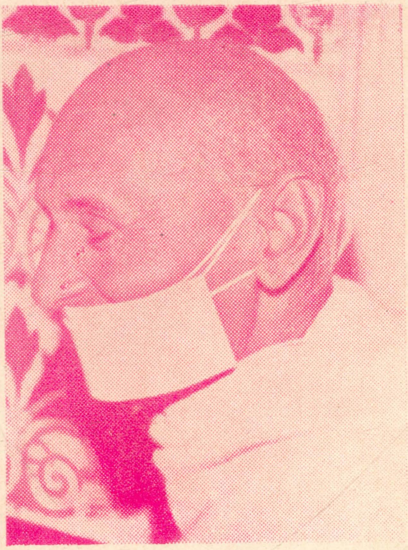
મન જીતે જીત

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ



લેખકની યોગ સંબંધી મુખ્ય કૃતિઓ

- ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ (હિન્દી–ગુજરાતી)
- જૈન યોગ (હિન્દી–ગુજરાતી)
- મન જીતે જીત (હિન્દી–અંગ્રેજી–ગુજરાતી.)
- આભામંડળ (હિન્દી–ગુજરાતી)
- કિસને કહા મન ચંચલ હૈ
- એસો પંચ ણમોક્કારો
- અપ્પાણં શરણં ગચ્છામિ
- સમ્બોધિ
- સમસ્યા સમાધાન (હિન્દી-ગુજરાતી)
- મહાવીર કી સાધના કા રહસ્ય
- મૈં : મેરા મન : મેરી શાંતિ (હિન્દી–અંગ્રેજી)
- મન કા કાયાકલ્પ
- અનેકાન્ત હૈ તીસરા નેત્ર
- પ્રેક્ષા ધ્યાન : શ્વાસ પ્રેક્ષા (હિન્દી–અંગ્રેજી)
- પ્રેક્ષા ધ્યાન : આધાર ઔર સ્વરૂપ
- ઘટ ઘટ દીપ જલે
- જીવન-વિજ્ઞાન
- શ્રામણ મહાવીર (હિન્દી–અંગ્રેજી)
- મનન ઔર મૂલ્યાંકન
- એકલા ચલો રે
- કૈસે સોચેં

મન જીતે જીત

अनेकान्त भारती प्रकाशन

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

સંપાદક : મુનિ દુલહરાજ

ગુજરાતી આવૃત્તિ :
સંપાદક : દલસુખ માલવણિયા
પ્રબંધ સંપાદક : શુભકરણ સુરાણા
અનુવાદક : ગુણવંત અમૃતલાલ શાહ
અર્થ-સૌજન્ય : સમાજભૂષણ સ્વ. શેઠ ભગવતપ્રસાદ રણછોડદાસના સ્મરણાર્થે
તેઓશ્રીના પરિવાર તરફથી

પાંત્રીસ રૂપિયા

ઈ.સ. : ૧૯૮૪

પ્રકાશક :
સંતોષકુમાર સુરાણા
નિદેશક, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન
ઈ. ચારૂલ, ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન માર્ગ,
અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૧૫

મુદ્રક :
જિતેન્દ્ર ઠાકોરભાઈ દેસાઈ,
નવજીવન મુદ્રણાલય,
અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૧૪

પ્રાથમિકા

મનનો પ્રશ્ન બહુ ગૂંચવાડાવાળો છે. હજારો વર્ષથી એ ગૂંચવાયેલો રહ્યો છે અને ભવિષ્યમાં ક્યારે ઉકેલાશે, ખબર નથી. જે લોકો મનને સમજ્યા અને એને જોયું, તેમનું મન સમાપ્ત થઈ ગયું. જે મનને સમજી ન શક્યા, એને જોઈ ન શક્યા, તેઓ મનને જીતવાના પ્રશ્નમાં જ ગૂંચવાયેલા રહ્યા. જીતવાની ભાષા લડાઈની ભાષા છે. લડાઈમાં જીત અને હાર – બન્નેની સંભાવના રહે છે. મન સાથે લડનારો, સંભવ છે કે જીતી જાય, પણ એ પણ એટલું જ સંભવિત છે કે તે હારી જાય. નિશ્ચયપૂર્વક કોઈ ન કહી શકે કે મન સાથે લડનાર મનને જીતી લે છે. મનની ઉપેક્ષા કરનારો, તેને જોનારો તટસ્થ હોય છે, મધ્યસ્થ હોય છે. ઉપેક્ષાની વાત એટલી મોટી હોય છે કે એને કોઈ ખમી નથી શકતું. મન પણ એને ખમી નથી શકતું અને તે કોઈ જાતની લડાઈ વિના પોતાની જાતે જ પરાજિત થઈ જાય છે.

અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં યુદ્ધની આગવી ભાષા છે અને યોદ્ધાની પણ આગવી ભાષા છે. યુદ્ધ કેવળ સમરાંગણમાં જ નથી લડાતું, કેવળ શસ્ત્રોથી જ નથી લડાતું; તે પોતાની ભીતરમાં પણ લડાય છે અને શસ્ત્રો વિના પણ લડાય છે. એટલા માટે મહાવીરે કહ્યું – "પોતાની જાત સાથે લડો. બીજાઓ સાથે લડવાથી શું? 'जुद्धारिहं खलु दुल्लहं' – યુદ્ધનો અવસર દુર્લભ છે, તેને ગુમાવો નહીં."

અધ્યાત્મનો ઘોષ છે :

ઓ વીર!
આ વિજાતીય તત્ત્વો સાથે લડ,
નક્લી લડાઈથી શું વળશે?
યુદ્ધની સામગ્રી જે મળી છે,

તે ફરી ફરી ક્યાંથી મળશે?
આ સર્વસ્વ યુદ્ધનો મોકો છે.
આ રહ્યું સામે ઘર,
જેઓ સર્વસ્વ-ત્યાગી છે, તેઓ એ ઘરમાં રહે છે.
પૂરું સામ્ય ત્યાં છે.
મેં આ જ અટારીના શિખરેથી
વિજાતીય તત્ત્વોને પેલી પાર ફેંક્યાં.
બીજું શિખર આવું નથી,
જ્યાંથી તેમને પેલી પાર ફેંકી શકાય.
થાકો નહીં.
થોભો નહીં.
રુકો નહીં.
ઝૂકો નહીં.
આગળ ધપો.
બે ગણી શક્તિ સાથે
આગળ ધપો.

વિજયના આ મંત્રને જે લોકો સમજી ન શક્યા તેમના માટે મન સદા અજેય રહ્યું અને રહેશે પણ. માનસિક ગૂંચને પણ તે લોકો ઉકેલી ન શક્યા જે વિજયનું રહસ્ય સમજી ન શક્યા. **એક રસ્સીના બે છેડાને બે આદમી ખેંચે અને રસ્સી તૂટી જાય તો બન્ને પડી જાય. એક ખેંચે અને બીજો રસ્સી છોડી દે તો ખેંચનારો પડે છે અને છોડી દેનાર ઊભો રહે છે. જે પ્રેક્ષાને જાણે છે, રસ્સીને છોડવાનું કે ઢીલી કરવાનું જાણે છે તે વિજેતા બને છે. આ સીધી-સાદી વાતને સમજવા માટે જ પ્રસ્તુત પુસ્તક વાંચો, સ્વયં જુઓ અને અનુભવો.** જો વાત સમજાઈ ગઈ તો ગૂંચવાયેલો પ્રશ્ન ઘડીમાં ઉકેલાઈ જશે.

આચાર્યશ્રી તુલસી પ્રેરણા–સ્રોત અને જ્યોતિ-સ્તંભ છે. તેઓનો આશીર્વાદ અને સાંનિધ્ય – બન્ને મને પ્રાપ્ત છે. સાધના-શિબિરો તેઓના પ્રોત્સાહન અને પ્રેરણાથી વ્યવસ્થિત બન્યા.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં સાધના–શિબિરોમાં થયેલાં પ્રવચનો સંકલિત છે. એમનું સંકલન અને સંપાદન મુનિ દુલહરાજજીએ કર્યું છે. કાચી સામગ્રી એમના હાથે પાકી ને વ્યવહારોપયોગી બની ગઈ છે. આનો વ્યવહાર કરનારા અવશ્ય આત્માનુભૂતિની ક્ષણ પામશે.

– યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

સંપાદકીય

શ્રી યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞનું પ્રથમ ગુજરાતી પુસ્તક 'ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ' પ્રસિદ્ધ થયું. ત્યાર પછી 'આભામંડળ' અને હવે આ ત્રીજું 'મન જીતે જીત' પ્રસિદ્ધ થાય છે. શ્રી મહાપ્રજ્ઞનો પરિચય હવે ગુજરાતના વાચકોને આપવાનો હોય નહીં. વીતેલા વર્ષમાં તેઓ તેમના ગુરુ શ્રી આચાર્ય તુલસી સાથે અમદાવાદ આવ્યા અને ગુજરાતને ઘેલું લગાડયું એમ કહું તો અતિશયોક્તિ નથી કરતો. વ્યાપારી સમાજથી માંડીને વિદ્યાર્થીઓ અને પ્રાધ્યાપકો – બૌદ્ધિકો સુધીના વિવિધ રુચિવાળા લોકોમાં તેમણે વ્યાખ્યાન આપી અને પ્રેક્ષાધ્યાનના શિબિરો યોજી ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણની પ્રક્રિયાનો જે રીતે ખ્યાલ આપ્યો તે હજી તાજો જ છે. પ્રેક્ષાધ્યાન કહો કે જીવનવિજ્ઞાન કહો તે વિશે તેમણે જે કાંઈ કહ્યું અને શિબિરોમાં તે વિશેનો પ્રયોગ કરી—કરાવી બતાવ્યો તેને કારણે ઘણા જિજ્ઞાસુ સાધકોના મનમાં તેઓ વસી ગયા છે. અને પુન: અમદાવાદ ક્યારે આવે તેની રાહ જોઈ રહ્યાં છે. 'મન જીતે જીત' પુસ્તક પણ પૂર્વોક્ત બન્ને પુસ્તકોની જેમ જ વાચકોને પકડી રાખે તેવું છે. અને આજની આપણી સમસ્યાનું સમાધાન આપે એવી સામગ્રી આમાં ભરી પડી છે. આમાં જોવાની એટલે કે પ્રેક્ષાની પ્રક્રિયાની શરૂઆત છે અને અંતે જિજ્ઞાસામાં વિચારપ્રેરક પ્રશ્નોત્તર વાંચવા મળશે.

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું હતું કે યુદ્ધમાં સહસ્રને જીતો તે કરતાં એક પોતાના આત્માને જીતો એનું મહત્ત્વ વધારે છે. એક આત્માને જીત્યો એટલે બધું જ જિતાઈ જાય છે. અહીં મનને જીતવાની વાત કરી છે, પણ લક્ષ તો આત્માને જીતવાનું જ છે. કારણ આત્મામાં જે કાંઈ અસ્થિરતા દેખાય છે

તેના મૂળમાં મનની જ અસ્થિરતા છે, એને સ્થિર કર્યું કે બધું જ જિતાઈ ગયું સમજો. પણ મનને સ્થિર કરવા પૂર્વેની પ્રક્રિયામાં શરીરને જોવું જરૂરી છે. આથી પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં સર્વપ્રથમ શરીર સાધવા ઉપર ભાર આપ્યો છે. શરીર સધાયું એટલે મનને પટુ બનાવવાનું સરલ થઈ પડે છે. પણ તે માટે ધ્યાન જરૂરી છે. ધ્યાનમાં પ્રવેશ થાય એટલે ચંચળ મન કાબૂમાં આવી જાય છે. મનની ચંચળતા દૂર થાય તો જ અધ્યાત્મમાં પ્રવેશ સરલ બને છે. અને આધ્યાત્મિક પુરુષ ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ કરવામાં સફળ બને છે. આ સફળતા મેળવીએ એટલે જીવન-જિંદગી જીવવા જેવી લાગે છે. શાંત પ્રવાહની જેમ જીવનપ્રવાહ વહ્યે જાય છે અને નિરાકુળતા પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. આધુનિક યુગની મોટી સમસ્યા આકુળતા છે. મનુષ્યને નિરાંત નથી. એટલે એક વાર જીવન નિરાકુળ બન્યું તો સર્વ સિદ્ધિ થઈ એમ માની લેવું. જીવનના ઉદ્ધારની આ પ્રક્રિયા વિશિષ્ટ પ્રકારે આ પુસ્તકમાં વાચકને જાણવા મળશે.

શ્રી શુભકરણ સુરાણા શ્રી મહાપ્રજ્ઞજીનાં પુસ્તકોનું પ્રકાશન કરીને જિજ્ઞાસુ વર્ગને જે સહાય કરી રહ્યા છે તે માટે તેમનો જેટલો આભાર માનીએ તેટલો થોડો છે.

'માથુરી'
૩-૧-'૮૪

દલસુખ માલવણિયા
અમદાવાદ-૭

અનુક્રમણિકા

૧.	જુઓ અને વિચારો	૧
૨.	શરીરને સાધો	૧૨
૩.	શબ્દને સાધો	૨૪
૪.	મનને પટુ બનાવીએ	૩૦
૫.	ન કરવાનું મૂલ્ય	૪૧
૬.	ન બોલવાનું મૂલ્ય	૫૧
૭.	ન વિચારવાનું મૂલ્ય	૬૨
૮.	શરીરથી પરિચિત થાઓ	૭૪
૯.	પ્રેક્ષાનો પ્રયોગ	૮૩
૧૦.	અનુપ્રેક્ષા	૯૩
૧૧.	રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા	૧૦૩
૧૨.	સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ	૧૧૩
૧૩.	અધ્યાત્મનાં રહસ્યોની શોધ	૧૨૪
૧૪.	અધ્યાત્મ અને વ્યવહાર	૧૩૫
૧૫.	શરીર અને તેનાં વિશિષ્ટ કેન્દ્ર	૧૪૫
૧૬.	શરીર-બોધની અપેક્ષા	૧૫૨
૧૭.	પ્રાણ અને તેનું કાર્યક્ષેત્ર	૧૫૮
૧૮.	આહાર : અનાહાર	૧૬૨
૧૯.	ભાવના	૧૬૮
૨૦.	અધ્યાત્મની સાધના	૧૭૩

૨૧.	ઈન્દ્રિય-સંયમ	૧૭૫
૨૨.	અપ્રમાદ	૧૮૫
૨૩.	જ્ઞાન અને સંવેદન	૧૯૫
૨૪.	જપ અને મૌન	૧૯૮
૨૫.	એકાગ્રતા	૨૦૯
૨૬.	સાધનાના ત્રણ પક્ષ	૨૧૬
૨૭.	નિર્વિચાર ધ્યાન	૨૨૪
૨૮.	ચેતનાની દિશાનું પરિવર્તન	૨૩૨
૨૯.	જિજ્ઞાસા	૨૪૦

१

જુઓ અને વિચારો

આપણી સમક્ષ આ દુનિયામાં બે તત્ત્વો છે: એક અભેદ અને બીજું ભેદ. અભેદને આપણે જોઈએ છીએ, તો મનમાં ન કોઈ વિકલ્પ ઉત્પન્ન થાય છે, ન કોઈ સંદેહ. ભેદને જોઈએ છીએ તો મનમાં વિકલ્પ થાય છે, સંદેહ જાગે છે.

આમ કેમ? આવું અંતર શાથી? આવી અલગતા કેમ? આવો જ એક બનાવ બન્યો, આજથી અઢી હજાર વર્ષ પહેલાં.

પાર્શ્વનાથની પરંપરાના પટ્ટધર કુમાર-શ્રમણ કેશી પોતાના શિષ્ય-પરિવાર સાથે, શ્રાવસ્તી નગરમાં પધાર્યા અને ત્યાંના તિંદુક ઉદ્યાનમાં રહ્યા. એ જ અરસામાં ભગવાન મહાવીરના શિષ્ય ગૌતમ ગણધર પણ પોતાના શિષ્ય-પરિવાર સાથે આ જ શ્રાવસ્તી નગરમાં પધાર્યા અને ત્યાંના 'કોષ્ઠક' ઉદ્યાનમાં રહ્યા.

બંને શ્રમણોએ એકબીજાને જોયા. વેશભૂષા અને વ્યવહાર(ચર્યા)નું અંતર જોઈને તેમના મનમાં શંકા થઈ, તેમણે જાણ્યું કે તીર્થંકર પાર્શ્વનાથે ચાતુર્યામ ધર્મની પ્રરૂપણા કરી છે, મુનિઓ માટે તેમણે ચાર મહાવ્રત બતાવ્યાં છે. અને મહાવીરે શ્રમણો માટે પાંચ મહાવ્રતોનું પ્રતિપાદન કર્યું છે.

ચાર મહાવ્રત અને પાંચ મહાવ્રત – આમ કેમ? આવું અંતર શાથી? પાર્શ્વના શ્રમણોનાં વસ્ત્રો તમામ રંગોનાં હતાં. મહાવીરના શ્રમણોનાં વસ્ત્રો તો માત્ર સફેદ રંગનાં જ હતાં. બંને વચ્ચેના વ્યવહારમાં પણ તફાવત હતો. આમ કેમ? બંને પરંપરાઓના શ્રમણોના મનમાં સંદેહ જાગ્યો.

આચાર્ય કેશી અને ગણધર ગૌતમને આની જાણ થઈ. બંને અતીન્દ્રિય જ્ઞાની હતા. બંને એક જગાએ ભેગા થયા. તેમની સાથે તેમનો શિષ્ય-પરિવાર પણ હતો. કુમાર શ્રમણ કેશીએ ગણધર ગૌતમને પૂછ્યું:

"આપણા બંનેનું લક્ષ્ય એક અને સમાન છે. આપણે એક જ ઉપલબ્ધિ માટે સાધના કરીએ છીએ. છતાંય તીર્થંકર પાર્શ્વે ચાર મહાવ્રત અને

તીર્થંકર મહાવીરે પાંચ મહાવ્રતની પ્રરૂપણા કેમ કરી? આવું અંતર શાથી? વેશભૂષામાં ભેદ કેમ? વ્યવહારમાં અલગતા કેમ? એક જ ધ્યેય પ્રત્યે પ્રગતિમાન શ્રમણોમાં આવું અંતર, આવો ભેદભાવ સંદેહ ઉત્પન્ન કરે છે. શંકા જગાડે છે. તેનું સમાધાન શું? આપ તો આશુપ્રજ્ઞ છો. આપ આ શંકાનું નિવારણ કરો."

ગૌતમે સમાધાન કર્યું. વાતના આરંભમાં જ તેમણે જે કંઈ કહ્યું તે ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. ગૌતમે કહ્યું: **"પન્ના સમિક્ખએ ધમ્મં, તત્તં તત્તવિણિચ્છિયં"** – ધર્મના પરમ અર્થને તમારે જાણવો છે, તત્ત્વના નિશ્ચયને તમારે જાણવો છે, તો પ્રજ્ઞા દ્વારા — પ્રજ્ઞાથી તેની સમીક્ષા કરો, પ્રજ્ઞાર્થી પ્રજ્ઞા દ્વારા તેને જુઓ. બહારના રૂપને નહિ, તેના ભીતરને જુઓ. તેના અતલ ઊંડાણમાં જઈને જુઓ. ત્યારે જ તમે જાણી શકશો કે પરમ ધર્મ શું છે? વેશભૂષા અને વ્યવહારનો આ ભેદ, ચારપાંચ મહાવ્રતોની ભિન્નતા કે સંખ્યાનું પરિવર્તન ધર્મ નથી. ધર્મ તેમાં નહિ મળે. પ્રજ્ઞા દ્વારા ઊંડાણમાં ઊતરો અને જુઓ. ધર્મ તમને ત્યાં મળશે. એ ધર્મમાં તમને કોઈ ભિન્નતા, કોઈ ભેદભાવની પ્રતીતિ નહિ થાય, ત્યાં બધું એક જ પ્રતીત થશે.

જેની આજે આપણે ચર્ચા કરી રહ્યા છીએ, તે પ્રેક્ષા-ધ્યાન શું છે? ઊંડા ઊતરીને જોવું તે છે પ્રેક્ષા-ધ્યાન. જ્યાં સુધી ઊંડાણમાં ઊતરવામાં નથી આવતું, ત્યાં સુધી સત્યને નથી જોઈ શકાતું. આપણી ઇચ્છા સત્યને જોવા અને જાણવાની છે. તેને જોવા-જાણવાનાં બે માધ્યમ છે: ૧. વિચાર અને ૨. દર્શન – જોવું.

વિચારથી આપણે ખૂબ પરિચિત છીએ. દર્શનથી હજી આપણે પરિચિત નથી. જોવાની હજી આપણને ઓળખ નથી. વિચારની સપાટી નીચે રહી જાય છે, દર્શનની સપાટી તેનાથી ઘણી ઉપર ચાલી જાય છે. દર્શનમાં જે શક્તિ છે, તે વિચારમાં નથી, દર્શન જ્યાં સુધી પહોંચી શકે છે, ત્યાં સુધી વિચાર નથી પહોંચી શકતો. વિચારની પહોંચ ઘણી સીમિત રહી જાય છે. દર્શનની પહોંચ ઘણી આગળ નીકળી જાય છે. દર્શન થાય છે, ત્યાં વિચાર સમાપ્ત થઈ જાય છે. વિચારોને સમાપ્ત કરવાનું સારામાં સારું સાધન છે – દર્શન. તમે દર્શનની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરો છો, જોવાનું શરૂ કરો છો, ત્યારે વિચારો આપોઆપ અટકી જાય છે. ઘણી વાર તમે વિચારો છો કે વિચારોના તાણાવાણા કેમ તૂટે? વિચારોનો પ્રવાહ કેમ અટકે? એક પછી એક ઊઠતા વિચારોને કેવી રીતે રોકવા? વિચારો એમ નથી રોકી શકાતા. રોકી શકાય છે એને દર્શન દ્વારા, જોવાથી તેમને અટકાવી શકાય છે. તમે જોવાનો અભ્યાસ કરો. ટેવ પાડો. જેવું જોવા લાગશો, દર્શન થવા લાગશે, વિચાર થંભી જશે.

અટકી જશે. બે સાથે નથી ચાલી શકતા. કાં તો દર્શન ચાલશે, કાં તો વિચાર ચાલશે. દર્શન હશે તો વિચાર નહિ થાય. વિચાર હશે તો દર્શન નહિ થાય. બંને બે દિશાગામી પથિક છે. બંનેની બે અલગ અલગ દિશાઓ છે. બંને સાથે નહિ ચાલી શકે. એક જ ચાલશે. જેની ઇચ્છા થાય તેને તમે પકડો. રહેશે એક જ. કાં તો દર્શન રહેશે, કાં તો વિચાર રહેશે. સાધનાની દૃષ્ટિએ 'જોવું' ખૂબ જ મૂલ્યવાન છે. સત્યને જાણવાનો, સત્યને જોવાનો સૌથી રામબાણ ઉપાય છે – જોવું, દર્શન.

પ્રશ્ન થશે : શું જોઈએ? કેવી રીતે જોઈએ? શા માટે જોઈએ? – ત્રણ છે આ પ્રશ્ન, સહજ-સ્વાભાવિક છે આ પ્રશ્ન.

શું જોઈએ? – આ પહેલો પ્રશ્ન છે. જવાબ છે – જે સામે આવે તેને જુઓ. આને જ જુઓ. આ જુઓ, આ ન જુઓ. એવો કોઈ નિયમ નથી બનાવી શકાતો. જ્યાં જોવાનું છે, ત્યાં પ્રશ્ન જ ઊભો નથી થતો કે કોને જોવાનું છે અને કોને નથી જોવાનું. કોઈ પણ વસ્તુને જોઈ શકાય છે. જોઈ શકીએ છીએ.

આકારને જુઓ – આ સૌથી સીધું દર્શન છે. કોઈપણ આકાર આપણી સમક્ષ આવ્યો અને આપણે તે જોવાનું શરૂ કરી દીધું. આકારનું દર્શન કરવા લાગ્યા. દરેક આકૃતિ, જે પણ સામે આવી, તેના બહારના રૂપને જોવા લાગી ગયા. દરેક આકૃતિનાં બે રૂપ હોય છે – એક બહારનું, બીજું ભીતરનું. એક તેનું બાહ્ય – બહારનું રૂપ અને બીજું તેનું આંતરિક – અંદરનું રૂપ. એવી એક પણ વસ્તુ નથી કે જેનું બહારનું રૂપ તો હોય પણ અંદરનું રૂપ ન હોય. અથવા અંદરનું રૂપ તો હોય પણ બહારનું રૂપ ન હોય. બંને રૂપ હોય છે. જ્યાં રસ હોય છે, ત્યાં છોતરાં પણ હોય છે. છોતરાં હોય છે ત્યાં રસ પણ હોય છે. આપણે છોતરાંને પણ જોઈએ અને રસને પણ જોઈએ. આપણે ગરને પણ જોઈએ અને કોચલાંને પણ જોઈએ, બાહ્ય અને ભીતર – બંનેને જોઈએ. પ્રથમ બહારને જોઈએ, પછી ભીતરને. પહેલાં સ્થૂળને જોઈએ, બાદમાં સૂક્ષ્મને જોઈએ.

દર્શનમાં આપણી સમક્ષ પ્રથમ જે આવે છે તે છે સ્થૂલ રૂપ. પણ પહેલાં દર્શનમાં જે આવે છે તેટલું જ એ નથી હોતું. તેની ભીતર પણ ઘણું હોય છે. સૂક્ષ્મને પણ જોઈએ. મારા હાથમાં પેન્સિલ છે. તમે તેના સ્થૂળ રૂપને જોઈ રહ્યા છો. તમે તેને ઊંડાણથી જોતા જાવ, એક મિનિટ, બે મિનિટ, પાંચ મિનિટ, જોતા જ જાવ. જોતા જ રહો. જોતાં જોતાં એ સ્થૂલ રૂપ નષ્ટ થતું લાગશે અને તેનું ભીતરી રૂપ, સૂક્ષ્મ રૂપ આપણી સમક્ષ આવવા લાગશે. તમે જોતા જાવ, જોતા રહો, જોતા જ જાવ, એ વસ્તુના એટલા બધા નવા નવા પર્યાય સામે આવશે કે તમે આશ્ચર્યચકિત રહી જશો.

આજ હું પેન્સિલનો આકાર જોઈ રહ્યો હતો. તેની આકૃતિ પર એકાગ્ર થઈ ગયો. પહેલાં તેના એક રૂપને જોયું. તેનો માત્ર સ્થૂલ આકાર જોયો. બીજી વાર નજર ગઈ તો રંગ જોયો. ત્રીજી વાર સૂક્ષ્મ અક્ષર જોયા. પહેલી વાર એ નહોતા દેખાયા. હવે એ ખૂબ જ સ્પષ્ટ દેખાવા લાગ્યા. પેન્સિલ, પોતાનામાં અનંત પર્યાયોને ભરીને બેઠેલી નાનકડી ચીજ છે. એક વારના દર્શનથી એ અનંત પર્યાયો આપણી સમક્ષ પ્રકટ નથી થતા. પરંતુ આપણે જેટલી ઊંડાઈથી, જેટલી સૂક્ષ્મતાથી જોતાં જઈશું, જોતાં રહીશું તેમ તેમ એ બધા પર્યાય, એકએક કરીને ક્રમશ: ઊઘડતા જશે. સંભવ છે પાંચ-દસ દિવસ સુધી આપણે એ પેન્સિલને જોતા રહીશું, તો એ પેન્સિલ પેન્સિલ જ ન રહે. આપણા માટે એ કોઈ બીજી જ બાબત બની જાય. સત્યના ઉદ્‌ઘાટનનું માધ્યમ બની જાય.

તો આપણે આકારને જોઈએ. બહારને જોઈએ અને ભીતરને પણ. સ્થૂલને જોઈએ અને સૂક્ષ્મને પણ. જોતાં રહીએ, જોતાં રહીએ. જોતાં જ જઈએ. ઊંડાણમાં ઊતરીને જોઈએ. જોવું, માત્ર જોવું અને ઊંડાણથી જોવું. જેટલા ઊંડાણથી આપણે જોઈશું તેટલા જ નવા નવા પર્યાય ઊઘડતા જશે, જેની પ્રથમ વારના દર્શનમાં કલ્પના પણ ન કરી શકાય. જેમ પેન્સિલને જોઈ, તેમ જ શ્વાસને જુઓ. જોવા માટે આપણી પાસે માત્ર બહારની જ વસ્તુઓ નથી. આસપાસ પણ ઘણું જોવાનું છે.

શ્વાસને જુઓ, શ્વાસના કંપનને જુઓ. શ્વાસ ક્યા ભાગને – રોમને સ્પર્શી રહ્યો છે, તેને જુઓ. શ્વાસ ક્યાં સુધી જઈ રહ્યો છે, ક્યાં વળી રહ્યો છે ક્યાંથી પાછો આવી રહ્યો છે શ્વાસ અને ક્યાં ઉચ્છ્વાસ બની રહ્યો છે – આ બધું જુઓ. શ્વાસની સઘનતાને જુઓ, મોટાઈને જુઓ કે શ્વાસ કેટલો મોટો છે? શ્વાસ કેટલો નાનો છે? વધુ પરમાણુવાળો છે કે ઓછા પરમાણુઓવાળો છે? કેટલો લાંબો છે શ્વાસ? તેની લંબાઈને જુઓ, શ્વાસની ગતિને જુઓ. એક જ શ્વાસનાં ભિન્ન ભિન્ન રૂપોને જોતા જાવ.

શરીરને જુઓ. હા. ઘણું નાનકડું છે શરીરનું માળખું, પણ ઘણો મોટો ખજાનો છે એ. શરીરનું યંત્ર એટલું વિશાળ છે કે દુનિયાનાં મોટાં મોટાં કારખાનાંઓ પણ તેની સામે નાનાં લાગે. નાનકડા આ શરીરમાં અનેક મશીનોનું નિર્માણ થયું છે. કોઈ માણસ તેનું નિર્માણ કરવા જાય, તો આજના આ વિકસિત વિજ્ઞાનના યુગમાં પણ તે સફળ નહિ થઈ શકે. નાનકડા આ મગજમાં અબજોઅબજ સૂક્ષ્મ કોષો (કોઠા) છે. માણસ તેનું નિર્માણ નથી કરી શકતો. એકેય માણસની એવી ક્ષમતા અને યોગ્યતા નથી કે તે આટલી સૂક્ષ્મ મશીનરીનું નિર્માણ કરી શકે.

આપણી પાસે જ જોવાનું એટલું બધું છે કે બહાર જવાની કોઈ જરૂર જ નથી. તમે મગજના એક એક કોષ-કોઠાને જોવાનું શરૂ કરો. અબજોઅબજ

કોષો છે તેમાં, કોઈ સ્મૃતિનો કોષ છે, તો કોઈ સંવેદનાનો. કોઈ ક્રોધનો કોષ છે, તો કોઈ ક્ષમાનો, કોઈ અભિમાનનો કોષ છે, તો કોઈ માયાનો કોષ છે. જેટલા આવેગ છે, જેટલી વૃત્તિઓ અને વાસનાઓ છે, તે દરેકના અલગ અલગ કોષો છે. તેને જુવો. આજ્ઞાચક્રને જુવો. નાસાગ્રને જુવો, નાભિને જુવો, બીજાં પણ શરીરમાં અનેક સ્થાન છે. તેને જોતાં જાવ, અનેક રહસ્ય છતાં થતાં જશે.

જોવું માત્ર જોવું નથી. તેનું એક પરિણામ પણ આવે છે. શરીરના કોઈ એક સ્થાનને જોવાનું પરિણામ એ આવે છે કે મન કેન્દ્રિત થઈ જાય છે. જેવું આજ્ઞાચક્રને જોશો કે મન સહજ જ એકાગ્ર થઈ જશે. કારણ એ સ્થાનની પોતાની એક વિશેષતા છે કે જેવું મન ત્યાં જાય છે કે એ (આજ્ઞાચક્ર) તેને પકડી લે છે. સ્થાન પકડી લેશે. એ સ્થાન પોતે જ મનને ત્યાં રાખવા ઈચ્છશે. આપણા શરીરમાં એટલી બધી નાડીઓ છે. નાડીતંત્ર આપણું એટલું મોટું છે કે આપણે તેને જોતાં જ જઈએ.

આપણા શરીરમાં અનેક ગ્રંથિઓ છે. યોગના પ્રાચીન આચાર્યોએ તેને ચક્ર કહી છે. આજના શરીરશાસ્ત્રીઓ તેને ગ્લૅન્ડ્સ કહે છે. જાપાનમાં પ્રચલિત બૌદ્ધ-પદ્ધતિ 'જૂડો'માં તેને ક્યૂસોસ (KYUSHOS) કહે છે. આ એક આશ્ચર્યકારી વાત છે કે યોગના આચાર્યોએ ચક્રનાં જે સ્થાન અને આકાર માન્યાં છે, આજના શરીરશાસ્ત્રીઓ ગ્લૅન્ડ્સનાં જે સ્થાન અને આકાર માને છે અને જૂડો પદ્ધતિમાં ક્યૂસોસનાં જે સ્થાન અને આકાર માન્યા છે – એ ત્રણેય સમાન છે. વિશેષ કોઈ અંતર નથી. ત્રણેયની ધારણા સમાન છે.

જૂડો ક્યૂસોસ	ગ્લૅન્ડ્સ	યોગચક્ર
૧. ટેન્ડો Tendo	પિનિયલ ગ્લૅન્ડ	સહચારચક્ર
૨. ઊતો Uto	પેચ્યૂટરી ગ્લૅન્ડ	આજ્ઞાચક્ર
૩. હિચૂ Hichu	થાઈરાઈડ ગ્લૅન્ડ	વિશુદ્ધિચક્ર
૪. ક્યોટોટ્સ Kyototsu	થાઈમસ ગ્લૅન્ડ	અનાહતચક્ર
૫. સુઈગેટ્સ Suigetsu	સોલાર પ્લેક્સસ	મણિપુરચક્ર
૬. માઈઓજો Myojo	ઍડ્રિનલ ગ્લૅન્ડ	સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર
૭. સુરિગને Tsurigane	પેલ્વિક પ્લેક્સસ	મૂલાધારચક્ર

એક પછી એક ગ્લૅન્ડ કે ક્યૂસોસ કે ચક્રને જોતા જાવ. દરેકનું સ્થાન સ્પષ્ટરૂપે દેખાવા લાગશે. તેમને જોવાનું ઘણું મોટું પરિણામ આવે છે.

જોવા માટે આપણી સમક્ષ ઘણી ચીજો છે. વ્યર્થ બની જાય છે આ પ્રશ્ન કે આપણે શું જોવું? જોવા માટે આ શરીર જ બસ છે. બાકીનું જગત પણ ઘણું મોટું છે. એટલું બધું મોટું છે કે જોવાની વસ્તુઓનો ક્યારેય અભાવ

થશે જ નહિ. જોવા માટે કોઈ વસ્તુ નકામી નથી. જે વસ્તુને આપણે નકામીમાં નકામી માનીએ છીએ, ઘૃણિતથીય ઘૃણિત માનીએ છીએ, તેને જોવામાં પણ આપણને સત્યનાં દર્શન થાય છે. વસ્તુઓ બધી નકામી, ઘૃણિત કે ખરાબ ત્યાં સુધી છે કે જ્યાં સુધી આપણો દૃષ્ટિકોણ બીજો હોય છે. દૃષ્ટિકોણ સત્યને જોવાનો થઈ જાય છે, તે પછી કોઈ વસ્તુ નકામી નથી રહેતી. ઘૃણિત નથી રહેતી. ખરાબ નથી રહેતી, સારા-ખરાબનો ભેદ મટી જાય છે. માત્ર યથાર્થને જોવાની, સત્યને જોવાની વાત શેષ રહી જાય છે.

શું જોવું? પહેલો હતો આ પ્રશ્ન. તેના પર મેં થોડીક ચર્ચા કરી.

હવે બીજો પ્રશ્ન : કેવી રીતે જોવું? ઘણો જ મહત્ત્વનો છે આ પ્રશ્ન. જોવું જેટલું મહત્ત્વનું છે, તેનાથીય વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કેવી રીતે જોવું? સીધો જવાબ છે તેનો કે આંખોથી જોવું, ઠીક છે આ, આંખોથી જોવાનું છે, પરંતુ માત્ર આંખોથી જ જોવાનું પૂરતું નહિ થાય. આંખોથી જોતાં પહેલાં, જોવાની કેટલીક અનિવાર્ય શરતો છે, તેને સમજવી પડશે. પહેલી શરત છે કે અનાસક્તભાવથી જોઈએ. તટસ્થભાવથી જોઈએ. રાગ-દ્વેષ-રહિત ચેતનાથી જોઈએ. આસક્તિ હશે તો બરાબર નહિ દેખાય. આંખ તો જોશે, પણ યથાર્થ નહિ દેખાય. કંઈક બીજું જ નજરમાં આવશે.

એક રસિક પુરુષે સ્ત્રીનો ગોળ ચહેરો જોયો. તેને તે ચાંદ જેવો લાગ્યો. ભૂખ્યા માણસે સ્ત્રીનો ગોળ ચહેરો જોયો. તેને તે રોટલી જેવો લાગ્યો. એકની સાથે કામાસક્તિ સંલગ્ન છે, બીજાની સાથે પદાર્થની આસક્તિ. ભલા સ્ત્રીનો ચહેરો ચાંદ જેવો કેવી રીતે હોઈ શકે? તે રોટલી જેવો કેવી રીતે હોઈ શકે?

નાટકમાં એક કલ્પના કરવામાં આવી છે કે જ્યારે ભૂખ્યો માણસ ચંદ્રને જુએ છે, પૂનમનો ચંદ્ર જુએ છે, તો તેની આંખોમાં ગોળ ગોળ રોટલી તરવા લાગે છે.

આંખોથી જોઈએ છીએ આપણે, પરંતુ જે છે તે દેખાતું નથી. તેની સાથે આપણી જે આસક્તિ છે, તે આપણને દેખાવા લાગે છે. ઘણી વાર કદરૂપ રૂપાળું દેખાય છે અને રૂપાળું કદરૂપ દેખાય છે. જેની સાથે આસક્તિ જોડાયેલી હોય છે તે કદરૂપ પણ રૂપાળું પ્રતીત થશે. જેની સાથે ઘૃણા જોડાયેલી છે, તિરસ્કારનો ભાવ ભળેલો છે, તે રૂપાળું પણ કદરૂપ દેખાશે. બિચારી આંખો! એ યથાર્થને ક્યાં જોઈ શકે છે? આંખો પર આસક્તિનું, રાગ-દ્વેષનું, ગમા-અણગમાનું આવરણ હોય છે. આ આવરણ દૂર થતું નથી. આસક્તિ મટતી નથી. રાગ-દ્વેષ હટતા નથી, ગમા-અણગમાનો ભાવ ખત્મ થતો નથી ત્યાં સુધી આંખો યથાર્થને જોઈ નથી શકતી. જે છે તેને તે રૂપમાં નથી જોઈ શકતી. એ આપણને ખરાબ દેખાય છે, તેને આપણે ખરાબ માની લઈએ છીએ. માણસ સારો છે, એ આપણને સારો દેખાય છે, તેને આપણે

સારો માની લઈએ છીએ. કારણ સારા અને ખરાબ માનવાની સાથે બીજી ભાવના કામ કરી રહી છે. આથી અનાસક્ત ભાવથી જોઈએ, તટસ્થ ભાવથી જોઈએ, તો યથાર્થ દેખાશે. જે બની રહ્યું છે, તેને જ જોઈએ. કોઈ વિચાર કે ભાવના કે સંવેદનાને તેમાં સામેલ ન કરીએ. આ અનાસક્ત ભાવથી જોવું, રાગ-દ્વેષરહિત ચેતનાથી જોવું, તટસ્થ ભાવથી જોવું. જે છે તેને તેવું જ જોવું – આ છે આપણા જોવાનો પ્રકાર.

અનાસક્ત ચેતના જાગ્રત થઈ જાય તો પછી આપણે કોઈ પણ માધ્યમને કામમાં લઈ શકીએ છીએ. આંખ એક માધ્યમ છે. સ્થૂળ વિષય, આંખના માધ્યમથી જે દૃશ્ય છે તેને આપણે આંખથી જોઈએ. મનથી જોવા યોગ્ય છે, તેને આપણે આંખ બંધ કરીને મનથી જોઈએ. આંખ ખુલ્લી રાખીને જોવાની ઇચ્છા હોય તો તેમ કરીને પણ જોઈએ. ભીતર જોઈએ. આ છે 'અનિમેષ દર્શન,' કોઈ પણ વસ્તુને અપલક જોઈએ. આંખો ખુલ્લી છે, તેને ખુલ્લી રહેવા દઈએ, પાંપણો પટપટાવીએ નહિ. એકીટકે જોઈએ. આ બનશે – 'અનિમેષ દર્શન.' અપલક જોવું. તંત્ર અને હઠયોગમાં તેને 'ત્રાટક' કહ્યું છે. ત્રાટક એટલે એક બિન્દુને અપલક નજરે જોવું, સતત – એકધાર્યું જોયા કરવું.

ત્રીજો પ્રશ્ન છે : શા માટે જોઈએ? શું કરવા જોવું?

જોવું એ ચેતનાનો મૂળ સ્વભાવ છે. વિચારવાનું કામ બુદ્ધિનું છે. બુદ્ધિ ચેતનાનું એક કિરણ છે, વિચારવું તેનું એક આલોક. જોવું એ અખંડ ચેતનાનું કામ છે. ચેતનાનું અનાવરણ થાય છે, ત્યારે માત્ર દર્શન થાય છે; ચિંતન નથી થતું. જોવું આપણો સ્વભાવ છે. આથી શા માટે જોઈએ, શું કરવા જોવું – એ પ્રશ્ન જ ઊભો નથી થતો. આપણે આપણા સ્વભાવથી અલ્પ પરિચિત છીએ, આથી આ પ્રશ્ન થવો તે અસ્વાભાવિક નથી. જેટલું ગહન – ઊંડું અને સ્થિર જોઈએ છીએ, તેટલી જ એકાગ્રતા થાય છે. સમાધિ તેટલી જ સઘન થાય છે. સમાધિનો સૌથી સરળ ઉપાય છે, જોવું. કોઈ એક બિન્દુ કે લક્ષ્ય પર મનને સ્થિર કરો અને સતત જોતા રહો. થોડીક જ ક્ષણોમાં નિર્વિચારતા આવી જશે, સમાધિનો અનુભવ થવા લાગશે. જોવાનું સાતત્ય જેમ જેમ વધતું જશે તેમ તેમ સમાધિ સઘન બનતી જશે.

એકાગ્રતા અને નિર્વિચારતાનાં મંત્ર, જાપ, શ્વાસનિરોધ, એક વિચારનું અવલંબન વગેરે વગેરે જેટલાં પણ સાધન છે, તે બધાં સ્વાભાવિક નથી. તેમાં થોડોક વધુ વિકલ્પ કે પ્રયત્ન કરવો પડે છે. જોવું સ્વાભાવિક છે. તેમાં કોઈ કલ્પના, વિચાર કે વિકલ્પનો સાથ લેવાની જરૂર નથી, મનને બળપૂર્વક નિયોજિત કરવાની સ્થિતિ પણ નથી આવતી. માત્ર મનનું નિયોજન કરવાનું

હોય છે, તેથી સહજપણે જ સ્વભાવ ઉદ્‌બુદ્ધ થઈ જાય છે અને ઢંકાયેલી શક્તિ પ્રકટ થઈ જાય છે. સ્વભાવની અનુભૂતિ, ચૈતન્યનો — આત્માનો સાક્ષાત્કાર, સ્થૂળમાં છુપાયેલા સૂક્ષ્મનું પ્રત્યક્ષીકરણ, આનંદ અને શક્તિની અનુભૂતિ સતત દર્શન દ્વારા જ થઈ શકે છે. આથી જોવાનો અર્થ ઘણો ગંભીર અને બહુ જટિલ નથી અને એટલો બધો કંઈ તે મીમાંસનીય પણ નથી.

દર્શનના (જોવાના) ત્રણ પ્રશ્ન છે: શું જોઈએ? કેવી રીતે જોઈએ? શા માટે જોઈએ? આ ત્રણેય પ્રશ્નોની થોડીક ચર્ચા કરી. હવે બીજા પાસાને જોઈએ.

બીજું પાસું છે: વિચાર, વિચાર કરવો, ચિંતન કરવું. ચિંતન પણ સત્યની પ્રાપ્તિનું ઘણું મોટું સાધન છે. વિચાર નિરર્થક નથી. વિચાર પણ સાર્થક છે. કોઈ એક વિષય પર વિચાર કેન્દ્રિત નથી હોતો ત્યારે વિચાર નિરર્થક છે, વ્યર્થ છે. માત્ર વિચાર કરતા જ રહીએ, કરતા જ રહીએ છીએ તો એ વિચાર વ્યર્થ છે, નિરર્થક છે, સમજદાર અને પાગલ માણસ વચ્ચે તફાવત શું છે? કંઈ ઘણું મોટું અંતર નથી. નાનકડો જ તફાવત છે. જે માણસ ઇચ્છે ત્યારે પોતાના વિચારોનું નિયંત્રણ કરી શકે છે, તે છે સમજદાર માણસ, જે માણસ પોતાના વિચારોનું નિયંત્રણ નથી કરી શકતો, તે છે પાગલ – ગાંડો. સમજદાર માણસ પણ વિચારે છે અને પાગલ માણસ પણ વિચારે છે. તમે એમ ન માનશો કે પાગલ વિચારતો નથી. તે પણ વિચારે છે. પરંતુ એના મનમાં જે વિચાર આવ્યો તેને એ છોડી શકતો નથી, એ વિચારની મુઠ્ઠીમાં — પકડમાં આવી જાય છે. એ વિચારનું સાતત્ય ચાલતું રહે છે, છૂટતું નથી. તો જે વિચારની પકડમાં છે, જે વિચારને છોડી નથી શકતો, તે પાગલ છે. અને જેનામાં વિચારોને છોડવાની ક્ષમતા છે, વિચારોને બદલવાનું જેનામાં સામર્થ્ય છે, તે સમજદાર છે, બસ, આટલો તફાવત છે. નાનકડો જ તફાવત છે. બંને વચ્ચે એક નાજુક અને પાતળી સૂક્ષ્મ રેખા છે.

એક વિષય પર વિચાર કરતાં કરતાં, જ્યારે ઇચ્છા થઈ ત્યારે વિષય બદલી દેવો અને બીજા વિષયમાં ચાલ્યા જવું – આ ક્ષમતા ઘણી ઉપયોગી છે.

વિચાર દ્વારા જ આપણે સત્યને સમજી શકીએ છીએ. સત્યને જાણી શકીએ છીએ. આ વિચાર — ધ્યાન દ્વારા ઘણાં મોટાં મોટાં તથ્યોનું સંશોધન કરાયું છે. પ્રાચીન છે એક પદ્ધતિ, જે લગભગ યોગની દરેક શાખાઓમાં મળે છે. આચાર્ય શિષ્યને એકાદ સમસ્યા આપે છે અને કહે છે કે આનું સમાધાન – ઉકેલ શોધો. કોઈ પુસ્તકમાં નથી શોધવાની, પુસ્તક તેમાં ઉપયોગી બની પણ નથી શકતું. એક વિચાર આપી દીધો. એક સમસ્યા આપી દીધી. તેના ઉપર વિચાર કરતા રહો, કરતા જ રહો. તેના પર ચિંતન ચાલુ જ રાખો. એક દિવસ, બે દિવસ, બાર દિવસ જ્યાં સુધી તેનું સમાધાન ન

મળે ત્યાં સુધી તેનું મનન-ચિંતન કરતા રહો. આ પ્રક્રિયાથી – પદ્ધતિથી દૂર-સુદૂરની અનેક વાતોનો પત્તો મેળવવામાં આવ્યો, અતીતની ઘટનાઓને જાણવામાં આવી અને ભવિષ્યમાં બનનાર ઘટનાઓને પણ જાણી લેવાઈ.

હાથમાં પથ્થરનો એક ટુકડો લીધો. આ પથ્થર ક્યાં તત્ત્વોનો બન્યો છે, તે શોધવું છે. તે પથ્થર કઈ કઈ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થયો છે, તે જાણવું છે. સામે એક સમસ્યા આવી. પથ્થર લઈ લીધો, વિચાર શરૂ થયો. વિચાર ચાલતો રહ્યો. ચાલતો જ રહ્યો. ક્યાંય તે અટક્યો નહિ. એક જ વિચાર, આગળ ચાલતાં એક એવી સ્થિતિ આવે છે કે પથ્થર પોતે જ અવ્યક્ત રૂપથી પોતાનો બધો જ ઈતિહાસ બતાવી દે છે, કહી દે છે.

શબ્દ છે એક. આપણે તેના અર્થને જાણવો છે. તેનો અર્થ વિચારવો શરૂ કર્યો. શબ્દ પોતે કંઈ અર્થ નથી બતાવતો, પરંતુ આપણે તેને એક સમસ્યા રૂપે સ્વીકાર્યો, તેના પર ચિંતન કરતા રહ્યા, કરતા જ રહ્યા. એક પળ એવી આવે છે કે એ શબ્દ પોતે આપોઆપ તેનો અર્થ કહી દે છે.

મહર્ષિ ચરક આયુર્વેદના પુરસ્કર્તા હતા, એ જંગલમાં ચાલ્યા જતા. છોડવાઓ સામે બેસીને કહેતા: 'તમે જ મને કહો, તમારો ઉપયોગ શું છે? કઈ બીમારીમાં તમે કામમાં આવો છો? તમારું પરિણામ શું આવે છે? એ બધું બતાવો. તમારું બયાન, તમારી ગાથા તમે જ મને સંભળાવો.' આ વિચારોમાં ચરક તન્મય થઈ જતા, એ સમસ્યા સાથે તો એકાગ્ર બની રહેતા. એકાગ્રતાના ચરમ બિંદુ પર પહોંચતાં જ એ છોડ કે વૃક્ષ પોતાના તમામ ગુણધર્મ બતાવી દેતું. ચરક એ જાણી જતા. એ એક સત્ય ઘટના બની રહેતી. વૃક્ષ નહોતું બોલતું. છોડ નહોતો બોલતો, પરંતુ એ સમસ્યાના આધારે ચિંતન કરતા કરતા, મનની એટલી ઊંડી પકડ થઈ જાય છે કે મન સૂક્ષ્મ પર્યાયોનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે. આપોઆપ તમામ પર્યાયોનું ઉદ્‌ઘાટન થઈ જાય છે. વિચારની આ પ્રક્રિયા, સત્યને જાણવાની ઘણી સબળ પ્રક્રિયા છે. તેના દ્વારા અનેક રહસ્યો ઊઘડયાં છે. આજે પણ અનેક રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કરી શકાય છે. જૈન પરિભાષામાં તેને 'ધર્મ્ય-ધ્યાન' કહે છે.

બે ધ્યાન શુભ માનવામાં આવે છે: ધર્મ્ય-ધ્યાન અને શુક્લ-ધ્યાન. શુક્લ ધ્યાન એટલે આત્માને જોવો. અહીં આત્મ સાક્ષાત્કારની વાત આવે છે. ધર્મ્ય-ધ્યાનનો અર્થ છે, વસ્તુનો સ્વભાવ, અહીં ધર્મ નથી, ધર્મ્ય છે. ધર્મ-અધર્મ શબ્દ નથી. આ બંને શબ્દોનો સંબંધ આચારથી છે. આચરણથી તે સંબંધિત છે. ધર્મ્ય શબ્દ સાથે તેમનો કોઈ સંબંધ નથી. ધર્મ્ય એટલે વસ્તુ-સ્વભાવ. વસ્તુના સ્વભાવને વિચાર દ્વારા જાણવો, વિષય દ્વારા જાણવો, ચિંતન મારફત જાણવો – આ છે ધર્મ્ય-ધ્યાનની પ્રક્રિયા. તેના થકી વસ્તુના ગુણધર્મને જાણી શકાય છે. આપણે જાણી શકીએ છીએ કે વસ્તુનો ગુણ શો

છે? દોષ શું છે? તેના વડે વસ્તુના ગુણદોષ જાણી શકાય છે. વસ્તુનો આકાર જાણી શકાય છે. વસ્તુની પ્રકૃતિ જાણી શકાય છે. વસ્તુનું ભીતરી સ્વરૂપ, સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ જાણી શકાય છે—આ છે બધું વિષયધ્યાન, કે વિચાર-ધ્યાન કે ચિંતનધ્યાન. તેનું તાત્પર્ય છે, વિચાર-પ્રધાન ધ્યાન, ચિંતન-પ્રધાન ધ્યાન, એમ ન માનીએ આપણે કે વિચાર-ધ્યાન નથી. વિચાર કરવો એ ધ્યાન નથી, વિચાર કરવો એ પણ ધ્યાન છે. ચિંતન પણ ધ્યાન છે. પરંતુ વિચાર-ધ્યાન ત્યારે બને છે કે જ્યારે વિચાર એક દિશા-પ્રવાહી હોય, વિચાર ક્યાંય વેરવિખેર કે છિન્નભિન્ન ન હોય. એક દિશામાં વહેતું પાણી ધારા બની જાય છે. ધાર જોઈએ. ધ્યાન માટે ધાર હોવી ખૂબ જરૂરી છે. છીછરું પાણી ધાર નથી બનતું તેમ જ છૂટાછવાયા વિચાર ધ્યાન નથી બની શકતા, એ જ વિચાર જ્યારે કેન્દ્રિત બની જાય છે, એક દિશાગામી થઈ જાય છે ત્યારે એ ધ્યાન બની જાય છે.

વિચાર પણ ધ્યાન છે. નિર્વિચાર પણ ધ્યાન છે. બંનેય ધ્યાન છે. બંનેનું પોતપોતાનું મહત્ત્વ છે. એક દિશામાં વહેતો વિચાર ધ્યાન છે. આ છે વિચાર-ધ્યાન.

દર્શનની ભૂમિકા છે નિર્વિચાર ધ્યાન. અહીં વિચાર નથી હોતો. હોય છે માત્ર દર્શન. કંઈ ને કંઈ હોય છે જરૂર. એમ ન માનશો કે નિર્વિચાર ધ્યાનમાં કશું થતું નથી. કંઈ ન થવું એ મૂર્છા. બેભાનની સ્થિતિ છે, ધ્યાનની સ્થિતિ નથી. ધ્યાનમાં કંઈ ને કંઈ લક્ષ્ય, ઉદ્દેશ્ય કે વિષય હોય છે, પ્રશ્ન છે એક : એક દિશામાં આપણે વિચારીએ છીએ તે ધ્યાન બનશે કે આપણે જોઈએ છીએ તે ધ્યાન બનશે? એક દિશામાં ચિંતવવું વિચાર-ધ્યાન છે અને જોવું એ નિર્વિચાર-ધ્યાન છે. ધ્યાન બંનેય છે.

પ્રેક્ષા-ધ્યાનમાં બંને માટે સ્થાન છે. પ્રેક્ષા એટલે નિર્વિચાર ધ્યાન, જોવાનું ધ્યાન, પ્રેક્ષા ધ્યાનનું પહેલું અંગ છે જોવું. તેમાં આપણે જોઈએ છીએ, વિચારતા નથી. શરીરને જોવાનું છે, વિચારવાનું નથી. શરીરમાં જે કંઈ બની રહ્યું છે તેને જોવાનું છે. સ્પંદન ક્યાં છે? ચંચળતા ક્યાં છે? ક્યાં શબ્દ નીકળી રહ્યો છે? ધબકાર ક્યાં છે? ક્યાં કયું અવયવ સક્રિય છે? જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેને જોવાનું છે. માત્ર જોવાનું છે. વિચારવા-બિચારવાનું કંઈ નથી. આપણા શરીરની ભીતર અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ સતત થઈ રહી છે. અનેક પ્રકારના શબ્દો થાય છે. એ ક્રિયાઓને આપણે જાણતા નથી. એ શબ્દોને આપણે સાંભળતા નથી. કારણ બહારથી એટલા બધા શબ્દો આવી રહ્યા છે કે એ સૂક્ષ્મ શબ્દોને સાંભળવાની તક જ નથી મળતી. શરીરમાં અનેક શબ્દો સળવળે છે, ધ્યાનથી સાંભળો, અચૂક સંભળાશે એ હૃદયનો ધબકાર ધડક ધડક તમને સંભળાશે. લોહીનો પ્રવાહ નિરંતર વહી રહ્યો છે.

તેના શબ્દને પણ તમે સાંભળો. તમારે તે માટે સૂક્ષ્મતામાં જવું પડશે. પૂર્ણ એકાગ્ર થવું પડશે, ત્યારે જ એ સૂક્ષ્મ અવાજો સંભળાશે. પ્રેક્ષા-ધ્યાન છે– માત્ર જોવું, વિચારવા-બિચારવાનું કંઈ પણ નથી.

પ્રેક્ષા-ધ્યાનનું બીજું અંગ છે : અનુપ્રેક્ષા. અનુપ્રેક્ષા એટલે ધ્યાનમાં જે કંઈ આપણે જોયું, તેના પરિણામ પર વિચાર કરવો. 'અનુ' એટલે પછીથી થનારું. ધ્યાનમાં જે જોયું, પ્રેક્ષામાં જે જોયું, જોયા બાદ તેની પ્રેક્ષા કરવી, પરિણામો પર વિચાર કરવો — આ છે અનુપ્રેક્ષા. 'અનુ' મતલબ બાદમાં– પછીથી. 'પ્રેક્ષા' અર્થાત્ વિચાર કરવો.

જેમ કે આપણે જોયું કે શરીરના અમુક ભાગમાં સ્પંદન થઈ રહ્યું છે. પરમાણુ આવી રહ્યા છે, જઈ રહ્યા છે. પરમાણુઓનો ઉપચય થઈ રહ્યો છે, અપચય થઈ રહ્યો છે, પરમાણુ ઘટી રહ્યા છે, વધી રહ્યા છે. એ બધું જોયું. હવે વિચારવાનું છે કે પરિણામ શું હશે? આપણે 'અનિત્ય અનુપ્રેક્ષા' કરીશું કે જ્યાં પરમાણુઓનું સ્પંદન છે. આવન-જાવન છે, તે નિત્ય ન હોઈ શકે, અનિત્ય હોય. તો આપણે સમજીશું કે શરીર અનિત્ય છે. શરીર અનિત્ય છે એ જાણવાનો આધાર શું? આધાર છે પ્રેક્ષા. પ્રેક્ષામાં આપણે જોયું કે શરીરમાં સ્પંદન છે, કંપન છે, ગતિ છે, પરમાણુઓની આવન-જાવન છે, પરમાણુઓનો ચય-અપચય છે, તેનો અર્થ એ કે શરીર અનિત્યધર્મી છે. એ અનિત્યતાનો અનુભવ કરવો, વિચાર કરવો, ચિંતન કરવું તેનું નામ છે અનુપ્રેક્ષા.

પ્રેક્ષા અને અનુપ્રેક્ષા – આ બંને જોડાજોડ ચાલશે. આપણે પ્રેક્ષા પણ કરીશું અને અનુપ્રેક્ષા પણ કરીશું. સતત પ્રેક્ષા નથી થઈ શકતી. સતત અનુ-પ્રેક્ષા પણ નથી થઈ શકતી. ક્યારેક પ્રેક્ષા કરીએ, ક્યારેક અનુપ્રેક્ષા. પહેલાં પ્રેક્ષા કરીએ પછી અનુપ્રેક્ષા. પહેલાં જોઈએ, પછી તેનાં પરિણામો પર વિચાર કરીએ, ચિંતન કરીએ — અંતે જે નિષ્કર્ષ નીકળે તેનો લાભ ઉઠાવીએ.

ધ્યાનની બે બાજુ છે: પ્રેક્ષા અને અનુપ્રેક્ષા. આપણે જોઈએ અને વિચારીએ, બંને પ્રકારના ધ્યાનનું આપણે અવલંબન લઈને સત્યને જાણીએ, યથાર્થને જાણીએ, સમજીએ અને તટસ્થભાવથી જોવાનો અભ્યાસ કરીએ, તેનાથી પ્રેક્ષા-ધ્યાનની સફળતા મળશે, પ્રેક્ષા-ધ્યાનનું પ્રયોજન જ આ છે કે ધ્યાનમાં ઊંડાણમાં જઈને આપણે જોઈએ અને સમ્યક્ પ્રકારથી ચિંતન કરવાનો અભ્યાસ કરી શકીએ અને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરી શકીએ.

૨

શરીરને સાધો

પહેલાં પાવર હાઉસ બને છે, પછી તાર ખેંચવામાં આવે છે. એ તારોમાં પછી વીજળી પ્રવાહિત થાય છે, ત્યાર પછી એ બલ્બમાં પ્રકટ થાય છે. બલ્બ ન મળે ત્યાં સુધી વીજળી પ્રકટ થતી નથી. આપણે માત્ર વિદ્યુત-પ્રવાહ (કરંટ) પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત નથી કરતા, પરંતુ એ પ્રવાહ જેમાં અભિવ્યક્ત થાય છે, તેના પર પણ પૂરું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ.

આપણું શરીર શક્તિયોગની અભિવ્યક્તિનું સૌથી વધુ સશક્ત માધ્યમ છે. આપણે માત્ર શક્તિઓ પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું અને એ શક્તિઓની અભિવ્યક્તિના માધ્યમ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત નહિ કરીએ તો તેના જેવી બીજી કોઈ ભયંકર ભૂલ નહિ ગણાય. શરીર માધ્યમ છે, તેની ઉપેક્ષા કરવી એ ભીષણમાં ભીષણ ભૂલ બની રહેશે.

સૌ પ્રથમ આપણે એ વાત પર ધ્યાન આપવું પડશે કે આપણું શરીર પ્રકટ થનાર શક્તિઓને ઝીલવામાં સમર્થ છે કે નહિ? સબળ છે કે નહિ? તેમાં તેવી ક્ષમતા છે કે નહિ? તે જો સમર્થ અને સક્ષમ નથી તો કોઈ પણ શક્તિનું તેમાં અવતરણ નહિ થાય. કોઈ પણ શક્તિ અભિવ્યક્ત નહિ થાય. દુર્બળ શરીરમાં કોઈ પણ શક્તિનું અવતરણ થતું નથી. આપણા શરીરમાં જેટલાં શક્તિકેન્દ્ર છે તે તમામેતમામ સબળ બની જાય તો અને ત્યારે જ તેમાં કોઈ વિશેષ શક્તિનું અવતરણ થઈ શકે છે. આ દૃષ્ટિએ એક તથ્ય હું આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું કે શરીર પ્રત્યે આપણે ઉદાસીન ન બનીએ. તેના તરફ ઘૃણાનો ભાવ ન રાખીએ. શરીરને પ્રેમ કરવાનું આપણે શીખીએ. શરીરને પ્રેમ એટલા માટે કરીએ કે શરીર જ માધ્યમ છે આપણી તમામ સફળતાઓનું. સૌથી મોટું અને શક્તિશાળી માધ્યમ છે આપણું આ શરીર! તેના વિના આપણે કંઈ કરતાં કંઈ – કશું જ નથી કરી શકતા. આથી સૌ પ્રથમ આપણે શરીરને સમજીએ અને શરીરમાં રહેલાં વિભિન્ન શક્તિકેન્દ્રોને – ચૈતન્યકેન્દ્રોને સમજીએ.

શું છે શરીર? સામાન્યતઃ આમ જ માનવા-સમજવામાં આવે છે કે શરીર લોહી-માંસ-ગંદકીનું એક પૂતળું છે. તેમાં તો છે હાડકાં, ચરબી અને મજ્જા. ખૂબ જ બીભત્સ રૂપ છે એનું. તેને જોતાં જ મન ઘૃણાથી ભરાઈ જાય છે. આપણી સામે શરીરનું બીભત્સ રૂપ છે. વૈરાગ્યની આંખે આપણે શરીરને બીભત્સ રૂપમાં જ જોવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ દૃષ્ટિકોણ ખોટો નથી. સાચું કે શરીર એવું જ છે. બીભત્સ જ છે. તેમાં કોઈ સારસારપ નથી દેખાતી. જે સાત ધાતુઓનું તે નિર્માણ છે, તે બધી નશ્વર છે. ખરાબ છે આ શરીર. બીભત્સ અને વિકૃત છે તેમાં કોઈ શંકા નથી. પરંતુ જોવાની આ એક માત્ર નજર છે. જોવાની બીજી નજર પણ હોઈ શકે છે. કોઈ પણ વસ્તુને જોવાની માત્ર એક નજર નથી. વસ્તુને આપણે માત્ર એક જ નજરે જોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે એકાંગી બની જઈએ છીએ. આપણો દૃષ્ટિકોણ – જોવાની નજર નકામો બની જાય છે. દૃષ્ટિકોણ સમ્યક્ ત્યારે બને કે આપણે વસ્તુને અનેક નજરે જોઈએ. અનેકવિધ નજરે આપણે જોઈએ છીએ ત્યારે આપણું જોવું દર્શન બને છે. નહિ તો તે માત્ર નજર જ રહે છે, તે પણ અધૂરીપધૂરી નજર. એવી નજર મિથ્યા બની રહે છે.

શરીરને જોવાની બીજી નજર. બીજો દૃષ્ટિકોણ પણ છે, તે આ કે શરીર જેટલું સારભૂત છે તેટલું સારભૂત આપણા માટે બીજો એકેય પદાર્થ નથી. એ જડ વસ્તુ નથી. પરમાત્માની, ચૈતન્યની કે શક્તિની કોઈ અભિવ્યક્તિ કરી શકે તેમ હોય તો તે શરીર જ કરી શકે છે. જે કેવળજ્ઞાની બન્યા છે તે આ સબળ — સમર્થ શરીર વિના નથી બન્યા.

કેવળજ્ઞાન આત્માની શક્તિ છે, નિરાવરણ અવસ્થા છે તેની, આ અવસ્થામાં જ્ઞાનનાં તમામ આવરણ દૂર થઈ જાય છે અને પૂર્ણ ચેતના, અખંડ ચેતનાનો ઉદય થાય છે. આ જ્ઞાન પ્રકટ થવા માટે પણ એક શરત છે. જેવું-તેવું શરીર કેવળજ્ઞાનના અવતરણને સહી શકતું નથી. શરત આ છે કે જે શરીર વજ્રઋષભનારાચ સંઘયણવાળું હોય તે કેવળજ્ઞાનના અવતરણને સહી શકે છે. આવા શરીરવાળો માણસ જ કેવળી બની શકે છે, બીજો નહિ. વજ્રઋષભનારાચ સૌથી શક્તિશાળી સંઘયણ છે, શરીર-રચના છે. તેનાં અસ્થિબંધ અત્યંત મજબૂત હોય છે. આ શરીરનો ધારક માણસ જ કેવળી બની શકે છે. બીજો માણસ નહિ.

તમને થશે આ તે કેવી શરત? આ કેવો અનુબંધ શરીર સાથે? કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ચેતનાનો અભ્યુદય છે, વિશુદ્ધ ચેતનાનું અવતરણ છે. આત્માનો પરિપૂર્ણ વિકાસ છે. આત્મ-નિર્મળતાથી પ્રાપ્ત થાય છે એ. એ મળે છે રાગ-દ્વેષના સંપૂર્ણ વિલયથી. તો પછી એના માટે આ શરત કેમ? શાથી? આવો પ્રતિબંધ કેમ કે વજ્રઋષભનારાચ શરીરવાળો માણસ જ કેવળી

બની શકે, બીજો કેમ નહિ? આ તર્ક હોઈ શકે. પણ હું માનું છું કે આ પ્રતિબંધ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

નાનકડો એક મંચ બનાવ્યો. તેના ઉપર દસ માણસો બેસી શકે છે. તેનામાં એટલી જ ક્ષમતા છે. તેના ઉપર જો પચાસ માણસ બેસવાનો પ્રયત્ન કરશે તો એ મંચ તૂટી જશે. કારણ તેનામાં પચાસ માણસોનો ભાર સહન કરવાની શક્તિ અને ક્ષમતા નથી. ઝીણા-પાતળા કપડામાં વજનદાર ચીજ નાખવાથી એ કપડું ફાટી જાય છે, જેટલો ભાર છે, એ ભારને ઉપાડવાની, સહન કરવાની જેનામાં ક્ષમતા છે તે જ એ ભાર ઉપાડી શકશે, સહી શકશે.

શરીરનું સંઘયણ, શરીરની રચના દુર્બળ છે, આપણું સ્નાયુ-સંસ્થાન નબળું અને કમજોર છે અને તેમાં જો કેવળજ્ઞાન જેવી શક્તિનું આવતરણ થાય તો શરીર ફાટી પડશે, એ તેને સહન નહિ કરી શકે, તેના ચૂરેચૂરા થઈ જશે. કેવળજ્ઞાનની વાત તો દૂર રહી, નાની-મોટી શક્તિને પણ તે સહન નહિ કરી શકે. ભાંગીને ઢગલો થઈ જશે.

મગજમાં એક ચક્ર છે – સહસ્રાર. કોઈ માયકાંગલો એ શક્તિ-કેન્દ્ર પર ધ્યાન કરે છે. ધ્યાનની સાથે એ ચક્ર સક્રિય બની જાય છે. તેની શક્તિ ગરમી પેદા કરે છે, તાપ અને ઊર્જા ઉત્પન્ન કરે છે, એ ગરમી, એ તાપ એટલાં તીવ્ર હોય છે કે માંયકાંગલું શરીર તેને જીરવી નથી શકતું, સહી શકતું નથી. સરવાળે એ માણસ ગાંડો-પાગલ થઈ જાય છે.

સામાન્યત: બતાવવામાં-કહેવામાં આવે છે કે સહસ્રાર ચક્ર પર ધ્યાન કરો, મનને એકાગ્ર કરો. પરંતુ સાથોસાથ એ કાળજી રાખવી પણ જરૂરી છે કે કેવી અવસ્થામાં એ કેન્દ્ર પર ધ્યાન કરવું જોઈએ. જ્યાં સુધી આજ્ઞા-ચક્રને આપણે સાધી નથી લેતા, આજ્ઞાચક્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તેની ક્ષમતાનો વિકાસ નથી કરી લેતા અને સીધા સહસ્રાર ચક્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા મંડી પડીએ છીએ તો અનર્થ સંભવિત છે. ફાયદાના બદલે નુકસાન થઈ શકે છે. એ પ્રયત્ન સફળ નહિ બને. કારણ એ તીવ્ર તાપને સહન કરવાની ક્ષમતા આપણા શરીરમાં નથી. ઘણાંબધાં ધ્યાન-સાધક પાગલ બની જાય છે. તેમાં ધ્યાનનો દોષ નથી. દોષ સ્વયં ધ્યાન-સાધકનો છે. કારણ એ આ નથી જાણતો કે ક્યારે, કઈ સ્થિતિમાં, ક્યાં ધ્યાન કરવું જોઈએ? પહેલાં કઈ શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ અને પછી કઈ શક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ તેની એને ખબર નથી હોતી. જ્યાં આ જ્ઞાન નથી ત્યાં તાણ વધે છે, તાપ વધે છે. લાભને બદલે નુકસાન થાય છે.

આપણે આ વાતને પણ સમજીએ કે શરીરની શક્તિઓના વિકાસનો પણ એક ક્રમ છે. આપણે શરીરને સાધવું છે તો એ શક્તિઓનો ક્રમિક

વિકાસ કરવો પડશે. તો, સૌ પ્રથમ આપણે બેસવાનું શીખીએ. શરીરને સાધવાનું પ્રથમ સોપાન છે બેસતાં શીખવાનું. ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે આ. તેના આધારે આસનોનો વિકાસ થયો છે. સેંકડો-હજારો પ્રકાર બેસવા માટે બતાવાયા છે. એકબે નહિ, હજારો પ્રકાર. ઘણી નાનકડી વાત લાગે છે નહિ! કે બેસવા પ્રત્યે અમે આટલું ધ્યાન કેમ આપીએ? આટલા બધા પ્રકારની જરૂર શી છે? આસનોના આટલા બધા વિકાસની શું જરૂર હતી?

બેસવું – ઘણી મામૂલી વાત છે, જેમ ફાવે તેમ માણસ બેસે, પરંતુ શરીરને સાધવું છે અને શરીરમાં વિશિષ્ટ શક્તિઓનું અવતરણ કરવું છે, તો બેસવાની વાતને પ્રાધાન્ય આપવું જ પડશે. કેવી રીતે બેસવું તે સમજવું પડશે.

ટટ્ટાર બેસીએ. કરોડરજ્જુ સીધી રાખીએ. ગરદન ટટ્ટાર રાખીએ. પાછળનો આખોય ભાગ – સુષુમ્નાથી માંડી માથાથી લઈને મૂલાધાર સુધી. બધો જ ભાગ સીધો રાખીએ. સાધના છે આ. સામાન્યત: માણસ સીધો નથી બેસતો. ક્યાં તો એ આગળ ઝૂકીને બેસશે કે પાછળ વળીને બેસશે અથવા અકડાઈને બેસશે. સીધો નહિ બેસે એ. સાધનાની દૃષ્ટિએ સીધા બેસવું અત્યંત આવશ્યક છે. સીધા બેસવાનો અર્થ છે કે આપણી પ્રાણધારામાં કોઈ અવરોધ ઉત્પન્ન ન થાય, કરોડરજ્જુમાં, સુષુમ્નામાં પ્રાણધારાનો સૌથી વધુ પ્રવાહ હોય છે. એ મધ્ય નળી છે. તેમાં પ્રાણનો પ્રવાહ હોય છે. આપણે જો વાંકા – વળેલાં બેસીએ તો એ પ્રવાહમાં અવરોધ ઊભો થાય છે. અકળાઈને બેસીએ તોપણ પ્રાણના પ્રવાહમાં બાધા ઉત્પન્ન થાય છે, સીધા બેસવાથી એ અવરોધ નથી ઊભો થતો. આથી કહ્યું છે કે સીધા બેસો, કરોડરજ્જુનું, સુષુમ્નાનું માત્ર સાધનાની દૃષ્ટિએ જ મૂલ્ય નથી. સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ તેનું ઘણું મૂલ્ય છે. આયુર્વેદના આચાર્યોએ તો ત્યાં સુધી લખ્યું છે કે ભોજન કરો ત્યારે સીધા બેસો, વાંકાચૂકા નહિ. બોલો તો વળો નહિ. છીંકો તો ઝૂકો નહિ. શરીરની કોઈ પણ ક્રિયા કરો ત્યારે કરોડરજ્જુ વાળેલી ન રાખો. સીધી રાખો એને.

આપણા સ્વાસ્થ્યનો મૂળ આધાર છે : સુષુમ્નાની સ્વસ્થતા. કરોડરજ્જુ સ્વસ્થ છે, બરાબર છે તો તબિયતમાં કોઈ હખળડખળ નહિ થાય. અને એ જો અસ્વસ્થ હશે, બરાબર નહિ હોય તો તેની અસર આખા શરીર પર પડશે. આ જ તબીબી વિશ્વમાં મનાય છે કે કરોડરજ્જુનાં હાડકાં-મણકાની વિકૃતિના લીધે જ રોગો થાય છે. આથી કોઈ પણ રોગની અલગપણે સારવાર કરવાની જરૂર નથી, માત્ર કરોડરજ્જુની સારવાર કરો, રોગ ઠીક થઈ જશે. સારવારની આ પણ એક પદ્ધતિ છે.

મારા ઘૂંટણ દુખતા હતા. એક ચિકિત્સકને બતાવ્યું. તેમણે 'એક્યુ-પંક્ચર' સારવાર-પદ્ધતિથી ઉપચાર શરૂ કર્યા. તેમણે કહ્યું: 'કરોડરજ્જુના હાડકામાં કંઈક ગરબડ છે, આથી તમને દુખાવો થાય છે.' આ તે કેવો સંબંધ! દુખાવો ઘૂંટણમાં છે અને તેનો સંબંધ કરોડરજ્જુ સાથે? પેટમાં દુખાવો થાય છે, માથું દુખે છે, કમરમાં દુખાવો ઊપડે છે, શરીરમાં ક્યાંય પણ દર્દ થાય. એ તમામ કરોડરજ્જુની ગરબડના કારણે થાય છે. તેની સારવાર કરો. દર્દ-દુખાવો ગાયબ થઈ જશે. બીમારી મટી જશે. કરોડરજ્જુનાં હાડકાં-મણકા આપણા શરીર અને સ્વાસ્થ્યનું મૂળ કેન્દ્ર છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ પણ આ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જે સાધકે સુષુમ્નાને બરાબર સમજી તેણે સાધનાની ચોટલી પકડી લીધી. જે સાધક સુષુમ્નાને બરાબર નથી સમજતો, તેને નથી સાધતો, તે સાધના કરવા છતાં પણ સફળ નથી થતો.

આપણા શરીરમાં અનેક ચૈતન્ય-કેન્દ્ર છે કે જ્યાં ચેતના વિકસિત છે. પ્રકટ છે. આ કેન્દ્રના માધ્યમથી વિશેષ શક્તિઓનું આવતરણ થાય છે. એ કેન્દ્રોને આપણે સાધીએ, વિકસિત કરીએ. જ્યાં સુધી તે બધાંને આપણે વિકસિત નહિ કરીએ, ત્યાં સુધી એનો ઉપયોગ નહિ થાય. એક કથા છે, વાર્તા છે. પરંતુ આ તથ્યને તે સુપેરે સ્પષ્ટ કરી જાય છે.

એક ભાઈ પોતાની બહેનના ઘરે ગયો. ભોજનનો સમય થયો. ન જાણે બહેનના મનમાં શું થયું તે તેણે થાળીમાં ઘઉં પીરસ્યા. અને ભાઈને કહ્યું કે જમી લો ભાઈ. ભાઈ કોઈ કુદરતી ઉપચાર નહોતો કરાવતો કે તે કાચા ઘઉં ખાય. પણ બહેને તે પીરસ્યા હતા. જોઈને ભાઈ બોલ્યો: 'બહેન! આ શું? આ કેવી રીતે ખાઈ શકાય?' બહેને કહ્યું: 'ભાઈ મારા! મેં તને મૂળ વસ્તુ પીરસી છે. તમામ વાનગીઓ તેમાંથી બને છે. આ મૂળ ભોજન છે. મને થયું કે ભાઈ ઘણા સમયે મારે ત્યાં આવ્યો છે તો આજ તેને મૂળનું જ ભોજન જમાડું.' ભાઈ કંઈ બોલ્યો નહિ. ખાધા વિના જ તે ઊભો થઈ ગયો. બીજું એ કરે પણ શું? કાચા ઘઉં કંઈ થોડા ખાઈ શકાય?

થોડા મહિના બાદ બહેનની દીકરીના લગ્નનો પ્રસંગ આવ્યો. ભાઈએ આ પ્રસંગે બહેનને ત્યાં રૂનું એક બંડલ મોકલ્યું. ભાઈને ત્યાંથી કંઈ આવ્યું છે એ જાણી તેને આનંદ થયો. ઝડપથી બંડલ ખોલ્યું. જોયું તો તેમાં રૂ. માત્ર રૂ જ. બહેન કંઈ સમજી નહિ. એ તો ભાઈ તરફથી ઊંચાં કપડાંની આશામાં બેઠી હતી. પણ તેને મળ્યું માત્ર રૂ. બહેન કંઈ બોલી નહિ. બંડલ કબાટમાં મૂકી દીધું. બેચાર દિવસ પછી ભાઈ આવ્યો. બહેને પૂછ્યું: 'ભાઈ! આ તે કેવી મજાક? લગ્નપ્રસંગે રૂ મોકલવાનો શું અર્થ? કપડાં મોકલવાને બદલે રૂ મોકલ્યું? આમ કેમ કર્યું તેં?' ભાઈ બોલ્યો: 'બહેન! મેં મૂળ મોકલ્યું હતું. બધાં જ કપડાં રૂમાંથી બને છે. મને થયું કે નાહક કપડાં શાં મોકલવાં?

બહેનને ત્યાં લગ્નપ્રસંગ છે, તો કપડાંનું મૂળ જ મોકલી આપું. અને મેં તને રૂ મોકલી આપ્યું. એ બધાં કપડાંનું મૂળ છે.'

બધું ભોજન ઘઉંમાંથી બને છે. બધાં કપડાં રૂથી, સાચું છે આ, પરંતુ વાત અધૂરી છે. પૂરી નથી. હું પણ જાણું છું કે ઘઉંમાંથી ભોજન બને છે અને રૂમાંથી કપડાં. પરંતુ માત્ર ઘઉંથી પેટ નથી ભરાતું. અને માત્ર રૂથીય નથી લજ્જાનું નિવારણ થતું કે નથી શરદી-ગરમીથી રક્ષણ થતું. ઘઉંમાંથી રસોઈ બનાવવી પડે છે, ત્યારે પેટ ભરાય છે. રૂમાંથી કપડાં વણવાં પડે છે ત્યારે લજ્જાનું નિવારણ થઈ શકે છે અને શરદી-ગરમીથી રક્ષણ થઈ શકે છે. પેટ ત્યારે ભરાય કે ઘઉંની રોટલી બનાવીને ખાવામાં આવે. શરદી-ગરમીથી રક્ષણ ત્યારે થઈ શકે કે રૂ વણીને તેમાંથી કપડાં તૈયાર કરવામાં આવે.

શરીર આપણું મૂળ છે, કાચી સામગ્રી છે આપણું શરીર, તેનાથી આપણે જે ઇચ્છીએ તે બની શકીએ છીએ, પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. તેમાં આપણાં તમામ શક્તિનાં કેન્દ્ર અને ચૈતન્યનાં કેન્દ્ર છે કે જ્યાંથી આપણે વર્તમાનને જોઈ શકીએ છીએ. ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળને પણ જોઈ શકીએ છીએ. એ શક્તિના અવતરણ થવાથી આપણે આપણા હાથને વજ્ર પણ બનાવી શકીએ છીએ અને આપણી છાતી પરથી મોટર અને હાથીને પણ પસાર કરી શકીએ છીએ.

જેઓ આવાં પ્રદર્શન કરે છે. જેમની છાતી પરથી ખટારો પસાર થઈ જાય છે. છતાંય તેમનું એક હાડકું સુધ્ધાં તૂટતું નથી, શરીરને જરાય ઘસરકો નથી પડતો. આ કેવી રીતે સંભવ બને છે? બને છે આવું. જેણે પોતાના પ્રાણને સાધી લીધા છે, તે આવું કરી શકે છે. તેને કશુંય થતું નથી. આવું થાય છે, પરંતુ કાચા માલથી આવું કંઈ પણ થઈ શકતું નથી. માત્ર શરીરથી આવું નથી થઈ શકતું. કાચા ઘઉંથી પેટ ભરાતું નથી. માત્ર રૂથી શરદી-ગરમી દૂર નથી થતી. પેટ ભરવા માટે, શરીર ઢાંકવા માટે બીજી પણ ઘણી વિધિઓ કરવી પડે છે, શરીરના સંબંધમાં પણ આ વાત છે. શરીરને સાધવું પડે છે. એ શક્તિ-કેન્દ્રો અને ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને વિકસિત કરવાં પડે છે. પૂરી તૈયારી કરવી પડે છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ શરીરને સાધવાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે.

શરીરને સાધીએ, શરીરના દરેક અવયવની જે શક્તિ છે, ચૈતન્યના અવતરણની જે ક્ષમતા છે, અભિવ્યક્તિની જે ક્ષમતા છે, એ કેન્દ્રોને એટલાં બધાં સબળ અને સશક્ત બનાવી લઈએ કે જેથી પ્રચંડ શક્તિનું અવતરણ થાય, વિશાળ ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિ થાય અને આપણે તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ.

શરીરને સાધવાનો એક ઉપાય છે – આસન. તમે સાંભળ્યું હશે કે ભગવાન મહાવીર સોળ સોળ દિવસ સુધી – દિવસ ને રાત ઊભા ને ઊભા

જ રહેતા. ઊભા રહેવું એ પણ એક આસન છે. મહાવીર ક્યારેક ઊભડક આસને બેસતા તો આખી રાત એમ બેસી રહેતા. પંજો જમીનને અડીને રહેતો પરંતુ એડી અધ્ધર – ઊંચી રહેતી. માત્ર પંજાના ટેકણે તે આખો દિવસ આખી રાત બેસી રહેતા. જૈન, બૌદ્ધ અને વૈદિક પરંપરામાં હજારો-હજારો સાધકો અને સંન્યાસીઓ થયા છે. તેમણે પોતાના શરીરને સાધવા માટે અનેકવિધ આસનોનો આધાર લીધો છે. અસ્વાભાવિક અને અસાહજિક લાગે આ કે કોઈ સાધક આટલા સુદીર્ઘ સમય સુધી શું એક જ આસને બેસી રહી શકે ખરો? જરૂર, અસ્વાભાવિક લાગે આ, પણ અસલમાં એ અસ્વાભાવિક અને અસાહજિક નથી. તમને કોઈ કહે કે આખી રાત તમારે સૂવાનું નથી, ઊભડક આસનમાં રાત તમારે પસાર કરવાની છે. તમને થશે કે આ તે કેવી વાત? તદ્દન અસ્વાભાવિક છે આ બધું, પરંતુ જેમણે શરીરને સાધ્યું છે તેમના માટે ન તો આ અસ્વાભાવિક છે, ન તો અસાહજિક.

કાયોત્સર્ગ કરવો અસ્વાભાવિક લાગી શકે. તર્ક થાય કે શરીરને હલાવ્યા-ચલાવ્યા સિવાય બેસી કેવી રીતે શકાય? અસંભવ છે. તમે જાણતા હશો કે ભગવાન ઋષભના પુત્ર બાર બાર મહિના સુધી સળંગ કાયોત્સર્ગની મુદ્રામાં ઊભા રહ્યા હતા. પૂરું એક વરસ વીતી ગયું. આસપાસ ઘાસ ઊગી નીકળ્યું. શરીર પર લતાઓ વીંટળાઈ વળી. પંખીઓએ તેમાં માળા બાંધ્યા, પણ તે અડોલ અને અચળ રહ્યા. શું આ સંભવ છે કે કોઈ માણસ બાર મહિના સુધી, આખું એક વરસ હાલ્યાચાલ્યા વિના ઊભો રહી શકે? અશક્ય લાગે છે. બધાં એવું નથી કરી શકતા. પરંતુ જે માણસે પોતાની શક્તિઓને જાગ્રત કરવા માટે, પોતાના શક્તિ-કેન્દ્રોને વિકસિત કરવા માટે, પ્રકટ કરવા માટે પોતાનું શરીર સાધી લીધું છે, તે માણસ આવું કરી શકે છે. એવું થઈ શકે છે. આને નકારી શકાય તેમ નથી. એમ ન માનીએ કે આ તો બધું અશક્ય છે. આપણે માનીએ કે આ શક્ય છે, સંભવિત છે પરંતુ આપણે તેને શક્ય અને સંભવિત બનાવવા પ્રયત્ન નથી કર્યો.

પહેલી વાત આસનોની છે. ઊભા રહેવું, પડયા રહેવું અને બેસવું – આ ત્રણેયનો તેમાં સમાવેશ થાય છે. શરીરને સાધવા માટે આસનોને સાધવાં ખૂબ જ જરૂરી છે, આસનો સાધવાં એટલે સુષુપ્ત શક્તિ-કેન્દ્રોને જગાડવાં, સક્રિય કરવાં, ગતિશીલ બનાવવાં. પરંતુ શરીરને સાધવા માટે આસન જ એકમાત્ર સાધન નથી. બીજું પણ સાધન છે, તે છે શ્વાસ.

શ્વાસ શરીરથી અલગ નથી, તેનો જ એ એક ભાગ છે. શ્વાસ સાધવો એટલે શરીરને સાધવું. શરીરને સાધવું એટલે શ્વાસની સાધના.

બીજો પ્રશ્ન છે કે શ્વાસ કેવી રીતે લઈએ. આસનોના હજારો પ્રકાર વિકસ્યા છે તે જ રીતે, શક્તિ-જાગરણ માટે પણ શ્વાસ લેવાના હજારો પ્રકાર

વિકસ્યા છે. આજે – અત્યારે આપણે એ બધાંનો પ્રયોગ નથી કરવાનો. થોડાંકનો પ્રયોગ કરીએ.

પ્રેક્ષા ધ્યાનમાં દીર્ઘશ્વાસ, સમવૃત્તિશ્વાસ અને સહજ શ્વાસ – આ ત્રણેય શ્વાસનો આપણે પ્રયોગ કરીએ છીએ. આ ત્રણ જ પ્રકાર નથી. શ્વાસ પ્રયોગ અનેક આસનોમાં વિકસિત થયો છે. એક માણસ કલાકો સુધી શ્વાસ રોકીને બેસી શકે છે. એક માણસ કલાક સુધી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરી શકે છે. ઝડપી શ્વાસથી આખા શરીરને પ્રકંપિત કરી શકે છે. એક માણસ સૂક્ષ્મ શ્વાસથી સમસ્ત શરીરને નિસ્પંદ જેવું બનાવી શકે છે. આવા બધા ઘણા જ પ્રયોગ છે. આ વિકાસ આત્મિક વિકાસ નથી. એ વિકાસની પાછળ એ દૃષ્ટિ હતી કે કયા પ્રકારે એ શક્તિ-કેન્દ્રોને મજબૂત અને સુદૃઢ બનાવાય. કોઈ પણ લુહાર કે સોની ધમણ સામે લોઢું કે સોનું રાખીને તેને તપાવે છે કે જેથી તપીને લોઢું કે સોનું એવું બની જાય કે એ તેને ઇચ્છે તેવો ઘાટ આપી શકે. સોનાને એટલા માટે પિગાળવવામાં આવે છે કે જે આકારમાં તેને ઢાળવાનું ઈચ્છીએ તે ઢાળમાં તેને ઢાળી શકીએ. એ જ પ્રમાણે પ્રાણાયામ શ્વાસની ઝાળમાં આપણાં શક્તિ-કેન્દ્રોને ઢાળવાની એક પ્રક્રિયા છે. આ એ પ્રક્રિયા છે કે જેમાં આપણે એ શક્તિ-કેન્દ્રોને મનપસંદ રૂપમાં ઢાળી શકીએ છીએ, તેમની શક્તિને વિકસિત કરી શકીએ છીએ. આપણે તેમને એટલાં વિકસિત કરી લઈએ છીએ કે પ્રચંડમાં પ્રચંડ શક્તિનું તેમાં અવતરણ થઈ શકે છે. આપણું સમગ્ર સ્નાયુ-તંત્ર, નાડી-તંત્ર કે જે શક્તિને ઝીલવાનું કામ કરે છે, તે આ પ્રક્રિયાથી વિકસિત થઈ જાય છે, શક્તિશાળી બની જાય છે.

ત્રીજો પ્રશ્ન છે ચક્રોના વિકાસનો. આ ચક્રો જ્ઞાન-કેન્દ્ર છે, શક્તિ-કેન્દ્ર છે, તેમનો વિકાસ કરવાનો છે. શરીર-શાસ્ત્રમાં જે ગ્રંથિઓ કહેવાય છે, તે યોગની ભાષામાં ચક્ર છે. તેની વિશદ ચર્ચા પહેલાં થઈ ગઈ છે.

વર્તમાનનું વિજ્ઞાન કહે છે કે આપણા મગજની પાછળના ભાગમાં બે ગ્રંથિઓ છે. તે ઘણી જ નાની છે અને એકમેકને ચોંટેલી છે, એક ગ્રંથિને વિકસિત કરવી એટલે તેના વિકસિત થવાથી તમે આનંદથી ભરાઈ જશો. તમારી સંવેદના નષ્ટ થઈ જશે. કોઈ પણ બનાવ બને, તમારા મનમાં કંઈ પણ સંવેદના નહિ થાય. કોઈ વેદના કે વ્યથા નહિ થાય. અખંડ આનંદ સતત રહ્યા કરશે.

બીજી જે ચોંટેલી ગ્રંથિ છે, તે જો જાગ્રત અને વિકસિત થઈ જાય તો તમારું મન હમેશાં – હર પળ દુ:ખથી ભરેલું રહેશે. દુ:ખ ક્યારેય દૂર નહિ થાય. પ્રસંગ સારો હોય કે ખરાબ, સતત દુ:ખ કણસ્યા કરશે, તેને મટાડી નહિ શકાય.

બંને ગ્રંથિઓ ચીટકેલી છે. એક ગ્રંથિ આનંદની છે, બીજી દુ:ખની. એકનો વિકાસ થતાં આનંદનો દરિયો હિલોળા લે છે અને બીજીનો વિકાસ

થતાં દુ:ખના પહાડ તૂટી પડે છે. બંને ચીટકેલી છે. આથી તેને જાગ્રત કરવાની પ્રક્રિયામાં ભારોભાર જોખમ છે. જોખમ-ભય આ છે કે આનંદની ગ્રંથિને જાગ્રત કરવા જતાં સહેજ પણ ભૂલ કે ગરબડથી દુ:ખની ગ્રંથિ જાગ્રત થઈ જાય તો ફરી સાધક દુ:ખના ખાડામાં ગબડી પડે છે. સુખની ગ્રંથિ જાગ્રત કરતાં કરતાં જો દુ:ખની ગ્રંથિ જાગ્રત થઈ જાય તો કેવડી મોટી આફત આવી પડે છે તેની કલ્પના પણ થઈ શકે તેમ નથી.

સુખનું પ્રકટ થવું, દુ:ખનું પ્રકટ થવું, જ્ઞાનનું પ્રકટ થવું. શક્તિનું પ્રકટ થવું,–આ બધું જ આપણી ગ્રંથિઓ, જ્ઞાનતંતુઓ અને શરીર-તંતુઓ પર આધારિત છે. એ તમામ શરીરમાં છે. આ સંજોગોમાં આપણે શરીરની ઉપેક્ષા કેવી રીતે કરી શકીએ? એ શરીરને સાધ્યા વિના આપણે વિકાસ કેવી રીતે કરી શકીએ?

શરીરની તૈયારી વિના માત્ર ભાવનાના બળ પર આપણે આગળ વધી નથી શકતા. આ એકદમ જરૂરી છે કે ભાવનાને શુદ્ધ કરવાનો જેમ આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેમ જ શરીરની શક્તિનો વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ. શરીરના સુષુપ્ત જે જ્ઞાનતંતુઓ છે, જ્ઞાનતંતુઓનાં ગૂંચળાં છે તેને વિકસિત કરવાનો, ખોલવાનો પ્રયત્ન કરીએ. જ્યાં સુધી એ નહિ ખૂલે, વિકસિત નહિ થાય અને તેમાં વિશિષ્ટ શક્તિઓ ઝીલવાની ક્ષમતા નહિ વિકસે ત્યાં સુધી વિશિષ્ટ શક્તિઓ અને આનંદના અવતરણ માટેના પ્રયત્નો સફળ નહિ થાય. શરીરશાસ્ત્ર કહે છે કે આપણી ગ્રંથિઓના સ્રાવ અને હાર્મોન પૂરતી માત્રામાં નથી હોતાં ત્યાં સુધી કોઈ પણ વિશેષ પ્રક્રિયા નથી થઈ શકતી. સ્વાસ્થ્ય માટે પણ આ વાત છે. જ્યાં સુધી અમુક પ્રકારનાં હાર્મોન નથી હોતાં ત્યાં સુધી તબિયત બરાબર નથી રહેતી.

'થાઈરાઈડ' એક ગ્રંથિ છે. તેનો સ્રાવ બરાબર ન હોય, સમુચિત પ્રમાણમાં ન હોય તો તમે કાં તો નિરાશાથી ભરાઈ જશો, કાં તો તમારામાં હીન ભાવના પેદા થશે. અને જો બાળકનું શરીર હશે તો તેનો વિકાસ અટકી જશે. શરીરનું વધવું કે નાનું રહેવું એ તમામ કાર્ય એ ગ્રંથિઓના સ્રાવ પર નિર્ભર છે. કોઈ માણસ ચીડિયા સ્વભાવનો હોય છે. કોઈ માણસ ખૂબ જ પ્રસન્ન-ખુશખુશાલ રહે છે. આને તમે માત્ર કર્મનું ફળ ન સમજશો. કર્મનું પણ ફળ હોઈ શકે છે, પરંતુ કર્મનું ફળ કયા માધ્યમથી પ્રકટ થાય છે તે અંગે પણ આપણે ધ્યાન આપીએ.

આપણી સૌથી મોટી ભૂલ આ છે કે આપણે માની લીધું છે કે દરેક કાર્ય, ક્રિયા કે કર્મના આધારે થાય છે અથવા તો ભાવનાના આધારે થાય છે. અથવા તો આ માટે બીજું નિમિત્ત માનીએ છીએ. પરંતુ આ વાત ભૂલી ગયા કે તેની પાછળ શરીરનો પણ હાથ અને ઘણો મોટો સાથ-સહકાર છે.

શરીરની ઉપેક્ષા કરી શરીરની ઉપેક્ષા કરવાને જ આપણે વૈરાગ્ય માની લીધો. તેને જ આપણે વિરક્તિ સમજ્યા. આપણે માની લીધું કે ભલા! શરીર તે કંઈ ધ્યાન આપવાની ચીજ છે? એના પ્રત્યે ધ્યાન-બ્યાન આપવાની કંઈ જ જરૂર નથી.

ભૂલભરેલો છે આ દૃષ્ટિકોણ. આપણી ભાવનાઓ સાથે, આપણી પ્રસન્નતા સાથે, આપણી શક્તિના વિકાસની સાથે શરીરનો ઘણો બધો સંબંધ છે. ભૂલથીય આ વાત ન ભૂલીએ. સાધનાની આપણે જ્યારે ચર્ચા કરીએ છીએ અને પોતાનામાં વિશેષ પ્રકારની શક્તિઓની અભિવ્યકિત ઈચ્છીએ છીએ ત્યારે સૌ પ્રથમ આ વાત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ કે શરીરને આપણે કેટલું સાધી લીધું છે? શરીરને આપણે કેટલું ઉપયુક્ત બનાવ્યું છે? કોઈ પણ ચિત્રકાર સુયોગ્ય ભીંત વિના ચિત્ર ચીતરી નથી શકતો. અતિ સુંદર ચિત્ર બનાવવું છે અને ભીંત છાણથી લીંપેલી છે તો એવું અતિ સુંદર ચિત્ર તેના પર કેવી રીતે ચીતરી શકાશે? સુંદર ચિત્ર માટે ઉપયુક્ત ભૂમિકા, ઉપયુક્ત સંયોગ અને ઉપકરણની જરૂર પડે છે, એ બધું ભેગું મળતાં સુંદર ચિત્ર બની શકે છે. એ જ પ્રમાણે આપણે મૂળને ન ભૂલીએ. મૂળ વાતનું વિસ્મરણ ન કરીએ. શરીરને સાધવાનું છે, તેનાં વિશિષ્ટ કેન્દ્રોને જાણવાનાં અને વિકસિત કરવાનાં છે. તેમને શક્તિશાળી પણ બનાવવાનાં છે. આમ કરવું અત્યંત જરૂરી છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં એક શબ્દ પ્રચલિત છે — મનોદૈહિક. અર્થાત્ શરીર અને મનથી સંબંધિત. શરીર અને મનને આપણે સર્વથા અલગ નહિ કરી શકીએ. વાસ્તવમાં મન શરીરનો જ એક ભાગ, એક હિસ્સો છે. શરીરની સંપૂર્ણ ક્રિયા મગજ દ્વારા થાય છે અને મગજ પોતે શરીરનો જ એક ભાગ છે.

મગજ, ધડ અને પગ — આ ત્રણ શરીરના મુખ્ય ભાગ છે. મગજ શરીરનો મુખ્ય ભાગ છે. મન, વચન અને શ્વાસ પણ શરીરના એક એક ભાગ છે. એ તમામ શરીરના માધ્યમ દ્વારા પ્રકટ થાય છે. સૈદ્ધાંતિક ભાષામાં કહેવાય છે કે મનના માટે શરીર પુદ્ગલોનું ગ્રહણ કરે છે. વચન માટે શરીર પુદ્ગલોનું ગ્રહણ કરે છે. શ્વાસ માટે શરીર પુદ્ગલોનું ગ્રહણ કરે છે. તેમને જે રૉ-મટીરિયલ્સ — કાચી સામગ્રી જોઈએ તે શરીર પૂરી પાડે છે. એ તો પછી બને છે.

મન કોને કહે છે? જે મનોયોગ્ય પુદ્ગલોને શરીરે ગ્રહણ કર્યાં, એ પુદ્ગલોને છોડવાની ક્રિયા તેનું નામ મન છે.

વચન કોને કહે છે? જે વચનયોગ્ય પુદ્ગલોને શરીરે ગ્રહણ કર્યાં, તે પુદ્ગલોને વિસર્જિત કરવાની ક્રિયા તેનું નામ વચન છે.

શ્વાસ કોને કહે છે? જે શ્વાસયોગ્ય પુદ્ગલોને શરીરે ગ્રહણ કર્યાં એ પુદ્ગલોને છોડવાની ક્રિયા તેનું નામ શ્વાસ છે.

આમ સૌથી શક્તિશાળી કેન્દ્ર છે શરીર. શરીર અંગે બે વાત પર ધ્યાન આપવાનું છે. એક, શક્તિના વ્યયને આપણે અટકાવીએ. બે, પ્રાણશક્તિનો આપણે સંગ્રહ કરીએ.

જાણ્યે-અજાણ્યે આપણે ઘણી બધી શક્તિ ખર્ચી નાખીએ છીએ. શક્તિનો વ્યય શરીર કરે છે, મગજ કરે છે, અને સ્વચાલિત નાડી-તંત્ર કરે છે. એ ત્રણેથી શક્તિ ખર્ચાય છે.

સાધનામાં કાયોત્સર્ગનું મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. ઠેર ઠેર કાયોત્સર્ગ કરવાનું વિધાન છે. શાથી? શું ઉદ્દેશ્ય છે તેનો? એકમાત્ર ઉદ્દેશ્ય છે તેનો કે જે શક્તિઓ નકામી ખર્ચાય છે, શક્તિનો દુર્વ્યય થાય છે તેને બચાવી લેવાય, રોકી લેવાય. કહ્યું છે કે મૌન પાળો, કેમ? એટલા માટે કે વાણી દ્વારા-બોલવાથી જે શક્તિ ખર્ચાય છે તેને બચાવી લેવાય. કહ્યું છે કે મનને એકાગ્ર કરો. ચંચળતા મટી જશે. શાથી? શા માટે? એટલા માટે કે મગજની જે શક્તિઓ નકામી ખર્ચાય છે તેને બચાવી લેવાય.

તો આ તમામ ક્રિયા એટલા માટે છે કે શરીરની શક્તિને બચાવાય અને શક્તિને સાચા અર્થમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય, જે નકામી ખર્ચાઈ રહી છે એ શક્તિને બચાવીને, ભંડારને સલામત રાખવામાં આવે અને તેનો ઉપયોગ વિશિષ્ટ શક્તિના અવતરણ માટે કરી શકાય.

બીજી વાત છે શક્તિના સંગ્રહની, પ્રાણશક્તિના સંચયની. આપણી શક્તિનો સૌથી મોટો સ્રોત છે – પ્રાણધારા. શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે પ્રાણધારા દ્વારા. આપણા શરીરમાં શક્તિનું કેન્દ્ર છે મૂલાધાર ચક્ર અને તેનામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ. અહીં પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે. મૂલાધારની ઉષ્માથી પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે. નાભિચક્રથી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રની નીચે સુધીના ભાગની ઉષ્માથી પ્રાણતત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રાણ આપણી જીવનશક્તિ અને પ્રાણશક્તિ છે. એ આપણા જીવનને સંચાલિત કરે છે. એ શક્તિને ઉત્પન્ન કરીએ.

એક પ્રયોગ તમને સૂચવું. મેં પોતે તેનો ઘણી વાર પ્રયોગ કર્યો છે. ચાલતાં ચાલતાં થાકી જઉં છું. એવું લાગે છે કે શરીર ઢીલું પડી ગયું છે, પગ થાકીને લોથપોથ થઈ ગયા છે ત્યારે એ પ્રયોગ કરું છું અને થોડીક જ પળોમાં તાજગીનો અનુભવ થવા લાગે છે. થાક દૂર થઈ જાય છે. બેઠાં બેઠાં ઢીલાશનો અનુભવ થાય છે તો દસ-બાર વખત આ પ્રયોગનું પુનરાવર્તન કરું છું અને તત્કાળ ઢીલાપણું દૂર થઈ જાય છે. તાજગીનો અનુભવ થાય છે. પ્રાણશક્તિ પેદા કરવાનો એ પ્રયોગ છે. એ પ્રયોગ છે – મૂળબંધનો. તમે તમારી ગુદાનું સંકોચન કરો. દસ-વીસ મિનિટ સુધી એ મુદ્રામાં રહો. તમને તરત જ અનુભવ થશે કે નવી શક્તિનો સંચાર થઈ રહ્યો છે, તાકાત આવી રહી છે. કારણ પ્રાણ ઉત્પન્ન થવાનું જે કેન્દ્ર છે તેના પર આપણે સંયમ

મેળવ્યો છે. તેને નિયંત્રિત કર્યું છે. તેને જનરેટર બનાવ્યું છે. અહીં શક્તિનો સંગ્રહ થાય છે.

શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે બહારનો પણ સહારો લઈ શકાય છે. સૂર્ય પ્રાણશક્તિનો, જીવનશક્તિનો ભંડાર છે, ખજાનો છે. જીવનશક્તિનું એ સૌથી મોટું કેન્દ્ર છે. અક્ષયકોષ છે એ. સૂર્ય દ્વારા પણ આપણે પ્રાણશક્તિ ખેંચી શકીએ છીએ. પ્રભાત વેળાએ, સૂર્યોદય સમયે સૂર્યની સામે ઊભા રહીને આપણે જો સંકલ્પ કરીએ કે પ્રાણશક્તિનો સંગ્રહ થઈ રહ્યો છે, મગજના માર્ગથી પ્રાણ-શક્તિનું અવતરણ થઈ રહ્યું છે; દસ-પંદર મિનિટ સુધી આ સંકલ્પને દોહરાવો અને ધ્યાનસ્થ મુદ્રામાં ઊભા રહો, તો તમને અનુભવ થશે કે નવી શક્તિનો સંચાર થઈ રહ્યો છે. સ્ફૂર્તિનો સળવળાટ થઈ રહ્યો છે.

શરીરને સાધવાના વિષય અંગે તેમ જ ઉપાય અંગે મેં કેટલીક વાતો કરી. આ માત્ર દિશાસૂચન છે. આ વાતને આપણે બરાબર – સુપેરે સમજી લઈએ તો શરીરને એટલું તૈયાર કરી શકીએ કે પછી આપણે આહ્વાન કરીશું, આમંત્રણ આપીશું કે મોટામાં મોટી શક્તિ આવે અને શરીરમાં અવતરણ કરે, પ્રકટ થાય, અભિવ્યક્ત થાય.

3

શબ્દને સાધો

ધ્યાનની સાથે ધ્યેયનો સંબંધ જોડાયેલો છે. અનેક ધ્યાન હોય છે, અનેક ધ્યેય. હરકોઈ માટે એક જ ધ્યેય અનુકૂળ નથી હોતું. દરેક માણસને પોતાની અલગ અનુકૂળતા હોય છે. એક માટે જે અનુકૂળ હોય તે બીજા માટે ન પણ હોય. સહજ શ્વાસ પર ધ્યાન કરવું કોઈ માટે સરલ હોય છે અનુકૂળ હોય છે પરંતુ ઘણા લોકો સહજ શ્વાસને પકડી નથી શકતા. તેઓ અનુલોમ, વિલોમને સરળતાથી પકડી શકે છે. કોઈ દીર્ઘ શ્વાસને સરળતાથી પકડી શકે છે. હજી હમણાં જ કોઈ સાધકે કહ્યું કે સમવૃત્તિ શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે. એક મુનિએ કહ્યું કે દીર્ઘશ્વાસ અને સમ-વૃત્તિ શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે. પરંતુ સહજ શ્વાસનું જામતું નથી. આમ સૌ માટે એક જ ધ્યેય હોય તે જરૂરી નથી. કારણ માણસ યંત્ર નથી, યાંત્રિક નથી એ. સૌની અલગ અલગ ક્ષમતા અને ભિન્ન ભિન્ન રુચિ હોય છે. આથી ધ્યેય એક જ હોવો જોઈએ તેવો આગ્રહ રાખવો ન જોઈએ. જેમ કે પ્રેક્ષા ધ્યેય છે તેમ અનુપ્રેક્ષા પણ ધ્યેય છે. આજ હું માત્ર શબ્દાત્મક ધ્યેયની ચર્ચા કરીશ. તેને પદસ્થ ધ્યાન પણ કહે છે.

ચાર પ્રકારનાં ધ્યાન કહ્યાં છે : પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત. તેમાં બીજું ધ્યાન છે, પદસ્થ. આ શબ્દ-ધ્યાન છે. શબ્દને સાધવાનો છે. બોલવું નહિ, મૌન રહેવું તે એક વાત છે અને બોલવું એ બીજી વાત છે. આપણે માત્ર મૌન રહીએ, બોલીએ નહિ એ પણ સંભવ નથી અને માત્ર બોલતા રહીએ, બોલ બોલ કર્યા જ કરીએ તે પણ સંભવ નથી. જીવનમાં બોલવાનો અને ન બોલવાનો મેળ થવો જોઈએ, સંતુલન થવું જોઈએ. ન બોલવાની ચર્ચા અગાઉ આ સમજવાનું છે કે આપણે બોલીએ છીએ તો શબ્દને સાધીએ. શબ્દના મહત્ત્વને સમજીએ અને તેની બધી પ્રક્રિયાને જાણીએ. મતલબ કે પદસ્થ ધ્યાન કરીએ, પદને ધ્યાન બનાવીએ, શબ્દને ધ્યેય બનાવીએ અને તેના આધાર પર ચિત્તની એકાગ્રતા કરીએ.

પદનું ઘણું મહત્ત્વ છે. પદનો આપણે ઉચ્ચાર કરીએ છીએ ત્યારે માત્ર પદ જ નથી નીકળતું, ત્યારે માત્ર શબ્દ જ નથી નીકળતો, તેની સાથોસાથ આપણી ભાવના પણ આવે છે. આપણો સંકલ્પ પણ આવે છે, મનની શક્તિ પણ આવે છે અને શ્વાસનો મેળ પણ થાય છે. શરીર, શ્વાસ, વાયુ, ધ્વનિ, સંકલ્પ-શક્તિ, માનસિક શક્તિ – આ બધાંનો કુલ સરવાળો થાય છે ત્યારે આપણી સામે શબ્દ આવે છે. માણસ બોલે છે ત્યારે બોલવાની પાછળ માત્ર શબ્દ જ નથી હોતો, વિશિષ્ટ પ્રકારની કેટલીય શક્તિઓ પણ હોય છે અને એ શક્તિઓ પોતાના નિશ્ચય અનુસાર પ્રકટ થાય છે.

શ્રીકૃષ્ણ અને પાંડવ અમરકંડામાં ગયા. ત્યાંના રાજા પદ્મનાભે દ્રૌપદીનું અપહરણ કર્યું હતું. શ્રીકૃષ્ણ અને પાંડવોના આવ્યાની પદ્મનાભને ખબર પડી. તે પણ પોતાની સેનાને સજ્જ કરીને રણમેદાનમાં આવ્યો. શ્રીકૃષ્ણે પાંડવોને કહ્યું: 'જાઓ, લડો.' પાંડવો ગયા. તેઓ ઘણા પરાક્રમી અને બળિયા હતા. પદ્મનાભ સામે આવ્યો. પાંડવોએ કહ્યું: 'આજ એ ભીષણ યુદ્ધ થશે કે કાં તો અમે બચીશું કાં તો પદ્મનાભ. બંનેમાંથી એક જ બચીશું.' તેમના મનમાં જે સંકલ્પ હતો, ભાવના હતી તે સાકાર થઈ. યુદ્ધ થયું. પરિસ્થિતિ એવી થઈ કે પદ્મનાભ ઠેઠ સુધી ટકી રહ્યો. પાંડવો ભાગવા માંડ્યા. કારણ તેમનો સંકલ્પ નબળો હતો. ઢીલો હતો. તેમનું સંકલ્પ-સૂત્ર હતું – 'અમ્હે વા પઉમનાભે વો – કાં તો અમે રહીશું અથવા પદ્મનાભ રહેશે. પદ્મનાભ રહી ગયો, પાંડવો ભાગી ગયા.

શ્રીકૃષ્ણે આ જોયું. સંકલ્પની ભાષામાં તે બોલ્યા: 'અમ્હે ન પઉમનાભે' – હું રહીશ, પદ્મનાભ નહિ રહે. ફરી યુદ્ધ થયું. પદ્મનાભ હારીને ભાગી ગયો.

આપણા મોંમાંથી માત્ર શબ્દો જ નથી નીકળતા, તેની સાથે અંતરની શક્તિ અને સંકલ્પની શક્તિ પણ સાથોસાથ નીકળે છે. આપણો કેવો નિર્ણય-નિશ્ચય છે, ભાવના આપણી કેવી છે એ નિશ્ચય અને ભાવનાનું બળ પણ એ શબ્દની સાથે નીકળે છે. આપણે શબ્દની શક્તિને જાણીએ છીએ, સમજીએ છીએ અને આ પણ જાણીએ છીએ કે શબ્દની સાથે કંઈક જોડાયેલું હોય છે.

આપણે અર્હમ્‌નો ધ્વનિ કરીએ છીએ. અર્હમ્‌નો ઉચ્ચાર કરીએ છીએ. પ્રેક્ષા ધ્યાનનો પ્રારંભ થાય છે અર્હમ્‌ના ધ્વનિથી. દરેક ક્રિયા શરૂ થાય છે અર્હમ્‌ના ધ્વનિથી. કેમ? આપણે અહીં ધ્યાન કરવા આવ્યા છીએ તો પછી ધ્વનિ શા માટે? ધ્યાનમાં તો મૌન હોય તો પછી અર્હમ્‌નો ધ્વનિ શા માટે? અનુપ્રેક્ષા કેમ? શબ્દનો પ્રયોગ શાથી?

આપણે શબ્દ-પ્રયોગ છોડી નથી શકતા, એ પણ ઘણી મોટી શક્તિ છે, મંત્રની શક્તિથી લોકો પરિચિત છે. એ શક્તિ શું છે? શબ્દની જ તો એ શક્તિ છે. આ શક્તિ આજ વિજ્ઞાનથી, વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યાથી વિશ્લેષિત થઈ રહી છે, થતી જાય છે.

આપણા શરીરના મુખ્ય બે ભાગ છે. એક, મગજ અને બીજું શરીર. બંનેમાં વિદ્યુત પેદા થાય છે. શરીરમાં લોહીની ગતિ છે. લોહીનું ભ્રમણ છે. તમામ નાડીઓમાં-નસોમાં, સ્નાયુઓમાં લોહીનો પ્રવાહ છે. ફેફસાં પોતાનું કામ કરે છે. યકૃત (લિવર) પોતાનું કામ કરે છે. પાચન-તંત્ર પોતાનું કામ કરે છે. બધા જ અવયવ પોતપોતાનું કામ કરે છે. તેમાં ઘર્ષણ પેદા થાય છે. ઘર્ષણથી વિદ્યુત ઉત્પન્ન થાય છે. તેને ઘાર્ષણિક વિદ્યુત કહે છે. એ સંઘર્ષ-ઘર્ષણથી પેદા થાય છે. એક વિદ્યુત આપણા મગજમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તેને ધારાવાહી વિદ્યુત કહે છે, એ નિરંતર પેદા થતી વિદ્યુત છે. આપણા શરીરમાં બંને પ્રકારની વિદ્યુત છે – ઘાર્ષણિક વિદ્યુત અને ધારાવાહિક વિદ્યુત. બંનેમાં ઘણી મોટી શક્તિ છે. પવન ભીતર આવે છે, તેની અથડામણથી શબ્દ ઉત્પન્ન થાય છે. શબ્દની સાથે બંને પ્રકારની વિદ્યુત જોડાઈ જાય છે. શરીરના ઘર્ષણથી થતી વિદ્યુત પણ અને મગજની ચુંબકીય વિદ્યુત કે ધારાવાહિક વિદ્યુત પણ શબ્દ સાથે જોડાઈ જાય છે. શબ્દ તેથી શક્તશાળી બની જાય છે. તેમાં અપાર-અમાપ શક્તિ પેદા થાય છે.

આપણે બોલીએ છીએ ત્યારે શબ્દની સાથે વિદ્યુત નીકળે છે. એક માણસના શબ્દનો બીજા પર પ્રભાવ પડે છે. એ પ્રભાવનું કારણ છે કે શબ્દની સાથોસાથ જે વિદ્યુત નીકળે છે તે પ્રભાવિત કરે છે. આપણા શરીરમાં વિદ્યુત નીકળવાનાં કેટલાંક મુખ્ય સ્થાન છે – હાથની આંગળીઓ, પગની આંગળીઓ, આંખો અને ધ્વનિ. આ સ્થાનોમાં થઈને શરીરની વિદ્યુત બહાર નીકળે છે. શબ્દની સાથે વિદ્યુતનો સંયોગ થાય છે અને એ સંયોગ શબ્દને શક્તિશાળી બનાવી દે છે. શબ્દ પ્રભાવોત્પાદક બની જાય છે. શબ્દના તરંગ, શબ્દના પ્રકંપન બહાર નીકળીને શક્તિ પેદા કરે છે.

સામાન્યત: આપણે જે બોલીએ છીએ તેની વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા આ છે કે જેવું આપણે બોલીએ છીએ તેવું બાર વરસ સુધી બોલતા રહીએ તો એટલી બધી વિદ્યુત ઉત્પન્ન થાય કે તેનાથી એક વાર દાઢી કરવા જેટલું પાણી ગરમ થઈ શકે. આટલી બધી વિદ્યુત છતાં ઘણી ઓછી વિદ્યુત છે. પરંતુ જ્યારે એ શબ્દની સાથે સંકલ્પની શક્તિ જોડાય છે તો તેમાં ઘણી તીવ્રતા આવે છે. તીવ્ર ગતિ આવે છે, એટલી ગતિ કે સંકલ્પ સાથે નીકળેલો એ શબ્દ દરેક સેકન્ડે એક કરોડ માઈલની યાત્રા કરી લે છે. પ્રકાશની ગતિ એક સેકન્ડમાં એક લાખ છયાસી હજાર માઈલની છે. પરંતુ સંકલ્પ-શક્તિની સાથે

નીકળેલો શબ્દ વિશિષ્ટ પ્રકારની ગતિ કરતો એક સેકન્ડમાં એક કરોડ માઈલ ચાલ્યો જાય છે. આજ સુપરસોનિક વિમાન આકાશની છાતી ચીરીને ઊડી રહ્યું છે. ધ્વનિની ગતિથી પણ તે તેજ ઊડે છે. હીરાને કાપવા માટેનાં એવાં યંત્ર બન્યાં છે કે જે એક સેકન્ડમાં વીસ હજાર સ્ટ્રોક મારે છે. સૂક્ષ્મ ધ્વનિ દ્વારા આ થાય છે.

આપણે પદસ્થ ધ્યાનની શક્તિને સમજીએ. પદ એક માધ્યમ છે. શબ્દ એક માધ્યમ છે. અર્હમ્‌નો જાપ કરીએ છીએ. અર્હમનો ધ્વનિ કરીએ છીએ. અર્હમનો ધ્વનિ માત્ર શબ્દ જ નથી. ધ્યેય હંમેશાં છાનું રહે છે. તે આપણી સામે નથી હોતું. ધ્યેય પ્રત્યક્ષ હોય કે પ્રકટ થઈ જાય તો તો પછી ધ્યાન કરવાની કોઈ જરૂર રહેતી નથી. એક સ્થૂળ રૂપમાં ધ્યેય આપણી સામે રહે છે. હંમેશાં અસિદ્ધને સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન થાય છે. તર્કશાસ્ત્રમાં સાધ્યનું લક્ષણ જ આ માનવામાં આવ્યું છે કે 'અસિદ્ધં સાધ્યમ્' – જે અસિદ્ધ છે, તે સાધ્ય છે. જો એ સિદ્ધ છે તો એ સાધ્ય નથી બની શકતું. તેને સાધવાની કોઈ જરૂર નથી પડતી. સાધ્ય એ બને છે કે જે સિદ્ધ નથી. જેને સાધવામાં નથી આવ્યું. જેને સાધવાનું છે. અર્હત્ આપણી સામે પ્રત્યક્ષ હોય, સિદ્ધ હોય તો પછી એમને ધ્યેય બનાવવાની કોઈ આવશ્યકતા નથી રહેતી. અર્હમ્‌ને ધ્યેય આપણે એટલા માટે બનાવીએ છીએ કે તે આપણી સામે પ્રત્યક્ષ-પ્રકટ નથી, સિદ્ધ નથી, ગુપ્ત છે. તેને પ્રકટ કરવા ઈચ્છીએ છીએ, સિદ્ધ કરવા ચાહીએ છીએ.

અર્હમ્‌ને આપણે ધ્યેય બનાવીએ છીએ. ધ્યેય બનાવવાનાં બે સાધન છે. આકાર અથવા શબ્દ. આપણે અર્હમ્‌નો જાપ કરીએ છીએ, ધ્વનિ કરીએ છીએ. આપણે એ અર્હમ્‌ની ધ્વનિનો ઉચ્ચાર જ નથી કરતા, પરંતુ એ ઉચ્ચારની પછી તે છુપાયેલું આપણું જે ધ્યેય છે તે અર્હત્ તેની સાથે સંપર્ક પણ જોડીએ છીએ, શબ્દને માધ્યમ બનાવીને આપણે અર્હત્‌ની સ્થિતિએ પહોંચવા ઈચ્છીએ છીએ, કે જેનું પ્રતિનિધિત્વ આ અર્હમ્ શબ્દ કરી રહ્યો છે. આપણે એ સ્થિતિ સુધી પહોંચવા ચાહીએ છીએ કે જે અર્હમ્ શબ્દની વાચ્ય છે, એ છે અર્હત્‌ની સ્થિતિ.

એક છે વાચ્ય અને બીજું છે વાચક. શબ્દ વાચક છે અને તેનો અર્થ છે વાચ્ય. અર્હમ્ વાચક છે અને તેનો જે અર્થ છે, તે છે વાચ્ય. અર્હમ્‌નો અર્થ છે અર્હમ્‌ની સ્થિતિ. આપણે વાચક દ્વારા વાચ્ય સુધી પહોંચવા માંગીએ છીએ. સાધન દ્વારા સાધ્ય સુધી જવા ઈચ્છીએ છીએ. શબ્દના ધ્વનિની સાથે આપણી ભાવનાને સંલગ્ન કરીને, આપણી અંદર અવગુંઠિત અર્હત્‌નું સ્વરૂપ છે તેનો સાક્ષાત્કાર કરવા ચાહીએ છીએ.

અર્હમ્‌ની આ તમામ ભાવના આપણી સમજમાં આવી જાય તો અર્હમ્‌ના ધ્વનિનો અર્થ જ અનેરો થઈ જશે અને આ ભાવના નહિ સમજવામાં આવે તો અર્હમ્‌નો ધ્વનિ – અર્હમ્‌નો જાપ એક માત્ર રૂઢિ બની રહેશે.

મંત્રના પદની પસંદગી એક વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી કરવામાં આવે છે. સૌથી પ્રથમ દૃષ્ટિકોણ છે શ્વાસ સાથે તેનો સંબંધ. આ વાતને રખે ભૂલીએ કે આપણી સમગ્ર સાધનાની પ્રક્રિયામાં શ્વાસ સૌથી વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે. શ્વાસને ભૂલીએ નહિ, તેનું વિસ્મરણ ન થવા દઈએ. દરેક વસ્તુ સાથે શ્વાસનો મેળ કરવાનો છે.

મંત્રની પસંદગી એવી હોય છે કે તે એક શ્વાસમાં પૂરો થઈ જાય. મંત્રની સાથે શ્વાસનો લય જોડાવો જોઈએ. શ્વાસની સાથે તેનો સંબંધ બંધાવો જોઈએ, અર્હમ્ એક મંત્ર-શબ્દ છે, તેનો ઉચ્ચાર એક શ્વાસમાં સહજતાથી, આનંદથી કરી શકાય છે. કોઈ મુશ્કેલ નથી. લાંબો ઉચ્ચાર કરીએ તોપણ એક શ્વાસમાં તે સમાપ્ત થઈ જાય છે.

પસંદગી પોતપોતાની હોઈ શકે છે. મોટા મંત્ર પણ હોઈ શકે છે. દા.ત., – ણમો અરહંતાણં, ણમો સિદ્ધાણં, ણમો આયરિયાણં, ણમો ઉવજ્ઝાયાણં, ણમો લોએ સવ્વસાહૂણં – આ પાંચ પદ છે. મોટો મંત્ર છે આ. આ તમામ પદ, પૂરેપૂરો આ મંત્ર એક જ શ્વાસમાં બોલવો મુશ્કેલ છે. તેનો પણ એક ઉપાય છે, મંત્ર મોટો હોય તો તેના ભાગ પાડી નાંખીએ. એક શ્વાસે એક ભાગનો ઉચ્ચાર કરીએ. 'ણમો અરહંતાણં' – આ પદનું એક શ્વાસે ઉચ્ચારણ સહજતાથી થઈ શકે છે. 'ણમો સિદ્ધાણં' – આ પદનું ઉચ્ચારણ બીજા શ્વાસે કરાય. આ પ્રમાણે પાંચેય પદનું પાંચ શ્વાસમાં ઉચ્ચારણ થઈ શકે છે. પૂરા મંત્રનો જાપ પાંચ શ્વાસે કરી શકાય છે. શ્વાસની વાત જ પૂરતી નથી. મંત્ર-પદની સાથે શ્વાસની લયબદ્ધતા પણ હોવી જોઈએ.

સંગીતકાર તાલ-થાપ સાથે ગાય છે. એ તાલ-થાપ સાથે તેના લયની એકતાનતા થાય છે. એ જ પ્રમાણે આપણા મંત્ર-પદની શ્વાસ સાથે એક-લયતા થવી જોઈએ. શ્વાસની સાથે મંત્રપદનો લય સંધાય છે ત્યારે એકાગ્રતા સહજભાવે સધાઈ જાય છે. પછી શ્વાસ અને મંત્ર-પદના ઉચ્ચારમાં વિસંગતિ નથી રહેતી. બેમેલભાવ નથી રહેતો. તાલમેલ થઈ જાય છે અને એકતાનતા આવી જાય છે. શ્વાસનું પ્રકંપન અને ધ્વનિનું પ્રકંપન્ન બંને સંલગ્ન થઈ જાય છે.

આપણે સૌ પ્રકંપનોનું જીવન જીવી રહ્યા છીએ. એવો કોઈ કૅમેરો હોય, એવો કોઈ અરીસો હોય કે જેની સામે ઊભા રહીને આપણે જોઈએ અથવા જોઈ શકીએ તો દેખાશે કે બહાર દેખાય છે તે કશું નથી, સ્થૂળ જેવું છે એ. સૂક્ષ્મ રૂપમાં આખું શરીર પ્રકંપન માત્ર છે, જોરદાર-ધોધમાર વરસાદ પડે છે. પાણી નીચે પડે છે. પરપોટા થાય છે. પાણીનો એક પરપોટો થયો.

ફૂટયો, બીજો થયો, એ પણ ફૂટયો. ત્રીજો, ચોથો એમ ક્રમ ચાલતો જ રહે છે. ધોધમાર વરસાદમાં પરપોટાઓનો નાશ થાય છે. પરપોટા થાય છે, ફૂટે છે, વિલીન થઈ જાય છે. આપણું શરીર પણ એવું છે. પરમાણુ આવે છે, જાય છે, એકઠા થાય છે અને વિખરાય છે. તરંગો જ તરંગો. બસ તરંગો જ તરંગો. સમગ્ર શરીર તરંગોનું, પ્રકંપનોનું, ઊર્મિઓનું એક ખોખું છે. સારું છે કે એ સ્થિતિ જોવા માટેનું કોઈ સાધન નથી. આથી આપણે માનીએ છીએ કે શરીર નક્કર છે. નક્કર ક્યાં છે એ? વિજ્ઞાન માને છે કે આપણું સમસ્ત દૃશ્ય જગત જેને આપણે જાણીએ છીએ, ઓળખીએ છીએ તેને જો ભાંગી-પીસીને એકઠું કરવામાં આવે તો એ એક દડા જેટલું જ થશે. સમસ્ત જગત દડા જેટલું જ રહેશે. માત્ર તમે નહિ, અમે નહિ, તમામ પહાડ, બધાં જ નદી-નાળાં એકેએક મકાન, સઘળીય રેતી – બધાંયને કચરી-લસોટીને એક કરવામાં આવે તો તેનું માપ એક દડા જેટલું જ થશે. નક્કર બહુ અલ્પ છે. ઉપર ચામડી આવી ગઈ. ભીતર કશું દેખાતું નથી. એક માણસને ભાંગીને ભુક્કો કરી નાખવામાં આવે તો સંભવ છે પરમાણુ જેટલો પણ એ ભુક્કો ન બને. સઘળુંય જગત દડા જેટલું છે, નક્કર કશું પણ નથી. માત્ર પ્રકંપન જ પ્રકંપન છે. શરીરના તરંગો, શ્વાસના તરંગો, વિચારોના તરંગો, ધ્વનિના તરંગો – આપણે માત્ર તરંગોથી ઘેરાયેલા છીએ. દર્શનની ભાષામાં કહીએ તો આપણે પર્યાયોથી ઘેરાયેલા છીએ. પર્યાય જ પર્યાય છે. દ્રવ્ય છે ક્યાં? દ્રવ્ય છે આત્મા, એ તો દેખાતો નથી. દ્રવ્ય છે પુદ્‌ગલ, તે પણ ઘણો સૂક્ષ્મ, પ્રકંપન જ પ્રકંપન. એ તમામ પ્રકંપનો વચ્ચે આપણે જીવી રહ્યા છીએ.

આપણે પ્રકંપનોનો બરાબર ઉપયોગ કરીએ, તેમની શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ, ધ્વનિના તરંગોનો ઉપયોગ કરવાનું આપણે શીખીએ, ધ્વનિના તરંગોથી ઉત્પન્ન શક્તિને સુયોગ્ય સુયોજિત કરીએ, ધ્વનિના તરંગો મનના તરંગો સાથે, સંકલ્પના તરંગો સાથે અને શ્વાસના તરંગો સાથે સંલગ્ન બને છે ત્યારે ઘણી મોટી શક્તિ પેદા થાય છે.

શબ્દના કંપન પોતાની ચરમ સ્થિતિએ પહોંચીને 'ક્ષ' કિરણો – એક્સ-રેઝના રૂપમાં પરિણમે છે. ત્યારે તેની ગતિ એક સેકન્ડે એક કરોડ માઈલની થઈ જાય છે. સંકલ્પના કંપન તેમાં શક્તિનું નિયોજન કરે છે. આથી યોગના મર્મજ્ઞ આચાર્યો કહે છે કે જેમના નિશ્ચયમાં સહેજ પણ ઢીલાશ નથી, તેઓ શું નથી કરી શકતા? તેમના માટે કશું જ અશક્ય નથી. શબ્દની સિદ્ધિ આસ્થાથી થાય છે. આસ્થાહીન શબ્દ-શક્તિ શૂન્ય હોય છે. શબ્દને સાધવાનો અર્થ છે, આસ્થા અને શબ્દના દૂરત્વને દૂર કરવું. શબ્દને સાધવાનો અર્થ છે, ધ્વનિને આસ્થાનું બખ્તર ચડાવી દેવું.

૪

મનને પટુ બનાવીએ

અનેક સ્તર છે. આપણી ચેતનાના. તેમાં સૌથી સ્થૂલ સ્તર છે, ઈન્દ્રિય. અને તેમાં સૂક્ષ્મ છે મન, તેનાથી સૂક્ષ્મ છે બુદ્ધિ અને તેનાથીય સૂક્ષ્મ છે અધ્યવસાય. આમ અનેક અસંખ્ય સ્તર છે. એટલા બધા સ્તર છે કે તેમને નામ પણ નથી આપી શકાતાં, ચેતનાના અનેક સ્તરોમાંથી આપણે પસાર થઈએ છીએ અને અનેક સ્તરોમાંથી આપણે જીવીએ છીએ.

ઈન્દ્રિયો ઘણી સ્થૂળ છે, આથી તે આપણા માટે સ્પષ્ટ છે. મનની ચેતના સૂક્ષ્મ છે આથી ઈન્દ્રિયોની અપેક્ષાએ તેને સમજવું મુશ્કેલ છે. આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ. ધ્યાનનો સંબંધ મન સાથે છે. ધ્યાન સાથે ઈન્દ્રિયોને કોઈ સંબંધ નથી. તેમાં પ્રથમ સંબંધ મનથી જોડાય છે. ધ્યાન એક પ્રકારની માનસિક ક્રિયા છે. સાચે જ ધ્યાન ઘણું ખતરનાક છે. એ કોઈ સીધી સરળ વાત નથી. તેનાથી ઘણું મોટું જોખમ સંભવી શકે છે. જે લાભદાયી હોય છે, તે જોખમી પણ હોય છે. દુનિયામાં એવી એક પણ વસ્તુ નથી કે જે લાભદાયી હોય અને ખતરનાક ન હોય. જેમાં ઘણા મોટા લાભની સંભાવના હોય છે તેમાં ઘણાં મોટાં જોખમની પણ સંભાવના હોય છે. આ માનીને આપણે ચાલીએ કે ધ્યાનથી ઘણો મોટો લાભ થઈ શકે છે તો ઘણું મોટું જોખમ પણ આવી શકે છે. પ્રક્રિયાને બરાબર સમજ્યા વિના આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ તો ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે.

ધ્યાનથી એક વિશેષ તાપ-ગરમી પેદા થાય છે. એને કોઈ સહી ન શકે તો એ પાગલ થઈ જાય છે. આથી ખૂબ જ સમજી-વિચારીને ધ્યાન કરવું જોઈએ. તેમાં ખૂબ જ ધીમી ગતિએ આગળ વધવું જોઈએ. આ બનતું નથી અને કરવું પણ નહિ કે આજે જ ધ્યાન કરવા બેઠા અને એક કલાક ધ્યાન કરી લીધું. એક કલાક સુધી ધ્યાન કરવા માટે લાંબા સમય સુધી તેનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. પહેલે દિવસે એકાદ બે મિનિટ ધ્યાન થઈ જાય તો એ ઘણી મોટી સફળતા છે, કે બે મિનિટનું ધ્યાન એ કંઈ

નાની-મામૂલી વાત નથી. કોઈ માણસ જો બે મિનિટ સુધી કેન્દ્રિત રહી શકે, એકાગ્ર અને અડોલ રહી શકે તો એ મોટી સફળતા છે. એ એક મોટી ઉપલબ્ધિ છે. એવા લોકો બહુ ઓછા મળશે કે જે વરસોના પ્રયત્ન છતાં પણ એક વિષય પર બે મિનિટ સુધી એકધારા એકાગ્ર રહી શકતા હોય. વચમાં તે વિચલિત બની જાય છે. બે મિનિટ સુધી મનમાં કોઈ વિકલ્પ ન આવે. કોઈ વિક્ષેપ ન આવે એ નાની-અમસ્તી વાત નથી.

આપણા મનમાં સતત લગાતાર વિકલ્પ આવે છે, વિક્ષેપ આવે છે. એક વિચાર લઈને આપણે તેના પર એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યાં જ વિવિધ વિકલ્પો અને વિક્ષેપો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. મનની ચંચળતાની સ્થિતિમાં એ વિક્ષેપોની કલ્પના પણ નથી થઈ શકતી. એકાગ્ર થઈએ છીએ ત્યારે આપણને ખબર પડે છે કે વિકલ્પોનો પ્રવાહ જોરથી ધસમસે છે અને તે આપણી એકાગ્રતામાં કેટલો વિક્ષેપ પાડે છે. ધ્યાન ઘણું જોખમી છે. પહેલી જ પળે, પહેલા જ દિવસે કે શિબિરના પ્રથમ આયોજનમાં એ સિદ્ધ થઈ શકે તેવું નથી. સુસ્પષ્ટ સમજીને ચાલીએ કે અત્યારે જે અભ્યાસ થઈ રહ્યો છે તે માત્ર અવધાનનો અભ્યાસ થઈ રહ્યો છે.

યોગની ભાષામાં મનની ત્રણ અવસ્થાઓ છે: અવધાન, એકાગ્રતા કે ધારણા અને ધ્યાન. મનોવિજ્ઞાન પણ તેનો સંવાદી વિચાર રજૂ કરે છે, તેમાં પણ ત્રણ અવસ્થાઓ માની છે: એટેન્શન, કોન્સન્ટ્રેશન અને મેડિટેશન – અવધાન, કેન્દ્રીકરણ અને ધ્યાન. મનની આ ત્રણ અવસ્થાઓ છે, એ ત્રણમાંથી માનસિક ક્રિયાઓ પસાર થાય છે.

પહેલી અવસ્થા છે – અવધાન, એટેન્શન. આ મનની એ ક્રિયા છે કે જયાં આપણે મનને કોઈ વસ્તુમાં લગાડીએ છીએ. મન જે ફરતું-ભટકતું રહે છે તેને એક વસ્તુમાં ચોંટાડીએ છીએ. વસ્તુમાં મનને લગાડવું, મનને સચેતન કરવું, ચૈતન્યવાન બનાવવું તે છે અવધાનની અવસ્થા. તેમાં પદાર્થ સાથે મનનો સંબંધ જોડાય છે. આ છે અવધાન, આપણે કહીએ છીએ – સાવધાન થાઓ. મતલબ કે એ કાર્યમાં એકચિત્ત બનો. જે કરવું છે તેમાં મનને લગાડી દો.

અવધાન જેમ બાહ્ય વસ્તુ પ્રત્યે થાય છે, તેવી જ રીતે ક્યારેક ક્યારેક આપણા મૂળ સ્વરૂપ પ્રત્યે પણ થાય છે. મૌલિક સ્વરૂપ પ્રત્યે અવધાન થાય છે ત્યારે એ સ્થિતિમાં પ્રજ્ઞાનો ઉદય થાય છે, પછી બાહ્ય પ્રત્યે અવધાન નથી હોતું. મનનું અવધાન પોતાના પ્રત્યે થઈ જાય છે. પોતાના પ્રત્યે મનનું અવધાન થવું એ એક વિશેષ પ્રકારની સ્થિતિ છે. એ સ્થિતિમાં જ પ્રજ્ઞાનો ઉદય થાય છે, આંતરિક ચેતના પ્રકટ થાય છે.

મનની બીજી અવસ્થા છે, કોન્સન્ટ્રેશન. યોગની ભાષામાં એકાગ્રતા કે ધારણા. જેમાં આપણે અવધાન લગાડયું, મનનો પદાર્થ સાથે સંબંધ જોડયો તેમાં કેન્દ્રિત થઈ જવું. જે મન ચોતરફ ભટકી રહ્યું હતું, અનેક વસ્તુઓ પર ભમી રહ્યું હતું તેને તમામ વસ્તુઓ પરથી ખસેડીને, તે એક વસ્તુમાં કેન્દ્રિત કરવું તે કોન્સન્ટ્રેશન છે, એકાગ્રતા કે ધારણા છે. મનની આ ધારણાવસ્થા છે. ધ્યાન પહેલાં ધારણા કરવાની હોય છે. શરીરના કોઈપણ ભાગમાં કે કોઈ વસ્તુમાં મનને સ્થાપિત કરવું. મનને આરોપિત કરવું, તે ધારણા છે. પતંજલિએ ધારણાની આ વ્યાખ્યા આપી છે: 'દેશબન્ધ: ચિત્તસ્ય ધારણા' – ચિત્તને કોઈ દેશમાં બાંધવું, કોઈની સાથે તેનો સંબંધ બાંધવો કે જેથી એ તેનાથી બંધાયેલું રહે, અન્યત્ર ન જાય – આ છે ધારણાની અવસ્થા.

મનની ત્રીજી અવસ્થા છે – મેડિટેશન, ધ્યાન. અવધાન પછી ધારણા અને ધારણા પછી ધ્યાન. કેન્દ્રીકૃત મનની જે સઘન અવસ્થા છે, તે છે ધ્યાન, તેમાં મન સ્થિર થઈ જાય છે, જામી જાય છે. લાંબા સમય સુધી મન જામી જાય એ છે ધ્યાનાવસ્થા. એ મેડિટેશન-ધ્યાન છે.

ત્રણ અવસ્થાઓ પર આપણે વિચાર કર્યો. ધ્યાન ત્રીજી અવસ્થા છે.

સૌ પ્રથમ અવધાનનો અભ્યાસ કરવો પડશે. મનની એ અવસ્થા નિર્માણ કરવી પડશે કે જે અવધાન કરી શકે. મન ખૂબ જ ગતિશીલ તત્ત્વ છે. મનનું કામ જ ગતિને ચાલતી રાખવાનું છે. વાસ્તવમાં એ તેનો સ્વભાવ નથી. આપણે એકદમ ઊલટી દિશામાં જઈ રહ્યા છીએ. વહેતા પ્રવાહ સાથે ચાલવું ખૂબ સરળ સ્વાભાવિક છે. પ્રવાહ સાથે કોઈ પણ ચાલી શકે છે. હોડી ચાલે છે તો પ્રવાહની સાથે ચાલે છે. પ્રવાહથી પ્રતિકૂળ ચાલવું ખૂબ મુશ્કેલ છે. પ્રવાહથી પ્રતિકૂળ ચાલે તે સાધક છે, એ સાધના છે. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું:

"અણુસોયપટિટ્ઠઓ બહજણમ્મિ પડિસોયલધ્ધલક્ખેણં,
પડિસોયમેવ અપ્પા દાયવ્વો હોઉકામેણં."

સારોય સંસાર પ્રવાહની પાછળ ચાલી રહ્યો છે. આખોય સમાજ – બધી જ પ્રજા પ્રવાહની પાછળ ચાલી રહી છે. એવી સ્થિતિમાં પ્રવાહની સામે ચાલવું ઘણું મુશ્કેલ કામ છે. ઘણી મહત્ત્વની વાત આગળ કહી છે: 'અણુસોઓ સંસારો, પડિસોઓ તસ્સ ઉત્તારો." અનુસ્રોત અર્થાત્ પ્રવાહની પાછળ ચાલવું. તેનું નામ છે સંસાર. પ્રવાહની પાછળ ચાલવું એ છે ચંચળતા. પ્રવાહની સાથે ચાલવું એ છે અશાંતિ. પ્રવાહની સાથે ચાલવું એ છે દુઃખ. પ્રવાહથી પ્રતિકૂળ ચાલવું એ છે શાંતિ. એ છે સ્થિરતા, એ છે ઉત્તારો – પાર પામી જવું. જે પ્રવાહની સામે ચાલવાની ક્ષમતા રાખે છે તે સાચે જ સામે પાર પહોંચી જાય છે.

ધ્યાનની ક્રિયા પ્રતિસ્રોત – સામા પ્રવાહની ક્રિયા છે. પ્રવાહની પ્રતિકૂળ ચાલવાની ક્રિયા છે. મન ચંચળ છે, ગતિશીલ છે, તેને કેન્દ્રિત કરવું, સ્થિર કરવું આ બધી વિપરીત ક્રિયા છે. અર્થાત્ જે મનનો સ્વભાવ નથી એ સ્વભાવમાં મનને લઈ જવું અને સ્થિર કરવાની ક્રિયા છે. આથી સમજી શકાય છે કે ધ્યાન કેટલી કઠોર ક્રિયા છે. તેને ઘણું સીધું અને સરળ ન સમજીએ. ધ્યાનની જે એક ભીષણતા અને ભયંકરતા હતી તે મેં બતાવી, સંભવ છે કે કેટલાક તેથી ડરી જાય, મનમાં વિચારે કે ધ્યાનની સાધના આટલી કઠોર છે તો પછી આપણે શા માટે એ કરવા બેઠાં છીએ? હું એમ નથી કહેવા માગતો કે તમે વસ્તુ-સ્થિતિને સમજ્યા નથી. તમારા હૈયે ડર પેદા થાય એથી હું સત્યને છુપાવું. તે મારાથી બને તેમ નથી. એવી ભ્રાન્તિ મને પસંદ નથી. હું નથી ઇચ્છતો કે તમે ભ્રમણામાં રહો. જે જેવું છે તેને તેવું સમજવું પડશે.

ધ્યાનની સાધના સાચે જ કઠણ છે. તેને સરળ માનીને આગળ વધીશું તો સંભવ છે કે આપણને ભ્રમણા થશે અને ધ્યાનની સ્થિતિ સુધી પહોંચી નહિ શકીએ. આવી આત્મ-ભ્રમણા, આવી આત્મ-ભ્રાન્તિ ન થવી જોઈએ. આપણે ધ્યાન મૂર્ચ્છાને તોડવા માટે કરીએ છીએ. પ્રમાદને ખંખેરવા – દૂર કરવા આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ. ધ્યાન દ્વારા જો નવી મૂર્ચ્છા પેદા થાય, નવી ભ્રાન્તિ ને ભ્રમણા ઊભાં થાય તો તે જરાય ઇચ્છનીય ને ઇષ્ટ નથી. જે અસત્યને તોડવા માટે, જે અસત્યથી દૂર થવા માટે આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ એ જ ધ્યાનના સહારે એક નવું અસત્ય જન્મે તે કદીય વાંછનીય ન બની શકે. આથી ખૂબ જ યથાર્થવાદી અને વાસ્તવવાદી બનીને, વાસ્તવિકતાને સમજીને, આપણે ધ્યાનના માર્ગમાં પ્રવેશ કરવો પડશે. આપણે આ માનવું પડશે કે ધ્યાન એક લાંબી સાધના છે, લાંબી પ્રક્રિયા છે. તે જલદી સિદ્ધ થઈ જાય એવી ઉતાવળ ન કરીએ, તેને સિદ્ધ કરવા માટે જે તૈયારીની જરૂર છે તેની 'શેને સાધીએ?' વિષય અંતર્ગત હું કરી ચૂક્યો છું. પૂરી તૈયારી વિના, કેટલીક વસ્તુઓને સાધ્યા વિના આપણે જો ધ્યાનને સિદ્ધ કરવા ઇચ્છીશું તો લાભને બદલે નુકસાનની જ સંભાવના વધુ છે.

મંત્રની સાધના કરનાર કોઈ પણ માણસ જો કવચની ક્રિયા નથી કરતો તો એના માટે ઘણો મોટો ભય ઊભો થાય છે. સૌથી પ્રથમ તેણે પોતાના માટે કવચ બનાવવું પડે છે, આથી વિભિન્ન મંત્રોની દીક્ષાઓ સાથે વિભિન્ન કવચોની વ્યવસ્થા કરી છે. કવચ તૈયાર કરવાનું તાત્પર્ય એ છે કે પોતાના માટે વજ્રમય બખ્તર બનાવવું. બખ્તર બનાવી લીધા પછી બહારની કોઈ પણ શક્તિ તેને આઘાત પહોંચાડી નથી શકતી. શરીરના દરેકે દરેક અવયવ માટે

અલગ અલગ કવચની વ્યવસ્થા છે. માથાથી માંડીને પગના અંગૂઠા સુધી દરેક અવયવને કવચ પહેરાવી શકાય છે, તેને સુરક્ષિત કરી શકાય છે.

પ્રાચીન કાળમાં સૈનિક કવચ પહેરીને, બખ્તર ઓઢીને રણમેદાનમાં જતો. લોખંડ કે બીજી કોઈ ધાતુનું બખ્તર એટલું મજબૂત રહેતું કે તેના પર તલવાર કે ભાલાનો પ્રહાર પણ નાકામયાબ બનતો, બધાં જ શસ્ત્રો તેના પર નિષ્ફળ જતાં. બખ્તર પહેરીને યોદ્ધો સુરક્ષિત બની જતો. બહારના પ્રહારથી તે મુક્ત બની જતો. એ જ પ્રમાણે મંત્રનો સાધક પણ મંત્રની સાધના અગાઉ, કવચનું નિર્માણ કરે છે, તેને ધારણ કરે છે. જેથી બહારની કોઈ પણ શક્તિ તેના પર પ્રહાર ન કરે, તેનું અનિષ્ટ ન કરી શકે.

તૈયારી તો હરકોઈને કરવી પડે છે. તૈયારી વિના કોઈ પણ કાર્ય નથી બનતું. ધ્યાનના માટે પણ પૂર્વ તૈયારીની જરૂર છે. અને એ તૈયારીમાં શરીરની સાધના જરૂરી છે. તે જ પ્રમાણે માનસિક તૈયારી માટે સૌ પ્રથમ અવધાનનો અભ્યાસ જરૂરી છે.

આથી આજ ધ્યાનની ચર્ચા કરતાં અગાઉ હું આ વિષયની ચર્ચા કરી રહ્યો છું કે આપણે મનને પટુ બનાવીએ, મનને કુશળ બનાવીએ, મનને પ્રશિક્ષિત કરીએ. તેને એ પ્રકારે પ્રશિક્ષિત કરીએ કે તેની ક્ષમતા વિકસે અને ધ્યાનની સ્થિતિએ પહોંચવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય. અવધાન યોગ્યતાનું સંપાદન છે. મનને પટુ બનાવ્યા વિના, મનની પટુતાને સંપાદિત કર્યા વિના આપણે ધ્યાનની ભૂમિકાએ પહોંચી નથી શકતા, આથી મનને ચાલાક — પટુ બનાવવું, તેને કુશળ બનાવવું, એ ખૂબ જરૂરી છે.

મનને પટુ બનાવવા માટે અનેક અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. આસનોનો અભ્યાસ એટલા માટે કરાવવામાં આવે છે કે શરીર પટુ બની જાય. તેમાં પટુતા આવી જાય. તેમાં એટલી લચક-ઢીલાપણું આવી જાય કે તેને આપણે મનફાવે તેમ વાળી શકીએ. આસનો દ્વારા આપણી કરોડરજ્જુમાં એટલું ઢીલાપણું આવી જાય છે કે શરીરને આપણે ફાવે તેમ વાળી શકીએ છીએ. જેની કરોડરજ્જુ ઢીલી નથી હોતી તે શરીરને વાળી નથી શકતો. શરીર અક્કડ રહે છે. શરીરની સાધના માટે કરોડરજ્જુને ઢીલી કરવા આસન જરૂરી છે તે જ પ્રમાણે માનસિક સાધના માટે અવધાનના વિવિધ પ્રયોગો કરવા જરૂરી છે.

મનનો સંબંધ બાહ્ય વિષયની સાથે છે. મનને આપણે શિક્ષિત કરીએ. તેના પ્રશિક્ષણનો પણ એક ક્રમ છે. નંદીસૂત્રમાં એક ક્રમ ખૂબ જ સુંદર ઢબે બતાવ્યો છે.

પહેલું ક્રમ-યુગલ છે, અલ્પગ્રાહી-બહુગ્રાહી. આ બે ચરણ છે. મનને આપણે એક કાર્યમાં લગાડીએ જેથી તે એક બિંદુને પકડી શકે. થોડાકને

એ પકડી શકે. અથવા થોડા સમય સુધી કોઈ એક વસ્તુને પકડી શકે. આ છે અલ્પગ્રાહી. બહુગ્રાહી એટલે ઘણાંને પકડવું. મોટી વસ્તુને પકડવી. લાંબા સમય સુધી પકડી રાખવું.

આપણે પ્રેક્ષા કરીએ છીએ. શરીરની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ. શ્વાસની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ. કહેવામાં આવે છે કે નાસાગ્ર પર થતી શ્વાસની આવન-જાવનને જુઓ. આવતો શ્વાસ જુઓ. જતો શ્વાસ જુઓ. શ્વાસ અંદર આવે છે, તેને જુઓ. શ્વાસ બહાર નીકળે છે તેને જુઓ. નાસાગ્ર પર માત્ર શ્વાસને જ જુઓ. મનને નાસાગ્ર પર કેન્દ્રિત કરો. મનના અવધાનને નાસાગ્ર પર ટેકવો અને શ્વાસની આવન-જાવન જુઓ. બારણા ઉપર ઊભેલો ચોકીદાર એક જ વાતનું ધ્યાન રાખે છે કે કોણ અંદર આવી રહ્યું છે અને કોણ બહાર જઈ રહ્યું છે? જ્યારે કોઈ અંદર આવે છે કે બહાર જાય છે ત્યારે તે સજાગ રહે છે, ધ્યાન રાખે છે. એ પ્રમાણે આવતા-જતા શ્વાસને જુઓ. એ બહાર જઈ રહ્યો છે, ભીતર આવી રહ્યો છે, તે પર ખબરદાર રહો. ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આ છે અલ્પની પ્રેક્ષા. આ છે અલ્પનું અવધાન. આ થયું અલ્પગ્રાહી.

બહુગ્રાહી એટલે ઘણાની પ્રેક્ષા. કહેવામાં આવે છે કે શ્વાસની સાથોસાથ મનને ભીતર લઈ જાઓ. ઉચ્છ્‌વાસની સાથોસાથ મનને બહાર લઈ આવો. આ ઘણાંનું અવધાન છે, બહુગ્રાહી છે. અલ્પગ્રાહીમાં આપણો માર્ગ સાંકડો હતો હવે આપણો માર્ગ પહોળો-લાંબો થઈ ગયો. અલ્પગ્રાહીમાં માત્ર નાસાગ્ર પર મન ટેકવેલું હતું. હવે એ શ્વાસ-ઉચ્છ્‌વાસના આખાય માર્ગનું અવગાહન કરે છે. માર્ગ લાંબો થઈ ગયો, યાત્રા લાંબી થઈ ગઈ. નાભિની આસપાસ કે જ્યાંથી શ્વાસ ઊઠે છે, ત્યાંથી મનને તેની સાથે જોડી દો અને એ શ્વાસની સાથોસાથ જ ભીતર લઈ જાઓ. જ્યાં જઈને શ્વાસયંત્ર પૂરું થઈ જાય છે અને ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે. ત્યાં સુધી મનને લઈ જાઓ. ડાયાફ્રૉમ સુધી મનને લઈ જાઓ. તનુપટ સુધી શ્વાસને લઈ જાઓ. શ્વાસની આ સીમા છે. અહીં સુધી શ્વાસને લઈ આવો. આ છે ઘણાનું અવધાન, ઘણાંનું છે ગ્રહણ. ખૂબની પ્રેક્ષા છે. તો અભ્યાસના એ બે ક્રમ છે:

૧. અલ્પનું ગ્રહણ – થોડાંને જોવાનો અભ્યાસ.

૨. બહુનું ગ્રહણ – ઘણાંને જોવાનો અભ્યાસ.

પહેલામાં આપણે એક નાનકડા બિંદુને જોઈએ છીએ અને બીજામાં માર્ગ લાંબો થઈ જાય છે. અવગાહનનો રસ્તો લાંબો થઈ જાય છે.

અભ્યાસનો બીજો વળાંક, બીજું યુગલ છે:

એકવિધગ્રાહી

બહુવિધગ્રાહી

એક પ્રકારની વસ્તુ જોવી કે ઘણા પ્રકારની વસ્તુઓ જોવી. કહેવામાં આવે છે કે નાસાગ્ર પર થતાં પ્રકંપનોને જુઓ. અથવા નાસાગ્ર પર શ્વાસના સ્પર્શનો અનુભવ કરો – આ એક પ્રકારનું અવધાન થયું.

પાણીમાં પ્રકંપન થાય છે, ઊર્મિઓ ઊઠે છે તે જ પ્રમાણે આખુંય શરીર પ્રકંપિત થાય છે. પ્રકંપન જ પ્રકંપન. ઊર્મિઓ જ ઊર્મિઓ. સ્થિરતા નામની કોઈ વસ્તુ નથી. એવી સ્થિતિમાં કહેવામાં આવે છે કે નાસાગ્ર પર થતાં પ્રકંપનોને જુઓ. આ એક પ્રકારનું ગ્રહણ છે. અવધાન છે એક પ્રકારનું. મનને એક સ્થાને રાખી દીધું. આ થયું એકવિધગ્રાહી.

બહુવિધગ્રાહીનો અર્થ છે, એકસાથે અનેક વસ્તુઓને જોવી. એથી મનની પટુતા ઘણી વધી જાય છે, એકસાથે અનેક વસ્તુઓને જોવાની જ નથી, તેને ગ્રહણ પણ કરવાની છે.

જે અવધાન કરે છે તે મનની પટુતાનું પ્રશિક્ષણ લે છે. તેનો અભ્યાસ એટલો તીવ્ર થઈ જાય છે, તેની પટુતા એટલી બધી વિકસિત થઈ જાય છે કે તે એકસાથે અનેક વસ્તુઓને પકડી લે છે.

ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મૂર્ધન્ય અવધાનકાર હતા. ખૂબ જ મોટા તાર્કિક અને પ્રતિભાશાળી વિદ્વાન હતા. તેમણે અવધાન કર્યાં. પીત્તળની સો વાડકીઓ સામે મૂકવામાં આવી. એક માણસ એક પછી એક દરેક વાડકીને વગાડવા લાગ્યો. અવધાનકાર દરેક વાડકીના ધ્વનિનું આવધારણ કરતા ગયા. તેમનું મન ધ્વનિની સૂક્ષ્મતામાં સ્થિર થઈ ગયું. સો વાડકીઓનો ધ્વનિ તેમણે ધારી લીધો. હવે પરીક્ષાનો સમય આવ્યો. પરિષદ્‌માંથી એક માણસ ઊભો થયો. એક વાડકી વગાડી અને પૂછયું : 'આ કેટલામી વાડકીનો ધ્વનિ છે?' ઉપાધ્યાયજીએ કહ્યું કે એ આટલા નંબરની વાડકીનો ધ્વનિ છે. આમ અનેકે વાડકીઓનો નંબર પૂછયો. અવધાનકાર યશસ્વી રીતે સફળ થયા.

આ ધ્વનિની પટુતાનું જ્ઞાન છે. સરખી વાડકીઓનો ધ્વનિ પ્રાયઃ એક સરખો હોય છે. પરંતુ તેમાંથી ધ્વનિઓનું સૂક્ષ્મ અંતર અવધાનકાર ઓળખી લે છે. એ પોતાના કાનની પટુતાને એટલી હદ સુધી વિકસિત કરી લે છે કે તેને ધ્વનિનું સૂક્ષ્મ અંતર પણ ખબર પડી જાય છે.

આપણા સંઘના કેટલાક અવધાનકાર 'સપ્તસંધાન' નામનું અવધાન કરે છે. આ એક સાથે અનેક વિષયોનું ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતાનું દ્યોતક છે. એક માણસ એક વાત કહી રહ્યો છે. એ જ પળે બીજો માણસ બીજી વાત કહી રહ્યો છે. અવધાનકારને પાછલા હાથોથી બે જુદી જુદી વસ્તુઓનો સ્પર્શ કરાવવામાં આવે છે. સામે ઊભેલાં ત્રણ માણસ અલગ-અલગ વસ્તુ બતાવે છે. આ સાતેય ભિન્ન-ભિન્ન ક્રિયાઓ કરી રહ્યા છે. આ બધું જ ગણતરીની પળોમાં થાય છે. આ પ્રમાણે જુદી જુદી ઈન્દ્રિયોનું બહુવિધ

કામ એક સાથે પકડી લેવું અને તેને યથાવત્ બતાવી દેવું, તે બહુવિધગ્રાહીનું ઉદાહરણ છે. અવધાનની આ કુશળતાથી. પટુતાના આ અભ્યાસથી એકસાથે અનેક વસ્તુઓને પકડવાની ક્ષમતા આવી જાય છે.

ચાર વિકલ્પ થયા : ૧. અલ્પનું ગ્રહણ, ૨. ઘણાંનું ગ્રહણ, ૩. એકવિધનું ગ્રહણ અને ૪. બહુવિધનું ગ્રહણ. મનને પ્રશિક્ષિત કરવાનો આ માનસિક પ્રશિક્ષણનો ક્રમ છે. કલ્પના કરો કે મનની શક્તિ કેટલી પ્રચંડ છે? તેને તમે આશ્ચર્ય કે જાદુ ન માનશો. મનની આ પ્રચંડ અને પ્રબળ શક્તિ દરેક પાસે છે, દરેકમાં છે. તમારામાં છે, મારામાં છે, સહુ કોઈમાં છે, દરેક માણસના મનમાં એ શક્તિ સંતાયેલી અને સંઘરાયેલી છે. તફાવત માત્ર આટલો જ છે કે, કેટલાકે તેનો અભ્યાસ કર્યો, તેનો વિકાસ કર્યો, મનને પટુ બનાવ્યું, જેમણે તેનો પ્રયત્ન નથી કર્યો, તેનો વિકાસ નથી થયો. આપણે પણ પ્રયત્ન કરીએ તો એ પટુતાને પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ, અને બહુવિધ ગ્રહણ આપણા માટે સહજ બની જાય છે.

આપણાં અનેક સાધુ-સાધ્વીઓ અવધાનનો પ્રયોગ કરે છે, લોકોને તેથી ઘણું આશ્ચર્ય થાય છે, તેઓ માને છે કે એ ચમત્કાર છે, દૈવી શક્તિનું પ્રદર્શન છે. પણ આ ન કોઈ ચમત્કાર છે, ન કોઈ દૈવી શકિત. દૈવી વિદ્યા પણ નથી. બહારની કોઈ શક્તિ તેમાં નથી, છે માત્ર મનનું પ્રશિક્ષણ. મનની શક્તિ છે. એના આધારે આ બધું થાય છે. ચમત્કાર જેવું જરૂર લાગે છે, પરંતુ એ છે મનની પટુતા, એ સિવાય એ બીજું કંઈ પણ નથી.

ત્રીજું ચરણ છે : ક્ષિપ્રગ્રાહી – ચિરગ્રાહી યુગલ છે આ એક.

મનને એવો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે કે તે બાહ્ય પદાર્થને તત્કાળ ગ્રહણ કરે, મતલબ કે એક નજર કરી અને બધું જ ગ્રહણ કરી લીધું. તરત જ ગ્રહણ કરી લીધું. ક્ષણાર્ધ કમરાને જોયો. આંખો મીંચી દીધી. એ પછી એ બધું જ બતાવી દેશે કે ભીંત સફેદ રંગની છે. સામે કાળા રંગનું પાટિયું છે. આટલા પટ્ટા મારેલા છે. પટ્ટામાં લાલ અક્ષર પણ છે અને કાળા તેમ જ લીલા અક્ષર પણ છે. આટલા દરવાજા છે. આટલી બારીઓ છે. એક પછી એક એમ બધાંનું વર્ણન કરતો જશે. આ છે ક્ષિપ્રગ્રહણ, એક જ નજરમાં બધું જ પકડી લેવું.

મનની ક્ષમતાઓથી આપણે પરિચિત નથી. ઘણી બધી ક્ષમતા છે તેમાં, ઘણી થોડીને આપણે જાણીએ છીએ. થોડી ઘણી જાણીએ છીએ તેમાં પણ આશ્ચર્ય થાય છે. આપણે જો ક્ષમતાને પૂરી જાણી લઈએ, તેને વિકસિત કરી લઈએ તો ન માલૂમ શુંનું શુંય થઈ જાય છે. મનની કેટલીક ક્ષમતાઓને વિકસિત કરીને આ જ માણસ ભગવાન બની જાય છે. દુનિયા તેને ભગવાન માની લે છે, ઠીક છે. ભગવાન બનવું એ કોઈ ખરાબ વાત નથી. પોતાની

અંદર બિરાજમાન પોતાના ભગવાનને પ્રગટ કરવા એ ઘણી સારી વાત છે. પણ દુનિયા ઝટ ભગવાન માની લે છે, મનનું થોડુંક કાર્ય સામે આવે છે અને દુનિયા ભગવાન માની બેસે છે. આપણે પૂરી ક્ષમતા જાણી લઈએ, તેને સાધી લઈએ, તેને અભિવ્યક્ત કરીએ તો ન જાણે કેટલાય ભગવાન બની જાય!

એક વિકલ્પ છે ચિરગ્રાહી. આ એ ક્ષમતા છે કે જે તત્કાળ નહિ પરંતુ ધીમે ધીમે લાંબા સમયે પકડે છે.

ચોથું ચરણ છે: અનિ:સૃતગ્રાહી – નિ:સૃતગ્રાહી, આ એક યુગલ છે.

અનિ:સૃતગ્રાહી એ એક વિચિત્ર ક્ષમતા છે. મનનો એ એક એવો અભ્યાસ છે, એવું અવધાન છે કે જેની આપણે કલ્પના પણ ન કરી શકીએ. એક કથા દ્વારા આ વિષયને સ્પષ્ટ કરું.

ઘણો મોટો એક ચિત્રકાર રાજસભામાં આવ્યો, અનાયાસ તેણે રાણીના પગનો એક અંગૂઠો જોયો, પ્રાચીન કાળમાં રાણીઓ 'અસૂર્યંપશ્યા રાજદારા' હતી. રાજરાણીઓને સૂર્ય પણ નહોતો જોઈ શકતો. આજનો સમય ન હતો. આજ તો બધું ઉઘાડું છે.

ચિત્રકારે અંગૂઠો જોયો. તેણે રાણીનું સંપૂર્ણ ચિત્ર દોર્યું, એ તેણે રાજાને બતાવ્યું. રાજાએ જોયું તો એના શ્વાસ થંભી ગયા! ફરી એક વાર રાજાએ ધ્યાનથી જોયું. રાણીના શરીરમાં જ્યાં તલ હતા ત્યાં તલ છે. જ્યાં મસા હતા ત્યાં મસા છે. શરીરમાં જ્યાં જે ચિહ્ન છે તે બધાં ચિહ્ન ચિત્રાંકિત રાણીના શરીર પર છે.

ચિત્રકારને હતું કે ચિત્ર જોઈને રાજા પ્રસન્ન થશે. મસમોટો પુરસ્કાર આપશે. પણ થયું ઊલટું. રાજાની ભ્રમરો તણાઈ. તેણે વિચાર્યું: 'જરૂર આ ચિત્રકારને રાણી સાથે ગુપ્ત સંબંધ લાગે છે. નહિ તો એ રાણીનું આવું સાંગોપાંગ સંપૂર્ણ ચિત્ર એ કેવી રીતે બનાવી શકે?' રાજા સશંક બની ગયો. તેના મનમાં ભ્રમ પેદા થયો. તેણે ચિત્રકાર અને રાણીને દેહાંત દંડની સજા ફટકારી દીધી.

મંત્રીને થયું: 'દેશનો સૌથી મોટો ને મહાન ચિત્રકાર, પરમ ભાગ્યથી જ દેશને મળે, હમણાં એ માર્યો જશે. ઘણો મોટો અનર્થ થઈ જશે તો.' એ રાજા પાસે ગયો. કહ્યું: 'મહારાજ! આપ આ શું કરી રહ્યા છો? આવા કુશળ ચિત્રકારની હત્યા? તેને દેહાંતદંડની સજા?' રાજાએ કહ્યું, 'તમને ખબર નથી. આ ચિત્રકાર દુષ્ટ છે, દુરાચારી છે. અયોગ્ય છે એ.' મંત્રી: 'એવું નથી મહારાજ!' રાજા: 'તમે કેવી ભોળી-ભટાક વાતો કરો છો? તેને રાણી સાથે સંબંધ ન હોય તો એ રાણીનું આવું યથાર્થ ચિત્ર બનાવી જ કેવી રીતે શકે? શરીરમાં ક્યાં કયું ચિહ્ન છે એ શરીરને જોયા

વિના કેવી રીતે જાણી શકાય? મંત્રીએ કહ્યું: 'મહારાજ! આ ચિત્રકાર પાસે અદ્‌ભુત શક્તિ છે. શરીરનું કોઈ પણ એક અવયવ જોઈને એ સંપૂર્ણ – એવું ને એવું ચિત્ર બનાવી શકે છે.'

રાજાએ પરીક્ષા લીધી. ચિત્રકાર સફળ થયો. તેને દેહાંત દંડમાંથી મુક્ત કરાયો.

આ છે અનિઃસૃતગ્રાહી. થોડીક ચીજના આધારે સંપૂર્ણ ચીજનું વિશ્લેષણ કરવું.

બીજી એક ઘટના છે.

રોમના બાદશાહે ભારતના રાજાને સુરમો મોકલ્યો અને કહેવડાવ્યું કે આ સુરમો ઘણો જ મૂલ્યવાન અને શક્તિશાળી છે. તેનાથી અંધાપો દૂર થઈ જાય છે. આંધળાની આંખમાં આંજવાથી તે દેખતો થઈ જાય છે. બાદશાહ પરીક્ષા લેવા માંગતો હતો કે ત્યાં કોઈ બુદ્ધિશાળી માણસ છે કે નહિ. નથી તો એ દેશને સરળતાથી જીતી શકાય.

સુરમો લઈ દૂત ભારત આવ્યો. રાજાને મળ્યો. બાદશાહનો સંદેશો આપ્યો. રાજાએ વિચાર્યું: સુરમો ચપટીક છે. કોને આપું ને કોને ન આપું? નગરમાં આંધળાં ઘણાં જ છે. સુરમો એટલો થોડો છે કે તે માત્ર બે આંખને પ્રકાશ આપી શકે તેમ છે. તેને પોતાના વૃદ્ધ પ્રધાનમંત્રીની યાદ આવી. એ ઘણો બુદ્ધિશાળી અને દીર્ઘદ્રષ્ટા હતો. એ આંધળો થઈ ગયો હતો આથી રાજકારભારથી નિવૃત્ત થઈને ઘરે જ સમય પસાર કરતો હતો.

રાજાએ તેને તેડાવ્યો. પ્રધાન આવ્યો. રાજાએ કહ્યું: 'લો, આ સુરમો. આંખોમાં આંજો. આંખે અજવાળું થશે. તમે દેખતા થઈ જશો. ધ્યાન રાખજો કે બે આંખમાં અંજાય એટલો જ સુરમો છે.'

પ્રધાને સુરમાની ડાબલી હાથમાં લીધી. સળીમાં સુરમો ભરીને એક આંખમાં આંજ્યો. થોડીક જ ક્ષણોમાં એ આંખમાં અજવાળું અજવાળું થઈ ગયું. એ આંખમાં દેખાવા લાગ્યું. તેણે બીજી સળી ભરી અને તેને આંખમાં આંજવાના બદલે જીભ પર મૂકી દીધી. રાજા બોલી ઊઠયો: 'અરેરે! તમે આ શું કર્યું? તમે કાણા રહી જશો. એકાક્ષી બની રહેશો. લોકો તમને કાણા કહેશે. આંધળા નહિ તો કાણા રહી જશો.'

પ્રધાન બોલ્યા: 'નહિ રાજન્! હું કાણો નહિ રહું. હું પોતે દેખતો થઈશ અને હજારો-લાખો આંધળાઓને આંખ આપીશ, દૃષ્ટિ પ્રદાન કરીશ.'

પ્રધાનની વાત રાજાને ન સમજાઈ.

પ્રધાને જીભ પર લગાડેલા સુરમાનું વિશ્લેષણ કર્યું. બધી ચીજો જાણી લીધી. અને રાજાને આખી ફૉર્મ્યુલા લખીને આપી દીધી. પ્રધાને કહ્યું: 'રાજન્! સુરમાની સારી બનાવટ સમજાઈ ગઈ છે. હવે હું સુરમો બનાવીને

હજારો-લાખો આંધળાઓને આંખવાળા બનાવી દઈશ. મેં જો બીજી સળી જીભને બદલે આંખમાં આંજી હોત તો મારી બંને આંખો દેખી શકત. તેનાથી માત્ર મને એકલાને જ લાભ થાત. હવે હું પોતે મારી એક આંખની સાથોસાથ હજારો-લાખો આંખોને જ્યોતિ આપી શકીશ.'

મંત્રી ઘરે ગયો. સુરમો બનાવ્યો અને રોમથી આવેલા દૂતને એક ડાબલી આપતાં કહ્યું: 'જાઓ, જઈને તમારા બાદશાહને કહેજો કે આવો સુરમો જેટલો જોઈએ તેટલો અમારે ત્યાંથી તે મંગાવી લે.'

દૂત રોમ પહોંચ્યો, બાદશાહને બધી વાત કરી. બાદશાહે વિચાર્યું : 'જ્યાં આવા બુદ્ધિશાળી માણસ રહે છે, તેવા દેશ પર આક્રમણ કરવું એ પરાજયને જ નિમંત્રણ છે.'

આ છે : અનિઃસૃતગ્રહણ. ચપટીક ચીજ – થોડીક વસ્તુના આધારે સમગ્રનું વિશ્લેષણ કરી દેવું.

કલ્પિત વાતો નથી આ. માત્ર કલ્પના નથી. આ બધાં મનની ક્ષમતાઓ છે.

મનના અવધાનના કેટલાક પ્રયોગ, તેના પ્રશિક્ષણના કેટલાક પ્રયોગ તમને મેં બતાવ્યા. તેના આધાર પર આપણે સમજી શકીએ છીએ કે મનની ક્ષમતાને અભ્યાસ દ્વારા સાધના દ્વારા, વિકસિત કરી શકાય છે, મનને પટુ બનાવી શકાય છે. આ બધું અવધાનનું વિવરણ છે, ધ્યાનનું નહિ. અવધાન દ્વારા મન જ્યારે એટલું પટુ બની જાય છે કે ત્યારે ધ્યાન દ્વારા તેની ક્ષમતાને કેટલી વિકસિત કરી શકાય છે તે સ્વયં જાણી શકાય છે. તમે તેની કલ્પના કરી શકો છો. મને એ બતાવવાની કોઈ જરૂર નથી.

આથી આપણે સૌ પ્રથમ અવધાનનો અભ્યાસ કરીએ. ચેતનામાં ધ્યાન કરવાની ક્ષમતા અને યોગ્યતા પેદા થઈ શકે તે માટે મનને ક્યાં અને કેવી રીતે નિયોજિત કરવાનું છે તે બરાબર સમજી લઈએ. અવધાન પછી સકેન્દ્રણ, મનની ધારણાની વાત સમજીએ. આ બંને વાત બરાબર સમજાઈ જશે ત્યારે ત્રીજા ચરણમાં, આપણી ચેતનામાં ધ્યાન કરવાની ક્ષમતા જાગ્રત થશે.

૫

ન કરવાનું મૂલ્ય

એક માણસ બગીચામાં ગયો. ત્યાં તેણે ઊંચાં ઊંચાં ઝાડ જોયાં. માળીને તેણે કહ્યું: 'ઝાડ તો બહુ જ ઊંચાં થઈ ગયાં છે!' માળી બોલ્યો: 'બાબુજી! ઝાડને એ સિવાય બીજું કામ પણ શું છે?'

આપણા ધ્યાનમાં સૌથી પ્રથમ કામની વાત આવે છે. ઝાડ પણ નકામાં નથી રહેતાં. કોઈ પણ પદાર્થ નકામો નથી રહેતો. વસ્તુનું લક્ષણ જ અર્થક્રિયાકારિત્વ છે. વસ્તુ એ છે, સત્ય એ છે કે જે પોતાની ક્રિયા કરતું રહે. કંઈ ને કંઈ કરતું જ રહે. જે કંઈ પણ નથી કરતું તે સતે નથી હોતું, પદાર્થ નથી હોતું. પદાર્થ એટલે કંઈક કરનાર. કરવું પદાર્થ સાથે સંયુક્ત છે.

આ વાતને આપણે જાણીએ છીએ. માનીએ છીએ કે માણસે કંઈ ને કંઈ કરતા રહેવું જોઈએ. પદાર્થ પણ કંઈ ને કંઈ કરતો જ હોય છે. ચેતન અને અચેતન બંનેમાં કંઈ ને કંઈ ક્રિયા થતી રહે છે. આપણે આ વાતને પકડી છે કે જે માણસ કંઈક–કશુંક કરે છે તેને આપણે પુરુષાર્થી, કર્મઠ અને કર્મણ્ય માનીએ છીએ. જે માણસ કશું કરતો નથી તેને આળસુ અને એદી, પ્રમાદી અને અકર્મણ્ય માનીએ છીએ. સમગ્ર ભાર આ વાત પર મૂકવામાં આવ્યો છે કે માણસે કંઈક ને કંઈક કરતા રહેવું જોઈએ. જે કરે છે તેને આનંદનો અનુભવ થાય છે કે હું કંઈક કરું છું અને ક્યારેક ક્યારેક અભિમાન પણ આવે છે. જે કંઈ જ નથી કરતો તેને હીનભાવનાનો અનુભવ થાય છે કે હું કશું જ નથી કરતો. બીજા લોકો પણ તેને ટોકે છે કે આ તો નકામો છે. કશું પણ કરતો નથી. નકામા માટે દુનિયામાં કોઈ સ્થાન નથી. સતત કંઈક ને કંઈક કરતા રહેવું જોઈએ. વર્તમાનનું અર્થશાસ્ત્ર પણ આ જ વાત કહે છે કે નકામા ન બેસી રહો. વ્યવસાય કે કામ હોય તો તે કરો અને કંઈ જ કામ ન હોય તો ખાડો ખોદો, તેને પૂરો. ફરી પાછો તેને ખોદો અને પૂરો પરંતુ નકામા ન બેસી રહો, કંઈક ને કંઈક કરતા રહો. આમ કરવા પર એટલું બધું જોર આપવામાં આવ્યું છે કે ન કરવાનું મૂલ્ય આપણી આંખથી ઓઝલ થઈ ગયું છે.

ન કરવાનું પણ પોતાનું કોઈ મૂલ્ય છે – આ વાતનો આપણે આજે સ્વીકાર નથી કરતા, આજનો આ યુગ એટલો પ્રવૃત્તિ-બહુલ છે કે આજ નિવૃત્તિની વાત સમજમાં નથી આવતી. નિવૃત્તિને એટલી બધી નકારવામાં આવી છે કે માનો કે તેનું કોઈ મૂલ્ય નથી, તેને મૂલ્યહીન બનાવી દેવાઈ છે. પ્રવૃત્તિનું આ ઘર્ષણ ચિનગારીઓ પેદા કરી રહી છે. પ્રવૃત્તિ ટક્કર પેદા કરે છે, સંઘર્ષને જન્મ આપે છે. આજના વર્તમાનના સંઘર્ષનું સૌથી મોટું કારણ, પ્રવૃત્તિને એકાધિકાર આપવાનું છે, વર્તમાનની અશાંતિનું કારણ છે – ક્રિયાને જ મૂલ્ય આપવું. અક્રિયાના મૂલ્યનો અનુભવ પણ ન કરવો, 'ન કરવાનું' જે વાસ્તવિક મૂલ્ય છે તેનો અસ્વીકાર કરવો. આજની આ સૌથી મોટી સમસ્યા છે.

આજ હું તમને ઊલટી-ઊંધી વાત કહેવાનો છું. પ્રવૃત્તિ-બહુલ યુગમાં મારે પ્રવૃત્તિનું સમર્થન કરવું જોઈતું હતું. પરંતુ એવું હું નહિ કરું. પ્રવૃત્તિના વિરોધમાં કંઈ કહેવું તે સાંભળનારને સારું નથી લાગતું. પરંતુ જે સત્ય છે તેને છુપાવી પણ ન શકાય. સત્ય સત્ય છે. તેના અસ્વીકારથી ઘણી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે અને માણસને તે અકળાવી મૂકે છે. સચ્ચાઈ આ છે કે કાં તો પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિનું સંતુલન કરવામાં આવે અથવા તો નિવૃત્તિનું યથાર્થ મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે, તો સંભવ છે કે ઘણી બધી સમસ્યાઓ આપોઆપ ઉકલી જશે.

નિવૃત્તિનું મૂલ્ય પ્રવૃત્તિના મૂલ્યથી જરાય ઓછું નથી. 'ન કરવાનું' મૂલ્ય કરવાના મૂલ્યથી સહેજ પણ અદકેરું નથી. આ વાત સમજાઈ જાય તો કરવું પણ ઘણું અર્થપૂર્ણ બની શકે છે. કર્મની સાથે તો દોષ આવે છે, તેમાં કમી આવી શકે છે. ખૂબ જ સુંદર ગીતામાં કહ્યું છે: 'દરેક પ્રવૃત્તિ સાથે દોષ આવે છે, એવી એક પણ પ્રવૃત્તિ નથી જેની સાથે દોષ ન હોય, જેમ કે ઈંધણની સાથે. બળનાર આગની સાથે ધુમાડો થવો અનિવાર્ય છે. તેમ જ પ્રવૃત્તિની સાથે દોષ અનિવાર્ય છે.' 'સર્વારંભા હિ દોષેણ ધૂમેનાગ્નિરિવાવૃત્તાઃ – આરંભમાત્ર દોષથી આવૃત્ત છે, જેમ અગ્નિ ધુમાડાથી.' આ અનુભવ વાસ્તવિક છે, સત્ય સુધી પહોંચેલો છે. પ્રવૃત્તિ સાથે આવેલા દોષો ત્યારે સમાપ્ત થઈ શકે છે કે જ્યારે નિવૃત્તિ સાથે તેનું સંતુલન સધાય. પ્રવૃત્તિની જોડાજોડ નિવૃત્તિ ચાલતી રહે. નહિ તો પ્રવૃત્તિના દોષ એટલા બધા વધી જાય છે કે તે માણસને જ લપેટમાં લઈ લે છે. આથી આપણે નિવૃત્તિનું મૂલ્ય સમજીએ. અક્રિયાના મહત્ત્વને સમજીએ, ન 'કરવાનું' જે મહત્ત્વપૂર્ણ પરિણામ છે તેનો અનુભવ કરીએ.

પ્રવૃત્તિનું સર્વ પ્રથમ સાધન છે – શરીર. શરીરની પ્રવૃત્તિઓની ચર્ચા અગાઉ મેં કરી છે. આજ બરાબર તેનાથી ઊલટી ચર્ચા મારે કરવી છે. પ્રવૃત્તિથી મુક્તિની ચર્ચા કરવી છે.

તમે કયોત્સર્ગ કરો, કાયાનું વિસર્જન કરો, શરીરનો ત્યાગ કરો, જીવતા-જીવત મૃતવત્ અનુભવ કરો અને શરીરને એકદમ નિષ્ક્રિય, નિશ્ચેષ્ટ અને પ્રવૃત્તિશૂન્ય બનાવી દો. આ છે કાયગુપ્તિ, કાયોત્સર્ગ, કાયાનો ઉત્સર્ગ. એ કાયાને છોડી દેવાની ઘણી મોટી વાત છે. મર્યા પછી દરેક માણસ શરીર છોડી દે છે અથવા તે છૂટી જાય છે. પરંતુ જીવતાજીવત શરીરને છોડી દેવું તે ઘણી મોટી સાધના છે.

કાયાના ઉત્સર્ગની વાત આવી ત્યારે ગૌતમના મનમાં પ્રશ્ન થયો. તેમણે ભગવાનને પૂછ્યું : 'કાયાગુપ્તયાએ ણં ભન્તે! જાવે કિં જણવઈ? – હે ભગવંત! કાયગુપ્તિનું પરિણામ શું છે?' ભગવાને જવાબ આપ્યો : 'કાયગુપ્તયાએ ણં સંવરં જણઈ – કાયગુપ્તિથી સંવર થાય છે.'

બે શબ્દ છે : આસ્રવ અને સંવર. જેના દ્વારા દોષ આપણી ભીતર પ્રવેશ કરે છે, તે છે આસ્રવ. આપણી ભીતર કોઈ દોષ નથી. આપણા આત્મામાં કોઈ દોષ નથી. ઘર સાફ, સ્વચ્છ છે. તેમાં કોઈ ગંદકી નથી. ગંદકી કે ધૂળ દરવાજાઓ અને બારીઓમાંથી આવી રહી છે, જ્યાં પણ નાનું કાણું—નાની તિરાડ પડી તેમાંથી ધૂળ ઘૂસી આવે છે. આંધી ઊડી રહી છે. તેને રોકી નથી શકાતી, કોઈ રોકી પણ નથી શકતું. એવો કોઈ ઉપાય પણ નથી કે આંધી ન આવે, હવા ન ઊડે, તોફાન ન આવે. કોઈ ઉપાય નથી. કોઈ જ રોકી નથી શકતું તેને. પરંતુ એવી વ્યવસ્થા છે, એવો ઉપાય છે કે ધૂળને અંદર આવતી આપણે રોકી શકીએ. બારી-બારણાં આપણે બંધ કરી દઈએ તો ધૂળ અંદર નથી આવી શકતી. એ બહાર જ રહી જાય છે. આપણી ચેતનામાં કોઈ ગંદકી નથી. તે શુદ્ધ, સ્વચ્છ અને નિર્મળ છે, પણ જેમ દરેક મકાનમાં બારી-બારણાં હોય છે તેમ ચેતના પણ તેનાથી મુક્ત નથી. તેની સાથે પણ કેટલાંક બારી-બારણાં જોડાયેલાં છે. તેને આપણે આસ્રવ કહીએ છીએ.

આસ્રવ એટલે છિદ્ર. તેના દ્વારા બહારથી તત્ત્વ આવે છે અને આપણે તેનાથી ભરાઈ જઈએ છીએ. એ વિજાતીય તત્ત્વ છે, પારકાં છે. પારકાં હોય છે તે હંમેશાં મુશ્કેલી ઊભી કરે છે, મુસીબત પેદા કરે છે. જે પોતાનાં હોય છે તેનાથી કોઈ ભય નથી હોતો. પારકાનો ભય રહે છે. આનો અસ્વીકાર નહિ કરી શકાય. આપણે એવો ઉપાય કરીએ કે આસ્રવ ન રહે. એ બારીઓ ખુલ્લી ન રહે, એ બારણાં ખુલ્લાં ન રહે, નાળાં ખુલ્લાં ન રહે, છિદ્રો બધાં ખુલ્લાં ન રહે. એ બધાં ગુપ્ત થઈ જાય. સુરક્ષિત થઈ જાય, સંસ્કૃતમાં ગુપુ રક્ષણે ધાતુ છે. ગુપ્તનો અર્થ છે – સંરક્ષણ, કાયગુપ્તિનો અર્થ છે – કાયાનું, સંરક્ષણ, કાયાને આપણે એટલી સુરક્ષિત કરી લઈએ કે બહારનું કંઈ જ અંદર ન આવી શકે. માત્ર આપણે છીએ. આપણી ચેતના

છે, તેના સિવાય ભીતર કશું જ નથી. આ પ્રક્રિયાનું નામ છે – સંવર. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું : 'કાય-ગુપ્તિ કરનાર સંવર ઉત્પન્ન કરે છે, આસ્રવનો અવરોધ કરે છે, સંવર પેદા કરે છે. સંવર થઈ જાય છે.'

ઘણી જ મહત્ત્વની એક વાત તેમણે કહી. બહારથી જેટલું પણ લેવામાં આવે છે તે લેવાનું એકમાત્ર સાધન શરીર છે. આપણું શરીર ચાહે માનસિક વર્ગણાઓને લે, ચાહે વચનની વર્ગણાઓને લે, ચાહે શ્વાસની વર્ગણાઓને લે, જે પણ પરમાણુ-સ્કંધ આપણી ભીતર પ્રવેશે છે તે સર્વને માટે પ્રવેશ-દ્વાર આસ્રવ છે આપણું શરીર. શરીરની ચંચળતા ન હોય, શરીરની પ્રવૃત્તિ ન હોય, શરીરની સક્રિયતા ન હોય તો ભીતર કશું જ જઈ નથી શકતું. જેટલાં પણ પરમાણુ શરીરમાં પ્રવેશે છે તે તમામ શરીરની ચંચળતાના કારણે પ્રવેશે છે. તો શરીરની ચંચળતાને મિટાવી દેવી, સમાપ્ત કરી દેવી તે છે, કાયગુપ્તિ. શરીરને એટલું સ્થિર બનાવી દેવું કે શરીર સ્વયં ધ્યાન બની જાય. તમે એમ ન માનશો કે માત્ર મનથી જ ધ્યાન થાય છે, ઘણા બધા યોગા-ચાર્યોએ અને યોગના વિદ્વાનોએ માત્ર માનસિક ક્રિયાને જ ધ્યાન માન્યું છે, પરંતુ જૈન આચાર્યોનો મત આથી ભિન્ન છે. તેમણે ધ્યાનના ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા છે: કાયિક ધ્યાન, વાચિક ધ્યાન અને માનસિક ધ્યાન. જેમ સ્થિર મન ધ્યાન કહેવાય છે તેમ સ્થિર શરીર પણ ધ્યાન છે, શરીરનું સ્થિરીકરણ પણ ધ્યાન છે.

ધ્યાનનો શાબ્દિક અર્થ છે ચિંતન કરવું. 'ધ્યૈ ચિન્તાયામ્' – આ ધાતુથી ધ્યાન શબ્દ બન્યો છે. ધ્યાનનો અર્થ થયો ચિંતન કરવું. આ માત્ર શાબ્દિક અર્થ છે. શબ્દોના અર્થનો વિસ્તાર થાય છે, સંકોચ થાય છે. શબ્દના અર્થનો વિસ્તાર થાય છે ત્યારે શબ્દ મૂળ અર્થ સાથે બંધાયેલો નથી રહેતો. આ ધ્યાન શબ્દ પણ મૂળ 'ચિંતન કરવું' અર્થથી બંધાયેલો નથી રહ્યો, તેનો અર્થ વ્યાપક થઈ ગયો. તેનો અર્થ થયો સ્થિરીકરણ, સ્થિર કરવું. શરીરને સ્થિર કરવું, વચનને સ્થિર કરવું, મનને સ્થિર કરવું. મન સ્થિર થાય છે તો માનસિક ધ્યાન થઈ જાય છે. વચન સ્થિર થાય છે તો વાચિક ધ્યાન થઈ જાય છે. શરીર સ્થિર થાય છે તો કાયિક ધ્યાન થઈ જાય છે.

કાયિક ધ્યાન બધાં જ ધ્યાનોનું મૂળ છે. જ્યાં સુધી કાયિક ધ્યાન નથી થતું ત્યાં સુધી ન વાચિક ધ્યાન થાય છે, ન તો માનસિક ધ્યાન. માનસિક ધ્યાન તો થઈ જ નથી શકતું. કાયાની સ્થિરતા વિના શ્વાસની સ્થિરતા નથી થઈ શકતી અને શ્વાસની સ્થિરતા વિના માનસિક સ્થિરતા નથી થઈ શકતી. મનને સ્થિર કરવું હશે તો શ્વાસને સ્થિર કરવો પડશે અને શ્વાસને સ્થિર કરવા માટે કાયાને સ્થિર કરવી પડશે. આથી ધ્યાનનાં આધારભૂત તત્ત્વોમાં સૌથી મોટું તત્ત્વ છે, કાયાની સ્થિરતા, કાયોત્સર્ગ અથવા કાયગુપ્તિ.

માનસિક ધ્યાન સુધી પહોંચવું ઘણું મુશ્કેલ છે, તેની અપેક્ષાએ કાયિક ધ્યાન સુધી પહોંચવું સરળ છે. સાધક માટે પહેલો માર્ગ આ છે કે તે કાયિક સ્થિરતા અથવા શિથિલીકરણનો અભ્યાસ કરે. જેણે કાયિક સ્થિરતાનો અભ્યાસ કરી લીધો તેણે માનસિક સ્થિરતા સુધી પહોંચવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી લીધી. શરીરને જે સ્થિર નથી કરી શકતો તે માનસિક ધ્યાનમાં નથી જઈ શકતો. જે માણસનું શરીર તણાયેલું છે, જેનું મગજ તાણથી ભરેલું છે, જેના જ્ઞાનતંતુઓ કસાયેલાં છે, જેની માંસપેશીઓ કઠોર છે, તે માનસિક ધ્યાનમાં જઈ જ નથી શકતો.

સૌથી પ્રથમ શરીરને સ્થિર કરવાનું છે. આખુંય મગજ તાણથી – તમામ પ્રકારના ટેન્શનથી મુક્ત બની જાય. જ્ઞાનતંતુઓ બિલકુલ સ્થિર થઈ જાય, તેમાં તાણ ન રહે. માંસપેશીઓ ઢીલી-ઢપ થઈ જાય, સખ્ત માંસપેશીઓ અવરોધ ઊભો કરે છે, આથી તેને ઢીલી રાખવી જરૂરી છે. કરોડરજ્જુ ઢીલી થઈ જાય. તેમાં કોઈ તાણ ન રહે. શરીરનું એકેએક અવયવ તાણથી મુક્ત બની જાય, કોઈ પણ પ્રકારની અક્કડતા તેમાં રહેવા ન પામે. આ સૌથી પહેલી સાધના છે. સર્વ પ્રથમ આ નિપુણતા મેળવી લઈએ કે જ્યારે પણ ઇચ્છીએ ત્યારે શરીરને શિથિલ કરી શકીએ. સામાન્ય સાધક માટે આ ઘણું ઉપયોગી છે. હું માનું છું કે માનસિક ધ્યાન સુધી પહોંચવાની ક્ષમતા બહુ થોડાકમાં આવી શકે છે. બધાં એ ભૂમિકાએ પહોંચી નથી શકતાં. પહોંચી શકે તો એ ઘણી સારી વાત છે. પણ એ છે ઘણું જ મુશ્કેલ. શારીરિક સ્થિરતા, કાયિક ધ્યાન, કાયોત્સર્ગ કે કાયગુપ્તિની સાધના સહુ કોઈ માટે સંભવ, શક્ય છે. એ પણ જો પ્રાપ્ત થઈ જાય તો જીવન સફળ થઈ જાય.

કેટલાક લોકો સમજે છે કે હજી અમે અવધાનની જ ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરી છે, ધ્યાનની ભૂમિકા તો ઘણી દૂર છે. હું કહીશ કે અભ્યાસ કરતાં કરતાં આપણે અવધાનની ભૂમિકા સુધી પહોંચ્યા છીએ તો શું એ ધ્યાન તરફ ગતિ નથી? શું આ કંઈ ઓછું મહત્ત્વનું છે? મનનું જે અવધાન ચોતરફ ભટકતું હતું, તેને તમે જો એક વિષય પર કેન્દ્રિત કરવામાં સફળ થયા હો તો તેને ઓછી ઉપલબ્ધિ ન સમજશો. ભાવના સુધી પહોંચી ગયા તો એ ઘણી મોટી વાત છે. હું તો ત્યાં સુધી કહીશ કે તમે અવધાન સુધી કદાચ ન પહોંચ્યા હો, ભાવના સુધી પણ ન પહોંચ્યા હો, પરંતુ તમે જો કાયોત્સર્ગની ભૂમિકા સુધી પહોંચી ગયા છો, કાયિક સ્થિરતા અને શિથિલીકરણની સ્થિતિ સુધી પહોંચી ગયા છો તો તમે ધ્યાન-સાધનાની તરફ ગતિ કરી રહ્યા છો, પ્રગતિ કરી રહ્યા છો.

આજની સૌથી મોટી સમસ્યા છે, કાયિક તાણ, શારીરિક તાણ. આજનો યુગ વધુ પડતી સક્રિયતા અને દોડધામનો યુગ છે. શક્તિનો ખર્ચ

થવાનું અને જીવનશક્તિનું નષ્ટ થવાનું ઘણું મોટું કારણ છે વધુ પડતી સક્રિયતા. વધુ પડતી સક્રિયતાથી શ્વાસ વધુ તીવ્ર બને છે અને તે શક્તિના વધુ પડતા વ્યયનું કારણ બને છે. આજનો માણસ જો બે વાત – શરીરને સ્થિર કરવું અને ઊંડા શ્વાસ લેવા – શીખી લે તો એ ઘણી બધી મુશ્કેલીઓથી બચી શકે છે. આજના આ પ્રવૃત્તિ-બહુલ યુગમાં કાયોત્સર્ગ કે કાયગુપ્તિ રામબાણ ઉપાય છે. તેનાથી ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ – મુસીબતોથી બચી શકાય છે. પ્રવૃત્તિ-બહુલતા કે અતિવ્યસ્તતાના કારણે અનેક પ્રકારની માનસિક વિકૃતિઓ અને શારીરિક રોગો પેદા થાય છે. એ રોગોથી બચવાનું એક માત્ર સાધન છે – કાયાની સ્થિરતા-શિથિલીકરણ. આ કંઈ ઓછી ઉપલબ્ધિ નથી. શાંત શ્વાસ અને શાંત શરીર – આ તો મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે સાધનાનાં. તેને હું ઘણી મોટી ઉપલબ્ધિ માનું છું. એની ચર્ચા મેં શારીરિક મૂલ્યની દૃષ્ટિએ કરી છે. તેનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય પણ કંઈ કમ નથી.

સૂત્રકૃતાંગમાં એક પ્રશ્ન ઉપસ્થિત કરવામાં આવ્યો છે કે, કર્મનો ક્ષય કોણ કરી શકે છે? આપણા જામેલા જે સંસ્કાર છે એ સંસ્કારોને કોણ દૂર કરી શકે છે?' આ પ્રશ્નનું સમાધાન આપતાં કહેવાયું છે કે –

ન કમ્મુણા કમ્મ ખવેંતિ બાલા,
અકમ્મુણા કમ્મ ખવેંતિ ધીરા.

અજ્ઞાની માણસો વિચારે છે કે પ્રવૃત્તિ દ્વારા પ્રવૃત્તિને નષ્ટ કરીશું. સંસ્કાર દ્વારા સંસ્કારનો નાશ કરીશું. તેઓ ભૂલ કરી રહ્યા છે. તેઓ અજ્ઞાનમાં છે. અંધકારમાં છે તેઓ. સચ્ચાઈને, વાસ્તવિકતાને તેઓ જાણતા નથી. પ્રવૃત્તિ દ્વારા પ્રવૃત્તિને મિટાવી નથી શકાતી. સંસ્કાર દ્વારા સંસ્કારનો નાશ નથી કરી શકાતો. પ્રવૃત્તિનું હંમેશાં પુનરાવર્તન થાય છે. પ્રવૃત્તિ હંમેશાં અનુદિત થાય છે. પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ સંસ્કાર મૂકી જાય છે. એ સંસ્કાર આપણને બીજી પ્રવૃત્તિ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. આપણે બીજી પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ અને એ પ્રવૃત્તિ પોતાના સંસ્કાર છોડી જાય છે. એ સંસ્કાર આપણને ત્રીજી પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રેરે છે. આમ ચક્ર ચાલતું રહે છે. એનો ક્યાંય અંત નથી. પ્રવૃત્તિ દ્વારા પ્રવૃત્તિના ચક્રવ્યૂહને તોડી નથી શકાતો. આ ઘણી પ્રલંબ શૃંખલા છે. તેનો ક્યારેય પાર પામી નથી શકાતો. ત્યારે પ્રશ્ન થાય છે કે એને કેવી રીતે તોડી શકાય? એ સંસ્કારોને કેવી રીતે સમાપ્ત કરી શકાય? જે સંસ્કાર આપણને પ્રવૃત્તિમાં જોતરી રાખે છે, એક પછી એક નવા સંસ્કાર નિર્મિત થાય છે અને એ વિભિન્ન પ્રવૃત્તિઓના પ્રેરક બને છે, તેને તોડવા કેવી રીતે?

ઉત્તરમાં કહેવામાં આવ્યું કે – અકમ્મુણા કમ્મ ખવેંતિ ધીરા – જે જ્ઞાની છે, સચ્ચાઈને જે સમજે છે, અંધકારને ચીરીને જે પ્રકાશમાં આવી ગયા છે,

જેમને વાસ્તવિકતાનો બોધ છે તેઓ જાણે છે કે અકર્મ દ્વારા કર્મને ક્ષીણ કરી શકાય છે. અકર્મ એટલે નિવૃત્તિ દ્વારા પ્રવૃત્તિનું પૂર્ણવિરામ મૂકી શકાય છે.

પ્રવૃત્તિ ન કરી, જૂના સંસ્કાર ઊભરાઈ આવ્યા પરંતુ તેને દોહરાવ્યા નહિ, સંસ્કાર શિથિલ થઈ ગયા. ફરી ઊભરાયા. દોહરાવ્યા નહિ તો એ વધુ ઢીલા પડી ગયા. સંસ્કાર ઊભરાય છે. ઊછળી આવે છે, તેને જો દોહરાવવામાં ન આવે તો એ ટૂટી જાય છે. નષ્ટ થઈ જાય છે.

મહેમાન આવ્યા, તેમનું સ્વાગત કર્યું. ફરી એ આવ્યા. પુનઃ સ્વાગત કર્યું. મહેમાન વિચારે છે. સરસ છે. સ્વાગત થાય છે. આતિથ્ય પણ મળે છે અને એ આવતા રહે છે.

મહેમાન આવ્યા. સ્વાગત ન કર્યું. તેમની ઉપેક્ષા થઈ, કોઈ જાડી ચામડીના હશે તો બીજી વાર આવે છે. પુનઃ ઉપેક્ષા કરી, તો એ ત્રીજી વાર નહિ આવે. એ વિચારશે : જ્યાં તિરસ્કાર છે, ત્યાં શા માટે જવું? અને એ મહેમાન નથી આવતા.

આ ક્રમ છે સંસ્કારનો. સંસ્કાર ઊભરાય છે અને જો તેને ત્યાં સ્થાન મળે છે તો એ જામી જાય છે. પછી એ મહેમાન રહેવા નથી ઈચ્છતા, કુટુંબના સભ્ય બની જાય છે. પછી ત્યાંથી તેમને હાંકી કાઢવા મુશ્કેલ છે. ઊભરાતા સંસ્કારને સ્થાન ન મળે, ઉપેક્ષા કરાય તેની, તેને દોહરાવવામાં ન આવે, તેનો તિરસ્કાર કરાય તો ધીરે ધીરે એ ક્ષીણ થઈ જાય છે. એક વખત તિરસ્કારનો કડવો અનુભવ થાય છે, બીજી અને ત્રીજી વાર પણ એવો અનુભવ થાય છે તો પછી એ સંસ્કાર ફરી ઊભરાવા નથી માંગતા, ક્ષીણ થઈ જાય છે. પછી એ સ્વાગત-સત્કારથી તે ઊભરાય છે. વારંવાર આવે છે. પણ તિરસ્કારથી તે ક્ષીણ થઈ જાય છે, નષ્ટ થઈ જાય છે. થતાં થતાં સંસ્કાર મટી જાય છે. હવે એ ન કુટુંબના સભ્ય બની રહે છે, ન તો મહેમાન બની ફરી કદી ઘરે આવતા નથી.

આથી કહ્યું – અકમ્મુણા કમ્મ ખર્વેતિ ધીરા. જે માણસો ગંભીર છે, જેમનામાં ધૃતિ છે, ઘટનાઓથી જે ગભરાતા નથી, વિચલિત થતા નથી, જે ઘટિત થાય છે તેને જાણી લે છે, જોઈ લે છે, પરંતુ ક્યારેય વિક્ષિપ્ત કે વિચલિત થતા નથી, તેઓ અકર્મ દ્વારા, અપ્રવૃત્તિ દ્વારા કર્મને ક્ષીણ કરી નાંખે છે. એ સંસ્કારોને સમાપ્ત કરી નાંખે છે, વિલીન કરી દે છે.

અકર્મથી કર્મને ક્ષીણ કરવાની વાત, નિવૃત્તિથી પ્રવૃત્તિને ક્ષીણ કરવાની વાત, કે નિવૃત્તિથી પ્રવૃત્તિના દોષોને ક્ષીણ કરવાની વાત આજ આપણી સમજ બહારની વાત બની ગઈ છે. આજ તો કરો, કરો, કરોની ધૂન છે. તેના પરિણામે શારીરિક થાક, સ્નાયવિક થાક અને માનસિક થાકથી માણસ ઘેરાઈ ગયો છે. આ બધા થાકોથી જન્મે છે ચીડિયાપણું, અકળામણ, આકુળતા, વ્યાકુળતા

અને ક્ષોભ. એનું પરિણામ આવે છે ક્યાંક લડાઈ, ક્યાંક યુદ્ધ, ક્યાંક સંઘર્ષ, ક્યાંક કંઈક અને ક્યાંક કંઈક. આ અણગમતું પરિણામ સૌએ ભોગવવું પડે છે. આટલું બધું થવા છતાંય તેના તરફ આપણું ધ્યાન જતું નથી. શાથી?

ઉદ્યોગપતિ અને રાજકારણી પ્રગતિની રેકર્ડ વગાડતાં કંટાળતા નથી, તેઓ સતત એકધારી પ્રગતિની વાત કરતા રહે છે. પ્રગતિ માટે પ્રવૃત્તિ અનિવાર્ય છે. ભૌતિક પ્રગતિ માટે, પદાર્થની પ્રગતિ માટે જોઈએ નિરંતર શ્રમ, કઠોર શ્રમ અને એકધારી સતત પ્રવૃત્તિ, પ્રગતિ. માટે પ્રવૃત્તિ અનિવાર્ય છે. આ સાચું છે, પણ આપણે તેનાં પરિણામોને જોઈએ. પરિણામોનો અભ્યાસ કરતાં માલૂમ પડે છે કે નિરંકુશ ઔદ્યોગિક અને ભૌતિક પ્રગતિએ માણસને બીજી દિશામાં ધકેલી દીધો છે. માણસ ભૂલો પડી ભટકાઈ રહ્યો છે, પરિણામ સુખદ નથી આવ્યું. માણસ પોતે પોતાની જ પ્રવૃત્તિનો કોળિયો બની રહ્યો છે, લક્ષ્ય બની રહ્યો છે. આજ જો રાજનેતા અને ઉદ્યોગપતિ પોતપોતાના સ્વાર્થોને ગૌણ કરી શકે અને આ તથ્ય સમજી શકે કે પ્રવૃત્તિની કોઈ સીમા હોવી જોઈએ અને સાથોસાથ નિવૃત્તિનું મૂલ્યાંકન હોવું જોઈએ, તો હું માનું છું કે માણસની ચેતના સાચી દિશામાં પ્રવાહિત થવા લાગશે, સ્વસ્થ રહેશે અને સાચી દિશામાં વિકસિત થશે.

આજનો સંઘર્ષ ચેતના અને પદાર્થનો સંઘર્ષ છે. આજ પદાર્થ પ્રમુખ બનતો જાય છે અને તેના આવરણમાં ચેતના છુપાતી જાય છે, થવું આમ જોઈએ કે ચેતના વિકસિત રહે અને પદાર્થ તેનો અનુગામી રહે. આમ જો ન થઈ શકે તો ઓછામાં ઓછું બંનેનું સંતુલન તો જળવાવું જ જોઈએ. પરંતુ આજ ઊલટું થઈ રહ્યું છે. તેનાં દુ:ખદ પરિણામ આજ પણ દુનિયા ભોગવી રહી છે.

આથી આપણે કાયગુપ્તિનું મૂલ્ય સમજીએ. તેનું ઘણું મોટું મૂલ્ય છે, સાધનાનું પણ ઘણું મોટું મૂલ્ય છે.

લોકો દસ દિવસ માટે, વીસ દિવસ માટે, અને વધુ લાંબી હોય તો ત્રીસ દિવસ માટે શિબિરમાં આવે છે. તેમને લાગતું હશે કે અમે અહીં નકામાં બેઠાં છીએ. કોઈ કામ કરવું પડતું નથી. સમય નકામો ચાલ્યો જાય છે. શિબિર આળસ શીખવાડે છે – આવો અનુભવ થતો હશે. જેઓ બહુ કામ કરે છે, પ્રવૃત્તિમાં વધુ વિશ્વાસ કરે છે તેવા લોકોને જરૂર લાગતું હશે કે શિબિરમાં દિવસ નકામા જાય છે. તેનાથી તો આળસુ સમાજ બનશે. હું સમજું છું કે આવું વિચારવું યથાર્થ નથી. આવું ન વિચારવું જોઈએ. પ્રવૃત્તિમય જીવન તો આપણે વિતાવી જ રહ્યા છીએ. પરંતુ નિવૃત્તિને પણ આપણે સમજીએ, નિવૃત્તિનું મૂલ્યાંકન કરીએ અને પ્રવૃત્તિની સાથે નિવૃત્તિનું સંતુલન સ્થાપીએ – આ જરૂરી છે. આ દિશામાં આપણી ગતિ થશે તો

શિબિરની ઘણી મોટી ઉપયોગિતા છે. શિબિરમાં જો અકર્મનો વાસ્તવિક અભ્યાસ કરી શકીએ અને તેની યથાર્થતાનું મૂલ્યાંકન કરી શકીએ તો હું તેને ઘણી મોટી સાર્થકતા માનું છું. તેને હું નકામી – વ્યર્થ અનુભવ નથી કરતો.

આપણા જીવનનો વિકાસ અકર્મની ક્ષણોમાં થાય છે, જે માણસ સતત વ્યસ્ત રહે છે, તે જ્ઞાનની મોટી ઉપલબ્ધિ નથી કરી શકતો. જોકે શારીરિક દૃષ્ટિએ પ્રવૃત્તિની આ વ્યવસ્થા છે કે દિવસમાં જાગો તો રાતમાં સૂઓ. જેટલું કામ કરો તેટલો આરામ કરો. માણસ આ નિયમને તોડતો જાય છે, તોડી રહ્યો છે. સૂવાનો જે સમય છે તેનું પણ અતિક્રમણ કરી રહ્યો છે. જૂના જમાનામાં આ પ્રકારનું અતિક્રમણ કરનારને નિશાચર કહેવાતો. જે રાતે કામ કરે છે, રાતે રખડે છે, અને રાતે ખાય છે તેને નિશાચર કહે છે. નિશાચર એટલે રાક્ષસ. એ રાતે જ પરિભ્રમણ કરે છે. આજનો માણસ પણ નિશાચર બની ગયો છે. એ રાતે ખાય છે – પીએ છે, રાતે કામ કરે છે અને રાતમાં જ આવે છે, જાય છે. જીવનનો આખો ક્રમ જ બદલાઈ ગયો છે. પરંતુ શારીરિક વ્યવસ્થાની દૃષ્ટિએ, સ્નાયવિક વ્યવસ્થાની દૃષ્ટિએ અને અપેક્ષિત આરામની દૃષ્ટિએ તેમ જ નિવૃત્તિથી થનારી પ્રવૃત્તિની ઉપયુક્તતાની દૃષ્ટિથી વિચાર કરવામાં આવે તો આપણે અસ્વીકાર નહિ કરીએ કે પ્રવૃત્તિની સાથે નિવૃત્તિનું સંતુલન થવું જોઈએ, કર્મની સાથે અકર્મનું સંતુલન થવું જોઈએ. કર્મ એટલું બધું ન હોવું જોઈએ કે જેથી અકર્મ લુપ્ત થઈ જાય અને કર્મના દોષ એટલા ચડી વાગે કે માનવીય ચેતનાને જ આવૃત્ત કરી દે, ઢાંકી દે.

આચારાંગ સૂત્રમાં કહ્યું છે કે, 'અકમ્મે જાણઈ' – જે અકર્મ હોય છે, તે જાણે છે. તમે વાંચ્યું હશે કે વિજ્ઞાનીઓને મોટી સિદ્ધિઓ એ પળોમાં પ્રાપ્ત થઈ છે કે જે પળોમાં તેઓ નિશ્ચિંત અને નિષ્ક્રિય બેઠા હતા. કામ કરતાં કરતાં ઘણાં ઓછાને મોટી સિદ્ધિઓ મળી છે. ઈન્ટયૂશન – અંતઃસ્ફુરણા, આંતરિક શક્તિ જે વિકસે છે, જે કંઈ મોટી વાત સૂઝી આવે છે, તે એ ક્ષણોમાં સૂઝે છે કે જ્યારે માણસ અકર્મ અને નિશ્ચિંત બેઠો હોય.

નિષ્ક્રિયતા પોતે જ ઘણી મોટી સિદ્ધિ છે. નિષ્ક્રિયતાનો અર્થ છે – બહારથી નકામો પણ ભીતરથી સક્રિય. નિષ્ક્રિયતાનો અર્થ એદીપણું નથી. એક માણસ બહારથી સક્રિય અને ભીતરથી નિષ્ક્રિય હોય છે. ચેતના જગતમાં સક્રિય અને બાહ્ય જગતમાં નિષ્ક્રિય રહેનાર માણસને આપણે આળસુ અને એદી માનીએ છીએ. આ ઘણી મોટી ભૂલ છે. આળસુ એ હોય છે કે જે બહારથી પણ નિષ્ક્રિય હોય છે અને ભીતરથી પણ નિષ્ક્રિય હોય છે. એવો માણસ મૂર્ચ્છામાં છે, અજ્ઞાન અને પ્રમાદમાં છે. એવો માણસ નકામો, આળસુ અને એદી છે. પરંતુ જે માણસ બહારથી નિષ્ક્રિય બનીને બેઠો છે અને ભીતર જ્યોત ઝળહળી રહી છે, અંદર આગ સળગી રહી છે, ચેતનાનું પ્રજ્વલન થઈ રહ્યું છે તો એ

ન નકામો છે, ન આળસુ અને એદી. ઊલટું એ સક્રિય છે. અને ઘણી મોટી શક્તિને જાગ્રત કરી રહ્યો છે. આ શક્તિ પદાર્થ-જગતમાં પણ ઘણી ઉપયોગી છે. ગીતામાં કહ્યું છે:

'कर्मण्यकर्म यः पश्येत्, अकर्मणि च कर्म यः।
स बुद्धिमान् मनुष्येषु, स युक्तः कृत्स्न-कर्मकृत ॥

—જે કર્મમાં અકર્મને જુએ છે અને અકર્મમાં કર્મને જુએ છે, મનુષ્યોમાં તે બુદ્ધિમાન છે. તે યુક્ત-યોગ્ય હોય છે, સંપૂર્ણ કર્મોનિ કરનાર હોય છે.

અકર્મમાં કર્મને જોવાની વાત આપણે ભૂલી ગયા. અકર્મમાં પણ ઘણું મોટું કર્મ હોય છે. અકર્મથી જે કર્મ ફલિત થાય છે એ વાસ્તવમાં ઘણું નિર્દોષ કર્મ હોય છે. કર્મથી જે કર્મ ફલિત થાય છે તેની સાથે ઘણા બધા દોષ આવે છે. અકર્મના આ મહત્ત્વને આપણે સમજીએ. કાયાની ગુપ્તિ, કાયાનું શિથિલી-કરણ, કાયાનું વિસર્જન—આને આપણે સમજીએ. વિધિની ચર્ચા આજ હું નથી કરતો. વિધિ પ્રયોગ દ્વારા સમજાવાય છે. પ્રયોગની સાથે તેની વધુ ચર્ચા કરી શકાય છે કે કેવી રીતે પગથી માથા સુધી દરેક અવયવને સ્થિર કરવા અને એવા ને એટલા સ્થિર કરવા કે તેમાં ચંચળતા ન રહે, પ્રકંપન ન રહે. સમગ્ર શરીર સ્થિર થઈ જાય. સ્થિરતા માટે જરૂર પડે તો એક વખત તાણ પણ તમે પેદા કરો. તેમાં શિથિલન ઘણું જલદી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

જમીન પર સૂઈને પગ લંબાવો. હાથ ઉપર લઈ જાઓ, પછી હાથ-પગને જેટલાં તાણી શકો એટલાં તાણો. એક વાર એટલી તાણ પેદા કરો કે એ ચરમ સ્થિતિએ પહોંચી જાય, તાણ છોડી દો. સંપૂર્ણ શિથિલ થઈ જાઓ. શિથિલ થવાની આ એક પ્રક્રિયા છે.

શિથિલીકરણની આ બીજી પ્રક્રિયા છે. પગથી માથા સુધી એક એક અવયવ પર સંકલ્પ કરતા જાઓ કે આ અવયવ શિથિલ થઈ રહ્યો છે. પછી માથાથી પગ સુધી તેને દોહરાવો. આમ બે-ચાર મિનિટ શિથિલીકરણનો સંકલ્પ કરો. શરીર શિથિલ થઈ જશે. એવું નથી કે સૂવા માત્રથી શરીર શિથિલ થઈ જાય. એ માટે સંકલ્પ કરવો પડે છે. સજેશન્સ-સૂચનાઓ આપવી પડે છે. શિથિલીકરણની આ બીજી વિધિ છે, પ્રક્રિયા છે.

સાધનાની દૃષ્ટિએ શિથિલીકરણની પ્રક્રિયા ઘણી અપેક્ષિત છે. તેનું બહુ મોટું મૂલ્ય છે. અને હું ઇચ્છું છું કે દરેક સાધક તેનાં મૂલ્યોનો અનુભવ કરે.

૬

ન બોલવાનું મૂલ્ય

આપણે બોલવાથી પરિચિત છીએ. બોલવાનું શું મૂલ્ય છે તેને બરાબર જાણીએ છીએ. આપણો સમગ્ર વ્યવહાર બોલવાથી ચાલે છે. પરંતુ ન બોલવાનુંય પોતાનું મૂલ્ય છે. જેટલું બોલવાનું મૂલ્ય છે તેટલું જ ન બોલવાનું મૂલ્ય છે. અમુક અવસ્થામાં તો બોલવાના બદલે ન બોલવાનું મૂલ્ય કદાચ વધુ છે. આ મૂલ્યને આપણે સમજવું છે.

જે પ્રાણી વિકસિત હોય છે તેને બોલવાની જરૂર નથી હોતી. દેવતાઓને પાંચ પર્યાપ્તિઓ હોય છે. તેમને ભાષાપર્યાપ્તિ અને મનઃપર્યાપ્તિ એક જ હોય છે, બે અલગ અલગ નથી હોતી. સામાન્ય માણસમાં, સામાન્ય પ્રાણીઓમાં છ પર્યાપ્તિ હોય છે, પરંતુ દેવતાઓને પાંચ જ પર્યાપ્તિ હોય છે. માનવામાં આવે છે કે ચક્રવર્તીઓને પણ પાંચ જ પર્યાપ્તિ હોય છે. જે મનથી પોતાની વાત કહી શકે છે, તેમને બોલવાની જરૂર નથી હોતી. બોલવાની જરૂર એને ત્યારે હોય છે કે જ્યારે આપણે આપણી વાત મનથી નથી કહી શકતા. મનથી કહેલી વાત માણસ નથી સમજતો ત્યારે આપણે બોલીને તે વાત કહેવી પડે છે. પરંતુ જ્યારે મનથી વાત થઈ શકે છે ત્યારે ભાષા વ્યર્થ બની જાય છે. તેની કોઈ સાર્થકતા ત્યારે નથી હોતી.

બોલવાની કોઈ જરૂર નથી. માણસ જેમ જેમ જ્ઞાનની ભૂમિકામાં આગળ વધે છે, ઉચ્ચ જ્ઞાની થાય છે, તેમ તેમ બોલવાની જરૂર ઓછી થતી જાય છે. ત્યારે તો આ પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે તીર્થંકર શા માટે બોલે છે? કેવળી કેમ બોલે છે? જ્યારે તેઓ કૃતકૃત્ય થઈ ગયા, જ્યારે તેમનું બધું કાર્ય સધાઈ ગયું, બધું જ સિદ્ધ થઈ ગયું તો પછી તેમને બોલવાની જરૂર શી છે? શા માટે તેઓ બોલે છે? વાતચીત કેમ કરે છે? તેઓ ધર્મકથા શા માટે કરે છે? ઉપદેશ શા માટે આપે છે? બોલવાની, ઉપદેશ આપવાની તેમને કોઈ જરૂર નથી. પ્રાચીન વ્યાખ્યાકારોએ આનું સમાધાન આપતાં કહ્યું છે કે તીર્થંકર કે કેવળી કૃતકૃત્ય છે.

તેમને બોલવાની કોઈ જરૂરત નથી. પરંતુ તીર્થંકર નામકર્મની પ્રકૃતિનો ઉદય હોવાથી તેઓ બોલે છે. તેઓએ પોતાની રીતે બરાબર વિચાર્યું હશે અને આ સમાધાન આપ્યું હશે.

આનું બીજું સમાધાન પણ હોઈ શકે છે. તે આ કે, જ્ઞાની માણસને પણ અજ્ઞાની માણસ માટે બોલવું પડે છે. જ્યારે જ્ઞાનીને પરમ જ્ઞાન ઉપલબ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે એ પરમ જ્ઞાની બને છે, તેના મનમાં ત્યારે કરુણા જાગે છે કે, મેં જે જાણ્યું છે, મેં જે જોયું છે, જેનો મેં અનુભવ કર્યો છે, તે બીજાઓને પણ બતાવું. તેમના મનમાં પરમ કરુણા, પરમ અનુકંપા, પરમ સૌહાર્દ અને મૈત્રીની ભાવના જાગ્રત થાય છે. આ ભાવનાથી તે એ માણસને કંઈક બતાવવા ઈચ્છે છે કે જે એ જાણતો નથી. જેણે પરમ રસનો આસ્વાદ નથી કર્યો, જેણે પરમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત નથી કર્યું. તેઓ એક ઈશારો, એક ઈંગિત કરવા ચાહે છે અને કંઈક આપવા માગે છે. આથી તેમની કરુણાનું ઝરણું ફૂટે છે અને તેઓ બોલે છે. પણ જો બે કેવળજ્ઞાની મળી જાય તો તેમને બોલવાની જરૂર નથી પડતી. તેમની વચ્ચે ભાષાનો પ્રયોગ નથી થતો. ત્યાં આત્માથી આત્માની વાત થશે. ત્યાં ભાષા વ્યર્થ છે. તેનો કોઈ ઉપયોગ નથી. બે વિશિષ્ટ જ્ઞાની મળશે તો વાતચીતની કોઈ જરૂર નહિ પડે. વાતચીતની જરૂર પડે છે બે અજ્ઞાનીઓને. એક જ્ઞાની અને એક અજ્ઞાની હશે તો વાતચીતની થોડી જરૂર રહેશે. બે જ્ઞાની મળશે તો વાતચીતની કોઈ જ જરૂર નહિ રહે. કોઈ બોલશે નહિ. એ પણ મૂંગો, મૌન. તે પણ મૂંગો, મૌન. બંને મૂંગાની જેમ એકબીજાને જોશે. પણ બોલશે નહિ.

એક પ્રસંગ છે. ફરીદ યાત્રા કરી રહ્યાં હતો. તેની સાથે ઘણા બધા શિષ્યો હતા. જ્યારે તે કાશી પાસેથી પસાર થઈ રહ્યો હતો ત્યારે શિષ્યોએ કહ્યું: ઘણો જ સુંદર અવસર છે. નજીકમાં જ કબીરનો આશ્રમ છે. ત્યાં જઈએ. બે દિવસ આરામ કરીએ. આરામ પણ થશે અને બે જ્ઞાની પુરુષ મળશે તો વાર્તાલાપ પણ થશે. અમને જાણવાનું મળશે. વિશેષ સાંભળવાનું મળશે. શિષ્યોએ ફરીદને વિનંતી કરી. ફરીદે વિનંતીનો સ્વીકાર કર્યો.

આ બાજુ કબીરના શિષ્યોને ખબર પડી કે ફરીદ કાશી પાસેથી પસાર થઈ રહ્યા છે. સાથે શિષ્યો પણ છે. તેમને પણ ભાવના થઈ. તેમણે કબીરને કહ્યું, 'ફરીદ અહીંથી પસાર થઈ રહ્યા છે. આપણે ત્યાં એમને રોકીએ. તમારા બંને વચ્ચે વાર્તાલાપ થશે. બે જ્ઞાની મળશે. કબીર મળશે, ફરીદ મળશે. સુંદર વાર્તાલાપ થશે. અમને જાણવાનું મળશે. સાંભળવાનું મળશે.' કબીરે કહ્યું: 'ભલે.' અને પોતાના શિષ્યોને લઈને કબીર નીકળી પડયા.

ફરીદ આવી જ રહ્યા હતા. કબીર અને ફરીદ એકબીજાને ભેટયા. કબીરે ફરીદને રોકાઈ જવા કહ્યું. ફરીદે વાત માની લીધી. બંને સાથે આશ્રમમાં આવ્યા.

આશ્રમમાં રહ્યા. આશ્રમ કબીરનો છે. ત્યાં કબીર પણ છે અને ફરીદ પણ છે. બંનેના શિષ્યો પણ છે. તેમના મનમાં ઘણી ઉત્કંઠા છે.

એક બાજુ ફરીદ અને તેમના શિષ્યો બેઠા છે. બીજી બાજુ કબીર અને તેમના શિષ્યો બેઠા છે, બધા જ શિષ્યો બંનેનો વાર્તાલાપ સાંભળવા આતુર છે. શિષ્યો વિચારી રહ્યા છે કે કોણ પહેલાં બોલશે? કબીર બોલશે કે ફરીદ? બધા જ રાહ જોઈ રહ્યા છે, કલાક થયો. બે કલાક થઈ ગયા. બધા જ મૌન છે. બંને જ્ઞાની પણ મૌન છે. ફરીદ કબીર તરફ જોઈ રહ્યા છે અને કબીર ફરીદ તરફ, બંનેની આંખો મળી રહી છે. પરંતુ વાણીનું તાળું ખૂલતું નથી. મૌન, મૌન, સર્વત્ર મૌન.

કોઈ જ નથી બોલતું. ન કબીર બોલે છે, ન ફરીદ. શિષ્યો રાહ જોઈ જોઈને થાકયા. આમ તો સમય જલદી પસાર થાય છે પરંતુ પ્રતીક્ષાની પળો લાંબી હોય છે. માણસ રાહ જોઈ જોઈને થાકી જાય છે, પ્રતીક્ષાની પળો એવી જ લાંબી હોય છે. તેમાંય મનમાં ઊંડી આકાંક્ષા અને ઉત્કંઠા હોય છે તો પ્રતીક્ષાની પળો ઘણી લાંબી બની જાય છે. એક એક ક્ષણ ત્યારે એક એક કલાક જેટલી લાગે છે, બધાય શિષ્યો પ્રતીક્ષા કરતા કરતા થાકી ગયા, કંટાળી ગયા, વિચાર્યું: શું ફરીદ મૂંગો છે? અરે! શું કબીર પણ મૂંગો થઈ ગયો છે? બંને મૌન છે. કોઈ જ બોલતું નથી, આખર થયું છે શું? થોડો વધુ સમય પસાર થયો. કબીર ઊભા થયા. ફરીદ પણ ઊભા થયા, બંને ત્યાંથી ચાલ્યા ગયા અને પોતપોતાના કામમાં લાગી ગયા. ભોજનનો સમય થયો. ભોજન કર્યું. આરામ કર્યો.

મધ્યાહ્નનો સમય થયો. બંને ફરી મળ્યા. બંને બેઠા. એકબીજાને જોતા રહ્યા. બંનેની આંખો મળી રહી છે. બંને મૌન છે. શિષ્યો પ્રતીક્ષામાં બેઠા છે. આમ આખો દિવસ પસાર થઈ ગયો. સૂર્યાસ્ત થયો. સભા બરખાસ્ત થઈ. શિષ્યોએ માન્યું કે બંને રાતના વાતો કરશે. રાતે મળ્યા. ફરી મૌન જ મૌન. શિષ્યો અકળાઈ રહ્યા. બીજે દિવસ ઊગ્યો. ફરી બંને મળ્યા. મૌન, કોઈ જ વાત નહિ. રાતે મળ્યા. ફરી એ જ મૌન. શિષ્યો કંટાળી ગયા. બધા સૂઈ ગયા.

ત્રીજે દિવસ થયો. ફરીદ પ્રસ્થાન — જવા માટે તૈયાર થયા. કબીર વળાવવા ગયા. બંને મૌન ચાલી રહ્યા હતા. છેવટે વિદાયનો વળાંક આવી ગયો. ફરી બંને ભેટયા. ફરીદ આગળ ચાલ્યા ગયા. કબીર પોતાના આશ્રમમાં પાછા ફર્યા. આશ્રમ પર આવતાં જ શિષ્યોએ કબીરને પૂછ્યું : આ શું? આપે અમને અંધારામાં કેમ રાખ્યા? આપને નહોતું બોલવું તો પહેલેથી કહી દેવું હતું ને? અમે આટલી બધી પ્રતીક્ષા તો ન કરત ને? અડતાલીસ કલાક અમે રાહમાં પસાર કર્યા. અમારા હૈયે કેટલી બધી ઉત્કંઠા હતી! કેટલી આકાંક્ષા હતી!! કેટલી ભાવના હતી?! અમે માન્યું હતું, બે જ્ઞાની મળશે. એક બાજુ ફરીદ હશે બીજી બાજુ કબીર. બંને વચ્ચે જ્ઞાનાલાપ થશે. અમે સાંભળીશું. અમારું જ્ઞાન વધશે.

કબીરે કહ્યું: 'કોની સાથે વાત કરવાની? કોની સાથે બોલું? સામે ફરીદ બેઠા હતા. ફરીદ જેવા જ્ઞાની સાથે શું વાત કરવાની? જે મનની વાત સમજે છે તેમની સામે બોલીને શું હું મારી નાદાની પ્રગટ કરું? શું હું મારી અણસમજ અને બેવકૂફી બતાવું? કોની સાથે હું વાત કરું, તમે જ બતાવો. સામે જો કોઈ અજ્ઞાની હોત તો જરૂર તેની સાથે વાત કરત. પરંતુ એ તો મહાજ્ઞાની હતા. હું શું વાત કરું એમની સાથે? એ મારા મનની બધી વાત જાણે છે.'

ફરીદના શિષ્યોએ પણ ફરીદને આ જ પ્રશ્ન કર્યો હતો. અને ફરીદે આ જ કહ્યું હતું: કોની સાથે હું વાત કરું? કબીર જેવા જ્ઞાનીજન સામે હતા. એ મારા મનની બધી વાત જાણે છે. પછી હું શું બોલું? હું જે કહેવા માંગતો હતો, તે એ બધું જ જાણતા હતા. આવા સંજોગમાં તેમની સાથે બોલીને હું મારી મૂર્ખામી જ પ્રકટ કરત. વાત કરવા માટેનો કોઈ પ્રશ્ન જ મારી પાસે ન હતો. વાતચીત ત્યાં થાય છે કે જ્યાં સામે કોઈ અજ્ઞાની હોય છે. બે અજ્ઞાની હોય છે તો વાતો ક્યારેય ખૂટતી નથી. વાતો ઘણી લાંબી થઈ જાય છે. બે પંડિત મળે છે તો શાસ્ત્રાર્થ ક્યારેય પૂરો થતો નથી. વિવાદનો ક્યારેય અંત આવતો નથી. આવી પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને જ ભગવાન મહાવીરે કહ્યું હતું: 'જો કોઈ પંડિત મળી જાય, કોઈ અર્થશાસ્ત્રી મળી જાય તો તેને પહેલાં સમજાવો, ફરી ફરીને સમજાવો. અને સમજાવવા છતાંય જો એ ન માને તો ત્યાં વાગ્ગુપ્તિ કરી લો, વચનગુપ્તિ કરી લો.' અર્થાત્ મૌન થઈ જાવ. બિલકુલ મૌન બની જાવ. આ સૌથી સુંદર સમાધાન છે.

બાદશાહે બીરબલને પૂછ્યું: 'મૂર્ખ સાથે પનારો પડે તો શું કરવું જોઈએ?' બીરબલે કહ્યું: 'જહાંપનાહ! ત્યારે મૌન થઈ જવું જોઈએ. મૌન રહેવું એ ઉત્તમ સમાધાન છે. વિવાદનો અંત લાવવા માટે એનાથી વિશેષ બીજો કોઈ ઉપાય નથી.'

મહાવીરે પણ આ જ કહ્યું કે જો કોઈ પંડિત મળી જાય, ભાષાશાસ્ત્રી મળી જાય, માત્ર તર્કના બળે જ વિવાદ વધારવા ઈચ્છે, શાસ્ત્રાર્થ કરવા ચાહે તો મૌન થઈ જાવ. વાગ્ગુપ્તિ કરી લો. આ તેનું સમાધાન છે.

બે જ્ઞાની વાત નથી કરતા. ભાષાનો પ્રયોગ ત્યાં થાય છે જ્યાં એક ઘણો સમજદાર છે અને બીજો અધૂરી અક્કલવાળો છે. જ્યાં બંને જ્ઞાની છે, બરાબર સમજવાળા છે ત્યાં ભાષાનો પ્રયોગ વ્યર્થ છે.

આપણી જ્ઞાનવૃદ્ધિ માટે મૌનમાં ઘણો અવકાશ છે. જ્ઞાન ત્યારે વધે છે જ્યારે ભાષાનો વ્યાપાર ઓછો હોય છે. ભાષાનો પ્રયોગ જેટલો વધુ થશે, આપણે જેટલું વધુ બોલીશું તો સાચે જ આપણા અંતર્જ્ઞાનમાં અવરોધ આવશે. ચંચળતા અવરોધ ઊભો કરે છે. ભાષાનું પહેલું કામ છે ચંચળતા ઉત્પન્ન કરવાનું.

પૂજ્યપાદે લખ્યું છે: 'जनेभ्यो वाक् ततः स्पंदः' જ્યાં સંપર્ક થાય છે ત્યાં વાક્-વાણી હોય છે. એકલાપણામાં કોઈ વાક્ નથી હોતી. એકલું કોઈ બોલતું નથી. એકલા બોલવાની કોઈ જરૂર નથી રહેતી, જ્યારે બીજું કોઈ હોય છે, સંપર્ક હોય છે ત્યારે વાણી હોય છે. વાણી પછી થાય છે ચંચળતા. બોલતા પહેલાં ચંચળતા અને બોલ્યા બાદ પણ ચંચળતા.

આપણે બોલીએ છીએ ત્યારે સૌ પ્રથમ મનને ચંચળ કરવું પડે છે. મનને ચંચળ કર્યા વિના કોઈ માણસ બોલી નથી શકતો, કારણ એ જે કંઈ કહેવા ઈચ્છે છે, તે એ પહેલાં વિચારે છે અને પછી બોલે છે. બોલવું એટલે પહેલાં મનને ચંચળ કરો. પછી બોલો. બોલવા પહેલાં પણ ચંચળતા અને બોલ્યા પછી પણ ચંચળતા. બોલવું એ સ્વયં ચંચળતા છે. બોલ્યા પછી તેનું જે ચિંતન થાય છે તે ખુદ ચંચળતા ઉત્પન્ન કરે છે. બોલતા પહેલાં ચંચળતા, બોલતાં સમયે ચંચળતા અને બોલ્યા બાદ પણ ચંચળતા. ચંચળતાનો આ બધો વ્યવહાર છે અને આ વ્યવહાર અંતર્જ્ઞાનમાં બાધા ઉત્પન્ન કરે છે. જે પણ અંતર્જ્ઞાનની સાધનાના સાધક થયા છે તે સૌએ ભાષાનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કર્યો છે. વધુ સમય તેઓ મૌન રહ્યા છે.

ભગવાન મહાવીરને પૂછવામાં આવ્યું: 'ભગવંત્! વચનની ગુપ્તિ અર્થાત્ મૌન દ્વારા જીવ શું પ્રાપ્ત કરે છે?' ભગવાને જવાબમાં કહ્યું: 'વચનગુપ્તિથી નિર્વિચારતા પ્રાપ્ત થાય છે. 'निव्वियारत्तं'–આ પ્રાકૃત ભાષાનો શબ્દ છે. સંસ્કૃતમાં તેનાં બે રૂપાંતર થઈ શકે છે. નિર્વિચારત્વં અથવા નિર્વિકારત્વં. અર્થાત્ નિર્વિચારતા કે નિર્વિકારતા. વચનગુપ્તિ દ્વારા – મૌન દ્વારા નિર્વિચારતા કે નિર્વિકારતા પ્રાપ્ત થાય છે. વિકૃતિ એટલે પરિણતિ. નિર્વિકૃતિ એટલે સ્થિરતા કે જ્યાં કોઈ પરિણતિ નથી. પરંતુ સ્થિરતા છે. ભાષાથી થતી વિકૃતિ ત્યાં સમાપ્ત થઈ જાય છે.

વચનગુપ્તિનું એક પરિણામ છે – નિર્વિચારતા. આપણે એટલા માટે વધુ વિચારીએ છીએ કે આપણે બોલીએ, બીજાને કહીએ અથવા જ્યારે બોલવાની વાત આપણાં મનમાં આવે છે ત્યારે આપણે વિચારીએ છીએ. આપણે જ્યારે મૌન રહીએ છીએ ત્યારે નિર્વિચારતાની સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. વચનગુપ્તિનો સૌથી મોટો લાભ છે – નિર્વિચારતા. ન બોલવાનું એક મૂલ્ય છે – નિર્વિચારતા. વિચારની સ્થિતિ સમાપ્ત થઈ જાય છે.

ન બોલવાનું બીજું મૂલ્ય છે – વિવાદ-મુક્તિ. વિવાદથી છુટકારો મળી જાય છે. મૌન થઈ જાવ, વિવાદ આપોઆપ પૂરો થઈ જશે. બોલવાના કારણે હમેશાં વિવાદ કે લડાઈ થાય છે. એક બોલે છે અને બીજો મૌન થઈ જાય છે તો લડાઈ ખત્મ થઈ જાય છે. 'अतृणे पतितो वह्निः स्वयमेव विनश्यति' –આગ સળગી રહી છે. તેને ખાવા માટે ઘાસ નથી મળતું, ભોજન નથી મળતું તો એ આગ આપોઆપ ઠરી જશે. ભડકશે નહિ. એ જ પ્રમાણે બે

જાણ બોલતા જ રહે તો લડાઈની આગ ભડકે છે, બુઝાતી નથી. ઠરતી નથી. લડાઈની આગને ઇંધણ મળતાં રહે છે. ભોજન મળતું રહે છે તો એ વધુ ભડકે બળે છે. એક બોલે છે અને બીજો મૌન બની જાય છે, બોલતો નથી તો આગને ઘાસ નથી મળતું, એ આપોઆપ શાંત થઈ જાય છે, બુઝાઈ જાય છે. મૌનનો બીજો લાભ છે, વિવાદ-મુક્તિ.

મૌનનો ત્રીજો લાભ છે, અહં-મુક્તિ. ન બોલવાથી અહંકાર સમાપ્ત થઈ જાય છે. બોલવાથી અહંકાર વધે છે. 'હું સારું બોલું છું'– આ અહમ્ છે. 'ભાષા પર મારું પ્રભુત્વ છે'– આ પણ અહમ્ છે. તેનાથી અહમ્‌ને પુષ્ટિ-પોષણ મળે છે. ભાષાઓનું જેટલું જ્ઞાન હોય છે, તેટલો જ અહમ્ વધે છે. ભગવાન મહાવીરે આથી જ કહ્યું: 'न चित्ता तायए भासा, कओ विज्जाणुसासणं।' ભાષા આપણને તારતી નથી. વિવિધ ભાષાઓ પ્રાણ નથી બનતી. હું સંસ્કૃત જાણું છું. હિન્દી જાણું છું, પ્રાકૃત જાણું છું, અંગ્રેજી જાણું છું. ફ્રેંચ જાણું છું– આમ ભાષાઓનો અહમ્ વધે છે. ભાષા બોલવાનું માધ્યમ છે, વિચારને અભિવ્યક્ત કરવાનું માધ્યમ છે. પણ એ આપણા અહંકારનું માધ્યમ બની જાય છે.

સ્વામી રામતીર્થ અમેરિકા ગયા. અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખ તેમને મળવા આવ્યા. આવતાં જ તેમણે પૂછ્યું: "સ્વામીજી! આપ આપને બાદશાહ કેમ કહો છો? આપની પાસે તો કશું જ નથી. જે કંઈ છે તે પણ નગણ્ય છે, તો પછી આપ બાદશાહ કેવી રીતે? આ સમજાતું નથી."

રામતીર્થે કહ્યું: "મારી પાસે કશું નથી એથી તો હું બાદશાહ છું. જે પકડે છે એ તો ગરીબ હોય છે. જે ગરીબ હોય છે તે બધી વસ્તુઓને ભેગી કરવા, એકઠી કરવા ઈચ્છે છે. હું ગરીબ નથી, બાદશાહ છું. મને કશાની જરૂર નથી. આખી દુનિયા મારી છે. હું શું ભેગું કરું, ક્યાંથી ભેગું કરું અને કોને ભેગું કરું? સારીય દુનિયા મારી છે. ગરીબ ભેગું કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તમે સૌ ભેગું કરનાર ગરીબ અને કંગાળ છો. સાચો બાદશાહ તો હું છું, કશું જ ભેગું નથી કરતો. મારી પાસે કશું નથી, એથી સ્તો હું બાદશાહ. છું."

સાચે જ ઘણી માર્મિક વાત કહી રામતીર્થે. તેના મર્મે રાષ્ટ્રપ્રમુખનું હૈયું હચમચાવી મૂક્યું. સંન્યાસીને પણ સંતોષ થયો કે એક અકિંચન માણસની વાત કામ કરી ગઈ. તે ભારત પાછા ફર્યા. તેમણે વિચાર્યું: 'મેં જે કંઈ કહ્યું, જે કંઈ અનુભવ કર્યો તે હું ભારતના લોકોને જણાવું.' ભારતમાં તેમણે કાશી પસંદ કર્યું, કારણ કાશી પંડિતોની નગરી છે. પંડિત એ વાતને વધુ સમજશે, વધુ મૂલ્ય આંકશે. રામતીર્થ કાશી પહોંચ્યા. સભાનું આયોજન થયું. ઘણા બધા આવ્યા. મોટા મોટા દિગ્ગજ પંડિતો આવ્યા.

રામતીર્થે પોતાનાં સંસ્મરણો સંભળાવ્યાં. એ સાંભળીને એક વિદ્વાને ઊભા થઈને પૂછ્યું: 'મહારાજ! આપ સંસ્કૃત જાણો છો?' રામતીર્થે કહ્યું: 'ના,

હું સંસ્કૃત નથી જાણતો.' પંડિત બોલ્યો: 'તો પછી તમે જ્ઞાનની શું વાત કરો છો? જે સંસ્કૃત નથી જાણતો તે બ્રહ્મજ્ઞાનને શું સમજશે? એ બ્રહ્મજ્ઞાનની વાત પણ શું કરવાનો? કરે પણ કેવી રીતે? એને એ અધિકાર જ નથી કે તે બ્રહ્મજ્ઞાનની વાત કરે.'

વાત પૂરી થઈ ગઈ. જાણે સંસ્કૃતનો જ બ્રહ્મજ્ઞાન પર અધિકાર ન હોય! બ્રહ્મજ્ઞાન પરભાષાનોય અધિકાર છે, જે બ્રહ્મજ્ઞાન આત્માની નિર્મળતા, આત્માની પવિત્રતા અને આત્માની વિશુદ્ધિથી પ્રસવે છે, જે બ્રહ્મજ્ઞાન અંતઃ-કરણની પવિત્રતાથી ઉત્પન્ન થાય છે તેને ભાષામાં કેદ કરી દેવાયું. આ કેટલી મોટી વિડંબના છે! જે સંસ્કૃત જાણે છે તે બ્રહ્મજ્ઞાનનો અધિકારી છે. જે સંસ્કૃત નથી જાણતો તેને બ્રહ્મજ્ઞાનનો કોઈ અધિકાર નથી. અંતર્જ્ઞાનને, આત્માથી સહજ ઉત્પન્ન થનાર જ્ઞાનને ભાષામાં બાંધીને આપણે આપણા અહંકારને વધારવાનો સુંદર રસ્તો શોધી કાઢયો છે. આથી ભગવાન મહાવીરે કહ્યું: 'न चित्ता तायए भासा'– વિવિધ પ્રકારની ભાષા તમને ત્રાણ નથી આપી શકતી. દુઃખોથી એ બચાવી નથી શકતી, આત્મિક જ્ઞાનને ઉત્પન્ન નથી કરી શકતી. 'कओ विज्जा-णुसासणं.'– વિદ્યાઓનું અનુશાસન કે જે સારુંય બોલવાના માધ્યમથી અને ભાષાના માધ્યમથી થાય છે તે પણ તમારી સુરક્ષા નથી કરી શકતું. તમારી પોતાની સુરક્ષા તમારા જ્ઞાનમાં છે. તમારા પોતાનામાં છે. એ જ્ઞાન બોલ-વાથી પ્રાપ્ત નથી થતું. પણ ન બોલવાથી એ જરૂર પ્રાપ્ત થાય છે, એ જ્ઞાનને પોતે બોલવાની જરૂર નથી, કોઈ ભાષાની તેને જરૂર નથી.

દુનિયામાં અનેક આત્મજ્ઞાની થયા છે, અંગ્રેજી ભાષા જાણનાર પણ આત્મજ્ઞાની થયા છે, ફ્રેંચ જાણનાર પણ આત્મજ્ઞાની થયા છે. હિન્દી જાણનાર પણ આત્મજ્ઞાની થયા છે, સંસ્કૃત અને પ્રાકૃત જાણનાર પણ આત્મજ્ઞાની થયા છે. અને જેઓ કોઈ ભાષા જાણતા નથી, સમજતા નથી એવા લોકો પણ આત્મજ્ઞાની થયા છે. એવા લોકો પણ આત્મજ્ઞાની થયા છે કે જેઓ પોતાના વિચારો પ્રકટ કરવાનું જાણતા નથી, ભાષણ આપવાનું જાણતા નથી, પોતાની પૂરી વાત પણ કહેવાનું જેમને નથી આવડતું. આત્મજ્ઞાનનો ભાષા સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ભાષા ઉપરથી આવે છે અને આત્મજ્ઞાનનો પ્રવાહ ભીતર ફૂટે છે. ભાષા બોલવાનું એક સાધન માત્ર છે, વ્યવહારનું એ માધ્યમ છે. એ ભાષાને પણ આપણે અહંકારનું સાધન બનાવી દીધું છે. મારું માનવું છે કે ન બોલવાનો એક મોટો લાભ છે, અહંમુક્તિ. અહંકારથી આપણે મુક્ત થઈ જઈએ છીએ અને જે માધ્યમથી આપણે અહંકાર વધાર્યો છે તેનાથી બચી જઈએ છીએ.

હું માનું છું કે સામાન્ય માણસને બોલવું પડે છે, બોલ્યા વિના તેનો વ્યવહાર નથી ચાલતો, બોલ્યા વિના તેના જીવનનું ગાડું નથી ચાલતું. બોલવું પડે છે એ એક વાત છે અને બોલવું જરૂરી છે, બોલવું અનિવાર્ય છે. બોલ-

વાને પ્રાથમિકતા આપવી એ બીજી વાત છે. આ બંનેમાં ઘણો તફાવત છે. કારણ જ્યારે આપણે બોલવાને પ્રાથમિકતા આપી, બોલવાને અનિવાર્ય માની લીધું તો આપણી માનસિક ક્ષમતા પણ ઓછી થઈ જાય છે. જે વાત મનથી ક્હી શકાતી હતી તેને કહેવામાં આપણે અસમર્થ થઈ ગયા. જે મનની શક્તિ હતી તેમાં ઘણું મોટું આંતરું પડી ગયું.

આજના પેરાસાઈકોલોજિસ્ટ ટેલિપથીનો પ્રયોગ કરે છે, ટેલિપથી એટલે વિચાર-સંપ્રેષણ. એક માણસ હજારો માઈલ દૂર છે, તેની સાથે વાત કરવી છે તો કેવી રીતે થઈ શકે? આ જ તો ટેલિફોન અને વાયરલેસનું સાધન છે. ઘેર બેઠાં માણસ હજારો માઈલ રહેતા પોતાના માણસો સાથે વાત કરી લે છે. પ્રાચીન કાળમાં આવાં સાધનો ન હતાં, તો એ દૂર રહેતા માણસો સાથે કેવી રીતે વાત કરી શકતા? તેઓ ટેલિપથી-વિચાર-સંપ્રેષણ દ્વારા વાતચીત કરતા. પ્રાચીન કાળમાં ટેલિપથી શબ્દ ન હતો. આ અંગ્રેજી શબ્દ છે. એ સમયે પ્રચલિત શબ્દ હતો વિચાર-સંપ્રેષણ અર્થાત્ અહીં બેઠાં બેઠાં હજારો માઈલ દૂર પોતાના વિચારો મોક્લવા. દા.ત. એક યોગી છે. તેનો શિષ્ય પાંચેક હજાર માઈલ દૂર રહે છે. યોગી તેને કંઈક કહેવા માગે છે, તેની સાથે વાતચીત કરવા ઇચ્છે છે. હવે તે કેવી રીતે વાત કરે? એ સમયે આજના જેવાં તો સાધન હતાં નહિ, પરંતુ એ સમયે વિચાર-સંપ્રેષણની સાધના કરવામાં આવતી. આ સાધનામાં નિષ્ણાત માણસ ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસતો અને પોતાના વિચારોના તરંગોને નિર્દિષ્ટ દિશામાં સંપ્રેષિત કરતો. વિચારના તરંગો શક્તિશાળી હોવાથી સાધક જ્યાં એ પહોંચાડવા ઇચ્છતો ત્યાં પહોંચી જતા. ત્યાંના માણસનું મગજ રિસિવરનું કામ કરતું. એ તરંગોને તે પકડી લેતો અને જાણી લેતો કે કોણ શું કહેવા માગે છે. પછી જો તેને જે જવાબ આપવો હોય તો એ પોતે ધ્યાનમાં બેસતો અને ગુરુને કે સંબંધિત માણસને પોતાના વિચારતરંગો મોક્લી આપતો. આમ એકમેકના વિચાર જાણી લેવાતા. વાતચીત કરવાની ત્યારે આ પ્રક્રિયા હતી. એનું માધ્યમ હતું, વિચાર-સંપ્રેષણ. તેના માટે માનસિક ક્ષમતાના વિકાસની જરૂર રહેતી. સાધક માનસિક ક્ષમતાને વધારવાનો પ્રયત્ન કરતો.

બોલવાની સખ્ત ટેવ પાડીને આપણે માનસિક ક્ષમતાને ખોઈ નાંખી છે, નબળી પાડી દીધી છે. માનસિક ક્ષમતાને વિકસિત કરવાનો આજ કોઈ પ્રયત્ન નથી થતો. તેનાં પણ બે કારણ છે. એક તો આપણે બોલવાને પ્રાથમિકતા આપી. બોલવાનું કામ પત્રવ્યવહારથી કરવા લાગ્યા. આજ તો સંચારનાં એટલાં બધાં સાધનો વિકસિત થઈ ચૂક્યાં છે કે માનસિક ક્ષમતાની કોઈ જરૂર જ અનુભવાતી નથી. બોલવાની જરૂરિયાત ત્યારે વધુ અનુભવાય છે કે જ્યારે માનસિક ક્ષમતામાંથી આપણો વિશ્વાસ ઊઠી જાય છે. ન બોલીને આપણી માનસિક ક્ષમતાને વિકસિત કરવામાં આવે તો એવું પણ બની શકે છે કે વગર બોલે, ક્હ્યા વિના વાત સમજમાં આવી જાય છે.

'गुरोस्तु मौनं व्याख्यानं शिष्यास्तु छिन्नसंशया' – જે ગુરુની આત્મ-શક્તિ પ્રબળ હોય છે, તે મૌન બેસે છે. નાની-મોટી શંકાઓ લઈને શિષ્ય ગુરુ પાસે આવે છે. ગુરુના સાન્નિધ્યમાં બેસે છે. તેની બધી જ શંકાઓ દૂર થઈ જાય છે. તેની બધી જ શંકાઓનું સમાધાન થઈ જાય છે. દરેક પ્રશ્નનો આપોઆપ જવાબ તેને મળી રહે છે. કારણ ત્યાં મનની ભાષા ચાલતી હોય છે. મન પોતાનું કામ કરે છે, શંકાઓ શમી જાય છે. કામ પૂરું થઈ જાય છે.

દિગંબરો માને છે કે તીર્થંકર બોલતા નથી. શ્વેતાંબરો માને છે કે તીર્થંકર બોલે છે, શાસ્ત્રીય ચર્ચામાં હું નથી ઊતરતો. દિગંબરો કહે છે, તીર્થંકરો બોલતા નથી, માત્ર ધ્વનિ નીકળે છે. તેમાં મને વૈજ્ઞાનિકતા જણાય છે. ઘણી વૈજ્ઞાનિક છે આ વાત. તેઓ બોલતા નથી પરંતુ જે કહેવા ઇચ્છે છે તે બધું બધા સુધી પહોંચી જાય છે. ત્યાં માત્ર ધ્વનિ હોય છે, ભાષા નથી હોતી, પરંતુ ત્યાં જેટલા લોકો બેઠા હોય છે, તે બધા જ એ ધ્વનિને પોતપોતાની ભાષામાં સમજી લે છે. શ્વેતાંબરો માને છે કે તીર્થંકરો એક ભાષામાં બોલે છે, અને હિન્દીમાં જાણ-નાર હિન્દીમાં સમજી લે છે, સંસ્કૃત જાણનાર સંસ્કૃતમાં સમજી લે છે, પ્રાકૃત જાણનાર સમજે છે કે તીર્થંકર પ્રાકૃતમાં બોલે છે. માણસ જાણે છે કે તેઓ માણસની ભાષામાં બોલી રહ્યા એક છે, અને પશુઓ સમજે છે કે તે પશુની ભાષામાં બોલી રહ્યા છે. તેમનો ધ્વનિ, તેમની વાણીને માણસ પણ સમજે છે. પશુ પણ સમજે છે અને દેવતાઓ પણ સમજે છે. આ કેવી રીતે બને છે? શું ત્યાં ત્યારે કોઈ અનુવાદક બેઠો હોય છે? ના, કોઈ અનુવાદક ત્યાં નથી હોતો. આ સ્વાભાવિક પરિણતિ છે. આને આ રીતે સમજીએ કે એ ધ્વનિ છે અને તે અલગ અલગ ભાષાઓમાં બદલાઈ જાય છે. વક્તાને બોલવાની જરૂર નથી રહેતી, તે જે કહેવા ઇચ્છે છે તે ધ્વનિના માધ્યમથી કહે છે. મનોવર્ગણાના પુદ્‌ગલો એટલા શક્તિશાળી હોય છે કે તે વિભિન્ન ભાષાઓમાં બદલાઈને પોતાનું કામ કરી દે છે.

ન બોલવાનું એક વધુ મૂલ્ય કહું છું. એ છે આપણો અનિર્વચનીયતાનો સિદ્ધાંત. ભારતનાં લગભગ બધાં જ દર્શનોએ આ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. વેદાન્તમાં કહ્યું છે કે બ્રહ્મ અનિર્વચનીય છે. બ્રહ્મ કહી નથી શકાતું. તેની વ્યાખ્યા નથી થઈ શકતી. બૌદ્ધદર્શનમાં અનિર્વચનીયનો ઘણો પ્રયોગ થયો છે. બુદ્ધને પૂછવામાં આવ્યું : 'પરલોક શું છે?' બુદ્ધે કહ્યું : 'અનિર્વચનીય છે એ. તેને કહી શકાય તેમ નથી.' પુનઃ પૂછ્યું : 'આત્મા શું છે? પુનર્જન્મ છે નહિ?' બુદ્ધે કહ્યું : 'અનિર્વચનીય છે. બતાવી શકાય. કહી શકાય તેમ નથી.' જેટલા મહત્ત્વના પ્રશ્ન હતા તે સર્વને તેમણે અનિર્વચનીય કહ્યા. કહ્યું કે તેની વ્યાખ્યા ન થઈ શકે.

મહાવીરે પણ કહ્યું પૂર્ણ સત્ય અવક્તવ્ય છે, તે કહી નથી શકાતું. કારણ વસ્તુ અનન્તધર્મી છે. તેમાં અનંત ધર્મ છે. અનંત ધર્મોને આપણે કેવી રીતે કહી શકીએ? આપણે આપણી વાણી દ્વારા એક ક્ષણમાં એ ધર્મનું પ્રતિપાદન કરી શકીએ છીએ, બાકીના અનંત ધર્મ દબાઈ જાય છે. આ સંજોગોમાં આપણે સમગ્ર વસ્તુનું પ્રતિપાદન કેવી રીતે કરી શકીએ? આથી કહેવાયું કે વસ્તુ અવક્તવ્ય છે. સંપૂર્ણ વસ્તુને નથી કહી શકાતી. એક જ ધર્મ કહી શકાય છે. એક જ ધર્મની વ્યાખ્યા કરી શકાય છે. અનંત ધર્મ અવક્તવ્ય. અખંડ સત્ય અવક્તવ્ય છે. સંપૂર્ણ સત્ય અવક્તવ્ય છે. ઘણું સારું થયું આ. આપણે ભ્રાંતિથી બચી ગયા. અસત્યથી ઊગરી ગયા આપણે. અનંત ધર્મી વસ્તુને જાણનાર પણ તેને નથી કહી શકતો, અને જ્યારે તે કહે છે ત્યારે એક ભ્રાંતિ પેદા થાય છે. પછી તે કોઈ કેવળજ્ઞાની કહે, સર્વજ્ઞ કહે, પરમાત્મા કહે કે કોઈ પણ કહે. એ જાણે છે તો પૂર્ણ પણ એ જે કહેશે તે અપૂર્ણ જ રહેશે. પછી આપણે તેને છૂટું પાડીને કહીશું. તેને અનેક ટુકડામાં વહેંચી દઈશું. એક વાતને પકડી લઈશું અને આગ્રહ શરૂ થઈ જશે. પછી બનશે એવું કે આપણે જે પકડયું છે તે સત્ય છે અને બીજા જે કહી રહ્યા છે તે અસત્ય છે. આમ સત્ય અને અસત્યની ખેંચપકડ શરૂ થઈ જાય છે. વિવાદ ઊભો થાય છે, એકબીજાનું ખંડન-મંડન શરૂ થઈ જાય છે.

ખંડન-મંડન જેવું કંઈ નથી. વિવાદ જેવુંય કંઈ નથી. કોઈ પણ જે કહે છે તે માત્ર અંશને જ કહે છે. આપણે અંશને સર્વાંશ માની લઈએ છીએ. ત્યાં જ ખરો વિવાદ ઊભો થઈ જાય છે. જીભાજોડી વાગ્યુદ્ધ શરૂ થઈ જાય છે. સૈદ્ધાન્તિક લડાઈઓ શરૂ થાય છે. લડાઈ-ઝઘડાનું એક જ કારણ છે કે અપૂર્ણને કહેવું નહોતું જોઈતું અને કહી દીધું. માણસ જો મૌન રહે, એક શબ્દ પણ બોલે, જ્ઞાની પણ મૌન રાખે અને કહી દે કે હું જાણું છું પણ કહી નથી શકતો. લડાઈ-ઝઘડાઓ થાય. પરંતુ એ જ્ઞાનીજનોએ અનુકંપાવશ થોડુંક કહ્યું, પૂરું નહોતું કહી શકાતું. થોડુંક કહ્યું. આથી ઝઘડાઓ શરૂ થઈ ગયા. પૂરું કહી શકાતું હોત તો લડાઈ-ઝઘડા ન થાત.

પાંચ બાળકો છે. પાંચ લાડવા છે. એક એક લાડુ પાંચેયને આપી દીધો. બધાયને સરખો ભાગ મળ્યો. હવે લાડુ એક છે અને પાંચ બાળકો છે. તમે તેના પાંચ ટુકડા કરીને પાંચેયને વહેંચી આપ્યા. ઝઘડો શરૂ થઈ ગયો. બાળકો બોલવા લાગ્યાં: આને વધારે આપ્યો, મને ઓછો આપ્યો. તેને એ આપ્યો, મને એ ન આપ્યો. જ્યાં માગ વધુ અને વસ્તુ ઓછી છે ત્યાં ઝઘડો થાય છે, કંકાસ થાય છે.

એ પ્રમાણે આપણી માગ તો અનંતને જાણવાની છે, સંપૂર્ણ સત્યને જાણવાની છે, અખંડ સત્યને જાણવાની છે. એ માગ આપણી પૂરી નથી થતી.

આપણને જાણવા મળે છે થોડોક જ અંશ, અનંતનો એક જ ખંડ આપણને જાણવા મળે છે. આપણે એ અંશને, એ ખંડને પકડીને લડવા-ઝઘડવા મંડી પડીએ છીએ. આ લડાઈ-ઝઘડા ક્યારેય ખત્મ નથી થતા. સારું તો એ કહેવાય કે કોઈ પણ માણસ બોલે નહિ. ઓછામાં ઓછું એ સત્ય અંગે ક્યારેય મોં ન ખોલે. માત્ર વ્યવહાર સાચવવા બોલે તો લડાઈઓ ન થાય. સત્યના વિષયમાં મૌન રહેવું એ જ અસત્યથી બચવાનો સુંદર ઉપાય છે. પરંતુ એવું ન થયું. નથી થતું. એ જ્ઞાની પુરુષોએ અનુકંપા કરી, દયા કરી કે અજ્ઞાની લોકો પૂરે-પૂરું ન જાણી શકે તો કંઈ નહિ પરંતુ ઓછામાં ઓછું થોડુંક તો જાણી લે. પણ એ અનુકંપા ભારે પડી ગઈ. વિવાદનો રસ્તો એથી ખૂલી ગયો. આ જ પરિસ્થિતિ એવી બની ગઈ છે કે માણસ સત્યને જાણે કે ન જાણે એ તેના માટે વિવાદ કરવા બાંયો ચડાવી તૈયાર જ બેઠો છે!

ન બોલવાનું એક ઘણું મોટું મૂલ્ય છે: સત્યની સુરક્ષા. ન બોલવાથી સત્યની પૂરી રક્ષા થાય છે. અવક્તવ્ય, અનિર્વચનીય, અવ્યાખ્યા – આ બધાં સાચે જ સત્યની સુરક્ષા કરે છે. એક કહે છે અસ્તિ, અર્થાત્ છે.' બીજો કહે છે નાસ્તિ, અર્થાત્ 'નથી.' બંનેની બે દિશા છે. વિવાદનાં વાદળ ઘેરાય છે. મહાવીરે કહ્યું: 'જે કહે છે અસ્તિ, તે પણ સાચું નથી અને જે કહે છે નાસ્તિ તે પણ સાચું નથી. બંને ખોટા છે. બંને ખરા ત્યારે છે કે જયારે બંને પોતપોતાના કથનની સાથે અપેક્ષાનો મેળ બેસાડે છે અને કહે છે કે આ અપેક્ષાએ, આ દૃષ્ટિએ આ છે અને આ અપેક્ષાએ આ નથી – સ્યાદસ્તિ, સ્યાન્નાસ્તિ, જયારે સ્યાદસ્તિ કહેવાથી કામ નથી બનતું અને સ્યાન્નાસ્તિ કહેવાથી પણ કામ નથી બનતું ત્યારે સ્યાદ અવ્યક્તત્વ કહેવું પડે છે. એમ માનીને ચાલો કે સત્ય કહી નથી શકાતું. સંપૂર્ણ સત્ય કહી નથી શકાતું. સત્યની પ્રવૃત્તિ જ એવી છે, તેનો સ્વભાવ જ એવો છે કે તે કહી ન શકાય, આપણે જે કંઈ કહીએ છીએ એ સત્યનો એક અંશ માત્ર હોય છે, અંશ માત્ર કહીને આપણે પૂરા સત્યને એક દૃષ્ટિએ કદાચ અન્યાય જ કરીએ છીએ. આ વાતને માનીને તમે કહો કે પૂરું સત્ય કહી નથી શકાતું. આ તો મૂંગાની મીઠાશ છે. મૂંગો મીઠાશનું-મીઠાશના સ્વાદનું વર્ણન નથી કરી શકતો.

મારું માનવું છે કે ન બોલવું, મૌન રહેવું એ સત્યની સુરક્ષાનું સશક્ત અને સબળ સાધન છે, મૌનનાં કેટલાંક મૂલ્ય તમને મેં કહ્યાં. આપણે એ મૂલ્યોને સમજીએ. માત્ર બોલવાના જ મૂલ્યને ન સમજીએ પરંતુ ન બોલવાનું મહાન મૂલ્ય છે તેને પણ સમજીએ અને બોલવા અને ન બોલવા વચ્ચે સમતુલા સ્થાપીએ. વાક્ સમિતિને સમજીએ તો સાથે સાથે વાક્ગુપ્તિને પણ સમજીએ. બંનેને સમજીને આપણે સાધનાને સમજી શકીએ છીએ અને આપણા આંતરિક જ્ઞાનને પ્રકટ કરવામાં સફળ થઈ શકીએ છીએ.

૭

ન વિચારવાનું મૂલ્ય

ઘણા એવા છે કે જેઓ તળાવ પાસે જાય છે અને ઘડો ભરીને પાણી લઈ આવે છે. નદીએ જાય છે, તળાવે જાય છે અને જોઈએ તેટલું પાણી લઈ આવે છે, પરંતુ એવા બહુ ઓછા મળે છે કે જે નદીમાં ઊંડે ડૂબકી મારે, તળાવમાં કે દરિયામાં ડૂબકી મારનાર ગણતરીના મળશે. કિનારે ઊભા રહેનારની સંખ્યા વધુ છે.

ચિંતનનો ઘડો ઊંચકીને ફરનાર ઘણા મળશે. ચેતનાનો નાનકડો અંશ જેમણે લીધો છે, મેળવ્યો છે, બુદ્ધિ અને મનના આધારે જેમણે વિચાર્યું છે, જાણ્યું અને જોયું છે એવા બહુ ઓછા મળશે. પરંતુ અખંડ ચેતનાના સાગરમાં ડૂબકી મારનાર વીરલ મળશે. આંગળીના વેઢે ગણાય એટલા મળશે. સાહસ જ નથી થતું. બીક લાગે છે કે ક્યાંક ડૂબી મરાય તો. ડૂબકી મારવાનું, તળિયે તરવાનું સાહસ જ નથી થતું. કોઈ એવું સાહસ નથી કરતું. અતળ ઊંડાણ જણાય છે, ત્યાં જતાં જીવ ધડક ધડક થાય છે. ગણ્યાગાંઠયા એવા સાહસી હશે કે જેઓ આત્માની અનંત ઊંડાઈએ, અખંડ ચેતનાના સાગરમાં ડૂબકી મારતા હોય. આ સાચું છે કે તેમાં ડૂબકી માર્યા વિના, જે મળવું જોઈએ તે મળતું નથી. દરિયા-કિનારે ઊભા રહેનારને એ જ મળે છે, જે દરિયાની આજુબાજુ હોય છે, નદી અને તળાવની નજીક ઊભા રહેનારને થોડુંક પાણી મળી શકે છે. દરિયાકાંઠે ઊભા રહેનારને થોડીક છીપો મળી શકે છે, ઝાઝો અનુભવ નથી મળતો. દરિયે ઊંડે ડૂબકી માર્યા વિના એ રત્નો નથી મળતાં જે તેના તળિયે હોય છે. ડૂબકી મારવાનું જે સાહસ કરે છે, ઠેઠ તળિયે જવાની જે હામ ભરે છે તે જ સાચે કંઈક પામે છે.

આપણે ચિંતનના અર્થને સમજીએ છીએ, ચિંતનના મૂલ્યને સમજીએ છીએ અને ચિંતનનો ઘડો લઈને આપણું હાંકે રાખીએ છીએ. આપણે એક સીમા બાંધી લીધી કે આ ઘડામાં જે કંઈ આવે છે, તે જ બધું છે. તેનાથી વિશેષ કંઈ નથી. તેની કલ્પના પણ નથી. કલ્પના થઈ પણ નથી શકતી. જે

માણસ સીમાથી કામ લે છે તે અસીમને પકડી નથી શકતો. સીમા સીમા બાંધે છે. એ અસીમ તરફ જવા નથી દેતી. આપણી બુદ્ધિની એક સીમા છે. મનની પણ એક સીમા છે. એ અસીમ તરફ નથી લઈ જઈ શકતી. બુદ્ધિથી આપણે એ જાણીએ છીએ જે મનથી જાણી લઈએ છીએ. મનથી આપણે એ જાણીએ છીએ જે ઈન્દ્રિયોથી જાણી લઈએ છીએ. ઈન્દ્રિયો જે સ્થૂળ છે તેને જાણે છે. શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ—આ જે સ્થૂળ છે તેને ઈન્દ્રિયો જાણે છે. તેના આધારે, ઈન્દ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ કરાયેલા વિષયોના આધાર પર મન થોડુંક આગળ વધે છે. એ કાચી સામગ્રી—રૉ-મટિરિયલ લઈને એ થોડુંક નિર્માણ કરે છે. બુદ્ધિ ફરી તેમાં સહેજસાજ ઠીકઠાક કરે છે, થોડોક વિવેક કરે છે. નિર્ણય કરે છે, અને બસ, આપણી સીમા પૂરી, હદ ખત્મ. ગ્રહણ કરવાની આપણી મર્યાદાનું ત્યાં પૂર્ણવિરામ મુકાય છે.

અને આ પણ કંઈ કોરું જ્ઞાન તો નથી જ. ક્યારે કરીએ છીએ આપણે કોરું જ્ઞાન? કોરું જ્ઞાન કરવાનું આપણે જાણતા જ નથી. કારણ ઈન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિની સીમામાં શુદ્ધ જેવું કંઈ છે જ નહિ. ભેળસેળ અને ભેલાણ જ છે બધું. વિષય જેવો પકડમાં આવે છે કે તરત જ ભેળસેળ શરૂ થઈ જાય છે. તેમાં રાગનું પાણી ભળી જાય છે. દ્વેષનું પાણી ભળી જાય છે. કંઈ કેટલાય પ્રકારની ગંદકી તેમાં ભેગી થઈ જાય છે. ક્યાંક ગમતાનો ભાવ ગંઠાઈ જાય છે, તો ક્યાંક અણગમતાનો ભાવ ગંઠાઈ જાય છે. ક્યાંક ઈર્ષ્યા જોડાઈ જાય છે, તો ક્યાંક ઘૃણા. જોડાયા વિના, ગંઠાયા વિના, ભેળસેળ થયા વિના કંઈ પણ રહેતું જ નથી, ભળ્યા વિના કશું રહેતું જ નથી. શુદ્ધ જેવું કંઈ છે નહિ. બધું જ ભેળસેળ ને ભેળસેળ જ છે.

ચિંતનની આ સીમામાં આપણે ચિંતનનું ઘણું મૂલ્ય આંકીએ છીએ, પરંતુ જેટલું આંકીએ છીએ તેટલું તેનું મૂલ્ય નથી, તેનું મૂલ્ય આપણે એટલા માટે આંકીએ છીએ કે આપણે અચિંતનનું મૂલ્ય સમજ્યા નથી. વિચારવું નહિ, ચિંતન કરવું નહિ તેનું મૂલ્ય આપણે જાણતા નથી. આથી વિચાર અને ચિંતનને વધુ મહત્ત્વ આપી દઈએ છીએ. તેનું વધુ મૂલ્ય આંકીએ છીએ, જે દિવસે આપણે અતલમાં—ઊંડાણમાં ડૂબકી મારીશું અને ન વિચારવાના, અચિંતનના મૂલ્યને સમજશું તે દિવસે આપણને ન વિચારવાનું, અચિંતનનું મૂલ્ય અને મહત્ત્વ સમજાશે. ત્યારે, ઘણી મોટી મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટના બનશે, ઈન્દ્રિય, મન અને બુદ્ધિની સીમાને તોડીને, પૃથ્વીના ગુરુત્વાકર્ષણને તોડીને, અંતરિક્ષમાં ઊંચે-આગળ ચાલ્યા જઈશું તો ભારહીનતાનો, હળવાપણાનો વિચિત્ર અનુભવ થશે. ત્યાં ભાર નથી, ત્યાં તાણ-તણાવ નથી, સમયનું પણ ત્યાં બંધન નથી, સમયની ગતિ ત્યાં ધીમી થઈ જાય છે. એવી સ્થિતિમાં આપણે ચાલ્યા જઈએ છીએ. એ સ્થિતિમાં આપણને ખબર પડે છે કે પૃથ્વીના ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમથી

બંધાયેલા માણસમાં અને એ ગુરુત્વાકર્ષણથી મુક્ત માણસમાં કેટલું બધું મોટું આંતરું હોય છે, તફાવત હોય છે.

જીવનમાં આપણે અચિંતનની ક્ષણોને ઉપલબ્ધ કરીએ, ત્યારે આપણને જાણ થશે કે વિચાર અને નિર્વિચારની સ્થિતિમાં કેટલું અંતર છે? ચિંતન અને અચિંતનની પળો વચ્ચે કેટલો તફાવત છે? ચિંતનના ગુરુત્વાકર્ષણની સીમાને તોડયા વિના, અચિંતનના મહત્ત્વને સમજી નથી શકાતું.

કેવી રીતે તોડવું આ બંધન? ઘણો મોટો છે આ પ્રશ્ન. ગુરુત્વાકર્ષણથી પર કેવી રીતે થવું? કારણ આપણે શબ્દથી ઘેરાયેલા છીએ, રૂપ અને રસથી ઘેરાયેલા છીએ. ચોતરફ જે કંઈ છે તે કયાં તો શબ્દમય છે, કયાં તો રૂપમય છે કે આકારમય. શબ્દોથી આપણે એટલાં બધાં વીંટળાયેલાં છીએ કે તેના એક પણ વીંટાને તોડી નથી શકતા, રૂપથી આપણે એવા ઘેરાઈ ગયા છીએ કે રૂપના પિંજરામાંથી બહાર નથી નીકળી શકતા. એટલું ગાઢ અને ઘેરું બંધન થઈ ગયું છે કે તેમાંથી બહાર નીકળવા માટે કોઈ બારી કે બાકોરું પણ ખુલ્લું નથી. જરા-માત્ર પણ જગા નથી રહી બહાર નીકળવાની, આપણી આસપાસ ચોપાસ શબ્દો જ શબ્દો, ઘોંઘાટ જ ઘોંઘાટ, આકારો જ આકારો, ભીડ જ ભીડ, ગોળ ફુદરડી ફરી રહી છે. આ શબ્દોએ, આ રૂપો અને આકારોએ આપણને એવા ને એટલા બધા ઊંડે ડુબાડી દીધા છે કે શરીર સિવાય આપણને બીજું કંઈ દેખાતું જ નથી.

શરીર પોતે એક આકાર છે. તેમાં આપણે બંધાયેલા છીએ. આપણને શરીર જ શરીર દેખાય છે. તેનાથી આગળ કંઈ સૂઝતું જ નથી. શરીરથી જોડા-યેલા છે પ્રાણ, પ્રાણથી જોડાયેલું છે મન અને મનથી જોડાયેલી છે બુદ્ધિ. આ એક એવું વમળ છે કે આપણી પાસે તેનાથી બહાર જવાનો કોઈ રસ્તો નથી, એટલા કૂંડાળામાં જ બસ આપણે ઘૂમ્યા કરીએ છીએ. ક્યારેક બુદ્ધિથી મન પર આવીએ છીએ, મનથી ઇન્દ્રિયો પર, ઇન્દ્રિયોથી પ્રાણ પર અને પ્રાણથી શરીર પર આવીએ છીએ. ફરી ઊંધું, ઊલટું ચક્કર શરૂ થઈ જાય છે. શરીરથી પ્રાણ પર, પ્રાણથી ઇન્દ્રિયો પર, ઇન્દ્રિયોથી મન પર, અને મનથી બુદ્ધિ પર, વમળની સાથે ગોળ ગોળ ઘૂમ્યા કરીએ છીએ.

વમળનો ન કોઈ આરંભ છે, ન કોઈ અંત. તેનું ન કયાંય થાળું છે, ન કોઈ કાંઠો. માત્ર ચક્કર ચક્કર ફેરફુદરડી ફરતા રહો, ફરતા જ રહો, ઘાંચીના બળદની જેમ ઘાણીની ગોળ ફરતે આંટાફેરા મારવાનું જ આપણું કામ બની જાય છે. આ ચક્કરને, આ ફેરફુદરડીને તોડયા વિના અચિંતનની વાત સમજમાં નહિ આવે. અચિંતનની વાત સમજ્યા વિના શુદ્ધ ચેતનાની વાત સમજમાં નહિ આવે, આત્માને નહિ જાણી શકાય, એની ઓળખ નહિ થઈ શકે.

આત્મા અંગે હજ્જારો હજ્જારો તર્ક કરાયા છે. આસ્તિકોએ તેના સમર્થન-માં ઘણા તર્ક કર્યા છે અને નાસ્તિકોએ તેના ખંડનમાં. લાગે છે કે બંનેય પોતાના

સમર્થનમાં અસફળ રહ્યા છે. આસ્તિકો પણ તર્કો દ્વારા આત્માને સિદ્ધ નથી કરી શકયા અને નાસ્તિકો પણ તર્કો દ્વારા 'આત્મા નથી' એવું સાબિત નથી કરી શકયા, એ બિચારાઓ ચિંતનના કૂંડાળામાં જ ફુદરડી ફરી રહ્યા છે, ચિંતનના વમળમાં જ ગોળ ગોળ ઘૂમી રહ્યા છે, કે જ્યાં આત્માની હાજરી જ નથી. જે જ્યાં નથી તેને ત્યાં શોધવું નકામું છે. તેને ત્યાં સિદ્ધ કરવું પણ વ્યર્થ છે અને અસિદ્ધ કરવું પણ વ્યર્થ છે. તેને સ્થાપિત પણ કરી નથી શકાતો અને ઉત્થાપિત પણ નથી કરી શકાતો. પરંતુ જો કોઈ પણ માણસ ચિંતનની ભૂમિકાથી ઉપર જઈને, આ શબ્દજાળથી ઊંચે જઈને, તર્કોથી પર થઈને, ચિંતનથી પર ને પાર થઈને આત્માને સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો ત્યાં એ કદી અસફળ નહિ થાય. સાચે જ જેઓ શબ્દ અને રૂપથી પર અને પાર થયા છે, જેઓ આ વમળમાંથી બહાર નીકળી ચૂકયા છે તેવા જ માણસોએ આત્માની સ્થાપનાની અને આત્માની ઉત્થાપનાની ઘોષણા કરી છે, જેઓ શબ્દો અને રૂપોની જાળમાં ફસાઈ પડયાં, તેઓએ કદી આત્માને ન જાણ્યો છે, ન ઓળખ્યો છે. તેઓ ન તો તેની સ્થાપના કરી શકે છે, ન તો તેની ઉત્થાપના.

અત્યંત, ખૂબ જ જટિલ છે આ વાત. આપણી નજર સામે જે તે તમામેતમામ સાકાર છે. જે નિરાકાર છે તે આપણને દેખાતું નથી, આ જે મૂર્ત છે તે આપણી સામે છે. જે અમૂર્ત છે તે આપણને દેખાતું નથી. તો જાણવું કેવી રીતે કે કોઈ અમૂર્ત છે? નિરાકાર છે? અખંડ ચેતના છે? આત્મા છે? આ જાણવાનો શું કોઈ આપણી પાસે કોઈ ઉપાય છે ખરો?

હા, છે ઉપાય. આ દુનિયામાં કશું જ નિરુપાય નથી. નિરુપાય કંઈ છે જ નહિ. માણસે ઉપાય કાઢયો. છાસ અલગ થઈ જાય છે. માખણ અલગ થઈ જાય છે. ફૂલમાં સુગંધ છે. માણસે ઉપાય શોધ્યો. ફૂલની સુગંધ અલગ થઈ જાય છે અને ફૂલ અલગ રહી જાય છે. અત્તાર બને છે. સુગંધી પદાર્થ બને છે. અલગ કરવાનું માણસ જાણે છે. આત્માને શરીરથી અલગ કરી શકાય છે તે માણસ જાણે છે. શરીરને ચેતનાથી અલગ કરી શકાય છે. આ નશ્વરથી અનશ્વરને, કે પરમતત્ત્વને અલગ કરી શકાય છે. તેનો ઉપાય છે. ઉપાય બતાવાયો છે. સ્વયંને જોવાનો ઉપાય છે. તમારો ચહેરો તમને નથી દેખાતો, ઉપાય શોધ્યો. અરીસો-દર્પણ સામે છે. પ્રતિબિંબ દેખાય છે. અરીસામાં તમે ચહેરો નથી જોતા, તેના પ્રતિબિંબને જુઓ છો. માણસ ન અરીસો જુએ છે, ન ચહેરો. એ પ્રતિબિંબને જુએ છે. પ્રતિબિંબ તેને, જોનારને વિશ્વાસ બેસાડે છે કે તેનો ચહેરો આવો છે, તેવો છે, બિંબ દ્વારા તે પોતાના ચહેરાને ઓળખી લે છે, પ્રતિબિંબ દ્વારા આપણે આત્માને જાણી શકીએ છીએ. આકાશને આપણે નથી જોઈ શકતા કારણ કે એ અમૂર્ત છે. પરંતુ તેનેય જોવાનો એક ઉપાય છે. જે માણસ છાયા-પુરુષની સાધના કરે છે, તે સૂર્યની સામે ઊભો રહીને પોતાના પડછાયાને જુએ છે. એમ જોતાં જોતાં એવો અભ્યાસ થઈ જાય

છે કે થોડાક દિવસો—સમય પછી એ પોતાના પડછાયા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, પછી આંખ બંધ કરી દે છે, ફરી આકાશ તરફ જુએ છે. તો ત્યાં તરત જ તેને આકાશમાં પોતાના જેવા જ આકાર દેખાય છે. છાયા-પુરુષનો એક એવો અરીસો બની જાય છે કે આપણે તેમાં પ્રતિબિંબ દ્વારા આકાશને પણ જોઈ શકીએ છીએ.

આત્માને પણ જોઈ શકાય છે. તેને જોવાનો ઉપાય છે, અચિંતન, ચિંતનથી મુક્ત થવું, શબ્દ અને રૂપથી મુક્ત થવું એ એનો ઉપાય છે. શું આ શક્ય છે? જી, હા. શક્ય છે, સંભવિત છે. સંભવની સાધના પ્રેક્ષા-ધ્યાનમાં કરાવવામાં આવે છે, તમને માર્ગદર્શન અપાય છે, સૂચનો અપાય છે કે જુઓ અને જાણો. સ્પષ્ટ ભાવથી જુઓ અને જાણો. તેમાં ન રાગ ભેળવો, ન દ્વેષ ભેળવો. ન ગમો જોડો, ન અણગમો જોડો. જે જેવું છે તેને તેવું જ જુઓ. જોવાની ક્રિયા અને જાણવાની ક્રિયા—આ આત્માનાં પ્રતિબિંબ છે. આ એક એવો અરીસો છે જેમાં આત્માને જોઈ શકાય છે. આ પ્રતિબિંબથી આપણે આત્માને પામી શકીએ છીએ. આત્માનું સ્વરૂપ છે જોવું, જાણવું. માત્ર જોવું અને જાણવું. જે આત્માને જુએ છે અને કશું જ કરતો નથી, એ આત્માને પકડી-પામી લે છે. આત્માને પામવાનું, પકડવાનું સબળ માધ્યમ છે જ્ઞાન અને દર્શન. જોવું અને જાણવું, માત્ર જોવું અને જાણવું, તેની સાથે કંઈ પણ ન જોડવું. અને જો તમે તેની સાથે કંઈ જોડી દીધું તો પછી મનની મર્યાદામાં-પરિધમાં મેલ જમા થવા માંડશે.

તમે એક ફૂલ જોઈ રહ્યા છો અને તમે તેની ભીની સુગંધમાં તરબોળ બની ગયા. એથી તમારા મનમાં, આકર્ષણનો જન્મ થયો, તમારું જોવું, જાણવું મનની સીમામાં ચાલ્યું ગયું. પછી તમે જે છે તે નથી જોતા. ત્યારે તમે મન-ગમતાને જાણો છો. તમે તેના આકર્ષણમાં આસક્ત બન્યા અને તમારું જાણવું ત્યાં પૂરું થઈ ગયું. આપણે હંમેશાં જોવા-જાણવાની સીમામાં નથી રહેતા, બીજી બધી ભળતી-સળતી બાબતો-વાતોથી બંધાઈ જઈએ છીએ. બંધન હોય છે ત્યાં આપણે આત્માથી દૂર ચાલ્યા જઈએ છીએ. જ્યારે કોરું ધાક જોવું-જાણવું રહે છે, ત્યારે તે જ બાકી-શેષ રહે છે, જ્યારે આપણે શબ્દથી ઉપર ઊઠીએ છીએ ત્યારે આત્માની ઝલક દેખાય છે, અને આ ઝલક નિર્વિચારતા પ્રત્યે પ્રેરિત કરે છે. નિર્વિચારતાની સ્થિતિ આત્માની ઝલક પામ્યા વિના રહી નથી શકતી, આત્મ-દર્શન વિના નિર્વિચારતા નથી આવતી.

પિંડસ્થ ધ્યાનમાં શરીર ધ્યેય બને છે, પદસ્થ ધ્યાનમાં શબ્દ અને રૂપસ્થ ધ્યાનમાં આકાર, આ બધાં જ ધ્યાનોમાં ધ્યેય છે. એક ચોથું ધ્યાન છે—રૂપાતીત ધ્યાન, જ્યાં રૂપાતીત, ભાવાતીત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યાં કોઈ ધ્યેય નથી બનતું. ચિંતનનું ધ્યાન ધ્યાન છે. વાસ્તવમાં નિર્વિચારતા સમાધિ છે.

બે શબ્દ જૈન પરંપરામાં પ્રચલિત છે: ધ્યાન અને સામાયિક. સામાયિક પણ ધ્યાન છે, પરંતુ આ ધ્યાનથી તે ભિન્ન છે. કારણ ધ્યાનમાં બીજા સાથે

સંબંધ હોય છે, જેમ કે હું કહું કે ધ્યાન કરો. પ્રશ્ન થશે કે કોનું ધ્યાન કરું? કેવી રીતે કરું? ક્યાં કરું? કોણ કરે? ધ્યાતા અલગ થઈ જાય છે. ધ્યેય અલગ ધ્યાનની પદ્ધતિ અલગ થઈ જાય છે, ધ્યાનનું સાધન અલગ થઈ જાય છે, આ બધાં કર્તા, કર્મ આધાર વગેરે વગેરે હારબદ્ધ ઊભાં રહી જાય છે, તમે પૂછો કે કોનું ધ્યાન કરીએ? કહેવું પડશે કે અહંનું ધ્યાન કરો. અથવા અમુક આકાર કે શબ્દનું ધ્યાન કરો. ધ્યેય બતાવવું પડશે, ધ્યેય નહિ બતાવાય ત્યાં સુધી તમે ધ્યાન નહિ કરી શકો.

પરંતુ નિર્વિચારતાની સ્થિતિમાં આ જે આવા તમામ પ્રશ્નોનું આખરી પૂર્ણવિરામ મુકાઈ જાય છે ત્યાં કોઈ બીજો કે બીજું રહેતાં નથી. ત્યાં ન ધ્યાતા અલગ છે, ન ધ્યેય. ન તો ધ્યાન, એ જ ધ્યાતા, એ જ ધ્યેય અને ધ્યાન. એ જ ધ્યાનનું સાધન અને આધાર હોય છે. તમામ કારક એક થઈ જાય છે. બધા જ કારક ખત્મ થઈ જાય છે. ભેદ સમાપ્ત થઈ જાય છે અને અભેદ પ્રાપ્ત થાય છે.

નિર્વિચારતાની સ્થિતિમાં સામાયિક થાય છે. સામાયિકનો અર્થ છે સમયમાં હોવું. સમયનો એક અર્થ છે, આત્મા. આત્મામાં હોવું એ જ સામાયિક છે. જ્યાં હોવાની સ્થિતિ છે ત્યાં બનવાનું બધું બંધ થઈ જાય છે.

ભગવાન મહાવીરને પૂછવામાં આવ્યું: ભંતે! કે સામાઈએ? કે સામાઈયસ્સ અટ્ઠે?

—સામાયિક શું છે? સામાયિક એટલે શું?

ભગવાને કહ્યું: 'આયા ખલુ સામાઈએ, આયા સામાઈયસ્સ અટ્ઠે.'

—ગૌતમ! આત્મા સામાયિક છે. સામાયિક એટલે જ આત્મા. સામાયિકનો અર્થ જ આત્મા છે.

સામાયિકનો અર્થ છે, આત્મામાં હોવું. સ્વમાં—પોતાનામાં હોવું. જ્યાં પોતાનામાં રહેવાની વાત છે ત્યાં ધ્યાન કરવાની વાત નીચે રહી જાય છે, સામાયિકમાં આપણે કોઈનું ધ્યાન નથી ધરતા. સામાયિકમાં આપણે માત્ર આપણા અસ્તિત્વમાં હોઈએ છીએ. પોતાના અસ્તિત્વમાં હોવું એ જ સામાયિક છે. અને આ છે, નિર્વિચારતાની સ્થિતિ. જ્યાં સુધી આપણે આત્મામાં નથી હોતા ત્યાં સુધી નિર્વિચારતાની કલ્પના પણ નથી થઈ શકતી. ત્યાં સુધી નિર્વિચાર નથી બની શકતા. અનેકવિધરૂપ કોઈ ને કોઈ વિચારથી આપણે વીંટળાયેલા રહીએ છીએ અને વિચારોનું દ્વંદ્વ સતત ચાલતું રહે છે. જે આત્મામાં હોય છે, જે જોવાની અને જાણવાની ક્રિયા કરે છે, એ સિવાય બીજું કંઈ કરતો નથી, એ સ્થિતિમાં સામાયિક થાય છે. અને એ સ્થિતિમાં નિર્વિચારતા આવે છે. એકદમ અનુપમ તો આ છે કે નિર્વિચાર ધ્યાનને બદલે આપણે સામાયિક જ કહીએ. ખરેખર આ ખૂબ જ સુંદર શબ્દ છે. ભગવાને આપેલો આ શબ્દ છે.

એક માણસ મુનિની પાસે ગયો અને કહ્યું: "સંસારમાં ઘણાં બધાં દુ:ખ છે, એ દુ:ખોથી છુટકારો કેવી રીતે થાય? એનો આપ કંઈક ઉકેલ-ઉપાય બતાવો."

મુનિ બોલ્યા: 'જો ભાઈ! આ ઘણો જ અઘરો સવાલ છે, પૂછ્યો જ છે તો જવાબ આપવો પડશે. નહિ તો હું જવાબ નથી આપતો. ઘણો જટિલ પ્રશ્ન છે તારો. એક ઉપાય તને બતાવું. તું એક એવા માણસનું ખમીસ-પહેરણ લઈ આવ કે જેણે જીવનમાં કયારેય કદી દુ:ખનો સ્પર્શ પણ ન કર્યો હોય, એનું પહેરણ તું પહેરી લેજે, તારાં બધાં જ દુ:ખો દૂર થઈ જશે.'

પેલો બોલી ઊઠયો, 'આ તો આપે એકદમ સરળ ઉપાય બતાવી દીધો. હું જઈશ અને એવું પહેરણ લઈ આવીશ. એવો એકાદ માણસ તો જરૂર મળી આવશે કે જેણે જીવનમાં કદી દુ:ખનો અનુભવ જ ન કર્યો હોય.'

અને એ ઘરેથી નીકળ્યો. સૌ પ્રથમ પાડોશીના ઘરે ગયો. પાડોશીએ કહ્યું: 'હું તમારું પહેરણ લેવા આવ્યો છું. પરંતુ એ આપતાં પહેલાં તમે મને એ કહો કે તમારા જીવનમાં કયારેય દુ:ખ તો નથી આવ્યું ને?'

પાડોશી: 'કેવી વાત કરો છો તમે? આ દુનિયામાં જીવવું અને દુ:ખ ન હોવું?! એવો કયો માણસ આ દુનિયામાં છે કે જે જીવે છે અને જેના જીવનમાં દુ:ખ નથી? ભાઈ! હું તો ઘણો દુ:ખી છું, પૈસોટકો તો મારી પાસે ઘણો બધો છે. પણ સંતાનમાં એકેય દીકરો નથી. તમે જ કહો, શું આ દુ:ખ નથી? ખરેખર, હું ખૂબ જ દુ:ખી છું.'

પેલાએ કહ્યું: 'તો મારે તમારું પહેરણ નથી જોઈતું.'

અને એ બીજા ઘરે ગયો. જઈને પૂછયું: 'તમને કોઈ દુ:ખ તો નથી ને?' ઘરમાલિકે કહ્યું: 'ભલા માણસ! જુઓ છો છતાંય પૂછો છો? આ ખખડી ગયેલું મકાન, ભંગાર વાસણ, ફાટેલાં-સાંધેલાં કપડાં. આ બધું તમે નજરે જુઓ છો છતાંય પૂછો છો કે, મને કોઈ દુ:ખ છે કે નહિ? ભઈસાબ! હું તો ખૂબ જ દુ:ખી છું.'

એણે વિચાર્યું: 'મોટું ઘર જોઈને ગયો તો ત્યાં પણ દુ:ખ છે અને નાનું ઘર જોઈને ગયો તો ત્યાં પણ દુ:ખ છે!'

અને એ ત્રીજા ઘરે ગયો: 'તમને કોઈ દુ:ખ તો નથી ને?' તેમણે કહ્યું: 'કુટુંબ હોય અને દુ:ખ ન હોય એ બને જ કેવી રીતે? આજકાલ તો બૈરી જોડે એટલા ઝઘડા થાય છે કે પૂછો નહિ! ખરેખર! હું તો દુ:ખી દુ:ખી થઈ ગયો છું.'

એ ત્યાંથી જતો રહ્યો. ફરતો રહ્યો ફરતો રહ્યો, ઘણું બધું ફર્યો. દિવસો સુધી, મહિનાઓ સુધી ફરતો રહ્યો. પૂછતો રહ્યો: 'તમને કોઈ દુ:ખ છે?' ગામોગામ અને ઘરેઘર એ આહ્‌લેક કરતો રહ્યો. તેનો સંકલ્પ હતો કે પહેરણ પહેરવું છે અને દુ:ખથી પર થવું છે. રખડી રખડીને એ થાકી ગયો. નિરાશ-હતાશ થઈ ગયો એ. એક પણ એવો માણસ ન મળ્યો કે જેના જીવનમાં દુ:ખ ન હોય. શ્રીમંત પણ દુ:ખી છે અને ગરીબ પણ દુ:ખી છે. છોકરાવાળો

પણ દુ:ખી છે અને વાંઝિયો પણ દુ:ખી છે. બધા જ દુ:ખી છે. થાકીને લોથપોથ થઈ ગયો એ. હતાશ અને હારેલો એ ગુરુ પાસે આવ્યો, કહ્યું: 'મહારાજ! પહેરણ ન મળ્યું! હું તો માનતો હતો કે અબઘડી જ ગયો નથી ને આવ્યો નથી એમ પહેરણ લઈ આવીશ. પરંતુ મહિનાઓ સુધી ઘરેઘર, ગામેગામ ભટક્યો, પગનાં તળિયાં પણ તૂટી ગયાં. અને અસફળ થઈને હું આપની પાસે આવ્યો છું. સમ ખાવા પણ એકેય માણસે એમ ન કહ્યું કે હું સુખી છું.'

ગુરુ બોલ્યા: 'કેટલો મૂર્ખ છે તું! સાચની તને ખબર જ નથી કે, આ દુનિયામાં જે જન્મે છે તે દુ:ખથી ક્યારેય મુક્ત નથી થઈ શકતો.'

પેલાએ કહ્યું: 'મહારાજ! તમે આ સાચ ને સચ્ચાઈ જાણતા હતા તો પછી તમે મને આમ નાહક શા માટે રઝળપાટ કરાવ્યો? પહેલે જ દિવસે મને આ કહી દીધું હોત તો મારા પગે ગોટલા ન બાઝત ને? તમે આમ કેમ કર્યું?'

ગુરુ બોલ્યા: 'સત્ય અપથ્ય હોય છે. સાધના વિના સત્ય પચી નથી શકતું. પહેલે જ દિવસે મેં તને કહી દીધું હોત કે આ દુનિયામાં જન્મ લેનાર કોઈ પણ માણસ દુ:ખથી બચી નથી શકતું. દુ:ખથી મુક્ત નથી થઈ શકતું તો આ સાચ અને સચ્ચાઈ તને બરાબર ન સમજાત. હવે તું ઠેરઠેર અનેક ઠેકાણે રખડી આવ્યો છે. આથી આ સચ્ચાઈ હવે તું સહજતાથી સમજી શકે છે કે કોઈ પણ માણસ દુ:ખથી અસ્પૃશ્ય રહી શકે નહિ. આ સત્ય, એટલું અપચ્ય, પચાવવું એટલું બધું કઠણ હોય છે કે પહેલી પળે તે પચી નથી શકતું.'

ઘણા બધા પૂછે છે: 'નિર્વિચાર કેવી રીતે બની શકાય?' પહેલે જ ધડાકે હું કહી દઉં કે નિર્વિચાર આમ બની શકાય તો આ સત્ય પચશે નહિ. એટલું જ નહિ; તમને એ સમજાશે પણ નહિ. કશું જ તમારી અક્કલમાં નહિ ઊતરે. હજુ તો તમારે પહેરણની શોધ કરવાની છે. રખડવાનું છે. રઝળવાનું છે. ઘરેઘર જઈને આહ્‌લેક કરવાની છે. ધૂણી ધખાવવાની છે તમારે. ગામોગામ અને ઘરેઘર જવાનું છે. સૌને જોવાના છે. બધું જ જોઈ લેશો, વિચારોની પૂરી પરિક્મ્મા કરી લેશો, ચિંતનની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા જોઈ લેશો, વિચારોની યાત્રા પૂરી કરી લેશો, એ પછી વાત સમજાશે કે નિર્વિચારતાનું પણ મૂલ્ય છે અને આ રીતે નિર્વિચાર બની શકાય છે. આ જ્યાં સુધી નહિ થાય, મતલબ કે ચિંતનની યાત્રા પૂરી નહિ થાય, વિચારોની પૂરી પરિક્મ્મા સંપૂર્ણ નહિ થાય ત્યાં સુધી અચિંતનની વાત, ન વિચારવાની વાત સમજમાં પણ નહિ આવે અને તેનું મૂલ્ય પણ તમે નહિ આંકી શકો.

આ દુનિયામાં જેઓ જીવે છે—શરીર, પ્રાણ, મન અને બુદ્ધિની સીમામાં જીવે છે, તેઓમાંથી કોઈ પણ નિર્વિચાર નથી થઈ શકતું. જેમ મોહ, માયા અને મમતાની સીમામાં જીવનાર કોઈ પણ માણસ દુ:ખથી મુક્ત નથી થઈ શકતો તેમ તેવી જ રીતે બુદ્ધિ અને શરીરની સીમાની વચમાં જીવનાર કોઈ પણ વિચારથી

મુક્ત નથી બની શકતું. આ ઘણી મોટી સચ્ચાઈ છે. આ સચ્ચાઈ ત્યારે જ આપણને સમજાશે કે જ્યારે સુખી માણસના પહેરણની શોધમાં ઘરેઘરે અને ગામોગામ ભટકીશું, વિચારોની બધી જાત્રા પૂરી કરી લઈશું અને ચિંતનના તમામ સંપર્કોને સમજી લઈશું. આમ થશે, આમ કરીશું ત્યારે જ આ વાત મગજમાં ઊતરશે, ત્યારે જ આ સાચને સમજી શકાશે. ઓળખી શકાશે, પચાવી શકાશે.

અચિંતન અને નિર્વિચારતાની વાત આકર્ષક લાગે છે કારણ કે આપણે સતત ચિંતનમાં-વિચારમાં જીવી રહ્યા છીએ અને વિચારમાં જીવવાનો અનુભવ કરી રહ્યા છીએ. પરંતુ જ્યારે આપણી સમક્ષ અચિંતનની વાત આવે છે, ન વિચારવાની બાબત આવે છે, વિચારશૂન્ય થવાની વાત આવે છે ત્યારે સહજ જ આકર્ષણ જન્મે છે. સ્વાભાવિક જ મન થાય છે કે એવું જીવન જીવીએ. નવી છે આ વાત. શું આ શક્ય છે? શું આવું બની શકે કે માણસ કંઈ પણ વિચાર્યા વિના, વિચારશૂન્યતાનું જીવન જીવી શકે? વિચારનો એટલો તેજ-વેગીલો પ્રવાહ છે અને તેની સાંકળ એટલી બધી લાંબી છે કે ક્યાંય તેનો તાંતણો, તેની કડી ક્યાંય તૂટતી નથી. એક પછી એક વિચાર આવતા જ રહે છે. ક્યાંય તે અટકતા નથી. સતત એ ગતિશીલ રહે છે. તેનો ક્યાંય અંત આવતો નથી. આવી હાલતમાં શું આ શક્ય છે કે આપણે નિર્વિચારતાની વાત વિચારી શકીએ અને એવું જીવન જીવી શકીએ? સ્વાભાવિક અને સહજ છે આ પ્રશ્ન. એવી જિજ્ઞાસા થાય છે. મન થાય છે એવું; અને એના જ આધાર પર આપણે એ દિશામાં પ્રયત્નવાન બની જઈએ છીએ.

ચિંતનની અપેક્ષાએ અચિંતનનું ઘણું મોટું મૂલ્ય છે. ઘણી જ અર્થભરપૂર છે આ વાત. આપણે આ જાણીએ છીએ કે વધુ વિચારવું, અધિક ચિંતન કરવું એ શક્તિને ક્ષીણ કરવા બરાબર છે. દરેક પ્રવૃત્તિ કે કર્મ શક્તિને ક્ષીણ કરે છે. શરીરનું કર્મ, વાણીનું કર્મ, મનનું કર્મ કે ચિંતનનું કર્મ શક્તિનો નાશ કરે છે. શરીરશાસ્ત્રી કહે છે કે દરેક પ્રવૃત્તિની સાથે આપણા શરીરમાં ઝેર જમા થાય છે, શક્તિ ઘસાતી જાય છે. જે માણસ બહુ વિચારે છે, તેને અનેક રોગો થાય છે. માનસિક વિકૃતિઓ પેદા થઈ જાય છે. જેઓ બુદ્ધિજીવી છે, તેમની શક્તિઓ વધુ ક્ષીણ થાય છે. પેટના રોગથી એ ઘેરાઈ જાય છે, તેમનાં આંતરડાં ખરાબ થઈ જાય છે. આનું કારણ છે વધુ ચિંતન, વધુ વિચાર. ચિંતન શરીરનો ધર્મ હોઈ શકે છે. જે શરીરનો ધર્મ છે તેની એક સીમા હોય છે. અને સીમા-હદથી વધુ પ્રયત્ન કરવો તે પણ નુકસાનકારક બને છે.

અચિંતન શરીરનો ધર્મ નથી. એ શબ્દ અને રૂપનું પણ કાર્ય નથી. અચિંતન આત્માનો ધર્મ છે. અચિંતન આત્માનો સ્વભાવ છે. જે સ્વભાવ હોય છે તેનાથી શક્તિ ક્ષીણ નથી થતી. અચિંતન આપણો સ્વભાવ છે. અચિંતનની ક્ષણોમાં આપણે કેટલુંય પણ રહીએ તો તેનાથી શક્તિને જરાય ઘસારો નહિ

પહોંચે. ઊલટું એથી શક્તિ સંવર્ધિત થશે. ચિંતનથી ઊર્જા ખત્મ થાય છે. કારણ ચિંતન માટે શક્તિ-ઊર્જા જોઈએ, આંધણ જોઈએ. જેને બળતણની જરૂર પડે છે, ત્યાં બળતણ ખત્મ પણ થઈ જાય છે. અચિંતન માટે પ્રાણિજ ઊર્જાની કોઈ જરૂર નથી પડતી. અચિંતન માટે આંધણની કોઈ જરૂર નથી કારણ આત્માનો એ સ્વભાવ છે. અખંડ ચેતનાનો એ સહજ ધર્મ છે, જોવા અને જાણવાની આ સ્થિતિ છે. તેમાં શક્તિ રજમાત્ર પણ ખર્ચાતી નથી, એ સમયે આપણે આપણા મૂળ સ્વભાવમાં હોઈએ છીએ.

શક્તિનો વ્યય કરવો એ ચિંતનનું કામ છે. અચિંતનની સ્થિતિમાં આપણી શક્તિ વધે છે ઘટતી નથી. અચિંતનથી શક્તિનો વિસ્ફોટ થાય છે, જાણવાની શક્તિ આપણી એટલી વધી જાય છે કે એ ચિંતન દ્વારા આપણે ક્યારેય જાણી નથી શકતા, પામી નથી શકતા, ક્ષમતા આપણી વધી જાય છે. ચિંતન દ્વારા એ જાણી શકાય છે કે જે આપણી જાણવાની હદમાં હોય છે. હદમાં જ જાણી શકાય છે. અચિંતન દ્વારા એ પદાર્થો પણ આપણને દેખાય છે કે જે હદમાં-સીમામાં નથી હોતા. તેનાથી દૂરની વસ્તુને જાણી શકાય છે. વ્યવહિત અને સૂક્ષ્મ વસ્તુને પણ જાણી શકાય છે. આ બધું અચિંતન દ્વારા થઈ શકે છે, અચિંતન ઘણું જ મૂલ્યવાન છે, તેનાં મહત્ત્વને આપણે સમજીએ છીએ. તેની આંકણી પણ આપણે કરી છે. પરંતુ ફરી પાછો આ પ્રશ્ન ઊભો રહે છે કે અચિંતનની સ્થિતિ સુધી આપણે પહોંચવું કેવી રીતે?

આ માટે તમે હમણાં ઉતાવળા ન થાવ. નિર્વિચારની વાત વિચારો જ નહિ. અભ્યાસનો પહેલાં આરંભ કરો, ધ્યેય બનાવો અને એ ધ્યેય સાથે ચાલતા રહો. આમ તમે મનને પલટશો. બુદ્ધિની એક ટેવ પાડશો. આ પ્રક્રિયામાંથી તમે પસાર થતા જાવ. પગલાં માંડતા જ રહો આ પ્રક્રિયામાં. પગલાં ભરતાં ભરતાં એક એવી સ્થિતિ આવે છે કે જ્યાં તમારી એકાગ્રતા સધાઈ જાય છે. તમારો અભ્યાસ-આદત પાકી થઈ જાય છે અને તમે ગમા અને અણગમાની મંજિલને થોડીક વટાવી જાઓ છો. તમે માત્ર જોવા અને જાણવાની ક્ષમતા મેળવી લો છો. આ સ્થિતિમાં નિર્વિચારતાની વાત સમજમાં આવે છે.

મેં પહેલાં કહ્યું હતું: જે જુએ છે તે વિચારતો નથી અને વિચારે છે તે જોતો નથી. જોવું અને વિચારવું – આ બંને એકસાથે નથી બની શકતાં. જે જાણે છે તે વિચારતો નથી અને વિચારે છે તે જાણતો નથી. વિચારવું, ચિંતન-મનન કરવું – આ બધી યાંત્રિક પ્રક્રિયા છે. મગજની એ બધી ક્રિયા છે. મગજના માધ્યમથી એ થાય છે.

જોવું અને જાણવું એ યાંત્રિક ક્રિયાઓ નથી. અખંડ ચેતનાની એ ક્રિયા છે કે જે સ્વભાવથી સ્ફુરે છે. તેની કૂખ, તેનું ઉદ્ભવ-સ્થાન છે અખંડ ચેતના, આત્મા, આ યાંત્રિક ક્રિયા નથી, મગજની પણ એ ક્રિયા નથી. મનોદૈહિક ક્રિયા

પણ તે નથી. આથી આપણે અખંડ ચેતનાનો સથવારો કરીએ. તેમાં ઊંડે ડૂબકી મારીએ. તેમાં જોખમ હોઈ શકે છે. જેનામાં પણ જોખમ ઉઠાવવાની ક્ષમતા આવી જાય છે, મરવાની જે હિમ્મત કરી શકે છે, તે જ આગળ વધી શકે છે. જે કોઈ માણસ પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવા ઇચ્છે છે, એણે સર્વપ્રથમ મરવાની તૈયારી કરી લેવી પડે છે, મરવાની તૈયારી વિના અચિંતનની વાત થઈ શકતી નથી.

કેટલાક ગભરાઈ જાય છે. ધ્યાનના ઊંડાણમાં જાય છે. વિચિત્ર પ્રકારના અનુભવોમાંથી તે પસાર થાય છે, અને ગભરાઈને ધ્યાન છોડી દે છે. પૂછતાં કહે છે કે ધ્યાનની ઊંડાઈએ ગયા. લાગ્યું કે હૈયું ધબકતું બંધ પડી ગયું છે, આથી ગભરાઈને ધ્યાન છોડી દીધું. આવા લોકો અચિંતનમાં ડૂબકી નથી મારી શકતા.

આચાર્ય ભિક્ષુ મહાન સાધક હતા. તેમની સામે એક લક્ષ્ય હતું. તેમણે સૌથી પહેલાં મરવાની તૈયારી કરી. શ્રીમજ્જયાચાર્યે લખ્યું: 'મરણ ધાર સુધ મગ લહ્યો.' આચાર્ય ભિક્ષુએ મરવાની તૈયારી કરીને શુદ્ધ માર્ગ પ્રાપ્ત કર્યો. મરવાનું વિચાર્યા વિના કોઈને પણ શુદ્ધ માર્ગ મળતો નથી. બીજા બધા માર્ગ ભટકાવનારા મળે છે, પહોંચાડનાર માર્ગ તો એમને જ મળે છે કે જેમણે મરવાની તૈયારી કરી લીધી હોય. માથે કફન બાંધી લીધું હોય અને હાથમાં ખાંપણ પકડી દીધું હોય. આવી હામ જેમણે ભીડી છે તેમને જીવવાની ન કોઈ આકાંક્ષા છે, ન તો મરવાનો તેમને કોઈ ડર છે. એવો જ માણસ આ નિર્વિચારતાની સ્થિતિમાં પહોંચી શકે છે અને એ જ માણસ ચેતનાના અતલ ઊંડાણે ડૂબકી લગાવી શકે છે. એવા માણસને જ અખંડ ચેતનાના સમંદરમાં ડૂબકી મારવાનો અધિકાર છે. આથી આપણે પૂરી તૈયારી કરીએ અને પૂરેપૂરી સંપૂર્ણ તૈયારી સાથે ન વિચારવાની, અચિંતનની ભૂમિકામાં જઈએ, અને શબ્દો, રૂપો તેમ જ આકૃતિઓની તમામ હદોને તોડીને એ સ્થિતિમાં ચાલ્યા જઈએ કે જ્યાં કોઈ પણ શબ્દ પ્રભાવિત નથી કરતો.

ધ્યાનમાં શબ્દ પ્રભાવિત કરે છે. પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિ ધ્યાનમાં ઊભા હતા. એક માણસ આવ્યો. એણે કહ્યું કે રાજર્ષિ રાજ્ય છોડીને મુનિ બની ગયા. રાજ્યની ધુરા છોકરાને સોંપી દીધી. છોકરો નાનો હતો. નાના ખભા પર રાજ્યનો પહાડ જેવો ભાર. દુશ્મનો તેના રાજ્ય પર ત્રાટક્યા અને રાજ્યનો નાશ કરવા લાગ્યા. આવી જ કંઈ વાત હતી. ગણતરીના જ શબ્દો બોલાયા હતા. કોઈ ઘટના-કોઈ બનાવ ન હતો. રાજર્ષિએ એ સાભળ્યું. શબ્દોએ એટલા બધા તેમને પ્રભાવિત કર્યા કે ધ્યાનમાં ઊભાં ઊભાં એ લડવામાં લયલીન બની ગયા. યુદ્ધ છેડાઈ ગયું. દુશ્મનોને એ પરાજિત કરતા ગયા.

એટલામાં બીજો માણસ આવ્યો. ધ્યાનસ્થ રાજર્ષિને જોઈને એ બોલ્યો: 'કેટલા મોટા ધ્યાની છે! કેવા મહાન સાધક છે! ધ્યાન-મુદ્રામાં અડગ ઊભા

છે. ધન્ય છે! ધન્ય! ધન્ય!' રાજર્ષિએ માત્ર આટલું જ સાંભળ્યું. તેમની ચેતના પાછી વળી. યુદ્ધભૂમિમાંથી તે બુદ્ધ-ભૂમિમાં આવી ગયા. પુન: ધ્યાનની ધારા અખંડરૂપથી વહેવા લાગી.

શબ્દોની સીમામાં ચાલતું ધ્યાન શબ્દથી પ્રભાવિત થાય છે. ધ્યાન ધરનાર કોઈ વખત લડાઈ કરવા લાગી જાય છે અને ક્યારેક આત્મ-સાધનાની વાત વિચારવા મંડી પડે છે. એ રૂપથી પણ પ્રભાવિત થાય છે.

અચિંતનની સ્થિતિમાં જનાર, સામાયિકમાં રહેનાર, પોતાના આત્માની સ્થિતિમાં રહેનાર ન શબ્દથી પ્રભાવિત થાય છે, ન રૂપથી. તેનામાં ન શરીરનો વિચાર હોય છે, ન જીવનની આકાંક્ષા હોય છે, ન તો મૃત્યુનો ભય હોય છે. તે બધાથી પર ને પાર થઈ જાય છે, એ તમામના ગુરુત્વાકર્ષણને તોડીને આત્માના એ અંતરિક્ષમાં ચાલ્યો જાય છે કે જ્યાં ભારની કોઈ અનુભૂતિ નથી હોતી.

• • •

૮

શરીરથી પરિચિત થાઓ

સાધનાની દૃષ્ટિએ મગજનું જ્ઞાન હોવું ઘણું જરૂરી છે. સાધકને મગજનું-મસ્તકનું જ્ઞાન નથી હોતું તો સાધનામાં એ યથાયોગ્ય સફળતા પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો.

મગજના ત્રણ ભાગ છે: મોટું મગજ, મધ્યમ મગજ અને નાનું મગજ. એની રચના ઘણી જટિલ છે. એ એટલા બધા અબજો-અબજો કોષો-પ્રકોષ્ઠોનું બનેલું છે, એની યંત્ર-પ્રણાલી એટલી બધી ઝીણી અને જટિલ છે કે હજી સુધી તેની સંપૂર્ણ જાણકારી થઈ શકી નથી, વરસોથી તેના પર સંશોધન ચાલી રહ્યું છે. હજારો વિજ્ઞાનીઓ આ કાર્યમાં કામ કરી રહ્યા છે, પરંતુ આ પળ સુધી પણ એની કાર્ય-પ્રણાલી એક રહસ્ય જ રહી છે. માણસની તમામ વૃત્તિઓ અને સંસ્કારોનું કેન્દ્ર છે, મગજ. શરીરશાસ્ત્રીઓએ અનેક કેન્દ્રો શોધી કાઢયાં છે. સંવેદનાનું કેન્દ્ર, મનનું કેન્દ્ર, વાસનાનું કેન્દ્ર વગેરે શોધાયાં છે. આ કેન્દ્રોની સૂક્ષ્મતા પણ હાથ લાગી છે. તેની સારવાર પણ થાય છે. તેમાં પરિવર્તન પણ કરવામાં આવે છે.

આપણા મગજમાં બે પ્રકારનાં દ્રવ્ય અને રંગ મળે છે. એક છે ધૂળિયા જેવો આછા પીળા જેવો છે કે જે બુદ્ધિનો રંગ છે. જે માણસનું આ ધૂળિયું દ્રવ્ય સારું હોય છે તેના જ્ઞાનવાહક તંતુ સારા હોય છે, બુદ્ધિ તેની સારી હોય છે. બીજું છે શ્વેત રંગનું દ્રવ્ય, એ ક્રિયાનું સૂચક હોય છે. શ્વેત-સફેદ રંગવાળા મગજના ભાગથી ક્રિયાનું નિયંત્રણ થાય છે અને ધૂળિયારંગી ભાગથી બુદ્ધિનું નિયંત્રણ થાય છે.

આપણા મોટા મગજમાંથી ઘણા બધા તાર કે સૂત્ર નીકળ્યાં છે જે જ્ઞાનવાહક છે અને ગતિવાહક પણ. એ મોટા મગજમાંથી નાના મગજમાંથી થઈને સુષુમણાશીર્ષમાંથી પસાર થાય છે અને આગળ કરોડરજ્જુના મધ્યમાં જે સુષુમણા છે ત્યાં જાય છે, ત્યાંથી એ આખાય શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. એ સમગ્ર શરીરમાં ફેલાયેલા રહે છે આથી આપણને સંપૂર્ણ શરીરમાં જ્ઞાન થાય છે

અને આખાય શરીરમાં ક્રિયા થાય છે, એક દૃષ્ટિએ મગજ સમસ્ત શરીરનું નિયામક છે, નિયંત્રણકર્તા છે. મોટું મગજ, નાનું મગજ અને સુષુમ્ણાશીર્ષ – આ ત્રણેય શરીરનાં નિયામક તત્ત્વ છે.

મગજ જ્ઞાન-કેન્દ્ર છે. ચૈતન્યનું આ સૌથી મોટું કેન્દ્ર છે, સૂક્ષ્મ શરીરનો પણ મુખ્ય પ્રકાશ મગજના માધ્યમથી જ આપણા શરીરમાં ઊતરે છે. એક પ્રકારથી આ મધ્ય-સેતુનું કાર્ય કરે છે. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીરનો મધ્ય-સેતુ છે આ. સૂક્ષ્મ શરીરથી ઊતરનારી શક્તિ કે ઊતરનારું ચૈતન્ય છે તે મગજના માધ્યમથી સ્થૂળ શરીર કે જાગૃત મનમાં ઊતરે છે. અવચેતન મન અને ચેતન મનના કાર્ય પણ તેના માધ્યમથી થાય છે. આથી સાધક માટે મગજનું જ્ઞાન હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આપણે જો મગજની ક્રિયાને બરાબર સમજી લઈએ તો જ્ઞાનકેન્દ્રોને બરાબર વિકસિત કરી શકાય. આના આધારે સાધકોએ સહસ્રારની કલ્પના કરી છે કે આપણા મગજમાં સહસ્રાર નામનું ચક્ર છે, ચૈતન્ય કેન્દ્ર છે. આપણે ભલે તેને ચક્ર કહીએ, બુદ્ધિ કહીએ કે બીજું કંઈ પણ, એ જ્ઞાનનું ઘણું મોટું કેન્દ્ર છે. તેને જો વિકસિત કરવામાં આવે તો વિશેષ જ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ થઈ શકે છે. સામાન્ય છે આ વાત, કંઈ બહુ મોટી વાત નથી. દરેક માણસ તેનું પરીક્ષણ કરી શકે છે, કોઈને લાગે કે તેની બુદ્ધિ કુંઠિત થઈ રહી છે, જ્ઞાન ઓછું થઈ રહ્યું છે. એ માણસ જો દસેક મિનિટ સુધી પોતાના મગજના તાળવા પર, પીળા રંગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે, તો ધીમે ધીમે તેને અનુભવ થવા લાગશે કે જ્ઞાનનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે. બુદ્ધિ વધી રહી છે. તમે પ્રયોગ કરો. તમને પોતાને જ વિશ્વાસ થઈ જશે. આ પ્રયોગ દ્વારા બુદ્ધિને પ્રબળ કરી શકાય છે, ચૈતન્ય શક્તિને પુષ્ટ કરી શકાય છે, તેમાં દૃઢતા લાવી શકાય છે. તેને વિકસિત કરી શકાય છે. એની સમગ્રતાથી ઉપાસના થવાથી માણસમાં વિશેષ-સવિશેષ જ્ઞાનનું અવતરણ થઈ શકે છે.

બે મુખ્ય કેન્દ્ર છે: જ્ઞાનકેન્દ્ર અને કામકેન્દ્ર. જ્ઞાનકેન્દ્ર છે મગજ અને કામકેન્દ્ર છે કમરની આસપાસનો ભાગ.

માણસ કામની, તાણથી વધુ ગ્રસ્ત ને ગ્રસ્ત છે. તેમાં વિચિત્ર પ્રકારની કામનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની વધુ તાણ રહે છે. ક્રોધની તાણ રહે છે. પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક અભિમાન, લોભ અને માયાની તાણ થાય છે, પરંતુ તે સતત નથી હોતી. પરંતુ કામનાની તાણ લાંબા સમય સુધી ચાલે છે. આ સૌથી મોટી તાણ છે.

આપણા શરીરની ઊર્જા, શરીરની વીજળી-વિદ્યુત કામકેન્દ્ર તરફ વધુ વહે છે તો કામકેન્દ્ર પુષ્ટ થાય છે, જ્ઞાનકેન્દ્ર ક્ષીણ થાય છે. શરીરની ઊર્જા, વિદ્યુત, આપણું તૈજસ્ જો જ્ઞાનકેન્દ્ર તરફ પ્રવાહિત થાય છે, તો જ્ઞાનકેન્દ્ર પુષ્ટ થાય છે, કામકેન્દ્ર ક્ષીણ થાય છે. આ બંને વચ્ચે ઘણો ઘનિષ્ઠ-ગાઢ સંબંધ છે.

સાધનાનો અર્થ આ થાય છે કે કામકેન્દ્રગત જે ઊર્જા છે તેને ઉપરની તરફ વહેવડાવી જ્ઞાનકેન્દ્રમાં લઈ જવી, જેથી જ્ઞાનકેન્દ્રનું સિંચન થાય, તેને પુષ્ટિ અને પોષણ મળે. સામાન્યપણે બને છે એવું કે માણસ પોતાની કામના દ્વારા ધ્યાન-કેન્દ્રની ઊર્જાને નીચે લઈ આવે છે અને કામકેન્દ્રને વધુ બળવત્તર કરે છે. હવે આ શારીરિક રચનાને જાણ્યા બાદ આપણો પ્રયત્ન એ દિશા ભણી હોવો જોઈએ કે સાધનાની દૃષ્ટિથી કામકેન્દ્રગત ઊર્જાને આપણે જ્ઞાનકેન્દ્રમાં લઈ આવીએ. તેનો સૌથી મોટો માર્ગ છે સુષુમણા.

આપણા શરીરમાં ત્રણ મુખ્ય માર્ગ છે; ડાબે, જમણે અને મધ્યમાં. આ ત્રણેયનું મહત્ત્વ એટલા માટે છે કે પ્રાણોના તરંગ આ ત્રણેયમાંથી પસાર થઈને ઉપર આવે છે. આ પ્રાણધારા કે પ્રાણતરંગોનો પ્રવાહ-કક્ષ છે. આ તેમની મહત્તા છે. આ ત્રણેયની વચ્ચે છે સુષુમણા, પ્રાણધારાનો આ સૌથી મોટો અને મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રવાહ-કક્ષા છે. તેમાંથી ભરપૂર પ્રમાણમાં પ્રાણધારા ઉપર ભણી જાય છે.

યોગની ભાષામાં ડાબા માર્ગને ઈડા, જમણા માર્ગને પિંગલા અને મધ્ય માર્ગને સુષુમણા કહે છે. કરોડરજ્જુની રચના છત્રીસ હાડકાંથી થઈ છે. કરોડ-રજ્જુમાં જે પીળો ભાગ છે, તે છે સુષુમણા-કક્ષ. તેમાંથી પ્રાણ-તરંગો આવે છે અને જાય છે. ડાબો માર્ગ કરોડરજ્જુની બહાર નીચેથી શરૂ થાય છે અને ઉપર આવીને ડાબા નસકોરામાં આવીને અટકી જાય છે. આ ઈડાનો માર્ગ છે. જમણો માર્ગ પિંગલાનો છે. એ કરોડરજ્જુની બહાર નીચેથી શરૂ થઈને ઉપર આવીને જમણા નસકોરામાં પૂરો થઈ જાય છે. મધ્યનો માર્ગ સુષુમણાનો છે. એ કરોડ-રજ્જુની નીચેથી શરૂ થાય છે અને મગજમાં આવીને પૂરો થઈ જાય છે. આ ત્રણ માર્ગ છે. બે માર્ગ નસકોરામાં જાય છે, એક જાય છે મગજમાં. આપણો પ્રયત્ન આ હોવો જોઈએ કે આપણે પ્રાણની ધારાને ડાબે, જમણેથી વાળીને તેને મધ્ય માર્ગમાં લઈ જઈએ. પ્રાણના તરંગોને વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહિત કરીએ જેથી એ મગજ સુધી પહોંચી શકે. બે માર્ગે વહેતી પ્રાણધારા મગજ સુધી નથી જતી. માત્ર મધ્ય માર્ગથી, સુષુમણામાં વહેતી ધારા જ મગજ સુધી પહોંચી શકે છે. મગજમાં પ્રાણધારાને લઈ જવાનો મતલબ છે, જ્ઞાનકેન્દ્રને પ્રાણધારાથી ભરી દેવી, આ દૃષ્ટિએ સુષુમ્નાને જાણવી અને એ માર્ગથી પ્રાણોને પ્રવાહિત કરવા, તેને પ્રાણોથી ભરી દેવા – આ સાધનાનું એક પ્રયોજન છે. આ પ્રયોજનની પૂર્તિ માટે આપણે અનેક ક્રિયાઓ કરીએ છીએ.

આપણે લાંબા-ઊંડા શ્વાસનો અભ્યાસ કરીએ છીએ. તેનાથી શારીરિક લાભ થાય છે. ફેફસાં સ્વચ્છ થાય છે. પ્રાણવાયુ પૂરતા પ્રમાણમાં ભીતર જાય છે, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બહાર નીકળી જાય છે. જઠર પણ સાફ થાય છે. પૂરા ઉદરયંત્રની સફાઈ થાય છે. આ તો શારીરિક લાભ થયો. પરંતુ આપણે લાંબા-ઊંડા શ્વાસનો અભ્યાસ માત્ર એ દૃષ્ટિએ નથી કરી રહ્યા કે તેનાથી શારીરિક

લાભ થાય, માત્ર જો આ જ પ્રયોજન હોત તો આ આપણું સ્વાસ્થ્ય-નિકેતન બનત, સાધના-નિકેતન નહિ. પરંતુ આ સાધના-નિકેતન છે સ્વાસ્થ્ય-નિકેતન નથી. દીર્ઘશ્વાસનો પ્રયોગ આપણે આધ્યાત્મિક લાભ માટે કરી રહ્યા છીએ. દીર્ઘ શ્વાસથી – લાંબા-ઊંડા શ્વાસથી સુષુમણાનો માર્ગ ખુલી જાય છે, વિદ્યુતના તરંગો પ્રબળ બની જાય છે, લુહાર ધમણ ફૂંકે છે. આગ સળગી ઊઠે છે. દીર્ઘ શ્વાસનું પણ આ જ કામ છે. તેનામાં આ ક્ષમતા છે કે તે સુષુમણાના માર્ગને ખોલી દે છે અને તેમાં પ્રાણધારાને પ્રવાહિત કરી દે છે. તેમાં પ્રાણધારા વહે છે અને મગજના કેન્દ્રમાં પહોંચીને તે જ્ઞાનકેન્દ્રને પુષ્ટ કરે છે. દીર્ઘ શ્વાસનું આ જ પ્રયોજન છે. અહીં થતી આપણી દરેક ક્રિયાનું કોઈને કોઈ આધ્યાત્મિક પ્રયોજન અચૂક હોય છે અને તેનાથી પ્રેરાઈ ને આપણે આ બધું કરી રહ્યા છીએ.

જે કોઈ સાધક પૂરેપૂરી એકાગ્રતા, નિષ્ઠા અને તન્મયતાથી દીર્ઘશ્વાસનો પ્રયોગ કરે છે તેને પહેલો અનુભવ આ થશે કે તેની કરોડરજ્જુના તાર ઝણઝણવા લાગશે. તેમાં કંપન પેદા થશે. થોડીક ઊંડાઈએ જઈને એ અનુભવ કરશે તો એને લાગશે કે પાછળ કંઈક સરસરી રહ્યું છે.

બીજી વાત છે: જ્યારે સુષુમણાનો માર્ગ ખૂલે છે ત્યારે એક વિચિત્ર પ્રકારની શાંતિ અને તન્મયતાનો અનુભવ થાય છે અને સમગ્ર શરીરમાં શીતળતા પથરાઈ જાય છે. એવું લાગે છે કે ગરમીથી બળ્યો-ઝળ્યો, થાકેલો-કંટાળેલો મુસાફર કોઈ ઘેઘૂર વૃક્ષની છાયામાં આવીને બેઠો છે.

ત્રીજી વાત છે: દીર્ઘ શ્વાસનો અભ્યાસ જ્યારે પરિપકવ થઈ જાય છે ત્યારે અભ્યાસની દસ-પંદર મિનિટ પછી એક પ્રકારની નિર્વિચારની સ્થિતિ પેદા થઈ જાય છે. તમામ સંકલ્પ-વિકલ્પ બંધ થઈ જાય છે.

આ બધું કેમ થાય છે? આ એક પ્રશ્ન છે. તેનો જવાબ છે કે સુષુમણામાં પ્રાણધારાનો પ્રવેશ થવાથી આવું બધું બને છે. આપણો શ્વાસ જો ડાબા માર્ગેથી વહેશે તોપણ ચંચળતા આવશે. આપણો શ્વાસ જેવો સુષુમણામાં – મધ્ય-માર્ગમાં પ્રવાહિત થવા લાગશે કે તમામ ચંચળતા આપોઆપ ચૂપ-શાંત થઈ જશે. આ ચંચળતાની શાંતિનો એક સબળ હેતુ છે. શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આપણે એનું મહત્ત્વ નથી આંકતા તો યોગસાધનાની દૃષ્ટિએ કે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ પણ આપણે તેનાથી લાભ નથી પામી શકતા. આથી એક શરીરશાસ્ત્રી માટે શરીરને પૂરેપૂરું જાણવું જરૂરી છે તેટલું જ એક યોગી કે સાધકને માટે પણ શરીરનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન મેળવવું જરૂરી છે.

હવે આપણે બીજા ચૈતન્ય-કેન્દ્રો પર વિચાર કરીએ.

મગજથી થોડેક આગળ આજ્ઞાચક્રનું સ્થાન છે. આ પણ ચૈતન્યનું ઘણું મોટું કેન્દ્ર છે. તેની ઘણી ક્ષમતાઓ છે. કેટલાક શરીરશાસ્ત્રીઓએ અને પરામનો-વિજ્ઞાનીઓએ તેને એક પ્રકારે સર્વજ્ઞતાની પ્રવૃત્તિ કહ્યું છે. તેને જ આજ્ઞાચક્ર

કે ત્રીજું નેત્ર પણ કહ્યું છે. આ મગજ અને તાળવાની નીચે, ભૃકુટીની વચ્ચે ઊંડે આવેલું છે. પશ્ચિમના સાધકોએ 'થર્ડ આઈ' – ત્રીજી આંખના નામે તેની ઘણી ચર્ચાઓ કરી છે અને તેના પર અનેક પુસ્તકો લખ્યાં છે. આ પણ ચૈતન્યનું એક કેન્દ્ર છે. જ્યાં જ્યાં ચૈતન્ય-કેન્દ્ર હોય છે ત્યાં ત્યાં સ્નાયુઓની પણ ઘણી મોટી જાળ જેવું બની જાય છે. આ સ્નાયુજાળને આપણે ગ્રન્થિ કહીએ, ચક્ર કહીએ કે બીજું કંઈ પણ. તેનાં નામ અલગ અલગ હોઈ શકે છે, પરંતુ આ સત્ય છે કે આપણા આ શરીરનાં વિભિન્ન સ્થાનોમાં ચૈતન્યનાં મોટાં મોટાં કેન્દ્ર છે. આ કેન્દ્ર સ્થૂળ શરીરમાં નથી. સ્થૂળ શરીરમાં તેની માત્ર અભિવ્યક્તિ થાય છે. આ કેન્દ્રો સૂક્ષ્મ શરીરમાં, ઘણા ઊંડાણમાં હોય છે. હોઈ શકે છે કે એ બધાં આપણી શરીર-પર્યાપ્તિમાં હોય. સૂક્ષ્મ શરીરમાં એ છે, એ તો નિશ્ચિત જ છે. શરીરનાં પ્રતિબિંબ શરીર-પર્યાપ્તિમાં અને તેનાં પ્રતિબિંબ સ્થૂળ શરીરમાં. આમ એક આ શૃંખલા-હાર ચાલે છે.

આજ્ઞાચક્ર એક પ્રબળ ચૈતન્ય-કેન્દ્ર છે. કેટલાક લોકો પૂછે છે કે ચેતનાને જાગ્રત કરવા માટે કોઈ માર્ગ નથી મળતો. વાસ્તવમાં માર્ગ છે ખરો? કે પછી માત્ર એ કલ્પના જ છે! માર્ગ તો છે. પરંતુ આપણે કેટલું કરી શકીએ છીએ એ આપણા અધ્યવસાય અને પ્રયત્ન પર જ નિર્ભર છે. માર્ગની મુશ્કેલી નથી. માર્ગ છે. આ યથાર્થ છે. અનુભૂત સત્ય છે. માત્ર કલ્પના આ નથી. કોઈ સાધક જો ત્રણ કલાક સુધી આજ્ઞાચક્ર પર કેન્દ્રિત થઈ શકે, એકાગ્ર રહી શકે તો હું માનું છું કે એ દસ દિવસ પછી એમ નહિ કહે કે ચેતનાના જાગરણનો કોઈ માર્ગ નથી. ત્રણ કલાકની અંદર બીજો કોઈ વિકલ્પ ન આવવો જોઈએ. જરૂર આ અઘરું છે. સામાન્યતઃ એકાદ બે મિનિટ કે પાંચ-દસ મિનિટ સુધી પણ એક ધારામાં રહેવું અઘરું છે. આ સ્થિતિમાં એક સાથે સળંગ ત્રણ કલાક રહેવું એકદમ અત્યંત અઘરું છે. જે સાધક દસ-પંદર મિનિટના અભ્યાસ સુધી પહોંચી જાય છે, એ આ અનુભવ કરી શકે છે કે ત્રણ કલાક સુધી એકાગ્ર રહેનાર સાચે જ માર્ગને પામી જાય છે. તેની ભટકન દૂર થઈ જાય છે. પછી કોઈ ગુરુ કે ઉપદેશકની જરૂર નથી રહેતી. અલબત્ત તેનામાં એટલી શ્રદ્ધા, એટલી તન્મયતા, એટલું પ્રબળ સામર્થ્ય અચૂક હોવું જોઈએ કે એ લક્ષ્યબિંદુ સુધી પહોંચીને જ સાધનાને સફળ માને.

કેટલાક સમજે છે કે ધ્યાન કરનાર નકામા બેસી રહે છે, નકામા થઈ જાય છે! ધ્યાન-કાળમાં એટલી બધી શક્તિનો ઉપયોગ કરવો પડે છે કે ધ્યાન કરનારને ઘણી વાર પોતાના શરીરથી પણ હાથ ધોઈ નાંખવા પડે છે. તેનાથી તેને શારીરિક મુશ્કેલીઓ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. ધ્યાનના સમયમાં ઊર્જા વધુ ખર્ચાય છે. વિદ્યુત વધુ વપરાય છે. મગજને થોડોક શ્રમ પડે છે તો આપણને લાગે છે કે માથું ગરમ થઈ ગયું. આવું એટલા માટે થાય છે કે મગજની ઊર્જા,

મગજની વિદ્યુત વધુ ખર્ચાઈ છે. માથું શું ગરમ થયું? ત્યાં જે ઊર્જા હતી, આપણે તેનો વધુ ઉપયોગ કરી લીધો અને એ એટલી બળવા લાગી કે માથું ગરમ થઈ ગયું. સળગતી સગડી જેવું બળવા લાગ્યું. જે અવયવની ઊર્જાનો આપણે ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યાં ઊર્જા ખર્ચાય છે અને ગરમી પેદા થાય છે.

ધ્યાનના સમયમાં ઊર્જાનો વધુ વ્યય થાય છે. મન એકાગ્ર કરવામાં ઘણો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. જ્યાં પ્રયત્ન વધુ હોય છે ત્યાં ઊર્જાનો વ્યય વધી જાય છે. પ્રયત્ન કર્યા વિના આપણે નિર્વિચાર નથી થઈ શકતા. પ્રયત્નમાં આપણે જો સફળ થઈ જઈએ છીએ ઊર્જાનો ભરપૂર ઉપયોગ કરી લઈએ છીએ તો લક્ષ્યપ્રાપ્તિની સંભાવના વધી જાય છે.

ત્રીજું ચૈતન્ય કેન્દ્ર છે – કંઠ. યોગની ભાષામાં તેને વિશુદ્ધિ-ચક્ર કહે છે. તેને જો વિકસિત કરવામાં આવે તો વાસનાઓ પર નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે. ભૂલ્યો, નિયંત્રણ નહિ. નિયંત્રણ મેળવવું એ કોઈ મોટી વાત નથી. મોટી વાત છે વાસનાનું નિર્મલીકરણ, ઉદાત્તીકરણ. વિશુદ્ધિચક્રના વિકાસથી આપણી વૃત્તિઓ સહજરૂપે શાંત થઈ જાય છે.

ચોથું ચૈતન્ય કેન્દ્ર છે નાભિચક્ર. આ અગ્નિનું સ્થાન છે. ઘણી ઉષ્મા છે, તેજસ્વિતા છે તેમાં. જ્યાં ગરમી હોય છે ત્યાં દરેક ચીજમાં ઉજાસ આવે છે. એ ચક્ર પર જો ધ્યાન એકાગ્ર કરવામાં આવે તો વૃત્તિઓ અને વાસનાઓમાં પણ ઓજસ આવે છે. તેજસ્વિતામાં દરેક વસ્તુ પ્રબળ બની જાય છે.

વિશુદ્ધિ ચક્ર અને નાભિચક્ર બંનેનો પરસ્પર સંબંધ છે. કોઈ માણસ નાભિચક્રને જાગ્રત કરે પણ જો એ વિશુદ્ધિચક્રને જાગ્રત ન કરે તો મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે. બંને ચક્રોને એકીસાથે જાગ્રત કરવાના છે. એમ બને છે તો તેજસ્વિતા વધે છે. શક્તિનો સંચય થાય છે, વૃત્તિઓ અને વાસનાઓ ઉપરત થાય છે.

એક ઘણું મોટું ચૈતન્ય કેન્દ્ર છે, હૃદય. મગજનું સ્થાન પહેલું છે અને હૃદયનું બીજું. આ ઘણું જ મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. આ ઘણો જૂનો મોટો વિવાદ છે કે આત્મા મગજમાં છે કે હૃદયમાં. આયુર્વેદ ગ્રન્થોમાં લખ્યું છે: 'हृदयं चेतनाधिष्ठानं' – હૃદય ચેતનાનું અધિષ્ઠાન છે. 'ચૈત્ય-પુરષ' – આ હૃદય પુરુષ શબ્દ હૃદય માટે વપરાતો રહ્યો છે. 'થારૈ ઘટમેં રામ વિરાજે' – આ ઘટ રામનું નિવાસ-સ્થાન છે. રામ, આત્મા, પ્રભુનું સ્થાન છે. ઘટ એટલે હૃદય. હૃદય મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. જીવનની દિશામાં પણ હૃદયનું મુખ્ય સ્થાન છે. હૃદય છે તો જીવન છે. હૃદય નથી તો જીવન પણ નથી. હૃદયનો ધબકાર બંધ થતાં જ જીવન પૂરું થઈ જાય છે. શરીર-તંત્રનું સંચાલક છે, લોહી. 'रक्तं जीवनं' – લોહી જ જીવન છે. લોહીનું સંચાલક છે હૃદય. હૃદયમાં લોહી પ્રવાહિત થાય છે. ફેફસામાં તેની શુદ્ધિ થાય છે અને પછી ત્યાંથી તેનું પ્રસરણ સમગ્ર શરીરમાં થાય

છે. લોહી જીવન છે અને તેને શરીરમાં પ્રસારિત કરનાર હૃદય છે. આથી એનું મહત્ત્વ છે. એ આપણું ભાવપક્ષ પણ છે. મગજ જ્ઞાનપક્ષ છે તો હૃદય છે ભાવપક્ષ.

હૃદય ચેતનાનું ઘણું મોટું કેન્દ્ર છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ આ ઘણું મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જે સાધક આ ચક્રને ઉદ્ઘાટિત કરે છે, જાગ્રત કરે છે, એ બાહ્યજગતથી છૂટીને ભીતરના જગતમાં પ્રવેશે છે.

આ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં અનેક ચૈતન્ય-કેન્દ્ર છે. કેટલાક યોગીઓએ તેની સંખ્યા છ, કેટલાકે સાત, અને કેટલાકે નવની કહી છે. મારું માનવું છે કે આથી પણ વધુ સંખ્યામાં ચૈતન્ય-કેન્દ્ર છે, મુખ્ય મુખ્ય કેન્દ્રોનાં નામ ગણાવી દીધાં. બીજાં નાનાં-મોટાં કેન્દ્રોનાં નામ નથી ગણાવ્યાં. વાસ્તવમાં તેમની સંખ્યા ઘણી છે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્રનો અર્થ છે – મર્મસ્થાન. ભારતીય આયુર્વેદના પુરસ્કર્તાઓએ સત્તર મર્મ-સ્થાન માન્યાં છે. ચીનમાં વિકસિત એક્યુપંક્ચરની ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં સાતસો મર્મસ્થાન માનવામાં આવ્યાં છે. શરીરમાં એવાં સાતસો બિંદુ છે જ્યાં ચૈતન્યનો પ્રવાહ વધુ છે. આ બિંદુઓને ઉત્તેજિત કરીને અનેક પ્રકારના રોગો મટાડવામાં આવે છે, અનેક અસાધ્ય રોગોની સારવાર થાય છે.

મર્મનો મતલબ છે રહસ્ય. મર્મ-સ્થાન એટલે રહસ્યનું સ્થાન. આ મર્મ-સ્થાનોમાં ચેતના વિશેષ પ્રકારથી અભિવ્યક્ત થાય છે. કારણસર કોઈ એક, બે, ચાર મર્મ-સ્થાનોને પકડો, સ્પર્શ કરો. વિશેષ ઉપલબ્ધિ થશે. સારવારની દૃષ્ટિએ ચીનમાં આ મર્મ-સ્થાનો શોધવામાં આવ્યાં. સાધનાની દૃષ્ટિએ પણ તેનું મહત્ત્વ છે. કેટલાંક મર્મ-સ્થાનો ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની મેં ચર્ચા કરી છે. એ પ્રમાણે બીજાં પણ મર્મ-સ્થાન હોઈ શકે છે.

એક ચૈતન્ય-કેન્દ્રની થોડીક વધુ ચર્ચા કરી લઉં. કરોડરજ્જુની નીચેનું સ્થાન મૂલાધાર કહેવાય છે. આ ચૈતન્યનું કેન્દ્ર છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ આ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આ વિદ્યુતનું કેન્દ્ર છે. આપણી સઘળીયે શારીરિક ઊર્જા, વિદ્યુતનું આ સંચયગૃહ છે. અહીંથી ઊર્જાનું પ્રવહણ થાય છે. અહીં વિદ્યુતનું ઉત્પાદન થાય છે અને અહીંથી વિદ્યુતનું પ્રસારણ થાય છે.

તમે જાણવા ઈચ્છો છો કે ધ્યાન-કાળમાં તમારું મન એકાગ્ર થયું છે કે નહિ? તેની એક કસોટી છે. જેવું મન એકાગ્ર થશે કે તરત જ નીચેના સ્નાયુઓ ઉપરની તરફ ઊઠશે. સહજભાવે તમને ઊર્ધ્વાકર્ષણનો અનુભવ થવા લાગશે, એવું જો થાય તો તમે માની લેજો કે તમારું મન એકાગ્ર થયું છે, થઈ રહ્યું છે. એવું ન થાય તો મન એકાગ્ર નથી થયું. નથી થઈ રહ્યું. મન તમારું તો ભટકી રહ્યું છે. મનની એકાગ્રતા અને નીચેના સ્નાયુઓ વચ્ચે ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. મન એકાગ્ર થતાં જ મન કેન્દ્રિત થતાં જ નીચેથી સ્નાયુઓ ઉપર ઊઠવા લાગશે. જેમ જેમ એકાગ્રતા વધતી જશે તેમ તેમ સંકોચન ગાઢ થતું જશે.

બધું જ સંકુચિત થઈ જશે. તાત્પર્ય કે જે વિદ્યુતસંચિત છે તે ઉપર જવા લાગશે. વિદ્યુતની ધારા ઉપર તરફ પ્રવાહિત થવા લાગી છે. ઉપર ભણી જવા માટે એ પોતાનો માર્ગ શોધવા લાગી છે—આ એક કસોટી છે. દરેક સાધક તેમાં પોતાને કસી શકે છે. પોતાને નાણી-જાણી-પરખી શકે છે.

કોઈ પણ કેન્દ્ર પર મન એકાગ્ર થતાં જ નીચે સંકોચન શરૂ થઈ જાય છે. સંકોચન એકાગ્રતાના બિન્દુની સૂચના આપે છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ આ માનવામાં આવ્યું છે કે સાધક કોઈપણ સાધનામાં જાય, નીચેના સ્નાયુઓનું બીડન, સંકોચન અચૂક થવું જોઈએ. સ્નાયુ જેટલા સંકોચાયેલા રહેશે તેટલો જ ઉપરની તરફ વિકાસ થશે. ઊર્ધ્વીકરણ થશે, ઉદાત્તીકરણ થશે. વિદ્યુતની ધારા જે નીચે પ્રવાહિત થઈ રહી હતી, એને રોકીને આપણે ઉપરની તરફ લઈ ગયા. આ સાધના છે. એક પ્રકારે આ વિદ્યુતની ધારાને બદલવાનો, તેની ગતિને વાળવા-નો ઉપક્રમ છે, આથી તેને મૂળબંધ કહે છે. મૂળ જેટલું મજબૂત હશે, ઉપરના અવયવ એટલા જ સુદૃઢ રહેશે. વૃક્ષનું મૂળ દૃઢ અને સ્વસ્થ હશે તો પાંદડાં, ફૂલ, ફળ ઊગતાં જ રહેશે. એને કોઈ પણ નહિ રોકી શકે. અને જો મૂળ વિકૃત, સડેલું હશે તો વૃક્ષ લાંબો સમય સુધી જીવી નહિ શકે. થોડા સમયમાં તે ધરાશાયી બની જશે.

સાધનાની દૃષ્ટિએ આ મૂળ સ્થાન છે. આ સ્થાન સ્વસ્થ છે તો તમામ વિકાસ સહજ સરળ બની જશે. જે દૃશ્ય – દેખીતું શરીર છે, સ્થૂળ શરીર છે, એ જ પૂરતું નથી. સૂક્ષ્મ શરીર પણ આપણી સાથે જોડાયેલું છે. આપણી વૃત્તિ, આપણી વાસના, આપણી આકાંક્ષા, આપણા સંસ્કાર – આ બધાં સ્થૂળ શરીરમાં પ્રગટ થાય છે, જાગ્રત મનમાં પ્રકટ થાય છે. ક્યાંથી આવ્યાં એ? ક્યાં છે એનો સ્રોત? આપણે તેની શોધ કરવાની છે. સ્રોતને શોધી કાઢવાનો છે, આ સ્થૂળ શરીરમાં એનો સ્રોત નથી તો એ પણ ક્યાંથી આવી રહ્યાં છે? કયા માધ્યમથી આવી રહ્યાં છે? માધ્યમની ચર્ચા આપણે પહેલાં કરી ચૂક્યા છીએ. એનું માધ્યમ છે મગજ. એ તમામ મગજની મદદથી ઊતરી રહ્યાં છે પરંતુ તેની મૂળ કૂખ ક્યાં છે, એની અસલ ગંગોત્રી ક્યાં છે એ જાણવું હજી બાકી રહે છે.

એનો સ્રોત છે સૂક્ષ્મ શરીર. આપણે તેને જોઈ નથી શકતા. ઘણાં બધાં આવરણ છે. આપણે માત્ર સ્થૂળ શરીરને જ જોઈ શકીએ છીએ. સાધક માટે આ જરૂરી છે કે એ આ સૂક્ષ્મ શરીરને જોવાનો પ્રયત્ન કરે. પોતાના પંડના સૂક્ષ્મ શરીરને જોઈ શકાય છે, અને બીજાના સૂક્ષ્મ શરીરને પણ જોઈ શકાય છે. પોતાના શરીરની 'ઓરા'—આભામંડળને જોઈ શકાય છે અને બીજાના આભામંડળને પણ જોઈ શકાય છે

નાનકડા એક પ્રયોગની વાત કરું. તમે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કર્યો છે. તમારી પાસે કોઈ માણસ આવે છે, તમે અપલક નજરે એક મિનિટ સુધી તેના

તરફ જુવો. જોયા પછી આંખો બંધ કરી લો. તમારી પ્રતિભા ઊપસી રહી છે, તેમાં તમને એ શરીર નહિ દેખાય, એ આકૃતિ નહિ દેખાય. પરંતુ જે માણસને તમે જોયો છે એ માણસના શરીર-પ્રમાણ પ્રકાશપુંજ આપની સામે આવે છે. સૂક્ષ્મતાથી તમે જોશો તો તેની સાથે લાગેલું આભામંડળ – તેજવર્તુળ પણ દેખાવા લાગશે. એ પ્રકાશ મૂર્તિનું તેજવર્તુળ લીલા રંગનું છે કે સફેદ રંગનું છે એ તમને દેખાવા લાગશે. આ પ્રકારે એકાગ્રતાની સાધના દ્વારા બીજા માણસના સૂક્ષ્મ શરીર અને આભામંડળ – તેજોવલયને જોઈ શકાય છે. પોતાના સૂક્ષ્મ શરીરને જોવું પણ સરળ થઈ જાય છે. જ્યારે ધ્યાન એક વિશેષ બિંદુ પર પહોંચે છે ત્યારે વિશેષ પ્રકારની એક સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે સાધક સમક્ષ તેના શરીરની એક તૈજસ્ પ્રતિકૃતિ પ્રકટ થાય છે. આંખો બંધ કરીને પણ એ અંતરની આંખોથી તેને જોઈ લે છે.

આ જાણવું જરૂરી છે કે સૂક્ષ્મ શરીર અને સ્થૂળ શરીર વચ્ચે શું સંબંધ છે? સૂક્ષ્મ શરીર કઈ રીતે સ્થૂળ શરીરને પ્રભાવિત કરે છે અને સ્થૂળ શરીર, સ્થૂળ મન અને જાગ્રત મનની સાધના દ્વારા કેવી રીતે સૂક્ષ્મ મનનાં પ્રકંપનોને પકડી શકીએ છીએ, તેને બદલી શકીએ છીએ? – આ બધું જાણવું જરૂરી છે.

૯

પ્રેક્ષાનો પ્રયોગ

બે તત્ત્વ કામ કરી રહ્યાં છે : જોવું અને જાગવું. આપણે જોતા રહીએ અને જાગતા રહીએ. ખૂબ ઊંડાણમાં જઈએ તો જોવું અને જાગવું બે ભિન્ન નથી, પણ એ બંને એક જ છે. આ બંને પ્રેક્ષાધ્યાનમાં કામ કરી રહ્યાં છે. જાગવું એટલે અપ્રમત્ત રહેવું. આ ઘણી મોટી વાત છે. 'સુત્તેસુ યાવિ પડિબુદ્ધ-જીવી'—સૂતેલાંઓ-ઊંઘતાઓની વચ્ચે જાગ્રત રહેવું એ ઘણું જ મહત્ત્વનું છે. હજી આપણે થોડાક ઊંડે જઈએ તો માનવું જોઈએ કે સૂતેલી પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે જાગ્રત રહેવું. આપણી પ્રવૃત્તિઓ અને ચેતના સૂતેલી છે, તેમાં પણ જાગ્રત રહીએ. મતલબ કે ચેતનાની એક એવી જ્યોત પ્રગટાવીએ કે જેને હવાનો કોઈ પણ ઝપાટો ઓલવી ન શકે. આંધી આવી રહી છે, તૂફાન ચાલી રહ્યું છે, વાવંટોળ આવી રહ્યો છે, એવા સંજોગોમાં પણ એ જ્યોતિને, એ વાટને કોઈ બુઝાવી ન શકે, ઓલવી ન શકે એવી જ્યોતિ આપણે આપણી ભીતર પ્રગટાવીએ. આ સાધના છે. સાધનાનું આ પરિણામ છે. ભીતર એવી જ્યોતિ ઝગમગાવી દેવી કે જેને દુનિયાની કોઈ પણ તાકાત બુઝાવી ન શકે. પછી બહાર કંઈ પણ બને, આ જ્યોતિ અખંડરૂપે જલતી રહેશે. તે ક્યારેય ખંડિત નહિ થાય. તેની પણ એક સાધના છે. એ છે પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ. જોવાનો અભ્યાસ. સાધના માત્ર જાણવાની જ નથી હોતી, કરવાની પણ હોય છે. માત્ર જાણવું-જાણી લેવું જ પૂરતું નથી, કરવું પણ જરૂરી બને છે. કંઈક-કશુંક કરીએ. પ્રયોગ કરીએ. પ્રયોગ કરવા માટે, જાગ્રત રહેવા માટે કેટલીક વાતો જરૂરી છે.

શરીરથી પોતાના અસ્તિત્વને અલગ જોવું છે, તો એક પ્રયોગ કરવો પડશે. આપણે અભ્યાસ કરીએ છીએ તો મૃત્યુને જોઈએ છીએ. મૃત્યુને જોવું છે, શરીરને પોતાનાથી અલગ જોવું છે તો તેના માટે પ્રયોગ જરૂરી છે. આ પ્રયોગ છે જાગૃતિનો પ્રયોગ, અપ્રમાદનો પ્રયોગ.

આહાર એટલા માટે કરીએ છીએ કે ભૂખ લાગે છે, ભૂખ શરીરને લાગે છે, મને નથી લાગતી. ભૂખ બીજી કોઈ ચીજને લાગે છે, શરીર છે તો ભૂખ

લાગે છે. ચેતનાને ભૂખ નથી લાગતી. શરીરને ભૂખ લાગે અને ચેતના જોતી રહે કે કોને ભૂખ લાગી છે અને કોને નહિ? ચેતનાની આ સ્થિતિ અભિવ્યક્ત થઈ જાય, એ જ્યોતિ પ્રજ્વળી ઊઠે, ભૂખને જુએ અને સાથોસાથ અનુભવ કરે કે મને ભૂખ નથી લાગી. હું સ્વયં તૃપ્ત છું, સદાય તૃપ્ત છું, ક્યારેય અતૃપ્ત હતો જ નહિ, ક્યારેય ભૂખ લાગતી જ નથી – આ સ્થિતિનો અનુભવ જ વાસ્તવમાં તપસ્યા છે. આ ઘણું મોટું તપ છે કે પોતાના ચૈતન્યને એટલું બધું જાગ્રત કરી દેવું કે એ જોઈ શકે કે ભૂખ કોને લાગી છે? કોણ ખાઈ રહ્યું છે? હું તો માત્ર દ્રષ્ટા છું, જોઈ રહ્યો છું હું તો.

ઊંઘ આવે છે, માણસ ઊંઘી જાય છે, મૂર્ચ્છિત થઈ જાય છે. આચાર્ય કુંદકુંદે ઘણી જ મર્મની વાત લખી છે. એને સમજવું સરળ નથી. સમજવા માટે પણ ઘણા ઊંડાણમાં ઊતરવું પડે છે. તેમણે લખ્યું છે: 'આહાર-વિજય, નિદ્રા-વિજય અને આસન-વિજયને જે જાણતો નથી તે જૈનશાસનને જાણતો નથી. એ મહાવીરની વાણીનેય નથી સમજતો અને મહાવીરને પણ નથી સમજતો.' નાનીસૂની આ વાત નથી. ઘણી મોટી આ વાત છે. આહાર-વિજય, નિદ્રા-વિજય અને આસન-વિજયને સમજનારો જૈનશાસનને સમજી લે છે અને જે એને નથી સમજતો તે જૈનશાસનને નથી સમજતો, નથી જાણતો.

સાધનાની દૃષ્ટિએ 'આહાર-વિજય' ખૂબ જ મહત્ત્વનો છે. શરીર શરીર છે. આહાર વગર એ ટકી નથી શકતું. આવી પરિસ્થિતિમાં આહાર-વિજય કેવી રીતે થઈ શકે? આહાર-વિજય થયા વિના જૈનશાસનને જાણી નથી શકાતું. બંને વિરોધી વાતો લાગે છે. પણ એ વિરોધી નથી. તેમાં સંવાદ છે અને તે આ કે જે માણસ ભૂખ, ખાનાર અને ચૈતન્ય-આત્માનો ભેદ નથી અનુભવતો એ આહાર-વિજય કરી નથી શકતો. જે આહાર-વિજય નથી કરી શકતો તેને ભૂખ સતત સતાવે છે. એ ઉપવાસ કરે છે તો પણ તેને સતત ભૂખની અનુભૂતિ થતી રહે છે. અને જ્યારે ભૂખની અનુભૂતિ થઈ રહી હોય ત્યારે તપની અનુભૂતિ ક્યાંથી થાય? કેવી રીતે થાય? ક્યારે થાય? ખાવું નહિ અને ખાધું ન હોય તો ભૂખ સતાવે નહિ – આ છે આહાર-વિજય. આ ત્યારે જ શક્ય છે કે જ્યારે આ ભેદ એટલો બધો સ્પષ્ટ થઈ જાય કે અનુભવમાં આવે કે જેને ભૂખ લાગી છે તે બીજો છે અને હું પોતે બીજો છું. મને ક્યારેય ભૂખ સતાવતી નથી. મને ક્યારેય ભૂખ લાગતી નથી. ભેદ-પ્રયોગ દ્વારા આ સ્પષ્ટ થઈ જાય. આપણે ખાઈએ નહિ અને ખાધા વિના આ પ્રયોગ કરીએ.

ભગવાન મહાવીરે તપસ્યા પર, ઉપવાસ પર એટલું બધું બળ આપ્યું છે કે સંભવ છે કે એ તપસ્યા પણ તેમનો એક પ્રયોગ હોય, એ ખુદ પોતે એક પ્રયોગ કરી રહ્યા હતા કે ન ખાવાની સ્થિતિમાં રહીને ચૈતન્યનો કેટલો અનુભવ કરી શકાય છે, અને ભૂખથી થતી મુશીબતો, ભૂખથી થતી પીડા, એ

પીડાથી પોતાના અસ્તિત્વને કેટલું અલગ રાખી શકાય છે, તપ ભગવાન મહાવીરનો એક પ્રયોગ હતો. માત્ર ખાવં નહિ કે ઉપવાસ કરવો એ જ માત્ર તપસ્યા નથી. સતત ધ્યાન અને સાવધાની એની સાથે સંલગ્ન હોવી જોઈએ કે હું નથી ખાતો અને ન ખાવાથી દુ:ખ થાય છે, તો એ દુ:ખ કોને થઈ રહ્યું છે? એ દુ:ખનો અનુભવ કોણ કરી રહ્યું છે? દુ:ખ કેવી રીતે થઈ રહ્યું છે? આને સ્પષ્ટતાથી સમજી લેવું એ છે તપનો એક પ્રયોગ. આ વાતને જે સમજી લે છે તે આહાર-વિજય કરી લે છે. અને એ જૈનશાસનના મર્મને સમજી લે છે.

બીજી વાત નિદ્રા-વિજયની છે, જે નિદ્રા-ઊંઘ પર વિજય નથી મેળવતો તે જૈનશાસનને નથી સમજતો. શરીર છે આથી આ શક્ય નથી કે દરેક માણસ ઊંઘ-નિદ્રા પર વિજય મેળવી લે, ગણતરીના ગણ્યા-ગાંઠયા માણસ જ એવા હોય છે કે જે ઊંઘતા ન હોય અથવા ઓછામાં ઓછી ઊંઘ લેતા હોય. બધા જ ઊંઘ લે છે. ઊંઘે છે. મોટા મોટા જે તપસ્વી થયા તેમણે પણ ઊંઘ લીધી છે. તો પછી આ કેવી રીતે બની શકે કે નિદ્રાને–ઊંઘને નહિ જિતનાર જૈનશાસનને નથી સમજી શકતો? આને આપણે બરાબર સમજીએ.

આચારાંગ સૂત્રમાં એક વાક્ય છે: 'સુત્તોસુ જાગરમાણે'—સૂતેલાંઓની વચમાં જાગ્રત રહેનાર અથવા સૂતેલો પણ જાગતો. ત્રણ પ્રકારના લોકો હોય છે: સુપ્ત, જાગ્રત અને સુપ્ત-જાગ્રત. સુપ્ત એટલે ઊંઘતા, જાગ્રત એટલે જાગતા-જાગેલા અને સુપ્ત-જાગ્રત એટલે ઊંઘતા પણ જાગતા. મુનિએ એવા થવું જોઈએ કે એ ઊંઘતો હોય તોપણ જાગતો રહે, એ સૂતો હોય, ઊંઘતો હોય છતાંય એ અનુભવ કરી રહ્યો હોય કે હું જાગ્રત છું, જાગતો છું. એક પળ માટે પણ અનુભવ નથી થતો કે હું સૂતો છું. પ્રતિપળ આ અનુભવ રહે છે કે હું જાગતો છું. જાગી રહ્યો છું. આ ઘણી મોટી સાધના છે. જે માણસ આ સાધના કરી લે છે કે છ કલાક સૂવા છતાં પણ સતત, હરક્ષણ આ અનુભવ હોય કે હું જાગી રહ્યો છું તો એ માણસ ઘણી મોટી ઉપલબ્ધિનો અધિકારી બની જાય છે, અર્થાત્ સ્થૂળ ચેતના સૂશે; શરીર ઊંઘશે પરંતુ એ જ્યોત ઊંડાણમાં પ્રજ્વલિત કરી દીધી છે. તે સતત જાગ્રત રહેશે અને આ અનુભવ-પ્રતિપળ રહેશે કે હું જાગતો છું, જાગેલો છું.

'સુત્તોસુ યાવિ પડિબુદ્ધજીવી'—સૂવા છતાં પણ પ્રતિબુદ્ધ બનીને જીવીએ, જાગ્રત બનીને જીવીએ. જેણે આ સાધના કરી લીધી એ જૈનશાસનના મર્મને સમજી શકે છે, નિદ્રા-વિજયી બની શકે છે. તેનો પણ પ્રયોગ થવો જોઈએ, પ્રેક્ટિસ થવી જોઈએ. પ્રયોગ અને અભ્યાસ વિના ઊંઘ-નિદ્રા પર વિજય નથી મેળવી શકાતો. આપણે રોજ સૂતી વેળાએ સંકલ્પ કરીએ કે હું જાગ્રત ઊંઘ લઈશ. ઊંઘમાં અપ્રમત્ત રહીશ. હોશમાં રહીશ કે હું જાગતો છું, એક દિવસમાં કંઈ આનું પરિણામ નહીં આવે. બેચાર દિવસમાં પણ કંઈ નહિ થાય, લાંબો પ્રયોગ

કરવો પડશે, સુદીર્ઘ અભ્યાસ કરવો પડશે. બીજા સાથે આ પ્રયોગની ચર્ચા ન કરતા, નહિ તો એ કહેશે કે કેવો ગાંડો છે આ! ઊંઘતા હોવા છતાંય જાગતા રહેવાની વાત ગાંડપણ નહિ તો બીજું શું છે? પણ તમે પ્રયોગ કરતા જાઓ, કરતા રહો, બની શકે કે તમને સફળતા મળવામાં બે-ચાર મહિના કે આખું વરસ પણ લાગી જાય. એક દિવસ એવો જરૂર આવશે કે તમે પોતે અનુભવ કરશો કે સૂવા છતાં પણ – ઊંઘતા હોવા છતાંય પૂર્ણરૂપથી તમે જાગ્રત છો. ઊંઘમાં પણ તમે જાગી રહ્યા છો, જાગતા છો, એ હું નથી કહી શકતો કે છ કલાકની ઊંઘમાં જાગ્રત રહેવાની સ્થિતિ રહેશે. પણ આ કહી શકું છું કે કેટલીક ક્ષણો એવી હશે કે તમે ઊંઘમાં પણ જાગતા હોવાનો અનુભવ કરશો.

જાગ્રત રહેવાની હું ચર્ચા કરું છું. પણ એ સ્થળની, એ સંધિ-સ્થળની વાત છે કે જ્યાં ચેતન અને અચેતનનો સંગમ થયો છે, આપણે સમજવું છે કે ચેતન અને અચેતનનું એ સંધિ-સ્થળ શું છે? ક્યાં છે એ બિન્દુ કે જ્યાં એ બંને મળે છે? એને આહાર દ્વારા સમજાવી શકાય છે. ચેતનને – આત્માને ભૂખ નથી લાગતી. આત્મા આહાર નથી કરતો, એ ભોજન નથી લેતો, આહાર પ્રાણશક્તિનું કાર્ય છે, આ બાજુ ચેતના છે, પેલી બાજુ શરીર છે અને એક એવી પ્રાણની ધારા વહે છે કે જેને ભૂખ લાગે છે, જે ખાય છે.

આંખો જુએ છે. ઇન્દ્રિયો પોતાનું કામ કરે છે. ઇન્દ્રિયોમાં જ્ઞાન નથી. તેમનામાં જાણવાની શક્તિ નથી. ચેતનાને આંખ નથી, ચેતનાને આંખની કોઈ જરૂર નથી. ચેતનાને આંખની જરૂર હોત તો પછી અશરીર એકદમ અંધ હોત, કશું જ દેખાત નહિ. ચેતનાને ઇન્દ્રિયોની જરૂર નથી. અને ઇન્દ્રિયોમાં જાણવાની ક્ષમતા નથી. એક એવું સંધિ-સ્થળ છે જ્યાં ચેતના અને ઇન્દ્રિયોની પ્રાણધારાનું બિંદુ મળી રહ્યું છે, સંગમ થઈ રહ્યો છે. એને આપણે પકડીએ. ઇન્દ્રિયોના બિંદુ અને ચેતનાના બિંદુના સંધિ-સ્થળને પકડીએ. શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસના સંગમ-સ્થળને પકડીએ. ચેતનાને શ્વાસની જરૂર નથી. ચેતના એવો દીવો નથી કે તેમાં તેલ નાંખવામાં આવે તો એ પ્રગટે અને તેલ ન નાંખવામાં આવે તો એ બુઝાઈ જાય – ઓલવાઈ જાય. એ તો એક અખંડ જ્યોતિ છે. એ આપો-આપ બળે છે. તેના માટે શ્વાસ જરૂરી નથી. પરંતુ શ્વાસની પ્રાણધારા અને ચેતતાનું જે સંગમ-સ્થળ છે, સંધિ-સ્થળ છે, મિલન-બિંદુ છે, એ બિંદુને આપણે પકડીએ. એ તમામ બિંદુ આપણી જાગૃતિનાં બિંદુ હોઈ શકે છે. તેના પર પ્રયોગ કરવામાં આવે તો જાગૃતિનો એ ઘણો મોટો પ્રયોગ થશે. અને એ પ્રયોગો દ્વારા જ આપણે એ સૂત્રને સાર્થક કરી શકીશું કે તેનો અર્થ સમજી શકીશું કે શરીર અલગ છે અને આત્મા અલગ છે. નહિ તો આ આપણું માત્ર હોઠ-રટણ જ રહેશે. આપણે ચેતનાની ભિન્નતા અને શરીરની ભિન્નતાને ત્યારે સમજી શકીશું કે જ્યારે તેના મિલન-બિંદુને આપણે પકડી શકીશું.

ભાષા, મન, ઈન્દ્રિય, શ્વાસ, આહાર – આ બધાં મિલન-બિંદુ છે.

ભાષા, ચેતના બોલતી નથી, અને જે બોલે છે તે ચેતનાથી ભિન્ન છે. જ્યાં ભાષા અને ચેતનાનો સંગમ થાય છે એ બિંદુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ભાષામાં જે શક્તિ આવે છે એ ચેતનાથી આવે છે. બંનેના સંગમ-સ્થળને આપણે સમજીએ. મિલન-બિંદુને પકડીએ.

મન, ચેતનાને સંકલ્પ-વિકલ્પની જરૂર નથી રહેતી. તેમાં તેને ઇચ્છા પણ નથી હોતી. તેનામાં સંકલન પણ નથી હોતું. આ બધું જ મનનું કામ છે, ચેતનાને મનની જરૂર નથી રહેતી. પરંતુ ચેતના વિના મન નકામું થઈ જાય છે. તેનામાં – મનમાં ક્ષમતા નથી હોતી કે એ સંકલન કરી શકે. ઇચ્છા કરી શકે, કલ્પના કરી શકે, સંકલ્પ કરી શકે. તેનું પણ એક મિલન-બિંદુ છે.

આહાર, શ્વાસ, ઈન્દ્રિય, ભાષા અને મન – આ પાંચેયનાં મિલન-બિંદુઓને આપણે પકડીએ. ઊંઘ અને જાગૃતિ – બંનેના મિલન-બિંદુઓને પકડીએ અને ઊંઘમાં પણ જાગ્રત રહીએ. એ દિશામાં પણ આપણો પ્રયત્ન ચાલતો રહે.

તમારી સમક્ષ મેં પાંચ-છ દિશાઓ રજૂ કરી છે. એ દિશામાં આપણો પ્રયોગ ચાલતો રહે તો એક દિવસ એવો આવી શકે છે, એક ક્ષણ એવી આવી શકે છે કે આ અનુભવ કરવામાં આપણે સમર્થ થઈએ છીએ કે આત્મા–ચેતના અલગ છે. શરીર અલગ છે. હું જુદો છું અને શરીર જુદું છે. નહિ તો આત્મા અને શરીરની અલગતાની વાત, આત્મા અને દેહના ભિન્નત્વની વાત માત્ર આપણી માન્યતા અને ધારણા કે માત્ર રટણ જ બની રહેશે. એનું તાત્પર્ય આપણને નહિ સમજાય. આપણે તેનો જાપ કરવા છતાં પણ તેના સાચા અર્થને નહિ પામીએ.

આ બધી જાગૃતિની સાધના છે, અપ્રમત્ત રહેવાની સાધના છે. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું: સદા અપ્રમત્ત રહો. એ જ અપ્રમત્ત રહી શકે છે કે જેની ચેતના સદાય પ્રજ્વલિત રહે છે. ચેતના પર કોઈ આવરણ આવી જાય છે, મૂર્ચ્છા આવી જાય છે ત્યારે ચેતના અપ્રમત્ત નથી રહી શકતી.

એક સૂફી સંત થઈ ગયાં. નામ તેનું રાબિયા. એ રડતી પણ હતી અને હસતી પણ હતી. રડવાનું-હસવાનું બંને સાથોસાથ થતું. લોકો કહેતા: ગજબની છે વાત! કોઈ માણસ હસે છે તો રડતો નથી. કોઈ રડે છે તો હસતો નથી. કોઈ પણ માણસ એકસાથે રડવાનું-હસવાનું નથી કરી શકતો. એ રડે છે ત્યારે રડે છે અને હસે છે ત્યારે હસે છે. આ રાબિયા તો હસે પણ છે અને રડે પણ છે.

રાબિયાને પૂછ્યું, 'તમે રડવાનું-હસવાનું બંને એકસાથે કેવી રીતે કરી શકો છો?' રાબિયા બોલી: 'તમે મને નહિ સમજી શકો. હું બંને વાનાં એકસાથે કરી રહી છું, પણ હું કંઈ ગાંડી નથી, હું જોઉં છું કે પરમાત્મા સર્વત્ર ફેલાયેલો

છે, આ સત્ય દરેક સ્થળે પ્રસરિત છે. એને જોઉં છું તો હસું છું. કેટલું સુંદર અને રહસ્યપૂર્ણ છે આ જગત! તમને લોકોને જોઉં છું તો રડું છું કે આટલું એકદમ સાફ દેખાય છે છતાં પણ તમે તેને જોતાં નથી. જે આટલું બધું સ્પષ્ટ દેખાય છે તોપણ અંધ બની તમે તેને જોતાં નથી, તેથી મને રડવું આવે છે.'

આપણી પણ આવી સ્થિતિ છે. ચેતના અને તેનાથી ભિન્ન શરીર આ બંને સાફ સાફ છે, ચેતના સ્પષ્ટ છે, તેનું અસ્તિત્વ સ્પષ્ટ છે, તેનું કાર્ય સ્પષ્ટ છે, અને શરીર પણ સ્પષ્ટ છે, પ્રત્યક્ષ છે છતાં પણ તેના ભિન્નત્વના બિંદુને પકડી નથી શકતા. હું કહું છું કે મિલન-બિંદુને પકડો, મૂળને પકડો. કેટલી સ્થૂળ વાત છે, છતાંય પકડમાં નથી આવતું. સમજમાં નથી આવતું કે મિલન-બિંદુ ક્યાં છે? કિનારો ક્યાં છે? આ સ્થૂળ તથ્ય પણ આપણી સમજમાં નથી આવતું. આપણે ચેતન આત્મા અને અચેતન શરીરના સંગમ-સ્થળને પકડી શકીશું. સંધિ-સ્થળને પકડી શકીશું. મિલન-બિંદુને પકડી શકીશું તો એને અલગ કરવામાં પણ સફળ થઈ શકીશું.

જે મૃત્યુને નથી જોતો એ મરવાથી ઘણો ગભરાય છે. જ્યારે કોઈ એને કહે છે કે તારું મોત થશે, સાચે જ એ ક્ષણથી તેનું મોત થવા લાગે છે. મૃત્યુ ઊતરવા લાગે છે. જ્યારે લાગે છે કે મૃત્યુ આવી રહ્યું છે ત્યારે આખું શરીર જકડાઈ જાય છે. શરીર અક્કડ બની જાય છે. શાથી શરીર અક્કડ થાય છે? મોત આવે છે એટલા માટે નહિ પરંતુ મોતનો ભય એને અક્કડ કરી દે છે. તાણ લાવી દે છે. મોતની આ પ્રક્રિયા છે; શરીરને ઢીલુંઢબ છોડી દો. શિથિલ કરી નાખો અને એવા તૈયાર થઈ જાઓ કે આપણી ચેતના, આપણો આત્મા શરીરથી અલગ થઈ જાય તોપણ લાગે કે કશું થયું જ નથી. શરીર તો શિથિલ પડ્યું છે. આપણે તો મરવા પહેલાં તેની તૈયારીમાં પડી ગયા, શિથિલ થવાનો મતલબ જ આ છે કે મૃત્યુની તૈયારી, તાણ ખંખેરી નાંખવાનો અર્થ છે મૃત્યુની તૈયારી. જે માણસ સદાય મૃત્યુની તૈયારી રાખે છે, તેને ન અક્કડતા હોય છે, ન તાણ, ન ભય, કશું જ થતું નથી. આથી જૈન આચાર્યોએ મૃત્યુ પર ઘણું લખ્યું છે. મૃત્યુ વિશે એક ગ્રંથ છે: 'મૃત્યુ મહોત્સવ.' મૃત્યુ એક મહોત્સવ છે. જે મહોત્સવ છે તેનાથી તમે ગભરાઓ એ તે કેવું? મહોત્સવમાં તો હોય છે મંગળ, ગીત, આનંદ, હસીખુશીનું ગાન, તેમાં ભયની તો કોઈ વાત જ નથી, મૃત્યુ મહોત્સવ છે. તો પછી તેનાથી ભય કેવો?!

જગદીશ કાશ્યપ ઘણા મોટા બૌદ્ધ વિદ્વાન હતા. તેમનું તાજેતરમાં અવસાન થયું. એક વખત તેમણે અમને પત્ર દ્વારા કહ્યું હતું: 'અંતિમ સમયે હું જૈન-પદ્ધતિએ સમાધિ મૃત્યુથી મરવા ચાહું છું. આથી આપ મને એ તમામ પદ્ધતિ લખી મોકલજો. કારણ મૃત્યુની તૈયારીનું વિવરણ જેટલું જૈન-સાધના-પદ્ધતિમાં કરવામાં આવ્યું છે. તે બીજે દુર્લભ છે.'

જૈન સાધનામાં મૃત્યુની તૈયારી બાર વરસ અગાઉ શરૂ થઈ જાય છે. બાર વરસ પહેલાં મૃત્યુની તૈયારી!!! મતલબ કે મોત એક એવી ઘટના છે કે જેની તૈયારી માટે બાર વરસ જોઈએ. સાચી છે આ વાત.

તમે જોયું હશે કે નાનાંમોટાં ઑપરેશન કરતાં પહેલાં ઘણી મોટી તૈયારીની જરૂર રહે છે. ઑપરેશન એક અવયવનું કરવાનું છે પરંતુ ડૉક્ટરને ઘણી બધી તૈયારી કરવી પડે છે. એક ઑપરેશન માટે કેટલાય ડૉક્ટર, કેટલીય નર્સો, કેટલાંય ઓજારો, કેટલાંય યંત્રો, કેટલીય દવાઓ તૈયાર રાખવી પડે છે. કારણ એક અવયવના ઑપરેશન વચ્ચે બીજા અવયવ પર અસર પડી શકે છે. તેને બરાબર રાખવા માટે પણ બધી તૈયારી રાખવી પડે છે.

મૃત્યુ સંપૂર્ણ શરીરનું ઑપરેશન છે. સમગ્ર શરીરમાંથી ચેતનાને કાઢવાની છે, એને-એકદમ અલગ કરી નાખવાની છે, કેટલું મોટું ઑપરેશન છે આ! આટલા મોટા ઑપરેશન માટે બાર વરસની તૈયારી અપેક્ષિત છે. તેને સંલેખના કહેવામાં આવે છે, સંલેખનાનો સમય બાર વરસનો છે. બાર વરસ પહેલાં એવી તૈયારી કરી લેવામાં આવે છે કે જેમાં પૂરેપૂરી સાધનાપદ્ધતિ ફલિત થઈ જાય છે. બાર વરસ બાદ અનશન કરવાનું હોય છે અને પછી સમાધિ-મૃત્યુ. કેટલી મોટી તૈયારી! કેવો સુંદર ક્રમ છે! તેના વિષયમાં આટલું બધું કેમ લંબાયું? આટલું બધું કેમ કહેવાયું? શું કારણ છે એનું? આપણે કારણને સમજીએ, કારણ કે મૃત્યુ એ સૌથી મોટી મૂર્ચ્છા છે. મૃત્યુ સૌથી મોટી બેભાની છે. બેભાનીમાં આપણી જ્યોતિ બુઝાય નહિ, આપણે મૂર્ચ્છિત ન બનીએ. જાગ્રત રહીએ. મૃત્યુની ક્ષણમાં જે જાગ્રત રહે છે એ સદા માટે જાગ્રત રહે છે. જે માણસ મૃત્યુની ક્ષણમાં જાગ્રત રહી શકે છે એ સદા માટે અપ્રમત્ત થઈ જાય છે, સદા માટે જાગ્રત થઈ જાય છે. એ પ્રકારની જાગૃતિની ક્ષણ માટે આપણી બધી તૈયારી ચાલે છે.

ઑપરેશન સમયે દરદીને બેહોશ કરવા માટે ક્લૉરોફૉર્મ સુંઘાડવામાં આવે છે. આજકાલ બીજાં સાધનો પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે. દરદીને વીજળીના આંચકા આપીને મૂર્ચ્છિત કરી દેવાય છે, જેથી એ ઑપરેશનની ભયંકર વેદનાને સહન કરી શકે. એને દુ:ખ-દર્દનું ભાન ન રહે. વીજળીના આંચકાથી તેની ચેતના શૂન્ય થઈ જાય છે, શાંત થઈ જાય છે અને મોટામાં મોટું ઑપરેશન પણ સરળતાથી પૂરું થઈ જાય છે.

ઑપરેશનમાં પણ મૂર્ચ્છાની સ્થિતિ લાવવી પડે છે, એટલા માટે કે તેને દુ:ખ ન થાય. તો કદાચ પ્રકૃતિએ આ માન્યું હશે કે મૃત્યુ જેવું મોટું ઑપરેશન થાય અને મૂર્ચ્છા ન હોય તો માણસ મૃત્યુના આંચકા કેવી રીતે સહન કરી શકશે! આથી મૃત્યુ અગાઉ કોઈ બે કલાક પહેલાં, કોઈ ચાર કલાક પહેલાં, કોઈ બે દિવસ તો કોઈ ચાર દિવસ અગાઉ બેભાનીમાં ચાલ્યો જાય છે કે હવે

સમગ્ર શરીરનું ઑપરેશન થવાનું છે. મૃત્યુ આવવાનું છે. માત્ર એ જ માણસ બેભાનીમાં નથી જતો કે જે જાગૃતિની સાધના કરી ચૂક્યો છે.

ઑપરેશન પહેલાં બધાને બેભાન કરવા પડે છે, પરંતુ જે જાગૃતિની સાધના કરી ચૂક્યો છે તેને મૂર્ચ્છાપ્રદ દવાની જરૂર નથી. ઇંજેક્ષનની જરૂર નથી. વીજળીના આંચકાની પણ જરૂર નથી.

આપણે જોયું છે. એક ઘણા મોટા શ્રાવક હતા. નામ તેમનું ચાંદમલજી વૈદ. રાજલદેસરના એ વતની હતા. ઊંચેરા આધ્યાત્મિક માણસ હતા. તેમનું 'અદીઠ'નું ઑપરેશન હતું. ધ્યાનની મુદ્રામાં એ બેસી ગયા. ડૉક્ટરોને કહ્યું: 'તમારે જે કરવું હોય તે કરો. જેટલું કરવું હોય તેટલું કરો. હું બેઠો છું.' ડૉક્ટરોએ કહ્યું: 'એ કેમ બની શકે? આટલું મોટું ઑપરેશન છે. અચેત કર્યા વિના, મૂર્ચ્છામાં લાવ્યા વિના એ કેવી રીતે કરી શકાય? એની વેદનાને તમે કેવી રીતે સહી શકશો?' ચાંદમલજીએ કહ્યું: 'હું ધ્યાનમાં બેસું છું. તમે ચિંતા ન કરશો. જે કરવું જોઈએ તે કરો.' એમ જ કરવામાં આવ્યું. એ ધ્યાનમાં બેસી રહ્યા અને ઑપરેશન કરાયું.

મેં પોતે જોયું છે. જોધપુરમાં શ્રીકાલૂગણીનું ચાતુર્માસ હતું. મુનિ કુંદનમલજીના મસાનું ઑપરેશન કરવાનું હતું. એ સૂઈ ગયા. મુનિ ચૌથમલજી (તેમના મોટાભાઈ) અને મુનિ સોહનલાલજી મસાને કાપવા લાગ્યા. મુનિ કુંદનમલજીએ કહ્યું: 'સંતો! જો જો પૂરું ધ્યાન રાખજો. કામ અધૂરું ન રહી જાય. જેટલો કાપવો હોય તેટલો પૂરેપૂરો કાપી નાખજો.' આ એક સ્થિતિ છે. મૂર્ચ્છિત થયા વિના, જાગતા રહીને એ કષ્ટ – એ વેદના સહી લેવાં. આ ત્યારે શક્ય બને છે કે જ્યારે ભીતર કંઈક જાગી જાય.

કાશીનરેશની વાત છે. તેમનું ઑપરેશન થવાનું હતું. ડૉક્ટરોએ બેહોશી માટે તેમને દવા સુંઘાડવાનું કહ્યું. નરેશે ના પાડી દીધી. તેમણે કહ્યું: 'મને ગીતા આપો. હું ગીતા વાંચતો રહીશ અને તમે તમારું કામ કરતા રહેજો.' એ ગીતા વાંચતા ત્યારે એવી દુનિયામાં ચાલ્યા જતા કે પછી શરીરમાં શું થાય છે. તેનું તેમને કંઈ ભાન ન રહેતું. આપણે ભીતર એવી જ્યોત પ્રગટાવી લઈએ છીએ કે તેના પ્રગટન બાદ પછી શરીરમાં શું થાય છે તેની કંઈ કશી ખબર પડતી નથી. જે બને છે, તે બને છે. જાગૃતિની આ ક્ષણો આપણા જીવનમાં આવે છે. એ પછી આપણે મૂર્ચ્છિત નથી થતા. 'મૃત્યુ-વિજય'ની આ ઘણી મોટી સાધના છે. જે માણસ મૃત્યુની પળે મૂર્ચ્છિત નથી થતો, જાગતાં જાગતાં મૃત્યુને વધાવી લે છે, એ સાચે જ કશુંક પામી લે છે.

આપણા સંઘની એક ઘટના છે. એક મુનિ હતા. ઘણા મોટા તપસ્વી હતા એ. તેમણે છવ્વીસ વરસ સુધી માસ-માસની તપસ્યા કરી. દર વરસે તે માસખમણ કરતા. એ તેરાપંથના ચોથા ગણી શ્રીમજ્જયાચાર્યના મોટા ભાઈ મુનિ

ભીમરાજની સાથે હતા. મુનિ ભીમરાજનું દેહાવસાન થઈ ગયું. લોકો તેમને અગ્નિસંસ્કાર માટે લઈ ગયા. તપસ્વી મુનિએ બીજા મુનિઓને બોલાવીને કહ્યું: 'જુઓ! જેમની સાથે હું વરસો સુધી રહ્યો એ તો આજ ચાલી નીકળ્યા. એ ચાલ્યા ગયા તો પછી મારે અહીં શા માટે રહેવું જોઈએ? સંતો! સંભાળો આ પુસ્તકો. હું તો આ ચાલ્યો . . .' આટલું કહીને એ સ્વર્ગસ્થ થઈ ગયા. તેમણે મૃત્યુને વધાવ્યું. લોકો અગ્નિસંસ્કાર કરીને હજી પાછા નહોતા ફર્યા અને એક બીજા મુનિએ ચિરવિદાય લીધી. આ છે ઈચ્છા-મૃત્યુ, સંકલ્પ-મૃત્યુ. આવું મૃત્યુ એવા માણસનું થાય છે કે જે જાગ્રત અવસ્થામાં મરે છે, પૂર્ણ જાગ્રતિમાં મરે છે.

એક ઘણા મોટા સાધક થઈ ગયા. એ કહેતા: લોકો બેહોશીમાં મરે છે. હું બેહોશીમાં નહિ મરું. ચાલતાં ચાલતાં હું મરી જઈશ. એક દિવસ એણે જોયું કે મૃત્યુ આવી રહ્યું છે. મૃત્યુની ક્ષણ નજીક આવતાં એ ફરવા માંડયા. ફરતાં ફરતાં જ તેમનું મૃત્યુ થયું. ઘણા બધા લોકો બેહોશીમાં મરે છે, સૂતેલાં-ઊંઘતાં મરે છે. એવા બહુ ઓછા હોય છે કે જે બેઠા બેઠા, ઊભા ઊભા, ચાલતા ચાલતા મરતા હોય છે, જાગ્રત અવસ્થામાં મરતા હોય. આચાર્ય ભિક્ષુનું મૃત્યુ પદ્માસનની મુદ્રામાં થયું. એ સંપૂર્ણ જાગ્રત હતા. પ્રમાદમાં જરાય ન હતા. તે 'સુત્તેસુ યાવિ પડિબુદ્ધજીવી' હતા, સુપ્તાવસ્થામાં પણ જાગ્રત રહેનાર વ્યક્તિ હતા. મૃત્યુ સમયે એ જ માણસ જાગ્રત રહી શકે છે કે જેણે જાગૃતિ અને સુષુપ્તિ-ઊંઘનું મિલન-બિંદુ પકડી લીધું હોય છે.

આપણી સાધનાનો અભ્યાસ ચાલી રહ્યો છે. આ સાધનાના અભ્યાસમાં આપણે જોવાનો સંકલ્પ કર્યો અને જાગતા રહેવાનો સંકલ્પ કર્યો. આપણે જોઈએ અને જાગતા રહીએ. જોવાનો અને જાગવાનો સંકલ્પ છે. આ જોવાનો અને જાગવાનો સંકલ્પ જ એક દિવસ એ જ્યોતને પ્રગટાવશે કે પછી ભલે કોઈ બીમારી આવે કે મૃત્યુ પણ આવે તો એ જ્યોત બુઝાશે નહિ. તેને કદી બેહોશી નહિ આવે. કદી પ્રમાદ નહિ આવે. અને જાગૃતિ કયારેય ખંડિત નહિ થાય. એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટેનો જ અમારો આ પ્રયત્ન છે. પરંતુ તમે ધ્યાનમાં રાખજો કે જ્યોતિ પ્રગટયા પહેલાં જ તમે સૂઈ ન જશો. આ એક સમસ્યા છે. આ સમસ્યા પ્રત્યે આપણે સાવધ ને સજાગ નહિ રહીએ તો આપણે એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત નહિ કરી શકીએ. એના માટે બહુ દોડાદોડ કરવાની જરૂર નથી. રખડવાની જરૂર નથી. કોઈની પાસે પણ જવાની જરૂર નથી. એ ખુદ પોતે કરવાનું છે. આપણે આત્માને પોતે જ જોઈએ. સત્યની શોધ આપણે સ્વયં કરીએ. આ જ માર્ગ છે.

બોલવાવાળો તમને આત્મા નહિ બતાવી શકે. તમે પોતે પ્રયત્ન કરશો તો જ તમે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી શકશો. દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણે તમે ચાલ્યા જાઓ, કોઈ તમને સત્ય નહિ આપી શકે. સત્યની શોધ તમારે જ કરવી પડશે.

બીજો કોઈ સંકેત કરી શકે, ઇશારો કરી શકે, રસ્તો બતાવી શકે, પરંતુ પ્રયત્ન તો તમારે જ કરવો પડશે. ચાલવું તો તમારે જ પડશે. આ તમારા પ્રયત્ન પર નિર્ભર છે. તમારી નિષ્ઠા, એકાગ્રતા અને તન્મયતા પર આધારિત છે. આ તેના પર નિર્ભર છે કે તમે મૂર્ચ્છાને કેટલી તોડો છો. એ બિંદુને કેટલું સમજો છો અને જાગૃતિની જ્યોત કેટલી ઝગમગાવો છો અને એ જ્યોતને એ બિંદ પર લઈ જાઓ છો કે જ્યાં એ સતત પ્રજ્વલિત રહે, બુઝાય નહિ. આ સ્થિતિમાં જ આ વાત સાર્થક થઈ શકે છે. –'ભારુંડપકખી વ ચરડપ્પમત્તે'–ભારુંડ પક્ષીની જેમ સદાય જાગ્રત રહો. આત્માની રક્ષા કરવી છે, તમારે તેને બચાવવો છે તો સજાગ-સાવધ રહો.

મહાવીરની વાણીના સંદર્ભમાં આપણે જે સચ્ચાઈને સમજ્યા છીએ, જે સચ્ચાઈનું અનુશીલન કર્યું છે, અભ્યાસ કર્યો છે, એ સચ્ચાઈને સાફ ને સ્પષ્ટ રાખીએ અને એ ધારાને સતત વહેતી રાખીએ. મને શ્રદ્ધા છે કે એક દિવસ આપણે એ જ્યોતને પ્રગટાવી શકીશું, કે જે જ્યોતને બીમારીનો કોઈ ઝપાટો બૂઝવી નહિ શકે કે મૃત્યુનો વાવંટોળ અને તૂફાન પણ તેને ઓલવી નહિ શકે.

૧૦

અનુપ્રેક્ષા

આપણે હમણાં પ્રેક્ષાધ્યાનનો પ્રયોગ કરી રહ્યા હતા. પ્રેક્ષાધ્યાનની આ પદ્ધતિમાં આપણે ત્રણ તત્ત્વોનું આલંબન લીધું. આ ત્રણ તત્ત્વ છે: શ્વાસ, ધ્વનિ અને શરીર. શ્વાસ સહજ અને સ્વાભાવિક છે. ધ્વનિ કલ્પનિક અને કૃત છે. શરીર સહજ અને સ્વાભાવિક છે. આપણે સ્વાભાવિકનું જ આલંબન નથી લીધું, કૃત અને કલ્પનાનું પણ આલંબન લીધું છે. હું માનું છું કે આ આવશ્યક પણ છે. એને અનાવશ્યક-બિનજરૂરી નહિ લેખી શકાય. આ ત્રણેય આલંબન પર આપણે અવારનવાર ચર્ચા કરી છે અને આપણે જે કરી રહ્યા છીએ તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આજ આપણે ધ્વનિના વિષય અંગે ચર્ચા કરીશું. આ ચર્ચાનો આરંભ એક નાનકડી કથાથી કરવા ઇચ્છું છું.

એક માણસ તળાવકાંઠે ફરવા જતો હતો. એ તેનો રોજનો કાર્યક્રમ હતો. પાણીમાં તેનું પ્રતિબિંબ પડતું. તળાવમાં માછલીઓ હતી. એક માછલીએ પાણીમાં પડેલા માણસના પ્રતિબિંબને જોયું. તેણે જોયું કે માથું નીચે છે અને પગ ઉપર. એક દિવસ જોયું. બે દિવસ જોયું. દસ દસ દિવસ સુધી જોયું. તેની ધારણા દૃઢ થઈ ગઈ. તેણે જાણી લીધું કે જેનું માથું નીચે અને પગ ઉપર હોય છે તે માણસ હોય છે.

રોજની જેમ પેલો માણસ તળાવકાંઠે ફરી રહ્યો હતો. માછલી પાણીની ઉપર આવી. તેણે માણસને જોયો તો એ ઊંધો દેખાયો. માણસનું માથું ઉપર છે અને પગ નીચે છે. તેણે વિચાર્યું; લાગે છે કે માણસ શીર્ષાસન કરી રહ્યો છે. નહિ તો માણસ આવો ન હોય. માણસ તો એ હોય છે કે જેનું માથું નીચે હોય અને પગ ઉપર હોય, આજ હું જોઈ રહી છું કે એનું માથું ઉપર છે અને પગ નીચે છે. તો નક્કી એ કોઈ ઊંધી ક્રિયા કરી રહ્યો છે. ઊલટી ક્રિયા કરી રહ્યો છે, શીર્ષાસન કરી રહ્યો છે. તેની ધારણા મજબૂત થઈ ગઈ.

આ હાલ માત્ર માછલીના જ નથી. આપણા સૌના આવા હાલ છે. માથું ઉપર છે તેને આપણે નીચે જોઈ રહ્યા છીએ અને પગ જે નીચે છે તેને

ઉપર જોઈ રહ્યા છીએ. આપણે આ ધારણા બનાવી લીધી છે કે જેના પગ ઉપર હોય છે અને માથું નીચે હોય છે તે માણસ છે અને જેનું માથું ઉપર હોય છે અને પગ નીચે હોય છે તે માણસ નથી. એ બનાવટી છે. ન માલૂમ આ પ્રમાણે આપણે કેટલીયે ધારણાઓ બનાવી રાખી છે. એ તમામ મિથ્યા ધારણાઓ, ખોટી કલ્પનાઓને તોડવા માટે, પ્રેક્ષાધ્યાનની પદ્ધતિમાં અનુપ્રેક્ષાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

ઘણા દિવસથી હું વિચારતો હતો કે પ્રેક્ષાની આગળ 'અનુ'નો પ્રયોગ કેમ કરવામાં આવ્યો છે? એ પર વિચાર કરતાં એક વાત સૂઝી તે આ છે: જે સચ્ચાઈ છે, તેને જોવું અનુપ્રેક્ષા છે. સચ્ચાઈને જુઓ. તેને પોતાની ધારણાથી ન જુઓ. માછલીએ ધારણા બનાવી લીધી કે જેનું માથું નીચે અને પગ ઉપર હોય છે તે માણસ છે. આ ધારણાથી માછલી માણસને જોતી હતી. આ અનુપ્રેક્ષા નથી. પોતાની ધારણાથી ન જુઓ. સંસ્કારની નજરે ન જુઓ. કાલ્પનિક દૃષ્ટિએ જુઓ નહિ. માત્ર સચ્ચાઈને જુઓ. વાસ્તવિકતાને જુઓ. યથાર્થને જુઓ. જે સત્ય છે, જે ઘટના બની રહી છે તેને જ જુઓ. અનુપ્રેક્ષાનો અર્થ છે 'સત્યં અનુપ્રેક્ષા' અર્થાત્ સત્ય પ્રતિ અનુપ્રેક્ષા. યથાર્થ પ્રત્યે અનુપ્રેક્ષા. વસ્તુપ્રતિ અનુપ્રેક્ષા. ઉધારી ધારણાઓને ઉપયોગમાં ન લો. પરંતુ જે પ્રસંગ છે, જે વાસ્તવિકતા છે, જે સચ્ચાઈ છે, તેને જુઓ. આમ અનુપ્રેક્ષાનું તાત્પર્ય છે કે આપણે ધારણાઓને એક વાર ફગાવી દઈએ, આપણી પૂર્વ-માન્યતાઓને છોડી દઈએ, અને પછી જે સચ્ચાઈ છે, યથાર્થ છે તેને જોઈએ. પ્રેક્ષાધ્યાનપદ્ધતિથી આ અનુપ્રેક્ષાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આ એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે આપણે રૂઢિઓને, સંસ્કારોને, ધારણાઓને છોડીને, વાસ્તવમાં સચ્ચાઈને જોવાનું શીખી શકીએ. માણસ સચ્ચાઈને નથી જોતો એ ઘણી મોટી કઠણાઈ છે. એ સૌ પ્રથમ પોતાની ધારણાઓનાં ચશમાં ચડાવી લે છે અને પછી જુએ છે. એ જો બરાબર જચતું નથી તો પછી એ એને તોડવા-વાળવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

અનુપ્રેક્ષાનો સિદ્ધાંત યથાર્થમાં સત્યના દર્શનનો સિદ્ધાંત છે. સત્ય માટે સમર્પિત થઈ જવાનો આ સિદ્ધાંત છે. સત્ય માટે પરિપૂર્ણપણે સમર્પિત થઈ જાઓ. પોતાની કોઈ પણ ધારણાને મહત્ત્વ ન આપો. જે સચ્ચાઈ છે તેને સ્વીકારો, ગ્રહણ કરો. આ છે અનુપ્રેક્ષા.

સચ્ચાઈ આ છે કે આખોય સંસાર પ્રકંપનોનો સંસાર છે. કંપન, કંપન અને કંપન જ. પ્રકૃતિમાં એટલું તીવ્ર આંદોલન થઈ રહ્યું છે કે આપણે આશ્ચર્ય-ચકિત રહી જઈએ છીએ. એટલું મોટું આંદોલન છે કે જો આપણે પ્રકંપનોને જોવા માંડીએ, તેને સાંભળવા લાગીએ તો આપણું આ શારીરિક અસ્તિત્વ ભયમાં મુકાઈ જાય. એ તો સારું છે કે આપણા કાનના પડદા એવા બન્યા છે કે એ તમામ પ્રકંપનોને પકડતા નથી. બહુ થોડાક જ પ્રકંપનોને એ પકડે છે. જો

એ બધાં જ પ્રકંપનોને પકડવા માંડે તો માણસ એક જ દિવસમાં પૂરો થઈ જાય. એ જીવી જ ન શકે. એટલા ભયંકર શબ્દ છે, એટલા ભયંકર ધ્વનિ છે કે આપણે તેને સાંભળી નથી શકતા, સહી નથી શકતા, આપણે મહામુશ્કેલીએ ડેસીમલ ધ્વનિને સ્વીકારીએ છીએ, સાંભળીએ છીએ. દુનિયામાં ઘણા ધ્વનિ થાય છે. આપણે તેને બરદાસ્ત નથી કરી શકતા. આપણે ચિંતન કરીએ છીએ તો પ્રકંપનની એક ધારા છોડીએ છીએ. આપણે બોલીએ છીએ તો પ્રકંપનની એક ધારા છોડી દઈએ છીએ. આજે જે જીવતાં છે તે જ નથી છોડતાં પરંતુ આ દુનિયામાં જે લોકો થઈ ગયા, હજારો હજારો વર્ષ પહેલાં થઈ ગયા, તેઓ સૌએ પણ પ્રકંપનોની એક મોટી જાળ બિછાવી રાખી છે, આપણા ગુરુત્વાકર્ષણની સપાટી પર પ્રાચીન લોકોનાં પ્રકંપનોની એટલી મોટી જાળ પથરાયેલી છે કે તેના તોલમાપ થઈ શકે તેમ નથી, પરંતુ આજનું વિજ્ઞાન એવું નથી કે એ કોઈ વસ્તુનું તોલમાપ ન કરી શકે. વિજ્ઞાન તમામ ગૂઢ રહસ્યને ઉઘાડું કરવામાં લાગ્યું છે.

આજના કેટલાક વિજ્ઞાનીઓ એ પ્રકંપનોને પકડવામાં સતત પ્રયત્નશીલ છે. તેઓ જાણે છે કે આ ગુરુત્વાકર્ષણની સપાટી પર હજારો-લાખો વરસો પહેલાંના લોકોના ચિંતનનાં પ્રકંપનો જામેલાં છે. એ લોકો જે બોલ્યા એ બોલનાં પ્રકંપનો આજ પણ જામેલાં છે. એ વિજ્ઞાનીઓ એવો ઉપાય શોધી રહ્યા છે, એવું યંત્ર બનાવવામાં મંડયા છે કે જેના માધ્યમથી એ તમામ પ્રકંપનો પકડી શકાય, તેમના વિચાર અને ચિંતનને સમજી શકાય, વાંચી શકાય. એ માધ્યમથી તે ચકાસવા માગે છે કે મહાવીરની, બુદ્ધની, ક્રાઈસ્ટની, ઈસુની વાણી જે આજે ઉપલબ્ધ છે તે સાચી છે કે નહિ. જેવી આજ ઉપલબ્ધ છે તેવી છે કે નહિ. તેઓ જાણવા ઈચ્છે છે કે વાણીનાં પ્રકંપન આ સાખ પૂરે છે કે મહાવીરે, બુદ્ધે, ઈસુએ આ કહ્યું હતું. એ વિધિથી એ જાણી શકાશે કે સમયના આટલા પ્રલંબ ગાળામાં તેમના ભક્તોએ એ વાણીમાં શું શું ઉમેર્યું અને શું શું કાઢી નાખ્યું? મૂળ શું છે અને મિશ્રાણ શું છે? આની તેઓ પરીક્ષા કરવા માગે છે, કસોટી કરવા ઈચ્છે છે. આ પ્રયત્ન ચાલી રહ્યો છે. આ માત્ર કલ્પનાનું ઉડ્ડયન નથી. તથ્ય છે, યથાર્થ છે આ. આજ વિજ્ઞાન એટલું બધું આગળ વધ્યું છે કે તેના માટે કશું જ કાલ્પનિક નથી રહ્યું. એ આજ આપણી કલ્પનાઓને સાકાર કરી રહ્યું છે. તેની પાસે સૂક્ષ્મતમ ઉપકરણ છે, સાધન છે.

આપણે જ માત્ર પ્રકંપન પેદા નથી કરી રહ્યા, આખી દુનિયાના વાયુમંડળને માત્ર આપણે જ આંદોલિત નથી કરી રહ્યા, પહેલેથી જ એ આંદોલિત અને પ્રકંપિત છે. આપણાં પ્રકંપન તેમાં જ સમાવિષ્ટ થઈ રહ્યાં છે. વાયુમંડળમાં જામતાં જાય છે.

ઘણી પુરાણી વાત છે. હું એક પ્રાચીન ગ્રંથ 'વિશેષાવશ્યક ભાષ્ય' વાંચી રહ્યો હતો. તેમાં મેં એક સ્થળે વાંચ્યું કે આપણે જે ઉચ્છ્વાસ કાઢીએ

છીએ, એ સર્વત્ર ફેલાઈ જાય છે. નજીકમાં તળાવ છે તો એ ઉચ્છ્‌વાસવાયુ એ તળાવમાં જાય છે અને પાણીના જીવોને પીડા પહોંચાડે છે, તેમને ક્ષુબ્ધ કરે છે. આપણે જ્યારે કપડાં ફાડીએ છીએ ત્યારે તેના સૂક્ષ્મ રેસાઓ હવાના માધ્યમથી સર્વત્ર ફેલાઈ જાય છે અને જીવોનો નાશ કરે છે. એવો ઉલ્લેખ મળે છે કે સચિત્ત વનસ્પતિ પર અપલક ધ્યાન નહિ ધરવું જોઈએ કારણ કે અપલક ધ્યાનની ધારાની સાથે આપણી જે ચુંબકીય વિદ્યુત બહાર નીકળે છે તે સજીવ છોડો-વૃક્ષોના જીવોને પીડા આપે છે, તેમને દુ:ખી કરે છે. આથી આ નિષેધ કરવામાં આવ્યો કે સચિત્ત વસ્તુ પર ધ્યાન ન કરવું. અચિત્ત વસ્તુ પર ધ્યાન કરવું.

જૈન આગમોમાં વાંચવા મળે છે કે મુનિએ શુદ્ધ પૃથ્વી પર ન બેસવું જોઈએ. કારણ બેસનારના કૂલાની ગરમીથી, શરીરની ગરમીથી પૃથ્વીના જીવોને પીડા પહોંચે છે. આથી મુનિએ કોરી ભૂમિ પર બેસવું ન જોઈએ. કેટલો સૂક્ષ્મ વિવેક છે! કપડાં ફાડતા સમયે નીકળતા રેસાઓથી પ્રાણીઓને આઘાત પહોંચે છે એ વાત સમજમાં નહોતી આવતી. પરંતુ જ્યારે વિજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિઓ, શોધો અને અન્વેષણોના સંદર્ભમાં તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો તો લાગ્યું કે આપણા પ્રાચીન આચાર્યોએ જે લખ્યું છે તે સાચે જ પોતાની અતીન્દ્રિય જ્ઞાનની ક્ષમતાથી લખ્યું છે, તેમણે જોયું હતું, સાક્ષાત્કાર કર્યો હતો. અનુભવ કર્યો હતો અને તેનાં આધારે લખ્યું હતું.

એક માણસ ત્રીજા માળે ઊભો છે અને બીજો માણસ નીચે રસ્તા પર ઊભો છે. ત્રીજે માળે ઊભેલો, નીચે ઊભેલા માણસને કહે છે: 'અરે! બસ આવી રહી છે. ગાડી આવી રહી છે, અમુક માણસ આવી રહ્યો છે.' નીચે ઊભેલો માણસ કહે છે: 'ખોટું બોલે છે તું. ક્યાં છે બસ, ગાડી કે માણસો? તું જૂઠું કહી રહ્યો છે. મને તો કશું દેખાતું નથી.' આ બંને સાચા છે. ઉપર-વાળો પણ સાચો છે અને નીચેવાળો પણ સાચો છે. જૂઠો એ પણ નથી અને જૂઠો પેલો પણ નથી. આ માત્ર ભૂમિકાભેદ છે. ત્રીજે માળે ઊભેલા માણસને બસ પણ દેખાય છે, ગાડી પણ દેખાય છે અને માણસ પણ દેખાય છે, પરંતુ નીચે ઊભેલાને દૂરથી આવતી બસ નથી દેખાતી, ગાડી નથી દેખાતી, અને માણસ પણ આવતો નથી દેખાતો. બંનેનું જ્ઞાન સાચું છે. બંને વચ્ચે માત્ર ભૂમિકાભેદ છે. જે કહે છે કે દેખાઈ રહ્યું છે, તેની વાતમાં પણ સચ્ચાઈ છે અને જે કહી રહ્યો છે કે કશું જ દેખાતું નથી. એની વાતમાં પણ સચ્ચાઈ છે, બંને જૂઠા નથી. માત્ર ભૂમિકાભેદ છે

આપણામાં પણ ભૂમિકાભેદ હોય છે, જે લોકોએ અતીન્દ્રિય જ્ઞાનના ઊંડાણે જઈને, ચેતનાના અંત:સ્થળમાં ઊતરીને જે સત્યોની ઘોષણા કરી, જે તથ્યોને અભિવ્યક્તિ આપી અને જે રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યું હતું, જે સત્યનું

અનાવરણ કર્યું હતું, એ સત્યોને આપણે નકારી શકીએ છીએ અને કહી શકીએ છીએ કે એવું નથી; કારણ કે જે ભૂમિકા પર ઊભા રહીને એ ઘોષણાઓ કરવામાં આવી, સત્ય ઉદ્‌ઘાટિત કરવામાં આવ્યું એ ભૂમિકા સુધી આપણી કોઈ પહોંચ નથી. એ ઘણી ઊંચી ભૂમિકા છે. આપણે હજી નીચે સપાટી પર ઊભા છીએ. સપાટી પર ઊભેલો માણસ એ સત્યોને નકારી શકે છે કારણ એ માણસ જે ભૂમિકા પર છે, જે ભૂમિ પર છે, તે સપાટી પર ઊભેલ માણસનો નિર્ણય એ જ હોઈ શકે, તેનાથી બીજો ન જ હોઈ શકે, અને જે માણસ ઊંચી ભૂમિકા પર છે તેનો નિર્ણય પણ એ જ હોઈ શકે કે જેની તેણે ઘોષણા કરી છે. તેના નિર્ણય ભિન્ન ન હોઈ શકે. મારી સામેની બારી જો ખુલ્લી – ઉઘાડી છે તો હું બહારનાં બધાં દૃશ્ય જોઈ શકું છું અને કહી શકું છું કે મને પહાડ દેખાય છે, વૃક્ષ દેખાય છે, મંદિરની ધજા દેખાય છે. આ કથન યથાર્થ હશે, વાસ્તવિક હશે. પરંતુ જે માણસ બારીની નીચે બેઠો છે તેને ન પહાડ દેખાય છે, ન વૃક્ષ દેખાય છે, ન મંદિરની ધજા દેખાય છે. એ કહેશે : 'કશું જ નથી.' એ અસ્વીકાર કરશે. આ નકારમાં તેનો કોઈ દોષ નથી.

આ ભૂમિકા-ભેદને સમજીને આપણે ચાલીએ તો આ સમજમાં આવી જશે કે સૂક્ષ્મ જગત અને સ્થૂળ જગતની જે ભિન્ન ભિન્ન માન્યતાઓ અને ધારણાઓ છે તે અકારણ નથી. એની પાછળ કારણોની એક લાંબી હારમાળ છે. એ કારણોને આપણે સમજીએ અને અનુપ્રેક્ષા માટે આપણે આપણી જાતને સમર્પિત કરી દઈએ. પ્રેક્ષા ધ્યાનના પ્રયોગ દ્વારા, અભ્યાસ દ્વારા આપણે આપણો એક એવો સંસ્કાર નિર્માણ કરીએ કે આપણે સત્ય માટે સમર્પિત છીએ. ધારણાઓને વચમાં ન લાવીએ. તેને ડખલગીરી ન કરવા દઈએ, જે જેવું છે, જે જેવું બની રહ્યું છે, જે સામે આવી રહ્યું છે, તેને તેવા જ રૂપમાં સ્વીકાર કરીએ તો આપણો સાધનામાર્ગ પ્રશસ્ત અને સ્પષ્ટ થશે. સાધનામાં સૌથી મોટો અવરોધ આવે છે અસત્યનો, ખોટી ધારણાઓ અને કલ્પનાઓનો. એને એક વાર તોડવાની છે. પરંતુ જૂની ધારણાઓને તોડવા માટે નવી ધારણાનું નિર્માણ કરવું પડશે. જૂના સંસ્કારોને ભૂંસવા માટે નવા સંસ્કારનું સર્જન કરવું પડશે, અને જૂની કલ્પનાઓને તોડવા માટે નવી કલ્પનાનું નિર્માણ કરવું પડશે. પ્રશ્ન થઈ શકે છે કે જ્યારે તોડવું જ છે તો પછી નવાનું નિર્માણ શા માટે? ખૂબ જ સ્વાભાવિક છે આ પ્રશ્ન. પરંતુ આપણે આ વાત માનીને ચાલીએ કે છેવટે તો આપણે તમામ ધારણાઓને તોડવાની છે. તમામ કલ્પનાઓ અને બધા જ સંસ્કારને તોડી નાખવાના છે, પરંતુ તોડવાની પ્રક્રિયા દેખાય છે તેટલી સીધી અને સરળ નથી. તેની વચમાં એટલા બધા વ્યૂહ આવે છે કે તેને પણ આપણે પહોંચી વળવું પડે છે. એક સંસ્કારને તોડવા માટે બીજા સંસ્કારનું નિર્માણ કરવું જ પડે છે, ક્રોધના સંસ્કાર તોડવા માટે ક્ષમાના સંસ્કાર નિર્માણ કરવા પડે છે.

લોભના સંસ્કારને જીતવા માટે સંતોષનો સંસ્કાર ઘડવો પડે છે. એક સંસ્કારને તોડવા માટે બીજા સંસ્કારનું નિર્માણ કરવું પડે છે.

અનુપ્રેક્ષામાં ધ્યાનનો પ્રયોગ એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે આપણે એક સંસ્કારને તોડીને બીજા સંસ્કારનું નિર્માણ કરી શકીએ. આ સ્થિતિમાં આપણે ધ્વનિનું મહત્ત્વ પણ આંકવાનું છે. ધ્વનિ પ્રકંપન છે. જેવું આપણે બોલીએ છીએ કે તરત જ ધ્વનિના તરંગો પેદા થાય છે. એ તરંગો વાયુમંડળમાં ફેલાઈ જાય છે. ઉપર-નીચે, ડાબે-જમણે, ચોતરફ ધ્વનિનાં પ્રકંપન પ્રસરી જાય છે. એ પ્રકંપન બીજી વસ્તુઓ સાથે ટકરાય છે, બીજાને પ્રભાવિત કરે છે અને બીજાઓ પર પોતાનો પ્રભાવ છોડી જાય છે. આપણે પણ એમ જ પ્રભાવિત થઈએ છીએ.

સંક્રમણનું છે આ જગત. અહીં કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાને સંક્રમણથી બચાવી નથી શકતી. રશિયામાં ક્રાન્તિ થઈ, લોકો કહે છે કે લેનિને ક્રાન્તિ કરી, એના સાથીઓએ ક્રાન્તિ કરી. પરંતુ હવે રશિયાના વિજ્ઞાનીઓ કંઈક નવી વાત કહી રહ્યા છે. તેઓ કહે છે: ન લેનિને ક્રાંતિ કરી, ન તેના સાથીઓએ ક્રાન્તિ કરી. સૂર્યમાં વિસ્ફોટ થયો અને આણુ ક્રાન્તિ થઈ ગઈ. આ ક્રાન્તિનું મૂળ કારણ સૂર્યનો વિસ્ફોટ છે, નહિ કે માણસ. માણસ ક્રાન્તિનું કારણ નથી. સૂર્ય પર જ્યારે જ્યારે વિસ્ફોટ થાય છે ત્યારે ત્યારે માણસનું મગજ ખૂબ જ પ્રભાવિત થાય છે. જે વર્ષે સૂર્યમાં ભયંકર વિસ્ફોટ થાય છે એ વર્ષે સમગ્ર પૃથ્વી પર ભયંકર રોગો, ભયાનક તોફાન અને ભૂકંપ થાય છે. પરસ્પર ભયંકર યુદ્ધ અને સંઘર્ષ થાય છે. આમ આ તમામ સંઘર્ષ, આ બધાં જ તોફાન, આ બધા રોગો, આ ક્રાન્તિઓ સૂર્યનો વિસ્ફોટ કરે છે, નહિ કે તે માણસ કરે છે. આપણે અનેક ચીજોથી પ્રભાવિત થઈએ છીએ. ક્યાંક કશું બને છે અને આપણે પ્રભાવિત થઈ જઈએ છીએ. આપણે બીજાને પ્રભાવિત કરીએ છીએ અને ખુદ પોતે બીજાથી પ્રભાવિત થઈએ છીએ.

સંક્રમણના આ જગતમાં કોઈ પણ સંક્રમણથી બચી નથી શકતું. ક્યાંય કોઈ સુરક્ષાનું એવું કવચ નથી કે માણસ એ સંક્રમણથી, એના પ્રભાવથી પોતાને બચાવી શકે અને પોતાને પોતે સુરક્ષિત રાખી શકે.

ધ્વનિ એક કવચનું કામ કરે છે. બીજાથી આપણે ઓછા પ્રભાવિત થઈએ એટલા માટે ધ્વનિનું કવચ બનાવી શકીએ છીએ. રોજ પાછલી રાતનો સમય આવે છે અને આપણી અનિત્ય અનુપ્રેક્ષાનો ક્રમ શરૂ થઈ જાય છે. બધા બેસે છે અને સંકલ્પ થાય છે કે અનિત્ય અનુપ્રેક્ષા કરવી છે. બધા જ શાંત અને જાગ્રત છે. બધું જ શાંત અને સચેત છે. અનિત્ય અનુપ્રેક્ષા શરૂ થાય છે.

આપણું પહેલું સૂત્ર હોય છે: 'ઈમં સરીરં અણિચ્ચં'. આ શરીર અનિત્ય છે. આ સૂત્રના ધ્વનિ સાથે આપણે અનિત્ય અનુપ્રેક્ષાનો આરંભ કરીએ છીએ.

આપણું બીજું સૂત્ર છે: 'ઈમં સરીરં ચયાપચયધમ્મયં'– આ શરીર ચયઅપચયધર્મા છે. તેનો ચય થાય છે, અપચય થાય છે. એ પુષ્ટ થાય છે એ ક્ષીણ થાય છે.

આપણું ત્રીજું સૂત્ર છે: 'ઈમં સરીરં વિપરિણામધમ્મયં'– આ શરીર વિપરિણામધર્મી છે. તેમાં વિવિધ પરિણમન થાય છે. તેમાં અનેકવિધ પરિવર્તન થાય છે. ક્યારેક શરદીથી પરિવર્તન થાય છે, ક્યારેક ગરમીથી પરિવર્તન થાય છે, ક્યારેક બીમારીથી પરિવર્તન થાય છે તો ક્યારેક આપણી પોતાની જ ભાવનાથી પરિવર્તન થઈ જાય છે. આ વિવિધ પરિવર્તનોને આપણે ધ્વનિના માધ્યમથી અનુભવી શકીએ છીએ, જોઈ શકીએ છીએ, સાક્ષાત્કાર કરી શકીએ છીએ. ધ્વનિની સાથે સંકલ્પનો વિકાસ પણ જરૂરી છે.

સાંભળ્યું હશે તમે કે હિમાલયના બરફ પર સાધક નગ્ન બનીને બેઠા છે. ચારેકોર બરફ જ બરફ છે. એ ગરમીનો પ્રયોગ શરૂ કરે છે. એક કલાક થાય છે, બે કલાક થાય છે અને સાધકના શરીરમાંથી પરસેવો નીતરવા લાગે છે. બરફ પર પરસેવો પડવા લાગે છે. આ પ્રાકૃતિક ઘટના નથી. એ જો પ્રાકૃતિક ઘટના હોત તો એક જ માણસના શરીરમાંથી પરસેવો ન દદડત, ત્યાં જેટલા માણસો હોય તેટલા બધાયનાં શરીરમાંથી પરસેવો નીકળવા માંડે. પરંતુ એક જ માણસના શરીરમાંથી પરસેવો ચૂએ છે અને બીજા બધા ઠંડીથી ઠૂંઠવાય છે. આ પ્રાકૃતિક ઘટના નથી, ધ્વનિનો પ્રયોગ છે, સંકલ્પનો પ્રયોગ છે, ભાવનાનો પ્રયોગ છે. આ ભાવનાત્મક પરિવર્તન છે, પ્રાકૃતિક પરિવર્તન નથી.

ગરમીના દિવસ છે. ભયંકર ગરમી પડી રહી છે. લૂ ફૂંકાય છે. સાધક ઠંડીની ભાવના કરે છે, ઠંડીનો સંકલ્પ કરે છે અને તેના શરીરમાં શીતળતા વ્યાપી જાય છે. એ ધ્રૂજવા લાગે છે, એ કામળી ઓઢે છે, છતાંય તેની ધ્રુજારી જતી નથી. આ પ્રાકૃતિક પરિવર્તન નથી, ભાવનાત્મક પરિવર્તન છે.

એક માણસ આજે પણ હયાત છે. એ દરેક શુક્રવારે ક્રૉસ પર ચડે છે. તેના બંને હાથમાં કાણાં પડી જાય છે. લોહી વહેવા લાગે છે. હૃદયમાંથી પણ લોહી દદડે છે, શુક્રવારે એવું થાય જ છે. આ ભાવનાત્મક પરિવર્તન છે. એ માણસ ઈસુ ખ્રિસ્તનો સંકલ્પ કરે છે અને એવું બની જાય છે.

પગનાં તળિયાં ફાટે છે, પીડા થાય છે. હમણાં તળિયાં ફાટવાની ઋતુ તો છે નહિ પરંતુ તમે ભાવનાત્મક પ્રયોગ કરો. તળિયાં ફાટે કે ન ફાટે, વેદના શરૂ થઈ જશે. ભાવનાથી દર્દ-વેદના થઈ શકે તો ભાવનાથી દુ:ખ-દર્દ, વેદના-વ્યથા મટી પણ શકે છે. બંને વાત બની શકે છે.

શરીર વિપરિણામધર્મા છે. તેમાં વિવિધ પરિવર્તન થાય છે. આપણે જોઈએ કે શરીરમાં વિવિધ પરિવર્તન ક્યાં કારણોથી, કઈ રીતે થઈ રહ્યાં છે.

આપણું ચોથું સૂત્ર છે: 'ઇમં સરીરં જરામરણધમ્મયં'– આ શરીર જરા-મરણધર્મી છે. તેમાં ઘડપણ આવે છે, મૃત્યુ આવે છે. આપણે મૃત્યુનો અનુભવ કરીએ. શરીરને આપણે એટલું ઢીલું છોડી દઈએ કે લાગે, જાણે મૃત્યુનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય. આવું થાય છે. મૃત્યુનો અનુભવ થવા લાગે છે. આ પ્રાકૃતિક પરિવર્તન નથી. મૃત્યુ થતું નથી. આ ભાવનાત્મક પરિવર્તન છે. ભાવનાત્મક પરિવર્તન દ્વારા, ભાવનાની તીવ્રતા અને સઘનતા દ્વારા આપણે એ સ્થિતિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ કે જે સ્થિતિ લાંબા સમય બાદ થનાર છે.

આ છે અનિત્યની અનુપ્રેક્ષા. જે બની રહ્યું છે, બનાવને જે બનાવી રહ્યું છે, તેને આપણે જોઈએ છીએ. તેમાં ધ્વનિનું ઘણું મોટું પ્રદાન છે. આથી આપણે ધ્વનિનું આલંબન લીધું છે, કલ્પનાનું આલંબન લીધું છે. એક હદ સુધી આપણે ધ્વનિ અને કલ્પનાના આલંબનની ઉપેક્ષા નથી કરી શકતા. આલંબન આપણે લેવું જ પડે છે.

અર્હમ્‌ના જાપમાં લોકો ધ્વનિની સાથે અર્હમ્‌ની ભાવના કરે છે, પછી સૂક્ષ્મ ધ્વનિની સાથે અર્હમ્‌ની ભાવના કરે છે, ફરી અર્હમ્‌ની માનસિક ભાવના કરે છે. દરેક સ્તરે અલગ અલગ અનુભૂતિ થાય છે.

એક દિવસ મેં કહ્યું હતું કે આ તીવ્ર ધ્વનિને બંધ કરી દો. એક વખત એ પ્રયોગને સ્થગિત કરી દો. પરંતુ ત્યારે કેટલાક લોકોએ કહ્યું કે આ પ્રયોગ તો ચાલવો જ જોઈએ. કારણ એ ગમે છે, તેનાથી એકાગ્રતા આવે છે. આ સ્વાભાવિક વાત છે. આપણે માણસના આ સ્વભાવને ન ભૂલીએ કે દીર્ઘ કે સ્થૂળ આલંબનને છોડીને, સૂક્ષ્મ આલંબન તરફ સૌ કોઈને એકદમ નથી લઈ જઈ શકતા. પ્રેક્ષા ધ્યાનની પદ્ધતિમાં આ વાસ્તવિકતાને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવી છે કે સાધક સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ આગળ વધે. સ્થૂળને જોતા રહો. સૂક્ષ્મની વાત સહસા પકડમાં નહિ આવે. ઘણા બધાએ ફરિયાદ કરી છે કે સહજ શ્વાસ પકડમાં નથી આવતો, પ્રકંપન પકડાતાં નથી. આ બરાબર વાત છે. શરૂઆતમાં એમ નહિ થાય. આપણે આ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે આપણે જેને સાધના માટે પ્રેરિત કરી રહ્યા છીએ તે સાધના-કાળમાં કંટાળી ન જાય. નિરાશ ન બને. તેનામાં જો નિરાશા આવશે તો એ સાધના નહિ કરી શકે. એ જો કંટાળી જશે તો સંભવ છે કે સાધના જ છૂટી જશે અને ફરી એ ક્યારેય સાધનાનું નામ નહિ લે. આથી ખૂબ જ જરૂરી છે કે સાધના કરનાર વ્યક્તિ કંટાળો ન અનુભવે, તેનું આકર્ષણ અકબંધ રહે અને સાધના માટેનો તેનો અનુરાગ ક્રમશ: બળવત્તર બનતો જાય. આથી આરંભમાં હું સ્થૂળ આલંબનને જરૂરી માનું છું. આ જરૂરી છે છતાંય આપણે સ્થૂળ પર અટકી ન જઈએ. આપણે સૂક્ષ્મ સુધી પહોંચવાનું છે. પરંતુ તમે શું કલ્પના કરી શકો છો કે સાધારણ માણસ સ્થૂળને છોડીને એકદમ સૂક્ષ્મમાં ચાલ્યો જાય? સીધા સૂક્ષ્મમાં જનાર વિરલ હોય છે.

ગુરુ પાસે આવીને એક સાધકે કહ્યું: 'હું સાધના કરવા માગું છું. આપ મને માર્ગદર્શન આપો. આપ કહો કે હું શું કરું?'

ગુરુએ ખીજવાઈને કહ્યું: 'મને પૂછવા આવ્યા છો કે હું શું કરું? શું તમને એ દેખાતું નથી? તમારી આંખો નથી? સંભળાતું નથી તમને? કાન છે કે નહિ તમારે?'

સાધક બોલ્યો: 'ભગવંત! મને આંખો છે. હું જોઈ શકું છું, મારે કાન પણ છે. હું સાંભળી પણ શકું છું.'

ગુરુ: 'તો પછી મને શું પૂછો છો? સામે શું દેખાય છે?'

સાધક: 'પહાડ દેખાય છે.'

ગુરુ: 'શું સંભળાય છે તમને?'

સાધક: 'ઝરણાંનો નાદ સંભળાય છે.'

ગુરુ: 'તો જાઓ, ચાલ્યા જાઓ. પહાડને જુઓ, ઝરણાંના કલકલ નાદને સાંભળો. આ સાધના છે.'

સાધક ચાલ્યો ગયો. પહાડને જોતો રહ્યો. ધ્વનિને સાંભળતો રહ્યો. જોતાં-સાંભળતાં એ અંતિમ બિન્દુએ પહોંચી ગયો.

મૂળ વાત છે: જોવું. ચાહે તો આપણે શરીરને જોઈએ, પહાડને જોઈએ કે કોઈ તસવીરને જોઈએ. મૂળ મંત્ર છે: જોવાનો અભ્યાસ કરવો, જુઓ અને જાણો. બીજું કંઈ જ ન કરો, માત્ર જુઓ, જોવાની સાથે બીજું કંઈ પણ ન જોડો. માત્ર જાણો, પછી આપણે શરીરને જોઈએ, શ્વાસને જોઈએ કે દીવાલને જોઈએ. ફરક શું પડે છે? કંઈ જ નહિ. જોવું જોવું જ છે.

જૈન આગમ કહે છે કે મુનિ ભૂમિને જોઈને ચાલે. આ પૂરેપૂરી ધ્યાનની પ્રક્રિયા છે. આ ગમન-યોગ છે. આપણે આ વાતને પકડીએ. પરંતુ ઘણું મોટું સત્ય એની પાછળ છુપાયેલું છે. એક માણસ બીજી કોઈ સાધના નથી કરતો. એ માત્ર ચાલતાં જો જોઈને જ ચાલે છે તો ધ્યાનની ઘણી મોટી સાધના એ સાધે છે. આ સાધના તેને ઘણે દૂર સુધી લઈ જાય છે.

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં ઉલ્લેખ છે કે સાધક ચાલતાં સમયે ગમનમય બની જાય, તેનું સંપૂર્ણ શરીર-તંત્ર ગતિ બની જાય. 'બસ, હું ચાલું છું.' જે માણસ ગમનયોગનો અભ્યાસ કરી રહ્યો છે, જોઈને ચાલી રહ્યો છે, એ સમયે તેને માણસ ન કહેવો જોઈએ, એને ગતિ કહેવો જોઈએ, તેને ગમન કહેવો જોઈએ. માત્ર ગમન, નહિ કે માણસ. એ ગમન હશે. એવંભૂતનયની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો, શુદ્ધ નયની દૃષ્ટિએ પૂછવામાં આવે તો એ માણસને તમે શું કહેશો? માણસ કહેશો? નહિ, જરા પણ નહિ. એ માણસ ક્યાં છે? ત્યારે તો એ ગતિ છે: માત્ર ચાલી રહ્યો છે. બીજું કશું નથી એ. ન ત્યાં ઈન્દ્રિયોનો પ્રયોગ છે, ન ત્યાં

મનનો ઉપયોગ છે. ન ત્યાં પાંચ ઈન્દ્રિયોના વિષય છે અને ન પાંચ પ્રકારનો સ્વાધ્યાય છે. ન વાચના છે, ન પૃચ્છના છે, ન કોઈ પ્રશ્ન છે, ન પુનરાવૃત્તિ છે, ન કોઈ અનુપ્રેક્ષા છે, ન કોઈ ધર્મકથા છે, ન આંખનો પ્રયોગ છે, ન કોઈ કાનનો પ્રયોગ છે. ન જોવાનું ન સાંભળવાનું જે માણસમાં કોઈ પણ ઈન્દ્રિયનો પ્રયોગ નથી, મન અને મગજનો પ્રયોગ નથી, ભાષાનો પ્રયોગ નથી તો પછી એ માત્ર ગતિ રહ્યો. શેષ કશું જ ન બચ્યું. ગતિ જ માત્ર શેષ રહી. ભાષા સમાપ્ત, મન સમાપ્ત, ઈન્દ્રિયોના વિષય સમાપ્ત. શેષ બચ્યું શું? માત્ર ગતિ, કેવળ ગતિ જ. તેને બીજું કંઈ દેખાતું જ નથી. માત્ર ભૂમિ જ ભૂમિ તેને દેખાય છે. આ ગમનયોગ છે.

હું કહી રહ્યો હતો કે આપણે એક આલંબન લેવું છે. તમે એમ ન માનશો કે માત્ર શ્વાસનું જ આલંબન છે. એવું માનશો તો અનુપ્રેક્ષા નહિ થાય. યથાર્થની ઘટના નહિ થાય. શ્વાસનું પણ એક આલંબન છે. તમે જો માત્ર ગમનને જ આલંબન બનાવી લો તો એ ઘણું મોટું આલંબન બની શકે છે. હરિભદ્રસૂરિએ કહ્યું છે: 'સવ્વોપિ ધમ્મવાવારો મોક્ખેણ જોયણાઓ જોઓ.'– મુક્તિ દેનાર, દુ:ખમુક્તિ કરનાર, ધર્મનો તમામ વ્યાપાર યોગ છે. આ ઘણી ગહન વાત છે. તેમણે ઘણા મોટા સત્યને અનાવૃત કર્યું છે. આપણે કોઈને પણ આલંબન બનાવી લઈએ, છેવટે એ આપણા માટે આલંબન બની જશે.

એક બીજા આલંબનની વાત કરું. એક માણસ કશું જ નથી કરતો, નથી ધ્યાન કરતો, નથી સ્વાધ્યાય કરતો અને બીજું પણ કશું કરતો નથી, પણ જો તે માત્ર એક વાતને પકડી લે છે કે હું માત્ર રોટલી જ ખાઈશ, બીજું કંઈ જ નહિ કરું તો હું માનું છું કે તેને ધ્યાનનો એટલો બધો લાભ મળશે કે જેની આપણે કલ્પના પણ નહિ કરી શકીએ. એ વિચારે છે: હું માત્ર ખાઈશ, બીજું કંઈ નહિ કરું. માત્ર ખાધું એ પણ ઘણી મોટી સાધના છે.

● ● ●

૧૧

રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા

એક ગામડિયો શહેરમાં જઈને એક હોટલમાં ઊતર્યો. રાત પડી. બત્તી સળગી રહી હતી. સૂવાનો સમય થયો, તેને થયું કે લાવ, દીવો (બત્તી) બુઝાવી દઉં. તે બલ્બ પાસે ગયો. ફૂંક મારી, દીવો બુઝાયો નહિ. બે મિનિટ બાદ તેણે જોરથી ફૂંક મારી. દીવો ન બુઝાયો. ફરી તેણે બે-ચાર ફૂંક મારી, દીવો સળગતો જ રહ્યો. થાકીને એ ગામડિયો અજવાળામાં જ સૂઈ ગયો.

સવાર પડી. હોટલનો બૅરો-વેઈટર આવ્યો, ગામડિયાએ તેને કહ્યું: 'તમારે ત્યાં તે કેવા દીવા છે? કેટલીય ફૂંકો મારી તોપણ એ બુઝાયો નહિ. નકામા છે આ દીવા. મારે આખી રાત અજવાળામાં સૂઈ રહેવું પડયું.' બૅરો બોલ્યો, 'મહાશય! આ દીવો નથી, વીજળી છે. ફૂંકથી એ નથી બુઝાતી.' અને એ સ્વિચ પાસે ગયો. બટન દબાવ્યું અને વીજળી બંધ થઈ ગઈ.

ગામડિયાને ખબર ન હતી કે વીજળી કેવી રીતે બુઝાય છે અને કેવી રીતે સળગે છે, એ માત્ર આટલું જ જાણતો હતો કે જે પ્રકાશ આપે છે તે દીવો છે અને ફૂંક મારવાથી એ બુઝાઈ જાય છે.

જ્યાં સુધી આપણે જાણતા નથી ત્યાં સુધી ન દીવો પ્રગટાવી શકાય છે, ન તેને બુઝાવી શકાય છે. કશું જ થઈ નથી શકતું. આમ જાણ્યા વિના આપણે રૂપાંતરિત પણ કેવી રીતે થઈ શકીએ? આપણી પાસે બીજો કોઈ ઉપાય જ નથી કે આપણે બદલાઈ જઈએ, રૂપાંતરિત થઈ જઈએ.

બીજી વાત છે: જાણ્યા પછી અભ્યાસ કરવો. આપણે આ વિધિ જાણી લીધી કે એક નસકોરાથી શ્વાસ લેવાય છે, સાથે મનમાં સંકલ્પ ચાલે છે. ભીતર સુધી પહોંચે છે. આ પણ જાણી લીધું કે ફરી બીજા નસકોરાથી શ્વાસ કઢાય છે, સાથોસાથ મનનો સંકલ્પ પણ ચાલ્યો જાય છે. પૂરો ક્રમ જાણી લીધો, સમજી લીધો, જાગરૂકતા-સજગતા ન રહી, કર્મણ્યતા ન રહી, જાણવા માત્રથી કશું નહિ થાય. અભ્યાસ કરવો પડશે. જેવું આપણે જાણ્યું છે તેનો પૂરી સજાગતાથી અભ્યાસ સતત કરવો પડશે. એ અભ્યાસ વારંવાર દોહરાવતા રહીશું ત્યારે આપણું કામ પૂરું થશે, અભ્યાસ ત્યારે સફળ થશે. આથી મહાવીરે કહ્યું: 'વિજ્જા ચરણં

પમોક્ખો'– જ્ઞાન અને આચરણ બંને મળીને જ દુઃખથી મુક્તિ અપાવી શકે છે. ન તો જાણ્યા વિના, ન તો કર્યા વિના દુઃખની મુક્તિ થઈ શકે છે. જાણવું જરૂરી છે તો કરવું પણ જરૂરી છે. અપ્રમાદ એટલા માટે કે આપણે કરીએ. અપ્રમાદ એટલા માટે કે આપણે અભ્યાસને દોહરાવીએ. પૂરી જાગૃતિ સાથે દોહરાવીએ. આ માટે અપ્રમાદ જરૂરી છે. જાણવું એટલા માટે જરૂરી છે કે વીજળી પાસે જઈને આપણે ફૂંક ન મારીએ. જ્યાં ફૂંક મારવાની છે ત્યાં ફૂંક મારીએ અને જ્યાં બટન દબાવવાનું છે ત્યાં બટન દબાવીએ. જ્યાં જે કરવાનું છે, ત્યાં તે કરીએ. આ બંને વાત બરાબર હશે તો પ્રકાશ પથરાશે. દરવાજો ખૂલી જશે. બારી ઊઘડી જશે. નહિ તો કંઈ જ નહિ થાય. ન પ્રકાશ થશે, ન બારણું ખૂલશે, ન બારી ખૂલશે.

આ ત્યારે બની શકે છે કે જ્યારે આપણા મનમાં ઊંડી આકાંક્ષા ઉત્પન્ન થાય. ગહન-ગાઢ આકાંક્ષા જન્મે કે આ કરવું મારે માટે નિતાંત જરૂરી છે. આ કરીને હું પોતે ધન્ય થઈ રહ્યો છું. ઉપકૃત થઈ રહ્યો છું, લાભાન્વિત થઈ રહ્યો છું. આટલી ગાઢ આકાંક્ષા, અભીપ્સા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આ થઈ શકે છે. ઊંડી ગાઢ આકાંક્ષા માટે સ્વ-નિરીક્ષણ ખૂબ જ અપેક્ષિત છે. ગાઢ આકાંક્ષા હોય છે તો તેની પાછળ આત્માનું નિરીક્ષણ હોય છે.

આપણે દોહરાવતા જઈએ છીએ, પહેલા દિવસથી જ દોહરાવતા આવીએ છીએ કે આત્માને આત્મા દ્વારા જુઓ. આનું તાત્પર્ય એ છે કે સ્વ-દર્શનની ભાવના જન્મે, ખુદ પોતાને જોવાની ભાવના જાગે. આપણે ખુદ પોતાને જોઈશું તો ઊંડી – ગાઢ આકાંક્ષા ઉત્પન્ન થશે. આત્માનું દર્શન, પોતાના અસ્તિત્વનું દર્શન અને ગાઢ આકાંક્ષા – આ જ્યારે થાય છે ત્યારે આપણા દૃષ્ટિકોણનું પરિવર્તન થાય છે. જીવન બદલાય છે, તેના પહેલાં દૃષ્ટિ બદલાય છે. દૃષ્ટિ બદલાય છે તો જીવન બદલાઈ જાય છે. દુનિયામાં જે છે, તે છે. સારું છે તે સારું છે. ખરાબ છે તે ખરાબ છે. જે છે તેમાં આપણે કોઈ ફેરબદલ નથી કરી શકતા. સંસાર આમ જ ચાલશે. આજ સુધી તેને કોઈ બદલી નથી શક્યું, મિટાવી નથી શક્યું અને કોઈ નવું બનાવી શક્યું નથી. જે છે, તેવું ચાલે છે, ચાલતું રહેશે. જે માણસ પોતાની દૃષ્ટિ બદલે છે તેના માટે દુનિયા બદલાઈ જાય છે. જે પોતાની દૃષ્ટિ નથી બદલતો, તેના માટે દુનિયા ક્યારેય બદલાતી નથી.

એક ગુરુ હતા. તેમને બે શિષ્ય હતા. ગુરુ તે બંનેની પરીક્ષા કરવા માંગતા હતા. એક શિષ્યને બોલાવીને પૂછ્યું : 'કહે, જગત કેવું છે? તને જગત કેવું લાગી રહ્યું છે?' શિષ્યે કહ્યું : 'ઘણું જ ખરાબ છે આ જગત, સર્વત્ર અંધકાર જ અંધકાર છે. આપ જ જુઓ. દિવસ એક હોય છે અને રાત બે, બે રાત વચ્ચે એક દિવસ. પહેલાં રાત હતી, અંધારું જ અંધારું, પછી દિવસ આવ્યો. અજવાળું થયું. પ્રકાશ થયો, પરંતુ ફરી રાત આવી ગઈ, અંધકાર છવાઈ ગયો. એક વાર અજવાળું. બે વાર અંધારું. અંધારું વધારે, અજવાળું ઓછું. આ છે જગત.'

ગુરુએ બીજા શિષ્યને પણ આ જ પ્રશ્ન પૂછ્યો. એણે કહ્યું : 'ગુરુદેવ! જગત સારું છે, પ્રકાશ જ પ્રકાશ છે. રાત ગઈ. અજવાળું થયું, સર્વત્ર પ્રકાશ ફેલાઈ ગયો. અજવાળું-પ્રકાશ આવે છે તો અંધકારના ચૂરેચૂરા થઈ જાય છે. એ બધાંની બિડાયેલી આંખોને ઉઘાડી નાખે છે, યથાર્થને પ્રકટ કરી દે છે, અંધકારથી જે આવૃત હતું તેને પલકમાં અનાવૃત કરી દે છે. કેટલું સુંદર અને લલચામણું છે આ જગત કે જેમાં આવો પ્રકાશ છે. મેં જોયું કે દિવસ ઊગ્યો, આથમ્યો. રાત પડી, પૂરી થઈ, ફરી દિવસ ઊગ્યો. આમ બે દિવસ વચ્ચે એક રાત. પ્રકાશ વધુ. અંધકાર અલ્પ, બે વાર અજવાળું, એક વાર અંધારું.'

પ્રશ્ન એક હતો, જવાબ આપનાર બે હતા. જવાબ બે પ્રકારના આપાયા. એકે કહ્યું – બે રાત વચ્ચે એક દિવસ હોય છે. બીજાએ કહ્યું – બે દિવસ વચ્ચે એક રાત હોય છે. રાત બંને માટે સમાન હતી, દિવસ બંને માટે સમાન હતા. ન દિવસમાં અંતર, ન રાતમાં અંતર. માત્ર દૃષ્ટિકોણમાં અંતર હતું. જોવાના પ્રકારમાં ફરક હતો, એકને પ્રકાશની ચમક વધુ દેખાઈ, અને તેનું મૂલ્યાંકન કર્યું. બીજાએ અંધકાર વધારે જોયો. એ તેમાં ગૂંચવાઈ ગયો. તેને લાગ્યું કે જગતમાં અંધકાર સિવાય બીજું કંઈ નથી. એ પ્રકાશની ચમક ન જોઈ શકયો, તેનું મૂલ્યાંકન એ ન કરી શકયો.

આ બધું દૃષ્ટિકોણનું જ પરિવર્તન છે. જો આપણી દૃષ્ટિ વિશ્વના સૌંદર્યને, સચ્ચાઈને જોવામાં લાગી જાય છે તો આપણને સર્વત્ર યથાર્થ જ યથાર્થ દેખાશે, સૌંદર્ય જ દેખાશે. અને આપણી દૃષ્ટિ જો વિશ્વમાં દુ:ખ જ દુ:ખ જોવા લાગે તો આપણી આસપાસ દુ:ખ નાચવા લાગશે, બધું જ તો દુ:ખમય લાગશે.

આપણે પાછલી રાતે અનિત્ય અનુપ્રેક્ષાનો અભ્યાસ અને અનુભવ કરીએ છીએ. શરીર અનિત્ય છે, આ સચ્ચાઈમાં પણ આનંદનો અનુભવ થાય છે. શરીર ચયાપચયધર્મી છે, ક્યારેક તે ક્ષીણ થાય છે અને ક્યારેક તે પુષ્ટ બને છે. શરીર ક્ષીણ થાય છે, તેમાં પણ સચ્ચાઈનો બોધ થાય છે. આ શરીર વિપરિણામધર્મી છે, વિવિધ પરિવર્તનોમાંથી એ પસાર થાય છે, કયારેક તેના પર શરદીની અસર હોય છે, તો કયારેક ગરમીની, તો કયારેક આંધી-તૂફાનની, કયારેક એ બીમારીથી પીડાય છે તો કયારેક એ સંજોગોથી સંત્રસ્ત બને છે. કયારેક આ, કયારેક તે કંઈ ને કંઈક બનતું રહે છે. અનેકાનેક પરિવર્તનોમાંથી એ પસાર થાય છે. બીમારી આપણને ગમતી હોતી નથી પરંતુ બીમારીની સચ્ચાઈનો અનુભવ કરવો આપણને ગમે છે. બીમારી છે – આ સચ્ચાઈ આપણને સાચે જ સત્ય તરફ, યથાર્થ તરફ લઈ જાય છે.

આ શરીર છે, તેનું મૃત્યુ થાય છે, તેને ઘડપણ આવે છે. માણસ મરી જાય છે, મૃત્યુનો અનુભવ કરવો એ પણ એક મોટો આનંદ છે. આ અનિત્ય અનુપ્રેક્ષા દ્વારા આપણે જીવતાજીવત મરવાનું શીખી લઈએ છીએ. અને જે

માણસ મરવાનું શીખી લે છે, તે તમામ મુસીબતોને ઓળંગી જાય છે. દુનિયામાં સૌથી મોટો ભય છે, મોતનો. આ અંતિમ વાત છે.

આજ સુધીના દુનિયાના શાસકોએ સજાનો વિકાસ કર્યો છે. વિવિધ પ્રકારની સજાઓ – બાંધવું, જેલમાં પૂરવા, હાથ-પગે બેડીઓ બાંધવી, મારપીટ કરવી વગેરે – કરવામાં આવે છે. તેમની પાસે પણ અંતિમ સજા છે, ફાંસીની સજા, મોતની સજા. આ અંતિમ સજા છે.

જે માણસ જીવતાજીવત મરવાનું શીખી લે છે, મૃત્યુનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે, મૃત્યુનો અનુભવ કરી લે છે, પોતાના શરીરને શિથિલ બનાવીને તમામ અવયવોને મૃતવત્ કરવાનું શીખી લે છે, સાચે જ એ માણસ બધી જ સમસ્યાઓને, તમામ પ્રકારના ભયોને અને બધી જ મુશ્કેલીઓને પાર કરી જાય છે.

આપણે અનિત્યની અનુપ્રેક્ષા કરીએ છીએ. એ અનુપ્રેક્ષામાંથી જ આપણે સચ્ચાઈ જોઈએ છીએ, આનંદ કાઢીએ-મેળવીએ છીએ અને પોતાની ભીતર ઊંડે જવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તેની સાધના કરીએ છીએ. આ બધું દૃષ્ટિકોણનું જ પરિવર્તન છે. નહિ તો જો કોઈને કહેવામાં આવે કે તમે મૃત્યુનો અનુભવ કરો તો એ વિચારશે કે કેવી મૂર્ખતાભરી વાત કરે છે આ? જીવવાની વાત કરે તો સમજ્યા પણ આ તો મૃત્યુની વાત કરી રહ્યો છે. ખરાબ વાત છે. જીવવાની વાત સારી લાગે છે. મોતની વાત ખરાબ લાગે છે. લોકો તેને અપશુકન માને છે. પરંતુ સાધક એમ નથી માનતો, એ મૃત્યુની વાતને પણ સારી માને છે. આથી તેને પોતાના અભ્યાસનું એક અંગ બનાવીને સાધનામાં આગળ વધે છે. સાચે જ આ દૃષ્ટિકોણનું તો પરિવર્તન છે.

દૃષ્ટિ બદલાય છે તો તમામ વાતો બદલાઈ જાય છે. સાધનાનું પ્રથમ સૂત્ર છે, દૃષ્ટિનું પરિવર્તન. રૂપાંતરણનું પહેલું સૂત્ર છે, દૃષ્ટિનું પરિવર્તન. આપણે જે કંઈ રૂપાંતરિત થઈએ છીએ, એ દૃષ્ટિ-પરિવર્તન દ્વારા જ થઈએ છીએ. દૃષ્ટિમાં પરિવર્તન થતાં જ ભીતરનાં તમામ તત્ત્વોમાં રૂપાંતરણ શરૂ થઈ જાય છે. રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે, ત્યારે ઘણી બધી વાતો-બાબતો દુનિયાને ઊંધી-ઊલટી લાગે છે, તે બધી વાતો-બાબતો આપણને સાચી લાગવા માંડે છે. દુનિયાને જે વાતો સાચી લાગે છે, એ સાધકને ઊલટી લાગવા લાગે છે.

એક સાધકે કન્ફ્યુશિયસને પૂછ્યું : 'મારે મન પર સંયમ મેળવવો છે. તો હું શું કરું?' કન્ફ્યુશિયસ ઘણા મોટા સાધક હતા, યોગી હતા. મહાન દાર્શનિક અને મહાન તત્ત્વવેત્તા હતા. તેમણે કહ્યું : 'એક સીધો-સાદો ઉપાય બતાવું છું. એક નાનકડું સૂત્ર આપું છું. શું તમે કાનથી સાંભળો છો?' સાધકે કહ્યું : 'હા.' કન્ફ્યુશિયસ બોલ્યા : 'હું નથી માનતો કે તમે કાનથી સાંભળો છો, તમે મનથી સાંભળો છો. તમે એક કામ કરો. આજથી કાનથી સાંભળવાનું શરૂ કરી દો. મનથી સાંભળવાનું બંધ કરો. તમે જીભથી ચાખો છો, એ હું નથી માનતો.

તમે મનથી ચાખો છો. આજથી માત્ર જીભથી જ ચાખવાનું શરૂ કરી દો. મનથી ચાખવાનું બંધ કરો. મન પર પછી આપોઆપ સંયમ આવી જશે.'

રૂપાંતરણનું આ નાનકડું સૂત્ર છે: માત્ર કાનથી સાંભળો, માત્ર જીભથી જુઓ, માત્ર આંખથી જુઓ. પરંતુ આપણે માત્ર કાનથી સાંભળતા નથી, માત્ર જીભથી ચાખતા નથી, માત્ર આંખથી જોતા નથી. મનથી સાંભળીએ છીએ. મનથી ચાખીએ છીએ, મનથી જોઈએ છીએ. મને આ પ્રશ્ન પુછાયો હોત તો તેમાં એક વાત હું ઉમેરી દેત કે આપણે સંસ્કારોથી સાંભળીએ છીએ, સંસ્કારોથી ચાખીએ છીએ અને સંસ્કારોથી જોઈએ છીએ. પૂર્વ ધારણાઓથી આપણે આ બધું કરીએ છીએ.

માએ દીકરાને કહ્યું – સમજતો જ નથી. તદ્દન મૂર્ખ છે. દીકરાએ કાનથી સાંભળ્યું, મનથી સાંભળ્યું, સંસ્કાર અને ધારણાથી સાંભળ્યું. કોઈ વિરોધી કે દુશ્મનને તેણે કહ્યું: – જરાય સમજતા જ નથી તમે. એકદમ મૂર્ખ માણસ છો તમે. એણે પણ કાનથી સાંભળ્યું, મનથી સાંભળ્યું, સંસ્કાર અને ધારણાઓથી સાંભળ્યું. કાનમાં બંને અવાજ સમાન છે. ભલે મા દીકરાને કહે કે તું મૂર્ખ છે કે દીકરો દુશ્મનને કહે કે તમે મૂર્ખ છો. બંને સમાન છે. કાનને ધ્વનિ અને શબ્દાવલિમાં કોઈ ફરક નથી. સાંભળવામાં કોઈ અંતર નથી, પરંતુ મનનું અને ધારણાનું અંતર એટલું બધું આવી જાય છે કે માએ બોલેલ બોલ મીઠા પણ લાગે છે. પરંતુ દુશ્મનના એ જ બોલથી માથું ધમધમી ઊઠે છે. વિરોધીનાં એવાં વેણથી એ એટલો બધો ગુસ્સે થઈ જાય કે ક્યારેક તો મોટામાં મોટો અનર્થકારી બનાવ બની જાય.

આવું અંતર કેમ આવ્યું? માત્ર કાનથી સાંભળ્યું હોત તો આ અંતર ન આવત. કારણ બંનેનો ધ્વનિ સમાન હતો, શબ્દાવલિ સમાન હતી. આ અંતર એટલા માટે આવ્યું કે સાંભળનારાએ માત્ર કાનથી જ નહિ, પરંતુ સંસ્કારોથી સાંભળ્યું, મનથી સાંભળ્યું, પૂર્વ-ધારણાઓથી સાંભળ્યું.

કન્ફ્યુશિયસે યોગ્ય જ કહ્યું છે કે માત્ર કાનથી સાંભળો. મનથી સાંભળવાનું બંધ કરો. માત્ર જીભથી ચાખો, મનથી ચાખવાનું બંધ કરો. સંયમ આપોઆપ આવી જશે.

રૂપાંતરણનું આ ઘણું મોટું સૂત્ર છે, સામાન્ય માણસને આ વાત ઊલટી-સૂલટી લાગશે. પરંતુ સાધક માટે આ વાત ઊંડી છે. આપણે ઇન્દ્રિયોને તેનું કામ કરવા દઈએ અને મનને તેનું કામ કરવા દઈએ, સંસ્કારોને તેનું કામ કરવા દઈએ અને પૂર્વધારણાઓને તેનું કામ કરવા દઈએ, તેને આપણે ભેગાં ન કરીએ.

અસંયમ કેવી રીતે થાય છે? કાન, મન, સંસ્કાર અને ધારણા – આ બધાંની એક ધારા બની જાય છે. એક ધારાના કારણે – એકરૂપતાના કારણે અસંયમ પેદા થાય છે, અસંયમ ન આંખમાં છે, ન કાનમાં. જે જીભમાં, જેવું

છે, તેવું જ મને દેખાય છે. તેમાં ન કોઈ ગમતું છે અને ન કોઈ અણગમતું. તેમાં ન રાગ છે, ન દ્વેષ, જે જેવું છે તેવું જ. એવી જ રચના, એવી જ આકૃતિ અને રંગ મારી આંખોની સામે આવે છે અને આંખો તેને પકડે છે. હવે મનમાં કોઈ પ્રત્યે ગમો કે અણગમો થાય તો તેમાં બિચારી આંખોનો શું વાંકગુનો? તેનો કોઈ જ વાંકગુનો નથી. એ તો માત્ર નીક છે, ચાહે તેમાં ગંદું પાણી વહાવી લો કે ચાહે નિર્મળ પાણી. કંઈ પણ બહાર લઈ જાઓ. એ તો માત્ર માધ્યમ છે, તેમનો કોઈ દોષ નથી, ગમા કે અણગમાનો ભાવ, રાગ કે દ્વેષ આ બધા આવી રહ્યા છે મન દ્વારા, સંસ્કાર દ્વારા અને ધારણા દ્વારા. જે પ્રકારની ધારણા જે વ્યક્તિ માટે આપણા મનમાં હોય છે, તેવું જ આંખ તેને જુએ છે. તેને જોવા પાછળ, સૂક્ષ્મ રૂપમાં ધારણાના તરંગો, મનના તરંગો જોડાયેલા હોય છે. પછી આંખનું કામ નથી રહેતું. પછી આપણે આંખથી નથી જોતા, સંસ્કારથી જોઈએ છીએ, ધારણાથી જોઈએ છીએ, મનથી જોઈએ છીએ.

પ્રતિસંલીનતા, સંયમ – આ ઘણું મહત્ત્વપૂર્ણ સૂત્ર છે. ઇન્દ્રિયોથી માત્ર ઇન્દ્રિયોનું કામ લો, તેનાથી બીજું કામ ન લો. આ છે સંયમનું સૂત્ર.

રૂપાંતરણનાં સૂત્રોની હું ચર્ચા કરી રહ્યો છું. આપણે સાચે જ બદલવા ચાહીએ છીએ. દરેક માણસ બદલવા ઇચ્છે છે, તેમાં કોઈ શંકા નથી. જેને ગુસ્સો આવે છે, એ પોતાના સ્વભાવને બદલવા ઇચ્છે છે. પરનિંદાની જેને કુટેવ છે તે પોતાની કુટેવ બદલવા માગે છે. જે ખાવામાં લોલુપ છે એ પણ પોતાની આદત બદલવા તલસે છે. આ તે મનથી ચાહતો હોય કે મજબૂરીથી પણ તે બદલવા જરૂર ઝંખે છે.

પરંતુ તથ્ય આ છે કે ટેવ બદલાતી નથી, સ્વભાવ બદલાતો નથી. બહુ ઓછા માણસો પોતાને બદલી શકે છે. તેઓ જાણે છે કે અમુક દૂષણ છે, તેઓ માને પણ છે કે આ દૂષણ છે. તેને છોડવાનો, તેને બદલવાનો પ્રયત્ન પણ તેઓ કરે છે, પરંતુ તેઓ તેને છોડી નથી શકતા, બદલી નથી શકતા. કેમ? આવું શાથી થાય છે? આ ઘણો મોટો પ્રશ્ન છે. આનો જવાબ ઘણે ઊંડાણે ઊતરીને આપવો પડશે. મારું માનવું છે કે સાધનાની એક યા બીજી સફળતાઓમાં આ પણ એક મહત્ત્વની સફળતા છે કે આપણે આ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવી શકીએ. માણસ પોતે બદલાવા ઇચ્છે છે, છતાંય કેમ બદલાઈ નથી શકતો? આનો જવાબ સાધનાની ભૂમિકા સિવાય બીજે ક્યાંય મળી શકે તેમ નથી. એક માત્ર સાધનાની ભૂમિકાથી જ આ પ્રશ્નનું આપણે સમાધાન મેળવી શકીએ છીએ.

આપણે શ્વાસનો પ્રયોગ કરી રહ્યા છીએ. શ્વાસને ભીતર લઈ જવાની સાથોસાથ મનને ભીતર લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. આવું શાથી કરી રહ્યા છીએ આપણે? એકાગ્રતાનો અભ્યાસ આપણે શા માટે કરી રહ્યા છીએ?

આપણે વિચારશૂન્યતાનો અભ્યાસ કેમ કરી રહ્યા છીએ? આપણે આ બધું કરતા જ જઈએ. પણ શા માટે?

આપણાં બે શરીર છે: સ્થૂલ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીર. આપણી ચેતનાના અનેક સ્તર છે. એક છે મનની ચેતના અર્થાત્ ચેતનાનું માનસિક સ્તર. અને એક છે અધ્યવસાયનું સ્તર. મન એક છે, અધ્યવસાય અસંખ્ય. અધ્યવસાય એટલે સૂક્ષ્મ ચેતના, સૂક્ષ્મ ચેતનાના અસંખ્ય સ્તર છે, એ ઘણા ઊંડા છે. આપણા સ્થૂળ મનને લાગ્યું, આપણા જાગ્રત મનને લાગ્યું કે આ સારું નથી, તત્કાળ આપણે પ્રભાવિત થઈ ગયા અને આપણે વિચાર્યું કે તેને છોડી દેવું જોઈએ. છોડવાનો મનમાં સંકલ્પ કરી લીધો. માની લો કે ચા છોડવાનો સંકલ્પ કર્યો. સવાર પડી, નાસ્તાનો સમય થયો અને ચા મન-મગજ પર સવાર થઈ ગઈ. માથે ચડીને એ બોલવા લાગી. અકળામણ થવા લાગી. મન તો ચા છોડવાનું હતું. પરંતુ સામે ચા આવી, તો વિચાર્યું કે ચાલો, આજનો દિવસ ચા પી લઉં. કાલથી છોડી દઈશ. એક દિવસમાં શું ફરક પડી જાય છે? કાલ ઊગી તો ફરી એ જ પ્રશ્ન અને એ જ મનનું સમાધાન. આ ક્રમ ચાલતો રહે છે.

રાજા ફરવા નીકળ્યો. બગીચામાં ગયો. મંત્રીએ સાવધતાથી કહ્યું: 'મહારાજ! આપ આંબાના ઝાડ નીચે ન બેસશો. આપે ન તો કેરી ખાવાની છે, ન તો આંબાના ઝાડની છાયામાં બેસવાનું છે. વૈદે કહ્યું છે કે આપ કેરી ખાશો તો જીવી નહીં શકો, મરી જશો. આપ જો કેરી હાથમાં લેશો તો માનજો કે આપ મૃત્યુને હથેળીમાં લઈ રહ્યા છો. આપના માટે કેરીનો અર્થ છે મૃત્યુ.'

રાજાએ મનોમન વિચાર્યું: વૈદો પણ કેવા હોય છે? આટલી બધી કડકઈ! આટલો બધો પ્રતિબંધ! આંબાના ઝાડની છાયા સઘન હોય છે. તેની નીચે બેસવામાં શું વાંધો? ખાવામાં દોષ હોઈ શકે છે. બેસવા માત્રમાં કોઈ દોષ નથી હોતો. અને રાજા આંબાના ઝાડ નીચે બેઠો. પાકેલી કેરીઓની સુગંધથી તેનું મન લોભાઈ ગયું, મોંમાં પાણી આવ્યું. એટલામાં હવાનો એક ઝપાટો આવ્યો. પાકેલી કેરી તૂટી અને રાજાના ખોળામાં આવીને પડી. રાજાએ તેને પંપાળી, હાથમાં લીધી અને તેને સૂંઘી. મનભાવન રંગ. મીઠીમત્ત સુગંધ.

મંત્રી બોલી ઊઠયો: 'મહારાજ! આ શું કરી રહ્યા છો? મોતને તમે બોલાવી રહ્યા છો. ફેંકી દો આ કેરીને!'

રાજાએ હસતાં હસતાં કહ્યું: 'તમે તો ભારે અવિશ્વાસુ છો! જોવા અને સૂંઘવામાં નુકસાન શું છે? હું કંઈ એને ખાઈશ નહિ.' રાજા તેને વારંવાર સૂંઘતો રહ્યો. મીઠી સુગંધ મનને ગમી ગઈ. સૂંઘતાં સૂંઘતાં રાજા કેરીને ચૂસવા લાગ્યો. ખૂબ જ મીઠો રસ હતો. મંત્રીએ તરત હાથ પકડી લીધો.

રાજા બોલ્યો: 'મંત્રી! વૈદો તો આમ નાહક ડરાવતા રહે છે. ભલા માણસ! એક કેરી ચૂસવાથી તે કંઈ માણસ મરી જતો હશે? હું કાપીને તો

નથી ખાઈ રહ્યો? તમે જરાય ચિંતા ન કરો.' મંત્રી સતત ના પાડતો રહ્યો. રાજાએ પૂરી કેરી ચૂસી લીધી. થોડા જ દિવસમાં રાજા બીમારીમાં પટકાઈ પડયો.

તો માણસ જાણતો હોવા છતાંય કેમ છોડી નથી શકતો? હાથમાંથી પડેલા કાચના ગ્લાસની જેમ સંકલ્પ તૂટી જાય છે, ટુકડેટુકડા થઈ જાય છે. આનો અર્થ એ કે આ તમામ–આખોય સંકલ્પ આપણી સ્થૂલ ચેતનાના સ્તર પર, જાગ્રત મનના સ્તર પર થાય છે. જાગ્રત મન સંકલ્પ કરે છે અને ખરાબી કોઈ બીજા બિન્દુથી આવે છે. બીમારી છે કયાંય અને તેનો ઉપચાર બીજે જ ભળતે સ્થળે કરી રહ્યા છીએ.

એક માણસની આંખ દુખવા લાગી. એ વૈદ પાસે ગયો. વૈદે કહ્યું: આ ગુટિકા છે, એને ઘસીને આંખમાં આંજજો! બે દિવસ પછી વૈદ પેલા માણસને ઘેર ગયો. એણે જોયું કે પેલો રોગી ગુટિકા ઘસીને પીઠ પર ચોળી રહ્યો છે. વૈદે પૂછયું: 'આ શું કરી રહ્યા છો! આ દવા તો આંખ માટે છે. અને તમે તેને પીઠ પર ચોપડી રહ્યા છો?' પેલાએ કહ્યું: 'શું કરું? પહેલા દિવસે તો આંખમાં જ આંજી હતી પરંતુ એથી આંખમાં ખૂબ બળતરા થઈ. ત્યારે મને થયું કે લાવ, આંખમાં નહિ તો પીઠ પર ચોપડું. એમાં શું ફરક પડે છે?'

આપણે બધા પણ સાચે જ આવા છીએ. બીમારી કયાં છે અને તેની દવા કયાંક ભળતે સ્થળે જ કરી રહ્યા છીએ. રોગ કયાંય છે અને તેની સારવાર કયાંય કરી રહ્યા છીએ. બીમારી તો સૂક્ષ્મ ચેતનામાં છે, બીમારી છે કર્મ-શરીરમાં, બીમારી છે વાસના-શરીરમાં અને તેનો ઈલાજ આપણે સ્થૂળ મનમાં, જાગ્રત મનમાં, સ્થૂળ શરીરમાં કરવા માગીએ છીએ. આ મનનું એ કામ જ નથી. જ્યાં આ બધી આકાંક્ષાઓ, બધી અતૃપ્તિઓ, સઘળી વાસનાઓ આવી રહી છે, એનો જે સ્રોત છે, એ છે અધ્યવસાય. અધ્યવસાય મલિન થાય છે, અધ્યવસાય નિર્મળ થાય છે. અધ્યવસાયની મલિનતા અધ્યવસાયની નિર્મળતાના આધાર પર ભીતર બધું ચાલે છે. આપણે માત્ર સ્થૂળ મનનો, જાગ્રત મનનો, ઉપચાર કરી રહ્યા છીએ. જીવનભર ઉપચાર કરતા રહીએ છીએ પરંતુ બીમારી કદી મટતી નથી. આપણે વિચારીએ છીએ કે આટઆટલા પ્રયત્નો કર્યા તોપણ બીમારી દૂર ન થઈ. આપણે બધા બરાબર પેલા ગામડિયા જેવા છીએ. ગામડિયો ફૂંક મારીને વીજળી બુઝાવવા પ્રયત્ન કરે છે, વીજળી નહિ બુઝાય. રોગ નહિ મટે.

શ્વાસની સાથોસાથ આપણે મનને ભીતર એટલા માટે લઈ જઈએ છીએ કે અવચેતન મનનું દ્વાર ખોલી શકીએ. સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરની વચમાં જે દીવાલ છે તેને તોડી શકીએ અને એની વચમાં દરવાજો બનાવી શકીએ કે જ્યાંથી આપણે સ્થૂળ મનથી સૂક્ષ્મ મનમાં જઈ શકીએ, સ્થૂળ શરીરમાંથી સૂક્ષ્મ

શરીરમાં જઈ શકીએ. આપણે જો આ વચલો દરવાજો ખોલી શકીએ, વચ્ચેની દીવાલ તોડી શકીએ તો સાધનાની એ ઘણી મોટી ઉપલબ્ધિ ગણાશે.

આ દરવાજાને ખોલવાનું જે સાધન છે, એ છે એકાગ્રતા. દૂરત્વને સમાપ્ત કરવાનું જે સાધન છે, તે છે એકાગ્રતા. એકાગ્રતાનો આપણે જેટલો અભ્યાસ કરીશું તેટલું એ દૂરત્વને સમાપ્ત કરી શકીશું. જેમ જેમ આપણી એકાગ્રતા વધશે તેમ તેમ સ્થૂળ મન નિષ્ક્રિય થશે અને સૂક્ષ્મ મનને કામ કરવાનો અવસર મળશે. એ સક્રિય થઈ જશે. દરવાજો ખૂલી જશે. જેમ જેમ આપણી વિચાર-શૂન્યતા વધશે તેમ તેમ એટલો જોરથી ધક્કો વાગતો જશે કે દરવાજો ખૂલી જશે. જેમ જેમ શ્વાસની ગતિને આપણે સમજી લઈશું, શ્વાસની ગતિને મંદ કરી લઈશું તો એ મંદ શ્વાસ એટલો શક્તિશાળી બની જશે કે તેના એક જ ધક્કે એ દરવાજો ખૂલી જશે. આપણા સ્થૂળ જગતનો વિશ્વાસ છે કે જે સ્થૂળ હોય છે તે ખૂબ શક્તિશાળી હોય છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ જગતનો વિશ્વાસ એથી ઊલટો છે. શક્તિ તેમાં હોય છે જે સૂક્ષ્મ છે. ઍટમના સિદ્ધાંતે આજે તેને પ્રમાણિત કર્યું છે. આજ આ વિશ્વાસ પ્રબળ બન્યો છે કે સ્થૂળમાં કોઈ શક્તિ નથી હોતી. શક્તિ સૂક્ષ્મમાં હોય છે. એક પ્રાચીન શ્લોકમાં આની સુંદર અભિવ્યક્તિ કરવામાં આવી છે:

हस्ती स्थूलवपुः स चांकुशवशः किं हस्तिमात्रोंकुशः ?
दीपे प्रज्वलिते विनश्यति तमः किं दीपमात्रं तमः ?
वज्रेणापि हताः पतन्ति गिरयः किं वज्रमात्रो गिरिः ?
तेजो यस्य विराजते स बलवान् स्थूलेषु कः प्रत्ययः ?

—હાથી મોટો હોય છે પરંતુ એ પણ નાનકડા અંકુશને આધીન રહે છે. શક્તિ નાના અંકુશમાં છે. દીવો પ્રગટતાં જ અંધકાર દૂર થઈ જાય છે. દીવાની અપેક્ષાએ અંધકાર કેટલો વિશાળ હોય છે! દીવો નાનો, અંધકાર મોટો. અંધકાર શક્તિશાળી નથી, દીવો શક્તિશાળી છે. પર્વત ઘણો ઊંચો હોય છે. ખૂબ જ મોટો હોય છે એ. વજ્ર નાનું હોય છે. પરંતુ એ આખાય પર્વતના ચૂરેચૂરા કરી નાખે છે. શક્તિ પર્વતમાં નથી, વજ્રમાં છે. શક્તિ સ્થૂળમાં નથી, સૂક્ષ્મમાં છે. શક્તિ મોટી વસ્તુમાં નથી, નાની વસ્તુમાં છે. જેમાં તેજ હોય છે તે બળવાન હોય છે. નાનું, નાનકડું હોય તેથી શું?

સ્થૂળ હોવું, ઘણા મોટા વિસ્તારને ઘેરી લેવું એ કંઈ બહુ મોટી વાત નથી. સૂક્ષ્મની શક્તિમાં આજે વિશ્વાસ વધતો જાય છે. આથી સ્થૂળ શરીરથી સૂક્ષ્મ શરીરમાં જવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ. સ્થૂળ ચેતનામાંથી સૂક્ષ્મ ચેતનામાં જઈએ. સૂક્ષ્મ શરીરને જાગ્રત કરીએ, સૂક્ષ્મ ચેતનાને જાગ્રત કરીએ. આ જ આપણી સમગ્ર પ્રક્રિયાનું, સારાય અભ્યાસનું પ્રયોજન છે.

આજ આપણે જે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ તે અંધારી ઓરડીમાં પથ્થર ફેંકવા જેવો નથી. પ્રયત્ન આપણે જાણી-સમજીને કરી રહ્યા છીએ. આપણું એક નિશ્ચિત પ્રયોજન છે. આપણને આ ખબર છે કે આપણે આ પ્રયત્ન શા માટે કરી રહ્યા છીએ? એની પાછળ આપણું ઊંડું પ્રયોજન છે અને તે આ કે આપણે શ્વાસના આલંબનથી ચાલીએ. એક સ્થૂળ આલંબનથી ચાલીએ, સ્થૂળ આલંબનના સહારે, શ્વાસના સથવારે મનમાં આ ટેવ પાડીએ કે તે ભીતર જાય, ઊંડાણમાં જાય, એકદમ તળિયે જાય. આ ઊંડાણે જવાની મનની ટેવ છૂટી ગઈ છે. શ્વાસના આલંબનથી આપણે મનમાં ફરી એ ટેવ પાડીએ છીએ, મનમાં સંસ્કાર ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. એનું પરિણામ એ આવશે કે મન જો ભીતર જશે, મન ભીતર જોવા લાગશે, મન ઊંડાણમાં ઊતરશે તો એક ધક્કો એવો લાગશે કે એ દરવાજો ખૂલી જશે. ત્યાં આપણને જવાબ મળશે કે ટેવને બદલી શકાય છે, સ્વભાવને બદલી શકાય છે. કારણ દૂષણનો જે સ્રોત છે તે પકડમાં આવી જાય છે. દૂષણની જડ જ્યારે ઊખડી જાય છે ત્યારે દૂષણો દૂર થઈ જાય છે. સ્થૂળ મનમાં સંકલ્પને દોહરાવવાની કોઈ જરૂર નથી.

● ● ●

૧૨

સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ

સત્યને શોધો. ઘણો પ્રિય શબ્દ છે. સત્ય સ્વયં પ્રિય શબ્દ છે. સત્યને શોધવું ખૂબ જ જટિલ છે. સત્ય એટલું વિરાટ અને વિશદ છે કે તેને શોધવું એ મામૂલી વાત નથી. આપણે એક સંકલ્પ કર્યો કે સત્યની આપણે શોધ કરીએ. આપણા મનમાં સત્યની શોધ જાગી. આપણે સંકલ્પ કર્યો છે, કારણ સત્યને શોધ્યા વિના, સચ્ચાઈને સમજ્યા વિના કોઈ પણ માણસ સાચું – સુયોગ્ય કાર્ય કરી નથી શકતો. દુનિયામાં જેટલાં પણ સાચાં – સુયોગ્ય કાર્ય થયાં છે તે બધાં સત્યની શોધ પછી થયાં છે. સત્યની જ્યાં શોધ નથી થતી ત્યાં બધાં ખોટાં કામ થાય છે. થોડાક જ સમયમાં આપણે સત્યને શોધી શકીએ એ શું સંભવિત છે? સત્ય ઘણું મોટું છે અને તેના માટે ઘણો મોટો પુરુષાર્થ જોઈએ, છતાં પણ આપણે જે કરી રહ્યા છીએ તે બરાબર છે, આપણો અભ્યાસ જો સાચો – યોગ્ય છે, તેના પ્રત્યે આપણી નિષ્ઠા છે, અને આપણે સત્યના સહારે ચાલી રહ્યા છીએ તો ચોક્કસ આપણે સત્યને શોધી શકીશું. તેમાં શંકાને કોઈ સ્થાન નથી.

સૌ પ્રથમ આપણે વિરાટ અને વિશદ સત્યની શોધને છોડી દઈએ, પરંતુ જેટલું સત્ય આપણી સાધનામાં સહયોગી બની શકે અને જેની શોધના આધારે આપણે નિરાશ થયા વિના, અટક્યા વિના આપણી સાધનાને આગળ વધારી શકીએ, એટલા સત્યને તો જરૂર શોધી લઈએ. એટલું સત્ય તો આપણે જાણી જ લેવું જોઈએ, શોધી જ લેવું જોઈએ. ડગલે ને પગલે અવરોધો આવશે. શંકાનો અવરોધ, અવિશ્વાસનો અવરોધ, મૂર્ખામીનો અવરોધ કે જાણ્યા-સમજ્યા વિના ચાલી રહ્યો છું – મળતું તો કશું જ નથી – આ બધા અવરોધો ડગલે ને પગલે આવશે, કારણ જે સત્યની અનુભૂતિ, જે સાધનાની સચ્ચાઈની અનુભૂતિ તમને હોવી જોઈએ, તે નથી. આથી તમારા હૈયે જે હોવી જોઈએ તે ઉત્કટ પ્રેરણા પણ નહિ થાય.

પાણી સો ડિગ્રીએ પહોંચીને વરાળ બને છે. ઓછી ગરમીથી પાણી વરાળ નથી બનતું. પાણીને વરાળ બનાવવી છે તો તેને સો ડિગ્રીની ગરમી સુધી

પહોંચાડવું જ પડશે. ત્યાં પહોંચ્યા વિના આ પરિવર્તન નહીં થઈ શકે. આ પ્રમાણે આપણું પરિવર્તન ત્યારે જ શક્ય છે કે જ્યારે સત્યને જેટલી ગરમી જોઈએ, સત્યને જેટલું ઉષ્ણતામાન જોઈએ એટલું ઉષ્ણતામાન તેને મળી રહે. ત્યારે જ આ પરિવર્તન શક્ય છે, એ સિવાય નહિ.

સાધનામાં ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ આવે છે અને આ મુશ્કેલીઓ છે આપણા શરીરની. સ્થૂળ શરીરની જ નહિ, સૂક્ષ્મ શરીરની પણ મુશ્કેલીઓ આવે છે. સાધનામાં થોડુંક આગળ વધતાં સૌથી મોટી મુશ્કેલી આવે છે વિદ્યુત શરીરની, તૈજસ શરીરની. તૈજસ શરીરમાં, વિદ્યુત શરીરમાં ચમત્કારની શક્તિ છે. તેમાં ખેલની શક્તિ છે. એ વિવિધ ખેલ બતાવી શકે છે.

અમે કલકત્તા ગયા હતા. ત્યાં વિજ્ઞાન-કક્ષના દરવાજાની સામે ગયા. બંધ દરવાજો આપોઆપ ખૂલી ગયો. અંદર ગયા, વીજળીની બત્તીઓ સળગી ઊઠી. પંખા ચાલવા લાગ્યા. અંદર કોઈ ન હતું. કોઈ પણ માણસ તેનું સંચાલન નહોતો કરતો. સ્વયંસંચાલિત હતું બધું. આ બધો વીજળીનો ચમત્કાર હતો, વિદ્યુતનો ચમત્કાર હતો. આપણા તૈજસ શરીરમાં પણ આવો ઘણો મોટો ચમત્કાર છે. લોકો કહે છે કે આ સિદ્ધ સાધક છે કારણ તેનો ચહેરો ચમકી રહ્યો છે, એટલો બધો ચમકી રહ્યો છે કે જાણે તેજ નીતરી રહ્યું છે. ઘણો મોટો સાધક છે કે જમીનથી અધ્ધર થઈ જાય છે, ઘણો મોટો સાધક છે કે હાથમાંથી ભસ્મ વરસાવે છે, ઘણો મોટો સાધક છે કે હાથ આમ કર્યો અને મીઠાઈ આવી ગઈ, અત્તર આવી ગયું, ફળ આવી ગયાં. મીઠાઈ ખાઓ, અત્તર છાંટો, ફળ ખાઓ. આ બધો આપણા વિદ્યુત શરીરનો ચમત્કાર છે, આ આપણી પ્રાણશક્તિનો ચમત્કાર છે. તૈજસ અને વિદ્યુત શરીરનો આ બધો ખેલ છે, સાધક તેમાં ફસાઈ જાય છે. હું એમ નથી કહેવા માગતો કે આ બધી બાબતો આશ્ચર્યકારી નથી. મારું કહેવું આટલું છે કે એ આધ્યાત્મિક છે, કારણ એ સ્થૂળ શરીર દ્વારા નથી બનતી, પરંતુ એ આશ્ચર્યજનક નથી.

આપણી સાધનાનું સૂત્ર છે: રાગસ્સ દોસસ્સ ય સંખએણં, એગંત સોક્ખં સમુવેઇ મોક્ખં – રાગ અને દ્વેષ ક્ષીણ થવાથી મોક્ષ મળે છે. આપણે જે મોક્ષપ્રાપ્તિની સાધના કરી રહ્યા છીએ, વીતરાગતાની સાધના કરી રહ્યા છીએ તેમાં રાગદ્વેષ ક્ષીણ થવા પર જ મુક્તિ શક્ય છે. આપણો રાગ પાતળો પડવો જોઈએ. આપણો દ્વેષ પાતળો પડવો જોઈએ. આ છે આધ્યાત્મિકતા, આ છે ચેતનાનું જાગરણ. આ છે આત્માનું ઉત્ક્રમણ, ઉત્ક્રાન્તિ. તેમાં તમામ મળ આત્માથી દૂર થઈ જાય છે. ચેતનાનો નિર્મળ સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ છે અધ્યાત્મની સાધના, નિર્વાણની સાધના. આ થઈ જાય છે આત્માના મોક્ષની સાધના.

આ સાધનાની વચમાં આવતી મુશ્કેલીઓ ઘણી જટિલ અને આડીઅવળી છે. એ સાધકનો રસ્તો બદલી નાખે છે. એ ચમત્કારમાં પાડી દે છે. તેના પ્રત્યે

સહસા આકર્ષણ પણ છે. લોકોને એ આકર્ષણ નથી થતું કે સાધકના રાગદ્વેષ ક્ષીણ થયા છે કે નહિ? તેનાથી જનતાને શું મતલબ? જનતાને આ મતલબથી શું લાભ? લોકો તો આ જુએ છે કે સાધક જમીનથી અધ્ધર થઈ શકે છે કે નહિ. સંતાન આપી શકે છે કે નહિ. પૈસા આપી શકે છે કે નહિ. અદૃશ્ય થઈ શકે છે કે નહિ. આકાશમાં ઊડી શકે છે કે નહિ. હાથના ઈશારે માગેલી વસ્તુ મંગાવી શકે છે કે નહિ. લોઢાને સોનું બનાવી શકે છે કે નહિ. સાધક જો આ બધામાં નિપુણ હશે તો હજારો હજારો લોકો તેના તરફ ખેંચાશે. તેનું ખેંચાણ વધશે. બધું ખેંચાણ – આકર્ષણ ચમત્કારમાં છે, રાગદ્વેષ ક્ષીણ થવામાં કે અલ્પ થવામાં કોઈ આકર્ષણ નથી.

વીજળીમાં ચમત્કાર છે, લોકોને તેના પ્રત્યે આકર્ષણ છે. તેનાથી પ્રકાશ મળે છે. ગરમ અને ઠંડી હવા મળે છે. બીજાં પણ ઘણાં કામ વીજળીથી થાય છે. તેના તરફ ઘણું આકર્ષણ છે.

આપણું શરીર પણ એક વીજળીઘર છે. એ પૂરેપૂરું વિદ્યુત-યંત્ર છે. આપણે વિચારીએ છીએ તો આપણા મગજમાં વીજળી ઉત્પન્ન થાય છે, આપણે શાંત રહીએ છીએ ત્યારે પણ વીજળી ઉત્પન્ન થાય છે. ધ્યાનના સમયમાં પણ વીજળી પેદા થાય છે. આપણે જેટલી પ્રવૃત્તિ ઓછી કરીએ છીએ, આપણા મગજમાં તેટલી વીજળી ઉત્પન્ન થાય છે. અલ્ફા રેઝ – અલ્ફાનાં કિરણો પેદા થાય છે, ચિંતન સમયે તે ઉત્પન્ન નથી થતી, શાંત અવસ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે. આ જરૂરી નથી કે ધ્યાનમાં જ તે ઉત્પન્ન થાય છે. સહજ શાંત અવસ્થામાં પણ એ તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધી વિદ્યુત છે. ઘણા બધા કહે છે કે આજ ઘણી શાંતિનો અનુભવ થયો. હું માનું છું કે આ પણ કોઈ આધ્યાત્મિક અનુભવ નથી, શાંતિ મળી અર્થાત્ તમારા મગજમાં અલ્ફાના તરંગો થયા અને તમને શાંતિ મળી.

એક વિજ્ઞાનીએ પ્રયોગ કર્યો. તેણે જમીન પર તાંબાની જાળ બિછાવી દીધી અને તેના પર એક માણસને બેસાડયો. એ માણસના શરીરમાં તાંબાના તાર લગાવી દીધા અને શરીરમાં જે નેગેટિવ અને પૉઝિટિવ વીજળી – વિદ્યુત હતી, એ બંનેનું કનેકશન કરી દીધું. માણસ શાંત થઈ ગયો. તેને અપૂર્વ શાંતિનો અનુભવ થયો. તેણે વિચાર્યું કે રોજ ધ્યાન કરનાર પણ આ સ્થિતિએ કદાચ ઘણા લાંબા સમયે પહોંચે છે. તમે વિચારશો – તમને થશે કે જ્યારે તાંબાના તારથી આટલી શાંતિ મળી શકે છે તો પછી ધ્યાનની જરૂર જ શી છે? આટલી શાંતિ તારોના પ્રયોગથી મળી જાય છે તો પછી એનો જ પ્રયોગ કરવો, જેથી એકદમ શાંત થઈ જવાય.

એક અમેરિકન વિજ્ઞાની છે. નામ તેનું સાલ્ટર. તેણે આ વિષયમાં અનેક પ્રયોગો કર્યા છે. તેને વિચાર આવ્યો કે માણસ ધ્યાન કરે છે, શાંત થાય છે, તેના

મગજમાં અલ્ફા તરંગો પેદા થાય છે, તો શું પશુઓના મગજમાં પેદા નહિ થતા હોય? મનમાં આ વિચાર આવ્યો અને તેણે પ્રયોગ શરૂ કર્યા. એમ માનવામાં આવે છે કે અલ્ફા તરંગો સહજ ભાવથી પેદા થાય છે, તેને ઉત્પન્ન નથી કરી શકાતા. પરંતુ જ્યારે કેટલાક યોગીઓએ, ધ્યાનીઓએ પોતાના ધ્યાનના પ્રયોગ દ્વારા અલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન કર્યા તો વિજ્ઞાનીઓ અને ડૉક્ટરો આશ્ચર્યમાં પડી ગયા. દિલ્હી મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટના ડૉક્ટરોએ એક જૂથનું પરીક્ષણ કર્યું અને જોયું કે ધ્યાન કરનારા પોતાની ઇચ્છાથી અલ્ફા તરંગો પેદા કરતા હતા અને પોતાની ઇચ્છાથી તેને રોકી દેતા હતા. ફરી ઉત્પન્ન કરતા હતા અને ફરી રોકી દેતા હતા. વિજ્ઞાનીઓ માટે આ નવી શોધ હતી કે પ્રયત્નોથી અલ્ફા તરંગો પેદા કરી શકાય છે. પહેલાં આ નહોતું માનવામાં આવતું. પહેલાં મનાતું હતું કે આ તરંગો મગજમાં સહજ ભાવથી ઉત્પન્ન થાય છે.

સાલ્ટરના મનમાં વિચાર આવ્યો કે શું જાનવરો પણ ધ્યાન કરી શકે છે? તેમના મગજમાં પણ શું અલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન થઈ શકે છે? તેણે બિલાડી પર પ્રયોગ કર્યો. બિલાડીને ભૂખી રાખી અને તેને શૉક આપ્યા, ઝાટકા આપ્યા, વિદ્યુતનો પ્રયોગ કર્યો. જેમ જેમ વીજળીનો પ્રયોગ થયો તેમ તેમ બિલાડી શાંત થતી ગઈ અને તેના મગજમાં અલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન થયા. અલ્ફા તરંગો પેદા થતાં જ તેણે બિલાડીને દૂધ અને મીઠાઈ ખાવા આપ્યાં. બિલાડી મીઠાઈ ખાઈ ગઈ અને દૂધ પી લીધું. આ ક્રમ ચાલતો હતો. રોજ અલ્ફા તરંગો પેદા થતા અને બિલાડીને દૂધ અને મીઠાઈ અપાતાં. થોડા દિવસ બાદ બિલાડી આ વાત શીખી ગઈ કે જ્યારે હું શાંત અને સ્થિર થાઉં છું ત્યારે મને મીઠાઈ અને દૂધ મળે છે. એ શાંત રહેવા લાગી, ધ્યાન થવા લાગ્યું. જ્યારે તેને ખાવાની ઇચ્છા થતી ત્યારે એ એકદમ શાંત થઈ, આંખ બંધ કરીને ઊભી રહેતી. અલ્ફા તરંગો પેદા થતા. તેને દૂધ અને મીઠાઈ મળી જતાં. તો બિલાડી ધ્યાન કરવાનું શીખી ગઈ, શાંત થવાનું શીખી ગઈ.

નિષ્કર્ષ આ કઢાયો કે શાંત વૃત્તિ દ્વારા આપણે આપણા મગજમાં અલ્ફા તરંગો પેદા કરી શકીએ છીએ. આ વીજળીનો ચમત્કાર છે. આ કોઈ આધ્યાત્મિક વાત નથી, આ એક પરિણામ છે. જ્યારે આપણે શાંત હોઈશું, શરીર શિથિલ હશે, તનાવ નહિ હોય, મૌન હશે એ સ્થિતિમાં અલ્ફા તરંગો ઉત્પન્ન થશે. આપણા શરીરની ઘાર્ષણિક વિદ્યુત અને આપણા મગજની ધારાવાહિક વિદ્યુત – આ બંને વિદ્યુત સતત ચાલે છે અને એટલા બધા પ્રકારનાં એ બંને કામ કરે છે કે આપણે આધ્યાત્મિક સાધનામાં જતાં જતાં વચમાં જ વીજળીઓના સંસારમાં ગૂંચવાઈ જઈએ છીએ. આ સ્થિતિમાં આપણે માની લઈએ છીએ કે ઘણી શાંતિ મળી.

લોકો પાંચ-દસ દિવસ શિબિરમાં રહે છે. તેમને કહેતા મેં સાંભળ્યા છે કે. ઓહ! કેટલો આનંદ મળી રહ્યો છે! કેવી શાંતિ મળી રહી છે! શિબિર પૂરી થતાં જ્યારે તેઓ ઘેર જાય છે, પોતાના માણસોની સાથે રહે છે ત્યારે તેમને ગુસ્સો કરતાં પણ જોયા, ઝઘડતા પણ જોયા, ગાળો દેતા પણ જોયા. ખબર નથી તેમની અનુભૂત શાંતિ ક્યાં ચાલી ગઈ? ક્યાં ગાયબ થઈ ગઈ? આ સ્થિતિથી આ સ્પષ્ટ થાય છે કે તેમના આનંદ અને શાંતિની અનુભૂતિ માત્ર ભ્રમ હતો. એ માત્ર સપાટી પરનો અનુભવ હતો. આપણે આનાથી સાવધ રહીએ. આ ઉપર ઉપરની વાત છે.

તમે કામ કરો છો. કામ કરતાં ખૂબ જ શ્રમ પડે છે. શરીર થાકી જાય છે. તમે આરામ કરો છો, અને એ થાકના કારણે ઘસઘસાટ ઊંઘી જાઓ છો. કલાક-બે કલાક પછી તમે જાગો છો ત્યારે તમને થાય છે કે શરીર સ્ફૂર્ત છે. ઘણી શાંતિ મળી છે. આમ થવું એ સ્વાભાવિક વાત છે. માણસ પ્રવૃત્તિ પછી નિવૃત્તિની પળોમાં જાય છે, આરામની ક્ષણોમાં જાય છે, તો તેને શાંતિનો અનુભવ થાય છે. આ કોઈ મૂળ વાત નથી. મૂળ વાત છે, શાંતિ જ્યાંથી ઊગવી-ઊઠવી જોઈએ ત્યાંથી ઊગે-ઊઠે. આના માટે બીજા પ્રયત્નની જરૂર રહે છે. કંઈક કરવું જરૂરી બને છે. શાંતિની વાત, વિદ્યુતની વાત ઘણી મોટી વાત છે. શાંતિનો અનુભવ થાય છે, બદલવાનો અનુભવ થાય છે, બીજા પણ વિચિત્ર પ્રકારના અનુભવ થાય છે. આ બધું નકામું નથી. હું તેની વ્યર્થતા નથી બતાવી રહ્યો. તેનો પણ ઉપયોગ છે. મધ્યમ માર્ગના રૂપમાં, મધ્યમ વિશ્રામના રૂપમાં તેનો પણ ઉપયોગ છે. પરંતુ આ અંતિમ લક્ષ્ય છે, અંતિમ મંજિલ છે, આખરી સાધ્ય છે એવી ભૂલમાં ન રહેતા. આપણી દૃષ્ટિ સ્પષ્ટ થવી જોઈએ.

ઘણા શક્તિપાતની વાત જાણે છે. શું છે આ શક્તિપાત? વીજળીનો, વિદ્યુતનો જ આ ચમત્કાર છે. જેણે પોતાની ઊર્જાને, પોતાની વિદ્યુતને વિકસિત કરી લીધી હોય છે એવી સમર્થ વ્યક્તિ બીજામાં શક્તિપાત કરી શકે છે. બીજાના માથા પર હાથ મૂકીને એ પોતાની ઊર્જાનું, પોતાની વિદ્યુતનું, પોતાની શક્તિનું તેનામાં સંક્રમણ કરે છે.

આપણી પાસે આપવાનાં બે મોટાં સાધન છે: હાથ અને પગ. માથું ગ્રહણ કરવાનું, લેવાનું મોટું સાધન છે. માથું સંગ્રહણ કરે છે. હાથ અને પગ આપે છે. મગજ લે છે. પ્રાચીન પદ્ધતિ છે કે શિષ્ય જાય છે અને ગુરુના ચરણોમાં માથું મૂકી દે છે. એ વિદ્યુત લેવા માગે છે. ગુરુના ચરણ વિદ્યુત દે છે અને જો ગુરુએ શિષ્યના માથા પર હાથ રાખ્યો હોય તો બંને તરફથી એ આપે છે. હાથથી પણ આપે છે અને પગથી પણ આપે છે. હાથથી પણ વિદ્યુત શિષ્યના મગજમાં પ્રવાહિત થાય છે અને પગથી પણ શિષ્યના મગજમાં વિદ્યુત પ્રવાહિત થાય છે. બંને બાજુથી વિદ્યુત પ્રાપ્ત થાય છે. માથું

વિદ્યુતગ્રહણનું સૌથી સુંદર સાધન છે. બંને તરફથી પ્રવાહિત વિદ્યુતને એ ગ્રહણ કરે છે. આચાર્યશ્રી પોતાનો હાથ શિષ્યના માથા પર રાખે છે. પેલી બાજુ પગ વિદ્યુત આપી રહ્યા છે. આ બાજુ હાથથી વિદ્યુત પ્રવાહિત થઈ રહી છે. માથું બંને બાજુથી આવતી વિદ્યુતને ગ્રહણ કરે છે. આ વિદ્યુતમાં ચમત્કાર છે, સામર્થ્ય છે. તેનો ઉપયોગ છે. પરંતુ આ શક્તિપાત આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિ નથી. મૂળ વાતને પકડો કે કષાયના ક્ષીણ થયા વિના આધ્યાત્મિકતાનો વિકાસ નહિ થાય, ચેતનાની નિર્મળતા પ્રાપ્ત નહિ થાય, વાસનાઓ ક્ષીણ નહિ થાય, વિકાર નહિ મટે અને વૃત્તિઓમાં પરિવર્તન નહિ થાય. જેમાં પરિવર્તન આવવું જોઈએ તેમાં પરિવર્તન નહિ આવે. હા. તેનાથી વચલી કોઈ બાબતો થઈ શકે છે, થાય છે.

તો સાધના પહેલાં આપણે આ સત્યને સમજીએ કે તૈજસ શરીર કે વિદ્યુત શરીરની ઝાકઝમાળમાં, તેના ચમત્કારોમાં ફસાઈ પડીને તેને આધ્યાત્મિક ન માની બેસીએ, તેને સાધનાની ઉપલબ્ધિ ન માની લઈએ. આ માત્ર માનસિક સાધનાની ઉપલબ્ધિ છે, તેને રાગદ્વેષની ક્ષીણતા કે વીતરાગતાથી મળનારી ઉપ-લબ્ધિ ન માનીએ.

આપણે શું બદલવાનું છે—આને પણ સ્પષ્ટ રૂપથી દોહરાવતા રહીએ. 'અપ્પણા સચ્ચમેસેજ્જા, મેત્તિં ભૂએસુ કપ્પએ. – આપણે સત્યને જાણવાનું છે અને ખુદ પોતાને બદલવાનો છે કે આપણો શત્રુતાનો ભાવ સર્વથા નષ્ટ થઈ જાય. આપણા મનમાં શત્રુતાનો ભાવ ન રહે. આપણે માણસને શત્રુ માની લઈએ છીએ. આપણો પ્રમાદ, આપણો દોષ બીજા પર ઢોળી દઈએ છીએ કે તેણે મારું અનિષ્ટ કર્યું છે, એણે મારું આવું કરી નાખ્યું છે. બધો જ દોષ આપણે બીજા પર નાખી દઈએ છીએ, કોઈ પણ માણસ આ જોવા તૈયાર નથી કે તેણે પોતે પણ કંઈક કર્યું છે. રસ્તો કેવો ઊબડખાબડ છે, મને ઠેસ વાગી ગઈ. આપણી ભૂલથી, આપણા પ્રમાદથી ઠોકર વાગી—આ વાતને આપણે નહિ સ્વીકારીએ. પરંતુ એમ જ કહીશું કે પથ્થર બરાબર સ્થાને ન હતો આથી ઠોકર વાગી. દરવાજો નાનો હતો આથી માથું ભટકાયું એમ બધા વિચારે છે, પરંતુ દરવાજો નાનો હતો છતાંય હું વળ્યો નહિ, નીચો નમ્યો નહિ આથી માથામાં વાગ્યું એમ કોઈ વિચારતું નથી. એણે મારી સાથે આવું કર્યું, તેવું કર્યું. એણે મારા મિત્રને બગાડી મૂક્યો, એણે તેનું માથું ભમાવી નાખ્યું. આમ આપણે બધું જ દોષારોપણ બીજા પર કરીએ છીએ. બીજામાં દોષ જોઈએ છીએ અને બીજાને દોષી માનીને પોતાનો બચાવ કરીએ છીએ.

પરંતુ જેણે સત્યને શોધ્યું છે, જે સત્યનો શોધક છે, તે બીજા પર આરોપ નથી મૂકતો, એ આ વાતનો અનુભવ કરે છે કે તેનો પોતાનો જ પ્રમાદ ઘણી બધી વિકૃતિઓ પેદા કરી રહ્યો છે. આથી એ આ પ્રયત્નમાં રહેશે કે તે અપ્રમત્ત રહી શકે, જાગ્રત રહી શકે, સતત જાગ્રત રહી શકે.

હું માનું છું કે શત્રુતાનો આટલો જ અર્થ નથી કે બીજા પ્રત્યે દ્વેષ ન રહે અને મિત્રતાનો અર્થ આટલો જ નથી કે બીજાઓ પ્રત્યે પ્રેમ રહે. શત્રુતાનો અર્થ છે, પોતાના કર્તૃત્વને ભુલાવીને બીજાના કર્તૃત્વમાં બૂરાઈઓ જોવી. શત્રુતાનો આ એક પ્રકાર છે. પથ્થર પ્રત્યે પણ આપણી શત્રુતા થઈ જાય છે. આપણે પથ્થરને પણ ગાળો દેવા લાગીએ છીએ, આખુંય વાસણ પાણીથી ભર્યું હતું. એક હાથથી ઉપાડયું તો એ ફૂટી ગયું. હવે આ સચ્ચાઈ ન જોઈ કે પાણીથી ભરેલું વાસણ એક હાથથી ઉપાડવામાં આવે તો છટકી જાય અને ફૂટી જાય. આમ આપણે નહિ વિચારીએ. આપણે તો કહીશું કે વાસણ જ એવું તકલાદી હતું કે ફૂટે નહિ તો બીજું શું થાય? આ પરિણામ તો નિશ્ચિત હતું. આ પ્રમાણે પોતાના કર્તૃત્વને બચાવવાની જે વાત છે તે પણ એક પ્રકારે બીજાઓ પ્રત્યે શત્રુતા છે. પછી ભલે બીજી વસ્તુ સજીવ હોય કે નિર્જીવ.

મિત્રતાનો અર્થ માત્ર પ્રેમ જ નથી. પ્રેમ પણ મિત્રતા છે, પરંતુ વાસ્તવમાં મિત્રતા છે સર્વના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર. જે જેવું છે તેને તેવા રૂપમાં સ્વીકારવું. કોઈ પર કશું આરોપિત ન કરવું. આ છે મિત્રતા. આ અનાશાતના છે. જૈન સાહિત્યનો મહત્ત્વપૂર્ણ શબ્દ છે, આશાતના. જીવની આશાતના થાય છે, અજીવની આશાતના થાય છે, મકાનની આશાતના થાય છે, કપડાંની આશાતના થાય છે. દરેક વસ્તુની આશાતના થાય છે. આપણો આ વ્યાપક દૃષ્ટિકોણ છે કે આપણે સત્યને શોધીએ અને સહુ કોઈની સાથે મૈત્રી કરીએ, અર્થાત્ જે જેટલું જેનું છે તેનો સહજ ભાવથી સ્વીકાર કરીએ અને કોઈ પર કશું આરોપિત ન કરીએ. આ સચ્ચાઈ છે. આને આપણે પકડીએ. આ સચ્ચાઈને પકડયા વિના કોઈ સાધના નથી કરી શકતું.

એક સાધક છે. એ બે કલાક ધ્યાન ધરે છે, મૌન રાખે છે અને બધા જ દોષ એ બીજામાં જુએ છે. તો હું માનું છું કે એ અધ્યાત્મની સાધના નથી કરતો, યથાર્થમાં તે ધ્યાન અને મૌનની સાધના નથી કરતો. એની નજર બીજાઓ પર છે. તેનાથી તેણે શું મેળવ્યું? પોતાની ભીતરથી તેણે શું શોધ્યું? પોતાની ભીતર એ શું બદલાયો? સાધનાથી કંઈક બદલાવું જોઈએ, પરિવર્તન થવું જોઈએ. પરંતુ પરિવર્તન કેમ નથી થતું?

એક કારણ આનું આ છે કે આપણું આખું શરીર પ્રકંપિત છે. આપણે ઘણી વાર અનુપ્રેક્ષા કરીએ છીએ, અને આ વાતને દોહરાવતા જઈએ છીએ કે પ્રકંપનોને જુઓ, શરીરમાં નિરંતર થતાં પ્રકંપનોને જુઓ. આપણું શરીર, પગથી માથા સુધી પ્રકંપનોનો એક લોચો માત્ર છે. પ્રકંપન જ પ્રકંપન. આ સારું છે કે આપણે તેને જોઈ નથી શકતા. બધું જ પ્રકંપિત છે. કશું પણ સ્થિર નથી. ક્યાંય કશી નક્કરતા નથી. હાડકાં એટલાં પોલાં છે કે તેમાંથી કંઈ ને કંઈ નીકળી જાય છે.

ગૌતમે મહાવીરને પૂછ્યું: ભગવંત! કોણ બદલાય છે?

ભગવાને કહ્યું: ગૌતમ! જે અસ્થિર છે તે બદલાય છે, જે સ્થિર છે તે નથી બદલાતું.

બાળક યુવાન થાય છે ત્યારે તેનું સમગ્ર શરીર, તેના તમામ અવયવ બદલાઈ જાય છે. હાથ બદલાઈ જાય છે, પગ બદલાઈ જાય છે, બધું જ બદલાઈ જાય છે. આ શાથી બદલાયું? આ પરિવર્તન કેમ થયું? જવાબ છે, એ બધું અસ્થિર હતું, કંપન હતું, માત્ર પ્રકંપન હતું. આથી પરિવર્તન થયું. પ્રકંપન ન હોત તો ન બદલાત, બધું જ કંપન હતું. બીમારી કેમ થઈ? કંપન હતા આથી થઈ. કંપન નથી તો બીમારી નથી થતી. સ્થિર વસ્તુમાં ક્યારેય કોઈ બીમારી નથી થઈ શકતી. અસ્થિરમાં જ બીમારી થાય છે, કંપનોમાં જ બીમારી હોય છે, કારણ કંપનોમાં પરિવર્તનની ક્ષમતા હોય છે. એ બદલાઈ જાય છે, બદલાઈ શકે છે. અને જે બદલાય છે તે સારા પણ થઈ જાય છે અને ખરાબ પણ થઈ જાય છે, સોહામણા પણ થઈ જાય છે અને ભદ્દા પણ થઈ જાય છે. મધુરાં પણ થઈ જાય છે અને કડવાં પણ થઈ જાય છે. જે બદલાય છે તેમાં આ બધી બાબતો બનતી રહે છે.

આપણું સમગ્ર શરીર પ્રકંપનોનું બંડલ છે. આપણને જે દેખાય છે અને જે નથી દેખાતું તે બધું જ પ્રકંપન છે. હું બોલી રહ્યો છું, બોલવાની સાથોસાથ શબ્દોના તરંગો એટલા ઝડપી જઈ રહ્યા છે કે જાણે એકસાથે દસ સાપ જઈ રહ્યા હોય. પરંતુ આપણે આ તરંગોને આપણી આંખોથી, માધ્યમ વિના જોઈ નથી શકતા. અમે બેંગલોરના ડૉ. વિશ્વેશ્વરય્યા સાયન્સ ઈન્સ્ટિટયૂટમાં ગયા. એક યંત્ર સામે ઊભા રહી અમે કેટલાક શબ્દો બોલ્યા. એ યંત્ર પર શબ્દોના તરંગો એટલી ઝડપથી દોડતા દેખાયા કે જાણે પાંચસો સાપ દોડી રહ્યા હોય! બધું જ પ્રકંપન જ પ્રકંપન છે. આપણું શરીર પ્રકંપનમય છે—આ સચ્ચાઈને બરાબર સમજીએ. આપણું જેટલું પરિણમન થાય છે, પરિવર્તન થાય છે, ફેરબદલ થાય છે તે તમામ પ્રકંપનો દ્વારા જ થાય છે.

આપણે આ સચ્ચાઈને પણ હૃદયંગમ કરી લઈએ કે પ્રકંપનો બદલી શકાય છે અર્થાત્ પ્રતિરોધી પ્રકંપનો પેદા કરી શકાય છે. જેમ કે વિચારના તરંગો એક પ્રકારના પ્રકંપન છે. એક પ્રકારના વિચાર ચાલી રહ્યા છે, પ્રકંપનો ચાલી રહ્યાં છે, તેના તરંગો ચાલી રહ્યા છે. આપણે ભાવના કરીએ છીએ. વિરોધી તરંગો પેદા કરીએ છીએ. પહેલા તરંગો સાથે એની ટક્કર થાય છે, સંઘર્ષ થાય છે અને આ તરંગો એટલા શક્તિશાળી હોય છે કે પહેલાંના તરંગોને ખતમ કરી નાખે છે. આ બધું આપણે પ્રકંપનો માટે કરીએ છીએ.

'ઇમં સરીરં અણિચ્ચં'—આ શરીર અનિત્ય છે. આને હું દોહરાવી રહ્યો છું. લોકો પૂછે છે કે એનાથી શું થશે? અમે પણ એને દસ-વીસ મિનિટ

દોહરાવીશું, પણ એથી થશે શું? આને તમે હમણાં નહીં સમજી શકો. હમણાં તો તમે નિષ્ઠાથી કરો. આ સંકલ્પ કરો કે આને કરવું જ છે અને આમ કરવું સારું છે, હિતકર છે, કલ્યાણકર છે. એમ કરવાથી શું થશે એ વાત ધીરે ધીરે તમને સમજાઈ જશે. તમે પહેલેથી જ માની બેઠા છો કે શરીર સ્થિર છે, નિત્ય છે. આ જે સંસ્કાર બની ગયો છે તેનાં પોતાનાં પ્રકંપન અને તરંગો છે. તેને તોડવા માટે વિરોધી તરંગો અપેક્ષિત છે. તમે 'ઇમં સરીરં અણિચ્ચં'ને દોહરાવો છો. દસ-વીસ મિનિટ દોહરાવતા રહો છો. એનાથી વાચિક પ્રકંપન પેદા થાય છે. સાથોસાથ તમે ભાવના કરો છો, તેથી ભાવનાનાં પ્રકંપન ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ જેમ 'ઇમં સરીરં અણિચ્ચં'નો ધ્વનિ અને ભાવના શક્તિશાળી બનતાં જશે, અને એના તરંગો પ્રબળ થશે, તો એ પૂર્વગત્ સંસ્કારના તરંગોને ખતમ કરી નાખશે, મિટાવી દેશે. આ વાત જો આપણી સમજમાં આવી જાય તો પછી કોઈ કારણ નથી કે 'ઇમં સરીરં અણિચ્ચં' બોલતાં બોલતાં આપણે કંટાળી જઈએ કે નિરાશ થઈ જઈએ. આપણે બોલીને પ્રકંપનો પેદા કરીએ છીએ. પરંતુ આ પ્રકંપન એટલાં સફળ નથી થતાં. આથી વારંવાર કહેવામાં આવે છે કે મનને એકાગ્ર કરો. મનને સાથોસાથ રાખો. તન્મયતા રાખો. આની મતલબ એ છે કે માત્ર લુખ્ખી વાણીનાં પ્રકંપન એટલાં કામ નથી કરતાં. પરંતુ જ્યારે ભાવનાનાં પ્રકંપન તેની સાથે સંલગ્ન બને છે ત્યારે એ વધુ શક્તિશાળી બની જાય છે. આ શક્તિશાળી પ્રકંપનો અગાઉનાં પ્રકંપનોનો નાશ કરે છે.

પ્રકંપનોને રોકી શકાય છે. આપણે નિર્વિચાર ધ્યાનની વાત કરીએ છીએ. શરીરને સ્થિર કરો, કાયોત્સર્ગ કરો, શરીર ઢીલું કરો, મૌન રહો અને મનને શાંત કરો. કુંભક કરીને મનને નિર્વિકલ્પ કરો. કોઈ કલ્પના ન કરો. આનો અર્થ એ કે પ્રકંપનોને રોકી શકાય છે. પ્રકંપનોને રોકવાં જરૂરી છે અને રોકવાથી એ જેટલાં ક્ષીણ થાય છે, તેમને જેટલો ધક્કો લાગે છે, તેની આપણે કલ્પના પણ નથી કરી શકતા. ચાલતાં ચાલતાં જો ગતિ રોકાઈ જાય છે તો સંભાળવું મુશ્કેલ બને છે. માણસ ઘણો જ ઝડપથી ચાલી રહ્યો છે. તેને થોભવું છે તો એ એકદમ નહિ થોભી જાય. પહેલાં એને પોતાની ગતિ ધીમી કરવી પડશે. પછી એક પળ એવી આવશે કે એ ઊભો રહી જશે, એ જ પ્રમાણે તેજ રફતાર વાહનને રોકવામાં એકદમ બ્રેક મારવાથી અકસ્માત થઈ જાય છે. પહેલાં ગતિને ધીમી કરીને પછી બ્રેક મારવામાં આવે છે. તો ચાલતાં ચાલતાં આપણે વિચારો પર એકદમ બ્રેક મારી દઈએ છીએ, શ્વાસ પર બ્રેક મારી દઈએ છીએ, તેમને એકદમ રોકી દઈએ છીએ તો એટલો તીવ્ર વિસ્ફોટ થાય છે કે તેનાથી જામેલા સંસ્કાર તૂટી જાય છે. પ્રકંપનોને રોકવાં એ પણ એક સચ્ચાઈ છે. પ્રકંપનો રોકી શકાય છે.

મેં નાની નાની વાતોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. એ નાની નાની સચ્ચાઈઓ છે. આ જો સમજમાં આવી જાય તો સાધના પ્રત્યે આપણી નિષ્ઠા વધશે અને અભ્યાસ કરવામાં આપણી જાગૃતિ વધી જશે.

તમને કહેવામાં આવે છે કે શ્વાસના વળાંકને જુઓ, શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની વચમાં જુઓ. આ ઘણી નાની વાત લાગે છે કે, જ્યારે આપણે પૂરા શ્વાસ સાથે મનને લઈ જઈએ છીએ ત્યારે વળાંક પર ધ્યાન શા માટે કેન્દ્રિત કરવું? આ વાતને પણ તમે સમજી લો કે તમારું મન એટલું સંવેદનશીલ બની જાય છે કે એ નાનામાં નાની વાતને પણ પકડી શકે.

સામાન્ય કૅમેરો તમારો ફોટો લઈ શકે છે, પરંતુ તમે અહીં એકાદ-બે કલાક કે દસ-પંદર મિનિટ બેઠા અને ઊઠીને ચાલ્યા ગયા. હવે તમારો ફોટો લેવો છે તો એ સામાન્ય કૅમેરાથી કામ નહિ બને. એના માટે સંવેદનશીલ કૅમેરો જોઈએ. એવો કૅમેરો કે માણસ ચાલ્યો ગયો હોવા છતાં પણ, જ્યાં એ પહેલાં બેઠો હતો, ત્યાંનો તે ફોટો લઈ શકે. કારણ ત્યાં એ માણસની આકૃતિના પરમાણુ હજી પણ મોજૂદ છે. એવા કૅમેરા દ્વારા ચોરોને પકડવામાં આવે છે, બીજી પણ ઘણી બાબતો શોધાય છે. ઘણી વાતોની ખબર કરાય છે. એ બધાં માટે કૅમેરામાં વિશેષ પ્રકારની સૂક્ષ્મ વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. આ વાત આપણા મનની છે. આપણા મનની સંવેદનશીલતા જેટલી વધશે, આપણે એટલી માત્રામાં સૂક્ષ્મ વાતોને પકડવામાં સક્ષમ બનીશું.

આ તમામ પ્રક્રિયા મનને સંવેદનશીલ બનાવવાની પ્રક્રિયા છે કે આપણે નાનાં બિંદુઓને પકડતા જઈએ. પૂરા નાસાગ્ર પર શ્વાસનાં પ્રકંપનોને જોઈએ છીએ. આગળ તમને નિર્દેશ મળે છે કે નસકોરાની નીચે એક આંગળી જેટલા નાસાગ્રના ભાગ પર તમે મનને કેન્દ્રિત કરો અને ત્યાં પ્રકંપનોને જુઓ. તમને થશે કે જ્યારે અમે આખા નાસાગ્ર પર થતાં પ્રકંપનોને જોઈ રહ્યા છીએ પછી એક બિન્દુ પર જોવાથી શું ફરક પડી જવાનો છે? એક આંગળી રહે એટલા જ ભાગને શા માટે જોવો? તેનો જવાબ સ્પષ્ટ છે. જે મન પૂરા નાસાગ્રનાં પ્રકંપનોને જોઈ રહ્યું હતું તેને તત્કાળ એક બિંદુ પર લાવી દીધું. આંગળી રહે એટલા ભાગ પર લઈ આવ્યા અર્થાત્ તેની – મનની સંવેદનશીલતા વધી ગઈ, તેની ક્ષમતા વધી.

આ નાની નાની વાતો કઈ રીતે આપણા મનમાં પરિવર્તન લાવે છે, કઈ રીતે આપણી શારીરિક ક્રિયાઓમાં પરિવર્તન લાવે છે, કઈ રીતે આપણી ધારણાઓ અને સંસ્કારોમાં ફેરફાર લાવે છે અને કઈ રીતે પ્રકંપનોની પૂરી પ્રતિક્રિયાને બદલીને આપણી ભીતર જામેલા સંસ્કારોનું ઉન્મૂલન કરે છે, – એ બધું જો સમજી લઈએ તો સાધના દ્વારા એ પામીએ છીએ કે જે પામવાનું છે.

રાજાએ એક માણસ પર ખુશ થઈને કહ્યું: 'માગો, જે માગશો તે આપીશ!' માણસ વિચિત્ર હતો. ન તેણે ધન માગ્યું ન કોઈ અધિકાર. એણે કહ્યું: 'રાજન! તમે મને આપવા જ માગો છો તો તમે મને શાંતિ આપો. મારે શાંતિ જોઈએ છે. બીજું કંઈ જ નથી જોઈતું.'

રાજા વિચારમાં પડી ગયો : 'હું આને ક્યાંથી શાંતિ આપું? હું પોતે જ અશાંત છું ત્યારે તેને શાંતિ કેવી રીતે આપી શકું?' એ તરત જ એક સંન્યાસી પાસે ગયો અને કહ્યું : 'મહારાજ! કૃપા કરો. મારી આબરૂ બચાવો. મેં એક માણસને માગવા માટે કહ્યું અને તેણે કહ્યું કે મને શાંતિ આપો. મારી પાસે તો શાંતિ છે નહિ, તો હું તેને ક્યાંથી આપું? તો તમે કંઈ ઉપાય બતાવવા કૃપા કરો.'

સંન્યાસી શાંતિ આપી શકતો હતો કારણ તેની પાસે એ હતી. તેણે માણસને બોલાવ્યો. શાંતિનો ઉપાય બતાવ્યો. અને તેને શાંતિ આપી.

સાધનામાં આપવાની ક્ષમતા છે. જે પુરસ્કાર આપણે બીજા પાસેથી નથી પામી શક્તા, સ્થૂળ શરીરથી કે સ્થૂળ ચેતનાથી નથી પામી શક્તા, સ્થૂળ કર્મથી નથી પામી શક્તા, એ સૂક્ષ્મ ચેતના અને સૂક્ષ્મ જગતના સ્તરે પહોંચીને પામી શકીએ છીએ. વાત માત્ર આટલી જ છે કે ત્યાં કોઈ પહોંચે. આપણે જો માત્ર સ્થૂળ સુધી જ રહીશું તો એ પ્રાપ્ત નહિ થાય. આથી આપણે આ સાધનાના માધ્યમથી સ્થૂળ શરીર, સ્થૂળ ચેતનાનું અતિક્રમણ કરી સૂક્ષ્મ ચેતના, સૂક્ષ્મ શરીર સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરીએ. ત્યાં એ પ્રાપ્ત થશે કે જે પ્રાપ્ત કરવા આપણે ઈચ્છીએ છીએ.

● ● ●

૧૩

અધ્યાત્મનાં રહસ્યોની શોધ

આપણે કોઈની સાથે વીસ વરસ જીવી લઈએ છીએ, પરંતુ તેને આપણે ઓળખી નથી શકતા. દૂરના માણસને ઓળખવો થોડુંક સરળ છે. પરંતુ જેની સાથે રહીએ છીએ, તે માણસને જાણવો, એને ઓળખવો ઘણું કઠિન બને છે.

અધ્યાત્મનો વિષય એટલો નિકટનો અને નજીકનો છે, એટલો અભિન્ન છે, આથી એ રહસ્યમય બન્યો છે. પરંતુ આ રહસ્યનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યા વિના આપણા માટે કોઈ બીજો વિકલ્પ પણ નથી. આજ સુધી દુનિયામાં જેટલો વિકાસ થયો છે, તે રહસ્યોના ઉદ્‌ઘાટન દ્વારા જ થયો છે. ભૌતિક વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં ભૌતિક વિજ્ઞાનીઓએ રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યું અને આજ તેઓ અણુ-વિસ્ફોટની ભૂમિકા સુધી પહોંચી ગયા છે. માનસિક જગતમાં મનોવિજ્ઞાનીઓએ ઘણાં બધાં રહસ્યો ખુલ્લાં કર્યાં અને તેઓ આજ અવચેતન મનની ભૂમિકા સુધી પહોંચી ગયા છે. કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં જ્યારે રહસ્યો પરથી પડદો હટાવાયો ત્યારે શક્તિનો સ્રોત તેમના હાથમાં આવી ગયો છે. રહસ્યોને ઉઘાડાં કર્યા વિના શક્તિનો સ્રોત ઉપલબ્ધ નથી થતો. અને શક્તિનો સ્રોત ઉપલબ્ધ થયા વિના સંસારનો વિકાસ નથી થઈ શકતો. આજનો બધો વિકાસ, ભૌતિક જગતનો તમામ વિકાસ વીજળી અને ઈંધણો પર નિર્ભર છે. પેટ્રોલનો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે તો આખું રાષ્ટ્ર હચમચી ઊઠે છે અને ચિંતામાં પડી જાય છે. તેમના તમામ શક્તિ-સ્રોત સુકાવા લાગે છે. તમે કલ્પના કરો કે આજ વિશ્વમાં જો પેટ્રોલ ન હોય, વીજળી ન હોય, આણ્વિક ઈંધન ન હોય તો શું આ વિકાસ ટકી શકે ખરો? એ ક્યારેય સંભવ નથી. આ બધું જ વીજળીના આધાર પર ચાલે છે. આ વાતને ન ભૂલીએ કે આપણા શક્તિના વિકાસનો એક સ્રોત વીજળી છે. વર્તમાનનો તમામ વિકાસ જેમ વીજળી પર નિર્ભર છે, તેમ જ આધ્યાત્મિક શક્તિનો વિકાસ વીજળી પર નિર્ભર છે. અધ્યાત્મનું આ રહસ્ય છે.

આપણું શરીર વિદ્યુતનું શરીર છે, એની વિશેષ ચર્ચા કરવાની મારે જરૂર નથી. જૈન દર્શનને જાણનાર બરાબર જાણે છે કે આપણી તમામ અભિવ્યક્તિ

તૈજસ શરીરના માધ્યમથી થાય છે. તૈજસ શરીર ન હોય તો શરીરનું સંચાલન થઈ નથી શકતું. કોઈ બોલી નથી શકતું, આંગળી પણ હલાવી નથી શકતું. કોઈ શ્વાસ નથી લઈ શકતું. કોઈ ખાઈ નથી શકતું. ખાધેલું કોઈ પચાવી નથી શકતું. આપણી બધી ઊર્જા, તમામ શક્તિ જે પ્રકટ થાય છે, તે તૈજસ શરીર દ્વારા થાય છે. આ સઘળુંય વિદ્યુત-મંડળ, વિદ્યુતનું આ શરીર, આ તૈજસ શરીર શક્તિના અવતરણનું અને અધ્યાત્મની નિકટ પહોંચવાનું એક દ્વાર બને છે. તૈજસ શરીર દ્વારા આપણે એવી શક્તિઓ મેળવીએ છીએ કે જે વર્તમાન વિશ્વ માટે આશ્ચર્યજનક બની શકે છે. આ શક્તિઓને પ્રાચીન સાહિત્યમાં 'લબ્ધિઓ' કહી છે. એને 'યોગજ વિભૂતિ' પણ કહી છે. તૈજસ શરીરના માધ્યમથી આ લબ્ધિઓ, ઋદ્ધિઓ, યોગજ વિભૂતિઓ ઉપલબ્ધ થાય છે.

જૈન આગમ પ્રજ્ઞાપનામાં બે પ્રકારના માણસનું વર્ણન મળે છે. ઋદ્ધિપ્રાપ્ત મનુષ્ય અને અઋદ્ધિપ્રાપ્ત મનુષ્ય. જેને ઋદ્ધિઓ પ્રાપ્ત છે, વિશેષ શક્તિઓ ઉપલબ્ધ થઈ છે, એ ઋદ્ધિ-પ્રાપ્ત માણસ. તેની શક્તિઓ સાચે જ વિસ્મયકારી હોય છે.

અધ્યાત્મની ચર્ચા કરતાં મારે એક ભેદરેખા પણ ખેંચવી પડશે કે આપણે કોને બાહ્ય માનીએ અને કોને અધ્યાત્મ. પ્રાચીન આચાર્યોએ એક ભેદરેખા દોરી છે. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું: 'અધ્યાત્મને જાણનાર બાહ્યને જાણે છે અને બાહ્યને જાણનાર અધ્યાત્મને જાણે છે.' આનું તાત્પર્ય આ કે આપણી સમક્ષ બે સ્થિતિ સ્પષ્ટ છે: એક છે બાહ્ય જગતની અને બીજી છે અધ્યાત્મ જગતની. એક છે આપણો બહારનો સંસાર અને બીજો છે ભીતરનો સંસાર. બહારના સંસારનું નામ છે સંસાર અને ભીતરના સંસારનું નામ છે વ્યક્તિ. વ્યક્તિ અને સમાજ – આ બંને આપણા જીવનની બે બાજુ છે. આપણે જ્યારે જ્યારે બાહ્ય જગત સાથે જોડાઈએ છીએ એનું તાત્પર્ય છે કે આપણે બીજાથી જોડાઈએ છીએ. જ્યાં બીજા સાથે સંબંધ બંધાય છે ત્યાં સમાજ બને છે. વ્યક્તિ સમાજ બની જાય છે. જ્યાં આપણે એકલા રહ્યા, કોઈની સાથે આપણે જોડાયા નહિ, એકલાપણું આપણું સુરક્ષિત રહ્યું ત્યાં આપણે વ્યક્તિ જ રહીએ છીએ; સમાજ નથી બનતા. આપણે સમાજનું જીવન પણ જીવીએ છીએ અને વ્યક્તિનું જીવન પણ જીવીએ છીએ. વ્યક્તિના જીવનમાં બનતી ઘટનાઓ ભિન્ન પ્રકારની હોય છે.

આપણે બંને પ્રકારનું – વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવન જીવીએ છીએ. આપણું જીવન બંનેય આયામવાળું જીવન છે. આપણું વૈયક્તિક જીવન આધ્યાત્મિક જીવન છે, આંતરિક જીવન છે અને બહારનું જીવન છે તે છે સામાજિક જીવન. આપણે બંને પ્રકારનું જીવન જીવીએ છીએ અને બંનેનાં રહસ્યોની શોધ કરીએ છીએ. આપણે બાહ્ય જગત[સામાજિક જીવન]ની જે ઘટનાઓ છે તેની વ્યાખ્યા કરીએ છીએ અને આંતરિક જગત[વ્યક્તિગત જીવન]ની જે ઘટનાઓ છે, તેની પણ વ્યાખ્યા કરીએ છીએ.

અન્તર્જગત ચેતનાનું, માત્ર ચેતનાનું જગત છે. અહીં માત્ર ચેતના હોય છે, બીજું કશું નથી હોતું. એને આપણે આનંદ કહીએ, શક્તિ કહીએ, જ્ઞાન કહીએ, કંઈ પણ કહીએ, અહીં માત્ર ચેતના છે. આ ચેતનામાં જે કંઈ છે તે આનંદ પણ છે, શક્તિ પણ છે, જ્ઞાન પણ છે. આ બધી ચેતના છે, એ સિવાય બીજું કંઈ નથી.

બહારનું જગત અનેકવિધ પ્રકારનું જગત છે, અહીં અનેક દ્રવ્ય છે, પદાર્થ છે, આણુ-પરમાણુઓનું સંગઠન છે. ભીતર માત્ર ચેતના છે, તેના સિવાય બીજું કંઈ પણ નથી.

એક છે ચેતનાજગત અને બીજું છે પદાર્થનું જગત. જ્યારે આપણે ચેતનાના જગત તરફ આગળ વધીએ છીએ, ત્યાં જે કંઈ નિર્ણય મેળવીએ છીએ, જ્યાં પહોંચીએ છીએ તે છે, આપણું અધ્યાત્મ. ચેતનાથી અળગા થઈને બીજાની સાથે મળીને આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે છે આપણું ભૌતિક જગત, વસ્તુજગત.

રહસ્યની શોધ માટે આપણે કંઈક ઊંડાણમાં ઊતરવું પડે છે. કોઈક વાર એવું બને છે કે નિમિત્ત બને છે અને રહસ્યનું ઉદ્ઘાટન થઈ જાય છે. કેટલીક વાર એવું બને છે કે નિમિત્ત નથી બનતું, અનાયાસ જ અતલ ઊંડાણે ડૂબકી મારવાનો મોકો મળે છે અને રહસ્યનું ઉદ્ઘાટન થઈ જાય છે.

તમે લોકોએ રહસ્યોદ્ઘાટનના સિદ્ધાંત જાણ્યા છે અને તેના પ્રસંગો પણ સાંભળ્યા છે.

એક માણસ પહાડ પાસે બેઠો હતો. ઝરણું વહી રહ્યું હતું. એક હરણ આવ્યું. તેણે લાંબા સમય સુધી પોતાના એક પગને પાણીમાં ડુબાડી રાખ્યો. હરણ બીજે દિવસે પણ આવ્યું. ત્રીજે અને ચોથે દિવસે પણ આવ્યું. ચારેય દિવસ એ લંગડાતું લંગડાતું આવ્યું અને પાંચમા દિવસે એ બરાબર ચાલવા લાગ્યું. પેલા માણસે વિચાર્યું, આ હરણ રોજ રોજ કેમ આવે છે? એણે જાણકારી મેળવી, હરણનો પગ જોયો. તેનો પગ ઘવાયો હતો. હાડકું લગભગ તૂટી ગયું હતું. બે-ચાર દિવસ પાણીના ઉપચારથી તેનો પગ બરાબર થઈ ગયો. માણસે એ ઉપચારને પકડી લીધો. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાની શરૂઆત થઈ ગઈ. પાણીનો ઉપચાર. માટીનો ઉપચાર શરૂ થઈ ગયો.

એક માણસ બેઠો હતો. એણે જોયું કે બાળક સૂઈ રહ્યું છે. તેનો શ્વાસ ફૂલી રહ્યો છે. શ્વાસ ઊંડો આવી રહ્યો છે. પેટ ફૂલી રહ્યું છે અને સંકોચાઈ રહ્યું છે. એ લા-લા-લાનો અવ્યક્ત ધ્વનિ – અવાજ પણ કરી રહ્યો છે. પેલા માણસે બરાબર ધ્યાન આપ્યું. તેને થયું કે આ ધ્વનિની સાથે કંઈક થઈ રહ્યું છે. શબ્દોના ઉચ્ચારણ દ્વારા માણસે ધ્વનિ-ચિકિત્સાનો વિકાસ કર્યો. આ પદ્ધતિથી બીમારીઓ મટાડવાની શરૂઆત થઈ.

એક માણસને માથાનો ભયંકર દુખાવો હતો. એ વૈદો પાસે ગયો, ડૉક્ટરો પાસે ગયો, ઘણી બધી સારવાર કરી, પણ બધું જ વ્યર્થ. જીવનથી એ અકળાઈ ગયો. જીવવું મુશ્કેલ બની ગયું. એક વખત કોઈ સાથે તેને ઝઘડો થઈ ગયો. પ્રતિપક્ષીએ ગુસ્સામાં આવી તેના તરફ તીર ફેંક્યું. તીર જેવું તેના પગમાં વાગ્યું, માથાનો દુખાવો તત્કાળ ગાયબ થઈ ગયો. એ આશ્ચર્યમાં પડી ગયો. એણે વિચાર્યું કે આટઆટલા ઉપચાર કર્યા તોપણ મારા માથાનો દુખાવો ન ગયો અને આજ એક તીર વાગતાં જ એ એકદમ મટી ગયો. જાણે કે ક્યારેય એ દુખાવો હતો જ નહિ. આ રહસ્યને તે સમજી ન શક્યો. એ વૈદો પાસે ગયો. પોતાની રામકહાણી સંભળાવી. બધા આશ્ચર્યમાં પડી ગયા. એવો જ પ્રયોગ શરૂ કરવામાં આવ્યો, બીજા માણસને માથાનો દુખાવો ઊપડ્યો. તેને તીર ખૂંપાડ્યું અને એ સારો થઈ ગયો. ત્રીજા, ચોથા, પાંચમા માણસ પર પણ આ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. અને માથાનો દુખાવો દૂર થઈ ગયો. અને આ તથ્ય સ્થાપિત કરાયું કે માથામાં દુખાવો હોય ત્યારે પગના અમુક સ્થાનમાં તીર ખૂંપવાથી એ દર્દ મટી જાય છે. એક્યૂપંક્ચર ચિકિત્સા-પદ્ધતિની આ કથા છે.

આપણું શરીર વિદ્યુતનું શરીર છે. તેમાં વીજળીની પ્રધાનતા છે. આપણે માનીએ કે ન માનીએ પણ આ એકદમ સ્પષ્ટ છે કે વીજળીના અસંતુલનના કારણે આપણા શરીરમાં અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તૈજસ શરીર હખળડખળ થવાથી શરીરમાં વિકૃતિઓ પેદા થાય છે. આપણે જો તૈજસ શરીરની સમુચિત વ્યવસ્થા કરી લઈએ, વીજળીનું ઉચિત સંતુલન સ્થાપિત કરી લઈએ, અને સમીકરણ કરી લઈએ તો અનેક ચીજોને આપણે પોતે ખતમ કરી શકીએ છીએ. અનેક સ્થિતિઓ સ્વયં સમાહિત થઈ શકે છે.

આ બધી ચર્ચા એટલા માટે કરી રહ્યો છું કે રહસ્યોની શોધ કર્યા વિના, રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યા વિના દુનિયામાં વિકાસ થઈ શકતો નથી અને શક્તિઓ ઉપલબ્ધ થઈ શકતી નથી. પ્રાચીન આચાર્યોએ અનેક રહસ્યો શોધ્યાં છે. આજ આપણે સિદ્ધાંતો તો સમજીએ છીએ પરંતુ એ રહસ્યો આપણને યાદ નથી રહ્યાં. તેની વિસ્મૃતિ થઈ ગઈ છે. ભૂલી જવાના કારણે એ રહસ્યોની બરાબર વ્યાખ્યા નથી કરી શકતા અને એ બધાનો પ્રયોગ પણ નથી કરી શકતા.

આ સંબંધમાં એક પ્રસંગની વાત કરું. હમણાં હમણાં મેં એક વાત વાંચી કે ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને નહિ સૂવું જોઈએ અર્થાત્ દક્ષિણ તરફ પગ રાખીને સૂવું ન જોઈએ. આ વાત આપણે ત્યાં પણ પ્રચલિત છે. કેટલાક તેને અંધવિશ્વાસ કહે છે. તેઓ કહે છે કે સૂવા સમયે પગ દક્ષિણમાં હોય કે ઉત્તરમાં, પશ્ચિમમાં હોય કે પૂર્વમાં એથી શું ફરક પડે છે? ક્યાંક તો માથું ઘાલવાનું છે ને? ક્યાંક તો પગ લંબાવવાના છે ને? પરંતુ આજ દરેક બાબતની વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા કરવામાં આવે છે. વિજ્ઞાન રહસ્યોના ઉદ્‌ઘાટન પાછળ એવી

રીતે પડયું છે કે આજ કોઈ પણ માણસ કોઈ પણ બાબતને અંધવિશ્વાસ કહે તો એ તેનું દુઃસાહસ બની રહે છે. અગાઉના જમાનામાં કહી શકાતું. આજ એમ કહી શકાય તેમ નથી. હમણાં હમણાં તેની વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા વાંચી તો આશ્ચર્ય થયું.

આપણા શરીરમાં બે પ્રકારની વીજળી છે. એક છે પૉઝિટિવ અને બીજી છે નેગેટિવ. એક છે ધન-વિદ્યુત અને બીજી છે ઋણ-વિદ્યુત. શરીરનો ઉપરનો — આંખ, કાન, નાક, મોં, માથું — જે ભાગ છે તે બધામાં ધનવિદ્યુત છે. નીચેનો — પગ, જાંઘ વગેરે — જે ભાગ છે તે બધામાં ઋણ વિદ્યુત છે. માણસ બ્રહ્માંડથી — જગતથી ભિન્ન નથી હોતો. જ્યારે તેનાથી સંબંધ જોડાય છે ત્યારે માણસ સમાજ બની જાય છે. આપણે એવા જગતમાં જીવીએ છીએ જ્યાં વાતાવરણનો પ્રભાવ હોય છે, પરિસ્થિતિનો પ્રભાવ હોય છે. આપણે આ બધાથી પ્રભાવિત થઈએ છીએ.

વિશ્વમાં બે ધ્રુવ માનવામાં આવે છે. એક છે ઉત્તર ધ્રુવ, બીજો છે દક્ષિણ ધ્રુવ. જે ઉત્તરી ધ્રુવ છે તેમાં વીજળીનો અખૂટ ભંડાર છે. ત્યાં એટલી વીજળી છે કે ત્યાં જવાથી એમ લાગે કે જાણે અહીં સેંકડો સૂર્ય ઊગ્યા છે. ખૂબ જ અજવાળું છે. ખબર જ નથી પડતી કે ક્યાંય અંધકાર છે. દક્ષિણ ધ્રુવમાં પણ એટલી જ વીજળી છે. ઉત્તર ધ્રુવમાં ધન-વિદ્યુત છે અને દક્ષિણ ધ્રુવમાં ઋણ-વિદ્યુત. માણસ જ્યારે ઉત્તર તરફ માથું કરીને સૂવે છે ત્યારે તેના પગ દક્ષિણ ધ્રુવ તરફ હોય છે. દક્ષિણમાંથી વિદ્યુતનો જે પ્રવાહ આવે છે તે ઋણાત્મક હોય છે અને માણસના પગની વિદ્યુત પણ ઋણાત્મક હોય છે, જ્યાં બે ઋણાત્મક વિદ્યુત પરસ્પર મળે છે ત્યાં પ્રતિરોધ થાય છે, ટક્કર થાય છે. એ જ પ્રમાણે જ્યારે ધન-વિદ્યુતથી ધન-વિદ્યુત મળે છે ત્યારે પ્રતિરોધ થાય છે. એ બંને એકબીજાને સાથ ન આપતાં એકમેકને હટાવવા સામનો કરે છે. આથી જે માણસ દક્ષિણ તરફ ટાંટિયા કરીને સૂએ છે, તેની ઋણ-વિદ્યુત દક્ષિણ ધ્રુવથી આવતી ઋણ વિદ્યુત સાથે ટકરાય છે. એ સંજોગોમાં માણસના મનમાં ચિંતા થાય છે, ખરાબ સ્વપ્ન આવે છે, અને શરીરમાં રોગો તેમ જ વિકૃતિઓ પેદા થાય છે. આથી વિજ્ઞાનીઓએ આ પ્રતિપાદન કર્યું કે દક્ષિણ તરફ પગ રાખીને ન સૂવું. તેનાથી શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારની બીમારીઓ થાય છે.

આપણે આ વાત ન ભૂલીએ કે રહસ્યોનાં ઉદ્ઘાટન કરવાથી જે વાત આપણી સમજમાં સાચી દૃષ્ટિએ આવે છે અને જેના પર આપણો સાચો વિશ્વાસ બેસે છે, તે પછી માન્યતા માત્ર નથી રહેતી.

હવે હું તમારી સમક્ષ અધ્યાત્મનાં રહસ્યોની પણ આ સંદર્ભમાં ચર્ચા કરવા માગું છું.

ધર્મનું મૂળ સૂત્ર છે: પાપ ન કરો. પાપથી બચો. પરંતુ પાપથી બચવું કેવી રીતે, આ એક પ્રશ્ન છે. મન કેટલું ચંચળ છે! શરીર કેટલું ચંચળ છે!

વાણી કેટલી ચંચળ છે! તેનાથી કંઈ ને કંઈ થઈ જ જાય છે. આપણે પાપોથી કેવી રીતે બચીએ? તેનાથી બચવાનો ઉપાય શો છે? અધ્યાત્મનાં રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યા વિના આ સમજમાં નથી આવતું. આ પ્રશ્નનું સમાધાન નથી થતું. આ માની જ નથી શકાતું કે માણસ પાપોથી બચી શકે. આ દુનિયામાં કે જ્યાં પાપ માટે સતત પ્રેરણાઓ પ્રાપ્ત થાય છે, તેમાં રહીને માણસ પાપોથી બચી જ કેવી રીતે શકે?

ભગવાન મહાવીરે તેનો ઉપાય બતાવતાં કહ્યું: એક કાચબો છે. જ્યારે કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે, પક્ષીઓ તેને કોચવા આવે છે, શિયાળ તેને ફાડી ખાવા આવે છે, જ્યારે કોઈ અસલામતી ઊભી થાય છે, ભય પેદા થાય છે, ત્યારે કાચબો તરત જ પોતાની ખાલમાં જતો રહે છે. કુદરતે તેને એવી ખાલ્ આપી છે કે જે તેના માટે ઢાલનું કામ કરે છે. પ્રાચીન કાળમાં જ્યારે તલવારો અને ભાલાઓથી યુદ્ધ થતું ત્યારે યોદ્ધાઓ પોતાના હાથમાં ઢાલ રાખતા, એ પણ કાચબાની ચામડીથી બનતી, કાચબો પોતાની ખાલની ભીતર ગયા બાદ બધી રીતે સુરક્ષિત બની જતો.

શું આપણી પાસે કોઈ એવી ઢાલ છે કે જેની અંદર જઈને આપણે પાપોથી બચી શકીએ? આપણા મનમાં વાસનાઓ ઊભરાય છે. આપણા પર વાસનાનું આક્રમણ થાય છે, ક્રોધનું આક્રમણ થાય છે, આવેશનું આક્રમણ થાય છે. છે કોઈ ઉપાય આ આક્રમણોથી બચવાનો?

હા, છે ઉપાય. ભગવાને કહ્યું: જેમ કાચબો બહારના આક્રમણથી બચવા માટે પોતાની ઢાલમાં ચાલ્યો જાય છે, તેમ જ તમે અધ્યાત્મમાં ચાલ્યા જાઓ. બધાં જ આક્રમણોથી તમે બચી જશો. ચાલ્યા જાઓ અધ્યાત્મમાં, ચેતના પાસે ચાલ્યા જાઓ, ભીતર ચાલ્યા જાઓ, અંદર પ્રવેશ કરો, સુરક્ષિત થઈ જાઓ. મન જ્યાં સુધી બહાર ભટકે છે, ત્યાં સુધી વાસનાઓ સળવળે છે, આવેશ છલકાય છે, અને ચિંતા, ભય અને દુઃખ પેદા કરનાર તમામ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે, ઊભી થઈ શકે છે. તમે ભીતર ચાલ્યા જાઓ, ચેતનાના જગતમાં ચાલ્યા જાઓ, ચેતનાની નિકટતા પ્રાપ્ત કરી લો, સુરક્ષિત – પૂર્ણ સુરક્ષિત થઈ જાઓ. કોઈ જોખમ નથી, કોઈ ભય નથી. એ એક જ્વલંત શક્તિ છે. તેનો અનુભવ કરી શકાય છે.

એક વાત એ છે કે જે માનવી પડે છે અને એક વાત આ છે કે જે માનવી નથી પડતો. પરંતુ એની અનુભૂતિ કરી શકાય છે. અધ્યાત્મની વાત માનવાની વાત નથી, અનુભૂતિમાં લાવવાની એ વાત છે. તમે ઇચ્છો તો આજે પણ આ સ્થિતિનું નિર્માણ કરી શકો છો અને આજ રાતે સૂતાં પહેલાં તેનો અનુભવ કરી શકો છો. મનમાં જેવો પણ કોઈ વિચાર આવે, વિકલ્પ આવે, ખરાબ વિચાર થાય, તમે તરત ભીતર ચાલ્યા જાઓ, મનને ભીતર લઈ જાઓ, એવું લાગશે કે તમે બીજી દુનિયામાં પહોંચી ગયા છો અને બધા જ વિચાર,

તમામ વિકલ્પ અને સઘળુંય ચિંતન બહાર રહી ગયાં છે. હવે તેમનું આક્રમણ તમારા પર નહિ થઈ શકે. આ છે પ્રેક્ષા ધ્યાન. આનો અર્થ છે, ખુદ પોતાને જોવા માંડવું. જે પળથી તમે તમારી જાતને જોવા માંડો છો, ચેતનાના ક્ષેત્રમાં ચાલ્યા જાઓ છો, પછી તમે આક્રમણથી મુક્ત થઈ જાઓ છો. કોઈનું આક્રમણ નથી થઈ શકતું.

અધ્યાત્મ દ્વારા આપણે એનાથી બચી શકીએ છીએ. આપણે એ અધ્યાત્મની ચર્ચા કરી રહ્યા છીએ કે જે અધ્યાત્મ આપણને એ તમામ બાહ્ય આક્રમણોથી બચાવી શકે છે અને એ બધા પ્રભાવોથી અપ્રભાવિત રાખી શકે છે. આજ આપણે એ અધ્યાત્મથી થોડાક દૂર ભટકી ગયા છીએ. આજ બતાવનારા રહ્યા નથી. અધ્યાત્મ રહસ્ય પણ આજ અજ્ઞાત બની ગયું છે. આમ શાથી બન્યું?

એક માણસ ચાલે છે. પગે દબાવાથી જીવ મરી જાય છે. આપણે કહીએ છીએ કે હિંસા થઈ ગઈ. તેણે જીવને મારી નાંખ્યો, હિંસા થઈ ગઈ. આ આપણો નિર્ણય થયો. આ વ્યવહારનો નિર્ણય છે, બહારની દુનિયાનો નિર્ણય છે. ભગવાન મહાવીરે કે કોઈ મનસ્વી આચાર્યે તો આવું માન્યું નથી, તેમણે તો કહ્યું કે બંધ થાય છે અધ્યવસાયથી. એક હોય છે અધ્યવસાય, એક હોય છે ઘટના, બંને બે બાબત છે. અધ્યવસાય અન્તર્જગતનો નિર્ણય છે, અને ઘટના બાહ્ય જગતમાં બને છે. આચાર્ય ભિક્ષુએ કહ્યું હતું કે મારનાર હિંસક હોય છે. જે મારે છે અર્થાત્ જેને મારવાનો અધ્યવસાય છે, તે હિંસક છે, જીવ જીવે છે કે મરે છે એથી એનો કોઈ સંબંધ નથી, જીવે છે તો કોઈ દયા થતી નથી અને મરે છે તો કોઈ હિંસા થતી નથી. જીવ મરે છે કે નથી મરતો એ ગૌણ વાત છે. બીજી વાત છે. મારવાનો જે સંકલ્પ છે, અધ્યવસાય છે, પરિણામ છે — આ મુખ્ય વાત છે. હિંસા છે મારવાનો અધ્યવસાય, નહીં કે કોઈનું મરી જવું. અધ્યાત્મના જગતમાં પહોંચીને જ્યારે આપણે રહસ્યોને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણી બધી સાધના-પદ્ધતિ બદલાઈ જાય છે. પછી આપણે ઘટનાને મુખ્ય માનીને વ્યવહાર નથી કરતા પણ અંતરને મુખ્ય માનીને વ્યવહાર ચલાવીએ છીએ.

એક છે સામાજિક જીવન, સામાજિક જીવનના નિર્ણય વ્યવહારના આધાર પર થાય છે અને વ્યવહારના આધાર પર જ વ્યક્તિ જીવન ચલાવે છે.

એક છે વ્યક્તિનું જીવન. તેમાં નિર્ણયનો બધો આધાર હોય છે આંતરિક જીવન. આથી કહેવામાં આવ્યું છે કે દિવસ હોય કે રાત, કોઈ જોતું હોય કે ન જોતું હોય એથી કોઈ ફરક પડતો નથી. કોઈ પણ સ્થિતિમાં ફરક નથી પડતો એ આંતરિક સ્થિતિ હોય છે. ફરક આવે છે વ્યવહાર જગતમાં. વ્યવહારને માનીને ચાલનાર, આચરણ કરતાં પહેલાં જોશે કે અજવાળું છે કે અંધારું, કોઈ જોઈ તો નથી રહ્યું? — એના આધાર પર કામ કરશે. બીજું ડગલું માંડશે.

સ્વપ્નાં કેમ આવે છે? ઊંઘમાં આપણે સ્વપ્નાં કેમ જોઈએ છીએ? માનસશાસ્ત્રીઓની વ્યાખ્યા છે કે આપણા મનની જે દબાયેલી વાસનાઓ હોય છે તેને પ્રકટ થવાનો જ્યારે મોકો નથી મળતો, ત્યારે એ સ્વપ્નામાં પ્રકટ થાય છે. આથી આપણને સપનાં આવે છે. અમુક હદ સુધી આ સાચું છે. ક્યારેક ક્યારેક એવું થાય છે કે સૂતાં સમયે જે વાત મનમાં રમતી હોય છે, સપનાંમાં આપણને એ તાદૃશ્ય દેખાય છે. અધ્યાત્મની આ ઘણી મોટી સચ્ચાઈ છે. ક્રોધ આવે છે ત્યાં પહોંચીને તમે સ્થિતિને સમાપ્ત કરો, તેને દબાવો નહીં, તેના પર નિયંત્રણ ન મૂકો, વ્યવહારની વાત ઠીક છે. હું તમને વ્યવહારથી સર્વથા મુક્ત થવાનું નથી કહેતો. આપણી નિયંત્રણની શક્તિ છે. આપણો વિવેક છે. આપણે બાહ્ય જગતમાં જીવીએ છીએ આથી વ્યવહારને પણ માનીને ચાલીએ છીએ. થોડુંક નિયંત્રણ પણ થાય છે. દમન પણ થાય છે. દબાણ પણ થાય છે. પરંતુ અધ્યાત્મની ચર્ચા કરતાં સમયે આ કહેવામાં કોઈ સંકોચ ન થવો જોઈએ કે આ માત્ર વ્યવહારની વાત છે, અધ્યાત્મની આ કોઈ વાત નથી. અધ્યાત્મની વાત તો એ છે કે આપણે મૂળ સુધી પહોંચી જઈએ.

તમામ સમસ્યાઓનું મૂળ છે, રાગ અને દ્વેષ. પ્રચલિત ભાષામાં કહીએ તો હિંસા. પ્રશ્ન પરિગ્રહનો હોય કે અબ્રહ્મચર્યનો, પ્રશ્ન ચોરીનો હોય કે જૂઠું બોલવાનો હોય – આ તમામને આપણા આચાર્યોએ હિંસા કહી છે. આને ઊલટાવીને જોઈએ તો અહિંસાથી અલગ બીજું કોઈ મહાવ્રત નથી. બે શબ્દમાં – હિંસા અને અહિંસા – બધું જ આવી ગયું. અહિંસા શું છે? રાગ આદિને પેદા ન કરવાં તે અહિંસા છે. અહિંસાની ઘટનાને હિંસાની સાથે ન જુઓ. ઘટનાને નાબૂદ કરવાનો પણ પ્રયત્ન ન કરો. એ ક્ષણને જુઓ કે જે ક્ષણમાં રાગ પેદા થયો હોય. જે પળે રાગ જન્મી રહ્યો હોય તે પળ વાસ્તવમાં જાગ્રત રહેવાની પળ છે.

પ્રેક્ષા ધ્યાનનું સૂત્ર છે, અપ્રમાદ. પ્રેક્ષા ધ્યાનનું સૂત્ર છે, જાગરૂકતા. કોના પ્રત્યે જાગરૂકતા – જાગૃતિ? ભૂતકાળ પ્રત્યે જાગ્રત રહેવાની જરૂર નથી. ભવિષ્ય પ્રત્યે પણ જાગ્રત રહેવાની જરૂર નથી વહેતી પળ પ્રત્યે જાગ્રત રહીએ. અને વહેતી પળ પ્રત્યે જાગ્રત રહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે વર્તમાનની વહેતી પળમાં બીજારોપણ. પછી જ તો ફળ આવે છે, પછી જ તો પરિણામ આવે છે. પછી જ એક વૃક્ષ બને છે. તમે વૃક્ષને ઉખાડી નથી શકતા. તમે ફળને ઊગતાં રોકી નહીં શકો. તમે માત્ર આટલું જ જુઓ કે બીજનું વાવેતર થઈ રહ્યું છે કે નથી થઈ રહ્યું. આપણે વર્તમાનની એ પળ પ્રત્યે સાવધ-સજાગ રહેવાનું છે કે જે પળે, જે પળમાં બીજારોપણ થાય છે. આ રાગની ક્ષણ આ દ્વેષની ક્ષણ, રાગનું આ બીજ, દ્વેષનું આ બીજ જ્યારે વાવવામાં આવે છે, એ ક્ષણ પ્રત્યે આપણે જાગ્રત નથી રહેતા તો પરિણામ પ્રત્યે જાગ્રત રહેવાનો કોઈ અર્થ નથી રહેતો. અધ્યાત્મનું એક

ઘણું મોટું રહસ્ય જે અધ્યાત્મના સૂત્રોથી પ્રતિપાદિત થયું છે તે આ છે: રાગની પળ એ હિંસા છે, દ્વેષની ક્ષણ એ હિંસા છે. અ-રાગની પળ અહિંસા છે, અ-દ્વેષની ક્ષણ અહિંસા છે.

ઘણી બધી વિચિત્ર ઘટનાઓ બને છે. મનમાં કોઈ પણ વિકલ્પ કોઈ પણ વિચાર આવ્યો અને આપણે તેની ઉપેક્ષા કરી તો પરિણામ આ આવ્યું કે આ બીજ જે વાવવામાં આવ્યું તે મોટું થશે ત્યારે નિશ્ચિત પરિણામ લાવશે. આપણે દુનિયાની ઘટનાઓને જોઈએ. પચાસ-સાઠ વરસ સુધી જે માણસનું જીવન યશસ્વી રહ્યું, જે માણસનો પૂર્વાધ પણ તેજસ્વી અને ઉદિતોદિત રહ્યો એ જ માણસ પોતાના ઉત્તરાર્ધમાં પતિત થઈ ગયો. બદનામ-બરબાદ થઈ ગયો. આપણને આશ્ચર્ય થાય છે કે આમ કેમ બન્યું ? જે માણસ પચાસ-સાઠ વરસ સુધી યશસ્વી અને તેજસ્વી જીવન જીવે છે એ પાછળના વરસોમાં પતન તરફ કેમ ગબડે છે? સામાન્યત: તેની વ્યાખ્યા આપણે નથી કરી શકતા. પરંતુ આવા બનાવોની પાછળ પણ કંઈક જરૂર કારણ હોય છે. બારીકાઈથી જોઈએ, ઊંડાણથી વિચારીએ તો આ તથ્ય સ્પષ્ટ થશે કે જે બીજ વાવવામાં આવ્યું હતું, તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત નહોતું થયું અને એ બીજ વૃક્ષ બની ગયું. ઘટના બની ગઈ.

પ્રાયશ્ચિત્ત આ તો છે કે જે ક્ષણે મનમાં રાગનો સંસ્કાર જન્મ્યો, જે પળે દ્વેષનો સંસ્કાર ઉત્પન્ન થયો, તેને ધોઈ નાખો, સાફ કરી નાખો, પરિવર્તન કરી નાખો. પછી એ સતાવશે નહીં. બીજ નાબૂદ કરી નાખ્યું પછી એ વૃક્ષ નહીં બને. પ્રાયશ્ચિત્ત નથી થતું તો બીજને વિકસવાનો મોકો મળી જાય છે. ફૂલવા-ફાલવાની તેને તક મળી જાય છે. કાળક્રમે એ વૃક્ષ બની જાય છે. તેને ફળ લાગે છે, તેનાં મૂળિયાં જામી જાય છે. પછી આપણા હાથની વાત નથી રહેતી. ત્યારે એનાં ફળ આપણે ભોગવવાં જ પડે છે.

અધ્યાત્મનું આ ઘણું મોટું રહસ્ય છે કે આપણે એ ક્ષણ પ્રત્યે સાવધ અને સજાગ રહીએ કે જે ક્ષણે રાગ અને દ્વેષના બીજની વાવણી થાય છે.

આપણે અહિંસક છીએ. આપણે ખૂબ જ સ્થૂળ રૂપમાં માની લીધું છે કે કોઈને ન મારવું એ અહિંસા છે. પરંતુ રાગ-દ્વેષનાં બીજની વાવણી થતી રહેશે તો અહિંસા કેવી રીતે થઈ શકશે? વ્યવહારના જગતની વાત તો ઠીક છે. કોઈ માણસ જો કોઈને નથી મારતો તો એ કાયદાની પકડમાં નહીં આવે. કાયદો તેને નહીં પકડે. તેને સતાવશે નહીં એ. કારણ એ એવું કામ નથી કરી રહ્યો કે જે કાયદાની મર્યાદામાં આવતું હોય. કાયદાનું સૂત્ર છે કાર્ય, એવું કાર્ય કે જે પકડાઈ શકે. જ્યારે અધ્યાત્મનું સૂત્ર છે, અધ્યવસાય. કાર્ય થયું હોય કે ન થયું હોય પણ અધ્યવસાય જવાબદાર બને છે. એવો અધ્યવસાય, એવો સંકલ્પ, એવો વિચાર, એવું પરિણામ જે હિંસા પ્રધાન હોય, તે આવ્યો અને તમે કંઈ કર્યું ન હોય તોપણ તમે એ હિંસાથી બંધાઈ જાઓ છો. તમે કહી શકો કે અમે કંઈ

કશું કર્યું નથી તો પછી એ ઘટના માટે અમે જવાબદાર કેવી રીતે ગણાઈએ? અધ્યાત્મ આ નથી જોતું કે ક્રિયારૂપમાં તમે કંઈ કર્યું કે નહિ. એ તો જુએ છે કે તમે એવું વિચાર્યું કે નહિ. એવું ચિંતન કર્યું કે નહિ. અધ્યાત્મનો બધો નિર્ણય થાય છે ચિંતનના આધાર પર, પરિણામ અને અધ્યવસાય પર. કાયદાનો બધો નિર્ણય થાય છે કાર્યના આધાર પર. આ વાત આપણી સમજમાં બરાબર આવી જાય તો જાગરૂકતાનું ક્ષેત્ર ખૂલી જાય છે. સજાગતાની સીમા વધી જાય છે. પછી આપણે પરિણામ પ્રત્યે એટલા સજાગ નથી રહેતા કે જેટલા મૂળ પ્રત્યે સજાગ રહીએ છીએ. મન પર થોડોક પ્રમાદ છવાય છે ત્યારે આપણી સજાગતા પરિણામો પર, પરિસ્થિતિ પર ચાલી જાય છે. આપણે વિચારવા માંડીએ છીએ કે આણે મારા માટે ફરિયાદ કરી, એણે મારી સાથે આવો વ્યવહાર કર્યો. તેણે મારું અપમાન કર્યું. આપણું બધું ચિંતન બાહ્ય જગત પર ચાલ્યું જાય છે, એમ વિચારવામાં નથી આવતું કે રાગની પળે આપણે કેવું જીવ્યા હતા? દ્વેષની ક્ષણે કેવું જીવ્યા હતા? અર્થાત્ આપણે અધ્યાત્મથી અળગા થઈને બહારના નિર્ણય પર ચાલ્યા જઈએ છીએ.

ભગવાન મહાવીરે એક મહત્ત્વપૂર્ણ સૂત્ર આપ્યું છે કે સંપૂર્ણ જવાબદારી સારોય ભાર આત્મા પર છે. તેમણે કદી નથી કહ્યું કે આત્મા સિવાય બીજો કોઈ શત્રુ છે કે મિત્ર છે. તેમનું સૂત્ર આ રહ્યું છે કે આત્મા જ મિત્ર છે, બહાર બીજા મિત્રને ક્યાં શોધી રહ્યા છો? તેમણે ક્યારેય નથી કહ્યું કે બીજો કોઈ તમને બંધનમાં નાંખે છે. બંધનમાં ફસાવે છે. આ બંધન અને મોક્ષની, આ પાપ અને પુણ્યની, આ સુખ અને દુઃખની બધી જ જવાબદારી આત્માની છે. આત્મા જ બધું કરનાર છે. શું આપણે અધ્યાત્મના આ રહસ્યના ઊંડાણે પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ કે આ બધાની જવાબદારી અમારી છે? હંમેશાં આપણે દરેક વાતની જવાબદારી બીજા પર ઢોળી દઈએ છીએ. અને જ્યાં સુધી બીજા પર જવાબદારી નાંખી નથી દેતા ત્યાં સુધી મન આપણું બેચેન રહે છે. આપણે બહાનાં શોધીએ છીએ કે અમુકે આમ કર્યું, અમુકે તેમ કર્યું. આમ કરીને આપણે હાશકારો અનુભવીએ છીએ અને વિચારીએ છીએ કે ચાલો, આપણું કામ થઈ ગયું. પરંતુ અધ્યાત્મનું રહસ્ય આથી અલગ ને આગવું છે. અધ્યાત્મનું મહત્ત્વપૂર્ણ રહસ્ય આ છે કે કોઈના માટે બીજું કોઈ જવાબદાર નથી. તમામ બનાવો માટે અંતિમ જે જવાબદાર છે, તે પોતાનો જ આત્મા, પોતાનો જ અધ્યવસાય છે.

તમારી સમક્ષ હમણાં મેં અધ્યાત્મનાં બે ત્રણ રહસ્યોની ચર્ચા કરી. આ ચર્ચા ઘણો વિસ્તાર માંગે છે પરંતુ મેં સંક્ષેપમાં તે કરી છે. આ બે ત્રણ રહસ્યનું ઉદ્ઘાટન જો આપણા મનમાં, આપણા જીવનમાં થઈ શકે તો બીજાં રહસ્ય શોધવાની જરૂર નથી. મેં બધાંની ચર્ચા કરી એ બધાં શોધાયેલાં રહસ્ય

છે. આપણા તીર્થંકરોએ, આપણા આચાર્યોએ તેની શોધ કરી હતી. જે શોધાયેલાં રહસ્ય છે, તેની યાદ માત્ર મેં તમને આપી છે. આ રહસ્યો પ્રત્યે આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય અને નવાં રહસ્યો શોધવાની એક તડપ, એક ભાવના, સઘન-શ્રદ્ધા મનમાં જાગ્રત થાય. એ દિશામાં પુરુષાર્થ આગળ વધે તો મને લાગે છે છે કે આ સંસારમાં ભોગવવી પડતી ઘણી બધી વ્યાધિઓ અને માનસિક દુઃખોથી આપણે બચી શકીએ અને કાચબાની જેમ આપણા માટે એવી ઢાલ બનાવી શકીએ છીએ કે જેમાં જઈને બધાં જ આક્રમણો અને અતિક્રમણોથી બચીને આપણે આપણને સુરક્ષિત અનુભવી શકીએ છીએ.

૧૪

અધ્યાત્મ અને વ્યવહાર

પ્રવૃત્તિ કરતાં પહેલાં તેના ઉદ્દેશને સ્પષ્ટ કરવો જરૂરી છે. મૂર્ખ પણ પ્રયોજન વિના પ્રવૃત્ત નથી થતો. આથી પ્રયોજન સ્પષ્ટ કરવું પડે છે. સાધનાનો ઉદ્દેશ અને સંબંધ બતાવવો જરૂરી બને છે. પ્રાચીન કાળમાં ગ્રન્થ-નિર્માણના પ્રારંભમાં મંગલાચરણ, ઉદ્દેશ અને સંબંધ બતાવવામાં આવતો. આજ પણ આ આવશ્યક છે. આપણે જે કરી રહ્યા છીએ તેનો ઉદ્દેશ સ્પષ્ટ હોવો જોઈએ. આત્મસાધના, ધ્યાન, સમાધિનો પ્રયત્ન થાય છે, તેનો ઉદ્દેશ પણ સ્પષ્ટ થવો જોઈએ. આ પ્રવૃત્તિ આપણે શા માટે કરી રહ્યા છીએ? એ કરીને તેના દ્વારા આપણે શું બનવા માગીએ છીએ?

બે સ્થિતિ હોય છે: એક 'છે' અને બીજી, 'થવું છે'. જે 'છે'–એ પ્રકૃતિવાદી દર્શનનો વિષય છે. પ્રકૃતિવાદી દર્શન વર્ણન કરે છે. શું છે તેનું એ નિરૂપણ કરે છે. પરંતુ આચારશાસ્ત્ર કે આચારવિજ્ઞાનનું પ્રતિપાદન છે કે શું થવું જોઈએ? જ્યાં મૂલ્યનો પ્રશ્ન છે ત્યાં થવાની વાત આવે છે કે મારે શું થવું છે? માણસે શું બનવું જોઈએ? સમાજે શું થવું જોઈએ? જ્યાં થવાની વાત આવે છે ત્યાં મૂલ્યોનો વિકાસ થાય છે. આચારશાસ્ત્રનો વિકાસ થાય છે. થવાની વાત સાથે 'મારે શું થવું છે?'–આ પણ જોડાઈ જાય છે. 'શા માટે થવું જોઈએ?'–આ પણ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે.

આપણે આત્મ-સાધના કરી રહ્યા છીએ. તેનો ઉદ્દેશ શું છે તે સમજી લેવું ખૂબ જરૂરી છે. આ ઉદ્દેશની આપણે થોડીક ચર્ચા કરીએ.

જૈન આગમોમાં બે શબ્દ આવે છે: સંજ્ઞોપયુક્ત અને નો-સંજ્ઞોપયુક્ત. ચેતના બે પ્રકારની હોય છે: સંજ્ઞોપયુક્ત ચેતના અને નો-સંજ્ઞોપયુક્ત ચેતના. જેમાં સંજ્ઞા હોય છે તે સંજ્ઞોપયુક્ત ચેતના છે અને જેની સંજ્ઞા સમાપ્ત થઈ જાય છે તે નો-સંજ્ઞોપયુક્ત ચેતના છે. વીતરાગ નો-સંજ્ઞોપયુક્ત હોય છે. તેમના ઉપયોગમાં ચેતનામાં કોઈ સંજ્ઞા નથી હોતી. એ ચેતના સંજ્ઞાતીત હોય છે. સંજ્ઞા-તીત ચેતના એટલે વિશુદ્ધ ચેતના, માત્ર ચેતના, જ્યાં ચેતનાની સાથે સંજ્ઞાનું

મિશ્રણ થાય છે. જે ચેતના સંજ્ઞાથી પ્રભાવિત થાય છે, જે ચેતના સંવેદનાત્મક હોય છે, તે સંજ્ઞોપયુક્ત ચેતના કહેવાય છે. સંજ્ઞા દશ પ્રકારની છે:

૧. આહાર સંજ્ઞા, ૨. ભય સંજ્ઞા, ૩. મૈથુન સંજ્ઞા, ૪. પરિગ્રહ સંજ્ઞા, ૫. ક્રોધ સંજ્ઞા, ૬. માન સંજ્ઞા, ૭. માયા સંજ્ઞા, ૮. લોભ સંજ્ઞા, ૯. લોક સંજ્ઞા અને ૧૦. ઓઘ સંજ્ઞા.

આપણી સાધનાનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ છે: ચેતનામાંથી આ બધી સંજ્ઞાઓને જડમૂળથી કાઢી નાખવી. મતલબ કે વીતરાગ બનવું. આ જ ઉદ્દેશ છે આપણી આત્મસાધનાનો. ચેતનાની સાથે જે સંવેદના અને સંજ્ઞા સંલગ્ન છે તેને ખતમ કરી નાંખવી એ આપણું સ્પષ્ટ લક્ષ્ય છે. તેમાં ન કોઈ ચમત્કારિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો ઉદ્દેશ છે ન કોઈ બીજો ઉદ્દેશ. આપણી ચેતનાનું માત્ર સંશોધન, પરિમાર્જન કે પરિષ્કાર કરવાનો છે. માણસની ચેતના પરિમાર્જિત અને પરિષ્કૃત થાય છે ત્યારે તેનો વિકાસ શરૂ થાય છે. શું આપણે ખાવું-પીવું નહીં? આહાર સંજ્ઞાને મિટાવી દેવાનો શું આ અર્થ છે? ના. શરીર છે ત્યાં સુધી આ સંભવ નથી કે આપણે ખાઈએ, પીએ નહિ. ખાધા-પીધા વિના સાધના પણ થઈ નથી શકતી. સાધના માટે જો શરીર જરૂરી છે તો શરીર માટે આહાર પણ જરૂરી છે. આહારને નહિ છોડી શકાય, પરંતુ આહાર પ્રત્યે થતી આસક્તિ કે વાસનાને છોડી શકાય છે.

આ બધી સંજ્ઞાઓ કંઈક એવી છે કે જાણે ચોખ્ખા પાણીમાં થોડોક કાદવ ભળી ગયો હોય. પાણી સ્વચ્છ છે. તેમાં ધૂળ-કચરો ભળી ગયો. પાણી ગંદુ થઈ ગયું. ચેતના શુદ્ધ છે. તેમાં સંજ્ઞાઓ ભળી ગઈ. ચેતના મલિન-અશુદ્ધ થઈ ગઈ.

ગંદા પાણીને સાફ કરી શકાય છે. તેની સફાઈની અનેક પદ્ધતિઓ વિકસિત છે. પ્રાચીન કાળમાં અનેક પદ્ધતિઓ હતી. આજ પણ છે. ગંદુ પાણી નિર્મળ થઈ શકે છે. પાણી પોતે પોતાનામાં સ્વચ્છ અને નિર્મળ છે. તેની નિર્મળતાને મિટાવી નહિ શકાય. પરંતુ તેમાં જે કંઈ ભળી ગયું છે, તેને બહાર કાઢી શકાય છે. તેના નીકળવાથી પાણી એવું ને એવું નિર્મળ થઈ જાય છે.

આપણી ચેતના નિર્મળ છે. તેની નિર્મળતાને ખતમ નથી કરી શકાતી. એ ક્યારેય ખતમ નથી થતી. તેમાં માત્ર એટલું અંતર આવી જાય છે કે જ્યારે તેમાં સંજ્ઞાઓનો કચરો-ગંદવાડ ભળી જાય છે. સંવેદનાઓની ગંદકી ભળી જાય છે ત્યારે ચેતના પણ મલિન-ગંદી બની જાય છે. તેની સ્વચ્છતા ખલાસ થઈ જાય છે. આવૃત થઈ જાય છે. દર્પણ ઢંકાઈ જાય છે, આવૃત થઈ જાય છે ત્યારે તેમાં પ્રતિબિંબોને ઝીલવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે અથવા ખલાસ થઈ જાય છે. તેને સાફ કરવાથી એ પુનઃ તેની ક્ષમતા પ્રકટ થઈ જાય છે અને એ પૂર્વવત્ પ્રતિબિંબ ઝીલવામાં સક્ષમ બની જાય છે.

ચેતના પણ સંજ્ઞાઓના લીધે ધૂંધળી, અસ્પષ્ટ અને ગંદી થઈ જાય છે. તેને નિર્મળ બનાવી લેવી, તેને યથાવત્ બનાવી માત્ર ચેતનાના રૂપમાં રાખવી — આ છે આપણી સાધનાનો ઉદ્દેશ.

સાધનાનું રહસ્ય છે, કેવળ જાણવું. તેને આજે પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. કેવળજ્ઞાન એટલે કોરું જ્ઞાન, માત્ર જ્ઞાન, તેમાં પછી કોઈ સંવેદન ન હોય. જ્યારે ઈચ્છો ત્યારે તમે તેનો અભ્યાસ કરી શકો છો. તમે કેવળજ્ઞાનની અવસ્થામાં આવી શકો છો. કેવળજ્ઞાની બની શકો છો તમે. કેવળજ્ઞાનને આખરી મંજિલ માનવામાં આવી છે, લક્ષ્ય માનવામાં આવ્યું છે. કેવળજ્ઞાન સાધનાનું પહેલું ચરણ પણ છે. જ્યાં સુધી કેવળજ્ઞાનનો અભ્યાસ નહિ થાય ત્યાં સુધી સાધનાના ક્ષેત્રમાં આગળ વધવાની વાત નહિ બને. સાધનાના ક્ષેત્રમાં આપણો પ્રવેશ ત્યારે સંભવ છે કે જ્યારે આપણે કેવળજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરીએ છીએ. જે આદિમાં હોય છે, તે અંતમાં હોય છે. જે આદિમાં સાધન છે, તે અંતમાં સાધ્ય બની જાય છે.

ઉપાદાન ઉપાદાન છે. જે ઉપાદાન આદિમાં હોય છે તે અંતમાં પણ હોય છે. કોઈ આંતરું નથી આવતું. આપણી ચેતના જો માત્ર ચેતના નથી તો આપણે ક્યારેય કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત નહિ કરી શકીએ. કેવળજ્ઞાન ત્યારે પ્રાપ્ત થાય છે કે જ્યારે આપણે પહેલી પળમાં કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લઈએ છીએ. પહેલી પળનું કેવળજ્ઞાન જ અંતિમ પળનું કેવળજ્ઞાન હોય છે. સાધનાની પહેલી ક્ષણમાં જો કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત નથી થતું તો સાધનાની કોઈ પણ ક્ષણમાં, પછી ભલે લાખો વર્ષ સુધી આપણે સાધના કરતા રહીએ, પણ કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત નહિ થાય. પહેલી પળે તે પ્રાપ્ત થવું જોઈએ. ત્યારે તે અંતિમ ક્ષણમાં પ્રાપ્ત થશે.

કુંભારે એક ઘડો બનાવ્યો. પહેલી જ પળમાં એ ઘડો જો નહિ ફૂટે તો એ ક્યારેય નહિ ફૂટે. એક બાળક જન્મે છે. પહેલી ક્ષણમાં જો એ નથી મરતો તો પછી એ ક્યારેય નહિ મરે. એ અમર બની જશે, કદી નહિ મરે. પહેલી ક્ષણમાં જેનો વિનાશ નથી થતો તેનો પછી ક્યારેય વિનાશ નથી થતો. પ્રથમ પળે જ ખતમ નથી થતું એ પછી ક્યારેય ખતમ નહિ થાય. પહેલી ક્ષણમાં જો કેવળજ્ઞાન નથી થતું તો પછી કયારેય કેવળજ્ઞાન નથી થતું. વાસ્તવમાં કેવળજ્ઞાન, માત્રજ્ઞાન જે જ્ઞાન સાથે કોઈ સંવેદના ન હોય એવી સાધનાનું સ્તર ત્યારે પ્રાપ્ત થાય છે કે જ્યારે આપણે કેવળજ્ઞાનની સ્થિતિમાં પહોંચી શકીએ છીએ.

પ્રાણને સંવેદન-શૂન્ય કરવા, સંજ્ઞાથી મુક્ત કરવા, યોગ-સંયોગથી મુક્ત કરવા — આ છે આપણી સાધનાનો ઉદ્દેશ. પ્રશ્ન એ છે કે આ કેવી રીતે બની શકે? આ અંગે થોડુંક વિચારીએ.

યોગ-સંયોગથી મુક્ત થવા માટે લોકોત્તર ચિત્તનું નિર્માણ કરવું પડે છે. આપણું ચિત્ત બે પ્રકારનું છે: લૌકિક ચિત્ત અને લોકોત્તર ચિત્ત. જે ચિત્ત

સંજ્ઞા અને સંવેદનામાં ફસાયેલું અને ગૂંચવાયેલું છે, તે છે લૌકિક ચિત્ત. જે ચિત્ત આ દસ સંજ્ઞાઓથી પર થઈ જાય છે, તેની પકડમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે, તે લોકોત્તર ચિત્ત છે. જેને લોકોત્તર ચિત્તનો લાભ થાય છે, તે નો-સંજ્ઞોપયુક્ત બની જાય છે. એક જ શક્તિ બંનેમાં કામ કરે છે. એ જ ઊર્જા, એ જ પ્રાણ, એ જ શક્તિ લૌકિક ચિત્તના કામમાં આવે અને એ જ ઊર્જા, એ જ પ્રાણ, એ જ શક્તિ લોકોત્તર ચિત્તના કામમાં આવે છે.

શરીરમાં બે મુખ્ય કેન્દ્ર છે: કામકેન્દ્ર અને જ્ઞાનકેન્દ્ર. ડૂંટીની નીચેનું સ્થાન છે કામ-કેન્દ્ર, વાસના-કેન્દ્ર. મગજ છે, જ્ઞાન-કેન્દ્ર. આપણા શરીરમાં ઊર્જાનો એક જ પ્રવાહ છે. જ્યાં મન જશે, ત્યાં ઊર્જા જશે. જ્યાં મન જશે, ત્યાં પ્રાણ જશે. આપણું મન, આપણું મનન કામ-કેન્દ્ર તરફ વધુ ખેંચાતું હશે, તો તેને બળ અને શક્તિ મળશે અને એ સમૃદ્ધ બનશે, સબળ બનશે. પ્રકૃતિનો આ અતૂટ નિયમ છે કે જેને સિંચન મળે છે તે પુષ્ટ થાય છે. જેને સિંચન નથી મળતું તે સુકાય છે, ખરી પડે છે. જેને સિંચન મળે છે તે વિકસે છે, ફૂલેફાલે છે. જેને સિંચન નથી મળતું એ તૂટી જાય છે, અને સૂકી જાય છે માત્ર ઠૂંઠું-ઠોળિયું. આપણી ઊર્જાને જેનું સિંચન મળશે, તે [illegible] વધશે, વિસ્તરશે. પછી ભલે તે કામ-કેન્દ્રને મળે કે જ્ઞાન-કેન્દ્રને. આપણું ચિંતન નીચેની તરફ જાય છે, કામ-કેન્દ્ર તરફ જાય છે, તો આપણી ઊર્જાનો પ્રવાહ એ તરફ વળે છે, આપણી તમામ પ્રાણશક્તિ એ તરફ પ્રવાહિત થવા લાગે છે ત્યારે કામ-કેન્દ્ર બળવાન બની જાય છે અને જ્ઞાન-કેન્દ્ર નબળું પડી જાય છે. આ છે લૌકિક ચિત્તની પ્રક્રિયા. આ છે લૌકિક ચિત્તનું કામ. લૌકિક ચિત્ત એમાં કામનાને પુષ્ટ કરે છે, કામ-કેન્દ્રને સિંચે છે, બળવાન બ[illegible] સુપેરે જાણીએ છીએ કે માણસના જીવનમાં કામનાનો જેટલો તનાવ હોય છે એટલો તનાવ, એટલી તાણ બીજા કોઈનીય નથી હોતી. મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ આ નિરંતર રહેતી તાણ છે. ક્રોધનો આવેગ ક્યારેક ક્યારેક થાય છે. લોભની ચેતના કદીક કદીક થાય છે, પરંતુ કામની ચેતના અનવરત-સતત રહે છે. આપણી ચેતના કામ-કેન્દ્ર તરફ વધુ વહેવા લાગે છે ત્યારે સહજ જ જ્ઞાન-કેન્દ્રની શક્તિઓ ક્ષીણ થતી જાય છે. સાધનાથી તેને ઉલટાવવું પડશે. જે સાધક પોતાના જ્ઞાનનો વિકાસ ઇચ્છે છે, જે પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ ચાહે છે, જે નિર્મળતા ઝંખે છે તેણે ચેતનાના પ્રવાહને ઉલટાવવો પડશે, વાળવો પડશે, મતલબ કે મનને ઉપરની તરફ લઈ જવું પડશે.

ઉપર જુઓ, ઉપરની તરફ નજર માંડો. આનો અર્થ આ પણ થઈ શકે કે મોક્ષ તરફ જુઓ. મોક્ષ ઘણો દૂર છે. એટલે દૂર ક્યાં જવું? નજીકમાં જોઈએ અને મનની ગતિને મગજની તરફ કરી દઈએ. ગતિને બદલીએ. પ્રાણની ધારાના પ્રવાહને વાળીએ. તેની ગતિને બદલીએ. તેને ઉપરની તરફ કરી દઈએ. તેને

જ્ઞાન-કેન્દ્ર તરફ વાળીએ. તેનાથી જ્ઞાન-કેન્દ્રને સિંચન મળશે. જ્ઞાન-કેન્દ્રને સિંચન મળશે ત્યારે જ્ઞાન પુષ્ટ બનશે. સાધના સહજ રૂપમાં સફળ થતી જશે. જ્ઞાન-કેન્દ્ર પુષ્ટ ત્યારે બને છે જ્યારે આપણી ઊર્જા જ્ઞાન-કેન્દ્રમાં પ્રવાહિત થાય છે. આ ઊર્જા જે ઉપરની તરફ જાય છે તેને કુંડલિની જાગી કહો કે વિશિષ્ટ જ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ કહો. કંઈ પણ કહી શકાય. જ્ઞાનનાં બધાં જ કેન્દ્ર મગજમાં છે. શક્તિના તમામ સ્રોત મગજમાં છે.

શરીર-શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ પણ જોઈએ તો સમગ્ર શરીરતંત્રનું સંચાલન મગજ દ્વારા થાય છે. પગમાં એક કાંટો વાગ્યો છે. પગમાં દુ:ખે છે. કાંટાના વાગવાનો અનુભવ થયો. હાથ, પગની મદદ માટે લંબાય છે, પરંતુ આ થાય છે કેવી રીતે? કાંટો વાગતાં જ આપણું નાડીમંડળ, નાડી-તંત્ર સક્રિય થઈ જાય છે અને મગજને ખબર કરવામાં આવે છે કે પગમાં કાંટો વાગ્યો છે. મગજ તરત હુકમ છોડે છે: કાંટો કાઢો. હુકમ હાથ સુધી આવશે. આંગળીઓ આગળ વધશે. પગમાંનો કાંટો નીકળી જશે. આ બધું સંચાલન થાય છે મગજથી. સંચાલનનું એ પ્રમુખ કેન્દ્ર છે. એના પર જેટલું ધ્યાન કેન્દ્રિત થશે તેટલો જ તેનો વિકાસ થતો જશે. આપણે ખૂબ જ ઓછા ભાગનો વિકાસ કરી શકીએ છીએ. તેનું કારણ પણ સ્પષ્ટ છે. આપણી જેટલી શક્તિ છે, આપણો જેટલો ક્ષયોપશમ છે, તેને આપણે કામમાં નથી લેતા. આપણા ક્ષયોપશમનો થોડોક હિસ્સો કામમાં આવે છે બાકીનો એમ જ રહે છે.

વિજ્ઞાનની ભાષામાં કહી શકાય કે મગજની જેટલી ક્ષમતા છે, તે બધીનો આપણે ઉપયોગ નથી કરી શકતા. થોડાક ટકા ક્ષમતાનો જ ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. કારણ મગજના એ કોષ્ઠોને ખોલવાનો આપણો પ્રયાસ નથી હોતો કે જેના ખૂલવાથી આપણી વધારાની ચેતના કામમાં આવે. આ એટલા માટે નથી થઈ શકતું કે આપણી ચેતનાનો બધો પ્રવાહ નીચેની તરફ વહી રહ્યો છે. આથી સાધનાનો આ ઘણો મોટો ઉદ્દેશ છે કે કામ-કેન્દ્રની તરફ વહેતી મનની ધારાને કામ-કેન્દ્ર તરફ સરતી મનની ઊર્જાને વાળીને ઉપરની તરફ લઈ આવીએ. આ ઘણી મોટી સાધના છે.

આપણા મનમાં સંજ્ઞાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આહારની સંજ્ઞા ઉત્પન્ન થાય છે. મૈથુનની સંજ્ઞા ઉત્પન્ન થાય છે, તેની ઉત્પત્તિનું કારણ શું છે? આગમોમાં દરેક સંજ્ઞાની ઉત્પત્તિનાં ચાર ચાર કારણ બતાવ્યાં છે. તેમાંનું એક કારણ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે, એ છે સ્મૃતિ. વારંવાર આહારને યાદ કરીએ છીએ, વારંવાર ભયને યાદ કરીએ છીએ, વારંવાર મૈથુનને યાદ કરીએ છીએ, અવારનવાર કામને યાદ કરીએ છીએ. આથી આ સંજ્ઞાઓ ઉત્તેજિત થઈ જાય છે ઊછળી આવે છે. વારંવાર યાદ કરવું, અવારનવાર ચર્ચા કરવી. વારેઘડીએ પોતાની પ્રાણ-શક્તિને તે તરફ પ્રવાહિત કરવી – આ સંજ્ઞાઓનો ઉત્તેજનના માર્ગ છે. તેમની

ઉત્તેજનાનું કારણ છે. આપણે ચેતનાને એ તરફ લઈ જઈએ છીએ આથી તેમને ઊછળવાનો મોકો મળી જાય છે. ચેતના એ તરફ ન જાય તો તેમને ઊછળવાનો મોકો નથી મળતો. આથી મહર્ષિઓએ ખૂબ ઊંડાણમાં જઈને કહ્યું કે સાધક 'વિકથા' ન કરે. આ ઘણી ઊંડી વાત છે. મર્મની વાત છે. સાધક ચર્ચા કરી શકે છે પરંતુ તેણે વિકથા નહિ કરવી જોઈએ. કારણ વિકથામાં જો સાધકનું મન જોતરાઈ જશે તો પછી પ્રાણનો સમગ્ર પ્રવાહ એ તરફ વહેવા લાગશે. સાધનાનો ક્રમ તૂટી જશે. આથી ઊર્જાને કઈ તરફ વહેવડાવવી, તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જરૂરી છે.

સાધનાની દૃષ્ટિએ જાગૃતિનું-સજાગતાનું સૂત્ર ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. જાગૃતિનો અર્થ છે વહેતી ઊર્જા પ્રત્યે સજાગતા. તેનો પ્રવાહ કઈ તરફ વહી રહ્યો છે? તેનો પ્રવાહ જો નીચેની તરફ વહી રહ્યો હોય તો તેને વાળીને ઉપરની તરફ વાળી દેવો.

દસ સંજ્ઞાઓ છે. તેમાંથી આઠ સંજ્ઞાઓ ખૂબ જ સ્પષ્ટ છે. આહાર સંજ્ઞા, ભય સંજ્ઞા, મૈથુન સંજ્ઞા, પરિગ્રહ સંજ્ઞા, ક્રોધ સંજ્ઞા, માન સંજ્ઞા, માયા સંજ્ઞા અને લોભ સંજ્ઞા, આ આઠ સુસ્પષ્ટ છે. તેની પ્રતીતિ થતી રહે છે. બીજી પણ બે વધુ સંજ્ઞાઓ છે: લોક સંજ્ઞા અને ઓઘ સંજ્ઞા. એ અંગે થોડુંક જાણી લઈએ.

'લોક' શબ્દના અનેક અર્થ છે. તેમાંનો એક અર્થ છે શરીર. લોક સંજ્ઞાનો અર્થ છે દેહાસક્તિ, માણસમાં જ નહિ, દરેક પ્રાણીમાં દેહાસક્તિ હોય છે. શરીર પ્રત્યે તેમને મમત્વ હોય છે, એ તેને બચાવવા પ્રયત્ન કરે છે. સાધક સમક્ષ શરીરને બચાવવાની વાત મુખ્ય ન હોવી જોઈએ. શરીરની સારસંભાળ જરૂરી છે પરંતુ મુખ્ય નથી. તેને પ્રથમ સ્થાન ન અપાય. તેને બીજું જ સ્થાન અપાય.

લોક-સંજ્ઞાનો એક અર્થ છે, મગજમાં લૌકિક માન્યતાઓ ભરી દેવી. ઘણી ઘણી બધી માન્યતાઓ આપણે મગજમાં ઠાંસીએ છીએ. તેના કારણે ચેતનાની વિકૃતિઓ વધુ વકરે છે. લોક-પ્રચલિત એક નાની સરખી વાત આપણે માની લીધી કે સ્વભાવને બદલી નથી શકાતો. આ વાતને આપણે પકડી લીધી. ચેતનામાં એક કાણું પડી ગયું. ચેતના સાથે ઝેર ભળી ગયું. હવે આપણે કશું નથી કરી શકતા. કારણ કે મનમાં દૃઢ વિશ્વાસ થઈ ગયો કે સ્વભાવ બદલી નથી શકાતો. ઘણી ગંભીર વાત છે કે ધારણા બનાવતાં પહેલાં સત્યને બરાબર સમજી લઈએ. નહિ તો જે ધારણા-માન્યતા બની જાય છે, તે છૂટતી નથી. આપણે એ માન્યતાથી બંધાઈ જઈએ છીએ. ચેતનાનો પ્રવાહ બધો ઊલટો થઈ જાય છે.

સંકલ્પની સ્વતંત્રતાનો એક ઘણો મોટો પ્રશ્ન છે. સંકલ્પ કરવા માટે આપણે શું સ્વતંત્ર છીએ? આ પ્રશ્ન પર ભારતીય અને પાશ્ચાત્ય દર્શનોએ પૂરતું ચિંતન-મનન કર્યું છે.

પશ્ચિમમાં ત્રણ વાદ ચાલી રહ્યા છે: ૧. નિયતિવાદ, ૨. આત્મવાદ, ૩. આત્મ-નિયતિવાદ. ભારતમાં પણ આ વાદ ચાલે છે.

એક વાદ છે નિયતિવાદ. નિયતિવાદી માને છે કે માણસ યંત્રવત્ છે. જેવા સંજોગો હોય છે, જેવું વાતાવરણ હોય છે, તેવું જ માણસે કરવું પડે છે. બધું જ યંત્રવત્ સંચાલિત થાય છે. માણસનો પોતાનો કોઈ સ્વતંત્ર સંકલ્પ નથી હોતો. આ છે નિયતિવાદી વિચારધારા.

બીજી છે આત્મવાદી વિચારધારા. તેના મતાનુસાર માણસ સંકલ્પ કરવા સ્વતંત્ર છે. સંજોગોનો એ ગુલામ નથી, સંજોગોથી એ પ્રભાવિત નથી થતો.

ત્રીજી છે આત્મ-નિયતિવાદી વિચારધારા. આત્મનિયતિવાદી માને છે કે નિયતિ સાચી હોઈ શકે છે પરંતુ તે આપણા સંજોગોમાં કોઈ અવરોધ ઊભો નથી કરી શકતી. આપણે સંપૂર્ણતઃ સ્વતંત્ર છીએ. સર્વથા સ્વતંત્ર છીએ.

શું આપણે સંકલ્પ કરવામાં પરતંત્ર છીએ? યંત્રવત્ છીએ? સંજોગોના ગુલામ છીએ કે પૂર્ણ સ્વતંત્ર છીએ? કોઈ પણ સંજોગોનો આપણા પર શું કશો પ્રભાવ નથી પડતો?

આપણે જો યંત્રવત્ હોઈએ અને પૂરેપૂરું સંચાલન નિયતિથી થતું હોય તો હું માનું છું કે સાધના કરવાની કોઈ જરૂર જ નથી રહેતી. તો પછી આ કહેવું ઉચિત લેખાશે કે સ્વભાવને બદલી નથી શકાતો. આપણો સ્વભાવ નિયત છે તો તેને બદલવાના કોઈ સંકલ્પ કે પુરુષાર્થની આપણને જરૂર જ નથી રહેતી. એ માટેના તમામ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જ જશે.

આ વાતનો આપણે સ્વીકાર નથી કરતા. આપણે માનીએ છીએ કે સ્વભાવને બદલી શકાય છે. સંજ્ઞોપયુક્ત ચેતનાને નો-સંજ્ઞોપયુક્ત ચેતના કરી શકાય છે. તમામ સંજ્ઞાઓને મિટાવી શકાય છે. આ બધું જ થઈ શકે છે, તો પછી 'સ્વભાવ નથી બદલી શકાતો,' એ કથન આપોઆપ અર્થશૂન્ય થઈ જાય છે. સ્વભાવ બદલાય છે. તેને બદલી શકાય છે.

આપણે આ માનીએ છીએ કે આત્મામાં પોતાની કેટલીક આંતરિક વિશેષતાઓ છે. બહારના સંજોગો કે બાહ્ય વાતાવરણ થોડીક અસર કરે છે, પરંતુ આત્માની આંતરિક શક્તિ એટલી પ્રબળ છે કે જ્યારે એ જાગ્રત થાય છે ત્યારે બહારની અસર શૂન્ય થઈ જાય છે, મટી જાય છે. પોતાનું અસ્તિત્વ એ ખોઈ બેસે છે.

આપણી કષાય સંજ્ઞા પ્રબળ હોય છે ત્યારે આપણે બહારના સંજોગો અને વાતાવરણથી પ્રભાવિત થઈએ છીએ. સંજ્ઞાનો એક વર્ગ છે: કષાય સંજ્ઞા. આ વર્ગમાં ચાર સંજ્ઞાઓ આવે છે: ક્રોધ સંજ્ઞા, માન સંજ્ઞા, માયા સંજ્ઞા અને લોભ સંજ્ઞા. આ ચારેય સંજ્ઞાઓનું એક નામ છે, કષાય સંજ્ઞા. કષાય સંજ્ઞાની પ્રબળતા હોય છે ત્યારે આપણા ઉપર બાહ્ય પરિસ્થિતિનો પ્રભાવ પડે છે. અને જ્યારે

એ પ્રબળ નથી હોતી, મંદ હોય છે ત્યારે પ્રભાવ પણ તીવ્ર નથી હોતો, મંદ હોય છે. એ ક્ષીણ થાય છે. આ તથ્યને આગમમાં આ પ્રમાણે સમજાવ્યું છે :

ભીંત પર માટીના બે ગોળા ફેંકવામાં આવ્યા. એક ગોળો ભીનો હતો, બીજો સૂકો. ભીનો ગોળો ભીંત પર ચોંટી ગયો. સૂકો ગોળો ન ચોંટ્યો. એ જમીન પર પડી ગયો. ભીનું ચોંટી જાય છે. સૂકું સરી પડે છે. ભીંત જો ભીની હોય તો તેના પર ધૂળ અચૂક ચોંટી જશે. સૂકી હશે તો ધૂળ સરી પડશે. કષાય ચેતના ભીની છે. એ જ્યારે પ્રબળ રૂપમાં હોય છે ત્યારે બાહ્ય સંજોગો પ્રબળતાથી પ્રભાવિત કરે છે. પ્રબળ નથી હોતી ત્યારે બાહ્ય વાતાવરણ પ્રભાવિત નથી કરતું.

આકાશ આકાશ છે. તેને કોઈ પ્રભાવિત નથી કરી શકતું. ભલે વર્ષા હોય, ભલે હિમ પડે, આંધી-તૂફાન આવે, ભલે વીજળી પડે કે કંઈ પણ થાય. આકાશ યથાવત્ આકાશ જ રહે છે. ન એ વરસાદથી ભીનું થાય છે, ન એ વાવાઝોડાથી મેલું-ધૂળિયું થાય છે, ન એ હિમથી ટુકરેટુકડા થાય છે, ન વીજળીથી એ બળે છે. તડકો ગમે તેવો સખત કેમ ન હોય આકાશ ક્યારેય ગરમ નથી થતું. બરફ ગમે તેટલો પડે, આકાશ કદી ઠંડું નથી બનતું.

ચેતના વિશુદ્ધ છે તો બહાર કંઈ પણ થતું રહે, માણસ પર તેની કોઈ અસર પડતી નથી. ચેતનામાં સંજ્ઞાનો ચેપ હોય છે. બહારની વાતને એ પકડી લે છે, બહારની વાત તેની સાથે ચીપકી જાય છે, ત્યારે ઉત્તેજના વધે છે.

આપણે આ તથ્યને પણ સ્પષ્ટતાથી સમજીએ કે લૌકિક માન્યતાઓના આધારે આપણી માન્યતાઓ ન બનાવીએ. આ લોક સંજ્ઞાને પણ છોડી દેવાની છે.

સંજ્ઞાને એક શબ્દમાં સમજવી હોય તો એ છે, મૂર્ચ્છા. જેમ ભયની મૂર્ચ્છાને તોડવાની છે, કામની મૂર્ચ્છાને તોડવાની છે, કષાયની મૂર્ચ્છાને તોડવાની છે, પરિગ્રહની મૂર્ચ્છાને તોડવાની છે તેમ જ લોક મૂર્ચ્છાને લૌકિક માન્યતાઓની મૂર્ચ્છાને પણ તોડવાની છે. તેની મૂર્ચ્છા પ્રબળ હોય છે. જ્યાં સુધી આ મૂર્ચ્છા નહિ તૂટે ત્યાં સુધી બીજી મૂર્ચ્છાઓને તોડવાનો હેતુ સિદ્ધ નહિ થાય. આપણે આપણી માન્યતાઓમાં ગૂંચવાઈ જઈએ છીએ. જેમની ચિંતન-ક્ષમતા ઓછી હોય છે તેઓ ઘણાં જલ્દી ગૂંચવાઈ જાય છે. આ ભયાનક ઘાટને પાર કરવાનો છે. લોક સંજ્ઞાને ખતમ કરવાની છે.

એક સંજ્ઞા છે ઓઘ સંજ્ઞા અર્થાત્ સામૂહિક ચેતના અથવા ગતાનુગતિક ચેતના. ઘણીવાર આપણે સાંભળ્યું છે, લોકો કહે છે : ડરવું શા માટે? જે સૌનું થશે તે મારું થશે. આ પ્રભાવશાળી ચેતના છે. એક પ્રવાહ સાથે પોતાની જાતને જોડી દેવી અને તેનાથી સંલગ્ન બનીને પોતાના ખરાબ આચરણને ગતાનુગતિક – પ્રવાહપાતી ચેતના દ્વારા પોતાને સંરક્ષણ આપવું. 'જે સૌનું

થશે એ મારું થશે. ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી.'—આ ઘણી જ ખતરનાક ચેતના છે. આ ચેતનામાં ફસાઈ જઈએ છીએ ત્યારે બહાર નીકળવું મુશ્કેલ બની જાય છે.

આ મૂર્ચ્છાને તોડયા વિના આપણે સાધનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ નહિ કરી શકીએ. ખૂબ જ જરૂરી છે કે આ મૂર્ચ્છાને આપણે તોડીએ અને આપણા વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરીએ. મતલબ કે શુદ્ધ ચેતનાનું નિર્માણ કરીએ.

વ્યાવહારિક મનોવિજ્ઞાનના એક વિજ્ઞાનીએ કહ્યું: 'તમે મને એક બાળક આપો અને કહો કે તમારે એને શું બનાવવો છે. તમે ચાહો તો તેને હું મવાલી-ડાકુ બનાવી દઉં, તમે ચાહો તો એને હું મહાત્મા બનાવી દઉં. કારણ પરિસ્થિતિ પર મારું નિયંત્રણ છે. અને પરિસ્થિતિના આધાર પર જ વ્યક્તિનું નિર્માણ થાય છે, તેના આધાર પર જ વ્યક્તિ બને છે બગડે છે.'

લોકોને અજબ લાગી આ ઘોષણા, ખૂબ જ આશ્ચર્યજનક અને સુખદ પણ હતી આ ઘોષણા. વ્યક્તિના હાથમાં જો આટલી શક્તિ આવી જાય કે પરિસ્થિતિના આધાર પર લોકોને ઇચ્છે તેવા બનાવી શકાય તો પછી પરમાત્માની કલ્પનાને આ સંસારમાં કોઈ આધાર જ નથી રહેતો. તેને માનવાની કોઈ જરૂર જ નથી રહેતી. કારણ કે એ વિજ્ઞાની જ સ્વયં પરમાત્મા બની બેઠો છે.

એ વિજ્ઞાનીએ ઘોષણા કરી, લોકોએ તે સાંભળી. પણ થયું કંઈ જ નહિ. માણસને બનાવી નથી શકાતો. માત્ર બાહ્ય પરિસ્થિતિના આધાર પર ત્યાં વ્યક્તિના નિર્માણની વાત આવે છે ત્યાં આપણે આ સચ્ચાઈને ભૂલી જઈએ છીએ કે માણસનું જો પોતાનું [સ્વ] કંઈ પણ નથી તો એ માણસ માણસ પણ નથી. એ ચેતનવંતો પ્રાણી નથી, છે માત્ર એક યંત્ર.

આ વાતને પણ આપણે સમજી લઈએ કે જો કોઈ સાધક પણ આ ઘોષણા કરે કે એક બાળકને મારી પાસે મૂકી જાઓ. તમે જેવો ચાહશો તેવો તેને બનાવી દઈશ. તો આ પણ શક્ય નથી. ખૂબ જ મુશ્કેલ છે આમ કરવું. કારણ જ્યાં પરિસ્થિતિઓ દ્વારા વ્યક્તિનું નિર્માણ નથી થઈ શક્તું ત્યાં માત્ર સાધના દ્વારા પણ તેનું નિર્માણ નથી થઈ શક્તું. આપણે આ જોવું પડશે કે કઈ વ્યક્તિમાં કેટલી આંતરિક ક્ષમતા છે અર્થાત્ કોનો કેટલો ક્ષયોપશમ છે. આ એક વાત થઈ.

બીજી વાત આ છે કે આપણે આ પણ જોવું પડશે કે કઈ વ્યક્તિને સાધનાનો કેટલો અવસર મળે છે, કયા પ્રકારના સંજોગો અને વાતાવરણ તેને મળ્યાં છે. આપણે બંને દૃષ્ટિથી જોઈએ. આંતરિક ક્ષમતા અને બાહ્ય વાતાવરણ-સંજોગો—આ બંનેનો સમુચિત મેળ થાય છે ત્યારે ચેતનાના નિર્મળીકરણની વાત આગળ વધે છે. બંનેમાં ક્યાંક ખામી કે ખોટ હોય છે તો પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ વાત આગળ વધતી નથી. આ તથ્યને જો માનીને ચાલીએ તો સાધના

પ્રત્યે, સાધનાના ઉદ્દેશ પ્રત્યે આપણી દૃષ્ટિ ધૂંધળી અને અસ્પષ્ટ નહિ બને અને આપણે ધીમે ધીમે આગળ વધી શકીશું.

ધ્યેય જો સ્પષ્ટ નથી, શક્તિ ઓછી છે અને વધુ કામ કરવાનું વિચારાશે તો સંભવ છે અધવચ્ચે જ રઝળી પડાશે.

એક મજાની વાર્તા છે. એક હતા શેઠ. તેમને બે દીકરા હતા. શેઠે વિચાર્યું: કોને મારો વારસદાર બનાવું? શેઠે પરીક્ષા લેવાનું નક્કી કર્યું. શેઠ ઘણા મોટા શ્રીમંત હતા. બંને દીકરાને પાંચ પાંચ લાખ રૂપિયા આપ્યા અને કહ્યું: 'લો, આ રૂપિયા અને આપણા રાજ્યના દરેક શહેરમાં જઈને દરેક સ્થળે એક એક પેઢી બનાવો. અને ત્રણ મહિનામાં મને તેનો રિપોર્ટ આપો.'

દીકરાઓ ગયા. રાજ્યમાં અનેક શહેર હતાં. જોતજોતામાં ત્રણ મહિના પૂરા થઈ ગયા. એક દીકરો બાપ પાસે આવ્યો. એ ખૂબ જ થાકેલો-નંખાયેલો હતો. શેઠે પૂછ્યું: 'પેઢીઓ ખોલી?' દીકરાએ કહ્યું: 'હા, કેટલાક શહેરોમાં ખોલી. પણ બધા શહેરોમાં કેવી રીતે ખોલી શકાય? આપે જે પૈસા આપ્યા એ તો ત્રણ-ચાર પેઢી શરૂ કરવામાં જ વપરાઈ ગયા.'

બીજો દીકરો પણ આવ્યો. એ ખુશખુશાલ દેખાતો હતો. શેઠે પૂછ્યું: 'કેટલી પેઢીઓ ખોલી?' તેણે કહ્યું: 'પિતાજી! તમામ શેહરોમાં પેઢીઓ ખોલી દીધી છે.' 'કેટલો ખર્ચ થયો?' શેઠે પૂછ્યું. દીકરો બોલ્યો: 'એક પણ પૈસો નહિ. પાંચે પાંચ લાખ એમ ને એમ જ પડયા છે.' 'આ તેં કેવી રીતે કર્યું?' એણે કહ્યું: 'દરેક શહેરમાં મેં મિત્રો બનાવ્યા. એવા ગાઢ મિત્રો બનાવ્યા કે એ દરેકની પેઢી મારી પોતાની પેઢી છે. જ્યારે મન થાય ત્યારે ત્યાં જઈ શકીએ છીએ.' આ સાંભળી પિતા પ્રસન્ન થયા.

આ વાર્તાને આપણે સમજીએ કે શક્તિનો ઉપયોગ આપણે કરી શકીએ છીએ. પરંતુ આપણી શક્તિને તોલીને, સમજીને કે આપણી તાકાત કેટલી છે? એ તાકાતનો-શક્તિનો ઉપયોગ કેવી રીતે થઈ શકે? પોતાની શક્તિનો સુયોગ્ય વિવેક હોય છે તો તમામ જગ્યાએ પોતાની પેઢી બની શકે છે અને જો શક્તિનો બરાબર અંદાજ નથી હોતો તો, યોગ્ય નિર્ણય નથી થતો. શક્તિના વ્યયનો યોગ્ય વિવેક નથી હોતો તો ગણતરીની પેઢીઓ બને છે અને પૈસા ખતમ થઈ જાય છે.

શરીર અને તેનાં વિશિષ્ટ કેન્દ્ર

આપણા શરીરના ત્રણ મુખ્ય ભાગ છે: ઉપરનો, મધ્યનો અને નીચેનો. આ ત્રણેયમાં શક્તિના સ્રોત ભંડારેલા છે. શરીરશાસ્ત્રીઓએ શરીરને એક વિશેષ દૃષ્ટિકોણથી જોયું છે. એ દૃષ્ટિકોણ સર્વવિદિત છે. પરંતુ યોગના મનીષીઓએ શરીરને બીજા દૃષ્ટિકોણથી જોયું. તેમણે કહ્યું કે શરીરમાં કેટલાંક મુખ્ય કેન્દ્ર છે, ચૈતન્ય કેન્દ્ર છે, જ્ઞાન-કેન્દ્ર છે. તેને જાગ્રત કરવાથી, સક્રિય કરવાથી શક્તિનો ધોધ ફૂટી પડે છે અને શક્તિનો વિશેષ અનુભવ થવા લાગે છે. ભગવાન મહાવીરે આચારાંગ સૂત્રમાં કહ્યું છે: 'आयतचक्खू लोगविपस्सी; लोगस्स अहे भागं जाणइ, उड्ढं भागं जाणइ, तिरियं भागं जाणइ'–જે આયતચક્ષુ હોય છે, સંયતચક્ષુ હોય છે, જે લોકદર્શી હોય છે, જેની ખુલ્લી આંખો એક બિન્દુ પર સ્થિર છે. એ લોકદર્શી ઊર્ધ્વલોકને પણ જુએ છે, મધ્યલોકને પણ જુએ છે અને અધોલોકને પણ જુએ છે.

લોક આપણું શરીર છે. વસ્તુને પુરુષના માધ્યમથી કે લોકના માધ્યમથી સમજાવવાની પુરાણી પદ્ધતિ છે. જૈનપરંપરામાં લોકને સમજાવવા માટે લોક પુરુષની કલ્પના કરાઈ છે. પુરુષની સાથે લોકની કલ્પના કરાઈ છે. પુરુષના શરીરના ત્રણ ભાગ હોય છે: ઊર્ધ્વભાગ, મધ્યભાગ અને અધોભાગ. એ પ્રમાણે લોકના ત્રણ ભાગ હોય છે: ઊર્ધ્વભાગ, મધ્યભાગ અને અધોભાગ. અહીં લોકનો અર્થ છે શરીર, પુરુષ-શરીર. પુરુષ-શરીરના ત્રણે ભાગો પર ધ્યાન કરાય છે. ભગવાન મહાવીર ત્રણેય ભાગો પર ધ્યાન કરતા હતા. એ ત્રણે ભાગ ધ્યાનનાં મુખ્ય કેન્દ્ર છે. પહેલો ભાગ છે–કપાળ, માથા ઉપરનો ભાગ, મુખ્ય મસ્તિષ્ક–આ ધ્યાનનું અને શક્તિનું મુખ્ય કેન્દ્ર છે. બીજો ભાગ છે ભ્રૂકુટિ કે આજ્ઞાચક્ર. ત્રીજો ભાગ છે વિશુદ્ધિચક્રનો કે જે કંઠમણિનું સ્થાન છે.

ચોથો ભાગ છે મન:ચક્ર. આપણા ગળાની સીધાઈમાં નાભિથી બાર આંગળ જે ઊંચું સ્થાન છે, તે છે મન:ચક્ર. જૈનપરંપરામાં 'રૂચક પ્રદેશ'ની વાત આવે છે. આ પ્રદેશ એવો છે જેના પર કોઈ આવરણ નથી. નિરાવરણ છે એ. તેના પર કર્મનું કોઈ આવરણ નથી. એ જો અનાવૃત ન રહે તો

ચૈતન્યમાં અંતર આવી જાય. જીવ જીવ ન રહે. યોગાચાર્યોએ મન:ચક્રની પણ આઠ પાંખડીઓ માની છે. આ દૃષ્ટિએ તેની તુલના રૂચક પ્રદેશથી થાય છે. આ છે મન:ચક્ર. તેનાથી સહેજ થોડે દૂર જે હૃદયનું સ્થાન છે તે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. એ છે આપણા ઊર્ધ્વ શરીરનું ચૈતન્યનું વિશેષ કેન્દ્ર.

શરીરના મધ્યલોકનું મુખ્ય કેન્દ્ર છે નાભિ. ઘણું શક્તિશાળી છે આ કેન્દ્ર. નાભિ અને તેની બંને બાજુનો ભાગ ઘણો શક્તિશાળી છે.

આપણા શરીરનો અધોભાગ – અધોલોકમાં ઘણાં મહત્ત્વનાં કેન્દ્ર છે. કરોડરજ્જુની નીચે જે એક વળાંક છે, જ્યાં કરોડરજ્જુ પૂરી થાય છે ત્યાં માંસનો એક બંધ છે. તેને કુંડલિનીનું સ્થાન કહે છે, જ્યાંથી પ્રાણધારા ઉત્પન્ન થાય છે, વિદ્યુત્ પેદા થાય છે. જે જનરેટરનું કામ કરે છે, જ્યાંથી આખાય શરીરને વિદ્યુત્ મળે છે. એ સ્થાન છે કરોડરજ્જુનો અંતિમ ભાગ. તેની પછી જનનેન્દ્રિયનું સ્થાન અને પછી પગની આંગળીઓનું સ્થાન આવે છે. અધોશરીરનાં – અધોલોકનાં આ મુખ્ય સ્થાન છે.

શરીરમાં ચેતનાનાં આ મુખ્ય કેન્દ્રો છે. આપણે કયા કેન્દ્રને જાગ્રત કરવું છે, સક્રિય બનાવવું છે તે આપણા લક્ષ્ય પર નિર્ભર છે. પ્રશ્ન છે કે તેને જાગ્રત કરવાની કઈ પદ્ધતિ છે? એક સરળ પદ્ધતિ આ છે: તમે જે કેન્દ્રને જાગ્રત કરવા ચાહો, જેને સક્રિય બનાવવા માગો તેના પર મનને એકાગ્ર કરો. મન જેટલું વધુ એકાગ્ર થશે, એ કેન્દ્ર સક્રિય થશે, જાગ્રત થઈ જશે. જે માણસ વાસનાનો વારંવાર વિચાર કરે છે તેનું વાસના-કેન્દ્ર — જનનેન્દ્રિયનું સ્થાન સક્રિય થઈ જાય છે. જે માણસ જ્ઞાન મેળવવા ઇચ્છે છે, તે જો મનને સમગ્રતયા મગજના મધ્ય ભાગમાં સ્થિર કરે તો તેનું જ્ઞાન-કેન્દ્ર સક્રિય થઈ જશે. જે માણસ પવિત્રતા પ્રાપ્ત કરવા માગે છે, પવિત્ર બનવા ઇચ્છે છે, તે પોતાના મનને વારંવાર વિશુદ્ધિચક્ર પર એકાગ્ર કરે. એથી વાસનાના સંસ્કાર ક્ષીણ થઈ જશે અને જીવનમાં પવિત્રતા આવશે. જે પ્રાતિભજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માગે છે, બનનાર ઘટનાઓને અગાઉથી જાણી લેવા ઇચ્છે છે, તે પોતાના મનને આજ્ઞા-કેન્દ્ર પર એકાગ્ર કરે. ઘટનાઓનો આભાસ એથી સંભવિત બનશે. આ આપણા ભિન્ન ભિન્ન પક્ષ છે, પ્રયોજન છે. આ એક સચ્ચાઈ છે કે જેના પર વધુ ધ્યાન દેવામાં આવે તે આપણને અનુકૂળ બની જાય છે. વ્યવહારમાં આપણે આ રોજ-બ-રોજ અનુભવ કરીએ છીએ કે જે માણસને આપણે વધુ પસંદ કરીએ છીએ, જેના માટે આપણે સારી વાતો કરીએ છીએ, જેને વધુ પ્રેમ અને વધુ વહાલ કરીએ છીએ, જેની સાથે વધુ નજીકનો સંબંધ રાખીએ છીએ તે માણસ સહજતયા આપણો થઈ જાય છે અને આપણી દરેક ઇચ્છાનો ખ્યાલ પણ રાખે છે. એ જ પ્રમાણે આપણા પ્રશિક્ષિત જ્ઞાનતંતુઓ પણ નિશ્ચિતરૂપે આપણા આદેશોનું પાલન કરે છે. જેમની સાથે આપણે સંબંધ

બાંધ્યો નથી, જેમને આપણે પ્રશિક્ષિત નથી કર્યા, જેમની સાથે આપણું મન સંલગ્ન નથી બન્યું તે જ્ઞાનતંતુઓ આપણા આદેશોનું પાલન નથી કરતા.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કે માનસિક ચિકિત્સાનો આ મુખ્ય સિદ્ધાંત છે કે તમારાં આંતરડાં બરાબર કામ ન કરતાં હોય તો તમે વારંવાર આંતરડાં પર મનને એકાગ્ર કરો અને તેને બરાબર કામ કરવાનો આદેશ આપો. થોડા સમય પછી આંતરડાંના જે જ્ઞાનતંતુઓ છે તે તમારા આદેશને માન આપવા લાગશે અને બરાબર કામ કરવા લાગી જશે. જ્યારે આપણે જ્ઞાનતંતુઓની ઉપેક્ષા કરીએ છીએ ત્યારે તે પણ ઉદાસીન બની જાય છે, તે આપણને સાથ નથી આપતા. આપણે જો તેમનાથી સાપેક્ષ થઈ જઈએ, તેમની અપેક્ષા રાખીએ તો તે પણ સક્રિય થઈ જાય છે અને આપણી અપેક્ષાઓ પૂરી કરવા તત્પર બને છે. આ બધું આપણી ઉપેક્ષા અને અપેક્ષા પર નિર્ભર છે. બાકી તેમની શક્તિ કે સહયોગમાં કોઈ જ ઓછપ નથી. જે માણસ પ્રાણશક્તિ કે તૈજસ શક્તિને પ્રબળ કરવા ઇચ્છે છે, તેણે કરોડરજ્જુની નીચેના બંધ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે. પ્રાણ-ધારાને પ્રબળ બનાવવી હોય તો તેના માટે આ સ્થાન ખૂબ જ ઉપયુક્ત છે.

હવે આપણે નીચે જઈએ. પગના અંગૂઠાનું પણ ઘણું મૂલ્ય છે. પ્રાણ અહીં આવીને સમાપ્ત થઈ જાય છે, પ્રાણનો પ્રવાહ જે નાસાગ્ર પર ચાલે છે તે પગના અંગૂઠે આવીને અટકી જાય છે. જે માણસને પોતાની શક્તિને, પોતાના વીર્યને સુરક્ષિત રાખવાની તમન્ના હોય છે, તે પગના અંગૂઠા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. યોગમાં એક પ્રક્રિયા બતાવાઈ છે, જે માણસ વીર્યદોષથી પીડિત છે તે ચત્તોપાટ સૂઈ જાય, સૂઈને થોડો ઉપર ઊઠે અને પગના અંગૂઠા પર મનને એકાગ્ર કરે, ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરે. એકબે મિનિટ સુધી આ મુદ્રામાં રહે. થોડા દિવસના અભ્યાસ બાદ તે માણસ આ રોગથી મુક્ત થઈ જશે.

આ અને આવાં કેટલાંક મુખ્ય કેન્દ્ર છે જ્યાં મનને નિયોજિત કરીને આપણે ધાર્યો ફાયદો મેળવી શકીએ છીએ. આધુનિક શરીરશાસ્ત્રે કેટલીક નવી ગ્રન્થિઓ, નવા ગ્લેન્ડ્સનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. તેને પણ સમજવાનાં છે, તેનાથી પણ લાભ ઉઠાવવાનો છે.

આપણા શરીરમાં ચક્ર છે. આપણા શરીરમાં ગ્રંથિઓ છે. આપણા શરીરમાં કમળ છે. યોગની ભાષામાં આપણે સાંભળીએ છીએ કે શરીરમાં છ ચક્ર છે. સાતઆઠ ગ્રંથિઓ છે અને હૃદય-કમળ, નાભિ-કમળ આદિ કમળ છે. શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ કેટલીક ગ્રંથિઓ પ્રતિપાદિત છે. કેટલાંક કમળનો પણ ઉલ્લેખ છે. ભ્રામક છે આ શબ્દો. શબ્દોમાં ગૂંચવાવાનું નથી.

ગ્રંથિ, ચક્ર, કમળ – શું અર્થ છે આનો? — તેને આપણે સમજીએ. આ જે નિર્દિષ્ટ કેન્દ્ર છે, મુખ્ય કેન્દ્ર છે ત્યાં શરીરતંતુઓ ખાસા પ્રમાણમાં ગૂંચવા-યેલા છે. એ વાંકાચૂકા છે. પ્રાણની ધારા ત્યાં સીધી નથી જઈ શકતી. તેને

ઘૂમીને જવું પડે છે, ફંટાઈને જવું પડે છે, આથી તેને ગ્રંથિ કહી છે. મૂંઝવણ ભરપૂર માર્ગ છે આથી ગ્રંથિઓ છે, ચક્ર છે. મતલબ કે ત્યાં ચક્રાકાર ગતિ છે. ગોળાકાર ગતિ છે. સીધી ગતિ ત્યાં નથી. આથી તેને ચક્ર કહ્યું છે. 'કમળ' એક પ્રતીકાત્મક શબ્દ છે, જે વિકસે છે અને સંકોચાય છે તે કમળ છે, જેનામાં સંકોચ અને વિસ્તાર હોય છે, જેનામાં સંકોચન અને વિસ્તરણની શક્તિ હોય છે તેને કમળ કહે છે. અહીં 'કમળ' રૂપકના રૂપમાં પ્રયુક્ત છે. કમળનો અર્થ છે: તમે જો એ જ્ઞાન-કેન્દ્રો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તેને સક્રિય બનાવો છો તો એ કેન્દ્ર સીધાં-સરળ બની જાય છે અને ત્યારે પ્રાણપ્રવાહને સીધા વહેવાની તક મળી જાય છે. તમે જો તેની ઉપેક્ષા કરો, તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરો તો એ સક્રિય નથી થતા, સંકોચાઈ જાય છે એ અને ત્યારે પ્રાણપ્રવાહને વહેવા માટે વાંકોચૂકો રસ્તો શોધવો પડે છે.

હવે આ ત્રણેય વાત સ્પષ્ટ થઈ ગઈ કે આપણા શરીરમાં ગ્રંથિઓ છે, ચક્ર છે અને કમળ છે. કમળ જેવી વસ્તુ ન મળી ત્યારે ડૉક્ટરોએ કહ્યું: 'અમે આખાય શરીરને ચીરીફાડીને જોયું. તેના અણુએ અણુનું વિશ્લેષણ કર્યું. પરંતુ ક્યાંય કમળ જોવા ન મળ્યું. ક્યાંય આજ્ઞાચક્ર, વિશુદ્ધિચક્ર વગેરે નજર ન આવ્યાં.' હા. ડૉક્ટરોને કંઈ પણ જોવા ન મળ્યું. આજ્ઞાચક્ર હોય કે ન હોય, વિશુદ્ધિ ચક્ર હોય કે ન હોય, પરંતુ જે 'પિનિયલ બૉડી' છે અથવા જે બીજી બીજી ગ્રંથિ છે, ગ્લેન્ડ્સ છે તેને જો આપણે તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો યોગશાસ્ત્ર અને શરીરશાસ્ત્રના પ્રતિપાદનમાં વિશેષ કોઈ જ ભેદ માલૂમ નહીં પડે.

પ્રશ્ન થાય છે કે આપણે મનને ક્યાં લગાડીએ? ધ્યાનને ક્યાં કેન્દ્રિત કરીએ? તે તમારા પર નિર્ભર છે. તમારું લક્ષ્ય શું છે? તમે શું ઇચ્છો છો? તમારે શું મેળવવું છે? તેના પર આધાર છે. તમારે જ્ઞાનની નિર્મળતા મેળવવી હશે તો તમારે જ્ઞાન-કેન્દ્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે. આચાર્યોએ આપણને કેટલીક વ્યવસ્થાઓ બતાવી છે કે 'ણમો અરિહંતાણં'નું ધ્યાન આપણે ક્યાં કરવું? અર્હત્‌નું ધ્યાન ક્યાં કરવું? તેમણે કહ્યું કે જે સૌથી મોટું જ્ઞાનકેન્દ્ર છે તે છે અર્હતના ધ્યાનનું સ્થાન.

તમામ કેન્દ્ર સ્થૂળ રૂપે બે ભાગમાં વિભક્ત છે: જ્ઞાન-કેન્દ્ર અને વાસના-કેન્દ્ર. ઉપર છે જ્ઞાન-કેન્દ્ર અને નીચે છે વાસના-કેન્દ્ર. આપણો પ્રાણપ્રવાહ કે મનની ગતિ નીચેની તરફ હોય છે ત્યારે વાસના-કેન્દ્ર સક્રિય થાય છે, તીવ્ર થાય છે, જાગ્રત થાય છે. જ્ઞાન-કેન્દ્ર ત્યારે નબળાં પડે છે. આપણો પ્રાણપ્રવાહ કે મનની ગતિ ઉપરની તરફ જાય છે ત્યારે જ્ઞાન-કેન્દ્ર સક્રિય થાય છે, તીવ્ર થાય છે, જાગ્રત થાય છે. વાસના-કેન્દ્ર ત્યારે ક્ષીણ થાય છે.

અર્હત્‌નું સ્થાન છે મસ્તક. આપણે જો મસ્તકમાં અર્હત્‌નું ધ્યાન ધરીશું તો તેનું સહજ પરિણામ એ આવશે કે આપણે જાણ્યે-અજાણ્યે જ્ઞાન-કેન્દ્રને જાગ્રત

કરી રહ્યા છીએ. તેથી જ્ઞાન-કેન્દ્ર જાગ્રત થશે. આ જ્ઞાન-કેન્દ્રને સક્રિય કરવાનો ઉપાય છે. આચાર્યોએ કહ્યું કે અર્હત્‌ના ધ્યાનની સાથોસાથ શ્વેત રંગનું પણ ધ્યાન કરો. મસ્તકનો જે અગ્રભાગ છે ત્યાં એક દ્રવ-પદાર્થ છે. તેનો રંગ ભૂરો, કંઈક પીળો, કંઈક સફેદ છે. ત્યાં શ્વેત રંગનું ધ્યાન લાભપ્રદ થાય છે. ત્યાંના પરમાણુઓને સહજશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. મસ્તક–મગજ આપોઆપ શક્તિશાળી થઈ જાય છે. આપણાં જ્ઞાનતંતુઓ સક્રિય થઈ જાય છે, જાગી જાય છે.

હવે પ્રશ્ન છે કે 'ણમો આયરિયાણં'નું ધ્યાન ક્યાં કરવું? આચાર્ય આચારના પ્રતીક છે. આચાર એટલે પવિત્રતા. પવિત્રતાનું સ્થાન ગળાની પાસે છે. ત્યાં આપણે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ તો આચારની ભાવના સહજપણે જ જાગ્રત થશે. આપણી પવિત્રતા જાગ્રત થશે, ત્યાં આપણે પીળા રંગનું ધ્યાન કરવું પડશે. પીળો રંગ ભાવનામાં વેગ લાવે છે. 'એનોટૉમી' અનુસાર શરીરના સ્રાવ શરદી-ગરમી આદિનું નિયંત્રણ કરે છે. જેનામાં સ્રાવ ઓછા હોય છે તે માણસ કસમયે જ વૃદ્ધ થઈ જાય છે, ક્ષીણ થઈ જાય છે, શરીરનો ઉપચય રોકાઈ જાય છે. જેનામાં સ્રાવ સંતુલિત હોય છે તેના શરીરનો પણ એ સંતુલનથી વિકાસ થતો રહેશે. આ સ્રાવ આપણા શરીરનું નિયંત્રણ કરનારા છે, આપણી ગ્રંથિઓના નિયામક તત્ત્વ છે. 'ણમો આયરિયાણં'નું ધ્યાન, પીળા રંગની સાથે આ નિર્દિષ્ટ સ્થાન પર કરો. પીળો રંગ સદ્‌ભાવ અને આચારનો પોષક છે. પીળા રંગનું ધ્યાન કરનાર જેમ જ્ઞાનનો વિકાસ કરે છે તેમ તે પવિત્ર ભાવનાનો પણ વિકાસ કરે છે. તમે જોશો કે પવિત્ર ભાવનાના પ્રતીકના રૂપમાં જ્યાં રંગોની પસંદગી થઈ છે ત્યાં પીળા રંગને મહત્ત્વ આપાયું છે. પીળા રંગને મુખ્ય સ્થાન મળ્યું છે.

'ણમો સિદ્ધાણં'નું ધ્યાનનું સ્થાન છે લલાટ – આજ્ઞાચક્ર. તેનો વર્ણ છે લાલ. આજ્ઞાચક્ર આપણી સમગ્ર સક્રિયતાને ઉત્પન્ન કરે છે. તેનું મુખ્ય કાર્ય શરીરને અંકુશમાં રાખવાનું, જ્ઞાનાત્મક નિયંત્રણ રાખવાનું છે. લાલ રંગ ખૂબ જ ઉત્તેજના, સક્રિયતા અને ગતિ આપનાર છે. જે માણસ લાંબા સમય સુધી લાલ રંગનું ધ્યાન કરે છે તેને મુશ્કેલીઓનો, ભયનો પણ સામનો કરવો પડે છે. લાલ રંગથી વધારાની ગરમી પેદા થાય છે. એ જોખમ પણ ઊભું કરે છે. લોહીની તમામ સક્રિયતા લાલિમાના કારણે જ છે. આજ્ઞાચક્રનું સ્થાન ઘણું મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

'ણમો ઉવજ્ઝાયાણં,' ઉપાધ્યાયનું ધ્યાન કરવાનું સ્થાન છે મનઃચક્ર. કેટલાક તેને હૃદય-સ્થાન માને છે. તેના પર ઘણી મીમાંસા થઈ ચૂકી છે. એ હૃદયનું સ્થાન નથી. એ મનઃચક્રનું સ્થાન છે. મનઃચક્ર પર ઉપાધ્યાયનું ધ્યાન કરવાનું છે. મનઃચક્રનું સ્થાન નાભિથી બાર આંગળ ઉપર છે. પ્રાચીન કાળમાં તે હૃદય-ચક્ર મનાતું હતું. ઉપાધ્યાયનું ધ્યાન નીલ રંગની સાથે કરવામાં આવે છે. નીલ (વાદળી-આસમાની) રંગ ખૂબ જ મહત્ત્વનો છે. તમારું મન ઉત્તેજિત છે.

તમારા મનમાં મૂંઝવણ અને ચિંતા છે. એ મૂંઝવણ અને ચિંતામાંથી મુક્ત થવામાં તમે અસમર્થતા અનુભવો છો, તો, ને ત્યારે તમે નીલ આકાશ તરફ વીસેક મિનિટ જોઈ રહો. આકાશ સ્વચ્છ અને નિરભ્ર હોવું જોઈએ. આકાશમાં વાદળ ન હોવાં જોઈએ. નીલ રંગ સ્પષ્ટ દેખાતો હોય. તમે એ નીલા આકાશને જોતા રહો. થોડીક જ વારમાં તમારી ઉત્તેજના ઓછી થઈ જશે, ચિંતા દૂર થઈ જશે, મૂંઝવણો ઓછી થઈ જશે. મનને શાંત કરવું, ઉત્તેજનાઓ ઘટાડવી એ નીલ રંગનું મુખ્ય કાર્ય છે. રંગચિકિત્સામાં પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. રોગી ઘણો ઉત્તેજિત થઈ જાય છે, તેને ઊંઘ નથી આવતી ત્યારે તેને નીલ રંગનું પાણી પાવામાં આવે છે. તેનાથી તેની ઉત્તેજના મટી જાય છે. ઊંઘ આવે છે. તેની અસ્થિરતા અને ક્ષોભ દૂર થઈ જાય છે.

'ણમો લોએ સવ્વસાહૂણં.' મુનિનું સ્થાન છે પગ. પગના અંગૂઠાનું સ્થાન ઘણું મહત્ત્વનું છે. તેનો રંગ છે કાળો. કાળા રંગનું પણ એક સ્થાન છે.

આ પાંચ સ્થાન છે અને પાંચ રંગ છે. જે આચાર્યોએ આ સ્થાનો અને રંગોની પસંદગી કરી તેઓ શરીર-રચનાથી પૂર્ણ પરિચિત હતા. તેઓ જાણતા હતા કે ક્યા સ્થાને ક્યા રંગનું ધ્યાન કરવાથી કઈ શક્તિ જાગ્રત થાય છે. સ્થાન અને રંગની યોજના એ આધાર પર કરવામાં આવી છે કે એ કેન્દ્ર સક્રિય થઈ શકે અને તેની શક્તિનો વિકાસ થઈ શકે. તમે એમ ન માનશો કે આ વાદની વાત છે, આ વિજ્ઞાનની વાતો છે. જૈન આચાર્યોએ પોતાની રીતે આ પદ્ધતિ પર ખૂબ જ ચિંતન કર્યું હતું કે શરીરનાં કેન્દ્રોને કેવી રીતે જાગ્રત કરી શકાય.

જૈન ધ્યાન પરંપરામાં 'एगपोग्गल निविट्ठदिट्ठि' અને 'नासग्ग निविट्ठदिट्ठि' ની વાત – એક પુદ્‌ગલ પર દૃષ્ટિને કેન્દ્રિત કરવાની કે નાસાગ્ર પર દૃષ્ટિને કેન્દ્રિત કરવાની વાત આવે છે. નાસાગ્ર પર જ દૃષ્ટિને શા માટે સ્થિર કરવી? આ પ્રશ્ન થાય. ત્યાં પણ દૃષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે. આનું તાત્પર્ય શું છે? નજરને ભ્રૂકુટિ પર શા માટે ટેકવવી? ત્યાં પણ ટેકાવી શકાય છે. આ સૌની પાછળ એક અર્થ છે, એક રહસ્ય છે. શારીરિક દૃષ્ટિએ એ સ્થાનોનું મહત્ત્વ છે. આધ્યાત્મિક કે યૌગિક દૃષ્ટિએ તેનું મહત્ત્વ વધુ સમજમાં આવે છે. શારીરિક-દૃષ્ટિકોણ સ્વાસ્થ્ય સુધી સીમિત છે. જ્ઞાનને વિકસિત કરવું, પવિત્રતાને વિકસાવવી – આ યોગનો દૃષ્ટિકોણ છે. શરીરનાં અમુક અમુક સ્થાનોને જાગ્રત કરવાથી જ્ઞાન વધે છે, પવિત્રતા આવે છે – આ દૃષ્ટિકોણ યોગશાસ્ત્રીય છે, શરીરશાસ્ત્રીય નથી.

શરીરને આપણે માત્ર અસ્થિ, માંસ અને મજ્જાની દૃષ્ટિથી જ ન જોઈએ. મજ્જા એક ધાતુ છે, પણ તેનું કાર્ય શું છે? શરીરશાસ્ત્રી તેનો જવાબ આપશે. જ્ઞાનનું કેન્દ્ર છે મસ્તક. તે જ્ઞાન અને ક્રિયા બંનેનું નિયમન કરે છે. કરોડરજ્જુ પણ તેમની સહાયક છે. આ વિષયમાં શરીરશાસ્ત્રીઓએ ઘણો વિચાર કર્યો છે. જે ડૉક્ટરીવિદ્યા ભણે છે, ડૉક્ટર બને છે, તે આ બધી બાબતોને સૂક્ષ્મતાથી

જાણે છે. પરંતુ મસ્તક ઉપરાંત તેના સહયોગીના રૂપમાં બીજાં કેન્દ્રોને વિકસિત કરવાથી આપણા જ્ઞાનપક્ષ, ભાવપક્ષ અને ક્રિયાપક્ષની કેવી કેવી ચેષ્ટાઓ ઊપસે છે એ તેમનો વિષય નથી બનતો. આજે પણ તેઓ આ વિષય પર કાર્ય કરી રહ્યા છે. આ પહેલાં તેમના માટે આ ક્ષેત્ર અસ્પૃશ્ય હતું.

આપણો નજીકનો સંબંધ આ સ્થૂળ શરીરથી છે. તેનાં મુખ્ય કેન્દ્રોને કેવી રીતે સક્રિય કરી શકાય તેની મેં થોડીક ટૂંકાણમાં ચર્ચા કરી. આપણે જો તેના પર બરાબર ધ્યાન આપીએ તો આપણી ભાવના અનુસાર, આપણે અમુક અમુક કેન્દ્રોને સક્રિય કરીને તેનો ઉચિત લાભ ઉઠાવી શકીએ.

૧૬

શરીર-બોધની અપેક્ષા

દિવાળીનો દિવસ હતો. એક માણસ આવી રહ્યો હતો. રસ્તામાં કોઈ તેને મળ્યું. એણે પૂછયું, 'કયાંથી આવો છો?' તેણે કહ્યું: 'બજારથી.' 'શું લાવ્યા?' 'દીવો લાવ્યો છું.' તેના હાથમાં દીવો હતો. માટીનો એક આકાર હતો. માટીનો કોઈ દીવો નથી હોતો, દીવો એ છે જે ઝગમગે છે, પ્રકાશે છે. જે પ્રકાશવાન નથી તે દીવો નથી હોતો. માટીના એ પાત્ર વિના એકલી દિવેટ પણ પ્રકાશ નથી આપતી. એકલી દિવેટ દીવો નથી બની શકતી. માટીના પાત્રમાં જ્યારે તેલ પૂરવામાં આવે છે, વાટ તેલથી ભીંજાય છે, ત્યારે પ્રકાશ થાય છે. પ્રકાશ થાય છે ત્યારે દીવો થાય છે. આધાર એટલો મજબૂત બની જાય છે કે આધાર પોતે જ દીવો બની જાય છે. તેના વિના એકલી વાટ કે એકલું તેલ કે એકલાં માત્ર તેલ અને વાટ કશું જ કરી નથી શકતાં, કંઈ પણ નથી થઈ શકતું. આધાર દીવો બની ગયો. પરંતુ સામાન્ય માણસની ભાષામાં દિવેટ દીવો નથી, જે પાત્ર છે તે દીવો છે.

આપણી પણ બરાબર આવી જ સ્થિતિ છે. આપણી ચેતનાનો પ્રકાશ આ શરીરમાં પ્રકટ થાય છે. શરીર વિના તે પ્રકટ નથી થઈ શકતો, આથી શરીર પણ આત્મા બની જાય છે. પ્રાચીન સાહિત્યમાં ચેતનાને આત્મા કહેવામાં આવી છે. આત્માને પુદ્ગલ પણ કહ્યો છે. શરીર પૌદ્ગલિક છે, તેને આત્મા કહ્યો છે. મેં ભેદવિજ્ઞાનની વાત કરી હતી. આત્મા અને પરમાત્મા અભિન્ન છે. તેને ભિન્ન માનવામાં આવ્યા છે. આત્મા અને શરીર ભિન્ન છે. તેને અભિન્ન માનવામાં આવ્યા છે. આ અભિન્નતા એક કારણને લીધે છે. કારણ એ છે કે શરીરની શક્તિ અને આત્માની શક્તિનો ગાઢ સંબંધ છે. શરીરની શક્તિ વિના આત્માની શક્તિ કામ નથી કરી શકતી અને આત્માની શક્તિ વિના શરીરનું આ યંત્ર સંચાલિત નથી થતું. જેમ મેં કહ્યું કે દીવાનું પાત્ર નથી તો પ્રકાશ નહિ થાય, બલ્બ નથી, માત્ર કરન્ટ છે. પ્રકાશ નહીં થાય. અભિવ્યક્ત થવા માટે પ્રકાશને એક આવરણ જોઈએ છે. ચૈતન્યનો પ્રકાશ પણ શરીર વિના અભિવ્યક્ત નથી થઈ શકતો. આંખની કીકી બરાબર નથી હોતી

તો માણસ બરાબર જોઈ શકતો નથી. જે જુએ છે તે આંખ નથી, આંખમાં જોવાની શક્તિ નથી. એ તો અભિવ્યક્તિનું માત્ર એક માધ્યમ છે, પરંતુ કીકી વિના એ જોઈ નથી શકતી. કીકી અને આંખનો ગાઢ સંબંધ છે.

સાધનાની દૃષ્ટિએ આપણે વિચારીએ છીએ ત્યારે શરીરની આપણે ઘણી નિંદા કરીએ છીએ. તેને સારી એવી ગાળો દઈએ છીએ. શરીર નિંદા–ગાળોને યોગ્ય છે, તો એ પ્રશંસાને પણ પાત્ર છે. શરીર જો ન હોય તો આપણી આ દુનિયા કંઈ જ નથી, વ્યક્ત કંઈ જ નથી. તો સારીય દુનિયા અવ્યક્ત જ રહી જાય છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ પણ શરીરનું ઘણું મહત્ત્વ છે. શરીર નશ્વર છે, તેની તમામ શક્તિઓને એ અભિવ્યક્તિ આપે છે, આપણી સમક્ષ તે સર્વને રજૂ કરે છે. જે દેખાય છે તે શરીર નથી. એ તો સ્થૂળ શરીર છે, એ જરૂર શક્તિશાળી છે પરંતુ બીજાં શરીરોની સરખામણીમાં તે ઓછું શક્તિશાળી છે. એ બીજું શરીર છે સૂક્ષ્મ શરીર.

નાસ્તિકોએ પણ આ સ્થૂળ શરીરમાં આત્માને શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. રાજા પ્રદેશીએ ચોરના શરીરના ટુકડેટુકડા કરીને આત્માને શોધ્યો હતો. આત્મા ન મળ્યો. આજના વિજ્ઞાનીઓ પણ આ સ્થૂળ શરીરને મુખ્ય માનીને આત્માની શોધ કરી રહ્યા છે. મરતાં પહેલાં શરીરને તોળે છે, મર્યા પછી પણ શરીરને તોળે છે. આમ કરીને વિજ્ઞાનીઓ નિષ્કર્ષ કાઢવા માંગે છે કે બંને શરીરના વજનમાં કેટલો ફરક પડે છે. વજન જો ઘટયું હોય તો કોઈ વસ્તુ શરીરમાંથી નીકળી ગઈ છે, અને તે આત્મા છે. વજન જો બરાબર છે તો કોઈ વસ્તુ બહાર નથી ગઈ. જેવું પહેલાં હતું તેવું જ અત્યારે છે. આવા અનેક પ્રયોગ થઈ રહ્યા છે. પરંતુ આ ઘણી જ સ્થૂળ વાત છે.

આત્મા અત્યારે ક્યાં છે? અત્યારે તો એ સ્થૂળ શરીર છે. આ પ્રથમ દ્વાર છે, તેની આગળ છે સૂક્ષ્મ શરીર. એ બે છે: વૈક્રિય અને આહારક. આ બંને સ્થૂળ શરીરની અપેક્ષાએ સૂક્ષ્મ છે. વૈક્રિય શરીરની ક્રિયાઓ અનેકવિધ રૂપોમાં પ્રકટ થાય છે. આપણા સ્થૂળ શરીરની ક્રિયા એક જ છે, અર્થાત્ તે એક રૂપમાં દેખાય છે. એ રૂપ નથી બદલાતું, પરંતુ વૈક્રિય શરીરમાં એ શક્તિ હોય છે કે તે અનેકવિધ રૂપોમાં બદલાઈ શકે છે. જરૂર પડે તો એ કમળના ફૂલમાં સમાઈ શકે છે અને જરૂર પડે તો એ વિષ્ણુકુમારની જેમ એક લાખ જોજનનું રૂપ પણ બનાવી શકે છે. જરૂર ઊભી થાય તો એ પશુ-પંખીનું રૂપ પણ ધારણ કરી શકે છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર અનેકવિધ રૂપ ધારણ કરવા માટે સમર્થ હોય છે.

બીજું છે આહારક શરીર. આ પણ સૂક્ષ્મ છે. વિચારોનું સંવાહક છે આ શરીર. મારા મનમાં વિચાર આવો કે મારે અમુક માણસને મળવું છે અને તેની સાથે વાતચીત કરવી છે. એ માણસ નજીકમાં નથી, ક્યાંક ઘણે દૂર છે. તો

તેને કેવી રીતે મળું? કેવી રીતે વાતચીત કરી શકું? એ સમયે સંકલ્પમાત્રથી એક સૂક્ષ્મ શરીરનું નિર્માણ થાય છે. તેનો આકાર નાનો હોય છે. આ શરીર હજારો માઈલનું દૂરત્વ પલકવારમાં આંબીને ઇચ્છિત વ્યક્તિ પાસે પહોંચી જાય છે. તેની સમક્ષ મારા પ્રશ્ન મૂકે છે. ઉત્તર મેળવે છે અને પુન: મારા શરીરમાં સમાઈ જાય છે. આ તમામ ક્રિયા એટલા અલ્પ સમયમાં બને છે કે માણસને ખબર પણ નથી પડતી કે આ બધું કરવામાં કેટલો સમય લાગ્યો. આ કાર્ય આહારક શરીરનું છે. એ છે વિચારોનું સંવાહક શરીર. વિચારોને લાવવા, લઈ જવા અને લાવવાનું છે આ શરીર.

તેની આગળ બીજાં બે સૂક્ષ્મતમ શરીર પણ છે. એક છે તૈજસ શરીર અને બીજું છે કાર્મણ શરીર. આમ શરીરનાં ત્રણ ગ્રૂપ થયાં:

- સ્થૂળ શરીર : ઔદારિક શરીર – હાડ-માંસનું શરીર.
- સૂક્ષ્મ શરીર : વૈક્રિય શરીર – અનેકવિધ રૂપ બનાવવામાં સમર્થ શરીર. આહારક શરીર – વિચાર-સંવાહક શરીર.
- સૂક્ષ્મતમ શરીર : તૈજસ શરીર – તાપમય શરીર
  : કાર્મણ શરીર – કર્મમય શરીર.

તૈજસ શરીર તાપમય શરીર છે. એ આપણી ઉષ્મા, સક્રિયતા અને શક્તિનું સંચાલક છે. એ ન હોય તો ઉષ્મા પેદા નથી થતી, પાચન નથી થતું, લોહીનું ભ્રમણ નથી થઈ શકતું. આ તૈજસ શરીર જ આપણા સ્થૂળ શરીરની તમામ ક્રિયાઓનું સંચાલન કરે છે. સ્થૂળ શરીરમાં શક્તિનો સૌથી મોટો ભંડાર છે તૈજસ શરીર. જેનું તૈજસ શરીર મંદ છે, અગ્નિ મંદ છે, તેની તમામ ક્રિયાઓ મંદ થઈ જાય છે. અગ્નિ તીવ્ર હોય છે તો તમામ ક્રિયાઓ તીવ્ર થઈ જાય છે. આજના વિજ્ઞાને આ તથ્યને બરાબર પકડ્યું છે. ડૉ સ્ટીહાકે આ પ્રતિપાદન કર્યું છે કે સૂર્યનો પ્રકાશ આપણા ભોજનની પૂર્તિ કરે છે. સૂર્યની ગરમી આપણા ભોજનની પૂરક છે. સૂર્યની ગરમી જો ન મળે, તો આપણે માત્ર ખોરાક પર જીવી ન શકીએ. માઈકેલ અને તેમના કેટલાક સાથી-ઓએ ઉંદરો પર પ્રયોગ કર્યા. તેમણે અઢાર ઉંદરો પસંદ કર્યા. બાર-ઉંદરોને ભોજન આપ્યું જેમાં તમામ તત્ત્વ ભરપૂર હતાં. પરંતુ તેમાં કેલ્શિયમ, ફૉસ્ફરસ વગેરે ન હતાં. ભોજનમાં પૂરાં તત્ત્વ ન હોવાથી ઉંદરો બીમાર પડી ગયા. તેમને અંધારા ઓરડામાં રાખવામાં આવ્યા. તે બધા બીમાર જ રહ્યા, પછી તેમને સૂર્યની ગરમીમાં રાખવામાં આવ્યા. તે બધા એકબે દિવસમાં જ સાજા થઈ ગયા. ભોજન એ જ ઓછપવાળું અપાતું રહ્યું.

બીજા ઉંદરોને ઓછાં તત્ત્વોવાળું ભોજન આપવામાં આવ્યું. તે બીમાર પડી ગયા. આ વખતે તેમને ગરમીમાં ન મૂક્યા. તેમને બંધ અંધારા ઓરડામાં જ રખાયા. પરંતુ તેમને જે ભોજન આપવામાં આવતું હતું, તે ભોજનને

લાંબા સમય સુધી સૂર્યની ગરમીમાં રાખવામાં આવતું. બે-ચાર દિવસમાં એ ઉંદરો સાજા-નરવા થઈ ગયા ત્યારે ડૉક્ટરો એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યા કે સૂર્યની ગરમી ભોજનને માત્ર પચાવતી જ નથી, એ પોતે એક ભોજન છે અને ભોજનની પૂરક છે. સૂર્યના પ્રકાશ વિના વનસ્પતિનો વિકાસ નથી થતો. માણસના શરીરનો પણ વિકાસ નથી થતો અને ભોજન પચી પણ નથી શકતું. આ વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોના આધાર પર મનમાં એક વિચાર આવ્યો. જૈનપરંપરામાં મુનિઓની આતાપના લેવાની વાત સર્વસામાન્ય છે. અનેક મુનિ આતાપના લેતા હતા. સૂર્યની ગરમી કલાકો સુધી લેતા. તેઓ બબ્બે-ત્રણ-ત્રણ દિવસ સુધી ખાતા નહીં, તેમની ભૂખ ઓછી થતી જતી. ભોજનની પૂર્તિ સૂર્યની ગરમીથી પૂરી થઈ જતી. તેઓ આ રહસ્યને જાણતા હતા, આથી આ ક્રિયામાં સંલગ્ન થઈ જતા હતા.

આતાપનાના ત્રણ પ્રકાર છે: જઘન્ય, મધ્યમ અને ઉત્કૃષ્ટ. મુનિ પોતાની શારીરિક શક્તિ અનુસાર તેમાં સંલગ્ન થતા. ભોજનની પૂર્તિ જે સ્થૂળ સાધનોથી થાય છે તે સૂર્યના તાપથી સહજ થઈ જાય છે. સૂર્યની ગરમીથી પૂરું ભોજન જ મળી શકે છે. ગરમીનું સેવન કરતા સમયે મુનિ માત્ર એક લંગોટી–કપડું રાખે છે, અને વધુમાં વધુ પોતાના શરીરને ગરમીમાં અનાવૃત રાખે છે. સૂર્યનાં કિરણો તમારા રોમરોમમાંથી શરીરમાં પ્રવેશે છે અને અનેક કેન્દ્રોને સક્રિય કરે છે. આજે લોકો વધુ ને વધુ કપડાંથી લદાયેલા રહે છે. તેમાંથી ન હવા જાય છે, ન પ્રકાશ, એથી શરીરને ન ગરમી મળે છે, ન તો પ્રકાશ.

સૂર્યની ગરમી આપણા ભોજનના ખાદ્યની પૂર્તિ ત્યારે કરી શકે છે કે જ્યારે શરીરની ભીતર તૈજસ શરીર સક્રિય હોય, એ નિષ્ક્રિય હોય છે ત્યારે સૂર્યની ગરમી કાર્યગત નથી બની શકતી. આપણા તૈજસ શરીરની શક્તિ જાગ્રત થવી જોઈએ. તૈજસ શરીરનાં બે કાર્ય છે: ૧. શરીર-તંત્રનું સંચાલન, ૨. અનુગ્રહ કે નિગ્રહ અથવા ઉપઘાત.

આપણે જોઈએ છીએ, જાણીએ છીએ કે કોઈ વિશિષ્ટતા-સંપન્ન વ્યક્તિ પ્રસન્ન નજરે પરિષદ–સભા તરફ જુએ છે, તો આખી સભા અપૂર્વ આનંદનો અનુભવ કરે છે, અને પોતાને ધન્ય સમજે છે. કેવળ પ્રસન્ન નજર સિવાય કશું એ વ્યક્તિએ આપ્યું નથી, છતાંય લોકો સમજે છે કે અમે ન્યાલ થઈ ગયા. ઘણી કૃપા થઈ, અમૃત વરસ્યું. ભરત-બાહુબલી મહાકાવ્યમાં કવિ પુણ્યકુશલે લખ્યું છે: नृपाः प्रसीदन्ति दृगैव नो गिरा। રાજા આંખોથી પ્રસન્નતા વરસાવે છે, વાણીથી નહીં. એ એવી રીતે નજર ફેરવે છે કે સામેની વ્યક્તિ પોતાને ઉપકૃત સમજે છે. શું આ અનુગ્રહ તેની નજરમાંથી નીકળે છે? નજરમાંથી નીકળે છે પણ એ નજરમાં નથી, એ તો તૈજસ શરીરમાં છે. એ વ્યક્તિનું તૈજસ શરીર એટલું અનુગ્રાહક, પ્રભાવશાળી કે તીવ્ર થઈ જાય છે કે એ જે વ્યક્તિ તરફ જુએ છે એ વ્યક્તિ સુધા-સ્નાન કર્યું હોય તેવો અનુભવ કરે છે.

બીજું કાર્ય છે નિગ્રહ કરવો, ઉપઘાત કરવો. તૈજસ શરીરમાં નિગ્રહ કરવાની પણ પ્રબળ શક્તિ હોય છે. તેનામાં ઉપઘાતની એટલી ક્ષમતા હોય છે કે એ કોઈની તરફ ક્રૂર દૃષ્ટિએ જુએ છે તો હજારો-હજારો માણસ થથરી ઊઠે છે. તેની એ ઉપઘાતક શક્તિ આપણી સામે આવે છે. આ પ્રમાણે તૈજસ શરીર અનુગ્રહ અને નિગ્રહ કરવામાં સક્ષમ હોય છે.

કાર્મણ શરીર સૂક્ષ્મતમ શરીર છે. આ કર્મ-શરીર છે. એ બધાં જ શરીરોનો મૂળ આધાર છે. એ છે તો જ તૈજસ શરીર છે, વૈક્રિય અને આહારક શરીર છે અને સ્થૂળ ઔદારિક શરીર છે. એ જો નથી તો કોઈ પણ શરીર નથી. સ્થૂળ મૃત્યુ પછી છૂટી જાય છે. કાર્મણ શરીર નથી છૂટતું. એ જ્યારે છૂટે છે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે તેનો મોક્ષ થઈ ગયો. એ મુક્ત થઈ ગયો. કાર્મણ શરીરનો વિચ્છેદ એક વાર થાય છે. સ્થૂળ શરીરનો વિચ્છેદ અનેક વાર થાય છે.

નાનકડી કથા છે. માખી અને કીડી વચ્ચે ચડભડ થઈ ગઈ. માખીએ કીડીને કહ્યું: 'તું ક્યાં સુધી પહોંચી શકે છે? તારી ગતિ મર્યાદિત છે. હું તો દરેક સ્થળે પહોંચી જાઉં છું. ભગવાનને ભોગ ધરાય છે ત્યાં પણ હું પહોંચી જાઉં છું. મારી ગતિ તો નિર્બાધ છે.'

કીડી બોલી: 'પહોંચી જવું એક વાત છે અને નિમંત્રણપૂર્વક પહોંચવું એ બીજી વાત છે. તું જ્યાં પણ જાય છે ત્યાંથી તને ઉડાડી મુકાય છે, ધકેલી દેવાય છે. તિરસ્કાર કરાય છે.'

માખીના જેવું છે આપણું શરીર. જેટલી વાર આપણે છોડીએ છીએ, ફરીથી આગળ એ તૈયાર મળે છે. કાર્મણ શરીર એવું નથી. એ સહજતયા છૂટી જાય છે. એક વાર એ છૂટી જાય છે પછી હમેશ માટે તેનાથી છુટકારો મળી જાય છે. આ ભાવનાનું શરીર છે, વાસનાનું શરીર છે, સંસ્કારનું શરીર છે આ. તેનાથી મુક્તિ મેળવવી મુશ્કેલ છે.

મનોવિજ્ઞાન ચેતન મન અને અવચેતન મનનું પ્રતિપાદન કરે છે. ચેતન મનમાં જેટલી શક્તિ છે તેનાથી અનંતગણી શક્તિ અવચેતન મનમાં છે. ચેતન મન ચાલાક છે, અવચેતન મન છે ભોળું પણ અનંતશક્તિનો ભંડાર છે. આ કામ કરવાનું છે, આ કામ નથી કરવાનું – ચેતન મન તમારી વાત સાંભળશે પરંતુ કરશે પોતાને મનગમતું જ. અવચેતન મન એવું નહીં કરે. અવચેતન મનને તમે જે કહેશો અને જે વાતને એ પકડી લેશે, એ જ બાબત જે તમે કહી છે તે જ કરશે. જેમ ચેતન મન અને અવચેતન મન વચ્ચે અંતર છે તે જ પ્રમાણે સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરનું અંતર છે. સ્થૂળ શરીરની કિંમત એક પૈસો છે તો સૂક્ષ્મ શરીરની નવ્વાણું પૈસા છે. કેટલું મોટું અંતર છે? સૂક્ષ્મ શરીરને જાગ્રત કરવાનો અર્થ છે – વિદ્યુતભંડારનું નિર્માણ કરવું. પરંતુ આપણે ચાલવું પડશે આ સ્થૂળ શરીરથી જ.

સાધનાની દૃષ્ટિએ સ્થૂળ શરીરનું મૂલ્ય છે. ઘણી બધી દૃષ્ટિઓએ આપણે તેને તિરસ્કૃત અને બહિષ્કૃત કર્યું, કારણ કે એ આપણને વાસના તરફ પ્રેરિત કરે છે. આપણા સાહિત્યકારોએ આંખને, જીભને હજારો ગાળો આપી છે. કેટલાક સાધકોએ કહ્યું કે આંખો ફોડી નાખવી એ ઘણી મોટી સાધના છે. કારણ વિકૃતિનું એ સબળ માધ્યમ છે. આંખોને ફોડયા વિના સાધના નથી થઈ શકતી. તેઓ સાચે જ આંખો ફોડી નાખે છે અને હંમેશ માટે અંધ થઈ જાય છે.

સાધના માટે શરીરનો શો ઉપયોગ છે? શરીરના મુખ્ય બે ભાગ છે: મસ્તક અને સુષુમણા. મસ્તક—મગજ સારાય શરીરતંત્રનું સંચાલક અને નિયામક છે. આંખ જુએ છે, જોવાનું તંત્ર મગજમાં છે. કાન સાંભળે છે, સાંભળવાનું તંત્ર મગજમાં છે. તમામ જ્ઞાનનું ગ્રાહક અને સંચાલક તંત્ર છે – મગજ. બધી યાદો તેમાં સંઘરાયેલી છે. મગજને જાગ્રત કરવું એ સ્મૃતિકોષોને જાગ્રત કરવાનું છે. આપણું મગજ ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. અબજો કોષ છે, તેમાં અબજો સ્મૃતિઓ સંગૃહીત છે. સંસ્કારો સંગૃહીત છે. અવધાન વિદ્યા આ સ્મૃતિકોષોનો ચમત્કાર છે.

નંદીસૂત્રમાં મતિજ્ઞાનનું વિસ્તારથી વર્ણન છે. તેમાં તેના બાર પ્રકાર બતાવ્યા છે. બહુગ્રાહી, ક્ષીપ્રગ્રાહી વગેરે વગેરે. એ તમામ મગજની શક્તિનાં દ્યોતક છે. તેનું વિવેચન સમયસાપેક્ષ છે. આજ આ વાત સ્પષ્ટ થઈ ગઈ છે કે આપણને આપણા સ્થૂળ શરીરની શક્તિઓના વિષયમાં પૂરેપૂરી માહિતી હોવી જોઈએ.

આપણા શરીરમાં મગજ, કરોડરજ્જુ, કંઠ, ભ્રૂકુટિ, તાળવું, નાસાગ્ર, નાભિ, મૂળબંધનું સ્થાન તેમ જ પગનો અંગૂઠો – આ મુખ્ય કેન્દ્ર છે. તેને જાણવાં જરૂરી છે. તેના દ્વારા આપણે સ્થૂળ શરીરને જાગ્રત કરીએ અને તેની જે શક્તિઓ છે તેનો લાભ લઈએ. એમ કહી શકાય કે આપણે જો સ્થૂળ શરીરની શક્તિઓના લાખ વિભાગ કરીએ તો વર્તમાનમાં આપણે માત્ર બે-ચાર વિભાગોની શક્તિઓનો જ ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. બાકીની શક્તિઓ સુષુપ્ત રહે છે. જાગ્રત થતી નથી. આ શક્તિની આપણને જાણકારી હોવી જોઈએ.

ધર્મે તો કહ્યું, અધ્યાત્મે આ જ તો બતાવ્યું. સાધના આ જ તો શીખવે છે કે તમે અનંતશક્તિના સ્રોત છો. તમે તમારી શક્તિના વૈભવને જુઓ, સમજો અને તેનો અનુભવ કરો. તમે ભિખારી બનીને ઘરે ઘરે ભટકો છો શા માટે? શા માટે તમે ભીખ માગો છો? આ ભાન ત્યારે થાય છે કે જ્યારે આપણને શરીરનું પૂરું જ્ઞાન થાય. આપણે શરીરની ઉપેક્ષા ન કરીએ. તેના બદલે અપેક્ષા અનુસાર તેને સન્માન આપીએ, આદર આપીએ.

१७

પ્રાણ અને તેનું કાર્યક્ષેત્ર

નાનકડો એક જૈન વિદ્યાર્થી પણ જાણે છે કે આપણા શરીરમાં દસ પ્રાણ છે. એ તેની પરિભાષાને પણ જાણે છે અને તેનાં કાર્યોને પણ. આપણી તમામ વ્યવસ્થા અહિંસા પર આધારિત છે. હિંસા માટે એક શબ્દ છે પ્રાણાતિપાત. પ્રાણનું વિનિયોજન કરવું એ હિંસા છે. પ્રાણી, પ્રાણ અને પ્રાણનું વિયોજન – આ ત્રણેય એકમેક સાથે જોડાયેલાં છે. પ્રાણી એટલા માટે છે કે તેણે પ્રાણ ધારણ કર્યો છે. પ્રાણ ન હોય તો આત્મા પ્રાણી નથી બની શકતો. આત્માની જે પ્રાણીની અવસ્થા છે તે પ્રાણ-ધારણાના કારણે બને છે.

પ્રાણ જીવનનું મુખ્ય કેન્દ્ર છે. આપણે આ સમજવાનું છે કે સાધનાની દૃષ્ટિએ પ્રાણોનું શું મૂલ્ય છે? પ્રાણ એક ધારા છે, પ્રવાહ છે શક્તિનો. એ પ્રવાહ આપણા સમગ્ર શરીરમાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે. તેના દ્વારા જ જીવનનું સંચાલન થઈ રહ્યું છે. યથાર્થમાં પ્રાણ દસ નથી, પ્રાણપ્રવાહ એક જ છે. વિવિધ કાર્યો તે કરે છે આથી એ અનેક છે. પ્રાણનાં મુખ્ય કેન્દ્ર દસ છે, આથી પ્રાણ દસ છે. જે જીવ એકેન્દ્રિય હોય છે, તેનામાં પણ પ્રાણ હોય છે. જે જીવ પાંચ ઇન્દ્રિયવાળા હોય છે તેનામાં પણ પ્રાણ હોય છે. પ્રાણની સંખ્યામાં તફાવત પડે છે, પ્રાણશક્તિમાં કોઈ તફાવત નથી પડતો.

પ્રાણનાં દસ કેન્દ્ર છે. આપણા શરીરમાં દસ પ્રાણ છે એમ કહીએ છીએ ત્યારે તેનું તાત્પર્ય આ છે કે પ્રાણશક્તિથી સંચાલિત થનાર દસ કેન્દ્ર છે. પાંચ ઇન્દ્રિય, મન, વચન અને કાયા તેમ જ શ્વાસોચ્છ્વાસ અને આયુષ્ય – આ દસ પ્રાણ છે. આ દસ પ્રાણોનાં સ્થાન ક્યાં ક્યાં છે? પ્રાણનો પ્રવાહ જે પોતાના કેન્દ્રોને શક્તિ આપે છે તેનું સ્થાન ક્યાં છે? સેન્ટર ક્યાં છે?

દસ પ્રાણોને શક્તિ આપનાર કેન્દ્ર આપણા મગજમાં છે. મગજમાં જ બધી શક્તિઓ કેન્દ્રિત છે. તમે જોશો કે શ્રાવણનું એક કેન્દ્ર છે, ગંધનું એક કેન્દ્ર છે, શ્વાસનું એક કેન્દ્ર છે, ચિંતન-સંવેદન આદિનાં કેન્દ્ર છે – આ બધાં કેન્દ્ર મગજમાં છે. આનો અર્થ એ છે કે આપણી છયે પર્યાપ્તિઓનું કેન્દ્ર પણ આપણા મગજમાં છે. પર્યાપ્તિઓ એક પૌદ્‌ગલિક રચના છે. એ એક તંત્ર

છે. તેમનામાં ક્ષમતા છે. એ કેન્દ્રમાં પ્રાણનો પ્રવાહ જાય છે ત્યારે એ સક્રિય બને છે. પર્યાપ્તિ ત્યારે પ્રાણનું રૂપ લે છે, આથી આપણે માનીએ છીએ કે પર્યાપ્તિ કારણ છે અને પ્રાણ કાર્ય. બંને વચ્ચે સંબંધ છે. બંને એક નથી. જે વાયુ આપણે લઈએ છીએ. તેમાં તમામ પ્રાણ નથી હોતો. આપણે શ્વાસ લઈ રહ્યા છીએ, પ્રાણ નથી લેતા. શ્વાસ છોડીએ છીએ, પ્રાણ નથી છોડતા. આપણે પ્રાણાયામ કરી રહ્યા છીએ, પ્રાણનો આયામ નથી કરી રહ્યા. પ્રાણવાયુનો આયામ કરી રહ્યા છીએ. આ જેટલી લે-મેલ છે તે વાયુની છે, પ્રાણની નથી. પ્રાણ તો આપણો સૂક્ષ્મ પ્રવાહ છે, જે આપણા શરીરની ભીતર જ તમામ કાર્યને સંચાલિત કરે છે. પ્રાણ તૈજસ શરીરના રૂપમાં આત્મશક્તિથી આવે છે. પ્રાણવાયુનો ચેતના સાથે સીધો સંબંધ નથી, પરંતુ પ્રાણનો ચેતના સાથે સીધો સંબંધ જોડાયેલો છે. આપણું તૈજસ શરીર બધી ઉષ્મા પેદા કરે છે. તેનો જીવનની સાથે નજીકનો સંબંધ છે. સ્થૂળ શરીરનો એવો સંબંધ નથી. એક બાજુ જીવની તૈજસ શક્તિ અને બીજી બાજુ ચૈતન્ય – આ બંનેનો સંયોગ થતાં જ પ્રાણની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રાણમાં ચૈતન્યનો પ્રવાહ છે. પ્રાણવાયુમાં ચૈતન્યનો પ્રવાહ નથી. પ્રાણ એક યૌગિક શક્તિ છે.

આપણા શરીરમાં એક કેન્દ્ર છે. જ્યાં સુષુમણાનો નીચલો છેડો પૂરો થાય છે તેની નીચે એક કેન્દ્ર છે. આ કેન્દ્ર પ્રાણશક્તિનું ઉત્પાદક છે. પ્રાણશક્તિને પ્રગટ કરવાનું અને તેને સંચારિત કરવાનું મુખ્ય સ્થાન છે એ કેન્દ્ર. પ્રાણશક્તિ સુષુમણામાં થઈને વિભિન્ન માર્ગોમાં સંચારિત થાય છે અને મગજ સુધી જાય છે. પ્રાણશક્તિ ઉપરથી નીચે નહીં પણ નીચેથી ઉપરની તરફ જાય છે. આ શક્તિ જેટલી વધુ નીચેથી ઉપરની તરફ જાય છે, માણસ એટલો જ તનથી અને મનથી સ્વસ્થ બને છે. પ્રાણશક્તિનો પ્રવાહ ઓછો થાય છે તો માણસ તનથી અને મનથી બીમાર પડી જાય છે.

પ્રાણશક્તિને જ્ઞાનકેન્દ્રમાં લઈ જવી એ છે આપણી પ્રાણની સાધનાનો અર્થ. લુહાર ધમણ ફૂંકે છે. તેનાથી હવા નીકળે છે, આગ પ્રજ્વલિત થાય છે. એક તો ધમણમાંથી હવા નીકળે છે અને આગ સળગે છે. હવા અને આગ એક નથી પરંતુ હવા જેટલી જોરદાર હશે, આગ એટલી જ તેજ થશે. એ પ્રમાણે પ્રાણવાયુ પ્રાણને ઉત્તેજિત કરે છે, સહાય કરે છે. આપણે જેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ (ઑક્સિજન) લઈશું તેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણ વિશુદ્ધ અને સક્રિય થશે. પ્રાણવાયુ જો નહીં મળે તો પ્રાણમાં ઉત્તેજના નહીં આવે, સક્રિયતા નહીં આવે. તેનું શરીરશાસ્ત્રીય કારણ આ છે કે આપણા શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ હૃદય દ્વારા થાય છે, પછી ફેફસાંમાં આવીને સમગ્ર શરીરમાં જાય છે.

હૃદય અને ફેફસાં – શરીરમાં આ બંને લોહી-ભ્રમણનાં મુખ્ય સાધન છે. ફેફસામાં લોહીની જે શુદ્ધિ થાય છે તેના માટે ઈંધણ જોઈએ. આ ઈંધણ છે

પ્રાણવાયુ—ઑક્સિજન. પ્રાણવાયુ જો બરાબર મળશે તો અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરીને કાર્બન આદિ શરીરમાંથી બહાર નીકળશે અને શુદ્ધ લોહી અંદર પ્રવાહિત થશે. અને જો પ્રાણવાયુ બરાબર નહીં મળે તો લોહી બગડેલું રહેશે અને એ આખા શરીરને બગાડી મૂકશે. પ્રાણવાયુ લોહી-શુદ્ધિનું સાધન છે, અને શુદ્ધ લોહી આખા શરીરને ગતિ દેનાર છે. પ્રાણની સાથે તેનો ગાઢ સંબંધ છે. પ્રાણવાયુ લોહીના માધ્યમથી પ્રાણને પણ ઉત્તેજિત અને સક્રિય કરે છે, છોડ છે તેને.જો પૂરતું પાણી મળે તો એ ફૂલીફાલી ઊઠે છે. એ જ પ્રમાણે પ્રાણવાયુને પૂરતું સિંચન મળે તો એ ફૂલીફાલી રહે છે. પૂરતું સિંચન ન મળતાં છોડ કરમાઈ જાય છે. માણસ નિષ્પ્રાણ અને નિષ્ક્રિય બની જાય છે.

પ્રાણવાયુ બરાબર નથી મળતો તો લોહીની શુદ્ધિ નથી થતી અને શુદ્ધિના અભાવમાં ગંદગી જામતી જાય છે. જે પ્રાણાયામને જાણે છે તે સૌ પ્રથમ આ પ્રયત્ન કરે છે કે ફેફસાંમાં વધુ ને વધુ વાયુ કેમ પહોંચાડાય? લાંબો શ્વાસ કેવી રીતે લેવાય?

પ્રાણવાયુને બરાબર લેવાનું સાધન છે પ્રાણાયામ. જે પ્રાણાયામને નથી જાણતો તે પ્રાણવાયુને પૂરતા પ્રમાણમાં નથી લઈ શકતો. ત્રણેય વાત એકમેક સાથે જોડાયેલી છે – પ્રાણ, પ્રાણવાયુ અને પ્રાણાયામ. પ્રાણાયામ વિના પ્રાણવાયુનું સમ્યક્ ગ્રહણ નથી થતું અને પ્રાણવાયુ વિના પ્રાણનું સમ્યક્ ઉદ્દીપન નથી થતું. છેવટે આપણે પ્રાણવાયુ પર આવીએ છીએ. પ્રાણાયામ એક સાધન છે. એ એટલું મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે તેને સમ્યક્ જાણ્યા વિના પ્રાણવાયુને જાણી નથી શકાતો. યોગના આચાર્યોએ આ વિષયમાં જે કંઈ લખ્યું છે તેની સાથે આજનું વિજ્ઞાન સહમત થતું જાય છે.

પ્રાણથી આપણે ચાલીએ. પ્રાણવાયુ પર આવીએ અને પ્રાણાયામ સુધી પહોંચીએ. હવે આપણી યાત્રા ઊંધેથી શરૂ થાય છે. આપણે પ્રાણાયામથી ચાલીએ છીએ. પ્રાણાયામનો આપણો અભ્યાસ સારો હોવો જોઈએ. પ્રાણવાયુ પોતે સધાઈ જશે. પ્રાણવાયુને કેટલા પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. પ્રાણવાયુ ક્યાં સુધી પહોંચી રહ્યો છે તેનું પણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. પ્રાણવાયુ બરાબર લેવાથી પ્રાણને સક્રિય કરવાની ક્ષમતા જાગ્રત થઈ જાય છે. પ્રાણશક્તિના આધાર પર યોગીઓ ચમત્કારિક કાર્યો કરી બતાવે છે. તૈજસ શરીરમાં અનુગ્રહ અને નિગ્રહ કરવાની શક્તિ હોય છે. તૈજસ-લબ્ધિ ધરાવતો માણસ બાળી શકે છે, નાશ કરી શકે છે, મારી શકે છે. તો એ અનુગ્રહ પણ કરી શકે છે. આપી પણ શકે છે. તેનામાં આપવાની પણ ક્ષમતા હોય છે. આ બધી પ્રાણશક્તિની ક્રિયાઓ છે. પ્રાણનો સંબંધ છે તૈજસથી. એ હોય છે ત્યારે પ્રાણાયામથી લેવાયેલા પ્રાણવાયુના અગ્નિ દ્વારા પ્રાણને એટલો ઉદ્દીપ્ત અને પ્રજ્વલિત કરી શકાય છે કે તેનાથી અદ્ભુત ક્ષમતાઓ પ્રકટ થાય છે. આ દૃષ્ટિએ પ્રાણાયામનું ઘણું મોટું મહત્ત્વ છે.

પ્રાણનાં બધાં કેન્દ્ર મગજમાં છે પરંતુ પ્રાણના પ્રવાહના બે માર્ગ છે. તેનો એક માર્ગ છે બહારનો, બીજો છે ભીતરનો માર્ગ. બહારનો માર્ગ છે આગળનો. આગળના માર્ગે પ્રાણશક્તિ જાય છે તો એ આપણા શરીર-તંત્રોને સક્રિય બનાવે છે. આપણી જે નૉર્મલ શક્તિ છે તે એનાથી ઉત્પન્ન થાય છે. તે અતિશયતા નથી લાવતી. એ આપણાં દસ પ્રાણ-કેન્દ્રોને સક્રિય કરે છે અને જીવનયાત્રાને બરાબર રીતે ચલાવે છે. જ્યારે આપણે પ્રાણશક્તિના પ્રવાહિત થનાર આ માર્ગને બદલીએ છીએ ત્યારે ત્યાં ભિન્ન પ્રકારની શક્તિ પેદા થાય છે.

પ્રાણ-પ્રવાહને વહેવાનો ભીતરી માર્ગ છે 'મહાવીથી.' આચારાંગમાં આ શબ્દ આપ્યો છે. **'પણયા વીરા મહાવીહિં'**. ન માલૂમ સૂત્રકારનો શું આશય હતો? વ્યાખ્યાકારોનો શું હેતુ હતો? પરંતુ એમ લાગે છે કે પ્રાણ-પ્રવાહને કરોડરજ્જુથી ઊર્ધ્વગામી બનાવવાનું આ સૂત્ર છે. તેનો અર્થ છે: જે વીર છે તે મહામાર્ગે ચાલી નીકળે છે. 'હઠયોગ પ્રદીપિકા'માં સુષુમણાનું એક પર્યાય-વાચી નામ છે 'મહામાર્ગ.' લાગે છે કે મહાવીથી અને મહામાર્ગ એક છે. વીર એ હોય છે જે મહાવીથી પર ચાલી નીકળે છે. સુષુમણાના માર્ગે જવું એ કોઈ વીરનું જ કાર્ય છે. સામાન્ય માણસ એ માર્ગે નથી જઈ શકતો. પ્રાણ-પ્રવાહ સુષુમણા માર્ગે જાય છે અને સુષુમણામાં રહેલી શક્તિને સાથે લઈ જાય છે અને એમ એ વધુ શક્તિશાળી બની જાય છે. આ પ્રાણપ્રવાહના બે માર્ગ છે: અગ્રગામી અથવા બાહ્ય અને પૃષ્ઠરજ્જુગામી અથવા ભીતરી.

પ્રાણાયામ કરનાર, પ્રાણાયામના મર્મને સમજનાર સાધક પ્રાણવાયુથી પ્રાણને ઉત્તેજિત કરે છે. પછી કુંભક કરીને સુષુમણાના માર્ગે ધક્કા મારે છે અને પછી પ્રાણને ઉપર લઈ જાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણ જ્ઞાન-કેન્દ્ર સુધી—સહસ્રાર સુધી પહોંચે છે એટલો જ આપણો બૌદ્ધિક અને આંતરિક વિકાસ થાય છે. પ્રાણ-પ્રવાહ નીચેની તરફ વહે છે, મનની સાથે એની ગતિ હોય છે તો વાસનાઓ અને આવેશ ઉત્પન્ન થાય છે, ઊછળે છે. પ્રાણ અને મનનો ગાઢ સંબંધ છે. પ્રાણ-પ્રવાહ નીચે જાય છે તો મન પણ નીચે જાય છે. પ્રાણ-પ્રવાહ ઉપર જાય છે તો મન પણ ઉપર જાય છે. મન નીચે જાય છે તો પ્રાણ-પ્રવાહ પણ નીચે જાય છે. મન ઉપર જાય છે તો પ્રાણ-પ્રવાહ પણ ઉપર જાય છે. આથી આ જરૂરી છે કે આપણે મનને ઊર્ધ્વગામી બનાવીએ, પ્રાણ-પ્રવાહને ઊર્ધ્વગામી બનાવીએ.

૧૮

આહાર : અનાહાર

આપણા જીવનની તમામ પ્રવૃત્તિઓનો આધાર છે શરીર. અને શરીરનો આધાર છે આહાર–ભોજન. આહાર વિના શરીર નથી ચાલતું અને શરીર વિના પ્રવૃત્તિ થતી નથી. હું આંગળી હલાવી રહ્યો છું, તે પણ આહાર વિના નથી હાલતી. આહાર લીધા વિના વિચારી પણ નથી શકાતું. આહાર લીધા વિના બોલી નથી શકાતું. આહાર લીધા વિના શ્વાસ પણ નથી લઈ શકાતો. તમે એમ ન માનશો કે પાંચ ક્લાક પહેલાં મેં જે આહાર લીધો હતો તેના આધારે હું આંગળી હલાવી રહ્યો છું! હમણાં આંગળી હલાવી રહ્યો છું તો હમણાં આહાર લઈને આંગળી હલાવી રહ્યો છું. હમણાં હું બોલી રહ્યો છું તો સાથે સાથે હું આહાર પણ લેતો જાઉં છું. હમણાં હું વિચારી રહ્યો છું તો આહાર લઈને જ વિચારી રહ્યો છું. શરીરની પ્રવૃત્તિ જે ક્ષણે થાય છે એ પહેલાંની ક્ષણમાં આહાર લેવાનો હોય છે. આહાર લીધા પછી જ આપણી પ્રવૃત્તિ થાય છે. આહારનો અર્થ છે બહારથી લેવું. બહારથી લીધા વિના કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ થતી નથી.

ગૌતમે મહાવીરને પૂછ્યું: 'ભગવંત! એક સમર્થ મુનિ છે. એ વૈક્રિય-રૂપોનું નિર્માણ કરી રહ્યા છે. વૈક્રિય શક્તિનો પ્રયોગ કરી રહ્યા છે. પોતાના જ જેવાં રૂપોનું નિર્માણ કરી રહ્યા છે. પરંતુ શું તે મુનિ આહાર લીધા વિના, બાહ્ય પુદ્‌ગલોને ગ્રહણ કર્યા વિના એવું કરી શકે?'

મહાવીરે કહ્યું: 'ગૌતમ! એ મુનિ ગમે તેટલા શક્તિશાળી હોય, પરંતુ બહારના પુદ્‌ગલોને લીધા વિના એ એવું કરી નથી શકતા. બહારથી આહાર લઈને જ એ એવું કરી શકે.'

હું માનું છું કે તમે આહારની વાતને બરાબર સમજ્યા નથી. તેનું પણ કારણ છે. આપણે મોંથી ખવાતા ખાદ્યને જ આહાર માન્યો છે. બીજું કંઈ આપણને આહાર જેવું લાગતું જ નથી. મોંએથી ખવાતા ખાદ્ય પદાર્થ આપણને જેટલી શક્તિ આપે છે તેનાથી વધુ શક્તિ આહારના રૂપમાં ગ્રહણ કરાતાં બીજાં બીજાં તત્ત્વ આપે છે.

આહારનો અર્થ છે લેવું, ખેંચવું, આહરણ કરવું. આપણે મોંએથી લઈએ છીએ કેટલી વાર? સામાન્યત: બે વાર. વધુમાં વધુ દસબાર વખત. પરંતુ આ ઘણી સ્થૂળ બાબત છે. સૂક્ષ્મ બાબત આ છે કે આપણે ક્ષણે ક્ષણે—દર ક્ષણે આહાર લઈએ છીએ. એ આહાર વિના આપણું જીવન ચાલી નથી શકતું. જૈન પરિભાષામાં એનું નામ છે 'રોમ આહાર.' મોંએથી જે લેવાય છે તે છે 'કવલ આહાર.' અને શરીરના રોમરોમથી જે લેવાય છે તે છે 'રોમ આહાર.' વાસ્તવમાં આ આપણા જીવનનો આધારભૂત આહાર છે. તેના વિના જીવન ચાલી નથી શકતું. મોંએથી ખાધા વિના ત્રીસ, ચાળીસ, પચાસ દિવસ સુધી જીવી શકાય છે, પરંતુ રોમ આહાર વિના જીવી નથી શકાતું.

પહેલો આહાર છે કવલ આહાર. બીજો છે રોમ આહાર. અને ત્રીજા પ્રકારનો આહાર છે મનોઆહાર. માનસિક આહાર, તેમાં ન શરીરની જરૂરત છે ન કવલ – કોળિયાની અને ન જરૂર છે રોમની. મનમાં સંકલ્પ કર્યો અને આહારની પૂર્તિ થઈ ગઈ. આ છે મનોભક્ષી આહાર, માનસિક આહાર. આ ત્રણ પ્રકારના આહાર છે: કવલ આહાર, રોમ આહાર અને મનોઆહાર. આ આહાર આપણા શરીરને નવું સ્વરૂપ પ્રદાન કરે છે અને આપણી સ્થૂળ ધારણાઓને નાબૂદ કરે છે. આહારના વિષયમાં આજે અનેક ભ્રમ પેદા થયા છે. તેના કારણે માણસ આજ અનેક મુશ્કેલીઓ અનુભવી રહ્યો છે. કારણ તેણે આ અંતિમ સત્ય માની લીધું છે કે મોંએથી ખવાય છે અને જીવન માટે તે પૂરતું છે. આ પૂર્ણત્વનો-પર્યાપ્તતાનો ભ્રમ થઈ ગયો.

'સંતુલન આહાર'—આ શબ્દ આજ ખૂબ પ્રચલિત છે. સંતુલિત આહારનો અર્થ છે, એવું ભોજન કે જેમાં તમામ તત્ત્વ સંતુલિત પ્રમાણમાં હોય. આ આહારશાસ્ત્રીઓનો અભિપ્રાય છે. યોગશાસ્ત્રીઓનો અભિપ્રાય આથી જુદો છે. તેમના મતાનુસાર સંતુલિત આહાર એ છે કે જેમાં ખાદ્ય, તેલ, વાયુ અને પ્રકાશ – આ ચાર તત્ત્વ હોય. શરીરશાસ્ત્રીઓ દ્વારા પ્રસ્તુત સંતુલિત આહારના પરિઘમાં ખાદ્ય અને તેલ – આ બે જ આવે છે. બાકીના બે છૂટી જાય છે. મારું માનવું છે કે યથાર્થમાં એ આહાર સંતુલિત નથી હોતો કે જેમાં વાયુ અને પ્રકાશ (ગરમી) ન હોય. તમે પ્રશ્ન કરી શકો કે ખાદ્ય અને તેલથી ભૂખ શમે છે, જઠરાગ્નિ શાંત થાય છે તો પછી વાયુ અને ગરમીની શું જરૂર છે? શું તેનાથી ભૂખ શમે છે ખરી? શું તેનાથી ભૂખ્યું પેટ ભરાય છે? અને જો એનાથી – વાયુ અને ગરમીથી પેટ ભરાતું હોય તો વિશ્વની ઘણી બધી સમસ્યા હલ થઈ જાય. આજનો અભાવ દૂર થઈ જાય. હું તમને સંપૂર્ણ ખાતરી નથી આપતો કે તેનાથી પેટ ભરાઈ જાય છે. પરંતુ મને વિશ્વાસ છે કે મારી વાત પૂરી સાંભળ્યા પછી તમે મારી સાથે સહમત થશો કે તેનાથી પેટ ભરાય છે.

પહેલાં હું ગરમી – તડકાની વાત લઉં છું. ગરમી કે પ્રકાશ સૂર્યથી મળે છે. તમારા શરીરને વિટામિન' 'ડી'ની જરૂર રહે છે. શરીરને તેની ઘણી જરૂર છે. સૂર્યની ગરમીથી વિટામીન ડી જેટલું મળે છે તેટલું બીજા કશાયથી મળતું નથી. સૂર્યનાં કિરણો, સૂર્યની ગરમી વિટામિન 'ડી'ની પૂર્તિ કરે છે. શરીર પર પડતાં સૂર્યનાં કિરણો કૅલ્શિયમ અને ફૉસ્ફરસની પણ પૂર્તિ કરે છે. શરીરને આ બંનેની પણ જરૂર રહે છે. કુદરતી ચિકિત્સાનો આ મત છે કે માણસે જંગલમાં જઈને દિવસમાં થોડોક સમય નિર્વસ્ત્ર રહેવું જોઈએ, નગ્ન બનીને ફરવું જોઈએ. ગરમીનું બરાબર સેવન કરવું જોઈએ. તેનાથી શરીરની ઘણી ઊણપો પૂરી થાય છે. સાધનાના ક્રમમાં નગ્નતાનો જે ક્રમ હતો, તે બિનજરૂરી ન હતો. મૂર્ખતાભર્યો ન હતો. એ ખૂબ જ જરૂરી હતો અને ઘણું સમજી-વિચારીને નક્કી કરાયો હતો. શારીરિક અને માનસિક સાધનાની દૃષ્ટિએ નગ્ન રહેવામાં જેટલો લાભ છે, તેટલો લાભ સવસ્ત્રમાં નથી. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં ખૂબ જ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં લખ્યું છે: નગ્નતાથી હળવાશ આવે છે. હળવાશથી અપ્રમાદ, જિતેન્દ્રિયતા, વિપુલ તપ વગેરે વગેરે પ્રાપ્ત થાય છે.

શારીરિક અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ હવે આપણે થોડુંક વિચારીએ. નિર્વસ્ત્ર રહેવાથી આખાય શરીર પર ગરમી પડે છે. એ ગરમી આપણા આહારની પૂર્તિ કરે છે. વિજ્ઞાનનો પણ આ અભિપ્રાય છે. સૂર્યની ગરમી ખાદ્યની પૂરક તત્ત્વ છે. આતાપના લેનાર, ગરમીનું – તડકાનું સેવન કરનાર માણસની આહારની માત્રા ઓછી થઈ જાય છે. આતાપનાના વિષયમાં જેટલાં તથ્ય જૈનસાહિત્યમાં જોવા મળે છે તે બીજે ક્યાંય નથી મળતાં. જૈનસાહિત્યમાં તેનું વિસ્તારથી વિવેચન છે. ત્યાં ઉલ્લેખ મળે છે કે આતાપના લે છે તેની આહારની માત્રા ઓછી થઈ જાય છે. આવશ્યકતા ઓછી થઈ જાય છે. તે વધુ ભોજન નથી કરી શકતો, કારણ સૂર્યની ગરમીથી ઘણી બધી જરૂરિયાત પૂરી થઈ જાય છે. આતાપનાનું કેટલું બધું મૂલ્ય હતું, તેનો કેવો મોટો અર્થ હતો તેને આપણે ભૂલી ગયા. આજના આહારશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે જે માણસ તડકા અને વાયુથી વંચિત રહે છે તે જાણીજોઈને મુશ્કેલીઓ ઊભી કરે છે. તેઓ કહે છે, જંગલમાં ચાલ્યા જાઓ. તમામ કપડાં કાઢી નાખો. લંગોટ પણ ન રહેવા દેશો. જમીન પર સૂઈ જાઓ. શરીર તડકાથી તપે – બળે તો તપવા – બળવા દો. કોઈ નુકસાન નહીં થાય. બળતરા બળવાથી બચવા માગતા હો તો શરીર પર પાતળું કપડું કે માટી રાખો. જમીનની સાથે, સૂર્યની સાથે સીધો સંપર્ક રાખો. આ છે આતાપનાની ક્રિયા. તેને હઠયોગની ક્રિયા સમજવી એ મૂર્ખામી છે. જીવન-ધારણ માટે આ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ ક્રિયા છે.

હવે આપણે વાયુ પર વિચાર કરીએ. આપણે જે ખાઈએ છીએ, પ્રાણવાયુ વિના તેનો અર્થ ઘટી જાય છે. જે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ નથી લેતો

તેને વધુ પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે. જે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ લે છે તેની ખાવાની માત્રા ઓછી થઈ જાય છે.

આ વિષયમાં આપણે ઊંડાણથી વિચારીએ છીએ તો લાગે છે કે આપણા શરીરમાં મુખ્યત: ચાર તત્ત્વ છે : પૃથ્વી, પાણી, વાયુ અને અગ્નિ. શરીરમાં આ ચારેયની જરૂર રહે છે. એ ચારેયની પૂર્તિ કરવી પડે છે. ખનિજના રૂપમાં પૃથ્વી તત્ત્વની આવશ્યકતા છે. આપણા શરીર માટે લોખંડ – આયર્ન આવશ્યક છે. કાચ આવશ્યક, સોનું-ચાંદી પણ જરૂરી છે. આ બધી ધાતુઓ જરૂરી છે. આપણે દૂધ પીએ છીએ. દૂધમાં અભરક હોય છે. આપણે જીરું ખાઈએ છીએ. જીરામાં લોખંડ હોય છે. માતાના દૂધમાં ઘણી સારી ચાંદી હોય છે. આપણે શાકભાજી ખાઈએ છીએ. તેમાં ઘણાં બધાં ખનિજ હોય છે. માણસ સ્વર્ણ-ભસ્મ, રજત-ભસ્મ, લોહ-ભસ્મ દવાના રૂપમાં લે છે, એ પૂરી ઉપયોગી નથી થતી. અધિકાંશ ભાગ નકામો જાય છે. આથી કહેવામાં આવે છે કે ખનિજોને ભસ્મના રૂપમાં નહીં પરંતુ કુદરતી ભોજનથી પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરો. આના આધારે એક વાત સૂઝે છે. જેમ ખાણોમાંથી લેવાતાં ખનિજ આપણાં શરીરમાં એકરસ નથી થતાં તેમ જ વનસ્પતિથી પ્રાપ્ત ખનિજ પણ પૂરેપૂરાં એકરસ નથી થતાં. તેના બદલે આપણે માનસિક આહારના રૂપમાં, માનસિક સંકલ્પ દ્વારા કોઈ વસ્તુ વિકસિત કરી શકીએ તો તે આપણા શરીર સાથે સરળતાથી એકરસ થઈ શકશે. આ અંગે પ્રયોગ કરવા જોઈએ. પ્રયોગ લાંબો હોઈ શકે છે. મનોભક્ષી આહારની વાત ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. એ સૂક્ષ્મ છે. પરંતુ સંકલ્પ દ્વારા તેને વિકસિત કરવામાં આવે તો ઘણાંબધાં તત્ત્વોની પૂર્તિ આપણે મન દ્વારા કરી શકીશું. મન દ્વારા પૂર્તિ કરવામાં મુશ્કેલી નડતી હોય તો તેનો સરળ માર્ગ છે વાયુ દ્વારા પૂર્તિ કરવાનો.

ભગવતીસૂત્રમાં કહ્યું છે કે પ્રાણી છ દિશામાંથી આહાર લે છે. એ પૂર્વમાંથી, પશ્ચિમમાંથી, ઉત્તરમાંથી, દક્ષિણમાંથી, ઊર્ધ્વદિશામાંથી અને અધો-દિશામાંથી આમ છ દિશામાંથી આહાર લે છે. આજ આ વાતો ગ્રંથોમાં રહી ગઈ છે. વાંચવા માત્રની રહી ગઈ છે. સંશોધનના અભાવે તેનું હાર્દ સમજી નથી શકાતું. બધી બાજુઓથી આપણે આહાર લઈએ છીએ. શું આપણે પગથી આહાર નથી લેતા? લઈએ છીએ. જરૂર લઈએ છીએ. કહ્યું છે કે ફરવું હોય તો ઉઘાડા પગે ફરો. તે પણ સડક પર નહીં. ધૂળમાં – જમીન પર ફરો. વચમાં જ્યારે જોડા અને સડક આવે છે ત્યારે પૃથ્વીમાંથી સાક્ષાત્ મળતો આહાર પ્રાપ્ત થતો નથી. ઉઘાડા પગે ફરવાથી પૃથ્વીનાં તમામ તત્ત્વ ખેંચાઈ આવે છે. આપણે આપણા માથાનો પણ ઉપયોગ કરીએ. પ્રાણશક્તિને ઉત્તેજિત કરનારાં અથવા સમગ્ર સૂર્યમંડળથી વિકીર્ણ થનારાં તત્ત્વોને આપણે મસ્તક દ્વારા જ આપણા શરીરમાં લઈ જઈએ છીએ. આથી કઈ કઈ દિશાઓમાં

માથું રાખીને સૂવાથી શું શું લાભ થાય છે, તે આ તથ્યને પુષ્ટ કરે છે. પહેલાં તો આ તથ્યને રૂઢિ અને આંધળું અનુકરણ સમજવામાં આવતું, પરંતુ આજ વૈજ્ઞાનિક કસોટીઓથી આ તથ્ય સત્ય પ્રતીત થઈ ચૂક્યું છે. ફ્રાન્સના અનેક ડૉક્ટર સૂવાની, માથું રાખવાની દિશા બદલીને અનેક રોગોની સારવાર કરી રહ્યા છે અને આ પદ્ધતિથી રોગ દૂર કરવામાં તેમને આશાસ્પદ સફળતાઓ મળી છે. તેનું પણ વૈજ્ઞાનિક કારણ છે. સૂર્યમંડળમાંથી આવતો પ્રવાહ આપણા મસ્તકને આકર્ષિત કરે છે. પોતાના તરફ ખેંચે છે. જે પ્રવાહની દિશામાં માથું હોય છે તેનાં તત્ત્વ તેમાં પ્રવેશે છે. આથી આ પદ્ધતિનું ઘણું મહત્ત્વ છે.

આહારનો અર્થ ખાવું એટલો જ નથી, તેનો અર્થ છે લેવું, ખેંચવું. પછી તે મોંએથી લઈએ, પગેથી લઈએ, નાકથી લઈએ, માથાથી લઈએ કે પછી સમગ્ર શરીરથી લઈએ. બહારથી આપણે જે કંઈ લઈએ છીએ તે તમામેતમામ આહાર છે.

આ પ્રમાણે ઉપરથી આહાર લઈએ છીએ, નીચેથી આહાર લઈએ છીએ, ડાબી-જમણી બાજુએથી લઈએ છીએ, આજુબાજુમાંથી પણ આહાર લઈએ છીએ. આપણે બધી જ દિશાઓ અને વિદિશાઓમાંથી આહાર લઈએ છીએ. વાયુનો આહાર વાયુના માધ્યમથી લઈએ છીએ. વાયુના આહારનું અનુસંધાન કરવામાં આવે તો જે તત્ત્વ વનસ્પતિના આહાર દ્વારા આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ, તે બધાં જ વાયુ દ્વારા પણ લઈ શકીએ છીએ, કારણ વાયુમંડળમાં તમામ તત્ત્વોના પરમાણુ ભરેલા છે.

આમ આપણા આહારનાં ચાર મુખ્ય અંગ છે: ખાદ્ય, તેલ, વાયુ અને સૂર્યની ગરમી. સાધનાની દૃષ્ટિએ સંતુલિત આહાર આ છે કે જેમાં આ ચાર તત્ત્વ હોય. જેમાં માત્ર ખાદ્ય અને તેલ હોય, વાયુ અને ગરમી ન હોય તો એ સંતુલિત આહાર નથી બનતો.

બે વધુ વાત છે. સંતુલિત આહારની શ્રેણીમાં તે નથી આવતી, પરંતુ તેનો પૂરકના રૂપમાં ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે. આ બે વાત છે: ઉપવાસ અને માનસિક પ્રસન્નતા. આ બે વિના આહાર અર્થશૂન્ય થઈ જાય છે. તમે આહાર કરો છો, પરંતુ ઉપવાસ કરવાનું નથી જાણતા. અનાહાર રહેવાનું નથી જાણતા તો તમારો આહાર તમારા માટે મુસીબત બની જશે. આહાર જ જટિલતા પેદા કરે છે. ભૂખ મટાડવા આપણે આહાર કરીએ છીએ અને એ આહાર આપણી સામે અનેક સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. જે લોકો માત્ર આહાર કરે છે, ઉપવાસ નથી કરતા, તેઓ ઉપવાસનો અર્થ નથી જાણતા. તેઓ સમસ્યાઓને ઓછી નથી કરી શકતા. આહાર સાથે અનાહારને જોડવો. ઉપવાસને જોડવો પણ ઘણો જરૂરી છે. ઉપવાસનો અર્થ ન ખાવું પણ છે, ઓછું ખાવું પણ છે અને આહારની માત્રા ઓછી કરવી એ પણ છે.

ભોજન સમયે મન ચિંતાથી મુક્ત હોય છે તો ખાવાનું સારી રીતે પચી જાય છે. પ્રસન્નતાનો અર્થ હર્ષ નથી. શોક જેમ એક આવેશ છે તેમ હર્ષ પણ એક આવેશ છે. પ્રસન્નતા આવેશ નથી. ચિત્તની એ નિર્મળતા છે. જેમ કે પ્રસન્ન આકાશનો અર્થ છે નિર્મળ આકાશ. એ આકાશ કે જ્યાં કોઈ વાદળ નથી. જે ચિત્ત હર્ષ, શોક, ભય આદિ આવેશોથી આક્રાન્ત ન હોય તે ચિત્ત પ્રસન્ન હોય છે. તેમાં વૃત્તિઓ શાંત હોય છે. ખાનાર માત્ર ખાવામાં જ મગ્ન હોય છે. આથી ચિત્તની પ્રસન્નતા પણ ભોજનનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે.

૧૯

ભાવના

નદીનો બીજો કિનારો સામે છે. કોઈ માણસ એ સામે કિનારે જવા માગે છે. નદી ઊંડી છે. એ માણસને તરતાં નથી આવડતું. એ હોડીમાં બેસીને સામા કિનારે ચાલ્યો જાય છે. એ કિનારે પહોંચવાનું સાધન છે હોડી. હોડી વિના ત્યાં પહોંચી નથી શકાતું. જે કિનારે આપણે ઊભા છીએ તેનાથી આપણને સંતોષ નથી. જે સામે કિનારે દેખાય છે ત્યાં જવા ઇચ્છીએ છીએ. જવું સરળ નથી. ઘણી મુશ્કેલીઓ છે. જેટલી ઊંડાઈ છે તેને પગે ચાલીને આપણે પાર નથી કરી શકતા. આપણને હોડીની જરૂર છે. આ હોડી છે ભાવના. ભાવનાનો સહારો લઈને, ભાવનાની હોડીમાં બેસીને, દૂર દેખાતા કિનારા પર પહોંચી જઈએ છીએ. એવો કોઈ કિનારો નથી જ્યાં ભાવનાની હોડીમાં બેસી જઈને આપણે પહોંચી શકીએ. આ ભાવનાનું પ્રયોજન છે, મહત્ત્વ છે.

પ્રશ્ન થશે : ભાવના શું છે? કોઈ વિચારને વારંવાર મનમાં લાવવો તે ભાવના છે. ધ્યાનનાં ત્રણ અંગ છે: ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. મહર્ષિ પતંજલિએ કરેલા આ ત્રણ વિભાગ છે. આપણે માનીએ છીએ ભાવના, ધ્યાન અને સમાધિ. ધારણા અને ભાવનામાં કોઈ અંતર નથી. એક જ ધ્યાન ત્રિમૂર્તિ બની ગયું. ધારણાનો વિષય છે મનની સાથે વિષયને જોડવો. એ ધ્યેય બની જાય છે. ધારણા પુષ્ટ બને છે ત્યારે ધ્યાન બની જાય છે. ધ્યાન પુષ્ટ બને છે તો સમાધિ બની જાય છે. એક જ ધ્યાનનાં ત્રણ રૂપ બની ગયાં. એક જ વિષયનાં ત્રણ રૂપ બની ગયાં. એક પહેલું, બીજું મધ્યનું, ત્રીજું અંતનું. આ છે ધારણા કે ભાવનાનું સ્વરૂપ.

ભાવનાનો અર્થ છે સવિષય ધ્યાન. આ છે તેની વ્યાખ્યા. તમારા મનમાં કોઈ વિષય છે, તમે કોઈ ધ્યેય પસંદ કર્યું છે. તો તમે સવિષય ધ્યાન કરી રહ્યા છો—આ છે ભાવના. ભાવના, સવિષય ધ્યાન અને જપમાં કોઈ અંતર નથી. ત્રણેય એક છે. પોતાની ઉપયોગિતાના આધાર પર અલગ અલગ નામ પસંદ કરાયાં છે. તાત્પર્યમાં કોઈ અંતર નથી.

જપનો અર્થ છે કે જે જાપ્ય છે, જેનો જપ કરવાનો છે, તે જાપ્ય વસ્તુનું વ્યક્તિ પ્રત્યે તન્મય અને એકાગ્ર થઈ જવું. ભાવનાનો અર્થ છે કે ભાવ્ય વ્યક્તિ કે વસ્તુ પ્રત્યે તન્મય અને એકાગ્ર થઈ જવું. ધારણાનો પણ આ અર્થ છે. વિષય પ્રત્યે કે ધ્યેય પ્રત્યે તન્મય અને એકાગ્ર થઈ જવું તે સવિષય ધ્યાન છે. જપ, ભાવના, ધારણા અને સવિષય ધ્યાન. આ ચારેય એક જ કોટિનાં છે. તેનાં માત્ર નામ-ભેદ છે, તાત્પર્ય-ભેદ નથી.

ભાવના નૌકા છે, હોડી છે. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું: જેનો આત્મા ભાવના-યોગથી વિશુદ્ધ થાય છે, તે પાણીમાં હોડીની જેમ છે. એ જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે સામે પાર પહોંચી શકે છે. આ હોડીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો? – આ પ્રશ્ન બાકી રહે છે. ભાવનાથી ભાવિત થવું જરૂરી છે. તમે ભાવિત નથી થતા ત્યાં સુધી એ સ્થિતિ નથી બનતી. આગમોમાં 'ભાવિતાત્મા' શબ્દ આવે છે. ભાવિતાત્મા બન્યા વિના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત નથી કરી શકાતું. ભાવિતાત્મા બન્યા બાદ જે થવાનું હોય છે તે થઈ જાય છે. જે બનવાનું હોય તે બની રહે છે. આ એકાગ્રતાનો ચમત્કાર છે. આપણે જે પણ બનવા ઈચ્છીએ છીએ તે બની જઈએ છીએ. જે કરવા ચાહીએ છીએ તે થઈ જાય છે. જે રૂપમાં જાતને બદલવા માગીએ છીએ તે બદલી શકીએ છીએ. મન એક આકારનું હોય છે. તેના અસંખ્ય પર્યાય છે. તે ભિન્ન ભિન્ન આકારોમાં બદલાય છે. આપણે જેમ ઈચ્છીએ, એ પ્રકારનો આકાર લેવાનું એ શરૂ કરી દે છે. મનની આ પોતાની વિશેષતા છે. તન્મયતા અને એકાગ્રતાની સાથે આપણે જે ભાવના કરીએ છીએ તેવું જ બને છે. તેમાં કોઈ અંતર નથી પડતું. પ્રશ્ન છે, તેટલી એકાગ્રતાનો, તેટલી સ્થિરતાનો. મન બદલાય છે તો સાથોસાથ શરીર પણ બદલાય છે.

ફ્રાન્સની એક ઘટના છે. એક અમેરિકન યુવાન ત્યાં ગયો. એક પરિવારને ત્યાં એ રહ્યો. પરિવારના સભ્યો સાથે તેને ગાઢ સંબંધ થઈ ગયો. એ પરિવારમાં એક ઉંમરલાયક છોકરી હતી. તેની સાથે યુવાનનો સંપર્ક વધ્યો. બંને વચ્ચે પ્રેમ થયો. હવે લગ્નનો પ્રશ્ન સામે આવ્યો. યુવાને કહ્યું: 'હમણાં હું લગ્ન કરી શકું તેમ નથી. જ્યાં સુધી હું મારા પગ પર ઊભો ન રહું ત્યાં સુધી હું આ જવાબદારી ઉપાડી શકું તેમ નથી. આર્થિક રીતે સ્વતંત્ર અને સ્વાયત્ત થયા પછી જ હું લગ્ન કરીશ, તે પહેલાં નહિ.' છોકરીએ વાત માની લીધી.

યુવાન અમેરિકા જતો રહ્યો. છોકરી ફ્રાન્સમાં જ રહી. છોકરીના મનમાં વિચાર આવ્યો: પાંચસાત વરસ પછી એ યુવાન મારી સાથે લગ્ન કરવા આવે ત્યારે એવું ન બને કે મારાં રૂપ-લાવણ્ય ઝાંખાં પડી જાય અને મારું તસતસતું યૌવન ઢીલું પડી જાય. અને એણે ભાવના શરૂ કરી. એક અરીસા સામે તે ઊભી રહેતી અને ભાવના કરતી: 'આજે જેવી છું તેવી જ રહું.' આ ભાવનામાં એ તન્મય અને તદ્રૂપ બની જતી. પંદર વરસ વીતી ગયાં. યુવાન પોતાના

પગ ઉપર સ્થિર થઈ ગયો. તેની આર્થિક સ્થિતિ સુધરી. તે સ્વાવલંબી અને આત્મનિર્ભર બની ગયો. તેના હૈયે છોકરીની યાદ હરપળ રહેતી. તે ફ્રાન્સ આવ્યો. તેના મનમાં અનેક વિકલ્પ જાગતા. તે વિચારતો: છોકરીની હાલત હવે કેવી હશે? તે કેવી લાગતી હશે? એનું રૂપ-લાવણ્ય શું હવે પહેલાંના જેવું જ હશે? એ છોકરીને મળ્યો. તેણે જોયું કે છોકરીનું રૂપ અને લાવણ્ય, તેનાં સૌન્દર્ય અને છટા એવાં જ અકબંધ હતાં કે જેવાં પંદર વરસ પહેલાં હતાં. જરા પણ તેમાં ફરક પડયો નહોતો. બંનેએ લગ્ન કર્યાં. બંને પ્રસન્ન થયાં. આ ચમત્કાર ભાવનાનો હતો.

આ ભાવના-યોગ છે. જે માણસ જે પ્રકારની ભાવનાથી પોતાની જાતને ભાવિત કરે છે તેવા રૂપમાં એ બદલાઈ જાય છે. ન માલૂમ દુનિયામાં એવા કેટલાય પ્રયોગ થાય છે, જે ભાવનાના હોય છે. જૈન પરંપરામાં ભાવનાયોગનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. તમે તેને આધ્યાત્મિક મૂલ્ય આપો કે ન આપો, એ તમારી મરજીની વાત છે; પરંતુ આ તથ્ય સ્પષ્ટ છે કે ભાવનાના આધાર પર માણસ બને-બગડે છે.

જાપાનમાં ધ્યાન સંપ્રદાય(ઝેન)ના સાધક ભાવનાના અનેક પ્રયોગ કરે છે. તેઓ અખાડામાં આવે છે અને ખૂંખાર ભયંકર આખલા સાથે લડે છે. અખાડામાં તેઓ નિ:શસ્ત્ર આવે છે. લાઠી પણ તેમની પાસે નથી હોતી. આખલો દોડતો સામે આવે છે. તેને લાલ કપડું બતાવવામાં આવે છે. લાલ કપડું દેખતાં આખલો ભડકે છે. તે પૂરા વેગ ને બળથી માણસની તરફ ત્રાટકે છે. ભયંકર રૂપથી તે આક્રમણ કરે છે. દૂબળોપાતળો સાધક ભાવના અને સંકલ્પના સાથથી એ ખૂંખાર આખલાને જમીન પર પછાડે છે. તેની ભાવના હોય છે: 'હું આખલા સાથે લડીશ. હું તેને જરૂર અચૂક પછાડીશ.' આ ભાવનાથી તે શક્તિ ભેગી કરી લે છે અને તે ભયંકર, ઉત્તેજિત અને આક્રમક આખલાને એવો શાંત કરી દે છે કે જાણે એ બિચારો બકરી! આ પ્રયોગ આજ પણ થઈ રહ્યો છે, ભૂતકાળમાં જ થતો હતો એવું નથી. આજ પણ કેટલાક તેનો પ્રયોગ કરે છે.

એક મઠ હતો, ત્યાં નાનામોટા અનેક સાધકો સાધનાનો અભ્યાસ કરતા હતા. ત્યાં કુસ્તીનો કાર્યક્રમ રખાયો. બે પહેલવાનને નિમંત્રણ અપાયું. એક તગડો અને બળવાન હતો. બીજો પાતળો અને દૂબળો હતો. કુસ્તી શરૂ થઈ. બલિષ્ઠ પહેલવાને દૂબળા-પાતળાને જમીન પર પછાડયો. સાધકોના મનમાં એક વિકલ્પ ઊઠયો. તેમણે પાતળા પહેલવાનને સાથ આપવાનું વિચાર્યું. કેટલાક સાધક આંખ બંધ કરીને આ ભાવનામાં તન્મય થઈ ગયા કે તેનો વિજય થવો જ જોઈએ. અને જોતજોતામાં તો સૌના દેખતાં એ દૂબળા-પાતળા પહેલવાને તગડા પહેલવાનને જોરથી પછાડયો અને તેની છાતી પર એ ચડી બેઠો.

ભાવના બીજાઓ સુધી પણ પહોંચાડી શકાય છે. બીજા પર પણ તેનો પ્રભાવ પાડી શકાય છે. બીજાઓની મુશ્કેલીઓ દૂર કરવી, રોગ મટાડવો, હૃદય-પરિવર્તન કરવું, બીજાના વિચારોને બદલવા – આ બધા ભાવનાના જ પ્રયોગ છે. ભાવના દ્વારા આ બધું કરી શકાય છે. ભાવનાના માધ્યમથી ખુદ પોતાને બદલી શકાય છે અને બીજાઓને પણ બદલી શકાય છે. આજુબાજુની વ્યક્તિને બદલી શકાય છે. વાતાવરણને બદલી શકાય છે. એક માણસનું શરીર નબળું છે, તેના શરીરને સ્વસ્થ કરવા માટે ભાવના કરી શકાય છે. એક માણસની આંખો નબળી છે, હૃદય નબળું છે, ભાવના અપવિત્ર છે – આ બધાંને સ્વસ્થ કરવા માટે ભાવના કરી શકાય છે. અગણિત ભાવનાઓ કરી શકાય છે. અગણિત સંકલ્પ કરી શકાય છે. આજના ચિકિત્સક, ખાસ કરીને જર્મનીના ચિકિત્સક રોગીને દવા આપવાને બદલે ઑટો સજેશન દ્વારા રોગમુક્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ કહે છે: 'જંગલમાં ચાલ્યા જાઓ. ત્યાં એક ઝાડ નીચે બેસીને સમાધિસ્થ થઈ જાઓ. અને તમે તમારી જાતને કહો કે હું સ્વસ્થ છું, હું સ્વસ્થ થઈ રહ્યો છું.' તેમનું માનવું છે કે આ પદ્ધતિથી માણસ રોગમુક્ત બની સ્વસ્થ થઈ જાય છે.

આ તો સામાન્ય વાત છે. આપણે જ્યારે સાધનાની દૃષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો આપણે કયા પ્રકારની ભાવના લાવવી જોઈએ તેનું પણ મહત્ત્વ આપણને સુસ્પષ્ટ થાય છે.

જૈનપરંપરામાં ભાવના પર ખૂબ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. એમ તો તમામ ધર્મોએ ભાવના પર વિચાર કર્યો છે, પરંતુ જૈનસાહિત્યમાં આ વિષય પર સૌથી વધુ ઉલ્લેખ મળે છે. મુખ્ય ભાવનાઓ ચાર છે: ૧. જ્ઞાનભાવના, ૨. ચારિત્રભાવના, ૩. તપભાવના, અને ૪. વૈરાગ્યભાવના.

જે માણસ સાધનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરે છે, તેણે સર્વપ્રથમ જ્ઞાનભાવનાથી પોતાને ભાવિત કરવો પડશે. ભાવનાનો અર્થ વિચારોની આવૃત્તિ નથી. ભાવનાનો અર્થ છે: વિચારોની સ્થાપના, વિચારોનું દૃઢીકરણ. બંને જરૂરી છે: વિચારોની આવૃત્તિ અને વિચારોનું સ્થિરીકરણ. એક જ વાતને તમે દોહરાવતા રહો. એ ભાવના બની જશે. તમે તેનાથી ભાવિત થઈ જશો. તમે બરાબર એવું જ કરવા લાગશો. એક માણસ દિવસમાં દસબાર વખત દરવાજો ખોલે છે, બંધ કરે છે. તે આ ક્રિયાથી ભાવિત થઈ જાય છે. પ્રભાવિત થતો જાય છે. જેવો તે ઘરમાં પ્રવેશ કરે છે, કામ હોય કે ન હોય, તેનું ધ્યાન એ ક્રિયા તરફ જાય છે, તે દરવાજો ઉઘાડે કે ન ઉઘાડે, પરંતુ તેની સ્મૃતિ એ ક્રિયામાં સંલગ્ન થઈ જાય છે. કારણ એ તેનાથી ભાવિત થઈ ગયો છે. માણસ બંનેથી પ્રભાવિત થાય છે: વિચારથી પણ પ્રભાવિત થાય છે અને કાર્યથી પણ પ્રભાવિત થાય છે. વિચાર અને કાર્યની પુનરાવૃત્તિ એ ભાવનાનું મૂળ છે.

પ્રશ્ન આ છે કે ભાવના દ્વારા આપણે આપણી જાતને કેવી રીતે બદલી શકીએ? તેની પ્રક્રિયા આ પ્રમાણે છે : સર્વ પ્રથમ તમે તમારું ધ્યેય પસંદ કરો, મારે કવિ બનવું છે, દાર્શનિક બનવું છે, લેખક બનવું છે, સાહિત્યકાર બનવું છે. કંઈ પણ બનવું છે. જે બનવું છે તે ધ્યેય બની ગયું, જે ધ્યેય બન્યું છે તેને કાર્યાન્વિત કરવા તમે ભાવનાનો અભ્યાસ કરો.

અભ્યાસ ક્યારે અને કેવી રીતે કરવો? – આ પ્રશ્ન છે. તમે એકાંતમાં ચાલ્યા જાઓ. શરીરને શિથિલ કરીને બેસી જાઓ. મનને પણ શિથિલ બનાવો. તાણ – તનાવ ન હોય. આકુળતા-વ્યાકુળતા ન હોય. આ પ્રારંભિક સ્થિતિ છે. આ જરૂરી છે. જે ધ્યેય આપણે પસંદ કર્યું છે, તે સ્થૂળ મનથી ખસીને અવ-ચેતન મનમાં નહીં પહોંચે ત્યાં સુધી 'બનવાની – થવાની' ભાવના સફળ નહિ થાય. તમે કહેશો કે 'અમે આવી ભાવનાઓ કરી. ભાવનાઓનો અભ્યાસ કર્યો પરંતુ અમે સફળ ન થયા.' ક્યાંક સમજવામાં ભૂલ થઈ છે. ભાવનાનું તાત્પર્ય છે: ચેતન મનને ભુલાવી દેવું અને અવચેતન મનને જાગ્રત કરી દેવું. ચેતન મનના વિકલ્પને અવચેતન મનની આધારભૂમિ બનાવી દેવો. અવચેતન મનમાં તેને સ્થાપિત કરી દેવો – આ છે ભાવના. આ છે ભાવનાનો અભ્યાસ. જ્યાં સુધી તમારી વાત અવચેતન મન સુધી નહિ પહોંચે, તમે હજાર વાર, લાખ વાર પ્રયત્ન કરો, શબ્દને ગોખતા રહો, સફળતા તમને નહિ મળે. તમે સફળ નહિ થાઓ. તેમાં સફળ થવા માટે તમારે શરીરનું વિસર્જન કરવું પડશે. શરીરને એક-દમ શિથિલ કરી દેવું પડશે. ચેતન મનને પણ શાંત કરવું પડશે. તે પછી તમે તમારા ધ્યેયને દોહરાવતા રહો, પહેલાં હળવા ધીમા અવાજમાં, પછી ઊંચા-મોટા અવાજમાં. દસ મિનિટ સુધી આ ક્રમ ચાલવા દો. તેથી ઓછા સમયમાં સફળતા અસંભવ છે. રોજ આ ક્રમ દોહરાવતા રહો. આ ધ્યાનમાં રાખો કે ક્રમ તૂટે નહિ. તમારા ધ્યેય અનુસાર જ આચરણ કરો. તમે અચૂક ધ્યેય સુધી પહોંચી જશો. સમયના ગાળામાં થોડું અંતર આવી શકે. પરંતુ સફળતા અચૂક છે. કોઈ પણ માણસ ભાવના વિના સાચો ધાર્મિક નથી બની શકતો. અને ધ્યાનની ઊંચી સ્થિતિમાં પણ નથી જઈ શકતો. શારીરિક, બૌદ્ધિક, માનસિક તેમ જ તમામ પ્રકારના વિકાસ માટે ભાવનાનું સર્વોપરી મહત્ત્વ છે.

એક લક્ષ્યની પૂર્તિ માટે આપણે અનેક ઉપક્રમ કરવાના હોય છે. માની લો કે આપણે નિર્મોહી બનવું છે. આ ધ્યેયની સિદ્ધિ માટે આપણે મોહની તમામ વસ્તુઓને દૂર કરવી પડશે. જે પણ વસ્તુ મોહ ઉત્પન્ન કરે છે, મનને મૂઢ બનાવે છે તેનું નિરાકરણ કરવું પડશે. ધ્યેયનો અર્થ જ છે, ભાવના.

૨૦

અધ્યાત્મની સાધના

એક માણસ તત્ત્વચિંતક પાસે ગયો અને પૂછ્યું : 'સત્ય શું છે? ભ્રાન્તિ શું છે?'

ચિંતકે કહ્યું : 'હું જે કહું છું તે ભ્રાન્તિ છે. તું એને નથી માનતો એ સત્ય છે.'

આપણે આ દુનિયામાં સત્ય અને ભ્રમણાના ચક્કરમાં પડયા છીએ. ધર્મનો આખોયે માર્ગ સત્યની ખોજ માટે છે. આદિકાળથી માણસ સત્યની શોધ કરતો આવ્યો છે. સાથોસાથ ભ્રમણા પણ ચાલી આવી છે. એ ચાલતી રહેશે. ભ્રમણા જો સાથોસાથ ન ચાલે તો ધર્મની આજ કોઈ જરૂર જ ન રહે. પરંતુ ધર્મનો જેમ જેમ વિસ્તાર થતો ગયો તેમ તેમ ભ્રમણા પણ વિસ્તરતી ગઈ.

સત્યની ઉપલબ્ધિ માટે આપણે ધર્મ અને અધ્યાત્મની વાત કરીએ છીએ. માણસ સોનાનું મૂલ્ય કરે છે પરંતુ માટીનું મૂલ્ય નથી કરતો. કારણ એ એટલી સહજ અને સુલભ છે કે દરેક માણસ તે મેળવી શકે છે. આ સાચું છે કે સોનાની સરખામણીએ માટીનું મૂલ્ય અનેકગણું વધુ છે. સોનું માણસને મારી શકે છે. પરંતુ માટીએ આજ સુધી કેટલાય માણસોને ઉગારી લીધા છે, છતાંય માટીનું મૂલ્ય આંકવામાં નથી આવતું કારણ તે સહજ અને સુલભ છે. આપણે રોટીનું મૂલ્ય નથી આંકતા કારણ રોટી આપણું જીવન છે. પરંતુ ખરેખર જે જીવન છે તેનું આપણે કયારેય મૂલ્યાંકન નથી કરતા. એ છે પ્રાણ, એ છે આપણું આરોગ્ય.

સાધનાની પદ્ધતિ મૂલ્યાંકનનો જ માર્ગ છે જ્યાં મતભેદનો પ્રશ્ન છે ત્યાં હજારો સંપ્રદાય ઊભા થઈ જાય છે. લોકો કહે છે કે સંપ્રદાય ન હોવા જોઈએ. હું આ ભાષામાં વિચારું છું કે હજારો સંપ્રદાય હોય. દરેક વ્યક્તિનો એક સંપ્રદાય હોય. અધ્યાત્મ જ એક એવો વિકલ્પ છે કે જ્યાં કોઈ સંપ્રદાયભેદ નથી. સાધના અને અધ્યાત્મમાં કોઈ સંપ્રદાયભેદ નથી હોતો. સાધનાનું સૌથી મોટું અને મહત્ત્વનું અંગ છે ધ્યાન. ધ્યાન એટલે નિર્વિકલ્પતા, જ્યાં કોઈ વિકલ્પ નથી, કોઈ વિવાદ નથી. તેમાં મતવાદ-

મતભેદનો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી. સાધનામાં મોં બંધ હોય છે. કાન બંધ હોય છે, આંખો બંધ હોય છે, તો પછી ત્યાં વિવાદનો પ્રશ્ન જ ક્યાંથી ઊભો થાય? આપણી નૈતિકતાની જે મૂડી છે તેની મૂળ આધારભૂમિ છે અધ્યાત્મ. અધ્યાત્મના આધાર પર જ નૈતિકતા વિકસી શકે છે. આજ આપણું સમગ્ર ધ્યાન શરીર-કેન્દ્રિત થઈ ગયું છે. મૂળ છે મન, તેની આપણે ઉપેક્ષા કરતા જઈએ છીએ. આપણને સૌથી વધુ પ્રભાવિત કરનાર તત્ત્વ છે મન.

ભગવાન બુદ્ધ વિહાર કરી રહ્યા હતા. સાથે એક શિષ્ય હતો. તેણે પૂછ્યું: 'ભગવંત! હું જાણવા ઇચ્છું છું કે ધ્યાનની શક્તિ શું છે?'

બુદ્ધે સાંભળ્યું પણ કંઈ જવાબ ન આપ્યો.

માર્ગમાં એક કૂવો આવ્યો. એક મુસાફર આવી રહ્યો હતો. તે તરસ્યો હતો. તેણે જોયું કે કૂવા પાસે એક ડોલ દોરડાથી બાંધેલી છે. તેણે એ ડોલને કૂવામાં નાખી દોરડું ખેંચ્યું. ડોલ ઉપર આવી પણ તેમાં પાણી ન હતું. ડોલ ખાલી હતી. ફરી તેણે ડોલ કૂવામાં નાખી. ઉપર ખેંચી. પણ તે ખાલી જ ઉપર આવી. તે પાણી ન પી શક્યો. તેની તરસ એવી ને એવી જ રહી. ડોલનું તળિયું ફૂટેલું હતું. તેમાં કાંણાં હતાં. જેટલું તેમાં પાણી ભરાતું, તે ઉપર આવતાં આવતાં ખાલી થઈ જતું.

બુદ્ધ આગળ ગયા. થોડે દૂર એક કૂવો દેખાયો. ત્યાં પણ દોરડે બાંધેલી ડોલ પડી હતી. તરસ્યો મુસાફર ત્યાં આવ્યો. ડોલથી પાણી ખેંચ્યું. પાણી પીધું. એની તરસ તૃપ્ત થઈ.

બુદ્ધે શિષ્યને કહ્યું: 'વત્સ! તારે જાણવું હતું ને કે ધ્યાનની શક્તિ શું છે? ધ્યાનની શક્તિ આ છે કે ધ્યાન નથી કરતો તે ખાલી રહે છે. તે ક્યારેય નથી ભરાતો, તે ફૂટેલો રહે છે. ક્યારેય ભરાતો નથી. જે કંઈ અંદર આવે છે તે બધું જ બહાર નીકળી જાય છે. જે ધ્યાન કરે છે, જેટલો ઊંડે – અંદર જાય છે તેનાથી હજારગણો વધે છે. આ છે ધ્યાનની શક્તિ, આ છે ધ્યાનનું મહત્ત્વ. શરીરમાં, મગજમાં આપણી કેટલીય શક્તિઓ છે. તેના વિકાસનો માર્ગ છે સાધના. સાધના વિના તેને વિકસિત નથી કરી શકાતી. સાધનાનો સમગ્ર માર્ગ શક્તિઓના વિકાસનો માર્ગ છે.

૨૧

ઇન્દ્રિય-સંયમ

એક કવિ હતો. તત્ત્વજ્ઞાની હતો એ. અમેરિકામાં એ રહેતો હતો. નામ તેનું યુનકા. એક દિવસ એ ક્યાંક જઈ રહ્યો હતો. અચાનક આકાશમાં વાદળાં ઝળૂંબી રહ્યાં અને જોતજોતામાં મુશળધાર વરસાદ તૂટી પડયો. જોરદાર ને ભારે વરસાદ હતો. એ ઊભો રહી ગયો. તેની પાસે હસ્તલિખિત ડાયરી હતી. વરસાદમાં એ ડાયરી ભીંજાઈ જવાનો ભય હતો. નજીકમાં એક દુકાન હતી. વૃદ્ધ દુકાનદાર તેમાં બેઠો હતો. તેને ડાયરી આપતાં યુનકાએ કહ્યું: 'જુઓ, હું તમને આ ડાયરી આપું છું. તેને સંભાળીને રાખજો. કાલે પાછા ફરતાં હું લઈ જઈશ. વરસાદ પડી રહ્યો છે, મારી પાસે છત્રી નથી. ડાયરી ભીંજાઈ ન જાય એટલે તમને આપીને જાઉં છું. તેને બરાબર કાળજીથી સાચવજો.' દુકાનદારે ડાયરી રાખી લીધી.

બીજે દિવસે કવિ ડાયરી લેવા એ દુકાને ગયો. તેણે જોયું કે દુકાનદાર ડાયરીનાં પાનાં એક પછી એક ફાડી રહ્યો છે અને ગ્રાહકોને તેનાથી પડીકાં બાંધીને આપી રહ્યો છે. કવિ ગુસ્સે થઈ ગયો. તે બોલી ઊઠયો: 'અરે! અરે! તમે આ શું કરી રહ્યા છો! મારી ડાયરી તમે કેમ ફાડી રહ્યા છો?'

દુકાનદારે ઝંખવાઈને કહ્યું: 'માફ કરજો. મને યાદ ન રહ્યું. હું ભૂલી જ ગયો કે આ તમારી ડાયરી છે, પરંતુ તમે ચિંતા ન કરશો. મેં તેમાંથી નકામાં પાનાં જ ફાડી નાખ્યાં છે. જે લખેલાં હતાં તે ફાડી નાખ્યાં છે. કોરાં પાનાં કે જેના પર કંઈ નથી લખ્યું તે મેં એમ જ સુરક્ષિત રહેવા દીધાં છે.'

આ દુકાનદારનો દૃષ્ટિકોણ હતો. તેણે સંતોષ માન્યો કે તેણે એક પણ કોરું પાનું ફાડયું નથી. કવિના મન-મગજ પર શું વીતી હશે તેની કોણ કલ્પના કરી શકે? કવિના માટે કોરાં પાનાં કરતાં લખેલાં પાનાં વધુ મૂલ્યવાન હતાં. તેના પર તેણે પોતાની કવિતાઓ લખી હતી. એ એ કવિતાઓ હતી કે જે તેને યશના ગિરિશિખર પર ચડાવવા માટે પૂરતી હતી. એ કોરાં પાનાંને શું કરે?

આપણા ઇન્દ્રિયો પર બરાબર આવું જ થઈ રહ્યું છે. એક ઇન્દ્રિય કોરાં પાના જેવી છે. બીજી ઇન્દ્રિયો લખેલાં પાનાં જેવી છે. આપણે કોનું વધુ મૂલ્ય આંકીશું? આપણી ઇન્દ્રિયોની સાથે જે રાગ-દ્વેષનો પ્રવાહ ચાલી રહ્યો છે તેના દ્વારા ઇન્દ્રિયો પર રાગનું અંકન થાય છે, દ્વેષનું અંકન થાય છે. તેના પર તેના અનંત આંકા થઈ ચૂકયા હોય છે.

જે લોકો ઇન્દ્રિયોના સંબંધમાં વિચારે છે, જાણે છે, પરંપરાગત સંસ્કારોને જુએ છે, ઇન્દ્રિયોને બહુમાન આપે છે તેઓ વિચારે છે કે જે કંઈ અંકન હતા તે બહુ મૂલ્યવાન હતા. એ ભૂંસાઈ ગયા તો બધું જ ભૂંસાઈ ગયું. એ ચાલ્યા ગયા તો સર્વસ્વ ચાલ્યું ગયું. ઇન્દ્રિયોની સાથે જે સુખ આવતું હતું તે હવે ન રહ્યું. એ ચાલ્યું ગયું તો પછી બાકી શું રહ્યું? લિપિબદ્ધ અને અંકિત પ્રવાહને એ બરાબર જોડી રાખવા ચાહે છે. આ એક દૃષ્ટિકોણ છે.

બીજો દૃષ્ટિકોણ દુકાનદારનો છે. તેના માટે કોરાં પાનાં કામનાં છે, અંકન કરેલાં પાનાં કામનાં નથી. મૂલ્ય કોરાં પાનાંનું છે કે જેના પર લખી શકાય છે. અંકિત – લખેલાં પાનાંનું કોઈ મૂલ્ય નથી કારણ એ પહેલેથી જ ભરેલાં છે. તેના પર નવું કશું નથી લખી શકાતું. આ એક મહત્ત્વપૂર્ણ દૃષ્ટિકોણ છે. ગમે નહિ. પરંતુ સાધક માટે આ ઘણો પ્રિય અને ગમતો દૃષ્ટિકોણ છે. કોરાં પાનાં ઘણાં કામનાં છે. અર્થાત્ આપણે પાનાં કોરાં રાખીએ, તેના પર કંઈ ન પણ લખીએ, કયારેય ન લખીએ. તેને કોરાં જ રહેવા દઈએ. ઇન્દ્રિય-જ્ઞાનના પ્રવાહની સાથે સાથે રાગ-દ્વેષની જે ધારા વહી રહી છે, તેને તોડી નાખીએ, નાબૂદ કરીએ. ઇન્દ્રિય-જ્ઞાનને કોરું – ખાલી રાખીએ. રાગ-દ્વેષને ન જોડો. તેનું અંકન ન થવા દો. આ છે ઇન્દ્રિય-સંયમ.

બે વાત છે. ભારતીય યોગીઓ અને સાધકોએ હજારો વર્ષમાં તેના પર ઘણી બધી ચર્ચાવિચારણા કરી છે.

પહેલી વાત. કેટલાક સાધક કહે છે: ઇન્દ્રિયોને કામમાં ન લો. આંખથી જુઓ નહિ. આંખો બંધ કરી લો. કાનથી સાંભળો નહિ. કાનમાં પૂમડાં નાખો. નાકથી સૂંઘો નહિ. નાકને બંધ કરો. જીભથી ચાખો નહિ. સરસ ખાઓ જ નહિ. નીરસ રસહીન ખોરાક ખાઓ. રસ નહિ આવે. શું આ બધું શકય છે? રાત-દિવસ આંખો મીંચીને શું જીવી શકાશે? જોવાની જે શક્તિ પ્રાપ્ત છે, દૃષ્ટિ મળી છે, તેને કામમાં ન લેતાં શું સારું પરિણામ આવશે? કાન સાંભળવા માટે છે. કાનને બંધ કરી દીધા, કશું જ સાંભળ્યું નહિ તો એથી કંઈ મોટી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ? ન સાંભળવું એ કાયમ શકય નથી.

બીજી વાત. કેટલાક સાધક કહે છે: ઇન્દ્રિયોનું પોતપોતાનું કામ છે. તેને એ કરવા દો. આંખથી જુઓ. કાનથી સાંભળો. નાકથી સૂંઘો. જીભથી ચાખો.

સ્પર્શ કરો. બધું કરો. પરંતુ તેની સાથે રાગ-દ્વેષનો જે પ્રવાહ વહી રહ્યો છે, તેની સાથે તેમનો ભેટો ન થવા દો. તેમાં તેને ભીંજાવા ન દો. એ પ્રવાહને અલગ વહેવા દો. કોઈ જ મુશ્કેલી નહિ નડે.

બે વાત છે. એક છે વિષયનો નિરોધ કરવો. બીજી છે રાગ-દ્વેષનો નિરોધ કરવો. એક છે, ઇન્દ્રિયોથી કામ ન લેવું. બીજી છે, ઇન્દ્રિયોથી કામ લેતાં સમયે તેની સાથે રાગ-દ્વેષ ન જોડવા. બંનેય વાત અલગ અલગ છે. હવે આપણે વિચારવાનું છે કે સાધનાની દૃષ્ટિએ કઈ વાત ઉચિત છે. ઇન્દ્રિયો કામમાં ન લેવી તે સારું છે કે તેની સાથે રાગ-દ્વેષ ન જોડવા તે સારું છે. કેટલાક કહેશે કે પહેલી વાત સારી છે. કેટલાક કહેશે બીજી વાત સારી છે. હું નથી કહેતો કે પહેલી સારી છે કે બીજી સારી છે. બંનેનું પોતાનું સ્થાન છે. પોતાનું કામ છે. પોતાનું મહત્ત્વ છે.

એક વાત યાદ આવે છે. એક માણસ સાધુ પાસે ગયો અને પૂછ્યું: 'મોક્ષ મેળવવા શું ઘર છોડવું જરૂરી છે?'

સાધુએ કહ્યું: 'ઘર છોડવું કોઈ જરૂરી નથી. જરૂરી હોત તો જનક ઘરમાં રહીને પણ વિદેહી કેવી રીતે બનત? ભરતને અરીસાગૃહમાં કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાત? જરૂરી હોત તો ભગવાન ઋષભદેવની માતાને મોક્ષ કેવી રીતે મળત? મરુદેવા સાધ્વી નથી બન્યાં. ભરતે ગૃહત્યાગ નથી કર્યો. જનક રાજપાટ છોડી સંન્યાસી નથી બન્યા. છતાંય મરુદેવા મુક્ત બન્યાં. ભરત કેવળી થયા અને જનક વિદેહી બન્યા.'

થોડા દિવસ બાદ બીજા કોઈ માણસે એ સાધુ પાસે જઈને પૂછ્યું: 'મહારાજ! મોક્ષ માટે ઘરબાર છોડવાં શું જરૂરી નથી?'

સાધુએ કહ્યું: 'ખૂબ જ જરૂરી છે. ઘર છોડયા વિના જો મોક્ષ મળી જતો હોત તો 'શુકદેવ' જેવા સંન્યાસી આપણે ત્યાં ક્યાંથી થાત? આપણી ભારતીય પરંપરાઓમાં, જૈનોમાં, બૌદ્ધોમાં, વૈદિકોમાં હજારો-હજારો સંન્યાસી બન્યા છે, મુનિ બન્યા છે, ભિક્ષુ બન્યા છે. તો શું કરવા તેઓ એમ બનત? શા માટે તેઓ જંગલમાં ભટક્યા? શા માટે તેમણે અગણિત કષ્ટો સહન કર્યાં? શા માટે તેઓ જંગલવાસી બન્યા? શા માટે ઘર છોડીને સાધના કરી? મોક્ષ મેળવવા માટે ગૃહત્યાગ ખૂબ જ જરૂરી છે.'

અચાનક પેલા બંને ભેગા થઈ ગયા. સંયોગ જ એવો હતો. પહેલાએ કહ્યું: 'મહારાજે કહ્યું છે કે મોક્ષ મેળવવા માટે ઘરબાર છોડવાં જરૂરી નથી.' બીજાએ કહ્યું: 'તું જૂઠું બોલી રહ્યો છે. મેં પણ એ સાધુને પૂછ્યું હતું અને તેમણે મને કહ્યું હતું કે મોક્ષ મેળવવા માટે ગૃહત્યાગ ખૂબ જ જરૂરી છે.'

બંને વચ્ચે બોલાચાલી થઈ. ઝઘડા પડયા બંને. બંને પોતપોતાના વિચારોની સીમા સુધી સાચા હતા. વિવાદ વધી પડયો. સમાધાન ન મળ્યું. બંને સાધુ

પાસે ગયા, કહ્યું: 'મહારાજ! તમે અમને બંનેને લડાવી માર્યા. પ્રશ્ન એક હતો. પરંતુ તેના તમે બે જવાબ કેમ આપ્યા? ને તે પણ ઊલટાસૂલટા જવાબ. અમને તમે સમાધાન કરાવો.'

સાધુ બોલ્યા: 'તમે બંને ભોળા છો. તમે મારો કહેવાનો આશય નથી સમજ્યા.' પહેલા માણસને સંબોધીને તેમણે કહ્યું: 'જુઓ, તમારી મનોવૃત્તિ ઘર છોડવાની ન હતી. તમે ઘર છોડીને સાધના કરવા નહોતા માગતા. આથી મેં કહ્યું કે મોક્ષ મેળવવા માટે ઘર છોડવું જરૂરી નથી. તમે ઘરમાં રહીને પણ સાધના કરી શકો છો.'

બીજા માણસને ઉદ્દેશીને કહ્યું: 'તમારી મનોવૃત્તિ ઘર છોડવા માટે તૈયાર થઈ ગઈ હતી આથી તમને કહ્યું કે મોક્ષ મેળવવા માટે ઘર છોડવું જરૂરી છે. તમને હું કેમ કહી શકું કે તમે ઘરમાં જ રહો? જેવી તમારી ભાવના હતી, મેં એ પ્રમાણે એ તરફ તમને પ્રેરિત કર્યા. એ દિશામાં જવાનું કહ્યું. તેમાં મુશ્કેલી ક્યાં છે?'

આ એક વાત છે. વાર્તા છે. આપણે એકાન્તિકપણે એમ પણ નથી કહી શકતા કે ઘર છોડવું સારું છે અને એમ પણ નથી કહી શકતા કે ઘર ન છોડવું જોઈએ. જેની જેવી યોગ્યતા હોય, ક્ષમતા હોય, તૈયારી હોય, મનોવૃત્તિ હોય તેને એ દિશામાં ચાલવા દેવો જોઈએ.

કેટલાક કહે છે કે આંખ બંધ કર્યા વિના રૂપના પ્રત્યે – જે આકર્ષણ છે તે નાબૂદ નથી કરી શકાતું. રૂપ પ્રત્યે જે આસક્તિ હોય છે તેને મિટાવી નથી શકાતી. આથી દરેક માણસે બેચાર ક્લાક સુધી આંખો મીંચીને બેસી રહેવું જોઈએ. એમ કરવાથી જ ચક્ષુ-સંયમ થઈ શકે છે.

કેટલાક કહે છે: ના. આ નબળાઈ છે. રૂપને જોવા છતાંય આપણા મનમાં આકર્ષણ પેદા ન થાય, વિકાર ન જાગે એ પ્રયત્ન કરવાનો છે. આંખનું કામ છે જોવાનું. જોવાની સાથે રાગ-દ્વેષની ચેતનાને ન જોડવી. આ સાધના છે. આપણા મનમાં ગમા-અણગમાના, સારા-ખરાબના ભાવ ન થવા જોઈએ.

હું કહું છું કે આ પણ એક માર્ગ છે અને એ પણ એક માર્ગ છે. ન આ શ્રેષ્ઠ છે, ન એ અશ્રેષ્ઠ. ન તો એ શ્રેષ્ઠ છે ન તો અશ્રેષ્ઠ. બંને માર્ગ છે. જેની જેવી રુચિ હોય તે એ માર્ગ પર ચાલે. માર્ગ શ્રેષ્ઠ કે અશ્રેષ્ઠની વાત જ નથી. વાત છે માણસની રુચિની, માણસની યોગ્યતાની, માણસની ક્ષમતાની. માર્ગ બંનેય છે. કોઈ પણ માર્ગેથી પહોંચી શકાય છે.

જે માણસમાં એટલી ક્ષમતા જાગ્રત થઈ ગઈ હોય કે આંખ ઉઘાડી રાખવા છતાં પણ તેના મનમાં ગમા-અણગમા કે રાગ-દ્વેષના ભાવ ન જાગે, તો તેને આંખ બંધ રાખવાની કોઈ જરૂર નથી. આંખ બંધ કરવી એના માટે જરૂરી

છે કે જેની ક્ષમતા એવી હજી જાગી નથી, જે મનમાં ઊઠતા ગમા-અણગમા કે રાગ-દ્વેષના ભાવને રોકી ન શકતો હોય તેના માટે આંખ બંધ કરવી જરૂરી છે.

મોં પર બુરખો – પડદો રાખવાની પ્રથા પહેલાં પણ ચાલુ હતી, આજે પણ છે. પ્રશ્ન છે કે પડદો કોણ રાખે, સ્ત્રી કે પુરુષ? એ જરૂરી નથી કે સ્ત્રીઓ જ પડદો – બુરખો રાખે અને પુરુષો નહિ. પડદો એ રાખે કે જેની દૃષ્ટિ નિર્વિકાર નથી. પડદો – બુરખો એના માટે છે કે જે દૃષ્ટિનો સંયમ નથી કરી શકતો, પછી તે સ્ત્રી હોય કે પુરુષ. આંખ બંધ કરવી એ પણ આંખ પર પડદો રાખવા બરાબર છે. ચાહે તો આંખો બંધ કરો અથવા ચાહે તો પડદો નાખો, એકસરખું છે. પડદો પડદો છે, જેની ક્ષમતા વિકસી ચૂકી છે, કે દૃષ્ટિમાં વિકાર નથી સળવળતો, રૂપ-અરૂપ પ્રત્યે જેને રાગ-દ્વેષ નથી થતો તેના માટે પડદાની કોઈ જરૂર નથી. તેને આંખો બંધ કરીને સાધના કરવાની પણ જરૂર નથી.

એક માર્ગ છે ઇન્દ્રિય-વિષયના નિરોધનો. બીજો માર્ગ છે રાગ-દ્વેષની ધારાના અવરોધનો. આ બંનેનું એક નામ છે: 'ઇન્દ્રિય-પ્રતિસંલીનતા.' પ્રતિ-સંલીનતા એટલે પોતાનામાં લીન થઈ જવું. ઇન્દ્રિય-પ્રતિસંલીનતા એટલે ઇન્દ્રિયોનું ચેતનામાં લીન થઈ જવું.

ઇન્દ્રિયોની બાબતમાં ઘણું ઓછું જાણીએ છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે આંખનું કામ છે જોવાનું, કાનનું કામ છે સાંભળવાનું વગેરે વગેરે. પરંતુ માત્ર એવું નથી. વાસ્તવમાં આ વિભાગીકરણ નથી, જ્ઞાનની ધારા એક જ છે, એ વિભક્ત નથી. પરંતુ આપણા ઉપયોગ માટે આપણે તેમ કર્યું છે.

જૈન પરંપરામાં ચોવીસ લબ્ધિઓનો ઉલ્લેખ છે. તેમાં એક લબ્ધિ છે: 'સંભિન્નસ્રોતલબ્ધિ.' જે સાધકને આ લબ્ધિ ઉપલબ્ધ થઈ જાય છે, જે સાધક સાધનાથી ચેતનાના એ વિકાસ સુધી પહોંચી જાય છે, તે સાધક કોઈ પણ ઇન્દ્રિયથી કોઈ પણ કામ લઈ શકે છે. તે આંખથી સાંભળી શકે છે, કાનથી જોઈ શકે છે, આંગળીથી જોઈ શકે છે અને સાંભળી પણ શકે છે. પછી કોઈ વિભાજન નથી હોતું. બધી જ ઇન્દ્રિયો બધા વિષયને ગ્રહણ કરવામાં સક્ષમ થઈ જાય છે. આ એ વાતની સાખ છે કે યથાર્થમાં જ્ઞાનધારા એક જ છે. તેમાં કોઈ વિભાજન નથી.

સંભિન્નસ્રોતલબ્ધિનો શબ્દાર્થ છે કે જે સ્રોત છે તે બધાં અલગ થઈ જાય છે, ખૂલી જાય છે. પછી એવું નથી રહેતું કે કાનથી જ સાંભળવાનું છે, કે આંખથી જ જોવાનું છે. કોઈ પણ ઇન્દ્રિયથી સાંભળી શકાય છે, જોઈ શકાય છે.

વિજ્ઞાન દ્વારા પણ આ તથ્ય આજ સંભવ થઈ ગયું છે કે કાન દ્વારા જ સંભળાય એવું કંઈ નથી. અભ્યાસથી માની લીધું છે કે કાનના માધ્યમ

સિવાય આપણે સાંભળી નથી શકતા. બાકી તો દાંતમાં પણ સાંભળવાની ક્ષમતા વધુ છે. તમે આંખથી જ નહિ, આંગળીઓથી પણ જોઈ શકો છો.

રશિયામાં એક છોકરી છે. નામ તેનું રોજા કુલેશોવા. તેની આંગળીઓમાં અદ્‌ભુત શક્તિ વિકસિત થઈ છે. આંખ પર પાટા બાંધીને, આંગળીઓની મદદથી એ પુસ્તક વાંચી લે છે. પાનાંઓ પર આંગળી ફેરવતી જાય છે અને વાંચતી જાય છે. કોઈ પણ વસ્તુ હોય, તેના પર જમણા હાથની આંગળી ફેરવીને એ કહી દે છે કે તેના પર શું લખ્યું છે, શું છાપ્યું છે. તેની આંગળીઓ કાચની આરપાર પણ જુએ છે. વસ્તુને અડકયા વિના જ તે ઓળખી શકે છે. અંધજનો પણ પુસ્તક વાંચે છે, તેઓ પોતાની આંગળીથી વાંચે છે. પરંતુ તેઓ ઉપસાવેલા અક્ષરોને જ વાંચી શકે છે. તેમને પહેલાં આ વિદ્યામાં શિક્ષિત કરવામાં આવે છે. સામાન્ય પુસ્તક અંધજનો નથી વાંચી શકતા, પરંતુ આ રશિયન છોકરી – રોજા કુલેશોવા આંગળીની મદદથી સામાન્ય પુસ્તક પણ વાંચી શકે છે.

આપણું ઇન્દ્રિયોનું આ જે વિભાજન છે કે અમુક ઇન્દ્રિયથી સાંભળી શકાય છે, અમુક ઇન્દ્રિયથી જોઈ શકાય છે, અમુક ઇન્દ્રિયથી ચાખી શકાય છે વગેરે વગેરે, તે આપણા નિરંતર અભ્યાસનું પરિણામ છે. તે યથાર્થ નથી. જેની ચેતના વિકસિત થઈ જાય છે તેના જીવનમાં એવું વિભાજન નથી હોતું.

આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક માણસને મીઠાઈ ખૂબ ભાવે છે અને કેટલાક મીઠાઈનું નામ સાંભળીને મોં મચકોડે છે. કોઈને અમુક વસ્તુ બેહદ ગમે છે અને કોઈને તેનાથી બીજી વસ્તુ ગમે છે. એકને અમુક વસ્તુ પ્રત્યે રાગ છે તો એ જ વસ્તુ પ્રત્યે બીજાને દ્વેષ છે. ઇન્દ્રિયોએ આમ રાગ-દ્વેષના ભાગલા પાડયા છે. શું રાગ-દ્વેષના ભાગ પડે છે? શું એના ટુકડા થાય છે? હું સમજું છું કે એમ નથી થતું. રાગ-દ્વેષની ધારા એક છે. આપણી ચેતનાની ધારા એક છે. જે અંતર આવે છે તે આપણા અભ્યાસને લીધે આવે છે. વાતાવરણ અને સંસ્કારના લીધે અંતર પડે છે. એક સંજોગમાં જે પ્રકારના સંસ્કાર, વાતાવરણ કે અભ્યાસનું નિર્માણ થાય છે, તે પ્રમાણે બધા વિભાગ બને છે.

કોઈનામાં રસની પ્રબળતા હોય છે, કોઈનામાં શ્રાવણની તો કોઈનામાં જોવાની પ્રબળતા હોય છે. રાગ-દ્વેષની ધારા એક હોવા છતાંય જે વિભિન્ન રુચિઓનું નિર્માણ થાય છે તેનું મૂળ કારણ છે સંસ્કારોનો વિકાસ. વિભિન્ન સંસ્કારોનો વિકાસ. આપણે તેનામાં વિશેષજ્ઞતા પ્રાપ્ત કરી લઈએ છીએ. અત્યંત અભ્યસ્ત થઈ જઈએ છીએ. આ સ્પેશિયલાઇઝેશનની વાત છે. જે ઇન્દ્રિયની જે વિષય તરફ વધુ રુચિ હોય છે તે તરફ રાગ-દ્વેષની ધારા વહે છે.

તમે જોયું હશે. ખેતરોમાં પાણી પાવામાં આવે છે. મોટી નહેર ચાલી રહી છે. નાની નાની ક્યારીઓમાં પાણી વહી રહ્યું છે. તેનાથી આખા ખેતરમાં પાણી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક ખેડૂત એવું કરે છે કે જે ક્યારીઓમાં પાણીની જરૂર નથી હોતી, તે ક્યારીઓનાં મોં પર તે માટીની પાળ બાંધી દે છે. હવે પાણી એ વિભિન્ન ક્યારીઓમાં નથી વહેતું. તે એક દિશાગામી થઈ જાય છે. જે પાણી જુદી જુદી ક્યારીઓમાં વહેંચાતું હતું તે હવે એક ધારામાં વહેવું શરૂ થઈ જાય છે. બરાબર આવી જ સ્થિતિ આપણી ઇન્દ્રિયોની છે. રાગ-દ્વેષની જે ધારા બધી ઇન્દ્રિયો સાથે વહી રહી હતી, આપણે તેને, કેટલીક ઇન્દ્રિયોના દ્વારોને બંધ કરી દઈને, એક જ ઇન્દ્રિયમાં વહેતી કરી દીધી. હવે બધો જ પ્રવાહ પૂરા વેગથી એક જ દિશા તરફ વહેવા લાગશે. હવે આપણા સંસ્કાર બળવાન થાય છે.

આપણા સમગ્ર શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ થાય છે. એ બધે જ, તમામ અવયવોમાં વહે છે. પરંતુ જ્યારે આપણે કોઈ એક બિન્દુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ અને સંકલ્પ કરીએ છીએ કે આ બિન્દુ પર વધુ લોહી વહેવું જોઈએ તો લોહીનું ભ્રમણ ત્યાં વધુ પ્રમાણમાં વહેવા લાગે છે. પ્રાણધારા વહેવા માંડે છે. પ્રાણધારાની સાથોસાથ લોહીનો પ્રવાહ-રક્તધારા પણ આવી જાય છે. એ પ્રમાણે આપણું મન જ્યાં જાય છે, સંકલ્પ જ્યાં જાય છે, ત્યાં પ્રાણધારા પણ ચાલી આવે છે. રાગ-દ્વેષની ધારા પણ તે તરફ વહેવા લાગે છે. સંસ્કાર પુષ્ટ અને સુદૃઢ બને છે. રાગ-દ્વેષની ધારામાં કોઈ અંતર નથી. ચેતનાની ધારામાં કોઈ અંતર નથી. ગતિ આપીને, સંકલ્પ કરીને, કે પુષ્ટ કરીને આપણે અંતર ઊભું કરીએ છીએ.

ઇન્દ્રિય-સંયમનો અભ્યાસ કરવો હશે તો આપણે બંને વિષયો – ઇન્દ્રિય-વિષયનો નિરોધ અને રાગ-દ્વેષની ધારાના અવરોધ – વચ્ચે સમાધાન કરવું પડશે.

ઇન્દ્રિયોનો અભ્યાસ સૌનો એકસરખો નથી હોતો, કોઈની ચક્ષુ-ઇન્દ્રિય પ્રબળ છે, તો કોઈની શ્રોત્ર ઇન્દ્રિય, તો કોઈની રસનેન્દ્રિય, કોઈની ઘ્રાણેન્દ્રિય પ્રબળ છે તો કોઈની સ્પર્શન-ઇન્દ્રિય. ઇન્દ્રિય-સંયમનો અભ્યાસ કરતા પહેલાં માણસ સર્વ પ્રથમ નક્કી કરે કે તેનામાં કઈ ઇન્દ્રિયની આસક્તિ પ્રબળ છે, ક્યા વિષય તરફ આકર્ષણ અને આસક્તિ સવિશેષ છે. આ નિર્ણય કર્યા પછી તેણે સંયમની દિશામાં આગળ વધવું જોઈએ.

અભ્યાસ આ પ્રમાણે કરવો, જે ઇન્દ્રિયની આસક્તિ પ્રબળ છે, એ તરફ રાગ-દ્વેષની ધારાને ન જવા દેવાનો અભ્યાસ કરો. સતત જાગ્રત રહો. સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખો. સવાર અને સાંજ નિરીક્ષણ કરતા રહો. આટલું પૂરતું છે. બીજું કંઈ કરવાની જરૂર નથી. આટલી જાગૃતિ – સજાગતા આવી જાય તો ઇન્દ્રિય-સંયમનો માર્ગ ખૂલી જાય છે. પછી તે આપોઆપ વિકસિત

થતો જાય છે. ઇન્દ્રિય-સંયમ સાધનાની દૃષ્ટિથી જ નહિ, જીવનની દૃષ્ટિએ પણ જરૂરી છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ, વ્યવહારની દૃષ્ટિએ તેમ જ બીજી પણ અનેક દૃષ્ટિઓથી પણ આ જરૂરી છે.

પ્રાચીન કાળમાં એવો ઉલ્લેખ મળે છે કે રાજાઓ માટે ઇન્દ્રિય-સંયમ ખૂબ જ આવશ્યક હતો. જે રાજા ઇન્દ્રિય-સંયમ નથી કરી શકતો તે વાસ્તવમાં રાજ્યનું પાલન નથી કરી શકતો. ઇન્દ્રિય-લોલુપ રાજા વિશાળ સામ્રાજ્યનું પાલન કેવી રીતે કરી શકે? બહારથી આક્રમણ થઈ રહ્યું છે અને રાજા પોતાના અંતઃપુરમાં વિલાસમાં ગુલતાન છે. રાજ્યની રક્ષા કેવી રીતે થાય? રાજા માટે સંયત-ઇન્દ્રિય હોવું એકદમ જરૂરી છે. સમાજના સૂત્રધારો – આગેવાનો માટે પણ ઇન્દ્રિય-સંયમ જરૂરી છે. દરેક માણસ માટે ઇન્દ્રિય-સંયમ જરૂરી છે. ઇન્દ્રિયોનો અતિયોગ કરનાર પોતાના જીવનને બરબાદ કરે છે.

ત્રણ સ્થિતિ છે: યોગ, અયોગ અને અતિયોગ. મહર્ષિ ચરકનો મત છે કે જે માણસ ઇન્દ્રિયોનો યોગ-ઉપયોગ નથી કરતો, ઇન્દ્રિયોને કામમાં નથી લેતો, તેની ઇન્દ્રિયો નાશ પામે છે. તેની ઇન્દ્રિયો કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. તમે આંખથી કામ લેવાનું બંધ કરી દો, તમારી આંખની જ્યોતિ ચાલી જશે. દરેક ઇન્દ્રિય માટે આ નિયમ લાગુ પડે છે. તમે હાથ વાળેલો રાખો. થોડા દિવસ પછી તમે તેને સીધો નહિ કરી શકો. તેની લચક ખતમ થઈ જશે.

અયોગથી શક્તિ નષ્ટ થાય છે, તો અતિયોગથી પણ એ નષ્ટ થઈ જાય છે. આથી 'યોગ' જ ઉત્તમ માર્ગ છે. ઇન્દ્રિયોનો સમુચિત યોગ થવો જોઈએ. પહેલાં ઇન્દ્રિયોથી કામ લીધું પછી આરામ કર્યો. જેટલું કામ, તેટલો આરામ. જેટલું લેવું હતું તેટલું લીધું, ન વધુ કે ન ઓછું. આ છે યોગ. આયુર્વેદનો આ મત છે. સ્વાસ્થ્યના દૃષ્ટિકોણનો આ મત છે.

સાધનાની દૃષ્ટિએ ઇન્દ્રિય-સંયમ છે. એનું તાત્પર્ય છે કે આંખથી જોવાનું કામ લેવું તે આંખનો અસંયમ નથી. કાનથી સાંભળવું તે કાનનો અસંયમ નથી. અસંયમ છે, તેની સાથે રાગ-દ્વેષને જોડવા. ઇન્દ્રિય-સંયમનો અર્થ છે, ઇન્દ્રિયોના માધ્યમથી જ્ઞાન કરવું. માત્ર જ્ઞાન. તેની સાથે કંઈ પણ ન જોડવું. માત્ર પાણી વહે. તેની સાથે કચરો-ગંદકી ન વહે. આપણે માત્ર આટલી ચિંતા કરવાની છે કે પાણીમાં કચરો ન પડે, ન ભળે, ન વહે. બસ, આટલું કરવું પૂરતું છે. આ માટે આપણે કોઈ નીકને રોકવી પડે તો રોકવાની છે. ઉપરથી તેને ઢાંકવી પડે તો ઢાંકવાની છે જેથી તેમાં કચરો ન જાય, ગંદકી ન જાય. મૂળ વાત છે, પાણી સ્વચ્છ વહે, તેની સ્વચ્છતા દૂષિત ન થાય. આ છે ઇન્દ્રિય-સંયમ. આપણે જો આ વાત પ્રત્યે જાગ્રત થઈ જઈએ કે આપણા ઇન્દ્રિય-વ્યાપારની સાથે રાગ-દ્વેષનો સંયોગ ન થાય તો ઇન્દ્રિય-સંયમનો આપણો માર્ગ આપો-આપ ઊઘડી જાય છે.

ઇન્દ્રિયોના અસંયમનું પરિણામ તરત જ મળે છે. એક માણસે એટલું બધું ખાઈ લીધું કે હવે તેને ન તો સાંજે ખાવાની જરૂર છે, ન તો બીજા એકબે દિવસ ખાવાની જરૂર છે. એકીસાથે ખૂબ ખાઈ લીધું. પેટ તસોતસ ખાઈ લીધું. આનું પરિણામ તત્કાળ જ મળી જાય છે. પરિણામ માટે આવતા જન્મ સુધી રાહ જોવી નથી પડતી. આજકાલ આપણે વાંચીએ છીએ કે અમુક શહેરમાં દારૂ પીવાથી સો માણસ મરી ગયા. આપણા તમામ તોલ-માપ વર્તમાનમાં જ થઈ જાય છે. આપણી ભીતર એક એવું કૉમ્પ્યૂટર છે કે જે આપણી રજેરજનો હિસાબ રાખે છે. બધો જ હિસાબ ભીતર થઈ રહ્યો છે.

એક માણસ ખૂબ જ શ્રીમંત છે. તેની શ્રીમંતાઈનું કારણ છે, કૂડકપટ-પૂર્વકનો વેપાર. એ બીજાઓને છેતરે છે, દગો દે છે, સેળભેળ કરે છે, ચોરી કરે છે. પૈસા તેની પાસે જમા થતા જાય છે. આપણે તેને માન આપીએ છીએ કારણ તેની પાસે પૈસો છે. તે શ્રીમંત છે. એ બહારથી પ્રસન્ન પણ દેખાય છે. તેની ભીતર આંખ માંડીને જુઓ. એ ખૂબ જ દુ:ખી જણાશે. તેનો આત્મા રડી રહ્યો છે. ઘરમાં કકળાટ છે. દીકરો કહ્યું માનતો નથી. પત્નીને તેનાથી સંતોષ નથી. તેની તબિયત પણ હખળડખળ રહે છે. પળેપળ તે ચિંતામાં રહે છે, કૂડકપટનું પરિણામ તેને અહીં જ ભોગવવું પડે છે. પૈસો છે પરંતુ શાંતિ નથી. પરિણામોનો આ સૂક્ષ્મ હિસાબ ભીતર ચાલી રહ્યો છે. પ્રત્યક્ષ આપણે તેને જોઈ નથી શકતા. એ સ્વયં સંચાલિત વ્યવસ્થા છે.

માર્ક્સે કહ્યું હતું: વાદ, પ્રતિવાદ અને સમવાદ – આ ત્રણેય સાથોસાથ ચાલે છે. વાદની સાથે પ્રતિવાદ પણ જન્મ લે છે. પછી ભલે તે ગમે તે પદ્ધતિ-માં હોય. ધાર્મિક પદ્ધતિમાં હોય, રાજકીય પદ્ધતિમાં હોય કે સામાજિક પદ્ધતિમાં હોય. પ્રતિવાદ અચૂક થશે. સંઘર્ષ જરૂર પેદા થશે. આપણે માનીએ છીએ કે આ પ્રતિવાદ કે સંઘર્ષ આજ જન્મ્યો છે. આ ભ્રમ છે. પ્રતિવાદનો જન્મ એ દિવસે જ થઈ ગયો હતો કે જ્યારે – જે દિવસે વાદનો જન્મ થયો હતો. બાળક જે દિવસે જન્મે છે, જે ક્ષણે જન્મે છે, તે દિવસ અને તે ક્ષણથી તેનું મરવું પણ શરૂ થઈ જાય છે. તેનું મરણ શરૂ થઈ જાય છે. આપણે કહીએ છીએ કે અમુક માણસ સાઠ વર્ષે મર્યો, અમુક એંસી વર્ષે મર્યો. આ ખોટું છે. જે માણસ સાઠ વર્ષ સુધી, એંશી વર્ષ સુધી જીવી લે છે તે ક્યારેય મરતો નથી. મૃત્યુથી તે અતીત થઈ જાય છે. જે એકાદ દિવસ પણ, મર્યા વિના, એકલું જીવન જીવી લે છે, તે પછી ક્યારેય નથી મરતો. પરંતુ એવું નથી થતું. જગતમાં માત્ર જીવવાની જ વ્યવસ્થા નથી, પ્રાણી જે દિવસે જન્મે છે, જે ક્ષણે જન્મે છે, તે દિવસથી અને તે ક્ષણથી મરવાનો પ્રારંભ કરી દે છે. એ પ્રતિપળ મરે છે આથી તો આપણે કહીએ છીએ કે એ મરી ગયો. ઘડો પડયો છે, આપણે એક કાંકરો માર્યો. ઘડો ફૂટી ગયો. આપણે તેના પર

લાઠી મારી. ઘડાના ચૂરેચૂરા થઈ ગયા. આપણે કહીએ છીએ: અરે! હમણાં તો ઘડો આખો હતો, હવે તે ફૂટી ગયો, તૂટી ગયો. શું ઘડો હમણાં ફૂટયો છે? ના, ઘડો ક્ષણેક્ષણ ફૂટી રહ્યો હતો. આથી એ હમણાં ફૂટયો. જે ક્ષણે એ અસ્તિત્વ-માં આવ્યો, બન્યો, એ ક્ષણમાં જો તે નથી ફૂટતો તો પછી એ કયારેય કોઈ કાંકરા કે લાઠીથી નથી ફૂટી શકતો. એ શાશ્વત ઘડો બની રહે છે. એ ક્યારેય તૂટતો-ફૂટતો નથી. તો વિશ્વમાં દરેક વાદની સાથે પ્રતિવાદ, જન્મની સાથે મોત, અસ્તિત્વની સાથે નાસ્તિત્વ સંલગ્ન છે.

વાદ પછી પ્રતિવાદ આવે છે અને પછી આવે છે સંવાદ. સંવાદ એટલે પુષ્ટિ કરનાર. એ જૂનાને બદલનાર અને નવાને બનાવનાર હોય છે. એ સત્ય છે કે આપણી ભીતર જે ક્રિયા થઈ રહી છે તેની પ્રતિક્રિયા પણ થઈ રહી છે. માણસ સારું ભોજન કરે છે. એ માને છે કે આજ અમૃત ખાધું. પરંતુ શું એ અમૃતની સાથે ઝેરની માત્રા નથી હોતી? જરૂર હોય છે. કોઈ દૂધને અમૃત માને છે, કોઈ ઘીને, તો કોઈ શાકભાજીને. આ અમૃતની સાથે ઝેરની પણ માત્રા હોય છે. દૂધમાં પણ ઝેર છે. ઘીમાં પણ ઝેર છે. શાકભાજીમાં પણ ઝેર છે, એવો કોઈ ખાદ્ય પદાર્થ નથી કે જેમાં માત્ર અમૃત હોય અને ઝેર ન હોય. માત્ર ઝેર હોય અને અમૃત ન હોય. બંને સાથે સાથે હોય છે. અહીં જીવવાની ક્રિયા છે, ત્યાં મરવાની પ્રતિક્રિયા છે. જન્મ એક ક્રિયા છે તો મૃત્યુ તેની પ્રતિક્રિયા છે. આરોગ્ય ક્રિયા છે, તો રોગ પ્રતિક્રિયા છે. બંનેને અલગ નથી કરી શકાતાં. માત્રા-ભેદથી આપણે તેને અલગ કરી શકીએ છીએ. શ્રીમંતનો પૈસો જોઈને આપણે કહીએ છીએ કે તેણે આટલાં પાપ કર્યાં પછી તે આટલો આગળ વધ્યો છે. પરંતુ સાથોસાથ આપણે તેની આંતરિક ચેતના જોઈએ છીએ. શાંતિ અને સુખને જોઈએ છીએ તો કહીએ છીએ કે આ તો ખોટમાં છે. પૈસો છે તો શું થયું? ન તો એ શાંત છે, ન તો એ પ્રસન્ન છે. ન તો એ સુખી છે. આ બધું જ ગણિત એકસાથે ચાલી રહ્યું છે. પરલોકની વાત જવા દો. ક્રિયાની પ્રતિક્રિયા વર્તમાનમાં જ થઈ જાય છે. પ્રતિક્રિયા કરનાર અને તેનું પરિણામ આપનાર, આ બધો હિસાબ કરનાર કૉમ્પ્યૂટર આપણી ભીતર છે. એના માટે કોઈ બહારની સત્તાને નિમંત્રિત કરવાની કોઈ જરૂર નથી....

•

૨૨

અપ્રમાદ

એક માણસ હતો. દિવસ દરમિયાન જે કંઈ કરવાનું હોય તેની નોંધ એક કાગળ પર કરી લેતો. એક દિવસ તેણે પોતાના જરૂરી તાકીદના કામની કાગળ પર નોંધ કરી. કામ કરવાનો સમય થયો. એ આમતેમ શોધવા લાગ્યો. નોંધવાળો કાગળ તેને ન મળ્યો. તેના મિત્રે પૂછ્યું: 'શું કરી રહ્યો છે?' તેણે કહ્યું: 'યાદ નથી આવતું કે મારે શું કરવાનું છે.' મિત્રે યાદ આપી: 'તું તો કાગળ પર નોંધી રાખે છે. એ કાગળ જોઈ લે ને.' મિત્ર બોલ્યો: 'એ જ મુશ્કેલી છે ને. એ કાગળ ક્યાં મૂકયો છે તે જ યાદ નથી આવતું. એ કાગળ જ હું અત્યારે શોધી રહ્યો છું.'

કામની યાદ આપવા માટે કાગળ જોઈએ, કાગળને યાદ રાખવા માટે બીજું કોઈ માધ્યમ જોઈએ. સ્વભાવ એવો ભુલકણો હોય છે કે માત્ર કાગળથી કામ નથી ચાલતું. કાગળની સંભાળ રાખનાર પણ કોઈ જોઈએ. આ એક મોટી સમસ્યા છે. આવું કેમ થાય છે? આવું થવાનું કારણ છે પ્રમાદ. પ્રમાદ એટલે વિસ્મરણ. આપણે ભૂલી જઈએ છીએ. વિસ્મૃતિ થઈ જાય છે. આપણને ન 'શું'નું ભાન રહે છે, ન 'કેવી રીતે'નું ભાન રહે છે, ન તો 'શા માટે?'નું ભાન રહે છે.

જીવનમાં જરૂરી છે અપ્રમાદ. પરંતુ ભૂલ્યા વિના પણ કામ નથી બનતું. માણસે ભૂલવું પડે છે. આ ખૂબ જ જરૂરી છે. માણસ નશો કરે છે, દારૂ પીવે છે, ભાંગ-ચરસ વગેરે પીવે છે. શા માટે? દારૂ કોઈ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ નથી. ભાંગ-ચરસ કોઈ મીઠા-મધુરા પદાર્થ નથી, છતાંય લોકો મજાથી પીવે છે. શું કારણ છે તેનું? દારૂ પીનાર પણ કહે છે કે દારૂ પીતાં સમયે મોં મચકોડવું પડે છે. તેની ગંધ સહન થતી નથી. તે સ્વાદિષ્ટ નથી હોતો છતાં પણ અમે પીએ છીએ. તેનું પણ કારણ છે. તેનું કારણ આ છે કે માણસ એકલો રહેવા ઝંખે છે. તે બધું ભૂલી જવા ઇચ્છે છે.

આપણી સામે બે દૃષ્ટિકોણ છે. એક છે સંપર્કનો. બીજો છે એકલા-પણાનો. પરિવારની સાથે, પાડોશીની સાથે, સમાન વ્યવસાયીઓ સાથે, સામાજિક,

ધાર્મિક કે રાજકીય સંસ્થાઓ સાથે, તેમના સભ્યો સાથે માણસનો સંપર્ક થાય છે. અનેક પ્રયોજનોથી, અનેક દૃષ્ટિકોણોથી, અનેક વર્ગો અને વ્યક્તિઓની સાથે સંપર્ક થાય છે. માત્ર જીવંત પ્રાણીઓ અને માણસો સાથે જ સંપર્ક થાય છે એવું નથી. શરીરની સાથે, કપડાંની સાથે, મકાનની સાથે વગેરે અનેક વસ્તુઓ સાથે સંપર્ક થાય છે. જે પ્રમાણે માણસ સાથે સંપર્ક થાય છે, તે પ્રમાણે વસ્તુઓ સાથે પણ સંપર્ક થાય છે. વિચારોની સાથે પણ સંપર્ક થાય છે. આ બધા સંપર્ક છે. એક બાજુ છે એકલો માણસ અને બીજી બાજુ છે આટલા બધા સંપર્ક! આ સંપર્ક ચિંતા પેદા કરે છે. જેટલો સંપર્ક એટલી ચિંતા! સંપર્કથી ચિંતા વધે છે. ચિંતા વધે છે ત્યારે લાગે છે કે દુ:ખ વધી રહ્યું છે.

દુ:ખ શું છે? હું માનું છું – સમજું છું કે સંપર્ક જ દુ:ખ છે. દુ:ખ એટલે કોઈ ને કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક. સંપર્ક થયો કે દુ:ખ શરૂ થયું. સંપર્ક નથી તો દુ:ખ નથી. સંપર્ક વિના દુ:ખની કલ્પના પણ નથી થઈ શકતી. જ્યાં સંપર્ક નથી ત્યાં દુ:ખ નથી. સંપર્ક હોવો એટલે જ દુ:ખનું હોવું. એક માણસ શાંત બેઠો છે. તેનું મન શાંત છે. વિચાર શાંત છે. અચાનક તેણે એક માણસને જોયો. એ માણસ તેને જરાય ગમતો નથી. અગાઉ એક વાર તેને છેતરી ગયો છે, કે અગાઉ તેણે એનું અપમાન કર્યું હતું. એને જોતાં જ તેનું મન અશાંત થઈ ગયું. શાંતિ ડહોળાઈ ગઈ. મનમાં ગુસ્સો થઈ આવ્યો. એ દુ:ખી થઈ ગયો. અશાંત અને અસ્વસ્થ થઈ ગયો. આ દુ:ખનું કારણ શું છે? તેનું કારણ છે, સંપર્ક. દુ:ખનો અર્થ છે સંપર્ક અને સંપર્કનો અર્થ છે દુ:ખ, ચિંતા. માણસ લાંબા સમય સુધી ચિંતિત નથી રહી શકતો. એ ચિંતિત થાય છે ત્યારે તેના મનમાં અકળામણ, ગૂંગળામણ, ગભરામણ થાય છે. આ અકળામણ માણસને એકલા રહેવા માટે પ્રેરે છે. એ કહે છે: તું એકલો થઈ જા. કોઈ ચિંતા નહિ સતાવે. કોઈ ગૂંગળામણ-ગભરામણ નહિ રહે.

મારું માનવું છે કે માદક વસ્તુઓનું સેવન ચિંતામુક્તિ માટે થઈ રહ્યું છે. લોકો ચિંતાથી છૂટવા માટે નશો કરે છે. સંપર્કો તોડવા માટે અને દુ:ખોને દૂર કરવા માટે નશો કરે છે, માદક વસ્તુઓનું સેવન કરે છે. માણસ દારૂ પીવે છે કે તરત તે એકલો થઈ જાય છે. તમામ સંપર્ક તૂટી જાય છે. બહારનું કોઈ ભાન નથી રહેતું. એ અનુભવ કરે છે કે હું એકલો થઈ ગયો. એકલા થવામાં જ ખૂબ મોટું સુખ છે. દારૂ પીવાથી કોઈ સુખ નથી મળતું. એકલાપણાના સુખનું એ નિમિત્ત હોય છે.

આ સાચું છે કે દુનિયામાં સૌથી મોટું સુખ છે એકલાપણાનું. માણસ એકલો નથી થઈ શકતો કારણ તેણે એટલા બધા સંપર્કો બનાવ્યા છે અને એ સંપર્કો દ્વારા એટલી બધી ચિંતાઓ ભેગી કરી લીધી છે કે એ સંપર્કોથી અલગ, જુદો નથી થઈ શકતો. તેનામાં આ ક્ષમતા નથી હોતી કે એક ઝટકાથી તે

સંપર્કો તોડી નાખે. એ એવું નથી કરી શકતો. ધ્યાનનો પ્રયોગ એ નથી જાણતો. તેને ધ્યાનનો અભ્યાસ નથી હોતો. ધ્યાન દ્વારા તે પોતાને એકલો નથી કરી શકતો. સંપર્કોને એ તોડી નથી શકતો, ત્યારે એ દારૂનો, માદક વસ્તુઓનો સહારો લે છે અને પોતાને એકલો હોવાનો અનુભવ કરે છે. ધ્યાન અને માદક વસ્તુની ક્રિયા સમાન છે. દારૂના સેવનથી પણ એકલાપણાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે અને ધ્યાનના અભ્યાસથી પણ એકલાપણાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. એકલા થયા વિના કોઈ સુખી નથી થઈ શકતું. માણસ મનોરંજનમાં રસ કેમ લે છે? માણસ સિનેમા જુએ છે, સરકસ જુએ છે, નાટક જુએ છે, પિકનિક-પર્યટનમાં જાય છે, શા માટે? શા માટે આ બધામાં તે રસ લે છે? તેનું પણ આ જ કારણ છે. માણસ વિચારે છે કે આખો દિવસ ઑફિસનું કામ કર્યું, દુકાનમાં બેઠો, હવે ચાલ, કંઈક નિરાંતનો શ્વાસ લઉં. ચિંતાઓથી થાકચો. ચાલ હવે, થોડા સમય માટે નચિંત થઈ જાઉં. આ બધી પ્રવૃત્તિઓ – મનોરંજન દ્વારા એ પોતાની ચિંતાઓને ભુલાવી દેવા ઇચ્છે છે. આ બધી પ્રવૃત્તિઓ થોડા સમય માટે માણસને સંપર્કોથી મુક્ત કરે છે. ચિંતાઓથી મુક્ત કરે છે.

માનવસમાજની સૌથી મોટી સમસ્યા છે, સંપર્ક અને સંપર્કજન્ય ચિંતાઓ. બહારથી ઘણો બધો સંપર્ક થાય છે, તો આ નક્કી છે કે કયાંક ને કયાંક ખાડો જરૂર થાય છે. આ ખાડો છે, સ્વની વિસ્મૃતિ. ખુદ પોતાને ભૂલી જવું. બહારનો સંપર્ક, બહારની સ્મૃતિનો અર્થ જ આ છે, સ્વનું વિસ્મરણ. ખુદ પોતાની જાતને ભૂલી જવી. તમે જ્યારે બીજાને યાદ રાખવાનો પ્રયત્ન કરશો, તો તમારે તમારી જાતને ભૂલવી જ પડશે. સ્વયં પોતાની જાતને ભૂલ્યા વિના બીજાને યાદ નથી રાખી શકાતા. બીજાને ભુલાવ્યા વિના પોતાની જાતને યાદ નથી રાખી શકાતી. સ્વની વિસ્મૃતિ થયા વિના પરની સ્મૃતિ થઈ શકતી નથી. પરની વિસ્મૃતિ વિના સ્વની સ્મૃતિ થઈ શકતી નથી. કાં તો ખુદ પોતાની જાતને ભૂલવી પડશે, કાં તો બીજાને ભૂલવા પડશે. કાં તો બાહ્ય સંપર્કોને ઓછા કરવા પડશે, તોડવા પડશે, અથવા તો પોતાના સ્વનો સંપર્ક તોડવો પડશે. પોતાના સંપર્ક-સૂત્રને કાપવા પડશે. આનો અર્થ એ થયો કે જે પોતાની જાત સાથે એકતા હતી, એકલાપણાનો જે પોતાને અનુભવ હતો તેને અલગ કરવો પડશે અને બહારના સંપર્ક રાખવા પડશે. આનું નામ છે આત્મ-વિસ્મૃતિ. બાહ્ય સંપર્કોના કારણે જ આત્મ-વિસ્મૃતિ થાય છે. જે માણસ બીજાઓ પ્રત્યે જાગ્રત અને સાવધાન હોય છે, તે પોતાના પ્રત્યે સુપ્ત અને અસાવધાન હોય છે. આ છે આત્મ-વિસ્મૃતિ.

સૉક્રેટિસ યુનાનનો ઘણો મોટો દાર્શનિક હતો. એ કયાંક જઈ રહ્યો હતો. સામે તેને એક માણસ મળ્યો. એ માણસ ઍથેન્સનો કુખ્યાત દારૂડિયો હતો. સૉક્રેટિસે જોયું, માણસ નશામાં લદબદ છે. એ લથડિયાં ખાતો ચાલી

રહ્યો છે. સૉક્રેટિસે તેને કહ્યું: 'સંભાળીને ચાલ, ભાઈ! ક્યાંક ખાડામાં પડી જઈશ.'

દારૂડિયો નશામાં હતો. એણે સાંભળ્યું અને કહ્યું: 'મહાત્મા! મને શું શિખામણ આપો છો? લથડતો ચાલું છું તો શું થયું? ખાડામાં પડું તોય શું? કપડાં ખરાબ થશે તો ધોઈ નાખીશ. હું તો દારૂડિયો, શરાબી છું. સારું ઍથેન્સ મને જાણે છે. મારું જે થવાનું હોય તે થાય, તેની મને ચિંતા નથી. પરંતુ તમે તો મહાત્મા છો. સંભાળીને ચાલો તમે. લથડાઈને તમે ખાડામાં ગબડી પડ્યા તો તમે ન અહીંના રહેશો, ન ત્યાંના. તો તમે સંભાળીને ચાલો. ક્યાંક લપસી ન પડાય. બાકી મને શિખામણ આપવાનું તમે રહેવા દો.'

એક દાર્શનિક અને દારૂડિયા વચ્ચેની આ વાતચીત છે. દારૂડિયાએ ઘણા મોટા રહસ્યનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યું છે. મર્મની વાત કરી છે તેણે. તેનું કહેવું છે કે જે દારૂડિયો છે, જે પોતાને ભૂલી ગયો છે, એકલા થવા માટે જે નશો કરી રહ્યો છે, તે જો ક્યાંક લપસી પડે, પટકાય, ખરડાય તો ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી. દુ:ખની કોઈ વાત નથી.

પરંતુ જે સાધક છે, જે ખુદ પોતાને પામવાની સાધનામાં રત છે. એકલાપણાની સાધના કરી રહ્યો છે તેણે ખુદ પોતાની ચિંતા કરવી જોઈએ, બીજાની નહિ. આથી દારૂડિયો દાર્શનિક સૉક્રેટિસને કહે છે: 'તમે તમારી ચિંતા કરો. મારી ચિંતા છોડો. તમે ક્યાંક લપસી પડ્યા તો તમારી પવિત્રતા રગદોળાઈ જશે. એ પાછી નહિ મળે. તમે વિશુદ્ધ નહિ બની શકો. તમે આત્મ-વિસ્મૃતિના ખાડામાં ગબડી પડશો.'

આત્મ-વિસ્મૃતિની જે વાત છે, જાગૃતિ અને સાવધાનીની જે વાત છે, એ વાસ્તવમાં સાધનાનું મોટું સૂત્ર છે. એ સૂત્ર છે અપ્રમાદ. હું એકલો છું – આ વિચાર-સૂત્રને આત્મસાત્ કરી લેવું તે ઘણી મોટી સાધના છે. આ સૂત્ર આત્મ-ગત્ થઈ જાય છે ત્યારે માણસ તમામ ઉપાધિઓ, મુસીબતોને પાર કરી જાય છે. મૂંઝવણો અને મુશ્કેલીઓને ઓળંગી જાય છે. એ બધી સમસ્યાઓ વ્યક્તિગત હોઈ શકે છે, સામાજિક હોઈ શકે છે, માનસિક હોઈ શકે છે. જે માણસ ખુદ પોતાને એકલા હોવાનો અનુભવ કરે છે, તે એ બધી જ સમસ્યાઓને પાર કરી જાય છે. જેને એકલાપણાનો અનુભવ નથી તે સમસ્યાઓને પાર નથી કરી શકતો. સમસ્યાઓને એ ઉકેલી નથી શકતો આથી એને દારૂ જોઈએ છે, ભાંગ જોઈએ છે, બીડી-સિગારેટ જોઈએ છે. આવી બીજી અનેક સેંકડો માદક વસ્તુઓ તેને જોઈએ છે. એ બધાં વિસ્મૃતિનાં માધ્યમ બને છે. જેને ખુદ પોતાની જાતમાં એકલા થવાનું – હોવાનું રહસ્ય મળ્યું નથી, ઉપાય નથી મળ્યો, તે આવાં બાહ્ય સાધનોને અપનાવે છે. એ બધાં બાહ્ય સાધન ઉપકારને બદલે અપકાર જ કરે છે. તેનાથી નુકસાન જ થાય છે.

આત્મ-વિસ્મૃતિનું સબળ સાધન છે અપ્રમાદ. અપ્રમાદ એટલે ખુદ પોતાની જાતમાં એકલાપણાના અનુભવનો અભ્યાસ. સાધનાનું તો આ પરમ સૂત્ર છે જ. વ્યવહારનું પણ તે ઘણું મોટું સૂત્ર છે. તેના વિના વ્યાવહારિક જીવન પણ સુખી અને આનંદી નથી બની શકતું. જ્યાં સુધી તમે એકલાપણા-નો અનુભવ નથી કરતા ત્યાં સુધી તમે ક્યારેય ચિંતાઓથી મુક્ત નથી થઈ શકતા. વધુ વિગતે આ વાત સ્પષ્ટ કરું.

એક કુટુંબ છે. તેમાં પિતા સમજે છે કે પુત્ર પર મારો અધિકાર છે. પતિ સમજે છે કે પત્ની પર મારો અધિકાર છે. સંપર્ક હોવાના લીધે પિતા પોતાની જવાબદારીનો અનુભવ કરે છે અને માને છે કે પુત્ર પર તેનો અધિ-કાર છે. સંપર્કના લીધે પતિ પોતાની જવાબદારીનો અનુભવ કરે છે અને માને છે કે પત્ની પર તેનો અધિકાર છે.

જ્યાં સંપર્ક છે, જવાબદારીનું ભાન છે ત્યાં ચિંતા અચૂક થવાની-રહેવાની. એ ચિંતા કરે છે. હવે થાય છે શું કે પિતા બેઠા છે, તેમને તરસ લાગી છે. પુત્ર પાણીનો ગ્લાસ લઈને નથી આવતો. અથવા ગઈકાલે જે સમયે પાણી આપ્યું હોય છે, તે સમયે પુત્ર પાણી નથી આપતો, તો પિતાના મનમાં થાય છે કે પુત્ર મારું બરાબર ધ્યાન નથી રાખતો. મને એ સમયસર પાણી પણ નથી પાતો. આ ચિંતા તેને કોરી ખાય છે. કેમ? શું પુત્ર માટે આ જરૂરી છે કે તે પાણીનો ગ્લાસ લઈને આવે? જરૂરી હોઈ શકે છે. કર્તવ્ય હોઈ શકે છે. પરંતુ માની લો કે એ ભૂલી ગયો. સમયનો તેને ખ્યાલ ન રહ્યો તો શું પિતા માટે આ જરૂરી છે કે એ ચિંતાનો ભાર લઈને ઘૂમ્યા કરે? એ વાતથી પિતા એટલો બધો દુઃખી થઈ જાય? ના. જરૂરી નથી. પરંતુ એ દુઃખી અને ચિંતાતુર એટલા માટે થઈ જાય છે કે તેને એકલાપણાનો અનુભવ નથી.

આપણે કેટલાય સ્તરોમાં જીવીએ છીએ. એક સ્તર આ છે કે આપણે બહારથી આ અનુભવ કરીએ છીએ કે મારો મોટો પરિવાર છે. ચાળીસ-પચાસ માણસો કુટુંબમાં છે. પરંતુ ત્યાં એક મુશ્કેલી આવે છે – બહારથી ભલે માનીએ કે આપણે ચાળીસ-પચાસ છીએ. પરંતુ ભીતરથી પણ માનવા લાગીએ છીએ કે આપણે પચાસ છીએ. હું એકલો નથી. ત્યારે આ બધી સમસ્યાઓ માથું ઊંચું કરે છે.

આપણી અનુભૂતિ બે સ્તરમાં હોવી જોઈએ. એક તો વ્યવહારના સ્તરમાં કે જેમાં અનુભવ થાય છે કે હું એકલો નથી. મારી સાથે બીજા પચાસ પણ છે. બીજી યથાર્થતા સ્તરમાં કે જ્યાં અનુભવ થાય છે કે હું એકલો છું. મારું કોઈ નથી. આ બંને અનુભૂતિ સાથોસાથ રહે તો કોઈ સમસ્યા નથી આવતી. કોઈ મુશ્કેલી ઊભી નથી થતી, પરંતુ આપણી અનુભૂતિ એકાંગી બને છે ત્યારે સમસ્યાઓ ફૂટી નીકળે છે. માણસ જ્યારે વ્યવહાર અને યથાર્થને ભેળવે છે

ત્યારે સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. માણસ એમ માને કે વ્યવહારમાં અમે પચાસ છીએ અને યથાર્થમાં તો હું એકલો છું, તો કોઈ સમસ્યા ઊભી થતી નથી. આજ પિતા વૃદ્ધ થઈ ગયા. કમાવા માટે અસમર્થ બન્યા. તેનાથી પરિવારનો જે સ્વાર્થ સધાતો હતો, તે હવે બંધ થઈ ગયો. આવી સ્થિતિમાં કુટુંબના માણસો તેના પ્રત્યે ઉપેક્ષા કરે છે. તેની વાત પર ધ્યાન નથી આપતા. ત્યારે એ વિચારે છે કે અરે! આ શું? વીસ વરસ પહેલાં આખું કુટુંબ મારા એક ઈશારે ચાલતું. મારી લાલ નજર થતી તો બધાં થથરતાં, મારો અવાજ પડતાં એકસાથે દસ-બાર જણ દોડીને આવતાં, અને આજ મારું કોઈ સાંભળતું પણ નથી! આદર કરવો તો દૂર રહ્યો, નાનાંમોટાં બધાં મારી અવગણના અને ઉપેક્ષા કરે છે. આમ વિચારીને વૃદ્ધ પિતા દુ:ખી અને ચિંતાતુર બની જાય છે. એક બાજુ વીસ વરસ પહેલાંની યાદ કામ કરી રહી છે અને બીજી બાજુ છે આજની સ્થિતિ. અગાઉની સ્થિતિને આજની સ્થિતિ સાથે જોડવામાં આવે છે ત્યારે માણસ દુ:ખી થાય છે. તેને લાગે છે કે આ તે કંઈ જીવન છે? આ થઈ શું ગયું? દુનિયા બદલાઈ ગઈ કે જમાનો બદલાઈ ગયો?

આ કોઈ મારી માત્ર કલ્પના નથી, ઘણા લોકોની આવી સ્થિતિ છે. આ અનુભવ છે. માણસ દુ:ખી થાય છે. પોતાના પ્રમાદને લીધે. યથાર્થમાં એ જો પ્રમાદી ન હોય તો વર્તમાનની સ્થિતિમાં એ દુ:ખી ન થાય. તેનો પ્રમાદ આ છે કે વ્યવહારની જે સચ્ચાઈ હતી તેને એણે યથાર્થની સચ્ચાઈ માની લીધી. આ દુ:ખનું કારણ બની ગયું. વ્યવહારની સચ્ચાઈ આ છે કે જ્યાં સ્વાર્થનો સંબંધ હોય છે ત્યાં સગા દીકરા-દીકરી તો શું, દૂરના માણસો પણ જીલબ્બે કરવા માંડે છે, વાત માને છે. આદર આપે છે, આંખના ઈશારે ચાલે છે. બધું જ ત્યારે બદલાઈ જાય છે.

હવે જ્યારે આપણને આ સ્પષ્ટ અનુભૂતિ હોય છે, જીવન પ્રત્યે અપ્રમત્તતા હોય છે, સજાગતા હોય છે ત્યારે આપણે આ બરાબર અનુભવ કરીએ છીએ કે એક ભૂમિકા આ છે કે જ્યાં હું બીજાઓ માટે છું. તો ત્યાં તો મારો વ્યવહાર બીજો હશે. અને બીજી ભૂમિકા આ છે કે હું બીજાઓ માટે નથી, તો ત્યાંનો વ્યવહાર પણ બીજો હશે. બંને વ્યવહારમાં રાત-દિવસનું, આકાશ-પાતાળનું અંતર રહેશે.

'આ મારું છે,' આમ જે માનવું, તે માનવાનો મતલબ જ આત્માની વિસ્મૃતિ છે. તમે કેવી રીતે માની શકો કે આ મારું છે? આ મારું છે એમ તમે નથી માનતા? બને નહિ, મારાપણાની જે આ અનુભૂતિ છે તે સૌથી મોટો પ્રમાદ છે. આત્મ-વિસ્મૃતિ એ મોટો પ્રમાદ છે. નહિ તો અનુભૂતિ આ થવી જોઈએ કે હું એકલો છું, હું મારો પોતાનો છું, મારું કોઈ નથી. આ યથાર્થ છે, સચ્ચાઈ છે. આ મારું કુટુંબ છે, આ મારી પત્ની છે, આ મારો

પુત્ર છે, આ મારો ભાઈ છે, આ મારો મિત્ર છે—આ બધો આપણો વ્યવહાર છે. વ્યવહારની ભૂમિકા પર આપણને વ્યવહારનું ભાન રહેવું જોઈએ, વ્યવહારની અનુભૂતિ રહેવી જોઈએ. અંતિમ સત્યનો જ્યાં પ્રશ્ન છે, સચ્ચાઈનો જ્યાં પ્રશ્ન છે ત્યાં હું એકલો છું, મારું કોઈ નથી, હું કોઈનો નથી—આ અનુભૂતિ હોવી જોઈએ. આ અનુભૂતિ ગાઢ બની જાય તો માણસ ભલે સિત્તેર-એંશી વર્ષનો થાય. કુટુંબીજનોથી ઉપેક્ષિત થાય, તોપણ એ દુ:ખી નહિ થાય. ત્યારે એ વિચારશે કે હું જ્યારે કુટુંબીજનો માટે હતો ત્યારે સહુ કોઈ મને પૂછતું હતું. મિત્રો મારી સલાહ લેતા હતા. આજ હું બીજાઓ માટે નથી, આથી એ બધાં હવે મને શું કરવા પૂછે? એમણે પૂછવું પણ ન જોઈએ. આવું ચિંતન તેને દુ:ખથી ઉગારી લે છે.

તેરાપંથ સંઘમાં એક સંત થઈ ગયા. તેમનું નામ મગનલાલજી સ્વામી. તે મંત્રી મુનિ કહેવાતા હતા. તેમના જીવનને હું વાંચું છું તો લાગે છે કે એવા બુદ્ધિવાન, વિવેકી, તત્ત્વજ્ઞ અને અધ્યાત્મરત વ્યક્તિ વિરલ હોય છે. એમની ઉંમર સિત્તેર-એંશીની થઈ. કોઈ મુનિએ તેમને પાણી પાયું તોય ઠીક ન પાયું તોપણ ઠીક. ગુસ્સે થતાં મેં તેમને ક્યારેય જોયા નથી. પોતાની ભૂલ જણાતાં મુનિ કહેતા: 'માફ કરજો, ભૂલ થઈ ગઈ. બીજા કામમાં વ્યસ્ત હતા આથી આપને પાણી આપવાનું ભુલાઈ ગયું.' જવાબમાં મંત્રી મુનિ કહેતા: 'ભૂલી ગયા તો એમાં કઈ મોટી ભૂલ થઈ ગઈ? તરસ લાગત અને કોઈ સામે હોત તો માંગી લેત, નહિ તો તેને સહજ કષ્ટ સમજીને સહી લેત. એમાં કોઈ ખાસ વાત નથી.' તેમના કથનનો ધ્વનિ સ્પષ્ટ છે કે તેઓ પોતે પોતાનામાં લીન રહેતા હતા. એ એમ માનીને જીવતા કે કોઈ કોઈનું કાર્ય કરે છે તો એ તેની પોતાની વિશેષતા છે. એ કોઈ દેવું કે ઋણ નથી કે ચૂકવવું પડે. આ અનુભૂતિ એ માણસને થાય છે કે જે વાસ્તવમાં અનુભવે છે કે 'હું એકલો છું.' જેને એકલાપણાનું આ સૂત્ર મળી ગયું છે, જીવનની આ કળા જેને ઉપલબ્ધ થઈ છે તે સાચે જ સુખી જીવન જીવે છે. જેને આ સૂત્ર પ્રાપ્ત થયું નથી, એ બીજામાં હજાર દોષ જુએ છે. એ હંમેશાં ફરિયાદ કરે છે—એણે આ ન કર્યું. એણે તે ન કર્યું, એણે આમ કર્યું, ફરિયાદનો ભાવ ત્યારે જન્મે છે કે માણસ જ્યારે પોતાના આત્માને ભૂલી જાય છે.

અપ્રમાદનું સૂત્ર છે, આત્મ-સ્મૃતિ. ખુદ પોતાને યાદ રાખવો. આ ધારણાને પુષ્ટ કરી લેવી કે હું એકલો છું. एकोऽहं એકત્વની ભાવનાના સંસ્કારને બળવત્તર કરી લેવા. આ ભાવના બળવતી બને છે ત્યારે માણસ આત્મસ્મૃતિના ક્ષેત્રમાં ચાલ્યો જાય છે, અપ્રમત્ત રહેવાનું એ શીખી લે છે.

અહીં એક વાત વિશેષ સમજવાની છે. આત્માની સ્મૃતિ નથી હોતી. એ તો આપણો સ્વભાવ છે. સ્વરૂપ છે એ આપણું. સ્વભાવની સ્મૃતિ શું? સ્મૃતિ

તો એની હોય છે, જેની વિસ્મૃતિ થાય છે. સ્વભાવ વિસ્મૃત નથી થતો. તેની સ્મૃતિ નથી રાખી શકાતી. આ સત્ય છે. પરંતુ આપણે એક વ્યવધાનના શિકાર બની ગયા છીએ. એ વ્યવધાનના લીધે આપણે આ ભૂલી ગયા છીએ કે આપણે કોણ છીએ? શું છીએ? આપણે આપણાપણાનો આરોપ બહારની વસ્તુ પર ઠોકી દીધો છે. પરદ્રવ્યો પર ઠોકી બેસાડયો છે. સ્વયં પોતાના પર ધ્યાન જ નથી આપ્યું. બહારના આ જે સંપર્ક છે, તે પ્રમાદનું ઘણું મોટું કારણ છે. બહારના સૂત્ર-સંપર્કને તોડવા એ અપ્રમાદનું કારણ છે. આપણા અજ્ઞાનના લીધે, આપણા મિથ્યા દૃષ્ટિકોણના લીધે, આપણા મતિભ્રમ, આપણા રાગ-દ્વેષના કારણે તેમ જ આપણી માનસિક, વાચિક અને કાયિક ચંચળતાના કારણે પ્રમાદ પેદા થાય છે. ઊંઘ પણ પ્રમાદનું કારણ બને છે. ઊંઘમાં માણસ પોતાને ભૂલી જાય છે. નિદ્રા અને નશાની સ્થિતિમાં કોઈ ઝાઝું અંતર નથી. બંનેય સ્થિતિમાં આત્મ-વિસ્મૃતિ થાય છે. ઊંઘ વિસ્મરણની સ્થિતિ છે. એ પણ પ્રમાદ છે. પ્રમાદનું કારણ છે ઊંઘ. ઊંઘ પ્રમાદ પેદા કરે છે. આથી સાધના માટે આ જરૂરી છે કે સાધક ઊંઘ પર વિજય મેળવે. નિદ્રા-વિજય સાધનાનું આવશ્યક અંગ છે. ઈન્દ્રિયોની લોલુપતા પણ પ્રમાદ પેદા કરે છે. આથી ઈન્દ્રિય-સંયમ સાધનાનું અંગ છે. ઈન્દ્રિય-સંયમ અપ્રમત્તતા તરફ લઈ જાય છે. જ્યાં સુધી અપ્રમાદની સાધના નથી થતી ત્યાં સુધી અધ્યાત્મ તરફ ગતિ થતી નથી.

અપ્રમાદ સાધનાનું સબળ અને સઘન સૂત્ર છે. પ્રમાદ ભય છે, અપ્રમાદ અભય. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું : सव्वओ पमत्तस्स भयं – પ્રમાદીને ભય ચોતરફથી ઘેરી લે છે. તેના માટે સર્વત્ર ભય જ ભય છે. તેની એક પણ ક્ષણ અભયમાં નથી વીતતી. ક્ષણેક્ષણ તે ભયમાં જ જીવે છે. તે કોઈના પર વિશ્વાસ નથી કરતો. તેને બધામાં અવિશ્વાસની ગંધ આવે છે. એ પોતાની તિજોરીની ચાવી કોઈનેય સોંપતો નથી. તેના મનમાં ભય રહે છે કે કયાંક ચોરીને ભાગી જાય તો? તમે દીકરાને પણ ચાવી નહિ આપો. કારણ તમને ભય છે કે તિજોરીની ચાવી મળી ગયા પછી એ તમને પૂછશે નહિ. તેને તમારી જરૂર નહિ રહે. તમે પત્નીને પણ નહિ આપો, કારણ તમને ડર છે કે કયાંક મા-દીકરો બંને મળીને મારો કાંકરો કાઢી નાખશે. તમે છેક છેલ્લા શ્વાસ સુધી ચાવી બીજાને નહિ આપો કારણ કે તમારા મનમાં ભય છે. ભય પ્રમાદ છે.

કેટલાક લોકો આને જાગૃતિ પણ કહે છે. પરંતુ ઊંડાણથી વિચારતાં આ જાગૃતિની પાછળ પણ ભય ડોકિયાં કરતો હોય છે. પછીથી મારી સાથે શું વ્યવહાર કરશે એવો ભય ન હોય તો આ જાગૃતિ પણ નથી આવતી. આ જાગૃતિનું કારણ પણ ભય છે. કયારેક કયારેક અમારે એવા રૂમોમાં રહેવાનું બને છે કે જયાંની અભરાઈઓ પર લાખોનું ધન પડયું હોય છે. નથી ચોકીદાર હોતો, નથી રખેવાળ હોતો. માત્ર અમે રહીએ છીએ. મકાનનો માલિક નિરાંતની

ઊંઘ તાણતો હોય છે. એ જાગરણ નથી કરતો કારણ એને ભય નથી કે મુનિ ધન ચોરી જશે. તેના મનમાં ડર નથી. એ જાગતો નથી. સુખેથી સૂએ છે. જાગવું શા માટે પડે છે? જાગવું ત્યારે પડે છે કે જ્યારે પાછળ ભય હોય. જ્યાં ભય નથી ત્યાં નચિંતતા છે.

આ એક આશ્ચર્ય છે કે માણસ આ માનતો રહે છે કે અમે પચાસ છીએ, સો છીએ. આ પચાસ-સો માણસને એક માનીને એ જીવ્યે જાય છે. બીજી બાજુ તેના મનમાં અનેક ખાનાં હોય છે કે આને અમુક બતાવવું, આને તમુક બતાવવું. કોઈ પણ કુટુંબનો વડીલ પોતાના કુટુંબના કોઈ પણ એક સભ્યને પૂરેપૂરી વાત કહેતો નથી. બધું જ તે કોઈને બતાવતો નથી, તેના મનમાં અલગ-અલગ આંકડા હોય છે. જાતજાતના ભય હોય છે તેના મનમાં. આ બધું જ ભયના લીધે બને છે. ભય હોય છે તો જાગવું પણ પડે છે, ભય નથી હોતો તો જાગવાની જરૂર નથી રહેતી. આ ભય પ્રમાદના લીધે અર્થાત્ બહારના સંપર્કના કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. બહારના સંપર્કને આપણે આપણા માની લીધા છે. આથી ભય જન્મ્યો કે ક્યાંક સંપર્ક તૂટી ન જાય. આ ભયના લીધે અનેકવિધ પ્રકારના પ્રમાદ પેદા થાય છે.

આવા હાલ-બેહાલમાં અપ્રમાદનું સૂત્ર છે, એકલાપણાની અનુભૂતિ. તમામ સંપર્કોને તોડીને માણસ વ્યવહારમાં જીવી નથી શકતો. હું વ્યવહારને તોડવાની વાત નથી કરતો. વ્યવહારને તોડીને માણસ જીવી નથી શકતો. સંસાર ચાલી નથી શકતો. આ વાતોથી વ્યવહાર તૂટશે નહિ. ઊલટું તેમાં વધુ મધુરતા આવશે. વાસ્તવમાં તમે જો એકલાપણાનો અનુભવ કરશો તો અનેક મુસીબતોથી બચી જશો. તમે ન ચિંતાના શિકાર બનશો, ન દુ:ખના. બીજાના વ્યવહાર જોઈને તમે દુ:ખી નહિ થાઓ. અકળાઈ નહિ જાઓ. તમારું મન શાંત રહેશે. અને આ સ્થિતિમાં તમે કરેલો વ્યવહાર બીજાઓને મીઠો-મધુરો લાગશે. તમારા મન-મગજમાં સતત એક સૂત્ર ગુંજતું રહેશે કે હું એકલો છું. જ્યારે પણ કોઈ સમસ્યા આવશે તો તમે આ સૂત્રથી સમાહિત થઈ જશો. સમસ્યા તમને સંતાપશે નહિ. જે સમસ્યા તમને પહાડકાય લાગે છે, તે પછી તે કૂદકા-માત્ર બની રહેશે. તેને પણ તમે વ્યવહારની ભૂમિકાએ ઉકેલી શકશો. એકલાપણાનું આલંબન, સૂત્ર તમારી પાસે નહિ હોય તો નાનકડી ક્ષુલ્લક સમસ્યા પણ મોટી બની રહેશે. તે ઉકલશે નહિ. અપ્રમાદની સાધના વ્યક્તિગત જીવન અને વ્યાવહારિક જીવન બંનેમાં લાભદાયી છે. બંને જીવનની સમસ્યાઓને ઉકેલવામાં એ સક્ષમ છે. આ સાધના સમસ્યાઓને ઉકેલે છે અને એક એક ડગ કરીને આગળ વધવામાં આપણી સહાયક બને છે.

સંપર્કથી આપણે ભેગા થઈએ છીએ અને ભાગીએ છીએ. ભેગા થવું અને ભાગવું, બંને વાત બરાબર છે. ભેગા થવું પણ સારું છે અને ભાગી જવું

પણ સારું છે. સમૂહમાં રહેવું પણ સારું છે અને એકલા રહેવું પણ સારું છે. આપણે વ્યવહારનું જીવન જીવી રહ્યા છીએ. કોઈ એક વાત સારી નથી હોતી. આપણું સ્તર વ્યવહારનું છે. જ્યાં શરીર છે, જીવન છે ત્યાં તેની જરૂરિયાતો પણ છે. આપણે ખાવાનું છે, કપડાં પહેરવાનાં છે, મકાન પણ બનાવવાનું છે. મકાનમાં રહેવાનું પણ છે. આ બધું જરૂરી છે. આ સંજોગોમાં આપણે સંપર્કો તોડી નથી શકતા. સંપર્કોનો સહકાર લેવો જોઈએ. પરંતુ વાસ્તવિકતાના જગતમાં જવું છે. સત્યના જગતમાં જીવવું છે. યથાર્થના જગતમાં જીવવું છે, તો આપણે એકલા જ જીવવું પડશે. એકલા જ રહેવું પડશે. નહિ તો તમામ મુસીબતોનો ભાર વેંઢારવો પડશે. એ સિવાય બીજો વિકલ્પ નથી.

આચાર્ય ભિક્ષુએ એક વાત ઘણી સુંદર કરી. તેમણે કહ્યું: 'ગણમાં રહેવા છતાં પણ તમે એકલા રહો.' વિરોધી વાત જેવું લાગે છે આ. શાસનમાં રહેવું, સમૂહમાં રહેવું અને એકલા રહેવું આ કેવી રીતે શક્ય છે? કાં તો સમૂહમાં રહીએ, કાં તો એકલા રહીએ. બંને એકસાથે કેવી રીતે બની શકે? વિરોધ લાગે છે. પરંતુ તેમાં વિરોધ નથી. ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે આ સૂત્ર. તેનું તાત્પર્ય છે કે તમે સંઘમાં રહો. તમારી સેવાઓ બીજા સાધુઓને આપો અને જરૂર પડે તો તેમની સેવાઓ લો. તમે એમને સાથ આપો અને તેમનો સાથ લો. તમે લોકોને સમજાવો. ઉપદેશ આપો અને તેમની પાસેથી જે લેવાનું છે, તે બધું લો. પરંતુ કોઈની સાથે જૂથબંધી ન કરો. વાડાબંધી ન કરો.'

"ગણ મેં રહું નિર્દાવ અકેલો,
કિણ સ્યૂં હી નહિ બાંધૂં કીલો."

'ગણમાં રહીને પણ હું એકલો રહું. કોઈની સાથે જૂથબંધી નહિ કરું. વાડાબંધી નહિ કરું.' કહેવાનું તાત્પર્ય છે કે સહયોગના સ્તર પર તમે સંઘમાં રહો. સાધનાના સ્તરે એકલા રહો. માત્ર જો સમૂહમાં જ રહ્યા, સંગઠનમાં જ રહ્યા તો સાધના સમાપ્ત થઈ જશે. તમારા માથે સંગઠનનો ભાર, સંગઠનની ચિંતા રહેશે તો સાધનાનો વીંટો વળી જશે. તમારે સાધના પણ કરવાની છે અને પોતાની જરૂરિયાતોની પૂર્તિ માટે સંગઠનને પણ સાચવવાનું છે. બંને મળીને એક પૂરી વાત બને છે. માત્ર એકલા રહેવું પણ પૂરી વાત નથી અને સંગઠનમાં રહેવું તે પણ પૂરી વાત બનતી નથી. એ જ પ્રમાણે માત્ર કુટુંબમાં રહેવું પણ પૂરી વાત નથી અને માત્ર એકલા રહેવું પણ પૂરી વાત નથી. જ્યાં સુખ-સગવડ, સાથ-સહકાર લેવાદેવાનો પ્રશ્ન છે, ત્યાં માણસ કુટુંબમાં જીવે છે. યથાર્થનો અનુભવ કરવો છે, અને સંપર્કજન્ય ઘણી બધી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો છે, તો એકલા રહેવું પડશે, એકલાપણાની અનુભૂતિ કરવી પડશે. બંને વાતો મળવાથી જ જીવન અખંડિત અને પરિપૂર્ણ બનશે અને ત્યારે આપણે ન આમ મૂંઝાઈશું, ન તેમ મૂંઝાઈશું. ત્યારે આપણે બંને કિનારાને ઓળંગી જઈશું.

૨૩

જ્ઞાન અને સંવેદન

સંવેદન અને અહમ્ બંને એકમેકના હાથ પકડીને ચાલે છે. રાજાએ સાંભળ્યું કે નગરમાં એક સંન્યાસી આવ્યો છે. ઘણો શક્તિશાળી છે. વિચિત્ર પણ છે. હજારો લોકો તેની પાસે આવે છે, જાય છે. ઘરેઘર તેનાં ગુણગાન ગવાય છે. રાજાએ પોતાના માણસને સંન્યાસીની પાસે મોકલ્યો અને પોતાને દર્શન આપવાની પ્રાર્થના કરી.

સંન્યાસીએ કહ્યું: 'હું મહેલોમાં નથી જતો. રાજાની ભાવના હોય તો અહીં આવીને દર્શન કરે.'

ભૂખ રાજાને હતી, સંન્યાસીને નહિ. ભૂખ્યાએ ભોજન પાસે જવું પડે છે. તરસ રાજાને હતી, સંન્યાસીને નહિ, તરસ્યાને પાણી પાસે જવું પડે છે. રાજા પોતે સંન્યાસી પાસે ગયો અને તેને પોતાના મહેલમાં લઈ આવ્યો. જે મહેલમાં રહેવા નહોતો ઇચ્છતો, તે પણ મહેલમાં આવ્યો.

સંન્યાસી મહેલમાં એક દિવસ રહ્યો. બે દિવસ રહ્યો. મહિનો ખાસ્સો વીતી ગયો. સંન્યાસી જવાનું નામ નહોતો લેતો. રાજાને થયું, 'આ શું? મેં શું કોઈ મુસીબત તો વહોરી નથી લીધી ને? મને તો એમ કે સંન્યાસી છે, જંગલમાં રહે છે તો એકાદ-બે દિવસ રહીને ચાલ્યો જશે. પણ આ તો જવાનું નામ જ નથી લેતો!'

એક દિવસ સંન્યાસીએ રાજાને કહ્યું: 'મહારાજ! ચાલો, જંગલમાં ફરવા જઈએ'. બંને જણા નીકળી પડયા. નગરથી ઘણા દૂર નીકળી ગયા. રાજાએ કહ્યું: 'ઘણે દૂર આપણે આવી ગયા. ચાલો, હવે મહેલમાં પાછા જઈએ.'

સંન્યાસી: 'પાછા હવે મહેલમાં શા માટે? હું તો હવે જંગલ તરફ જાઉં છું.'

રાજા: 'મહારાજ! આપ પણ મહેલમાં રહેતા હતા અને હું પણ મહેલમાં રહેતો હતો તો આપણા બંને વચ્ચે ફરક કયાં પડયો?'

સંન્યાસી બોલ્યા: 'રાજન્! હું મહેલમાં હતો પરંતુ મારા મનમાં મહેલ

ન હતો. તમે મહેલમાં હતા અને તમારા મનમાં પણ મહેલ હતો. બસ આ જ આપણા વચ્ચે અંતર છે. હું જંગલમાં હતો ત્યારે પણ મહેલમાં બેઠો હતો અને મહેલમાં હતો ત્યારે જંગલમાં બેઠો હતો. જંગલમાં હતો ત્યારે પણ હું મારામાં હતો અને મહેલમાં હતો ત્યારે પણ મારામાં હતો. મારા મનમાં, મગજમાં મહેલ નહોતો રહેતો. મહેલમાં રહેવું, જંગલમાં રહેવું બંને મારા માટે સરખું છે. તારા માટે એવું નથી. તારા માટે જંગલ જંગલ છે, મહેલ મહેલ.'

સંપત્તિ હોવી કે ન હોવી તેમાં કોઈ અંતર નથી. અંતર છે સંપત્તિનું મનમાં હોવું અને મનમાં ન હોવું.

એક વખત ગૌતમે મહાવીરને પૂછ્યું: 'ભગવંત! શું છ ખંડોનો અધિપતિ ચક્રવર્તી અને સૂક્ષ્મ જંતુ 'કુન્થુ' સમાન હોય છે?'

મહાવીર બોલ્યા: 'હા, ગૌતમ! બંને સમાન હોય છે.'

'ભગવંત! આપે તો મને આશ્ચર્યમાં નાખી દીધો! બંને સમાન કેવી રીતે હોઈ શકે? ક્યાં ચક્રવર્તી સમ્રાટનું ઐશ્વર્ય અને આધિપત્ય અને ક્યાં એક ક્ષુદ્ર કુન્થુનું જીવન?'

'ગૌતમ! જેટલી આકાંક્ષા ચક્રવર્તીમાં હોય છે એટલી જ આકાંક્ષા કુન્થુમાં હોય છે. ઐશ્વર્ય કે આધિપત્ય હોવાં કે ન હોવાં એ અલગ પ્રશ્ન છે. પરંતુ આકર્ષણની દૃષ્ટિએ બંને સમાન છે. જેટલું આકર્ષણ ચક્રવર્તીમાં છે, તેટલું જ આકર્ષણ કુન્થુમાં છે. બંનેમાં અવિરતિ સમાન છે. જ્યાં અવિરતિની સમાનતા છે, ત્યાં બંને સમાન થઈ ગયા.'

કેવા રહસ્યની વાત કહી? સંવેદના જાગ્રત હોય છે ત્યારે બાહ્ય જગતથી સંપર્ક વધે છે અને સંવેદનાનું સંહરણ થાય છે ત્યારે આંતર-જગતથી સંપર્ક થાય છે. મનનું સંવેદન વધે છે ત્યારે અહમ્ ઉત્પન્ન થાય છે. મનમાં સંવેદન નથી હોતું તો સંપત્તિ કે ઐશ્વર્ય પરિગ્રહ નથી બનતા. સંપત્તિ પરિગ્રહ ત્યારે બને છે કે જ્યારે મનમાં સંવેદન જાગે છે.

બે છે: એક છે જ્ઞાનની ધારા, બીજી છે, સંવેદના. જ્ઞાનની ધારાને આપણે જ્ઞાનની ધારા જ રહેવા દઈએ. ચેતનાનાં જ્યોતિ-કિરણોને ચેતનાનાં જ્યોતિકિરણો જ રહેવા દઈએ. આત્મદર્શનની આ સાધના છે. આ પ્રકાશ છે. તેને જ આપણે જાણીએ, માનીએ અને તેની મધ્યમાં રહીએ. કોઈ મુશ્કેલી નહિ રહે.

જ્ઞાનની ધારા સંવેદનાના ગુરુત્વાકર્ષણના ક્ષેત્રમાં આવે છે ત્યારે તે સંવેદના બની જાય છે, ભારે થઈ જાય છે અને ભીતરથી બહારની તરફ વહેવા લાગે છે. અંતરીક્ષ-યાત્રી અંતરીક્ષમાં રહે છે ત્યારે એ હળવો રહે છે. કાળની મર્યાદાને એ ઉલ્લંઘી જાય છે. પરંતુ પૃથ્વીના ગુરુત્વાકર્ષણની સીમામાં એ પ્રવેશે છે તો એ ભારે બની જાય છે અને કાળની મર્યાદામાં બંધાઈ જાય છે. એ

પ્રમાણે આપણી ચેતનાની ધારા, જ્ઞાનની ધારા વિશુદ્ધ રૂપમાં પ્રવાહિત રહે છે ત્યાં સુધી એ સાધના છે, પવિત્રતા છે. જ્યાં એ કષાયના ગુરુત્વાકર્ષણમાં પ્રવેશે છે તો એ વાસના, વંચના, માન આદિ બધા દોષ બનીને ઊભરાઈ આવે છે.

સાધનાની દૃષ્ટિએ આપણે બે બાબત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે. પહેલી બાબત આ કે આપણે ચેતનાને ચેતના રહેવા દઈએ. બીજી બાબત આ કે આપણે ચેતનાને સંવેદના ન બનાવીએ. ચેતનાને ચેતના રાખવાનો મુખ્ય ઉપાય છે: શુદ્ધ ઉપયોગ. જ્ઞાનને જ્ઞાનના રૂપમાં જોવું-જાણવું. સહજ આનંદનો અનુભવ કરવો, અનન્ત શક્તિનો અનુભવ કરવો – આ છે ચેતનાનું ચેતનાના વર્તુળમાં રહેવું. જ્યાં આ કિરણો બદલાય છે ત્યાં ચેતના બદલાઈ જાય છે. તેનું મૂળ કારણ છે, કષાયનું ગુરુત્વાકર્ષણ. કષાયનો પ્રભાવ પડતાં જ ચેતના ચેતના નથી રહેતી. તે વિકૃત બની જાય છે. આપણે ચેતનાની સ્થિતિમાં હોઈએ છીએ. તે ક્ષણ આપણી જાગૃતિની ક્ષણ હોય છે. એ આપણી સાધનાની ક્ષણ હોય છે. ચેતના જ્યારે કષાયથી રંગાય છે ત્યારે એ ક્ષણ વાસનાની, વંચનાની, અહમ્‌ની ક્ષણ હોય છે, ત્યારે આપણી સામે સમસ્યા ઊભી થઈ જાય છે. સંવેદના સમસ્યા ઉત્પન્ન કરે છે. ભય એક સમસ્યા છે, ઘૃણા એક સમસ્યા છે, વાસના એક સમસ્યા છે, લોભ એક સમસ્યા છે. આ તમામ સમસ્યાઓનું મૂળ છે, કષાયનું ગુરુત્વાકર્ષણ. તેનો અભાવ એટલે સમસ્યાઓ. અભાવનો મતલબ કે ચેતનાનું ચેતનામાં રહેવું.

બે સ્થિતિ ખૂબ જ સ્પષ્ટ છે. એક છે ચેતનાની વિશુદ્ધ સ્થિતિ, બીજી છે કષાય-રંજિત ચેતનાની સ્થિતિ. સાધકે સજાગ રહેવાનું છે. એ ચેતનાને ચેતનાના વર્તુળમાં રહેવા દે. આ સાધના છે. આત્માની આ ઉપાસના છે. જે માણસ ચેતનાને ચેતનામાં રહેવા દે છે, તે કષાયના ગુરુત્વાકર્ષણથી બચે છે. વાસ્તવમાં એ પોતાના લક્ષ્ય તરફ વધુ આગળ વધતો જાય છે.

૨૪

જપ અને મૌન

બે માણસ નદીકાંઠે ગયા. તેમને નદી પાર કરવી હતી. તેમણે જોયું, એક નાવડી પડી છે. એક બોલ્યો: 'નાવિક તો છે નહિ, પણ નાવડી તો પડી છે. નદી પાર કરી જઈશું.'

બીજો બોલ્યો: 'એમ નદી ન પાર થઈ શકે. નદીને પાર કરવા માટે માત્ર નાવડી જ પૂરતી નથી. નાવિક પણ જોઈએ, હલેસાં પણ જોઈએ. નાવડી ચલાવતાં પણ આવડવી જોઈએ. આ બધું હોય તો નદી પાર કરી શકાય.'

પહેલો બોલ્યો: 'એ બધું કેમ બને? જીવનભર તો સાંભળતા આવ્યા છીએ કે નદી પાર કરવી હોય તો નાવડીથી પાર કરી લો. નાવડી પડી છે. પછી શી જરૂર છે બીજી બધી ચીજોની?'

બીજાએ સમજાવ્યું એ ન માન્યો. તેણે નાવડી હંકારી. એકલો જ તેમાં બેસી ગયો. મોજાંની એક લહર આવી અને નાવડી આગળ વહેવા લાગી. નાવડી તરાવનાર હતી પરંતુ આજ એ યાત્રિકને ડૂબવાનું કારણ બની ગઈ. જે તરાવનાર હોય છે તે ક્યારેક ક્યારેક ડુબાડનાર પણ બની જાય છે. વાસ્તવમાં તરાવનાર અને ડુબાડનાર બે નથી હોતા, એક જ હોય છે. જે તરાવનાર છે તે ડુબાડનાર છે અને જે ડુબાડનાર છે તે તરાવનાર છે. વાસ્તવમાં એ બે નથી. સંયોગનું અંતર છે એ તો. એ નાવડી ચાલી. માણસ શાંત બેઠો છે, પાણીનો પ્રવાહ તે જ તીવ્ર હતો. નાવડી ડગમગવા લાગી. થોડે દૂર જઈને નાવડી ઊંધી વળી ગઈ. યાત્રિક પાણીમાં ડૂબી ગયો.

આ સાચું છે કે નાવડી પાર લઈ જાય છે. પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે માત્ર નાવડી–એકલી નાવડી પાર લઈ જાય છે. તેની સાથે બીજી પણ કેટલીક સામગ્રી જોઈએ. જે માણસ એક અંશને પકડે છે અને બાકીનાની ઉપેક્ષા કરે છે, તેના માટે તારનાર વસ્તુ પણ ડુબાડનાર બની રહે છે.

આપણા જીવનમાં બરાબર આવું જ થાય છે. આપણે સમજીએ છીએ કે ૐકાર મોટો મંત્ર છે. 'अर्हम्' મહત્ત્વનો મંત્ર છે. 'णमो अरहंताणं' મોટો

મંત્ર છે. તેનો જાપ કરો. તમામ કાર્ય સિદ્ધ થઈ જશે. વાત તો બરાબર છે. બરાબર નાવડી જેવી વાત છે. નાવમાં બેસો, પાર પહોંચી જશો. મંત્રનો જાપ કરો. બધું જ સિદ્ધ થઈ જશે. વાત તો બરાબર છે. પરંતુ માત્ર મંત્રને પકડી લીધો અને વરસો સુધી જાપ કરતા રહ્યા. કંઈ અનુભવ ન થયો. કામ સિદ્ધ ન થયું. આવું બને છે ત્યારે લોકો કહે છે કે આટલાં વરસો સુધી જાપ જપ્યા, માળા ફેરવી પરંતુ કંઈ પણ ચમત્કાર ન થયો. કશું જ ન થયું. અર્થાત્ એ નાવ તરાવી નથી રહી. લાગે છે કે ડૂબાડવાના પ્રયત્નમાં છે એ. અથવા તો ડૂબી રહી છે.

કેટલાક કહે છે કે, 'આટલા દિવસ તો અમે શ્રદ્ધાથી માળા ફેરવી. મંત્રનો જાપ કર્યો. અમુક અમુક અનુષ્ઠાન કર્યાં. પરંતુ લાગ્યું કે કંઈ થઈ નથી રહ્યું, તો અમે માળા છોડી દીધી. જાપ પડતો મૂકયો. મનમાં શ્રદ્ધા ન રહી એના પર. આનો અર્થ એ થયો કે માણસ પોતે મઝધારમાં આવીને ડૂબી જાય છે.

આવું કેમ થાય છે? એટલા માટે થાય છે કે આપણે પૂરી વાતને જાણતા નથી. પૂરી વાત પકડતા નથી. મંત્રમાં શક્તિ છે, આ વાત બરાબર છે. મંત્ર તારનાર છે, પરંતુ બધું જ કંઈ માત્ર મંત્રથી નથી થતું. તેની સાથે બીજું પણ કંઈ જોઈએ. સૌ પ્રથમ તમે આ વાત પર ધ્યાન આપો કે મંત્રની સાથે તમારા મનનો યોગ થયો છે કે નહિ? તમે મંત્રનો જાપ તો કરી રહ્યા છો પરંતુ તેની સાથે તમારું મન સંલગ્ન બન્યું છે કે નહિ? અર્થાત્ નદી પાર કરતાં પહેલાં, નાવમાં બેસતાં પહેલાં, તમારે જોવું પડશે કે નાવિક છે કે નહિ? નાવિક છે નહિ અને નાવ ચલાવતાં તમને આવડતી નથી, તો આ નિશ્ચિત છે કે એ નાવ તમને પાર નહિ લઈ જાય, વચમાં જ એ તમને ડુબાડી દેશે. મંત્રમાં શક્તિ છે, પરંતુ તમારું મન મંત્રમાં સંલગ્ન નથી, મનનો યોગ તેમાં નથી, તો એ મંત્ર પણ ગરબડ ઊભી કરશે.

આપણે પૂરી વાત પકડવી જોઈએ. પહેલી વાત છે, મનના યોગની. મનના યોગ વિના જે પણ કામ કરવામાં આવે છે તે પૂરું થતું નથી. અધૂરું રહી જાય છે. માણસ ખાય છે પરંતુ ખાવામાં તેનું મન નથી તો તેનું ખાવાનું અધૂરું જ રહી જાય છે. માણસ ચાલે છે અને મન ચાલવામાં નથી તો તેનું ચાલવું પણ અધૂરું છે. એ અધૂરા મનથી ચાલે છે. પૂરા મનથી નહિ. તમે પોતે આ તથ્યનો અનુભવ કરો. તમે શું પૂરા મનથી ખાઓ છો? કયારેય નહિ. શું તમે આવું કરો છો કે ખાવાના સમયે ખાઓ છો અને એ સમયે બીજું કંઈ જ નથી કરતા? વિચારતા નથી, બોલતા નથી, ઈશારા કરતા તો નથી ને? તમારું મન શું સંપૂર્ણપણે ખાવામાં જ હોય છે? ના. કદી નહિ. ખાતાં ખાતાં તમે સેંકડો કામ કરો છો. કયાંના

ક્યાંય ચાલ્યા જાઓ છો. કેટલીય યાત્રાઓ કરી લો છો, કેટલીય કલ્પનાઓ કરી લો છો. કેટલીય યોજનાઓ બનાવી લો છો. તમે પૂરા મનથી નથી ખાતા, અધૂરા મનથી ખાઓ છો. આનું તાત્પર્ય એ કે મનનો એક ખૂણો ખાવાના કામમાં આવે છે અને બાકીના હજાર ખૂણા અલગ અલગ કામ કરતા જાય છે. ચાલો છો તો પૂરા મનથી નથી ચાલતા, ચાલો છો તો મનનો એક ભાગ ચાલવામાં સાથ આપી રહ્યો છે અને બાકીના હજાર ભાગ ન જાણે ક્યાં ક્યાં છલાંગ ભરતા રહે છે. આ જ વાત મંત્ર-જાપમાં લાગુ પડે છે. પૂરા મનથી મંત્ર-જાપ ક્યાં થાય છે? મનનો એક ભાગ મંત્ર-જાપમાં લાગ્યો છે, બાકીના હજાર ભાગ અનેકાનેક કલ્પનાઓમાં વ્યસ્ત છે.

એક ભાઈ કહેતા હતા કે જ્યારે બીજાં કામોમાં વ્યસ્ત રહે છે ત્યારે મન લગભગ એમાં સંલગ્ન રહે છે, પરંતુ જ્યાં માળા ફેરવવા બેસું છું કે જાપ કરવા બેસું છું ત્યાં જ મન અનેકવિધ કલ્પનાઓ કરવા લાગી જાય છે, એ કલ્પનાઓથી મગજ ભરાઈ જાય છે.

પૂરા મનથી કોઈ કામ થતું નથી, આ જ તો આપણી સાધનાની ખામી છે. સાધના એટલે શું? સાધનામાં તમે બીજું કંઈ શીખો કે ન શીખો પણ આ જરૂર શીખી લો કે જે પણ કંઈ કામ કરવાનું છે તે પૂરા મનથી કરવાનું છે. સમગ્રતાથી કરવાનું છે, અર્થાત્ એ કામમાં મનને સંપૂર્ણપણે પરોવી દેવાનું છે, મનને તેમાં એવું ને એટલું લગાવી દેવાનું છે કે મનનો ખૂણેખૂણો એ કામમય બની જાય. એક પણ ખૂણો ખાલી ન રહે જેથી એને ક્યાંય ભાગવાનો અવસર ન મળે. તેની સાથે કોઈ અવકાશ રહે નહિ. એમ બને તો પછી એ ભાગે કેવી રીતે? ભાગીને જાય પણ ક્યાં? આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જાય તો સાધના સફળ થઈ જાય. ચાહે તો તમે તેને સાધનાની પહેલી સફળતા કહો કે અંતિમ સફળતા, સાધનાનું આ એકમાત્ર રહસ્ય છે. આનું તાત્પર્ય આ છે કે સાધના દ્વારા મનને એવું અને એટલું પ્રશિક્ષિત કરી દેવું કે જે કામમાં તેને લગાડવા ઇચ્છીએ, તે કામમાં એ લાગી જાય, જે કામમાં તેને લગાડવા ન ચાહીએ, તે કામ તરફ એ નજર પણ ન કરે. મન પર આટલું પ્રભુત્વ સ્થાપિત થઈ જાય તો પછી કોઈ સમસ્યા પેદા થતી નથી. પછી આપણે મનના માલિક બની જઈએ છીએ. આપણે જે અને જેવું ઇચ્છીએ તેવું અને તે કરી શકીએ છીએ.

મનનું અનેક ખંડો – ટુકડાઓમાં વહેંચાઈ જવું એ જ સમસ્યા છે. આપણું મન એટલા બધા ટુકડાઓમાં વિભક્ત છે કે તેની ગણના પણ થઈ શકતી નથી. આ વિભક્ત મન માનવજાતની સૌથી મોટી સમસ્યા છે, મહાવીરે કહ્યું: अणेगचित्ते खलु अयं पुरिसे – માણસ અનેક મનવાળો છે. તેનાં અનેક

મન છે. એ અનેક ભાગોમાં વિખરાયેલ છે. આથી એ કોઈ પણ વાતને પૂરા મનથી વિચારી નથી શકતો. માણસ સંપૂર્ણ મનથી વિચારવાનું શરૂ કરી દે તો તેની નાવ કિનારે લાંગરી શકે છે, અન્યથા નહિ.

તો સર્વપ્રથમ તમે જુઓ કે મંત્રની સાથે તમારું મન સંલગ્ન છે કે નહિ? મનની પૂરી શક્તિ મંત્રની સાથે છે કે નહિ? મંત્ર અને મન બે બાબત છે.

ત્રીજી વાત છે, તમે મંત્રના અર્થને જાણો છો કે નહિ? મંત્રના અર્થને જાણવો ખૂબ જરૂરી છે. મંત્રના અર્થને તમે બરાબર જાણતા નથી, તો તમે જે કરવા ચાહો છો, જે બનવા ઇચ્છો છો, તે નહિ કરી શકો, તે નહિ બની શકો.

પરિણમનનો સિદ્ધાંત શાશ્વત છે. કોઈ પણ વસ્તુ શાશ્વત નથી, સ્થાયી નથી. બધું પરિણમનશીલ છે, પરિણમન સત્ય છે. દરેક વસ્તુ બદલાય છે. પરમાણુ નષ્ટ થતા નથી. જે આકાર છે, જે સંસ્થાન છે, જે રૂપ છે તે સ્થાયી નથી રહેતાં. બધું જ પરિણમનશીલ છે. સર્વ કંઈ બદલાશે. માણસ પણ બદલાય છે. આત્મા શાશ્વત છે. એ નથી બદલાતો. માણસ બદલાય છે. આથી માણસ જે બનવા ઇચ્છે તે બની શકે છે, એવો થઈ શકે છે. તેનો જે સંકલ્પ હોય છે, તે પ્રમાણે તે બની શકે છે. માણસ જીવનની પહેલી ક્ષણથી બદલાતો રહે છે, પળેપળ બદલાય છે. બદલાવાનો ક્રમ બંધ નથી થતો. આથી સંકલ્પ અનુસાર તે બદલાય છે. સંકલ્પ હોય તો સંકલ્પ અનુરૂપ તે બદલાશે જ.

આપણા શરીરમાં જે કોષો છે, તે શરીરના મૂળ ઘટક છે. શરીરનું તે નિર્માણ કરે છે. ઘણી બધી સંખ્યામાં કોષો છે. આપણા શરીરમાં સાઠ હજાર અબજ કોષો છે. આપણા મગજમાં દર ઘન મીટર કરોડ કોષો છે. શરીરના કોષો પ્રતિપળ નષ્ટ થાય છે. નવા બને છે. હજારો કોષો મરે છે અને હજારો નવા જન્મે છે. જૂના ક્ષીણ થાય છે, નવા બને છે. આ ચક્ર અનવરત ઘૂમતું રહે છે. માણસની અવસ્થા અનુસાર કોષો વધુ પ્રમાણમાં નાશ પામે છે અને નવા ઓછા પ્રમાણમાં બને છે ત્યારે શરીરમાં ઢીલાશ આવે છે, મગજ નબળું પડે છે, ઇન્દ્રિયો દૂબળી બને છે, મગજનું નિયંત્રણ ઢીલું પડે છે. જુવાન માણસ પોતાના શરીર પર, પોતાના મગજ પર, પોતાના મન પર મનપસંદ નિર્ણય કરી શકે છે, પરંતુ વૃદ્ધ માણસની નિયંત્રણ-શક્તિ નબળી પડી જાય છે, ક્ષીણ થઈ જાય છે. આનું કારણ છે કે સાઠ-સિત્તેર વર્ષની વયે દસ ટકા મગજ ક્ષીણ થઈ જાય છે. એટલા કોષો મરી જાય છે કે મગજની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. શરીરની ભીતર ચાલનારો આ અચૂક ક્રમ છે.

ચિતા જોઈને આપણે ડરીએ છીએ અને કહીએ છીએ: 'અરે! ચિતા સળગી રહી છે, લાશ બળી રહી છે.' આપણે આપણી ભીતર જોઈએ. એક નહિ હજારો ચિતાઓ સતત તેમાં બળી રહી છે. જન્મ અને મરણ બંને હાથ પકડીને ચાલી રહ્યાં છે. એક બાજુ સ્મશાન છે, તો બીજી બાજુ છે પ્રસૂતિગૃહ. એકમાં ચિતાઓ ગોઠવાઈ રહી છે, લાશો બળી રહી છે, બીજામાં નવા નવા ચહેરા જન્મી રહ્યા છે. સૂરજના પહેલા કિરણનો સ્પર્શ પામી રહ્યા છે. વિચિત્ર છે આ શરીર. આપણે તેને માત્ર બહારથી જ જોઈએ છીએ. બહાર આપણે સ્મશાન પણ જોઈએ છીએ અને પ્રસૂતિગૃહ પણ જોઈએ છીએ. જન્મતાં બાળકો જોઈએ છીએ અને મરતા વૃદ્ધોને પણ જોઈએ છીએ. બહારથી બધું જોઈએ છીએ. ભીતરથી કશું જોતા નથી. ભીતર એક ચક્ર ચાલી રહ્યું છે. ભીતર સતત બદલાઈ રહ્યું છે. તો તમે શું બદલાયા નથી? બદલાતા નથી? બદલાઈ જ રહ્યા છો. ભીતર હરપળ બનવા અને મરવાનો સંઘર્ષ ચાલી રહ્યો છે. આ બધું સહજપણે થઈ રહ્યું છે. તમે જો નિર્ધાર કરો, તો એ બદલવામાં પરિવર્તન લાવી શકો છો. અર્થાત્ તમે જે ઇચ્છો તે બની શકો છો. આ સઘળુંય પ્રાણના સ્તર પર થાય છે.

બે વસ્તુ છે: આત્મા અને પ્રાણ. એક છે, આત્મશક્તિ અને બીજી છે પ્રાણ-શક્તિ. એક છે પ્રાણબળ અને બીજું છે આત્મબળ. આત્મપ્રાપ્તિ આપણું લક્ષ છે, આત્માના મૂળ સ્તર સુધી આપણે પહોંચવા ઇચ્છીએ છીએ. આત્માને પામવા, મૂળચેતના સુધી પહોંચવાની આપણી તમન્ના છે. આ છે આપણું મૂળ લક્ષ્ય. એની પહેલાં આવે છે, પ્રાણ. તેનું સ્થાન પ્રથમ છે. આત્મા સુધી કોણ પહોંચી શકે છે? જે પ્રાણવાન છે, શક્તિશાળી છે, તે આત્મા સુધી પહોંચી શકે છે. જેનું મનોબળ ઊંચું છે, જેનું સંકલ્પબળ પ્રબળ છે, તે પહોંચશે આત્મા સુધી. જેની ઇચ્છાશક્તિ બળવાન છે, તે આત્મા સુધી પહોંચી શકે છે. જેનું મનોબળ નબળું છે, જેનું સંકલ્પબળ દુર્બળ છે, જેની ઇચ્છાશક્તિ ઢીલી છે, પ્રાણશક્તિ જેની મંદ-માંદલી છે, જે વીર્યહીન છે તે ક્યારેય આત્માને પામી નથી શકતો.

આત્માને પામવા માટે પ્રાણને શક્તિશાળી બનાવવો જરૂરી છે. જાપનું જે સ્તર છે, તે પ્રાણના સ્તરે ચાલનારો ક્રમ છે. એ પ્રાણને શક્તિશાળી બનાવે છે. પ્રાણ આપણી વિદ્યુત્શક્તિ છે, દરેક પ્રાણીમાં આ શક્તિ હોય છે. એક પણ પ્રાણી એવું નથી કે જેનામાં આ શક્તિ ન હોય. આપણી તમામ સક્રિયતા અને ચંચળતા, આપણા વેગ અને આવેગ, આપણી વાણી, આપણું ચિંતન, આપણી ગતિ, આપણી દીપ્તિ, આપણું આકર્ષણ – આ બધું પ્રાણના આધાર પર થાય છે. વિદ્યુત્શક્તિના આધાર પર થાય છે. વિદ્યુત્થી જ આ બધાં કામ થાય છે. આપણા શરીરમાં આ વિદ્યુત્ મોજૂદ છે. તેને આપણે તૈજસ

શરીર કહી શકીએ, પ્રાણ કહી શકીએ. વિદ્યુત્‌ને વધારવી એ મનોબળને વધારવા બરાબર છે. જેની વિદ્યુત્‌ તીવ્ર હોય છે, તેનું મનોબળ સુદૃઢ બને છે. જેની વિદ્યુત્‌ ક્ષીણ હોય છે, તેનું મનોબળ નબળું પડી જાય છે.

'માણસે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ.' આ માત્ર માન્યતા નથી, તેની પાછળ ઘણું મોટું રહસ્ય છે. આપણી અંદર વિદ્યુત્‌શક્તિનો ભંડાર છે, પાવર હાઉસ છે એક, તેનું સ્થાન છે કરોડરજ્જુનો છેક છેલ્લો છેડો. કરોડરજ્જુ જ્યાં પૂરી થાય છે ત્યાં એક કેન્દ્ર છે. પાછળના ભાગના કમરના ભાગની પાસે એ આવેલું છે. ત્યાં વિદ્યુત્‌શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એ એક વિદ્યુત્‌ જનરેટર છે. વિદ્યુત્‌ની ઉત્પત્તિનું એ કેન્દ્ર છે. જે માણસની વિદ્યુત્‌શક્તિ ઉપરની તરફ જાય છે, ઊર્ધ્વગામી બની જાય છે તે ખૂબ જ શક્તિસંપન્ન બની જાય છે. બ્રહ્મચર્યની સાધનાથી માણસ પોતાની ઊર્જાને ઊર્ધ્વગામી બનાવીને મગજ સુધી લઈ જાય છે. તેની શક્તિ વધી જાય છે. તેના પ્રાણ શક્તિશાળી બની જાય છે. તેનું મનોબળ મજબૂત બની જાય છે. અને તેનામાં એટલું પરાક્રમ પ્રગટે છે કે તે જે સંકલ્પ કરે છે તે પૂરો થાય છે. એ પોતાના સંકલ્પથી ક્યારેય, પ્રાણ જાય તો પણ પાછો નથી હટતો. જેની પ્રાણધારા કામ-વાસનાના લીધે નીચેની તરફ વહેવા લાગે છે, તેનું મનોબળ ક્ષીણ થઈ જાય છે. ચેતના ક્ષીણ થઈ જાય છે. સંકલ્પ તૂટી જાય છે, મન નિરાશાથી ભરાઈ જાય છે. દરેક ડગલું ડગમગે છે, કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં તે આગળ નથી વધી શકતો. આથી બ્રહ્મચર્ય, વાણીનો સંયમ, મનનો સંયમ, એકાગ્રતાની સાધના આ બધા પ્રાણશક્તિને ઊર્ધ્વગામી બનાવવાના ઉપાય છે. આનાથી મનોબળ વધે છે અને ધૈર્ય મજબૂત થાય છે. આ અધ્યાત્મ નથી પરંતુ અધ્યાત્મ સુધી પહોંચવાનાં સાધન છે. નાવ સમાન છે. એ બધી નાવડીઓ છે. એ લક્ષ્ય નથી, સાધન માત્ર છે. આપણે પહોંચવાનું ક્યાંક બીજે છે. તેને માધ્યમ બનાવીને આપણે જ્યાં પહોંચવું હોય ત્યાં પહોંચી જઈએ છીએ.

સંકલ્પ કર્યો અને અધ્યાત્મની સાધના થઈ ગઈ, એવું નથી. સંકલ્પ એને જ કરવો પડે છે કે જે નિશાન તાકે છે. નિશાનને જે જાણે છે. એક શિકારી જે નિશાન તાકે છે તેને સંકલ્પ પણ કરવો પડે છે અને એકાગ્રતા પણ કરવી પડે છે. શિકારીની એકાગ્રતા શું ઓછી હોય છે? જરાય ઓછી નથી હોતી. પૂરી એકાગ્રતા હોય છે તો તીર લક્ષ્ય પર લાગે છે. યુદ્ધ લડનારાઓમાં પણ સંકલ્પ હોય છે. બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં ચર્ચિલે 'વી'નું પ્રતીક આપ્યું હતું: 'આપણે જીતી જઈશું.' તેણે દરેક સૈનિકને કહ્યું: 'વી'ને હરહમેશ તમારી નજર સમક્ષ રાખો. આપણે જરૂર જીતી જઈશું.' આ 'વી' જીતવાનો દૃઢ સંકલ્પ હતો. સૈનિકમાં જેટલો દૃઢ સંકલ્પ હોય છે, સાહસ હોય છે, એકાગ્રતા હોય છે, તે બીજામાં નથી હોતી.

તો પ્રશ્ન થાય છે કે આ સંકલ્પ, આ સાહસ, એકાગ્રતા, આત્મપ્રાપ્તિ છે? અધ્યાત્મ છે? ના, આ તો સાધન માત્ર છે. સંકલ્પ એક સાધન છે. ઈચ્છા-શક્તિ એક સાધન છે. પ્રાણશક્તિ એક સાધન છે. મનોબળ એક સાધન છે. એકાગ્રતા એક સાધન છે. આ બધા સાધનોને આપણે કઈ દિશામાં લઈ જઈએ છીએ, કઈ તરફ વાળીએ છીએ, તે ઉદ્દેશ્ય પર નિર્ભર રહે છે. આત્માને પામવા માટે પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે અને આત્માથી દૂર ભાગવા માટે પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આત્માની દિશામાં પણ તેનો પ્રયોગ થઈ શકે અને આત્મ-વિરોધી દિશામાં પણ તેનો પ્રયોગ થઈ શકે છે. આ માત્ર સાધન છે, ઉપકરણ છે. તમે તેને કઈ દિશામાં પ્રયોજો છો, તે તમારા ધ્યેય પર નિર્ભર છે.

જાપ પણ એક સાધન છે. સાધન માત્ર છે, સાધ્ય નથી. પ્રાણશક્તિનો એ એક પ્રયોગ માત્ર છે. તેમાં શબ્દ અને મૌન આ બંનેનો યોગ થાય છે. શબ્દ અને મન આ બન્નેનો સમુચિત ઉપયોગ થવાથી એક શક્તિ પેદા થાય છે. આપણે બોલીએ છીએ. આપણા બોલવાની સાથોસાથ વિદ્યુત્‌ના તરંગો પેદા થાય છે. આપણે વિચારીએ છીએ, વિચારવાની સાથોસાથ વિદ્યુત્‌ના તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિદ્યુત્‌-તરંગોનો આશ્ચર્યકારી પ્રભાવ હોય છે.

રંગ, શબ્દ, મન અને ઉચ્ચારણ – આ ચાર મુખ્ય બાબત છે. રંગનો આપણા ચિંતનની સાથે અને આપણા જીવનની સાથે ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. રંગ આપણા શરીરને પ્રભાવિત કરે છે, આપણા મનને પ્રભાવિત કરે છે. રંગ-ચિકિત્સા પદ્ધતિ આજે પણ ચાલે છે. 'કલર-થેરપી' – આ પદ્ધતિ ચાલી રહી છે. એક પદ્ધતિ છે 'કૉસ્મિક રે થેરપી' – અર્થાત્ દિવ્ય કિરણ-ચિકિત્સા. પ્રકાશની સાથે આ સંયુક્ત છે. રંગ આપણા શરીર અને મનને વિવિધ પ્રકારે પ્રભાવિત કરે છે, તેનાથી રોગ મટે છે. પછી તે રોગ શારીરિક હોય કે માનસિક. માનસિક રોગ-ચિકિત્સામાં પણ રંગનું ખાસ સ્થાન છે. ગાંડપણને રંગના માધ્યમથી દૂર કરી શકાય છે. રંગ થોડો વિકૃત થાય છે અને માણસ ગાંડો બની જાય છે. રંગની પૂર્તિ થતાં માણસ સ્વસ્થ બની જાય છે. શરીરમાં રંગની ઊણપના કારણે અનેક બીમારીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, 'કલર-થેરપી'નો આ સિદ્ધાંત છે કે બીમારીના કોઈ જંતુઓ નથી હોતા, રંગની ઓછપના કારણે રોગો થાય છે. જે રંગ ઓછો હોય તેની પૂર્તિ કરી દો. માણસ સાજો થઈ જશે, રોગ દૂર થઈ જશે. તો રોગોનું હોવું, રોગોનું ન હોવું કે સ્વસ્થ-સાજા હોવું આ બધું રંગો પર આધારિત છે.

આપણા ચિંતનની સાથે પણ રંગનો સંબંધ છે. મનમાં ખરાબ વિચાર આવે છે, અનિષ્ટ અને અશુભ વિચાર આવે છે ત્યારે ચિંતનના પુદ્‌ગલ કાળા રંગના થાય છે, લેશ્યા ત્યારે કૃષ્ણ-કાળી હોય છે. સારું ચિંતન કરતાં, હિતચિંતન

કરતાં, શુભ ચિંતન કરતાં, પુદ્ગલ પીળા રંગના થાય છે. લાલ રંગના પણ થાય છે અને સફેદ રંગના પણ થાય છે, એ સમયે તેજોલેશ્યા હશે કે પદ્મ-લેશ્યા હશે કે શુક્લલેશ્યા હશે. ખરાબ-દુષ્ટ ચિંતનના પુદ્ગલોનો રંગ કાળો, શુભ અને હિતચિંતનના પુદ્ગલોનો રંગ પીળો, લાલ કે સફેદ હોય છે. ચિંતન-ની સાથે રંગનો ઘણો બધો સંબંધ છે. જે પ્રકારનું ચિંતન હોય છે, તે પ્રકારના રંગ હોય છે.

શરીરની સાથે રંગનો ગાઢ સંબંધ છે. દરેક માણસના શરીરની આસપાસ રંગનું એક આભામંડળ હોય છે. તેમાં અનેક રંગ હોય છે. કોઈનું આભામંડળ કાળા રંગનું હોય છે, કોઈનું લીલા રંગનું, કોઈનું લાલ અને કોઈનું સફેદ રંગનું, અનેક રંગોનું પણ હોય છે. આપણી આંખ આભામંડળના રંગ નથી જોઈ શકતી. પણ તે છે જરૂર. એવો એક પણ માણસ નથી કે જેની ચારે-બાજુ આભામંડળ ન હોય. તેની પોતા પર પણ અસર થાય છે અને બીજાઓ ઉપર પણ અસર થાય છે. તમે કોઈની પાસે જઈને બેસો છો, બેસતાં જ તમારા મનમાં પરિવર્તન થાય છે, લાગે છે કે તમને અપૂર્વ શાન્તિનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે, તમારું મન આનંદિત છે અને તમારી ભીતર મધુર સંગીત ચાલી રહ્યું છે. તમે બીજા કોઈ પાસે જઈને બેસો છો. અકારણ જ તમારા હૈયે ઉદાસી છવાઈ જાય છે. મન તમારું કારણ વિના ઉદ્વિગ્ન બની જાય છે. ક્ષોભ અને સંતાપ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાંથી જલ્દીથી ઊઠી જવાનું મન થાય છે.

આ બધું કેમ થાય છે? જુદા જુદા માણસો પાસે બેસીને આપણે અલગ અલગ ભાવનાઓથી આક્રાન્ત થઈએ છીએ. આ બધું કેમ અને કેવી રીતે થાય છે? તેનું કારણ છે માણસ માણસનું અલગ આભામંડળ, તેજોવલય. સામેના માણસનું જેવું આભામંડળ હશે, જેવો તેનો રંગ હશે, તે પાસે બેસનાર વ્યક્તિને પ્રભાવિત કરશે. માણસ ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે, તે એ રંગોથી અચૂક પ્રભાવિત થાય છે, જે માણસનું આભામંડળ સફેદ રંગનું છે, નીલ રંગનું છે, પીળા રંગનું છે, તેની પાસે બેસતાં જ મન શાંત થઈ જાય છે. હૈયું શાંતિથી ભરાઈ જાય છે, ઉચાટ બધો ઉપશમી જાય છે, ચહેરો પ્રસન્નતાથી ખીલી ઊઠે છે. જેનું આભામંડળ વિકૃત છે, કાળા રંગના પુદ્ગલોથી નિર્મિત છે, તો એ માણસ પાસે જતાં જ અકારણ જ મન ઉદ્વિગ્ન અને ઉદાસ બની જાય છે. ઈર્ષ્યા, દ્વેષ વગેરે ખરાબ વિચાર જાગે છે. આ સ્પષ્ટ કરે છે કે રંગ આપણને પ્રભા-વિત કરે છે.

એક છે રંગ, બીજો છે શબ્દ. આપણા જીવન પર શબ્દની અસર હોય છે. મન પર શબ્દની અસર હોય છે, શબ્દના સ્થૂળ પ્રભાવથી આપણે બધા પરિચિત છીએ. એક વખત એક માણસે સ્વામી વિવેકાનંદને કહ્યું: 'શબ્દ નિરર્થક છે, તેનો પ્રભાવ કે અપ્રભાવ કશું નથી હોતું. તે નિર્જીવ છે.'

વિવેકાનંદે સાંભળ્યું. થોડી વાર મૌન રહી એ બોલ્યા: 'બેવકૂફ છો તમે તો. બેસી જાઓ.' આ સાંભળતાં જ પેલા માણસનો ચહેરો અને આંખ લાલઘૂમ થઈ ગયાં. તેણે કહ્યું: 'તમે આટલા મોટા સંત છો અને મને તમે ગાળ આપી. શબ્દોનું તમે કંઈ ધ્યાન ન રાખ્યું.' મલપતાં વિવેકાનંદે કહ્યું: 'હમણાં તો તમે કહી રહ્યા હતા કે શબ્દોનો ક્યાં પ્રભાવ છે? અને તમે પોતે જ તો 'બેવકૂફ' શબ્દથી પ્રભાવિત થયા અને ગુસ્સાથી લાલચોળ બની ગયા.'

શબ્દોમાં શક્તિ હોય છે, તે પ્રભાવિત કરે છે, આ સ્થૂળ પ્રભાવની મેં તમને વાત કહી. શબ્દનો સૂક્ષ્મ પ્રભાવ અને અસર હોય છે. આજ શબ્દ દ્વારા ચિકિત્સા થાય છે. શબ્દો દ્વારા ઑપરેશન થઈ રહ્યાં છે. ઑપરેશનમાં કોઈ શસ્ત્રોની, કોઈ ઉપકરણોની જરૂર નથી પડતી. શબ્દના સૂક્ષ્મ તરંગો આવે છે અને ચીર-ફાડ થતી જાય છે. શબ્દો દ્વારા, સૂક્ષ્મ ધ્વનિ દ્વારા કપડાંની ધોલાઈ થાય છે. સૂક્ષ્મતમ ધ્વનિથી હીરા કપાય છે. જૂના જમાનામાં કહેવાતું, હીરાથી હીરા કપાય છે. આ માન્ય સિદ્ધાંત હતો. આજ સૂક્ષ્મ ધ્વનિથી હીરા કપાય છે. યંત્ર ઘૂમે છે. ધ્વનિના સૂક્ષ્મ તરંગો નીકળે છે અને સૂક્ષ્મ સમયમાં હીરા કપાઈ જાય છે. આ છે શબ્દના ચમત્કાર, આની આગળ છે જાપ અને મંત્રના ચમત્કાર.

શબ્દનું ઉચ્ચારણ છ પ્રકારે થાય છે. તે આ પ્રમાણે: હ્રસ્વ, દીર્ઘ, પ્લુત, સૂક્ષ્મ, અતિસૂક્ષ્મ અને પરમસૂક્ષ્મ. મંત્રવિદ્ આચાર્યોએ કહ્યું છે કે શબ્દનો હ્રસ્વ ઉચ્ચારણ પાપનો નાશ કરે છે. દીર્ઘ ઉચ્ચારણ લક્ષ્મીની વૃદ્ધિ કરે છે, સ્ત્રીની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. અને પ્લુતનું ઉચ્ચારણ જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરે છે. બીજાં પણ ત્રણ ઉચ્ચારણ છે: સૂક્ષ્મ, અતિસૂક્ષ્મ અને પરમસૂક્ષ્મ. આ સમાપત્તિ કરે છે, ધ્યેયની સાથે ધ્યાતાને જોડી દે છે. ધ્યેયની સાથે માણસનો મેળાપ કરાવે છે. અર્હમ્ શબ્દ લો. તમે તેનું ઉચ્ચારણ કરો છો. તેનું એક ઉચ્ચારણ હ્સ્વ, એક દીર્ઘ અને એક પ્લુત હોય છે. પછી સૂક્ષ્મ, અતિસૂક્ષ્મ અને પરમસૂક્ષ્મ. પરમ સૂક્ષ્મમાં આવતાં લાગે છે કે આપણે પહોંચી ગયા. અર્હતનો અનુભવ કરવા લાગીએ છીએ. આ છ પ્રકારના ઉચ્ચારણના ભિન્ન ભિન્ન પ્રભાવ હોય છે. આ પ્રમાણે આપણે શબ્દની શક્તિને ઓળખવાની છે. શબ્દના અર્થને સમજવાનો છે અને ઉચ્ચારણને પણ સમજવાનું છે.

ચોથી વાત છે મનની. મનને શબ્દ સાથે જોડી દેવું. જે શબ્દનો જાપ કરી રહ્યા હોઈએ તેની સાથે મનનો યોગ કરી દેવો. આ બધાનો ઉચિત યોગ મળે છે ત્યારે જાપની શક્તિ પેદા થાય છે. માત્ર નાવથી કામ નહિ ચાલે. માત્ર માળા ફેરવવાથી કામ નહિ ચાલે. આ આપણે જાણવું પડશે, સમજવું પડશે કે નદી પાર કરવા માટે નાવની સાથે બીજું પણ શું શું જરૂરી છે. 'णमो अरहंताणं' ઘણો શક્તિશાળી મંત્ર છે. આ સાચું છે. પરંતુ તેનો ઉચ્ચાર શુદ્ધ

ન હોય તો એ કેવી રીતે ફળ આપે? તેનો ઉચ્ચાર પણ ક્યા ઉદ્દેશ્યથી કેવો હોવો જોઈએ, આ જ્યાં સુધી જાણતા નથી તો પછી આપણને તેનો લાભ કેવી રીતે મળે? લાભ ન જ મળે. પોતાના અજ્ઞાન અને દોષના લીધે જ મંત્ર કે જાપ ફળદાયી નથી થતો અને આપણે દોષોનો ટોપલો મંત્ર કે જાપ પર ઢોળી દઈએ છીએ. શબ્દઉચ્ચારણના ધ્યેયને સમજવું પણ ખૂબ જરૂરી છે. જાપ માટે આ બધી વાતો અતિ આવશ્યક છે.

જાપ શું છે? ધ્યેયની સાથે એકરસ થઈ જવું તેનું નામ જાપ છે. આ પણ ધ્યાન છે. મહર્ષિ પતંજલિએ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધને ધ્યાન માન્યું છે. ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો તે ધ્યાન છે. ધ્યાનનો સંબંધ ચિત્તથી છે. જૈન આચાર્યોએ કહ્યું: 'ध्यानं त्रिविधम' – ધ્યાનના ત્રણ પ્રકાર છે: કાયિક ધ્યાન, વાચિક ધ્યાન અને માનસિક ધ્યાન. આ એક નવો દૃષ્ટિકોણ છે. નવી પરંપરા છે. શરીરનું શિથિલીકરણ, શરીરની સ્થિરતા એ છે કાયિક ધ્યાન. વાણીનો ધ્યેયની સાથે યોગ કરી દેવો, ધ્યેય અને વચન બંનેમાં સમાપત્તિ કરી દેવી, બંનેને એકરૂપ કરી દેવા, એ છે વાચિક ધ્યાન. મનનો ધ્યેય સાથે યોગ કરી દેવો તે છે માનસિક ધ્યાન. આ ત્રણ પ્રકારનાં ધ્યાન છે. જાપ છે વાચિક ધ્યાન. વચન-વાણી દ્વારા થતું આ ધ્યાન છે. અર્થાત્ વચનના-વાણીના માધ્યમથી આપણે એટલા એકાગ્ર થઈએ છીએ, એટલા લીન બનીએ છીએ કે ધ્યેય અને આપણે બે નથી રહેતા. એકરૂપ થઈ જઈએ છીએ.

તમે 'णमो अरहंताणं'નો જાપ કરો છો પરંતુ જ્યાં સુધી તમારા મન-મગજમાં અર્હત્‌ની કલ્પના બરાબર બેસતી નથી, તમે મનમાં આ ભાવના નથી કરતા કે 'હું પોતે અર્હત્ થઈ રહ્યો છું,' ત્યાં સુધી 'णमो अरहंताणं'નો લાભ નથી થતો. હા, એટલું જરૂર થાય છે કે ઉચ્ચારણ દ્વારા જે તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી પ્રાણશક્તિનો જરૂર વિકાસ થાય છે. પરંતુ જાપ દ્વારા અર્હત્‌ના રૂપમાં તમારી જે પરિણતી થવી જોઈતી હતી, પરિણમન થવું જોઈતું'તું તે નથી થતું. આ મોટા લાભથી વંચિત થવું પડે છે, થોડોક લાભ થાય છે. ઘણી વાર એવું બને છે કે મોટું ધ્યેય લઈને ચાલી નીકળીએ છીએ, મોટી વાતને સામે રાખીને ચાલીએ છીએ. પરંતુ વચમાં નાના લાભ મળે છે તો સમજી બેસીએ છીએ કે ઘણો મોટો લાભ થઈ ગયો. આ એક ઘણું મોટું ભયસ્થાન છે. વિકાસ માટે ઘણું મોટું જોખમ છે. જે મોટી વાત લઈને આપણે ચાલ્યા, આત્માની પ્રાપ્તિ એ સૌથી મોટી વાત છે. એ લઈને આપણે ચાલ્યા. માર્ગમાં કંઈક પ્રાપ્ત થયું તેને જ સર્વસ્વ માનીને આગળનો પ્રયત્ન મૂકી દઈએ છીએ. તેમાં જ સંતોષ માનીએ છીએ, આ સંતોષ પણ ઘણું મોટું જોખમ છે. આપણે સંતુષ્ટ ન થવું જોઈએ. એ તો રસ્તામાં મળતા રાહદારી યાત્રિક છે. માણસ યાત્રાએ નીકળ્યો, થાક લાગ્યો. આરામ માટે રોકાયો. એક સાથી મળ્યો. રાત

તેની સાથે ગાળી, વાતચીત કરી, મજા આવી. તેને જ જો મંજિલ માનીને માણસ ત્યાં જ રોકાઈ જાય તો એ ક્યારેય મંજિલે નથી પહોંચી શકતો. આ ઘણો મોટો ભય છે. પ્રાણવિદ્યાની જેટલી વાતો છે, તે મધ્યમાં – માર્ગમાં મળનાર સહયાત્રી છે. મળી જાય છે, મન બહેલાવી લે છે, પરંતુ એ મંજિલની પ્રાપ્તિ નથી.

આપણું ધ્યેય છે અર્હત્ બનવાનું. અર્હત્ વીતરાગ હોય છે. અર્હત્ એ હોય છે જેનામાં તમામ અર્હત્તાઓ, ક્ષમતાઓ, શક્તિઓ, યોગ્યતાઓ વિકસિત થયેલી હોય છે, તેમનામાં કશું જ અવિકસિત નથી હોતું. એ આત્માની પ્રાપ્તિનું નામ છે અર્હત્. આપણે પણ અર્હત્ થવાનું છે. આથી આપણે णमो अरहंताणंનો જાપ કરીએ છીએ. જાપનો પ્રારંભ કરતાં પૂર્વે આપણા મનમાં આ ભાવના હોવી જોઈએ, આ સંકલ્પ હોવો જોઈએ કે 'હું અર્હત્ છું, અર્હત્ છું હું.'

પછી જાપ કરતાં સમયે આ ધારણા રાખવી કે હું અર્હત્ બની રહ્યો છું, હું અર્હત્ બની રહ્યો છું. આ ધારણા, આ ભાવના કર્યા બાદ આપણે 'णमो अरहंताणं'નો જાપ કરવો જોઈએ. હું અર્હત્‌ને નમસ્કાર નથી કરી રહ્યો, હું સ્વયં અર્હત્ બનવા માટે આગળ વધી રહ્યો છું. અર્હત્‌ની પૂરી પ્રતિમા, પૂરું ચિત્ર આપણા મન-મગજમાં એ પ્રકારે સ્થિર થઈ જાય એ પછી તેની આસપાસ શબ્દ ચાલતા રહે તો શબ્દના તરંગો, વાસ્તવમાં આપણને અર્હત્‌ના રૂપમાં આપણા પર્યાયને બદલવા લાગશે. આપણે ખુદ પોતે જ અર્હત્‌ના રૂપમાં બદલવા લાગીશું અને થોડા દિવસ પછી પ્રતીતિ થશે કે રાગ ઓછો થઈ રહ્યો છે, દ્વેષ ઘટી રહ્યો છે, વાસનાઓ પાતળી પડી રહી છે, અર્હત્તાઓ જાગી રહી છે, શક્તિઓ વિકસિત થઈ રહી છે, ત્યારે સમજવું કે જાપ થઈ રહ્યો છે, સંપૂર્ણ સામગ્રી ઉપલબ્ધ છે, નાવિક પણ મળ્યો છે. હલેસાં પણ મળ્યાં છે. બધી જ સામગ્રી પ્રાપ્ત છે, નાવને બરાબર હંકારાય છે. સામગ્રીમાં કંઈ ઓછપ કે ઊણપ હશે, કોઈ વિકળતા રહેશે તો તમે જાપને દોષ દેતા જાઓ, જાપ તમને પાછળ પાડતો જ જશે.

૨૫

એકાગ્રતા

સાધના કરનાર ધ્યેયની કલ્પના કરીને, મનને તેમાં લગાવી દે, મનને તેની સાથે જોડી દે. મન એ ધ્યેયમાં જ લાગેલું રહે, જરાય છૂટું ન પડે. ક્યારેક ક્યારેક મન એ ધ્યેયથી છૂટી જાય, છટકી જાય, કોઈ વિકલ્પ આવે તો જાગ્રત સાધક મનને ખેંચી લેશે. મનને ત્યાંથી વાળી લેશે અને પુનઃ તેને ધ્યેય પર લગાવી દેશે. મન ધ્યેય પર લાગી જશે. આ ધારાવાહી જ્ઞાન એક જ દિશામાં, એક જ ધ્યેયમાં ચાલતું રહે, નિરંતર અને સતત ચાલતું રહે, ક્રમ તૂટે નહિ અને વચમાં તૂટે તો ફરીથી તેને જોડી દેવાય–આ છે મનની સમાધિ. આ છે મનની એકાગ્રતા. આ એકાગ્રતા સિદ્ધ થાય છે ત્યારે આપણને સૂક્ષ્મ દૃશ્યોનો આભાસ થાય છે. ઘણી બધી સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ દેખાવા લાગે છે. જ્યોતિનું દર્શન થાય છે. એવા આત્માઓનાં દર્શન થાય છે કે જે સૂક્ષ્મ લોકમાં વિચરે છે. અનેક પ્રકારના શબ્દો સંભળાય છે, એવા શબ્દો કે જે સ્થૂળ જગતથી પર હોય છે. સ્થૂળ જગતના પારનાં રૂપ દેખાય છે અને સ્થૂળ જગતના પારની અનુભૂતિઓ થવા લાગે છે. અનુભૂતિનું આપણું બોર્ડ બદલાઈ જાય છે. એ સ્થિતિમાં આપણને આનંદ અનુભવ થાય છે. આ પણ કોઈ ઉત્કૃષ્ટ સફળતા તો નથી જ. આ ચરમ સમાધિ નથી, છતાં પણ આત્મવિકાસની દિશામાં આ એક ચરણ છે કે જ્યાં પહોંચ્યા પછી પાછા ફરવાનું દિલ નથી થતું. પછી નીચે ઊતરવાનું મન નથી થતું. આ નિશ્ચિત વાત છે.

આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે ઉત્ક્રમણ થાય છે. આપણા જીવનમાં પરિવર્તન થાય છે. ભક્ત રૈદાસ ઘણા મોટા સંત થઈ ગયા. જાતિએ એ ચમાર હતા. મોટા સાધક હતા. ઘણા મોટા આત્મજ્ઞાની હતા. કાશીમાં રહેતા હતા. પોતાની સાધના કરતા. નાની ઝૂંપડીમાં રહેતા. પત્ની હતી, નાનું કુટુંબ હતું. ત્યાં જ જોડા સીવતા-સાંધતા. તેમાંથી જે મળતું તેનાથી જીવન ચાલતું. કામથી નિવૃત્ત થઈને એ પોતાની સાધનામાં લાગી જતા. લીન બની જતા.

એક દિવસ એક સાધુ રૈદાસને મળવા આવ્યા. તેમના તત્ત્વજ્ઞાન અને ખ્યાતિથી એ પરિચિત હતા. આવીને તેમણે જોયું અને થયું: 'અરે! આટલી

ગરીબાઈમાં જીવી રહ્યા છો! આટલા મોટા સંત અને આટલી બધી ગરીબી! ભાંગેલું-તૂટેલું ઝૂપડું અને જોડા સાંધો છો! કશું જ પાસે નથી!'

એ રૈદાસને મળ્યા. ચરણસ્પર્શ કર્યો. કહ્યું: 'મહારાજ! હું આપને ભેટ ચડાવવા આવ્યો છું. આપની હાલત જોઈને દિલ રડી રહ્યું છે. આ પારસ-પથ્થર આપને આપું છું. આપ તેનો સ્વીકાર કરો, આપ આવી હાલતમાં ન જીવો. સારી હાલતમાં જીવો.'

રૈદાસ બોલ્યા: 'ભાઈ! મને આ પારસ-પથ્થરની કોઈ જરૂર નથી. હું ઘણી સારી રીતે જીવી રહ્યો છું. મને કોઈ વાતની ઓછપ નથી. જીવન જીવવા માટે મારી પાસે બધું જ છે. હું પૂર્ણ સંતુષ્ટ છું. જેને અસંતોષ હોય તેને આ પારસ-પથ્થર તમે આપી દો. હું સંપૂર્ણ સંતોષી છું. મારે તેની કોઈ જરૂર નથી.'

સાધુ પારસ-પથ્થર આપવા માટે આગ્રહ કરી રહ્યો હતો. રૈદાસ તેને સતત ના પાડી રહ્યા હતા. એ લેવા નહોતા ઈચ્છતા અને સાધુ તે આપ્યા વિના જવા તૈયાર ન હતો. લાંબા સમય સુધી બંને વચ્ચે આગ્રહ થતો રહ્યો. છેવટે રૈદાસે કહ્યું: 'ચાલો, તમારો અત્યંત આગ્રહ છે તો તેને ક્યાંક છાપરામાં ખોસી દો.' સાધુએ પારસ-પથ્થર છાપરામાં ખોસી દીધો, અને ચાલ્યો ગયો. રૈદાસનો જીવનક્રમ બરાબર ચાલી રહ્યો હતો. તેમનામાં ન લાલસા હતી, ન આકાંક્ષા. જીવનપૂર્તિનું સાધન પ્રાપ્ત હતું. ઓછપ હોત તો સંભવ છે કે તે પારસ-પથ્થરથી પૂર્તિ કરી લેત. તેમના હૈયે જરાય અસંતોષ ન હતો. તેમના જીવનમાં કોઈ જ સમસ્યા ન હતી કે તેને એ પારસથી ઉકેલે. એ તો પામી ચૂક્યા હતા, એ પામી ગયા પછી પારસની કોઈ કિંમત જ નથી રહેતી.

થોડા મહિના બાદ પેલો સાધુ રૈદાસની ઝૂંપડીએ આવ્યો. તેણે વિચાર્યું હતું: 'હવે સંત રૈદાસ પાસે ઠાઠમાઠ મળશે. વૈભવ, ઐશ્વર્ય, રાજશાહી ઠાઠ મળશે.' એ સાધુ થયો હતો, સંન્યાસી બની ગયો હતો. છતાંય રાજાશાહી ઠાઠ-માઠનો મોહ તેના મનમાંથી ગયો નહોતો. પારસનું આકર્ષણ પણ ગયું નહોતું. તેણે જોયું કે એ જ ભાંગેલી-તૂટેલી ઝૂંપડી છે અને રૈદાસ બેઠા બેઠા જોડા સાંધી રહ્યા છે. અરે! આ શું? તેમણે શું પારસ-પથ્થરનો ઉપયોગ જ નથી કર્યો? ઉપયોગ કર્યો હોત તો આજ આવી સ્થિતિ ન હોત. આજ તેમને જોડા સાંધવાનો વારો ન રહેત. આવા લોકો જેવા હતા તેવા જ રહી ગયા.

વિતર્ક થાય છે, જેની પાસે પારસ હોય, તે શું આટલી ગરીબીનું જીવન જીવે? જેની પાસે પારસ પડયો હોય, તે શું જોડા સાંધવાનું કામ કરે? જેની પાસે પારસ હોય તે શું સાધારણ લૂખી-સૂકી રોટલી ખાઈને સંતોષી રહે? સંભવ નથી. કદી સંભવ નથી. લોકો તો પારસનું નામ સાંભળતાં જ તેને મેળવવા

તલપાપડ બની જાય છે. તેમના મોંમાંથી લાળ ટપકે છે. પરંતુ જેની પાસે પારસ છે, પલક્વારમાં જે લોઢાને સોનું બનાવી શકે છે, જેના હાથમાં આ શક્તિ આવી જાય કે લોઢાને સ્પર્શ કરે અને તે સોનું બની જાય, તો ન જાણે એ શું નું શું થઈ જાય? એ માણસના પગ ધરતી પર નથી પડતા. એ ચાલે તો લાગે કે જાણે ગગનમાં છલાંગ ભરી રહ્યો છે. કેટલાય આવા હોય છે.

એક માણસ આવો પણ હોય છે, તેને પારસ મળ્યો છે, પારસ સામે જ હાથવેંતમાં પડયો છે છતાંય તેના મનમાં લોઢાને સોનું બનાવી લેવાનો વિચાર નથી આવતો. સપનામાં પણ તે પારસના યોગથી માલામાલ બનવાનો વિચાર નથી કરતો. રહેવા માટે સુંદર મહેલ બનાવી લઉં, ઉત્તમોત્તમ કપડાં પહેરું વગેરે કોઈ વિચાર તેને સ્વપ્નેય નથી આવતો.

રૈદાસે ક્યારેય ન વિચાર્યું કે પારસ પડયો છે. હવે મારે જોડા સાંધવાની શી જરૂર છે! જ્યારે ઈચ્છું, જેટલું ઈચ્છું તે બધું જ હવે બની શકે છે. પરંતુ એ જોડા સાંધવામાં જ પરમ સંતોષનો અનુભવ કરી રહ્યા છે. લુખ્ખી રોટલીમાં જ પરમ આનંદ અને આત્મતૃપ્તિનો અનુભવ કરી રહ્યા છે. ભાંગેલી-તૂટેલી ઝૂંપડીમાં જ સંતુષ્ટ છે. આખર આનું કારણ શું છે? હેતુ શું છે? આ સંતોષ આવ્યો કયાંથી? આવું પરિવર્તન કેમ આવે છે? આનાં કારણો શોધીએ છીએ તો માલૂમ પડે છે કે આ પરિવર્તન થાય છે માનસિક સ્તર પર. ભક્ત રૈદાસે પોતાના મનને એ સ્તર પર પહોંચાડી દીધું. આનંદની એ ભૂમિકા સુધી પહોંચાડી દીધું કે જ્યાં પહોંચ્યા પછી સોનું બનાવવાનો આનંદ, ઊંચાં મકાન અને ઊંચા ભોજનનો આનંદ સમાપ્ત થઈ જાય છે. બધાં જ આકર્ષણ સરી પડે છે. તેને પછી લાગતું જ નથી કે કોઈ મોટી વસ્તુઓ છે, વિશિષ્ટ ઉપલબ્ધિઓ છે. મૂલ્યવાન વસ્તુઓ છે. તમામ મૂલ્યો મટી જાય છે. આ નક્કી છે કે મૂલ્ય મિટાવ્યા વિના કોઈ પણ માણસ એવું નથી કરી શકતો. જ્યાં સુધી તેના મનમાં પારસનું મૂલ્ય રહેશે ત્યાં સુધી પારસથી સોનું બનાવવાનું મૂલ્ય બન્યું રહેશે અને સોનાથી ઊંચી વસ્તુઓ અને મોટાઈ મેળવવાનું મૂલ્ય બની રહેશે તો એ એવું આચરણ કરી જ નહિ શકે કે સામે પારસ પડયો હોય અને તે જોડા સાંધતો રહે. લુખ્ખી રોટલી ખાઈને પેટ ભરે. એ સ્થિતિમાં એવું બની જ ન શકે. એ ત્યારે જ બની શકે છે કે જ્યારે તેને તેનાથી મોટો આનંદ મળી જાય. એક પ્રસંગ છે:

એક માણસ એક સંન્યાસી પાસે ગયો અને કહ્યું: 'બાબા! હું ભૂખ્યો છું. કંઈક ખાવાનું આપો!' સંન્યાસીએ કહ્યું: 'મારી પાસે શું છે તે હું તને આપું? મેં તો બધું જ છોડી દીધું છે. તો તને હું શું આપું?' પેલો કરગર્યો: 'નહિ બાબા! એવું ન કરશો. ઘણી મોટી આશા લઈને આવ્યો છું. મને નિરાશ ન કરો, કંઈક તો તમે મને આપો જ.'

સંન્યાસીએ વિચાર્યું: 'ગજબ મુસીબત છે. પાસે એક પણ દાણો નથી. આ બિચારાને હું શું આપું? એ પણ પોતાની જીદ છોડતો નથી. શું કરું હું?' બહુ વિચારીને સંન્યાસીએ કહ્યું: 'ભાઈ! મારી પાસે તો કશું જ નથી. તું ત્યાં પેલી નદીકાંઠે જા. ત્યાં મેં ગઈકાલે જ એક પથ્થર ફેંકી દીધો છે. એ પારસ-પથ્થર છે. લોઢાને તે સોનું બનાવે છે. એ પથ્થરથી લોઢાને સ્પર્શ કરજે. લોઢું સોનું બની જશે. જા, એ તું શોધી લે.'

પારસનું નામ સાંભળતાં જ પેલાના મોંમાં પાણી છૂટયું. મન તેનું ભવિષ્યની કલ્પનાઓથી ઊભરાઈ ગયું. એ દોડતો નદીકાંઠે ગયો. પારસને શોધી કાઢયો. તડકામાં એ ઝગમગી રહ્યો હતો. તેને લેવા તેણે હાથ લંબાવ્યો. એક વિકલ્પ મનમાં આવ્યો અને તેનો હાથ અધ્ધર જ રહી ગયો. તેને પ્રશ્ન થયો: સંન્યાસીએ પારસ શા માટે ફેંકી દીધો હશે? શું કોઈ માણસ પારસને મેળવીને તેને આમ ફેંકી દેતો હશે? ના, કદી ન ફેંકે! તો શું આ પારસ-પથ્થર નકલી હશે? ના, નકલી નથી લાગતો. અસલી જ છે. તો પછી સંન્યાસીએ તેને ફેંકી શા માટે દીધો? જરૂર સંન્યાસી પાસે પારસથી પણ વધુ મૂલ્યવાળી કોઈ ચીજ હોવી જોઈએ. એટલે સ્તો તેમણે આ ઓછા મૂલ્યવાન પથ્થરને ફેંકી દીધો છે. એનાથી ઊંચી વસ્તુ ન હોત તો તે આમ ધૂળમાં પારસ ફેંકી ન દેત. સંન્યાસી એટલો મૂર્ખ તો નથી જ. તે પાછો ફર્યો. સંન્યાસી પાસે જઈને એ માણસ બોલ્યો: 'મહારાજ! મારે પારસ નથી જોઈતો. તમે મને એ વસ્તુ આપો કે જેને પામીને તમે પારસ ફેંકી દીધો હતો.' ખૂબ જ સુંદર તર્ક તેણે કર્યો.

આ નક્કી છે કે પારસથી પણ વધુ મૂલ્યવાન વસ્તુ પામ્યા વિના કોઈ પણ માણસ પારસને ફેંકી નથી શકતો. પારસથી પણ વધુ કીમતી ચીજ મળી જાય છે ત્યારે પારસનું મૂલ્ય ઘટી જાય છે અને તેને એ ફેંકી દે છે. રૈદાસના મનમાં પારસ પ્રત્યે આકર્ષણ નહોતું રહ્યું, કારણ એ તેનાથીય વધુ મૂલ્યવાન વસ્તુ પામી ચૂકયા હતા. હવે તેમનું આકર્ષણ તુચ્છ વસ્તુથી હટીને મહાન વસ્તુ પર કેન્દ્રિત થઈ ગયું હતું.

તેરાપંથ ધર્મ સંઘના ચોથા આચાર્ય થયા શ્રીમજ્જયાચાર્ય. એ મુનિ અવસ્થામાં હતા. એક વખત તે પાલીમાં આવ્યા. બજારની એક દુકાનમાં ઊતર્યા હતા. તેમની ઉંમર નાની હતી. ત્યાં એક નાટકમંડળી આવી. દુકાનની સામે મંડળીએ પોતાની કરામતો દેખાડવાની શરૂ કરી. સેંકડો દર્શકો ભેગા થયા. નાટક શરૂ થયું. કલાકેક ચાલ્યું. નાટક પૂરું થયું. એ દર્શકોમાંથી એક દર્શકે પોતાના મિત્રોને કહ્યું: 'તેરાપંથ ધર્મ સંઘનો પાયો સો વરસ સુધી આજ મજબૂત બની ગયો.' મિત્રોએ પૂછયું: 'તેં આ કેવી રીતે જાણ્યું? તને શું કોઈ જ્ઞાન થયું છે?' એણે કહ્યું: 'નાટક કલાકેક સુધી ચાલ્યું. નટ સુંદર અભિનય કરી રહ્યા હતા. મેં નાટક જોયું જ નહિ. હું તો એ આખો સમય સામેની દુકાનમાં રહેલા

બાળમુનિને જ જોઈ રહ્યો હતો. એ બાળમુનિએ નજર ઊંચી કરીને પણ નાટક તરફ જોયું નહિ. હું અપલક એ મુનિને જોતો રહ્યો. ન મેં નાટક જોયું ન એ મુનિએ જોયું. હું તો એ બાળમુનિની માનસિક એકાગ્રતાને જ જોતો રહ્યો. જે સંઘમાં આવા મુનિ હોય છે તે સંઘનો પાયો મજબૂત બને છે.'

મુનિની આ ભાવના કેમ બની? આ પરિવર્તન કેવી રીતે આવ્યું? શું આમ થવું સ્વાભાવિક છે? ના. બિલકુલ નહિ. દરેક માણસ એવી સ્થિતિમાં રસ લે છે. બૂઢો હોય કે જવાન, બાળક હોય કે કિશોર, સ્ત્રી હોય કે પુરુષ સૌ કોઈ મનોરંજનમાં રસ લે છે. સૌની આંખો નાટક જોવા ઉત્સુક રહે છે. પરંતુ બાળમુનિએ એક ક્ષણ પણ નાટક તરફ નજર ન કરી. કેમ? એનું એક જ કારણ છે કે તેમનું મન, નાટક જોવાથી પ્રાપ્ત થતા આનંદની ભૂમિકાથી ઉપર પહોંચી ગયું હતું. એ મન માટે નાટકનું આકર્ષણ પૂરું થઈ ગયું. હતું. એ આનંદની ઊંચી ભૂમિકામાં રમણ કરી રહ્યા હતા. બાહ્ય આનંદનો સ્રોત તેમના મનમાં આકર્ષણ પેદા નહોતો કરતો. એ તો એથીય મોટું નાટક જોઈ રહ્યા હતા, તેમના માટે દુકાન સામે ભજવાતું નાટક નકામું અને નિરર્થક હતું.

આ સનાતન સત્ય છે કે શ્રેષ્ઠ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થઈ ગયા પછી સામાન્ય વસ્તુઓ પ્રત્યે આકર્ષણ નથી રહેતું. કોઈ ભાખરી ખાઈ રહ્યું છે. સામે મિઠાઈ આવી. હાથ ભાખરીથી હટીને મિઠાઈ તરફ ચાલ્યો જશે. કારણ ભાખરીનું મૂલ્ય મીઠાઈના મૂલ્યની સરખામણીમાં ઓછું છે. ભાખરીનું મૂલ્ય ઓછું થઈ ગયું. મીઠાઈનું મૂલ્ય વધી ગયું. ભાખરીનું આકર્ષણ ઓછું થઈ ગયું. મીઠાઈનું આક-ર્ષણ વધી ગયું. જે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ પ્રત્યે તમને આકર્ષણ છે, તે પોતાનાથી ઓછી શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓના આકર્ષણને મિટાવી દે છે.

આપણા સંઘના એક સંત થઈ ગયા, સતીદાસજી. આચાર્ય ભિક્ષુ જ્યારે તેમને યાદ કરતા અને સંત જઈને તેમને કહેતા કે સ્વામીજી (આચાર્ય ભિક્ષુ) તમને યાદ કરે છે, બોલાવે છે, એ સમયે તેમના હાથ આપોઆપ જોડાઈ જતા. એ સ્થિતિમાં હાથમાં જે કંઈ હોય, પછી તે કાષ્ઠનાં પાતરાં કેમ ન હોય એ નીચે પડીને તૂટી જતાં. તેમને એ ખ્યાલ જ ન રહેતો કે હાથની વસ્તુ નીચે મૂકીને પછી હાથ જોડું. એ તો સ્વામીજીનો આદેશ સાંભળતાં જ હાથ જોડી દેતા. આ તેમનો સ્વભાવ બની ગયો હતો. આચાર્યની આજ્ઞા પ્રત્યે તેમને એટલું આકર્ષણ પેદા થઈ ગયું હતું કે તેમને એ ખ્યાલ જ ન રહેતો કે હાથમાં પાણીથી ભરેલું પાત્ર છે કે આહારથી ભરેલું કે હાથમાં પાત્રાં છે. જે પણ હોય તે હાથમાંથી પડી જતું. તેમનું મન એ ભૂમિકા પર પહોંચી ગયું હતું કે જ્યાં બીજાં આકર્ષણ ખતમ થઈ ગયાં હતાં.

તો સાધના આ છે – મનને એ ભૂમિકાએ લઈ જવું કે જ્યાં પહોંચ્યા પછી એક પરમ ભૂમિકા પ્રાપ્ત થાય છે. એક વિશિષ્ટ આકર્ષણ પેદા થાય છે.

જેમાં બીજાં બધાં આકર્ષણ ઓગળી જાય છે. બીજાં તમામ આકર્ષણ ખલાસ થઈ જાય છે. આ એકાગ્રતાની ભૂમિકા છે. આ માનસિક સમાધિ અને ચિત્ત-સમાધિ છે. આ સ્થિતિએ પહોંચનાર સાધક અગણિત સમસ્યાઓને પાર કરી જાય છે. વસ્તુજગતમાં જેટલા અસંતોષ, જેટલી લાલસાઓ, જેટલી વાસનાઓ, આકાંક્ષાઓ, જેટલાં સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે, તે બધાંથી સાધક છુટકારો પામી જાય છે. એ બધી સમસ્યાઓ સમાહિત થઈ જાય છે. સાધક તેને પાર કરી જાય છે.

આપણું ધ્યેય ઊંચું હોવું જોઈએ. આત્માભિમુખ હોવું જોઈએ. નીચું ધ્યેય ન હોવું જોઈએ, એકાગ્રતા ઊંચા ધ્યેયમાં પણ કામ કરે છે અને નીચા ધ્યેયમાં પણ કરે છે, તેની કાર્યક્ષમતામાં કોઈ દીવાલ નથી. એકાગ્રતા શક્તિ છે. એક ધારામાં વહેતા મનથી તે ઉત્પન્ન થાય છે. મનની ધારા ઉપરની તરફ વહી શકે છે અને નીચેની તરફ પણ વહી શકે છે. એ પ્રવાહથી, એ વહેણથી શક્તિ પેદા થાય છે, ઊર્જા પેદા થાય છે. એ તો પોતાની કરામત દેખાડશે જ. મનને નીચા ધ્યેય પર એકાગ્ર કર્યું તો નીચેના સ્તર પર વિસ્ફોટ થશે. એ કામનો નહિ બને. એ નીચે જનારો બનશે. ચેતનાના પ્રવાહને નીચે લઈ જશે. ઊંચા ધ્યેય પર મન એકાગ્ર કર્યું હશે, મનને ઊંચા ધ્યેય પર નિયોજિત કર્યું હશે તો વિસ્ફોટ ઊંચા સ્તરે થશે. એ મનને વિકસિત કરશે. એ મન અનેક સિદ્ધિઓનું વાહક બનશે.

એક બીજી વાત ધ્યાનમાં રાખો. એકાગ્રતા સારી છે. પરંતુ તેના માટે પણ સમયની સીમા છે. તેનો આપણે ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. આજ બીજ વાવ્યું અને આજે જ તે વૃક્ષ બની જાય, એ શક્ય નથી. તેના માટે કાળની અવધિ છે, એ પ્રમાણે એકાગ્રતાને ફલીભૂત થવા માટે પણ સમયાવધિ છે. આજે એકાગ્રતાનો આરંભ કર્યો. પાંચ-દસ મિનિટનો અભ્યાસ થવા લાગ્યો. આ સારું છે. પરંતુ પૂરું ફળ નથી. આ તેનું અંતિમ ફળ નથી. હજી તો આ બીજ અંકુરણની અવસ્થામાં છે. છોડ બનવામાં તેને સમય લાગશે. સમય પાકતાં તે વૃક્ષ બનશે, એ પહેલાં નહિ. આ પ્રમાણે તમે તમારા મનને એક પ્રવાહમાં ત્રણ કલાક સુધી વહાવી શકો, તો તમને લાગશે કે એકાગ્રતા સિદ્ધ થઈ ગઈ છે. હવે તેમાં ફળ લાગવા લાગ્યાં છે. આપણે આ સમયમર્યાદાને પણ સમજવી જોઈએ.

પ્રશ્ન થાય છે કે એકાગ્રતા કેવી રીતે થાય? સહજ છે આ પ્રશ્ન. મન ચંચળ છે, એ એક વહેણમાં વહેવા નથી ઇચ્છતું. એક દિશામાં તે ચાલવાનું નથી પસંદ કરતું. આવી સ્થિતિમાં એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થતી નથી. મનને એક પ્રવાહમાં કેવી રીતે વહાવવું? આ અનુભૂત તથ્ય છે કે મન જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મ નહિ બને, ત્યાં સુધી એ એક દિશામાં નહિ ચાલે. મનને સૂક્ષ્મ કર્યા વિના તે

એ ધ્યેય પર નથી ટકી શકતું. મનને સૂક્ષ્મ કેવી રીતે કરવું? આ પ્રશ્ન છે. તેનો જવાબ આ છે કે મનને સૂક્ષ્મ કરવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે, શ્વાસનો અભ્યાસ, શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, શ્વાસ પર મનને લગાડવું. એ મનને સૂક્ષ્મ કરવાનો રામબાણ ઉપાય છે. હોઠનો ઉપરનો ભાગ કે નાકનો નીચલો ભાગ જયાં શ્વાસનો સ્પર્શ થાય છે, ઘર્ષણ થાય છે ત્યાં મનને કેન્દ્રિત કરવું. એ સ્પર્શ-બિન્દુ પર મનને ટેકવવું. આવતા અને જતા શ્વાસના સ્પર્શનો અનુભવ કરવો. એથી શ્વાસ લાંબો અને સૂક્ષ્મ થઈ જશે. એનો જેટલો અભ્યાસ થઈ શકે તેટલો કરો. દસ-પંદર, પચાસ-સાઠ જેટલી મિનિટ સુધી કરવા ચાહો તેટલી મિનિટ કરો. કોઈ વાંધો નથી. આ અભ્યાસ-કાળમાં તમને અનુભવ થશે કે મન જે ગધેડાની જેમ ભૂતકાળની યાદો, વર્તમાનની વિચારણા અને ભવિષ્યની કલ્પનાઓનો ભાર વઢારી રહ્યું હતું, તે હવે એક પછી એક ભારને નીચે ફેંકી રહ્યું છે અને હળવું થઈ રહ્યું છે. જેવું મન હળવું થાય છે, તેને તમે જે દિશામાં વાળો એ દિશામાં નહિ વળે, એક દિશામાં એ ચાલ્યું જશે.

તો શ્વાસ દ્વારા, શ્વાસની પ્રક્રિયાના અભ્યાસથી આપણે મનને હળવું-હલકું કરીએ. તેને હલકું કરીને એક દિશાગામી બનાવીએ અને લાંબા સમય સુધી એક જ દિશામાં પ્રવાહિત કરીએ તો એકાગ્રતા સિદ્ધ થઈ શકે છે અને તેનાથી એ તમામ પરિણામ પ્રાપ્ત થશે, જે યથાર્થમાં થવાં જોઈએ.

૨૬

સાધનાના ત્રણ પક્ષ

કેટલાક લોકો એવા છે કે જે અનેક પ્રયોગો શીખવાડે છે અને પ્રયોગો કરે પણ છે. તેમની વિશેષ સાધના હોય છે, પરંતુ સામાન્ય માણસ માટે આ સંભવ નથી, કારણ કેટલાક પ્રયોગ એવા હોય છે કે તેમાં દરેક માણસ જઈ નથી શકતો, જાય છે તો મુશ્કેલીમાં મુકાય છે, તે પોતાની શક્તિ, ક્ષમતા અને વિશેષ યોગ્યતા પર નિર્ભર છે. પણ એવાય પ્રયોગ છે કે જે સર્વસામાન્ય છે. દરેક માણસ તે કરી શકે છે, સૌના માટે તે શક્ય છે.

મેં પહેલાં એવું વિચાર્યું હતું કે આ શિબિરમાં એક પ્રયોગ કરવામાં આવે અને આગામી શિબિર સુધી એ પ્રયોગ ચાલે. પછી બીજો પ્રયોગ લેવામાં આવે અને તેને પણ ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે કે જ્યાં સુધી બીજી શિબિરનું આયોજન ન થાય. દરેક પ્રયોગ છ માસ સુધી અચૂક ચાલે. અનુભવમાં આવી જાય તો પછી તેને લંબાવી શકાય, આ માટે મેં પંચવર્ષીય ક્રમ પણ બનાવ્યો હતો.

સાધનાના ત્રણ પક્ષ છે: અધ્યાત્મ, પ્રાણ અને વ્યવહાર. આપણે માત્ર પ્રાણવિદ્યા પર અટકવાનું નથી. આપણું મુખ્ય ધ્યેય છે અધ્યાત્મ. આત્મિક વિકાસ, ચેતનાના વિકાસની આ સૌથી ઊંચી ભૂમિકા છે.

બીજું છે પ્રાણનો પ્રયોગ. એ પણ જરૂરી છે. આપણે પ્રાણબળ, મનોબળ અને શક્તિનો વિકાસ કરીએ જેથી અધ્યાત્મ સુધી પહોંચવાની સરળતા થાય.

ત્રીજી બાબત છે વ્યવહારની. અધ્યાત્મની સાધના ચાલી રહી છે. પ્રાણની સાધના ચાલી રહી છે. અને જો વ્યવહારમાં કોઈ પરિવર્તન નહિ આવે, તો લોકો માટે એ મજાક બની રહેશે. આપણો વ્યવહાર પણ સાથોસાથ બદલાવો જોઈએ. અધ્યાત્મનો વિકાસ થાય છે, તો વ્યવહાર આપોઆપ જ બદલાઈ જાય છે, બદલાયા વિના રહી જ ન શકે. છતાંય તેની સાધના સાથોસાથ ચાલવી જોઈએ. વ્યવહારની સાધના પણ અધ્યાત્મને માટે પૂરક અને સહાયક સિદ્ધ બનશે. આજ તેના એક પ્રયોગની એક ચર્ચા કરીશ.

અધ્યાત્મની દૃષ્ટિએ તમે છ મહિના સુધી અહમ્-વિસર્જનનો પ્રયોગ કરો. અધ્યાત્મની સાધનામાં, ચેતનાના વિકાસમાં અહંકાર અને મમકાર આ બંને અવરોધ રૂપ છે. તમે અહમ્ – વિસર્જનનો અભ્યાસ કરો.

પ્રાણસાધનાની દૃષ્ટિએ બે બાબત છે: દીર્ઘ શ્વાસ અને સમતાલ શ્વાસ, તમે આ બંનેનો અભ્યાસ કરો. શ્વાસ ઊંડો લો. શ્વાસ જેટલો ઊંડો હશે, લાંબો હશે તેટલા પ્રમાણમાં વિકાર ઓછા થશે, ક્રોધ ઓછો થશે. આવેગ અલ્પ થશે. શ્વાસ જેટલો ટૂંકો હોય છે, એટલા વિકાર વધુ થાય છે. શ્વાસ જેટલો ઊંડો-લાંબો હોય છે, પૂરો હોય છે ત્યારે આપણી ભીતર ઉત્તેજન આપનાર જે પદાર્થ છે તેને એ બહાર ફેંકી દે છે. આની પાછળ એક વૈજ્ઞાનિક કારણ છે. ફેફસામાં લોહીની શુદ્ધિ થાય છે. હૃદય પંપિંગનું કામ કરે છે. ત્યાંથી લોહીનું પંપિંગ થાય છે અને આખા શરીરમાં જાય છે. આ લોહી સંસ્કારોને સાથે લઈને વહે છે, જેટલું શુદ્ધ લોહી જશે, તેટલું મન શાંત બનશે. આવેગ ઓછો થશે. લોહી જેટલું દૂષિત હશે તેટલો સ્વભાવ ચીડિયો બનશે. ક્રોધ વધુ આવશે, જ્યારે આપણે લાંબો-ઊંડો શ્વાસ લઈએ છીએ, પૂરો શ્વાસ લઈએ છીએ, તો જેટલો કાર્બન હોય છે, જેટલી ખરાબી હજીય છે, તે તમામ એ શ્વાસની સાથે બહાર નીકળી જાય છે. શ્વાસ ટૂંકો લઈએ છીએ તો ન પૂરો ઑક્સિજન અંદર જાય છે, ન ભીતર જામેલો મેલ પૂરો બહાર નીકળે છે. આથી માણસનો સ્વભાવ બદલાતો નથી. આથી ઊંડા શ્વાસનો અભ્યાસ ઘણો જરૂરી છે.

બીજી વાત છે. આપણે સમતાલ શ્વાસ લઈએ. સંગીતમાં જ્યાં સુધી તાલ સમ નથી હોતા ત્યાં સુધી સંગીતનો આનંદ નથી આવતો. શ્વાસમાં પણ તાલનું મૂલ્ય છે. શ્વાસ સમતાલ હોવો જોઈએ. જેટલા સમયમાં પહેલો શ્વાસ લીધો, જેટલો સમય તેને રોકયો કે છોડયો, બીજો શ્વાસ પણ એટલા જ સમયમાં લો અને છોડો. ત્રીજો શ્વાસ પણ એટલા જ સમયમાં લો. સમયનું અંતર ન પડવા દો. આપણે જયારે ચાલીએ છીએ ત્યારે એક પગ અહીં મૂકયો, બીજો પગ એકદમ આગળ મૂકી દીધો, ત્રીજું ડગલું વળી કયાંક મૂકયું. તો ગતિ નહિ થાય. ગતિ ત્યારે જ બરાબર થાય છે કે જ્યારે પગ બરાબર ચાલતા રહે. સમતાલ શ્વાસ જરૂરી છે. માની લો કે પહેલો શ્વાસ લેવા-છોડવા-માં વીસ સેકન્ડ લાગે છે, તો બીજા-ત્રીજા શ્વાસમાં વીસ જ સેકન્ડ લાગવી જોઈએ. આ છે સમતાલ શ્વાસ. આનાથી એક એવી લયબદ્ધતા જન્મે છે કે માણસ સહજપણે જ ધ્યાનની સ્થિતિમાં ચાલ્યો જાય છે. શાંત થઈ જાય છે. ધ્યાનનો અર્થ આ નથી કે આપણે બેસીને જે કરીએ છીએ તે ધ્યાન નથી. આપણું મન શાંત રહે. મન અશાંત અને ઉદ્વિગ્ન ન રહે – આ બધી ધ્યાનની

સ્થિતિ છે. સમતાલ શ્વાસનું આ પરિણામ છે. પ્રાણની દૃષ્ટિએ બે વાત છે: દીર્ઘ શ્વાસ અને સમતાલ શ્વાસ.

હવે ત્રીજી વાત છે વ્યવહારની. વ્યવહારની દૃષ્ટિએ સાધકે કરુણાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. પ્રતિપળ આપણે તેનો સજાગતાથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ. પોતાના બાળકો પ્રત્યે, પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે, પોતાના નોકરો પ્રત્યે, સૌ કોઈના પ્રત્યે કરુણા કરો. કોઈનાય પ્રત્યે ક્રૂરતા ન બતાવો, ક્રૂર વ્યવહાર ન કરો. મનમાં ક્રૂરતા જાગે તો જાતને સંભાળી લો અને કરુણા કરો. કરુણા મનમાં ઊગે છે, જીવનમાં રસાય છે તો અનેક રોગો આપોઆપ મટી જાય છે. ઘણા બધા અન્યાય, ક્રૂરતાના કારણે થાય છે. માણસ ક્રૂર બની અન્યાય કરે છે, કરુણાનો અભ્યાસ હોય, તેનો વિકાસ થયો હોય છે, તો તમામ સ્થિતિઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે.

જૈનપરંપરામાં આ માનવામાં આવ્યું છે કે જેનામાં કરુણા નથી, તે સમ્યગ્દૃષ્ટિ પણ નથી બની શકતો, સમ્યગ્દૃષ્ટિનું એક લક્ષણ છે અનુકંપા. માણસમાં અનુકંપા છે, કરુણા છે તો સમજવું કે તે સમ્યગ્દૃષ્ટિ છે. કરુણા નથી તો એ મિથ્યાદૃષ્ટિ છે. કોણ સમ્યગ્દૃષ્ટિ છે અને કોણ મિથ્યાદૃષ્ટિ છે તેને ઓળખવાની આ કસોટી છે. આ આપણા વ્યવહારનું સૂત્ર છે.

અધ્યાત્મની સાધનામાં અહમ્‌નું વિસર્જન, પ્રાણની સાધનામાં દીર્ઘશ્વાસ અને સમતાલ શ્વાસ અને વ્યવહારની સાધનામાં કરુણાનો અભ્યાસ – આ પ્રયોગના ત્રણ આયામ છે. તેનાથી ત્રણ વાત સિદ્ધ થશે. પહેલી, અહમ્‌નું વિસર્જન થશે. બીજી, વાસનાવિજય થશે અને ત્રીજી, કરુણાનો અભ્યાસ.

આ બધાની સાથે એક વધુ બાબત પણ છે અને તે છે જાપ. આ ત્રણેય બાબતને બળ આપવા માટે જાપ ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ તેનાથી આપણી બધી શક્તિમાં પરિવર્તન થાય છે. પ્રાણશક્તિ અને આત્મશક્તિને તે પ્રભાવિત કરે છે. આના માટે તમે નવકારનો જાપ કરો છો. માળા ફેરવો છો. ભલે તમે આ ક્રમ ચાલુ રાખો. એ વિધિમાં થોડોક ફેરફાર કરવાનું તમને બતાવું.

કોઈ નવકાર મંત્રની એક માળા ગણે છે. એ ભલે તમે ગણો, ફેરવો. તેમાં સહેજ પરિવર્તન કરો. મારી બતાવેલ વિધિથી એક માળા ગણો. તમે નમસ્કાર મંત્રનું એક પદ લો: णमो अरहंताणं. આ પદનો તમારે જાપ કરવો છે. તો શ્વાસ લેતા સમયે તેનો જાપ ન કરો, ઉચ્ચાર ન કરો. શ્વાસ છોડતી સમયે પણ તેનો જાપ ન કરો. રેચકમાં પણ તેનો જાપ ન કરો. તેનો જાપ તમે કુંભકની અવસ્થામાં કરો.

તમે શ્વાસ લીધો. પૂરક કર્યો. હજી શ્વાસ અંદર રોકયો છે. કુંભકની અવસ્થામાં શ્વાસ છે. શ્વાસને બહાર છોડયો નથી. આ અવસ્થામાં તમે જાપ કરો. 'णमो अरहंताणं'નો ઉચ્ચાર કરો.

ફરી શ્વાસને કાઢયો. ફરી લીધો. શ્વાસ બહાર કાઢતા સમયે પણ જાપ નથી કરવાનો. ફરી શ્વાસ અંદર લીધો. રોકયો. કુંભક થયો. ત્યારે 'णमो सिद्धाणं'નો જાપ કરો.

કુંભકની સ્થિતિમાં જ જાપ કરો. એ જરૂરી નથી કે પૂરી માળા જ ગણવી. દસબાર વખત પણ આ વિધિથી નવકાર મંત્રનો જાપ થાય તો તે ખૂબ જ લાભદાયી અને મૂલ્યવાન છે. જેટલા સમયની તમને અનુકૂળતા હોય એટલો સમય જાપ કરો. પરંતુ એક સૂચન છે, ઓછામાં ઓછું એકવીસ વખત તો આમ અચૂક કરો. એક માળા ફેરવી શકો તો સારું છે. નહિ તો આટલી વાર એકવીસ વાર તો અવશ્ય કરો. તમારી સ્થિરતા વધશે. એકાગ્રતા વધશે. જાપ કરવાની આ એક વિધિ છે. કુંભકની સ્થિતિમાં જાપ કરો. અર્થાત્ પૂરક અને રેચનની વચલી સ્થિતિમાં જાપ કરો. આ એક વિધિ છે.

આની સાથોસાથ રંગનું ધ્યાન પણ જરૂરી છે. સ્થાનનું ધ્યાન પણ જરૂરી છે. ક્યું પદ ક્યા રંગ સાથે, શરીરના ક્યા ભાગમાં જપવું તે જાણવું પણ જરૂરી છે. જાપની સાથે ચાર બાબત સંયુક્ત છે: પદ, રંગ, સ્થાન અને શ્વાસની સ્થિતિ.

'णमो अरहंताणं' પદ લઈએ. તેનો વર્ણ છે શ્વેત, અને સ્થાન છે મસ્તક-સહસ્રાર ચક્ર. આ પદનું રટણ કરતાં મન સહસ્રાર ચક્રમાં રહેવું જોઈએ અને શ્વેત રંગનું ચિંતન થવું જોઈએ. સહસ્રાર ચક્ર એટલે બ્રહ્મરંધ્ર, તાળવાનો ઉપરનો ભાગ. આપણી સ્થિતિ કુંભકની હોવી જોઈએ. તો ચાર બાબત થઈ ગઈ:

પદ : ણમો અરહંતાણં

રંગ : શ્વેત.

સ્થાન : સહસ્રાર ચક્ર (બ્રહ્મરંધ્ર, તાળવાનું ઉપરનું સ્થાન)

શ્વાસની સ્થિતિ : કુંભક, અન્તર કુંભક.

હવે આપણે 'ણમો અરહંતાણં'થી આગળ ચાલીએ. 'ણમો સિદ્ધાણં.' તેનો રંગ છે લાલ. તેનું સ્થાન છે લલાટનો મધ્યભાગ – આજ્ઞાચક્ર. શ્વાસની સ્થિતિ રહેશે કુંભક.

'ણમો આયરિયાણં.' આ ત્રીજું પદ છે. તેનો રંગ પીળો છે. તેનું સ્થાન છે વિશુદ્ધિચક્ર, ગળું. આ પવિત્રતાનું સ્થાન-ચક્ર છે. આપણી બધી ભાવનાઓ અને આવેગોને નિયંત્રણમાં રાખનાર આ સ્થાન છે. શ્વાસની સ્થિતિ રહેશે કુંભક-અન્તર કુંભક.

'ણમો ઉવજ્ઝાયાણં' આ ચોથું પદ છે. તેનો રંગ છે લીલો-નીલ. તેનું સ્થાન છે હૃદયકમળ. શ્વાસની સ્થિતિ છે કુંભકની.

'ણમો લોએ સવ્વસાહૂણં' – આ પાંચમું પદ છે. તેનો રંગ કાળો છે. તેનું સ્થાન છે પગનો અંગૂઠો. શ્વાસની સ્થિતિ છે કુંભકની.

પાંચેય પદના રંગ ભિન્ન છે. સ્થાન ભિન્ન છે. શ્વાસની સ્થિતિ પાંચેય-માં સમાન છે. તો એ દરેકની સાથે, પદ, રંગ, સ્થાન અને શ્વાસની સ્થિતિ જોડાયેલી છે. હવે આની સાથે આપણા મનનો પૂરો સાથ જોઈએ. મનનો યોગ થવાથી પાંચ બાબત થઈ ગઈ. પાંચેયનો, વિધિવત્ યોગ થવાથી જ જાપ શક્તિ-શાળી થાય છે. એકની પણ ઓછપ અધૂરું-ઓછું પરિણામ આપે છે.

તમે અહમ્‌નું વિસર્જન કરવા ઈચ્છો છો, કરુણાનો વિકાસ કરવા ચાહો છો, અને શ્વાસ પર નિયંત્રણ માંગો છો, તો આ ત્રણેય જાપથી સધાય છે. મંત્ર શક્તિશાળી બની જાય છે. તમે માનો છો કે નવકાર મંત્રનો આટલો જાપ કર્યો, આટલી માળાઓ ફેરવી, વરસો સુધી આમ કર્યું પરંતુ દેખીતો લાભ તો કંઈ જ ન થયો. આવી અનુભૂતિ એકાદની નથી, અનેકની છે. તમે ઉપ-ર્યુક્ત વિધિ પ્રમાણે જાપ કરો અને છ મહિના પછી કહો કે કંઈ પરિવર્તન થયું કે નહિ? પરિવર્તન અચૂક થશે. મેં આ એક પ્રયોગની વાત કરી. જે લોકો અનેક પ્રયોગ નથી કરવા ઈચ્છતા, અનેક પ્રયોગો કરવાની જેમનામાં ક્ષમતા નથી તેઓ આ એક પ્રયોગને પકડે. તેને હૃદયસ્થ કરી લે. આનાથી ચાર બાબત ફલિત થશે.

એક અહમ્‌નું વિસર્જન કરવું. અર્થાત્ વિનમ્રતા. આ પણ એક સમાધિ છે. ભગવાન મહાવીરે ચાર સમાધિ બતાવી છે: ૧. વિનય સમાધિ, ૨. શ્રુત સમાધિ, ૩. તપ સમાધિ, ૪. આચાર સમાધિ. પહેલી છે વિનય સમાધિ. આ છે અહમ્‌નું વિસર્જન. અહમ્ પોતે જ ઉદ્દંડતા છે. પોતાની ચંડતા છે, સ્વભાવનું ઉદ્ધતપણું છે. માણસ પોતાને ઘણું બધું માને છે, આ છે અહમ્.

વિનય એટલે શું? 'વિનયનં' – દૂર કરવું-હટાવવું. વિનયનો મતલબ છે દૂર કરવું, હટાવવું, અપસારિત કરવું. આપણી ભીતર કષાયના જે ભાવ છે, અહમ્ છે, તેને દૂર કરવા એ છે વિનય. એ છે વિનમ્રતા. વિનમ્રતા બીજા પ્રત્યે નથી હોતી, એ તો આપણો પોતાનો ગુણ છે. અહંકાર પોતાનો જ દોષ છે. વિનયનો અભ્યાસ કરવો, વિનય સમાધિમાં રહેવું એ આત્મસમાધિ છે. અહંકારના વિસર્જનથી આ સમાધિ ફલિત થાય છે. તેમાંથી સ્વયંને સમાધાન મળે છે. એકાગ્રતા સિદ્ધ થાય છે.

બે, કરુણાનો અભ્યાસ,
ત્રણ, પ્રાણની સાધના;
ચાર, મંત્રનો વિધિવત્ જાપ

આ ચારેય બાબત મળે છે ત્યારે પૂરો પ્રયોગ બને છે. આ પ્રકારના પ્રયોગથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનાથી આપણો ચતુર્મુખી વિકાસ થાય છે. કોઈ એક અંશનો વિકાસ નથી થતો, તમામ અંશોનો વિકાસ થાય છે. માત્ર પ્રાણ-

કોષનો વિકાસ થાય અને સ્વભાવ ન બદલાય તો એ ખતરનાક બને છે. આપણા માટે તે દુ:ખદાયી બને છે.

આપણે આત્માનો વિકાસ કરવા ઇચ્છીએ છીએ. પરંતુ એ પ્રાણનો વિકાસ નહિ થાય તો દુર્બળ પ્રાણ આત્મા સુધી નહિ પહોંચે, ઉપનિષદમાં સુંદર વાત કહી છે: 'नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः – નિર્બળ કે વીર્યહીન માણસ આત્માને પામી નથી શકતો. કમજોર કશું નથી કરી શકતો, કશું પામી નથી શકતો.

બે વાત: કરુણાનો અભ્યાસ અને અહમ્‌નું વિસર્જન. તમારા સંકલ્પ પર નિર્ભર રહેશે. સંકલ્પના સથવારે એ ચાલશે. કરુણાનો વ્યવહારમાં પ્રયોગ થશે. પરંતુ હમણાં આ ભૂમિ-પ્રયોગ કરવાનો નથી, હમણાં તમે કોના પર ક્રૂરતા કરો છો? કોના પર કરુણા કરો છો? તે તમારા પર નિર્ભર છે. તમારે સમજી વિચારીને પ્રયોગ કરવાનો છે. દીર્ઘશ્વાસ, સમતાલ શ્વાસ અને નમસ્કાર મંત્રનો જાપ – આનો પ્રયોગ કરાવી શકાય છે. શીખવી શકાય છે.

૨૭

નિર્વિચાર ધ્યાન

ચીની સમ્રાટે એક ધ્યાન-સાધકને આમંત્રણ આપ્યું અને કહ્યું: 'મારે ઉપદેશ સાંભળવો છે. આપ મને ઉપદેશ આપો.' સાધક બેસી ગયા. સમ્રાટ સાધકની સામે બેઠા. પાંચ મિનિટ વીતી. દસ મિનિટ વીતી. સમ્રાટ રાહ જોઈ રહ્યા હતા કે સંત કંઈક બોલે. પરંતુ વાતાવરણમાં ચૂપકીદી હતી. અર્ધો કલાક થઈ ગયો. સમ્રાટની રાહ ચાલુ છે. સંતનું મૌન ચાલુ છે. કલાક થઈ ગયો. સમ્રાટ અધીરા થઈ ગયા. તેમણે કહ્યું: 'ભગવંત્! મેં આપને અહીં ઉપદેશ આપવા નિમંત્રણ આપ્યું હતું. આપનો ઉપદેશ સાંભળવા હું ખૂબ આતુર છું. આપ તો મૌન છો, આપ કંઈક બોલો.'

સમ્રાટનો મંત્રી ધ્યાનનો મર્મ સમજતો હતો. તેણે કહ્યું: 'રાજન્! ઉપદેશ પૂરો થઈ ગયો. હવે તો જવાની તૈયારી છે.' સંત ઊઠીને ચાલ્યા ગયા.

સારું થાત કે હું પણ આમ જ કરત, મૌન જ રહેત, મૌન જ ઉપદેશ થાત. જે વાત નહિ બોલીને, મૌન રહીને સમજાવી શકાય છે, તે બોલીને હું નહિ સમજાવી શકું. આ મારા માટે પણ એક સમસ્યા છે. બોલ્યા વિના જે વાત સમજવામાં આવે છે, તે બોલવાથી સમજવામાં નથી આવતી. પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક મૌન માટે પણ બોલવું જરૂરી બની જાય છે. જે ભાષાથી સીમિત છે, તે દિવસભર બોલવા છતાં પણ નથી બોલતો. નિર્યુક્તિકારનું આ રહસ્ય-સૂત્ર ઘણું જ મહત્ત્વનું છે. જે વિકલ્પની જાળમાં ફસાયો નથી, તે બોલતો હોવા છતાં પણ નથી બોલતો અને જે વિકલ્પથી પ્રતાડિત છે તે ન બોલવા છતાંય બોલે છે.

મનને સમાપ્ત કરીને આપણે નિર્વિચાર સુધી પહોંચી શકીએ છીએ. નિર્વિચાર સુધી પહોંચવા માટે મનનું વિચરણ બંધ કરવું પડશે. મન સક્રિય છે, મન વિચરણ કરી રહ્યું છે, ઘૂમી રહ્યું છે, સંક્રમણ અને પરિવર્જન કરી રહ્યું છે ત્યાં સુધી નિર્વિચાર ધ્યાન નહિ થાય. મનનું સંક્રમણ એકદમ બંધ થઈ જાય તે અપેક્ષિત છે. એક શબ્દથી બીજા શબ્દ પર, એક અર્થથી બીજા અર્થ પર,

એક ચિંતનથી બીજા ચિંતન પર, મન ઊડાઊડ કર્યા કરે છે. આપણે મનને એકાગ્ર કરીએ છીએ, તોપણ શબ્દનું ચક્ર ચાલતું રહે છે, તેનું વિચરણ થતું રહે છે. મનની ચંચળતા સમાપ્ત નથી થતી. ચંચળતા એકાગ્રતામાં પણ હોય છે. આ ચંચળતા એટલી સીમિત થઈ જાય છે કે આપણે મનને સ્થિર માનીએ છીએ. આનું તાત્પર્ય આ છે કે એ મન એક વિષયમાં ચંચળ હોય છે. બીજા વિષયો-માં તે સંક્રમણ નથી કરતું, આથી તેને સ્થિર માની લઈએ છીએ. વાસ્તવમાં આ સ્થિરતા નથી. આ પૂરેપૂરી સ્થિરતા નથી, આંશિક સ્થિરતા છે, અથવા ચંચળતાનું વર્જન છે. આ વર્જનાને લઈને આપણે તેને શાંત અને સ્થિર માની લઈએ છીએ. પરંતુ જ્યાં વિચાર છે, ભ્રમણ છે, પર્યટન છે ત્યાં સ્થિરતા કેવી રીતે હોઈ શકે? મનની સ્થિરતા થવાથી તો નિર્વિચારતાની સ્થિતિ આવે છે, ત્યારે કોઈ વિચાર નથી હોતો. કોઈ ચિંતન નથી હોતું. માત્ર સ્વભાવમાં રહેવાનું હોય છે.

નિર્વિચાર ધ્યાન એટલે સ્વભાવમાં સ્થિર થવું, પોતાનામાં સ્થિત થવું, પોતાના સ્વભાવમાં રહેવું. પોતાની મૂળ ચેતનામાં રહેવું. માત્ર જ્ઞાન હોવું, બીજું કંઈ જ ન હોવું, માત્ર જ્ઞાન હોવું એ જ નિર્વિચાર છે, ત્યાં વિચાર નથી, માત્ર દર્શન છે. માત્ર જ્ઞાન છે. આપણે પણ કેવળજ્ઞાની થઈ શકીએ છીએ. તમે એમ ન માનશો કે આજ કોઈ કેવળજ્ઞાની નથી થઈ શકતું. પહેલાં થઈ શકતા હતા તો આજે પણ થઈ શકે છે. હું પણ થઈ શકું છું, તમે પણ થઈ શકો છો. કોઈ પણ થઈ શકે છે. મનનું વિચરણ બંધ થયું. પર્યટન બંધ થયું અને મન આત્મામાં લયલીન બન્યું, માત્ર ચેતનાનો વ્યાપાર શરૂ થયો તો આપણે પણ કેવળજ્ઞાની બની જઈએ છીએ. કેવળજ્ઞાનનો અર્થ છે માત્ર જ્ઞાન, શુદ્ધ જ્ઞાન, એકલું જ્ઞાન–જ્ઞાન સિવાય બીજું કંઈ જ નહિ.

'કેવળ' શબ્દના ત્રણ અર્થ છે: એકલો, શુદ્ધ, પરિપૂર્ણ. 'કેવળ'નો એક અર્થ છે, એકલો-એકલું. આપણે જ્ઞાન કરીએ છીએ. કંઈ પણ સંવેદન નથી કરતા, ત્યારે આપણું જ્ઞાન એકલું જ્ઞાન હોય છે. કેવળજ્ઞાન થયું એ.

'કેવળ'નો બીજો અર્થ છે શુદ્ધ, આપણે માત્ર જ્ઞાન કરીએ છીએ, સંવેદન નથી કરતા, જ્ઞાનની સાથે સંવેદન નથી જોડતા, ત્યારે આપણું જ્ઞાન શુદ્ધ હોય છે. શુદ્ધ ઉપયોગ હોય છે, આ અર્થમાં પણ આપણે કેવળજ્ઞાની થઈ જઈએ છીએ.

'કેવળ'નો ત્રીજો અર્થ છે, પરિપૂર્ણ. પરિપૂર્ણતા આપોઆપ આવશે. માત્ર જ્ઞાન હશે, કેવળ જ્ઞાન હશે તો પરિપૂર્ણતા આપોઆપ આવશે. આપણું જ્ઞાન એકલું છે, આપણું જ્ઞાન શુદ્ધ છે તો પરિપૂર્ણતા પોતે જ આવશે. તેને આવવું જ પડશે. એ પછી એ આપણાથી અલગ રહી નથી શકતી.

આપણે શુદ્ધ ઉપયોગની સ્થિતિમાં ચાલ્યા જઈએ છીએ ત્યારે આપણને નિર્વિચારતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપયોગ એટલે ચેતનાની પ્રવૃત્તિ, ચૈતન્યનો

વ્યાપાર. ચૈતન્યનો વ્યાપાર શુદ્ધ છે, એકલો છે, ભેળસેળ નથી તો એ શુદ્ધ ઉપયોગની સ્થિતિ છે. આ નિર્વિચારની સ્થિતિ છે. અહીં તમામ સંવેદન સમાપ્ત થઈ જાય છે.

એક પૌરાણિક કથા છે. એક સંત હતા. ખૂબ જ ખ્યાત થઈ ગયા એ. હજારોની સંખ્યામાં લોકો આવવા લાગ્યા. કેટલાક સારા પણ આવતા અને કેટલાક ખરાબ લોકો પણ આવતા. સંતની પાસે આવવા-જવાની કોઈને મનાઈ નથી હોતી. એક દિવસ એક દુર્જન માણસ સંત પાસે આવીને બેસી ગયો. તેના મનમાં કોઈ જિજ્ઞાસા ન હતી. સંતને ચીડવવા માટે તે ગમે તે પ્રશ્ન પૂછવા લાગ્યો, તેનું મન દૂષિત હતું. તેનું મન આગ્રહ અને વિવાદથી ભરેલું હતું. તેના મનમાં માત્ર આગ્રહ હતો, વિવાદ હતો. માત્ર કુતર્ક હતા. સમજવાનો કોઈ ભાવ ન હતો.

તેણે પ્રશ્ન પૂછ્યા. સંતે શાંત ભાવથી ઉત્તર આપ્યા. વિવિધ પ્રકારે સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો, પણ એ પાણી વલોવવા જેવું હતું. દહીં વલોવવાનું હોત તો માખણ નીકળત. પાણીને વલોવવાથી શું હાથમાં આવે? એવું જ થયું. તેણે પોતાનો દુરાગ્રહ ન છોડયો.

સંત હેરાન થઈ ગયા. ગુસ્સો નહોતો આવવો જોઈતો. પણ પરેશાનીએ તે પ્રગટ કરી દીધો. એ સાધક હતા. સિદ્ધ ન હતા. સંતે કહ્યું: 'તમે ઘણા દુષ્ટ છો. નીકળો અહીંથી.' તેને ધક્કા મારીને બહાર કાઢી મૂક્યો.

કહે છે કે એ રાતે સંત સમક્ષ ભગવાન આવ્યા. તેમણે સંતને કહ્યું: 'એ માણસને બહાર કાઢી મૂકીને તમે ઘણો અન્યાય કર્યો.' સંત બોલ્યા: 'પણ હું શું કરું? એ દુષ્ટ હતો, ક્રોધી હતો, કુતર્કી હતો, કશું સમજવા જ તૈયાર નહોતો, તો હું શું કરું?'

ભગવાન બોલ્યા: 'સંત! તમે ઘણા ભોળા છો. જ્યારે એના માટે મારી સૃષ્ટિમાં સ્થાન છે, મારા જગતમાં સ્થાન છે, તો તમારે ત્યાં એનું સ્થાન કેમ ન હોય?'

સંતે કહ્યું: 'ભગવંત! આપ તો પરમ શુદ્ધ છો. હું શુદ્ધ નથી; હું ભલા એવા માણસને કેવી રીતે સ્થાન આપી શકું?'

જ્યાં શુદ્ધતા હોય છે ત્યાં વિકાર નથી હોતો. જ્યાં શુદ્ધ ચેતના હોય છે ત્યાં સૌના માટે સ્થાન હોય છે. અશુદ્ધ ચેતનામાં સૌના માટે સ્થાન નથી હોતું. ભગવાન શુદ્ધ છે, શુદ્ધના જગતમાં બધું જ સમાઈ શકે છે, સારું હોય કે ખરાબ, ગંદું હોય કે શુદ્ધ, સુઘડ હોય કે બેડોળ, કેવું પણ હોય. બધું જ સમાઈ શકે છે. અશુદ્ધતામાં બધું સમાઈ નથી શકતું. ત્યાં સીમાઓ હોય છે, આટલું જાણો, આટલું જાણો, આટલું શીખો—આ સીમાઓ છે. શુદ્ધતામાં બધી સીમાઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે. બધું જ નિઃસીમ થઈ જાય છે. આપણી

ચેતના શુદ્ધ બની જાય છે ત્યારે ચાહે દુર્જન હોય કે સજ્જન, ખરાબ હોય કે સારો, કોઈ પણ પ્રકારના હોય કોઈ મુશ્કેલી ઊભી નથી થતી.

શુદ્ધ ચેતના કે નિર્વિચાર ધ્યાનની કસોટી આ છે, તેનું દર્શન આ છે: સુખ-દુ:ખમાં સમ થઈ જવું. આચાર્ય કુન્દકુન્દે કહ્યું છે કે શુદ્ધ ચેતના આવવાથી-થવાથી સાધક સુખ અને દુ:ખમાં સમાન થઈ જાય છે. તેના માટે સુખ અને દુ:ખમાં કોઈ અંતર નથી પડતું. એ ભેદ નથી કરતો કે આ સુખ છે અને આ દુ:ખ છે. તેના માટે બંને બરાબર છે.

આ કેવી રીતે બને છે? જે માણસને સુખની અનુભૂતિ પ્રિય ન હોય અને દુ:ખની અનુભૂતિ અપ્રિય ન હોય, એ શું? બંનેમાં સમ રહેવાની સ્થિતિ કેવી રીતે ઊભી થાય છે? ક્યારે થાય છે? કેવી રીતે થાય છે? અશુદ્ધ ચેતનામાં એ ક્યારેય નથી બનતું. આપણી ચેતના શુદ્ધ થઈ જાય છે, માત્ર જ્ઞાનની સ્થિતિમાં હોય છે, એ સમયે ન કોઈ સુખ રહે છે, ન કોઈ દુ:ખ રહે છે. સુખ અને દુ:ખ – આ બંને સંજ્ઞાઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે. એ સમયે ન કોઈ મિત્ર રહે છે, ન કોઈ શત્રુ. મિત્ર અને શત્રુ – આ બંને નામ ભૂંસાઈ જાય છે. આ સ્થિતિને ભગવાન કૃષ્ણે ગીતામાં આ શબ્દોમાં અભિવ્યક્ત કરી છે:

'સિદ્ધયસિદ્ધયો: સમો ભુત્વા, સમત્વં યોગ ઉચ્યતે.'

સિદ્ધિનો અર્થ છે, ઉપલબ્ધિ, સફળતા; અસિદ્ધિનો અર્થ છે અનુપલબ્ધિ, અસફળતા. જે સાધક સિદ્ધિ અને અસિદ્ધિમાં, ઉપલબ્ધિ અને અનુપલબ્ધિમાં સમ રહે છે, એ સમત્વનું નામ છે યોગ. સમત્વ નિર્વિચારતાની સ્થિતિ છે.

નિર્વિચાર ધ્યાનને સામાયિક કહી શકાય. ભગવાન મહાવીરે જેટલું બળ સામાયિક પર આપ્યું છે તેટલું બીજા કશા પર નથી આપ્યું. કારણ ધ્યાન સામાયિકથી અલગ નથી. સામાયિકનું નામ ધ્યાન છે. ધ્યાન અને સામાયિક બે નથી. ગૌતમે મહાવીરને પૂછ્યું: 'ભગવંત્! સામાયિક શું છે? સામાયિકનો અર્થ (વિષય) શું છે?' ભગવાને નાનકડો જવાબ આપ્યો – બે જ શબ્દોમાં જવાબ આપ્યો. આ જવાબ ઘણો મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ભગવાને કહ્યું: 'आया सामाइए, आया सामइयस्स अट्ठे – આત્મા સામાયિક છે અને આત્મા જ સામાયિકનો અર્થ છે. જ્યારે આપણે મૂળ ચેતનામાં હોઈએ છીએ, આત્મામાં સ્થિર – સ્થિત હોઈએ છીએ, એ સ્થિતિનું નામ સામાયિક છે. પોતાના આત્મામાં હોવું એ જ સામાયિક છે. સામાયિકના વેષમાં હોવું તે વાસ્તવિક સામાયિક નથી. પોતાના આત્મામાં હોવું એ જ સામાયિકનો અર્થ છે, વિષય છે. આત્મા અને સામાયિક બે નથી, એક છે. શબ્દ બે છે પરંતુ અર્થ અને ભાવના એક જ છે.

આત્મા અને ધ્યાન પણ બે નથી. નિર્વિચાર ધ્યાનનો મતલબ છે આત્મામાં હોવું. સામાયિકનો મતલબ પણ આ જ છે, આત્મામાં હોવું. ત્રણ શબ્દ છે: ધ્યાન, નિર્વિચારતા અને સામાયિક. ત્રણેય એક છે. સામાયિકમાં હોવાનો અર્થ છે, નિર્વિચારતામાં હોવું. નિર્વિચારતામાં હોવાનો અર્થ છે, સામાયિકમાં હોવું. બંને વાત એક છે. જેવા આપણે આત્મામાં સ્થિત થઈએ છીએ, માત્ર આત્મદર્શન કરીએ છીએ, મનમાં કોઈ સંકલ્પ નથી હોતો, કોઈ વિકલ્પ નથી હોતો, મનની ગતિ નથી હોતી, મનનું વિચરણ નથી હોતું એ સ્થિતિમાં આપણું આત્મરમણ થાય છે–આ સ્થિતિ છે સમત્વની. આ સ્થિતિ છે સામાયિકની. બધી બાજુથી આપણે સમાન થઈ જઈએ છીએ. કોઈ તરફ વિષમતા નથી રહેતી. રહે છે માત્ર સમતા, સમતા ને સમતા જ. આ પૂર્ણ જાગૃતિની, પૂરા હોશની સ્થિતિ છે.

પહેલાં નશો હતો, શરાબનો નહિ. વિચારનો નશો હતો. વિચારનો નશો શું શરાબના નશાથી કમ છે? શરાબના નશામાં તો માણસ ગાંડો થઈ જાય છે. તેના પગ લથડાય છે. એ ગબડી પડે છે. ક્યારેક બેચાર કલાક મૂર્છામાં રહે છે પરંતુ ફરીથી એ સાવધાન થઈ જાય છે, ભાનમાં આવી જાય છે. પણ વિચારનો નશો ઘણો શક્તિશાળી છે, વિચારના નશામાં ઘમસાણ યુદ્ધ લડાય છે. વિચારના નશામાં મોટા મોટા ઉન્માદ ઉત્પન્ન થાય છે. વિચારના નશામાં કેટલાય વિગ્રહ, કેટલાય ઉન્માદ, કેટલાંય યુદ્ધ, કેટલીય ઝંઝટ, કેટલુંય ગાંડપણ વગેરે થાય છે, તે કહી શકાતું નથી.

રાતનો સમય હતો. એક માણસ ઘરની બહાર નીકળ્યો. નગરના પ્રસિદ્ધ દાર્શનિકના ઘરે જઈ પહોંચ્યો. બારણું ખટખટાવ્યું. દાર્શનિકે બારણું ઉઘાડ્યું. જોયું કે સામે એક માણસ ઊભો છે. તેનું માથું ચકરાઈ રહ્યું છે. તેણે વિચાર્યું કે આ તો નશામાં છે. તે સાવધ હોત, હોશમાં હોત તો આ પ્રકારે એ માથું શું કરવા ધુણાવત? દાર્શનિકે પૂછ્યું, 'આટલી રાતે કેમ આવ્યા છો?'

'એક જિજ્ઞાસા છે. આપને પ્રશ્ન પૂછવો છે!'

'આ કંઈ જિજ્ઞાસા કરવાનો, પ્રશ્ન પૂછવાનો સમય છે? આટલી બધી રાત થઈ. બાર વાગી ગયા. આ કોઈ પૂછવા આવવાનો સમય છે?'

પેલો બોલ્યો: 'હમણાં જિજ્ઞાસા જાગી અને તમારી પાસે ચાલ્યો આવ્યો. આ નગરમાં તમારાથી વધુ બુદ્ધિશાળી મને કોઈ બીજું નથી મળ્યું. તમે બુદ્ધિમાન છો. મારી જિજ્ઞાસાનું સમાધાન કરો. મારે જાણવું છે કે ઈશ્વર છે કે નહિ?'

દાર્શનિકે કહ્યું: 'ગજબ માણસ છો તમે તો. પૂછવાનો આ સમય શું યોગ્ય છે? કોઈ કામ તો અત્યારે બગડી નથી રહ્યું. આ પ્રશ્નની આટલી ઉતાવળ શું છે? ઘરમાં કંઈ આગ તો લાગી નથી કે હમણાં જ જવાબ

જોઈએ. આટલી જલ્દી શું છે? લાગે છે તમે હજી નશામાં ચૂર છો, પાગલ થઈ રહ્યા છો. છતાંય તમારે જવાબ જોઈએ છે?'

'મહાશય! નશામાં જ આ પ્રશ્ન જાગે છે. ભાનમાં આવું છું, હોશમાં આવું છું તો આ પ્રશ્ન નથી થતો કે ઈશ્વર છે કે નહિ? આ તો નશામાં જ પ્રશ્ન જાગે છે. આથી આ જ સમયે મારે તેનો જવાબ જોઈએ છે.'

'તમે હોશમાં આવો ત્યારે આવજો.'

'હું હોશમાં હોઈશ ત્યારે કોઈ બીજો જ આવશે. ત્યારે હું પૂછનાર નહિ હોઉં.'

જુઓ, વાત હોશની થઈ રહી છે. પણ વાસ્તવમાં હોશમાં હોય છે કોણ? સંભવ છે પૂછનાર પણ હોશમાં ન હોય અને જવાબ આપનાર પણ હોશમાં ન હોય. વિચારનો, આગ્રહનો, માન્યતાનો એટલો ભયંકર નશો હોય છે કે મન જ્યારે દોડે છે, મન જ્યારે ચંચળ હોય છે, તો મનની માદકતા, મનની ચંચળતા માણસને પાગલ બનાવી દે છે. માત્ર ગાંડપણનું જ અંતર રહે છે. કોઈ ચાર આની પાગલ હોય છે, કોઈ આઠ આની પાગલ હોય છે. કોઈ બાર આની પાગલ હોય છે, તો કોઈ સોળ આની પાગલ હોય છે. માત્ર માત્રાફરક છે. કોઈ વધારે પાગલ હોય છે, કોઈ ઓછું પાગલ હોય છે. દરેક માણસ પાગલ હોય છે. પરંતુ જેનું પાગલપણું એક સીમાને ઓળંગી જાય છે ત્યારે આપણે એને 'પાગલ'નું નામ આપીએ છીએ. આમ થોડાં, ઓછાં વધુ – સૌ માણસ પાગલ છે, દરેક માણસમાં પાગલપણું હોય છે. પરંતુ જ્યારે તેનાં તોફાન સીમા પાર કરી જાય છે ત્યારે તેના હાથે-પગે બેડીઓ પહેરાવીએ છીએ અને કહીએ છીએ કે આ પાગલ થઈ ગયો છે. જ્યારે એ ગમે તેમ બકવાસ કરે છે, એલફેલ અસંબદ્ધ બોલે છે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે એ પાગલ થઈ ગયો. એ વિના આપણે તેને પાગલનું નામ નથી પાડતા, પરંતુ વાસ્તવમાં બધા જ પાગલ છે. હું, તમે, તેઓ – બધાં જ પાગલ છીએ. વાસ્તવમાં મનની ચંચળતામાં આ બધી વસ્તુઓ પેદા થાય છે. યથાર્થમાં મનની ચંચળતા જ પાગલપણું છે. પૂર્ણ હોશની સ્થિતિમાં કોઈ નથી હોતું. આ સ્થિતિ આવે છે નિર્વિચારની દશામાં. જ્યાં વિચાર સમાપ્ત થઈ ગયા ત્યાં પૂરું પાગલપણું પણ સમાપ્ત થઈ ગયું. પછી ત્યાં કોઈ પાગલપણું નથી. પૂરો હોશ છે, નિરંતર હોશ છે. જ્યાં વિચાર નથી ત્યાં પૂરો હોશ છે. પૂરેપૂરો પ્રકાશ છે. કોઈ અંધકાર નથી. જ્યાં હોશ નથી ત્યાં અંધકાર અને પ્રકાશ એકમેકમાં ભળેલાં રહે છે.

તમે માનો છો હમણાં અહીં અંધકાર નથી. જો નથી તો તડકામાં જઈને જુઓ. તમને લાગશે કે તડકામાં તમે ઊભા છો ત્યાં પ્રકાશ વધુ છે અને અહીં પ્રકાશ ઓછો છે. ઓછા પ્રકાશનો અર્થ જ અંધકાર છે. આ પણ

સાપેક્ષ સ્થિતિ છે. વધુ પ્રકાશની અપેક્ષાએ ઓછા પ્રકાશને અંધકાર કહેવાય છે. ભીતરના ખંડમાં જુઓ. તમને લાગશે કે અહીં વધુ પ્રકાશ છે અને ત્યાં વધુ ઓછો છે. સામે તડકામાં જે દીવાલ ચમકે છે, તેની અપેક્ષાએ વરંડામાં પ્રકાશ ઓછો છે અને વરંડાની અપેક્ષાએ ભીતરના ખંડમાં પ્રકાશ એથીય ઓછો છે. આપણે તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ જોઈએ છીએ તો જ્યાં પ્રકાશ માનીએ છીએ ત્યાં અંધકાર પણ છે, એક બિન્દુ એવું આવે છે ત્યાં પૂરો અંધકાર સમાપ્ત થઈ જાય છે. આપણે જેને જ્ઞાન માનીએ છીએ, દર્શન માનીએ છીએ, અનુભવ માનીએ છીએ, વિકાસ માનીએ છીએ ત્યાં પણ અંધકાર છુપાયેલો છે. આ અંધકાર ત્યાં સુધી નથી મટતો કે જ્યાં સુધી આપણી ચેતના શુદ્ધ ઉપયોગમાં ચાલી નથી જતી. માત્ર જ્ઞાન અને માત્ર ચેતનાનો ઉપયોગ નથી રહેતો ત્યાં સુધી અંધકાર પણ આપણી સાથોસાથ ચાલે છે. પ્રકાશની માત્રા ઓછી હોય છે, આપણે તેને અંધકાર નથી માનતા, પરંતુ ઊંડાણથી વિચારીએ તો એ અંધકાર હોય છે.

મને એક સંસ્મરણ યાદ આવે છે. મદ્રાસની વાત છે. એક દિવસ હું એક સ્થાન પર બેઠો હતો. ત્યાં પ્રકાશ હતો. પરંતુ લખવાનો વિચાર આવ્યો તો થયું કે અહીં તો અંધકાર છે. અહીં નહિ લખી શકાય, લખવા માટે જોઈતો પ્રકાશ અહીં નથી. હું ઊઠીને બીજી જગાએ ગયો કે જ્યાં પ્રકાશ વધુ હતો. ત્યાં લખવાનું શરૂ કર્યું. થોડુંક લખ્યું. થોડા સમય પછી સૂક્ષ્મ લિપિવાળું પાનું વાંચવાની જરૂર પડી. અક્ષર ઝીણા હતા. તેને વાંચવા માટે ત્યાં પ્રકાશ પૂરતો ન હતો, ત્યાંથી ઊઠીને બીજી જગાએ જવું પડયું. જ્યાં હું પ્રકાશ માનતો હતો ત્યાં અંધકાર થઈ ગયો. લખવાનો પ્રશ્ન આવ્યો તો જ્યાં પ્રકાશ હતો ત્યાં પણ અંધકાર થઈ ગયો. એ પ્રકાશમાં હું માણસને તો જોઈ શકતો હતો, પરંતુ વાંચી શકતો ન હતો. અને જ્યારે ઝીણા અક્ષર વાંચવાનો અવસર આવ્યો તો જ્યાં લખવા માટે પ્રકાશ હતો ત્યાં પણ અંધકાર થઈ ગયો. પછી મારે ત્રીજી જગા શોધવી પડી.

આવી સ્થિતિમાં કેવી રીતે માની શકાય કે જ્યાં પ્રકાશ છે ત્યાં અંધકાર નથી? પ્રકાશ અને અંધકાર – બંને સાથોસાથ ચાલે છે. એક બિન્દુ એવું આવે છે કે જ્યાં પ્રકાશ માત્ર પ્રકાશ રહે છે, અંધકાર સમાપ્ત થઈ જાય છે. એ બિન્દુ છે નિર્વિચારતાની સ્થિતિ. આ બિન્દુ પર પહોંચતાં જ બધો અંધકાર સમાપ્ત થઈ જાય છે. પૂરો પ્રકાશ થઈ જાય છે. માત્ર પ્રકાશ રહે છે. માત્ર ઉજ્જવળતા, કોઈ અંધકાર નહિ. જે જોઈશું તે સત્ય જોઈશું. ત્યાં આપણને વાસ્તવિક સત્યનાં દર્શન થાય છે. એ પ્રકાશમાં અસલી સત્યનાં દર્શન થાય છે. એ પ્રકાશમાં અસત્યની એક પણ રેખા નથી હોતી. પૂરો પ્રકાશ પ્રગટ થઈ જાય છે. નિર્વિચારતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ. આ આપણો પહેલો અભ્યાસ છે. પહેલો પ્રયોગ છે. આપણે મનને એકાગ્ર કરીએ છીએ. એક વિચાર પર મનને લગાડીએ છીએ. એક દિશામાં મનને પ્રવાહિત કરીએ છીએ. આ સારું છે. જરૂરી પણ છે. એવું કર્યા વિના આપણી ગતિ પણ નથી. પહેલા ચરણમાં આપણે કરીએ પણ શું? અને થાય પણ શું? પરંતુ એના વિના કોઈ ગતિ પણ નથી. આ અંતિમ મંજિલ નથી. તેના પર જ તમે અટકી ન જાઓ. તેને જ અંતિમ મંજિલ ન માની લો. તેની સાથે પણ ઘણો અંધકાર છે. ઘણી કલ્પનાઓ અને ભ્રાંતિઓ જોડાયેલી છે. થાય છે કંઈ, આપણે માનીએ છીએ કંઈ. ધ્યાનકાળમાં આપણને કશુંક દેખાય છે. આપણે તેને વાસ્તવિક માની લઈએ છીએ, એ વાસ્તવિક નથી. આપણા જ મનની તે પરિણતિઓ છે. એવી વસ્તુઓ દેખાય છે, એવા શબ્દો સંભળાય છે, જે વાસ્તવિક નથી. ધ્યાન સાથે તેને કોઈ સંબંધ નથી, છતાંય આપણે તેને યથાર્થ માની લઈએ છીએ. આ એક આખું ચક્ર છે. આ ચક્રમાં ભ્રમ કે વિપર્યાસ છૂટતો નથી, તેમાં સંપૂર્ણ સત્યનું દર્શન નથી થતું. તેમાં આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતો નથી.

આત્મા નિર્વિચાર છે, વિચારથી ત્યાં સુધી નથી પહોંચાતું. આત્મા અશબ્દ છે. શબ્દના માધ્યમથી ત્યાં સુધી નથી પહોંચાતું. આત્મા નિર્વિકલ્પ છે, વિકલ્પ દ્વારા ત્યાં સુધી નથી પહોંચાતું. આત્મા અચિંતન છે. ચિંતન દ્વારા ત્યાં સુધી નથી પહોંચાતું. ત્યાં પહોંચી શકાય છે નિર્વિચાર, નિ:શબ્દ, નિર્વિકલ્પ, નિશ્ચિંત અને નિર્મનસ્ક સ્થિતિ દ્વારા. એ સ્થિતિનો જે અનુભવ થાય છે, તે આપણા શાસ્ત્રોનો નિચોડ છે.

ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે કે આત્મામાં અનંત સુખ છે, વિષયાતીત સુખ છે, અબાધ સુખ છે, અનંત સુખ હોય છે કે જેનો કોઈ અંત નથી. અબાધ સુખ એ હોય છે જેમાં કોઈ બાધા, વિઘ્ન નથી. એવું નથી હોતું કે આ ક્ષણમાં સુખ હોય અને બીજી ક્ષણે દુ:ખ આવી જાય. કોઈ બાધા નથી આવતી. એ અક્ષય છે, તે ક્યારેય ક્ષીણ થતું નથી. એ સુખ વિષયાતીત છે. વિષયોથી એ પ્રાપ્ત થતું નથી. આજ આપણે વિષયાતીત સુખની કલ્પના કરી પણ નથી શકતા. સામે વિષય નથી, વિષયોનો ઉપભોગ નથી. પછી સુખ કેવું? શબ્દો સાંભળવા નથી મળતા, પછી સુખ કેવું? રૂપ જોવા નથી મળતું, પછી સુખ કેવું? આંખોની તૃપ્તિ કેવી રીતે થાય? સૂંઘવા માટે ઉત્તમ સુગંધ નથી તો પછી નાકનું સુખ કેવી રીતે મળે? ખાવા માટે સરસ રસ નથી તો જીભનું સુખ કેવી રીતે મળે? રસનાની તૃપ્તિ કેવી રીતે થાય? સુકોમળ સ્પર્શના અભાવમાં સુખની કલ્પના જ કેવી રીતે થઈ શકે? આપણી કલ્પના આ ઇન્દ્રિયજન્ય વિષયસુખોને છોડીને અન્યત્ર જવા જ નથી ઇચ્છતી. આપણે માની જ નથી શકતા કે વિષયાતીત સુખ પણ હોય છે. આ સાચું છે કે વિષયાતીત સુખ હોય છે. તેનો ઇન્દ્રિયોના વિષય સાથે કોઈ સંબંધ નથી. એ સુખ વિષયથી

નથી જન્મતું. વિષય તેને ઉત્પન્ન નથી કરતું. આપણે એવા સુખના સંબંધમાં વિચારી પણ નથી શકતા. આપણે આ માની લઈએ છીએ કે જેમણે વિષયાતીત સુખની વાત કરી છે તેમણે અતિરંજન કર્યું છે. અતિશયોક્તિ કરી છે, ખોટી વાત કરી છે. આ આપણી એક મુશ્કેલી છે. આપણે આવું વિચારીએ છીએ. આમ વિચારવું આપણું ખોટું નથી કારણ આપણે ઈન્દ્રિયોના સ્તરનું જીવન જીવી રહ્યા છીએ, એ સ્તરે રહીને વિચારીએ છીએ. મનના સ્તરે વિચારીએ છીએ. મનના સ્તરે વિચારનાર આથી વિશેષ શું વિચારી શકે? એમાં આપણો શો દોષ છે? વિચારવાનું જે સ્તર છે, ચિંતનનું જે સ્તર છે તેમાં એવું જ વિચારી શકાય. એ સ્તરે એવું વિચારવું વાસ્તવિક હોય છે. પરંતુ જ્યાં આપણે ચેતનાની શુદ્ધ અનુભૂતિની ક્ષણમાં જઈએ છીએ, નિર્વિચારતાની શુદ્ધ અનુભૂતિમાં જઈએ છીએ એ ક્ષણોમાં જે સહજ આનંદ સ્ફૂર્ત થાય છે, જે સુખનો અનુભવ થાય છે એ છે સહજ સુખ, એ છે આબાધ સુખ. તેની ઝાંખી મળે છે ત્યારે અનુભવ થાય છે કે વિષય-જનિત સુખમાં અને સહજ-સ્ફૂર્ત વિશુદ્ધ સુખમાં કેટલું અંતર હોય છે? એ કેટલું મહાન હોય છે? આ નિર્વિચારતાની સ્થિતિ છે. આત્માની સ્થિતિ છે, આત્માના અનુભવની સ્થિતિ છે, આત્મરમણની સ્થિતિ છે. બહારથી પોતાની જાતને અલગ અને અળગી કરીને પોતાનામાં જ સમાઈ જવાની સ્થિતિ છે. જે ફેલાયેલ હતો તેને સમેટીને થોડામાં કરી દીધો.

મગજમાં અગણિત કોઠા, કોષ્ટક છે. એક માણસના મગજના કોષ્ટકોને જમીન પર પાથરવામાં આવે તો કાશ્મીરથી કન્યાકમારી સુધીની જમીન ભરાઈ જાય તો પણ કોષ્ટક રહી જાય. આપણા મગજમાં હોય છે ત્યારે એ સંકોચાઈને રહે છે. આપણે તેને બહાર ફેલાવીએ તો એ પૂરી જમીનને ભરી દે છે. એટલાં બધાં કોષ્ટકો આપણા મગજમાં છે.

આપણી ચેતનાનો વિસ્તાર અટકી જાય છે. બંધ થઈ જાય છે, ચેતના સંકોચાઈને, પોતાની તમામ અનુભૂતિઓને સમેટીને એક કેન્દ્રમાં આવી જાય છે ત્યારે એને કેટલો અને કેવો અનુભવ થાય છે, તેની કલ્પના પણ થઈ નથી શકતી. તેની શક્તિ વધી જાય છે.

તમે ઘર છોડીને ક્યાંક જાઓ છો, બીજા પ્રાંતમાં જાઓ છો. વિદેશમાં જાઓ છો તો લાગે છે કે સફર થઈ રહી છે. પ્રવાસ થઈ રહ્યો છે. પ્રવાસનો અનુભવ ભિન્ન હોય છે. પ્રવાસ પૂરો કરીને ઘરે પાછા ફરો છો તો મૂળ સ્થાને આવી ગયા. એ પ્રકારે મનનો જે પથરાટ છે, વૃત્તિઓનો જે પથરાટ છે, વિચારોનો જે પથરાટ છે તે સમેટાઈને એક કેન્દ્રમાં આવી જાય છે તો પોતાના ઘરમાં આવી જાય છે. આ અનુભૂતિ અલૌકિક હોય છે.

આત્મા મનના માધ્યમથી, ઈન્દ્રિયોના માધ્યમથી, વિચારના માધ્યમથી, સ્મૃતિના માધ્યમથી, કલ્પનાના માધ્યમથી ચોતરફ દોડે છે. તેની શક્તિ વિખરાઈ

જાય છે, કેન્દ્રિત નથી થતી, જ્યારે આપણે ઈન્દ્રિયોના દરવાજા બંધ કરીને, વિચારો બંધ કરીને, સ્મૃતિ અને કલ્પનાને બંધ કરીને, બધાયને સમેટીને, વિખરાયેલી આપણી ચેતનાને સમેટીને, તેના મૂળ સ્થાનમાં સ્થાપિત કરી દઈએ છીએ ત્યારે તેની વેરવિખેર શક્તિ કેન્દ્રિત થઈ જાય છે. તે ઘણી બધી વધી જાય છે. એ સમયે એક વિલક્ષણ અનુભવ થાય છે. એવું નથી કે આપણે તેનો અનુભવ નથી કરતા. મેં પહેલાં કહ્યું હતું કે આપણે આજે પણ કેવળજ્ઞાનનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ, અતીન્દ્રિયજ્ઞાનનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. આત્માના સહજ આનંદનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. આપણે આટલું જ કરવાનું છે કે વિચારોની ભૂમિકા છોડીને નિર્વિચારની ભૂમિકામાં આપણે જઈએ. સ્મૃતિ, કલ્પના, વગેરેનો ત્યાગ કરીને માત્ર જ્ઞાનની, શુદ્ધ ચેતનાની અને શુદ્ધ ઉપયોગની સ્થિતિમાં પહોંચીએ, તેનો અનુભવ કરીએ. સજાગતાની સાથે જોઈએ કે ક્યાંય મનનો વ્યાપાર તો નથી થઈ રહ્યા ને? મન ક્યાંય શુદ્ધ ચેતનાની સ્થિતિમાં અવરોધ તો ઊભું નથી કરી રહ્યું ને? આટલી સાવધતાની સાથે આપણે જોઈએ અને માત્ર જ્ઞાનનો અનુભવ કરીએ તો આજ પણ આપણા માટે કશું જ અસંભવિત, અશક્ય નથી. આપણે અસંભવ –અશક્ય માની બેઠા છીએ અને તે પણ એવી ભાષામાં માની બેઠા છીએ કે અત્યારે તો કલિકાળ છે, કળિયુગ છે, પાંચમો આરો છે. આપણને એ પ્રાપ્ત નહિ થાય. મોક્ષ નહિ થાય, કેવળજ્ઞાન નહિ થાય વગેરે વગેરે. આ પ્રકારની માન્યતાઓ આપણા મનને નિરાશ અને કુંઠિત કરી નાખ્યું છે આથી આગળ વધનાર ડગ પાછાં પડી રહ્યાં છે. તેમાં આગળ વધવાની આતુરતા જ ખતમ થઈ ગઈ કારણ જ્યારે આપણે માની લીધું કે અમુક સ્થિતિ પ્રાપ્ત જ નથી થઈ શકતી તો પછી તેના માટે પ્રયત્ન કોણ કરે? શા માટે કરે? આ માન્યતાને આપણે ફગાવી દઈએ કે અમુક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતી જ નથી. શું થઈ શકે છે, શું નથી થઈ શકતું તે વિચારવાનું આપણા અધિકાર-ક્ષેત્રની બહાર છે. આપણો અધિકાર છે ચાલવું. ચાલતા રહેવું. ચરણને આગળ ને આગળ વધારતા જવું. ચરૈવેતિ, ચરૈવેતિ – આ છે આપણું કર્તવ્ય. ગતિ કરવાનો આપણો અધિકાર છે. એ દિશામાં આગળ વધવાનો અધિકાર છે.

આ નિર્વિચાર ચેતનાની સ્થિતિમાં આગળ વધવા આપણે પગ ઉપાડીએ. જે થવાનું હશે તે અચૂક થશે જ. જે ઉપલબ્ધ થવાનું છે તે આપણને પ્રાપ્ત થશે જ. જે નહિ થવાનું હોય તે નહિ થાય. જે નથી મળવાનું તે નહિ મળે. પહેલેથી જ ચિંતાનો ભાર શું કરવા વેંઢારવો? પહેલેથી જ ચિંતાના બોજ તળે શા માટે દબાવું?

જે માણસે શુદ્ધ ચેતનાનો, શુદ્ધ ઉપયોગની સ્થિતિનો એટલો દૃઢ અભ્યાસ કરી લીધો છે તે નક્કી એ સ્થિતિએ પહોંચી જશે કે જ્યાં પહોંચ્યા પછી મોક્ષ છે કે નહિ, પરમાત્મા છે કે નહિ, પરમાત્માની સ્થિતિમાં સુખ છે કે નહિ, આ બધા જ પ્રશ્નો સમાપ્ત થઈ જાય છે, સમાહિત થઈ જાય છે.

૧૮

ચેતનાની દિશાનું પરિવર્તન

પ્રાચીન સમયની વાત છે. એક માણસ યાત્રા કરી રહ્યો હતો. વચમાં એક જંગલ આવ્યું. એ જંગલમાં ગયો. એ એકલો જ હતો. થોડે જતાં તેને ચાર માણસ મળ્યા. એ ચાર લૂંટારા હતા. તેમણે કહ્યું: 'ત્યાં જ ઊભો રહે.' એ ઊભો રહ્યો. ચારેયે તેને લૂંટી લેવા વિચાર્યું. એ માણસ તગડો હતો. મારામારી શરૂ થઈ, થોડો સમય તો એણે મુકાબલો કર્યો. એ એકલો હતો અને સામે ચાર હતા. ચારેયે તેને પકડી લીધો. એ થાકી ગયો હતો, ચારેયે તેની ઝડતી લીધી. કપડાં ફંફોસ્યાં. પણ આશ્ચર્ય! માત્ર એક જ પૈસો તેમાંથી નીકળ્યો! તેમણે પૂછ્યું: 'અરે! એક પૈસા માટે આટલો બધો મુકાબલો? પહેલાં જ કહી દીધું હોત તો આટલી મારામારી ન કરત ને?'

મુસાફર બોલ્યો: 'પ્રશ્ન એક પૈસાનો નથી. પ્રશ્ન છે આકર્ષણનો. એક પૈસો હોય કે હજાર રૂપિયા. મારું આકર્ષણ ધન પ્રત્યે છે. હજાર રૂપિયા હોત તોપણ એટલું આકર્ષણ હોત અને એક પૈસો છે તોય એટલું આકર્ષણ છે. પ્રશ્ન સંખ્યાનો નથી, પ્રશ્ન છે આકર્ષણનો.'

મૂળ વાત છે આપણું આકર્ષણ કઈ દિશામાં છે. આપણું આકર્ષણ એક દિશામાં છે, તો આપણી પ્રવૃત્તિ, આપણું ચિંતન, આપણી ક્રિયા એક પ્રકારનાં હશે. આપણું આકર્ષણ બીજી દિશામાં હશે, તો આપણી પ્રવૃત્તિ, આપણું ચિંતન, આપણી ક્રિયા બીજા પ્રકારની હશે. બધું જ બદલાઈ જાય છે. આકર્ષણની વાત મુખ્ય છે. એ બધામાં પરિવર્તન લાવી દે છે.

પ્રશ્ન છે: અવ્રત શું છે? એક દિશામાં જનાર આકર્ષણ અવ્રત છે અને બીજી દિશામાં જનાર આકર્ષણ વ્રત છે. બંને બે ચીજ નથી. એક છે. બંને દિશાનું પરિવર્તન છે. બંનેય દિશાગામી પથિક છે.

આત્મામાંથી નીકળીને બહારની તરફ જઈ રહેલા આકર્ષણનું નામ છે અવ્રત. બહારથી વળીને આત્મા તરફ વહેતા આકર્ષણનું, પોતાના તરફ જતાં આકર્ષણનું નામ વ્રત છે. વ્રત કોઈ નવી વસ્તુનું નામ નથી. આકર્ષણની દિશા-

પરિવર્તન એ જ વ્રત છે. ઈન્દ્રિયોના માધ્યમથી આપણું આકર્ષણ બહારની તરફ જાય છે.

એક છે આપણી મૂળ ચેતના. એ ચેતના પર કષાયનું એક વર્તુળ-વલય છે. કષાયના વર્તુળ પછી છે પ્રવૃત્તિનું વર્તુળ. કષાય-આત્મા અને યોગ-આત્મા આ બંને દ્રવ્ય-આત્માથી જોડાયેલાં છે. મૂળ ચેતના, કષાયનું વર્તુળ. યોગનું વર્તુળ અને પ્રવૃત્તિનું વર્તુળ. આપણા જ્ઞાનનાં જે કિરણો નીકળે છે તે જ્યારે કષાયથી મિશ્રિત થાય છે ત્યારે તે પોતાના જ્ઞાનરૂપને છોડી દે છે. એ સંવેદન બની જાય છે. જ્ઞાન સંવેદન બની જાય છે. જ્ઞાનધારામાં કષાયનું મિશ્રણ નથી થતું ત્યાં સુધી જ્ઞાન જ્ઞાન બની રહે છે, માત્ર જ્ઞાન. કષાયનું મિશ્રણ થતાં જ જ્ઞાન સંવેદન બની જાય છે. પછી એ માત્ર જ્ઞાન નથી રહેતું.

સંવેદન આકર્ષણ પેદા કરે છે. રાગનું આકર્ષણ પેદા કરે છે. દ્વેષનું આકર્ષણ પેદા કરે છે. તમામ આકર્ષણ સંવેદનના કારણે પેદા થાય છે. વિષયો પ્રત્યે જે આકર્ષણ છે તેનું મૂળ છે સંવેદન. ખાવાનું સારું લાગે છે કારણ જીભને પોતાનું એક સંવેદન છે. સૂંઘવાનું ગમે છે, સુગંધ પ્રિય લાગે છે, કારણ નાકને પોતાનું એક સંવેદન છે. તેના પ્રત્યે મન દોડી જાય છે. કોઈએ ગાળ આપી તો ગાળ દેનાર પ્રત્યે આકર્ષણ થાય છે, કારણ આપણે જ્ઞાનમાં જીવતા નથી, સંવેદનમાં જીવીએ છીએ. સંવેદનનું જીવન પ્રતિક્રિયાનું જીવન છે. જ્ઞાનમાં માણસ ક્રિયા કરે છે. સંવેદનમાં પ્રતિક્રિયા થાય છે. જ્ઞાન સ્વતંત્ર છે, સંવેદન પરતંત્ર. જ્ઞાનમાં માણસ સ્વતંત્રપણે ક્રિયા કરે છે, સંવેદનમાં સ્વયં કોઈ ક્રિયા નથી થતી, પ્રતિક્રિયા થાય છે. સામેનો માણસ જેવું કરે છે, તેવું એ કરે છે. સામેનો માણસ ગાળ દે છે, તો એ પણ ગાળ આપે છે. કોઈ પથ્થર મારે છે તો એ પણ પથ્થર મારે છે. કોઈ પ્રશંસા કરે છે તો એ પ્રશંસા કરે છે. મતલબ કે ક્રિયાની પ્રતિક્રિયા થાય છે. પ્રતિબિંબ પડે છે. સ્વતંત્ર કશું થતું નથી. માણસ કરી પણ નથી શકતો. સ્વતંત્ર માણસ, સ્વતંત્ર ચિંતન, સ્વતંત્ર મનન અને સ્વતંત્ર ક્રિયા – આ બધું જ્ઞાનની અવસ્થામાં જ થઈ શકે છે. સંવેદનની અવસ્થામાં નથી થઈ શકતું. થાળીમાં ભોજન આવ્યું. ગમતું અને ભાવતું હશે તો પ્રશંસા કરી. ન ગમતું અને ન ભાવતું હશે તો મોં મચકોડયું. ટીકા કરી. આ બધું પ્રતિક્રિયાનું જીવન છે. 'જેવા સાથે તેવા,' 'શઠં પ્રતિ શાઠયં સમાચરેત્' – આ બધા સંવેદન-ક્ષેત્રમાં ચાલતા સિદ્ધાંત છે, પ્રતિક્રિયામાં ઊછરતા સિદ્ધાંત છે. શઠં પ્રતિ શાઠયંનો અર્થ જ પ્રતિક્રિયા છે, ક્રિયા નહિ.

સંવેદનજગતમાં જીવનાર માણસ ક્રિયાનું જીવન જીવી નથી શકતો. એ ક્રિયા નથી કરી શકતો. જે કંઈ કરે છે એ તેની પ્રતિક્રિયા હોય છે. તમે તમારાં કાર્યોને જુઓ. સોએ સો ટકા કાર્ય પ્રતિક્રિયાથી પ્રેરિત હશે. એ માણસે મારા ઉપર ઉપકાર કર્યો હતો, હું પણ તેનો ઉપકાર કરું. એણે મારી નિંદા-ટીકા કરી

હતી, હું પણ તેની નિંદા-ટીકા કરું. એ માણસે મને હલકો પાડ્યો, હું પણ તેને હલકો પાડું. આ બધી પ્રતિક્રિયાઓ છે. આપણા મનમાં અનેક રિઝર્વેશન હોય છે. અવરોધની ગ્રન્થિ હોય છે આપણામાં. એ માણસને પ્રતિક્રિયાનું જીવન જીવવા મજબૂર કરે છે. કારણ ત્યાં જ્ઞાન નથી, સંવેદન છે. સંવેદન માણસને અવ્રત તરફ લઈ જાય છે. હિંસા, અસત્ય, ચોરી, અબ્રહ્મચર્ય અને મમત્વ – આ બધાં સંવેદનનું પરિણામ છે. પ્રતિક્રિયાનું પ્રતિફલન છે.

માણસ ઘણો બધો સંગ્રહ કરે છે. પ્રશ્ન થાય છે, શા માટે? શું એ સંગ્રહની તેને જરૂર હોય છે? શું તે એટલું ઉપયોગી છે? જરૂર નથી. ઉપયોગી નથી છતાંય માણસ સંગ્રહ કરે છે. તેનું મૂળ કારણ છે, પ્રતિક્રિયા. એ વિચારે છે કે અમુક માણસ ખૂબ કમાયો, ખૂબ રળ્યો, પૈસાદાર થયો તો સમાજમાં તે પ્રતિષ્ઠિત છે. લોકો તેને માન આપે છે, સન્માને છે, પૂછે છે. પહેલી હરોળમાં બેસાડે છે. આવી સ્થિતિમાં હું પણ શા માટે ખૂબ ન કમાઉં? શા માટે હું પણ પૈસાદાર ન બનું? આ પ્રતિક્રિયામાંથી પ્રેરાઈને એ ખૂબ કમાય છે, ખૂબ રળે છે. એનું ચિંતન હોય છે: 'આવું કરવાથી આવું થાય છે તો મારે પણ આવું કરવું જોઈએ.' આ તમામ સંવેદનનું જીવન છે. સંવેદનનું ચિંતન છે. જ્યાં સુધી આપણી જ્ઞાનધારા સાથે કષાયની ધારાનું મિશ્રણ થતું રહેશે ત્યાં સુધી આપણે આ જીવનથી બચી નહિ શકીએ.

હિંસા અજ્ઞાનમાં નથી થતી, કોઈ પણ અજ્ઞાની [જ્ઞાનશૂન્ય અજીવ] ક્યારેય હિંસા નથી કરી શકતો. હિંસા હમેશાં પ્રાણી, જીવ કરે છે. જ્ઞાનવાન જીવ કરે છે. હિંસા પણ જ્ઞાનમાં થાય છે. અસત્યાચરણ પણ જ્ઞાનમાં થાય છે. ચોરી પણ જ્ઞાનમાં થાય છે. વાસનાઓ અને કામનાઓ પણ જ્ઞાનની સીમામાં થાય છે. મમત્વનો સંગ્રહ પણ જ્ઞાનમાં થાય છે. અજીવમાં કશું નથી થતું.

આમ કેમ થાય છે? શું ચેતના-આત્મા એમ ઇચ્છે છે? આત્માનો એ શું ધર્મ છે? સ્વભાવ છે? આ ક્રિયાઓ આત્માનો સ્વભાવ નથી. પરંતુ 'કષાય-વિહ્વલે જ્ઞાને'ની દશામાં તે થાય છે. જ્ઞાન કષાયથી રંજિત થાય છે, વિહ્વળ થાય છે ત્યારે આ બધી ક્રિયાઓ થાય છે. કષાયનું રસાયણ જ્ઞાનની ધારામાં ભળી જાય છે ત્યારે એ અસદ્ આચરણ ગમવા લાગે છે, પ્રિય લાગે છે. તેના પ્રત્યે આકર્ષણ વધે છે.

કોઈએ ગાળ આપી. જ્યાં સુધી ગાળનો પ્રતિકાર નથી કરાતો, ત્યારે એ વિચારે છે કે, 'અરે! આ મેં શું કર્યું? ગાળનો જવાબ પણ ગાળથી ન આપ્યો? લોકો શું વિચારશે? એ કહેશે કે સાવ નમાલમુંડો છે. તેનામાં કોઈ સ્વમાન જ નથી. આટલું ઘોર અપમાન થયું અને સાવ ચૂપચાપ સહન કરી લીધું' – મનમાં પ્રતિક્રિયા થાય છે. સંતોષ ત્યારે થાય છે કે જ્યારે વળતું આચરણ કરવામાં આવે. ગાળનો જવાબ ગાળથી દેવાય, અપમાનનો જવાબ અપમાનથી વાળવામાં

આવે. આ આકર્ષણની વાત છે. સંતોષની વાત છે. આ બધી પેલી કષાય-રસાયણની પ્રતિક્રિયાઓ છે. એનું મિશ્રણ થતાં જ માણસનું ચિંતન બદલાઈ જાય છે. એ વિચારે છે કે એનાથી વિશેષ કોઈ સંતોષ નથી, આનંદ નથી, તૃપ્તિ નથી. સાપ કરડે છે, લીમડો ખવડાવાય છે. લીમડો મીઠો લાગે છે. લીમડો તો મીઠો નથી. તોય તેને મીઠો લાગે છે. લીમડો તો મીઠો નથી. કડવોતૂર છે. તોય લીમડો તેને મીઠો લાગે છે. કેમ? કારણ એના લોહીમાં એવું રસાયણ – એવું ઝેર ભળી જાય છે કે, લીમડાની કડવાશ તેમાં ભળી જાય છે. લીમડો મીઠો લાગવા માંડે છે. એ પ્રમાણે જેટલા પણ કષાયિક પરિણામ છે, કષાયથી ઉત્પન્ન થતાં ફળ છે, પરિણતીઓ છે, તે તમામ આપણી અનુભૂતિને બદલી નાંખે છે, ચિંતનમાં પરિવર્તન લાવે છે. તૃપ્તિને બદલી નાખે છે, સંતોષ અને અસંતોષને નવું રૂપ આપે છે.

એક પૌરાણિક કથા છે. એક વખત ઈન્દ્ર-ઈન્દ્રાણી બંને મનુષ્યલોકમાં આવ્યાં. ફરતાં ફરતાં એક ગામમાં ગયાં. ત્યાંના લોકો ખૂબ જ ગરીબ હતા. બધા ગરીબાઈથી ગ્રસ્ત હતા. ઈન્દ્રાણીનું મન કરુણાથી ભરાઈ આવ્યું. તેમણે ઈન્દ્રને કહ્યું: 'દેવ! આપ આ ગામમાં આવી ગયા છો તો ગામને તમે માલામાલ કરી દો. આ લોકો ગરીબ શા માટે રહે? એ બધાં ઘણાં દુઃખી છે. અસંતોષ છે તેમને. કૃપા કરી આપ તે સૌને સમૃદ્ધ કરી દો, જેથી તેઓ સંતોષથી જીવન જીવી શકે.'

ઈન્દ્રે કહ્યું: 'દેવી! તમારું કહેવું બરાબર છે. હું તેમને સમૃદ્ધ તો બનાવી દઈશ પરંતુ તેમને સંતુષ્ટ કરીશ, એવી જવાબદારી હું લઈ શકતો નથી. તમે એ જવાબદારી લેશો?'

ઈન્દ્રાણી બોલી: 'તમે તેમને સમૃદ્ધ કરો. તેમની ગરીબાઈ દૂર થઈ જશે તો આપોઆપ એ સૌ સંતુષ્ટ થઈ જશે. મારે જવાબદારી લેવાની કોઈ જરૂર જ નહિ રહે.'

ઈન્દ્રે કહ્યું: 'દેવી! તમે નથી જાણતાં. એવું નહિ થાય. હું માનું છું કે એવું નહિ બને. સમૃદ્ધ થયા પછી પણ સંતોષ આવી જાય એ જરૂરી નથી.'

ઈન્દ્રે ઈન્દ્રાણીની જીદ માની. તેમણે ગામની બહાર સોનાની એક ખાણ તૈયાર કરી. ગામના લોકોને ખબર પડી કે ગામની બહાર સોનું જ સોનું પડયું છે, જેટલું ઈચ્છો તેટલું લઈ લો. તેમને સોનાની કિંમત ખબર હતી. તે જાણતા હતા કે સોનું કેટલું કીમતી હોય છે. આખું ગામ સોનું લેવા માટે ઊમટયું. એક જ દિશામાં સૌનું આકર્ષણ થઈ ગયું. બધા જ આવ્યા. જેટલું ઉઠાવી શકાય તેટલું ઉઠાવી લીધું. સોનું લેવામાં એક પણ માણસ બાકી ન રહ્યો. આખું ગામ એક દિવસમાં માલદાર થઈ ગયું. બધા જ માલામાલ થઈ ગયા. એક દિવસ પહેલાં બધાં કંગાળ, ગરીબ હતાં. આજ બધાં જ ધનવાન છે. સમૃદ્ધ છે. ચમત્કાર થઈ ગયો.

રાત વીતી. બીજા દિવસની સવાર ઊગી. ઇન્દ્ર-ઇન્દ્રાણી પણ ત્યાં હતાં. ગામમાં વાતો થવા લાગી. કેટલાક બોલ્યા: 'આ શું થયું? આ કેમ થયું? કોઈ દેવે આ કર્યું હોય એમ લાગે છે. પણ મને લાગે છે કે એ દેવ એકદમ મૂર્ખ છે.' સૌ બોલી ઊઠયાં: 'દેવ મૂર્ખ કેવી રીતે? એણે આટલું બધું સોનું આપ્યું, પછી એ મૂર્ખ કેવી રીતે?' તેમણે કહ્યું: 'સમજદાર અને શાણા દેવ હોત તો બધાને જ થોડું સોનું આપત? થોડાકને આપ્યું હોત તો સોનાનો કોઈ અર્થ સરત. બધાયને આપ્યું આથી સોનાનું કોઈ મૂલ્ય ન રહ્યું. હવે બધા જ ધનવાન થઈ ગયા. કોઈ સેવક ન રહ્યું. હવે કોઈ ન નોકર મળશે ન કોઈ સેવક. હવે કામ કેવી રીતે ચાલશે? પૈસા હોય અને નોકર-ચાકર ન હોય તો એકલા પૈસાનો શું અર્થ? હવે તો બધા જ સમાન થઈ ગયા.'

ઇન્દ્રે આ સાંભળ્યું. ઇન્દ્રાણીને કહ્યું: 'સાંભળ્યુંને તમે આ? તેમનો સંતોષ વધ્યો કે અસંતોષ? સમૃદ્ધિ આપવી મારા હાથમાં હતી પરંતુ સંતોષ આપવો મારા હાથમાં ન હતો.'

આ કથા છે. આપણે તથ્ય પર ધ્યાન આપવાનું છે. અસંતોષ વસ્તુના આધારે નથી થતો. એ થાય છે કષાયની ચેતનાના આધાર પર. કષાય-આત્માની એક ધારા આ છે કે માણસ મોટો બનવા ઇચ્છે છે. લોભની પૂર્તિ થાય છે તો અભિમાન વધે છે અને અભિમાન વધે છે તો માણસ ઇચ્છે છે કે સૌથી મોટો બનું. એ સૌથી મોટો ત્યારે બને છે જ્યારે આજુબાજુના અને સામેના તેનાથી નાના હોય. કામ કરનારા હોય. આંખ ઊઠતાં જ ભમર તણાતાં જ દસ-બાર માણસ સામે આવીને હાથ જોડીને ઊભા રહે તો તેમાં મજા છે, આનંદ છે. ધનવાન થવાનો, સત્તાધારી થવાનો આનંદ તો જ છે, નહિ તો બધું વ્યર્થ. ધનવાન પણ એવો અને બીજા-ત્રીજા પણ એવા તો તેનો શું ફાયદો? માણસને સંતોષ નથી થતો. સંતોષ ત્યારે થાય છે જ્યારે એ બીજાથી આગળ હોય છે. તેની પાછળ નોકર-ચાકરોની લાંબી હાર હોય. આ બધી પ્રતિક્રિયાઓ કષાય-આત્માના કારણે થાય છે. જ્યારે કષાય-આત્મા છૂટી જાય છે, ચેતનાની વિશુદ્ધ ધારા વહેવા લાગે છે ત્યારે બધાં જ આકર્ષણ સમાપ્ત થઈ જાય છે, અને માણસના જીવનમાં અહિંસા આદિ સદાચાર ઊગી નીકળે છે.

ભગવાન મહાવીર કાયોત્સર્ગ મુદ્રામાં એક શૂન્યાગારમાં ધ્યાનસ્થ ઊભા છે. કેટલાક લોકો આવ્યા. તેમને ગાળો આપી. તેમના પર પ્રહાર કર્યા. પરંતુ કોઈ પરિવર્તન ન આવ્યું. ધ્યાનનો પ્રવાહ જે પહેલાં હતો એ જ પ્રવાહ ગાળ-દાન સમયમાં પણ ચાલુ હતો. પ્રહાર-કાળમાં પણ ચાલુ હતો. ધ્યાન-ધારા ખંડિત ન થઈ. લક્ષ્યની તરફ અખંડિત રહી એ. આપણે વિચારીએ કે માણસમાં આ ફેર-ફાર તો થવો જોઈતો હતો. તો શું મહાવીર શૂન્યવત્ થઈ ગયા કે તેમનામાં કોઈ પરિવર્તન જ ન થયું? એનું કારણ શું છે? 'એનું મૂળ કારણ છે, દિશાનું પરિવર્તન. તેમની ચેતના બદલાઈ ગઈ. તેના પ્રવાહની દિશા બદલાઈ ગઈ.

ચેતના પોતાની તરફ વહેવા લાગી. ત્યાં ગાળ-અગાળનો ભેદ નથી. આ અશબ્દ દશા છે. બધા શબ્દ ખતમ થઈ ગયા. શબ્દોના અર્થ પણ સમાપ્ત થઈ ગયા.

ભગવાન ધ્યાનમાં છે. કેટલીક રૂપાંગનાઓ, યુવતીઓ આવી. પ્રાર્થનાસ્વરે એ બોલી: 'પ્રભો! આપે આ શું કર્યું? અસમયે આપે યોગને કેમ સ્વીકાર્યો? આપે અમને શા માટે છોડી દીધી? આપ એક વાર ઘરે પાછા ફરો, અમારી સાથે રહો. અમારી વિનંતી માનો. અમને કૃતાર્થ કરો.'

ભગવાનની ધ્યાન-ધારા અવિચલિત રહી. કોઈ પરિવર્તન ન આવ્યું. તેમનામાં અનુગ્રહ-નિગ્રહ જેવું કંઈ બાકી નહોતું રહ્યું. આ કેમ થયું? તેનું મૂળ કારણ આ છે: મહાવીરના આકર્ષણની દિશા બદલાઈ ચૂકી હતી. થોડી વાર પહેલાં એ ચક્રવર્તી જેવા વૈભવશાળી હતા અને બીજી જ પળે એ બધું છોડીને અકિંચન બનીને ઘર છોડી જાય છે. આ કેવી રીતે શક્ય છે? આકર્ષણની દિશામાં પરિવર્તન કરવાથી આ શક્ય બને છે.

દિશાનું બદલાઈ જવું એ જ વ્રત છે. પ્રવ્રજ્યા છે. દીક્ષા છે.

અહિંસા ક્રિયા છે, હિંસા પ્રતિક્રિયા છે. સત્ય ક્રિયા છે, અસત્ય પ્રતિક્રિયા છે. અકિંચનતા ક્રિયા છે, સંગ્રહ પ્રતિક્રિયા છે. જેના જીવનમાં આકર્ષણની દિશાનું પરિવર્તન થઈ જાય છે તેના જીવનમાં અહિંસા, સત્ય, અપરિગ્રહ આદિ સહજ બની જાય છે, સ્વભાવ બની જાય છે. તે પછી એ હિંસા નથી કરી શકતો. અસત્ય નથી બોલી શકતો. ચોરી નથી કરી શકતો. સંગ્રહ નથી કરી શકતો. ક્યાંય આસક્ત નથી બનતો. આ દિશાપરિવર્તનનું પ્રતિફળ છે, તેની યાત્રા આત્માની દિશામાં વહેવા લાગે છે. ચેતના આત્માની તરફ વહેવા લાગે છે. આ વ્રત છે. ઘણી મોટી સમાધિ છે.

ગૌતમે મહાવીરને પૂછ્યું: 'ભગવંત! કેટલાક લોકો સૂએ છે. કેટલાક લોકો જાગે છે, કેટલાક લોકો સૂતા-જાગે છે, શું આ સાચું છે?'

ભગવાન બોલ્યા: 'ગૌતમ! આ સાચું છે, જેમનું આકર્ષણ વિષયો પ્રત્યે હોય છે, જેમની ચેતના બહારની તરફ દોડે છે તેઓ સૂએ છે, સૂતેલાં છે. જેમની ચેતના નિરંતર આત્માની તરફ વહે છે, જેમનું આકર્ષણ તૂટી ચૂક્યું છે, તેઓ જાગે છે, જાગેલા છે. જેમની ચેતના ક્યારેક બહારની તરફ દોડે છે અને ક્યારેક અટકી જાય છે, થોડીક ભીતર તરફ વહે છે તેઓ સૂતેલા-જાગતા છે. તેઓ સૂતેલા પણ છે અને જાગતા પણ છે.'

વ્રત જાગરણ છે. ચેતનાની જાગ્રત અવસ્થા વ્રત છે. આ સમાધિ છે. આ સમાધિ એટલા માટે છે કે આ સ્થિતિએ પહોંચનારનું સમાધાન થઈ જાય છે.

કષાયના કોટની ચાર દીવાલ છે: અનન્તાનુબંધી, અપ્રત્યાખ્યાની, પ્રત્યાખ્યાની અને સંજ્વલન. પહેલી દીવાલ છે, અનન્તાનુબંધી. જે તેના પર ઘા કરે છે તેનો દૃષ્ટિકોણ સમ્યક્ થઈ જાય છે. તેનું દર્શન સમુચિત થઈ જાય છે. સત્યને પામવાનો એ દૃષ્ટિકોણ બનાવી લે છે.

જે માણસ બીજી અપ્રત્યાખ્યાની કષાય દીવાલને ઘા કરી તેને તોડે છે, તે વ્રતી બની શકે છે. વ્રતની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે.

જે માણસ ત્રીજી પ્રત્યાખ્યાની કષાય દીવાલને તોડી નાખે છે, તે મહાવ્રતી બની જાય છે. દીક્ષિત થઈ જાય છે. પ્રવ્રજિત થઈ જાય છે.

જે ચોથી સંજવલન કષાય દીવાલને તોડે છે, તે વીતરાગ બની જાય છે. તેના જીવનમાંથી રાગ-દ્વેષ અતીત થઈ જાય છે.

વ્રત અને મહાવ્રતની પ્રાપ્તિ કષાય ચેતના પર પ્રહાર કરવાથી થાય છે. જ્યાં સુધી કષાયનું વર્તુળ ઢીલું કરવામાં નથી આવતું, તેને તોડવામાં નથી આવતું ત્યાં સુધી માણસ વ્રતી નથી બની શકતો. વ્રત ઘણી મોટી સમાધિ છે, સમાધાન છે. જેનામાં ચેતનાને બદલવાની ક્ષમતા આવી જાય છે તેને સમાધાન થઈ જાય છે, તેને સમાધિ મળી જાય છે. પછી તેને કોઈ સતાવતું નથી. ન તેને હિંસા સતાવે છે, ન ક્રોધ સતાવે છે, ન અભિમાન સતાવે છે, ન માયા સતાવે છે, ન લોભ સતાવે છે. ન તેને રાગ સતાવે છે, ન દ્વેષ સતાવે છે. બધું સમાહિત થઈ જાય છે. બધી સમસ્યાઓ ઊકલી જાય. પછી કોઈ મૂંઝવણ તેને નથી રહેતી.

લોકો વ્રતી – વ્રતધારી બનવા ઇચ્છે છે, પરંતુ મૂંઝવણોના કારણે તેમ નથી થઈ શકતા. મૂંઝવણ શું છે? એક મૂંઝવણ છે. તેમની કષાયની ચેતના બળવાન છે. તેમણે હજી કષાય-ચેતના પર ઘા નથી કર્યો. ડામાડોળ સ્થિતિમાં છે તેઓ. તેમને માર્ગ સારો લાગે છે. પરંતુ તેને એ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. એ વિચારે છે: 'હું એકલો જ ચાલીશ. દુનિયા તો મારી સાથે નહિ ચાલે.' સંકલ્પ નબળો થઈ જાય છે. શ્રદ્ધા બનતી નથી. માર્ગ મળતો નથી. કષાય પર પ્રહાર કર્યા વિના આ કામ બનતું નથી. કષાય-ચેતના પર પ્રહાર કર્યા વિના વિરતિ ઉત્પન્ન થતી નથી. એક શબ્દ છે રતિ. રતિ એટલે રમણ કરવું. માણસ રમણ કરવા લાગી જાય છે. આનંદ લેવા મંડી પડે છે. એ દિશામાંથી પાછા વળી વિપરીત દિશા પકડવી એ છે વિરતિ. રતિથી બરાબર ઊલટો છે માર્ગ વિરતિનો.

બે ભાઈ હતા. હીરાનો વેપાર કરતા હતા. મોટો ભાઈ ગુજરી ગયો. પાછળ પત્ની અને એક પુત્રને મૂકી ગયો. છોકરો મોટો થયો. એક દિવસ માએ કહ્યું: 'બેટા, તારા બાપ મારી પાસે એક પોટલી મૂકી ગયા છે. તેમાં હીરા છે. કાકાની પાસે લઈ જઈને તેને બજારમાં વેચી આવ. ભાવ ઊંચા છે. ખૂબ પૈસા આવશે.'

છોકરો કાકા પાસે ગયો. કાકાએ પોટલી છોડી. તેને ફરીથી બાંધતાં કહ્યું: 'આને તું તારી માને પાછી આપી દેજે. બજારમાં હમણાં મંદી ચાલી રહી છે. ઊંચા ભાવે એ નહિ વેચાય. ફરી ક્યારેક તે વેચીશું.' છોકરાએ આવીને માને વાત કરી.

થોડા મહિના વીત્યા. વર્ષો વીત્યાં. છોકરો કાકાની સાથે હીરાની પરીક્ષા કરવાનું શીખતો હતો. અનુભવ વધ્યો. એક દિવસ કાકાએ કહ્યું: 'બેટા! બજાર હમણાં ઊંચું છે. જા પેલી પોટલી લઈ આવ. હીરા હવે વેચી દઈશું.'

છોકરો દોડતો મા પાસે ગયો. હીરાની પોટલી લઈને પાછો દુકાન પર આવી ગયો. કાકા ગાદી પર બેઠા હતા. બેચાર મુનીમ પણ બેઠા હતા. તેણે પોટલી ખોલી, તેની આંખો ઝંખવાઈ ગઈ. તે સ્તબ્ધ થઈ ગયો: 'અરે! આ શું? હીરા ક્યાં છે? હીરા ક્યાં ગયા? આ તો કાચના ટુકડા છે? બધા જ નર્યા કાચ છે. આ શું થઈ ગયું? શું હીરા કાચમાં બદલાઈ ગયા? કે મૂળમાં એ કાચના ટુકડા જ હતા?'

છોકરાએ પોટલી ફેંકી દીધી. કાકા બોલી ઊઠયા: 'અરે! તેં આ શું કર્યું? મા શું કહેશે તને?

છોકરો બોલ્યો, 'હવે હું સમજી ગયો. એ બધા કાચના ટુકડા હતા. હીરા નહોતા.'

ધારણા બદલાઈ ગઈ. અસલી પરીક્ષા થઈ ગઈ. આકર્ષણ બદલાઈ ગયું. સાચી પરિસ્થિતિ સામે આવી ગઈ.

પરિવર્તન કેમ આવે છે? ત્યાગી બનનાર, મહાવ્રતી બનનાર મરીને બીજો જન્મ નથી લેતો. તેમાં માત્ર ચેતનાના પ્રવાહની દિશા બદલાઈ જાય છે. આકર્ષણ બદલાય છે જે પહેલાં સારું લાગતું હતું, કષાય-ચેતનાના પ્રભાવથી મનગમતું લાગતું હતું, આજ દિશાપરિવર્તનના કારણે ઊલટું લાગવા માંડે છે.

સમ્રાટ અશોકના મનમાં ભાવના જાગી કે સૌ પર પોતાનું શાસન સ્થાપું. આ ભાવના એક વખત એકદમ તીવ્ર અને ગાઢ હતી. ભાવના બદલાઈ, આકર્ષણ બદલાયું અને તેને લાગ્યું: 'અરે! યુદ્ધ કરવું એ ગાંડપણ છે. નરસંહાર કરવો એ અધમતા છે.' તેનું આકર્ષણ બદલાઈ ગયું. શિલાલેખોમાં તેણે કંડારાવ્યું: "કોઈની સાથે લડો નહિ. ઝઘડો ન કરો. યુદ્ધ ન કરો." કલિંગ યુદ્ધમાં લાખોનો નરસંહાર કરનાર સમ્રાટ પ્રેમથી રહેવાની વાત કરે છે. આ કેવી રીતે શક્ય છે? દિશાપરિવર્તન દ્વારા આ શક્ય બને છે.

જે માણસ પોતાની ચેતનાને કષાય-ચેતનાથી સંયુક્ત થવા નથી દેતો તે પોતાની ચેતનાના પ્રવાહને વાળી શકે છે. બદલી શકે છે. તેનું આકર્ષણ મટી જાય છે. આકર્ષણ બદલાતાં જ મૂલ્યાંકનની દૃષ્ટિમાં પરિવર્તન આવે છે. જૂનાં મૂલ્ય સમાપ્ત થઈ જાય છે. નવાં મૂલ્યો સ્થાપિત થાય છે. જે વસ્તુઓ અર્થસભર લાગતી હતી તે અર્થહીન લાગે છે. સારહીન પ્રતીત થાય છે. આ મનોભૂમિકા, આ ચેતનાની દિશાનું નામ છે વ્રત, વ્રત એક છે. ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ તેના પાંચ, બાર કે અસંખ્ય વિભાગ થઈ શકે છે. વ્રત કહો, વિરતિ કહો કે ચેતનાની દિશાનું પરિવર્તન – બધું એક જ છે. છે માત્ર શબ્દોનો ભેદ.

૨૯

જિજ્ઞાસા

ચક્ર અને મર્મસ્થાનમાં શું અંતર છે? સ્થૂળ શરીરમાં ચક્રોની આકૃતિઓ છે કે સૂક્ષ્મ શરીરમાં?

પાંચમું ચક્ર નથી. પાંચમું સ્થાન છે પ્રાણ અને જ્યાંથી ચૈતન્ય પ્રવાહિત થાય છે તે ચૈતન્યનું અંતિમ કેન્દ્ર. બે શબ્દ છે: મર્મસ્થાન અને ચક્ર. જ્ઞાનતંતુઓ જ્યાં વધુ ભેગા થાય છે, સઘન થાય છે, તે છે મર્મસ્થાન. કેટલાંક સ્થાનો પર જ્ઞાનતંતુઓ ખૂબ જ ઝૂમખેદાર હોય છે, તે ચક્ર કહેવાય છે. આપણા શરીરમાં સાતસોથી વધુ મર્મસ્થાન છે, આ સ્થાનો અંગે જાપાનમાં હમણાં ખૂબ ખૂબ સંશોધન થઈ રહ્યું છે. ચીનમાં આ મર્મસ્થાનો—પૉઈન્ટ્સના આધાર પર ઍક્યૂપંક્ચરની જે ચિકિત્સા-પદ્ધતિ શરૂ થઈ, તે આજ જાપાનમાં વિકસિત થઈ રહી છે. રશિયા અને અમેરિકાના વિજ્ઞાનીઓ પણ આ દિશામાં પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. શરીરમાં ક્યાંક દુ:ખાવો ઊપડે છે, તો તેઓ ભિન્ન ભિન્ન સ્થાનોને સોય ભોંકીને સક્રિય કરે છે અને દુ:ખાવો દૂર થઈ જાય છે, મટી જાય છે.

ભાવનાશરીરમાં ચક્ર છે. પરંતુ ત્યાં ચક્રનો આકાર નથી. ત્યાં તો એ શક્તિના રૂપમાં, ભાવનાના રૂપમાં છે અને તેનો જે આકાર બને છે તે સ્થૂળ શરીરમાં બને છે. જેમ કે દર્પણની સામે કોઈ વસ્તુ આવે છે, તો તેનું પ્રતિબિંબ તેમાં પડે છે. કોઈમાં એકેન્દ્રિય જ્ઞાનની ક્ષમતા છે તો તેની રચના એક ઇન્દ્રિય અનુસાર થશે. જેનામાં આંખની ક્ષમતા છે તેનામાં આંખનો આકાર બનશે. આંખના જ્ઞાનની ક્ષમતા કર્મ-શરીરમાં થશે. સ્થૂળ શરીરમાં નહિ થાય. પરંતુ આંખને જોવાનું જે ગોલક બનશે, સાધન બનશે, તે સ્થૂળ શરીરમાં વ્યક્ત થશે. એ જ પ્રમાણે ચક્રોની જે ક્ષમતા છે, તે છે તો સૂક્ષ્મ શરીરમાં પણ તેની આકૃતિઓ બને છે સ્થૂળ શરીરમાં. આથી શરીર-વિજ્ઞાન (ઍનોટોમી) અનુસાર ખબર નથી પડતી કે ચક્ર ક્યાં છે? કારણ મૂળ શક્તિ તો સૂક્ષ્મ શરીરમાં છે અને અભિવ્યક્તિનાં સ્થાન બન્યાં છે સ્થૂળ શરીરમાં. બંનેમાં આ અંતર છે.

યોગમાં નાભિને આટલું મહત્ત્વ કેમ અપાયું છે?

નાભિ અગ્નિનું સ્થાન છે. સૂર્યનું સ્થાન પણ તેને કહેવાય છે. ત્યાં ઉષ્મા — ગરમી પેદા થાય છે. તેની આસપાસનું સંઘળુંય ઉષ્માનું જ સ્થાન છે. આપણા શરીરમાં જે ગરમી — ઉષ્મા પેદા થાય છે તે અહીંથી થાય છે. નાભિની ગરમી ભયંકર પણ હોય છે. જે લોકોએ ગ્રંથો વાંચી વાંચીને નાભિ પર ધ્યાન કરવાનું શરૂ કર્યું તેમનામાં ગરમી ઘણી વધી ગઈ. વાસના એટલી તીવ્ર બની ગઈ કે તેને સંભાળવી મુશ્કેલ બની.

આ કેન્દ્ર આપણી ઉષ્મા અને તેજસ્વિતાનું કેન્દ્ર છે. નાભિ પર અનેક સંશોધન થઈ રહ્યાં છે. મનોવિજ્ઞાની, શરીરશાસ્ત્રી અને યોગના મનીષીઓ પણ જાત જાતનાં સંશોધન કરી રહ્યા છે. આ નિષ્કર્ષ તો આવ્યો છે કે આ તૈજસનું, અગ્નિનું, વિદ્યુતનું ઘણું મોટું કેન્દ્ર છે. અહીંથી સક્રિયતા ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીરમાં સર્વત્ર પ્રસરી જાય છે. નાભિનો ભાગ જ્યારે નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે ત્યારે શરીરમાં નબળાઈ, મંદતા આવી જાય છે.

આપે કહ્યું કે મનમાં વિકાર ન આવવા જોઈએ. મન ઈન્દ્રિયોનું સ્વામી છે. મનમાં જે વિકાર જાગે છે તેને શું અમે જાગવા દઈએ? શું અમે તેની સાથોસાથ ચાલીએ? કે અમે એવો વ્યવહાર કરીએ જેથી તે નષ્ટ થઈ જાય?

મનમાં વિકાર આવવા માગે, બોલાવ્યા વિના આવે, તો એને રોકો નહિ. તમે એમને બોલાવતા નથી. આમંત્રણ નથી આપતા, છતાંય તે આવવા માગે તો તેમને રોકો નહિ. પણ તેમને જુઓ. આજ પણ આ ગોષ્ઠિમાં અનેક જણ સાંભળવા આવ્યા છે. તેમને આમંત્રણ નથી આપ્યું. તેઓ શિબિરમાં નથી, છતાંય તેમને સાંભળવાની રુચિ છે. સ્થાન પણ ખાલી પડયાં છે. શા માટે તેમને રોકવા? સાંભળે તો તેમને શા માટે અટકાવવા? તેઓ સાંભળશે. સાંભળીને ચાલ્યા જશે. અહીં નહિ રોકાય. તમારે માત્ર જાણી લેવાનું છે કે બહારથી પણ માણસો આવ્યા છે. ભોજન માત્ર શિબિરાર્થીઓ માટે બન્યું છે. નિયત સંખ્યા માટે ભોજન બન્યું છે. તેઓ જ આ ભોજન માટે નિમંત્રિત છે. વિના આમંત્રણથી આવેલાઓને ભોજન નહિ મળે. તેમને ખાલી હાથે પાછા ફરવું પડશે. આ જ વાત વિકાર માટે છે. વગર બોલાવે તે આવે છે તો તેમને ખાલી હાથે પાછા ફરવું પડશે.

દરેક માણસને મનમાં આ ખ્યાલ રહેવો જોઈએ કે જે આવી રહ્યા છે તે મારા નથી. તે સ્વ નથી, પર છે. પોતાનો અને પારકાનો ભેદ ધ્યાનમાં રહેવો જોઈએ. આટલી જાગૃતિ — સાવધતા તો અચૂક રહેવી જોઈએ કે જે આવી રહ્યા છે, તે પારકા છે. આટલી સાવધતા — સજાગતા રહે તો એ વિકારો કશું બગાડી નથી શકતા.

આપે કહ્યું કે ઈન્દ્રિયોના વિભાગ વાસ્તવિક નથી. આને સમજાવો.

જિજ્ઞાસા : ૨૪૧

શ્રીમજ્જયાચાર્યે આને એક રૂપકથી સમજાવી છે. ખુલ્લા આકાશમાં એક બાજોઠ પડયો છે. વાવંટોળ આવ્યો. બાજોઠ ધૂળ-રેતીથી ઢંકાઈ ગયો. હવે એ દેખાતો નથી. સંયોગવશાત્ તેના એક ખૂણાની ધૂળ ઊડી ગઈ. કોઈને લાગ્યું કે કોઈ ચીજ છે. તેનો એક ખૂણો દેખાય છે. બીજી બાજુથી ધૂળ દૂર થઈ. બીજો ખૂણો દેખાયો. તેને લાગ્યું કે કોઈ બીજી ચીજ છે. હવે તેને બે ચીજ દેખાય છે. ત્રીજા ખૂણાની ધૂળ દૂર થઈ. ત્રીજો ખૂણો દેખાયો. હવે ત્રીજી વસ્તુ બની. ચોથા ખૂણાની ધૂળ દૂર થઈ. ચોથી વસ્તુ બની. હવે એ માણસને અલગ અલગ ચાર વસ્તુઓ દેખાય છે. જોરથી હવા આવી. ધૂળ બધી ઊડી ગઈ. બાજોઠ પૂરો દેખાયો. હવે ચાર વસ્તુ ન રહેતાં એક વસ્તુ બની રહી. બાજોઠ રહ્યો. ઈન્દ્રિયોનું વિભાજન પણ આવું છે. એક એક ખૂણો, એક એક વસ્તુ દેખાય છે. ચેતનાની એક અખંડ ધારા વહે છે. એ ખંડિત નથી. તેની અખંડતા આપણે જોઈ લીધી, તો પછી ન પાંચ ઈન્દ્રિયો છે, ન ચાર છે, ન ત્રણ છે, ન બે છે. એક જ છે અને તે છે અખંડ ધારા ચેતનાની. ત્યાં ન મન છે, ન ઈન્દ્રિયો. છે માત્ર ચેતના. ઈન્દ્રિયોના વિભાગ ઉપયોગિતાના આધારે થયા છે. એ વાસ્તવિક નથી.

બે છે: વ્રત અને મહાવ્રત. કયા અંશના આકર્ષણને અમે વ્રત માનીએ અને કયા અંશના આકર્ષણને મહાવ્રત? આકર્ષણના માપને માપવું મુશ્કેલ છે.

મહાવ્રતની મર્યાદા આપણી કલ્પના છે, યોજના છે, વ્યવસ્થા છે. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું:

'संति एमेहिं भिक्खुहिं गारत्था संजमोत्तरा' – કેટલાક ભિક્ષુઓની અપેક્ષાએ ગૃહસ્થોનો સંયમ શ્રેષ્ઠ હોય છે.

'गारत्थेहि य सव्वेहिं, साहवो संजमोत्तरा' – સંયમી સાધુનો સંયમ ગૃહસ્થની અપેક્ષાએ શ્રેષ્ઠ હોય છે.

ભગવાને કહ્યું કે કેટલાક ગૃહસ્થોનો સંયમ અનુપમ હોય છે, શ્રેષ્ઠ હોય છે. આ એક પક્ષ છે. બીજો પક્ષ છે કે જે વાસ્તવમાં સાધુ છે. જેની ચેતના સંપૂર્ણપણે સાધુત્વમાં લીન છે, તેમાં જ રમણ કરી રહી છે. તે તમામ ગૃહસ્થોની અપેક્ષાએ સંયમમાં શ્રેષ્ઠ હોય છે. આ એક ભેદરેખા છે. છેવટે ક્યાંક ને ક્યાંક ભેદરેખા દોરવી જ પડે છે.

વ્યવહારની ભેદરેખા આ છે કે જે ત્રણ યોગ અને ત્રણ કરણ(મન, વચન અને કાયાથી કરવું, કરાવવું, અનુમોદવું)થી અસત્ પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ કરે છે તે છે મહાવ્રતી, તે છે મુનિ. તેમાં જે અપવાદ રાખે છે તે શ્રાવક. શ્રાવકની પ્રતિમાઓ (વિશેષ ત્યાગ) અગિયાર છે. જે તેનું પાલન કરે છે, તે પ્રતિમાધારી શ્રાવક. જૈન આગમોમાં તેમને 'શ્રમણભૂત' કહ્યા છે. શ્રમણભૂત એટલે મુનિ સમાન, સાધુ સમાન. તે સાધુ નથી પરંતુ તેમની સમાન છે. આટલું અંતર છે. એ શ્રાવકે ઘર છોડયું, આહાર પણ શુદ્ધ કરે છે, અને અનેક

આચારોનું પાલન પણ કરે છે પરંતુ છે મુનિ સમાન, સાધુ સમાન. સાધુ નથી. કારણ કે 'प्रेज्जबंधने अवोच्छिन्ने' – હજી સુધી તેના સ્નેહનું સૂત્ર, રાગનું બંધન ફૂટયું નથી. અનુમોદનાનો ભાવ મટયો નથી. આટલું અંતર છે. તે ગૃહસ્થ મનાય છે, સાધુ નહીં.

મનથી, વચનથી, કાયાથી કરવું, કરાવવું, અનુમોદવું – આ છે મહાવ્રતની મર્યાદા. તેનાથી નીચેની મર્યાદા વ્રતની છે.

આકર્ષણનું બિન્દુમાં અનુમોદન શેષ રહી જાય છે. શું આ ભેદરેખાનું કારણ છે?

હા. આ કારણ છે. આત્માની તરફ જે આકર્ષણ છે તેમાં અવરોધ છે, બાધક છે. વ્રતની સીમામાં આ થાય છે. જ્યારે આ નિર્બાધ થાય છે ત્યારે એ મહાવ્રતની સીમામાં આવી જાય છે.

એવા પદાર્થ છે જેના પ્રત્યે અમારું કોઈ આકર્ષણ નથી. છતાં પણ અવ્રતથી બચવા માટે અમે તેમનો ત્યાગ કરીએ છીએ. શું આવો ત્યાગ ઉપયોગી થાય છે કે ચેતનાની દિશા બદલવી ઉપયોગી થાય છે?

સરસ પ્રશ્ન છે. પદાર્થોનો ત્યાગ અને ચેતનાની દિશાનું પરિવર્તન – આ બે બાબત છે. બંનેનું પ્રયોજન છે. મૂળ વાત છે ચેતનાની દિશાને બદલવાની, પદાર્થોનો ત્યાગ જો ચેતનાના દિશા-પરિવર્તનમાં સહાયક થાય છે, સહયોગ આપે છે, તો એ પ્રયોજનીય છે. ચેતનાના આકર્ષણને બદલવા માટે પદાર્થ-ત્યાગનો અભ્યાસ થાય છે, તો એ કરણીય છે; નહિ તો એ કંઈ બહુ મૂલ્યવાન નથી. પદાર્થ-ત્યાગ પૂર્વાભ્યાસના રૂપમાં અથવા પરીક્ષણના રૂપમાં થાય છે અને એ ચેતનાના દિશાપરિવર્તનના લક્ષ્યને સામે રાખીને થાય છે, તો તે ઘણો ઉપયોગી છે. ચેતનાના દિશા પરિવર્તનને ગૌણ કરીને માત્ર પદાર્થ-ત્યાગ કરતા રહેવામાં આવે તો આપણે વ્રતનો મર્મ સમજ્યા નથી. આપણે એ જાણી નથી શકયા કે પ્રહાર ક્યાં કરવાનો છે.

દુર્યોધન બળવાન હતો. તેને એમ નહોતો મારી શકાતો. ગાંધારી સતી હતી. દુર્યોધન જ્યારે ગાંધારી સામે ઊભો રહેતો અને ગાંધારી તેના શરીરના જેટલા ભાગ પર નજર ફેરવતી, એટલો ભાગ તેનો વજ્રમય બની જતો. દુર્યોધન લંગોટ બાંધી રાખતો. ગાંધારીની નજર એ ભાગ તરફ નહોતી જતી. એ ભાગ નબળો રહી ગયો. મહાભારતનું યુદ્ધ શરૂ થયું. ભીમે દુર્યોધનને મારી નાખવા નિર્ણય કર્યો. પરંતુ દુર્યોધન વજ્રમય હતો. તેને કેવી રીતે મારી શકાય? મૂળ મર્મ નહોતો પકડાતો. કૃષ્ણે મર્મોદ્‌ઘાટન કર્યું. ભીમે એ નબળા અવયવ પર ગદાનો ઘા કર્યો અને દુર્યોધન ઢળી પડયો. આ છે ઉચિત સ્થાન પર પ્રહાર – ઘા કરવાની વાત. યોગ્ય સ્થાન પર ઘા નથી કરાતો, તો હજાર પ્રયત્ન કરવા છતાંય સફળતા પ્રાપ્ત નથી થતી.

આપણે મર્મને પકડવાનો છે. પદાર્થ-ત્યાગ મર્મ નથી. આપણે કેટલા

પદાર્થોનો ત્યાગ કરીશું? રોજ નવા નવા પદાર્થો અસ્તિત્વમાં આવે છે. પદાર્થોની જાણે ભરતી ધૂઘવી રહી છે, જીવનભર પદાર્થોનો ત્યાગ કરતા જાઓ, કોઈ છેડો – અંત નહિ આવે. પદાર્થ છે અનંત, મુખ્ય મર્મ છે આકર્ષણના કેન્દ્રને બદલવું, ચેતનાના પ્રવાહની દિશાનું પરિવર્તન કરવું. જ્યાં સુધી આ વાત સમજમાં ન આવી ત્યાં સુધી દુર્યોધન અજયનો અજય રહેશે. તે ક્યારેય નહિ મરે. મૂળ મર્મ આ છે કે આપણો પ્રહાર ચેતનાની દિશાને બદલવા માટે હોવો જોઈએ. પ્રયોગ અને પરીક્ષણના રૂપમાં પદાર્થોનો ત્યાગ કરતાં આ વિચારતા રહેવું કે હું કેટલો સંયમી બન્યો છું? મારી ચેતના શું બદલાઈ છે? પદાર્થ-ત્યાગ આપણી પ્રયોગ-ભૂમિ છે. ચેતનાનું દિશાપરિવર્તન છે આપણું લક્ષ્ય.

પદાર્થોને છોડવાથી, તેનો ત્યાગ કરવાથી ધર્મ નથી થતો ?

થાય છે. પરંતુ તમે મર્મને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. રાજસ્થાનીઓ તડબૂચ ખાવાનો ત્યાગ કરે છે અને માને છે કે ધર્મ થયો. પરંતુ દુનિયામાં એવા પણ દેશ છે કે જ્યાં તડબૂચ થતાં જ નથી. ત્યાંની પ્રજા જાણતી જ નથી કે તડબૂચ શું ચીજ છે. તેમના માટે તડબૂચ ખાવાનો પ્રશ્ન પેદા જ નથી થતો. તો શું તેમને પણ ધર્મ થતો હશે? તડબૂચ ન ખાવા માત્રથી શું ધર્મ થઈ જાય છે? મૂળ વાત આ નથી. પદાર્થ ક્યાંક હોય છે. ક્યાંક નથી પણ હોતા. ક્યારેક હોય છે, ક્યારેક નથી પણ હોતા. પ્રશ્ન છે મનની આગનો, લાલસાનો. એ શાંત થઈ કે નહિ, તે મૂળભૂત પ્રશ્ન છે.

આપણે વિચારીએ. આગમાં મોસંબી ન નાખીએ, તો એ નહિ બળે. કપડાં ન નાખ્યાં તો એ નહિ બળે. આપણે એટલું બચાવી લીધું. પણ બચાવી શું લીધું? આગમાં બચાવાની વાત જ નથી. આગને હજી પણ કપડાં મળે તો એ તેને બાળી શકે છે, ફળ મળે તો ફળને પણ બાળી શકે છે. કંઈ પણ મળે. તે દરેકને રાખ કરી શકે છે. આગ છે ત્યાં સુધી બાળવા-બળવાની વાત રહેવાની જ. મૂળ વાત છે આગને બુઝાવવાની, આગને ઠારવાની.

આકર્ષણ આગ છે. આપણું ધ્યાન આકર્ષણ મિટાવાનું છે તો આગ બુઝાઈ જાય છે. આપણું ધ્યાન માત્ર ઇંધણ બચાવવાનું છે, માત્ર પદાર્થ-ત્યાગ પર છે, તો આગ ક્યારેય બુઝાશે નહિ. સમય મળતાં જ તે ભડકી ઊઠશે.

ઘણા બધા પદાર્થ છોડી દેવાય છે. પરંતુ લોલુપતા છૂટતી નથી. લાલસા જતી નથી. આકર્ષણનો અંત આવતો નથી. લોલુપતા અને લાલસા મરવાં-મીટવાં જોઈએ. આકર્ષણ છૂટવું જોઈએ. આ છે દિશાપરિવર્તન.

તમે આગને પણ ઓળખો અને ઇંધણને પણ ઓળખો. બંનેને બરાબર સમજો. ઇંધણને આગમાં પડતાં બચાવો. આગ ભડકશે નહિ. તેને ઠારવાનો-બુઝાવવાનો પ્રયત્ન કરો. પદાર્થ-ત્યાગ લાલસાની આગને બુઝાવવામાં સહાયક બને તેવો પ્રયત્ન કરો.

ગૃહસ્થ સાધુ નથી કે તે બધું છોડીને બેસી જાય.

પ્રશ્ન સાધુનો નથી. સાધુ પણ બધું છોડી નથી શકતા. પ્રશ્ન છે આપણી દિશા ક્યાં છે? આપણે ક્યાં જઈ રહ્યા છીએ?

વ્રતની સીમા પોતાની ચેતનાના આકર્ષણનું બિન્દુ છે. તો તેના પરીક્ષણની સીમાનો નિર્ણય કેવી રીતે થઈ શકે? એ કેવી રીતે સંભવ છે?

સીમા-નિર્ણયની કોઈ જરૂર નથી. અભ્યાસના રૂપમાં આપણે કોઈ પણ પ્રયોગ કરી શકીએ છીએ. બાળકને આપણે કંઈક શીખવાડવા માગીએ છીએ. તેને પહેલાં નકલી રૂપ બતાવીએ છીએ. નકલી ચીજો સામે રાખીએ છીએ. બાળકો સામે જેનો આકાર આપણે રાખીએ છીએ, તેનો કોઈ ઉપયોગ નથી. તે નકલી છે. અસલી તો એ હશે જે વાસ્તવમાં હશે. પરંતુ અભ્યાસ માટે આપણે બાળકોને નકલી બતાવીએ છીએ. એ આપણો અભ્યાસ હોય છે કે આપણે આ માણસોની સાથે આ વ્યવહાર કરીશું, તેની સાથે આ વ્યવહાર કરીશું. આ બધું જ્ઞાન વિભિન્ન રૂપોમાં કરાવાય છે. પરંતુ આપણી પૃષ્ઠભૂમિમાં એક જ ભાવના કામ કરે છે: આ ભાવના વિવેક જાગ્રત કરવો, સમતા જાગ્રત કરવી.

શિક્ષણનો ઉદ્દેશ્ય છે, બૌદ્ધિક ક્ષમતાનો વિકાસ. તેના સંદર્ભમાં અનેક વિદ્યાઓનું શિક્ષણ અપાય છે. ઇતિહાસ શીખવવામાં આવે છે. ભૂગોળ ભણાવાય છે. સામાજિક જ્ઞાન અપાય છે. આ બધું દરેક દેશમાં એકસરખું નથી હોતું. દેશ અને કાળ અનુસાર બદલાય છે. સ્થાન બદલાય છે, સંદર્ભ બદલાઈ જાય છે. અમેરિકા, રશિયા, બ્રિટન, ચીન કે ભારત–તમામના શિક્ષણનું એક જ ધ્યેય છે કે વિદ્યાર્થીનો બૌદ્ધિક વિકાસ થાય, માનસિક વિકાસ થાય. રાષ્ટ્રપ્રેમ જાગે. દેશ પ્રત્યે અનુરાગ થાય, શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાઓનો વિકાસ થાય. દેશ અને કાળ પ્રમાણે શિક્ષણપદ્ધતિમાં ફેરફાર થાય છે. પણ મૂળ ઉદ્દેશ્ય બદલાતો નથી.

આપણો પણ મૂળ ઉદ્દેશ્ય છે કે આકર્ષણ બહારની તરફ વહી રહ્યું છે તે વળીને ભીતર તરફ વહેવા લાગે, એ મૂળ ચેતનામાં લીન થઈ જાય. તેનો એક જ ઉપાય નથી. હજાર ઉપાય કરી શકાય છે. પદાર્થ-ત્યાગ પણ એક ઉપાય છે. પરંતુ તે હોવો જોઈએ સંયમને વધારનાર, આકર્ષણને બદલનાર, આકર્ષણને તોડનાર. પદાર્થ-ત્યાગથી આકર્ષણ કેટલું છૂટે-તૂટે છે તે જોવું જોઈએ. પદાર્થ-ત્યાગ પણ સુંદર છે અને દિશાપરિવર્તન પણ સુંદર છે. પહેલો છે પ્રયોગ, બીજું છે મૂળ. આપણે મૂળને મૂળ સમજીએ. પ્રયોગને પ્રયોગ અને સાધનાને સાધના.

પદાર્થોનો ત્યાગ અને ચેતનાની દિશાનું પરિવર્તન આ બંને ચેતનાના ઊર્ધ્વારોહણ માટે શું જરૂરી છે?

બંને જરૂરી છે. પરંતુ બંનેને બરાબર સમજી લેવાં જોઈએ. જે લોકો માત્ર છોડતા જ જાય છે, મૂળને પકડતા નથી, તેમની સામે સમસ્યાઓ આવે

છે, જે પ્રયોગ નથી કરતા, લાલસાને ઘટાડવા માટે પ્રયોગ નથી કરતા, તેમની સામે સમસ્યા આવે છે. મૂળ વાત ચેતનાના પરિવર્તનની છે, મૂળને સમજવું અને પદાર્થ-ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. પદાર્થ-ત્યાગને પ્રયોગનું રૂપ આપવું જોઈએ જેથી આ લાગે છે કે જીવનમાં પ્રયોગ થઈ રહ્યો છે. રૂઢિ પર ન ચાલો. એક દિશા તરફ પ્રસ્થાન કરવાનો આપણે નિર્ણય કર્યો. આપણે એક એક ડગલું ચાલવું પડશે, તો આપણે મંજિલે પહોંચી શકીશું. પાંચ માઈલનો લાંબો રસ્તો કાપવો હશે તોપણ એક એક ડગલું ચાલીને તે પાર કરી શકીશું. ઊડીને એકસાથે પાંચ માઈલ નહિ ચાલી શકીએ. એક પગ માંડયો. મંજિલ થોડીક નજીક આવી. બીજો, ત્રીજો, પાંચમો પગ માંડયો. મંજિલ એથીય વધુ ઓછી થઈ. મંજિલે પહોંચવાનો આ ક્રમ છે. આપણી સામે દિશા છે, આપણે એક એક ડગલું ચાલીએ, તો આપણે નક્કી મંજિલે પહોંચી જઈશું. પદાર્થ-ત્યાગ મંજિલ તરફ આગળ વધારનાર એક ડગલું હોય તે વાંછનીય છે.

ચેતના પોતાના મૂળ સ્રોતથી બહાર નીકળીને નવી સ્થિતિઓ નિર્માણ કરે છે ખરી ?

મૂળ ચેતનાથી આપણી ચેતના બહારની તરફ ફેલાય છે. સૂર્યનાં કિરણો સૂર્યની બહાર ફેલાય છે. બહારની તરફ જવું એ તેનો સ્વભાવ છે. પરંતુ બહાર જવાનો અર્થ કોઈને મળવાનો નથી. કોઈ મેળવી લે છે તે વાત અલગ છે. જ્યાં મિલન થાય છે ત્યાં પરિવર્તન પણ થાય છે, ત્યારે અનેક સ્થિતિઓ બને છે.

જાગરૂકતા-સજાગતા સંવર છે કે નિર્જરા? કર્મને એ રોકે છે કે તોડે છે?

સજાગતા સંવર પણ છે અને નિર્જરા પણ. બંને છે. જે માણસ સજાગ છે, સજાગ-સાવધ રહે છે, તે દોષોને આવવાનાં દ્વાર બંધ કરી દે છે. દ્વાર બંધ થવાથી બહારથી કોઈ વસ્તુ અંદર નથી આવતી. ન આવવાની સાથોસાથ તેની શક્તિ પણ વધે છે અને એ એટલી વધી જાય છે કે તેનાથી જૂના દોષો નાશ પામે છે. આ છે નિર્જરા.

અપ્રયત્ન પણ એ શું એક પ્રયત્ન નથી?

અપ્રયત્ન પણ એક પ્રયત્ન છે. પ્રયત્નને છોડવો એ પણ એક પ્રકારનો પ્રયત્ન છે, પ્રવૃત્તિ છે.

ભૂખની અનુભૂતિ જ્ઞાન દ્વારા થાય છે કે અન્ય કોઈ માધ્યમથી?

જ્ઞાનથી જો ભૂખની અનુભૂતિ થતી હોય તો મુક્ત આત્માને પણ ભૂખની અનુભૂતિ થવી જોઈએ. અજ્ઞાન દ્વારા શું ભૂખની અનુભૂતિ થાય છે? ના. અજ્ઞાન દ્વારા ભૂખની અનુભૂતિ માનીશું તો નિર્જીવ વસ્તુમાં પણ તેની અનુભૂતિ થવી જોઈએ. જ્ઞાન કે અજ્ઞાન ભૂખની અનુભૂતિનાં કારણ નથી. ભૂખની અનુભૂતિ ત્યારે થાય છે કે જ્યારે જ્ઞાનનો પ્રવાહ વેદનીય કર્મના પ્રવાહમાં મળે છે.

સંવેદન અને સ્વ-સંવેદનમાં શું અંતર છે?

જ્ઞાનનો પ્રવાહ જ્યાં કષાયથી મિશ્રિત થાય છે, તે છે સંવેદન. જ્યાં જ્ઞાન, કર્મ અને સંસ્કારોનું મિશ્રણ થાય છે તે છે સંવેદન. જ્યાં જ્ઞાનપ્રવાહ, જ્ઞાન-ચેતના વિશુદ્ધ રહે છે, જ્યાં પોતાના જ આત્માનો અનુભવ થાય છે, શુદ્ધ ચૈતન્યનો અનુભવ થાય છે, તે છે સ્વ-સંવેદન. મતલબ કે સ્વનો અનુભવ.

જ્ઞાન ચેતના અને કષાય ચેતનાનું તાત્પર્ય શું છે, તે વિગતે સમજાવશો?

એક છે ચેતનાનું વલય-વર્તુળ. બીજું છે કષાયનું વલય-વર્તુળ. આ બંનેમાં પોતપોતાની શક્તિ છે. ચેતનામાં પોતાની શક્તિ છે અને કષાયમાં પોતાની શક્તિ છે. આ બંને શક્તિઓનો સંઘર્ષ છે. શુદ્ધ ચેતના ક્યાંય નથી જતી. એ તો પોતાના સ્વરૂપમાં રહે છે. શાંત રહે છે. એ શક્તિ રૂપ છે. શુદ્ધ ચેતનાથી જ્ઞાનનાં જે કિરણો નીકળે છે, તે બહારની તરફ જાય છે. કષાયનાં કિરણો તેમાં મિશ્રિત થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આથી સંઘર્ષ થાય છે. માણસ સજાગ અને સાવધ રહે છે તો જ્ઞાનપ્રવાહની શક્તિ પ્રબળ રહે છે, અને કષાયના પ્રવાહને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેના વર્તુળને તોડવામાં એ લાગી જાય છે. માણસ પ્રમાદમાં હોય છે ત્યારે કષાયનો પ્રવાહ પ્રબળ હોય છે અને એ જ્ઞાન-પ્રવાહને ખાળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. બંને પોતપોતાની તાકાત લગાડે છે. જે પ્રબળ હોય છે, તે જીતી જાય છે. બીજી હારી જાય છે. ક્યારેક એવું બને છે કે કષાય-ચેતના જ્ઞાન-ચેતનાને ખાળીને આગળ વહી જાય છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે જ્ઞાન સમાપ્ત થઈ ગયું. ક્યારેક એવું પણ બને છે કે જ્ઞાન-ચેતના કષાય-ચેતનાને ખાળીને આગળ નીકળી જાય છે અને તેને સમૂળગી નષ્ટ કરી નાખે છે.

જપને શક્તિશાળી કેવી રીતે બનાવી શકાય?

જપને શક્તિશાળી બનાવવા માટે, પૂર્ણ પ્રભાવશાળી બનાવવા માટે ચાર બાબતો જરૂરી છે. તે આ: રંગ, શબ્દ, ઉચ્ચારણ અને મનનો યોગ. દા. ત. 'णमो अरहंताणं'નો જપ કરતા સમયે આપણા મન-મગજમાં શ્વેત રંગનું ચિંતન થવું જોઈએ. શ્વેત રંગનું ધ્યાન થશે તો એ બધું લાભદાયી થશે. અર્હત્‌ની સાથે શ્વેત રંગનો, સિદ્ધની સાથે લાલ રંગનો, આયરિયાણંની સાથે પીળા રંગનો, ઉવજ્ઝાયાણં સાથે લીલા રંગનો અને ણમો લોએ સવ્વસાહૂણંની સાથે કાળા રંગનો યોગ છે. આમ દરેક મંત્રની સાથે રંગનો સંબંધ છે. દરેક અક્ષરની સાથે રંગનો સંબંધ છે. જેમ કે ક, ખ, આ બધા અક્ષર છે. 'અ'નો રંગ હોય છે, ગંધ હોય છે, રસ હોય છે, સ્પર્શ હોય છે. સંસ્થાન પણ હોય છે. પાંચેય બાબત દરેક અક્ષરની સાથે, દરેક વર્ણની સાથે હોય છે.

સૂક્ષ્મ જપ કે માનસિક જપ શું છે તે સમજાવો.

સૂક્ષ્મ ઉચ્ચારને બોલીને નથી સમજાવી શકતો. હું બોલીશ તો એ સૂક્ષ્મ નહિ હોય. જપના ત્રણ પ્રયોગ છે. તેમાંનો એક છે, માનસિક જપ. તેને

હૃદય જાપ, રહસ્ય જાપ, ગૂઢ જાપ પણ કહેવાય છે. તમે સ્થાન પસંદ કર્યું હૃદયનું. એ સૌથી સરળ સ્થાન છે. તમે મંત્રનું એક વાક્ય લીધું. જે પણ ઈષ્ટ છે. તેના અક્ષર લીધા. આંખો બંધ કરી. હવે એ અક્ષરોમાં જોવાનો પ્રારંભ કર્યો. સુંદર અક્ષરોના રૂપમાં તેને જોયો. ધ્યાનમાં બેઠા છો. એ અક્ષરોને વાંચી રહ્યા છો. તમે બોલતા નથી. માત્ર એ અક્ષરોને જોઈ રહ્યા છો. આ છે સૂક્ષ્મ જાપ, આ છે સૂક્ષ્મ ધ્યાન. આ પ્રકારે જે જાપ કરવામાં આવે છે તે ખૂબ જ પ્રભાવશાળી થાય છે. તમે ઉચ્ચાર કરીને, બોલીને જાપ કરશો તો તેમાં એટલી શક્તિ નહિ થાય. અક્ષરોને ભીતરી આંખથી નિરંતર જોતા રહેવું. અપલક જોતા રહેવું. આ છે માનસિક જાપ. તેનાથી મન શક્તિશાળી બને છે.

જાપનાં સ્થાન શું ઉદ્દેશ્યની સાથે બદલાતાં જાય છે? કેવી રીતે?

'ણમો અરહંતાણં'નો જાપ શરીરના સેંકડો ભાગમાં કરી શકાય છે. આપણા ઉદ્દેશ્ય પર નિર્ભર છે કે ક્યા ઉદ્દેશ્યથી આપણે જાપ કરી રહ્યા છીએ. તમારે એક બીમારીથી છુટકારો મેળવવો છે તો તમારે અર્હતનો જાપ બીજા કોઈ સ્થાન પર કરવો પડશે. તમારે કોઈ વસ્તુ મેળવવી હશે તો તેનો જાપ વળી બીજા કોઈ સ્થાને કરવો પડશે. તમારે અર્હત બનવું છે તોપણ બીજા સ્થાને જાપ કરવો પડશે. આમ સેંકડો ઉદ્દેશ્ય અને સ્થાન છે.

'આત્મા ભિન્ન છે અને શરીર ભિન્ન છે' તેના આધારે જાપનો ક્રમ કેવા જોઈએ?

'આત્મા ભિન્ન છે અને શરીર ભિન્ન છે'—આ અનુભૂતિનો જાપ કરવો એ કોઈ મંત્રથી કમ નથી. મોહને તોડવા માટેનો આ મંત્ર છે તેને બોલીને પણ કરી શકાય છે. જાપનો ક્રમ આ પ્રમાણે રખાય, પ્રારંભમાં તેજ અને લાંબો ધ્વનિ રાખવો. તેમાં હ્રસ્વ, દીર્ઘ અને પ્લુત—આ ત્રણ પ્રકારના ઉચ્ચાર થાય છે. જાપ કરતાં કરતાં દસ-પંદર મિનિટ થઈ ગઈ. સ્નાયુઓમાં શિથિલતા આવી ગઈ. થાક લાગ્યે ૧૫ મિનિટ બાદ તેને છોડી દો. પછી ઉપાંશુ જાપ કરો. એથી ઉચ્ચાર હોઠો સુધી સીમિત રહેશે. બીજાને ખબર પણ નહિ પડે. એ જાપમાં ચાલ્યા જાઓ. દસ-પંદર મિનિટ કરતા રહો. પછી માનસિક જાપમાં ચાલ્યા જાઓ. આ એક ક્રમ છે, શક્તિના સંવર્ધનનો. માનસિક જાપમાં ઊતર્યા પછી તમે ન મોટેથી બોલશો, ન ધીમે બોલશો, માત્ર વાંચશો, જોશો, દ્રષ્ટા બની રહેશો તમે.

નમસ્કાર મંત્રનો શું એક જ પ્રયોગ છે કે અલગ અલગ પ્રયોગો પણ છે?

એક વાર મને વિચાર આવ્યો હતો કે નમસ્કાર મંત્રના વિવિધ પ્રયોગોનું, સો પ્રયોગોનું એક પુસ્તક લખું. જેમાં નમસ્કાર મંત્રના સો વિવિધ પ્રયોગ હોય. એવો પ્રયત્ન પણ કર્યો પણ પુસ્તક પૂરું ન થઈ શક્યું. કોઈ ઇચ્છે તો નમસ્કાર મંત્રના હજાર પ્રયોગ કરી શકે છે. કોઈ પ્રકારની બીમારી માટે, કોઈ

પ્રકારની માનસિક સ્થિતિ માટે અને કોઈ પ્રકારના સંપર્ક માટે—દરેક માટે અલગ અલગ પ્રયોગ છે.

શ્વાસ પર મેં ધ્યાન આપ્યું. દોઢ કલાકે ભાન આવ્યું. જેઓ બે-ત્રણ કલાક સુધી ધ્યાન કરે છે તેઓને કંઈ પણ જ્ઞાન થતું નથી. આ પ્રમાણે જે ધ્યાનમાં જાય છે તેઓ કાં તો મનોમય કોષમાં પહોંચે છે, કાં તો જડ સમાધિમાં. જડ સમાધિમાં જાય છે, તો એ શું ઊલટી દિશા નથી?

આ મનોમય કોષમાં નથી. બધું છે પ્રાણમય કોષમાં. આપણે પ્રાણને દિશાન્તરિત કરીએ છીએ. તેનાથી શૂન્યતા આવે છે. આ જડ સમાધિની વાત છે. આનાથી એટલું જરૂર થાય છે કે થોડાક વિરામ જેવું મળે છે અથવા શરીરની જે ક્રિયાઓ હોય છે તે ઓછી થઈ જાય છે અથવા શરીરની શક્તિને સુરક્ષિત રાખવાનું એક સાધન જરૂર બને છે. પરંતુ જેઓ આત્માનો વિકાસ કરવા ઈચ્છે છે, તે નથી થતો. એ બધું થાય છે જાગ્રત સમાધિમાં. મતલબ કે આપણે સતત જાગતા રહીએ.

આચાર્યોએ કહ્યું કે મુનિએ ઊંઘમાં પણ જાગવું જોઈએ. બે પ્રકારની સ્થિતિ છે: જાગતા ઊંઘવાની અને ઊંઘતા જાગવાની. મતલબ કે રાત્રે સૂવું, ઊંઘ પણ લેવી. પરંતુ એવું ગાઢ ન ઊંઘવું કે જેથી બિલકુલ બેભાન થઈ જવાય. સાધક એવી હળવી ઊંઘ લે કે સૂતા સમયે પણ તેને બરાબર ભાન રહે કે હું જાગું છું. ચેતના એકદમ લુપ્ત ન થવી જોઈએ. આ સારી ભૂમિકા છે. સાધનાની આ સ્થિતિ છે કે આપણે ધ્યાનકાળમાં કે સમાધિકાળમાં એકદમ બેભાન ન બનીએ. બેહોશીની હાલતમાં ન રહીએ. જાગ્રત રહીએ. જાગતા રહીએ. આપણને આપણા આત્માનો બોધ, આપણા અસ્તિત્વનું ભાન બરાબર રહેવું જોઈએ. આ બનશે આપણી જાગ્રત સમાધિ. બસ આટલું થાય કે મન આપણું એક દિશામાં જ લાગ્યું રહે. આનો અર્થ આ થયો કે મનનું કાર્ય બંધ નથી થયું. તે કાર્યરત છે. મનનું કામ ચાલુ છે. મનની અનુભૂતિ બંધ નથી પડી. મનનું જ્ઞાન પણ બંધ નથી. માત્ર સમાહાર થઈ ગયો છે.

સમાહાર વ્યાકરણની એક પદ્ધતિ છે. 'અ હ' કહેવાથી સંપૂર્ણ બારાખડીનો સમાહાર થઈ જાય છે, ગ્રહણ કરી લેવાય છે. આદિ અક્ષર છે 'અ' અને અંતિમ અક્ષર છે 'હ'. 'અ હ'માં સંપૂર્ણ બારાખડી સમાઈ ગઈ. ભાષામાં સંક્ષેપીકરણની વાત આવે છે. અંગ્રેજી ભાષામાં આ પ્રચલિત છે. મોટું નામ છે કોઈ કંપનીનું. પ્રથમના અક્ષરથી તે નામ બોલાય છે. સમજનાર સમજી જાય છે. આ સમાહારની પદ્ધતિ છે.

મનનો પણ સમાહાર થવો જોઈએ, કરવો જોઈએ. મન ચોતરફ ભટકી રહ્યું છે તેને વાળીને – ઊંચકીને એક બિન્દુ પર રાખવું – આ છે મનનો સમાહાર. આ પ્રક્રિયામાં જાગરણ રહેશે. ચૈતન્ય રહેશે. સુષુપ્તિ નહિ હોય. બેહોશી નહિ

હોય. મૂર્ચ્છાની સ્થિતિ નહિ હોય. આત્મબોધ બરાબર રહેશે. એ સ્થિતિમાં મન ઊર્જા પેદા કરે છે અને એ ઊર્જાથી પરમાણુઓનો વિસ્ફોટ થાય છે. તેથી આપણા આત્માની જ્યોતિ પ્રજ્વલિત થાય છે, પ્રગટ થાય છે, અભિવ્યક્ત થાય છે. આ છે આપણા વિકાસનું સાધન, આ છે આપણા વિકાસનો માર્ગ. આ છે આપણા જાગરણનો રાજપથ. જડ સમાધિ ચૈતન્ય વિકાસનો માર્ગ નથી. શરીરના સ્તરે તેનાથી થોડોક લાભ થાય છે, પરંતુ એ આત્માના – ચેતનાના વિકાસનો રસ્તો નથી. જડ સમાધિ અને જાગ્રત સમાધિની ભૂમિકાઓ અલગ અલગ છે. બંને બે છે. એક નથી.

એ સમયે જે બીજી ઘટનાઓ બની રહી હોય તો તેની થોડી થોડી જાણ થાય છે કે કંઈ બની રહ્યું છે. એ તરફ ધ્યાન નથી આપતા. છતાં પણ ઈન્દ્રિયો ક્યારેક ક્યારેક ગ્રહણ કરી લે છે. તો એ સંજોગોમાં શું કરવું?

એકાગ્રતાની સ્થિતિમાં બહારની ઘટનાઓનું જ્ઞાન થાય છે. જેમ કે શબ્દનું જે જ્ઞાન થાય છે તે ક્યારેક થાય છે અને ક્યારેક નથી થતું. પરંતુ જ્યારે એકાગ્રતા સિદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે એ બધી સ્થિતિઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે. શરૂઆતમાં કેટલીક સ્થિતિઓ બને છે પરંતુ એકાગ્રતાનું દૃઢ બિન્દુ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે તે સમયે કશું જ ભાન નથી રહેતું.

મેં પોતે અનુભવ કર્યો છે. જાણી-જોઈને હું એવા સ્થાને ધ્યાન કરવા બેસુ છું કે જ્યાં ચારે બાજુ ઘોંઘાટ અને કોલાહલ થઈ રહ્યો હોય. આ એટલા માટે કહું છું કે એકાગ્રતાની ડિગ્રીનું પરીક્ષણ થઈ શકે. એકાગ્રતા ક્યા બિન્દુ સુધી પહોંચી છે તે જાણી શકાય. ક્યારેક શબ્દ સંભળાય છે. તેના અર્થ તરફ પણ ધ્યાન જતું રહે છે અને ક્યારેક એવી સ્થિતિ પણ આવે છે કે કોઈ શબ્દ સંભળાતો નથી.

આ ત્રણ સ્થિતિ છે, ત્રણેય સ્થિતિમાં ચાલો. કશો વાંધો નથી. એકાગ્રતા જેમ જેમ પુષ્ટ અને સુદૃઢ થતી જશે, મનને જેમ જેમ ટાઈટ કરતા જશો તો એકાગ્રતાના એ બિન્દુ પર પહોંચી જશો કે બહારની સ્થિતિનો અનુભવ જ ખતમ થઈ જશે.

મનોમય કોષમાં પહોંચ્યા વિના આપણી જે ક્રિયાઓ થશે તે ક્રિયાઓ વાસ્તવિક નહિ થાય. ભકત રૈદાસમાં જે ક્રિયાઓ નિષ્પન્ન થઈ, જે પરિવર્તન પરિણમ્યું, તે મનોમય કોષમાં પહોંચ્યા પછી જ થયું. આપણે સંયમ કરીએ છીએ, ત્યાગ કરીએ છીએ, ઘણી બધી ક્રિયાઓ કરીએ છીએ અને માનીએ છીએ કે આપણે ઘણું સારું કર્યું કે કરી રહ્યાં છીએ. પરંતુ આપણે મનોમય કોષમાં તો પહોંચ્યા નથી. એ કોષમાં પહોંચ્યા વિના ધાર્મિક જે ક્રિયાઓ કરીએ છીએ તેનું ફળ કેવું અને કેટલું હોય છે?

પ્રાણના સ્તરે સાધના કરનાર માણસ અનેક ચમત્કારોની શક્તિ મેળવે છે. પરંતુ તેના સ્વભાવમાં કોઈ પરિવર્તન નથી આવતું. એવા સાધક કે સંન્યાસી હોઈ શકે છે કે જે પોતાની એક નજર માત્રથી માણસને ભસ્મ કરી નાખે. એ શ્રાપ આપી શકે છે. અનુગ્રહ કરી શકે છે. આશીર્વાદ દઈ શકે છે. પ્રાણના સ્તરે તમામ ચમત્કાર થઈ શકે છે. પરંતુ તેમનામાં ક્રોધ પણ છે, માન પણ છે, માયા પણ છે, ઈર્ષ્યા પણ છે, દ્વેષ પણ છે. તેમના સ્વભાવમાં, આચરણમાં, કશું જ અંતર દેખાતું નથી. આથી આ સ્પષ્ટ થાય છે કે તેમનામાં ચમત્કાર તો છે પરંતુ ઉદાત્ત ચારિત્ર નથી. કારણ તેમણે પ્રાણની સિદ્ધિ કરી છે, મનની સિદ્ધિ કરી નથી.

સાધક માનસિક સાધનામાં લાગે છે ત્યારે પરિવર્તન આવે છે. તેનું સંપૂર્ણ ચારિત્ર બદલાઈ જાય છે. તેની આકાંક્ષાઓ, વાસનાઓ બદલાઈ જાય છે અને તેનું ચારિત્ર ઉદાત્ત થઈ જાય છે. આ બધું મનોમય ભૂમિકા પર નિષ્પન્ન થાય છે. આનો અર્થ એ નથી કે આ એક જ પ્રકારે થાય છે. અનેક પ્રકારે થાય છે. જે માણસમાં સંયમ સુદૃઢ છે તે આપોઆપ એ ભૂમિકા પર પહોંચી જાય છે. જે માણસનો વૈરાગ્ય સુદૃઢ છે તે પણ એ ભૂમિકા પર પહોંચી જાય છે. એ ન ધ્યાન ધરે છે, ન શ્વાસ પર ધ્યાન આપે છે. કશું જ એ બીજું કરતો નથી, માત્ર વૈરાગ્યથી જ એ ત્યાં પહોંચી જાય છે. એની મેળે મનોમય કોષ ખૂલી જાય છે, વિકસિત થઈ જાય છે. એકાગ્રતા સિદ્ધ થઈ જાય છે.

એકાગ્રતા સિદ્ધિનાં અનેક સાધન છે: સંયમ, ધ્યાન, સંકલ્પ-શક્તિ, વૈરાગ્ય, તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ વગેરે. જેનું મન જેમાં લાગી જાય તે એ સાધનમાં આગળ વધી શકે છે. જેનામાં તીવ્રતા આવી જાય છે તે લક્ષ્ય સુધી પહોંચી જાય છે. પરિવર્તન આવી જાય છે. અનેક માણસ એવાં થઈ ગયા કે જે પહેલાં ખૂબ જ કામી, ભોગી અને ઈન્દ્રિય-લોલુપ હતા, રાજાશાહી ઠાઠમાઠમાં રહેતા, ભરપૂર વૈભવ અને તીવ્ર વિલાસમાં જીવન જીવતા. એક ક્ષણ એવી આવી, બીજી જ ક્ષણે બધું જ બદલાઈ ગયું. આ આકસ્મિક પરિવર્તન પણ થાય છે અને સાધનાની તીવ્રતાથી પણ થાય છે. સંયમથી થાય છે, ધ્યાનથી થાય છે, વૈરાગ્યથી થાય છે. તેની જાગૃતિના, તેના પરિવર્તનનાં અસંખ્ય સાધન છે. આથી આપણે એક જ સાધન માનીને ન ચાલીએ. એક જ સાધનને પકડીને ન બેસીએ. અનેક સાધન છે. અનેક માર્ગ છે. જે પણ માર્ગ પૂરો ખૂલી જશે તે એ સ્થિતિ સુધી પહોંચાડી દેશે.

બાહ્ય સાધ્ય તરફ પહેલું પગલું છે તો બાકીનાં પગલાં કેવાં અને કયાં કયાં છે?

બાકીનાં પગલાં ઘણાં બધાં છે. એક પગલું આ કે હવે આપણે મનને એક દિશામાં પ્રવાહિત કર્યું છે. એક સ્થિતિ આ આવશે કે આપણે મનને સમાપ્ત કરી દીધું છે. મનને સમાપ્ત કર્યા પછી અનેક ભૂમિકાઓ પાર કરવાની છે.

આપે કહ્યું કે મન એકાગ્ર થઈ જાય અને તે મનોમય કોષનો સ્પર્શ કરે તો જ ધાર્મિક ક્રિયાઓનું ઘણું ફળ મળે. અમે તપસ્યા કરીએ છીએ. ભૂખ્યા રહીએ છીએ તેનું ફળ શું છે?

એ નિષ્ફળ નથી. તપસ્યા વિધિપૂર્વક કરી હોય તો તેનું પરિણામ અચૂક આવે છે. હમણાં એક રુશી વૈજ્ઞાનિકે કુંડલિની જાગ્રત કરવાનો એક પ્રયોગ કર્યો. આપણા શરીરમાં એક વિદ્યુતપ્રવાહ છે. તેને જાગ્રત કરી શકાય છે. એ વિદ્યુતને તેઓ 'બાયોલૉજિકલ રેડિયો કમ્યુનિકેશન' – જૈવિક રેડિયો સંચાર માને છે. તેને કેવી રીતે વિકસિત કરી શકાય એ દૃષ્ટિએ તે પ્રયોગ કરે છે. તેમણે સંન્યાસીનું જીવન સ્વીકાર્યું, તેમણે ઉપવાસ કર્યા. નિર્જળા ઉપવાસ કર્યા. પ્રાણાયામ, ધ્યાન, આસન કર્યાં, એ બધી સાધનાઓ કરી. આંતરિક શુદ્ધિ કરી અને તેને એક એવો ઝટકો લાગ્યો કે ચેતનામાં એકદમ પરિવર્તન આવી ગયું.

રામામંડીની એક બહેન છે, તેનું નામ છે કલાવતી. એ ભણેલી-ગણેલી નથી. અક્ષરજ્ઞાન પણ તેને નહિ હોય. એ તપસ્યા કરતી હતી. લાંબી તપસ્યાઓ કરે છે. સાથોસાથ ધ્યાન કરે છે. કલાવતી એ બિન્દુએ પહોંચી ગઈ કે જ્યાં પહોંચવાથી પરિવર્તન અચૂક થાય છે. તેનામાં પરિવર્તન આવ્યું. તેનામાં અનેક વિલક્ષણતાઓ જન્મી. ભણેલી-ગણેલી નથી એ. છતાંય તેનામાં ઘણી વિલક્ષતાઓ છે. તેને એવો આભાસ થાય છે કે સામે કશુંક લખ્યું છે. અને તે એ લિપિને વાંચી રહી છે, સમજી રહી છે, ચમત્કાર થઈ રહ્યા છે, તમે ક્યારેય આ વાત ન પકડશો કે ઉપવાસ કરી રહ્યા છીએ તેનો લાભ થશે કે નહિ? તમે એ જુઓ કે એ બરાબર બિન્દુ પર પ્રહાર કરે છે કે નહિ? યોગ્ય બિન્દુ પર પહોંચ્યા છો કે નહિ? એ બિન્દુએ કોઈ પણ રસ્તે પહોંચી શકાય છે.

અહં શું છે?

હું ધનવાન છું, હું બુદ્ધિમાન છું, હું પંડિત છું, હું મોટો છું, હું માલિક છું, એ મારો નોકર છે – આ બધો અહં છે, જેની સાથે 'હું' લાગે છે, વિશેષણ લાગે છે, તે બધો જ અહં છે. તમામ વિશેષણોને હટાવી લો, હું માત્ર ચૈતન્યમય પવિત્ર સત્તા છું, પવિત્ર છું, સર્વોચ્ચ છું – આ શુદ્ધ ભાવના છે. ભાવના અહં-શૂન્ય છે. આ હીન ભાવના નથી. હીન ભાવના ત્યારે આવે છે જ્યારે આપણે આત્માને ભુલાવી દઈએ છીએ. આત્માની સત્તા પાછળ જ્યાં આટલો પ્રકાશ છે, ત્યાં ન હીન ભાવના છે, ન અહં ભાવના.

શું સમતાલમાં દીર્ઘશ્વાસ નથી થઈ શકતો? અથવા તો દીર્ઘશ્વાસમાં સમતાલ નથી થઈ શકતો?

બંને સાથોસાથ થઈ શકે છે, આ તો માત્ર બતાવવા માટે બંનેનો અલગ અલગ ઉલ્લેખ કર્યો છે. શ્વાસ દીર્ઘ પણ હોય અને સમતાલ પણ.

મગજને શક્તિશાળી કેવી રીતે બનાવી શકાય?

મગજમાં ભૂરા રંગનો એક પદાર્થ છે. તે આપણી તમામ શક્તિને સંચારે છે. શરીરશાસ્ત્રી પણ આ કહે છે કે મગજને શક્તિશાળી બનાવવું હોય તો શ્વેત રંગનું, ભૂરા રંગનું ધ્યાન કરો.

જાપ કરવાનો સૌથી સારો સમય કયો છે?

સવારનો અને સાંજનો, આ બંને સમય સારા છે. વચલા સમયે પણ જાપ કરી શકાય.

નિર્વિચારની સ્થિતિમાં આવ્યા પછી શું પુન: પાછા ફરવાનું નથી બનતું? શું તે અંતિમ સ્થિતિ નથી?

નિર્વિચારની સ્થિતિએ પહોંચેલ સાધક વિચારની સ્થિતિમાં પુન: નથી આવતો, એવું માનશો નહિ. જે અંતિમ બિંદુએ પહોંચી ગયો છે, તે પાછો નહિ આવે. તે વિચારમાં નહિ આવે. પરંતુ અભ્યાસકાળમાં આપણે પોતે નિર્વિચારની સ્થિતિમાં ચાલ્યા જઈએ છીએ અને પુન: વિચારની સ્થિતિમાં આવીએ છીએ. આ ક્રમ ચાલુ રહે છે. આપણે નિર્વિચારનો અનુભવ કરીએ છીએ. તે આપણો પ્રત્યક્ષ અનુભવ બને છે. જે કહ્યું છે તેનાથી ઊલટું નથી બનતું.

બીજી વાત આ છે કે જેઓ નિર્વિચારતાના અંતિમ બિંદુએ પહોંચી ગયા છે, તેમણે સમજી-વિચારીને નથી કહ્યું, પરંતુ તેમને જે પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો, જે તેમણે જોયું, તેના આધારે કહ્યું છે, જે સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે, દેખાય છે, તે તેઓ કહે છે. તેમને વિચાર કરવાની જરૂર નથી રહેતી. જેમનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ નથી, પરોક્ષ છે તેમને સમજવા-વિચારવાની જરૂર રહે છે; પ્રત્યક્ષ દ્રષ્ટા માટે સમજવું, વિચારવું જરૂરી નથી. ત્યાં પ્રત્યક્ષ દર્શન છે. તેનું પુનરાવર્તન જેવું થાય છે.

ઇન્દ્રિયપ્રત્યક્ષમાં અવગ્રહ, ઈહા આદિનો ક્રમ હોય છે. પરંતુ અતીન્દ્રિય પ્રત્યક્ષમાં આ ક્રમ સમાપ્ત થઈ જાય છે.

જે સાધક નિર્વિચારતાના ચરમ બિન્દુએ પહોંચી ગયા છે તેઓ પુન: વિચારોમાં જગતમાં નથી આવતા તો પછી જે વિચારમાં બેઠાં છે તેમનો તેઓ કેવી રીતે અનુભવ કરે છે?

તેઓ અનુભવ નથી કરતા, તેઓ સ્પષ્ટ જુએ છે. તેમનામાં પ્રત્યક્ષ દર્શન હોય છે, અનુભવની ભૂમિકા દર્શનથી નીચે છે. દર્શનની ભૂમિકા ઊંચી છે. તેઓ દ્રષ્ટા બની જાય છે. જેણે આત્માને જાણી લીધો, તેણે બધું જાણી લીધું. તે આત્મદ્રષ્ટા બની જાય છે. જેઓ નિર્વિચારતાની સ્થિતિમાં પહોંચી ગયા તેમણે પરમ સત્ય આત્માને જોયો, પામ્યા. તેમણે પરમ સત્યનું દર્શન કર્યું. જે આત્મસ્થ છે તે આત્માને જાણશે તો જગતને પણ જાણશે. તેમનામાં

સંવેદના સમાપ્ત થઈ જાય છે. સંવેદન થતું નથી. જેઓ અસંવેદનની ભૂમિ પર પહોંચી ગયા તેઓ સંવેદનાથી પર અને પાર થઈ ગયા.

કહેવાય છે કે કળિયુગમાં કેવળજ્ઞાન થતું નથી તો શું મન:પર્યવજ્ઞાન પણ નથી થતું?

મેં કહ્યું જ છે કે કેવળજ્ઞાન, માત્ર જ્ઞાન આજે પણ થઈ શકે છે. હમણાં આ પળે તમે કેવળજ્ઞાનનો અનુભવ કરી શકો છો. એવું ન માનશો કે કેવળજ્ઞાન થતું નથી. મન:પર્યવજ્ઞાન આજ પણ થાય છે. મન:પર્યવજ્ઞાનનો અર્થ છે, પર-ચિત્ત જ્ઞાન, બીજાના ભાવોને જાણવું તે મન:પર્યવજ્ઞાન છે. વિજ્ઞાનની ભાષામાં આજ તેને ટેલીપથી કહે છે. માણસ હજારો માઈલ દૂર બેઠો છે અને અહીં બેઠેલો—ત્યાં બેઠેલાના મનોભાવને જાણી લે છે. આ ટેલીપથી છે.

'આજ અમુક પ્રાપ્ત નથી થતું,' આમ જે કહેવાયું છે, તે તેના ચરમ-બિન્દુના અનુલક્ષમાં કહેવાયું છે.

કોઈએ કહ્યું કે અમેરિકા નથી જઈ શકાતું. આનું તાત્પર્ય આ છે કે પગે ચાલીને કે સ્થળમાર્ગે ત્યાં નથી જઈ શકાતું. કહેનારના મનનો અભિપ્રાય આ હશે. આ કથનને માની લઈએ કે અમેરિકા નથી જઈ શકાતું તો એ ભ્રમ બનશે. તેનો કહેવાનો અર્થ–ભાવ આ છે કે પગે ચાલીને કે બળદગાડા આદિમાં ત્યાં નથી પહોંચી શકાતું. પરંતુ વિમાનથી નથી જઈ શકાતું કે સ્ટીમરથી નથી જઈ શકાતું – આ તેના કથનનો આશય – અર્થ ક્યારેય નથી થતો.

તો દરેક વાતના નિષેધમાં અપેક્ષા જોડાયેલી છે, એ કથન નિરપેક્ષ નથી હોતું. પૂર્ણ જ્ઞાન, નિરાવણ જ્ઞાન પહોંચવાનું હશે ત્યારે પહોંચાશે. જે સ્થિતિમાં પહોંચવાનું હશે ત્યારે થશે. પરંતુ માર્ગ ખુલ્લો રહેવા દો. તેને બંધ ન કરો. આ માર્ગ ક્યાં પૂરો થાય છે, તે આગળની વાત છે, જેટલું તમે ચાલી શકો તેટલું ચાલો. ચાલતા રહો. માર્ગ મળતો જશે. મંજિલ નજીક આવતી જશે. પહેલેથી જ માર્ગ બંધ કરી દઈશું તો તે પર ચાલવા કોણ તૈયાર થશે? એ વિચારશે, માર્ગ બંધ છે. અને ત્યાં પહોંચવા પહેલા જ એ પૂર્વ બિન્દુ પર પાછો આવી જશે.

મોક્ષ તો મર્યા બાદ થાય છે તો આપ કેવી રીતે કહો છો કે જીવિત અવસ્થામાં પણ મોક્ષ થઈ શકે છે?

ઉમાસ્વાતિજીએ લખ્યું છે: 'इहैवमोक्षः सुविहितानां' – જે પવિત્ર આચરણ કરે છે તેમના માટે આજે, અહીં આ પળે પણ મોક્ષ છે. આપણે સમજીએ કે મોક્ષ શું છે? ઘણી સરળ વ્યાખ્યા છે. જ્યારે આપણે આત્માની અનુભૂતિમાં હોઈએ છીએ, શુદ્ધ ચેતનાની અનુભૂતિમાં હોઈએ છીએ, અનાસક્તિનો અનુભવ કરીએ છીએ, નિર્લેપતા અને નિ:સંગનો અનુભવ કરીએ છીએ, તે છે આપણો મોક્ષ. મોક્ષના આ બધા અનુભવ છે. આપણે દરેક વાતને અપેક્ષાથી

સમજવી પડશે. ઘડો બની ગયો. ક્યારે કહીએ છીએ કે ઘડો બની ગયો? ભઠ્ઠીમાં પાકીને જ્યારે ઘડો બહાર નીકળે છે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે ઘડો બની ગયો. તો શું કુંભાર જ્યારે માટી લાવ્યો ત્યારે ઘડો નહોતો બન્યો? કુંભારે માટીને ચાકડા પર ચડાવી ત્યારે શું ઘડો નહોતો બન્યો?

ભગવાન મહાવીરનો સિદ્ધાંત છે: 'કજ્જમાણે કડે.' 'ક્રિયમાણં કૃતમ્.' કુંભારે જે ક્ષણે ઘડો બનાવવાનો વિચાર કર્યો તે ક્ષણે ઘડો બની ગયો હતો. કુંભારના સંકલ્પથી ઘડો બની જાય છે, તો આપણો મોક્ષ મર્યા બાદ થાય છે એમ કહેવું તેમાં ક્યો ન્યાય છે? ધર્મ કરવાની ક્ષણે આપણને જો મોક્ષની અનુભૂતિ નથી થતી તો નક્કી માનજો કે તમને ક્યારેય મોક્ષ નહિ મળે.

જે બાળક જન્મની પહેલી પળમાં મરતું નથી તે ક્યારેય નથી મરતું. તેને કોઈ મારી નથી શકતું. અંતિમ બિંદુએ કહીએ છીએ કે 'મરી ગયું.' આ આપણું અજ્ઞાન છે. આપણે કહીએ છીએ: 'મરી ગયો.' આમ કેમ? જ્યારે અંતિમ ક્ષણ આવે છે, બધાં કર્મો છૂટી જાય છે, ત્યારે આપણે કહીએ છીએ–મોક્ષ થઈ ગયો, પહેલી ક્ષણમાં કર્મ તૂટે તો આપણે કહીએ છીએ નિર્જરા થઈ. શું મોક્ષ નથી થયો? મોક્ષ થયો, જરૂર થયો. આ બે દૃષ્ટિકોણ છે. તેને બરાબર સમજી લેવાના છે.

જગતનો પ્રલય ક્યારેય થયો છે? થશે?

જગત ન કોઈએ બનાવ્યું છે અને ન તો તેનો કોઈ સંરક્ષક છે. તેનું ન કોઈ પાલન કરનાર છે, ન તો કોઈ પ્રલય કરનાર છે. દરેક માણસ જગતની રચના કરનાર છે. દરેક માણસ જગતને પાળનાર છે. દરેક માણસ જગતનો પ્રલય કરનાર છે. દરેક માણસ પ્રલય કરે છે. જડ વસ્તુ પણ પ્રલય કરે છે.

જગત ચેતન અને અચેતનનો સરવાળો છે. માણસે અણુબૉમ્બ બનાવ્યો તેનો વિસ્ફોટ થયો. પ્રલય કોણે કર્યો: અણુબોમ્બે કે માણસે? હીરોશીમા અને નાગાસાકીનો જે પ્રલય થયો તે માણસે કર્યો. તમામનું નિર્માણ પણ માણસ કરે છે. નિર્માણ અને પ્રલય માણસ જ કરે છે.

જગતમાં બે મૂળભૂત તત્ત્વ છે: ચેતન અને અચેતન. જડ અને ચેતન. તેને કોઈએ ન બનાવ્યાં છે, ન કોઈએ બગાડયાં છે. તેને ન કોઈ બનાવી શકે છે, ન કોઈ તેનો વિનાશ કરી શકે છે. આ જગતમાં જેટલાં તત્ત્વ હતાં તેટલાં જ છે અને તેટલાં જ રહેશે. એક અણુ પણ ઓછો થયો નથી. એક અણુ પણ ઓછો નહિ થાય. જેટલું હતું તેટલું જ છે અને તેટલું જ રહેશે.

એક જ વિચારને પકડવો તે ધ્યાન છે કે નહિ? ધ્યાનનો સારો સાધક કોણ બની શકે છે?

ધ્યાન માટે જોવું જરૂરી છે. પરંતુ ધ્યાન કરનારમાં આ ક્ષમતા હોવ જરૂરી છે કે જ્યારે ઇચ્છે ત્યારે વિચારને પકડે અને જ્યારે ઇચ્છે ત્યારે તેને

છોડી દે. આ ક્ષમતા જેનામાં હોય છે, તે સારું ધ્યાન કરનાર હોય છે. આ ક્ષમતા જેનામાં નથી હોતી, જે વિચાર આવી ગયો તેને છોડવાની ક્ષમતા નથી હોતી, તો એ ગાંડપણ છે.

પ્રશ્ન છે, ક્ષમતાનો. કોઈ સાધકે સંકલ્પ કર્યો કે હું અમુક વિષય પર એક કલાક ધ્યાન કરીશ. સંકલ્પ સાથે એ બેઠો. અભ્યાસ થઈ જવાથી, એક કલાક પૂરો થયો કે નહિ, એ જોવા માટે તેને ઘડિયાળની જરૂર નથી પડતી. સમય વીતતાં જ તેનો અભ્યાસ-ધ્યાન પૂરો થઈ જાય છે, ધ્યાનમાં તત્કાળ પ્રવેશ કરવાની અને ધ્યાનથી તત્ક્ષણ નિવૃત્ત થઈ જવાની જેનામાં ક્ષમતા હોય છે તે સારો ધ્યાનસાધક છે. પરંતુ એક વિચાર આવ્યો, પાંચ-દસ મિનિટ સુધી પણ એ વિચાર દૂર ન થયો. પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ ન હટયો તો એ ગાંડપણ છે.

આપે કહ્યું હતું કે જોતા રહો, જોતા રહો, મેં એ પર ચિંતન કર્યું. છતાંય હું સૂક્ષ્મ સ્પંદન જોઈ ન શકયો. શાથી?

ચિંતન તો કર્યું છે પરંતુ જોવાનો અભ્યાસ નથી કર્યો. જો જોત અને જોયા બાદ આ પ્રશ્ન પૂછયો હોત તો જવાબ દેવાની મારે જરૂરત જ ન રહેત. તમે પોતે જ એનો જવાબ બની જાત. જોતા જોતા જ્યારે તમે પહેલી વાર ભીંત જુઓ છો, ત્યારે તમને એક સ્થૂળ ભીંત જેવું દેખાય છે. મને શ્રદ્ધા છે કે તમે દસ-પંદર મિનિટ સતત જોતા રહો તો સંભવ છે કે તમને સ્પંદન દેખાવા લાગશે. લાગશે કે ભીંતમાં સ્પંદન થઈ રહ્યું છે. ભીંતના પરમાણુ સ્પંદિત થઈ રહ્યા છે.

અનિમેષ નજરને વિગતે સમજાવો. જોવામાં શું શું જરૂરી હોય છે?

જોવામાં સ્થિરતા અચૂક હોવી જોઈએ. અનિમેષનો અર્થ આ નથી કે વચમાં પાંપણનો કોઈ પલકારો થાય જ નહિ. પલકારો થયો તોપણ કંઈ નહિ. અનિમેષનો અર્થ આ બરાબર છે કે લાંબા સમય સુધી સ્થિરતાથી જોવું. ભગવાન મહાવીર માટે કહેવાયું છે કે તેઓ ભીંતને લાંબા સમય સુધી જોતા હતા. 'તિરિયં ભિત્તં પેહાઈ.' આ જરા વિચિત્ર લાગે છે. ભીંતને શું જોવી? મેં પહેલાં કહ્યું હતું કે જે વસ્તુને આપણે જોવાનું શરૂ કરીશું, તેનું પહેલાં સ્થૂળ સ્વરૂપ આપણી સમક્ષ આવશે. પરંતુ જોવાનો સમય જેમ જેમ લાંબો થતો જશે, સ્થૂળ રૂપ તેનું ખરી પડશે અને તેનું ભીતરી રૂપ પ્રગટ થવા લાગશે. એની સાથે ત્રણ વાત જરૂરી છે: લાંબો સમય સ્થિર અધ્યવસાય અને દૃઢ લક્ષ્ય.

વસ્તુ-દર્શનનું પ્રયોજન શું છે?

વસ્તુ-દર્શનથી સત્ય દર્શન થાય છે. બેતરફી લાભ થાય છે. એક તો આપણી જોવાની ક્ષમતા વિકસિત થાય છે અને બીજું, એ વસ્તુના સૂક્ષ્મ પર્યાય પ્રગટ થવા લાગે છે. જેમ વસ્તુ-દર્શનમાં આપણે એ ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે પ્રમાણે જો આત્મદર્શન કે સત્યદર્શન માટે કરીએ, તો આત્મદર્શન પ્રત્યક્ષ — પ્રગટ થાય છે.

સ્રોત : મન જીતે જીત

જોવાની શક્તિને વિકસિત કરવાની શી જરૂર છે? એ આત્મદર્શનમાં કેવી રીતે સહાયક બને?

આપણે જોવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી. તે ગહન થઈ, વિકસિત થઈ. હવે આપણે તેનો ઉપયોગ કઈ દિશામાં કરીએ છીએ તેના પર નિર્ભર છે. આપણે જ્યારે વસ્તુને જાણવા ઇચ્છીએ છીએ, તો એ શક્તિને વસ્તુને જાણવામાં સંયોજિત કરીએ. માત્ર આપણો વિષય બદલાશે. ક્ષમતા એ જ રહેશે. ક્ષમતા એક જ છે. વિષય બદલાઈ જાય છે. આપણે આકાશને જાણવું છે, ચશ્માંને જાણવાં છે કે કોઈ પણ એક વસ્તુને જાણવી છે, તો તેના અંતઃસ્થળને જોઈએ, તો આપણે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ. એ આપણો વિષય હશે. ધીમે ધીમે વસ્તુ જણાશે. ક્ષમતા જો વિકસિત નહિ હોય તો કશું જ નહિ થાય.

આપણે બાળકને બારાખડી ભણાવીએ છીએ. આપણે તેની ભણવાની ક્ષમતા વિકસિત કરીએ છીએ. હવે તે કોઈ પણ પુસ્તક વાંચી લે છે, તે ઇતિહાસ પણ વાંચી લે છે, ભૂગોળ પણ વાંચી શકે છે, વિજ્ઞાન પણ વાંચી લે છે. બારાખડીની ક્ષમતા જો વિકસિત નથી થઈ હોતી તો ન એ ઇતિહાસ વાંચી શકે છે, ન ભૂગોળ વાંચી શકે છે, ન તો વિજ્ઞાન વાંચી શકે છે. તેનામાં જો ક્ષમતા વિકસિત થઈ હોય તો એ કોઈ પણ પુસ્તક વાંચી લે છે.

આપણે પ્રેક્ષાધ્યાનનો અભ્યાસ કરીએ, જોવાનો અભ્યાસ કરીએ, આનો અર્થ એવો નથી કે થોડાક દિવસના અભ્યાસથી તમને સત્યનું દર્શન થઈ જશે. એટલી મોટી આશા ન રાખશો. પરંતુ એ અભ્યાસથી તમારી જોવાની શક્તિ વિકસિત થશે એ નક્કી છે. પ્રેક્ષાધ્યાનનો અભ્યાસ જોવાની શક્તિને વિકસિત કરવાનો પ્રયત્ન છે, ઉપક્રમ છે.

મહાન આત્મા જન્મ લેતા આગાઉ પસંદગી કરે છે કે મારે ક્યાં જન્મ લેવો? કેમ?

આત્મા જન્મ લે છે. પ્રકૃતિની પસંદગી હોય છે કે મા-બાપ યોગ્ય હોય. આ પહેલી બાબત છે. બીજામાં માબાપ દ્વારા પ્રાપ્ત થનાર પુષ્ટ ઉપકરણોને તો એ પ્રાપ્ત કરે જ છે. પરંતુ પોતાનામાં સૂતેલાં જે શક્તિકેન્દ્ર છે તેને પણ તે વિકસિત કરે છે. બંને બાબત જોઈએ. માત્ર એક બાબતથી કામ નહિ ચાલે. બંને વાનાં હોય છે ત્યારે કોઈ મહાપુરુષ જન્મે છે. તેના માટે સુયોગ્ય તૈયારી હોય છે. આજકાલ એવું નથી થતું એમ હું નથી માનતો. આજે પણ જે વિશિષ્ટ આત્મા જન્મે છે, તો એ પણ બે બાબતને અચૂક પસંદ કરે છે. આજમાં અને પહેલામાં કોઈ ફરક પડયો હોય એવું નથી લાગતું.

પ્રાણશક્તિનું મુખ્ય પ્રવાહ-કેન્દ્ર કયું છે?

પ્રાણ આપણી જીવનશક્તિ છે. તે વિદ્યુત છે. જેમ એક મોટું કારખાનું

વીજળીથી ચાલે છે તે જ પ્રમાણે વિદ્યુતથી શરીર ચાલે છે. તેને પ્રાણશક્તિ કહે છે. આ શક્તિ સમગ્ર શરીરમાં હોય છે પરંતુ તેનો મુખ્ય પ્રવાહ સુષુમણામાં હોય છે.

ઑકિસજન અને પ્રાણશકિતમાં શું ફરક છે?

ઑકિસજન પ્રાણવાયુ છે. આ પ્રાણશક્તિ છે. બંને અલગ છે. પ્રાણવાયુની સાથે પ્રાણ આવે છે. પ્રાણશક્તિ આવે છે.

પ્રાણના વિભિન્ન ઉપયોગો સમજાવો

આપણાં પ્રાણ ત્રણેય નાડીઓથી પ્રભાવિત થાય છે. એક પ્રવાહને આપણે કહીએ છીએ સૂર્યસ્વર. આ પિંગલા નાડીનો પ્રાણ-પ્રવાહ છે. ઈડાના પ્રાણ-પ્રવાહને આપણે ચંદ્ર-સ્વર કહીએ છીએ અને મધ્ય-નાડી સુષુમણાના પ્રાણ-પ્રવાહને આપણે મિશ્ર સ્વર કહીએ છીએ. આ મધ્ય સ્વર છે. આપણી પીઠની પાછળ, સુષુમણામાં જ્યારે પ્રાણનો પ્રવાહ થાય છે, તેની આજુબાજુ ડાબી તરફ ઈડાનો પ્રવાહ છે. આ ત્રણેય ઉપર આવીને ભ્રૂકુટિના સ્થાને મળે છે. ત્રણેયનો પોતપોતાનો ઉપયોગ છે. સૂર્ય-સ્વરના પ્રાણ-પ્રવાહનો પોતાનો ઉપયોગ છે, ચંદ્ર-સ્વરના પ્રાણપ્રવાહનો પોતાનો ઉપયોગ છે અને મધ્ય-સ્વરના પ્રાણ-પ્રવાહનો પણ પોતાનો ઉપયોગ છે.

એકાગ્રતા અને સમાધિ માટે સૌથી વધુ ઉપયોગ મધ્ય-સ્વરનો છે. દીર્ઘ-લાંબો શ્વાસ ઘણો ઉપયોગી છે. આપણે દીર્ઘ શ્વાસનો અભ્યાસ કરાવીએ છીએ. તેનું પણ એક કારણ છે. સુષુમણાને જગાડવા માટે, ચલાવવા માટે દીર્ઘશ્વાસ કાર્યકર છે. લાંબા સમય સુધી દીર્ઘશ્વાસ લેવાથી સુષુમણામાં સ્વર આપોઆપ ચાલવા લાગે છે. મન સ્થિર થાય છે. કપાલભાતિ પ્રાણાયામ પણ સુષુમણાને જાગ્રત કરવામાં ઉપયોગી સિદ્ધ થાય છે.

શકિતનો વ્યય કયારે અને કેવી રીતે થાય છે? શું પ્રવૃત્તિ માત્રમાં શકિતનો વ્યય થાય છે?

જ્યાં પુદ્‌ગલની સાથે સંપર્ક છે ત્યાં શક્તિનો વ્યય થવાનો જ. કારણ કે પરની સાથે સંબંધ છે. શક્તિ પોતાની મેળે ખર્ચ નથી કરતી. એક પરમાણુ છે. તેની પાસે ઈલેક્ટ્રોન, ન્યુટ્રોનનું મોટું ચક્ર ચાલે છે, તે એટલાં ચક્કર લગાવે છે કે શક્તિનો વ્યય નથી થતો. સ્વભાવગત ક્રિયામાં શક્તિનો ખર્ચ નથી થતો. જ્યાં બીજા સાથે સંપર્ક થાય છે ત્યાં શક્તિનો ખર્ચ થાય છે, જ્યાં શુદ્ધ ઉપયોગ છે ત્યાં શક્તિનો વ્યય–ખર્ચ નથી થતો.

શુદ્ધ ચેતના કે શુદ્ધ ઉપયોગ છે જાણવું અને જોવું. ત્યાં શક્તિ નથી ખર્ચાતી. એક ઉપયોગ યોગની સાથે સંલગ્ન છે. જેમ કે મનનો ઉપયોગ, અતિ-જ્ઞાનનો ઉપયોગ, શ્રુતજ્ઞાનનો ઉપયોગ—આ શબ્દની સાથે, ઈન્દ્રિય અને મનની સાથે જોડાયેલો ઉપયોગ છે. તેમાં શક્તિ ખર્ચાય છે કારણ વાસ્તવમાં આ પણ

ઉપયોગ છે. યોગમાં શક્તિ ખર્ચાવાની જ. પરંતુ માત્ર ચેતનાનો જ્યાં ઉપયોગ છે, ત્યાં શક્તિનો વ્યય થતો નથી.

યોગથી શરીરની શક્તિ ખર્ચાય છે, સાથોસાથ ઈન્દ્રિય અને મનની શક્તિ પણ ખર્ચાય છે. ચેતનાનું જે સ્તર છે તેની પણ શક્તિ ખર્ચાય છે. જ્યાં સહજ ચેતના છે, શુદ્ધ ચેતના છે, ત્યાં શક્તિ નથી ખર્ચાતી. ત્યાં સવિચાર અને નિર્વિચારનો ભેદ જ ભૂંસાઈ જાય છે.

અપ્રમત્તતામાં નિર્વિચારની સ્થિતિ શરૂ થઈ જાય છે. તેને હું રૂઢ ભાષામાં બાંધવા નથી માગતો. પહેલાં તેનાં ગુણસ્થાનોમાં પણ આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે પરંતુ અપ્રમત્ત ગુણસ્થાનમાં તેની ઝલક અચૂક મળી જાય છે.

શ્વાસનું આદિ અને અંતિમ બિંદુ શું એક છે?

શ્વાસને અંદર લઈ ગયા. ફરી તેને ઉપર લઈ જવો છે. તો જ્યાં સુધી અંદર લઈ ગયા ત્યાં સુધી તો એ શ્વાસ છે, ઉપર આવે છે ત્યારે એ પ્રશ્વાસ હોય છે. જ્યાં સુધી લઈ ગયા તે અંતિમ બિંદુ છે અને પ્રશ્વાસ આદિ બિન્દુ છે, આમ આદિ-બિંદુ અને અંતિમ બિંદુ એક જ છે.

એક માણસ નાની નાની વાતોને લઈને સંવેદનશીલ બને છે. તો આ સંવેદનશીલતા તેને મહાન સાધક બનાવી શકે છે?

આ સાચું છે કે સંવેદનશીલતાથી ક્ષમતા વધે છે. પરંતુ આપણે ક્ષમતાનો ઉપયોગ કઈ દિશામાં કરીએ છીએ તે આપણી વીતરાગતા પર નિર્ભર છે. ક્ષમતાને તો આપણે વધારવાની જ છે. હવે આ ક્ષમતાનો ઉપયોગ કઈ દિશામાં કરીએ તે બીજી બાબત છે. મન પટુ-નિપુણ થઈ ગયું. તેની પટુતા વધી જાય છે. તેની કામ કરવાની ક્ષમતા વધી જાય છે. બધી ઈન્દ્રિયોમાં આંખની પટુતા વધુ માની છે. મનની પટુતા તેનાથી પણ વધુ છે. મનની પટુતામાં પણ તરતમતા હોય છે. ઈન્દ્રિયોની પટુતામાં પણ તરતમતા હોય છે. પટુતાને વધારતા વધારતા આપણે એટલો વિકાસ કરી લઈએ છીએ કે આપણે દીવાલની બીજી બાજુને પણ જોઈ શકીએ છીએ. આ પટુતાનો વિકાસ છે.

જોયા પછી પણ કંઈ કરવાનું બાકી રહે છે? શું જોવું એ જ સર્વસ્વ છે?

જોયા પછી પણ બે ક્રિયાઓ હોય છે. આપણે સચ્ચાઈને જોઈ. જોયા પછી બદલવાની ક્રિયા હોય છે. કેટલાક લોકો માને છે કે જોયા બાદ પરિવર્તન શરૂ થઈ જાય છે. આ વાત અધૂરી છે. પરિવર્તન માટે પ્રયત્ન અપેક્ષિત છે. જોવા માત્રથી રૂપાંતર નથી થતું. રૂપાંતર-પરિવર્તન માટે વિશેષ પ્રયત્ન કરવો પડે છે.

આપણે જોયું કે ભીતર ઘણો ઉકરડો જમા થયો છે. જોવા માત્રથી તે દૂર નહીં થાય. તેને દૂર કરવા માટે આપણે તેને ઊંચકવો પડશે; ઉખેડવો પડશે. તો એ સાફ થશે. નિર્જરા ઉખેડવાની-ઊંચકવાની પ્રક્રિયા છે. જે પડળો જામી

પડયાં છે, ચોંટી ગયાં છે તેને ઉખેડી શકાય છે. સંસ્કારોનાં પડળ છે, અહંકાર અને મમકારનાં પડળ છે, બીજાં પણ અનેક પડળો છે. એ બધાં પડળોને ઉખાડી ફેંકવાનાં છે. આના માટે આપણે પ્રયત્ન કરવો પડશે. આ બધી નિર્જરાની પ્રક્રિયા છે. પડળો ઉખેડવાની પ્રક્રિયા છે.

શું જોવા માત્રથી અનુપ્રેક્ષા કૃતકાર્ય થઈ જાય છે?

અનુપ્રેક્ષા સાથે ચાર બાબત જોડાયેલી છે. પહેલી વાત છે કે જે જોવું છે, તે જુઓ. બીજી વાત છે, સંકલ્પ. જોયા પછી તેને બદલવા માટે સંકલ્પનો સથવારો લો. ત્રીજી વાત છે, ધ્વનિ અને ચોથી છે, ભાવના. આમ જોવું, સંકલ્પ કરવો, ધ્વનિ કરવો અને ભાવના ભાવવી. આ ચારેય મળીને અનુપ્રેક્ષાને પૂર્ણ બનાવે છે.

આપે કહ્યું કે આ જીવનમાં હમણાં મુકિતનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. તો એ કેવી રીતે?

આપણે મુક્તિને એવા ચોકઠામાં બાંધી દીધી છે કે જાણે મુક્તિ ક્યાંક બીજે હોય. મુક્તિ આપણી સાથોસાથ ચાલી રહી છે. મુક્તિ આપણાથી અલગ નથી. સ્થાન મુક્તિ નથી. જેટલો અપ્રમાદ છે તે બધો જ મુક્તિ છે. એ જ મુક્તિ-સ્થળ છે.

પર્યાપ્તિ શું છે? પ્રાણ અને પર્યાપ્તિનો સંગમ કેવી રીતે થાય છે?

એક આત્મા જન્મથી ચ્યુત થઈને બીજા જન્મમાં જાય છે. તો એ સમયે તેની પાસે સ્થૂળ શરીર નથી હોતું, સૂક્ષ્મ શરીર હોય છે. એ સૂક્ષ્મ શરીર જન્મ ગ્રહણ કરવાની પહેલી ક્ષણે જ ઘણો બધો પુદ્ગલ સંગ્રહ ભેગો કરે છે. તેને આહાર પર્યાપ્તિ કહે છે. એ પુદ્ગલ સંગ્રહથી બધી પર્યાપ્તિઓનું નિર્માણ થાય છે. શરીરપર્યાપ્તિ, ઇન્દ્રિય-પર્યાપ્તિ, ભાષા-પર્યાપ્તિ, શ્વાસોશ્વાસ–પર્યાપ્તિ અને મન:પર્યાપ્તિ – આ બધાંનું નિર્માણ થાય છે. આ શક્તિઓનું જેવું નિર્માણ થાય છે કે તરત જ તેની સાથે તૈજસ્ અને કાર્મણનો મેળ જામી જાય છે. તાળમેળ બેસે છે ત્યારે તૈજસની શક્તિ, વિદ્યુતની શક્તિ, એ બધી શક્તિઓ કેન્દ્રોમાં પ્રવેશ કરવાનું શરૂ કરે છે. તૈજસ શરીર પ્રાણનું ઉત્પાદક છે. આપણી જે વિદ્યુત છે તે તૈજસ્ શરીરથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. એ ધારા પર્યાપ્તિના કેન્દ્રોમાં પ્રવાહિત થાય છે અને પર્યાપ્તિના કેન્દ્રોમાંથી આપણા શરીરમાં આવે છે. શરીરશાસ્ત્રી તો આ સ્થિતિએ પહોંચી નથી શક્યા. પરા મનોવૈજ્ઞાનિક છ–સાત સૂક્ષ્મ શરીરને માને છે. તેમાં અનેક કોષ છે : અન્નમય કોષ, પ્રાણમય કોષ, મનોમય કોષ, વિજ્ઞાન કોષ, વગેરે વગેરે. તેની પર્યાપ્તિ સાથે તુલના થઈ શકે છે.

એમ લાગે છે કે સાધનામાં બૌદ્ધિકતા સૌથી મોટી બાધા બને છે. શું આ બરાબર છે? લોકોત્તર યોગને વિગતે સમજાવો.

બૌદ્ધિકતા નહીં. તમારો તર્ક તેમાં બાધા બની રહે છે. બૌદ્ધિકતા ન હોય તો કદાચ તમે પ્રયોગમાં આગળ પણ ન વધી શકો. વિચારપૂર્વક તમે શિબિરમાં આવ્યા, જીવનના પ્રયોગ કર્યા, યોગના ગ્રંથો વાંચ્યા અને હજી પણ વાંચી રહ્યા છો. વાંચવાથી તમારો ઉત્તરોત્તર વિકાસ થયો છે. અને તમને પ્રતીતિ થઈ કે જીવનમાં આવા પ્રયોગ કરવા જોઈએ. આ બધું તમે બૌદ્ધિકતાની ઉચ્ચ ભૂમિકાએ કર્યું.

બૌદ્ધિકતા અને તર્ક એક નથી. વસ્તુને પકડવાની ક્ષમતા તે આપણી બુદ્ધિમત્તા છે. તેનાથી આપણે લાભ-નુકસાન સમજી લઈએ છીએ પદ્ધતિ સમજીએ છીએ, તેનાં પરિણામને સમજીએ છીએ. આ છે આપણી બૌદ્ધિકતા.

બાધા આવે છે તર્ક દ્વારા. બૌદ્ધિકતા અને તર્ક એક નથી. જોકે બૌદ્ધિકતાનું પરિણામ તર્ક છે પરંતુ બૌદ્ધિકતા તેનાથી ઘણી મોટી છે. તર્ક આપણા વિશ્વાસને કેન્દ્રિત નથી કરતો, ઊલટું તેને વિભક્ત કરે છે. ભલા! સંકલ્પ કરવા માત્રથી આપણું પરિવર્તન કેવી રીતે થઈ શકે? આ પ્રશ્ન જ્યાં ઊભો થાય છે ત્યાં વિશ્વાસ સુદૃઢ નથી બનતો. કોઈ પણ સાધના માટે સંકલ્પની સુદૃઢતા ઘણી જરૂરી છે. તર્કને આપણે છોડી નથી શકતા. બૌદ્ધિકતા છે તો તર્ક પણ ચાલતો રહેવાનો. પરંતુ આ વાત પણ આપણા ખ્યાલમાં રહેવી જોઈએ કે જે કરી રહ્યા છીએ તેના માટે સંકલ્પ કર્યો છે. તેના અંગે તર્ક કરતા રહીએ તો એ બરાબર નહિ લેખાય. ખંડિત વિશ્વાસ આપણને નિશ્ચિત સ્થાને નહિ લઈ જાય. માણસના જીવનમાં સંકલ્પ મુખ્ય અને પ્રધાન બને છે ત્યારે તર્ક ગૌણ બને છે. વિશ્વાસ સુદૃઢ ન હોત તો આચાર્ય ભિક્ષુ વિચલિત થઈ જાત. સેંકડો વાર વિચલિત થઈ જાત. જે માણસ નિર્ધાર કરે છે કે ભલે મરવું પડે, એ પ્રયોગ તો મારે કરવો જ છે. એ માણસ પોતાના પ્રયોગમાં નિઃશંક સફળ થાય છે.

એક દિવસ આપણે ત્યાં લોકોત્તર યોગની ચર્ચા ચાલી હતી. તેમાં મૂળ આ વાત હતી કે જૈન આચાર્યોએ આ વાત પર ખૂબ ભાર આપ્યો છે કે આપણા કષાય ક્ષીણ થવા જોઈએ. જ્યાં કષાય ક્ષીણ થવાની વાત નથી આવતી ત્યાં કોઈ પણ સાધના-પદ્ધતિ સફળતા નથી પામતી. ચમત્કાર થઈ શકે છે, કારણ ચમત્કાર યાંત્રિક હોય છે.

આપણા શરીરમાં રેડિયોની જેમ યંત્રો લાગેલાં છે. વૈજ્ઞાનિકો આ અંગે પ્રયોગ કરી રહ્યા છે કે આપણા શરીરમાં જે યંત્રો લાગેલાં છે તેના દ્વારા ધ્વનિને બરાબર પકડવો જેથી રેડિયોની કોઈ જરૂર જ ન રહે. આમ આપણા શરીરમાં ઘણી બધી યાંત્રિક ચીજો છે. આ યાંત્રિક શક્તિઓનો વિકાસ થઈ જાય તો તેના દ્વારા પણ ઘણા બધા ચમત્કાર થઈ શકે છે. પરંતુ આ બધું હોવા છતાં પણ જે

આત્મિક અનુભૂતિ હોવી જોઈએ તે નથી હોતી. તે અનુભૂતિ કષાય ક્ષીણ થવાથી થાય છે.

ઉપયોગ(ચેતનાની પ્રવૃત્તિ)થી કષાય થતા નથી અને કષાયથી ઉપયોગ થતો નથી. આ બંને અલગ અલગ ચાલે છે. આપણે શુદ્ધોપયોગ અર્થાત્ નિષ્કષાય ઉપયોગમાં જેટલાં વધુ રહી શકીએ, તેટલી આપણી વૃત્તિઓ શુદ્ધ બનશે. તમે એમ ન માનશો કે વૃત્તિઓને અલગતાથી શુદ્ધ કરવી પડે છે. કોઈ જરૂર નથી. કોઈ પણ માણસને લાગે કે મને ગુસ્સો વધુ આવે છે. ગુસ્સો ઓછો આવે તે માટે તેણે કેટલાક પ્રયોગ કર્યા. પરંતુ આ પણ કંઈ ગૂઢ સફળતા નથી. મૂળત: વૃત્તિ એક છે, બે નહિ. એ વૃત્તિ પર જ પ્રહાર કરવાનો છે. કષાયના મૂળ પર જ પ્રહાર કરવાનો છે. અને આ પ્રહાર થાય છે આત્મદર્શન દ્વારા. આપણું ધ્યાન આત્મા પર કેન્દ્રિત થશે. ચૈતન્ય પર કેન્દ્રિત થશે, કે શુદ્ધ ઉપયોગ પર કેન્દ્રિત થશે તો એક સાથે વૃત્તિઓ પર પ્રહાર થશે. નિષ્કષાયતાનો જે અભ્યાસ છે, તે વાસ્તવમાં સૌથી મોટો પ્રયોગ છે અથવા સૌથી મોટું પરિણામ છે. જૈન સાધના પદ્ધતિમાં આ મુખ્ય પ્રયોગ છે, તેના આધારે આપણી સાધનાની ભૂમિકા ચાલે છે.

સંકલ્પ-વિકલ્પને રોકવા એ જ શું સમાધિ છે? સમાધિ, એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં શું અંતર છે?

માત્ર સંકલ્પ, વિકલ્પને રોકવામાં આવે અને ધ્યેયનો જો ખ્યાલ ન રહે તો એ જાગ્રત સમાધિ નહિ બને. ધ્યેય-શૂન્ય સંકલ્પ-વિકલ્પનો નિરોધ છે શૂન્ય-સમાધિ. સંકલ્પ-વિકલ્પની શૂન્યતા અને ધ્યેયની શૂન્યતા બંને એક નથી. સમાધિમાં સંકલ્પ-વિકલ્પની શૂન્યતા છે પરંતુ ધ્યેયની શૂન્યતા નથી. સમાધિના પ્રકર્ષમાં ધ્યાનનું રૂપાંતરણ થઈ જાય છે. દૃષ્ટિ, દ્રષ્ટા અને દર્શન; જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેય; ધ્યાન, ધ્યાતા અને ધ્યેય – આ દરેક એકરૂપ બની જાય છે. આને ઉદાહરણથી સમજીએ.

આત્મા ધ્યેય છે. હું તેને સાક્ષાત્ કરવા ઇચ્છું છું. હું દ્રષ્ટા છું. આત્મા દૃશ્ય છે. મારા દર્શનની મારી પ્રક્રિયા છે. એકાગ્રતા દ્વારા આત્માને જોઉં – આ છે મારું દર્શન. દ્રષ્ટા, દૃશ્ય અને દર્શન – આ ત્રણેય બરાબર ચાલી રહ્યા છે. હવે હું એ બિન્દુ પર પહોંચી જાઉં કે જ્યાં આત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય. પછી ન ધ્યેય રહ્યું, ન ધ્યાન રહ્યું. બંને સમાપ્ત થઈ ગયા. ધ્યેય, ધ્યાતા અને ધ્યાન ત્રણેય એકરૂપ થઈ ગયા.

એકાગ્રતા સાધન છે. એ ધ્યાનમાં પણ હોય છે અને સમાધિમાં પણ હોય છે. જેમ ધારણાની ઊંચાઈ ધ્યાન છે તેમ જ ધ્યાનની ઊંચાઈ સમાધિ છે. સમાધિની એકાગ્રતા ધ્યાનની એકાગ્રતાથી ઘણી ઉત્કૃષ્ટ હોય છે.

દ્રષ્ટાનું સ્વરૂપ શું છે?

દ્રષ્ટા એટલે જોનાર. ચેતના શુદ્ધ હોય તેમાં કોઈ વિકલ્પ ન હોય એ ભૂમિકાનું નામ દ્રષ્ટા છે. આ ભૂમિકામાં માત્ર ચૈતન્યનો પ્રવાહ હોય છે. તેમાં બીજું કોઈ વહેણ ભળતું નથી. ન ગમતાનો કે ન અણગમતાનો ભાવ. ન રાગ, ન દ્વેષનો મનોભાવ. ન સંવેદન અને ન પ્રતિક્રિયા. ચૈતન્ય અને માત્ર ચૈતન્ય. આને કેટલાક સાધકોએ સાક્ષીભાવ કહ્યો છે, તો કેટલાકે શુદ્ધ ઉપયોગ કહ્યો છે.

ચૈતન્યને કેન્દ્રિત કરો, ચિત્તને કેન્દ્રિત કરો કે મનને કેન્દ્રિત કરો — આ ત્રણેય એક છે કે અલગ અલગ?

ચૈતન્ય વ્યાપક છે. ચિત્ત તેનાથી નાનું છે અને તેનાથીય નાનું છે મન. ચિત્ત (બુદ્ધિ) સ્થાયી તત્ત્વ છે. મન ઉત્પન્ન થાય છે અને નષ્ટ થાય છે. ફરી ઉત્પન્ન થાય છે અને ફરી નષ્ટ થાય છે. જ્યારે આપણે કહીએ છીએ કે ચૈતન્યને કેન્દ્રિત કરો તો એનો અર્થ છે કે ચૈતન્યના પ્રવાહને કષાયની તરફ વહેવા ન દો. જ્યારે આપણે કહીએ છીએ કે ચિત્તને કેન્દ્રિત કરો, તો એનો અર્થ છે કે ચિત્તની નિર્ણયાત્મક શક્તિને આત્મામાં વિલીન કરો. અને જ્યારે કહીએ છીએ કે મનને કેન્દ્રિત કરો. તો એનો અર્થ છે કે સંકલ્પ-વિકલ્પનો નિરોધ કરો.

મંત્ર, તંત્ર, અને યંત્ર – આ ત્રણેય શું વાસ્તવિક છે કે માત્ર કલ્પના છે?

શબ્દ, સંસ્થાન, પદાર્થ અને સંકલ્પની શક્તિનાં ગૂઢ રહસ્યોને જાણવા માટે માણસ સદાય પ્રયત્ન કરતો રહ્યો છે. સમયે સમયે તેણે રહસ્યો જાણ્યાં છે અને ગૂઢ રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યું છે.

રહસ્ય ગૂઢ હોવાના ત્રણ હેતુ છે :

૧. વસ્તુના વ્યક્ત પર્યાય ઓછા છે, અવ્યક્ત પર્યાય ઘણા બધા છે.

૨. વસ્તુ પરિણમનશીલ છે. અમુક દેશ અને અમુક કાળમાં સ્વાભાવિક રૂપમાં પણ નવાં પર્યાય વ્યક્ત થાય છે, જેની શક્તિ સામાન્યપણે જ્ઞાત નથી થતી.

૩. વસ્તુ પરિણમનશીલ છે. સંયોગથી પણ તેમાં પરિવર્તન થાય છે. આ સંયોજનાની વિધિ સામાન્યત: જ્ઞાત નથી થતી.

એક સંસ્કૃત કવિએ કહ્યું છે :

> अमंत्रक्षरं नास्ति, नास्ति मूलनऔषम् ।
> अयोग्यः पुरुषो नास्ति, योजकस्तत्र दुर्लभः ।।

– 'કોઈ અક્ષર એવો નથી કે જે મંત્ર ન હોય, કોઈ મૂળ એવું નથી કે જે ઔષધ ન હોય, કોઈ માણસ એવો નથી કે જેનામાં યોગ્યતાનું કોઈ બીજ ન હોય. પરંતુ યોજના કરનાર, સંયોજન કરી તેની શક્તિને પ્રગટ કરનાર દુર્લભ છે.'

આ દુર્લભ કાર્ય પણ કેટલાક મનીષી પુરુષોએ કર્યું છે. તેમની સાધનાના પરિણામે આજ આપણને થોડાંક રહસ્યની ખબર છે કે જે શક્તિ, જ્ઞાન અને સુખાનુભૂતિની દિશામાં ગતિ કરવામાં આપણને સહયોગ આપે છે.

મંત્ર દેવતા છે. તે વાચક હોય છે. દિવ્ય આત્માઓ તેની વાચ્ય હોય છે. વાચક વાચ્યથી સર્વથા ભિન્ન નથી હોતો, તે એનાથી અભિન્ન પણ હોય છે. આ અભિન્નતાનો અનુભવ જ મંત્રસાધનાની સફળતા છે.

આકૃતિનું પોતાનું મહત્ત્વ છે. પિરામિડોમાં રાખવામાં આવેલ મૃતદેહો સડી નથી જતા. આ તેની આકૃતિ-સંસ્થાનની વિશેષતા છે. રેખાઓના વિન્યાસથી શક્તિ પેદા થાય છે, યંત્ર તેનું પ્રમાણ છે.

તંત્ર વસ્તુઓના યોગથી ચેતના વિસ્તારના પક્ષમાં છે. વસ્તુઓના યોગથી મોટાં વિચિત્ર પરિણામ આવે છે. સંસ્કૃત સાહિત્યમાં એક પ્રસિદ્ધ સૂત્ર છે : અચિન્ત્યો મણિમંત્રૌષધીનાં પ્રભાવ: – મંત્ર, મણિ અને ઔષધિનો પ્રભાવ અચિન્ત્ય હોય છે. કલ્પના બહાર હોય છે.

આમ મંત્ર, યંત્ર અને તંત્ર – આ ત્રણેય વિદ્યાઓ રહસ્યોને ઉદ્‌ઘાટિત કરવામાં સક્ષમ માધ્યમ છે. આ વાસ્તવિક છે, કલ્પના નથી.

આપણે અનેક વાર શિબિરોમાં ભાગ લઈએ છીએ. ત્યાં આપણને ઘણું બધું શીખવા મળે છે. આપણે શીખીએ છીએ, અભ્યાસ કરીએ છીએ અને આનંદનો અનુભવ પણ કરીએ છીએ. પરંતુ જીવનભર આપણે શિબિરમાં નથી રહી શકતા. શિબિર પૂરી થયા પછી આપણે ઘરે જઈએ છીએ. સાધનાનો ક્રમ તૂટી જાય છે. આપ કહો કે શિબિર બાદ અમારે શું કરવું જોઈએ જેથી શિબિરમાં મેળવેલી ઉપલબ્ધિને અમે સ્થાયી–સ્થિર બનાવી શકીએ?

આ સાચું છે કે શિબિરમાં જે લોકો આજે રહ્યા છે તેમને પાછા પોત-પોતાના ઘરે જવાનું છે. જશે, આ સ્વાભાવિક વાત છે. અત્યારે એટલી તૈયારી નથી કે શિબિરને એક સ્થાયી નિવાસના રૂપમાં બદલવામાં આવે અને ઉપાસકની સમર્પિત સ્થિતિનો અનુભવ બીજાઓને પણ કરાવવામાં આવે. બહુ ઓછા લોકો તૈયાર થયા છે. આ સ્થિતિમાં ઘરે ગયા પછી સૌની સાથે વ્યવહારનો પ્રશ્ન છે, કામનો પ્રશ્ન છે, અને જીવનની રહેણીકરણીના ઢંગનો પ્રશ્ન છે. આ બધા પ્રશ્નો સામે છે.

હું આ માનું છું કે સાધના-સત્રમાં આવવાનો મતલબ, તાત્કાલિક આનંદની ઉપલબ્ધિ નથી. આજે તમે પ્રયોગ કર્યો અને ઘણો આનંદ આવ્યો. આ કંઈ પૂરતું નથી. આ તો તેનો એક ક્રમ છે. આ તો તેની એક ક્ષણ છે. પરંતુ શિબિરમાં આવવાનો મતલબ આ છે કે અહીં તમે જે કંઈ પ્રાપ્ત કરો, તેને વધુ કાર્યાન્વિત કરો. જે પાઠ તમે અહીં ભણ્યા, તેને તમારા જીવનમાં પ્રયુક્ત કરો.

હમણાં શિબિર ચાલી રહી છે. કરવાના સમયની તો વાર છે. શિબિરમાંથી છૂટીને તમે ઘરે જશો ત્યારે કરવાનું છે. આપણે શિબિરમાં બૌદ્ધિક ચર્ચાઓ કરીએ છીએ, તે ઘણી જરૂરી છે, કારણ જ્યાં સુધી આપણું જ્ઞાન વિકસિત નથી થતું,

આપણા ધારણાઓ સ્પષ્ટ થતી નથી, આપણી માન્યતાઓમાં બળ નથી હોતું ત્યાં સુધી આપણે કોઈ સાધનાની કલ્પના નથી કરી શકતા.

સૌ પ્રથમ આપણા માટે જ્ઞાન જરૂરી છે. જેટલા પણ સારા સારા સાધક છે, તે આ બાબત પર ઘણો ભાર મૂકે છે કે આપણી બૌદ્ધિક ભૂમિકા ઘણી ઊંચી હોવી જોઈએ. અને સાધક આ અનુભવ પણ કરે છે કે બૌદ્ધિક ભૂમિકા ઊંચી થયા બાદ આંતરિક જ્ઞાનનો વિકાસ શરૂ થઈ જાય છે. આ ઘણું જરૂરી છે. આથી ઉપાસકની સામે એક લાંબો અભ્યાસક્રમ રાખવામાં આવે છે. સાધનાનો ક્રમ અને વર્તમાનની દુનિયામાં જે સ્તરે બૌદ્ધિકતાનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે તેનું અધ્યયન આપણા માટે ખૂબ જરૂરી છે. તેના વિના આપણી ભૂમિકા ઘણી નીચી રહે છે. પછી સાધનાની વાત કેવી રીતે કરવી? આવા ગણ્યાંગાંઠયાં અપવાદિક ઉદાહરણોને સામે રાખીને સામાન્ય નિયમ નથી બનાવી શકાતો. નિયમ બનાવતાં સમયે હંમેશાં અનુપાતનું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. નહિ તો આપણે મૂંઝાઈ જઈએ છીએ. ન આમના રહીએ છીએ, ન તેમના રહીએ છીએ.

કોઈ રામકૃષ્ણ થઈ ગયા. કોઈ ભિક્ષુ સ્વામી થઈ ગયા કે બીજા કોઈ થઈ ગયા. આવા લોકો અપવાદરૂપે દુનિયામાં જન્મ લે છે. ભિક્ષુ સ્વામી કશું જ ભણ્યા ન હતા પરંતુ તેઓ કયાંના કયાં પહોંચી ગયા? દરેક માણસ ભિક્ષુ સ્વામી બનીને તો જન્મતો નથી. એ કોઈ વ્યક્તિ હતા જે વિશિષ્ટ બની ગયા. દરેક માણસ તેમનું અનુકરણ નથી કરી શકતો. દરેક માણસે પ્રયત્ન કરવાનો છે અને પોતાના પ્રયત્નથી જ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ કરવાની છે.

આથી સૌથી પહેલી વાત આ કે બૌદ્ધિક ભૂમિકા ઊંચી હોવી જોઈએ અને જ્ઞાન મેળવવા માટે પૂરો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જ્ઞાન જેટલું વિકસિત હશે તેટલા પ્રમાણમાં આગળની બાબતો પ્રાપ્ત કરવામાં સુવિધા રહેશે.

આપણી આ શિબિરમાં સારી એવી ચર્ચાઓ થઈ. પકડનાર હોય તો પોતાની બૌદ્ધિક ભૂમિકાને સારી એવી ઉન્નત બનાવી શકે છે. નહિ તો ઓછામાં ઓછું પ્રેરણા તો પ્રાપ્ત કરી લે છે.

બીજી વાત આવે છે સાધનાની. સાધનાની દૃષ્ટિએ આસન, પ્રાણાયામ વગેરે તો ચાલતાં જ હતાં. કયોત્સર્ગ અને ધારણાઓના પ્રયોગ પણ થતા હતા.

બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક બંને દૃષ્ટિએ આપણે વિકાસ કરવાનો છે. પરંતુ જીવન એટલું લાંબું-ચોડું છે અને જીવનના એટલા માર્ગ છે કે તેમાં એક બાબત પૂરતી નથી થતી. એક વાતનું પોતાનું સ્થાન છે. પરંતુ આપણે માની લઈએ કે બસ થઈ ગયું, તો આ નહિ થઈ શકે. તેમાં ઘણા બધા કોણ છે અને દરેક કોણને પકડવાનો છે.

ત્રીજી વાત છે વ્યવહારની. દરેક વાત આપણે શીખવાની છે અને તેના પર ચિંતન કરવાનું છે કે આપણો અરસપરસનો વ્યવહાર કેવો રહે. શિબિરમાં

એકબીજા સાથેનો વ્યવહાર સારો રહ્યો છે. જુદાં જુદાં કુટુંબોના લોકો આવ્યા છે. અને અરસપરસ મળ્યા છે. તેમાં ઘણી મૂંઝવણ નથી, કોઈ ટક્કર નથી પરંતુ સાધનાની સફળતા આ વાતમાં છે કે જ્યાં આપણું જીવન નિયંત્રિત રહે, ત્યાં પણ વ્યવહારને સીધો અને સરળ રાખીએ. ખટરાગથી બચીએ. આ સ્થિતિમાં અનુભવ થઈ શકે કે સાધનાની આપણા જીવન પર અસર થઈ છે.

સાધનાના ચમત્કાર અંગે આ શિબિરમાં ઘણા પ્રશ્નો આવ્યા. હું માનું છું કે સાધનાનો મોટો ચમત્કાર આ છે કે વ્યક્તિની વૃત્તિઓ બદલાઈ જાય, ટેવો બદલાઈ જાય, સ્વભાવ બદલાઈ જાય. સાધનાથી મનમાંનો શત્રુતાનો ભાવ ભૂંસાઈ જાય તો જાદુથીય આ ઘણો મોટો ચમત્કાર છે. આપણા મનમાં બીજી પણ ઘણી વૃત્તિઓ રહે છે પછી તે વાસનાની વૃત્તિ હોય કે બીજી કોઈ વૃત્તિ હોય. તેમાં થોડુંક પણ પરિવર્તન આવી જાય તો એ જાદુથી ઘણો મોટો ચમત્કાર બનશે.

સાધનાનું ઘણું મોટું પરિણામ છે, વૃત્તિઓનું પરિવર્તન અને પરિમાર્જન. આને ચમત્કારથી ઊણું ન માનશો. મોટા મોટા ચમત્કાર કરનારા પણ આ બાબતોથી અનભિજ્ઞ રહી જાય છે અને અહીં આવીને તેઓ હારી જાય છે. મેં એવાં ઘણાં બધાંને જોયાં છે કે જેઓ મોટા મોટા ચમત્કાર બતાવતા હતા. પરંતુ તેઓ જૈન સાધુઓને નમી પડયા. તેમના પ્રત્યે શ્રદ્ધા અભિવ્યક્ત કરી. તેમને પૂછવામાં આવ્યું કે તમે લોકો આટલું બધું જાણો છો, તો પછી આમ કેમ? તેમણે જવાબ આપ્યો કે અમને લાગે છે કે જૈન મુનિનું ચારિત્ર જેટલું ઉજ્જવળ છે તેટલું અમારું નથી. આથી અમે ચારિત્ર સામે નમી પડીએ છીએ.

વૃત્તિઓનું પરિવર્તન અને સ્વભાવનું પરિવર્તન વાસ્તવિક પરિવર્તન છે. સાધના-સત્તા કે સાધના-સત્રોની ચર્ચાઓ દ્વારા એ ભૂમિકા સુધી પહોંચીએ તો એક ઘણું મોટું કામ થાય.

સાધનાનું જે ત્રીજું પરિણામ છે વ્યવહારની શુદ્ધિ. વ્યવહાર આપણો એટલો ઋજુ, કોમળ અને મૈત્રીપૂર્ણ હોય કે સાધકના મનમાં, પ્રત્યક્ષ વિરોધ કરનાર પ્રત્યે પણ અનિષ્ટનો ભાવ, કટુતાનો ભાવ ન આવે. જીવનનું એટલું મોટું મૂલ્ય છે કે જો એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જાય તો તેને સાધનાની હું ઘણી મોટી સફળતા માનું-ગણું છું. મનમાં જે ક્લેશ આવે છે, બીજાઓ પ્રત્યે ઈર્ષ્યા, શત્રુતા વગેરે વગેરે ભાવોના ક્લેશ આવે છે તે બધાં મટી-મરી જાય તો તેમના પ્રત્યે આનંદનાં સહજ દ્વાર ખૂલી જાય છે અને બધી સમસ્યાઓનું પૂર્ણ વિરામ મુકાઈ જાય છે.

ચોથી વાત છે શ્રમ અને સેવાની. શિબિરમાં આવનારાઓમાં પુરુષાર્થ અને સહયોગના સંસ્કાર ન આવે તો શિબિરનો એક ખૂણો સાવ અછૂતો રહી જશે.

પોતાના જીવનને શ્રમપૂર્ણ અને સ્વાવલંબી બનાવવું, પુરુષાર્થી બનાવવું તે જૈનાચારનો મૂળ આધાર છે.

આ ચારેય વાનાં પ્રાપ્ત થાય તો શિબિર દ્વારા, સાધના-સત્ર દ્વારા જીવનનું અવશ્ય નિર્માણ થશે. અમારી એવી પરિકલ્પના છે કે ધર્મનું એક વ્યાવહારિક રૂપ જનતા સમક્ષ આવે. પરંપરા અનુસાર લોકો ધર્મ કરી રહ્યા છે. પરંતુ વર્તમાન યુગને જે વાતની અપેક્ષા છે, તેની પૂર્તિ કરી શકે એવું ધાર્મિક રૂપ સામે આવવું જોઈએ. લોકો સામાયિક ઘણાં કરે છે અને વ્યવહારમાં ઘણી ઘાલમેલ પણ ચાલે છે. આ ધર્મ અનુકૂળ નથી. બીજાઓ પ્રત્યે એટલી જ શત્રુતાની નજર રહે છે. એટલા જ બીજા પર પ્રહાર થતા રહે છે. ઈર્ષા અને ઘૃણા પણ મનમાં ઊછરતાં રહે છે. આ બેવડું રૂપ છે તે આજના બૌદ્ધિક માણસને માન્ય-ઈષ્ટ નથી. તે નથી ચાહતો કે ધાર્મિકનું આવું જીવન હોય. શિબિરાર્થીના જીવનમાં આ ચાર બાબત વિકસિત થવી જોઈએ: બૌદ્ધિકતા, આધ્યાત્મિકતા, મૃદુ વ્યવહાર, નિશ્છલ અને મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર તેમ જ સેવા અને શ્રમ. જીવનમાં આ ચારનું બરાબર સામંજસ્ય અને સંતુલન હોય તો ધર્મનો નવો આયામ ખૂલી શકે છે.

સમસ્યાનું વાસ્તવિક સમાધાન શું છે?

દ્વંદ્વની દુનિયામાં કોઈ એકલું નથી હોતું. ન માત્ર સમસ્યા હોય છે, ન માત્ર સમાધાન. આ દુનિયામાં સમસ્યાનું ઉપાદાન પણ છે અને નિમિત્ત પણ છે. સમાધાનનું ઉપાદાન પણ છે અને નિમિત્ત પણ છે. એકને પકડીને આપણે એકાંગી થઈ જઈએ છીએ.

એકાંગી થવું એટલે સમસ્યાનું સ્થાયિત્વ. આપણી પહોંચ માત્ર નિમિત્ત સુધી હોય છે, ત્યારે સમસ્યા આપણી સામે ઊભી થાય છે. અને જ્યારે આપણે નિમિત્તના દરવાજામાંથી દાખલ થઈને ઉપાદાન સુધી પહોંચીએ છીએ ત્યારે સમસ્યા સ્વયં સમાધાન બની જાય છે.

અંતર્મુખી થવું એ જ સમાધાન છે. સમસ્યાના અંતરંગને જાણવું, જોવું અને અનુભવ કરવો એ અધ્યાત્મ છે. સમસ્યાના આધ્યાત્મિક સમાધાનનો આશય આ છે કે આપણે પાંદડાંને ન ખેંચીએ પરંતુ એ મૂળને ખેંચીએ કે જેનું સિંચન પાંદડાંને જીવન આપે છે. પરિણામને આપણે સમાધાન ના માનીએ. પરંતુ એ પ્રવૃત્તિને સમાધાન માનીએ કે જેનાથી પરિણામનું સર્જન થાય છે. આ મૂળ સુધી પહોંચવું તે અધ્યાત્મ છે. આધ્યાત્મિકતા છે. માનસિક અને વ્યાવહારિક સમસ્યાનું સમાધાન આધ્યાત્મિકતા જ હોઈ શકે.

• • •

મન સ્થિર હોય છે તો માનસિક ધ્યાન થઈ જાય છે. વચન સ્થિર હોય છે તો વાચિક ધ્યાન થઈ જાય છે. શરીર સ્થિર હોય છે તો કાયિક ધ્યાન થઈ જાય છે. કાયિક ધ્યાન બધાં ધ્યાનોનું મૂળ છે. જ્યાં સુધી કાયિક ધ્યાન નથી થતું, ત્યાં સુધી ન વાચિક ધ્યાન થાય છે કે ન માનસિક ધ્યાન થાય છે. માનસિક ધ્યાન તો થઈ જ નથી શકતું.

કાયાની સ્થિરતા વિના શ્વાસની સ્થિરતા નથી થઈ શકતી અને શ્વાસની સ્થિરતા વિના મનની સ્થિરતા નથી થઈ શકતી. મનને સ્થિર કરવું હશે તો શ્વાસને સ્થિર કરવો પડશે. અને શ્વાસને સ્થિર કરવો હશે તો કાયાને સ્થિર કરવી પડશે. એટલા માટે ધ્યાનના આધારભૂત તત્ત્વોમાં સહુથી મોટું તત્ત્વ છે – કાયાની સ્થિરતા, કાયોત્સર્ગ અથવા કાયગુપ્તિ.

પ્રવૃત્તિ વડે પ્રવૃત્તિને ભૂંસી નથી શકાતી. સંસ્કાર વડે સંસ્કારને ભૂંસી નથી શકાતા. પ્રવૃત્તિ હંમેશાં અનૂદિત હોય છે. પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ પોતાની પાછળ સંસ્કારને છોડી જાય છે. તે સંસ્કાર આપણને બીજી પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રેરિત કરે છે. આપણે બીજી પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ, અને તે પ્રવૃત્તિ પોતાના સંસ્કાર છોડી જાય છે. તે સંસ્કાર આપણને ત્રીજી પ્રવૃત્તિ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. આ ચક્ર નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. એનો ક્યાંય અંત નથી આવતો. એટલા માટે પ્રવૃત્તિ વડે પ્રવૃત્તિના ચક્રવ્યૂહને તોડી નથી શકાતો. આ પ્રલંબ પરંપરા છે. એને તોડવાનો એક માત્ર ઉપાય છે અકર્મ. અકર્મ વડે કર્મને ક્ષીણ કરી શકાય છે. અકર્મનો અર્થ છે – નિવૃત્તિ. નિવૃત્તિ વડે પ્રવૃત્તિ સમાપ્ત થઈ શકે છે.

મન જીતે જીત

અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન