનની પવિત્રતા જ્યાં પ્રગટ થાય છે, તેનું કેન્દ્ર-બિંદુ કે તેની રેખા હળવાપણાની રેખા છે, લઘુતાની રેખા છે. ત્યાંથી આપણી ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણનો પ્રારંભ થાય છે અને જ્યાં ગૌરવની રેખા છે, ભારેપણાની રેખા છે, ત્યાંથી આપણી ચેતનાના અધોવતરણનો આરંભ થાય છે.

હવે પ્રશ્ન એ છે કે હળવાપણું કેવી રીતે આવે? ભારેપણાને આપણે કેવી રીતે કાઢી નાખીએ? અહીંથી સમગ્ર સાધનાપદ્ધતિ શરૂ થાય છે. સાધનાનો આ વિવેક છે, સાધનાની પ્રશ્નાદ્‌ભૂ છે. સાધનાની આ દૃષ્ટિને સમજવાનો આપણો પ્રયત્ન છે. આ છે સાધનાની પદ્ધતિનું આદિ-બિંદુ, જ્યાંથી સાધના શરૂ થાય છે. હળવું આપણે કેવી રીતે કરીએ અને કોને હળવું કરીએ? જે ભારે થાય છે તેને હળવું — હલકું કરવાનું છે. કારણ ભારે કરવામાં, હળવું કરવામાં આપણો વિવેક હોવો જોઈએ.

એક માણસ માલની પોઠ લઈને જઈ રહ્યો હતો. પોઠમાં કેટલાંક ગધેડાં હતાં, થોડાક ઘોડા પણ સાથે હતા. વચમાં નદી આવી. જે ઘોડા પર મીઠાની ગૂણ મૂકવામાં આવી હતી એ ઘોડો બેસી ગયો. નદીમાં પાણી હતું. બધું જ મીઠું પલળી ગયું. થોડી વારમાં મીઠું ઓગળવા લાગ્યું. ગૂણ ખાલી થઈ ગઈ. ઘોડો હળવો થઈ ગયો. ગધેડાએ વિચાર્યું, 'આ સારો ઉપાય છે. હું પણ હળવો થઈ જાઉં. ઉપાય સરસ છે.' થોડી વાર એ બેઠો. પણ તેને ખબર નહોતી કે તેની ઉપર શું લાદેલું છે. તેના ઉપર હતું રૂ. તે પાણીમાં આમતેમ આળોટયો, એટલે ગૂણ ભીની થઈ ગઈ. તેના પરનો ભાર પહેલાં હતો તેનાથીય વધુ ભારે થઈ ગયો. બેત્રણગણું વજન થઈ ગયું. ઊભો થયો તો હળવો થવાને બદલે વધુ ભારેખમ થઈ ગયો.

સાધનામાં આ વિવેક નથી હોતો ત્યારે આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ હળવા થવાનો અને જાણ્યેઅજાણ્યે થઈ જઈએ છીએ ભારે. આથી સાધનાપથમાં ખૂબ જ અન્તર્દૃષ્ટિની — સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિની જરૂર રહે છે. આપણે જો બરાબર વિવેક ન કરી શકીએ કે ક્યાં કેમ હળવા થવાનું છે અને ભારને કેવી રીતે હળવો કરવાનો છે, આ દૃષ્ટિને કેળવવામાં ન આવે તો એવું પણ કદાચ બની જાય છે કે હળવા થવાનું તો દૂર રહ્યું, જે ભાર હોય છે તે પણ વધી જાય છે. અને ત્યારે લાગે છે કે બનવા ગયા હતા હળવા અને બની બેઠા ભારેખમ.

જ્ઞાતાસૂત્રનો પ્રસંગ છે. સુમાલાએ વિચાર્યું કે હું હળવી — હલકી બનું. સાધ્વી બની જાઉં. પરંતુ હળવા બનવાનો મંત્ર તેને હાથ ન લાગ્યો. સારી એવી ભારે બનતાં બનતાં તે એટલી ભારે બની ગઈ કે એક દિવસ તેને વિચાર આવ્યો કે હું ઘરમાં હતી ત્યારે કેટલી અને કેવી સ્વતંત્ર હતી અને હવે સાધ્વી બની છું ત્યારથી કેટલી ને કેવી પરતંત્ર અને પરવશ બની ગઈ છું. એટલી બધી પરાધીન બની ગઈ છું કે ચાલો તો આમ ચાલો, બેસો

તો આમ બેસો. આ ન કરો, તે ન કરો. સ્નાન ન કરો. શણગાર ન સજો. કેટલી બધી પરતંત્રતા? કેટકેટલા અંકુશ મારા પર લાગી ગયા? કેવી બની ગઈ છું? હું પરતંત્ર બની ગઈ. બિચારી સુમાલા! નીકળી'તી હળવી થવા અને વધુ ભારે બની ગઈ.

આથી સાધના-પથમાં દૃષ્ટિસંપન્નતા ખૂબ જ આવશ્યક છે. આપણી દૃષ્ટિસંપન્નતા પ્રગટ થતી નથી ત્યારે ઘણી વાર એવું લાગે છે કે હળવા થવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને પેલા ગધેડાની જેમ ભારેખમ બની જઈએ છીએ.

આપણે કોને હળવું કરવાનું છે, આ વિષયમાં ખૂબ જ ઊંડી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી કામ લેવાનું છે. કોણ ભારે બને છે? ભારે બને છે આપણું શરીર. ભારે બને છે આપણું મન. શ્વાસ આપણા ભારે બને છે — આ ત્રણ ભારે બને છે. સાધના માટે, ભીતર પ્રવેશ કરવા માટે કે આત્માની જાગૃતિ માટે સૌથી પ્રથમ આ ત્રણેયને હલકાં — હળવાં કરવાનાં છે.

શરીરને હળવું કરવાનું છે. આ સમગ્ર સાધનાની પદ્ધતિ છે. તમે વિચારશો કે મહાવીરે શ્વાસને હળવો કરવાનું ક્યાં કહ્યું છે? મહાવીરે કયા ઠેકાણે કહ્યું છે કે શરીરને હળવું કરવાનું છે? કદાચ આ પ્રશ્ન ન પણ હોય. કારણ તમારી સામે તપસ્યા છે. પરંતુ મહાવીરે ક્યાં કહ્યું છે કે મનને હળવું કરવાનું છે?

હું માનું છું કે આપણે જો મહાવીરને બરાબર સમજીએ, તેમના અંતરમાં ઊતરીને સમજીએ, માત્ર શબ્દોને પકડીને ન સમજીએ તો મહાવીરે આ ત્રણેય વાતો પર — શરીરને હળવું કરવું, મનને હળવું કરવું અને શ્વાસને હળવો કરવો — જેટલો ભાર મૂક્યો છે તેટલો ભાર કદાચ બીજી બાબતો પર નથી મૂક્યો. આપણે પરિભાષાને તો ખૂબ જ પકડીએ છીએ પરંતુ મર્મને ભાગ્યે જ પકડીએ છીએ અથવા ખૂબ જ ઓછો પકડીએ છીએ. પરિભાષામાં શબ્દો પકડાય છે, મર્મ હાથમાં નથી આવતો. બરાબર મહાવીર જેવી જ ચેતનામાં પ્રવેશ કરીને મહાવીરને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો શબ્દ આપણાથી પછી દૂર રહેશે અને મહાવીરની જે મૂળ વાત હતી, આત્મા હતો તે આપણે હાથ આવશે. મહાવીરે હળવા થવાનો માર્ગ ખૂબ જ સુંદર ઢબે બતાવ્યો છે. આ ત્રણેયને હળવાં કર્યા વિના કશાયને પણ હળવું નથી કરી શકાતું.

જયંતીના પૂછવાથી ભગવાન મહાવીરે કહ્યું કે જીવ ભારે થાય છે પ્રાણાતિપાતથી — હિંસાથી. હિંસા કરવાથી શું જીવ ભારે થાય છે? ઘણી સ્થૂળ વાત છે. આ સ્થૂળ વાતે આપણને એક સંકેત આપ્યો અને આપણે આ સંકેતને પકડીને બેસી ગયા.

હું તમને કહેવા માગું છું કે હિંસા કરવાથી જીવ ભારે થાય છે, એ ઘણી નાની વાત છે. જીવ ભારે થાય છે હિંસાની યાદથી. જયાચાર્યે આ વિષયને

પોતાની શાસ્ત્રીય શૈલીમાં ખૂબ જ સુંદર રીતે પ્રતિપાદિત કર્યો છે. જે કર્મોના ઉદયથી, જે સંસ્કારોની સ્મૃતિથી કોઈ હિંસા કરે છે — પ્રાણાતિપાત કરે છે, તે સંસ્કાર, તે સ્મૃતિ — યાદ પ્રાણાતિપાતનું મૂળ છે — હિંસાનું મૂળ છે.

આજ તમારે કોઈ મોટું કામ કરવાનું છે. કદાચ કામ કરતાં થોડોક સમય લાગશે. પરંતુ એ કામ કરવાની યાદમાં એટલો ભાર પેદા થશે કે મોટા ભાગના તો એ યાદના દબાણથી જ એટલા દબાઈ જાય છે કે તેમની કામ કરવાની શક્તિ પણ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. કલ્પના કરો કે પાંચ સાધ્વીઓ છે. બહારથી બીજી પચીસ સાધ્વીઓ આવે છે. ત્યારે તેમની સરભરા — મહેમાનગીરી કરવાની કલ્પનાનો ભાર, એ સ્મૃતિનો ભાર એટલો બધો વધી જાય છે કે કદાચ તેમની કામ કરવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે. આપણી સમક્ષ ઘણાં એવાં કામ આવે છે, ઘણા બધા પ્રસંગ આવે છે કે કામ કરવું એટલું ભારે અને મુશ્કેલ નથી હોતું અને આપણે કામ કરી નાખીએ છીએ. પરંતુ એ કામની — કામ કરવાની યાદ એટલી ઘેરી, ગાઢ અને ભારે બની જાય છે કે તે કામ કરવાની આપણી શક્તિને પણ કદાચ ચોરી જાય છે. તો આ હિંસાની યાદનો ભાર પણ ખૂબ જ કઠણ બની જાય છે.

એ જ પ્રમાણે કલ્પનાનો ભાર મુશ્કેલ બને છે. આપણે કલ્પનામાં એટલા બધા ખોવાઈ જઈએ છીએ, એવા તો ભારે બની જઈએ છીએ કે સંભવતઃ આપણી ગતિ અવરોધાઈ જાય છે. તો તમે સાચી દૃષ્ટિથી જુઓ કે સ્મૃતિનો ભાર અને કલ્પનાનો ભાર આપણા માટે અસહ્ય બની જાય છે. કદાચ તમને પણ અનુભવ હશે કે જેટલો ભાર કલ્પના અને સ્મૃતિનો હોય છે તેટલો ભાર વાસ્તવિકતાનો નથી હોતો.

લોકો કહે છે કે અમુક જંગલમાં ઘણા વાઘ છે, સિંહ છે, દીપડા છે. દિવસેય ગરજે — ઘૂરકે છે. ઘણું ભયંકર જંગલ છે. કલ્પનામાં જંગલ ખૂબ જ ભયંકર છે. પરંતુ જંગલમાંથી પસાર થઈએ છીએ ત્યારે તે તેટલું ભયંકર નથી હોતું. ભયની છાતીને આપણે ચીરીએ છીએ ત્યારે એટલો ભય નથી હોતો જેટલો ભય આપણી સ્મૃતિમાં હોય છે. સ્મૃતિ અને કલ્પનાનો આ જે ભાર છે, તેને પાર કરવો તે ખૂબ જ મુશ્કેલ બાબત છે. સ્મૃતિ અને કલ્પના આપણા અંતર્જગતની ઘટનાઓ છે અને વસ્તુ-પરિસ્થિતિનું વાતાવરણ કે સંજોગ-પરિસ્થિતિનો સામનો એ બાહ્ય જગતની ઘટનાઓ છે. બાહ્ય જગતની ઘટનાઓ આપણા માનસ ઉપર એટલો પ્રભાવ નથી પાડતી કે જેટલો પ્રભાવ આપણા અન્તર્જગતની ઘટનાઓનો, આપણી સ્મૃતિ અને કલ્પનાનો આપણા મન ઉપર અને આપણી કાર્યક્ષમતા પર પડે છે.

આ સમજવું આપણે માટે ખૂબ જ જરૂરી છે કે કલ્પના અને સ્મૃતિનો ભાર ન ઊંચકવો. હિંસા, અસત્ય વગેરે જેટલાં પણ આચરણ છે, જેટલા દોષ

છે, તે તમામેતમામ દોષ, જો સ્મૃતિ અને કલ્પનાને જગા આપે તો કદાચ વર્તમાનમાં પ્રાપ્ત જ ન થઈ શકે. વર્તમાનની પળ ખૂબ જ શુદ્ધ હોય છે. વર્તમાનનું પવિત્ર પાણી, વર્તમાનની ગંગાનું નિર્મળ જળ, અતીતના મેલ અને ભવિષ્યના મેલથી ગંદું બની જાય છે, મલિન બની જાય છે અને પાણીની સ્વચ્છતા ચાલી જાય છે. આપણે એ બંનેથી હટીને, અલગ થઈને માત્ર વર્તમાનમાં રહેવાનું શીખી લઈએ તો જીવન્મુક્તની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

આચાર્ય શંકરે જીવન્મુક્તની જે વ્યાખ્યા આપી છે તેમાં આ જ તો કહ્યું છે કે –

अतीताननुसन्धानं, भविष्यदविचारणम् ।
औदासीन्यमपि प्राप्ते, जीवन्मुक्तस्य लक्षणम् ।।

શું છે આ જીવન્મુક્તિ? જ્યાં અતીતનું અનુસંધાન નથી, અને ભવિષ્યની વિચારણા નથી, ભવિષ્યની કલ્પના અને યોજનાઓ નથી, તે છે જીવન્મુક્તિ. પરંતુ ભવિષ્યની કલ્પના અને અતીતની સ્મૃતિના અનુસંધાનને છોડીને આપણે વર્તમાનના પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે મુક્તિનો અનુભવ કરીએ છીએ, હળવાશ અનુભવીએ છીએ.

ભગવાન મહાવીરે હળવા બનવાની આ પ્રક્રિયા વર્તમાન ક્રિયાના માધ્યમથી આપી છે. આપણે હળવા બનવાનું છે, શરીરને હળવું કરવાનું છે. કેવી રીતે કરવાનું છે? કદાચ આજે તેની ચર્ચા નહીં કરી શકું. કારણ ઘણો વિશાળ વિષય છે. આખેઆખી પ્રક્રિયા, કાયોત્સર્ગની પદ્ધતિ શરીરને હળવું કરવામાં આવી જાય છે.

મનને હળવું કરવું. કેવી રીતે કરવું? આ વિષયમાં પણ આજ નહીં ઊતરી શકું. કારણ, મનને હળવું કરવાની પદ્ધતિમાં સૌ પ્રથમ મનને સમજવું પડશે. મન શું છે? તેનું અસ્તિત્વ શું છે? મનની ક્રિયા શું છે? મનના સંબંધમાં આપણી જે ધારણાઓ છે તે કેટલી ભ્રામક છે અને કેટલી સાચી છે, તેનો એક પૂરો વિષય બની જાય છે. આથી આજ હું તેના વિસ્તારમાં નહીં પડું.

ત્રીજી બાબત છે, શ્વાસને હળવો કરવો. જે વ્યક્તિ શ્વાસ અંગે નથી જાણતી તે સાધના સંબંધમાં નથી જાણી શકતી. બારાખડીનો પહેલો અક્ષર છે 'અ'. જે બાળક 'અ'ને નથી જાણતો તે પંડિત તો શું થઈ શકે, સાક્ષર પણ નથી બની શકતો. સૌ પ્રથમ બાળકે 'અ'ને સમજવાનું જરૂરી બને છે. જે વ્યક્તિ શ્વાસને નથી જાણતી તે શું સાધના કરી શકશે? કંઈ જ નહીં કરી શકે. કારણ શ્વાસ અને આપણા જીવન વચ્ચે એટલો નિકટનો સંબંધ છે કે શ્વાસને સમજ્યા વિના જીવનને નથી સમજી શકાતું.

આપણા જીવનની બે સ્થિતિ છે: એક આપણું અસ્તિત્વ અર્થાત્ આત્મા, બીજી આપણું જીવન. આપણે અસ્તિત્વને નથી જાણતા અને બાકીના જીવનને જાણીએ છીએ. આપણે એક એવા પુલ ઉપર ઊભા છીએ જ્યાં આપણે માત્ર પુલને જાણીએ છીએ. આ કિનારાને નથી પકડી શકતા, પેલા કિનારાને પણ પકડી નથી શકતા અને વચમાં જે પેલો પુલ છે તેને જ પકડીએ છીએ. આપણા જીવનનો પુલ શું છે? આહાર, શરીર, ઈન્દ્રિય, શ્વાસોચ્છ્‌વાસ, ભાષા અને મન — આ છ આપણા પુલ છે, સેતુ છે. શું આત્મા આહાર લે છે? નથી લેતો. તમે સૌ જાણો છો કે આત્મા આહાર નથી કરતો. તો શું શરીર આહાર કરે છે? શરીર પણ આહાર નથી કરતું. પરંતુ જ્યારે આત્મા અને શરીર વચ્ચે એક સેતુ હોય છે ત્યારે આહાર થાય છે.

કોણ બોલે છે? શું આત્મા બોલે છે? આત્માને બોલવાની જરૂર નથી. આત્માની કોઈ ભાષા નથી. આત્મા એ સ્થિતિમાં છે, જ્યાંથી તમામ સ્વર પાછા ફરે છે. — सव्वे सरा नियट्टन्ति. શબ્દની ત્યાં કોઈ પહોંચ નથી. તર્ક નથી કોઈ ત્યાં — तक्का तत्थ न विज्जइ. નથી ત્યાં મનન. નથી ત્યાં ચિંતન — मई तत्थ न गाहिया. જ્યાં કોઈ સ્મૃતિ નથી, જ્યાં કોઈ કલ્પના નથી એ બિંદુનું નામ છે આત્મા કે અસ્તિત્વ.

કોણ બોલે છે? શું શરીર બોલે છે? શરીર તો બાપડું જડ છે. એ શું બોલે? એ નથી બોલી શકતું. નથી આત્મા બોલતો, નથી શરીર બોલતું. બોલે છે સેતુ. ખાય છે સેતુ. સેતુ બોલે છે અને વિચારે છે. આપણે એ સેતુ ઉપર ઊભા છીએ.

હવે આપણે નિર્ણય કરવાનો છે કે કઈ તરફ જવું. આ બાજુ જવું કે પેલી બાજુ જવું? આપણા અસ્તિત્વની તરફ જવું કે આત્માની તરફ જવું? — આની આપણે પસંદગી કરવાની છે. આ પસંદગીનું જ નામ છે સાધનાનો વિચાર કરવો. આ પસંદગીનું જે બિંદુ છે, તે સાધનાનું બિંદુ છે. માણસ ઇચ્છે તો આ બાજુ જઈ શકે છે અને ઇચ્છે તો પેલી બાજુ જઈ શકે છે. અસ્તિત્વ તરફ પગલું મંડાશે તો એ એક પ્રકારની ગતિ હશે અને જીવન તરફ ડગલું ભરાશે તો એ બીજા પ્રકારની ગતિ હશે. આ બંને કિનારા છે અને બંને કિનારા વચ્ચે એક સેતુ છે. આ સેતુનો આપણે નિર્ણય કરવાનો છે. આ નિર્ણય આપણી સાધનાનો મુખ્ય વિષય રહેશે.

સાધનાનો મુખ્ય વિષય છે, સેતુ ઉપર ઊભા રહીને જોવું. બંને તરફ જોવું. બંનેના પરિણામને જોવું. બંનેનાં પરિણામોની સમાલોચના કરવી અને બંનેનાં પરિણામોનો વિચાર કરીને પછી નિર્ણય કરવો કે કઈ તરફ જવું મારા હિતમાં છે અને કઈ તરફ જવાનું મારા હિતમાં નથી. આ વિચાર ભગવાન મહાવીરે એટલી સ્પષ્ટતાથી આપ્યો હતો કે જેને આપણે ચાહે સાધના-પદ્ધતિ

કહીએ, ચાહે યોગ કહીએ કે ચાહે બીજું કોઈ નામ આપીએ. પરંતુ સાચે જ આ વિચાર આપણા અસ્તિત્વની તરફ જવાનો વિચાર છે. અને અસ્તિત્વ તરફ જવાનો જેટલો સ્પષ્ટ વિચાર, જેટલી સ્પષ્ટ અને પ્રખર ગતિ ભગવાન મહાવીરે આપ્યાં તેટલાં ઘણા ઓછાએ આપ્યાં હશે.

આત્મજાગૃતિનું આરંભબિંદુ શું છે? આરંભબિંદુ છે — વિવેક. સૂત્રોમાં ઘણી વાર આવ્યું છે — વિવેક-પ્રતિમા, વ્યુત્સર્ગ-પ્રતિમા. આપણે આજે વિવેક-પ્રતિમા નથી કરતા. ધર્મ-જાગરણના સમયે મુનિ માટે એ ખૂબ જ જરૂરી હતું કે તે પૂર્વ રાતે અને અપર રાતે વિવેક-પ્રતિમાનો અભ્યાસ કરે, વિવેક-પ્રતિમા અંગીકાર કરે, તેનું અનુશીલન કરે.

શું છે આ વિવેક-પ્રતિમા? ક્યાંથી આપણે વિવેક કરવાનો છે? એક માધ્યમથી બે ભિન્ન વસ્તુઓનો સંગમ થઈ રહ્યો છે. એક તરફ પ્રાણ અને જીવનની શક્તિ અને ઊર્જા છે, અને બીજી તરફ છે આત્માની શક્તિ, અસ્તિત્વની શક્તિ. અસ્તિત્વ અને પ્રાણ —આ બંનેનો સંગમ થઈ રહ્યો છે, મિશ્રણ થઈ રહ્યું છે, અને આપણી સમજમાં એકતા થઈ રહી છે. આપણી અનુભૂતિ એવી બની રહી છે કે અસ્તિત્વને આપણે પ્રાણની દૃષ્ટિએ જોઈએ છીએ અને પ્રાણને અસ્તિત્વની સાથે જોઈએ છીએ. આ બંનેમાં વિવેક કરવો, વિભાગ કરવો, ભિન્નતાનો બોધ કરવો, ભેદજ્ઞાન કરવું — આ છે આપણો વિવેક.

વિવેક આપણી સાધનાનું પહેલું બિંદુ છે. પ્રથમ ચરણ છે વિવેક. આ વિવેક પછી આપણે ગતિને વળાંક આપવાનો છે. આ વળાંક પર જે જે બીજા વળાંક આવતા જશે તે ક્રમશઃ તમારી સમક્ષ સ્પષ્ટ થતા જશે.

## પ્રશ્ન : સમાધાન

**પ્રશ્ન :** ક્રિયમાણ હિંસા હિંસા નથી હોતી, સ્મૃતિની હિંસા હિંસા હોય છે, એ કેવી રીતે?

**ઉત્તર :** મેં એવું નથી કહ્યું કે ક્રિયમાણ હિંસા હિંસા નથી હોતી. ક્રિયમાણ હિંસા એટલી હિંસા નથી હોતી જેટલી સ્મૃતિની હિંસા હોય છે. વર્તમાનની જે ઘટના છે તે હિંસા તો છે જ, પરંતુ તે હિંસાનું મૂળ નથી.

હિંસાનું મૂળ છે સ્મૃતિ. મનમાં જો હિંસાના સંસ્કાર ન હોય અને હિંસાના સંસ્કાર સ્મૃતિના રૂપમાં જાગ્રત ન હોય તો વર્તમાનની હિંસા કોઈ કરી નથી શકતું. વર્તમાનમાં કોઈ પણ માણસ જો હિંસા કરી રહ્યો છે, તે એટલા માટે કરી રહ્યો છે કે તેના મનમાં હિંસાના સંસ્કાર છે. અને હિંસાના એ સંસ્કારની સ્મૃતિ જાગી રહી છે, આથી એ વર્તમાનમાં હિંસા કરી રહ્યો છે.

માટે જ કહેવાનું કે હિંસાનો મૂળ દોષ, હિંસાનો મોટો દોષ છે સ્મૃતિ, નહીં કે વર્તમાનની ઘટના. એ તો તેનું એક પરિણામ છે. જ્યાં નિવારણનો

પ્રશ્ન છે ત્યાં આપણી ચેતનાનું જેમ જેમ ઊર્ધ્વારોહણ થશે તેમ તેમ હિંસા પોતાની મેળે જ સમાપ્ત થઈ જશે. હિંસા છોડી દેવાથી સમાપ્ત નથી થતી, કરવાથી સમાપ્ત નથી થતી; એ તો આપોઆપ જ સમાપ્ત થાય છે ચેતનાના જાગરણથી – આત્માની જાગૃતિથી. કારણ તેનાથી હિંસાના સંસ્કાર સમાપ્ત થાય છે અને જ્યારે સંસ્કાર સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે સ્મૃતિ અને ઘટનાઓ – આ બંને નથી થતાં.

**પ્રશ્ન :** ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ કરવું જોઈએ કે ચેતનાને જાગ્રત કરવી જોઈએ? શેતાનને ચેતના તો હોય છે, પરંતુ તે અધોગામી હોય છે. ઉપરની વ્યક્તિની ચેતના ઊર્ધ્વગામી હોય છે. પરંતુ જે વચલી વ્યક્તિ છે તેની ચેતનાનો એટલો વિકાસ નથી હોતો. તો તેની ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ કરવું જોઈએ કે જાગરણ?

**ઉત્તર :** વાત બરાબર છે. ચેતનાનું જાગરણ મધ્યબિંદુ છે. અહીં છે ઊંઘ અને ત્યાં છે ઊર્ધ્વારોહણ. નીચે જવું, ઉપર જવું. વચ્ચેનું બિંદુ છે જાગરણ. અર્થાત્ જાગરણ-બિંદુ પર જે ચેતના ચાલી જાય છે તેનું ઊર્ધ્વારોહણ શરૂ થઈ જાય છે, અને જે જાગરણ-બિંદુથી નીચે રહે છે તેનું અધોગમન થતું જાય છે.

મેં કહ્યું હતું કે સેતુ ઉપર ઊભો રહી માણસ વિવેક કરે છે. આ વિવેક છે જાગરણ. અને જ્યારે વિવેક જાગી જાય છે ત્યારે પછી ચેતનાનું જાગરણ થાય છે. ચેતનાના જાગરણનો અર્થ જ એ છે કે ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ શરૂ થઈ ગયું. આ બાજુ આપણું પ્રયાણ થયું, પેલી બાજુ આપણું આરોહણ શરૂ થઈ ગયું.

**પ્રશ્ન :** જેની શક્તિ જાગ્રત છે તેનું ઊર્ધ્વારોહણ સરળતાથી થઈ શકે છે. તો ઊર્ધ્વારોહણ શું કરવા કરવું જોઈએ?

**ઉત્તર :** સૂતેલી શક્તિ કશું કામ નથી કરતી, તે તદ્દન નિષ્ક્રિય હોય છે. યાદ રાખો, શક્તિનું જાગવું એ એક વાત છે અને શક્તિનું દિશાગામી થવું એ બીજી વાત છે. શક્તિ જાગ્રત છે, પરંતુ પ્રશ્ન છે દિશાનો. કઈ દિશામાં તે જઈ રહી છે? કઈ દિશામાં તેની ગતિ છે? શેતાનની જે શક્તિ છે મતલબ કે અહંકાર અને મમકારની જે શક્તિ છે, અહંકાર અને મમકારની જે જાગૃતિ છે, આપણે આ ભાષામાં તો કહી શકીએ છીએ કે તે શક્તિ જાગી છે. પરંતુ એ મૂર્છાનો તીવ્ર પ્રયત્ન છે. તેને જાગૃતિના નામથી નહીં ઓળખાવી શકાય.

મૂર્છા પણ શક્તિ છે. આપણે જાણીએ છીએ કે માણસને સનેપાત થાય છે ત્યારે તેની શક્તિ વધી જાય છે. શક્તિ તો છે પરંતુ તે જાગ્રત શક્તિ નથી. જાગૃતિની શક્તિ નથી. એ મૂર્છાની શક્તિ છે. મૂર્છાની આ શક્તિ પ્રકટ

થાય છે ત્યારે માણસ નીચે જાય છે. અથવા તો એ એવું કામ કરે છે કે જે સભાનતાની ક્ષણોમાં નથી કરતો.

**પ્રશ્ન** : સેતુનું નિર્માણ કોણે કર્યું?

**ઉત્તર** : તેનું નિર્માણ કોણે કર્યું એ એક મોટો વિકટ પ્રશ્ન છે. કારણ જ્યારે નિર્માણની વાત આવે છે ત્યારે પહેલી વાત એ આવે છે કે આ જીવન ક્યારથી થયું? આત્માનું અસ્તિત્વ કે ચેતના ક્યારથી થયાં? કોણે કર્યાં – બનાવ્યાં? રોહકવાળો આ પ્રશ્ન છે કે પહેલાં ઈંડું કે પહેલાં મરઘી? બંનેમાંથી પહેલું કોણ થયું? નિર્માણની વાત એમ ને એમ જ રહે તે ઠીક છે. આપણે સમજવાનું એ છે કે અસ્તિત્વનું કોઈ આદિબિંદુ પ્રાપ્ત નથી. ત્યારે નિર્માણનું પણ આદિબિંદુ પ્રાપ્ત નથી. અર્થાત્ અસ્તિત્વ અને જીવન બંને ખુલ્લાં છે. બંને મિશ્રિત રૂપમાં ચાલ્યાં આવે છે અને આ મિશ્રણમાંથી જ આ નિર્માણ આપોઆપ થતું આવે છે. આથી આદિબિંદુની જે શોધ છે તેને વાસ્તવમાં અવ્યક્ત જ માની લઈએ.

મકાન ક્યારે બન્યું તે ખબર નથી. પચાસ વર્ષ પહેલાં બનેલાં મકાન જોવામાં આવે છે. એવાં મકાન પણ જોવા મળે છે જે આપણા જન્મ પહેલાં બન્યાં છે. કેટલીય પેઢીઓ પહેલાં બનેલાં મકાન પણ છે. મકાનનું નિર્માણ થતાં આપણે નથી જોયું પરંતુ આજે આપણે મકાનને જોઈએ છીએ. આથી મકાન સંબંધમાં ચર્ચા કરી શકીએ છીએ કે એ બરાબર બન્યું છે કે નહીં. કેવું બન્યું તેની સમીક્ષા કરવાનું આપણું કામ છે. કારણ આજ આપણે તેને જોઈએ છીએ. તેના નિર્માણને નથી જોતા.

જે સેતુ પ્રાપ્ત છે તે સેતુને આપણે જોઈએ છીએ. આ સેતુના સંબંધમાં નિર્ણય લેવાનું આપણું કામ છે. પરંતુ સેતુના નિર્માણ અંગે આપણને કોઈ માહિતી નથી. કંઈક કરીએ તો વિવેક કરી શકીએ છીએ કે આ બાજુ જવું છે કે પેલી બાજુ જવું છે. પુલ બનેલો તૈયાર છે. નદી પરનો પુલ ક્યારે બન્યો તે આપણે નથી જોયો. પુલની આ પાર જવું કે પેલે પાર જવું આ નિર્ણય કરવાનું તો આપણું કામ છે. પરંતુ પુલના નિર્માણનું કે નિર્મિતિને જોવાનું કદાચ આપણા માટે શક્ય નથી.

**પ્રશ્ન** : આત્મા શબ્દાતીત છે અને મન જડ હોય છે તો વિવેકનો નિર્ણય કોણ કરે છે?

**ઉત્તર** : આપણે જાણીએ છીએ કે નિર્ણય કરવામાં શબ્દોની જરૂર નથી પડતી. વાસ્તવમાં સાચો – ખરો નિર્ણય ત્યારે થાય છે, જ્યારે શબ્દોની આપણને જરૂર નથી પડતી. શબ્દોની ઝાઝી જરૂર પડતી પણ નથી. આપણે સ્વપ્ન જોઈએ છીએ. સ્વપ્નમાં શું કોઈ શબ્દ હોય છે? વ્યક્તિને જોઈએ છીએ. વસ્તુને જોઈએ છીએ. હું થાંભલાને જોઈ રહ્યો છું. તેને જોવામાં શબ્દની કોઈ

જરૂર નથી પડતી. શબ્દોની જરૂર ત્યાં પડે છે જ્યાં આપણી સમક્ષ કંઈ હોતું નથી. આથી બૌદ્ધોએ વિકલ્પને અપ્રમાણ માન્યું છે. તેઓએ માન્યું કે 'निर्विकल्पं प्रत्यक्षं प्रमाणं'—જે નિર્વિકલ્પ પ્રત્યક્ષ છે, તે જ પ્રમાણ છે. પ્રત્યક્ષમાં જ્યાં શબ્દનો પ્રવેશ થયો ત્યાં પ્રમાણ ખંડિત થઈ ગયું, અર્થાત્ અપ્રમાણ થઈ ગયું, પ્રત્યક્ષ ન રહ્યું. અનુમાન પણ તેનું પ્રમાણ નથી. માત્ર ઔપચારિક પ્રમાણ માને છે. જે નિર્વિકલ્પ છે, શબ્દાતીત છે, તે જ વાસ્તવમાં પ્રમાણ હોય છે.

આપણા દર્શનમાં શબ્દની કોઈ જરૂર નથી રહેતી. એક અતીન્દ્રિય જ્ઞાની જે જુએ છે, તેમાં શબ્દ નથી હોતો, હોય છે માત્ર સાક્ષાત્. શબ્દોનું માધ્યમ તો આપણી નિર્બળતા છે. એ ઘોડી તો આપણે એટલા માટે હાથમાં લઈએ છીએ કે આપણે લંગડાતા ચાલીએ છીએ. આપણી આંખોમાં એ જ્યોતિ નથી એટલે ચશ્માં ચડાવીએ છીએ. આ આપણી શક્તિ નથી, પણ દુર્બળતા અને સાપેક્ષતા છે.

વાસ્તવમાં શબ્દની કોઈ જરૂર નથી. આપણે નિર્ણય એટલા માટે લઈએ છીએ કે આપણી ભીતર પણ એક જ્યોતિ ઝગમગી રહી છે. આપણું અસ્તિત્વ તેનાથી પ્રમાણિત થાય છે. આપણું અસ્તિત્વ વાસ્તવમાં જો શબ્દ સુધી સીમિત હોત તો નિર્ણય લેવાની આપણી આ શક્તિ ખતમ થઈ જાત. આપણે ભૌતિક વાતાવરણમાં રહેવા છતાં પણ અસ્તિત્વની, આત્માની, ચેતનાની વાતો કરીએ છીએ, આ જ આનું સૌથી મોટું પ્રમાણ છે કે, આપણી ભૌતિકતાના તળિયે છુપાયેલી કોઈ એવી પ્રખર જ્યોતિ છે કે જે નિર્ણય લે છે અને એ નિર્ણય આપણી બહાર સુધી પહોંચાડે છે. જેમ ખંડની અંદર દીવો સળગી રહ્યો છે, લાઈટ ચાલુ છે તેનો પ્રકાશ મકાનની તિરાડો દ્વારા, કે બારીબારણાં દ્વારા બહાર જાય છે તેમ. તિરાડથી પ્રકાશ બહાર જાય છે. ચેતના પર આવરણ છે. ચેતનાનો પ્રકાશ છિદ્રોને ઓળંગીને બહારની તરફ જાય છે. એ આપણો નિર્ણય હોય છે અને આથી આપણને બહારથી ભીતર અને પુલની પેલે પાર જવાની પ્રેરણા મળે છે.

**પ્રશ્ન :** જાગરણને સાધનાનું પરિણામ માનવું કે સાધનાનું આદિ-બિંદુ?

**ઉત્તર :** જાગરણ વાસ્તવમાં સાધનાનું આદિ-બિંદુ છે. દીવો એક વાર પેટે છે તે કદી બુઝાતો નથી—આ ભાષામાં તેને જાગરણનું પરિણામ પણ કહી શકાય. એ અખંડ જ્યોતિ છે. અમીટ જ્યોતિ છે. જે જ્યોત એક વાર પ્રગટી તે ક્યારેય બુઝાતી નથી. અને ચેતનાની જ્યોત તો કદી ઠરતી નથી. જાગરણ છે ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણનું આદિ-બિંદુ.

દરેક માણસ પાસે શક્તિના કોષ હોય છે. શક્તિનો સંચય થાય છે, જેને આપણી પરિભાષામાં લબ્ધિ કહે છે. એ તો હોય જ છે. શક્તિને

પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રશ્ન જ નથી. પ્રશ્ન છે, શક્તિના પ્રયોગનો; જેને કહે છે કરણવીર્ય. અર્થાત્ ક્રિયાત્મક પ્રયોગ કરવો, શક્તિનો ઉપયોગ કરવો. જે જાગ્રત થઈ જાય છે, જે જાગી જાય છે તે ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણ તરફ ગતિ કરે છે. તેની શક્તિનો ઉપયોગ ઊર્ધ્વ દિશામાં થવા લાગે છે. અને જે જાગતો નથી, ઊંઘમાં હોય છે તેની શક્તિનો ઉપયોગ અધોદિશામાં થવા લાગે છે. પ્રયોગની આ બે દિશાઓ છે. શક્તિમાં કોઈ તારતમ્ય નથી, અને શક્તિનો સંચય તો બંનેમાંય સમાનરૂપે હોય છે.

**પ્રશ્ન :** શક્તિઓને શા માટે જાગ્રત કરવી જોઈએ?

**ઉત્તર :** આ પ્રશ્ન તો એમાં સ્વયં સમાયેલો છે કે આપણે ચેતનાને કઈ દિશામાં લઈ જવી છે, ઉપરની તરફ લઈ જવી છે કે નીચેની તરફ લઈ જવી છે? આપણા ચિંતનને, આપણા વિચારને, આપણા આચરણને કઈ દિશામાં લઈ જવાં છે?

આપણે ત્યાં બે શબ્દો છે: એક સ્વર્ગ અને બીજો નરક. તમે સ્વર્ગનું જીવન ચાહો છો કે નરકનું જીવન? આ બંને પ્રતીક તરીકે વપરાય છે. એક એ જીવનનું જયાં તેનું જીવન પૂરું થઈ જાય છે. બીજું જીવનની નિષ્ફળતાનું હોઈ શકે છે અથવા તેના નીચે જવાનું. પ્રશ્ન એ છે કે આપણે શું ઇચ્છીએ છીએ? દરેક માણસ પ્રગતિ વાંછે છે, જીવનમાં સફળ થવા ઇચ્છે છે, સાર્થક થવા માગે છે, જીવનની ધન્યતા ચાહે છે અને જીવનમાં મહાન બનવા માગે છે. એક બાજુ છે આ મહાનતા, જીવનની સફળતા, જીવનની ધન્યતા અને જીવનની સાર્થકતા. બીજી બાજુ તેનાથી સાવ ઊલટું, વિપરીત છે—જીવન-ની નિષ્ફળતા, જીવનની વ્યર્થતા અને જીવનની નિરર્થકતા. દરેક માણસની પસંદગી આ જ રહેવાની કે તે જીવનની ઉન્નતિ ચાહે છે. દરેક માણસ સફળ અને સાર્થક થવા ચાહે છે, ધન્ય અને મહાન બનવા ઇચ્છે છે. આ મહાનતા શક્તિસંચય અને શક્તિપ્રયોગથી મળે છે.

તો આપણે એ બરાબર જાણી લીધું કે શક્તિના—ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણ તરફ પ્રયત્ન કરવાથી, એ દિશામાં ચેતનાને લઈ જવાથી જીવનની મહાનતા, સફળતા વગેરે મળે છે અને તેનાથી વિપરીત શક્તિને લઈ જવાથી બરાબર ઊલટું મળે છે. આથી આપણે સાધનાની પસંદગી કરી કે જીવનની સફળતા માટે, સાર્થકતા માટે આપણી શક્તિને એ દિશામાં લઈ જવા ચાહીએ છીએ, એ દિશામાં જાગ્રત કરવા ઇચ્છીએ છીએ અને એ દિશામાં પ્રયોજિત કરવા માગીએ છીએ.

**પ્રશ્ન :** શ્વાસનો વિવેક શરૂઆતથી જ ન કરવામાં આવે તો શું એમ માનવું કે અમારી સાધના રૂઢ છે?

**ઉત્તર :** વિવેક કેટલીય વાર જાગે છે. એ કોઈ એક બિંદુ પર પૂરો થતો નથી. ભુલભુલામણીમાં ગમે ત્યાંથી પ્રવેશ કરો ત્યાં પણ ભુલભુલામણી છે. જ્યાં

બેસો ત્યાં પણ ભુલભુલામણી છે અને એકાદ માઈલ સુધી ચાલ્યા જાઓ તો-પણ ત્યાં ભુલભુલામણી છે. કલકત્તાના પ્રથમ છેડા અને અંતિમ છેડા વચ્ચે ઓછામાં ઓછા દસ માઈલનું અંતર હશે. આ દસ માઈલની અંદર દરેક સ્થળ કલકત્તા જ ગણાશે. આ પ્રમાણે વિવેક દરેક જગ્યાએ છે. આપણે એ માની લેવું જોઈએ કે જે વિવેકના બિંદુથી સાધના પર ચાલ્યા હતા, તે પણ વિવેક હતો અને શ્વાસના ઉપર જે વિવેક મળે છે તે પણ વિવેક છે. જો રૂઢ હોત તો આ વિચારત જ નહીં કે આપણે શ્વાસનો વિવેક કરવાનો છે. આથી રૂઢ — જડબેસલાક નિશ્ચિત તો નથી. પરંતુ એક વાત ચોક્કસ છે કે પદ્ધતિઓ ભિન્ન હોય છે. સાધનાની પદ્ધતિમાં સંકલ્પ કરવો એ પણ સાધનાનો એક વિવેક છે. કોઈ વ્યક્તિએ જો આ દૃઢ નિરધાર કરી લીધો હોય કે મારે સંકલ્પને મજબૂત બનાવવો છે તો પછી તેને કદાચ શ્વાસને પકડવાની જરૂર નથી રહેતી. વ્યક્તિનો સંકલ્પ દૃઢ બનશે તો ચોક્કસ જ શ્વાસની જે પ્રક્રિયા હોય છે તે તમામેતમામ સહજ જ ફલિત બનશે.

રોટલી બનાવનારને ખબર નથી કે ઘઉંના લોટમાં શું શું છે? ખાનારને પણ તેની ખબર નથી. છતાં પણ રોટલી ખાનારને આપોઆપ પ્રોટીન મળી રહેશે અને લોટમાં બીજાં પણ જે તત્ત્વો છે તે પણ મળી જશે. તો એક છે હોવું અને બીજું છે જાણવું કે થશે. આપણે સાવ અજાણતાં જ કોઈ સત્યને પકડી લઈએ છીએ તો આપોઆપ ફળે છે. જો સંકલ્પને એટલો દૃઢ કરવામાં આવે, અને જે વ્યક્તિનો સંકલ્પ એટલો દૃઢ અને અડગ થઈ જાય તો શ્વાસની બધી જ ઘટનાઓ સ્વયંસહજ તેનામાં બનશે. આથી યોગના આચાર્યોએ કહ્યું પણ છે કે શ્વાસ, મન અને બિંદુ (વીર્ય) — આ ત્રણમાંથી એકને પકડવાથી બાકીની બે વાતો આપોઆપ પકડમાં આવી જાય છે. જે વ્યક્તિએ શ્વાસને સમજી અને મનને પકડવાનો પ્રયત્ન ન કર્યો તો પણ મનની તમામ ઘટનાઓ તેને આપોઆપ સમજાઈ જશે. કોઈ વ્યક્તિએ મનને પકડયું, શ્વાસને ન પકડયો; મનની દૃઢતાની સાથે સંકલ્પ ભળ્યો તો શ્વાસની સારીય સ્થિતિઓ સ્વયં સમજમાં આવી જશે.

સેંકડો રસ્તા છે એક ગામમાં જવાના. એક મકાનમાં દાખલ થવાના અનેક દરવાજા છે. ગમે તેમાંથી જાઓ. પણ જાઓ. તેની અંદર જવાનો પ્રયત્ન કરો. એક દરવાજામાંથી જઈએ તોપણ આપણે આખા મકાનમાં ફરી શકીએ છીએ, કોઈ અવરોધ ઊભો નહીં થાય. ચાહો તો પૂર્વમાંથી આવો, ચાહો તો પશ્ચિમમાંથી આવો, ઉત્તરથી આવો કે દક્ષિણથી આવો; કોઈ પણ દરવાજાએથી આવો. છેવટે તો આપણે મકાનની અંદર જવાનું છે.

## ૨

# અમૂલ્યનું મૂલ્યાંકન

- શબ્દનું મૂલ્યાંકન અમૂલ્યનું મૂલ્યાંકન છે.
- શ્વાસનું શારીરિક મૂલ્ય :
  - **મગજની ક્રિયાશીલતા**
  - **લોહીની ગતિશીલતા**
  - **જીવન-યાત્રાનું અનન્યતમ પાથેય**
- શ્વાસનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય :
  - **ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ**
  - **અતીન્દ્રિય શક્તિઓની પ્રાપ્તિ**
  - **સતત જાગ્રત-અવસ્થા**

●

આજની આપણી વાત એક વાર્તાથી શરૂ કરું છું.

એક હતો રાજા. એક હતો સંન્યાસી. સંન્યાસી હતો અપરિગ્રહી નગ્ન હતો. તેની પાસે કશું જ ન હતું. તપસ્વી હતો. લોકોમાં તેની સારી નામના હતી. હજારો લોકો તેની પાસે આવતાં. વાત રાજા સુધી પહોંચી. રાજાના મનમાં શ્રદ્ધાનો ભાવ જાગ્યો અને તે સંન્યાસીની પાસે આવ્યો. સંન્યાસીને જોયો. આસપાસનું વાતાવરણ જોયું. રાજા ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો.

રાજાના મન પર સંન્યાસીની તપસ્યાની, તેના ત્યાગની ઘેરી છાપ પડી. એક દિવસ તેણે કહ્યું: "ગુરુદેવ! આપ ઘણા મોટા ત્યાગી છો. આપની પાસે વસ્ત્ર નથી, મકાન નથી, પૈસા નથી, કંઈ કરતાં કંઈ જ આપની પાસે નથી. આપ કેટલા મોટા ત્યાગી છો!" રાજાએ સારી એવી પ્રશંસા કરી.

સંન્યાસી ગંભીર ભાવે સાંભળતો રહ્યો. સાંભળતો જ રહ્યો. થોડી વાર બાદ રાજા બોલતો બંધ થયો ત્યારે સંન્યાસીએ કહ્યું: "રાજન! તેં મારી પ્રશંસા કરી. પરંતુ વાસ્તવમાં મને લાગે છે કે તારા ત્યાગની આગળ મારો ત્યાગ તો કંઈ જ વિસાતમાં નથી. તું ખરેખર મહાન ત્યાગી છે."

રાજા અવાક રહી ગયો. વિચાર્યું, 'આ કેવી રીતે? હું ત્યાગી કેવી રીતે હોઈ શકું? આટલા મોટા રાજ્યને, ઐશ્વર્યને, વૈભવને ભોગવી રહ્યો છું અને ગુરુદેવ કહે છે કે હું મોટો ત્યાગી છું! આ કેવી રીતે સાચું હોઈ શકે?' રાજાની સમજમાં ન આવ્યું. તેણે પૂછ્યું: "ગુરુદેવ! હું શાનો ત્યાગી? ત્યાગી તો આપ છો."

સંન્યાસીએ કહ્યું: "રાજન! મેં જે કંઈ છોડયું છે તે ઘણા માટે ઓછાને છોડયું છે. હું પરમાત્મા બનવા ચાહું છું. પરમાત્માનું ઐશ્વર્ય મેળવવા હું ઇચ્છું છું. તેને માટે મેં છોડયું છે. મેં થોડુંક જ છોડયું છે અને વધુ મારે છોડવું છે. અને તું વધુને છોડીને ઓછામાં મુગ્ધ થઈ રહ્યો છે. કહે, તારો ત્યાગ મોટો કે મારો ત્યાગ મોટો?" અને રાજાએ માથું નમાવી દીધું.

સાચે જ આ પ્રશ્ન આપણા માટે પણ ઊભો થાય છે. અને એ સૌ માટે પણ કે જેઓ શ્વાસનું મૂલ્ય નથી જાણતા. શ્વાસનું મૂલ્ય નહીં જાણનાર દરેક વ્યક્તિ કદાચ વધુને છોડીને અલ્પની ઉપાસના કરી રહી છે. સાધનાના ક્ષેત્રમાં આવનાર શ્વાસનું મૂલ્યાંકન નથી કરતો તો તે વાસ્તવમાં આત્માનું મૂલ્યાંકન નથી કરતો, પરમાત્માનું મૂલ્યાંકન નથી કરતો અને તે વધુ માટે કદાચ ઓછામાં, નાનામાં મુગ્ધ થાય છે. તમને થશે કે શ્વાસનું આટલું મહત્ત્વ શું છે? છેવટે તે ભૌતિક વસ્તુ છે. તે આપણા શરીરનો એક ભાગ છે. તેનું આટલું મૂલ્ય શા માટે? તો મેં વિચાર્યું કે આ વિષય પર થોડીક વાતો કહું કે આપણે મૂલ્યનું નહીં, અમૂલ્યનું મૂલ્યાંકન કરવાનું છે. મારા વિષયનું શીર્ષક જ આ છે: 'અમૂલ્યનું મૂલ્યાંકન'. શ્વાસ વાસ્તવમાં આપણા માટે અમૂલ્ય છે. આપણે તેનું મૂલ્યાંકન કરવાનું છે.

આપણા જીવનમાં ખાવાનું મૂલ્ય છે. ખાધા વિના કોઈ માણસ જીવી નથી શકતો. આપણા જીવનમાં પાણીનું મૂલ્ય છે. પાણી વિના કોઈ માણસ જીવી નથી શકતો. શ્વાસનું આપણા જીવનમાં મૂલ્ય છે. શ્વાસ વિના કોઈ માણસ જીવી નથી શકતો.

ખાધા વિના થોડાક દિવસ માણસ જીવી શકે છે તે આપણે આપણી આંખોએ જોયું છે. પાણી વિના પણ થોડાક દિવસ સુધી જીવી શકાય છે, તે પણ જોયું છે. પરંતુ શ્વાસ વિના કેટલાક મહિનાની વાત જવા દો, કેટલાક દિવસની વાત પણ જવા દો, અરે! થોડાક કલાકની પણ વાત જવા દો,

થોડીક પળો પણ શ્વાસ વિના જીવી નથી શકાતું. પાંચ મિનિટ જો શ્વાસ ન લેવાય તો ન જાણે શુંનું શું થઈ જાય? તો મૂલ્ય કોનું વધારે છે? અન્નનું વધારે છે, પાણીનું વધારે છે કે શ્વાસનું વધારે છે?

માનું છું કે બધા આ વાતનો સ્વીકાર કરશે કે ખાધાપીધાની અપેક્ષાએ શ્વાસનું મૂલ્ય વધુ છે. પરંતુ જે મૂલ્ય આપણને માન્ય છે, તે પણ ઘણું નાનું છે. એકદમ નાનું છે. એ શ્વાસનું શારીરિક મૂલ્ય છે. ભૌતિક મૂલ્ય છે. શ્વાસનું મૂલ્ય તો તેનાથી કેટલાયગણું વધુ છે.

પહેલું છે શ્વાસનું શારીરિક મૂલ્ય, અને બીજું છે શ્વાસનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય. શ્વાસનું સૌથી વધુ આધ્યાત્મિક મૂલ્ય છે. અને મને લાગે છે કે સાધનાના ક્ષેત્રમાં આટલું ઉપયોગી તત્ત્વ બીજું કદાચ ઓછું છે, ઘણું જ ઓછું છે.

હું આ વાત તરફ ઘણું વધુ ધ્યાન આપી રહ્યો છું કે શ્વાસનો વધુમાં વધુ અભ્યાસ કરવામાં આવે અને તેને જાણવાનો, સમજવાનો પ્રયત્ન કરાય. જેમ જેમ પ્રયત્ન કર્યો, તેમ તેમ કેટલાંક રહસ્ય ખૂલતાં ગયાં. મને લાગે છે, તેમાં હજી વધુ રહસ્ય ભરેલાં છે. જે દિવસે શ્વાસનાં સઘળાં રહસ્ય આપણી સમક્ષ ખુલ્લાં થઈ જશે ત્યારે ન જાણે આપણે શુંના શું બની જઈશું? આ એક ઘણો મોટો વિષય છે.

શ્વાસના શારીરિક મૂલ્યને તો તમે જાણો છો. શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ શ્વાસ ન હોય તો આપણી માંસપેશીઓ ગતિ નથી આપતી. આપણા શરીરમાં ક્ષમતા ઉત્પન્ન નથી થતી. આપણા મગજના તંતુઓ મરી જાય છે. આપણા હૃદયના ધબકારા બંધ પડી જાય છે. માણસ મરી જાય છે. શ્વાસનું આ શારીરિક મૂલ્ય છે.

શ્વાસનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય છે, ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ અને અતીન્દ્રિય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, પ્રાતિભ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, અપ્રમાદ—સતત જાગ્રત અવસ્થા. શ્વાસના જ્ઞાન વિના આ નથી બની શકતું.

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું, એક ક્ષણનો પણ પ્રમાદ ન કરો. વાત ઘણી સારી છે કે એક પળનોય પ્રમાદ ન કરવામાં આવે, પરંતુ આ થઈ કેવી રીતે શકે? તેની સાધના શું? તેનો ઉપયોગ શું છે?

તેનો ઉપાય છે, શ્વાસ ઉપર ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરવું. બૌદ્ધોમાં આ પદ્ધતિ છે. તેને 'આનાપાનસતી' કહે છે. શ્વાસ પર ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરો અને પ્રતિપળ શ્વાસની સાથે મનને જોડી દો. મન અપ્રમત્ત રહેશે. હું માનું છું કે જૈનોમાં પણ આ પદ્ધતિ છે, જે 'યથાલન્દક મુનિ' હતા, તે પળેપળ જાગ્રત રહેતા હતા. એક પળ પણ તેમનામાં પ્રમત્તતા આવતી નહોતી. તેમની અપ્રમત્ત દશાનું માધ્યમ હતું કાયોત્સર્ગ અથવા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. શ્વાસ-જાગૃતિનો આ સજાગ પ્રહરી છે.

એક ભક્ત હતો. ઘણો પહોંચેલો હતો. રાજાએ એક વખત પૂછ્યું: "ભાઈ! ક્યારેક મને પણ યાદ કરે છે ખરો?" તેણે કહ્યું: "જ્યારે ભગવાનને ભૂલી જાઉં છું ત્યારે આપને યાદ કરું છું. જ્યારે ભગવાનને યાદ કરું છું ત્યારે ક્યારેય આપને યાદ નથી કરતો."

આને રૂપકની પરિભાષામાં હું કહું તો ક્રોધ, અભિમાન, દંભ, લાલચ આદિ આવેગોએ કોઈ સાધકને પૂછ્યું: "અમે તારા ખૂબ જ પરિચિત સાથીઓ છીએ. શું તું અમને ક્યારેય યાદ કરે છે?" સાધકે કહ્યું: "શ્વાસને ભૂલી જાઉં છું ત્યારે તમને યાદ કરું છું. શ્વાસની યાદ રહે છે ત્યારે તમને યાદ નથી કરતો."

'આ કેવી રીતે?'—આ પ્રશ્ન તમારા મનમાં પણ ઊઠી શકે છે. પરંતુ તમે બરાબર સમજો. શ્વાસ આપણો શાંત હોય છે ત્યારે કોઈ આવેગ નથી આવી શકતો. શ્વાસ શાંત, આવેગ શાંત. શ્વાસ ક્ષુબ્ધ તો આવેગનું અવતરણ. આ એટલો નિશ્ચિત નિયમ છે કે તમે શ્વાસને શાંત રાખીને ક્રોધ કરવા ચાહો તોપણ કદી નહીં કરી શકો. ક્રોધ આવતાં અગાઉ, તમારા શ્વાસને ઉત્તેજિત અને ક્ષુબ્ધ થવું પડશે. તો જ ક્રોધ આવી શકે છે. શ્વાસના ક્ષુબ્ધ બન્યા વિના ક્રોધ નથી આવી શકતો. કેટલો નિશ્ચિત નિયમ છે!

યોગનો એક સિદ્ધાંત છે—મુદ્રા અને માનસ. મુદ્રા અને માનસ અર્થાત્ મુદ્રાને અનુકૂળ આવેગ આવશે અથવા તો આવેગની મુદ્રા થતાં, આવેગ આવતાં તેને અનુરૂપ મુદ્રા બની જશે. બંને વચ્ચે ચોક્કસ સંબંધ છે. પદ્માસનમાં બેસીને, શાંત રસમાં બેસીને કોઈએ ખૂન કર્યું હોય તેવી એક પણ ઘટના દુનિયામાં કદાચ ક્યાંય જોવા નહીં મળે. એ થઈ શકે જ નહીં. જેણે હિંસા કરવી છે તેણે ક્રોધ-મુદ્રાનું નિર્માણ કરવું પડશે. તેની આંખો લાલચોળ થઈ જશે. તેના ચહેરા પર ક્રૂરતાની કુરૂપતા કોરાઈ જશે. હાથપગ તેના કંપી ઊઠશે. ત્યારે તેનામાં કોઈને મારવાની, આવેશની સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને એ શક્તિ પેદા થાય છે. કોઈ પણ પ્રકારનું હથિયાર વાપરનાર, ખુદ પોતાને ક્ષુબ્ધ કર્યા વિના અને તેને અનુરૂપ મુદ્રા બનાવ્યા વિના તેવું કામ નથી કરી શકતો.

મુદ્રા અને માનસ—આ બેનો ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. બૃહત્કલ્પસૂત્રમાં કેટલાક નિયમ વાંચ્યા. સાધ્વીએ ચત્તા ન સૂવું. સાધુએ ઊંધા ન સૂવું. ત્યારે થયું, આમ કેમ? કંઈ સમજમાં ન આવ્યું. પરંતુ જ્યારથી આ મુદ્રા અને માનસનો સંબંધ સમજમાં આવ્યો ત્યારથી સમજાઈ ગયું કે ઘણી જ મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી આ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. કામની મુદ્રા, ચિંતાની મુદ્રા, ક્રોધની મુદ્રા—આ બધી જ મુદ્રાઓ છે; તે બનતાં કામ, ક્રોધ, ચિંતા આદિ આવેગ સહજ જ તેના પર પથરાઈ જાય છે.

જે માણસ ચિંતાતુર છે તેને કોઈ શીખવવા નથી આવતું કે તું આ પ્રકારે ચિંતા કર. મનમાં ચિંતા પેઠી કે હાથ માથા પર ચાલ્યો જાય છે. માથું ખંજવાળશે. નજર જમીનને ખોતરશે અથવા આકાશમાં ઊંચે નજર ચોંટી રહેશે. આ મુદ્રાનું નિર્માણ કોણ કરે છે? આપણા અંતરના જ આવેગ છે, જે ભાવ છે તે સ્વયં આ પ્રકારની મુદ્રા બનાવે છે.

ઊલટા ચાલો. આ પ્રકારની મુદ્રા કરો. મુદ્રા જે પ્રકારની બની, તે પ્રકારનો ભાવ પણ ઊભરાશે. મુદ્રાથી આવેગનું અવતરણ થાય છે અને આવેગ મુદ્રાનું નિર્માણ કરે છે. આ એટલો અતૂટ સંબંધ છે, એટલો ગાઢ અને ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે કે એકના હોવાથી બીજી સ્થિતિ બની જ જાય છે.

મુદ્રા અને માનસનો આ સંબંધ બરાબર સમજી લઈએ તો આપણે આવેગની મુદ્રા નહીં બનાવીએ. આપણો શ્વાસ શાંત રહેશે. આપણો શ્વાસ શાંત હશે ત્યારે આવેગ નહીં આવી શકે. ગુસ્સો આવી ગયો તો અર્ધી મિનિટ માટે નાકને બંધ કરી લો, ગુસ્સો શાંત થઈ જશે. કોઈ પણ મોટો આવેશ આવે, ક્ષણભર માટે કુંભક કરી લો, આવેશ ઊતરી જશે.

સુદર્શન જઈ રહ્યો હતો. અર્જુન માળી સામે આવ્યો. સુદર્શને જોયું સામે મોત આવી રહ્યું છે. તરત જ કાયોત્સર્ગમાં ઊભો રહી ગયો. ઉપસર્ગ આવતાં કાયોત્સર્ગ કરવાનું જ વિધાન મળે છે તેનું રહસ્ય શું છે? આ જ તો છે કે કાયોત્સર્ગ કરવાથી, સામે આવતા જે ઉપદ્રવો છે, સામે જે બનાવો બને છે અને જે બનાવો આપણા મનને વિચલિત કરી દે છે, જે આપણને ભયભીત અને માર્ગચ્યુત કરી મૂકે છે, તે આપણા આવેગ શાંત થઈ જાય છે. અને શાંત સ્થિતિમાં આવનારી દરેક ઘટનાનો સામનો કરવાની આપણામાં ક્ષમતા જન્મે છે અને આપણે તેને ખૂબ જ શાંતભાવે સહન કરી શકીએ છીએ. તેને સહન કરવા માટે ઠેકઠેકાણે કાયોત્સર્ગની પ્રતિક્રિયા બતાવી છે. અને આપણા આચાર્યોએ તેને અભિભવ કાયોત્સર્ગ કહ્યો છે. અભિભવ કાયોત્સર્ગ આવનારી મુશ્કેલીઓને ઝીલવાની તૈયારી છે. કાયોત્સર્ગ કરવાથી શ્વાસની સ્થિતિ શાંત થઈ જાય છે અને શાંત સ્થિતિમાં આવેગની સ્થિતિ ક્યારેય પેદા થતી નથી, અને ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા વધી જાય છે.

આપણો શ્વાસ કેટલાય પ્રકારનો હોય છે. એક શ્વાસ તો સાધારણ હોય છે. દરેક સ્વસ્થ વ્યક્તિના શરીરમાં સોળથી ઓગણીસ સુધી શ્વાસ આવે છે. આ આપણો સામાન્ય શ્વાસ છે. બીજો છે પૂર્ણ શ્વાસ અર્થાત્ ઊંડો શ્વાસ. એક છે ક્ષુબ્ધ શ્વાસ, બીજો છે શાંત શ્વાસ. એક હોય છે સૂક્ષ્મ શ્વાસ, બીજો હોય છે નિરુદ્ધ શ્વાસ. આ પ્રમાણે શ્વાસના છ પ્રકાર છે:

| | |
|---|---|
| ૧. સામાન્ય શ્વાસ | ૪. શાંત શ્વાસ |
| ૨. પૂર્ણ શ્વાસ | ૫. સૂક્ષ્મ શ્વાસ |
| ૩. ક્ષુબ્ધ શ્વાસ | ૬. નિરુદ્ધ શ્વાસ |

સામાન્ય શ્વાસ સંબંધમાં તમે જાણો છો. હવે આવે છે પૂર્ણ શ્વાસ અર્થાત્ ઊંડો શ્વાસ. જે શ્વાસ આપણી છાતી અને પેટ સુધી આવી જાય તે ઊંડો શ્વાસ છે. મહેનત કરીએ, સખત મહેનત કરીએ ત્યારે સોળથી ઓગણીસ સુધીનું જે સાધારણ પ્રમાણ છે તે વધીને વીસ, પચીસ, ત્રીસ થઈ જાય છે. તે ક્ષુબ્ધ શ્વાસ કહેવાય છે. સામે કોઈ ભયનો પ્રસંગ આવે, તેની અસરથી શ્વાસની ગતિ તેજ બની જાય છે. તાવ આવ્યો, શ્વાસ વધી જાય છે. તાવની અવસ્થામાં હમેશાં શ્વાસ વધી જાય છે. પણ શ્વાસ શાંત રહે તો તાવ આવતો નથી. આથી યોગમાં એક પ્રક્રિયા છે કે જ્યારે તાવ ચડે ત્યારે નાભિ પર ધ્યાન કરો. નાભિ પર ધ્યાન કરવાથી શ્વાસની માત્રા ઓછી થાય છે. અને શ્વાસ ઓછો થાય છે તો તાવ વધતો નથી. પરિશ્રમ, ભય, ચિંતા, ઉદ્વેગ અને કેટલીક શારીરિક બીમારીઓની અવસ્થામાં શ્વાસની માત્રા વધી જાય છે.—આ છે ક્ષુબ્ધ શ્વાસ. આ છે શારીરિક કારણ. બીજું છે માનસિક કારણ. ક્રોધ, ભય, લોભ, વાસના, હિંસા કે જૂઠું બોલવું વગેરે કારણોથી આવેગ આવે છે ત્યારે પણ શ્વાસની માત્રા વધી જાય છે.

પહેલો પ્રસંગ હતો કે જીવહિંસા આદિથી ભારે થાય છે. હિંસા કે અસત્યની વાત વિચારીએ છીએ ત્યારે સૌ પ્રથમ શ્વાસ ભારે થાય છે. પછી ભારે થાય છે આપણું શરીર, પછી ભારે થાય છે મન અને ત્યાર પછી સંસ્કાર ભારે થાય છે. આ એક ક્રમ છે. આ ક્રમનો વ્યતિક્રમ કરીને કોઈ ભારે નથી થઈ શકતું. શ્વાસ ભારે થયા વિના આગળનાં કોઈ પેલાં ભારે નથી બનતાં. સૌ પ્રથમ શ્વાસ ક્ષુબ્ધ અને ઉત્તેજિત થાય છે અને તે થયા બાદ બીજી ચીજો ક્ષુબ્ધ અને ઉત્તેજિત થાય છે. આ પરીક્ષણ કોઈ પણ કરી શકે છે. પોતાની નાડી જોઈ શકે છે. પોતાનો ધબકાર જોઈ શકે છે કે જ્યાં સુધી શ્વાસ શાંત છે, શ્વાસની ગતિ બરાબર નૉર્મલ છે, મતલબ કે જેટલો શ્વાસ આવવો જોઈએ તેટલો આવી રહ્યો છે, તો માનવું જોઈશે કે મનમાં કોઈ આવેગ નથી. તમે પરીક્ષણ કરીને જોઈ લો. તમારા મનમાં કોઈ આવેગ કે દુર્ઘટના સામે આવે છે તો ચિંતા થાય છે. નાડી અને હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે, તે ઉત્તેજિત થઈ જાય છે. આ આપણા મનની તેના પર અસર છે. આ છે આપણો ક્ષુબ્ધ શ્વાસ. આજ સુધી કોઈ બતાવી નથી શકયું કે મનમાં ચિંતા હોય અને તેનો શ્વાસ શાંત રહ્યો હોય. એ બની શકે જ નહીં. આ બધું ક્ષુબ્ધ શ્વાસમાં બને છે. આથી મેં કહ્યું હતું કે મુદ્રા અને માનસ અંગે જાણવું આપણા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

યોગના આચાર્યોએ અલગ અલગ મુદ્રાઓમાં બેસવાનું વિધાન કર્યું છે. હજારો હજારો મુદ્રાઓનું વિધાન અકારણ નથી થયું. તેની પાછળ ઘણો મોટો અર્થ છે. કદાચ તમે કાવ્યાનુશાસન વાંચ્યું હશે. તેમાં નવ રસનું વર્ણન કર્યું

છે, જ્યારે વ્યક્તિમાં શાંત રસનું અવતરણ થાય છે ત્યારે સહજ જ તેની મુદ્રા એવી બની જાય છે. તેના સ્થાયી સંચારી ભાવોને જુઓ, તેની મુદ્રાનું તેવું નિર્માણ થઈ જાય છે. અથવા તો તમે એ મુદ્રાઓમાં બેસીને જુઓ. કોઈ આવનાર વ્યક્તિ તમને જોશે તો લાગશે કે તમે ખૂબ જ શાંત ભાવનું અનુશીલન કરી રહ્યા છો.

મહાવીરની મુદ્રાને ઘણું મોટું મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. હેમચંદ્રાચાર્યે લખ્યું છે—

वपुश्च पर्यंकशयं श्लथं च, दृशौ च नासा नियते स्थिरे च ।
न शिक्षितेयं परतीर्थनाथैः जिनेन्द्र ! मुद्रापि तवान्यदास्ताम् ।।

ભગવંત! આપની મુદ્રા પણ જો બીજા લોકોએ ન શીખી તો તેઓ બીજી વાતો તો શું શીખી શકશે? આપનું પર્યંક આસનમાં સૂવાવાળું શરીર, શિથિલ શરીર અને નાકના અગ્ર ભાગ પર ટેકવેલી સ્થિર આંખો. આ મુદ્રા પણ જો બીજાઓને ન આવડી તો આપની બીજી વાતો તેમને શું આવડશે?

મુદ્રાને આટલું બધું મહત્ત્વ શા માટે આપવામાં આવ્યું? હકીકત એ છે કે મુદ્રાનું મહત્ત્વ બહુ જ છે. આ જો આપણે બરાબર સમજી લઈએ તો કદાચ આવેગો ઉપર કાબૂ મેળવવાની આપણી શક્તિ અદ્‌ભુત રીતે વધી જાય છે અને આવેશોમાંથી બચવાની શક્તિ આપણામાં ઉત્પન્ન થાય છે.

ભગવાન મહાવીરે શ્વાસના સંબંધમાં શું આટલો બધો ભાર મૂક્યો હતો? આ એક પ્રશ્ન થઈ શકે. પહેલાંના વાર્તાલાપમાં એવું પુછાયું પણ હતું. ઘણો જ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન છે. તમે જોશો કે જૈનાગમોની બધી સાધનાપદ્ધતિમાં કદાચ ક્યાંય નહીં મળે કે 'શ્વાસ પર નિયંત્રણ મેળવો.' તો પછી આટલો ભાર શ્વાસ પર શા માટે? આ પ્રશ્ન થવો સ્વાભાવિક છે.

પરંતુ હું તમને કહેવા માગું છું કે દરેક વાતને બે બાજુથી સમજી શકાય છે. એક, કોઈ વાત સીધી ભાષામાં કહેવાય છે અને એક વાત ફલિત થાય છે. મહાવીરે એ તો સીધેસીધું નથી કહ્યું કે સ્વર પર વિજય મેળવો કે શ્વાસની સાધના કરો. પરંતુ મહાવીરે જે સાધના કરી તે શ્વાસના નિયમનની સાધના છે. મેં એ પર વિચાર કર્યો અને મને અનુભવ થયો એ પરથી એવું લાગે છે કે એ શ્વાસ-નિયમનની સાધના છે. તમે જાણવા માગશો કે આ અનુભવ કેવી રીતે થઈ શકે? તો અનુભવની વાત કહેવી જરા મુશ્કેલ છે. મેં આ પહેલાંના વાર્તાલાપમાં પણ કહ્યું હતું કે મહાવીરને સમજવા માટે મહાવીરની સ્થિતિમાં જવું પડે છે. મહાવીરની સ્થિતિમાં જવાનો અર્થ છે— મહાવીરની મુદ્રામાં બેસવું, મહાવીરની ધ્યાનની પદ્ધતિથી ધ્યાન કરવું, અને મહાવીરે કર્યું તે કાર્ય કરવું. આપણે જો તેમ કરીએ છીએ, મહાવીરની સ્થિતિ સાથે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરીએ છીએ, મહાવીરની સ્થિતિ સાથે સાક્ષાત્ સંબંધ

બાંધવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તો કદાચ, મહાવીરને નિકટતાથી સમજવાનો, તેમના અનુભવોને સાક્ષાત્ કરવાનો આપણને અનાયાસ અવસર ઉપલબ્ધ થાય છે.

મહાવીર જ્યારે ધ્યાન કરતા હતા ત્યારે ત્યાં બે વાત આવે છે: एगपोग्गलनिविट्ठदिट्ठी, अणिमिसनयणे — તે એક પુદ્ગલ પર નજર સ્થિર કરતા. આંખોમાં એટલી ગરમી વધી જતી હતી કે બાળકો ડરી જતાં અને બૂમો પાડીને ભાગતાં. આચારાંગ સૂત્રમાં લખ્યું છે કે 'हंता! हंता! बहवे कंदिसु' – આ શું? આ શું? એમ ચીસો પાડીને બાળકો ભાગી જતા. આમ કેમ? એનું ફલિત શું છે? આ ભાષામાં નથી જાણી શકાતું. અનુભવની વાત એ સ્થિતિમાં પહોંચીને જ સમજી શકાય છે. ભાષામાં તો આટલું જ આવ્યું કે પુદ્ગલ પર નજર સ્થિર કરવી અને આંખોને અપલક રાખવી. આટલું જ છે ભાષામાં તો. પણ છેવટે તો એ સ્થિતિમાં પહોંચીને જ અનુભવ કરી શકાય છે.

એક બંગાળી હતો. તે પ્રેતાત્માઓને બોલાવતો. ઘણા બધા પ્રેતાત્મા-ઓને બોલાવતો. થોડા દિવસ બાદ તે મરી ગયો. તેના મર્યા બાદ તેના સાથીદારે તેના પ્રેતાત્માને બોલાવ્યો. હાજર થયો તે. સાથીએ તેને પૂછ્યું: 'તું પરલોકવાસી થઈ ગયો. હવે તારો અનુભવ મને કહે.' પ્રેતાત્માએ કહ્યું: 'મર્યા પછી મને જે અનુભવ થયો છે તે તું જીવતેજીવત નહીં પામી શકે.'

જે અનુભવ મહાવીરની સ્થિતિમાં ગયા બાદ પામી શકાય છે તે અનુભવ એ સ્થિતિમાં ગયા વિના નથી થતા અને એ વાતો નથી સમજી શકાતી. પરંતુ તેને સમજવા માટે થોડીક વાતો હું તમારી સમક્ષ રજૂ કરું છું.

કોઈ પણ ધ્યાન કરનાર એ જોઈ શકે છે કે જેવા આપણે આપણી આંખોને એક બિંદુ પર અપલક રાખીશું, ત્રાટક કરીશું, અનિમેષ નજર રાખીશું અને પાંપણને પલકાર્યા વિના ક્યાંય પણ અમીટ રાખીશું તો નજર ટેકવતાં જ શ્વાસ ધીમો થઈ જશે. શ્વાસ શાંત થઈ જશે. એક મિનિટમાં તમે જોશો કે તમારો શ્વાસ એકદમ ખોવાઈ રહ્યો છે અને એકદમ ઊંડો ઊતરતો જાય છે, એવો અનુભવ થશે. બીજો અનુભવ એવો થશે કે મન શબ્દાતીત થઈ રહ્યું છે. મન વિકલ્પાતીત થઈ રહ્યું છે. આપણા શબ્દ સમાપ્ત થઈ રહ્યા છે. ત્રાટક કરવાનાં બે પરિણામ તરત જ આપણા અનુ-ભવમાં આવી શકે છે. શબ્દાતીત અને વિકલ્પાતીત ચિત્તસ્થિતિનું નિર્માણ અને શ્વાસની સમાપ્તિ. શ્વાસનું શાંત બનવું. આ બે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે.

તમે કેમ કહો છો કે ભગવાન મહાવીરે, જૈન સાધના-પદ્ધતિમાં શ્વાસ અંગે કશું કહ્યું નથી? કહ્યું કેમ નથી? કહ્યું જ છે. આપણને ભાષા સમજાતી નથી. આથી આપણે એમ કહીએ છીએ. આપણે ભાષાને નથી

સમજવાની, મહાવીરની અનુભૂતિઓને સમજવાની છે, તેમની સાધના-પદ્ધતિના રહસ્યને સમજવાનું છે.

ઉપવાસ કરવાનું શું કરવા કહ્યું છે? શું ભૂખે મરવા માટે કહ્યું છે? ભૂખે મરવાનો શો અર્થ છે? જે ઉપવાસ કરશે તે ખાશે નહીં—આ તો એક ગૌણ વાત છે. પરંતુ ભૂખે મરવા માટે ઉપવાસ નથી. તેનાથી શું થવાનું? આજના શરીરશાસ્ત્રી કહે છે, ખાવાનું બંધ કરો તો શ્વાસની ગતિ શિથિલ થઈ જશે. ઉપવાસ કરનારાઓની શ્વાસની ગતિ સહજ જ મંદ થઈ જાય છે. કાયોત્સર્ગ શા માટે? એ શ્વાસની પ્રક્રિયા છે.

આપણે એ ભૂલી ગયા છીએ કે જૈન સાધુને દિવસમાં ૨૦–૩૦ વાર કાયોત્સર્ગ કરવાનું વિધાન છે. બહાર જઈને પાછા આવે તો કાયોત્સર્ગ. ભિક્ષા લઈને પાછા આવે તો કાયોત્સર્ગ. પડિલેહણ કરે તો કાયોત્સર્ગ. પ્રતિક્રમણ કરે તો કાયોત્સર્ગ. જ્યાં પણ આપણું હલનચલન થાય છે, જ્યાં પણ આપણી પ્રવૃત્તિ થાય છે, પ્રવૃત્તિની સાથોસાથ કાયોત્સર્ગ હોય છે. કોઈની સાથે ઝઘડો થઈ ગયો તો કાયોત્સર્ગ. રાતે દુઃસ્વપ્ન આવી ગયું તો કાયોત્સર્ગ. આપણા પ્રાયશ્ચિત્તની સેંકડો પ્રવૃત્તિઓ કાયોત્સર્ગ પર આધારિત હતી. પ્રાયશ્ચિત્ત શ્વાસના આધાર પર થતું. આઠ શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાયોત્સર્ગ, પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાયોત્સર્ગ, પચાસ શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાયોત્સર્ગ, સો શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાયોત્સર્ગ, પાંચસો—હજાર શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાયોત્સર્ગ વગેરે વગેરે.

આ બધું શું હતું? શું આ શ્વાસની પદ્ધતિ નથી? પૂરેપૂરી શ્વાસની પદ્ધતિ છે. પરંતુ જ્યારે કોઈ વાત ભુલાઈ જાય છે, શબ્દોથી અતીત થઈ જાય છે અને માત્ર થોડાક નિયમ આપણી પાસે રહી જાય છે, ત્યારે તેને પકડવામાં આપણને મુશ્કેલી નડે છે. આવી જ મુશ્કેલી કદાચ આજ આપણી સામે છે.

સામાયિક શું છે? સામ્ય શું છે? મનમાં જેવો સમતાનો ભાવ આવ્યો, સમતાનો વિચાર આવ્યો ત્યાં જ શ્વાસ સંતુલિત બની જશે. શ્વાસની જે વિસંગતિ અને વિષમતા છે તે ચાલ્યાં જશે. સામાયિક, ઉપવાસ, કાયોત્સર્ગ, ધ્યાન—આ બધી જ પદ્ધતિઓ શ્વાસ-નિયમનની છે. ધ્યાનનો કેટલો મોટો સંબંધ છે? ધ્યાન જ્યાં ગયું ત્યાં પ્રાણ જશે. મુનિને 'યુક્ત' કહ્યો છે. યુક્ત એટલે શું? બુદ્ધિની સાથે મન, મનની સાથે પ્રાણ અને પ્રાણની સાથે શરીર.—આ બધાં સાથે સાથે ચાલે છે. તેમાં કોઈ વિસંગતિ, કોઈ અસામંજસ્ય અને અસંતુલન નથી હોતું. આવી વ્યક્તિ 'યુક્ત' થઈ જાય છે. જેમાં આ નથી થતું તે 'અયુક્ત' બની રહે છે.

ઘણો વિશાળ વિષય છે. એક વાત કહીને પૂરો કરું. सोही उज्जुयभूयस्स, धम्मो सुद्धस्स चिट्ठइ । કોની શુદ્ધિ થાય છે? જે ઋજુ હોય છે

તેની. ઋજુ એટલે સરળ. પરંતુ આ ભાવના અપૂરતી છે. તેને વ્યાપક સંદર્ભમાં સમજવી જોઈએ. ઋજુની શુદ્ધિ થાય છે અને જે ઋજુ હોય છે તેના હૈયે ધર્મ ટકે છે.

ઋજુ કોણ છે? જેનું શરીર ઋજુ છે, જેની ભાષા ઋજુ છે, જેનું મન ઋજુ છે તે હોય છે ઋજુ—સરળ. આ ઋજુ આત્મામાં ધર્મ ટકે છે. શરીર ઋજુ છે તેનો અર્થ છે કે, જેના શરીરની કરોડરજ્જુ ઋજુ છે. અર્થાત્ જેનાં ડોક, માથું અને કરોડરજ્જુ ઋજુ છે, તે વ્યક્તિ ઋજુ છે, આ વાતને આપણે લગભગ ભૂલી ગયા છીએ. કાયાની ઋજુતાને ભૂલી ગયા. અને તમે આ ચોક્કસ માનજો કે શરીર ઋજુ થયા વિના ભાષા ઋજુ નથી બની શકતી, મન પણ ઋજુ નથી બનતું. કાયામાં કુટિલતા છે. તમારી કરોડરજ્જુમાં ઢીલાશ – વંકાઈ આવતાં જ વિચારોમાં ઢીલાપણું અને વાંકાપણું આવશે. શરીરની સરળતાનું કેટલું બધું મહત્ત્વ છે! આચાર્યશ્રીની પાસે જઈએ છીએ. તે જુએ છે, આંખ સીધી છે. વાત કહી દે છે. અને જુએ છે કે આંખ વાંકી છે, ચુપચાપ ચાલ્યા જાય છે.

શરીરની વક્રતા મનની વક્રતા લાવે છે. ઋજુતાની વાત આપણે બરાબર સમજી લઈએ. શરીરમાં સરળતા હશે તો ભાષામાં સરળતા આવશે; તો ભાષામાં કુટિલતા અને વક્રતા નહીં આવે. શરીરમાં સરળતા હશે તો મનમાં સરળતા આવશે, મનમાં વક્રતા નહીં આવે.

ત્રણ નાડીઓ છે આપણને—ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા. આ સુષુમ્ણાની સરળતા વાસ્તવમાં શરીરની સરળતા છે, કાયાની ઋજુતા છે. આ વિષય પર ક્યારેક વિગતવાર ચર્ચા કરીશું. આ ઘણો મોટો વિષય છે. સુષુમ્ણાની સરળતા જ કાયાની ઋજુતા છે. એ જ્યારે ઋજુ હોય છે ત્યારે ભાષામાં ઋજુતા આવે છે. એ ઋજુ બને છે ત્યારે મનની ઋજુતા આવે છે. અને જ્યારે આ ત્રણેયની ઋજુતા આવે છે ત્યારે આપણા મનની સ્થિતિ, આપણા ધ્યાનની સ્થિતિ નિષ્પન્ન થાય છે. આ ઋજુતાની સ્થિતિમાં જ ફલિત થાય છે કે ઋજુ આત્માની શુદ્ધિ થાય છે અને ધર્મ તેનામાં સ્થિર થાય છે. આ ઋજુતા નથી આવતી તો આ કાવ્ય-પંક્તિનો અર્થ આપણા માટે વ્યર્થ બની જાય છે.

## પ્રશ્ન : સમાધાન

**પ્રશ્ન :** તાવમાં જેમ નાભિ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ તેમ બીજા આવેગોની મુદ્રાઓમાં ક્યાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ?

**ઉત્તર :** આવેગના સમયે અને સ્થિતિમાં શ્વાસ પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. શ્વાસ પર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય, તો તમે સમજી લેજો

કે શ્વાસ પર જેવું ધ્યાન એકાગ્ર બને કે તરત જ આપણે આવેગોને વિદાય આપી દીધી. શ્વાસ પર ધ્યાન જતાં જ શ્વાસ શાંત થવા લાગે છે અને શ્વાસનું શાંત થવું એટલે આવેગોની શાંતિ.

શ્વાસને શાંત કરવા માટે આપણે નાસાગ્ર પર, નાકના આગળના ભાગ ઉપર એટલે કે નીચે ધ્યાન કરીએ. નાકની નીચેનો જે હોઠ છે જ્યાંથી શ્વાસ આવે છે અને જાય છે ત્યાં મનને કેન્દ્રિત કરીએ. આમ કરવાથી શ્વાસ આપો-આપ શાંત થવા લાગે છે અને શ્વાસ શાંત થવાની સાથોસાથ આવેગ પણ આપમેળે શાંત થવા લાગે છે.

**પ્રશ્ન :** જુદી જુદી અનેક પ્રકારની સાધના-પદ્ધતિઓ છે. કોઈ પણ સાધના-પદ્ધતિ અપનાવીને શું જૈન સાધુ આગળ વધી શકે ખરો?

**ઉત્તર :** સાધનાનો પ્રશ્ન છે ત્યાં જૈન કે અજૈન એવો ભેદ નહીં પાડી શકાય. સાધના-પદ્ધતિ શુદ્ધ અર્થમાં સાધના-પદ્ધતિ જ છે. અધ્યાત્મમાં આ ભેદ નથી હોતો. આ ભેદ સાંપ્રદાયિક હોય છે. પરંતુ, અગાઉના વાર્તાલાપમાં મેં કહ્યું હતું કે ઘણા લોકોને એવો ભ્રમ છે કે જૈન પરંપરામાં સાધના-પદ્ધતિ નથી. યોગની પદ્ધતિ નથી. આથી જૈન યોગ કે જૈન સાધના-પદ્ધતિમાં થોડીક વાતો કરવી પડી છે. નહીં તો અધ્યાત્મની ગહનતામાં ઊતરનાર માટે આવો કોઈ પ્રશ્ન ઊભો જ નથી થતો. ત્યાં અધ્યાત્મમાં જૈનની સાધના-પદ્ધતિ છે, વૈષ્ણવની કે બીજા કોઈની સાધના-પદ્ધતિ છે એવા ભેદ વિલીન થઈ જાય છે. જ્યાં દૂધનો પ્રશ્ન છે ત્યાં ગાય કાળી છે, ધોળી છે કે ભૂરી છે કે લંગડી છે એવા પ્રશ્ન રહેતા જ નથી. સાધનાનો પ્રશ્ન શુદ્ધ સાધનાનો પ્રશ્ન છે. સાધના-પદ્ધતિમાં માત્ર આ જ જોવાનું છે કે કયા આલંબનથી મન શાંત થઈ રહ્યું છે. મનની પવિત્રતા વધી રહી છે અને આપણો સહજ અનુભવ આગળ વિકસી રહ્યો છે, આ બાબત જ મુખ્યતયા જોવાની છે.

પદ્ધતિઓ અનેક છે. દરેક વ્યક્તિ માટે એક જ પદ્ધતિ કામ કરે તેવું પણ નથી. રુચિ અલગ હોય છે દરેકની. ગ્રહણની ક્ષમતા પણ દરેકની ભિન્ન હોય છે. પકડવાની ભાવના પણ અલગ અલગ હોય છે, અને પરમાણુઓના સંયોગ પણ અલગ પ્રકારના હોય છે. શરીરરચનાની ભિન્નતાને લીધે આ બધી બાબતોમાં ભિન્નતા આવી જાય છે. આ સંજોગમાં આપણે માત્ર આ વિચાર કરવાનો છે કે જ્યાં સાધનાનો પ્રશ્ન છે ત્યાં અંતતઃ મુખ્ય સાધના જ છે. તે કોઈ શબ્દને ચોંટેલી સાધના નથી. સાધનામાં આપણે આગળ વધીએ ત્યારે આપણે આ બધી વાતો ભૂલી જ જવાની છે.

ભગવાન મહાવીર જૈન ન હતા. આજ આપણે જૈન છીએ. મહાવીર કોઈ પરંપરામાં ન હતા. કોઈના શિષ્ય પણ ન હતા. એમણે જાતઅનુભવ મેળવ્યો. જે સારું લાગ્યું તેનું આચરણ કર્યું. એ સમયે પણ અનેક પદ્ધતિઓ

ચાલુ હતી. તે પાર્શ્વની પરંપરાના અનુયાયી ન બન્યા. શ્રાવક પણ ન થયા. એ કુળમાં જન્મ્યા હતા પરંતુ પાર્શ્વના પણ અનુયાયી ન બન્યા. કહેવાય છે કે કોઈ સાધુઓ પાસે પણ તે ન ગયા. ધર્મ પણ ન સાંભળ્યો. પરંતુ તેમને જેવું લાગ્યું તેવું કર્યું.

સાધનાની આપણી ક્ષમતા વિકસે ત્યારે નામોની પાછળ આપણે કોઈ વિશેષ અર્થ જોડવાનો નથી. જૈન સૂત્રોમાં, મહાવીરની વાણીમાં સાધનાની કે યોગની પદ્ધતિઓ વિકસિત નથી — એવી જે આજે વિસ્મૃતિ અને ભ્રાન્તિ થઈ છે તેનું નિરસન કરવા માટે કેટલીક વાર આ જૈન સાધના-પદ્ધતિ, જૈન યોગ કે આગમોનો ઉલ્લેખ કરાય છે; વાસ્તવમાં તેમાં કોઈ ભેદ દેખાતો નથી.

આચાર્યશ્રીએ કહ્યું, જેનો ક્રમ પરિપકવ થયો નથી તેણે ત્યાં સુધી કોઈ ને કોઈ સાધના-પદ્ધતિનું આલંબન લેવું જ પડશે. આગળ વધતાં એ પદ્ધતિનું નામ છૂટી જશે. એ સત્ય પર ચાલ્યો જશે. ચાલતાં ચાલતાં તેના મનને જે કોઈ પદ્ધતિ ફાવી જશે, તે તેને સાચી દિશામાં લઈ જશે. જેમ કે, આપણા મુનિ દુલીચંદજીએ ધ્યાનની સાધના કરી. તેમણે કોઈ ખાસ લક્ષ્ય નક્કી નહોતું કર્યું. પરંતુ ચાલતાં ચાલતાં તેમને એક માર્ગ મળી ગયો. આ ક્રમ તો હોય જ છે, આ ક્રમમાં કોઈ મુશ્કેલી ન હોવી જોઈએ. પ્રારંભમાં તો કોઈ ને કોઈ માર્ગે ચાલવું જ પડશે, એ સ્પષ્ટ માલૂમ પડે છે.

**પ્રશ્ન :** સાધના-પથમાં વ્યક્તિનું બૌદ્ધિક હોવું જરૂરી છે? આપણી આસપાસ બૌદ્ધિકતાની જેટલી પ્રેરણા છે તેટલી સાધનાની પ્રેરણા છે ખરી? સાધનાનું પ્રશિક્ષણ શું અનિવાર્ય નથી?

**ઉત્તર :** આપણી ચેતનાના અનેક સ્તર છે. આપણો વિસ્તાર સ્તરીય થાય છે. આપણે એ નથી માનતા કે બૌદ્ધિકતાની જરૂર નથી. બૌદ્ધિક સ્તર ઘણો જરૂરી છે અને સાધનાના પથમાં પણ બૌદ્ધિક સ્તર એટલો જ જરૂરી છે. જે સાધકોનો બૌદ્ધિક સ્તર ઊંચો હોય છે તેઓને આધ્યાત્મિક સાધનાનાં અગ્રિમ તત્ત્વોને સમજવામાં ખૂબ જ સરળતા અને સહજતા રહે છે. જેમનો બૌદ્ધિક સ્તર નીચો હોય છે તેમને વિકાસમાં મુશ્કેલીઓ પડે છે. કેટલીક વ્યક્તિ એવી પણ હોય છે કે જે કોઈ બૌદ્ધિક સ્તર વિના જ સાધનાના શિખરે પહોંચી જાય છે. પરંતુ આ વિશિષ્ટતા સામાન્ય નથી બનતી. આનુપાતિક સ્થિતિમાં બૌદ્ધિક સ્તરનું હોવું જરૂરી છે. અને જેનો બૌદ્ધિક સ્તર સારો હોય છે તેને ઘણી બધી સુવિધાઓ રહે છે. ઐન્દ્રિક સ્તર, માનસિક સ્તર અને પછી આવે છે અતીન્દ્રિય સ્તર. આ સ્તર હોવા જરૂરી છે.

પ્રશ્ન હવે છે પ્રશિક્ષણનો. એ ઘણું જ જરૂરી છે. એ ઠીક છે કે આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ માટે બૌદ્ધિક હોવું જરૂરી હોય કે ન હોય, પરંતુ બૌદ્ધિક વ્યક્તિ માટે આધ્યાત્મિક હોવું ઘણું જ જરૂરી છે. અને મુનિ માટે તો તે

અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રશિક્ષણની વાત પોતે જ ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. કારણ કે આપણી ઘણી બધી ક્ષમતાઓ જે દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે તે અર્જિત થાય છે. જ્ઞાનના અભાવમાં આપણે એ ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા.

આપણાં ફેફસાંમાં લગભગ છ હજાર છિદ્ર શ્વાસ ભરવા માટે છે અને એક ફેફસામાં એક અબજ વાયુકોષ હોય છે. છિદ્રો છ હજાર હોય છે પરંતુ માણસ પ્રાયઃ મુશ્કેલીથી હજાર-દોઢ હજાર છિદ્રો સુધી વાયુ પહોંચાડી શકે છે. સાડા ચાર-પાંચ હજાર છિદ્રો તો નકામાં જ પડયાં રહે છે. ફેફસાંનાં તમામ છિદ્રોમાં જો પ્રાણવાયુ પહોંચાડી શકાય તો ન જાણે કેટલીય ચેતનાનો વિકાસ કરી શકાય. અનુભવની ક્ષમતા કેટલી વધી જાય? અને તો એ વ્યક્તિ વિલક્ષણ બની જાય. પણ આમ કેમ નથી થતું? સ્પષ્ટ છે કે જ્ઞાનના અભાવે નથી થતું. એક અબજ વાયુ-કોષોમાં વાયુ પહોંચાડવો, ફેફસાંનાં છ હજાર છિદ્રોમાં વાયુ પહોંચાડવો એ એક ઘણી મોટી ઉપલબ્ધિ છે. જેમને જ્ઞાન હોય છે તે થોડાંઘણાં વધુ પહોંચાડી શકે છે. બીજા ઓછા પહોંચાડે છે.

આપણા મગજમાં – મસ્તિષ્કમાં કેટલા જ્ઞાનતંતુઓ છે? કેટલાં છિદ્ર છે? કેટલાં પ્રકોષ્ઠ છે? આપણા મસ્તકમાં કેટલાય અબજો અબજ કોષો છે. એક માનસશાસ્ત્રીએ કહ્યું છે કે એક એક જ્ઞાનતંતુને એક એક કોષમાં હારબદ્ધ કરવામાં આવે તો હિન્દુસ્તાન તો શું આખી દુનિયા ભરાઈ જાય. પરંતુ આ બધા કોષોનો, એ જ્ઞાનતંતુઓનો એક ટકો તો શું, અર્ધો ટકો પણ કોઈ વિકસિત નથી કરી શકતું.

સાધનાથી નવું જ્ઞાન થાય છે. નવી સ્મૃતિઓ જાગે છે, નવા અનુભવ થાય છે. કેમ થાય છે આ બધું? કોઈ કોઈ કોષ જાગી જાય છે તો લાગે છે કે ઘણી મોટી પ્રાપ્તિ થઈ. બધા કોષોની વાત જવા દઈએ, તેમાંથી ચોથા ભાગના હિસ્સાને પણ જાગ્રત કરી શકીએ તો કેવો મોટો ચમત્કાર થાય? આપણી ક્ષમતાઓ ઘણી અદ્‌ભુત છે. આપણા માનસની ક્ષમતાઓ, આપણા જ્ઞાનતંતુઓની ક્ષમતા એટલી બધી છે, પરંતુ પ્રશિક્ષણના અભાવે, જ્ઞાનના અભાવે આપણે એમ નથી કરી શકતા.

પ્રશિક્ષણની વાત ઘણી જ મહત્ત્વની છે. હું સમજું છું કે આપણો આ જે ક્રમ શરૂ થયો છે, આચાર્યશ્રીએ આ જે શ્રેણી શરૂ કરી છે એ કદાચ પ્રશિક્ષણ માટે શરૂ કરી છે. અથવા તો પ્રશિક્ષણની પૃષ્ઠભૂમિના રૂપમાં તેનાથી પ્રેરણા જાગે, આપણી ભાવના વધે, અને આપણા હૈયે એવી જિજ્ઞાસા જાગે, એવી તરસ લાગે કે જે તરસને તૃપ્ત કરવા માટે કદાચ પ્રશિક્ષણની વ્યવસ્થા કરવી પડે. તો આ વાત ઘણી મહત્ત્વની છે. અત્યંત અનિવાર્ય અને નિતાન્ત આવશ્યક છે.

આચાર્યશ્રીએ કહ્યું, પ્રશિક્ષણનું જે પરિણામ આપણી સામે આવે છે તે પ્રત્યક્ષ છે. આ વખતે આ ચાર-છ મહિનામાં આપણે પ્રશિક્ષણનો થોડોક ક્રમ ચલાવ્યો. આનું પરિણામ આ રૂપમાં જોવા મળ્યું કે જેઓ આપણા વિરોધી હતા, સંતોની પાસે ક્યારે જતા નહોતા, આવવા નહોતા માગતા, વાત કરવા નહોતા ઇચ્છતા તેવાઓ પણ સાધના-પ્રિય બની ગયા છે અને આપણી ઉપાસક શ્રેણીમાં તેમનાં નામ પણ આવ્યાં છે. આથી હું પ્રશિક્ષણને ખૂબ જ આવશ્યક અને અનિવાર્ય લેખું છું. આપણે આ સંબંધમાં ગંભીરતાથી ચિંતન કરવું પડશે.

**પ્રશ્ન :** આગાઉના વાર્તાલાપમાં આપે વિવેક-પ્રતિમાની ચર્ચા કરી હતી. આ વિવેક શું છે?

**ઉત્તર :** વિવેકનો અર્થ છે, બે વસ્તુને વિભક્ત કરવી, છૂટી પાડવી. જે મળેલું – મિશ્રિત છે તેને અલગ કરતાં જવું, છૂટું પાડતાં જવું. આપણી સાધના-પદ્ધતિના આરંભથી અંત સુધીનું આ મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે.

વિવેકથી ચાલવાનું છે અને વિવેક સુધી પહોંચવાનું છે. શરીર, મન, ભાષા, શ્વાસ, સૂક્ષ્મ શરીર અને સંસ્કાર – આ બધાંનો વિવેક કરવાનો છે અને એ તમામને છોડી દેવાનાં છે. વિવેકમાં છોડવાની એટલી વાતો આવે છે: જે આપણા સ્થૂલ વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરે છે તે બધાંને છોડી દેવાનું છે. આ છે આપણા વિવેકની વાત.

પ્રશ્ન એ છે કે વિવેક કેવી રીતે કરવો? વિવેકનું પહેલું બિંદુ છે: સમ્યગ્ દર્શન અથવા અંતર્દૃષ્ટિનું નિર્માણ. અંતર્દૃષ્ટિના નિર્માણનું બીજું નામ છે વિવેક. તેનાથી આપણી આ દૃષ્ટિ સુદૃઢ બની જાય છે કે શરીર આપણું અસ્તિત્વ નથી. શરીર છે તે આપણે નથી. શરીર આપણા અસ્તિત્વથી અલગ વસ્તુ છે. શરીર અને અસ્તિત્વની અલગતાનો બોધ થવો તે સમ્યગ્-દર્શન છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે વિવેકની સાધના કેવી રીતે કરવી? શ્વાસ-સાધનાની મેં જે ચર્ચા કરી તે વિવેકની સાધનાનું પ્રથમ બિંદુ છે. જે વ્યક્તિ શ્વાસની સાધના કરવા લાગે છે તે શ્વાસની સાધના કરતાં કરતાં એ હદ સુધી પહોંચી જાય છે કે તેને પ્રતીત થાય છે કે શરીર અલગ પડ્યું છે અને હું પણ ક્યાંક અલગ છું. તમે શ્વાસને હોઠ પર, નાકની નીચે જુઓ અને ત્યાં મન લગાવો. અર્ધો કલાક, કલાક, દોઢ કલાક લગાતાર એમ કરતા રહો. એ સમયે બીજું કંઈ કરવાનું નથી, જપ-ધ્યાન આદિ પણ નથી કરવાનાં. માળા નથી ફેરવવાની. માત્ર શ્વાસ પર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું છે. તમને લાગશે કે કોઈ ચીજ અલગ થઈ રહી છે અને હું પણ અલગ થઈ રહ્યો છું. લાંબા સમયના અનુભવ બાદ આ વાત સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. આપણો આત્મા અને આપણું સ્થૂળ વ્યક્તિત્વ – આ બંનેને જોડનાર છે શ્વાસ. મન જતું રહે, વાણી જતી રહે, સ્થૂલ શરીર પણ જતું રહે, પછી શું રહે? રહે માત્ર શ્વાસ.

યોગી ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પ્રથમ મનનો નિરોધ કરે છે, પછી વચનનો અને પછી કાયાનો. ત્રણેય નિરુદ્ધ થઈ જાય પછી પાછળ શું બચે? છેલ્લે બચે છે શ્વાસ. આત્મા અને શરીર એ બેને જોડનારી સાંકળ છે શ્વાસ. બંનેનું માધ્યમ છે શ્વાસ. શ્વાસને બરાબર સમજી લઈએ તો આત્માને અલગ અને સ્થૂળ શરીરને અલગ — એમ બંનેને અલગ કરી શકીએ છીએ.

કેટલાક લોકો સ્વાધ્યાય પણ નથી કરતા, કશું જ નથી કરતા. તેમના માટે એક સીધું-સરળ આલંબન છે, તેઓ માત્ર શ્વાસ પર ધ્યાન કરે. તેમને થોડા જ દિવસમાં પ્રતીત થશે કે શરીર હળવું થઈ રહ્યું છે, આકાશમાં ઊડી રહ્યું છે અને કોઈ ચીજ ઊડી રહી છે. આ આપણી વિવેકપ્રતિમા હતી, પુરાણી-જૂની પદ્ધતિ હતી. રાતે બાર વાગ્યા બાદ વિવેકપ્રતિમા કરવામાં આવતી તે સૂર્યોદય સુધી ચાલતી. તેમાં કાયોત્સર્ગની સાથે વિવેકપ્રતિમા કરવામાં આવતી અને પોતાના અસ્તિત્વથી સ્થૂળ શરીરની ભિન્નતાની સ્પષ્ટ પ્રતીતિ થતી હતી.

૩

# શરીર-દર્શન

- શરીરના ઉપરના ભાગને જોવું
- શરીરના વચલા ભાગને જોવું
- શરીરના નીચેના ભાગને જોવું
- શરીર-દર્શનનું પરિણામ છે :
  - **અનાસક્તિનો વિકાસ**
  - **તનાવ[તાણ] વિસર્જન**
  - **મનની સ્થિરતા**

●

આપણો પ્રસ્તુત વિષય છે – ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ. ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણ માટે શ્વાસ, શરીર અને મનને સમજવાં ઘણાં જરૂરી છે. આ ત્રણને સમજ્યા વિના ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણની વાત સમજાતી નથી. શ્વાસ અંગે થોડીક વાતોની ચર્ચા કરી. આજ શરીર સંબંધમાં થોડીક વાતો કરવી છે. આપણું શરીર શ્વાસનો, ઇન્દ્રિયોનો, મનનો અને ચેતનાનો એક વિસામો છે. આ વિશાળ વિસામા અંગે થોડુંક જાણવું છે.

શરીર-દર્શનના અનેક દૃષ્ટિકોણ છે. એક વ્યક્તિ કામુક છે, તે શરીરને જુએ છે તો તે રંગ-રૂપ જુએ છે, આકાર જુએ છે, અને બાંધો જુએ છે. તેનો એક પોતાનો દૃષ્ટિકોણ છે. એક ડૉક્ટર છે, તે શરીરને જુએ છે. તેનો પણ એક દૃષ્ટિકોણ છે. તે પણ જુએ છે અને શરીરના એકએક અવયવને

જુઓ છે. એક સાધક છે, તે પણ શરીરને જુએ છે, જાણે છે. તેનો પણ પોતાનો એક દૃષ્ટિકોણ છે. એક જ દૃશ્યને અનેક દૃષ્ટિકોણોથી જોઈ શકાય છે. જોનારના દૃષ્ટિકોણ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે, દૃશ્ય એક હોય છે, અને પોતપોતાની દૃષ્ટિ અનુસાર સૌને દેખાય છે.

એક માણસ ટૉલ્સ્ટૉયને મળ્યો. મળીને એક અમીરની ઘણી જ નિંદા કરવા લાગ્યો. ખૂબ જ નિંદા કરી. પેટ ભરીને એ અમીરને ગાળો દીધી. તેનું ભૂંડું બોલ્યો. સાંભળીને ટૉલ્સ્ટૉયે એ માણસને કહ્યું : "સાંભળ. હું તને એક વાર્તા કહું છું. એક હતો ચોર. ચોરી કરવા નીકળ્યો. રાતે તે ખૂબ જ ફર્યો. પરંતુ ક્યાંય ચોરી કરવાની તક ન મળી. લોકો હજી જાગતા હતા. ચોરીનો મોકો ન મળ્યો. અને તું તો જાણે છે કે ચોરી ત્યાં થઈ શકે કે જ્યાં લોકો ઊંઘતા હોય, ઊંઘમાં હોય. જ્યાં જાગરણ હોય છે, ત્યાં ચોરી નથી થતી. લોકો જાગતા હતા. આથી ચોર ચોરી ન કરી શક્યો. રખડતો રહ્યો, રખડતો રહ્યો. રખડી રખડીને થાકી ગયો. છતાંય ચોરી કરવાનો ક્યાંય મોકો ન મળ્યો. થાકીને લોથ થઈ જતાં તે ગામની બહાર ગયો અને એક ઝાડ નીચે જઈને સૂઈ ગયો. રાતભર જાગ્યો હતો. સૂતાંવેંત ઘસઘસાટ ઊંઘી ગયો. સવાર થઈ, સૂરજ ઊગ્યો, પણ તે જાગ્યો નહીં.

સવાર થતાં લોકો ફરવા નીકળ્યા. ત્યાંથી એક દારૂડિયો નીકળ્યો. તેણે જોયું કે એક માણસ ઝાડની નીચે સૂતો છે. તેણે તેને બરાબર જોયો અને જોઈને તે બોલ્યો : 'જુઓ! કેવો અઠંગ દારૂડિયો છે આ! કેટલો બધો તેણે ઢીંચ્યો છે! નશામાં એટલો બધો એ ચૂર છે કે સૂરજ ઊગી ગયો છતાંય હજી તેનો નશો નથી ઊતર્યો. પાગલ છે, સાવ પાગલ! હજીય તે ઘોરી રહ્યો છે!' આમ બોલીને તે જતો રહ્યો.

થોડી વાર બાદ એક બીજો માણસ આવ્યો. એ હતો જુગારી. તેણે જોઈને કહ્યું : 'લાગે છે જુગારમાં દાવ હારી ગયો છે. રાતભર જુગાર રમ્યો અને બધું હારી બેઠો. થાક્યોપાક્યો સૂઈ રહ્યો છે. પહેલાં તો એ જુગાર રમ્યો શું કરવા? અને રમ્યો તો દાવ બરાબર રમ્યો કેમ નહીં? બેવકૂફ છે! હજીય તે ઘોરી રહ્યો છે.' આમ બબડીને તે પણ ચાલ્યો ગયો.

એના ગયા બાદ એક ત્રીજો માણસ આવ્યો. એ હતો એક ચોર. એણે વિચાર્યું : 'છે ને, હજીય ઊંઘે છે! લાગે છે મારી જેમ તેને પણ રાતે ક્યાંય સફળતા મળી નથી! મારો જ કોઈ ભાઈ લાગે છે. નિષ્ફળતાને લીધે નિરાશ થઈને પડ્યો રહ્યો છે.' આવું કંઈક બબડીને એ ચાલ્યો ગયો.

ત્યાં એક ચોથો માણસ આવ્યો. એ યોગી હતો. તેણે પણ ઝાડ નીચે સૂતેલા માણસને જોયો. જોઈને યોગી બોલ્યો : 'વાહ! કેવો મસ્તીમાં સૂતો છે! સાવ બેફિકર! કશી જ ચિંતા નથી. લાગે છે કોઈ સિદ્ધ માણસ,

એમ જ સૂઈ ગયો. ન કોઈ પથારીની પરવા, ન કોઈ બીજી ચીજની અપેક્ષા. એમ જ ભોંય પર સૂઈ ગયો. ખરેખર કોઈ વિભૂતિ જેવો લાગે છે આ માણસ. આવા માણસને તો વંદન કરવાં જોઈએ.' અને વંદન કરીને યોગી જતો રહ્યો."

દૃશ્ય એક જ હતું અને દૃષ્ટિકોણ અનેક. એક જ દૃશ્યને અનેક વ્યક્તિઓએ અનેક દૃષ્ટિકોણથી જોયું અને પોતાના પ્રતિભાવ વ્યક્ત કર્યા. આ એક ઘણું મોટું સત્ય છે. એક જ દૃશ્યને આપણે અનેક દૃષ્ટિકોણોથી જોઈએ છીએ. શરીર એક દૃશ્ય છે. તેને અનેક દૃષ્ટિકોણોથી જોઈ શકાય છે. સૌંદર્યની દૃષ્ટિથી શરીરને જોઈ શકાય છે. આ સ્થૂલ દૃષ્ટિ છે. સ્થૂલ દર્શનમાં આપણી સામે પહેલાં શરીર આવે છે.

બીજું દર્શન છે ડૉક્ટરનું, સૂક્ષ્મ દર્શન. તે શરીરના ઉપરના રંગ, આકાર કે પ્રકારને નથી જોતો. તે શરીરની રચનાને જુએ છે. તે શરીરની સંરચનાને જુએ છે. અને તે પણ પોતાની ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ જુએ છે.

ત્રીજો દૃષ્ટિકોણ છે સાધકનો. એ શરીરનું સૂક્ષ્મતમ દર્શન છે. ડૉક્ટર જે જોઈ નથી શકતો તે સાધક જુએ છે. આપણા શરીરમાં સાધનાનાં એટલાં કેન્દ્ર છે, સાધનાનાં એટલાં તથ્ય છે અને સાધના માટેની એટલી બધી ચાવીઓ છે કે તેને ફેરવવાનું – વાપરવાનું આવડી જાય તો આપણે ઘણું બધું પામી શકીએ તેમ છીએ.

સ્થૂલ દર્શન અંગે મારે કશું કહેવાનું નથી. અને સૂક્ષ્મ દર્શન સંબંધમાં કે જે ડૉક્ટરનો દૃષ્ટિકોણ છે, તેના વિશે પણ આજ નથી કહેવું. એ જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે. પરંતુ હમણાં તે નથી કહેવું. આજે મારે ત્રીજી દૃષ્ટિથી શરીરને જોવું છે. સાધનાની દૃષ્ટિથી શરીરને જોવું છે. સાધનાની દૃષ્ટિથી આપણા માટે શરીર કેટલું ઉપયોગી છે, તેના પર આટલો બધો ભાર શા માટે? એટલા માટે કે આપણા મનની શક્તિ, આપણી ઈન્દ્રિયોની શક્તિ, અરે! આપણી તમામ શક્તિનું કેન્દ્ર શરીર છે.

તમે જાણો છો કે આપણી પાસે મન છે. પણ મન આવ્યું ક્યાંથી? આપણી પાસે વાણી છે. વાણી ક્યાંથી આવી? જૈન દર્શનને જાણનારો કોઈ પણ જાણે છે કે મનનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી. વાણીનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી. અસ્તિત્વ છે માત્ર શરીરનું. એક પ્રકારે મન અને વાણી શરીરના જ ઉપભેદ છે, મૂળ નથી.

મન અને વચન બંને બને છે શરીર દ્વારા. જે પણ મન માટે પુદ્‌ગલ જોઈએ, સામગ્રી જોઈએ તે સામગ્રીનું આકર્ષણ થાય છે શરીર દ્વારા. વચન – વાણી માટે જે જોઈએ છે તેનું આકર્ષણ થાય છે શરીર મારફત. મન મન્યમાન હોય છે. મનન પહેલાં મન નથી હોતું. અને મનન બાદ મન નથી

હોતું. ભાષા ભાષ્યમાણા હોય છે. બોલ્યા બાદ ભાષા નથી હોતી. અને બોલવા અગાઉ ભાષા નથી હોતી. ભાષા અને મન – બંનેનું અસ્તિત્વ શરીર પર નિર્ભર છે, દેહ પર નિર્ભર છે, કાયયોગ પર નિર્ભર છે. પાયામાં બંને શરીરની પ્રવૃત્તિ છે.

જીવ શરીરને ઉત્પન્ન કરે છે. શરીર વીર્યને ઉત્પન્ન કરે છે અને વીર્ય મન, વચન અને કાયાની હલચલને પેદા કરે છે. મૂળતઃ શરીરનું અસ્તિત્વ છે. સમગ્ર શક્તિનું કેન્દ્ર, બધી જ શક્તિનું અધિષ્ઠાન, અને તમામ તાકાતનું સંગ્રહાલય કે આપણા આત્માની જેટલી પણ અભિવ્યક્તિ છે, તે બધી જ અભિવ્યક્તિનું જે એક ચક્ર છે, તે છે શરીર.

પાવરહાઉસમાં જનરેટર વીજળીનું ઉત્પાદન કરે છે. શરીર આપણી બધી શક્તિનું જનરેટર છે, ઉત્પાદક યંત્ર છે, વિદ્યુત-યંત્ર છે જે તમામ વીજળીને પેદા કરે છે. અને પછી તે અહીંથી પ્રવાહિત થાય છે.

આપણે આ દૃષ્ટિએ શરીરને જોયું નથી. જોવામાં આવે તો ઘણી અદ્ભુત ચીજો આપણા શરીરમાં વિદ્યમાન છે. ઉદાહરણ તરીકે આપણે કરોડરજ્જુનાં હાડકાં વિશે થોડું સમજીએ. શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તેનું ઘણું મોટું મહત્ત્વ છે, પરંતુ સાધનાની દૃષ્ટિએ તેનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

આપણા શ્વાસની ત્રણ પ્રણાલી છે. એક જમણી, બીજી ડાબી અને ત્રીજી એક મધ્યમાં. જમણી તરફની પ્રણાલીને ચંદ્રસ્વર કે ઇડા, અને ડાબી તરફની પ્રણાલીને સૂર્યસ્વર કે પિંગલા કહે છે. એક છે મધ્યવર્તી પ્રાણની ધારા. તેને સુષુમ્ણા કહે છે. ટ્યૂબની નળીની જેમ આ સુષુમ્ણા આપણા શરીરમાં હોય છે. નળીની જેમ જ પોલી કરોડરજ્જુનાં હાડકાં બરાબર પોલાં છે, ટ્યૂબની જેમ જ. અને એ ટ્યૂબમાં જે પોલ છે તે સુષુમ્ણા છે. તેમાંથી પ્રાણનો જે પ્રવાહ વહે છે તે સાચે જ જ્ઞાનતંતુઓને જાગ્રત કરે છે, પ્રતિભાને જાગ્રત કરે છે અને ચેતનાને ઊર્ધ્વગામી બનાવે છે.

ભગવાન મહાવીર ધ્યાન ધરતા ત્યારે ઊંચું જોતા, મધ્યમાં જોતા અને નીચે જોતા. ઊર્ધ્વલોક, મધ્યલોક અને અધોલોક, આ શું છે? આપણે આ લોકની વાત જવા દઈએ. આ આપણું શરીર છે. શરીરના ત્રણ ભાગ છે: ૧. ઊર્ધ્વભાગ, ૨. મધ્યભાગ, અને ૩. અધોભાગ.

આ વિભાગ પડે છે નાભિ (દૂંટી)થી. નાભિ છે મધ્યલોક. નાભિથી ઉપરનો ભાગ છે ઊર્ધ્વલોક અને નાભિથી નીચેનો ભાગ છે અધોલોક. આપણા આ ત્રણ લોક છે. નાભિની નીચે કામકેન્દ્ર છે અને તેની ઉપર છે જ્ઞાનકેન્દ્ર. આપણા પ્રાણનો પ્રવાહ નીચે જાય છે ત્યારે ચેતનાનું અધોગમન થાય છે. અને પ્રાણના પ્રવાહને ઉપરની તરફ લઈ જઈએ છીએ ત્યારે ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ થાય છે. મતલબ કે ચેતના ઉપરની તરફ ચાલી

જાય છે. ચેતનાને ઉપર કે નીચે લઈ જવી તે આપણી ઇચ્છા, આપણી સંકલ્પશક્તિ અને આપણા જ્ઞાન પર આધારિત છે. જે ઊર્ધ્વલોકને જાણે છે અર્થાત્ જે હૃદયચક્રને જાણે છે, જે વિશુદ્ધિચક્રને જાણે છે, જે આજ્ઞાચક્રને જાણે છે, જે સૂર્યચક્રને જાણે છે તે પોતાની ચેતનાને ઉપરની તરફ લઈ જાય છે.

ચેતનાને ઉપરની તરફ લઈ જવા માટે શરીરની રચનાને એ દૃષ્ટિએ જોવાની છે કે આપણા જ્ઞાનનાં કેન્દ્ર ક્યાં છે? જ્ઞાનની ગ્રંથિઓ ક્યાં છે? તમે એમ ન સમજશો કે સમગ્ર શરીરમાં જ્ઞાનનાં કેન્દ્ર છે. એ વાત ઠીક છે કે આત્મા સમગ્ર શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. અને ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણનું કે સાધનાનું ઘણું મહત્ત્વનું સૂત્ર છે, આત્મદર્શન.

આચાર્ય યોગીન્દુએ કહ્યું છે: "જ્યાં પણ નજર કરું છું ત્યાં ત્યાં આત્મા જ દેખાય છે." – આ એક ઘણું મોટું સૂત્ર છે. પગને જોઉં છું તો મને આત્મા દેખાય છે, માથાને જોઉં છું તો આત્મા દેખાય છે. ક્યાંય પણ જોઉં છું, મને આત્મા નજર આવે છે. આમ અહીં-ત્યાં સર્વત્ર આત્માનું દર્શન કરવું, ક્યાંય પણ આત્માને જોવો, શરીરના અણુએ અણુમાં આત્માને નિહાળવો – આ આત્મદર્શનનો દૃષ્ટિકોણ સાચે જ ઊર્ધ્વારોહણનો દૃષ્ટિકોણ છે. જે વ્યક્તિને આ દર્શનની ફાવટ આવી જાય છે તે દરેક જગાએ આત્માને જુએ છે. આવી વ્યક્તિ, આવો માણસ સમ્યગ્દ્રષ્ટા બની જાય છે. તેને ભેદજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને વિવેકની સાધના જાગ્રત થાય છે. આ છે વિવેકની સાધના.

પ્રશ્ન હતો, વિવેક પ્રતિમા શું છે? વિવેકની સાધના આ છે. શરીરના રોમેરોમમાં, અણુએ અણુમાં આત્માને જોવો — આ છે વિવેક પ્રતિમા. જે દેખાઈ રહ્યું છે તેમાં તમે ઊંડાણથી જોશો તો એમ લાગશે કે કંઈક સ્પંદન જેવું થઈ રહ્યું છે. અંદર જ્યોતિ જેવો આભાસ થઈ રહ્યો છે. આ આપણો જોવાનો અર્થ છે. આ આપણા જોવાની ક્રિયા છે. જો આપણે બરાબર જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો શરીરની ભીતર કંઈક બીજું જ નજરે પડશે. આ વાત જો આપણી સમજમાં બરાબર આવી જાય તો શરીરની ભીતરની બધી જ પ્રક્રિયાની ખબર પડી જશે.

આ આત્મદર્શન શબ્દ સામાન્ય જેવો લાગે છે, પરંતુ તે અસામાન્ય શબ્દ છે. તે રૂઢ થઈ ગયો છે તેથી તેનું મૂલ્ય આપણે નથી આંકતા. પરંતુ વાસ્તવમાં આ શબ્દની પછીતે કેટલી ભાવનાઓ છે, ઊંડી ભાવનાઓ સમાહિત છે તે તો તેનું ઉદ્‌ઘાટન કરવાથી જ જાણી શકાય.

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું: "આત્માને આત્માથી જાણો. આત્માને આત્માથી જુઓ." આ બંને સૂચનાઓ ઘણી જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આપણે આત્માને

આત્માથી નથી જાણતા. બીજાના શબ્દોના આધારે તેને જાણીએ છીએ. આપણે આત્માને આત્માથી નથી જોતા. બીજાને ઇશારે તેને જોઈએ છીએ. પણ વાસ્તવમાં જો આત્માને આત્માથી જાણવામાં આવે, પોતાના અનુભવથી જાણવામાં આવે અને ધ્યાનના ઊંડાણમાં ઊતરીને જાણવામાં આવે તો આત્માનું એ જ્ઞાન થાય છે જે હજારો શાસ્ત્રો દ્વારા નથી થતું. આપણે જો આત્માને આત્મા દ્વારા જોઈએ, આત્માને ચેતનાની ઊંડાઈમાં ઊતરીને જોઈએ તો આત્માનું એ દર્શન થશે જે બીજાના ઇશારા પરથી નથી થઈ શકતું.

આત્મદર્શન શાબ્દિક દર્શન નથી. ચેતનાના એ સ્તરોનું તે દર્શન છે કે જે આપણા મન અને ઇન્દ્રિયોથી અતીત છે. આપણે શરીરને અને શરીરની ક્રિયાઓને જોઈએ છીએ. આત્માનું દર્શન આપણને સહજ સુલભ નથી. આપણે સંસ્કારોને જોઈએ છીએ. જેટલી ધારણાઓ અને સંસ્કારો બનેલાં છે તે બધાંને જોઈએ છીએ અને તેમના દ્વારા જોઈએ છીએ. ઇન્દ્રિયો દ્વારા જોઈએ છીએ અને મન દ્વારા પણ જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પરંતુ સંસ્કાર, ઇન્દ્રિયો અને મન – આ બધાં જ, તમામેતમામ એ દર્શનમાં બાધક બને છે કે જે આત્માનું દર્શન છે. એ દર્શન તો ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે સંસ્કારોથી પર હોઈએ, ઇન્દ્રિયોથી પર હોઈએ. આ બધાંથી પર, એ ક્ષિતિજની પેલે પાર જે દર્શન છે તે છે, આત્માનું દર્શન. તે છે ચેતનાનું દર્શન. અને તે આપણી આંતરિક સહજતા, નિર્મળતા અને સ્વચ્છતાનું દર્શન છે.

મંડિતપુત્રે ભગવાન મહાવીરને પૂછ્યું : "હે ભગવંત! સંસ્કારોનું નિર્માણ કેમ થાય છે અને કેવી રીતે થાય છે?" ભગવાને કહ્યું : "સંસ્કારનું નિર્માણ સંસ્કારના નિમિત્તથી થાય છે અને થાય છે, ક્રિયાથી." જીવમાં કંપન અને સ્પંદન થાય છે. કંપન વિના કોઈ સંસ્કાર બનતો નથી. કંપનની અનેક ક્રિયાઓ થાય છે ત્યાર બાદ સંસ્કારનું નિર્માણ થાય છે, પરિણતિ થાય છે અને અમુક અમુક ભાવનું પરિણમન થાય છે.

જે અકંપિત છે, જેનામાં કંપન નથી, સ્પંદન નથી તેનામાં કોઈ પરિવર્તન થતું નથી. પરિવર્તન કે પરિણમનનું મૂળ છે કંપન, ક્રિયા. અક્રિયામાં કોઈ પણ પરિવર્તન થઈ નથી શકતું. સમગ્ર પરિવર્તન ક્રિયામાં થાય છે, ક્રિયાશીલમાં થાય છે અને ક્રિયાશીલ દ્વારા થાય છે. માણસ ક્રિયા કરે છે ત્યારે કંપન થાય છે. ક્રિયાનો મૂળ આધાર શરીર છે. શરીર નથી તો કોઈ ક્રિયા નથી. શરીરની ક્રિયા જેટલી તીવ્ર હશે, કંપન તેટલું તીવ્ર થશે. અને સંસ્કારનું નિર્માણ પણ તેટલું જ તીવ્ર બનશે. શરીરને શાંત અને સ્થિર કરવાનું મૂલ્ય અને મહત્ત્વ જ આ છે કે તે જેટલું શાંત અને સ્થિર બને છે તેટલા પ્રમાણમાં, તેના દ્વારા થતી બધી ક્રિયાઓ, ભલે તે વાણીની હોય, મનની હોય કે શ્વાસની હોય, શાંત બને છે. આથી જ

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું કે ક્રિયા દ્વારા સંસ્કારનું નિર્માણ થાય છે. અક્રિયા દ્વારા નથી થતું. સંસ્કારનો વિલય એ સ્થિતિમાં થાય છે કે જ્યારે ક્રિયા બંધ થઈ જાય છે.

આપણું શરીર આસ્રવ છે, દરવાજો છે. દરવાજો ખુલ્લો છે તેથી જ આટલા બધા લોકો ભેગા થયા. દરવાજો ઉઘાડો ન હોત તો આપણે આટલા બધા ભેગા ન થઈ શક્યા હોત. દરવાજો ખુલ્લો હોય તો કોઈ પણ આવી શકે છે. માણસ પણ આવી શકે છે અને પશુ પણ આવી શકે છે. વંટોળ પણ આવી શકે છે અને ધૂળ પણ આવી શકે છે. હવા પણ આવી શકે છે. દરવાજો બંધ હોય તો કશું જ આવી નથી શકતું. કોઈ જ નથી આવી શકતું. આપણું શરીર એક દરવાજો છે, આસ્રવ છે.

હોડી પાણીમાં તરી રહી છે. તેમાં તિરાડ પડી, કાણું પડયું. હોડીમાં પાણી ભરાઈ ગયું અને તે ડૂબવા લાગી. હોડી શા માટે ડૂબવા લાગી? કારણ તે આસ્રવ બની. આસ્રવવાળી બની ગઈ. કાણું પડયું કે પાણી ભરાવા લાગ્યું. પાણી ભરાયું તેથી હોડી ભારે બની. એ ભારે બની તેથી ડૂબવા લાગી. એ સમયે કુશળ નાવિક હોય છે, કુશળ કર્ણધાર હોય છે તો સૌથી પહેલાં તે તિરાડ અને કાણાને પૂરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કાણાંને – તિરાડોને પૂરી દે છે. તેથી પાણી ભરાતું બંધ થઈ જાય છે. અને જે પાણી હોડીની અંદર ભરાયેલું હોય છે તેને ઉલેચીને બહાર ફેંકી દે છે, તો હોડી તરતી થઈ જાય છે.

આ શરીર એક હોડી છે. તે ડૂબવા પણ લાગે છે અને તરવા પણ લાગે છે. જ્યારે તેનાં બધાં કાણાં – છિદ્રો ખૂલી જાય છે, આસ્રવનાં મુખ પહોળાં થઈ જાય છે ત્યારે બહારથી એટલું બધું શરીરમાં ઘૂસી જાય છે કે તે ડૂબવા લાગે છે. આ ડૂબવું તે હોડીનું ડૂબવું નથી. આ ડૂબવું તે આસ્રવો અને છિદ્રોનું ડૂબવું છે. પોતાના ડૂબવાની સાથોસાથ તે હોડીને – શરીરને પણ ડુબાડી દે છે. શરીરનાં આ છિદ્રોને ઢાંકવાં, આસ્રવોને અનાસ્રવ કરવા, કાણાંને – છિદ્રોને પૂરવાં તે આપણી સાધનાની પ્રક્રિયા છે.

છિદ્રોવાળી હોડી ડૂબી જાય છે અને છિદ્રો વિનાની હોડી તરી જાય છે. છિદ્રોવાળું શરીર, બહારથી બધું જ લેતું શરીર ડૂબે છે અને બહારથી સંવરણ કરતું છિદ્રહીન શરીર તરી જાય છે. શરીરની ક્રિયા જ્યારે સૂક્ષ્મ અને સ્થિર બને છે ત્યારે – એ સમયે ધ્યાનની સ્થિતિ નિષ્પન્ન થાય છે. મન શાંત અને સ્થિર બને છે ત્યારે તીવ્ર ધ્યાન બને છે. શરીર સ્થિર થવાથી ઊર્જા અને ઉષ્મા વધે છે. ધ્યાનની શક્તિ ખૂબ જ વધે છે અને અર્જિત સંસ્કારોનો નાશ કરવાની અદ્‌ભુત ક્ષમતા ઉત્પન્ન થાય છે.

મંડિતપુત્રના પ્રશ્નના જવાબમાં ભગવાન બોલ્યા: "જો, આગ સળગી રહી છે. તેમાં કોઈ પૂળો નાખે તો શું થાય?" "ભગવંત! તે બળી જાય."

"ગરમ તવો છે. તેના ઉપર કોઈ માણસ પાણીનાં ટીપાં નાખે તો શું થાય?" "ભગવંત! તે શોષાઈ જાય." આગ ઘાસના પૂળાને બાળી નાખે છે અને ગરમ તવો પાણીનાં ટીપાંને શોષી લે છે. આવી અપ્રકંપ અવસ્થામાં, શરીરની સ્થિર અવસ્થામાં, છિદ્રોને રોકવાની અવસ્થામાં શરીરમાં એ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે કે જે સંસ્કારોને ભસ્મીભૂત કરી નાખે છે.

આ બધું શરીરની સ્થિરતા થવાથી થાય છે. શરીરની સ્થિરતા થયા વિના કશું થતું નથી. આથી સર્વપ્રથમ શરીરની સ્થિરતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જરૂરી છે. કારણ જે મૂળ છે તેના પર જ જો ધ્યાન કેન્દ્રિત ન થાય તો ઉપર ઉપરની ચીજો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી શો લાભ થશે?

એક સંન્યાસી જંગલમાં જઈ રહ્યો હતો. ત્યાં તેણે એક વેલ જોઈ. પહેલાં કદી વેલ તેણે જોઈ ન હતી. તેનું પાદડું તોડીને ખાધું તો કડવું લાગ્યું. ફૂલ ચાખ્યું, કડવું લાગ્યું. ફળ ખાધું, તે પણ કડવું લાગ્યું. તેને થયું, આ તે શું? બધું જ કડવું કડવું? પછી તેણે મૂળને ઉખાડયું અને તેને ચાખ્યું, તો તે પણ કડવું નીકળ્યું. ત્યારે તે બોલ્યો: "અરે! આમાં પાંદડાંનો શો દોષ? ફૂલ અને ફળનો પણ શો દોષ? જ્યારે મૂળ જ કડવું છે ત્યારે તેનાં પાંદડાં, ફૂલ અને ફળ કડવાં હોય તેમાં શી નવાઈ?" જ્યારે આપણું મૂળ જ કડવું છે, શરીર જ કડવું છે ત્યારે તેના પર મીઠાં ફળ કયાંથી લાગે?

શરીર મૂળ છે. મન અને વાણી તેનાં પાંદડાં, ફૂલ અને ફળ છે. શરીરની કડવાશ નથી ગઈ ત્યાં સુધી મન-વાણીની કડવાશ કેવી રીતે જવાની? એ કલ્પના પણ આપણે ન કરવી જોઈએ કે શરીરની ચંચળતામાં આપણા શ્વાસ, આપણી વાણી અને આપણું મન શાંત અને સ્થિર થઈ જશે.

બૌદ્ધોએ શરીરની સ્થિરતા માટે 'કાય વિપશ્યના'નો એક માર્ગ બતાવ્યો છે. કારણ જ્યાં સુધી કાયા પ્રત્યે, શરીર પ્રત્યે આપણું મમત્વ હશે, આપણી આસક્તિ હશે ત્યાં સુધી સ્થિરતા નહીં આવે. શરીરને શાંત અને સ્થિર બનાવવાની ચાહના છે પરંતુ તેના પ્રત્યે આસક્તિ અને મમત્વ છે ત્યાં સુધી તે સ્થિર કેવી રીતે બની શકે? બની જ ન શકે. તેમણે એક પદ્ધતિ આપી. શરીરને જુઓ. શરીરનું દર્શન કરો. તેઓ પોતાના સાધકોને લાશ–મૃતદેહ પાસે લઈ જઈ તેને બતાવે છે કે જુઓ, આ માંસ છે, આ મજ્જા છે, આ લોહી છે. જેમ ડૉકટર પોતાના વિદ્યાર્થીને બધી ચીજો એક એક કરીને સમજાવે અને શીખવે છે તેમ તેઓ પણ પોતાના નવા સાધકોને બધી ચીજો બતાવે છે અને સમજાવે છે. અને પછી તેમને પૂછવામાં આવે છે, એ વાતનો અનુભવ કરાવે છે કે બોલો, આ શરીરમાં સાર કયાં છે? અને સાર શું છે? – આ પ્રકારના શરીર-દર્શન દ્વારા શરીર પ્રત્યે અનાસક્તિ આવતી.

જૈન સાધક અશૌચ ભાવના — અશુચિ ભાવના દ્વારા શરીરથી અનાસક્ત રહેવાનો અભ્યાસ કરાવતા. મહારાજા શ્રેણિક અને મહારાણી ધારિણીએ મેઘકુમારને કહ્યું : "તું દીક્ષા નહીં લઈ શકે." મેઘકુમારે વળતું કહ્યું : "તો શું અહીં હું આ શરીરના આધારે રહું? શું છે મારું આ શરીર? તે પિત્તનું આસ્રવ છે, વમનનું આસ્રવ છે, શુક્રનું આસ્રવ છે, શ્લેષ્મનું આસ્રવ છે. દુનિયાભરમાં જેટલા પણ અશુદ્ધ પદાર્થો છે તે બધાનું આ શરીર આસ્રવ છે. એક દિવસે તેનો નાશ થઈ જશે. આજે કે કાલે તે અચૂક ચાલ્યું જવાનું છે. આવા શરીરના ભરોસે શું હું મારી શાશ્વતની સાધના ઠુકરાવી દઉં?"

જેને શરીરની વાસ્તવિકતા સુપેરે સમજાઈ જાય છે તે તેમાં આસક્ત નથી બનતો. તે એ પંથે પગલું નથી માંડતો કે જે તાણ અને ત્રાસ પેદા કરે અને ચંચળતાને જન્માવે. એ તો શરીરને એ પંથે જવાનું સાધન બનાવી દે છે કે જે શરીરની આસક્તિને વિસર્જિત કરવાનો — આસક્તિને ખંખેરી નાખવાનો પંથ છે. આપણી માનસિક સ્થિરતામાં અને માનસિક સ્થિરતાની દિશામાં જે બાધક બને છે તે શરીર ખરી પડે છે. શરીર રહે છે. તે બિચારું શું બગાડે છે? શરીર રહેવામાં કોઈ મુશ્કેલી નથી. શરીર છોડવાનું છે તેનો અર્થ એ નથી કે તે મરી જાય. શરીર છોડવાનો અર્થ એ છે કે તે આપણી ચંચળતાને ખતમ કરી નાખે. તે આપણને ચંચળ ન બનાવે. જેવી આસક્તિ છૂટી તેવું જ શરીરનું મૃત્યુ થઈ જાય છે. એ શરીરનું મૃત્યુ કે જે આપણને ચંચળ બનાવી રહ્યું હતું.

તાણ — તનાવ પેદા થાય છે, કલ્પનાથી. કલ્પના જન્મે છે મમત્વથી અથવા તો આસક્તિથી. આપણે પરિશ્રમ કરીએ છીએ, કામ કરીએ છીએ, ત્યાર પછી તેની અશેષની અનુભૂતિ થાય છે. કંઈ જ કરવાનું હવે બાકી નથી એવી અનુભૂતિ થતાં જ મન હળવું બની જાય છે. શરીર હળવું થઈ જાય છે. અને હજી તો ઘણું કરવાનું બાકી છે એવી કલ્પના સાથે કામ પૂરું કરવામાં આવે છે તો આ શેષની અનુભૂતિ આપણાં મન અને મગજ પર એવો ભાર બની રહે છે કે તેથી આપણી કામ કરવાની ક્ષમતા પણ ઘટી જાય છે. આ અશેષની અનુભૂતિ મમત્વનું વિસર્જન છે, તાણનું વિસર્જન છે અને શરીર-સ્થિરતાનું ઘણું સબળ કારણ છે. આ શેષની જે અનુભૂતિ છે તે બધો જ બોજ આપણા પર લાદે છે.

રાવણે મરતી વખતે કહ્યું હતું કે મારે હજી ત્રણ કામ કરવાનાં બાકી છે. દુનિયામાં એવો કયો માણસ છે કે જેણે મરણ સમયે અધૂરપની — શેષની અનુભૂતિ ન કરી હોય? મરણ સમયે જેને અધૂરપની અનુભૂતિ નથી થતી અથવા જીવતેજીવત જેને શેષની અનુભૂતિ નથી થતી અને જે પ્રત્યેક

પળે અશેષની અનુભૂતિ કરે છે અર્થાત્ જે અનુભવે છે કે મારે હવે કંઈ જ કરવાનું અધૂરું નથી — બાકી નથી — શેષ નથી, વહેતી ક્ષણમાં જે પ્રાપ્ત છે તે થઈ રહ્યું છે, બીજી પળે કંઈ કરવાનું શેષ નથી — આવી અનુભૂતિ જો કોઈ વ્યક્તિએ કરી હોય તો તે વ્યક્તિએ કરી હોય છે કે જેણે મમતા છોડી હોય, આસક્તિ ફગાવી દીધી હોય અને શરીર પ્રત્યે નિર્મમ અને અનાસક્ત બની હોય.

આ બધા દૃષ્ટિકોણોને ધ્યાનમાં રાખીને આપણે જો શરીર પર વિચાર કરીએ છીએ તો એ સ્થિતિએ પહોંચીએ છીએ કે શરીરની ક્રિયા અને અક્રિયા પર આપણા મનની ક્રિયા અને અક્રિયા, મનની ચંચળતા અને સ્થિરતા નિર્ભર છે. આથી આપણે શરીરને ગૌણ નહીં માનીએ. શરીરનું મૂલ્ય ઓછું નહીં આંકીએ. સાધનાના ક્ષેત્રમાં તેનું મૂલ્ય આપણે આંકવાનું છે. જે વ્યક્તિ સાધના-પંથે પ્રયાણ કરવા ચાહે છે, તેમાં પ્રગતિ કરવા ઇચ્છે છે તે જો શરીરનું બરાબર મૂલ્યાંકન નથી કરતી તો તે સાધનાની ઊલટી દિશામાં જ પગ વાળે છે.

## પ્રશ્ન : સમાધાન

**પ્રશ્ન :** આપે હમણાં કહ્યું કે શરીર સ્થિર થતાં મન સ્થિર બની જાય છે અને શરીર ચંચળ બનતાં મન ચંચળ બની જાય છે. પરંતુ ધ્યાનમાં તો શરીર સ્થિર રહે છે છતાંય મન ચંચળ રહે છે. ભજન, કીર્તન, જાપ આદિ કરતી વખતે શરીર તો ચંચળ રહે છે પણ મન સ્થિર બની જાય છે. આ દૃષ્ટિએ આનો મેળ કેવી રીતે બેસે?

**ઉત્તર :** આપણે મનને અકારણ જ ગુનેગાર બનાવી મૂક્યું છે. ચંચળતાના સંદર્ભમાં આપણે જેટલું માની લીધું છે તેટલું મન દોષિત નથી, એટલું તે અપરાધી નથી. મન તો બિચારું વાહક છે. અભિવ્યક્તિનું તે સાધન છે.

આપણી સામે બલ્બ છે. વીજળીનો પ્રવાહ આવે છે અને એ બલ્બ તેને પ્રકટ કરે છે. બલ્બ વીજળી પેદા નથી કરતો, તે વીજળીને પ્રકટ કરે છે. મન ચંચળતાને પેદા નથી કરતું, તેને તે પ્રકટ કરે છે. ચંચળતા મનની નથી અને મનમાંય નથી. ચંચળતા છે સ્મૃતિની. ચંચળતા છે સંસ્કારની. આપણા મગજના કોષોમાં સ્મૃતિ સંચિત છે. આપણા સ્મૃતિકોષો ઉત્તેજિત થાય છે. વૃત્તિઓ જાગે છે; મન તેમને અભિવ્યક્તિ આપે છે. આથી બધો જ દોષ આપણે મન ઉપર ઢોળી દઈએ છીએ.

વાસ્તવમાં ચંચળતા માટે મનનો શો દોષ છે? ચંચળતા એટલા માટે થાય છે કે આપણી કાયાની સ્થિતિ બરાબર નથી. આપણે જે સંસ્કારોને અર્જિત

ન કરીએ, સ્મૃતિઓને ભેગી ન કરીએ ...ને એક વહેતા પ્રવાહની જેમ તે આપણી ભીતર આવે અને વહેતી બીજી દિશામાં ચાલી જાય તો મન ચંચળ નહીં થાય. શરીર સ્થિર થતાં મન ચંચળ થાય છે એ સમજવામાં કદાચ આપણી ભૂલ થતી હશે. શરીરની સ્થિરતા સધાઈ કે ન સધાઈ એ જાણવું પણ કંઈ સરળ નથી. સ્થિરતાની મુદ્રામાં આપણે બેસી જઈએ તે એક વાત છે, પરંતુ જ્યાં સુધી મનનો શરીરથી યોગ નથી થતો, શબ્દ અને વિકલ્પનો મનથી વિયોગ નથી થતો, વિયોજન નથી થતું અને સંયોજન બન્યું રહે છે ત્યાં સુધી સ્થિરતા સધાતી નથી.

શરીરની સ્થિરતા માટે એ જરૂરી છે કે જેમ તેમાં ગતિ ન હોય તેમ જ તેમાં આસક્તિનો વેગ પણ ન હોવો જોઈએ. આસક્તિનો દોરો જો ખેંચાયેલો રહે છે, મમતાની દોરીથી આપણે તેને ખેંચતા રહીએ તો શરીરની સ્થિરતા નિષ્પન્ન નથી થતી, ખરા અર્થમાં શરીરનું વિસર્જન નથી થતું. આપણે આ વાત સમજવી જરૂરી છે કે શરીરની અપ્રકંપતા કેવી રીતે આવે? આ માટે શરીરના અવયવોને નિર્દેશ આપવો ઘણો જરૂરી છે. તમને થશે કે શરીરના અવયવોને નિર્દેશ કરવાથી શું થશે? તે શું આપણો નિર્દેશ માનશે? મનો-વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે આવું થઈ રહ્યું છે. આજ તે ખાલી કલ્પનાની વાત નથી. પ્રયોગ-ભૂમિ ઉપર તે ઊતરી રહી છે. આપણે જે અવયવને નિર્દેશ દઈએ છીએ તે આપણા નિર્દેશને માનવા લાગે છે. કોષ્ઠબદ્ધતાની (કબજિયાતની) સ્થિતિમાં જેઓ આદેશ નહીં પરંતુ પ્રેમપૂર્વક પોતાના આંતરડાને નિર્દેશ આપે છે, તેમના ઉત્સર્ગની ક્રિયા બરાબર થવા લાગે છે. બીજા અવયવોમાં પણ આવું બને છે. તમને જાણવાની ઇચ્છા છે કે આમ કેમ થાય છે? તેનું એક કારણ છે.

ભગવાન મહાવીરને પૂછવામાં આવ્યું : 'ભગવંત! આપણું મન સજીવ છે કે નિર્જીવ? તે ચેતન છે કે અચેતન?

ભગવાને કહ્યું : મન જીવ નથી, અજીવ છે. મન ચેતન નથી, અચેતન છે. વાણી અંગે પૂછયું તો ભગવાને એ જ કહ્યું, વાણી અજીવ છે, અચેતન છે. જ્યારે કાયા અંગે પૂછયું તો ભગવાને કહ્યું : કાયા સજીવ પણ છે અને નિર્જીવ પણ છે. કાયા ચેતન પણ છે અને અચેતન પણ છે. કાયા ચેતન કેવી રીતે? તે પૌદ્‌ગલિક છે. તે પુદ્‌ગલોનો, પરમાણુઓનો એક સમૂહ છે. તો પછી સજીવ કેવી રીતે? ચેતન કેવી રીતે? આમાં ઘણો ઊંડો અર્થ છે.

શરીરનો – કાયાનો આપણી ચેતના સાથે એટલો ગાઢ સંબંધ છે કે શરીરના અણુ-અણુમાં ચેતના વ્યાપ્ત છે. ચેતના વિના કાયાની પ્રવૃત્તિ થતી નથી અને કાયા વિના ચેતનાની અભિવ્યક્તિ થતી નથી. શરીર અભિવ્યક્તિનું સૌથી મોટું અને પ્રથમ સાધન છે. આ નિકટતાને લીધે, આ તાદાત્મ્યને કારણે શરીરને

ચેતન પણ કહ્યું છે. જ્યાં ચેતનાનો પ્રવેશ છે, અણુ-અણુમાં ચેતના વ્યાપ્ત છે તો જે નિર્દેશ આપણે કાયાને આપીએ છીએ, તે કાયાને નહીં, આપણી ચેતનાને પ્રાપ્ત થાય છે અને ચૈતન્યમય જે અણુ-અણુ છે તે આપણા નિર્દેશને સ્વીકારે છે, માની લે છે અને આપણે જે તરફ લઈ જવા ઇચ્છીએ છીએ તે તરફ જવા તૈયાર થઈ જાય છે.

આપણે નિર્દેશની વાત જો બરાબર સમજીએ અને ધ્યાન કરતાં પહેલાં આપણા શરીરને બરાબર નિર્દેશ આપીએ અને આપવાનો અભ્યાસ કરીએ તો શરીરમાં અદ્‌ભુત સ્થિરતા આવવા લાગશે. એ સ્થિતિમાં મન અને વાણી એકદમ શાંત થઈ જશે. મનની સ્થિરતા માટે શરીરની સ્થિરતા જરૂરી છે તેમ શરીરની સ્થિરતાને સમજવી પણ જરૂરી છે અને શરીરની સ્થિરતાને બરાબર સાધવી પણ જરૂરી છે. આ જો બરાબર સધાઈ જાય તો, શરીર સ્થિર થવા છતાંય મન ચંચળ રહે છે તે ફરિયાદ નથી રહેતી. શરીર સ્થિર થતાં મન સ્થિર થઈ જાય છે.

ભજન, કીર્તન, જપ આદિમાં મન સ્થિર નથી થતું, તે એક દિશાગામી થઈ જાય છે. દિશાગામી થવું એક વાત છે અને સ્થિર થવું તે બીજી વાત છે. આથી બંને વિષયમાં આપણને આ ભ્રાન્તિ ન થવી જોઈએ. આપણી વ્યાપ્તિની વિરુદ્ધ વ્યાપ્તિ ન થવી જોઈએ. એ વ્યાપ્તિ આ હશે કે જ્યાં કાયાની સ્થિરતા છે, ત્યાં મનની સ્થિરતા છે અને જ્યાં કાયાની ચંચળતા છે ત્યાં મનની સ્થિરતા નથી.

**પ્રશ્ન :** અહંકાર અને મમકારનો સીધો સંબંધ મન સાથે છે કે શરીર સાથે? અને મન સાથે છે તો શરીરના શિથિલીકરણથી શું લાભ છે?

**ઉત્તર :** શરીરની પ્રવૃત્તિ અને તેની સાથોસાથ શ્વાસની સંસ્કાર પર જે ચોટ પડે છે તેથી સ્મૃતિ જાગ્રત થાય છે. આ સ્મૃતિ જાગતાં જ અહંકાર અને મમકાર પ્રબુદ્ધ બની મનના પ્રવાહમાં વહેવા લાગી જાય છે. આપણને લાગે છે કે મનમાં અહંકાર આવ્યો, મમકાર થયો, પરંતુ આ તો અભિવ્યક્તિ થઈ. આ તો તેના પ્રવાહમાં તેનું વહેવું થયું. પરંતુ તે બંને મનથી ઉત્પન્ન નથી થયાં. મનથી નથી આવ્યાં. નદીના વહેણમાં કોઈ લાકડું તણાઈને આવે તો આપણે એમ નહીં કહીએ કે નદીના વહેણમાં લાકડું જન્મ્યું છે. તેનો જનક બીજો છે. તેની શોધ આપણે બીજી દિશામાં કરવી પડશે. અહંકાર અને મમકારનો જન્મ મનમાં નથી થયો. તે મનમાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યા છે. આ વાતને આપણે બરાબર સમજી લઈએ તો એ સમજવામાં જરાય મુશ્કેલી નહીં રહે કે શરીરનું શિથિલીકરણ કરવાથી વૃત્તિઓ પર, સંસ્કારો પર કે સ્મૃતિઓ પર ચોટ નથી પડતી અને એ ચોટ વિના અહંકાર અને મમકારની ભાવના

જાગતી નથી. અને એ ભાવના ન જાગે તો મનની ધારામાં તેનો પ્રવાહ નહીં આવે. આમ જો મૂળ સુધી જઈએ, ઊંડાણમાં જઈએ, તો શરીરની સ્થિરતા અને ચંચળતા પર આપણા સંસ્કારોનું, આપણી વૃત્તિઓનું, અહંકાર અને મમકારનું પ્રકટ થવું કે ન થવું ઘણું બધું નિર્ભર છે, તે આપણને સ્પષ્ટ દેખાઈ આવશે.

૪

# ચિત્તનું નિર્માણ

- ચિત્તનું નિર્માણ કર્યા વિના કોઈ જીવી ન શકે.
- કયા પ્રકારના ચિત્તનું નિર્માણ કરવું ?
- એવા ચિત્તનું નિર્માણ કરીએ જેવા આપણે થવું હોય.
- ચિત્ત-નિર્માણનાં મહત્ત્વપૂર્ણ સૂત્ર છે:
  - ધ્યેયનું ચિંતન.
  - ધ્યેય સાથે તદ્રૂપ બનવું.

•

આચાર્ય હેમચન્દ્રે લખ્યું છે કે જ્યારે વસ્તુનો સંક્ષેપ કરીએ છીએ ત્યારે તે અપર્યાપ્ત બની જાય છે. પર્યાયનો સ્વીકાર નથી કરતા ત્યારે વસ્તુ સંકોચાઈ જાય છે અને જ્યારે વસ્તુનું વિવેચન કરીએ છીએ ત્યારે દ્રવ્ય સમાપ્ત થઈ જાય છે.

બે અવસ્થાઓ છે: એક પર્યાયની અવસ્થા અને બીજી દ્રવ્યની અવસ્થા અર્થાત્ વસ્તુની અવસ્થા. આપણા જીવનમાં આ બંને અવસ્થાઓ બને છે. એક છે અસ્તિત્વ અને એક છે વ્યક્તિત્વ. અસ્તિત્વનો અર્થ છે હોવું અને વ્યક્તિત્વનો અર્થ છે કંઈક થવું. અસ્તિત્વની અનુભૂતિ માત્ર હોવાની અનુભૂતિ છે. આપણે છીએ, એ સિવાય બીજો કોઈ અનુભવ નથી થતો. અસ્તિત્વની આ અનુભૂતિમાં આપણી પૂરેપૂરી ચેતના સક્રિય થાય છે. અખંડ ચેતના સક્રિય થાય છે. આપણે કંઈક છીએ, આ આપણા વ્યક્તિત્વની અનુભૂતિ છે.

આમાં આપણી ખંડિત ચેતના સક્રિય બને છે. આપણી ચેતનાની આ બે અવસ્થાઓ છે, જેને આપણે યોગની ભાષામાં ચિત્તાતીત અવસ્થા અને ચિત્તનિર્માણની અવસ્થા કહી શકીએ.

એક હોય છે ચિત્તાતીત અવસ્થા, જેમાં ચિત્ત નથી હોતું. એક હોય છે ચિત્ત-નિર્માણની અવસ્થા. આ ચિત્ત-પર્યાયની અવસ્થા છે. શુદ્ધ આત્મ-દ્રવ્યની અવસ્થા છે, તે ચિત્તાતીત અવસ્થા છે અને પર્યાયની અવસ્થા જેને 'થોકડોં'ની ભાષામાં કહે છે 'અનેરી' (અનન્ય) આત્માની અવસ્થા, તે છે ચિત્ત-પર્યાયની અવસ્થા. ચિત્ત-નિર્માણની અવસ્થા.

ચિત્ત અને મનનો એક ક્રમ ચાલે છે. સામાન્યતઃ આપણે સમજીએ છીએ કે ચિત્ત અને મન એક છે. પણ વાસ્તવમાં તે બંને એક નથી. અનુયોગદ્વાર સૂત્રમાં 'तच्चित्त, तमन्ना, तल्लेश्य અને तद्-अध्यवसाय' – આવો એક ક્રમ આવે છે. ઘણો જ સુંદર છે આ ક્રમ. કેટલીય વાર એમ લાગ્યું કે આ પર્યાયવાચી શબ્દો છે. પરંતુ આ પર્યાયવાચી નહીં, ઉત્તરોત્તર અવસ્થાઓના સૂચક છે.

અધ્યવસાય આપણી ચેતનાની સૂક્ષ્મ પરિણતિ છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં તેને કહે છે, અવચેતન મન. આ અવચેતન મનની જે સ્થિતિ છે, તે અધ્યવસાય છે. આપણા અધ્યવસાય લેશ્યાને પ્રભાવિત કરે છે. લેશ્યા દ્વારા મનનું નિર્માણ થાય છે અને તેના પર ચિત્ત નિયંત્રણ સ્થાપિત કરે છે. ચિત્ત બુદ્ધિ છે, તે પરિણમનશીલ નથી. એ સ્થાયી હોય છે. મન પરિણમન-શીલ છે. લેશ્યા દ્વારા મન ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ સાંખ્યદર્શન અને યોગ-દર્શન માને છે કે સત્ત્વ, રજ અને તમ — આ ત્રણ ગુણ છે અને આ પ્રકૃતિ ત્રિગુણાત્મક છે. આ પ્રકૃતિથી મન ઉત્પન્ન થાય છે, ચિત્ત ઉત્પન્ન થાય છે. જૈન દર્શનમાં જે લેશ્યા છે તેનાથી મન ઉત્પન્ન થાય છે. મનની જે બધી ક્રિયાઓ છે, તેનું જે એક આખું તંત્ર છે, તે ભૌતિક તંત્ર છે. તેમાં ખુદ પોતાનામાં ચેતના નથી.

ચેતના ચિત્તથી સંક્રાન્ત થાય છે. મન, ઇન્દ્રિય, સ્મૃતિ, પ્રત્યભિજ્ઞા — આ તમામ તંત્ર છે. સ્વયં પોતે અચેતન તંત્ર છે. ચેતના તેમાં સંક્રાન્ત થાય છે ચિત્ત દ્વારા. આ પરિણમનશીલ છે. લેશ્યા દ્વારા મન ઉત્પન્ન થતું રહે છે. જે પ્રકારનો અધ્યવસાય હોય છે, તે પ્રકારની બહારની લેશ્યા પેદા થઈ જાય છે. લેશ્યા તો રહે જ છે. તેના વર્ણમાં પરિવર્તન આવી જાય છે. આજની યોગની ભાષામાં, મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં તેને 'ઑરા' (aura) કહે છે. દરેક માણસના શરીરની બહાર એક 'ઑરા' હોય છે. પ્રભામંડળ હોય છે. દરેક વ્યક્તિની આસપાસ તે હોય છે. 'ઑરા' પૂર્ણ વિકસિત બને છે તો તે છ ફૂટમાં ચોતરફ ફેલાઈ જાય છે. આ 'ઑરા'ના આધાર પર

નિર્ણય કરવામાં આવે છે કે વ્યક્તિ કેવી છે? તેનો સ્વભાવ કેવો છે? તેના મનોભાવ કેવા છે? તે સ્વસ્થ છે કે બીમાર? વગેરે વગેરે.

ભારતીય યોગમાં જ્યોતિ પર ધ્યાન કરવાની વાત આવે છે અને ધ્યાન કરનારાઓ કહેવા લાગે છે કે અમને જ્યોતિ જેવું દેખાય છે. આ જ્યોતિ શું છે? તે 'ઑરા' જ છે. જ્યોતિ પર જ્યારે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ ત્યારે આપણે 'ઑરા' સાથે સંપર્ક સાધીએ છીએ. આપણા પ્રભામંડળ સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરીએ છીએ. અને સૌથી પ્રથમ આ તેજસ્, જે આપણી તેજોલેશ્યાથી શરૂ થાય છે અને બાદમાં તેજસ્ 'ઑરા' જ સૌથી પ્રથમ આપણી સમક્ષ વ્યક્ત થાય છે.

યોગદર્શનમાં મહર્ષિ પતંજલિએ પણ કહ્યું છે — મનની ઉત્પત્તિ આ ત્રણ ગુણોથી થાય છે. શુક્લ, કૃષ્ણ અને રક્ત – આ ત્રણ મનની પ્રકૃતિઓ છે. જૈન દર્શનમાં છ લેશ્યા માનવામાં આવી છે. પરંતુ વાસ્તવમાં કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત આ ત્રણેય કૃષ્ણની અંતર્ગત આવે છે અને તેજસ્‌ને લાલના રૂપમાં લઈ શકીએ છીએ. શુકલ લેશ્યાનો વર્ણ શુકલ છે.

શરીર જીવથી ઉત્પન્ન થાય છે. વીર્ય શરીરથી ઉત્પન્ન થાય છે અને યોગ વીર્યથી ઉત્પન્ન થાય છે. લેશ્યાથી ઉત્પન્ન થાય છે – મનનો યોગ. વાસ્તવ-માં આ લેશ્યા શક્તિનું ઘણું મોટું કેન્દ્ર છે. મૂલારાધનામાં તેની ઘણી વિસ્તૃત ચર્ચા છે. અધ્યવસાય શુદ્ધ હોય છે ત્યારે લેશ્યા શુદ્ધ હોય છે. તે એક આખું વર્તુળ છે. આપણે અધ્યવસાયથી શરૂ કરીએ અને પછી ચિત્ત સુધી પહોંચીએ. એક પછી એકની શુદ્ધિનો ક્રમ આવે છે. વાસ્તવમાં આ લેશ્યા, પ્રભા, પ્રભામંડળ (ઑરા) જે છે તે આપણા મનનું નિર્માણ કરે છે. તેનાથી મન બને છે. કારણ મન તો પરિણામી છે. મન સ્થાયી તત્ત્વ નથી. મન પરિણામી છે, પરિણમનશીલ છે. એક પર્યાય છે. કષાય-આત્માથી કષાય-મન ઉત્પન્ન થાય છે. નિમિત્ત મળતાં કષાય-મન સમાપ્ત થઈ ગયું. બીજી પળે કોઈ અનુકૂળ વાતાવરણ મળ્યું હર્ષ-મનનું નિર્માણ થયું. ત્રીજી ક્ષણે કોઈ પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ શોક-મન નિર્મિત થયું. પછીની પળે કોઈ એવું નિમિત્ત મળ્યું કે ભય-મનનું નિર્માણ થયું. એક દિવસમાં આપણે સેંકડો લાખો મનનું નિર્માણ કરીએ છીએ. અર્થાત્ જેટલી આપણી અનુભૂતિઓ છે, જેટલા આપણા પર્યાય છે, તેટલાં જ મનોનું નિર્માણ થાય છે. એક મનનું નિર્માણ થાય છે અને એ અવસ્થાનો આપણે તે સમયે અનુભવ કરીએ છીએ.

હું માનું છું કે હવે બે અવસ્થાઓ તમને બરાબર સ્પષ્ટ થઈ ગઈ હશે. એક ચિત્તાતીત અવસ્થા અને બીજી ચિત્ત-નિર્માણની અવસ્થા. આપણા ચિત્તનું નિર્માણ થતું રહે છે અને આપણે હજારો હજારો અવસ્થાઓમાંથી

પસાર થઈએ છીએ. કારણ પર્યાયનું પરિવર્તન થતું રહે છે અને તેવું જ ચિત્તનું નિર્માણ થતું રહે છે. હવે આપણી સમક્ષ પ્રશ્ન એ છે કે પર્યાયનું આ જે વર્તુળ છે, તેને આપણે એમ જ ચાલવા દઈએ કે ચિત્તના નિર્માણને આપણા આધીન કરી લઈએ? આપણે ઇચ્છીએ તેવા ચિત્તનું નિર્માણ કરીએ?

દશવૈકાલિકમાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ શબ્દ આવ્યો છે: **'होउकामेणं...'** જે થવા ચાહે છે. **'કંઈક બનવા'** ઇચ્છે છે. અને **'કંઈક થવું – બનવું'** આપણા માટે જરૂરી છે. કારણ જ્યાં સુધી ચિત્તાતીત અવસ્થા સતત સાધ્ય નથી રહેતી ત્યાં સુધી કંઈક ને કંઈક થવું — બનવું તો પડે જ છે. હવે આપણે આમાં પસંદગી કરવાની છે કે આપણે શું થઈએ — બનીએ? ભગવાન મહાવીરે પસંદગી કરી છે, જેટલા પણ સાધક થયા છે તે સૌએ પસંદગી કરી છે કે અમારે શું થવું છે? કારણ પસંદગી કર્યા વિના કોઈ કંઈ બની શકતું નથી. જે પણ સાધક હોય છે તે પસંદગી કરે છે કે મારે શું થવું છે. તેના આધારે તેના ચિત્ત-નિર્માણની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. આ પરિણમનશીલ મનની અવસ્થાઓમાંથી એક એવું સઘન નિર્માણ કરીએ, જેથી તે અવસ્થા આપણા માટે મુખ્ય બની જાય, ટકી જાય અને એવી સબળ બની જાય કે બીજા નિર્માણની અવસ્થા તેને તોડી ન શકે. તેની ટક્કર ન લઈ શકે. આ હોય છે સઘન અવસ્થાનું નિર્માણ. આવી સઘન અવસ્થાનું નિર્માણ આપણા માટે ત્રાણ બની શકે, ઢાલ બની શકે.

ચિત્ત-નિર્માણની સ્થિતિથી બધા લોકો પરિચિત છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ તેનાથી અપરિચિત નથી. જે પ્રકારે ચિત્તનું નિર્માણ થઈ જાય છે, તે તેના માટે સુખનો વિષય બની જાય છે. કેટલાક માછીમાર માછલાં પકડવા ગયા. ધોધમાર વરસાદ વરસવા લાગ્યો. તેઓ પોતાનું કામ ન કરી શક્યા. આથી એક બગીચામાં ચાલ્યા ગયા. વરસાદ વધુ વધ્યો. બહાર જઈ શકાતું ન હતું. આથી તેઓએ માળીને કહ્યું કે જગા આપો. માળીએ જગા આપી, થોડી વાર ઊભા રહીને બેસી ગયા અને બોલ્યા કે ઊંઘ નથી આવતી. કારણ ક્યાંકથી દુર્ગંધ આવે છે. આપસ આપસમાં વાતો કરી. પછી માળીને કહ્યું: "અમને અહીં ઊંઘ નથી આવતી." માળીએ કહ્યું: "મકાન તો સારું છે. પાણીની વાછંટ પણ અંદર નથી આવતી. શાંતિથી સૂઈ જાઓ." માછીમારો સૂઈ ગયા. પરંતુ થોડી વારે ફરી ઊભા થઈને કહ્યું: "ક્યાંકથી દુર્ગંધ આવી રહી છે. આથી ઊંઘ નથી આવતી." માળીએ કહ્યું: "દુર્ગંધ તો ક્યાંય નથી. અહીં તો ફૂલો ઊગેલાં છે અને તેની સુવાસ આવી રહી છે." માળી સમજદાર હતો. આટલું કહીને તેણે માછીમારોને પૂછ્યું: "તમારી પાસે શું છે?" તેમણે કહ્યું: "માછલી ભરવાના ટોપલા." માળીએ કહ્યું: "તો તમને ઊંઘ આમ નહીં આવે. આ ટોપલાઓને તમે તમારા મોં પર ઢાંકીને સૂઈ જાઓ.

તમને તરત ઊંઘ આવી જશે." માછીમારોએ તેમ કર્યું અને તેમને ઊંઘ આવી ગઈ.

આ હતું ચિત્તનું નિર્માણ. તેમનું ચિત્ત એવું બની ગયું હતું કે તેમને માછલીની ગંધ ફાવી ગઈ હતી. તેમાં તેમને આનંદનો અનુભવ થતો હતો. ફૂલની સુગંધ તેમને દુર્ગંધ આપતી હતી અને માછલીની દુર્ગંધ તેમને સુગંધ આપતી હતી.

ન માલૂમ, માછીમારોના જેવું ચિત્ત કેટલાય લોકોનું હોય છે. ઘણા એવા છે કે જેમને જમતી વખતે ઝઘડો ન કરે તો તેમને ખાવાનું પચતું નથી. કારણ તેમના ચિત્તનું નિર્માણ એવું બની ગયું છે. એ સમયે તે સંસ્કાર પૂરો થાય છે. એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે તો તેમને આનંદનો અનુભવ થાય છે, નહીં તો નથી થતો.

દરેક વ્યક્તિ ચિત્તનું નિર્માણ કરે છે. અને ચિત્તનું નિર્માણ કર્યા વિના કોઈ જીવી નથી શકતું. પ્રશ્ન એ છે કે આપણે કેવા ચિત્તનું નિર્માણ કરવું? જેને 'કંઈક બનવાની' ભાવના છે, જે પોતે કંઈક થવા ઇચ્છે છે, જેને કશુંક મેળવવું છે એ વ્યક્તિએ આ પસંદગી કરવાની છે. જે માત્ર અનાયાસ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનું રમકડું બનવા નથી માગતા, અને પોતાને કંઈક બનાવવા ચાહે છે તેમણે આ નિર્માણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. તેની કેટલીક પ્રક્રિયા હું પ્રસ્તુત કરવા ચાહું છું.

ચિત્ત-નિર્માણ માટે સૌથી પહેલાં આપણે ધ્યેયની પસંદગી કરવી પડશે કે મારે શું બનવું—થવું છે? એક બીમાર માણસ નીરોગી થવા ઇચ્છે છે. એક ધ્યેયનું નિર્માણ થઈ ગયું. અર્થાત્ એ વ્યક્તિ સ્વસ્થ-ચિત્તનું નિર્માણ કરે. એક માણસ બ્રહ્મચારી બનવા ચાહે છે, તો તે બ્રહ્મચર્ય-ચિત્તનું નિર્માણ કરે. એક માણસ પ્રસન્ન રહેવા માગે છે તો તે પ્રસન્ન-ચિત્તનું નિર્માણ કરે. આ પ્રમાણે આપણી જે અપેક્ષા છે, તે ધ્યેય આપણે પહેલાં પસંદ કરી લીધું. આપણું ધ્યેય નિશ્ચિત થઈ ગયું. હવે ધ્યેય સુધી પહોંચવાનું છે.

કેવી રીતે ધ્યેય સુધી પહોંચીશું? આ માટે આપણે એક કલ્પનાચિત્ર બનાવવું પડશે. ચાહે કોઈ વ્યક્તિ હોય, જે ધ્યેય સુધી પહોંચવું છે, તેનું ચિત્ર બનાવવું પડશે. બ્રહ્મચર્યના ધ્યેયે પહોંચવું છે તો મનમાં સ્થૂલિભદ્રનું ચિત્ર બનાવવું પડશે. એવી વ્યક્તિનું કલ્પનાચિત્ર બનાવી લેવું કે જે વ્યક્તિમાં આપણું ધ્યેય પૂર્ણતઃ સાકાર થાય. ભલે તે આપણું કાલ્પનિક ચિત્ર હોય. એ ચિત્ર આપણે લીધું અને ધ્યાન-મુદ્રામાં બેઠા. શરીરને બિલકુલ શૂન્ય કરી દીધું. પછી એ ચિત્તને, એ કલ્પનાને આપણે સાકાર કરી. કલ્પનાને સાકાર કરી આપણે પ્રાણાયામ શરૂ કરી દીધો. ભાવી ચિત્તની નિર્મળતા માટે, તેની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવા માટે, રેચક અને બાહ્ય કુંભક — આ બંને ઘણી મહત્ત્વની

કડીઓ છે. આપણે પ્રાણનું રેચન કરી કુંભક કર્યો. બાહ્ય કુંભકને આપણે જેટલો સમય બહાર રાખીએ છીએ તેટલો સમય ચિત્તની નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય છે. અને ચિત્તની નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય છે તો તેનું પ્રતિબિંબ જલદી પડે છે. ચિત્તની નિર્મળતા માટે આ રેચક અને બાહ્ય કુંભક ખૂબ જ સુંદર પ્રક્રિયા છે. પ્રાણ-શ્વાસ જેટલા બહાર રહેશે તેટલી નાડી-શુદ્ધિ થશે અને ચિત્તની શુદ્ધિ થશે. પતંજલિએ પણ આનું સુચારુ પ્રતિપાદન કર્યું છે.

પ્રાણના **વિચ્છર્દન** અને **ધારણાથી** ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે. આ વિચ્છર્દન છે રેચક અને ધારણા છે બાહ્ય કુંભક. આ બંને સ્થિતિ આપણી ઉપલબ્ધિ હશે. જેમ સ્થૂલિભદ્રનું ચિત્ર આપણે સામે લીધું. આપણી કલ્પના હોય તો હવે તેના પુનરાવર્તનની જરૂર નથી. તે મૂર્ત અર્થાત્ બ્રહ્મચર્યમય આપણી સામે છે. રેચક કરીએ છીએ અને તેના પછી કુંભક કરીએ છીએ અને ફરી એક વાર તેને જોઈએ છીએ. ફરી બીજી વાર આપણે રેચક કર્યો, કુંભક કર્યો અને પુનઃ તેની તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. આ ઉપક્રમને આપણે બે વાર, ચાર વાર, દસ વાર અને પચાસ વાર કરતા જ જઈએ. બેચાર દિવસ બાદ એવો અનુભવ થશે કે તેની સાથે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત થઈ રહ્યું છે. આ છે આપણો **તન્મૂર્તિયોગ**. તન્મય બની જવું. આ સ્થિતિમાં એવંભૂતનયની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે.

રેચક અને કુંભકને ફરી ફરીને કરતા જાઓ, એ પ્રકારે ચિત્તનું નિર્માણ થતું જશે. ચિત્તનું નિર્માણ થાય છે, પર્યાયનું નિર્માણ થાય છે. કારણ જ્યારે આપણે સ્વાભાવિક પર્યાયમાં રહીએ છીએ ત્યારે આપણને કોઈ નિમિત્તની જરૂર નથી રહેતી. આ બધા વૈભાવિક પર્યાય છે. ચિત્તનું નિર્માણ જો ખરાબ થાય છે તો વૈભાવિક પર્યાય છે અને ચિત્તનું નિર્માણ જો સારું થાય તો તે પણ વૈભાવિક પર્યાય છે. સ્વાભાવિક પર્યાય તો નથી. પરંતુ આ વૈભાવિક પર્યાય પણ, બીજા વૈભાવિક પર્યાયોનો કે સમસ્યાઓનો પાર પામવા માટે જરૂરી છે.

સ્વસ્થ ચિત્તના નિર્માણ માટે યોગના આચાર્યોએ વિચાર કર્યો છે. એક સામાન્ય દાખલો આપું. ખાધું. એ પછી વ્યક્તિને લાગે કે પચતું નથી, અગ્નિ મંદ છે, તો તેણે શું કરવું જોઈએ? તેના માટે કહેવામાં આવ્યું કે તમે ખાધા પછી સૂર્યનું ધ્યાન કરો. સૂર્યની કલ્પના કરો. અગ્નિની કલ્પના કરો. તેનાથી તેજસ્‌ની કલ્પના થાય છે, આપણા મનની પરિણતિ તેજોમય થવા લાગે છે. બીજી પ્રક્રિયા નિર્માણ કરાઈ છે. અર્થાત્ પૂરકની. આપણે જે પ્રકારનું ચિત્તનું નિર્માણ કરવા ચાહીએ છીએ તેમાં તેજસ્-પ્રધાન તત્ત્વની જરૂર છે અથવા તો શીત-પ્રધાન તત્ત્વની જરૂર છે. શરીરમાં ગરમી લાવવી છે અને ચિત્ત-પર્યાયને ગરમી દ્વારા ઉત્તેજિત કરવા છે તો આપણે એક પ્રકારની પ્રક્રિયા

કરવી પડશે કે જમણા સ્વરથી, જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લઈ કુંભક કરો અને કુંભક કરી ડાબા નસકોરાથી શ્વાસને બહાર કાઢો. આ ક્રમને વારંવાર કરો. જેટલી વાર કરી શકો એટલી વાર કરો. શ્વાસ લેવો ડાબે નસકોરેથી અને છોડવો જમણે નસકોરેથી. તમે આમ પચાસેક વાર કરીને જુઓ. ઠંડીની ઋતુમાં પણ પરસેવો વળી જશે. એટલો ગરમ શ્વાસ થઈ જશે કે એ સ્થિતિમાં પણ કેટલીક અવસ્થાઓનું નિર્માણ થઈ શકે છે. તિબેટમાં આવો પ્રયોગ પણ ચાલે છે. ત્યાં એક પ્રયોગ ચાલે છે, હીટ-યોગનો. એક સાધકને ઠંડીમાં બરફ પર સુવડાવે છે અને તેને કહે છે કે પરસેવો લાવો. કપડાં બધાં ખોલી નાખે છે અને પછી પૂરકનો પ્રયોગ કરે છે. સૂર્યસ્વરથી શ્વાસ લેવાનો પ્રયોગ કરે છે. પ્રયોગ કરતાં કરતાં જ્યારે પરસેવો વળવા માંડે છે ત્યારે એ સાધક પોતાની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થઈ જાય છે.

આચારાંગ સૂત્રમાં આવે છે કે જે સમયે બીજા લોકો ઠંડીમાં નિવાસ-સ્થાન શોધતા હતા, એ સમયે ભગવાન મહાવીર વગર વસ્ત્રે બહાર જઈને ચંક્રમણ કરતા હતા. શું તેમને ઠંડી નહોતી લાગતી? લાગતી હતી. પરંતુ કેટલીક પ્રક્રિયા એવી છે કે જેના દ્વારા તે પર વિજય મેળવી શકાય છે. હવે તમે જુઓ કે તમે જઈ રહ્યા છો. એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ કે ખૂબ જ ઠંડી પડવા લાગી. મકાન આવ્યું નહીં. પવન જોરશી ફૂંકાઈ રહ્યો છે. શું કરશો? એક ઉપાય થઈ શકે છે અને તે છે યોગની સરળ ફૉર્મ્યુલા. એ સમયે સૂર્ય જેવા જેટલા તૈજસ્ પદાર્થ છે તેને વારંવાર યાદ કરો. ફરી ફરીને યાદ કરો. અને મનનું તેવું નિર્માણ કરો. તમારી આફત ઘણા અંશે દૂર થઈ જશે. ઠંડીની અનુભૂતિ ઓછી થશે અને એવો અનુભવ થશે કે શરીરને જેટલી ગરમી જોઈએ તેટલી ગરમી મને મળી રહી છે.

બરાબર એ જ પ્રમાણે જો શીત-ચિત્તનું નિર્માણ કરવું હોય તો એથી ઊલટો પ્રયોગ કરી અર્થાત્ શ્વાસ લીધો ચન્દ્ર સ્વરથી, કુંભક કર્યો અને છોડયો સૂર્યસ્વરથી. શ્વાસ ડાબેથી લીધો અને જમણે નસકોરેથી છોડયો. આ ક્રમને ફરી ફરીને કરતા જાઓ. એક બે વખતમાં કશું નહીં થાય. તેને ઓછામાં ઓછા ચાલીસ-પચાસ વાર કરશો તો બરાબર અનુભવ થશે, કે એ પ્રકારના ચિત્તનું નિર્માણ થઈ રહ્યું છે. તેને પુનઃ પુનઃ કરતા જાઓ. ઘણી ઠંડકનો અનુભવ થવા લાગશે. બીજી પણ એક વધુ પ્રક્રિયા છે, તે ઠંડીમાં કરવાની નથી. શીતલી પ્રાણાયામ, શીતકારી પ્રાણાયામ અને ભુજંગી પ્રાણાયામ—આ ત્રણ પ્રાણાયામ આપણા શીત-ચિત્તનું નિર્માણ કરે છે.

માની લો કે પેટ ઘણું ગરમ છે અને એવું લાગે છે કે જાણે પેટમાં આગ લાગી છે. બળતરા થાય છે પેટમાં. ભુજંગી પ્રાણાયામથી તમને તરત ઠંડકનો અનુભવ થવા લાગશે. ભુજંગી પ્રાણાયામમાં પૂરું મોં ખોલીને ખૂબ જ

ઝડપથી શ્વાસ લેવાના હોય છે. એ સમયે એટલી ઠંડી લાગશે કે જાણે કોઈ ઠંડી ચીજ ગળામાં નાખવામાં આવે છે. ગરમી તેજ થઈ ગઈ. એ સમયે ઠંડી ચીજોને — હિમાલય, બરફ જેવી ચીજોને — યાદ કરો. તરત જ ઠંડી પરિણતિ શરૂ થઈ જશે.

વિશેષાવશ્યક ભાષ્યમાં જીવોના અનુગ્રહ અને ઉપઘાતની એક ઘણી લાંબી ચર્ચા આવે છે. અનુગ્રહ અને ઉપઘાત આ બંને પુદ્‌ગલો દ્વારા થાય છે. ત્યાં મનના પ્રસંગમાં ચર્ચા છે કે જો ઇષ્ટ માનસિક પુદ્‌ગલ ગ્રહણ કરવામાં આવે છે તો જીવનો અનુગ્રહ થાય છે અને જો અનિષ્ટ પુદ્‌ગલ ગ્રહણ કરવામાં આવે છે તો ઉપઘાત થાય છે. તમે જો ખૂબ ચિંતા કરો છો, ઘણો શોક કરો છો, અતિ ઈર્ષ્યા કરો છો તો એ પ્રકારના પુદ્‌ગલો ગ્રહણ કરો છો અને એથી તમારા મન પર એટલી ખરાબ અસર થશે કે તમારાં તન અને મન બંને ખરાબ થવા લાગશે. બંનેની પરિણતિઓ ખરાબ થવા લાગશે. અર્થાત્ ઉપઘાત થવા લાગશે. અને જો તમે પ્રસન્નતા, મૈત્રી, આદિ સારી વાતોનું ચિંતન કરો છો તો અનાયાસ એવા ઇષ્ટ પુદ્‌ગલોનું ગ્રહણ થશે કે તમારું મન સારું બનવા લાગશે અને ચિત્ત સ્વસ્થ થવા લાગશે. ભોજનના અનુગ્રહ અને ઉપઘાત થાય છે. સારું ભોજન મળે છે તો શરીર સ્વસ્થ બને છે, શરીર નીરોગી અને સારું બને છે. ખરાબ ભોજન મળે છે તો શરીર વિકૃત બનવા લાગે છે. જ્યારે સ્થૂળ પુદ્‌ગલ આપણને આટલા પ્રભાવિત કરી શકે છે તો સૂક્ષ્મ પુદ્‌ગલો તો ઘણા વધુ પ્રભાવિત કરી શકે છે. આ પૂરેપૂરો અનુગ્રહનો સિદ્ધાંત છે, અનુગ્રહ કરનારી સામગ્રીનું ગ્રહણ અને તેના આધાર પર ચિત્તનું નિર્માણ. આ ચિત્ત-નિર્માણની પ્રક્રિયા છે.

મેં બે અવસ્થાઓ — એક ચિત્તાતીત અવસ્થા અને બીજી ચિત્ત-નિર્માણની અવસ્થા — ની ચર્ચા કરી. ચિત્ત-નિર્માણ તો આપણું થાય જ છે. આપણે એ પસંદ કરવાનું છે કે આપણે કયા પ્રકારના ચિત્તનું નિર્માણ કરવું છે. ત્રીજી બાબત એ આવે છે કે આપણું જે ધ્યેય છે એ ધ્યેયને અનુકૂળ સામગ્રીનું ચયન કરીએ અને તે પ્રકારનું ચિત્ત આપણે બનાવીએ, નિર્મિત કરીએ. ચોથી બાબત છે, ચિત્ત-નિર્માણની પ્રક્રિયા. આ પ્રક્રિયા શું છે? તેમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે — ધ્યેયની કલ્પના અર્થાત્ ધ્યેયનું ચિંતન.

यदा ध्यानबलाद् ध्याता शून्यीकृत्य स्वविग्रहम् ।
ध्येयस्वरूपाविष्टत्वात् तादृक् संपद्यते स्वयम् ॥

— ધ્યેયના સ્વરૂપમાં આવિષ્ટ થઈ જવું, તે આવેશની પ્રક્રિયા છે. આવેશ આવે છે ત્યારે મનમાં ક્રોધ ઊતરે છે. બીજી વાત આપણા મનમાં ઊતરી જાય છે. આવિષ્ટ થવું — એકમેકમાં ઓગળી જવું. આપણા શરીરને તો શૂન્ય બનાવી દીધું અને સામે ધ્યેય છે તેમાં આવિષ્ટ થવાનું શરૂ કર્યું.

તેમાં ઓગળવાનું શરૂ કર્યું. ઓગળતાં ઓગળતાં એટલા ઓગળી ગયા કે ધ્યેય અને ધ્યાતા બંને એક થઈ ગયા. આ ગુણ-સંક્રમણનો સિદ્ધાંત છે. યોગીના દેહમાં એ પ્રકારનું ધ્યાન કરવાથી ગુણ-સંક્રમણ થઈ જાય છે. મતલબ કે જે ગુણ ધ્યેયનો છે તે તેમાં સંક્રામિત થઈ જાય છે. મહાવીરનો સમત્વ ગુણ છે અને મહાવીરના ધ્યાનમાં આવિષ્ટ થઈ ગયા તો મહાવીરનું સમત્વ આપણી ભીતર પ્રકટ થવાનું શરૂ થઈ જશે. આ છે ગુણ-સંક્રમણનો સિદ્ધાંત.

આ પ્રકારના ચિત્તનું જ્યારે નિર્માણ કરી લઈએ છીએ ત્યારે વિકૃત માનસનું નિર્માણ આપોઆપ સ્થગિત થઈ જાય છે. અને એ પ્રમાણે આપણે આપણી સાધનાની મંજિલ નક્કી કરી લઈએ છીએ અને આપણા ચિત્તની આધીનતા આપણે સ્વયં પ્રાપ્ત કરી લઈએ છીએ. જે પ્રકારે ચિત્તનું નિર્માણ, જેટલા પ્રકારના પર્યાયોનું નિર્માણ આપણને જીવવા માટે જરૂરી હોય છે, આપણી સાધના માટે આવશ્યક હોય છે, એ પ્રકારના પર્યાયોનું નિર્માણ કરીને એ પર્યાયોમાંથી પસાર થતાં થતાં આપણે પર્યાયાતીત સ્થિતિ સુધી પહોંચી જઈએ છીએ.

## પ્રશ્ન : સમાધાન

**પ્રશ્ન** : ચિત્ત અને મન શું બંને અલગ અલગ હોય છે?

**ઉત્તર** : ચેતનાનો એ પર્યાય કે જે આપણી યોગ્યતાને અનુરૂપ વિકસિત થાય છે, તે છે ચિત્ત. અને મન છે તેના દ્વારા નિર્મિત થનાર ક્રિયા-સંચાલનના તંત્રનું એક મુખ્ય સાધન. તેમાં વિષયના સંપર્કથી માંડીને સ્મૃતિ, પ્રત્યભિજ્ઞા સુધીનું પૂરું એક ચક્ર આવી જાય છે. ક્રિયા-સંચાલનનું એક મુખ્ય તંત્ર છે. આ તંત્ર દ્વારા આપણે બાહ્ય જગતમાં સંપર્ક સ્થાપિત કરીએ છીએ. ત્યાં સુધી સમગ્ર ક્રિયાનું સંચાલન મન કરે છે. મન છે પરિણમન-શીલ, મન ઉત્પન્ન થાય છે અને વિનષ્ટ થાય છે; જન્મે છે અને નાશ પામે છે. એક ક્ષણમાં મન હોય છે અને બીજી ક્ષણે તેનો નાશ થાય છે. મનનથી પહેલાં મન નથી અને મનન બાદ પણ મન નથી. મન ઉત્પન્ન થતું રહે છે અને ચિત્ત તેના પર સ્થાયી નિયંત્રણ કરનાર છે.

આપણે જ્યારે ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે આપણે વિચારીએ છીએ કે આ વાત પર મન સ્થિર કરીએ. પણ મન સ્થિર થતું નથી. ભીતરમાં કોઈ કહે છે કે એના પર મન લગાવો. તો પછી મન જ શું આ બે કામ કરી રહ્યું છે? તર્કશાસ્ત્રમાં જેમ આવે છે કે નટ ગમે તેટલો કુશળ હોય તોપણ તે પોતાના ખભે ચડી નથી શકતો. મન બંને ક્રિયાઓ કેવી રીતે કરી શકે? એ તો ચંચળ છે અને તે કહે છે કે સ્થિર બનો. બંને વાત તે કેવી રીતે કરી શકે? વાસ્તવમાં વિચારીએ તો ચિત્ત અને મન એક નથી.

સક્રિયતા મનની છે. મન ચંચળ થાય છે. તેનું કામ જ ચંચળ થવાનું છે. આ નિર્દેશ મળે છે ચિત્ત દ્વારા, બુદ્ધિ દ્વારા કે વિવેક દ્વારા કે 'સ્થિર કરો'. આપણે સ્થિર કરીએ છીએ પરંતુ મન તો પોતાનું કામ કરતું જ રહે છે. મન પોતાનું કામ કરતું રહે તો તે સ્થિર કેવી રીતે રહે? વાસ્તવમાં જોઈએ તો મન સ્થિર થતું જ નથી. તો પછી છે શું? આનો ઘણો જ સુંદર જવાબ આપણને એક બૌદ્ધ સાધક પાસેથી મળે છે. તેને પૂછવામાં આવ્યું કે મનને સ્થિર કેવી રીતે કરવું? તેણે કહ્યું: સ્થિર શું કરશો? ઉત્પન્ન જ ન કરો. પ્રતિષ્ઠા જ ન આપો. ઉત્પન્ન ન થવું એ જ સ્થિરતા છે. જે ચીજ ચંચળ છે, જેનો સ્વભાવ ચંચળ છે, જેનો અર્થ સક્રિયતા, ક્રિયા કરવી, ક્રિયાતંત્રનું સંચાલન કરવું છે તે સ્થિર થશે જ કેવી રીતે? સો વાતની એક વાત, મનને ઉત્પન્ન જ ન કરો.

આપણે મૌન થઈ જઈએ છીએ. હવે કહીએ કે અમે ભાષાને સ્થિર કરી દીધી. શું મૌનમાં આપણે ભાષાને સ્થિર કરી? ના. આપણે ભાષાને ઉત્પન્ન જ ન કરી. ભાષ્યમાણ ભાષા હોય છે. આપણે બોલતા જ નથી તો ભાષા કેવી રીતે હોય?

મનનું અનુત્પાદન જ મનની સ્થિરતા છે. મન પરિણમનશીલ છે. અને ચિત્ત છે તેનું સ્થાયી નિયંત્રણ કરનાર એક બૌદ્ધિક ચક્ર. વૃત્તિઓનું કામ પણ મનની ચંચળતા છે. તેના માથે ઘણું મોટું કામ છે. વૃત્તિઓ જે જાગે છે, ઊભરાય છે તેને વહન કરવાનું પણ મનનું કામ છે. મન એટલું મોટું સંદેશાવાહક અને એટલો બધો ભારે બોજ ઉપાડનાર ખચ્ચર છે કે તે સારો એવો બોજ ઉપાડે છે.

એક માણસનું ખચ્ચર ખોવાઈ ગયું તો તેણે પીર પાસે જઈને કહ્યું: મારું ખચ્ચર મળી જશે તો એક રૂપિયામાં તેને વેચી દઈશ. આવી માનતા માની. સંયોગથી ખચ્ચર મળી પણ ગયું. હવે સો રૂપિયાની ચીજ એક રૂપિયામાં કેવી રીતે વેચે? મોટી મુશ્કેલી ઊભી થઈ. માનતા માની હતી, એટલે શું કરે? તેણે વિચાર્યું, શું કરું હવે? તે એક બિલાડી લઈ આવ્યો અને તેને ખચ્ચરની પીઠ પર બેસાડી. બજારમાં જઈને તે બોલ્યો: લો ભાઈ! લો. ખચ્ચર વેચવાનું છે. એક રૂપિયામાં ખચ્ચર અને સો રૂપિયામાં એના પર બેઠેલી બિલાડી. લો ભાઈ લો. પરંતુ બંને સાથે લેવાં પડશે. ખચ્ચરની સાથે બિલાડી પણ લેવી પડશે. બંને સાથે જ મળશે. અલગ અલગ નહીં મળે.

બરાબર આ જ પ્રમાણે આ સો રૂપિયાની વૃત્તિઓ અને એક રૂપિયાનું મનનું ખચ્ચર છે. બંને સાથે છે. લેવાં હોય તો બંને સાથે લો. અલગ અલગ નહીં મળે. વૃત્તિ અલગ નહીં મળે અને મન અલગ નહીં મળે. બંને સાથે જ મળશે. આ પ્રમાણે મનનું કામ ઘણું લાંબું-પહોળું છે.

આથી મન સક્રિય બને છે. મનનો કોઈ દોષ નથી. સક્રિયતા એટલા માટે છે કે સંસારના તમામ ક્રિયાતંત્રનું સંચાલન કરવું એ તેનું સહજ નૈસર્ગિક કામ છે.

પ્રશ્ન છે કે બાહ્ય સંગોને આપણે શા માટે છોડીએ? અર્થાત્ વસ્ત્ર, મકાન વગેરે વગેરે ચીજો શા માટે છોડીએ? છોડવાની જરૂર શું છે? તો ત્યાં બતાવાયું છે કે સંગ નહીં છોડીએ તો કષાયોને ઉત્તેજન મળશે. કષાય ઉત્તેજિત થશે તો અધ્યવસાય વિકૃત બનશે. અધ્યવસાય વિકૃત થશે તો લેશ્યા અશુદ્ધ થશે. લેશ્યા અશુદ્ધ બનશે તો અશુદ્ધ મનનું નિર્માણ થશે. આવા અશુદ્ધ મનથી ચિત્ત વિકૃત બનશે.

**પ્રશ્ન**: સૂક્ષ્મ શરીર અને 'ઑરા' (પ્રભામંડળ) એક નથી?

**ઉત્તર**: 'ઑરા' અને સૂક્ષ્મ શરીર બે છે. તેજસ્ અને કર્મ આ બે સૂક્ષ્મ શરીર છે. ઑરા (લેશ્યા કે પ્રભામંડળ) તેજસ્ શરીરમાંથી નીકળતાં પ્રકાશ-કિરણો છે. કર્મ-શરીર ભાવાત્મક શરીર છે. માણસ મરી જાય છે. મરણ સમયે જ્યારે તેના મનમાં તીવ્ર કામના રહી જાય છે. દા. ત. કોઈએ આપઘાત કર્યો. મનમાં તીવ્ર કામના હતી, પૂરી ન થઈ, અકસ્માતથી મરી ગયો. કહે છે કે તે મરીને ભૂત થયો. જુઓ છે, બોલે છે અને અવારનવાર જે પ્લૅન્ચેટ દ્વારા આત્માનું અવતરણ કરે છે, આમંત્રણ આપે છો, આત્માને બોલાવે છે. આ સઘળોય ક્રમ ન આત્માનો છે, ન સ્થૂલ શરીરનો. આ ઍસ્ટ્રલ બૉડીનો ક્રમ છે. સ્થૂળ શરીર રહી જાય છે, આત્મા ચાલ્યો જાય છે. પણ તેના સંસ્કાર રહી જાય છે.

**પ્રશ્ન**: જૈન આગમોમાં યોગવહન શબ્દ આવે છે. શું પ્રાચીનકાળમાં યોગની કોઈ વિશિષ્ટ પદ્ધતિ હતી કે આજકાલ ચાલે છે તે જ હતી?

**ઉત્તર**: આજકાલ યોગવહનનો અર્થ આગમ અધ્યયન સાથે જોડાઈ ગયો છે. જ્યારે સૂત્ર ભણે ત્યારે તેની સાથે આટલા આયંબિલ કરવા જોઈએ. અમુક અમુક તપસ્યા કરવી જોઈએ. આ યોગવહનના અર્થમાં રૂઢ થઈ ગયા. પરંતુ આ અતિ પ્રાચીન વાત નથી. એ પછીની છે. યોગવહનની આ કલ્પના ઉત્તરકાલીન કલ્પના છે. જ્યારે આગમોની વ્યવસ્થા થઈ, અંગ-ઉપાંગોની જે વ્યવસ્થા બની, એ વ્યવસ્થાના અનુસંધાનમાં આ વ્યવસ્થાનું વિધાન થયું. પરંતુ યોગવહનનો આ મૂળ અર્થ નથી લાગતો. આપણે થોડા ઊંડા ઊતરીએ તો તેનો અર્થ શોધી શકીએ છીએ.

જૈન પરંપરામાં ભાવનાયોગ, સંવરધ્યાનયોગ અને નિર્જરાયોગ—આ ત્રણ શબ્દ ઘણા પ્રચલિત છે. ભાવનાયોગ, સંવરધ્યાનયોગની ઘણી મોટી પ્રક્રિયા છે. ઘણી જગાએ આવે છે, झाणकोट्ठोवगए । આ ધ્યાન-કોષ્ઠ શું

છે? એ છે ચિત્ત-નિર્માણ. ધ્યાનકોષ્ઠમાં ચાલ્યા જવું એ એક પ્રકારના ચિત્ત-કોષ્ઠનું નિર્માણ કરવાનું છે. મહાપ્રાણ ધ્યાન અને સંવરધ્યાનયોગની એક જ પ્રક્રિયા છે અર્થાત્ ચિત્તનો નિરોધ કરવાની પ્રક્રિયા અથવા આના-પાનને સૂક્ષ્મ કરવાની પ્રક્રિયા. શ્વાસ એટલો સૂક્ષ્મ કરી દેવાય છે કે આનાપાનને સૂક્ષ્મ કરનાર અંતર્મુહૂર્તમાં ચૌદ પૂર્વો(વિશાળ જ્ઞાન-રાશિ)ને યાદ કરી લે છે. આ શબ્દ એ પ્રક્રિયામાં, એ અર્થમાં સંભવિત છે. પરંતુ પાછળથી બીજી પરંપરા સાથે જોડાઈ ગયો અને આ પ્રક્રિયા લગભગ છૂટી ગઈ.

ઐતિહાસિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો **આચાર્ય ભદ્રબાહુ** અને **સ્થૂલિભદ્ર** પછી આપણી પરંપરામાં ઘણું પરિવર્તન આવ્યું. અનેકવિધ મુશ્કેલીઓ આવી. નોંધપાત્ર પરિવર્તન આવ્યું છે. આપણે પોતે અનુભવીએ છીએ કે આપણી શ્વેતાંબર પરંપરાની અપેક્ષાએ દિગંબર પરંપરામાં ધ્યાનની પદ્ધતિ સુરક્ષિત રહી છે અને ધ્યાનના વિષય અંગે દિગંબર આચાર્યોના જેટલા ગ્રન્થો છે તેટલા શ્વેતાંબર આચાર્યોના નથી. દિગંબર પરંપરામાં સાધનાનો સારો એવો ક્રમ ચાલ્યો છે. જે પરંપરા પછી રહી તેમાં બાહ્ય ક્રિયા વધુ આવી ગઈ. આ તમામ તથ્યોના આધાર પર કહી શકાય કે યોગવહનની જે મૌલિક પરંપરા હતી તે વીસરાઈ ગઈ અને ઉત્તરકાળની આ પરંપરા આવી ગઈ.

**પ્રશ્ન** : મન અને મગજ વચ્ચે શું અંતર છે?

**ઉત્તર** : મન ભાવના-પ્રધાન હોય છે અને મગજ ચિંતન-પ્રધાન. આપણી વ્યાવહારિક ચેતનાનાં ત્રણ અંગ છે: ભાવના, ચિંતન અને ક્રિયા. આ ત્રણેય આપણી પ્રવૃત્તિનાં મુખ્ય અંગ છે. ભાવનાનું સ્થાન હૃદય, ચિંતનનું સ્થાન મગજ અને ક્રિયાનું સ્થાન આખુંય શરીર મનાયું છે.

હવે રહ્યો પ્રશ્ન મન અને મગજનો. આપણે એ સ્વીકારવું પડશે કે મન અને મગજનો એક પ્રકારે ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. મન પોતે ચિંતનનું એક અંગ છે. કારણ મન જે કોઈ વિષય ગ્રહણ કરે છે એ વિષયનું સંવેદન તે મગજ સુધી પહોંચાડે છે. આપણી મનઃપર્યાપ્તિનું કેન્દ્ર આ બૃહદ મગજ જ હોવું જોઈએ. બૃહદ મગજમાં જે સંવેદન પહોંચે છે, ત્યાં ફરી તેનાથી તેનો અનુભવ પૂરો કરીને તેનું વધુ પર્યાલોચન થાય છે. આ કામ મન કરે છે. મન અને મગજ બંને એક ક્રિયાથી સંબંધિત છે. શરીરશાસ્ત્રી કે મનોવૈજ્ઞાનિક તો માને છે કે મગજની ક્રિયા એ જ મન છે. આપણે આ ન માનીએ પરંતુ આ માનીએ કે મનની પ્રવૃત્તિનું મુખ્ય સાધક અંગ છે મગજ, કે જ્યાંથી બધી ક્રિયાઓનું સંચાલન થાય છે. મગજ વિકૃત થાય છે તો મનની ક્રિયા વિકૃત થઈ જાય છે, મગજ સ્વસ્થ હોય છે તો મનની ક્રિયા સ્વસ્થ થાય છે. બંનેનો નિકટનો સંબંધ છે.

હવે રહી વાત ભાવના પક્ષની. આનો ઘણો સંબંધ છે આપણા હૃદય સાથે અને થોડોક સંબંધ છે મજ્જાદંડ સાથે. ભાવનાઓનું નિયંત્રણ કરવું કે ભાવનાઓને છોડવી તે મજ્જાદંડનું કામ છે.

એક હતો સંન્યાસી. સ્ત્રીઓ અને પુરુષો તેની પાછળ પાછળ ફરતાં. એ કોઈ એવી મજ્જાગત ચીજ આપતો કે તેના સંસ્કાર પડી જતા. છેવટે તે પકડાઈ ગયો. શોધખોળ કરવામાં આવી. તેણે કહ્યું કે જ્યાં સુધી મજ્જાનો અંશ નહીં નીકળી જાય ત્યાં સુધી તેમનો વિચાર નહીં બદલાય. આથી શ્રાવક માટે કહેવાયું છે કે તેની મજ્જા ધર્મના પ્રેમથી સીંચાયેલી હોય છે. જેટલી પણ ભાવનાત્મક ચીજ આપાય છે તેનો પ્રભાવ હૃદય-ચક્ર પર પડે છે. ભાવનાનું આ મુખ્ય કેન્દ્ર છે. તેનું નિયંત્રણ થાય છે મગજની નીચે મેરુદંડથી. મેરુદંડ અને મગજની વચ્ચે જે ગરદનનો ભાગ છે, તે છે મજ્જા-દંડ. જે ચીજ માંસ સુધી પહોંચે છે તેનો પ્રભાવ નથી પડતો. જે ચીજ મજ્જાગત થઈ ગઈ, અસ્થિગત થઈ ગઈ તેનો પ્રભાવ ઝડપથી પડે છે. બોન ટી.બી. થાય છે તેની અસર વધુ પડે છે. હાડકાંથી પણ આગળ વધીને જ્યારે મજ્જામાં પહોંચી જાય છે ત્યારે તેનો ભયંકર પ્રભાવ હોય છે. આ બધા મજ્જાના સંસ્કાર છે. આ કામ મનનું નથી, તેની નીચેનું છે. રાગદ્વેષા-ત્મક આદિ જેટલી ભાવનાઓ છે, તેના ઉપર કાબૂ મેળવવાનું, તેના પર પકડ જમાવવાનું કામ મેરુદંડનું, મજ્જાદંડનું અને કંઠમણિનું છે. ભાવના અને ચિંતન બંને અલગ અલગ થઈ જાય છે.

**પ્રશ્ન** : ભાષણોની અપેક્ષાએ પ્રયોગો તરફ ધ્યાન આપવું શું વધુ યોગ્ય નથી? પ્રયોગ સંબંધમાં શું આપણું કંઈ ચિંતન છે?

**ઉત્તર** : પ્રશ્ન બિલકુલ બરાબર છે. પણ હું કોઈ જાદુગર નથી કે એક લાકડી ફેરવું અને બધું જ સિદ્ધ થઈ જાય. આ પ્રક્રિયા પણ શ્રેષ્ઠ નથી. સાધકને બતાવવાનું છે કે આ—આ કરો. તમારે પોતે જ કરવાનું છે અને વાસ્તવમાં સમગ્ર પ્રક્રિયા પણ આ જ છે. વ્યક્તિઓ પોતે જ કરવું જોઈએ. કેટલાક લોકો એમ કરે પણ છે. ડૉકટરોની જેમ હૃદયનું પ્રતિ-રોપણ નથી કરી શકાતું. હવે રહ્યો પ્રશ્ન ચિત્ત-નિર્માણનો, ચિત્તાતીત અવસ્થા-ના નિર્માણનો. તમે જાણો છો કે આપણી કેટલીક મુશ્કેલીઓ છે. આપણે આ ચોક્કસ જાણીએ છીએ કે આપણે માત્ર સંવરમાં જ નથી જવાનું. સંવરને છોડી દઈને સંવરાતીત થવાનું છે. આપણી મંજિલ તો ત્યાં સુધી છે. છતાંય આપણે નિર્જરાનાં સાધન અપનાવવાં પડશે. કેટલાક એવા અવરોધો છે જેને પાર કરવાના છે. જંગલને પાર કરવા માટે વાહન પર ચડવાનું છે, નદી ઓળંગવા માટે હોડીમાં બેસવાનું છે. જે વ્યક્તિ નબળી છે અને ઇચ્છે છે કે બે-ત્રણ કલાક બેસીને ધ્યાન ધરું. પરંતુ શરીર તેને એ માટે સાથ નથી

આપતું. ધ્યાન માટે તે બેસી નથી શકતો. એ વ્યક્તિ શું કરે? એ વ્યક્તિ માટે જરૂરી છે કે તે સ્વસ્થ ચિત્તનું નિર્માણ કરે. અર્થાત્ શરીરના સ્વાસ્થ્યનું નિર્માણ કરે. શરીર એ કક્ષાનું બની જાય પછી તે પોતાના ધ્યેય તરફ આગળ વધે. સ્થિતિને પાર કરતા જાઓ પરંતુ તેમાં ફસાઈ ન રહો. જે માણસ ચિત્ત-નિર્માણ કરવાની ક્ષમતા પેદા કરી લે છે, તે ફસાશે નહી. પ્રાય: તે આગળના ચિત્તનું નિર્માણ કરવા માટે સતત આગળ ચાલતો જ રહેશે, ચાલતો જ રહેશે.

## ૫

# ચંચળતાનો ત્રિભેટો

- પહેલી ચંચળતા છે — સ્મૃતિ.
- બીજી ચંચળતા છે — કલ્પના.
- ત્રીજી ચંચળતા છે — વિચાર.

સ્થિરતા શું છે?
ન સ્મૃતિ ન કલ્પના અને ન વિચાર

•

મહામંત્રી ચાણક્ય જઈ રહ્યા હતા. એક ગામમાં રહ્યા. ભજન કરવા એક ડોસીમાના ઘરે ગયા. ડોસીમાએ સારી એવી મહેમાનગીરી કરી. સરભરા કરી. મહેમાનનું સ્વાગત કરવા માટે ભારતની જે પરંપરા રહી છે તેને અનુરૂપ જ ડોસીમાએ ચાણક્યનું સ્વાગત કર્યું.

ભોજન માટે બેઠાં. ડોસીમાએ ખીચડી પીરસી. ચાણક્યે તરત જ ખીચડીમાં હાથ નાખ્યો. ખીચડી ગરમાગરમ હતી. હાથ દાઝી ગયો. એક શ્વાસે હાથ ઉપાડી લીધો અને હાથ હલાવવા લાગ્યા. ડોસીમાએ આ જોયું ને તે બોલ્યાં: "લાગે છે, તમે પણ ચાણક્ય જેવા મહામૂર્ખ છો!"

ચાણક્યે પોતાનું નામ સાંભળ્યું. તે ઝંખવાણા પડી ગયા. હું મૂર્ખ કેવી રીતે? ચાણક્ય અને મૂર્ખ! એ બને કેવી રીતે? ચાણક્ય પોતાના યુગના મહાપંડિત અને મહાન વિદ્વાન હતા. માત્ર પોતાના જ યુગના નહીં, પરંતુ ભારતીય પરંપરામાં રાજનીતિની વિચારદૃષ્ટિએ ચાણક્ય એક એવી

વ્યક્તિ છે કે જેની તુલના હજી બીજી વ્યક્તિ સાથે નથી થતી. આવા ચાણકયને ડોસીમાએ કહ્યું : 'મૂર્ખ!!!'

ચાણકયને ઘણું આશ્ચર્ય થયું. તેમણે પૂછયું : "મા! ચાણકય મૂર્ખ કેવી રીતે?" ડોસીમાને શી ખબર કે તેની સામે કોણ બેઠું છે? તેની સામે તો એક અતિથિ હતો, મહેમાન હતો. ડોસીમાએ કહ્યું : "શું તમે નથી જાણતા કે ચન્દ્રગુપ્ત અને ચાણકય પાટલિપુત્ર પર આક્રમણ કરી રહ્યા છે? પાટલિપુત્ર પર ચડાઈ કરી રહ્યા છે? પરંતુ તેઓ સીધા પાટલિપુત્ર જાય છે. મહાનંદ ઘણો શક્તિશાળી છે. માર ખાઈને પણ પાછો આવી જાય છે. કેટલો મૂર્ખ અને બેવકૂફ છે! તેને એટલું પણ જ્ઞાન નથી કે પહેલાં આસપાસના વિસ્તાર જીતવા જોઈએ. અને જ્યારે આસપાસનો પ્રદેશ જીતીને શક્તિ વધારી લે, પછી રાજધાની પર આક્રમણ કરવું જોઈએ. તમે પણ તેના જેવા જ મૂર્ખ છો. તમે ખીચડીની વચમાં હાથ નાખ્યો. પહેલાં આજુબાજુની ઠંડી થયેલી ખીચડીમાં હાથ નાખવો જોઈએ. કોરની ઠંડી ખીચડી પહેલાં ખાવી જોઈએ. ખાતાં ખાતાં વચલા ભાગની ખીચડી પણ ઠંડી થઈ જાય ત્યારે એ ખાવી જોઈએ. પણ તમે તો સીધો જ હાથ ખીચડીના વચલા ભાગમાં નાખ્યો. હવે કહો, તમે ચાણકયના જેવા જ મૂર્ખ નથી?"

ચાણકયને એટલો સરસ પાઠ મળ્યો કે તે પછી તે મૂર્ખ ન રહ્યા. આ એક કથા છે. એ એટલા માટે કહું છું કે આગાઉના વાર્તાલાપોમાં મેં શ્વાસ અને શરીરના વિષયમાં જે કહ્યું તે અંગે કેટલાક શ્રોતાઓને અથવા ઘણા બધા શ્રોતાઓને કદાચ એવું લાગ્યું હશે કે વાત ચાલતી હતી કે મનને શાંત કેવી રીતે કરવું, મનને કેવી રીતે એકાગ્ર કરવું. પણ ત્યાં વાત થઈ રહી છે શરીર અને શ્વાસની. જ્યારે આપણે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ મન પર.

જો આપણે પહેલાં મન ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ તો આપણે પણ ચાણકય જેવા અને ખીચડી ખાનાર જેવા મૂર્ખ બની શકીએ છીએ. મનને પહેલાં પકડવાની જરૂર નથી. આપણે ધ્યાન કરવું છે, ધ્યાનમાં સ્થિર થવું છે તો પહેલાં મન ઉપર ધ્યાન દેવાની કોઈ જરૂર નથી. જે ખીચડી ઠંડી થઈ ગઈ છે તેને પહેલાં ખાવાની છે. આપણે જ સમજી લેવાનું છે કે મનની આસપાસ શી ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે. આપણે શરીરને અને શ્વાસને સમજ્યા વિના મનને સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તે મૂર્ખામી જ સાબિત થશે.

આ કેવી રીતે હોઈ શકે? આ માટે થોડાક વિસ્તારમાં જવું પડશે. આપણા માટે મનની સ્થિતિ અને મનની ક્રિયાને સમજવી ઘણી જ જરૂરી છે. તેને સ્થિર કરવાનાં છે. પહેલાં એ સમજવાનું છે કે એ શું છે? તેની ક્રિયા

શું છે? પ્રક્રિયા શું છે અને પ્રતિક્રિયા શું છે? શરીરને સમજ્યા વિના આ નથી સમજી શકાતાં.

આચાર્યોએ મન:પર્યાપ્તિ અંગે બતાવ્યું. ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં બતાવ્યું. નિર્વૃત્તિ ઇન્દ્રિય, ઉપકરણ ઇન્દ્રિય તેના અંગે કહ્યું. પરંતુ આજના મનોવિજ્ઞાનના સંદર્ભમાં, આજના શરીરશાસ્ત્રના સંદર્ભમાં તેનું અધ્યયન નથી કરતા તો આપણું જ્ઞાન પ્રસ્ફુરિત નથી થતું, વિકસિત નથી બનતું. આપણે જો પ્રાચીન સાહિત્ય અને મનોવિજ્ઞાન—બંનેનું તુલનાત્મક અધ્યયન કરીએ છીએ તો વિષય એટલો સુસ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે આપણને સમજવામાં સરળતા થાય છે.

હવે પ્રશ્ન છે કે મન ચંચળ છે. આખર ચંચળતા છે શું? તેને પ્રથમ સમજવી જોઈએ. જ્યાં સુધી આપણે ચંચળતાને નહીં સમજીએ ત્યાં સુધી મનને સ્થિર કરવાના આપણા તમામ પ્રયત્નો નકામા જશે. પહેલાં આપણે સમજવાનું છે કે ચંચળતા શું છે? આ માટે આપણે શરીર પાસે જવું પડશે. આપણું શરીર જ્ઞાનનું માધ્યમ છે.

શરીરમાં બે જ્ઞાનકેન્દ્ર હોય છે: એક મગજ અથવા બૃહદ મગજ. બીજું મેરુદંડ. આ બે મુખ્ય કેન્દ્ર છે. આખાય શરીરમાં તંતુઓ એક જાળ જેવા છે. આ તંતુઓ બે પ્રકારના છે: એક જ્ઞાનગ્રાહી અને બીજા જ્ઞાનવાહી. મૂળાના મૂળમાં રેસા હોય છે જે રસને આકર્ષે છે, રસને ખેંચે છે. એ પ્રમાણે આપણા તંતુઓમાં એક રેસા જેવું હોય છે. આ રેસાઓ વિષયને ગ્રહણ કરે છે અને તેમના દ્વારા ગ્રહણ કરાયેલ વિષય, મેરુદંડના માધ્યમથી આગળના તંતુ (જ્ઞાનવાહી તંતુ) મગજ સુધી પહોંચાડે છે. આ જ્ઞાનવાહીતંતુ (sensory nerves) કહેવાય છે. બૃહદ મગજનો જે મધ્યભાગ છે તેને ભેજું—કોર્ટેક્સ કહેવાય છે. જ્ઞાનગ્રાહી તંતુ વિષયને પકડે છે પછી જ્ઞાનવાહી તંતુ તેને લઈ જાય છે અને મગજના ભેજા સુધી પહોંચાડે છે. પછી અનુભવ થાય છે, પ્રત્યય થાય છે.

એક કામ થાય છે જ્ઞાનનું અને બીજું કામ થાય છે ચેષ્ટાનું. મગજમાં બે કેન્દ્ર છે: એક જ્ઞાનકેન્દ્ર (sensory centre) અને બીજું ચેષ્ટાકેન્દ્ર અથવા ક્રિયાકેન્દ્ર (motor centre). જ્ઞાનકેન્દ્રનું કામ છે જ્ઞાનનું ગ્રહણ કરવું. પછી ચેષ્ટાકેન્દ્રને, ક્રિયાકેન્દ્રને અનુભવનો આદેશ થાય છે. પછી તે પ્રવૃત્તિ કરે છે. પગમાં કાંટો વાગ્યો. કાંટો વાગતાં જે દુ:ખ થયું તેનું જ્ઞાન ઠેઠ મગજ સુધી પહોંચે છે. પછી ત્યાંથી હાથને આદેશ મળે છે કે કાંટાને કાઢી નાખો. ચેષ્ટાકેન્દ્ર સક્રિય થઈ જાય છે. ક્રિયાકેન્દ્રનો આદેશ થાય છે અને ક્રિયાવાહી તંતુઓ સક્રિય બનીને કાંટાને બહાર કાઢે છે. આ બધી વ્યંજનથી માંડીને ક્રિયા કરવા સુધીની પ્રક્રિયા છે.

આ છે આપણા શરીરની પ્રક્રિયા: જ્ઞાન કરવાની અને ક્રિયા કરવાની. ઠંડી છે, આપણે બેઠા છીએ. ઠંડો પવન આવી રહ્યો છે. આપણને ઠંડી લાગી રહી છે. આ છે પ્રત્યય અથવા નિર્વિકલ્પ પ્રત્યક્ષ. ઈન્દ્રિયનું જ્ઞાન થઈ રહ્યું છે. આ ઈન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આને પ્રત્યય (percept) કહે છે. ઈન્દ્રિયનો આ બરાબર બોધ છે. આ થયા બાદ આપણો જે પ્રત્યય થયો, ઈન્દ્રિયનું જ્ઞાન થયું, તેની સાથે ફરી મન જોડાય છે. આપણી ભાષામાં પહેલાં વ્યંજન હોય છે. વ્યંજનનો અર્થ છે, વિષયના પુદ્‌ગલોનું ગ્રહણ થઈ મગજ સુધી પહોંચી જવું. પછી એ વ્યંજન-ને બોધ થાય છે. મનનો યોગ નથી, માત્ર ઈન્દ્રિયોનું જ્ઞાન રહે છે. ત્યાં આવતાં આવતાં મન સાથે જોડાઈ જાય છે અને તે માનસિક વિષય બની જાય છે. સાથે મન જોડાયું ત્યારે તે વિષયમાં તર્ક, ઊહ, અપોહ થાય છે. નિર્ણય થાય છે અને ત્યાર બાદ ધારણા થઈ જાય છે. અનુભવનો સંચય થાય છે, શક્તિનો સંચય થઈ જાય છે.

શક્તિ-સંચય સુધી આપણે એક કક્ષાએ પહોંચી જઈએ છીએ. પ્રત્યય અને પ્રત્યયથી શક્તિ-સંચય અર્થાત્ ધારણા, એ પછી શું થાય છે? આગળ-ની મનની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. ધારણા થઈ ગઈ. આપણા મગજમાં ધારણાના પ્રકોષ્ઠો છે. પ્રત્યય આવે છે અને તત્કાળ ચાલ્યા જાય છે. પ્રત્યય સામે નથી રહેતો. આપણે એક માણસને જોયો. માણસ જતો રહ્યો. પરંતુ પ્રત્યય અથવા નિર્વિકલ્પ જ્ઞાન પોતાના સંસ્કાર મૂકી જાય છે. મગજમાં એક પરિવર્તન થાય છે કે તે ત્યાં સંગૃહીત રહી જાય છે. હવે શું થાય છે? પ્રત્યય તો જતો રહ્યો. આપણા મનમાં એક પ્રતિમા બની ગઈ. બીજી કોઈ ઉત્તેજના સામે આવી છે, ફરી એ ધારણા જાગ્રત થઈ જાય છે. તેને આપણે કહીએ છીએ સ્મૃતિ. સંસ્કારના જાગરણથી થનાર સંવેદન સ્મૃતિ કહેવાય છે. વાસનામાં હતા તે સંસ્કાર જાગ્યા. જાગ્રત થયા. સ્મૃતિ થઈ ગઈ. સંસ્કાર અને વાસનાનું એક નામ છે અવિચ્યુતિ. તે ચ્યુત નથી થતું. જે અનુભવ હતો તે ખસતો નથી. તે ટકી રહે છે. તે આપણી સમક્ષ ફરી સ્પષ્ટ બની જાય છે. સ્મૃતિ બની જાય છે. આપણી ચંચળતા બીજું છે શું? મનની ત્રણ ક્રિયાઓ છે: સ્મૃતિ, વિચાર અને કલ્પના. તેનું નામ છે ચંચળતા. આપણી જો સ્મૃતિ ન હોય, તો ચંચળતા થઈ જ નથી શકતી. ધ્યાન કરવા આપણે જ્યારે બેસીએ છીએ ત્યારે એક પછી એક અનુભવ યાદ આવતા રહે છે. એવું લાગે છે કે જાણે કોઈ બારણું ખૂલી ગયું. નાળું ઊઘડી ગયું અને પાણી વહેતું ચાલ્યું આવે છે. સ્મૃતિનું નાળું ઊઘડી ગયું, દરવાજો ઊઘડી ગયો અને તે ઉપર ને ઉપર આવવા લાગે છે. આ છે આપણી ચંચળતા.

આપણી બીજી ચંચળતા છે કલ્પના. આપણે સંકલ્પ અને વિકલ્પ કરીએ છીએ. આ કલ્પના શું છે? આ પણ સ્મૃતિનું એક પરિણામ છે. સ્મૃતિ ન હોય તો કલ્પના થઈ શકતી નથી. કલ્પના સ્મૃતિનું જ એક રૂપ છે.

મનોવિજ્ઞાન ત્રણ વાત માને છે: સ્મૃતિ, પ્રતિમા અને કલ્પના. આપણે એક મકાન જોયું, અને આગળ ચાલ્યા ગયા. મકાન તો પાછળ રહી ગયું પરંતુ મકાનની પ્રતિમા આપણી આંખની સામે આવતી રહે છે, તે પ્રતિમા બની જાય છે. પ્રતિમા શું છે? જેવી સ્મૃતિ હોય છે તેવી પ્રતિમા બની જાય છે. કલ્પના કરી આપણે કંઈ ને કંઈ નવું તેમાં જોડી દઈએ છીએ. એક માણસ ગરમીમાં બેઠો છે. લૂ વાઈ રહી છે. પરસેવાથી લદબદ થઈ ગયો. આ આપણો પ્રત્યય છે. ગરમી જતી રહી. સાંજ પડી. અને ઠંડક પણ થઈ. સ્મૃતિ ઊભરાય છે. ઓહ! કેટલી ગરમી હતી! કેટલો બધો પરસેવો વળી ગયો? આપણી સામે આ એક પ્રતિમા આવી જાય છે. કલ્પનામાં શું હોય છે? કોઈ મિત્ર આવ્યો. અરે ભાઈ! શું વાત કરું, આજે તો શું ભયંકર ગરમી હતી! ગરમી શું હતી, આગ વરસી રહી હતી. આ 'આગ વરસી રહી હતી' તે કલ્પનામાં નવું ઉમેરાયું. વરસવાનું પણ જોડી દીધું અને આગને પણ જોડી દીધી. ગરમી જતી રહી. આગ વરસી રહી હતી. આગ અને વરસવાનું બંને આવી ગયાં. આ બની જાય છે આપણી કલ્પના. કલ્પના, સ્મૃતિ અને વિચાર—આ ચંચળતાનાં ત્રણ રૂપ છે. ત્રણેય મનની ક્રિયાઓ છે. ત્રણે અલગ નથી. એક જ મનની પ્રક્રિયા અને શૃંખલામાં આ આવે છે. મનની ક્રિયામાં સ્મૃતિ હોય છે, મનની ક્રિયામાં વિચાર હોય છે, મનની ક્રિયામાં કલ્પના હોય છે. ત્રણેય મનની ક્રિયામાં થાય છે અને એકીસાથે ત્રણેય ચાલે છે. એનું નામ છે **ચંચળતા.**

સ્મૃતિનો ઊહાપોહ, કલ્પનાનાં તાણાવાણા અને વિચારની શૃંખલા—આનું નામ છે **ચંચળતા.** ચંચળતા કહો, ચાહે મનની ક્રિયાશીલતા કહો, ચાહે સંસ્કારોની ક્રિયાશીલતા કહો, એક જ વાત છે. મનની આ તો સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે. મન માટે કોઈ ખરાબ વાત નથી. મનનું કામ છે ગતિશીલતા. મનનું કામ અટકવાનું નથી. ગતિશીલ થવું અને ગતિશીલ રહેવું એ મનનું કામ છે. આપણે જ્યારે મનને ઉત્પન્ન કરીશું, મનને રાખીશું તો મનનું આ નિશ્ચિત કામ છે અને એ કામથી મન ચાલે છે.

હવે ફરી પ્રશ્ન આવે છે સ્થિરતાનો. સ્થિરતા શું છે એ કહેવાની જરૂર નથી. સ્મૃતિનું ન હોવું, કલ્પનાનું ન હોવું અને વિચારનું ન હોવું એ સ્થિરતા છે. ઘણી મુશ્કેલ વાત છે. આપણી એક ટેવ પણ બની જાય છે. એક સંસ્કાર સંસ્કાર માત્ર હોય છે અને એક સંસ્કાર ટેવ બની જાય છે. જે સંસ્કાર ગાઢ

બની જાય છે તે ટેવ બની જાય છે. એક વાતને વારંવાર ઉચ્ચારો, ફરી ફરીને યાદ કરો, અવારનવાર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, એ વિચાર સંસ્કારથી આગળ જઈ ટેવનું રૂપ લઈ લે છે. અને ટેવ બન્યા બાદ એવી મુશ્કેલી છે કે આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ, એ કામ આપણે કરવું જ પડે છે. કારણ ટેવમાં સંસ્કારની પ્રગાઢતા આવી જાય છે.

એક વાર્તા છે. આપણી મનઃસ્થિતિને તે ખૂબ જ સુંદર રીતે સ્પષ્ટ કરે છે. ત્રણ મિત્રો હતા. ત્રણેયને એક એક ટેવ હતી. એકની ટેવ હતી વારંવાર આંખોને ચોળવી, આંખો પર હાથ ફેરવવા. બીજાને ટેવ હતી શરીરને વારંવાર ખંજવાળવાની, અને ત્રીજાને ટેવ પડી ગઈ હતી છાશવારે પાણીમાં હાથ નાખવાની. કોઈ કામની આ ટેવ ન હતી. તેમાં તેમનો કોઈ ઉપાયરૂપણ ન હતો. પણ ટેવમાં, વ્યસનમાં ઉપાય કે અનુપાયનો સવાલ જ પેદા થતો નથી. પ્રશ્ન છે સંસ્કારની પ્રગાઢતા, સ્મૃતિની પ્રગાઢતા. જેની સ્મૃતિ ઘણી ગાઢ બની જાય છે, જે સંસ્કાર બહુ ઘેરા બની જાય છે તે કામ માણસ જાણ્યે-અજાણ્યે કરી લે છે. તેમને પણ આવું વ્યસન પડી ગયું હતું. બીજા માણસોને તે ખરાબ પણ લાગતું. આસપાસના લોકો તેમને ટોકતા પણ ખરા. પરંતુ શું કરે? તેમની એક લાચારી–વિવશતા હતી સંસ્કારની. એક દિવસ એક માણસે દરખાસ્ત મૂકી કે તમે લોકો જો આ ટેવ છોડી દો અમે તમને પુરસ્કાર આપીશું. એક દિવસ માટે પણ જો તમે આંખ નહીં ચોળો, શરીરને નહીં ખંજવાળો, પાણીમાં હાથ નહીં નાખો તો દરેકને એક એક હજાર રૂપિયા આપીશું.

આ બાજુ રૂપિયાનો લોભ હતો તો સામી બાજુ ટેવની, સંસ્કારોની મજબૂરી હતી. પણ લોભ મોટો હતો. આથી ત્રણેયે વાત માની લીધી. એ માણસ એ ત્રણેયને હોડીમાં બેસાડીને નીકળી પડ્યો. ત્રણેય હતા અને સાથે બીજા પણ કેટલાક લોકો હતા. ચાલતા ગયા. ચાલતા રહ્યા. છેવટ સ્મૃતિ તીવ્ર બને છે. એ સમયે માણસને દુર્બળ બનાવી દે છે. સંકલ્પને પાતળો કરી નાખે છે. સ્મૃતિ પ્રબળ બની. સંસ્કાર જાગ્યા. રહેવાયું નહીં. એકે વિચાર્યું, શું કરું? આમ તો નહીં રહેવાય. તે બોલ્યો: "હું તમને એક વાર્તા કહું છું. મારા એક મામા હતા. તેમની પાસે એક બકરી હતી. બકરીના કાન એટલા મોટા હતા કે જ્યારે મન થાય ત્યારે પોતાની આંખોને આમ મસળી લેતી."
—આમ કહીને તેણે પોતાની આંખો ચોળી લીધી.

બીજાએ વિચાર્યું : અરે! આણે તો પોતાનું કામ કરી લીધું. તેની સ્મૃતિ વધુ જાગ્રત બની. તે બોલી ઊઠ્યો : "તું કેવી બેવકૂફીભરી વાત કહે છે? હું તને એનાથીય મોટી વાત કહું. સાંભળ. મારા એક દાદા હતા. એ એટલા મોટા પહેલવાન હતા કે તે સવારે અખાડામાં જતા અને અખાડાની માટી

લઈ પોતાના શરીરે ચોળતા અને ઘસતા અને તે એમ 'ચોળતા અને ઘસતા" – આમ કહી તેણે પણ પોતાના શરીરને ખંજવાળી લીધું.

ત્રીજાની સ્મૃતિ પણ જાગી ગઈ: તે બોલ્યો: "તમે બંનેય બુદ્ધુ ને બેવકૂફ છો. ક્યાં તમારા મામા અને ક્યાં તમારા દાદા! મરેલાની શું વાત બતાવો છો? તેમને તો આમ શ્રદ્ધાંજલિ આપવી જોઈએ." – આમ કહી તેણે પણ પાણીમાં હાથ નાખી દીધો.

આ શું છે? પાણીમાં હાથ નાખવાથી તેને કોઈ આનંદ ન આવ્યો. આંખ ચોળવાથી કંઈ મળ્યું નહીં. શરીરને ચોળવાથી, શરીરને ખંજવાળવાથી કશું હાથમાં ન આવ્યું. આ છે સ્મૃતિનો આવેગ. સ્મૃતિ જ્યારે તીવ્ર થાય છે, એ સ્મૃતિ જ્યારે ટેવ બની જાય છે, એ સ્મૃતિ જ્યારે ઉત્તેજિત થાય છે, ત્યારે માણસ બધું જ ભૂલી જાય છે. તે સ્મૃતિને આધીન થઈ જાય છે. અર્થાત્ ચંચળ બની જાય છે, ક્ષુબ્ધ થઈ જાય છે. આ ક્ષોભ, આ ઉત્તેજના અને આ ચંચળતા આ સ્મૃતિના કારણે થાય છે. કલ્પનાના કારણે પણ આવું જ થાય છે અને વિચારપ્રવાહમાં પણ આવું જ થાય છે.

ઉત્તેજના શાથી થાય છે? તેનાં બે કારણ છે. પહેલું કારણ છે, વિષય-ની સન્નિધિ અને બીજું કારણ છે, આંતરિક. વિષય સામે આવ્યો, આંખે પકડ્યો, આંખનું સંવેદન મગજ સુધી પહોંચ્યું. મન સુધી ગયું અને મનની ચંચળતા વધી ગઈ. આ હોય છે બહારની ઉત્તેજના. એક હોય છે આન્તરિક ઉત્તેજના. તે આપણા માટે ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આપણા શરીરની બધી ક્રિયા વાયુ દ્વારા સંચાલિત થાય છે. જો વાયુ ન હોય, શ્વાસ ન હોય તો શરીર બિલકુલ થાંભલા જેવું બની જાય. જ્ઞાનવાહી તંતુ ન હોય, ચેષ્ટાવાહી તંતુ ન હોય તોપણ આ હાલત બની જાય છે.

જ્ઞાનવાહી તંતુને કાપી નાખવાથી હાથ ચેષ્ટા કરશે પણ જાણી નહીં શકે. ચેષ્ટાવાહી તંતુને કાપી નાખવાથી તે જાણી શકશે પણ ચેષ્ટા નહીં કરી શકે. મનોવિજ્ઞાને આવા કેટલાય પ્રયોગ કર્યા છે. એક વ્યક્તિના ચેષ્ટા-વાહી તંતુ કાપી નાખ્યા. સામે દૃશ્ય છે, જુએ છે પરંતુ કોઈ ક્રિયા કરવાની તેનામાં ક્ષમતા નથી. કશું જ નથી કરી શકતો તે. હાથને હલાવી નથી શકતો. જ્ઞાનવાહી તંતુ અને ચેષ્ટાવાહી તંતુ – આ બંને બરાબર મળે છે. પછી કલ્પના અને સ્મૃતિનો યોગ થાય છે. તરત તે ક્રિયા નિષ્પન્ન થઈ જાય છે. વાયુથી ક્રિયા થાય છે.

**પૂજ્યપાદ વિદ્યાનન્દિએ ઘણું સરસ લખ્યું છે:**

> प्रयत्नाद् आत्मनो वायुः, रागद्वेषप्रवर्तितात् ।
> वायोः शरीरयन्त्राणि, वर्तन्ते स्वेषु कर्मसु ॥

આત્માના પ્રયત્નથી વાયુ પેદા થાય છે. એ વાયુથી શરીરનું સમગ્ર યંત્ર સંચાલિત થાય છે. બધી ક્રિયાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વાયુની ઘણી મોટી મુખ્યતા છે. શરીર અને વાયુ આ બંનેને બરાબર સમજીએ તો આપણે ચંચળતાને સુપેરે સમજી શકીએ છીએ, સ્થિરતાને સમજી શકીએ છીએ. ચંચળતાને દૂર કરી શકીએ છીએ અને સ્થિરતાને પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. અને જો શરીર અને વાયુને બરાબર ન સમજીએ તો આપણે કશું સમજી નથી શકતા.

ચૌદ પૂર્વ છે. તેમાં એક પૂર્વ હતું 'પ્રાણાયામ', જેમાં સમગ્ર પ્રાણનો વિવેક હતો. વાયુનું વિવેચન હતું. પ્રાણ અને અપાનનું વિશ્લેષણ હતું. આજે તે પૂર્વ નથી રહ્યું. એટલું મોટું અને મહત્ત્વનું આ કામ છે કે આપણે જો પ્રાણને બરાબર સમજી લઈએ, શરીરની રચનાને સુયોગ્ય રીતે સમજી લઈએ તો પછી એ નહીં વિચારીએ કે મન સ્થિર કેમ નથી થતું? મનને પકડવાની જરૂર નથી. આપણે મનને તો આપોઆપ એવું કરી લઈએ છીએ કે શેષ બંગાળને જીતી લીધું એટલે ઢાકા આપોઆપ ઘેરાઈ જવાનું. ઘેરાઈ જાય ત્યાં મન ક્યાં ટકી શકે? મન પછી ચાલી નથી શકતું.

પાંચ વાયુ મુખ્ય મનાયા છે: પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન. વ્યાન વાયુ આપણી ચામડીમાં વ્યાપ્ત છે. તિબેટના યોગીઓ તેને જુદા પ્રકારે માને છે. તેઓ વ્યાન વાયુનું કેન્દ્ર જનનેન્દ્રિયની પાસે માને છે. તેમની દૃષ્ટિએ વ્યાન વાયુનું કેન્દ્ર ત્યાં છે. સંકલ્પ શું છે? વિકલ્પ શું છે? વ્યાન વાયુ સાથે મનનો યોગ થવો તેનું નામ છે સંકલ્પ અને વિકલ્પ. તમે વ્યાન વાયુને મનથી અલગ કરી નાખો, સંકલ્પ-વિકલ્પ ઉત્પન્ન જ નહીં થાય.

આથી જ જાલંધર બંધની યોજના કરી છે. વ્યાન વાયુને જીતવા માટે જાલંધર બંધ કરવો, કંઠમાં સંયમ કરવો. કંઠમાં સંયમ કરવાનો અર્થ છે, વ્યાન વાયુને જીતવો.

લાડનુંની વાત છે. એક માણસ બેઠો હતો. તેણે કહ્યું: અહીંથી ત્રીસ-ચાલીસ માઈલ દૂર એક મઠ છે. મેં ત્યાં જઈને એક સંન્યાસીને પૂછ્યું: આપને ત્યાં ધ્યાનની શું પદ્ધતિ છે? તેમણે કહ્યું: અમે વધુ તો નથી જાણતા. આટલી જ અમારી પરંપરા છે કે જ્યારે મનને સ્થિર કરવું હોય છે ત્યારે જીભને તાળવે અડકાડી રાખીને ધ્યાન કરીએ છીએ તો તેથી મન શાંત અને સ્થિર થઈ જાય છે.

મેં તેમને કહ્યું: તમે મૂળ વાતને પકડી છે. કારણ વ્યાન વાયુની સાથે મનનો સંયોગ થવાથી સંકલ્પ-વિકલ્પ પેદા થાય છે, સ્મૃતિઓ જાગે છે. શરીરની ચેષ્ટાઓ ચાલુ થાય છે. વ્યાન વાયુને જીતવાનો સૌથી મૌલિક અને

સુંદર ઉપાય છે કંઠ પર સંયમ કરવો. જ્યારે કંઠ પર સંયમ મેળવી લેવાય છે તો પછી સંકલ્પ આવશે ક્યાંથી? પછી વિકલ્પ આવશે ક્યાંથી? કલ્પના પછી ક્યાંથી આવશે? આપોઆપ સંકલ્પ, વિકલ્પ અને કલ્પનાઓ કંઠ-સંયમથી સમાપ્ત થઈ જશે અને મનની સ્થિરતા આપોઆપ સધાઈ જશે.

શરીરને સમજ્યા વિના શું આપણે મનની સ્થિરતાનાં ઉપાય સમજી શકીશું? આપણે પશ્ચાદ્ભૂ ન સમજીએ, શરીરને ન સમજીએ, શ્વાસને ન સમજીએ, તો માત્ર મનને સ્થિર કરવાની વાતો ક્યારે પણ નહીં સમજી શકીએ. પ્રક્રિયાને સમજ્યા વિના મૂળ વિષયને નથી સમજી શકાતો. બીજી એક વાત તમારી સમક્ષ રજૂ કરીશ.

મદ્રાસમાં એક માણસ મળ્યો. જૈન હતો અને શ્રીમદ્ રાજચંદ્રની પરંપરામાં તેને શ્રદ્ધા હતી. એ માણસે કહ્યું : "મહારાજ! શું કરીએ? આજના આપણા જૈનો અને મારે કહેવું જોઈએ કે જૈન મુનિઓ પણ ધ્યાનની પરંપરાથી ઘણા દૂર ચાલ્યા ગયા છે. તેમને ખબર જ નથી કે આપણી પરંપરા શું છે?" મેં કહ્યું: "જૈનની શું પરંપરા છે?" તેણે કહ્યું કે જે મને ગુરુ દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ છે. જૈનોની ધ્યાન કરવાની સીધી પરંપરા આ છે કે જીભને ઉલટાવી નાખીને બેસી જાઓ. તેથી મન શાંત અને સ્થિર થઈ જશે. હઠયોગમાં આને 'ખેચરી મુદ્રા' કહી છે. આને જૈન પરંપરામાં કહેવામાં આવ્યું છે, સંવર કરવો. સંવર કેમ થશે? જીભને ઉલટાવીને બેસી જાઓ, સંવર થઈ જશે. મનનો સંવર, વાણીનો સંવર અને કાયાનો સંવર. મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાયગુપ્તિ આપોઆપ જ સધાઈ જશે.

વાત ઘણી જ સારી હતી. ખેચરી મુદ્રા સંબંધમાં હું જાણતો હતો. પરંતુ જૈનોની આ પ્રક્રિયા છે, એ વાત મેં મદ્રાસમાં એ ભાઈ પાસેથી જાણી. તેનો હેતુ પણ સ્પષ્ટ થતો ગયો. બધા વાયુમાં મૂળ વાયુ છે પ્રાણ. વ્યાન આદિ બધા તેના અવાંતર ભેદ છે. મૂળ છે પ્રાણ. જીભને ઉલટાવવાથી શું થાય છે? જેવી જીભને ઉલટાવવામાં આવે છે તેવો પ્રાણવાયુ ઉપર મગજમાં ચાલ્યો જાય છે. પ્રાણવાયુના ઉપર જવાનો અર્થ છે, માનસિક વિકલ્પોની શાંતિ. મહાપ્રાણ ધ્યાનનું આ પ્રથમ પગલું છે. ભદ્રબાહુસ્વામીએ મહાપ્રાણ ધ્યાન કર્યું હતું. આચાર્ય અષાઢભૂતિએ મહાપ્રાણ ધ્યાનની સાધના કરી હતી.

મહાપ્રાણ ધ્યાનની સાધના શું છે? વાયુને, પ્રાણને મગજમાં સ્થિર કરવો, એક બિંદુ પર કેન્દ્રિત કરવો જેથી પ્રાણની બધી ક્રિયા સમાપ્ત થઈ જાય. જીભને ઉપર ઊલટી કરવાનો અર્થ છે, મહાપ્રાણ ધ્યાનનું પ્રથમ ચરણ. તમારે વિચારવાની જરૂર નથી. તમારે કંઈ વિશેષ કરવાની જરૂર નથી. જેવી

તમે જીભને ઊલટી કરીને બેસી ગયા, તમારો પ્રાણવાયુ આપોઆપ જ ઉપર જવાનો શરૂ થઈ જશે. કોઈ વ્યક્તિ જો કલાક સુધી જીભને ઊલટી કરીને બેસી રહે તો ન જાણે તેને કેટલોય આનંદ મળે છે. જીભને ઉલટાવીને કલાકો સુધી બેસી રહેવું એ ઘણી અઘરી સાધના છે. કેટલી ગરમી વધી જાય છે. હરતાંફરતાં જો આ ક્રિયા કરવામાં આવે તો ચાંદાં પણ પડી જાય છે. પરંતુ શાંતવૃત્તિમાં કરવાથી પ્રાણવાયુ ઉપર ચાલ્યો જાય છે, પછી આ કોઈ પ્રશ્ન નથી રહેતો કે મન કેવી રીતે શાંત થાય, મનના વિકલ્પ કેવી રીતે મટે અને ચંચળતા કેવી રીતે દૂર થાય?

છતાંય પ્રશ્ન થઈ શકે કે ચંચળતા કેવી રીતે આવે? ચંચળતા લાવવી પડે છે. હમણાં બે ઉદાહરણ તમારી સામે રજૂ કર્યાં. એક ખેચરી મુદ્રાનો અથવા જીભને ઉલટાવીને બેસવાનો, અને બીજો જાલંધર બંધનો — કંઠકૂપમાં સંયમ કરવાનો. તેનાથી વ્યાન વાયુ પર વિજય થાય છે, અને તેથી પ્રાણવાયુ ઉપર જાય છે. ન માલૂમ શરીરના આપણા કેટલાય સંબંધ છે. શરીર અને પ્રાણના બધા જ સંબંધોને જો આપણે સમજી લઈએ અને થોડોક પણ અભ્યાસ કરીએ તો પછી આ મનનો પ્રશ્ન, મનની ચંચળતાનો પ્રશ્ન, સ્મૃતિઓની ગડભાંજનો પ્રશ્ન, વિચારનો પ્રશ્ન રહેતો નથી.

આ આખીય પ્રક્રિયામાં મનને શૂન્ય બનાવવાની મુખ્ય વાત છે. ચેતનાના ઉઘાડ માટે મનને શૂન્ય કરવું જરૂરી છે. મનની બે અવસ્થાઓ છે: શૂન્ય અને પરમશૂન્ય. મનની શૂન્યતા માટે શરીર અને વાયુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જરૂરી છે. આ સંદર્ભમાં આપણે શ્વાસ પર વિચાર કર્યો. શરીર પર વિચાર કર્યો. અને આ બંને જ્યારે બરાબર થઈ જાય છે ત્યારે મન આપોઆપ શૂન્ય થઈ જાય છે. મન માટે ખાસ કોઈ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી રહેતી. મન સ્વયં શૂન્ય થઈ જાય છે. આજ આપણે શૂન્યને ભરવાનો પ્રયત્ન નથી કર્યો, પરંતુ ભરેલાને શૂન્ય કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

આચાર્યશ્રીએ કહ્યું: આપણે જો પહેલાં કારણોને મિટાવી દઈએ તો કાર્યને મિટાવી દેવાનો આપણે પ્રયત્ન નથી કરવો પડતો. અને સારું આ છે કે આપણે એ કારણોને મિટાવી દઈએ. નિમિત્ત નહીં રહે, ઉપાદાન નહીં રહે, બંનેનો મિશ્રિત યોગ નહીં થાય, તો કાર્યની નિષ્પત્તિ જ નહીં થાય. આથી આપણે જો મનને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને મનને ઉછાળવાનાં કારણો જેમ ને તેમ રાખીએ તો ત્રણ કાળમાંય મન ક્યારેય શાંત નહીં થાય. આથી આજનું આપણું વિવેચન આ રૂપમાં હતું કે આપણે કાર્યને છોડીને કારણોને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ. હવે આ વિષયમાં તમારી જિજ્ઞાસાઓ રજૂ કરી શકો છો.

## પ્રશ્ન : સમાધાન

**પ્રશ્ન :** શરીરની જે ચંચળતાઓ હોય છે તે માત્ર શરીરની નથી હોતી. આપણો હાથ આગળ વધે છે તો સુખદ સ્પર્શની કલ્પના હોય છે. આંખો દોડે છે તો તેની પાછળ પણ મનની કોઈ કલ્પના હોય છે. શરીરની જે પણ ક્રિયાઓ હોય છે, તે બધી મન તરફ નથી જતી. મન શરીર તરફ જાય છે. મારો એવો ખ્યાલ છે કે શરીરની અપેક્ષાએ આપણે મનને શાંત કરી લઈએ છીએ તો એ બધી ક્રિયાઓ સ્વયં શાંત થઈ જાય છે. આને સમજાવવા વિનંતી.

**ઉત્તર :** મન પર ધ્યાન આપનારાઓની હંમેશા આ જ ફરિયાદ રહી છે કે મન સ્થિર થતું નથી. અને આ પ્રશ્ન સેંકડો હજારો લોકો પૂછે છે. તેઓ ધ્યાન કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ ચંચળતા નથી જતી. આનું કારણ એ છે કે મનને ત્યાં સુધી શૂન્ય નથી કરી શકાતું કે જ્યાં સુધી આપણે સંસ્કાર-કોષોને સમજી નથી લેતા, સંસ્કારકોષો પર થતી ઉત્તેજનાને સમજી નથી લેતા, અને સંસ્કાર-જાગરણની પ્રક્રિયાનું શમન કેવી રીતે થઈ શકે છે એ વાતને નથી સમજી લેતા.

ચંચળતા આવે છે શરીરના માધ્યમથી અથવા સ્મૃતિના માધ્યમથી. સ્મૃતિ અને શરીર આ બંને ઘણાં નજદીક આવી જાય છે. નજદીક એ અર્થમાં કે સ્મૃતિના જે કોષ છે તે આપણા મગજમાં છે. અને આ માત્ર મનો-વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિથી જ નહીં, જૈન આગમોની દૃષ્ટિએ પણ આપણે વિચાર કરીએ તો જેટલું આપણું વીર્ય છે, જેટલી આપણી શક્તિ છે, એ બધી જ પૌદ્‌ગલિક શક્તિના આધાર પર હોય છે. આ મગજ આપણી મનઃપર્યાપ્તિ છે. મનની ઊર્જાનું એ કેન્દ્ર છે. પ્રાણની ઊર્જા મગજથી અને સ્મૃતિના પ્રકોષ્ઠોથી પેદા થાય છે. મનોવિજ્ઞાનીઓએ પ્રયોગ કર્યો તેમ સ્મૃતિમાં જે પ્રકોષ્ઠ છે તેને કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. એક કૂતરાના જ્ઞાનવાહક તંતુઓને કાપી નાખ્યા. આંખ ઊઘડી. તે જુએ છે પણ તેને ખબર નથી પડતી કે તે શું જુએ છે. સમજી નથી શકતો. તે માત્ર જુએ છે. જેમ આજે ક્રોધના તંતુઓને કાપી નાખે છે તો પછી ક્રોધ નથી આવતો. ક્રોધની સામગ્રી સામે છે છતાંય ગુસ્સો નથી આવતો. શરીર અને મનની સંયુક્ત ક્રિયા છે પર્યાપ્તિ અને પ્રાણ. પર્યાપ્તિ વિના પ્રાણનું કાર્ય નથી થતું. પર્યાપ્તિ વિના પ્રાણનો પ્રયોગ પણ નથી થઈ શકતો. ઉપકરણ ઈન્દ્રિય ખરાબ છે, નિર્વૃત્તિ ઈન્દ્રિય ખરાબ છે તો આપણે નથી જોઈ શકતા, નથી સાંભળી શકતા, આપણે કશું જ કરી નથી શકતા. આ બધું ત્યારે થાય છે કે જ્યારે નિર્વૃત્તિ, ઉપકરણ અને લબ્ધિનો ઉપયોગ હોય છે. ઉપયોગ ચોથા ક્રમમાં આવે છે. ઉપયોગ છે મનની ચંચળતા. સંપૂર્ણ ઉપયોગ નહીં પરંતુ ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ. મનની ચંચળતા

છે ઉપયોગ. પરંતુ ઉપયોગ ક્યારે હોય છે? નિર્વૃત્તિ છે, ઉપકરણ છે, પરંતુ કાનનો પડદો ફાટી ગયો છે. પછી ગમે તેટલા ઢોલ વાગી રહ્યા હોય, ભલે સાઈરન વાગી રહી હોય, કંઈ પણ થઈ રહ્યું હોય, સંભળાતું નથી. સંભળાય નહીં તો મન ક્ષુબ્ધ નહીં બને.

મનની ચંચળતાનાં મુખ્ય ત્રણ સંવેદન છે: ૧. ત્વચાનું સંવેદન. ૨. શ્રોત્રનું સંવેદન, અને ૩. ચક્ષુનું સંવેદન.—આ ત્રણેય આપણને પ્રભાવિત કરે છે.

ત્વચાનું સંવેદન સૌથી મોટું સંવેદન છે. તે આપણા મનને ખૂબ જ પ્રભાવિત કરે છે. બીજું શ્રોત્રનું અને ત્રીજું દર્શનનું. તમે ત્વચાના સંવેદનને શૂન્ય કરી દો, શ્રોત્રના સંવેદનને શૂન્ય કરી દો, અને ચક્ષુના સંવેદનને શૂન્ય કરી દો. પછી કેટલાંય રૂપ સામે આવે, કેટલાય શબ્દ કાને પડે, ગમે તેટલા અને ગમે તેવા સ્પર્શ આવે, મન ઉપર તેની કોઈ અસર નહીં થાય. આપણા મનમાં કોઈ ક્ષોભ પેદા નહીં થાય. પાણીમાં એક કાંકરી નાખીએ તો સેંકડો તરંગો જાગે છે. પાણીમાં તરંગો જાગે છે તે કાંકરીના નિમિત્તે જાગે છે. આપણા મનમાં પણ આ જે રાગની ઊર્મિઓ, દ્વેષની ઊર્મિઓ, ઇચ્છાની ઊર્મિઓ, વાસનાની ઊર્મિઓ – આ બધી ઊર્મિઓ જાગે છે, ઉત્તેજના પામીને. પ્રજ્ઞાપના સૂત્રમાં ખૂબ જ વિસ્તારથી આ સમજાવ્યું છે કે નિમિત્તો વિના સારામાં સારી શક્તિઓ નકામી થઈ જાય છે અને ખરાબ શક્તિઓ પણ નકામી થઈ જાય છે. આપણે આ વાતને ગૌણ નહીં કરી શકીએ કે જે નિમિત્ત છે, તે આપણા ઉપાદાનને અભિવ્યક્તિ આપે છે. નિમિત્ત વિના અભિવ્યક્તિ થઈ શકતી નથી. વીજળીનો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે પરંતુ બલ્બ નથી તો તમે પ્રકાશ નહીં કરી શકો. પ્રકાશ ત્યારે થશે જ્યારે તેને અભિવ્યક્તિ આપનાર બલ્બ હશે. નિમિત્ત ઉપાદાનને આપણી સામે રાખે છે.

આપણે આ વાત માની લઈએ કે આપણી સામે કોઈ કઠણાઈ નથી કે મનને શાંત કરવાથી આ બધું આપોઆપ બરાબર થઈ જશે. અને હું આ એકાન્તની ભાષામાં નથી કહી રહ્યો. કેટલાક લોકો એવા પણ છે કે જે સીધો મન ઉપર પ્રહાર કરે છે. પરંતુ આ અપવાદરૂપ વાત છે. આ વાત એ લોકો માટે હોય છે કે જેઓએ પૂરતી શક્તિનો સંગ્રહ પહેલાં કરી લીધો હોય છે. એટલી શક્તિ ભરેલી હોય છે કે સીધું આક્રમણ કર્યું અને વિજય મેળવી લીધો. પરંતુ આ સામાન્ય પ્રક્રિયા નથી, સાધારણ વાત નથી. સાધારણ – સામાન્ય વાત એ છે કે નિમિત્તો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી, નિમિત્તની સમસ્યાઓને ઉકેલીને પછી ઉપાદાનને વશમાં લાવવું.

આપણે જો કર્મશાસ્ત્રનો ઊંડાણથી અભ્યાસ કરીએ તો આશ્ચર્ય થશે. ઉદયમાં આવનાર કર્મને આપણે સમાપ્ત કરી દઈએ છીએ. અને જો સ્થિતિઓમાં, નિમિત્તોમાં તથા દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાલ, ભાવમાં પરિવર્તિત કરીએ તો

ઉદયમાં આવનાર કર્મને નિષ્ફળ બનાવી દઈએ છીએ. સંક્રમણ કરી દઈએ છીએ. ઉદીરણા કરીને અન્યથા કરી દઈએ છીએ. કર્મ બંધાયું હતું પાપનું. અશુભ પુદ્‌ગલોનો સંગ્રહ કર્યો હતો. શુભ ભાવોનો એવો તીવ્ર પ્રયત્ન કર્યો કે તમામેતમામ પુદ્‌ગલોને પુણ્યમાં પલટી નાખ્યા. સંક્રમણ કરી નાખ્યું.

આપણે નિમિત્તોને બહુ ગૌણતા આપી છે પરંતુ એટલી ગૌણતા નથી. નિમિત્તોનું પણ ઘણું મોટું સ્થાન છે. આપણે 'અશ્રુત્વા-કેવળી' જેવી વાત જવા દઈએ. એ પણ બને છે કે જે વ્યક્તિએ ધર્મ નથી સાંભળ્યો, કોઈ નિમિત્તનો આશ્રય નથી લીધો, તે વ્યક્તિ કેવળી બની જાય છે. ઉત્કૃષ્ટ સાધક બની જાય છે. પરંતુ અશ્રુત્વા-કેવળીની વાત પ્રક્રિયા નથી થઈ શકતી. પ્રક્રિયા થશે 'શ્રુત્વા-કેવળી'ની – જે સાંભળીને કેવળી બને છે. આપણે જો વ્યવસ્થા પર વિચાર કરીએ તો આપણે આ વાત પર વધુ મહત્ત્વ આપવું પડશે કે આપણે શરીર અને શ્વાસની પ્રક્રિયાથી ચાલીએ. આ પ્રક્રિયા સાચે જ વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા હશે. પ્રક્રિયાની દૃષ્ટિએ જ્યાં આપણે વિચાર છે ત્યાં આપણે પ્રક્રિયાના સંદર્ભમાં શરીર અને શ્વાસ – આ બંનેને ઊંડાણથી સમજીને ફરી મનનો સ્પર્શ કરવો જોઈએ. આ આપણી ઉચિત પ્રક્રિયા હશે.

**પ્રશ્ન :** સંસ્કાર-કેન્દ્રને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરી શકાય?

**ઉત્તર :** સંસ્કાર સંઘરાયેલા રહે છે. નિમિત્ત વિના આ સંગ્રહ-શક્તિ જાગ્રત નથી થતી. અમુક માણસને મેં જોયો. પાંચ વર્ષ થઈ ગયાં. તેની યાદ નથી આવી. પણ સામેથી એવો પાઘડીવાળો માણસ આવતો જોયો અને દૂરથી જોતાં જ ખ્યાલ આવ્યો કે આ તો પેલો માણસ છે. આ પેલાની, અમુકની યાદ કેવી રીતે આવી? પાઘડીના નિમિત્તથી આવી. એ માણસની આકૃતિના નિમિત્તથી આવી. વિષયની ઉત્તેજના પામીને સંસ્કાર જાગ્રત થાય છે. પ્રતિસંલીનતાનો અર્થ શું છે? ઇન્દ્રિયોની પ્રતિસંલીનતા (પ્રત્યાહાર) કરો. અર્થાત્ સંસ્કારને ભુલાવી દો. સંસ્કારના વિસ્મરણની એક સાધના છે – પ્રતિ-સંલીનતા. હવે રહ્યાં સંસ્કારના જાગરણના આંતરિક નિમિત્ત. તે છે શરીરનો ક્ષોભ, પ્રાણનો ક્ષોભ અને વાયુનો ક્ષોભ. વાયુ પર વિજય મેળવવો ઘણો જરૂરી છે. પ્રાણ પર વિજય મેળવવો ઘણો જરૂરી છે.

તમે પોતે અનુભવ કરતા હશો કે જે દિવસે શરીરમાં વાયુ ઘણો થઈ જાય છે ત્યારે તમને બેચેની જેવું લાગે છે. અને એવું પણ ત્યારે તમને થાય છે કે ઉપરથી એટલા બધા વિચાર આવી રહ્યા છે કે જાણે વિચારોનો મહાધોધ દદડી રહ્યો હોય. વધુ વાયુ થઈ જાય છે તો લોકો બબડવા માંડે છે. અંટશંટ વાતો કરે છે. વાયુનો પ્રકોપ થતાં સ્વપ્નાં પણ ઘણાં આવે છે. આપણાં જે સંસ્કારકેન્દ્ર છે, સ્મૃતિના કોષ્ઠ છે તેના ઉપર વાયુની તીવ્રતા આઘાત કરે છે. આથી યોગના આચાર્યોએ આ પર પર્યાપ્ત ચિંતન કરીને એક માર્ગ કાઢ્યો

કે પ્રાણને મધ્યમાં લાવો. ઈડા અને પિંગલા-આ બંનેમાંથી પ્રાણને હટાવી સુષુમ્ણામાં લાવો. પ્રાણ સુષુમ્ણામાં જશે તો વાયુનો આઘાત જે મગજ પર લાગે છે તે નહીં લાગે. સ્મૃતિકોષ્ઠો પર જે આઘાત લાગે છે તે નહીં લાગે. એ આઘાત સમાપ્ત થઈ જશે. કોઈ પણ વ્યક્તિ પ્રાણને મધ્યવર્તી કર્યા વિના, પ્રાણને સુષુમ્ણામાં લઈ ગયા વિના સ્મૃતિ-ચક્રથી મુક્તિ પામે તે ઘણી જ મુશ્કેલ વાત છે.

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું: **मज्झत्थो निज्जरापेही।** મધ્યસ્થનો આપણે અર્થ કરીએ છીએ, રાગ નહીં, દ્વેષ નહીં, સમતામાં રહેનાર. અર્થ તો બરાબર છે, પરંતુ સૂત્રકારનો શું આટલો જ આશય હતો? કારણ જે અર્થ ઉપયોગમાં લેવાય છે તેટલો જ તે નથી.

હું એક પુસ્તક વાંચી રહ્યો હતો. તેમાં એક શબ્દ આવ્યો : **महावीथी.** આ શબ્દ વાંચતાં જ આચારાંગનું એક વાક્ય યાદ આવી ગયું : **पणया वीरा महावीहिं।** અર્થાત્ વીર પુરુષ એ છે કે જે મહાવીથી પર નીકળી પડે. આવો કોઈ અર્થ સમજમાં ન આવ્યો. મહાવીથી પર નીકળી પડે અર્થાત્ રાજમાર્ગ પર ચાલી નીકળે. રાજમાર્ગ હોય તો તે પર ચાલે, સાંકડી કેડી આવી જાય તો તે પર ચાલે. એ સ્પષ્ટ જણાતું હતું કે અહીં અભિધાનો તો અર્થ નથી. મહાવીથીનો એક સાંકેતિક અર્થ રહ્યો છે. આનો અર્થ એમ કેમ ન થઈ શકે કે સાધનાની જે મહાવીથી – કુંડલિની છે, તે પર જે ચાલી નીકળ્યો છે તે ખરેખર વીર પુરુષ છે. **મહાવીથી અર્થાત્ કુંડલિની.**

તમે તંત્રનો કોઈ પણ ગ્રંથ ખોલીને વાંચો. તમને ત્યાં અચૂક વાંચવા મળશે કે જે વ્યક્તિના પ્રાણે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ નથી કર્યો તે સંકલ્પોથી મુક્તિ નથી મેળવી શકતો.

'**मज्झत्थो निज्जरापेही**' – તે મધ્યસ્થ હોય છે કારણ તે નિર્જરાપેક્ષી છે. ઘણી નિર્જરા કરે છે. નિર્જરા કરવાની ઘણી સરસ પ્રક્રિયા છે: પ્રાણનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ. આંતરિક સ્મૃતિઓની જે ઉત્તેજનાઓ થાય છે તેના ઉપશમનનો ઉપાય છે: પ્રાણનું મધ્યવર્તી થવું. ન અહીં, ન ત્યાં. ન ઉપર, ન નીચે. વચમાં આવી જવું. સમતુલા સ્થાપિત કરવી. સ્મૃતિ પર થનાર પ્રાણના આઘાતોને ઓછા કરવા માટે આપણે પ્રાણને મધ્યવર્તી બનાવીએ. મધ્યસ્થ બનીએ. સંતુલિત બનીએ.

એક વધુ વાત છે. જેવો સમતાભાવ આવ્યો કે તમે ઇચ્છો કે ન ઇચ્છો, જાણો કે ન જાણો, પ્રાણ મધ્યવર્તી થઈ જશે. સમતા અને પ્રાણોનું આ મધ્યવર્તી થવું, બંને જાણ્યેઅજાણ્યે સધાઈ જાય છે. તમે જો પ્રાણને મધ્યમાં લઈ જશો તો તમારા મનમાં સમતાનો પ્રવાહ વહેવા લાગશે. આ

આપણી આંતરિક પ્રક્રિયા છે. આ બંનેથી સ્મૃતિઓના જે તાણાવાણા છે તે સ્વયં શાંત થઈ જશે.

**પ્રશ્ન :** સ્મૃતિ, વિચાર અને કલ્પના આપણા મનને ચંચળ કરે છે. આનાં કારણોને દૂર કરવા માટે બે ક્રિયાઓ — એક યોગની અને બીજી મનોવિજ્ઞાનની આપણી સામે છે. આમાંથી કોને માન્યતા આપવી?

**ઉત્તર :** મનોવૈજ્ઞાનિક ખૂબ જ વિચિત્ર ઢંગથી ટેવોનું નિવારણ કરે છે. આપણને જણાય છે કંઈક અને તેનું મૂળ કારણ કંઈક બીજું જ હોય છે. એક માણસને આંખે ઓછું દેખાતું હતું. તેણે તબીબી સારવાર કરાવી. કોઈ લાભ ન થયો. ડૉક્ટર જુએ છે કે આંખ એકદમ ઑલરાઈટ છે. તેમાં કશી જ ખરાબી નથી. છતાંય સ્પષ્ટ દેખાતું નથી. રોગી મનોવૈજ્ઞાનિક પાસે ગયો. મનોવૈજ્ઞાનિક એ તો જોતો નથી કે આંખ બરાબર છે કે ખરાબ. તે પૂછે છે તમારી સ્મૃતિઓ શું છે? તમે શું શું કર્યું છે? બતાવતાં બતાવતાં તેણે કહ્યું કે એક વાર ભયનો એવો આઘાત લાગ્યો કે આંખ જે રૂપમાં હતી તે રૂપમાં જ રહી ગઈ. મનોવૈજ્ઞાનિકે આંખનો કોઈ ઉપાય ન કર્યો. તેણે ભયની ગ્રન્થિ — ગાંઠ ખોલવાનો પ્રયત્ન કર્યો. ભયની ગ્રન્થિ ખૂલતાં જ તેની આંખ બરાબર થઈ ગઈ. તેણે બીમારને અભયના વાતાવરણમાં રાખ્યો. પ્રેમના વાતાવરણમાં મૂક્યો. મૈત્રીપૂર્ણ વાતો કરતો રહ્યો. ભયની વાત ધીમે ધીમે નીકળી ગઈ અને તે સારી રીતે જોવા લાગ્યો. હજારો સારવાર આવી રીતે થઈ રહી છે અને આશ્ચર્યકારી ઢબે થઈ રહી છે.

જે પણ વાત થઈ રહી છે તેને આપણે એકાંગી દૃષ્ટિથી ન લઈએ. એકાંગી દૃષ્ટિથી લેવું એ આપણો માર્ગ નથી. આપણે તો સહુનો સમન્વય કરીને ચાલીએ છીએ. આપણું સમ્યક્ દર્શન શું છે? આપણાં વ્રત સંવર શું છે? સમ્યક્ દર્શન અને વ્રત સંવર આ બંને ગ્રન્થિ-વિમોચનની ક્રિયાઓ છે.

સમ્યક્ દર્શન થઈ ગયું, ગ્રન્થિપાતનો માર્ગ બંધ થઈ ગયો. આપણે પ્રતિક્રમણ કરીએ છીએ. પ્રતિક્રમણ શું છે? પ્રતિક્રમણને આપણે એક પરંપરા બનાવી દીધી. નહીં તો પ્રતિક્રમણ આજના મનોવિજ્ઞાનના ગ્રન્થિવિમોચનની પ્રક્રિયાથી વધુ સુંદર માર્ગ છે. તમે કોઈ મનોવૈજ્ઞાનિક પાસે જાઓ. તે તમને સૌ પ્રથમ સુવડાવી દેશે. અને એ કહેશે કે શિથિલ બનીને પડયા રહો. તાણને દૂર કરો. મતલબ કે તે તમને કાયોત્સર્ગ કરાવશે.

પ્રતિક્રમણમાં આપણે પહેલાં કાયોત્સર્ગ કરીએ છીએ. મનોવૈજ્ઞાનિક બરાબર એ જ કરાવે છે. સુવડાવી દીધા પછી તે પૂછશે બોલો, આજે તમે શું કર્યું, ગઈ કાલે શું કર્યું હતું, એના આગલા દિવસે શું કર્યું હતું, એક મહિના પહેલાં શું કર્યું હતું, વરસ પહેલાં શું કર્યું હતું? ફરી ફરીને તમને આ પૂછશે

અને કહેશે કે મારી પાસે તમે કશું જ છુપાવશો નહીં. નાનું બાળક માને જેમ બધું જ કહી દે છે તેમ તમે પણ કહેતા જાઓ.

પ્રતિક્રમણ શું છે? જૂની વાતોને યાદ કરો. દશવૈકાલિકમાં આવે છે : 'आलोएज्ज जहक्कमं।' ક્રમથી આલોચના કરો. વ્યતિક્રમ થઈ જાય તો ફરી પાછા જાઓ. મનોવૈજ્ઞાનિક પણ એમ જ કહે છે કે અનુક્રમમાં બધી વાત કહેતા જાઓ.

પ્રતિક્રમણ શું આપણી સાધના નથી? ઘણી મોટી સાધના છે. હરિભદ્રસૂરિએ ઘણી સુંદર વાત કહી હતી કે આપણું પ્રતિક્રમણ, આપણી ઈર્યા-સમિતિ, આપણી ભાષા સમિતિ, આપણા પ્રતિલેખન, આપણા આહાર અને ઉત્સર્ગ – આ બધા જ યોગ છે. આપણું ચાલવું એ પણ યોગ છે. આપણું પ્રતિક્રમણ પણ યોગ છે. આપણે સાધનાને એક અલગ અર્થમાં બાંધી દીધી. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું : આંખની ઉઘાડ-બંધ પણ ઉપયોગપૂર્વક કરો. જે વ્યક્તિ આંખને ઉઘાડ-બંધ ઉપયોગપૂર્વક કરે છે, તેના કર્મની ધારા આવે છે. પહેલા સમયે આવે છે, બીજા સમયે તેને તે ભોગવે છે અને ત્રીજા સમયે તેને સમાપ્ત કરી દે છે. આટલું સરળ છે આ. આ પણ એક પ્રક્રિયા છે.

શરીરની સાધના, શ્વાસની સાધના, અને તેના દ્વારા મનને શાંત કરવું એ પણ એક પ્રક્રિયા છે. બંને સાધનાની પ્રક્રિયા છે. હવે પસંદગી આપણે કરવાની છે કે આજ કોની જરૂર છે. રોટીની પણ જરૂર છે, દૂધની પણ જરૂર છે અને શાકની પણ જરૂર છે. આ નિર્ણય તો માણસે પોતાને કરવાનો છે કે આજ શું ખાવું છે? પેટ ગરમ થઈ ગયું છે. ગરબડ છે પેટમાં, તો દૂધની જરૂર નથી. દૂધની જરૂર ત્યારે છે જ્યારે પેટ ઠીક હોય, સ્વસ્થ હોય. પેટ બરાબર નથી, ઝાડા થઈ ગયા છે તો દૂધ વધુ નુકસાન કરશે. આ તો કયા સમયે કઈ ક્રિયાનો ઉપયોગ છે, કઈ પદ્ધતિનો આપણા માટે ક્યારે ઉપયોગ છે, એ પદ્ધતિઓની પસંદગીનો પ્રશ્ન છે. ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ આપણા માટે બંને પદ્ધતિ ઉપયોગી છે.

# સ્મૃતિનું વર્ગીકરણ

- સ્મૃતિના ચાર પ્રકાર :
  - સંબદ્ધ સ્મૃતિ
  - અસંબદ્ધ સ્મૃતિ
  - નિરુદ્ધ સ્મૃતિ
  - સ્મૃતિશૂન્યતા
- સ્મૃતિને ઉત્તેજિત કરનારાં ત્રણ સાધન :
  - મન
  - શરીર
  - શ્વાસ

●

ધાર્મિક વ્યક્તિને બેવડું જીવન જીવવું પડે છે. એક ભૌતિક જીવન અને બીજું તેની ભીતર છુપાયેલું ચેતનાનું જીવન અથવા આધ્યાત્મિક જીવન. જે વ્યક્તિ ભૌતિક છે, તે માત્ર દૃશ્ય જીવન જીવે છે. શારીરિક જીવન જીવે છે, કે ભૌતિક જીવન જીવે છે. તેને ઘણા ઊંડાણમાં જવાની જરૂર નથી. પરંતુ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ પેલા ભૌતિક આવરણને ચીરીને ચેતનાના ઊંડાણ સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આથી તેને અતિ સૂક્ષ્મ અને ખૂબ ઊંડે ઊતરવાનું હોય છે. આપણી ચેતના અનાવૃત થાય છે અને અનાવૃત થતી જાય છે. આવરણ ઘણું બધું દૂર થાય છે. ચેતનાના જગતમાં એ ઠીક છે કે તે અનાવૃત થઈ ગઈ પરંતુ ચેતનાની અભિવ્યક્તિ થાય છે શરીરના માધ્યમથી. કોઈ પણ ચેતના શરીરના

માધ્યમ વિના અભિવ્યક્ત નથી થતી. અનાવૃત ચેતના અને અભિવ્યક્ત ચેતના – ચેતનાના આ બે સ્તર બની જાય છે. અનાવૃત ચેતના ચેતનાનું અસ્તિત્વ છે અને તે પોતાના સ્વરૂપમાં રહે છે. પરંતુ તેની જેટલી અભિ-વ્યક્તિ છે તે બધી જ શરીરના માધ્યમથી થાય છે. પછી તે ઇન્દ્રિયોની અભિવ્યક્તિ હોય કે મનની અભિવ્યક્તિ. ઇન્દ્રિય ચેતના આપણા ગોલકોના માધ્યમથી અભિવ્યક્ત થાય છે.

આંખ એક ગોલક છે, તેનાથી જોવાની ચેતના અભિવ્યક્ત થાય છે. શ્રોત્રનું ગોલક છે, તેનાથી સાંભળવાની ચેતના અભિવ્યક્ત થાય છે. તો બધી અભિવ્યક્તિઓ ઇન્દ્રિયોના માધ્યમથી અર્થાત્ શરીરના માધ્યમથી થાય છે. મન પોતાનું કામ કરે છે. મનના સ્તરની ચેતના મગજના માધ્યમથી અભિવ્યક્ત થાય છે. અથવા મેરુદંડના માધ્યમથી અભિવ્યક્ત થાય છે. મોટું મગજ, નાનું મગજ અને મેરુદંડના માધ્યમથી માનસિક ચેતના અભિવ્યક્ત થાય છે. ચાહે ઐન્દ્રિક સ્તરની ચેતના હોય કે ચાહે માનસિક સ્તરની ચેતના હોય, બંને શરીરના માધ્યમથી જ અભિવ્યક્ત થાય છે. આથી આપણે શરીરનું રહસ્ય સમજવું ઘણું જ જરૂરી છે. હું માનું છું કે જે વ્યક્તિ શરીરના રહસ્યને નથી સમજતી તે પોતાની ચેતનાની અભિવ્યક્તિ બરાબર કરી નથી શકતી. અને તેને અનાવૃત ચેતના સુધી પહોંચવામાં પણ મુશ્કેલી પડે છે.

એક મંત્રી હતો. રાજા ગુસ્સે થઈ ગયો. તેણે મંત્રીને ઊંચા કિલ્લા પર કેદ કર્યો. તેની પત્ની પતિવ્રતા હતી. તે રોજ પતિનાં દર્શન કરવા આવતી. આવે અને દર્શન કરીને જતી રહે. થોડાક દિવસ થઈ ગયા. પત્નીએ પૂછયું : "તમે મુક્ત કેવી રીતે થઈ શકો? કોઈ ઉપાય બતાવો. તમે મંત્રી છો. બુદ્ધિ-માન છો. કોઈ ઉપાય શોધી કાઢો." મંત્રીએ કહ્યું : "એક ઉપાય છે. કાલે તું થોડીક વસ્તુઓ લેતી આવજે." "કઈ વસ્તુઓ?" પત્નીએ પૂછયું. મંત્રી બોલ્યો : "એક ભમરો, થોડુંક મધ અને એક રેશમી દોરો, એક સૂતરનો દોરો, એક જાડો દોરો અને એક લાવજે દોરડું." બીજે દિવસે મંત્રીપત્ની બધી વસ્તુઓ લઈને આવી. મંત્રી કિલ્લા પર બેઠો છે. પત્ની નીચે આવીને ઊભી રહી ગઈ. જે વિધિ બતાવી તે પ્રમાણે તેણે કર્યું. તેણે ભમરાને રેશમી દોરો બાંધ્યો. રેશમી દોરાને પાતળા દોરાથી બાંધ્યો. પાતળા દોરાને જાડા દોરાથી બાંધ્યો અને પછી તેની સાથે દોરડું બાંધી દીધું. એ પછી થોડુંક મધ ભમરાના માથે ચોપડી દીધું અને તેને છોડી મૂકયો. ભમરાને મધની ગંધ આવતી હતી. તે ઊંચે ઉપર જાય છે. તેને લાગે છે ગંધ ઉપરથી આવી રહી છે. તે ઉપરની તરફ ઊડયો. મંત્રી કિલ્લા પર બેઠો હતો. ભમરો ઊડતો ઊડતો ત્યાં આવ્યો એટલે તેને પકડી લીધો. મંત્રીએ રેશમી દોરો ખેંચ્યો તો નાનો દોરો આવ્યો. તેને ખેંચ્યો તો પાતળો દોરો આવ્યો. તેને ખેંચ્યો તો

જાડો દોરો આવ્યો. તેને ખેંચ્યો તો મોટું દોરડું હાથમાં આવી ગયું. મંત્રીએ એ દોરડાને બરાબર બાંધ્યું અને તેની મદદથી નીચે ઊતરીને ભાગી ગયો.

બુદ્ધિકૌશલ્યની આ વાત લાગે છે. પરંતુ ઘણું જ મહત્ત્વપૂર્ણ રૂપક છે. જે વ્યક્તિ રેશમી દોરાને પકડી લે છે તેના હાથમાં પાતળો દોરો આવી જાય છે. જેના હાથમાં પાતળો દોરો આવી જાય છે તેના હાથમાં જાડો દોરો આવી જાય છે. જેના હાથમાં જાડો દોરો આવી જાય છે તેના હાથમાં દોરડું આવે છે. અને જેના હાથમાં દોરડું આવે છે, તેનાથી ઊતરીને મુક્ત થઈ જાય છે. અતલમાં ઊતરી જાય છે.

આ શ્વાસ રેશમી દોરો છે. એ હાથમાં આવે છે તો પાતળો દોરો અર્થાત્ નાડીઓ હાથમાં આવે છે. નાડીઓ પકડમાં આવે છે તો વિચારનો દોરો પકડમાં આવે છે. અને જ્યારે વિચારનો દોર પકડાઈ જાય છે તો પ્રાણનો દોર આપણા હાથમાં આવે છે. અને તેની મદદથી આપણે મુક્ત થઈ જઈએ છીએ. પ્રાણના દોરથી ચેતનાના ઊંડાણમાં ઊતરી જઈએ છીએ.

શ્વાસ, નાડીઓ, વિચાર અને પ્રાણને સમજવાની જરૂર છે. પ્રાણના ઊંડાણમાં ગયા તો ચેતનાના ઊંડાણમાં જવાનાં દ્વાર આપણા માટે ખૂલી જાય છે. આ ઘણા જ મર્મ અને રહસ્યની વાત છે. શ્વાસને સમજ્યા વિના આપણે નાડીઓને નથી સમજી શકતા. નાડીઓને સમજ્યા વિના આપણે વિચારને નથી સમજી શકતા. વિચારને સમજ્યા વિના આપણે પ્રાણને નથી સમજી શકતા. પ્રાણને સમજ્યા વિના આપણે જ્યાં પહોંચવું જોઈએ ત્યાં – ચેતનાના ઊંડાણમાં પહોંચી નથી શકતા – જઈ નથી શકતા.

આપણે ચેતનાના ઊંડાણે પહોંચવાનું છે. પરંતુ આ પહોંચવાનો જે રસ્તો છે, પહોંચવાનો જે ક્રમ છે, તેને છોડીને આપણે પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો કદાચ આપણે મૂંઝાઈ જઈએ છીએ. વચમાં લટકી પડીએ છીએ અને ત્યારે એવું થાય છે કે આપણે આટલો બધો પ્રયત્ન કર્યો પરંતુ જ્યાં પહોંચવું હતું ત્યાં પહોંચી ન શક્યા. આથી શ્વાસને સમજવો જરૂરી છે. આ સંબંધમાં પહેલાં પણ આપણે ચર્ચા કરી ચૂક્યા છીએ અને ઘણી બધી વાતો કહી છે. અગાઉના વાર્તાલાપોમાં નાડીઓ સંબંધી પણ ચર્ચા થઈ હતી કે જે તંતુ છે તે સંપૂર્ણ નાડી-સંસ્થાન છે. તેને આપણે નથી સમજતા તો વિચારોને સમજવામાં કદાચ મુશ્કેલી પડશે. તેને સમજવી ઘણી જ જરૂરી છે. અને તેને સમજી લઈએ છીએ તો વિચારોને સમજવામાં કોઈ ખાસ મુશ્કેલી નથી રહેતી. વિચારનો અર્થ અહીં ચિંતા કે સ્મૃતિ છે. આપણી બધી મુશ્કેલીઓ શું છે? આ સ્મૃતિની મુસીબત છે. સ્મૃતિનું કાણું એવું છે કે તેમાંથી બધું જ ઝરતું રહે છે. આથી આજે આપણે ઊંડાણથી અને વિસ્તારથી સ્મૃતિને સમજવી છે.

આપણા જીવનનો ઘણોબધો વ્યવહાર સ્મૃતિના સથવારે ચાલે છે, સ્મૃતિના આધારે ચાલે છે. સ્મૃતિના ચાર પ્રકાર છે: ૧. સંબદ્ધ સ્મૃતિ, ૨. અસંબદ્ધ સ્મૃતિ, ૩. નિરુદ્ધ સ્મૃતિ અને ૪. સ્મૃતિશૂન્યતા.

પહેલી છે સંબદ્ધ સ્મૃતિ. સામાન્ય સ્મૃતિ. જે વાત આપણે યાદ કરીએ છીએ તે વાત આપણને યાદ આવતી જાય છે. માણસમાં સામાન્ય સ્મૃતિ હોય છે અને તેના આધાર પર જ તે જીવનનું કામ ચલાવે છે. સ્મૃતિ ન હોય તો તમે લોકો અહીં ભેગા ન થાત. યાદ–સ્મૃતિ છે કે આજે એક વાગ્યે વાર્તાલાપમાં પહોંચવાનું છે. આ ધારણા હતી, યાદ આવી અને બધા લોકો અહીં ભેગા થયા. સ્મૃતિ હોય છે, ત્યારે આપણે ખાઈએ છીએ. સ્મૃતિ હોય છે ત્યારે આપણે વાતચીત કરીએ છીએ. સ્મૃતિ હોય છે ત્યારે વ્યવહાર કરીએ છીએ. સ્મૃતિ વિના આપણા જીવનનું કોઈ કામ નથી બનતું. આ છે આપણી સામાન્ય સ્મૃતિ કે જે આપણા તમામ વ્યવહારનું સંચાલન કરે છે.

આ સ્મૃતિમાં પણ એક મુશ્કેલી પેદા થઈ જાય છે. તે છે અસંબદ્ધ સ્મૃતિ, અર્થાત્ સ્મૃતિ ઝાંખી–પાતળી અથવા આઘીપાછી થઈ જાય છે. સંબંધહીન સ્મૃતિ થવા લાગે છે. એક વાત યાદ કરવાની શરૂ કરી કે વચમાં બીજી એટલી યાદો આવવા લાગે છે કે સ્મૃતિ છિન્નભિન્ન થવા લાગે છે. આ હોય છે અસંબદ્ધ સ્મૃતિ. અસંબદ્ધ સ્મૃતિમાં કોઈ સંબંધ નથી હોતો. સંબંધ તૂટી જાય છે. તો એક હોય છે સંબદ્ધ સ્મૃતિ અને બીજી હોય છે અસંબદ્ધ સ્મૃતિ. જેને વિક્ષેપ કે પાગલપણું પણ કહેવાય છે. અસંબદ્ધ સ્મૃતિનાં ઘણાં રૂપ હોય છે. જેમ કે સ્મૃતિનું આવર્તન. એક વાત યાદ આવી ગઈ. ઠંડી તો જતી રહી. બપોરનો સમય થયો. છતાં પણ ઠંડી ખૂબ હતી એ વિચાર મનમાં ઘુમરાયા કરે છે. એ સ્મૃતિ છોડવા છતાંય છૂટતી નથી. સ્મૃતિનું આવર્તન થતું રહે છે. આ અસંબદ્ધ સ્મૃતિના કારણે થાય છે.

એક હોય છે સ્મૃતિનો વિપર્યય. કહ્યું કંઈક અને યાદ રહ્યું બીજું કંઈક. કહ્યું હતું તમે ભીનાસર જજો. ભીનાસર જવા તો નીકળ્યા પણ ચાલતાં ચાલતાં બીજી તરફ ચાલી નીકળ્યા. ભીનાસર જવાનું ભૂલીને બિકાનેર તરફ ચાલ્યા ગયા. ઘણી વાર આવું બને છે. કહ્યું: ચાર વાગ્યે વાતચીત કરવા આવજો. પાંચ વાગ્યે પહોંચ્યા. પૂછયું, આટલું મોડું કેમ કર્યું તો જવાબ મળ્યો કે તમે મને પાંચ વાગ્યે જ મળવા માટે કહ્યું હતું. સ્મૃતિનો વિપર્યય થઈ જાય છે. દેશનો વિપર્યય, કાલનો વિપર્યય, વસ્તુનો વિપર્યય થઈ જાય છે.

આચાર્યે શિષ્યને કહ્યું કે તારે સાધનાના માર્ગે જવાનું છે. અને હું તને એક સૂત્ર આપું છું: **જીવ દેહથી ભિન્ન છે**—આ સૂત્ર આપ્યું. થોડી વાર શિષ્ય સૂત્ર રટતો રહ્યો. અને પછી ભૂલી ગયો. આગળ ગયો.

તેણે જોયું કે એક ખેતરમાં તુષ અલગ કરવામાં આવી રહ્યા છે. માસ અલગ કરવામાં આવે છે. આ જોઈને તેને યાદ આવ્યું. ઓહ! આચાર્યજીએ આ કહ્યું હતું : तुषाणां मासो भिन्नः । તુષથી માસ ભિન્ન છે. કેટલો વિપર્યય થઈ ગયો! કહ્યું હતું કંઈક અને યાદ આવ્યું બીજું જ કંઈક. તે એ સૂત્ર ભૂલી જ ગયો કે जोवो देहाद् भिन्नः । આ રીતે પણ સ્મૃતિનો વિપર્યય થતો રહે છે.

સ્મૃતિનું આવર્તન થાય છે. સ્મૃતિનો વિપર્યય થાય છે અને એક હોય છે, વિસ્મૃતિ. અર્થાત્ બિલકુલ જ ભૂલી જવું. હમણાં કહ્યું અને બે મિનિટ બાદ ભૂલી જાઓ છો. ભુલકણો સ્વભાવ થઈ જાય છે. આ બધા અસંબદ્ધ સ્મૃતિના સ્રોત છે અથવા તેના પર્યાય છે. અસંબદ્ધતા – સંબંધહીન સ્મૃતિ થવી, સ્મૃતિનો વિપર્યય થવો, સ્મૃતિનું આવર્તન થવું અને વિસ્મૃતિ થવી – આ બધા એક વર્ગમાં આવી જાય છે. આવું કેમ થાય છે? મનોવિજ્ઞાને તેનું કારણ માન્યું છે – સંસ્કાર-પ્રસક્તિ. અર્થાત્ અસંબદ્ધ-સ્મૃતિ કેમ થાય છે? એકની એક યાદ વારંવાર કેમ આવે છે? અહીં સંસ્કારની પ્રસક્તિ થઈ જાય છે. સંસ્કાર એટલા ગાઢ જામી જાય છે કે પછી છોડયા છૂટતા નથી.

સ્મૃતિ પોતે ખુદ કોઈ ચીજ નથી. એ તો માત્ર અભિવ્યક્તિ છે. મૂળ ચીજ છે ધારણા, સંસ્કારકોષ. તે છે મૂળ. સંસ્કારકોષ ઠીક હોય છે તો સ્મૃતિ બરાબર થઈ જાય છે. સંસ્કારકોષમાં જો ગરબડ હોય છે તો સ્મૃતિમાં ગરબડ થાય છે. આથી ભારતીય વૈદ્યોએ કેટલીક ઔષધિઓ બનાવી. બ્રાહ્મી, સારસ્વત ચૂર્ણ, માલકાંકણી આદિ આદિ ઔષધિઓ – દવાઓ બનાવી. ધારણાશક્તિ જો દુર્બળ બની ગઈ છે તો આ દવાઓ લો. ધારણાશક્તિ પુષ્ટ – સબળ થઈ જશે. સ્મૃતિમાં ગરબડ નહીં થાય. માલકાંકણીનું, બ્રાહ્મીનું સેવન કરનાર લોકો સ્મૃતિનો, ધારણાશક્તિનો ઘણો વિકાસ કરી શકે છે.

પંડિત રઘુનન્દનજી ઘણી વાર કહેતા કે હું વિદ્યાર્થી હતો ત્યારે બ્રાહ્મીનાં પાંદડાં બહુ ખાતો હતો. તેમની યાદશક્તિ તેથી ઘણી વિલક્ષણ થઈ ગઈ. ધારણાશક્તિ એટલી પ્રબળ થઈ ગઈ હતી કે એક દિવસમાં સેંકડો શ્લોકો યાદ કરી લેતા. સાંભળીને આશ્ચર્ય થશે કે ચરક અને સુશ્રુત જેવા ગ્રંથો તેમને લગભગ મોઢે થઈ ગયા હતા. ઘણા બધા શ્લોકો તે યાદ કરી લેતા. આ દ્રવ્યોથી ધારણાશક્તિનો વિકાસ થાય છે. પ્રજ્ઞાપના સૂત્રની વૃત્તિમાં બતાવ્યું છે કે બ્રાહ્મી આદિના સેવનથી મતિજ્ઞાનની શક્તિ પુષ્ટ થઈ જાય છે. મતિજ્ઞાનની શક્તિ વધી જાય છે.

હોમિયોપથીમાં આ પર ઘણો વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં તો એક એક ચીજ માટે ઔષધિનું વિધાન કરાયું છે. આવેશના કારણે સ્મૃતિ ક્ષીણ

થઈ હોય તો અમુક ઔષધિ લેવી જોઈએ. એક એક ઔષધિની પાછળ તેનું લક્ષણ અને વર્ણન મળશે.

યોગની પદ્ધતિએ આસનોનું વિધાન કર્યું છે. સ્મૃતિ નબળી છે, ધારણાશક્તિ દુર્બળ છે તો તમે શીર્ષાસન કરો, સર્વાંગાસન કરો, જાલંધર બંધ કરો. રંગ ચિકિત્સા અને રંગોની પદ્ધતિમાં રંગોનું વિધાન કર્યું. સ્મૃતિની નિર્બળતા છે, ધારણાશક્તિ કમજોર છે તો તમે તમારા મગજમાં પીળા રંગનું દસ મિનિટ સુધી ચિંતન કરો, દસ મિનિટ સુધી ધૂળિયા રંગનું ચિંતન કરો, તમારી ધારણાશક્તિ તેજ થઈ જશે, પ્રબળ બની જશે. ઓમકારનો જાપ કરો તો મકારના ધ્વનિથી મગજમાં જે આંદોલન થશે તેનાથી સ્મૃતિશક્તિ તેજ બની જશે. વૈદ્યો, ડૉકટરો અને યોગના આચાર્યોએ ધારણાશક્તિને સબળ કરવા, શક્તિશાળી બનાવવા માટે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે પોતપોતાના સિદ્ધાંત રજૂ કર્યા છે. તેમનો ઉપયોગ પણ છે અને આજે પણ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

અહીં સુધી સાધનાનું કોઈ મોટું મૂલ્ય નથી. સાધનાનું મૂલ્ય હવે આગળ શરૂ થાય છે. આપણી સ્મૃતિ બરાબર હોય છે. સ્મૃતિ પોતાનું કામ બરાબર કરે છે તો આપણે અસંબદ્ધ સ્મૃતિથી હટીને, સંબદ્ધ સ્મૃતિની ભૂમિકામાં આવી જઈએ છીએ. સ્મૃતિનો જે વિક્ષેપ હોય છે, તે ઓછો થઈ જાય છે. નહીં તો થાય છે શું, બેસીએ છીએ ભોજન કરવા માટે અને દુનિયાભરની વાતો યાદ આવવા લાગે છે. આ આપણી સ્મૃતિનો વિક્ષેપ છે. અસંબદ્ધ સ્મૃતિ છે. ગાંડો માણસ કોણ હોય છે? જેની ધારણા-પ્રસક્તિ છે તે ગાંડો છે. એક વાત પકડી લે છે તેની રઢ છોડતો નથી. ધારણાનો વેગ એટલો બળવાન બની જાય છે કે માણસ ગાંડો બની જાય છે. એક વાતની રટ લગાવી બેસે છે. એ વાત ભૂલી ભુલાતી નથી અને ગાંડો થઈ જાય છે. આ છે સ્મૃતિનો આવેગ, ધારણાનો પ્રસારક અને ધારણાની પ્રસક્તિ. તો અસંબદ્ધ સ્મૃતિથી સંબદ્ધ સ્મૃતિમાં આવવું એ એક ભૂમિકા છે.

સાધનાની દૃષ્ટિથી હવે આપણે સ્મૃતિમાં કયાં જવાનું છે? ત્યાં આપણી બે ભૂમિકા હોય છે. એક છે નિરુદ્ધ સ્મૃતિની ભૂમિકા, બીજી છે સ્મૃતિ-શૂન્યતાની ભૂમિકા. નિરુદ્ધ સ્મૃતિ એટલે સ્મૃતિને એક દિશામાં વાળવી, નિરુદ્ધ કરવી. નિરુદ્ધનો અર્થ રોકવું નથી. નિરુદ્ધનો અર્થ છે એક વસ્તુમાં લગાડવું, વ્યાપ્ત કરી દેવું.

ધ્યાન શું છે? एकाग्रे चिन्तानिरोधो ध्यानम् । એક આલંબન ઉપર ચિંતન – સ્મૃતિને વ્યાપ્ત કરી દેવી તે ધ્યાન છે. એક માણસને મકાનમાં પૂરી દીધો. તેનો અર્થ એ નથી કે તે રૂમમાં હરીફરી નથી શકતો. પરંતુ તે મકાનની બહાર નથી જઈ શકતો. જે સ્મૃતિ ધારાવાહી થઈ જાય છે, જે

સ્મૃતિ એક દિશાગામી બની જાય છે, તે છે નિરુદ્ધ સ્મૃતિ. અહીંથી સાધનાનો ક્રમ પ્રારંભ થાય છે. સ્મૃતિને ધારાવાહી બનાવવી, એક દિશાગામી બનાવવી, એક દિશામાં તેને વહેવડાવી જેથી તે ભટકે નહીં અને તેના દ્વારા ઉત્પન્ન ઊર્જા કે શક્તિ વીખરાય નહીં તે છે નિરુદ્ધ સ્મૃતિ.

**નિરુદ્ધ સ્મૃતિ** બે પ્રકારની હોય છે: વિષયાનુગત અને એકબિંદુ-અનુગત. અર્થાત્ શબ્દાનુગત કે રૂપાનુગત. એક વિષયમાં એક સ્મૃતિને વહેતી કરી દીધી, આ વિષયાનુગત સ્મૃતિ હોય છે. મતલબ કે આ વિષયથી બહાર આપણી સ્મૃતિ જતી નથી. અને તેનાથી પણ તેનું સંક્ષિપ્ત રૂપ આ હોય છે કે એ સ્મૃતિને આપણે એક બિંદુ પર ટકાવી દીધી. ચાહે કોઈ શબ્દ પર, ચાહે કોઈ રૂપ પર, ચાહે પરમાણુ પર, ચાહે કોઈ વસ્તુ પર તેને ટેકવી દીધી. આ હોય છે આપણી એકબિંદુ-અનુગત સ્મૃતિ.

છેલ્લી છે, સ્મૃતિશૂન્યતા. સ્મૃતિથી બિલકુલ શૂન્ય થઈ જવું. સ્મૃતિથી શૂન્ય થવાની મતલબ છે, આપણે ચેતનાના સ્તર પર ચાલ્યા ગયા. આપણી ચેતના સ્મૃતિથી અતીત, વિચારથી અતીત અને કલ્પનાથી અતીત છે.

વીતરાગ ચેતના થયા બાદ ન કોઈ સ્મૃતિ હોય છે, ન કોઈ વિચાર હોય છે, ન કોઈ કલ્પના હોય છે. આ સ્મૃતિ હોય છે ઇન્દ્રિયના સ્તર પર, મનના સ્તર પર કે જ્યારે આપણી ચેતના હોય છે. અને જ્યારે સ્મૃતિ હોય છે ત્યારે મનમાં વિચાર હોય છે. સ્મૃતિ વિના કોઈ વિચાર નથી હોતો. જેને સ્મૃતિ નથી તેને વિચાર પણ નથી. વિચાર અને કલ્પના, આ બંનેનો મૂળ આધાર છે સ્મૃતિ. અર્થાત્ સ્મૃતિમૂલક વિચાર અને સ્મૃતિમૂલક કલ્પના. આ બધું સ્મૃતિના કારણે છે. ચંચળતાનો કુલ અર્થ છે સ્મૃતિ. મનમાં છેદ હોવાનું કારણ છે સ્મૃતિ. સ્મૃતિ આવે છે, મનમાં છેદ પાડી જાય છે. મનનું પાણી ટકતું નથી, ઝરવા લાગે છે. મન ચંચળ બની જાય છે, ઉદ્વિગ્ન થઈ જાય છે. બધી વાતનું મૂળ છે સ્મૃતિ.

વાત તો ઘણી સારી છે કે સ્મૃતિને આપણે નિરુદ્ધ કરીએ. સ્મૃતિ-શૂન્ય બનીએ. પરંતુ કેવી રીતે બનીએ? મૂળ પ્રશ્ન જ આ છે કે કેવી રીતે તે બનીએ? અને આ બનવામાં આપણા શરીરનો, આપણા નાડી-સંસ્થાનનો અને આપણા શ્વાસનો શો ફાળો છે?

આપણી સ્મૃતિ જાગ્રત કેમ થાય છે? ઉત્તેજનાને લીધે સ્મૃતિ જાગ્રત થાય છે. બાહ્ય ઉત્તેજના મળે છે, સ્મૃતિ જાગી જાય છે. જ્યારે જ્યારે આપણે ઉત્તેજના પકડીએ છીએ ત્યારે ત્યારે સ્મૃતિ જાગ્રત થાય છે. પ્રકંપન દ્વારા સ્મૃતિ જાગ્રત થાય છે. પ્રકંપન ન હોય તો સ્મૃતિ જાગ્રત નથી થતી. જે વાત ધારણામાં છે, તે ધારણામાં રહી જશે. ધારણા ઉદ્બુદ્ધ નહીં થાય. અને ધારણા જાગ્રત થયા વિના સ્મૃતિ જાગ્રત નથી થતી. સ્મૃતિના

જાગરણની મતલબ છે ધારણાનું, સંસ્કારનું ઉદ્‌બુદ્ધ થવું, જાગ્રત થવું. આ થાય છે પ્રકંપન દ્વારા.

પ્રકંપનનો સિદ્ધાંત આપણે સમજી લેવો ઘણો જરૂરી છે. પ્રાચીન કાળમાં ચીનમાં એક સ્કૂલ ચાલતી હતી. તેનું નામ હતું મિંગચાયી. સ્કૂલ એટલે વિદ્યાલય નહીં પરંતુ એ સંપ્રદાય. એ સંપ્રદાયનું કામ વ્યક્તિઓ અને વસ્તુઓનાં નામ નક્કી કરવાનું હતું. તેમનું માનવું હતું કે વ્યક્તિ કે વસ્તુનું જે નામ રાખવામાં આવે તે બરાબર ન હોય તો તેના દ્વારા થનાર પ્રકંપન બરાબર નથી થતાં. તેથી આપણી શક્તિનો હ્રાસ થાય છે અને તેનાં વાઈબ્રેશન (પ્રકંપન) બરાબર હોય છે તો આપણી શક્તિનું સંવર્ધન થાય છે. એ સ્કૂલના જે અધિકારી માણસો હતા તેમની પાસે જઈને લોકો નામની પસંદગી કરતા હતા. તેઓ પસંદ કરીને નામ આપતા. તેની પાછળ પ્રકંપનો-નો સિદ્ધાંત હતો. અર્થાત્ નામના ઉચ્ચારણથી કયા પ્રકારનાં પ્રકંપન ઉત્પન્ન થાય છે.

આ ઘણો મહત્ત્વનો સિદ્ધાંત છે. કારણ આપણા ચિત્તનું નિર્માણ પ્રકંપનો દ્વારા થાય છે. જે પ્રકારનાં પ્રકંપન આપણે ઉત્પન્ન કરી શકીએ છીએ તે પ્રકારની ક્રિયા થવા લાગે છે. તમે વાંચ્યું હશે કે કૃષ્ણ-વાસુદેવે ત્રણ ઉપવાસ (તેલા–અટ્ઠમ) કર્યા. અટ્ઠમ (તેલા) પૂરો થતાં દેવતાનું આસન કંપ્યું. દેવતાને જાણ થઈ કે કોઈ યાદ કરી રહ્યું છે. એ દેવતા કૃષ્ણ વાસુદેવ પાસે આવ્યા.

અભયકુમારે અટ્ઠમ કર્યો. જાપ કરતા કરતા દેવતાનું આસન ડોલાયમાન થયું. દેવતા આવી ગયા. ક્યાં અસંખ્ય યોજનો દૂર દેવતા અને ક્યાં અભયકુમાર અને ક્યાં કૃષ્ણ વાસુદેવ? કેવી રીતે ખબર પડી? પ્રકંપનોનો સિદ્ધાંત અહીં કામ કરી રહ્યો છે. આપણા મને છોડેલાં ધારાવાહી પ્રકંપન, એક દિશામાં જનારાં પ્રકંપન એટલાં તીવ્ર બની જાય છે કે ત્યાં પહોંચીને એ વ્યક્તિના આસનને પણ ડોલાવી દે છે. અને તે વ્યક્તિને જાણ થઈ જાય છે કે મને કોઈ યાદ કરી રહ્યું છે.

આજે – અત્યારે પણ વિચાર-પ્રક્ષેપનો સિદ્ધાંત ચાલી રહ્યો છે. એક મકાનમાં પાંચ ખંડ છે. પાંચ ખંડમાં પાંચ માણસ બેસી જાય છે. અને પરસ્પરમાં સંકેત થાય છે. એક માણસ એક વાત પર વિચારી રહ્યો છે અને જે વચલા ખંડમાં બેઠો છે તેને કહે છે કે હું તને મારા વિચારોનું પ્રક્ષેપણ કરી રહ્યો છું. તું ધ્યાન રાખજે. તે પોતાના વિચારને વારંવાર એટલી તીવ્રતાથી અને એક ધારામાં, એક લયમાં, એક સંગીતમાં, એક પ્રવાહમાં પ્રવાહિત કરતો રહે છે. સામેવાળા માણસને લાગે છે કે કોઈ વાત કરી રહ્યું છે. અને

કોઈ વાત એવી આવી જાય છે કે તે લખી લે છે કોઈ કાગળ પર કે મને આ વાત સૂઝી. અને ત્યાં પેલો લખે છે. બંનેનું લખાણ તમે મેળવો. બંનેની એકસમાન વર્ણમાળા હશે. સમાન વિચાર અને સમાન ચિંતન હશે. જ્યારે આપણે એક દિશાગામી પ્રકંપન ઉત્પન્ન કરીએ છીએ, એક દિશામાં આપણા વિચારો વાળીએ છીએ ત્યારે વિચારો પ્રક્ષેપિત થઈ જાય છે. જેવા આપણા વિચારો બહાર આવે છે તેવું જ તેનું ભેદન થાય છે. વિચારોનું ભેદન એટલે મનના પરમાણુઓનું ભેદન, વચનના પરમાણુઓનું ભેદન અને શરીરના પરમાણુઓનું ભેદન થાય છે. જેમ પરમાણુઓનું ભેદન થવાથી શક્તિ અને ઊર્જા પેદા થાય છે તેમ મનનું ભેદન થવાથી એક શક્તિ પેદા થાય છે અને આ શક્તિ એટલી સૂક્ષ્મ અને દૂરગામી થઈ જાય છે કે તે આપણા વિચારનાં પ્રકંપનોને આપણા સંકલ્પના સ્થાન સુધી લઈ જાય છે.

આ **નિરુદ્ધ સ્મૃતિ** પ્રકંપનનો સિદ્ધાંત છે. આપણી સ્મૃતિને એટલી પ્રવાહિત કરવી કે જેનાથી એક ધાર બની જાય, એ ધાર એટલી સબળ બને કે આપણે જ્યાં પહોંચાડવા ચાહીએ ત્યાં તે પહોંચી જાય. ઈન્દોરમાં નેમીચન્દજી મોદી હતા. તે વિચાર-પ્રક્ષેપણના ઘણા પ્રયોગ કરતા હતા. એક વાર તેમણે પોતાની પત્નીને કહ્યું કે જ્યારે સંતાન થાય ત્યારે મને યાદ કરજે. તે હતા ઈન્દોરમાં અને પત્ની હતી કિશનગઢમાં. ઘણાં દૂર હતાં બંને. પત્નીએ યાદ કર્યા અને નેમીચન્દજીએ પોતાના ઘરના લોકોને કહ્યું કે અમુક સમયે મને સંતાન થયું છે. પછી તેના પ્રામાણિક સમાચાર મંગાવાયા. તો ખબર પડી કે બે કલાક પછીનો આ સમય આવે છે. મતલબ કે સંતાન બે કલાક પહેલાં જન્મ્યું છે. ફરી તપાસ થઈ કે આમ કેમ બન્યું? ત્યારે જાણવા મળ્યું કે પત્ની બે કલાક બેહોશ રહી હતી. ભાન આવ્યું ત્યારે તેમણે પતિને યાદ કર્યા. અને જ્યારે યાદ કર્યા ત્યારે તેણે બરાબર સમય નોંધી લીધો. અર્થાત્ જાગ્રત થવા પર પ્રક્ષેપણ થયું.

સ્મૃતિને જ્યારે આપણે રોકી લઈએ છીએ, એક દિશામાં પ્રવાહિત કરીએ છીએ ત્યારે આપણા પ્રકંપનની ક્ષમતા વધી જાય છે. અને બંને તરફથી હોય તો ઘણી વધુ સુવિધા થાય છે. ક્યારેક ક્યારેક બે માણસ એક સમયમાં જ એક વિચાર પ્રકટ કરે છે. આશ્ચર્ય થાય છે કે બંનેના શબ્દો પણ એક હોય છે. આ અનુભવની વાત છે. ક્યારેક ક્યારેક આવું થઈ જાય છે.

હવે પ્રશ્ન એ છે કે નિરુદ્ધ સ્મૃતિ કેવી રીતે થાય? તેના માટે આપણને નાડીઓનું જ્ઞાન હોવું અપેક્ષિત છે. આપણા શરીરમાં જે નાડીઓ છે તેમાં કેટલીક છે જ્ઞાનગ્રાહી અને કેટલીક છે જ્ઞાનવાહી. આ બંનેની જાણકારી થવી ખૂબ જ જરૂરી છે. હું માનું છું કે જેને આનું બરાબર જ્ઞાન

નથી હોતું તે યોગ્ય યોગી પણ નથી થઈ શકતો. કઈ નાડી કયાંથી ચાલે છે અને કયાં જઈને પોતાનું કામ શરૂ કરે છે તેનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આંખ આપણી એકદમ બરાબર છે. કશી જ ગરબડ નથી. પરંતુ મગજમાં જ્યાં આંખને શક્તિ આપવાનું યંત્ર છે તેને કાપી નાખો. આંખ એકદમ બરાબર હોવા છતાંય કશું જ નહીં દેખાય. મોટા (બૃહદ) મગજમાં જે શ્રોત્રગ્રાહી તંતુ છે, તેને આપણી ભાષામાં ઉપકરણ કહી શકીએ, તેને કાપી નાખો. જ્ઞાન બરાબર છે, પડદો બરાબર છે, મોટેથી અવાજ થાય છે, પરંતુ કશું જ સંભળાશે નહીં. આપણા શરીરમાં જે મુખ્ય મુખ્ય ગ્રન્થિઓ છે તેના દ્વારા આપણા શરીર અને મનનું ઘણું નિયંત્રણ થાય છે. આપણા મગજના મધ્યમાં અર્ધા ઇંચની એક પિટયુટરી ગ્રન્થિ છે તે જો વિકસિત નથી થતી તો જ્ઞાન હોવા છતાં પણ જ્ઞાનના ઉપયોગની આપણામાં ક્ષમતા નથી હોતી. આપણે કામ નથી લઈ શકતા. જ્યારે વ્યક્તિની જનનેન્દ્રિય ગ્રન્થિઓ, સેક્સની ગ્રન્થિઓ ખૂબ જ સક્રિય થઈ જાય છે, ત્યારે વિચિત્ર રૂપમાં કામ-વાસના ઊછળી આવે છે. કામવાસના ઉછાળા મારે છે અને જો આપણે તેના ઉપર કાબૂ મેળવવો હોય તો આપણે સમજવું પડશે કે જે સેક્સ-ગ્રન્થિઓ છે તેને કેવી રીતે નિષ્ક્રિય બનાવવી? આ સિદ્ધાસનનો વિકાસ કેમ થયો? કામવાસનાને—તેની ગ્રન્થિઓને નિષ્ક્રિય બનાવવા માટે જ થયો હતો. આ પાદાંગુષ્ઠ-આસનનો વિકાસ કેમ થયો? એટલા જ માટે થયો કે તેના દ્વારા કામ-ગ્રન્થિઓને નિષ્ક્રિય કરી શકાય છે, તેની અનુભૂતિને દૂર કરી શકાય છે.

આજ્ઞાચક્ર પર ધ્યાન કરવાની પ્રક્રિયા પર વધુ ધ્યાન કેમ અપાયું? આજ્ઞાચક્ર ઉપર આપણે જ્યારે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ ત્યારે આપણું જ્ઞાનચક્ર, ભાવનાચક્ર, એટલે કે હૃદયચક્ર અને વિશુદ્ધિચક્ર એટલાં જલદી જાગ્રત થઈ જાય છે, તે એટલાં સક્રિય બની જાય છે કે જેનાથી નીચેનાં ચક્ર આપોઆપ નિષ્ક્રિય બની જાય છે. આ બધી પ્રક્રિયાનો હેતુ આ હતો કે આપણા જ્ઞાનવાહી તંતુઓનો, કયા તંતુને સક્રિય બનાવવા અને કયા તંતુને નિષ્ક્રિય બનાવવા તેનો બોધ જો આપણને બરાબર થઈ જાય તો અનાવશ્યક ઊભરાતી સ્મૃતિઓ શાંત થઈ જાય. આથી તેનો વિકાસ કરાયો હતો.

શું તમે કલ્પના કરી શકો છો કે આપણા શરીરની રચનાને અને શરીર-માંના આપણા જ્ઞાનતંતુઓને સમજ્યા વિના આપણે યોગની વાત બરાબર સમજી શકીશું? અથવા મનને વશ કરવાની વાતો સમજી શકીશું? હું સમજું છું કે એવું કલ્પી નહીં શકાય. અને જ્યારે કે સિદ્ધાંતતઃ આપણે એ માની ચૂક્યા છીએ કે આપણી સારીય ચેતનાની જે અભિવ્યક્તિ છે તે બધી જ

શરીરના માધ્યમથી થાય છે. શરીરના માધ્યમ વિના ચેતનાનો ગમે તેટલો વિકાસ હોય તે આપણા કોઈ કામનો નથી હોતો. ઇન્દ્રિયોની ઉપલબ્ધિ અને ઉપયોગ થઈ શકે છે પરંતુ આકાર, રચના અને ઉપકરણ બરાબર ન હોય તો ઇન્દ્રિયો કશું જ કામ નહીં આપે. માનસિક વિકાસ ઘણો સારો છે પરંતુ મગજ નકામું થઈ ગયું તો મન કંઈ પણ કામ નહીં આપે. તમે જોધપુરના લોઢાજી અંગે વાંચ્યું હશે કે મગજ પર એવો કોઈ ધક્કો લાગતાં તે પાંચ-સાત વરસ સુધી માત્ર યંત્રની જેમ જીવ્યા. તેમને કોઈ સ્મૃતિ ન હતી. તે આઘાત દૂર થયો, ચેતના પાછી ફરી ત્યારે બધાં જ કામ પૂર્વવત્ કરવા લાગ્યા. પરંતુ જ્યાં સુધી મગજ પર આઘાત હતો ત્યાં સુધી મન કામ નહોતું આપતું.

આ પ્રકારે ચેતનાને બહાર લાવવાનું જે સાધન છે તે છે શરીર. આથી શરીર પર આપણે એટલો ભાર મૂકવાની જરૂર છે કે સાધનાની દૃષ્ટિથી શરીરને સમજવું આપણા માટે ઘણું જરૂરી છે. જો સાધનાની દૃષ્ટિથી શરીરને સમજવામાં ન આવે તો જ્યાં પહોંચવું છે ત્યાં પહોંચવામાં અવરોધ આવી શકે છે.

સ્મૃતિ-શૂન્યતાને સમજવા અગાઉ આપણે આ જાણી લેવાનું છે કે કયાં કારણોથી સ્મૃતિની ઉત્તેજના થાય છે? એ કારણોને ગૌણ કરી દો, સ્મૃતિ-શૂન્યતા આપોઆપ થઈ જશે. આપણી સ્મૃતિને સૌથી પહેલાં મન ઉત્તેજિત કરે છે. બીજા નંબરમાં શરીર અને ત્રીજા નંબરે શ્વાસ. સૌથી સૂક્ષ્મ ચોટ હોય છે શ્વાસની. આથી શરીરને શિથિલ કરી નાખો. વચનોનાં પ્રકંપનોને સમાપ્ત કરી દો. અને ધ્યાન કરો. મતલબ કે મનને પણ સ્થિર કરો. ધીમો શ્વાસ, શાંત મન, શાંત વચન અને નિષ્ક્રિય અને નિશ્ચેષ્ટ શરીર-ની સ્થિતિ આવે છે ત્યારે સ્મૃતિને ઉત્તેજિત કરવાનું કોઈ પણ સાધન નથી રહેતું. બહારથી કોઈ પ્રત્યય નથી હોતો કે જે સ્મૃતિને ઉત્તેજતિ કરી શકે. કારણ ઇન્દ્રિયો સમાપ્ત થઈ જાય છે એ સ્થિતિમાં પ્રાણ આપોઆપ ઉપર ચાલ્યા જાય છે, શ્વાસ ઉપર ચાલ્યા જાય છે, મંદ થઈ જાય છે અને સ્મૃતિ-શૂન્યતાની, નિર્વિકલ્પ પ્રત્યક્ષની સ્થિતિ આપણી ચેતનામાં આવી જાય છે. આપણે સવિકલ્પ પ્રત્યક્ષાથી નિર્વિકલ્પ પ્રત્યક્ષની સ્થિતિમાં આવી જઈએ છીએ. આ છે આપણી સ્મૃતિ-શૂન્યતાની સ્થિતિ.

જ્યારે શ્વાસ આપણા વશમાં, શરીર આપણા વશમાં, અને મન આપણા વશમાં જ્ઞાનપૂર્વક હોય છે ત્યારે ચેતનાને ઉપર જવાનો માર્ગ આપ-મેળે મળી રહે છે, ઊર્ધ્વારોહણ થઈ જાય છે અને ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણમાં, એ સ્થિતિમાં કોઈ પ્રત્યક્ષ અવરોધ નથી આવતો.

## પ્રશ્ન : સમાધાન

**પ્રશ્ન :** લાંબા સમય સુધી સાધના કરવામાં આવે છે છતાં પણ જે ઉપલબ્ધિઓ થવી જોઈએ તે થતી નથી. તો તેમાં શરીરના કે નાડીઓના અજ્ઞાનનું કારણ છે? તે માટે કયું તત્ત્વ બાધક છે?

**ઉત્તર :** ભારતીય યોગમાં આ પ્રશ્નને બે દૃષ્ટિઓ વિચારવામાં આવે છે. પ્રથમ તો એ કે આપણા પુરાણા સંસ્કાર કયા છે, કેવા છે? આપણે માત્ર શરીર અને નાડી સંસ્થાન સુધી જ સીમિત નહીં રહી શકીએ. છતાં પણ એ સાધનને ભૂલી પણ નથી જવાનાં. ઘણાં મહત્ત્વનાં સાધન છે. તો પણ તેની આગળ સૂક્ષ્મ સંસ્કાર હોય છે, જેને કર્મ કહે છે.

આપણા સંસ્કાર અનુકૂળ છે મતલબ કે એવું કોઈ કર્મ બાધક નથી, અને આપણને સાધનાની પ્રક્રિયાનું બરાબર જ્ઞાન છે તો આપણે સાધનાના માર્ગે ચાલવા લાગીએ છીએ. હવે અહીં જે લાંબા સમયનો પ્રશ્ન છે તે ચેતના જગતનો છે. કારણ એક યાંત્રિક ચીજ હોય છે, તે અમુક સમયમાં જ બની જાય છે. એક દોરો બને છે. એક કાપડ બને છે. ચોક્કસ સમય છે. આટલા સમયમાં દોરો બની જશે. અમુક ચોક્કસ સમયમાં કાપડ બની જશે. અચેતન માટે તો આ નિયમ કરી શકાય છે પરંતુ જ્યાં ચેતનાની સ્વતંત્રતા અને સંસ્કારોની વિચિત્રતા છે, ત્યાં થોડા સમય કે લાંબા સમયનો નિયમ નથી બનાવી શકાતો.

ભગવાન મહાવીરે ગૃહસ્થ જીવનની સાધના પછી પણ સાડા બાર વર્ષ સુધી લગાતાર સાધના કરી. જાગ્રત સાધના કરી. એટલી જાગ્રત સાધન કરી તે દરેક વ્યક્તિ માટે સંભવ નથી. તેમને સાડા બાર વર્ષ બાદ કેવળ-જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થઈ. જ્યારે મલ્લિનાથ જે દિવસે દીક્ષિત થયા તે જ દિવસે કેવળજ્ઞાની બની ગયા. ઘણો ગૂઢ પ્રશ્ન છે કે ભગવાન મહાવીરને સાડા બાર વર્ષ સુધી સાધના કરવી પડી અને મલ્લિનાથને એક જ દિવસમાં કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ ગયું. કોઈને આટલો સમય લાગ્યો અને કોઈને તેટલો સમય લાગ્યો તેનાં અનેક કારણ છે. તે પૈકીનું સૌથી મહત્ત્વનું કારણ છે, કર્મ અથવા પાછળના—અગાઉના સંસ્કાર. આવરણને આપણે કેટલું ઘટ્ટ બનાવી રાખ્યું છે. આપણું આવરણ જેટલું ઘટ્ટ—જાડું હશે તેટલો લાંબો સમય લાગશે. અને આવરણને દૂર કરવામાં જેટલો વિલંબ કરાશે તેટલો વધારે સમય લાગશે.

વર્તમાન સમયના યોગીઓને લઈએ તો અરવિંદે અઢાર વર્ષ સુધી ઘણી સાધના કરી. અઢાર વર્ષ બાદ તેમને તેમાં સફળતાનો યોગ્ય માર્ગ મળ્યો. મહર્ષિ રમણે પણ સાધના માટે કઠોર યાતનાઓ સહન કરી. ખૂબ જ લાંબો સમય લાગી શકે છે. જેઓ થોડાક સમયમાં સાધનાની ઉપલબ્ધિ ઇચ્છે

છે તેઓ કાચું ફળ ખાવા જેવું કરે છે કે જે ફળ ખાટું હોય છે. સમય પાકવો જોઈએ.

સાધનામાં સમય લાગે તે કોઈ મોટી વાત નથી. આપણને એમ લાગે કે રસ્તો બરાબર છે. દિશા યોગ્ય છે. અને પછી તે પર ચાલતા રહીએતો સફળતા બે ચાર વર્ષ પછી મળે કે તે આગાઉ મળે. ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી. સાચી દિશા, યોગ્ય માર્ગ અને બરાબર ગતિ—આ ત્રણેયનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. આ ત્રણેય બરાબર હોય તો સમજવું કે સાધનાનો પંથ સાચો છે અને તેના પર આપણે આગળ વધી રહ્યા છીએ. સમય ટૂંકો હોવો કે લાંબો હોવો તે મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન નથી.

આચાર્યશ્રીએ કહ્યું કે જેનામાં સીધું ફળ પામવાની કામના છે, તે કોઈ સાધના છે એવું હું માનતો નથી. કારણ તેનામાં તો સીધું ફળ મેળવવાની ભાવના હોય છે. જો કોઈ સાચા રાહે ચાલી રહ્યો છે તો તેના મનમાં શંકા ન રહેવી જોઈએ કે તેની સાધના સિદ્ધ થઈ રહી છે કે નથી થઈ રહી.

**પ્રશ્ન :** સાંભળ્યું છે કે કેટલાક લોકો ભોજન નથી કરતા. તેનું કારણ પેટનું અંદર ચોંટી જવું, નાડીઓનું પાછળ તરફ ચાલી જવું કે બીજું કોઈ કારણ છે? યોગમાં જે નાડીઓનું વર્ણન છે તે વર્તમાન શરીર-વિજ્ઞાન અનુસાર આજ ઉપલબ્ધ છે?

**ઉત્તર :** પેટ અંદર ચોંટી જવાથી ભૂખ બંધ નથી થતી. તેનાથી તો સારી ભૂખ લાગે છે. પરંતુ એક વાત છે કે જઠરાગ્નિ તો પ્રજ્વલિત થશે પણ ભોજનની માત્રા ઓછી થઈ જશે. અલ્પ માત્રામાં જ તૃપ્તિ થઈ જશે. ક્યારેક ક્યારેક આપણા શરીરમાં એવું આકસ્મિક પરિવર્તન થઈ જાય છે કે આપણા શરીરને ભોજનની જરૂર નથી રહેતી. ઘૃણા, શોક, ભય આદિનો ક્યારેક ક્યારેક નાડીઓ પર એવો પ્રભાવ પડે છે કે કેટલીક નાડીઓને સખત ચોટ લાગે છે. એવી હાલતમાં પછી ખાવાપીવાની જરૂર નથી રહેતી. પતંજલિએ પણ લખ્યું છે કે કંઠકૂપ-સંયમ કરો, ભૂખતરસ આપોઆપ મટી જશે. જીભને ઉપરની તરફ વાળવાથી અર્થાત્ ખેચરી મુદ્રા કરવાથી ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે. વર્ણન આવે છે કે પહેલાં લોકો મહિના મહિના સુધી તપસ્યા કરતા અને પારણામાં અણિયાળા ઘાસની અણી પર ટકે એટલું ખાતા. આ આશ્ચર્યની વાત નથી. તેમની ગ્રહણશક્તિ એટલી તીવ્ર બની જાય છે કે નાના કોળિયાને પણ એટલી સૂક્ષ્મતાથી ગ્રહણ કરે છે કે તેટલું જ તેમના માટે પૂરતું બની રહે છે.

બીજી બાબત છે કે ડૉકટરોએ જે પરીક્ષણ કર્યું તે અનુસાર, યોગમાં નાડીઓનું જે વિધાન છે, તે પ્રાપ્ત નથી. યોગમાં કેટલીક નાડીઓનું તો

એવું સૂક્ષ્મ પ્રતિપાદન છે કે આજ સુધી તેનો બરાબર અર્થ સમજાયો નથી. જેમ કે મેરુદંડનું યોગમાં એટલું સૂક્ષ્મ વર્ણન છે કે યંત્રમાં તેને પકડી નથી શકાતું.

ત્રીજી વાત છે શબ્દોની અને પરિભાષાઓની. તમે લોકો જાણો છો કે છ પર્યાપ્તિઓ છે. આ પર્યાપ્તિઓ શરીરમાં છે. હવે કોઈ કહે કે આપણા શરીરમાં છ પર્યાપ્તિઓ બતાવાઈ છે, આજ ડૉક્ટરો અને શરીરશાસ્ત્રીઓએ એક એક અવયવને ચીરી-ફાડીને જોયો પરંતુ એ પર્યાપ્તિઓ તો ક્યાંય મળતી નથી. પર્યાપ્તિઓ તો બોલતી નથી. પર્યાપ્તિ આપણી ભાષામાં છે. ડૉક્ટરોને પોતાની ભાષા હોય છે. આ સંદર્ભમાં થોડુંક ચિંતન કરીશું તો જણાશે કે માત્ર નામોનો જ તફાવત છે. જેમ કે મોટું મગજ મનઃપર્યાપ્તિનું સ્થાન છે કે જ્યાં બધી શક્તિઓ કેન્દ્રિત છે. આ પ્રમાણે બીજી પર્યાપ્તિઓનું પણ સ્થાન છે. આજ આટલું જ.

૭

# વૃત્તિઓનું વર્તુળ

- દસ પ્રકારની વૃત્તિઓ મૂર્ચ્છાઓ કે સંજ્ઞાઓ
- વૃત્તિઓને તોડવાના ઉપાય—
  - શુદ્ધ ચેતનાનો અનુભવ કરવો
  - આત્મ-સંમોહન
  - માત્ર કુંભક
  - વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર અને જ્ઞાનકેન્દ્ર પર સ્થિરીકરણ
  - સૂક્ષ્મ પ્રાણાયામ
  - નો-સંજ્ઞોપયુકત આવસ્થા

●

આપણી ચેતના પર મૂર્ચ્છા અને સંજ્ઞાનું આવરણ છે, વૃત્તિ અને સંસ્કારનો પડદો છે. તેને આપણે કેવી રીતે હટાવીશું? ચિત્તને સંજ્ઞામુક્ત કેવી રીતે કરીશું? ચિત્ત પરની મૂર્ચ્છા અને સંસ્કાર કેવી રીતે ભૂંસીશું?— સાધનાના ક્ષેત્રમાં આ જ્વલંત પ્રશ્નો છે.

સંજ્ઞાઓ, ચિત્તવૃત્તિઓ કે મૂર્ચ્છાઓ દસ પ્રકારની છે. વાસ્તવમાં આ ત્રણેય એક જ છે. આયુર્વેદનો સિદ્ધાંત છે કે બીમારી એક જ હોય છે. સ્થાનભેદના કારણે તેનાં અનેક નામ હોય છે. દુખાવો દુખાવો છે. પરંતુ સ્થાનભેદના લીધે તેનાં માથાનો દુખાવો, ઘૂંટણનો દુખાવો, છાતીનો દુખાવો, ખભાનો દુખાવો, ગળાનો દુખાવો વગેરે વગેરે નામ પડે છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો સિદ્ધાંત પણ આ છે કે બીમારી એક જ છે. શરીરમાં વિજાતીય તત્ત્વ વધી જાય છે અને તે બીમારીનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. એ પ્રમાણે

મૂર્છા એક જ છે. કારણ-ભેદના આધારે તે અનેક પ્રકારની થઈ જાય છે. આહાર પ્રત્યે આસક્તિ થાય છે, તો તે આહાર-સંજ્ઞા કહેવાય છે. પરિગ્રહ પ્રત્યે આસક્તિ હોય છે, તો તે પરિગ્રહ-સંજ્ઞા કહેવાય છે. વાસ્તવમાં મૂર્છા એક જ છે. એટલું તેમાં હોય છે કે કોઈ વિષય પર મૂર્છા ગાઢ હોય છે તો કોઈ વિષય પર પાતળી હોય છે. એ સાચું છે કે એક જ વ્યક્તિમાં બધી સંજ્ઞાઓ ગાઢ નથી હોતી અને બધી સંજ્ઞાઓ પાતળી નથી હોતી. કેટલીક સંજ્ઞાઓ ગાઢ હોય છે તો કેટલીક સંજ્ઞાઓ પાતળી હોય છે. કોઈની કોઈ સંજ્ઞા ગાઢ હોય છે અને કોઈની કોઈ સંજ્ઞા પાતળી હોય છે. કોઈની કોઈ સંજ્ઞા ગાઢ હોય છે અને કોઈની સંજ્ઞા ગાઢ નથી હોતી. આથી સાધના કરનાર વ્યક્તિએ સૌ પ્રથમ એ નક્કી કરવાનું છે કે પોતાનામાં કઈ સંજ્ઞા પ્રબળ છે, કઈ ચિત્તવૃત્તિ પ્રખર છે. એ નક્કી કરીને તેણે તેના પર પ્રહાર કરવાનો છે.

નારકીય જીવોમાં ભયસંજ્ઞા, દેવતાઓમાં પરિગ્રહસંજ્ઞા. તિર્યંચોમાં આહારસંજ્ઞા અને મનુષ્યોમાં મૈથુનસંજ્ઞા પ્રબળ હોય છે. સંજ્ઞાની પ્રધાનતાની અપેક્ષાએ આ વિભાજન કરાયું છે. એમ તો આ ચારેય સંજ્ઞાઓ દરેક પ્રાણીમાં હોય છે. પરંતુ દરેક પ્રાણીમાં તે બધી સંજ્ઞાઓ પ્રબળ જ હોય તેમ માનવું જરૂરી નથી. દરેક પ્રાણી આ ચારેય સંજ્ઞામાંથી પસાર થાય છે. તેની ચિત્તવૃત્તિ બધી સંજ્ઞાઓમાં સંક્રાન્ત થાય છે. એક જ પદાર્થનો ભિન્ન ભિન્ન ઉપયોગ થાય છે.

એક સંન્યાસી હતો. તેની કામળી ચોરાઈ ગઈ. ભક્તોએ દોડધામ કરી મૂકી. પોલીસમાં ફરિયાદ નોંધાવી. ચોર પકડાઈ ગયો. તેને ન્યાયાધીશ સમક્ષ હાજર કરવામાં આવ્યો. સંન્યાસીને પણ બોલાવવામાં આવ્યો. ન્યાયાધીશે ચોરને પૂછ્યું : "તે સંન્યાસીનું શું ચોર્યું હતું?"

ચોરે કહ્યું: "સંન્યાસી પાસે એક કામળી હતી તે મેં ચોરી લીધી હતી."

ન્યાયાધીશે સંન્યાસીને પૂછ્યું : "તમારું શું ગયું?"

સંન્યાસી બોલ્યો : "મારું તો બધું જ જતું રહ્યું. મારું ઓઢવાનું, મારું પાથરવાનું બધું જ ચાલ્યું ગયું."

આ સાંભળી ચોર જોરથી બોલ્યો: "સંન્યાસી હળાહળ જૂઠું બોલે છે. મેં માત્ર તેની એક કામળી જ ચોરી છે."

ન્યાયાધીશ મૂંઝવણમાં પડી ગયો. ચોરના આત્મવિશ્વાસને જોઈને સંન્યાસીને પૂછ્યું : "મહારાજ! સાચેસાચું કહેજો. માત્ર કામળી જ ગઈ હતી કે બધું જ ગયું હતું?"

સંન્યાસીએ કહ્યું: બધું જ જતું રહ્યું. કામળી જ મારું બધું હતું. ક્યારેક હું કામળી પાથરું છું. ક્યારેક ઓઢું છું અને ક્યારેક તેનું ઓશીકું બનાવી લઉં છું. કામળી મારું પાથરણું, મારી પથારી અને મારું ઓશીકું છે. બધું મારું એ જ છે."

એક જ કામળી બધું બની રહી. એક જ મૂર્ચ્છા બધું બની જાય છે. એક જ મૂર્ચ્છા ક્યારેક આહારની આસક્તિ બની જાય છે. ક્યારેક ભયની આસક્તિ બની જાય છે. ક્યારેક ક્રોધની, ક્યારેક જૂઠી માન્યતાઓની, તો ક્યારેક ટોળાની પાછળ ચાલવાની આસક્તિ બની જાય છે. આ પ્રમાણે એક જ મૂર્ચ્છા, એક જ સંજ્ઞા ભિન્ન ભિન્ન રૂપોમાં સામે આવે છે.

આપણે મૂર્ચ્છાને તોડવાની છે. મૂર્ચ્છાને ઉતારવાની છે. જ્યાં સુધી મૂર્ચ્છાનાં ઘેરાયેલાં ઘનઘોર વાદળોને વિખેરી નથી નાખતા ત્યાં સુધી ચેતનાના આકાશમાં તેજસ્વી સૂર્યનો ઉદય નથી થતો. એ સૂર્ય ત્યારે જ પ્રકાશ આપી શકે છે કે જ્યારે એ વાદળો બધાં વીખરાઈ જાય. પ્રશ્ન એ છે કે આ વાદળોને આપણે કેવી રીતે વિખેરીએ? મૂર્ચ્છાને કેવી રીતે ઉતારીએ? સંજ્ઞાઓને કેવી રીતે સમાપ્ત કરીએ? તેમ કરવાની પ્રક્રિયા શું છે?

સંજ્ઞાને સમાપ્ત કરવાનો, મૂર્ચ્છાને ઉતારવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે શુદ્ધ ચેતનાનો અનુભવ કરવો. આત્મા દ્વારા આત્માને જોવો. આ ઉપાય સમગ્ર સાધનાને પોતાનામાં સમાવીને બેઠો છે. તેનાથી આ રહસ્યોદ્‌ઘાટન થાય છે કે આપણે શું કરવા ચાહીએ છીએ?

આત્મા દ્વારા આત્માને જોવો—આનો અર્થ છે ચેતના દ્વારા શુદ્ધ ચેતનાને જોવી. મન દ્વારા અંતર્મનને જોવું. બહિર્ચેતના દ્વારા અંતઃચેતનાને જોવી. આમ જોવાનું પરિણામ શું આવશે, આ પ્રશ્ન થાય છે. તેનો જવાબ એ છે કે આત્મા દ્વારા આત્માને જુએ છે તે અનાસક્ત થઈ જાય છે. તે આસક્તિના વ્યૂહને ભેદી નાખે છે. અનાસક્તિનો ઉપાય, સંજ્ઞા-મુક્ત થવાનો ઉપાય છે, મૂર્ચ્છાને ઉતારવાનો ઉપાય છે. શુદ્ધ ચેતનાનો અનુભવ કરીને પ્રાણી અનાસક્ત બની જાય છે. તેની બધી મૂર્ચ્છાઓ તૂટી જાય છે, ઊતરી જાય છે. શુદ્ધ ચેતનાની સંપ્રેક્ષાનો અર્થ છે: શુદ્ધ ઉપયોગમાં રહેવું. શુદ્ધ ઉપયોગનો અર્થ છે: સતત જાગરણ. સતત જાગૃતિ.

જાગરણ અને મૂર્ચ્છા બે છે. મૂર્ચ્છા હશે તો જાગરણ નહીં થાય, જાગૃતિ નહીં આવે. અને જાગરણ હશે, જાગૃતિ હશે તો મૂર્ચ્છા નહીં આવે.

જાગરણનો અર્થ છે: આત્માની સંપ્રેક્ષા, શુદ્ધ ચેતનાનો અનુભવ. આને આપણે સરળ શબ્દોમાં સમજીએ. રાગદ્વેષશૂન્ય ક્ષણોનો અનુભવ જાગરણ છે. જાગરણ એવી ક્ષણનો અનુભવ છે કે જેમાં ન પ્રિયતાનો

ભાવ છે, ન અપ્રિયતાનો ભાવ છે. તેમાં તો માત્ર જે છે તેનો સાક્ષાત્કાર છે, એ સિવાય બીજું કશું નથી.

આપણે શ્વાસનું કે અંતર્દર્શનનું આલંબન લઈએ છીએ. શ્વાસની સાથે આપણી કોઈ મમતા નથી. તેની સાથે ન રાગ છે, ન દ્વેષ. માત્ર એક આલંબનના રૂપમાં આપણે તેનો સ્વીકાર કર્યો છે. શ્વાસનું આલંબન શુદ્ધ ચેતનાના આલંબનનો એક ઉપાય છે. ત્યાં માત્ર જોવાનું છે, ત્યાં માત્ર જાણવાનું છે, ત્યાં માત્ર સાક્ષાત્કાર છે. તેથી સાથે આપણું કોઈ મમત્વ નથી. કોઈ રાગ-દ્વેષ નથી. આવાં આલંબન અનેક હોઈ શકે છે કે જે શુદ્ધ ચેતનાના અનુભવનાં નિમિત્ત બની શકે છે. સંજ્ઞાથી મુક્ત થવાનો સૌથી મહત્ત્વનો — મોટો ઉપાય છે: શુદ્ધ ચેતના, શુદ્ધ ઉપયોગ અથવા નો-સંજ્ઞોપયુક્ત ચેતનાનો અનુભવ. સંજ્ઞામુક્ત ચેતના એટલે જ્યાં માત્ર ચેતના છે, સંજ્ઞા નથી. સૂર્ય પ્રકાશી રહ્યો છે. કોઈ જ વાદળ ઘેરાયેલાં નથી. માત્ર પ્રકાશ આવી રહ્યો છે, બીજું કંઈ જ વચમાં નથી.

મૂર્છાઓ અને સંજ્ઞાઓથી મુક્ત થવાનો આ પહેલો ઉપાય છે. ધીરજની અપેક્ષા તો છે જ. એવું નથી બનતું કે અભ્યાસના આરંભમાં જ સંજ્ઞાનું ગાઢ વર્તુળ, ચક્રવ્યૂહ ભેદાઈ જાય, તૂટી જાય. લાંબો અભ્યાસ અપેક્ષિત છે અને તે ધીરજ વિના અસંભવ છે.

સંજ્ઞામુક્ત થવાનો બીજો ઉપાય છે: આત્મ-સંમોહન. બીજા દ્વારા સંમોહિત થવાની વાત નથી. પરંતુ સ્વયંનું સંમોહન. શાસ્ત્રીય ભાષામાં એને 'ભાવના' કહી શકીએ. આપણે જો સંજ્ઞામુક્ત થવા ચાહતા હોઈએ તો આપણે સંજ્ઞા-મુક્ત થવાની ભાવના એટલી તન્મયતાની સાથે કરવી પડશે કે એ વિષય સાથે આપણે પોતે સંમોહિત થઈ જઈએ. તદ્રૂપ અને તન્મય બની જઈએ. એટલું તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરીએ કે આપણે ભાવિતાત્મા બની જઈએ. એ તાદાત્મ્ય કે સંમોહિત અવસ્થામાં સાધક જે કાંઈ વિચારે છે તે થઈ જાય છે. જેવું વિચારે છે તેવો બની જાય છે. સંમોહન અને ભાવનાની આ પ્રક્રિયા લાભ-કારક છે, તો નુકસાનકારક પણ છે.

સંમોહનમાં બે વાત હોય છે. પહેલી વાત છે, તાદાત્મ્યની. સંમોહન સફળ ત્યારે થશે જ્યારે તાદાત્મ્ય હશે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં તાદાત્મ્યનો અર્થ છે, સ્થૂળ કે ચેતન મનને ભુલાવીને અવચેતન મનને જાગ્રત કરવું. અવચેતન મનને જગાડ્યા વિના તાદાત્મ્ય આવી નથી શકતું. અવચેતન મન જાગ્રત નથી થતું ત્યાં સુધી આપણે આપણા ધ્યેય સાથે એકરસ કે સમરસ બની નથી શકતા. અવચેતન મનને જગાડવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે — ગળાથી શ્વાસ લેવો અને ચિદ્ આકાશને જોવું, તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

સૌ પ્રથમ આપણે કાયોત્સર્ગની મુદ્રામાં બેસીએ. કંઠથી શ્વાસ લઈએ. પાંચ-સાત મિનિટ સુધી શ્વાસની પ્રક્રિયા ચાલવા દો. સ્થૂળ મન સૂઈ જશે અને અવચેતન મન જાગી જશે. જ્યારે તે જાગી જાય ત્યારે તેને સૂચના આપો, આદેશ આપો. અહીં આપણે સતર્કતા રાખવાની જરૂર છે. અવચેતન મન જાગ્યા બાદ જો ખોટી સૂચના આપી તો તે પણ કાર્યાન્વિત બની જશે. ભય ઊભો થશે. લાભના બદલે નુકસાન થશે. આથી એ સમયે મનમાં ખોટા વિચાર કે ખોટા વિકલ્પ ન આવે તેની પૂરી સાવધાની રાખવાની છે. એ પ્રવાહને પ્રતિકૂળ, તેનો પ્રતિવિરોધી કોઈ પણ વિકલ્પ મનમાં આવી ગયો તો તે સક્રિય થશે અને તે ઘણો મોટો ભય ઊભો કરી દેશે.

એક પૌરાણિક કથા છે. એક વખત દેવો અને દાનવો વચ્ચે યુદ્ધ થયું. દાનવોએ વિજય માટે અનુષ્ઠાન કર્યું. તેમણે મંત્રસાધનાનો આરંભ કર્યો. મંત્ર હતો : इन्द्र शत्रुर्वर्धस्व । મંત્રની સાધના ચાલી. યુદ્ધ થયું અને દાનવો હારી ગયા. દેવો જીતી ગયા. દાનવોને આથી આશ્ચર્ય થયું કે મંત્રસાધના કરવા છતાંય હાર કેમ થઈ. વિચારવિનિમય કરતાં આ તથ્ય સામે આવ્યું કે 'ઇન્દ્ર' શબ્દની આગળ વિસર્ગનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈતું હતું તે ન થયું. મંત્ર કે સંકલ્પનો એક ભાગ છે, કહેણ. કહેવું ખોટું થઈ ગયું.

કહેવામાં કંઈ ભૂલ થઈ જાય છે તો તેનું ખરાબ પરિણામ ભોગવવું પડે છે. આથી આ જરૂરી છે કે ચોક્કસ કહેવામાં આવે અને તે પહેલેથી સુનિશ્ચિત હોય. તરત જ કંઈ કહી દેવું ન જોઈએ. કહેવાની ભાષા વિધાયક હોવી જોઈએ અને પહેલાં જ એ તપાસી લેવું જોઈએ કે કહેવાની ભાષામાં કોઈ દોષ તો નથી ને. એમ જ આત્મસંમોહનનું કાર્ય શરૂ કરી દીધું અને મનમાં જે આવ્યું તે અવચેતન મનને કહેવા લાગ્યા તો સંભવ છે કે જે થવાનું છે તે નહીં થાય અને જે નથી થવાનું તે થઈ જશે. સાધનાના ક્ષેત્રમાં આત્મ-સંમોહન કે ભાવનાના પ્રયોગનું ઘણું જ મહત્ત્વ છે આથી તેનો ઉપયોગ વૃત્તિઓને ખંડિત કરવામાં કરવો.

સંજ્ઞામુક્ત થવાનો ત્રીજો ઉપાય છે : માત્ર કુંભક. આનો અર્થ છે: શ્વાસ-સંયમ. પૂરક અને રેચકની સાથે થનાર કુંભક એટલો ઉપયોગી નથી કે જેટલો માત્ર કુંભક ઉપયોગી છે. તેનો પ્રયોગ જ્યારે ઇચ્છા થાય ત્યારે કરી શકાય છે. તેનાથી કોઈ ભય નથી. વાંચતાં, સાંભળતાં, વાત કરતાં, જોતાં, જ્યારે પણ ધ્યાન ગયું ત્યારે એક ક્ષણ માટે શ્વાસ રોકી રાખો. શ્વાસનો સંયમ કરો. કુંભક કરો. દસ-બાર વખત રીપીટ કરો. ક્યારેક ક્રોધનો આવેશ આવે, ક્યારેક વાસનાનો આવેગ આવે. ક્યારેક ભયંકર કલ્પના આવે. ક્યારેક લોભામણી વાત આવે ત્યારે તત્ક્ષણ કુંભક કરો. આવેશ દૂર થઈ જશે. એક વખત આવેશને ટાળીએ છીએ તો તેનો વેગ ખતમ થઈ જાય છે. વેગ

શૂન્યતામાં ચાલે છે. નદીના પાણીને અનેક જગાએ બાંધવામાં આવે છે, પછી તેમાં પૂર નથી આવતાં. જે નદીઓમાં પહેલાં પૂર આવતાં હતાં તેના પર બંધ બાંધી દેવાથી હવે એ નદીઓના પાણીનો વધુ ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. કારણ કે તેના વેગને રોકી દેવાયો છે. એક વાર આપણે આવેગના વેગને રોકીએ છીએ તો તેની ગતિ અટકી જાય છે. અટકી જવાથી તેનો વેગ તૂટી જાય છે અને તે નાશ પામે છે. શ્વાસ-સંયમની આ પ્રક્રિયા વૃત્તિ-ચક્રનાપ્રતિરોધની ઉત્તમ પ્રણાલી છે. તે અખંડ ચેતનાના અનુભવનો માર્ગ છે.

શુદ્ધ ચેતનાનો અનુભવ, આત્મ-સંમોહન અને કુંભક – આ ત્રણ ઉપાયોની આપણે ચર્ચા કરી. હવે આપણે કેટલીક શારીરિક ક્રિયાઓ પર પણ વિચાર કરીએ.

આપણા શરીરમાં એવાં કેટલાંક સ્થાન છે કે જે આપણને આ કાર્યમાં સહભાગી બને છે. વૃત્તિઓના ઉછાળમાં પણ શરીર સહયોગી બને છે. જેમ દૂધની પોતાની કોઈ પ્રકૃતિ નથી તેમ શરીરની પણ કોઈ પ્રવૃત્તિ નથી. જેમ કફની પ્રકૃતિવાળો માણસ દૂધ પીએ છે એ દૂધ કફ કરે છે, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને પિત્ત અને વાયુ પ્રકૃતિવાળાને વાયુ કરે છે તેમ કોઈ સંજ્ઞા કે મૂર્ચ્છા શરીરમાં સળવળે છે તો શરીર તેમાં સહયોગી બની જાય છે. સંજ્ઞા કે મૂર્ચ્છાને ખતમ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તો શરીર તેમાં સહયોગી બની જાય છે. શરીરની પોતાની કોઈ પ્રવૃત્તિ નથી.

આપણું આ શરીર સાધનામાં સહયોગ કરે છે. તેના જ્ઞાનતંતુઓ, જ્ઞાનચક્રો અને નાડી સંસ્થાનનાં વિભિન્ન નાડી-વલયોને આપણે ઓળખીએ અને સાધનાના ક્ષેત્રમાં તેનો ઉપયોગ કરવાનું શીખીએ. આ માટે અનેક ઉપાયો શોધાયા છે. એટલા ઉપાયો શોધાયા છે કે આજે આપણને તે બધાની ખબર પણ નથી.

હૃદય, કંઠ અને મગજ – સાધનામાં આ ત્રણ સ્થાન ઉપયોગી છે. હૃદય 'આનંદ-કેન્દ્ર' છે, કંઠ 'વિશુદ્ધિ-કેન્દ્ર' છે અને મગજ છે, 'જ્ઞાન-કેન્દ્ર'. જ્ઞાનતંતુઓના આ મોટા મોટા ગુચ્છ છે. હૃદય ભાવપક્ષનું સ્થાન માનવામાં આવે છે. ક્રિયાનું સ્થાન છે સુષુમ્ણા – મસ્તક, અને ભાવનું સ્થાન છે — હૃદય. હૃદય સાથે સારી-ખરાબ ભાવનાને જોડવામાં આવે છે. આનંદ-કેન્દ્ર, વિશુદ્ધિ-કેન્દ્ર અને જ્ઞાન-કેન્દ્ર પર જેટલું સ્થિરીકરણ થશે તેટલો જ વૃત્તિઓનો ક્ષય થશે. વૃત્તિઓને ક્ષીણ કરવા માટે શારીરિક પ્રક્રિયામાં, સહસ્રાર ચક્ર સૌથી મોટું સ્થાન છે. આ સ્થાન જ્ઞાન-કેન્દ્ર છે. તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી વૃત્તિઓનો ક્ષય થાય છે અને સંજ્ઞાઓ શાંત થાય છે. થોડાક સમય સુધી અભ્યાસ કર્યા બાદ આપોઆપ અનુભવ થવા લાગે છે કે કંઈક થઈ રહ્યું છે, કંઈક બની રહ્યું છે. શારીરિક ક્રિયાની દૃષ્ટિએ સંજ્ઞા-મુક્તિનો ચોથો ઉપાય છે : આનંદ-કેન્દ્ર,

વિશુદ્ધિ-કેન્દ્ર અને જ્ઞાન-કેન્દ્ર પર ચિત્તાનું સ્થિરીકરણ. આ સ્થિરીકરણનું પરિણામ છે : વૃત્તિઓનો ક્ષય. મૂર્ચ્છાઓનું મૃત્યુ. સંજ્ઞાઓની સમાપ્તિ.

સંજ્ઞા-મુક્તિનો પાંચમો ઉપાય છે, સૂક્ષ્મ પ્રાણાયામ.

નિશ્ચયદૃષ્ટિથી નો-સંજ્ઞોપયુક્ત હોય છે વીતરાગ અને વ્યવહાર દૃષ્ટિએ પ્રત્યેક મુનિ હોય છે 'નો-સંજ્ઞોપયુક્ત'. તે વ્યવહારથી વીતરાગ હોય છે. શુદ્ધ ચેતનાનો અર્થ છે, વીતરાગતા. શુદ્ધ ચેતનાનો અનુભવ કરવો, સંજ્ઞા-મુક્ત થવું તેનું તાત્પર્ય છે, વીતરાગ બનવું. આ આપણો આદર્શ છે. આપણે આ બનવાનું છે. આ આદર્શ આપણી સમક્ષ સતત રહેવો જોઈએ.

આપણે વીતરાગની ભાવના કરીએ. વીતરાગ સત્ત્વગુણી હોય છે. સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ — આ ત્રણ ગુણ છે. સત્ત્વનો વર્ણ છે સફેદ, રજસ્‌નો વર્ણ છે લાલ અને તમસ્‌નો વર્ણ છે કાળો. વીતરાગની સાથે સફેદ રંગની ભાવના કરીએ. વીતરાગના ગુણોનું સુરેખ ચિત્ર આપણી સમક્ષ લાવીએ. વીતરાગના સ્વરૂપની સ્પષ્ટ ધારણા બનાવીએ. પહેલાં આપણે સ્પષ્ટ ધારણા બનાવી લીધી. પછી તેનું ચિત્ર બનાવ્યું. ચિત્રની સ્પષ્ટતા બાદ આપણે કાયોત્સર્ગની મુદ્રામાં બેસીએ અને ડાબા સ્વરથી (નસકોરાથી) શ્વાસ લઈએ. પૂરક કરીએ. એ પૂરકની સાથોસાથ આપણે આ દૃઢ ભાવના અને દૃઢ સંકલ્પ રાખીએ કે વીતરાગ આપણા હૈયે અંતઃકરણમાં ઊતરી રહ્યા છે. વિધાયક કલ્પના રેચનની સાથે નથી કરી શકાતી, તે પૂરકની સાથે જ કરી શકાય છે. જ્યારે આપણે શ્વાસને બહાર કાઢીએ છીએ, રેચન કરીએ છીએ, ત્યારે તેની સાથે કોઈ સારી કલ્પના નહીં જોડવી જોઈએ. એ સમયે તો એવી કલ્પના કરવી જોઈએ કે પેટની ખરાબી બહાર નીકળી રહી છે. પેટની બીમારી દૂર થઈ રહી છે. પરંતુ જ્યારે કોઈ વિશિષ્ટ ભાવનાનો પ્રવેશ કરાવવો હોય જે ભાવનાને મનમાં સ્થિર કરવી હોય, તો તેને રેચન સાથે નહીં જોડવી જોઈએ. તેને પૂરક સાથે જ જોડવી જોઈએ. ચંદ્રસ્વરથી પૂરક કરતી વખતે આ દૃઢ સંકલ્પ અને ભાવના કરે કે હૃદયમાં વીતરાગનું અવતરણ થઈ રહ્યું છે. પૂરક પછી કુંભક કરો. સરળતા અને સુગમતાથી કોઈ પણ કષ્ટ વિના શ્વાસને રોકી શકાય તેટલો સમય રોકો. અને તેટલા સમય સુધી અંતરમનમાં વીતરાગનું ધ્યાન ધરો. આ એક ઉપાય છે. 'देवो भूत्वा देवं भजेत् ।' દેવતા બનીને દેવતાની પૂજા કરવી જોઈએ. આપણે પોતે વીતરાગની સ્થિતિમાં રહીને વીતરાગનું ધ્યાન કરીએ. આવું કરવાથી જ આપણા ચિત્તાની બધી વૃત્તિઓ, ચિત્તાની સઘળી ઊર્જા પોતાના પરિણમનમાં સક્રિય બને છે. પરિણમન થતું રહે છે, પરિણતિ થતી રહે છે અને આપણે તે રૂપમાં બદલાતા જઈએ છીએ. જેવી આપણી બુદ્ધિ હોય છે, જેવું આપણું ચિત્ત હોય છે, જેવી આપણી ધારણા હોય છે, તેવા જ આપણે બદલાતા રહીએ છીએ.

જૈન દર્શનમાં પાંચ ભાવનું પ્રતિપાદન છે:

૧. ઔદયિક ભાવ, ૨. ઔપશમિક ભાવ, ૩. ક્ષાયિક ભાવ, ૪. ક્ષાયોપ-શમિક ભાવ અને ૫. પારિણામિક ભાવ.

પ્રથમ ચાર ભાવોમાં કર્મનો યોગ હોય છે. કર્મનો દોરો પરોવાયેલો હોય છે. છેલ્લા — પારિણામિક ભાવમાં કર્મનો યોગ નથી હોતો. તે આપણી પૂર્ણ સ્વતંત્રતા છે. આપણો પારિણામિક ભાવ જો પુષ્ટ થાય છે તો આપણે ઘણી વાર કર્મનાં પરિણામોને ટાળી શકીએ છીએ. આ આપણી ઘણી મોટી સ્વતંત્રતા છે કે આપણે કર્મોને બદલી શકીએ છીએ, તેનામાં ફેરફાર કરી શકીએ છીએ.

એક જ્યોતિષીએ સૉક્રેટીસને કહ્યું : "ગ્રહોના આધાર પર હું તમારા જીવનનું ભાવિ કહીશ." સૉક્રેટીસે હસતાં હસતાં કહ્યું : "શું ભાવિ કહેશો જોષી મહારાજ? કુંડળી કોઈએ લખી છે, પણ મારી કુંડળી મારા હાથમાં છે. મારા પોતાના પુરુષાર્થથી મેં ન જાણે કેટલીય કુંડળી બનાવી દીધી છે. રેખાઓ બદલી નાખી! તમે શું ભાવિ કહેશો?"

પરિણમનની આ સચ્ચાઈ છે. આપણે જો પરિણમન પ્રત્યે જાગ્રત છીએ તો આપણે ઘણી બધી વાતો બદલી શકીએ છીએ. અને નવી નવી પરિણતિ-ઓને ઉત્પન્ન કરી શકીએ છીએ. પરિણામીભાવ દ્વારા આપણે અકલ્પિત પરિણામો લાવી શકીએ છીએ. જ્યોતિષી કુંડળીના આધારે જે તથ્યો નથી કહી શકતો તે તથ્યોનું આપણે નિર્માણ કરી શકીએ છીએ.

આપણું ચિત્ત જ્યારે વીતરાગતાની તરફ હોય છે ત્યારે વીતરાગનાં બધાં જ ઘટક તત્ત્વ આપણા જીવનમાં આવે છે અને વીતરાગતાની પરિણતિનો પ્રારંભ થઈ જાય છે.

આપણા ચિત્તમાં વાસનાનો વિચાર વધુ રહે તો પરિણમનનું એક ચક્ર બની જશે. ક્રોધના વિચાર વધુ રહેશે તો પરિણમનનું એક ચક્ર બની જશે. વર્તુળ બની જશે. આપણા શરીરમાં એવાં મોટાં વર્તુળ છે કે જે વાસ્તવમાં આપણી ચિત્તવૃત્તિઓને સંચાલિત કરે છે. વીતરાગતાની ભાવના રહી, તો વીતરાગતાનું વર્તુળ બની જશે. ચક્ર બની જશે. આ છે વીતરાગતાને પોતાની ભીતર ઉતારવી, સ્થાપિત કરવી અને વીતરાગતાનું આવવું.

સંજ્ઞા-મુક્તિના આ થોડાક ઉપાય છે. આની સાથોસાથ આપણે બીજું પણ કેટલુંક વિસ્તારથી જાણી લેવાનું છે. મગજમાં વૃત્તિઓનું કેન્દ્ર ક્યાં છે તે શોધવું, સળવળતી વૃત્તિઓને જોવી, તેનો સાક્ષાત્કાર કરવો, તેના પ્રત્યે જાગ્રત રહેવું અને એ વૃત્તિઓને કેવી રીતે વિફળ બનાવવી – આ બધી વાતોને આપણે બરાબર જાણી લઈએ તો વૃત્તિઓ ન તૂટે તે અસંભવ કે અશક્ય નથી.

માણસ બદલાય છે. સંજ્ઞાઓને તોડે છે અને તેને પરાજિત કરે છે. આમ ન બનત તો સાધનાની વાત વ્યર્થ બની રહેત. ધર્મનો તો પછી કોઈ અર્થ જ ન રહેત. આપણા પુરુષાર્થની કોઈ સફળતા જ ન રહેત. આપણે સંજ્ઞાઓને – મૂર્ચ્છાઓને તોડી શકીએ છીએ, વૃત્તિઓને બદલી શકીએ છીએ આથી આપણી સાધના છે. આથી આપણે ધર્મની આરાધના કરીએ છીએ અને આથી જ આપણે ધ્યાનના પ્રયોગ કરીએ છીએ.

૮

# આચરણના સ્રોત

- મનોવિજ્ઞાન : આચરણનો સ્રોત
    - **સહજાત**
    - **અર્જિત**
- જૈન દર્શન : આચરણના દસ સ્રોત – દસ સંજ્ઞાઓ
    - **દસ સંજ્ઞાઓના ત્રણ વર્ગ**
      **૧. આહાર સંજ્ઞા, ભય સંજ્ઞા, મૈથુન સંજ્ઞા, પરિગ્રહ સંજ્ઞા.**
      **૨. ક્રોધ સંજ્ઞા, માન સંજ્ઞા, માયા સંજ્ઞા, લોભ સંજ્ઞા.**
      **૩. લોક સંજ્ઞા, ઓઘ સંજ્ઞા.**
- આચરણનો મૂળ સ્રોત છે, કર્મ.

•

જ્ઞાન અને અધ્યાત્મ બે છે. બંને જરૂરી છે. જ્ઞાન વિના અધ્યાત્મનું ગ્રહણ નથી થઈ શકતું અને અધ્યાત્મમાં ઊતર્યા વિના જ્ઞાનની શુદ્ધિ થઈ નથી શકતી. જ્ઞાનનું પ્રસ્ફુટન નથી થઈ શકતું. જ્ઞાન અધ્યાત્મને વધારે છે અને અધ્યાત્મ જ્ઞાનને નવા નવા ઉન્મેષ આપે છે. પશ્ચિમના દાર્શનિકોએ મનનું ખૂબ જ ગંભીર અધ્યયન કર્યું છે. તેઓએ મનના વિષયમાં અનેક શોધ કરી છે, મનનું પૂરેપૂરું વિશ્લેષણ કર્યું છે. મનોવિજ્ઞાનની એક આખી શાખા વિકસિત થઈ છે. પ્રશ્ન થાય છે કે ભારતના સત્યવેત્તાઓએ શું માનસશાસ્ત્રનું અધ્યયન નહીં કર્યું હોય? આના જવાબમાં આપણે બે શાખાઓ પર ધ્યાન આપીએ. એક છે યોગશાસ્ત્ર અને બીજી છે કર્મશાસ્ત્ર.

યોગશાસ્ત્ર સાધનાની વ્યવસ્થિત પદ્ધતિ છે. તેમાં અંતર્ગત મનનું સૂક્ષ્મ વિશ્લેષણ, મનની સૂક્ષ્મતાઓનું અધ્યયન અને તેના વ્યવહારનું જ્ઞાન આવે છે.

કર્મશાસ્ત્ર મનની ગહનતમ અવસ્થાઓનું અધ્યયનશાસ્ત્ર છે. કર્મશાસ્ત્રની બાદબાકી કરીને આપણે માનસશાસ્ત્રને બરાબર વ્યાખ્યાયિત નહીં કરી શકીએ, માનસશાસ્ત્રમાં આજ જે ઉટપટાંગ કોયડા છે તેને સમાહિત નહીં કરી શકીએ, અને ન તો અધ્યાત્મના ઊંડાણમાં જઈ શકીએ. કર્મશાસ્ત્રના ગંભીર અધ્યયનનો અર્થ છે, અધ્યાત્મના અતલમાં જવાનો એક સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન. જે માત્ર અધ્યાત્મનું અનુશીલન કરવા ઇચ્છે છે પરંતુ કર્મશાસ્ત્ર પર ધ્યાન આપવા નથી માગતા તેઓ ન તો અધ્યાત્મના ઊંડાણને સમજી શકે છે, ન તો તેઓ ત્યાં પહોંચી શકે છે. આથી કર્મશાસ્ત્ર, યોગશાસ્ત્ર અને વર્તમાન માનસશાસ્ત્ર – ત્રણેયનું સમન્વિત અધ્યયન કરવાથી જ આપણે અધ્યાત્મના ખરા રૂપને સમજી શકીએ છીએ અને તેનું સમુચિત મૂલ્યાંકન કરી શકીએ છીએ.

અધ્યાત્મને સમજવા માટે કર્મશાસ્ત્રને સમજવું જરૂરી છે. આ એટલા માટે જરૂરી છે કે કર્મશાસ્ત્રમાં આપણાં આચરણોની કાર્યકારણાત્મક મીમાંસા છે. આપણે જે કંઈ આચરણ કરીએ છીએ તેનાં બે કારણ હોય છે. એક છે બહારનું કારણ, બીજું છે ભીતરી કારણ. બહારનું કારણ ખૂબ જ સ્પષ્ટ હોય છે.

એક માણસ જઈ રહ્યો છે. રસ્તામાં અગ્નિ સળગે છે. અગ્નિ પાસે આવતાં જ તે પોતાના પગ ખેંચી લે છે. તેણે પોતાના પગ કેમ ખેંચી લીધા તે આપણે સ્પષ્ટતાથી સમજી શકીએ છીએ. કારણ સાફ છે. રસ્તામાં અગ્નિ હતો. પગ ન ખેંચત તો પગ બળી જાત, દાઝી જાત. આ બહારનું કારણ છે. આપણી સમજમાં આવી શકે છે. કોઈ મુશ્કેલી નથી પડતી તે જાણવામાં.

એક માણસ બીમાર છે. દવા લે છે. બીમાર હોવાથી અસાહજિક પ્રવૃત્તિ પણ કરે છે. ઉદાસ છે. ખિન્ન છે. બીજાં બીજાં પણ આચરણ કરે છે. બીમારી પાછળનું કારણ છે તે બહારનું કારણ નથી. આંખોથી દેખાય તેવું એ કારણ નથી. તે ભીતરી કારણ છે. તે કારણની શોધ કરવી પડશે.

એક બીમાર માણસ અસાહજિક – અસ્વાભાવિક આચરણ કરી રહ્યો છે, તેની પાછળનું કારણ શું છે? રોગ છે. રોગનું કારણ શું છે? તે ભીતરી કારણ છે. એ આંતરિક – ભીતરનું કારણ શોધવાની જરૂર છે. જ્યાં આંતરિક કારણ હોય છે ત્યાં શોધનો પ્રશ્ન આવે છે અને સાથોસાથ વિભિન્ન દૃષ્ટિકોણ રજૂ થાય છે.

બીમાર ચિકિત્સકની પાસે જાય છે. બીમારને જોઈને જુદા જુદા ચિકિત્સક અલગ અલગ વાત કહે છે :

वैद्या वदन्ति कफपित्तमरुद्विकाराः
ज्योतिर्विदो ग्रहगतिं परिवर्तयन्ति ।
भूताभिषंग इति भूतविदो वदन्ति
प्राचीनकर्म बलवद् मुनयो वदन्ति ।।

વૈદ કહે છે કે તમારા રોગનું કારણ એ છે કે તમારા શરીરના કફ. પિત્ત અને વાયુ વિકૃત બની ગયા છે.

જ્યોતિષી કહે છે કે તમારા ગ્રહોની ગતિ ઊલટી થઈ ગઈ છે આથી આ રોગ થયો છે.

ભૂતવાદી કહે છે કે તમારા પર ભૂતની છાયા પડી છે આથી આ રોગ છે.

મુનિ કહે છે કે રોગનું કારણ છે પોતે કરેલાં કર્મનો ઉદય.

ડૉક્ટર કંઈક બીજું જ કહેશે. તે કહેશે કે કીટાણુઓના કારણે રોગ થયો છે. ત્યાં વાત, પિત્ત, કફની વાત નહીં હોય. રોગ કીટાણુજન્ય હશે. કોઈ હાડ-વૈદ (ઑસ્ટિયોપાથ) પાસે તમે જશો તો કહેશે કે હાડકાંનું સંતુલન બરાબર નથી. કરોડરજ્જુ અને અન્યાન્ય હાડકાંનું સંતુલન ઠીક નથી, આથી આ રોગ થયો છે. એક જ બીમારી, એક જ રોગ, પરંતુ તેનાં કારણો અંગે જાત-જાતના અભિપ્રાયો — દૃષ્ટિકોણ મળશે.

ચિકિત્સાની એક શાખા છે, એક્યૂપંકચર. તેના વિશેષજ્ઞ કહેશે કે શરીર-માં વીજળીનું સંતુલન બરાબર નથી રહ્યું તેથી આ બીમારી થઈ છે. તાજે-તરમાં શરીરશાસ્ત્રીય વિજ્ઞાનીઓએ એક સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કર્યું છે કે માણસ-ના શરીરમાં જ્યારે વીજળીનું સંતુલન બરાબર નથી હોતું ત્યારે બીમારીઓ પેદા થાય છે. તેઓ વીજળીના પ્રવાહના સંતુલન દ્વારા, ઓછા કે વધુ વોલ્ટેજની સમતુલા દ્વારા ચિકિત્સાનું પ્રતિપાદન કરે છે.

રોગ એક છે. પરંતુ તેનાં કારણોની શોધમાં જઈએ છીએ તો સેંકડો પ્રકારના વિચાર સામે આવે છે. એટલું નિશ્ચિત છે કે માણસ કાર્યની પશ્ચાદ્ભૂ શોધતો રહ્યો છે અને કારણને સમજવાનો પ્રયત્ન કરતો રહ્યો છે.

જે આંતરિક આચરણ છે, આંતરિક ઘટના છે તેનાં કારણની શોધ આંતરિકતામાં જઈને કરી શકીએ છીએ. આપણાં જેટલાં પણ આચરણ છે, આપણે જે કોઈ પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ, એક આંગળી હલાવવાથી માંડીને મોટી મોટી પ્રવૃત્તિ કે આચરણ કરીએ છીએ, એ બધાં આચરણનો મૂળ સ્રોત ક્યાં છે? કારણ શું છે તેનું? હેતુ શું છે? આપણે આંગળી શા માટે હલાવીએ છીએ? આપણે શા માટે બોલીએ છીએ? આપણે બીજા સાથે સારો કે ખરાબ વ્યવહાર કેમ કરીએ છીએ? આપણે ગુસ્સો શાથી કરીએ છીએ?

પ્રેમ કેમ કરીએ છીએ? જે પણ આચરણ છે તેનો મૂળ સ્રોત ક્યાં છે? મૂળ કારણ શું છે? આ પ્રશ્નની શોધમાં કર્મશાસ્ત્રની દિશામાં અનાવરણ થયું.

સંસારમાં વૈવિધ્ય છે. વિવિધ પ્રકારના માણસોના વિવિધ આચાર, વિચાર અને વ્યવહાર છે. સર્વમાં વિવિધતા છે, અલગતા છે. સહુમાં સમતાની તરતમતા, શક્તિની તરતમતા, આકૃતિ અને પ્રકૃતિની તરતમતા, આચરણ અને વ્યવહારની તરતમતા છે. આ વૈવિધ્ય, આ તરતમતા સહજ જ પ્રશ્ન ઊભો કરે છે કે આમ કેમ? આવું શાથી? આ વિભેદ કેમ? આ અલગતા શાથી? સર્વમાં એકરૂપતા કેમ નહીં? આ વૈવિધ્યનું, આ અલગતાનું કંઈ ને કંઈ કારણ હોવું જોઈએ. કંઈક હેતુ હોવો જોઈએ. કોઈ હેતુ ન હોય, અહેતુક જ હોય તો બધા સમાન જ હોય. જે ભેદ દેખાય છે, જે અંતર જણાય છે, તેનો ચોક્કસ કોઈ ને કોઈ હેતુ હોવો જ જોઈએ. કારણ વિના, હેતુ વિના આ વિભિન્નતા ન હોઈ શકે. ચાહે પ્રકૃતિની વિભિન્નતા હોય, ચાહે ચેતન જગતની વિભિન્નતા હોય, ચાહે જડ જગતની વિભિન્નતા હોય, બધાંની પાછળ કોઈ ને કોઈ કારણ જરૂર છે.

માનસશાસ્ત્રીઓએ આ વિભિન્નતાના હેતુઓને શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો તે આજના યુગની વાત છે. પરંતુ હજારો હજારો વર્ષ આગાઉ પણ આ વિભિન્નતાને શોધવાનો પ્રયત્ન થયો હતો.

મહાવીરે ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા : આજ્ઞાવિચય, અપાયવિચય, વિપાકવિચય અને સંસ્થાનવિચય. આમાંથી આપણે અપાયવિચય અને વિપાકવિચય આ બેની ચર્ચા કરીશું.

ધર્મધ્યાન કારણો શોધવાની એક પ્રક્રિયા છે. કોઈ વિપાક થઈ રહ્યો છે. કોઈ ચીજ પાકી રહી છે. નિષ્પત્તિ સામે આવી રહી છે. વિપાક છે તો તેનો હેતુ પણ હોવો જોઈએ. પરિણામ છે તો તેનું કારણ પણ હોવું જોઈએ. આ કારણ છે અપાય. અપાયવિચય છે તે કારણની શોધ. કંઈ પણ ફલિત થયું છે તો તેની પાછળ કોઈ ને કોઈ ઉપાય છે જ. કોઈ દોષ હોય કે કોઈ ગુણ હોય – કંઈ ને કંઈ ચોક્કસ છે. આપણે માત્ર વિપાકને જ સર્વસ્વ નહીં માની શકીએ. માત્ર તેને જ પર્યાપ્ત નહીં ગણી શકીએ. આપણે વિપાકને વર્તમાન ક્ષણનું પરિણામ, વર્તમાન ક્ષણનું ફળ નહીં માની શકીએ. પરંતુ એ વિપાકની પાછળ રહેલો જે હેતુ છે, અપાય છે, જે લાંબો ભૂતકાળ છે, તેને પણ આપણે સમજવો જોઈએ. બંનેની શોધ સાથોસાથ ચાલે છે, અપાયવિચયની અને વિપાકવિચયની.

એક માણસનો વ્યવહાર ઘણો રૂક્ષ, કઠોર અને અશિષ્ટ છે. આ એક ઘટના છે. વિપાક છે આ. પરિણતિ છે. તેની પાછળ અપાય શું છે? કારણ શું છે? તેને સમજ્યા વિના વિપાકનું નિદાન નથી થઈ શકતું. કોઈ વિચારે

કે વિપાકનું નિદાન કરી દઉં તો એ નિદાન ખોટું હશે. નિદાન નહીં થાય, ભ્રાન્તિ થશે. નિદાન હોય છે પહેલાં. વિપાક હોય જ નહીં. વિપાકમાં આવે જ નહીં. બીજ ઊગી ગયું છે. અંકુર ફૂટી ગયા છે. વૃક્ષનું રૂપ સામે આવી ગયું છે. હવે તેનો પ્રતિકાર શું થશે? હવે પ્રતિકાર નહીં થઈ શકે. ચિકિત્સા નહીં થઈ શકે. પછી તો તેને કાપવું જ પડે. ફોલ્લો પાકી ગયો, હવે તો એ ફૂટશે જ.

આજ વિકાસનો યુગ છે. આજ સારવારની એવી શાખા શોધાઈ છે કે જે સૂક્ષ્મ ફોટોગ્રાફીના આધાર પર, ભવિષ્યમાં થનારી બીમારીનું ચિત્રાંકન કરી લે છે. છ મહિના પછી, વરસ કે બે વરસ બાદ કઈ બીમારી થવાની છે તેની ખબર પડી જાય છે. પહેલેથી જ તેની ચિકિત્સા કરી લેવાશે, કે જે શરીરમાં છે જ નહીં. આ ઘણી અદ્ભુત વાત છે.

પ્રાચીન કાળમાં પણ આ વિદ્યા જ્ઞાત હતી. પહેલેથી જ બીમારીને જાણી લેવાતી અને પછી તે ન થાય તેવી પરિસ્થિતિ પેદા કરવામાં આવતી. આ પદ્ધતિ હતી કર્મશાસ્ત્રની. કર્મના વિપાકને જાણી લેવામાં આવતો અને તે ન રહે તેવી વ્યવસ્થા પહેલેથી કરી લેવાતી.

આપણે માત્ર વર્તમાનને જ નથી જોવાનો. ધ્યાન માટે આ કહેવામાં આવે છે કે વર્તમાનને જુઓ, વર્તમાનની ક્ષણને જુઓ. આ પણ એક વાત છે, પરંતુ પૂરી વાત નથી. વર્તમાનને જોવો એ સારું છે. મનને શાંત કરવા માટે વર્તમાનને જોવો ખૂબ જ જરૂરી છે. પરંતુ તથ્યોની સમગ્ર જાણકારી માટે માત્ર વર્તમાનને જ જોવો પૂરતો નથી, અતીતને પણ જોવો જરૂરી છે. જે અતીત – ભૂતકાળનું પરિણામ વર્તમાન બને છે, જે અતીતનો વિપાક વર્તમાન બને છે તે અતીતને સમજવો પણ જરૂરી છે. અતીતને સમજ્યા વિના વર્તમાનના વિપાકને, વર્તમાનની પ્રવૃત્તિને, વર્તમાનની રચનાને સમજી નથી શકાતી. અને તેને સમજવાનો કોઈ લાભ પણ નથી. જે વર્તમાનની ક્ષણ છે તેના પહેલાંની સંપત્તિને સમજવી, આ છે કર્મશાસ્ત્રને સમજવું. કેટલાંક તથ્ય એવાં છે જે અનાદિ અને અનંત છે. તેનો ન આરંભ છે ન અંત. આપણું અસ્તિત્વ જે છે તેનું ન આદિ છે, ન અંત. કેટલાંક તથ્ય એવાં છે કે જે અનાદિ છે અને સાન્ત છે. તેમનું આદિ નથી પરંતુ તેમનો અંત આવશ્ય છે. તેમના આરંભની, આદિની આપણને ખબર નથી. પરંતુ એક દિવસ તે જરૂર સમાપ્ત થશે. ખતમ થશે. અંત પામશે.

અંધકાર ક્યારથી છે તેની ખબર નથી. જ્યારે પણ દીવો પેટાવ્યો, વીજળી કરી, અંધકાર ચાલ્યો જશે. તે સમાપ્ત થઈ જશે. અંધકાર સમાપ્ત થતો રહે છે. એવાં પણ ક્ષેત્ર મળે છે કે જ્યાં આજ સુધી સૂર્યનાં કિરણો પહોંચ્યાં નથી. કોઈ માણસ ત્યાં પહોંચ્યો નથી. ત્યાં સદા અંધકાર જ છે. ત્યાં

કોઈ માણસ જાય, દીવા પેટાવે, બૅટરી કરે તો અંધકાર દૂર થઈ જાય છે. અંધકાર અનાદિ છે પરંતુ તે સાન્ત છે. તેનો અંત થાય છે. તે સમાપ્ત થાય છે.

જે માણસને ક્યારેય સમ્યગ્દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત નથી થઈ, જે વ્યક્તિએ સંબોધિનો અનુભવ નથી કર્યો, જેની અવિદ્યાનું આવરણ ક્યારેય દૂર નથી થયું, આજની પળ સુધી નથી થયું, પરંતુ કોઈ એવો સંયોગ ઊભો થયો કે તેની મિથ્યા દૃષ્ટિ વિલીન થઈ ગઈ, મિથ્યા દર્શન તેનું ચાલ્યું ગયું, અવિદ્યાનું આવરણ હટી ગયું. મિથ્યાદર્શનનો આદિ નથી પરંતુ તેનો અંત ચોક્કસ છે.

એક વખત જે માણસને સમ્યગ્દર્શન થઈ જાય છે તે રહે જ છે, સમાપ્ત નથી થતું. એક વાર જે વ્યક્તિનું અવિદ્યાનું આવરણ દૂર થઈ ગયું, પછી તે આવરણ પાછું કદી નહીં આવે. એ માણસ વિદ્યાના ક્ષેત્રમાં ચાલ્યો જશે. એક વખત પણ જેના માનસની ક્ષિતિજે સંબોધિનો સૂર્ય ઊગ્યો તે કદી અસ્ત નહીં પામે. આદિ છે પરંતુ તેનો અંત નથી.

સાદિ છે અને સાન્ત છે. એવા બનાવો, પ્રસંગો છે કે જેનો આરંભ પણ છે અને અંત પણ છે. માણસ કેટલીય વાર ગુસ્સો કરે છે. તે કેટલીય વાર ક્ષમા આપે છે. આપણા રોજબરોજના ઘણાખરા વ્યવહાર સાદિ-સાન્ત હોય છે. તેની શરૂઆત પણ હોય છે અને સમાપ્તિ પણ હોય છે. બંને સાથે સાથે ચાલે છે.

આપણે એ પ્રવાહનો વિચાર કરીએ કે જેના આરંભની આપણને કશી જ ખબર નથી. જે અનાદિથી ચાલ્યું આવે છે તેનો હેતુ અનાદિ છે. આપણા દરેક આચરણનો, દરેક વ્યવહારનો હેતુ અનાદિ છે, તેની પાછળનું કારણ અનાદિ છે, અનાદિકાળથી તે ચાલ્યું આવે છે, જેનું આરંભ-બિંદુ શોધવું આપણા માટે સંભવ નથી. પરંતુ તેનો અંત કહી શકાય છે. એટલા માટે જ તો સાધનાનું ક્ષેત્ર છે. અધ્યાત્મની સાધના શા માટે? તે એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે અનાદિ-હેતુ શોધવામાં આવે અને તેનો અંત કરાય. આચરણની પાછળ અને આચરણની વિસંગતિઓની પાછળ જે હેતુ છે, જે કારણ છે તેને શોધી કાઢવું એ અધ્યાત્મ-સાધનાનું પ્રયોજન છે. જે કારણ આપણા આચરણમાં વિવિધ પ્રકારની વિસંગતિઓ પેદા કરે છે અને વ્યવહારમાં સંતુલન નથી રહેવા દેતું, સમરસતા નથી રહેવા દેતું, એકરૂપતા આવવા નથી દેતું, અને વિભિન્નતા ઉત્પન્ન કરે છે, તે કારણ અને હેતુ અનાદિ છે. તેનો અંત લાવી શકાય છે. એ બિન્દુને ખોળવું એ કર્મશાસ્ત્રનું પ્રયોજન છે.

આધુનિક માનસશાસ્ત્રીઓએ આચરણના મૂળ સ્રોતોની શોધ કરીને કહ્યું કે આપણાં આચરણ બે પ્રકારનાં છે. એક સહજાત, બે અર્જિત. આચરણની પાછળ કોઈ ને કોઈ પ્રવૃત્તિ હોય છે. કોઈ ટેવ હોય છે. કોઈ સ્વભાવ

હોય છે. આ સ્વભાવ સહજાત હોય છે અને અર્જિત પણ હોય છે. સહજાત સ્વભાવ માણસ જન્મની સાથે લઈને આવે છે. વિભિન્ન વાતાવરણમાં, વિભિન્ન પ્રકારના સંજોગોમાં જે ઘડાય છે, નિર્માણ પામે છે, તે છે અર્જિત સ્વભાવ. સહજાત સ્વભાવ કે સહજાત પ્રવૃત્તિ, અર્જિત સ્વભાવ કે અર્જિત પ્રવૃત્તિ– આચરણના આ બે મૂળ સ્રોત છે.

વિવિધ માનસશાસ્ત્રીઓએ આ સ્રોતોની અલગ અલગ સંખ્યા ગણાવી છે. કોઈએ તેર, કોઈએ ચૌદ, તો કોઈએ તેની એક સંખ્યા કહી છે. એ બધી મૌલિક મનોવૃત્તિઓ છે. કામ (સેક્સ) માણસની એક મૌલિક મનોવૃત્તિ છે. લડાઈ, યુદ્ધ, સંઘર્ષ – આ પણ મૌલિક મનોવૃત્તિઓ છે. ભૂખ, સમૂહમાં રહેવું – આ પણ મૌલિક મનોવૃત્તિઓ છે. જિજીવિષા – જીવવાની ઇચ્છા પણ મૌલિક મનોવૃત્તિ છે. માણસ જીવવા ઇચ્છે છે, મરવા નથી ઇચ્છતો. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું : 'બધા જ જીવ જીવવા ઇચ્છે છે, મરવું કોઈને નથી ગમતું.' સત્યનું આ પ્રતિપાદન છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ પાંચ કલેશ માન્યા છે. તેમાંનો એક છે અભિનિવેશ. આનો અર્થ છે, બધા જીવ જીવવા ચાહે છે. વૈદિક ઋષિઓ પાસેથી આપણે સાંભળીએ છીએ : 'जीवेम शरदः शतम् ।'–અમે સો વરસ જીવીએ. માણસ સમજદાર અને ચિંતનશીલ પ્રાણી છે. તે વિચારી શકે છે, ચિંતન કરી શકે છે. અભિવ્યક્ત કરી શકે છે. આથી તેણે 'जीवेम शरदः शतम् ।' સો વરસ સુધી જીવવાની કામના વ્યક્ત કરી. જે સામાન્ય પ્રાણી છે, જેનામાં ચિંતનનો વિશેષ વિકાસ નથી થયો, જેમનામાં અભિવ્યક્તિની ક્ષમતા નથી, જેમની ભાષા સ્પષ્ટ નથી, તેઓ 'जीवेम शरदः शतम्' જેવી ભાવના વ્યક્ત નથી કરી શકતા. પરંતુ તેઓના હૈયે પણ આ કામના હોય છે કે તેઓ જીવે, મરે નહીં. આ જિજીવિષા પ્રાણીમાત્રની મૌલિક મનોવૃત્તિ છે. મહત્ત્વાકાંક્ષા – મોટા થવાની – મહાન બનવાની ઇચ્છા – આ પણ મૌલિક મનોવૃત્તિ છે.

એક ગાય જંગલમાં આમતેમ ફરી રહી છે. બેચાર કલાક તે ફરતી રહે છે. તેના આ આચરણનું કારણ શોધવું મુશ્કેલ નથી. તેના ફરવાની પાછળ ભૂખની વૃત્તિ કામ કરી રહી છે. તેનામાં ભૂખની વૃત્તિ ન હોય તો કલાકો સુધી તે જંગલમાં ચક્કર ન મારે.

આપણે આચરણોનાં મૂળ કારણોને, તેના મૂળ સ્રોતોને જાણી શકીએ છીએ અને દરેક આચરણ અને વ્યવહારની વ્યાખ્યા કરી શકીએ છીએ.

ભગવાન મહાવીરે દસ સંજ્ઞાઓનું પ્રતિપાદન કર્યું : આહાર સંજ્ઞા, ભય સંજ્ઞા, મૈથુન સંજ્ઞા, પરિગ્રહ સંજ્ઞા, ક્રોધ સંજ્ઞા, માન સંજ્ઞા, માયા સંજ્ઞા લોભ સંજ્ઞા, ઓઘ સંજ્ઞા અને લોક સંજ્ઞા.

આપણાં જેટલાં પણ આચરણ છે, જેટલી પ્રવૃત્તિઓ છે તેની પાછળ આપણી દસ પ્રકારની ચેતના કામ કરી રહી છે. દસ પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિઓ કામ કરી રહી છે. સંજ્ઞાનો અર્થ છે એક પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિ. જેમાં ચેતન અને અચેતન – બંને મનનો યોગ હોય છે, કૉન્શિયસ માઇન્ડ અને સબ-કૉન્શિયસ માઈન્ડ – બંનેનો યોગ હોય છે. તેને સંજ્ઞા કે સંજ્ઞાન કહે છે. આ દસ પ્રકારની સંજ્ઞાઓ(ચિત્તવૃત્તિઓ)ને ત્રણ વર્ગમાં વિભક્ત કરી શકાય છે:

પહેલો વર્ગ : આહાર સંજ્ઞા, ભય સંજ્ઞા, મૈથુન સંજ્ઞા, પરિગ્રહ સંજ્ઞા.

બીજો વર્ગ : ક્રોધ સંજ્ઞા, માન સંજ્ઞા, માયા સંજ્ઞા, લોભ સંજ્ઞા.

ત્રીજો વર્ગ : લોક સંજ્ઞા, ઓઘ સંજ્ઞા.

પહેલા વર્ગની મનોવૃત્તિઓ પ્રાણીમાત્રમાં હોય છે. માનસશાસ્ત્રી જેને ભૂખની મનોવૃત્તિ કહે છે, તેને જૈન આચાર્ય આહાર સંજ્ઞા કહે છે. દરેકમાં આહાર સંજ્ઞા હોય છે. આ સંજ્ઞાને કારણે દરેક પ્રાણી આચરણ કરે છે. આપણા આચરણનો ઘણો બધો ભાગ આહાર સંજ્ઞાથી પ્રેરિત છે.

ભયની સંજ્ઞા. આપણો ઘણો બધો વ્યવહાર ભયને લીધે હોય છે. ગાય ક્યારેક ક્યારેક માણસને જોઈને રૌદ્ર રૂપ ધારણ કરી લે છે. માણસે તેનું કશું જ બગાડ્યું નથી, ગાય પણ કોઈને મારવા નથી ઇચ્છતી. છતાંય તેનું રૌદ્ર રૂપ શાથી થાય છે? તેનું કારણ છે કે અનાયાસ જ તેનામાં ભય જાગી ગયો. ભય છે, આત્મરક્ષાનો. આત્મરક્ષામાં સૌથી પહેલો આવેશ ભયજાગૃતિનો હોય છે. ડર લાગે છે કે મારા પર કોઈ પ્રહાર ન કરે. બીક લાગતાં જ શરીરમાં કંપન પેદા થાય છે, તાણ પેદા થાય છે. તેની પાછળ ભયની વૃત્તિ કામ કરી રહી છે.

ત્રીજી છે, મૈથુન સંજ્ઞા. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આ સેક્સની વૃત્તિ છે. આ વૃત્તિ દરેક પ્રાણીમાં હોય છે.

ચોથી છે, પરિગ્રહ સંજ્ઞા. સંગ્રહ કરવાની આ મનોવૃત્તિ છે. તમે એમ ન માનશો કે માત્ર માણસ જ સંગ્રહ – ભેગું કરે છે. પશુ પણ સંગ્રહ કરે છે. પક્ષી પણ સંગ્રહ કરે છે. મધમાખીઓ સંગ્રહ કરે છે. નાનાંમોટાં બધાં પ્રાણીઓ સંગ્રહ કરે છે. જૈન તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ તો ત્યાં સુધી શોધ કરી છે કે વનસ્પતિ પણ સંગ્રહ કરે છે. વનસ્પતિમાં સંગ્રહની સંજ્ઞા હોય છે. પરિગ્રહની આ મનોવૃત્તિ, છુપાવવાની આ મનોવૃત્તિ, સંગ્રહની આ મનોવૃત્તિ દરેક પ્રાણીમાં હોય છે. આ એક વર્ગ છે ચાર સંજ્ઞાઓનો.

ચાર સંજ્ઞાઓનો, ચાર ચિત્તવૃત્તિઓનો બીજો વર્ગ છે. તે પણ દરેક પ્રાણીમાં જોવા મળે છે. કોઈ પણ જીવ એવો નથી જેમાં તે ન હોય. પરંતુ આમાં થોડોક તફાવત છે. માણસમાં આ વૃત્તિઓ જેટલી વિકસિત હોય છે તેટલી વનસ્પતિ કે નાનાં પ્રાણીઓમાં વિકસિત નથી હોતી. અલબત્ત,

તેનું અસ્તિત્વ અવશ્ય હોય છે. વનસ્પતિમાં ક્રોધની સંજ્ઞા હોય છે, માનની સંજ્ઞા હોય છે, માયાની સંજ્ઞા હોય છે અને લોભની સંજ્ઞા હોય છે. આ ચારેય સંજ્ઞાઓ વનસ્પતિમાં હોય છે. પરંતુ માણસમાં તે જેટલી સ્પષ્ટ હોય છે, તેટલી સ્પષ્ટ નથી હોતી. આ છે, ચાર વૃત્તિઓનો બીજો વર્ગ.

પ્રથમ વર્ગની ચાર વૃત્તિઓના કારણે બીજા વર્ગની ચાર વૃત્તિઓ વિકસે છે. ઊછળે છે. ભૂખના કારણે ક્રોધ પેદા થાય છે. ભૂખ અને પૈસાના પ્રશ્ન પર લડાઈઓ થાય છે. ઝઘડા થાય છે. આહાર ક્રોધનું કારણ બની જાય છે. કૂતરાને રોટલી નાખી. બીજા કૂતરા આવ્યા. અંદરોઅંદર ઝઘડવા લાગ્યા. રોટલી ગુસ્સાનું, ઝઘડાનું કારણ બની ગઈ.

એક માણસને ઘણો સારો પગાર છે. ઊંચ. હોદ્દા પર છે. બીજો તે હોદ્દા પર આવવા પ્રયત્ન કરે છે. તેની નોકરી છોડાવવા ખટપટ કરે છે. ક્રોધનો પ્રારંભ છે. મનદુ:ખ થાય છે. ઝઘડા શરૂ થાય છે. આ આજીવિકા કે આહારના કારણે થાય છે.

એક માણસની જરૂરિયાતો સારી રીતે પૂરી થાય છે. બીજો તે જુએ છે. તેની જરૂરિયાતો પૂરી નથી થતી. પહેલા માણસના મનમાં અહંકાર આવી જાય છે. અહંકાર હમેશાં બીજાને જોઈને આવે છે. પોતાનાથી ઊતરતી કક્ષાના માણસને જોઈને બીજાને અહંકાર કરવાનો અવસર મળે છે. સામે જો ઊતરતું કોઈ ન હોય તો અહંકારને પ્રકટ કરવાનો અવસર નથી મળતો. કર્મના ઉદયથી પણ અહંકારનો ભાવ અચાનક જાગી જાય છે. આ આકસ્મિક થાય છે. એ પરમાણુઓનું વેદન કરવાનું હોય છે. પરંતુ સામાન્યત: અહંકાર જાગે છે, પોતાનાથી ઊતરતી કક્ષાને સામે જોઈને. બીજાની નિમ્ન કક્ષાથી અહંકાર જાગે છે.

એક માણસને ઝાડુ મારવાનું છે, બીજાને તે નથી મારવાનું. અહંકાર જાગી જશે. આ મારી સામે ઝાડુ મારવાનો છે. અહંકારનું આ નિમિત્ત બને છે. આજીવિકાની વૃત્તિ પર પણ અહંકાર જાગે છે.

આજીવિકા માયાને પણ જગાડે છે. રોટી અને આજીવિકાના માટે ન જાણે કેટલાય લોકો, કેટલાય પ્રકારની માયાનું આચરણ કરે છે. માયા જાગે છે. લોભ પણ જાગે છે. પૈસા રળવા માટે કેટલાય લોકો ન જાણે કેટલાય પ્રકારના લોભનાં આચરણ કરે છે. આહારની વૃત્તિના કારણે ક્રોધ આદિ ચાર વૃત્તિઓની અભિવ્યક્તિ થાય છે.

ભયના કારણે પણ ચાર વૃત્તિઓ ઊછરે છે. એ પ્રકારે મૈથુન અને પરિગ્રહની વૃત્તિના કારણે પણ આ ચારેય વૃત્તિઓ ઊછરે છે, વ્યક્ત થાય છે.

પરિગ્રહથી ક્રોધની વૃત્તિ જાગે છે. અહંકાર તો તેની સાથે છે જ. જેની પાસે વધુ સંગ્રહ છે, વધુ પરિગ્રહ છે તેનામાં જરૂર અહંકાર જોવા મળશે. માયાની વૃત્તિ પરિગ્રહના કારણે જન્મે છે. લોભ પરિગ્રહથી સંલગ્ન છે.

પ્રથમ વર્ગની ચિત્તવૃત્તિઓમાં બીજા વર્ગની ચિત્તવૃત્તિઓને જગાડવાની અને તેને વિસ્તારવાની ક્ષમતા છે.

ત્રીજો વર્ગ છે, ઓઘ સંજ્ઞા અને લોક સંજ્ઞા. ઓઘ સંજ્ઞાનો અર્થ છે, સામુદાયિકતાની સંજ્ઞા, માણસમાં સમૂહની સંજ્ઞા હોય છે. સમૂહની ચેતના હોય છે. સમૂહમાં રહેવાની મનોવૃત્તિ હોય છે. માનસશાસ્ત્રી મૅક્સમૂલરે માણસની એક વૃત્તિનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. તે છે, યૂથચારિતા. અર્થાત્ સમૂહમાં રહેવાની મનોવૃત્તિ. તેની સાથે ઓઘ સંજ્ઞાની તુલના કરી શકાય છે.

આ છે ઓઘ ચેતના, સમષ્ટિની ચેતના, સામુદાયિકની ચેતના. પશુઓમાં પણ આ ચેતના છે. માણસોમાં પણ આ ચેતના છે. આથી જ ગામ વસ્યાં, નગર થયાં, સમાજ બન્યો. સમાજમાં રહેવાની મનોવૃત્તિ અને સમાજનું અનુકરણ કરવાની મનોવૃત્તિને સામુદાયિક ચેતના કહે છે. આપણે ઘણી વાર ઘણાને કહેતા સાંભળીએ છીએ કે 'જે સૌનું થશે તે અમારું થશે. તેમાં શું અંતર પડશે? જ્યારે બધા જ એવું કરે છે તો હું શા માટે ન કરું? જે સૌનું પરિણામ આવશે, તે મારું પણ આવશે. હું એકલો એનાથી શા માટે દૂર રહું?' – આ સામુદાયિક ચેતનાની વાત છે. આ ઓઘ સંજ્ઞા છે. તેને યૂથચારિતા કહી શકાય.

એક છે લોક સંજ્ઞા. આ વૈયક્તિક – વ્યક્તિગત ચેતના છે. દરેક પ્રાણીમાં કેટલીક વિશિષ્ટતાઓ હોય છે. આ વિશિષ્ટતાઓના કારણે થોડુંક આચરણ થાય છે. આચરણ સામુદાયિક ચેતનાના કારણે નથી થતું પરંતુ પોતાની વિશિષ્ટતાઓના કારણે થાય છે, તે વૈયક્તિક ચેતનાનું કાર્ય છે. વેપારીનો છોકરો વેપારી, સોનીનો છોકરો સોની, ઍકાઉન્ટન્ટનો છોકરો ઍકાઉન્ટન્ટ અને ખેડૂતનો છોકરો ખેડૂત હોય છે. લગભગ એવું જોવા મળે છે કે પુત્ર પિતાનો વ્યવસાય સંભાળી લે છે. આની પાછળ એક વૈયક્તિક વિશિષ્ટતા કામ કરે છે. આ સમગ્ર સમાજમાં, પૂરા સમુદાયમાં જોવા નહીં મળે. આ વિશિષ્ટતા વ્યક્તિગત વિશિષ્ટતા હોય છે અને એ તે તરફ ચાલ્યો જાય છે. આ વ્યક્તિગત ચેતના છે. આ એક ખાસ પ્રકારની રુચિ છે.

આ દસ પ્રકારની સંજ્ઞાઓ છે. તે આચરણ અને વ્યવહારને પ્રભાવિત કરે છે. તેને આચરણોનો સ્રોત કહી શકાય.

પ્રશ્ન થાય કે શું આ મૂળ સ્રોત છે? પ્રશ્ન થોડોક વધુ આગળ નીકળી ગયો. જવાબ છે કે આ સ્રોત છે પણ મૂળ સ્રોત નથી. ગંગા વહી રહી છે. પ્રવાહને રોકીને બંધ બનાવી દીધો. બંધના દરવાજા ખુલ્લા મૂકી દીધા. ત્યાંથી પાણીનો પ્રવાહ આગળ ચાલે છે. આ બંધ આ પ્રવાહનો સ્રોત બની જાય છે. પરંતુ તે મૂળ સ્રોત નથી. મૂળ સ્રોતને શોધવા માટે ગંગોત્રી

સુધી પહોંચવું પડશે. ગંગાનો મૂળ સ્રોત છે ગંગોત્રી. અહીંથી ગંગાનો પ્રવાહ શરૂ થાય છે.

આ દસ વૃત્તિઓ વચ્ચે બનેલા બંધ છે. તેના દરવાજા ખુલ્લા છે. તેમાંથી પસાર થઈ નીકળનાર ચેતના આગળ વહે છે અને આપણાં આચરણોને પ્રભાવિત કરે છે. પરંતુ એ મૂળ સ્રોત નથી. મૂળ સ્રોતની શોધમાં ઘણે આગળ જવાની જરૂર છે. આજના શરીરશાસ્ત્રીઓએ ઘણી સૂક્ષ્મ શોધો કરી છે. પહેલાં પાંચ મૂળ તત્ત્વ કે પાંચ ભૌતિક તત્ત્વ જ મૂળ કારણ માનવામાં આવતાં હતાં. આજના વૈજ્ઞાનિકો તેવું નથી માનતા. તેઓએ એવાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વ શોધી કાઢ્યાં છે કે આ પાંચ તત્ત્વ – પૃથ્વી, અપ્, તેજસ્, વાયુ અને આકાશ – તો તેમના જ સંરક્ષક બની જાય છે. તે મૂળ કારણ નથી. મૂળ કારણ કોઈ બીજાં જ છે.

પ્રાચીન શરીર-વિશેષજ્ઞ હૃદય, સ્નાયુ-સંસ્થાન, મલદ્વાર – આ ત્રણને શરીરના સંચાલક માનતા હતા. પરંતુ વર્તમાન શરીરશાસ્ત્રની શોધોંએ સાબિત કરી દીધું છે કે મૂળ કારણ તેનાથી પણ ઘણે આગળ છે. તે છે, આપણા હૉર્મોન (hormone) – ગ્રંથિઓના સ્રાવ. આપણા શરીરની વિભિન્ન ગ્રંથિઓ જે સ્રાવ કરે છે, તેમાંથી જે હૉર્મોન નીકળે છે, તે મૂળ છે, આધાર છે. એ સ્રાવ શરીર અને મન પર જેટલી અસર કરે છે તેટલી અસર હૃદય, યકૃત, સ્નાયુ-સંસ્થાન આદિ નથી કરતા. હૉર્મોનની શોધે, ગ્રંથિઓના સ્રાવની શોધે ચિકિત્સાજગતમાં ખરેખર એક ક્રાન્તિ કરી, કાયાકલ્પ કરી દીધો. આ શોધે માનસવિશ્લેષણની અને શારીરિક વિકાસની વિદ્યાને દૂર દૂર સુધી પહોંચાડી દીધી.

ગ્રંથિઓ આપણા શારીરિક અને માનસિક વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે. કંઠમણિ (થાઇરૉઇડ) શરીરની વૃદ્ધિ, શરીરના સમગ્ર વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે. તેનો સ્રાવ જો બરાબર ન હોય તો માણસ બોદો ને બોદો રહી જાય છે. થાઇરૉઇડથી ઉત્પાદિત રસનું નામ થાઇરેક્સિન (thyrexin) છે. તે શરીરની પુષ્ટિ, વૃદ્ધિ અને મનના વિકાસનો ઘટક રસ છે. આ રસ સમુચિત રૂપે ઉત્પન્ન ન થાય તો શરીર નબળું રહી જાય છે અને બુદ્ધિનો તેમ જ મનનો વિકાસ થતો નથી. ભય અને ક્રોધની હાલતમાં કંઠગ્રંથિનો સ્રાવ બરાબર નથી થતો. તેના પરિણામે અનેક પ્રકારના શારીરિક રોગો થાય છે.

પિનિયલ (pineal) બરાબર કામ ન આપતી હોય તો પ્રતિભાનો વિકાસ નથી થતો. આ ગ્રંથિના સ્રાવ વિના કોઈ પણ માણસ પ્રતિભાશાળી નથી બની શકતો. સમુચિત પ્રમાણમાં આ રસ નથી મળતો તો શરીરનું સંતુલન, મન, શરીર અને પ્રાણોનું નિયમન બરાબર નથી રહેતું.

આ ગ્રંથિમાંથી નીકળતા રસને એડ્રીનલિન (adrenalin) કહે છે. આ રસ શારીરિક સ્ફૂર્તિનું નિમિત્ત બને છે. જ્યારે કોઈ પ્રાણી ભયમાં હોય છે ત્યારે આ ગ્રંથિ વધુ સ્રાવ કરે છે અને તે રસ વધુ પ્રમાણમાં લોહીમાં ભળીને પ્રાણીને ભયનો સામનો કરવાની શક્તિ આપે છે, ક્યારેક ક્યારેક થનારાં અસાધારણ કાર્ય પણ આ રસનાં પરિણામ હોય છે.

ગૉનૅાડ (gonads) ગ્રંથિથી કામોત્તેજના તથા શારીરિક યૌન-ચિહ્ન ઉત્પન્ન થાય છે. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં જેને આપણે 'વેદ' કહીએ છીએ. લિંગ પરિવર્તન – સ્ત્રીનું પુરુષ થઈ જવું અને પુરુષનું સ્ત્રી થઈ જવું – આ બધું આ ગ્રંથિઓના સ્રાવ પર નિર્ભર છે.

ગ્રંથિઓના સ્રાવ સંબંધમાં આ શોધો ઘણી જ મહત્ત્વની છે. શારીરિક ગ્રંથિઓના સ્રાવોના પરિવર્તનના આધાર પર અનેક પ્રકારની વિભિન્નતાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ આ ગ્રંથિઓ, કે તેના સ્રાવ પણ મૂળ કારણ નથી. તેની પાછળ પણ સૂક્ષ્મ કારણ છે. આ જે રસ સ્રાવ આપણી વૃત્તિઓને, આપણા વ્યવહાર અને આચરણોને પ્રભાવિત કરે છે તેની પાછળ પણ કોઈ બીજું સૂક્ષ્મ કારણ છે. મૂળ સ્રોત કે મહાસ્રોત કોઈ બીજું જ છે. આ મૂળસ્રોતની શોધ માટે જ આપણી આ યાત્રા છે. આ યાત્રામાં ચાલતાં ચાલતાં આપણે એક બિંદુ પર પહોંચ્યા છીએ. એ બિંદુનું, એ મૂળ સ્રોતનું, એ ગંગોત્રીનું નામ છે 'કર્મ'. આ આપણાં આચરણોનો, વ્યવહારોનો વૃત્તિઓનો મૂળ સ્રોત છે, મહાસ્રોત છે.

આજે માત્ર કર્મની પશ્ચાદ્ભૂની ચર્ચા કરી. હવે આ મૂળ સ્રોતનું સ્વરૂપ શું છે તેના પર આગળ ચર્ચા કરીશું.

૯

# કર્મ: ચોથો આયામ

- વિજ્ઞાનના ચાર આયામ: લંબાઈ, પહોળાઈ, ઊંચાઈ, કાળ.
- કર્મશાસ્ત્રના પાંચ આયામ: લંબાઈ, પહોળાઈ, ઊંચાઈ, અદૃશ્ય, અમૂર્ત.
- ગ્રંથિઓનો સંબંધ સ્થૂળ શરીરથી.
- કર્મનો સંબંધ સૂક્ષ્મ શરીરથી.
- કંઈક આકસ્મિક જેવું લાગે છે પરંતુ તે પણ આકસ્મિક નથી.
- પ્રવૃત્તિ અને પરિણામને અલગ નથી કરી શકાતાં.
- આજની પ્રવૃત્તિ: અતીતનું પરિણામ.
  આજનું પરિણામ: અતીતની પ્રવૃત્તિ.
- કાર્ય-કારણની મીમાંસામાં ત્રણેય —
  વર્તમાન, ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય અપેક્ષિત.

•

આગાઉના થોડા સમય સુધી વિજ્ઞાન લંબાઈ, પહોળાઈ અને ઊંચાઈ – આ ત્રણ આયામોથી પરિચિત હતું. આપણા જગતના આ ત્રણ આયામ છે. પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન પછી ચોથા આયામની સ્થાપના થઈ. આજનું વૈજ્ઞાનિક વિશ્વ ચાર આયામોથી પરિચિત છે. ચોથો આયામ છે, કાલ, કાલની અવધારણા. આનાથી ઘણું ક્રાન્તિકારી પરિવર્તન થયું. અતીતની યાત્રાનું ઉદ્‌ઘાટન થઈ ગયું. તેનાથી પાછળની તરફ જવાનું શકય બન્યું.

કર્મશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં ચોથા આયામની વાત પહેલેથી જ સ્વીકૃત હતી અને પાંચમા આયામની વાત પણ ઘણી સ્પષ્ટ હતી. તેમાં ચોથો આયામ છે, અદૃશ્ય. અને પાંચમો આયામ છે, અમૂર્ત.

એક તત્ત્વ એવું પણ છે કે જેની કોઈ લંબાઈ નથી, પહોળાઈ નથી અને ઊંચાઈ પણ નથી. કોઈ પણ ઉપકરણ દ્વારા તે દૃશ્ય નથી. સૂક્ષ્મતમ સાધન પણ તેને પકડી નથી શકતું. જોઈ નથી શકતું. તેને આપણે અદૃશ્ય એટલા માટે કહીએ છીએ કે આપણાં ચર્મ-ચક્ષુઓથી તે દેખાતું નથી. અતીન્દ્રિય શક્તિઓ દ્વારા તે જોઈ શકાય છે.

પાંચમો આયામ છે, અમૂર્ત. તે રંગ, રૂપ, ગંધ અને સ્પર્શથી પાર છે. આ અમૂર્ત સાથે કર્મનો સંબંધ છે, આથી આપણે આ પાંચમા આયામ સુધી યાત્રા કરવી પડશે.

પહેલાં ચોથા આયામની યાત્રા કરીએ. આપણા શરીરમાં જે ગ્રંથિઓનો સ્રાવ છે, તેનું કાર્ય આપણા સ્થૂળ શરીરમાં જ છે. તેનો સંપૂર્ણ સંબંધ સ્થૂળ શરીરથી જ છે. આ ગ્રંથિઓ સ્થૂળ શરીરનો અવયવ છે. તેનાથી સ્થૂળ શરીર અને મન પ્રભાવિત થાય છે.

કર્મનો સંબંધ સ્થૂળ શરીરથી નથી. સૂક્ષ્મ શરીરથી તેનો સંબંધ છે. કર્મના પુદ્‌ગલ ઘણા જ સૂક્ષ્મ છે. આ ગ્રંથિઓના સ્રાવ અષ્ટસ્પર્શી—આઠ સ્પર્શવાળા છે. આ આઠ સ્પર્શ છે : શીત, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, રૂક્ષ, ગુરુ, લઘુ, મૃદુ અને કઠોર. કર્મના પુદ્‌ગલ સૂક્ષ્મ છે. તે ચાર સ્પર્શવાળા છે. આ ચાર સ્પર્શ છે : શીત, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ અને રૂક્ષ. દરેક પરમાણુ કર્મ નથી બની શકતો. માત્ર તે જ પરમાણુ કર્મ બની શકે છે કે જે સૂક્ષ્મ હોય છે, જેમાં માત્ર ચાર જ સ્પર્શ હોય છે. જે માત્ર ચતુઃસ્પર્શી હોય છે. સ્થૂળ પરમાણુ કર્મ નથી બની શકતા. સ્થૂળ પરમાણુઓમાં કર્મ બનવાની અને એ અમૂર્તની શક્તિઓને આવૃત કરવાની ક્ષમતા નથી. પરંતુ તેના એ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓમાં આ શક્તિ છે, કે જેનામાં માત્ર ચાર સ્પર્શ જ હોય છે.

આમ પુદ્‌ગલોના બે વર્ગ બન્યા : એક ચતુઃસ્પર્શી પુદ્‌ગલોનો વર્ગ અને બીજો અષ્ટસ્પર્શી પુદ્‌ગલોનો વર્ગ. આ કોઈ પણ સૂક્ષ્મતમ ઉપકરણ દ્વારા અદૃશ્ય છે. આજે એવાં અનેક સૂક્ષ્મ ઉપકરણ – સાધનો શોધાયાં છે કે જેના દ્વારા ચર્મચક્ષુઓ દ્વારા ન જોઈ શકાતા પદાર્થ પણ જોઈ શકાય છે. પરંતુ કર્મપુદ્‌ગલ, કર્મના પરમાણુ એટલા સૂક્ષ્મ છે કે તે કોઈ પણ સાધન–યંત્ર દ્વારા જોઈ નથી શકાતા. તે કોઈ પણ ઉપકરણથી પકડી નથી શકાતા. આ ભાષામાં તેને અદૃશ્ય પણ કહી શકાય છે.

આ બધી અદૃશ્ય જગતની ચર્ચા છે. આ એ જગતની ચર્ચા છે કે જે આપણી ઇન્દ્રિયોનો વિષય નથી. જે આપણા દ્વારા શોધાયેલાં સાધનો-યંત્રોનો વિષય નથી. તેને જાણવા માટે વિશિષ્ટ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન જોઈએ.

વૈજ્ઞાનિકોએ આજે એવાં યંત્ર બનાવ્યાં છે કે જેના માધ્યમથી મૃત્યુ સમયે સ્થૂળ શરીરમાંથી નીકળતા આત્માનો ફોટો લઈ શકાય છે. એ સમયે આત્મા એકલો નથી હોતો, તેની સાથે સૂક્ષ્મ શરીર પણ હોય છે.

વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે તે આત્માનો ફોટો છે. પરંતુ આત્માનો ફોટો લઈ નથી શકાતો. કારણ આત્મા અમૂર્ત છે. અમૂર્તને કોઈ પણ સાધનથી પકડી નથી શકાતું. પરંતુ આત્મા જ્યારે એક સ્થૂળ શરીરને છોડીને બહાર નીકળે છે ત્યારે તેની સાથે સૂક્ષ્મ શરીર જરૂર હોય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર બે છે : તૈજસ અને કાર્મણ. તેજોમય પુદ્ગલોનું તૈજસ શરીર અને કર્મપુદ્ગલોનું કાર્મણ શરીર છે. કર્મનું શરીર નિ:શંક આત્મા સાથે રહે છે. કર્મ-શરીર વિના નવો જન્મ થતો નથી, નવું શરીર પ્રાપ્ત થતું નથી. તૈજસ શરીરનો ફોટો લઈ શકાય છે પણ માત્ર એકલા આત્માનો ફોટો નથી લઈ શકાતો.

કર્મની ચર્ચાનો અર્થ છે, અતીતની ચર્ચા. આપણી વર્તમાનની યાત્રા સાથે કર્મનો કોઈ સંબંધ નથી. તેના સંબંધ અતીતની યાત્રાથી છે. અતીતમાં આપણાથી જે પ્રવૃત્તિ થઈ છે, અતીતમાં આપણે જે કંઈ કર્યું છે તેનો સંબંધ આપણા આત્મા સાથે બંધાઈ જાય છે. આ છે, વર્તમાનના માધ્યમથી અતીતને ઓળખવાનો પ્રયત્ન.

કર્મ પૌદ્ગલિક છે. ભગવાન મહાવીરની આ એક મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાપના છે કે કર્મ પૌદ્ગલિક છે. મહાવીર જ એક એવા પુરુષ હતા જેમણે આ સિદ્ધાંત સ્થાપિત કર્યો કે કર્મ પૌદ્ગલિક છે. બીજા અનેક કર્મવાદી દાર્શનિકોએ કર્મનો વાસનાના રૂપમાં સ્વીકાર કર્યો છે, સંસ્કારના રૂપમાં સ્વીકાર કર્યો છે પરંતુ કર્મનો પૌદ્ગલિક રૂપમાં કોઈએ સ્વીકાર નથી કર્યો.

કર્મ એક રાસાયણિક પ્રક્રિયા છે. જેમ આપણી ગ્રંથિઓની રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે તેમ જ કર્મની પણ રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે. કર્મ પૌદ્ગ-લિક પદાર્થ છે. કર્મ ન તો કોઈ વાસના છે, ન તો કોઈ સંસ્કાર છે. વાસના અને સંસ્કાર આ બંને આપણા જ્ઞાનના ક્રમની કડીઓ છે. આપણે કોઈ વસ્તુને જાણીએ છીએ. સૌથી પ્રથમ અવગ્રહ થાય છે. એ વસ્તુનું સામાન્ય ગ્રહણ થાય છે. અવગ્રહ પછી ઈહા થાય છે. ગૃહીત કરેલી વસ્તુ પર વિમર્શ થાય છે કે આ વસ્તુ શું છે? કોઈ પણ નવી વસ્તુને આપણે જોઈ, જાણી, ગ્રહણ કરી. પછી વિચાર શરૂ થઈ જાય છે કે આ વસ્તુ શું છે? શું હોવી જોઈએ? વિચાર કરતાં કરતાં આપણે નિષ્કર્ષ પર પહોંચીએ છીએ. અનેક સંશયોમાંથી પસાર થઈએ છીએ. અનેક તર્કવિતર્કની કેડીઓ પાર કરતાં જ્યારે કોઈ નિશ્ચિત પ્રમાણ મળે છે, નિશ્ચિત આધાર મળે છે ત્યારે આપણે નિર્ણય પર આવીએ છીએ કે આ વસ્તુ અમુક છે. આ અવાય છે, નિશ્ચયાત્મક

જ્ઞાન છે. હવે વસ્તુ વિષે શંકા નથી રહેતી. નિર્ણય થઈ જાય છે કે તે આ જ છે. આ માણસ જ છે. આ થાંભલો જ છે વગેરે વગેરે નિર્ણય થઈ જાય છે. નિશ્ચય પછી ધારણા થાય છે. જ્ઞાનનો આ ચોથો ક્રમ છે. જે નિર્ણય થાય છે તે આપણી ધારણામાં સ્થિર થઈ જાય છે. તે આપણા સ્મૃતિકોષ્ઠોમાં ચાલી જાય છે. ધારણા લાંબા સમય સુધી ટકી જાય છે. અવગ્રહમાં થોડો સમય લાગે છે, ઈહામાં થોડો સમય લાગે છે, અવાયમાં થોડોક વધુ સમય લાગે છે, પરંતુ ધારણા ઘણા લાંબા સમય સુધી રહે છે. તેનો સમય સૌથી વધુ લાંબો છે. ગ્રહણ, વિચાર અને નિર્ણયનો સમય થોડો હોય છે. ધારણાનો સમયગાળો લાંબો હોય છે. સેંકડો-હજારો વર્ષ સુધી તે એમ ને એમ રહી શકે છે.

ધારણાનું બીજું નામ છે વાસના. ધારણાનું બીજું નામ છે સંસ્કાર. ધારણાનું જ એક નામ છે, અવિચ્યુતિ. તે ચ્યુત નથી થતી. તે ટકી રહે છે. તે વાસના બની જાય છે. તે સંસ્કાર બની જાય છે. આ ધારણા, વાસના કે સંસ્કાર, કોઈ નિમિત્ત મળતાં ઉદ્‌બુદ્ધ થાય છે, જાગ્રત થાય છે ત્યારે સ્મૃતિ થાય છે, સ્મૃતિનો હેતુ છે, વાસના. સ્મૃતિનો હેતુ છે, સંસ્કાર. સ્મૃતિનો હેતુ છે, ધારણા.

ધારણા સારી છે કે ખરાબ, તે કોઈ પ્રશ્ન નથી. ધારણા સારું પરિણામ આપે છે કે ખરાબ પરિણામ તે પણ પ્રશ્ન નથી. તે માત્ર સ્મૃતિનું કારણ બને છે. કોઈ પરિસ્થિતિ, કોઈ વાતાવરણ, કોઈ હેતુ-કારણ એવાં મળ્યાં, અને જે વાત સ્મૃતિ-કોષ્ઠમાં હતી, ધારણા-પટલમાં હતી, તે જાગી ગઈ અને સ્મૃતિના રૂપમાં બહાર ઊભરાઈ આવી. આપણને જ્ઞાન થઈ ગયું કે આ તે છે. જે શબ્દ સાંભળ્યો હતો, જે દૃશ્ય જોયું હતું તેનું પૂરેપૂરું ચિત્ર સ્મૃતિના આધાર પર આપણી સમક્ષ તરવરી રહે છે. મનોવિજ્ઞાન આને સ્મૃતિ-ચિત્ર' કહે છે. સ્મૃતિનું પ્રતિરૂપ આપણી સામે આવી જાય છે. જેવું સાંભળ્યું હતું, જેવું જોયું હતું, તેવું ને તેવું સ્મૃતિ-પડદે પ્રતિબિંબાય છે. ક્યારેક ક્યારેક એવું બને છે કે સંગીતના જે મધુર સૂર ક્યારેક સાંભળ્યા હતા, તે કોઈ નિમિત્ત પામતાં સ્મૃતિ-પટલ પર ઊછળી આવે છે અને તરત જ કાનોમાં તે સૂર ગુંજવા લાગે છે. આ માત્ર સ્મૃતિ છે. આ પ્રકારે જે દૃશ્ય વર્ષો પૂર્વે જોયું હતું, જે સ્મૃતિ-પડદે અંકિત હતું, તે નિમિત્ત મળતાં જ સાક્ષાત્ થઈ જાય છે. આકૃતિ દેખાવા લાગે છે. માર્ગ, મકાન, બાગ બધું જ દેખાવા લાગે છે. આ બધાં સ્મૃતિનાં રૂપ છે. આ તમામ વાસના અને સંસ્કારનાં કાર્ય છે. એમની સાથે આપણે સારું-ખરાબ જોડી નથી શકતા. એ વાસનાનું કાર્ય નથી. સંસ્કારનું પણ આ કાર્ય નથી. પ્રશ્ન થાય છે કે આ કાર્ય કોનું છે?

સ્મૃતિ ઊભરાયા બાદ સારું અને ખરાબને જોડનારી એક ત્રીજી સત્તા છે. એ છે કર્મ. કર્મ ન વાસના છે, ન સંસ્કાર છે, ન ધારણા છે અને ન તે સ્મૃતિ છે. તે આ બધાંથી અલગ છે. ભિન્ન છે. આ અલગ એટલા માટે છે કે જ્ઞાનના ક્રમમાં કર્મ નથી બનતું. માત્ર જ્ઞાનનો જે ક્રમ છે, કોઈ જાણવાનો જે ક્રમ છે, ત્યાં કર્મની રચના નથી થતી. ત્યાં કર્મનો સંબંધ આપણા આત્મા સાથે નથી બંધાતો. આ સંબંધ ક્યારે અને કેવી રીતે બંધાય છે એ પ્રશ્નો પર આપણે વિચાર કરવાનો છે.

ભગવાન મહાવીરને પૂછવામાં આવ્યું: "હે ભગવંત! કર્મનો સંબંધ કેટલાં સ્થાનોથી હોય છે?"

મહાવીરે કહ્યું: "બે સ્થાનોથી કર્મનો સંબંધ હોય છે. એક સ્થાન છે રાગનું અને બીજું સ્થાન છે, દ્વેષનું. આ બે સ્થાનોથી આત્માની સાથે કર્મનો સંબંધ થાય છે. આ રાગ અને દ્વેષથી બંધાતો સંબંધ છે. ખાલી જ્ઞાનથી સંબંધ નથી થતો, વાસનાથી કોઈ સંબંધ નથી થતો, સંસ્કારથી કોઈ સંબંધ નથી થતો, સ્મૃતિથી કોઈ સંબંધ નથી થતો. જ્યારે તેની પશ્ચાદ્ભૂમાં રાગ નથી હોતો, દ્વેષ નથી હોતો ત્યારે કર્મનો સંબંધ બંધાતો નથી. આપણે ગમે તેટલું જાણીએ, પણ કર્મનો સંબંધ બંધાતો નથી. ચેતનાનો જેમ જેમ વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ આપણી જાણવાની ક્ષમતા પણ વધતી જાય છે, ત્યારે પણ કર્મનો કોઈ સંબંધ સ્થપાતો નથી. કર્મનો સંબંધ હોય છે રાગથી. કર્મનો સંબંધ હોય છે દ્વેષથી.

અનુભૂતિ બે પ્રકારની છે. એક છે પ્રીત્યાત્મક અનુભૂતિ. બીજી છે, અપ્રીત્યાત્મક અનુભૂતિ. પ્રીત્યાત્મક અનુભૂતિ કે સંવેદનાને રાગ કહે છે. અને અપ્રીત્યાત્મક અનુભૂતિને દ્વેષ કહે છે. પ્રીતિ અને અપ્રીતિ આ બે સિવાય ત્રીજી કોઈ સંવેદના નથી. બધી જ અનુભૂતિઓ, બધી જ સંવેદનાઓ આ બે અનુભૂતિ કે સંવેદનામાં સમાઈ જાય છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ—આ બધો આ બેનો જ વિસ્તાર છે. ભય, શોક, ઘૃણા, હાસ્ય, વાસના [કામવાસના] આ બધો આ બે અનુભૂતિઓ કે સંવેદનાઓનો જ વિસ્તાર છે, પ્રપંચ છે. પરંતુ તે સ્વતંત્ર અનુભૂતિઓ નથી. બધી જ અનુભૂતિઓ આ બેમાં સમાઈ જાય છે.

જૈન આચાર્યોએ ક્રોધ અને માનને દ્વેષાત્મક અનુભૂતિ અને માયા તથા લોભને રાગાત્મક અનુભૂતિ માની છે. રાગ અને દ્વેષ—આ સામાન્ય વર્ગીકરણ છે. જ્યારે વિભિન્ન દૃષ્ટિકોણોથી વિચાર કરવામાં આવ્યો, નયોની દૃષ્ટિથી વિચાર કરવામાં આવ્યો ત્યારે આ વર્ગીકરણનો વિસ્તાર થયો.

સંગ્રહનયની દૃષ્ટિએ બે જ વૃત્તિઓ છે. માત્ર બે જ અનુભૂતિઓ છે. એક છે, રાગાત્મક. બીજી છે, દ્વેષાત્મક. વ્યવહારનયની અને ઋજુસૂત્ર

નયની દૃષ્ટિએ વિચાર કરવામાં આવ્યો તો આ વર્ગીકરણમાં પરિવર્તન આવી ગયું. એ ફલિત થયું કે માન-અભિમાન દ્વેષાત્મક છે. કારણ અભિમાન એ બીજાના ગુણો પ્રત્યેની અસહિષ્ણુતાનું પ્રતીક છે. માણસ બીજાને સહન નથી કરી શકતો તેથી અભિમાનનો જન્મ થાય છે. આ દ્વેષ છે. આ અપ્રીત્યાત્મક સંવેદના છે. પરંતુ એક પ્રશ્ન થાય છે કે શું માન પ્રીત્યાત્મક નથી હોતું? માન પ્રીત્યાત્મક પણ હોઈ શકે છે. બીજાના પ્રત્યે હીનતાનો ભાવ છે, અસહિષ્ણુતાનો ભાવ છે. આથી જ તો માન અપ્રીત્યાત્મક છે. પરંતુ જ્યારે પોતાની ઉન્નતિની અનુભૂતિ થાય છે તે સમયે તે પ્રીત્યાત્મક બની જાય છે. ઉન્નતિ કેટલી સરસ લાગે છે! માનવીય ચેતના જ્યારે પોતાના ઉત્કર્ષનો અનુભવ કરે છે ત્યારે તે અનુભૂતિ અપ્રીત્યાત્મક નથી હોતી. ત્યારે એ હોય છે પ્રીત્યાત્મક. આથી માન પ્રીત્યાત્મક પણ છે અને અપ્રીત્યાત્મક પણ છે. બીજાની હીનતાના પ્રદર્શનમાં તે અપ્રીત્યાત્મક હોય છે અને પોતાની ઉન્નતિની અનુભૂતિમાં તે પ્રીત્યાત્મક હોય છે.

માયાને રાગાત્મક માનવામાં આવી છે. માયા-કાલમાં ચેતનાની જે અનુભૂતિ હોય છે તે પ્રિય લાગે છે કે મેં ઘણી જ સમજદારીથી કામ લીધું જેથી તે હારી ગયો, પરાસ્ત થયો. એ સમયે સુખદ અનુભવ થાય છે, પ્રીતિનો અનુભવ થાય છે. માયા પ્રીત્યાત્મક હોય છે. આ એક બાજુ થઈ.

માયા વંચનાત્મક ચેતના છે. એ બીજાને ઠગવાનું કામ કરે છે. આ પરોપઘાત છે, વિશ્વાસઘાત છે. જે પરોપઘાત હોય તે નિશ્ચિત જ અપ્રીત્યાત્મક હોય, દ્વેષાત્મક હોય. આ પ્રકારે માયાની અનુભૂતિ માત્ર પ્રીત્યાત્મક કે રાગાત્મક જ નથી, તે અપ્રીત્યાત્મક કે દ્વેષાત્મક પણ છે.

આ પ્રકારે લોભ પ્રીત્યાત્મક તો છે જ. કારણ તે એક આસક્તિ છે. કંઈક લેવાની ભાવના છે. પોતાના માટે ભેગું કરવાની ભાવના છે. ખૂબ જ પ્રિયતા છે આમાં. પરંતુ જ્યારે બીજાના સ્વને ઝડપી લેવાની ચેતના કામ કરે છે, બીજાના અધિકારો ઝૂંટવી લેવાની વૃત્તિ હોય છે, બીજાને પ્રાપ્ત થયેલા—બીજાની માલિકીના પદાર્થો છીનવી લેવાની ઇચ્છા હોય છે ત્યારે લોભ અપ્રીત્યાત્મક બની જાય છે, પરોપઘાતક બની જાય છે.

માન, માયા અને લોભ—આ ત્રણે પ્રીત્યાત્મક પણ હોય છે અને અપ્રીત્યાત્મક પણ. ક્રોધ જ એક એવો છે જે માત્ર અપ્રીત્યાત્મક જ હોય છે. તેનો સંબંધ છે દ્વેષથી, અપ્રીતિથી. પ્રીતિથી તેનો કોઈ જ સંબંધ નથી. રાગથી તેનો કોઈ જ સંબંધ નથી—આ પ્રકારે આપણી બધી અનુભૂતિઓ, આપણી તમામ સંવેદનાઓ પ્રીત્યાત્મક કે અપ્રીત્યાત્મક—આ બે ચેતનાઓમાં સમાહિત થઈ જાય છે.

આ બધી જ અનુભૂતિઓ કે સંવેદનાઓનું કારણ છે : રાગાત્મક ચેતના અને દ્રેષાત્મક ચેતના. બે જ કારણ છે. આ બંને જ કર્મપુદ્ગલો-ને આકર્ષે છે. આ બે સિવાય બીજા કોઈનામાં શક્તિ નથી કે જે કર્મ-પુદ્ગલોને પોતાની તરફ ખેંચી શકે. માત્ર આ જ અનુભૂતિઓમાં એવી શક્તિ નિહિત છે કે જે કર્મપુદ્ગલોને ખેંચે છે અને આત્મા સાથે તેનો સંબંધ જોડી દે છે.

આમ કેમ થાય છે? આત્મા માટે શું આ ઇષ્ટ છે? પ્રશ્ન ઇષ્ટ અને અનિષ્ટનો નથી. આ એક કોયડો છે. એક ચક્ર છે આ, જેનું મૂળ કાઢી નથી શકાતું. આ એક વર્તુળ છે. તેનો આરંભ અને અંત ક્યાં છે, તેનો પહેલો અને છેલ્લો છેડો ક્યાં છે તે શોધી નથી શકાતું. આ એક કોયડો છે કે આત્મામાં રાગ-દ્વેષ છે માટે કર્મ-પુદ્ગલ આવી રહ્યા છે કે પછી કર્મ છે માટે રાગ-દ્વેષ ચાલી રહ્યા છે? રાગ-દ્વેષના આધાર પર કર્મનો પ્રવેશ કે કર્મના આધાર પર રાગ-દ્વેષનું જીવવું, ચિરંજીવી રહેવું—આ એક વર્તુળ છે. રાગ-દ્વેષના ચિર-જીવનનું કારણ છે કર્મ અને કર્મના પ્રવેશનું કારણ છે રાગ-દ્વેષ. આ એક ચક્ર છે. તે સતત ફરતું રહે છે, ક્યાંય તે તૂટતું નથી. રાગ-દ્વેષથી કર્મ અને કર્મથી રાગ-દ્વેષ ચાલતા રહે છે.

આ એક વર્તુળ છે જેમાં બધી સ્થિતિઓ ઊછરતી રહે છે. આ જ વર્તુળ આપણાં બધાં આચરણોનું આધાર બને છે. આ સ્થિતિ ત્યાં સુધી ચાલુ રહે છે કે જ્યાં સુધી આપણે સંજ્ઞાતીત ચેતના સુધી નથી પહોંચતા, જ્યાં સુધી આપણી ચેતના વીતરાગ નથી બનતી. જ્યાં સુધી વીતરાગ ચેતના પ્રાપ્ત નથી થતી, સંજ્ઞાતીત ચેતના ઉપલબ્ધ નથી થતી, ત્યાં સુધી સંજ્ઞાની ચેતના, રાગ-દ્વેષની ચેતના ચાલતી રહે છે, આ ચક્ર નિરંતર ગતિશીલ રહે છે. આપણાં સઘળાંય આચરણ તેનાથી પ્રભાવિત રહે છે.

આપણે કોઈ પણ ઘટનાની કે માનવીય આચરણની મા.: પરિસ્થિતિ, હેતુ કે નિમિત્તના આધાર પર વ્યાખ્યા નહીં કરી શકીએ. માત્ર શારીરિક કે રાસાયણિક પરિવર્તનોના આધાર પર પણ વ્યાખ્યા નહીં કરી શકીએ. તેની વ્યાખ્યા કરવા માટે આપણે અતીતને જોવો પડશે. બીજા શબ્દોમાં, પરિ-ભાષામાં કહીએ તો કર્મના વિપાકની વ્યાખ્યા કરવા માટે આપણે કર્મના બીજને જોવું પડશે. આપણે જોવું પડશે કે આ વિપાક કે પરિણામનું બીજ ક્યાં છે અને શું છે? તેના વગર પૂરી વ્યાખ્યા નહીં થઈ શકે.

ક્યારેક ક્યારેક લાગે છે કે આ અચાનક થઈ ગયું. પરંતુ કશું જ અચાનક નથી થતું. તેની પાછળ એક હેતુ હોય છે, એક કારણ હોય છે. છુપાયેલું જે બીજ છે, તે તેનું કારણ છે. આપણે જ્યાં સુધી કારણને બરાબર ન ઓળખી શકીએ ત્યાં સુધી તે આચરણનું સ્પષ્ટ ચિત્ર રજૂ નથી

કરી શકતા. એક માણસ સામાન્ય જીવન જીવતાં જીવતાં અસામાન્ય આચરણ કરી બેસે છે. આપણને આશ્ચર્ય થાય છે કે અરે! આ તો ઘણો મહાન માણસ હતો! તે આવું ન કરી શકે. તેનાથી આવું કામ થઈ જ ન શકે. આપણે એક આશ્ચર્ય દ્વારા એ વ્યક્તિની સાથે તેના આચરણનો સંબંધ જોડવા નથી માગતા પણ તોડવા ચાહીએ છીએ. આ કોઈ આશ્ચર્ય નથી. તમે પચાસ વરસના જીવનને જોઈને, આંખો સામે જિવાતા વર્તમાન જીવનને જોઈને આટલું આશ્ચર્ય નહીં કરી શકો. આપણું જીવન માત્ર પચાસ વરસનું જ હોત તો સ્વાભાવિક જ આપણને આશ્ચર્ય થાત કે આવું નહોતું થવું જોઈતું. પરંતુ આ આશ્ચર્ય જ એક બિંદુ છે અને એ બિંદુ પર પહોંચીને થોડાક થોભી શકીએ છીએ અને અતીત તરફ પાછા વળવા મજબૂર બની શકીએ છીએ. ત્યારે આપણને જાણ થાય છે કે આ વ્યક્તિનું જીવન માત્ર પચાસ વર્ષનું નથી, તેની પાછળનું–ઘણાં વર્ષોનું છે. આનું તાત્પર્ય એ છે કે આ વ્યક્તિનું આચરણ પચાસ વર્ષમાં થતા જે વ્યવહાર છે, તેનું જ પ્રતિફળ નથી પરંતુ એ કોઈ બીજા તત્ત્વનું પ્રતિફળ છે કે જ્યાંથી તે ફલિત થાય છે.

અતીતનું દર્શન ઘણું વિચિત્ર હોય છે. તમે એ ન માનશો કે વર્તમાનની ક્ષણ સમાપ્ત થતાં જ બધું સમાપ્ત થઈ જાય છે. સંસારમાં બે પ્રકારના પદાર્થ છે: વિનાશી અને અવિનાશી, નશ્વર અને વિનશ્વર, નિત્ય અને અનિત્ય. આપણે માત્ર નિત્યને જ માનીને ન ચાલીએ, માત્ર અનિત્યને જ માનીને ન ચાલીએ. નિત્ય અને અનિત્ય, નશ્વર અને વિનશ્વર, શાશ્વત અને અશાશ્વત બંનેની સંગતિના આધાર પર નિર્ણય શોધીશું તો એ નિર્ણય બરાબર હશે. નહીં તો તે નિર્ણય ખોટો સાબિત થશે. આ નિત્ય અને અનિત્યની જે યુતિ છે, આ ક્ષણિક અને અક્ષણિકની જે યુતિ છે, એ યુતિના આધારે નિષ્કર્ષ કાઢીએ તો નિષ્કર્ષ એ નીકળશે કે જેનું અસ્તિત્વ નથી તે કશું જ નાશ નથી પામતું. વિજ્ઞાનની ભાષામાં કહેવાય છે કે ઊર્જા ક્યારેય નષ્ટ નથી થતી. પદાર્થનો પણ ક્યારેય નાશ નથી થતો. જે જેટલો છે, તે એટલો જ હતો અને તે તેટલો જ રહેશે. ભગવાન મહાવીરે આ જ કહ્યું કે દ્રવ્યનો ક્યારેય નાશ નથી થતો. પર્યાય બદલતા રહે છે. દ્રવ્ય પરિવર્તનશીલ છે. તેમાં રૂપાંતર થતું રહે છે. સત્તા ક્યારેય નષ્ટ નથી થતી. જેનું અસ્તિત્વ સ્થાપિત છે, તેનો ક્યારેય નાશ નથી થતો. પર્યાય પણ દીર્ઘકાલીન હોય છે. તે પણ તરત નાશ નથી પામતા.

આપણા શરીરમાંથી તદાકાર પ્રતિકૃતિઓ નીકળે છે. દરેક પ્રાણીના શરીરમાંથી જ નહીં પરંતુ દરેક પદાર્થમાંથી તેના આકારની પ્રતિકૃતિઓ નીકળે છે અને તે આકાશમાં ફેલાઈ જાય છે. આપણા ચિંતનની પ્રતિકૃતિઓ નીકળે છે. તેનાં ચિત્ર નીકળે છે અને તે બધાં આકાશમાં ફેલાઈ જાય છે.

આપણે બોલીએ છીએ. ભાષાના પુદ્ગલો આકાશમાં ફેલાઈ જાય છે અને તે હજારો વર્ષ સુધી એ રૂપમાં રહે છે. આ જ તો આધાર બને છે અતીતની યાત્રાનો. આ જ આધાર બને છે ચોથા આયામનો.

આજ આપણે આપણી ચેતનાને વિકસિત કરીએ, આપણા અવધિજ્ઞાન અને મન:પર્યવજ્ઞાનનો વિકાસ કરીએ, કે જેથી હજારો વર્ષ પહેલાંની શરીરની આકૃતિઓને જોઈ શકીએ. તેને સાક્ષાત્ કરી શકીએ. હજારો-લાખો વર્ષ પહેલાંની જે ચિંતનની પ્રતિકૃતિઓ છે તેને જોઈને આપણે એ વિચારોને – એ ચિંતનને જાણી શકીએ. હજારો-લાખો વર્ષ પહેલાં બોલાયેલી ભાષાની જે વર્ગણાઓ છે, ભાષાના જે પુદ્ગલ છે, એ પુદ્ગલોને આપણે સાંભળી શકીએ. આપણે જોઈ શકીએ. સાંભળી શકીએ અને વાંચી શકીએ કે આ ભાષાની પ્રતિકૃતિઓ છે, આ મનની પ્રતિકૃતિઓ છે અને આ શરીરની પ્રતિકૃતિઓ છે. ચેતનાના વિકાસ દ્વારા આ સંભવિત છે. એવી પણ સંભાવના છે કે કોઈ વૈજ્ઞાનિક સૂક્ષ્મતમ યંત્રોની શોધ કરીને તેના માધ્યમથી આ શક્ય બનાવી શકે.

વૈજ્ઞાનિક વિશ્વમાં આ પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે કે રામ, કૃષ્ણ, મહાવીર, બુદ્ધ આદિ આદિ મહાપુરુષોની વાણીના પુદ્ગલોને પકડીને આપણે તેને હાજરાહજૂર સાંભળીએ. પ્રયત્ન – પ્રયોગ ચાલુ છે, તે ક્યારે સફળ થશે તે કહી શકાતું નથી. પરંતુ એમ બનવું શક્ય છે. આ અશક્ય નથી. શક્ય છે, કારણ આધાર નિશ્ચિત છે. જ્યારે ભાષા મોજૂદ છે તો પ્રશ્ન ભાષાનો નથી રહેતો, પ્રશ્ન તેને પકડવાનો રહે છે. જો તેને પકડવાનું બરાબર માધ્યમ આપણને મળી જાય તો આપણે શબ્દોને સાંભળી શકીએ છીએ. આકૃતિઓને આંખો સમક્ષ જોઈ શકીએ છીએ. અલબત્ત આત્માને જોઈ નથી શકતા પરંતુ એ મહાપુરુષોના શરીરની આકૃતિઓને જોઈ શકીએ છીએ. તેઓએ જે વિચાર્યું હતું, જે કહ્યું હતું, તેને જાણી શકીએ છીએ, વાંચી શકીએ છીએ.

આ પ્રમાણે કર્મના પરમાણુ કે જે આત્માની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરે છે અને વિપાક પછી પાછા ચાલ્યા જાય છે તે પણ આકાશમાં ભરેલા છે. તેના આધાર પર પણ આ નિર્ણય કરી શકાય છે કે આ માણસનો આ વિપાક છે તો તેણે અતીતમાં–ભૂતકાળમાં શું કર્યું હતું અને કઈ રીતે કેટલી માત્રામાં રાગ-દ્વેષ કરીને આ પુદ્ગલો દ્વારા આત્મા સાથે સંબંધ બાંધ્યો હતો. તેનો કયા પ્રકારનો વિપાક થયો તે પણ જાણી શકાય છે.

આપણે સાંભળ્યું છે, વાંચ્યું છે કે એક માણસ અતીન્દ્રિયજ્ઞાની ઋષિ-મુનિ પાસે જાય છે, તીર્થંકર પાસે જાય છે, કેવળજ્ઞાની પાસે જાય છે અને પૂછે છે : "ભગવંત ! હમણાં હું આ વિપાક ભોગવી રહ્યો છું, તો મેં એવું શું કર્યું હતું કે જેથી આ વિપાક મારે ભોગવવા પડે છે, તે આપ મને

બતાવો." ત્યારે એ અતીન્દ્રિયજ્ઞાની કહે છે: "તમે અમુક ભવમાં અમુક કર્મ કર્યું હતું, તેનું આ ફળ છે. તેનો આ વિપાક છે."

ભગવાન મહાવીરની પાસે જઈને શ્રેણિક રાજાના પુત્ર મેઘકુમારે દીક્ષા લીધી. તે મુનિ બની ગયો. પહેલે જ દિવસે તે સાધુજીવનથી અકળાઈ ગયો. ભગવાન પાસે જઈને કહ્યું : "હે ભગવંત! આ સાધુપણું મારાથી નહીં સંભાળાય. હું તો ઘેર જઉં છું." ભગવાને કહ્યું : "મેઘકુમાર! ઘણા આશ્ચર્યની વાત છે આ તો. આજે તું માણસ છે. રાજાનો પુત્ર છે. મારો શિષ્ય છે. તું સાધુ થયો છે. છતાં પણ તું થોડાક કષ્ટથી અકળાઈ ગયો. પણ તને યાદ છે કે હાથીના ભવમાં તેં કેટલાં ભયંકર કષ્ટ સહન કર્યાં હતાં? ભૂલી ગયો તું એ બધું?" કોણ ભૂલ્યું હતું? કોઈ જ ભૂલ્યું ન હતું. બસ, જે દટાયેલું હતું તેની યાદ આપવાની જરૂર હતી. મેઘકુમારને પૂર્વજન્મની યાદ આવી ગઈ. હાથીના ભવમાં સહન કરેલાં બધાં કષ્ટ ચિત્રવત્ પ્રત્યક્ષ થઈ ગયાં. હવે બધું બરાબર થઈ ગયું.

આપણે અતીતથી અલગ બનીને માત્ર વર્તમાનની વ્યાખ્યા નહીં કરી શકીએ. પ્રવૃત્તિ અને પરિણામ — આ બંનેને તોડી નહીં શકાય, કાપી નહીં શકાય. જે પરિણામ આજે દૃશ્ય છે, તેની પાછળ એક પ્રવૃત્તિ છે. પરિણામ અને પ્રવૃત્તિ, પ્રવૃત્તિ અને પરિણામ. આજની પ્રવૃત્તિ અતીતનું પરિણામ, આજનું પરિણામ અતીતની પ્રવૃત્તિ. વર્તમાન ક્ષણની જે પ્રવૃત્તિ છે તેની પાછળ અતીતનો સંબંધ જોડાયેલો છે, આથી તે પરિણામ પણ છે અને ભાવી પરિણામનું તે કારણ – હેતુ પણ છે, આથી તે પ્રવૃત્તિ પણ છે. તે પરિણામ પણ છે અને પ્રવૃત્તિ પણ છે. તે કાર્ય પણ છે અને કારણ પણ છે. અતીતનું કારણ તેની પાછળ છે આથી તે કાર્ય છે અને ભવિષ્યના કાર્યનો તે હેતુ છે. તેથી તે કારણ પણ છે.

આપણે વર્તમાન, અતીત અને ભવિષ્ય — આ ત્રણેયની સંઘટનામાં જીવી શકીએ છીએ અને સત્યને પકડી શકીએ છીએ. માત્ર વર્તમાન દ્વારા સત્ય નથી પકડાતું.

સાધનાનું એક સૂત્ર છે, વર્તમાનમાં રહો. વહેતી પળમાં રહો. વર્તમાનમાં રહેવાનું શીખો. સાધનાની દૃષ્ટિએ આ ઘણી જ સુંદર વાત છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ વર્તમાનમાં રહેવું એટલે ભાવક્રિયા કરવી, જે સમયે જે કામ કરતા હોઈએ, તેમાં રહેવું. ત્યારે ન અતીતમાં જવું, ન સ્મૃતિમાં જવું, ન ભવિષ્યમાં જવું, કલ્પનામાં જવું. કલ્પનાની પાંખે ઊડવાનું પણ નથી અને સ્મૃતિના સાગરમાં ડૂબકી પણ મારવાની નથી. પણ વર્તમાનના બિંદુ પર ઊભા રહેવાનું છે, સ્થિર થવાનું છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ વર્તમાનમાં રહેવું તે ઘણી સારી વાત છે. આપણે અતીતની પાંખોને કાપી નાખીએ. ભવિષ્યની પાંખોને

પણ કાપી નાખીએ. બંને પાંખોને કાપી નાખીએ અને માત્ર વર્તમાનમાં જ રહીએ.

પરંતુ જ્યાં કાર્ય-કારણની મીમાંસા છે, જ્યાં સત્યને ઉદ્‌ઘાટિત કરવાનો પ્રશ્ન છે ત્યાં માત્ર વર્તમાનથી કામ નથી ચાલતું. ત્યાં અતીતનું પણ એટલું જ મહત્ત્વ છે, જેટલું વર્તમાનનું છે. ત્યાં ભવિષ્ય પણ એટલું જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, જેટલો વર્તમાન મહત્ત્વપૂર્ણ છે. કાલ[સમય]ની અખંડતાને લઈને જ આપણે કાર્ય, કારણ, પ્રવૃત્તિ અને પરિણામ જાણી શકીએ છીએ. કાલની અખંડતા દ્વારા જ આપણે તેને બરાબર સમજી શકીએ છીએ. પકડી શકીએ છીએ.

કર્મનો સંબંધ અતીત સાથે એટલા માટે છે કે તે લાંબા સમય સુધી આત્માની સાથે જોડાયેલો રહે છે. તે સંબંધ બાંધે છે અને સંબંધ બાંધ્યા બાદ લાંબા સમય સુધી સંલગ્ન રહે છે. કર્મનો સંબંધ વર્તમાન સાથે એટલા માટે છે કે તે લાંબા સમય સુધી સાથે રહ્યા બાદ એક દિવસ વિખૂટું પડી જાય છે. તે હરહંમેશ સાથે નથી રહેતું. જે આગંતુક હોય છે, તે સદા સાથે નથી રહેતું. હંમેશા સાથે તે રહે છે કે જે સ્થાયી છે. સ્થાયી તે રહી શકે છે જે સહજ હોય છે. જે આવ્યો છે, આગંતુક છે તે સહજ નથી હોતું. કર્મ સહજ નથી, તે સ્વભાવ નથી. સહજ છે ચેતના, સહજ છે આનંદ, સહજ છે શક્તિ. આત્માનો જે સ્વાભાવિક ગુણ છે તે છે ચૈતન્ય.

કર્મ આવેલું છે, સહજ નથી. એક દિવસ એ આવે છે, સંબંધ બાંધે છે અને જ્યાં સુધી પોતાનો પૂરો પ્રભાવ ન પાડે ત્યાં સુધી તે સંબંધ બનાવી રાખે છે. જે દિવસે તેણે પોતાનો પ્રભાવ પાડયો, તે દિવસે તેની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને તે ચાલ્યું જાય છે, ખરી પડે છે. ખરવાની ક્ષણ વર્તમાનની ક્ષણ છે અને આગમનની ક્ષણ અતીતની ક્ષણ છે. આ બંને ક્ષણોની આપણે બરાબર વ્યાખ્યા કરીએ તો કર્મનો સંપૂર્ણ સિદ્ધાંત આપણને સમજાશે. આ બંનેની લંબાઈમાં આપણે કર્મની યાત્રા કરવાની છે.

# ૧૦

# કર્મની રાસાયણિક પ્રક્રિયા (૧)

- અમૂર્ત આત્માની સાથે મૂર્ત કર્મનો સંબંધ કેવી રીતે?
- બે પ્રકારનાં ચિત્ત: ભાવચિત્ત અને પૌદ્‌ગલિક ચિત્ત.
  ભાવચિત્તનું સંવાદી છે: પૌદ્‌ગલિક ચિત્ત અને
  પૌદ્‌ગલિક ચિત્તનું સંવાદી છે: સ્થૂળ શરીર.
- ભાવકર્મ: જૈવિક રાસાયણિક પ્રક્રિયા.
- દ્રવ્યકર્મ: સૂક્ષ્મ શરીરની રાસાયણિક પ્રક્રિયા.
- બંધ શું છે?
  ભાવકર્મ દ્વારા પુદ્‌ગલોનું વ્યક્તિના પ્રભાવક્ષેત્રમાં આવવું.

•

આત્મા અમૂર્ત છે અને કર્મ મૂર્ત. અમૂર્ત આત્માની સાથે મૂર્ત કર્મનો સંબંધ કેવી રીતે બંધાય? સહજ જ આ પ્રશ્ન થાય તેમ છે. પરંતુ અમૂર્ત અને મૂર્તમાં એવો વિરોધ નથી કે અમૂર્તનો મૂર્ત સાથે અને મૂર્તનો અમૂર્ત સાથે સંબંધ ન હોય. બંને વચ્ચે સંબંધ હોઈ શકે છે. આકાશ અમૂર્ત છે. પરંતુ આકાશનો સાથ-સહયોગ દરેક પદાર્થને મળે છે. પદાર્થોના આધારે આકાશનું વિભાજન થાય છે. તર્કશાસ્ત્રનું એક પ્રસિદ્ધ વાક્ય છે, ઘટાકાશ, પટાકાશ. આકાશ અસીમ છે. છતાં પણ એક છે ઘડાનું આકાશ, એક છે કપડાનું આકાશ. એક છે મકાનનું આકાશ. ન માલૂમ પદાર્થોના આધાર પર આકાશની કેટકેટલી સીમાઓ બની જાય છે. આકાશની અગાધતા, આકાશનો આધાર દરેક પદાર્થને મળે છે. બધા જ પદાર્થો આકાશથી ઉપકૃત

છે. આકાશ જો ન હોત, શૂન્ય જો ન હોત તો રહેવા માટે ક્યાંય સ્થાન ન હોત.

અમૂર્તનો મૂર્ત પર ઉપકાર છે અને મૂર્ત દ્વારા અમૂર્તનું પરિણમન પણ થાય છે. આથી આ વાત માન્ય નથી થતી કે અમૂર્તનો મૂર્ત સાથે કોઈ સંબંધ સ્થાપિત નથી થતો. અચેતન અને ચેતનમાં પણ સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. ચેતનનો અચેતન પર કંઈક ઉપકાર છે તો અચેતનનો ચેતન પર પણ કંઈક ઉપકારક છે. બંને એકબીજાથી ઉપકૃત હોય છે. ઉપકારની વાતને તમે કદાચ સ્વીકારી લો, તે સંભવ છે. પણ પ્રશ્ન છે, એકાત્મકતાનો.

આ એકાત્મકતા કેવી રીતે સ્થપાય છે? આત્મા અને કર્મમાં, ચેતના અને પુદ્‌ગલમાં એકાત્મકતા કેવી રીતે સ્થપાય છે? તે બંને એક કેવી રીતે બને છે? બે વિરોધી દ્રવ્યોમાં ક્યારેય ઐક્ય નથી હોતું. એકાત્મકતા નથી હોતી. હા, સંબંધ હોય છે. તાદાત્મ્ય નથી હોતું, સંબંધ હોય છે. કર્મના પુદ્‌ગલ ક્યારેય ચેતન નથી બની શકતા અને ચેતન ક્યારેય કર્મ-પુદ્‌ગલ નથી બની શકતું. આ બંને વચ્ચે એકાત્મક-ભાવ નથી હોતો. પુદ્‌ગલ પુદ્‌ગલ જ રહેશે, કર્મ કર્મ જ રહેશે. ચેતના ચેતના જ રહેશે. કર્મ-પુદ્‌ગલો દ્વારા ચેતનાના – આત્માના સ્વરૂપમાં કોઈ પરિવર્તન નથી થતું. અને ચેતના દ્વારા કર્મના પુદ્‌ગલોના સ્વરૂપમાં પણ કોઈ ફેરફાર નથી થતો. બંનેનો સંયોગ થઈ શકે છે. બંનેનો સંબંધ હોઈ શકે છે. સંયોગકૃત કે સંબંધકૃત પરિવર્તન બંનેમાં થશે. ચેતના કર્મ-પુદ્‌ગલોની નિમિત્ત બનશે. અને કર્મ-પુદ્‌ગલ ચેતનાના નિમિત્ત બનશે.

પરિવર્તન સ્વભાવગત હોય છે. કર્તૃત્વ ઉપાદાનગત હોય છે. ચેતનાનું પોતાનું ઉપાદાન છે અને કર્મ-પુદ્‌ગલોનું પોતાનું ઉપાદાન છે. ઉપાદાનમાં કોઈ પરિવર્તન લાવી નથી શકતું. ચેતનાના ઉપાદાનમાં કર્મ પરિવર્તન નથી કરી શકતું અને કર્મના ઉપાદાનમાં, પૌદ્‌ગલિક તત્ત્વના ઉપાદાનમાં ચેતના કંઈ પરિવર્તન કરી નથી શકતી. ઉપાદાન પોતપોતાનું રહેશે. માત્ર નિમિત્તોમાં પરિવર્તન થશે. ચેતનાનાં જે ઉપાદાન છે, તેમાં કશુંક બદલવામાં કર્મ નિમિત્ત બની શકે છે. અને કર્મ-પુદ્‌ગલોનાં જે ઉપાદાન છે તેમાં કશુંક પરિવર્તન કરવામાં ચેતના નિમિત્ત બની શકે છે.

આત્માનાં ઉપાદાન છે: જ્ઞાન, દર્શન, આનંદ અને શક્તિ. આત્માનું મૌલિક સ્વરૂપ છે: જ્ઞાન, દર્શન, આનંદ અને શક્તિ. આત્માનાં આ જ મૌલિક ઉપાદાન છે. તે કદી બદલાતાં નથી. કેટલાય કર્મપરમાણુ ચેતના પર લાગી જાય, તોય તે તેમાં ફેરફાર નથી કરી શકતા. તેના અસ્તિત્વમાં કોઈ જ પરિવર્તન નથી કરી શકતા.

પુદ્‌ગલનાં ચાર ઉપાદાન છે: વર્ણ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શ. આત્માનાં કેટલાંય નિમિત્ત મળે તોપણ પુદ્‌ગલનો વર્ણ કદી નથી જતો, તેની ગંધ ઊડી જતી નથી, તેનો રસ ખલાસ નથી થતો, તેનો સ્પર્શ નાશ પામતો નથી. આત્મા તેમાં કશું જ પરિવર્તન કરી નથી શકતો. આત્માના નિમિત્તથી આ ઉપાદાનોમાં તસુ પણ ફરક પડતો નથી.

તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે આત્મા અને કર્મ વચ્ચે શું સંબંધ છે? એક-બીજા પર બંનેનો શું ઉપકાર છે? એકમેક પર શું પ્રભાવ છે? આ સત્તા-ગત કંઈ પણ નથી, ઉપાદાનગત પણ કંઈ નથી. નિમિત્તની મર્યાદામાં જેટલું થઈ શકે તેટલું જ થશે. તેની પણ એક સીમા છે. સંસારમાં અસીમ કશું નથી. દરેક શક્તિની એક સીમા હોય છે. આપણે તેને અનંત પણ કહી શકીએ છીએ. પોતાની સીમામાં આકાશ અનંત છે. પરંતુ જ્યાં આત્માનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં આકાશ નથી. જ્યાં ધર્માસ્તિકાયનું, અધર્માસ્તિકાયનું, અને પુદ્‌ગલાસ્તિકાયનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં આકાશનું અસ્તિત્વ નથી. આકાશ પોતાના ક્ષેત્રમાં છે. તે પોતાના અસ્તિત્વમાં છે. પરંતુ જ્યાં બીજાં દ્રવ્યોનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં આકાશ નથી. આ અસ્તિત્વની પણ એક સીમા છે. પદાર્થની અસ્તિત્વગત એક સીમા હોય છે. અસ્તિત્વગત સીમામાં બધું હોય છે. અસ્તિત્વ કશું જ બદલતું નથી. માત્ર પરિધમાં બધું પરિવર્તન થાય છે. પરિવર્તન પરિધગત હોય છે. પરિધ બદલાતું રહે છે, કેન્દ્ર નથી બદલાતું. કર્મનું નિમિત્ત મળે છે તો અમૂર્ત મૂર્ત રૂપમાં વ્યવહૃત થવા લાગે છે. કર્મનું નિમિત્ત મળે છે તો ચેતન અચેતનના રૂપમાં વ્યવહૃત થવા લાગે છે. આથી આત્માને પુદ્‌ગલ પણ કહેવાય છે, મૂર્ત પણ કહેવાય છે.

આત્મા અમૂર્ત છે, ચેતનામય છે, અખંડ ચેતનાવાન છે. આ આપણી ભવિષ્યની ધારણા છે. આ એ ધારણા છે કે જે દિવસે બધાં કર્મોનો વિયોગ થશે, કર્મ પરમાણુઓ સાથેનો જે સંબંધ સ્થપાયો છે તે તમામ તૂટી જશે, ભાવકર્મ (આસ્રવ) ખતમ થઈ જશે અને સાથોસાથ દ્રવ્યકર્મ (કર્મ-પુદ્‌ગલ) પણ નાશ પામશે ત્યારે એ સ્થિતિમાં આત્મા અખંડ જ્યોતિર્મય, અખંડ ચૈતન્યમય અને પૂર્ણ સૂર્યના રૂપમાં પ્રકટ થશે. ત્યાં કોઈ આવરણ નથી હોતું, અચેતનનો કોઈ સંબંધ નથી હોતો, માત્ર ચેતના અને ચેતના જ હોય છે, એ દિવસે આત્મા અમૂર્ત હશે. પૂર્ણ અમૂર્ત કે જ્યાં કોઈ પણ મૂર્તનો અંશમાત્ર પણ નથી. મૂર્ત જ તો અમૂર્તને મૂર્ત બનાવે છે. જે દિવસે એ મૂર્ત સર્વથા તૂટી જશે, દર થઈ જશે ત્યારે શેષ રહેશે અમૂર્ત, માત્ર અમૂર્ત. ત્યારે ન કોઈ આકાર હશે, ન કોઈ પ્રકાર હશે, ન કોઈ મૂર્ત હશે, કશું જ નહીં હોય. હશે માત્ર અમૂર્ત જ અમૂર્ત.

જે સ્થિતિમાં સંસારી આત્માઓ છે, તે અમૂર્ત નથી. તે બધા સંસારમાં ક્યારથી છે, તે આપણે નથી જાણતા, તેની આપણને કશી જ ખબર નથી.

આ સ્થિતિમાં શુદ્ધ નયની દૃષ્ટિએ આપણે એમ નહીં કહી શકીએ કે આત્મા અમૂર્ત છે. અને આપણે એમ પણ નહીં કહી શકીએ કે આત્મા અખંડ ચૈતન્યવાન છે. તે બંનેનું મિશ્રરૂપ છે. અમૂર્ત છે તો સાથે મૂર્ત પણ સંલગ્ન છે. તે ચેતનાવાન છે તો સાથે તેના ઉપર અચેતન દ્રવ્યનું આવરણ પણ છે. આથી ચેતનાની પૂર્ણ સત્તા નથી. ત્યાં અચેતનનું પણ થોડુંક અસ્તિત્વ છે.

આત્માની સાથે ભાવકર્મનો સહયોગ છે. ભાવકર્મ એટલે કર્મનું ચિત્ત. એક છે ભાવકર્મ અને બીજું છે દ્રવ્યકર્મ, આ દ્રવ્યકર્મ અર્થાત્ ભાવકર્મનો એક શારીરિક આકાર કે જે ભાવકર્મનું સંવાદી કાર્ય કરે છે તેને આપણે દ્રવ્યકર્મ કે પૌદ્ગલિક કર્મ કહી શકીએ છીએ. ભાવકર્મ કે દ્રવ્યકર્મ, ભાવ-ચિત્ત કે પૌદ્ગલિક ચિત્ત તેમાં પૂરી સંવાદિતા છે, વિસંવાદિતા નથી. દ્રવ્યકર્મ ભાવકર્મનું પ્રતિબિંબ છે. ચિત્તનું જેવું નિર્માણ થાય છે તેવું જ પુદ્ગલનું નિર્માણ થાય છે.

ચેતના – આત્મા પર કર્મનું એવું ઘટ્ટ આવરણ છે કે તેનાથી જ્ઞાનની શક્તિ ઢંકાઈ ગઈ. એટલી ઢંકાઈ ગઈ કે એ આવરણથી માત્ર જીવનો એક અંશ બચ્યો, જેથી જીવનું અસ્તિત્વ સુરક્ષિત રહી શકે. જેવો કર્મનો આકાર બન્યો તેવું જ બરાબર સંવાદી સ્થૂળ શરીર બન્યું અને તે એક ઈન્દ્રિય-વાળો જીવ બન્યો. એકેન્દ્રિય જીવનો અર્થ શું છે? એ જ કે ચેતનાનો ઓછામાં ઓછો – અલ્પતમ વિકાસ.

પ્રશ્ન થાય કે એકેન્દ્રિય જીવમાં જ ચેતનાનો અલ્પતમ વિકાસ શાથી? કોઈ વૈજ્ઞાનિક માનશે કે જીવનાં જે પ્રકારનાં ગુણસૂત્ર હતાં તે પ્રકારના જીવની સંરચના થઈ. વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા તો અહીં સુધી જ પહોંચી છે. પરંતુ કર્મશાસ્ત્રની વ્યાખ્યા તો ઘણે ઊંડે ઊતરી છે. તેના મતાનુસાર જેનામાં રાગ-દ્વેષ ઘણા પ્રબળ બન્યા તેની ચેતનાનું તેવું નિર્માણ થયું. તેનું ચિત્ત કે ભાવ-કર્મનું નિર્માણ તેવું થયું. એ રાગ-દ્વેષની પ્રબળતાએ એવા ચિત્તનું નિર્માણ કર્યું કે ચેતના ગાઢ નિદ્રામાં, ઘસઘસાટ ઊંઘમાં ચાલી ગઈ. આ નિદ્રા–ઊંઘનું પારિભાષિક નામ છે: સ્ત્યાનર્દ્ધિ નિદ્રા. એવી ઊંઘ કે જેમાં ચેતના સ્ત્યાન થઈ જાય છે, જામી જાય છે, ગાઢ બની જાય છે, ઘસઘસાટ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં ચેતના એટલી જામી ગઈ, પ્રગાઢ નિદ્રામાં ચાલી ગઈ કે ચેતનાનો માત્ર એક નાનકડો અંશ અનાવૃત બચ્યો. અને તે પણ એટલા માટે કે જીવનું અસ્તિત્વ ક્યારેય મટતું નથી. આ અંશ પણ જો આવૃત થઈ જાય, જામી જાય તો સંભવ છે જીવ અજીવ બની જાય. જીવ અને અજીવ વચ્ચેની ભેદરેખા પણ તો આ છે. તે પણ ભૂંસાઈ જાય. આ ક્યારેય ન બના શકે. આથી ચેતનાનો થોડોક પ્રકાશ બચે છે. આ પ્રકાશ પેલા ભાવચિત્તમાં બચ્યો. પુદ્ગલો એ ભાવચિત્તને પ્રભાવિત કરે તો સૂક્ષ્મ શરીર પણ એવું

બની જાય, પૌદ્ગલિક ચિત્ત પણ એવું બની જાય, કર્મચિત્ત પણ એવું બની જાય. તેણે ચેતનાના અણુ અણુ પર કે જે જ્ઞાનના સ્રોત હતા તેના પર આવરણ નાખી દીધું. બધાં આવરણ નાખી દેવાથી ભાવકર્મનું સંવાદી દ્રવ્યકર્મ (પૌદ્ગલિક કર્મ) અને પૌદ્ગલિક કર્મનું (સૂક્ષ્મ શરીરનું કે કર્મ શરીરનું) સંવાદી બન્યું સ્થૂળ શરીર. તેમાં એકમાત્ર સ્પર્શન ઇન્દ્રિયનો જ પ્રકાશ રહ્યો. એક સ્પર્શન ઇન્દ્રિયનું સ્થાન મળ્યું. બાકીની બધી ઇન્દ્રિયો સમાપ્ત.

તમે એ ન માનશો કે જેને આપણે એકેન્દ્રિય કહીએ છીએ, તે એક જ ઇન્દ્રિયવાળો હોય છે. તેનામાં બીજી ઇન્દ્રિયોનો બોધ પણ હોય છે. પરંતુ એ ઇન્દ્રિયોનો આકાર નથી બનતો. આકાર એટલા માટે નથી બનતો કે એ સૂક્ષ્મ શરીરમાં ઇન્દ્રિયોના પૂરા વિકાસની ક્ષમતા નથી હોતી. સૂક્ષ્મ શરીરમાં જ્યારે ઇન્દ્રિયવિકાસની પૂરી ક્ષમતા નથી હોતી, પૂરો વિકાસ નથી થતો ત્યારે સ્થૂળ શરીર તેનું સંવાદી નથી બનતું, તેમાં તેના આકાર નથી બનતા. આકાર વિના ઇન્દ્રિય-બોધ પણ સ્પષ્ટ થતો નથી. એકેન્દ્રિય જીવમાં પણ પાંચે ઇન્દ્રિયોનો અસ્પષ્ટ બોધ હોય છે. તેને સુસ્પષ્ટ બોધ એટલા માટે નથી હોતો કે તે ઇન્દ્રિયોનાં સ્થાન વિકસિત નથી હોતાં. શરીરમાં ઇન્દ્રિયોનાં જે સ્થાન છે, જે કોષો છે, તે સક્રિય નથી હોતા, વિકસિત નથી હોતા. આથી સ્પષ્ટ જ્ઞાન – બોધનો અભાવ રહે છે.

આ એક શૃંખલા છે : ભાવચિત્તનું સંવાદી હોય છે, પૌદ્ગલિક ચિત્ત અને પૌદ્ગલિક ચિત્તનું સંવાદી હોય છે, સ્થૂળ શરીર. સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને ભાવ શરીર (કર્મ શરીર) – આ ત્રણમાં પરસ્પર સંવાદિતા છે. એક જેવું હોય છે, તેવું બીજું હોય છે. અને બીજું જેવું હોય છે, તેવું ત્રીજું પણ હોય છે. આપણે આ સત્યને ન ભૂલીએ કે સૂક્ષ્મ જગતમાં જે પ્રકારના આપણા ચિત્તનું નિર્માણ થાય છે, જે પ્રકારનું ભાવકર્મ હોય છે, તેવું જ પૌદ્ગલિક કર્મ હોય છે.

આત્મા ક્યારેય પુદ્ગલને આકર્ષતો નથી. કારણ આત્મા પાસે પુદ્-ગલને આકર્ષવાની કોઈ શક્તિ નથી. પરંતુ તેની પાસે એક માધ્યમ છે કે જેના દ્વારા તે પુદ્ગલને આકર્ષે છે. આ માધ્યમ છે, ભાવકર્મ કે આસ્રવ. ભાવકર્મ કે આસ્રવ પાંચ છે : મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ, કષાય અને યોગ. પુદ્ગલોને ખેંચનારી આ પાંચ શક્તિ છે. એ આપણાં પાંચ ચિત્ત છે. એક ચિત્ત છે મિથ્યાત્વનું, એક ચિત્ત છે અવિરતિનું, એક ચિત્ત છે પ્રમાદનું, એક ચિત્ત છે કષાયનું, એક ચિત્ત છે યોગનું. આ પાંચ ચિત્તોનું નિર્માણ થાય છે અને સમય સમય પર આ ચિત્ત મંદ-તીવ્ર બનતાં રહે છે. જે પ્રકારનાં આ ચિત્ત હોય છે, તે પ્રકારનાં દ્રવ્યચિત્તો, પૌદ્ગલિક ચિત્તોનું નિર્માણ થતું રહે છે અને સંબંધની સંરચના થતી જાય છે.

આસ્રવો વિના કર્મોનું આકર્ષણ થઈ નથી શકતું અને ન તો તેના વિના કર્મોનું એક વિશેષ સંરચનાત્મક રૂપ બની શકે છે. આપણે પુદ્‌ગલોને આકર્ષિત કરીએ છીએ અને તેને એક વિશેષ પ્રકારનું રૂપ આપીએ છીએ, ઢાંચામાં ઢાળીએ છીએ. આ બંને કામ ભાવચિત્ત વગર કે ભાવકર્મ વગર નથી થતાં. આથી આપણે કર્મ અંગે બહુ ચિંતા નથી કરતા. પરંતુ ભાવચિત્ત અંગે ઝાઝી ચિંતા કરીએ છીએ, ભાવચિત્ત પર વધુ ધ્યાન આપીએ છીએ.

રાગ-દ્વેષની પ્રત્યેક પળ કર્મ-આકર્ષણની કે કર્મ-બંધની પળ છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ આપણે જ્યારે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે કર્મનું ઘણું આકર્ષણ થાય છે કે થઈ રહ્યું છે તે વાતથી ચિંતાતુર ન બનીએ. પરંતુ રાગ-દ્વેષની જે ક્ષણ કર્મને આકૃષ્ટ કરે છે તેના પ્રત્યે જાગ્રત થઈએ. પ્રશ્ન થાય છે કે કોના પ્રત્યે જાગ્રત રહીએ? કોના પ્રત્યે અપ્રમત્ત રહીએ? એ ક્ષણ પ્રત્યે જાગ્રત રહીએ કે જે ક્ષણે રાગ-દ્વેષ ઉત્પન્ન થાય છે. રાગ-દ્વેષની ક્ષણ હિંસાની ક્ષણ છે. રાગ-દ્વેષની ક્ષણ જ અસત્યની ક્ષણ છે. રાગ-દ્વેષની ક્ષણ જ ચોરીની ક્ષણ છે. રાગ-દ્વેષની ક્ષણ જ મૈથુનની ક્ષણ છે. રાગ-દ્વેષની ક્ષણ જ પરિગ્રહની ક્ષણ છે. જેટલા પણ દોષ છે તે બધાની ક્ષણ છે, રાગ-દ્વેષની ક્ષણ. રાગ-દ્વેષની ક્ષણ જ તમામ કર્મ-વર્ગણાઓના આકર્ષણની ક્ષણ છે. આથી સાધનાના ક્ષેત્રમાં જાગૃતિનો અર્થ છે: રાગ-દ્વેષની એ ક્ષણ પ્રત્યે જાગ્રત રહેવું કે જે ક્ષણ કર્મોને આકર્ષિત કરે છે અને અનેક આચરણોના માધ્યમથી કરે છે. એ ક્ષણ પ્રત્યે આપણે જાગ્રત રહીએ, સાવધ રહીએ, તટસ્થ રહીએ, સામાયિક કરીએ, સમભાવમાં રહીએ.

જાગૃતિનો અર્થ એટલો જ નથી કે આપણે ઊંઘ ન લઈએ. ઊંઘવું નહીં એટલો જ અર્થ જાગૃતિનો હોય તો એક મજૂર આઠ-દસ કલાક કઠોર પરિશ્રમ કરે છે. તે પૂર્ણ જાગ્રત છે. તે કયાં ઊંઘે છે? એ બિચારાને ઊંઘ લેવાનો સમય જ કયાં મળે છે? તે પૂરો જાગ્રત છે અને પૂરી જાગૃતિથી તે પોતાના કામમાં લાગેલો હોય છે. પરંતુ સાધનાની દૃષ્ટિથી જાગ્રત રહેવાનો અર્થ છે, કોઈ પણ પળમાં રાગ-દ્વેષને ઉત્પન્ન ન થવા દેવા.

રાગ-દ્વેષની અક્ષણ જ તટસ્થતાની ક્ષણ છે. રાગ અને દ્વેષની અક્ષણ જ ધ્યાનની ક્ષણ છે. તેના સિવાય બીજું કોઈ ધ્યાન નથી. આપણે પ્રાણાયામ કરીએ કે પ્રેક્ષા કરીએ, શરીરને જોઈએ કે પદાર્થને જોઈએ, અપલક નજર રાખીએ કે આંખો બંધ કરી સાધના કરીએ – આ ધ્યાન નથી. આ તો ધ્યાનનું માત્ર આલંબન છે. ધ્યાન તો એ છે કે જેમાં રાગ અને દ્વેષની કોઈ ક્ષણ ન આવે. રાગ અને દ્વેષની ક્ષણનું ન આવવું એ જ ખરા અર્થમાં ધ્યાન છે. એ સિવાયની બધી ક્રિયાઓ બાહ્ય ક્રિયાઓ છે. માત્ર શારીરિક ક્રિયાઓ છે. તે બધી નિષ્પ્રાણ ક્રિયાઓ છે. તેનાથી એ હેતુ

સિદ્ધ નથી થતો કે જે ધ્યાન દ્વારા સિદ્ધ થાય છે. એ ક્રિયાઓ વધુમાં વધુ આગળ વધે છે તો પ્રામાણિક ક્રિયાઓ બની જાય છે. જે પ્રાણને પ્રભાવિત કરનારી કે પ્રાણશક્તિના થોડાક ચમત્કાર બતાવનારી સિદ્ધ થઈ શકે છે. જે ચમત્કારો પ્રચલિત છે તે તમામ પ્રાણશક્તિના ચમત્કાર છે, પ્રાણિક ચમત્કાર છે.

પરંતુ જે ક્રિયાઓ દ્વારા માણસના ચરિત્રમાં પરિવર્તન થવું જોઈએ, આવેગો અને સંવેગોમાં પરિવર્તન થવું જોઈએ, જેના દ્વારા ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, હાસ્ય, રતિ, અરતિ, ઘૃણા આમાં પરિતર્તન થવું જોઈએ, તે એ ધ્યાન દ્વારા નથી થઈ શકતું કે જે ધ્યાનમાં આપણે રાગ-દ્વેષની ક્ષણ પ્રત્યે જાગ્રત નથી. આપણે જો ભાવકર્મ પ્રત્યે જાગ્રત નથી તો આવનારાં પૌદ્ગલિક કર્મોને રોકી નહીં શકીએ અને તેમને રોક્યા વિના, આવનારાં કર્મ પોતાની અસર મૂક્યા વિના રહેશે નહીં, નિમિત્ત બન્યા વિના નહીં રહે. તે જો નિમિત્ત બનશે તો રાગ-દ્વેષનો ચરખો ઘૂમતો બંધ નહીં થાય.

ભાવકર્મ દ્રવ્યકર્મોને પ્રભાવિત કરે છે અને દ્રવ્યકર્મ (પૌદ્ગલિક કર્મ) ભાવકર્મને પ્રભાવિત કરે છે. બંને વચ્ચે એક એવો કરાર છે કે બંને એકબીજા સાથે પરસ્પર સહયોગ કરે છે. બંને એકબીજાને જીવની–શક્તિ આપે છે. બંને વચ્ચે એક સમજૂતી છે. ભાવકર્મ દ્રવ્યકર્મોને જિવાડે છે અને દ્રવ્યકર્મ ભાવકર્મોને જિવાડે છે. સાધનામાં આ કરવાનું છે કે ગમે તે રીતે–ગમે તે પ્રકારે આપણે આ બંનેના કરારના ફુરચેફુરચા કરી શકીએ, તોડી શકીએ. અથવા આપણે બંને વચ્ચે એવી ફૂટ પડાવીએ કે જેથી ભાવકર્મ એક બાજુ થઈ જાય અને દ્રવ્યકર્મ બીજી બાજુ થઈ જાય. બંનેમાં એવી ફૂટ પડી જાય કે જેથી અનાદિકાળથી ચાલી આવતી તેમની દોસ્તીમાં ઊભી તિરાડ પડી જાય. બંનેનો સંબંધ, મૈત્રી તૂટી જાય. આપણે આ બંધમાં એવું બાકોરું પાડીએ કે જેથી બંધનું પાણી વહી જાય અને તે સંપૂર્ણ ખાલી થઈ જાય.

સાધનાના હાર્દને આપણે જો સમજી શકીએ તો આપણે આ પ્રક્રિયા કરવી જ પડશે. આ વાસ્તવિકતા છે કે કર્મના મર્મને સમજ્યા વિના કોઈ સાધનાનો મર્મ સમજી નથી શકાતો. આજ હું કર્મની ચર્ચા કરી રહ્યો છું. કેટલાક સાધકોને આશ્ચર્ય થતું હશે અને તેમના મનમાં પ્રશ્ન પણ ઘૂમરાતો હશે કે સાધનાના ક્ષેત્રમાં કર્મની ચર્ચાનું શું પ્રયોજન છે? હું માનું છું કે કર્મનાં રહસ્યોને પકડ્યા વિના સાધનાનું રહસ્ય સમજી જ નથી શકાતું. સાધના માત્ર હવામાં ઉડાણ નથી. તે ઊંડાણમાં જવાની પ્રવૃત્તિ છે, ત્યાં જઈને આપણે આપણા વાસ્તવિક અસ્તિત્વને ઓળખી શકીએ છીએ, પકડી શકીએ છીએ. આથી આ ઘણું જરૂરી છે કે આપણે મૂળ સ્રોતને પકડીએ. કર્મ મૂળ સ્રોત છે પરંતુ કર્મોનોય મૂળ સ્રોત છે, ભાવકર્મ. ભાવકર્મને સમજ્યા વિના સાધનાની કોઈ વાત સમજમાં નથી આવતી.

ભાવકર્મ દ્વારા દ્રવ્યકર્મોનું આકર્ષણ થાય છે. ભાવકર્મ છે, જૈવિક રાસાયણિક પ્રક્રિયા. જીવમાં થનારી રાસાયણિક પ્રક્રિયા. ભાવકર્મ જૈવિક રાસાયણિક પ્રક્રિયા છે અને દ્રવ્યકર્મ સૂક્ષ્મ શરીરની રાસાયણિક પ્રક્રિયા છે. એક જૈવિક છે અને એક છે પૌદ્‌ગલિક. બંનેમાં સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. બંને પ્રક્રિયાઓ એકબીજાથી પ્રભાવિત થાય છે. એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે. જૈવિક રાસાયણિક પ્રક્રિયાની સાથે સૂક્ષ્મ શરીરની રાસાયણિક પ્રક્રિયાનો યોગ છે. સૂક્ષ્મ શરીરની રાસાયણિક પ્રક્રિયાની સાથે જૈવિક રાસાયણિક પ્રક્રિયાનો યોગ છે. આથી સંબંધ બંધાય છે. બંને વચ્ચે જો સંબંધ ન હોય તો તે બંને એકબીજાને પ્રભાવિત નથી કરી શકતાં.

ચન્દ્રમા માણસને પ્રભાવિત કરે છે. આની વૈજ્ઞાનિક શોધથી જાણવા મળ્યું કે માણસના શરીરમાં એંસી ટકા ભાગ પાણી છે. ચન્દ્રમા જલીય છે. આથી ચન્દ્રમાનો જળ – પાણી સાથે સંબંધ છે. ચન્દ્રમાના કારણે જેમ જેમ તિથિઓ વધે-ઘટે છે તેમ તેમ ભરતી-ઓટનો ક્રમ પણ ચાલે છે. આ એ વાતની સૂચક છે કે ચન્દ્રમાનો પાણી સાથે સંબંધ છે. આથી ચન્દ્રમા માણસના મનને પ્રભાવિત કરે છે. જ્યોતિષીઓએ પણ બરાબર નિર્ણય કર્યો હતો કે મનનો સ્વામી ચન્દ્રમા છે. ચન્દ્રમા મનને પ્રભાવિત કરે છે. જેમની વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી તે એકબીજાને પ્રભાવિત નથી કરી શકતા. આજે જે પ્રભાવોની શોધ થઈ, તેનાથી અનેક નવાં તથ્ય બહાર આવ્યાં.

રશિયાનો એક ભાગ છે કૉકેસસ. ત્યાંના એક વિજ્ઞાનીએ બતાવ્યું કે કૉકેસસમાં જે ભૂકંપ થાય છે તેનો સંબંધ સૂર્યનાં કિરણો સાથે છે. જ્યારે જ્યારે સૂર્ય-કિરણોનો યોગ્ય સમય આવે છે ત્યારે કૉકેસસમાં ભૂકંપ શરૂ થઈ જાય છે. સૂર્યમાં જ્યારે વિસ્ફોટ થાય છે ત્યારે તેના પરિણામે ભૂકંપ આવવા લાગે છે. આ બધો સંસાર સંક્રમણનો સંસાર છે. એક દ્રવ્ય બીજા દ્રવ્યમાં સક્રાન્ત થાય છે. કોઈ દ્રવ્ય અસંક્રાન્ત નથી. અપ્રભાવિત કોઈ નથી. આપણે બધા એટલાં સંક્રમણોમાંથી પસાર થઈએ છીએ અને પ્રભાવિત થઈએ છીએ કે જેનો કોઈ હિસાબ નથી. આપણે બધા પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં છીએ.

દરેક બદ્ધ આત્મા, એકેએક કર્મયુક્ત આત્મા પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં છે. તે પ્રભાવ-ક્ષેત્રથી મુક્ત નથી હોતો. પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં રહેનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ બહારના પ્રભાવથી મુક્ત નથી રહી શકતી, સંક્રમણોથી મુક્ત નથી હોતી. સૂર્યમંડળમાંથી એટલાં વિકીર્ણો — કિરણો આવે છે કે આપણે તેની કલ્પના નહીં કરી શકીએ. સમગ્ર જ્યોતિષશાસ્ત્રનો આ આધાર છે. મંગળનાં કિરણ, ચન્દ્રનાં કિરણ, બુધનાં કિરણ, જેટલા ગ્રહ છે, જેટલાં નક્ષત્ર છે, તે બધાંમાંથી કિરણો આવે છે અને આપણે સૌ તેમનાથી પ્રભાવિત થઈએ છીએ. કિરણોની વાત ન હોત તો જ્યોતિષશાસ્ત્રનો આધાર જ ઊખડી ગયો હોત. જ્યોતિષશાસ્ત્ર

અવૈજ્ઞાનિક નથી. આ સંભવ છે કે કોઈ ફળને બરાબર ન બતાવી શકે. આ બનાવનારની અપૂર્ણતા – અધૂરપ છે, નહીં કે જ્યોતિષશાસ્ત્રની અવૈજ્ઞાનિકતા. જ્યોતિષશાસ્ત્રની વૈજ્ઞાનિકતામાં કોઈ સંશય નથી કારણ ગ્રહોનાં કિરણોનો સ્પષ્ટ પ્રભાવ પરિલક્ષિત થાય છે.

એક માણસ હતો. રમણ વિદ્યાનો તે જ્ઞાતા હતો. એક દિવસ તે રાજાના દરબારમાં ગયો અને પોતાનો પરિચય આપતાં કહ્યું કે "હું રમણ વિદ્યાનો જાણકાર છું. હું ભૂત, ભવિષ્ય બધું જ કહી શકું છું." રાજાએ એક ક્ષણ વિચાર્યું. પછી પોતાની મૂઠી બંધ કરીને પૂછયું : "ઠીક છે. કહો, મારી મૂઠીમાં શું છે?" તેણે પોતાનું ગણિત મૂકયું. ધ્યાનને એકાગ્ર કર્યું. તેને લાગ્યું કે મૂઠીમાં જે છે તેને એક સૂંઢ છે, ચાર પગ છે અને તેનો રંગ કાળો છે." તેણે કહ્યું : "રાજન! આપની મૂઠીમાં હાથી છે." આ સાંભળી દરબાર આખો સ્તબ્ધ થઈ ગયો. મૂઠીમાં હાથી!!!

રમણવિદનું ગણિત ખોટું ન હતું. મૂઠીમાં જે ચીજ હતી તેને એક સૂંઢ હતી. ચાર પગ હતા, અને રંગ કાળો હતો. બધું જ બરાબર હતું. પરંતુ એ આ વાતને ભૂલી ગયો કે મૂઠીમાં હાથી કેવી રીતે સમાઈ શકે? એ ભૂલી ગયો કે કઈ ચીજ કયાં અને કેવી સ્થિતિમાં હોય છે. તે વ્યાવહારિક જ્ઞાનને વીસરી ગયો.

રાજાની મૂઠીમાં માખી હતી. માખીને સૂંઢ પણ હોય, ચાર પગ પણ હોય છે અને કાળો રંગ પણ હોય છે. પરંતુ રમણવિદ માખીને ભૂલી ગયો. તેણે હાથીને પકડી લીધો. સૂંઢ આદિથી બંને સમાન છે પરંતુ મૂઠીમાં સમાવાની દૃષ્ટિએ બંને વચ્ચે ઘણું મોટું અંતર છે. મૂઠીમાં માખી સમાઈ શકે છે, હાથી નહીં. આવી ભૂલો થાય છે.

જ્યાં કિરણોની વૈજ્ઞાનિકતાનો પ્રશ્ન છે, જ્યાં કિરણોનો માણસ પર પડતા પ્રભાવનો પ્રશ્ન છે, ત્યાં તેની સચ્ચાઈ નકારી નથી શકાતી.

આપણે પ્રભાવની દુનિયામાં જીવીએ છીએ. આપણે પ્રભાવિત થઈએ છીએ. દ્રવ્યકર્મ આપણને પ્રભાવિત કરે છે, આત્માને પ્રભાવિત કરે છે, અને આત્મા પણ તેમને પ્રભાવિત કરે છે. બંનેનું આ પ્રભાવ-ક્ષેત્ર બન્યું છે. એ પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં આ બધું જ ચાલે છે. આ પ્રભાવ-ક્ષેત્રનું નામ છે બંધ. બંધ એટલે આત્મા અને કર્મનું પ્રભાવ-ક્ષેત્ર. એક રચના થઈ ગઈ. હવે પ્રશ્ન થાય છે કે આ કેવી રીતે થાય છે? આ કયાંથી આવે છે?

આ સાચું છે કે તે બહારથી આવે છે. ઘણે દૂરથી નહીં. સમગ્ર આકાશમંડળમાં કર્મની વર્ગણાઓ વ્યાપ્ત છે. એક તણખલા કે તસુ જેટલો અંશ પણ એ કર્મ-વર્ગણાઓથી ખાલી નથી. સમસ્ત આકાશ તેનાથી છલોછલ ભરેલું છે. આપણે અહીં બેઠા છીએ, આપણે જે પ્રકારના ભાવચિત્તનું નિર્માણ

કર્યું, જે પ્રકારની આપણી રાગાત્મક – દ્વેષાત્મક અનુભૂતિઓ થઈ, એ પ્રકારે આપણે અહીં બેઠાં બેઠાં આપણી આસપાસના આકાશમંડળમાંથી એ પુદ્ગલોને આમંત્રીએ છીએ. આમંત્રણ બાદ એ પુદ્ગલો આપણા પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં આવી જાય છે અને આપણો સંબંધ સ્થાપી દે છે. તેમની સાથે પહેલાં આપણો સંબંધ ન હતો. પુદ્ગલ પુદ્ગલના સ્થાનમાં હતા, આપણે આપણા સ્થાનમાં હતા અને આત્મા આત્માના સ્થાનમાં હતો. પરંતુ જેવું ભાવચિત્ત બન્યું, આસપાસના પુદ્ગલ આકર્ષિત થયા કે કરાયા કે તરત જ તે પુદ્ગલો આપણા આસ્રવ દ્વારા, ભાવકર્મ દ્વારા, ભાવચિત્ત દ્વારા આકર્ષિત થઈને આપણા પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં આવી જાય છે. તેની સાથે આપણો સંબંધ બંધાઈ જાય છે. આ છે બંધ.

બંધની આખી રાસાયણિક સંરચના અંગે પણ આપણે સમજવાનું છે. પુદ્ગલ જેવા આપણા પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં આવે છે, તેવી તેમની એક વિશિષ્ટ સંરચના થઈ જાય છે. તેની ચર્ચા આપણે આગળ પર કરીશું.

૧૧

# કર્મની રાસાયણિક પ્રક્રિયા (૨)

- કર્મ-ફળને આપનાર કોણ?
- શું કોઈ નિયંતા છે?
- પ્રવૃત્તિની ચાર વિદિશા: શમન, વિલયન, માર્ગાન્તરીકરણ અને ઉદાત્તીકરણ.
- સાધનાનો માર્ગ છે: ઉદાત્તીકરણ કે માર્ગાન્તરીકરણ.

•

આપણા વ્યક્તિત્વનાં બે પાસાં છે. એક છે આંતરિક ચેતના અને બીજું છે બાહ્ય ચેતના. એક છે સૂક્ષ્મ, બીજું છે સ્થૂળ. એક છે અંતર્વૃત્તિ અને બીજી છે બહિર્વૃત્તિ. દરેક વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ આ બે હિસ્સામાં વિભક્ત છે. માણસ બહારના જગતમાં જે કંઈ કરે છે, તેનાથી તેનું અંતર પ્રભાવિત થાય છે, સૂક્ષ્મ જગત પ્રભાવિત થાય છે. અને સૂક્ષ્મ જગતમાં જે ઘટનાઓ બને છે તેનાથી તેનું સ્થૂળ જગત પ્રભાવિત થાય છે, બહારનું વાતાવરણ પ્રભાવિત થાય છે.

આપણે એક આંગળી પણ હલાવીએ છીએ, આ સ્થૂળ જગતની ઘટના છે, પરંતુ તેનાથી આપણું સૂક્ષ્મ જગત પણ આંદોલિત થાય છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં જે કંઈ પરિવર્તન થાય છે તેનું પ્રતિબિંબ કે પ્રભાવ સ્થૂળ જગત પર પડે છે. તે આપણા બહારના વાતાવરણમાં કે શરીરના પરિવેશમાં આવી જાય છે. આથી વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યા કરવા માટે બંને પાસાંને – બંને બાજુને સમજવાં ઘણાં જરૂરી છે.

પ્રાણી જે કર્મ-પરમાણુઓને સ્વીકાર કરે છે, ગ્રહણ કરે છે અને પોતાની સાથે સંબંધ બાંધે છે, તે કર્મ-પરમાણુ વ્યવસ્થિત થઈ જાય છે. ગ્રહણ સમયે તેની એક વ્યવસ્થા હોય છે. એ આગાઉ તેમાં કોઈ વ્યવસ્થા નથી હોતી. જયાં સુધી કોઈ પ્રાણી દ્વારા એ પરમાણુઓ ગ્રહણ નથી કરાતા, ત્યાં સુધી તે કર્મ-પ્રાયોગ્ય પુદ્‌ગલ કહેવાય છે. એ પરમાણુઓમાં કર્મના રૂપ બદલ-વાની યોગ્યતા નથી હોતી. પરંતુ ત્યાં સુધી તે કર્મ નથી બનતા. આકાશ-મંડળમાં એ પરમાણુઓ ફેલાયેલા હોય છે ત્યાં સુધી તે પરમાણુ માત્ર છે, કર્મ નથી. પરંતુ તેમનામાં કર્મ બનવાની યોગ્યતા છે. એક વાત બરાબર યાદ રાખો કે દરેક પરમાણુ કર્મ નથી બનતો. કર્મ તે જ બને છે કે જે પરમાણુમાં કર્મ બનવાની યોગ્યતા હોય છે.

પરમાણુના અનેકવિધ પ્રકાર છે. એક હાઇડ્રોજનના પરમાણુ છે. એક ઑક્સિજનના પરમાણુ છે. એક નાઇટ્રોજનના પરમાણુ છે. ગૅસ અનેક છે. તેના પરમાણુ ભિન્ન ભિન્ન છે. તેમની પોતપોતાની ક્ષમતા છે. જે કર્મ-વર્ગણા છે, જે પરમાણુ કર્મના રૂપમાં બદલાઈ શકે છે તેની પણ પોતાની વિશિષ્ટતા છે. પરમાણુઓના સેંકડો વર્ગ છે, સેંકડો વર્ગણાઓ છે. સેંકડો સમૂહ છે, તે દરેકની પોતપોતાની વિશેષતાઓ છે. પરંતુ એક પુદ્‌ગલ વર્ગણા એવી છે કે જે કર્મના રૂપમાં બદલાઈ શકે છે. તે વર્ગણા આપણી પ્રવૃત્તિ દ્વારા, આપણી ચંચળતા દ્વારા આકૃષ્ટ થાય છે. આકૃષ્ટ થતાં જ, આકર્ષણની ક્ષણમાં જ તેની વ્યવસ્થા શરૂ થઈ જાય છે. એ પહેલાં કોઈ વ્યવસ્થા નથી હોતી. એ અવસ્થામાં એક વિભાજન હોય છે. જે પરમાણુ આવે છે તેનું વિભાજન શરૂ થઈ જાય છે અને સ્વભાવનું નિર્માણ થવા લાગે છે કે કયા પરમાણુ કયા સ્વભાવમાં કામ કરશે.

પહેલાં બે વ્યવસ્થાઓ હોય છે: એક વિભાજનની વ્યવસ્થા અને બીજી સ્વભાવ-નિર્માણની વ્યવસ્થા. પ્રકૃતિની વ્યવસ્થા કરી તેની પ્રકૃતિ શું હશે? તેનું કાર્ય શું હશે? તે શું કરશે? તેની સાથોસાથ બીજી બે વ્યવસ્થા-ઓ પણ હોય છે. એક વ્યવસ્થા હોય છે, અનુભાવની, ફળ દેવાની ક્ષમતા. એ પરમાણુઓમાં જે રસાણુ છે, જે રસ-શક્તિ છે, રસનો પરિપાક થાય છે કે એ પરમાણુ કયા પ્રકારના રસનું સંવેદન કરાવશે, અને તેનાથી કયા પ્રકારનો પ્રભાવ હશે. આ છે અનુભાવ, ફળપ્રદાનની શક્તિ.

ઘણી વાર આ પ્રશ્ન થાય છે કે કર્મનું ફળ મળે છે પરંતુ આ ફળ આપે છે કોણ? કોણ છે ફળ દેનાર? આ પ્રશ્ન પર વિવિધ દૃષ્ટિઓથી વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. કેટલાક ચિંતકોએ આ પ્રતિપાદન કર્યું છે કે ફળ આપ-નારી એક સત્તા છે. માણસ કર્મ કરે છે પરંતુ તે પોતે તેનું ફળ ભોગવવા

નથી માગતો. આથી કોઈ ને કોઈ નિયામક આવશ્ય છે. નિયંતા આવશ્ય છે કે જે નિયંતા ફળ આપે છે. આ વાત સ્વાભાવિક જેવી લાગે છે કે માણસ પોતે પોતાનું ફળ ભોગવવા શું કરવા માગે? તે પોતાના સારા કર્મનું ફળ ભોગવવા જરૂર ચાહશે પણ તે ખરાબ કર્મોનું ફળ ભોગવવા કદી નહીં ચાહે. એ તેને કદી નથી ગમતું કે જે તેણે ખરાબ કર્યું છે તેનું તે ફળ ભોગવે. આ સંદર્ભમાં આ તર્ક ઘણો સ્વાભાવિક લાગે છે કે કોઈ ફળ દેનારું જરૂર હોવું જોઈએ. એનું સમાધાન પણ સ્થૂળ વ્યવસ્થાના આધાર પર કરવામાં આવ્યું કે કોઈ પણ અપરાધી પોતે પોતાનો દંડ ભોગવવા નથી ચાહતો. ન્યાયાધીશ કે પ્રશાસક તેને દંડ કરે છે. તેના દંડની વ્યવસ્થા કરે છે. ગુનાની સજા કરવા માટે પણ કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિ હોય છે ત્યારે વિશ્વની આ વિરાટ વ્યવસ્થા માટે કોઈ નિયામક ન હોય, કોઈ પ્રશાસક ન હોય તો ફળ આપ-વાની વ્યવસ્થા કેવી રીતે ચાલી શકે? આ સંદર્ભમાં આ જે કહેવાયું કે કોઈ ફળ આપનારું હોવું જોઈએ, તે અસ્વાભાવિક નથી લાગતું. પરંતુ આ તર્કની મીમાંસા કરવામાં આવે છે, તે પર ઊંડાણથી વિચારાય છે ત્યારે કેટલાક વધુ નવા તર્કો ઊભા થાય છે. કેટલાક નવા જ પ્રશ્નો સામે આવે છે. એ પ્રશ્નો ખરેખર મૂંઝવી મૂકે તેવા પ્રશ્ન છે.

જો કોઈ નિયંતા છે, નિયામક છે, પ્રશાસક છે, ફળ આપનાર છે તો પછી ફળ આપવાની વાત 'દ્વયમ્' (બીજી) થઈ જશે. તેનો નંબર તો બીજો રહેશે. તેના પહેલાં કર્તૃત્વની વાત આવશે કે કોઈ કરાવનાર પણ છે. કર્તૃત્વ અને તેનો ફલભોગ એ બંને જોડિયા પ્રશ્ન છે. જો કોઈ કરાવનાર છે તો ફળ ભોગવાવનાર પણ છે અને કોઈ જો કરાવનાર નથી તો ફળ ભોગવાવનાર પણ નથી. જો કોઈ કરાવનાર સત્તા હોય તો એક ઘણો મોટો કોયડો ઊભો થશે કે તે એટલી વિરાટ સત્તા હશે કે જે વિરાટ જગતમાં બધું જ કરાવે, કરાવી શકે, કરાવવાની ક્ષમતા ધરાવે તેવી હોય. તો પછી એ સત્તા એવું કાર્ય કરાવે જ શા માટે કે જેથી પ્રાણીઓને તેનું અશુભ ફળ ભોગવવું પડે? તેને ન ગમતું ફળ ભોગવવું જ શા માટે પડે? આ એક જટિલ પ્રશ્ન છે. આ બીજાઓને મૂંઝવી નાખે તેવો પ્રશ્ન છે. ફળ ભોગવાવનારી વાત જો માની પણ લઈએ તો કોઈ એક એવી સત્તા છે કે ફળ ભોગવવામાં માધ્યમ બને છે. અને ત્યાં કોઈ ન્યાય ન હોય તો તેને શક્તિશાળી સત્તા કહેતાં જીવ નથી ચાલતો. કારણ, આટલી બધી વિસંગતિઓ, આટલો બધો અભાવ અને અતિભાવના લીધે આટઆટલી મુસીબતો, આટઆટલા અન્યાય અને અત્યા-ચાર, આટઆટલી ક્રૂરતા અને ત્રાસ – આ બધાંને જો કોઈ કર્તૃત્વની સાથે જોડવામાં આવે અને એ શક્તિશાળી સત્તા હોવાં છતાંય એ બધું જ બને તો આપણે એ સત્તાને પરમ સત્તા કેવી રીતે કહી શકીએ?

દરેક રાજ્યવ્યવસ્થાની પણ આ જ ઇચ્છા હોય છે કે અમારા રાજ્યમાં સારામાં સારી વ્યવસ્થા હોય, અમારા રાજ્યમાં શોષણ ન હોય, અત્યાચાર ન હોય. આના માટે તે પૂરી વ્યવસ્થા કરવા માગે છે પરંતુ કરી નથી શકતી કારણ કે તે સર્વશક્તિસંપન્ન હોવાનો દાવો નથી કરતી. આથી એ તેના હાથની વાત નથી. એ માત્ર વ્યવસ્થા કરે છે કે એવી અવ્યવસ્થા ન થાય. સારી સરકારનું આ લક્ષણ હોય છે કે તેના શાસન દ્વારા ગુના ઓછા થાય, બૂરાઈઓ – ખરાબીઓ ઓછી થાય, અને એક માણસ બીજા માણસ પ્રત્યે જે અન્યાયપૂર્ણ વ્યવહાર કે ક્રૂરતાપૂર્ણ વ્યવહાર કરે છે તેની સંખ્યામાં ઘટાડો થતો જાય. તે સર્વશક્તિસંપન્ન ન હોવા છતાં પણ તે આ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરે છે. જો સર્વશક્તિસંપન્ન સત્તા હોય, બધું જ કરવામાં સમર્થ હોય છતાં પણ તે આ પ્રકારની વ્યવસ્થા ન કરે કે તેના શાસનકાળમાં, તેના સામ્રાજ્યમાં, વિરાટ સામ્રાજ્યમાં, અને વિશ્વવ્યાપી સામ્રાજ્યમાં જેનું કોઈ અતિક્રમણ ન કરી શકે, ગુના પણ થાય, અન્યાય પણ થાય. ક્રૂરતા પણ આચરાય, શોષણ પણ ચાલુ રહે, દમન પણ ચાલુ રહે, અને એ બધું જ બનતું રહે કે જે માનવીય સત્તામાં બને છે તો પછી આ ઘણી જ ગંભીર ચિંતાનો પ્રશ્ન બની રહે છે.

અકબરે બીરબલને પૂછ્યું : "કહો, મારામાં અને ખુદામાં શું ફરક છે?" બીરબલ બોલ્યો : "જહાંપના! ફરક ઘણો મોટો છે. આપ જ્યારે મારા પર નારાજ થાઓ ત્યારે આપ મને આપની સલ્તનતની બહાર કાઢી મૂકો છો. મને દેશનિકાલ કરો છો. પરંતુ ખુદા એક એવી હસ્તી છે કે જે કોઈને પોતાના દેશમાંથી કાઢી નથી મૂકતી." ખુદા જ જો દેશવટો આપે તો કોણ ક્યાં જાય? જ્યારે આપણે માની લઈએ છીએ કે ઈશ્વરની સત્તા સર્વવ્યાપી છે. આ જગતમાં એવો એક પણ કણ નથી જ્યાં ઈશ્વરની સત્તા નથી ત્યારે તે જ ઊઠીને જો દેશવટો આપે તો ભલા આપણે ક્યાં જવું?

કૃષ્ણે પાંડવોને કહ્યું : "મારા રાજ્યમાંથી ચાલ્યા જાઓ," યુધિષ્ઠિરે હાથ જોડીને કહ્યું : "પ્રભો! આપ જો કોઈ બીજી આજ્ઞા કરો તો અમે તેનો સહર્ષ સ્વીકાર કરી લઈએ પરંતુ આપના રાજ્યમાંથી ચાલ્યા જવાનું કેવી રીતે બની શકે? આપનું રાજ્ય તો સર્વવ્યાપ છે. આપ જ અમને બતાવો કે અમે ક્યાં જઈએ? આપ અમને જગા બતાવો." યુધિષ્ઠિરે ઘણો આગ્રહ કર્યો ત્યારે કૃષ્ણે કહ્યું : "દક્ષિણમાં ચાલ્યા જાઓ. પાંડુ મથુરામાં જઈને રહો." સ્થાનનો નિર્દેશ મળતાં પાંડવો ઉત્તરથી દક્ષિણમાં આવ્યા. આ તો સંભવ હતું. પરંતુ રાજ્યમાંથી ચાલ્યા જવાનું કેવી રીતે સંભવી શકે? વાસુદેવ કૃષ્ણનું રાજ્ય ઘણું મોટું હતું. સર્વત્ર હતું. પછી માણસ જાય તો જાય ક્યાં?

ઈશ્વરીય સત્તાનો પણ ઘણો મોટો પ્રશ્ન છે. તેની સત્તામાં પણ, માનવીય સત્તામાં જે બધું ચાલે છે, બને છે તે બધું ચાલતું, બનતું રહે તો સર્વ-શક્તિ-સંપન્નતાનું કથન અયથાર્થ થઈ જાય છે. આ પ્રશ્નનું સમાધાન ઘણું જ જટિલ છે. હું એમ નથી કહેતો કે આ પ્રશ્નનું સમાધાન કરવાનો પ્રયત્ન નથી થયો. થયો છે પ્રયત્ન. સમાધાન તેનું અપાયું છે. પરંતુ એ સમાધાન પણ અસમાધાનકારક બની ગયું. પ્રશ્નનું જે સમાધાન કરવામાં આવ્યું હતું તેણે બીજા અનેક નવા નવા પ્રશ્ન ઊભા કરી દીધા. વાસ્તવમાં તે સમાધાનકારક ન બન્યું. પ્રશ્ન એમ ને એમ જ અકબંધ રહ્યો. ડૉક્ટર રોગીને સારો કરનાર છે. અને તે જ રોગીને વધુ બીમાર બનાવતો જાય તો એવા ડૉક્ટરનો કોઈ ભાવ નથી પૂછતું. માણસને રોગી બનાવનાર કોઈ વિરાટ શક્તિ-સંપન્ન અસ્તિત્વ હોય તો તે સમજમાં ઊતરે તેવી વાત નથી. જ્યારે કર્તૃત્વની વાત ફળ આપનારની વાતથી ટકરાય છે તો નવા ચિંતન માટેની એક દિશા ઊઘડે છે. એક નવી બારી ખૂલે છે. એવું પણ હોઈ શકે છે કે જ્યાં કર્તૃત્વ પણ બીજાનું ન હોય અને ફળ આપનારી શક્તિ પણ બીજી ન હોય. બંને સ્વચાલિત પણ હોય.

આપણે શરીરની વ્યવસ્થા જોઈએ. આપણા શરીરમાં બંને પ્રકારની વ્યવસ્થા છે. શરીરનો કેટલોક ભાગ એવો છે કે જેનું સંચાલન નાડી-સંસ્થાન કરે છે. આપણી ઘણી બધી ક્રિયાઓ તેનાથી સંચાલિત છે. હું હાથ હલાવું છું. આ સ્વાભાવિક ક્રિયા નથી. આ ક્રિયા સ્વયંસંચાલિત નથી. નાડીઓની ઉત્તેજનાથી થતી આ ક્રિયા છે. હું શ્વાસ લઉં છું. આ ક્રિયા કોઈ દ્વારા નિયંત્રિત ક્રિયા નથી. આ સ્વયંસંચાલિત ક્રિયા છે. આપણી ઘણી ક્રિયાઓ સ્વયંસંચાલિત હોય છે અને ઘણી ક્રિયાઓ પ્રેરણાજનિત હોય છે. આપણા શરીરમાં આ બંને પ્રકારની ક્રિયાઓ થઈ રહી છે. આપણે ભોજન કરીએ છીએ. ભોજન કર્યા બાદ આપણે એ ક્રિયાથી નિવૃત્ત થઈ જઈએ છીએ. પછીની બધી ક્રિયાઓ આપોઆપ થાય છે, સ્વયંસંચાલિત થાય છે. આપણે ખાધું. ખાવાની સાથે તેને પચાવનાર રસ સ્વતઃ તેની સાથે મળી જાય છે. ખાવાનું નીચે ઊતર્યું. પાચન થયું. વલોવાયું. રસની ક્રિયા બની. રસ બન્યો. રસ આખા શરીરમાં પ્રસરી ગયો. જે સાર સાર હતું તે પ્રસર્યું. લોહી બન્યું. ક્રિયાઓ સંચાલિત થઈ. જે અસાર હતું તે મોટા આંતરડામાં ગયું. ઉત્સર્ગની ક્રિયા થઈ. આ બધી ક્રિયાઓ આપોઆપ થતી ગઈ. તમને તેની કંઈ જ ખબર ન પડી. ન તો તમે તેના માટે કંઈ પ્રયત્ન કર્યો. છતાં પણ તે ક્રિયાઓ થતી રહી. શું તમે ક્યારેય આ અંગે ધ્યાન આપો છો કે હવે ભોજન પચાવવાનું છે, રસ બનાવવાનો છે, લોહી બનાવવાનું છે, માંસ બનાવવાનું છે? નથી વિચારતા, કોઈ પ્રયત્ન પણ કરતા નથી. છતાં પણ આ

બધી જ ક્રિયાઓ થાય છે. જ્યાં જે થવું જોઈએ તે આપોઆપ થતું જાય છે. જે શક્તિ મળવી જોઈએ તે મળી જાય છે. જે ઊર્જામાં બદલાવું જોઈએ, તે ઊર્જામાં બદલાઈ જાય છે.

આ પ્રકારે આપણે ક્રિયાઓ કરીએ છીએ. ક્રિયાની પ્રતિક્રિયા થાય છે. આપણે આ પ્રતિક્રિયા-સ્વરૂપ પુદ્ગલોને આકર્ષિત કરીએ છીએ. આ પણ એક પ્રકારનો આહાર છે, આહરણ છે.

આપણે આહારનો અર્થ સમજીએ. તેનો મર્યાદિત અર્થ ન કરીએ. મોંથી જે ખાઈએ છીએ તે જ આહાર નથી. આપણા શરીરના કોઈ પણ અણુ દ્વારા, આપણી શારીરિક ચંચળતા દ્વારા, જે પણ પુદ્ગલ આકૃષ્ટ થાય છે તે બધાં જ આહાર છે. કર્મ-પુદ્ગલોનું ગ્રહણ પણ આહાર છે. આપણે તેને ખેંચીએ છીએ. આપણી તરફ તેને આકર્ષિત કરીએ છીએ. તે પુદ્ગલ આવીને આપણી સાથે ભળી જાય છે. ચોંટી જાય છે. ચોંટયા બાદ તેમાં જે વ્યવસ્થા થાય છે તે સ્વતઃ – આપોઆપ થાય છે.

આ ગૃહીત પુદ્ગલોનું વર્ગીકરણ પણ થઈ જાય છે. તેનું વિભાજન પણ થઈ જાય છે. તેનાં સ્વભાવનું નિર્માણ પણ થાય છે, ભોજનમાં ખાધેલા અનેક પ્રકારના પદાર્થોના સ્વભાવનો નિર્ણય થાય છે તેમ. શરીરને જરૂર છે પ્રોટીનની તો ભોજનમાં જે પ્રોટીનનો ભાગ હોય છે તે પ્રોટીનની પૂર્તિ કરે છે. ચીકાશની જરૂર હોય છે તો એ સ્નિગ્ધ પદાર્થોથી પૂરી થઈ જાય છે. શ્વેતક્ષારની જરૂર શ્વેતક્ષારવાળાં દ્રવ્યોથી પૂરી થઈ જાય છે. જે તત્ત્વોની, જે વિટામિનોની જરૂર હોય છે તે વિટામિન ભોજનના માધ્યમથી પહોંચે છે અને પોતાનું કામ શરૂ કરી દે છે. ઘણી વાર આશ્ચર્ય જેવું લાગે છે કે શરીરનો કોઈ ભાગ બીમાર છે, પેટમાં દવા લઈએ છીએ અને શરીરનો એ બીમાર ભાગ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. અંગૂઠામાં દુખે છે તો એ દવા અંગૂઠામાં જ ફાયદો કરશે. એ દવા ત્યાં પહોંચી જશે. ઝીણી ગોળી આપી, માથામાં દુખાવો છે, અંગૂઠામાં દુખાવો છે, પીઠ દુખે છે, તો જ્યાં દર્દ છે – દુખાવો છે ત્યાં જ એ દવાની ક્રિયા થશે અને એ બીમાર અવયવ સ્વસ્થ થઈ જશે. પ્રશ્ન થાય છે કે એ દવા બીમાર અવયવ સુધી જ કેમ પહોંચે છે? બીજા અવયવો સુધી તે કેમ નથી જતી? આંખમાં દર્દ છે તો દવા અંગૂઠા સુધી કેમ નથી પહોંચતી?

જવાબ છે કે શરીરમાં સ્વાભાવિક વ્યવસ્થા છે. જે અવયવમાં જે તત્ત્વની ખામી છે, પદાર્થ એ ખામીને પહેલાં પૂરી કરશે. જે તત્ત્વની જ્યાં ઊણપ છે, એ તત્ત્વ એ દિશામાં આપોઆપ આકૃષ્ટ થશે. તે બરાબર ત્યાં જ જશે. જે કોષોમાં શરીરના જે અવયવોમાં પ્રોટીનની ખામી છે, આપણે પ્રોટીનનું ભોજન લઈએ છીએ તો એ પ્રોટીન એ કોષોમાં, એ અવયવો

તરફ જ આકૃષ્ટ થશે. કારણ શરીરમાં આકર્ષણની એક વ્યવસ્થા છે. આપણા શરીરમાં જ નહીં સમગ્ર સંસારમાં આકર્ષણ અને વિકર્ષણની એક એવી વ્યવસ્થા છે કે પોતપોતાની અનુકૂળતા, પોતપોતાની સજાતીયતા પ્રત્યે બધાની ગતિ થાય છે. સજાતીય તેને ખેંચી લે છે.

આપણા કર્મ-પરમાણુઓની પણ આ વ્યવસ્થા છે. જે પરમાણુ ગૃહીત થાય છે તે પોતપોતાના સજાતીય પરમાણુઓ દ્વારા ખેંચી લેવાય છે. અને એ દિશામાં તે સક્રિય બને છે. તે પોતાનું કામ કરવા લાગે છે. તેનામાં ફળની શક્તિ પણ હોય છે. આ પરમાણુઓ આ પ્રકારનું ફળ દેવામાં સમર્થ છે, ફળ દેવાની વ્યવસ્થા હોય છે.

આંખનું તેજ ઓછું થાય છે ત્યારે ડૉક્ટર કહે છે કે, વિટામિન 'એ' વધુ પ્રમાણમાં લેવાનું રાખો. આ વાત સ્પષ્ટ છે કે વિટામિન 'એ'માં આંખના તેજને બળ આપવાની ક્ષમતા છે. ચામડીનો રોગ હોય તો ડૉક્ટર વિટામિન 'એ' લેવાનું નથી કહેતા. ત્યારે તે વિટામિન 'ડી' લેવાનું કહે છે. વિટામિન 'ડી'માં એ શક્તિ છે કે તે ચામડીના રોગોને મટાડી શકે છે. વિટામિન 'એ' કે 'ડી'ની પરિણતિનું કોઈ નિયામક કે નિયંતા નથી. ઔષધિના સેવન પછી જોઈતું પરિણામ લાવવું એ ડૉક્ટરના હાથની વાત નથી. એ પરિણામ આપોઆપ જ આવે છે.

વિશ્વના દરેક પદાર્થમાં, તમામ પરમાણુઓમાં પોતપોતાની એક વિશેષ સત્તા હોય છે. જે કર્મ-પરમાણુ આપણા દ્વારા આકૃષ્ટ થાય છે, તેમાં એ સમયે એક વિશેષ પ્રકારની ક્ષમતા નિર્મિત થઈ જાય છે. એ ક્ષમતાનું નામ છે, રસાનુભવ. અર્થાત્ અનુભાગ બંધ. એનો અર્થ છે ફળ આપવાની ક્ષમતા, ફળશક્તિ. કર્મના બધા જ પરમાણુઓમાં ફળદાનની સમાન ક્ષમતા નિર્માણ નથી થતી. તે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે વિશ્વના બધા પદાર્થોમાં એક જ પ્રકારની ક્ષમતા નથી હોતી. હોમિયોપથિક દવાઓ અલગ અલગ ક્ષમતાવાળી હોય છે. કેટલીક હાઈ પોટેન્સીની હોય છે તો કેટલીક લો પોટેન્સીની. તેની કેટલીક દવાઓ એક લાખ પોટેન્સીની પણ હોય છે. અને કેટલીક માત્ર ત્રીસ કે તેથી પણ ઓછી ત્રણ પોટેન્સીની પણ હોય છે. આ બતાવે છે કે ક્ષમતાના નિર્માણમાં કેટલો તફાવત હોય છે.

ગાયના દૂધમાં પણ ચીકાશ છે, ભેંસના દૂધમાં પણ ચીકાશ છે, તલ અને સરસવના તેલમાં પણ ચીકાશ છે. પરંતુ ચીકાશની માત્રામાં એ દરેકમાં ફરક છે. બધામાં સમાન ચીકાશ નથી.

આ શક્તિ અને માત્રાની જે તરતમતા રહે છે તે પદાર્થની વિશેષ રચનાના આધાર પર હોય છે. તે જ પ્રમાણે કર્મોના ફળપ્રદાનની જે

શક્તિ છે તેમાં પણ જે તરતમતા હોય છે તે, તે તે કર્મ-પરમાણુઓની સંરચનાને કારણે હોય છે. આ સંરચના આપણા રાગ-દ્વેષની તીવ્રતા અને મંદતાના આધાર પર રચાય છે.

જે ક્ષણે આપણે કર્મ-પુદ્ગલોને આકર્ષિત કરીએ છીએ, એ ક્ષણમાં જો રાગ-દ્વેષ તીવ્ર હોય છે તો એ કર્મ-પુદ્ગલોની ફળપ્રદાનશક્તિ પણ તીવ્ર થઈ જાય છે. અને જો રાગ-દ્વેષ મંદ હોય છે તો ફળદાનની શક્તિ પણ મંદ થઈ જાય છે. આ તીવ્રતા કે મંદતા, આ તરતમતા—આ બધું જ આપણા કષાયો, આવેગો અને રાગ-દ્વેષ પર આધારિત હોય છે. આથી સાધનાનું આ મહત્ત્વનું એક સૂત્ર છે કે "જે કરો, તે અનાસક્તભાવે કરો." આસક્તિને તીવ્ર ન થવા દો. આનું તાત્પર્ય એ છે કે આસક્તિ જેટલી તીવ્ર હશે તેટલું જ તેનું ફળ તીવ્ર હશે. આસક્તિ જેટલી મંદ હશે તેટલું જ તેનું ફળ મંદ હશે. આસક્તિની તીવ્રતા અને મંદતા પર જ અનુભાવની તીવ્રતા અને મંદતાનો આધાર છે.

એ સાચું છે કે સાધના કરનાર પણ પ્રવૃત્તિને સર્વથા રોકી નથી શકતો અને સાધના કરનાર સમક્ષ પ્રવૃત્તિને રોકવાનો પ્રશ્ન પણ નથી. સાધના કરનાર માટે ખાવું પણ જરૂરી છે, શ્વાસ લેવો પણ જરૂરી છે, બોલવું પણ જરૂરી છે અને વિચારવું પણ જરૂરી છે. આ બધાંને રોકી નથી શકાતાં. જીવન-સંચાલન માટે—જીવન જીવવા માટે જે ક્રિયાઓ છે, જે પ્રવૃત્તિઓ છે, તે બધી જરૂરી છે. તેને રોકી નથી શકાતી. કોઈ મૌન કરે છે તે અર્ધો કલાક, કલાક, બે કલાક, દસ કલાક, આખો દિવસ, દસ દિવસ, મહિનો કે વરસનું મૌન રાખી શકે છે. બાર બાર વર્ષ સુધી પણ મૌન રાખી શકાય છે. પરંતુ છેવટે તો બોલવું જ પડશે. બોલ્યા વિના કામ કેમ ચાલે?

બોલવાની એક વ્યવસ્થા છે. એ વ્યવસ્થાને તોડી નથી શકાતી. ચાલવાની પણ એક વ્યવસ્થા છે. તે પણ સ્વાભાવિક છે. જીવનભર એક જ સ્થળે બેસી નથી રહી શકાતું. ધ્યાનકાળમાં એક સ્થાને બેસી શકાય છે પરંતુ આખો દિવસ તો ધ્યાન નથી કરી શકાતું. કાયોત્સર્ગ-કાળમાં થોડો સમય સુધી સ્થિર રહી શકાય છે પરંતુ જીવનથી મૃત્યુ સુધી એમ નથી રહી શકાતું. પ્રવૃત્તિને છોડી નથી શકાતી. ચિંતન પણ એક પ્રવૃત્તિ છે. તેને રોકી નથી શકાતું. એ ઠીક છે કે ધ્યાન-કાળમાં આપણે નિર્વિકલ્પ રહી શકીએ છીએ, નિર્વિચાર રહી શકીએ છીએ, એક જ વિચાર પર એકાગ્ર રહી શકીએ બીજા વિચારને રોકી શકીએ છીએ, પરંતુ આ સદાસર્વદા નથી બની શકતું. શું ચિંતન વિના ચાલી શકે? નથી ચાલતું. ચિંતન જરૂરી છે. ગતિ જરૂરી છે. ક્રિયા જરૂરી છે. શરીરની, મનની અને વાણીની પ્રવૃત્તિને રોકી નથી શકાતી.

જ્યારે આપણે કર્મની વાત કરીએ છીએ ત્યારે આપણે સૂક્ષ્મ જગત સુધી પહોંચવાનું છે. પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ – બંનેની પાછળ એક તત્ત્વ છે. એ તત્ત્વ સુધી પહોંચવાનો આપણે અભ્યાસ કરીએ. એ જ વાસ્તવમાં સાધના છે, એ તેની સાર્થકતા છે.

પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ આસક્તિ અને અનાસક્તિથી જોડાયેલાં છે. આપણે ટેવ પાડીએ કે, પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે આસક્તિ ન થાય અથવા ઓછામાં ઓછી આસક્તિ રહે. પ્રવૃત્તિ ભલે થાય પરંતુ તેની પાછળ આસક્તિનો, રાગ-દ્વેષનો ભાવ અલ્પ રહેવો જોઈએ. પ્રવૃત્તિની સાથે સમભાવની ધારા ભળવી જોઈએ. પછી ભલે તમે પ્રવૃત્તિ કરો પરંતુ એ પ્રવૃત્તિ પાછળ એક પ્રહરી ઊભેલો જણાશે અને તે તમને સાબદો – સાવધાન કરતો રહેશે. પ્રવૃત્તિમાં જેવો દોષ લાવવાનો તમે પ્રારંભ કરશો કે તરત જ કાનોમાં એક અવાજ ઊઠશે, સમભાવ, તટસ્થતા, સામાયિક, સમતા. ત્યારે તમારી પ્રવૃત્તિમાં આવનાર જે કંઈ દોષ હશે તે આપોઆપ નીચે ઊતરી જશે, દૂર થઈ જશે. પ્રવૃત્તિના દોષોનું પ્રક્ષાલન કરવા માટે, પ્રવૃત્તિના દોષોનું સંશોધન અને પરિમાર્જન કરવા માટે, આપણે જે વાતનો અભ્યાસ કરવાનો છે – જેની આપણે ટેવ પાડવાની છે તે છે, સમભાવનો અભ્યાસ, સમતાનો અભ્યાસ, સામાયિકનો અભ્યાસ, મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં તેને માર્ગાન્તરીકરણ અને ઉદાત્તીકરણ કહેવાયું છે.

પ્રવૃત્તિનું શમન થાય છે. પ્રવૃત્તિનો વિલય થાય છે. તેનું માર્ગાન્તરીકરણ થાય છે. ઉદાત્તીકરણ થાય છે. આ ચાર બાબત છે. પહેલી વાત છે, શમનની. જે પ્રવૃત્તિ સમાજસંમત નથી, તેને માણસ કરવા ઇચ્છે છે, પરંતુ સામાજિક પ્રાણી [માણસ] એ પ્રવૃત્તિને નથી કરતો. તેનું એ શમન કરે છે. એ પ્રવૃત્તિ કરવાની પોતાની ઇચ્છાને તે રોકે છે. દરેક ઇચ્છાની પૂર્તિ નથી થતી. કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની દરેક ઇચ્છાને પૂરી નથી કરી શકતો. ઇચ્છા થોડીક પૂરી થાય છે, થોડીક અધૂરી રહી જાય છે, થોડીક ઇચ્છાને જતી કરવી પડે છે. રસ્તે ચાલતાં એક સુંદર મકાન જોયું. ઇચ્છા થઈ કે તેના પર કબજો જમાવી લઉં. પણ એ કબજો કેવી રીતે જમાવી શકે? તેમ એ નથી કરી શકતો. કારણ સામાજિક વ્યવસ્થા તેને એમ નથી કરવા દેતી. મન લલચાયું કે એ આલીશાન મકાનમાં રહું, તેનો માલિક બની જાઉં, પરંતુ એમ નથી થતું.

બીજું છે, પ્રવૃત્તિનું વિલયન. વિલયન પણ દબાવવાની પ્રવૃત્તિ છે. કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ એવી હોય છે કે જે મનમાં ઊભરાય છે, પરંતુ સામે બીજી પ્રવૃત્તિની વાત આવતાં જ તે છૂટી જાય છે. એક પ્રવૃત્તિનો બીજી પ્રવૃત્તિમાં વિલય થઈ જાય છે. તેનું વિલયન થઈ જાય છે.

ત્રીજું છે, પ્રવૃત્તિનું માર્ગાન્તરીકરણ. અર્થ છે તેનો, પ્રવૃત્તિનો માર્ગ બદલવો. પ્રવૃત્તિની દિશા બદલવી. ફ્રૉઇડની ભાષામાં મૂળ પ્રવૃત્તિ છે, કામ-શક્તિ, ફ્રૉઇડના સમગ્ર મનોવિજ્ઞાનમાં કામશક્તિ કેન્દ્રીય શક્તિ છે. એક પુરુષ કોઈ રૂપાળી સ્ત્રીને જુએ છે, તેના પ્રત્યે તે ખેંચાય છે, પરંતુ એ સ્ત્રી તેને મળતી નથી. મેળવવાની ઇચ્છા વધુ તીવ્ર બને છે તોય તે મળતી નથી. ત્યારે તે પોતાના મનને બીજી દિશામાં વાળી લે છે. કોઈ કલાકાર બની જાય છે, કોઈ ચિત્રકાર બની જાય છે, કોઈ લેખક બની જાય છે, કોઈ કવિ બની જાય છે. કોઈ કંઈ ને કંઈ બની જાય છે. મનોવિશ્લેષણ અનુસાર એક નિષ્કર્ષ કઢાયો છે કે જે મોટા મોટા કલાકાર, મોટા મહાન કવિ થઈ ગયા તે બધા માર્ગાન્તરીકરણના કારણે થયા છે.

ચોથું છે, પ્રવૃત્તિનું ઉદાત્તીકરણ. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં તેને ક્ષયોપશમ કહી શકીએ. આ ક્ષયોપશમની પ્રક્રિયા છે. મોહ, આસક્તિ, રાગ-દ્વેષ વગેરે જે દોષો છે તેનું પરિશોધન અને પરિમાર્જન કરવાની પ્રક્રિયા છે. આથી જૈન આચાર્યોએ બે શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો : પ્રશસ્ત રાગ અને અપ્રશસ્ત રાગ. રાગ સારો નથી, ખરાબ છે. પરંતુ ધર્મ પ્રત્યે રાગ, ગુરુ પ્રત્યે રાગ, ઇષ્ટ-દેવ પ્રત્યે રાગ – આ બધા પ્રશસ્ત રાગ છે.

જૈન આગમોમાં એક ઘણો વ્યવહૃત શબ્દ છે, 'धम्माणुरागरत्ते' – ધર્માનુરાગરક્ત. ધર્મના અનુરાગથી રક્ત. આ પ્રશસ્ત રાગ છે. આનું તાત્પર્ય એ છે કે રાગના જે દોષ હતા, જે તીવ્રતા હતી, તેનું પરિશોધન કરાયું. આસક્તિની માત્રાને ઓછી કરવામાં આવી. તેની માત્રા એટલી ઓછી કરવામાં આવી કે એ રાગમાં દોષ ન રહ્યો. રાગનું ઉદાત્તીકરણ થઈ ગયું. ઉદાત્તીકરણની આ પ્રક્રિયા ક્ષયોપશમની પ્રક્રિયા છે. જેમાં કર્મોના કેટલાક દોષોને સર્વથા ક્ષીણ કરી દેવાયા અને કેટલાક દોષોનું ઉપશમન કરાયું. આથી એક પ્રકારની શુદ્ધિ જેવું બની ગયું. આ ઉદાત્તીકરણ છે. રાગનું સંશોધન છે, આસક્તિનું સંશોધન છે.

સાધનામાં દનમની વાત નથી. ઇચ્છાઓનું દમન જ કરવાનું હોય તો પછી સાધનાની વાત નકામી છે. તેના માટે સાધના કરવાની જરૂર નથી. દરેક વ્યક્તિને દમન કરવું જ પડે છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની બધી ઇચ્છાઓ, બધાં અરમાનોને પૂરાં નથી કરી શકતી. સામાજિક બંધનોથી તે નિયંત્રિત છે. દંડનું ક્ષેત્ર, વ્યવસ્થાનું ક્ષેત્ર અને રાજનીતિનું ક્ષેત્ર – આ બધાં દમનનાં ક્ષેત્ર છે. સર્વત્ર બંધન જ બંધન છે. પરિવાર – કુટુંબનું બંધન, રાજ્યનું બંધન. ચોતરફ ઘેરો જ ઘેરો છે. આમાં દમન કરવા સિવાય બીજો કોઈ આરો જ નથી.

સાધનાનું પ્રયોજન છે, માર્ગાન્તરીકરણ. ઉદાત્તીકરણ સાધનાનો હેતુ છે. સાધનાનો માર્ગ દમનનો માર્ગ નથી. તે તો છે, ઉદાત્તીકરણનો માર્ગ. કાં તો આપણે ઉદાત્તીકરણ કરીએ, કાં તો આપણે માર્ગ બદલીએ.

આંખનું કામ છે, જોવાનું. આંખ રૂપને જુએ છે. રૂપ જોઈને રાગ ઉત્પન્ન થશે અથવા તો દ્વેષ. બે જ બાબત થશે, કાં તો પ્રીત્યાત્મક અનુભૂતિ થશે, કાં તો અપ્રીત્યાત્મક અનુભૂતિ થશે. તો પછી આપણે શું કરવું — આ પ્રશ્ન ઊભો થાય છે. સમાધાનની ભાષામાં કહી શકાય કે આપણે માર્ગાન્તરીકરણ કરીએ. દિશા બદલીએ. બહાર ન જોઈએ, ભીતર જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ. પ્રેક્ષા કરીએ, પ્રકંપનોની પ્રેક્ષા કરીએ. પ્રેક્ષા — જોવું માર્ગાન્તરીકરણનો ઉપાય છે. માર્ગ એ પ્રકારે બદલીએ કે જે આકર્ષણ બહારની તરફ થતું હતું તે આકર્ષણ ભીતર તરફ થાય. ઉત્સુકતા બદલીએ. બહારને જોવાની ઉત્સુકતા રહે છે. ઘટના—પ્રસંગ બને છે, વ્યક્તિ ઉત્સુક થઈ જાય છે. સાધનાની સૌથી મોટી વાત છે, આકર્ષણની ધારા — પ્રવાહને બદલી નાખવો. જ્યારે બહારમાં અનુત્સુકતા રહે છે ત્યારે ભીતરનું આકર્ષણ વધે છે, ઉત્સુકતા વધે છે. પતંજલિએ આને 'પ્રત્યાહાર' કહ્યો છે. પ્રત્યાહાર માર્ગાન્તરીકરણનો ઉપાય છે. ઇન્દ્રિયોની દિશાઓ બદલો. મનની દિશાઓ બદલો. તે — ઇન્દ્રિયો બહિર્ગામી ન બને, અંતર્મુખી બને તેમ તેની દિશા બદલો.

સાધનાનું મુખ્ય સૂત્ર છે : માર્ગાન્તરીકરણ.

ગૌતમે પૂછયું : "ભગવંત! ધર્મ-શ્રદ્ધાથી શું પ્રાપ્ત થાય છે?"

ભગવાને કહ્યું : "ગૌતમ! ધર્મ-શ્રદ્ધાથી અનુત્સુકતા જાગે છે." ધર્મ પ્રત્યેની શ્રદ્ધા સુદૃઢ અને સુગાઢ બને છે, તેના પ્રત્યે આકર્ષણ થાય છે, તેની ઉત્સુકતા જાગે છે ત્યારે અનુત્સુકતા પેદા થાય છે. જે ઉત્સુકતા બહારની તરફ દોડતી હતી, બહારને સાંભળવાની, બહારને જોવાની, બહારને ચાખવાની વગેરે તમામ પ્રવૃત્તિ બહિર્ગામી — બહારની તરફ થઈ રહી હતી તે, જેવો સાધનાનો વિકાસ થયો, સાધનાના માર્ગમાં આવી કે તરત દિશા બદલે છે. ઉત્સુકતા ત્યાં સમાપ્ત થઈ જાય છે. આ અનુત્સુકતા ભીતરની ઉત્સુકતા બની જાય છે. જ્યારે ભીતરની ઉત્સુકતા જાગે છે ત્યારે બહારની ઉત્સુકતા સમાપ્ત થઈ જાય છે. આ માર્ગાન્તરીકરણ પ્રક્રિયા સાધનાના વિકાસની પ્રક્રિયા છે.

ઉદાત્તીકરણ ક્ષયોપશમની પ્રક્રિયા છે. આપણે કર્મોની શુદ્ધિ કરીએ. શુદ્ધિ કરીને પ્રવૃત્તિની સાથે થતા દોષોને મિટાવી દઈએ. પ્રવૃત્તિની સાથે રાગ અને દ્વેષની જે ધારા જોડાઈ છે, અને જે રાગ-દ્વેષ આપણાં કર્મોમાં ફળ આપવાની ક્ષમતા સતત પેદા કરી રહ્યા છે, તેને આપણે ક્ષીણ કરીએ.

એ ધારાને બદલીએ. તેને ઉપશાંત કરીએ. ઉદાત્તીકરણની આ પ્રક્રિયા દ્વારા આપણે એ બિંદુ પર પહોંચી જઈએ કે જ્યાં પ્રવૃત્તિ તો છે પરંતુ તેની ધારાના દોષો નથી. તેની સાથે જે દોષો ભળતા હતા એ ધારા ખલાસ છે. આ છે, સાધનાની સાર્થકતા.

કર્મોમાં ફળદાનની જે શક્તિ છે, તેને મંદ – અલ્પ કરવા માટે સાધના કરવામાં આવે છે. તેના અભ્યાસથી એક માર્ગ મળી જાય છે. એ સાધનાની પૂર્ણાહુતિ નથી, પ્રારંભ છે. આ યાત્રાનો આરંભ કરનાર જે કંઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરે છે, તે હવે પહેલાં જેવી પ્રવૃત્તિ નથી રહેતી. હવે એ પ્રવૃત્તિની સાથે આસક્તિનો રાગ-દ્વેષનો, પ્રવાહ નથી ભળતો કે જે પહેલાં ભળતો હતો. કાં તો તેનો માર્ગ બદલાઈ જશે અથવા તે સર્વથા નિરુદ્ધ થઈ જશે. આપણે જો આ બરાબર સમજી લઈએ તો કર્મના ફળદાનની શક્તિને પણ સમજી લઈશું. સાધનાની સાર્થકતાને પણ સમજી શકીશું.

કર્મમાં ફળદાનની જે શક્તિ છે, તે સ્વાભાવિક છે. પોતાની તે વ્યવસ્થાગત શક્તિ છે. તેમાં બીજા કોઈની દખલ કે દરમિયાનગીરી નથી. કોઈ વ્યવસ્થાપકની અપેક્ષા નથી. તે આપોઆપ સંચાલિત વ્યવસ્થા છે. તેમાં કોઈ વિચારની જરૂર નથી કે ફળ કેવી રીતે આપવાનું છે.

એક માણસ ઘૃણા કરે છે, ઈર્ષ્યા કરે છે, અસહિષ્ણુ બનીને વર્તે છે. તો એને શું ફળ આપવાનું છે તેનો વિચાર કરવાની કોઈને જરૂર નથી. આજનું મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે કોઈ ખરાબ વિચારે છે તો તેને અલ્સર થાય છે. ઈર્ષ્યા, ઘૃણા વગેરેથી ઘણી બીમારીઓ થાય છે. કેન્સર પણ થાય છે. જે માનસિક રોગો છે તેનો સંબંધ આપણાં સ્નાયુ-સંસ્થાન સાથે છે, તે પેદા થઈ જાય છે. તેનો સંબંધ આપણી માનસિક ક્રિયાઓથી છે. કોઈ વ્યવસ્થા નથી, કોઈ વ્યવસ્થા કરનાર નથી. જેવું એક થયું, બીજું થઈ જાય છે. બંનેનો સંબંધ છે. ફળ આપવા માટે કોઈ નિયંતાની જરૂર નથી. તેના ખુદ પોતાનામાં ક્ષમતા છે. આપણે એ ક્ષમતાને સમજીએ. આપણે આસક્તિ રાખીને, રાગ-દ્વેષ કરીને, કષાયો કરીને તેમના દ્વારા એ કર્મપરમાણુઓમાં એવી સંરચના ન થવા દઈએ, એવી ફળશક્તિ ઉત્પન્ન ન થવા દઈએ કે જેનું પરિણામ ખરાબ હોય અને તે આપણે જ ભોગવવું પડે.

# ૧૨

# કર્મ-બંધ

- કર્મો આકર્ષાય છે: ચંચળતાથી.
- કર્મો ટકે છે: કષાયથી.
- ચંચળતાને રોકવી, કષાયને ક્ષીણ કરવા:
  આ બે છે સાધનાનાં આધારબિંદુ.
- મનોવિજ્ઞાન મુજબ મનના ત્રણ પ્રકાર છે:
  **૧. અદ્દસ (Id) મન.**
  **૨. અહં (Ego) મન.**
  **૩. અધિશાસ્તા (Super Ego) મન.**
- પ્રતિપક્ષ-ભાવના દ્વારા સંસ્કાર-વિશોધન.

•

મન બે પ્રકારનાં છે, ચેતન મન અને અવચેતન મન. ચેતન મન જે કંઈ કરે છે તે બધું વર્તમાનનું જ નથી હોતું. તેમાં અવચેતન મનનો પણ થોડો ભાગ હોય છે. તેનો પ્રભાવ હોય છે. આ સ્વીકૃતિ ઉપલબ્ધોની સ્વીકૃતિ છે. સૂક્ષ્મમાં જઈએ તો કર્મશાસ્ત્રની એ સ્વીકૃતિ પણ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે કે માણસ જે કામ કરે છે તે માત્ર વર્તમાન પર્યાવરણ, વર્તમાન પરિસ્થિતિથી પ્રભાવિત બનીને જ નથી કરતો, પ્રભાવનો જે હેતુ છે તે ઘણો સૂક્ષ્મમાં અને ખૂબ જ દૂર સુધી ચાલ્યો જાય છે. આ હેતુ છે, કર્મ-શરીર અથવા પૂર્વઅર્જિત કર્મસમૂહ. તેનાથી પ્રભાવિત બનીને જ માણસ કામ કરે છે.

દબાયેલી ઇચ્છાઓ, દબાયેલી આકાંક્ષાઓ અવચેતન મનમાં ચાલી જાય છે અને જ્યારે એ ઇચ્છાઓ — આકાંક્ષાઓ જાગ્રત થાય છે ત્યારે ચેતન મન તેનાથી પ્રભાવિત બનીને કામ કરવા લાગી જાય છે. મનોવિજ્ઞાનની આ ભાષાને આપણે કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં કહીએ કે પૂર્વઅર્જિત કર્મ જ્યારે ઉદયમાં આવે છે, પોતાનાં ફળ દેવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે સ્થૂળ મન તેનાથી પ્રભાવિત બને છે અને તે તદનુસાર જ વ્યવહાર અને આચરણ કરે છે.

બે કાળ છે. એક ક્રિયાનો કાળ — પ્રવૃત્તિનો કાળ અને બીજો કર્મ-બંધનો કાળ. જ્યારે કોઈ પ્રવૃત્તિ થાય છે ત્યારે ને તે જ ક્ષણે કર્મ-બંધ થઈ જાય છે. પ્રવૃત્તિનું ફળ મળી જાય છે. પ્રવૃત્તિનું ફળ છે, કર્મોનું ઉપાર્જન. તે તત્કાળ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ક્રિયાની સાથોસાથ ફળ થાય છે. કારણ દરેક ક્રિયા પરિણામને સાથે લઈને ચાલે છે. પરિણામ પાછળ નથી રહેતું. તરત જ થાય છે. ક્રિયા અને પરિણામમાં એટલું અંતર નથી રહી શકતું કે આપણે આજે ક્રિયા કરીએ અને તેનું પરિણામ સો હજાર વર્ષ પછી આવે. એક માણસ પૈસા કમાવાની પ્રવૃત્તિ કરે છે. તેનું પરિણામ — પૈસાની પ્રાપ્તિ કે અપ્રાપ્તિ — તત્કાળ થઈ જાય છે. પૈસાનું અર્જન થયું, પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તેનો પૂરો ઉપયોગ પણ તત્કાળ થઈ ગયો. પરિણામ તત્ક્ષણ મળી જાય છે, પરંતુ પરિણામનો ઉપભોગ લાંબા સમય સુધી થતો રહે છે. અર્જન એ જ પળે થાય છે, ઉપભોગ થતો રહે છે.

કર્મનો બંધ, કર્મ-પરમાણુઓનું અર્જન ક્રિયાનું પરિણામ છે. તત્કાળ તે અર્જિત થઈ જાય છે. એવું કદી નથી બનતું કે ક્રિયા હમણાં થઈ રહી હોય અને કર્મ-બંધ ક્યારેક પછીથી થાય. આવું ક્યારેય બનતું નથી. કર્મ-બંધ એ જ ક્ષણે થાય છે. તરત જ થાય છે. પરંતુ જે કર્મ અર્જિત થઈ ગયું, જે કર્મ સંગૃહીત થઈ ગયું તે ક્યાં સુધી સાથે રહેશે, તેનો એક સ્વતંત્ર નિયમ છે. એવું નથી બનતું કે જે ક્ષણે કર્યું, તે જ ક્ષણમાં તે આવ્યું અને તે પોતાનું ફળ આપીને ચાલી ગયું. નથી થતું આવું. અર્જનની અવધિ ક્ષણભરની છે અને ઉપભોગની અવધિ ઘણી લાંબી છે. જીવ લાંબા સમય સુધી અર્જિત કર્મોનો ઉપભોગ કરતો રહે છે.

જીવે જે અર્જિત કર્યું, જે કર્મ-પરમાણુઓ એકઠા કર્યા, તે કર્મ-પરમાણુઓ જે ક્ષણે સંચિત થાય છે, એ જ ક્ષણે તે ફળ આપવામાં સમર્થ નથી હોતા. પ્રવૃત્તિ કે આસ્રવનું મુખ્ય ફળ હોય છે, કર્મનું અર્જન. પ્રવૃત્તિકાળમાં જ આ થાય છે. પરંતુ જે અર્જિત કર્મપુદ્‌ગલો છે તે ક્યારે સક્રિય બનશે અને ક્યાં સુધી સક્રિય રહેશે, તેનો નિયમ અર્જનના નિયમથી અલગ છે. તત્કાળ સક્રિયતા નથી થતી. બાળકનો આજ જન્મ

થયો. કાયદાની દૃષ્ટિએ સંપત્તિનો તે અધિકારી બની ગયો પરંતુ તેને પૂરો અધિકાર ત્યારે જ પ્રાપ્ત થાય કે જયારે તે અપરિપકવ ઉંમરને વટાવી જાય. પુખ્તવયનો અને સવયસ્ક બને. જયાં સુધી તે પુખ્તવયનો ન બને ત્યાં સુધી તેની સંપત્તિની સંભાળ–સુરક્ષા કોઈ વાલી કરશે. બાળકને ત્યાં સુધી કાર્યકારી માલિકી મળતી નથી. જન્મજાત તેની માલિકી જરૂર છે પરંતુ કાર્યકારી માલિકી તો પુખ્તવય થયે જ મળે છે.

બરાબર આ જ નિયમ કર્મ-જગતમાં લાગુ પડે છે. કર્મનો જે બંધ થયો છે, કર્મ-પરમાણુઓનું જે ઉપાર્જન થયું છે. તે આજે જ કાર્યકારી નહીં બને. થોડાક સમય સુધી કર્મ-પરમાણુ સત્તામાં રહેશે, પણ ઉદયમાં નહીં આવે. એ સત્તાકાળ અબાધાકાળ કહેવાય છે. આનો અર્થ એ થયો કે તે કર્મ-પરમાણુઓ અસ્તિત્વમાં છે પરંતુ હજી કાર્યકારી નથી બન્યા. તે કંઈ પણ કરવા માટે સમર્થ નથી. પોતાનું પરિણામ પ્રદર્શિત કરવાની તેમનામાં ક્ષમતા પ્રકટ નથી થઈ. અસ્તિત્વમાં તે છે પરંતુ અવ્યક્ત રૂપમાં તે પડયા છે. બીજ વાવવામાં આવ્યું. તે અસ્તિત્વમાં છે પરંતુ તે અભિવ્યક્ત નથી થયું. અંકુર રૂપમાં તે પ્રકટ નથી થયું. અંકુર ફૂટવામાં થોડોક સમય લાગે છે. અંકુર ફૂટશે ત્યારે તે કળી બનશે, ફૂલ બનશે. જમીનમાં બીજ વવાયું તે બંધનો કાળ છે. બંધ પછી હોય છે સત્તાનો કાળ. જયાં સુધી કર્મ સત્તાકાળમાં રહે છે ત્યાં સુધી તે કાર્યાન્વિત નથી બનતું. તે પોતાનું પરિણામ ત્યાં સુધી આપી નથી શકતું. બધાં કર્મોનો પોતપોતાનો અસ્તિત્વકાળ હોય છે. જયારે આ અસ્તિત્વકાળ કે સત્તા-કાળ કે અબાધાકાળ પૂરો થાય છે ત્યારે કર્મ વિપાકની સ્થિતિમાં આવે છે અને પોતાનું ફળ આપવા લાગે છે. ફળ-દાન કયાં સુધી હોય છે, તેની પણ એક મર્યાદા છે, સીમા છે. આ મર્યાદાને કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં કહેવાય છે, સ્થિતિકાળ. કર્મબંધની આ ચોથી અવસ્થા કે વ્યવસ્થા છે.

પહેલી અવસ્થા છે, કર્મ-પરમાણુઓના આગમનની. તેના સંગ્રહની. તેને 'પ્રદેશ-બંધ' કહેવાય છે.

*બીજી અવસ્થા છે, કર્મ-પરમાણુઓના સ્વભાવનિર્માણની. કયું કર્મ* કયા સ્વભાવનું હશે, તે અવસ્થાને 'પ્રવૃત્તિ-બંધ' કહે છે.

ત્રીજી અવસ્થા છે, કર્મ-પરમાણુઓમાંથી રસ-શક્તિના નિર્માણની. કયા કર્મમાં કેટલી રસ-શક્તિ છે, એ અવસ્થાને 'અનુભાગ-બંધ' કહેવાય છે.

ચોથી અવસ્થા છે, કર્મ-પરમાણુઓના સ્થિતિકાળની. કયું કર્મ આત્માની સાથે કેટલો સમય રહેશે, આ અવસ્થાને 'સ્થિતિ-બંધ' કહેવામાં આવે છે.

આ ચારેય અવસ્થાઓ કર્મ-બંધની સાથે જ નિષ્પન્ન થઈ જાય છે. કર્મના સ્થિતિકાળ અનુસાર તેનો સત્તાકાળ હોય છે. એ કાળ પૂરો થાય છે ત્યારે એક એક પરમાણુપુંજનું પ્રકટીકરણ થવા લાગે છે અને જીવ ફળ

ભોગવવા લાગે છે. જ્યારે બધા પરમાણુપુંજ ખલાસ થઈ જાય છે, કર્મ-સ્થિતિ સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે કર્મ પોતાનું ફળ બતાવીને શેષ થઈ જાય છે, નષ્ટ થઈ જાય છે. આત્માથી અલગ થઈ જાય છે.

આકૃષ્ટ કરવું અને ટકાવી રાખવું – આ બે બાબત છે. મન, વચન અને કાયાની ચંચળતા દ્વારા આકર્ષણ થાય છે. અને કષાય દ્વારા તે ટકી રહે છે. કષાય દ્વારા તે બાંધીને રખાય છે. કષાય જેટલા તીવ્ર હશે તેટલા જ લાંબા સમય સુધી કર્મ-પરમાણુ આત્મા સાથે ચોંટેલા રહેશે. કર્મ-પરમાણુઓને ચીપકેલા રાખવા એ કષાયનું કામ છે અને તેને આકૃષ્ટ કરવાનું કામ છે ચંચળતાનું.

શું આ આપણી સાધનાનું સૂત્ર નથી બની શકતું? શું આ સાધનાનો આધાર નથી બની શકતો? આ સાધનાનું સૂત્ર અને આધાર બંને બની શકે છે.

આપણી સાધનાનાં બે આધાર-બિંદુ છે: ચંચળતાને રોકવી અને કષાયને અલ્પ કરવા. રાગ-દ્વેષને મંદ કરવા. તટસ્થ બનવું, સમભાવમાં રહેવું, સ્થિર થવું — આ જ સાધનાનાં બે સૂત્ર છે. સમગ્ર કર્મશાસ્ત્રના સંદર્ભમાં સમજીએ તો બે વાતો એકદમ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે ચંચળતા દ્વારા કર્મ-પરમાણુઓ ખેંચાય છે અને કષાય દ્વારા તે ટકે છે અને પોતાનું ફળ આપે છે. ફળની તીવ્રતા અને મંદતા કષાયના આધાર પર રહે છે. દીર્ઘકાળની સ્થિતિ અને અલ્પકાળની સ્થિતિ આ બંને કષાય પર આધારિત છે. સ્થિતિ અને ફળદાનની શક્તિ — આ બંને કષાય પર નિર્ભર છે. કષાય જ કર્મસ્થિતિને વધારે-ઘટાડે છે અને કષાય જ ફલદાનની શક્તિમાં તીવ્રતા કે મંદતા લાવે છે. કર્મનું આકર્ષણ માત્ર ચંચળતાના આધાર પર હોય છે.

કર્મને રોકવું હશે તો આપણે એ જ ક્રમમાં જવું પડશે કે પહેલાં ચંચળતા ઓછી કરવામાં આવે, સ્થિરતાની માત્રા વધારવામાં આવે. કાયોત્સર્ગ એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે શરીરની ચંચળતા ઓછી થાય, સમાપ્ત થઈ જાય. આપણે શ્વાસની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ, શ્વાસને મંદ કરીએ છીએ, શ્વાસને સૂક્ષ્મ કરીએ છીએ. આ બધું એટલા માટે કરીએ છીએ કે ચંચળતા ઓછી થાય. કાયાની ચંચળતા કમ થાય. શ્વાસ કાયાનો જ એક ભાગ છે. તે શરીરથી ભિન્ન નથી. શરીરની ચંચળતાને ઘટાડવા માટે શ્વાસનો સંયમ કરીએ છીએ. મનને સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, નિર્વિચાર અને નિર્વિકલ્પની સાધના કરીએ છીએ કે જેથી ચંચળતા ઓછી થાય. મૌન કરીએ છીએ કે જેથી વાણીની ચંચળતા ઓછી થાય. જ્યારે વાણીની ચંચળતા ઓછી થાય છે, મનની ચંચળતા ઓછી થાય છે, અને શરીરની ચંચળતા ઓછી થાય છે ત્યારે કર્મ-પરમાણુઓનું આવવું ઓછું થઈ જાય છે.

બીજી વાત છે: કાયાની જે કંઈ થોડીઘણી પ્રવૃત્તિ શેષ રહે છે, વાણીની જે પ્રવૃત્તિ અલ્પમાત્ર શેષ રહે છે, અને મનની પણ યત્કિંચિત્ પ્રવૃત્તિ શેષ રહે છે તેની સાથે પણ આસક્તિ ન રાખવામાં આવે, રાગ-દ્વેષનો ભાવ તેની સાથે જોડવામાં ન આવે. તટસ્થતાનો વિકાસ કરવામાં આવે, સમતાનો વિકાસ કરવામાં આવે કે જેથી અવશિષ્ટ — શેષ ચંચળતા કે પ્રવૃત્તિ દ્વારા જે પણ કર્મ-પરમાણુ આકૃષ્ટ થાય તે લાંબા સમય સુધી આપણી — આત્મા સાથે ટકે નહીં અને પોતાના તીવ્ર અનુભવ, તીવ્ર પ્રભાવ આપણા પર પાડી ન શકે. એથી સાધનાનો કોઈ પણ આયામ શેષ નથી રહેતો. સમગ્ર સાધના આમાં સમાઈ જાય છે.

સાધનાનો આ સાર છે: ચંચળતાને રોકવી અને સમભાવમાં રહેવું. સાધનાનો સમગ્ર પ્રવાહ આ બે કિનારા વચ્ચે વહે છે. સાધનાના આ જ બે કિનારા છે. કોઈ પણ સાધનાનો એવો પ્રવાહ નથી જે આ બે કિનારાને તોડીને કે તેનું અતિક્રમણ કરીને વહે. એવો કોઈ જો પ્રવાહ છે તો એ મોક્ષની, મુક્તિની, સ્વતંત્રતાની સાધના નથી. તે કોઈ બીજી સાધના હોઈ શકે છે પણ તે વીતરાગતાની સાધના નથી જ નથી. એમ તો દરેક પ્રવૃત્તિ એક સાધના છે. કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ સાધના વિના નથી થતી. દરેક પ્રવૃત્તિ કરવા માટે સાધના અપેક્ષિત છે. કોઈ પણ કાર્ય સાધના વિના થતું નથી. કોઈ પણ કાર્ય સાધ્ય વિના નથી થતું. દરેક પ્રવૃત્તિમાં સાધ્ય, સાધન અને સાધના ત્રણેય હોય છે. તમે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરો, તેનું સાધ્ય હશે કે તમે એ પ્રવૃત્તિ શા માટે કરવા માગો છો? તેનું સાધન હશે કે તમે કયા સાધનથી તે કરવા ચાહો છો? તેની સાધના પણ હશે કે તે પ્રવૃત્તિ કરવા માટે તમારે કેવી રીતે તપવું — સહવું પડશે.

આપણે જે સાધનાની ચર્ચા કરી રહ્યા છીએ તે બીજી બધી સાધના-ઓથી ભિન્ન છે. આપણી સમગ્ર સાધનાનો પ્રવાહ બે કિનારાઓની વચ્ચે જ વહે. એક કિનારો છે સ્થિરતાનો અને બીજો છે સમતાનો, વીતરાગતાનો, અકષાયભાવનો, રાગદ્વેષની ન્યૂનતાનો. આ બે કિનારાની વચ્ચે સાધનાનો પ્રવાહ વહેતો રહે તે ઇચ્છનીય છે. પછી ભલે આપણે કોઈ પ્રવૃત્તિ કરીએ કે નિવૃત્તિ કરીએ, કામ કરીએ કે ન કરીએ, બોલીએ કે ન બોલીએ, વિચારીએ કે ન વિચારીએ, ખાઈએ કે ન ખાઈએ. ભલે આપણે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરીએ પરંતુ એ બંને કિનારાને એટલા મજબૂત રાખીએ ક તેમાં ક્યાંય તિરાડ ન પડે, ગાબડું ન પડે અને પ્રવાહનું પાણી આમતેમ ફંટાયા વિના બે કિનારાની વચમાં જ વહેતું રહે.

પ્રશ્ન થાય છે કે કર્મના આકર્ષણની પ્રક્રિયા અને સંશ્લેષની પ્રક્રિયાની પાછળ હેતુ શો છે? આ બંને પ્રવૃત્તિઓ બે આસ્રવો દ્વારા થાય

છે. એક આસ્રવનું નામ છે યોગ. બીજાનું નામ છે કષાય. યોગ-આસ્રવ અને કષાય-આસ્રવ — આ બે આસ્રવ છે, જેના દ્વારા કર્મોનું આકર્ષણ અને કર્મોનો સંશ્લેષ થાય છે. ચંચળતા સ્પષ્ટ છે, કષાય તેટલા સ્પષ્ટ નથી. ચંચળતા સ્પષ્ટ દેખાય છે, કષાય ભીતર છુપાયેલા રહે છે. તે દેખાતા નથી. આપણે ઊંડાણમાં જવું પડશે, રહસ્યમાં જવું પડશે. આપણે ક્યાંક ક્યાંક રહસ્યવાદી પણ બનવું પડશે અને જે છુપાયેલું છે તેના તળિયા સુધી પહોંચવું પડશે.

મનોવિજ્ઞાને મનના ત્રણ વિભાગ કર્યા છે:

૧. અદસ્ (Id) મન.

૨. અહં (Ego) મન.

૩. અધિશાસ્તા (Super-Ego) મન.

પહેલો વિભાગ છે, 'અદસ્' મન. આ વિભાગમાં આકાંક્ષાઓ જન્મે છે. જેટલી પ્રવૃત્ત્યાત્મક આકાંક્ષાઓ અને ઇચ્છાઓ છે, તે બધી આ મનમાં જન્મે છે. તેમાં અવચેતનનો ભાગ અધિક છે, ચેતનનો ભાગ અલ્પ.

બીજો વિભાગ છે, 'અહં' મન. સમાજવ્યવસ્થાથી જે નિયંત્રણ થાય છે તેનાથી આકાંક્ષાઓ અહીં નિયંત્રિત થઈ જાય છે, અને તે થોડીક પરિમાર્જિત થઈ જાય છે. તેના પર અંકુશ જેવું લાગે છે. મનમાં જે આકાંક્ષા કે ઇચ્છા જાગી તેને 'અહં' મન ક્રિયાન્વિત નથી કરતું.

ત્રીજો વિભાગ છે, 'અધિશાસ્તા' મન. આ મન અહં પર પણ અંકુશ રાખે છે અને તેને નિયંત્રિત કરે છે.

ચંચળતા આપોઆપ નથી થતી. ચંચળતાની પાછળ કોઈ ને કોઈ આકાંક્ષા હોય છે. આપણે આપોઆપ નથી બોલતા. બોલવાની આપણને જરૂર પડે છે. આકાંક્ષા જાગે છે, કોઈ વિકલ્પ પેદા થાય છે, ત્યારે આપણે બોલીએ છીએ. હું ઘણી વાર મૌન કરવાના વિષયમાં વિચારું છું. આ જોઈને મને ઘણું વિચિત્ર જેવું લાગે છે કે માણસ મૌન પાળે છે ત્યારે એ પ્રવૃત્તિ એટલી બધી કરે છે કે કદાચ બોલવાવાળો પણ એટલી ન કરે કે તે પોતે બોલતો હોય ત્યારે પણ એટલી પ્રવૃત્તિ ન કરતો હોય. ઘણું વિચિત્ર લાગે છે. વાણીનું મૌન છે પરંતુ સંકેતો — ઇશારાથી એટલી બધી પ્રવૃત્તિ કરી લે છે કે કદાચ બોલકો પણ એટલી ન કરે. આ મૌન નથી. મૌનનો અર્થ ન બોલવું એટલો જ નથી. તેનો અર્થ છે કે બોલવાની અપેક્ષા ઓછી થઈ જાય. જેનાથી આપણને બોલવાની પ્રેરણા મળે છે, આપણે બોલવા માટે વિવશ બનીએ છીએ, એ અપેક્ષાઓનું ઓછું થવું એ મૌન છે. નહીં કે વાણીનો ઉપયોગ બંધ કરવો અને સમગ્ર શરીરને હલાવી નાંખવું, ઇશારાથી પ્રવૃત્તિ કરવી તે મૌન છે. કેટલાક લોકો મૌન કરી પણ લે છે

અને 'ઉં ઉં' આદિ અવ્યક્ત ધ્વનિથી પોતાનું કામ પણ કાઢી લે છે. આ તે કેવું મૌન?

આકાંક્ષાઓનું ઓછું થવું, પ્રયોજન પાતળું પડવું, ઇચ્છાઓ ઘટવી, અપેક્ષાઓ ઓછી થવી તે ચંચળતાનું આપોઆપ ઓછું થવું છે. ચંચળતા આપોઆપ નથી થતી. ગોળ ઘૂમતી વસ્તુ સ્વયં ખુદ નથી ઘૂમતી. તેને ઘુમાવનાર બીજું કોઈ ને કોઈ હોય જ છે. ચકરડું ઘૂમે છે. પછી તે હવાથી ઘૂમે કે ચાહે તે વીજળીથી કે કોઈ બીજા સાધનથી. પણ તે આપોઆપ નથી ઘૂમતું. કોઈ પ્રેરણાથી તે ઘૂમે છે. ચંચળતા આપોઆપ નથી થતી. ચંચળતાના મૂળમાં કોઈ બીજું હોય છે.

પારિભાષિક શબ્દકોષમાં ચંચળતાને યોગ કહે છે. આ યોગ આસ્રવ છે. યોગ આસ્રવ આપોઆપ પ્રવૃત્ત નથી થતો. તેની પાછળ કોઈ અપેક્ષા હોય છે. આ અપેક્ષા છે, અવિરતિ.

અવિરતિ એટલે ગુપ્ત ચાહના. તે ભંડારેલી આગ છે, જ્વાળા છે. આગ ભડકી રહી છે. ચાહના છે. સુખને મેળવવાની ચાહના અને દુ:ખને દફન કરવાની ચાહના. પ્રિયને પામવાની કામના અને અપ્રિયને દૂર કરવા-ની કામના. અનુકૂળને પ્રાપ્ત કરવાની ચાહના અને પ્રતિકૂળને સમાપ્ત કરવાની ચાહના. સુખ-સુવિધા મેળવવાની અને કષ્ટોનો નાશ કરવાની કામના. આ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની જે ચાહના-કામના-આકાંક્ષા-અભીપ્સા-ઇચ્છા છે તેને મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં 'અદસ્' મન કહ્યું છે. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં તે અવિરતિ આસ્રવ છે. અવિરતિનો અર્થ છે, વિરતિનો અભાવ. હજી સુધી કામના તૃપ્ત થઈ નથી. તરસ છિપાઈ નથી. અતૃપ્તિ જ અતૃપ્તિ છે. ગળું હજીય સૂકું છે. કેટલુંય પાણી પીધું, ગળે હજીય શોષ પડે છે. તરસ છિપાઈ નથી. સમગ્ર સંસારનું પાણી પી લીધું પરંતુ તરસ છિપાઈ નથી. આ અમીટ ચાહના! આ અતૃપ્ત કામના! અતૃપ્ત કામનાનો જે સ્રોત છે, તેને અવિરતિ આસ્રવ કહ્યો છે. તેનું પ્રમાણ જેટલું વધુ હશે, ચંચળતા તેટલા પ્રમાણમાં વધશે. ચંચળતા જો સ્વાભાવિક હોત તો દરેક પ્રાણીમાં તે સમાન હોત.

કેટલાંક માણસો ઓટલે બેઠાં છે. રસ્તા પર બૅન્ડ-વાજાં વાગે છે. સાંભળીને તેમાંથી કેટલાંક ઊભાં થઈને તે જોવાં જશે. તો બીજાં કેટલાંક શાંત બેસી રહેશે. આવું અંતર શાથી? જેમનામાં અવિરતિ પ્રબળ છે, ચાહના પ્રબળ છે, ઉત્સુકતા પ્રબળ છે, તેઓ જોવા દોડશે, ભાગશે અને સાંભળવા ઊભાં રહેશે. જેમનામાં અવિરતિ ઓછી છે, ચાહના અલ્પ છે, ઉત્સુકતા ઓછી છે તેઓ શાંત બેસી રહેશે. અંતર્મુખ બની બેસી રહેશે.

તેઓ બહિર્મુખી નહીં બને. તેઓ બહાર નહીં જાય. આકર્ષણનું આ ઓછું થવું એ સહજભાવથી અંતર્મુખ થવું છે.

માનસશાસ્ત્રમાં બે પ્રકારની વૃત્તિઓનો ઉલ્લેખ છે: અંતર્વૃત્તિ અને બહિર્વૃત્તિ. કામશક્તિ જ્યારે જોર કરે છે ત્યારે માણસ બહિર્વૃત્તિ થઈ જાય છે. બહારની તરફ તે દોડવા લાગે છે. અને જ્યારે કામશક્તિની પ્રત્યાવૃત્તિ થાય છે, ડિપ્રેશન થાય છે ત્યારે માણસ ભીતરમાં ઊતરી જાય છે. તેની બહારની વૃત્તિઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે. આને આપણે બરાબર કર્મ-શાસ્ત્રની ભાષામાં મૂકીએ કે અવિરતિ જ્યારે તીવ્ર બને છે ત્યારે માણસ બહારની તરફ ભાગે છે. તેની આકાંક્ષાઓ એટલી બધી વધી જાય છે કે તે સારાય સંસારને પોતાની મુઠ્ઠીમાં પકડવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને બધું જ તે બહાર ને બહાર જ જુએ છે. તેને બધું બહાર ને બહાર જ નજર આવે છે. આ અવિરતિ જ્યારે ઓછી થાય છે, ત્યારે માણસ પોતાની ભીતર ઊતરતો જાય છે. જ્યારે તે ભીતર ઊતરવા લાગે છે ત્યારે આકાંક્ષાઓ ઓછી થાય છે, ચંચળતા આપોઆપ અલ્પ થતી જાય છે. એક સંસ્કૃત કવિએ કહ્યું છે:

**आशा नाम मनुष्याणां, काचिदाश्चर्य श्रृंखाला ।**
**यया बद्धाः प्रधावन्ति, मुक्तास्तिष्ठन्ति पङ्गुवत् ॥**

આશા એક સાંકળ છે. અદ્‌ભુત સાંકળ છે. આ લોઢાની સાંકળથી માણસને બાંધી દો, તે ખસકી નહીં શકે. સાંકળને ખોલી દો, તે ચાલવા લાગશે. પરંતુ આશારૂપી સાંકળથી માણસને બાંધી દો તો તે દોડવા લાગશે. આશાની સાંકળને છોડી નાખો તો એ માણસ અપંગ બની જશે. કેવી ઊંધી વાત છે! એક એ સાંકળ છે કે જેનાથી બંધાયેલો માણસ ચાલી નથી શકતો, સાંકળ છૂટતાં જ તે દોડવા લાગે છે. અને એક સાંકળ આ પણ છે કે તે બંધાતાં જ માણસ દોડાદોડ કરવા લાગે છે અને એ સાંકળ તૂટતાં જ તેના પગ ભાંગી જાય છે. ખરેખર કેવી અદ્‌ભુત વાત છે?

ચંચળતા પેદા કરનાર, સક્રિયતા પેદા કરનાર, ભટકાવનાર જે તત્ત્વ છે, તે છે અવિરતિ. આ એક એવી તરસ છે જેને આજ સુધી આપણે છિપાવી નથી શકયા. એટલી ભોગવીને પણ તૃપ્ત નથ થયા. ચંચળતાનો આ એક મોટો સ્રોત છે. એક પ્રશ્ન થાય છે કે જ્યારે આપણે આટલું જાણી ગયા કે ચંચળતાનો સ્રોત છે આકાંક્ષા, ઇચ્છા, અતૃપ્તિ, છતાં પણ તેને આપણે તૃપ્ત કેમ નથી કરી શકતા? આમ કેમ? માણસ જાણી લે છે છતાંય તેને છિપાવી કેમ નથી શકતો? તેનું પણ એક કારણ છે. માણસે જાણી લીધું એમ માનવું એ એક ભ્રમ છે. તે હજી સુધી જાણી નથી શકયો. તેનું કારણ છે — મિથ્યાદૃષ્ટિકોણ. આપણો દૃષ્ટિકોણ જ કંઈક

એવો બની ગયો છે કે જેનાથી તરસ શાંત થાય તેનાથી દૂર ભાગીએ છીએ અને જેનાથી તરસ ભડકે છે — વધે છે તેને એટલા માટે પી રહ્યા છીએ કે તરસ શાંત થાય. પૂજ્યપાદે લખ્યું છે કે :

**मूढात्मा यत्र विश्वस्तः, ततो नान्यद् भयास्पदम् ।**
**यतो भीतस्ततो नान्यद्, अभयस्थानमात्मनः ॥**

"મૂઢ આત્મા જેમાં વિશ્વાસ કરે છે, તેનાથી વધુ ભયંકર કોઈ વસ્તુ આ સંસારમાં નથી. મૂઢ આત્મા જેનાથી ડરે છે, જેનાથી દૂર ભાગે છે, તેનાથી સવિશેષ શરણ આપનાર આ સંસારમાં કોઈ નથી."

ભયંકર વસ્તુમાં વિશ્વાસ રાખવો અને ભય મટાડનાર વસ્તુથી દૂર ભાગવું, આ ક્યારે બને છે? આત્મા મૂઢ હોય, દૃષ્ટિકોણ મિથ્યા હોય, મોહ પ્રબળ હોય ત્યારે આમ બને છે. રાગદ્વેષ પ્રબળ હોય, કષાયની પ્રબળતા હોય ત્યારે આવું બને છે. જ્યાં સુધી મિથ્યાદૃષ્ટિ દૂર નહીં થાય ત્યાં સુધી આપણે આ નહીં સમજી શકીએ.

કર્મ-બંધની પ્રક્રિયા અંગે મહાવીરને પૂછવામાં આવ્યું : 'હે ભગવંત! કર્મનો બંધ કેવી રીતે થાય છે? તેની પ્રક્રિયા શું છે?'

ભગવાને કહ્યું : જ્યારે જ્ઞાનાવરણીય કર્મ વિશિષ્ટ ઉદયાવસ્થામાં હોય છે ત્યારે દર્શનાવરણીય કર્મનો ઉદય થાય છે. જ્યારે જાણવા પર આવરણ આવે છે ત્યારે જોવા ઉપર પણ આવરણ આવી જાય છે. જ્યારે દર્શનનું આવરણ થાય છે ત્યારે દર્શન મોહ કર્મનો ઉદય થાય છે. દર્શન મોહનો ઉદય થાય છે ત્યારે મિથ્યાત્વ આવે છે.

મિથ્યાત્વના અસ્તિત્વમાં નિત્યને અનિત્ય, સુખને દુ:ખ, અનિત્યને નિત્ય અને દુ:ખને સુખ માનવાની બાબત બને છે, ત્યારે માણસ જે દુ:ખનાં સાધન છે તેને સુખનાં સાધન અને જે સુખનાં સાધન છે તેને દુ:ખનાં સાધન માનવા માંડે છે. ત્યારે તે તરસ છિપાવનાર સાધનોને તરસ લગાડનાર અને તરસ લગાડનાર સાધનોને તરસ છિપાવનાર સાધનો માનવા લાગે છે. જ્યાં સુધી આ મિથ્યાત્વનું બંધન તૂટતું નથી ત્યાં સુધી કર્મનું ચક્ર તૂટતું નથી. એને તોડી નથી શકાતું.

મિથ્યાદૃષ્ટિના અસ્તિત્વકાળમાં, આ જાણતા હોવા છતાં પણ કે તરસ છે, તરસને શાંત કરનાર સાધનો પણ છે. તોય આપણે એવાં સાધનો શોધીએ છીએ કે જેનાથી તરસ વધુ વધી જાય. આ એટલા માટે થાય છે કે તેના મૂળમાં મિથ્યાત્વ છે. મિથ્યા દૃષ્ટિકોણ, મતિનો વિપર્યય, બુદ્ધિનો વિપર્યાસ સત્યને ઊંધું ગ્રહણ કરવા માટે વિવશ કરે છે.

જ્યાં સુધી મિથ્યાત્વ રહેશે ત્યાં સુધી આકાંક્ષાઓ રહેશે. તરસ તડપતી ને તલસતી જ રહેશે. જ્યાં સુધી તરસની તડપ રહેશે ત્યાં સુધી

પ્રમાદ પણ થતો રહેશે, ભ્રાંતિ થતી રહેશે, વિસ્મરણ થતું રહેશે. વિસ્મરણ, જેમ કે આપણે એક વાર જાણી લીધું કે ધન સુખનું સાધન નથી. આ તથ્ય સ્મૃતિપટ પર અંકિત છે. પરંતુ જેવા આપણે કાર્યક્ષેત્રમાં પગ માંડશું, કર્મક્ષેત્રમાં આવશું ત્યારે આ તથ્યને ભૂલી જઈશું, કે ધન, સંપત્તિ, ઐશ્વર્ય સુખનાં સાધન છે. આપણે એમ માનવા લાગીશું અથવા એમ આપણને લાગશે કે સંસારમાં કંઈ પણ વસ્તુ સારભૂત છે તો તે ધન છે, સંપત્તિ છે, ઐશ્વર્ય છે, એ સિવાય બાકીનું બધું જ અસાર છે, વ્યર્થ છે, મિથ્યા છે. ધન છે તો બધું છે, ધન નથી તો કશું નથી. ધન જ સાર છે, આ જ સંસારમાં સારભૂત પદાર્થ છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે આમ કેમ થાય છે? તેનો જવાબ, તેનું સમાધાન એ છે કે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ, વિસ્મરણ થઈ જાય છે, પ્રમાદ પ્રબળ બને છે, આથી આવું થાય છે.

જ્યાં સુધી મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ અને કષાય અસ્તિત્વમાં છે ત્યાં સુધી ચંચળતાઓને રોકી નથી શકાતી. ચંચળતાના ચકરડાને ઘૂમતું ધીમું નથી કરી શકાતું. ચંચળતાનું ચકરડું – ચક્ર એટલું જોરથી ઘૂમે છે કે તેનું અનુમાન કરવું પણ મુશ્કેલ બની જાય છે. માણસ ધ્યાન કરવા બેસે છે તો ક્યારેક આકાંક્ષાઓનાં ઘોડાપૂર આવે છે, ક્યારેક પ્રમાદનો અંધકાર છવાઈ જાય છે, ક્યારેક કષાયની આગ ભભૂકી ઊઠે છે, અને તે ધ્યાનથી ચંચળ બની જાય છે. ધ્યાન તેનું તૂટી જાય છે અને તે સંકલ્પવિકલ્પની જાળમાં ફસાઈ જાય છે. એ જાળમાં એવી સમાધિ લાગે છે કે વાસ્તવિક સમાધિનો તાર તૂટી જાય છે. આપણે શુદ્ધિ નથી કરતા તેથી આમ બને છે. આપણી વૃત્તિઓનું વિશોધન નથી થયું તેથી તેમ બને છે.

સાધનાની સફળતા માટે આપણે આ કર્મશાસ્ત્રીય રહસ્યોને સમજવું ખૂબ જ જરૂરી બની જાય છે. આપણે મિથ્યાદૃષ્ટિકોણને છોડીએ અને સમ્યક્ દૃષ્ટિકોણને અપનાવીએ, અવિરતિને છોડીએ અને વિરતિને ગ્રહણ કરીએ. પ્રમાદનો ત્યાગ કરીએ અને અપ્રમાદને અપનાવીએ. અને કષાયની આગને શાંત કરતા જઈએ. આટલું થતાં ચંચળતા આપોઆપ ઓછી થતી જશે.

લોકો પૂછે છે: 'પહેલી જ પળમાં મન ચંચળ બની જાય છે. તેને શાંત કેવી રીતે કરવું? શું એવો કોઈ જાદુ નથી કે તે પહેલી જ પળમાં શાંત થઈ જાય?' મનને શાંત કરવાની એક પ્રક્રિયા છે. એ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાઓ, મન શાંત થઈ જશે. એ પ્રક્રિયા છે, મિથ્યાદૃષ્ટિકોણ, અવિરતિ, પ્રમાદ અને કષાયને ઉપશાંત કરતા જાઓ, મન શાંત થઈ જશે. આ ચારેયને તમે ક્ષીણ કરતા જાઓ. ક્ષીણ કરવાની સાધના કરો. એક દિવસ એવો આવશે કે મન શાંત થઈ રહ્યું છે, શાંત થઈ ગયું છે. વાણી શાંત થઈ રહી છે, થઈ ગઈ છે. શરીર શાંત થઈ રહ્યું છે, થઈ ગયું છે. આપણે

આ પ્રક્રિયાને દૃઢતાથી પકડીએ અને તેને કરતા જઈએ. તેમાંથી પસાર થઈએ. ક્રમશઃ આપણે આપણા લક્ષ્યમાં — ધ્યેયમાં સફળ થતા જઈશું. તત્કાળ લાભ મેળવવા આપણે એ ન વિચારીએ કે હમણાં જ બધું બની જાય, સાધનાની પહેલી જ ક્ષણમાં સિદ્ધિ મળી જાય. આવું કયારેય બન્યું નથી, બનતું નથી અને બનશે પણ નહીં. આપણે પ્રક્રિયા ચાલુ રાખીએ. નિરાશ ન થઈએ.

આપણે શ્વાસ-પ્રેક્ષા કે શરીર-પ્રેક્ષા કરી રહ્યા છીએ. તેનો પૂરો અર્થ બધાની સમજમાં આવે કે ન આવે પરંતુ આ ચોક્કસ છે કે આપણે એક પ્રક્રિયામાંથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ. અને તેના દ્વારા એ ચારેયના ચક્રવ્યૂહને તોડવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ. પ્રશ્ન થાય છે કે આપણે અનુપ્રેક્ષાના અભ્યાસકાળમાં ચિંતન કરીએ છીએ, પ્રેક્ષામાં ચિંતન કરવું, મનને આમતેમ ઘુમેડવું — એ ચંચળતાને દૂર કરવાનો ઉપાય કેવી રીતે બની શકે? પ્રશ્ન વાજબી છે. આપણે અનુપ્રેક્ષાના સમયે ચંચળતાને મિટાવી નથી રહ્યા, તેના માટે પ્રયત્ન પણ નથી કરતા. આપણે એક પ્રકારની ચંચળતા સામે બીજા પ્રકારની ચંચળતા ઊભી કરીએ છીએ.

મહર્ષિ પતંજલિએ કહ્યું છે: **वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्।** એક પક્ષને તોડવો છે તો બીજો પ્રતિપક્ષ ઊભો કરો. અશુભને તોડવું છે તો શુભને પેદા કરો. બંનેને છોડવાનાં છે, શુભને પણ છોડવાનું છે અને અશુભને પણ છોડવાનું છે. પાપને છોડવાનું છે અને પુણ્યને પણ છોડવાનું છે. પરંતુ અશુભને છોડવા માટે શુભનો સંકલ્પ કરો. ખરાબને છોડવા માટે સારાનો સંકલ્પ કરો. ખરાબ ટેવોને છોડવા માટે સારી ટેવો પાડો. નહીં તો ખરાબ ટેવો છૂટશે નહીં. એક વાર છૂટી જશે તો ફરી પાછી વળગી પડશે. અમે જોયું, એક માણસને છીંકણી સૂંઘવાની ટેવ હતી. દિવસમાં તે પચાસ-સો વાર છીંકણી સૂંઘતો. તેને એ છીંકણી–તંબાકુની ન દુર્ગંધ આવતી હતી ન તેના પ્રત્યે કોઈ ઘૃણા થતી હતી. એક દિવસ તેને આ વાત સમજમાં આવી ગઈ અને તેણે તેને છોડવાનો સંકલ્પ કર્યો. હવે તે છીંકણી સૂંઘવાને બદલે અત્તાર સૂંઘવા લાગ્યો. અત્તાર સૂંઘવાની તેને ટેવ પડી ગઈ અને તેની છીંકણીની ટેવ છૂટી ગઈ.

ખરાબ ટેવ બદલવા માટે સારી ટેવ પાડવી પડે છે. આ પ્રકારની ચંચળતા દૂર કરવા માટે આપણે બીજા પ્રકારની ચંચળતાનો સહારો લેવો પડે છે. જૂની ચંચળતાને દૂર કરવા નવી ચંચળતા અપનાવીએ છીએ. એમ કરતાં કરતાં એક દિવસ જરૂર આવશે કે બધી જ ચંચળતા ચાલી જશે. સમાપ્ત થઈ જશે.

## ૧૩

## સમસ્યાનું મૂળ બીજ

- યોગ્યતાત્મક ક્ષમતા – લબ્ધિવીર્ય.
- ક્રિયાત્મક ક્ષમતા – કરણવીર્ય.
- શરીર મનને પ્રભાવિત કરે છે અને મન શરીરને. બંનેનું મૂળ છે, કર્મ.
- કાળનો પ્રભાવ. કાળલબ્ધિથી વિકાસ.
- વ્યવહારરાશિ અને અવ્યવહારરાશિ.

•

ઘણા માણસો જાણતા નથી કે તેમને શું કરવાનું છે. ઘણા જાણે છે પરંતુ તે કરવા સમર્થ નથી. કેટલાક જાણે છે, પરંતુ બરાબર – ચોક્કસ જાણતા નથી. કેટલાક કરે છે પણ બરાબર – સાચી રીતે કરતા નથી. આમ અનેક સમસ્યાઓ છે અને દરેક માણસને કંઈ ને કંઈ સમસ્યાનો સામનો કરવો જ પડે છે. આ સમસ્યાઓ શાથી છે? તેનો હેતુ શો છે? કર્મશાસ્ત્રોમાં આ પ્રશ્નો પર વિચાર કરવામાં આવ્યો અને તેનું સમાધાન પણ કરવામાં આવ્યું.

જ્ઞાનની બીજી શાખાઓ કે જે સ્નાયવિક ઉત્તેજના અને પરિસ્થિતિના કારણે માનવીય આચરણની વ્યાખ્યા કરે છે, તે શરીરથી આગળ જતી નથી. એ એનો વિષય પણ નથી. તેનો વિષય શરીરથી પ્રતિબદ્ધ છે.

માનસશાસ્ત્રે મનોવિશ્લેષણ કર્યું અને માનસિક સમસ્યાઓના સંબંધમાં વિચાર પણ કર્યો. તેનું સમાધાન પણ આપ્યું. પરંતુ આ સમાધાન સંજોગ અને

સાંજોગજન્ય સ્નાયવિક – શારીરિક ઉત્તેજનામાં સમાઈ જાય છે. આ બેથી તે આગળ જતું નથી. અવચેતન મનમાં પણ આવું કેમ થાય છે, તેનું કોઈ બરાબર સમાધાન મળતું નથી.

કર્મશાસ્ત્રે તેનાં મૂળ કારણો પર પણ વિચાર કર્યો છે અને સંજોગ–પરિસ્થિતિ પર પણ. તેણે સંજોગોનો અસ્વીકાર નથી કર્યો. કારણ સંજોગ નિમિત્ત બને છે. નિમિત્તનો અસ્વીકાર નથી કરી શકાતો. પરંતુ જે ઘટના બને છે, તેનો મૂળ હેતુ શો છે, તેનો વિચાર-વિમર્શ કરતાં જણાય છે કે દરેક સમસ્યાની પાછળ કંઈ ને કંઈ કર્મની પ્રેરણા હોય છે.

અજ્ઞાનને લઈએ. માણસ નથી જાણતો. કોઈ કર્મશાસ્ત્રીને પૂછશો તો તે કહેશે કે એ માણસ નથી જાણતો તેનું મૂળ કારણ છે, જ્ઞાનાવરણ — કર્મનો ઉદય. એ માણસની ચેતનાને જ્ઞાનનું આવરણ પ્રભાવિત કરી રહ્યું છે, આથી તેના જ્ઞાનનો વિકાસ નથી થયો.

માનસશાસ્ત્રીનો જવાબ બીજો હશે. તે કહેશે કે આ માણસનું મગજ વિકસિત નથી આથી તેનામાં જ્ઞાન ઓછું છે. માનસશાસ્ત્રી શરીરના આધાર પર કારણ શોધશે અને એ કારણોનું તે વિશ્લેષણ કરશે.

અહીં એક પ્રશ્ન થાય છે કે મગજનો વિકાસ કેમ ન થયો? તેનું પણ કોઈ કારણ જરૂર હોવું જોઈએ. કારણ જરૂર છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં એ કારણ છુપાયેલું છે. તે સ્થૂલ શરીરમાં પ્રકટ નથી. એ માણસના જ્ઞાનના આવરણનો એટલો પ્રબળ ઉદય છે કે જ્ઞાનનો સંવાહક અવયવ બન્યો જ નથી અથવા બન્યો છે તો તે અધૂરો બન્યો છે. જ્ઞાનાવરણના કારણે જ મગજનો વિકાસ નથી થયો. અમના જીવોમાં (non-Vergetta) કરોડરજ્જુ અને મગજ નથી હોતાં. સમના જીવોમાં (Vergetta) કરોડરજ્જુ અને મગજ હોય છે. પરંતુ તેમનો વિકાસ સમાન નથી હોતો. જ્ઞાનાવરણ-વિલયની તરતમતાના આધારે એ તરતમતાયુક્ત હોય છે.

એક માણસ જાણે છે. તેનામાં જ્ઞાન છે, પરંતુ તે કરવામાં સમર્થ નથી. તે પોતાને અકર્મણ્ય અનુભવે છે. કર્મશાસ્ત્ર કહેશે, તેનું પણ કારણ છે. એ કારણ છે, અંતરાય કર્મનો ઉદય. આ કર્મ એ માણસની શક્તિને અટકાવે છે, તેને ખોટકી નાખે છે. તે કર્મશક્તિને પ્રતિઘાત કરે છે, તેનામાં આ કર્મ અવરોધ ઊભો કરે છે. તે તેની કર્મજા શક્તિમાં સહયોગ ન આપતાં આડખીલી ઊભી કરે છે.

ક્ષમતા બે પ્રકારની છે : યોગ્યાત્મક ક્ષમતા અને ક્રિયાત્મક ક્ષમતા. યોગ્યાત્મક ક્ષમતા એ આત્માનો ગુણ છે. ક્રિયાત્મક ક્ષમતા આત્મા અને શરીરના યોગથી નિષ્પન્ન થાય છે. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં યોગ્યાત્મક ક્ષમતાને 'લબ્ધિવીર્ય'

અને ક્રિયાત્મક ક્ષમતાને 'કરણવીર્ય' કહે છે. જે માણસમાં 'લબ્ધિવીર્ય' નથી હોતું, તેની શક્તિનો મૂળતઃ વિકાસ જ નથી થતો. તે ગમે તેટલું ઇચ્છે તોપણ તે કશું કરી નથી શકતો. જે માણસમાં લબ્ધિવીર્ય છે પરંતુ કરણવીર્ય નથી, ક્રિયાત્મક ક્ષમતા નથી, તે શક્તિ હોવા છતાં પણ કશું કરી નથી શકતો. જેનામાં બંને છે તે માણસ કંઈક કરી શકે છે.

કર્મશાસ્ત્રના આ મહત્ત્વપૂર્ણ મુદ્દાને સમજવા માટે આત્મા અને શરીર, મન અને શરીર – બંનેના યોગને બરાબર સમજવા પડશે. મનનો શરીર પર પ્રભાવ હોય છે અને શરીરનો મન પર પ્રભાવ હોય છે. આત્માનો શરીર પર પ્રભાવ હોય છે અને શરીરનો આત્મા પર પ્રભાવ હોય છે. આપણા વ્યક્તિત્વની વ્યાખ્યા કરતાં બધાં જ કામ માત્ર આત્માથી કે માત્ર શરીરથી નથી થઈ શકતાં. માત્ર આત્માથી તે જ કાર્યો થાય છે કે જે આત્માનાં મૂળભૂત કાર્ય છે.

ચૈતન્યનો પૂર્ણ વિકાસ, આનંદનો પૂર્ણ વિકાસ, શક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ અર્થાત્ અનંત ચૈતન્ય, અનંત આનંદ અને અનંત શક્તિની પ્રાપ્તિ – આ આત્માનાં મૂળભૂત કાર્યો છે. એવું ચૈતન્ય કે જેનો એક કણ પણ આવૃત નથી થતો. એવો આનંદ કે જેમાં કદી વિકાર નથી હોતો, જેમાં શોકની પાતળી છાયા પણ નથી હોતી, એવો અખંડ અને અવ્યાબાધ આનંદ, એવી શક્તિ કે જેમાં કોઈ બાધા નથી હોતી, કોઈ સ્ખલના નથી હોતી. કોઈ અવરોધ નથી હોતો. આ બધું માત્ર આત્મામાં જ હોઈ શકે છે.

પરંતુ જ્યાં શરીર છે અને શરીર દ્વારા ચૈતન્ય પ્રકટ થઈ રહ્યું છે, ત્યાં ચૈતન્ય અખંડ નથી હોતું. શરીરના માધ્યમ દ્વારા પ્રકટ થતો આનંદ પણ અવ્યાબાધ નથી હોતો. શરીર મારફત પ્રકટ થતી શક્તિ પણ અનવરોધ નથી હોતી. માધ્યમ દ્વારા જે પણ પ્રકટ થાય છે, તે ક્યારેય પૂર્ણ નથી હોતું. માધ્યમનો અર્થ છે : ઘોડી — ટેકણલાકડી. પોતાના પગથી ચાલનાર માણસ જે શક્તિનો અનુભવ કરે છે તેવી શક્તિનો અનુભવ ઘોડીની મદદથી ચાલનાર માણસ નથી કરી શકતો. ઘોડીની મદદ ત્યારે લેવી પડે છે કે જ્યારે પગમાં શક્તિ ઓછી હોય છે. પગમાં પૂરતી તાકાત – શક્તિ હોય તો ઘોડી નકામી છે. માણસ માધ્યમની મદદ ત્યારે જ લે છે કે જ્યારે તેને પૂરકની જરૂર પડે છે. આંખોની શક્તિ મંદ પડે છે ત્યારે ચશ્માં પહેરવાં પડે છે. એ શક્તિની પૂરક બને છે. જોવાની શક્તિ ઓછી ન હોય તો ચશ્માંની જરૂર નથી રહેતી, માધ્યમની મદદ લેવી નથી પડતી.

શરીર આત્માની અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ છે. શરીરના માધ્યમથી જ આત્માની શક્તિઓ અભિવ્યક્ત થાય છે. ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિ, આનંદની અભિવ્યક્તિ, શક્તિની અભિવ્યક્તિ –– આ બધી જ અભિવ્યક્તિઓ શરીરના માધ્યમથી થાય છે.

ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિનાં સાધન છે : ઈન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ. આનંદની અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ છે, અનુભૂતિ. શક્તિનું માધ્યમ છે, શરીર. હાથ, પગ વગેરે તમામ અવયવ શક્તિની અભિવ્યક્તિનાં માધ્યમ છે. ઈન્દ્રિયો દ્વારા પણ શક્તિની અભિવ્યક્તિ થાય છે. શક્તિ વગર કશું નથી થતું. ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિ પણ શક્તિ વિના નથી થઈ શકતી. આનંદની અભિવ્યક્તિ પણ શક્તિ વિના નથી થઈ શકતી. શક્તિનું માધ્યમ બધાં સાથે સંલગ્ન છે.

શરીર બધી જ અભિવ્યક્તિઓનું માધ્યમ છે. આથી મનથી શરીર પ્રભાવિત થાય છે અને શરીરથી મન પ્રભાવિત થાય છે. ચૈતન્યનો વિકાસ થઈ ગયો, પરંતુ ઈન્દ્રિયો બરાબર નથી, ઈન્દ્રિયોનો જે આકાર બન્યો તે બરાબર નથી થયો, સ્વસ્થ નથી તે, તો ચૈતન્યની શક્તિ કામમાં નહીં આવે. તેનો ઉપયોગ નહીં થઈ શકે. એમ ને એમ તે નિરુપયોગી જ રહેશે. આનંદનો વિકાસ છે. પરંતુ અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ બરાબર નહીં હોય તો તે કામ નહીં આપે. શરીર બરાબર હોવું જોઈએ, તેને અનુરૂપ હોવું જોઈએ અને ઈન્દ્રિયોનો પિંડ સક્ષમ અને સ્વસ્થ હોવો જોઈએ ત્યારે જ અને તો જ તેમાં બધી શક્તિઓ અભિવ્યક્ત થઈ શકે છે, અન્યથા નહીં. વીજળીનો પ્રવાહ સતત પ્રવહમાન છે. બલ્બ બરાબર હશે તો તે પ્રકાશ આપશે. પણ જો બલ્બ બરાબર નહીં હોય તો વીજળી હોવા છતાં પણ બલ્બમાં તે અભિવ્યક્ત નહીં થાય. પ્રકાશ નહીં પથરાય, અંધારું નહીં દૂર થાય. માધ્યમ બરાબર હોવું જોઈએ તો અભિવ્યક્તિ થઈ શકે છે.

આપણે એ ન ભૂલીએ કે શરીર મનને પ્રભાવિત કરે છે અને મન શરીરને. શરીર પણ પ્રભાવનું નિમિત્ત બને છે અને મન પણ. આ નિમિત્તનો મૂળ સ્રોત છે, કર્મ.

કેટલાક માને છે કે સંજોગ — પરિસ્થિતિના કારણે આવું બને છે. પરંતુ તેમાં આપણને અપવાદ પણ મળે છે. કેટલીક વાર એવો અનુભવ થાય છે કે વાતાવરણ શાંત છે, મન શાંત છે, ક્યાંય કશી ગરબડ નથી, છતાં પણ મનમાં અચાનક ઉદાસી છવાઈ જાય છે. મન ચિંતાથી ભરાઈ જાય છે, હૈયું શોકાકુળ બની જાય છે. તો ક્યારેક મન એકાએક આનંદવિભોર બની જાય છે. હૈયું અચાનક હરખાઈ ઊઠે છે. આમ સકારણ બને તો તે સમજી શકાય છે. કોઈ હાસ્યાસ્પદ ઘટના બને અને હસવું આવી જાય, અથવા ચિંતા પેદા કરનાર કોઈ પ્રસંગ બને અને મનમાં ચિંતા થાય તો તે સમજી શકાય. પરંતુ અકારણ જ હૈયે આનંદ અને વિષાદ થઈ આવે તો આશ્ચર્ય થાય છે. જ્યારે આનંદ, વિષાદ, ચિંતા કે શોક કોઈ જ દેખીતા કારણ વિના બને ત્યારે આશ્ચર્ય થાય છે. કર્મશાસ્ત્રે આ અકારણ આવેગો પર પણ વિચાર કર્યો અને તેનું સમાધાન કરતાં કહ્યું કે નિમિત્તો મળતાં કે સંજોગો ઊભા થતાં હર્ષ, શોક, ભય આદિ થાય છે, પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક એવું પણ બને છે કે જ્યારે ભય-વેદનીય કર્મનો પ્રબળ

ઉદય થાય છે અને તે કર્મ-પરમાણુ એટલી પ્રબળતાથી ઉદયમાં આવે છે કે શોક કે ચિંતા પેદા થાય છે. જ્યારે શોક-વેદનીય કર્મના પરમાણુ તીવ્રતાથી ઉદયમાં આવે છે, ત્યારે વિના કારણે જ મનમાં શોક છવાઈ જાય છે. ક્રોધ-વેદનીયના પ્રબળ ઉદયથી અકારણ જ વ્યક્તિ ગુસ્સે થઈ જાય છે: આ પ્રકારના ક્રોધને 'અપ્રતિષ્ઠિત ક્રોધ' કહ્યો છે. અપ્રતિષ્ઠિત ક્રોધનો અર્થ છે, અકારણ ઉત્પન્ન થનાર ક્રોધ. તેની કોઈ પ્રતિષ્ઠા નથી, કારણ નથી, નિમિત્ત નથી. તેનું કારણ માત્ર કર્મના ઉદયની પ્રબળતા માત્ર છે. ક્રોધ-વેદનીયના પરમાણુ એક સાથે એટલા વેગથી ઉદયમાં આવી જાય કે માણસ બેઠાં બેઠાં જ ગુસ્સે થઈ જાય. રોજબરોજના જીવનમાં આવી અવસ્થાઓનો આપણે અનુભવ કરીએ છીએ.

બધું જ સકારણ નથી બનતું, અકારણ પણ ઘણું બને છે. અનેકાંતના સ્વીકાર અનુસાર દરેક કાર્યની પાછળ બાહ્ય કારણ અનિવાર્ય નથી, ક્યાંક ક્યાંક કારણ સ્વગત પણ હોય છે, અલગ કારણ નથી હોતું. અર્થાત્ ત્યાં કાર્ય અને કારણ બે નથી હોતાં. એકાએક ચડતા ગુસ્સામાં કોઈ બહારનું કારણ નથી હોતું, તેનું કારણ પોતાનામાં સમાહિત છે, ક્રોધ-વેદનીયનો ઉદય જ ક્રોધનું કારણ છે. બીજું કોઈ જ કારણ નથી, કોઈ પરિસ્થિતિ નથી, કોઈ સંજોગ નથી. અને આવું બને પણ છે.

કર્મશાસ્ત્રીય વ્યાખ્યાના સંદર્ભમાં આપણે પરિસ્થિતિવાદનો સાર્વભૌમ સિદ્ધાંતના રૂપમાં સ્વીકાર નથી કરી શકતા. આ ન પરિસ્થિતિનો અસ્વીકાર છે, ન નિમિત્તનો. જેવા સંજોગ ઊભા થાય છે, માણસ તેવો બની જાય છે. આ વાતમાં સચ્ચાઈ — સત્ય જરૂર છે, પણ આંશિક, અર્ધ સત્ય છે, એમાં પૂરું સત્ય નથી. સાપેક્ષવાદના આધાર પર આપણે ચિંતન કરીએ છીએ તો પૂરી સચ્ચાઈ — પૂરેપૂરું સત્ય કોઈ એક વાતમાં હોઈ જ નથી શકતું. તે બધું જ અપૂર્ણ સત્ય છે. પરિસ્થિતિવાદ મિથ્યા નથી. કર્મવાદમાં પરિસ્થિતિનું પણ સ્થાન છે અને નિમિત્તનું પણ. પરંતુ પરિસ્થિતિ જ બધું છે, અથવા પરિસ્થિતિથી પ્રભાવિત થઈને બને છે, એવું માનવું એ ભ્રામક બનશે. પરિસ્થિતિવાદનો એકાન્તતઃ સ્વીકાર કરવામાં આવે તો, તેના ચક્રને ક્યારેય તોડી નહીં શકાય. તે કદી તૂટી નહીં શકે. તે વધુ ને વધુ ઘૂમતું રહે છે.

એક પ્રશ્ન અહીં ઊભો થાય છે કે, જો આ પરિસ્થિતિના ચક્રને તોડી નથી શકાતું તો પછી આ કર્મ-ચક્રને કેવી રીતે તોડી શકાશે? એ પણ એક ચક્ર છે. દરેક ઘટના કે પ્રસંગની પાછળ કર્મનો હાથ હોય છે અને ઘટના કર્મ દ્વારા જ પ્રભાવિત થાય છે અથવા તો પ્રભાવિત થઈને જ ઘટે છે તો પછી આ કર્મ-ચક્રને કેવી રીતે તોડી શકાય?

કર્મની સ્વીકૃતિ પણ એકાન્તિક નથી. બધું જ કર્મથી ઘટિત થાય છે એમ માનવું, સ્વીકારવું યોગ્ય નથી. બધું જ કર્મથી નથી થતું. કેટલીક એવી પણ

સ્થિતિઓ છે કે જે કર્મથી પ્રભાવિત નથી થતી. વ્યક્તિનું સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ કર્મથી પ્રભાવિત નથી થતું. કેટલાક બનાવો એવા પણ બને છે જે કર્મથી પ્રભાવિત નથી હોતા.

એક વ્યક્તિ અનાદિકાળથી મિથ્યાદૃષ્ટિ છે. તેનું મિથ્યાદર્શન અનાદિ છે. તે દરેક તત્ત્વને મિથ્યા દૃષ્ટિથી જુએ છે. સત્ય તરફની તેની દૃષ્ટિ બરાબર નથી. અનાદિકાળથી જો આવું બની રહ્યું છે તો પછી એ મિથ્યાત્વના ચક્રને કેવી રીતે તોડી શકશે? પરંતુ આત્મામાં એક એવી શક્તિ છે જે સંપૂર્ણપણે ક્યારેય કર્મથી પ્રભાવિત નથી હોતી. કર્મનું પૂરેપૂરું સામ્રાજ્ય સ્થપાઈ જાય તોપણ તે આત્મ-શક્તિને ક્યારેય મિટાવી નથી શકતું. તેને તોડી નથી શકતું. આત્મા પોતાની શક્તિ પ્રત્યે જાગ્રત ન થાય, જાણવાની ક્ષણને ઉપલબ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી કર્મનું સામ્રાજ્ય, મોહનું સામ્રાજ્ય રહે છે.

કોઈ પણ રાષ્ટ્રમાં વિદેશીઓનું શાસન ત્યાં સુધી જ રહે છે કે જ્યાં સુધી એ રાષ્ટ્રની કે દેશની પ્રજા જાગ્રત ન થાય. દુનિયાનાં બધાં રાષ્ટ્રોના ઈતિહાસમાં આમ બન્યું છે. વિદેશી શાસકોએ ત્યાં સુધી જ શાસન કર્યું હોય છે કે જ્યાં સુધી ત્યાંની પ્રજા જાગી ન હોય અથવા ત્યાંની પ્રજાને જગાડનાર કોઈ નેતા મળ્યો ન હોય. જે સમયે પ્રજા — જનતા જાગી જાય છે અથવા જનતાને જગાડ-નાર, જનતામાં પ્રાણ ફૂંકનાર વ્યક્તિ મળી જાય છે ત્યારે વિદેશી શાસન ટકી નથી શકતું, તેનાં મૂળ હચમચી ઊઠે છે. અને અંતતઃ તેને પોતાની સત્તા છોડવી પડે છે.

કાળની પણ એક શક્તિ હોય છે જે કર્મથી પ્રભાવિત નથી થતી. એક એવો કાળ આવે છે, એક એવો સમય આવે છે, એક એવી પળ આવે છે કે એ પળમાં, કાળલબ્ધિના કારણે આત્મા સહજપણે જાગી જાય છે. તેનામાં પોતાના અસ્તિત્વ પ્રત્યે જાગૃતિનો ભાવ આવી જાય છે. એ પળમાં મિથ્યાત્વનું સામ્રાજ્ય, મોહનું સામ્રાજ્ય પહેલી વાર હચમચી ઊઠે છે અને ધીમે ધીમે તેનાં મૂળિયાં ઊખડતાં જાય છે, તૂટતાં જાય છે.

બધું જ જો કર્મ દ્વારા નિષ્પન્ન થતું હોય, કર્મની પૂર્ણ સત્તા હોય, કર્મનું સાર્વભૌમ સામ્રાજ્ય હોય તો ક્યારેય પણ આ કર્મ-ચક્રને તોડી ન શકાય. આપણે આ વાતને યાદ રાખીએ કે જો બધું પરિસ્થિતિ દ્વારા નથી થતું તો બધું જ કર્મ દ્વારા પણ નથી થતું. આ દુનિયામાં કોઈનુંય અખંડ સામ્રાજ્ય કે એકછત્રી શાસન નથી હોતું. બધાંને માટે અવકાશ છે. કાળલબ્ધિને પણ અવકાશ છે. આ કાળલબ્ધિ દ્વારા કેટલીક વિશિષ્ટ ઘટનાઓ બને છે.

આપણે એક ઘટનાને લઈએ. આ ઘટના છે વનસ્પતિ જીવોનું અક્ષય-કોષમાંથી નીકળીને વિકાસશીલ જગતમાં આવવું. પ્રાણીજગતના બે રાશિ છે.

એક છે, વ્યવહાર-રાશિ અને બીજો છે, અવ્યવહાર-રાશિ. અવ્યવહાર રાશિ વનસ્પતિનો એક એવો ભંડાર છે કે જે ક્યારેય ખૂટતો નથી. તેમાં અનંતાનંત જીવો રહે છે. આ જે દૃશ્ય જગત છે તેમાં જેટલા પણ જીવ આવે છે તે બધા જ અવ્યવહાર-રાશિમાંથી નીકળીને આવે છે. અવ્યવહાર-રાશિ સૂક્ષ્મ જીવોનો રાશિ છે. તે અક્ષય ભંડાર છે. તે કયારેય ખૂટતો નથી. અનંતકાળમાં પણ તે કદી ખતમ કે ખલાસ નથી થતો.

બીજો છે, વ્યવહાર-રાશિ. આ સ્થૂલ પ્રાણીઓનું જગત છે. જે કોઈ પણ જીવ મુક્ત થાય છે તે વ્યવહાર-રાશિથી મુક્ત થાય છે. અવ્યવહાર-રાશિમાં પડેલો જીવ કયારેય મુક્ત નથી થતો. ત્યાંથી કોઈ મુક્તિ તરફ નથી જતો. મુક્ત થવા માટે જીવને વ્યવહાર-રાશિમાં આવવું પડે છે. આપણા આત્માનો જે વિકાસ થાય છે, તે વ્યવહાર-રાશિમાં જ થાય છે. અવ્યવહાર-રાશિમાં કોઈનો વિકાસ નથી થતો. આ અવ્યવહાર-રાશિમાં માત્ર એક ઈન્દ્રિય, એકમાત્ર સ્પર્શેન્દ્રિય હોય છે. તે બધા વનસ્પતિ જીવ છે. આ વનસ્પતિ જીવોનો અનંત કોષ છે. તેમાંથી જીવ નીકળે છે છતાં તે કદી ખાલી થતો નથી. અહીં માત્ર એક ઈન્દ્રિયની ચેતનાનો વિકાસ થાય છે. વધુ વિકાસ નથી થતો. ન મનનો, ન બુદ્ધિનો કે ન અન્ય ઈન્દ્રિયોનો વિકાસ થાય છે. અવ્યવહાર-રાશિમાં કોઈ વિકાસ નથી. અહીં છે માત્ર સ્પર્શન ઈન્દ્રિય — ત્વચાનો વિકાસ, પ્રગાઢ મૂર્ચ્છા અને પ્રગાઢ નિદ્રા. જે ચૈતન્ય પ્રાપ્ત છે, તેની સૂચક છે સ્પર્શન ઈન્દ્રિય, તેથી વિશેષ કંઈ નહીં.

આ અવ્યવહાર-રાશિમાંથી કેટલાક જીવ વ્યવહાર-રાશિમાં આવતા રહે છે. કેમ આવે છે, તે એક પ્રશ્ન છે. કર્મ જ જો બધું હોત તો ત્યાંથી તે નીકળી ન શકત. પરંતુ કાળલબ્ધિ, કાળની શક્તિના આધારે તેઓ ત્યાંથી નીકળીને વ્યવહાર-રાશિમાં આવે છે. કાળની શક્તિ અસીમ હોય છે. એ શક્તિના સહારે તેઓ ત્યાંથી નીકળે છે. કર્મના આધાર પર જો જીવ ત્યાંથી નીકળતા હોત તો જેમ દસ જીવ નીકળે છે તેમ જ સો-હજાર જીવ પણ નીકળી આવત. લાખ-કરોડ પણ નીકળી આવત. અનંત જીવ પણ નીકળી આવત. પરંતુ તેઓ કર્મ-શક્તિથી નથી નીકળી આવતા. તે નીકળે છે, કાળશક્તિથી — કાળલબ્ધિથી.

વ્યવહાર-રાશિ જીવોની પણ બે શ્રેણી છે. એક છે, કૃષ્ણપક્ષ. બીજી છે, શુકલપક્ષ. કેટલાક જીવ છે કૃષ્ણપક્ષવાળા અને કેટલાક છે શુકલપક્ષવાળા. ચન્દ્રમાના જેમ કૃષ્ણ અને શુકલ — કાળો અને સફેદ — બે પક્ષ છે તેમ આપણા જીવનમાં પણ બે પક્ષ છે : કૃષ્ણ અને શુકલ, કાળો અને સફેદ. કૃષ્ણપક્ષ આપણાં અનિષ્ટ કર્મોનો સૂચક છે, અનિષ્ટ વાતાવરણનો સૂચક છે. તામસી વૃત્તિઓનો સૂચક છે. શુકલપક્ષ આપણા વિકાસનો સૂચક છે. બંધન-મુક્તિની તરફ અગ્રેસર થવાનો સૂચક છે.

જે વ્યક્તિ કૃષ્ણપક્ષમાં છે, તે આધ્યાત્મિક વિકાસ નથી કરી શકતી. આધ્યાત્મિક વિકાસ એ જ વ્યક્તિ કરી શકે છે કે જે શુકલપક્ષમાં છે. તેનું જે વાતાવરણ છે, તેની જે ઑરા ( Aura ) છે — આભામંડળ છે, પર્યાવરણ છે, તે શુકલ થઈ જાય છે. તે વ્યક્તિની આસપાસ શુકલતાનું વાતાવરણ છવાઈ જાય છે. તે વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક વિકાસની તરફ આગળ વધે છે. તેના વિકાસનો પ્રારંભ થાય છે.

એક પ્રશ્ન થાય છે કે કોઈ પણ જીવ કૃષ્ણપક્ષમાંથી શુકલપક્ષમાં શા માટે આવે છે? કેવી રીતે આવે છે? તેનું કોઈ કારણ નથી. કર્મ એકમાત્ર કારણ નથી, કૃષ્ણપક્ષમાંથી શુકલપક્ષમાં આવવાનો હેતુ છે, કાળલબ્ધિ. કાળની શક્તિથી એવું થાય છે.

જેમ પરિસ્થિતિની એક શક્તિ છે તેમ કાળની પણ એક શક્તિ છે. એ પ્રકારે સ્વભાવની પણ એક શક્તિ છે. આધ્યાત્મિક વિકાસનાં બીજ દરેક જીવમાં વિદ્યમાન છે. પરંતુ કેટલાક જીવો એવા હોય છે કે તેમનામાં આધ્યાત્મિક વિકાસનો સ્વભાવ નથી હોતો. તેમનામાં ચૈતન્ય તો હોય છે પરંતુ તેમનામાં ચૈતન્યના વિશિષ્ટ વિકાસની ક્ષમતા નથી હોતી. તમે પૂછી શકો કે કેમ નથી હોતી? તેનો કોઈ જવાબ આપી નથી શકાતો. કર્મશાસ્ત્રની વ્યાખ્યામાં તેનું કોઈ સમાધાન નથી. આનો એક જ જવાબ છે, એક જ સમાધાન છે આનું કે એ જીવોનો સ્વભાવ જ એવો હોય છે કે તેઓ પોતાનો આત્માનો વિકાસ નથી કરી શકતા. તેમની ચેતનાનો વિકાસ નથી થતો. આ સ્વભાવની શક્તિનું ઉદાહરણ છે. જેમ કાળની પોતાની શક્તિ છે, તેમ જ સ્વભાવની પોતાની શક્તિ છે. જેમ પરિસ્થિતિની પોતાની શક્તિ છે, તેમ જ કર્મની પોતાની શક્તિ છે.

આટલા વિવેચનથી આ સ્પષ્ટ થાય છે કે કર્મનું સાર્વભૌમ સામ્રાજ્ય નથી. આપણે આ માન્યતાને મનમાંથી સાવ ભૂંસી નાખીએ કે જે કંઈ બધું બને છે તે કર્મથી જ થાય છે. કર્મની જ સાર્વભૌમતાને સ્વીકારવી એ મિથ્યા દૃષ્ટિકોણ છે. નગદ સત્ય આ છે કે બધું જ કર્મથી નથી બનતું. જે બનાવો કર્મથી બનવાને યોગ્ય હોય છે, તે કર્મની સીમામાં આવે છે, તે જ બનાવો કર્મ દ્વારા બને છે. બધા જ બનાવો કર્મ દ્વારા નથી બનતા.

આજ એક એવી હવા ચાલી છે કે, 'ભાઈ! શું કરીએ, એવાં જ કર્મ કર્યાં હતાં, કર્મનો એવો જ યોગ હતો.' દરેક બનતી ઘટના માટે, પછી તે શુભ હોય કે અશુભ, સારી હોય કે ખરાબ, આપણે આ જ કારણ આગળ ધરીએ છીએ કે કર્મના લીધે જ આમ બન્યું છે, કર્મનો જ પ્રતાપ છે, તેનો જ આ પ્રભાવ છે, નહીં તો આમ ન બનત. આમ માનવું એ ભ્રાંતિ છે, ઘણો મોટો ભ્રમ છે.

આપણે એકાધિકાર કોઈનાય હાથમાં ન સોંપીએ. પ્રકૃતિના સામ્રાજ્યમાં અધિનાયકતાવાદ નથી. જાગતિક નિયમમાં કોઈ અધિનાયક નથી હોતો. કોઈ અધિનિયંતા નથી હોતો. ત્યાં કોઈને પણ એકાધિકાર નથી હોતો. કેટલીક શક્તિઓ કાળમાં નિહિત છે, કેટલીક સ્વભાવમાં, કેટલીક પરિસ્થિતિમાં અને કેટલીક કર્મમાં. તો કેટલીક શક્તિઓ આપણા પોતાના પુરુષાર્થમાં નિહિત છે. આ પુરુષાર્થમાં કર્મને બદલવાની પણ શક્તિ હોય છે. આપણી શક્તિનું પ્રતીક છે, પુરુષાર્થ. આપણી ક્ષમતાનું પ્રતીક છે, પુરુષાર્થ. આપણે તેના દ્વારા કર્મને બદલી શકીએ છીએ. કર્મશાસ્ત્રનો આ પણ નિયમ છે કે કર્મોને બદલી શકાય છે. એકાધિકાર કોઈને પ્રાપ્ત નથી. અહીં સૌનો ભાગે પડતો સહકાર છે, એકાધિકાર નથી. વહેંચાયેલો છે બધો અધિકાર. વિભક્ત છે અધિકાર.

કર્મ જ બધું હોય, કર્મને જ એકાધિકાર પ્રાપ્ત હોય તો કોઈ પણ જીવ અવ્યવહાર-રાશિમાંથી વ્યવહાર-રાશિમાં ન આવે. અવિકસિત જીવોની શ્રેણીમાંથી વિકસિત જીવોની શ્રેણીમાં ન આવે.

કર્મ જ જો સર્વેસર્વા હોય તો સાધનાની અયોગ્ય સ્થિતિથી અથવા અવિકસિત ચૈતન્યની ભૂમિકામાંથી આધ્યાત્મિક ચેતનાની વિકાસભૂમિકામાં જીવ ન આવી શકે.

કર્મ જ જો સર્વસ્વ હોય તો જીવ બંધનને તોડીને મુક્તિને કદીય પ્રાપ્ત ન કરી શકે.

અવ્યવહાર-રાશિમાંથી વ્યવહાર-રાશિમાં આવવું, અવિકાસમાંથી વિકાસ તરફ આગળ વધવું, ચેતનાની અવિકસિત ભૂમિકામાંથી ઊર્ધ્વારોહણ કરીને વિકસિત ચેતનાની ભૂમિ પર પગ માંડવા, બંધનને તોડીને મુક્તિ તરફ અગ્રેસર બનવું, આવરણથી અનાવરણ તરફ જવું, પરતંત્રતાની બેડીઓ તોડીને સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવી,—આ બધું ત્યારે જ શક્ય છે કે જ્યારે કાળલબ્ધિ પૂરેપૂરી પાકી જાય છે. નહીં તો પ્રશ્ન એવો ને એવો જ ઊભો રહે છે કે જ્યારે સો વ્યક્તિ મુક્ત થઈ શકે છે તો બધાં જ મુક્ત કેમ નથી બનતાં? બધાં જ મુક્ત થઈ શકે છે. મુક્ત થવાનો દરેકનો અધિકાર છે. પરંતુ બધા મુક્ત નથી થઈ શકતા. જેમની કાળલબ્ધિ પાકી ચૂકી હોય તે જ મુક્ત થઈ શકે છે. બાકીના કાળલબ્ધિના પરિપાકની રાહ જુએ છે. તેમાં બધું પુરુષાર્થથી થાય છે, એવું પણ નથી, બધું જ કર્મથી થાય છે એવું પણ નથી.

કર્મનું એકછત્રી સામ્રાજ્ય નથી, આથી કર્મના વ્યૂહને તોડી શકાય છે. મોહનું પણ એકચક્રી સામ્રાજ્ય નથી, આથી મોહના ચક્રવ્યૂહને પણ તોડી શકાય છે.

આપણા જીવનને સૌથી વધુ પ્રભાવિત કરે છે, મોહકર્મ. એક અજ્ઞાન અને એક મોહ—આ બે જીવનનાં પ્રભાવક તત્ત્વ ને તથ્ય છે. જ્ઞાનવરણ કર્મના

લીધે આપણે સાચું જાણી નથી શકતા. અંતરાય કર્મના કારણે આપણે શક્તિનો બરાબર ઉપયોગ નથી કરી શકતા. અને દર્શનાવરણ કર્મના કારણે સાચું જોઈ નથી શકતા. જ્યારે મોહકર્મના કારણે જાણવા છતાંય, જોતા હોવા છતાંય, શક્તિ અને સામર્થ્ય હોવા છતાં પણ સાચું – સત્ય આચરણ કરી શકતા નથી.

દૃષ્ટિમાં કોઈ વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે તો તે મોહકર્મ કરે છે. આચરણની વિકૃતિ મોહના લીધે થાય છે. મોહકર્મ કેન્દ્રીય કર્મ છે. આગમ-સૂત્રોમાં તેને સેનાપતિની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. જેમ સેનાપતિ મરી જતાં સેના ભાગી જાય છે તેમ મોહકર્મનો નાશ થતાં બાકીનાં બધાં કર્મો છૂટી જાય છે.

મોહને સાથ આપનાર બે તત્ત્વ છે. એક છે અહંકાર, બીજું છે મમકાર. અનાત્મીય વસ્તુઓમાં આત્મીયતાનો અભિનિવેશ મમકાર છે. જે આત્મીય નથી તેમાં આત્મીયતાનો ભાવ રાખવો તે મમકાર છે. જેમ કે, મારું શરીર, મારા પિતા, મારી માતા, મારો ભાઈ, મારી બહેન, મારી પત્ની, મારો પુત્ર. સૌથી પ્રથમ મમકાર – મમત્વ હોય છે, શરીર પ્રત્યે. તે સૌથી વધુ સમીપ છે. પછી માતા, પિતા, પુત્ર, આદિ પ્રત્યે મમકાર હોય છે. એ બીજા નંબરે છે. ત્રીજા નંબરમાં છે મારું ઘર, મારો નોકર, મારું ધન, મારી મોટર તેમાં મમકાર હોય છે. પછી આ મમકાર વધતાં વધતાં એટલો વધી જાય છે, તેની સીમા એટલી વિશાળ બની જાય છે કે તેમાં હજારો-લાખો વસ્તુઓ આવી જાય છે. એની સીમાના વિસ્તારનો કોઈ છેડો નથી હોતો.

કર્મ આદિ કારણોથી પ્રાપ્ત અવસ્થાઓને 'હું' માની લેવી તે અહંકાર છે. જે 'હું' નથી, આત્મા નથી તેને આત્મા માની લેવો તે અહંકાર છે. જેમ અનાત્મીયને આત્મીય માની લેવો મમકાર છે તેમ જ અનાત્મને આત્મા માની લેવો તે અહંકાર છે. જેમ કે, હું શ્રીમંત – પૈસાદાર છું. હવે પૈસો કોણ અને હું કોણ? જે આત્મીય નથી તેને આત્મીય માની લીધું. આ બધી અવસ્થાઓ વૈભાવિક છે, અનેક કારણોથી તે ઉત્પન્ન છે. આપણે ક્યારેક કહીએ છીએ કે 'હું બીમાર છું.' અને ક્યારેક કહીએ છીએ કે 'હું સ્વસ્થ છું.' આ રોગી થવું તે 'હું' નથી. અને સ્વસ્થ થવું પણ 'હું' નથી. પ્રસન્ન થવું પણ 'હું' નથી અને નારાજ થવું પણ 'હું' નથી. હું શ્રીમંત છું, ગરીબ છું, પ્રસન્ન છું, અપ્રસન્ન છું, સુખી છું, દુ:ખી છું, મોટો છું, નાનો છું – આ બધો અહંકાર છે. આત્મા જે છે તે ન મોટો છે, ન નાનો. ન તે બીમાર છે, ન તે સ્વસ્થ છે. ન પ્રસન્ન છે, ન અપ્રસન્ન. ન દુ:ખી અને ન સુખી. છતાં પણ અહંકારના લીધે આ બધાં આરોપણ થતાં રહે છે. દૃષ્ટિકોણ અને આચરણ બંનેમાં વિકૃતિનાં બીજ રોપાતાં રહે છે.

## ૧૪

# આવેગ : ઉપ-આવેગ

- આવેગ અને ઉપ-આવેગ
- આવેગના ચાર પ્રકારો :
  તીવ્રતમ, તીવ્રતર, મંદ અને મંદતર.
- આવેગના ચારેય પ્રકારના ક્ષયથી વીતરાગતાની પ્રાપ્તિ.
  બે માર્ગ—
  એક માર્ગ છે, મોહની પ્રબળતાનો—આધ્યાત્મિક ચેતના મૂર્છિત
  બીજો માર્ગ છે, મોહના વિલયનો — આધ્યાત્મિક ચેતના વિકસિત

•

માનસશાસ્ત્ર અનુસાર આવેગ છ છે : ભય, ક્રોધ, હર્ષ, શોક, પ્રેમ અને ઘૃણા. જીવનમાં આવેગોનો ઘણો મોટો પ્રભાવ છે. તમામ માનવીય આચરણોની વ્યાખ્યા આવેગોના આધાર પર કરવામાં આવે છે. કયા પ્રકારના આવેગમાં કયા પ્રકારની સ્થિતિ બને છે, તે સ્પષ્ટ છે. એક માણસ મુક્કો ઉગામે તો આપણે સમજીએ છીએ કે તે ગુસ્સામાં છે. આવેગ આવતાં જ એક પ્રકારની સ્થિતિ બને છે, અનુભૂતિ થાય છે. તેનો પ્રભાવ સ્નાયુતંત્ર પર પડે છે, માંસપેશીઓ પર પડે છે. એક પ્રકારની ઉત્તેજના પેદા થઈ જાય છે. ઉત્તેજનાને અનુરૂપ સક્રિયતા આવી જાય છે. પેશીઓ તે મુજબ કામ કરવા લાગે છે. આવેગનો પ્રભાવ

આપણા સ્નાયુતંત્ર પર, પેશીઓ પર, લોહી અને લોહીના ભ્રમણ પર, ફેફસાં પર, હૃદયના ધબકાર પર, શ્વાસ પર અને ગ્રંથિઓ પર થાય છે.

ભયનો આવેગ આવતાં જ સ્નાયવિક તરંગ ઊઠે છે. મગજ સુધી એ સંદેશને તે લઈ જાય છે. ઉત્તેજના પેદા થાય છે. તે પાચનતંત્રને પણ પ્રભાવિત કરે છે. પાચનતંત્ર અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે. ઉત્તેજના માંસપેશીઓ સુધી પહોંચે છે. તે સક્રિય બની જાય છે. એડ્રીનલ ગ્રંથિનો સ્રાવ વધુ થાય છે, તેના લીધે માણસમાં કંઈક સાહસિક કાર્ય કરવાની ક્ષમતા જાગ્રત થાય છે. આ બધું જ શારીરિક પરિવર્તન આવેગને લીધે થાય છે. અને પછી બહાર તેનાં લક્ષણ પણ દેખાવા લાગે છે, જેના આધારે આપણે જાણી શકીએ છીએ કે માણસ ભયભીત છે, ગુસ્સામાં છે.

આવેગોને લીધે શારીરિક ક્રિયાઓમાં રાસાયણિક પરિવર્તન, શારીરિક લક્ષણોમાં પરિવર્તન અને અનુભૂતિમાં પરિવર્તન થાય છે. આ બધી બાબતોની સાથે કર્મશાસ્ત્રની એક વધુ બાબત જોડી દઈએ. આવેગોને લીધે ઘણીબધી બાબતો થાય છે. તેની સાથે પહેલાં એક બાબત જોડી દઈએ અને પાછળ એક બાબત જોડી દઈએ.

પહેલાં એ જોડીએ કે ભય પરિસ્થિતિથી ઉત્પન્ન નથી થતો, તે તો પરિસ્થિતિથી ઉદ્‌ભૂત છે. ઉત્પન્ન થવું એક વાત છે અને ઉદ્‌ભૂત થવું એ એક અલગ વાત છે. પરિસ્થિતિથી ભય ઉદ્‌ભૂત થયો, જે સૂતો હતો તે જાગ્રત થયો. પરંતુ તે ઉત્પન્ન થયો મોહને કારણે. ભય ભય-વેદનીય-મોહના લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. એ માણસમાં એવા પરમાણુ સંચિત છે કે જે કોઈ નિમિત્તનો સાથ લઈને ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. આ પહેલાં જોડવાની બાબત છે.

એક બાબત પાછળ જોડી દઈએ. જે ડરે છે, ભયભીત છે, તે ભયને લીધે માત્ર શારીરિક કે માનસિક પરિવર્તન નથી કરતો, પરંતુ બીજા પરમાણુ-ઓનો સંગ્રહ પણ કરે છે અને એટલા પરમાણુઓ સંગ્રહ કરે છે કે જે મોહને છે તેથીય વધુ પોષણ આપે છે.

કર્મશાસ્ત્રમાં મોહનીય કર્મના ચાર આવેગ કહ્યા છે : ક્રોધ, માન, માયા, અને લોભ. આને 'કષાય-ચતુષ્ટયી' કહેવાય છે. આ ચાર મુખ્ય આવેગ છે. કેટલાક ઉપ-આવેગ છે. તેની સંખ્યા સાત કે નવ છે : હાસ્ય, રતિ, અરતિ, ભય, શોક, જુગુપ્સા અને વેદ. આ સાત કે વેદને સ્ત્રીવેદ, પુરુષવેદ અને નપુંસક વેદમાં વિભક્ત કરીએ તો ઉપ-આવેગ નવ થાય. તેને 'નો-કષાય' કહે છે. આ સંપૂર્ણ કષાય નથી. કષાયોને લીધે થનાર 'નો કષાય' છે. મૂળ કારણના લીધે થનાર ઉપ-આવેગ છે.

ઈર્ષ્યા કરવી, માન આપવું આદિ આવેગ છે કે નહીં — આ પ્રશ્ન થાય છે. કર્મશાસ્ત્રમાં પણ આને આવેગના રૂપમાં સ્વીકાર્યા નથી. માનસશાસ્ત્રમાં

પણ આને આવેગ નથી માન્યા. માનસશાસ્ત્રીય પરિભાષા મુજબ ઈર્ષ્યા આદિ મૂળ આવેગ નથી. આ સંમિશ્રિત છે. મિશ્રિત આવેગ છે. તેમાં અનેક આવેગોનું એકસાથે મિશ્રણ થઈ જાય છે. એ મૂળ નથી. કર્મશાસ્ત્રીય પરિભાષા મુજબ પણ આ મિશ્રિત છે, મૂળ નથી. આમ મૂળ આવેગ ચાર અને ઉપ-આવેગ સાત કે નવ છે.

ઉપ-આવેગ ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ જેટલા તીવ્ર નથી. તેમાં પણ ઘણી તરતમતા છે. આ મોહ-પરિવાર જ આપણી દૃષ્ટિને પ્રભાવિત કરે છે, આપણા ચારિત્રને પ્રભાવિત કરે છે. જેવી દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ. જેવો દૃષ્ટિકોણ તેવો આચાર. આચાર અને દૃષ્ટિકોણ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. દૃષ્ટિકોણ વિકૃત થાય છે તો આચાર વિકૃત થાય છે. દૃષ્ટિકોણ સમ્યક હોય છે તો આચાર સમ્યક્ થાય છે, તેના સમ્યક્ થવાની સંભાવના વધુ થાય છે. એવું નથી કે દૃષ્ટિકોણ સમ્યક્ થવાની સાથોસાથ જ પૂરેપૂરું આચરણ (આચાર) સમ્યક્ થઈ જાય. આચાર — આચરણનો ક્રમિક વિકાસ થાય છે. પહેલાં દૃષ્ટિકોણ સમ્યક્ થશે પછી આચરણ સમ્યક્ થશે.

જે ભૌતિક જીવન જીવવાનું પસદ કરે છે, તે માત્ર બૌદ્ધિક વિકાસની ચિંતા કરે છે અને તે બૌદ્ધિક વિકાસને જ સર્વોપરી માને છે. જે આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાનું પસંદ કરે છે, તે આધ્યાત્મિક ચેતનાના વિકાસની ચિંતા કરે છે. તે બૌદ્ધિક વિકાસને જરૂરી ગણે છે, પણ તેને સર્વોપરી નથી માનતા. જ્યાં સુધી આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ નથી થતો, ત્યાં સુધી જીવનનું પરમ સાધ્ય ઉપલબ્ધ નથી થતું, તેને પ્રાપ્ત નથી કરી શકાતું.

આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક મોટા મોટા વિદ્વાનો હોવા છતાંય અશાંત હોય છે. તેઓ બેચેન અને બેદિલ જીવન જીવે છે. તેઓ જ્ઞાની છે. જ્ઞાન હોવા છતાંય પણ તેમનું મન શાંત નથી હોતું. તેમની પાસે સમસ્યાઓનું સમાધાન નથી. આમ કેમ? તેનું એકમાત્ર કારણ આ છે કે તેમનો બૌદ્ધિક વિકાસ — વિદ્યાનો વિકાસ તો થયો છે પરંતુ આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ નથી થયો. તેમની માત્ર બૌદ્ધિક ચેતના જ વિકસિત છે. જ્યારે માત્ર બૌદ્ધિક ચેતનાનો વિકાસ થાય છે અને આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ નથી થતો ત્યારે સમજી લેવું જોઈએ કે જીવન માટે ઘણો મોટો ભય છે. ભય અને જોખમનું આ એક ઘણું મોટું બિંદુ છે.

બૌદ્ધિક ચેતનાના વિકાસનો સંબંધ છે, મગજ સાથે. મગજની શક્તિઓ પ્રખર હોય છે ત્યારે બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓ જાગે છે. કર્મશાસ્ત્રની પરિભાષામાં બૌદ્ધિકતાનો વિકાસ જ્ઞાનાવરણ કર્મના ક્ષયોપશમથી થાય છે. જ્ઞાનનું આવરણ જેટલું ખસે છે, તેટલી બૌદ્ધિક ક્ષમતા વિકસે છે. આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ મોહકર્મના વિલયથી થાય છે. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં કહ્યું છે કે જ્યારે મોહકર્મ

ઉપશાંત થાય છે, ક્ષીણ થાય છે ત્યારે આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ થાય છે. આધ્યાત્મિક વિકાસની પૂરી ગાથા મોહના વિલય સાથે જોડાયેલી છે. મોહ પ્રબળ હોય તો આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ નથી થઈ શકતો, પછી ભલે તે ગમે તેટલો પ્રકાંડ વિદ્વાન બની જાય, વૈજ્ઞાનિક બની જાય કે કંઈ પણ બની જાય.

મોટા મોટા બૌદ્ધિક લોકો પણ આત્મહત્યા કરીને પોતાની પ્રખર બૌદ્ધિક જીવનલીલાને સમાપ્ત કરી દે છે. તેમનામાં અંતરદ્વન્દ્વ હોય છે. તેનો તેઓ સમાહિત નથી કરી શકતા. જે માનસિક સમસ્યાઓ એક સામાન્ય માણસમાં હોય છે, તે બધી જ સમસ્યાઓ મોટામાં મોટા એક બૌદ્ધિકમાં પણ હોઈ શકે છે. એ સમસ્યાઓ તેમને એટલી બધી પજવે છે કે આત્મહત્યા કરવા માટે તેમને મજબૂર કરે છે. કારણ તેમની બૌદ્ધિક ચેતનાનો પૂર્ણરૂપે તેમનામાં વિકાસ થાય છે પરંતુ તેમની આધ્યાત્મિક ચેતના સુષુપ્ત હોય છે, તે વિકસિત નથી હોતી, જાગ્રત નથી હોતી. જ્યાં સુધી આધ્યાત્મિક ચેતના જાગ્રત નથી થતી, ત્યાં સુધી સમસ્યાઓના વ્યૂહને તોડી નથી શકાતો. તેના પ્રવાહને રોકી નથી શકાતો.

બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક — આ બંનેના વિકાસથી આપણા જીવનમાં એક પૂરું વર્તુળ બને છે. બંનેનો સમન્વય થવો જોઈએ. આ બંનેનો સમન્વય જ જીવનનો સર્વોચ્ચ વિકાસ છે. આધ્યાત્મિક ચેતનાના વિકાસ માટે મોહને સમજવો જરૂરી છે :

મોહનું મૂળ છે રાગ અને દ્વેષ. રાગ અને દ્વેષ દ્વારા એક ચક્ર ફરી રહ્યું છે. આ ચક્ર છે, આવેગ અને ઉપ-આવેગનું. રાગ અને દ્વેષ છે આથી ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ — આ ચાર મૂળ આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે. રાગ અને દ્વેષ છે આથી હાસ્ય, રતિ, અરતિ, ભય, શોક, જુગુપ્સા (ઘૃણા), કામ-વાસના — આ બધા જ ઉપ-આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધાના જ મૂળમાં રાગ અને દ્વેષ છે. આવેગોની પૃષ્ઠભૂમિમાં આ બંને અનુભૂતિઓ કામ કરે છે. જ્યાં સુધી આ અનુભૂતિઓ છે ત્યાં સુધી આવેગ અને ઉપ-આવેગોની ઉત્પત્તિને રોકી નથી શકાતી. આ ચક્ર ઘૂમતું જ રહે છે. ક્યારેક કોઈ આવેગ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, તો ક્યારેક કોઈક બીજો આવેગ. આ સાચું છે કે તેની ઉત્પત્તિમાં પરિસ્થિતિ — સંજોગો પણ નિમિત્ત બને છે, વાતાવરણ પણ નિમિત્ત બને છે. આવેગોની તરતમતા સમગ્ર આધ્યાત્મિક ચેતનાના વિકાસનું બોધચક્ર છે.

કષાય-ચતુષ્ટયી — ક્રોધ, માન, માયા અને લોભના તારતમ્યનો પહેલો પ્રકાર છે — અનંતાનુબંધી. અનંતાનુબંધી અનંત અનુબંધ કરે છે, એટલું ઉત્પન્ન કરે છે કે જેનો કોઈ અંત નથી હોતો. ઉત્પન્નનુંય ઉત્પન્ન. આ ક્રમ તૂટતો જ નથી અથવા મહામુશ્કેલીએ તૂટે છે. જે આવેગમાં ઉત્પન્નની નિરંતરતા હોય છે અથવા જેમાં ઉત્પન્ન કરવાની અતૂટ ક્ષમતા હોય છે, તે અનંતાનુબંધી હોય છે. ક્યારેક એવું બને છે કે એક ઘટના બને છે. તેની

અસર થાય છે અને વાત પૂરી થઈ જાય છે. ક્યારેક એવું પણ બને છે કે ઘટના બની, મનમાં વિચાર આવ્યો અને એ વિચારની શૃંખલા એટલી લાંબી થઈ જાય છે કે એ મૂળ વિચારમાંથી અનેકાનેક નાનામોટા વિચાર ઉત્પન્ન થતા જાય છે. એક પછી એક વિચાર આવતા રહે છે. તેની શૃંખલા તૂટતી નથી. એ પહેલો વિચાર એટલો મોટો જન્મ આપે છે કે તે કદી સમાપ્ત થતો નથી. આ અનંતાનુબંધી છે.

ઘણાં જંતુ એવાં હોય છે કે જેની સંતતિ એટલી બધી વધી જાય છે કે જાળ ફેલાઈ જાય છે. આ જાળ ઘણી મોટી હોય છે. તે જંતુઓ સંતતિ પેદા કરતાં જ જાય છે. ક્યાંય તે થોભતાં — અટકતાં નથી.

આ પ્રમાણે જે આવેગની સંતતિ આગળ ને આગળ વધતી જાય છે, તે તીવ્રતમ આવેગ આપણા દૃષ્ટિકોણને પ્રભાવિત કરે છે. જ્યાં સુધી એ આવેગ હોય છે ત્યાં સુધી દૃષ્ટિકોણ સમ્યક્ નથી હોતો. કારણ મૂર્ચ્છા એટલી સઘન હોય છે કે એક મૂર્ચ્છા બીજી મૂર્ચ્છાને, બીજી મૂર્ચ્છા ત્રીજી મૂર્ચ્છાને, ત્રીજી મૂર્ચ્છા ચોથી મૂર્ચ્છાને ઉત્પન્ન કરતી જ જાય છે. તેનો ક્યાંય અંત નથી હોતો. સમ્યક્‌ને જોવાનો આપણને સમય જ નથી મળતો. એક પછી બીજી ભૂલ, ભૂલોને આપણે બમણી કરતા જઈએ છીએ અને દૃષ્ટિમાં ભ્રમ છવાયેલો રહે છે. આ પ્રખરતમ આવેગ આપણા દૃષ્ટિકોણને વિકૃત કરે છે.

આ ગ્રંથિપાતનો ક્રમ છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં કહે છે કે, જ્યારે આવેગ પ્રબળ થાય છે ત્યારે ગ્રંથિપાત થાય છે. આ આવેગ આવ્યા બાદ જતો નથી. જ્યારે ક્રોધ અનંતાનુબંધી કક્ષાનો હોય છે ત્યારે તે સહજતાથી જતો નથી. તે પથ્થરમાં પડેલી રેખા જેવો છે. પથ્થરમાં રેખા પડી જાય પછી તે ભૂંસાતી નથી. અફર બની જાય છે. એક રેખા રેતીમાં દોરવામાં આવે અને એક રેખા પાણીમાં, તો પાણીની રેખા તરત ભૂંસાઈ જાય છે, રેતીમાં દોરેલી રેખા મુશ્કેલીએ ભૂંસાય છે. આમ છતાંય પથ્થર પરની રેખા ભૂંસવા જેટલી તે મુશ્કેલ નથી હોતી. આવેગની પણ આ ચાર સ્થિતિઓ છે, અવસ્થાઓ છે. તીવ્રતમ, તીવ્રતર, મંદ અને મંદતર. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં તેનાં ચાર નામ આ પ્રમાણે છે :

| | | |
|---|---|---|
| તીવ્રતમ | : | અનંતાનુબંધી |
| તીવ્રતર | : | અપ્રત્યાખ્યાની |
| મંદ | : | પ્રત્યાખ્યાની |
| મંદતર | : | સંજ્વલન |

પ્રથમ પ્રકારનો આવેગ દૃઢતમ હોય છે. આ સ્થિતિમાં રાગદ્વેષની ગાંઠ એટલી કઠણ હોય છે કે સમ્યક્ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત નથી હોતી. સત્યને સત્ય રૂપમાં સ્વીકારવાની તૈયારી નથી હોતી. તેના ઉદયથી ભૌતિક જીવન એટલું બધું મૂર્ચ્છામય,

એટલું પ્રગાઢ નિદ્રામય બની જાય છે કે વ્યક્તિ સત્યને જોવા પ્રયત્ન જ નથી કરતી. જાગૃતિના બિંદુ પર પહોંચવાનો તે પ્રયત્ન જ નથી કરી શકતી. જીવનમાં માત્ર મૂર્ચ્છા જ મૂર્ચ્છા રહે છે. દૃષ્ટિ મૂર્ચ્છિત રહે છે. યથાર્થ -- જવું હોય તેવું નથી લાગતું. ઊંઘરેટી આંખોથી માણસ બરાબર જોઈ નથી શકતો. નશામાં માણસ બરાબર જોઈ નથી શકતો. તેને યથાર્થનો બોધ નથી થતો કારણ તે ઊંઘમાં હોય છે, નશામાં હોય છે. જ્યાં સુધી આવેગની આ અવસ્થા હોય છે, રાગદ્વેષની તીવ્ર — ગાઢ ગાંઠ હોય છે, ત્યાં સુધી સત્યનું દર્શન નથી થતું. સમ્યક્ દર્શન તેને પ્રાપ્ત નથી થતું. આ મિથ્યાદૃષ્ટિ છે. તેનું દર્શન મિથ્યા છે. તત્ત્વનો વિપર્યય થાય છે. જીવનમાં બધું જ ઊંધું ને ઊંધું — વિપર્યય જ વિપર્યય — હોય છે. આ તીવ્ર આવેગની એવી રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે કે તે માણસના ચિંતન-મનનને વિકૃત બનાવી દે છે. ચિંતન-મનન વિપર્યસ્ત થઈ જાય છે, જ્યારે એ આવેગની તીવ્રતા ઓછી થાય છે, તેનું વિશોધન થાય છે, તેનો તનુભાવ થાય છે, તે ક્ષીણ થાય છે, ત્યારે બીજી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે.

અનંતાનુબંધી અવસ્થાનો વિલય થતાં જ દૃષ્ટિકોણ સમ્યક્ થઈ જાય છે. આ સાધનાની પહેલી ભૂમિકા છે. આ આધ્યાત્મિક ચેતનાના વિકાસની પ્રથમ ભૂમિકા છે. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં આ ભૂમિકાનું નામ છે — સમ્યક્દૃષ્ટિ ગુણ-સ્થાન. આ સત્યને સત્ય જાણવાની ભૂમિકા છે. અહીં અતત્ત્વમાં તત્ત્વની બુદ્ધિ નથી રહેતી. અસત્યમાં સત્યનો ભાવ નથી રહેતો. જે વ્યક્તિ જેવી છે, તે તેને તેવી જણાય છે. તેની દૃષ્ટિ સમ્યક્ થઈ જાય છે. સત્ય ઉપલબ્ધ થાય છે.

આવેગની બીજી અવસ્થા હોય છે ત્યારે, આધ્યાત્મિક ચેતનાના વિકાસ માટે જે તરસ બુઝાવી દેવી જોઈએ, જે તરસથી દૂર રહેવું જોઈએ, જે તરસ છિપાઈ જવી જોઈએ, જે અનંત આકાંક્ષા, અનંત તરસ છે તે બુઝાતી નથી. યથાર્થ બોધ થાય છે કે આ તરસ છે અને આવી તરસ બુઝાતી નથી. ગમે તેટલું પીઓ, તરસ છિપાતી નથી. એને છિપાવાનો — બુઝાવાનો કોઈ માર્ગ નથી, કારણ આવેગની બીજી અવસ્થા હાજર છે. તે માર્ગને મેળવવા દેતી નથી. તેનાથી પ્રભાવિત બનીને માણસ તરસ શાંત કરવાનો માર્ગ સ્વીકાર નથી કરતો. આવેગની આ ગ્રંથિ તેને તેમ કરવા નથી દેતી. એ ગ્રંથિનો એક સ્રાવ હોય છે, જે એ તરસને શાંત કરવાના માર્ગે ચાલવા જ નથી દેતો. ચેતના એવી બની જાય છે કે જાણતા હોવા છતાંય માણસ તે નથી કરી શકતો.

ઘણી વાર આપણે લોકોને કહેતા સાંભળીએ છીએ કે એ માર્ગ ઘણો સારો છે. પરંતુ અમે તે માર્ગે ચાલી નથી શકતા. ધ્યાન ઘણું સારું છે. પરંતુ અમે તે કરી નથી શકતા. નકામું કોણ બેસે? ઘણું કામ છે. ખૂબ જ ધમાલ છે. ઇચ્છા જ નથી થતી કે ધ્યાન કરીએ. ક્યારેય ઇચ્છા નથી થતી કે સાધના કરીએ, થોડીક નિવૃત્તિ લઈએ. જોકે ધ્યાન પણ એક પ્રવૃત્તિ છે,

સાધના પણ એક પ્રવૃત્તિ છે, છતાં પણ તેમાં મન નથી લાગતું. મન એ જ પ્રવૃત્તિમાં લાગે છે કે જે આપણે રાતદિવસ કરીએ છીએ. આ પણ સકારણ થાય છે. તનું મૂળ કારણ છે બીજા આવેગની હાજરી. જેમ જેમ આધ્યાત્મિક ચેતનાનો ક્રમ વધતો જાય છે, તેમ તેમ બીજો આવેગ ઓગળતો જાય છે, તેનું શોધન થતું જાય છે, ત્યારે માણસને વિરતિ તરફ આગળ વધવાની ભાવના થાય છે. આ આવેગનું નામ છે, અપ્રત્યાખ્યાન.

પહેલો આવેગ તૂટે છે ત્યારે ભેદજ્ઞાન ઉપલબ્ધ થાય છે. હું શરીર નથી, હું શરીરથી ભિન્ન છું—આવું સ્પષ્ટ જ્ઞાન-ભાન થાય છે. હું શરીર છું—આ અસ્મિતા છે. અસ્મિતા એક ક્લેશ છે. ભેદજ્ઞાન થતાં જ અસ્મિતા મટી જાય છે. ક્લેશ મટી જાય છે. તે મટતાં જ બીજા સંસ્કાર નિર્મિત થાય છે. 'હું શરીર નથી', 'હું શરીર નથી', 'હું શરીરથી ભિન્ન છું'—આ પણ એક સંસ્કાર છે. આ પ્રતિપ્રસવ છે. અર્થાત્ એક સંસ્કારને મિટાવનાર બીજો સંસ્કાર છે. શરીર સાથે અભેદાનુભૂતિ—'अहमेव देहोऽस्मि'નો જે ભાવ છે, હું શરીર છું, હું દેહ છું—આ જે ભાવ છે, એ મિથ્યા દૃષ્ટિકોણ છે. એ સમાપ્ત થઈ જાય છે. તેને સમાપ્ત કરવા માટે બીજો સંસ્કાર નિર્માણ કરવો પડે છે. 'હું શરીર નથી'—આ પ્રતિપ્રસવ છે, પ્રતિપક્ષનો સંસ્કાર છે.

આવેગની બીજી અવસ્થા (અપ્રત્યાખ્યાનાવરણ) જેવી ઉપશાંત કે ક્ષીણ થાય છે કે તરત જ એ રસ્તે ચાલવાની ભાવના નિર્માણ થાય છે. ત્યારે મનમાં ભાવના થાય છે કે વિરતિનો, ત્યાગનો રસ્તો સારો છે, તરસ બુઝાવનાર છે, તે પર જરૂર ચાલવું જોઈએ. કર્મશાસ્ત્રની ભાષામાં દેશવિરતિ ગુણસ્થાન ઉપલબ્ધ થાય છે. આ આધ્યાત્મિક વિકાસની પાંચમી ભૂમિકા છે.

આધ્યાત્મિક વિકાસક્રમમાં જ્યારે આપણે આગળ વધીએ છીએ, અભ્યાસ કરતાં કરતાં મોહનું વર્તુળ જેમ તૂટતું જાય છે, તેનો પ્રભાવ પાતળો થતો જાય છે તેમ તેમ ત્રીજી ગાંઠ—ગ્રંથિ છૂટતી જાય છે. આ ગ્રંથિનું નામ છે, પ્રત્યાખ્યાનાવરણ. આવેગની આ ત્રીજી અવસ્થા છે. તેના તૂટવાથી—છૂટવાથી માણસ વિરતિ પ્રત્યે પૂર્ણ સમર્પિત થઈ જાય છે. આધ્યાત્મિક વિકાસની આ છઠ્ઠી ભૂમિકા છે. આ ભૂમિકામાં માણસ સાધુ બની જાય છે. સંન્યાસી થઈ જાય છે.

પાંચમી ભૂમિકા ગૃહસ્થ સાધકોની છે અને છઠ્ઠી ભૂમિકા મુનિ-સાધકોની છે. બંને સાધનાના ઇચ્છુક છે. બંને સાધના-પથના પથિક છે. બંનેએ ચાલવાનું શરૂ કર્યું છે. તેઓ એ યાત્રા માટે સમર્પિત થઈ ચૂકયા છે. એક વ્યક્તિ ગૃહસ્થ-જીવનમાં સાધના કરે છે અને એક વ્યક્તિ મુનિ-જીવનમાં સાધના કરે છે. ગૃહસ્થ જીવનમાંથી મુનિ-જીવનમાં જવું એ કોઈ આકસ્મિક ઘટના નથી. તે એક છલાંગ છે. કયાંક કયાંક, કયારેક કયારેક આકસ્મિક ઘટના બને છે, છલાંગ

પણ ભરાય છે. આપણા વિકાસના ક્રમમાં પણ છલંગો હોય છે. વિકાસના ક્રમમાં ચાલતાં ચાલતાં એવી છલંગ આવે છે કે વ્યક્તિને નવી ઉપલબ્ધિ થાય છે. નવું પ્રજનન થાય છે. નવું બની જાય છે. આ છલંગ છે. પરંતુ ગૃહસ્થ-જીવનમાંથી મુનિ-જીવનમાં આવી જવું એ કોઈ છલંગ નથી. તેમાં નિશ્ચિત ક્રમની વ્યવસ્થા છે. કોઈ ગૃહસ્થ રહીને સાધનાનો પ્રારંભ કરે છે અને કોઈ સાધુ — મુનિ બનીને સાધનાની યાત્રા પર ચાલે છે. તેની પાછળ પણ મોહના આવેગોના સિદ્ધાંત કામ કરે છે. જે વ્યક્તિમાં મોહનો થોડોક વિલય થયો છે, એક ચોક્કસ માત્રામાં તેનો મોહ ક્ષીણ થયો છે તો એ વ્યક્તિના મનમાં સાધનાનો ભાવ જાગ્રત થાય છે. જે વ્યક્તિનો મોહ વધુ પ્રમાણમાં છૂટયો છે તે વ્યક્તિના મનમાં સાધના પ્રત્યે સમર્પિત થઈ જવાની બીના બને છે.

ભગવાન મહાવીરે સાધુ-જીવનની જે વ્યવસ્થા કરી તે નવી વ્યવસ્થા હતી. તેમણે આ વ્યવસ્થા બનાવી કે જૈન-શાસનમાં જે કોઈ પણ દીક્ષિત થશે તે થોડાક સમય માટે નહીં પણ જીવનભર માટે મુનિ બની રહેશે. તેને આજીવન મુનિવ્રતનું પાલન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી પડશે.

બૌદ્ધોમાં બીજી વ્યવસ્થા છે. બૌદ્ધ-શાસનમાં ભિક્ષુ બનનાર માટે જરૂરી નથી કે તે આજીવન ભિક્ષુ જ બની રહે. તે બે વર્ષ, પાંચ વર્ષ, દસ વર્ષ, વીસ વર્ષ સુધી અર્થાત્ સામયિક — અમુક સમય સુધી — ભિક્ષુ રહી શકે છે. આ તથ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક જણાય છે. બુદ્ધે એવો રસ્તો બતાવી દીધો કે આજ સાધના માટે ચાલ્યા, ભિક્ષુ બન્યા, જ્યાં સુધી શકય બન્યું ત્યાં સુધી ભિક્ષુ રહ્યા અને જ્યારે ઈચ્છા થઈ ત્યારે પુન: ઘરે પાછા ફર્યા.

પરંતુ મહાવીરે જે આજીવનની વ્યવસ્થા બનાવી તે મનોવૈજ્ઞાનિક ભૂમિકાથી ઉપરની વાત છે. આ ઘણું જ મહત્ત્વપૂર્ણ તથ્ય છે. તેમણે આ વ્યવસ્થાની પશ્ચાદ્ભૂમાં કહ્યું કે જે સાધના પ્રત્યે પૂર્ણ સમર્પિત નથી તે ભિક્ષુ કેવી રીતે બની શકે? હું જીવનભર મુનિ — સાધુ રહીશ, એવો જેનો સંકલ્પ નથી તે લક્ષ્ય — ધ્યેય પ્રત્યે સમર્પિત કેવી રીતે હોઈ શકે? જે વ્યક્તિની પશ્ચાદ્-ભૂમાં મોહ-વિલયની એટલી પ્રેરણા નથી કે તે સાધના પ્રત્યે હંમેશ માટે સમર્પિત થઈ જાય, તે ગૃહસ્થ-સાધુ થઈ શકે. પરંતુ ગૃહત્યાગી સાધુ કેવી રીતે બની શકે? મોહ-વિલયની આ તરતમતાના આધાર પર, આ કર્મની પ્રેરણાની વાસ્તવિકતાના આધાર પર મહાવીરે આ અનિવાર્ય વાત સાંકળી કે જો કોઈ મુનિ બનશે તો તે આજીવન મુનિ બનશે. અલ્પકાળ માટે તે મુનિ નહીં બને. કારણ જ્યાં સુધી પ્રત્યાખ્યાનાવરણનો વિલય નથી ત્યાં સુધી મુનિત્વ આવી નથી શકતું.

મુનિત્વ અને શ્રાવકત્વની આપણી વ્યાવહારિક કલ્પના છે. સમ્યક્ દર્શનની પણ એક વ્યાવહારિક કલ્પના છે. જ્યાં સંઘ અને સમાજ હોય છે, સંગઠન હોય છે ત્યાં વ્યવહાર પણ ચાલે છે. પરંતુ વ્યવહાર વ્યવહાર હોય છે તેમાં વાસ્તવિકતા ઘણી ઓછી હોય છે. નિશ્ચય વાસ્તવિક હોય છે. નિશ્ચય સત્યની

ઉપલબ્ધિ નિશ્ચય દ્વારા જ થાય છે. નિશ્ચયને જો આપણે છોડી દઈએ અને માત્ર વ્યવહાર પર ચાલીએ તો જે સત્ય ઉપલબ્ધ થવું જોઈએ તે થતું નથી.

અનેકાંત દર્શનના બે પક્ષ છે: વ્યવહાર અને નિશ્ચય. અનેકાંતનું પંખી નિશ્ચય અને વ્યવહારની પાંખો ફફડાવીને ઊડે છે. તે એક પાંખે નથી ઊડી શકતું. એક પાંખ તેની કાપી નથી શકાતી. ન વ્યવહારને કાપી શકાય છે, ન નિશ્ચયને કાપી શકાય છે.

જ્યારે આપણે વ્યવહારની ભાષાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યારે જીવ આદિ નવ તત્ત્વોને જાણવાં તે સમ્યગ્દર્શન મનાય છે. શ્રાવકનાં વ્રતો સ્વીકારી લીધાં, આ થયું પાંચમું ગુણસ્થાન. અર્થાત્ શ્રાવકત્વ, દેશવિરતિની પ્રાપ્તિ, પાંચ મહાવ્રતો અંગીકાર કર્યાં, છઠ્ઠું ગુણસ્થાન આવી ગયું, સર્વ વિરતિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ. આ છે વ્યવહારની ભાષાનો સ્વીકાર. પરંતુ જ્યારે આપણે કર્મશાસ્ત્રીય ભાષામાં વિચારીએ છીએ, નિશ્ચયની ભાષામાં વિચારીએ છીએ, ત્યારે આપણે કહેવું પડશે કે, ચોકડી (ક્રોધ, માન, માયા ને લોભ)ની તીવ્રતમ અવસ્થા (અનંતાનુબંધી)નો વિલય થવાથી સમ્યગ્દર્શન ઉપલબ્ધ થાય છે.

જે વ્યક્તિમાં આવેગની આ તીવ્રતમ અવસ્થા ક્ષીણ નથી થતી — ઉપશાંત નથી થતી, તે ભલે કેટલીય વાર નવ તત્ત્વોનું રટણ કરે અને તેને કંઠસ્થ પણ કરી લે તોય તેને સમ્યગ્દર્શન ઉપલબ્ધ થતું નથી.

જે વ્યક્તિની બીજા આવેગની અવસ્થા(અપ્રત્યાખ્યાનાવરણ)નો ઉપશમ કે ક્ષય નથી થતો, તે વ્યક્તિ ભલે કેટલીય વાર ત્યાગને ગોખ્યા કરે તોય તે દેશવિરતિ શ્રાવક નથી બની શકતી.

જે વ્યક્તિની આવેગની ત્રીજી અવસ્થા(પ્રત્યાખ્યાનાવરણ)નો ઉપશમ કે ક્ષય નથી થતો, તે વ્યક્તિ ભલે કેટલીય વાર દીક્ષા લે તોપણ તે મુનિ-સાધક નથી બની શકતી.

જે વ્યક્તિની આવેગની ચોથી અવસ્થા(સંજવલન)નો ક્ષય નથી થયો ત્યાં સુધી તે વ્યક્તિ વીતરાગ નથી બની શકતી, ચારિત્ર્યની ઉત્કૃષ્ટ કક્ષા-યથાખ્યાત ચારિત્ર્યને પ્રાપ્ત નથી કરી શકતી.

આપણે અંતરંગ અને બહિરંગ—બંને તરફ ધ્યાન આપીએ. માત્ર બહિરંગ—બાહ્ય સાધના પૂરતી નથી. જ્યાં સુધી કષાયનો વિલય નહીં થાય ત્યાં સુધી અંતરંગનો સ્પર્શ નહીં થાય; ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક ચેતના ઉપલબ્ધ નહીં થાય. બહિરંગ સાધનાથી વ્યવહારની પૂર્તિ થઈ શકશે, પરંતુ આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ નહીં થઈ શકે.

કર્મશાસ્ત્રનાં રહસ્યોને સમજ્યા વિના આપણે આધ્યાત્મિક વિકાસના સૂક્ષ્મ રહસ્યને નહીં સમજી શકીએ. એ સૂક્ષ્મ રહસ્યોને સમજ્યા વિના આધ્યાત્મિક

ચેતનાના અંતરંગ પથને નહીં પામી શકીએ. આથી આપણે કર્મશાસ્ત્રના ઊંડાણમાં ઊતરીને તેનાં રહસ્યોને પકડવાં પડશે.

વીતરાગતાની તરફ આગળ વધવામાં એક બાધા આડે આવે છે, તે છે આકાંક્ષા. માણસ ક્યારેક પૂજાનો આકાંક્ષી બની જાય છે, ક્યારેક તેની ઈચ્છા પ્રિય વસ્તુઓ ભોગવવા તરફ દોટ મૂકે છે, ક્યારેક તે અનુકૂળતા ચાહે છે, મનોજ્ઞતા ચાહે છે, અમનોજ્ઞતાથી — પ્રતિકૂળતાથી, અપ્રિયતાથી — બચવા ચાહે છે. આ બધું આશંસાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

જે માણસ વચનકર્મી નથી હોતો, જેવું કહે છે તેવું કરનાર નથી હોતો, કહે છે કંઈક અને કરે છે કંઈક, આવી દશા સમાપ્ત નથી થતી ત્યાં સુધી તેને અધ્યાત્મની ઉચ્ચ ભૂમિકા પ્રાપ્ત નથી થતી. જે કહ્યું તે જ કરવાનું છે — આ ચેતના પૂર્ણત: જાગ્રત નથી થતી ત્યારે ક્યારેક ચાલતાં ચાલતાં શિથિલતા આવી જાય છે. આ શિથિલતા ક્યારેક વાતાવરણથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ક્યારેક અન્યાન્ય કારણોથી.

જ્યારે ચારેય આવેગ ખત્મ થાય છે, તેની ચારેય અવસ્થાઓ ક્ષીણ થઈ જાય છે, સમાપ્ત થઈ જાય છે, ત્યારે વીતરાગતાની સ્થિતિ આવે છે. ત્યારે ચારિત્ર્ય યથાખ્યાત બને છે. આ અવસ્થામાં કોઈ પણ સંજોગોમાં લક્ષ્ય પ્રત્યે શિથિલતા નથી આવતી. ત્યારે કહેવામાં અને કરવામાં અંશમાત્ર પણ અંતર નથી રહેતું. કોઈ પણ તાકાત તેમાં અંતર લાવી નથી શકતી. ભલે માનવ-કૃત દુ:ખો આવે, ભલે તિર્યંચકૃત ત્રાસ પડે કે ભલે દેવકૃત ઉપસર્ગ આવે, ભલે મરવાનો પ્રસંગ આવે કે જીવવાનો, ભલે આકર્ષક પદાર્થના ડુંગર ખડકાય કે ભલે નીરસ પદાર્થોના ડુંગર ખડકાય પણ એ વ્યક્તિની ચેતનામાં જરામાત્ર પણ ફરક પડતો નથી, એ આત્મા સાથે એકાત્મ થઈ જાય છે, એકરૂપ બની જાય છે. આ યથાખ્યાત ચારિત્ર એટલું અપ્રકંપ, એટલું નિશ્છલ હોય છે કે ત્યાં છુપાવાની વાતનું અંતિમ પૂર્ણવિરામ મુકાઈ જાય છે. તે છદ્મરહિત અવસ્થા હોય છે. ભીતરથી એક પ્રકારની નગ્નતા જેવી અવસ્થા બની જાય છે. કોઈ આવરણ નથી રહેતું કે કોઈ પડદો નથી રહેતો.

આ આપણી આધ્યાત્યિક ચેતનાનો વિકાસ-ક્રમ છે. આ તમામ ક્રમ મોહના વિલયના આધાર પર હોય છે. જેટલો મોહ પ્રબળ હોય છે તેટલી જ આપણી મૂર્ચ્છા પ્રબળ હોય છે. આપણી મૂર્ચ્છા જેટલી પ્રબળ હોય છે, તેટલો જ આપણો આચાર વિકૃત થતો જાય છે અને આપણો દૃષ્ટિકોણ પણ મિથ્યા થતો જાય છે.

એક માર્ગ છે મોહની પ્રબળતાનો અને બીજો માર્ગ છે મોહની દુર્બળતાનો કે મોહના ક્ષયનો. પહેલા માર્ગે ચાલવામાં આવે છે તો આધ્યાત્મિક ચેતના મૂર્ચ્છિત થતી જાય છે અને બીજા માર્ગે ચાલીએ છીએ તો આધ્યાત્મિક ચેતના

વિકસિત થતી જાય છે. આપણે મોહને કઈ રીતે ક્ષીણ કરીએ તે છે સાધનાનું કેન્દ્રબિંદુ. મોહને શાંત કરીએ, રાગદ્વેષ ઓછા કરીએ અને એવું જીવન જીવીએ કે કષાયો ઓછા થતા જાય, રાગદ્વેષ ઘટતા જાય – આ જેમ કર્મશાસ્ત્રીય મીમાંસા છે, તેમ જ અધ્યાત્મશાસ્ત્રીય મીમાંસા પણ છે. એ જ પ્રમાણે તે સ્વાધ્યાયશાસ્ત્રીય મીમાંસા છે, માનસશાસ્ત્રીય મીમાંસા છે. આ આવેગોનો માત્ર આપણી આધ્યાત્મિક ચેતના પર જ પ્રભાવ નથી પડતો, આપણા મન પર, મનની શાંતિ પર અને સ્વાસ્થ્ય ઉપર પણ પ્રભાવ પડે છે. આજની મનોવૈજ્ઞાનિક શોધોએ આ વિષય પર ઘણો પ્રકાશ પાડયો છે કે આવેગોની વ્યક્તિના મન પર કેટલી અસર પડે છે અને આવેગોના કારણે કેટલા પ્રકારના રોગો થાય છે. આ વિષય પહેલાં પણ અજ્ઞાત ન હતો. પ્રાચીન આચાર્યોએ સ્પષ્ટતાથી પ્રતિપાદિત કર્યું છે કે આવેગોથી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. વાત, પિત્ત અને કફની વિષમતાથી રોગો થાય છે. આવેગોથી વાત, પિત્ત અને કફ વિકૃત થાય છે. અને ત્યારે સરળતાથી રોગ આક્રમણ કરી દે છે. પ્રાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં આ અંગે વિશદ માહિતી મળે છે. પરંતુ વર્તમાનમાં જે માનસશાસ્ત્રીય શોધો થઈ છે તેનાથી આ વિષય પર ચમત્કારિક પ્રકાશ પડે છે. માનસ-ચિકિત્સા-શાસ્ત્ર કંઈક અદ્‌ભુત વાતો કહે છે. આપણે માનીએ છીએ કે રોગો શરીરમાં પેદા થાય છે. પણ માનસ-ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કંઈક બીજું જ કહે છે. તેનું કહેવું છે કે સિત્તેરથી એંસી ટકા રોગો માનસિક આવેગોને કારણે થાય છે. ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ભય, લાલચ — આ બધાં બીમારી-ઉત્પાદક છે. ઘણા બધા રોગો ગ્રન્થિઓના સ્રાવને કારણે વધે છે, અવાંછનીય રાસાયણિક પ્રક્રિયા થાય છે. આ દૃષ્ટિએ પણ આ આવેગો ઘાતક છે. આ આવેગ કર્મની પરંપરાને તો આગળ વધારે જ છે. આ ઉપરાંત શરીર માટે પણ તે લાભપ્રદ નથી.

આપણે માત્ર કર્મશાસ્ત્ર જાણવાનું નથી, તેનાં રહસ્યોને જાણીને તેનો લાભ ઉઠાવવાનો છે. આ છે આવેગનું નિયંત્રણ. આવેગો પર આપણું નિયંત્રણ જોઈએ. કર્મશાસ્ત્રીય ભાષામાં આવેગ-નિયંત્રણની ત્રણ પદ્ધતિઓ છે : ઉપશમન, ક્ષયોપશમન અને ક્ષયીકરણ.

**ઉપશમન**

મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આને દમનની પદ્ધતિ કહી છે. એક માણસ આવેગોનું દમન કરતો રહે છે. મનમાં જે ઈચ્છા થઈ, જે પણ આવેગ આવ્યો તેને રોકી લીધો, શાંત કરી દીધો, દબાવી દીધો. તે દબાવતો જાય છે અને દમન કરતો કરતો, અધ્યાત્મ-વિકાસની અગિયારમી ભૂમિકા સુધી પહોંચી શકે છે. આ પણ ઊંચી ભૂમિકા છે. તેનું નામ છે : ઉપશાંત મોહ. તેને અગિયારમું ગુણસ્થાન કહેવાય છે. આ ભૂમિકામાં મોહ ઉપશાંત થઈ જાય છે. એટલો ઉપશાંત કે વ્યક્તિ વીતરાગ થઈ જાય છે. આ દમનનો માર્ગ છે, વિલયનો નહીં. આથી

થોડાક સમય પછી એવું બને છે કે દબાયેલા કષાયો ઉથલો મારે છે અને એવો ધક્કો લાગે છે કે અગિયારમી ભૂમિકાએ પહોંચેલો સાધક નીચે ગબડી પડે છે અને ફરી પાછો એ આવેગોમાં તે અટવાઈ જાય છે. દમનની પદ્ધતિનો અસ્વીકાર નથી કરવાનો, પરંતુ તે પદ્ધતિ લક્ષ્ય સુધી નથી પહોંચાડતી.

**ક્ષયોપશમન**

આ બીજી પદ્ધતિ છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં આને ઉદાત્તીકરણની પદ્ધતિ કહી છે. તેને માર્ગાંતરીકરણ પણ કહેવાય છે. અર્થાત્ રસ્તો બદલી નાખવો, ઉદાત્ત કરી દેવું, પરિષ્કૃત કરી દેવું, પરિમાર્જન કરી દેવું.

ક્ષયોપશમનનો અર્થ છે, થોડુંક દબાવતાં, થોડુંક ક્ષીણ કરતાં કેટલાક દોષોનું ઉપશમન થયું અને કેટલાક ક્ષીણ થયા. તેમાં ઉપશમન અને ક્ષય સાથોસાથ થાય છે.

**ક્ષયીકરણ**

આ ત્રીજી પદ્ધતિ છે. પૂરેપૂરું ક્ષીણ કરી દેવું, ખત્મ કરી દેવું, વિલય કરી દેવો. તેમાં ઉપશમન નથી થતું. જે પણ આવ્યું તેને નષ્ટ કરી દીધું. નષ્ટ કરતા જવાની આ પદ્ધતિ છે. આ છે સર્વથા આગળ વધવાની પ્રક્રિયા. આવું કરનાર પૂર્ણત: આગળ જ વધતો જાય છે. તેની આધ્યાત્મિક ચેતનાની ભૂમિકા પ્રશસ્ત થતી જાય છે.

આવેગોનું ઉપશમન થાય છે, આવેગોનું ક્ષયોપશમન થાય છે, અને આવેગોનું ક્ષયીકરણ થાય છે.

માનસવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પણ આ સંમત તથ્ય છે કે આવેગો પર નિયંત્રણ હોવું જોઈએ. અનિયંત્રિત આવેગો માત્ર વ્યક્તિને જ નહીં સમાજને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. ક્રોધ આવે છે, તેને રોકવો જરૂરી છે. પરંતુ પ્રશ્ન થાય છે કે તેને રોકવો કઈ રીતે? તો અહીં કર્મશાસ્ત્રનો અધ્યાત્મશાસ્ત્રીય પક્ષ આવે છે. આ તેનો સાધનાપક્ષ છે.

આપણે જાણ્યું કે સંસારનું ચક્ર આવેગો દ્વારા ચાલે છે. આવેગો દ્વારા માનસિક અશાંતિનું ચક્ર ચાલે છે. આવેગોથી ઘણી બધી બીમારીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. પણ પ્રશ્ન થાય છે કે આપણે આ આવેગોથી કેવી રીતે બચીએ? કર્મશાસ્ત્ર આ પ્રશ્નનો જવાબ નથી આપતું. શું બને છે તે કર્મશાસ્ત્રથી ઉપલબ્ધ થઈ ગયું. હવે આ આવેગોના ઉપશમન માટે, તેના ક્ષયીકરણ માટે શું કરવું જોઈએ – આ જ્ઞાન અધ્યાત્મશાસ્ત્રમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ બિંદુ પર કર્મશાસ્ત્ર અને અધ્યાત્મશાસ્ત્ર મળી જાય છે. મોહનો વિલય કેમ કરાય, આવેગોનો વિલય કેમ કરાય તેની ચર્ચા આપણે અધ્યાત્મશાસ્ત્રીય બિંદુ દ્વારા કરીશું.

૧૫

# આરોગ-ચિકિત્સા

- પ્રથમ સાધન છે: સ્વરૂપસંધાન, ભેદજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ.
- બીજું સાધન છે: વિપાક પ્રેક્ષા, પરિણામ પ્રેક્ષા.
- વિપાકની નિમિત્ત-સાપેક્ષતા
- વિપાકનાં પાંચ નિમિત્ત: દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવ અને ભવ.
- વિપાકમાં પરિવર્તન કરી શકાય છે.
- વિપાક પરિવર્તનના બે ઉપાય:
    - **વીતરાગ ચેતનાનો વિકાસ.**
    - **તિતિક્ષા-ચેતનાનો વિકાસ.**
- ઇષ્ટ અને અનિષ્ટ — બંને પ્રકારના કર્મ-વિપાકોમાં પદાર્થોનો યોગ.

---

કુશળ ચિકિત્સક એ હોય છે કે જે રોગ, રોગનાં કારણ, આરોગ્ય અને આરોગ્યનાં કારણ — આ ચારેયને જાણીને રોગની ચિકિત્સા કરે છે. કુશળ સાધક એ છે કે જે કર્મ, કર્મનાં બીજ, કર્મ-મુક્તિ અને કર્મ-મુક્તિના હેતુને જાણે છે. જે આ બધાંને બરાબર જાણીને કર્મની ચિકિત્સા કરે છે, તે કુશળ સાધક છે.

કર્મને જાણવું તેના — સાધક — માટે એટલે જરૂરી છે કે તેને જાણ્યા વિના આધ્યાત્મિક વિકાસ નથી થતો. તેના આધ્યાત્મિક વિકાસમાં જે બાધક છે, તે કર્મ છે. તે જો પોતાના બાધક — અવરોધક તત્ત્વને ન જાણે તો તેને તે દૂર ન

કરી શકે. આધ્યાત્મિક ચેતનાનો વિકાસ ન કરી શકે. આથી કર્મને જાણવું જરૂરી છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો બંધને જાણવું જરૂરી છે. બંધ કે કર્મને જાણી લેવું તે પૂરતું નથી. તેના હેતુને જાણ્યા વિના કશું થતું નથી. જો કર્મ કે બંધના હેતુને જાણવામાં નથી આવતા તો કર્મ કે બંધને ખત્મ નથી કરી શકાતું. કર્મનું બીજ છે રાગદ્વેષ. જ્યાં સુધી રાગ અને દ્વેષને જાણી નથી લેવાતા, ત્યાં સુધી રાગદ્વેષથી જીવને થનારાં પરિણામોને, જીવને થતી વિવિધ પરિણતિઓને જાણી નથી શકાતી. કર્મની ચિકિત્સા નથી થઈ શકતી. આથી કર્મને જાણવું જરૂરી છે. કર્મ-બીજને જાણવું પણ જરૂરી છે. બંનેને જાણી લીધા પરંતુ કર્મમુક્તિ અને કર્મમુક્તિના હેતુને જાણવામાં ન આવે તો કર્મની ચિકિત્સા નથી થઈ શકતી.

કર્મમુક્તિનો હેતુ છે: સંવર અને નિર્જરા. ધ્યાન દ્વારા જ્યારે સંવર-(નિરોધ)ની સ્થિતિ ઉપલબ્ધ થાય છે અને તપસ્યા દ્વારા નિર્જરા થાય છે, ત્યારે કર્મની બરાબર સારવાર — ચિકિત્સા થાય છે. આથી કુશળ સાધક માટે કર્મ, કર્મનો હેતુ, કર્મમુક્તિ અને કર્મ મુક્તિનો હેતુ — આ ચારેયને જાણવાં ખૂબ જ જરૂરી છે. તેને જાણ્યા વિના તે પોતાની સાધનામાં વિકાસ નથી કરી શકતો.

આપણા આવેગ નિરંતર કર્મોનો આસ્રવ કરતા રહે છે, કર્મોને આવવાનાં દ્વાર ખોલતા રહે છે. એ દ્વારોને કેવી રીતે બંધ કરાય? આવેગોને કેવી રીતે શાંત કરાય? જો મોહનો આવેગ શાંત થાય છે, મોહની વૃત્તિઓ શાંત થાય છે, ઓછી થાય છે, તો કર્મોનું દબાણ આપોઆપ ઓછું થવા લાગે છે. સાધક સમક્ષ આ સળગતો સવાલ છે કે એ આવેગોને, મોહની વૃત્તિઓને શાંત કેવી રીતે કરવી? આવેગોને શાંત કરવાનો પ્રશ્ન માત્ર સાધકો સમક્ષ જ નથી, ચિકિત્સકો સમક્ષ પણ છે. કારણ આવેગોને શાંત કર્યા વિના જીવન પણ સ્વસ્થ નથી રહેતું. આવેગ ખરાબ ટેવોનો ઉત્પાદક છે. સ્વસ્થ જીવન માટે તેને શાંત કરવા જરૂરી બને છે. ચિકિત્સકોએ પણ પોતાની સીમામાં આવેગ-શાન્તિના ઉપાય શોધ્યા છે.

જેટલા પણ આવેગ છે તે બધાનું જ કેન્દ્ર આપણું મગજ — મસ્તિષ્ક છે. જેના માધ્યમથી આ આવેગો અભિવ્યક્ત થાય છે. તે બધાંનું કેન્દ્ર આપણું મસ્તિષ્ક છે. એ કેન્દ્રોને ખત્મ કરી દેવાથી આવેગ શાંત થઈ જાય છે. ક્રોધનું એક કેન્દ્ર છે, બિન્દુ છે. એ બિન્દુને ખત્મ કરી દેવાથી ક્રોધ આવતો બંધ થઈ જાય છે. મદ્રાસમાં 'બ્રેઈન ઈન્સ્ટિટયૂટ' છે. ભારતનું આ સૌથી મોટું કેન્દ્ર છે. અહીંના તબીબોએ કેટલીક શસ્ત્રક્રિયાઓ કરી. તેમણે કેટલીક શોધો કરી. તેમણે બતાવ્યું કે દારૂ પીવાની ટેવ ઑપરેશન — શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા છોડાવી શકાય છે. મસ્તિષ્કમાં એક કેન્દ્ર છે. જે માદક પદાર્થો પ્રત્યે ખેંચાય છે. તેની ઉત્તેજનાને ખત્મ કરી દેવાય તો પછી માદક પદાર્થોના સેવનની ટેવ છૂટી જાય છે. ઇચ્છા — તડપ છૂટી જાય છે. તેઓએ આવાં ઑપરેશનો કર્યાં છે અને તેમાં તેઓ સફળ

થયા છે. તેમનો આ નિષ્કર્ષ છે કે અનેક આવેગ, અનેક ઉત્તેજનાઓ, ચીડિયો સ્વભાવ, કકળાટ કરવાની વૃત્તિ — આ બધાંયને, મસ્તિષ્કના અમુક અમુક કેન્દ્રોના ઑપરેશન દ્વારા બરાબર કરી શકાય છે. તેમને મટાડી શકાય છે.

આપણા મગજમાં કેટલાય તરંગો પેદા થાય છે — આલ્ફા, બીટા, ગામા વગેરે વગેરે. આ તરંગો આપણામાં વિભિન્ન પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાય પ્રકારના બીજા તરંગો પણ છે, જેનો વિકાસ યૌગિક પદ્ધતિ દ્વારા કરી શકાય છે. તેનું અધ્યયન અને પરીક્ષણ પણ કરી શકાય છે.

આજની ચિકિત્સાપદ્ધતિએ એટલો વિકાસ કરી દીધો છે કે તે ઑપરેશન દ્વારા કે વીજળીના આંચકા દ્વારા વિભિન્ન આવેગોને, વિભિન્ન ટેવોને ખત્મ કરવામાં સક્ષમ છે. આવેગના કેન્દ્રને કાપી નાખવાથી જીવનભર પછી તે ક્યારેય સક્રિય નથી થતા. કામવાસનાનો આવેગ, કષાયનો આવેગ, ભયનો આવેગ વગેરે વગેરે તમામ આવેગોને ખત્મ કરવામાં આજનું ચિકિત્સા-વિજ્ઞાન સમર્થ છે.

ચિકિત્સાની મર્યાદા છે, આપણું દૃશ્ય શરીર, ઔદારિક શરીર. શરીરનો મુખ્ય ભાગ છે, મગજ. તેના માધ્યમથી ચિકિત્સક આ પરીક્ષણમાં પડયા છે કે કઈ રીતે આવેગોનાં કેન્દ્રોને સુધારીને, માણસને આવેગોના પ્રહારોથી બચાવી શકાય. આ શરીરશાસ્ત્રીય અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રીય શોધોનો નિષ્કર્ષ છે.

હવે આપણે અધ્યાત્મશાસ્ત્રીય નિષ્કર્ષો પર પણ વિચાર કરીએ. શું ઑપરેશન કર્યા વિના પણ આવેગોને શાંત કરી શકાય છે? મગજનાં વિશેષ કેન્દ્ર-બિંદુઓ અને વિશેષ સ્નાયુઓને કાપ્યા વિના જ શું ઉત્તેજનાઓ, વાસનાઓ અને આદતોને શાંત કરી શકાય છે? આ પ્રશ્નો પર પ્રાચીન કાળથી અધ્યાત્મ-સાધકોએ, અધ્યાત્મ-તત્ત્વવેત્તાઓએ જે સંશોધન કર્યું છે, જે પરીક્ષણ કર્યું છે અને પ્રયોગ કર્યા છે, તે પર પણ આપણે નજર કરી લેવી જોઈએ.

અધ્યાત્મ-તત્ત્વવેત્તાઓએ કહ્યું કે આ બધું આત્મિક પ્રક્રિયા દ્વારા પણ થઈ શકે છે. આત્મિક પ્રક્રિયામાં સૌથી પહેલી વાત છે – સ્વરૂપાનુસંધાન. પોતાના સ્વરૂપનું સંધાન. આપણે એક વાત ન ભૂલીએ કે આપણી સમક્ષ એક જ પ્રકાશ કિરણ છે અને તે છે આપણું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ. આપણું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ અને સ્વભાવ છે તેને ક્યારેય મિટાવી નથી શકાતા. તે સ્વભાવને ક્યારેય દબાવી નથી શકાતો. એ સ્વભાવને ક્યારેય પૂરેપૂરો ઢાંકી નથી શકાતો. હજારો વાર કર્મોનું આક્રમણ થાય. હજારો-હજારો વાર કર્મના પુદ્‌ગલોની રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓનું પુનરાવર્તન થાય, તોપણ સ્વભાવને સંપૂર્ણતઃ વિકૃત નથી કરી શકાતો. નથી તો તેને પૂર્ણતયા શક્તિહીન કરી શકાતો. આ આપણા માટે પ્રકાશનું પ્રથમ કિરણ છે. આ કિરણ જો ન હોય તો આપણે કશું પણ કરવા સમર્થ ન થાત. પરંતુ આપણી પાસે એ સ્વતંત્રતા છે કે જેના દ્વારા જ પરિવર્તનની બધી વાત સંભવ બની શકે છે.

સૌથી પહેલી વાત છે પોતાના સ્વરૂપનું સંધાન. જેની સમ્યક્દૃષ્ટિ જાગી જાય છે, તેની ચેતનામાં સ્વરૂપસંધાનની વાત ઊતરી જાય છે. તે વ્યક્તિ આવેગોનું પરિવર્તન કરવામાં સક્ષમ બને છે. સ્વરૂપસંધાનનો અર્થ છે — ભેદ-જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ. આધ્યાત્મિક ભૂમિકામાં પરિવર્તનનું આ પ્રથમ બિન્દુ છે. જ્યારે આ ભેદજ્ઞાન જાગી જાય છે, ત્યારથી પરિવર્તનની પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ થઈ જાય છે. આપણે બદલવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ. તેનાથી એટલું આંતરિક પરિવર્તન, એટલું રૂપાંતર આવી જાય છે, વ્યક્તિ એટલી બધી રૂપાંતરિત થઈ જાય છે કે, પહેલાંની વ્યક્તિ અને 'ભેદજ્ઞાન કે સમ્યગ્દૃષ્ટિ' પ્રાપ્ત થયા પછીની વ્યક્તિ એક નથી રહેતી. તેમાં વ્યક્તિત્વનું આમૂલાગ્ર પરિવર્તન થઈ જાય છે. જીવન અને વિશ્વ પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જાય છે. જીવનને જોવાની નજર બદલાઈ જાય છે. પહેલાં જે નજરે પદાર્થને તે જોતો હતો, તે નજરથી તે પદાર્થને નથી જોતો. જે નજરે પોતાને અગાઉ જોતો હતો એ નજરથી હવે પોતાને નથી જોતો. પોતાને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ અને પદાર્થને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ બંને બદલાઈ જાય છે. દૃષ્ટિકોણના પરિવર્તનથી આવેગો પર કુઠારાઘાત થાય છે, સખ્ત પ્રહાર થાય છે. જે દૃષ્ટિકોણના આધાર પર આવેગોનું પોષણ અને માવજત મળી રહ્યાં હતાં, તે દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જવાથી આવેગોનું પોષણ અટકી ગયું. તેની માવજત બંધ થઈ ગઈ. જીવનરસ મળવો બંધ થઈ ગયો. આવેગોને પોષણ મળે છે અહંકાર અને મમકાર દ્વારા. જ્યાં સુધી અહંકાર અને મમકાર છે ત્યાં સુધી આવેગો પુષ્ટ થતા રહેશે, વધતા રહેશે, ફૂલતાફાલતા રહેશે. જેવો દૃષ્ટિકોણ બદલાય છે તેવી અહંકારની અને મમકારની ગાંઠ તૂટી જાય છે અને ત્યારે આવેગોને મળતો જીવનરસ, પોષણ-રસ બંધ થઈ જાય છે. તેનો આધાર જ તૂટી જાય છે. આથી આવેગોની ચિકિત્સાનું પ્રથમ સૂત્ર છે — દૃષ્ટિકોણનું પરિવર્તન —— સમ્યગ્દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ.

તેનું બીજું સૂત્ર છે — વિપાકની પ્રેક્ષા. વિપાકને જોવો. આ પણ એક મહત્ત્વ-પૂર્ણ વાત છે. આપણે વિપાકની પ્રેક્ષા નથી કરતા, તેને જોતા નથી એટલે ઉચ્છૃંખલ પ્રવૃત્તિઓ ચાલે છે. જો આપણે પ્રવૃત્તિના વિપાક પર ધ્યાન આપીએ અને એ જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ કે તેનો વિપાક શું થશે, શું વિપાક થઈ રહ્યો છે તો ઉચ્છૃંખલ પ્રવૃત્તિઓ કે આવેગ ટકી નથી શકતા. કોઈ પણ વ્યક્તિ હોય, તે જે કંઈ કરે તે સમયે તે વિચારે કે મારા આ કાર્યનું — મારા આ આચરણનું શું પરિણામ આવશે, શું વિપાક થશે તો તે ખૂબ જ વિવેક અને સંયમથી કામ કરશે. અને જો વ્યક્તિ પરિણામ — વિપાક પ્રત્યે આંખ બંધ કરીને કામ કરતી રહે તો તેનાથી એવાં પણ કામ થઈ જાય છે કે જે અનિષ્ટકર અને નુકસાનકારક હોય. દુનિયામાં જે કંઈ પણ અવાંછનીય કાર્ય થયાં છે, થાય છે તે બધાં પરિણામ પ્રત્યે આંખ બંધ કરવાથી થયાં છે અને થાય છે. વિપાક-

પ્રેક્ષાની ચેતના જાગી ન હોવાના કારણે જ તે થાય છે. વિપાક-પ્રેક્ષાની ચેતના જાગ્રત હોય તો અનિચ્છનીય કાર્ય, અનિષ્ટ પ્રવૃત્તિ ન થઈ શકે.

વિપાકની પ્રેક્ષા ધ્યાનનું એક અંગ છે. જૈન દર્શનમાં ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે : આજ્ઞાવિચય, અપાયવિચય, વિપાકવિચય અને સંસ્થાનવિચય. આમાં ત્રીજું છે વિપાકવિચય. વિપાકનો વિચય — વિપાક-પ્રેક્ષા — વિપાક-દર્શન. ખૂબ જ ઊંડે ઊતરીને આપણે જોઈએ છીએ કે હમણાં કયા કર્મનો વિપાક થઈ રહ્યો છે. બીમારીમાં કયા પ્રકારના કર્મનો વિપાક થઈ રહ્યો છે. ગુસ્સો આવ્યો, આ કયા કર્મનો વિપાક છે, તેને આપણે જોઈએ છીએ, વિપાકની અનુચિંતના કરીએ છીએ, વિપાકનો વિચય કરીએ છીએ, ત્યાં આપણા માનસની સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે. તે બિલકુલ બદલાઈ જાય છે.

કર્મ આઠ છે અને આઠેય કર્મોના અનેક વિપાક છે. ઇન્દ્રિય-જ્ઞાનની શક્તિ તથા મનના જ્ઞાનની શક્તિને આવૃત કરવું તે જ્ઞાનાવરણ કર્મનો વિપાક છે.

દર્શનાવરણ કર્મનો વિપાક થાય છે ત્યારે આપણી જોવાની શક્તિ આવૃત થાય છે. ઊંઘ આવે છે. ગાઢ ઊંઘ આવે છે, એટલી ગાઢ ઊંઘ કે ઊંઘમાં માણસ દિવસમાં કરેલ કલ્પનાઓને ક્રિયાન્વિત કરી બેસે છે. એટલી ઘસઘસાટ ઊંઘમાં માણસ માઈલો સુધી ચાલી નાખે છે, કામ કરી નાખે છે. કોઈને ટીપી નાખે છે, કશું તોડીફોડી નાખે છે અને પછી ઘરે આવીને પથારીમાં પડે છે. આટલું બધું થવા છતાંય તેની ઊંઘ તૂટતી નથી. આવી ઊંઘમાં વિશિષ્ટ પ્રકારની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને એ શક્તિથી પ્રેરાઈને માણસ અસંભવ — અશક્ય જેવાં કામ કરી નાખે છે. આવું દર્શાનાવરણ કર્મના વિપાકથી થાય છે.

મોહ કર્મનો વિપાક થાય છે ત્યારે રાગદ્વેષનું ચક્ર ઘૂમવા લાગે છે, જાતજાતના આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે, ભાતભાતની વાસનાઓ ઊછળે છે, ભય જાગે છે અને અન્યાન્ય આવેગ પણ કાર્યરત બની રહે છે.

કર્મોના વિપાકનું આ ચક્ર વણથંભ ગતિથી ઘૂમતું રહે છે. ક્યારેક કોઈ વિપાક જાગે છે, ક્યારેક કોઈ. તેની નિરંતરતા તૂટતી નથી. શું આપણે આ વિપાકોને નેસ્તનાબૂદ કરી શકીએ છીએ? ના. તેમને નેસ્તનાબૂદ નથી કરી શકાતા. પરંતુ તેને આપણે રોકી જરૂર શકીએ છીએ.

એક પ્રક્રિયા છે કર્મને ન બાંધવાની. કર્મના બીજને ખત્મ કરવાની. કર્મનો બંધ ન થાય તે પ્રત્યે આપણે જાગ્રત અને અપ્રમત્ત રહીએ. આ પણ સાધનાની એક પ્રક્રિયા છે.

સાધનાની આ પણ એક પ્રક્રિયા છે કે જે વિપાક આવનાર છે તેના પ્રત્યે આપણે પહેલેથી જ જાગ્રત થઈ જઈએ. તે વિપાકોને આપણે બદલી નાખીએ. અથવા આપણે એ વિપાકોને આવવા જ ન દઈએ. આપણે કર્મો

બાંધ્યાં. કર્મ બંધાઈ ગયાં. આપણા જ અજ્ઞાનને લીધે, આપણા જ પ્રમાદને લીધે, આપણી જ ભૂલોને કારણે કર્મ આવીને ચીટકી ગયાં, તે જરૂર પરિણામ આપવાનાં છે. તેનો વિપાક-કાળ છે. આપણે જાગરૂક થઈ જઈએ. આપણે જાગી જઈએ. પ્રમાદની આપણી ઊંઘ ઉડાડી દઈએ. આપણી ચેતનાનાં કેટલાંક કિરણો ઝળહળી ઊઠવા દઈએ. આ અસંભવ નથી. સંભવી શકે છે. અસાધ્ય કાર્ય નથી, સાધ્ય કાર્ય છે. એ કર્મોને આપણે વચમાં જ બદલી નાખીએ. તેની શક્તિમાં એવું પરિવર્તન લાવી દઈએ કે તેનો વિપાક ન થઈ શકે. આ ઘણી જ મહત્ત્વની વાત છે. આ તરફ આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત થવું જોઈએ.

વિપાક થાય છે કારણોથી. નિમિત્તો વિના વિપાક નથી થતો. પ્રજ્ઞાપના સૂત્રમાં આનું સુંદર વિવરણ આપ્યું છે. વિપાક માટે પાંચ શરત છે : દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવ અને ભવ. આ પાંચેય બાબત પૂરી થાય છે ત્યારે વિપાક થઈ શકે છે, એ સિવાય નહીં. એના આધારે જ કર્મની ચાર પ્રકૃતિ માનવામાં આવી છે. ક્ષેત્રવિપાકી, જીવવિપાકી, ભાવવિપાકી અને ભવવિપાકી. આપણે જો આ ચારેયને બરાબર સમજી લઈએ અને કર્મશાસ્ત્રનાં રહસ્યોને ઠેઠ તળિયે જઈને પકડી લઈએ તો ઘણું બધું પરિવર્તન લાવી શકાય છે. જો કર્મના હેતુઓમાં અને બંધાયેલાં કર્મોમાં પરિવર્તન ન કરી શકાય તો સાધનાનો કોઈ અર્થ નથી રહેતો. તો સાધના અર્થશૂન્ય બની જાય છે. તો આપણા માટે સાધનાનું પ્રયોજન જ શું રહે? તો આપણે શા માટે પુરુષાર્થ કરીએ? પ્રેક્ષા શું કરવા કરીએ? આંખો બંધ કરી કલાકો સુધી ધ્યાન શું કરવા ધરીએ? કશું જ જો બદલી ન શકીએ તો બધા જ પ્રયત્ન વ્યર્થ છે, શૂન્ય છે. પરંતુ એવું નથી. સાધના દ્વારા આપણે બદલી શકીએ છીએ. આ આપણી ઘણી મોટી ક્ષમતા છે કે સાધનાના માધ્યમથી એ વિપાકોમાં આપણે પરિવર્તન લાવી શકીએ છીએ. પણ આ ત્યારે જ શક્ય બની શકે છે કે જ્યારે આપણે કર્મશાસ્ત્રમાં ઊંડા ઊતરીને કર્મોની પ્રકૃતિઓ અને સ્વભાવને બરાબર સમજી લઈએ અને એ ઉપાય પણ જાણી લઈએ કે તેમાં કેવી રીતે પરિવર્તન લાવી શકાય છે.

પુદ્‌ગલનું એક પરિણામ છે, વેદનીય કર્મ. વેદનીય કર્મની બે પ્રકૃતિઓ છે : સાતાવેદનીય અને અસાતા વેદનીય. સુખનું પણ વેદન થાય છે અને દુઃખનું પણ વેદન થાય છે. પ્રીત્યાત્મક અનુભૂતિ પણ થાય છે અને અપ્રીત્યાત્મક અનુભૂતિ પણ થાય છે. અસાતા વેદનીય કર્મનો ઉદય કેમ થાય છે? તેના ઉદયનાં અનેક કારણ છે. એક કારણ છે, પુદ્‌ગલ. પુદ્‌ગલનો કોઈ એવો સ્પર્શ થયો, કોઈ એવી ચોટ લાગી કે પગમાં દર્દ થયું. અસાતા વેદનીયનો ઉદય થઈ ગયો. પછી મન તેમાં જ જાય છે, સાધનામાં નથી જતું. મનની તમામ ઊર્જા પગ તરફ જ વહેવા લાગે છે. સાધનાનો તે સ્પર્શ જ કરી નથી શકતી. અસાતા વેદનીયના ઉદયનું એક કારણ છે --- પુદ્‌ગલનું પરિણામ. જેમ કે વધુ પડતું

ખવાઈ ગયું, ભૂખથી વધારે પડતું ખાધું. અજીર્ણ થયું. પેટમાં દુખાવો શરૂ થઈ ગયો. ત્યારે સમગ્ર મન તે તરફ દોટ મૂકે છે. વિપાક તરફ તે જાય છે, સાધના તરફ ત્યારે તે નથી જતું. પુદ્ગલના પરિણામના લીધે જે અસાતાનો વિપાક થાય છે, તેને આપણે બદલી શકીએ છીએ. આથી જ કહ્યું છે કે વધુ ન ખાઓ. ભોજનના પ્રમાણને જાણો.

સાધનાના ક્ષેત્રમાં ભોજન પર ધ્યાન આપવાની વાત પણ ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ બની જાય છે. સાધકે એ જાણવું જોઈએ કે ક્યારે ખાવું? શા માટે ખાવું? કેટલું ખાવું અને કેવી રીતે ખાવું? દહીં પેટ ભરીને ખાધું અને ધ્યાન કરવા બેઠા. ધ્યાનમાં ઊંઘ હેરાન કરવા લાગી. આ દર્શનાવરણીય કર્મનો વિપાક છે. આમાં દર્શનાવરણીય કર્મના વિપાકનું કારણ બન્યું આપણું ભોજન. આથી એવું ભોજન ન કરવું કે જે અસાતા વેદનીય કે દર્શનાવરણીય કર્મનું નિમિત્ત બને. ખૂબ જ ચટાકેદાર-મસાલેદાર પદાર્થ ખાધા, તામસિક ભોજન લીધું અને સાધનામાં બેઠા. મનમાં ઉત્તેજનાઓ સળવળી ઊઠી, વિકૃતિઓ પેદા થવા લાગી, ધ્યાનથી મન હટી ગયું. તો અહીં આપણે ભોજનની પરિણતિ દ્વારા વિપાકને કંકોતરી લખી. આથી આ જરૂરી છે કે આપણે વિપાકોનાં નિમિત્તો પર પણ ધ્યાન આપીએ. ઉપાદાનનું મહત્ત્વ છે તો નિમિત્તનું પણ કંઈ ઓછું મહત્ત્વ નથી. પોતાને સ્થાને તે ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આથી આપણે કેવી રીતે બેસવું, શું ખાવું, કેમ ખાવું, કેટલું ખાવું, કયા વાતાવરણમાં રહેવું — આ બધી વાતો ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ બની જાય છે.

કેટલીક બાબતો આપણા વશમાં હોય છે જ્યારે કેટલીક આપણા હાથ બહારની હોય છે. દા.ત. વરસાદની ઋતુ. આકાશમાં વાદળ ઘેરાયેલાં છે. આવા વાતાવરણમાં દર્શનાવરણીય કર્મના ઉદયને અવસર મળી જાય છે. ઊંઘ આવવા લાગે છે. આ આપણી ભૂલનું પરિણામ નથી, આપણે વધુ ખાધું, અવાંછનીય ભોજન લીધું અને ઘોરણ ઘેરાયું -- આ આપણી ભૂલનું પરિણામ છે. આપણે આપણી ભૂલને લીધે કર્મના વિપાકને નિમિત્ત પૂરું પાડયું. બંને પ્રકારે વિપાકનો ઉદય થાય છે. એક પ્રાકૃતિક વાતાવરણ કે અન્ય કારણથી અને બીજું આપણી ભૂલ કે પ્રમાદના કારણથી. નિમિત્ત મળતાં જ વિપાક ઉદયમાં આવી જશે.

આ સ્થિતિમાં આપણે શું કરવું જોઈએ? આ સ્થિતિમાં આપણે કષ્ટ-સહિષ્ણુ બનવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સાધના માટે, આવેગોને અલ્પ કરવા માટે કષ્ટ-સહિષ્ણુતાનો અભ્યાસ અત્યંત આવશ્યક છે. જે કષ્ટ-સહિષ્ણુ નથી હોતો, મુશ્કેલીઓને — દુ:ખોને જીરવી નથી શકતો તે ન તો સાધના કરી શકે છે, ન તો તે કર્મના ચક્રવ્યૂહને તોડી શકે છે.

ભગવાન મહાવીરે ધર્મનાં બે લક્ષણ બતાવ્યાં છે. તેમણે કહ્યું : ધર્મનું પહેલું લક્ષણ છે, અહિંસા. રાગદ્વેષનું ન હોવું. ધર્મનું બીજું લક્ષણ છે પરીષહ-

સહન. દુ:ખોને સહન કરવાની ક્ષમતા. જીવનમાં દ્વંદ્વ આવે છે. ક્યારેક સુખ આવે છે, ક્યારેક દુ:ખ. ક્યારેક અનુકૂળતા રહે છે, ક્યારેક પ્રતિકૂળતા. ક્યારેક પ્રિયતાની સંવેદના થાય છે, ક્યારેક અપ્રિયતાની. ક્યારેક પ્રશંસા થાય છે, ક્યારેક નિંદા. ક્યારેક લાભ થાય છે, ક્યારેક નુકસાન. આ બધાં જે દ્વંદ્વો થાય છે તેને સહન કરવાની તિતિક્ષાની ચેતના જ્યાં સુધી જાગતી નથી ત્યાં સુધી ન સાધના થાય છે, ન તો આવેગ ઓછા થાય છે. આવી દશામાં કર્મના વ્યૂહને પણ તોડી નથી શકાતો. આથી આપણી બંને પ્રકારની શક્તિઓ જાગ્રત થવી જોઈએ. જો તિતિક્ષા નથી તો રાગ પણ આવી શકે છે અને દ્વેષ પણ આવી શકે છે. અનુકૂળતામાં રાગ આવે છે. રાગને સહેવાની પણ શક્તિ હોવી જોઈએ. અનુ-કૂળતાને સહન કરવાની શક્તિ હોવી જોઈએ. મનને અનુકૂળ કોઈ પ્રસંગ બને છે, તેને જો સહન કરવામાં ન આવે તો, મનમાં રાગ જન્મે છે, આવેગ પણ પેદા થઈ જાય છે, ઘણો હર્ષ-આનંદ થવો, તે માત્ર અધ્યાત્મ દૃષ્ટિએ જ અવાંછનીય નથી, સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ વાંછનીય નથી. તે અકાળ મૃત્યુનું કારણ બને છે.

એક માણસ ખૂબ જ ગરીબ હતો. તેને બે લાખ રૂપિયાની લૉટરી લાગી. કોઈએ આવીને તેને કહ્યું : 'અરે ! તું તો ન્યાલ થઈ ગયો. તને બે લાખ રૂપિયા-ની લૉટરી લાગી છે.' પેલાએ સાંભળીને કહ્યું : 'બે લાખ?!!!' અને આટલું બોલતાં જ તે ભોંય પર ફસડાઈ પડયો અને મરી ગયો.

અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતાને સહન કરવાની તિતિક્ષાની ચેતના જાગ્રત થવી જોઈએ. કોઈ માણસ સારામાં સારી સ્થિતિમાં છે. તેની પાસે ઘણું બધું છે. બધા જ અનુકૂળ સંયોગ છે. અકસ્માત્ બધું જતું રહે છે. સત્તા જતી રહી છે. સંપદા જતી રહી છે. પરિવાર વીખરાઈ જાય છે. આવી હાલતમાં પ્રતિકૂળતાને સહન કરવાની ચેતના જો જાગ્રત નથી હોતી તો માણસ ગાંડો થઈ જાય છે. જેની આ ચેતના જાગ્રત હોય છે તેના માટે અનુકૂળતા કે પ્રતિ-કૂળતા વચ્ચે કોઈ અંતર નથી હોતું.

જૈન આગમોમાં નમિ રાજર્ષિનું એક ઉદાહરણ આવે છે. વ્યવહારની દુનિયામાં કદાચ તે માન્ય ન હોય. પરંતુ તે ચેતનાનું પ્રતીક છે. તે એ ચેતનાનું દિગ્દર્શક છે કે, જે ચેતનાના બિંદુ પર પહોંચીને વ્યક્તિનો તિતિક્ષાની ચેતના એટલી જાગ્રત થઈ જાય છે કે તેના માટે કોઈ પ્રકંપન શેષ નથી રહેતું. ન રાગનું પ્રકંપન થાય છે, ન દ્વેષનું પ્રકંપન થાય છે.

નમિ રાજર્ષિને કહ્યું : 'આપનું અંત:પુર સળગી રહ્યું છે. તેમાં આગ લાગી છે. આપનો પ્રાસાદ સળગી રહ્યો છે. આપનું નગર સળગી રહ્યું છે.' ત્યારે નમિ રાજર્ષિએ કહ્યું : 'હું સુખમાં જીવી રહ્યો છું. સુખથી રહું છું. કોનું

અંતઃપુર? કોનો પ્રાસાદ? કોનું નગર? મારું કશું જ નથી. મિથિલા બળવા છતાંય મારું કંઈ જ બળી-સળગી નથી રહ્યું.'

કેટલું બધું અવ્યાવહારિક કથન છે આ! કેટલી કરુણાહીન છે આ વાત! શું કોઈ કરુણાવાન વ્યક્તિ આવું કહી શકે? ચરમ કોટિની ક્રૂર વ્યક્તિ જ આવું કહી શકે. પરંતુ આપણે ઘણી વાર ભૂમિકા-ભેદને સમજ્યા વિના ભયંકર ભૂલ કરી બેસીએ છીએ. નમિ રાજર્ષિને આપણે ક્રૂર માનીશું તો એ આપણી ભયંકર ભૂલ ગણાશે. આ એ તિતિક્ષાની, એ પરમ ચેતનાની સ્થિતિ છે, જ્યાં પહોંચીને સાધક અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતાનાં પ્રકંપનોથી પર થઈ જાય છે. એ ચેતના એટલી અપ્રકંપ થઈ જાય છે કે ત્યાં માત્ર ચેતના જ હોય છે અને તેના સિવાય બીજું કંઈ નથી હોતું.

રાગ અને દ્વેષ ન રહે એટલા માટે ચેતનામાં તિતિક્ષાનો વિકાસ થવો જોઈએ. જો દ્વંદ્વોને સહન કરવાની ચેતનાનો વિકાસ નથી થતો તો રાગ અને દ્વેષ અચૂક થાય છે. તેને રોકી નથી શકાતા.

આ પ્રકારે વીતરાગ ચેતના અને તિતિક્ષાની ચેતના — બંને પ્રકારની ચેતનાઓનો વિકાસ કરીને જ આપણે કર્મ વિપાકોમાં પરિવર્તન લાવી શકીએ છીએ. જો તિતિક્ષાની ચેતનાનો વિકાસ થાય છે તો મોહનીય કર્મનો વિપાક નથી થતો, આવેગ નથી થતો. આવેગ ત્યારે થાય છે, જ્યારે તિતિક્ષાની ચેતનાનો વિકાસ નથી થયો હોતો. અહંકાર અને મમકાર-શૂન્ય ચેતના વિકસિત નથી થતી. આથી આવેગ આવે છે. આપણે પ્રતિપક્ષની ચેતનાને વિકસાવીએ. ક્રોધ હોય તો મૈત્રીની ચેતનાને વિકસિત કરીએ. મૈત્રીના સંસ્કારોને સુદૃઢ બનાવીએ. મૈત્રીના સંસ્કાર દૃઢ હશે તો ક્રોધનો આવેગ આપોઆપ ઓછો થતો જશે. પ્રતિપક્ષ ભાવના સાધનાનું ઘણું મોટું સૂત્ર છે.

દશવૈકાલિક સૂત્રમાં ચાર આવેગોની પ્રતિપક્ષ ભાવનાનું સુંદર નિરૂપણ છે. જો ક્રોધના આવેગને દૂર કરવો હોય, ઓછો કરવો હોય તો ઉપશમના સંસ્કારને પુષ્ટ કરવો જોઈશે. ક્રોધનો પ્રતિપક્ષ છે, ઉપશમ. ઉપશમના સંસ્કાર જેટલા સઘન થશે તેટલા જ ક્રોધના આવેગ ક્ષીણ થતા જશે. માનના આવેગને નષ્ટ કરવા મૃદુતાને પુષ્ટ કરો. માનનો પ્રતિપક્ષ છે, મૃદુતા. માયાના આવેગને દૂર કરવા —— નષ્ટ કરવા, ઋજુતાના સંસ્કારને પુષ્ટ કરો. ઋજુતા અને મૈત્રીમાં કોઈ જ અંતર નથી. મૈત્રી ઋજુતાનું જ પ્રતિફળ છે. હૈયે ઋજુતા હોય છે તો કોઈનીય સાથે દુશ્મનાવટ નથી થતી. દુશ્મનાવટની પહેલાં કુટિલતા આવે છે. દુશ્મનાવટ કુટિલતાપૂર્વક જ થાય છે. કુટિલતા વિના દુશ્મનાવટ નથી હોતી. જ્યારે છુપાવવાની વાત, લૂંટી લેવાની વાત, ઠગી લેવાની વાત આવશે ત્યારે તેની સાથે અમૈત્રીનો ભાવ આવશે. જ્યાં છુપાવવા જેવું કંઈ છે નહીં, સરળતા જ સરળતા છે, પારદર્શી —— સ્ફટિક જેવું

જીવન છે, ત્યાં દુશ્મનાવટ હોઈ જ ન શકે, ત્યાં શત્રુતા સંભવી જ ન શકે. માયાનો પ્રતિપક્ષ છે, ઋજુતા. લોભના આવેગને ખતમ કરવા સંતોષના સંસ્કારને વિકસિત કરો, તેને પુષ્ટ કરો.

આવેગોને મિટાવવા માટે પ્રતિપક્ષ સંસ્કારોને પુષ્ટ કરવાના છે. જ્યાં સુધી પ્રતિપક્ષના સંસ્કાર પુષ્ટ નથી થતા, ત્યાં સુધી આવેગોનો તનુભાવ નથી કરી શકાતો, ત્યાં સુધી તેને પાતળા પાડી નથી શકાતા, ક્ષીણ નથી કરી શકાતા. આવેગ ક્ષીણ નથી થતા. પાતળા નથી પડતા ત્યાં સુધી તેને તોડી નથી શકાતા. તેને એટલા પાતળા કરી નાખવાના છે કે તે એક જ ઝાટકે તૂટી જાય.

ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ — આ ચાર આવેગ છે. તેની પ્રતિપક્ષ ભાવનાઓને સઘન કરવાથી એ આવેગો શાંત થઈ જાય છે. તેમનો વિપાક બંધ થઈ જાય છે. ભય, કામવાસના, ઘૃણા આદિ આવેગો માટે પ્રતિપક્ષની ભાવના જરૂરી છે. સાધનામાં પ્રતિપક્ષની ભાવનાનું ઘણું મોટું મહત્ત્વ છે. તેના વિના આવેગોથી છુટકારો નથી મળતો. આપણી અભયની ભાવના જેટલી સુદૃઢ હશે, ભયનો આવેગ તેટલો ક્ષીણ થશે. ચેતનાની ભાવના, ચૈતન્યનું અનુસંધાન જેટલું પુષ્ટ હશે, કામવાસના તેટલી જ ક્ષીણ થશે. એકત્વનો વિકાસ થશે તો ઘૃણા આપોઆપ મટી જશે.

આપણે પ્રતિપક્ષને સબળ — સઘન બનાવીએ. આ આપણું કર્તવ્ય છે, પુરુષાર્થ છે, સંકલ્પ છે. જેમ કર્મના અનિષ્ટ વિપાકમાં કંઈક નિમિત્ત હોય છે, તેમ જ કર્મના ઇષ્ટ વિપાકમાં પણ કંઈક નિમિત્ત હોય છે. કોઈને જ્ઞાનાવરણ કર્મનો વિપાક છે. તે ઇચ્છે છે કે જ્ઞાનાવરણ કર્મનો વિપાક ઓછો થાય. તેના માટે પણ કેટલાંક સાધન છે. આચાર્ય મલયગિરિએ પ્રજ્ઞાપનની ટીકામાં અનેક ઉપાય બતાવ્યા છે. બ્રાહ્મી આદિ જડીબુટ્ટીઓ છે જેના સેવનથી જ્ઞાન-વિકાસમાં સહાય મળે છે.

મનની એકાગ્રતામાં પણ કેટલાક પદાર્થ સહયોગી બને છે, કેટલાક નિમિત્ત બને છે. તમે ધ્યાન કરવા બેઠા છો, એ સમયે જો તમારા હાથમાં પારાની ગોળી હોય તો તમને એકાગ્ર થવામાં સુગમતા થાય છે. ધ્યાન-કાળ લાંબો થઈ શકે છે. સાધનાની કેટલીક પ્રક્રિયાઓમાં રુદ્રાક્ષનો પણ પ્રયોગ થાય છે. તેનો પણ એક અર્થ છે, પ્રયોજન છે. જેમ મન પદાર્થને પ્રભાવિત કરે છે તેમ પદાર્થ પણ મનને પ્રભાવિત કરે છે. ઇષ્ટ અને અનિષ્ટ — બંને પ્રકારના કર્મ વિપાકોમાં પુદ્ગલોનો યોગ રહે છે. પૌદ્ગલિક પરિણતિઓ એ વિપાકોને વધારી પણ શકે છે અને ઓછા પણ કરી શકે છે.

એક માણસ દારૂ પીએ છે. દારૂ મોહ કર્મના વિપાકમાં નિમિત્ત બને છે. મૂર્ચ્છા આવી જાય છે. શું એવો કોઈ પદાર્થ નથી કે જેના સેવનથી

જાગૃતિ આવે, મોહ-કર્મનો વિપાક ઓછો થાય? છે એવા પણ પદાર્થ. એવું પણ થઈ શકે છે. જો એક વસ્તુના સેવનથી કામવાસનાને ઉત્તેજન મળે છે તો શું એવી કોઈ વસ્તુ નથી કે જેના સેવનથી કામવાસના શાંત થાય? છે એવી વસ્તુઓ પણ. વસ્તુઓ, પદાર્થોનો અભાવ નથી. અભાવ આપણી માહિતીનો હોય છે. પરીક્ષાનો સમય આવે છે ત્યારે અનુભવી માબાપ પોતાનાં બાળકોને એવી દવાઓ કરાવે છે કે જેથી બાળકોની બુદ્ધિ—સ્મરણશક્તિ સતેજ, તીવ્ર બને. અને તે બાળકોને પરીક્ષામાં સહયોગી બને.

ધ્યાન-કાળમાં શક્તિનો વ્યય થાય છે. મગજની શક્તિ ઘણી ખર્ચાય છે. આપણા મગજની વિદ્યુતને ઘણું કામ કરવું પડે છે. વધુ ઉષ્મા પેદા થાય છે. વ્યય અધિક થાય છે. મેં એક હોમિયોપેથ ડૉક્ટરને પૂછયું હતું કે શક્તિની સમતુલા ટકાવી રાખવા શું અમુક પદાર્થનું સેવન ઉચિત ગણાય? તેમણે કહ્યું: ‘જરૂર ઉચિત ગણાય. જે શક્તિ ખર્ચાશે તે તે પદાર્થથી મળી રહેશે. શક્તિની સમતુલા જળવાઈ રહેશે. ધ્યાનમાં સહયોગ મળશે.’

સરદારશહરના શેઠ સુમેરમલજી દુગડના સુપુત્ર ભંવરલાલજી એક કુશળ ચિકિત્સક હતા. તે ઘણા અનુભવી હતા. પંદર-વીસ વરસ પહેલાં એક સમયે તેમણે મને કહ્યું: ‘આપને મગજની શક્તિને વધુ ખર્ચવી પડે છે. લખવું, વાંચવું અને ચિંતન-મનન વધુ કરવાનાં રહે છે. આ કાર્યોથી મગજની ઘણી શક્તિનો વ્યય થાય છે. આપ અત્યારથી જ કાળજી લો કે શક્તિનું સંતુલન જળવાઈ રહે. જેટલો વ્યય થાય તેટલી પૂર્તિ પણ કરતા રહો. નહીં તો પાછળથી ખૂબ જ મુશ્કેલીઓ ઊભી થવા સંભવ છે.’ તેમણે કેટલાક ઉપાય પણ કહ્યા. તેમણે કહ્યું: ‘આપ સૂકાં આંબળાંનું સેવન કરો. મરીનો ઉપયોગ કરો. કયારેક કયારેક મુક્તાનું પણ સેવન કરો. એનાથી જે શક્તિ ખર્ચાય છે તેની પૂર્તિ થશે.’

અવારનવાર મેં તેનો ઉપયોગ કર્યો અને તેનો સારો લાભ મળ્યો. પુદ્ગલ જેમ કર્મના વિપાકમાં નિમિત્ત બને છે, તેમ જ કર્મના ક્ષયોપશમમાં પણ નિમિત્ત બને છે. કર્મનો વિપાક પણ નિમિત્તો વિના નથી થઈ શકતો. આપણે નિમિત્તોની વાત ન ભૂલીએ.

આવેગોના ઉપશમનમાં જેમ આપણી આંતરિક પરિણતિઓને બદલવાની જરૂર છે, તેમ જ નિમિત્તોને જાણવાની અને તેને બદલવાના પ્રયોગની પણ જરૂર છે.

# ૧૬

# સ્વતંત્ર કે પરતંત્ર?

- કર્મ કરવામાં આપણે સ્વતંત્ર છીએ કે પરતંત્ર?
- ચૈતન્યનો સતત અનુભવ કરીએ તો સ્વતંત્ર છીએ.
- ચૈતન્યનું વિસ્મરણ થાય ત્યારે આપણે પરતંત્ર છીએ.
- માણસ પોતાના કર્તૃત્વમાં સ્વતંત્ર છે,
  પરંતુ પરિણામ ભોગવવામાં પરતંત્ર.
- સ્વતંત્રતાનું સ્વયંભૂ પ્રમાણ—

  આપણા ચૈતન્યનો વિકાસ, આપણા આનંદનો વિકાસ,
  આપણી શક્તિનો વિકાસ, આપણું પૂર્ણ જાગરણ.
- ઉપાદાનને ઉત્પન્ન કરવાની કોઈમાં શક્તિ નથી.
- કર્મ આત્માના ઉપાદાનભૂત સ્વભાવોને પેદા નથી કરી શકતું.
- આત્માના ઉપાદાનભૂત સ્વભાવ:
  અનંત ચૈતન્ય, અનંત આનંદ,
  અનંત શક્તિ, અનંત જાગરણ.

•

દ્રવ્યનો પોતપોતાનો સ્વભાવ હોય છે. સ્વભાવ ક્યારેય નિર્મૂળ નથી થતો. તેનો ક્યારેય નાશ નથી કરી શકાતો. વિભાવ સ્વભાવને થોડોક વિકૃત કરી

શકે છે. આવૃત પણ કરી શકે છે પરંતુ તેનો નાશ નથી કરી શકતો, શૂન્ય નથી કરી શકતો.

આવેગ આત્માનો – ચૈતન્યનો સ્વભાવ નથી. એ તો ચૈતન્ય સાથે ઉત્પન્ન થયેલ મૂઢતા છે. તે મોહ છે, વિકૃતિ છે, સ્વભાવ નથી. આથી આ સંભાવના રહે છે કે આવેગને નિર્મૂળ કરી શકાય છે. એ યોગને દૂર કરી શકાય છે કે જે આવીને સંલગ્ન થયો છે. તેને કાપી શકાય છે. કાઢી શકાય છે. તેને કાપવા, કાઢવાના અનેક ઉપાય છે, સાધન છે. એ તમામ સાધનોમાં મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે, ચૈતન્યનો અનુભવ, સંવર, શુદ્ધોપયોગ. જ્યારે આપણે ચૈતન્યના અનુભવમાં હોઈએ છીએ ત્યારે સંવરની સ્થિતિ હોય છે. આપણો સંવર થાય છે. ચૈતન્યનો જ્યારે અનુભવ થાય છે, ત્યારે કોઈ આવેગ થઈ શકતો નથી. આવેગ ત્યારે થાય છે જ્યારે ચૈતન્યનો અનુભવ લુપ્ત થઈ જાય છે. જ્યારે ચૈતન્ય પર મૂર્ચ્છા છવાઈ જાય છે, ચૈતન્ય પર ઢાંકણ આવી જાય છે ત્યારે આવેગને ઊછળવાનો અવસર મળે છે. ચૈતન્યની — આત્માની અનુભૂતિ થાય છે ત્યારે આવેગ આવી નથી શકતો.

આપણી સાધનાનું સૂત્ર છે, ચૈતન્યનો સતત અનુભવ. ચૈતન્યના અનુભવની સ્થિતિ સતત રહે છે ત્યારે આપણો સંવર પુષ્ટ બનતો જાય છે. સંવર આવતાં જ દ્વાર બંધ થઈ જશે. ચૈતન્યનો અનુભવ થતાં જ બધાં દ્વાર બંધ થઈ જશે. કોઈ દ્વાર ખુલ્લું નહીં રહે. બધાં બારણાં બંધ, બધી બારી બંધ. એ સમયે ન આવેગ આવી શકે છે, ન ઉત્તેજના આવી શકે છે, ન વાસના આવી શકે છે. કશું જ નથી આવી શકતું. બધું વિચ્છિન્ન થઈ જાય છે. આથી ભગવાન મહાવીરે કહ્યું કે સાધનાનું ચરમ શિખર છે, 'અયોગ'. અહીં તમામ યોગ સમાપ્ત થઈ જાય છે.

આ 'અયોગ' શબ્દ ઘણો જટિલ છે. તમામ આચાર્યોએ શબ્દ પસંદ કર્યો, 'યોગ'. તેઓએ કહ્યું, 'યોગની સાધના કરો.' ભગવાન મહાવીરે કહ્યું : 'ના, અયોગની સાધના કરો. યોગોને સમાપ્ત કરો. સંબંધોને તોડો.' તેથી શું થશે? એથી બધું જ બનશે. કારણ પામવાનું કશું જ નથી. બહારથી કંઈ પણ લેવાનું નથી. આપણે સૌ આપણામાં પરિપૂર્ણ – સંપૂર્ણ છીએ. કશું જ ઉપાદેય નથી. બહાર એવી કોઈ પણ વસ્તુ નથી જે પોતાના માટે હિતકર હોય. સઘળા સંબંધોને તોડવા — અયોગ કરવો એ જ હિતકર છે. અંતિમ શિખર છે — અયોગ. જ્યારે સમ્યક્ત્વનો સંવર થઈ જાય છે, વ્રતનો સંવર થઈ જાય છે, અપ્રમાદનો સંવર થઈ જાય છે, અકષાયનો સંવર થઈ જાય છે ત્યારે અંતિમ શિખર આવે છે : અયોગ સંવર. જ્યાં આપણે તમામ સંબંધ કાપી નાખ્યા, ત્યાં અયોગ આવે છે. ત્યાં પૂર્ણ વિકાસ થાય છે. પરમાત્માની પૂર્ણ સ્થિતિ ઉપલબ્ધ થાય છે. અયોગ સંવર ઘટિત થતાં જ જે પૌદ્ગલિક

સંબંધ આત્મા સાથે હોય છે તે એકસાથે છૂટી જાય છે. જ્યારે ચૈતન્યનો અનુભવ શરૂ થાય છે ત્યારે યોગ-સંબંધ તૂટવા શરૂ થાય છે. મૂઢતાનું પ્રગાઢ વર્તુળ તૂટવા લાગે છે. કર્મોના જેટલા પણ સંબંધ આપણે બાંધ્યા છે તે તમામ ચૈતન્ય(આત્મા)ની વિસ્મૃતિના કારણે છે. જ્યારે જ્યારે ચૈતન્યનું વિસ્મરણ થાય છે ત્યારે ત્યારે કોઈ ને કોઈ પુદ્‌ગલ આપણી સાથે જોડાઈ જાય છે અને પોતાનો પ્રભાવ જમાવી લે છે. આપણે જ્યારે ચૈતન્યના અનુભવમાં હોઈએ છીએ, જ્યારે આપણે હોશમાં હોઈએ છીએ ત્યારે એ પુદ્‌ગલોનો પ્રભાવ ધીમો થવા લાગે છે. તે લુપ્ત થવા લાગે છે. પુદ્‌ગલ ધીમે ધીમે ખરવા લાગે છે, દૂર થવા લાગે છે. એ સમયે આપણું અસ્તિત્વ ખીલી ઊઠે છે.

ઘણી વાર પ્રશ્ન થાય છે કે આપણે સ્વતંત્ર છીએ કે પરતંત્ર? આપણે કર્મ કરવામાં સ્વતંત્ર છીએ કે પરતંત્ર? કર્મનું ફળ ભોગવવામાં આપણે સ્વતંત્ર છીએ કે પરતંત્ર?

સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતાનો ચોક્કસ જવાબ નથી આપી શકાતો. બંને સાપેક્ષ કથન છે. આપણે સ્વતંત્ર પણ છીએ અને પરતંત્ર પણ છીએ. આપણે ચૈતન્યવાન છીએ. આપણો સ્વભાવ તમામ દ્રવ્યોથી વિલક્ષણ છે. કોઈ પણ દ્રવ્યનો સ્વભાવ ચૈતન્ય નથી. આપણો સ્વભાવ ચૈતન્ય છે, આથી આપણે સ્વતંત્ર છીએ. પરંતુ જ્યારે જ્યારે ચૈતન્યનો અનુભવ ભુલાઈ જાય છે, એ ચૈતન્યની આગ પર રાખ ફરી વળે છે, એ રાખથી સળગતી આગ ઢંકાઈ જાય છે ત્યારે ત્યારે આપણે પરતંત્ર બની જઈએ છીએ. સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતાનો ઉત્તર સાપેક્ષ દૃષ્ટિથી જ આપી શકાય. તેનો કોઈ નિરપેક્ષ જવાબ નથી.

આપણે કોઈ ક્રિયા કરી, કર્મ કર્યું. નક્કી છે કે ક્રિયાની પ્રતિક્રિયા થશે જ. એવી એક પણ ક્રિયા નથી કે જેની પ્રતિક્રિયા ન હોય. ક્રિયા કરવામાં માણસ સ્વતંત્ર છે, પરંતુ પ્રતિક્રિયામાં પરતંત્ર. 'कडेण मूढो पुणो तं करेई' — જે કર્યું છે તેનાથી મોહ પેદા થાય છે. વ્યક્તિ મૂઢ થઈ જાય છે, પછી તે તેનું પુનરાવર્તન કરે છે. એક વખત માણસ એક કામ કરે છે. બીજી વખત એ કામ ફરીથી કરવું જરૂરી બની જાય છે, કારણ એનો એક સંસ્કાર બની જાય છે. એ સંસ્કારના બળે બીજી વાર એવા સંજોગ ઊભા થતાં તેવું કામ કરવાની પ્રેરણા મળે છે. એ પછી આપણી માનસિક આદત બની જાય છે. અને આદત બનતાં તે ફરી ફરી — વારંવાર કરવાનું મન થાય છે. માણસ મૂઢ બનીને તે ક્રિયા વારંવાર કરતો રહે છે. ત્યારે આપણે પરતંત્ર બની રહીએ છીએ. આપણે કંઈક કર્યું. તેનો એક સંસ્કાર બન્યો. એક આદત બની ગઈ. પછી તે આપણે કરવું જ પડે છે. આ થઈ પરતંત્રતાની વાત. આપણે આમ પરતંત્ર છીએ. છતાંય સ્વતંત્ર પણ છીએ. આપણી ચૈતન્ય-શક્તિ, આપણી સંકલ્પ શક્તિ એટલી

પ્રબળ છે કે તે જો જાગી જાય કે આ મારે કરવું નથી એવો દૃઢ સંકલ્પ થઈ જાય તો સંસ્કાર કેટલા પણ પ્રગાઢ હોય, આદત કેટલીયે જૂની અને ઘેરી હોય તોપણ તેને એક ઝાટકે જ તોડી શકાય છે.

સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતા બંનેને સાપેક્ષ દૃષ્ટિથી જ સમજી શકાય છે. એક માણસ નાળિયેર, ખજૂર કે તાડના ઝાડ પર ચડી ગયો. ચડવામાં તે સ્વતંત્ર છે. તે પોતાની ઈચ્છાથી ઉપર ચડયો. હવે તે ઊતરવામાં સ્વતંત્ર નથી. કેમ? ચડવાની એક ક્રિયા છે. હવે તે ચડયો તો તેને ઊતરવું પડશે. ચડવામાં તે સ્વતંત્ર છે, પરંતુ ઊતરવામાં પરતંત્ર છે. તેને ઊતરવું એટલા માટે પડશે કે તે ચડી ગયો હતો. ચડવાનું પરિણામ છે, ઊતરવું. ઊતરવું એ કોઈ સ્વતંત્ર ક્રિયા નથી.

મહંમદ સાહેબનો એક શિષ્ય હતો. નામ હતું અલી. તેણે એક વાર પૂછયું : 'આપણે કામ કરવામાં સ્વતંત્ર છીએ કે પરતંત્ર?' મહંમદ સાહેબે કહ્યું : 'તારો ડાબો પગ ઉપાડ.' અલીએ પોતાનો ડાબો પગ ઉપાડયો. એટલે મહંમદ સાહેબે કહ્યું : 'હવે તારો જમણો પગ ઉપાડ.' અલી મૂંઝાઈ ગયો. ડાબો પગ તો પહેલાં જ ઉપાડયો હતો. હવે તે જમણો પગ કેવી રીતે ઉપાડી શકે? તેણે કહ્યું : 'સાહેબ! આ કેવી રીતે શકય બને કે હવે હું જમણો પગ પણ ઉપાડી લઉં?' ત્યારે મહંમદ સાહેબે કહ્યું : 'અલી! તું એક પગ ઉપાડવામાં સ્વતંત્ર છે, બીજો પગ ઉપાડવામાં તું સ્વતંત્ર નથી, પરતંત્ર છે.

સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતા બંને સાપેક્ષ છે. તેને નિરપેક્ષ સમજવી એ ભૂલ છે. માણસ પોતાનાં કર્મ કરવામાં સ્વતંત્ર છે, પરંતુ તેનાં ફળ ભોગવવામાં તે પરતંત્ર છે. કર્તૃત્વ-કાળમાં આપણે સ્વતંત્ર છીએ, પરંતુ પરિણામ-કાળમાં આપણે પરતંત્ર બનવું પડે છે. વિકાસ કરવામાં આપણે સ્વતંત્ર છીએ. આપણો જેટલો વિકાસ થાય છે, તેમાં આપણું સ્વતંત્ર કર્તૃત્વ બોલે છે. તેમાં આપણે સ્વતંત્ર છીએ.

કોઈ પણ કર્મ દ્વારા આપણો વિકાસ નથી થતો. કર્મથી આપણો વિકાસ રૂંધાય છે. તમે વિચારશો કે શુભ નામકર્મથી સારું ફળ મળે છે, સારું નામ મળે છે. પદાર્થો પ્રાપ્ત થાય છે, યશ મળે છે. પરંતુ આ બધો કંઈ આત્માનો વિકાસ નથી. આ બધી તો પૌદ્ગલિક જગતમાં બનનારી ઘટનાઓ છે. તેનાથી આત્માનો વિકાસ નથી થતો.

આત્માનો સ્વભાવ છે, ચૈતન્ય.
આત્માનો સ્વભાવ છે, આનંદ.
આત્માનો સ્વભાવ છે, શક્તિ.

ચૈતન્યનો વિકાસ, આનંદનો વિકાસ, શક્તિનો વિકાસ કોઈ પણ કર્મના ઉદયથી નથી થતો. કર્મ આ બધા પ્રકારના વિકાસોને રોકે છે, અવરોધે છે, કોઈ પણ પુદ્ગલ વિકાસનું મૂળ કારણ નથી બનતું.

આપણા ચૈતન્યનો વિકાસ, આપણા આનંદનો વિકાસ, આપણી શક્તિનો વિકાસ, આપણી પૂર્ણ જાગૃતિ એટલા માટે થાય છે કે આપણે સ્વતંત્ર છીએ. આપણે સ્વતંત્ર છીએ તેનું સ્વયંભૂ પ્રમાણ આ છે કે આપણો વિકાસ થાય છે. અને આપણો વિકાસ એટલા માટે થાય છે કે આપણે સ્વતંત્ર છીએ. આપણે જો સ્વતંત્ર ન હોત તો આ વિકાસ ક્યારેય ન થાત. કર્મોના ઉદયથી અવરોધો ઊભા થાય છે. તેના લીધે આપણો—આત્માનો વિકાસ ક્યારેય નથી થતો. વિકાસ એટલા માટે થાય છે કે આપણી સ્વતંત્ર સત્તા છે, આપણું સ્વતંત્ર ઉપાદાન છે.

માટી ઘડો બને છે. આ કોઈ કુંભારની આંગળીઓનો ચમત્કાર નથી. માટીમાં ઘડો બનવાનું ઉપાદાન છે. તેમાં ઉપાદાન છે તેથી જ તે ઘડો બને છે. આ નિર્માણમાં બીજાં અનેક નિમિત્ત પણ સહાયક બની શકે છે. પરંતુ માટીનું ઘડામાં રૂપાંતર થવાનું મૂળ છે, ઉપાદાન. ઉપાદાનને ઉત્પન્ન નથી કરી શકાતું. બીજાં બધાં સાધન સહાયક સામગ્રી બની શકે છે. પરંતુ એ બધાંય ભેગાં મળીને ઉપાદાનને ઉત્પન્ન નથી કરી શકતાં. ઉપાદાનને ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ કોઈનામાંય નથી.

દ્રવ્યનો જે ઘટક હોય છે તે ઉપાદાન હોય છે. કર્મમાં એ શક્તિ નથી કે તે આત્માના ઉપાદાનભૂત સ્વભાવોને પેદા કરી શકે. કર્મમાં એ શક્તિ નથી કે તે આત્મામાં જ્ઞાનના પદાર્થોને પેદા કરી શકે, ચૈતન્યના પર્યાયોને ઉત્પન્ન કરી શકે. આનંદના પર્યાયોને ઉત્પન્ન કરી શકે, શક્તિના પર્યાયોને ઉત્પન્ન કરી શકે. કર્મ આ ક્યારેય ન કરી શકે કારણ કે આ બધા કર્મના સ્વભાવ નથી. ચૈતન્ય, આનંદ અને શક્તિ—આ ત્રણેય આત્માનાં ઉપાદાન છે. આથી આત્મા જ તેમનો ઘટક છે. આત્મામાં જ આ શક્તિ છે કે તે પોતાના પર્યાયોને ઉત્પન્ન કરી શકે. તે પોતાના આ બધા જ પર્યાયોને ઉત્પન્ન કરી શકે છે, આથી તેનું સ્વતંત્ર કર્તૃત્વ છે. અબાધિત કર્તૃત્વ છે. આ આપણા સ્વતંત્ર કર્તૃત્વનો પક્ષ છે.

એક બીજો પક્ષ પણ છે. આત્માની સાથે રાગદ્વેષનાં પરિણામ જોડાયેલાં છે. રાગદ્વેષની ધારા પ્રવાહિત છે, આથી આત્માની સાથે પરમાણુઓનો સંયોગ થાય છે. તે પરમાણુઓ જોડાય છે અને આત્માને પ્રભાવિત કરે છે. તે આત્માના કાર્યને પ્રભાવિત કરે છે, આત્માના કર્તૃત્વને પ્રભાવિત કરે છે. આ એટલા માટે થાય છે કે આત્માની સાથે શરીરનો યોગ છે. પ્રભાવનું આદિ

બિન્દુ છે — શરીર. આપણી પરતંત્રતાનું આદિ-બિન્દુ છે — શરીર. આત્માની સાથે શરીર છે, આથી આપણે પરતંત્ર છીએ.

આપણે સ્વતંત્ર ક્યાં છીએ? શરીર છે એટલે ભોજન જોઈએ. આત્માને ક્યારેય ભોજનની જરૂર નથી પડતી. તેને ક્યારેય ભૂખ નથી લાગતી. ચૈતન્યને ક્યારેય ભૂખ નથી લાગતી. ભૂખ લાગે છે પુદ્ગલને, શરીરને ભૂખ લાગે છે. શરીર છે માટે ભૂખ છે, ભૂખ છે માટે ભોજન છે. ભૂખ છે માટે પ્રવૃત્તિનું ચક્ર ચાલે છે. જો ભૂખ ન હોય તો માણસની બધી પ્રવૃત્તિઓ આટોપાઈ જાય. ભૂખ છે માટે માણસને ઘણું બધું કરવું પડે છે. વેપારધંધો કરવો પડે છે, નોકરી કરવી પડે છે, ન જાણે શું શું કરવું પડે છે. માણસ ભૂખ માટે, પેટની આગ બુઝાવવા ઘણું બધું કરે છે, બધું જ કરે છે.

શરીર છે માટે કામવાસના છે. શરીરનું સમગ્ર ચક્ર કામ દ્વારા સંચાલિત છે. એક પ્રાણી બીજા પ્રાણીને જન્મ આપે છે. આ જન્મ આપનારી શક્તિ છે કામ — સેક્સ. આહારની વૃત્તિ છે. કામવાસનાની વૃત્તિ છે. આ આપણી પરતંત્રતા છે. આ તમામ પરતંત્રતાઓમાં રાગદ્વેષનું ચક્ર ચાલી રહ્યું છે.

શુદ્ધ ચૈતન્ય છે, આથી આપણે સ્વતંત્ર છીએ.

રાગદ્વેષયુક્ત ચૈતન્ય છે, આથી આપણે પરતંત્ર છીએ.

બે પક્ષ છે. એક પક્ષ છે સ્વતંત્રતાનો અને બીજો પક્ષ છે પરતંત્રતાનો. ચૈતન્યની જ્યોતિ સર્વથા લુપ્ત નથી થતી, આથી આપણી સ્વતંત્રતાની ધારા પણ પ્રવાહિત રહે છે. આપણે શરીર, કર્મ અને રાગદ્વેષથી બંધાયેલા છીએ, આથી આપણી પરતંત્રતાની ધારા પણ સતત પ્રવાહિત રહે છે. આપણું વ્યક્તિત્વ સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતાનો સંગમ છે. તેને કોઈ એક જ પક્ષમાં નહીં મૂકી શકાય. સૂર્ય કેટલો પણ પ્રકાશમાન હોય પરંતુ દિવસ અને રાતનો ભેદ નાબૂદ નહીં કરી શકાય. કેટલાંય વાદળ છવાય, અંધકાર પથરાય, તે સૂર્યને ઢાંકી દે, તોપણ દિવસ દિવસ રહેશે અને રાત એ રાત. દિવસ અને રાતનો ભેદ નાબૂદ નથી કરી શકાતો. સ્વતંત્રતા ચાલે છે તો પરતંત્રતા પણ ચાલશે. પરતંત્રતા ચાલે છે તો સ્વતંત્રતા પણ ચાલશે. સ્વતંત્રતાનો ઘટક છે શુદ્ધ ચૈતન્ય, અને પરતંત્રતાનો ઘટક છે, રાગદ્વેષયુક્ત ચૈતન્ય.

પ્રશ્ન થાય છે કે જે કંઈ બને છે તે શું બધું કર્મથી જ નિયંત્રિત છે? તેનું એ પરિણામમાત્ર છે? જો એમ હોય તો પછી કોઈને દોષ નહીં દઈ શકાય. કોઈ જૂઠ બોલે છે, કોઈ ચોરી કરે છે, કોઈ ધાડ પાડે છે, તો આ બધું કરનારનો વાંક નહીં કાઢી શકાય કેમ કે એ બધું પૂર્વકૃત કર્મોનું પરિણામ છે. તેમાં કોઈને દોષિત નહીં ઠરાવી શકાય. કોઈને ધોલ મારી દીધી અને પછી તેને સમજાવીને કહ્યું કે ભાઈ! આ તો તારા પૂર્વાર્જિત કર્મનું પરિણામ છે. કર્મનો યોગ છે. આમ કહીને ધોલ મારનાર બચી શકે છે. તે દોષિત નથી

બનતો. પૂર્વવર્તી કર્મ જ તેને આમ કરાવે છે, તેમાં એ શું કરે? આ બધો ભ્રમ છે. એ અપરાધી પોતાના અપરાધને છુપાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેમાંથી બચવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે પોતાને નિર્દોષ માને છે. તે કહી શકે છે, મેં કંઈ કર્યું નથી. બધું જ કર્મ કરાવે છે. જેવાં કર્મ છે તેવું કરવું જ પડે છે.

આ માન્યતા સાચી નથી કે જે કંઈ બને છે તે બધું કર્મથી જ થાય છે. વ્યક્તિની પોતાની સ્વતંત્ર સત્તા પણ છે. એવી અનેક ઘટનાઓ બને છે જે અગાઉનાં કર્મોથી નિયંત્રિત નથી હોતી.

સ્થાનાંગ સૂત્રમાં રોગની ઉત્પત્તિનાં નવ કારણ બતાવ્યાં છે: ૧. સતત બેઠા – બેસી રહેવું, ૨. અહિતકર ભોજન કરવું, વધુ ભોજન કરવું, ૩. અતિ નિદ્રા, ૪. અતિ જાગરણ, ૫. મળનો નિરોધ કરવો, ૬. પ્રસવણનો નિરોધ કરવો, ૭. પંથગમન, ૮. ભોજનની પ્રતિકૂળતા, ૯. કામવિકાર.

—આ બધાં કારણોથી રોગો થાય છે. આમાંથી એક પણ કારણ એવું નથી કે જેને આપણે પૂર્વકૃત કર્મ કહી શકીએ. વધુ ખાવાથી રોગ થાય છે. વધુ ઊંઘવાથી રોગ થાય છે અને વધુ ઉજાગરા કરવાથી પણ રોગ થાય છે. આહાર, ઊંઘ અને ઉજાગરા — આ આપણા ક્રિયા-પક્ષ છે. આ કોઈ કર્મના ઉદય નથી. કોઈ પણ કર્મ તેમાં કામ નથી કરતું. આપણો વ્યવહાર જ તેમાં કામ કરે છે. આ બધાંથી એ પ્રમાણિત થાય છે કે પૂર્વકર્મ જ તેનાં ઘટક નથી. ઉત્તરવર્તી ક્ષણનું કારણ પૂર્વવર્તી ક્ષણ ન બની શકે. તે તેનું ઉત્તરદાયી નથી હોતું. તેનું પોતાનું પણ કંઈક સ્વતંત્ર છે.

અકાળ મૃત્યુનાં સાત કારણ બતાવ્યાં છે: ૧. રાગ, સ્નેહ અને ભય આદિની તીવ્રતા, ૨. શસ્ત્રપ્રયોગ, ૩. આહારની અલ્પાધિકતા, ૪. આંખ, કાન આદિની તીવ્ર વેદના, ૫. પડવું-આખડવું, ૬. સાપ આદિનો ડંખ, ૭. આન-અપાનનો નિરોધ.

અકાળ મૃત્યુનાં આ સાત કારણ છે. મૃત્યુનો કોઈ સમય નથી. પરંતુ અકાળમાં જ મૃત્યુની ઘટના બની જાય છે. આ કારણોમાં એક કારણ છે – ડંખ. કોઈ જઈ રહ્યું છે, રસ્તામાં સાપે તેને ડંખ માર્યો. તે મરી ગયો. એક માણસ શાંતિથી બેઠો છે. ઉપરથી વજનદાર કંઈક તેના પર પડયું અને તે મરી ગયો. વજનદાર પથ્થર કે બીજું કંઈ ઉપરથી પડયું અને બે-ચાર માણસ તેની નીચે દટાઈને મરી ગયા. આ બધાં અકાળ-મૃત્યુ છે. આ કોઈ ને કોઈ નિમિત્તથી બનતી ઘટના છે, તેમાં કોઈ કર્મ કારણ નથી બનતું. આકાશમાં બે વિમાન ભટકાઈ ગયાં. પાંચસો માણસો તત્કાળ મરણ પામ્યાં. વિમાનોની અથડામણ કોઈ કર્મના યોગથી નથી થઈ. અકસ્માત થયો અને પાંચસો જણ મોતનો કોળિયો બની ગયા. આવા અકસ્માતોની વ્યાખ્યા આપણે કર્મના આધાર પર નહીં કરી શકીએ.

પ્રતિપ્રશ્ન થાય છે કે શું રોગનું થવું એ કોઈ પણ કર્મથી સંબંધિત છે? અકાળ મૃત્યુ થવું એ શું કોઈ પણ કર્મથી સંબંધિત નથી? છે સંબંધિત. આને આપણે સમજવાનું છે. આવા બનાવો કર્મના સહારે નથી બનતા. રોગ થવો એ એક બનાવ છે. પ્રસંગ છે, ઘટના છે. રોગ થયો. એક ઘટના બની. તેનું કારણ છે, અમનોજ્ઞ ભોજન. સડેલો લોટ મળ્યો. ઝેરી પદાર્થ ભળ્યા, રોગ થઈ ગયો. બીમારી લાગુ પડી, આને આપણે સંયોગ કહીશું. રોગ થવો એ અસાતાવેદનીય કર્મનો ઉદય છે, અહિતકર ભોજન કરવાથી તે ઉદયમાં આવી ગયું, વિપાકમાં આવી ગયું. પરંતુ જે અહિતકર ભોજન ખાધું તે અસાતાવેદનીય કર્મના ઉદયથી નથી ખાધું. આને આપણે બરાબર સમજીએ.

જો આપણે અહિતકર ભોજન અસાતાવેદનીય કર્મના ઉદયથી ખાધું હોત તો આપણે કહી શકત કે કર્મના કારણે આ પરિણામ ભોગવવું પડયું. પરંતુ સંયોગવશાત્ આમ બન્યું. રોગ થઈ ગયો. તેને આપણે કર્મનું પરિણામ નહીં માની શકીએ. અહિતકર ભોજન કરવું અને અહિતકર ભોજનથી રોગ થવો એ બેમાં ઘણો મોટો તફાવત છે. અહિતકર ભોજનનો પ્રસંગ કર્મના કારણે નથી થયો. પરંતુ એ પ્રસંગ બનવાથી કર્મનો વિપાક થઈ ગયો વિમાન-દુર્ઘટના આયુષ્ય-કર્મના કારણે નથી થઈ પરંતુ વિમાન-દુર્ઘટના થઈ આથી આયુષ્ય-કર્મની ઉદીરણા થઈ ગઈ. આયુષ્ય-કર્મની ઉદીરણા થવી અને વિમાનની દુર્ઘટના થવી એ બંને અલગ વાત છે. બંને વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી. વિમાનની દુર્ઘટના થઈ આથી આયુષ્ય પૂરું થયું — આ સંબંધ થઈ શકે. પરંતુ એની અગાઉ થયેલ વિમાન-દુર્ઘટનાને આયુષ્ય-કર્મ સાથે સંબંધ નથી.

પ્રશ્ન થાય છે કે શું આવું થઈ શકે? બની શકે? શું સેંકડો માણસનું આયુષ્ય એકસાથે સમાપ્ત થઈ જાય? હા, થઈ જાય. આયુષ્ય-કર્મના બે પ્રકાર છે: સોપક્રમ આયુષ્ય અને નિરુપક્રમ આયુષ્ય. કેટલાંક કારણોથી આયુષ્ય-કર્મમાં ફેરફાર થાય છે, તેને સોપક્રમ આયુષ્ય કહે છે. જયાં કોઈ પણ નિમિત્ત કામ નથી આપતું, આયુષ્ય-કર્મમાં ફેરફાર કરવામાં કોઈ જ નિમિત્ત સમર્થ નથી બનતું તેને નિરુપક્રમ આયુષ્ય કહે છે. આ નિરુપક્રમ આયુષ્ય-કર્મ એટલું શક્તિશાળી હોય છે કે નિમિત્તનો તેના પર કોઈ જ પ્રભાવ નથી પડતો. તેમાં એટલી ઊર્જા અને શક્તિ હોય છે કે બધાં જ નિમિત્ત નીચે રહે છે અને તે ઉપર તરતું રહે છે. તેમાં કોઈ જ ફેરફાર નથી કરી શકાતો. આયુષ્યનો જેટલો સમય હોય છે તે સમય પૂરો થયેથી જ પ્રાણોનું મૃત્યુ થાય છે, તેનાથી આગળ-પાછળ નહીં. તેમાં કોઈ પણ નિમિત્તથી એ પ્રાણીનું મૃત્યુ સંભવતું નથી. એવા બનાવો બને છે, કે એવાં નિમિત્ત મળે છે કે એકસાથે હજારો માણસ મરી જાય છે. આ બધો સોપક્રમ આયુષ્યનો ખેલ છે. નિમિત્તથી કર્મ વિપાકમાં આવી જાય છે.

અસાતાવેદનીય કર્મનો બંધ થયો. તેનું પરિણામ એ છે કે એ કર્મ-બંધ માણસને પ્રતિકૂળ સંવેદન કરાવશે. તેના વિપાકથી પ્રતિકૂળ સંવેદન થશે. પ્રતિકૂળ સંવેદન કયા રૂપમાં થશે તેનો આધાર નિમિત્તો પર છે. કયા કાળ, દેશ, ક્ષેત્રમાં થશે, તે અનેક બાબતો પર આધારિત છે.

બે માણસ છે. એક મદ્રાસનો છે અને બીજો છે રાજસ્થાનનો. મદ્રાસ આસપાસ રહેનાર માણસોમાં એક બીમારી જોવા મળે છે. અનેક માણસોના પગે સોજા આવી જાય છે. ને પગ હાથીના પગ જેવા થઈ જાય છે. રાજ-સ્થાનમાં એવું નથી.

રાજસ્થાનમાં લૂ વાય છે. અહીંના માણસોને ઘૂંટણોનું દર્દ થાય છે. ઠંડા પ્રદેશોમાં ઠંડીજન્ય રોગો વધુ થાય છે અને ગરમ પ્રદેશોમાં ગરમી-જન્ય રોગો વધુ થાય છે. બધા જ પ્રસંગોમાં દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર અને કાળનો પ્રભાવ રહે છે. તમામ પ્રદેશોના માણસોને અસાતાવેદનીય કર્મને ભોગવવું પડે છે. દરેક માણસનું ભૌગોલિક અને દ્રવ્યગત કારણ અલગ અલગ હોય છે. તે અનુસાર કર્મનો વિપાક ભોગવવો પડે છે. જ્યાં ભૌગોલિક અને દ્રવ્યગત ભિન્નતા આવે છે ત્યાં અસાતાવેદનીય કર્મને ભોગવવામાં પણ ભિન્નતા આવે છે. લૂ લાગવાથી બીમારી જો અસાતાવેદનીય કર્મના કારણે જ થતી હોય તો એવું શાથી છે કે રાજસ્થાનના માણસને જ લૂ લાગે અને મદ્રાસના માણસને ન લાગે? કર્મના ક્ષેત્રમાં આવો પક્ષપાત નથી હોતો. તો જેમ કેટલાક માણસો ઈશ્વર પર આરોપ મૂકે છે કે ઈશ્વરે — ભગવાને એકને આવો બનાવ્યો અને બીજાને આવો. આ આરોપ કર્મ ઉપર પણ મૂકી શકાય. પરંતુ આ પક્ષપાત નથી. આ તફાવત આવે છે ભૌગોલિકતાના લીધે. જ્યાં ગરમીનો પ્રકોપ હોય છે તથા અન્યાન્ય બીજાં કારણ મળે છે ત્યાં લૂ લાગે છે. જ્યાં ગરમી નથી, અન્યાન્ય કારણ નથી ત્યાં લૂ નથી લાગતી. લૂ લાગવી કે ન લાગવી તે કર્મને આધીન નથી. લૂ લાગે છે માટે અસાતાવેદનીય કર્મનો ઉદય થાય છે. શરદીમાં ખાંસી – ઉધરસ આદિ રોગો થાય છે. તેનું કારણ અસાતાવેદનીય કર્મનો ઉદય છે. ઠંડા પ્રદેશનો માણસ ગોરો હશે, ગરમ પ્રદેશનો માણસ કાળો અને બીજા કેટલાક પ્રદેશોના ઊજળા. ગોરા હોવું, કાળા હોવું, ઊજળા હોવું – આ નામકર્મના કારણે નથી. પરંતુ તેમાં ભૌગોલિકતા અને પ્રાદેશિકતાનું નિમિત્ત છે.

ઘણા બધા પ્રસંગો એવા છે જેના કારણે કર્મનો વિપાક થાય છે પરંતુ કર્મના વિપાકને કારણે ઘટનાઓ – પ્રસંગો બનતા નથી.

બે શબ્દ છે : કર્મ અને નો-કર્મ. નો-કર્મ એ છે કે જે કર્મ નથી પરંતુ કર્મનું સહાયક છે. ભૌગોલિકતા, વાતાવરણ, પર્યાવરણ, પરિસ્થિતિઓ – આ બધાં નો-કર્મ છે. આ સ્વયં કર્મ નથી, કર્મના ઉદયમાં તે સહાયક તત્ત્વ છે.

આ તથ્યને આપણે બરાબર કંઠસ્થ કરી લઈએ કે દરેક ઘટના કર્મથી જ નથી બનતી. આથી આપણે પૂરેપૂરા — સંપૂર્ણ પરતંત્ર નથી. જો દરેક ક્રિયા કર્મથી જ બનતી હોય — વિમાન અકસ્માત, તો તે કર્મથી, બે મોટરોની ટક્કર, તો તે કર્મથી, અતૃપ્તિ થઈ, તો તે કર્મથી, તમામ કુદરતી આફતો, તો તે કર્મથી — તો કર્મનું એવું જ સામ્રાજ્ય થઈ જશે કે જેવું ભગવાનનું સામ્રાજ્ય માનવામાં આવે છે. તો કર્મનું પણ સર્વશક્તિસંપન્ન સામ્રાજ્ય થઈ જશે. પછી આપણે ભગવાનને માનીએ કે કર્મને — બે વચ્ચે કોઈ ભેદ નહીં રહે. માત્ર નામનો જ ફરક રહેશે. કેટલાક લોકોએ સર્વશક્તિસંપન્ન સત્તાને ભગવાનનું નામ આપ્યું અને કેટલાકે તેને કર્મનું નામ આપ્યું. આમાં સર્વ-શક્તિસંપન્ન સત્તામાં કોઈ જ પરિવર્તન ન થયું.

કર્મ સર્વશક્તિસંપન્ન સત્તા નથી. તેની પોતાની એક મર્યાદા છે. તે આત્મા પર અસર પાડે છે, પરંતુ એ આત્મા ઉપર કે જેમાં રાગદ્વેષ છે. રાગદ્વેષરહિત આત્મા પર કોઈ જ અસર પડતી નથી. અસર તે પોતાની મર્યાદામાં જ પાડે છે. બીજાં ક્ષેત્રોમાં તે પોતાની અસર ફેલાવી નથી શકતું. કર્મની સાર્વભૌમ સત્તા નથી, મર્યાદિત જ તેની સત્તા છે અને મર્યાદિત જ તેનાં અસર — પ્રભાવ છે આથી આપણે સ્વતંત્ર પણ છીએ.

આપણે સ્વતંત્ર છીએ આથી આવેગોને શાંત કરવાની આપણી મનો-વૃત્તિ છે, કામના છે. આપણે આવેગોને શાંત કરી શકીએ છીએ, આથી આપણી સાધના છે. જો આપણે આવેગોને શાંત ન કરી શકીએ તો સાધના વ્યર્થ છે. આપણે જો એમ માનીને જીવીએ કે જેવું કર્મમાં લખ્યું હશે તેવું થશે, સાધના લખી હશે તો સાધના થશે, વધુ બોલવાનું લખ્યું હશે તો વધુ બોલાશે, ઝઘડો કરવાનું લખાયું હશે તો ઝઘડો થશે — તો તો પછી કશું જ કરવાનું નથી રહેતું. જેવું લખ્યું હશે તેવું જ થશે. પરંતુ આમ માનવું એ ભ્રાન્તિ છે, ભૂલ છે.

સાધનાનું મૂળ સૂત્ર જ આ છે કે કર્મ જ બધું નથી. સાધનાનું મૂળ પ્રયોજન છે કે આત્મા પોતાના સ્વરૂપમા આવી જાય. તે જાગી જાય, જાગૃતિની એક ચિનગારી પણ બસ મળી જાય. બસ આટલું મળી જાય. એ માર્ગ મળી જાય તો પછી સાધક બિનધાસ્ત આગળ વધી શકે છે અને આત્માને પૂર્ણ અનાવૃત કરવામાં સક્ષમ બની શકે છે.

# ૧૭

# કર્મવાદના અંકુશ

- કર્મવાદ પર ત્રણ અંકુશ
  1. **આત્માના ચૈતન્ય સ્વભાવનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ.**
  2. **પરિવર્તનનો સિદ્ધાંત.**
  3. **વિપાકની સાપેક્ષતા.**
- કર્મમુક્તિનાં બે સાધન : સંવર અને તપ.
- મૂર્ચ્છાનું પહેલું માધ્યમ : દેહાસક્તિ.
- દેહાસક્તિથી મુક્ત થવાનાં પાંચ સૂત્ર :
  **ખાઓ નહિ, ઓછું ખાઓ. રસોને છોડો. ખાવામાં વિવિધ પ્રયોગ કરો. શરીરને સાધો. / કષ્ટ-સહિષ્ણુ બનો.**
- કર્મના અસ્તિત્વનાં ચાર પ્રમાણ :
  - **સંસારની વિવિધતા.**
  - **માણસની રાગાત્મક અને દ્વેષાત્મક પ્રવૃત્તિ.**
  - **ચંચળતા.**
  - **પુદ્ગલ અને જીવનો પરસ્પર પ્રભાવ.**

•

કર્મનું કેન્દ્રબિન્દુ છે મૂર્ચ્છા. સાધનાનું કેન્દ્રબિન્દુ છે જાગૃતિ — જાગરણ. માણસ મૂર્ચ્છિત છે. તે કેટલા કાળથી મૂર્ચ્છિત છે તેનો તાગ નથી લગાવી શકાતો. તેની મૂઢતા અનાદિકાળથી છે. એ ઘોર અંધકારનું આદિ-બિન્દુ અજ્ઞાત છે. પ્રકાશનું કોઈ કિરણ ફૂટે, એ સાધના દ્વારા જ સંભવ છે. કોઈ કાળલબ્ધિ એવી

હોઈ શકે છે કે વ્યક્તિને જાગરણ મળી જાય, કે એવું કોઈ નિમિત્ત મળી શકે કે જેનાથી જાગૃતિનું કોઈ બિન્દુ સ્ફુટિત થઈ જાય, કોઈ પ્રકાશનું કિરણ ફૂટે. મૂર્ચ્છા અને જાગૃતિ બંને એકબીજાનાં વિરોધી છે. મૂર્ચ્છા જાગૃતિ નથી અને જાગૃતિ મૂર્ચ્છા નથી.

અધ્યાત્મશાસ્ત્રનું સૂત્ર છે, જાગૃતિ અને કર્મશાસ્ત્રનું સૂત્ર છે, મૂર્ચ્છા. મૂર્ચ્છાને તોડવી અને જાગ્રત થવું – આ બંને બાબત આપણી સામે છે. જેમ જેમ મૂર્ચ્છા તૂટે છે તેમ તેમ જાગૃતિ વધે છે. મૂર્ચ્છા આસ્રવ છે અને જાગૃતિ છે સંવર. એક આસ્રવ છે. તે એને લાવે છે જે ન જોઈએ. આસ્રવ દ્વાર છે. એનાથી બધું જ આવે છે. તે આવે છે જે વાંછનીય નથી, જેની કોઈ અપેક્ષા નથી. પરંતુ બારણાં ખુલ્લાં છે એટલે આવી રહ્યાં છે. તેને રોકી નથી શકાતું. સંવરનો અર્થ છે, બારણાનું બંધ થઈ જવું. આસ્રવ છે, રાગદ્વેષાત્મક પરિણતિ. જીવનું જે રાગદ્વેષાત્મક પરિણામ હોય છે, તે આસ્રવ બની જાય છે. જ્યારે ચૈતન્યનો અનુભવ થાય છે ત્યારે તે સ્વયં સંવર બની જાય છે. સંવર છે, ચૈતન્યનો અનુભવ.

મૂર્ચ્છા એક તમોમય, અંધકારમય બિન્દુ છે. જ્યારે મૂર્ચ્છા ગાઢ હોય છે ત્યારે જાગૃતિ અંધકારમય બની જાય છે. તે બિન્દુ લુપ્ત થઈ જાય છે. જ્યારે જાગૃતિનું બિન્દુ ઊઘડે છે, થોડોક પ્રકાશ આવે છે ત્યારે મૂર્ચ્છાનું ગાઢ બિન્દુ ધૂંધળાવા લાગે છે. રાગદ્વેષની ગાઢ ગ્રન્થિનો ભેદ થાય છે. આ પહેલી વાર થાય છે, અપૂર્વકરણ દ્વારા.

અપૂર્વકરણ એટલે ચિત્તની એવી નિર્મળતા જે પહેલાં ક્યારેય પ્રાપ્ત નહોતી થઈ. જે પહેલાં ક્યારેય પ્રાપ્ત ન થયું હોય તે અપૂર્વ હોય છે. જે એક વાર પ્રાપ્ત થઈ ગયું તે અપૂર્વ નથી હોતું. જે ઘટના પહેલી વાર બને છે, તે અપૂર્વ હોય છે. અહીં રાગદ્વેષની ગાંઠ પહેલી વાર તૂટે છે. જાગૃતિનું એક બિન્દુ ઊઘડે છે. જે સઘનતમ અંધકાર હતો તે તૂટે છે. જેમ જેમ આપણા ચૈતન્યનો અનુભવ આગળ વધે છે, પ્રકાશ ફેલાય છે, તેમ તેમ મૂર્ચ્છાનું બિન્દુ નબળું પડતું જાય છે. જ્યારે ચૈતન્યનો અનુભવ સ્પષ્ટ થાય છે ત્યારે સમ્યક્ત્વ સંવર બની જાય છે. ચૈતન્યનો અનુભવ વધુ સ્પષ્ટ થાય છે ત્યારે આકાંક્ષાઓ પૂરી થવા લાગે છે. અમીટ તરસ પણ બુઝાવા લાગે છે, ત્યારે વ્રત સંવર થાય છે. ચૈતન્યનો અનુભવ વધુ સ્પષ્ટ થાય છે ત્યારે પ્રમાદ સમાપ્ત થવા લાગે છે. અપ્રમાદ સંવરની સ્થિતિ નિર્મિત થવા લાગે છે. ચૈતન્યનો અનુભવ એથીય વધુ સ્પષ્ટ થાય છે, કષાય પણ સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે અકષાય સંવરની સ્થિતિ બને છે. પૂર્ણ પ્રકાશની સ્થિતિ, વીતરાગતાની સ્થિતિ આવી જાય છે. રાગદ્વેષાત્મક પરિણામ દ્વારા જે આસ્રવ થઈ રહ્યો હતો, તે સમાપ્ત થઈ જાય છે અને ચૈતન્યનો પૂર્ણ અનુભવ જાગ્રત થઈ જાય છે.

સૈદ્ધાંતિક ભાષામાં કહેવાય છે કે મોહના ઉપશાંત કે ક્ષીણ થવાથી સંવર થાય છે. પણ સંવર કેવી રીતે થાય છે? તેની પ્રક્રિયા શું છે? તેના પર આપણે ઊંડાણથી વિચાર કરવો જોઈએ. સંવર સાધના દ્વારા જ થઈ શકે છે. સાધનાના અનુભવો દ્વારા જ આ જ્ઞાત થઈ શકે કે સંવર કેવી રીતે થઈ શકે? હું કહું કે સંવર કરો, આસ્રવ અટકી જશે, મૂર્ચ્છાનું પ્રગાઢ વલય તૂટી જશે. વાત તો સાદી સરળ લાગે છે. પરંતુ સંવર કેમ થાય, આ પ્રશ્ન એટલો સાદો સરળ નથી.

સાધનાના ક્ષેત્રમાં ચાર શબ્દ પ્રચલિત છે : સંયમ, ચારિત્ર, પ્રતિક્રમણ અને પ્રત્યાખ્યાન. સંયમ કરો. ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કરો. મનનો સંયમ કરો. વાસના-ઓનો સંયમ કરો. ચારિત્ર એટલે આચરણ. આપણે વિશુદ્ધ વ્યવહાર – આચરણ કરીએ. ચારિત્ર સંવરની પ્રક્રિયા છે. પ્રતિક્રમણ અને પ્રત્યાખ્યાન પણ સંવરની પ્રક્રિયા છે. અતીતનું પ્રતિક્રમણ થાય છે અને ભવિષ્યનું પ્રત્યાખ્યાન. ત્રણ ક્ષણ છે : એક છે અતીતની ક્ષણ. બીજી છે વર્તમાનની ક્ષણ. ત્રીજી છે ભવિષ્યની ક્ષણ. વીતી ગયેલી ક્ષણ અતીત છે. આવનારી ક્ષણ ભવિષ્ય છે અને એ બે વચ્ચેની ક્ષણ વર્તમાન છે. સંવર વર્તમાનની ક્ષણમાં થાય છે. જેણે અતીતનું પ્રતિક્રમણ અને ભવિષ્યનું પ્રત્યાખ્યાન કર્યું તો પ્રત્યુત્પન્ન ક્ષણ, જે ક્ષણ ઉત્પન્ન થઈ રહી છે, એ ક્ષણમાં આપોઆપ સંવર થઈ જશે.

અસંયમથી આસ્રવનાં દ્વાર ખૂલે છે. મનનો અસંયમ, ઇન્દ્રિયોનો અસંયમ, શરીરનો અસંયમ થાય છે ત્યારે આસ્રવનાં બારણાં ખૂલે છે. અનિયંત્રિત સ્થિતિમાં ખૂલવાં સ્વાભાવિક છે. ઉચ્છૃંખલતા સ્વાભાવિક છે. જ્યારે ઉચ્છૃંખલતા હોય છે ત્યારે બારણાં ખૂલે છે, ત્યારે કોઈનું આવવું પણ સ્વાભાવિક બની જાય છે. તે સમયે સંવર નથી થઈ શકતો.

આપણે સંયમ કર્યો. સંયમનું કાર્ય છે, જે આવી રહ્યું હોય તેને રોકવું. ચારિત્રનું કાર્ય છે, જે પહેલાં હતું, તે ખજાનાને ખાલી કરી દેવો. અસંયમ કેમ થાય છે? આપણે કેટલાંક વિજાતીય દ્રવ્યનો સંગ્રહ કરી રાખ્યો છે. તે પોતાના સાથીઓને નિમંત્રણ આપે છે. આપણે આપણા જ રાગદ્વેષના લીધે અસંયમને પાળ્યો અને અસંયમે મોહનો સંગ્રહ કર્યો, મૂર્ચ્છાનો સંગ્રહ કર્યો, કષાયને પ્રબળ બનાવ્યા. એ મૂર્ચ્છા અને એ મોહ બીજા બીજા કર્મ-પરમાણુઓના સ્વાગત માટે બારણાં ખુલ્લાં કરે છે અને કહે છે : 'પધારો! પધારો! આવી જાઓ સૌ.' આ જે મૂર્ચ્છાનો, મોહનો, અસંયમનો પ્રયત્ન ચાલી રહ્યો છે, તેના કારણે એટલા બધા કર્મ-પરમાણુઓ આવ્યા છે કે આપણા આત્માના, આપણી અખંડ ચેતનાના એક એક કણ પર, એક એક પ્રદેશ પર અનંતાનંત પરમાણુઓ ચોંટેલા છે. એકબે નહીં, અનંત અનંત પરમાણુ. હવે તેને કાઢીએ તોપણ કેવી રીતે? તેમણે પોતાનો પૂરો અધિકાર, સંપૂર્ણ સત્તા જમાવી લીધી છે. તે સહજતાથી,

સરળતાથી હટવાના નથી. જેનો અધિકાર હતો તે આત્મા સૂઈ ગયો છે. તેનો અધિકાર છીનવાઈ ગયો છે. જેનો કોઈ અધિકાર હતો જ નહીં, તેણે એવો અધિકાર જમાવી દીધો કે જાણે ચૈતન્યઆત્મા છે જ નહીં. બધું પુદ્ગલ જ પુદ્ગલ છે. જડતા જ જડતા છે. આથી આપણને આ શંકા થાય છે કે આત્મા છે કે નહીં? આ શંકા કોઈને નથી થતી કે ભૌતિકતા છે કે નહીં. કારણ પુદ્ગલનું, ભૌતિકતાનું એટલું પ્રબળ સામ્રાજ્ય જામી ગયું કે તેની પ્રબળતામાં જે એકમાત્ર અપૌદ્ગલિક પદાર્થ હતો તે દબાઈ ગયો. એકમાત્ર ચેતનતત્ત્વ હતું. જે જડ ન હતું, અચેતન ન હતું તે લુપ્ત જેવું થઈ ગયું.

વિશ્વમાં એક મત ચાલ્યો છે કે ચૈતન્યવાદની કોઈ સ્વતંત્ર સત્તા જ નથી. બધુંય જડ જ જડ છે. જડવાદ જ ચાલી રહ્યો છે. આ પ્રકારે જડવાદની સાર્વભૌમ સત્તા સ્થાપિત થઈ ગઈ. આવું કેમ થયું? તેનું મૂળ કારણ રહ્યું છે, અસંયમ – આસ્રવ. અસંયમે આસ્રવને બળ આપ્યું. ઉપચય થતો ગયો. ખજાનો ભરાવા લાગ્યો. ભરાઈ ગયો. જ્યાં સુધી ખીચોખીચ ભરાયેલા ખજાનાને ખાલી નથી કરાતો, અને નવાગંતુકના રસ્તાને રોકવામાં નથી આવતો ત્યાં સુધી પોતાના સ્વભાવના અનુભવની વાત સફળ નથી થઈ શકતી.

સંવર કેવી રીતે થાય? ચૈતન્યનો અનુભવ કેમ થાય? પોતાના અસ્તિત્વનો અનુભવ કેવી રીતે થાય? ચૈતન્યનો અનુભવ, અસ્તિત્વનો અનુભવ, સંવર – આ ત્રણેય એક જ વાત છે. સંવરનો અર્થ જ આ છે, પોતાના ચૈતન્યનો અનુભવ, પોતાના અસ્તિત્વનો બોધ. આ ત્યાં સુધી સંભવ નથી કે ભરેલાને ખાલી કરવામાં ન આવે અને બારણાં બંધ ન કરાય. ભરેલાને ખાલી કરવાનું કામ ચારિત્રનું છે. આપણે રાગદ્વેષના પરિણમન દ્વારા તેમ જ મન, વચન અને કાયાની ચંચળતા દ્વારા જ વિજાતીય પદાર્થોને આપણી તરફ ખેંચ્યા છે, તેમને આકર્ષિત કર્યા છે અને તેમનો ભંડાર ભર્યો છે. જ્યાં સુધી મન, વચન અને કાયાની ચંચળતાને અટકાવી નથી દેવાતી ત્યાં સુધી જે ભંડાર છે તેને ખાલી નથી કરી શકાતો. કારણ કંઈક ખાલી થશે તો નવો સંગ્રહ તેનું સ્થાન લેશે. આ ક્રમ અબાધ ગતિથી તો ચાલતો રહેશે.

આ સ્થિતિમાં પહેલું કામ એ રહેશે કે આપણે આપણા આચરણને સમતામય બનાવીએ. ભગવાન મહાવીરે સમતા પર સર્વાધિક બળ આપ્યું છે. આપણે સમજીએ છીએ કે જીવમાત્ર પર સમભાવ રાખવો તે સમતા છે, એ ધર્મ છે. પણ આ એક વાત છે. એ ધર્મ નથી. તેનો બીજો પણ ગૂઢ અર્થ છે. સમતાનું મૂળ તાત્પર્ય છે, અરાગની ક્ષણ. અદ્વેષની ક્ષણ. આપણા જીવનમાં એવી ક્ષણ પસાર થાય કે જેમાં ન રાગ હોય, ન દ્વેષ, એ ક્ષણ વીતરાગતાની ક્ષણ હોય. વીતરાગતાની આ ક્ષણ જ વાસ્તવમાં સમતા છે. જ્યારે વીતરાગભાવ હશે ત્યારે તમામ પ્રાણીઓ પ્રત્યે, સર્વ જીવો પ્રત્યે આપોઆપ સમતાનો ભાવ

આવશે. તેમાં વિષમતા રહેશે જ નહીં. કોઈ પણ પદાર્થ — ચાહે તે ચેતન હોય કે અચેતન — તે પ્રત્યે ઊંચનીચનો ભાવ-સમાપ્ત થઈ જશે. ન ઘૃણા થશે, ન અહંકાર થશે, ન મોટાઈનો ભાવ થશે. વીતરાગતાની ક્ષણમાં કશું જ નહીં થઈ શકે.

એ જ આચરણ સૌથી મોટું છે જે સમતાપૂર્ણ છે. સમતા જ મહાન આચરણ છે. જે આચરણમાં સમતા નથી, અર્થાત્ તટસ્થતા નથી, મધ્યસ્થતા નથી, નિષ્પક્ષતા નથી, રાગદ્વેષની પ્રચુરતા છે તે મહાન આચરણ નથી. તે સામાન્ય છે. સાધારણ વ્યક્તિનું સાધારણ આચરણ છે. મહાન આચરણ તે જ છે કે જે પૂર્ણ તટસ્થ, મધ્યસ્થભાવથી પરિપૂર્ણ અને રાગદ્વેષની પરિણતિઓથી શૂન્ય છે. તેનો ન આ બાજુ ઢોળાવ છે ન તે બાજુ. બંને પલ્લાં સમાન છે. આ છે સમતાનું આચરણ. સમતાનું આચરણ થાય છે ત્યારે વિજાતીય પદાર્થો ઊખડવા-ખરવા લાગે છે. જે તત્ત્વ વિષમતાના લીધે બદ્ધમૂળ બન્યાં હતાં તેનાં મૂળિયાં હચમચી ઊઠે છે, તેની સત્તા સરકવા લાગે છે, તે એક એક કરીને ખસતાં જાય છે. ભરેલો ખજાનો ખાલી થવા લાગે છે. એક બાજુ આ ખાલી થવાનું કામ ચાલતું રહે છે ત્યારે એ ખાલી સ્થાને બીજું કોઈ આસન જમાવી ન બેસે તે જોવું પણ અનિવાર્ય અને આવશ્યક બની રહે છે. જે ખાલી થયું છે, ઘણા પરિશ્રમે હટયું છે, તે ફરી ભરાઈ ન જાય. જૂનું જાય, નવું ન આવે. આ જોવું એ પણ એટલું જ અગત્યનું છે. આપણા ચારિત્રનું નિર્માણ સમતાનાં તત્ત્વોથી થયું. ભરાયેલું ખાલી થયું. હવે આપણે સીમાઓને ઘેરાબંધી કરવાની શરૂઆત કરી. સંયમનો પ્રારંભ કર્યો. મનને રોકયું, ઇન્દ્રિયોને રોકી, શરીર અને વાણીની ચંચળતાને રોકી. જડબેસલાખ ઘેરો ઘાલ્યો, સંયમ કર્યો. હવે નવા અંદર નથી આવી શકતા. જૂના ભાગતા ગયા. ભાગતા રહ્યા. આ સંજોગોમાં આપણો સંયમ સધાયો. આપણું ચારિત્ર બન્યું અને સંવર નિષ્પન્ન થયો. આ સંવરની પ્રક્રિયા છે.

તત્ત્વની વ્યાખ્યા કરવામાત્રથી સંવર નથી થતો. તે થાય છે સાધનાથી. તે થાય છે અભ્યાસથી. તમે જાણી લો, ગોખો કે કર્મની અમુક પ્રકૃતિઓના ક્ષયોપશમથી સંવર થાય છે. તેથી સંવર નહીં થાય. સંવર ત્યારે જ થશે કે જ્યારે પ્રતિક્રમણ અને પ્રત્યાખ્યાન તેમ જ સંયમ અને ચારિત્ર — આ ચારેય તત્ત્વ આપણી સાધનાનાં અંગ બનશે. જ્યારે સંવર થાય છે ત્યારે મૂર્ચ્છાનું ગાઢ વર્તુળ આપોઆપ તૂટવા લાગે છે. અને એક દિવસ પૂર્ણ જાગરણ — જાગૃતિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ અવસ્થામાં માત્ર જાગૃતિ જ જાગૃતિ રહે છે.

કર્મશાસ્ત્રને વ્યાખ્યાયિત કરવાનું, વિવેચિત કરવાનું અને તેને સમજવાનું આ પરિણામ છે, આ નિષ્કર્ષ છે કે જો આપણે સાધના કરવા ઇચ્છતા હોઈએ

તો આપણે ચૈતન્યના અનુભવમાં આવવું પડશે. આપણે એવી ક્ષણો પસાર કરીએ કે જેમાં ચૈતન્યનો – આત્માનો અનુભવ હોય, માત્ર પોતાના અસ્તિત્વનો અનુભવ હોય, રાગદ્વેષનો અનુભવ ન હોય. ક્યારે એવી ક્ષણો પસાર કરીએ? આચારની ક્ષણોમાં, વ્યવહારની ક્ષણોમાં. આપણે કોઈ પણ આચરણ કરીએ, કોઈની સાથે ગમે તે વ્યવહાર કરીએ તે ક્ષણોમાં આપણે સમતામાં રહીએ. સમતાનો અનુભવ કરીએ. સંવર સ્વતઃ નિષ્પન્ન થશે.

આપણે સતત જાગ્રત રહીએ. મનમાં કે વ્યવહારમાં રાગદ્વેષની વૃત્તિ થાય કે તત્ક્ષણ ત્યાંથી પાછા ફરીએ અને સંકલ્પશક્તિને જાગ્રત કરીએ. આપણે એવો દૃઢ સંકલ્પ કરીએ કે જેથી ભવિષ્યમાં રાગદ્વેષની પરિણતિ ન થાય, રાગદ્વેષમય ક્ષણ ન વીતે. તો સંવરની સાધના સ્વયમેય ઉત્પન્ન થશે. આ સાધનાની પૂરી સાર્થકતા છે. ત્યારે સાધના દેશકાલાતીત સાધના બની જાય છે. હજી આપણી સાધના દેશકાલાતીત નથી. આપણી સાધના દેશબદ્ધ અને કાલ-બદ્ધ છે. દેશબદ્ધ અને કાલબદ્ધ સાધનાનું પરિણામ પણ તાત્કાલિક હોય છે. સાધના એવી હોવી જોઈએ કે જે દેશ અને કાળથી આબદ્ધ ન હોય, તેનાથી બંધાયેલી ન હોય. તમે કોઈ પણ દેશમાં જાઓ, કોઈ પણ કાળમાં જાઓ, કોઈ પણ કાળમાં રહો, પરંતુ ચૈતન્યના અનુભવની એક જ્યોતિ, એક પ્રકાશ-રેખા જે પ્રગટી છે તે વિકસિત થાય, આગળ ને આગળ વધતી જાય, એ તરફ આપણો પ્રયત્ન હોવો જોઈએ.

આ અગાઉ કર્મ-બંધ સૂત્રોની વ્યાખ્યા રજૂ કરી ચૂક્યો છું. હવે કર્મ-મુક્તિનાં કેટલાંક સૂત્ર પ્રસ્તુત કરું છું. કર્મમુક્તિનું સૌથી મોટું સૂત્ર છે: સંવર અને તપ. તપસ્યાના સંબંધમાં થોડુંક વિચારીએ. જેને ખપાવાનું છે, જેને દૂર કરવાનું છે, તેમાં પહેલું તત્ત્વ છે, મૂર્ચ્છા. મૂર્ચ્છાનું પહેલું માધ્યમ છે, દેહા-સક્તિ. અહીંથી મૂર્ચ્છા શરૂ થાય છે.

ભગવાન મહાવીરે તપનાં બાર સૂત્ર બતાવ્યાં. તેમાં પહેલું છે, અનશન. ખાઓ નહીં. બીજું છે, ઓછું ખાઓ. ત્રીજું છે, રસ-પરિત્યાગ. રસોને છોડો. જિહ્વેન્દ્રિય પર સંયમ રાખો. ચોથું છે, વૃત્તિસંક્ષેપ. ખાવાનો વિવિધ પ્રયોગ કરો. પાંચમું છે, કાયક્લેશ. શરીરને સાધી લો. એટલા કષ્ટ-સહિષ્ણુ બની જાઓ, આસનો દ્વારા એટલી શક્તિ પેદા કરી લો કે કોઈ પણ સંજોગ ઊભા થાય તો તેને શરીર જીરવી શકે. આ પાંચ સૂત્ર દેહાસક્તિથી મુક્ત થવાનાં સૂત્ર છે.

આહારની આસક્તિ પણ દેહાસક્તિ છે. આ દેહાસક્તિનું જ એક પરિ-ણામ છે. જ્યારે આ પાંચ સૂત્ર સધાઈ જાય છે ત્યારે દેહાસક્તિ તૂટી જાય છે. જ્યારે આ પાંચ સધાઈ જાય છે ત્યારે પ્રતિસંલીનતાની વાત આવે છે. કર્મ-મુક્તિનું આ છઠ્ઠું સૂત્ર છે. પ્રતિસંલીનતા એટલે ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખ બનાવવી.

જે રસ્તે ઇન્દ્રિયો બહાર જાય છે, તેને બંધ કરી દો. નવો માર્ગ ખુલ્લો કરો. માર્ગાન્તરીકરણ કરો. જે ઇન્દ્રિયો બહારની તરફ દોડી રહી છે, જે મન બહારની તરફ ભટકી રહ્યું છે તે ઇન્દ્રિયોને ભીતર લઈ આવો, મનને ભીતર લઈ આવો. આ અંતરપ્રવેશની પ્રક્રિયા છે. આપણે કહીએ છીએ કે શરીરને જુઓ. તેનો અર્થ છે કે શરીરની અંદર જે પ્રકંપન થઈ રહ્યાં છે તેને જુઓ. ઇન્દ્રિયોની એ આદત બની ગઈ છે કે તે બહાર ને બહાર જ જુએ છે. બહાર જ જોવા તે ઇચ્છે છે. આ ટેવને બદલો. એક નવી ટેવ પાડો. એ ટેવ ભીતર જ ભીતર જુએ. બહાર જોવાથી જે આનંદ આવે છે તેનાથી અનેકગણો આનંદ ભીતર જોવાથી આવે છે – મળે છે. બહાર જોયા પછી માણસને ઘણી વાર પસ્તાવો પણ થાય છે. પરંતુ મને નથી લાગતું કે ભીતર જોનારને પસ્તાવો થયો હોય. શરીરની પ્રેક્ષા કરનારાઓને મેં ઘણી વાર પૂછયું છે કે શરીરની પ્રેક્ષા કરવામાં તમને વ્યર્થતાનો અનુભવ તો નથી થતો ને? કોઈએ નથી કહ્યું કે વ્યર્થતાનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. પસ્તાવો થાય છે. આ પ્રેક્ષાની પ્રક્રિયા, દર્શનની પ્રક્રિયા, જોવાની પ્રક્રિયા ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જે આસ્રવ છે, કર્મ. જે દ્વાર આગમનનાં છે, તે જ દ્વાર સંવરનાં છે. દર્શનની પ્રક્રિયા દ્વારા આપણે એ બારણાં બંધ કરી દઈએ છીએ.

દેહાસક્તિ તોડવી, શરીરને સાધવું અને ઇન્દ્રિયોના રસ્તાને બદલવા – આ પ્રાથમિક દ્વાર છે. સાધક માટે તે પ્રવેશદ્વાર છે. તેને બહિરંગ પણ કહેવાયા છે. જયાં સુધી આપણે પ્રવેશ નહીં કરીએ ત્યાં સુધી ભીતરમાં રહેવાનો પ્રશ્ન જ નથી ઊભો થતો.

સાતમું સૂત્ર છે, પ્રાયશ્ચિત્તનું. મનમાં વિચાર આવતા રહે છે. મનમાં વિચાર આવ્યો, તે જ પળે તેને બહાર કાઢી મૂકો. એમ તત્કાળ નહીં કરો. જાગ્રત નહીં રહો અને એ વિચારને પાળ્યો તો ગાંઠ બની જશે. વિચાર આજનો હોય પરંતુ તેનું પરિણામ હજારો વરસ પછી પણ ભોગવવું પડે છે. ન માલૂમ કયારે ભોગવવું પડે. જો તેનું એ સમયે જ પ્રક્ષાલન કરી દેવાય, ધોઈ નાંખાય તો જે કર્મ-પરમાણુ આવ્યા હતા તે છૂટી જશે, ખરી જશે. તે ગાંઠ નહીં બની શકે, જો સાવધાની ન રહી, જાગૃતિ ન રહી, ગાંઠ પડી ગઈ તો જરૂર તેનું ફળ ભોગવવું પડશે. આથી પ્રાયશ્ચિત્તનું સૂત્ર આપ્યું. પ્રાયશ્ચિત્ત કરતા રહો જેથી ગાંઠ ન પડી જાય.

આઠમું સૂત્ર છે, વિનય. મનમાં અહંકાર ન હોવો જોઈએ. અહંકાર અને મમકાર આ બંને અવરોધ છે. સાધનામાં કોઈ અહંકાર ન હોવો જોઈએ. સાધક ખૂબ જ વિનમ્ર અને મૃદુ રહે.

નવમું સૂત્ર છે, વૈયાવૃત્ય. તેનો અર્થ છે સાધના કરનારાઓને સહયોગ આપવો. માત્ર સ્વાર્થી ન બનો, જે સાધના કરવા ઇચ્છે છે તેમના માટે, પોતાનાથી જે કંઈ બની શકે તે કરો. આ વૈયાવૃત્ય છે, સેવા છે.

દસમું સૂત્ર છે, સ્વાધ્યાય. સ્વાધ્યાયનો અર્થ છે, ભણવું, જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું. એવું જ્ઞાન મેળવો કે જે તમારા આત્માને જાગ્રત કરે. માત્ર પુસ્તકિયું જ્ઞાન પૂરતું નથી. કર્મબંધનથી મુક્તિ અપાવનારું જ્ઞાન મેળવો. એવું જ્ઞાન મેળવો કે જે મૂર્ચ્છાનાં બંધનોથી છુટકારો મેળવી આપે.

અગિયારમું સૂત્ર છે, ધ્યાન. ન ભણવું હોય તો ખુદ પોતાનામાં લીન થઈ જાઓ. ધ્યાન લીન થઈ જવાની પ્રક્રિયા છે. ધ્યાનના માધ્યમથી તમે સત્ય સુધી પહોંચી શકશો, સત્યને પામશો, સત્યનો સાક્ષાત્ કરી શકશો.

બારમું સૂત્ર છે, વ્યુત્સર્ગ. તેનો અર્થ છે છોડવું. મેં કહ્યું પણ હતું કે મહાવીરની સાધનાનું સૂત્ર છે, અયોગની સાધના. બધા સંબંધ તોડી નાખો. બધું જ વિસર્જિત કરી દો. જે કંઈ હોય તેનું વિસર્જન કરો. શરીરનો વ્યુત્સર્ગ અને કર્મનો વ્યુત્સર્ગ.

આ બધી તપસ્યાની પ્રક્રિયા છે. તેનાં બાર સૂત્ર છે.

કર્મમુક્તિની પ્રક્રિયાનાં બે તત્ત્વ છે – એક સંવર અને બીજું તપસ્યા કે નિર્જરા.

મહર્ષિ પતંજલિએ કહ્યું કે ક્રિયાયોગ દ્વારા ક્લેશોને ઓછા કરી શકાય છે. તપસ્યા, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન – આ ક્રિયાયોગ છે.

ભગવાન મહાવીરની ભાષામાં સંવર અને નિર્જરા દ્વારા આસ્રવોને ક્ષીણ કરી શકાય છે. આ પ્રક્રિયા દ્વારા કર્મમુક્તિ બને છે અને વ્યક્તિ હંમેશ માટે મુક્ત બની જાય છે.

આપણે કર્મબંધનની પ્રક્રિયાથી શરૂ કર્યું હતું અને કર્મમુક્તિની પ્રક્રિયા સુધી આવી પહોંચ્યા. બંધનની ક્ષણથી મુક્તિની ક્ષણ સુધી આવી ગયા. હવે આપણે કર્મ સંબંધી બેચાર બાબતો પર ધ્યાન આપીએ કે જે આ બધી જ ચર્ચાનો નિષ્કર્ષ હશે.

પ્રશ્ન એ થાય છે કે કર્મનું અસ્તિત્વ છે કે નહીં? એમ કહેવાય છે કે સંસારમાં ઘણી વિવિધતા છે અને આ વિવિધતાનું એક કારણ છે, કર્મ. પરંતુ વિવિધતાનું કારણ માત્ર કર્મ જ નથી. બીજાં પણ અનેક કારણો છે. ચૈતન્ય જગતમાં વિવિધતા છે. ચૈતન્ય જગતમાં બનનારી વિવિધ ઘટનાઓનું એક મોટું નિમિત્ત છે, કર્મ. જો કર્મ-પરમાણુઓ ન હોય, કર્મનો બંધ ન હોય તો આ વિવિધતા ન હોય. તો બધું જ સમાન હોય, બધા જ આત્માના સ્વભાવમાં હોય. બધા જ એક જેવાં હોય, કોઈ પરિવર્તન ન હોય, કોઈ વૈવિધ્ય ન હોય. ભેદ-ભાવ હોવો, વિભાજન હોવું – આ કર્મના અસ્તિત્વની ઘણી મોટી સાબિતી છે.

કર્મના અસ્તિત્વનું બીજું કારણ છે, માણસનાં રાગાત્મક અને દ્વેષાત્મક પરિણામ. જો માણસમાં રાગ અને દ્વેષ ન હોત તો કર્મના સ્વીકારનું કોઈ

કારણ ન હોત. રાગાત્મક અને દ્વેષાત્મક પરિણામ એટલા માટે થાય છે કે માણસ કર્મથી બંધાયેલો છે. બંધન ચૈતન્યનો, આત્માનો મૂળ સ્વભાવ નથી. એ સ્વભાવનું અતિક્રમણ છે. સ્વભાવથી વિરોધી કાર્ય આપણે જ કરીએ છીએ તેનું પ્રેરક તત્ત્વ છે કર્મ.

ત્રીજું કારણ છે, ચંચળતા. જો કર્મ ન હોત તો ચંચળતા ન હોત. સક્રિયતા તો રહે, પરંતુ ચંચળતા ન રહે. સક્રિયતા પદાર્થનું લક્ષણ છે. કોઈ પણ પદાર્થ નિષ્ક્રિય નથી હોતો. બધા જ સક્રિય હોય છે. સક્રિયતા પદાર્થનું લક્ષણ છે. ચંચળતા પદાર્થનું લક્ષણ નથી.

આપણે આપણા કર્મ-અણુઓ દ્વારા પોતાના પર શરીરનું એક બંધન નાંખ્યું છે. એક સૂક્ષ્મ શરીરનું અને બીજું સ્થૂળ શરીરનું. આ શરીર દ્વારા બધી ચંચળતા થઈ રહી છે. શરીર છે એથી મનની ચંચળતા છે. શરીર છે તેથી વાણીની ચંચળતા છે. આ બધાં મૂળતઃ શરીરની ચંચળતાને કારણે ચંચળ છે. કર્મના કારણે શરીર અને શરીરના કારણે ચંચળતા. આથી આ સ્વીકારમાં ઘણી સુવિધા છે કે કર્મ છે.

ચોથી વાત છે, પુદ્ગલ અને જીવનો પરસ્પર સંબંધ. બંને એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે. પુદ્ગલ જીવને પ્રભાવિત કરે છે અને જીવ પુદ્ગલને પ્રભાવિત કરે છે. પુદ્ગલ મનને પ્રભાવિત કરે છે. શરીરને પ્રભાવિત કરે છે. જીવના રાગદ્વેષાત્મક પરિણામ અને પુદગલ વચ્ચે એવો સંબંધ, એવો કરાર છે કે જીવના રાગદ્વેષાત્મક પરિણામ પુદ્ગલને સહકાર આપે છે અને પુદ્ગલ રાગદ્વેષાત્મક પરિણામને સાથ આપે છે. બંને એકબીજાથી સંબદ્ધ છે. બંને એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે. ચેતનાનું – આત્માનું આ પ્રકારે બીજાથી પ્રભાવિત થવું, એ વાતની સાક્ષી છે કે કર્મનું અસ્તિત્વ છે.

આપણે પ્રથમ ચર્ચા કરી ચૂકયા છીએ કે કર્મની સાર્વભૌમ સત્તા નથી, સર્વશક્તિસંપન્ન સત્તા નથી. તે ખૂબ જ નિયંત્રિત તત્ત્વ છે. આપણે સાધનાના ક્ષેત્રમાં કે વ્યવહારના ક્ષેત્રમાં પણ આ ભૂલ કરી બેસીએ છીએ અને કહી દઈએ છીએ કે અમારાથી સાધના નથી થઈ શકતી કારણ કર્મનો એવો કોઈ યોગ નથી. વ્યવહારના ક્ષેત્રમાં પણ કહીએ છીએ કે, હું આ કામ નહીં કરી શકું, કારણ કર્મનો એવો કોઈ યોગ નથી. આપણે બસ માની લીધું છે કે કર્મ જ બધું છે. પરંતુ કર્મ જ બધું નથી. તે એટલું બધું મહત્ત્વપૂર્ણ નથી કે તે બધું જ બની જાય. ભૂલથી આપણે તેને બધાનું જ સ્થાન આપી દીધું છે.

આપણે જ્યારે સાધનાની દૃષ્ટિએ કર્મશાસ્ત્ર પર વિચાર કરીએ ત્યારે આ બે ચાર વાતોને હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

પહેલી વાત : કર્મ પર પણ અંકુશ છે. તે કોઈ નિરંકુશ સત્તા નથી. એના પર સૌથી પહેલો અંકુશ આ છે કે આત્માના ચૈતન્ય સ્વભાવનું સ્વતંત્ર

અસ્તિત્વ છે. જો આત્માના ચૈતન્ય સ્વભાવનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ ન હોત તો કર્મ બધું જ હોત. પરંતુ આત્માનો સ્વતંત્ર સ્વભાવ છે. અને એ આત્મા ક્યારેય પણ પોતાના સ્વભાવનો નાશ નથી થવા દેતો. આથી કર્મ આત્મા ઉપર પોતાનો એકાધિકાર જમાવી નથી શકતો. કર્મ આત્મા પર કેટલીય અસરો પાડે તોપણ તે તેના પર એકચક્રી શાસન નથી કરી શકતું. જ્યારે આત્માનો ચૈતન્ય સ્વભાવ જાગ્રત થાય છે ત્યારે કર્મની સત્તા હચમચી ઊઠે છે. અંધકાર ગમે તેટલો ગાઢ-પ્રગાઢ હોય પરંતુ પ્રકાશની એક રેખા પ્રગટતાં જ અંધકાર ચાલ્યો જાય છે. તેનું એકચક્રી જેવું લાગતું શાસન હતું ન-હતું થઈ જાય છે. પ્રકાશ સામે અંધકાર ટકી નથી શકતો. જ્યાં સુધી પ્રકાશ નથી હોતો ત્યાં સુધી અંધકાર રહે છે. જ્યાં સુધી આત્મા જાગતો નથી ત્યાં સુધી કર્મ ટકે છે. આત્મા જાગતાં જ — આત્મજાગૃતિ આવતાં જ કર્મ આપોઆપ ખરવા લાગે છે — ખરી જાય છે.

બીજી વાત છે, પરિવર્તનનો સિદ્ધાંત. વિશ્વમાં એવું એક પણ તત્ત્વ નથી કે જે પરિવર્તનશીલ ન હોય. જે નિત્ય છે તે અનિત્ય પણ છે. અને જે અનિત્ય છે તે નિત્ય પણ છે. બધું જ પરિવર્તનશીલ છે. ભગવાન મહાવીરે કર્મશાસ્ત્રના વિષયમાં કેટલીક એવી નવી ધારણાઓ આપી કે જે અન્યત્ર દુર્લભ કે અપ્રાપ્ય છે. તેમણે કહ્યું કર્મને બદલી શકાય છે. એક શતાબ્દી સુધી વૈજ્ઞાનિકો માનતા રહ્યા કે લોખંડ, તાંબું, સોનું, પારો —— આ બધાં મૂળ તત્ત્વ છે. તેમને એકબીજાંમાં બદલી નથી શકાતાં. પરંતુ પછીથી થયેલ શોધખોળોએ આ સાબિત કરી દીધું કે એ બધાં મૂળ તત્ત્વ નથી. તેમને એકબીજાંમાં બદલી શકાય છે. હજારો વર્ષ પહેલાં આ નિશ્ચિત માન્યતા હતી કે પારાને સોનામાં બદલી શકાય છે, પારામાંથી સોનું બનાવી શકાય છે. આજનું વિજ્ઞાન પણ આ નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યું છે કે પારામાંથી સોનું બનાવી શકાય છે. પ્રાચીન રસાયણશાસ્ત્રીઓએ પારામાંથી સોનું બનાવવાની અનેક વિધિઓનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. જૈન ગ્રન્થોમાં પણ તેનું છૂટુંછવાયું વર્ણન છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ આ નિષ્કર્ષ કાઢ્યો કે પારાના અણુનો ભાર ૨૦૦ હોય છે. તેને પ્રોટોનથી તોડી શકાય છે. પ્રોટોનનો ભાર ૧ હોય છે. પ્રોટોનથી તોડતાં તે પ્રોટોન પારામાં ભળી ગયું અને પારાનો ભાર ૨૦૧ થઈ ગયો. ૨૦૧ થતાં જ આલ્ફાનું કિરણ નીકળે છે. તેનો ભાર ચાર છે. ચારનો ભાગ ઓછો થયો. બાકી ૧૯૭ ભાર અણુ રહ્યો. સોનાના અણુનો ભાર ૧૯૭ અને પારાના અણુનો ભાર પણ ૧૯૭. પારો સોનું થઈ ગયું. વૈજ્ઞાનિકોએ આને સિદ્ધ કરી દીધું. આ પદ્ધતિથી બનાવેલું સોનું મોઘું પડે છે આથી એ પદ્ધતિનો પ્રયોગ ન કર્યો. પરંતુ વાત પ્રમાણિત થઈ ગઈ કે પારામાંથી સોનું બને છે.

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું: તમારી સાધના સુદૃઢ હોય, તમારી સમતા અતૂટ હોય તો જૂનાં બાંધેલાં કર્મોનો કેટલોય સંગ્રહ હોય તો તે ખરે છે. પારો સોનું બની ગયું. નવાં પાપકર્મ ગાઢ નહીં બંધાય. આ તો એક વાત થઈ. જે જૂનો સંગ્રહ છે, જે અસત્ છે તે સત્માં બદલાઈ જાય છે. અશુભ શુભમાં બદલાઈ જાય છે. પાપ પુણ્યમાં બદલાઈ જાય છે. મહાવીરે આ નવી વાત કહી કે કર્મોને બદલી શકાય છે. કર્મોની ઉદીરણા કરી શકાય છે.

કર્મ ક્યારે ઉદયમાં આવશે? કર્મના ભંડાર ક્યારે ખાલી થશે? આ અનંતકાળની વાત બની જાય છે. પરંતુ મહાવીરે કહ્યું : પોતાનાં પરિણામોની એવી શ્રેણી નિર્માણ કરો કે જેમાં ન રાગ હોય, ન દ્વેષ હોય. કર્મોની ઉદીરણા કરો. બંધાયેલાં કર્મોને ખેંચો, તેને ઉખેડતા જાઓ. વિપાકની રાહ ન જુઓ. તે પહેલાં જ તેને ખત્મ કરો. પરિવર્તનનો આ સિદ્ધાંત કર્મ પર ઘણો મોટો અંકુશ છે.

ત્રીજી વાત વિપાકની સાપેક્ષતા. કોઈ પણ વિપાક નિરપેક્ષ નથી હોતો. તે દેશ, કાળ, ભાવ, ભવ, પુદ્ગલ, પુદ્ગલ-પરિણામ – આ બધાના માધ્યમથી થાય છે. સાધના દ્વારા આપણે નિમિત્તોને દૂર કરીએ કે જે વિકાસમાં બાધક બને છે. આપણે એવાં નિમિત્તો ઊભાં કરીએ કે જે કર્મના વિપાકોને દૂર કરે. વિપાક નિમિત્તોથી થાય છે. આ વિપાકની સાપેક્ષતા કર્મ પર અંકુશ છે.

સાધના કરનાર વ્યક્તિ, જેનામાં સાધનાની થોડીક પણ રુચિ જાગી હોય તે કર્મશાસ્ત્રનાં આ ગૂઢતમ રહસ્યોને જાણે અને તે પછી અધ્યાત્મશાસ્ત્ર દ્વારા ચેતનાને — આત્માને મૂર્ણત: જાગ્રત કરી સાધનામાં સફળ બને.