ધ્યાન : એક પરિશીલન

લેખિકા : સુનંદાબહેન વોહોરા

ધ્યાન : એક પરિશીલન

લેખિકા : સુનંદાબહેન વોહોરા

પ્રકાશક : **શ્રી દીપકભાઈ અને ધર્મીબહેન શાહ**, ઓરલાન્ડો, યુ.એસ.એ.

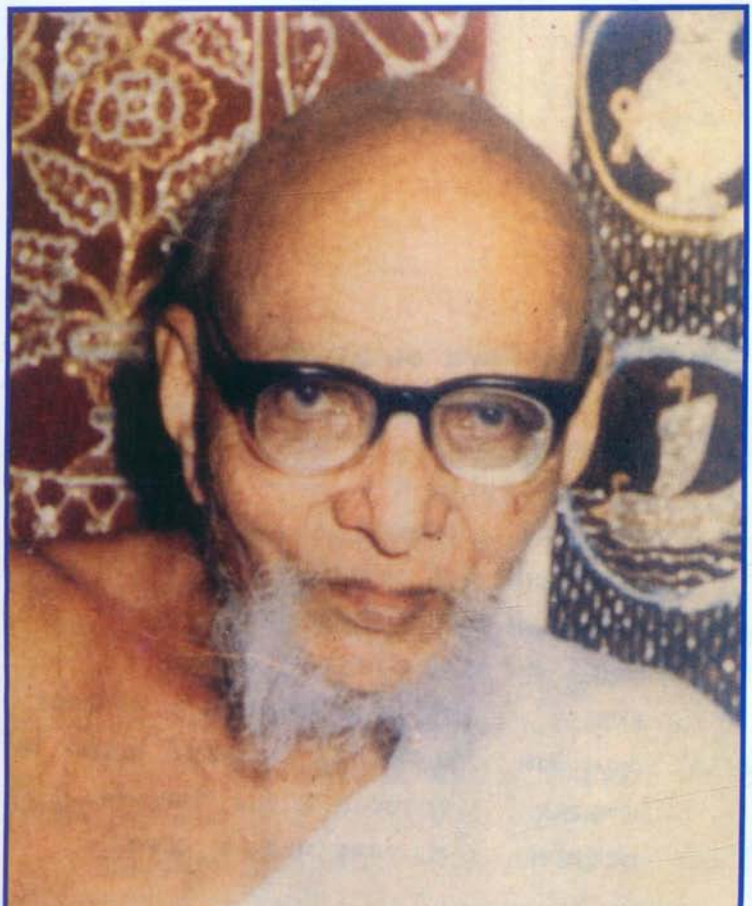
પ્રથમ આવૃત્તિ : ૧૯૮૩, અક્ષય તૃતીયા, વૈશાખ
દ્વિતીય આવૃત્તિ : ૧૯૮૯, આસો વદ ૧૩
ત્રીજી આવૃત્તિ : ૨૦૧૫, વૈશાખ સુદ-૧૦ કિંમત : રૂા. ૧૨૫/-

પ્રાપ્તિ સ્થાન : **સુનંદાબહેન વોહોરા**
૫, મહાવીર સોસાયટી,
પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭, ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૨૬૫૮૯૩૬૫
સમય : સાંજે ૫ થી ૬

શ્રી દીપકભાઈ અને ધર્મીબહેન શાહ
582 Ridgeline Run
Longwood Florida. 32750. U.S.A.
Phone : 407-260-2303
Cell Phone : 407-620-2653

મુદ્રક : **સ્નેહરશ્મિ કટારીઆ** (મો) ૦૯૯૨૫૪ ૬૦૪૩૫

વર્તમાન તીર્થંકર
શ્રી સીમંધરસ્વામી



જૈન શાસન પ્રભાવક

સ્વ. પ. પૂ. આ. શ્રી ભદ્રંકરસૂરિજી

ધ્યાન
આનન્દ-લોકમાં પ્રવેશ

એક ભાઈ સોક્રેટિસને ઘરે આવ્યા, તેમને મળવા માટે. તે વખતે સોક્રેટિસ બાગમાં કામ કરી રહ્યા હતા. પેલા ભાઈએ સોક્રેટિસને કયારેય જોયા ન હોતા. સોક્રેટિસને માળી તરીકે સમજી તેમણે પૂછયું : સોક્રેટિસ ક્યાં છે ?

સોક્રેટિસે કહ્યું : ત્રીસ વર્ષથી સોક્રેટિસ (સ્વ)ને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરું છું, પણ સફળતા મળી નથી હજુ.

સ્વની અનુભૂતિ તે જ ધ્યાન.

વિસ્તૃત વ્યાખ્યા ધ્યાનની આવી થશે. નિર્વિકલ્પતાની પૃષ્ઠભૂ પર સ્વગુણો કે સ્વરૂપની અનુભૂતિ તે ધ્યાન.

નિર્વિકલ્પતાની પૃષ્ઠભૂ એટલા માટે જરૂરી છે કે આપણો ઉપયોગ વિકલ્પો ભણી ફંટાઈ રહ્યો છે. પરમાં રહેવાનું આથી થાય છે.

ઝરણાને કાંઠે કોઈ વ્યક્તિ બેઠેલી હોય... ઝરણાંનો ખળખળ કરતો, મીઠો અવાજ એને સંભળાઈ શકે એમ પણ હોય. પરંતુ એ જ વખતે કોઈ વરઘોડો જતો હોય અને ઢોલના જોરદાર ધમાકામાં ઝરણાનું સંગીત નહિ સંભળાય.

વરઘોડો દૂર જશે અને ઢોલનો અવાજ સંભળાતો બંધ થશે ત્યારે ઝરણાનું સંગીત સંભળાશે.

તમે આનંદઘન છો જ. આનંદનું એક ઝરણું સતત તમારી ભીતર રેલાઈ રહ્યું છે. પણ ઉપયોગ પર તરફ હશે તો...?

પ્રભુએ એક સરસ વાત આપણને કહી : બેટા ! શરીર રૂપી પરને લઈને તું બેઠો છે; એટલે આહારનાં ને વસ્ત્રના પર પુદ્ગલોનો ઉપયોગ

તારે કરવો પડશે. મારી આજ્ઞાપૂર્વક પરનો ઉપયોગ તું કરી શકે છે. પણ પરમાં ઉપયોગ તારે રાખવાનો નથી.

નોકરને શેઠે કહ્યું : પાણી લાવ તો !

નોકર પાણી લેવા માટલી તરફ દોડશે. એ વખતે શેઠ તો એની પાછળ નહિ જાય ને ? નોકરનું કામ નોકર કરશે.

તો, એ જ રીતે, હાથમાં કોળિયો ભરાશે; મોઢામાં એ ઠલવાશે; શરીરનું યંત્ર આપમેળે આ પ્રક્રિયા કરી લે છે. તો તમે તમારા મનને (ઉપયોગને) ત્યાં શા માટે મૂકો ?

હસતાં હસતાં હું ઘણીવાર કહેતો હોઉં છું કે તમારો ભરાયેલો કોળિયો તમારા મોઢામાં જ ઠલવાશે. એ ન તો નાકમાં જશે કે ન કાનમાં કે આંખમાં. તો પછી ઉપયોગને ત્યાં કેમ રાખો છો ?

તમે તમારા ઉપયોગને ત્યાં મૂકો છો-ખાવાની પ્રક્રિયામાં-ત્યારે એ સ્વાદિષ્ટ ભોજનનાં દ્રવ્યો પ્રત્યે આસક્તિ કરશે. અસ્વાદુ દ્રવ્યો પર અરતિ તેને થશે.

એને બદલે, કોઈ સ્તવનની મજાની પંક્તિમાં મનને રોકી દઈએ તો...?

ઉપયોગને પરમાંથી પાછો ખેંચવો એ ધ્યાન માટે અત્યંત આવશ્યક ચીજ છે.

હકીકતમાં, પરમાં શું છે ?

પરમાં કશું જ તમને ખેંચે એવું નથી. માત્ર અનાદિની અભ્યસ્તતાને કારણે તમે એ બાજુ જાવ છો.

એકવાર સ્વની આનંદમયી દુનિયામાં પ્રવેશ થઈ જાય તો તમે પરમાં જવાના નથી. પરમાં તમે જઈ શકો નહિ.

વિદુષી સાધિકા સુનંદાબહેનનું આ પુસ્તક સ્વની દુનિયામાં પ્રવેશવા માટેનું મઝાનું આમંત્રણપત્ર છે.

બહુ જ સરળ રીતે તેમણે ધ્યાનની વ્યાખ્યા અને ધ્યાનમાં પ્રવેશવા માટેનાં માર્ગોની સમજુતી આપી છે.

આ ગ્રંથના સ્વાધ્યાય દ્વારા જિજ્ઞાસુઓ આનંદમય ભીતરી લોકમાં પ્રવેશે એ જ મંગળ કામના.

-યશોવિજયસૂરિ

ધોલેરા તીર્થ
ફા.વ.૧૧, ૨૦૭૧
તા. ૧૫-૦૩-૨૦૧૫

સ્મરણાંજલિ

''સમજવી કઠિન છે આ સંસારની માયા,
અમર નથી રહેતી કોઈ જીવનની કાયા''

આપે નિર્વ્યાજ પ્રેમ અને વાત્સલ્યનું સિંચન કરી, પરિવાર રૂપી વટવૃક્ષ ઉગાડયું. એની શીતળ, શાંત છત્રછાયામાં અમે નિશ્ચિંત રહ્યા. ઘરસંસારરૂપી વેલને સ્નેહ અને સમર્પણથી સિંચીને કુટુંબના સભ્યોને એક તાંતણે બાંધ્યા. આપની આંગળી પકડી અમે જગત જોતાં શીખ્યા. આપની વ્યવહાર કુશળતા, ધર્મપ્રેમ અને કર્મનિષ્ઠાએ પરિશ્રમને પારસમણિ બનાવ્યો.

શ્રી શંખેશ્વર સંઘ લઈને ગયા હતા ત્યારે આપશ્રી અમને પૂજ્ય શ્રી જંબૂવિજયજીના દર્શનાર્થે એમને શોધતા શોધતા કોઈ નાના ગામમાં લઈ ગયા હતા. ત્યારે પૂજ્ય શ્રી જંબૂવિજયજીએ આપના માટે કહ્યું હતું કે ''આ મારા બાળપણના મિત્ર છે. અમે લંગોટીયા દોસ્ત હતા. અને તારા બાપુજી એક શ્રેષ્ઠ શ્રાવક છે.''

બેન્કના ડીરેકટર, જ્ઞાતિના પ્રમુખ, સોસાયટીના ચેરમેન અને બીજી અનેક સંસ્થાઓને આપે જીવનભર સેવા આપી હતી.

આ પંચમ કાળમાં ભગવાન શ્રી રામ જેવું આદર્શ જીવન જીવ્યા. અમેરીકાના પ્રવાસ દરમ્યાન આપના સદ્‌ગુણોની સુવાસ ચારે બાજુ ફેલાવી તે હજી પણ યાદ આવે છે...આપનુ સ્મરણ અને સંસ્કાર અમારા માટે ઉર્જાસ્ત્રોત રહેશે. આપ અમારી શક્તિ હતાં અને આજેય છો. આપની ખોટ કોઈ કાળે પૂરી કરી શકાશે નહી. આપના પદચિહ્‌ને ચાલવાની પ્રભુ અમને શક્તિ આપે...

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપના દિવંગત આત્માને જન્મોજન્મ પરમ શાંતિ અને શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ કરાવે એજ પ્રાર્થના...

દીપક અને ધર્મી શાહ
તથા
આપનો વિશાળ પરિવાર

પૂજ્ય પિતાશ્રી મફતલાલ વાડીલાલ શાહ

જન્મ તા. ૦૭-૦૭-૧૯૨૨ સ્વર્ગવાસ તા. ૧૮-૦૫-૨૦૦૫

કુટુંબના કબીરવડ સમા, સ્નેહના સાગર સમા, થાકેલાના વિસામારૂપ, વંદનીય માતુશ્રીને કોટી કોટી વંદન...

જૈન કુળમાં આપની કુક્ષીએ જન્મ આપી અમને બાળપણથી જ જૈન ધર્મના સંસ્કાર આપી અમારું જીવન ઘડતર કરવા માટે આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર. સવારે તૈયાર કરી નિયમિત વિદ્યાશાળામાં પાઠશાળામાં ભણવા મોકલ્યા. વાર તહેવારે અને ખાસ આપ જયારે કોદળીની ખીચડી બનાવતા ત્યારે પૂજ્ય મહારાજ સાહેબને વહોરવા માટે વિનંતી કરવા મોકલતા અને સાથે જ પતાસા પોળમાં લઈ આવવાનું કહેતા તે સંસ્કારની યાદ અને સુવાસ કયારે પણ જાય તેમ નથી.

આપશ્રીને બાળપણથી જ દીક્ષા લેવાની ભાવના હતી તે તમે ઘરને જ ઉપાશ્રય જેવો બનાવી પૂર્ણ કરી. આપણા પંકજના બંગલામાં અમુક રૂમ લગભગ કાયમ માટે સાધુ-સાધ્વીજી માટે ખુલ્લા રહેતા અને તેમનો નિત્ય લાભ મળતો. અનેક સાધુ-સાધ્વીજી મહારાજ સાહેબ આપને કહેતા "તમે અમારા ધર્મના મા-બાપ છો."

અનેક સામાજીક અને આર્થિક કઠનાઈ વચ્ચે પણ આપે ધર્મ અને સંસ્કાર સદાય રાખી જીવનને દિવ્ય બનાવ્યું. પતાસાપોળના ભાડાના ઘરમાં રૂા. ૧૦૦ની મહીનાની આવકમાં ઘર ચલાવી પંકજ સોસાયટીના બંગલામાં રહી લાખ્ખો રૂપિયાનો વહીવટ કર્યો. લોદરા જેવા નાના ગામમાં જન્મ લઈ, અમદાવાદ આવ્યા અને ત્યાંથી અમેરિકા આવી વહુને દીકરી સમાન સાચવીને સંકેત-પારસને ધર્મના સંસ્કાર આપ્યા, અને પરદેશના વાતવરણમાં જૈન ધર્મ સાચવીને રહ્યા.

વિજાપુર વીશાશ્રીમાળી જ્ઞાતિનું મંડળ અને પંકજ સોસાયટીનું શ્રી સંભવ જૈન મંડળમાં તથા ઉપાશ્રયમાં આપે છેલ્લા શ્વાસ સુધી જૈન ધર્મને સંભાળીને સેવા આપી.

આપે જીવનભર અમને આપ્યું છે અને આજે પણ અમે આપની પાસે માંગી લઈએ છીએ આપના આશીર્વાદ, અમીદષ્ટિ અને સદ્‌ગુણોનો વારસો...

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપના આત્માને ચિર શાંતિ અર્પે...

એજ પ્રાર્થના.

દીપક અને ધર્મી

તથા

આપનો વિશાળ પરિવાર

પૂજ્ય માતુશ્રી લીલાવતીબેન મફતભાઈ શાહ

જન્મ તા. ૧૬-૦૬-૧૯૨૩ સ્વર્ગવાસ તા. ૨૫-૧૨-૨૦૦૦

શ્રદ્ધા સુમન

જીવન એવું જીવ્યા કે જોનારા જોયા કરે,
કર્મ સદા એવા કર્યા કે સહુના હૃદયમાં ગુંજયા કરે,
રડી પડે છે આંખો અમારી જોઈ તસ્વીર તમારી...
જીવન એવું જીવ્યા કે મૃત્યુ પણ શરમાઈ ગયું,
જીવન શ્રેષ્ઠ જીવી ગયા, સર્વત્ર સુવાસ ફેલાવી,
સંભારણા સૌના દિલમાં રાખી ગયા...

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપના દિવંગત
આત્માને જનમોજન્મ જૈન ધર્મનું શરણું,
પરમ શાંતિ અને શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ કરાવે
એ જ પ્રાર્થના...

ધર્મી અને દીપક શાહ
તથા
આપનો વિશાળ પરિવાર

પૂજ્ય પિતાશ્રી કાંતિલાલ ફકીરચંદ શાહ

જન્મ તા. ૦૮-૦૮-૧૯૨૦   સ્વર્ગવાસ તા. ૧૮-૦૧-૧૯૮૫

''જીવનરૂપી રણમાં મીઠી વીરડી એટલે મા
મા, તું જ તીર્થધામ, તું જ જ્યોતિર્ધામ.''

આપની યાદ, આપનો હસતો ચહેરો હજી પણ નજર સમક્ષ તાદૃશ્ય થાય છે અને આંખ ભીની થઈ જાય છે...

આપનો માયાળુ સ્વભાવ, કુટુંબ વત્સલતા, કોઠાસુઝ, વ્યવહાર કુશળતા અને દરિયાદિલી આપના હર એક સ્વજનને હર હંમેશ યાદ રહેશે. આપની ખોટ કદિ પૂરાશે નહીં. આપે સિંચેલા સંસ્કારો વડે આપના ચીંધ્યા રાહે ચાલવાની પ્રભુ અમને શક્તિ આપે...

આપનો આત્મા ભવોભવ જૈન ધર્મનું શરણું અને શાશ્વત સુખ પામે એવી પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના સાથે અમારા બધાના શત...શત...વંદન...

ધર્મી અને દીપક શાહ

તથા

આપનો વિશાળ પરિવાર

પૂજ્ય માતુશ્રી સુશીલાબેન કાંતિલાલ શાહ

જન્મ તા. ૨૦-૦૧-૧૯૨૬ સ્વર્ગવાસ તા. ૧૨-૦૮-૨૦૧૦

શાહ મફતલાલ વાડીલાલ માણસાવાળા પરિવાર

પિતાશ્રી : સ્વ. શ્રી હરગોવનદાસ વેણીચંદ શાહ
માતુશ્રી : સ્વ. શ્રી જાસુદબેન
પત્ની : સ્વ. શ્રી લીલાવતીબેન

પુત્ર અને પુત્રવધુ તથા પરિવાર :

(૧) જસવંતભાઈ - ભાનુબેન
ભવ્યા - ગૌરાંગકુમાર
ચિરાંગી - પ્રીતેશકુમાર → કવિશ, મોક્ષ
શીતલ - મૌલિકકુમાર → ચાર્મી, લક્ષ
સ્વ. કરિશ્મા

(૨) દીપકભાઈ - ધર્મીબેન
સંકેત - ટીના → જીયા, આદ્યા
પારસ - પ્રીતી

(૩) જીતેન્દ્રભાઈ - રંજનબેન
તેજસ - આનલ → ખુશ, નીશી
તારક - કીંજલ → પહેલ
સ્વ. તેજસ્વી

(૪) વિજયભાઈ - રશ્મિબેન
મૌલિક - ચાંદની → સત્વ
ઉદિત - નિરાલી → વિહાના

પુત્રી અને જમાઈ તથા પરિવાર :

(૧) સદ્‌ગુણા - મહેશકુમાર
જીગર - ડીમ્પલ → હર્ષિત
ભાવેશ - નેહા → દેવાંશ, આરવ
ભાવિની - હેતલકુમાર → ધ્રુવીલ

(૨) ઝરણા - મુકેશકુમાર
શાલિન - પાયલ
કીંજલ - ચિરલકુમાર → ધ્વનિત

બેન અને ભાઈ :

સ્વ. સુનંદાબેન, મહેન્દ્રભાઈ, મનુભાઈ

સાસરી પક્ષ :

શાહ ભોગીલાલ હકમચંદ પરિવાર, લોદ્રા.

શાહ કાંતિલાલ ફકીરચંદ પરિવાર

પિતાશ્રી : સ્વ. શ્રી ફકીરચંદ ચુનીલાલ શાહ
માતુશ્રી : સ્વ. શ્રી ચંપા બા
પત્ની : સ્વ. શ્રી સુશીલાબેન કાંતિલાલ શાહ

પુત્ર અને પુત્રવધુ તથા પરિવાર :

(૧) હેમંતભાઈ - દિપાલીબેન
નેહા - તેજસ → અંજન
નીતિ - પીટર → સોનિયા

(૨) જયેશભાઈ - પારૂલબેન
જીગર

પુત્રી અને જમાઈ તથા પરિવાર :

ધર્મી - દિપકકુમાર
સંકેત - ટીના → જીયા, આધ્યા
પારસ - પ્રીતી

ભાઈ અને પરિવાર :

સ્વ. શ્રી બીપીનભાઈ - સ્વ. શ્રી દર્શનાબેન
બીજલ - સચીનકુમાત → દેવર્ષી
કીંજલ - સપનકુમાર → ઉદાંત
નીતલ - રાજેન્દ્રકુમાર → વિરાજ

બેન અને પરિવાર :

(૧) સ્વ. શ્રી સુશીલાબેન - સ્વ. શ્રી ચીનુભાઈ
કૌશીક, ગૌતમ, રીટા, રાજુ

(૨) સ્વ. શ્રી નીરુબેન - સનતકુમાર
રીપુ, નિશીત અને નિકેતા

સાસરી પક્ષ :

શાહ ભોગીલાલ માણેકલાલ પ્રેમચંદ પરિવાર

અવધૂત યોગી પૂજ્ય
આનંદઘનજી મહારાજ

ॐ

* ઋણ સ્વીકાર *

પ્રિય ધર્માનુરાગી કલ્યાણમિત્ર,

આપશ્રીને "ધ્યાન : એક પરિશીલન" પુસ્તક મોકલીએ છીએ તે સ્વીકારવાની કૃપા કરશોજી.

મા-બાપનું ઋણ કાયરે પણ, કોઈ કાળે, કોઈ રીતે કે કોઈ કીંમતે ચૂકવી શકાય નહી...

જન્મ આપનાર મા-બાપ અને સાચો-સમ્યગ ધર્મ બતાવી તે રસ્તે ચલાવનાર સર્વે ગુરૂજનો જે આપણા ધર્મ મા-બાપ છે તેઓ આપણને કાયમ, કોઈને કોઈ રીતે, પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ, આપતા જ હોય છે. તેમના જીવન દરમિયાન અને તે પછી પણ આવા કૃપાળુ, કરૂણામય, માયાળુ અને દયાળુ મા-બાપના ચરણે તેમની યાદમાં આ પુસ્તક અર્પણ કરતા અમે ખૂબ આનંદ અનુભવીએ છીએ.

પરમ પૂજ્ય ગુરૂવર્ય ગુરૂમાતા બહેન શ્રી સુનંદાબહેનનો અમે અંતઃકરણ પૂર્વક ખૂબ ખૂબ આભાર માનીએ છીએ જેઓએ ૯૩ વર્ષની ઉંમરે ૧૯૮૨માં પ્રથમ વાર લખેલ પુસ્તકનું આટલા વર્ષોના આધ્યાત્મિક અનુભવ સાથે આપણા સૌના આત્મહીત માટે નવું સર્જન કર્યું છે.

પૂજ્ય બહેનનો અને એ સર્વે પૂજ્ય ગુરૂજનોનો અમે ખૂબ ખૂબ આભાર માનીએ છીએ જેઓએ તેમના આધ્યાત્મિક અનુભવો અને આશીર્વચનો આ પુસ્તક માટે આપ્યા છે.

સર્વે જ્ઞાનીઓએ એક મતે બતાવ્યું છે કે "આપણા સર્વેના જીવનનું ધ્યેય શાશ્વત અને સ્વાધીન આનંદની પ્રાપ્તિ કરવાનું છે જે આત્મધ્યાન-આત્મજ્ઞાન દ્વારા થઈ શકે."

આ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા જરૂરી સાધનસામગ્રી પૂજ્ય બહેનશ્રીએ, જેઓએ ૬૦ થી વધારે પુસ્તકોનું સર્જન કર્યું છે, આ પુસ્તકમાં ખૂબ ખૂબ પરીશ્રમ કરીને આપી છે. શરૂઆતની પા-પા ડગલી માંડીને અનંત ધ્યેય પામી શકાય તેવો સમ્યગ રાહ ખૂબ સરળ અને સચોટ રીતે બતાવ્યો છે.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને અમારી સર્વેની પ્રાર્થના કે આપ સૌને આ પુસ્તક આપશ્રીની ધ્યેય પ્રાપ્તિમાં ઉપયોગી બને.

લી. શાહ મફતલાલ વાડીલાલ માણસાવાળા પરિવાર

* અંતરનો ઉદ્ગાર *

ત્ર્યાણું વર્ષની જીવન યાત્રાને આરે, ત્રીસ જેવા વર્ષના ગાળા પછી, ત્રીજી આવૃત્તિના પ્રકાશન પ્રસંગે.....

આ ત્રીસ વર્ષના ગાળામાં ઘણા પ્રસંગો બની ગયા. પ્રસ્તુત પુસ્તકના પ્રકાશન સમયે નજર સમક્ષ ભૂતકાળનું સ્મરણ થયું. અર્થાત્ પુસ્તકનું લેખન કેવા નિમિત્તે થયું ? લગભગ ૧૯૬૭ થી ૧૯૭૯ સુધી પૂ. શ્રી વિમલાતાઈ ઠકાર (દીદી)ના સાન્નિધ્યમાં આધ્યાત્મિક સાધનાનો અવસર મળ્યો હતો. દર વર્ષે ચારેક માસ આબુ અને હિમાલયના પ્રદેશોમાં તેમના સમાગમમાં મૌન સાધના થતી. પ્રસંગોપાત આ સમાગમ ગૌણ થઈ ગયો. જો કે લગભગ ૧૯૫૦ થી પૂ. પંડિતજી સુખલાલજી, પૂ. પાનાચંદશાહ અને પૂ. પન્નાલાલ ગાંધી જેવા મહાનુભાવોનો પરિચય હતો એટલે અધ્યાત્મ જીવનની આકાંક્ષાની ઝંખના ચાલુ હતી. તેમાં વચ્ચે બીજા યોગો મળ્યા તેનો લાભ મળતો રહેતો. વળી તીર્થમાં સાધના-મૌન માટે જવાનું થતું હતું.

૧૯૮૨માં એક આશ્ચર્યજનક અને આનંદપૂર્ણ પ્રસંગ બની ગયો. એક સુપ્રભાતે નખી તળાવ પર ફરીને પાળ પર બેઠી હતી. દૂર-સુદૂર કુદરતની કળા જોતી હતી. ત્યાં જંગલો તરફ નજર જતાં પૂ. અધ્યાત્મ યોગી આનંદઘનજીના આ ભૂમિના વિચરણની કંઈક ઝલક મનમાં ઊઠી. આ યોગીના સ્તવનોના પરિચયને કારણે યોગીના આ ભૂમિમાં અવતરણ થયેલા ધ્યાનની દશાના કંઈક ભાવો ઊઠયા. ચિત્ત પ્રસન્ન થયું અને પેલી ધારા ચાલુ હતી તેથી તે જ દિવસે તે ભાવો લેખનમાં ઉમટવા માંડયા. પછી તો રોજે જ કંઈક લખાતું રહ્યું અને પુણ્યયોગે પુસ્તક રૂપે ગ્રથિત થયું.

વળી સામાજિક કાર્યોમાંથી કંઈક નિવૃત્તિ લઈ ઈડર અને વડવાના શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કેન્દ્રમાં આ સાધનાનું સાતત્ય જાળવ્યું. ત્યારપછી ૧૯૮૧થી શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક કેન્દ્ર કોબામાં

પૂજ્ય શ્રી આત્માનંદજી (સોનેજી)નું સાન્નિધ્ય મળ્યું. જેમના સાન્નિધ્યમાં સાધના થતી રહી. તેમની પ્રેરણાથી સંસ્થા દ્વારા આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ પ્રગટ થઈ હતી. જેમાં શ્રી હરિભાઈનો ઘણો સાથ મળ્યો હતો. ત્યારપછી બીજી આવૃત્તિ અમેરીકાના જિજ્ઞાસુ મિત્રો દ્વારા પ્રકાશિત થઈ.

આ સમય દરમિયાન ઈડર અમદાવાદમાં તત્ત્વનિષ્ઠ સાધક પૂ. શ્રી ગોકુળભાઈનો સમાગમ થયો. જેમના સંપર્કમાં શ્રી સમયસારજી અને અન્ય ગ્રંથોનું અધ્યયન કર્યું. તેમની પાસેથી વ્યવહાર ધર્મની સમતુલા, નિશ્ચયદૃષ્ટિની વિશેષતા, ભેદજ્ઞાન જેવા ઊંડા તાત્ત્વિકભાવોને પોષણ મળ્યું. જેમાં શુદ્ધધર્મની કંઈક સમજ મળી. આજ પર્યંત તેઓના સમાગમમાં તાત્ત્વિકભાવનાને અને સાધનાને પુષ્ટિ મળતી રહી છે.

વળી પ્રસંગોપાત ૧૯૮૯માં કોબા સ્થળથી નિવૃત્ત થઈ. મનમાં વિતરાગ માર્ગ અન્વયે સમ્યગ્દર્શનના બોધની વાત ઘૂંટાતી હતી. તેથી બધા સંયોગોમાં સાધના થઈ પણ પ્રસંગોચિત તે તે સ્થાનો છૂટી ગયા. તે ગાળામાં પૂ. દાદા જેઓ સોનગઢ નિવાસી હતા તે નજીકમાં રહેતા હોવાથી તેમના પરિચયમાં શ્રી સમયસારજી જેવા ગ્રંથોનું અધ્યયન થયું.

તે દરમ્યાન ૧૯૮૪માં સામાજીક સેવામાંથી પૂર્ણ નિવૃત્ત થઈ. કચ્છમાં યાત્રા નિમિત્તે ગઈ હતી ત્યારે આધ્યાત્મિક યોગી પૂજ્ય આચાર્યશ્રી કલાપૂર્ણસૂરિજીનો સમાગમ થયો ત્યારે તેઓએ તેઓશ્રી રચિત નવતત્ત્વના બોધનો એક પાઠ કરાવ્યો. જેમાં તેમની આંતરિક લબ્ધિનો લાભ મળ્યો અને તેઓએ પ્રકાશિત કરેલું નવતત્ત્વનું પુસ્તક કંઠસ્થ થયું. તેના અનુસંધાનમાં ૧૯૮૪ થી ૮૯ સુધીની નૈરોબી અને લંડનની સત્સંગ યાત્રામાં આ નવતત્ત્વના વર્ગો ચલાવ્યા. જેને આજ સુધી આવકાર મળ્યો છે.

પુણ્યયોગે આ ગાળામાં લગભગ ૧૯૮૫માં પૂ. ભદ્રંકરસૂરિજીનો સમાગમ મળ્યો અને તેમણે પ્રથમ શ્રી ધર્મબિંદુ ગ્રંથના આધારે વીતરાગ માર્ગને યોગ્ય શ્રાવકના ૨૧ ગુણો સાથે સમ્યગ્દર્શનનો બોધ આપ્યો જે ખૂબ સંતોષજનક થયો. વળી તેમણે નવતત્ત્વનું સરળ લેખન લખવાનું

માર્ગદર્શન આપ્યું.

ત્યાર પછી ૧૯૯૦ થી પૂ. આ. શ્રી કલાપૂર્ણસૂરિજીનો સમાગમ ૨૦૦૬ સુધી સઘન રહ્યો. તેઓએ જ્ઞાનસારના પૂર્ણતા જેવા અષ્ટકોનો મર્મસ્પર્શી અભ્યાસ કરાવ્યો પૂ. શ્રી દેવચંદ્રાચાર્ય રચિત કેટલાક સ્તવનનો મર્મ સમજાવ્યો. અને તાત્ત્વિકભાવની ખૂટતી કડી જોડી આપી. તેમાં તેમની આધ્યાત્મિક લબ્ધિના દર્શન થયા, જીવનમાં ધન્યતા અનુભવી. આજે પણ તે સાતત્ય જળવાયું છે. પુણ્યયોગે આ યાત્રા આગળ વધતી રહી અને **પૂજ્યશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં શત્રુંજય તીર્થમાં તેમના સાન્નિધ્યમાં** પ્રવર્તમાન ભક્તયોગી આચાર્ય શ્રી યશોવિજયસૂરિજીનો સમાગમ થયો. આજ પર્યંત તેમના બોધનું સાતત્ય મળતું રહ્યું છે.

આ બધા સંયોગોમાં ૧૯૮૪માં કોબા કેન્દ્ર દ્વારા પૂ. શ્રી સોનેજીની પ્રેરણાથી આફ્રિકા-લંડન સત્સંગ યાત્રા યોજાતી હતી. ત્યાર પછી અમેરીકાના જિજ્ઞાસુ શ્રી વીણાબહેન અને મહેન્દ્રભાઈ ખંધાર દ્વારા અમેરીકાની સત્સંગ યાત્રાનો પ્રારંભ થયો. ત્યાર પછી અન્ય સંઘોના આમંત્રણથી સત્સંગ યાત્રા વિસ્તાર પામી. એ પંદર વર્ષમાં લગભગ વીસેક જેવા સ્થળોએ નવતત્ત્વાદિ અનેક ગ્રંથોના સ્વાધ્યાય થયા. અને ૬૦ જેવા પુસ્તકોનું પ્રકાશન થયું.

૨૦૦૬ના મારા અકસ્માત પછી મારી પરદેશ સત્સંગ યાત્રાનું પૂર્ણવિરામ થયું. ત્યારથી ત્યાંના નિકટવર્તી જિજ્ઞાસુઓ અમદાવાદ સત્સંગ માટે આવતા. યોગાનુયોગ એવો યોગ મળ્યો કે સ્વાધ્યાયકાર શ્રી ગીરીશભાઈ અને સુશીલાબેનની પ્રેરણાથી થોડા જિજ્ઞાસુઓ સાથે આવતા. તેથી અમે સૌ પૂ. શ્રી યશોવિજયસૂરિની જ્યાં સ્થિરતા હોય ત્યાં પંદરેક દિવસ તેઓના સમાગમનો લાભ લેતા. વળી તેઓશ્રી ખાસ સમય આપીને બોધ આપતા તે જાણે પુષ્કરાવર્ત મેઘ જેવું બની જતું.

આ સમાગમનો અવર્ણનીય બોધના પુણ્યોદયનું સાતત્ય જળવાયું છે. હજી સૌની સાથે મારી સદ્દગુરુ યોગની યાત્રા ચાલે છે. જેમાં આંતરિક, આધ્યાત્મિક, તાત્ત્વિક અને અનેક રીતે અનુભવાત્મક વિકાસયાત્રા દેવગુરુકૃપાએ થતી રહી છે. વીતરાગ માર્ગની તમન્ના

અને સાધનાની અંતર કેડી કંડારાતી જાય છે. જો કે હજી અપૂર્ણ દશા છે. ચઢ-ઊતરની ભૂમિકા છે, તે સ્વીકારી છે છતાં લક્ષ્ય તરફ અનુસંધાન થયું તેમાં તેઓ સૌની કૃપા છે.

ત્રીજી આવૃત્તિમાં કરેલી પૂર્તિ :

પહેલી અને બીજી આવૃત્તિમાં જે પદ્ધતિ લીધેલી હતી તે જ પ્રમાણે આ આવૃત્તિમાં ઉમેરો કર્યો છે, અને અગાઉના લેખનમાં ક્યાંક સંક્ષેપ કર્યો છે. છતાં તેનો મર્મ સાચવીને કર્યો છે. આ આવૃત્તિમાં આ ત્રીસ વર્ષના ગાળામાં નવ પ્રકાશિત એવા ગ્રંથોના સંક્ષેપ સારની પૂર્તિ કરી છે. તે તે ગ્રંથોમાં અદ્ભૂત રસાયણ ભર્યું છે. તેનું સૌ પાન કરે, જીવન સાર્થક કરે તેવી શુભભાવના રાખું છું, અંગત રીતે જણાવું તો મને આત્મિક આનંદનો અનુભવ તે સૌના સહકારથી-નિમિત્તથી થયો છે. આંતરિક અવસ્થા વિષે લખવા કરતાં શમાવવું તેમ માનું છું. તેથી ઉપરની વિગત જણાવી છે.

વળી આ ત્રીજી આવૃત્તિમાં ઠીક ઠીક ઉમેરો કર્યો છે કારણ કે આ ત્રીસ વર્ષમાં-તેમાં ય છેલ્લા ૨૫વર્ષના ગાળામાં મહાન આચાર્યોનો સમાગમ કે જેમના ઉપદેશથી જીવનના યૌવનકાળમાં પૂજ્ય આચાર્યોના મળેલા સમાગમથી મળેલા સંસ્કારની જે પુષ્ટિ થઈ શકી ન હતી, વીતરાગ માર્ગની શ્રદ્ધા છતાં તેના યોગમાં અંતરાય થયા, તે વર્તમાન આચાર્યોના સમાગમથી પ્રેરણારૂપ અને પ્રેરક થયા. વીતરાગ માર્ગની કેડી પર પગરણ થયું તે પુણ્ય યોગ અને દેવગુરુની કૃપા છે.

આમ પણ આ જીવન દેવગુરુના કૃપામૃત, અપંગો અને નિઃસહાય બહેનોને વાત્સલ્યભરી કેડીએ પગ મૂકવા તક મળેલી તેમાં તેમની દૂઆ અને દેશ-પરદેશ સૌ સત્સંગીઓની શુભ ભાવના-આવા કારણોથી આ જીવન નૈયા આરાધનના માર્ગે નિર્વિઘ્ને તરે છે.

આ કૃપા, દૂઆ અને સદ્ભાવનાના ત્રિવેણી સંગમ સ્થાનમાં જીવન નૈયા તરતી રહી છે. દેવગુરુ કૃપા વડે તેમની આજ્ઞામાં રહી યથાશક્તિ જ્ઞાન-શુદ્ધ ધર્મની આરાધના થતી રહે. સૌ તેમાં સાથ આપે, લાભ લે તેવી મનોકામના સાથે રાખું છું.

આ ત્રીજી આવૃત્તિમાં કંઈ લખવાનું હતું નહિ પણ પ્રસ્તુત પુસ્તકને

પુનઃ પ્રકાશિત કરવાનો ધર્મીબહેન અને દીપકભાઈનો ભાવભર્યો આગ્રહ હતો વળી તેમાં છેલ્લા વર્ષોની સાધના એ તો તમારી જીવનયાત્રાનો નિચોડ છે, તેનો પ્રત્યક્ષ લાભ સ્થાયી સત્સંગીઓને મળે છે પણ અમને લેખનમાં આપવો જોઈએ. તેમની આવી ભાવનાથી કંઈક લેખન થયું છે. જેમાં બંને આવૃત્તિનો હેતુ સમાવી લીધો છે.

લગભગ છેલ્લા ૩૦ વર્ષ ઉપરાંતથી મારા નિવાસે વિવિધ તાત્ત્વિક ગ્રંથોના સ્વાધ્યાયનું આદાન-પ્રદાન થતું રહ્યું છે. જે આજ પર્યંત ચાલુ છે. દરેક સપ્તાહના લગભગ ૧૨ જેવા સત્સંગ સ્વાધ્યાયનો યોગ રહે છે તેમાં તત્ત્વાર્થ સૂત્ર, પ્રશમરતિ, જ્ઞાનસાર, આત્મઉત્થાનનો પાયો, દ્રવ્યસંગ્રહ અને કર્મગ્રંથ જેવા ગ્રંથોનું અધ્યયન થયું છે. સાલંબન ધ્યાનની ભૂમિકા પણ સૌએ ઉત્સાહપૂર્વક આરાધી છે તેનો આનંદ છે.

પ્રભુ ભક્તિ, સદ્‌ગુરુ આચાર્યોના સમાગમ અને શાસ્ત્રોનું નવનીત અંતરંગ અવસ્થાને અજવાળતું રહ્યું છે તે દેવ કૃપા, તેમાં સત્સંગીઓનો સાથ તે મારા જીવનવિકાસની કડીઓ છે.

પરદેશના સત્સંગી મિત્રોની જીવંત અવિરત ચાહના અંતરંગ પ્રેરણાનો સ્ત્રોત છે. તેમના શબ્દોમાં "તમે મોતી વેરીને ગયા છો તેને વીણીને જીવન સજાવીએ છીએ. અમારા હવેના નિવૃત્તકાળે તે સંગ્રહને ચરિતાર્થ કરવાનો લ્હાવો મળ્યાનો આનંદ અનભવીએ છીએ."

વાસ્તવમાં ઘણા સાધકો આ કેડીને કંડારી રહ્યા છે તેનો આનંદ છે. સવિશેષ આ આવૃત્તિમાં શ્રીમદ્‌ રાજચંદ્ર આરાધના કેન્દ્રના ટ્રસ્ટી મંડળ વતી પૂ. શ્રી શર્મિષ્ઠાબહેનની સંમતિ મળી છે તે માટે આભારી છું. ત્રીસ વર્ષ ઉપરાંતના પ્રસ્તુત પુસ્તકના પુનઃ પ્રકાશનની ભાવના યુક્ત શ્રી ધર્મીબહેન અને શ્રી દીપકભાઈ શાહ તથા સત્સંગી મિત્રોની આભારી છું.

- સુનંદાબહેન

* પ્રાક્કથન *

-પૂ. શ્રી આત્માનંદજી

ભૂમિકા :

સર્વ જ્ઞાની પુરુષોએ જેને આત્માના કલ્યાણ માટેનું સૌથી મહત્ત્વનું અંગ કહ્યું છે તેવા 'ધ્યાન'ના વિષયનું વિશદ વિવેચન કરનારા આ ગ્રંથનું આલેખન, સંપાદન અને પ્રકાશન થઈ રહ્યું છે તે ગુજરાતીભાષી સમસ્ત અધ્યાત્મપ્રેમી જનતાને માટે પ્રસન્નતાનો વિષય છે.

આપણા જીવનનું ધ્યેય શાશ્વત અને સ્વાધીન આનંદની પ્રાપ્તિ કરવાનું છે. આવો આનંદ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા વિના સંભવી શકતો નથી અને આ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ આત્મવિચારણા, આત્મભાવના અને આત્મધ્યાન દ્વારા જ થઈ શકે છે. માટે આત્મા, આત્માનું જ્ઞાન અને આત્માનું ધ્યાન-આ વિષયો શાશ્વત સત્યના સર્વ સંશોધકોને સ્પર્શતા હોવાથી તે વિષેનુ સર્વતોમુખી જ્ઞાન બૌદ્ધિક અને પ્રાયોગિક સ્તરે પામવાની દરેક સાધકને અનિવાર્યતા છે. આ દિશામાં, આ કૃતિ સાધકોને થોડાઘણા અંશે પણ ઉપકારી થશે તો તેના લેખન, સંપાદન અને પ્રકાશનનો શ્રમ અમે સફળ ગણીશું.

ધ્યાનના વિષય બાબતનું અજ્ઞાન :

છેલ્લા ત્રણ દાયકામાં વિવિધ કક્ષાના જિજ્ઞાસુ-સાધકોના પરિચયનો જે અનુભવ થયો તેનું વિશ્લેષણ કરતાં એક વાત બહુ સ્પષ્ટપણે અનુભવમાં આવી, અને તે એ છે કે વ્યક્તિગત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારાઓમાં તેમ જ સામૂહિક ધ્યાનસાધના કરાવનારાઓમાં પણ પોતાના વિષયનું સાંગોપાંગ અને યથાર્થ જ્ઞાન લગભગ નહીંવત્ જોવામાં આવે છે. આ પરિસ્થિતિ ખરેખર અકુશળ અને શોચનીય છે તથા યથાર્થ જ્ઞાનાર્જનના વિવિધ ઉપાયો દ્વારા તેમાં સુધારો થાય તે જોવાની ફરજ સાચા ધ્યાનમાર્ગના સૌ સાધકોની છે. ધ્યાન વિષેનું સ્પષ્ટ પરિજ્ઞાન ન હોય તો તેની સાધના પણ યથાર્થપણે ન થઈ શકે.

આ ગ્રંથના લેખક-સંપાદકે મહાન યોગીશ્વરો અને જ્ઞાની વિદ્વજ્જનોના પ્રાચીન અને અર્વાચીન અનેકવિધ ગ્રંથોનો આશ્રય લઈ, સ્વયંસ્ફુરણાથી આ લેખનકાર્ય કરેલું છે. તેમાં તેમણે પોતાના દીર્ઘકાલીન

વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલા વિવિધ અનુભવોને પણ જોડયા છે. યોગાનુયોગે ઘટિત થયેલા એવા તેમના સ્વ-પર-કલ્યાણકારી આ પ્રેમ-પરિશ્રમને સાધક-મુમુક્ષુઓ આવકારશે અને તેમાં રહેલાં સત્ત્વ, તત્ત્વ અને સત્યને ગ્રહણ કરશે એવી ભાવના છે.

ગ્રંથની ઉપયોગિતા અને મર્યાદા :

આ ગ્રંથ વિશાળ વાચકવર્ગને ઉપયોગી બની શકે તેવો છે. તેની શૈલી સરળ, સરસ અને ધારાપ્રવાહી હોવા ઉપરાંત રોજિંદા જીવનના દૃષ્ટાંતાદિથી પણ વિભૂષિત છે. તેથી સામાન્ય ધર્મપ્રેમી જનતા પણ તેનો અમુક અંશે આસ્વાદ લઈ શકશે. ધ્યાનમાં રસ ધરાવનાર વાચકોમાંથી પ્રારંભિક અને મધ્યમ કક્ષાના સાધકોને માટે આ ગ્રંથનું વાચન વિશેષપણે ઉપકારી નીવડશે.

આ ગ્રંથના આયોજન, વાચન અને મનન દરમ્યાન તેની કેટલીક વિશેષતાઓ લક્ષમાં આવી છે જે પ્રત્યે વાચકમિત્રોનું ધ્યાન દોરવામાં આવે છે, કે જેથી તેઓને પણ વિષયને સમજવામાં, ગ્રંથમાં સૂચવવામાં આવેલ પ્રયોગોને જીવનમાં ઉતારવામાં અને ગ્રંથનું મૂલ્યાંકન કરતી વેળાએ યોગ્ય દૃષ્ટિ અપનાવવામાં સરળતા પડશે.

(૧) ગ્રંથનું મુખ્ય પ્રયોજન મધ્યમકક્ષા સુધી પહોંચેલા ધ્યાનના સાધકોને માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા આપવાનું છે.

(૨) વિષયની રજૂઆતમાં સૈદ્ધાંતિક દૃષ્ટિને મુખ્ય ન કરતાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિને મુખ્ય કરી છે જેથી નાતજાતના ભેદ વિના વિશાળ વાચકવર્ગને તે ઉપયોગી થઈ શકે.

(૩) સામાન્ય જનસમૂહ પણ સમજી શકે અને તેનો લાભ લઈ શકે તે આશયથી સાદી અને સરળ ભાષાનો ઉપયોગ કરેલો છે.

(૪) પૂર્વાચાર્યોએ પ્રણીત કરેલા સિદ્ધાંતોને બાધા ન આવે તેની સર્વ સાવધાની રાખી વિષયની રજૂઆત કરી છે. પરંતુ ધ્યાનમાર્ગનો અને યોગસાધનાનો વિષય અનેક ગૂઢ રહસ્યોથી ભરેલો છે. આવા વિષયને સરળ શૈલીમાં રજૂ કરવાનું કાર્ય કપરું છે, જેથી કયાંક કોઈક ત્રુટિ રહેવાનો સંભવ છે. ઉદાર દૃષ્ટિવાળા વિદ્વજ્જનો આવી ત્રુટિ માટે પ્રકાશક સંસ્થાને લખશે તો સાભાર આગળની

આવૃત્તિમાં તેને સુધારી લેવામાં આવશે.

(૫) 'ધ્યાન' વિષે વર્તમાનકાળમાં જે નિરસન કરેલું છે, તેમાં માત્ર સત્યના સ્થાપનની જ દૃષ્ટિ છે. જમાના પ્રમાણે લોકોને ધ્યાનની સિદ્ધિ 'મફત'માં જોઈએ છે તો તે બની શકે નહીં, તેની યોગ્ય કિંમત ચૂકવવી જ પડે તેમ સ્પષ્ટપણે દર્શાવ્યું છે.

(૬) 'યોગ' (Yoga)ની ફેશનવાળા આ જમાનામાં ઘણા લોકોને વિવિધ કારણોસર યોગસાધનામાં રસ છે. આ વિષયનાં વિવિધ પાસાંઓનું આલેખન અને સ્પષ્ટીકરણ સાતમા સ્વાધ્યાયમાં કરેલ છે. જેનું વાચન ઘણા વિશાળ, જનસમૂહને ઉપયોગી, રસપ્રદ અને વિચારપ્રેરક હોવાથી તે વાંચવા ખાસ ભલામણ છે.

(૭) જેઓ સાચી ધ્યાનસાધના કરવા માગે છે તેમને માટે નવમા સ્વાધ્યાયમાં દર્શાવેલી સીધી, સચોટ અને પ્રાયોગિક સૂચનાઓ ખૂબ જ સહાયક થાય એવી છે. વળી ધ્યાનનું માહાત્મ્ય અને તે માર્ગની સાધનામાં જે ઉત્સાહવર્ધક પ્રેરણા ઉપસંહારના સ્વાધ્યાયમાં આપી છે તે પણ નિખાલસ સાધકવર્ગના હૃદયને સ્પર્શી જાય તેવી છે.

(૮) ધ્યાનમાર્ગની સાધનામાં જેઓ બહુ આગળ વધેલા હોય તેવા જ્ઞાની વિરક્ત સાધકોની સંખ્યા આ જમાનામાં ઘણી થોડી છે. આવા સાધકોને માટે જો કે આ ગ્રંથ મુખ્યપણે ઉપયોગી નથી. છતાં, તેમને પણ પોતાની અધ્યાત્મદશાનું મૂલ્યાંકન કરવામાં સરળતા પડે તે માટે પ્રાચીન અને અર્વાચીન મહાપુરુષો દ્વારા પ્રણીત વિવિધ ગ્રંથોમાંથી ચૂંટી કાઢેલું ઉત્તમ ધ્યાનવિષયક પાથેય સમજી શકાય તેવી સરળ ભાષામાં પૂર્તિમાં અવતરિત કરેલ છે. આ પૂર્તિ બે વિભાગમાં વહેંચી છે-અર્વાચીન અને પ્રાચીન.

રોજબરોજની સાધનામાં વિશેષપણે ઉપયોગી હોવાથી અને સરળપણે સમજી શકાય તેવો હોવાથી અર્વાચીન વિભાગ પહેલો મૂક્યો છે. ગુણવત્તાની અને અધિકૃતતાની અપેક્ષાએ વિશેષ હોવા છતાં જટિલતાને લીધે તથા દૂરવર્તી કાળમાં લખાયેલ હોવાને લીધે પ્રાચીન વિભાગને પાછળ મૂક્યો છે. વિવિધ કક્ષાના અભ્યાસીઓને અને

સાધકોને આ પૂર્તિમાંથી પોતાને યોગ્ય સારી એવી માહિતી, માર્ગદર્શન, પ્રેરણા અને ચિત્તપ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થશે એવી આશા છે.

પોતાના અભ્યાસપૂર્ણ, શિસ્તબદ્ધ અને ધર્મ-સાધનાથી રંગાયેલા સેવાપરાયણ અને વિદ્યાપરાયણ જીવનની ફળશ્રુતિનો થોડો લાભ આ ગ્રંથ દ્વારા લેખકે આધ્યાત્મિક સાહિત્યનું પ્રકાશન કરનારી આ સંસ્થાને આપ્યો તે બદલ સંસ્થાના સંચાલકો વતી તથા તેની સાહિત્ય પ્રકાશન સમિતિ તરફથી તેમનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ અને તેમની સદ્ભાવના સંસ્થાને ભવિષ્યમાં પણ મળતી રહેશે તેવી ભાવના ભાવીએ છીએ. ૐ શાંતિઃ

- મુકુન્દ સોનેજી
હાલ : સંત આત્માનંદજી
શ્રી આધ્યાત્મિક સાધના કેન્દ્ર, કોબા.

---

* હાર્દિક અભિવાદન *

૧૯૯૦માં મારી અમેરીકાની સત્સંગ યાત્રાનો પ્રારંભ થયો તે દરમ્યાન વિવિધ સ્થળોએ સત્સંગ સ્વાધ્યાય યોજાતા હતા. તે પ્રમાણે ઓરલાન્ડો સીટીમાં શ્રી ધર્મીબહેન, દીપકભાઈ અને અન્ય મિત્રોના સહકારથી સ્વાધ્યાય આયોજન લગભગ દસ વર્ષોથી થતું રહ્યું. અકસ્માતને કારણે અમેરીકાની સત્સંગ યાત્રા પર નિયંત્રણ આવ્યું. પરંતુ મિત્રોએ સત્સંગનો આદર જાળવી રાખ્યો. અને તેઓ ભારત આવતા ત્યારે અંતરના આદરપૂર્વક સંપર્ક રાખતા. ધર્મીબહેન અને દીપકભાઈ તેમાં ખરા. ૨૦૧૫માં ભારત આવ્યા અને તેમણે આ પુસ્તક પ્રકાશનની સવિશેષ બંનેના માતા-પિતા સ્મરણાર્થેની શુભભાવના રજુ કરી. મેં સહર્ષ સ્વીકારી અને પ્રસ્તુત પુસ્તક ત્રીજી આવૃતિમાં પ્રકાશિત થયું. તે માટે તેમનું હાર્દિક અભિવાદન કરું છું.

પુસ્તક પ્રકાશનમાં હાલ સાધના કેન્દ્ર કોબાના ઉત્તરાધિકારી શ્રી શર્મિષ્ઠાબહેન તથા સંસ્થાના ટ્રસ્ટીમંડળની સંમતિ મળી છે માટે હાર્દિક પ્રસન્નતા અનુભવું છું.

- સુનંદાબહેન

✻ અનુક્રમણિકા ✻

૧. ધ્યાન એક પરિશીલન - મંગળ પ્રારંભ ૧૧
૨. ધ્યાનના સાધકે ભ્રમમુક્ત થવું ૨૯
૩. જૈનદર્શનમાં ધ્યાન ૪૧
૪. સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રરૂપ ધ્યાન ૫૩
૫. મનઃશુદ્ધિ અને સ્વનિરીક્ષણ ૭૯
૬. ધ્યાનમાર્ગમાં ચિત્તસ્થિરતા ૧૦૧
૭. મોક્ષ પ્રત્યે પ્રવર્તન એ યોગ છે ૧૧૩
૮. ધ્યાનનું રહસ્ય ૧૨૧
૯. ધ્યાનપ્રવેશની ભૂમિકા - અભ્યાસ ૧૩૧
૧૦. પૂર્તિ : વિવિધ ગ્રંથોનો અક્ષરશઃ સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ ૧૪૫
- ધ્યાન વિચાર - વિવેચનકાર આ. શ્રી વિજયકલાપૂર્ણસૂરિજી ૧૪૫
- પૂ. પન્યાસજી શ્રી ભદ્રંકર વિજય રચિત 'આત્મઉત્થાનનો પાયો' ગ્રંથમાંથી ધ્યાન ૧૫૫
- ધ્યાન શતક - સંસ્કૃત ટીકાકાર આ. શ્રી હરિભદ્રસૂરીશ્વરજી ૧૬૧
- ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ - પ્રવર્તમાન પૂ. આ. યશોવિજયસૂરિજી ૧૬૩
- શ્રી યશોવિજયઉપાધ્યાયજી કૃત 'જ્ઞાનસાર'માંથી ઉદ્‌ધૃત ધ્યાન અષ્ટક ૧૭૪
- શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી પ્રણીત વચનામૃત ગ્રંથમાંથી ઉદ્‌ધૃત ધ્યાનનું બોધમય સ્વરૂપ ૧૭૫
- શ્રી વિજયકેસરસૂરિજીકૃત 'ધ્યાનદીપિકા'માંથી ઉદ્‌ધૃત જૈનદર્શનમાં નિર્દિષ્ટ ધ્યાનયોગ ૧૭૮
- મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીકૃત 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ'માંથી ઉદ્‌ધૃત ધ્યાનસાધનાની વિવધિ શ્રેણિઓ ૧૮૭
- ડૉ. શ્રી સોનેજીકૃત 'સાધના-સોપાન'માંથી સંકલન ૧૯૦
- પ્રાચીન દિગંબર પૂર્વાચાર્યોનો ધ્યાનસાધના વિષયક ઉત્તમ બોધ ૧૯૧
- શ્રીમદ્ હરિભદ્રસૂરીશ્વરજીવિરચિત યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચયમાંથી ઉદ્‌ધૃત યોગસાધના વિષયક કોઠો ૧૯૬
- યોગ વિશે મહર્ષિ પતંજલિ ૧૯૭
- કલિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત યોગશાસ્ત્રમાંથી ૨૦૩
- ધ્યાનાંતર દશામાં ઉપયોગી બાર ભાવના ૨૦૬

૧૧. ઉપસંહાર ૨૧૧

૧. ધ્યાન એક પરિશીલન

વિષયની ગહનતા :

ધ્યાન એ માનવજીવનની ઉચ્ચતમ ભૂમિકા છે, સર્વોચ્ચ કક્ષાની સાધના છે. માનવજીવનમાં તેનો સ્રોત વહેતો થાય, માનવ દુઃખ અને કર્મકલેશના ભારથી હળવો બને કે મુક્ત થાય, તે માટે ધ્યાનમાર્ગનું જીવનમાં અગત્યનું સ્થાન છે. તે કોઈ મનોરંજન કે ગતાનુગતિક ક્રિયા નથી. અનાદિથી પ્રાપ્ત વિનશ્વર દેહ અને દુન્યવી સુખોથી, તૃષ્ણાથી ઉપર ઊઠી માનવ આત્મલક્ષે દૃઢ સંસ્કારો ગ્રહણ કરી પાવન બને તે માટે ધ્યાન એ ઉત્તમ સાધન છે.

ધ્યાનમાર્ગની સાધનાને અસાધારણ ગણી પુરુષાર્થહીન થઈ ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી, અને સાધારણપણે કોઈ કુતૂહલવશ કરવાની ક્રિયા છે તેમ માની, કે આથી કોઈ દુન્યવી લાભ થશે તેવી અપેક્ષા પણ કરવા જેવી નથી. ધ્યાન એ જીવનસાધના છે, વાસ્તવિક રીતે એક અંતરયાત્રા છે. એને નિષ્ઠાપૂર્વક અપ્રમાદપણે આદરવામાં આપણું સર્વોત્તમ શ્રેય છે.

વિવિધ વિષયો દ્વારા ધ્યાનમાર્ગના જુદા જુદા અભિગમો પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. આ ગ્રંથનો એક વાર અભ્યાસ કરવાથી સંભવ છે કે, પ્રસ્તુત વિષય ગ્રહણ થઈ ન શકે, પરંતુ વારંવાર વાંચવા-વિચારવાથી ચિત્તમાં તે વિષયનો મર્મ 'રાસાયણિક' પ્રક્રિયાની જેમ પરિણામ પામે છે. તેથી આત્મા ધ્યાનમાર્ગમાં સહેજે પ્રેરાય છે. આ રીતે જીવનનું રૂપાંતર થવું તે એક 'ચમત્કૃતિ' છે.

વર્તમાનકાળના સંઘર્ષોની આક્રાંત પરિસ્થિતિમાં માનવને શાંતિ આ માર્ગે જ મળશે, એ બાબતમાં નિઃશંક થવું, અને મુનિઓનાં જીવનનું આ સત્ત્વ અંશે પણ ગ્રહણ કરી માનવે અસાર અને કલેશમય જીવનથી મુક્ત થવા આ માર્ગે પ્રયાણ કરવું હિતાવહ છે.

આ માર્ગ અપરિચિત કે અઘરો લાગે તો પણ એક વાર સાહસ કરીને તેમાં પ્રવેશ કરવો, તે પછી અભ્યાસ વડે સમજાશે કે આ માર્ગ જ માનવ માટે તરણોપાય છે. વળી વિવેકપૂર્વક યોગ્ય સદ્ગુરુ કે

અનુભવીના માર્ગદર્શન સહિત સ્વ-પુરુષાર્થ કરવાની અદમ્ય જિજ્ઞાસા રાખી આગળ વધવું. તે પછી એનો રસાસ્વાદ જ એવો છે કે આ માર્ગના વિવિધ સ્તરો સાધકને આકર્ષી લે છે અને સાધક તેમાં વધુ ને વધુ ઊંડો ઊતરવા પ્રેરાય છે. તે માટે આ સ્વાધ્યાયનો ચિંતનપૂર્વક અભ્યાસ સહાયક થશે.

મંગળ પ્રારંભ

मोक्षमार्गस्य नेतारं भेत्तारं कर्ममूभृताम् ।

ज्ञातारं विश्वतत्त्वानां वंदे तद्गुणलब्धये ॥

'મોક્ષમાર્ગના નેતા - મોક્ષે લઈ જનાર, કર્મરૂપ પર્વતના ભેત્તા - ભેદનાર, સમગ્ર જ્ઞાતા - જાણનાર, તેને તે ગુણની પ્રાપ્તિ માટે વંદું છું'

- પૂ. શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય

●

ॐकारं बिन्दु संयुक्त, नित्यं ध्यायन्ति योगिनः ।

कामदं मोक्षदं चैव, ॐकाराय नमोनमः ॥

'યોગીઓ બિંદુ સહિત ૐકાર પ્રણવ મંત્રનું નિત્ય ધ્યાન કરે છે. એ સર્વ વાંછિત વસ્તુને અને મોક્ષને આપનાર છે. આવા ૐકારને વારંવાર નમસ્કાર.'

●

अज्ञानतिमिरांधानां ज्ञानांजनशलाकया ।

चक्षुरुन्मीलितं येन, तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

'અજ્ઞાનરૂપી અંધકારથી અંધ ચક્ષુ જેણે જ્ઞાનરૂપી અંજનશલાકાથી-આંજવાની સળીથી ખોલ્યાં તે શ્રી સદ્‌ગુરુને નમસ્કાર !

ઉપરના શ્લોકોમાં દર્શાવ્યા છે તેવા પરમાત્માને અને સદ્‌ગુરુને પ્રણમી સ્વાધ્યાય અર્થે પ્રસ્તુત ગ્રંથ લખવાનો પ્રારંભ કરીએ છીએ.

પૂર્વાચાર્યો દ્વારા પ્રરૂપિત ગ્રંથોમાં ધ્યાન :

પ્રાચીન યુગ પ્રત્યે દૃષ્ટિ કરતાં એમ સ્પષ્ટ થાય છે કે, 'ધ્યાનમાર્ગ' એ ભારતભૂમિનું સર્વોચ્ચ સર્જન છે. પૂર્વાચાર્યોએ અને ઋષિમુનિઓએ ધ્યાન વડે અવ્યાબાધ સુખની પ્રાપ્તિ કરી છે, આત્માને દેહદેવળમાં

પ્રગટ કર્યો છે. ધ્યાન એ પરમતત્ત્વ સાથેની એકતાનું અંતિમ સાધન છે, ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયની એકતા તે અનુભવગમ્ય, વચનાતીત, વર્ણનાતીત અવસ્થા છે તેમ, સૌ મહાત્માઓએ નિરૂપણ કર્યું છે.

જૈનાગમમાં તપ, જપ અને સ્વાધ્યાયને ધ્યાનનું આંશિક રૂપ આપવામાં આવ્યું છે, પરંતુ તે બાહ્યરૂપે સમાવિષ્ટ થયું છે. ધ્યાનની એ સૂક્ષ્મ ક્રિયામાં તપાદિ સમાઈ જાય છે. તેથી ધ્યાનના મુખ્ય અધિકારી અપ્રમત્ત દશાવાન મુનિઓને કહ્યા છે. આથી જૈનસમાજમાં સામાન્યપણે શ્રાવક અને સાધુજનો માટે "ધ્યાનધારા" જાણે કે મહદ્ અંશે ગૌણ થતી જણાય છે. જવલ્લે જ સાધુજનો ધ્યાનને જપ કે સ્વાધ્યાય સિવાય પ્રયોગાત્મક કે અનુભવાત્મક રૂપ આપી ગહન સાધના કરતા કે કરાવતા હશે. જપ એ ધ્યાનનું આંશિક અને પ્રારંભિક અનુષ્ઠાન છે, પરંતુ તે પણ એક નિત્યક્રમ જેવું થઈ પડયું છે.

કાર્યોત્સર્ગને (દેહભાવથી ઉત્થાન) કે કાઉસગ્ગધ્યાનને (નવકાર મંત્રનું કે લોગસ્સ સૂત્ર અર્થાત્ ચોવીશ જિનવંદનાનું ચિંતનરૂપ કે જપરૂપ ધ્યાન) કે સ્વાધ્યાયને ધ્યાનના પ્રકારમાં સમાવિષ્ટ કર્યા છે. તે વાસ્તવિક રીતે 'ધર્મધ્યાન' નથી, પરંતુ તે પહેલાની ચિત્ત સ્થિરતાની ભૂમિકા છે.

ધ્યાનમાર્ગનું વિશદ, વૈજ્ઞાનિક અને સચોટ વર્ણન જૈનદર્શનના અનેક સમર્થ આચાર્યોએ કર્યું છે જેમાં શ્રી સ્વામી કાર્તિકેય મુનિ, શ્રી કુંદકુંદાચાર્ય, શ્રી ઉમાસ્વાતિઆચાર્ય, શ્રી પૂજયપાદસ્વામી, શ્રી હરિભદ્રસૂરિ, શ્રી શુભચન્દ્રાચાર્ય, શ્રી હેમચન્દ્રાચાર્ય, શ્રી દેવસેનાચાર્ય, શ્રી નાગસેનમુનિ તથા શ્રી યશોવિજયજી, શ્રી ચિદાનંદજી અને શ્રી કેસરસૂરીજી વિગેરે મુખ્ય છે.

આમ તત્ત્વાર્થસૂત્ર (ટીકાઓ સહિત), સમાધિશતક, યોગશાસ્ત્ર, યોગદષ્ટિસમુચ્ચય, ભગવતી આરાધના, સ્થાનાંગ, આદિપુરાણ, ધવલા, જ્ઞાનાર્ણવ, ધ્યાનશતક, તત્ત્વાનુશાસન, ધ્યાનદીપિકા વગેરે ગ્રંથોમાં ધ્યાન વિષેના ચાર પ્રકારોનો અલ્પાધિક વિસ્તાર જોવા મળે છે. તેમાં પ્રરૂપિત વિષયવસ્તુમાં વિશેષ અંતર જોવા મળતું નથી. જૈન પરંપરાની આ શિસ્ત અને પ્રણાલિ રહી છે. પૂર્વાચાર્યોના ગ્રંથોની પ્રરૂપણાની

પ્રણાલિને સન્માનપૂર્વક જાળવતા પણ, પોત પોતાની શક્તિ પ્રમાણે રોજ-બરોજના જીવનમાં પ્રયોગમાં લાવી શકાય તેવી સાધના પદ્ધતિનું સંશોધન ધ્યાનમાર્ગમાં કરવાની આ સમયે તાતી જરૂરિયાત ઊભી થઈ છે; જેના વિના ભગવાન મહાવીરપ્રણીત ધર્મના હાર્દરૂપ સ્વાનુભૂતિરૂપ નિશ્ચય મોક્ષમાર્ગની અવગણના થયા બરાબર ગણાશે.

ધર્મધ્યાનના ઉત્તમ પ્રકારોના વિચાર-વિનિમય પ્રત્યે કે આરાધના જેવા પરમ ઉપયોગી વિષય પ્રત્યે સાધુજનો અને શ્રાવકો હાલ પ્રાયે ઉદાસીન છે. ધર્મક્રિયાને ધર્મધ્યાનની માન્યતા આપી શ્રાવકોને તેવું સમજાવી સંતોષ માનવામાં આવે છે, તેથી ધ્યાન દ્વારા થવા યોગ્ય જીવનશુદ્ધિનું અને જીવનપરિવર્તનનું કાર્ય ક્વચિત્ જ થતું દેખવામાં આવે છે. ધર્મક્રિયાનો પરિશ્રમ જાણે કે બાળચેષ્ટારૂપે થતો જાય છે, અને મૂળમાર્ગના આરાધનથી સાધકો પ્રાયે દૂર થતા હોય તેવું જણાય છે.

અન્ય આધ્યાત્મિક પ્રવાહોમાં ધ્યાનની ક્રિયા સ્થૂળરૂપે અસ્તિત્વમાં છે. અથવા યોગાભ્યાસના એક અંગરૂપે છે. તેના વિવિધ પ્રકારો પ્રકાશમાં આવ્યા છે. જૈનદર્શનના ગ્રંથોમાં ધ્યાન વિષે દૃઢ સિદ્ધાંતનિષ્ઠા, સૂક્ષ્મતા, સંયમ-આરાધના અને ગંભીરતા સવિશેષપણે જોવા મળે છે, તેથી સંભવ છે કે, સાંપ્રત જૈનસમાજમાં ધ્યાન વિષેની સુનિર્દિષ્ટ સાધનાપદ્ધતિ પ્રયોગરૂપે અસ્તિત્વમાં જણાતી નથી, પણ આગળ જણાવ્યું તેમ તેની અત્યંત આવશ્યકતા છે.

વર્તમાનયુગમાં, જૈનદર્શનના ધ્યાનના પ્રકારોથી ભિન્નપણે ધ્યાનમાર્ગની વિવિધ પદ્ધતિઓ, અભ્યાસ, પ્રયોગો અને ગ્રંથો અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ધ્યાન ક્રિયારૂપે કે અનુષ્ઠાનરૂપે સરળ અને જનભોગ્ય થતું જાય છે. યોગીજનોએ આ ક્ષેત્રમાં ઘણું ખેડાણ કર્યું છે અને કરતા રહ્યા છે. તેમાં અષ્ટાંગયોગ માટે 'યોગદર્શનમ્'નો અને વર્તમાનમાં અન્ય પ્રસિદ્ધ ગ્રંથોનો આધાર લેવામાં આવે છે.

અષ્ટાંગયોગ પ્રરૂપિત સમાધિ અવસ્થા વિષે જોતાં એમ જણાય છે કે, જૈનદર્શન અન્વયે પૂર્ણજ્ઞાન (કેવળજ્ઞાન) કે સર્વજ્ઞના ધ્યાનની તુલનાએ, એ સમાધિ અવસ્થા પૂર્ણ શુદ્ધધ્યાનાવસ્થા નથી. ધ્યાનના

પ્રકારોમાં જેને ચિત્તની એકાગ્રતા, શૂન્યાવસ્થા કે સમાધિ કહે છે એ જૈનદર્શનની અપેક્ષાએ 'સમ્યગ્‌દર્શન'ની ભૂમિકા ગણી શકાય, એટલે કે શુદ્ધધ્યાનાવસ્થાનો એક પ્રકારે પ્રારંભ છે. તે પછી ધ્યાનનો વિશિષ્ટ અનુભવ તો નિર્ગ્રંથઅપ્રમત્ત મુનિપણામાં હોય છે અને પૂર્ણશુદ્ધધ્યાન તેથી આગળની દશામાં હોય છે.

પ્રસ્તુત સમ્યગ્‌દર્શનની સંક્ષિપ્ત સમજ :

ઉપર કહેલા સમ્યગ્‌દર્શનની વ્યાખ્યા અંગે જૈનશાસ્ત્રોમાં નીચેની મહત્ત્વની સૂક્ષ્મરેખા અંકાઈ છે. જેનો વિસ્તાર તે વિષયના સ્વાધ્યાયમાં જોઈશું.

સૃષ્ટિમંડળની રચના જે તત્ત્વોને આધારે છે તે નવતત્ત્વની યથાર્થ અને નિ:શંક શ્રદ્ધા.

જડ-ચેતનનું અનુભવ સહિત ભેદજ્ઞાન.

સર્વજ્ઞ-વીતરાગદેવ, નિર્ગ્રંથમુનિ અને તેમનો પ્રરૂપેલો ધર્મ; તેની શ્રદ્ધા, બોધ અને આચરણ.

એક ક્ષણની પણ અંતર્ભેદ સહિતની જાગૃતિ.

મિથ્યાત્વાદિ અમુક કર્મ-પ્રકૃતિઓનો આત્મામાંથી છેદ.

વર્તમાનની એક સમયની પર્યાયમાં શુદ્ધાત્માનો અનુભવ.

સમ્યગ્દર્શન એટલે આત્માનું સ્વરૂપદર્શન, તેની વિવિધ વ્યાખ્યાઓ છે. એ દર્શન સાથે જ્ઞાન સમ્યગ્‌રૂપે પરિણમે છે અને તે આત્મા સમકિતી કહેવાય છે. તેના ગુણો, આચાર, વિચાર વગેરે સર્વ પણ સમ્યગ્‌રૂપ થાય છે. આ ચોથું ગુણસ્થાન છે, અને ખરું જોતાં મુક્તિમાર્ગ માટે પ્રથમ ગુણસ્થાન છે. અહીંથી 'ધર્મધ્યાન'નો યત્‌કિંચિત પ્રારંભ થાય છે.

વર્તમાનયુગમાં ધ્યાન અંગેના શુદ્ધ પ્રકારોની સાધના અત્યંત જરૂરી છે. કારણ કે સાચી દિશામાં ઉપાડેલું એક પગલું પણ આપણને ગંતવ્ય સ્થાને લઈ જાય છે.

સમ્યગ્‌દર્શન, કેવળજ્ઞાનની-પૂર્ણતાની અપેક્ષાએ બીજ સમાન છે. બીજ અને પૂનમમાં પ્રકાશની જ તરતમતા છે. બીજ, ક્રમે કરી પૂનમે પૂર્ણ ખીલી ઉઠે છે. તેમ સમ્યગ્‌દર્શનને પ્રાપ્ત થયેલો આત્મા

ક્રમે કરી પૂર્ણદર્શનને કેવળદર્શનને પામે છે; પૂર્ણધ્યાનદશાને પામે છે. આત્મલક્ષે, સમ્યક્દર્શનયુક્ત, શુધ્ધિપૂર્વક થતી ધ્યાન આરાધના સાધક માટે સર્વોત્તમ છે. દૈહિકભાવે થતી ક્રિયા કે બાલચેષ્ટારૂપ ક્રિયા એકડા વગરનાં મીંડાં જેવી છે. માટે જૈનદર્શનમાં સમ્યગ્દર્શનનું અત્યંત મહત્વનું સ્થાન છે, કારણ કે તે મુક્તિનું દ્વાર છે.

ધ્યાનદશાયુક્ત મુનિઓનાં જીવનનું સત્ત્વ :

સર્વોત્કૃષ્ટ જ્ઞાની પુરુષોએ આત્મજ્ઞાન અને ધ્યાનના માર્ગને ચરમસીમાએ આરાધી પરમતત્ત્વને પ્રગટ કર્યું છે અને જગતના જીવો માટે એ કલ્યાણમાર્ગની વિશદતાથી પ્રરૂપણા કરી છે. એ માર્ગ અતિસૂક્ષ્મ અને અનુભવગમ્ય છે; છતાં સર્વ કલેશથી મુક્ત થવાનો 'ધ્યાન' એકમાત્ર ઉપાય છે. સૂર્યના પ્રકાશ વડે જેમ પદાર્થો ચક્ષુગમ્ય થાય છે. તેમ આત્મજ્ઞાન વડે આત્મા વિવેકરૂપી પ્રકાશ પામે છે અને પદાર્થનું સ્વરૂપ યથાર્થપણે સમજે છે. તે પછી સંસારથી વિરક્ત થઈ ધ્યાનમાર્ગને આરાધી સહજ સુખ પ્રાપ્ત કરે છે.

પ્રાચીન સમયમાં ધ્યાન એ યોગીજનો અને મુનિઓનાં જીવનનું સત્ત્વ હતું, તેઓ વિશિષ્ટ ધર્મધ્યાનના પ્રશસ્ત અધિકારી હતા અને છે.

પુરાણ કથાના ન્યાય પ્રમાણે જેમ ભગીરથ રાજાના મહાપ્રયત્નથી હિમાલયવાસિની ગંગાનું અવતરણ થયું અને ગંગા પૃથ્વી પર પ્રવાહિત થઈ; તેમ મુનિજનોના હૃદયકમળમાં સ્થિત થયેલી ધ્યાનદશાનું સત્ત્વ આ કાળે કેટલાક સંતો, સાધકો, જ્ઞાનીઓના પવિત્ર પુરુષાર્થ અને ઉપદેશબળના માધ્યમ દ્વારા માનવજીવનમાં ધ્યાનમાર્ગરૂપે વત્તેઓછે અંશે પ્રવાહિત થયું છે.

સાધકને ચેતવણી :

જ્ઞાનીપુરુષોએ પ્રકાશ્યું છે કે ધ્યાન એ કશું પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયા નથી, તેનું આત્મા સિવાય કોઈ ગંતવ્યવસ્થાન નથી, કોઈ વિધિસૂચિત પ્રક્રિયા નથી, કે કંઈ થઈ જવાનું આયોજન નથી. ધ્યાનદશા એ આત્માનુભૂતિ છે-સમદશા છે. અંતની સહજાવસ્થામાં મન, ઈંદ્રિયો, વિચાર, વાણી વગેરે સર્વ ક્રિયાઓ શાંત થઈ જાય છે.

ચિત્તની શાંત અને સ્થિર દશા થાય તો ધ્યાનમાર્ગમાં સાચો પ્રવેશ સંભવ છે, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યભાવ વડે મનશુદ્ધિ થયા પછી ચિત્ત સ્થિરતા પામે છે. તે પછી સહજ ધ્યાનની સ્થિતિ આવે છે. તે પહેલાંના સર્વ પ્રકારો (અનુષ્ઠાનો કે આલંબનો) એકાગ્રતા કે સ્થિરતા માટે અત્યંતાવશ્યક છે. ચિત્તની સામાન્ય સ્થિરતાને કે એકાગ્રતાને ધ્યાનદશા માની ન લેવી. ધ્યાનમાર્ગની એ પ્રવેશ ભૂમિકા છે.

મુનિઓનાં હૃદયમાં સંસ્થાપિત ધ્યાનદશાના જિજ્ઞાસુ સાધકે પોતાની ભૂમિકા અનુસાર પ્રારંભ કરવો. સાધક શ્રાવક હો, (શુદ્ધ આચારવાળો) બ્રાહ્મણ હો, સાધુ હો, સંત હો કે યોગાભ્યાસી હો, સૌને માટે ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવા પુરુષાર્થ કરવો આવશ્યક છે. વૈરાગ્ય-ઉદાસીનતા અને અભ્યાસ વડે કાળભેદે આ માર્ગમાં ઉમેદવારી જરૂર કરવી, સાધક માત્ર એ ઉમેદવારીને પાત્ર છે, અને જ્ઞાન-ધ્યાનના અનુભવનો અધિકારી છે. ભૂમિકા પ્રમાણે તે વિકાસ કરી શકે છે.

ચિત્ત સ્થિરતા માટે કરેલા દીર્ઘકાળના યોગાભ્યાસના ફળરૂપે, ચિત્ત શુદ્ધિને પરિણામે, કે ઇંદ્રિયજયને પરિણામે જ્યારે જ્યોતિ, ધ્વનિ, સુગંધ, દૈહિક સુખદ સ્પંદન કે મધુબિંદુ જેવા અનુભવો થાય ત્યારે તે ધ્યાનદશા છે તેમ માની ત્યાં અટકી પડવું નહિ, એ સર્વ પાર્થિક-દૈહિક સિદ્ધિઓ છે, તેમ નિશ્ચય રાખી પ્રલોભનમાં ન પડવું પણ આગળ વધવું.

કાશ્મીરનું કુદરતી-નિર્દોષ સૃષ્ટિસૌંદર્ય નિહાળવા નીકળેલો યાત્રી માર્ગમાં દિલ્હીની રાજધાની અને તેની મહેલાતો જોઈ ત્યાં જ રોકાઈ જાય તો કાશ્મીરના સૃષ્ટિસૌંદર્યનો અનુભવ પામી ન શકે. રાજધાનીનાં વૈભવયુક્ત સ્થાનો જોવાનો મોહ ત્યજી યાત્રીએ કાશ્મીર ભણી જવું હિતાવહ છે, તેમ સાધકે દૈહિક સિદ્ધિઓ ગમે તેવી લોભામણી હોય તોપણ તેમનો મોહ ત્યજી આગળ વધવું જરૂરી છે.

સાંસારિક પદાર્થોમાં સુખબુદ્ધિએ જીવનવ્યવહાર ચાલે છે, એમ ચાલે અને ધ્યાનમાર્ગે આગળ વધાય તે કોઈ પ્રકારે સંભવિત નથી. બાહ્યજીવનમાં સ્થાપિત કરેલાં મૂલ્યોનું વિસ્મરણ થયે, મન-વચન-કાયાની શુદ્ધિ વડે, ઈંદ્રિયના વિષયો ક્ષીણ થયે, રાગાદિ કષાય ભાવો

શિથિલ થયે, આ માર્ગે યાત્રા સંભવિત છે. મુક્તિ પ્રત્યે દોરી જતો ધ્યાનમાર્ગ, યોગાભ્યાસ વડે સુસાધ્ય થઈ શકે છે. જૈનદર્શનના કેટલાક પૂર્વાચાર્યોએ એ કારણથી અષ્ટાંગ યોગને સમર્થન આપ્યું છે.

મુક્તિમાર્ગમાં યોજે તે 'યોગ' છે એમ પ્રકાશ્યું છે :

ધ્યાનમાર્ગમાં ભાવના, તપ, જપ, ઈત્યાદિ સહાયક તત્ત્વો છે, તે દ્વારા વીતરાગભાવની દૃઢતા થતી રહે છે. સંસારી જીવ કોઈ અવલંબન વગર આ માર્ગે સરળતાથી જઈ શકતો નથી. ક્વચિત્ એવી ક્રિયાઓનું સેવન કરીને તેને ધર્મધ્યાન માની લેવામાં આવે તો, તે બાળચેષ્ટારૂપ છે. વાસ્તવિક ધર્મની બાહ્યક્રિયા વડે શુભભાવ સુધી પહોંચી શકાય, ધર્મધ્યાન તેની આગળની વિશુદ્ધિની ભૂમિકા છે, તે માર્ગના પ્રવેશની પ્રથમ શરત 'વીતરાગતા' અર્થાત્ અનાસક્તિ છે. તે પછી અભ્યાસ અને સદ્‌ગુરુગમે જ્ઞાન-ધ્યાન સંભવ બને છે. મહાત્માઓએ આત્મજ્ઞાન વડે આ માર્ગે કલ્યાણ સાધ્યું છે.

વર્તમાનમાં ધ્યાન પ્રત્યેનો અભિગમ :

ભારતમાં અને પરદેશમાં લગભગ છેલ્લા એક-બે દસકામાં 'ધ્યાન'નો શબ્દરૂપે, સાધનારૂપે, ક્રિયારૂપે અને યોગાભ્યાસની રીતે પ્રચાર થયો છે. ભારતવર્ષના યોગીઓ અને મુનિઓની અંતરંગ અવસ્થાનું સત્ત્વ ક્રિયારૂપે પ્રગટ થયું, અને સામાન્ય જનસમૂહ સુધી પહોંચ્યું, તે ગાળામાં અનાજ સાથે ઘાસ ઊગી નીકળે છે તેમ, ધ્યાન સાથે ઘણાં સદ્-અસદ્ વિધિવિધાનો પ્રગટ થયાં.

ધ્યાનની પ્રશસ્ત ઉપાસના વડે જ્ઞાની-અનુભવી જનોએ આત્મકલ્યાણ સાધ્યું, અને દૈહિક સુખની અપેક્ષાવાળા સાધકોએ, (કહેવાતા સંતો-યોગીઓએ) જનસમૂહને ચમત્કાર જેવાં પ્રલોભનોમાં આકર્ષિત કરી અસત્ માર્ગે દોર્યા. વર્તમાનમાં હજી આવાં ઘણાં પ્રકારકાર્યો અસ્તિત્વ ધરાવે છે, છતાં સાચા જિજ્ઞાસુઓનાં હૃદયમાં એક વાત સમજાઈ કે :

"तरति शोकं आत्मविद्"

"આત્મજ્ઞાની પુરુષ શોકને તરે છે" આ હકીકતને લક્ષમાં રાખી સાધકો ધ્યાનમાર્ગમાં આત્મશ્રેય સમજી સદ્‌ગુરુની નિશ્રામાં નિષ્ઠાપૂર્વક

સાધના કરવા પ્રેરાય છે અને સત્માર્ગે વળે છે.

વૈજ્ઞાનિકયુગનાં ઉપલબ્ધ સાધનો દ્વારા દુનિયામાં માનવજાત નજીક આવતી જાય છે તેમ કહેવાય છે. બીજી દૃષ્ટિએ જોતાં એવું જણાય છે કે માનવજાત, માનવોચિત ગુણોની અપેક્ષાએ દૂર થતી જાય છે. આવા એક સંઘર્ષના કાળે ચિંતકોને, શાણા સજ્જનોને એક વાત સમજાવા લાગી છે કે, 'ધ્યાન' એ ચિત્ત-શાંતિનો અને સુખનો માર્ગ છે.

પ્રારંભિક ભૂમિકાએ જનસમૂહ ગતાનુગતિક, કુતૂહલવશ, પ્રલોભનવશ કે સાચી જિજ્ઞાસાવશ, કોઈ પણ પ્રકારે 'ધ્યાનમાર્ગ'ને સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલપણે, આંતરિક કે બાહ્ય પ્રકારે, દેહથી કે ભાવથી, શોખથી કે અંતઃપ્રેરણા વડે ધ્યાન પ્રત્યે અભિમુખ થયો છે. અને ધ્યાનશિબિર, ધ્યાનકેન્દ્રો, ધ્યાનસાધના જેવા સામૂહિક કાર્યક્રમોનું આયોજન થતું રહે છે. જો એ સાધના ગંભીરપણે, જીવનના એક અંગ તરીકે કરવામાં આવે અને કાર્યક્રમ પૂર્ણ થયા પછી સ્વશિક્ષણરૂપે દીર્ઘકાળ સુધી તેનું સેવન કરવામાં આવે તો સાધકની પ્રગતિ અવશ્ય થાય છે.

ભારતભૂમિનું આ સર્વોચ્ચ તત્ત્વ અમેરિકા જેવા દેશોમાં પ્રવેશ પામ્યું છે. આ દેશ અદ્યતન સાધનોથી સંપન્ન છે, ભોગવિલાસનાં સાધનોથી ભરપૂર છે. સુખસામગ્રીના અતિરેકથી ત્યાંના માનવો કયારેક યુવાનવયમાં પણ કંટાળે છે. તેમને થાય છે કે હવે જીવનમાં સુખ કયાં મેળવવું ? અને એ દેશમાં ધ્યાનમાર્ગનું કિરણ ભારતભૂમિના યોગીજનો નહિ પણ સજ્જનો દ્વારા પ્રવેશ પામ્યું.

અમેરિકા જેવા દેશમાં મૂલ્યવાન વિવિધ પ્રકારના ટી.વી.સેટ, ડીનરસેટ, સોફાસેટ, કેસેટ અને કોમ્પ્યુટર હોવા છતાં ત્યાંનો માનવી 'અપસેટ' છે. ધ્યાનમાર્ગના આછાપાતળા કિરણના પ્રકાશમાં કેટલાક માનવોને સમજાયું કે આ કોઈ 'સેટ' થવાનું ઉત્તમ સાધન છે, ચિત્તશાંતિનું સાધન છે.

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે ભારતભૂમિમાં સુખનું આવું અમોઘ સાધન હોવા છતાં, અહીંના માનવોને પરદેશી વસ્તુઓનું ઘેલું લાગ્યું છે. ભારતનો કાચો માલ પરદેશ જાય, ત્યાંથી

રૂપાંતર થઈ પાછો આવે, લોકો તેને સહર્ષ આવકારે અને તેના ઉપભોગમાં સુખ માને. ભારતભૂમિનો ધ્યાનમાર્ગ પરમસુખદાયક હતો અને છે. કાળના પરિબળે તેમાં મંદતા આવી. ધ્યાન એક ક્રિયારૂપે રૂપાંતર કરતું કરતું વિદેશ પહોંચ્યું. વળી છેલ્લા બે દાયકામાં આ દેશના સામાન્ય જનસમૂહને પણ તે પ્રત્યે વિશેષ આકર્ષણ થયું.

સાચા ધ્યાનમાર્ગની દુર્લભતા :

ગંગોત્રીના મુખમાંથી નીકળેલો પવિત્ર જળપ્રવાહ ઘણે દૂર ગયા પછી કાદવ મિશ્રિત થઈ જાય છે, તેમ મુનિઓના અને યોગીઓના હૃદયકમળમાંથી પ્રવાહિત થયેલો આ ધ્યાનપ્રવાહ સામાન્ય માનવ સુધી પહોંચીને મિશ્રિત થઈ ઘણે ભાગે વિકૃત થઈ ગયો છે. તેથી વર્તમાનકાળમાં સાચા અને પવિત્ર ધ્યાની-યોગીનો સંપર્ક થવો અને આ માર્ગે પ્રશસ્ત સાધના થવી દુર્લભ થતી ગઈ છે. છતાં સત્યપુરુષાર્થ, ચારિત્રશુદ્ધિ, તત્ત્વનો સતત દીર્ઘકાલીન અભ્યાસ અને પ્રમાદરહિત નિષ્ઠા વડે ધર્મધ્યાનની ભૂમિકાની સાધના સુસાધ્ય બને છે. વૈજ્ઞાનિકયુગની દોડમાં, ધ્યાન એ શાંતિનું મુખ્ય સાધન જેને સમજાશે તે આ માર્ગનો પથિક થશે; અને તેને માર્ગદર્શક સદ્‌ગુરુની પ્રાપ્તિ વહેલી-મોડી પણ અવશ્ય થશે.

સાધકે ધ્યાનના શુદ્ધ પ્રકારોને વિવેકપૂર્વક જાણવા, જોવા અને સમજવા, ભળતી ક્રિયામાં પડીને ભ્રાંતિ સેવવી નહિ અને સાચી દિશા મળ્યે વિના વિલંબે કે વિના તર્કે યથાશક્તિ પ્રયત્નશીલ થવું.

આ ધ્યાનમાર્ગ જ્ઞાનીજનોએ પ્રાપ્ત કરેલો, પ્રગટપણે અનુભવેલો, પવિત્રતાની પ્રસિદ્ધિ પામેલો, નિરપેક્ષ સુખ-શાંતિના આધારરૂપ તથા આત્મવિકાસની ચરમસીમારૂપ છે અને તેથી પ્રારંભના અને અંતના સૌ સાધકોએ પરમ પ્રેમે ઉપાસવા યોગ્ય છે. ઋષિઓએ, મુનિઓએ, સંતોએ કે અધિકૃત સાધકોએ મહાન મનોજયી થઈ આ દુર્લભ માર્ગને મહાપુરુષાર્થ વડે સુસાધ્ય કર્યો છે.

ધ્યાનના સાધકનું અંતરંગ :

ધ્યાન સાધકે દૃઢપણે સમજી લેવું કે ધ્યાનમાર્ગ માટે કોઈ રૂઢિ,

કાલ્પનિક ક્રિયા, રંજનરૂપ માન્યતા, સામૂહિક કે ઉત્તેજિત આયોજનો ઉપયોગી નથી. પ્રારંભમાં સામૂહિક સૌમ્ય આયોજન, પવિત્ર વાતાવરણ અને સદ્‌ગુરુની નિશ્રા સહાયક છે. આગળની ભૂમિકાએ માર્ગદર્શન સાથે સન્માર્ગની તાત્વિક શ્રદ્ધા, સ્વયંનો પુરુષાર્થ, ચારિત્ર્યશુદ્ધિ અને એકાંતમાં મૌનસહિતનો અભ્યાસ, આ સઘળાં તત્ત્વો આવશ્યક છે. આટલી ભૂમિકા પછી આ માર્ગે સહજ અને સરળપણે આગળ વધાય છે.

ધ્યાનના દીર્ઘકાલીન અભ્યાસ પછી સાધકની ચિત્તધારાનો પ્રવાહ જ પરિવર્તન પામે છે. જગતના પાર્થિવ પદાર્થો પ્રત્યેની દોડ શમી જાય છે, અને જ્ઞાનધારા આત્મા પ્રત્યે ઝૂકેલી રહે છે. અનંતકાળની કર્મધારાની શૃંખલા અહીં શિથિલ થાય છે. આવી દશાવાળો સાધક ખાય-પીએ, હરે-ફરે, પહેરે-ઓઢે, જાગે-સૂએ, દરેક ક્રિયામાં સમ્યગ્‌ભાવે કશા દબાવ કે તનાવ વગર સહજપણે જીવનનિર્વાહ કરે છે, તટસ્થતાપૂર્વક વર્તે છે, આત્મલક્ષને જાણે છે અને આત્મભાવને માણે છે. તેથી જ કહ્યું :

અહો ! સમદૃષ્ટિ આતમા, કરે કુટુંબ પ્રતિપાળ;
અંતગર્ત ન્યારો રહે, (જ્યું) ધાવ ખિલાવે બાળ.

(શ્રી લાલા રણજિતસિંહજીકૃત બૃહદ આલોચનાપાઠ)

"હાવભાવ વિધવિધના કરતી,
દૃષ્ટિ આડી અવળી ફરતી;
હેલ નજરથી યુવતિ જેમ ચૂકે નહિ રે,
જ્ઞાની જ્ઞાનદશાનો દોર કદી ચૂકે નહિ રે."

(અજ્ઞાત)

"આસક્ત નહિ જે ક્યાંય, મળે કાંઈ શુભાશુભ,
ન કરે હર્ષ કે શોક તેની પ્રજ્ઞા થઈ સ્થિર." ૪

(સ્થિતપ્રજ્ઞનાં લક્ષણ, શ્રી ભગવદ્‌ગીતા)

ધ્યાનમાર્ગનો સાચો સાધક સમ્યગ્ દૃષ્ટિવાન અને શીલવાન હોય છે. સમતારસથી તેનું અંતરંગ સભર હોય છે. વ્યવહારમાં વિવેકપૂર્વક સભાનપણે વર્તે છે. તેમાં અનુકૂળતા હો-પ્રતિકૂળતા હો,

શુભયોગ હો-અશુભયોગ હો, સુખદ પરિસ્થિતિ હો-દુઃખદ પરિસ્થિતિ હો, આવા વિવિધ સંયોગોમાં અંતર વિશુદ્ધિમાં સ્થિર રહેવું તે ધ્યાન-સાધકની અંતરદશા છે. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિના ભયમુક્તસમી તે પ્રગટ સમાધિ છે.

ધ્યાન-સમાધિની આંશિક સ્વાનુભૂતિનું જ્ઞાનમય સામર્થ્ય પણ ભૂતકાળના સૂક્ષ્મ દોષોને, સત્તામાં રહેલી કર્મજન્ય પ્રકૃતિઓને અને પૂર્વ સંયોગાદિને કારણે વર્તમાનની અસદ્‌વાસનાઓના પ્રદૂષણને પ્રાયે નષ્ટ કરે છે. ધ્યાનમાર્ગના આવા પરમ રહસ્યને જાણીને ભવ્યાત્માઓ આ માર્ગનું અવલંબન કરે છે.

જ્ઞાનીઓએ પ્રકાશ્યું છે કે, ભવસાગરરૂપી મહાસમુદ્રને તરવા માટે ધ્યાન નાવરૂપ છે.

સર્પના ફૂંફાડાથી જીવજતુંઓ કે માનવી દૂર નાસી જાય છે, તેમ આ માર્ગની આરાધનાના સામર્થ્ય વડે કર્મ, ક્લેશ, સંઘર્ષ, દ્વંદ્વ આદિ મહદ્‌અંશે દૂર થાય છે. આત્મશ્રદ્ધાનો રણકાર ફૂંફાડાની જેમ કર્મ આદિને પડકારતો રહે છે. સાધકના જીવનમાં ગુણરાશિ ઊમટે છે. અને જીવન આનંદ, મંગળ અને પ્રસન્નતાથી પુષ્પકળીઓની જેમ ખીલી ઊઠે છે.

શ્રી સદ્‌ગુરુ પ્રવચનરૂપી અંજન :

ધ્યાનનું આવું પરમ સત્ત્વ જાણીને, નાણીને અને માણીને યોગીઓએ તેને જગત સમક્ષ પ્રગટ કર્યું. જગતના બાહ્ય પ્રલોભનોથી ગ્રસિત થયેલા જીવો આ માર્ગનું રહસ્ય સમજશે તો, અંતરમાં રહેલું અપ્રગટ સત્‌ ધ્યાન દ્વારા પ્રગટ થશે. એ પ્રગટ કરવું તે માનવનું સર્વોત્તમ શ્રેય છે.

"પ્રવચન અંજન જો સદ્‌ગુરુ કરે
દેખે પરમ નિધાન, જિનેશ્વર,
હૃદયનયણ નિહાળે જગધણી
મહિમા મેરુ સમાન જિનેશ્વર."

(શ્રી આનંદઘનજી કૃત ધર્મ જિન-સ્તવન)

જીવમાત્રમાં આત્મસત્તા વિલસે છે. માનવદેહમાં તે પ્રગટ થવાની

વિશેષ સંભાવના છે. પરંતુ વિરલ જીવોનું જ તે પ્રત્યે લક્ષ હોય છે. દેહદેવળમાં આવું પરમ નિધાન વિરાજમાન હોવા છતાં જીવો તેને બહાર શોધવા પ્રયત્ન કરે છે :

આ જ સ્તવનમાં એ વાત સ્પષ્ટપણે કહી છે :

"પરમ નિધાન પ્રગટ મુખ આગળે
જગત ઉલ્લંઘી હો જાય, જિનેશ્વર
જ્યોતિ વિના જુઓ જગદીશની
અંધો અંધ પલાય જિનેશ્વર."

એક પ્રગટેલા દીવા વડે અન્ય દીવાઓને પ્રગટાવી શકાય છે. આત્માશ્રદ્ધા વડે ક્રમથી પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેને માટે એકાન્તમાં ધ્યાનાભિમુખ થવું જરૂરી છે.

પ્રારંભમાં સાધક જયારે એકાંતમાં બેસે છે, ત્યારે સંસ્કારવશ મનમાં વિકલ્પો અને વિચારોનો ભારે કોલાહલ જણાય છે, પણ તેથી અકળાવું નહિ. એ વિકલ્પો કે વિચારો કેવળ અશુભ જ હોતા નથી. તેમાં આંશિક પ્રશસ્તધારા હોય છે; તેથી પ્રયત્નપૂર્વક શુભાશુભ વિચારોની ગૌણતા કરી જ્ઞાનની મુખ્યતા રહે તેવો પ્રયાસ કરવો. જ્ઞાનધારા વડે ચિત્ત, સ્થિરતા પામે છે. અને તેમાંથી કોઈ પળો ધ્યાનદશારૂપે પરિણમે છે. તેવો અનુભવ અવશ્ય થાય છે. આ સાધકનું અંતરંગ છે. જો આત્મવિચાર કે તત્ત્વચિંતનનો પ્રયાસ જ ન થાય તો ધ્યાનદશાના ક્રમનો પ્રારંભ જ શકય નથી. સાધક આત્મલક્ષે પુરુષાર્થ વડે આગળ વધતો જાય છે.

સદ્‌ઉપદેશ તે ચક્ષુને અંજનના ઉપયોગ જેવો છે. અંજન વડે ચક્ષુનો રોગ દૂર થાય છે તેમ સદ્‌ઉપદેશ વડે અંતરદૃષ્ટિ ખૂલે છે. દોષો દૂર થાય છે.

સાધનામાં વિવેકનું સ્થાન :

પરમાર્થમાર્ગમાં વિવેકનું સ્થાન ઘણું મહત્ત્વનું છે. સત્યાસત્યની, આત્મા-અનાત્માની અથાત્ જડ-ચેતનની યથાર્થ સમજ તે વિવેક છે. જીવનસાધનામાં વિવેક વડે સાધક પરમાર્થમાર્ગને સરળતાથી સાધી શકે છે.

મહાવીર પ્રભુનો ઉપદેશ છે કે સાધુ (સાધક) વિવેકથી બેસે, વિવેકથી ઊઠે, વિવેકથી ચાલે, વિવેકથી બોલે, વિવેકથી આહાર લે, એમ સર્વ ક્રિયા વિવેકપૂર્વક કરે. માનવ માટે કેવળ ખાવું, પીવું, હરવું કે ફરવું તેમાં આત્માનું શ્રેય નથી, તેવા જીવનનું કંઈ મૂલ્ય નથી. વિવેકનો અર્થ કેવળ 'આ કરવું અને આ ન કરવું,' તેટલો મર્યાદિત નથી. વિવેકનો અર્થ વિશદતાથી વિચારતાં તેમાં સતત આત્મજાગૃતિ પણ આવી જાય છે. તે મુક્તિનું એક અમોઘ સાધન છે. દેહભાવથી અને મનોભાવથી ઉપર ઊઠી જવું તે અપ્રમાદ છે. તેને મન પૂર્વ પ્રારબ્ધયોગે જે કંઈ ક્રિયા થાય છે તે સહજ છે, અને તેને જ્ઞાનીઓ સહજ સમાધિ કહે છે.

આત્માની ચેતનાના પ્રકાશ વગર મોટા-મોટા તેજના ગોળાની ઉપસ્થિતિ હોવા છતાં દૃશ્ય પદાર્થો ચક્ષુગોચર થતાં નથી, આવો નિમિત્ત-નૈમિત્તિક સંબંધ છે. ચેતનાનો પ્રકાશ ચક્ષુને સહાયક છે, પરંતુ આ ચક્ષુદર્શન દેહજન્યભાવોથી આવરિત છે, વળી તે ભાવોની પાછળ મનની સ્મૃતિનો ભૂતકાળ પડયો છે. તેથી બાહ્ય પદાર્થને સંસ્કારજન્ય વિષયાકારે જોવાથી ચેતનાની શક્તિનો હ્રાસ થાય છે. વિવેક દ્વારા બાહ્ય પદાર્થની સાથેનું સાધકનું તાદાત્મ્ય શમે, સુખ-બુદ્ધિ છૂટે તો ચેતનાશક્તિ સઘન થાય, જાગ્રત થાય.

જેમ સૂર્યના કિરણને કાચમાં સંગ્રહિ કરવાથી અગ્નિ પેદા થઈ શકે છે, તેમ ચેતનાની શક્તિ સંગ્રહિ થવાથી એક મહાન આત્મબળ પેદા થાય છે, તે સત્તામાં રહેલા દોષોનો-કર્મોનો નાશ કરે છે અને નવા દોષોને અટકાવે છે. સાધક આંતરબાહ્ય સમતુલા જાળવે છે. આ જ તેનું સામાયિક છે. સામાયિકની શુદ્ધ પ્રક્રિયાથી જીવન પરમવિશુદ્ધ થાય છે.

ધ્યાન-સાધકને જીવનમાં કશું પ્રાપ્ત કરી લેવાની ઉત્કટતા થતી નથી. પોતાની અંતરઅવસ્થાને યથાર્થપણે ઓળખી લે છે અને બાહ્ય સંયોગોને પણ પારખી લે છે.

ધ્યાન-સાધકને માટે અનાસક્તભાવ આવશ્યક અંગ છે. કેવળ બાહ્યત્યાગમાં જીવ સંયોગોને આધીન થઈ સમાધાન

શોધી લે છે ત્યારે કવચિત્ આસક્તિમાં ખેંચાઈ જાય છે. માટે સાધકને જ્ઞાનીઓનો સત્સંગ જરૂરી છે. જ્ઞાનીજનો પ્રત્યેનો આદર અને વિનય વડે સાધક નિર્વિઘ્ને આ માર્ગે આગળ વધે છે.

કેવળ દેહને દમવાથી કે મનને દબાવવાથી બંધનમુક્ત થઈ શકાતું નથી. સૂક્ષ્મ મન સક્રિય છે ત્યાં સુધી પ્રમાદવશ વાસના-વૃત્તિઓ ઊઠશે, પરંતુ ધ્યાન દ્વારા, ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા સૂક્ષ્મ મનને જાણી શકાય છે અને તેને શાંત કરી શકાય છે. તે પછી નિર્વિકલ્પતાનો કંઈક અંશ અનુભવાય છે. જ્ઞાનીને આ અનુભવ વારંવાર થાય છે. દીર્ઘકાળના અભ્યાસ વડે સાધકને કવચિત્ કે ભૂમિકા અનુસાર એવો અંશ અનુભવમાં આવે છે.

જ્ઞાનીની અંતરંગ દશા :

જ્ઞાની સવિકલ્પદશામાં અને નિર્વિકલ્પદશામાં સ્વરૂપને જાણે છે. નિર્વિકલ્પદશામાં જ્ઞાન દ્વારા સ્વરૂપને-શુદ્ધાત્માને જાણે છે. અને સવિકલ્પદશામાં બહારના જ્ઞેયરૂપ પદાર્થોને સહજપણે જાણે છે. સવિકલ્પદશામાં પણ તેને મુખ્યપણે શુભ પરિણામ હોય છે. નિર્વિકલ્પતામાં સમસ્ત ભાવોથી મુક્ત દશા હોય છે.

જેટલી વીતરાગતા તેટલું આત્મિકસુખ. એ સુખ જ્ઞાનીને સવિકલ્પદશામાં ગૌણરૂપે હોય છે અને નિર્વિકલ્પદશામાં પરમ સુખ હોય છે.

જ્ઞાનીને ચેતનારૂપ સ્ફુરણો હોવાથી પાપ-ઉત્પાદક સંયોગોથી પ્રાયે તે દૂર રહે છે, કવચિત્ તેનો ઉદય હોય તોપણ જ્ઞાની સમ્યગ્-ઉપયોગમાં રહે છે, જેથી તેવા સંયોગો પણ જ્ઞાનને આવરણ કરતા નથી. નિજશક્તિ અનુસાર જ્ઞાની વારંવાર સ્વરૂપમાં લીન થતો રહે છે, તેથી સાંસારિક ક્લેશો ખરી પડે અને ચિંતનમાં આત્મસુખની ઝલક અનુભવાય છે.

ધ્યાનમાર્ગના અભ્યાસની ફળશ્રુતિ :

ધ્યાનમાર્ગ એ શુદ્ધાત્માને પ્રગટ કરવાનો અને નિજસ્વરૂપને અનુભવવાનો માર્ગ છે. પ્રારંભમાં સાધકને પ્રશ્ન થાય કે આ સાધના

દ્વારા શું પ્રાપ્ત થશે ? સાધના કરવાથી કશું બહારથી પ્રાપ્ત થશે તેવો ભ્રમ ન સેવવો. સાધના એ આવરણયુક્ત વર્તમાન આત્માની દશાને નિરાવરણ કરવાનો શુદ્ધિમાર્ગ છે. ત્રિકરણયોગે શુદ્ધિ થવી તે સાધનાનું હાર્દ છે. આહારાદિ અને આસનાદિ વડે કાયાશુદ્ધિ, મૌન દ્વારા વચનશુદ્ધિ, સંયમ અને તપ દ્વારા મનશુદ્ધિ સધાય છે. સ્વદોષનિરીક્ષણ અને તેનો છેદ તે પણ મનશુદ્ધિ પછી મનમુક્ત ચેતનસત્તા શું છે તે સમજાય છે અને અવશ્ય અનુભવાય, નિરપેક્ષ સુખનો અનુભવ સંભવ બને છે.

જીવ માત્ર જ્ઞાનગુણ સહિત છે. વૃક્ષમાં બીજ તિરોહિત છે તેમ દરેક આત્મામાં શક્તિરૂપે પરમતત્ત્વ છુપાયેલું છે. આંતર-બાહ્ય અવરોધો દૂર થતાં આત્મા જ્ઞાતરૂપે પ્રકાશે છે. બીજ જેમ જમીનમાં દટાઈને ત્યાં જ વિલીન થઈ પ્રકાશ-પાણી મળતાં અંકુરરૂપે ફૂટી નીકળે છે અને ક્રમે કરી વૃક્ષરૂપે ફાલે છે, તેમ બાહ્ય પદાર્થો સાથેની તન્મયતા શમે છે ત્યારે આત્મ-પરિણામ જ્ઞાનસ્વભાવમાં-આત્મભૂમિમાં વિલીન થઈ, પ્રજ્ઞારૂપે અંકુરિત થઈ, સમ્યગ્દર્શનરૂપે પ્રગટ થાય છે. અંતે પૂર્ણજ્ઞાનરૂપે વિકાસ પામે છે. ફોતરા સહિત વાવેલું બીજ જમીનમાં નાશ પામે છે પણ અંકુરિત થતું નથી, તેમ અહંકાર-મમકારના ફોતરા સહિતના પરિણામો પ્રજ્ઞારૂપે અંકુરિત થતા નથી. અજ્ઞાનરૂપ તે પરિણામો આત્મગુણનો ઘાત કરે છે.

હું અમુક છું, સંસારમાં મોટો ગણાઉં છું, આવો નામધારી છું- એ ઈત્યાદિ ગ્રંથિ તૂટવાથી આત્મવિચાર જન્મે છે અને હું 'આત્મા' તેવું ભાન થાય છે. અહંકાર સહિતનું મૃત્યુ નવો દેહ ધારણ કરાવે છે અને 'હું'ને અવનવી ગતિમાં ભમાવે છે. તે પરિભ્રમણની સમાપ્તતાનો આરંભ સમ્યગ્દર્શનરૂપ શ્રદ્ધા વડે થાય છે. એ શ્રદ્ધા યથાર્થ સમજની નીપજ છે.

કેદીને કારાગૃહ એ ગુનાત્મક સજાનું સ્થાન છે, તેમાં રહેવાથી બદનામ થવાય છે, તેવું સમજાય છે તેથી તેમાંથી છૂટવાની પ્રતીક્ષા કરે છે. દેહાધ્યાસ અને પદાર્થો પ્રત્યેનો મોહ તે બંધન છે, સંતાપ છે અને સુખાભાસ છે એવી સમજ આવશે ત્યારે જીવ છૂટવાનો યથાર્થ

પ્રયાસ કરશે. દુઃખ કે સંતાપને કષાયજન્ય ભાવોથી ટાળવા પ્રયત્ન કરે તો તે ટળતાં નથી, તે મિથ્યા ઉપાય છે. નિર્ધન ધનવાનની ઈર્ષા કરે તો તેનું દુઃખ ન ટળે. પોતે ધન મેળવવા સાચી નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયત્ન કરે, જે મળે તેમાં સંતોષ માને તો દુઃખ દૂર થવાની શકયતા છે.

અંધારામાં કે જંગલમાં ભૂલો પડેલો પથિક કોઈ અવાજ સાંભળી તે દિશા પકડે છે અને તેને આધારે માર્ગ શોધે છે. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાં અટવાયેલો માનવ, જ્ઞાનીના વચનને સાંભળીને અને સમજીને માર્ગ પકડી લે અને વિનય તથા શ્રદ્ધાપૂર્વક પગ ઉપાડે તો જ્ઞાનમાર્ગ સંપ્રાપ્ય થાય છે. ધ્યાન શુદ્ધાત્માનું સીમાચિહ્ન છે. તેથી આ માર્ગમાં પ્રેમપૂર્વક પ્રવેશ કરવો તે માનવજીવનનું ઉત્તમ ધ્યેય છે.

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ રચિત 'अप्पाण सरण गच्छामि' ગ્રંથમાં કથન છે કે : "શાંતિ અને સમાધિની ખોજ દરેક માનવની મંજિલ છે. તેને માટે પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર જરૂરી છે. આત્માનો સ્વીકાર કરવાથી આત્મા-પરમાત્માનું ઐક્ય સધાય છે. જે પોતાનું શરણ શોધતો નથી તે અન્યના શરણથી નિશ્ચિંત થઈ શકતો નથી."

આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ-ત્રિવિધ તાપ સમાધિથી શમે છે. સાધક સમાધિમાં જઈ શકે છે, ધ્યાન તે દિશાનો અભિગમ છે.

મનુષ્યનાં વાણી અને વર્તનમાં, કથનમાં અને આચારમાં અંતર રહેશે ત્યાં સુધી સંસાર ઊભો છે. મનુષ્યની બે અવસ્થા છે : (૧) છદ્મસ્થતા (સંસારી) (૨) વીતરાગતા (પૂર્ણતા). મનુષ્યને જ્યાં સુધી જીવનના મૌલિક સિદ્ધાંતમાં કે આત્મશ્રદ્ધામાં રસ નથી ત્યાં સુધી સંસાર ટકે છે. મનુષ્યને પોતાના ઈંદ્રિયજન્ય સુખમાં, મનની કલ્પનાઓમાં, કંઈક થવામાં કે વ્યક્તિત્વમાં રસ છે, ત્યાં સુધી સંસારમાં આવાગમન છે. વ્યક્તિત્વની દોડ મનુષ્યને સાચા સુખથી વંચિત રાખે છે. ધાર્મિક ક્રિયાઓ એક સ્થૂલ વિશ્રામ જેવી થઈ પડી છે. નિદ્રા દેહ અને મનને વિશ્રામ આપે છે. ધર્મક્રિયાઓ પ્રવૃત્તિનો રૂપાંતરરૂપે વિશ્રામ છે, જ્યારે ધ્યાન એ દુઃખમાત્રથી વિશ્રામ છે.

મનુષ્ય જ કર્મથી અને અકર્મથી સમતુલા લાવી શકે છે. કર્મપ્રેરણાને શાંત કરી શકે છે. પશુમાં આ શક્તિ મુખ્યપણે નથી,

માટે મનુષ્યે કર્મનું, કર્મવૃત્તિનું સંશોધન અગ્રિમતાએ કરવું જરૂરી છે. સંશોધન સાચી દિશાથી થાય તો જીવન નિર્બોજ બને છે અને પ્રતિક્રિયાથી ભારે બને છે.

એક વ્યક્તિએ બીજી વ્યક્તિને એક ચૂંટી ભરી, બીજી વ્યક્તિએ ચૂંટી ભરનારને તમાચો લગાવ્યો. આમાં ગાલનો, હાથનો કે આંગળીઓનો શું દોષ છે ? હાથ અને આંગળીઓ વડે નમસ્કાર જેવી સદ્‌ક્રિયા પણ થઈ શકે છે. તેથી હાથ, ગાલ કે આંગળીઓનું સંશોધન જરૂરી નથી, પણ તે હાથને સક્રિય કરનાર વૃત્તિઓનું સંશોધન જરૂરી છે. મનુષ્ય હાથથી થતી ક્રિયાને જુએ છે અને હાથથી બદલો લેવા પ્રયત્ન કરે છે, તેમાંથી જ વેરાનુબંધ સંયોગોનો જન્મ થાય છે. એમ પરંપરાએ કર્મની શૃંખલા પેદા થાય છે. જેમાં સંસ્કારની કાંઈ પ્રવૃત્તિ વિકસવાની નથી.

ધ્યાન જેવા અકર્મ માર્ગથી કર્મ તૂટે છે. વૃત્તિ પ્રમાણે પ્રવૃત્તિ નહિ પરંતુ પ્રવૃત્તિ અને વૃત્તિનું સંશોધન થાય તો કર્મજન્ય શલ્યો શમે છે. ધ્યાનથી અંતરનું સંશોધન થાય છે.

અંતે અહમ્ (સંસારી) વિસર્જન થઈ આત્મા અર્હમ્ (પરમાત્મા) બને છે.

ધ્યાનમાર્ગની સિદ્ધિમાં પ્રારંભથી અંત સુધી આત્મસંશોધન અને આત્મચિંતન-વિચાર એ ઉત્તમ સાધન છે. તેમાં આત્માર્થ સમાય છે.

આવે જ્યાં એવી દશા સદ્‌ગુરુબોધ સુહાય,
તે બોધે સુવિચારણા ત્યાં પ્રગટે સુખદાય. (ગાથા ૪૦)
જ્યાં પ્રગટે સુવિચારણા, ત્યાં પ્રગટે નિજજ્ઞાન;
જે જ્ઞાને ક્ષય મોહ થઈ, પામે પદ નિર્વાણ. (ગાથા ૪૧)

- શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી રચિત શ્રી આત્મસિદ્ધિ-શાસ્ત્ર.

●●●

૨. ધ્યાનના સાધકે ભ્રમમુક્ત થવું

આ દુનિયામાં વર્તમાનકાળે અનેક જાતના ધ્યાનસાધનાના પ્રવાહો અસ્તિત્વમાં આવ્યા છે, ત્યારે તેના સ્વરૂપની સહજતા અને સાચી સમજ મેળવવી આવશ્યક છે. ધ્યાન વિશેના ખ્યાલો અને ચમત્કૃતિ કે લબ્ધિ-સિદ્ધિની આકાંક્ષાઓ આ માર્ગના અવરોધો છે. જગતનાં તત્ત્વો સંબંધીનું યથાર્થ જ્ઞાન, સમત્વ, સંયમ, ત્યાગ, નિસ્વાર્થતા, સરળતા, મધ્યસ્થતા જેવા ગુણોની ભૂમિકા હોય તો આ માર્ગમાં સહજ સફળતા મળે છે. એ ગુણોનો વિકાસ કેમ થાય તે આ સ્વાધ્યાયમાં પ્રસ્તુત કરેલા છે.

ધ્યાન એ જીવનની મૌલિક અને સહજદશા છે, શુદ્ધાત્માને સ્પર્શવાનો પવિત્ર માર્ગ છે. તે માર્ગના આરાધનથી અનંત જન્મોનું પરિભ્રમણ સમાપ્ત થાય તેવું તેનું સામર્થ્ય છે. જેમ અજ્ઞાત પ્રદેશમાં જતાં અગાઉ તે સ્થળની માહિતી મેળવવી જરૂરી છે તેમ ધ્યાનમાર્ગે જવા ગુરુગમે તે માર્ગથી પરિચિત થવું અગત્યનું છે.

ધ્યાનમાર્ગની સિદ્ધિ શું છે ? તે માર્ગમાં કેવી રીતે પ્રવેશ થાય અને સાધક સરળપણે સાધના કેવી રીતે કરી શકે તે અહીં સમજાવ્યું છે.

સંસારી જીવન જેવું છે તેવું જો વ્યસ્ત રહે, કે ચિત્તપ્રદેશો જેવા છે તેવા મલિન રહે, કે વર્તમાનમાં પ્રવર્તતા 'ધ્યાન' વિષે કોઈ ભ્રમદશા વર્તતી હોય તો આ માર્ગે આગળ વધી શકાય નહિ. તે માટે વાસ્તવિક ધ્યાનમાર્ગમાં કેમ પ્રવેશ કરવો તેની માહિતી પ્રાપ્ત કરવી જરૂરી છે. ધ્યાન કોઈ બાહ્ય, દૈહિક ક્રિયા કે કલ્પનાનો વિષય નથી પણ આત્માની શુદ્ધદશાના અભ્યાસ અને અનુભવનું તત્ત્વ છે. તે સમજવા આ સ્વાધ્યાયમાંથી પ્રેરણા મળી રહેશે.

ધ્યાન વિષેની સરળ અને સાચી સમજ

સાધકે સૌપ્રથમ એ વાત સ્પષ્ટપણે સમજી લેવી કે, ધર્મધ્યાન અને ધર્મક્રિયા વચ્ચે અંતર છે. સામાન્ય ભૂમિકાએ ધર્મઅનુષ્ઠાનોમાં શુભભાવ સેવાય છે પણ તેમાં ચિત્તની સ્થિરતારૂપ ધ્યાનનો પ્રયોગ

કે અનુભવ હોતો નથી. વળી કેવળ કુતૂહલવશ ધ્યાનની સીધી જ કોઈ વિધિ કરી લેવાથી કે આસનસ્થ થઈ ચક્ષુ બંધ કરીને બેસી જવાથી પણ ધ્યાન શું છે તેનો અનુભવ થવાનો સંભવ નથી.

ધ્યાનમાર્ગના જિજ્ઞાસુએ, પ્રથમ અધ્યાયમાં જણાવ્યું છે તેમ મનઃશુદ્ધિ, અંતરનિરીક્ષણ, વિવેક અને સ્વરૂપના જ્ઞાન જેવી ભૂમિકાનાં સેવન વડે ક્રમે કરીને અવરોધોને દૂર કરવા, અને તે માટે પ્રામાણિક પ્રયાસ કરવો અત્યંત આવશ્યક છે. જીવનમાં વાસના-વૃત્તિઓની પ્રબળતા હોય અને સીધાં જ કુંડલિનીની જાગૃતિ કે શક્તિપાત જેવાં સાધનો વડે 'ધ્યાનમાર્ગ'નો યથાર્થ અનુભવ શક્ય નથી. એ તો કાલ્પનિક સાધનોના ભ્રમમાં પડી મૂર્ખ બનવા જેવું છે; કારણ કે તેમ કરવાથી પરમાર્થસાધક ધ્યાન સિદ્ધ થઈ શકતું નથી, પણ પુરુષાર્થ પાછો પડે છે તે અહીં આપેલા દૃષ્ટાંતથી સમજાશે.

દૃષ્ટાંત :

ચંદ્રગુપ્ત મૌર્યના સમયનો એક પ્રસંગ છે. ચાણક્ય એક વિચક્ષણ બ્રાહ્મણ હતો. તે એક મહાન રાજનીતિજ્ઞ તરીકે પંકાયો તે પહેલાંનો આ પ્રસંગ છે. ચાણક્યે, ચંદ્રગુપ્તને, મગધની ગાદીએ બેસાડવાની દૃઢ પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી. સંયોગાધીન બંનેને પ્રારંભમાં ગુપ્તવેશે જંગલોમાં રખડવું પડતું હતું. વળી તક મળે મગધ પર હુમલો કરવા છતાં પણ સફળતા પ્રાપ્ત થતી ન હતી.

આમ ગુપ્તવેશે જંગલમાં રખડતાં રખડતાં ચાણક્ય એક વાર એક વૃદ્ધા બ્રાહ્મણીને ત્યાં ભોજનાર્થે જઈ ચઢયો. તે જ વખતે બ્રાહ્મણીએ રસોઈમાં ખીચડી તૈયાર કરી હતી. વૃદ્ધા ચાણક્યને ઓળખતી ન હતી. તે સમયમાં બ્રહ્મદેવોને ભોજન આપવું તે ગૃહસ્થ માટે સુકૃત્ય મનાતું. વૃદ્ધાએ પ્રેમપૂર્વક ચાણક્ય માટે ભોજનની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી, ભૂદેવને આસન પર બેસાડયા અને થાળીમાં ગરમ ગરમ ખીચડી પીરસી. ચાણક્ય તો ઉતાવળમાં હતો અને ક્ષુધા-તૃષાથી પીડિત હતો. જેવી ખીચડી થાળીમાં પીરસાણી કે તરત જ તેણે વચમાં હાથ નાખી ખીચડી ખાવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ ખીચડી ગરમ હોવાને કારણે તેણે તરત જ સિસકારો કર્યો અને હાથ પાછો ખેંચી લીધો.

સિસકારો સાંભળી વૃદ્ધા બોલી કે, "હે ભૂદેવ ! તમે પણ ચાણક્ય જેવા મહામૂર્ખ છો !"

આ સાંભળી ચાણક્ય આશ્ચર્ય પામ્યો. તેથી તેણે પૂછયું કે, "માતાજી ! તમે ચાણક્યને મહામૂર્ખ કેમ કહ્યો ?"

વૃદ્ધા : "સાંભળ, ચાણક્ય ચંદ્રગુપ્તને રાજગાદી અપાવવા ગુપ્તવેશે મગધ ઉપર સીધા નાના નાના હુમલા કરે છે અને એમાં એને નિષ્ફળતા મળે છે. તેને બદલે તે મગધનાં આજુબાજુનાં નાનાં રાજ્યોને વિશ્વાસમાં લે કે જીતે, પછી લશ્કર ભેગું કરે, સૈનિકોને કેળવે અને એકઠા કરે, આમ તાકાત વધારી પછી મગધ પર હુમલો કરે તો સફળતા પ્રાપ્ત થાય. તેં ચાણક્યની જેમ ખીચડીમાં સીધો વચમાં હાથ નાખ્યો અને દાઝવાથી હાથ પાછો પડયો, તેને બદલે આજુબાજુની ખીચડી ખા. તે દરમ્યાન વચ્ચેની ખીચડી ઠંડી થશે, તે તું નિરાંતે ખાઈ શકીશ. તેં ખીચડીમાં વચ્ચે સીધો હાથ નાખ્યો તેથી મેં તને ચાણક્ય જેવો મહામૂર્ખ કહ્યો."

વૃદ્ધાની વાતનો મર્મ સમજી ચાણક્ય તે નીતિ અપનાવી, મગધની ગાદી મેળવી અને મહામૂર્ખતાથી છૂટયો.

આ ઘટનાનો સાર એ છે કે, ધ્યાન જેવા સૂક્ષ્મ માર્ગમાં જતાં પહેલાં આજુબાજુની ભૂમિકા તૈયાર કરવી. યથાર્થ ભૂમિકા વગર આ માર્ગે જવાથી પુરુષાર્થ પાછો પડે છે.

ધ્યાનની અનેકવિધ રહસ્યમય વાતો સાંભળીને, જેવા કે શક્તિપાત, મુખરસ કે સ્પર્શથી સાક્ષાત્કાર થવો, તેવાં લલચાવનારાં સાધનોથી ધ્યાનદશા પ્રાપ્ત કરી લેવાની ઉતાવળ તે મૂર્ખતા છે, એક ભ્રમ છે. આ માર્ગમાં અનુભવી જ્ઞાની, પવિત્ર સ્થળ, એકાંતવાસ, યથાર્થ માર્ગદર્શન વગેરે સહાયક સાધનો છે, પરંતુ ધ્યાનદશાનો કોઈ ત્રણ દિવસમાં કે કોઈ સાત દિવસમાં સાક્ષાત્કાર કરાવી દેવાનો દાવો કરે છે. કુતૂહલવશ, ભ્રમણાવશ કે અંધવિશ્વાસને વશ થઈ અનેક લોકો તેવા કાર્યક્રમોમાં ભાગ લઈ સંતોષ માને છે, પણ આ રીતે અસદ્ગુરુઓ તેમને છેતરી લે છે તેની તેમને ખબર જ નથી હોતી.

સાધકનું અને શ્રી સદ્ગુરુનું મિલન :

વ્યવહારમાં જેમ ઝવેરાત લેવા ઝવેરીને ત્યાં જવું પડે, મીઠાઈ લેવા કંદોઈને ત્યાં જવું પડે, તેમ આત્મજ્ઞાન-ધ્યાનના માર્ગદર્શન માટે

આત્મજ્ઞ કે સમદર્શી પુરુષનો સંપર્ક અને સેવન જરૂરી છે. તેમનો પવિત્ર પ્રેમ, કલ્યાણની ભાવના, નિર્દોષ માર્ગદર્શન અને શુદ્ધ આચાર અધિકારીને પાત્ર થવા અને ધ્યાનમાર્ગના યાત્રી થવા શક્તિપાતરૂપ નીવડે છે. તેમના નિર્મળજ્ઞાનની એ રેખા છે. આ માર્ગ ઘણો વિશદ અને સૂક્ષ્મ હોવાથી તેમાં અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાની અને ધ્યાનમાર્ગના સાચા જિજ્ઞાસુ એમ બંનેનું સુખદ અને સફળ મિલન જરૂરી છે; અને એ થાય તે પછી જિજ્ઞાસુ સ્વપુરુષાર્થ વડે આ માર્ગનો જ્ઞાતા બને છે.

શક્તિપાત પરમાર્થ મૂલક હોવાથી તેમાં જ્ઞાનીસદ્‌ગુરુ અને યોગ્ય શિષ્યની મુખ્યતા છે. સદ્‌ગુરુ દ્વારા શિષ્યની સુષુપ્ત ચેતનાને જાગૃત કરવાની એ વિધી છે જે નિમિત્તરૂપ છે. તે સિવાય જે શક્તિપાતની પ્રણાલિ છે જેમાં અમુક દિવસ સમાધિ લાગે અને પાછી જતી રહે અથવા દુન્યવી લાભ થાય તે પરમાર્થમાર્ગને યોગ્ય નથી. શરીરની ક્રિયાઓ થોડો વખત સ્થગિત થાય તેમાં જડરૂપ શૂન્યતાનો અનુભવ થાય તે આ ધ્યાનમાર્ગમાં અભિપ્રેત નથી. કથંચિત દૈહિક શક્તિનો વિકાસ થાય તે પણ આત્મસાક્ષાત્કાર નથી હોતો.

ધ્યાનની સમગ્રતા શું છે ?

ધ્યાન એ આત્માના અસ્તિત્વની-અનુભવની પ્રબુદ્ધ, આનંદમય અને નિષ્કંપદશા છે. ચૈતન્ય આત્મા એક પૂર્ણ, અચલ અસ્તિત્વ છે. સૂર્ય આડે વાદળ વડે પ્રકાશ આવરાઈ જાય છે, તેમ ત્રિકરણ યોગોનાં આવરણો વડે કે દ્રવ્યકર્મ, ભાવકર્મ અને નો-કર્મના (શરીર-સ્ત્રી-પુત્રાદિ) આવરણ વડે પરમપદ અપ્રગટ રહ્યું છે. તે આવરણોનો આત્યંતિક નાશ થતાં એ જ અસ્તિત્વ પૂર્ણ પરમાત્મારૂપે પ્રગટ થાય છે.

બાહ્ય પદાર્થો વડે જ સુખ મળે છે, તેવી માન્યતાને કારણે તે મેળવવાની તૃષ્ણા, જગતમાં યશ-કીર્તિ મેળવવાની આકાંક્ષા, 'હુ' કોઈનો પતિ, પિતા, પુત્ર મિત્ર, ઉદ્યોગપતિ કે કરોડપતિ વગેરે છું, અને તે મારી મોટાઈ છે તેવું ભાન, એથી પણ કંઈક વિશેષ થવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા; અથવા હું સાધન-સંપત્તિ હીન છું, દુઃખી છું કે રોગી છું, તેવી સતત વ્યાકુળતા; વળી કંઈક ધર્મમાર્ગમાં પ્રવેશ થયો હોય તો 'હું' ધર્મી, ત્યાગી, સંયમી છું તેવું અભિમાન, અને તેમાં માનાદિની કલ્પના

કરવી-આ બધી અજ્ઞાન અને મોહજન્ય દશા છે, પરભાવ અને પરચિંતન છે. તેમાં ચેતના ખંડિત હોય છે, ધ્યાનની સમગ્રતા કેળવવામાં આ મોટા અંતરાયો છે.

પોતાની વૃત્તિઓ પરત્વે જાગૃતિ આવે તો વાસનાઓ શિથિલ થાય છે. જેમ જેમ વિશુદ્ધિ થતી જાય તેમ તેમ આત્મવિચારની સઘનતા વધતી જાય છે અને તેનું સાતત્ય ટકી રહે છે. તેમ પછી ધ્યાનની સમગ્રતા શું તેનો અનુભવ થવા લાગે છે. એ અનુભવના રસાયણમાંથી જે વર્તન-વ્યવહાર થાય છે, તે નિર્દોષ અને નિર્મળ હોય છે. ધ્યાનમાર્ગમાં ચિત્તની સ્થિરતા જેટલું જ સ્થાન ચિત્તની નિર્દોષતા અને નિર્મળતાનું છે. ધર્મક્રિયા જીવન-સન્મુખ હોય તો તે ધર્મધ્યાનરૂપે પરિણમે ખરી. જીવન-સન્મુખતા તે જ સાચી ધર્મક્રિયા છે, આત્મબોધ છે.

ધ્યાનમાર્ગ અતિ સૂક્ષ્મ છે. સમગ્ર ચેતનાના અનુભવનું એ સત્ય છે. સૂક્ષ્મ દોષો કે વિભાવ દશા સાથે આ અખંડ માર્ગમાં પ્રવેશ થઈ શકતો નથી. માટે પ્રથમ પગલું સાચી દિશામાં ભરવા આત્મજ્ઞાન,'સ્વ'નું જ્ઞાન, આત્મવિચાર, વિવેક, જાગૃતિ અને જીવન-વિશુદ્ધિ એ પાયાની અને મહત્ત્વની જરૂરિયાતો છે.

આત્મબોધ વડે ધ્યાનનો ધોરીમાર્ગ શું છે તે સમજાય છે. તે માર્ગની યાત્રા માટે જીવનક્રમ સુવ્યવસ્થિત અને સુયોજિત હોવો જરૂરી છે, ધ્યાન શુદ્ધ અસ્તિત્વનો અનુભવ મેળવવા માટેની અંતરયાત્રા છે. સરળ ચિત્ત અને વિશાળ હૃદય એ સાધકના ઉત્તમ ગુણો છે. તે વડે જીવનમાં સહજતા આવે છે. તે પછી સાધક આ કલ્યાણયાત્રાને પાત્ર થાય છે, એ કેડીને કંડારવા જીવનચર્યામાં પરિવર્તન અને શુદ્ધિ આવશ્યક છે. વિષયોની વિરકિત વગર અને આત્મજ્ઞાનના અભ્યાસ વગર આ સમગ્રતાની યાત્રા શકય નથી.

ધ્યાન એ મનોભૂમિકાની ઉપરની દશા હોવાથી તે જ્ઞાનરૂપ અર્થાત્ પ્રકાશમય છે. આ માર્ગનો સાધક પ્રજ્ઞાવંત હોય છે. તેથી ધ્યાનદશાની ઝલકના આંશિક અનુભવમાં પણ તેને સાચું સુખ અને પરમશાંતિ મળે છે અને તે અનુભવને માટે સાધક વારંવાર નિવૃત્તિમાં ધ્યાનનો પ્રયોગ કરી લે છે. કંઈક પ્રાપ્ત થાય, કંઈક દેખાય એવી

આશાલક્ષી કલ્પનાઓ અહીં વિરામ પામે છે. અજ્ઞાન પ્રત્યે, તેના પ્રકારો પ્રત્યે, ચિત્રવિચિત્ર સંકલ્પ-વિકલ્પો પ્રત્યે, સંસ્કારયુક્ત મન પ્રત્યે સાધક જાગ્રત રહી સ્વાધીન થતો રહે છે.

આ માર્ગના દ્રષ્ટાઓએ આત્મકલ્યાણ અર્થે મનથી ઉપર ઊઠવા, સંઘર્ષ અને દ્વંદ્વોથી મુક્ત થવા, ધ્યાનમાર્ગની શોધ કરી છે. વાસ્તવિક ધ્યાન શું છે તેની સમજ આપતાં કહ્યું છે કે,

"ચૈતન્યનું અત્યંત સ્થિર થવું તે ધ્યાન છે."

ધ્યાન એ મુક્ત જીવનની કળા છે :

જગતની કોઈ પણ કળાના ક્ષેત્ર કરતાં સિદ્ધ ધ્યાનયોગીના જીવનની કળાનું હાર્દ નિરાળું છે, તેમાં મુક્ત જીવનની સૌરભ છે. પૂર્વના કલ્પિત આગ્રહો કે મિથ્યા માન્યતાઓથી મુક્ત મનવાળો સાધક આ કળાને પાત્ર હોય છે. પૂર્વની સ્મૃતિ, પ્રવૃત્તિ કે મનના પ્રદેશોમાં ઊઠતી ચિત્ર-વિચિત્ર આકૃતિઓનું વિસર્જન થતાં ધ્યાન શું છે તે સમજાય છે.

જગતના વિધવિધ સંબંધો, પ્રસંગો, વાણી, વિચાર, ભાવ, વર્તન વગેરે કંઈ ને કંઈ સંસ્કાર ચિત્ત પર મૂકતાં જાય છે. તે સંસ્કારમાંથી સ્મૃતિ બને છે અને તેમાંથી પ્રકૃતિ બને છે. તે પ્રકૃતિના કારણે ગમો-અણગમો, અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ, સ્વીકાર-અસ્વીકાર અને સુખ-દુઃખની લાગણીઓની મનમાં આકૃતિઓ રચાય છે. તે સંસ્કારરૂપે કાર્ય કરે છે. તેથી આત્મજ્ઞાનને મહાઅવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે.

ધ્યાન દ્વારા અને ધ્યાનદશા પ્રાપ્ત થયે, જ્ઞાનની સક્રિય મનોભૂમિકા પર સ્થાપિત થયેલી સ્મૃતિ અર્થાત્ પ્રજ્ઞા, ઉપરોકત પ્રકૃતિ અને આકૃતિને દૂર કરે છે. આત્મજ્ઞાનરૂપે પ્રાપ્ત થતી આ ફળશ્રુતિ અનંતને અજવાળે છે. આ માનવજીવનની એક મહાન ચમત્કૃતિ છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ ક્ષમાપનાના શિક્ષાપાઠ પદમાં કહ્યું છે : "જેમ જેમ હું સૂક્ષ્મ વિચારથી ઊંડો ઊતરું છું તેમ તેમ તમારા તત્ત્વના ચમત્કારો મારા સ્વરૂપનો પ્રકાશ કરે છે."

આત્મપ્રકાશની ઓથે જીવનની બાહ્ય પ્રવૃત્તિ, મનની ચંચળ ગતિ અને પૂર્વની મતિ (આગ્રહ) ત્યાં શાંત થઈ જાય છે, એટલે કે ધ્યાન સર્વ કલેશોથી મુક્ત થવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

કેવું આશ્ચર્ય !

પરમસુખ-શાંતિનું ઉત્તમ સાધન ચેતના આ દેહમાં ઉપલબ્ધ હોવા છતાં માનવ કંગાલ અને દરિદ્ર બન્યો છે. એ દરિદ્રતા દૂર કરવાના ઉપાયના ભાન, સાન અને જ્ઞાન વગર જગતમાંથી સમ્રાટો, માંધાતાઓ કે અબુધ એવા માનવો ખાલી હાથે ભવાંતર પામ્યા જ કરે છે.

પૂર્વભૂમિકા, ધ્યાનનો અભ્યાસ અને અનાસક્તભાવ જેવી દશાવાળો સાધક આસનસ્થ થાય છે કે જીવનની તે ક્ષણો પુષ્પ જેવી નિર્દોષ અને હળવી બની જાય છે, જીવન સમભાવરૂપી સમતારસથી મધમધી ઊઠે છે અને સાધક જીવનની ધન્યતા અનુભવે છે.

સમતાનું અમૃત :

સૂક્ષ્મ વિચાર, સૂક્ષ્મ ઉપયોગ, સૂક્ષ્મ અવલોકન કે સૂક્ષ્મ ચિંતન વિના સમ્યગ્‌વિચાર કે સમભાવ ધારણ થતો નથી. લોકલજ્જાએ, લોકભયે, લોકલાગણીએ કે લોકમાન્યતાએ જે સમતા રહે તે મિથ્યા સમતા છે. પ્રતિકૂળ સંયોગોમાં, પોતે નિર્ધારિત કરેલા પ્રસંગોની કે કાર્યોની નિષ્ફળતામાં, કે માનસિક માન્યતાઓથી વિપરીત વાતાવરણમાં, આત્મા એ સર્વને પ્રકૃતિજન્ય કે પૂર્વ પ્રારબ્ધનો સંયોગ સમજે અને સદ્‌ભાવ વડે સમભાવમાં ટકી રહે તે સાચી સમતા છે. આવો સમતાવાન સાધક ધ્યાનના સમયે સહેજે શાંતિ અનુભવે છે. શાંતિ મેળવવા માટેના હઠપૂર્વકના પ્રયાસ ચિત્ત ઉપર તનાવ અને દબાણ લાવે છે. કોઈ વાર યંત્રવત્‌તા પણ આવી જાય છે. તેથી મન કંટાળો અનુભવે છે. અને શરીર થાક અનુભવે છે. તેમાંથી કયારેક ખેદ અને નિરાશા ઊપજે છે. તેથી જીવનની દરેક ક્રિયામાં સમભાવ એ સાધક માટે આવશ્યક અંગ મનાયું છે. તે માટે એકાંતે બેસી મનનું અવલોકન કરવું કે હજી મન શું ચાહે છે, તેને સ્વસ્થતાપૂર્વક કેમ આત્માભિમુખ કરવું ? તેનો યથાર્થ ઉપાય કરી તે પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવું જોઈએ.

મનના મૂળ દૂષિત સંસ્કારોનું આમૂલ પરિવર્તન એ જ ધર્મ છે. તેમાં સ્થિર થવું તે ધ્યાન છે. સર્વથા મુક્ત થવું તે ધ્યેય છે. આવા માર્ગનું જે ચિંતન કરે છે તે ધ્યાતા છે.

ક્લેશોથી, પ્રપંચોથી કે ચંચળતાથી તાળાબંધી પામેલા મનને અનુષ્ઠાન કે આલંબનની કોઈ ચાવી લાગતી નથી.

"પ્રપંચે આવરેલું આત્મધન વહ્યું જાય છે."

અંતર્મુખ પરિણામની ધારા વડે શુદ્ધ થયેલો ઉપયોગ અને અનુભવ એ ચાવી છે. એ અનુભવથી આત્મભાવ સમતાથી રસાયેલો રહે છે. એટલે સાધક આહાર લે છે ત્યારે આહારને જાણે છે તો ખરો, પણ એના સ્વાદને માણતો નથી; એ જ રીતે તે સ્પર્શને જાણે છે, પણ માણતો નથી; ચક્ષુ વડે પદાર્થને જુએ છે, પણ વિકાર ઉત્પન્ન થવા દેતો નથી; અને મનની વૃત્તિઓને જુએ છે, પણ તેની પાછળ દોડતો નથી. કારણ કે સમતાનું અમૃત તેણે આસ્વાદ્યું છે.

"મનની કામના સર્વે છોડીને આત્મમાં જજે;
રહે સંતુષ્ટ આત્માથી તે સ્થિતપ્રજ્ઞ જાણવો." ૨

વળી

"રાગ ને દ્વેષ છૂટેલી ઈંદ્રિયે વિષયો ગ્રહે,
વશેન્દ્રિય સ્થિર આત્મા તે પામે છે પ્રસન્નતા." ૧૧

- શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા : સ્થિતપ્રજ્ઞ લક્ષણ.

એ ધ્યાનમાર્ગ નથી :

આપણું સ્થૂલ જીવન મન અને ઈંદ્રિયોની મર્યાદિત શક્તિ પર નિર્ભર છે. મનની માનેલી, ધારણ કરી રાખેલી કલ્પના વડે સુખદુઃખનું વેદન આપણે કરીએ છીએ, તેથી વિશેષ આત્મસંવેદનને આપણે જાણતા નથી. ઈંદ્રિયોના વિષયો માણવા આપણે સ્પર્શ, રસ, ઘ્રાણ, રૂપ અને શ્રવણની સહાય લેવી પડે છે. માનસિક ભૂમિકાએ આપણે રાગદ્વેષની લાગણીઓનો અનુભવ કરીએ છીએ અને તેમાં સુખ-દુઃખનો આરોપ કરીએ છીએ. આ રીતે સામાન્ય મનુષ્યનું જીવન દ્વંદ્વમાં જ પૂરું થાય છે.

મહદ્પુણ્યના યોગે કોઈ જીવને સદ્વૃત્તિ પ્રત્યે રુચિ થાય છે ત્યારે તેનામાં જીવનવિકાસની કે મનશુદ્ધિની જિજ્ઞાસા જાગે છે. અસદ્ભાવમાંથી ઉપર ઊઠવું અને સદ્ભાવમાં જવું એ ગાળો આંતરિક કટોકટીનો હોય છે. તે સમયે જો યોગ્ય માર્ગદર્શક ન મળે તો જિજ્ઞાસુ

કોઈ ને કોઈ ભળતી બાહ્યક્રિયાનો, લોકરૂઢિનો કે પરંપરાએ પ્રાપ્ત સંસ્કારનો આધાર પકડી લે છે. બાહ્ય ધર્મક્રિયાને ધર્મસ્થાન માની લે છે તેથી અધ્યાત્મમાર્ગમાં પ્રવેશ થતો નથી. ધર્મની બાહ્યક્રિયા એ આત્મધ્યાન કે જ્ઞાન નથી.

સાચા માર્ગની પ્રતીક્ષા કરવી :

મુંબઈ જવા નીકળેલો મુસાફર ગાડી બે કલાક મોડી હોય તોય મુંબઈની ગાડીનું પ્લેટફોર્મ છોડતો નથી. અને અન્ય સ્થળે જતી ગાડીમાં બેસી જતો નથી; બે કલાક મોડો પણ એ સાચી ગાડીમાં જ બેસે છે. તેમ વીતરાગમાર્ગના જિજ્ઞાસુએ માર્ગદર્શક મળતાં વિલંબ થાય તો ધીરજ રાખી અનાસક્તભાવને કેળવી, પાત્ર થવામાં સમય જાય તોપણ, મૂળમાર્ગ ત્યજી અન્ય માર્ગે જવું નહિ. સ્થૂલ ક્રિયાઓથી મનની દિશા બદલાય છે, પણ મનનો લય થતો નથી. એથી દોષનો ઉપશમ થાય કે દોષ દબાય પણ સ્વત્વની અનુભૂતિ થતી નથી. વળી દબાયેલા દોષોનો મૂળમાંથી છેદ પણ થતો નથી, તેથી નિમિત્ત મળતાં તે દોષો માથું ઊંચકે છે.

ક્રોધને દબાવીને ક્ષમા ધારણ કરનારના, લોભને દબાવીને ઉદારતા દર્શાવનારના, કામને દબાવીને બ્રહ્મચર્ય પાળનારના કે માયાને દબાવીને સરળતાનો દેખાવ કરનારના દોષો તે સમય પૂરતા તો દબાઈ ગયેલા લાગે છે. પણ જો તેની અંતરંગ શ્રદ્ધા સાચા જ્ઞાનવૈરાગ્ય સહિત મૂળમાંથી બદલાતી નથી તો તે આત્મવંચના થાય છે; પોતે પોતાથી છેતરાય છે. અને એવા ભ્રમમાં લાંબો સમય વહી જાય છે. એટલે જયાં સુધી મનને ઈંદ્રિયજન્ય સુખો ગમે છે અને તેની પ્રાપ્તિ માટે મનુષ્ય લાગ્યો રહે છે, ત્યાં સુધી તે મનને બદલવાને બદલે સાધન બદલે કે સાધનોથી દૂર રહે તોપણ મનથી પાર નિજ ચેતના જાગ્રત થતી નથી. આવો સાધક ધ્યાનમાર્ગથી વંચિત રહી જાય છે.

સાધક જો પોતાના મનની વાસનાનું અને તૃષ્ણાનું યથાતથ્ય સ્વરૂપ સમજી લે કે તે અન્યભાવ છે, મારા માર્ગમાં અવરોધનું કારણ છે-તેને દૂર કરે, જ્ઞાનીના બોધને ગ્રહણ કરી સત્ય દિશા પકડે તો વિષય-કષાયો તરફની વાસના દબાવાને બદલે શાંત થઈ જાય છે.

જીવન પ્રપંચોથી આવરણયુક્ત હોય અને ધ્યાનમાર્ગની અભિલાષા

રાખવી કે જીવનમુક્તિનો માર્ગ મેળવવા મથવું તે આકાશ-પુષ્પવત્ છે. જીવનવ્યવહાર અહં અને મમત્વથી ગ્રસિત હોય, મૈત્રી આદિ સદ્ભાવથી મનોભૂમિ ભીંજાયેલી ન હોય, આત્માના અસ્તિત્વની નિઃશંકતા ન હોય, આત્મા-અનાત્માના ભેદનો બોધ પ્રાપ્ત થયો ન હોય, ત્યાં સુધી ધ્યાનમાર્ગમાં વાસ્તવિક પ્રગતિ થઈ શકતી નથી.

આજે માનવજીવન રેશમના દોરા જેવું લપસણું છે, તેમાં વળી ગ્રંથિવાળું છે. રેશમના દોરાની ગાંઠ અને વળી તે ઉપર તેલ લાગ્યું હોય તો તે છોડવી દુઃસાધ્ય બને છે; તેમ જીવન મલિન હોય, પ્રપંચોમાં રાચતું હોય, તે વડે મિથ્યાભાવની ગ્રંથિઓથી રૂંધાયેલું હોય તો તેમાંથી છૂટવું દુઃસાધ્ય બને છે. નિષ્પ્રપંચ અને નિર્મળ જીવન ધ્યાનમાર્ગને અનુરૂપ થાય છે. તેમાં નિષ્ઠાપૂર્વક વર્તવાનું કોઈ વિરલા સાધકોને જ સૂઝે છે. જેઓ પાત્રતા સહિત, સન્નિષ્ઠ થઈ, મહાન પ્રયત્ન દ્વારા અવકાશ મેળવે છે, તેમને જ્ઞાની મહાત્માનો યોગ વહેલો-મોડો કે ઓછો-વધતો, જરૂર મળી રહે છે.

દૃષ્ટિ-પરિવર્તન પછી શું બને છે ?

સાચો ધ્યાનસાધક આત્મા સાવધાનપણે જીવવામાં પ્રયત્નશીલ હોય છે. નિદ્રા જેવી ક્રિયામાં પણ થાકીને ઘસઘસાટ નિદ્રાધીન થતો નથી કે જેથી ચેતના સુષુપ્ત થઈ જાય. તે સ્વપ્નમાં સ્વપ્નરૂપ થઈ જતો નથી કે સ્વપ્નના પદાર્થોને સત્ય માનવા જેવો બેહોશ રહેતો નથી. નિદ્રામાં અને સ્વપ્નમાં ચેતના સુષુપ્ત થતી નથી, પણ મુખ્યત્વે જાગ્રત રહે છે. વાસ્તવમાં આ યોગી દશા છે.

આવો સાધક વ્યાવહારિક પ્રસંગોમાં, માનમોટાઈમાં અટવાતો નથી, અલૌકિક આનંદમાં ઓતપ્રોત થઈ જતો નથી, વ્યાવહારિક ફરજને સભાનતાથી પૂરી કરે છે. જેમ કોઈ ગરીબ વ્યક્તિ શુભયોગે શ્રીમંત થાય ત્યારે તેનાં ઘર, બહાર, ઊઠવા, બેસવા વગરે સર્વક્રિયામાં પરિવર્તન આવે છે, તેમ ધ્યાનમાર્ગના ઉપાસકની બાહ્ય અને અંતરંગદશામાં આમૂલ અને અપૂર્વ પરિવર્તન આવે છે, તે તેના અનુભવની પ્રતીતિનું ફળ છે. આથી ધ્યાનના અધિકારી મુનિજનો મનાય છે.

મનમાં રહેલા સૂક્ષ્મ દોષોને ધર્મની બાહ્ય ક્રિયા વડે ઢાંકી શકાતા નથી. જેમ કે દાન આપીને માન મેળવવાની આકાંક્ષા વડે ધનવાંછના કે પરિગ્રહવૃત્તિનો દોષ દૂર થતો નથી. પગમાં વાગેલા કાંટાને સોય જેવા

સાધન વડે કાઢી શકાય છે, ત્યાં કાતર કાર્યકારી થતી નથી; તેમ દોષોને કાઢવા ધર્મભાવ, જાગૃતિ, સમતા, પ્રેમ અને પરિવર્તન જેવાં સાધનો ઉપયોગી થાય છે. કેવળ બાહ્ય ક્રિયા વડે દોષો દૂર થઈ જતા નથી.

જ્ઞાનીપુરુષોનું કથન છે કે, પ્રત્યેક પળે અજ્ઞાન અને અજાગૃતિને કારણે કર્મો પ્રવેશ કરી રહ્યાં છે. કર્મ એ જડનું રૂપ છે. વળી બીજી બાજુ દેહવ્યાપી આત્મપ્રદેશે ચેતનસત્તા પ્રગટતી હોય છે. અસદ્‌વૃત્તિઓના જોરે બંનેનું સંમિશ્રણ થવા પામ્યું છે. એ સંમિશ્રણનું નિરીક્ષણ ચેતનના વહેતા નિર્દોષ સત્‌થી થાય તો બંનેનું યથાતથ્ય સ્વરૂપ સમજમાં આવે છે. તે સમજને બોધ કહો, સાક્ષીત્વ કહો કે યથાર્થ પરિવર્તન કહો, તે સ્થાપિત થતા જાય છે. તે પછી વિચાર અને આચારની ગુણવત્તા સહેજે પરિવર્તન પામે છે; આત્મા સંવેદનશીલતા અનુભવે છે; જેથી જીવનનો સમગ્ર વ્યવહાર સમ્યક્‌રૂપે પરિણમે છે. તે પછી ધ્યાન શું છે તે સમજમાં આવે છે. પરિણામધારાનું-ઉપયોગનું-મનનું-આત્મા પ્રત્યે વળવું તે ધ્યાનમાર્ગનો પ્રવેશ છે. દૃષ્ટિપરિવર્તનનો-અંતર્મુખતાનો એ સુભગ સમય છે.

ધ્યાનની અદ્‌ભુત દશા :

"શુદ્ધ-ઉપયોગ અને સમતાધારી; જ્ઞાનધ્યાન મનોહારી.
કર્મકલંકકુ દૂર નિવારી; 'જીવ' વરે શિવનારી
આપ સ્વભાવમેં રે અવધુ સદા મગનમેં રહના."

- શ્રી જીવવિજયજી કૃત સજ્ઝાયમાંથી.

શુદ્ધ ઉપયોગની પળોમાં મુનિજનોને ધ્યાનની ચરમસીમાએ સ્વરૂપદર્શન વિશેષપણે થાય છે અને અનુભવાય છે. ત્યાર પછી પરમ સમાધિદશા વર્તે છે. તે પરમસમાધિરૂપ મહાત્માઓને પ્રણમી, તે શુભભાવને ધારણ કરી યથાશક્તિ અને નિર્મળમતિપૂર્વક આ માર્ગે આગળ વધવા પુરુષાર્થ કરવામાં માનવજીવનની સાર્થકતા છે. દેહમંદિરમાં વિરાજમાન સ્વસ્વરૂપમય પરમાત્માને પ્રગટ થવા દેવો અને તેનું દર્શન પામવું તેમાં જ જીવનની ખરી મહત્તા અને સફળતા છે.

આ વિષમકાળમાં અને સંઘર્ષાત્મક વાતાવરણમાં ધ્યાનાભિમુખતા શાંતિદાતા છે. કેવળ સંતાપ કે સંઘર્ષોથી બચવા ધ્યાનક્રિયામાં જોડાવું તે સ્થૂલ અભ્યાસ છે. વાસ્તવિક ધ્યાનમાર્ગની ઉપાસના વગર શાંતિ પ્રાપ્ત થતી નથી. દૂધના ઊભરાની જેમ શમી જાય તે સાચી ઉપાસના નથી.

વિચારો અને વિકલ્પોનું શમી જવું તે ધ્યાન છે. ધ્યાનનો અલ્પ અનુભવ પણ સંવેદનશીલ હોય છે. દીર્ઘકાલીન અભ્યાસ વડે ક્ષણનો નીરવ અનુભવ જીવનને અજવાળે છે અને સમગ્ર જીવનમાં પરિવર્તન લાવે છે. સ્વયં પોતે આશ્ચર્ય પામે તેવું તે ક્ષણનું સામર્થ્ય છે. મનથી ઉપર ઊઠવાનો આ ઉપાય છે. પૂર્ણ શુદ્ધતત્ત્વનું દેહમાં પ્રગટવું, તે દેહ છતાં નિર્વાણ છે. નિર્વાણપદના સ્વામી-સંતો સિદ્ધાત્માના પ્રતિનિધિ છે. તેઓની નિશ્રામાં, તેમની જ્ઞાનદશાની શ્રદ્ધામાં આ માર્ગ સરળપણે સાધ્ય છે.

ધ્યાન એ સ્વયં અનુભવની દશા હોવાથી તેની કોઈ વ્યાખ્યા, અધ્યયન, ચિંતન કે સમીક્ષા કરવી તે ન્યૂન જ છે. તેથી એ દશાની સહજ ઉપલબ્ધિને પાત્ર થવા પ્રથમની ભૂમિકા માટે અભ્યાસ અને પુરુષાર્થ કરી દેવગુરુની કૃપા વડે આત્માર્થનો શુદ્ધ સંસ્કાર દૃઢ કરવો. તે સંસ્કારને વર્ધમાન કરવા ચિત્તની એકાગ્રતા, વિકલ્પોનું શમન, મન અને ઈંદ્રિયોનો સંયમ વગેરે ધ્યાનમાર્ગની યાત્રામાં પ્રેરણાદાયી છે. તેને યોગ્ય ભૂમિકા માટે અધ્યયન-સ્વાધ્યાય જરૂરી છે.

સહજ શુદ્ધ ધ્યાનદશા માટે શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર વચનામૃત પત્રાંક ૭૩૫માં પ્રકાશે છે કે, "વિષમભાવના બળવાન નિમિત્તો પ્રાપ્ત થયાં છતાં જે જ્ઞાનીપુરુષ અવિષમ ઉપયોગે વર્ત્યા છે, વર્તે છે, અને ભવિષ્ય કાળે વર્તશે તે સર્વને વારંવાર નમસ્કાર.

ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ વ્રત, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ તપ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ નિયમ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ લબ્ધિ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ ઐશ્વર્ય, એ જેમાં સહેજે સમાય છે, એવા નિરપેક્ષ અવિષમ ઉપયોગને નમસ્કાર. એ જ ધ્યાન."

"ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થતી નિશ્ચલતામાં જે અપૂર્વ રસવિસ્તાર પામે છે તેને તો કોઈ પ્રશસ્ત મનવાળા જ્ઞાનીમુનિ જ પામી શકે. તેવો મીઠો મધુર રસ નથી તો દ્રાક્ષમાં, નથી સાકરમાં, નથી સુધામાં, કે નથી લલનાના ઓષ્ટચૂંબનમાં. આ રીતે ફળમાં રહેલી મહત્તા મનથી જાણીને તેમાં જેને રતિ થાય છે તે પક્વ ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થતાં ફળમાં રહેલી મહત્તા મનથી જાણીને તેમાં જેને રતિ થાય છે તે પ્રૌઢ તેજસ્વી મહાત્માને યશલક્ષ્મી શીઘ્ર પ્રાપ્ત થાય છે."

(શ્રી યશોવિજયજીકૃત અધ્યાત્મસારમાંથી)

● ● ●

3. જૈનદર્શનમાં ધ્યાન

ધ્યાનમાર્ગની સૂક્ષ્મ પરિચર્યા સમજવા માટે જૈનદર્શનમાં ધ્યાનની શું સૂક્ષ્મતા અને ગૂઢતા બતાવી છે તેનો અભ્યાસ વિશેષપણે ઉપકારી છે. છેલ્લા કેટલાક સૈકાઓમાં પૂર્વચાર્યોએ ધ્યાન વિષે ઘણો પ્રકાશ પાડયો છે. જૈનદર્શનની એ એક વિશિષ્ટતા છે કે સંપ્રદાયપરૂપે ઘણા ઉપવિભાગો હોવા છતાં મૂળ તત્ત્વોમાં અને ધ્યાન જેવા અતિગૂઢ વિષયોમાં કયાંય અંતર કે વિરોધાભાસ નથી, પણ તે તે વિષયોમાં પરંપરાની એકસૂત્રતા જળવાઈ છે.

પ્રાચીન-અર્વાચીન પૂર્વાચાર્યો રચિત દરેક ગ્રંથોમાં ધ્યાનના પ્રકારોના વિશ્લેષણ અને નિરૂપણમાં સમાનતા જણાય છે. તેથી પ્રસ્તુત સ્વાધ્યાયમાં કે પૂર્તિમાં કયાંક પુનરાવર્તન થવા પામ્યું છે તે ક્ષમ્ય છે, અને આપણી અલ્પ સ્મૃતિ માટે તે સહેતુક છે. વળી ભિન્ન ભિન્ન આચાર્યોએ તે તે ગ્રંથોમાં આગવું રહસ્ય પ્રકટ કરી જે વ્યક્તિગત યોગદાન દીધેલ છે તે પણ સાધકને ઉપયોગી છે.

જૈનદર્શનમાં સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ તે માનવ-જન્મનું એક અત્યંત અગત્યનું કાર્ય મનાયું છે. સમ્યગદૃષ્ટિ આત્મા ધર્મધ્યાનનો યોગ્ય અધિકારી છે. તેમાંય ધર્મધ્યાનની ચરમસીમાએ તો અપ્રમત્ત દશાવાન મુનિને જ અધિકારી ગણવામાં આવ્યા છે. તે પહેલાંની ભૂમિકાએ સાધક, ચિત્તની સ્થિરતા, ચિંતન, ભાવના, સ્વાધ્યાય-ધ્યાન કે કાયોત્સર્ગ-ધ્યાનને યોગ્ય છે તેમ કહેવામાં આવ્યું છે. આ કારણથી ધર્મધ્યાનનો ક્રમિક અભ્યાસ એ વિશિષ્ટ ધ્યાનાસાધનાનું અગત્યનું અંગ ગણ્યું છે. વળી જૈનદર્શનમાં, અભ્યંતર તપના વિવિધ ભેદોમાં ધ્યાનને અંતર્ગત કરેલ છે.

જૈનદર્શનમાં ધ્યાનના અનેક પ્રકાર છે. તેમાં શુભાશુભ ધ્યાનની મુખ્યતાએ ચાર પ્રકાર કહ્યા છે. તેમાં ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન શુભ-શુદ્ધ ધ્યાન છે. જે ક્રમે મુક્તિનું કારણ છે. આર્ત્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન અશુભ છે તે ક્રમે તિર્યંચ અને નરકગતિનું કારણ છે. આમ જીવમાત્ર ધ્યાનયુક્ત હોય છે. મનુષ્યને વિશેષ પ્રકારની શક્તિ મળી છે તે શુભ અને શુદ્ધધ્યાનને અવલંબીને મુક્તિ પામે છે. આ ધ્યાન કોઈ ક્રિયા

નથી પણ આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. આ ધ્યાનની વિશેષતાઓ પૂર્તિમાં દર્શાવવામાં આવી છે. દરેક ગ્રંથકારનાં નિરૂપણમાં સમાનતા છે. તેથી એક જ ગ્રંથના આધારે તેની રજુઆત કરી છે.

ધ્યાનમાર્ગમાં ગૃહત્યાગ કે એકાંતની કોઈ જરૂર નથી તેમ માનીને સાધક જીવનમાં કંઈ પરિવર્તન ન કરે તો આ માર્ગે સફળતા સંભવ નથી. સંસારમાં વ્યસ્ત રહેવું અને ધ્યાનમાર્ગનું અવલંબન લેવું દુષ્કર છે, તેમાં ઘણો દૃઢ પુરુષાર્થ અને જાગૃતિ જોઈએ છે. ઊતરતા આ કાળમાં નબળા મનવાળા ગૃહસ્થ સાધક માટે નિવૃત્તિની, આ માર્ગ માટે અત્યંત આવશ્યકતા છે. પોતાના નિવાસમાં નિત્યપ્રત્યે કે પર્વના દિવસોમાં એકાંતનું સેવન કરે અને ધર્મધ્યાનના પ્રકારોને ભૂમિકા પ્રમાણે સેવે તો પાત્રતા વધવાની શકયતા છે. પાત્રતા થવાથી તેને યોગ્ય સાધનો અને માર્ગદર્શક મળી રહે છે.

ધર્મધ્યાન આરાધનનું સાફલ્ય :

ધર્મધ્યાનની આરાધના : સાધક આત્માને પૂર્વઆરાધનનાં સંસ્કારયોગે જીવનમાં પ્રશ્ન થાય છે કે આ જગતમાં માનવ-જન્મનું મુખ્ય પ્રયોજન શું છે ? હું કોણ છું ? મારું સ્વરૂપ શું છે ? આવો આત્મવિચાર જાગે છે તે આત્મા સત્‌સાધન મેળવવાનો પ્રયત્ન આદરે છે. સ્વદોષોને જાણીને પાપથી દૂર થવા કોશિશ કરે છે. સત્સંગાદિ કારણોથી જીવનદૃષ્ટિ બદલાઈ જાય છે. જે દૃષ્ટિ જગતના પદાર્થોમાં સુખ શોધતી હતી તે દૃષ્ટિ હવે અંતર્મુખ થતી જાય છે. અને તેને પોષણ મળે કે તે વૃદ્ધિ પામે તેવાં નિમિત્તોની શોધમાં સાધક લાગી જાય છે. આ ધર્મધ્યાનનો પ્રારંભ છે.

ભગવાન શ્રી મહાવીરે ઉપદેશ્યું છે કે :

''જે જીવને પરમાત્મા પ્રત્યે, ધર્મ પ્રત્યે અનુરાગ થાય છે તે જીવને જગતના પદાર્થો પ્રત્યે ઔદાસીન્યતા આવે છે.''

ધર્મધ્યાનના સાધકને બાહ્ય પદાર્થમાં રુચિ થતી નથી, પ્રીતિ-અપ્રીતિ થતી નથી. આત્મજ્ઞાન વડે સ્વ-પરનો ભેદ દૃઢ થાય છે. એવા જ્ઞાનીને પૂર્વપ્રારબ્ધ યોગે સંસારનો ઉદય હોય તો રાગાદિ મંદપણે હોય ખરા, પરંતુ તે રાગને, તેના ઉદય, સત્તા વગેરેને જાણે

છે, પણ તે તે રૂપે પરિણામ થઈ જતાં નથી. આવી ભેદજ્ઞાનની ધારાને કારણે વૈરાગ્ય-દશા વધતી જાય છે. અને ધ્યાનરૂપ અગ્નિ વડે ઉદયનાં અને સત્તાનાં કર્મોને તે નષ્ટ કરે છે. આમ સંસારથી મુક્ત થવા માટે ધ્યાન એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

જ્ઞાની જે કંઈ બને તેને જાણે છે, જુએ છે, અને સમભાવે વર્તે છે. બાહ્ય પદાર્થો પ્રત્યે તન્મયતા ન થાય તેવી ચિત્તની ધારા સમભાવે ટકે છે. ધર્મધ્યાનના પ્રકારોના સેવન વડે સાધક એ ભૂમિકાએ પહોંચે છે. માટે એ પ્રકારોનું શુદ્ધભાવ વડે અવલંબન લેવું.

સૃષ્ટિની રચના અને કર્મસિદ્ધાંત :

એક અપેક્ષાએ એમ કહી શકાય કે આર્તરૌદ્રધ્યાની-અશુભધ્યાની આત્મા બહિરાત્મા છે. ધર્મધ્યાની-શુભધ્યાની આત્મા અંતરાત્મા છે. શુકલધ્યાની-શુદ્ધધ્યાની આત્મા પરમાત્મા છે, આર્ત-રૌદ્રધ્યાન નિરંતર કર્મબંધનું કારણ છે. ધર્મધ્યાન અને શુકલધ્યાન મુક્તિનાં કારણ મનાયાં છે.

કર્મબંધનથી છૂટવા, મુક્તિરૂપ શુકલધ્યાન સુધી પહોંચવા ધર્મધ્યાન એ વિશ્રામસ્થાન જેવું છે. ત્યાંથી ક્રમે કરીને સાધક આગળ વધે છે.

સૃષ્ટિમંડળમાં રહેલા પ્રાણીમાત્રના વિકાસની ભૂમિકાએ વિચારીએ તો આત્મા અને કર્મસિદ્ધાંત, તેનાં પરિણામો એ અગત્યના મુદ્દાઓ છે. આ તત્ત્વોને છોડીને જગતના કોઈ પણ તત્ત્વનું, પ્રાણીનું કે પ્રકૃતિનું અસ્તિત્વ વિચારવું કે સંશોધન કરવું શકય નથી.

જૈનાગમસૂત્રોમાં છ સિદ્ધાંત વડે આત્મા, કર્મ અને મુક્તિના તત્ત્વોનું નિરૂપણ કર્યું છે :

આત્મા છે,-શુદ્ધતત્ત્વ-અસ્તિત્વ.

આત્મા નિત્ય છે,-શાશ્વત તત્ત્વ.

આત્મા કર્મનો કર્તા છે,-વિભાવના કર્તાપણાના સ્વીકારથી. નિશ્ચયથી નિજસ્વરૂપનો કર્તા સ્વીકાર્યો છે.

આત્મા ભોકતા છે,-નિજ કર્મનો કર્તા હોવાથી ભોકતા છે. નિશ્ચયથી નિજસ્વરૂપનો ભોક્તા છે.

તેનો મોક્ષ છે,-મુક્તાત્મા-શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપ. વૈભાવિક કર્તાપણાથી

અને કર્મફળના ભોક્તાપણાથી સંપૂર્ણ મુક્તિ.

મોક્ષનો ઉપાય,-સમ્યગ્‌જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રાદિ ઉપાયો છે.

આમ મોક્ષ અર્થાત્ શુદ્ધાત્મા અને અશુદ્ધાત્માની આડે આવે છે કર્મની પરંપરા. કર્મસંસ્કારયુકત આત્મા સંસારી છે અને તેનાથી મુક્ત આત્મા મોક્ષસ્વરૂપ છે. અશુદ્ધાત્માને શુદ્ધ થવા ધર્મધ્યાન અવલંબન છે. શુકલધ્યાન તે મોક્ષરૂપ અવસ્થા છે.

મૂળ દ્રવ્યે શુદ્ધ એવો આત્મા અશુદ્ધ કેમ થયો ? કયારે થયો ? તેવો પ્રશ્ન કદાચ ઊઠે તો પ્રથમ વિચારવું કે આજે જીવની જે દશા છે તે કેવી છે ? શુદ્ધ છે કે અશુદ્ધ છે ? જીવને રાગાદિનાં પરિણામ થાય છે તે અશુદ્ધ દશા છે, તે સંસ્કારો પૂર્વના છે; એમ વિચારતાં સમજાશે કે આત્મા અનાદિકાળથી અશુદ્ધપણે જગતમાં પરિભ્રમણ કરે છે. શાસ્ત્રના પ્રમાણથી તે વાત વધુ ઊંડાણથી વિચારી લેવી જરૂરી છે.

આ જન્મના દાદાના દાદા કે તેમના પિતાનું નામ ભાગ્યે જ સ્મૃતિમાં છે, તેમ ભૂતકાળની સ્મૃતિ આજે નથી. જો કે ચિત્તની નિર્મળતા હોય અને આત્માને સ્વરૂપ વિષે ઊહાપોહ થાય તો જાતિસ્મરણજ્ઞાન વડે અમુક જન્મનું જ્ઞાન થવા સંભવ છે. છતાં એક વાત સ્પષ્ટ છે કે ભૂતકાળના સંસ્કાર પ્રાણીમાત્રના મનમાં રહેલા છે; તેને વશ થઈ જવાથી વર્તમાનની પ્રવૃત્તિ બન્યા કરે છે. વળી કોઈ દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો દોષમય પ્રવૃત્તિ તે પૂર્વકર્મ અને તેનું ફળ છે.

બીજી રીતે જોઈએ તો પ્રકૃતિજન્ય સંસ્કાર એટલે કર્મ, તે કર્મમાત્ર બંધન છે. કર્મપ્રકૃતિઓ સૂક્ષ્મપણે ક્ષણે ક્ષણે ઉદયમાં આવે છે. પરિણામ પામે ફળ આપી પૂર્વકર્મ ખરે છે. વર્તમાન અશુદ્ધ પરિણામ વડે નવો અનુબંધ થયા કરે છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની જેમ કર્મ આવે છે, જાય છે.

કષાયજન્ય અને રાગાદિરૂપ ભાવકર્મ, આઠ પ્રકૃતિરૂપ દ્રવ્યકર્મ અને દેહાદિ સ્થૂલ પદાર્થના સંયોગરૂપ નો-કર્મ (કર્મ જેવા) આ બધાં ચેતનના સંયોગમાં આવે છે. અને ચેતન તેમાં પોતાની વૃત્તિ તન્મય કરીને પોતાનું સ્વરૂપ ભૂલી જાય છે.

કર્મસંસ્કારોથી પ્રેરિત થયેલું મન તેના વિકારો વડે પ્રવૃત્તિ કરવાનું સતત યોજ્યા કરે છે, એટલે આ વિકારો મૂળમાંથી નાશ ન પામે ત્યાં

સુધી કર્મની પ્રવૃત્તિરૂપ સંસાર ટકી રહે છે.

પર્યાય એ જૈનદર્શનનો પારિભાષિક શબ્દપ્રોગ છે. તેને પરીણામ-વૃત્તિ કહી શકાય. નવી નવી અવસ્થાઓનું ઊપજવું, જેમકે સોનામાંથી હાર, બંગડી વગેરે થાય છે તેમ મૂળ વસ્તુ રહે અને અવસ્થા બદલાય છે તે પર્યાય છે.

ઉપયોગ-પર્યાય શું છે ?

ઉપયોગ લક્ષણો જીવ :

ઉપયોગ આત્માનું લક્ષણ :

કર્મપ્રવૃત્તિનો કે બંધનનો આધાર ચેતનાની ક્ષણે ક્ષણે પલટાતી અશુદ્ધ પર્યાય (વૃત્તિ) છે. (તેને ઉપયોગ પણ કહેવાય છે) ઉપયોગ પદાર્થને ઈંદ્રિયો દ્વારા જુએ છે કે જાણે છે, મનના વિકારો, સંસ્કારો પદાર્થ સાથે તાદાત્મ્ય ઉપજાવી લે છે. એટલે ચેતનાના પોતાના સ્વરૂપ ઉપર એક અંધકારમય વાદળું પથરાઈ જાય છે. આ ઉપયોગ જો વિકારો કે રાગાદિ ભાવોમાં ન ભળે તો કર્મો મંદતા પામે છે. શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિએ વિચારીએ તો કર્મના ઉદય વખતે જો આત્મા ઉપયોગ અને કર્મોદયની સૂક્ષ્મ સંધિ વચ્ચે પ્રજ્ઞાવંત રહે તો કર્મપ્રકૃતિઓ મંદતા પામે છે. જાગૃત ચેતના અનુબંધને શિથિલ કરે છે, રોકે છે. તે પછી પરંપરાગત કર્મગ્રંથિઓ શિથિલ થતી જાય છે. અંતે ક્ષય પામે છે.

જીવ માત્રને કોઈ પણ યોનિમાંથી જન્માંતર સમયે સંસ્કારરૂપી તેજસ અને કાર્મણશરીર સાથે રહે છે, અને તે તે સંસ્કારો તેના ક્રમ પ્રમાણે વર્તમાનમાં ઉદયમાં આવે છે; તેથી શુભાશુભ સંયોગો પ્રાપ્ત થાય છે. એવા ક્રમને તોડવા જ ધ્યાન છે. ધ્યાન એ એવી નિર્મળ અને સ્થિર દશા છે કે જેના દ્વારા કર્મધારા તૂટે છે અને જ્ઞાનધારાનો પ્રવાહ ઊમટે છે.

ધ્યાનનો યથાર્થ પ્રારંભ આત્માના સમત્વથી અને સાક્ષીત્વથી થાય છે. સમત્વની પૂર્ણતા થયે જે અવિકારી સહજ દશા છે તે વીતરાગતા છે. આવા સમત્વનો પ્રારંભ પ્રજ્ઞાથી થાય છે. સાક્ષીત્વ એ નિર્લેપતા છે. ઉપયોગં પદાર્થને જાણે છે પણ તન્મય થતો નથી તે સાક્ષીત્વ છે, તે નિર્વિકલ્પતા છે.

તત્ત્વ માત્રમાં આત્મતત્ત્વ અતિ સૂક્ષ્મ છે. આત્માના બહિર્લક્ષી ઉપયોગમાં સૂક્ષ્મતા નથી, કારણ કે તે સ્થૂલ સાથે સંલગ્ન છે. અંતરયાત્રામાં ઉપયોગ સૂક્ષ્મ બને છે. અર્થાત્ સૂક્ષ્મ ઉપયોગ વડે અંતરયાત્રા થાય છે; તેથી સ્વ-પરનું ભેદજ્ઞાન સંભવિત બને છે. અહીંથી ધ્યાનમાર્ગનો યથાર્થ પ્રારંભ થાય છે. ચેતના પરનું કર્મપ્રકૃતિનું આવરણ દૂર થતું જાય છે. જેમ જેમ ઉપયોગની નિર્મળતા થતી જાય છે તેમ તેમ જોવા-જાણવાનું કાર્ય સજગતાપૂર્વક કે સાક્ષીભાવે થાય છે. નિર્મળ ચેતના આકાશતત્ત્વ જેવી છે. જયારે વાદળામાંથી મૂશળધાર વર્ષા થાય છે ત્યારે એવું જણાય છે કે આકાશ જાણે વર્ષાથી છવાઈ ગયું છે, પણ જયારે વર્ષા બંધ થાય છે ત્યારે જણાય છે કે આકાશનો રજ માત્ર ખૂણો ભિંજાયો નથી; તેમ મનની મલિન વાસનાઓ દૂર થતાં, અહંતા-મમતાયુકત આવેશોથી મન મુકત થઈ શાંત થાય છે ત્યારે ચેતનાનું શુભ અસ્તિત્વ જેવું છે તેવું વિલસી રહે છે. તે આત્માનું નિજી સ્વરૂપ છે. સ્થૂલ મનના આવેગો શમે છે, ત્યાર પછી સૂક્ષ્મ મનમાં સંસ્કારોને તપાદિ દ્વારા નષ્ટ કરવા પડે છે; નહિ તો એ સંસ્કારો અનાજની સાથે ઘાસ ઊગી નીકળે છે તેમ અજાગૃતદશામાં નિમિત્ત મળતાં પ્રગટ થઈ સાધકને સાધનામાં અલ્પાધિક અંતરાય ઊભો કરે છે. આ માર્ગ અંતિમ દશાની પ્રાપ્તિ સુધી સજગતાનો અને પુરુષાર્થનો છે. કર્મબંધનું મુખ્ય કારણ મિથ્યાભાવ છે, વિપર્યાસબુદ્ધિ છે. રાગાદિ તેની આડ પેદાશ છે. તે મિથ્યાત્વભાવ આત્મજ્ઞાન વડે દૂર થઈ જાય છે.

આત્મજ્ઞાન વડે સ્વ-પરનો ભેદ દૃઢ થાય છે. જ્ઞાનીને પૂર્વ પ્રારબ્ધયોગે સંસારનો ઉદય હોય ત્યારે રાગાદિના મંદભાવો હોય છે. પરંતુ સજગતાને કારણે રાગાદિ ભાવો વડે જ્ઞાની લેપાતા નથી, તે જ્ઞાનાધારાની વિશેષતા છે.

વૃત્તિઓનું વિષયાકાર થવું, ભાવ-પરિણામનું બહિર્મુખ થવું કે યોગ-ઉપયોગનું અસ્થિર થવું, તે કર્મ છે. વૃત્તિઓનું આત્માકાર થવું તે અંતર્મુખતા છે. ઉપયોગનું સ્થિર થવું તે ધર્મ છે. એ ધર્મરૂપ ધ્યાન તે સમીપ મુક્તિગામી આત્માને પ્રાપ્ત થાય છે. નિર્મળજ્ઞાનપ્રાપ્ત આત્મા પરિભ્રમણને સમાપ્ત થવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. કર્મવશ આત્મા અનંત

પરિભ્રમણ વધારે છે. જ્ઞાનીઓએ પ્રકાશ્યું છે કે :

"જ્ઞાની શ્વાસોચ્છ્વાસમાં કરે કર્મનો છેહ
પૂર્વ કોડી વર્ષો લગે અજ્ઞાની ન કરે તેહ."

સાધકની જિજ્ઞાસા અને સમર્પણ :

અશુભધ્યાનના દુષ્પરિણામને જાણીને સાધકને ધ્યાનમાર્ગની જિજ્ઞાસા થાય છે, ત્યારે તે વિચારે છે કે મારે કેમ ધ્યાન કરવું અને કોનું ધ્યાન કરવું ? નિશ્ચયથી તો 'સ્વાત્મા' જ ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે. એટલે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવા તે પ્રેરાય તો પણ સ્વરૂપનું જ્ઞાન કે અનુભવ ન હોવાથી આરંભમાં તે આસન લગાવી આંખ બંધ કરીને બેસે ત્યારે તેને એકાએક સ્વરૂપ દર્શન થતું નથી. વર્તમાન અવસ્થા અશુદ્ધ હોવાથી, ચિત્તપ્રદેશો પર અંકિત થયેલા સંસ્કારોમાંથી અનેક વિકલ્પો અને વિચારો ઊઠે છે; તેથી સ્વરૂપધ્યાન તેને અનુભવમાં આવતું નથી. જો જિજ્ઞાસાના બળે તે ધર્મધ્યાનના અવલંબનને સેવે તો પ્રયત્ન વડે ભૂમિકા બંધાય છે.

ગૃહસ્થ સાધકે પરમાત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનું અવલંબન લેતા પહેલાં ચિત્તની સ્થિરતાનો, આત્મચિંતનનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. ધર્મધ્યાનમાં ચિંતન, ભાવના આદિ વિવિધ પ્રકારો દર્શાવ્યા છે. તેમાં ભૂમિકા અનુસાર પ્રવેશ કરવો, જેથી ચિત્તની સ્થિરતા કેળવાતી જાય છે. ગૃહસ્થને મહદ્અંશે સાલંબન ધ્યાન હોય છે.

પરમાત્માનું ધ્યાન કરવા પ્રભુ પ્રત્યે શ્રદ્ધા, પ્રીતિ અને ભક્તિ જોડવાં જરૂરી છે, દેહરોગ મટાડવા વૈદ્યમાં શ્રદ્ધા રાખવી પડે છે, ઔષધનો ઉપયોગ જાણવો પડે છે, પથ્ય પાળવું પડે છે, તેમ ભવરોગથી મુક્ત થવા પરમાત્માના પ્રત્યે શ્રદ્ધા, તેમના સ્વરૂપનું જ્ઞાન અને ભવરોગ દૂર કરવા ત્યાગ વૈરાગ્યાદિનું પથ્ય પાળવું જરૂરી છે.

પરમાત્મા પ્રત્યે આશ્રય, શ્રદ્ધા, નિશ્ચય કે ભક્તિ એ કોઈ પરાધીનતા નથી. સદ્ગુરુની નિશ્રા અને સમર્પણ તે પરાધીનતા નથી; પરંતુ સાધક માટે દોષમુક્તિનો, ગુણવૃદ્ધિનો એ ઉપાય છે. સ્વ-આત્મા નિશ્ચયથી પોતાનો ગુરુ છે, છતાં તેની અશુદ્ધિ ટાળવા સદ્ગુરુની નિશ્રાએ અવલંબન છે.

"માનાદિક શત્રુ મહા નિજછંદે ન મરાય,
જાતાં સદ્‌ગુરુ શરણમાં અલ્પ પ્રયાસે જાય." ૧૮

-શ્રી આત્મસિદ્ધિ શાસ્ત્ર

જગતવ્યવહારનાં શિક્ષણ માટે શિક્ષક કે માર્ગદર્શકની જરૂર રહે છે. સારા વકીલ કે ડોકટર થવા માટે તે પ્રકારના ઉત્તમ નિષ્ણાત પાસે શિક્ષણ લેવું જરૂરી છે; તેમ આ સૂક્ષ્મ માર્ગના બોધ-શિક્ષણ માટે તે માર્ગને અનુરૂપ જ પરમાત્મા અને સદ્‌ગુરુની નિશ્રા જરૂરી છે. તેમના પ્રત્યેનો આદર અને ભક્તિ ચિત્તને નિર્મળ કરે છે, જિજ્ઞાસાને તૃપ્ત કરે છે અને સાધક આગળ વધે છે.

તત્ત્વની શ્રદ્ધા સહિત ધર્મધ્યાનના ચિંતન, રુચિ, અનુપ્રેક્ષા, આલંબન અને ભાવનાના પ્રકારોના સેવન પછી, દૃઢ પુરુષાર્થ વડે મિથ્યાત્વની ગ્રંથિરૂપ સાત પ્રકૃતિઓ શિથિલ થઈ જાય છે. આત્મા સમ્યગ્દર્શનનો અધિકારી બને છે.

(સાત પ્રકૃતિઓ-અનંતાનુબંધી ક્રોધ, માન, માયા, લોભ એ ચાર કષાય અને મિથ્યાત્વ મોહનીય, મિશ્ર મોહનીય અને સમ્યક્ત્વ મોહનીય એ દર્શનમોહની ત્રણ પ્રકૃતિઓ. દર્શન સપ્તક)

વળી જેમ જેમ ધ્યાનમાં સ્થિરતા વધતી જાય છે, તેમ તેમ આત્મસ્વરૂપના અંશો અનુભવાય છે. એ અનુભવમાંથી નિષ્પન્ન થયેલું જ્ઞાન પ્રજ્ઞારૂપે રહી કર્મના ઉદયને જાણી લે છે, અને તેનાથી પોતે જુદો છે તેમ સમજે છે; તેને વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ પરિણામની વ્યાકુળતા થતી નથી. સમતાની અપૂર્વતા અનુભવાય છે.

ધ્યાનની એક પળનું સામર્થ્ય :

ચિત્ત-સ્થિરતાના દીર્ઘકાલીન અભ્યાસથી ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ કરતાં કોઈ પળે મહાત્માઓને નિર્વિકલ્પદશાનો અંશે આત્માને અનુભવ થાય છે. આ અનુભવ વીજળીના ઝબકારા જેવો છે. ઘન અંધકારભર્યા ઓરડામાં વીજળીના ચમકાર વડે ત્યાં રહેલી વસ્તુ દૃષ્ટિગોચર થાય છે, તેમ એક પળના આવા અપૂર્વ દર્શનના અનુભવે સ્વરૂપના પૂર્ણદર્શનનો આસ્વાદ અનુભવમાં આવે છે. તે પળનું, અનુભવરૂપી દર્શન જ્ઞાનરૂપ થાય છે, જ્ઞાનની પૂર્ણતા અને ચારિત્રની શુદ્ધતા પ્રગટયે

અપ્રમત્ત દશાવાન મુનિજનો ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયનું એકત્વ અનુભવે છે, અને ત્યાં કેવળ નિજાનંદમાં વર્તે છે. તેનું વર્ણન જ્ઞાનીઓ પણ કરી શકયા નથી, તે સહજાવસ્થા છે, જ્ઞાનીગમ્ય છે.

"જે પદ શ્રી સર્વજ્ઞે દીઠું જ્ઞાનમાં
કહી શક્યા નહીં પણ તે શ્રી ભગવાન જો,
તેહ સ્વરૂપને અન્ય વાણી તે શું કહે
અનુભવગોચર માત્ર રહ્યું તે જ્ઞાન જો."

-શ્રીમદ્ રાજચંદ્રકૃત અપૂર્વ અવસર, ગાથા ૨૦

જગતના નૈસર્ગિક ક્રમમાં તિથી અનુસાર જેમ પ્રકાશની તરતમતા વધે છે; આગળ ઉલ્લેખ કર્યો છે તેમ, બીજનો ચંદ્ર ક્રમે ક્રમે પૂનમનો ચંદ્ર થાય છે; તો પણ તે બીજના પ્રકાશને પ્રકાશ કહીએ છીએ, અંધકાર કહેતા નથી. ધ્યાનમાર્ગે દીર્ઘકાલીન ચિત્તની સ્થિરતાની ક્ષણમાં સ્વરૂપદર્શનની ઝાંખી થાય છે તે બીજના પ્રકાશ સમાન છે. નિર્મળ ચારિત્ર વડે અને અભ્યાસ વડે આત્મા ક્રમે ક્રમે પૂર્ણ વિકાસ પામે છે પ્રારંભનું આ દર્શન અંતમાં પૂનમના ચંદ્રની માફક પૂર્ણ અને શાશ્વત બની જાય છે.

શ્રીમદ્ આનંદઘનજી અને ચિદાનંદજી જેવા યોગીજનોને પૂર્વ આરાધનાને બળે ધ્યાનદશાનો ઉદય થયો, તે પછી તેના પૂર્ણ અનુભવ માટે તેઓએ ઘણું મૂલ્ય ચૂકવ્યું. લબ્ધિ આદિનો મોહ ત્યજી તેમણે આત્મસંશોધનને પૂર્ણ અવકાશ આપ્યો, સહજ દશા પ્રાપ્ત થયે કયારેક કેવળ જનકલ્યાણ માટે તેઓ ઉપદેશ કે લેખનની સત્પ્રવૃત્તિ કરતા, અને વળી ધ્યાનદશામાં સ્થિર થતા. ધ્યાનનું આવુ અલૌકિક સામર્થ્ય છે. તેનું પરિશીલન કરવું તે જીવનની ધન્ય પળો છે તેમ સમજવું અને આ માર્ગમાં ઉલ્લાસિત થઈ આગળ વધવું.

આત્મદશાની ઉજ્જવળતા :

સંસારનાં સાધનોમાં સુખબુદ્ધિ થતી રહે કે સાધનોનો વિસ્તાર થતો રહે, અને સહજ ધ્યાનદશાની ઉપલબ્ધિ થાય તેવી આ માર્ગમાં વ્યવસ્થા નથી. અપવાદરૂપ કોઈ જ્ઞાની-ગૃહસ્થનાં દૃષ્ટાંતો લઈ માયાથી છેતરાવું નહિ. સામાન્ય સાધકે તો અનુભવી જ્ઞાનીજનોના પ્રતિપાદિત

માર્ગનું પદ્ધતિસર આરાધન કરવું. વ્યસ્ત સાધકે પોતાના નિવાસમાં પણ એકાંતસેવન સાથે સાધના કરવી, અવકાશ મળ્યે પવિત્ર સ્થળોમાં જ્ઞાનીની નિશ્રામાં રહેવું.

સામાન્ય રીતે ગૃહસ્થ ભવ્યાત્મા રુચિવંત હોય તો ઉદાસીનતા આવ્યે સંસાર પ્રત્યેની સુખબુદ્ધિ શમતી જાય છે. તેવા ભવ્યાત્માઓ ગૃહમાં કે વ્યાપારમાં રહે તોય શકય તેટલી જાગૃતિ રાખે છે, અને નિવૃત્તિ મેળવી અંતર્મુખ થવાનું લક્ષ રાખે છે. બાહ્ય જગતના પરિચયનો સંક્ષેપ કરી નિરહંકારીપણે અલ્પારંભી થઈ વર્તે છે. નિત્ય નિત્ય આત્મદશાને ઉજ્જવળ કરતા થકા તેઓ કઠિન ઉપદ્રવોને સહન કરી લે છે.

પરમતત્ત્વને પ્રગટ કરવાની ઉપાસના એ કાંઈ એક-બે દિવસ, મહિના કે વર્ષમાં સિદ્ધ થતી નથી. પૂર્વજન્મની પ્રબળ આરાધનાના ઉદયે કોઈ ભવ્યાત્મા અલ્પ સમયમાં કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે; પરંતુ સામાન્ય સાધકે તો નિરંતર અભ્યાસની જિજ્ઞાસા રાખવી અને સત્સંગાદિના પ્રસંગોમાં રહેવું.

આત્મા અગોચર છે અર્થાત્ અતિસૂક્ષ્મ તત્ત્વ છે, તેથી તેની અનુભવદશા પણ સૂક્ષ્મ છે. દેહમાં ચક્ષુ નાજુક ઈંદ્રિય છે, એટલે વધુ સંવેદનશીલ છે. એક સૂક્ષ્મ કણ તેમાં જીરવી શકાતું નથી. આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા તો તેથી પણ અતિસૂક્ષ્મ છે, અને નિજસંવેદન પણ અતિ સૂક્ષ્મ છે. તેમાં એક રજકણ જેટલો દોષ રહી શકતો નથી. અશુદ્ધતાનો દોષ હોય તે સમયે તે સ્વરૂપનું દર્શન પ્રગટપણે અનુભવમાં આવતું નથી. જેટલી શુદ્ધતા તેટલી મુક્તિ. સંપૂર્ણ શુદ્ધતા સંપૂર્ણ મુક્તિ. તેને નિર્વાણ કહો, સ્વરૂપજ્ઞાન કહો કે પરમાત્મપદ કહો.

જ્ઞાનીઓ તેને જિનપદ નિજપદની એકતા કહે છે. આત્મા જ પરમાત્મારૂપે પ્રગટ થઈ જાય છે. આવું પરમશુદ્ધ પદ કેવળ કેવળજ્ઞાનીના, સર્વજ્ઞના અને જીવન-મુક્તાત્માના જ્ઞાનનો અને અનુભવનો વિષય છે. તે પદને, તે પદપ્રાપ્ત સર્વ પરમાત્માઓને પરમપ્રેમે નમસ્કાર હો.

માટે સજ્જનો ! અશુભધ્યાનથી છૂટી ધર્મધ્યાનનો મહિમા જાણી તેનું સેવન કરતાં કરતાં અને શુકલધ્યાનની પરમદશાનું શ્રદ્ધાન કરીને

આપણે સૌ ધ્યાનમાર્ગની પાત્રતા પ્રાપ્ત કરી શકીએ, તે માટે ધર્મધ્યાનના પ્રકારોને જાણવા અને ઉપાસવા.

'મતિ, શ્રુતિ, અવધિ, મનઃ, કેવલ દેહ પર એક જ ખરે,
આ જ્ઞાનપદ પરમાર્થ છે, જે પામી જીવ મુક્તિ લહે. ૨૦૪
બહુલોક જ્ઞાનગુણે રહિત, આ પદ નહીં પામી શકે,
રે ગ્રહણ કર તું નિયત આ, જો કર્મ મોક્ષેચ્છા તને. ૨૦૫
આમાં સદા પ્રીતિવંત બન, આમાં સદા સંતુષ્ટ ને,
આનાથી બન તું તૃપ્ત, તુજને સુખ અહો ઉત્તમ થશે.' ૨૦૬

- શ્રીસમયસાર-પદ્યાનુવાદ નિર્જરા અધિકાર.

જૈનદર્શનમાં ધ્યાન સર્વોપરી સાધન મનાયું છે. કર્મક્ષયનું અંતિમ સાધન છે. જ્ઞાનનું ફળ જેમ વિરતિ છે તેમ જ્ઞાન અને ધ્યાન બંને સહોદર છે. ધ્યાનમાર્ગની સાધના વગર કોઈ આત્મા મુક્ત થયો નથી. ધ્યાન એ સહજ અવસ્થા છે. સાધકે પ્રથમ તેમાં પ્રીતિ જોડવી પડે છે. તે ભલે અભ્યાસરૂપ હોય, પણ તે દ્વારા જ ધ્યેયસિદ્ધિ છે.

મોક્ષઃ કર્મક્ષયાદેવ, સમ્યગજ્ઞાનયોઃ ભવેત્ ॥
ધ્યાનસાધ્યં મતંતદ્ધિ, તસ્માત્તદ્ધિતમાત્મનઃ ॥

- શ્રી કેસરસૂરીજી રચિત ધ્યાનદીપિકા

મોક્ષ કર્મક્ષયથી થાય છે, કર્મક્ષય સમ્યગ્જ્ઞાનથી થાય છે, અને સમ્યગ્જ્ઞાન ધ્યાનથી સાધ્ય થાય છે. એમ જ્ઞાનીઓએ માન્યું છે માટે આત્માને ધ્યાન હિતકારી છે.

રાગદ્વેષનો ત્યાગ કરી સમતામાં આવવું તે ધ્યાનનો પ્રકાર છે. અંતર્મુહૂર્ત સુધી એક વિષયમાં એકાગ્રતા તે છદ્મસ્થોનું ધ્યાન છે અને યોગના નિરોધરૂપ ધ્યાન તે જિનોનું ધ્યાન છે.

છદ્મસ્થને ધ્યાનરૂપ એકાગ્રતાના વિષયો આત્મસ્વરૂપને અવલંબતા હોવા જરૂરી છે. તે વિષયો સાધક જેમ જેમ આગળ વધે તેમ સૂક્ષ્મ બનતા જાય છે. તે ધર્મધ્યનના પ્રકારમાં બતાવ્યા છે. તે આ પ્રકારે ગ્રહણ થઈ શકે.

મૈત્રી-સર્વ જીવ પ્રત્યે નિર્વેર બુદ્ધિ વિષે ગહન ભાવના કરવી.

પ્રમોદ-ગુણવાનના ગુણ ગ્રહણ કરવાની ઉદાત્ત ભાવના ભાવવી.

કરૂણા-દુઃખથી પીડિત સર્વ જીવો ધર્મ પામે તેવી ઉત્તમ ભાવના કરવી.

માધ્યસ્થ-કુમાર્ગે ચાલતા જીવો પ્રત્યે દ્વેષ-રોષ ન કરતાં તેમના પ્રત્યે હિત બુદ્ધિ રાખવી.

આ ચાર ભાવના હૃદયમાં અને આચારમાં ગ્રહણ થાય તો જીવ ધર્મધ્યાનને યોગ્ય બને છે.

અનિત્યાદિ બાર ભાવના વડે જીવમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થતાં ચિત્ત શુદ્ધિ ધર્મધ્યાનમાં પ્રવેશ કરાવે છે.

જીવાજીવાદિ નવ તત્ત્વ વિષયક ચિંતન ધ્યાનની સ્થિરતા માટે સહાયક બને છે.

વસ્તુના દ્રવ્ય, ગુણ અને પર્યાય વિષેનું સ્વરૂપ વિચારતા એકાગ્રતા વધે છે.

આમ વિષયની એકાગ્રતા ચિત્તશુદ્ધિનું કારણ બને છે. અને ચિત્તશુદ્ધિ ધર્મધ્યાન રૂપ થઈ આત્માના અનુભવને સંપ્રાપ્ત થાય છે.

● ● ●

ધ્યાન એ આત્માના પ્રદેશે-પ્રદેશે વ્યાપ્ત શુદ્ધતાને સ્પર્શવાનો ભાવાતીત માર્ગ છે. તે માર્ગને સમ્યક્પણે આરાધતાં પ્રગટતી શુદ્ધતાના અંશોના આવિર્ભાવો ઘણા ચમત્કારો સર્જે છે, તે દૈહિક નથી, તેનું સ્પષ્ટપણે ભાન રાખવું. એ વૈચારિક સ્પષ્ટતા અને સમાધાન છે, બાહ્ય સંયોગોમાં નિરાકુળતા, લોકપ્રિયતા, ભાવિ ઘટનાના સંકેતો, અદ્ભુત અનુભવનો અંતઃચેતનામય આનંદ, સમભાવની અનેરી અભિવ્યક્તિ, જીવનની ધન્ય ઘડીઓની પ્રતીતિ, વાસ્તવિક પરિવર્તન, જીવનક્રાંતિનું વીર્ય-બળ અને ગૃહસ્થપણામાં મુનિભાવની ઉત્કટ અભીપ્સા, આવા અનેક પ્રકારના ઉત્તમ જીવનપ્રવાહો પ્રગટ થાય છે.

૪. સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રરૂપ ધ્યાન

'જૈનદર્શનમાં ધ્યાન' વિષેના અભ્યાસ પછી આ દર્શનમાં મોક્ષમાર્ગ કોને કહે છે તે જાણવું રસપ્રદ થઈ પડશે.

"સમ્યગ્દર્શન જ્ઞાન ચારિત્રાણિ મોક્ષ માર્ગઃ"

- શ્રી તત્ત્વાર્થસૂત્ર ૧/૧.

જૈનદર્શનમાં, "સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની એકતા એ મોક્ષ માર્ગ છે" એમ કહ્યું છે.

વળી સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રને જ પરમાર્થથી આત્મા કે આત્મધ્યાન કહ્યું છે. તેને 'રત્નત્રય' પણ કહેવામાં આવે છે. એ શબ્દસંકેત વડે એનું રહસ્ય સમજીશું.

સમ્યગ્જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ વિના તપ, જપ, સ્વાધ્યાય સર્વક્રિયા શુભાસ્રવરૂપ ગણી છે. સમ્યગ્જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પછીના જપ-તપાદિ સર્વ અનુષ્ઠાન મુક્તિ પ્રત્યે લઈ જનારાં છે.

સમ્યગ્દર્શન એ મોક્ષમાર્ગનું દ્વાર છે. તેમાં તત્ત્વની સમ્યગ્શ્રદ્ધા એ મહત્ત્વનું અંગ મનાયું છે, તેની પ્રાપ્તિ જ્ઞાનીજનોએ દુર્લભ ગણીને પ્રકાશ્યું કે,

"सध्धा परम दुल्लहा"

આ વિકટકાળમાં માનવજીવન મહદ્અંશે બહિર્માર્ગી થતું ગયું છે અને સૌ બહારથી કંઈ મેળવવા માટે અહોરાત્ર દોડે છે. આવા સંજોગોમાં આત્મા, પરમાત્મા અને તત્ત્વની શ્રદ્ધા કયાંથી હોય ? એ પ્રકારની શ્રદ્ધા થવી જ દુર્લભ છે. પૂર્વના યોગે આરાધન કરતા સાધકને પણ જ્ઞાનીઓએ ચેતવણી આપી કે ચારિત્રથી (આચરણથી) વિચલિત સાધક કષાયોને જીતી પાછો આત્મધર્મમાં આવે તેવો સંભવ છે, પણ શ્રદ્ધાથી-સમ્યક્ત્વથી ચ્યુત થયેલો સાધક આત્મધર્મમાં દીર્ઘકાળે પણ પાછો વળતો નથી. વળી પાછો કોઈ સુયોગ મળી આવે તો આત્મધર્મ પામે ખરો, **જૈનદર્શનમાં શ્રદ્ધારૂપી તત્ત્વની આવી એક નિરાળી પ્રરૂપણા છે** તે આ સ્વાધ્યાય દ્વારા કંઈક સમજમાં આવશે.

અનાદિકાળના મિથ્યાભાવનો સૌપ્રથમ છેદ કરવા, કે ભેદજ્ઞાન

થવા, આ રત્નત્રયીનું પ્રથમ પદ સમ્યગ્દર્શન એ બીજ સમાન છે. તે માટે ગુરુગમે રત્નત્રયીનો અભ્યાસ, ચિંતન, મનન અને ભૂમિકા અનુસાર આરાધન કરવું સાધક માત્રને કલ્યાણકારી છે. તેનું સામર્થ્ય તો અનુભવે જ સમજાય તેવું છે. એક વાર એનું રસપાન થાય તો પછી અમૃત ત્યજીને કોણ વિષપાન કરે ?

સમ્યગ્દર્શન આત્મસુખની અનુભૂતિનો પ્રથમ આસ્વાદ છે. તે પછી પાર્થિવ પદાર્થોની તુચ્છતા અનાયાસે થઈ જાય છે, અને ઔદાસીન્ય ભાવ સહેજે ઉદ્ભવ પામે છે. એક ક્ષણની અંતર્ભેદ જાગૃતિ ક્રમે કરી શાશ્વત સુખને આપે છે. રત્નત્રયીના આ પરમ રહસ્યને જાણીને સૌ ભવ્યાત્માઓ વિનશ્વર પદાર્થોમાં રહેલા સુખાભાસને ત્યજીને આ માર્ગમાં આગળ વધો તેમાં જ આ જન્મનું સાફલ્ય છે. તે વાત આ સ્વાધ્યાયમાં પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે.

"વિદ્વાનોએ દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્રની શુદ્ધતાપૂર્વક જ ધ્યાન કહેલું છે, તેથી એ ત્રણેની શુદ્ધતા વગર જીવોનું ધ્યાન વ્યર્થ છે."

ધ્યાનનો હેતુ મુક્તિ છે અને તે સમ્યગ્દર્શનાદિ વડે જ સિદ્ધ થાય છે.

જ્યારે મિથ્યાત્વ આદિથી મુક્ત થઈ જીવ પ્રથમ સમ્યગ્દર્શન અને જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે ક્ષીર-નીરવત્ રહેલા ચેતન-અચેતનના ભેદજ્ઞાનનો તેને આંશિક અનુભવ થાય છે. એથી સાધકને સમજાય છે કે પુષ્પમાં જેમ સુવાસ વ્યાપ્ત છે, તેમ આત્મા શરીરપ્રમાણ વ્યાપ્ત હોવા છતાં સ્વભાવે તેનાથી ભિન્ન છે. દેહનું રૂપાંતર થાય કે જન્માંતર થાય તો પણ આત્મા નિત્ય રહે તેવો તેનો સ્વભાવ છે. રાગાદિ વિભાવોના સંયોગ વડે આત્મા તે રૂપ થઈ જતો જણાય છે ખરો, પરંતુ જેમ પહેરેલા વસ્ત્રથી કે તેના સ્પર્શથી શરીર જુદું છે તેમ આત્મા દેહથી અલગ છે, કારણ કે રાગાદિ આત્માનો મૂળસ્વભાવ નથી, એવો પ્રતીતિયુક્ત અનુભવ સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્માને હોય છે.

અજ્ઞાન ટળે-જ્ઞાન પ્રગટે :

એક ફાનસના ગોળાને મેશ લાગી હોય તો તેમાં જ્યોત પ્રગટેલી હોવા છતાં તેનો પ્રકાશ પ્રગટપણે જણાતો નથી, તેમ આત્માને

જ્ઞાનાવરણાદિ કર્મોનું આવરણ હોવાથી આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રગટપણે અનુભવમાં આવતો નથી; અને અજ્ઞાનવશ જીવ સંસારમાં પરિભ્રમણ કર્યા કરે છે.

અજ્ઞાનને વશ થયેલો આત્મા, પૌદ્‌ગલિક પદાર્થોના સંયોગ-વિયોગથી થતું સુખદુઃખનું વેદન પોતાને થાય છે. તેમ અનુભવે છે. પણ જ્ઞાનાવરણ મંદ થવાનાં નિમિત્તો પ્રાપ્ત થતાં સાધકનું લક્ષ આત્મજ્ઞાન પ્રત્યે વળે છે, તેથી ક્રમે ક્રમે અજ્ઞાન દૂર થતું જાય છે સ્વયં આત્મા જ સ્વભાવે જ્યોતિસ્વરૂપ છે એવી અંતરંગ શ્રદ્ધા થતાં આત્મા પોતે જ બોધ પામે છે કે, અરે ! આત્મા તે 'હું' પોતે જ છું, હું પરમાર્થથી શુદ્ધબુદ્ધ, નિરંજન, નિરાકાર ચૈતન્યરૂપ છું, આવું સ્વ-જ્ઞાન થતાં હું પણ મટીને પોતે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા બની જાય છે અને કર્તૃત્વભોક્તૃત્વના ભાવ કે જે પરિભ્રમણનાં કારણો હતાં તે મંદતા પામે છે, અને ક્રમે કરીને તે નષ્ટ થાય છે, ત્યારે હું પોતે 'હું' મટી 'હરિ' રૂપે પ્રગટ થાય છે.

સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાનનો મહિમા :

કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યરચિત યોગશાસ્ત્ર ગ્રંથમાં સમ્યગ્‌દર્શનાદિના માહાત્મ્યની પ્રરૂપણા નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવી છે કે-

"રાજ્ય મળવું, ચક્રવર્તી થવું કે ઈંદ્રપણું મેળવવું દુર્લભ કહ્યું નથી, પણ, બોધિરત્ન (સમ્યગ્‌દર્શન) પ્રાપ્ત કરવું દુર્લભ છે."

"જેવી રીતે તત્ત્વોનું સ્વરૂપ કહેલું છે તેવી જ રીતે સંક્ષેપથી કે વિસ્તારથી તેનો બોધ થવો તેને વિદ્વાન પુરુષો સમ્યગ્‌જ્ઞાન કહે છે."

"કર્મક્ષયથી મોક્ષ થાય છે. તે કર્મક્ષય આત્મજ્ઞાનથી થાય છે. તે આત્મજ્ઞાન ધ્યાનથી થાય છે માટે ધ્યાનને હિતકારી માનેલું છે."

"વિષયોથી વિરામ પામેલા અને સમભાવથી વાસિત ચિત્તવાળા મનુષ્યોને કષાયરૂપ અગ્નિ ઉપશમી જાય છે અને સમ્યક્ત્વરૂપ દીપક પ્રગટે છે."

"સમત્વનું અવલંબન કરીને યોગીઓએ ધ્યાનનો આશ્રય કરવો જોઈએ, સમભાવ સિવાય ધ્યાનનો પ્રારંભ કરવામાં, ધ્યાનમાં પ્રવેશ

ન થતાં, આત્મા વિડંબના પામે છે. છદ્મસ્થના મનની સ્થિરતાને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે."

"સામ્યભાવ સિવાય ધ્યાન હોતું નથી અને ધ્યાન સિવાય નિષ્કંપ સમત્વ આવતું નથી."

શાસ્ત્રોકારોનું કથન છે કે, મુનિ મુખ્યપણે ધ્યાનના અધિકારી છે, છતાં ગૃહસ્થ સમકિત કે સમ્યગ્દર્શનવાન હોય, અથવા તે દશાની નજીક હોય અને જો ધ્યાનમાર્ગનો પુરુષાર્થ કરે તો મુનિદશાને યોગ્ય થવા માટેનો વિકાસ સાધી શકે છે. માટે સમકિત કે સમ્યગ્દર્શન વિષેનું જ્ઞાન, તે ધ્યાનનું અંગ હોવાથી તેને વિષેનું જ્ઞાન આવશ્યક છે.

સામાન્યતઃ ચારે ગતિમાં સમકિતપ્રાપ્તિની સંભાવના છે. આ વિષમ અને વિકટકાળમાં સંસારપરિભ્રમણના કારણરૂપ મિથ્યાત્વ શું છે તે સમજાવું મનુષ્યને અઘરું છે; તેમજ સમકિતના સ્વરૂપની યથાર્થ શ્રદ્ધા થવી જ દુર્ઘટ છે તો પછી સમ્યગ્દર્શન અને જ્ઞાનની સાક્ષાત્ પ્રાપ્તિ દુર્લભ હોય તેમાં આશ્ચર્ય શું ?

● મિથ્યાત્વ શું છે તે જાણવાની આવશ્યકતા :

સંસારમાં જીવો પ્રાયે મિથ્યારૂપી ગ્રંથિથી બંધાયેલા છે, આ મિથ્યાત્વ શું છે ?

- મિથ્યાત્વ એટલે વિપરીત માન્યતા કે વિપર્યાસબુદ્ધિ.
- અસત્‌ને સત્ સમજવું; સત્‌ને અસત્ સમજવું તે.
- દેહમાં આત્મબુદ્ધિ - દેહ તે 'હું' છું તેવી માન્યતા.
- આત્મામાં દેહબુદ્ધિ, રાગાદિ પર્યાયમાં પોતાપણું, સુખદુઃખાદિમાં આત્મભાવ.
- અસત્ પદાર્થો કે દેહાદિમાં સુખબુદ્ધિ.
- સત્-આત્માથી વિમુખતા કે તેનું વિસ્મરણ.
- સત્‌દેવ, ગુરુ અને ધર્મમાં અનાસ્થા કે અનાદર.
- અસત્‌દેવ, ગુરુ અને ધર્મમાં આસ્થા કે આદર.
- તત્ત્વ-સંબંધી એકાંત માન્યતા, વગેરે અનેક પ્રકારે જાણવું.

સત્‌દેવ-સર્વજ્ઞ વીતરાગ, સદ્‌ગુરુ-નિર્ગ્રંથમુનિ, સત્‌ધર્મ-છ દ્રવ્ય

તથા નવતત્ત્વની શ્રદ્ધા, વીતરાગનાં વચનમાં ધર્મમય આજ્ઞાનો આદર અને દયારૂપ મૂળ ધર્મ તેનાથી વિપરીત મિથ્યાત્વ છે.

ઉપરના મિથ્યાત્વના પ્રકારોને જાણે-અજાણે પણ સેવવાથી સંસાર-પરિભ્રમણ વધે છે અને જીવ દુ:ખ પામતો રહે છે.

● **સમ્યગ્દર્શનનાં લક્ષણો :**

શાસ્ત્રમાં સમ્યગ્દશાનાં પાંચ લક્ષણો છે જે આ પ્રમાણે છે : શમ, સંવેગ, નિર્વેદ, આસ્થા અને અનુકંપા. આ પાંચ પ્રકારો આત્મદશાને જાણવાનાં માપકયંત્રો જેવાં છે. તેના ભાવાર્થને સમજવાથી તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવશે. મિથ્યાત્વરૂપી મિથ્યામતિથી અને દિશામૂઢતાથી પાછા વળેલા જીવમાં આ ગુણો પ્રગટ થાય છે અને તેથી જીવ સાચી દિશા તરફ વળે છે.

શમ : ક્રોધ, માન, માયા, લોભરૂપી કષાયોનું મંદ થવું, રાગાદિભાવોનું મંદ થવું, અર્થાત્ બંધનાં કારણોનું શમાઈ જવું તે શમ છે.

જેમ જેમ કષાયો શાંત થતા જાય તેમ તેમ તેનું સ્થાન ક્ષમા, નમ્રતા, સરળતા અને સંતોષ લે છે. રાગ-દ્વેષનું સ્થાન નિર્મળ પ્રેમ અને મધ્યસ્થતા લે છે, તેની ફળશ્રુતિ વૈરાગ્ય છે.

કષાયનું શમન થવાથી સાધક કોઈને દુભવતો નથી અને પોતે કોઈથી દુભાતો નથી. ક્ષમાદિ સ્વગુણો વડે હમેશાં પ્રસન્ન રહે છે.

સંવેગ : જગતના આકર્ષક પદાર્થોને તથા દેવાદિ ગતિનાં સુખોને તુચ્છ માની કેવળ એક મુક્તિની અભિલાષા સેવવી તે સંવેગ છે.

આ ગુણ જેને પ્રાપ્ત થયેલા છે તે આત્માને સંસારનાં સુખ દુ:ખના કે સંયોગ-વિયોગના પ્રસંગે પ્રીતિ-અપ્રીતિ ઉદ્ભવતી નથી. તેવા પ્રસંગોથી વિરકત થઈ તે એક આત્માર્થને જ સાધે છે.

નિર્વેદ : સંસારનાં પરિભ્રમણોનાં કારણોનો બોધ પામી, આત્મા તે પ્રત્યે થાકનો અનુભવ કરે છે. પોતાના દેહ કે પરિવાર પ્રત્યે પણ તેને ઉદાસીનતા આવે છે, અંતરંગ રુચિ રહેતી નથી. જે કંઈ વ્યવહાર કરવો પડે છે તે ન છૂટકે થવા દે છે. વળી તે ઈંદ્રિયવિષયોથી લોભાતો

નથી, પરંતુ આત્મસ્વરૂપમાં લીન રહેવાનો દૃઢ પ્રયત્ન કરે છે. તે આત્મા વિચારે છે કે, આ જીવે સંસારમાં ઘણું ઘણું પરિભ્રમણ કર્યું છે, તે હવે સમાપ્ત થાઓ અને સંસાર છૂટી જાઓ-આ ભાવના તે નિર્વેદ છે.

આસ્થા-શ્રદ્ધા : સમકિતદશા પ્રાપ્ત થવામાં બાહ્ય નિમિત્ત પરમાત્મા છે. જેમણે આત્મા પ્રગટપણે જાણ્યો છે, અનુભવ્યો છે, તે આપ્તપુરુષો જ શ્રદ્ધા કરવા યોગ્ય છે. તેમના પ્રરૂપેલા માર્ગે ચાલવાથી આ આત્માનું કલ્યાણ છે તેવો દૃઢ નિશ્ચય તે શ્રદ્ધા છે.

સદ્‌ગુરુના યોગે તત્ત્વનો યથાતથ્ય બોધ થયે સાચી શ્રદ્ધા ઊપજે છે. દરેક તત્ત્વને તેના સ્વરૂપે જાણવાથી જીવને વિહ્વળતા થતી નથી, પણ તત્ત્વરૂપ શ્રદ્ધા રહે છે. આમ આપ્તપુરુષના વચનબોધમાં દૃઢ શ્રદ્ધા તે આસ્થા છે.

અનુકંપા : સંસારમાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી તપ્ત જીવોને તેમનાં દુઃખો દૂર કરવામાં સહાયક થવાની ભાવના તે અનુકંપા છે. દરેક આત્માને પોતાના આત્મા સમાન જાણવાથી અનુકંપાનો ગુણ વિકસે છે. તે ગુણ જ્યારે ચરમ સીમાએ પહોંચે છે ત્યારે તે કરુણાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. એવા આત્મા સ્વપરનું કલ્યાણ સહજભાવે થાય તેમ વર્તે છે. તે સવિશેષપણે પરમાર્થમાર્ગનો અધિકારી થાય છે.

સમ્યગ્‌દશાના આવા ગુણો પ્રગટવાથી આત્માની જીવનદૃષ્ટિ વિશાળ બને છે. તેની દૃષ્ટિ પશુપક્ષીની જેમ પોતાનું કે પોતાના પરિવારના જીવનનિર્વાહ કરવા જેટલી મર્યાદિત દૃષ્ટિ નથી હોતી, પણ સર્વ જીવો પ્રત્યે સમદૃષ્ટિ રહે છે. બહારથી ગૃહસ્થ દાન-દયાદિ રૂપ સત્‌કાર્યો કરે છે અને અંતરમાં આત્મભાવે સૌનું શ્રેય ચાહે છે. આત્માના આ ગુણો તેના અંતરંગને પ્રગટ કરે છે. આ લક્ષણોની સાથે સાથે બીજા ઘણા સહાયક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. આવો જીવ મોક્ષામાર્ગમાં ત્વરાથી આગળ વધે છે.

સમકિત-દૃષ્ટિ જીવમાં ઉત્તમ લક્ષણો પ્રગટ થાય છે અને આ માર્ગના નીચે કહેલા અતિચારો દૂર થતા જાય છે.

शंकाकांक्षाविचिकित्सान्यदष्टिप्रशंसासंस्तवाः सम्यग्दष्टेः अतिचाराः ।

- तत्त्वार्थसूत्र ७/२३

૧. શંકારહિત હોય છે : સર્વજ્ઞદેવ પ્રરૂપિત તત્ત્વદર્શન જેવું છે તેવું તે શ્રદ્ધે છે. પદાર્થોના સ્વભાવનું રહસ્ય સમજે છે તેમાં શંકારહિત હોય છે. પ્રશ્ન ઉદ્ભવે તો વિનયાન્વિત થઈ સદ્ગુરુ પાસે સમાધાન મેળવે છે.

૨. કાંક્ષા-ઈચ્છારહિત હોય છે : સંસારના પદાર્થોથી મને સુખ મળશે તેવી ભ્રમણા ભાંગી જાય છે, તેથી તેવા પ્રકારની અંતરંગ ઈચ્છાઓથી દૂર રહે છે. કેવળ આત્મસ્વરૂપ પ્રાપ્ત હો એવી આકાંક્ષા રહે છે.

૩. વિચિકિત્સા-નિંદાથી રહિત હોય છે : નિંદા જેવા પાપ ઉત્પાદક વ્યવહારથી તે દૂર રહે છે. ગુણીજનો પ્રત્યે અંતરથી પ્રમોદભાવ રાખે છે. અન્ય પ્રત્યે અસદ્ભાવ થતો નથી.

૪. મિથ્યામતિની પ્રશંસાથી મુક્ત હોય છે : કોઈ ચમત્કાર જેવાં પ્રલોભનથી અંજાઈને કહેવાતા ત્યાગીઓની પ્રશંસા કરવાથી કે સંપર્કથી દૂર રહે છે.

૫. કુસંગીના સંગ અને સ્તુતિથી દૂર રહે છે. અર્થાત્ આવા પાંચ અતિચારથી દૂર રહે છે.

● **સમ્યગ્દર્શનનાં આઠ અંગ :**

"निस्संकिअ निक्कंखिअ निव्वितिगिच्छा अमूढदिट्ठिअ;
उववुहथिरी-करणे वच्छल्लप्पभावणे अट्ठ."

- અતિચાર ગાથા. ૩

નિઃશંક્તિ અંગ :

સત્દેવ, સદ્ગુરુ, સત્ધર્મ તથા સત્શાસ્ત્ર તે જ તત્ત્વભૂત છે. સત્યાર્થસ્વરૂપ છે તેમાં તથા સન્માર્ગમાં સંશયરહિત શ્રદ્ધા તે નિશંક્તિ ગુણ છે. વળી આત્માની આત્મારૂપે શ્રદ્ધા હોવાથી તે નીચેના સાત ભયથી રહિત હોય છે-

● આલોકમાં આજીવિકાદિનો નાશ થવાના ભયરહિત.
● પરલોકમાં હવે પછી કેવી ગતિ થશે તેવા ભયરહિત.

- મરણ થવાથી મારો નાશ થશે તેવા ભયરહિત.
- રોગ થતાં વેદના ભોગવવી પડશે તેવા ભયરહિત.
- અરક્ષા-પોતાની અને પરિવારની રક્ષાથી ભયરહિત.
- અગુપ્ત-પોતાના ધનમાલ ચોરાઈ જવાના ભયરહિત.
- અકસ્માત-અચાનક અકસ્માત થતાં શું થશે તેવા ભયરહિત.

આવા સાત પ્રકારના ભયથી સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્મા નિઃશંક-નિશ્ચિંત હોય છે.

પોતાનો આત્મા આલોક છે, મોક્ષ પરલોક છે, આવો અંતરમાં નિશ્ચય થવાથી તે આત્મા સંપૂર્ણપણે નિઃશંક બની જાય છે.

આત્માને મૃત્યુ નથી અને શરીરાદિ તો જડ છે, અનિત્ય છે. રોગાદિ તે પુદ્‌ગલના પર્યાય છે, તેથી તેને મૃત્યુનો અને રોગનો ભય સતાવતો નથી.

પરને પોતાનું માનતો નથી, પૂર્વના યોગે કર્મનો ઉદય થાય છે અને તે ફળ આપીને જાય છે, તેથી તેને અરક્ષાનો કે ચોરીનો ભય સતાવતો નથી.

આત્માને વિભાવદશા સિવાય કોઈ અકસ્માત નડતો નથી, તેથી અકસ્માતના ભયે આત્મા વિહ્વ‌ળ થતો નથી.

નિઃકાંક્ષિત અંગ : (આકાંક્ષારહિતપણું)

સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્મા ઈંદ્રિયજન્ય સુખોની આકાંક્ષાથી રહિત હોય છે. તેવાં સુખો પુણ્યયોગે પ્રાપ્ત હોવા છતાં અંતે તે દુઃખનું મૂળ છે તે વાતનો તેને નિર્ણય થયો હોવાથી સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્માને નિરાકુળ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

નિર્વિચિકિત્સા અંગ : (જુગુપ્સારહિતપણું)

દેહ તેના સ્વભાવથી જ અશુચિમય છે. ત્વચા વગરના દેહનો વિચાર કરવાથી તે વાત સ્પષ્ટ થશે. તે દેહમાં આત્માનું શુદ્ધસ્વરૂપ પ્રગટ થવાની કોઈ અપેક્ષાએ સંભાવના હોવાથી તે પવિત્ર મનાય છે, તેથી જ્ઞાનીનું મલિન કે કૃશ શરીર જોઈ ગ્લાનિ કે તિરસ્કાર ન થાય તેમજ અન્યને વિષે પણ અસદ્‌ભાવ ન થાય તેવો સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્માનો નિર્વિચિકિત્સા ગુણ છે.

અમૂઢદૃષ્ટિ અંગ : (સ્વધર્મશ્રદ્ધા)

મન, વચન અને કાયાથી અજ્ઞાનીની પ્રશંસા કરે નહિ, તેમનાથી પરાભવ પામે નહિ, તે સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્માનો અમૂઢદૃષ્ટિ ગુણ છે. પદાર્થના બોધમાં વિચક્ષણ હોય છે.

ઉપગૂહન અંગ : (અન્યના દોષોને ઢાંકવા)

સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્મા કોઈના દોષોને પ્રગટ કરે નહિ, બીજાના દોષ જુએ નહિ અને કદાચ જાણે તો પણ તે પૂર્વના કર્મનો વિપાક છે એમ માને અને તેની નિંદા ન કરે કે પ્રગટ ન કરે.

સ્થિતિકરણ અંગ : (માર્ગમાં સ્થિર કરવાનો ભાવ)

સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્મા કારણવશાત્ કોઈ ધર્મી જીવને માર્ગથી ચલિત થતો દેખીને તેને માર્ગમાં લાવવા પ્રયત્ન કરે તે સ્થિતિકરણ ગુણ છે.

વાત્સલ્ય અંગ : (નિર્મળ પ્રેમ)

રત્નત્રયના ધારકો પ્રત્યે આદર-સત્કારપૂર્વક વર્તવું અને સ્વાભાવિક પ્રીતિ રાખવી તે પરંપરાએ મોક્ષનું કારણ છે. આ ભાવને વાત્સલ્ય કહેવામાં આવે છે. સર્વાત્મમાં સમદૃષ્ટિપણું હોય છે.

પ્રભાવના અંગ :

વીતરાગ પરમાત્માના શાસનથી શોભા અને માહાત્મ્ય વધારવા વિશિષ્ટ દાન, શીલ, તપ, પૂજા જેવાં કાર્યો કરવાં અન્ય જીવોને સત્ધર્મ પ્રત્યે દોરવા તે પ્રભાવના ગુણ છે.

● **જીવનનું સુપ્રભાત :**

અનાદિકાળના પરિભ્રમણના કારણભૂત અજ્ઞાનરૂપી અંધકારને દૂર કરવા સમ્યગ્દર્શન એ **'સુપ્રભાત'** છે. પ્રભાત થતાં સૂર્યના પ્રકાશ વડે જેમ ધરા પ્રકાશી ઊઠે છે અને પ્રાણીમાત્રનું જીવન ગતિશીલ બને છે, તેમ સમ્યગ્દર્શન પ્રગટ થતાં જીવનનું ચૈતન્ય સમ્યગ્જ્ઞાન-પ્રજ્ઞારૂપે પ્રકાશી ઊઠે છે. તે પ્રકાશમાં જગતના પદાર્થોનું યથાર્થ વસ્તુ-સ્વરૂપ સમજાય છે, અનંતકાળની મિથ્યા ભ્રમણાઓ ભાંગી જાય છે. અજવાળું થતાં જેમ અંધકાર અદૃશ્ય થઈ જાય છે, તેમ સમ્યગ્જ્ઞાને કરીને અંધકાર દૂર થઈ જાય છે. ચિત્તની નિર્મળતાને કારણે તે આત્માનો ગુણરાશિ પ્રગટતો જાય છે. તે દ્વારા સકામ નિર્જરા થઈ આત્મા અનુક્રમે

શુદ્ધ જીવનનો સ્વામી બને છે.

સમકિતી આત્માને જે નિજસુખ વર્તે છે, તે કોઈ ચક્રવર્તીને પણ પ્રાપ્ત થતું નથી. જગતના મૂલ્યવાન ગણાતા બાહ્યપદાર્થો વડે તે સુખ સંભવિત નથી. જગતનાં બહુમૂલ્ય રત્નો કે સુખનાં સાધનો વડે પ્રાપ્ત સુખ તે અનિત્ય છે, તેની પાછળ દુઃખ ડોકાતું રહે છે : જેમ કે ધનસંપત્તિ વધતાં તે લૂંટાવાની ચિંતા, સુંદર સ્ત્રી મળે તો રક્ષણની ચિંતા, યૌવનમાં વૃદ્ધત્વ આવશે તેની ચિંતા, માન-કીર્તિ મળે તે ઝાંખાં પડવાની ચિંતા, ઈત્યાદિ. આમ સંસારી જીવ સદા ભય અને ચિંતારૂપ અગ્નિથી તપ્ત રહે છે. સમકિતી આત્મા આવા ભય ઈત્યાદિથી મુક્ત હોય છે. તે પ્રારબ્ધયોગે જે મળે તેમાં પણ મમત્વનો ભાવ ન હોવાથી સદા સંતુષ્ટ રહે છે, તેથી નિરપેક્ષ સુખને અનુભવે છે.

સમ્યક્ત્વ એટલે યથાર્થતા અને મિથ્યાત્વ એટલે વિપરીતતા. પ્રથમ ભાવ જીવનનું સત્ય અને સત્ત્વ છે, તો દ્વિતીય ભાવ જીવનની બહિર્મુખતા અને વિપર્યાસપણું છે. ગુરુગમે નિર્મળ બુદ્ધિ, શ્રદ્ધા અને અનુભવની પ્રતીતિ તે સમ્યક્ત્વ છે. સમ્યગ્દૃષ્ટિવંત આત્મા સ્વ-પરના ભેદનો અનુભવ કરે છે; અને સત્-ચિત્-આનંદરૂપ પોતાના સ્વરૂપના ભાનમાં વર્તે છે. આવા પ્રબુદ્ધ આત્માનાં વ્રત, તપ, જપરૂપ સર્વ ભાવો જ્ઞાનયુક્ત હોવાથી ઘણાં કર્મોનો નાશ કરે છે. સમય, સ્થાન, બાહ્ય સંયોગો વગેરે તે આત્માને અંતરાય કરતાં નથી. કવચિત્ વિષમ પરિસ્થિતિ આવે તોપણ તેમાં વ્યાકુળતા થતી નથી.

સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્મા સમ્યગ્જ્ઞાનનો અધિકારી બને છે, અને તે આત્મા સમ્યક્ચારિત્ર પામે છે, અર્થાત્ મુનિદશા પ્રગટે છે અને ક્રમે કરીને મુક્ત થાય છે.

સંસારમાં કોઈ મનુષ્યને ધનની પ્રાપ્તિ કરવી હોય તે માટે તે પ્રયત્નશીલ બને છે, અને તે તે પ્રકારનાં સાધનો યોજે છે; વળી સમય અને શક્તિને પણ કામે લગાડે છે અને ધનની પ્રાપ્તિના ધ્યાનમાં નિમગ્ન રહે છે; તેમ આત્મધન પામવા, સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયી પામવા સદ્ભાગી જીવે તે માટે પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. તેને માટે એક કે વધુ જન્મો થાય તોય તે સાચા માર્ગે જ હશે. માટે સત્સાધનનો

આશ્રય કરી આત્મશ્રેય સાધવું તે માનવદેહની સાચી સફળતા છે. તેના સંસ્કાર આ જન્મમાં જ દૃઢ થવા જોઈએ, એમ થાય તો જીવનનું સાચું પ્રભાત ઊગે છે.

અમુક સ્થળે જતાં યાત્રીને અંધકારમાં જેટલા અંતરે માર્ગ દેખાય તે પ્રમાણે આગળ ચાલે છે. વળી આગળનો માર્ગ દેખાય અને આગળ ચાલે છે, તેમ સાધનામાર્ગમાં સાધકે સંસ્કારની દૃઢતા પ્રમાણે સમજ અને સુપ્રતીતિ આવતી જાય તેમ તેમ આગળ કદમ ઉઠાવતાં જવું. વચમાં કોઈ શિથિલતા કે મંદતા આવે ત્યારે વળી ગુરુનિશ્રાનો કે સંતસમાગમનો આધાર લઈ આગળ ચાલવું. સમ્યક્ દશાવાન આત્મા પળને-વહી જતા સમયને જાણે છે અને સત્‌સાધનમાં પ્રવૃત્ત રહી દોષોથી-કર્મથી બચે છે. માનવદેહ મળવા છતાં જ્ઞાની અને અજ્ઞાની વચ્ચે આટલી મોટી ખાઈ છે. એક પાસે તત્ત્વની શ્રદ્ધા છે, બીજા પાસે ભાગી છૂટવાનો તર્ક છે.

● **ભવ્યાત્માઓ બાળચેષ્ટા ત્યજી દે છે :**

મનુષ્યનું બાળપણ ઢીંગલા-ઢીંગલીની રમતમાં, કિશોરવય ગિલ્લીદંડાની રમતમાં, કુમારવય ક્રિકેટ જેવી રમતોમાં, યુવાનવય ભોગ-વિલાસ, વ્યાપાર આદિની રમતમાં, અને પ્રૌઢવય પૌત્રાદિ પરિવારમાં વીત્યાં હોય, કયારેય ધર્મનું શરણ લીધું જ ન હોય તો વૃદ્ધાવસ્થામાં શું થાય ? કેદીને સજા પૂરી થાય અને બહાર રહેવા કરતાં કદાચ તેને કેદમાં જ ગમી ગયું હોય તોપણ મુદત પૂરી થયે તેને બહાર નીકળવું પડે; તેમ માનવને આ જિંદગીની-દેહમાં રહેવાની-મુદત પૂરી થયે નીકળવું પડે છે. તે પછી દેહને અડીને સૌ અભડાય અંતિમક્રિયામાં વિલંબ થાય તો સૌ વિચારે કે હજી કેટલી વાર ! અને જો અંધારામાં કે સ્વપ્નમાં તેની આકૃતિ દેખાય તો તેને ભૂત કે અપશુકન સમજીને માણસ, પોતાનો સ્વજન હોવા છતાં પણ, ભડકી જાય છે. સંસારની પદ્ધતિ આવી છે, તેથી ભવ્યાત્માઓ બાળચેષ્ટારૂપ અજ્ઞાનને ત્યજી જ્ઞાનમાર્ગને આરાધે છે.

સંસારીને વ્યવહાર જીવનમાં વય બદલાતાં જેમ જેમ સાધનો

બદલાય અથવા તે વધતાં જાય તેમ તેમ તૃષ્ણા વધતી જાય છે, સાધક સાધન બદલે છે પણ એના બદલામાં સત્સાધન ગ્રહણ કરે છે. તે સંસારનાં સાધનોનું, પલટાતાં પરિબળોનું યથાર્થ સ્વરૂપ જાણતો હોવાથી તેનું તૃષ્ણારૂપી ઝેર વધતું નથી. વળી કોઈ દોષને કારણે ઝેર પ્રવેશ્યું હોય તો તેનો ઉપાય યોજી તેનું વમન કરે છે. અર્થાત્ સર્વાંશે રાગાદિના નાશનો ઉપાય સમ્યગ્જ્ઞાન છે. જે સમ્યગ્દર્શન સહિત હોય છે.

જેહને પિપાસા હો અમૃત પાનની

કિમ ભાજે વિષપાન ?

- શ્રી આનંદઘનજીકૃત અભિનંદન જિનસ્તવન.

આત્માર્થી સાધકની સાધનાનું સૂત્ર છે :-

"तत्त्वार्थ श्रद्धानां सम्यग्दर्शनम्"

- તત્ત્વાર્થસૂત્ર ૧/૨.

જૈનદર્શન-સિદ્ધાંત અન્વયે નવ કે સાત તત્ત્વોમાં સૃષ્ટિની સમગ્ર રચના સમાઈ જાય છે. તેમાં મુખ્ય તત્ત્વ જીવ અને અજીવ છે, બીજા તત્ત્વો તો તેનો વિસ્તાર છે. સર્વજ્ઞપ્રરૂપિત આ તત્ત્વોના સ્વરૂપને યથાર્થપણે જાણવું અને માનવું તે સમ્યગ્ એટલે કે સાચી શ્રદ્ધા છે. એક પણ તત્ત્વ વત્તું-ઓછું ગણે, એકને માને અને અન્યને છોડે, તો તે તત્ત્વને જાણનાર પંડિત કે વિદ્વાન હોઈ શકે પણ મોક્ષપંથી થઈ ન શકે. નવ તત્ત્વથી યથાર્થ સમજ અને શ્રદ્ધા વડે જીવને સ્વપરનું ભેદજ્ઞાન થાય છે, અને તે સમ્યગ્દર્શન છે.

● **નવ તત્ત્વની સંક્ષિપ્ત સમજ :**

નવ તત્ત્વ : જીવ, અજીવ, પુણ્ય, પાપ, આસ્રવ, સંવર, નિર્જરા, બંધ અને મોક્ષ.

(પુણ્ય-પાપને આસ્રવમાં સમાવતાં સાત તત્ત્વ મનાય છે.)

આ તત્ત્વને નીચે પ્રમાણે જાણવા અને માનવામાં આવે છે-

જીવ (ચેતનતત્ત્વ)

જીવ ચેતન તત્ત્વ છે, શાશ્વત છે. ઉપયોગ લક્ષણ યુક્ત છે. જીવના શુદ્ધ સ્વરૂપને અનેકાંતદૃષ્ટિ દ્વારા જાણવો, અને તેમાં શ્રદ્ધા કરવી.

અજીવ (શરીરાદિ જડ પદાર્થો)

શરીરાદિ તમામ પુદ્‌ગલો જડ છે તેમ જાણવું અને માનવું. દેહમાં અને દેહાધીન પદાર્થોમાં જે આત્મભાવ છે તે તો અજ્ઞાનજન્ય હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવો.

પુણ્ય (શુભ ચોગ) શુભાસ્રવ

શુભ સંયોગોને, સુખના અનુભવને પુણ્ય કહેવાય છે. તે પૂર્વે કરેલા શુભભાવ અને સત્‌કાર્યથી પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાપ્ત પુણ્યયોગે સત્સાધન પ્રત્યે રુચિ ન કરે, અને જો જીવ ભોગ-વિલાસમાં પડી જાય તો પુણ્યતત્ત્વ આત્મશ્રેયમાં અંતરાયરૂપ થાય. પુણ્યમાં બંધાય નહિ પણ તેથી છૂટે, તે જીવની યથાર્થ સમજ છે. પુણ્ય છતાં તે આસ્રવ છે.

પાપ (અશુભયોગ) પાપાસ્રવ

પાપના-પ્રતિકૂળ સંયોગોના ઉદય સમયે તે પોતાના કર્મનો જ દોષ છે તેમ સ્વીકારે નહિ, અને દુઃખી થાય તો તે અજ્ઞાન છે. પાપના ઉદયને પોતાના કર્મનો દોષ જાણવો તે આ તત્ત્વની યથાર્થ સમજ છે.

આસ્રવ (શુભાશુભ ભાવો)

પુણ્ય-પાપરૂપ શુભાશુભ આસ્રવ છે, આસ્રવ એટલે શુભાશુભ કર્મોનું આવવું, જેમ બાગનો દરવાજો ખુલ્લો હોય અને ત્યાંથી ઢોર પેસી જાય છે, તેમ શુભાશુભભાવ થતાં જ્ઞાનાવરણીય આદિ કર્મો આત્માના સંયોગમાં આવે છે. આસ્રવ ત્યાજય છે.

સંવર (આસ્રવોનું રોકવું)

પુણ્યપાપરૂપી આસ્રવનાં કારણોને યથાર્થ સંયમાદિ વડે રાગાદિભાવોને રોકવાં તે સંવર છે, આ તત્ત્વ ઉપાદેય છે.

નિર્જરા (કર્મોનું અંશે ખરી પડવું)

સંવરભાવથી નવાં કર્મો રોકાય છે, પણ પૂર્વ સંચિત કર્મોનો તપાદિ દ્વારા કંઈક અંશે નાશ કરવો તે નિર્જરા છે. જે કર્મ પરિપકવ થઈ નિર્જરે છે, તે અકામ-ઓઘ નિર્જરા છે, અને જ્ઞાનીની નિર્જરા સકામપ્રયોજનભૂત હોવાથી તેમને પ્રાયે નવો કર્મબંધ થતો નથી. જ્ઞાનીને અસંખ્યાતગુણી નિર્જરા હોય છે. આ તત્ત્વ ઉપાદેય છે.

બંધ (કર્મબંધન)

સંસારમાં જીવમાત્રને દુઃખનું કારણ કર્મબંધ છે. તે મિથ્યાત્વ (અજ્ઞાન), અસંયમ, પ્રમાદ, કષાય અને યોગ વડે થાય છે. તેનું ભયંકર સ્વરૂપ જાણી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરવો તે બંધ તત્ત્વની સમજ છે. આ તત્ત્વ ત્યાજય છે.

મોક્ષ

કર્મબંધનનો સર્વથા નાશ તે મોક્ષ છે. અર્થાત્ રાગાદિભાવોનો આત્યંતિકપણે નાશ તે મોક્ષ છે. શુદ્ધ સ્વરૂપનું પ્રગટ થવું.

આ તત્ત્વોના વધુ અભ્યાસ માટે સિદ્ધાંત શાસ્ત્રોનું અનુભવી પાસે અનુશીલન કરવું. તત્ત્વોનો અભ્યાસ સાધકને માટે જરૂરી છે, આવા અભ્યાસ વડે ઉપયોગની સ્થિરતા અને સૂક્ષ્મતા વધે છે, આ તત્ત્વોને હેય (ત્યાજય) ઉપાદેય (આદરવાયોગ્ય) જ્ઞેય (જાણવા) રૂપે જાણવાં અને માનવાં તે તત્ત્વનું શ્રદ્ધાન છે.

તત્ત્વની શ્રદ્ધા, બોધ, અને વિચાર આચારની સમીપતા આણે છે. મનુષ્યને ક્ષુધાનું ભાન થાય છે ત્યારે તે, વિચારને કાલ પર મુલત્વી રાખતો નથી. કોઈ કહે, મને ધર્મબોધ થયો છે પણ હવે આચરણ થતું નથી કે થાય ત્યારે ખરું, તો સમજવું કે તે યથાર્થ બોધ પામ્યો નથી, એવા નિ:સત્ત્વ બોધ વડે કે કેવળ શબ્દબોધ વડે જાણપણું સાર્થક થતું નથી. સાચી સમજ અને સત્ત્વ સહિતનો બોધ એ પરિવર્તનની ક્રિયા છે જે સમયે સમજ આવી તે સમયે અલ્પાધિક પણ આચરણ કરે, દોષો પાતળા પડે, ત્યારે અંતરાયો ટળી જાય છે. તેમાં તર્ક કરવા એ તત્ત્વશ્રદ્ધા નથી. તર્ક કે બુદ્ધિની ધાર આચરણમાં અંતરાય કરે છે. નિર્મળ બુદ્ધિ અને યથાર્થ શ્રદ્ધારૂપી બે પૈડા પર જીવનરથ ચાલે છે, ત્યારે આત્માર્થ ફળવાન થાય છે.

ભૂતકાળમાં જીવે જે કંઈ સારું-બૂરું સર્જન કર્યું છે, તેનો પરિપાક વર્તમાન છે, તેમાંય વર્તમાનની પળ માનવના હાથમાં છે. ભૂતકાળ સરી ગયો છે તેનું સ્મરણ એ વિકલ્પની જાળ છે; એક ભ્રમ છે. અને ભાવિ કે જેનું જીવને જ્ઞાન નથી, તેમાં સુખાદિની આશા કરવી તે મધલાળ છે. કેવળ વર્તમાનની પળ-પરિણામ પર્યાય કે ઉપયોગ જ સ્વાધીન છે. પરંતુ દેહાર્થનું ભાન, તત્ત્વનું અજ્ઞાન અને વિષયોનું રસપાન કે પ્રમાદ જેવા અવરોધોથી વર્તમાનની પળ વહી જાય છે,

અને આત્મભાવરૂપી ધન લૂંટાઈ જાય છે.

સમ્યક્-પ્રજ્ઞાવંત આત્મા આંતર અને બાહ્ય ભાવની સમતુલા જાળવે છે અને નિર્બોજ જીવન જીવે છે. ભૂતકાળની સ્મૃતિ તેને સતાવતી નથી. ભવિષ્યની કલ્પનાઓ ઊઠે તેવો પ્રાયે આધાર રહેતો નથી. પૂર્વપ્રારબ્ધને સમભાવે પૂર્ણ કરી તે આત્મા કર્મભારથી હળવો બની ક્રમે કરીને સત્ પુરુષાર્થ વડે આગળ વધતો જાય છે, અંતઃસ્ફૂરણા વડે ઉપયોગપૂર્વક જીવનની પ્રક્રિયાઓને નિભાવે છે. તેમાં પ્રાયે પ્રતિબંધ-અનુબંધ થતો નથી. અનુક્રમે તે વીતરાગ થઈ, જ્ઞાતા દ્રષ્ટાની શુદ્ધાવસ્થાને પ્રગટ કરે છે. અને શુદ્ધ ચારિત્રને આરાધી સિદ્ધ પદને પામે છે.

દેહધારી જ્ઞાનીનું જીવન અત્યંત નિર્દોષ અને પવિત્ર હોય છે, તેમનું સાન્નિધ્ય જ જીવને પાવન કરે છે. તીવ્ર જિજ્ઞાસા અને સત્ધર્મની નિષ્ઠા જ્ઞાની સદ્ગુરુનો મેળાપ કરાવી દે છે. તેમના પ્રત્યેની વિનય-ભક્તિને કારણે સાધક અલ્પ પરિશ્રમે આત્મોપલબ્ધિ કરે છે. સાધક, તત્પરતા અને વિનય વડે જ્ઞાનીની સર્વ ક્રિયામાંથી બોધ ગ્રહણ કરે છે. જ્ઞાની-મહાત્માઓ જ્યાં જ્યાં વિચરે છે તે ભૂમિ પણ પવિત્ર થાય છે. તે પવિત્ર સ્થળો પણ સાધનામાં જીવને સહાયક થાય છે. આ માર્ગમાં શ્રદ્ધા એ મહત્ત્વનું અંગ છે.

सद्धा परम दुल्लहा

જગતના વ્યવહારમાં મનુષ્ય વિશ્વાસનું સાહસ ખેડી લે છે. વિશ્વાસે એ લાખોનો વ્યાપાર ખેડી લે છે. કેટલાયે સ્વજનોને મૃત્યુને વરેલા જોવા છતાં પોતે એવા વિશ્વાસથી જીવે છે કે જાણે 'હું મરવાનો નથી.' દેહ-દર્દના સમયે તબીબની આપેલી અપરિચિત ઔષધિમાં વિશ્વાસ રાખી તે તેનું સેવન કરે છે. એ વિશ્વાસના ગુણને શ્રદ્ધામાં પરિવર્તિત કરી આત્મા અને પરમાત્માના અસ્તિત્વમાં અખૂટ અને અતૂટ શ્રદ્ધા થઈ જાય તો આત્મા સમ્યગ્દર્શનની નજીક પહોંચી જાય છે અને યથાર્થ શ્રદ્ધા વડે તે પદને પ્રાપ્ત કરી લે છે. આવી શ્રદ્ધાનું એક દૃષ્ટાંત લઈએ.

નરેન્દ્ર (ભાવિ વિવેકાનંદ) જયારે કોઈ પણ સંતને મળતો ત્યારે તેનો એક જ પ્રશ્ન રહેતો કે, તમે ભગવાનને જોયા છે ? કાલ્પનિક

ખુલાસાથી તેને સંતોષ થતો નહિ. યોગાનુયોગ શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસનો તેને મેળાપ થયો, ત્યારે પણ નરેન્દ્રનો એ જ પ્રશ્ન : ગુરુજી ! આપે ભગવાનને જોયા છે ?

ગુરુજીનો પ્રત્યુત્તર હતો : "હું જેમ તને જોઉં છું, તેમ ભગવાનને જોઉં છું" નરેન્દ્રનો તર્ક શમી ગયો. તે ગુરુચરણે નમી રહ્યો. અન્યોન્ય દૃષ્ટિ મળી, નરેન્દ્રને ગુરુજીમાં પ્રભુનાં દર્શન થયાં. ગુરુજીએ પાત્રતા જાણી લીધી અને નરેન્દ્ર નામધારીનું વિસર્જન થયું. તેને સ્થાને 'સ્વામી વિવેકાનંદ' પ્રગટ થયા. પૂર્વે સાધેલા ક્રમ આમ નિમિત્ત મળતાં પ્રગટ થાય છે અને આત્મશ્રદ્ધા સહેજે સ્થાપિત થઈ જાય છે.

જે બુદ્ધિમાન મનુષ્યો કેવળ તર્ક દ્વારા ધર્મ શોધે છે તે પોતે બુદ્ધિમાન હોવા છતાં અંતે મૂર્ખ ઠરે છે; કારણ કે તેઓ ગાડીની પાછળ ઘોડાને જોડવા જેવી ભૂલ કરી બેસે છે, અર્થાત્ તર્કની પાછળ ધર્મને જોડે છે. શંકાનું સમાધાન થઈ શકે છે, એટલા માટે જ્ઞાનીજનોએ ધર્મને સમજવાનાં અનેક સાધનો યોજયાં છે. વાંચના (શાસ્ત્રાભ્યાસ), પૃછના (શંકાસમાધાન), પરાવર્તના (પુનરાવર્તન), અનુપ્રેક્ષા (ચિંતન), ધર્મકથા (અન્યોન્ય વિચારણા) કે ઉપદેશાદિ સઘન અને વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરવાની આ વિવિધ પ્રક્રિયાઓ છે, જે વડે બુદ્ધિ સ્પષ્ટ, શુદ્ધ અને તીક્ષ્ણ થાય છે અને સાધક સત્યાસત્યનો વિવેક પામે છે. કેવળ તર્ક વડે વ્યવહાર પણ ચાલતો નથી, તો પછી તેનાથી ધર્મની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થઈ શકે ?

શ્રદ્ધા દેખતી હો કે આંધળી હો, પણ જો તે યોગ્ય સ્થાને હશે તો યથાસમયે તે સાચું સ્વરૂપ જાણી લેશે. દરેક દર્શને શ્રદ્ધાનું સ્વરૂપ સ્વીકાર્યું છે. પણ આધુનિક યુગનો માનવી એમ સમજે છે કે સરિતા-સ્નાન એ અંધશ્રદ્ધા છે, અને મોજમજા માટે સાગરસ્નાન એ જીવનમાં માણવા જેવું છે. સરિતા-સ્નાનવાળાની શ્રદ્ધા આંધળી હશે તોય પ્રભુભક્તિના ભાવે તેનું હૃદય કયારેક આર્દ્ર થવા સંભવ છે; પણ સાગરસ્નાનવાળો તરતાં આવડે તો ભલે સાગરમાં ન ડૂબે, પણ દેહસુખમાં રાચીને તે ભવસાગરમાં તો ડૂબશે.

જ્ઞાનીપુરુષોનું કથન છે કે, તૃષ્ણા આકાશની જેમ અનંત છે

અને તે જ દુઃખનું મૂળ છે. કાણાવાળી ચારણીમાં પાણી રહી શકતું નથી, એને કૂવામાં ડુબાડીને પાણી કાઢો તોપણ એ એમાં રહેવું શકય નથી. આવી જ સ્થિતિ તૃષ્ણાવાળા માનવના મનની છે. મન કાણાવાળા પાત્ર જેવું છે. ગમે તેટલાં સુખનાં સાધનો મળે, તોપણ જીવને પંચેન્દ્રિયના વિષયો ઓછા જ લાગે છે. આવા ક્ષુબ્ધ મનની બાળચેષ્ટાને ત્યજીને મહાત્માઓએ આત્મજ્ઞાન વડે તેને તૃપ્ત કર્યું છે. તે સમ્યગ્જ્ઞાનવંત આત્માઓને પોતાના સહજસુખની સમાધિ વર્તે છે પછી દોડવાનું, યાચવાનું, મેળવવાનું સમાપ્ત થઈ જાય છે. તેઓને પુણ્યયોગે જે કંઈ સુખસાધન મળે છે તેને તેઓ જાણે છે ખરા, પણ માણતા નથી. વસ્તુના સદ્‌ઉપયોગ વડે આત્મજાગૃતિપૂર્વક તૃપ્તિ અનુભવે છે.

જૈનદર્શનમાં શ્રદ્ધાનું સ્વરૂપ નિરાળું જ દર્શાવ્યું છે. જો તે યથાર્થ રીતે સમજાય તો માનવ, માનવ મટી દેવ બની જાય; એટલે કે દેવત્વના ગુણોને પામે અર્થાત્ સમ્યગ્દર્શનને પામી જાય છે.

વાસ્તવિક રીતે તો બે જ તત્ત્વ સમજી લે તો બીજાં તત્ત્વો એમાં સમાહિત થઈ જાય છે. આત્મા અને અનાત્માનો ભેદ સમજાયા પછી અનાત્માથી મુકત થવાની વૃત્તિ તે તત્ત્વશ્રદ્ધા છે, કોઈ મનુષ્ય કહે કે હું આત્માને જાણું છું, પણ તેના નિત્યત્વ આદિ કે જ્ઞાન દર્શનાદિ ગુણો વિષે જાણતો નથી, તો તેણે આત્માને જાણ્યો નથી. અને તેથી તે અનાત્માને જાણી શકતો નથી; અને તેથી અનાત્મા પ્રત્યેના આત્મભાવને ત્યજી શકતો નથી કે દેહભાવને ત્યજી શકતો નથી. માટે તત્ત્વનો યથાર્થ અભ્યાસ ગુરુગમે કરવો. એ સાધના જીવનનું અગત્યનું અંગ છે, તે માટે નિવૃત્તિ અને વૈરાગ્યભાવની અગ્રિમતા હોવી જરૂરી છે.

સાધનાનો સમય મહત્ત્વનો છે.

કોઈ વકીલ કે ડોકટર પિતા પોતાના બાળકને જ્યારે પહેલા ધોરણમાં બેસાડે છે, ત્યારે એના મનમાં તો તે બાળક અમુક વર્ષે વકીલ કે ડોકટર થાય તેવી આશા હોય છે, છતાં પ્રારંભ પહેલા ધોરણથી કરે છે. જો તે એમ વિચારે કે પચીસ વર્ષે તેને સીધો જ વકીલ કે ડોકટર થાય તેવી કોલેજમાં મૂકીશ તો કોઈ પણ કોલેજ તેને

પ્રવેશ આપે જ નહિ, તેથી પ્રારંભ પહેલા ધોરણથી કરે છે, બુદ્ધિપ્રતિભા સારી હોય તો તે અલ્પ પ્રયાસે આગળ વધે ખરો, પરંતુ અભ્યાસ કરવામાં જે પંદર-વીસ વર્ષનો ગાળો વીત્યો તે નિરર્થક નથી ગયો; પરંતુ તેટલાં વર્ષો આગળ વધવા માટે જરૂરી હતાં. તે નિરર્થક થયાં ક્યારે ગણાય કે જો વિદ્યાર્થી તે વિષયમાં નિષ્ણાત ન થાય અને વચમાં રખડીને સમય વેડફી નાખે.

તે પ્રકારે મનુષ્યાત્મા અનાદિકાળનું અજ્ઞાન દૂર કરવા જ્ઞાનાભ્યાસ કરવા અલ્પાધિક સમય માટે નિવૃત્તિ લે, કે અન્ય સાધનોને ઉપાસે તો તે સાર્થક છે. આત્મલક્ષમાં આગળ વધવું તેનું ત્યાં મૂલ્ય છે. મનુષ્ય ક્રમે ક્રમે સાધન વડે માનવ બને, મુમુક્ષુ બને, અને અંતે પૂર્ણતાને પામે તે સાધનાનો ગાળો સાધક જીવનનું આવશ્યક અંગ છે. તે પોતાની ભૂમિકા અનુસાર એકાંતમાં કે સમૂહમાં જ્યાં પણ સાધના કરે ત્યાં તેનું જીવન પરમાર્થ માર્ગમાં જ હોય છે. તુચ્છ, ક્ષુદ્ર, ક્ષણભંગુર પદાર્થોના આકર્ષણથી તથા સ્વાર્થ અને મોહાંધતા જેવાં દૂષણોથી ઉપર ઊઠવા માટે જ માનવજન્મ છે. જે ભૂમિમાં મહાત્માઓ પૂર્ણતા પ્રકટ કરી ગયા તે ભૂમિને આપણે ધન્ય ગણીએ છીએ. તેવા સંતો પાસે આક્રાંત અને સંતપ્ત જીવો સુખ-શાંતિ મેળવે છે. નિવૃત્તિમય દિવ્ય જીવન વિતાવતા એવા સંતોનો માનવ ઉપર મહાન ઉપકાર છે. આવા નિવૃત્તિમય દિવ્યજીવન દ્વારા તેઓ પવિત્રતા અને સમતા જેવા ગુણો પ્રાપ્ત કરવા જગતના જીવોને કલ્યાણનો માર્ગ ચીંધે છે. કેવી રીતે ?

સાધુજનોની ગુપ્ત શિક્ષા

દૃષ્ટાંત : કોઈ ગૃહસ્થે એક સંતને પ્રશ્ન પૂછયો કે, ગૃહસ્થ કુટુંબ-પરિવારને સંભાળે છે; વળી સમાજને ઉપયોગી સત્કાર્ય કરે છે, ત્યારે એક સાધુ નિવૃત્તિ લઈ અંગત સાધના કરે છે, સમાજ તેમને પોષે છે, તેમાં શ્રેષ્ઠ કોણ ?

એને પ્રત્યુત્તર આપવાને બદલે એ સંત તે ગૃહસ્થને પોતાની સાથે લઈ ગામને છેડે એક ટેકરી પર મંદિર હતું ત્યાં ગયા. ટેકરીની નીચે ઊભા રહી તેમણે તાળી પાડી. તરત જ એક સંન્યાસી નીચે

આવ્યા. સંતે તે સંન્યાસીને પૂછયું કે, "તમે કેટલાં વર્ષથી આ મંદિરમાં છો ?" સંન્યાસી-: "દસ વર્ષથી." "વારુ," સંન્યાસી ટેકરી પર પાછા ગયા.

સંતે ફરી તાળી પાડી નીચે બોલાવ્યા અને પૂછયું કે "તમે કેટલાં વર્ષથી સંન્યાસ લીધો છે !" "બાર વર્ષથી" "વારુ." સંન્યાસી પાછા ગયા.

સંતે ફરી તાળી પાડી. સંન્યાસી નીચે આવ્યા, અને સંતે પૂછયું કે તમે ઉપર કોણ કોણ છો ? "એક જ." "વારુ."

આમ સંતે સંન્યાસીને ત્રણ વાર નીચે બોલાવ્યા. ત્રણે વાર સંન્યાસીએ સમતાભાવે, કશાય વિકલ્પ વગર ગુરુવિનય સહિત ટૂંકા જવાબ આપ્યા.

પેલા ગૃહસ્થ તો અકળાઈ ઊઠયા કે, "ત્રણ પ્રશ્ન એક જ વાર પૂછવાને બદલે શા માટે સંન્યાસીને ત્રણ વાર બોલાવ્યા ?"

સંતે કહ્યું કે : "એમાં જ તારા પ્રશ્નનો પ્રત્યુત્તર છે. સંન્યાસીએ સાધના દ્વારા સમતા અને શાંતિ કેળવી છે. મનના આવેગોને શમાવ્યા છે, અને તૃષ્ણા રહિત થઈ એ જીવે છે. તેમનું જીવન એ જ જગતને માટે મોટું પ્રદાન છે. આટલાં વર્ષોનો નિવૃત્તિનો ગાળો સાર્થક છે. તેણે સમાજની સેવા લીધી છે, તે સમાજને માટે બોજરૂપ નથી. સાચો સંત જગત પાસેથી લે છે. તેનાથી અનેકગણું પ્રદાન કરે છે. સંસારથી તૃપ્ત થયેલા જીવો સંતો પાસેથી શાંતિ મેળવે છે, મનુષ્યત્વના પાઠો શીખે છે અને જીવનને પવિત્ર કરે છે."

માનવી, ગુણોથી સાધુ કહેવાય છે, અને દુર્ગુણોથી અસાધુ કહેવાય છે. સમતાથી વ્યક્તિ સાધક કે સાધુ બની શકે છે. બ્રહ્મવ્રતથી બ્રાહ્મણ, જ્ઞાનથી જ્ઞાની અને સમ્યક્ તપથી તપસ્વી બને છે. કુળ પરંપરાની છાપ મારીએ તેથી વ્યક્તિ સાધુતા પામતી નથી, સાચા સાધકસાધુ જ્ઞાન-ધ્યાનમાં લીન હોય છે અને પવિત્ર ચારિત્ર પાળે છે તે મોક્ષ પ્રત્યે ગમન કરે છે.

સાચું જૈનત્વ શું છે ?

શ્રી શુભચંદ્રાચાર્યવિરચિત જ્ઞાનાર્ણવમાં ઉલ્લેખ છે કે "જીવાદિ

પદાર્થોનું શ્રદ્ધાન કરવું તે નિયમથી સમ્યગ્દર્શન છે. તે સમ્યગ્દર્શન સ્વભાવથી (નિસર્ગ) અથવા અધિગમથી (પરોપદેશથી) ભવ્યજીવોને ઉત્પન્ન હોય છે.''

જૈન કુળમાં જન્મ થવા માત્રથી કે નવતત્ત્વના નામ મુખપાઠે કરવાથી સમ્યગ્દર્શન પ્રાપ્ત થયું તેમ ન માની લેવું. વળી કુળપરંપરાએ સત્‌દેવાદિનો સામાન્ય યોગ મળી જાય તેને જ સમ્યક્ત્વ માની લેવું તે પણ યોગ્ય નથી. આ કાળે આવા યોગે જૈન કહેવડાવવું સત્યથી વેગળું જણાય છે. ખરેખર તો સમ્યગ્દર્શન, જ્ઞાન અને ચારિત્રની આરાધના તે મોક્ષનો અર્થાત્ 'જૈન'નો પંથ (માર્ગ) છે. એટલે કે તેમાં જૈનત્વ સમાય છે.''

'જૈન' એ કોઈ મત કે સંપ્રદાય નથી. રાગદ્વેષને જીતે તે જિન કહેવાય છે. તે જિનની આજ્ઞાએ જે રાગ-દ્વેષ રહિત થવાનો પુરુષાર્થ કરે તે જૈન કહેવાય છે. તેમાં નાતિ, જાતિ કે પાંતિના ભેદ નથી.

સાધકની વર્તમાન દશા અશુદ્ધ છે. તેમાં ગુણધર્મનાં બીજ વાવીને તેને વિકસિત કરવાની છે, બીજ વાવવા જમીનને જેમ કેળવવી પડે છે અને સ્વચ્છ કરવી પડે છે, તેમ અશુદ્ધ મનની ભૂમિને આત્મવિચાર વડે સાફ કરી કેળવવી પડે છે. એમ થાય ત્યાર પછી દર્શન શું, ધર્મ શું કે વૈરાગ્ય શું છે તે અભ્યાસ વડે સમજાય છે અને ઉપશમ તથા વૈરાગ્ય વડે અભ્યાસ દૃઢ થઈ પરિણામ પામે છે. જેને આવો લાભ થાય છે તે સમ્યગ્દર્શનનો અધિકારી બને છે.

સ્થૂલ મનના શુભાશુભભાવો વડે આત્મપરિણામો તે રૂપે પરિણમે છે, પણ ખરી રીતે તે આત્માનું અસલ સ્વરૂપ નથી. શુભાશુભભાવોનું આત્યંતિકપણે ક્ષીણ થવું અને નિરાવરણ જ્ઞાનનું ઉત્પન્ન થવું તે આત્માનું અસલ સ્વરૂપ છે. જેમ સફેદ સ્ફટિકની પાછળ જે રંગનો કાગળ મૂકીએ તેવા રંગનું સ્ફટિક દેખાય છે, પણ તેથી એની મૂળ સફેદાઈ નષ્ટ થતી નથી, તેમ આવરણ દૂર થતાં અનાવરણ આત્મા અનુભવમાં આવે છે, તે અનુભવાતા અંશો પ્રકટપણે સમ્યગ્જ્ઞાનરૂપે પરિણમે છે; તે જ્ઞાનમય આત્મા સમકિતી કહેવાય છે.

એક વાર સમકિતની સ્પર્શના થઈ કે આત્માના ગુણો સમ્યગ્

થતા જાય છે. સરળતા, શાંતિ, ક્ષમા, સમતા જેવા આત્મિક ગુણો સમ્યગ્ રૂપ ધારણ કરે છે. આવો સમકિતી આત્મા શાંત, દાંત અને અભ્રાંત હોય છે, તે વિવેકપૂર્વક દેવગુરુને સમર્પિત થાય છે. પરમાત્મરૂપ થવા તે પરમાત્માને ધ્યાવે છે. તે આત્મામાં શ્રદ્ધા, જ્ઞાન અને ભક્તિની સંવાદિતા હોય છે. તેનું ચિત્ત ઉદાત્ત ગુણોથી રસાયેલું હોય છે. આથી પૂર્વસંચિત કર્મોનો ભાર અતિશય હળવો થઈ જાય છે; પાપપુણ્યરૂપી આસ્રવ દ્વાર બંધ થતાં જાય છે; તે આત્મા સંયમમાર્ગને આરાધી, સંવરરૂપ થઈ, નિર્જરા તત્ત્વને પામે છે; અને મોક્ષની નિકટતા અનુભવે છે. જૈનધર્મની આ સાચી આરાધના છે. અર્થાત્ જે જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રની આવી શુદ્ધ આરાધના કરે છે તે જૈન છે. રત્નત્રયની શુદ્ધિ તે ધ્યાન છે, જે આત્મભાવની સ્થિરતારૂપ છે.

પરમાત્માની અને સદ્ગુરુની અનન્ય ભક્તિ, શ્રદ્ધા અને વિનય, સ્વયંશુદ્ધિ તથા જાગૃતિ-આ બધાં સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની પ્રાપ્તિના ઉત્તમ અંગભૂત સાધનો છે. તેનો આરાધક આત્મા, જન્મે જૈન હો કે જે હો તે, અલ્પભવી કે એકભવી થઈ જાય છે. આવું ઉત્તમ સુખ ત્યજી જીવ સંસારના મોહમાં પડે છે તે કેવું આશ્ચર્ય ?

સંસારી જીવને બાહ્ય અપેક્ષાએ સ્ત્રી, પુત્ર, ધન માલ વગેરે નિમિત્તથી બંધનકર્તા છે; વાસ્તવિક રીતે તો તે બધાં સાંયોગિક છે. તે પોતપોતાના કર્મને આધીન છે. પરમાર્થથી તો, જીવને પોતાના અંતરંગ વિભાવજન્ય દોષો જ બંધનું કારણ છે. ભાવથી ભવ અને ભવથી ભાવ એમ એક વર્તુળ ફર્યા કરે છે. સદ્ગુરુની નિશ્રામાં સમર્પણતા સહિત સત્ માર્ગનો પુરુષાર્થ હોય તો એ વર્તુળ સમાપ્તતાને પામે છે.

● **રત્નત્રયીનું અપાર સામર્થ્ય :**

સમ્યગ્દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્રના ત્રિવેણી સંગમમાં ડૂબકી મારીને આત્મા પાવન થાય છે. આ રત્નત્રય જૈનધર્મનો પ્રાણ છે. ખેતરની ખેડેલી જમીનમાં પ્રકાશ, પવન અને પાણી જેમ બીજને વિકસવામાં યોગ્ય સાધનો છે, તેમ આ રત્નત્રયી, સાધક આત્માને પ્રારંભથી અંત સુધી શુદ્ધતાથી ક્રમમાં આગળ વધવાનું સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. તે જેમ

ધર્મનો પ્રાણ છે તેમ આત્માનો પણ પ્રાણ છે, રત્નત્રયીની અભેદ પરિણતિ વડે આત્મા મોક્ષરૂપ થઈ જાય છે, આવું અપાર તેનું સામર્થ્ય છે.

રજમાત્ર પ્રતિબંધ વગર શુદ્ધ સ્વભાવમાં સ્થિર રહેવું તે સ્વભાવદશા છે. તેનું ક્ષણિક દર્શન તે સમ્યગ્દર્શન છે, તેમાંથી નીપજતું જ્ઞાન તે સમ્યગ્જ્ઞાન છે અને સ્થિરતા તે સમ્યક્ ચારિત્ર છે. તે ધ્યાનરૂપ છે. તે ત્રણેની પૂર્ણતા થવાથી મુક્તદશા પ્રગટે છે. તે આ રત્નત્રયીનું સામર્થ્ય છે.

સમ્યગ્દર્શન એ શુદ્ધાત્માની શક્તિનું પ્રકાશરૂપ કિરણ છે. દર્શન દ્વારા તત્ત્વોનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજમાં આવે છે, તે સમ્યગ્જ્ઞાન છે. તે વડે થતી અનુભૂતિ તે સમ્યક્ ચારિત્ર છે. સાધકને આવો ક્રમ હોય છે. ત્રણેની એકતારૂપ દશા જેની છે તે આત્મા મોક્ષસ્વરૂપ છે. દેહ છતાં નિર્વાણ છે. આ રત્નત્રયીનું આવું સામર્થ્ય છે.

दंसणमूलो धम्मो ।

- દર્શનપાહુડ, ગાથા ૨

જિનેશ્વરકથિત આ સૂત્ર દર્શાવે છે કે, ધર્મનું મૂળ સમ્યગ્દર્શન છે, વીતરાગ ધર્મ પ્રત્યે દિવ્યવિચાર કે આત્મવિચાર વડે તેની નજીક પહોંચાય છે.

''ચરમ નયણ કરી મારગ જોવતા રે, ભૂલ્યો સયલસંસાર
જેણે નયણે કરી મારગ જોઈએ રે, નયણ તે દિવ્ય વિચાર,
પંથડો નિહાળું રે બીજા જિન તણો રે.''

- શ્રી આનંદઘનજી કૃત અજિતજિન સ્તવન

ચરમનયણ તે અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર છે, દિવ્યનયણ તે જ્ઞાનપ્રકાશ છે, પ્રકાશ વડે પરમાત્માનો માર્ગ સિદ્ધ થાય છે, રત્નત્રયીનું આ સામર્થ્ય છે. અર્થાત્ પરમાત્માને યથાર્થપણે ધ્યાવવાથી સાધક પરમાત્મા થઈ જાય છે.

દૃષ્ટાંત

મહાવીરને ધ્યાવવાથી શ્રેણિક મહાવીરસમાં બન્યા. કર્મગતિની વિચિત્રતા માટે શ્રેણિક રાજાની કથાનું રહસ્ય સમજવા જેવું છે. શ્રેણિકના

જીવનની કોઈ અશુભ ઘડી ઉદયમાં આવી અને તેના હાથે અશુભ ઘટના ઘટી. શિકારે નીકળેલા રાજાએ હિંસા કરી, તેમાં આનંદ માણ્યો. તે પળે ભાવિ ગતિના આયુષ્યનું બંધન નિયત થઈ ચૂક્યું. રાજા હજી અજ્ઞાનદશામાં છે, તે આની ભયંકરતાથી અપરિચિત છે, કારણ કે હજી તેને જ્ઞાનીનો સંગ થયો નથી.

વણથંભ્યો સમય પસાર થઈ રહ્યો છે. યોગાનુયોગ રાજા ભગવાન શ્રી મહાવીરના ચરણનો ઉપાસક બને છે. ભક્તિના રંગે રંગાયેલો રાજા સત્સંગનું સુખ માણી રહ્યો છે, ત્યાં પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે મને પરમાત્મા તો મળ્યા, પણ હવે પછીની મારી શું ગતિ છે તે તો જાણી લઉં !

ભગવાનને વંદન કરી વિન્યાન્વિત થઈ રાજા પ્રશ્ન પૂછે છે : "પ્રભુ ! હવે પછી મારી ગતિ શું છે ?"

પ્રત્યુત્તર તો કડવો હતો, પરંતુ રાજાનું કલ્યાણ તેમાં ચરિતાર્થ થવાનું હતું તેથી ભગવાને સહજ ભાવે પ્રત્યુત્તર આપ્યો : "હે રાજા! તમે હિંસાનંદની ઘડીએ નરકના આયુષ્યનો બંધ કર્યો છે."

એ શબ્દોનું શ્રવણ થતાં જ રાજાનું સમગ્ર અસ્તિત્વ હાલી ઊઠયું! "શું પ્રભુ આપના જેવા સમર્થ સ્વામીની છાયા પામ્યા છતાં આ જીવ નરકગામી થશે ? ના પ્રભુ, એમ ના હોય ! કોઈ ઉપાય યોજો; કૃપા કરી આ બંધન દૂર થવાનો માર્ગ દર્શાવો પ્રભુ !"

ભગવાન તો સર્વજ્ઞ હતા. પ્રભુને રાજા સ્વયં બોધ પામે તેમ કરવું હતું. ભગવાને તેને ત્રણ ઉપાય બતાવ્યા અને કહ્યું કે જો એ ત્રણમાંથી એક પણ ઉપાય ફળીભૂત થશે તો તારી ગતિમાં પરિવર્તનની શકયતા છે.

"પ્રથમ ઉપાય તારી કપિલાદાસી જૈનમુનિને સદ્ભાવપૂર્વક ભિક્ષા આપે, બીજો ઉપાય કસાઈ કાલસૌરિક એક દિવસ હિંસાનું કાર્ય ત્રિયોગપૂર્વક બંધ રાખે અને ત્રીજો ઉપાય મહાશ્રાવક પૂણિયાજી તેમના એક સામાયિકનું ફળ તને આપે. આ ત્રણમાંથી જો એક કાર્ય થાય તો તારા નરકબંધમાં ફેરફારની સંભાવના છે." આમ રાજાનાં અંતરચક્ષુ જાગ્રત કરવા ભગવાને એના ઉપાયો દર્શાવ્યા.

ક્ષેણિકરાજા હજી ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વ પામ્યા ન હતા. રાજાપણાના

ભાવમાં આ ત્રણે ઉપાય તેમને સાવ સહેલા લાગ્યા. તેમણે પ્રથમ કપિલાદાસીને આજ્ઞા કરી અને જૈન મુનિને તે સદ્ભાવપૂર્વક ભિક્ષા આપે તેવી સમજ આપી.

દાસીના ભાગ્યમાં સુપાત્રે દાનનો પુણ્યયોગ થયો પણ દાસીને તેનું મૂલ્ય ન હતું. તેને તો થયું કે રાજાએ અન્ય કાર્યો બતાવવાને બદલે આ કેવું કાર્ય આપ્યું ? છતાં એ દાસી હતી એટલે રાજાની આજ્ઞા તો પાળવી રહી.

બીજા દિવસના પ્રભાતે મુનીશ્વર પધાર્યા છે. દાસી રાજાની આજ્ઞા પાળવા ખાતર ભિક્ષા આપે છે, પણ તે સમયે તેનો અસદ્ભાવ દર્શિત થઈ જાય છે. રાજા સમજી ગયો કે પ્રભુના કથન પ્રમાણે આ કાર્ય સિદ્ધ થયું નથી.

બીજો ઉપાય યોજવા કાલસૌરિકને બોલાવે છે. દાસીની જેમ આ ઉપાય નિષ્ફળ ન જાય તે માટે તે પ્રથમથી જ કાલસૌરિકને એક દિવસના વ્યાપાર જેટલું ધન આપી દે છે, અને વળી સાંજે બીજું ધન મળશે તેવી આશા આપીને જણાવે છે કે, તારે એક દિવસનો હિંસક વ્યાપાર બંધ કરવાનો છે. અશુભનો યોગ પામેલો તે જીવ અહિંસા શું તે કેવી રીતે જાણે ? તેને આ વાત કપરી લાગી, છતાં રાજાજ્ઞા પાળવી રહી !

રાજાએ પૂરી સાવચેતીથી કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે ચોકી ગોઠવી. તેને એક અવાવરુ કૂવામાં ઉતારી દીધો. કાલસૌરિકને તો એક પળ પહાડ જેવી થઈ પડી. છેવટે સંસ્કાર બળે બુદ્ધિ લડાવી અને કૂવાની ભીંત પર તે પાડા ચીતરતો ગયો અને માનસિક વૃત્તિથી મારતો ગયો. રોજ જેટલી સંખ્યામાં પાડાની હિંસા થતી તેના કરતાં ચીતરીને વધ કરેલા પાડાની સંખ્યા, માનસિક હિંસા વડે, વિશેષ પ્રમાણમાં થઈ.

સાંજ પડયે તેને હેમખેમ બહાર કાઢવામાં આવ્યો. કાર્યસિદ્ધિની આશામાં રાજા બેઠા છે. કાલસૌરિકને તેમની સમક્ષ હાજર કરવામાં આવ્યો. રાજાએ તેના ખબર પૂછયા કે, “કૂવામાં કંઈ અસુખ થયું ન હતું ને ?” કાલસૌરિકે જવાબ આપ્યો :

“હે રાજા ! આપની કૃપાથી દુઃખ તો કંઈ ન હતું પણ કૂવામાં

આખો દિવસ ભીંત પર પાડાઓને ચીતરી ચીતરીને મારતો ગયો ત્યારે જ દિવસ પૂરો થયો."

રાજા ક્ષોભ પામી નિરાશ થયો. હવે ત્રીજો આખરી ઉપાય બાકી હતો. ત્રીજા દિવસના પ્રભાતે રાજા પૂણિયાજીની ઝૂંપડીએ પહોંચે છે. પૂણિયાજી ઉચિત સત્કાર કરી રાજાજીની પાસે બેસે છે. પૂણિયાજીની સમતારસભરપૂર મુખમુદ્રા નિહાળીને રાજા પ્રસન્ન થાય છે. ખૂબ વિનયપૂર્વક પોતે પ્રભુને દર્શાવેલા ઉપાયને જણાવે છે. અને કહે છે : "એક સામાયિકની આપ જે કિંમત કહેશો તે ચૂકવી દઈશ. પૂરું રાજ્ય તમારે ચરણે ધરી દઈશ પણ એક સમાયિકનું ફળ મને આપો."

પૂણિયાજીએ કહ્યું : "સામાયિકની કિંમત કેવળ પ્રભુ જ જાણે છે. તેમને પૂછીને આવો."

હસતાં બાંધેલાં કર્મ રોતાં છૂટતાં નથી.

સમ્રાટ છતાં કેવી દીનદશા ?

સૌ સંસારી જીવની દશા આવી કર્માધીન છે.

શ્રેણિક રાજા પૂણિયાજીના સાંનિધ્યથી વિચારમાં પડી ગયા. પ્રભુ પાસે પહોંચતાં સુધીમાં તો આત્મવિચારે જન્મ લીધો. પોતાના અજ્ઞાનથી બંધાયેલી દુર્ગતિની એ નિયતિનો સ્વીકાર થઈ ગયો. હવે બીજો કોઈ પ્રશ્ન ન હતો. પણ જીવન તલસતું હતું કે, "હે પ્રભુ ! ગતિ જે થવાની હો તે થાવ, મને ધર્મબોધ આપો ! મને આપના જેવા થવાનું સામર્થ્ય આપો."

વીતરાગ દેવની ભક્તિ જીવને સામર્થ્ય આપે છે, દર્શન શ્રદ્ધા આપે છે, બોધ જ્ઞાન આપે છે. શ્રેણિકે ત્રિયોગની સમગ્રતા અને એકાગ્રતા વડે જીવન પ્રભુભક્તિમાં લીન કરી દીધું.

પ્રભુ જે દિશામાં વિચરે તે દિશામાં રોજ અમુક ડગલાં ચાલી વંદન કરવું, રાજકાજમાં અમુક સમયને આંતરે આંખ બંધ કરી પ્રભુની મુદ્રાને નીરખી લેવી અને 'વીર....વીર'નું સ્મરણ કરવું. શ્રેણિક આવા ક્રમમાં જોડાઈ ગયા.

પ્રભુના આગમન સમયે પૂર્ણ ભક્તિ વડે બોધ પામી એમણે ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વને પ્રાપ્ત કર્યું અને ભાવિ ચોવીશીના પદ્મનાભ નામે

પ્રથમ તીર્થંકરપદનું ઉત્તમ નામકર્મ ઉપાર્જન થયું.

રાજા શ્રેણિક પરમાત્માને ધ્યાવવાથી ભાવિ પરમાત્મા થયા.

પ્રભુ મહાવીર ચોવીશમાં. પદ્મનાભ પ્રથમ તીર્થંકર.
પ્રભુ સાત હાથની કાયા. પદ્મનાભ સાત હાથની કાયા.
પ્રભુ બોંતેર વર્ષનું આયુષ્ય. પદ્મનાભ બોંતેર વર્ષનું આયુષ્ય.

આ રીતે મહાવીરશાસનની પવિત્ર કડી પદ્મનાભ-શાસન સાથે ગૂંથાઈ જશે.

શ્રેણિક, વીરને ભજીને વીર બન્યો. નરકાયુષ્યને સમતાભાવે વીરતાપૂર્વક ક્ષીણ કરશે. પરમાત્મપદને પામી, જગતના કલ્યાણ માટે તીર્થનું પ્રવર્તન કરશે અને તે જન્મ પણ નિર્વાણ માટે થશે. સમ્યગ્જ્ઞાનાદિને ક્રમે, ઊર્ધ્વશ્રેણિની આ ચમત્કૃતિ છે.

સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ પછી સાચું જીવન પ્રારંભ થાય છે. સાચા સુખની દિશા સંપ્રાપ્ત થાય છે. સાચું સુખ એ કે જેમાં દુઃખની છાયા નથી. આવો ધર્મ એ છે કે જેમાં અધર્મનો અંશ નથી. સાચું જ્ઞાન એ છે કે જેમાં અજ્ઞાનનો લેશ નથી. ઊર્ધ્વગતિ કે જેમાં આવાગમનનો સંદેહ નથી.

સંસારી જીવને જ્યાં સંકલેશ પરિણામ વર્તે છે ત્યાં સાચા સુખની શીતળ છાયા કેમ પ્રાપ્ત થાય ! સંસારનું મૂળ કારણ અજ્ઞાન છે. સંસારભાવ ત્યાગી પોતાના સિદ્ધ સ્વભાવની શ્રદ્ધા કરે સ્વરૂપનું અનુસંધાન થાય. ખેડૂત અનાજને વાવીને જપતો નથી. અનાજ ઘરભેગું કરીને સંતોષ માને છે તેમ સાધક નિર્મળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને સંતોષ માને છે. સમ્યગ્દર્શનના ધ્યાન દ્વારા મોક્ષ પ્રગટે છે.

સાધકની આર્જવતા

"ભમતા મહાભવસાગરે પામ્યો પસાયે આપના,
જે જ્ઞાન દર્શન ચરણરૂપી રત્નત્રય દુષ્કર ઘણાં,
તે પણ ગયા પ્રમાદના વશથી પ્રભુ કહું છું ખરું,
કોની કને કિરતાર આ પોકાર જઈને હું કરું ?"

- રત્નાકરપચ્ચીસી (ગુજરાતી)

● ● ●

૫. મનઃશુદ્ધિ અને સ્વનિરીક્ષણ

ધ્યાનમાર્ગમાં મનઃશુદ્ધિનું એક ઈમારતના પાયા જેવું સ્થાન છે. મનઃશુદ્ધિ વગર ધ્યાન એ કલ્પના કે વિડંબના થઈ શકે છે. જૈનદર્શનમાં સમ્યગદર્શન-દૃષ્ટિ વિનાની કોઈ પણ ક્રિયા છાર પર લીંપણ કરવા જેવી કહી છે; તેમ યોગીઓએ મનઃશુદ્ધિ કે ચિત્તનિરોધ વગરની ધ્યાનાદિ સર્વ ક્રિયાને નિરર્થક કહી છે, તેથી તેઓએ યમ નિહિત અહિંસાદિ પાંચ આચાર, અને નિયમ નિહિત ભક્તિ ઈત્યાદિ વડે મનઃશુદ્ધિના ઉપાયો દર્શાવ્યા છે, તેમાં ખાસ ચિત્તવૃત્તિનિરોધનો સંદર્ભ પ્રરૂપ્યો છે.

ધ્યાનમાર્ગના યાત્રીએ સૌપ્રથમ મનઃશુદ્ધિ માટે ઉદ્યમી થવું. તે માટે ગૃહસ્થ સાધકે સદાચાર, શુદ્ધવ્યવહાર, દાન-દયાદિ જેવા સત્કાર્યો, નિર્દોષ પ્રેમ, ઉદારતા ઈત્યાદિ ગુણો અગત્યના છે. એ ગુણો વડે મનઃશુદ્ધિ થાય છે. તે પછી તપ સંયમ જેવાં અનુષ્ઠાનોથી વિશેષ શુદ્ધિ થતાં આ સાધનામાર્ગમાં ઘણો ત્વરિત વિકાસ થાય છે. એનાં ઉત્તમ પરિણામો જાણીને જીવન કૃતાર્થ થતું અનુભવાય છે, વ્યવહારશુદ્ધ જીવન સ્વપરને આનંદ અને શાંતિદાયક થાય છે. વળી શુદ્ધ આચરણ વડે સાધક વૈરાગ્યભાવને, અનાસક્તભાવને દૃઢ કરી શકે છે. તે માટે મનઃશુદ્ધિ એ આ માર્ગમાં પ્રારંભથી અંત સુધી અગત્યનું અંગ છે. મનઃશુદ્ધિ દ્વારા ચંચળતા શમે છે, સ્વનિરીક્ષણ તટસ્થભાવે થાય છે અને ચિત્તસ્થિરતાની ક્ષમતા વધે છે, તેને માટે કેટલુંક દિશાસૂચન આ સ્વાધ્યાયમાં કરવામાં આવ્યું છે.

ધ્યાનમાર્ગમાં સ્વનિરીક્ષણ એ દોષોને દૂર કરવાની એક પ્રક્રિયા છે. આ નિરીક્ષણ મનઃશુદ્ધિ પછી તટસ્થપણે થઈ શકે છે. મન કલેશદોષયુક્ત હોય ને સાધક સ્વનિરીક્ષણ કે અવલોકન કરે તો બિનપક્ષપાતે અર્થાત્ સ્વબચાવ રહિત તે થઈ શકે નહિ.

જીવની પ્રકૃતિમાં ક્રોધ, કપટ, માન કે લોભ જેવા તીવ્ર પ્રતિભાવો ઊભા હોય અને નિરીક્ષણ થાય તો તે, એક ચોક્કસ ચોકઠાની પ્રતિક્રિયા હશે પણ તટસ્થ નિરીક્ષણ નહિ હોય. તેથી સ્વનિરીક્ષણ વડે સ્વદોષ

જોવા અને દૂર કરવા. પણ મુખ્યત્વે અહમ્‌ને કારણે તટસ્થ નિરીક્ષણ બની શકતું નથી. પણ જે કંઈ પ્રતિકૂળ બને તેમાં પરદોષ જોવો અને અનુકૂળ બને તો સ્વાભિમાન પોષવું, આવી પ્રતિક્રિયા અહમ્‌ને કારણે થતી રહે છે. માટે એકાંતે સ્વનિરીક્ષણ કરવું અને મનની વૃત્તિઓને સમજી તેમાંથી દોષોને છાંડવા અને ગુણોની વૃદ્ધિ થાય તેવો ઉત્તમ જીવનક્રમ રાખવો. તેના સંદર્ભમાં આ સ્વાધ્યાયમાં અભ્યાસની દૃષ્ટિએ કેટલીક રજૂઆત કરી છે.

ભારતના સર્વદર્શનના આચાર્યોએ અને દ્રષ્ટાઓએ એક વાત કહી છે કે, સંસારનાં સુખદુઃખાદિનું કારણ મનની અધોમુખતા, બહિર્મુખતા કે અશુદ્ધતા છે. એ મનને જીતવું અતિ દુષ્કર છે. માટે પ્રથમ મનને શુદ્ધ કરો, શાંત કરો કે સંયમમાં રાખો. તે પછી સાચા માનવજીવનનો પ્રારંભ થાય છે. દ્રવ્ય મન-સ્થૂલ મન-બાહ્ય મન જડ છે તે આત્માના ચેતનાના ઉપયોગ વડે સંચારિત થાય છે.

આત્મા તો સ્વયં શુદ્ધ અને ચેતન ગુણવાળો છે. જડ મન આત્માનું શું બગાડી શકે ? દ્રવ્યમન ભાવમનના-આત્મઉપયોગ વડે સંચારિત થાય છે. જો તે બાહ્ય વિષયોમાં ભમે તો જીવને બંધનરૂપ છે અને અંતરમુખ થાય તો મુક્તિનું સાધન બને છે.

આત્મા તત્ત્વતઃ શુદ્ધ હોવા છતાં વર્તમાનની અશુદ્ધદશાનું કારણ મન-વચન-કાયાના અશુદ્ધ યોગો છે, તેમાં મનની કષાયરૂપ અશુદ્ધિની મુખ્યતા છે.

શ્રી આનંદઘનજીએ સત્તરમા શ્રી કુંથુનાથ ભગવાનના સ્તવનમાં મનની વિવિધ ચેષ્ટાઓ બતાવી છે :

મુક્તિ તણા અભિલાષી તપિયા, જ્ઞાન ને ધ્યાને અભ્યાસે;
વયરીડું કંઈ એહવું ચિંતે નાખે અવળે પાસે,
હો કુંથુજિન મનડું કિમ હી ન બાજે.

મુક્તિની અભિલાષાથી તપ કરે, પણ અજાગ્રત રહે તો તો ક્રોધની ગર્તામાં જીવ પડી જાય. જ્ઞાનારાધન કરવામાં આત્માભાન ભૂલે તો અહમ્ માથું ઊંચું કરે. ધ્યાનીને લબ્ધિની લાલસા જગાડે અને મુક્તિની અભિલાષાને ઊલટી કરી નાખે, આવું આ મન કેમે

કરી હાથમાં રહે તેવું નથી. આવા મનની શુદ્ધિ વિષે કેટલીક વિગત જાણવી ખૂબ જરૂરી છે.

આગમ આગમધરને હાથે, નાવે કિણ વિધ આંકું,
તિહાં કણે જો હઠ કરી હઠકું, તો વ્યાલ તણી પેરે વાંકું.
- હો કુંથુજિન.

મોટા આગમશાસ્ત્રોના અભ્યાસીઓ, શાસ્ત્રોને મુખપાઠે કરી લે તોય મન કોઈથી સહજમાં હાથ આવતું નથી. હઠયોગ જેવી સાધના કરીને સિદ્ધિઓ પ્રગટે તેમાં રાચે, અથવા જો જીવ એમ વિચારે કે હું તો મનને પળમાં વશ કરીશ અને કંઈ સંકલ્પ કરે તો માયાનું રૂપ ધરીને મન જીવને છેતરે છે અને (વ્યાલ) સર્પની જેમ વાંકુંચુંકું થઈને હાથથી સરકી જાય છે, પણ હાથમાં, સંયમમાં આવતું નથી. વળી આગળ કહે છે કે,

મન સાધ્યું તેણે સઘળું સાધ્યું, એહ વાત નહિ ખોટી,
એમ કહે સાધ્યું તે નવિ માનું, એક હી વાત છે મોટી.
- હો કુંથુજિન.

આમ મુક્તિનો ઉપાસક જ્ઞાનમાર્ગે ચાલીને જ્ઞાનસ્વરૂપ થાય તે પહેલાં તો અહંકાર તેને ઝડપી લે છે. ધ્યાનમાર્ગે જતાં ઉપાસક ઉપર દૈહિક અને માનસિક ઉપલબ્ધિઓ ભરડો જમાવે છે. આમ મન જ્યારે વિપરીત બુદ્ધિની રાહે ચાલે છે ત્યારે તે શત્રુ બની વિદ્રોહ ઉત્પન્ન કરી અવળે પાટે ચઢાવી દે છે.

મન, લિંગભેદે નપુંસક હોવા છતાં રાવણ જેવાને પણ તેણે પછાડયા છે. તેવા મનના ભરોસે જીવનને ચલાવવું એટલે કે બ્રેક વગર ગાડી ચલાવવા જેવું જોખમ છે. મનને પવનવેગી કહ્યું છે. એક આત્મજ્ઞાન વડે જ તે જીતી શકાય છે. તેથી મનશુદ્ધિ સહિત જે આત્માને ઉપાસે છે તેની સર્વ ઉપાસના સાર્થક થાય છે.

● **એ પળો પણ વહી જાય છે :**

શાસ્ત્રોનાં કેવળ કથન શ્રવણથી આ મન શાંત થતું નથી. પુનર્જન્મની અને ભાવિજન્મની ચર્ચાઓ કરે, કે મન આપણને શું કરવાનું હતું ? તેવું જોર બતાવે પણ એક તીવ્ર વૃત્તિ ઊઠી કે જીવ પળ

ચૂક્યો જ સમજો. વર્તમાન પળ વિવેકના અભાવમાં કે ખોટા અભ્યાસને કારણે પસાર થઈ જાય છે અને મળેલો અવસર ચૂકી જાય છે. હાથમાં આવેલી પળો આમ વહી જાય છે.

સંસારમાં જીવો નાના પ્રકારના સુખોમાં રાચે છે અને દુઃખ આવે અકળાય છે. સુખદઃખાદિની લાગણીઓ, મન દ્વારા જીવે છે. મનમાં વિચાર, બુદ્ધિ, કલ્પના, અહમ્, મમત્વરૂપી સંસ્કારોનો અઢળક ખજાનો ભર્યો છે. બાહ્ય નિમિત્તો અને ભાવોની અંતરંગ ક્રિયા સામે એ ખજાનામાંથી તત્ક્ષણ પ્રતિક્રિયા ઊઠે છે અને જીવ અનુબંધની-આગામી બંધની શૃંખલામાં જઈ પડે છે. ખસનો દર્દી ખણે ત્યારે સારું લાગે પણ પછી બળે ત્યારે દુઃખ અનુભવે છે. તેમ મનના માર્યા જીવવાથી તેવી દશા થાય છે. ભૂતકાળની સ્મૃતિઓને વાગોળીને સુખઃદુઃખ અનુભવે છે. ભાવિ કલ્પનાની આશા સેવીને સ્વયં પોતાનું વિસ્મરણ કરે છે અને ક્ષુદ્ર પદાર્થોના સુખમાં રાજી થઈ વર્તમાનની પળો ગુમાવે છે, વહી જાય છે.

હે જીવ ! વિરામ પામ, કારણ કે વીતેલા જન્મો, વીતેલો અવસર, સમય કે પળ પાછાં આવતાં નથી. શેષ રહે છે, માત્ર શુભાશુભ સંસ્કાર. માટે શુદ્ધાત્માનું લક્ષ્ય કર.

● **દોષ વિસર્જન થતાં સાક્ષીભાવ કેળવાય છે :**

જગતમાં હું કંઈક છું, કંઈ થાઉં, એ આશામાં ધર્મી કહેવાતો મુમુક્ષુ પણ અસત્ વાસનાઓમાંથી કેટલો બહાર નીકળ્યો તે વિચારણીય છે. કર્મક્ષેત્રે કે ધર્મક્ષેત્રે હજી આપણે માન ઈચ્છીએ અને અપમાન મળે ત્યારે વ્યાકુળ થઈએ છીએ, સુખ ઈચ્છીએ અને દુઃખ મળે તો દુભાઈએ છીએ, અનુકૂળતા જોઈએ અને પ્રતિકૂળતા આવે તો મૂંઝાઈએ છીએ. તેથી 'હું'ની-મનની ભૂમિકાથી મુક્ત થતા નથી. મનથી મુક્ત થવાનો, મનને શાંત કરવાનો ઉપાય એક દોષ વિસર્જન છે. બાહ્ય તપ, જપ કે શ્વાસજય જેવી ક્રિયાથી મનનો સ્થૂળ નિરોધ થશે પણ દોષોનું વિસર્જન તો, સ્વરૂપના સાચા જ્ઞાન ધ્યાન વડે મુખ્યપણે સંભવે છે એવો દૃઢ નિશ્ચય કરવો.

જેમ કોલસા કે લાકડા બળી ગયા પછી રાખ થાય છે,

તે રાખમાં હવે અગ્નિતત્ત્વ ન હોવાથી અગ્નિરૂપ થવાની શકયતા નથી. તેમ જ્ઞાન-ધ્યાનના અગ્નિ વડે દોષો દૂર થતાં નવું બળતણ ન મળવાથી મન શાંત થાય છે. ત્યાર પછી સાક્ષીભાવ વડે વ્યવહાર નભે છે અને દ્રષ્ટાભાવ સ્થાપિત થાય છે. વિવેક અને અભ્યાસ દ્વારા દ્રષ્ટાને દૃશ્યનું આકર્ષણ પ્રાયે સમાપ્ત થતાં દૃશ્ય અને દ્રષ્ટાનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજાય છે. તે આત્મા હવે મન દ્વારા બહારના પદાર્થોને જાણવા-જોવાની ઈચ્છા ત્યજી પોતાના સ્વરૂપને જોનારો-જાણનારો રહે છે. મનના દોષો વિસર્જન થતાં આવો જ્ઞાતા-દ્રષ્ટાભાવ પ્રગટ થતો રહે છે.

સંસારના પ્રવાહમાં તણાતા જીવને આવી વાતોનું રહસ્ય સમજાતું નથી. સિનેમા, નાટક જોવા જાય ત્યારે પોતે જોનારો અલગ છે અને ભજવનારો અલગ છે તે મનમાં સમજે છે, તેમ જ્ઞાની જગતનાં દૃશ્યો જુએ ત્યારે ભજવનારા 'હું'થી અલગ રહે છે. સરળ રીતે સમજાતું અને જિવાતું આ રહસ્ય સાક્ષીભાવે સમજી શકાય છે. દેહમાં અને બહારમાં 'હું'નું પ્રભુત્વ જમાવીને બેઠેલું અહમ્ ઓળગે ત્યારે સાક્ષીભાવ શું તે સમજાય છે. ત્યાં સુધી તે શબ્દનો કે ભાવનો એક અંશ સમજાવો શકય નથી. મરજીવા થઈને જે અતલ સાગરમાં ઊંડે ડૂબકી મારે છે તે કીમતી મોતી મેળવે છે. તેથી વિશેષ ઊંડાણવાળો આત્મરૂપી અમૃતસાગર છે. મલિન મન જેવાં તત્ત્વોને હટાવી મરજીવા બને છે તે અમૃતબિંદુ પામે છે.

● **ધર્મની ધરા પર કોણ ટકશે ?**

માનવજીવનના સંઘર્ષોને શમાવવા, મનના વિકારોને, આવેગોને અને આક્રમક વૃત્તિઓને શમાવવા કેવળ શાસ્ત્રનાં સૂત્રો કે બાહ્યક્રિયાઓ કેટલી ઉપયોગી નીવડશે ? કે પછી મન અને આત્માના સંશોધનની જરૂર છે ? આને વિષે કોઈ પ્રકારે વિજ્ઞાનક્ષેત્રની જેમ ધર્મવિજ્ઞાનના દ્રષ્ટાઓએ અને નેતાઓએ બાહ્ય પ્રયોજનોને સંકેલી, સૌ પ્રથમ સ્વયંસંશોધન કરી, મનના રોગોની પીડાથી મુક્ત થવાનું વિચારવા જેવું છે.

ધાર્મિક કહેવાતા સંતો, ધુરંધુરો કે નેતાઓ, મહત્ત્વાકાંક્ષા, સંપત્તિ, કામાદિ કષાયો, આત્મપ્રશંસા કે આત્મવંચના જેવા રાજરોગથી પીડાતા હોવા છતાં તેને રાજયોગ માનીને કે શાસનની-ધર્મની રખેવાળી માનીને લોકોની ભક્તિનો દુરુપયોગ કરશે, તો આ ધર્મની ધરા પર કોણ

ટકશે ? સંપત્તિનો રખેવાળ સંત્રી જ જો ચોરી કરે, ધર્મ વડે જ જો શોષણ થાય તો ધર્મ ક્યા સમાજમાં કે ધર્મસ્થાનોમાં ટકશે ? અને તે સાધકોમાં અને સમાજમાં કઈ અને કેવી શ્રદ્ધા પ્રગટાવશે ?

છતાં આધુનિક વિજ્ઞાનયુગમાં અદ્યતન સાધનોથી ભરપૂર અમેરિકાના તત્ત્વચિંતકો અને પ્રભુશ્રદ્ધાવાળા વિચારવાનોની અધ્યાત્મ-પ્રાપ્તિની નજર ભારતભૂમિ પ્રત્યે આકર્ષાયેલી રહી છે; કારણ કે આજે પણ આ ભૂમિમાં પ્રભુને સમર્પિત નિસ્પૃહ ભકતજનો, પરમતત્ત્વના સાચા ઉપાસકો અને આત્માનુભવી સંતો અલ્પસંખ્યક હોવા છતાં વિદ્યમાન છે અને તેઓ પરમતત્ત્વને આત્મસાત્ કરી પ્રગટ કરતા રહે છે, આત્મજ્યોતને જલતી રાખે છે. તેઓ સાધકને માટે સાચા માર્ગદર્શક છે. સાચા સાધકને તેમનું મિલન થાય છે. આમ આ ભૂમિની આધ્યાત્મિકતા જળવાઈ રહી છે.

● **મનનું સંશોધન**

વર્તમાનના તત્ત્વચિંતકોએ એ વાત તો સ્વીકારી જ છે કે મન એ દીર્ઘ સમયના ભૂતકાળનો સંસ્કારરાશિ છે. વળી આ જન્મમાં ઘણા પ્રકારે તેમાં મલિન સંસ્કારો જમા થતા જાય છે. મલિન સંસ્કારયુક્ત મન પવિત્ર વસ્તુને સ્વીકારી શકતું નથી. આ મલિનતા તે રાગ-દ્વેષ, પ્રીતિ-અપ્રીતિ, ગમો-અણગમો, સ્વાર્થ-મોહ, વગેરે રૂપમાં હોય છે, તેની ઉત્પત્તિમાં બહારનાં કારણો નિમિત્ત માત્ર છે. રાગાદિ ભાવો દરેક જીવનું પોતાનું ઉપાર્જન છે, તે મનનો મલિન ભાગ છે, અશુદ્ધ ઉપયોગ છે, તેને મોહ કે મૂર્છા પણ કહી શકાય. મૂર્છાવશ મન માનવને પશુતામાં પરિવર્તિત કરી દે છે. મનનું આ એક પાસું છે. આ મનને જે મિત્ર બનાવે છે, શુદ્ધ બનાવે છે, તેને ધ્યાનમાર્ગમાં સફળતા મળે છે. જ્ઞાનસંસ્કાર વડે અંતરદૃષ્ટિયુક્ત યોગીજનો અને મુનીશ્વરોએ આવા મનનું સંશોધન કરી, મેલની જડનો મૂળમાંથી છેદ કરી, મનને વશ કર્યું છે અને મહાન મનોજયી થયા છે.

આમ પ્રાચીન કે અર્વાચીન કોઈ પણ કાળમાં માનવ માટે મનોનિગ્રહનો પ્રશ્ન જટિલ જ રહ્યો છે. સૃષ્ટિમાં આજે માનવ વિશેષ અશાંત છે અને માનસિક દુઃખ, દર્દ અને સંઘર્ષથી પીડિત છે. પ્રાચીન યુગમાં માનવને મન તો હતું પણ તે કાળના માનવના જીવનમાં સરળતા, સાદું અને સંતોષી જીવન, ઉચ્ચતમ ધ્યેય પ્રત્યેની નિષ્ઠા અને આત્મા-

પરમાત્મા પ્રત્યેની શ્રદ્ધા જેવાં ઉત્તમ તત્ત્વોને કારણે માનસિક સંઘર્ષોનું અને દર્દોનું પ્રમાણ અલ્પ હતું, તેનું સમાધાન સહજ હતું.

આજે વ્યકિતસ્વાતંત્ર્યના નામે સ્વચ્છંદતાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. વ્યક્તિ માને છે કે તે સ્વાતંત્ર્ય ભોગવે છે, પણ એક ક્ષુદ્ર બીડી જેવું કે અન્ય વ્યસન ત્યજી દેવા જેવી જે મનુષ્યમાં તાકાત નથી તેને સ્વાધીનતા કે સ્વતંત્રતા શું તેનો મર્મ હાથ નહિ આવે. પરિણામે તે સ્વચ્છંદતા તરફ જાણે-અજાણે ઘસડાતો જાય છે. બ્રેક રહિત ગાડી ચલાવે છે. એક બાજુ સ્વચ્છંદતા અને બીજી બાજુ પરાધીનતા-આ માનવજીવનના સંઘર્ષોનાં મહાન કારણો છે. તેને રોગ કહો તોપણ ચાલી શકે.

● **ધર્મની ફળદ્રુપતા માનવને સાચો ધર્મ પમાડશે ?**

'ભારતભૂમિ એ અધ્યાત્મની જનની છે' એ સૂત્ર નવી પેઢીને કાને પડયું હશે ? કે એ ભૂતકાળની વાત સમજી વિસરાતી જાય છે? જો કે છેલ્લાં પચીસ વર્ષમાં આ દેશમાં મંદિરો, આશ્રમો, ધ્યાન કેન્દ્રો અને કેટલાંક ધર્મનામધારી ક્ષેત્રો વિપુલ પ્રમાણમાં વિકસ્યાં છે અને વિકસતાં જાય છે અને એ સર્વ સ્થળોમાં માનવમેળો ઉભરાય છે. આમ માનવ, ધર્મ પામવા બહારમાં પ્રયત્ન કરે છે.

જેમ રાસાયણિક ખાતર દ્વારા હાઈબ્રીડ બાજરીનું ઉત્પાદન વધ્યું છે તેમ આવાં સ્થાનોમાં જનસંખ્યાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. વડીલજનો કહે છે કે હાઈબ્રીડ બાજરીના રોટલામાં સત્ત્વ કે મીઠાશ નથી રહી. તેવું આ ક્ષેત્રનું બન્યું હોય એમ જણાય છે. ધર્મ અને ધર્મનાં સ્થાનો વધવા છતાં માનવ ધર્મવિમુખ કેમ દેખાય છે ? અધ્યાત્મની જનનીનો વારસ કયાં ભૂલ્યો છે ? ઋષિજનોએ તો માનવને 'अमृतस्य पुत्राः' કહ્યો છે, પરંતુ તે હકીક્ત માનવી વિસરતો જાય છે. તેથી ગયા સૈકાના તત્ત્વચિંતક શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ માનવને ગંભીરપણે ચેતવી દીધો કે -

"સુખ પ્રાપ્ત કરતાં સુખ ટળે છે, લેશ એ લક્ષે લહો;
ક્ષણ ક્ષણ ભયંકર ભાવમરણે કાં અહો ! રાચી રહો ?"

● **અવ્યક્તને વ્યક્ત થવા દો તો 'ધર્મ' પ્રગટ થશે.**

અવ્યકત તે આત્મા છે. વ્યકત તે દેહ અને બહારનું જગત છે. અવ્યક્ત અને વ્યકત ક્ષીરનીરવત્ રહ્યાં છે, એકમેક થયાં જણાય છે;

પરંતુ તત્ત્વદૃષ્ટિએ જોતાં બંને જેટલાં નિકટ છે તેનાથી સવિશેષપણે ભિન્ન છે.

"જડ ને ચૈતન્ય બન્ને દ્રવ્યનો સ્વભાવ ભિન્ન,
સુપ્રતીતપણે બન્ને જેને સમજાય છે;
સ્વરૂપ ચેતન નિજ જડ છે સંબંધ માત્ર;
અથવા તે જ્ઞેય પણ પરદ્રવ્યમાંય છે;
એવો અનુભવનો પ્રકાશ ઉલ્લાસિત થયો,
જડથી ઉદાસી તેને આત્મવૃત્તિ થાય છે;
કાયાની વિસારી માયા સ્વરૂપે શમાયા એવા
નિર્ગ્રંથનો પંથ ભવ-અન્તનો ઉપાય છે.

- શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર પ્રણીત, જડ-ચૈતન્ય વિવેક.

આ દેહમાં વિરાજિત પરમતત્ત્વ અપ્રગટપણે રહ્યું છે. જગતના પદાર્થો પ્રત્યેથી ઉદાસીનતા આવે, વૃત્તિ આત્મભાવમાં ઠરે તો તત્ત્વનો કંઈક અનુભવ થાય. જેને આત્મશ્રેયનું ભાન નથી, જે દિશા-મૂઢ છે, તેની વિચારધારા દેહ અને દેહના સુખ સુધી જ મર્યાદિત રહે છે. એ દેહ તે 'હું' જ છું તેવી માન્યતા કરીને જીવે છે અને કર્મ કરે છે. આ અજ્ઞાન તે સર્વ દુઃખનું મૂળ છે. આમ દેહને અને ચૈતન્યને એક માનવાથી 'હું'ના અહંકાર સાથે મમકારનો વિસ્તાર થાય છે. રાગદ્વેષની જેમ આ અહંકાર અને મમકારના પૈડા પર સંસારીનો જીવન-રથ ચાલે છે. આથી આત્મસત્તા અપ્રગટપણે રહે છે. તેને વ્યક્ત થવા દેવા મનઃશુદ્ધિનું સ્થાન પ્રથમ છે.

"પરમનિધાન પ્રગટ મુખ આગળે" અવ્યકત રહેલું એવું પરમનિધાન-આત્મા દેહદેવળમાં વિદ્યમાન છે. ચિત્તની સ્થિર અને શુદ્ધ ધરા પર તે વ્યકત થાય છે. જે મહાત્માઓએ આ પરમનિધાનને પ્રગટ કર્યું છે અને કરે છે તેઓ વ્યકતમાંથી અવ્યક્તમાં પહોંચ્યા છે. શુદ્ધધ્યાન તે અવ્યક્તને આત્મસાત્ કરવાનો માર્ગ છે. ચિંતવેલા ભૌતિક પદાર્થોનું સુખ સચવાય અને આ તત્ત્વ સંપ્રાપ્ત થાય તે સંભવ નથી. તેને માટે અહંકાર મમકારનું વિસર્જન જરૂરી છે. નિરામય ચિત્ત અપ્રગટને પ્રગટ કરવાનો એક ઉપાય છે. તેમ થતાં અવ્યક્ત શુદ્ધપણે પ્રગટ થાય છે.

● **મૌન એ મનઃશુદ્ધિનું એક સાધન છે :**

આત્મારૂપી સ્વદેશ સંસારી જીવને અજ્ઞાને પરદેશ જેવો થઈ ગયો છે. ઘર, વ્યાપાર, સ્ત્રી-પરિવાર વગેરે સંસારગત જ્ઞેય પદાર્થોમાં ભ્રાંતિને કારણે જીવ, સ્વદેશરૂપ જ્ઞાનક્ષેત્રમાં (આત્મા તરફ) જતાં પ્રારંભમાં મૂંઝાય છે. અને શબ્દાદિ જેવાં ઈંદ્રિયજન્ય પરિચિત સાધનો ત્યજીને મૌનના અભ્યાસમાં અકળાય છે. મૌનમાં બેસવા જેવી પ્રારંભની ક્રિયામાં જ મનમાં વિકલ્પોનો કોલાહલ થતો જણાય છે. શરીર અકડઈને બોલે છે કે પગ દુઃખે છે, અને વાચાને થાય છે કે મૌન છૂટતાં આમ કહીશ ને તેમ કહીશ. આમ મૌન થવું અનાભ્યાસે અઘરું લાગે છે, છતાં પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ વડે સુસાધ્ય છે.

આ મૌન શું છે ?

''વક્તૃત્વ મહાન છે પણ મૌન તેથી પણ મહાન છે. મૌન આપણા દિવ્ય વિચારોનું પવિત્ર મંદિર છે. જો વાણી ચાંદી છે તો મૌન સોનું છે; અને જો વાણી માનવીય છે તો મૌન એક દિવ્ય પ્રેરક શક્તિ છે. મૌન એક મહાન સાધન છે. પરંતુ આપણામાંથી બહુ થોડાને તેનો સદુપયોગ આવડે છે.'' - ડૉ. સોનેજી કૃત 'સાધકસાથી'માંથી, 'મૌનનો મહિમા.''

માનવનું જીવન જટિલ છે. વિચારવાન માનવ તેને કુટિલપ્રપંચી બનાવતો નથી પણ જટિલતા દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. જીવનના સંબંધો અને પ્રસંગોને તટસ્થભાવે યથાર્થપણે જાણે, સમજે અને વર્તે તો તેમાંથી અંતઃપ્રેરણા જાગ્રત થાય છે. આત્મવંચના કે છલના તે કરી શકતો નથી. આવા દોષો જ ચેતનાને ખંડિત કરે છે તેથી જીવ સમગ્ર સત્તારૂપી આત્માનો અનુભવ કરી શકતો નથી. કારણકે દીર્ઘકાળથી આત્મસ્વરૂપનું વિસ્મરણ થયું છે, અને જીવ અજ્ઞાનવશ જીવન હારી જાય છે. ઈંદ્રિયો અને મનને પરવશ થઈ બહુમૂલ્ય માનવજીવન નિરર્થક બને છે.

મન પઢાવેલા પોપટ જેવું છે. તે પ્રગટ કે અપ્રગટ બોલ્યા જ કરે છે. તેને બોલવાનો ખોરાક પાંચ ઈંદ્રિયો સતત આપ્યા જ કરે છે. એટલે જો ઈંદ્રિયોના વ્યાપારનો સંક્ષેપ થાય તો પ્રથમ સ્થૂલ મૌન

સાધ્ય થાય.

કોઈ દર્દીના શરીર પર જ્યારે શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેને ઔષધ દ્વારા બેહોશ કરવામાં આવે છે; અને તે વખતે તેના શ્વાસ-પ્રાણ, નાડીના ધબકારા ચાલુ જ હોય છે. ચેતનની ઉપસ્થિતિ છે, પણ ઈંદ્રિયોના વ્યાપાર શાંત છે અને મન શાંત થયું છે; તેથી શરીર પર શસ્ત્રક્રિયા થવા છતાં મનુષ્ય એક ઉંહકારો કરતો નથી. ધ્યાનાભ્યાસીઓ અને યોગીઓ જાગ્રત અવસ્થામાં મનને આવું શાંત કરી દે છે. તેથી ધ્યાનાવસ્થામાં મુનિઓને બાહ્ય વિષમ પરિસ્થિતિ પણ વિચલિત કરી શકતી નથી.

જાગ્રતદશામાં ઈંદ્રિયો અને મનના વ્યાપારનું આવું શાંત રહેવું તે મનનું મૌન છે. તે દશામાં થતો સમગ્ર વ્યવહાર તે મૌનની અભિવ્યક્તિ છે. વાણીનું મૌન સ્થૂલ છે; તે જરૂરી છે. પણ મનના મૌન વડે ઉપયોગની શુદ્ધતા થાય છે અને વચનસિદ્ધિ જેવા દિવ્ય ગુણો પ્રગટે છે.

પ્રારંભમાં મનને શાંત કરવું કે જીતવું દુષ્કર લાગે છે, કારણ કે અનાદિકાળની વાસનાઓ વારંવાર ઊઠે છે. વાસનામાંથી તૃષ્ણા જન્મે છે, તેમાં લોભ મળે છે અને અહંકાર પૂર્તિ કરે છે. તેથી મનુષ્ય અનેક કુકર્મ કરવા પ્રેરાય છે. વળી મિથ્યા વાસનાઓ પોષાતી જાય છે. ત્યાં વિવેકજ્ઞાન અને અનાસક્ત ભાવ વડે જ મન શાંત થાય. મનુષ્ય કેટલાયે સદ્‌ગુણ ધરાવતો હોય પણ જો મનને આધીન થયો તો મન તે સઘળા ગુણોને ભૂલવી દે છે.

મનની વૃત્તિઓની જડ, જ્યાં સુધી મૂળમાંથી નીકળી નથી હોતી ત્યાં સુધી તે સહેજ નિમિત્ત મળતાં સમગ્ર મનને આકર્ષી લે છે. રાવણ જેવા સમ્રાટને એક જ વૃત્તિએ કાળનો કોળિયો બનાવી દીધો હતો તે સુવિદિત છે.

● મનના તરંગોની ખતરનાક લીલા :

જૈનદર્શનનો અહિંસાધર્મ સૂક્ષ્મ છે પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને વનસ્પતિમાં ચેતન છે. ધરતી, પૃથ્વી ચેતનમય છે તો તેના અવલંબને બી માંથી અંકુર ફૂટે છે. પાણી વિગેરે ચેતનવંત છે તો તે

સહાયરૂપ થાય છે જગદીશચંદ્ર બોઝે પ્રયોગથી વનસ્પતિમાં ચેતનની પ્રરૂપણા કરી. જૈનદર્શનમાં એ વિષે ખૂબ સૂક્ષ્મ ભેદો જણાવ્યા છે જે પ્રાચીનતમ છે અને તેના કારણે જૈનધર્મી આ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવામાં મર્યાદા રાખે છે કારણકે તેની પાછળ સર્વજ્ઞ વીતરાગ વાણીનો પ્રભાવ છે. જ્યારે આધુનિક પ્રયોગોમાં તે ચેતનતત્ત્વ પ્રત્યે કોમળતાનો કે અહિંસાનો વિકાસ નથી થતો.

માનવ પોતાના આત્માના શુદ્ધ અસ્તિત્વના અજ્ઞાન અને અસ્વીકારને કારણે અન્ય સૂક્ષ્મ જીવોનું અસ્તિત્વ સ્વીકારી શકતો નથી, કે અન્યના આત્માને પોતાના જેવું સુખ પ્રિય છે તેવું વિચારી શકતો નથી. તેના પરિણામે જગતમાં અનેક પ્રકારની પ્રયોગાત્મક અને ધંધાકીય મહા સંહારલીલા ચાલી રહી છે. કેવળ બુદ્ધિ પર રાચતા માનવે અણુશસ્ત્રો જેવી શોધ કરીને માનવને સદાય ભયમાં મૂક્યો છે. કતલખાનાં કરીને મૂંગાં નિર્દોષ પ્રાણીઓનાં જીવન હરી લીધાં છે. આ સઘળાં અમાનુષી કાર્યો માનવસર્જિત છે અને તે લીલાઓ ભારતભૂમિપર ખેલાય છે. પશુઓ, સૂક્ષ્મજીવો તો નિઃસહાય છે, પણ માનવની સંવેદનશીલતા મરી પરવારી છે ? કોઈ બે-પાંચ માનવની કુબુદ્ધિનું ફલક પરંપરાએ કેવું વિસ્તૃત થતું જાય છે ! એવી ગર્તામાં ડૂબેલા માનવને સુખપ્રાપ્તિનો અધિકાર શું કુદરત આપશે ?

આવી સંક્રાંત પરિસ્થિતિમાં જે વિચારવાનો મનનું સુખ, શાંતિ અને સ્વાસ્થ્ય શોધશે, પ્રાપ્ત કરશે તે અન્યને માર્ગ ચીંધશે. ક્લેશિત કે વિકૃત મન દ્વારા માનવનો વ્યવહાર ઈર્ષા, અસૂયા, અંધ અનુકરણ, સ્પર્ધા વગેરે દૂષણો વડે ચાલતો હશે તો તે સ્વાર્થ અને મોહરૂપી અંધકાર જીવને સંસારરૂપી વનમાં રખડાવી મારશે. સ્વાર્થ અને સ્પર્ધા જેવાં દૂષણો સાથે માનવ સુખની શોધમાં નીકળ્યો છે તે કેવું આશ્ચર્ય છે ! તેને અગ્નિ વડે અગ્નિ ઠારવો છે. ઝેર પીને અમર થવું છે. આવા માનસિક દર્દથી પીડાતી વ્યક્તિઓની ધૂન પોતાનું, કુટુંબનું, સમાજનું, વિશ્વના કરોડો મનુષ્યોનું સુખ છીનવી લેવાના કારણભૂત બને છે. પોતાનાં અને અન્યનાં સાંસારિક સુખો માટે પણ અશુભવૃત્તિઓ, અસદ્‌વાસનાઓને ત્યજી શુભવૃત્તિ અને શુભભાવ

કેળવવાની જરૂર પડે છે, તે પછી જીવને સાચા સુખની કંઈક સમજ અને ઝલક આવે છે અને તે પછી આગળની આધ્યાત્મિક દશામાં આત્મસુખ, પરમસુખની દશા ક્રમશઃ પ્રાપ્ત થાય છે.

● **સાચા સુખનું ક્ષેત્ર :**

અધ્યાત્મ એ સાચા સુખનું ક્ષેત્ર છે. અંતર્દૃષ્ટિ થયા વિના તે સમજાય તેવું નથી. દિશામૂઢતા કે મિથ્યાદૃષ્ટિનો છેદ વડે થાય છે. તે દૃષ્ટિ માનવને પોતાના શુદ્ધ અસ્તિત્વનું ભાન કરાવે છે. બાહ્ય પદાર્થોમાં ભમતું મન મુક્ત થાય છે ત્યારે મનુષ્યનું અંતઃકરણ જાગે છે. મન દ્વારા આત્માનો અનુભવ કે આત્મસુખ પ્રાપ્ત થતાં નથી. અંતઃકરણ દ્વારા તેના અંશો પ્રાપ્ત થાય છે. અંતર્દૃષ્ટિ જાગતાં માનવજીવનમાં પરિવર્તનની એક અદ્‌ભુત 'ચમત્કૃતિ' સર્જાય છે. તે એ રીતે કે મિથ્યામતિ સમકિતી થાય છે. વાલીઓ લૂંટારો વાલ્મીકિ બની શકે છે. ત્યાં મનની ગુલામી અદૃશ્ય થતી જાય છે, સ્વચ્છંદતા ટળે છે અને સાધક સ્વાધીનતાનો આનંદ માણે છે. અહીં મનનું અલ્પાધિક મૃત્યુ થાય છે અને સાચા સુખનું કિરણ ફૂટે છે. ત્યારે ઈંદ્રિયજન્ય સુખો ઝાંખાં લાગે છે.

અંતરંગ સુખને અનુભવતા સાધકની સ્પર્શઈંદ્રિયને કોમળ કે કઠણ સ્પર્શ મળો, રસનેન્દ્રિયને લૂખું મળો કે ચોપડેલું મળો, ઘ્રાણેન્દ્રિયને સુગંધ મળો યા દુર્ગંધ મળો, નેત્રને સુરૂપ મળો કે કુરૂપ મળો, શ્રવણેન્દ્રિયને મીઠાં વેણ સાંભળવા મળો કે કડવાં વેણ સાંભળવા મળો; ત્યારે અંતઃકરણ કહે છે કે ચાલશે, ભાવશે, ગમશે અને ફાવશે. આવા અભ્યાસ વડે જીવ સમ્યગ્‌ભાવમાં આવે છે. ગૃહસ્થદશાવાળો સાધક પણ અન્યભાવથી વિરામ પામી આત્મભાવનું સુખ અંશે અનુભવે છે, અને તેવા ભવ્યાત્માઓ અંતે 'જીવ મટી શિવ થાય છે,' પરમ સુખી થાય છે.

● **મનનું પૃથક્કરણ :**

ધ્યાનની પ્રારંભિક કે મધ્યમ ભૂમિકાઓ દરમ્યાન દીર્ઘકાળની અસત્‌વાસનાઓ અને અશુદ્ધિઓ, મૌન, સ્થિરતા કે ધ્યાનના સમયે વિકલ્પોનો ભારે હુમલો કરે છે. જો કે સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ મનના તરંગો

સતત ઊઠે છે અને શમે છે, પરંતુ બહિર્મુખતા તે તરંગોને જાણી શકતી નથી. સાધક જ્યારે શાંત બેસીને મન પ્રત્યે દૃષ્ટિ કરે છે ત્યારે તે તરંગો તેના ખ્યાલમાં આવે છે. ચિત્તની એકાગ્રતા થવામાં ઘણો શ્રમ પડે છે, તેથી પ્રારંભમાં સાધક મૂંઝાય છે. કોઈક વાર થાકીને આ ક્રિયા ત્યજી દેવાનો વિચાર આવે, પરંતુ આવે સમયે ખરી ધીરજની જરૂર છે. જીવે પૂર્વે જે વાસનાઓ સેવી છે તે જયારે જવા માંડે છે ત્યારે મનબુદ્ધિને તે પસંદ પડતું નથી. દીર્ઘકાળની મિત્રતા છે ને ? તે વિકલ્પો અને વિચારો અજ્ઞાનદશામાં સેવેલા પુરાણા મિત્રો છે, એટલે મન નવરું પડે ત્યારે તે મિત્રતા કરવા દોડી આવે છે. ધીરજ વડે અને દૃઢતાપૂર્વક તેને દૂર કરતા જવું અને આગળ વધવું.

● **મન એ વાહન છે :**

દરેક સાધકને કસોટીમાંથી પસાર થવું પડે છે. સત્તાગત પડેલા સંસ્કારો અજાગ્રતકાળમાં ડોકિયું કરી લેશે. માટે શુભ અને શુદ્ધ વિચારોની વૃદ્ધિ કરતા જવું. આખરે મન એ સાધન છે, તેની શુદ્ધિ વડે જ અંતઃકરણ સુધી પહોંચાય છે.

અશુદ્ધ મન એ સંસારનું વાહન છે અને શુભ કે શુદ્ધ ધ્યાન એ આત્માનું વાહન છે. મન દ્વંદ્વોમાં જીવે છે, શુદ્ધ મન એકત્વમાં રહે છે. નિર્વિચાર ચેતના એ ધ્યાન છે. ધ્યાનની અનુભૂતિ, સજગતા, સાક્ષીત્ત્વ અને સમતા વડે સિદ્ધ થાય છે. સતત જાગૃતિ રહેવી દુર્લભ છે. કારણ કે જીવને પ્રમાદવશ જીવવાની આદત છે. જાગૃતિ વડે આદતો છૂટતી જાય છે. સાધકને પ્રારબ્ધયોગે બહારમાં વ્યસ્ત રહેવું પડે તો સજગતા વિશેષપણે રાખવી પડે છે. અંતર્મુખ વ્યક્તિને સાક્ષીત્વ સહજ હોય છે.

જીવનમાં મૌન કે ધ્યાનની શી આવશ્યકતા છે એવો પ્રશ્ન થાય ત્યારે વિચારવું કે જીવન શા માટે છે ? આપણી પાસે તેનો ભાગ્યે જ જવાબ હોય છે. અને છે તો ધન, સંપત્તિ મેળવવા, પરિવાર અને સમૃદ્ધિ વધારવા, ઈચ્છાઓ અને આકાંક્ષાઓ પૂરી કરવા એ છે. આનાથી વિશેષ પ્રત્યુત્તર માણસ પાસે ભાગ્યે જ હોય છે. ધ્યાનથી સંપત્તિ મળે, નોકરી મળે, સુંદર પદાર્થો મળે તે ઈષ્ટ નથી. જીવ જગતમાં જે કંઈ કરે છે તે સુખ કે શાંતિ માટે કરે છે, પરંતુ તેમાં

નિર્દોષતા ન હોવાથી સુખની પાછળ દુઃખ આવી મળે છે અને શાંતિની શોધમાં નીકળેલો માનવ અશાંતિમાં ઘેરાઈ જાય છે. કારણ કે એ અશાંત મનના વાહન પર વિરાજમાન થઈને શાંતિ શોધે છે.

માનવ શાંતિ ઈચ્છે છે પણ અશાંતિનાં કારણો તે ત્યજી શકતો નથી.

સમ્રાટ સિકંદરે એક વાર એક ફકીરને પૂછયું કે તમારા જેવી સુખ-શાંતિ મને કેમ મળે ? ફકીરે કહ્યું કે તું ક્યારે ઈચ્છે છે ?

સિકંદર : "થોડી પૃથ્વી બાકી છે તે જીતી લઉં પછી યુદ્ધવિરામ કરી શાંતિથી જીવવા ધારું છું."

ફકીર : "થોડી પૃથ્વી પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ જો તું શાંતિ ચાહે છે તો તે પહેલાં શું વાંધો છે ? વળી તે પૃથ્વી મેળવતાં કેટલોય સમય જશે ? પણ જો તારે આજે મારા જેવી શાંતિ જોઈતી હોય તો એક મિનિટનું જ કામ છે. મારી પાસે બીજી લંગોટી છે. તારાં રાજાપાઠનાં વસ્ત્રો અને શસ્ત્રો ત્યજીને લંગોટી પહેરીને મારી ઝૂંપડીમાં આવી જા. અહીં શાંતિ અને સુખ છે.

સિકંદરે શું જવાબ આપ્યો ? જે આપણા સૌ પાસે છે તે જવાબ-અત્યારે નહિ, પછી; આજે નહિ, કાલે. મન કાણા પાત્ર જેવું છે. ગમે તેટલી તૃષ્ણાથી ભરો પણ ખાલી ને ખાલી રહે છે. ધ્યાન આ મનને દેશનિકાલ કરે છે. દ્વંદ્વનાં કારણોને ટકવા જ દેતું નથી મનનું મૃત્યુ એટલે મન જેના વડે જીવિત છે તે મોહમૂઢતાની અંતિમ ક્રિયા છે.

● **મોક્ષમાર્ગની દીપિકા-મનશુદ્ધિ :**

શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત યોગશાસ્ત્રમાં મનશુદ્ધિ વિષે કથન છે કે, વિદ્વાન પુરુષોએ એક મનશુદ્ધિને જ મોક્ષમાર્ગ દેખાડનારી દીપિકા કહી છે. જો મનશુદ્ધિ વિદ્યમાન હોય તો અવિધમાન ગુણો પણ આવી મળે છે અને ગુણો હોય છતાં મનશુદ્ધિ ન હોય તો તે ગુણો આવરિત રહે છે. માટે મનશુદ્ધિ અવશ્ય કરવી. મનશુદ્ધિને ધારણ કર્યા સિવાય જેઓ મોક્ષ મેળવવા તપશ્ચર્યા કરે છે તેઓ પોતાને મળેલી નાવનો ત્યાગ કરીને ભૂજાઓ વડે મહાન સમુદ્ર તરવાને ઈચ્છે છે. આંધળા માણસને દર્પણ દેખાડવું જેમ નિરર્થક છે, તેમ મનની શુદ્ધિ થયા વગર તપસ્વીનું ધ્યાન

નિરર્થક છે. તે શુદ્ધિ સિવાય તપ, શ્રુત, પાંચ મહાવ્રતાદિ, કાયક્લેશ, સંસાર વધારવાના કારણ જેવાં છે. મનશુદ્ધિ માટે રાગદ્વેષનો વિજય કરવો, જેથી આત્મા નિજ સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ શકે.

● **મનઃશુદ્ધિની ફળશ્રુતિ :**

અંતરદૃષ્ટિયુક્ત સાધકે ચૈતન્ય-વિકાસને અનુરૂપ જ પ્રસંગોમાં અને સ્થાનોમાં રહેવું ઉચિત છે. ગૃહસ્થને નિર્વાહનું પ્રારબ્ધ હોય તોપણ તેણે નિવૃત્તિનો સમય રાખવો જોઈએ; કારણ કે હજી પૂર્ણ વિકાસ થયો નથી. ઈમારત કાચી હોય ત્યારે તેને મજબૂત કરવાનાં સાધનો યોજવાં જોઈએ, તેમ ચિત્તદશાને વિશેષપણે સ્થિર થવા સુધી તેને પોષક તત્ત્વોની આવશ્યકતા રહે છે. આવા પ્રયત્નથી મન શાંત, સંતોષી અને સ્વસ્થ બને છે, ત્યારે તેનો બાહ્ય વ્યવહાર શુદ્ધ થાય છે, જીવનનાં મૂલ્યો પરિવર્તિત થઈ જાય છે. તે વ્યક્તિ પોતાના સુખમાં રાચતી નથી. અન્યનું સુખ તેના ધ્યાનમાં છે. પોતાથી કોઈ દુઃખી ન થાય તેની સભાનતા રાખીને આજીવિકાદિ પ્રયોજન રાખે છે, પોતે કષ્ટ સહીને પણ અન્યનું સુખ ઈચ્છે છે.

વ્યવહારની કે જીવનની શુદ્ધિ વગર કેવળ કોરી આત્મશુદ્ધિની વાત કરવી મનોરંજન છે, શુષ્કજ્ઞાન છે. વ્યવહારશુદ્ધિ, આત્મશુદ્ધિને સહાયક વસ્તુ છે અને આત્મશુદ્ધિનું બળ વ્યવહારને શુદ્ધ રાખે છે. બંને માનવજીવનનાં મહાપ્રાણતત્ત્વો છે. માનવ બે પગ વડે ચાલે છે તેમ તેનું મનુષ્યત્વ આ બે અંગો વડે વિકાસ પામે છે. બંને પાસાંની શુદ્ધિ વગર માનવ, ધર્મ પામતો નથી. તે કેવળ વ્યવહારશુદ્ધિવાળો સદાચારી હશે; પરંતુ સાથે આત્મશુદ્ધિ હશે તો તેની આધ્યાત્મિકતા અંતરબાહ્ય બંને પ્રકારે પ્રગટ થશે.

સાચી અંતરદૃષ્ટિમાં શુદ્ધતાના અંશો છે, તેથી જીવનના પ્રશ્નોનું સમાધાન સહજ બને છે, વળી સ્વાર્થ અને મોહજનિત અભિપ્રાયો અને પ્રતિક્રિયાથી મુક્ત અંતઃચેતના સક્રિય બને છે. તે મુક્ત ચેતનાનો ઉપયોગ-વર્તના આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિનો અણસાર આપે છે. તે જ્ઞાન વડે પદાર્થને જાણે, પણ તે પદાર્થ વિષેનાં ક્લેશિત પરિણામો ચિત્ત પર ઊપજતાં નથી કે તાદાત્મ્ય થતું નથી. આવશ્યકતા પૂરતો જ પદાર્થો

પ્રત્યે ઉપયોગ જાય છે. આંતરદૃષ્ટિ કર્મધારાને પાછી વાળે છે, તોડે છે. કદાચ નિમિત્ત મળતાં કષાય ઉત્પન્ન થાય તેવાં પરિણામો સૂક્ષ્મપણે રહ્યાં હોય ત્યારે પણ આ અતંઃચેતના તે પરિણામોરૂપ થતી નથી, પણ સાક્ષીત્વને ટકાવે છે. તે મનઃશુદ્ધિનું સાફલ્ય છે.

એક આત્માને જાણવાથી જગતના સઘળા પદાર્થો સહજપણે સમજાય છે તે વાતને વિસરીને તે આત્મભ્રાંતિ સેવે છે. બાહ્ય પદાર્થોને મન ઈંદ્રિયો દ્વારા તે જુએ છે. આત્મા ઈંદ્રિયોથી જણાય તેમ નથીઃ સૂક્ષ્મ ઉપયોગ-વિચારથી આત્માનો તેના ગુણો વડે પ્રથમ પરિચય થાય છે.

પંચમકાળનું પરિબળ કેવું ફાલ્યું છે ? મોટા ભાગનો જનસમૂહ આત્મતત્ત્વને શોધવા મંદિર, મસ્જિદ, મઠ, પહાડ, ગુફા, સરિતા, શાસ્ત્ર જેવાં અનેક બાહ્ય સાધનો કે જે નિમિત્તરૂપ પ્રાથમિક અવલંબન છે, તેને જ સાધ્ય માની ત્યાં રોકાઈ રહે છે. જેને તે શોધે છે તે આત્મતત્ત્વ સ્વયં પોતે છે. અતિ નિકટ છે તેવું ભાન થવા માટે 'ધ્યાન' એ મુખ્ય સાધન છે. પ્રારંભની ભૂમિકાઓ આત્માના પરિચય માટે મનશુદ્ધિ થયે સ્વનિરીક્ષણ કરી ઉપયોગમાં સૂક્ષ્મતા લાવવી જરૂરી છે. તે માટે પોતાના નિવાસે કે અન્ય યોગ્ય સ્થળે એકાંતે સ્વનિરીક્ષણ કરવું અને મનની ગતિને તથા વૃત્તિને સહજપણે નિહાળવી.

એકાંતમાં આસનસ્થ થઈ, બહાર જતી તમામ વૃત્તિઓને સંક્ષેપી, કેવળ મનની ગતિ, વિકલ્પ અને વિચારનું સાક્ષીભાવે, તટસ્થપણે, નિરીક્ષણ-અવલોકન કરવું. તેમાં કોઈ ભૂતકાળની સ્મૃતિ કે સંસ્કાર, અથવા ભાવિની કલ્પનાઓ ભેળવવી નહિ. જેમ કે ભૂતકાળમાં અમુક વ્યક્તિએ મારી સાથે અમુક વર્તન કર્યું હતું. તે કડવું હતું કે મીઠું હતું. હવે તે વ્યક્તિ મળશે તો હું આમ કહીશ અને આમ કરીશ; અથવા મારે ભવિષ્યમાં અમુક બનવું છે, થવું છે, વગેરે સ્મૃત્તિઓ અને કલ્પનાઓ ઊઠે તો તેને સહજપણે જાણવી, પણ તેમાં તદાકાર થઈ વિચારને લંબાવવો નહિ. જાણીને આત્માભિમુખ થઈ તેને ત્યજી દેવો. પ્રારંભમાં થોડી કઠિનતા લાગશે, પરંતુ અભ્યાસ વડે સહજ થશે.

જેમ જેમ નિરીક્ષણમાં-અવલોકનમાં સૂક્ષ્મતા આવશે તેમ તેમ અભ્યાસ વડે નિરીક્ષણ સમયે સાક્ષીત્વ રહેશે. વિચારો-વિકલ્પો શ્વાસની

જેમ આવશે અને જશે, પણ વૃત્તિ તેની સાથે સંલગ્ન નહિ થાય તો તે કશો સંસ્કાર છોડશે નહિ. કર્તા-ભોક્તાભાવ શાંત થતો જશે, કારણ કે ત્યાં ઉપયોગની સાવધાનતા છે, છતાં અલ્પકાલીન અભ્યાસ હોવાથી સાક્ષીત્વનું સાતત્ય ટકતું નથી; જતું રહે અને આવે એમ વારંવાર બન્યા કરે છે. માટે આત્મશ્રદ્ધાપૂર્વક આત્માના જ પરિચય માટે આત્મલક્ષે દૃઢ પુરુષાર્થ કરતા રહેવું.

● **સ્વનિરીક્ષણ એ અંતરંગ ક્રિયા છે :**

મનઃશુદ્ધિ પછી સ્વનિરીક્ષણ ઘણું સરળ બને છે. છતાં પૂર્વ સંસ્કારો સાધકને વિવશ બનાવે છે. આ સાધનામાં શું પ્રાપ્ત થશે ? કોઈ લબ્ધિ, સિદ્ધિ કે અવનવું થશે કે નહિ ? આવું મંથન જાગે છે. સાધકે એક વાત સમજી લેવા જેવી છે કે મનશુદ્ધિ અને સ્વ-નિરીક્ષણ દ્વારા આત્મપરિચય સાધવાનો છે. આ કોઈ સેવકમાંથી સ્વામી થઈ જવાની વાત નથી. અંતરપરિવર્તનની આ અંતરંગ ક્રિયા છે. આ માર્ગમાં આગળ વધેલા સાધકની આંતરબાહ્ય ક્રિયામાં એક સમતુલા આવે છે. મિથ્યા સમતારૂપ આંતરબાહ્ય ભેદ રહેતો નથી. જેવું અંતરંગ છે તેવું બાહ્ય વર્તન થઈ રહે છે અર્થાત્ વ્યવહાર અને વાણીનું સામ્ય પ્રગટે છે.

વિવેકી મન જીવન શુદ્ધિને ભોગે ભૌતિક સુખની પ્રાપ્તિ ચાહે નહિ. ધનાદિની જરૂર અપેક્ષિત છે. ગૃહસ્થ સાધકને જીવનનિર્વાહ ચલાવવાનો છે, તેથી ધનપ્રાપ્તિ કરે પણ ધનનો સમ્યગ્ ઉપયોગ કરી જાણે છે, તેથી આસક્તિ રહિત, ઉપાર્જન કરી લે છે. શરીરનિર્વાહ માટે આહારની ઉપયોગિતા સમજે છે, પ્રાયે સ્વાદ માટે આહાર ન લે, ખાવા માટે જીવવાનું નથી તેમ સમજે છે, ક્ષુધા શરીરની પ્રાકૃતદશા છે, સ્વાદ તે દેહાધ્યાસ છે, તેમ નિશ્ચય છે. પદાર્થને જોવો તે ચેતનાનું લક્ષણ છે, ક્ષુધાને તે જાણે પણ દુઃખી ન થાય. દુઃખી થાય છે તે 'હું' છું, પણ આ દેહભાવ છે. તટસ્થ નિરીક્ષક આમ બધું જુએ છે, જાણે છે, પણ પદાર્થાકાર થઈ જતો નથી. વિચારોને દૂર કરે છે અથવા ખસી જવા દે છે. તેમાં તે હર્ષવિષાદ કરતો નથી.

"મનની કામના સર્વે છોડીને આત્મામાં જ જે;
રહે સંતુષ્ટ આત્માથી મુનિ તે સ્થિરબુદ્ધિનો."

- શ્રી ભગવદ્ગીતા, ગુજરાતી અનુવાદ.

નિરીક્ષણ વડે મનની ચંચળતા શમે છે. સામાન્ય રીતે તેને

પવનવેગી કહ્યું છે. તેને જીતવું દુર્લભ મનાયું છે. આત્મજ્ઞાન તેને જીતવાનો સાચો ઉપાય છે. સામાન્ય રીતે એક વિચાર પર પણ તે ટકતું નથી. માણસ જમતો હોય ત્યારે વ્યાપારના વિચાર આવે, ફરવા નીકળે ત્યારે બાહ્ય દૃશ્યોનો કાજી થઈને ફરે. વ્યાપાર કરતાં ઘરની સ્મૃતિ સતાવે અને ધર્મક્રિયા કરવા બેસે ત્યારે તો આખી દુનિયાનો ભાર તેના માથે આવે. આમ વિચારો-વિકલ્પોની હારમાળા ચાલ્યા કરે છે અને વિચારોની અરાજકતા માનવને હતબુદ્ધિ બનાવે છે, યંત્રવત્ બનાવે છે. આ સ્થિતિમાં એકાંત અને સ્વનિરીક્ષણની સાધના આત્માની ક્ષમતા વધારે છે.

સામાન્ય સંસારી જીવનું જીવન સ્વાર્થપરાયણ હોય છે અને તેથી નિરીક્ષણમાં કઠિનતા રહે છે અને વિવેકપૂર્ણ સાધના બનતી નથી. આવા જીવો ધર્મક્રિયાના અનુસંધાને કંઈક નિયમો લે તોપણ મન શાંત ન થાય. સાચી સમજ વડે, બોધ વડે અને અભ્યાસ વડે, ક્રમે કરીને મન શાંત થાય છે. જ્ઞાનીપુરુષોએ મનને પોતાને આધીન કર્યું છે. એક આત્મતત્ત્વની લય લાગે તો મનનું શમન સહજ બને છે.

વિષયારસ વિષ સરિખો લાગે ચેન પડે નહિ સંસારે
જીવન મરણ પણ સરખું લાગે, આતમ પદ ચિન્હે ત્યારે.

- શ્રી બુદ્ધિસાગરજી કૃત અલખ નિરંજન આતમજ્યોતિ

આવાં પદો વડે પણ સ્વનિરીક્ષણના પાઠો શીખવાનું બને છે. આ પદો પોતાની જાત તપાસવાનાં માપકયંત્રો છે. શું વિષ અને શું અમૃત તેનું ભાન કરાવે છે.

● **પક્ષપાતી મનનું નિરીક્ષણ કેવું હોય છે ?**

સામાન્ય રીતે માનવ ચર્મચક્ષુ દ્વારા એટલે કે પૂર્વના અસત્ સંસ્કાર દ્વારા જગતના પદાર્થોને નિહાળે છે. અહીં સાધકે અંતરચક્ષુ વડે અંતરને નિહાળવાનું છે. સામાન્ય માનવને આવા નિરીક્ષણની ભૂમિકા જ હોતી નથી અને તેથી તે અન્યનું નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરશે, અન્યના દોષો જોશે, લઘુતા-ગુરુતા ગ્રંથિથી પીડાશે, પણ પોતાની જાતનું નિરીક્ષણ નહિ કરે. કેવળ કલ્પનાઓ કરશે કે હું કેવો ગુણવાન, કીર્તિવાન, ધનવાન, રૂપવાન કે બળવાન છું; અથવા જે સાધનસંપત્તિ

રહિત હશે તે વિચારશે કે હું જગતમાં સૌથી દુઃખી, હતભાગી, રોગી કે નબળો છું. તેથી ધર્મક્ષેત્રમાં જશે તો ત્યાં હું કેવો ત્યાગી, દાની, ધર્મી કે સંયમી છું તેમ વિચારશે. આમ સર્વ પરિસ્થિતિમાં 'હું' ઊભો રહે છે, ત્યાં અપક્ષપાતી નિરીક્ષણ થતું નથી. ધ્યાનમાર્ગમાં આવું નિરીક્ષણ ગ્રાહ્ય નથી. પોતાની જાતને જેવી છે તેવી નિર્વસ્ત્રપણે જોવી. સ્વબચાવ રહિત, ગુણોને સહીને, દોષોનો છેદ કરીને જોવી તે- બિનપક્ષપાતી કે સાચું નિરીક્ષણ છે. બાકી પોતાની આત્મવંચના છે.

જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલ મન કલેશિત કે કલુષિત છે ત્યાં સુધી જે કંઈ સ્વ-પરનું નિરીક્ષણ થશે તે મલિન હશે પક્ષપાતી મન ચિત્તની સ્થિરતા માટે અવરોધરૂપ બનશે. મલિન મનમાં વિકલ્પોની મહાજાળ વ્યાપેલી હોય છે, તેમાંથી ગમો-અણગમો, સ્વીકાર-અસ્વીકાર, સારું- માઠું, અભાવ-સદ્‌ભાવ, સુખ-દુઃખ જેવી દ્વંદ્વાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ ઊઠતી રહેશે, પ્રતિક્રિયાવશ મન કોઈ પ્રકારે સત્ય કે તટસ્થ તપાસ કરી નહિ શકે. નિરીક્ષણને સ્થાને તે પ્રતિક્રિયાઓ વડે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં, સંબંધોમાં, વ્યાપારમાં કે વ્યવહારમાં સુખદુઃખની લાગણીઓ કે ઉત્તેજના અનુભવશે અને આકુળ-વ્યાકુળ થયા કરશે. જ્યાં સુધી વસ્તુધર્મની, કર્મ જેવા સનાતન સિદ્ધાંતની સમજ નહિ કેળવે ત્યાં સુધી તે પોતાની જાતને સમજી શકશે નહિ અને ભ્રમમુક્ત થશે નહિ. કહ્યું છે કે :

ભ્રાંતિ ટાળવી એ મુક્ત થવાનો મુખ્ય ઉપાય છે. સ્વજ્ઞાન, સ્વનિરીક્ષણ, વિચાર અને ધ્યાન તેનાં અંગો છે. આ કાળમાં ગુરુ- આજ્ઞા અને પ્રભુપદની યથાર્થતા પ્રાપ્ત થાય અને સમજાય તો ભ્રાંતિ સહેજે ટળે. પણ વિવેકરહિત માનવ પ્રતિક્રિયામાં જ સતત જીવે છે, કોઈ દ્વારા થયેલું માન-અપમાન, પ્રીતિ-અપ્રીતિ જેવા ભાવો આપણા સ્મૃતિપટ પર અંકાઈ જાય છે. તે નિમિત્ત મળતાં કે સ્મરણ થતાં આપણે સુખદુઃખની લાગણીઓમાં ધકેલાઈ જઈએ છીએ અને દોષ આપી વૃત્તિને વળ ચઢાવીએ છીએ, આ સ્વબચાવ કે ઉન્માર્ગ છે.

- **દેહાદિના વિસ્તારથી આત્મવિસ્મૃતિ થઈ છે :**

દેહ અને મન અન્યોન્યથી પ્રભાવિત થતાં રહે છે. બાહ્ય મન

સ્થૂલ છે. ચિત્તને સૂક્ષ્મ મન કહીશું. ચિત્ત મન કરતાં ઉપરની ભૂમિકાએ છે. સંવેદનશીલ છે. મનના પ્રકારો સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, સંકલ્પ, વિકલ્પ, વિચાર ઈત્યાદિ છે. ચિત્ત એ ચેતનાનું સૂક્ષ્મ પરિણમન છે. સંસ્કારવશ ચિત્તમાં ઊઠતી પર્યાયો-પરિણતિ, પદાર્થના આકર્ષણથી તે તે પદાર્થરૂપે થાય છે અર્થાત્ તેવી માન્યતા થાય છે. આમ વિવશતા અને વિભાવભાવોથી ચિત્તના પરિણામો ચંચળ થયા કરે છે. આત્માનું મૂળ દ્રવ્ય (દશા) આવાં વિભાવ-પરિણામોથી મુક્ત છે. આત્માનું લક્ષણ ચેતના છે, તેના બે ઉપયોગ છે. દર્શન(જોવું) અને જ્ઞાન (જાણવું). આ ઉપયોગ મન કે ચિત્ત દ્વારા વહન થાય છે. આત્મા, મૂળ દૃષ્ટિએ જોતાં, એક શુદ્ધ અસ્તિત્વ છે. ઉપયોગ પરિણામ એ તેની અભિવ્યક્તિ છે, વિભાવજનિત ભાવો વડે મૂળ આત્મદ્રવ્યની વિસ્મૃતિ થઈ છે, એટલે વિકારી દશા થાય છે.

આત્માએ માનવદેહ ધારણ કર્યો, રૂપ ધારણ કર્યું તેને નામ મળ્યું. પછી એ નામધારી તે 'હું' તેવી માન્યતા પાકી થઈ ગઈ અને દેહનું ફલક વિસ્તરતું ગયું. એના નામને કોઈ મહત્ત્વ આપે કે માન આપે તો ગમે છે, અને અપમાન થાય તો એકલો બેઠો પણ તે દુઃખ અનુભવે છે. એક નામને બચાવવા, વિસ્તારવા, મોટું ગણાવવા એ કેટલો મોટો ભોગ આપે છે. તે આત્મધન લૂંટાવી દે છે. આવો જડ અને ચેતનનો એક ખેલ દીર્ઘકાળથી ચાલ્યા જ કરે છે.

આ દેહના નામ સાથે જોડાયેલા ધન, ધાન્ય, પરિવાર, વ્યાપાર, વ્યવહાર સૌમાં પોતાપણું એવું દૃઢ થયું છે કે તે મૃત્યુ કે અસાધ્ય રોગ જેવા પ્રસંગોને નિહાળે છે છતાં પોતે તો નિર્ભય થઈ ફરે છે.

દેહના આવા વિસ્તાર અને અધ્યાસથી ગ્રસિત મન જ્યારે નિરીક્ષણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે પ્રારંભમાં તે તત્ત્વો તુમુલ યુદ્ધ કરશે. ક્યારેક નહિ જોયેલી એવી આહાર, કામ, આકાંક્ષા જેવી વૃત્તિઓ વેગ પકડશે. ચિત્રવિચિત્ર કલ્પનાઓ ઊભી કરશે. ત્યારે ખૂબ ધીરજપૂર્વક સાહસિક બની તે વૃત્તિઓને શાંતિથી એક ધક્કો મારવો અને પછી મિત્રભાવે તેમને વિદાય આપવી. સંતના સમાગમમાં રહેવું.

● **તટસ્થ-અપક્ષપાતી નિરીક્ષણ કેવું હશે ?**

તટસ્થ કે અપક્ષપાતી નિરીક્ષણમાં નિર્દોષતા, નિર્મળતા અને નિષ્કપટતા ફલિત થાય છે. મીણ પાયેલી દોરી જેમ ગૂંચવાતી નથી તેમ નિર્દોષતા આદિ ગુણો જીવનમાં વળ ચઢવા દેતા નથી. નિર્દોષ જીવન, નિર્દોષ વ્યવહાર, તે નિરીક્ષકના અપક્ષપાતી નિરીક્ષણનું પરિણામ છે.

ભગવાન મહાવીરસ્વામીએ સાડા બાર વર્ષના મૌનના કાળમાં કેવું નિરીક્ષણ-પરીક્ષણ કર્યું હશે કે અંતે એક પણ વૃત્તિ ટકવા જ ન પામી. સર્વભાવો આત્યંતિકપણે ખરી પડયા અને પૂર્ણજ્ઞાન પ્રગટ થયું. મનોજયી હોવા છતાં પ્રભુએ એકાંત મૌન દ્વારા અંતર-સાધનાનું મહાન તત્ત્વ આપ્યું છે.

આત્મા અને પરમાત્માની (નિજરૂપ સ્વરૂપની) વચમાં મન (પૂર્વસંસ્કાર-પૂર્વકર્મો) એ એક રેખા છે. મન જો શુદ્ધ થાય તો તે, મન મટીને અંતરાત્મા થાય છે; અને અંતરાત્માની પરમશુદ્ધતા તે પરમાત્મપદ છે.

મનશુધ્ધિ માટે મનનું પરીક્ષણ પણ ખૂબ જરૂરી છે. નિરીક્ષણમાં તટસ્થતા અને પરીક્ષણમાં સજગતા જરૂરી છે. રાગાદિભાવો પળેપળે વર્તતા રહે, ચિંતનધારામાં વિક્ષેપ કરતા રહે, ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ સતાવે કે ભાવિ કલ્પનાઓ પરિણામોને દૂર-સુદૂર લઈ જાય, ત્યારે પરીક્ષણ કરીને તેનાથી મુક્ત થવું. પૂર્વના સંસ્કારો અને આ જન્મના ગૃહિત સંસ્કારો બળવત્તર થાય ત્યારે મનને એકવાર જે પદાર્થ રુચ્યા હોય છે તેની માંગ તે વારંવાર કર્યા જ કરશે. તે માંગને વિવશ થવું તે આસક્તિ છે; છતાં નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણના બળે, પૂર્વ આરાધનના સુસંસ્કારો વડે વિવેકપૂર્વક સાધક, પરાધીન દશામાંથી પાછો વળે છે. તેમ છતાં કોઈ વાર વિવશતા જોર કરી જાય ત્યારે આર્દ્રભાવે શ્રી આનંદઘનજીના કે અન્ય પદનું અનુસંધાન કરી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવી કે હે પ્રભુ ! તમે જેમ તમારું મન વશ કર્યું તેમ મારું મન કરો, જેથી હું તેના સત્યને માણી શકું.

● **સ્વનિરીક્ષણની વિશાળતા અને સફળતા :**

મન એ અનાદિકાળના-ભૂતકાળના શુભાશુભ સંસ્કારોનો પુંજ

છે, મોટું સંગ્રહસ્થાન છે. તેમાંથી અનેક પ્રકારના સંસ્કારોને તે વહેતા મૂકે છે. પોતાનું મન હોવા છતાં માનવ જવલ્લે જ તેનાથી પરિચિત હોય છે. હું કંઈ જાણું છું, સમજું છું એમ પ્રસંગોપાત્ત એ કહે છે ત્યારે પણ તેમાં સંસ્કારરૂપ આવેગોનું તે પરિણામ હોય છે. વિવેકસહિત તટસ્થભાવે જો સૂક્ષ્મ અવલોકન કરીએ તો મનને સાચી રીતે સમજી શકાય છે.

તીવ્ર ક્રોધ-કપટ જેવા અશુદ્ધ ભાવોથી આવરિત, પ્રપંચોથી કે ગૂંચવણોથી ભરેલું મન ધ્યાન જેવા અવલંબનમાં ગોઠવાતું જ નથી. મનને સમજતાં પહેલાં સ્વજ્ઞાન-અને સ્વરૂપના રહસ્યનો, અનુભવી જ્ઞાની પાસે અભ્યાસ કરવો. જેથી સ્વનિરીક્ષણ સમયે મનની પૂર્વ સંસ્કારજન્ય વૃત્તિઓ શાંત રહે અને તેની જગ્યાએ સ્વજ્ઞાનનું વિચારબળ પ્રવર્તે. તથા મનને જાગ્રત રહેવાનો અભ્યાસ વધે. તે પછી તેમાંથી ઘણા ગુણો પ્રગટ થતા રહેશે.

જ્ઞાની મહાત્માની નિશ્રામાં કે એકાંતે, દર્શાવેલ આત્માના ગુણોનો ક્રમ કેળવાય છે તે સ્વનિરીક્ષણ અને પરીક્ષણનું સાફલ્ય છે. માનવ જાગ્રત થઈ જાય છે કે મારો જન્મ શા માટે છે ? તે દરેક ક્રિયામાં સાવધાનપણે વર્તે છે. વળી એકાંતમાં સ્થિરતાપૂર્વક સ્વનિરીક્ષણ કરતો રહે છે. અને બાહ્ય સંયોગોમાં (વ્યવહારમાં) જાગ્રત રહી વૃત્તિઓને નીરખતો રહે છે. આવી સહજ નિર્મળતા અને નિર્દોષતાનું ઝરણું મૈત્રી આદિ ભાવો રૂપે પરિણમે છે.

સ્વજ્ઞાન-આત્મજ્ઞાન એટલે તેમાં શાશ્વત અસ્તિત્વની શ્રદ્ધા, પ્રતીતિ, નિઃશંકતા અને નિર્ભયતા હોય છે. તે જાણે છે કે ચરમચક્ષુ વડે થતું જગતનું દર્શન તે માહિતી છે, તે નિર્દોષ હોય જ તેવું નથી. તે પદાર્થોમાં સુખબુદ્ધિ તે અજ્ઞાન છે. અજ્ઞાનને અજ્ઞાન સમજવું તે વિવેક છે. વિવેક થયા પછી શેષ રહેતો અનુભવ તે જ્ઞાન છે.

● ● ●

૬. ધ્યાનમાર્ગમાં ચિત્તસ્થિરતા

મનની શુદ્ધિ, સ્વ-નિરીક્ષણ અને ચિત્તવૃત્તિઓના ઉપશમન પછી ચિત્તની સ્થિરતા આવે છે. મન, વચન અને કાયાના યોગોની પ્રવૃત્તિઓ શાંત થાય છે. વિષયાકુળ ચિત્ત વિનયાન્વિત થઈ અંતર્મુખ થાય છે. અહીંથી સાક્ષાત્ ધ્યાનમાર્ગની પ્રવેશચિટ્ઠી મળે છે.

ચિત્તની સ્થિરતા વડે પરિણામોની નિર્મળતા વધે છે. તેવી સ્થિરતા, નિર્મળતા કે ચિંતનરૂપ પળોમાં કોઈ પણ ધ્યાનની અનુભૂતિરૂપે પ્રકટ થાય છે. તેની પ્રતીતિરૂપે આત્મા નિરપેક્ષ આનંદ તથા નિરામય ક્લેશરહિત સ્થિતિ અનુભવે છે.

આવી ઉત્કૃષ્ટદશાની અને અનુભવની વિશાળ સંભાવના માનવજીવનમાં સવિશેષપણે અંતગર્ત રહેલી છે. તેને પ્રકટ થવા ચિત્તની સ્થિરતા ઉત્તમ અંગ છે. તે સ્થિરતા માટે અષ્ટાંગયોગના ક્રમિક વિકાસના પ્રકારોનું પ્રદાન ઘણું મહત્વનું છે. પરંતુ ગૃહસ્થદશામાં તે પૂર્ણપણે શકય ન હોવાથી ફકત પાત્રતા માટે ચિત્તની સ્થિરતા કેળવવા શ્વાસ કે કાય-અનુપ્રેક્ષા, આસન, પ્રાણાયામ, ધ્વનિઅનુપ્રેક્ષા કે મૌન જેવાં પ્રયોગાત્મક સાધનોનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવો આવશ્યક છે.

ચિત્તની ચંચળ કે અશુદ્ધદશામાં ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ મળવો શકય નથી અને એવી દશામાં અટકીને બેસી રહેવું પણ યોગ્ય નથી. જિજ્ઞાસુ આત્માએ તાત્કાલિક સુયોગ શોધીને શુભારંભ કરી દેવો. આ સ્વાધ્યાયમાં ચિત્તની સ્થિરતા માટે કેટલીક વાસ્તવિક અને રસપ્રદ હકીકત પ્રસ્તુત થઈ છે તે ઉપયોગી નીવડશે. તે પછી ધ્યાનનું રહસ્ય લક્ષમાં આવશે અને ચિત્ત સહજપણે ધ્યાનમાર્ગ પ્રત્યે આકર્ષાયેલું રહેશે.

ચિત્તસ્થિરતા એ ધ્યાનમાર્ગનું મહત્ત્વનું અંગ મનાયું છે.

"ચિત્તની જો સ્થિરતા થઈ હોય તો તેવા સમય પરત્વે સત્પુરુષોના ગુણોનુ ચિંતન, તેમનાં વચનોનું મનન, તેમના ચારિત્રનું કથન, કીર્તન અને પ્રત્યેક ચેષ્ટાના ફરી ફરી નિદિધ્યાસન, એમ થઈ શકતું હોય તો મનનો નિગ્રહ થઈ શકે ખરો; અને મન જીતવાની ખરેખરી કસોટી એ છે. એમ થવાથી ધ્યાન શું છે એ સમજાશે, પણ ઉદાસીન ભાવે ચિત્તસ્થિરતા સમય પરત્વે તેની ખૂબી માલૂમ પડે."

- શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી વચનામૃત ૨૯૫.

ચિત્તસ્થિરતા વગરનું ધર્મઅનુષ્ઠાન કે શુભ અવલંબન ધર્મધ્યાનને અનુરૂપ નીવડતું નથી. ચિત્ત અનેકમાં ભમે અને મંત્રજપ, શાસ્ત્રઅધ્યયન કે ભક્તિનાં પદોનું કીર્તન થાય તો તે શુષ્કક્રિયા છે તેમ જ્ઞાનીઓએ કહ્યું છે. ચિત્તની સ્થિરતા કેળવવી, તે માટે તન્મયતાપૂર્વક વિવિધ પ્રકારનાં અવલંબનો લેવાં, જો કે તે અવલંબનો શુભક્રિયાઓ છે, તોપણ આત્મજાગૃતિ સહિત તે ક્રિયાઓ દ્વારા ચિત્તની શુદ્ધિ અને સ્થિરતા કેટલેક અંશે કેળવાય છે.

મન, વચન અને કાયાના યોગોનું સ્થિર, શાંત થવું, કે ચિત્તની સ્થિરતા થવી તે ધ્યાનમાર્ગની પ્રારંભિક ભૂમિકા છે. દીર્ઘકાળના સંસ્કારયોગે મન ચંચળ છે, તેથી કોઈ ને કોઈ રંગ. રસ, રૂપ, સ્પર્શ કે ગંધાદિના પ્રદાર્થો પર ભ્રમરની જેમ ભમતું રહે છે, ધર્મક્રિયાઓના સમયે પણ એ આવી લીલા કરી લે છે. હાથમાં માળા હોય, આંગળી ફરે, મણકો ફરે અને મન પણ ફરતું રહે. એટલે મંત્રસિદ્ધિ થઈ ચિત્તની ચંચળતાનું શમન થવું જોઈએ તે થતું નથી. આત્મશ્રદ્ધામાં સાધકનું સત્ત્વ પ્રગટ થાય છે, તે સાધક સ્વાધીન છે, દેહાધીન હોતો નથી.

સૌપ્રથમ ચિત્તને મિત્ર બનાવી, સમજાવીને કોઈ અવલંબન પર સ્થિર કરવું. દાખલા તરીકે ૐ ધ્વનિ, સ્થિર દીવાની જ્યોત, સૂક્ષ્મબિંદુ, સદ્‌ગુરુ કે પરમાત્માની મૂર્તિ ઈત્યાદિ સાધનોનું અવલંબન લેવું. વળી શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે ચિત્તને જોડવું. સ્વદેહનાં હૃદયચક્ર આદિ સઘન કેન્દ્રો પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું. આવા ઉપાયો યોજવાથી ચિત્તની સ્થિરતા કેળવાય છે. તે પછી ભક્તિ, સ્વાધ્યાય કે મનન, ચિંતન જેવી ક્રિયાઓમાં ચિત્ત સહેજે સ્થિર થાય છે. અભ્યાસ વધે તેમ તન્મયતા વધે છે.

શરીરમાં વ્યાધિ હોય અને દવાની એક નાની સરખી ટીકડીના સેવનથી, ઉદરમાં પહોંચેલી તે ટીકડી પાચક રસોમાં ભળીને, લોહીના ભ્રમણમાં ભળીને, શિરદર્દ મટાડે છે, તેમ ચિત્તની એકાગ્રતા થવાથી આત્મપ્રદેશો પર જાણે કે 'રાસાયણિક' અસર થાય છે. આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશે વ્યાપ્ત ચિત્તની ચંચળતાનું દર્દ ચિત્ત સ્થિર થતાં શમે છે, મનની શુદ્ધિ થતી રહે છે. સ્થિરચિત્ત ધ્યાનની અનુભૂતિ પામે છે.

● **દેહાધ્યાસનો વિસ્તાર ચિત્તસ્થિરતાને બાધક છે :**

મનુષ્યને જેટલો દેહાધ્યાસ તેટલી ચંચળતા. જીવનનો અમૂલ્ય સમય દેહના અને દેહના સહચારીઓના જ પરિચયમાં વીતે તો ચિત્તની સ્થિરતા થવી શકય નથી. સાધકે દેહાધ્યાસનું પ્રયોજન મંદ કરવું પડે છે અને દેહાધ્યાસ મંદ થાય તેવાં શુદ્ધ અવલંબનોનો સહારો ગ્રહણ કરવો પડે છે, તથા આંતરિક રાગાદિ પ્રવાહોરૂપ દેહાધ્યાસનું સમજપૂર્વક શમન કરવું પડે છે. આમ બાહ્યાંતર અવરોધો ઘટે તેમ સ્થિરતા વધે છે. મુખ્ય અવરોધરૂપ મિથ્યાભાવ હણાયો કે જીવ ધર્મમાર્ગમાં સહેજે પ્રેરાય છે.

રાગ-દ્વેષ, હર્ષ-શોક, ભય-ચિંતા વગેરે દ્વન્દ્વભાવોથી રહિત નિરાબાધ ઉપયોગની અવસ્થામાં ટકવું તે એક મહાન ચમત્કૃતિ છે. એનાથી પદાર્થોને જોવાની તટસ્થતા આવે છે. અનુક્રમે તે પરમધર્મરૂપે પરિણમે છે. ચિત્તસ્થિરતામાંથી આત્માનું વિશિષ્ટ સામર્થ્ય પ્રગટે છે. પંડિત હોય પણ ચિત્ત અનેકાગ્રે ભમે તો શાસ્ત્રજ્ઞાન પોથીજ્ઞાન રહે છે. તેને જ્ઞાનીઓ જ્ઞાનરૂપે સ્વીકારતા નથી. શાસ્ત્રાભ્યાસ વડે તત્ત્વના સ્વરૂપને યથાર્થપણે જાણી, સમ્યગ્ ઉપયોગ વડે જે આત્મા પ્રત્યે વળે છે તેની દેહાર્થની કલ્પના તૂટે છે.

ચિત્તને એકાગ્ર થવામાં જપ, સ્વાધ્યાયાદિ, શ્વાસજય વગેરે માત્ર પ્રાથમિક સાધનો છે. સાચો આત્મસાધક ચિત્તને એકાગ્ર કરવા માત્ર બાહ્ય સાધનો યોજતો નથી, પરંતુ આવશ્યક ઉપયોગ કરી તેમાંથી આત્મા પ્રત્યે વળે છે. તે માત્ર બાહ્ય તપથી સંતુષ્ટ થતો નથી, સ્મૃતિ માટે સ્વાધ્યાય કરતો નથી, સ્પૃહાજન્ય ભક્તિ દર્શન કરતો નથી કે શ્વાસજયને કોઈ આત્મસિદ્ધિ માનતો નથી. તેનું લક્ષ એક જ છે કે **આત્મભાવના દ્વારા સમતાની પ્રાપ્તિ અને મમતાનો નાશ, અર્થાત્ દેહાધ્યાસનું વિસર્જન અને ભવરોગથી મુક્તિ.**

મનોભૂમિકાને બહારના સ્થૂલ પદાર્થો પ્રત્યે નિરંતર જોવા ટેવાયેલું મન અલ્પ અભ્યાસ દ્વારા કાંઈ સૂક્ષ્મ ઉપયોગમાં સ્થિર થતું નથી. વિદ્રોહ કરીને, ફરીફરી લોકમાં ફરવા નીકળે છે. માટે પ્રથમ પોતાના જ શ્વાસ જેવા નિર્દોષ સાધનનું અવલંબન લયબદ્ધ એકાગ્રતાના અભ્યાસ માટે પ્રારંભિક ભૂમિકાએ ઉપયોગી બની શકે. કારણ કે શ્વાસપ્રશ્વાસ એ સહજ નિર્દોષ દૈહિક ક્રિયા છે. તે પછી આગળ વધી નિયમિત થયેલા ઉપયોગને જ્ઞાનસ્વરૂપી આત્મા પ્રત્યે વાળી ચિત્તમાં રહેલા

મળને વિસર્જન કરવાનું છે. ચિત્ત ભમતું રહે તો આવી ક્રિયા થવી સહજ નથી, અને દેહભાવનું પ્રાધાન્ય વધતું રહે તો આત્મભાવની વિસ્મૃતિ ચાલુ રહેશે.

જીવને જેટલી અબોધતા તેટલી આત્મવિસ્મૃતિ હોય છે. બોધપ્રાપ્ત સાધક હર્ષ-વિષાદના પ્રસંગે સમતુલા જાળવે છે. ગૃહસ્થ સાધકને સ્ત્રી, પુત્ર, પરિવાર, વ્યવહાર, વ્યવસાય અને પ્રસંગોચિત કાર્ય કરવાં પડે છે. તેમાં રાગદિભાવો વિષમ કે પ્રતિકૂળ સંયોગો ઊભા થાય તે સ્વાભાવિક છે. ધ્યાનનો અભ્યાસી સાધક સામાન્ય સંસારી જીવ કરતાં આ સ્થાને જુદો પડે છે. તે જાગૃતિપૂર્વક પોતાના જ્ઞાન-બોધ દ્વારા સંયોગને સમતાથી નિભાવી લે છે.

ધ્યાનમાર્ગમાં સ્વશિક્ષણનું અગત્યનું સ્થાન છે.

વર્તમાન સમયમાં શાંતિની અભિલાષાએ પણ કેટલોક જનસમૂહ ધ્યાનાભિમુખ થતો જોવામાં આવે છે. ધ્યાનમાર્ગનો ઉપાસક પોતાની નિષ્ઠા, ભૂમિકા અને નિશ્ચય પ્રમાણે આ માર્ગનું તત્ત્વ પામે છે. જેમ કે, શાંતિચાહક શાંતિ મેળવે છે, આનંદનો ચાહક આનંદ મેળવે છે, લબ્ધિ-સિદ્ધિનો ચાહક તેવું કંઈક મેળવે છે અને મુક્તિનો ચાહક ક્રમે કરીને મુક્તિ મેળવે છે. જેમ મોટી સર્ચલાઈટનો પ્રકાશ તેની આગળ જેવા રંગનો કાગળ મૂકો તેવા પ્રકારના પ્રકાશને જણાવે છે, તેમ ધ્યાનમાર્ગે અભીપ્સાનો જે પ્રકાર હશે તે પ્રમાણે તેનું પરિણામ થશે.

ધ્યાનશિબિરો જેવા સામૂહિક કાર્યક્રમોમાં શ્વાસ કે કાય અનુપ્રેક્ષા જેવાં અવલંબનો અથવા સ્વ-અવલોકન કે જપ જેવા અભિગમો દ્વારા પ્રાથમિક શિક્ષણ મળતું હોય છે. તેવાં અવલંબનો સાધનામાં ચિત્તની સ્થિરતા માટે સહાયક બને છે. પરંતુ સમૂહના કાર્યક્રમો પછી જો સાધક પોતે તે શિક્ષણના પ્રકારોનું સેવન નિત્ય ન કરે તો આવા કાર્યક્રમો રંજનરૂપ કે સ્થળાંતર દ્વારા હવાફેર જેવા થઈ પડે છે. **સામૂહિક કાર્યક્રમ પછી જ સાધકની સ્વશિક્ષણરૂપ સાધનાનો પ્રારંભ થાય છે, તે નિષ્ઠાપૂર્વક થવો જોઈએ. અને તે દૈનિક જીવનનું એક અંગ છે તેમ સમજી એવું આયોજન નિત્યપ્રતિ કરવું જોઈએ.**

જેમ દેહને સ્વસ્થ અને પુષ્ટ રાખવા નિત્ય આસન, શયન, ભોજન ઈત્યાદિની આવશ્યકતા છે તેમ જ અભ્યાસ માટે નિવૃત્તિમાં સ્વશિક્ષણની અગ્રિમતા હોવી જરૂરી છે. જો આ પ્રમાણે અભ્યાસની સળંગસૂત્રતા ન

જળવાય તો ધ્યાનમાં ઉપાસના-સ્થળોમાં જવાનું પ્રયોજન નિષ્ફળ થાય છે, અથવા ધાર્મિક ક્રિયાયુક્ત સ્થાનોની જેમ એક પ્રણાલિકા જેવું જ તેનું પરિણામ આવે છે. આમ બનવાથી માનવ, ધર્મ કરવાનું માને છે છતાં જીવન ધર્મમય પરિણામ પામતું નથી તે વિચારવા જેવું છે.

ધર્મના ઉત્સવો તે ધર્મ નથી. સાધન બદલવાથી ધર્મ ફળવાન થતો નથી. વિભાવ વિરમે વૃત્તિ સ્વભાવરૂપે પરિણમે ત્યારે ધર્મની પ્રાપ્તિ થાય છે.

માણસનું હરવું-ફરવું, ખાવું-પીવું, જાગવું-ઊઠવું, કે નિર્વાહાદિનાં સર્વ કાર્યો યંત્રવત્ કે યંત્રથી યોજાતાં જાય છે. તેમાંય સાધનસંપન્નતા વધી તો માનવ વધુ યંત્રાધીન થતો જાય છે. તે ટેવો એવી ગાઢ થતી જાય છે કે તે જ્યારે ધર્મક્રિયાના ઉત્સવો કરે છે ત્યારે પણ બાહ્યાડંબરમાં રાચી જાય છે, અને સર્વ ક્રિયા યંત્રવત્ થતી રહે છે. તેમાં ધર્મનો અનુભવ શું ? તો કહેશે : અરે બહુ મજા આવી, ભોજન સમારંભ સારો ગયો. ઘણા લોકો આવ્યા. સૌએ વખાણ કર્યાં, રાત્રિજગો સુંદર થયો, ...સાહેબજીનાં પગલાં થયાં. અમુક લાખનું ખર્ચ થયું વગેરે...તેમાં પ્રારબ્ધયોગે વળી સંપત્તિયોગ વધુ થયો તો, માન્યતા થવાની કે આવું બધું કર્યું અને સુખી થયા. ધર્મ અને ધનને આવી રીતે જોડીને માનવ સાચા ધર્મથી દૂર થતો જાય છે.

- **મનના સામર્થ્યનો સમ્યક્ ઉપયોગ :**

એક સર્જન જયારે દર્દી પર શસ્ત્રક્રિયા કરે છે ત્યારે પણ જગતના તમામ માનસિક સ્થૂલ વ્યાપારને ત્યજીને એકાગ્ર થઈ શસ્ત્રક્રિયા કરે છે ત્યારે તે સફળતા પામે છે તેમ સાધકને જો ચંચળતાની જડ ઉખેડવી હોય, તેનો છેદ કરવો હોય તો ચિત્તની સ્થિરતા અત્યંત આવશ્યક છે. જીવો એકાગ્રતા અનેક પ્રકારે કરે છે. ધ્યાન પણ જીવો અનેક પ્રકારે કરે છે. મોતી કે સોય પરોવવામાં, વ્યાપારમાં હિસાબ લખવામાં કે નાણાંની ગણતરી કરવામાં, વિકથાઓમાં મન એકાગ્ર થાય છે. વળી શિકારી શિકારના ધ્યાનમાં જતો હોય છે, માછીમાર માછલાં પ્રત્યે ધ્યાન રાખે છે, વસ્ત્રો ખરીદનાર વસ્ત્રોનું ધ્યાન રાખે છે. આ સર્વ મિથ્યા એકાગ્રતા અને મિથ્યા-અશુભ ધ્યાન છે. ભૌતિક પદાર્થો પ્રત્યેની એકાગ્રતામાં રાગ દ્વેષ, ગમો-અણગમો જેવાં દ્વંદ્વોનું તત્ત્વ

હોવાથી તે દુર્ધ્યાન છે. ચિત્તનું અંતર્મુખ થવું, ઉપયોગનું સૂક્ષ્મ અને નિર્મળ થવું તે એકાગ્રતા કે શુભધ્યાન છે.

તત્ત્વજ્ઞાન એ શાસ્ત્રોની ગૂઢ ભાષા કે કેવળ ઊંચા પ્રકારની કલ્પના-વિચારણા કે બુદ્ધિની રમત નથી. તર્કશાસ્ત્ર એ સત્યોને અસત્ય ઠરાવવા માટે નથી. અસ્તિત્વના મૂળમાં કાર્ય કરી રહેલાં સત્યોની શોધ, તેના સ્વરૂપની સમજ તે સાચું તત્ત્વજ્ઞાન છે.

સત્યોનો સમન્વય કરી, તત્ત્વોનો સાપેક્ષતાએ વ્યવહારમાં અને અંતરમાં સાક્ષાત્કાર કરવો તે યોગશાસ્ત્ર છે. શુદ્ધ તર્ક દ્વારા યોગ્ય પૃથક્કરણથી સત્ય સમજાય છે અને અસત્ છૂટી જાય છે.

સામાન્ય રીતે માનવનું મન અનેક જન્મોથી વાસનામાં ઘેરાયેલું છે, તેનો નિરોધ શાસ્ત્રકારોએ જણાવ્યો છે. ચિત્તસ્થિરતાનો એ ઉપાય છે, તેથી પદાર્થ શું છે તે સમજાય છે. સ્થિરચિત્તને એક જ વિષય પર રહેવું સરળ પડે છે, અને તે આત્મવિચારનો સ્પર્શ પામી શકે છે, તે પછી વિકલ્પો શમતા જાય છે અને તે પછી આત્મ-અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે.

માનવનું મન ઘણા સામર્થ્યવાળું છે. તે પ્રાણનો નિગ્રહ કરી શકે છે, વાસનાઓ ઊભી કરે છે એ દબાવી પણ શકે છે, છતાં તે મન સત્‌રૂપે થતું નથી. મનનું વિસર્જન થવાથી સત્ પ્રગટ થાય છે.

મોટાભાગે મનુષ્ય, મનના દોષોને ઢાંકીને, વિકારોથી ભયભીત થઈ આત્મરતિને અવરોધી, આદતોથી જીવવા લાગ્યો છે; એટલે જડતા વ્યાપી ગઈ છે. જીવનનાં સર્વ કાર્યો યંત્રોથી કે યંત્રવત્ થવા લાગ્યા છે, અને માનવીની સંવેદના જડ થતી ચાલી છે. તેથી સ્વાર્થ, સંઘર્ષ, ક્લેશ અને મોહની પ્રબળતા વધી પડી છે. ચેતના વિક્ષિપ્ત થતી ચાલી છે. આમ જીવનમાં અસત્ વધી પડયું છે.

હરિશ્ચંદ્રની કથા કરનાર અસત્યાચરણ કરી શકે ? મહાવીરનો ઉપાસક, કથાપ્રેમી હિંસાત્મક વ્યાપાર-ધંધા કરી શકે ? શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીનો ઉપાસક દેહ ('હું')નો ઉપાસક હોઈ શકે ? જ્યાં સુધી કથાઓ કે સત્પુરુષો શાસ્ત્રમાં રહેશે ત્યાં સુધી આત્મત્વ કે મનુષ્યત્વ પ્રગટ નહિ થાય. સત્‌ને જિવાશે નહિ તો કોઈ જ્ઞાની આપણને બચાવી નહિ શકે. સત્ અપ્રગટ જ રહેશે. મનના સામર્થ્યનો સમ્યગ્ ઉપયોગ આ માર્ગને સહાયક છે.

● **સાધનામાં આંતરિક સંઘર્ષથી દૂર રહેવું :**

માનવમન સંકલ્પ-વિકલ્પરૂપ સંસ્કારોનો એક અવ્યવસ્થિત ઢગલો છે. તેથી પ્રારંભમાં મૌનમાં, એકાગ્રતામાં કે ધ્યાનમાં આંતરિક કોલાહલ પેદા થાય છે. માનવજન્મ ઉત્તમ હોવા છતાં મનની આ જટિલતાથી જીવન કુટિલ બન્યું છે. જેમ કોઈએ પોતાનું દીવાનખાનું સુંદર સાધનોથી સજાવ્યું હોય પણ ગાલીચા નીચે ધૂળ હોય, અદ્યતન કબાટમાં વસ્તુઓ અસ્તવ્યસ્ત હોય, તેવું સામાન્ય માનવ-મનનું છે. મનનાં આવાં વિરોધાભાસી તત્ત્વોનું સામ્રાજ્ય હોય ત્યાં સ્વજ્ઞાન-સ્વરૂપજ્ઞાનની સંભાવના કેમ હોય ? અશુદ્ધ સંસ્કારયુક્ત મનના પ્રવર્તનમાં સમતુલા રહેતી નથી. સભાનતાના અભાવમાં માનવીની સંવેદનશીલતા જડતા ધારણ કરે છે, એટલે માનવને પોતાને જ પોતાનાં વિરોધાભાસી તત્ત્વોનું ભાન રહેતું નથી.

સંવેદનને કારણે દોષાચરણ સમયે સૂક્ષ્મ મન કંપી ઊઠે છે. કોઈના દુઃખ પ્રત્યેની ઉપેક્ષા, એ જડતા છે. અથવા તે સમયે ઊઠતી કોરી લાગણી તે પરિસ્થિતિનો પ્રત્યાઘાત છે. તે સંવેદના નથી. સંવેદના માનવને સ્વાભાવિક બનાવે છે. તેથી સ્વાર્થ જેવા કુસંસ્કારો સહેજે વિરામ પામે છે, સંઘર્ષો શમે છે.

સામાન્યતઃ મનુષ્ય વિચારથી નહિ પણ પ્રતિક્રિયાથી વર્તે છે. જે ક્ષણે ઈંદ્રિયો દ્વારા જે વિષય ગ્રહણ થયો તે ક્ષણે મન દ્વારા સંસ્કારજનિત ક્રિયા થઈ જાય છે તે પ્રતિક્રિયા છે. જેમ કે ક્રોધ પ્રત્યે ક્રોધ વ્યક્ત થઈ જાય છે. આપણે શરીરના હાથ-પગની ગતિ જોઈ શકીએ છીએ તેમ મનની ગતિને જોતાં શીખવું આવશ્યક છે. નિરાંતના સમયમાં નિરીક્ષણ કરવાથી સમજ વધે છે. તે પછી અંતરમન શું છે તેની સમજ આવે છે. અંતરમન એટલે વિવેકયુક્ત મન. તેમાંથી જે વિચાર ઊઠે છે તેમાં મલિનતા નથી પણ તટસ્થ-મધ્યસ્થભાવ હોય છે.

સાધનામાં બહારથી કંઈ ગ્રહણ કરવાનું નથી. જેમ જેમ જાગૃતિ વધે તેમ તેમ મનની દોડ શમે છે, પરંતુ મન જેવું છે તેવું રહે ને સાધના કરે તો જીવન બોજારૂપ થઈ પડે છે. સંસારનો સંઘર્ષ સાધનાનો સંઘર્ષ બને છે. મૌનમાં રહેનાર વ્યાપાર કે વ્યવહારમાં અસત્ય બોલે, અહિંસાના પાઠો ગોખનાર હિંસાયુક્ત વ્યાપાર કરે, ખાદીનો પ્રચારક

કેવળ વસ્ત્રો ખાદીનાં વાપરે, પણ અન્ય વસ્તુઓમાં પરદેશી વસ્તુનો મોહ રાખે; આ એક પ્રકારનો સાધનાનો સંઘર્ષ છે, દંભ છે. માટે સાધકે આવા અસત્યાચરણથી દૂર રહેવું.

● **પાપી પુણ્યવંતા બને છે :**

ચિત્તસ્થિરતાની પ્રારંભિક ભૂમિકાઓમાં સાધકે નિવૃત્તિ ક્ષેત્રોમાં અને એકાંતમાં વાંચન, ભક્તિ જેવાં સાધનોમાં ચિત્તને પરોવેલું રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. પલોટાયેલો ઘોડો જેમ માર્ગ પર એકધારો દોડી શકે છે, તેમ વાચન, ભક્તિ વડે પલોટાયેલું ચિત્ત, સ્થિરતાની ભૂમિ પર આત્મચિંતનના સહારે સરળપણે ટકે છે. છતાં સ્થિરતા ન કેળવાય ત્યાં સુધી વિચારોની સામે સંઘર્ષ ન કરવો. તેમને પણ કહેવું કે હે મિત્રો ! "શા માટે અંતરાય કરો છો, અનુગ્રહ કરીને શાંત થાઓ, શાતં થાઓ." અથવા રૂપાંતર થાઓ. આમ કરવાથી મન આપણું મિત્ર બને છે. તે નિવૃત્તિમાં સ્થિર રહે છે અને પ્રવૃત્તિમાં સૌમ્ય રહે છે.

ચિત્તમાં ઊઠતા વિચારો-વિકલ્પો-વૃત્તિઓ લાંબો સમય ટકતા નથી, પરિવર્તિત થયા કરે છે, માટે અસદ્‌વિચાર આદિની રૂપાંતર થવાની ઘણી જ શકયતાઓ છે. યથાર્થ રૂપાંતર દ્વારા પાપી પુણ્યવંતો બને છે. માટે વિચારવાન પુરુષે સત્‌નો આશરો લેવો, સત્‌નું ધ્યેય રાખવું અને સત્‌ને આરાધવું જેથી સત્‌ સત્‌રૂપે પ્રગટ થાય. તે સત્‌ નિકટવર્તી છે. આ જીવનની યોગ્યતા છે, તેમાં ક્ષુદ્રતા ન હોય.

જે વ્યક્તિ જાગ્રત થતી નથી તેને આ માર્ગ અપરિચિત લાગશે અને પ્રારંભ કરે ત્યારે પ્રથમ કંટાળો પણ લાગશે. વળી રૂઢિગત ક્રિયામાં સમૂહ વચ્ચે વ્યક્તિને એક જાતની સલામતી લાગવાથી, મિથ્યા સમતા કે શાંતિ લાગવાથી તે એમ માને છે કે પોતે ધર્મ કરે છે. આવી ભ્રમણાને કારણે ધર્મી કહેવાતા છતાં તે જીવો એક પ્રકારના કોચલામાંથી બહાર નીકળતા નથી. જો તેવા ધર્મવાંછુઓ ધર્મનો સાચો મર્મ સમજે, તો આત્મવિચાર પરિણામ પામી શકે. તે પછી ચિંતનરૂપી ભ્રમર, મનની શુદ્ધ થયેલી ભૂમિને વારંવાર ચટકો મારે તો સૂક્ષ્મ ચેતના જાગ્રત થાય, અને સત્ય શું છે તે સમજમાં આવે. એટલે વર્તમાનની અશુદ્ધદશાનું વાસ્તવિક ભાન થતાં મિથ્યા માન્યતાના કોચલામાંથી બહાર નીકળવાનું સાહસ સહેજે થાય અને સાધક સાચા ધર્મના માર્ગમાં આવે. પછી મનના દોષો-વિભાવો

સહેજે ખરી પડે. આવું મુક્ત મન એકાગ્ર થઈ સ્વરૂપમાં લય પામતું જાય છે ત્યારે તેના સ્વરૂપનો અનુભવ થાય છે.

અનિત્ય પદાર્થ વડે નિત્ય પ્રગટ થતું નથી, અસત્ દ્વારા સત્ પ્રગટ થતું નથી, માત્ર મન દ્વારા આત્મા પ્રગટ થતો નથી. મન કે ચિત્ત જેવાં સાધનોની શુદ્ધિ થતાં સત્ પ્રગટ થાય છે, તેને પ્રગટ થવામાં અવરોધ, મનની અસદ્‌વાસનાઓનો અને અબોધરૂપ જડતાનો છે. 'હું' રાગી, કામી, ક્રોધી, લાલચી કે કપટી મટી જાય તો જ્ઞાન સ્વતઃ પ્રગટતું રહે છે. સ્થિરતા અને અવલોકન વડે મનના આવેગો શમે છે. કામ-ક્રોધાદિ દૂર થાય છે. તે માટે ખૂબ અભ્યાસની અગ્રિમતા અને અનિવાર્યતા છે.

● **સવિ જીવ કરું શાસનરસીનો મંત્ર :**

ધર્મ એ અનુભવનું સ્વરૂપ છે. ધર્મ માનવને સુખ આપે છે. તે સુખ દિવ્યતારૂપે પરિણમી જીવનને ધન્ય બનાવે છે. ધર્મથી પ્રાપ્ત થતું સુખ નિર્દોષ છે. તેમાં કોઈ જીવોને ત્રાસ કે દુઃખનો પ્રાયે પ્રસંગ હોતો નથી. ઉદાત્તભાવના વડે જીવન ધર્મમય બને છે. જીવનચર્યા સરળ અને મૈત્રીભાવપૂર્ણ હોય છે. જગતના જીવો પ્રત્યે મૈત્રીભાવ વ્યાપક થવો તે માનવનું મહાન કાર્ય છે. 'હું અને મારું' આવી સંકુચિત દૃષ્ટિ માનવજીવનને વ્યર્થ બનાવે છે, સહિષ્ણુતા, ઉદારતા અને નમ્રતા સાથે વિશાળ મૈત્રીભાવનો ઉદ્‌ભવ શક્ય બને છે. જગતના જીવો મારા જેવું જ સુખ ચાહે છે. તેમના કલ્યાણમાં મારું કલ્યાણ છે, તેવી ઉત્કટ ભાવના દૃઢ થઈ કરુણારૂપે વહે છે ત્યારે સહજ ભાવે ભાવનાના ઉદ્‌ગાર નીકળે છે કે-

''સવિ જીવ કરું શાસનરસી.
ઈસી ભાવદયા મન ઉલ્લસી.''

- શ્રી દેવચંદ્રજીકૃત સ્નાત્રપૂજા

આવી ઉત્કૃષ્ટ ભાવનાના બળે તે આત્માઓ સર્વજ્ઞપણું પામીને પરમ કરુણાશીલ થઈ જગતને સર્વોત્તમ કલ્યાણનો માર્ગ દર્શાવતા રહ્યા છે, રહે છે અને રહેશે.

આવા મહાત્માઓએ ચેતનાની આવી પરમ અભિવ્યક્તિ માટે સંસારના મહા ઝંઝાવાતોને પણ પડકાર્યા. મનના આવેગોને અલ્પ

સમયમાં શમાવી દઈ મહાન મનોજય કર્યો.

પરાપૂર્વનું આરાધન એકતા પામ્યું. કોઈ પ્રયાસ કે કર્તવ્ય શેષ ન રહ્યું, ત્યારે તેઓ પૂર્ણતા પામીને ધન્ય બની ગયા. દેહનું આમૂલ વિસર્જન કરી અમર થઈ ગયા. આ ભૂમિનો માનવ આવા પરમસ્વરૂપને વિસ્મૃત કરશે તો તેનું દારિદ્રય કોણ મિટાવશે ?

ધ્યાનના અભ્યાસની કે અનુભવની જિજ્ઞાસા જાગે ત્યારે ધ્યાનસાધકે અણખેડેલી કે અણવિકસેલી ચિત્તની ભૂમિકાને ખેડીને વિકસિત અને સ્વચ્છ કરવી પડે છે. સુષુપ્ત પડેલી આત્મશક્તિઓ માત્ર દૈહિક ચેષ્ટા વડે જાગે તેવી કોઈ શકયતા નથી. આત્માની દિવ્ય શક્તિને પ્રગટ થવા શુદ્ધિસહિતની સ્થિરતા અને તે પછી ધ્યાનની અનુભૂતિ તે એક ઉત્તમ સાધન છે.

● **સાક્ષીભાવનું શિક્ષણ :**

દેહ અનિત્ય છે. તે નાશ પામે છે. આત્મા નિત્ય છે, તે દ્રવ્ય નાશ પામે તેવી જગતમાં કોઈ વ્યવસ્થા નથી. સર્વ અવસ્થામાં તે કાયમ રહે છે. દેહ બદલાય છે, ભાવ બદલાય છે કે સ્થળ બદલાય છે, આત્માનું ચૈતન્યરૂપે ટકી રહેવું તે તેનો સ્વભાવ છે. સર્વ અવસ્થામાં આત્મા ઉપયોગ વડે પદાર્થ ને જાણે છે અને જુએ છે. પરંતુ પરિણામ-ઉપયોગ સંસ્કારવશ બહારના પદાર્થોમાં હિતબુદ્ધિએ કરીને સુખ-દુ:ખની લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરે છે અને પરિણામમાં અશુદ્ધિ ભળે છે. આમ અનંતકાળથી-દીર્ઘકાળથી ચાલ્યું આવે છે.

પ્રારંભમાં સંકલ્પ-વિકલ્પ, વિચારો ઊઠશે તેને જોવા અને જાણવા. પણ મનને તેની પાછળ દોડવા ન દેવું. વિચાર દોડે, તોપણ દેહને તેની પાછળ સક્રિય થવા ન દેવો. જેમ કે ઘરમાં એક ડબ્બામાં મનગમતો પદાર્થ પડયો છે. વ્યક્તિ કંઈક વાચન કરે છે, તેને એકાએક પેલા પદાર્થની સ્મૃતિ થઈ આવે છે, મનમાં તેની આસક્તિ જન્મી, વિચાર-વિકલ્પ લંબાયો, વારંવાર વિકલ્પ ઊઠવા લાગ્યા. અને મને દેહને ત્યાં જવા કહ્યું. કસમયે પણ એ પદાર્થનું સેવન થયું. આવું અન્ય ઈંદ્રિયના વિષય વિશે પણ સમજવું. માટે ધ્યાનસાધકે કેટલાક સંયમ અને નિયમ સહેજે ગ્રહણ કરવાની આવશ્યકતા છે. સમજપૂર્વક કરેલા સંયમાદિ આનંદદાયક હોય છે. કોઈ પણ વિચાર કે વિકલ્પથી વ્યાકુળ

ન થવું. તેને જોવા જાણવા અને દૂર કરવા અથવા તેને સ્થાને સદ્વિચારોને સ્થાપન કરવા.

સાક્ષીભાવનું શિક્ષણ એટલે અસ્તિત્વને વિકલ્પથી ભિન્ન જોવું. વિકલ્પ કે વિચાર એ સૂક્ષ્મ દૃશ્ય છે. 'હું' દ્રષ્ટા છું, એવો ભેદ સ્પષ્ટ થતો જશે અને દ્રષ્ટા પ્રત્યે ઢળતાં સાધકને પોતાના દ્રષ્ટાભાવમાં સ્થિર થયેલા આત્માનો અનુભવ થશે. નિરંતર સંકલ્પવિકલ્પના ચાલતા પ્રવાહને રોકવાનો, પરિવર્તન કરવાનો આ ઉત્તમ ઉપાય છે. તટસ્થ અને સ્થિરતાપૂર્વકના અવલોકનથી પોતાના વિચારો, જેમ કોઈ વસ્ત્ર-વાસણ કે વ્યક્તિને દેખીએ તેટલા સ્પષ્ટ દેખાશે એટલું જ નહિ પરંતુ અન્યના વિકલ્પાદિ પણ આપણને સ્પષ્ટપણે જણાય છે તે જ્ઞાનનો ક્ષયોપશમ (એક વિશેષ શક્તિ) કહી શકાય.

એક ક્ષેત્રાવગાહી દેહમાં આત્મા પ્રદેશે પ્રદેશે વ્યાપ્ત છે. તેમાં શુદ્ધ ચૈતન્ય અખંડપણે સમાયેલું છે. એમાં જાણવાની અસીમ શક્તિ છે. મન દ્વારા જોવા-જાણવાનું મર્યાદિત છે. વળી જ્ઞાન અને અંતરદૃષ્ટિ અશુદ્ધાવરણથી છવાયેલાં છે. રુચિ-અભિરુચિના ભાવો મોહ અને અજ્ઞાનરૂપે આવરણ પેદા કરે છે. એથી જોવા-જાણવાની તટસ્થતા ટકી શકતી નથી. માટે સાક્ષીભાવ કેળવવો એ સાધકને માટે અનિવાર્ય છે.

● **''તું આત્મથી જો આત્મમાં''**

સાક્ષીભાવના શિક્ષણમાં અપ્રમાદ એ બળવાન તત્ત્વ છે. જાગૃતિ-અપ્રમાદ અને સાક્ષીભાવ તે સહોદર બંધુ જેવા છે. ચિત્તસ્થિરતા માટે આ બંને તત્ત્વો આધારભૂત છે. અપ્રમાદની દશા જેટલી વિકસિત હોય તેટલી ધ્યાનારાધનમાં એકાગ્રતા સઘન થાય છે. તે પછી ચિત્તમાં નિરર્થક તરંગો ઊપજતા નથી અને એક વિષય પર સાધક સહેજે એકાદ કલાકનું ચિંતન સ્થિરતાપૂર્વક કરી શકે છે. આ પછી ક્રમિક વિકાસ સાધકને, ધ્યાનની સ્થિતિમાંથી આગળ વધારીને સમાધિદશા સુધી લઈ જઈ શકે છે. આવું અદ્ભુત રહસ્ય આ માનવદેહમાં રહેલા ચૈતન્ય વડે પ્રાપ્ત છતાં વિલંબ થવાનું શું પ્રયોજન ? અથવા કેમ થાય છે તેવો ઊહાપોહ વારંવાર કરવો તો સ્વ-દયા અને સ્વરૂપદયાનું રહસ્ય શું છે તે પણ સમજમાં આવશે.

અંતમાં સર્વ અવસ્થામાં જે જુએ છે, જાણે છે અને છતાં

નિરાળો રહે છે, તે આત્માનું ત્રિકાળી અચળ અસ્તિત્વ છે, તેવો વિચાર અને શ્રદ્ધા તે પણ ઘણાં મહત્ત્વનાં છે. મનની શુદ્ધિ અને ચિત્તની સ્થિરતા થતાં અનુભૂતિ સહજ બને છે.

આત્મવિચારની ગહનતામાં મનનો લય થતો જાય છે. મન જ્યાં આત્મચરણે બેસી ગયું કે ઈંદ્રિયો તેના વગર કશી જ ઊથલપાથલ કરી શકે તેમ નથી, મન અને ઈંદ્રિયોની આવી શાંત દશા તે મૌનની સિદ્ધિ છે. તે દિવ્યશક્તિનો આવિર્ભાવ છે.

પ્રચંડ વાવાઝોડામાં પણ જેમ મ્હોર આંબાને છોડતો નથી, વળગી રહે છે તો તેના ફૂલમાંથી ફળ પાકે છે. તે પ્રમાણે ઈંદ્રિયજન્ય વૈષયિક ભૌતિક સુખના પ્રચંડવેગમાં પણ જે સાધક પોતાના પથને સ્થિરતાથી ગ્રહણ કરી રાખે છે તે પોતાના ધ્યેય સુધી પહોંચે છે. બાહ્ય સંયોગોથી ચિત્ત ચંચળ થાય પણ નિરંતર લક્ષ્ય પ્રતિ સાવધ સાધક સ્વયં અકંપ રહે છે, તેને અવરોધો છોડી દે છે.

આપણી પાસે અપરિમેય સંકલ્પોનો સ્ત્રોત છે. તેના ઉપયોગની દિશા હીનસત્ત્વવાળી છે. જેટલો ચિંતનનો કે વિકલ્પોનો પ્રવાહ વાસનાયુક્ત તેટલો નિમ્નગામી છે. તેમાંની થોડી પળોનો પ્રવાહ જો ઊર્ધ્વગામી બને તો પણ આત્માનું ઊર્ધ્વગમન સક્રિય બને. નહિ તો સંકલ્પશક્તિનો હરેકપળે નાશ થાય છે. આજની ક્ષતિ એ કાલનો પશ્ચાત્તાપ બને તે પહેલાં જાગો, વિચારો, સમ્યગ્‌બળને કેળવો તો આ ચંચળતાનો ક્રમ તૂટે.

આત્મવિચાર - આત્મભાવ
મન અને ઈંદ્રિયોનું શમન - મૌન
આત્માનુભૂતિ - ભેદજ્ઞાનનું ફળ
સમ્યગદર્શન - સમદૃષ્ટિ

જે જ્ઞાનમય સહજ આત્મ, તે આત્મા થકી જોવાય છે,
શુભ યોગમાં સાધુ સકળને આમ અનુભવ થાય છે.
નિજ આત્મમાં એકાગ્રતા, સ્થિરતા વળી નિજ આત્મમાં,
સંપૂર્ણ સુખને સાધવા તું આત્મથી જો આત્મમાં.

(ગાથા ૨૫)

- શ્રી અમિતગતિઆચાર્ય રચિત સામાયિક પાઠ

●●●

૭. મોક્ષ પ્રત્યે પ્રવર્તન એ યોગ છે

યોગાભ્યાસના પ્રખર યોગીઓ આજે પણ આ ભારતભૂમિ ઉપર ક્વચિત્ વિદ્યમાન છે. અભ્યાસથી કે નૈસર્ગિક રીતે યોગારૂઢ થયેલા મહાત્માઓનાં દર્શન કયાંક ક્યાંક આજે પણ પ્રાપ્ત છે. તત્ત્વદર્શનના પ્રકારભેદે કંઈક ભેદ જણાય, તોપણ યોગાભ્યાસની દૃષ્ટિએ આસન, પ્રાણજય, શ્વાસજય, ધારણા, ધ્યાન જેવી સૂક્ષ્મ વસ્તુનું આજે પણ ઘણું સંશોધન થતું રહ્યું છે, અને સાધના પણ થતી રહી છે.

આ સંશોધન કોઈ યંત્રથી નથી થતું, પરંતુ ચિત્તની સ્થિર દશા અને આત્માના પુરુષાર્થ વડે થાય છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા અનેક પ્રકારની લબ્ધિઓ અને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેના પ્રયોગો પ્રસિદ્ધિ પામ્યા છે, જેમ કે અગ્નિમાંથી પસાર થવું, ભૂમિથી અધ્ધર ચાલવું, પાણી પર ચાલવું, કે જમીનમાં દટાઈ રહેવું વગેરે. જો યોગસાધના આત્મલક્ષે ન હોય તો આવી લબ્ધિઓ કે સિદ્ધિઓ સાધકને પ્રલોભનમાં ગૂંચવીને લોકનિદર્શનમાં જોડીને, લોકેષણાના ખાડામાં ઉતારી દે છે, પાણીમાં માછલાં પણ નાવ વગર તરી શકે છે. પક્ષી હવામાં અધ્ધર રહે છે અને ઊડે છે, કાચબો ભૂમિમાં દિવસો સુધી દટાયેલો રહે છે. માનવને એ સિદ્ધિઓથી શું લાભ છે તે વિવેકીજનોએ વિચારી લેવું અને લબ્ધિ-સિદ્ધિઓને આત્મલક્ષે ગુપ્ત કરી દેવી.

યોગાભ્યાસનું પ્રથમનું અને અંતનું લક્ષ એક આત્મપ્રાપ્તિ જ હોવું જોઈએ, અને તેવી સાધનાના સમયનો જે ગાળો છે, તેને અંતરયાત્રા જાણવી જોઈએ, કારણ કે યોગાભ્યાસના યથાર્થ પુરુષાર્થ વડે આત્મા પરમાત્માપદને યોગ્ય બને છે.

અષ્ટાંગયોગશાસ્ત્રના પ્રણેતા શ્રી મહર્ષિ પતંજલિ રચિત "યોગદર્શનમ્" ગ્રંથમાં પ્રથમ પ્રરૂપણા કરી છે કે :

"ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ"

ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો તે યોગ છે.

આ અષ્ટાંગયોગનું સમર્થન શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત યોગશાસ્ત્રમાં, શ્રી હરિભદ્રસૂરિ વિરચિત યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય ઈત્યાદિ ગ્રંથોમાં પણ

જોવા મળે છે. તેમાં યોગના અભ્યાસનો કેટલોક ક્રમ અષ્ટાંગયોગના આધાર સહિત દર્શાવવામાં આવ્યો છે. આ સ્વાધ્યાયમાં યોગાભ્યાસ વિષે કેટલીક સરળ સમજ આપવામાં આવી છે અને તેનું સંક્ષિપ્ત સંકલન ગ્રંથનાં પાછળનાં ભાગમાં આપવામાં આવ્યું છે. યોગ વિષેની વધુ સાધના માટે તે તે ગ્રંથોનો વિશદતાથી અને ગંભીરતાથી અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

ગૃહસ્થ સાધકને યોગસાધના માટે તેવાં કેન્દ્રોમાં યોગ્ય માર્ગદર્શન સહિત અભ્યાસ કરવાની સરળતા રહે છે. વળી પદ્ધતિસરનો ક્રમ જળવાઈ રહે છે. યોગાભ્યાસમાં સાધકનો જેવો હેતુ હોય છે તેવું તેનું પરિણામ આવે છે. છતાં નાડી સંસ્થાનની શુદ્ધિ અને સ્થિરતા જેવા લાભની પ્રાપ્તિ થાય છે. આત્મલક્ષી સાધકે મૂળ હેતુને લક્ષમાં રાખી આવશ્યક અવલંબન લેવું અને આગળ વધવાની ભાવના રાખવી; કારણ કે, યોગાભ્યાસ ધ્યાનમાર્ગનું અગત્યનું અંગ છે.

● યોગનું સામર્થ્ય

યોગઃ સર્વવિપદ્વલ્લી; વિતાને પરશુઃ શિતઃ
અમૂલંમંત્રતંત્ર ચ, કાર્મણ નિવૃત્તિ શ્રિયઃ ॥ ૫ ॥

દુનિયાની નાના પ્રકારની વિપત્તિઓના સમૂહરૂપ વેલીઓને કાપવા માટે યોગ એક તીક્ષ્ણ ધારવાળા કુહાડા સરખો છે, અને મોક્ષલક્ષ્મીનું મૂળ, મંત્ર અને તંત્ર વિનાનું વશીકરણ છે.

भूयासोऽपि हि पाप्मानः प्रलयं यांति योगतः
चंडवाताद् घनघना, घनघनघटा इव ॥ ६ ॥

જેમ પ્રચંડ પવનથી ઘની ઘાટી વાદળાંની ઘટા પણ વિખરાઈ જાય છે (નાશ પામે છે), તેમ યોગના પ્રભાવથી ઘણાં પાપ હોય તોપણ તેનો પ્રલય (નાશ) થઈ જાય છે.

क्षिणोति योगः पापानि, चिरकालार्जितान्यपि,
प्राचितानि यथैधांसि, क्षणादेवाशुशूक्षणिः ॥ ७ ॥

ઘણા વખતથી એકઠાં કરેલાં ઈંધણોને (લાકડાંઓને) પ્રબળ અગ્નિ એક ક્ષણવારમાં બાળીને ભસ્મ કરી શકે છે, તેમ ઘણા કાળથી પેદા કરેલાં કર્મોનો (પાપોનો) પણ યોગ ક્ષય કરે છે.

(કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યરચિત યોગશાસ્ત્રમાંથી)

● **યોગાભ્યાસ વડે આત્મવિશુદ્ધિ :**

વર્તમાન સમયમાં આત્માની દશા અશુદ્ધ હોવાને કારણે, સામાન્યપણે જીવને ધ્યાનમાર્ગમાં સ્વયં સહજ અંતઃસ્ફુરણા પ્રગટ થતી નથી. આત્મા અનંત સામર્થ્યનો સ્વામી હોવા છતાં દીર્ઘકાલીન અનેક પ્રકારની અસત્ ગ્રંથિઓથી, અન્યભાવોથી અને અજ્ઞાનથી ઘેરાયેલો છે. સાધકની આત્મશક્તિ અભ્યાસ કે અવલંબન વગર પ્રગટ થતી નથી. ઘણા સમયના અવાવરા મકાનમાં જાળાં કે ધૂળનો સંગ્રહ કેવળ ચક્ષુ વડે જોવા માત્રથી કે નાક વડે સૂંઘવાથી દૂર થતો નથી, પરંતુ સાવરણી જેવા સાધન વડે, પરિશ્રમપૂર્વક દૂર થઈ શકે છે અને અવાવરુ મકાન સ્વચ્છ થતાં માણસોને રહેવા યોગ્ય બની જાય છે. તે પ્રમાણે ઘણા લાંબા સમયના દેહાધ્યાસથી આત્મા દોષો અને ક્લેશો વડે અશુદ્ધ થયો છે તેવું જાણવા માત્રથી દોષો દૂર થતા નથી, અથવા એમ માની લઈએ કે આત્મા સત્તાએ કરી શુદ્ધ છે, તોપણ દોષો દૂર થતા નથી.

અષ્ટાંગ-યોગદર્શનમ્ ગ્રંથમાં ધ્યાન અને સમાધિ વિષે ઉત્તમ પ્રકારે નિરૂપણ કરેલું છે. એમાં પ્રથમ જ જણાવ્યું છે કે **''સૃષ્ટિમાં જાણવા યોગ્ય 'આત્મા' છે, તે મનન કરવા યોગ્ય છે, એ નિરંજન છે, નિરાકાર છે અને તે જ આપણું મૂળ સ્વરૂપ છે''**

અષ્ટાંગયોગમાં મુખ્યત્વે આઠ અંગોની ક્રમિક સાધના દર્શાવી છે. કોઈ યોગીમહાત્માઓ આઠે અંગોની ક્રમિક સાધના કરે છે. બાકી ઘણા ભાગે યોગના સામાન્ય અભ્યાસીઓ તો 'યોગ'ને એક અદ્યતન ફેશન ગણીને કે સ્વાસ્થ્યના હેતુને પ્રાધાન્ય આપી, કેવળ આસન અર્થાત્ ત્રીજા અંગનો અભ્યાસ કરે છે. તેથી સ્વાસ્થ્યને ફાયદો થાય છે ખરો; વળી કોઈ આસન સાથે પ્રાણાયામ અર્થાત્ ચોથા અંગનો સ્વીકાર કરે છે. રૂઢિગત રીતે પ્રથમ અંગ-(પાંચ આચારાદિ) યમ, બીજું અંગ-નિયમની (ભક્તિ આદિની) સાધના કરે છે. આમ આ પ્રથમનાં ચાર અંગોની ભિન્ન ભિન્નપણે કે એકાંગી સાધનાપદ્ધતિઓ જોવા મળે છે. પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ પાછળનાં ચાર અંગોને તો કેવળ યોગીઓ જ સિદ્ધ કરે છે. ગૃહસ્થ, ભૂમિકા

પ્રમાણે નિવૃત્તિ અને રુચિ અનુસાર અષ્ટાંગયોગની અલ્પાધિક સાધના કરી શકે છે અને ધ્યાનમાર્ગમાં તે ઉપયોગી છે.

● **ચિત્તવૃત્તિનિરોધનું પ્રયોજન :**

યોગાભ્યાસનો સાચો સાધક અષ્ટાંગયોગને આત્મલક્ષે સાધે તો આત્મા સમાધિદશાને પ્રાપ્ત કરે છે. હઠયોગ જેવા યોગાભ્યાસની સામાન્ય સાધકને જરૂર નથી. પરમતત્ત્વનો પ્રેમી સાધક તેનો યથાર્થ ઉપયોગ સમજી યોગાભ્યાસ કરે છે. એકાદ યોગને શોખ કે ફેશન ખાતર સાધવો તેનું કંઈ ખાસ પ્રયોજન કે ફળ નથી. યોગાભ્યાસનો મૂળ હેતુ તો ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થવો તે છે.

ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થતાં પાર્થિવ પદાર્થોના સુખની અભિલાષા પ્રત્યેથી જીવ પાછો વળે છે. આમ થતાં ઉદાસીનતાનો ક્રમ શરૂ થાય છે. સાધકની સમજમાં આવે છે કે દેહાદિમાં રાચનારા મૃત્યુને શરણ થયા છે. શૂરવીર ગણાતા માણસો સર્પ જોઈને ભયથી છળી ઊઠે છે, આત્મા અમર છે તેવું રટણ કરનારા વ્યાધિ થતાં મૃત્યુની ચિંતાથી પીડાય છે, આવી વિષમતા કે ભય યોગાભ્યાસીને સતાવતાં નથી તે યોગાભ્યાસનું ફળ છે.

● **યોગાભ્યાસીની જીવનચર્યા :**

યોગના અભ્યાસીએ સંસારી જીવોના નિકટ પરિચયથી ના થવું, કારણ કે, બન્નેની દિશા અલગ છે. રોજે સત્સંગ-સ્વાધ્યાય કરવો અને તેમાં જેને પ્રેમ હોય તેનો પરિચય રાખવો. યોગાભ્યાસ કે સાધના એ કોઈ અલ્પકાલીન સાધન નથી. દીર્ઘકાળનો, પૂર્વનો અભ્યાસ હોય તો આ ધ્યાનમાર્ગે અભિલાષા જાગે છે, છતાં જો સંસ્કાર ન હોય તો સંસ્કાર ઘડવો પડે છે. તિજોરીમાં રાખેલી સોનાની લગડી જોવામાં સારી લાગે છે. તે કંઠે ધારણ થઈ શકતી નથી. તે માટે તેને આકાર આપવો પડે છે. તેમ યોગાભ્યાસ પૂર્વના સુસંસ્કારને દૃઢ કરે છે અને નવા સંસ્કાર ઘડે છે.

ગૃહસ્થ સંસારી, પૂર્ણપણે યોગાભ્યાસ ન કરી શકે તો તેણે થોડી નિવૃત્તિ મેળવી પ્રારંભિક અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે. યોગાભ્યાસીએ જીવનચર્યા સાત્ત્વિક રાખવી, સ્વભાવ મૃદુ રાખવો, પ્રેમાળ વર્તન રાખવું,

નિસ્પૃહ પરોપકારની ભાવના રાખવી, નીતિમય જીવન પાળવું, યથાશક્તિ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવું. સદાચારી, શીલાચારી રહેવું. મિતાહારી, મિતભાષી રહેવું. આ સઘળું માનવજીવનનું સત્ત્વ છે.

યોગાભ્યાસીનું મન જાગ્રત અને સૂક્ષ્મઅવલોકી બને છે. સંવેદનશક્તિ વિકસે છે. દેડકાની જેમ કૂદકાં મારતું મન કે તોફાની આખલાની જેમ રખડતું મન યોગસાધનાથી નિયંત્રણમાં આવે છે. મનને સ્વસ્થ થવા માટે કોઈ પણ અવલંબન પર કેન્દ્રિત કરવાનો અભ્યાસ જરૂરી છે. મન પ્રથમ શાળાએ જતા બાળક જેવું છે. શાળાએ જવાની ના પાડતા બાળકને પ્રથમ કોઈ પ્રકારે આકર્ષણ આપવામાં આવે છે, તેમ છતાં ના માને તો મા વાત્સલ્યભાવને અંતરમાં રાખી બહારથી ભય બતાવે છે; તેમ મનને આત્માની શાળાએ બેસાડવા અર્થે ત્યાં કેવાં સુખ-શાંતિ છે તેનું આકર્ષક રૂપ સમજાવવું જોઈએ. તેનાથી તે ન સમજે તો સમભાવે તેને સંસારના પરિભ્રમણ અને તેમાં સહેવા પડતા અનેક પ્રકારના દુઃખાદિ ભયનું સ્વરૂપ સમજાવવું આવશ્યક છે. રાગાદિ ભાવો, અહંતા અને મમતા, ઈંદ્રિય વિષયોની લોલુપતા યોગાભ્યાસી માટે જીવનમાં વ્યાપેલું પ્રદૂષણ છે. તેથી જ્ઞાનસહિતની ઉદાસીનતા, (વૈરાગ્ય) ત્યાગ અને સંયમ મનના નિયંત્રણ માટે ઉત્તમ સાધનો છે.

● **પૂર્વનું આરાધનબળ-એક દૃષ્ટાંત :**

જ્ઞાનીપુરુષોનું કથન છે કે, દરેક જીવ આ સૃષ્ટિમાં અનંત કાળથી જન્મ-મરણરૂપ આવાગમન કર્યા જ કરે છે; એટલે કે સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ યોનિઓમાં દેહ ધારણ કર્યા જ કરે છે. દેહ ધારણ કરી દેહાધ્યાસ સેવી વળી પાછો દેહ ધારણ કરે છે. પ્રાણીસૃષ્ટિમાં એક માનવદેહમાં જ વિશિષ્ટ વિચારશક્તિવાળું મન હોવાથી તે વિચારી શકે છે, 'જીવનું (મારું) કલ્યાણ કેમ થાય ?' છતાં દીર્ઘકાળના દેહસુખ અને રક્ષણની બુદ્ધિ કે સંજ્ઞાને કારણે દેહભાવ-દેહાધ્યાસ એટલો પ્રબળ છે કે આવો વિચાર જ કોઈ વિરલ જીવને આવે છે અને કવચિત્ જીવ દેહભાવથી છૂટવાનો પ્રયાસ કરે છે. એ માટે પૂર્વ-પૂર્વનું આરાધનબળ કામ કરે છે.

આ યુગમાં એકાદ સદીના પહેલાના સમયમાં શ્રી રમણ મહર્ષિ

સત્તર વર્ષની યુવાવયના પ્રારંભમાં જ દેહભાવથી ઉપર ઊઠી ગયા હતા, એ વાત લોકપ્રસિદ્ધ છે. કેવળ 'હું કોણ' એવા અંતરના અવાજે આત્માને જાગ્રત-જાગ્રત કરી દીધો. એ અવાજ કોઈ કારણથી, પ્રલોભનથી કે સમાજ-કુટુંબના બંધનથી પ્રતિબંધિત ન થયો. અવાજ ઊઠયો કે તત્ક્ષણ તેના વિચારમાં ઊંડા ઊતરી ગયા કે 'હું કોણ ?' અને આ દેહ શું ? અને દેહને શબવત્ સાક્ષીભાવે જોઈ રહ્યા. કોઈ તેને ફૂંકી દે તે પહેલાં પોતે જ તેને માનવચેતનામાં ફૂંકી દીધો; અને તેમનો સંસાર સ્વપ્નવત્ થઈ ગયો. તેઓ સ્વયં સ્ફુરણા સહિત પરમાત્માને સહારે એકાકી ચાલી નીકળ્યા. સત્તત્વ-આત્મતત્ત્વ એવું સઘન, શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ છે કે પૂરેપૂરું કસોટીમાંથી પસાર થાય, પૂર્ણપણે સમર્પિત થવા તત્પર થાય ત્યારે પરમાત્મા તેને સ્વીકારે છે અને પોતે જ પરમતત્ત્વને પામે છે. આ માર્ગની સહજ વ્યવસ્થા જ એવી છે.

શ્રી રમણ મહર્ષિ અરૂણાચલમ ગયા, ત્યાં મંદિરના ઓટલે દિવસો સુધી નિર્વસ્ત્ર, નિરાહારીપણે પ્રભુભાવમાં ખોવાયેલા રહ્યા. અણસમજું બાળકોએ પાગલ ગણી તેમના પર મળમૂત્ર ફેંકયાં, પથ્થર માર્યા અને જીવ-જંતુઓએ ફોલ્યા, છતાં તેમનું દેહ પ્રત્યે લક્ષ ગયું નહિ. કારણ કે દેહને તો તેઓ ફૂંકીને જ ઘરેથી નીકળ્યા હતા. હવે જે બચ્યું હતું તે આત્મભાવ અને પરમાત્મભક્તિ હતાં. છતાં આવા ઉપસર્ગ તો ઘણા થયા. તેઓ સર્વ કસોટી પાર કરી અંતે મહર્ષિપણે પ્રગટ થઈ ગયા. આ યુગના આવા મહાન યોગી પુરુષોનાં જીવનચરિત્રોથી પૂર્વના આરાધનનું રહસ્ય સમજાય છે.

● યોગસાધના દિવ્ય જીવન જીવવાની એક કળા છે :

યોગાભ્યાસ વડે ચિત્તવૃત્તિઓ શાંત થાય છે. કેવળ દેહાર્થે જ યોગાભ્યાસ કરવો એ એક પ્રકારનો વિલાસ છે. યોગ દ્વારા કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થાય છે, તે કેટલેક અંશે દિવ્ય હોવા છતાં દૈહિક શક્તિ જ છે. શુદ્ધ ચિત્ત વડે તે શક્તિ પ્રગટ થાય તો એકાગ્રતામાં સહાયક છે. કુંડલિની કેવળ શક્તિપાતથી પ્રગટ થાય છે તેવું નથી. જ્ઞાનમય તપ દ્વારા, જપની લીનતા દ્વારા, નિસ્પૃહભક્તિ દ્વારા, શુદ્ધક્રિયા દ્વારા, શુદ્ધતત્વોના ચિંતન દ્વારા, સત્ પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો અને રહસ્યોનાં

શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન દ્વારા સાધક, જેમ જેમ દૈહિક વાસનાથી વિરક્ત થતો જાય છે તેમ તેમ આત્મગુણશ્રેણીએ ચઢતો જાય છે. એવી આત્મવિશુદ્ધિના પરિપકવ કાળે સ્વયં જે શક્તિ ઊમટે છે તે કુંડલિનીની સહજ જાગૃતિ છે. સાધકને પોતાને તેનો કંઈ ખાસ ખ્યાલ પણ નથી હોતો. ત્યાં જીવન પ્રસન્ન, સરળ, સમભાવ અને અનાસક્તભાવે નિર્બોજપણે જિવાય છે તે તેની પ્રતીતિ છે.

ચેતના શક્તિ જાગે છે ત્યારે સાધક સૂક્ષ્મ બોધ અને વિચારણાનો અધિકારી થાય છે. અને તેની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત થતી જાય છે. ભાવિ ઘટનાઓનું અનુમાન કે સંકેત મળે છે. કાર્યો શુભયોગે પાર પડે છે. વિષમ કે ચિંતાજનક પ્રસંગોમાં ધૈર્યવાન થઈ સમાધાન મેળવે છે. યોગ્યાયોગ્યનો વિવેક ત્વરાથી પામે છે. અજ્ઞાનવશ કે પરાધીનપણે જીવનવ્યવહાર કે સંબંધોમાં વર્તવાનું થતું નથી. સદ્‌બુદ્ધિની તીક્ષ્ણતા પ્રજ્ઞારૂપે કાર્ય કરી સંસારના સ્વરૂપને નિહાળી તટસ્થભાવે વર્તે છે. આવી અનેક પ્રકારની ગુણરાશિ ઊમટે છે.

વળી દૈહિક ચમત્કૃતિઓનો અનુભવ થાય છે, ત્યાં સાધકે અટકી ન જવું. તેનું અવલોકન કરી, મુક્ત થઈ આગળ વધવું. દેહ બાહ્ય સાધન છે. આત્મા સાધ્ય છે, માર્ગ સાધના છે. સાધન અને સાધના સહાયક તત્ત્વો છે તેને ગૌણ કરી સાધ્યને સિદ્ધ કરવું જરૂરી છે. યોગાભ્યાસનું એ પ્રયોજન છે.

● **ગૃહસ્થ સાધકને માટે યોગાભ્યાસનું ઔચિત્ય :**

અષ્ટાંગયોગના વિવિધ પ્રકારો જોઈને ગૃહસ્થ સાધકને કદાચિત્ તેના પ્રારંભમાં કઠિનતા લાગવા સંભવ છે, આમાં સંસારી જીવનની વ્યવસ્તા, શક્તિઓની કેટલીક મર્યાદા અને અનાભ્યાસ ઈત્યાદિ કારણો છે. પરંતુ ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવાના જિજ્ઞાસુએ હળવા મનથી હળવો પ્રયત્ન કરવો. જેમ જેમ તેમાં સફળતા મળશે તેમ તેમ ઉત્સાહ વધશે.

સામાન્ય સાધક જે આ માર્ગનો યાત્રી થયો છે, તે અહિંસાદિ પાંચ આચારનું યથાશક્તિ પાલન કરતો હોય છે, અને વ્રતાદિના સંયમ વડે તેને સંતોષ જેવા ગુણો સંપાદન થયા હોય છે, તેની પ્રભુ પ્રત્યેની ભક્તિની પ્રીતિ જાગ્રત થાય તે સ્વાભાવિક છે. આ બે અંગોનું આ પ્રકારે

યથાશક્તિ આચરણ થવાથી સાધક નિવૃત્તિમાં જ્યારે બેસે છે ત્યારે તેને સહજ સુખકર આસન સિદ્ધ થવાનું છે, તેમાં નિઃશંક રહેવું.

પ્રાણાયામ, તે તો શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા જેવા આલંબનથી કે દીર્ઘશ્વાસથી ચિત્તસ્થિરતા જેવી પ્રક્રિયા માટે પૂરતા થઈ પડે છે. આસન પ્રાણાયામ વડે યથાશક્તિ સ્થિરતા પ્રાપ્ત થયા પછી અને એકાંત, મૌન જેવાં સાધનોના સેવન પછી ધારણા-શક્તિ એટલે કે એક વિષય પરની સ્થિરતા, ચિંતન વગેરે અલ્પ સમય માટે સિદ્ધ થઈ શકે છે. ધારણાના અભ્યાસ પછી ધ્યાન એક વિષય પર આંતરિક અવલંબનસહિત સવિશેષ પ્રાપ્ત થવા પામે છે. પ્રારંભમાં આંતર-બાહ્ય સ્થૂલ અવલંબન હોય છે. પરંતુ દીર્ઘકાળના અભ્યાસ વડે ચિત્તની સ્થિરતા સવિશેષ થાય છે ત્યારે ચિંતનરૂપ કે કેવળ અંતરંગ સ્વરૂપનું અવલંબન સાધ્ય થાય છે. આવો અનુભવ સાધકને થાય છે તે નિઃસંશય છે.

ત્યાર પછી સમાધિની (ધ્યાન-ધ્યાતાની એકતારૂપ અવસ્થા) મહાત્માઓને પ્રાપ્ત હોય છે. સમ્યક્‌વંત આત્મા તેની ઝલક પામવાને યોગ્ય હોય છે.

આ પ્રમાણે અષ્ટાંગયોગની ઉપયોગિતાનો સ્વીકાર કરી યથાશક્તિ અને યથામતિ તેનો અભ્યાસ કરવો. યોગનાં એક એક અંગ એ સીડી જેવાં છે, તે દરેક અંગોનો આત્મલક્ષી અભ્યાસ પરમપદની પ્રાપ્તિમાં સહાયક છે.

પંચાચાર આદિ આઠે અંગોનું શુદ્ધપણે પાલન તે રાજયોગ છે. રાજયોગના અન્ય પ્રકારોનું સેવન તે ભ્રમ માત્ર છે. અહિંસાદિના પૂર્ણ આચારસહિતનો રાજયોગ, તે ધ્યાનમાર્ગને સહાયક છે.

ધ્યાન યોગ અને પરમાર્થિક યોગ-અષ્ટાંગ યોગ બંને જુગલબંધી જેવા પૂરક છે. બંનેની ફળશ્રુતિ સમાન અર્થાત્ મુક્તિ કે સમાધિ છે. ધ્યાનમાં જેમ શુભ-શુદ્ધ ક્રમિક અંગો દર્શાવ્યા છે તેમ યોગમાં ક્રમિક અંગો દર્શાવ્યા છે જે પાછળ પૂર્તિમાં એક કોઠા દ્વારા દર્શાવ્યા છે.

●●●

૮. ધ્યાનનું રહસ્ય

- ધ્યાન, એ અંતરાયરહિત મોક્ષનો રાજમાર્ગ છે.
- ધ્યાન, એ પરમસુખ અને શાંતિદાતા છે.
- ધ્યાન, એ આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા છે.
- ધ્યાન, એ યોગ-ઉપયોગની સ્થિરતા છે.
- ધ્યાન, એ શુદ્ધ ચેતનાની અનુભૂતિ છે.
- ધ્યાન, એ ભવરોગને દૂર કરવાનો રામબાણ ઈલાજ છે.
- ધ્યાનના અનુભવની પળ અમૃતબિંદુ સમાન છે.
- ધ્યાન, એ ચિત્તની નિષ્કંપ દશા છે.

- **ધ્યાન, એ અંતરાયરહિત મોક્ષનો રાજમાર્ગ છે**

જ્યારે કોઈ મહાનગરના રાજમાર્ગને જોઈએ ત્યારે સમજાય છે કે, રાજા કે માનવંતા મહાજનોનાં વાહનો જે માર્ગે આવે છે અને જાય છે તે માર્ગ કાંટા, કાંકરા, ખાડા, ટેકરા વગેરે અવરોધોથી રહિત હોય છે, અને તે રાજમાર્ગ કહેવાય છે. તેના પર વાહનો શીઘ્રતાથી અંતરાય વગર પસાર થાય છે, તેમ સંતો, મુનિઓ, પ્રજ્ઞાવંત સાધકો માટે 'ધ્યાનમાર્ગ' એ અંતરાયરહિત રાજમાર્ગ ગણાય છે.

જો કે મહાનગરના રાજમાર્ગે જતાં પહેલાં ઘણી ગલીગૂંચીઓ વટાવવી પડે છે, તેમ ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ થતાં પહેલાં પૂર્વનાં સંસ્કારબળો, અસત્ વાસનાઓ, મનની ચંચળતા વગેરે અંતરાયો આડે આવે છે. જો એક વાર ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ થઈ જાય તો પછી જગતના પાર્થિવ સુખદુઃખાદિની લાગણીઓ, તનાવ, દબાવ, વિષયોનું આકર્ષણ, દેહભાવ, અહમ્ કે મમત્વ જેવા અવરોધો ઘટતા જાય છે કે દૂર થતા જાય છે. તે પછી આગળની ભૂમિકાએ સાધક શીઘ્રતાથી ઉલ્લાસપૂર્વક આગળ વધે છે. આ આરાધનાના સમયમાં તેનું જીવન પૂર્ણપણે સંવાદિત બની જાય છે.

ધ્યાનમાર્ગે અધિષ્ઠિત થયેલા સંતોને, યોગીઓને કે મુનિજનોને પોતાના અંતરંગ ઐશ્વર્યનું, તપાદિ સંયમનું અને સમભાવનું સુખ

વર્તે છે. ધ્યાનના રાજમાર્ગ પર આરૂઢ થયેલા પ્રારંભની ભૂમિકાના અધિકૃત સાધકને આત્મિક સમતાના, સુખના, આનંદના અને સમાધાનના અલ્પ અંશો અનુભવમાં આવી શકે છે. તે પછી તેને જગતનાં કર્મ કે ધર્મક્ષેત્રે કશું થવાની, બનવાની, વાસનાઓ શમી જાય છે. સ્પર્ધા, આડંબર, તુલના, માન, મોટાઈ જેવાં દ્વંદ્વોમાંથી તે મહદ્અંશે મુક્ત થતો જાય છે અને તે અંતરંગ ઐશ્વર્યને માણે છે. આવું મુક્તપણું ધ્યાનમાર્ગના અભ્યાસ વડે પ્રાપ્ત થાય છે. વળી આગળના વિકાસક્રમે તેનું સાચું રહસ્ય સમજમાં આવતું જાય છે. મહાજનો જે માર્ગે ગયા તે માર્ગ પ્રમાણ ગણાય છે, તેથી સાચું જ કહ્યું છે કે, "મહાજનો યેન ગતઃ સ પન્થાઃ".

● ધ્યાન, પરમ સુખએ અને શાંતિદાતા છે

સામાન્ય મનુષ્યોની જીવનચર્યા ઈંદ્રિયો અને મનના માધ્યમ વડે થાય છે. તેમાં પ્રાપ્ત થયેલ સંયોગ-વિયોગમાં સૌ સુખ-દુઃખની લાગણીઓ અનુભવે છે પરંતુ આપણે જ્યારે નિદ્રાને આધીન થઈએ છીએ ત્યારે સ્થૂલ મન ઈંદ્રિયોના વિષયોમાંથી મુક્ત થઈ શાંત બને છે, અને એથી આપણે નિદ્રાનું સુખ લઈ શકીએ છીએ. ઈંદ્રિય-વિષયોની તન્મયતાનો અભાવ મનને શાંત કરે છે. આંખ રૂપને જોતી રહે, કાનથી શ્રવણ થતું જ રહે કે કોઈ પણ ઈંદ્રિયો વિષયોમાં તીવ્રપણે તદાકાર રહે તો આપણને સુખેથી નિદ્રા આવતી નથી. બાહ્ય પદાર્થો સાથેની તદાકારતા શમે ત્યારે આપણને નિદ્રાનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમ ધ્યાનદશામાં મનાદિ વ્યાપાર શાંત થતાં શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

યોગીઓ જાગૃતિમાં કે નિદ્રામાં ઈન્દ્રિયજન્ય વિષયોમાં તન્મય હોતા નથી. તેથી તેઓ સંયોગિક સુખદુઃખાદિનાં દ્વંદ્વોથી મુક્ત આત્માની પરમશાંતિ અને સુખ અનુભવે છે. અલ્પ સમય માટે નિદ્રા લે, તોપણ તેઓ જાગ્રત હોય છે. આમ આત્મજ્ઞાની, ધ્યાનના રહસ્યને પ્રાપ્ત કરી પરમશાંતિ અને સુખને પ્રાપ્ત કરે છે. ધ્યાનદશાની અલ્પ પળોમાં પણ સાધકને સુખ-શાંતિ આપવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે.

જગતના ક્ષણજીવી પદાર્થોમાં સુખ-પ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન કરવો કે દુઃખ-નિવૃત્તિ માટે પણ જગતના જ પદાર્થોને કાર્યકારી ગણવા તે

મોહનું સ્વરૂપ છે. સ્વપ્નમાં જાણેલા પેટના દર્દને જાગ્રત થયા પછી દૂર કરવા કોઈ પ્રયત્ન કરતું નથી, તેમ ધ્યાનસાધક-યોગીમુનિ સૌને સંસારથી પલટાતી પદાર્થોની અવસ્થાઓ સ્વપ્નવત્ જણાય છે; તેથી તેનાથી મુક્ત થવા તેઓ ધ્યાન દ્વારા શાંતિ અને સુખના માર્ગને ગ્રહણ કરે છે.

ધ્યાનમાર્ગની પ્રાથમિક યોગ્યતા કેળવવામાં થોડી કઠિનાઈ લાગે છે. પરંતુ જયાં તેનો આંશિક અનુભવ થયો કે આત્મા પુલકિત થઈ તે માર્ગનો પરમ ઉપાસક થઈ જાય છે અને આ માર્ગે પરમશાંતિ અને સુખ નિઃશંક પામે છે.

જગતમાં પ્રાણીમાત્ર સૂક્ષ્મજંતુ કે વનસ્પતિથી માંડીને, પશુ-પંખી મનુષ્યાદિ સર્વ જીવો સુખ ઈચ્છે છે. સામાન્યતઃ સૌ દૈહિક સુખની ચેષ્ટા સુધી પહોંચે છે. સમ્યક્ વિચારવાનને સાચા સુખનો વિચાર ઉદ્ભવે છે, કોઈ વિરલા જીવ તેવા સુખની પ્રાપ્તિ માટે ઉદ્યમી થાય છે. તેને માટે ધ્યાન સહજ સુખદાતા છે. શુદ્ધતાની પરંપરાએ ધ્યાન દ્વારા અવ્યાબાધ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

● **ધ્યાન, એ આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા છે**

આત્મા શક્તિ-અપેક્ષાએ શુદ્ધ છે. અપધ્યાનમાં અર્થાત્ દુર્ધ્યાનમાં તેની અવસ્થા અશુદ્ધ હોય છે. ધ્યાનમાં શુદ્ધ અવસ્થા રૂપે આત્માનો અનુભવ થઈ જાય છે. એક પાત્રમાં ડહોળાયેલું જળ છે. તે પાત્રને સ્થિર રાખી મૂકીએ તો કચરો નીચે ઠરી જાય છે અને નિર્મળ જળ ઉપર તરી આવે છે. કતકફળ દ્વારા કે તે પાણીને બીજા પાત્રમાં સાવધાનીથી કાઢી લઈએ તો તે નિર્મળ થયેલું જળ ઉપયોગમાં આવે છે. પાત્રો હલાવ્યા કરીએ તો પાણી પાછું ડહોળાઈ જાય છે.

આત્માની વર્તમાન અવસ્થા ડહોળાયેલા પાણી જેવી થઈ ગઈ છે. મલિન ચિત્ત સાથે જોડાયેલા આત્માના ઉપયોગને બાહ્ય જગતના સ્થૂલ વિષયો પ્રત્યેથી પાછો વાળવો. આમ, વિષયો પ્રત્યેથી પાછો વળેલો કે તારવેલો ઉપયોગ અંતર્મુખ થવાથી ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે. તે ચિત્તની સ્થિરતાની આત્માની નિર્મળતાનો અનુભવ થાય છે. નિવૃત્તિ, સત્સંગ, ભક્તિ, સ્વાધ્યાય, મૌન જેવાં સહાયક અને

પ્રેરકબળોના સંચરણથી આત્મભાવની વિશુદ્ધિ થતી રહે છે. તે પછી ધ્યાનનાં અવલંબનો દ્વારા શુદ્ધ અવસ્થાની અનુભૂતિ થાય છે.

ધ્યાનના અભ્યાસ સમયે નિર્વિકલ્પ પળોની આંશિક અનુભવની દશામાં પણ, જો સત્તામાં રહેલાં કોઈ કર્મોને નિમિત્ત મળી જાય તો સાધકને ક્વચિત્ અંતરાય આવી જાય છે અને સાધકની સ્થિરતા ખંડિત થઈ જાય છે. સત્તામાં રહેલા આ દુર્ભાવો અંતરાય ન કરી જાય તે માટે નિર્મળ જળને જેમ અન્ય પાત્રમાં તારવી લીધું તેમ ધ્યાનનો અભ્યાસી અલ્પાધિક થયેલી ચિત્તશુદ્ધિનાં પરિણામોને શુદ્ધ અવલંબનોમાં સંલગ્ન રાખવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. વળી વ્યાવહારિક પ્રસંગોમાં ચિત્ત દુર્ભાવોમાં ખેંચાઈ ન જાય તે માટે સાધક અંતરંગ જાગૃતિ અને સમતા રાખે છે.

આમ આત્માની શુદ્ધ અવસ્થામય જ્ઞાનધારાનો પ્રવાહ વહેતો રહે છે. ધ્યાનમાર્ગની સાધનાનું ધ્યેય એ છે કે, આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા પર અંકિત થયેલા દુર્ભાવોને નષ્ટ કરી સત્તાગત રહેલા શુદ્ધતત્ત્વને પ્રગટ કરવાનું છે. આ જન્મમાં તેનો સુસંસ્કાર દૃઢ કરવાથી ઉત્તરોત્તર ઊર્ધ્વશ્રેણિ દ્વારા આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રગટતું જાય છે. જ્ઞાનીઓનું કથન છે કે ધ્યાનમાર્ગ દ્વારા આ શુદ્ધ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ સંભવ છે. યદ્યપિ જ્યાં સુધી જીવ આ માર્ગમાં સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી તેણે સદ્‌ગુરુનું સાન્નિધ્ય રાખવું જરૂરી છે.

● **ધ્યાન, એ યોગ-ઉપયોગની સ્થિરતા છે**

અહીં યોગ અર્થાત્ મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિઓ અને ઉપયોગ એટલે આત્માના પરિણામ-ભાવ.

મન, વચન અને કાયાના બહિર્મુખ વ્યાપાર કે પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા દેહ-પ્રમાણ વ્યાપ્ત આત્મ-પ્રદેશોમાં કંપન થાય છે; અને તે કર્મબંધનનું એક કારણ છે. સૃષ્ટિમંડળની રચના જ એવી છે કે આત્માના શુભાશુભ વિચાર કે પરિણામની ધારા અનુસાર કર્મબંધન થયા કરે છે. આ વિચાર કે પરિણામધારા તે 'ઉપયોગ' છે. આમ યોગ અને ઉપયોગની તન્મયતાની ઊપજ તે કર્મધારા છે. કર્મધારા પલટીને જ્ઞાનધારારૂપે પ્રગટ થાય છે ત્યારે યોગ-ઉપયોગની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓના વિસ્તાર

સંકોચાય છે. જેમ જેમ ઉપયોગ જ્ઞાનમય શુદ્ધ થતો જાય છે તેમ તેમ ચિત્તની સ્થિરતા વધતી જાય છે. ઉપયોગની સ્થિરતા થતાં યોગો પણ સ્થિર થઈ જાય છે. ધ્યાનનો આ એક પ્રકાર છે.

● **ધ્યાન, એ શુદ્ધ ચેતનાની અનુભૂતિ છે**

ધર્મધ્યાન એ આત્માના સત્‌સ્વરૂપને સ્પર્શવાનો ઉપાય છે. ધ્યાનદશા એ સત્‌સ્વરૂપમય છે. ધ્યાન દ્વારા સાધક આત્માનાં પરિણામો નિર્મળ જળ જેવાં કે સ્ફટિકશિલા જેવાં પારદર્શી થઈ જાય છે. સ્ફટિકશિલા સઘન છતાં પારદર્શી હોવાથી તેની આરપારના પદાર્થો ચક્ષુગોચર થાય છે તેમ ધ્યાનના અનુભવી સાધકનાં પરિણામો નિર્મળ થવાને કારણે ધ્યાનસાધકની જ્ઞાનની અભિવ્યક્તિ પારદર્શી થઈ જાય છે, અને સ્વ-પરના ભેદને યથાર્થપણે જાણે છે, જુએ છે અને સમજે છે; છતાં પણ સાધકનાં પરિણામો તે તે પદાર્થરૂપે કે ભાવરૂપે પરિણમતાં નથી. શુદ્ધ ચૈતન્યની જ્ઞાનધારાનું આ રહસ્ય છે.

સામાન્ય રીતે પ્રારંભમાં સાધકને મહાપુરુષાર્થ દ્વારા દુર્વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો પડે છે. દુર્વૃત્તિઓ દુષ્ટ મનનું-વિભાવભાવનું કારણ છે તે સાચું છે. પરંતુ એક ગુલાબના છોડ નજીક ગંદકી થઈ હોય તોય ગુલાબ તેની સુગંધ અને સૌંદર્ય ત્યજી દેતું નથી, કારણ કે તે બંને તત્ત્વ ભિન્ન છે. ગુલાબ એ સુવાસિત પુષ્પ છે, વળી તેના સૌંદર્યનું દર્શન થાય તો ગંદકી આપણી દૃષ્ટિમાં કે સ્મૃતિમાં રહેતી નથી. તેમ સંસારના પ્રવાહમાં રહેતો સાધક એક વાર સ્વરૂપ પ્રત્યે સભાન થઈ જાય તો તેની પવિત્રતા અને ગુણો ટકી રહે છે, અને દુર્ભાવો વિરામ પામે છે. આગળ આગળની ભૂમિકાએ આત્મા સ્વયં શુદ્ધ સ્વરૂપે અભિવ્યક્ત થતો રહે છે. ક્રમે ક્રમે સત્‌-ચિત્‌-આનંદમય સ્વરૂપ પ્રગટ થતું રહે છે તે ચેતનાની શુદ્ધિનું રહસ્ય છે, જે ધ્યાન દ્વારા અનુભવમાં આવે છે.

ધ્યાનની એક પળ પણ શુદ્ધ પ્રકાશમય હોવાથી, શુદ્ધ ચેતનારૂપે પ્રગટ થઈ જીવનને બોધસ્વરૂપ કરી દે છે.

"વીજળીના ચમકારે મોતી પરોવી લ્યો પાનબાઈ
નહિતર અચાનક અંધકાર થાશે."

- ગંગાસતી-રચિત ભજનમાંથી.

વીજળીનો ચમકારો આંખના પલકાર જેવો હોય છે. તેવી પળમાં મોતી પરોવવા માટે સમગ્ર ધ્યાન પ્રકાશ, છિદ્ર અને દોરામાં લીન થઈ જાય છે ત્યારે મોતી પરોવી શકાય છે. તેમ ધ્યાનની એક ધન્ય પળે, મન, વચન, કાયાની પ્રવૃત્તિઓ અતિશય શાંત થઈ જાય છે, ત્યારે ધ્યાનદશામાં ઉપયોગ સ્થિરતા પામે છે. આત્મબોધ વડે વિંધાયેલું મન અનંતકાળની અસત્ વાસનાઓને ત્યજી આત્મામાં પરોવાઈ જાય છે, અર્થાત્ આત્મજ્ઞાન વડે સ્થિરતા પામે છે. ધ્યાનદશાનું અનુભવરૂપી સંવેદન જ મનના સૂક્ષ્મ દોષોને મહદ્ અંશે દૂર કરી નાખે છે. ધ્યાનરૂપ અગ્નિનું આવું રહસ્ય છે.

- **ધ્યાન, એ ભવરોગને દૂર કરવાનો રામબાણ ઈલાજ છે**

વૈજ્ઞાનિક યુગના તબીબી વિજ્ઞાને એવી ઔષધિઓનું સંશોધન કર્યું છે કે તેના ચાહકો તે તે ઔષધિઓને રામબાણ ઈલાજ માને છે અને મનાવે છે.

દા.ત. તબીબ પાસે જઈને કોઈ એક દર્દી કહે છે કે મને શિરદર્દ છે, બીજો કહે છે કે મને કમરમાં દર્દ છે, ત્રીજો કહે છે કે મને પગમાં દર્દ છે, ચોથો કહે છે કે મને વાંસામાં દર્દ છે અને પાંચમો કહે છે કે મારા કાનમાં દર્દ છે. દરેકને દર્દ દુખાવાનું છે. અંગો અલગ અલગ છે. તબીબ દરેક દર્દીને નોવાલજિન કે ડિસ્પ્રિન જેવી સરખી ટીકડીઓ આપે છે અને દર્દ પ્રમાણે કેટલીક સૂચના આપે છે.

તબીબની સૂચના પ્રમાણે દર્દી ટીકડીનું સેવન કરે છે. ટીકડીનું રસાયણ હોજરીમાં અન્ય રસો સાથે ઓગળીને દેહમાં રુધિર સાથે ભળે છે અને જ્યાં દર્દ હોય ત્યાં તેના અંગને અસર થતાં દર્દ શાંત થાય છે. વળી તબીબની સૂચનાનો દર્દી અમલ કરે છે અને રોગમુક્ત થાય છે. દેહમાં થતી રાસાયણિક પ્રક્રિયાનું આ સ્થૂલ દૃષ્ટાંત છે.

જે સાધકોને ભવરોગનું દર્દ પીડે છે, અને પરિભ્રમણનું સ્વરૂપ સમજાયું છે તેઓ જ્ઞાની સદ્‌ગુરુ પાસે જાય છે. એક સાધક કહે છે કે મને ઈંદ્રિયવિષયો પીડે છે. બીજો કહે છે કે, મને ક્રોધાદિ કષાયો પીડે છે. ત્રીજો કહે છે કે, હું અજ્ઞાનરૂપી અંધાપાથી પિડાઉં છું. ચોથો કહે છે કે, મને અબોધતારૂપી બધિરતાનો રોગ છે. પાંચમો કહે છે

મને પ્રમાદરૂપી નબળાઈ વર્તાય છે.

જ્ઞાનીગુરુ તે સર્વેને એક જ રામબાણ ઉપાય દર્શાવે છે :

"જ્ઞાન ધ્યાન વૈરાગ્યમય ઉત્તમ જહાં વિચાર,
તે ભાવે શુભભાવના તે ઊતરે ભવપાર."

- શ્રીમદ્ રાજચંદ્રરચિત પદ.

ભવરોગ કે પરિભ્રમણના કારણભૂત ઈંદ્રિય-વિષયાદિ રોગો દૂર કરવાનો એક જ ઉપાય છે. તે વૈરાગ્ય જ્ઞાન-ધ્યાન. સર્વ રોગનું મૂળ અજ્ઞાન છે. તે ધ્યાન વડે નાશ પામે છે. ધ્યાનમાં જ્ઞાનસુધારસનો અર્ક છે. તે જ્યાં જ્યાં જે જે પ્રકારોના વિષયોનાં દર્દો છે તેનો નાશ કરે છે.

- **ધ્યાનના અનુભવની પળો અમૃતબિંદુ સમાન છે**

ધ્યાનની એક એક પળ અમૃતબિંદુ જેવી છે. એ પળનો અનુભવ કથન કે લેખનનો વિષય નથી. શુદ્ધ અસ્તિત્વના અનુભવની તે ઝલક માત્ર છે. તેને વિચાર કે વર્ણનની મર્યાદિત શક્તિથી સમજવાનો પ્રયત્ન કેમ થઈ શકે ? છતાં ધ્યાનમાર્ગના પ્રવાસીને નિર્વિચાર-નિર્વિકલ્પ ધ્યાનતત્ત્વની સમજ કથંચિત્ આવશ્યક છે. સાધકે આ વાત પ્રથમ જ સમજી લેવી કે સમ્યક્ સમજ કે ચિત્તની નિર્દોષતા વગર ધ્યાન એ કલ્પના માત્ર છે, અથવા ધ્યાનક્રિયાના જનસમૂહના પ્રવાહમાંથી ઉત્પન્ન થતું કૂતુહલ છે. તે માટે ધ્યાનદશાના અમૃતતત્ત્વનું રહસ્ય ગંભીરતાપૂર્વક સમજી લેવું જરૂરી છે.

સંસારની વાસનાઓથી ચિત્તસંક્રાંત હોય અને વિવિધ પદાર્થોમાં સુખબુદ્ધિ વર્તતી હોય ત્યાં સુધી આ માર્ગની જિજ્ઞાસા થવી જ દુર્લભ છે. કદાચ ગતાનુગતિ જિજ્ઞાસા જાગે અને જો ભળતાં કે કાલ્પનિક સ્થાનોનો સંયોગ થાય તોપણ ધ્યાનમાર્ગની સાચી ભૂમિકાની ઉપલબ્ધિ થવા સંભવ નથી. જ્ઞાની પાસે જ ધ્યાનમાર્ગની યથાર્થ ઉપલબ્ધિ સંભવ છે. જ્ઞાનીની યથાર્થ ઓળખ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીએ આપી છે.

"આત્મજ્ઞાન સમદર્શિતા વિચરે ઉદય પ્રયોગ,
અપૂર્વ વાણી પરમશ્રુત સદ્ગુરુ લક્ષણ યોગ્ય."

- આત્મસિદ્ધિ-શાસ્ત્ર ગાથા. ૧૦.

"સમદર્શિતા હોય તો અહિંસાદિ વ્રત હોય. સમદર્શિતા ન હોય

તો અહિંસાદિ વ્રત ન હોય."

વળી કહ્યું કે જ્ઞાનીના જ્ઞાનનો વિચાર કરતાં પણ મહાનિર્જરા થાય એમાં સંશય નથી.

જ્ઞાન બોલવાથી જ્ઞાન પ્રગટ થઈ જતું નથી. સત્ બોલવાથી સત્ સમજાતું નથી. આત્મા બોલવાથી આત્મા અનુભવમાં આવતો નથી.

સાકર બોલવાથી ગળપણનો સ્વાદ આવતો નથી. અગ્નિ શબ્દથી વસ્તુને બાળી શકાતી નથી. જળ બોલવાથી તૃષા છીપતી નથી. લાડુની કલ્પનાથી ક્ષુધા શમતી નથી.

સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલ દરેક પદાર્થનો અનુભવ તે તેનું તત્ત્વ છે. સ્વાનુભવ તે આત્મતત્ત્વને પામવાનું રહસ્ય છે. સામાન્ય મનુષ્ય માટે ધ્યાન એ અપરિચિત માર્ગ છે, છતાં જેને આ માર્ગનું રહસ્ય પામવું છે તેને તેનું મૂલ્ય ચૂકવવું પડે છે. જીવનનું પરિવર્તન કરવું પડે છે.

ધ્યાનમાર્ગના અભ્યાસથી પ્રગટેલું સામર્થ્ય આત્મતત્ત્વની આડે આવતા અંતરાયો દૂર કરવાની ગુરુચાવી છે. અજ્ઞાન, કષાય અને કલેશજનિત પરિણામો અંતરાયો છે. મલિન મન એ અંધકાર છે અને આત્મા એ જ્ઞાનજ્યોત છે. જ્યાં સુધી મન મલિન છે, બહિર્ગામી છે, ત્યાં સુધી અંતરાત્માની શક્તિઓ અપ્રગટ રહે છે. મન મરે (શાંત થાય), કાયા ઠરે (સ્થિરતા પામે) વાચા શમે (મૌન) આમ ત્રણે યોગો શાંત થતાં ધ્યાન શું છે તે સમજાય છે.

જ્યાં સુધી આપણી દુર્વૃત્તિઓ, વિકલ્પો કે વિચાર અજ્ઞાન જન્ય ભૂમિકામાં ઊઠતા રહે છે ત્યાં સુધી ચેતનાના પ્રદેશો ઉપર આવરણ આવે છે અને તે પ્રદેશો મનની ચંચળતા અનુસાર કંપતા રહે છે. એ કંપન તે બંધનનું કારણ છે. આવા ચંચળ મનને કોઈ વાજિંત્રોના અવાજ સાથે કે શ્વાસ જેવા અવાજરહિત આલંબન સાથે સંલગ્ન કરવાથી કંઈક અંશે બાહ્યપણે સ્થિર કરી શકાય છે. વાસ્તવિક રીતે તેને પરાજિત કરવાનો સાચો ઉપાય એક આત્મજ્ઞાન છે.

અમૃતનું એક ટીપું જીવન અર્પે છે. ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય છે તે વાત સુવિદિત છે. તેનો અર્થ ઘણો ગંભીર અને

સૂચક છે. ચારે દિશામાં વરસતી વર્ષાનાં ટીપાં જયારે સરોવરમાં પડે છે ત્યારે અન્યત્ર નાળાંઓમાંથી તે વર્ષાનું જળ ચારે દિશામાંથી સરોવરમાં ભળે છે અને રાતોરાત સરોવર જળથી છલકાઈ જાય છે. તેમ ધ્યાનદશાની અનુભવની પળ પ્રગટે છે ત્યારે આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશે તેનો આનંદ પ્રવાહિત થાય છે અને આત્મારૂપી અમૃતસરોવર સત્, ચિત્, આનંદરૂપી ગુણોથી છલકાઈ જાય છે.

● **ધ્યાન, એ ચિત્તની નિષ્કંપ દશા છે**

ચિત્તસ્થિરતા થયા પછી ધ્યાનમાર્ગમાં સંકલ્પ-વિકલ્પનો સહજ અંત થાય છે. સંકલ્પ-વિકલ્પ, કલ્પના કે પૂર્વ સંસ્કાર એ ભૂતકાળની સ્મૃતિમાંથી ઊઠતી એક પ્રકારની મનોદશા છે. તેમાં દીર્ઘકાલીન સંસ્કારો આ જન્મના સંસ્કારો, રૂઢિઓ, મિથ્યાગ્રહો, શુભાશુભભાવો વગેરેનું મિશ્રણ હોય છે. આવા મિશ્રિત ભાવો વગરની જે સદ્ભાવ કે મધ્યસ્થતા છે તે ચૈતન્યભાવ-પ્રજ્ઞા છે. જે સંકલ્પ આદિ કે વિચારોની શ્રૃંખલા સંયોગો પ્રમાણે બદલાયા કરે છે તે આત્મવિચારની શ્રેણિ નથી, તેમાં સંયોગો અને કાળ આદિના પરિબળને કારણે અબોધતા હોય છે. કેવળ વિચારોથી કે સંયોગોથી મપાય તે 'સત્' નથી. સત્ એ શુદ્ધ અસ્તિત્વ છે. ધ્યાનની નિષ્કંપ દશામાં તેનો અનુભવ થાય છે.

સામાન્યતઃ સ્થૂળ ભૂમિકાએ આપણી અભિવ્યક્તિ વિચાર અને વાણી દ્વારા થાય છે, આ પ્રવૃત્તિઓનું ચાલકબળ જો સ્વાર્થ, મમત્વ, અહમ્ કે આકાંક્ષાઓ પર આધારિત હોય તો અભિવ્યક્તિ પણ તેવા પ્રકારે થાય છે. આત્મપ્રદેશોનું તેના સંયોગે કંપન થતાં બંધ-અનુબંધ થયા કરે છે. જ્યાં સુધી આવી પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રકૃતિઓનું શમન થાય નહિ ત્યાં સુધી સુખ-શાંતિના પ્રયત્નો નિરર્થક છે.

ધ્યાનના અભ્યાસ વડે યથાર્થ પુરુષાર્થ થાય તો મનની ચંચળતા શાંત થાય છે અને દુષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ છૂટતી જાય છે. આગળની ભૂમિકાએ ચિત્ત પ્રશાંત થતું જાય છે. ધ્યાનમાં ચિત્તની દશા નિષ્કંપ રહે છે. ધ્યાનાંતર થયા પછી પણ જ્ઞાની જ્ઞાનની ઉપાસનામાં રત હોય છે. ધ્યાન અને જ્ઞાનરૂપ તે પરિણામોની અસર આત્મામાં સંવેદનરૂપે

રહેતી હોવાથી સાધક-જ્ઞાનીનો સમગ્ર વ્યવહાર વ્યગ્રતારહિત, સમ્યક્ પ્રકારે સહજપણે થતો રહે છે. જ્ઞાન ધારાની ચોકી જ એવી રહે છે કે ઉપયોગની શુદ્ધતા ટકી રહે છે, એ જ ચિત્તની સ્થિરતા છે; અને એનો પ્રગાઢ અનુભવ એ ધ્યાનસમયની ચિત્તની નિષ્કંપ દશા છે, અને એ જ્ઞાનીજનોના જ્ઞાનનો વિષય છે. તેનું ચિંતન-મનન એ સાધકો માટે કલ્યાણકારી છે.

ધ્યાનની ધન્ય પળો પહેલાં શું શું બને છે ? તે જોઈએ : "હું આત્મા છું, સ્વ-સંવેદ્યરૂપ છું, દેહાદિથી ભિન્ન છું, હું જ્ઞાયક સ્વરૂપ છું, જ્ઞાનદર્શનમય છું" આવી એક પવિત્ર અંતરયાત્રાનો પ્રારંભ થાય છે. તે સમયથી પ્રપંચોનું આવરણ શમતું જાય છે. જગતના જીવો પ્રત્યે નિરપેક્ષ મૈત્રીભાવનો પ્રારંભ થાય છે. પરમાત્મા પ્રત્યે અનન્ય પ્રીતિ અને ભક્તિ દૃઢ થતી જાય છે. સ્વરૂપ પ્રત્યેની અભીપ્સા વધતી જાય છે. આથી સહેજે જગતના પદાર્થો પ્રત્યેની પ્રીતિસુખબુદ્ધિ વિરામ પામવા લાગે છે. આવા સર્વભાવો નિરંતર ટકી રહે એવી સભાનતા સહિત વ્યવહાર થાય છે. એવા પવિત્ર ભાવોમાં સ્ખલના થાય તો સાધક એક પ્રકારની વેદના અનુભવે છે, અને નાની સરખી અસત્‌વૃત્તિ કે ક્ષતિથી એનો દેહ કંપી જાય છે. તે સ્ખલના કે ક્ષતિ આંખના કણાની જેમ તેને ખૂંચે છે, તેથી તેને દૂર કરવા તરત જ પ્રયત્નશીલ રહે છે.

● ● ●

૯. ધ્યાનપ્રવેશની ભૂમિકા - અભ્યાસ

આ સ્વાધ્યાયમાં આપેલા જીવનશુદ્ધિના કે પરિવર્તનના નિયમોને ખૂબ ઉપયોગી જાણી ભૂમિકા અને ક્ષમતા પ્રમાણે અવશ્ય ગ્રહણ કરવા. નિયમથી મનનો સ્વચ્છંદ રોકાય છે અને વાસનાઓ શમે છે, ત્યાર પછી સફળતા સહજ બને છે.

પ્રસ્તુત ઉપક્રમમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેનાં કેટલાંક શુભચિહ્નો કે નિયમો, મુમુક્ષુ, જિજ્ઞાસુ કે સાધકમાં હોવાની ઘણી સંભવના છે. તેથી તો આ વિકટ માર્ગની રુચિ ઉદ્દીપ્ત થઈ હોય છે. છતાં તેમાં વૃદ્ધિ કરવા અર્થે આ નિયમોને જીવનમાં સ્થાપિત કરવા તે આ માર્ગમાં જરૂરી છે.

મનુષ્યજન્મ એ મનુષ્યત્વ, દેવત્વ અને છેવટે આત્મત્વ પ્રગટ કરવાના મહાન કાર્ય માટે છે. જ્ઞાનીપુરુષના આ કથનમાં પરિપૂર્ણ શ્રદ્ધા મૂકી સાધકે અનાદિની અસત શ્રૃંખલાને તોડીને આત્મત્વ પ્રગટ કરવા દૃઢ પુરુષાર્થ કરવો.

ધ્યાનમાર્ગના સાધક માટે આત્મસ્વરૂપનો નિર્ણય અને શ્રદ્ધા, પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રીતિ અને ભક્તિ, સદ્‌ગુરુનું આજ્ઞાવર્તી જીવન, જગતના સંબંધો અને વ્યવહારોમાં સમતા અને મૈત્રીભાવ, આ અગત્યનાં અંગો છે. સવિશેષ વૈરાગ્ય એ ધ્યાનમાર્ગનું પ્રબળ સાધન છે.

તત્ત્વનો યથાર્થ બોધ અને આત્મવિશુદ્ધિ તે સાધનાનો પાયો છે. વળી સદ્‌વિચાર, સદાચાર, સાત્ત્વિકતા, સત્યપ્રિયતા અને સૌ પ્રત્યે સદ્‌ભાવ આ સઘળાં પ્રેરકબળો છે. જ્યારે અંતર્મુખતા, આત્મભાવના અને આધ્યાત્મરુચિ જેવા ભાવો તો ધ્યાનસાધનાના સાક્ષાત્ અંગરૂપ જ છે. જગતનાં પાર્થિવ સુખો પ્રત્યેથી યથાશક્તિ વિમુખતા તે સાધકનો ઔદાસીનભાવ છે-અનાસક્તિ છે, તે વડે ધ્યાનાભ્યાસનો સુખદ પ્રારંભ થાય છે અને સફળતા પણ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્ઞાનીઓએ આ માર્ગ માટેની કેટલીક સીમાઓ આંકી છે તેનું યથાશક્તિ અને યથામતિ પાલન કરવું એ સાધક માટે જરૂરી છે.

- **સાધકની મનોભૂમિકા-પાત્રતા**

- ધ્યાનમાર્ગનો સાધક સન્માર્ગને અનુસરનારો, સદાચારી અને

નીતિમાન હશે.
- જીવનનિર્વાહનાં સાધનોમાં વૃત્તિસંક્ષેપી અને સંતોષી હશે.
- કદાગ્રહથી, કુટેવોથી અને વ્યસનથી મુક્ત હશે.
- આહારવિહારની ક્રિયાઓમાં જાગ્રત અને નિયમિત હશે.
- વિષયોમાં અને કષાયોમાં મંદપરિણામી હશે.
- આરંભ પરિગ્રહનો સંક્ષેપી હશે, તેની નિવૃત્તિનો અભિલાષી હશે.
- દેહભાવ અને આત્મભાવને ભિન્ન જાણનારો ભેદજ્ઞાની હશે.
- મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને મધ્યસ્થભાવથી ભાવિત હશે.
- આત્મા પ્રત્યે જાગૃતિ, જગત પ્રત્યે મૈત્રી અને પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રીતિ રાખવાવાળો હશે.
- સત્સંગ અને સ્વાધ્યાયપ્રિય હશે.
- એકાંતનો અને તીર્થપ્રવાસનો ઉદ્યમી હશે.
- હિત, મિત અને અલ્પભાષી હશે.
- ગુણવાન પ્રત્યે આદર-સન્માનવાળો હશે.
- ગૃહસ્થને યોગ્ય દાન-દયાદિમાં પ્રવૃત્ત હશે.
- પરિવાર સાથે સમતાભાવે વ્યવહાર કરતો હશે.
- પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે અનુકંપાનો ભાવ રાખવા પ્રયત્નશીલ હશે.
- મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિઓમાં શુદ્ધિવાળો હશે.
- સર્વજ્ઞ કથિત તત્ત્વોની શ્રદ્ધાવાળો હશે.
- આત્માની ઉપાદેયતાની રુચિવાળો હશે.
- અહમ્ અને મમત્વ પ્રત્યે ઉદાસીન હશે.
- આત્મકલ્યાણનો અને મુક્તિનો અભિલાષી હશે.

સાધકનું જીવન આવા સદ્‌ગુણોથી સંપન્ન હશે, તો પછી ધ્યાનના અભ્યાસકાળમાં તેના ઘણા અંતરાયો સહેલાઈથી દૂર થઈ જશે. યદ્યપિ મુનિજનો ધ્યાનમાર્ગના સાચા અધિકારી છે.

- **પ્રથમ કદમ સાચી દિશામાં ઉપાડવું**

ઉપરનું કથન જોઈ કોઈને પ્રશ્ન થાય કે કદાચ મૂંઝવણ પણ થાય કે, આ તો કપરું કામ છે. જેમ લાડુ બનાવવા ઘી, ગળપણ, લોટ ઈત્યાદિ સાધનસામગ્રીની જરૂર રહે છે તેમ દરેક કાર્ય સિદ્ધ થવા તેને

યોગ્ય સામગ્રીની આવશ્યકતા રહે છે. લોટને બદલે કોઈ કુશ્કીના લાડુ બનાવે તો ગોળ અને ઘી બગડે, તેમ ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ પામવો હોય, અને જો મન અશુદ્ધ, જીવન દંભી, વ્યવહાર અસમતોલ કે ચિત્ત ચંચળ હોય તો ધ્યાનનો યથાર્થ અભ્યાસ સંભવ નથી. અસંગતપણે કરેલો પરિશ્રમ કુશ્કીના લાડુ જેવો થાય છે.

એક વાર આ માર્ગની જિજ્ઞાસા જાગે અને સાચી દિશામાં પ્રથમ કદમ ઊપડે તે પછી બીજાં કદમ ઉપાડવાં મુશ્કેલ નથી. આ માર્ગ જ એવો છે કે આત્માની સભાનતા થતાં યોગ્ય વાતાવરણ, માર્ગદર્શક, સત્સંગ કે સત્પ્રસંગ જેવાં સાધનો તેને આકર્ષી લે છે. એક વાર આત્મશક્તિનો નિર્ણય, સાચા સુખની અભિલાષા અને સત્‌પુરુષની શ્રદ્ધા થવી જોઈએ. પછી જેમ જેમ સાધક આગળ વધશે તેમ તેમ આત્મશક્તિ અનવરતપણે પ્રગટતી જશે અને સહેજે સહેજે ધ્યાનમાર્ગનું ક્રમિક આરાધન થતું રહેશે. એ આરાધન જ જીવનનો પ્રાણ બની રહેશે.

શરીરના પોષણ માટે જેમ આહારાદિનો નિત્યક્રમ હોય છે તેમ અંતરંગના, જીવનશુદ્ધિના કે પરિભ્રમણસમાપ્તિના માર્ગે સાધનાનો ઉપક્રમ તે નિત્યક્રમ બની જવો જરૂરી છે.

હવે આપણે પ્રયોગાત્મક ઉપક્રમની વિચારણા નિષ્ઠાપૂર્વક અને ઉમંગથી કરીએ. લેખનમાં તે લાંબી લાગશે પણ અહીં આપેલી કેટલીક વિગત સમજવા માટે જરૂરી છે. ક્રમનો પ્રારંભ થતાં જીવનમાં હળવાશ લાગશે અને આનંદની પ્રાપ્તિ થશે. એટલે જરા નિરાંત મળી કે ચિત્ત તે પ્રત્યે આકર્ષાયેલું રહેશે તેવો અનુભવ સાધકને થાય છે.

અનુભવી સદ્‌ગુરુ કે માર્ગદર્શકથી પ્રેરણા પામી વિનયાન્વિત થઈ ઉમંગપૂર્વક શુભારંભ કરવો. સ્થળ વગેરે પણ પ્રેરણા મળે તેવાં પસંદ કરવાં.

શ્રદ્ધાળુ આત્માઓ શુભકાર્યમાં પરમાત્માનું કે ઈષ્ટમંત્રનું સ્મરણ કરી કાર્યનો આરંભ કરે છે, તેમ આત્મકલ્યાણના આ માર્ગમાં પરમાત્માનું સ્મરણ કરી શુભારંભ કરવો.

આ યાત્રામાં વયની મર્યાદા નથી, લિંગનો ભેદ નથી. જો કે યુવાવયમાં કરેલો પુરુષાર્થ શીઘ્ર સાધ્ય બને છે, છતાં કોઈ પણ વયે

પ્રારંભ થઈ શકે છે. તેમાં સ્ત્રી-પુરુષ, યુવાન-વૃદ્ધ, રંક-શ્રીમંત, સાધક-સાધુ ઈત્યાદિ સર્વને માટે યથાપદવી સ્થાન છે.

● **દૈનિક જીવનમાં ધ્યાનનો ઉપક્રમ**

● **સમય** : બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ૩ થી ૪-૩૦નો સમય શ્રેષ્ઠ છે. આ સમયે જેટલી સ્થિરતા હોય તેટલો ક્રમ લેવો. આ સમયે અત્યંત શાંતિ હોય છે. વાતાવરણમાં શુદ્ધતા હોવાથી ચિત્ત સ્થિરતામાં શુદ્ધિ અને એકાગ્રતા સહજ થઈ શકે છે. છતાં સાધકે ભૂમિકા પ્રમાણે સમયનું આયોજન કરવું. તેમાં નિયત સમય અને નિયત ક્રમ રાખવો. આટલો વહેલો અનુકૂળ ન હોય તો સવારે ૫ થી ૭ ની વચ્ચેનો અને સાંજે ૯ થી ૧૦ ની વચ્ચેનો સમય ગોઠવી લેવો. જેમ જેમ રુચિ વધે તેમ તેમ સમય વધારતા જવું.

આ માર્ગની સાધનામાં જીવન પૂર્ણ થાય તોપણ તે ન્યૂન છે. છતાં ગૃહસ્થ સાધકે નિત્ય એકથી ત્રણ કલાકનો સમય ફાળવવો.

બહેનો વહેલી સવારનો અને બપોરનો સમય ગોઠવી શકે. મન વ્યગ્ર રહે કે શાંતિ ન હોય તો બેસવાનો સમય ભારરૂપ લાગે છે. મનની સ્થિરતા રહે તેવો નિયત સમય ગોઠવવો. તે સમયે જાગ્રત રહેવું. પ્રમાદ અને સુસ્તી ત્યજવાં.

● **દેહશુદ્ધિ અને હળવાપણું** : દેહના બાહ્ય સાધન વડે આ પરમધ્યેય સાધ્ય કરવું છે, તેથી દેહની શુદ્ધિ માટે ગૃહસ્થે સ્નાન કરવું ઉચિત છે. છેવટે હાથ-પગ અને મુખની શુદ્ધિ કરી લેવી. વસ્ત્રો શુદ્ધ, ઢીલાં અને સફેદ રાખવાં. ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં સુસ્તીથી મુક્ત થવા તથા શરીરની જડતા દૂર કરવા પાંચેક પંચાંગ નમસ્કાર કે સૂર્યનમસ્કાર અથવા હળવાં એક-બે આસનો કરવાં, જેથી દેહ શિથિલ થતાં ધ્યાનની મુદ્રામાં સ્થિરતા રહેશે.

● **સ્થળ** : ધ્યાનના અભ્યાસનો આરંભ એકાંત સ્થળે, તીર્થ સ્થળે, ખુલ્લી જગામાં કે ઉદ્યાન જેવાં પવિત્ર સ્થળોમાં કરવો ઉત્તમ છે.

ગૃહસ્થે શકય તેટલા દિવસ (સાતથી એકવીસ દિવસ) નિવૃત્તિનો સમય લઈ અભ્યાસના વર્ગોમાં કે માર્ગદર્શકની નિશ્રામાં વરસમાં બે વાર જરૂર જવાનું રાખવું.

અથવા

ગૃહસ્થને આવો અવકાશ ન હોય તો પોતાના નિવાસે શકય હોય તો નાની સરખી એક ઓરડીમાં મંદિર (પવિત્ર વાતાવરણ) જેવું આયોજન કરવું. તેમાં પરમાત્માનાં, સદ્ગુરુનાં, ૐ વગેરેનાં સુંદર અને સાદાં પ્રતિમા કે ચિત્રપટ રાખવાં, અને તેમની ભાવપૂર્વક સ્થાપના કરવી. આ જગ્યાએ ગ્રંથો, આસન, માળા જેવાં ઉપયોગી સાધન સિવાય કંઈ રાખવું નહિ. આ પવિત્ર સ્થાનમાં સંસાર-વ્યવહારની વાતો કરવી નહિ કે આહાર-પાણી ન લેવાં. ધ્યાન મૌન, સ્વાધ્યાય કે સત્સંગ પૂરતો જ તેનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખવો.

શકય હોય તો એ ખંડમાં લીલાં કે સફેદ પાથરણાં અને પડદા રાખવાં, જેથી ખંડમાં પ્રવેશ કરતાં સૌમ્ય અને શાંત વાતાવરણનો અનુભવ સહેજે થતો રહેશે. આ પછી આસનસ્થ થતાં ચિત્તની એકાગ્રતા સાધવામાં સરળતા રહેશે, આજુબાજુનું વાતાવરણ શાંતિમય હોય તો ઘણું સહાયક થશે. ધૂપ દીપ વડે વાતાવરણની શુદ્ધિ જાળવવી.

આવી શકયતા કે સગવડ ન હોય તો ઘરના એક ખૂણામાં શાંતિથી ચિત્રપટ સામે બેસી શકાય તેવું આયોજન કરવું. છેવટે અગાસી કે ખુલ્લી જગા પસંદ કરવી. તે પણ ન થઈ શકે તો આસપાસમાં કોઈ સત્સંગી મિત્રને ત્યાં કે જયાં ધ્યાનને યોગ્ય વાતાવરણ મળે ત્યાં નિયત સમયે આ ક્રમનો અભ્યાસ કરવો.

● **આસન** : બેસવા માટેનું આસન, ઋતુ પ્રમાણે સુતરાઉ કે ગરમ રાખવું. લીલો કે સફેદ રંગ પસંદ કરવો. પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન કે સિદ્ધાસન જેવાં આસનોમાં બેસી શકાય તેમ શરીરને કેળવવું. છેવટે સાદી પલાંઠી વાળીને, ધારેલા સમયે સ્થિરપણે બેસી શકાય તેવું સુખકર આસન પસંદ કરવું. કરોડનો ભાગ ટટ્ટાર, ડોક સીધી, પેટનો ભાગ અંદર, છાતી જરાક બહાર, શરીરને જરાય દબાણ કે ખેંચ ન પડે તેમ સ્થિર બેસવું.

પંચાંગ નમસ્કારથી શરીર હળવું બન્યું હશે. મૌનથી વાણી-વિચાર શાંત થયાં હશે. હવે ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે પ્રારંભમાં ચિત્રપટ જેવા કોઈ એક સાધનનું અવલંબન લેવું અને શકય તેટલો સમય એક જ આસનમાં સ્થિરતાથી બેસવું. આમ ત્રણે યોગની

સ્થિરતાનો અભ્યાસ થતો જશે અને ચિત્તમાં આનંદનો અનુભવ થશે.

● **ધ્યાન માટેના આલંબનના પ્રકારો**

પ્રાર્થના દ્વારા મનને શાંત કરવું

હે પ્રભુ આનંદદાતા જ્ઞાન હમકો દીજીયે,
શીઘ્ર સારે દુર્ગુણોંકો દૂર હમસે કીજીયે.
લીજીયે હમકો શરણ મેં હમ સદાચારી બને,
બ્રહ્મચારી ધર્મરક્ષક વીર વ્રતધારી બને.
પ્રેમસે હમ ગુરુજનોંકી નિત્ય હી સેવા કરે,
સત્ય બોલે ઝૂઠ ત્યાગે મેળ આપસમેં કરે.
નિંદા કિસી કી હમ કીસીસે, ભૂલકર ભી ના કરે,
દિવ્ય જીવન હો હમારા, તેરે ગુણ ગાયા કરે.

અન્ય પદ લઈ શકાય

● **શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા કે દીર્ઘશ્વાસ** : મનને પવનવેગી કહ્યું છે. તેથી યોગીઓ પ્રથમ પ્રાણાયામ વડે શ્વાસનો જય કરી મનોજય કરે છે. વાસ્તવિક રીતે મન આત્મજ્ઞાન વડે વશ થઈ શકે છે. પરંતુ પાત્ર થવા માટે તથા સ્થિરતા માટે બાહ્ય અવલંબનની પણ કંઈક આવશ્યકતા રહે છે.

શ્વાસ એ તદ્દન નજીક શરીરમાં રહેલું પ્રાણતત્ત્વ છે. વળી શ્વાસ ઈંદ્રિયાદિના વિષયો કરતાં નિર્દોષ છે. તે સહજપણે આવે છે અને જાય છે.

દીર્ઘશ્વાસ કે શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા તે, પ્રારંભિક અવલંબનરૂપ ઉપયોગી ક્રિયા છે. નાભિમાંથી ઊંડો શ્વાસ લેવો, તેને મસ્તકની મધ્યમાં સહસ્ત્રારચક્રમાં લઈ જવાનો ભાવ કરી પછી અતિ મંદ ગતિએ પાછો વાળી નાભિકમળમાં લાવવો. આમ પુનઃ પુનઃ શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે ચિત્તને સંલગ્ન રાખવું. શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવું, આમ પાંચથી પંદર વખત કરવું. જેથી, મન કે જે બહાર ભમતું હોય છે તે શ્વાસ સાથે જોડાઈને મર્યાદામાં આવશે. વળી વચમાં વિચારની સાથે મન દોડે ત્યારે પ્રયત્ન કરીને પુનઃ શ્વાસ સાથે તેને જોડવું અને શ્વાસના આવાગમનને નિહાળવું.

પ્રાણાયામ ઘણા પ્રકારના છે. સામાન્ય સાધકને આટલું પ્રયોજન પૂરતું થઈ પડશે. મનમાં ઊઠતા વિચારો અને શ્વાસને એક પ્રકારનો તાલબદ્ધ સૂક્ષ્મ સંબંધ છે, તેથી મનને લયબદ્ધ કરવા પૂરતો શ્વાસનો આધાર કેટલેક અંશે ઉપયોગી છે.

● **મનની શાંતિ** : શ્વાસ સાથે કંઈક શાંત થયેલું મન હવે શાંતિથી બેસવામાં સહયોગ આપશે, છતાં વચમાં જે જે વિચારો આવે તેને જોવા અને શ્વાસની જેમ શાંતિથી પસાર થવા દેવા. વળી મનની ચંચળતા થાય ત્યારે તેને પુનઃ શ્વાસ સાથે જોડવું. જેથી મન સ્થિરતામાં આવશે.

● **મંત્ર-જપ કે ધ્વનિરૂપ અવલંબન** : બીજું અવલંબન મંત્રાદિનું લઈ શકાય. મંત્રાક્ષર ટૂંકા રાખવા. જેમ કે ૐ, સોહમ્ અર્હમ્ નમઃ વગેરે પોતાના ઈષ્ટમંત્રનો પ્રથમ પ્રગટ ઉચ્ચાર કરવો, તેની સાથે શ્વાસની તાલબદ્ધતા જાળવવી. જેમ કે ઊંડા શ્વાસ લીધા પછી ઓ.....મ્.,....સો.....હ.....મ્...ના ઉચ્ચાર સાથે શ્વાસ ધીમે ધીમે ઊતરતો જશે અને નાભિકમળમાં સ્થિર થશે. આમ મંત્રના આરોહઅવરોહની એકલયતા સાથે જપ કરવો. મનને મંત્રના ધ્વનિ સાથે જોડેલું રાખી શકાય. બે-ત્રણ મિનિટ આમ કર્યા પછી અપ્રગટ જપ કરવો. તે પછી જપના કેવળ રણકારને ધારણ કરી શાંત બેસવું. લાંબા સમયના અભ્યાસથી અજપાજાપ સાધ્ય થાય છે, જે શ્વાસની જેમ સહેજે થતો રહે છે. આને નાદઅનુપ્રેક્ષા કહી શકાય, તેનો અભ્યાસ દૃઢ થતાં અનાહત્ નાદ-વિના પ્રયાસે સહજ નાદ-સાધ્ય થાય છે. વળી મન ચંચળ થાય તો પુનઃ પ્રગટ મંત્રનો ઉચ્ચાર કરી મનને તેની સાથે જોડવા પ્રયત્ન કરવો. જપ એ પદસ્થ ધ્યાનનો એક પ્રકાર ગણાય છે.

ભક્તિપદો : ભક્તિનાં પદો દ્વારા સત્પુરુષોના ગુણોનું કીર્તન પ્રગટપણે ગુંજન કરીને કરવું. આવાં કીર્તનમાં ભાવને જોડવાથી મન શાંત થાય છે. આ **પદસ્થધ્યાનનો** એક પ્રકાર છે.

દૃષ્ટિની સ્થિરતા-ત્રાટક : ૐ, જ્યોત, બિંદુ કે બાલસૂર્ય જેવા આલંબન પર દૃષ્ટિને ભૂમિકા અનુસાર પાંચથી ત્રીસ મિનિટ સુધી સ્થિર કરવી. પ્રારંભમાં એકથી પાંચ મિનિટ ચક્ષુ અપલક રહેશે.

વળી વચમાં ચક્ષુ બંધ કરી જેના પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી હોય તે પદાર્થ જ દૃષ્ટિમાં સ્થાપન કરેલો રાખવો. અભ્યાસ વડે તે તે આકૃતિ સહજ ઉપસેલી રહેશે. વળી તે આકૃતિ અદૃશ્ય થાય ત્યારે ફરી ચક્ષુ ખોલીને દૃષ્ટિ સ્થિર કરી પદાર્થને કે ચિત્રપટને દૃષ્ટિમાં સ્થાપન કરવું.

અથવા

પોતાના નાસાગ્રે, આજ્ઞાચક્ર, સહસ્ત્રાર કે હૃદયચક્ર જેવાં સઘનકેન્દ્રો પર મન અને દૃષ્ટિને સ્થિર કરવાથી પ્રારંભમાં ચિત્તની ચંચળતા મંદ થાય છે. અનેક પદાર્થો પ્રત્યે ભ્રમણ કરતું મન કંઈક સંકોચ પામી સ્થિર થાય છે. આને **પિંડસ્થ** ધ્યાનનો પ્રકાર કહી શકાય.

પરમાત્મા કે સદ્‌ગુરુનાં ચિત્રપટ : તેમનાં ચક્ષુ, ભાલ, મુખકમળ કે હૃદયકમળ પર દૃષ્ટિની સ્થિરતા થઈ શકે. તેમની સાક્ષાત્ ઉપસ્થિતિનો ભાવ ધારણ કરવો. તેમના ગુણોની અનુમોદના કરવી, અને ઉપર મુજબ પુનઃ પુનઃ અભ્યાસ કરવો. આને **રૂપસ્થ** ધ્યાનનો પ્રકાર કહી શકાય.

પરમાત્મચિંતન : પ્રારંભમાં પરમાત્માને પ્રાર્થના કરવી. હે ! પરમાત્મા, આ સંસારચક્રથી મુક્ત થવા મને તારાં ચરણ-કમળને પાત્ર થવા કૃપા કર, તારા હૃદયકમળમાં મારું ચિત્ત સંલગ્ન રહો. તારા શુદ્ધ સ્વરૂપનું દર્શન મને પ્રાપ્ત થાઓ.

વિવિધ પદો વડે અરજી કરવી અને પ્રભુમય થવા પ્રયત્ન કરવો. પદોનો ગુંજારવ અહર્નિશ ચિત્તમાં ગુંજ્યા કરે તેવા ભાવોથી મનને સભર રાખવું. અભ્યાસ વડે ગુંજારવ શાંત થઈ, આત્મા જ્ઞાનરૂપે પ્રગટ અનુભવમાં આવશે. આવો આંશિક અનુભવ તે આનંદનું પ્રસ્ફુટિત ઝરણું છે. આત્માને પરમાત્મારૂપે પ્રગટ થવાની આ ઉત્તમ સમર્પણભાવના છે. પરમાત્માના સાતિશય ગુણો જ ચિત્તને આકર્ષી લે છે. આને **રૂપસ્થ** ધ્યાનનો પ્રકાર કહી શકાય.

વન-ઉપવન, સરિતા, સાગર કે પવિત્રભૂમિ-પહાડ જેવાં સ્થળોએ એકાંતમાં સાધક નિરાકાર સિદ્ધ-પરમાત્માનું ધ્યાન કરી શકે. આ **રૂપાતીત** ધ્યાનનો પ્રકાર છે.

ચિત્તની વિશેષ સ્થિરતા પછી કે નિર્વિકલ્પ દશા આવે **રૂપાતીત** ધ્યાનની ભૂમિકા હોય છે. જેમાં સિદ્ધ પરમાત્માનું આલંબન હોય છે. ધ્યાનાંતર સમયમાં સ્વરૂપ ચિંતન વિગેરે સાધના કરવી.

સ્વરૂપચિંતન : ચિત્તનો સ્વભાવ ચિંતન કરવાનો છે, પણ સ્વરૂપચિંતનનો અભ્યાસ ન હોવાથી તે પરરૂપનું ચિંતન કરે છે. પૂર્વના સંસ્કાર યોગે ચિત્ત જગતના પદાર્થો પ્રત્યે આકર્ષિત થઈ તે તે પદાર્થોનું ચિંતન સતત કર્યા જ કરે છે. તે પદાર્થોનું સ્વરૂપ અનિત્ય હોવાથી ચિત્ત સ્થિરતાને પામતું નથી. માટે નિત્ય એવા આત્મારૂપી પદાર્થ પ્રત્યે મનને રૂપાંતર કરી સ્થિર કરવાનું છે.

પ્રથમ ચિત્તને સંકેત આપવો કે "હું" શુદ્ધ છું, બુદ્ધ છું. નિરંજન નિરાકાર છું. આમ સ્થિર પદાર્થનું અવલંબન શ્રેષ્ઠ છે.

અથવા

'હું' દેહ નથી, જગતના કોઈ પદાર્થો મારા નથી. ઈંદ્રિયો કે મન હું નથી. અહમ્, મમત્વ મારો સ્વભાવ નથી. સ્ત્રી, પુત્ર, પરિવાર, ધન, ધાન્ય સંયોગી પદાર્થો છે. સંયોગનો સમય પૂરો થતાં આ સંબંધો પૂર્ણ થાય છે. નિશ્ચયથી હું તેમનો સ્વામી, કર્તા કે ભોક્તા નથી. આવી ભાવનાઓનું ચિંતન કરવું તે એક પ્રકારનું અવલંબન છે. જેમાંથી નિરાલંબન પ્રત્યે જવાય છે.

સ્વનિરીક્ષણ : સ્વ-નિરીક્ષણ એ દોષોને જાણવા અને દૂર કરવા માટેનો તથા ગુણોને જાણવા અને તેને સમૃદ્ધ કરવા માટેનો ચિંતનરૂપે એક ઉત્તમ પ્રયોગાત્મક ઉપાય છે.

પરમાત્માના અને આત્મસ્વરૂપના ચિંતનરૂપ શુદ્ધ અવલંબન દ્વારા સાધકનું ચિત્ત તટસ્થ નિરીક્ષણ કરવા યોગ્ય થઈ જાય છે. તેથી વર્તમાનની દશા જેવી છે તેવી જાણી શકાય છે. તેમાં દોષ પ્રત્યે સ્વબચાવ અને ગુણ પ્રત્યે ગૌરવ પ્રાયે ઉત્પન્ન થતાં નથી. સ્વ-નિરીક્ષણની એ ખૂબી જ સાધકને નિર્દોષ, નિષ્કપટ અને સૌમ્ય થવામાં સહાયક થાય છે.

જો વર્તમાનમાં હું લોભી, કામી, કપટી, ક્રોધી, દ્વેષી, રાગી કે કોઈ પણ મલિન વૃત્તિવાળો હોઉં, અથવા પૂર્વગ્રહવાળો કે આવેશવાળો હોઉં તો દિનચર્યા એવા ભાવો વડે મલિનતા પામે છે, અને તેવી દશામાં સાધક શુદ્ધસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવા જાય તો તેને ધ્યાનની અનુભૂતિ થઈ શકતી નથી.

'હું શુદ્ધ આત્મા છું' તેવો શબ્દોચ્ચાર કેવળ કલ્પના જ રહે.

તટસ્થ સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા સભાનતા આવે છે. સભાનતાનો અભ્યાસ આ દોષોનો છેદ કરવાનું એક ઉત્તમ શસ્ત્ર છે. દોષોનો આત્યંતિકપણે છેદ થવો તે જ શુદ્ધ સ્વરૂપ છે. શુદ્ધ સ્વરૂપનું સહજ ભાન તે પણ એક પ્રકારનું ધ્યાન છે.

કામ, ક્રોધાદિ કે અન્ય પ્રકારોના વિચારોથી સ્થૂળપણે મન મલિન જ હોય ત્યાં સુધી અંતર્મુખતા સાધ્ય થઈ શકતી નથી, અને અંતરમાં ડૂબકી માર્યા વગર, અંતરભેદ જાગૃતિ થયા વગર અખંડ શુદ્ધ ચેતનાનો સ્પર્શ થતો નથી. મનની ક્ષુબ્ધ અને ચંચળવૃત્તિને કારણે શુદ્ધ ચેતનાનો પ્રવાહ અખંડ હોવા છતાં વ્યવહારમાં તે ખંડિતપણે-અશુદ્ધપણે પ્રગટ થાય છે તેથી આત્માનું સત્ પ્રગટપણે અનુભવમાં આવતું નથી.

બહિર્ગામી આત્મા અસદ્ભાવોથી ગ્રહાયેલો છે તેથી સામાન્ય સાધક સત્‌નું દર્શન પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. સાધનાના બળે, સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા ચેતનપ્રવાહ રૂપાંતર પામે ત્યારે જીવ અંતરગામી થાય છે. ત્યાર પછી તે આત્મા પરમાત્મારૂપે પ્રગટ થવાનું સત્ત્વ ક્રમે કરીને પ્રાપ્ત કરે છે. ત્રણ અવસ્થામાં આત્મા એ જ છે. પરંતુ શુદ્ધાશુદ્ધ ભાવોને કારણે તેની વર્તમાન અવસ્થામાં ભેદ પડે છે.

વર્તમાનની દશા દોષયુક્ત છે. સાક્ષીભાવ વડે નિરીક્ષણના અભ્યાસથી દોષોનો વિલય થાય છે. એકાંતમાં સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા મનનું તટસ્થ સંશોધન એ એક પ્રકારની આત્મજાગૃતિ છે. અનંતકાળના અસદ્સંસ્કારયુક્ત મનનું સંશોધન ઘણું સામર્થ્ય માગી લે છે. કારણ કે પુષ્ટ થયેલા પુરાણા દોષોને મન એકદમ સ્વીકારતું નથી. કંઈક છલના કરીને દોષ પ્રત્યે પક્ષપાત કરી લે છે. જેમ કે મન કહે છે કે મને અભિમાન નથી પણ સ્વમાન ખાતર આમ કરવું પડે છે. સૂક્ષ્મ ઉપયોગ અને ચિંતન વડે આવી છલનાનું સંશોધન થાય છે.

આ સંશોધન વડે સાધક શુદ્ધિની આડે આવતા અવરોધોને જાણી શકે છે; તે દૂર કરવામાં શું નબળાઈ છે તેને જાણી લે છે. તેથી મનની વિશુદ્ધિ થતી રહે છે. જે પરિસ્થિતિ છે તેમાંથી બહાર નીકળતાં થોડો સમય લાગશે, પણ ધીરજપૂર્વક આ માર્ગમાં આગળ વધવું. સ્વનિરીક્ષણ જ્યારે સ્વજ્ઞાનરૂપે પરિણમે છે ત્યારે પવન ફૂંકાતાં જેમ કચરો ઊડી

જાય છે તેમ દોષો દૂર જતા રહે છે.

"કોટિ વર્ષનું સ્વપ્ન પણ જાગ્રત થતાં શમાય,
તેમ વિભાવ અનાદિનો જ્ઞાન થતાં દૂર થાય."

-શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી રચિત શ્રી આત્મસિદ્ધિશાસ્ત્ર.

સાધનાના ક્રમમાં જ દસેક મિનિટ સ્વનિરીક્ષણ કરવું. ચલચિત્ર જોતા હોઈએ તેવું જણાશે. દોષોથી દૂર થવાનો ભાવ રાખવો, **કેવળ ખેદ ન રાખવો કે હું પામર છું, અજ્ઞાની છું. આવો હીનભાવ તે લઘુતાગ્રંથિરૂપ અવરોધ છે. દોષ જાણવા, તેનાથી મુક્ત થવું અને તે પછી દોષમુક્તિનો આનંદ માણવો. મારું આત્મસ્વરૂપ કેમ પ્રગટે તેવો ઉલ્લાસ રાખવો.**

● **સ્વાધ્યાય** : સાધક-ગૃહસ્થે વ્યવસાયનું આયોજન જ એવું કરવું કે જેથી તેને સાધના માટે પૂરતો અવકાશ મળી રહે. આ માર્ગમાં સત્શ્રુતનું વાચન કે મનન એ અગત્યનું અંગ છે. અવકાશે હંમેશાં સત્શાસ્ત્રનો એકાંતમાં કે સમૂહમાં સ્વાધ્યાય કરવો. વીતરાગમાર્ગને કે સ્વરૂપચિંતનને પ્રેરક બને તેવા ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું, ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલાં સ્વાધ્યાય કે પ્રાર્થના કરવાં જેથી તેમાંથી મનને ચિંતનયોગ્ય સામગ્રી મળી રહે.

● **સ્થૂલ મૌન** : સાધકને માટે મૌન પ્રાણવાયુ સમાન છે. નિત્યપ્રતિ એકાદ કલાકનું કે અવકાશ હોય તે પ્રમાણે મૌન રાખવું. સપ્તાહમાં એક દિવસ કે અહોરાત્ર મૌન રાખવું. મૌન વડે શક્તિનો સંચય થાય છે, મૌન સમયે જરૂરી દૈહિક ક્રિયા સિવાય અન્ય ક્રિયાઓ ત્યજવી. તેમાં સ્વાધ્યાય, ભક્તિ, વગેરે કરવા. એકાંતમાં ધ્યાન, સ્વનિરીક્ષણ, ચિંતન કે લેખન જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી. મૌનની ગહનતામાં આત્માના આનંદનો સ્પર્શ થાય છે. મુનિઓને મૌનનો આવો અનુભવ હોય છે. આગળ વધતાં રોજે છૂટક કે સળંગ ત્રણ કલાકનું મૌન લેવું.

● **સૂક્ષ્મ મૌન** : ઈંદ્રિયોના વિષયોથી પાછા વળવું. પ્રત્યાહારની નજીકનું આ સૂક્ષ્મ મૌન છે. મનના વિકલ્પો, વિચારો, વાસનાઓનું શમી જવું તે સૂક્ષ્મ મૌન છે. આ મૌન દ્વારા ધ્યાનનું દ્વાર ખૂલે છે અને ધ્યાનદશાની અનુભૂતિ થાય છે.

● **ધ્યાન** : ઉપર મુજબના નિત્યના અભ્યાસ પછી 'ધ્યાન' શું છે તેનો વાસ્તવિક ખ્યાલ આવશે. **એક જ વિષય પર અમુક સમયની**

ચિંતનરૂપ સ્થિરતાને ધ્યાન કહ્યું છે. આમ કરતાં બુદ્ધિપૂર્વકનું ચિંતન શાંત થયે કેવળ આનંદનો અનુભવ રહે તે ધ્યાનદશાની સિદ્ધિ છે.

તે પછી ચિત્તમાં આનંદની ધારા વહેતી રહે તો તે ધ્યાનનું સત્ત્વદર્શન છે, તેમ સુપ્રતીતપણે જાણવું. ધ્યાન પહેલાં એકાગ્રતા જરૂરી છે. લક્ષ એકાગ્રતા સુધીનું નથી. પ્રારંભમાં અનુભવાતા આનંદમાં પણ અટકી ન પડવું. પરંતુ મનની ભૂમિકાઓને વટાવી જ્ઞાતાદ્રષ્ટાભાવમાં જવાનો પુરુષાર્થ સેવવો. તે પછી ધ્યાનની અનુભૂતિ સહજ છે.

● **સિદ્ધિઓના પ્રગટવા સમયનાં ભયસ્થાનો**

આત્માનું અનંત સામર્થ્ય છે તે ચૈતન્યમય છે. અસત્-જડને જડનું સામર્થ્ય છે. આત્મા જડભાવે-અસત્ભાવે પરિણમે ત્યારે જડ-અસત્-માયા સર્વોપરિ રહે છે. જ્યારે સર્પ ગૂંચળું વાળી પડયો છે ત્યારે બાળકો તેને પથ્થર મારશે, પણ જ્યાં સર્પ ફૂંફાડો કરશે ત્યાં સૌ બાળકો દૂર નાસી જશે. તેમ આત્માનું સામર્થ્ય સત્તામાં ગૂંચળું વાળીને રહે તોય તે શક્તિરૂપે છે. જ્યારે તે પ્રગટ થાય છે ત્યારે દોષો આઘાપાછા થઈ દૂર ચાલ્યા જાય છે.

આત્માની શક્તિના પ્રગટ થવા સાથે વિવિધ પ્રકારનાં શુભ પુદ્‌ગલોના યોગે દૈહિક એટલે ત્રણે યોગની શક્તિ ખીલી ઊઠે છે. તેને આત્મશક્તિ સમજવી તે ગંભીર ભૂલ છે. દેહની શક્તિઓ પ્રગટે ત્યારે લોકોમાં માન વધે છે. તે પરિસ્થિતિમાં લોકેષણામાં-માન કે પૂજામાં પડી શક્તિનું પ્રદર્શન ન કરવું. આ માર્ગ એવો સૂક્ષ્મ છે કે સાધક અમુક સ્થાનેથી ચૂકે કે છેક નીચે ઊતરી પડે છે.

એકાગ્રતા સાધ્ય થતાં સ્વયં દેહની ઉચ્ચ શક્તિઓ મધુર ધ્વનિરૂપે, પ્રકાશરૂપે, સુગંધરૂપે, કોમળતારૂપે કે મુખરસરૂપે પ્રગટ થાય ત્યારે તેમને જાણી લેવી, પણ અગ્રિમતા ન આપવી કે પ્રસિદ્ધિ ન આપવી. ગુણોને સહન કરવાથી ગુણો વિકસે છે તેમ આ શક્તિઓનું છે. પ્રારંભ જ આત્મલક્ષે કરવો અને અંતિમ ધ્યેય પણ તે જ રાખવું.

મન અને શરીરનું જેવું ઉત્થાન, તેટલા પ્રમાણમાં ધ્યાનમાં પ્રગતિ થાય. આત્મદશા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી, નિદિધ્યાસન કરવાથી દેહભાવ ઘટે છે, માટે સતત સ્મરણમાં રાખવું કે હું દેહ નથી, હું શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપ છું. એવા સતત રટણમાં કોઈક પળો એવી આવશે કે સાધક શરીરથી મુક્ત છે, તેવી દશાનો અનુભવ થશે.

● **ભૂમિકા યોગ્ય પ્રકારો**

ગૃહસ્થ સાધકે નીચેના પ્રકારોને અને ક્રમને સમજી વિચારી પોતાની શક્તિ અને મર્યાદા પ્રમાણે ગોઠવી લેવા.

પ્રથમ પ્રકાર : વ્યવસાયી-પ્રારંભિક સાધક માટે છે.

દ્વિતીય પ્રકાર : કંઈક નિવૃત્ત અને જિજ્ઞાસાવાળા સાધક માટે છે.

ત્રીજો પ્રકાર : આત્મસાધનાની જ અગ્રિમતાવાળા સાધક માટે છે કે આગળની ભૂમિકાવાળા સાધક માટે છે.

● **પ્રથમ પ્રકારના સાધક માટેનો ઉપક્રમ :**

સાધનાનો સમય રોજના ૧ થી ૨ કલાકનો રાખવો. તેમાં સ્થૂલ મૌનનો સમાવેશ થઈ શકે, અથવા રોજે એક કલાક મૌનનો રાખી સત્શ્રુતવાંચન કે લેખન કરવું.

ધ્યાનનો અભ્યાસ : અનુકૂળ પણ નિયત સમય રાખવો. શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા ૫ મિનિટ, ભક્તિપદ ૧૦ મિનિટ, મંત્રજપ કે ૐ ધ્વનિ ૫ મિનિટ, સ્વનિરીક્ષણ-ચિંતન ૧૦ મિનિટ. સવારે અને સાંજે કે રાત્રે ૩૦ મિનિટનો આ ક્રમ રાખવો. અવકાશ મળે પવિત્ર ભૂમિમાં અનુભવીની નિશ્રામાં અભ્યાસ વધારતા જવું અને નિત્ય સ્વાધ્યાયનો નિયમ રાખવો. સત્કાર્યમાં ઉપયોગ રાખવો.

● **બીજા પ્રકારના સાધક માટેનો ઉપક્રમ :**

સાધનાનો સમય નિત્ય માટે ૩ થી ૪ કલાક. તેમાં સ્વાધ્યાય, મૌનનો અને આસનાદિનો સમાવેશ કરી શકાય. રોજે ત્રણ કલાક સળંગ કે મર્યાદિત કલાકનું મૌન રાખવું. સપ્તાહમાં એક દિવસ ૬ થી ૧૨ કલાકનું મૌન રાખી શકાય તો ઉત્તમ છે.

ધ્યાનનો અભ્યાસ : શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા કે આત્મઅનુપ્રેક્ષા (ચક્રોમાં સ્થિરતા) ૫ મિનિટ, ભક્તિભાવના ૧૫ મિનિટ, મંત્રજપ ધ્વનિ ૧૦ મિનિટ, સ્વનિરીક્ષણ ૧૦ મિનિટ, પરમાત્માનું ચિંતન ૧૦ મિનિટ, વિકલ્પ રહિત-સ્થિરતાના-સૂક્ષ્મમૌનના-આત્મભાવના કે અનુભવમાં જવાની ભાવનામાં રહેવા પ્રયત્ન કરવો ૧૦ મિનિટ. આ પ્રમાણે સવારે રાત્રે એક એક કલાકનો ક્રમ રાખવો. રોજે એક કલાક સ્વાધ્યાય, એક કલાક સત્સંગ અને એક કલાકનું મૌન રાખવું.

દર બે કે ત્રણ માસે પવિત્ર સ્થાનોમાં જઈ સત્સંગ કરવો અને નિવૃત્તિમાં રહી અભ્યાસ વધારતા જવું.

● **ત્રીજા પ્રકારના સાધક માટેનો ઉપક્રમ :**

સાંસારિક કાર્યોથી મોટે ભાગે નિવૃત્ત થવું; અથવા જરૂરી ફરજો બજાવવી અને વધુ સમય સાધનામાં રત રહેવું. નિત્ય માટે છ કલાક કે યથાશક્તિ પણ વ્યવસ્થિત આયોજન કરી સ્વયંપ્રેરણા વડે નિત્યક્રમ ગોઠવી લેવો. પવિત્ર સ્થાનમાં વધુ સમય ગાળવો અને એકાંત તથા મૌનનું અવલંબન વધુ દૃઢ કરવું. સપ્તાહમાં એક કે બે દિવસ, અથવા એક અહોરાત્રનું મૌન રાખવું. શકય હોય તો રોજ ત્રણ કલાકનું મૌન રાખવું. જરૂરી દૈહિક ક્રિયા સિવાય આ સમયમાં સ્વાધ્યાય-લેખન કરવું. સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં સદ્દેવગુરુની ભક્તિમાં ચિત્તને સ્થિર કરી સ્વસ્વરૂપનું સવિશેષ ચિંતન કરવું. કોઈ એક ગુણવિષયક ચિંતન કરવું. આ પ્રકારે સવારે અને સાંજે એક એક કલાક કે વધુ સમય ચિત્તસ્થિરતામાં રહેવા પ્રયાસ કરવો.

તત્ત્વના ગ્રંથોનો જ્ઞાની પાસે અભ્યાસ કરવો. ભક્તિ, સામાયિક, સ્વાધ્યાય, સુલેખન ઈત્યાદિ કરવાં. નિવૃત્તિનાં પવિત્ર સ્થાનોમાં સમૂહભક્તિ અને સમૂહસત્સંગ દ્વારા આત્મભાવને અને સ્થિરતાને પુષ્ટ કરતા રહેવું. આવી ઉત્તમ સાધનાના પરિણામે આત્માની શુદ્ધતા પ્રગટતી રહેશે, અને ધ્યેય સિદ્ધ થતું અનુભવાશે. માટે ઉત્સાહપૂર્વક આ માર્ગમાં આગળ વધવું.

અંતમાં, આ ભૂમિકા અને ઉપક્રમને અનુભવીની નિશ્રામાં અને સ્વશિક્ષણના ક્રમમાં યોજવાથી સાધક આગળ વધતો જશે. જેમ જેમ આગળની ભૂમિકા આવે તેમ તેમ શ્વાસઅનુપ્રેક્ષા જેવાં સ્થૂલ અવલંબનોને ગૌણ કરી સૂક્ષ્મમૌન, વિકલ્પોનું શમન કરવું. આત્મચિંતન, પરમાત્માનું ધ્યાવન અને સ્થિરતા જેવાં સૂક્ષ્મ અવલંબનોને ગ્રહણ કરવાં. છેવટે પોતાના શુદ્ધાત્માની જ ચિંતવના અને ભાવના કરી, તે સ્વરૂપમાં જ સ્થિર થવા પ્રયત્નશીલ થવું.

ચિત્તની સ્થિરતા અને સૂક્ષ્મ ઉપયોગના વિકાસ સાથે અનુભવની ક્ષમતા વધે છે. થોડા થોડા સમયને અંતરે આત્મસ્વરૂપનો લક્ષ પ્રગટપણે વધતો જાય છે. અશુભધ્યાનના પ્રકારો અતિશય મંદ થતા જાય છે અને ધર્મધ્યાનના પ્રકારો સહજપણે સાધ્ય થઈ જાય છે. ધર્મધ્યાનની કે શુભધ્યાનની સાધનાનું આ સાફલ્ય છે.

સત્ પુરુષનું યોગબળ જગતનું કલ્યાણ કરો.

● ● ●

* પૂર્તિ *

લગભગ ૧૯૮૩માં ધ્યાન એક પરિશીલન પ્રકાશિત થયું ત્યારે મને જે જે ગ્રંથોનો પરિચય નહોતો કે તે તે ગ્રંથો પ્રકાશિત ન હતા, તેવા ગ્રંથોની અદ્‌ભૂત સામગ્રી લગભગ મને છેલ્લા દસકામાં મળી જેનો સત્સંગી બહેનો સાથે મનન-ચિંતનપૂર્વક સ્વાધ્યાય અને આંતરિક આનંદ માણ્યો તેવા ગ્રંથોનો સૌ સાધકોને પરિચય થાય, તેઓ પણ આ આંતરિક આનંદ માણે, અભ્યાસ કરે, તો આત્મકલ્યાણની કેડી કંડારી શકે. તે પ્રયોજન છે.

આ ગ્રંથોમાં લગભગ વર્તમાન આચાર્યોના ગ્રંથોનું ધ્યાન વિષેનું વ્યાપક સ્વરૂપ જાણવા મળે છે જેનો અભ્યાસ કરવાથી આત્મભાવનાની પુષ્ટિ માટે પુસ્તકનો વિસ્તાર થવા છતાં અત્રે ઉદ્‌ધૃત કર્યું છે. વાસ્તવમાં આ લેખન તે તે ગ્રંથોના સંક્ષિપ્ત ઉતારા છે.

ધ્યાન વિચાર

વિવેચનકાર : અધ્યાત્મયોગી પૂ. આચાર્યદેવ વિજયકલાપૂર્ણસૂરિજી
પ્રેરણાદાતા : પ.પૂ. ભદ્રંકરવિજયજી

સાગર જેવી વિશાળ દ્વાદશાંગીનો સાર નિર્મળ ધ્યાનયોગ છે. શ્રાવક અને સાધુઓના જે મૂળ ગુણ અને ઉત્તર ગુણ તથા જે જે બાહ્યક્રિયાઓ દર્શાવવામાં આવ્યા છે, તે સર્વે ધ્યાનયોગને સિદ્ધ કરવા માટે છે.

ધ્યાનસિદ્ધિનો ક્રમ આ પ્રમાણે છે, "મુક્તિ માટે ધ્યાનની સિદ્ધિ જોઈએ. ધ્યાન સિદ્ધ કરવા માટે મનઃપ્રસાદ જોઈએ, એટલે કે ચિત્ત પ્રસન્ન હોવું જોઈએ. અહિંસા, સંયમ અને તપ આદિ વિશુદ્ધ અનુષ્ઠાનનું ઉલ્લાસપૂર્વક આસેવન કરવાથી ચિત્ત પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે."

- ઉપમિતિ સારોધ્ધાર પ્ર-૮

ધ્યાનવિચારનું વિવેચન સંપૂર્ણ થયું. પ્રેસ કોપી પૂ.પંન્યાસજીને

જોવા માટે મોકલી તે ગુમ થઈ ગઈ. પૂ.શ્રીને આ સમાચાર મળ્યા ત્યારે (સમતાના ભંડાર) તેઓ બોલ્યા. 'એમાં કંઈ સારું છૂપાયેલું હશે. પૂર્વની કાચી નોંધના આધારે પુનઃ લખવાનું શરૂ કર્યું. તેમાં છ સાત વર્ષ નીકળી ગયા.

પરંતુ પૂ. શ્રી પંન્યાસજીની સતત પ્રેરણા હતી, અને પૂજ્યશ્રીના હૃદયમાં તીવ્ર તમન્ના હતી કે આ ગ્રંથ અધિકારીઓના હાથમાં આવે અને શ્રી સંઘમાં સમગ્રપણે ધ્યાનનો પ્રચાર થાય. ધ્યાનના નામે માંર્ગભ્રષ્ટ થતાં લોકોને જોઈને પૂ.શ્રીને દુઃખ થતું. એકવાર પાલીતાણામાં પંદર દિવસ 'ધ્યાનવિચાર' પર વાચના આપી હતી. ત્યારે કહ્યું કે :-

''મેં તો ભાવિમાં કોઈ જિજ્ઞાસુને કામ લાગે એ આશયથી ગ્રંથ લખ્યો છે, પણ હજી સુધી કોઈએ પૂછાવ્યું નથી કે માર્ગદર્શન માંગ્યું નથી.''

(શ્રી જંબુવિજયજીના પ્રસારિત ગ્રંથના કિંચિદ્‌વક્તવ્યમાંથી)

જિનેશ્વર ભગવાનના શાસનમાં ધ્યાનનું અત્યંત મહત્વ છે. મોક્ષ કર્મના ક્ષયથી થાય છે. કર્મનો ક્ષય આત્મજ્ઞાનથી થાય છે. આત્મજ્ઞાન ધ્યાનથી થાય છે. માટે ધ્યાન આત્માનું હિત કરનાર છે.

આ સ્થિતિ ખરેખર હોવા છતાં જૈન સંઘમાં ધ્યાનનો પ્રચાર ઘણા સમયથી નહિવત્ થઈ ગયો છે.

એટલે સામાન્ય રીતે વિચાર કરનાર જૈન જૈનેતર માણસોને લાગે છે કે જૈન ધર્મમાં ક્રિયાકાંડ અને ઉત્સવો છે. ધ્યાન જેવી સાધના છે નહિ.

યોગમાં તથા ધ્યાનમાં અત્યંત રસ ધરાવનાર ઉદ્યોગપતિ હોવા છતાં અભ્યાસી શેઠ અમૃતલાલ કાળીદાસ દોશીએ આ વિષયના પ્રાચીન અર્વાચીન જૈન ભંડારોમાં તપાસ કરતા તેમને ધ્યાનવિચાર નામનો નાનકડો ગ્રંથ મળી આવ્યો. તત્કાળ તેમણે તેનો અનુવાદ કરી છપાવી દીધો, છતાં તે વિશિષ્ટ અભ્યાસી દ્વારા લખાય તો સાર્થક થાય. ખરેખર તેમ થયું અને તે આ વિજય કલાપૂર્ણસૂરિજીને હાથે વિવેચન તૈયાર થયું.

વાચકો આનો વાંચન, મનન, નિદિધ્યાસન દ્વારા લાભ ઉઠાવે તથા જૈન સંઘમાં ધ્યાનની પરંપરા યોગ્યરીતે પુનર્જીવત થાય, તે દ્વારા સૌ આત્મકલ્યાણ સાધે.

આ. વિજય કલાપૂર્ણસૂરિજીની અંતરની વાત

જણાવતાં અતીવ આનંદ થાય છે કે આ અદ્‌ભૂત ગ્રંથરત્નનો પ્રથમ પરિચય કરાવનાર પૂજ્ય પન્યાસ પ્રવર શ્રી ભદ્રંકરવિજયજી છે.

પૂજ્ય પન્યાસજી મહારાજશ્રીના પ્રભાવક સમાગમમાં આવીને તેમજ તેઓશ્રીની વાત્સલ્યપૂર્ણ નિશ્રા મેળવીને અનેક આત્માઓએ પોતાના જીવનમાં અપૂર્વ પ્રેરણા મેળવી છે. તેમજ તેઓશ્રીએ ચીંધેલા માર્ગ પર ચાલીને આત્મરણકારવંતા જીવનનો અપૂર્વ આનંદ અનુભવ્યો છે તેમજ પ્રાતઃસ્મરણીય એ ગુરુવર્યના સઘન આશીર્વાદ તથા અનુગ્રહ મેળવીને ધન્યતા-કૃતાર્થતા માણી છે.

પૂ.શ્રીએ મને પણ પ્રત્યક્ષ અને પત્ર દ્વારા ઘણી પ્રેરણા આપી છે. તેવા એક કૃપાપત્રમાં તેઓશ્રીએ જણાવ્યું હતું કે 'ધ્યાન વિચાર' પ્રકરણ જોયું હશે ન જોયું હોય તો એકવાર જોઈ જશો.

જ્ઞાનભંડારમાંથી તે ગ્રંથ મેળવી, પ્રાથમિક વાંચનથી આનંદ વિભોર બનેલા મારા આત્મામાં એવો અપૂર્વ ભાવોલ્લાસ પેદા થયો કે જાણે ગ્રંથરૂપે સાક્ષાત્ તીર્થંકર પરમાત્મા સામે પધાર્યા હોય અને ધ્યાન યોગના અદ્‌ભૂત વિષયમાં કોઈ અદ્‌ભૂત પ્રેરણાનો દિગંત વ્યાપી પ્રકાશ પાથરી રહ્યા હોય !

આમ પૂજ્યશ્રીની પ્રેરણા અને પ્રભુના સંકેતને ઝીલીને આ ગહનગ્રંથનું લેખન થયું છે તેમાં મારું કશું નથી.

ગ્રંથનું સંક્ષિપ્ત યથાવત્ આલેખન

ધ્યાનયોગનો અધિકારી કોણ

આત્માના ત્રણ પ્રકારમાં જણાવ્યું છે કે (૧) બહિરાત્મા જે દેહાદિ બાહ્ય પદાર્થોમાં આત્મબુદ્ધિ ધરાવે છે તે ત્યાજ્ય છે. (૨) આંતરદષ્ટિ ઉઘડતાં જ્યારે આત્મામાં આત્મબુદ્ધિ થાય છે તે અંતરાત્મા ધ્યાનયોગનો અધિકારી છે. (૩) જીવ જ્યારે પૂર્ણજ્ઞાન અને પૂર્ણાનંદમય પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને પામે છે ત્યારે પરમાત્મા કહેવાય છે.

અંતરાત્મદશા વડે બહિરાત્મદશાનો ત્યાગ કરી પરમાત્મ દશાને પ્રાપ્ત કરવી તે માનવજીવનો સાર છે. અર્થાત્ ધ્યાનયોગનો સાચો અધિકારી અંતરાત્મા છે કે જેના વિષય-કષાયો ક્ષીણ થયા છે.

બહિરાત્મ દેહાત્મબુદ્ધિનો ભાવ જતા સર્વ દુઃખોનો અંત આવે છે. સુખ બહાર નથી એવો દૃઢ નિશ્ચય થવાથી સુખદ અનુભવ થાય છે, તે અંતરાત્મદશા છે.

અંતરાત્મભાવ પ્રગટવાથી મોહતિમિરનો નાશ થાય છે. જીવને મિથ્યામાં સત્‌ની ભ્રાંતિ આ મોહતિમિર કરાવે છે. સ્વરૂપ સન્મુખતારૂપ અંતરાત્મભાવના પ્રભાવે તે દૂર થાય છે.

ધ્યાતા અંતરાત્મા, ધ્યેય પરમાત્મા, ધ્યાન પ્રક્રિયા આ ત્રણેની એકતા તે સમાપત્તિ છે. જે પરમસુખદાયક છે. આત્મા સ્વયં પરમાત્મપણે પ્રકાશે છે.

આત્માનું શુદ્ધ સ્વરૂપ અને પરમાત્મા અભેદ થાય છે.

"જેહ ધ્યાન અરિહંત કો તેહિ જ આતમ ધ્યાન"

પરમાત્માના આલંબન સિવાય સાધક શુદ્ધ સ્વરૂપને જાણતો નથી કે પામતો નથી. તેથી સાધક પરમાત્માને પોતાના અનન્ય શરણ્ય અને ધ્યેયરૂપ સ્વીકારે છે. આ 'પરમાત્મા' પ્રચ્છન્નરૂપે સર્વ જીવોમાં રહેલા છે. ગાઢ અજ્ઞાનરૂપી ભસ્મથી આચ્છાદિત તે પરમાત્મ સ્વરૂપનો અનુભવ પ્રબળ ધ્યાનશક્તિ વડે થઈ શકે છે.

બહિરાત્મદશા ત્યાજય છે. અંતરાત્મદશા ઉપાય સાધનરૂપ છે. પરમાત્મદશા સાધ્ય છે. ઉપેય, ધ્યેય છે.

રાગદ્વેષ, અજ્ઞાન, મોહાદિ અઢાર દોષ રહિત પરમાત્મા છે. અનંતજ્ઞાનાદિ ગુણોથી સંપન્ન પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે.

સદેહ અવસ્થામાં પૃથ્વીતલ પર વિચરી ઉપદેશદાતા સર્વવીતરાગ શ્રી તીર્થંકર પરમાત્મા સાકાર પરમાત્મા છે.

સંપૂર્ણ કર્મોનો ક્ષય કરી દેહાદિથી રહિત પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વરૂપ પામેલા સિદ્ધ પરમાત્મા નિરાકાર લોકાગ્રે બિરાજે છે.

આમ પરમાત્માના યથાર્થ સ્વરૂપને જાણી જે સાધક તેને જ પોતાના અનન્ય શરણ્ય અને ધ્યેયરૂપે સ્વીકારે છે, તેમના શરણ અને ધ્યાનમાં એકાકાર બને છે તે સાધક ક્રમશઃ પરમાત્મભાવથી ભાવિત થાય છે, અને સ્વયં પરમાત્મ સ્વરૂપ બને છે.

અંતરાત્મદશા સાધક અવસ્થા છે. તે ચતુર્થગુણસ્થાનકથી

(સમ્યગ્દૃષ્ટિ) બારમા ગુણસ્થાનક સુધીના સાધકો ધ્યાન, યોગ અને સમાધિ ભિન્ન ભિન્ન રીતે અનુભવ કરે છે.

ચિત્તને ધ્યાનની ભૂમિકામાં લઈ જવા માટે ધ્યેયમાં સ્થિર બનાવવા માટે ચિંતન અને ભાવનાનું પ્રેરકબળ જરૂરી છે.

ચિંતન વિચારાત્મક છે. તે માટે જીવાદિ તત્ત્વોનું ચિંતન કરવું. ભાવના આચારાત્મક છે તેમાં જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરવો. અર્થાત્ શ્રુતચિંતા અને જ્ઞાનાદિ આચારના શુભઅનુષ્ઠાનના અભ્યાસની અગત્યતા દર્શાવી છે.

ધ્યાનના મુખ્ય ૨૪ ભેદોનું યથાવત સંક્ષિપ્ત પરિચય

(૧) **ધ્યાન** : આ ગ્રંથમાં દર્શાવેલા ૨૪ ધ્યાનમાર્ગ ભેદોમાં સર્વપ્રથમ ભેદ ધર્મ ધ્યાનનો છે. એમાં આજ્ઞાવિચય (આદિ) રૂપ ધર્મધ્યાનનો નિર્દેશ છે. હકીકતમાં પરમાત્મા અને તેમની આજ્ઞા બંને એક છે. જિનાજ્ઞાનું ધ્યાન એ શ્રી જિનેશ્વર પરમાત્માનું જ ધ્યાન છે. તેથી પરમાત્મ ભક્ત અંતરાત્મા પ્રભુની આજ્ઞાને પ્રભુસ્વરૂપ માની સર્વ પ્રથમ તેનું જ ધ્યાન કરે છે.

આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન અભ્યસ્ત થયા પછી શેષ પરમધ્યાન આદિ ધ્યાનો અનુક્રમે સરળતાથી સિદ્ધ થાય છે.

(૨) **પરમ ધ્યાન** : પ્રથમ ધર્મ ધ્યાનના દીર્ઘકાલીન અભ્યાસથી સાધક આત્મામાં જ્યારે ઉત્કટ પ્રકારની ક્ષમા, મૃદુતા, ઋજુતા, સંતોષવૃત્તિ, અનુપમ સહનશીલતા આદિ ગુણો અને મૈત્રી આદિ ભાવો વૃદ્ધિ પામે છે, ત્યારે પરમ ધ્યાનરૂપ શુક્લ ધ્યાનનો પ્રારંભ થાય છે.

ધર્મધ્યાન એ શુક્લધ્યાનનું બીજ છે.

પરમ ધ્યાન શુકલ ધ્યાનનો પ્રથમ પ્રકાર 'પૃથક્ત્વ-વિતર્ક-સવિચાર' સ્વરૂપ છે. તે મુખ્યતયા અપૂર્વકરણ આદિ ૮ થી ૧૧ ગુણસ્થાનકોમાં શ્રેણિસ્થ જીવોને હોય છે અને ગૌણપણે અપ્રમત્ત મુનિને પણ રૂપાતીત ધ્યાન સમયે શુક્લ ધ્યાનનો અંશ માત્ર હોય છે.

(૩-૪) **શૂન્ય-પરમશૂન્ય :** અહીં દર્શાવેલ શૂન્ય ધ્યાન એ ચિત્તને વિકલ્પ રહિત બનાવવાના અભ્યાસરૂપ છે, તેના ફળરૂપે ઉન્મનીકરણ આદિ ચિન્માત્ર સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં નિરંજન, નિરાકાર આત્માનો અનુભવ થાય છે.

મનને પ્રથમ ત્રિભુવન વ્યાપી કરીને, પછી એક વસ્તુમાં સંકોચી લઈને પછી તેમાંથી પણ ખસેડી લેવામાં આવે તે પરમશૂન્ય ધ્યાન છે.

(૫-૬) **કલા-પરકલા :** ચિત્તની વિકલ્પ રહિત અવસ્થા થવાથી પ્રાણશક્તિરૂપ કુંડલિની સહજ રીતે ઊર્ધ્વગામી બને છે. તેમાં મુખ્યતયા કારણ શુભધ્યાનની પ્રબળતા છે. તેથી તેવા સાધકને દેશ, કાલ, કરણ કે આસન વગેરે કોઈ સાધનોની અપેક્ષા રહેતી નથી. 'કલા' સહજ સમાધિને સૂચિત કરે છે. તે અવસ્થામાં સાધકને અપૂર્વ આનંદનો અનુભવ થાય છે. "પરમ કલા ધ્યાન" મહાપ્રાણ ધ્યાન સમયે ચૌદ પૂર્વધર શ્રુત કેવળીઓને હોય છે. કુંડલિની ઉત્થાનની સર્વ પ્રક્રિયાઓ 'કલા ધ્યાન'માં અંતર્ભૂત છે.

(૭-૮) **જ્યોતિ-પરમ જ્યોતિ :** સ્થિર અધ્યવસાયરૂપ જે ધ્યાન વિશેષથી આત્માનુભવરૂપ જ્યોતિ-પરમ જ્યોતિનું પ્રગટીકરણ થાય છે. તે ધ્યાનને જ્યોતિર્ધ્યાન અને પરમ-જ્યોતિર્ધ્યાન કહે છે.

આ પરમ જ્યોતિની સિદ્ધિ પરમ જ્યોતિર્મય પરમાત્મા પ્રત્યે વંદન-પૂજન-કીર્તન-સ્મરણ અને ચિંતનાદિ વડે અનન્ય આદર-બહુમાન પૂજ્યભાવ ધારણ કરવાથી ધ્યાનમાં સહજ લીનતા-તન્મયતા આવવાથી થાય છે.

આ બંને ધ્યાન આત્માથી જ્ઞાનશક્તિના સામર્થ્યને બતાવે છે કે જે ધ્યાનના પ્રભાવે આત્મપ્રદેશોમાં ચોંટેલા કર્મસ્કંધો ઢીલા-પોચા પડી જાય છે.

(૯-૧૦) **બિન્દુ-પરમ બિન્દુ :** પૂર્વના ધ્યાનોમાં દીર્ઘ અભ્યાસથી બિન્દુ ધ્યાન સરળતાથી સહજ રીતે સિદ્ધ થાય છે. ત્યારે

આત્માના પરિણામોમાં એવા પ્રકારની સ્થિરતા આવે છે કે જેને લઈને આત્મા સાથે ઘનીભૂત થઈને ચોંટેલા કર્મો ઢીલા પડવાથી પાકેલા ફળની જેમ ખરી પડે છે.

ૐ અર્હં આદિ મંત્રો ઉપર રહેલા બિન્દુનું ધ્યાન પણ પ્રસ્તુત બિન્દુ-ધ્યાનમાં સહાયક બને છે. (તેથી તેને પણ ઉપચારથી બિન્દુ-ધ્યાન કહી શકાય.)

બિન્દુ-ધ્યાનના દીર્ઘકાળના અભ્યાસથી આત્મવિશુદ્ધિ વધતાં 'પરમ બિન્દુ ધ્યાન'નો પ્રારંભ થાય છે.

શ્રી જિનાગમોમાં બતાવેલી સમ્યક્ત્વ આદિ નવ ગુણ-શ્રેણિઓમાં થતા આત્મધ્યાનને 'પરમ બિન્દુ ધ્યાન' કહેલું છે. આ ધ્યાનમાં સાધક આત્માની વિશુદ્ધિ ઉત્તરોત્તર સમયે અસંખ્ય ગુણી વૃદ્ધિ પામતી હોય છે. તેથી કર્મ દલિકોની નિર્જરા પણ ઉત્તરોત્તર-અસંખ્યગુણી થતી હોય છે.

(૧૧-૧૨) **નાદ-પરમનાદ :** બિન્દુ આદિ ધ્યાનમાં સાધકને પ્રાથમિક કક્ષાએ વાજિંત્રના ધ્વનિની જેમ જ 'આંતરધ્વનિ' સંભળાય છે, તેને નાદ કહે છે. આ નાદ ધ્યાનના અભ્યાસથી જુદા જુદા વાગતા વાજિંત્રોના અવાજની જેમ વિભિન્ન પ્રકારના વ્યક્ત ધ્વનિ સંભળાય તેને 'પરમનાદ' કહે છે. આ બંને ધ્યાન પ્રાણશક્તિની સ્થિરતા દર્શાવે છે.

(૧૩-૧૪) **તારા-પરમ તારા :** કાયોત્સર્ગ-ધ્યાનમાં રહેલા સાધકની સ્થિર નિશ્ચલ દૃષ્ટિને 'તારા ધ્યાન' કહે છે. આ તારા ધ્યાનના સતત અધ્યાસના પરિણામે અનુક્રમે 'પરમ તારા ધ્યાન' સિદ્ધ થાય છે, તેમાં એક જ શુષ્ક પુદ્‌ગલ ઉપર અનિમેષ દૃષ્ટિ રાખવાની હોય છે. જેમકે કથંચિત ભગવાન મહાવીરે માટીના ઢેફા ઉપર ધ્યાન કર્યું હતું.

(૧૫-૧૬) **લય-પરમ લય :** વજ્રલેપના યોગથી વસ્તુ પણ વજ્રતુલ્ય બની લાખો વર્ષ સુધી ટકે છે. તેવી રીતે સાધકનો અરિહંત પરમાત્મા આદિ પ્રત્યે શરણાગત ભાવ તીવ્ર બનતાં, તે પરમાત્મ-સ્વરૂપમાં લીન બની જાય છે. તેને 'લય ધ્યાન'

કહે છે. શરણાગતના ચિત્તનું શરણ્ય-પરમાત્મામાં અત્યંત લીન બની જવું, તે લય ધ્યાન છે. લય ધ્યાનના પ્રભાવે જ્યારે આત્મા, આત્મામાં જ આત્માનું દર્શન કરે છે, તે 'પરમ લય ધ્યાન' કહેવાય છે.

(૧૭-૧૮) **લવ-પરમલવ :** જે શુભ ધ્યાન અને સંયમ આદિ અનુષ્ઠાન વડે કર્મોનું લવન (કપાવું) તે 'લવ ધ્યાન' છે તથા ઉપશમ શ્રેણિ અને ક્ષપક શ્રેણિમાં જે જથ્થાબંધ કર્મોનો ઉપશમ કે મૂળથી ક્ષય થાય છે, તેને 'પરમલવ ધ્યાન' કહેવાય છે.

(૧૯-૨૦) **માત્રા-પરમ માત્રા :** અષ્ટ મહાપ્રાતિહાર્યયુક્ત, સમવસરણમાં સ્ફટિકના સિંહાસન ઉપર બિરાજીને ધર્મદેશના આપતા શ્રી તીર્થંકર પરમાત્મા તુલ્ય પોતાના આત્માને જોવો ધ્યાવવો, એ 'માત્રા ધ્યાન' છે.

આ ધ્યાન વડે સાધક ભાવથી તીર્થંકર બને છે. ધ્યાતા જ્યારે જેનું ધ્યાન કરે છે, ત્યારે તેના સ્વરૂપને ધારણ કરે છે, ત્યારે તે ધ્યાન સમાપત્તિરૂપ બને છે. તીર્થંકર નામકર્મની વિકાચના કરવામાં આ સમાપત્તિ મુખ્ય હેતુ બને છે. તેથી માત્રા ધ્યાન એ તીર્થંકર પદ પ્રાપ્તિનું બીજ છે. સમગ્ર જિનશાસનની આરાધનાનું આ જ પ્રકૃષ્ટ ફળ છે.

શ્રી તીર્થંકર પરમાત્મા સ્વયં વિશ્વોપકારક, ભવતારક તીર્થની સ્થાપના કરે છે.

ચોવીસ વલયોથી વેષ્ટિત પોતાના આત્માનું ધ્યાન કરવું તે 'પરમમાત્રા ધ્યાન' છે.

(૨૧) **પદ ધ્યાનની વ્યાપક ઉપકારકતા :** સર્વ ધ્યાન પ્રકારોમાં 'પદ ધ્યાન' સૌથી વધુ સરળ, વ્યાપક અને ઉપકારક છે. ચતુર્વિધ સંઘ શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રની સ્મરણ-જાપ કે કાયોત્સર્ગ દ્વારા સર્વ અનુષ્ઠાનોમાં આરાધના કરે છે. તેથી ક્રિયાયોગમાં પણ પદ ધ્યાનની વ્યાપકતા રહેલી છે, તે સમજી શકાય છે.

આ રીતે પદ ધ્યાન-મંત્રાધિરાજ શ્રી નવકારના પદોનું ધ્યાન-

ક્રિયાયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ અને ધ્યાન-યોગ આદિમાં વ્યાપક હોવાથી તેની ઉપકારકતા સકળ લોક વ્યાપી છે.

(૨૨) **પરમ પદ :** પંચ પરમેષ્ઠિ પદોને આત્મામાં સ્થાપિત કરવા એટલે કે તેમનો પોતાના આત્મામાં આરોપ કરીને, પોતાના આત્માને પણ પરમેષ્ઠિરૂપે ચિંતવવો, તે 'પરમપદ ધ્યાન' છે. તેના પ્રારંભ અને સિદ્ધિમાં પદ ધ્યાનનો દીર્ઘ અભ્યાસ ખાસ જરૂરી છે. આ ધ્યાનમાં પરમેષ્ઠિ ભગવંતો સાથે અભેદ-એકતા અનુભવાય છે. તેને અભેદ પ્રણિધાન પણ કહે છે.

(૨૩-૨૪) **સિદ્ધિ-પરમ સિદ્ધિ :** મુક્તાત્માઓના અરૂપી ગુણોનું ધ્યાન એ 'સિદ્ધિ ધ્યાન' કહેવાય છે.

સિદ્ધિ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારા મુનિ મહાત્માઓ પરમ પદને પામેલા નિરંજન, નિરાકાર, પરમ જ્યોતિ સ્વરૂપ, અનંત ગુણ પર્યાયના પિંડરૂપ સિદ્ધ પરમાત્માના જ્ઞાનાદિ ગુણોનું ધ્યાન કરે છે.

રાગ-દ્વેષના પ્રસંગોમાં પરમ માધ્યસ્થ્ય રાખવાથી સિદ્ધિ ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. વર્તમાન કાળમાં પણ સાધકો સિદ્ધ સ્વરૂપનું ધ્યાન કરી શકે છે.

સિદ્ધ પરમાત્માના જ્ઞાનાદિ અનંત ગુણોનો સ્વ-આત્મામાં આરોપ કરી, પોતાના આત્માનું સિદ્ધરૂપે ધ્યાન કરવું તે 'પરમ સિદ્ધિ' ધ્યાન કહેવાય છે.

આ રીતે પ્રથમ આજ્ઞાવિચયાદિ ધર્મધ્યાનથી પ્રારંભીને પરમ સિદ્ધિ ધ્યાન સુધીના ૨૪ પ્રકારનાં ધ્યાનો, એ ધર્મધ્યાન અને શુક્લ ધ્યાન સ્વરૂપ છે.

મુખ્ય ચોવીશ ધ્યાનમાર્ગના ભેદોનો ૯૬ કરણ, ૯૬ કરણયોગ અને ૯૬ ભવનયોગથી ગુણાકાર કરીને, તેના ૪, ૪૨, ૩૬૮ જેટલા પેટા ભેદો બતાવ્યા છે. આમ સૂક્ષ્મપણે જોતાં ધ્યાનના ૪ લાખ ઉપરાંત ભેદો છે.

ધ્યાન-યોગ અંગેની ભ્રમણાઓથી ઊગરીએ :

ધ્યાન-યોગાભ્યાસની સમસ્ત પ્રક્રિયા પોતાને શુદ્ધ કરવા માટે છે. દેહ, ઈન્દ્રિયો અને મનથી પર સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ આત્મતત્ત્વને

ઓળખવા અને અનુભવવા માટે છે.

બધી રીતે થાકીને લોથ થયેલા લોકો માનસિક શાંતિ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે બીજા કોઈ ઉપાય કારગત ન નીવડતાં 'યોગ' તરફ આકર્ષાયા છે. પણ આત્મિક ઉત્થાનના મહાન ધ્યેયને વરેલી ધ્યાનયોગની સાધનાને તેના મૂળભૂત તત્ત્વોની ઉપેક્ષા કરીને, આજે માત્ર માનસિક શાંતિ અને શરીરના સ્વાસ્થ્યનું લક્ષ્ય બનાવવામાં આવે છે. તે યોગસાધનાનું અત્યંત દુઃખદ અવમૂલ્યન છે, ઘોર અપમાન છે.

ધ્યાન યોગની સાધના એ પ્રગટ-અપ્રગટ નિજ દોષના નાશ અને ગુણોના વિકાસ માટેની સાધના છે. જીવનમાં આવી સાધના આવે છે, સ્થિર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારે કલ્પનાતીત અનુભૂતિઓનો પ્રારંભ થાય છે. તે સાચા ધ્યાનની આરાધના છે.

જીવની મુખ્ય બે શક્તિ છે. **યોગ અને ઉપયોગ.** યોગ એ આત્માની ક્રિયાત્મક-વીર્યસ્ફૂરાયમાન શક્તિ છે, અને ઉપયોગ જ્ઞાનાત્મક શક્તિ છે. પ્રત્યેક જીવમાં આ બંને શક્તિઓ કાર્યશીલ છે. જીવની અવસ્થા પ્રમાણે તે બંને શક્તિઓની તારતમ્ય-વધઘટ હોય છે. તે પ્રમાણે ભૂમિકા હોય છે.

આ ચોવીશ ધ્યાન અંતરગત ૪ લાખ જેવા સાગર સમા વિષયને આપવાનું મારું ગજુ નથી એટલે ગ્રંથમાંથી સારરૂપે મારી સમજ પ્રમાણે ઉતારા કર્યા છે. જેનાથી પરિચિત થઈ કોઈ ભાવુક તેનો અભ્યાસ, વિનિમય અને પ્રયોગ કરી પાવન થાય. વિષય ગહન એટલે સદ્‌ગુરુનો યોગ મળે આ કાળે સાધક આ વિષયનો અભ્યાસ કરે તેવી સરળતાથી ગ્રંથ રચાયો છે.

પૂ.શ્રીએ પ્રારંભમાંજ ગ્રંથના શ્રુતજ્ઞાનની સાગરની ઉપમા આપી છે. ધ્યાનને અનુરૂપ ગહન વિષયોનું જોડાણ અદ્‌ભૂત છે. ચિંતા (ચિંતનનું સ્વરૂપ) નવતત્ત્વોનું ચિંતન કરવું.

ભાવનાનું સ્વરૂપ : (૧) જ્ઞાન ભાવના (૨) દર્શન ભાવના (૩) ચારિત્ર ભાવના (૪) વૈરાગ્ય ભાવના અનિત્ય બાર ભાવના મૈત્ર્યાદિ ભાવનાઓ. ૯૬ કરણનું, ૯૬ ભવનયોગનું સ્વરૂપ.

પ્રણિધાનાદિ, સામર્થ્યયોગ, જ્ઞાનાચાર, દર્શનાચાર, ચારિત્રાચાર,

તપાચાર, વીર્યાચારના ભેદોનું વિસ્તૃતકરણ.

લોકસંસ્થાન, તેના મહત્વનું ચિંતન. જીવના લક્ષણો તથા જીવજીવાદિનું ચિંતન.

સિદ્ધ ભગવંતોનું વિસ્તૃત સ્વરૂપ

સાધુ જીવનની કક્ષાના ભેદો. ચૌદ ગુણ સ્થાનક, સમાધિના સંબંધમાં દૃષ્ટાંતો, ભાષાના ૪૨ પ્રકારો.

આવા અનેક વિષયોની સંકલના કરવા ઘણા ગ્રંથના વાંચન મનનનો ભારે શ્રમ ઉઠાવ્યો છે. વાચકો, સાધકો તેના વિસ્તારનો ધૈર્યપૂર્વક અભ્યાસ કરશે તો જીવનમાં ધન્યતા અનુભવશે. ગ્રંથનો વિસ્તાર ૩૬૫ પાના જેવો છે અને અનેક વિષયોનું અવતરણ કરવા ભારે શ્રમ ઉઠાવ્યો છે. આપણને તૈયાર ભાણે જમવાનું મળ્યું છે માટે તેનો પૂરો લાભ ઉઠાવજો.

●●●

પૂ. પન્યાસજી શ્રી ભદ્રંકર વિજય રચિત 'આત્મઉત્થાનનો પાયો' ગ્રંથમાંથી

: ધ્યાન :

मोक्षः कर्मक्षयादेव स चात्मज्ञानतोभवेत् ।
ध्यान-साध्यं मतं तच्च तद्ध्यानं हितमात्मनः ॥

મોક્ષ કર્મક્ષયથી જ થાય છે, કર્મક્ષય આત્મજ્ઞાનથી થાય છે અને આત્મજ્ઞાન ધ્યાનથી થાય છે, માટે ધ્યાન એ આત્મા માટે હિતકારક છે.

આલંબન દ્વારા ધ્યાન સૂક્ષ્મ બને છે, સૂક્ષ્મમાં એકાગ્રતા આવવાથી નિરાલંબતા પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારે લય અવસ્થા પ્રગટે છે. લય અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયેલો પરમાત્મ સ્વરૂપમાં તન્મય બની સ્વ સ્વરૂપને અનુભવે છે, જે ધ્યાનનું ધ્યેય છે.

ધ્યાનનું સ્વરૂપ :

જૈન પરંપરા માનસિક, વાચિક અને કાયિક એમ ત્રણ પ્રકારનાં ધ્યાનો દર્શાવે છે. શ્રી બૃહત્ કલ્પસૂત્ર લઘુ ભાષ્યમાં 'ધ્યાન' અને

'ચિંતા'નું લક્ષણ આ પ્રમાણે બતાવ્યું છે.

'આત્માના દૃઢ-નિશ્ચય અધ્યવસાય પરિણામને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે અને તે દૃઢ અધ્યવસાયરૂપ અર્થાત્ મનઃ સ્થૈર્યરૂપ, સર્વ પ્રકારનું ધ્યાન ચિંતનરૂપ હોવાથી, તેને ચિંતારૂપ પણ કહી શકાય છે.'

આ અપેક્ષાએ ધ્યાન અને ચિંતાનો અભેદ છે, પરંતુ દૃઢ અધ્યવસાય એક અન્તર્મુહૂર્તથી અધિક નિરંતર રહેતો નથી. તેથી એક ધ્યાનમાંથી બીજા ધ્યાનના મધ્યમાં અદૃઢ અધ્યવસાયરૂપ 'ચિંતા' (ચિંતન) છે. તેને ધ્યાનાન્તરિકા પણ કહે છે અને જે છૂટી-છૂટી (વિ-પ્રકીર્ણ) ચિત્રની ચેષ્ટા, તેને પણ ચિંતા કહે છે. આવી સામાન્ય ચિત્ર ચેષ્ટા અને ધ્યાનાન્તરરૂપ ચિંતા એ બંને ધ્યાનથી ભિન્ન છે.

ધ્યાનના ત્રણ ભેદ :

દૃઢ અધ્યવસાયરૂપ ધ્યાનના ત્રણ ભેદ છે.

(૧) **કાયિક ધ્યાન** : કાયાના વ્યાપારથી વ્યાક્ષેપનો ત્યાગ કરી, ઉપર્યુક્ત થઈ ભાંગા વગેરે ગહાવા અથવા કાચબાની જેમ અંગોપાંગ સંકોચી સ્થિર રહેવું તે.

(૨) **વાચિક ધ્યાન** : મારે નિર્દોષ ભાષા બોલવી જોઈએ, પણ સાવદ્ય ભાષા ન બોલવી જોઈએ. આ પ્રમાણે વિચારપૂર્વક બોલવું તે; અથવા વિકથાનો ત્યાગ કરી, શાસ્ત્રાભ્યાસ-સૂત્ર પરાવર્તન આદિ ઉપયોગપૂર્વક કરવું તે.

(૩) **માનસ ધ્યાન** : એક પદાર્થના ચિત્તની એકાગ્રતા કરવી તે.

ધ્યાનાન્તરિકા :

એક પદાર્થ કે તેના ગુણના ચિંતનમાં એકાગ્ર બનેલું ચિત્ત એક અંતર્મુહૂર્ત પછી ત્યાંથી ચલિત થાય છે, ત્યારે બીજા પદાર્થ કે તેના ગુણના ચિંતનમાં એકાગ્ર બનાવવા માટે અનિત્યદિ કે મૈત્ર્યાદિ ભાવનાઓ વડે ચંચળ થયેલા તે ચિત્તને ભાવિત બનાવવું પડે છે અને જયાં સુધી દૃઢ અધ્યવસાયથી દ્વિતીય ધ્યાનમાં પ્રવેશ ન થાય, ત્યાં સુધીની અવસ્થાને ધ્યાનાંતિર કે ધ્યાનાન્તરિકા કહેવામાં આવે છે.

આત્મવિશુદ્ધિનું અનન્ય કારણ નિર્મળ ધ્યાનયોગ છે, પછી તેનું આલંબન ચૌદ પૂર્વ બનો કે તેના સારરૂપ એક શ્રી નવકાર બનો. આ

દૃષ્ટિએ શ્રી નવકાર, નવપદ, ચૌદપૂર્વ કે તેમાંનું કોઈ એક પદ પણ સમાન કાર્ય કરે છે. અને તે અંતરંગભાવ પ્રમાણે શુભાસ્રવ, સંવર અને નિર્જરા રૂપ છે.

શ્રી જૈન શાસનમાં મોક્ષનો માર્ગ સંવર અને નિર્જરારૂપ કહ્યો છે. તેનું પ્રધાન સાધન તપ છે. અને તપનું પણ પ્રધાન અંગ ધ્યાન છે. તેથી ધ્યાન એ મોક્ષનો પરમ હેતુ છે.

વિશુદ્ધ અને એકાગ્ર એવું ચિત્ત તે જ ઉત્તમ ધ્યાન છે.

મોક્ષદાયક ઉત્તમ ધ્યાનની બે શરત છે : એક તો ચિત્તની વિશુદ્ધિ અને બીજી ચિત્તની એકાગ્રતા, વિશુદ્ધિનો હેતુ ભાવના દ્વારા સધાતી 'સમતા' છે. અને એકાગ્રતાનો હેતુ અભ્યાસ દ્વારા સધાતી 'સ્થિરતા' છે.

ધ્યેય તરીકે શ્રી પંચ પરમેષ્ઠિનું આલંબન 'પુષ્ટાલંબન' છે. તે વડે ધ્યાતા સ્વયં ધ્યેયરૂપ બની જાય છે. પુષ્ટાલંબનનો અર્થ જ એ છે કે ધ્યાતાને જે સ્વરૂપ પામવું ઈષ્ટ છે, તે સ્વરૂપને જેઓ સ્વયં પામેલા છે, તે શ્રી પંચ પરમેષ્ઠિ ભગવંતોનું આલંબન લેવું તે.

ધ્યાનનો વિષય અતિ ગંભીર છે, એથી યોગી પુરુષોને પણ અગમ્ય છે છતાં ગુરુભક્તિ દ્વારા તે ધ્યાન માર્ગમાં પણ અતિ ઉચ્ચ કોટિનો વિકાસ સાધી શકાય છે, શ્રી પંચ પરમેષ્ઠિ આદિ પરમ તત્ત્વોના વિધિયુક્ત ધ્યાન વડે આપણે સૌ આત્મવિકાસ સાધીએ એ જ એક પરમ કર્તવ્ય છે.

લેશ્યા-ધ્યાન :

ધ્યાન કરવા માટે આસન સ્થિર કરીને બેસવું, નેત્ર બંધ કરવાં, ત્યારબાદ શ્યામ ઘટા જેવો અંધકાર દેખાશે, પછી શ્યામતા મટી નીલવર્ણનો આભાસ થશે, પછી તે મટી પીળો, પછી લાલવર્ણ દેખાશે. જ્યારે વર્ણ સિદ્ધ થઈ જશે ત્યારે શ્વેતવર્ણનો પ્રકાશ દેખાશે.

પહેલા ચાર વર્ણ પ્રયત્નથી અને છેલ્લે શ્વેતવર્ણ કુદરતી રીતે દેખાય ત્યારે સમજવું કે આત્મદર્શન સિદ્ધ થયું છે.

ધર્મધ્યાનનાં દ્વાર :

ધર્મધ્યાન કરવાની અમુક મર્યાદાઓ છે. તે સંબંધી બાર દ્વારો નીચે મુજબ છે.

૧. ભાવના દ્વાર : દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર અને વૈરાગ્ય જોઈએ.
૨. પ્રદેશ : એકાંત અને સાધના યોગ્ય ભૂમિ જોઈએ.
૩. આસન : શરીરનું અવસ્થાન સુખાકારી જોઈએ.
૪. કાળ : સંધ્યાકાળ.
૫. આલંબન : વાચના, પૃચ્છના, પરાવર્તના અને આવશ્યક આદિ જોઈએ.
૬. ક્રમ : શરીર, વાણી અને મનોગુપ્તિ.
૭. ધ્યાતવ્ય-ધ્યેય : અર્હં, ૐ આદિ.
૮. ધ્યાતા : અપ્રમાદી, નિર્મોહી, જ્ઞાની.
૯. અનુપ્રેક્ષા : સ્વાધ્યાય, ધ્યાન.
૧૦. લેશ્યા : તેજો, પદ્મ અને શુકલ.
૧૧. લિંગ : આજ્ઞા-રુચિ આદિ.
૧૨. ફળ : આત્મજ્ઞાન, શુદ્ધાત્માનો સાક્ષાત્કાર.

પરમાત્મધ્યાનનાં ચાર માધ્યમ :

नामाकृतिद्रव्यभावैः पुनतस्त्रिजगज्जनम् ।
क्षेत्रे काले च सर्वस्मिन्नर्हतः समुपास्महे ॥

- શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય

પોતાના નામ, આકૃતિ, દ્રવ્ય અને ભાવ દ્વારા જે અરિહંત પરમાત્માઓ સમગ્ર વિશ્વમાં સર્વ કાળે જગતના જીવોને પવિત્ર બનાવે છે તે શ્રી અરિહંતોની અમે ભાવપૂર્વક ઉપાસના કરીએ છીએ. નામજિન-સ્થાપનાજિન-દ્રવ્યજિન અને ભાવજિનના ભેદથી શ્રી અરિહંત ચાર પ્રકારના હોય છે.

૧. **નામજિન** : જિનેશ્વર પરમાત્માનું નામ જેમ કે શ્રી પાર્શ્વનાથપ્રભુ, શ્રી વર્ધમાનસ્વામી વગેરે.
૨. **સ્થાપનાજિન** : શ્રી જિનેશ્વર પરમાત્માની મૂર્તિ.
૩. **દ્રવ્યજિન** : શ્રી જિનેશ્વરપદને પામનાર જીવો જેમ કે ભવિષ્યમાં તીર્થંકર પરમાત્મા થનારા શ્રી કૃષ્ણ વાસુદેવ, શ્રી શ્રેણિક મહારાજા વગેરે અને શ્રી ઋષભાદિક ચોવીસ શ્રી તીર્થંકર ભગવંતો વગેરે. જેઓ જિનપદ પામીને અત્યારે સિદ્ધ થયેલા છે. તે બધા દ્રવ્યજિન છે.

૪. **ભાવજિન :** સમવસરણમાં બિરાજમાન થઈને પોતાની નિર્મળ વાણી વડે ભવ્ય જીવોના સંદેહ દૂર કરી રહ્યા છે, શ્રી સીમંધરસ્વામી આદિ વિહરમાન જિનેશ્વરો.

નામ-અરિહંત દ્વારા પ્રભુની ઉપાસના :

'અર્હ' આદિ મંત્રના ધ્યાનમાં એકાકાર બનવાથી શ્રી અરિહંત પરમાત્મા સાથે એકાકારતા સધાય છે. 'અરિહંત' એ શબ્દ શ્રી અરિહંત પરમાત્માનો વાચક હોવાથી કથંચિત્ અરિહંત સ્વરૂપ છે. તેથી શ્રી અરિહંતના ધ્યાનમાં તન્મય બનેલો સાધક પણ ઉપયોગથી અરિહંત બને છે અને અરિહંતાકાર ઉપયોગ, સર્વ પાપનો નાશ કરવા સમર્થ છે.

શ્રી 'લોગસ્સ' સૂત્ર દ્વારા નામજિનની આરાધના થાય છે. 'અરિહંત ચેઈયાણં' સૂત્ર દ્વારા સ્થાપનાજિનની આરાધના થાય છે. 'નમુત્થુણં' સૂત્ર દ્વારા ભાવજિનની આરાધના થાય છે. અને 'સિદ્ધાણં બુદ્ધાણં' આદિ સૂત્રો દ્વારા દ્રવ્યજિનની આરાધના થાય છે.

નામાદિ ભેદથી ધ્યેયના ચાર પ્રકાર પડે છે. પદસ્થ ધ્યાનમાં નામ ધ્યેય, રૂપસ્થ ધ્યાનમાં સ્થાપનાધ્યેય, પિંડસ્થ ધ્યાનમાં દ્રવ્યધ્યેય અને રૂપાતીત ધ્યાનમાં ભાવધ્યેયનો સમાવેશ થાય છે.

દ્રવ્યસમાપત્તિ :

સમ્યગ્જ્ઞાન અને સમ્યગ્દર્શન ગુણ સહિત સમ્યગ્દૃષ્ટિની પ્રવૃત્તિ અરિહંતાકાર ઉપયોગવાળી બનતી હોવાથી સમાપત્તિ સ્વરૂપ છે. એ સમાપત્તિ અમુક કાળે જ પ્રાપ્ત થાય અને અમુક કાળે પ્રાપ્ત ન થાય, એવું સમ્યગ્દૃષ્ટિ જીવ માટે બનતું નથી. કારણ કે તેની મન-વચન અને કાયા વડે થતી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિની પાછળ શ્રી અરિહંત પરમાત્માની આજ્ઞાનું પ્રણિધાન હોય છે. આજ્ઞાપૂર્વકની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ પાછળ આજ્ઞાકારક શ્રી અરિહંત પરમાત્માનું હૃદયમાં ધ્યાન વર્તતું હોય છે. એ ધ્યાન, ધ્યાતા અને ધ્યેયની એકતારૂપ હોવાથી સમાપત્તિરૂપ બને છે. તેથી શાસ્ત્રોમાં આજ્ઞાપાલનના અધ્યવસાયને જ નિરાશંસ અને નિઃશલ્ય ધર્મપ્રવૃત્તિ તરીકે વખાણવામાં આવેલ છે.

આજ્ઞાપાલનનો અધ્યવસાય એક બાજુ પોતાની ભૂમિકાને અનુરૂપ અનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્તિ કરાવે છે અને બીજી બાજુ આજ્ઞાકારક પરમાત્માનું હૃદયમાં ધ્યાન ધરાવે છે. ભૂમિકાને ઉચિત અનુષ્ઠાન અશુભ આસ્રવને

રોકે છે અને એ રીતે પરમાત્માનું હૃદયમાં થતું અનુસંધાન શુભ સંવર અને નિર્જરાનું સાધન બને છે.

'અશુભ આસ્રવનો ત્યાગ, શુભ સંવરનું સેવન અને સકામપણે પરમાત્માના ધ્યાનથી થતી દ્રવ્ય અને ભાવનિર્જરા મુક્તિમાર્ગ બને છે. એ ત્રણેના એકત્ર મિલનથી જીવ સકળ કર્મ નિર્મોહરૂપ મોક્ષને શાશ્વત કાળ માટે પ્રાપ્ત કરે છે.

ૐ અર્હં મંત્રનું તાત્પર્ય :

ૐ અર્હં, એ મંત્ર આર્તધ્યાન, રૌદ્રધ્યાન નિવારક છે અને ધર્મધ્યાન-શુક્લધ્યાનકારક છે.

ૐ એ પદ વડે કર્મનો વિચાર, રૌદ્રધ્યાનને રોકે છે અને અર્હં પદ વડે થતો ધર્મનો-આત્મધર્મનો વિચાર આર્તધ્યાન નિવારે છે. ધર્મધ્યાનનો વિચાર, રૌદ્રધ્યાન નિવારક છે. શુક્લધ્યાનનો વિચાર, આર્તધ્યાન નિવારક છે.

ધર્મધ્યાનમાં આલંબન તરીકે મુખ્યત્વે કર્મનો વિચાર છે અને શુક્લધ્યાનમાં આલંબન તરીકે આત્મતત્ત્વનું એકાગ્ર ચિંતન છે.

મંત્રનું ઘર મન છે, મૂર્તિનું ઘર હૃદય છે. મન મંત્રમય બને, હૃદય મૂર્તિમય બને એટલે જ્ઞાન અને વૈરાગ્યનો ઉદ્‌ગમ સ્વાભાવિક બને એટલે વિભાવદશા ભારભૂત બને અને સંસાર છોડવાની તમન્ના પરાકાષ્ઠાએ પહોંચે. પ્રાંતે મોક્ષ ગમન થાય.

મહા મેધાવી યોગીજનોની સાધના, સંયમ, પવિત્રતાના યોગો સૌના કલ્યાણની ભાવનાથી જે શ્રુત સ્ત્રોત વહ્યો છે તે અદ્‌ભૂત છે. તેને માણવો તે માનવ જીવનનો લહાવો છે સાર્થકતા છે.

પૂ. પન્યાસજીએ આ કાળના ત્યાગીજનોમાં નવકારમંત્રની સિદ્ધિનો જે મહિમા માણ્યો, પ્રગટ કર્યો તે અદ્‌ભૂત છે. આજની કેવળ બહિર્મુખ અનેક પ્રકારની ધાર્મિક પ્રણાલિમાં પાછા આવી મહત્વની કંડારેલી કેડી પર ચાલવાનું સાહસ કોણ કરશે ? હા, પણ એવી પરાઃમુખ આશા આ યોગીજનોમાં હોતી નથી કેવળ સ્વપર કલ્યાણનો નિસ્પૃહભાવનાનો સ્ત્રોત વહાવ્યો છે. મહદ્‌પુણ્યયોગવાળાને હાથમાં આવશે તેનું જીવન ધન્ય બનશે. નવકારમંત્ર કે નવપદનું વિશદ અને ગૂઢ પ્રકારના કમળાકારે, વલયાકારે માત્રારૂપ ધ્યાન તેઓશ્રીના ગ્રંથમાંથી સાધકે જાણવા પ્રયત્ન કરવો.

● ● ●

ધ્યાન શતક

રચયિતા : પૂર્વધર મહર્ષિ આચાર્યશ્રી જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ.

સંસ્કૃત ટીકાકાર : આ. પુરંદર શ્રી હરિભદ્રસૂરીશ્વરજી.

હિંદી ભાવાર્થ અને વિવેચનકાર : પૂ. આ. શ્રી વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી.

વાસ્તવમાં એક હજાર વર્ષ પૂર્વે પૂર્વધર રચિત ગ્રંથ અને તેની સંસ્કૃતમાં કરેલી ટીકાનો હિંદી અનુવાદ જોતા એવું લાગે કે સેંકડો વર્ષ પૂર્વે રચેલા આ ગ્રંથમાંથી સરવાણીઓ નીકળી અને ધ્યાન ઉપર અન્ય ગ્રંથોની રચના થઈ હશે ? જે હજારો શ્લોક પ્રમાણ ઉપલબ્ધ છે.

અગાઉના લેખનમાં અને પ્રવર્તમાન આચાર્યોશ્રીના લેખનમાં ધ્યાનશતકનો મર્મ સમાવેશ થતો હોવાથી તેના મુખ્ય મુદ્દાજ અત્રે દર્શાવ્યા છે. જેમાં પરંપરાની પ્રણાલિ તાદૃશ્ય થાય છે.

ધ્યાન કહો, ભાવના કહો આ સર્વે મનની અવસ્થાઓ છે. મનને એકજ વિષય પર એકાગ્ર કરવું તે ધ્યાન છે. પરંતુ મન જો અસ્થિર થાય એક વિચાર કે વિષય પરથી અન્ય પર જાય તેને ચિત્ત કહે છે. (ચિંતા)

ચિત્તના ત્રણ પ્રકાર છે. ૧. ભાવના ૨. અનુપ્રેક્ષા ૩. ચિંતા (ચિંતન)

ભાવના-ધ્યાન : મનને ભાવિત કરવાવાળા જ્ઞાનાદિમાં જોડી રાખવું તે ભાવના. તેમાં અન્ય વિકલ્પોથી રહિત મન એક તત્ત્વ પર એકાગ્ર થવાને સમર્થ બને છે તે ધ્યાન છે.

અનુપ્રેક્ષા : જે કંઈ અભ્યાસ કર્યો તેનું ચિંતન મનન કરવું. ધ્યાન અલ્પ સમય ટકે છે, પછી મન ધ્યાન ભ્રષ્ટ થાય છે. ત્યારે મનને તત્ત્વસ્મરણમાં પુનઃ જોડી દેવું તે અનુપ્રેક્ષા છે.

ચિંતા-ચિંતન : ભાવના અને અનુપ્રેક્ષા રહિત મનની અસ્થિર અવસ્થા. પોતાના કર્તવ્ય આદિની, કષાયમંદતાની વિચારધારા ચિંતા છે.

મન ગુણ પર્યાય યુક્ત વસ્તુ પર અધિકતમ અંતર્મુહૂર્ત ટકે છે. આ ધ્યાનના સ્વામી છદ્મસ્થ હોય છે.

છદ્મસ્થ : જ્ઞાનાદિગુણને આચ્છાદન કરે તે ઘાતીકર્મ, તેવા કર્મયુક્ત છદ્મસ્થ, કહેવાય છે.

કેવળીને યોગનિરોધ કરવાવાળું અંતિમધ્યાન છે. ત્યાં એકાગ્ર ચિત્ત કરવાનું નથી. ધ્યાનાંતર અવસ્થા છે.

મન-ઉપયોગની અવસ્થા પ્રમાણે ધ્યાન બે પ્રકારે છે શુભ અને અશુભ.

શુભધ્યાન-તત્ત્વ પર એકાગ્રતાથી ચિત્તને રોકવું. તે ધર્મધ્યાન છે. શુકલધ્યાન પ્રચંડ અગ્નિ જેવું છે તે કર્મરૂપી કાષ્ઠને જલાવીને ભસ્મીભૂત કરે છે.

મિથ્યાદર્શન, અવિરતિ, કષાય, યોગ, પ્રમાદ દ્વારા કર્મ બંધાય છે.

યોગ-મન, વચન, કાયાની પ્રવૃત્તિના આત્મ પરિણામ-સ્ફૂરણા જે કર્મબંધનું કારણ છે. આત્મા સર્વજ્ઞ બને છે ત્યારે નિર્વાણ સમયે યોગ નિરોધ કરે છે પછી મુક્ત થાય છે.

ધ્યાન જીવ પર લાગેલા કર્મમલને જેમ પાણી મેલને સાફ કરે છે તેમ કર્મમલને સાફ કરે છે.

ધ્યાનથી એકાગ્રતા થવાથી યોગ નિરોધ થાય છે.

ધ્યાનનું પ્રત્યક્ષ ફળ દોષનાશ છે. શારીરિક પીડા મંદ થાય છે અથવા સમતાથી સહી લેવાય છે.

ધ્યાન સુખોનો ભંડાર છે તેથી ધ્યાન શ્રદ્ધા, જ્ઞેય, ધ્યાતવ્ય, દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્રની આરાધના છે.

સાધુની સઘળી ક્રિયા ધ્યાનરૂપ છે. છતાં પણ મનને વિવિધતા પ્રિય છે. માટે વિવિધ ક્રિયા, સૂત્રતા અને સ્વાધ્યાયમાં સ્થિર થઈ જાય. તેમ ન થાય તો માત્ર એકરૂપ કોઈ 'ૐ' આદિમાં સતત સ્થિર થવા પ્રયત્ન કરે. તો ધ્યાન સિદ્ધ થાય.

આ હિંદી ગ્રંથ ઉપરાંત મોટા ગ્રંથોનું નિર્માણ થયેલું છે. મેં મારી સમજ પ્રમાણે પુનરાવર્તન ન થાય અને વિસ્તાર વધી ન જાય તેથી સંક્ષિપ્ત હાર્દ દર્શાવ્યું છે. જેથી રસિક વાચકોને પણ આવા ઉત્તમ ગ્રંથનો અભ્યાસ કરી પાવન થવાની ભાવના થાય.

હજારો વર્ષ પહેલાના દ્વાદશાંગીના અન્વયે થયેલું ધ્યાનનું નિરૂપણ પરંપરાગત ચાલ્યું આવ્યું છે. સરલ અને અભ્યાસરૂપ બનતું જાય છે તેમાં મહાત્માઓની જ કરૂણાદ્રષ્ટિ છે.

● ● ●

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ

- પ્રવર્તમાન પૂ. આ. યશોવિજયસૂરિજી રચિત

પ્રવર્તમાન પૂજ્ય ભક્તિયોગાચાર્ય શ્રી યશોવિજયસૂરિ આલેખિત ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ પુસ્તક પ્રકાશિત થયું છે. તેમાંથી હૃદયંગમ લેખન અત્રે પ્રસ્તુત કર્યું છે. તેમાં સૌ પ્રથમ આચાર્ય શ્રી પદ્યુમ્નસૂરિએ તેમની આંતરિક વેદના લખી છે તે વિચારવા જેવી છે.

''યોગમાર્ગ યા ધ્યાનમાર્ગ'' એક કાળે જે રાજમાર્ગ હતો કાળબળે તે કેડી બની ગઈ છે. કેડી બની તો બની, પણ તેના પર ધૂળ વળી ગઈ, વપરાશ ઘટયો. એકલ દોકલ વટેમાર્ગુ એ કેડીને ઢૂંઢતા ઢૂંઢતા ચાલે છે તો ચાલે છે.

વર્તમાનકાળે વ્યવહારમાર્ગ પૂરપાટ ચાલે છે. તેનાથી જરા જૂદો પણ લક્ષ્ય ઉપર જલ્દી પહોંચાડે તેવો આ રસ્તો છે.

આજકાલ જે બહિરંગ સાધના દેહ-દમન વગેરે ચાલે છે તેના પ્રયોજન રૂપ નિશ્ચયનયની સુરેખ વાનગીઓ મળી.

ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તતા અને સ્વરૂપસ્થિતિ નામના પ્રકરણમાં લેખક મોકળાશથી વરસ્યા છે, ખીલ્યા છે. વિકલ્પોથી વિરામ પામીને પરમાંથી-પુદ્‌ગલમાંથી ખસવાનું છે. સ્વને શોધીને તેમાં વસવાનું છે ચિત્તની એકાગ્રતા એ ધ્યાન છે એ ખૂબ વ્યવહારુ વાત છે એ બતાવીને તરત સગુણસ્થિતિ એ પણ ધ્યાન છે. એવું આ પુસ્તકમાંથી મળે છે. એ પંથ ઉપર ચાલવાનું મન થાય અને આપણા ડગલા એ દિશા તરફ આગળ વધે એજ ઈચ્છા મનમાં રમે છે.

- પૂ. આ. શ્રી પ્રદ્યુમ્નસૂરીજી

આજ ગ્રંથમાં પૂ.ઉપાધ્યાય શ્રી ભાનુવિજયજી મહારાજે કાયોત્સર્ગના મર્મને ખૂબ ઉંડાણથી ખોલ્યો છે. પ્રભુમહાવીરને બિરદાવીને લખે છે કે

''પ્રભુ, અંતઃકરણમાં ઉપયોગની અવિચ્છિન્ન જાગૃતિ અને બહાર કઠિન આસન (ખડગાસન મુદ્રા) સ્થિરતાનું તપ રાગને કચડી નાંખનારું આવું યંત્ર તમારા સિવાય કોઈએ ચલાવ્યું જાણ્યું નથી.''

"એ યંત્ર હતું સાક્ષિત્વનું, અખંડ જાગૃતિનું, જ્ઞાનોપયોગને વિશુદ્ધ રાખવાનું અક્ષુણ્ણ પુરુષાર્થનું, બહારથી પ્રભુ અચલ અડોલ ઉભેલા દેખાય, અંદર અવિરત અવધાન-સ્મૃતિ સજગતાનું એક ચક્ર ચાલતું હોય. ભગવાન પ્રહરો અને ઘટિકાઓ સુધી કાયોત્સર્ગ કરતા. તપનો અંતિમ પ્રકાર જૈન સાધનાની પરંપરામાં જણાવવામાં આવ્યો છે તેનું નામ છે, વ્યુત્સર્ગ. સાધનાનો આખરી પડાવ છે વ્યુત્સર્ગ-કાયોત્સર્ગ."

કાયોત્સર્ગ એ ઉત્સર્ગ-ઉત્સર્જનની સાધના છે, રેચનની નિર્જરાની, ખાલી થવાની પ્રક્રિયા છે. કર્મો, કષાયો, કાયાભ્રાંતિ આ બધા 'ભાર'નું ઉત્સર્જન કરવા માટેનું આ યંત્ર એટલે શુદ્ધોપયોગ અને એનું માધ્યમ કાયોત્સર્ગ"

શુદ્ધોપયોગ એટલે રાગ-દ્વેષ, મોહ રહિત અને રોજીંદી ભાષામાં કહીએ તો ગમા-અણગમાના ગોટાળાથી ચેતનાને બચાવતા રહેવું. અણથક અને અવિરામપણે સુદીર્ઘકાળના આ આંતર સંઘર્ષના અંતે ધન્યપળે સાધકને નિભ્રાંત દર્શન લાધે છે. સ્વાનુભૂતિ સાંપડે છે. તીર્થંકરોએ આ માટે કાયોત્સર્ગની પ્રક્રિયા પોતે પ્રયોજી અને મુમુક્ષુઓને પ્રબોધી.

વળી પૂજ્યશ્રીએ એક અદ્‌ભૂત વાત ખોલી છે કે કાયોત્સર્ગ બૌદ્ધિક પ્રક્રિયા નથી અને સામાન્યરૂપે આરાધક વર્તુળો માનતા હોય છે તેમ, માત્ર કર્મક્ષય કરવાની વિધિ નથી. કાયોત્સર્ગ ચેતનક્રિયાને સારો ઓપ આપવાની પદ્ધતિ નથી. પણ અવચેતન ચિત્તના તળિયે જમા થયેલ 'કાંપને' ઉલેચવાની વિધિ છે. રાગ, દ્વેષ, ઈચ્છા, તૃષ્ણા, ભ્રમ, ભય, અજ્ઞાન, જેવા અનેક મળોને અધ્યવસાયોમાંથી ગાળી-નિતારી દેવાની ચેતનાના ઉંડા સ્તરે ચાલતી પ્રક્રિયા છે.

કાયોત્સર્ગની સાધનાનો પ્રારંભ કરતાંની સાથે જ તેજ દિવસે અને તેજ ક્ષણે ચિત્ત પૂર્ણ શુદ્ધ થઈ જાય એવું ન બને નિરંતર અભ્યાસ દ્વારા ઉપયોગની શુદ્ધતા વધતી જાય છે. જાગૃતિ તીક્ષ્ણ-તીક્ષ્ણતર બનતી જાય ત્યારે એક મંગલ ક્ષણ એવી આવે છે કે નિબિડ ગ્રંથિનો ભેદ થઈ નિજનું નિભ્રાંત દર્શન લાધે છે. સાધના ચાલુ રહે છે. અવશિષ્ટ

આવરણોનો ક્ષય આ જ શસ્ત્રના આધારે કરતા કરતા મુમુક્ષુ મુક્તિની મંઝિલે પહોંચે છે. જાગૃતિ સદાને માટે અવસ્થિત થઈ જાય એજ કૈવલ્ય છે. એવું થતાં પહેલા અભ્યાસ કરવો પડે, શુદ્ધ ઉપયોગમાં ટકી રહેવાનો અંતરંગ પુરૂષાર્થ કરવો પડે, એ સાધના જૈનોમાં કાયોત્સર્ગના નામે ઓળખાય છે.

દેહ અને મતિની જડતા દૂર થાય, તિતિક્ષા વધે. અનુપ્રેક્ષા બળવાન બને એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં પ્રગતિ આ કાયોત્સર્ગના ફળ છે.

દેહની જડતા દૂર થતા સ્ફૂર્તિ અનુભવાય, શિથિલિકરણ સહજ બને.

મતિની જડતા મટતા બાહ્ય સમસ્યાઓના નિરાકરણ સરળ બને. ગ્રહણશક્તિ સમજશક્તિ વધે.

તિતિક્ષા એટલે સુખદુઃખથી અપ્રભાવિત રહેવાની ક્ષમતા, ટેન્શન, ડીપ્રેશન જેવી સ્થિતિ ઉભી થવા ન પામે.

અનુપ્રેક્ષા, તત્ત્વચિંતન જામતું જાય. ચિત્ત તત્ત્વભક્તિ બનતા ચિત્તધારાની ચંચળતા અને સંકલેશ ઓછા થતા જાય.

આવું તત્ત્વવાસિત ચિત્ત સહજ રીતે એકાગ્ર રહી શકે, ધર્મ ધ્યાન સુગમ બને.

આ કાયોત્સર્ગના આનુષંગિક ફળ છે. કાયોત્સર્ગનું પ્રમુખ ફળ આત્મવિશુદ્ધિ છે.

ચિત્તને ક્ષોભ પમાડતી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ પછી કાયોત્સર્ગ કરવાનું વિધાન શાસ્ત્રો કરે છે તેની પાછળ માત્ર કર્મ નિર્જરા જ નહિ પણ ઉપયોગની વિશુદ્ધિના પુનઃસ્થાપનનો હેતુ પણ છે. સાથે સાથે અનુભૂતિનો આસ્વાદ અને આહ્‌લાદ એ સાધકોને ભીતરથી ભરી દેતો હોય છે.

શુદ્ધોપયોગમાં વિજાતીય તત્ત્વોને ચેતનામાંથી દૂર કરવાની શક્તિ છે. ઉપયોગને રાગાદિથી મુક્ત રાખવા માટે ઉપયોગ પર જ ઉપયોગ રાખવાનો છે આ જ કાયોત્સર્ગ છે.

કાયોત્સર્ગમાં શુદ્ધોપયોગ, સંવર, ગુપ્તિ, ભાવના, નિર્જરા સામાયિક છે. જ્ઞાનયોગ, ધ્યાનયોગ, સંલીનતા, કાયકલેશ, પ્રતિક્રમણ, ભેદજ્ઞાન, ચિત્તશુદ્ધિ અને આત્માનુભૂતિમાં ઉપકારક એવી અનેક

પ્રક્રિયા છે. તે સર્વથા અક્રિય અવસ્થા સુધી પહોંચવા માટેની ક્રિયા એ જ કાયોત્સર્ગ.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગનો સંક્ષિપ્ત સાર

મુક્તિ સુધી પહોંચાડનાર આ ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગની ભૂમિકાનો પ્રારંભ પૂ. આચાર્યશ્રીએ સાધના ત્રિપદીથી કર્યો છે.

(૧) શરણ સ્વીકાર (૨) દુષ્કૃતગર્હા (૩) સુકૃત અનુમોદના.

આ સાધના ત્રિપદી બાધકરૂપ એવા સાધકના અહંકારને શિથિલ કરશે. ગુણ પોતામાં દોષ અન્યમાં જોવાનો અહંકાર ઉલટો બનશે ગુણો અન્યમાં દોષો પોતામાં. અહીં શરણાગતિનું બળ છે.

પરમાત્માને શરણે જવું, દોષોથી મુક્ત થવું ગુણોનો સ્વીકાર થવો, કેવો મજાનો માર્ગ.

અહં વિલયની આ ધારા પર સાધકને લઈ જાય છે તે ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ.

એનું રહસ્ય એવું ઉંડુ છે કે તેની પ્રાથમિક ભૂમિકામાં સાધના ત્રિપદી આપ્યા પછી હવે **પંચાચારમયી** સાધના સમજાવે છે. તેમાં તપની વિશેષતા જણાવતા કહે છે કે **''તપ એટલે નિજ ગુણભોગ''** અભ્યંતર તપને બાહ્યતપ પુષ્ટ કરે છે. અભ્યંતર તપની ત્રિપદીમાં ત્રણ તત્ત્વો છે. સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ. સ્વાધ્યાય પોતાનો વાસ્તવિક પરિચય આપે તે સ્વાધ્યાય. ચપટી સુખ માટે વલખા મારતા માનવીને સ્વાધ્યાય કહે છે કે ભાઈ સ્વાધ્યાય આનંદથી સભર વ્યક્તિત્વ છે. આવી આનંદઘનતાની દિશામાં ડગ માંડવા તે ધ્યાન અને બહિર્ભાવને સંપૂર્ણતયા દૂર કરી પોતાની ભીતર ઉતરી જવું તે કાયોત્સર્ગ.

૨. પ્રભુએ આપેલી સાધના પંચાચારમયી છે, તે જ્ઞાન દર્શન ચારિત્ર તપ અને વીર્યના આચારો વડે સમૃદ્ધ બનેલી છે આ ભાગવતી સાધના આત્મચરણ એજ ચારિત્ર તેજ જ્ઞાન અને તેજ દર્શન. 'તપ એહિ જ આત્મા વરતે નિજગુણ ભોગરે.' નવપદ પૂજા, ઉપા. શ્રી યશોવિજયજી.

જ્ઞેયોમાં અટવાયેલો ઉપયોગ જ્ઞાતા ભણી ફંટાય તે જ્ઞાતાભાવ. જ્ઞેયો, પદાર્થો, વ્યક્તિઓ, જણાય ત્યારે ન હર્ષ, ન પીડા, માત્ર

જાણવાનું, સાધકની સાવધાની અહીં જરૂરી છે. પર તરફ જવું નથી, પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો પડે ત્યારે રતિ અરતિનો ભાવ ન ઉઠે. દૃષ્ટાભાવ ધ્યાનની એક અવસ્થા છે.

૧. જ્ઞાતાભાવ પછી ૨. દૃષ્ટાભાવ પછી ૩. ચારિત્ર.

આત્મભાવ તરફ લઈ જાય તે ચારિત્ર. પરિષહોને સહેવા તે વ્યવહાર ચારિત્ર જેનાથી દેહાધ્યાસ ટળે નિજગુણમાં સ્થિરતા તે નિશ્ચય ચારિત્ર. નિરાસક્તદશા નિશ્ચય ચારિત્ર તરફ જવા ઉપયોગી બને.

૪. તપાચાર : તપ એહિજ આત્મા વરતે નિજગુણ ભોગેરે.

૫. વીર્ય : આત્મશક્તિ. અશુભ તરફ ન વળાય શુભ તરફ વળ્યા પછી શુદ્ધતા પ્રગટવી તે વીર્યાચાર.

પંચાચારમયી આ સાધના ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગની સાધનાનું અંગ છે. મુનિજનોનો પ્રાણ છે.

૩. પૂ. શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજે 'સ્વરોદય જ્ઞાન'માં ચાર ધ્યાનમાં રૂપસ્થધ્યાનથી શરૂઆત કરી છે.

(૧) રૂપસ્થ (૨) પદસ્થ (૩) પિંડસ્થ (૪) રૂપાતીત.

રૂપસ્થધ્યાન : દૃષ્ટાભાવરૂપ સ્વગુણની આંશિક ઝલક સ્વગુણમાં સ્થિરતાને કહ્યું છે.

સાધક ક્રોધાદિની ઉદયાનુગત ચેતનાને જોતાં દર્શન ગુણમાં લીન થઈ ગયો તે ક્ષણો દૃષ્ટા તરીકે સ્વભાવાનુગત બની રહે.

પદાર્થો કે વ્યક્તિઓને જૂએ ત્યારે રતિ અરતિ ન કરે આ રૂપસ્થ ધ્યાન છે. જ્ઞાતાભાવ કે દૃષ્ટાભાવ આદિ કોઈ ગુણોમાં સ્થિર થવું તે રૂપસ્થધ્યાન.

રૂપસ્થ ધ્યાનનું સ્વરૂપ :

રહત વિકાર સ્વરૂપ નીહારી, તાકી સંગત મનસાધારી,
નિજગુણ અંશ લહે જબ કોય, પ્રથમભેદ તિણે અવસર હોય.

ગુણના દર્શનની પળો તે રૂપસ્થધ્યાન બને છે.

પદસ્થધ્યાન :

દહેરાસરમાં દ્રવ્યપૂજા વિધિ થઈ પછી ભાવપૂજા ચૈત્યવંદના

કરી, સ્તવના કરી.

અમીયભરી મૂર્તિ રચી રે, ઉપમા ન ઘટે કોય,
શાંત સુધારસ ઝીલતી રે, નીરખત તૃપ્તિ ન હોય.

- પૂ. શ્રી આનંદઘનજી.

પ્રભુનું અસ્તિત્ત્વ પૂર્ણ રસથી ભરેલું છે, તે પ્રશમરસ મારા ભણી આવી રહ્યો છે, તેને ઝીલીને તે બ્રહ્મરન્ધ્રમાંથી પ્રવેશ પામી રહ્યો છે, પછી તે ધીરે ધીરે પૂરા અસ્તિત્વમાં વ્યાપી ગયો. સાધક ઘરે જશે તો પણ તેને પ્રશમની ઘેરી અસર રહેશે આ છે પદસ્થસ્થાન.

તીર્થંકર પદવી પરધાન, ગુણ અનંતકો જાણી થાન.
ગુણ વિચાર નિજ ગુણ જે લહે, ધ્યાન પદસ્થ સુગુરુ ઈન કહે.

- સ્વરોદયજ્ઞાન પૂ. ચિદાનંદજી.

તીર્થંકર પદ શ્રેષ્ઠ છે. અનંત ગુણોનું સ્થાન છે, તે ગુણોનું પ્રતિબિંબન સાધકના હૃદયમાં પડે છે તે પદસ્થ ધ્યાન છે એમ સદ્‌ગુરુ કહે છે.

પિંડસ્થ ધ્યાન :

ધૂળના ઢેફા જેવી આ ક્ષણભંગુર કાયામાં જ્યોત ઝળહળે છે. ચૈતન્યતત્ત્વના એ પ્રકાશમાં અંધારુ દૂર થયું. આત્મતત્ત્વનો ઉજાશ બરોબર માણ્યો, અને ભીતરી ઘરનો ભેદ જડયો.

સદ્‌ગુરુ દ્વારા ભીતરી ઘરમાં પ્રવેશ થયો. સાધકના પક્ષે તીવ્ર અહોભાવ હશે. તે સદ્‌ગુરુના શક્તિપાતને ઝીલશે.

પ્રવચન અંજન જો સદ્‌ગુરુ કરે, દેખે પરમ નિધાન
હૃદય નયણ નિહારે જગ ધણી, મહીમા મેરુ સમાન.

- શ્રી આનંદઘનજી

સાધક વિભાવથી શૂન્ય થાય ત્યારે સદ્‌ગુરુ શક્તિપાત કરે છે. આંખ દ્વારા, બોધ દ્વારા, સ્પર્શદ્વારા એમ અનેક પ્રકારો છે.

ભેદજ્ઞાન અંતરગત ધારે, સ્વપર પરિણતિ ભિન્ન વિચારે,
સક્તિ વિચારી શાંતતા પાવે, તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહાવે.

- શ્રી ચિદાનંદજી

દેહાદિથી હું ભિન્ન છું ભેદજ્ઞાન થવું તે પ્રતીતરૂપ હોય. તેમાં

દંભ કે ભ્રમ ન હોય. પરભણી જતો હોય અને સ્વભાવની દિશાનો ભ્રમ થાય. ત્યારે સદ્‌ગુરુ જ ભ્રમ ભાંગે. સાધક સ્વ તરફ ગતિ કરે, પરમાં ઉદાસીનભાવ. આમ સ્વની અને પરની પરિણતિ ભિન્ન થયા પછી સ્વની અનંત શક્તિ જોઈને ચિત્ત શાંત બંને.

આત્મગુણના સાક્ષાત્કાર પછીનો આનંદ અસીમ છે. પછી પરની પીડાકાર દુનિયામાં જવાનું કેમ થાય ? આ પિંડસ્થ ધ્યાન છે.

રૂપસ્થ ધ્યાનમાં નિજ ગુણની આંશિક સ્પર્શના છે. પદસ્થ ધ્યાનમાં પ્રભુના ગુણોનું પ્રતિબિંબન છે. પિંડસ્થ ધ્યાનમાં ગુણોની સમૃદ્ધિ સોળે કળાએ ખીલી ઉઠે છે. પરિણામે રૂપાતીત ધ્યાન પ્રગટે છે.

(૫) ધર્મધ્યાન શુક્લધ્યાન :

વિષય કષાય આદિથી મન પાછું ફર્યું એટલે આર્ત-રૌદ્ર-ધ્યાનની દિશા જ બંધ થાય અને આત્મગુણોનો રસસ્વાદ અર્થાત્ ઉપયોગ આત્મગુણ ભણી જશે.

ધ્યાતાની ધ્યેય ભણીની યાત્રા તે ધર્મધ્યાનથી શુક્લધ્યાન ભણીની યાત્રા.

ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકાર. (૧) આજ્ઞાવિચય (૨) અપાય વિચય (૩) વિપાક વિચય (૪) સંસ્થાન વિચય.

(૧) **આજ્ઞા વિચય :** પરમાત્માની આજ્ઞા પર અનુપ્રેક્ષા (વિચય). આજ્ઞાધર્મની અનુભૂતિ અનુપ્રેક્ષાને સપ્રમાણ બનાવશે. સમિતિ ગુપ્તિની આંશિક અનુભૂતિ થઈ તેની અનુપ્રેક્ષા સપ્રમાણ હશે.

(૨) **અપાય વિચય :** રાગદ્વેષથી યુક્ત વ્યક્તિત્વને આલોક અને પરલોકમાં કેવી પીડા ઉપજશે એનું ચિંતન કરવું (વિચય).

(૩) **વિપાક વિચય :** કર્મના બંધ ઉદય ઉદીરણા અને સત્તા આદિ વિચારી તે બધાથી પર એવી આત્મસત્તામાં લીન થવું તે વિપાક વિચય.

(૪) **સંસ્થાન વિચય :** ધર્માસ્તિકાયાદિ છ દ્રવ્યો તેમની આકૃતિ સંસ્થાન લક્ષણ આદિનું ચિંતન કરી ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે.

ભિન્ન ભિન્ન પ્રકાર છતાં મંઝિલ એક છે તે સ્વગુણનું ધારામાં જવું તે ધર્મધ્યાનના શિખરે શુક્લધ્યાન એ જ ધારાનું વેગ પ્રવહન છે.

પદાર્થ પર કે આત્મદ્રવ્ય પર દષ્ટિ-ચિત્ત કેન્દ્રિત કરી અંતઃસ્થ બનવાનું છે. ક્ષમા, મૃદુતા, ઋજુતા, નિર્લોભતા જેવો ગુણોના આલંબનોને ઘૂંટીને સાધક શુક્લધ્યાન પર ચઢે છે.

(૧) પ્રથમ પ્રકાર : પૃથકત્વ વિતર્ક સુવિચાર.

શ્રુતના અવલંબન સાથે એકાદ પદાર્થ કે આત્મદ્રવ્ય પર સાધક પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. દ્રવ્ય એક જ પરંતુ તેની ભિન્ન ભિન્ન પર્યાયો પર ઉપયોગ જશે.

અહીં હજી ધ્યાતા ધ્યાન અને ધ્યેયનો ભેદ હોવાથી પૃથકપણું છે, વિતર્ક એટલે શ્રુતનું અવલંબન. સવિચાર એટલે સંક્રમણશીલતા એક અવસ્થાથી બીજી અવસ્થાનું ધ્યાન.

શુક્લધ્યાનનો બીજો પ્રકાર : એકત્વ વિતર્ક અવિચાર.

પ્રથમ પ્રકારમાં પર્યાયની ભિન્નતા હતી. અહીં એકજ પર્યાય પર ધ્યાનની સ્થિરતા છે. આ ધ્યાનમાં ઉપયોગાંતર નથી. ધ્યાતા ધ્યેયમાં એકાગ્રતા હોવાથી એકત્વ થયેલ છે. શ્રુતનું અવલંબન લઈ એક જ પર્યાયમાં ઉંડા ઉતરવું તે શુક્લધ્યાનનો બીજો પ્રકાર છે.

શુક્લધ્યાનનો ત્રીજો પ્રકાર : સૂક્ષ્મ ક્રિયા અનિવર્તી.

પ્રથમ મનોયોગનો સર્વથા નિરોધ (મનોવ્યાપાર), પછી વચનયોગનો સર્વથા નિરોધ, ત્યારબાદ કાયયોગનો અડધો નિરોધ થાય છે. સૂક્ષ્મક્રિયા હજી ચાલુ છે.

શુક્લધ્યાનનો ચોથો પ્રકાર : વ્યુપરત ક્રિયા અપ્રતિપાતી.

ચૌદમા ગુણ સ્થાનકે આત્મા અયોગી બને છે. અહીં કાયાની સૂક્ષ્મ ક્રિયા પણ સમાપ્ત થાય છે. તેથી તે વ્યુપરત ક્રિયા કહેવાય છે. હવે આત્મા શાશ્વત કાળ સુધી અયોગી અવસ્થામાં છે. તેથી તે અપ્રતિપાતી છે. આ ધ્યાનનું તાત્પર્ય આત્મા પરિભ્રમણથી મુક્ત થઈ શાશ્વત સ્વરૂપાનંદમાં સમાધિસ્થ થાય છે. વિશેષ અભ્યાસ માટે અન્ય શાસ્ત્રોને જોવા.

પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં સુષુમ્ણા, ઈંગલા, પિંગલા નાડીનું રૂપ, કુંડલિની, ષટ્ચક્રભેદ, ત્રિકુટીભેદ શ્વાસોની લયબધ્ધતા જેવા ગહન વિષયોનું સંક્ષિપ્ત રૂપ દર્શાવ્યું છે તે ગુરુગમે આરાધવા જેવું છે, અભ્યાસ કરવાની ભાવનાવાળાએ તે ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

સ્થાન-મૌન-ધ્યાન-ઠાણેણં મોણેણં ઝાણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ. અહીં સ્થાન એટલે કાયગુપ્તિ (સ્થિરતા) મોણેણં-વચનગુપ્તિ, ઝાણેણં મનોગુપ્તિ. ત્રણે ગુપ્તિ દ્વારા દેહભાવને વોસિરાવું છું.

આ ગ્રંથમાં કાયોત્સર્ગ વિધિ-શુભથી શુદ્ધ સુધીની યાત્રા રૂપે ધ્યાનમાર્ગના એક અંગરૂપે નિરૂપણ કર્યું છે.

કાયોત્સર્ગ શરૂ કરતા પહેલા એક ગહન વિધી દર્શાવી છે. ઈરિયાવહી સૂત્રથી. વિરાધનાના દોષોથી મુક્ત થવાનું છે.

ત્યારપછી તસ્સ ઉત્તરી સૂત્રમાં વિશેષ શુદ્ધિ અને શલ્ય દોષ રહિત થવાનું દર્શાવ્યું છે.

અરિહંત ચેઈયાણંમાં શ્રદ્ધા આદિ વડે ચિત્તને સ્થિર થવાનું છે.

એક નવકાર જેવા કાયોત્સર્ગ પહેલાં મનાદિ યોગોને પણ સ્થિર કરવાના છે વિરાધના જેવા દોષો ટાળવાના છે. મનાદિયોગોમાં ચંચળતા આવી કે આસ્રવનો પ્રારંભ થઈ ગયો. આત્મશક્તિ યુક્ત સાધક પરભાવમાં નહિ જાય. આસ્રવના દ્વાર બંધ થશે, તે તેની મહા ફળશ્રૂતિ છે.

અનુકૂળ મુદ્રા દ્વારા કાયયોગ સ્થિર કરી. વચનગુપ્તિ માટે પ્રારંભમાં જાપ હશે. પછી સાધક ભીતરની દુનિયામાં સ્થિર થશે. જાપ ખૂબ ઘૂંટાય પછી આ સ્થિતિ આવે છે. મનોગુપ્તિ કોઈપણ એક શુભ આલંબનમાં ગાઢ રીતે મન સાથે નિષ્પ્રકમ્પ બનેલું હોય. આલંબનમાં લાગેલું મન એ મનની એકાગ્રતા, અને મનની નિષ્પ્રકમ્પતા એટલે સ્વરૂપ સ્થિતિ. (વિશેષ વિસ્તાર માટે ગ્રંથમાંથી અભ્યાસ કરવો.)

આમ કાયોત્સર્ગ સાક્ષીભાવની પરાકાષ્ઠા છે. લોગસ્સ જેવા કાયોત્સર્ગમાં ચિત્ત સ્થિર એટલે આત્મગુણમાં ડુબી જવું. સ્વગુણની ધારામાં રહેવાનું સહજ થશે. આ ધ્યાનની સહજ અવસ્થા છે.

ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તતા અને સ્વરૂપ સ્થિતિ :

ચિત્તની એકાગ્રતા તે પણ ધ્યાન છે. અને સ્વગુણ સ્થિતિ પણ ધ્યાન છે. બેઉમાં આધારતલ નિર્વિકલ્પતા છે.

સાધક પરમાં કયા દ્વારોથી જાય છે ! વિકલ્પોના દ્વારથી જ તો. અચ્છા તો એ દ્વાર જ બંધ કરી દેવાય ને ? ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગનો ફરક. ધ્યાનમાં મનોગુપ્તિની સાધના છે. કાયોત્સર્ગમાં ત્રિગુપ્તિની સાધના છે. એકાગ્રચિત્તતા અને સ્વરૂપ. આ ધ્યાનના બે સ્થિત્યાન્તરો મનોગુપ્તિ જોડે સંબંધિત છે.

મનોગુપ્તિના બે પ્રકારો. શુભ અને શુદ્ધરૂપ. શુભરૂપ મનોગુપ્તિ એટલે એક શુભયોગમાં તન્મયતાથી જોડાઈ જવું. શુદ્ધરૂપ મનોગુપ્તિના પ્રવાહમાં સાધક મનને પેલે પાર ગયો હોય છે. વિકલ્પોની પેલે પાર જ્યાં સ્વરૂપ સ્થિતિ છે.

શુભની તીવ્રતા અશુભને પ્રવેશવા નહિ દે અને શુદ્ધ તરફ ગતિ કરાવશે.

વિકલ્પોથી પાછળ વળવા, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય જોઈશે. વૈરાગ્ય એટલે પરની અનાસ્થા, અભ્યાસ, જપ, પ્રભુ ભક્તિ આદિ. અનાદિના અભ્યાસને તોડવાનો છે. શુભને ઘૂંટીને શુદ્ધમાં જવાનું છે.

ધ્યાન : સ્વગુણ સ્થિતિ.

આ રસપ્રદ સંક્ષિપ્ત નોંધથી સાધકો પૂ.શ્રીનો સમાગમ કરી વધુ અભ્યાસ કરવા પ્રેરાશે તેવી શુભ ભાવના.

સવિશેષ પૂજ્યશ્રીએ વિશાળ દ્રષ્ટિયુક્ત સાધનાના સૂત્રો જ્યાં જ્યાં જોયા જાણ્યા ત્યાંથી લઈને, આત્મસાત કરીને આલેખ્યા છે. જૈનદર્શનની ધ્યાન વિશેષતાઓમાં યોગીઓના અનુભવની મસ્તી દર્શાવી છે સાથે સાથે બૌદ્ધ, ઝેન, કબીર, મીરાં એવા ઘણાં સંત મહંતોના અનુભવને પ્રસ્તુત કર્યા છે. આશય એમ જણાય છે કે જૈનદર્શનને આપણે સર્વજ્ઞ પ્રણિત પૂર્ણ માનીએ છીએ. અન્ય દર્શનમાં જો ધ્યાન જેવી આરાધનાનું આવું મહત્ત્વ છે, તો જૈનદર્શનમાં ધ્યાનની કેવી અલૌકિતતા છે તે સમજાય, તો હાલ જે રાજમાર્ગ વિસરાવા લાગ્યો છે તે ઉત્થાન પામે. અને પાત્ર જીવો જ્યાં ત્યાં ભૂલા પડે તેને બદલે યોગ્ય માર્ગે ધ્યાન જેવા આરાધનને આત્મસાત્ કરી શકે.

કેટલાંક ઉદાહરણો :

રશિયાના તિફલીસ શહેરના યોગાચાર્ય ગુર્જિએફે ચુનંદા સાધકવૃંદ પાસે એક સાધના પરથી છૂટી સ્વકેન્દ્રિત બનાવી ઘૂંટાવી હતી. તેના પરિણામને જોવા તે સાધકોને કહેવામાં આવ્યું કે તમારા સિવાય આ ખંડમાં રહેતા બીજા સાધકોની સૂક્ષ્મ નોંધ પણ તમારે લેવી ન જોઈએ. લગભગ ત્રીસેક સાધકોની ત્રીસેક દિવસ આ પ્રમાણે સાધનાની કસોટિ કરી. ત્રીસ દિવસ સુધી તદ્દન બાજુમાં રહેતા સાધકનો અણસાર ચિત્તમાં આવવો જોઈએ નહિં.

સમય પૂરો થતાં ગુરુ, ઓસ્પેન્સ્કી નામના સાધકને લઈને

બજારમાં ગયા. આખું બજાર ફર્યા. ઓસ્પેન્સ્કીને એ સર્વ વ્યર્થ લાગ્યું બધું બદલાઈ ગયેલું લાગ્યું. કારણકે તે બદલાઈ ગયો હતો તેની ચેતના પરને છોડીને સ્વતરફ વળી હતી. એટલે પૌદ્‌ગલિક દશ્યો નિરર્થક જણાયા. ગુરુએ કહ્યું બજાર વિગેરે એ જ છે પણ તારી જોવાની દષ્ટિ બદલાઈ છે. આ હતી સાધના.

સ્વાધ્યાય : પોતાનો વાસ્તવિક પરિચય આપે તે સ્વાધ્યાય. ચપટી સુખ માટે વલખા મારતા માનવીને જ્યારે આનંદથી સભર વ્યક્તિત્વ સ્વાધ્યાય દ્વારા આત્મસાત થાય ત્યારે તેને લાગે કે 'હું જ આનંદઘન'. આનંદઘનતાની દિશામાં ડગ માંડવા તે દુર્ધ્યાન અને બહિર્ભાવથી સંપૂર્ણ દૂર રહી પોતાની ભીતર ઉતરી જવું તે ધ્યાન. લોગસ્સ જેવું સૂત્ર બોલીને તમે આ પ્રયોગ કરી સ્વાનુભૂતિમાં જઈ શકો. ગુરુ ઈશારો આપશે. ઈશારો પકડાય અંતરયાત્રા શરૂ થઈ.

એક સાધક સદ્‌ગુરુ ચરણમાં ઝૂક્યો, ગુરુદેવ પ્રભુદર્શન કરાવો.

ગુરુએ કહ્યું 'ઉપર જો' બેજ શબ્દો.

શિષ્ય પણ જાગૃત હતો. તેણે સદ્‌ગુરુની આંખમાં જોયું અને તેને, પ્રભુદર્શન મળી ગયું. શિષ્ય અર્પણતાથી ભરેલો હતો.

મીરાંએ ગાયું છે 'બડે ઘર તારી લાગી, મારી મનની ઉણારત ભાગી' કાયાના ઘરને મૂકી આતમના ઘર સુધી જવું છે. રવિ સાહેબ કહે છે 'ઘરમેં ઘર દિખલાઈ દિયે વો સદ્‌ગુરુ હમાર' કાયાના ઘરમાં ગુણોનું ઘર બતલાવે તે જ સદ્‌ગુરુ.

સ્થૂલિભદ્રને સદ્‌ગુરુએ શકિતપાત કરી સ્વરૂપ સાથે જોડી દીધા. અંતે સ્થૂલિભદ્ર કોશાને ત્યાં ચાતુર્માસ ગાળી પવિત્રતાને અખંડપણે જાળવી પાછા ફર્યા ગુરુએ કહ્યું દુષ્કર, દુષ્કર. ગુરુના એવા શક્તિપાતને ઝીલવા પૂરી અર્પણતા જોઈએ.

ઝેન કથા છે કે શિષ્યે સદ્‌ગુરુના શ્રવણ કરેલા ઉપદેશનું ત્રણસો પાનાનું પુસ્તક ચરણોમાં મૂક્યું.

ગુરુ હસ્યા કહે મારો ઉપદેશ તો ત્રણ શબ્દનો હતો.

To be silence - ભીતર જાવ તેના ત્રણસો પાના ભર્યા ?

આ પ્રમાણે ગુરગમદ્વારા અંતર્મુખતાના કે ધ્યાનના ગૂઢ રહસ્ય સમજાય છે.

● ● ●

શ્રી યશોવિજયઉપાધ્યાયજી કૃત 'જ્ઞાનસાર'માંથી ઉદ્‌ધૃત

ધ્યાન અષ્ટક :

શ્લોક ૨૩૩ (૧) અર્થ :

જે ધ્યાન કરનાર, ધ્યાન કરવા યોગ્ય અને ધ્યાન આ ત્રણ એકપણાને પ્રાપ્ત થયેલ છે, જેનું ચિત્ત અન્ય સ્થળે નથી એવા તે મુનિને દુઃખ હોતું નથી.

શ્લોક ૨૩૪ (૨) અર્થ :

ધ્યાન કરનાર અંતરાત્મા છે, ધ્યાન કરવા યોગ્ય પરમાત્મા છે અને ધ્યાન એકાગ્રતાની બુદ્ધિ છે. આ ત્રણેની એકતા તે સમાપત્તિ છે.

શ્લોક ૨૩૫ (૩) અર્થ :

મણિની જેમ ક્ષીણવૃત્તિવાળા શુદ્ધ અંતરાત્મામાં ધ્યાનથી પરમાત્માનું પ્રતિબિંબ હોય-પડે તેને સમાપત્તિ કહી છે.

શ્લોક ૨૩૬ (૪) અર્થ :

જે સમાપત્તિથી પુણ્ય પ્રકૃતિરૂપ તીર્થંકર નામકર્મના બંધથી ફળની પ્રાપ્તિ થાય. તીર્થંકરપણાના અભિમુખપણાથી અનુક્રમે આત્મિક સંપત્તિરૂપ ફળ થાય.

શ્લોક ૨૩૭ (૫) અર્થ :

આ પ્રમાણે ધ્યાનના ફળથી વીશ સ્થાનક આદિ તપ પણ યોગ્ય છે. કષ્ટરૂપ માત્ર તપ અભવ્યોને પણ સંસારમાં દુર્લભ નથી.

શ્લોક ૨૩૮ (૬) અર્થ :

જે જિતેન્દ્રિય છે, ધૈર્યસહિત છે, અત્યંત શાંત છે, જેનો આત્મા ચપળતારહિત છે, જે સુખકારી આસને રહેલ છે, જેણે નાસિકાના અગ્ર ભાગ ઉપર લોચન સ્થાપ્યાં છે તે યોગવાળો છે.

શ્લોક ૨૩૯ (૭) અર્થ :

ધ્યેય ચિત્તની સ્થિરતારૂપ ધારણાની ધારા વડે, વેગથી, જેણે બાહ્ય ઈન્દ્રિયોને અનુસરનારી મનની વૃત્તિ રોકી છે. જે પ્રસન્ન ચિત્તવાળા છે, પ્રમાદરહિત છે. જેઓ જ્ઞાનાનન્દરૂપ આસ્વાદ લેનારા છે.

શ્લોક ૨૪૦ (૮) અર્થ :

જે અંતરમાં જ વિપક્ષરહિત ચક્રવર્તીપણું વિસ્તારતા ધ્યાનવંતની દેવસહિત મનુષ્યલોકમાં પણ ખરેખર ઉપમા નથી.

●●●

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી પ્રણીત વચનામૃત ગ્રંથમાંથી ઉદ્‌ધૃત ધ્યાનનું બોધમય સ્વરૂપ

ધ્યાનના ઘણા ઘણા પ્રકાર છે. એ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ એવું તો આત્મા જેમાં મુખ્યપણે વર્તે છે તે ધ્યાન કહેવાય છે. અને એ જ આત્મધ્યાનની પ્રાપ્તિ, ઘણું કરીને આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ વિના થતી નથી. એવું જે આત્મજ્ઞાન તે યથાર્થ બોધની પ્રાપ્તિ સિવાય ઉત્પન્ન થતું નથી. એ યથાર્થ બોધની પ્રાપ્તિ ઘણું કરીને, ક્રમે કરીને ઘણા જીવોને થાય છે. અને તેનો મુખ્ય માર્ગ તે બોધસ્વરૂપ એવા જ્ઞાનીપુરુષનો આશ્રય કે સંગ અને તેને વિષે બહુમાન પ્રેમ એ છે. જ્ઞાની પુરુષનો તેવો તેવો સંગ જીવને અનંતકાળમાં ઘણી વાર થઈ ગયો છે તથાપિ આ પુરુષ જ્ઞાની છે, માટે હવે તેનો આશ્રય ગ્રહણ કરવો એ જ કર્તવ્ય છે એમ જીવને આવ્યું નથી, અને તે જ કારણ જીવને પરિભ્રમણનું થવું છે, એમ અમને દૃઢ કરીને લાગે છે. (પત્રાંક ૪૧૬)

ચિત્તની જો સ્થિરતા થઈ હોય તો તેવા સમય પરત્વે સત્પુરુષોના ગુણોનું ચિંતન, તેમનાં વચનોનું મનન, તેમના ચારિત્રનું કથન, કીર્તન અને પ્રત્યેક ચેષ્ટાનાં ફરી ફરી નિદિધ્યાસન, એમ થઈ શકતું હોય તો મનનો નિગ્રહ થઈ શકે ખરો; અને મન જીતવાની ખરેખરી કસોટી એ છે. એમ થવાથી ધ્યાન શું છે એ સમજાશે. પણ ઉદાસીનભાવે ચિત્ત-સ્થિરતા સમય પરત્વે તેની ખૂબી માલૂમ પડે. (પત્રાંક ૨૯૫)

ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ વ્રત, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ તપ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ નિયમ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ લબ્ધિ, ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ ઐશ્વર્ય એ જેમાં સહેજે સમાય છે એવા નિરપેક્ષ અવિષમ ઉપયોગને નમસ્કાર. એ જ ધ્યાન. (પત્રાંક ૭૩૫)

પરમાત્માને ધ્યાવવાથી પરમાત્મા થવાય છે, પણ તે ધ્યાવન, આત્મા સત્પુરુષના ચરણકમળની વિનયોપાસના વિના પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી એ નિર્ગ્રંથ ભગવાનનું સર્વોત્કૃષ્ટ વચનામૃત છે. આ કાળમાં શુકલધ્યાનની મુખ્યતાનો અનુભવ ભારતમાં અસંભવિત છે. તે ધ્યાનની પરોક્ષ કથારૂપ અમૃતતાનો રસ કેટલાક પુરુષો પ્રાપ્ત કરી શકે છે; પણ મોક્ષના માર્ગની અનુકૂળતા ધોરીવાટે પ્રથમ ધર્મધ્યાનથી છે.

આ કાળમાં રૂપાતીત સુધી ધર્મધ્યાનથી પ્રાપ્તિ કેટલાક સત્પુરુષોને સ્વભાવે, કેટલાકને સદ્‌ગુરુરૂપ નિરૂપમ નિમિત્તથી અને કેટલાકને સત્સંગાદિ લઈ અનેક સાધનોથી થઈ શકે છે. પણ તેવા પુરુષો-નિર્ગ્રંથમતના-લાખોમાં પણ કોઈક જ નીકળી શકે છે. ઘણે ભાગે તે સત્પુરુષો ત્યાગી થઈ એકાંત ભૂમિકામાં વાસ કરે છે, કેટલાક બાહ્ય અત્યાગને લીધે સંસારમાં રહ્યા છતાં સંસારીપણું જ દર્શાવે છે. પહેલા પુરુષનું મુખ્યોત્કૃષ્ટ અને બીજાનું ગૌણોત્કૃષ્ટ જ્ઞાન પ્રાયે કરીને ગણી શકાય.

ચોથે ગુણસ્થાનકે આવેલો પુરુષ પાત્રતા પામ્યો ગણી શકાય, ત્યાં ધર્મધ્યાનની ગૌણતા છે. પાંચમે મધ્યમ ગૌણતા છે. છટ્ઠે મુખ્યતા પણ મધ્યમ છે. સાતમે મુખ્યતા છે. આપણે ગૃહવાસમાં સામાન્ય વિધિએ પાંચમે ઉત્કૃષ્ટે તો આવી શકીએ. આ સિવાય ભાવની અપેક્ષા તે ઓર જ છે. !

એ ધર્મધ્યાનમાં ચાર ભાવનાથી ભૂષિત થવું સંભવે છે :

(૧) મૈત્રી-સર્વ જગતના જીવ ભણી નિર્વૈર બુદ્ધિ.

(૨) પ્રમોદ-અંશમાત્ર પણ કોઈનો ગુણ નીરખીને રોમાંચિત ઉલ્લસવાં.

(૩) કરુણા-જગતજીવનાં દુઃખ દેખીને અનુકંપિત થવું.

(૪) માધ્યસ્થ કે ઉપેક્ષા-શુદ્ધ સમદૃષ્ટિના બળવીર્યને યોગ્ય થવું.

ચાર તેનાં આલંબન છે, ચાર તેની રુચિ છે. ચાર તેના પાયા છે. એમ અનેક ભેદે વહેંચાયેલું ધર્મધ્યાન છે.

જે પ્રકારે અત્રે કહેવામાં આવ્યું હતું, તે પ્રકારથી પણ સુગમ એવું ધ્યાનનું સ્વરૂપ અહીં લખ્યું છે.

૧. નિર્મળ એવા કોઈ પદાર્થને વિષે દૃષ્ટિનું સ્થાપન કરવાનો અભ્યાસ કરીને પ્રથમ તેને અચપળ સ્થિતિમાં આણવી.

૨. એવું કેટલુંક અચળપણું પ્રાપ્ત થયા પછી જમણા ચક્ષુને વિષે સૂર્ય અને ડાબા ચક્ષુને વિષે ચંદ્ર સ્થિત છે, એવી ભાવના કરવી.

૩. એ ભાવના જ્યાં સુધી તે પદાર્થના આકારાદિનાં દર્શનને આપે નહીં ત્યાં સુધી સુદૃઢ કરવી.

૪. તેવી સુદૃઢતા થયા પછી ચંદ્રને જમણા ચક્ષુને વિષે અને સૂર્યને વામ ચક્ષુને વિષે સ્થાપન કરવા.

૫. એ ભાવના જ્યાં સુધી તે પદાર્થનાં આકારાદિ દર્શનને આપે નહીં ત્યાં સુધી સુદૃઢ કરવી. આ જે દર્શન કહ્યું છે, તે ભાસ્યમાનદર્શન સમજવું.

૬. એ બે પ્રકારની ઊલટસૂલટ ભાવના સિદ્ધ થયે ભ્રૂકુટીના મધ્યભાગને વિષે તે બન્નેનું ચિંતન કરવું.

૭. પ્રથમ તે ચિંતન દૃષ્ટિ ઉઘાડી રાખી કરવું.

૮. ઘણા પ્રકારે તે ચિંતન દૃઢ થયા પછી દૃષ્ટિ બંધ રાખવી. તે પદાર્થના દર્શનની ભાવના કરવી.

૯. તે ભાવનાથી દર્શન સુદૃઢ થયા પછી તે બંને પદાર્થો અનુક્રમે હૃદયને વિષે એક અષ્ટદલકમળનું ચિંતન કરી સ્થાપિત કરવા.

૧૦. હૃદયને વિષે એવું એક અષ્ટદલકમળ માનવામાં આવ્યું છે, તથાપિ તે વિમુખ મુખે રહ્યું છે એમ માનવામાં આવ્યું છે, જેથી સન્મુખ મુખે તેને ચિંતવવું અર્થાત્ સૂલટું ચિંતવવું.

૧૧. તે અષ્ટદળકમળને વિષે પ્રથમ ચંદ્રના તેજને સ્થાપન કરવું, પછી સૂર્યના તેજને સ્થાપન કરવું અને પછી અખંડ દિવ્યાકારએવી અગ્નિની જ્યોતિનું સ્થાપન કરવું.

૧૨. તે ભાવ દૃઢ થયે પૂર્ણ છે જેનું જ્ઞાન, દર્શન અને આત્મચારિત્ર એવા શ્રી વીતરાગદેવ તેની પ્રતિમા મહાતેજોમય સ્વરૂપે તેને વિષે ચિંતવવી.

૧૩. તે પરમ દિવ્ય પ્રતિમા નહીં બાળ, યુવા અને વૃદ્ધ એવા દિવ્યસ્વરૂપે ચિંતવવી.

૧૪. સંપૂર્ણ જ્ઞાનદર્શન ઉત્પન્ન થવાથી સ્વરૂપસમાધિને વિષે શ્રી વીતરાગદેવ અત્ર છે, એમ ભાવવું.

૧૫. સ્વરૂપસમાધિને વિષે સ્થિત એવા તે વીતરાગ આત્માના સ્વરૂપમાં તદાકાર જ છે એમ ભાવવું.
૧૬. તેમનાં મૂર્ધસ્થાનને વિષેથી તે વખતે ૐકારનો ધ્વનિ થયા જ કરે છે એમ માનવું.
૧૭. તે ભાવનાઓ દૃઢ થયે તે ૐકાર સર્વ પ્રકારનાં વકતવ્ય જ્ઞાનને ઉપદેશે છે, એમ ભાવવું.
૧૮. જે પ્રકારના સમ્યક્માર્ગે કરી વીતરાગદેવ વીતરાગ નિષ્પન્નતાને પામ્યા એવું જ્ઞાન તે ઉપદેશનું રહસ્ય છે એમ ચિંતવતાં ચિંતવતાં તે જ્ઞાન તે શું ? એમ ભાવવું.
૧૯. તે ભાવના દૃઢ થયા પછી તેમણે જે દ્રવ્યાદિ પદાર્થો કહ્યા છે તેનું ભાવન કરી આત્માને સ્વસ્વરૂપમાં ચિંતવવો, સર્વાંગ ચિંતવવો. (પત્રાંક ૪૧૬)

●●●

શ્રી વિજયકેસરસૂરિજીકૃત 'ધ્યાનદીપિકા'માંથી ઉદ્‌ધૃત જૈનદર્શનમાં નિર્દિષ્ટ ધ્યાનયોગ

ધ્યાન એ મન દ્વારા થતું ચિંતન છે. બાહ્યાંતર નિમિત્તોના સંયોગે વાસનારૂપે રહેલાં સંસ્કારો જાગ્રત થઈ જાય છે. મનુષ્ય તેવા વિચારોમાં લીન થઈ ઘસડાઈ જાય છે અને તેને તે તે પ્રકારનું ધ્યાન થાય છે.

ચાર પ્રકારનાં ધ્યાન શાસ્ત્રકાર ભગવંતોએ વર્ણવ્યાં છે. પહેલા બે પ્રકાર બાધક હોવાથી છોડવાલાયક છે. છેલ્લા બે પ્રકાર મોક્ષમાર્ગમાં સહાયક હોવાથી રુચિ કરવા યોગ્ય, અભ્યાસવા યોગ્ય અને આત્મસાત્ કરવા યોગ્ય છે. આ ચાર પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે :

૧. આર્તધ્યાન ૨. રૌદ્રધ્યાન ૩. ધર્મધ્યાન ૪. શુક્લધ્યાન

આર્તધ્યાન - ચાર પ્રકાર

૧. **અનિષ્ટસંયોગ :** મનને ન ગમે તેવી વસ્તુના સંયોગથી દુઃખનો અનુભવ થવો, પોતાને ન ગમે તેવા મનુષ્યનો સંબંધ થવો,

તેનાથી દુઃખનો અનુભવ થવો. અનિષ્ટ સંયોગ આર્તધ્યાન.

૨. **ઈષ્ટવિયોગ :** પોતાને પ્રિય વસ્તુનો વિયોગ થવાથી દુઃખની લાગણી થવી. સુખનાં સાધનો ચાલ્યાં જવાથી શોક કે મોહ ઉત્પન્ન થવાથી જીવ રાત દિવસ તે પદાર્થનું ચિંતન કરે છે. મનમાં આવું ચિંતન થવું તે ઈષ્ટવિયોગ આર્તધ્યાન છે.

૩. **રોગાર્ત-ધ્યાન :** રોગનો મને સ્વપ્ન વિષે પણ સમાગમ ન થાઓ એ પ્રમાણેની ચિંતા. દેહ ઉપરનું મમત્વ એ મોટામાં મોટી ચિંતા છે. દેહ હોવાથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે. રોગ થયે તેની ચિંતામાં જ એકાકાર થવું તે રોગાર્ત ધ્યાન છે.

૪. **ભોગાર્ત-નિયાણા આર્તધ્યાન :** રાજ્યાદિની પ્રાપ્તિ, સ્વામિત્વ, પુણ્યાદિ કરી ફળની આકાંક્ષા, પૂજા-સત્કારની યાચના વગેરે નિયાણાથી ઉત્પન્ન થનારું આર્તધ્યાન મનુષ્યોને દુઃખરૂપી દાવાનળ છે. તે ભોગાર્ત આર્તધ્યાન છે. આ આર્તધ્યાન તિર્યંચ ગતિનું કારણ છે.

રૌદ્રધ્યાન - ચાર પ્રકાર

આ દુર્ધ્યાનને જણાવવાનો હેતુ તેનાથી મુક્ત થવાનો છે.

૧. **હિંસા રૌદ્રધ્યાન :** પોતાના હાથે કે અન્યની પાસે જીવોના સમુદાયને પીડા કરવી, નાશ કરવો, તેમ કરીને હર્ષ પામવો તે હિંસાનુબંધી કર્મ છે. બીજાના જીવ લેવાથી કે હેરાન કરવાથી જ્યાં સુધી જીવ પાછો ન હઠે ત્યાં સુધી સુખી થવાની ઈચ્છા શા માટે રાખવી ?

રૌદ્રધ્યાનવાળો જીવ નિર્દય સ્વભાવનો, ક્રોધાદિ પ્રકૃતિનો, મદથી ઉદ્ધત, પાપબુદ્ધિવાળો, કુશીલ અને નાસ્તિક હોય છે અને આ દુર્ગુણો વડે રૌદ્રધ્યાનની ઉત્પત્તિ કરે છે.

૨. **અસત્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન :** ઈંદ્રિયોના વિષયો અને મનની તૃપ્તિ કરવા અસત્ય વચનો બોલી, કાવાદાવા કરી અન્ય જીવોનો નાશ કરવો, તેમાં આનંદ માણવો તે અસત્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન છે.

૩. **ચૌર્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન :** અન્યનું પડાવી લેવાની વૃત્તિથી ચોરી કરવા માટે અન્ય જીવનો ઘાત કરવાનું ચિંતન તે ચૌર્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન છે.

૪. **સંરક્ષણાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન** : ઘણો આરંભ પરિગ્રહ મેળવીને, યુદ્ધ ખેલીને જીવોને ઘાત કરીને, તેના રક્ષણાર્થે થતું ચિંતન તે સંરક્ષણાનુબંધી રૌદ્રધ્યાન છે.

આ પ્રમાણે કોઈ પણ પ્રકારની હિંસા કરવી, કરાવવી કે અનુમોદના આપવી, તે તે વિષયોનું ચિંતન કરવું તે રૌદ્રધ્યાન છે. તે નરકગતિનું કારણ છે.

આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન નિમિત્તોથી દૂર થવા ઉત્તમ નિમિત્તરૂપ સદ્‌ગુરુ, સત્સંગનું સેવન કરવું અને ધર્મધ્યાનનું આરાધન કરવું.

ધર્મધ્યાન પહેલાંની ભૂમિકા

ધર્મધ્યાનનું આરાધન કરતાં પહેલાં મનની જડ ભૂમિને સંવેદનશીલ કરવા અનિત્યાદિ બાર ભાવના, મૈત્રી આદિ ચાર ભાવના, જ્ઞાનાદિ ચાર ભાવનાઓનો અભ્યાસ કરી તેની અનુપ્રેક્ષા કરવી. ચિંતન, મનન, નિદિધ્યાસન કરવું.

વળી આત્મા છે, નિત્ય છે, કર્મનો કર્તા છે, કર્મનો ભોક્તા છે, મોક્ષ છે, મોક્ષનો ઉપાય છે, આ છ પદનું વ્યવસ્થિત ચિંતન કરવું. તે પછી ધર્મધ્યાનના પ્રકારમાં પ્રવેશ કરવાથી આત્મોન્નતિ થાય છે.

સમ્યક્‌ત્વવાન, સમ્યગ્દર્શી, શ્રુતજ્ઞાનના ઉપયોગવાળો, મજબૂત દેહધારી, ધીરજવાન, છ જીવની અહિંસા પાળનાર, સત્યવચની, બ્રહ્મચારી, નિઃસંગ પરિગ્રહ રહિત, મમત્વ રહિત, શુદ્ધ મનવાળો ધ્યાન કરવા માટે અધિકારી છે.

આવા ગુણોના અંશો હોય તો ધ્યાન વડે તે ગુણો સંપૂર્ણતા પામે અને જીવનું સ્વરૂપ પ્રગટ થાય.

ધ્યાન-આરાધન કરનારને અષ્ટાંગયોગ સહકારી છે. તેના ક્રમથી આત્મા સ્થિર અને ત્વરિત ગતિએ વિકાસ કરી શકે છે. મનઃશુદ્ધિ વગર ધર્મધ્યાન સાધ્ય નથી, મનઃશુદ્ધિ માટે અષ્ટાંગયોગ ઉત્તમ છે.

અષ્ટાંગયોગનો અભ્યાસ સદ્‌ગુરુ સમીપે કરવાથી આત્મા નિર્મળ થાય છે.

ધર્મધ્યાન અને શુકલધ્યાન તે રાજયોગ છે. રાજમાર્ગ કાંટાકાંકરા વગરનો હોય છે. ખાડાટેકરા રહિત હોય છે; તેમ ધર્મધ્યાન તથા

શુકલધ્યાન શરીરે કષ્ટ કે દુઃખ વિના સાધી શકાય છે. કેવળ મનની નિર્મળતા કરવાથી આ માર્ગ સરળ બને છે. આ ઉત્તમ ધ્યાનમાં હૃદયને પરમ આર્દ્ર બનાવી આત્મિક પ્રેમથી જોડવું. સર્વ જીવોને આત્મસ્વરૂપે અનુભવવા. વિશુદ્ધ મન દ્વારા જ નિર્વાણ સાધી શકાય છે. ધર્મધ્યાન વડે મનને કેળવવું પડે છે. સદ્‌વિચારો અને સંકલ્પો દ્વારા મનને કેળવવાનું છે.

આ કાળે પૂર્વધર કે કેવળીના વિરહમાં શુક્લધ્યાન અગમ્ય છે તેમ કહ્યું છે. તે ભલે અગમ્ય હોય પરંતુ ઉમેદવારી (ભાવના) કરવામાં નિરાશ ન થવું. શુક્લધ્યાનની ઉમેદવારી કરતાં ધર્મધ્યાનની પ્રાપ્તિ જરૂર થશે. તે પણ આનંદદાયક જ છે. માટે યથાશક્તિ પ્રયત્નવાન થવું.

આલંબન વડે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર તન્મયપણાને પામીને પોતાના આત્માને સર્વપણાને પામેલો પ્રગટપણે અનુભવે છે.

જે સર્વજ્ઞ ભગવાન છે તે હું નિશ્ચયથી છું. આવી તન્મયતા પ્રાપ્ત થયેલો સર્વજ્ઞ મનાય છે. જમીનમાં જેવું બીજ વાવ્યું હોય છે, તેવું વૃક્ષ ફાલે છે. તેમ આત્મશક્તિ પોતાની પાસે છે. વારંવાર આત્મા તે જ હું છું, તેમાં તન્મય થવાથી સર્વજ્ઞપણું પ્રગટ થાય છે. અહોનિશ તેવી ભાવના કરવી.

જે જે ભાવનાને આત્મા સાથે જોડવામાં આવે તેની સાથે સ્ફટિક મણિની જેમ આત્મા તન્મયતા પામે છે.

નિશ્ચયનયના અભિપ્રાયે આત્મા લેપાયેલો નથી, "હું જ્ઞાની છું, શુદ્ધ છું" એ ભાવના ભાવવાથી શુદ્ધ થાય છે અને વ્યવહારનયની અપેક્ષાએ "હું લેપાયેલો છું" એમ જાણી મલિનતા દૂર કરવી. હલકી ભાવના સેવવી જ નહીં. આત્માનું સામર્થ્ય અનંત છે. તેની શક્તિ ધ્યાનથી પ્રગટ થાય છે.

ધર્મધ્યાનનું સ્વરૂપ

પ્રવિશ્યામ શમામ્ભોધિં યોગાષ્ટાંગાનિ ચિંતયેત્

દુષ્ટાનુષ્ઠાનતો ભગ્નો મનઃશુદ્ધિ કૃતે મુનિઃ

દુઃખદાયી અનુષ્ઠાનથી વિરામ પામી મનની શુદ્ધિ કરવાને માટે મુનિએ સમભાવના સાગરમાં પ્રવેશ કરીને યોગના આઠ અંગનો

વિચાર કરવો.

ઉત્તમ ધ્યાનમાં મનઃશુદ્ધિની પૂર્ણ જરૂર છે, મન શુદ્ધ થયા વિના ધ્યાન થઈ શકતું નથી. અથવા મનઃશુદ્ધિ કરવા માટે ધ્યાનની જરૂર છે. મન શુદ્ધ હોય તો ધ્યાન થાય અને ધ્યાન હોય તો મનઃશુદ્ધિ થાય. આ પ્રમાણે બન્ને અન્યોન્ય કારણ છે.

આર્તધ્યાન-રૌદ્રધ્યાનથી પાછા હઠવા સમભાવમાં પ્રવેશ કરવો પડશે. તે વિના ચપળ મન સ્થિરતા પામતું નથી.

શ્રીમાન યશોવિજયજી પ્રકાશે છે કે, વિકલ્પો એ જ વિષય છે, તેનાથી પાછા વળી આત્માના શુદ્ધ સ્વભાવનું આલંબન કરવું. જ્ઞાનની આવી મહાન પરિપાક દશા તે સમભાવ છે.

ધર્મધ્યાનનાં ચાર આલંબન

ધર્મધ્યાનનો અધિકારી પ્રાયે મુનિ છે. સાધક તે માર્ગે યથાશક્તિ જઈ શકે.

(૧) વાચના-શિષ્યાદિને ભણાવવા.

(૨) પૃચ્છના-શંકાદિનું નિવારણ કરવું.

(૩) પરાવર્તના-વારંવાર સૂત્રાદિ જોવા.

(૪) અનુપ્રેક્ષા-ચિંતન-ભાવના કરવી.

આ ચાર મનને સ્થિર કરવાના ધર્મધ્યાનના આલંબન છે, સ્વાધ્યાયરૂપ છે.

વિષમ-ઊંચાં, નીચાં, દુઃખે ચડવું-ઊતરવું થાય તેવાં સ્થાનોમાં મજબૂત આલંબન (દોરડું) રાખવાથી વિના કલેશે પહોંચી શકાય છે તેમ મનુષ્ય સૂત્રાદિનાં વાચનાદિથી ધર્મધ્યાનમાં જઈ શકે છે. શરૂઆતમાં ઉત્તમ આલંબનની જરૂર રહે છે. અનુક્રમે વિના આલંબને આત્મસ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરી શકાય છે.

ધર્મધ્યાનના ચાર ભેદ

વસ્તુનો સ્વભાવ તે ધર્મ છે. આત્મા પદાર્થ છે, તેનો સ્વભાવ તે આત્મધર્મ કહેવાય છે. તેની વિચારણા-ધ્યાન તે ધર્મધ્યાન છે. આત્મસ્વરૂપમાં પ્રવેશવા જે વિચારો, નિર્ણયો કરવા, તેના સંસ્કાર પાડવા તે ધર્મધ્યાન છે.

તે વિચાર અને સંસ્કારના અભ્યાસ માટે ચાર ભેદ છે :

(૧) આજ્ઞાવિચય : આજ્ઞાનું ચિંતન.

જૈન સિદ્ધાંતમાં પ્રસિદ્ધ વસ્તુ તત્ત્વ છે તેનો સર્વજ્ઞની આજ્ઞાનુસાર વિચાર કરવો. વસ્તુના સ્વરૂપનો અનેકાંત શૈલીથી વિચાર કરવો.

જેમ કે આત્મા દ્રવ્યથી નિત્ય છે, પરિણામથી અનિત્ય છે.

આત્મબોધના સ્વરૂપમાં વિઘ્નભૂત હોય તેનો નિશ્ચય કરવો તે સર્વજ્ઞની આજ્ઞા છે.

આત્મા-ચેતન અને જડ એમ બે મુખ્ય તત્ત્વ છે. તેમાં જડ નિઃસાર છે. તેમાં આસક્તિ ના કરવી, આત્મસ્વરૂપમાં એકરસ થવું, તે સર્વજ્ઞની આજ્ઞા છે.

આ પ્રમાણે વિચારધારામાં તલ્લીન રહેવું તે પ્રથમ પ્રકારનું ધર્મધ્યાન છે.

(૨) અપાયવિચય : કષ્ટોનું ચિંતન.

રાગદ્વેષાદિ કષાય અને આસ્રવની ક્રિયામાં વર્તતા જીવોને સંસારમાં દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનો વિચાર કરવો.

ક્રોધાદિ કષાયો મહાદુઃખના કારણભૂત છે. ક્રોધ પ્રીતિનો નાશ કરે છે, માન વિનયનો નાશ કરે છે, માયા મૈત્રીનો નાશ કરે છે, લોભ સર્વ ગુણોનો નાશ કરે છે.

મિથ્યાત્વ-અજ્ઞાન, અવિરતિ-અસંયમ, અશુદ્ધ યોગ, દુઃખના કારણરૂપ છે. ઈત્યાદિ વિવિધ પ્રકારે રાગાદિ ક્રિયામાં પ્રવૃત્તિ કરનાર જીવોને આવી પડતાં સંકટોનો વિચાર કરવો તે અપાયવિચય-કષ્ટવિચય ધર્મધ્યાન છે.

(૩) વિપાકવિચય : કર્મના પરિણામના વિચાર.

શુભાશુભ કર્મબંધ વડે જીવો કર્મના ફળને ભોગવે છે તેનો વિચાર કરવો.

જીવના સારા-ખોટા અધ્યવસાયવૃત્તિ-અનુસાર કર્મનો સારો ખોટો બંધ થાય છે. મન વચન કાયાના યોગની પ્રવૃત્તિ અને ક્રોધાદિ કષાયોનું મિશ્રણ થવાથી શુભાશુભ કર્મબંધન થાય છે.

કર્મબંધનના અનેક પ્રકાર છે, તેના ફળના ઉદયનો પ્રતિક્ષણે વિચાર કરવો તેને વિપાક-કર્મફળ-વિચય કહે છે.

(૪) લોકસંસ્થાનવિચય : સૃષ્ટિનું સ્વરૂપચિંતન.

અનંત આકાશ જેની સર્વ બાજુએ આવી રહેલું છે તે લોક છે. સર્વજ્ઞદેવે તે લોકને પોતાના જ્ઞાનમાં 'નિત્ય' છે તેમ જોયેલો છે. આ લોક, સ્થિતિ ઉત્પત્તિ અને વિનાશ પામનારા ચૈતન્ય અને જડ પદાર્થોથી ભરેલો છે. તે અનાદિ સિદ્ધ છે. તે લોકમાં ત્રણે જગત રહેલાં છે.

વિના પ્રયોજને ઈચ્છા વિના પણ ઉત્પન્ન થતા વિકારોને હઠાવવા માટે આ લોકના સ્વરૂપનો વિચાર કરવાનો છે. વિચાર એ વિકારનું ઔષધ છે. તે વિચાર નિર્મળ હોવા જોઈએ. મનને સમતોલ રાખે તેવા વિચારો જોઈએ. આ લોકમાં એક પણ પદાર્થ મનને આકર્ષણ કરી શકે તેવો નથી તેવો નિર્ણય તે ધ્યાનને ઉપયોગી છે.

ધર્મધ્યાનના ચાર ભેદ

(૧) પિંડસ્થ (૨) પદસ્થ (૩) રૂપસ્થ અને (૪) રૂપાતીત.

ધ્યાતા - ધ્યાન કરનાર

ધ્યેય - ધ્યાન કરવા લાયક અવલંબન

ધ્યાન - ધ્યાતાને ધ્યેય સાથે જોડનાર, ધ્યાતા તરફથી થતી સજાતીય પ્રવાહવાળી અખંડ ક્રિયા.

આલંબનરૂપ ધ્યેય છે તેમાં અંતરદૃષ્ટિ કરી, બીજું કંઈ ચિંતન ન કરતાં સતત તે વિચારની એક વૃત્તિનો અખંડ પ્રવાહ.

પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ, રૂપાતીત-આ ચાર ધ્યાન કરવા લાયક આલંબન-ધ્યેય છે.

(૧) પિંડ એટલે દેહ, તેમાં સ્થ-એટલે રહેનાર આત્મા, તેનું ધ્યાન કરવું તે પિંડસ્થ ધ્યાન છે.

વળી શરીરના અમુક અમુક ભાગોમાં જુદી જુદી માનસિક કલ્પના કરી મનને તે તે આકારે જાગૃતિપૂર્વક પરિણમાવવું, અથવા આત્મ-ઉપયોગને તેવા આકારે પરિણમાવવો. વિકાર રહિત, રાગાદિભાવ રહિત આત્મઉપયોગને સ્થિર કરવો.

(મન એકદમ સ્થિર ન થાય માટે શરીરના અવયવો પર ઉપયોગ સ્થિર કરી પગથી માથા સુધી ફેરવવો. શરીર વિપશ્યના)

રૂપાતીત ધ્યાનમાં જતાં પહેલાં સ્થૂલ ક્રિયા કરવી જરૂરી છે. તે

માટે સૌપ્રથમ નજીક શરીર છે તેથી શરીરની ક્રિયાઓને નિર્વિકારપણે જોવી. પરિણામને ફેરવવાં.

(૨) પદસ્થ-ધ્યાન :

પવિત્ર મંત્રોનું અથવા આગમના પદોનું, જે બુદ્ધિમાનો વડે નિરંતર ધ્યાન કરાય છે તેને વિદ્વાનો પદસ્થ ધ્યાન કહે છે. વળી મંત્રોનું તથા પરમેષ્ઠી ઈત્યાદિ પદના સમૂહનું ચિંતન કરવું.

પદ એટલે અધિકાર. અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને મુનિ એ પાંચ પદ છે તે પદવીધરોનું ધ્યાન કરવું તે પદસ્થ ધ્યાન છે. તેમનાં નામનું સ્મરણ, નામસૂચક અક્ષરનું સ્મરણ વગેરે પદસ્થ ધ્યાન છે.

વધુ માર્ગદર્શન માટે ગ્રંથનો અભ્યાસ કરવો.

(૩) રૂપસ્થ-ધ્યાન :

સર્વ અતિશયોથી યુક્ત કેવળજ્ઞાનના સૂર્યસ્વરૂપ રાગદ્વેષ-મોહના વિકારો વડે નહિ કલંક્તિ એવા શાંત શોભનીય વગેરે સર્વ લક્ષણોથી યુક્ત અરિહંતના રૂપનું આલંબન-ધ્યાન તે રૂપસ્થ-ધ્યાન છે.

વિદ્યમાન તીર્થંકરના અભાવે તેમના સ્વરૂપની કલ્પના ન થઈ શકે તો તેમની પ્રતિમાનું ધ્યાન કરવું. પ્રતિમા સામે ખુલ્લી દૃષ્ટિથી જોયા કરવું. તેમના સ્વરૂપ સાથે એકાકાર થવું અને તેમ થતાં પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રવેશ કરવો. આલંબન સાધનરૂપ છે.

(૪) રૂપાતીત-ધ્યાન :

લોકના અગ્ર ભાગ ઉપર રહેલો અમૂર્ત, ક્લેશ રહિત, ચિદાનંદમય સિદ્ધ અને અનંત આનંદને પ્રાપ્ત થયેલા પરમાત્માનું સ્મરણ કરવું તે રૂપાતીત ધ્યાન છે. આ ધ્યાન વડે આત્મજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે. જન્મમરણનો ક્ષય થાય છે.

સિદ્ધના સ્વરૂપની કલ્પના કરી તેમાં પોતાના અંતઃકરણને સ્થાપવું. વધારે વખત પરિણમી રહેવું અને બીજા કોઈ આકારે મન પરિણામાંતર ન પામે તેવી સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે. રૂપી પદાર્થ કરતાં રૂપાતીત ધ્યાન કઠિન છે. રૂપી પદાર્થની નિરંતર ટેવ પડયા પછી મન બીજામાં પરિણામ ન પામે તેની સાવધાની રાખવી.

રૂપ વિનાના જ્ઞાનાનંદ સ્વરૂપ વગેરે ગુણોનું અંતઃકરણમાં સ્થાપન

કરવું, માનસિક વિચાર કરી મનને તેમાં જોડી દેવું. તે તે પછી મનને નિર્વિચાર, નિર્વિકાર કરવું તે રૂપાતીત ધ્યાન છે.

પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વરૂપ વિના જેમને બીજું કોઈ આલંબન નથી તેવા યોગી સિદ્ધસ્વરૂપમાં લીન થાય છે. ધ્યાતા-ધ્યાનનો લય થઈ ધ્યેયની સાથે એકભાવને પામે છે.

અંતમાં પોતાને પરમાત્મારૂપે અનુભવે છે. પ્રારંભમાં અપૂર્વ આનંદ અનુભવાય છે. વળી વિક્ષેપો આવે છે. જેમ જેમ આત્મધ્યાનનું બળ વધતું જાય તેમ તેમ વિક્ષેપો ઘટતા જાય છે. વારંવાર આત્મધ્યાન, આત્મજ્ઞાન-વિચારનો પ્રયત્ન કરવો.

આ રૂપાતીત ધ્યાનમાંથી ઊઠયા પછી પણ અનિત્ય-અશરણ આદિ ભાવનાઓનો વિચાર કરવો. જેથી અંતઃકરણ બીજે ખેંચાઈ ન જાય. આ ભાવનાઓ છૂટેલા ધ્યાનના પ્રવાહને જોડેલો રાખે છે.

આવા ધર્મધ્યાનની સ્થિતિ ૪૮ મિનિટ અંતર્ગત પ્રમાણ રહે છે, કારણ કે તેમાં ક્ષાયોપશમિક ભાવ હોય છે.

ધર્મધ્યાન કરવાથી શુભ આસ્રવરૂપ પુણ્ય બંધાય છે, આવતાં કર્મ રોકાય છે, પૂર્વકર્મનો નાશ થઈ નિર્જરા થાય છે.

ધર્મધ્યાનમાં સ્થિર ન રહેવાય ત્યારે મહાપુરુષોના ગુણો ગાવા, ભક્તિ કરવી, દાન-શીલ-તપ-ભાવના જેવાં કર્તવ્યો કરવાં. ધર્મધ્યાનીનું એ લક્ષણ છે.

રૂપાતીત ધર્મધ્યાનમાં શુકલધ્યાનનો આંશિક અનુભવ થાય છે.

આ ઉપરાંત મૈત્રી, પ્રમોદ કરુણા, મધ્યસ્થ આદિ ભાવના, તથા વૈરાગ્ય, જ્ઞાન, દર્શન, તપ આદિ ભાવના ચિંતવવી.

● **ધર્મધ્યાનનો ઉપસંહાર**

આ પ્રકારે ચાર પ્રકારના ધ્યાનરૂપ અમૃતમાં મગ્ન થયેલું મુનિનું મન જગતનાં તત્વોનો સાક્ષાત્કાર કરી આત્માની શુદ્ધિ કરે છે.

ધ્યાન કર્યા પછી જે મુનિ વિવિધ પ્રકારની અનિત્યાદિ ભાવનાનું નિરંતર ચિંતવન-વિચારણા કરે છે તે મહાધ્યાની છે.

અનુપ્રેક્ષા એ ધ્યાન પછીની ઉત્તમ વિચારણા છે.

ઉપસર્ગ આવ્યે જે ધ્યાનથી ચલાયમાન ન થાય, ઈંદ્રિયના

વિષયોનો, કામનો નિરોધ કરે તેને ધ્યાની કહ્યો છે.

વૃક્ષની છાયા કચરાથી લેપાતી નથી તેમ યોગી કર્મથી લેપાતો નથી. માટે દરેક ક્રિયા અનાસક્તભાવે કરવી.

પંચપરમેષ્ઠીની ભક્તિ કરવી, ગુણગાન ગાવાં. ધ્યાનનો ઉપાસક જ્ઞાન-સંપન્ન, વૈરાગ્યવાન, મનને રોકનાર, સ્થિર ચિત્તવાળો મંદકષાયી અને અપ્રમાદી હોવો જોઈએ.

● **શુક્લધ્યાન**

શુક્લ એટલે અત્યંત શુદ્ધ, નિર્મળ, આલંબન રહિત થઈ, તન્મયપણે શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપનો વિચાર થાય તે શુક્લધ્યાન છે.

તેના ચાર પ્રકાર શાસ્ત્રમાં કહ્યા છે.

(૧) પૃથકત્વ સવિતર્ક સવિચાર

(૨) એકત્વ વિતર્ક અવિચાર

(૩) સૂક્ષ્મક્રિયા પ્રતિપાતિ

(૪) વ્યુચ્છિન્નક્રિયા અપ્રતિપાતિ.

(આ બધાય પ્રકારો માત્ર શ્રેણિમાં આરૂઢ થયેલા શુદ્ધોપયોગી મુનિને પ્રાપ્ત થતા હોવાથી, તેનો અત્રે વિસ્તાર કરેલ નથી.)

● ● ●

મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીકૃત 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ'માંથી ઉદ્ધૃત ધ્યાનસાધનાની વિવિધ શ્રેણિઓ

અનુભવ-સાધનાનું અંતિમ ચરણ

કેટલાંક આધ્યાત્મિક વર્તુળો 'અનુભવ'ની પ્રાપ્તિને આત્મવિકાસની ચરમ અવસ્થા માની લે છે અને તે અવસ્થામાં જો સ્થિતિ થઈ હોય તો એ વર્તુળો એને જીવનમુક્તિ સમજે છે. જૈન સિદ્ધાંત અનુસાર, ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વયુક્ત ચોથાથી સાતમા ગુણસ્થાનક સુધીની એ દશા હોઈ શકે. જ્યારે જીવનમુક્તિ માટે તો રાગ-દ્વેષનો પૂર્ણ ક્ષય-વીતરાગતા

અપેક્ષિત છે; ને એ દશા તો ઠેઠ તેરમા ગુણસ્થાનકે આવે છે. ક્ષાયિક સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ થતાં સાધકની જ્ઞાનધારા શુદ્ધ વહે છે. ચૈતન્ય સાથેનું તેનું અનુસંધાન અખંડ બને છે, અંતરથી નિરાસક્ત રહી તે સર્વ પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે. કિંતુ જૈન સાધના પ્રણાલિ અનુસાર સાધનાનું તે અંતિમ ચરણ નથી. આવી વ્યક્તિ અંતરમાં આસક્તિરહિત હોવા છતાં તેનું બાહ્યાચરણ પૂર્વસંસ્કાર કે ચારિત્ર મોહનીયાદિ કર્મના આવરણના કારણે ઘણી વાર આસક્ત વ્યક્તિના આચરણ જેવું રહે છે. અર્થાત્ અંતર અનાસક્ત હોવા છત્તાં તેની પ્રવૃત્તિમાં-યોગધારામાં થોડી ઘણી અશુદ્ધિ અને ચંચળતા રહે છે. તે દૂર કરવા દેશવિરતિ કે સર્વવિરતિની તપ-ત્યાગમય સાધના પૂર્ણયોગેશ્વર શ્રી જિનેશ્વરદેવોએ ચીંધી છે, એ સાધના દ્વારા યોગપ્રવૃત્તિની અને જ્ઞાનની બંને ધારાને પૂર્ણ શુદ્ધ કરવી એ જૈન સાધનાનું લક્ષ રહ્યું છે.

માત્ર એક વારના ક્ષણિક અપરોક્ષ દર્શનથી જીવનમુક્ત થઈ જવાતું નથી એ વાત યોગદર્શનના પ્રણેતા મહર્ષિ પતંજલિએ પણ કરી છે. 'યોગસૂત્ર'ના વિવેચનકારોએ વાતને સ્પષ્ટ કરી છે. સાધકને જ્યારે સાક્ષાત્કાર થાય કે દૃશ્યથી ચિત્ત જુદું છે અને ચિત્તથી પુરુષ અર્થાત્ પોતે જુદો છે, ત્યારે ભયશોકાદિની નિવૃત્તિ થાય છે. તે સાધક કૈવલ્યને અભિમુખ થાય છે, પણ તે જ ક્ષણે તેને કૈવલ્યની ઉપલબ્ધિ થઈ જતી નથી; એ વિવેકસાક્ષાત્કારમાં વચ્ચે વચ્ચે પૂર્વસંસ્કારવત્ વૃત્તિઓનું વ્યુત્થાનસ્ફુરણ થાય છે. તે સંસ્કારોનો, અભ્યાસથી સમૂળગો નાશ થાય છે ત્યારે વૃત્તિઓ સ્ફુરતી નથી. તેથી ઉત્પન્ન માત્ર વિવેકસાક્ષાત્કારવાળા યોગીએ પણ વ્યુત્થાન સંસ્કારોનો નાશ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

સમ્યગ્દર્શનનો આધાર અનુભવ :

તત્ત્વાર્થશ્રદ્ધાનં સમ્યગ્દર્શનમ્ આગમ ઉપરાંત યુક્તિ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલ બૌદ્ધિક સ્તરની તત્ત્વપ્રતીતિ અને શ્રદ્ધાનો અહીં સમાવેશ થાય છે, પરંતુ શ્રદ્ધા અને પ્રતીતિ પૂરતાં નથી. તે થયા પછી આત્મા અને દેહના ભેદની અનુભૂતિ થતાં 'સમ્યગ્દર્શન' થયું ગણાય. તે પહેલાં સમ્યક્ શ્રદ્ધા હોય છે, તેનો આધાર આપ્તવચન અને બૌદ્ધિક

પ્રતીતિ છે. સમ્યગ્દર્શનનો આધાર અનુભૂતિ, આગમન અને અનુભવ આ ત્રણના સુમેળથી વિશુદ્ધ તત્ત્વપ્રાપ્તિ થાય છે.

આપ્તવચન ઉપરના વિશ્વાસથી અને તર્ક દ્વારા મળેલું આત્મા અને પરના ભેદનું જ્ઞાન ગમે તેટલું ઊંડું હોય તોય તે બૌદ્ધિક સ્તરનું હોવાથી, તે એ ભેદની દૃઢ પ્રતીતિ જન્માવી શકતું નથી કે જેથી નિબિડ રાગદ્વેષની ગ્રંથિ ભેદાઈ જાય. એટલે જ સ્વ-પરના ભેદનો સાક્ષાત્કાર કરાવતા અનુભવને સમ્યગ્દર્શનનું પ્રથમ સ્થાન કહ્યું. **આત્મા અને કાયાના ભેદનો સાક્ષાત્કાર તે સમ્યગ્દર્શન.**

સ્વ-પરના ભેદની સ્વાનુભૂતિ દેહાત્મબુદ્ધિરૂપ રાગદ્વેષની જડને જ ઉખેડી ફેંકી દે છે, તેથી તેની સાથે મોહનું આખુંય વિષવૃક્ષ તૂટીને ઢગલો થઈ નીચે પડે છે અને ક્રમશઃ તે કરમાઈ સુકાઈને નષ્ટ થઈ જાય છે. આથી અનુભવ અર્થાત્ પારમાર્થિક સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ પછી જન્મમરણની પરંપરા અનિયત્ કાળ સુધી નભી શકતી નથી. અર્થાત્ ભવભ્રમણની સીમા અંકાઈ જાય છે.

આત્મવિશુદ્ધિ સાથે જેને નિસ્બત નથી એવી કોઈ શક્તિઓ કે સાધનાપ્રણાલિઓ અંગે કુતૂહલ રાખ્યા વિના આત્માર્થી વ્યક્તિએ આત્મસાધનામાં જ રત રહેવું શ્રેયસ્કર છે. સાચો આત્માર્થી સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ માટે સભાન પ્રયત્ન કરતો નથી.

સ્વરૂપાનુસંધાન વિના કેવળ બાહ્યક્રિયાઓ વડે સધાયેલી ચિત્તની એકાગ્રતા ઠગારી નીવડે છે. ધ્યાનાભ્યાસનું પ્રધાન પ્રયોજન એ છે કે, ચિત્તને અનેકમાંથી એકમાં લાવીને પછી એકમાંથી આત્મામાં લીન કરવું. સ્વરૂપ સાથે ચિત્તનું અનુસંધાન કર્યા વિના ચિત્તમાં પડેલા તૃષ્ણા, રાગ, દ્વેષ અને મોહ-અવિદ્યાના સંસ્કારોની જડ ઉખેડી શકાતી નથી. માટે સૌ પ્રથમ આત્મજ્ઞાનને પ્રગટ કરવા પ્રબળ પુરુષાર્થ કરવો.

● ● ●

ડો. શ્રી સોનેજીકૃત 'સાધના-સોપાન'માંથી સંકલન

ધ્યાન-સાધકની પાત્રતા

સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, ગુણજિજ્ઞાસા અને પ્રભુભક્તિ જેણે પોતાનાં જીવનની દૈનિકચર્યામાં ઉતારવાનો મહાન પુરુષાર્થ આદર્યો છે તે સાધકને વિષે આત્મવિચાર કરવાની સાચી પાત્રતા પ્રગટ થાય છે.

આત્મવિચાર કહેતાં ચિંતન, મનન, નિદિધ્યાસન, ભાવના, ધ્યાન, સ્મરણ, અનુપ્રેક્ષણ, સુવિચાર, ધારણા, ભેદજ્ઞાનનો અભ્યાસ વગેરે શબ્દો પરમાત્મતત્વના અનુસંધાનની પ્રક્રિયાઓનો વત્તેઓછે અંશે નિર્દેશ કરે છે.

ધ્યેયનું સ્પષ્ટ પરિજ્ઞાન

ધ્યાનની પૂર્વભૂમિકા

આપણા અંતઃકરણની અંદર જો આપણે પરમાત્માનું દર્શન કરવું હોય તો આપણું અંતઃકરણ આપણે સ્વચ્છ અને સ્થિર બનાવવું જોઈએ. સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાનો એક ઉપાય તે સદ્‌બોધ દ્વારા કરેલો પરમાત્મતત્ત્વના સ્વરૂપનો નિર્ણય છે તે વાત ત્રિકાળ સત્ય છે.

ધ્યાનાભ્યાસ

શાંત સ્થળે, સ્થિર સુખાસને જાપ ધ્વનિ, શ્વાસોચ્છ્‌વાસ, પરમાત્મા-સદ્‌ગુરુની મૂર્તિ ઈત્યાદિ અવલંબનો દ્વારા ધ્યાન થઈ શકે. જ્યારે ધ્યાન દરમ્યાન સાધારણ રીતે સંકલ્પ-વિકલ્પ મંદતાને પામે છે ત્યારે સામાન્ય શાંતિનો અનુભવ થાય છે. એ પ્રમાણેની સ્થિતિ થયા પછી જો ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ ધ્યાન રહે તો એક પ્રકારના ખાસ સ્થિર શાંતિદાયક વાતાવરણના પટ્ટામાં જાણે કે આપણું આખું શરીર નિબદ્ધ થયું હોય તેવો અનુભવ થાય છે. જો આ સ્થિતિને થોડી વધુ મિનિટો સુધી જાળવી શકાય તો સ્થૂળ વૃત્તિનું ઉત્થાન થતું અટકી જાય છે. ચિદાનંદની મોજ સ્થિરતાના પ્રમાણમાં ચાર-છ કે દસ સેકંડ સુધી પ્રગટે છે, તે પછી તેની અસર થોડી મિનિટો અથવા કલાકો સુધી રહ્યા કરે છે, જે અતિશય ચિત્ત-પ્રસન્નતાને આપે છે અને સાધકને ઉલ્લસિત વીર્યથી ધ્યાનની આરાધનામાં આગળ વધવા પ્રેરે છે.

સ્થિરતાના આવા અનુભવ પછી જુદા જુદા અનુભવ થાય છે. વીજળીના કરન્ટ જેવો પ્રવાહ શરીરમાં અનુભવાય છે. રોમાંચનો અનુભવ, શરીરનું ઉપર ઊઠવું, શ્વાસની ગતિમાં મંદતા, ખાસ પ્રકારનું આનંદદાયક વાતાવરણ, હોઠ, દાઢી, ગાલ, નાકના નીચેના ભાગને આવરીને પ્રગટ થતું જણાય છે. ધ્યાનમાંથી ઊઠયા પછી પણ આનંદનો સંચાર થોડો સમય રહ્યા કરે છે.

આ પ્રમાણે જ્યારે સાધનાનો સમય વૃદ્ધિગત થાય છે અને જામે છે ત્યારે કોઈ એક મહાભાગ્યવાન સમયે ધ્યાનાવસ્થામાં ઈષ્ટદેવ, શ્રીસદ્‌ગુરુ મંત્ર સાધના વગેરે સર્વ વસ્તુઓ આત્મજાગ્રત દશામાં વિસ્મૃતિ પામે છે; અને ત્યારે જે રહી જાય છે તે અખંડ ચિન્માત્ર, પરમ શાંત, સર્વોપરી, નિર્વિકલ્પ, સહજ જ્ઞાનાનંદસ્વરૂપ સ્વાનુભવ છે, જે આપણું મૂળસ્વરૂપ છે.

ધ્યાનનું ફળ :

ધ્યાન એ સર્વોત્તમ તપ છે. તેનું તત્કાળ ફળ ચિત્તપ્રસન્નતા આત્મશાંતિ અને અનુભવરસનો આસ્વાદ છે. સાચા ધ્યાનથી વિકારોનું જોર નાશ પામે છે, કર્મબંધ તૂટે છે. સર્વ આત્મસાધનાનું ફળ સમાધિ છે. સમાધિની પ્રાપ્તિ ધ્યાનથી થાય છે. માટે દરેક સાધકે નિયમથી, થોડોક પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ. સત્સંગ, સત્શાસ્ત્ર અને સદાચાર એ ત્રણેનું યથાયોગ્ય અવલંબન લેવાથી ધ્યાનમાં સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ જલ્દીથી અને સહેલાઈથી થાય છે એ વાત અનુભવસિદ્ધ છે. (ડૉ. શ્રી સોનેજીકૃત 'સાધકસાથી'ના પ્રકરણ ૨૫માંથી)

● ● ●

પ્રાચીન દિગંબર પૂર્વાચાર્યોનો ધ્યાનસાધના વિષયક ઉત્તમ બોધ

ધ્યાનનું સ્વરૂપ :

આચાર્યશ્રી કહે છે કે, તું સ્વાનુભવરૂપ નિશ્ચયમોક્ષમાર્ગમાં સ્થિર થા, તેનું મનન કર, તેનું જ ધ્યાન કર અને તેમાં જ રમણતા કર. પોતાના આત્માને છોડીને અન્ય દ્રવ્યનું ચિંતન કરવું નહિ.

- શ્રી સમયસાર ૪૧૦, ૪૧૧, ૪૧૨

સંસારરૂપી અગ્નિથી ઉત્પન્ન થયેલા સંતાપને શાંત કરવાને ધીર અને વીર પુરુષો માટે ધ્યાનરૂપી સરોવરમાં સ્નાન કરવું તે ઉત્તમ છે.

ધર્મધ્યાનનો ધ્યાતા સમ્યક્જ્ઞાન અને વૈરાગ્યસહિત હોય છે. ઈંદ્રિયો અને મનને વશ કરવાવાળો હોય છે. તેના વિચારોમાં સ્થિરતા છે. તે ધ્યાતા, મોક્ષનો અભિલાષી, પુરુષાર્થી તથા પ્રશાંત હોય છે.

- શ્રીજ્ઞાનાર્ણવ વ-૩/૨૫-૨૭

હે આત્મન ! તું તારા આત્માર્થનો જ આશ્રય કર. મોહરૂપી વનનો ત્યાગ કરી, ભેદવિજ્ઞાનને ગ્રહણ કર. વૈરાગ્યનું સેવન કર. નિશ્ચયરૂપથી શરીર અને આત્માના ભેદસ્વરૂપની ભાવના કર. આ પ્રકારે ધર્મધ્યાનરૂપી અમૃતના સમુદ્રની મધ્યમાં અવગાહન કરી, ઊંડો ઊતરી અનંત સુખ તથા પૂર્ણ મુક્તિના દર્શન કર.

- શ્રી જ્ઞાનાર્ણવ વ-૨/૪૨

ક્રોધાદિ ભાવોનો નિગ્રહ, મન અને ઈંદ્રિયોનો વિજય, અહિંસાદિ વ્રતોનું ધારણ અને લોકસંગનો ત્યાગ-આ ચાર ધ્યાનની સિદ્ધિ માટેની ઉત્તમ સામગ્રી છે.

- શ્રી તત્ત્વાનુશાસન/૭૫

ઉત્તમ ધ્યાતાનું સ્વરૂપ :

જે સાધુ યમનિયમમાં તત્પર છે, જે આંતર અને બાહ્ય બંને પ્રકારે શાંત છે, મમતા રહિત છે, વળી સમતા ભાવને પ્રાપ્ત છે, સર્વ જીવો પ્રત્યે દયાવાન છે, શાસ્ત્રકથન અનુસાર મિતાહારી છે, નિદ્રા-પ્રમાદથી પોતે સ્વાધીન છે, આત્મસ્વભાવથી પરિચિત છે, તે જ ધ્યાનના સામર્થ્ય વડે સર્વ દુઃખોનો નાશ કરે છે. જેણે સર્વ શાસ્ત્રોનું રહસ્ય જાણ્યું છે, જે સર્વ પ્રકારનાં પાપોથી રહિત છે, આત્મકલ્યાણમાં રત છે, જેણે સર્વ ઈંદ્રિયોના વિષયોનું શમન કર્યું છે, જેની વાણી સ્વ-પર કલ્યાણકારી છે, જે સર્વ સંકલ્પોથી રહિત છે, એવો વિરક્ત સાધુ શાશ્વત સુખને અવશ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

- આત્માનુશાસન, ૨૨૫-૨૨૬

ધ્યાનની વિધિ અને તેનું સ્વરૂપ :

હું કોઈ પર પદાર્થોનો નથી, કોઈ પર પદાર્થો મારા નથી. હું

એક જ્ઞાનમય છું, એમ જે ધ્યાતા ધ્યાન કરે છે, તે આત્મધ્યાની છે.

ખરેખર, હું પરભાવથી રહિત શુદ્ધ સ્વરૂપી છું. નિશ્ચયથી જ્ઞાન-દર્શનમય છું. અતીન્દ્રિય સ્વભાવવાળો એક મહાન પદાર્થ છું અને પરાવલંબન રહિત છું. આવી આત્મભાવના કરવાથી સ્વાનુભવ ઊપજે છે.

- શ્રી પ્રવચનસાર/૧૯૧-૧૯૨

જે મોહરૂપી મળનો નાશ કરીને ઈન્દ્રિય-વિષયોથી વિરક્ત થઈને, મનનો સંયમ કરીને પોતાના નિજસ્વભાવમાં ઉત્તમ પ્રકારે સ્થિર થાય છે, તે આત્મધ્યાની બને છે.

- શ્રી પ્રવચનસાર, ૧૯૬

જેનું ચિત્ત વિષયોથી વિરક્ત છે. જેનું સમ્યક્ત્વ શુદ્ધ છે, ચારિત્ર દૃઢ છે અને જે આત્માને ધ્યાવે છે તે અવશ્ય નિર્વાણને પ્રાપ્ત કરે છે.

- શ્રી મોક્ષપાહુડ, ૬/૭૦

સ્વાધ્યાય કરતાં કરતાં ધ્યાનઅવસ્થામાં પ્રવેશ કરવો, અથવા ધ્યાનમાં મન સ્થિર ન રહે ત્યારે સ્વાધ્યાય કરવો. આમ ધ્યાન અને સ્વાધ્યાયના અભ્યાસથી પરમાત્માનું સ્વરૂપ પ્રકાશિત થાય છે.

- તત્ત્વાનુશાસન, ૮૧

દૃઢ ચિત્તથી ચારિત્રનું પાલન કરનાર મોક્ષાર્થી મહાત્માઓએ એવા સિદ્ધાંતનું સેવન કરવું કે હું સદા, શુદ્ધ ચૈતન્ય જ્યોતિસ્વરૂપ છું. રાગાદિ ભાવોનું ઉત્પન્ન થવું તે મારું સ્વરૂપ નથી, તે સર્વે પરદ્રવ્યો છે.

- શ્રી સમયસાર કળશ, ૧૮૫

હું મમત્વને પરિવર્જું છું અને નિર્મમત્વમાં સ્થિર રહું છું, આત્મા મારું આલંબન છે અને બાકીનું સર્વ હું તજું છું.

- શ્રી નિયમસાર, ૯૯

સૌ ભૂતમાં સમતા મને, કો સાથ વેર મને નહિ,
આશા ખરેખર છોડીને, પ્રાપ્તિ કરું છું સમાધિની.

- શ્રી નિયમસાર. ૧૦૪

વધારે શું કહેવું ! નિર્દોષ ધ્યાનની સિદ્ધિને માટે કે વિચારવાન સાધક માટે કર્મજનિત રાગાદિના ભાવથી રહિત એક સમતાભાવને અંગીકાર સેવવો ઉચિત છે.

- પદ્મનંદિપંચવિંશતિ-સદ્‌બોધચંદ્રોદય અધિકાર, ૪૧

હે આત્મન ! તું ચૈતન્યસ્વરૂપ શુદ્ધાત્માનું પ્રતિક્ષણ સ્મરણ કર, જેના વડે શીઘ્ર કર્મક્ષય થાય છે.

- તત્ત્વજ્ઞાનતરંગિણી, ૧૩/૨

જો કોઈ મહાત્મા ભયાનક સંસારરૂપી મહાન સમુદ્રથી નીકળવા ચાહે છે તેણે કર્મરૂપી ઈંધનોનો નાશ કરવા પોતાના શુદ્ધ આત્માનું ધ્યાન કરવું તે ચારિત્ર છે.

મિથ્યાદર્શન, અજ્ઞાન, પુણ્ય કે પાપ એ સઘળાં મન, વચન, કાયાથી ત્યજીને યોગી યોગમાં સ્થિર રહે, મૌનવ્રતની સાથે આત્માનું ધ્યાન ધરે.

- મોક્ષપાહુડ, ૨૬-૨૮

શાસ્ત્રાભ્યાસથી, ગુરુગમે કે સાધર્મીના સંસર્ગથી આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવી, અને તેનો જ સહારો લઈ ધ્યાન કરવું અને અન્ય સંગતિનો ત્યાગ કરવો.

- તત્ત્વજ્ઞાનતરંગિણી, ૧૦-૧૫

ધ્યાન : સમતાનું માહાત્મ્ય અને ફળ

રહી ધ્યાનમાં તલ્લીન, છોડે સાધુ દોષ સમસ્તને
તે કારણે બસ ધ્યાન સૌ અતિચારનું પ્રતિક્રમણ છે. ૯૩
આત્મ સ્વરૂપ અવલંબનારા ભાવથી સૌ ભાવને,
ત્યાગી શકે છે જીવ, તેથી ધ્યાન તે સર્વસ્વ છે. ૧૧૯

- નિયમસાર, ૯૩-૧૧૯

આ જગતની કો વસ્તુમાં તો સ્વાર્થ છે નહિ મુજ જરી,
વળી જગતની પર વસ્તુઓનો, સ્વાર્થ મુજમાં છે નહિ;
આ તત્ત્વને સમજી ભલા, તું મોહ પરનો છોડજે,
શુભ મોક્ષનાં ફળ ચાખવા, નિજ આત્મમાં સ્થિર તું થજે.

- શ્રી અમિતગતિ સામાયિકપાઠ, ૨૪

જેવી રીતે રત્નોમાં હીરા મુખ્ય છે, સુગંધી પદાર્થોમાં ગોસીર ચંદન મુખ્ય છે, મણિઓમાં વૈડૂર્યમણિ મુખ્ય છે, તેમ સાધુનાં સર્વવ્રત-તપોમાં આત્મધ્યાન મુખ્ય છે. (૧૮૯૪)

જેમ પ્રબળ પવનની બાધા રોકવાને અનેક ઘરોની મધ્યમાં આવેલું

ગર્ભગૃહ સમર્થ છે, તેમ કષાયરૂપી પ્રબળતાની બાધા દૂર કરવાને ધ્યાનરૂપી ગર્ભગૃહ સમર્થ છે, જેમ ગરમીના દુઃખને દૂર કરવા છાયા શાંતિકારી છે તેમ કષાયરૂપી અગ્નિને નાશ કરવા આત્મધ્યાનની છાયા હિતકારી છે. (૧૮૯૫-૯૬)

કષાયરૂપી દાહને શાંત કરવા આત્માનું ધ્યાન ઉત્તમ સરોવર છે, તથા કષાયરૂપી શીતને દૂર કરવા માટે આત્માનું ધ્યાન અગ્નિ સમાન ઉપકારી છે. (૧૮૯૭)

જેવી રીતે પરાજયના ભયથી બળવાન વાહન પર આરૂઢ રાજા, પ્રજાની રક્ષા કરે છે તેમ કષાયરૂપી પરાજયના ભયથી સમતાભાવરૂપી વાહન પર આરૂઢ થઈને આત્મધ્યાનરૂપી રાજા રક્ષા કરે છે. (૧૮૯૯)

જેમ ક્ષુધાની વેદના અન્નથી શાંત થાય છે તેમ વિષયોની આકાંક્ષારૂપી વેદના આત્મધ્યાન વડે શાંત થાય છે. તૃષાને જેમ શીતળ જળ શાંત કરે છે તેમ વિષય-તૃષ્ણાને આત્મધ્યાન શાંત કરે છે.

- શ્રી ભગવતી આરાધના, ૧૮૯૪ થી ૧૯૦૦

જે પદાર્થનો બુદ્ધિમાં નિર્ણય થઈ શકે છે તે પદાર્થમાં જીવને શ્રદ્ધા થાય છે, તથા જે પદાર્થમાં શ્રદ્ધા થાય છે તેમાં ચિત્ત લય થાય છે. શ્રદ્ધા જ ધ્યાનનું બીજ છે.

- શ્રી સમાધિશતક, ૯૫

જે મહાત્મા સમભાવની ભાવના કરે છે, તેની તૃષ્ણાઓ શીઘ્ર નાશ થાય છે, અજ્ઞાન ક્ષણભરમાં દૂર થાય છે, ચંચળ ચિત્તરૂપી સર્પ નાશ પામે છે.

- શ્રી જ્ઞાનાર્ણવ, ૧૧-૨૪

સર્વજ્ઞોએ સમતાભાવને જ ઉત્તમ ધ્યાન કહ્યું છે, તેને પ્રગટ થવા માટે જ સર્વ શાસ્ત્રોનો વિસ્તાર છે.

- શ્રી જ્ઞાનાર્ણવ, ૧૩-૨૪

● ● ●

શ્રીમદ્ હરિભદ્રસૂરીશ્વરજીવિરચિત યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચયમાંથી ઉદ્‌ધૃત યોગસાધના વિષયક કોઠો

કોષ્ટક

	યોગદષ્ટિ	યોગઅંગ	દોષત્યાગ	ગુણપ્રાપ્તિ	બોધની ઉપમા	ગુણસ્થાન
૧.	મિત્રા	યમ	ખેદ	અદ્વેષ	તૃણઅગ્નિકણ	મિથ્યાત્વ
૨.	તારા	નિયમ	ઉદ્વેગ	જિજ્ઞાસા	ગોમયઅગ્નિકણ	મિથ્યાત્વ
૩.	બલા	આસન	ક્ષેપ	શુશ્રૂષા	કાષ્ટઅગ્નિકણ	મિથ્યાત્વ
૪.	દીપ્રા	પ્રાણાયામ	ઉત્થાન	શ્રવણ	દીપપ્રભા	મિથ્યાત્વ
૫.	સ્થિરા	પ્રત્યાહાર	ભ્રાંતિ	બોધ	રત્નપ્રભા	સમ્યકૃત્વ
૬.	કાંતા	ધારણા	અન્યમુદ્	મીમાંસા	તારાપ્રભા	સમ્યકૃત્વ
૭.	પ્રભા	ધ્યાન	રુગ (રોગ)	પ્રતિપતિ	સૂર્યપ્રભા	સમ્યકૃત્વ
૮.	પરા	સમાધિ	આસંગ	પ્રવૃત્તિ	ચંદ્રપ્રભા	સમ્યકૃત્વ

સૂરિપૂરંદર શ્રીહરિભદ્રસૂરિજીએ તે કાળે જ્યારે યોગમાર્ગ ભૂલાવા માંડયો હતો ત્યારે ખૂબ વિશદતા અને અદ્‌ભૂત રહસ્યોને ખોલીને યોગમાર્ગને વિવિધ ગ્રંથો દ્વારા પ્રગટ કર્યો છે તેના વિષયનો માત્ર આ ઉતારો છે. અભ્યાસ રસિક જીવોને આરાધના માટે પ્રેરક છે.

આઠ યોગદષ્ટિ, આઠ યોગઅંગ, આઠ દોષત્યાગ ને આઠ ગુણપ્રાપ્તિનો અનુક્રમે પરસ્પર સંબંધ છે. પહેલી દૃષ્ટિમાં પહેલું યોગઅંગ, પહેલા ચિત્તદોષનો ત્યાગ, પહેલા ગુણની પ્રાપ્તિ હોય છે. એમ યાવત્ આઠેનું સમજવું. આમ આ ચોભંગી ઘટે છે. ચાર દૃષ્ટિ સુધી મિથ્યાત્વ હોવા છતાં અહીં યમ આદિ, યોગના અંગરૂપ છે તેથી તેને 'યોગ' કહ્યા છે જે અંતમાં સાધકને મોક્ષ માર્ગમાં જોડી આપે છે. વિશેષ અભ્યાસ ગ્રંથ દ્વારા કરવો.

● ● ●

યોગ વિશે મહર્ષિ પતંજલિ

યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ અથવા ચિત્તવૃત્તિના સંસ્કારની શેષ અવસ્થા.

યોગના આઠ અંગો :

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ-આ આઠ યોગનાં અંગ છે.

(૧) યમ :

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ એ પાંચ યમ છે. આ પાંચેયમાં અહિંસા મુખ્ય છે. અહિંસાના અવિરોધથી જ અન્ય ચારનું અનુષ્ઠાન કરવાનું છે. અહિંસાને વિરોધીને બીજા ચારનું અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે નિષ્ફળ છે. બાકી ચારનું અનુષ્ઠાન પણ અગત્યનું છે.

જેમ જેમ બ્રાહ્મણ (સાધક) નાનાવિધ વ્રતોનું ગ્રહણ કરે છે તેમ તેમ હિંસાનાં કારણોથી નિવૃત્ત થતો અહિંસાને નિર્મળ કરે છે.

(અ) અહિંસા : યોગના અંગભૂત એવી અહિંસાનું સ્વરૂપ આ પ્રમાણે છે. આશ્રમવિહિત નિત્યકર્મના અવિરોધ કરીને સર્વ કાળે, સર્વ અવસ્થામાં તથા સર્વ દેશમાં સર્વ પ્રાણીને મન, વાણી અને કાયાએ કરીને દુઃખની ઉત્પત્તિ ન કરવી.

યોગસાધકે નિત્યકર્મ અવશ્ય કરવાનાં છે. ક્રિયામાત્રથી ક્ષુદ્રજંતુનો નાશ થાય છે, અથવા તેમને પીડા થાય છે. તે પ્રકારની પીડા અનિચ્છાએ થતી હોવાથી, તે હિંસાની નિવૃત્તિ અર્થે પ્રાયશ્ચિત કરવું. ભૂમિકા પ્રમાણે ક્રિયા યોજવી. યોગીમાં અહિંસાની સ્થિરતા હોવાથી તેની પાસે હિંસ્ર ભાવનાવાળાં પ્રાણીઓ પણ વૈરનો ત્યાગ કરે છે.

(બ) સત્ય : અસત્યથી નિવૃત્તિ રાખવી. જે વાત ખોટી હોય તથાપિ જો વક્તા સાચી માની અન્યને પ્રતિપાદન કરે તો તેમાં તેને અજ્ઞાનનિમિત્તક પાપ લાગે છે. વળી વિપરિત અર્થનો બોધ કરવો તે સત્યરૂપ નથી. જે વાક્યથી સાંભળનારનું કે લોકનું વાસ્તવિક હિત થતું ન હોય તે વાક્યનો પ્રયોગ સત્યરૂપ નથી. સત્યની સ્થિરતા થવાથી યોગીને વચનસિદ્ધિ થાય છે. અર્થાત્ તેના વચનમાં એવી અમોઘ શક્તિ આવે છે કે ધારેલો સંકલ્પ સિદ્ધ થાય છે.

(ક) અસ્તેય : દેહ, મન તથા વાણી વડે અન્યનાં દ્રવ્યમાં અસ્પૃહ થઈને રહેવું તે જ તત્ત્વદર્શી ઋષિઓએ અસ્તેય ગણ્યું છે.

અસ્તેયની પ્રતિષ્ઠા થવાથી સર્વ દિશામાં રહેલાં રત્નાદિ દ્રવ્યો યોગીની સત્તા નીચે આવે છે, પ્રાપ્ત થાય છે.

(ડ) બ્રહ્મચર્ય : શાસ્ત્રમાં કહેલા આઠ અંગવાળા મૈથુનના ત્યાગરૂપ ઉપસ્થેંદ્રિયનો સંયમ. સ્ત્રીવિષયનું અથવા તત્સંબંધી વાતોનું સ્મરણ, કથન, રહસ્યભાવો, રાગપૂર્વક અવલોકન, રહસ્યભાષણ, સંકલ્પ, અધ્યવસાય અને સંભોગની નિષ્પતિ એ આઠ અંગોવાળું મૈથુન છે. તેનાથી રહિત થવું તે બ્રહ્મચર્ય છે. (દક્ષસંહિતા)

બ્રહ્મચર્યથી યોગીપુરુષના વીર્યની રક્ષા થાય છે. તે યોગીએ યોગયુક્તિપૂર્વક બ્રહ્મચર્યને સિદ્ધ કર્યું હોય છે, તેથી વૃદ્ધિ પામતું વીર્ય વિકારી થતું નથી. બ્રહ્મચારીનું મન અધિક બળયુક્ત હોય છે. જ્ઞાનશક્તિ અને ક્રિયાશક્તિરૂપ બળ અતિશયપણે વધે છે.

(ઈ) અપરિગ્રહ : વિષયોના અર્જન, રક્ષણ, ક્ષયાદિ થતાં દોષોના વિચારથી થતો, દેહયાત્રાના નિર્વાહથી અતિરિક્ત ભોગસાધનોનો શાસ્ત્રવિધિ પ્રમાણે અસ્વીકાર કરવો તે અપરિગ્રહ છે. ભોગસાધનમાત્રનો મમત્વબુદ્ધિથી સ્વીકાર ન કરવો તે અપરિગ્રહ છે.

અપરિગ્રહસ્થિતિવાળાને જન્મના પ્રકારનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. "હું હતો" એવી જિજ્ઞાસાથી પૂર્વજન્મનો હસ્તકમલવત્ બોધ યોગીને થાય છે. હવે "હું કોણ થવાનો છું" વગેરે જિજ્ઞાસાથી વર્તમાન અને ભવિષ્યના જન્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

(૨) નિયમ :

શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન એમ પાંચ નિયમ છે. તે, જન્મના હેતુભૂત કામ્યકર્મથી નિવૃત્તિ પમાડી મોક્ષના હેતુરૂપ નિષ્કામકર્મ વિષે પ્રેરે છે.

(અ) શૌચ : શૌચ એટલે શુદ્ધિ. આ શુદ્ધિમાં સ્થૂળ શરીરની શુદ્ધિ અને મનઃશુદ્ધિ એમ બંને પ્રકારની શુદ્ધિનો સમાવેશ થાય છે. શરીરશુદ્ધિ સ્નાન અને સાત્ત્વિક આહારથી કરવી. મનઃશુદ્ધિ કરવા માટે મદ, માન, અસૂયા, રાગ, દ્વેષ વગેરેને દૂર કરવાં. મૈત્રી અને કરૂણા જેવાં અનુષ્ઠાન કરવાં.

શરીરના બાહ્ય શૌચથી પોતાના શરીરમાં અશુચિપણાનો દોષ

પ્રત્યક્ષ થાય છે, તેથી દેહાધ્યાસ ઘટે છે, અન્ય શરીરોથી યોગી દૂર રહે છે. શરીર અશુચિમય છે તેવો દૃઢ નિશ્ચય થાય છે.

મૈત્રી, કરુણા આદિના વારંવારના અનુષ્ઠાનથી રાગાદિ દોષો દૂર થાય છે. રજસ્, તમસ્, ન્યૂનતા થવાથી અંતઃકરણમાં રહેલું સત્ત્વ પ્રબળ થાય છે. તેથી પ્રસન્નતા અને સૌમનસ્ય રહે છે. ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે તેથી મનની શુદ્ધિ થાય છે. આમ મનનો નિરોધ થવાથી ઈન્દ્રિયજય થાય છે, તે ચિત્ત સૂક્ષ્મ વસ્તુને ગ્રહણ કરવા સમર્થ થાય છે અને તેથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવા યોગી સમર્થ બને છે.

(બ) સંતોષ : અતિઆવશ્યક એવા જે પ્રાણયાત્રાને નિભાવનાર પદાર્થો, સિવાયના અન્ય પદાર્થો મેળવવાની અસ્પૃહા એટલે સંતોષ.

સંતોષથી અત્યુત્તમ સુખનો લાભ થાય છે. સંતોષનો અર્થ તૃષ્ણાનો ક્ષય છે. યોગીના અંતઃકરણમાં રજસ્-તમસ્ અતિનિર્બળ થઈ જાય છે અર્થાત્ તમોગુણ, રજોગુણ દગ્ધબીજવત્ થાય છે. પરિણામે ચિત્તનો સ્વભાવસિદ્ધ સત્ત્વગુણ નિર્બોધ આવિર્ભાવને પામે છે. તેથી શાંતિ, સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. બ્રહ્માનો આનંદ છે તેટલો આનંદ જ્ઞાનવાન અકામ પુરુષનો છે.

(ક) તપ : ક્ષુધા-પિપાસા, શીત-ઉષ્ણ ઈત્યાદિ દ્વંદ્વોને સહન કરવાનો અભ્યાસ તે તપ છે. કાષ્ઠમૌન એટલે ચિહ્ન વડે પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવવો નહિ, અને આકાર મૌન એટલે બોલવું નહિ તે. આ ઉપરાંત ઘણા પ્રકારે તપ કહેવાય છે. તપની પ્રતિષ્ઠાથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થાય છે. રજસ્-તમસ્ ગુણરૂપ અધર્મનો ક્ષય થાય છે તેથી શરીર સંબંધી અણિમા - મહિમા (અનુક્રમે શરીરને સૂક્ષ્મ કે મોટું કરવું) ઈન્દ્રિયોની સિદ્ધિ, જેમ કે દૂરશ્રવણ વગેરે પ્રાપ્ત થાય છે.

(ડ) સ્વાધ્યાય : વેદાધ્યયન (શાસ્ત્રાધ્યયન), ઈષ્ટમંત્રનો જાપ, સ્વાધ્યાયને સાધનાર વાણીને તથા મનને નિયમિતરૂપે સ્થાપે છે, તથા મંત્રના અધિષ્ઠાતા ઈશ્વરનું અનુસંધાન કરે છે તેથી ઈશ્વરના અનુગ્રહ દ્વારા સહજમાં તત્ત્વજ્ઞાન થાય છે. ઉપરાંત સર્વદેવો, ઋષિઓ અને સિદ્ધો યોગીને આધીન રહે છે. આ સિદ્ધિની ખાતરી સ્વાનુભવથી થાય છે.

(ઈ) ઈશ્વરપ્રણિધાન : સાધક નિરંતર ઈષ્ટરૂપે ઈશ્વરતત્ત્વનું અનુસંધાન કરે છે. પોતે કર્તૃત્વથી રહિત છે તેવી ભાવના કરે છે. સર્વ કર્મોને પરમગુરુ પરમાત્મા વિષે અર્પણ કરે છે. ફળની ઈચ્છા રહિત નિષ્કામપણે, ધર્મ સમજીને કર્મો કરે છે.

યોગીને ઈશ્વર-અનુગ્રહથી સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે. તેથી યોગી શ્રવણ-મનન કાળે, સર્વ ધ્યેય-પદાર્થને યથાર્થ રીતે જાણે છે. તે પછી ઈશ્વરાનુગ્રહથી સાક્ષાત્કાર થાય ત્યારે તે યથાર્થ સ્વરૂપે તે વસ્તુને વિષય કરે છે. તેથી ઈશ્વરપ્રણિધાન્ કે અનુગ્રહ વૈરાગ્ય દ્વારા, સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની સિદ્ધિનો હેતુ છે. તે પછી અસંપ્રજ્ઞાત સિદ્ધિ પરાવૈરાગ્ય દ્વારા થાય છે. અન્ય યોગાંગોની રૂડે પ્રકારે સિદ્ધિ ઈશ્વરપ્રણિધાનથી થાય છે.

પરમાર્થથી, પ્રાણવાન યથાર્થ ઉચ્ચારણ સહિત, તેના વાચ્યાર્થ રૂપ ઈશ્વરનું ચિંતન તે ઈશ્વરપ્રણિધાન. તેના સેવનથી સમાધિ અને તેના ફળરૂપ મોક્ષપ્રાપ્તિ થાય છે. વ્યાધિના અંતરાયનો અભાવ તથા ચેતનાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

(૩) આસન :

સ્થૈર્યને-નિશ્ચલતાને સંપાદન કરનાર અને અવયવોને વ્યથા ન કરનાર જે આસન હોય તે યોગના અંગરૂપ છે. આસનો ઘણા પ્રકારનાં છે. તેમાં મુખ્ય ચાર છે : (૧) સિદ્ધાસન (૨) પદ્માસન (૩) સ્વસ્તિકાસન (૪) ભદ્રાસન. - સદ્‌ગુરુની આજ્ઞાનુસાર આસનો ગ્રહણ કરવાં. દેહના અતિવ્યાપાર થયા પછી આસનસ્થિતિ ટકતી નથી. માટે તેવા પ્રયત્નોને શિથિલ કરવા ચિત્તને અનંતનું ધ્યાન ધરવામાં લગાડવું, જેથી અભ્યાસે, ધ્યાતા ધ્યેયરૂપ થાય.

આસનજય થવાથી સાધકને ક્ષુધા-પિપાસા જેવાં દ્રવ્યો બાધ કરતાં નથી.

(૪) પ્રાણાયામ :

આસનસિદ્ધિ પછી શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને રોધવી તે પ્રાણાયામ છે. પ્રાણ = શ્વાસોચ્છ્‌વાસ + આયામ = રોધ. આસનસિદ્ધિ પછી પ્રાણાયામથી માંડી સર્વ સાધનોનું અનુષ્ઠાન કરવાનું છે. યમ-નિયમનું પૂર્વજન્મમાં અનુષ્ઠાન કર્યું હોય તો તે સહેજે થાય છે.

પ્રાણાયામ ઘણા પ્રકારના છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસનો રોધ કે અભાવ તે પ્રાણાયામ છે. તેથી એ લક્ષણ રેચક, પૂરક અને કુંભક એ ત્રણેયમાં અનુગત થયેલું હોવું જોઈએ. અંદરના વાયુને બહાર કાઢવો તે 'રેચક' છે. બહારના વાયુને નાસિકા દ્વારા અંતઃપ્રવેશ કરાવી રોધવો તે 'પૂરક' છે. વાયુને જ્યાંનો ત્યાં રોધવો તે 'કુંભક' છે. (શરીરના અવયવો સ્થિર રાખવા). પ્રાણાયામ કરનારે અશનયોગ આહાર સાત્ત્વિક રાખવો,

સ્થાન પવિત્ર રાખવું, વાતાવરણ શાંત રાખવું અને શ્રી સદ્‌ગુરુના આશ્રયે પ્રાણાયામ કરવા. પ્રાણાયામથી જ્ઞાનના અને યોગના પ્રતિબંધકરૂપ ક્લેશ અને પાપરૂપ મળનો નાશ થાય છે. પ્રાણના નિરોધથી કુંડલિની શક્તિનું પાલન થાય છે. અનાહતનાદ વગેરે બીજી શક્તિઓ જાગ્રત થાય છે. પ્રાણનો વિલય થાય છે ત્યાં મનનો વિલય થાય છે અને મનનો વિલય થાય છે ત્યાં પ્રાણનો વિલય થાય છે.

(૫) પ્રત્યાહાર :

ચિત્તના વિષયરૂપ જે શબ્દાદિ પદાર્થો તેના વિયોગે ધ્યાન સમયે ઈન્દ્રિયોની જે સ્થિતિ, તે પ્રત્યાહાર છે. વૈરાગ્યના બળથી ચિત્ત વિષયો વિષે ધાવન (દોડાદોડ) ન કરે તથા ધ્યેયાકાર પરિણામને પામવા જાય ત્યારે ઈન્દ્રિયો પણ ચિત્તને અનુસરે. ચિત્તનિરોધ સમયે ઈંદ્રિયો બહિર્ગામી ન થતાં પોતે પણ નિરોધાભિમુખ થઈ રહે તેવો સિદ્ધ થયેલો ઈન્દ્રિયોનો ધર્મ તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

જેમ એક ભ્રમર એક વિષય પ્રત્યે આકર્ષાય ત્યારે બીજી મધુમક્ષિકાઓની તદનુસાર પ્રવૃત્તિ થાય છે, તેમ ચિત્તને અનુકૂળ ઈન્દ્રિયો થાય તે પ્રત્યાહાર છે.

પ્રત્યાહારની સિદ્ધિથી ઈન્દ્રિયોનો પરમ જય થાય છે. ચિત્તની એકાગ્રતા થવા માત્રથી કોઈ પણ અન્ય પ્રયત્ન વિના જે ઈન્દ્રિયોની નિરુદ્ધ થઈ જવાની યોગ્યતા તે જ ઈન્દ્રિયોનો પરમ જય છે. તે પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ છે. આ પ્રકારનો ઈન્દ્રિયજય યોગમાં અત્યંત આવશ્યક છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર એ પાંચ બહિરંગો છે, તેથી મંદાધિકારી માટે અવશ્ય અપેક્ષિત છે. ઉત્તર ત્રણ અંગો અંતરંગ છે. (ઉત્તમ) અધિકારી માટે સાધારણ હોવાથી તથા યોગમાં શ્રદ્ધાતિશય ઉત્પન્ન કરનારા તથા અનેક સિદ્ધિઓ પ્રગટ કરનારા છે.

(૬) ધારણા :

જે સ્થાને ધ્યેયનું ચિંતન કરવાનું છે તે ધ્યાનના આધારરૂપ વિષયમાં ચિત્તને સ્થાપન કરવું તે ધારણા છે. બાહ્ય અને આભ્યંતર પદાર્થો વિષે ચિત્તને સ્થિર કરી ધારણ કરવું તે ધારણા છે. બાહ્ય પદાર્થો તે સૂર્ય, ચંદ્ર, વિદ્યુત, મણિ, શુક્રનો તારો, દેવ, સગુણ ઈશ્વરનું રૂપ, સદ્‌ગુરુ વગેરે છે. આભ્યંતર પ્રદેશમાં પૃથ્વી આદિ પાંચ, સપ્તચક્રો,

હૃદયપદ્મ, શરીરનાં નાસિકા વગેરે વિવિધ સ્થાનોનું ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. આ અંગે યોગીશ્વર સદ્ગુરુની નિશ્રામાં અભ્યાસ કરવો.

સાધકે પ્રથમ બાહ્ય વિષયો અને ક્રમે ક્રમે આભ્યંતર વિષય લેવા. ધારણાનો પ્રયોગ રોજ એ જ વખત સળંગ આઠ ઘટિકા કરવો. આથી વિષયની સિદ્ધિ અલ્પકાળમાં થાય છે. અધિકારી પ્રમાણે ન્યૂનાધિક સમય રાખવો. ધારણાની સિદ્ધિમાં લોભાઈને સ્વતઃપ્રવેશ કરવો નહિ, તેમાં મહાહાનિ થવા સંભવે છે.

(૭) ધ્યાન :

ધારણાના દેશમાં ધ્યેય વિષયક પ્રત્યયની જે એકતાનતા તે ધ્યાન છે. ધ્યેય વસ્તુને આલંબન કરનાર જે વૃત્તિ તેની એકાગ્રતા પ્રાથમિક સર્વ યોગીઓને ધારણાના દેશમાં થાય છે. આથી ધ્યાનનું સ્વરૂપ એ થયું કે ધ્યેય વસ્તુમાં જે અંતરાય સહિત એકાકારવૃત્તિનો પ્રવાહ થવો તે ધ્યાનપ્રવાહ સતત ધારારૂપ હોતો નથી, પણ મધ્યે વિચ્છેદવાળો હોય છે. તે દૂર થતાં અવિચ્છિન્ન (અંતરાય રહિત) પ્રવાહ સતતૂરૂપે ચાલ્યા કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે.

ધ્યાન અનેક પ્રકારનાં છે. તેમાં પરમાત્મા વિષયક સગુણ અને નિર્ગુણ ધ્યાન શ્રેષ્ઠ છે.

(૮) સમાધિ :

ધ્યાનના અતિશયને સમાધિ કહી છે. ધ્યાનમાં હું અમુક ધ્યેયનું ચિંતન કરું છું એ પ્રકારની વૃત્તિ હોય છે, તેમ જ અંતરાયસહિત વૃત્તિનો પ્રવાહ ધ્યેય પ્રતિ ચાલે છે. જ્યારે અભ્યાસે કરીને ધ્યેયાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ અખંડિત થાય છે ત્યારે તેને સમાધિ કહે છે.

ધ્યાનના અભ્યાસથી મન વડે સિદ્ધ થતું ધ્યેયથી ધ્યાનના ભેદરૂપ કલ્પનાથી રહિત જે ધ્યેય વસ્તુનું ગ્રહણ, તે સમાધિ કહેવાય છે. જ્યારે ઈંદ્રિયો અને મન બન્ને સમાનગતિક થાય છે અને જ્યારે બુદ્ધિ ગતિરૂપ ચેષ્ટાથી રહિત થાય છે, જ્યારે ધ્યેય સ્વરૂપનો નિર્ભાસ (વૃત્તિરહિતવત્) થાય છે અને વાસનાનો નાશ થાય છે ત્યારે જે અવસ્થા હોય છે તે સમાધિ છે. ધ્યાનમાં ધ્યેયનું અને વૃત્તિનું પૃથક્ ભાન હોય છે અથવા ધ્યાનમાં ધ્યેયાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ વિચ્છિન્ન હોય છે, સમાધિમાં અખંડિત હોય છે. આ ગ્રંથમાં યોગની અને યોગ દ્વારા ધ્યાનની મુખ્યતા હોવાથી દોષત્યાગ ઈત્યાદિનું વર્ણન આપ્યું નથી.

યદ્યપિ જૈનદર્શનના કેવળજ્ઞાન અને મુક્તિના સ્વરૂપની જેમ આ પૂર્ણદશા નથી. યોગમાર્ગની દૃષ્ટિએ સમાધિને આખરી સ્વરૂપ આપ્યું છે. ધ્યાનમાર્ગમાં યોગની સમજ ઉપયોગી હોવાથી અત્રે પ્રસ્તુત કરી છે. બંને માર્ગનું ધ્યેય એકજ છે. વળી ધ્યાનના વિવિધ પ્રકારો અને અવલંબનો છતાં દરેક ગ્રંથકારે તેની ઐક્યતા દર્શાવી છે. જે સાધક માટે સરળતાથી આરાધનનનું કારણ છે.

● ● ●

કલિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય રચિત યોગશાસ્ત્રમાંથી

લગભગ ૯૦૦ વર્ષ પહેલા કાળના પ્રવાહને જાણી શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગ અને ધ્યાન વિષે પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં નિરૂપણ કર્યું છે. જેમાં યોગની વિશેષતા, શ્રાવકના વ્રત, આસન પ્રાણાયામ, નાડી શોધન અને વિવિધ પ્રકારના ધ્યાનનો સમાવેશ કર્યો છે, અત્રે ધ્યાન વિષે કંઈક વિનિમય કરીશું.

યદ્યપિ નાડી શોધન કે કાલજ્ઞાન, શ્વાસ જય ધારણા જેવા ગહન વિષયોનું અત્રે જણાવવું નથી. તેનો અભ્યાસ કોઈ વિરલ સાધક કરતા હશે. વળી ધ્યાનના પણ પદસ્થ આદિ પ્રકારો દર્શાવ્યા છે તે ઘણા ગહન છે. જેમકે સોળ પાંખડીનું કમળ હૃદયમાં ચિંતવવું તેમાં ૧ થી ૧૬ માતૃકાના અક્ષરો ગોઠવી ક્રમમાં ધ્યાન કરવું વિગેરે તેવી રીતે પંચ પરમેષ્ઠિ વિગેરેનું ધ્યાન જણાવ્યું છે. પણ તેવા જ્ઞાનીના માર્ગદર્શન વગર સ્વયં કરવાનું શક્ય નથી. વળી તે તે ધ્યાનની ફળશ્રુતિ પણ આશ્ચર્યકારી દર્શાવી છે. જેમકે આ પ્રમાણે પિંડસ્થ આદિના ધ્યાનામૃતમાં મગ્ન થયેલું મુનિનું મન જગતના તત્ત્વનો સાક્ષાત્ કરી આત્મવિશુદ્ધિ કરે છે.

વળી ધર્મધ્યાન ક્ષયોપશમિક ભાવ છતાં અત્યંત વૈરાગ્ય રસના સંયોગથી તરંગતિ થયેલા યોગીઓને પોતે અનુભવ કરી શકે તેવું

આત્મિક સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. (ધર્મધ્યાનનું વિવેચન અન્યત્ર આપેલું છે.) છતાં આ ધ્યાન પૂર્ણ નથી તેથી સ્વર્ગલોકનો એકાદ ભવ કરી પુનઃ મનુષ્ય જન્મ પામી વિવેક પૂર્ણ ભોગકર્મ પુરું કરી તેનાથી વિરક્ત થઈ શુકલધ્યાન દ્વારા સર્વ કર્મોનો ક્ષય કરી પૂર્ણતા પામે છે.

શુકલધ્યાન : આ ધ્યાનના અધિકારી યોગીજનો છે. આ ધ્યાન રૂપ અગ્નિ અત્યંત ઉત્કટપણે પ્રજ્વલવાથી યોગીન્દ્રના સર્વ ઘાતી કર્મો ક્ષણમાત્રમાં નાશ પામે છે. ત્યારે યોગી કેવળજ્ઞાન અને કેવળદર્શન પામે છે.

આ કાળમાં પ્રથમ સંઘયણ જેવા અન્ય નિમિત્તોના અભાવે શુક્લધ્યાનને પાત્ર જીવો નથી છતાં આ ધ્યાનનો પ્રવાહ વિચ્છેદ ન પામે તેથી શાસ્ત્રકારો ગ્રંથમાં જણાવે છે.

આ ધ્યાનનું પરિણામ મોક્ષગમન છે તેથી તેના અધિકારી કેવા હોય તે જણાવે છે.

ધ્યાનના અધિકારી : પ્રાણોના નાશ થાય તો પણ ચારિત્રમાં અગ્રેસર હોય છે, અન્ય જીવોને પોતાના સમાન જૂએ છે. પાંચ મહાવ્રત, સમિતિ ગુપ્તિનું ચૂસ્તપણે પાલન કરનાર, પરિષહોને સમતાપૂર્વક જીતનાર, કષાયોથી દૂષિત નહી થયેલો, આત્મભાવમાં રમણ કરનાર, વિષયોથી વિરક્ત દેહાધ્યાસ રહિત હોય છે. અસંગ હોય છે.

શત્રુ-મિત્ર, પથ્થર કે સુવર્ણ, સ્તૂતિ કે નિંદામાં સમભાવી હોય છે. રાય કે રંકના તુલ્ય કલ્યાણનો ઈચ્છુક અને નિઃસંગ હોય છે. આવો અપ્રતિબધ્ધ યોગી-ધ્યાતા ધ્યાન કરવાને યોગ્ય છે. છદ્મસ્થ જીવોનું એક શુદ્ધ વિષયમાં એકાગ્ર થવું તે ધ્યાન તરફની દિશા છે. તેથી તેના વિવિધ પ્રકારો દર્શાવ્યા છે. અભ્યાસીએ આ ગહન યોગશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરી યોગ્ય જ્ઞાની ગુરુ પાસે સાધના કરવી.

ધર્મ ધ્યાનની યોગ્યતા માટે ધારણા અને ધારણાની યોગ્યતા માટે પ્રત્યાહાર જેવા ગહન અંગો બતાવ્યા છે. જેમકે શબ્દ, રૂપ, ગંધ, રસ, સ્પર્શ પાંચે વિષયોમાંથી મનને બહાર ખેંચી અત્યંત શાંત બુદ્ધિ બળે ધર્મધ્યાન કરવા માટે નિશ્ચલ કરી રાખવું.

ત્યાર પછી ધારણાની યોગ્યતા આવે છે. નાભિ, હૃદય, નાસિકાનો અગ્રભાવ, કપાળ, ભ્રકુટી, તાળવું, નેત્ર, મુખ, કાન અને મસ્તક એની એકાગ્રતા જે ધારણા કરવાના સ્થાનો છે.

આ સર્વ સ્થાનકોમાંથી કોઈ પણ સ્થાને ચિત્તને લગાડી સ્થાપન કરી વધારે વખત સુધી જાગૃતિપૂર્વક જ્યાં ચિત્ત શાંત થાય ત્યાં ચિત્તને સ્થિર કરવું તે ધારણા છે. ત્યાર પછી ગ્રંથકારે ધ્યાનના વિવિધ પ્રકારો દર્શાવ્યા છે.

જૈનદર્શન અન્વયે પાક્ષિક જેવા પ્રતિક્રમણમાં અતિચારમાં ધર્મધ્યાન-શુક્લધ્યાન ધ્યાયા નહિ જેવો ઉલ્લેખ છે. કથંચિત આ કાળમાં તેનો અભ્યાસ કરીને જીવ તેવા સંસ્કારનું બળ મેળવી શકે તેવું બને. આખરી શુક્લધ્યાનના પરિણામ રૂપ કેવળજ્ઞાન અને કેવળદર્શન દ્વારા યોગી સર્વ કર્મથી મુક્ત થઈ સાદિ અનંતકાળ અનુપમ અવ્યાબાધ અને સ્વભાવથી પેદા થયેલ આત્મિક સુખને પામે છે.

આ સુખ કેવળ આત્મસ્વભાવથી ઉત્પન્ન થયેલું છે. શરીરના અંગ વિનાનું હોવાથી તે દેહધારીના કોઈપણ જાતના સુખની ઉપમાથી અતીત છે.

માનસિક પીડા રહિત અવ્યાબાધ સુખ છે. આત્મસ્વભાવમાં મગ્ન રહેવાથી તે પરિપૂર્ણ સમાધિમાં છે. જીનેશ્વરોએ બતાવેલ ધ્યાન અને અન્ય દર્શનકારોએ બતાવેલા સમાધિનો સમાવેશ આ ધ્યાનના પ્રકારમાં થઈ જાય છે.

એકાગ્રતા : ધ્યાન માર્ગે ચિત્તની શુદ્ધિ અને એકાગ્રતા જરૂરી છે. ચિત્ત-મનને એકજ વિષય કે આકારમાં જોડી રાખવું તે એકાગ્રતા છે. ધ્યાન પહેલાની આ ભૂમિકા છે. એકાગ્રતા કરવા સાધકને ઘણી મહેનત પડે છે તે માટે પ્રથમ મનમાં ઉઠતા વિકલ્પોની અવગણના કરવી. અને જે ધ્યેય નક્કી કર્યું હોય તેવા વિચાર, ગુણ ચિંતન કે આકૃતિ પર સ્થિરતા કરવી. ત્યારે મન શાંત રહે છે. વળી ચિત્ત ચંચળ થશે. પરંતુ વારંવાર પ્રયત્ન કરવાથી સ્થિરતાનો વેગ વધશે. અને મનના વિકલ્પ બદલાશે અથવા શુભભાવમાં ટકી રહેશે. જે ઉત્તરોઉત્તર શુદ્ધિ તરફ લઈ શાંત થાય છે.

મનની એકાગ્રતાને કારણે શાંત થયેલું મન ધ્યાનમાં સહાયક બને છે, યદ્યપિ સામાન્ય સાધક શુભધ્યાન સુધી ટકી સંસ્કારદઢ કરે તો તો તે દ્રવ્ય-ક્ષેત્ર-કાળ-ભાવ અન્વયે પરંપરાએ ધર્મધ્યાનાદિને પામી સંસારથી મુક્ત થાય છે. માટે સાધક માત્રે મનની એકાગ્રતા કેળવવી, ધર્મધ્યાનની આરાધના કરવી. અને આત્મસ્વરૂપને પામવા પૂર્ણ પુરૂષાર્થ કરવો.

પ્રસ્તુત ગ્રંથની ટીકા વિસ્તૃતપણે વિવિધ વિષયો દ્વારા કરેલી છે. જિજ્ઞાસુ સાધક તેના અભ્યાસ વડે ધ્યાનમાર્ગમાં આત્મકલ્યાણના સંસ્કારને સ્થાયી કરી શકે તે માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. ગ્રંથરચના ગહન છે છતાં અત્રે ફકત ગ્રંથનો મહિમા અને પરિચય આપ્યો છે.

●●●

ધ્યાનાંતર દશામાં ઉપયોગી બાર ભાવના

સાધક ધ્યાનથી ચલિત થાય ત્યારે ભાવનાનું અવલંબન લે છે. જ્ઞાનીજનોએ ધ્યાન માટે ઉત્તમ ભાવનાઓનું નિરૂપણ કર્યું છે. આ ભાવનાઓનું દીર્ઘકાળ સુધી પુનઃ પુનઃ ચિંતન કરવામાં આવે તો આત્મશકિત વિકાસ પામે છે. ચિત્ત વૈરાગ્યમય થાય છે. અધ્યાત્મ પરાયણતા વૃદ્ધિ પામે છે. તેની ફળશ્રુતિમાં જીવ ધ્યાનનો ધ્યાતા બની કર્મમળનો નાશ કરે છે. આ ભાવનાઓનું ચિંતન તે ધ્યાનનો/અનુપ્રેક્ષાનો પ્રકાર છે. એકાંતમાં સ્થિર આસને, શાંત અને પ્રસન્નચિત્તે ત્રણ નવકાર ગણી પ્રભુસ્તુતિ કરીને નીચેની ભાવનાઓનો પ્રારંભ કરવો.

૧. અનિત્યભાવના :

હે આત્મા ! તને જે દૃશ્ય અને સ્પર્શાદિ કે ઈંદ્રિયગોચર જણાય છે તે સર્વ પદાર્થો અનિત્ય, અસ્થિર અને ક્ષણિક છે. જે દેહાદિમાં તને મમત્વ થાય છે, તે સર્વ ક્ષણિક છે. સંસારના સર્વ સંબંધો વિનશ્વર છે. હે જીવ ! તું વિચાર કર તને પ્યારો લાગતો આ દેહ, પ્રિય લાગતા વૈભવ, ધન અને માન પણ ટકવાના નથી. કુટુંબ પરિવાર સૌ સ્વપ્નવત્ છે. આજે ખીલેલાં પુષ્પો કાલે કરમાય છે. ભોજનાદિ વિષ્ટારૂપ બને છે. યૌવન વૃદ્ધત્વને પામે છે. આયુષ્ય તો ક્ષણે ક્ષણે ઘટે છે. એવા અનિત્ય પદાર્થમાં હે જીવ ! તું કેમ રાચે છે ! તું તો નિત્ય અને શાશ્વત છું અને કેવળજ્ઞાન સ્વરૂપ શુદ્ધ અચિંત્ય તત્ત્વ છું. અને જગત ! કેવું પરિવર્તનશીલ ? જન્મ-મૃત્યુમાં, ભોગ-રોગમાં, દિવસ-રાત્રિમાં, મિષ્ટાન-વિષ્ટામાં પરિવર્તન પામે છે. ત્યાં શું રાચવું ? માટે એક નિત્ય અને ધ્રુવ આત્મતત્ત્વમાં સ્થિર થા. એની જ ભાવના કર.

૨. અશરણભાવના :

સંસારમાં જન્મ, જરા અને મરણના ભયથી સૌ પ્રાણીઓ ત્રસ્ત છે. રોગ, દુઃખ અને ભયથી સૌ ઘેરાયેલા અને અશરણ છે. યમના સકંજામાં સપડાયેલા દેવ, દાનવ કે માનવને આ વિશ્વમાં સર્વત્ર અશરણ છે. હું કોઈને શરણ આપી શકું તેમ નથી. મને કોઈ શરણ આપે તેમ નથી. વળી તુ માને છે કે મને ધન, માન કે પરિવારનું શરણ છે પણ તે સૌ અશરણ છે. આવા અશરણરૂપ સમસ્ત સંસારમાં કેવળ શરણ આપનાર ધર્મ છે, માટે હે જીવ ! તું પરમાત્માના અને આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનું શરણ લે, અથવા જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રનું શરણ લે, જેથી અશરણ પાસે પણ તું સમાધિ-મરણરૂપ શરણને પામે.

૩. સંસારભાવના :

હે જીવ ! તું સંસારમાં ચારેબાજુ દૃષ્ટિ કર. સંસારમાં મોહજન્ય અને કર્માધીન પ્રાણીઓના દુઃખદર્દની વિચિત્રતા જો. નરક, તિર્યંચ, માનવ અને દેવગતિના પરિભ્રમણ અને તેમાં રહેલાં દુઃખો કે જેનું જ્ઞાનીઓ વર્ણન કરી શકયા નથી તેવાં અનેક પ્રકારનાં દુઃખો તેં સહન કર્યાં છે. સંસાર કેવળ દુઃખમય છે. અગ્નિની જેમ જીવન આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી બળે છે. હે જીવ ! આવા સંસારથી વિરામ પામ. જાગૃત થા. પ્રમાદ છોડી મોક્ષના માર્ગને ગ્રહણ કર. તે તારું સ્વરૂપ છે. સંસારનું કોઈ સાધન, ધન માન કે પાન સુખનું કારણ નથી. તેમાં ભ્રમ ઊભો થવાથી જીવ તેમાં અટકી ગયો છે.

૪. એકત્વભાવના :

હે જીવ ! શું તું જાણતો નથી કે તું એકલો આવ્યો છું અને એકલો જવાનો છું. આ લોકમાં, સ્વર્ગમાં કે નરકમાં કરેલાં સર્વ કર્મો તારે એકલાએ જ ભોગવવાનાં છે. મમત્વ કે અહમ્‌ને કારણે સ્ત્રીપુત્રાદિને નિમિત્ત કરીને જે છળપ્રપંચ કરે છે તેનું ફળ પણ તારે એકલાએ જ ભોગવાનું છે. તારી અસહ્ય વેદનાનો એક અંશ પણ કોઈ લઈ શકતું નથી. તો પછી ક્યા સુખ માટે તું અનેક સંબંધોમાં સુખની અપેક્ષા રાખે છે, હે જીવ ! તું એક છું, અસંગ છું. દેહાદિથી ભિન્ન કેવળજ્ઞાન સ્વરૂપ છું. હે જીવ ! તું જગતના સર્વ પદાર્થથી ભિન્ન

છું. સર્વ દુનિયાના ક્ષેત્રથી એકપણે રહેલો છું. કાળથી અજર, અમર અને અજન્મા છું. આવું એકત્વ મળ્યા પછી જગતના અન્ય પદાર્થોમાં તું શા માટે મમત્વ ધારણ કરે છે ? એકત્વમાં જ સુખ છે.

૫. અન્યત્વભાવના :

હે જીવ ! તું સ્વભાવથી જ દેહ, સ્ત્રી, પુત્ર, પરિવાર, મિત્ર, ધનાદિ સર્વ પદાર્થોથી ભિન્ન છું. દેહ સાથે તને ઐક્યપણાનો અભ્યાસ થઈ ગયો છે, તે કેવળ ભ્રમ છે. એ સર્વ સંબંધોમાં રાચવું તે પરભાવ હોવાથી કેવળ દુઃખનું કારણ છે. હે જીવ ! તું સર્વથી ભિન્ન કેવળ સત્-ચિત્-આનંદમય છું. હે દેહધારી આત્મા ! હવે સર્વ ભ્રમણાનો ત્યાગ કર અને નિર્ણય કર કે હું કેવળ જ્ઞાનસ્વરૂપ શુદ્ધાત્મા છું.

૬. અશુચિભાવના :

હે જીવ ! જે દેહ તને અનાદિકાળથી પ્રિય લાગ્યો છે; તેમાં રહેલા સર્વ પદાર્થોનો વિચાર કરી જો. મલિન પદાર્થોથી ઉત્પન્ન થતા દેહમાં અનાદિથી પ્રીતિ કરી છે પણ આ દેહે તેના બદલામાં તને શું આપ્યું છે ? કેવળ પરિભ્રમણ. વળી આ શરીરને ગમે તે પદાર્થોથી સ્વચ્છ કરો તો પણ તે અશુદ્ધિ પ્રગટ કર્યા વગર રહેતું નથી. તેની દરેક ઈંદ્રિયો પણ ચોવીશ કલાક અશુદ્ધિને બહાર કાઢે છે. આ શરીર પવિત્રને અપવિત્ર કરે, શુદ્ધને અશુદ્ધ કરે. વળી વિનાશી છે તેવા દેહ પ્રત્યે વિરાગ રાખી અનાસક્ત થઈ જ્યાં સુધી તેમાં આત્મા વર્તે છે ત્યાં સુધી એક આત્મસાધના કરીને કૃતાર્થ થઈ જા. કારણ કે ભલે દેહનો ધર્મ સડવાનો કે પડવાનો હોય છતાં તે દેહ ધર્મનું સાધન હોવાથી ઉત્તમ મનાયો છે માટે તેના નિમિત્તથી હે જીવ ! તું આત્માની ઉપાસના કરી કૃતાર્થ થઈ જા. દેહ ગમે ત્યારે જવાનો છે માટે તેનું મમત્વ છોડી દે. આત્મભાવના કર.

૭. આસ્રવભાવના :

હે જીવ ! તું જાણે છે કે શુદ્ધ એવા તારા આત્મસ્વરૂપમાં છિદ્ર પાડનાર આ આસ્રવ છે. તે પુણ્યરૂપે તને સંસારના મોહમાં ફસાવે છે અને પાપરૂપે અનેક પ્રકારનાં દુઃખ આપીને નવાં બંધનો ઉત્પન્ન કરે છે. તે શુભાશુભ આસ્રવ છે જેનાં દ્વારા કર્મનો સંયોગ થાય છે. હે જીવ ! તારા જીવનમાં ફાચર મારનાર આ આસ્રવનો પરિવાર

મિથ્યાભાવ, અસંયમ, ક્રોધાદિ કષાયો, મન, વચન, કાયાનો વ્યવહાર અને પ્રમાદ છે. જ્ઞાનીનાં વચનો દ્વારા તે સર્વનો ત્યાગ કરી આસ્રવથી ભિન્ન એવા તારા શુદ્ધ સ્વરૂપને ગ્રહણ કર. આત્મા અને આસ્રવનો ભેદ જાણીને આસ્રવનો ત્યાગ કર.

૮. સંવરભાવના :

હે જીવ ! મન, વચન, કાયાની શુભાશુભ પ્રવૃત્તિ દ્વારા પુણ્યપાપનું ગ્રહણ થાય છે. તે રોકાઈ જાય તેવી સંવરભાવના ધારણ કર. હે જીવ! જો તું સંવરભાવના ગ્રહણ નહીં કરે તો તારા આત્મા સાથે કર્મોનો પ્રચંડ પ્રવાહ આવ્યા જ કરશે અને ત્યાં સુધી તારા સ્વરૂપની પ્રાપ્તિનું સુખ નહીં મળે. સંસારના કારણરૂપ ત્રિવિધ યોગની ક્રિયાથી વિરામ પામ, અને શુભાશુભ કર્મના પ્રવાહને રોકી લે અને જ્ઞાનધ્યાનમાં પ્રવૃત થા. જેથી રાગાદિ રોકાતાં કર્મનો પ્રવાહ રોકાઈ જશે. આ સંવર તત્ત્વની આરાધનાથી વિષયો અને કષાયોની મંદતા થાય છે.

૯. નિર્જરાભાવના :

હે જીવ ! આવતાં કર્મોને રોકવાનું સાહસ કર્યા પછી હવે આગળ જા. અનાદિથી અનંત કર્મોનો જે સંગ્રહ થયો તેનો નાશ કરવા તત્પર થા. બીજમાં વૃક્ષ થવાની શક્તિ છે તેમ સત્તામાં રહેલાં કર્મો ઉદયમાં આવતાં તેનું ફળ આપે છે. તેથી ઈચ્છાઓનો, વાસનાઓનો ક્ષય કરી વિવિધ પ્રકારના તપ દ્વારા તે કર્મોના બીજને ભસ્મ કરી નાંખ. હે જીવ ! પ્રારંભમાં કઠણ લાગતા સંયમ-તપ પરિણામે સંજીવની જેવા છે માટે ક્રમે ક્રમે કર્મોનો નાશ કરવા તૈયાર થા અને નિર્જરાનો માર્ગ ગ્રહણ કર. તે માટે ઈચ્છાઓને તપ દ્વારા શમન કરી કર્મોનો ક્રમે ક્રમે નાશ કરવા તત્પર થા.

૧૦. લોકસ્વરૂપભાવના :

હે જીવ ! અનંત પદાર્થોથી ભરેલા આ લોકમાં તું સર્વત્ર જનમ્યો છું અને મર્યો છું પણ કયાંય સુખ પામ્યો નથી. આ લોકમાં નરકાદિ ગતિઓમાં તેં અનેક વાર ભ્રમણ કર્યું છે તેમાં તેં ક્યા પદાર્થો ખાધા નથી કે પીધા નથી અને શું ભોગવવાનું બાકી રાખ્યું છે ? સિવાય કે તારું નિજસ્વરૂપ જ તેં જાણ્યું કે માણ્યું નથી, તેથી તને કયાંય સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત થયાં નથી. માટે નિર્ણય કર કે આ લોકમાં કયાંય બહાર

સુખ નથી. મારું સુખ મારા અંતરમાં આત્મામાં રહ્યું છે. તે સર્વ ઈચ્છા કે વાસનાના શાંત થવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ લોક ષટ્દ્રવ્ય અને નવ પદાર્થોથી સ્વયંપરિણામી છે તેનું ચિંતન કરવું.

૧૧. બોધિદુર્લભભાવના :

હે જીવ ! અનંતકાળના પરિભ્રમણમાં દુર્લભ એવા બોધિરત્નના અભાવે તું મહાદુઃખ પામ્યો છું. તને મનુષ્ય દેહ, ઉત્તમ કુળ, સદ્ગુરુનો બોધ મળવા છતાં બોધિરૂપ રત્નત્રયની પ્રાપ્તિ કેમ થઈ નહિ તેનો વિચાર કર. આ દેહાધ્યાસ અને પદાર્થમાં સુખની આકાંક્ષારૂપ મિથ્યાભાવને કારણે હે જીવ ! બોધિબીજની પ્રાપ્તિ તું કરી શકયો નથી. સર્વકાળને વિશે તેની દુર્લભતા મનાઈ છે. અનેક જન્મોની આરાધનાના બળે તેની પ્રાપ્તિ સુલભ બને છે. હે જીવ ! સ્વરૂપ લક્ષ્યે તું સર્વજ્ઞના ધર્મમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી સદ્ગુરુની આજ્ઞામાં વર્ત્યો જા, તો તને બોધિ પ્રાપ્ત થતાં સર્વ દુઃખનો અંત આવશે. સંસારના પરિભ્રમણથી મુક્તિનું મૂળ સાધન બોધિરત્ન છે, માટે હે જીવ ! એની જ ઉપાસના કરવી.

૧૨. ધર્મદુર્લભભાવના :

હે જીવ ! જગતમાં તને ધનસંપત્તિના જોરે કે પુણ્યબળે ઈચ્છિત પદાર્થો પ્રાપ્ત થશે પણ ધર્મ પ્રાપ્ત થવો અતિ દુર્લભ છે. જગતમાં રખડતા જીવને ધર્મ જ સાચો સન્મિત્ર છે. સર્વજ્ઞ ભગવાને જીવોને દુઃખથી મુકત કરવા ધર્મમાર્ગ બતાવ્યો છે. સદ્ગુરુઓનો ઉપદેશ શ્રવણ કરી તે માર્ગમાં પ્રવર્તવું ઘણું દુર્લભ છે, છતાં હે જીવ ! તને કેવો વીતરાગ ધર્મ પ્રાપ્ત થયો છે ? તે તારું સૌભાગ્ય છે કે માનવદેહ ધારણ કરીને નિર્ગ્રંથનો ધર્મ મળ્યો છે. માટે હવે પ્રમાદ છોડી જાગૃત થા અને સર્વ દુઃખોથી મુકત થવા સ્વરૂપની પ્રાપ્તિરૂપ શુદ્ધ ધર્મનું આરાધન કર, નહિ તો આ રત્નચિંતામણિ જેવો મનુષ્યભવ નિષ્ફળ જશે, માટે શાશ્વત સુખના કારણરૂપ ધર્મમાર્ગમાં પ્રવર્તન કર.

વાસ્તવમાં આ બારભાવનાઓ વૈરાગ્યની આત્મભાવની જનની છે. જેની અનુપ્રેક્ષા વડે જીવ રાગદ્વેષનો ક્ષય કરી પરમ સુખ પામે છે.

● ● ●

* ઉપસંહાર *

● **શાશ્વત સુખની શોધ :**

જગતમાં પ્રાયે બહુસંખ્યજીવોની માન્યતા એવી છે કે, પાર્થિવ જગતનાં સાધનો, સંપત્તિ, વિપુલ સંગ્રહ, સ્ત્રી, પુત્ર, મિત્ર, યશ-કીર્તિ તથા તે તે ક્ષેત્રોમાં અનુકૂળ સંયોગો અને સંબંધો આદિ સુખનું કારણ છે. કંઈક વિચારદૃષ્ટિવાળા જીવો તે તે સંયોગોમાં પ્રતિકૂળતા આવે ત્યારે ક્ષણભર એમ માની લે છે કે, જગતમાં સુખ અને દુઃખની એક ઘટમાળ ચાલ્યા કરે છે. વળી કંઈક અનુકૂળતા જણાતાં કે સમય પસાર થતાં તે વાત વિસરી જાય છે. કેવળ સમ્યગ્દૃષ્ટિ, સત્યાભિમુખ અને વિવેકશીલ આત્માઓ જ પૂર્વના આરાધનના બળે, નૈસર્ગિક રુચિ વડે, સદ્ગુરુના ઉપદેશ દ્વારા, સત્શાસ્ત્રના અભ્યાસ વડે કે સત્સંગ જેવા સત્પ્રસંગના પરિચય આદિ માટેના પુરુષાર્થથી જગતના સાંયોગિક અને વિયોગિક સુખ-દુઃખના કાર્ય-કારણને સમજી સાચા અને શાશ્વત સુખની શોધમાં પ્રયત્નશીલ થાય છે.

જો આત્મારૂપ પદાર્થમાં સુખ નામક ગુણ ના હોત તો, પર પદાર્થોના નિમિત્તે ઈંદ્રિયો અને મન દ્વારા જે સુખનો અનુભવ થાય છે તે સંભવિત ન હોત. સારાંશ કે અજ્ઞાની આત્માની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિઓ સંયોગાધીન થઈ વિષયાકાર, અન્યભાવરૂપ કે વિભાવરૂપ થઈ જાય છે, તે સર્વ ક્રિયાઓ જ ખરેખર દુઃખનું મૂળ છે. જ્ઞાનસહિત વૈરાગ્યભાવનાનો પોષક પુરુષાર્થ કરનાર જ્ઞાનીની વૃત્તિ સ્વભાવરૂપ થાય છે. આત્મભાવે વર્તના કરવી તે સ્વાધીનતાનું અને સુખનું કારણ છે. ત્યાં ઈંદ્રિયસુખ ગૌણ કે નિઃશેષ હોય છે અને અતીન્દ્રિય સુખની અનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આવી આત્મતન્મયતાની પળોમાં મનોવૃત્તિ કાર્મણવર્ગણાઓને ગ્રહણ કરતી નથી. એથી જ્ઞાનીને શરીરાદિ કે વ્યાપારાદિ વ્યવહારમાં પૂર્વના સંબંધો પૂર્ણ થાય છે અને પ્રાયે નવો અનુબંધ થતો નથી. ક્રમે કરીને તે આત્મા અનંત અવ્યાબાધ સુખને પામે છે.

આત્મસુખને માણવા કે આત્મતત્ત્વને પ્રગટ કરવા ધ્યાનનો

અભ્યાસ, ધ્યાનમાર્ગનું પરિજ્ઞાન અને પરિશીલન અત્યંત આવશ્યક છે. સર્વજ્ઞ વીતરાગ દેવો, પૂર્વાચાર્યો અને સદ્‌ગુરુઓ દ્વારા પ્રરૂપિત ધ્યાનમાર્ગ સુસ્પષ્ટ અને એક અબાધિત સત્ય છે. સંસ્કાર અને ભૂમિકા અનુસાર સાધક તેનું ક્રમશઃ સાચી શ્રદ્ધાપૂર્વક આરાધન કરે તો આ માર્ગે લક્ષ્ય સાધ્ય થઈ શકે છે.

સંસારના અનેકવિધ પ્રપંચોથી અને પાપ-વ્યાપારોથી મુક્ત થવા ધ્યાન એ અમોઘ તરણોપાય છે. પોતે ઉપાર્જન કરેલાં શુભાશુભ કર્મોથી કે સંસારથી ભાગી છૂટીને નિવૃત્તિ લેવાની આ કોઈ નબળી વૃત્તિ છે તેમ ન માનવું. ધર્મવીરો આ માર્ગને આરાધે છે.

સામાન્યતઃ સંસારી જીવો પળે પળે અનંત કર્મવર્ગણાઓને ગ્રહણ કરે છે. તે ક્રમને તોડવા ક્ષીણ વૃત્તિ થઈ શુભ અનુષ્ઠાનોનાં સેવન પછી, ચિત્તની સ્થિરતા થવાથી ધ્યાનની એકાદ પળ પણ ઘણી ઉપયોગી થાય છે.ધ્યાનની શુદ્ધ પળોમાં અનંત કર્મોની નિર્જરા થાય છે, તેથી આત્માને પરમસુખનો અનુભવ થાય છે. તે પછી તે સાધકને સંસારનાં દુર્લભ ગણાતાં કે મનાતાં સુખનાં સંયોગો અને સાધનો તુચ્છ લાગે છે. તેવા પદાર્થો પ્રત્યેની તન્મયતા છૂટી જાય છે અને વૈરાગ્યદશાના-ઔદાસીન્યતાના ભાવો યથાપદવી પ્રગટતા રહે છે.

માનવમાત્ર સુખની આકાંક્ષાએ જ પરિશ્રમ ઉઠાવે છે ને ? ક્યાં સુધી ? જન્મોજન્મથી વર્તમાનજન્મ પર્યંત ઉઠાવતો આવ્યો છે, છતાં તેને નિરાબાધ સુખ કયારે પ્રાપ્ત થયું છે ? અજ્ઞાનજન્ય મનોભૂમિકાએ આ પ્રશ્નનું સમાધાન થવું શક્ય નથી. મનની કોઈ કલ્પના દ્વારા સત્ સુખના માર્ગસંબંધી પ્રત્યુત્તર મળવાની સંભાવના નથી, જેમ લીમડાના તીવ્ર રસનું એક જ ટીપું કડવું ઝેર જેવું લાગે છે, મુખને તે કડવાશથી ભરી દે છે, મીઠાની એક જ ગાંગડી જિહ્વાને ખારી ઊસ લાગે છે, તેમ સંસારના રાગાદિ સંયોગોમાં જીવને જ્યારે કડવાશ અને ખારાશ લાગે ત્યારે તે પ્રત્યે અભાવ થઈ મનોવૃત્તિ અંતર્ગામી થાય છે. સંસારના પદાર્થોમાં અને પરિચયમાં એવી ને એવી મીઠાશ વર્તે અને અંતરમુખવૃત્તિ થાય તેવું બને એવી આ માર્ગમાં વ્યવસ્થા નથી. માટે સાચા સુખના આકાંક્ષીએ સત્ સાધકને ગ્રહણ કરવા.

● આત્મા સ્વસંવેદ્ય છે

આત્મા સ્વસંવેદ્ય છે, જ્ઞાનમય છે. એ જ્ઞાન ઉપયોગમાં તેને સુખદુઃખાદિનું જે વેદન થાય છે, તે અન્ય પદાર્થોના નિમિત્તથી થતું હોવાથી વિભાવરૂપ છે. સ્વભાવમાં વર્તતું જ્ઞાનનું વેદન સ્વાધીન હોવાથી તે સ્વ-સ્વરૂપનું સંવેદન છે, તેમાં ધ્યાનદશાની અનુભૂતિ સમાહિત છે. એ અનુભૂતિની ક્ષણોમાં આત્મા શાશ્વતને જાણે છે. આવી જ્ઞાનમય પરિણામધારાનો આનંદરૂપ સ્ત્રોત તે ધ્યાનદશાનું પાદચિહ્ન છે. જે અસંગદશામાં શક્ય છે.

આવી ધન્ય પળો પહેલાં શું શું બને છે ? તે જોઈએ : "હું આત્મા છું, સ્વ-સંવેદ્યરૂપ છું, દેહાદિથી ભિન્ન છું, હું જ્ઞાયક સ્વરૂપ છું, જ્ઞાનદર્શનમય છું." આવી એક પવિત્ર અંતરયાત્રાનો પ્રારંભ થાય છે. તે સમયથી પ્રપંચોનું આવરણ શમતું જાય છે. જગતના જીવો પ્રત્યે નિરપેક્ષ મૈત્રીભાવનો પ્રારંભ થાય છે. પરમાત્મા પ્રત્યે અનન્ય પ્રીતિ અને ભક્તિ દૃઢ થતી જાય છે. સ્વરૂપ પ્રત્યેની અભીપ્સા વધતી જાય છે. આથી સહેજે જગતના પદાર્થો પ્રત્યેની પ્રીતિ-સુખબુદ્ધિ વિરામ પામવા લાગે છે. આવા સર્વભાવો નિરંતર ટકી રહે એવી સભાનતા સહિત વ્યવહાર થાય છે. એવા પવિત્ર ભાવોમાં સ્ખલના થાય તો સાધક એક પ્રકારની વેદના અનુભવે છે, અને નાની સરખી અસત્‌વૃત્તિ કે ક્ષતિથી એનો દેહ કંપી જાય છે. તે સ્ખલના કે ક્ષતિ આંખના કણાની જેમ તેને ખૂંચે છે, તેથી તેને દૂર કરવા તરત જ પ્રયત્નશીલ રહે છે.

જેમ બહુમૂલ્ય રત્નમણિ આકારમાં નાનું હોવા છતાં ચક્ષુને આકર્ષવા સમર્થ હોય છે તેમ ધ્યાનાનુભૂતિની અલ્પ પળો તથા સૂક્ષ્મ અનુભવ પણ જીવનના સમગ્ર ક્રિયાકલાપને ધ્યાનના સત્ત્વ પ્રત્યે આકર્ષી લે છે. અહો ! તેનું સામર્થ્ય, અહો તેનો આહ્‌લાદ કેવો અદ્‌ભુત અને અપૂર્વ હોય છે ! એથી પ્રદેશે-પ્રદેશે અને રોમે-રોમે રોમાંચ જાગી ઊઠે છે. એ ધન્ય પળોનું સુખ અને આનંદ વર્ણનાતીત હોય છે તેવું જ્ઞાનીનું કથન છે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે ! તેના સત્યને સ્વીકારી

શ્રદ્ધાપૂર્વક આગળ વધવું તે જ સાધકનું યથાર્થ લક્ષ્ય છે.

આ કાળે આ માર્ગમાં યથાર્થ માર્ગદર્શન મળવું કે સાચા માર્ગદર્શક મળવા એ મહાન પુણ્યના ઉદયથી બને છે. એવો યોગ મળે ત્યારે સમગ્રપણે પ્રેમાર્પણ થઈ જીવનને હોડમાં મૂકવાનું સામર્થ્ય પ્રગટવું તે એક કૃતકૃત્યતા છે. આટલું થયા પછી માર્ગ સરળ સુગ્રાહ્ય અને સુગમ બને છે.

● **ધ્યાનમાર્ગથી સહજ ઉપલબ્ધ થતી પ્રસાદી**

જો કે નિર્વિચાર કે નિર્વિકલ્પ ધ્યાનની સાધનામાં ચિંતન, ભક્તિ, લેખન તથા સ્વાધ્યાય જેવી શુભક્રિયાઓ કથંચિત્ અવરોધ કે અસ્થિરતાનાં ઉત્પાદક તત્ત્વો બની જાય છે. છતાં અપ્રમત્તદશાવાન મુનિઓ કે જ્ઞાનીઓ સિવાય સાધકને માટે તો એ શુભક્રિયાઓ અવલંબનરૂપ છે. એ ખ્યાલમાં રાખવું કે ધ્યાનદશામાં વધુ સમય ટકી શકાય નહિ ત્યારે શુભભાવોમાં પ્રયત્નશીલ રહેવામાં ન આવે તો પરિણામો તીવ્ર ચંચળતા પામી અશુભભાવોમાં પડી બહિર્ગામી બને છે. ધ્યાનમાર્ગ શ્વાસપ્રશ્વાસની જેમ અહર્નિશ સેવવા માટે છે. હું આવાં મહાન કાર્યો માટે જ જન્મ્યો છું, અને આ માનવદેહ મને તેને માટે જ મળ્યો છે તેવી પ્રારંભથી તીવ્ર જિજ્ઞાસા હોય તો આ માર્ગ સતત સુગ્રાહ્ય બનતો જાય છે.

● **ઉત્સાહપૂર્વક આગળ વધવું**

પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં જણાવેલા ધ્યાનના વિવિધ પ્રકારો અને ભેદોથી મૂંઝાઈને પુરુષાર્થને પડતો ન મૂકવો. પ્રારંભ કરવાથી આગળનો માર્ગ જરૂર મળે છે. વળી સાધકનો ઉત્સાહ જળવાઈ રહે તે માટે જ કેટલોક રસપ્રદ અને પ્રયોગાત્મક ઉપક્રમ અત્રે દર્શાવ્યો છે. છતાં પ્રશ્ન થાય કે, આત્મા તદ્દન નિકટ હોવા છતાં માર્ગ આવો વિકટ કેમ ? શું આ માર્ગ સરળ નહિ હોય ? માર્ગ તો સરળ છે, પરંતુ આપણે લક્ષ્ય સ્થાનેથી ઘણા દૂર થઈ ગયા છીએ, તેથી તે વિકટ લાગે છે.

પ્રાયે ધ્યાનમાર્ગ મુનિજનો માટે સીધી શ્રેણીનો માર્ગ છે. ગૃહસ્થને સમકૃત્વ પછી શરૂ થાય છે. તેથી વિકટતા લાગે છે, પરંતુ આ માર્ગે શીઘ્રતાથી પહોંચાય છે. વળી સત્સંગના યોગમાં સ્વાધ્યાય, ચિંતન કે

ભક્તિ આદિ જેવા અનુષ્ઠાનમાં શુભભાવ વડે મનની શુદ્ધિ થતાં ધ્યાન-સન્મુખ થવાય છે, અને તેના દ્વારા ધ્યાનમાર્ગમાં પ્રવેશ થઈ શકે છે. પણ એમાં સમય વધુ લાગે છે કે પુરુષાર્થ વધુ કરવો પડે છે. વળી થોડા જન્મોનો વિસામો પણ થઈ જવા પામે છે.

● **પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં જૈનદર્શનના ધર્મતત્ત્વનું પ્રાધાન્ય શા માટે ?**

કોઈને પ્રશ્ન થવા સંભવ છે કે, પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં સર્વજ્ઞ વીતરાગ દેવ અને નિર્ગ્રંથ જ્ઞાની પ્રરૂપિત ધર્મધ્યાનના પ્રકારો અને સિદ્ધાંતોને શા માટે વિશેષ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે ? તેનું સમાધાન આ પ્રકારે થઈ શકે કે, અન્ય આધ્યાત્મિક પ્રાચીન, અર્વાચીન વર્તુળોમાં ધ્યાન વિષે જે માહિતી ઉપલબ્ધ છે તેનું કંઈક અવલોકન કરતાં ઉપરોક્ત મહત્વ યથાર્થ અને પૂર્ણ જણાય છે.

"સર્વ કરતાં વીતરાગના વચનને સંપૂર્ણ પ્રતીતિનું સ્થાન કહેવું ઘટે છે, કેમ કે જ્યાં રાગાદિ દોષોનો સંપૂર્ણ ક્ષય હોય ત્યાં સંપૂર્ણ જ્ઞાનસ્વભાવ પ્રગટવા યોગ્ય નિયમ ઘટે છે."

- શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર (હાથનોંધ) ૧-૬૧

● **જૈનદર્શનમાં આજે વિધિવિધાનોનું સ્વરૂપ**

જૈનદર્શનમાં સમ્યગ્જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રના એકત્વને મોક્ષમાર્ગ કહ્યો છે. ખરેખર તો તે ધ્યાનની અવસ્થા જ છે. જો કે આરાધના ક્ષેત્રે તે પ્રકારો જવલ્લે જ જોવામાં આવે છે અને બાહ્ય આડંબરવાળા ક્રિયાકાંડો દૃષ્ટિગોચર થાય છે. શાસ્ત્રોમાં તો બાર પ્રકારના તપમાં ધ્યાનને શ્રેષ્ઠ તપ અર્થાત્ આભ્યંતર તપ લેખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ બાહ્ય તપ સિવાય અન્ય પ્રકારો જાણે કે વિસ્મૃત થઈ રહ્યા હોય તેવું જણાય છે. ધર્મધ્યાનના વિવિધ પ્રકારોના સોળ ભેદોનો તેના ક્રમમાં ભાગ્યે જ અનુભવપૂર્ણ અભ્યાસ થતો જોવામાં આવે છે. તો પછી તેની પ્રત્યક્ષ સાધના ક્યાંથી જોવા મળે ? આવી હીનદશા થવાનું એક કારણ ગૃહસ્થોમાં-સ્ત્રી-પુરુષોમાં તત્ત્વનો અભ્યાસ વિસારે પડયો છે, પૂ. યશોવિજયજી ઉપાધ્યાયે સાચું જ કહ્યું છે કે,

"ધામધૂમે ધમાધમ ચલી, મૂળ મારગ રહ્યો દૂર રે."

વળી સમાયિક અને પ્રતિક્રમણનાં ષડાવશ્યક જેવાં અંગો,

ભાવપૂજા કે જપ જેવાં અનુષ્ઠાનોનું ધ્યાનમાર્ગમાં સહાયભૂત થાય તેવું યથાર્થ માર્ગદર્શન ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. અત્યારે અનેક પ્રકારનાં અનુષ્ઠાનો થાય છે ખરાં, પણ તેમાં ધામધૂમ અને બાહ્ય ક્રિયાનું પ્રાધાન્ય જ સવિશેષ જોવા મળે છે અને આત્માર્થ આદિ મૂળ પ્રયોજન ગૌણ થતું જોવા મળે છે.

વળી યોગ અને ધ્યાન જેવા ક્ષેત્રમાં પશ્ચિમની હવાના કંઈક પ્રવેશથી કે અન્ય વિપરીત પ્રવાહોના કારણોથી સમાધિદશાની કલ્પનાઓમાં ન્યૂનતા અને ભ્રામકતા પ્રવેશ પામતાં જણાય છે. સમાધિદશામાં વ્યવહાર અને સંસાર નભી શકે છે તેવી માન્યતા પ્રચારમાં આવવાથી કેટલોક ભ્રમ પેદા થયો જણાય છે. ભારતભૂમિના માનવો મહદ્અંશે ભાવનાશીલ છે, ત્યાગનો મહિમા જાણે છે, અને તેવાં સ્થાનોમાં જવા પ્રેરાય છે. સત્ય માર્ગની અને તેવાં સ્થાનોની દુર્લભતા હોવાથી મનુષ્યો આછાપાતળાં સ્થાનોમાં કોઈ વાર ભૂલા પડે છે. છતાં સાચા સાધકને જિજ્ઞાસાને અનુરૂપ સત્સાધનો મળવાની હજી આ ભૂમિ પર શકયતાઓ છે.

જ્ઞાનીઓના કથનમાં કે શાસ્ત્રોની પ્રરૂપણામાં દોષ નથી પણ જીવની સમજફેરથી અસત્ કલ્પનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે સાધકે ભળતાં સ્થાનોમાં કુતૂહલવશ કે અન્ય પ્રલોભનથી આકર્ષાઈને માર્ગભેદ થવા ન દેવો. સમાધિદશા કે સમ્યક્દૃષ્ટિ એ આત્માના શુદ્ધસ્વરૂપનું સંચરણ છે, કૈવલ્યદશાનું, પૂર્ણજ્ઞાનદશાનું અને મુક્તિનું દ્વાર છે. હે ભવ્યાત્માઓ ! સદ્ગુરુદેવના અનુગ્રહ વડે આ માર્ગમાં પ્રવેશ પામી દુ:ખથી સર્વથા મુક્ત થાઓ આવી જ્ઞાનીઓની મંગળમય વાણી આપણા સૌના જીવનનો મંત્ર બની રહો.

લેખક સ્વયં અલ્પજ્ઞ છે, અત્રે પૂર્વાચાર્યો અને અર્વાચીનના વિરલ મહાત્માઓના, બહુશ્રુતજનોના ગ્રંથોના આધારે આ લેખન થયું છે. તેમાં લેખકની કોઈ વિશેષતા નથી. સંભવ છે કે આ લેખનમાં ઘણી ક્ષતિઓ રહી છે તે માટે વિદ્વજ્જનો ક્ષમા કરે અને સુધારે.

સર્વત્ર શાંતિ વિસ્તરો.

● ● ●

ૐ

અમદાવાદ-રાજનગરથી શરૂ થઈ આફ્રીકા, લંડન અને અમેરીકા અને સારા વિશ્વના "આનંદસુમંગલ પરિવાર"ના સર્વ સભ્યોને પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપી શુદ્ધ ધર્મમાં જોડનાર અમારા સૌના "બહેન"ને અમારા કોટિ કોટિ વંદન.

અમેરિકામાં ઓરલાન્ડોમાં આપશ્રીની ૧૯૯૧ થી ૨૦૦૪ સુધીની અમેરીકાની સત્સંગયાત્રા દરમ્યાન અઠવાડીયાના રહેવાસ માટેનો અમને લાભ આપવા માટે આપશ્રીનો ખૂબ ખૂબ આભાર. અમારી સાથે અમારા જેવા થઈને રહેતા ત્યારે અમને કલ્પના પણ નહતી કે આપશ્રી હિમાલય જેવી ઉંચાઈ અને સાગર જેવી ઉંડાઈ (Depth) પણ ઓછી પડે તેટલા ગુણોના ધારક છો. આપશ્રીની જીવનના તારણ સમુ "મારી મંગલયાત્રા" પુસ્તકના સર્વ વાચકો હવે જાણે છે કે અમારી સાથે અમારા જેવા થઈને રહેતા આપણા 'બહેન' કેટલા મહાન છે.

નાનપણથી જ "ધ્યાન" પ્રત્યે અમને ખૂબ આકર્ષણ રહેલ છે. તે વિષે જાણવા માટે, શીખવા માટે અને આત્મા સુધી પહોંચવા માટે ઘણા ઘણા પુસ્તકો વાંચતા આપશ્રીનું ૧૯૬૨માં લખાયેલું પુસ્તક 'ધ્યાન એક પરિશીલન' હાથમાં આવ્યું અને લાગ્યું કે અમારી મંઝીલ મળી ગઈ. આ પુસ્તકને ૯૩ વર્ષની ઉંમરે આપશ્રીના આટલા વર્ષોના જ્ઞાન, ધ્યાન અને સમાધિના અનુભવ સાથે ફરી પ્રકાશિત કરવા માટે આપશ્રીનો ખૂબ ખૂબ અંતઃકરણથી આભાર. વળી આ પુસ્તક પ્રકાશનની પ્રેરણા કલ્યાણ મિત્ર કમલેશભાઈ બચુભાઈ શાહ તરફથી મળી છે.

અમદાવાદમાં આપના નિવાસે સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪માં આપના દર્શન કર્યા ત્યારે આપશ્રી ૧૯૯૨માં પ્રથમવાર ઓરલાન્ડો એરપોર્ટ પર પ્રગટ થયા હતા તેવાજ લાગતા હતા. આપનું નિયમિત જીવન, આ ઉંમરે પણ સવારે પાંચથી રાત્રીના ૧૧ વાગ્યા સુધી કામ કરવાની શક્તિ, દિવસ દરમિયાન દર્શન, પુજા, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, ધ્યાન, વાંચન, લેખન અને અમારા જેવા જિજ્ઞાસુઓને સ્વાધ્યાય અને માર્ગદર્શન આપવાની તત્પરતા...આ સર્વે આવાજ રહો તેવી પ્રાર્થના.

ધર્મઅભિલાષી દીપક અને ધર્મી શાહ
ઓરલાન્ડો, ફલોરીડા, U.S.A.

"આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા એ જ મોક્ષ છે;
અને અશુદ્ધ અવસ્થા તે સંસાર છે."

(પેજ-૨૭૨, વિભાગ-૧૦, "પૂ. આચાર્યશ્રીની નિશ્રામાં" "મારી મંગલયાત્રા"-સુનંદાબહેન વોહોરા)