મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી

મુક્તિપથ વિપશ્યના

ચિત્તશુદ્ધિ, એકાગ્રતા, અંતર્મુખતા, સમત્વ અને સાક્ષીભાવનું પ્રાયોગિક પ્રશિક્ષણ આપતી વિપશ્યના-સાધનાનો સંક્ષિપ્ત પરિચય અને એની શિબિરોમાં જોડાવા અંગે દ્વિધા અનુભવતા સાધકોને સાચું અસંદિગ્ધ માર્ગદર્શન.

*

આપણા વર્તુળમાં સાધના અંગેનું માર્ગદર્શન મળે તેવાં સ્થાન કે પુસ્તક નથી, તેમાં આ બહુ સ્થિર અજવાળું પથરાયું છે.

અમદાવાદ — મુનિરાજ શ્રી પ્રદ્યુમ્નવિજયજી ગણિ

આત્મસાક્ષાત્કાર શબ્દમાં આત્મા નામક તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું અભિપ્રેત છે, જ્યારે બૌદ્ધધર્મ તો અનાત્મવાદી કહેવાય છે એવો પ્રશ્ન અહીં ઊઠે છે તે સ્વાભાવિક છે. મુનિશ્રીએ તેની સરસ સ્પષ્ટતા કરી છે... મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી નિર્ભેળ સત્યના શોધક છે... એકાગ્રતા, ચિત્તશુદ્ધિ, સમભાવ, સાક્ષીભાવ અને અંતે આત્મભાવ સુધી પહોંચાડતી આ સાધના વિશે મુનિશ્રીએ આ નાનકડા પુસ્તકમાં મુમુક્ષુઓને ઘણું માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

— કુન્દનિકા કાપડીઆ

પોતાના માનેલા મત-પંથ પ્રત્યેની મમત્વપ્રેરિત આંધળી શ્રદ્ધા કે ભક્તિને જ અબોધ આત્માઓ સમ્યગ્દર્શન સમજી લે છે, જ્ઞાનીઓ એને 'દૃષ્ટિરાગ' કહે છે.

સમ્યગ્દર્શન તો એક અનુપમ ઉપલબ્ધિ છે. એ એક અનુભવ છે. માત્ર કોઈ ધર્મ, પંથ કે સંપ્રદાયનો ઔપચારિક સ્વીકાર કરી લેવાથી તે પ્રાપ્ત થઈ જતો નથી, કે કોઈ એક મત-પંથના અનુષ્ઠાનો અને ક્રિયાકાંડો કરવા માત્રથી એ અનુભવનો માનવી અધિકારી બની જતો નથી; સ્વાર્થ, ઈર્ષા, દ્વેષ, સંકુચિતપણું વગેરે કનિષ્ઠ મનોવૃત્તિઓ, ક્ષુદ્ર વાસનાઓ, કામનાઓ, પૂર્વગ્રહો અને દેહાત્મભાવથી માણસ જ્યારે ઉપર ઊઠે છે ત્યારે જ તે આ અનુભવ પામી શકે છે. શુદ્ધ ચૈતન્યનું પોતાને પોતામાં સંવેદન – અર્થાત્ અપરોક્ષ અનુભવ – એનું જ નામ સમ્યગ્દર્શન.

— મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી
'આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું ?' પૃષ્ઠ ૧૩.

મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી એટલે નવકારથી લઈને ૐકાર, વિજ્ઞાનથી લઈને વિપશ્યના તથા શાસ્ત્રથી લઈને સ્વાનુભૂતિ સુધીના ક્ષેત્રના સમર્પિત સાધક, શોધક અને પ્રબોધક. એક સાધનાનિરત સંત. જૈન અધ્યાત્મ અને સાધના માર્ગના માત્ર મર્મજ્ઞ નહિ, પણ સફળ પ્રસ્તોતા તો તેઓ હતા જ; સાથે સાથે અન્ય સાધનાપ્રણાલીઓના ઊંડા અભ્યાસી અને સમન્વયકાર હતા. પ્રસિદ્ધ કવિ-મનીષી શ્રી મકરંદ દવેએ કહ્યું છે તેમ, તેમના શબ્દોમાં અનેક દેશ અને કાળના જ્ઞાનીઓએ સૂચવેલો સનાતન ગુંજાર સંભળાય છે.

'જીવનની સાર્થકતા શામાં ?' એ મંથનના પરિપાકરૂપે છવીસ વર્ષની વયે ગૃહત્યાગ કર્યો. સ્વાધ્યાય અને સાધના તેમના જીવનમાં કેન્દ્રસ્થાને રહ્યાં; અને તેના નિષ્કર્ષરૂપે થોડુંક, પણ સ્થાયી મૂલ્ય ધરાવતું, ગંભીર સાહિત્ય તેમણે સમાજને આપ્યું. તેમનું 'વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ' પુસ્તક વિજ્ઞાન અને ધર્મ વચ્ચેના વિરોધાભાસનો છેદ ઉડાડે છે. 'આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું ?' ગ્રંથ દ્વારા વર્તમાન ધર્મપ્રવૃત્તિની નિર્ભીક સમીક્ષા કરીને, 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' દ્વારા સાધનાવિષયક સૈદ્ધાંતિક અને વ્યાવહારિક સમજૂતી આપીને તથા 'મુમુક્ષુઓ અને વિપશ્યના' પુસ્તક દ્વારા સાધનાના શિખર ભણી આંગળી ચીંધીને મુનિશ્રીએ મૌલિક/ક્રાંતિકર માર્ગદર્શન આપ્યું. પ્રસ્તુત પુસ્તક 'મુમુક્ષુઓ અને વિપશ્યના'ની સંવર્ધિત/સમાર્જિત આવૃત્તિ છે.

૧૯૭૩માં એમણે વિપશ્યના-સાધના અપનાવી અને જીવનની અંતિમ ક્ષણ સુધી ન કેવળ પોતે એમાં રત રહ્યાં, અનેક મુમુક્ષુઓનાં પણ પ્રેરણાર્થી બન્યાં.

જન્મ ઈ. સ. ૧૯૨૫માં કચ્છના ભુજપુર ગામમાં. દેહવિલય ૨૩ જૂન ૧૯૯૨ના દિવસે તીથલ (દ. ગુજરાત) મુકામે.

મુક્તિપથ વિપશ્યના

મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી

જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશન

ગામદેવી, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૭

© જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશન

આ પુસ્તકનું પુનર્મુદ્રણ કે અનુવાદ કરવાની સંમતિ માટે
જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશનનો સંપર્ક સાધવો.

પત્ર સંપર્ક : **દ્વારા રતિલાલ સાવલા**
૧૩, લેબરનમ રોડ, શેઠના હાઉસ,
ગામદેવી, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૭.
ફોન : (૦૨૨) ૨૩૮૦૬૫૯૪ / ૫૫૩૭
ફેક્સ : ૨૩૮૦૫૭૮૨

આવરણ : **'Himalaya Encounters With Eternity'**
પુસ્તકના પ્રકાશક - અશ્વિન મહેતાના સૌજન્યથી.

પ્રથમ પ્રકાશન : ફેબ્રુઆરી-૧૯૮૧, પ્રત ૩૦૦૦

દ્વિતીય સંસ્કરણ : નવેમ્બર-૧૯૮૪, પ્રત ૫૦૦૦

તૃતીય સંસ્કરણ : જુલાઈ-૧૯૯૩, પ્રત ૪૦૦૦

ચતુર્થ સંસ્કરણ : ઑક્ટોબર-૨૦૦૩, પ્રત ૧૦૦૦

મૂલ્ય : રૂપિયા ચાલીસ

પ્રકાશક : જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશન
દ્વારા રતિલાલ સાવલા
૧૩, લેબરનમ રોડ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૭.

મુદ્રક : **મેઘાર્ટ કલર ક્રાફ્ટર્સ**
૪૨, આઈડીયલ ઈન્ડ. એસ્ટેટ,
સેનાપતી બાપટ માર્ગ, લોઅર પરેલ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૧૩.

શું / ક્યાં ?

		પૃષ્ઠ
૧.	**'જેનાથી સમભાવ વધે તે સામાયિક'**	૧-૧૯
	અવચેતન ચિત્તનો પ્રભાવ	૨
	અવચેતનની પકડમાંથી મુક્ત થવાનો એકમાત્ર માર્ગ	૪
	સામાયિકની સાધના – વિપશ્યના	૫
	વિપશ્યનાનાં ત્રણ અંગ	૬
	શ્વાસ કે સંવેદના જોવાનું પ્રયોજન	૮
	સાધનાનું રોજિંદા જીવનમાં દેખાતું પરિણામ	૯
	અસાધ્ય રોગ કે ગુપ્ત વરદાન ?	૧૦
	વિપશ્યનાનો પરિચય – શ્રી ગોયન્કાજીના જ શબ્દોમાં	૧૨
	પરિશિષ્ટ - સમ્યગ્દર્શનનાં દ્વાર ખોલતો ક્ષણભંગુરતાનો જાત-અનુભવ	૧૪
૨.	**'...અણસમજુ ને આંધળાં, દૂર દૂર ગોતે'**	૨૦-૨૯
	કસ્તુરી મૃગ, આપણે સૌ	૨૨
	...તો આ દેહમાં જ ભગવાન ભેટી જાય	૨૪
	શ્વાસ અને મનનો સંબંધ	૨૫
	જૈન પરંપરા અને શ્વાસનું આલંબન	૨૭
	ભવભીરુ ધર્મગુરુઓ વિચારે	૨૮

૩.	**આત્મ-અનાત્મનો વિવાદ/**	**પૃષ્ઠ**
	'...અખા ત્રેપનમો લહ્યો ભવપાર'	૩૦-૩૯
	'અનાત્મ'થી નિર્વાણ સુધીની યાત્રા	
	શબ્દો જુદા, વાત એક	૩૧
	'... તો, આ પ્રશ્નોના જવાબ શા ?'	૩૪
	તંતના અંતનો માર્ગ: સ્વાનુભવ,	૩૬
	નહિ કે દાર્શનિક વિવાદ	૩૮
૪.	**નવાસવા વિપશ્યી સાધકો સાથે વાર્તાલાપ**	
	...એ વિપશ્યના નથી	૪૦-૫૭
	સંવેદનાઓ પ્રતિ અપ્રમત્ત જાગૃતિ / વિકારોના	૪૦
	ઉન્મૂલનનો અમોઘ ઉપાય	૪૨
	વિપશ્યના માર્ગે પ્રગતિનો સાચો માપદંડ	
	નિર્વાણની પ્રથમ અનુભૂતિ ક્યારે ?	૪૪
	વિપશ્યના-માર્ગે પહેલાં અવરોધ	૪૫
	બે સુપ્રસિદ્ધ ઉદાહરણોનો બોધ	૪૬
	કેટલાક અન્ય વિક્ષેપો	૪૬
	નિ:કાંક્ષ જાગૃતિ – વિપશ્યનાનો આધાર સ્તંભ	૪૮
	સાધકનું ભાથું – શ્રદ્ધા, પુરુષાર્થ, અખૂટ ધૈર્ય	૫૧
	નિષ્ઠાવાન સાધકોનો અનુભવ	૫૨
	પરિશિષ્ટ : માનવ જીવનમાં સર્વાધિક	૫૩
	મહત્ત્વની પ્રવૃત્તિ	૫૫
૫.	**વિપશ્યના અને ધર્માનુષ્ઠાન**	
	મોક્ષની ઉપલબ્ધિ શાના આધારે ?	૫૮-૬૮
	દર્શન-પૂજનનું પ્રયોજન	૫૯
	વીતરાગની શ્રેષ્ઠ ભક્તિ/નિર્વિકલ્પ ઉપયોગ	૬૨
	'... પૂજા અખંડિત એહ'	૬૩
	વિપશ્યના શિબિર : ધર્મમય જીવનનો પર્યાય	૬૫
		૬૬

		પૃષ્ઠ
૬.	**ત્યાગીઓના પ્રશ્નો**	૬૯-૮૬
	સાધ્વાચારનું સારતત્ત્વ: સમિતિ-ગુપ્તિ	૬૯
	અંધ અનુસરણના પાપે પાંગરતી પંગુતા	૭૪
	મોક્ષની છેડાછેડી એકમાત્ર સમતા સાથે	૭૬
	પ્રશ્ન ગુરુની અનુમતિનો	૭૮
	અંતર્મુખ ગુરુનો સંભવિત પ્રતિભાવ	૭૯
	શું નડે છે – ગુરુની અસંમતિ કે પોતાની આસક્તિ ?	૮૦
	પરિશિષ્ટ : ત્યાગીઓનું કર્તવ્ય – શાસનપ્રભાવના કે આત્મસાધના ?	૮૨
૭.	**'...તે જ મોક્ષનો પંથ'**	૮૭-૯૫
	સાધક આ સોનેરી જાળને ઓળખી લે	૮૯
	શું પસંદ કરશો – મતાગ્રહ કે મોક્ષ ?	૯૧
	પ્રગતિની ખબર કેમ પડે ?	૯૨
	વિપશ્યના આખરે શું છે ?	૯૪
	ટિપ્પણ	૯૬-૧૦૧
	પૂર્તિ :	૧૦૨-૧૧૩
૧.	ચિત્તવિશુદ્ધિનો પ્રાયોગિક માર્ગ: વિપશ્યના – મુનિશ્રી વિનોદચંદ્રજી	૧૦૨
૨.	હું વિપશ્યના પ્રત્યે કંઈ રીતે વળ્યો ? – હીરજી હંસરાજ ગાલા	૧૦૩
૩.	વિપશ્યના શિબિરનો મારો અનુભવ – નેમજી શામજી ગાલા	૧૧૧
	– વિપશ્યના સાધનાનાં કેન્દ્રો – ભારતમાં	૧૧૬
	– મુનિશ્રીની અન્ય પ્રેરક કૃતિઓ	૧૧૭
	– પુસ્તકોનાં પ્રાપ્તિસ્થાન	૧૨૦

પ્રાસ્તાવિક

જૈન ધર્મનિર્દિષ્ટ વ્રત, નિયમ, તપ, જપ, સંયમ, સ્વાધ્યાય, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ આદિ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનોનું પ્રયોજન પ્રારંભિક અવસ્થાએ વ્યક્તિના વિચાર-વર્તનની સ્થૂલ અશુદ્ધિઓને દૂર કરીને તેના ચિત્તને નિર્મળ, શાંત અને સ્વસ્થ થવામાં સહાયક થવાનું છે; ને એ સઘળીયે બાહ્ય ધર્મચર્યાનું લક્ષ્ય છે ચિત્તશુદ્ધિ, વ્યવહારશુદ્ધિ અને સમત્વના વિકાસ દ્વારા, સાધકની વૃત્તિને અંતર્મુખ કરી આપી, આત્મદર્શન / આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ભણી સાધકને દોરી જવાનું.

એ ધર્મ પ્રવૃત્તિ વડે ચિત્તની શુદ્ધિ ન થાય અને ધર્મક્રિયાઓ ભટકતા ચિત્તે – ઉપયોગશૂન્યપણે જ થતી રહે તો એ ધર્મક્રિયા મોક્ષસાધક બનતી નથી એ સાવધાની આપણા પૂર્વાચાર્યોએ શાસ્ત્રગ્રંથોમાં ઠેર ઠેર ઉચ્ચારી છે. પ્રતિક્રમણ હેતુ-ગર્ભિત સજ્ઝાયમાં ઉપા. યશોવિજયજી મહારાજે સંક્ષેપમાં પણ અસંદિગ્ધ શબ્દોમાં – 'શુદ્ધ ગુજરાતીમાં' – એ વાત કરતાં ગાયું છે કે,

> વચન કાયા તે તો બાંધીએ, મન નવિ બાંધ્યું જાય;
> મન બાંધ્યા વિણ પ્રભુ ના મિલે, ક્રિયા નિષ્ફળ થાય.
> — ઢાળ ૧૧, ગાથા ૪.

આજની આપણી ધર્મક્રિયાનું હૂબહૂ ચિત્ર આ પંક્તિઓમાં અંકિત થયું છે એમ નથી લાગતું? તમારી ધર્મક્રિયાઓ ઉપયોગપૂર્વક અર્થાત્ સ્થિરચિત્તે અને તન્મયતાપૂર્વક થાય છે? ઉપયોગશૂન્ય અને અમનસ્કપણે થતી દ્રવ્યક્રિયાથી તમને સંતોષ ન હોય, જેનાથી તમારું ચિત્ત શુદ્ધ-શાંત-સ્થિર થઈ શકે એવી કોઈ સાધનાપદ્ધતિની શોધમાં તમે હો, કે તમારા અંતરમાં ભાવધર્મની સ્પર્શના માટેનો તલસાટ જાગી ચૂક્યો હોય તો આ પાનાં વાંચો; તમને થશે કે તમારા હાથમાં આ પુસ્તક આવ્યું એ ખરેખર તો તમારા ઉપર થયેલ ઈશકૃપાનો પ્રચ્છન્ન અભિષેક જ છે.

— અમરેન્દ્રવિજય

પાંચમું, અને છઠ્ઠું — આ બે પ્રકરણમાં જૈન જિજ્ઞાસુઓ/સાધકોના પ્રશ્નોની ચર્ચા-વિચારણા મુખ્યત્વે છે. મૂળભૂત પ્રશ્નો તો સર્વત્ર એકસરખા હોય છે, એટલે જૈન પરિભાષાની આરપાર સંભળાતો સનાતન ધ્વનિ સાંભળી શકનાર વાંચકને તો એ વિવેચન પણ પથદર્શક થઈ શકે; કિંતુ જૈનેતર જિજ્ઞાસુઓ/સાધકો ઈચ્છે તો એ પ્રકરણો મૂકી દઈ આગળ વાંચે. નિરૂપણનો પ્રવાહ અસ્ખલિત જળવાઈ રહેશે.

— લેખક

પ્રકાશકીય

મારા સદ્‌ભાગ્યે એવા પરિવારમાં મારો જન્મ થયો જ્યાં બચપણથી જ પૂ. માતુશ્રી પાસેથી સુસંસ્કારો મળ્યા અને ધર્મ તરફ રુચિ કેળવાઈ. જૈન ત્યાગી વર્ગના સંપર્કમાં આવવાથી જૈન સંપ્રદાયના ક્રિયાકાંડોમાંથી પસાર થયો, પણ 'ધર્મ' શું છે અને જીવનમાં તેનું અવતરણ કેમ થાય એ પ્રશ્નનું નિરાકરણ ન થયું. એની શોધમાં સમય પસાર થતો ગયો. કોઈ શુભ ઘડીએ મારા સંબંધી પૂ. શ્રી રામજીભાઈ ટોકરશી શાહ પાસેથી વિપશ્યના સાધના બાબત માહિતી મળી. પૂર્વના કોઈ પુણ્યોદયે તે શીખવાની ઈચ્છા થઈ અને ઈ. સ. ૧૯૮૧માં પૂ. શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજી સંચાલિત દશ દિવસની શિબિરમાં જોડાયો. આ શુભકાર્ય માટે શ્રી રામજીભાઈનો હું ઋણી છું. શિબિરની પૂર્ણાહુતિ થઈ ત્યારે એમ લાગ્યું કે, જાણે વર્ષોથી જેની શોધ હતી તે પ્રાપ્ત થયું. 'શુદ્ધ ધર્મ શું છે ?'— એ પ્રશ્નનો ઉત્તર મળ્યો; ધર્મને જીવનમાં ધારણ કરવાનો માર્ગ – વિપશ્યના સાધના – મળ્યો. નવી જીવનદૃષ્ટિ સાંપડી; જાણે મારો બીજો જન્મ થયો. એના જન્મદાતા પૂજ્ય ગોયન્કાજી છે. અત્યંત પ્રેમ અને કરુણાથી મને સાધના શીખવવા તથા તેમાં પુષ્ટ કરતા રહેવા માટે હું જન્મોજન્મ એમનો ઋણી રહીશ.

તે પછી તુરતમાં જ પૂજ્ય મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીનો દેવલાલી (નાસિક)માં પરિચય થયો. જેમ જેમ તેઓશ્રીના સાંનિધ્યમાં આવવાનું થતું ગયું તેમ તેમ વિપશ્યના સાધના બાબત સ્પષ્ટીકરણ થતું ગયું અને સાધના વધુ પુષ્ટ થતી ગઈ.

વિપશ્યના સાધનાથી અંતર્મુખી થઈ, દૃષ્ટાભાવ કેળવી, સમતામાં સ્થિત થઈને ક્રમશ : પ્રગતિ કરતાં કરતાં અંતે સર્વ કર્મોનો ક્ષય કરી મુક્તિની ઉપલબ્ધિ કરી શકાય છે. આવી સુંદર અને શુદ્ધ ધર્મની સાધના અંગે જૈન ત્યાગી વર્ગમાં તથા શ્રાવકવર્ગમાં ઘણી ગેરસમજ ચાલી રહી છે. અન્ય સંપ્રદાયોમાં પણ એવી જ સ્થિતિ છે. તે દૂર થાય અને આ માર્ગની સાચી સમજ સૌને મળે એ હેતુથી એક પુસ્તક તૈયાર કરવાની મેં પૂજ્યશ્રીને વિનંતિ કરી, ત્યારે અગાઉ પ્રકાશિત નાની પુસ્તિકાનું નવેસરથી વિસ્તૃત આલેખન કરી 'મુમુક્ષુઓ અને વિપશ્યના' એ પુસ્તક તેમણે તૈયાર કર્યું. આ પુસ્તક અત્યંત ઉપયોગી નીવડ્યું. એમાં વિપશ્યના સાધનાના પરિચય ઉપરાંત, નવા તથા જૂના સાધકોના મનમાં ઊઠતાં પ્રશ્નોનાં સમાધાન, વ્યાવહારિક તથા શાસ્ત્રીય – બંને દૃષ્ટિકોણથી સુંદર રીતે તેઓશ્રીએ આપ્યાં છે.

પૂજ્ય મુનિશ્રીએ અધ્યાત્મના ક્ષેત્રે અભિનવ પ્રકાશ પાથરતાં કેટલાક ચિરંજીવ પુસ્તકોનું સર્જન કર્યું છે. શરૂઆતમાં પૂજ્યશ્રીનાં પુસ્તકો જુદે જુદે સ્થળેથી પ્રકાશિત થતાં હતાં. તેની કોઈ સંકલિત વિતરણ-વ્યવસ્થા પણ ન હતી. આથી જિજ્ઞાસુઓને પુસ્તકો મેળવવામાં ઘણી મુશ્કેલી રહેતી હતી. 'મુમુક્ષુઓ અને વિપશ્યના'ના પ્રકાશનથી પ્રેરાઈને તેઓશ્રીના બધા જ પુસ્તકોનાં પ્રકાશન અને વિતરણની એક વ્યવસ્થા ઊભી કરવાની અભિલાષા મારા મનમાં જાગી. આ માટે મેં તેઓશ્રીની અનુમતિ મેળવી ઈ. સ. ૧૯૮૮માં 'જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશન'ની સ્થાપના કરી. 'અચિંત ચિંતામણિ નવકાર'ના પ્રકાશન દ્વારા આ પ્રવૃત્તિનું મંગળાચરણ થયું; તે પછી 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ'; અને 'વિપશ્યના શું છે?' પ્રકાશિત થયાં.

'મુમુક્ષુઓ અને વિપશ્યના' પુસ્તકની માગણી સારી રહેતી હોવાથી પુન:પ્રકાશન જરૂરી થઈ પડ્યું. પુસ્તકનો વિષય વધુ સ્પષ્ટ થાય અને સાધકને વધુ પ્રેરણા મળે એ દૃષ્ટિએ પૂ. મુનિશ્રીએ પુસ્તકમાં સમુચિત સુધારા-વધારા કર્યા. છેલ્લું પ્રકરણ તેઓશ્રી નવેસરથી લખી રહ્યા હતા એ દરમિયાન તેઓશ્રીનું સ્વાસ્થ્ય બગડ્યું અને જીવનની ક્ષણભંગુરતાનું સાક્ષાત્ દર્શન કરાવતા હોય એમ, તેઓશ્રીએ અચાનક આપણી વચ્ચેથી વિદાય લીધી.

સાધનામાર્ગે પ્રવૃત્ત થવા ઈચ્છતા ઘણા મુમુક્ષુઓ, યોગ્ય માર્ગદર્શનના અભાવે, કઈ પ્રક્રિયાને અનુસરવું — એ પ્રશ્ને દ્વિધા અને મૂંઝવણ અનુભવતા હોય છે. આવા મુમુક્ષુઓને સાધનાની શ્રેષ્ઠ પ્રક્રિયા – સાક્ષીભાવ – વિષયક ઊંડી સમજ આપતી એક લઘુ પુસ્તિકા પ્રગટ કરવાની મુનિશ્રીની ઈચ્છા હતી. આ માટે 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' પુસ્તકનું એક પ્રકરણ – 'અંતર્મુખતા અને સાક્ષીભાવની સાધના' – એમણે પસંદ કરી રાખ્યું હતું. પૂ. મુનિશ્રીના દેહત્યાગ પછી આ પ્રકરણ 'સાધનાનું શિખર — સાક્ષીભાવ' એ નામે, જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશને પ્રકાશિત કર્યું.

મુમુક્ષુજનોના પથદર્શક અને પ્રેરણામૂર્તિ પૂજ્ય મુનિશ્રી હવે આપણી વચ્ચે નથી, પરંતુ અતિ પરિશ્રમપૂર્વક લખેલાં તેમનાં પુસ્તકો – જેમાં એમની જીવનભરની સાધનાનો નિચોડ છે – આપણને હમેશાં પ્રકાશ આપતાં રહેશે. સાધનાપથના મહાન પ્રવાસી પૂજ્ય મુનિશ્રીનું માર્ગદર્શન મને પણ થોડુંક સાંપડ્યું એને હું મારું પરમ સદ્ભાગ્ય ગણું છું.

અધ્યાત્મના સનાતન સંદેશને નૂતન પરિપ્રેક્ષ્યમાં પ્રભાવશાળી રીતે પ્રસ્તુત કરતું પૂજ્યશ્રીનું પ્રેરણાસભર આધ્યાત્મિક સાહિત્ય સુંદર રીતે પ્રકાશિત

થતું રહે એ માટે એમના આશીર્વાદ સાથે શરૂ થયેલ 'જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશન'ને કાયમી રૂપ આપી તેના દ્વારા પૂજ્યશ્રીના પ્રગટ-અપ્રગટ સાહિત્યનું પ્રકાશન ચાલુ રાખવાનો વિચાર મારા મનમાં આવ્યો. જણાવતાં આનંદ થાય છે કે પૂજ્ય મહારાજ સાહેબના સત્સંગ અને સાહિત્યથી લાભાન્વિત થયેલા કેટલાક ધર્મપ્રિય ભાઈ-બહેનોના સહકારથી 'જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશન'ને એક ટ્રસ્ટના સ્વરૂપે વિધિવત્ સ્થાપિત કરવાના ચક્રો ગતિમાન થઈ ચૂક્યાં છે.

તમે પણ કદાચ પૂજ્ય મુનિશ્રીના કે તેમનાં પુસ્તકોના પરિચયમાં આવ્યાં હો અને તેમાંથી પ્રેરણા મેળવી આત્મવિકાસના માર્ગે કંઈક અંશે પણ પ્રવૃત્ત થયા હો, તો પૂજ્યશ્રીનું શ્રેષ્ઠ સાહિત્ય વધુ ને વધુ પ્રસાર પામતું રહે એવું ઈચ્છતા જ હશો. તો, આ પુનિત કાર્યમાં સહભાગી થવા તમને પ્રેમભર્યું નિમંત્રણ છે. આપનો સહકાર હમેશાં આવકાર્ય રહેશે.

આ પુસ્તકનું અધૂરું રહેલું છેલ્લું પ્રકરણ, પૂ. મહારાજશ્રીના ટાંચણના આધારે, પૂજ્યશ્રીના અંતેવાસી અને વિપશ્યના માર્ગના જ પ્રવાસી એવા પૂજ્ય મુનિશ્રી ભુવનચંદ્રજીએ પૂરું કરી આપ્યું છે તથા પુસ્તકના સંપાદનની જવાબદારી સંભાળી છે. આ માટે હું તેમનો આભારી છું.

આજે જ્યારે સૌ શાંતિની શોધમાં છે ત્યારે શાશ્વત શાંતિનો માર્ગ ચીંધતું આ પુસ્તક નિ:શંક માર્ગદર્શક બનશે. ધાર્મિક / આધ્યાત્મિક જીવનની રુચિ ધરાવનારાઓ પણ મોટા ભાગે ઉપરછલ્લાં ક્રિયાકાંડોમાં અટવાઈ જાય છે અને દુર્લભ મનુષ્ય જીવનનો અમૂલ્ય સમય વેડફી નાખે છે. આ પુસ્તક તેમને આંતરિક સાધનાના માર્ગે વાળવાનું નિમિત્ત પૂરું પાડશે. દુ:ખમુક્તિની દિશા તરફ આંગળી ચીંધતું આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરતાં હું અત્યંત આનંદ અનુભવું છું. અધિકથી અધિક લોકોને આ પુસ્તક દ્વારા મુક્તિપથના પથિક બનવાની પ્રેરણા પ્રાપ્ત થાય અને સાધના દ્વારા તેઓ સાચા અર્થમાં સુખ-શાંતિનો અનુભવ કરે અને મુક્તિ પામે એ જ મંગળ કામના.

'જ્ઞાનજ્યોત ફાઉન્ડેશન' વતી,
રતિલાલ સાવલા

સંપાદકીય

ભાવિની કોઈ અકળ યોજના અનુસાર, પૂજ્ય મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી મહારાજ સાથે ઈગતપુરીમાં ઈ.સ. ૧૯૮૩-૮૪માં લાંબા સમય સુધી વિપશ્યના સાધનાનો અભ્યાસ કરવાનો અવસર મને મળ્યો હતો. સામાન્ય રીતે બનતું હોય છે તેમ, આ સાધના અંગે શંકા-કુશંકા તથા પ્રશ્નો મારા મનમાં પણ ઊઠ્યાં હતા; પરંતુ કંઈક પૂજ્ય મહારાજ સાહેબ સાથેના વિચારવિમર્શથી અને કંઈક સાધનાના આગળ વધતા અભ્યાસથી એ શંકાઓ તથા પ્રશ્નોનું શમન થતું ગયું. વિપશ્યના સાધના વિષયક મૂંઝવણોનો તો અંત આવ્યો જ, ઉપરાંત જીવનનાં સઘળા પ્રશ્નોનું સમાધાન આ અદ્ભુત સાધનામાંથી સહજ રીતે મળી જતું લાગ્યું.

જૈન સંઘમાં આ સાધનાને આવકારવાનું તથા નિર્ભીકપણે તેનો પ્રયોગ કરવાનું ધર્મશૌર્ય દાખવનાર મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી મહારાજને જૈન ઈતિહાસ ભૂલી નહિ શકે. પ્રાચીન જૈન મહર્ષિઓના અનુભવાત્મક ઉલ્લેખોમાં વિપશ્યનાનું પ્રતિબિંબ તેમની સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ જોઈ લીધું અને પોતાના પુસ્તકોમાં તેમણે તે અસરકારક રીતે સમજાવ્યું. પ્રસ્તુત પુસ્તક 'મુક્તિપથ વિપશ્યના'માં આ સાધના પ્રક્રિયાને સ્પર્શતા લગભગ બધા મુદ્દાઓનો તેમણે વિચાર કર્યો છે. જે કહેવું કે લખવું તે શાસ્ત્રાધારે જ — એ તેમનું સૂત્ર હતું. અહીં પણ એ જ શૈલી તેમણે અપનાવી હોવા છતાં વધુ ઝોક અનુભવ પર રહ્યો છે. આ સાધનાની ઉપાદેયતાની સ્વાનુભવે થયેલી પ્રતીતિના બળે મુમુક્ષુઓને આ પ્રક્રિયાનો લાભ લેવા હાર્દિક અનુરોધ આ પુસ્તકમાં તેમણે કર્યો છે.

આ પુસ્તકનું અંતિમ પ્રકરણ તેઓ નવેસરથી લખવાના હતા, કિંતુ શરીર અચાનક વ્યાધિથી ઘેરાયું અને અકલ્પનીય રીતે જીવન લીલા સમેટાઈ ગઈ. માંદગી દરમ્યાન સાધના જ તેમના ચિત્તમાં કેન્દ્રસ્થાને રહી. સાધનામય વાતાવરણમાં તેમણે દેહત્યાગ કર્યો.

તેઓશ્રીએ કરી રાખેલ ટાંચણના આધારે આ પુસ્તકના છેલ્લા પ્રકરણનું આલેખન મેં કર્યું છે. એમાં તેમના આશયને અનુસરવામાં કયાંક હું સફળ ન થયો હોઉં — એ શક્ય છે. સુજ્ઞ જનો એવી ક્ષતિનું સંમાર્જન કરી લેશે એવી આશા.

મારા ધર્મોપકારી પૂજ્ય મહારાજ સાહેબની આ રીતે પરોક્ષ સેવા કરવાનો કિંચિત્ લાભ મને મળ્યો તેને મારું પરમ સદ્ભાગ્ય ગણું છું. એ સાધનાનિષ્ઠ જ્ઞાની પુરુષના ચરણોમાં વંદના કરી વિરમું છું.

વલસાડ
૯-૭-૯૩

મુનિ ભુવનચંદ્ર

કાહે કુ ભટકત ફીરે, સિદ્ધ હોને કે કાજ;
રાગ-દ્વેષ કુ ત્યાગ દે, વો હિ સુગમ ઈલાજ.

રાગ દ્વેષ ત્યાગે બિનુ, પરમાતમ પદ નાંહિ;
કોટિ કોટિ તપ જપ કરે, સબ અકારથ જાય.

— યોગીશ્વર ચિદાનંદજી,
પરમાત્મ છત્રીસી.

રાગ-દ્વેષ-અજ્ઞાન એ, મુખ્ય કર્મની ગ્રંથ;
થાય નિવૃત્તિ જેહથી, તે જ મોક્ષનો પંથ.

છોડી મત દર્શન તણો, આગ્રહ તેમ વિકલ્પ;
કહ્યો માર્ગ આ સાધશે, જન્મ તેહના અલ્પ.

— શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર,
આત્મસિદ્ધિ, ગાથા ૧૦૦, ૧૦૫.

છે મુક્તિ તો ચિત્ત શમી જતાં જ,
એ હાર્દ જે કો સમજે સુશાસ્ત્રનું;
શમાવશે એ મનને સુસત્વરે,
શાસ્ત્રો પછી શેં ઉથલાવશે એ ?

— શ્રી રમણ મહર્ષિ,
પરમાર્થ દીપ, ૮૦, ૮૩.

૧

'જેનાથી સમભાવ વધે તે સામાયિક'

વર્તમાન સદીના પ્રથમ પંક્તિના આત્મનિષ્ઠ સંત મહર્ષિ રમણ વિશેનાં પોતાનાં સંસ્મરણો આલેખતાં દિલીપકુમાર રોયે એમના પુસ્તક: 'Kumbha'માં નોંધેલી એક ઘટના આ પ્રમાણે છે: "એકવાર ઓપરેશન કરનાર સર્જન આશ્ચર્યમાં પડી ગયા. મહર્ષિના એક હાથે કેન્સરની ગાંઠ હતી, તેનો ઘા સંપૂર્ણ સાફ કરવાનો હતો; એનેસ્થેટિક લેવાનો મહર્ષિએ સાફ ઈન્કાર કર્યો. દાકતર નવાઈ પામ્યા, કિંતુ મહર્ષિની મુખાકૃતિ શાંત જ રહી. એમના મુખમાંથી એક પણ ઊંહકારો ન નીકળ્યો! મારા મિત્ર દુરાસ્વામી, જેઓ ત્યાં હાજર હતા, એ દૃશ્ય જોઈ ન શક્યા – હાથમાંથી પુષ્કળ લોહી વહી રહ્યું હતું – એટલે આંસુ સારતા એ ત્યાંથી બહાર નીકળી ગયા. મહર્ષિ મલક્યા અને પાસે ઊભેલા ભક્તને કહ્યું: દુરાસ્વામી રડે છે, કારણ કે એ માને છે કે હું પીડા ભોગવું છું! એ ક્યારે સમજશે કે હું આ શરીર નથી." દેહથી ભિન્નતાની કેટલી સ્પષ્ટ અને સહજ પ્રતીતિ!

કાયાથી પોતાની જુદાઈની આટલી સ્પષ્ટ પ્રતીતિ/અનુભૂતિ જેમને લાધી હોય એવા મહાનુભાવોને આધ્યાત્મિક પરિભાષામાં 'જ્ઞાની' કહે છે. એમનું જીવનદર્શન જ બદલાઈ ગયું હોય છે — પોતાનાં સુખ-સલામતી-અસ્તિત્વ કોઈ બાહ્ય પદાર્થ ઉપર નિર્ભર નથી એ વાત એમને સમજાઈ ગઈ હોય છે, એનો તેઓ *અનુભવ* કરી રહ્યા હોય છે. આથી બાહ્ય જગતની કોઈ ઉથલ-પાથલથી એ ક્ષોભ પામતા નથી. બાહ્ય જીવનમાં પ્રારબ્ધ કર્માનુસાર સુખ-દુ:ખ, માન-અપમાન, સંપત્તિ-વિપત્તિ વગેરે દ્વન્દ્વો સૌની જેમ એમની સામે પણ આવે છે પણ, એ બધાંથી પોતે અસ્પૃષ્ટ છે એ બોધ – એ

અનુભવ – એમને હોવાથી બાહ્ય સર્વ ઘટનાઓ અને પરિવર્તનોમાંથી તેઓ સાક્ષીભાવે માત્ર પસાર થવાનું પસંદ કરે છે. જેમ, કશી ખરીદી કરવી ન હોય ત્યારે બજારમાંથી નીકળતાં, વિવિધ ભાતના માલને પ્રદર્શિત કરતા શો-કેસવાળી દુકાનોની હાર વટાવતાં આપણે એ તરફ કશું લક્ષ આપ્યા વિના, જાતમાં જ ખોવાયેલા રહી, પસાર થઈ જતા હોઈએ છીએ તેમ જ્ઞાનીપુરુષો જીવનની ઘટનાઓમાંથી નિર્લેપભાવે માત્ર પસાર થઈ જાય છે, જીવન પાસેથી એમને કશું લેવું-મેળવવું નથી હોતું – એ આત્મતૃપ્ત/આત્મક્રીડ હોય છે.

મૃગજળને મૃગજળરૂપ જાણતી વ્યક્તિ તૃષા છીપાવવા એના તરફ દોટ નથી મૂકતી કે નથી એ પાણીને તરીને કેમ પાર થવાશે એની ચિંતા કરતી. હાઈવે પર કાર પૂરપાટ દોડયે જતી હોય ત્યાં સામે માથોડું પાણી લહેરાતાં દેખાય તો ? સામાન્યત: ચિંતા જન્માવે. પણ જે એ પ્રદેશથી પરિચિત છે – જાણે છે કે અહીં પ્રદેશ સૂકો છે, ઉનાળામાં ઝાંઝવાંનાં નીર દેખાવાં એ આ પ્રદેશની સામાન્ય ઘટના છે – તે એ ઝાંઝવાંનાં નીર જોઈને ખચકાટ અનુભવતો નથી. પણ, પૂર્વવત્ પૂરપાટ મોટર દોડાવતો એની વચ્ચેથી પસાર થઈ જાય છે. આવી જ સ્થિતિ જ્ઞાનીની-અનુભવીની-સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્માની હોય છે. ભૌતિક જીવનની ચડઉતરમાંથી એ બહુધા સ્થિતપ્રજ્ઞ રહી પસાર જ થાય છે; એને એમાં કશું ખોવાનો ભય કે કશું મેળવવાની અપેક્ષા નથી હોતાં..

અવચેતન ચિત્તનો પ્રભાવ

અધ્યાત્મમાર્ગના પથિકોમાંથી કેટલાક, 'દેહથી પોતે ભિન્ન છે' એ તથ્યને શ્રવણ-વાંચન-ચિંતનથી સમજી લઈ, એ વાતને જીવનભર ઘૂંટતા રહી, દેહાત્મભ્રમમાંથી બહાર નીકળી જવાની આશા રાખતા હોય છે. કિંતુ, એમની એ આશા ઠગારી નીવડે છે; કારણ કે જીવનની ઘટનાઓ પ્રત્યે આપણે જે પ્રતિક્રિયા કરતાં રહીએ છીએ તેમાંની મોટા ભાગની અવચેતન મનના નિર્દેશ મુજબ થતી રહે છે, જયારે બૌદ્ધિક સ્તરે મેળવેલ સમજની પહોંચ માત્ર જાગૃત મન સુધીની જ હોય છે. વાંચન-શ્રવણ અને ચિંતનથી લાધેલું

જ્ઞાન પારકું છે, ઉછીનું લીધેલું છે — જ્ઞાનીઓના બોધનો આપણી બુદ્ધિમાં પડેલો એ પડછાયો છે. પડછાયો કેટલું કામ કરી શકે? બાળકને ડરાવવા-ફોસલાવવા પડછાયો કામ લાગે; પ્રૌઢ બુદ્ધિને પડછાયાથી ડરાવી-ફોસલાવી શકાતી નથી. તેમ અવચેતન ચિત્ત પોતાના 'દર્શન'ને વળગી રહે છે. તેથી, અનુભૂતિ નથી થઈ હોતી ત્યાં સુધી ઉત્તેજનાની ક્ષણોમાં કે આપત્તિ-વિપત્તિમાં વ્યક્તિ અવશપણે આર્ત-રૌદ્રધ્યાનમાં ઘસડાઈ જાય છે, કારણ કે તેના અવચેતન ચિત્તમાં તો દેહ સાથેના તાદાત્મ્યનો બોધ/તાદાત્મ્યનો સંસ્કાર રહ્યો હોવાથી 'પોતાનાં સુખ-સલામતી-અસ્તિત્વ 'પર' ઉપર અવલંબિત છે' એ સંસ્કાર પણ ત્યાંથી હઠ્યો નથી હોતો. આથી, તંગી, તાણ/stress કે વિપત્તિ વખતે કેવળ શ્રુતના બળે ચિત્ત સંકલ્પ-વિકલ્પ અને ભયથી અનાક્રાંત રહી શકતું નથી. એવે ટાણે બધી બૌદ્ધિક સમજ બાજુએ રહી જાય છે અને અંતર ભયવિહ્વળ બની જાય છે.

આમ થવું સહજ છે; કારણ કે સંકટ સમયે તેમજ ઉત્તેજનાની ક્ષણોમાં જાગૃત મનનાં નિયંત્રણોને બાજુએ હડસેલી દઈને અવચેતન પ્રગટ થાય છે. જાગૃત ચિત્ત કરતાં અવચેતન ચિત્ત વધુ પ્રબળ છે. હિપ્નોટિઝમ આ તથ્યની આપણને પ્રતીતિ કરાવે છે. હિપ્નોટિક ટ્રાન્સમાં રહેલ વ્યકિતને, ટ્રાન્સમાંથી જાગ્યા પછીના કોઈ સમયે, એની પ્રકૃતિથી અવિરુદ્ધ હોય એવી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરવાનું સૂચન/post-hypnotic suggestion આપ્યું હોય તો, તે સમયે તે હાથમાંનું બધું કામ પડતું મૂકીને અવશપણે એ સૂચનનો અમલ કરે છે — ચાલુ પ્રવૃત્તિ સાથે તે સંગત ન હોય તોયે! ઉદાહરણ તરીકે, ટ્રાન્સમાં કોઈને બીજે દિવસે સવારે દશ વાગે સ્નાન કરવાનું સૂચન આપી રાખ્યું હોય તો એ વ્યક્તિ બીજી સવારે દશ વાગે ઑફિસે જવાની તૈયારીમાં હશે ત્યાં ઓચિંતાનું એને નાહવાનું મન થશે, અને અચૂક ફરીથી નાહવા બેસી જશે. માટે, જીવનની કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં સમ, સ્વસ્થ અને સમાધિસ્થ રહેવા ઈચ્છનારે શ્રવણ-વાંચન-મનનથી સંતોષ માની બેસી ન રહેતાં, પોતાની સમજને/તત્ત્વશ્રદ્ધાને અવચેતન ચિત્ત સુધી લઈ જવી જોઈએ. અવચેતન ચિત્ત શુદ્ધ થયું હોય, સ્વાધીન થયું હોય તો જ કામ-ક્રોધ-મોહ-મદ-મત્સર આદિ દોષોની પકડમાંથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

અવચેતનની પકડમાંથી મુક્ત થવાનો એકમાત્ર માર્ગ

અવચેતન ચિત્તને નિર્મળ કરવાનો ઉપાય ચીંધતાં, સર્વ દેશ-કાળના જ્ઞાની પુરુષો, વર્તમાન ક્ષણની ઘટના પ્રત્યે જાગૃત રહી તેને સાક્ષીભાવે નિહાળતા રહેવાનો અનુરોધ કરે છે. આપણા પૂર્વાચાર્યોએ કહ્યું છે કે,

> 'કંઈક મેળવવું છે' કે 'કંઈક થવું છે' એવી ઈચ્છા-આકાંક્ષાઓથી મુક્ત રહી, વર્તમાન ક્ષણે જે બને તેને કશી આતુરતા કે આસક્તિ વિના નીરખવું – અર્થાત્ જ્ઞાયકભાવમાં ઠરવું – એ સુખનો માર્ગ છે.[૧] 'મુમુક્ષુ જેટલા પ્રમાણમાં પોતાના દેહ, મન વગેરે પર્યાયો સાથે તાદાત્મ્ય ન અનુભવતાં તેમને પોતાના જ્ઞાનના વિષય તરીકે માત્ર જુએ – પોતે અળગો રહી, તન-મનમાં થઈ રહેલ પરિવર્તનને એક નિર્લેપ પ્રેક્ષકની જેમ, રાગ-દ્વેષ વિના, દૂરથી માત્ર સાક્ષીભાવે જોયા કરે – તેટલા અંશે તે અહીં જ મુક્તિનો આસ્વાદ પામી શકે.'[૨]
>
> 'જુદા જુદા દર્શનના અનુયાયી મુમુક્ષુ સાધકો, પ્રારંભિક ભૂમિકાએ, ભલે ભિન્ન ભિન્ન રીતે પરમતત્ત્વની ઉપાસના કરતા હોય, *પણ અંતે તો સૌ મુમુક્ષુ સાધકો બાહ્ય વિષયોથી અને ચિત્તમાં ઊઠતા સંકલ્પ-વિકલ્પથી યે ઉપર ઊઠીને શુદ્ધ જ્ઞાયકભાવનું/સાક્ષીભાવનું અવલંબન લેવારૂપ એક જ માર્ગના પ્રવાસી બને છે.'[3] જન્મોજન્મથી સંચિત દૃઢ સંસ્કારોનો ઉચ્છેદ એ રીતે જ શક્ય બને છે.*

આપણા સમકાલીન પ્રબુદ્ધ ઉપદેશકો પણ આ જ વાત ઉચ્ચારે છે. મુક્તિનો કોઈ એક નિયત માર્ગ નથી/ 'Truth is a pathless land' એમ કહેનાર શ્રી જે. કૃષ્ણમૂર્તિ પણ જીવનભર આ અનુરોધ કરતા રહ્યા: અવચેતન મનમાં રહેલી ભૂતકાળની સ્મૃતિઓના આધારે યાંત્રિકપણે ઊઠતી પ્રતિક્રિયાને આધીન ન વર્તતાં, જીવનના અનુભવો પ્રત્યે સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ભાવ લાવ્યા વિના, વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે માત્ર સજાગ બનો — 'એફર્ટલેસ ચોઈસલેસ અવેરનેસ' કેળવો.

પહેલી નજરે આ અત્યંત સરળ માર્ગ દેખાય છે, પણ આનો મર્મ માત્ર પરિપક્વ સાધકો જ પામી શકે છે. આપણે કેવળ સાક્ષી રહી શકતા નથી; અવચેતન મનમાં સંગૃહીત જન્મ-જન્માંતરના સંસ્કારો અનુસાર આપણે બાહ્ય જગતની ઘટનાઓ પ્રત્યે આપણી પ્રતિક્રિયા, કોમ્પ્યુટરની જેમ યાંત્રિકપણે દર્શાવતા જ રહીએ છીએ.

ભૂતકાળના સમગ્ર સંસ્કારોથી અને ભાવિની આકાંક્ષાઓ અને તૃષ્ણાથી મુક્ત થયા વિના, વર્તમાન ક્ષણના માત્ર દૃષ્ટા રહેવું શકય નથી. ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ, સંસ્કારો અને ભવિષ્યની કામનાઓ વર્તમાન ક્ષણ પ્રતિ આપણને સજાગ રહેવા દેતાં નથી. આપણી જાણ બહાર અવચેતન મનમાં પ્રતિપળ અનેક સંસ્કારો પડતા રહે છે, અને તે સંસ્કારોને અનુરૂપ વળાંક આપણાં વિચાર-વર્તન કઈ રીતે લઈ રહ્યાં છે, તેનો આપણને ખ્યાલ સરખો પણ નથી આવતો. એટલે કેવળ જાગ્રત મનને જ નહિ પણ અવચેતન મનને પણ વિશુદ્ધ કર્યા વિના 'એફર્ટલેસ ચોઈસલેસ અવેરનેસ'– અર્થાત્ વર્તમાન ક્ષણ પ્રતિ રાગ-દ્વેષ રહિત કેવળ દૃષ્ટાભાવ – આવે શી રીતે ?

સામાયિકની સાધના — વિપશ્યના

'પ્રયત્ન કે પસંદગી રહિત કેવળ જાગૃતિ' — 'એફર્ટલેસ ચોઈસલેસ અવેરનેસ'ની કળા સામાન્યત: દીર્ઘ પ્રયત્ન વિના સિદ્ધ થતી નથી.

જેના અભ્યાસ દ્વારા સાધક ક્રમશ: શુદ્ધ સાક્ષીભાવ/ 'એફર્ટલેસ ચોઈલેસ અવેરનેસ' યાને વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની કળા હસ્તગત કરવાની આશા રાખી શકે એવી ભારતની જ લુપ્ત થયેલી એક પ્રાચીન સાધના છેલ્લા બે દાયકાથી પુન: ભારતમાં તેમજ વિદેશોમાંયે પ્રસાર પામી રહી છે. અવચેતન મનમાં પડેલ જન્મજન્માંતરના સંસ્કારોને દૂર કરી, અવચેતન મનને પણ વિમળ કરવાની નેમ ધરાવતી એ સાધના 'વિપશ્યના'ના નામે ઓળખાય છે. તેમાં પ્રારંભથી જ સમત્વ અને સાક્ષીભાવની કેળવણી રહેલી હોવાથી, 'જેનાથી સમભાવ વધે તે સામાયિક' એ જૈન પરિભાષાને આગળ કરીને, આપણે એ સાધનાને 'સામાયિકની સાધના' કહી શકીએ.

એ પ્રક્રિયા બર્મામાં બૌદ્ધ પરંપરામાં સચવાઈ રહેલી. પ્રાથમિક નજરે તે બૌદ્ધ પ્રક્રિયા હોવાનો ભાસ થાય એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ, ધાર્મિક ક્રિયાકાંડના કોઈ રંગે તે રંજિત થયેલી ન હોવાથી કોઈ પણ ધાર્મિક સંપ્રદાયની વિવેકશીલ વ્યક્તિ વિના સંકોચે તેને અપનાવી શકે છે, એટલું જ નહિ, નાસ્તિક ગણાતી અર્થાત્ કોઈ ધર્મમતને ન માનનાર વ્યક્તિ પણ તેનો પ્રયોગ કરી લાભ મેળવી શકે છે, કારણ કે તેમાં કોઈ મત-પંથના મંત્ર, મૂર્તિ કે કોઈ પ્રતીકનું અવલંબન લેવું પડતું નથી. તેમાં તો કેવળ પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસના અવલંબને અંતર્મુખ થઈ, સતત પરિવર્તનશીલ શરીરધારાનું ને પછીથી ચિત્તધારાનું નિર્લિપ્તભાવે નિરીક્ષણ કરતાં રહીને, દ્રષ્ટાભાવના અભ્યાસનો આરંભ અને વિકાસ કરવાનો હોય છે. તેથી કોઈ પણ ધર્મ, મત કે પંથ સાથે તેને વિરોધ નથી.

નવા અભ્યાસીએ આ સાધનાની શરૂઆત કરવા પૂર્વે દશ દિવસની એકાદ શિબિરમાં જોડાઈ, નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ તેની પ્રારંભિક તાલીમ લેવી આવશ્યક હોવાથી, અહીં સાધનાની વિગતોમાં ન ઊતરતાં તેનો માત્ર આછો પરિચય જ મેળવી લઈએ.

વિપશ્યનાનાં ત્રણ અંગ

આ સાધનાપ્રક્રિયાનાં ત્રણ અંગ છે. બૌદ્ધ પરિભાષામાં તે શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા તરીકે ઓળખાય છે.

શીલ અર્થાત્ યમ-નિયમ. અન્ય સર્વ યોગમાર્ગની જેમ શીલ આ સાધનાનો પાયો છે. આથી, શિબિરમાં જોડાનાર પ્રત્યેક સાધકે કમ-માં-કમ શિબિર પૂરતી તો હિંસા, જૂઠ, ચોરી, અબ્રહ્મ અને માદક પદાર્થોના ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા કરવી પડે છે.

બીજું અંગ છે 'સમાધિ'. સામાન્યત: આપણું ચિત્ત કશા ધ્યેય વિના ભટકતું રહે છે. આપણી જાણ બહાર તેમાં વિચારોની વણજાર ચાલ્યા જ કરતી હોય છે. એને સ્વાધીન કરી, વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે સજગ રહેવાની તાલીમ આ અંગમાં સમાવિષ્ટ છે. વિપશ્યના સજગ, એકાગ્ર અને

રાગ-દ્વેષ-વિહીન ચિત્તથી, વર્તમાન ક્ષણની સચ્ચાઈને, નિરંતર, દીર્ઘકાળ પર્યંત જોતા રહેવાની ક્ષમતા માગે છે. એના અભ્યાસ માટે આ પ્રક્રિયામાં બહુધા શ્વાસોચ્છ્વાસનું કે શરીરમાં ચાલી રહેલી જીવરાસાયણિક પ્રક્રિયાઓના કારણે અંગે અંગમાં થઈ રહેલ સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓનું અવલંબન લેવામાં આવે છે. આ સાધનામાં ચિત્ત એકાગ્ર બને એટલું જ પર્યાપ્ત નથી; એ એકાગ્રતાની સાથે રાગ-દ્વેષ કે મોહનો કોઈ ભાવ ન ભળે એ દિશામાં સાધક પ્રયત્નશીલ રહે છે.

આથી, શિબિરના પ્રારંભમાં સાધકને તેના શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું કામ સોંપવામાં આવે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર કરવાનો કશો પ્રયત્ન કર્યા વિના, અંદર આવતા ને બહાર જતા શ્વાસની તેણે માત્ર નોંધ જ લેવાની હોય છે. સતત બહિર્મુખ રહેતા ચિત્તને અંતર્મુખ કરવાનું પ્રશિક્ષણ આમાં મળે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર ચોકી રાખવાના આ કામમાં ચિત્ત જેમ જેમ પલોટાતું જાય છે તેમ તેમ તેની ચંચળતા ઘટે છે અને સાથો-સાથ શ્વાસની ગતિ ધીમી, શાંત અને નિયમિત થતી જાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની આવજાવ ઉપર એકચિત્તે નજર રાખવાનો મહાવરો થયા પછી, શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન ઉપલા હોઠ તેમજ નસકોરાની ધાર પર જે કંઈ સંવેદનો અનુભવાય તેને જાગ્રત રહી, તટસ્થતાપૂર્વક જોવા-અનુભવવાના હોય છે. એકાગ્રતાના અભ્યાસ માટે આ પ્રક્રિયા અત્યંત સરળ છતાં ખૂબ અસરકારક છે. બૌદ્ધ પરિભાષામાં શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણની આ સાધનાને 'આનાપાન સતિ' કહે છે. આનાપાન એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસ અને 'સતિ' એટલે સ્મૃતિ — અર્થાત્ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રતિ જાગૃતિ. શિબિરના પ્રારંભથી સતત સાડા ત્રણ દિવસ સુધી, રોજના દશેક કલાક, આનાપાન સતિનો આ અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. સાડા ત્રણ દિવસના આનાપાન સતિના અભ્યાસ દ્વારા ચિત્ત કંઈક અંતર્મુખ અને એકાગ્ર બને છે, અને શરીરની અંદર અવિરામ ચાલી રહેલ પરિવર્તનના કારણે જન્મતી સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓને પકડવાની કંઈક ક્ષમતા ચિત્તમાં પ્રકટે છે, ત્યારે – શિબિરના ચોથા દિવસે – વિપશ્યનાનો પહેલો પાઠ આપવામાં આવે છે. અર્થાત્ અહીં સુધી શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણનો જે અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે તે

વિપશ્યના નથી પણ તેની પૂર્વતૈયારી માત્ર છે.

વિપશ્યનાનો સીધો સંબંધ ત્રીજા અંગ – 'પ્રજ્ઞા' સાથે છે. શીલ અને સમાધિ તે માટેની ભૂમિકા તૈયાર કરે છે. પ્રજ્ઞા અર્થાત્ વિવેકની જાગૃતિ અને અવિદ્યાનો ઉચ્છેદ. આનાપાન સતિનો અભ્યાસ પાકો થયા પછી, ચોથા દિવસે શરૂ થતા વિપશ્યનાના અભ્યાસમાં માત્ર હોઠ ઉપરનાં સંવેદનો જોવાને બદલે ચિત્તને ક્રમશ: શિખાથી પગનાં તળિયાં પર્યંત લઈ જઈ, શરીરના તે તે ભાગમાં જે કંઈ સંવેદના અનુભવાય તેને કર્તા-ભોક્તા બન્યા વિના – રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના – 'તે અનિત્ય છે' એ ભાનપૂર્વક, સમભાવે જોવાનો એકડો ઘૂંટાવવામાં આવે છે. પૂર્વસંસ્કારવશ રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા આપણા ચિત્તમાં સામાન્યત: ઊઠયા જ કરે છે; તેમાંથી બહાર નીકળી, **'પ્રત્યેક ઘટના અનિત્ય છે, અનિત્ય છે માટે અનાત્મ છે, જે જે અનાત્મ તે દુ:ખરૂપ'** — આ ભાનપૂર્વક એ ઘટનાને નિર્લેપભાવે, કેવળ તટસ્થ દ્રષ્ટા રહીને અર્થાત્ રાગદ્વેષાત્મક કશી પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના જોતા રહેવાનો મહાવરો વિપશ્યનાના અભ્યાસ દ્વારા થાય છે.

શ્વાસ કે સંવેદના જોવાનું પ્રયોજન

આમ, પોતાના દેહમાં પ્રતિક્ષણ ચાલી રહેલ સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ પરિવર્તનને જોતા રહેવાના અભ્યાસથી જીવનના તટસ્થ પ્રેક્ષક રહેવાનો પ્રારંભ કરાય છે. શરીરની સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓને નિરાસક્તભાવે જોતા રહેવાનો એ અભ્યાસ પરિપક્વ થયે, ખુદ પોતાની અનુભૂતિના આધારે, એ તથ્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે કે આ શરીર એ કોઈ સ્થિર કે ઘન વસ્તુ નહિ પણ પ્રતિક્ષણ અનેકશ: પલટાતા પરમાણુઓનો પુંજ માત્ર છે.* એ અનુભૂતિ દ્વારા શરીરની ઘનસંજ્ઞા નષ્ટ થતાં દેહમાં થતી આત્મબુદ્ધિની ભ્રાન્તિ ભાંગે છે અને નિર્લિપ્તતા પુષ્ટ થાય છે.

આપણા દેહમાં અનુભવાતી સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓના અવલંબને,

* જુઓ પ્રકરણના અંતે પરિશિષ્ટ: સમ્યગ્દર્શનનાં દ્વાર ખોલતો ક્ષણભંગુરતાનો જાત-અનુભવ.

સતત પરિવર્તનશીલ દેહધારાનું અને ક્રમશ: ચિત્તધારાનું પણ નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરતાં રહી, સમસ્ત અવચેતન મનને જાગૃત કરી તેને ચેતન મનમાં પલટી નાખી, શરીર અને મનની પ્રવહમાન ધારાથી પર શાશ્વત સત્યનો અપરોક્ષ બોધ પ્રાપ્ત કરી, રાગ-દ્વેષ અને મોહના સમસ્ત સંસ્કારોથી મુક્ત થઈ જવું એ આ પ્રક્રિયાનું લક્ષ્ય છે.

અહીં એક વાત સ્પષ્ટતાથી સમજી લઈ સ્મૃતિપટ પર અંકિત કરી લેવી જોઈએ તે એ કે શ્વાસોચ્છ્વાસને અને/અથવા શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાઓને જોતા થવું/જોતા રહેવું એમાં જ સાધનાની ઈતિશ્રી નથી. એ બંને અવલંબનો તો ચિત્તને નિર્મળ અને સ્વવશ કરવા માટે, જ્ઞાનાવરણને ક્ષીણ કરતા જઈ ચિત્તને ઉત્તરોત્તર અધિક સતેજ કરવા માટે અને, પ્રતિક્ષણ પલટાતી સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓ દ્વારા શરીરની ક્ષણભંગુરતાને અને ચિત્તધારાની યે પરિવર્તનશીલતાને જાત-અનુભવ દ્વારા જાણી લઈ, 'એ ક્ષણભંગુર કાયા-ચિત્તમાં અહં-મમની બુદ્ધિ કરી રાગ-દ્વેષ કરવા એ સર્વ દુ:ખનું બીજ છે' – એ તથ્યની ઉત્તરોત્તર દઢતર પ્રતીતિ મેળવતા જઈ, અંતે ધ્રુવ, નિત્ય, શાશ્વત સત્યના સાક્ષાત્કાર સુધી પહોંચવા માટે, સાધન તરીકે, ઉપયોગમાં લેવાય છે; આ સાધનાનું અંતિમ ધ્યેય તો છે શરીર અને મનની આભાસિક સચ્ચાઈને ઓળખી લઈ, ઉત્તરોત્તર વિકસતી જતી પ્રજ્ઞા વડે પૂર્ણ સમતામાં સ્થિત થઈ, સત્ય-શાશ્વત-ધ્રુવ-નિત્ય તત્ત્વનો અનુભવ/સાક્ષાત્કાર અને અંતે, જન્મજન્માંતરથી સંગૃહીત સમસ્ત સંસ્કારોનો ક્ષય કરી, તૃષ્ણાની આગને સંપૂર્ણપણે બૂઝવી દઈ નિર્વાણની/મોક્ષની ઉપલબ્ધિ.

સાધનાનું રોજિંદા જીવનમાં દેખાતું પરિણામ

વિપશ્યનાના નિષ્ઠાપૂર્વકના અભ્યાસથી ચિત્ત ક્રમશ: વિકાર–વાસનારહિત – શુદ્ધ અને નિર્મળ – થતું જાય છે. આથી વિપશ્યી સાધક જેમ જેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ તેનાં જૂનાં આકર્ષણો, કુટેવો, વ્યસનો, પૂર્વગ્રહો અને ગમાઅણગમાની પકડમાંથી તે મુક્ત થતો જાય છે અને પોતામાં સમતા, સ્વસ્થતા અને સામર્થ્યનો સંચાર થઈ રહ્યાનો અનુભવ કરવા લાગે છે. રોજિંદા જીવનના પડકારો અને વિષમતાઓને સ્વસ્થતાપૂર્વક પાર કરવાની

ક્ષમતા તેનામાં વિકસતી જાય છે. જીવન પ્રત્યેના તેના સમગ્ર દષ્ટિકોણમાં જ પરિવર્તન આવતું જાય છે. પરિણામે રોજ-બ-રોજના પ્રસંગોમાં નિર્લેપતા અને સંસર્ગમાં આવતા માનવબંધુઓ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ અને પ્રેમની લાગણી તેને સહજ બનતી જાય છે, ને તેના અંતરમાં મૈત્રી અને સહકારની ભાવના વ્યાપ્ત રહે છે, જેથી કુટુંબ તેમજ સમાજ સાથેનો તેનો વ્યવહાર પણ સુમેળભર્યો અને પ્રસન્ન બનતો જાય છે.

સાધકનું ચિત્ત ગ્રંથિઓથી ઉત્તરોત્તર અધિક મુક્ત થતું જતું હોવાથી કેટલાક રોગો – જેનું મૂળ મનોશારીરિક (psycho-somatic) હોય છે તે – પણ સ્વયં મટી જાય છે અને સાધક દારૂ, સિગારેટ જેવાં વ્યસનોથી પણ બહુધા મુક્ત બને છે. આધુનિક માનસચિકિત્સકોનો અભિપ્રાય છે કે માણસ તણાવ, ચિંતા, ભય, શોક વગેરેથી ક્ષણિક છૂટકારો મેળવવા દારૂ, ગાંજો, ચરસ, એલ.એસ.ડી. જેવાં માદક દ્રવ્યો કે જુગારાદિ વ્યસનો તરફ કે સિનેમા, નાટક અને નાઈટકલબો જેવાં મનોરંજનો તરફ વળે છે; ભાગેડુવૃત્તિ/ escapism સિવાય એમાં બીજું કશું જ નથી. વિપશ્યના દ્વારા ચિત્ત નિર્મળ, શાંત, સમ અને સ્વસ્થ થાય તેની સાથે જ ઉપર્યુક્ત દોષો સ્વયં વિદાય લે એ સ્પષ્ટ જ છે.

અસાધ્ય રોગ કે ગુપ્ત વરદાન ?

ભારતમાં વિપશ્યનાનો પુન: પ્રવેશ અને પ્રસાર કરનાર શ્રી ગોયન્કાજી પોતે આ સાધના પ્રત્યે અકર્ષાયા તેમાં પરમાત્માની કઠોર કૃપા નિમિત્ત બની હતી. નાનપણથી જ તેમને માયગ્રેન – આધાશીશી જેવું અસહ્ય શિરદર્દ – લાગુ પડેલું. શરૂઆતમાં વર્ષે એકાદ-બે વાર રોગનો હુમલો આવતો અને સાત-આઠ કલાકની અસહ્ય વેદના પછી એકાએક આરામ થઈ જતો, પણ વય વધવાની સાથે દર્દના બે ક્રમિક હુમલાઓ વચ્ચેનું અંતર ઓછું થતું ગયું અને પ્રત્યેક હુમલા વખતનો વેદનાનો સમય વધતો ગયો. અનેક ઉપચારો કરવા છતાં કશો સુધારો ન થયો, ઊલટાની દર્દની પકડ વધતી ગઈ. એમ કરતાં પચીસ વર્ષની ઉમ્મરે તો, વર્ષમાં એક-બે વારને બદલે, મહિને એક-બે વાર અસહ્ય પીડા ઉપડતી અને એક-બે દિવસ સુધી એ કેમે ય કરીને ઓછી થતી નહિ.

તેમનું કુટુંબ ઘણું સમૃદ્ધ હતું. મૂળ ભારતીય પણ ત્રણ પેઢીથી બર્મામાં વેપાર-ધંધા અંગે વસેલું. ધીકતો ધંધો હતો, એટલે ઉપચારોમાં તો કશી મણા રાખી નહોતી. ચિકિત્સા અર્થે તેઓ પરદેશ પણ જઈ આવ્યા. યુરોપ-અમેરિકા-જાપાનના જાણીતા દાકતરોની સલાહ-સારવાર લીધી, પણ કંઈ વળ્યું નહી. કોઈ આશાકિરણ દેખાતું નહોતું એ અવસરે એમના એક મિત્રે – જેઓ બર્માની સુપ્રિમ કોર્ટના જજ હતા – 'ઈન્ટરનેશનલ મેડિટેશન સેન્ટર'માં જઈ ગૃહસ્થ-સંત શ્રી ઉ બા ખિન પાસે વિપશ્યનાનો પ્રયોગ કરી જોવાની ભલામણ કરી. 'ડૂબતો માણસ તરણું પકડે' એ ન્યાયે તેઓ એ સાધનાનો અખતરો કરવા તૈયાર થયા, પણ ધર્મવિષયક સાંપ્રદાયિક પૂર્વગ્રહો એમને પણ નડ્યા. એટલે તુરત તો એ પ્રયોગ તેઓ ન કરી શક્યા. છ માસ પછી, વ્યાધિથી થાકી-હારીને છેવટે તેઓ વિપશ્યના શિબિરમાં જોડાયા અને દર્દમાંથી મુક્તિ મેળવી. પહેલી જ મુલાકાતમાં શ્રી ઉ બા ખિને સમજાવ્યું હતું કે સાધનાનો ઉદ્દેશ રોગમુક્તિનો નહિ પણ રાગ-દ્વેષથી મુક્તિનો હોવો જોઈએ. સાધના કરતાં શ્રી ગોયન્કાજીને આ વાતની યથાર્થતા સમજાઈ અને તેથી તેમની જીવનદષ્ટિ પણ બદલાઈ. પછી તો અવારનવાર શિબિરોમાં ભાગ લીધો એટલું જ નહીં, વચ્ચે વચ્ચે પંદર દિવસ, મહિનો અને કોઈ કોઈ વાર છ મહિના પણ, શ્રી ઉ બા ખિનના સાંનિધ્યમાં રહીને સાધનામાં ખૂબ પ્રગતિ સાધી અને બીજાઓને વિપશ્યનાનું પ્રશિક્ષણ આપવાની ક્ષમતા પણ પ્રાપ્ત કરી.

૧૯૬૯માં તેમની માતાની માંદગી નિમિત્તે તેઓ ભારત આવ્યા અને ભારતમાં સૌ પ્રથમ જુલાઈ ૧૯૬૯માં મુંબઈમાં પહેલી શિબિર કરી. મુખ્યત: એમનાં વૃદ્ધ માતા-પિતા અર્થે જ એ શિબિર ગોઠવેલી, પણ એ સાથે બીજા બાર જણ પણ જોડાયા, એટલે બધા મળીને ચૌદ સાધકોએ ત્યારે એ લાભ મેળવ્યો. પછી તો ભારતના વિવિધ ભાગોમાંથી એમને શિબિર માટેનાં આમંત્રણ મળવા લાગ્યાં અને આજે તો વિદેશોમાં પણ એમની શિબિરો યોજાય છે. આમ, બે દાયકામાં એ સાધના-પ્રક્રિયા, કોઈ પ્રચાર-ઝુંબેશ વિના જ, દુનિયાભરમાં પ્રસરી ચૂકી છે.

વિપશ્યનાનો પરિચય — શ્રી ગોયન્કાજીના જ શબ્દોમાં

હવે આપણે શ્રી ગોયન્કાજીના જ શબ્દોમાં વિપશ્યનાનો કંઈક વધુ પરિચય મેળવીએ :

સામાન્યત: આપણે માત્ર ઉપરના દેખાવને જોઈને અટકી જઈએ છીએ, જેમ અબુધ બાળક રત્નોના ચળકાટ અને રંગને જ જોઈ શકે છે – રંગબેરંગી કાચના ટુકડા અને રત્નો એને સરખા લાગે છે; પરંતુ ઝવેરીની સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ બાહ્ય દેખાવ વીંધીને રત્નોને મૂલવે છે. ઝવેરીની જેમ વિશેષરૂપથી જોવું તે વિપશ્યના છે.

ઉપર-ઉપરના સત્યને જાણી લેવું સરળ છે, પરંતુ આંતરિક સચ્ચાઈનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે અંતર્મુખ થવું આવશ્યક છે. અંતર્મુખ થઈ આપણે જાતની જાણકારી મેળવીએ, આત્મનિરીક્ષણ કરીએ, આત્મદર્શન કરીએ, આત્મસાક્ષાત્કાર કરીએ – જાતને જોઈએ, જાણીએ, સમજીએ.

શ્વાસની આવ-જાવનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં (ચિત્ત સૂક્ષ્મ બને છે ત્યારે) શરીરના અંગ-પ્રત્યંગનું નિરીક્ષણ કરવાનો આરંભ કરવામાં આવે છે. એ અભ્યાસ દ્વારા ધીરે ધીરે શરીરના અંગેઅંગમાં સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓની અનુભૂતિઓ થવા લાગે છે, જે કદીક સુખદ, કદી દુ:ખદ, કદી ન સુખદ ન દુ:ખદ હોય છે. દ્રષ્ટાભાવથી આ વેદનાઓને નીરખતા રહી વેદનાનુપશ્યના કરવામાં આવે છે. પ્રત્યેક ચિત્તવિકાર કોઈ ને કોઈ સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદના સાથે સંબંધિત હોય છે; આ કારણે વેદનાનુપશ્યનાનું આગવું મહત્ત્વ છે.

અન્તર્વિપશ્યનાઓ દ્વારા ખુદ પોતાની અનુભૂતિઓથી એ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવામાં આવે છે કે શરીર સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનો પુંજ માત્ર છે, અને અનિત્યતા, પરિવર્તનશીલતા એનો સ્વભાવ છે. તીવ્ર સમાધિના બળે જ આ પરિવર્તનશીલ શરીરધારાના પ્રવાહનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે છે અને એ જ પ્રમાણે સતત પરિવર્તનશીલ ચિત્તધારાનું પણ. બંનેનો અનિત્ય સ્વભાવ અને બંનેનો દુ:ખસ્વભાવ સ્વયં અનુભવાય છે અને ત્યારે તેમનો અનાત્મસ્વભાવ પણ સ્પષ્ટ થવા લાગે છે. બંનેની નિ:સારતા સ્પષ્ટ અનુભવાય છે. તન અને મનની હળીમળીને ચાલતી પ્રવાહમાન ધારામાં સ્થાયી, સ્થિર, શાશ્વત, ધ્રુવ જેવું તો કશું છે જ નહિ કે જેને 'હું' કહી શકીએ, જેને 'મારું' કહી શકીએ, જેના પર આપણું આધિપત્ય સ્થાપી શકીએ, જેની સાથે *આપણું તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરી શકીએ.* આ પ્રમાણે નામ અને રૂપની

જીવનધારાને નિરાસક્ત થઈને, નિર્લિપ્ત થઈને, જોઈ શકવાના અભ્યાસનો આરંભ થાય છે.

જેમ જેમ સૂક્ષ્મ અનુભૂતિઓના ઊંડાણમાં ઊતરતા જઈએ છીએ તેમ તેમ નિર્લેપતા પણ પુષ્ટ થતી જાય છે.

જ્યારે નિર્લેપ રહીને જોવાને આપણે ટેવાઈ જઈએ છીએ ત્યારે આપણું આલંબન ભલે બદલાય, આપણા દર્શનમાં કોઈ અંતર પડતું નથી. ઐન્દ્રિય કે અતીન્દ્રિય સુખોના આગમનથી ન તો આપણે નાચવા લાગીએ છીએ કે ન એના જવાથી રોવા બેસીએ છીએ. આપણા અન્તર્મનના ઊંડાણમાં ઊતરીને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ સ્થિતિની પણ પરિવર્તનશીલતાનું નિરીક્ષણ કરતાં કરતાં આ અનિત્યતાની ગહન સચ્ચાઈ પ્રત્યે સમ્યગ્દષ્ટિ જાગે છે, કે જે આપણને આ પરિવર્તનશીલતાથી પ્રભાવિત થતાં બચાવે છે. એકસરખી નિર્લેપ અને નિઃસ્પૃહ દષ્ટિ વડે આપણે પ્રત્યેક પલટાતી સ્થિતિને નીરખીએ છીએ અને તેનું સુખ માણીએ છીએ.

શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાનો નિરંતર અભ્યાસ કરતાં કરતાં આત્યન્તિક દુઃખમુક્તિસ્વરૂપ નિર્વાણનો પણ સાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે. તો, નિરંતર અતૃપ્તિ અને અસંતુષ્ટિજન્ય તૃષ્ણાની આગમાં શેકાયા કરવા કરતાં, ચાલો વિપશ્યનાના અભ્યાસ વડે આપણી ભાવનામયી પ્રજ્ઞાનો/સ્વાનુભવજન્ય જ્ઞાનનો વિકાસ કરીએ અને તૃષ્ણાની ઊંડી આસક્તિઓથી વિમુક્ત થઈ સ્થિતપ્રજ્ઞ અને અનાસક્ત બનીએ, જીવનમુક્ત બનીએ.*

---

* શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કા, પ્રજ્ઞાકથા – *'વિપશ્યના'* (માસિક પત્રિકા), વર્ષ ૧, અંક ૧૨માંથી સાભાર ઉદ્ધૃત.

પરિશિષ્ટ

સમ્યગ્દર્શનનાં દ્વાર ખોલતો ક્ષણભંગુરતાનો જાત-અનુભવ

લેખકકૃત **આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ**, ચતુર્થ સંસ્કરણ, પ્રકરણ ૪થું : 'જાગીને જોઉં તો જગત દીસે નહિ' – માંથી સંકલિત.

આપણે માનીએ/અનુભવીએ છીએ કે આપણા રોજિંદા સંપર્કની વસ્તુઓ – ખુરશી, ટેબલ, ભીંત, મકાન, જમીન વગેરે ઘન અને સ્થિર છે; કે આપણો દેહ હાડ, માંસ, રુધિરનું એક ઘન માળખું છે. આપણને ઘન અને સ્થિર ભાસતી એ બધી ચીજો ભૌતિક વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ તો અત્યંત વેગથી ઘૂમી રહેલા પરમાણુઓના અસ્થિર પુંજ છે અને, એની નજરે આપણી કાયાનું ખરું ચિત્ર આપણા રોજિંદા અનુભવ કરતાં સાવ જુદું છે. શરીરવિજ્ઞાનીઓ કહે છે કે આપણી કાયાનાં ઘટક તત્ત્વો – હાડકાં, માંસ, લોહી – અસંખ્ય કોશ (cells) નાં બનેલાં છે; અનુમાન એવું છે કે પુખ્ત વયના મનુષ્ય દેહમાં લગભગ ૫૦ ખર્વ કોશ હોય છે, જેમાંથી પાંચ કરોડ કોશ દર સેકંડે નાશ પામે છે અને તેટલા જ નવા બને છે. આટલી ઝડપથી બદલાતા રહેતા એ કોશ અણુ-પરમાણુના બનેલા છે. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે આપણને નક્કર જણાતી એ વસ્તુઓના અણુઓ પણ એકબીજાને અડીને રહેલા છે એવું નથી, પણ પરસ્પરના આકર્ષણ – પ્રભાવ-ક્ષેત્ર (force-field) – ના કારણે તે પોતપોતાને સ્થાને રહે છે. આપણે જ્યારે પુસ્તકને અડીએ છીએ ત્યારે આપણા હાથના અણુઓ અને પુસ્તકના અણુઓ એકબીજાનો ખરેખર સ્પર્શ તો કરતા જ નથી, પણ આપણા હાથના અને પુસ્તકના અણુઓનાં પ્રભાવક્ષેત્રો – force-fields – જ પરસ્પરને અસર કરે છે.

અણુની રચનાનો અભ્યાસ કરતાં વૈજ્ઞાનિકોને જણાયું છે કે અણુની નાભિ – nucleus – માં રહેલ પ્રોટોનની આસપાસ ઈલેક્ટ્રોન ઘૂમ્યા કરે છે. પ્રત્યેક અણુ એક નાનકડું સૂર્યમંડળ છે, જેમાં તેની નાભિ અને તેની ફરતે ઘૂમતા ઈલેક્ટ્રોન વચ્ચે – તેમના કદની અપેક્ષાએ – એટલું મોટું અંતર

છે જેટલું અંતર આપણી પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે છે. અણુની નાભિનું પરીક્ષણ-સંશોધન કરતાં જણાયું કે તે પણ નક્કર/અભેદ્ય વસ્તુ નથી પણ અનેક નાનાં રજકણ – particles of nuclear matter – ની બનેલી છે. અર્થાત્ અણુની સંરચનામાં શૂન્યાવકાશ જ વધુ છે. આનો ફલિતાર્થ એ થયો કે આપણા રોજિંદા સંપર્કની તમામ વસ્તુઓ – આ પુસ્તક, ખુરશી, જમીન, મકાન અને આપણી કાયા સુદ્ધાંનો ૯૯.૯% ભાગ તો ખાલી અવકાશ જ છે! અર્વાચીન અણુવિજ્ઞાનીઓ એકી અવાજે કહે છે કે, "... if our eyes could see the atoms that make up the material world, the solidity of the objects around us would disappear, and we would see clouds of swarming, energetic particles in their place." અર્થાત્ 'ભૌતિક જગત જેનું બનેલું છે તે અણુઓ આપણી આંખ વડે આપણે જો જોઈ શકીએ તો, આપણી આસપાસના પદાર્થોની નક્કરતા અલોપ થઈ જાય અને તેની જગ્યાએ આપણને ગતિશીલ રજકણોના ઝુંડના ગોટેગોટા જ માત્ર નજરે ચડે.'

આત્મજ્ઞાનીનું જીવનદર્શન

અર્વાચીન વિજ્ઞાન ભૌતિક જગતનું જે ચિત્ર આજે રજૂ કરે છે તે અને સમ્યગ્દૃષ્ટિ-દૃષ્ટ જગત વચ્ચે કેટલું બધું સામ્ય છે તે અહીં જોઈએ: આપણા પ્રબુદ્ધ પૂર્વાચાર્યોએ કહ્યું છે કે *આત્મજ્ઞાનમાં મગ્ન મુનિ પુદ્ગલના સમસ્ત આવિષ્કારને અર્થાત્ જગતને ઈન્દ્રજાળ જેવું પોકળ જુએ છે* – महेन्द्रजालवद् वेत्ति सर्वं पुद्गलविभ्रमम्' ।* ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી *સમાધિ શતકમાં*અસંદિગ્ધ શબ્દોમાં ગાય છે કે "ભવપ્રપંચ મનજાલકી, બાજી જૂઠી મૂલ." યોગનિષ્ઠ આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિજીએ *યોગશાસ્ત્ર*નામના તેમના ગ્રંથના અંતિમ અધ્યાયમાં જાત-અનુભવનું નિરૂપણ કરતાં કહ્યું છે કે "અમનસ્કતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને શરીર પોતાથી છૂટું પડી ગયું હોય, બળી ગયું હોય, વિલય પામી ગયું હોય કે જાણે હોય જ નહિ તેવું લાગે છે."**

* અધ્યાત્મોપનિષદ્, જ્ઞાનયોગ, શ્લોક-૬.

** યોગશાસ્ત્ર, પ્ર. ૧૨, શ્લોક ૪૨.

આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ મહારાજ સાખ પૂરે છે કે આત્મજ્ઞાન-સંપન્ન વિકાસશીલ મહાનુભાવોને "ભોગો – ઈન્દ્રિયોના વિષયો – પણ મૃગજળ જેવા આભાસિક જ લાગે છે."*** ટૂંકમાં, "તેને સમસ્ત દશ્ય જગત સ્વપ્નવત્, ગાંધર્વનગર (સંધ્યા સમયે આકાશમાં વાદળાં અને સૂર્યકિરણો વડે સર્જાતાં નગર આદિના આભાસો) તુલ્ય કે મૃગજળ જેવું ભાસે છે."****

આપણા સમકાલીન એક સફળ સાધકના ઉદ્‌ગાર આ રહ્યા :

"... પ્રબોધની આ અનુભૂતિ વખતે જગતની નક્કર વાસ્તવિકતા અલોપ થઈ જાય છે. એટલે કે, અણુના મૂળ ઘટક સુધી પહોંચવાના પ્રયત્નમાં ભૌતિક વિજ્ઞાનીઓની સામે જે તથ્ય ઊભરી આવે છે તે પ્રબુદ્ધ આત્માઓ સમક્ષ પ્રત્યક્ષ થાય છે. પદાર્થનો પિંડ, ઘનતા, વજન અને જગતની સત્યતા સમાપ્ત થઈ જાય છે... પ્રબુદ્ધ વ્યકિત જગતને આટલું જ કહી શકશે કે તમે જે વિશ્વ જોઈ રહ્યા છો તે માત્ર સ્વપ્ન જ છે... તમારી ચેતનાનો એક આવિષ્કાર જ માત્ર છે." આ શબ્દો છે કુંડલિની-યોગના વર્તમાનના પ્રમુખ સમર્થક અને સંશોધક પંડિત ગોપીકૃષ્ણના. પોતાની દીર્ઘ સાધના-યાત્રાના અહેવાલરૂપે લખેલી *Kundalini - the Evolutionary Energy in Man*.... નામની રોમાંચક આત્મકથામાં તેઓ નોંધે છે કે,

"આ અનુભવ આશ્ચર્યજનક, ભવ્ય, અસામાન્ય અને અનુપમ હતો — આ વિશ્વમાં જે કંઈ છે તેનાથી પર હતો... મારું શરીર, હું બેઠો હતો તે ખુરશી, મારી સામેનું ટેબલ, ભીંતો વચ્ચેનો રૂમ, બહારની હરિયાળી

*** યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય, શ્લોક ૧૬૬.

**** એજન, શ્લોક ૧૫૬.

***** ગુજરાતી અનુવાદ : શાંતિકુમાર ભટ્ટ, *કુંડલિની,*
પ્રકાશક : તારાપોરવાલા, ૨૧૦, દાદાભાઈ નવરોજી રોડ,
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૧.

જમીન, એનાંથી ય આગળની ખુલ્લી જગા, ધરતી અને આકાશ એ બધાય મને આ સાચા, વેધક અને સર્વવ્યાપક જીવનમાં માત્ર પડછાયા જેવા લાગવા માંડયા. મારાથી બની શકે એવું સારામાં સારું વર્ણન કરીને કહું તો વિશ્વ મને અસીમ, તમામ દિશાઓમાં અનંત સુધી વ્યાપેલું છતાં અણુથી પણ સૂક્ષ્મ જણાવા લાગ્યું... માયામય જગત સતત ગતિશીલ, સતત પરિવર્તનશીલ, સતત ક્ષણભંગુર – જીવનના ઉછળતા સાગર પર ઝડપથી ઓગળી જતા અત્યંત પાતળા ફીણના પડ જેવું, ચેતનના વિરાટ સૂર્ય આગળ અત્યંત સૂક્ષ્મ વરાળના પડદા જેવું જણાતું હતું. ... એક અણુ અગાધ સાગરને શોષી લેતું હોય, ત્રિપાર્શ્વ વિરાટ વિશ્વને રેતીનો કણ ગળી જતો હોય, સમગ્ર સૃષ્ટિ, જ્ઞાતા અને જ્ઞાન, દષ્ટા અને દશ્ય અવર્ણનીય, અમાપ, શૂન્યમાં સમાઈ જતાં હોય એવી, મનની કલ્પનાથી પર તથા વાણીથી પર, પરાવસ્થાનો આ અનુભવ હતો. એ વાણીથી પર અનુભવની અભિવ્યક્તિ શબ્દોમાં શક્ય નથી "... an endless inexpressible wonder that can only be experienced and not described." (Kundalini, pp.- 166, 190.)

સફળ સાધકો મનની પાર જઈને સ્વાનુભૂતિ પામે છે ત્યારે પોતે જે અનુભવ્યું તેના વિશે તેમના મુખેથી જે ઉદ્દગાર નીકળે છે તેના શબ્દો ભલે જુદા હોય પણ એનો ધ્વનિ એ જ હોય છે કે આપણે જે જગત જોઈ/અનુભવી રહ્યા છીએ તે કેવળ સ્વપ્ન જેવો માનસિક આભાસ જ છે – આપણી ચેતનાનો આવિષ્કાર જ માત્ર છે – એમાં કશું નક્કર તત્ત્વ નથી. એ અનુભવથી એમનું જીવનદર્શન બદલાઈ જાય છે; ફલતઃ જીવનની ઘટનાઓ પ્રત્યેના એમના *અભિગમમાં* ક્રાંતિકારક પરિવર્તન આવે છે.

વિજ્ઞાનીનું જગત્દર્શન, બૌધ્ધિક સ્તરે, અનુભૂતિસંપન્ન વ્યક્તિના દર્શન જેવું હોવા છતાં, વિજ્ઞાનીને એનો *અનુભવ*નથી હોતો. તેથી, જીવન પ્રત્યેનો એનો અભિગમ પણ બહુધા તેના પાડોશી જેવો જ રહે છે — તે પણ બીજાઓની જેમજ વિકારો, વાસના, આસક્તિ/તૃષ્ણા અને કામ, ક્રોધ, લોભ આદિ આવેગોનો/ષડ્રિપુઓનો દાસ જ રહે છેઃ

અનિત્યતાના ભાન સાથે આવતી સહજ અનાસક્તિ

'આમ કેમ?' વિપશ્યી સાધકોના અનુભવમાંથી આ પ્રશ્નનો જવાબ મળે છે. આપણો એ સામાન્ય અનુભવ છે કે જે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિની ક્ષણિકતા આપણા ચિત્તમાં વસી ગઈ હોય તેના પ્રત્યે આપણને ગાઢ આસક્તિ નથી જન્મતી; જ્યાં કંઈક નિત્યતા/સ્થિરતાની બુદ્ધિ હોય છે ત્યાં જ હર્ષ-શોકને વધુ અવકાશ મળે છે. ઉદાહરણ તરીકે પચીસ રૂપિયાની ફૂલની માળાને બીજે દિવસે કચરાપેટીમાં નાખી દેતાં જરાય આંચકો નથી લાગતો, પણ એક રૂપિયાનો નવો ઘડો બે અઠવાડિયાં વાપર્યા પછી અકસ્માત ફૂટી જાય તો? ઘડો છ મહિના ચાલશે એવી બુદ્ધિ હોવાના કારણે જ એ વહેલો ફૂટી જાય છે ત્યારે અંતરમાં ધક્કો લાગે છે; અર્થાત્ એની ક્ષણભંગુરતા ચિત્તમાં વસી ન હોવાથી, તેના પ્રત્યે આસક્તિ રહે છે.

કોઈ વસ્તુ, વ્યકિત કે પરિસ્થિતિ સાથેનો આપણો સંબંધ અલ્પ ક્ષણો પૂરતો જ છે એનું આપણને સ્પષ્ટ ભાન હોય છે ત્યારે ત્યાં આસક્તિ/વળગણ નથી રહેતાં એ તો સૌનો અનુભવ છે. દા.ત. લાંબી મુસાફરી દરમ્યાન કોઈ ઠેકાણે ધર્મશાળામાં બે-ચાર કલાક ગાળવાના હોય કે રાતવાસો કરવાનો હોય એ રૂમની ભીંતનાં રંગરોગાન ઝાંખાં પડી ગયેલાં હોય કે કોઈ ઠેકાણે પ્લાસ્ટર પણ થોડું ઉખડી ગયેલું હોય એની ચિંતા કોણ કરે છે? ભલું હોય તો આપણે એવી નોંધ જ નથી લેતા; અને કદાચ એના તરફ ધ્યાન જાય તોયે, "ક્યાં આપણે અહીં જિંદગી કાઢવી છે?" એમ કહી આપણે એની ઉપેક્ષા કરીએ છીએ. કશુંક લાંબી અવધિ સુધી ટકવાનું છે એવો આભાસ આપણા ચિત્તમાં રહેલો હોય તો જ ત્યાં આસક્તિ રહે છે; ક્ષણભંગુરતાનો જેમાં બોધ છે/અનુભવ છે તે – પડછાયો, પવન, દરિયાનાં મોજાં અને ધૂપદાનીની ધૂપસેરમાં કે બીડી/સિગારેટના ધુમાડામાં રચાતી ક્ષણભંગુર આકૃતિ – ને બાથ ભીડીને કોણ બેસે છે? આપણી કાયા પણ એવી જ અસ્થિર/ક્ષણભંગુર અનુભવાય તો? વિપશ્યના સાધના દ્વારા પ્રાપ્ય તન-મનની ક્ષણભંગુરતાનો જાત-અનુભવ, ક્રમશ: પરિપક્વ થતો જઈ અંતે, સાધકના અવચેતન ચિત્તમાં રહેલ નિબિડ ગ્રન્થિ ભેદી, સાધકને ધ્રુવ, નિત્ય, અજર, અમર પરમ તત્ત્વના સાક્ષાત્કાર સુધી દોરી જાય છે. ધ્રુવ, નિત્ય, ઈન્દ્રિયાતીત સત્યના એ સાક્ષાત્કારને

બૌદ્ધ પરિભાષા 'નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર' કહે છે; જૈન પરિભાષા એ અનુભવને 'સ્વાનુભૂતિ' કે 'સમ્યગ્દર્શન' કહે છે.

વિપશ્યનાનો નિષ્ઠાવાન સાધક સાધનામાં જેમ જેમ પ્રગતિ કરતો રહે છે તેમ તેમ તેનું ચિત્ત ઉત્તરોત્તર વધુ ને વધુ સૂક્ષ્મગ્રાહી અને સંવેદનશીલ બનતાં, માત્ર સ્થૂલ જ નહિ, પણ સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ સંવેદનાઓને પકડવાની ક્ષમતા તેનામાં વિકસતી જાય છે. એમ કરતાં એક અવસ્થાએ તે પોતાનું શરીર ઘનસ્વરૂપે નહિ પણ પ્રતિક્ષણ અનેકશ: પલટાતા પરમાણુના પુંજરૂપે – ઉપર ટાંકેલા વૈજ્ઞાનિકના શબ્દોમાં કહીએ તો, 'clouds of swarming energetic particles' રૂપે – અનુભવે છે. માનવ દેહમાં પ્રતિ સેંકડે પાંચ કરોડ કોશિકાઓનું વિઘટન અને નવસર્જન થઈ રહ્યું છે એ તથ્ય ભૌતિક વિજ્ઞાની યંત્રોની મદદથી જાણે છે, વિપશ્યનાનો પ્રગતિશીલ સાધક એ તથ્યને જાતઅનુભવથી જાણી લે છે. સ્થૂલ ભાષામાં કહીએ તો, તેને શરીર ધુમાડાના ગોટા જેવું પોલું અને સાવ અસ્થિર ભાસે છે. ધૂપદાનીમાંથી નીકળતી ધૂમ્રસેરમાં સર્જાતી ક્ષણભંગુર આકૃતિઓ સમી આ કાયામાં પછી સ્થિર 'હું'ની બુદ્ધિ ક્યાં ટકે? *એટલે આ અનુભવની સાથે અનાસક્તિ અનાયાસ આવે છે.* તેની તૃષ્ણાઓ ખરી પડે છે, ને કામ-ક્રોધ-લોભ, ગમા-અણગમા આદિ વિકારોની પકડમાંથી તે બહાર આવતો જાય છે.

૨

'...અણસમજુ ને આંધળાં, દૂર દૂર ગોતે'

બોલે એ બીજો નહિ, પરમાત્મા પોતે;
અણસમજુ ને આંધળાં, દૂર દૂર ગોતે.

'ઈશ્વર છે ? છે, તો એનું સરનામું શું ?' આવા કોઈ પ્રશ્નનો ટૂંકોટચ ઉત્તર એક સંતે ઉપર્યુક્ત પંક્તિઓમાં આપી દીધો છે. ઈસુ ખ્રિસ્તે પણ અનુરોધ કર્યો છે કે 'તું તારામાં ઠર, તો તને ભાન થશે કે તું જ ભગવાન છો.'* કિંતુ, દેહાત્મભાવમાં બધ્ધ માનવીને, પોતાના સત્ય સ્વરૂપને પિછાની ચૂકેલા સંતપુરુષોનાં આ વચનો ગળે ઊતરતાં નથી. એમના પ્રત્યેનાં આદર અને ભક્તિભાવના લીધે એ વચનોને તે શ્રદ્ધાથી સ્વીકારે છે, પણ એ જીવે છે તો પૂર્વવત્ — 'આ દેહ એ હું' એમ માનીને જ. એ એનો જાતઅનુભવ છે, આથી એનો જ તે સ્વીકાર કરે છે. ફલતઃ આસક્તિ અને તૃષ્ણા એનો કેડો મૂકતાં નથી.

ભગવાન અને માનવ વચ્ચેની ભેદરેખાને સચોટતાથી ઉપસાવતું એક સમીકરણ આ પ્રમાણે છે :

Man — Desire = God /માનવી - ઈચ્છા/તૃષ્ણા = ઈશ્વર;
God + Desire = Man/ઈશ્વર + ઈચ્છા/અપેક્ષા = માનવી.

આ સમીકરણમાં સમગ્ર આધ્યાત્મિક સાધનાનો નકશો અંકિત છે. કોયડો એ છે કે તૃષ્ણાનો છેદ ઉડાવવો કઈ રીતે? વિપશ્યના-સાધના કાયાના

---

* Be still and know that I am God.

સાચા સ્વરૂપનો પ્રત્યક્ષ બોધ કરાવી સાધકને તૃષ્ણામાંથી ક્રમશઃ બહાર લાવી, કાયાની ઓથે રહેલ પ્રચ્છન્ન પરમાત્માને પ્રગટ કરી આપવાનો કોલ આપે છે. છતાં, શ્રેયાર્થી વિપશ્યના-સાધના અપનાવવા/તેનો અખતરો કરવા તત્પર થાય ત્યારે, સાંપ્રદાયિકતામાં બદ્ધ ધર્માચાર્યો/ગુરુઓ તેના દૃષ્ટિરાગને – સંપ્રદાયના મોહને – સંકોરીને તેને એમ કરતાં વારે છે.

જેને વિપશ્યનાનો કશો અનુભવ નથી હોતો, કે જેની પાસે એ સાધનાની પૂરી અને યથાર્થ માહિતી સુધ્ધાં નથી હોતી, એવા ધર્મપંડિતો વિપશ્યના વિષે સાંભળેલી ઊડતી અધૂરી વાતોના આધારે કે બૌદ્ધદર્શન વિષે તેમના મનમાં રૂઢ બનેલી માન્યતાઓના આધારે તર્ક કરે છે કે, "એ તો બૌદ્ધ ધર્મની સાધના છે. બૌદ્ધદર્શન ક્ષણિકવાદનું પ્રતિપાદક છે. ઋજુસૂત્ર નય ઉપર તેનું મંડાણ છે — વર્તમાન ક્ષણની જ તે વાત કરે છે, નિત્ય આત્માને તો તે માનતું જ નથી; એટલે વિપશ્યનામાં શ્વાસને અને જડ શરીરને જોવાનું કહે છે. ન ત્યાગ, ન તપ, ન જપ, ન ભગવાનનું ધ્યાન, ન આત્માની વાત – બસ, માત્ર જડ શરીરને જોયા કરો અને શ્વાસ ઉપર ધ્યાન રાખો! એનાથી શું વળે? ભલા ભાઈ! જડનું અવલંબન લઈને કોઈ આત્મોન્નતિ શી રીતે સાધી શકે? અર્થાત્ ... તે નિષ્ફળ સાધના છે; અને, જૈનો માટે તો નુકસાનકારક."

આમાંની દાર્શનિક ચર્ચામાં ઊતરીને અહીં આપણે આડમાર્ગે ફંટાઈ જવું નથી. એ અંગે આ પુસ્તકમાં અન્યત્ર કેટલીક સ્પષ્ટતા થઈ જ છે, તેમજ *'આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું?'* નામના મારા પુસ્તકમાં આ સંદર્ભમાં મેં વિસ્તારથી વાત કરી છે. દર્શનોનો વિવાદ શામાંથી જન્મે છે અને સાધકના જીવનમાં દાર્શનિક માન્યતાઓનું સ્થાન શું છે એની વિશદ છણાવટ એ પુસ્તકમાં થઈ છે (જિજ્ઞાસુઓએ પ્રસ્તુત મુદ્દા અંગે વિશેષતઃ તેનું છઠ્ઠું પ્રકરણ — 'મુમુક્ષુની બે પાંખઃ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ અને સાધકવૃત્તિ' જોઈ જવું). અહીં તેની પુનરુક્તિ ન કરતાં સાધનાના અભ્યાસ અને અનુભવ સાથે સંકળાયેલ મુદ્દાઓની જ થોડી છણાવટ કરી એ બાબત નિઃશંક બનીએ. એક તો એ કે મંત્ર, મૂર્તિ આદિ કોઈ બાહ્ય આલંબનના બદલે, સંવેદનાઓ જોતા રહી,

ચિત્તને પોતાની કાયામાં જ શા માટે પરોવી રાખવું? બીજી વાત, શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ શા માટે? આધ્યાત્મિક સાધનાને અને શ્વાસોચ્છ્વાસને કોઈ સંબંધ ખરો?

કસ્તુરી મૃગ, આપણે સૌ

પહેલાં આપણે એ જોઈએ કે ચિત્તને કાયામાં જ પરોવી રાખી મસ્તકથી પગનાં તળિયાં સુધી તેને શા માટે ઘૂમાવતા રહેવું? આનો સરળ-સીધો જવાબ એટલો જ છે કે આત્મા 'ખોવાયો' છે તો આ કાયામાં જ ને? જે વસ્તુ જ્યાં ખોવાઈ હોય ત્યાં એને શોધીએ તો મળે કે એને બીજે શોધતા રહીએ તો?

આપણી મૂળ ભ્રાંતિ છે દેહમાં આત્મબુદ્ધિ–દેહાત્મબુદ્ધિ; આપણે આ દેહની સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવીએ છીએ – દેહમાં જ 'હું' બુદ્ધિ કરીને જીવી રહ્યા છીએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, આપણું સત્ય/શુદ્ધ સ્વરૂપ ખોવાઈ ગયું છે દેહમાં. માટે, દેહમાં એની શોધ સાચી રીતે થાય તો એ મળી જાય એ સાદું સત્ય નથી?

સિનેમા થિયેટરમાં બેસીને ચલચિત્ર જોઈ રહેલા પ્રેક્ષકોને ચિત્રપટ/પડદો દેખાતો નથી. પ્રોજેક્ટરમાંથી નીકળતા પ્રકાશકિરણોની આડે ચિત્રપટ્ટી/ફિલ્મ ફરતી હોવાના કારણે પડદા પર ચિત્રોની હલચલનો એક આભાસ રચાય છે, જેના કારણે ત્યાં રહેલો સાચુકલો પડદો પ્રેક્ષકોને અદશ્ય રહે છે. ચિત્રપટ્ટી પરના ચિત્રો સ્થિર હોય છે, પણ તેમના અત્યંત ઝડપી પ્રક્ષેપના કારણે હાલતી-ચાલતી આભાસિક 'જીવંત' ચિત્રસૃષ્ટિ પ્રેક્ષકોની આંખ સમક્ષ ખડી થાય છે ને તેમાં તન્મય રહી પડદાનું ભાન તેઓ ખોઈ બેસે છે. તે જ પ્રમાણે, કાયાની ઓથે આપણું સત્ય સ્વરૂપ ઓઝલ રહે છે/ઢંકાયેલું રહે છે.

સ્મરણમાં રહે કે આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા એ પ્રસ્થાપિત થઈ ચૂક્યું છે કે ભૌતિક જગત જેનું બનેલું છે તે અણુઓને આપણે જો જોઈ શકીએ તો આપણી આસપાસની સૃષ્ટિની – આપણી કાયા સુધ્ધાંની – નક્કરતા

અલોપ થઈ જાય; આપણને દશ્ય સૃષ્ટિ—આપણી કાયા સુધ્ધાં—વિદ્યુત ચુંબકીય તરંગોની જ એક માયા છે. આત્મદર્શન પામેલ આપણા પ્રાચીન મહર્ષિઓએ પણ પોતાનો અનુભવ નોંધતાં – જરા જુદા શબ્દોમાં – આ તથ્યને જ વાચા આપી છે: "અમનસ્કતા પ્રાપ્ત થતાં યોગીને એવું લાગે છે કે તેની કાયા જાણે પોતાથી છૂટી પડી ગઈ હોય, બળી ગઈ હોય, નષ્ટ થઈ હોય કે વિલીન થઈ ગઈ હોય." કાયાવિષયક આ વાસ્તવિકતા જો *જાત અનુભવ દ્વારા* આપણે જાણી લઈએ તો એ આભાસની માયામાંથી છૂટકારો થઈ શકે ને આપણને સત્ય/શાશ્વત સ્વરૂપનું સ્વાનુભવજન્ય જ્ઞાન લાધે. કિંતુ કાયાની આ વાસ્તવિકતાનું અનુભવજન્ય જ્ઞાન મેળવવાનો, પ્રયોગ દ્વારા પ્રસ્થાપિત, વ્યવહારુ/પ્રેક્ટિકલ માર્ગ કોઈ ચીંધે છે ત્યારે આપણે હઠ લઈને બેસીએ છીએ/વિરોધ કરતા રહીએ છીએ કે 'આ ભૌતિક કાયાને જોવાથી શું વળે? અમારે તો આત્મદર્શન કરવું છે, આત્મધ્યાન કેમ કરવું તે બતાવો.'

સ્વરૂપ, આત્મા, પરમાત્મા, પરમતત્ત્વ – જે કહો તે 'ખોવાય' છે આ દેહમાં; ને આપણે એને શોધતા ફરીએ છીએ દુનિયા આખીમાં! કસ્તુરીમૃગની જેમ એની શોધમાં આપણે ધરતી ખૂંદી વળીએ છીએ, માત્ર નથી નજર કરતા આ કાયામાં! આપણે કહીએ છીએ તો ખરા કે યોગીઓ તને હૃત્પદ્મમાં ખોળે છે: 'त्वां योगिनो जिन! सदा परमात्मरूपमन्वेषयंति हृदयांबुजकोशदेशे।' અને, ગીતાપાઠ કરતાં યે પારાયણ કરતાં રહીએ છીએ કે 'सर्वस्य चाऽहं हृदि संनिविष्टो' – હું સર્વના હૃદયમાં બેઠેલો છું.* મુખથી આપણે રટતા રહીએ છીએ કે હૃદયગુહામાં તું વસે છે, પણ એને મેળવવા ભટકતા રહીએ છીએ બહાર જ — હિમાલયમાં જઈશું, ને ત્યાંથી કન્યાકુમારી સુધી ફરી વળીશું, ગિરનારથી સમેતશિખર કે દ્વારકાથી જગન્નાથપુરીના આંટા મારીશું; પરંતુ આ કાયામાં – જ્યાં એ 'વસે' છે ત્યાં – એને નહિ ખોળીએ!

આપણે બહિર્મુખ જ રહેવું સદા પસંદ કરીએ છીએ. સુખ સ્વમાં/આત્મામાં છે એ પારાયણ કરતા રહીએ છીએ, પણ સુખ માટે ઝાવાં મારીએ છીએ બહાર – ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં. આમ, સામાન્યત: આપણું

* ભગવદ્ ગીતા, અ. ૫, શ્લોક ૧૫.

ચિત્ત બહારની દુનિયાને જોવા-માણવામાં સદા રત રહેતું હોય છે. જૈન પરિભાષામાં આ વાત કરીએ તો કહેવાય કે *આપણે પરને/પુદ્ગલને જોવા-માણવામાં મશગૂલ રહીએ છીએ, સ્વ તરફ વળતા નથી. વિપશ્યના સાધના આ બહિર્મુખતાને નાથે છે.*

...તો આ દેહમાં જ ભગવાન ભેટી જાય

વિપશ્યના-સાધના તેના પહેલા ચરણમાં જ ચિત્તને બહારની દુનિયામાંથી ખેંચી લઈને, કાયાના મર્યાદિત ક્ષેત્રમાં લાવી મૂકે છે — પ્રારંભમાં એને શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણમાં જોતરે છે, ને પછી કાયામાં અવિરત ચાલતી સૂક્ષ્મ હલચલની નોંધ લેવાનું કામ સોંપી દઈ, એને અંતર્મુખ રાખે છે. પછીની સાધના શરીરના અણુરેણુમાં પ્રતિક્ષણ થઈ રહેલ ઉદય-અસ્ત પ્રત્યે સાધકને સભાન કરી, શરીરની પરિવર્તનશીલતાનો અનુભવજન્ય બોધ દૃઢ કરી, ક્રમશઃ કાયાના વળગણમાંથી તેને છોડાવે છે. એ જ રીતે, સતત પરિવર્તનશીલ ચિત્તધારાનું યે સૂક્ષ્મતમ સ્તરે અવલોકન કરતો રહી સાધક કોઈ ધન્ય પળે સમસ્ત જીવનધારાની નિઃસારતા અને દુઃખમયતાના હાર્દને વીંધતા બોધનો અપૂર્વ ઝબકારો પામે છે અને તત્ક્ષણ પરમ સત્યનો/આત્માનો/પરમાત્માનો/નિર્વાણનો તેને સાક્ષાત્કાર થાય છે. આમ, વિપશ્યનાની પદ્ધતિએ અનેકાંતદષ્ટિથી – ભાસમાન સચ્ચાઈ તેમજ વાસ્તવિક સચ્ચાઈ (ક્ષણભંગુરતા) પ્રત્યે નિરંતર સભાન રહી – આ કાયાને જોતાં જોતાં આ કાયામાં જ ભગવાનનો ભેટો થઈ જાય છે.

કાયામાં ઉપરટપકે દષ્ટિ નાખતાં એ નજરે ન ચડે, પણ ઈન્કમટેક્ષના દરોડા વખતે એ લોકો જેમ ઉપર છતમાં, ભીંતની અંદરના પોલાણમાં કે ફરસની નીચે — બધે બધું ફેંદી વળે છે, તેમ વિપશ્યના દ્વારા આ કાયાના કણકણને/અણુ-રેણુને ઉપરતળે કરીને, એની ભાળ મેળવાય છે. એનું માધ્યમ રહે છે સંવેદના કે શ્વાસ. મડદું પડયું હોય તો એને નથી હોતો કોઈ સંવેદનાનો અનુભવ કે નથી હોતી શ્વાસની આવનજાવન. સભાનતાપૂર્વક તમે શ્વાસનો કે સંવેદનાનો અનુભવ કરતા થયા કે 'આત્મા' સાથે સંતાકૂકડી શરૂ થઈ જાય છે; ને એમ કરતાં એક દિવસ તે 'પકડાઈ' જાય છે. પ્રથમ શ્વાસ,

પછી સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ સંવેદના/અદુઃખદ-અસુખદ સંવેદના, પછી એથી યે સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર, સૂક્ષ્મતમ સંવેદના જોતાં જોતાં અપ્રમત્ત જાગૃત સાધકને ખાતરી થઈ જાય છે કે આ કાયામાં સ્થિર, નિત્ય જેવું કંઈ છે જ નહિ; એ તો ક્ષણે ક્ષણે વિખરાતાં પરમાણુઓનો ઢગલો જ માત્ર છે/વિદ્યુત તરંગોનો પુંજ માત્ર છે, એમાં 'હું' પણાની બુદ્ધિ રાખવી એ નરી ભ્રાંતિ છે. કાયા પ્રત્યેની જન્મોજન્મની આસક્તિ આ અનુભવથી ઓગળવા માંડે છે. ક્રમશઃ રાગ-દ્વેષ-મોહના સંસ્કારો ક્ષીણ થતા જાય છે, ચિત્ત ઈન્દ્રિય-જગતના ક્ષણભંગુર અનુભવો પાછળ ખેંચાતું નથી, એની સમસ્ત તૃષ્ણા શાંત થઈ જાય છે. ત્યારે 'ભગવાન' સામે પગલે ચાલીને સાધક સમક્ષ છતા થાય છે: ક્ષુદ્ર 'હું' લુપ્ત થાય છે, ને સાધક ધ્રુવ, નિત્ય, શાશ્વત તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર પામે છે. વિપશ્યનાની પરિભાષામાં આ મેળાપને/દર્શનને 'નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર' કહે છે.

શ્વાસ અને મનનો સંબંધ

હવે, શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણની વાત લઈએ. પ્રશ્ન એ છે કે આધ્યાત્મિક સાધનાને વળી શ્વાસ સાથે શો સંબંધ?

કાયા પંચભૂતનું જડ માળખું જ માત્ર છે. એ હાલતું-ચાલતું, દોડતું, વાત કરતું, શ્વાસ લેતું દેખાય છે શાથી? મૃત્યુટાણે ક્ષીણ કાયામાં બધી હલચલ બંધ હોય ત્યારે એમાં ચેતના છે કે નહિ તેનો નિર્ણય કરવા શ્વાસ જોવાય છે, અર્થાત્ શ્વાસ એ કાયામાં ચૈતન્યના અસ્તિત્વની એંધાણી છે.

કૂતરું જેમ ગંધના સહારે ગુનેગારના સગડ મેળવી લે છે તેમ, શ્વાસના સહારે આપણે ચેતનાનું પગેરું મેળવી શકીએ છીએ. વળી, શ્વાસને ચિત્ત સાથેય સંબંધ છે, એટલે એના દ્વારા ચિત્તના વિકારોની ભાળ પણ મેળવી શકાય છે.

ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે યોગવર્તુળોમાં પ્રાણાયામને સર્વત્ર ઘણું મહત્ત્વ અપાયું છે. એના મૂળમાં એ સિદ્ધાંત રહેલો છે કે પ્રાણ અને મન પરસ્પર

સંકળાયેલાં છે. એકનું નિયમન કરો કે બીજાનું નિયમન આપોઆપ થઈ જાય છે.'

ચિત્તમાં ઊઠતા વિચાર-પ્રવાહ અને આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસને કંઈક સંબંધ છે એની પ્રતીતિ આજે તો વિજ્ઞાને વિકસાવેલાં કેટલાંક સાધનો પણ આપે છે. ડૉ. અલેકઝાંડર કેનને શોધેલા 'કેનન સાઈકોગ્રાફ' દ્વારા માણસના ચિત્તની વિભિન્ન અવસ્થાઓનો નિર્દેશ મળી શકે છે. એ યંત્રનો મુખવટો/માસ્ક પહેર્યા પછી વ્યક્તિની શ્વસનક્રિયાની ગતિ-વિધિની નોંધ એ યંત્ર વડે આલેખ–ગ્રાફ ઉપર થાય છે. આ આલેખ પરથી વ્યક્તિના ચિત્તની સ્થિતિનો – એ શાંત છે કે ચિંતાગ્રસ્ત, ધ્યાનમાં લીન છે કે વિક્ષિપ્ત, હિપ્નોસિસની અસર નીચે છે કે સંગીતશ્રવણમાં તન્મય છે, ઈત્યાદિનો – ખ્યાલ એ વિષયના વિશેષજ્ઞ આપી શકે છે.[૫] આ ઉપરથી એ સમજી શકાશે કે આપણી શ્વસનક્રિયા અને વિચારપ્રક્રિયાને પરસ્પર નિશ્ચિત સંબંધ છે. જરા અવલોકન કરીશું તો આપણને દેખાશે કે ક્રોધથી ધમધમતી વ્યક્તિનો શ્વાસ ઝડપથી ચાલે છે, જ્યારે ઊંડા ચિંતનમાં મગ્ન વ્યક્તિનો શ્વાસ ધીમી અને શાંત ગતિએ વહે છે. મન અશાંત હોય તો શ્વાસોચ્છ્વાસ અનિયમિત અને તૂટક ચાલે છે.

મન જેટલું શાંત તેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસોચ્છ્વાસ નિયમિત, શાંત, ધીમા અને લયબદ્ધ ચાલે છે. એથી ઊલટું, જો શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ શાંત, ધીમી, લયબદ્ધ કરવામાં આવે તો અશાંત ચિત્ત પણ શાંત થતું જાય છે. અર્થાત્ ચિત્તની સ્થિતિ અનુસાર જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે, તેમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ બદલીને ચિત્તની સ્થિતિમાં પરિવર્તન આણી શકાય છે. આથી, ચિત્ત ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે, દરેક આધ્યાત્મિક મત-પંથના સાધકો એક યા બીજા રૂપે શ્વાસનો આશરો લે છે.

સામાન્યતઃ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અનૈચ્છિક છે, પણ તે ઈચ્છાવર્તી જ્ઞાનતંતુઓના નિયંત્રણ હેઠળ પણ આવી શકે છે. આથી, ચિત્તની દોડને પોતાની ઈચ્છાનુસાર ન રોકી શકનાર પ્રારંભિક સાધક શ્વાસોચ્છ્વાસના

નિયંત્રણ કે નિરીક્ષણ દ્વારા ચપળ ચિત્તની એ દોટ ઉપર અંકુશ મેળવી ધ્યાનના અભ્યાસમાં પ્રગતિ સાધી શકે છે.

જૈન પરંપરા અને શ્વાસનું આલંબન

'શ્વાસોચ્છ્વાસના અવલંબને ચિત્તસ્થૈર્ય'ના આ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર અને પ્રયોગ જૈન સાધનાપ્રણાલિમાં પૂર્વે વ્યાપકપણે થયો છે એની પ્રતીતિ આગમોમાં આવતા, કાયોત્સર્ગની અવધિ દર્શાવતા ઉલ્લેખો આપે છે. મુનિનાં અને શ્રાવકોનાં દૈનિક અનુષ્ઠાનોમાં કાયોત્સર્ગની ક્રિયાની એવી વ્યાપક ગૂંથણી છે કે જેથી આ પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ હરહંમેશ થતો રહે. એક પ્રવૃત્તિમાંથી બીજી પ્રવૃત્તિમાં/ક્રિયામાં જતાં, તે ક્રિયાનો પ્રારંભ બહુધા 'ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણ'થી કરાય છે કે જેમાં પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ કાયોત્સર્ગ કરવાનું વિધાન છે; અર્થાત્ તન કે મનને ક્ષુબ્ધ કરતી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ પછી નવી પ્રવૃત્તિમાં જોડાવાનું હોય ત્યારે પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ સુધી કાયાને સાવ શિથિલ અને નિશ્ચલ રાખી, મૌન રહી, શ્વાસની ગતિ સાથે ચિત્તને શાંત થવા દેવામાં આવે, જેથી પછીની ક્રિયા શાંત, સ્વસ્થ અને એકાગ્ર ચિત્તે થઈ શકે. જુદા જુદા નિમિત્તે અને સમયે કરાતા કાયોત્સર્ગની ક્રિયા એકસરખી હોવા છતાં એનો સમય દરેક પ્રસંગે એકસરખો નથી હોતો. કાયોત્સર્ગની એ વિવિધ સમયમર્યાદા શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યાથી સૂચવાઈ છે;[૬] ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણનો વિધિ તો મુનિને ડગલે ને પગલે કરવાનો હોય છે. અર્થાત્ મુનિને એકલી 'ઈરિયાવહી'ની ક્રિયા નિમિત્તે રોજ અનેકવાર થતા પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ કાયોત્સર્ગ દ્વારા આ પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ સતત ચાલતો રહે એવી સુંદર યોજના મુનિની દિનચર્યામાં છે. પરંતુ, ગમે તે કારણે એ પ્રણાલિકા આજે આપણે ખોઈ બેઠા છીએ. એટલું જ નહિ, અજ્ઞાનવશ આપણે એ સાચી સાધનાનો વિરોધ કરવા કૂદી પડીએ છીએ!

આનાપાન સતિમાં પ્રાણાયામની કોઈ અટપટી કે જોખમી ક્રિયા ન હોવા છતાં, ચિત્તની દોડધામ ઘટાડીને તેને શાંત અને એકાગ્ર કરવામાં તે ઘણી અસરકારક પુરવાર થઈ છે. જ્ઞાનમાર્ગના સમર્થક શ્રી રમણ મહર્ષિએ પણ 'આત્મવિચાર' અને 'હું કોણ?'ની એમની ધ્યાનપદ્ધતિને જેઓ અનુસરી

ન શકે, તેમને પ્રારંભમાં, ચિત્તની સ્થિરતા અર્થે શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનો અભ્યાસ ઉપયોગી જણાવ્યો છે.[૭]

વિપશ્યના-શિબિરોમાં પ્રારંભમાં કરાવાતા આનાપાનના અભ્યાસ દ્વારા કેવળ ચિત્તની એકાગ્રતા જ નહિ પણ, એની સાથોસાથ ચિત્તમાં ઊઠતા વિકારો પ્રત્યે સભાનતા પણ કેળવાય છે. આમ, ચિત્તને નિર્મળ કરવાની – રાગ-દ્વેષ કે મોહમૂઢતાના વિકારોથી મુક્ત રાખવાની– કેળવણી પણ તેની અંતર્ગત રહેલી છે. આનાપાનમાં તે ક્ષણના શ્વાસને, તેની ગતિમાં ફેરફાર કરવાનો કશો પ્રયત્ન કર્યા વિના, તેના સ્વાભાવિક રૂપમાં જ જોવાનો હોય છે અર્થાત્ એ સાધનાના *પ્રારંભથી જ*, કર્તા-ભોક્તા બન્યા વિના, શુદ્ધ સાક્ષીભાવનો એકડો ઘૂંટાવાય છે. બહિર્મુખ ચિત્તને અંતર્મુખ કરતી અને, ભવભ્રમણના બીજભૂત કર્તા-ભોક્તા ભાવમાંથી ક્રમશઃ બહાર કાઢતી સાધનાને 'નિષ્ફળ' કે 'મુમુક્ષુને માટે અનિષ્ટ' કેમ કહી શકાય ?

ભવભીરુ ધર્મગુરુઓ વિચારે

ઉપર્યુક્ત હકીકતોના પ્રકાશમાં એ સમજવું મુશ્કેલ નથી કે, યોગમાર્ગના પ્રારંભિક તથ્યોથી પણ જે સાવ અજાણ હોય તે વ્યક્તિ જ એમ કહે કે જડ શરીરને કે શ્વાસને જોવાથી શું વળે? અથવા, સાંપ્રદાયિક મમત્વવશ નિષ્ઠાવાન મુમુક્ષુઓને પણ ઈરાદાપૂર્વક ઊંધે પાટે ચડાવવા મથતી વ્યક્તિ જ એવી વાતો કરે. દૃષ્ટિરાગી મુગ્ધ જનતાને પોતાના 'વાડા'માં બાંધી રાખવા માટેના પ્રયાસ સિવાય એમાં ક્યો 'ધર્મ' રહેલો છે ?

સાચા સાધનામાર્ગે જતા મુમુક્ષુઓને આ રીતે, જાણી જોઈને વ્યુદ્ગ્રાહિત કરી, એ માર્ગે જતાં તેમને વારનારને અંતરાય અને દર્શનમોહનીય કર્મનો બંધ – અનેક જન્મ-જન્માંતરો સુધી એને સાચા ધર્મમાર્ગથી દૂર રાખે એવો કર્મબંધ – શું ન થાય? સ્મરણમાં રહે કે ધર્મગુરુના માનભર્યા પદ અને બુદ્ધિચાતુર્યના બળે જગતની આંખમાં ધૂળ નાખી શકાશે કિંતુ, પ્રકૃતિની આંખમાં ધૂળ *કોઈ* નાખી શકતું નથી. કર્મબંધની અદશ્ય અટલ વ્યવસ્થાને

કોઈ થાપ આપી શકતું નથી. માટે જાણ્યે-અજાણ્યે પણ આવી પ્રવૃત્તિમાં હિસ્સેદાર ન બની જવાય એ ભવભીરુ જીવે જોવું રહ્યું.

બીજુ બાજુ, આવી કોઈ ભ્રમજાળમાં ફસાઈ ન જવાય તે માટે મુમુક્ષુએ પણ 'બાબાવાક્યં પ્રમાણમ્'ની મનોવૃત્તિ ત્યજી દઈને, શ્રી જિનાજ્ઞા/શાસ્ત્રાજ્ઞા શી છે તે જાણવા-સમજવા યથાશક્તિ-યથામતિ પ્રયત્નશીલ બનવું ઘટે અને, આ સંદર્ભમાં જ્ઞાનીપુરુષોએ મુમુક્ષુને જે સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપ્યું છે તેના ઉપર જાતે મનન-ચિંતન કરી આ પ્રશ્ને નિ:શંક બની જવું જોઈએ.

૩

આત્મ-અનાત્મનો વિવાદ/ '...અખા ત્રેપનમો લહ્યે ભવપાર'

બૌદ્ધ દર્શન વિશે સામાન્યત: એ માન્યતા પ્રચલિત રહી છે કે તે ક્ષણિકવાદી – અનાત્મવાદી–શૂન્યવાદી દર્શન છે – શાશ્વત, નિત્ય તત્ત્વનો ઈન્કાર કરનાર દર્શન છે. વળી, વિપશ્યના-શિબિરોમાંયે સાધના સમયે અપાતા સૂચનોમાં તેમજ શિબિર દરમ્યાનના પ્રવચનોમાં 'અનાત્મ' 'અનાત્મ' એ શબ્દપ્રયોગ વખતોવખત થતો રહે છે; આથી, કેટલાકને એ ભ્રમ થાય છે કે બૌદ્ધ પરંપરાની આ સાધનામાં ધ્રુવ, નિત્ય, શાશ્વત તત્ત્વનો અસ્વીકાર/અનાદર રહેલો છે. હકીકતમાં વિપશ્યના સાધનાનું પ્રથમ લક્ષ્ય જ એ છે કે *સ્વાનુભવના આધારે* શરીર-મન બન્નેની અનિત્યતા/ક્ષણભંગુરતા દુ:ખમયતા અને નિ:સારતાને યથાર્થપણે ઓળખી લઈ, ક્ષણભંગુરથી ઉપર ઊઠી, *શરીર-મનની આભાસિક સચ્ચાઈને વીંધી, તેની ઓથે રહેલ વાસ્તવિક સચ્ચાઈ સુધી પહોંચીને અને અજ, અજર, અમર, ધ્રુવ, નિત્ય, શાશ્વત તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર પામવો.*

'અનાત્મ', 'નિર્વાણ', 'શૂન્યતા' — આ શબ્દોથી ખરેખર શું અભિપ્રેત છે એ બાબત *બૌદ્ધ દર્શનના વિદ્વાનો તેમજ ત્રિપિટકના પારગામી લેખાતા બૌદ્ધ ભિખ્ખુઓ/આચાર્યો સુધ્ધાં* એકમત નથી. માટે, 'અનાત્મ' વિશેની કોઈ પ્રચલિત માન્યતાથી કે કોઈ પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિના મતથી દોરવાઈને, મનમાં કશી ગાંઠ વાળી ન લેતાં, જિજ્ઞાસુએ જાતે એ પ્રશ્નનો તાગ મેળવવા કટિબદ્ધ થવું જોઈએ. અતીન્દ્રિય પ્રશ્નોના ઉકેલમાં કોઈનું કથન કે તર્ક અંતિમ નિર્ણાયક

નથી થઈ શકતાં; જાત અનુભવ જ એનો નિવેડો લાવી શકે.

> ''સંશય નવિ ભાંજે શ્રુતજ્ઞાને, અનુભવ નિશ્ચય જેઠો;
> વાદવિવાદ અનિશ્ચિત કરતો, અનુભવ વિણ જાય હેઠો રે.''

'અનાત્મ'થી નિર્વાણ સુધીની યાત્રા

બૌદ્ધ દર્શન શું ખરેખર ધ્રુવ-નિત્ય-શાશ્વત તત્ત્વનો ઈન્કાર કરે છે? આ બાબત સમજુ વાચક જાતેજ વિચાર-વિમર્શ કરી શકે—કોઈ ભ્રાન્ત માન્યતાનો શિકાર થઈને આ સાધનાથી તે વંચિત ન રહે, એ માટે, વિપશ્યના-શિબિર દરમ્યાન થતા પ્રવચનોનો ધ્વનિ અને સાર-સંક્ષેપ લગભગ એ જ શબ્દોમાં અહીં પ્રસ્તુત છે:

ચિત્તને અંતર્મુખ અને વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે એકાગ્ર કર્યા બાદ શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાઓ અને ચિત્તમાં ચાલી રહેલ સંકલ્પ-વિકલ્પની વણજારને/ચિત્તધારાને પૂર્ણ તટસ્થ રહીને જુઓ. તે બન્ને અનિત્ય છે, અનિત્ય છે માટે તે અનાત્મ છે અર્થાત્ એ 'હું' નથી. એમાંનું કશું 'મારું' નથી, એ મારો આત્મા નથી. તેના ઉપર મારો કશો કાબૂ નથી — નથી હું તેને ક્ષણભર વધુ ટકાવી રાખી શકતો કે નથી મારી ઈચ્છાનુસાર તેને દૂર કરી શકતો, એટલે 'મારું' કહી શકું એવું એમાં શું છે? અર્થાત્ તન-મનની આ બંને ક્ષણિક ધારાઓ 'અનાત્મ' જ છે.

જે હું નથી, જે મારું નથી તેના ઉપર આસક્તિ રાખવી, રાગ-દ્વેષ કરવા એ દુ:ખ છે, દુ:ખનું બીજ છે. માટે, કોઈ પણ સંવેદના – તે સુખદ હોય કે દુ:ખદ, સ્થૂળ હોય કે સૂક્ષ્મ – પ્રત્યે રાગ-દ્વેષ કર્યા વિના, અર્થાત્ તેને ટકાવી રાખવાની કે દૂર કરવાની કામના કર્યા વિના, વર્તમાન ક્ષણે જે સંવેદના અનુભવાતી હોય એને સંપૂર્ણ તટસ્થ રહીને/ અનાસક્ત રહીને/ એમાં મારાપણું કર્યા વિના, પૂર્ણ સમતાપૂર્વક માત્ર જુઓ. સુખદ/સૂક્ષ્મ-સૂક્ષ્મતર-સૂક્ષ્મતમ સંવેદના મળે/ ધારાપ્રવાહ મળે એની કામના કે કોઈ સ્થૂળ/ભારે પીડાકારી સંવેદના ક્યારે પૂરી થાય એ કામના વિના

જોતા રહો અને, એના અનિત્ય સ્વભાવને જાણતા રહી, નિર્લેપ રહો. આ અભ્યાસ પુષ્ટ થતાં, કાયાની સઘનતા ઓગળતી જાય ને કેવળ અતિ સૂક્ષ્મ/સુખદ મધુર સંવેદનાઓ જ અનુભવાય કે મંદગતિએ યા અતિ વેગથી વહેતા આછા વિદ્યુત પ્રવાહના તરંગો સ્વરૂપ જ કાયાનો અનુભવ રહે ત્યારે અત્યંત પ્રીતિ-પ્રમોદ/આનંદ અનુભવાશે; કિંતુ, સાધકે તેમાં પણ આસક્ત ન થવું — એ અવસ્થા કાયમ ટકી રહે એવી કામના ન કરવી. એ અનુભવ પણ ઉત્પાદ-વ્યય યુક્ત છે, ધ્રુવ નથી; પુનઃ ક્યારે દબાયેલો કોઈ સંસ્કાર ઉખડે અને સ્થૂલ/પીડાકારી સંવેદનાઓ જાગે એ કહી ન શકાય. આમ, જાગૃતિપૂર્વક આગળ વધતાં, ઉત્તરોત્તર સાધના વધુ પરિપક્વ થયે એક સમય એવો આવે કે જ્યારે આનંદનો ઉદ્રેક પણ શમી જાય અને અંતરમાં કેવળ સઘન શાંતિ છવાઈ રહે; દુઃખદ સંવેદનાઓના સ્થાને, જેને ન સુખદ કહી શકાય, ન દુઃખદ કહી શકાય એવા અત્યંત શાંત સૂક્ષ્મતમ સ્પંદન જ શેષ રહે. ત્યારે પણ અપ્રમત્ત રહી, કંટાળ્યા વિના, કંઈક નવીન અનુભૂતિની કામના વિના, સજાગ/સચેત રહી એના પણ નિર્લેપ સાક્ષી બની રહો. એ સ્પંદનો એટલા બધા શાંત-સૂક્ષ્મ થઈ જાય કે જાણે કશી હલચલ જ નથી રહી એવું લાગે ત્યારે કેટલીક વાર સાધક માની બેસે છે કે તેને અંતિમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ ચૂકી છે. પરંતુ એવા અવસરે, અત્યંત અપ્રમત્ત રહી જુઓ/અનુભવો કે શું તે વખતે નાક, કાન, આંખ આદિ ઈન્દ્રિયો કામ કરે છે? જો હા, તો સ્પર્શના ક્ષેત્રે એટલે કે શરીરમાં યે અતિ અતિ સૂક્ષ્મ કંઈક હલચલ તો ચાલુ જ જણાશે. એમ હોય તો સમજો કે હજુ તમે ઈન્દ્રિયજગતના ક્ષણભંગુર ક્ષેત્રમાં, ઉત્પાદ-વ્યય/ઉત્પત્તિ-નાશના ક્ષેત્રમાં જ છો — પરમ સત્યની અનુભૂતિ સુધી પહોંચ્યા નથી. આ પ્રમાણે સતત સજગ-સતર્ક-અપ્રમત્ત રહી સમતાને પુષ્ટ કરતા રહી, સાધનાપથે આગળ વધતાં કોઈ ધન્ય ક્ષણે ઈન્દ્રિયજગત વટાવી તમે શાશ્વત, ધ્રુવ, નિત્ય પરમ તત્ત્વનો/નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર પામી ધન્ય બની જશો.

ધ્રુવ-નિત્ય-શાશ્વત પરમ સત્ય શું છે એ, ઉપર્યુક્ત અનુભૂતિ થતાં, જાતઅનુભવથી સમજાશે; બીજાનો અનુભવ/એનાં વર્ણનો એમાં કામ લાગતાં નથી. એ ક્ષેત્ર ઈન્દ્રિયોની પહોંચની બહારનું છે, વાણીમાં એને લાવી શકાતું

નથી. કોઈ ઉપમા એને આપી શકાતી નથી. એટલે શબ્દ દ્વારા કોઈ એનો *યથાર્થ* પરિચય આપી શકે એ શક્ય નથી. મન-વાણીથી પરના એ અનુભવનું કોઈ પણ નિરૂપણ અધૂરું/વિકૃત જ રહેવાનું. એનો યથાર્થ પરિચય મેળવવા એનો જાત અનુભવ પામવો એ જ એક ઉપાય છે. આથી, ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધ પરમસત્ય/આત્મા/પરમાત્મા/ નિર્વાણ/મોક્ષ/ વિશે કોઈ પણ પ્રકારની ચર્ચામાં ઊતરવાનો ઈન્કાર કરતા રહી, એ અનુભવ સુધી લઈ જનાર સાધનાપથ જ જીવનભર ચીંધતા રહ્યા.

એક વાર એ અનુભવ પામી ચૂકેલ સાધકને બૌદ્ધ પરિભાષામાં 'સ્રોતાપન્ન' કહે છે — મુકિતના સ્રોતમાં/પ્રવાહમાં તે પહોંચી ગયેલ છે. સાધનામાં પ્રગતિ કરતો રહી આ જ ભવમાં તે અર્હત્* બને તો આ દેહ છૂટયા પછી ફરી જન્મ લેવાનું તેને રહેતું નથી. આ જ જીવનમાં તે અર્હત્ ન બની શકે તો યે હવે વધુમાં વધુ તેને સાત જ ભવ લેવાના રહે. સ્રોતાપન્નની ભૂમિકાએ પહોંચ્યા પછી સાત ભવની અંદર જ તમામ અનુશય કલેશનો** ક્ષય કરી, તે અર્હત્‌ની અંતિમ ભૂમિકાએ અવશ્ય પહોંચી જાય છે, નિર્વાણની ઉપલબ્ધિ કરે છે, તૃષ્ણાની આગને એ સંપૂર્ણપણે ઠારી દે છે. એ અંતિમ દેહ છોડયા પછી ફરી 'ભવ'ના ઘેરામાં – ઉત્પત્તિ-વિનાશના ચક્રમાં – એને અવતરણ કરવું પડતું નથી, જન્મ-જરા-રોગ-શોક-દુ:ખ-દૌર્મનસ્ય આદિ સર્વ સંતાપથી એ સદાને માટે મુક્ત બની જાય છે.

વિપશ્યના-સાધનાની પ્રગતિના ક્રમનો નિર્દેશ કરતાં વિપશ્યના આચાર્ય શ્રી ગોયન્કાજી અન્યત્ર લખે છે કે,

> "...સંવેદનાઓના જ આધારે સાધક કાયા અને ચિત્તનાં સૂક્ષ્મતમ અંતિમ સત્યોનો સાક્ષાત્કાર કરે છે કે જે અનિત્ય સ્વભાવવાળાં છે, એ પછી એમનું પણ અતિક્રમણ કરી ઈન્દ્રિયાતીત, ભવાતીત, લોકાતીત નિર્વાણના એ પરમ સત્યનો અનુભવ કરે છે, સાક્ષાત્કાર કરે છે કે જે નિત્ય છે, શાશ્વત છે,

---

* અર્હત્ = કેવળજ્ઞાની (જૈનદર્શન); જીવનમુક્ત (વેદાંત, પાતંજલ યોગદર્શન).

** અનુશય કલેશ = સત્તાગત કર્મ (જૈન); સંચિત કર્મ (વેદાંત).

ધ્રુવ છે, અપરિવર્તનશીલ છે, અજન્મા છે, અજર છે, અમર છે, અમૃત છે.''*

શબ્દો જુદા, વાત એક

વિપશ્યના-શિબિરોનાં પ્રવચનોમાંના ઉપર્યુક્ત નિરૂપણમાં આવતા બૌદ્ધ પરિભાષાના કેટલાક શબ્દોનો ધ્વનિ/તાત્પર્ય શ્રોતાને/વાચકને તેની પરિચિત પરિભાષામાં સમજાય તો પૂર્વગ્રહોમાંથી તે સહેલાઈથી બહાર આવી શકે. એ હેતુએ એ દિશામાં આપણે અહીં થોડી વિચારણા કરીશું?

વિપશ્યના-પ્રવચનોમાં એમ કહેવામાં આવે છે કે 'જે સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓ અનુભવાય છે તે એ હકીકતની સૂચક છે કે આપણી કાયામાં તે ક્ષણે કંઈક પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે, કાયામાં ઉત્પાદ-વ્યય ચાલી રહેલ છે અર્થાત્ આ કાયા અનિત્ય છે. તે જ રીતે, એ સંવેદનાઓ પણ બદલાતી રહે છે માટે તે પણ અનિત્ય છે, જે અનિત્ય છે તે 'અનાત્મ' છે, જે 'અનાત્મ' છે તેમાં રાગ-દ્વેષ કરવાં, આસક્તિ રાખવી એ દુઃખ છે. માટે, પરિવર્તનશીલ એવા અનાત્મના પ્રવાહને રાગ-દ્વેષ કર્યા વિના, નિરંતર સજગ રહી પૂર્ણ સમતા-સાથે/ઉપેખ્ખાપૂર્વક જોયા કરો. બસ, આ જ છે વિપશ્યનાની સાધના.' આ જ વાત જૈન પરિભાષા એ રીતે કહેશે કે 'આંખથી જે કંઈ દેખાય છે/ઈન્દ્રિયોથી જે અનુભવાય છે તે બધું જ પુદ્‌ગલ (matter) છે, પર છે, આત્માથી ભિન્ન છે. પુદ્‌ગલ એટલે જ જેમાં પ્રતિક્ષણ પૂરણ-ગલન/વધઘટ/ઉત્પત્તિ-વિનાશ ચાલી રહેલ છે તેવું દ્રવ્ય. તેના પર્યાયોમાં – ક્ષણે ક્ષણે પલટાતી તેની અવસ્થાઓમાં – આસક્તિ રાખવી કે એના જવા-આવવાથી હર્ષ-શોક કરવા, રાગ-દ્વેષ કરવા એ મોહ છે— કર્મબંધનું કારણ છે. માટે, પુદ્‌ગલના જવા-આવવાથી હર્ષ-શોક ન કરતાં સતત એ જ્ઞાનોપયોગમાં રહો કે એ મારાથી ભિન્ન છે, એમાં થઈ રહેલ આવન-જાવનથી મને ન કોઈ લાભ છે, ન કશું નુકસાન. હું એનો માત્ર જ્ઞાયક જ રહું, જેથી કોઈ પણ પ્રકારે કર્મબંધ ન થાય. ભેદજ્ઞાનની આ જાગૃતિ જ મુક્તિનો પરમ

* શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કા, સંવેદના - **'વિપશ્યના'** (માસિક પત્રિકા), વર્ષ ૧૩, અંક ૬, ડિસેમ્બર '૮૩.

ઉપાય છે.' વેદાંતની પરિભાષામાં આ જ તથ્ય એ રીતે મૂકવામાં આવે છે કે 'ઈન્દ્રિયોથી આપણને જે જગત દેખાય/અનુભવાય છે તે તેવું નથી, મૃગજળ તુલ્ય એ એક ભ્રાન્તિ જ છે, માયા છે. 'તરણા ઓથે ડુંગર રહે.' તેમ દશ્ય જગતનું અધિષ્ઠાન જે પરમ બ્રહ્મ, તેને અવિદ્યાના પડળના કારણે, આપણે જોઈ શકતા નથી અને દશ્ય જગતને જ સાચું માની લઈને, દેહમાં આત્મબુદ્ધિ કરી સુખ-દુ:ખ/હર્ષ-શોક/રાગ-દ્વેષના દ્વન્દ્વમાં સપડાઈએ છીએ. મુમુક્ષુએ અવિદ્યાપ્રેરિત એ ભ્રાન્તિને શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસન દ્વારા ઓળખી લઈ, માયામય જગતની સ્વપ્નતુલ્ય પ્રાપ્તિ-અપ્રાપ્તિમાં સમ અને સ્વસ્થ રહી તેમાંથી પસાર થઈ જવું — સુખ-દુ:ખ, લાભ-હાનિ, જય-પરાજય, માન-અપમાન આદિ વિકલ્પોમાં અટવાઈ ન રહેતાં, આત્મજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ કરી દ્વૈતના ઘેરામાંથી મુક્ત થઈ જવું એમાં જ માનવજીવનની કૃતાર્થતા છે.'

એમ નથી લાગતું કે ભિન્ન ભિન્ન પરિભાષાના આ બધાં નિરૂપણોમાં આખરે તો એક જ સાધનાસૂત્રની વાત કરવામાં આવી છે ? સઘળીયે દાર્શનિક ચર્ચાના અંતે મુમુક્ષુ માટે સાધનોપયોગી જે નિષ્કર્ષ નીકળે છે તે એ જ કે,

ઈન્દ્રિયોથી અનુભવાતું જે ભાસમાન સત્ય છે, વેદાંતની પરિભાષા મુજબ જે માયા છે, જૈન પરિભાષામાં કહીએ તો જે પુદ્ગલ છે, જે પર છે, તેમાં 'હું' અને 'મારું' એ બુદ્ધિ કરી હર્ષ-શોક કરવા એ મોહ છે, અવિદ્યા છે, ભવનું બીજ છે; માટે, મુમુક્ષુ/પુદ્ગલમાં – ભાસમાન દશ્ય જગતમાં – થઈ રહેલ પરિવર્તનમાં લાભ-હાનિની બુદ્ધિ ન કરતાં, તેના પ્રતિ ઉત્તરોત્તર વધુ ને વધુ ઉદાસીન/અનાસક્ત થતો જઈ, એની સાથેના તાદાત્મ્યની ભ્રાન્તિમાંથી — 'હું' અને 'મારું'ની બુદ્ધિમાંથી બહાર આવે. એમાં જ જીવનની સાર્થકતા છે.

— આ સાધના-સૂત્ર 'મોહને જીતવાનું અમોઘ શસ્ત્ર છે/મોહજિત મંત્ર છે' એ બુલંદ ઉદ્‌ઘોષ જૈન પરંપરાના પૂર્વ મહર્ષિઓએ પણ કર્યો છે.' બૌદ્ધ પરંપરા 'અનિત્ય-અનાત્મ-દુ:ખ' કહીને જે તથ્ય ઘૂંટાવે છે – ક્ષણભંગુર ઈન્દ્રિયજગત તે 'હું' નથી, 'મારું' નથી; તેમાં મારાપણું માની રાગ-દ્વેષ/હર્ષ-શોક કરવા એ 'દુ:ખ' છે – એ જ તથ્યને જૈનાચાર્યોએ

'મોહજિત મંત્ર' કહી બિરદાવ્યું છે :

> अहं ममेति मंत्रोऽयं मोहस्य जगदान्ध्यकृत्।
> अयमेव हि नञ्पूर्वः प्रतिमन्त्रोऽपि मोहजित्॥
>
> 'नान्योऽहं न ममान्ये चे' - त्यदो मोहास्त्रमुल्बणम्।

અને, આ જ્ઞાનને સાધના દ્વારા જીવનમાં આત્મસાત્ કરવાનો મુમુક્ષુને ભારપૂર્વક અનુરોધ પણ કર્યો છે."[૯]

આમ, ભિન્ન ભિન્ન પરિભાષામાં સાધનોપયોગી શું એક જ વાત નથી કહેવાઈ? શુદ્ધ સાક્ષીભાવ કેળવીને સતત પરિવર્તનશીલ ઈન્દ્રિયજગત/માયા/પુદ્ગલ – જે નામ આપો તે – ની આવન-જાવન પ્રત્યે ઉદાસીન રહી, *જે નિત્ય, ધ્રુવ, શાશ્વત તત્ત્વ છે – તેને પરમ સત્ય કહો, બ્રહ્મ કહો, નિર્વાણ કહો, આત્મા કહો કે અન્ય કોઈ નામ આપો – તેનું દર્શન/અનુભવ/સાક્ષાત્કાર કરવાની વાત બધે ઠેકાણે સમાન છે.* એ અનુભવને બૌદ્ધદર્શન નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કહે, જૈનદર્શન તેને ગ્રન્થિભેદ કે સમ્યગ્દર્શનની ઉપલબ્ધિ તરીકે ઓળખાવે, વેદાંત એને આત્મજ્ઞાન/આત્મસાક્ષાત્કાર તરીકે પિછાને અને પાતંજલ યોગદર્શન તેને વિવેકખ્યાતિ નામ આપે; પણ *બધાને એ વાત માન્ય છે કે ધ્રુવ, નિત્ય, શાશ્વત તત્ત્વના આ અનુભવ પછી ભવભ્રમણ રહેતું નથી, રહે તો અત્યંત અલ્પ રહે — તેની સીમા અંકાઈ જાય છે.*

'.... તો, આ પ્રશ્નોના જવાબ શા ?'

વિપશ્યના-સાધનાના કશા જ અનુભવરહિત વાચકને, શિબિરના પ્રવચનોની ઉપર્યુક્ત નોંધમાંની સંવેદનાના સંદર્ભવાળી વાતો ન સમજાય એ દેખીતું છે છતાં, એ નોંધ વાંચતાં કેટલાક પ્રશ્નો એના મનમાં ઘૂમરાવા માંડયા હશે: 'જો બૌદ્ધદર્શન એ મતનું હોય કે નિત્ય આત્મતત્ત્વ જેવું કશું છે જ નહીં; તો પહેલી વાત તો એ કે બૌદ્ધધર્મ નિર્વાણ માટેનો પુરુષાર્થ કરવાનો અનુરોધ કોને કરે છે? ને એ પછી એ ભાન કોને થાય છે કે પોતે કર્મથી/સંસ્કારોથી બદ્ધ છે ને એમાંથી મુક્ત થવું જોઈએ? સાધના કોણ

કરે છે? નિર્વાણનો અનુભવ કોને થાય છે? 'સ્રોતાપન્ન' કોણ બને છે? સ્રોતાપન્નની ભૂમિકાએ પહોંચ્યા પછી કોને સાત ભવથી અધિક ભવ નહિ? શું બૌદ્ધ ધર્મગ્રંથો ખુદ ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધના પૂર્વભવોની વાત નથી કરતાં? એમણે ગુણવિકાસ કેવી રીતે સાધ્યો તેની વિગતો આપતી સેંકડો જાતક-કથાઓ એ ગ્રંથોમાં નોંધાયેલી નથી પડી?'

બૌદ્ધ ધર્મ ગ્રંથો નોંધે છે કે ગૌતમ બુદ્ધે સમ્યક્ સંબુદ્ધ થવાનો સંકલ્પ પૂર્વના દીપંકર બુદ્ધના જીવનકાળમાં, પોતે જ્યારે સુમેધ નામે બ્રાહ્મણ પરિવ્રાજક હતા ત્યારે કરેલો. પરિભ્રમણ કરતાં સુમેધ એક ગામ પાસેથી પસાર થઈ રહ્યા હતા ત્યારે જોયું કે ગામલોકો ખૂબ ઉલ્લાસ ને ઉમંગભેર ઘરો, શેરીઓ, માર્ગો ધજા-પતાકાથી શણગારી રહ્યા હતા. એક મોટું ટોળું ગામ તરફ આવતા એક માર્ગને સમથળ અને સાફસુથરો કરી રહ્યું હતું. પૂછપરછ કરતાં એમને જાણવા મળ્યું કે દીપંકર નામના સમ્યક્ સંબુદ્ધ એ માર્ગે એમના ગામે પધારી રહ્યા છે. 'સમ્યક્ સંબુદ્ધ પધારે છે' એ સાંભળી સુમેધનું હૈયું નાચી ઊઠયું. એ પણ માર્ગ સમથળ કરવાના કામમાં જોડાયા. ત્યાં તો થોડે દૂર હલચલ મચી. બુદ્ધ દીપંકર આવી પહોંચ્યા હતા. પણ થોડો રસ્તો દુરસ્ત થવાનો હજુ બાકી હતો. ભક્તિભાવવશ સુમેધ કીચડવાળા એ માર્ગ ઉપર લાંબા થઈને સૂઈ ગયા, જેથી બુદ્ધ દીપંકર કાદવથી ખરડાયા વિના, પોતાની કાયા ઉપર પગ મૂકીને પસાર થઈ શકે. દીપંકર બુદ્ધે પ્રેમપૂર્વક એમને માર્ગ પરથી ઉઠાડયા. બન્નેની આંખો મળી. સુમેધના અંતરમાં એક વિચાર ઝબકી ગયો. એમણે દીપંકર બુદ્ધ પાસેથી વરદાન માગ્યું: 'આશિષ આપો કે હું પણ આપના જેવો સમ્યક્ સંબુદ્ધ બની, ભવતાપથી સંતપ્ત લોકોને એમાંથી બહાર નીકળવામાં નિમિત્તરૂપ બનું.' યોગ્ય પાત્ર છે એમ પોતાના જ્ઞાનથી જોઈને બુદ્ધ દીપંકરે કહ્યું કે બની શકો, પણ એ માટે અનેકાનેક ભવો સુધી ઉગ્ર સાધના કરી, તમારે તમારી પારમિતાઓ પુષ્ટ કરવી પડે. સુમેધે બધી જ તૈયારી દર્શાવી. ત્યારે દીપંકર બુદ્ધે આશિષ આપી કહ્યું કે આજથી ચાર અસંખ્યેય અને એક હજાર યુગ પછી/સંખ્યાતીત ભવો પછી સિદ્ધાર્થ ગૌતમ તરીકે તમારો જન્મ થશે, ને એ જન્મમાં તમે સમ્યક્ સંબુદ્ધ બનશો.

દીપંકર બુદ્ધની એ આગાહી મુજબ અગણ્ય ભવોની ઉગ્ર સાધના પછી, સુમેધ સિદ્ધાર્થ ગૌતમ નામે રાજકુમાર તરીકે અવતર્યા અને ભરયુવાનીમાં ઘર ત્યાગ કરી, ઉગ્ર સાધનાને અંતે બુદ્ધ થયા.

આ વાંચતાં/સાંભળતાં આમમાનવીના મનમાં પ્રશ્નો ઊઠવાના કે 'બૌદ્ધદર્શન અનાત્મવાદી હોય તો, દીપંકર બુદ્ધ પાસે આશિષ માગનાર કોણ? સમ્યક્ સંબુદ્ધ થવાનો સંકલ્પ કરીને અબજો-અબજ ભવ સુધી એકધારી સાધના કરી ગૌતમ બુદ્ધ થનાર કોણ? અને 'સુમેધ પરિવ્રાજક જ ગૌતમ બુદ્ધ થયા' એ વાત બૌદ્ધો કરે છે શાના આધારે? — આ પ્રશ્નોનો તાગ સાધના દ્વારા વાચક જાતે જ મેળવે; દાર્શનિકોની શબ્દજાળમાં તે ન અટવાય.

તંતના અંતનો માર્ગ : સ્વાનુભવ, નહિ કે દાર્શનિક વિવાદ

જાત, જગત અને જીવન-નું અંતિમ રહસ્ય શું? એ ત્રણનો પરસ્પર સંબંધ શો? એનું ધ્યેય શું? આ પ્રશ્નો વિમર્શશીલ માનવી સમક્ષ દરેક કાળે ઉપસ્થિત થતા રહ્યા છે. એ પ્રશ્નોનો ઉકેલ આપતા પાર વગરના ગ્રંથો રચાયા છે; એના પર ચર્ચા-વિચારણા ચાલતી રહે છે, નવા ગ્રંથો રચાય છે; પરંતુ પદાર્થ વિજ્ઞાનના H_2O = Water જેવો સૌને સ્વીકાર્ય જવાબ આવા અતીન્દ્રિય કોયડાઓનો મળતો નથી/મળવો શક્ય નથી. કારણ કે, શબ્દ દ્વારા પરમ તત્ત્વની અભિવ્યક્તિ કરવાનો પ્રયાસ કરતાં તેમાં કંઈક ને કંઈક ત્રુટિ રહે જ છે. *પરમતત્ત્વનું કથન કરવા વાણી સક્ષમ નથી. વાણીની આ મર્યાદાના કારણે ભિન્ન ભિન્ન મતો અને દર્શનો પાંગરે છે અને અબુધ/અર્ધદગ્ધ અનુયાયીઓ પોતાનું દર્શન જ સાચું છે એવો આગ્રહ રાખી વાદ-વિવાદ કરતાં રહે છે.*

વાચક એ યાદ રાખે કે દાર્શનિકો કોઈ કાળે એકમત થઈ શકયા નથી. પરમતત્ત્વની અભિવ્યક્તિ પોતાને અભિમત શબ્દાવલિમાં થઈ હોય તો જ તેઓ તેને માન્યતા આપે છે; અન્ય પરિભાષામાં થયેલ અભિવ્યકિતને તેઓ માન્ય રાખતા નથી. તેઓ એ ભૂલી જાય છે કે 'પરમતત્ત્વ વાણીના ક્ષેત્રની

પરે છે, તેને કેવળ સ્વાનુભવથી જાણી શકાય છે.* શબ્દ તો તેનો ઈશારો જ માત્ર કરી શકે.' સંત જ્ઞાનેશ્વર કહે છે કે:

परा पश्यन्ती मध्यमा वैखरी। चार ही वाचा शृंगार अविद्येचा॥

પરંતુ 'અવિદ્યાના શૃંગાર' સમા એ ઈશારાઓને જ પૂર્ણ સત્ય માની, એ શબ્દ-સંકેતોનું અર્થઘટન દાર્શનિકો પોતપોતાના પૂર્વગ્રહો, સમજ અને સંસ્કાર અનુસાર કરીને, સત્ય વિશે ભિન્ન ભિન્ન માન્યતાઓ બાંધી લઈ, તેમાં પૂરાઈ રહે છે. બૌદ્ધ મતના દાર્શનિકો પણ આમાંથી બાકાત નથી.

ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધ મન-વાણીથી પર એવા પરમ સત્યની વ્યાખ્યા કરવાનું જીવનભર ટાળતા રહ્યા, કિંતુ પોતાની જાતને ગૌતમ બુદ્ધના અનુયાયી ગણતા/ગણાવતા દાર્શનિકો, ઈન્દ્રિયાતીત અનુભવની શાબ્દિક અભિવ્યક્તિની મર્યાદા સમજ્યા વિના, 'અનાત્મ', 'નિર્વાણ', 'શૂન્યતા' વગેરે શબ્દોનો પોતાને અભિમત/મનમાન્યો અર્થ પકડી રાખી, તેની આસપાસ અટપટી તર્કજાળ ગૂંથી લઈ, પરમતત્ત્વ વિશે પોતાનો મત જ ભગવાન બુદ્ધની વાત સાથે સુસંગત છે/યથાર્થ છે — એ આગ્રહપૂર્વક બૌદ્ધ ધર્મમાંયે પોત-પોતાના જુદા ચોકા જમાવી, વ્યર્થ વિવાદ કરતાં રહે છે. દાર્શનિક વિવાદની વ્યર્થતા બતાવતાં આપણો જ્ઞાની કવિ અખો કહે છે:

બાવનનો એ સઘળો વિસ્તાર; અખા ત્રેપનમો લહ્યે ભવ પાર.

કોરા તર્કથી તત્ત્વનિર્ણય કરવા દાર્શનિકો ભલે પરસ્પર બાખડ્યા કરે, મુમુક્ષુએ/સાધકે એ વિવાદમાં અટવાવું ન ઘટે. સાધકનો માર્ગ અનુભૂતિનો છે. 'આત્મા'માં રુચિ ધરાવનાર કે 'અનાત્મ'માં રુચિ રાખનાર — બન્નેયનું અંતિમ લક્ષ્ય તો અહં-મમ તેમજ કર્તા-ભોક્તાભાવનો સમૂલ ઉચ્છેદ અને વીતરાગતા જ છે ને? માટે, વિવાદમાં કાળક્ષેપ ન કરતાં, મધ્યસ્થ રહી, જાગૃતિનો દંડ અને સમતાનું ભાથું સાથે રાખી, પંથ કાપતા રહેવું – સમતામાં વધુને વધુ સ્થિત થતા જવું. મજલ પૂરી થતાં/ સમતા પરાકાષ્ઠાએ પહોંચતાં તથ્ય – જે હશે તે – આપમેળે દીવા જેવું સ્પષ્ટ દેખાઈ આવશે.

---

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

– શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

૪

નવાસવા વિપશ્ચી સાધકો સાથે વાર્તાલાપ

વિપશ્યનાની બે-ચાર શિબિર કરી ચૂકેલા જૂના સાધકોય, 'બૌદ્ધદર્શન અનાત્મવાદી છે' એ માન્યતાના પ્રભાવે, કેટલીકવાર આ દ્વિધામાં અટવાતા હોય છે કે 'શું મુમુક્ષુએ આ માર્ગે જવું હિતકર છે? એક બાજુ, આ સાધનાથી કામ-ક્રોધ આદિ વિકારોની મંદતા, ચિત્તની નિર્મળતા, પ્રસન્નતા વગેરે લાભ થતા જીવનમાં પ્રત્યક્ષ અનુભવાય છે; જ્યારે બીજી બાજુ, આત્મા સંબંધી કોઈ વાત આ સાધનામાં આવતી નથી, ઊલટાનું, 'અનિત્ય, અનાત્મ, દુઃખ' એ વાત જ સાધના દરમ્યાન ફરી ફરી ઘૂંટાવાય છે; એટલે મનમાં ખટકો રહે છે કે આ માર્ગે જતાં ભગવાન મહાવીરે પ્રબોધેલ મોક્ષમાર્ગથી વિમુખ તો નહિ થઈ જવાય ને?' આમ, શ્રદ્ધા અને શંકા વચ્ચે ઝોલાં ખાતા નવાસવા વિપશ્ચી સાધકો આગલા પ્રકરણમાંનું વિવેચન *મનનપૂર્વક* વાંચશે/વાગોળશે તો એમની દ્વિધા દૂર થઈ જશે.

... એ વિપશ્યના નથી

નવાસવા વિપશ્ચી સાધકોને વિપશ્યના-સાધનાને સ્પર્શતા કેટલાક અન્ય પ્રશ્નો પણ મૂંઝવતા રહે છે — જેવા કે, શિબિર વખતે સ્પષ્ટ સંવેદનાઓ મળતી હતી, પણ ઘેર સાધનામાં બેસતાં બહુ આછી/અલ્પ સંવેદનાઓ મળે છે, ઘણા ભાગો મૂર્ચ્છિત રહી જાય છે, તો શું કરવું? અથવા, હવે સાધનામાં બેસતાંવેંત સંવેદનાઓ તો અનુભવાય છે, શું માત્ર એ સંવેદનાઓ જ જોયા કરવી? એનાથી આગળનું પગથિયું બતાવો. કોઈ પ્રશ્ન કરે છે કે હવે તો હંમેશાં એક જ પ્રકારની સંવેદનાઓ મળે છે, સાધનામાં કશી પ્રગતિ થતી જણાતી નથી, એક જ પ્રકારની સંવેદનાઓ જોતાં કંટાળો આવે છે. હવે શું કરવું? તો, કોઈ આવીને પૂછે છે કે પહેલાં આખા શરીરે ધારાપ્રવાહ

મળતો હતો, હવે પાછી સ્થૂળ, સઘન સંવેદનાઓ અનુભવાય છે, કોઈ ભાગ મૂચ્છિર્ત રહી જાય છે, આમ કેમ? કોઈ અધીરાઈપૂર્વક પૂછે છે કે ત્રણેક વર્ષથી વિપશ્યના-સાધના કરું છું, પાંચ-સાત શિબિરો ભરી, પણ શિબિરોમાં તો એની એ જ વાત આવે છે, નવું કશું બતાવતા નથી. શું વર્ષોવર્ષ માત્ર આ સંવેદનાઓ જ જોયા કરવી? તો કોઈ આશંકા કરે છે કે શ્વાસ જુઓ કે સંવેદનાઓ જુઓ, આખર તો એ બધું આ જડ દેહનું જ ધ્યાન થયું ને? એનાથી આત્મવિકાસ શી રીતે થઈ શકે? વળી કોઈ પ્રશ્ન કરે છે કે વિપશ્યનાથી સ્વાનુભૂતિ સુધી પહોંચતાં કેટલા વર્ષ લાગે?

આ પ્રશ્નો એ વાત છતી કરી દે છે કે પ્રશ્નકર્તાઓને વિપશ્યના શું છે એ બરાબર સમજાયું નથી. *સંવેદના જોતા/અનુભવતા રહેવું એજ વિપશ્યના નથી. કિંતુ, પ્રત્યેક સંવેદના પ્રત્યે જાગૃત રહેવું અને તેની સાથે એ તથ્ય પ્રત્યે પણ સભાન રહેવું કે ઈન્દ્રિયજગતનો કોઈ અનુભવ/કોઈ સંવેદના ચિરસ્થાયી નથી — આ સભાનતાપૂર્વક, 'અમુક સંવેદના મળે' કે 'અમુક સંવેદના ટળે' એવી કોઈ કામના કર્યા વિના/પ્રતિક્રિયા વિના, પ્રતિ પળ પૂર્ણ સમતામાં રહી પ્રાપ્ત સ્થિતિનો શાંત-સ્વીકાર કરવો એ વિપશ્યના છે. પ્રતિપળ વર્તમાન સચ્ચાઈ પ્રત્યે સજગ તેમજ નિર્લેપ રહી, અહં-મમ અને કર્તા-ભોક્તાભાવમાંથી બહાર આવી, સમતામાં ઉત્તરોત્તર વધુને વધુ સ્થિર થતાં જવું એ આ સાધનાની ધરી છે.* એને જ કેન્દ્રમાં રાખી સાધનાચક્ર ગતિશીલ રહે તો મુક્તિપથે પ્રગતિ થતી રહે.

સંવેદનાઓ સ્થૂળ મળી કે સૂક્ષ્મ એ વાત એટલી મહત્ત્વની નથી, તમે એના નિર્લેપ સાક્ષી રહી શકચા કે નહિ એ મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. આટલું સમજી રાખો કે અમુક સંવેદના ક્યારે પૂરી થાય અને અમુક સંવેદના ક્યારે મળે એ કામના ચિત્તમાં પેઠી કે વિપશ્યના છૂટી ગઈ; તટસ્થ સાક્ષી રહેવાને બદલે તમે ફરી કર્તા-ભોક્તાભાવમાં સરકી ગયા — જેમાંથી બહાર નીકળવા સાધના આદરી છે, તેને જ પુષ્ટ કરી રહ્યા છો.

ચિત્તમાં કંઈક અપેક્ષા છે/આશા છે/તૃષ્ણા છે કે અમુક સ્થિતિ ક્યારે મળે અથવા અમુક સ્થિતિ ક્યારે ટળે, તો, એ તૃષ્ણા તમને વર્તમાનમાં સ્થિર

થવા નહિ દે — એ તમને અહીંથી તહીં દોડાવ્યે રાખશે. આશા/ અપેક્ષા/તૃષ્ણા એ જ બંધન છે, દુ:ખ છે, આર્તધ્યાન છે. એની આસપાસ જ અહંનું જાળું ગૂંથાય છે. તૃષ્ણા અને આર્તધ્યાનની પકડમાંથી મુક્ત થવા મુમુક્ષુ સાધના તરફ વળે છે; પણ સાધનાના ક્ષેત્રમાંયે અહં એને ઝટ ન પરખાય એવી કોઈ તૃષ્ણાની મરીચિકા પાછળ દોડતો કરી દે છે.

સંવેદનાઓ પ્રતિ અપ્રમત્ત જાગૃતિ/વિકારોના ઉન્મૂલનનો અમોઘ ઉપાય

અનાદિ કાળથી અજ્ઞાન અને તૃષ્ણાના પિંજરમાં આપણે બંદી છીએ, એ પિંજર તોડીફોડીને મુક્તપણે વિહરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા મુમુક્ષુ સાધનામાર્ગે ચડે છે. એ લક્ષ્યની સિદ્ધિ તો જ થઈ શકે જો સાધક, માર્ગમાં આવતી ભુલભુલામણીઓ, વિષમ વળાંકો અને પ્રલોભનોને પરખી લઈ, તેનાથી બચીને લક્ષ્યની દિશામાં જ આગળ વધે. વિપશ્યનાનું લક્ષ્ય છે : પ્રજ્ઞામાં સ્થિત થઈ જન્મજન્માંતરથી સંચિત રાગ-દ્વેષ-મોહના સમસ્ત સંસ્કારોનું ઉન્મૂલન. એ કામ પાર પાડવાના એક સાધનમાત્ર તરીકે સંવેદનાઓનું નિરીક્ષણ કરવાનું છે; સંવેદનાઓ વિપશ્યના-સાધનાની પ્રગતિનો માપદંડ નથી — 'સૂક્ષ્મ સંવેદના મળે તો સાધના સારી અને સ્થૂળ સંવેદના મળે તો સાધના ક્ષતિવાળી' એવો કોઈ નિયમ નથી. આ તથ્યને વિપશ્યી સાધકે અંતરમાં સ્થાપિત કરી દઈ, અમુક સંવેદના ક્યારે જાગે અને અમુક સંવેદના ક્યારે શમે એવી કોઈ કામનામાં/તૃષ્ણામાં તણાયા વિના, સંવેદના પ્રતિ પ્રતિક્રિયામુક્ત અવધાન રાખવાની ક્ષમતા વિકસાવવાનું લક્ષ રાખવું.

સંવેદના સમતાપૂર્વક વેદાય તો, સ્થૂળ/પીડાદાયી સંવેદનાઓ દ્વારા દ્વેષના અને સૂક્ષ્મ/સુખદ સંવેદનાઓ દ્વારા રાગના સંસ્કારોનો ક્ષય થઈ શકે છે અને સૂક્ષ્મતમ/અસુખદ-અદુ:ખદ સંવેદનાઓ દ્વારા મોહના સંસ્કારોનું ઉન્મૂલન થઈ શકે છે; અર્થાત્ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના વિકારોમાંથી બહાર આવવા માટે તે તે પ્રકારની સંવેદનાઓનો તેમજ મૂર્ચ્છિત ભાગોનો પણ ઉપયોગ છે. માટે, સ્થૂળ/સઘન સંવેદના ટળે કે ધારાપ્રવાહ મળે એવી કોઈ કામના કરી અધીર/ઉત્સુક ન બનતાં, જે ક્ષણે જે સંવેદના હોય તેને તટસ્થ

પ્રેક્ષકની જેમ નિહાળવી — તેની ક્ષણભંગુરતા અને નિ:સારતા પ્રત્યે સભાન રહી, સમતામાં સ્થિત રહેવું.

સાધના દરમ્યાન સામાન્યત: ત્રણમાંથી કોઈ એક પ્રકારનો અનુભવ સાધકને થવો સંભવે. એક પ્રકાર એ કે આખા શરીરમાં એકલી સ્થૂલ/દુ:ખદ સંવેદનાઓ જ હોય, કોઈ કોઈ ભાગ મૂચ્છિંત પણ રહેતા હોય. આવું હોય ત્યારે પણ સાધકે, મનમાં ગ્લાનિ કે લઘુતાની લાગણી વિના, તટસ્થ રહી, પૂર્ણ સમતા સાથે, ક્રમશ: એક એક અંગમાંથી પસાર થવું. જ્યાં કોઈ ભાગ મૂચ્છિંત રહી જતો હોય ત્યાં એક-બે મિનિટ રોકાઈને જોવું. તે છતાં સંવેદના ન મળે તો ખિન્ન થયા વિના, આગળ વધવું. સ્થૂલ સંવેદના ક્યારે સમાપ્ત થાય, સૂક્ષ્મ સંવેદના ક્યારે મળે — એવી કોઈ કામના કર્યા વિના, ઉપર્યુક્ત રીતે, ધૈર્યપૂર્વક સાધના કરતા રહેવું. તો, મોડાં-વહેલાં સમસ્ત સ્થૂલ સંવેદનાઓનો અંત આવશે. સાધના દરમ્યાન કોઈવાર કોઈ કોઈ અંગમાં ધારાપ્રવાહ તો કોઈ અંગમાં સ્થૂલ/દુ:ખદ સંવેદનાઓ મળે ત્યારે, જ્યાં જ્યાં ધારાપ્રવાહ હોય ત્યાં તેનો અનુભવ કરતાં ઝડપભેર પસાર થવું અને સ્થૂલ સંવેદના હોય ત્યાં પૂર્વવત્ ક્રમશ: એકેક અંગમાંથી પસાર થવું. બંને સ્થિતિમાં તટસ્થ રહી, સાધના કરતા રહેવું. ત્રીજો પ્રકાર એ છે કે આખા શરીરમાં ક્યાંય સ્થૂલ સંવેદના ન રહે, ક્યાંય સઘનતાનું નામ-નિશાન ન હોય, સમગ્ર શરીર ખૂલી ગયું હોય — શરીરમાં જ્યાં જ્યાં ચિત્ત જાય ત્યાં ધારાપ્રવાહ/માત્ર તરંગો જ તરંગો સંવેદાય. ત્યારે ધારાપ્રવાહ સાથે શિખાથી પગનાં તળિયાં સુધી એક સાથે ફરી વળવું અને, એજ પ્રમાણે, પગનાં તળિયાંથી માથા સુધી. આમ, ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર, વારાફરતી, વારંવાર યાત્રા કરતા રહેવું — ધારાપ્રવાહના અનુભવમાં રાગ કરી હર્ષથી નાચી ન ઊઠવું કે ફરી સ્થૂલ/દુ:ખદ સંવેદના જાગે ત્યારે ખિન્ન થઈ રોવા ન બેસવું.

સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર, સંવેદનાઓ મળ્યા પછી ફરી સ્થૂળ સંવેદનાઓ જાગે કે કોઈ અંગ મૂચ્છિંત રહે તો 'સાધનામાં પીછેહઠ થઈ છે' એમ માનવાની ભૂલ સાધકે ન કરવી. જ્યાં સુધી દ્વેષનો સંસ્કાર *નિર્મૂળ* ન થાય ત્યાં સુધી – સૂક્ષ્મતમ સંવેદનાઓ મળ્યા પછી યે – અવારનવાર સ્થૂળ સંવેદનાઓ જાગવાની જ. અવચેતનમાં ઊંડે ધરબાયેલા દ્વેષના સંસ્કારો એ રીતે શરીરના

સ્તરે પ્રગટ થાય છે. સમજુ વિપશ્યી સાધકે એ સ્થૂળ સંવેદનાઓથી દૂર ન ભાગતાં, એને પણ આવકારવી ઘટે – અવચેતન ચિત્તમાં જન્મજન્માંતરથી સંગ્રહિત દ્વેષના સંસ્કારોનો હ્રાસ એ સ્થૂળ/પીડાપ્રદ *સંવેદનાઓ પ્રત્યે, પ્રતિક્રિયામુક્ત જાગૃતિ દ્વારા* થઈ શકશે. માટે, સ્થૂળ સંવેદનાઓ જાગે તે વખતે, એ ક્યારે સમાપ્ત થાય એ આતુરતા રાખ્યા વિના, એ પીડાપ્રદ સંવેદના તેમજ તેની પાછળ રહેલ દ્વેષના સંસ્કારનીયે અનિત્યતાના ભાનપૂર્વક, સાધકે પ્રજ્ઞામાં સ્થિર રહેવું. તો દ્વેષના સંસ્કારોની નિર્જરા થતી રહેશે, નવા સંસ્કાર નહિ બને, ને એમ કરતાં એક દિવસ દ્વેષના સમસ્ત સંસ્કારોનો ક્ષય થઈ જશે. એ જ રીતે, રાગના સંસ્કારોમાંથી મુક્ત થવા સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓનો ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ – સૂક્ષ્મ/સુખદ સંવેદનાઓ અનુભવાય ત્યારે એ કાયમ ટકી રહે એ કામના સાથે એમાં રમમાણ ન રહેતાં, એ પણ અનિત્ય, નિ:સાર અને દુ:ખપ્રદ જ છે એ ભાન સાથે સમતામાં સ્થિર રહી, રાગના એ સંસ્કારોને ક્ષીણ કરતા રહેવું.

વિપશ્યના માર્ગે પ્રગતિનો સાચો માપદંડ

વિપશ્યના-પથ પર સાધકની પ્રગતિ એ જ કે તેના કામ-ક્રોધ-લોભ-આસક્તિ આદિ વિકારો ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થતા રહે, શીલ-સદાચાર પુષ્ટ થતા જાય, ને પંચશીલ–પાંચ અણુવ્રત/મહાવ્રત–ના ભંગમાં પરિણમતું કોઈ અકાર્ય તેનાથી થાય નહિ, ને તે સમતામાં વધુને વધુ પ્રતિષ્ઠિત થતો જાય; અર્થાત્ સામાયિકભાવનો ક્રમશ: વિકાસ અને અંતે એની પૂર્ણતા અર્થાત્ વીતરાગતા – કે જે મુનિની તેમજ શ્રાવકની સમગ્ર ધર્મસાધનાનું લક્ષ્ય છે – ની દિશામાં સાધકની ગતિ થતી રહે.

સામાયિક ભાવ પુષ્ટ થયો તો એમાંથી અહિંસા સ્વયં વિકસે છે — પોતાથી કોઈને લેશમાત્ર કષ્ટ ન પહોંચે તેની કાળજી આપોઆપ આવે છે અને, 'પોતાનાં' કે 'પરાયાં' ના ભેદ વિના, સૌ પ્રત્યે નિષ્કારણ મૈત્રી/નિર્વ્યાજ પ્રેમનો પ્રવાહ અંતરમાં વહેતો થઈ જાય છે. આથી, ઉદારતા, ક્ષમા, સહિષ્ણુતા, સહકાર, સહચારની ભાવના ઈત્યાદિ દૈવીસંપત્ પ્રગતિશીલ વિપશ્યી સાધકને સ્વયં આવી મળે છે.

નિર્વાણની પ્રથમ અનુભૂતિ ક્યારે?

આ સાધના ક્યાં સુધી કરવી? એ પ્રશ્ન શિખાઉ સાધકનો છે. આજીવન કરવાની આ સાધના છે. એટલું જ નહિ, શિબિરો પૂરતી કે સવાર-સાંજની એકેક કલાકની બેઠક પૂરતી જ વિપશ્યના કરવાની છે એવું નથી, સમગ્ર જીવનમાં એ વ્યાપવી જોઈએ.

પહેલી એકાદ-બે શિબિરમાં તો વિપશ્યનાની બારાખડીનું જ્ઞાન મળ્યું ગણાય. નાનું બાળક કક્કોબારાખડી શિખ્યા પછી બે-ચાર વર્ષ વાંચવા-લખવાનો મહાવરો વધારે છે, અને ક્રમશ: વાંચન-લેખનમાં તે નિપુણતા પ્રાપ્ત કરે છે તો, એના આધારે પછી અનેક વિષયોના ગ્રંથોનું અધ્યયન કરી બહુશ્રુત વિદ્વાન બની શકે છે; તેમ, શિબિર પછી વિપશ્યના-સાધકે તેનો *રોજ-બ-રોજનો જીવનવ્યવહાર શીલ-સદાચારના દૃઢ પાયા ઉપર મૂકીને, ફળ માટેની ઉત્સુકતા રાખ્યા વિના,* વિપશ્યનાનો અભ્યાસ વધારતા રહેવું જોઈએ.

વિપશ્યના સાધના વર્તમાન ક્ષણની સચ્ચાઈ પ્રત્યે નિ:કાંક્ષ જાગૃતિ માગે છે. વર્તમાન ક્ષણની વાસ્તવિકતા – એ જે હોય તે – *તેના પ્રતિ ચિત્તના અવચેતન સ્તરે પણ રાગ-દ્વેષાત્મક કશી પ્રતિક્રિયા ન ઊઠે એ તકેદારીપૂર્વક; તેના તટસ્થ સાક્ષી રહેવું:આ ધરી છે વિપશ્યના સાધનાની.* વિપશ્યનાનો કક્કો આવડ્યો પણ ત્યારે જ ગણાય જ્યારે – પ્રથમ ભલે બૌદ્ધિક ભૂમિકાયે – આ તથ્ય સાધકે સારી પેઠે હૃદયંગમ કરી લીધું હોય. એમ ન થાય ત્યાં સુધી વિપશ્યનાની ખરી શરૂઆત જ નહિ થાય — સાધક દરરોજ સવાર-સાંજ સાધનામાં બેસી સંવેદનાઓ જોતો હોય તોયે. માટે, વિપશ્યનાની સ્પષ્ટ/સ્થિર સમજ અને હથોટી મેળવવા સાધક એકથી વધુ શિબિરોમાં જોડાઈ વિપશ્યનામાં સુસ્થિર બને એ ઈચ્છનીય છે.

કોઈ મુમુક્ષુ પ્રશ્ન કરે છે કે વિપશ્યનાની સાધના દ્વારા નિર્વાણની અનુભૂતિ કેટલાં વર્ષે મળે? એનો ટૂંકો ઉત્તર આટલો જ કે સમય પાકશે ત્યારે. કેલેન્ડરના પાનાં વડે એનું માપ આપી ન શકાય. સાધનામાં પુરુષાર્થની તીવ્રતા-મંદતા,

સમજણની પરિપકવતા, સાધકના પૂર્વસંસ્કારોનો જથ્થો ઈત્યાદિ અનેક બાબતો ઉપર એનો આધાર રહે છે કે સાધક ક્યારે પ્રથમ નિર્વાણિક ડૂબકી મારી સ્રોતાપન્ન બને ને ક્યારે મુક્ત થાય.

વિપશ્યના-માર્ગે પહેલો અવરોધ

અમુક ધ્યેય નકકી કરી, અમુક સમયમર્યાદામાં તેને આંબવાનો નિશ્ચય સફળતા માટેની એક ચાવી તરીકે વ્યવહારમાં માન્ય છે; પણ વિપશ્યના-સાધનાની સફળતામાં આવો કોઈ સંકલ્પ બાધક બની રહે છે. માટે, 'આ શિબિરમાં હું ધારાપ્રવાહ મેળવીશ જ' કે 'અમુક સમયમાં ભંગજ્ઞાન કે નિર્વાણિક અવસ્થાની અનુભૂતિ મેળવીને જ જંપીશ'— આ પ્રમાણે અમુક મુદતમાં અમુક ભૂમિકા હાંસલ કરવાનો સંકલ્પ કરીને વિપશ્યનામાં ન બેસવું. *એ સંકલ્પની સાથે સૂક્ષ્મ અહં પોતાનો પડાવ નાખે છે;* વિપશ્યના તો અહંના ઉચ્છેદ અર્થે છે.

અમુક સમયમર્યાદાની અંદર વિપશ્યનાની કોઈ સ્થિતિ કે ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરવાનું લક્ષ્ય બાંધ્યું તો એ તાણ પેદા કરશે, વ્યાકુળતા જન્માવશે, જયારે વિપશ્યના તો નિરાકુળ થવા માટે છે. વિપશ્યી સાધકે એ જ એકમાત્ર ધ્યેય નજર સમક્ષ રાખવું કે ચિત્ત નિર્મળ કરવું છે, પ્રજ્ઞા પુષ્ટ કરવી છે, વિકારોનો હ્રાસ કરવો છે, તૃષ્ણાની આગ બુઝાવી દેવી છે, કર્તા-ભોક્તાભાવમાંથી બહાર નીકળવું છે — એની સાથે કોઈ સમયમર્યાદા ન જોડવી. નહિતર, એ કામના/તૃષ્ણા સાક્ષીભાવમાં ઠરવા નહિ દે. ફલતઃ ઈષ્ટ સ્થિતિ ઊલટાની દૂર ઠેલાતી રહેશે.

બે સુપ્રસિદ્ધ ઉદાહરણનો બોધ

ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધના અંતેવાસી એક પ્રમુખ શિષ્ય આનંદનું દષ્ટાંત, આ સંદર્ભમાં, બૌદ્ધ પરંપરામાં પ્રસિદ્ધ છે. ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધના નિર્વાણ બાદ શ્રમણસંઘે નિર્ણય કર્યો કે ભગવાન બુદ્ધનો ઉપદેશ એકત્રિત કરી લેવા પ્રમુખ શ્રમણોની એક સંગીતિ કરવી/સંમેલન ભરવું. એ સંગીતિમાં ભિખ્ખુ આનંદ પણ સામેલ રહે એવી સૌની ઈચ્છા હતી; કારણ કે, ભિખ્ખુ આનંદ

ભગવાન બુદ્ધની અંગત સેવામાં હોઈ સદા એમની સાથે ને સાથે રહેતા, તેથી, ભગવાને આપેલ એકેએક ઉપદેશ એમણે સાંભળેલ હતા. કિંતુ, ભિખ્ખુ આનંદ અર્હત્ નહોતા. એ માત્ર સ્રોતાપન્ન જ હતા, જ્યારે સંગીતિના સભ્ય તે જ થઈ શકે જે અર્હત્‌ની ભૂમિકાએ પહોંચેલ હોય. એટલે સૌએ આનંદને વિનંતી કરી કે આ સંગીતિમાં આપ પણ હો એવું સૌ કોઈ ઈચ્છે છે. આટલો વખત આપ ભગવાનની સેવામાં જ રહ્યા એટલે સાધના ન કરી શક્યા, પણ પ્રક્રિયા આપ સારી રીતે જાણો જ છો, માટે હવે સાધના કરી આપ અર્હત્ બનો ને આ સંગીતિમાં સામેલ થાઓ.

આનંદ સાધનામાં બેઠા. સંગીતિ બેસે/ એનું કાર્ય શરૂ કરે એ પહેલાં અર્હત્ બની જવું એ લક્ષ્ય એમની નજર સામે છે. સાધના ચાલે છે, પણ ચિત્તમાં પેલી કામના છે — 'અર્હત્ થવું છે.' આથી, વર્તમાન ક્ષણની સચ્ચાઈ પ્રત્યે પૂરા જાગૃત રહી, એ સ્વસ્થ નથી રહી શકતા; ભાવિની કામનાથી એમનું ચિત્ત આક્રાંત રહે છે. દિવસો પસાર થતા જાય છે ને સંગીતિના પ્રારંભનો દિવસ નજીક આવતો જાય છે, તેમ તેમ આનંદ અર્હત્ બનવા વધુ ઉગ્રતાથી પુરુષાર્થ કરે છે. એમ કરતાં સંગીતિ શરૂ થવાનો દિવસ આવી પહોંચે છે — વચ્ચે માત્ર એક રાત જ છે; બીજી સવારે તો સંગીતિએ એનું કાર્ય શરૂ કરવાનું છે, પણ આનંદ હજુ અર્હત્ નથી બન્યા.

આનંદ અધીર છે કે આજની રાતમાં તો મારે અર્હત્ બની જવું જ જોઈએ. ઉજાગરો કરીને એ આખી રાત્રિ સાધનામાં વીતાવે છે. ભળ-ભાંખળું થયું, છતાં આનંદ હજુ અર્હત્ નથી બની શક્યા. એમને હવે લાગે છે કે પોતે સંગીતિમાં સામેલ નહિ થઈ શકે. એટલે અર્હત્ થવું છે એ કામના મનમાંથી કાઢી નાંખી, થોડો આરામ કરી લેવા સંથારા ઉપર/પથારી ઉપર લંબાવે છે. માથું ઓશિકાને અડકે છે ત્યાં તો આનંદના સમસ્ત આવરણ દૂર થાય છે, આનંદ અર્હત્ બને છે, જીવનમુક્ત બને છે. ચિત્તમાં અર્હત્ થવાની કામના હતી — જ્યાં સુધી વર્તમાન ક્ષણની સચ્ચાઈ પ્રત્યે નિ:કાંક્ષ જાગૃતિ નહોતી, ત્યાં સુધી એ સ્થિતિ દૂર રહેતી હતી; પણ આનંદે જ્યાં એ કામના પણ છોડી અને વર્તમાન સચ્ચાઈનો સ્વીકાર કર્યો કે અર્હત્ પદની

ઉપલબ્ધિમાં આડે આવતો રાગનો એ છેલ્લો સંસ્કાર યે સમાપ્ત થયો.

જૈન પરંપરામાં આવું જ પ્રસિદ્ધ દૃષ્ટાંત ભગવાન મહાવીરના પટ્ટશિષ્ય ગૌતમ ગણધરનું છે. પ્રભુ મહાવીર પ્રત્યેના રાગના કારણે કેવળજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ ભગવાનના જીવનકાળમાં એ ન કરી શક્યા. ભગવાનનો પડછાયો થઈને સદા એમની સાથે જ રહેતા આ પટ્ટશિષ્ય પાસે દીક્ષિત થતા મુમુક્ષુઓ થોડાજ સમયમાં કેવળી/જીવનમુક્ત થઈ જતા. પણ, સેંકડો જીવનમુક્ત શિષ્યોના આ ગુરુ વર્ષો સુધી જીવનમુક્તિથી/કેવળજ્ઞાનથી દૂર જ રહી ગયા. પોતાના અંતિમ સમયે ભગવાન્ મહાવીરે દેવશર્માને પ્રતિબોધ કરવા માટે એમને મોકલ્યા. ત્યાંથી પાછા ફરતાં સમાચાર મળે છે કે ભગવાન નિર્વાણ પામ્યા. આ આઘાતજનક સમાચાર સાંભળી ગૌતમ ગણધરને પ્રથમ તો આંચકો લાગે છે, પણ પછી તરત જ કળ વળે છે ને, ભગવાન પ્રત્યેના રાગનું એમનું અંતિમ પડળ દૂર થતાં, માર્ગમાં જ ગૌતમસ્વામીને કેવળજ્ઞાન લાધે છે/એ જીવનમુક્ત બને છે.

આવાં દૃષ્ટાંતોમાંથી આપણને એ બોધ થવો જોઈએ કે અર્હત્ પદની પ્રાપ્તિની કાંક્ષા/કામના/રાગ હોય કે ખુદ અર્હત્–વીતરાગ પરમાત્મા–પ્રત્યે રાગ હોય તેય જો મુક્તિની ઉપલબ્ધિમાં બાધક બની રહે છે, તો અન્ય કોઈ ક્ષુદ્ર રાગ/કામના અંતરમાં સંઘરી રાખી વીતરાગતાની દિશામાં ગતિ શી રીતે થઈ શકે? *માટે મુમુક્ષુ સાધકે ભગવદ્ ગીતાના સુપ્રસિદ્ધ અનુરોધ* **'कर्मण्येवाधिकारस्ते, मा फलेषु कदाचन।'** *ને પોતાનું જીવનસૂત્ર બનાવીને, કોઈ કાંક્ષા અંતરમાં આસન ન જમાવે તે માટે નિરંતર સાવધાન રહી સતિ અને ઉપેખ્ખા – વર્તમાન સચ્ચાઈ પ્રત્યે જાગૃતિ અને સમતા – માં ઉત્તરોત્તર અધિક પ્રતિષ્ઠિત થતા જવું એ જ શ્રેયસ્કર માર્ગ છે.*

કેટલાક અન્ય વિક્ષેપો

ચિત્ત સંપૂર્ણ સંસ્કારમુક્ત થયા વિના ભવભ્રમણનો અંત આવતો નથી. અનંત જન્મોમાં અર્જિત/સંચિત કર્મ-સંસ્કારોનો અંત કુશલ સંસ્કારોનો પરિપાક થયે શક્ય બને છે. માટે, અલ્પ પ્રયાસે શીઘ્ર આત્મોપલબ્ધિ કરાવી

દેવાનો કોલ આપતી કોઈ સાધનાની પાછળ મુમુક્ષુએ ન દોડવું. આત્મોપલબ્ધિનો કોઈ 'ટૂંકો માર્ગ' છે જ નહિ. મેરુદંડ-સ્થિત શકિતકેન્દ્રોની જાગૃતિ દ્વારા કે અન્ય કોઈ પ્રકારે અલ્પ પ્રયત્ને સ્વાનુભૂતિની ઉપલબ્ધિ કે કોઈ વિશિષ્ટ ઐહિક લાભ કરાવી દેવાની પ્રલોભક રજુઆત કરતી કે સાધકના સાંપ્રદાયિક મોહને પોષતી-પંપાળતી કોઈ સાધના– વિપશ્યનાનું મોહરું ઓઢીનેય – તેની સમક્ષ પેશ થતી હોય ત્યારે સમજુ વિપશ્યી સાધકે એનાથી ભરમાવું/ભોળવાવું નહિ. એજ રીતે, પ્રાણાયામ આદિ કોઈ બાહ્યક્રિયા સાથે, ગુરુ કે માર્ગદર્શક દ્વારા અપાતા બાહ્યસૂચન વડે કે સ્વયંસૂચન દ્વારા સાધકને 'સમાધિ'માં/તંદ્રામાં લઈ જતી કે તેને કાલ્પનિક આભાસોની/'વિઝન્સ'ની સૃષ્ટિમાં વિહરતો રાખી તેના ઈષ્ટદેવનાં દર્શન કરાવી દીધાનો ભ્રમ પોષતી અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિનું પ્રલોભન આપતી 'ધ્યાન-વિધિઓ'ના નિદર્શનોમાં ભાવુક-ભદ્રક લોકો ટોળે વળતાં હોય ત્યારે ય, સમજુ વિપશ્યી સાધક તેમાં રસ ન દાખવે.

વળી, વિપશ્યના સાથે અન્ય કોઈ સાધનાની સેળભેળ ન કરવી. સાધનાના પ્રારંભિક તબક્કે કોઈવાર કદાચ એવું બને કે, પૂર્વે દીર્ઘકાળ પર્યંત જાપ આદિ કોઈ સાધના કરી હોય એના સંસ્કારવશ, વિપશ્યના કરતાં કરતાં વચ્ચે તે સ્વયં ચાલુ થઈ જાય. એવું બને ત્યારેય વિપશ્યી સાધકે જાતે (સભાનતાપૂર્વક) તેમાં જોડાવું નહિ — એની ઉપેક્ષા કરી, પોતાનું ધ્યાન/લક્ષ સંવેદના જોવા પ્રત્યે જ કેન્દ્રિત રાખવું.

અવિક્ષિપ્ત સાધના અર્થે બીજી એક મહત્ત્વની સાવધાની સાધકે રાખવી આવશ્યક છે તે એ કે બીજાના અનુભવો સાથે તેણે જાતની સરખામણી ન કરવી. નહિતર, એ કાં અસંતોષ જન્માવી, કાં અહંને પુષ્ટ કરી, ચિત્તના નિર્મળ શાંત પ્રવાહમાં વમળ ઉત્પન્ન કરી દેશે. વિપશ્યના પ્રાપ્ત સ્થિતિ પ્રત્યે સજગતા સાથે તેનો શાંત-સ્વીકાર માગે છે; ચિત્તમાં જયાં કોઈ કામનાનો અંશ પેઠો કે વિપશ્યના ખંડિત થઈ જશે.

સાધનામાં કોઈ સાધકની ગતિ-પ્રગતિ અન્ય કોઈ સાધકની ગતિ-પ્રગતિની સમાંતર ચાલતી નથી. સાધકના પૂર્વ સંસ્કાર, તેની લગની,

સાધનાના પુરુષાર્થની તરતમતા, સાધનાવિધિ-વિષયક તેની સમજણની વિશદતા કે કચાશ ઈત્યાદિ અનેક પરિબળો તેમાં ભાગ ભજવતાં હોય છે. દા.ત. પહેલીવાર વિપશ્યના શિબિરમાં આવતા મોટા ભાગના સાધકો આનાપાનના પહેલા બે દિવસ ચિત્ત શ્વાસોચ્છ્વાસના નિરીક્ષણમાં ટકતું ન હોવાની વાત કરે છે; જ્યારે કોઈ કોઈ વિરલ સાધકને પહેલા દિવસથી જ હોઠ પર સંવેદના મળવા લાગે છે; તો કોઈ એવાયે નીકળે જેમને ચોથા દિવસે વિપશ્યના અપાય ત્યાં સુધીયે હોઠ પર સંવેદનાનો અનુભવ થયો નથી હોતો. છતાં, એથી વિચલિત થયા વિના, નિષ્ઠાપૂર્વક, જે સાધના કરતાં રહે છે તે મોડા-વહેલા અવશ્ય સફળ થાય છે. ચિત્ત *વર્તમાન ક્ષણમાં*એકાગ્ર અને પ્રતિક્રિયામુક્ત રહી શકતું હોય તેમજ સાધનામાં નિરંતરતા જળવાતી હોય તો સંવેદનાનું વેદન/અનુભૂતિ અનાયાસ થાય છે. માટે, અનુભવો પર દૃષ્ટિ કેન્દ્રિત રાખવા કરતાં મુમુક્ષુએ સાધનાની યથાર્થ સમજ મેળવી યથાશક્તિ સાતત્યપૂર્વક સાધનામાં પ્રવૃત્ત રહેવું અને શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા એ ત્રણમાંનું કોઈ અંગ નબળું તો નથી રહી જતું ને? — એ ચકાસણી કરતા રહી, જે ઊણપ હોય એની પૂર્તિ અર્થે, *આકુળતા વિના,* પુરુષાર્થ કર્યા કરવો.

સાધના માર્ગે આગળ વધતાં અવચેતન ચિત્તમાં પડેલા સંસ્કારો સાધના દરમ્યાન ઉપર આવે ત્યારે બાહ્ય કશા કારણ વિના, સાધકને અંતરમાં ભય, ગ્લાનિ, ઉદ્વેગ, હતાશા, ચંચળતા આદિનો અનુભવ થાય એવું બને. તો, એથી અકળાવું નહિ; ન એ ચિત્તસ્થિતિ શમી જાય એવી કામના કરવી. જે વખતે જે ચિત્તસ્થિતિ હોય તેના પ્રતિ માત્ર જાગૃત રહેવું. કોઈવાર સાધકને એવોય અનુભવ થવો સંભવે કે જે પ્રકારનાં વિચાર કે ભાવ-વલણને એણે ચિત્તમાં કદી સ્થાન આપ્યું ન હોય તેવાં કામ-ક્રોધાદિનાં નિમ્ન કોટિનાં વિચાર અને ભાવ-વલણ, બાહ્ય કશા નિમિત્ત વિના, એના ચિત્તમાં ઊભરવા માંડે છે. આવા અવસરે સાધકે પોતાનું 'પતન થઈ રહ્યું છે' એમ માની ગ્લાનિ, ખેદ કે અપરાધભાવને ચિત્તમાં સ્થાન ન આપવું, ન મૂંઝાઈ જઈને સાધના પડતી મૂકવી કે ન એ ભાવ-વલણ મુજબ વર્તી લેવું; અર્થાત્ એ ભાવ વલણથી ન તો દૂર ભાગવું કે ન જીવનમાં એને છૂટો દોર આપવો. એ જ રીતે, સત્તાગત કર્મ/સંસ્કારમાંથી કોઈ વાર અજ્ઞાન/મોહ કે નશાજન્ય કર્મ-સંસ્કારોની ઉદીરણા થતાં, સાધનામાં બેસતાં જ તંદ્રાથી આંખ ઘેરાવા માંડે કે ઝોકાં

આવવાં લાગે ત્યારે પણ ખિન્ન ન થવું કે સાધના પડતી મૂકી ઊભા ન થઈ જવું.

સાધનામાં પ્રગતિ થતાં લાંબા સમય સુધી અધિષ્ઠાનપૂર્વક સાધનામાં બેસી શકાય, શારીરિક પીડા વગેરે સ્થૂળ સંવેદનાઓ શમી જાય, બંધ આંખે તારા જેવો તેજસ્વી પ્રકાશ દેખાય, ધારાપ્રવાહની સાથે સમગ્ર શરીરે રોમાંચનો અનુભવ થાય, અત્યંત આનંદ, વિસ્મય કે હળવાશનો અનુભવ થાય કે આસનથી અધ્ધર ઊંચકાઈ ગયાનો અનુભવ થાય ત્યારે સાધકે કોઈ અનુભવને વળગી ન પડવું — એમાં વધુ સમય રમમાણ ન રહેવું. તેણે સમજવું રહ્યું કે સાધનાપથ પર પ્રગતિની ધરપત આપતી આ બધી *ક્ષણભંગુર* એંધાણીઓ છે. એની માત્ર નોંધ લઈ આગળ વધવું. પ્રાપ્ત અનુભવનો આસ્વાદ માણતાં ક્યાંય બેસી ન પડવું. એજ પ્રમાણે દરેક બેઠક વખતે એકસરખી/ એકજ પ્રકારની સંવેદનાઓ મળતી રહે– તેમાં કશો ફેરફાર થતો ન અનુભવાતો હોય ત્યારે ય કંટાળવું નહિ; પણ, સંવેદનાઓની અનિત્યતા/ક્ષણભંગુરતા લક્ષમાં રાખી, અવિક્ષિપ્ત ચિત્તે સાધના પ્રવાહિત રાખવી.

નિ:કાંક્ષ જાગૃતિ – વિપશ્યનાનો આધાર-સ્તંભ

વિપશ્યી સાધકે એ ન ભૂલવું કે તેનું સાધના-સૂત્ર છે: નિ:કાંક્ષ જાગૃતિ. વર્તમાન ક્ષણે જે સ્થિતિ છે, તેને બદલવાની કે ટાળવાની કોઈ મથામણમાં પડ્યા વિના, તટસ્થ રહી તેના પ્રત્યે જાગૃત રહેવું. *નિ:કાંક્ષ જાગૃતિમાં કર્મ-નિર્જરાની/સંસ્કાર-ક્ષયની અપૂર્વ ક્ષમતા છે.* સાધનાના પ્રારંભે સાધકને વિચલિત કરી દેતા તંદ્રા, આળસ, તીવ્ર દુ:ખદ સંવેદના/પીડા, આકુળતા, અધીરાઈ, કંટાળો, સાધના વિશે શંકા-કુશંકા વગેરે અંતરાયો/બાધક સંસ્કારો માથું ઊંચકે ત્યારે, સાધકે હાર ન સ્વીકારી લેતાં, સંવેદનાના આધારે ચિત્તના અવચેતન સ્તર સુધીની જાગૃતિ અને કાંક્ષારહિતતા એ બેને બરાબર પકડી રાખી, પુરુષાર્થમાં શિથિલતા ન આવવા દેવી — ચિત્તશુદ્ધિનો અને પ્રજ્ઞાની જાગૃતિનો આ અમોઘ ઉપાય છે. અવચેતન ચિત્તમાં અનેક ભવના શુભાશુભ કર્મસંસ્કારો પડેલા હોય છે. સાધના દરમ્યાન એમાંથી ગમે તે ચિત્તની સપાટી ઉપર આવી શકે છે. એના તટસ્થ પ્રેક્ષક રહી જાગૃતિના પ્રકાશમાં એના

ઉદ્‌ગમ-સ્રોતને/મૂળને છતું થવા દેવું. એનું મૂળ જાગૃતિના તેજમાં ખુલ્લું થઈ જતાં, એ સંસ્કારની પકડ ચિત્ત પર રહેતી નથી અને એનો અનુબંધ ન રહેવાથી સાધક તેમાંથી ક્રમશઃ મુક્ત થતો જાય છે.

સાધનાયાત્રાના આરંભની જેમ, એ માર્ગે ઠીક ઠીક પંથ કાપ્યા પછીયે, સાધનામાં વચ્ચે વચ્ચે ઉતાર-ચડાવ આવે, કોઈવાર પૂર્વસંચિત બાધક સંસ્કારોનાં પ્રચંડ આંધી-તોફાન પણ જાગે પરંતુ જાગૃતિ અને નિઃકાંક્ષતા એ બેને સથવારે સાધના ચાલુ રહે ત્યાંસુધી વિપશ્યનાના માર્ગે નિષ્ફળતા કે વિફળતા જેવું કશું છે જ નહિ; પ્રત્યેક ડગલું સાધકને મુક્તિની નિકટ જ લઈ જનારું છે. સાધનાનું સાતત્ય તૂટે, સાધનામાં ખાડા પડે કે તે બંધ પડે એ જ એકમાત્ર નિષ્ફળતા વિપશ્યનાના પથ પર સંભવી શકે. માટે, સાધકે જીવનની અંતિમ ક્ષણ પર્યંત વિપશ્યનામાં ઉત્તરોત્તર અધિક પ્રતિષ્ઠિત થતા જવાના સંકલ્પ સાથે સાધનારત રહેવું ઘટે.* વિપશ્યનાની સાચી સમજ લાધે છે ત્યારે એની સાથે આ સંકલ્પ સ્વયં જન્મે છે. આ સંકલ્પનો અભાવ એટલે વિપશ્યનાની યથાર્થ સમજનો અભાવ.

સાધકનું ભાથું – શ્રદ્ધા, પુરુષાર્થ, અખૂટ ધૈર્ય

ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા, સાતત્ય અને ધૈર્ય — વિપશ્યના-પથના પથિકની આ આવશ્યક મૂડી છે. ધ્યેયસિદ્ધિ પૂર્વે તેણે લાંબો પંથ કાપવાનો રહે છે. ઈશારો મળે, પગ ઉપાડીએ અને આત્મપ્રસાદ ઉપલબ્ધ થઈ જાય એવું ભાગ્ય તો કોઈક વેંકટ રમન (રમણ મહર્ષિ)નું જ હોય. સામાન્યતઃ તો, આ માર્ગે આજન્મ સાધના કરવી પડે છે. એટલે, ધ્યેયસિદ્ધિમાં થતા વિલંબથી કે વચ્ચે ઉપસ્થિત થતા વિઘ્નો અને અવરોધોથી વિચલિત થયા વિના સાધનાને દૃઢતાપૂર્વક વગળી રહેવા માટે સુદૃઢ શ્રદ્ધા અને અખૂટ ધૈર્યનું ભાથું સાધક પાસે હોવું જોઈએ.

સાધનામાં એકધારી પ્રગતિ ભાગ્યેજ કોઈ કરી શકે છે. અનેકવાર નિષ્ફળતા સાધક સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે, એટલું જ નહિ, પ્રારંભિક અભ્યાસ

---

* જુઓ પ્રકરણના અંતે પરિશિષ્ટ : માનવજીવનમાં સર્વાધિક મહત્ત્વની પ્રવૃત્તિ

કાળમાં તો કદાચ એકલી નિષ્ફળતા જ મળતી જણાય અને તેને લાગે કે જાણે પોતે આ માર્ગે જવા હજુ અપક્વ છે. *પરંતુ એવા અવસરે, નિરાશ થઈને સાધના પડતી ન મૂકતાં, ફરી ફરી પ્રયત્ન જારી રાખો. ખાતરી રાખો કે એક દિવસ સફળતા મળશે જ.* વિદ્યુતબત્તીના બલ્બનો વ્યવહારોપયોગી તાર એડીસન એક હજાર નિષ્ફળ પ્રયાસ પછી શોધી શકેલો. મોક્ષાર્થી શું એક વૈજ્ઞાનિક જેટલીયે ધીરજ ન કેળવી શકે ?

સંકલ્પ કરો — 'મુક્તિ જ જોઈએ છે, એનાથી ઓછું કશું નહિ.' પછી સજગતા ('સતિ'/awareness)નો દંડ અને સમતા ('ઉપેખ્ખા'/equanimity)નું ભાથું સાથે રાખી પગ ઉપાડો. ગતિ વેગીલી હો કે મંદ, ચાલતા જ રહો. *અનેકવારની નિષ્ફળતાઓને અવગણીને અને શીઘ્ર ફળપ્રાપ્તિ માટેની ઉત્સુકતા રાખ્યા વિના, પાકી નિષ્ઠા, સમજ અને ખંતપૂર્વક સાધના કરતા રહો.* વિશ્વાસ રાખો કે વિપશ્યનાના પથ પર મૂકેલું એક પણ ડગલું વ્યર્થ નહિ જાય.

સામાન્યત: ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ અને ભવિષ્યની કલ્પના-કામનાઓ ચિત્તને વર્તમાન ક્ષણમાં ટકવા દેતી નથી. વિપશ્યનાની સઘન સાધના દ્વારા ક્રમે ક્રમે ભૂતકાળના સંસ્કારો ક્ષીણ થતાં ચિત્ત ભૂતકાળથી મુક્ત રહી શકે છે. અને, તૃષ્ણા ક્ષીણ થતાં તે ભવિષ્યથી પણ મુક્ત બની જાય છે; ફલત: વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવું શક્ય બને છે.

નિષ્ઠાવાન સાધકોનો અનુભવ

ક્રોધ-લોભ આદિ વિકારોને વશ ન થવું એવું પોતે ઈચ્છતો હોવા છતાં, સામાન્યત: માનવી કોઈ પણ ઘટના, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પ્રતિ, પૂર્વસંસ્કારવશ, અવશપણે, પ્રતિક્રિયા કરતો રહે છે. ચિત્તમાં ઊઠતા વિકારોનું પ્રતિબિંબ આખા શરીરમાં પડે છે – મનમાં ઊઠતો પ્રત્યેક વિકાર શરીરમાં કંઈક સંવેદના જગાડે છે. વિપશ્યનાના અભ્યાસ દ્વારા એ સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓને જોવાની-અનુભવવાની ક્ષમતા આપણા ચિત્તમાં પ્રગટે છે અને સાથોસાથ તેના પ્રત્યે તટસ્થ દ્રષ્ટા રહેવાનો મહાવરો પણ થાય છે. આથી, વિપશ્યનામાં

પ્રતિષ્ઠિત સાધક આંતરમનમાં વિકાર ઊઠે એ ક્ષણે જ, શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાઓ દ્વારા સાવધ બની, વિકારના હુમલાને ખાળી શકે છે — તેના પ્રવાહમાં તણાઈ જતો નથી. આ અભ્યાસ પુષ્ટ થતાં જીવનની નાની-મોટી પ્રત્યેક ઘટનાને સાક્ષીભાવે નિર્લેપનેત્રે નિહાળવાની ક્ષમતા લાધે છે, દેહાધ્યાસ મોળો પડે છે અને ભવના બીજભૂત કર્તા-ભોક્તા ભાવમાંથી બહાર નીકળાય છે, દ્રષ્ટાભાવ ઉત્તરોત્તર પ્રગાઢ બનતો જાય છે. ત્યારે —

કર્તા-ભોક્તા કર્મનો, વિભાવ વર્તે જયાંય;
વૃત્તિ વહી નિજભાવમાં, થયો અકર્તા ત્યાંય.

છૂટે દેહાધ્યાસ તો, નહિ કર્તા તું કર્મ;
નહિ ભોક્તા તું તેહનો, એ જ ધર્મનો મર્મ.*

— આ પંક્તિઓનો મર્મ સાધક સ્વાનુભવે માણી શકે છે. વિપશ્યનાની સાધનામાં પ્રગતિ કરતા કોઈ પણ મત-પંથના મુમુક્ષુને પ્રતીતિ થાય છે કે શાસ્ત્રોનું અને આત્મજ્ઞ મહાપુરુષોનાં વચનોનું હાર્દ તેની સામે હવે જાણે સ્વયં પ્રગટ થાય છે.

આમ, નિષ્ઠાપૂર્વક અને તટસ્થભાવે આ સાધનાપ્રક્રિયાનો અખતરો કરનારને પ્રતીતિ થાય છે કે એ માર્ગે જતાં તેની ધર્મશ્રદ્ધાને – જો તે સાચી હોય તો – કશી આંચ આવતી નથી — ઊલટાની એ વધુ પુષ્ટ અને નિર્મળ બને છે. કિંતુ, આ અનુભવ સુધી પહોંચવામાં મુશ્કેલી એ રહે છે કે સાંપ્રદાયિક માન્યતાઓ અને બંધનો વટાવીને, 'અન્ય ધર્મની' આવી કોઈ સાધનાનો અખતરો કરવાનું 'સાહસ' ઓછી વ્યક્તિઓ કરી શકતી હોય છે. એવું 'સાહસ' તે વ્યક્તિ જ કરી શકે જેની દૃષ્ટિ પૂર્વગ્રહમુક્ત તટસ્થ હોય, મુમુક્ષા ઉત્કટ હોય અને પોતાના હિતાહિતનો વિવેક કરીને નિર્ણયાત્મક કદમ ઉપાડવા માટે જરૂરી આંતરસૂઝ અને ઈચ્છાશક્તિની મૂડી જેની પાસે હોય.

---

* શ્રીમદ્ રાજચંદ્રકૃત 'આત્મસિદ્ધિ', ગાથા ૧૨૧, ૧૧૫.

સરખાવો : ભગવદ્ ગીતા, અ.૩, શ્લોક ૨૭, ૨૮.

પરિશિષ્ટ

માનવજીવનમાં સર્વાધિક મહત્ત્વની પ્રવૃત્તિ

ધ્યાનાભ્યાસ અને સ્વરૂપ-સ્મૃતિની સાધનાનું મહત્ત્વ ચિત્તમાં વસાવી સાધક તેને સર્વ પ્રવૃત્તિમાં ટોચની અગ્રિમતા – *top priority* – નથી આપતો તો, તેની શરૂઆત કર્યા પછીયે, થોડા જ વખતમાં તે અભ્યાસ છૂટી જાય છે. જે સમય તે સાધનામાં ખર્ચવા ઈચ્છતો હોય તે સમય પોતા માટે મેળવી લેવા અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ, જાણે સ્પર્ધામાં ઊતરી હોય તેમ, પોતાનાં પ્રલોભનો સાથે તેની સમક્ષ આવે છે. એ અવસરે સાધનાને જ તે સર્વાધિક મહત્ત્વ આપે તો જ તે એ અભ્યાસમાં આગળ વધી શકે છે; અન્યથા સાધનામાં ખાડા પડવા શરૂ થાય છે, ને એ ભંગાણ ઉત્તરોત્તર વધતું રહી, અંતે સાધના સાવ સ્થગિત થઈ જાય છે. માટે *આત્માર્થીએ તેની સર્વ પ્રવૃત્તિમાં આ સાધનાને ટોચ-અગ્રિમતા આપતાં રહી, સ્નાન અને ભોજનની જેમ કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં અચૂકપણે એને માટે સમય કાઢી, એક પણ દિવસનો ખાડો પાડ્યા વિના, સાધનારત રહેવું ઘટે.* વડાપ્રધાન કે એવા જ કોઈ 'મોટા માણસ' સાથે મુલાકાતનો સમય નક્કી કર્યો હોય તો તે સાચવવા આપણે કેટલી તકેદારી રાખીએ છીએ! તે સમયે ક્યાંકથી જમવાનું કે ચા-પીવાનું કોઈ આમંત્રણ તો ઠીક પણ, બીજું કોઈ અગત્યનું જણાતું કામ આવી પડે તોયે શું આપણે એ મુલાકાતને પડતી મૂકીશું? ધ્યાનાદિ સાધનાનો સમય એ પરમાત્મા સાથેની 'એપોઈન્ટમેન્ટ' છે, એ ન વિસરીએ.

પરંતુ આપણા જીવનની કરુણતા એ છે કે આપણે અનેક નિ:સાર – નિરર્થક પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય કાઢી શકીએ છીએ, પણ જીવનની સૌથી અગત્યની આ પ્રવૃત્તિ માટે સમયની માગ આવે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે સમય નથી! *શ્રેય અને પ્રેય વચ્ચે પસંદગી કરવાની પળે આપણે ગોથું ખાઈ જઈએ છીએ. મહત્ત્વાકાંક્ષા અને ખોટી તૃષ્ણાઓને લીધે આપણે બિનજરૂરી જવાબદારીઓ માથે લઈએ છીએ અને પછી તેમાં એવા અટવાઈ જઈએ છીએ કે તેમાંથી નીકળવું લગભગ અશક્ય બની જાય છે.* સવારના ઊઠીએ ત્યારથી એક પ્રવૃત્તિમાંથી બીજી પ્રવૃત્તિમાં પરોવાતા રહીએ છીએ

અને એ પ્રવૃત્તિના આકર્ષણે – એમાંથી કંઈક પ્રાપ્તિની આશાના તાંતણે – એવા બંધાઈ જઈએ છીએ કે તેમાંથી જાતને કદી મુક્ત કરી શક્તા નથી. *પરિણામે પ્રવૃત્તિની એ ઘટમાળ આપણા અંતચક્ષુ આડે એવું ઘટ્ટ આવરણ ઊભું કરી દે છે કે આપણું જીવનધ્યેય વિસારે પડી જાય છે.*

તેથી, વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે આપણા સમયની ફાળવણી કરતી વખતે સાધનાને અગ્રિમતા આપવી ઘટે. પ્રતિપળ સેંકડો પ્રવૃત્તિઓ આપણા સમયને સ્વાહા કરી જવા જાણે ટાંપીને બેઠી હોય છે. એ દરેકની માગણી જો સંતોષવા જઈશું તો, મંજિલે પહોંચવાની વાત તો દૂર રહી, આપણા જીવનધ્યેયની દિશામાં એક ડગ પણ આપણે માંડી નહિ શકીએ. માટે, અનાવશ્યક પ્રવૃત્તિઓને દિનચર્યામાંથી રુખસદ આપી દઈ, માનવજીવનના આ સૌથી મહત્ત્વના કાર્યને અગ્રિમતા આપી *રોજ થોડો નિયત સમય તેને ફાળવવો ઘટે.*

આત્મવિકાસમાં દેખી શકાય એવી પ્રગતિ કરવા ઈચ્છતા સાધકે સાધના માટેનો નિયત સમય દઢપણે સાચવવો જોઈએ. એ સમયે ગમે તેવું મહત્ત્વનું દેખાતું કે લાભદાયક જણાતું કોઈ કામ આવી પડે તોયે વિચલિત ન થતાં, વિશ્વના મંગળ વિધાનમાં વિશ્વાસ મૂકી, સાધનાને અગ્રિમતા આપવી. એથી વ્યવહારનાં કામ સીદાશે કે પોતાને કંઈ નુકસાન વેઠવું પડશે એવો ભય ન રાખવો. પરમાત્માને ભૂલીને સંસારનાં કામ સુધારવા જઈશું તો એ સુધરતાં નથી, બગડે છે. પરમાત્માને/ધર્મસત્તાને હૃદયમાં પધરાવી કરેલું પ્રત્યેક કાર્ય સફળ થાય છે – આપણા હિતમાં પરિણમે છે. કેટલીક વખત દેખીતા નુકસાન કે નિષ્ફળતામાં પણ આપણું ભાવિ હિત છૂપાયેલું હોય છે. આપણી અલ્પ સમજ મુજબ આપણે અમુક બાહ્ય વસ્તુ, વ્યકિત કે પરિસ્થિતિમાં આપણી સુરક્ષિતતા કલ્પીએ છીએ. આપણી એ માનેલી સુરક્ષિતતાનો આધાર ધન હોય, સ્વજન હોય, પેઢી હોય કે પદ હોય, પણ એ ન ભુલાવું જોઈએ કે આપણા જીવનમાં ભૌતિક લાભહાનિ પ્રારબ્ધ કર્મને અધીન છે. કોટ્યાધિપતિઓને પણ રાતોરાત ભિખારી થઈ જતા આપણે નજરોનજર જોઈએ છીએ. અઢળક સંપત્તિ, પ્રેમાળ પરિવાર, ધમધોકાર ચાલતા વેપાર-ધંધા સામાજિક પ્રતિષ્ઠા કે પદમાં વાસ્તવિક સલામતી નથી. એ બધું સ્વભાવથી

જ અસ્થિર અને વિનાશશીલ છે. અવિનાશી, અચલ પરમાત્માનો/ધર્મસત્તાનો આધાર લઈને જ આપણે નચિંત થઈ શકીએ. એ અચલ આધાર સિવાય આ જગતમાં કશું સલામત નથી. પોતાનાં સુખ-સલામતી માટે *કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ* ઉપર આધાર રાખનાર એવાં તણખલાં ઉપર આધાર રાખે છે કે જે પવનના એક ઝપાટામાં ઊડી જાય, પણ ધર્મનો અચલ આધાર લેનારે કદી પસ્તાવું પડતું નથી. એ વિશ્વાસ રાખશો કે સાધનાનો સમય સાચવવા જતાં ભૌતિક જગતમાં આપણે જે લાભ જતો કરીએ છીએ તેના કરતાં અનેકગણું કોઈ અન્ય દ્વારેથી આપણા ખોળામાં આવીને પડે જ છે. ધર્મની શકિત અનંત છે/અચિંત્ય છે, એને આપણું હિત કરવાના હજાર માર્ગ છે. કયે માર્ગે આવીને એ આપણને ન્યાલ કરશે તે આપણે સમજી-કલ્પી શકતા નથી. અર્થાત્ દુનિયાનાં કામ સુધારવાના મોહમાં પરમ-આત્મા સાથેની 'એપોઈન્ટમેન્ટ' – મુલાકાત – ની તક આપણે એળે જવા દઈશું તો સરવાળે એ ખોટનો જ વેપાર પુરવાર થવાનો.

એ જ રીતે, નિવૃત્ત થયા પછી ધર્મસાધના કરવાના મોહક પણ મૃગજળ સમ સ્વપ્નમાં રાંચવું કે ધર્મસાધના માટેના પૂર્ણ અનુકૂળ સંયોગોની રાહ જોઈ બેસી રહેવું મુમુક્ષુ માટે ઉચિત નથી. *પોતાને પ્રાપ્ત સંયોગોમાં જે શક્ય હોય તે* આરાધના તે કરતો ન રહે તો, સંભવ છે કે, સાધનાનો આરંભ તે કદી નહિ કરી શકે. નિવૃત્ત થયા પછી ધર્મસાધના કરવાની યોજના સારી છે, પરંતુ ધર્મસાધનાને અગ્રિમતા આપવાનો સંસ્કાર પૂર્વે ચિત્તમાં નહિ હોય તો, તે સમયે અનેક પ્રવૃત્તિઓ તેના સમયને સ્વાહા કરી જશે. વળી, નિવૃત્ત થવાનો અવસર આવે તે પહેલાં જ શરીરને કોરી ખાનાર કોઈ વ્યાધિ, અકસ્માત્ કે મૃત્યુ આવે ને આપણી સર્વ યોજના ધૂળમાં મેળવી દે, એ સંભાવના પણ ક્યાં નથી? આ સંભાવના ઝડપી વાહનવ્યવહાર દ્વારા રોજ સર્જાતા અનેક પ્રાણઘાતક અકસ્માતો, વ્યાપક બનતા જતા આતંકવાદ અને માથે ઝળુંબી રહેલા અણુયુદ્ધના આજના જમાનામાં તો ઓર વધી છે. જ્ઞાનીઓ તો આપણને ચેતવે જ છે કે મૃત્યુ પડખે જ બેઠું છે; એ ક્યારે ત્રાટકશે તે આપણે જાણતા નથી. સાધનાને આવતીકાલ ઉપર મુલતવી રાખવામાંય જોખમ છે; 'આવતી સાલ'ની વાત જ ક્યાં?

૫
વિપશ્યના અને ધર્માનુષ્ઠાન

જાતે વિચાર-વિમર્શ કર્યા વિના સદા કોઈકથી દોરવાતા રહેવા કરતાં, મુમુક્ષુ જાતેજ સાધના અંગે સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ મેળવી લે તે તેના હિતમાં છે. સાધનામાં સાધક-બાધક તત્ત્વો વિશે તેમજ વિવિધ સાધનામાર્ગો અંગે તેણે સાવ અજ્ઞાન ન રહેવું જોઈએ; કારણ કે જ્યાં અજ્ઞાન હોય ત્યાં ભય અને ભ્રમ પાંગરે છે, પોષાય છે, નભે છે. અજ્ઞાનજન્ય ખોટી ભીતિ અને ભ્રાંતિઓને લીધે સાચા સાધના-માર્ગે તે જઈ શકતો નથી. કોઈ પ્રબળ પુણ્યોદયે સાચા સાધના-માર્ગની વાત તે સાંભળે અને એ માર્ગે જવાની ઈચ્છા કરે – એ માર્ગે ડગ માંડવાની તક તેને સાંપડે – ત્યારે, સાંપ્રદાયિક મમત્વના પાશમાં બદ્ધ કુળગુરુઓ શ્રદ્ધાભ્રષ્ટ થવાની ભીતિ બતાવી તેને એ માર્ગે જતાં વારે છે.

પોતાના વર્તુળની બહાર જઈને આવા કોઈ સાચા સાધનામાર્ગનો અખતરો કરવા ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓ સમક્ષ પહેલી વાત તો એ કરવામાં આવે છે કે, 'ધ્યાનમાર્ગે જતાં ક્રિયાકાંડ છૂટી જશે, અને શ્રદ્ધાભ્રષ્ટ થઈ જશો.' પણ જેઓ ક્રિયાકાંડનું લક્ષ્ય શું છે તે જાણતા હોય, 'મુનિનાં અને ગૃહસ્થનાં સર્વ વ્રત-નિયમ અને સઘળીયે બાહ્યચર્યાનું લક્ષ્ય નિર્મળ ધ્યાનયોગની પ્રાપ્તિ' છે'[10] — આ શાસ્ત્રોક્ત તથ્યથી પરિચિત હોય અને, ગૃહસ્થ સાધકો પણ ધ્યાનમાર્ગે ગતિ કરવાના અધિકારી છે એ બાબત પણ જેઓ નિ:શંક હોય, વળી ભાવ અને ઉપયોગ/જાગૃતિ વિના – ભટકતા ચિત્તે – જે રીતે વર્તમાનમાં બહુધા ક્રિયા થઈ રહી છે તેનું મૂલ્ય શૂન્ય છે[11] એ વિશે પણ જેઓ સભાન હોય તેમની આગળ 'ક્રિયાકાંડ છૂટી જવાની' દલીલ બુઠ્ઠી સાબિત થાય છે, વ્યર્થ જાય છે; તેઓ તો સામો પ્રશ્ન કરે છે કે, શું ધ્યાન એ 'ક્રિયા' નથી ? શું જેમાં હાથપગ હલાવવાનાં હોય તે પૂજાપાઠ, પડિલેહણ, પ્રતિક્રમણ

આદિ જ તમારે મન 'ક્રિયા' છે? આત્માનુભવસંપન્ન આપણા પૂર્વજો તો કહે છે કે ''ક્રિયા યોગ-અભ્યાસ હે, ફલ હે જ્ઞાન અબંધ''[૧૨] અર્થાત્ 'ક્રિયા' શબ્દથી તેમને ધારણા-ધ્યાન-સમાધિસ્વરૂપ યોગાભ્યાસ પણ અભિપ્રેત છે.

મોક્ષની ઉપલબ્ધિ શાના આધારે?

'આટલાં વ્રત-નિયમ, આટલાં પૂજા-પાઠ, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, પૌષધ કે આટલાં અન્ય કોઈ કર્મકાંડ કરવાથી મુક્તિ મળે' એમ ન કહેતાં શાસ્ત્રકાર મહર્ષિઓએ સ્પષ્ટ ભાષામાં એ વાત જણાવી છે કે ''શ્રી જિનેશ્વર દેવોએ સંયમ, સત્ય, શૌચ, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, તપ, ક્ષમા, સરળતા, નમ્રતા અને નિરીહતા (સંતોષ)— આ દશવિધ ધર્મ કહ્યો છે, જેનું આરાધન કરનાર આત્મા સંસારસાગરમાં ડૂબતો નથી.''[૧૩] તાત્પર્ય એ છે કે, મુક્તિ ક્રિયાકાંડમાં પ્રવૃત્તિ ઓછી છે કે વત્તી એની સાથે સંકળાયેલી નથી પણ, ઉપર્યુક્ત ગુણોના વિકાસ સાથે તેને સંબંધ છે;[૧૪] 'ધર્મ' શબ્દથી શાસ્ત્રકારોને ઉપર્યુક્ત ગુણો અભિપ્રેત છે, નહિ કે અમુક ક્રિયાકાંડ. (ક્રિયાકાંડ તો – ગુણવિકાસમાં સહાયભૂત થતાં હોય તેટલા અંશે જ – ઉપચારથી ધર્મ કહેવાય છે.) જ્ઞાનીઓએ અસંદિગ્ધ શબ્દોમાં એ ફોડ પણ પાડયો છે કે ''દેવદર્શન, પૂજા, પ્રતિક્રમણ આદિ આવશ્યક ક્રિયા પ્રત્યેના અનુરાગથી અને શ્રી જિનવાણી ઉપરની પ્રીતિ વડે સ્વર્ગનાં સુખો મળે, પણ પરમપદની પ્રાપ્તિ એનાથી થતી નથી.''[૧૫] ''પરમપદની પ્રાપ્તિ અર્થે તો આત્મજ્ઞાન આવશ્યક છે; અને તે ધ્યાનસાધ્ય છે.''[૧૬] — આ વાત કેમ ભૂલી જાઓ છો?

વ્યક્તિ ધર્મના ઉંબરે પ્રથમ પગ માંડે ત્યારે એ જે ક્રિયાકાંડ કરે અને તે જે રીતે કરે, તે જ સ્તરનાં ક્રિયાકાંડ વર્ષો પછીયે તે તે જ રીતે કર્યા કરે એવો આગ્રહ રાખવામાં કયું શાણપણ છે? બીજા ધોરણનો વિદ્યાર્થી જે ગણિત-ભૂગોળ-વિજ્ઞાન ભણે એ જ ગણિત-ભૂગોળ-વિજ્ઞાન શું હાઈસ્કૂલનો વિદ્યાર્થી પણ ભણશે? કોલેજમાં એ વિષયો લેનાર પણ શું પ્રાથમિક શાળાનાં પાઠ્યપુસ્તકો લઈને બેસશે? વિષયો એના એ હોય પણ એનાં પાઠ્યપુસ્તકો નવાં આવે. વિષયનો વ્યાપ અને ઊંડાણ વધે, પ્રશિક્ષણની પદ્ધતિ પણ બદલાઈ જાય; તેમ ધર્મજીવનમાં પણ વ્યક્તિના આત્મવિકાસનું

સ્તર બદલાય તદનુસાર ક્રિયાકાંડની પરિપાટીયે બદલાય એ શું સહજ નથી? 'ક્રિયા' રહે, પણ તેના બાહ્ય આકાર-પ્રકાર એના એ જ કેમ રહી શકે? સ્કૂલમાં ભણતો કોઈ વિદ્યાર્થી વર્ષો સુધી ઉપલા ધોરણના ઉંબરે પહોંચે જ નહિ, એ જ પાઠ્યપુસ્તકો, એ જ અભ્યાસક્રમ અને એ જ લેસન ઘૂંટતો રહે તો એ વિદ્યાર્થીને 'ઠોઠ'નું બિરૂદ ન મળે? એનાં માબાપને ચિંતા ન થાય?

વળી, દશ વર્ષ પૂજા-પ્રતિક્રમણ કર્યા પછીયે તે કરનારના ચિત્તની સ્થિતિ એની એજ રહેતી હોય અને બીજી બાજુ, દશ દિવસ કોઈ અન્ય ક્રિયા કરનાર પોતાના ચિત્તની સ્થિતિમાં સ્વલ્પ પણ શુભ પરિવર્તન — પહેલાં કરતાં કંઈક અધિક એકાગ્રતા અને નિર્મળતા પ્રાપ્ત થયાનો અનુભવ કરતા હોય તોયે, 'રખેને પહેલાંની મારી ક્રિયા છૂટી જાય' એ ભયે, ચિત્તશુદ્ધિનો, એકાગ્રતા અને સમતાની વૃદ્ધિનો — અનુભવ કરાવતી કાર્યસાધક 'ક્રિયા'નો પ્રયોગ કરી જેવાનો પણ ઈન્કાર કરવો એ શું બાપના કૂવામાં બૂડી મરવા જેવો ઘાટ નથી?

પર્યુષણ પર્વમાં ચોસઠ પહોરી પૌષધ લેવાના અવસરે કોઈ એમ વિચારે કે, 'મારે તો પ્રભુપૂજા કરવાનો નિયમ છે, પૌષધ કરવા જતાં પ્રભુપૂજા ખોઈ બેસાય છે, માટે પૌષધ નથી કરવા;' અથવા, કોઈ દીક્ષાર્થી આવીને કહે કે, 'મારે દીક્ષા તો લેવી છે પણ મેં પૂર્વે આજીવન અષ્ટપ્રકારી પૂજા કરવાનો નિયમ લઈ લીધો છે, એટલે હવે શું થાય? દીક્ષા લઉં તો મારી પ્રતિજ્ઞા તૂટે. આથી હું હવે દીક્ષા લઈ શકું એમ નથી.' તો એને તમે શી સલાહ આપશો? 'પૌષધ દ્વારા કે દીક્ષિત જીવન દ્વારા જિનપૂજા કરતાં અનેકગુણ અધિક કર્મનિર્જરાની અને આત્મવિકાસની સંભાવના હોવાથી, પૂજા જતી કરીને પણ પૌષધ કરવામાં કે સંયમ સ્વીકારવામાં પ્રતિજ્ઞાભંગ નહિ થાય; ઊલટું, એનાથી જિનાજ્ઞાનું વિશેષ પાલન થશે'* એમ જ કહેશોને? તો,

* પ્રતિજ્ઞા (અભિગ્રહ)ના પાઠમાં ચાર 'આગાર' હોય છે. આગાર એટલે છૂટ. ચારમાંનો એક આગાર છે : 'महत्तरागारेणं' - महत्तर = મોટું, વધુ લાભદાયી — અર્થાત્ પ્રસ્તુત આરાધના કરતાં કોઈ વિશિષ્ટ ધર્મારાધનના પ્રસંગે આ નિયમમાં છૂટ.

એકલાં બાહ્ય ક્રિયાકાંડને જ સાધ્ય માની લઈ. સમત્વ-ધારણા-ધ્યાન આદિ અંતરંગ યોગસાધનાની ઉપેક્ષા થઈ રહી છે ત્યારે, એ કેમ ભૂલી જવાય છે કે બાહ્ય ક્રિયાકાંડ કરતાં ધ્યાનાદિ અંતરંગ યોગ દ્વારા અનેકગુણ અધિક કર્મનિર્જરા થઈ શકે છે? નિર્જરાનું પ્રધાન અંગ જે તપ કહ્યું છે તેના બાર ભેદો પૈકી ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગને ખુદ ભગવાન મહાવીર પ્રભુએ સર્વોત્કૃષ્ટ તપ નથી કહ્યું? અને, "ક્રોડો જન્મના ઉગ્ર તપથી જે કર્મનો ક્ષય થાય તેટલાં કર્મ સમત્વમાં પ્રતિષ્ઠિત સાધક એક ક્ષણમાં જ ખપાવી દે છે" એવો બુલંદ ઉદ્‌ઘોષ શું આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિ જેવા પ્રખર યોગવિદ્-યોગનિષ્ઠ ધર્મનેતાએ નથી કર્યો? વિપશ્યના-શિબિરોમાં રોજના નવ-દશ કલાક સમત્વ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે, અને તેમાંયે 'અધિષ્ઠાન' કરવાનું હોય ત્યારે તો પૂરો સળંગ એક કલાક કશા યે હલનચલન વિના — આંખનો પલકારો સુધ્ધાં માર્યા વિના — અડોલ આસને નિશ્ચલ બેસીને સમભાવપૂર્વક ધ્યાન કરવાનું હોય છે. એ રીતે કલાકો સુધી સમત્વ, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગનો અભ્યાસ કરતા નિષ્ઠાવાન મુમુક્ષુનો, એની 'ક્રિયા છૂટી ગઈ છે'[૧૭] એમ કહીને, ઉપહાસ કરવો એ શું ખુદ મહાવીર પ્રભુનો જ ઉપહાસ નથી?

વાસ્તવમાં તો, ક્રિયાકાંડ છૂટી જવાની ભીતિ અને ભ્રાન્તિ વ્યક્તિ વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાઈને વિપશ્યના સાધનાનો જાતઅનુભવ ન લે ત્યાં સુધી જ રહે છે. પ્રથમ નજરે એવો ભાસ થાય કે વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાતાં બધું જ ધર્માનુષ્ઠાન છૂટી જાય છે; કિંતુ શિબિરમાં વિપશ્યનાનો અનુભવ લીધા પછી, પૂર્વગ્રહ બાજુએ મૂકી, તટસ્થપણે એની સમીક્ષા કરનાર વ્યક્તિને સમજાય છે કે *છૂટી જતું ભાસે છે તે ક્રિયાકાંડનું બાહ્ય માળખું જ માત્ર, એના પ્રાણસ્વરૂપ આંતરિક સત્ત્વની તો વિપશ્યના-શિબિર દરમ્યાન વધુ સારી ઉપાસના થાય છે.*

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના અવલંબને આત્મસાધનામાં વર્ષોથી પ્રવૃત્ત એક આત્માર્થી સાધક 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' વાંચીને મારા સંપર્કમાં આવ્યા અને વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાઈને એ સાધનાનો આસ્વાદ લીધો. આ સાધના અપનાવવા જેવી છે એવી પ્રતીતિ થતાં, ફરી બે-ચાર વાર એની શિબિર

ભરી અને ઘેર પણ એ સાધના નિયમિત ચાલુ રાખી. ગત ચાતુર્માસમાં/ ઈ.સ. ૧૯૮૩માં દેવલાલીમાં કોઠારી સેનેટોરીઅમમાં તેઓ મને મળ્યા ત્યારે મારી આગળ પોતાની મૂંઝવણ વ્યક્ત કરતાં પૂછ્યું કે 'વિપશ્યના-સાધના ગમી, એનાથી અંતર્મુખતામાં વૃદ્ધિ થાય છે, વ્યવહારમાં સમતા ટકે છે અને મને સૌથી મહત્ત્વની વાત લાગી તે તો એ કે વેદનાને સમતાપૂર્વક વેદી લેવાની ક્ષમતા વિપશ્યના દ્વારા વિકસે છે. મૃત્યુ સમયે માણસને અતિકષ્ટદાયી પીડાનો સામનો કરવો પડે એ શક્યતા સામાન્યત: રહે. એવા અવસરે વ્યાકુળતા વિના, દ્રષ્ટા રહીને પીડાને વેદી લેવાની આ ક્ષમતા કેવી ઉપકારક નીવડે! દુર્ગતિમાં ઘસડી જનાર અંતિમ ક્ષણના આર્તધ્યાનમાંથી એ ઉગારી લે! પણ પ્રશ્ન એ રહે છે કે આજ સુધી કર્યું તે બધું (શ્રીમદ્‌ના ગ્રન્થોનું વાંચન, ભક્તિ, જિનપૂજા-દર્શન, સામાયિક વગેરે) શું હવે મૂકી દેવું? વીતરાગનું આલંબન યે ન રાખવું? એમને મેં કહ્યું: આજ સુધી કર્યું તે બધું મૂકી દેવું એમ નહિ પણ, એના પછીનું જે પગલું છે તે ઉપાડવાની આમાં વાત છે. આજ સુધીના શ્રવણ-વાંચન-મનન-ભક્તિ વગેરેથી લક્ષ્ય બંધાયું — આત્મસ્વરૂપનું ભાન થયું, દેહાત્મબુદ્ધિની પકડમાંથી બહાર આવી, સમતા કેળવી, સાક્ષીભાવ પુષ્ટ કરી, સ્વભાવમાં ઠરવું એ લક્ષ્ય બંધાયું. હવે, *'એ દિશામાં પંથ કપાય છે' એવી સ્પષ્ટ પ્રતીતિ જેનાથી મળે એવું પગલું માંડવું કે જીવનભર લક્ષ્યનું રટણ કરતા બેસી રહેવું?*

દર્શન-પૂજનનું પ્રયોજન

વીતરાગનું અવલંબન લેવું એટલે શું? દરરોજ પ્રભાતે શ્રી જિનદર્શન અને જિનપૂજાનો આગ્રહ આપણે રાખીયે છીએ, પણ એનું પ્રયોજન શું છે એ વિચાર કદી થાય છે ખરો? પોતાના ઈષ્ટદેવનાં નિત્ય દર્શન-પૂજન કરવાનો અનુરોધ લગભગ બધા ધર્મોમાં છે. એનો હેતુ એટલો જ નથી કે અનુયાયીઓ ઈષ્ટ પ્રત્યેના પોતાનાં ભક્તિ-આદર એ રીતે રોજ અભિવ્યક્ત કરતા રહે; કિંતુ, અનુયાયી વર્ગને એના જીવનધ્યેયનું નિત્ય સ્મરણ રહે, વાસના-વિકારથી જકડાયેલી પોતાની વર્તમાન અવદશાનું ભાન જાગે અને એમાંથી બહાર આવી ક્રમશ: સર્વથા મુક્ત થઈ જવાની પ્રેરણા મળે – એ છે. ટૂંકમાં, પ્રાત:કાળે શ્રી વીતરાગ દેવનાં દર્શન કરવાનું પ્રયોજન એ છે

કે 'આ માનવજીવન વીતરાગ બનવા અર્થે છે, એમાં જ એનું સાર્થક્ય છે' – શ્રી અરવિંદના શબ્દોમાં કહીએ તો "The growth of God in man (the unfoldment of the Divinity within) is man's proper business." – આ જીવનલક્ષ્યની સ્મૃતિ તાજી રહે. આથી, શ્રાવકને માટે માત્ર સવારે જ નહિ પણ ત્રિકાળ દર્શન-પૂજાનું વિધાન શાસ્ત્રકારોએ કર્યું છે : સવારે વાસક્ષેપથી પૂજા, બપોરે અષ્ટપ્રકારી પૂજા અને સાંજે ફરી ધૂપ-દીપથી પૂજન. પ્રાતઃકાળનાં દર્શન જીવનધ્યેયની સ્મૃતિ કરાવે, તે પછી અન્ય પ્રવૃત્તિ-વાતચીત-વિચારથી એ સ્મૃતિ કંઈક ઝાંખી પડી હોય તો તેને તાજી કરવા અને શ્રી જિનનું સાંનિધ્ય/સ્મરણ વધુ સમય રહે તે માટે અષ્ટપ્રકારી પૂજા અને, દિવસભરની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિ, સંપર્કો, વાર્તાલાપ અને વિચારણા દ્વારા ચિત્ત ઉપર મોહનું જે આવરણ આવ્યું હોય તે દૂર કરી જીવનધ્યેયની સ્મૃતિને સતેજ કરવા સાંજે પુનઃ શ્રી વીતરાગ પ્રભુનાં દર્શન અને ધૂપ-દીપથી પૂજા.

આમાંથી એ સંકેત મળી રહે છે કે શ્રી જિનનું અવલંબન લેવું એટલે *વીતરાગતાનું* અવલંબન લેવું — વીતરાગતાને જીવનનું લક્ષ્ય બનાવવું; નહિ કે શ્રી વીતરાગની કાયા/મૂર્તિ કે ફોટાને માત્ર હાથ જોડીને કૃતકૃત્ય થઈ જવાના ભ્રમમાં જીવનભર રાચવું.

વીતરાગની શ્રેષ્ઠભક્તિ/નિર્વિકલ્પ ઉપયોગ

પ્રારંભ મૂર્તિ કે છબીથી ભલે થતો, પણ પછી તો એ ખ્યાલ આવવો જોઈએ કે 'આ બાહ્ય દેહાકૃતિના – પ્રભુની પાર્થિવ કાયાનાં રૂપ, લાવણ્ય, બળના – કે ભગવાનના અન્ય વિશિષ્ટ પુણ્યના/અતિશયોના ગુણગાન કરતા બેસવું કે જિનબિંબની સાજસજ્જા કરતાં બેસી રહેવું એમાં શ્રી વીતરાગદેવની સાચી ભક્તિ નથી; ઊલટું, એ બધું ખોટા આગ્રહનું પોષક બની અનર્થકર યે નીવડે.'[૧૮] એટલે શરત મૂકી કે

> "સ્વામી ગુણ ઓળખી સ્વામીને જે ભજે, દર્શનશુદ્ધતા તેહ પામે."

અર્થાત્ શ્રી વીતરાગદેવની આત્મિક ગુણસમૃદ્ધિની ઓળખ થવી અને તે

ગુણોની પ્રાપ્તિની દિશામાં જાતે યથાશક્તિ પ્રયત્નશીલ થવું તેમાંજ શ્રી જિનની સાચી ભક્તિ/ઉપાસના રહેલી છે અને, તે જ મુક્તિસાધક છે.

આ વાત આત્મજ્ઞાન-સંપન્ન પૂર્વ મહર્ષિઓએ ધર્મગ્રંથોમાં તો ફોડ પાડીને કરી જ છે, પણ એટલેથી જ તેઓ અટક્યા નથી, સ્તવનોમાં તેમજ રોજ બોલાતા પૂજાના દુહાઓમાં પણ એને ગૂંથી દીધી છે, જેથી આરાધકોને તેનું નિત્ય સ્મરણ થયા કરે. શ્રી માનવિજયજી વાચકે ચંદ્રપ્રભજિનના સ્તવનમાં ગાયું છે કે હે પ્રભુ! પ્રશમરસનિમગ્ન મુખાકૃતિયુક્ત તારી મૂર્તિ જોઈ હું તારી તરફ આકર્ષાયો. પણ તારી નિકટ આવીને તારો પરિચય વધાર્યો ત્યારે ખબર પડી કે તું તો રૂપથી પર છો, રૂપ દ્વારા તારી ઓળખ મેળવવી કે પૂજા કરવી શક્ય નથી; નવાંગે પૂજન એ તો માત્ર ઔપચારિકતા છે, ધ્યાનમાં લીન બનતાં આવી ઔપચારિકતા નીભાવવી શક્ય નથી:

રૂપ નિહાળી પરિચય કીનો, રૂપમાંહિ નહિ આયો;
તું તો અકળ સ્વરૂપ જગતમાં.
જે જે પૂજા તે તે અંગે, તું તો અંગથી દૂરે;
તે માટે પૂજા ઉપચારિક, ન ઘટે ધ્યાનને પૂરે.

તો હવે કરવું શું — શ્રી જિનની પૂજા કે ધ્યાન? આત્મપ્રતીતિપૂર્વક તેઓ આનો ઉત્તર આપે છે કે કોઈ પણ જડ પદાર્થના સાથ કે જિનમૂર્તિનાયે અવલંબન વિના, માત્ર નિર્વિકલ્પ ઉપયોગમાં રહેવું – pure awareness – એ જ શ્રી જિનની શ્રેષ્ઠ પૂજા છે. રૂપના અવલંબનરહિત એ ધ્યાનમાં આત્મા-પરમાત્માનો ભેદ લુપ્ત થઈ જાય છે અને એના અભ્યાસના બળે અંતે સાધક પોતે પૂર્ણતા પામે છે:

ચિદાનંદ કેરી પૂજા, નિર્વિકલ્પ ઉપયોગ;
આતમ-પરમાતમને અભેદે, નહિ કોઈ જડનો જોગ.

તું તો અકળ સ્વરૂપ ૦

રૂપાતીત ધ્યાનમાં રહેતાં, ચંદ્રપ્રભજિનરાય;
માનવિજય વાચક ઈમ બોલે, પ્રભુ સરીખાંઈ થાય,
તું તો અકળ સ્વરૂપ૦

'...પૂજા અખંડિત એહ'

શ્રી અરિહંત પરમાત્માનાં દર્શન-પૂજનનું આ સ્પષ્ટ ચિત્ર ચિત્તમાં અંકિત કરી લઈ, હવે આપણે તપાસીએ કે વિપશ્યના-શિબિરમાં શ્રી વીતરાગનું અવલંબન/દર્શન-પૂજન સાવ છૂટી જાય છે કે એથી ઊલટું, તે એના સાચા સ્વરૂપે રહે છે?

તીર્થધામોમાં/દેરાસરોમાં શ્રી જિનેશ્વરદેવની પક્ષાલ-પૂજા/અભિષેક કરતાં ભાવિકો સામાન્યત: મોટે અવાજે ગાતા સંભળાય છે કે,

જ્ઞાન કળશ ભરી આતમા, સમતા રસ ભરપૂર;
શ્રી જિનને નવરાવતાં, કર્મ થાય ચકચૂર.

પણ અભિષેક વખતે થતી પડાપડી અને રઘવાટ એ વાતની ચાડી ખાતાં હોય છે કે એ દુહાનો અર્થ તેઓ ભાગ્યે જ વિચારતાં હશે. વિપશ્યના-શિબિરોમાં જેમણે સાધનાનો ઘનિષ્ઠ અનુભવ મેળવ્યો હશે – પ્રત્યેક શ્વાસ સાથે સમસ્ત કાયામાં 'ધારાપ્રવાહ' અનુભવ્યો હશે – તેમને એ વખતનો પોતાનો જાતઅનુભવ જ ઉપર્યુક્ત દુહામાં મુખરિત થતો ભાસશે. દેવેન્દ્રો મણિ-મુક્તાજડિત સુવર્ણકુંભોમાં દૂરદૂરથી ક્ષીરોદક ભરી લાવીને શ્રી જિનનો અભિષેક કરે છે, તેમ સ્નાત્રપૂજાના અવસરે આજે એમનું અનુકરણ કરતા સંપત્તિમાન શ્રાવકોના હાથમાં કોઈવાર સોનારૂપાના કળશ દેખાશે; *પણ શ્રી જિનની ભક્તિ માટે શ્રેષ્ઠ સામગ્રી તો છે: જ્ઞાનકળશ અને સમતાનાં શીતળ નીર.*

વિપશ્યના-શિબિરમાં રોજના નવ-દશ કલાક તટસ્થતા અને પ્રજ્ઞાપૂર્વક અર્થાત્ જાગૃતિ અને સમતા સાથે શિખાથી પગનાં તળિયાં સુધીની યાત્રા કરતા રહી, આ દેહદેવળમાં વિરાજિત નિરાકાર-નિરંજન દેવનો સમતા અને

પ્રજ્ઞાના ધારાપ્રવાહ વડે અભિષેક કરતા રહી, પૂર્વબદ્ધ/સંચિત કર્મોની ઉદીરણા કરી, પ્રતિક્ષણ અઢળક કર્મોનો ભુક્કો બોલાવતા (જુઓ ટિપ્પણ ૧૭) વિપશ્યી સાધકને એ સમજતાં હવે મુશ્કેલી ન રહેવી જોઈએ કે શ્રી જિનનું અવલંબન સમૂળગું છૂટી જવાની વાત તો દૂર રહી, આ રીતે રોજના નવદશ કલાક – અને, નિષ્ઠાપૂર્વક તે વિપશ્યના-સાધના કરી રહ્યો હોય તો, શિબિરના પાછલા દિવસોમાં તો આનાથીયે વધુ કલાકો – તે શ્રી જિનની શ્રેષ્ઠ પ્રકારે પૂજા કરી રહ્યો હોય છે. એને લાધતી ચિત્તપ્રસન્નતા જ એનું પ્રમાણપત્ર છે:

"ચિત્તપ્રસન્ને રે પૂજનફળ કહ્યું, પૂજા અખંડિત એહ."

પૂર્વે જિનપૂજા માટે તે દશ મિનિટ કે બહુ તો બે કલાક – ચોવીસ કલાકમાંથી એક નાનકડો કાલખંડ ફાળવતો, પણ હવે તો એની પૂજા અખંડ બને છે; અવિરત તે ચાલુ જ રહે છે.

વિપશ્યના-શિબિર: ધર્મમય જીવનનો પર્યાય

આમ, ઉપલક નજરે નહિ પણ તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ જોતાં, વિપશ્યનામાં શ્રી જિનનું અવલંબન રહે છે. શ્રી જિનદર્શન-પૂજનનું જે પ્રયોજન છે તે સચવાઈ રહે છે. વિપશ્યનામાં સામાયિક છૂટી જવાની વાત તો ટકતી જ નથી; ઉલટું વિપશ્યના વખતે સાચું સામાયિક થાય છે. એકાદવાર પણ જેણે વિપશ્યના-શિબિરનો અનુભવ લીધો હશે તેનાથી એ અછાનું નથી કે વિપશ્યનાના પ્રારંભથી જ ત્યાં સમતાનો એકડો ઘૂંટાવાય છે; નિષ્ઠાપૂર્વક દીર્ઘકાળ પર્યંત એ સાધના કરનારને એ પ્રતીતિ થાય છે કે પોતે સમતામાં ઉત્તરોત્તર વધુને વધુ પ્રતિષ્ઠિત થતો જાય છે; અર્થાત્ વિપશ્યનામાં સામાયિક તેના સાચા અર્થમાં થાય છે. તો પ્રતિક્રમણ શું ખરેખર છૂટી જાય છે? અરે! વિપશ્યના-સાધના એ તો પળેપળનું પ્રતિક્રમણ છે.*

વળી, વિપશ્યના-શિબિરમાં પંચશીલ/પાંચ અણુવ્રત – ભારતીય

* આ મુદ્દાની વધુ વિચારણા આપણે પછીના પ્રકરણમાં કરીશું.

તેમજ વિદેશી – સૌ સાધકો માટે અનિવાર્ય છે. પૂર્વે હિંસા, જૂઠ, ચોરી, અબ્રહ્મ આદિ દોષોથી જેમનાં જીવન ખરડાયેલાં રહ્યાં હોય એવાયે સૌ કોઈને વિપશ્યના-શિબિરના પ્રારંભે જ હિંસા, જૂઠ, ચોરી અને અબ્રહ્મના ત્યાગની તેમજ કોઈપણ પ્રકારના માદક દ્રવ્યોના સેવનથી દૂર રહેવાની પ્રતિજ્ઞા લેવડાવાય છે – કમ-માં-કમ શિબિરના દશ દિવસ માટે – જેનું ચીવટપૂર્વક પાલન શિબિર દરમ્યાન કરવાનું રહે છે.

તપની વાત કરીએ તો, અનશનથી માંડી કાયોત્સર્ગ સુધીના તેના બાર પ્રકાર છે. તે પૈકી ઉત્તરોત્તર પ્રકાર મુક્તિસાધન તરીકે અધિક મહત્ત્વ ધરાવે છે, પૂર્વ પૂર્વ પ્રકાર કરતાં ઉત્તરોત્તર પ્રકાર વધુ કર્મનિર્જરા કરાવે છે; અર્થાત્ તપના સૌથી વધુ કર્મનિર્જરા કરાવતા પ્રકાર છે : ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ. વિપશ્યના-શિબિરમાં એ બન્નેની તો સઘન સાધના થતી રહે છે. શિબિરના પાંચમા દિવસથી રોજ ત્રણ વખત અકેક કલાક 'અધિષ્ઠાન'પૂર્વક – સાધનામાં બેઠા પછી લેશ પણ હલનચલન ન કરવાના સંકલ્પપૂર્વક – સાવ નિશ્ચલ* બેસવાનું હોય છે; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, રોજની નવ-દશ કલાકની સાધનામાં ત્રણ કલાક તો 'કાયોત્સર્ગ' જ કરવાનો હોય છે. બાહ્ય તપના પ્રથમ પ્રકાર (અનશન-ઉપવાસ-એકાસણું-આયંબિલ)ને શિબિર દરમ્યાન અવકાશ નથી રહેતો; કિંતુ તેના અન્ય પ્રકાર — ઊણોદરી, સંલીનતા આદિ તો વિપશ્યના-સાધનામાં સધાય જ છે. ઊણોદરી તપ — કે જે એકાસણું-ઉપવાસ કરનારને પણ સામાન્યત: દુષ્કર લાગે છે — તેને શિબિર દરમ્યાન, સારી સાધના કરવાની ઈચ્છાવાળો, પ્રત્યેક સાધક સ્વયં કેટલી ચીવટપૂર્વક અપનાવે છે એ વિપશ્યી સાધકોથી અજાણ્યું નહિ હોય. ઉપરાંત, શિબિરના પ્રથમ નવ દિવસ તો સાધકોને આર્ય મૌન – જેમાં ઈશારાથી યે 'વાત' કરવી નિષિદ્ધ છે – રાખવાનું હોય છે. આથી એ શિબિરોમાં વાણીનું તપ – જે સામાન્યત: ઘણું દુષ્કર મનાયું છે – પણ સધાય છે.

પૂર્વગ્રહમુક્ત વિમર્શશીલ વાચક એ જોઈ શકશે કે પાતંજલ યોગના

---

* પહેલા ચાર દિવસની સાધના દ્વારા વિપશ્યી સાધકને આ ક્ષમતા બહુધા હાંસલ થઈ જાય છે.

અષ્ટાંગ – યમ; નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા (એકાગ્રતા), ધ્યાન અને સમાધિ – નો અભ્યાસ પણ વિપશ્યના-શિબિરની અંતર્ગત ઓતપ્રોત છે. શિબિર દરમ્યાન સાધકે શિબિર સ્થળની સીમાની અંદર જ રહી, બહારની દુનિયા સાથે તમામ સંપર્ક – પત્રવ્યવહાર, ટેલિફોન, વૃત્તપત્રો/છાપાં, રેડિયો, ટી.વી. આદિ – થી તેમજ હરેક પ્રકારના મનોરંજનથીયે વિમુખ બની, અંતર્મુખ રહી રોજ દશેક કલાક વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે.

આ હકીકતોના સંદર્ભમાં, હવે વાચક જાતે જ નિર્ણય કરે કે વિપશ્યના-શિબિરોમાં 'ધર્માનુષ્ઠાન છૂટી જાય છે, ક્રિયા છૂટી જાય છે' એ હોબાળો કરવો એ શું પોતાના અજ્ઞાનનું જ પ્રદર્શન નથી? એવા ભ્રામક હોબાળાથી ભરમાઈ-ભોળવાઈ જઈ વિપશ્યના-શિબિરથી વિમુખ રહેવું શું ઉચિત છે? વિપશ્યના-શિબિરો કરતાં વધુ ધર્મમય જીવન, વિરલ અપવાદો સિવાય, શ્રાવકોનું/ગૃહસ્થોનું સામાન્યત: હોય છે ખરું?

*તો, 'જેનાથી સમભાવ વધે તે સામાયિક' એ જૈન પરિભાષાને આગળ કરીને, **'વિપશ્યના એ સામાયિકની જ સાધના છે'** એ તથ્યનો નિ:સંકોચ સ્વીકાર કરી આપણે વિપશ્યનાને વિના ખચકાટે અપનાવીએ એ શું શ્રેયસ્કર નથી?*

૬
ત્યાગીઓના પ્રશ્નો

કેટલાંક સાધુ-સાધ્વીના નિકટનાં પરિચિત ગૃહસ્થ ભાઈ-બહેનો વિપશ્યનાથી લાભાન્વિત બન્યાં હોય છે અને તેમની પ્રકૃતિમાં અને જીવનવ્યવહારમાં આવેલ શુભ પરિવર્તનનાં સાક્ષી એ ત્યાગીઓ રહ્યાં હોય છે; આથી, વિપશ્યનાનો અનુભવ લેવાનું/અખતરો કરી જોવાનું મન એમને થયા કરતું હોય છે પણ, એ વિચારને અમલી બનાવતાં તેઓ ખચકાતાં હોય છે; બે-ચાર પ્રશ્નો તેમને અવરોધ સમા ભાસતા હોય છે. એ પ્રશ્નોમાંનો એક તો એ કે વિપશ્યનાનું પ્રશિક્ષણ ગૃહસ્થ વિપશ્યનાચાર્ય પાસેથી લેવાનું હોય છે; જ્યારે પોતે તો દીક્ષિત છે. જૈન સંઘમાં સૌને સુવિદિત છે કે ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી કાશીના બ્રાહ્મણ પંડિતો પાસે ભાષા-ન્યાય-વ્યાકરણનું અધ્યયન કરવા ગુજરાતમાંથી ઠેઠ કાશી સુધી ગયેલા, અને ત્યાંના બ્રાહ્મણ પંડિતો પાસેથી કુનેહ અને ધૈર્યપૂર્વક જ્ઞાનસંપાદન કરેલું. સંભવ છે કે ખુદ આ પ્રશ્ન કરનાર સાધુ-સાધ્વીએ જાતે સંસ્કૃતભાષા, કાવ્ય, વ્યાકરણ, ન્યાય આદિનું અધ્યયન ગૃહસ્થ પંડિત પાસે કર્યું હોય. જો ભાષા, ન્યાય, વ્યાકરણ વગેરે અધ્યયન ગૃહસ્થ વિદ્યાગુરુ પાસે કરવામાં બાધ ન હોય તો આ સાધના-પદ્ધતિનું પ્રશિક્ષણ ગૃહસ્થ વિપશ્યનાચાર્ય પાસેથી લેવામાં ખચકાટ શાને?

સાધ્વાચારનું સારતત્ત્વ : સમિતિ-ગુપ્તિ

વિપશ્યના-શિબિરનો લાભ લેવા ઈચ્છતાં સાધુ-સાધ્વીનાં મનમાં બીજી એક આશંકા સામાન્યત: એ હોય છે કે ત્યાં પોતાનો આચાર સચવાશે કે કેમ? આ દ્વિધામાં રહી, સમત્વનો એકડો ઘૂંટાવવાથી શરૂ કરીને ક્રમશ:

અપ્રમત્તદશા સુધી દોરી જતી વિપશ્યના-સાધનાના પ્રાથમિક જ્ઞાનથીયે સમૂળગા વંચિત રહેવું એના કરતાં એમ વિચારવું કે 'જેમ કોઈ શારીરિક વ્યાધિના ઉપચાર અર્થે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી આવશ્યક બને છે ત્યારે, હોસ્પિટલના વસવાટ દરમ્યાન સાધ્વાચારના અનેક દોષો – જેવા કે વિજાતીય (નર્સ/ડૉક્ટર)ના સંઘટ્ટા/સ્પર્શ, પારિષ્ઠાપનિકા સમિતિનું મહદ્ અંશે અપાલન વગેરે – ગૌણ કરીને, 'ત્યાં લાગેલા દોષોની શુદ્ધિ અર્થે પાછળથી પ્રાયશ્ચિત કરી લઈશું' એમ વિચારી, વર્તમાનમાં સાધુ-સાધ્વી હોસ્પિટલમાં રહી સારવાર લે છે તેમ, આ સાધના-શિબિરમાં થતાં સાધ્વાચારમાં આવનારી સંભવિત સ્ખલના માટે પાછળથી પ્રાયશ્ચિત કરી લઈશું' — એમ વિચારીને વિપશ્યના-શિબિરનો અનુભવ મેળવવો એ શું વધુ ઉચિત અભિગમ નથી ?

બાહ્ય ક્રિયા છૂટી જવાની ભીતિથી વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાતાં અચકાતા સાધુ-સાધ્વીએ એ ન ભૂલવું જોઈએ કે જ્ઞાનીઓ ભટકતા ચિત્તે બેધ્યાન રહી, ઉપયોગ-શૂન્યપણે થતી ધર્મક્રિયા – પ્રતિક્રમણ, પડિલેહણ, પ્રમાર્જન, દેવવંદનાદિ – ને માત્ર કાયાકષ્ટ જ ગણે છે, મોક્ષસાધન તરીકે તેઓ એનું કશું મૂલ્ય આંકતા નથી (જુઓ ટિપ્પણ ૧૧); નિર્જરાનું તેમજ કર્મબંધનું *પ્રમુખ* કારણ કાયાની પ્રવૃત્તિ નહિ પણ ચિત્ત છે.* *સંયમ જીવનની સફળતા મનોગુપ્તિમાં કેટલો વિકાસ સધાય છે એના પર નિર્ભર છે. મનોગુપ્તિમાં સાધકની પ્રગતિના ત્રણ તબક્કા આ પ્રમાણે છે: પ્રથમ ચિત્તની નિર્મળતા, પછી સમત્વજન્ય સ્થિરતા અને અંતે સ્વમાં લીનતા. આર્ત રૌદ્ર-ધ્યાનમાં ઘસડી જતા સંકલ્પ-વિકલ્પની વણજારને ખાળી શકવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કર્યા વિના મનોગુપ્તિ — તેની પ્રાથમિક કક્ષાએ પણ સધાતી નથી.*[૧૯] *સ્મરણમાં રહે કે આટલા અંશે મન જો સ્વવશ ન થયું તો મહાવ્રતોસહિત સમસ્ત સાધુચર્યા પણ મુક્તિ અપાવવામાં વિફળ રહે છે.*[૨૦]

---

* લેખકકૃત *'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ'*ના ચતુર્થ સંસ્કરણમાં આ મુદ્દાનું વિશદ વિવેચન થયેલું છે; જુઓ પૃષ્ટ ૨૦૧-૨૦૨ અને પૃષ્ટ ૨૨૮-૨૩૧.

બાહ્યાચાર અને કર્મકાંડને જ સંયમજીવનનું સર્વસ્વ માનનારનો ભ્રમ ભાંગતી પૂર્વ મહર્ષિઓએ ઉચ્ચારેલી બીજી એક ચેતવણી પણ આ સંદર્ભમાં નજર સામે રહેવી જોઈએ. તે એ કે પ્રતિક્રમણાદિ આવશ્યક ક્રિયા પ્રત્યેના અનુરાગથી અને જિનવાણીની પ્રીતિ વડે *સ્વર્ગસુખ મળે, પરમ પદ નહિ;* પરમ પદની પ્રાપ્તિ અર્થે જ્ઞાનયોગ આવશ્યક છે.[21] કિન્તુ, આજે પરિસ્થિતિ શી છે? એવું નથી લાગતું કે જ્ઞાનયોગને તો આપણે તિલાંજલિ દઈ બેઠા છીએ, ને કર્મકાંડની ઔપચારિકતામાં જ અટવાતા રહી, જીવનભર બહિર્મુખ જ રહી જઈએ છીએ?

સર્વવિરતિ ચારિત્ર કેવળ પરંપરાગત ક્રિયાકાંડ સાથે સંકળાયેલ નથી; અંતર્મુખવૃત્તિ અને અસંગપણું સાધુતાના પ્રાણ છે. ક્રિયાકાંડ અને બાહ્યાચાર એ ચારિત્રધર્મનું બહારનું ખોખું છે, ગુપ્તિ અને આંતરજાગૃતિ એના પ્રાણ છે.[22] 'પ્રતિક્રમણાદિ આવશ્યક ક્રિયા વિના મુનિપણું હોઈ જ ન શકે' એવું માનતા-મનાવતા રહેનારે ચારિત્રની અને સાધુતાની જ્ઞાનીઓએ આપેલી આ પરિભાષા પણ પોતાની સમક્ષ રાખવી રહી:

> નિવૃત્તિ ને પ્રવૃત્તિ ભેદે, ચારિત્ર છે વ્યવહારેજી;
> *નિજ ગુણ સ્થિરતા ચરણ તે પ્રણમો,* નિશ્ચય શુદ્ધ પ્રકાર.[23]
>
> જાણ ચારિત્ર તે આતમા, નિજ સ્વભાવમાં રમતો રે;
> લેશ્યા શુદ્ધે અલંકર્યો, મોહવને નવિ ભમતો રે.
>
> અપ્રમત્ત જે નિત રહે, નવિ હરખે નવિ શોચે રે;
> સાધુ સુધા તે આતમા, શું મૂડે શું લોચે રે.[24]

અર્થાત્ શુદ્ધ દ્રષ્ટાભાવમાં સ્થિર રહી, મોહવશ ચિત્તમાં ઉભરાતાં ભાવિનાં સપનાં અને ભૂતકાળની સુખદ-દુઃખદ સ્મૃતિઓમાં રમમાણ ન રહેતાં, હર્ષ-શોકના ઝૂલે ચડ્યા વિના જે પોતાના દેહાદિના વર્તમાન પર્યાયને જ્ઞાયકભાવે વેદી રહ્યા હોય એવા – જૈન કે અજૈન પરંપરામાં રહેલા – સૌ સંતોને આપણા પૂર્વાચાર્યોએ સમ્યક્ ચારિત્રયુક્ત ગણ્યા છે.

મુનિજીવનના આચારનો અર્ક છે સમિતિ-ગુપ્તિ — તેના વ્યાપક અર્થમાં. ગુપ્તિ માગે છે આત્મસાધનાકેન્દ્રિત જીવન – જેમાં બહિર્મુખવૃત્તિ પોષતી કોઈ પ્રવૃત્તિને અવકાશ જ ન મળે. સમિતિ માગે છે પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે વાત્સલ્યથી ધબકતું હૈયું. બીજાના સુખમાં પોતાના હાથે કંઈ બાધા ન પહોંચે, કોઈની પણ પીડાનું નિમિત્ત ન થઈ જવાય એ કાળજીપૂર્વક જીવવું એ છે સમિતિના પ્રાણ. સમિતિપૂર્વકનું જીવન એટલે બીજાના હિત-સુખ અર્થે જાતે થોડું કષ્ટ વેઠી લેવાની વૃત્તિપૂર્વકનો જીવનવ્યવહાર — અર્થાત્ પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, સહકાર અને સહિષ્ણુતાયુક્ત જીવનવ્યવહાર.

સમિતિ-ગુપ્તિની ઉચ્ચ કોટિની આરાધના અનાયાસ થઈ શકે એવું અનુકૂળ વાતાવરણ વિપશ્યના-કેન્દ્રમાં હોય છે. વિપશ્યના-કેન્દ્રમાં બહારના જગત સાથેનો સંપર્ક જ કપાઈ જાય છે. શિબિર દરમ્યાન પત્રવ્યવહાર, મુલાકાત, વર્તમાનપત્રો વગેરે સદંતર વર્જ્ય રહે છે. બહિર્મુખવૃત્તિને સંકેલી લઈ સાધક વધુને વધુ અંતર્મુખ રહી શકે તે માટેની પૂર્ણ તકેદારી ત્યાં રખાય છે. ગુપ્તિપોષક આવું વાતાવરણ મુંબઈ-અમદાવાદ જેવાં શહેરોનાં ચાતુર્માસ કે અન્ય સમયના વસવાટ દરમ્યાન પ્રાપ્ય છે ખરું? આપણી વર્તમાન પ્રણાલિકામાં, શહેરો સિવાયના ક્ષેત્રોમાંયે, એવું વાતાવરણ મળવું સંભવ રહ્યું છે ખરું?

વિપશ્યના-કેન્દ્રમાં સાધકો સિવાય અન્ય કોઈનો પ્રવેશ નથી હોતો. સાધકોએ પણ શિબિરના પ્રથમ નવ દિવસ તો, પરસ્પર વાતચીત તો શું પણ ઈશારા સુધ્ધાંથી દૂર રહી, પૂર્ણ મૌન જાળવવાનું હોય છે. એટલે અસાવધ સાધક પણ નિરર્થક વાતચીત, ચર્ચા, વાદવિવાદ, ટીખળ, ઉપહાસ, વિકથા આદિમાં સરકી પડતાં બચે છે. સામાન્યતઃ બહોળા જનસમૂહ વચ્ચે વસવાટ વખતે આપણે આખો વખત બોલબોલ કરતાં રહીએ છીએ. ત્યારે અસત્ય-ભાષણથી આપણે ભલે દૂર રહીએ, પણ પ્રમાદવશ અતિશયોક્તિ, આત્મપ્રશંસા, પરાપકર્ષ, નિંદા, ઈર્ષ્યા, કટાક્ષ, કટુતા આદિ દોષોથી આપણી વાણી ખરડાય છે, ને આપણી ભાષાસમિતિ દૂષિત બને છે. ભાષાસમિતિને અક્ષત રાખવા, મુખ આડે મુહપત્તિ રાખીને જ બોલવું એટલી જ કાળજી

પર્યાપ્ત નથી; અતિશયોક્તિ — જે સૂક્ષ્મ અસત્ય જ છે, સ્વોત્કર્ષ, પરાપકર્ષ/નિંદા, કટુતા વગેરે દોષોથી વાણી સર્વથા મુક્ત રહે એ સાવધાની પણ ભાષાસમિતિમાં અપેક્ષિત છે. વિપશ્યી સાધકે વાણીના શીલની અંતર્ગત, પોતાની ભાષા સત્ય, હિત, મિત, પથ્ય, પ્રિય જ રહે/ઉપર્યુક્ત દોષોથી મુક્ત રહે એ માટે પણ તકેદાર રહેવાનું હોય છે.

પરમાં પ્રવૃત્ત થતાં મન, વાણી, કાયાને ત્યાંથી પાછાં વાળી, મૌન-એકાંત-ધ્યાનાદિ દ્વારા વૃત્તિને સતત અંતર્મુખ રાખવા પ્રયત્નશીલ રહેવું એ છે ગુપ્તિની સાધના. એ ગુપ્તિ ત્યાં કેટલી ઉત્કટતાથી સચવાય છે, સધાય છે તેનો અંદાજ ત્રીશ કે પિસ્તાળીશ દિવસની દીર્ઘ શિબિરના સાધકો, સાધના સિવાયના સમયે પણ, કેટલા અંતર્મુખ રહીને આવ-જા કરે છે તે, નજરે જોવાથી જ આવે. ગુપ્તિની એ પ્રકારની સાધના કરવાની વાત આપણા વર્તમાન દીક્ષિતોની તો કલ્પનામાંયે કદાચ કદી ન આવી હોય. દીર્ઘ શિબિરનાં વિપશ્યી સાધકોની નજર બહુધા ભોંય સાથે જડાયેલી જ જોવા મળશે, પાસેથી કોણ પસાર થઈ રહ્યું છે તે જોવાનું કુતૂહલ તો દૂર, આસપાસનાં ફૂલઝાડ પર ખીલેલાં વિવિધરંગી પુષ્પો સુધ્ધાં તરફ નજર કરવાનીયે એમને પડી નથી હોતી. એમનું સૂત્ર હોય છે: 'निच्चं कायगता सती' – 'આંખો ઢળેલી અને મન કાયાની સીમાની અંદર.' સાધકો જ્યાં આટલા અંતર્મુખ રહેવા પ્રયત્નશીલ હોય ત્યાં, સભાનપણે તો, બહિર્ભાવપોષક કોઈ વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિને અવકાશ જ ક્યાં રહે?

અહીં પ્રાસંગિક એ વાત તરફ ત્યાગી વર્ગનું લક્ષ ખેંચવાનું મન થાય છે કે આપણે જરા આત્મખોજ કરીએ કે આપણું લક્ષ્ય ખરેખર શ્રી જિનની આજ્ઞાનું આરાધન કરવાનું છે કે મુગ્ધ અબુધ જનો સમક્ષ 'અમે નિષ્ઠાપૂર્વક જિનાજ્ઞાની આરાધના કરીએ છીએ' એવો માત્ર દેખાડો કરવાનું જ છે? આજે, સવારના આપણા પડિલેહણથી જીવરક્ષાનો હેતુ સરે છે ખરો? કે આપણે પડિલેહણની ઔપચારિક વિધિ જ માત્ર પતાવીએ છીએ? વિહારમાં તો વહેલી પરોઢે અંધારામાં પડિલેહણા પતાવીને, સાડા ચાર-પાંચ વાગે આપણે નીકળી પડીએ છીએ. આપણા ઉતારામાં/ઉપાશ્રય/સ્થાનકમાં માંકડ,

મચ્છર, કીડી, કુંથુઆ આદિ હોય તો એ વખતના પડિલેહણથી જીવરક્ષા થાય કે જીવવિરાધના? આપણે વિધિ સાચવવાનો આગ્રહ રાખીએ છીએ, સંયમ સાચવવાનો નહિ! આવું માત્ર વિહાર વખતે જ બને છે એવું નથી, વિહાર ન હોય ત્યારે પણ સવારનું પડિલેહણ તો, મોટે ભાગે, એ જ રીતે અંધારામાં પતાવાય છે એ શું આજે હકીકત નથી?

તો, આપણા પ્રતિક્રમણની શી સ્થિતિ છે? આજે આપણું 'પ્રતિક્રમણ' સામાન્યત: શૂન્યમનસ્કપણે પ્રતિક્રમણના માત્ર સૂત્રો ગગડાવી જવામાં જ સમાઈ ગયું છે એમ નથી લાગતું? તેમાં દોષોની આલોચના, પશ્ચાત્તાપનો કોઈ ભાવ કે દિવસ દરમ્યાન થયેલ સ્ખલનાઓનું સ્મરણ સુધ્ધાં હોય છે ખરું? સ્મરણમાં રહે કે શાસ્ત્રકારો આવી ક્રિયાને – મોક્ષસાધન તરીકે જેનું કશું જ મૂલ્ય નથી એવી – નિ:સાર વેઠ/ કાયકષ્ટ તરીકે ઓળખાવે છે. **સ્વભાવમાંથી બહિર્ગમન થયું હોય/પરભાવમાં જવાયું હોય – જ્ઞાયકભાવમાંથી** હટીને કર્તા-ભોક્તા ભાવમાં જવાયું હોય – તે સંભારી જઈને, સ્વભાવમાં/ જ્ઞાયકભાવમાં પાછા ફરવું એ જ સાર્થક/સાચું પ્રતિક્રમણ છે. *આ અર્થમાં, વિપશ્યના એ ખરેખર તો પ્રતિક્ષણનું પ્રતિક્રમણ જ છે;* કારણ કે ઉપયોગની જાગૃતિ – choiceless awareness – પૂર્વક પ્રતિક્ષણ સમતામાં રહેવાનો, તટસ્થ દૃષ્ટા રહેવાનો અભ્યાસ/પ્રેક્ટિસ/મહાવરો એમાં થાય છે — સંવેદના જોતાં જોતાં ચિત્તમાં જરા રાગ/આસક્તિ જાગે કે દ્વેષ/અણગમો જન્મે તો, તેનું ભાન થતાંવેંત, વિપશ્યી સાધક રાગ-દ્વેષના એ વિકલ્પથી પાછો હટી, પુન: સમભાવમાં/તટસ્થ દૃષ્ટાભાવમાં સ્થિર થવાનો પ્રયાસ કરે છે. એટલે ખરું જોતાં વિપશ્યી સાધક પળેપળ પ્રતિક્રમણ જ કરી રહ્યો હોય છે.

અંધ અનુસરણના પાપે પાંગરતી પંગુતા

આજે આપણે નિયમો અને ધર્માનુષ્ઠાનોના જડ માળખાને વળગી રહેવાનો આગ્રહ રાખીએ છીએ; કિંતુ એના આસેવનથી લક્ષ્યની દિશામાં આપણે ગતિ કરીએ છીએ કે કેમ એનો તો વિચાર જ કરતા નથી. આનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે જેમ કપૂરના પડીકામાંથી કાળક્રમે કપૂર ઊડી ગયું હોય ને એનું ઉપલું આવરણ/રેપર જ માત્ર રહ્યું હોય તે છતાં અકબંધ

પડેલું પડીકું 'કપૂર પડ્યું છે' એવો ભ્રમ જન્માવે તેમ આપણી ક્રિયાઓ/ધર્માનુષ્ઠાનો નિષ્પ્રાણ બની ગયાં હોવા છતાં, આપણને તેનું ભાન થતું નથી. ફલતઃ એ નિઃસાર, નિષ્ફળ ક્રિયાઓનો ઢસરડો વર્ષો સુધી કરતાં રહેવા છતાં, આપણે આત્મિક ઓજસથી/સમતા-સ્વસ્થતા-સામર્થ્યની દીપ્તિથી કે અભય-અદ્વેષ-અખેદ – જેને આનંદઘનજી મહારાજે 'સેવન-કારણ પહેલી ભૂમિકા' ગણાવી છે – તેના સ્પર્શથીયે વંચિત રહી જતાં હોઈએ છીએ.

શાસ્ત્રોમાં આપણે વાંચીએ છીએ ખરા કે "એક વર્ષની સંયમસાધના થતાં મુનિના ક્ષમા, સત્ય, શૌચ, સંતોષ, બ્રહ્મચર્યાદિ દશ યતિધર્મ વિશુદ્ધ કોટિનાં બને છે;[૨૫] અને, એ રીતે વિશુદ્ધ ભાવપૂર્વક સાધુચર્યાનું પાલન કરતાં, થોડા જ વખતમાં મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને માધ્યસ્થ્ય – આ ચારે ભાવનાઓ એને હસ્તગત થઈ જાય છે;[૨૬] અને ધ્યાનાદિ અંતરંગ સાધનાને આત્મસાત્ કરી, આત્મભાવમાં ઉત્તરોત્તર વધુને વધુ સ્થિર થતો જઈ, એક વર્ષનો દીક્ષાપર્યાય થતાં થતાં તો મુનિ અનુત્તરવાસી દેવોથીયે અધિક પ્રશમસુખ/સમત્વ અને ચિત્તપ્રસાદ અનુભવતો થઈ જાય છે; ને આમ, ક્રમશઃ આનંદ વૃદ્ધિંગત થતાં, તે અહીં જ મુક્તિસુખનો આસ્વાદ પામે છે" (જુઓ ટિપ્પણ ૨૨).

કિંતુ, કોઈ વિરલ અપવાદ સિવાય, આ કસોટીથી આપણી આરાધનાની પરખ આપણે કરતા નથી; એ દિશામાં આપણી ગતિ કેમ નથી થતી એ તપાસવાની આપણને ફુરસદ નથી. કેવળ માળા, ઉપવાસ, આયંબિલ, પૂજા, પ્રતિક્રમણ, સામાયિક, પૌષધ કે શાસ્ત્રાધ્યયન, મહોત્સવો, પૂજનો, સંઘયાત્રાઓ અને સંયમપર્યાયના/દીક્ષાનાં વર્ષોના આંકડા જ માંડતા રહી, આપણે મુક્તિ તરફ જઈ રહ્યાં છીએ એ ભ્રમ દૃઢ કરતાં રહીએ છીએ.

આથી, શાસ્ત્રના સંકેત પકડી, સાધનાના જાત-અનુભવના આધારે જિનાજ્ઞાનું તાત્પર્ય આત્મસાત્ કરી, જિનાજ્ઞાને અનુકૂળ એવા પ્રસંગોચિત નિર્ણય લેવાની કોઠાસૂઝ/ intuition /અંતઃસ્ફુરણાનો ઉઘાડ/ક્ષયોપશમ આપણે જીવનભર પામતા નથી. *જીવનભર 'લકીરના ફકીર' રહી દરેક પ્રસંગે આપણે શાસ્ત્રના શબ્દો ફેંદીએ છીએ; કિંતુ, શબ્દથી શબ્દાતીત પ્રતિ લઈ*

જતી અંતરંગ યોગસાધનાના અભાવે, જિનવચનને વાગોળતાં રહેવા છતાં, જિનાજ્ઞાનો મર્મ પામી શકતા નથી. જિનાજ્ઞાના ઐદંપર્યના જ્ઞાનથી/તાત્પર્યના બોધથી વંચિત રહી, રખેને જિનાજ્ઞાનો ભંગ થઈ જાય એ ભીતિથી જાતે જીવનભર ફફડતા રહી અને સંઘનેય સદા ફફડતો રાખી, ભાવ અને નિષ્ઠા વિના, શાસ્ત્રના ઠાલા શબ્દો ખખડાવતા રહીને, અહં-મમના પોષણમાં રત રહી જીવન વ્યર્થ વેડફી દઈએ છીએ એ ભાન આપણને કોણ કરાવે?

મોક્ષની છેડાછેડી* એકમાત્ર સમતા સાથે

વીસ પચીસ કે વધુ વર્ષ કર્મકાંડના માળખાને વળગી રહેવા છતાં, વ્યવહારશુદ્ધિ, ચિત્તપ્રસાદ, સમત્વ, સરળતા/ૠજુતા/નિખાલસતા, નમ્રતા, નિરીહતા, આદિ આત્મસંપત્ આપણાથી દૂર જ રહી હોય તે નિઃસાર, નિષ્ફળ ક્રિયાકલાપના માળખાને બાથ ભીડી બેસી રહી, સમત્વની ફળપ્રદ સાધનાનો પરિચય કે અનુભવ મેળવવાનો/અખતરો કરવાનોયે ઈન્કાર કરવો એમાં શાણપણ છે? સ્મરણમાં રહે કે,

> "મુકિતનો એકમાત્ર ઉપાય સમતા છે, બાકીનો સમગ્ર ક્રિયાકલાપ સમતાની સિદ્ધિ અર્થે જ છે.[૨૭] જેમ દહીંનું વલોણું દહીંનો સાર/માખણ મેળવવા માટે કરાય છે તેમ યમ-નિયમ આદિ યોગાભ્યાસ સમતાની પ્રાપ્તિ અર્થે જ કર્તવ્ય છે."[૨૮] સાથે એ ય ન ભૂલાય કે "જિનાજ્ઞા ટૂંકમાં આટલી જ છે: જેનાથી વ્યક્તિ પોતે રાગ-દ્વેષથી છૂટકારો મેળવી શકતી હોય તે તેણે કરવું/આચરવું."[૨૯]

માષતુષ મુનિના વૃત્તાંતથી બહુધા કોઈ સાધુ-સાધ્વી અજાણ નહિ હોય. એમનું નામ/ઉપનામ 'માષતુષ' એ કારણે પડેલું કે એમને કોઈ પ્રબળ જ્ઞાનાવરણ હતું તેથી તેઓ અલ્પ પણ શાસ્ત્રાધ્યયન કરી શકયા નહોતા. માત્ર અષ્ટ પ્રવચનમાતાનું અર્થાત્ સમિતિ-ગુપ્તિનું જ્ઞાન/આચરણ એ જ એમની મૂડી હતી. તે ઉપરાંત, શાસ્ત્રોના સારરૂપ એક સૂત્ર ગુરુએ એમને

---

* છેડાછેડી = લગ્નગાંઠ

આપી રાખેલું: 'मा रुष, मा तुष' અને કહેલું કે ન કશા પર રાગ કરવો, ન કશા પર દ્વેષ કરવો. ઈચ્છવા માત્રથી તો એમ થઈ શકતું નથી; રાગ-દ્વેષ ખાળવા ચિત્ત સ્વવશ હોવું જોઈએ એ તથ્યથી ગુરુ અજાણ નહોતા. આથી, ચિત્તને શુદ્ધ અને સ્વાધીન કરવા શું કરવું એ પણ એમણે એમને સમજાવી દીધેલું. ગુરુએ આપેલું સૂત્ર ભૂલી ન જવાય તે માટે મુનિ તેનું સતત રટણ કરતાં રહેતા. એમની સ્મૃતિ એટલી કાચી નીવડી કે એ નાનકડું સૂત્ર પણ તેઓ યથાતથ યાદ રાખી ન શકયા. વચ્ચેથી બે અક્ષર છૂટી ગયા, ને 'माष तुष' નું રટણ મુનિ કરતા રહ્યા. આથી, ટીખળી સાથીઓ એમને 'માષતુષ' નામથી સંબોધવા લાગ્યા.

ગુરુએ આપેલ સૂત્રના શબ્દો માષતુષ મુનિ યાદ રાખી ન શકયા, પણ ગુરુના માર્ગદર્શન અનુસાર, અન્ય કશામાં રસ લીધા વિના, સદા અંતર્મુખ રહી, ચિત્તને તેઓ કેળવતા રહ્યા અને, એની સાથે, કશા પર રાગ કે દ્વેષ ન કરવાની ગુરુએ આપેલી શીખનું અનુસરણ પ્રત્યેક પ્રસંગે, પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં, પ્રત્યેક પળે સભાન રહીને કરતા રહ્યા. ત્રિગુપ્તિયુક્ત સતત અંતર્મુખ જીવન અને 'मा रुष, मा तुष' સૂત્ર — આ બેના પ્રતિપળ સજાગતા અને નિષ્ઠાપૂર્વકના આચરણ દ્વારા માષતુષ મુનિને એ જ જીવનમાં કેવળજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ થઈ/એ જીવન્મુક્ત થયા.

પૂર્વે આપણે જોયું કે વિપશ્યના-કેન્દ્રમાં સમિતિ-ગુપ્તિનું ઉત્તમ કોટિનું પાલન સહેજે થઈ શકે છે અને વિપશ્યનાના પ્રારંભથી જ 'मा रुष, मा तुष' સૂત્રનો એકડો ઘૂંટાવતા રહીને, સાધકને તેમાં ઉત્તરોત્તર અધિક પ્રતિષ્ઠિત થતા જવાનું પ્રશિક્ષણ અપાય છે. ટૂંકમાં, જે બે તત્ત્વના જ્ઞાન અને આસેવનથી માષતુષ મુનિએ કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું એ બન્નેનું આસેવન કરવાની ઉત્તમ તક વિપશ્યના શિબિરમાં છે. જાગૃત આત્માર્થી અણગાર આવી અણમોલ તક હાથમાંથી સરી જવા દે કે ઝડપે? 'असंखयं जीवियं, मा पमायए।' આ સૂત્રનો તથા કાયા પર જરા-વ્યાધિ આક્રમણ કરે કે મૃત્યુ અચાનક ત્રાટકે તે પહેલાં વેળાસર ધર્મસાધન કરી લેવાનો અનુરોધ કરતાં પ્રભુ વીરનાં અન્ય

વચનોનો પાઠ કરનાર મુનિ આ તક તુરત ઝડપે કે તેને 'આવતી સાલ' પર ઠેલે ?

પ્રશ્ન ગુરુની અનુમતિનો

સાધના વિશે વાત નીકળતાં, કેટલાંક સાધુ-સાધ્વી ખિન્ન સ્વરે કહેતાં હોય છે કે વિપશ્યના વિશે જે કંઈ વાંચવા-સાંભળવા મળ્યું છે તેનાથી તેમજ વિપશ્યના-સાધના તરફ વળેલાં કેટલાંક પરિચિત શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ સાથેના સંપર્કથી એ સમજાય છે કે બહિર્મુખ વૃત્તિને નાથીને તેને અંતર્મુખ કરવા તેમજ, સમતાની પુષ્ટિ દ્વારા, જન્મોજન્મથી દ્રઢમૂલ થયેલા રાગ-દ્વેષના સંસ્કારોને ક્રમશ: ક્ષીણ કરતા રહેવા વિપશ્યના કારગત સાધના છે. એટલે તેની શિબિરમાં જોડાઈને તેનો અનુભવ લેવાનું મન તો ઘણુંયે છે, પણ શું થાય? ગુરુ મહારાજની અનુમતિ નથી મળતી.

ગુરુ સાધનામાર્ગે પ્રવૃત્ત થવા ઈચ્છતા શિષ્યને પ્રોત્સાહન આપે, પથદર્શન કરે, પણ તે અવરોધક તો ન જ હોય. માટે, વિનીત શિષ્યે ગુરુની અસંમતિનું કારણ શોધવું-સમજવું રહ્યું. સંભવ છે કે પૂરતી યથાર્થ માહિતીના અભાવે ગુરુના મનમાં વિપશ્યના શિબિર વિશે કોઈ ખોટો ખ્યાલ બંધાઈ ગયો હોય. આજે વિવિધ પ્રકારની ધ્યાન-પદ્ધતિઓથી વિશ્વબજાર ઊભરાય છે. ધ્યાનનો પણ વેપાર થાય છે આજે. એટલે એવીયે 'ધ્યાન-શિબિરો' આજે થઈ રહી છે જેમાં સાધકના આંતર-બાહ્ય જીવનની શુદ્ધિ તરફ જરાય લક્ષ અપાતું ન હોય; ઊલટું 'ભૂખ-તરસની જેમ કામ, ભોગ આદિ પણ પ્રાકૃતિક આવેગ છે' એમ કહીને, વિકાર-વાસનાને નાથવાની વાત તો દૂર, તેને છૂટો દોર આપવાની *હિમાયત*થતી હોય. વિપશ્યના-શિબિર પણ આવા જ પ્રકારની કોઈક 'ધ્યાન-શિબિર' હશે એમ માની આચાર્ય તેનો નિષેધ કરતા હોય એમ ન બને? માટે, વિપશ્યના-વિષયક સાહિત્ય તેમજ *લાંબા સમયથી નિષ્ઠાપૂર્વક વિપશ્યના-સાધના કરી રહેલાં*શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ સાથેની મુલાકાત દ્વારા આચાર્યને/ગુરુને વિપશ્યના-સાધના અને તેની શિબિરોનો યથાર્થ પરિચય પ્રતીતિકર રીતે મળે એ જોવું જોઈએ. આચાર્ય જનકચંદ્રસૂરિજીની

પુસ્તિકા: *જૈન દૃષ્ટિએ વિપશ્યના* તેમજ મારું આ પુસ્તક એમને વાંચવા આપી શકાય. વિપશ્યના અંગે તેમના મન પર પડેલી ખોટી છાપ દૂર થતાં અને, તે સર્વજ્ઞસંમત સાધના છે એ હકીકતનો એમને ખ્યાલ આવતાં, જિનાજ્ઞાથી ભાવિત ગુરુ વિપશ્યના-શિબિરમાં જવાની અનુમતિ જરૂર આપશે.

અંતર્મુખ ગુરુનો સંભવિત પ્રતિભાવ

એક સંભાવના એ પણ રહે છે કે ગુરુ ભવભીરુ હશે તો આજની આપણી ક્રિયાની અધૂરપ પ્રત્યે કંઈક સભાન હશે. એક વર્ષનો ચારિત્ર-પર્યાય થતાં મુનિના દશ યતિધર્મ વિશુદ્ધ કોટિએ પહોંચે, મૈત્રી-કરુણા-મુદિતા-ઉપેક્ષા એ ચાર તેની પ્રકૃતિમાં વણાઈ જાય અને, મુનિ સર્વશ્રેષ્ઠ અનુત્તર દેવો કરતાંયે અધિક પ્રશમસુખ અનુભવતો હોય — ઈત્યાદિ શાસ્ત્રોક્ત પરિણામ આપણી આરાધનાથી નથી નીપજતું એ હકીકતના એકરારપૂર્વક, વિનમ્ર રહી, તે પોતાની જાતનું સરવૈયુંયે કાઢતા હશે. એ આત્મખોજ કરતા હશે કે ત્રીશ-ચાલીસ વર્ષનો દીક્ષાપર્યાય અને આચાર્યપદે આરૂઢ થયેય વર્ષો વીત્યાં હોવા છતાં, ઉપર્યુક્ત ગુણો પોતામાં કેટલા અંશે વિકસ્યા છે? આચાર્યપદ માટેની શાસ્ત્રોક્ત પાત્રતા/ગુણસંપત્તિ પોતામાં છે ખરી? આચાર્યપદને પ્રાયોગ્ય ગુણસંપત્તિ વિના, એ પદે આરૂઢ થઈ બેસતાં શું પોતાના હાથે જિનાજ્ઞાનો દ્રોહ નથી થયો? આમ, અંતર્મુખ તેમજ પોતાની ઊણપ પ્રત્યે સભાન ભવભીરુ ગુરુ સંભવત: એમ વિચારે કે શ્રમણ-સંસ્થાની વર્તમાન જીવન-પ્રણાલીમાં જો આમ જ ઘસડાતા રહીશું તો દુર્લભ સંયમજીવન વ્યર્થ વેડફાઈ જશે — ભવ હારી જઈશું. શિષ્ય વિપશ્યના શીખી આવે તો તેની પાસેથી એ સાધનાવિધિ જાણી લઈને, એ સાધનામાં પ્રવૃત્ત થઈ, હું પણ મારી સંયમ-આરાધનામાં રહેતી ધ્યાનની ઊણપ દૂર કરી શકીશ. વિપશ્યના-શિબિર દરમ્યાન આવશ્યક ક્રિયા છૂટી જવાની ખટક કદાચ એમને રહેતી હશે તોયે, ધડ દઈને વિપશ્યના-શિબિરમાં જવાનો નિષેધ ન કરતાં, તેઓ સંભવત: એમ વિચારશે કે શારીરિક વ્યાધિના ઉપચાર અર્થે હૉસ્પિટલના વસવાટ દરમ્યાન સંયમમાં અનેક દોષો લાગતા હોવા છતાં હૉસ્પિટલમાં રહી આપણે ટ્રીટમેન્ટ લઈએ જ છીએ ને? તો, ભાવ-આરોગ્યની પ્રાપ્તિમાં હેતભૂત આ સાધનાવિધિની શિબિરમાં જતાં સાધ્વાચારમાં આવનાર સંભવિત સ્ખલના માટે પાછળથી

પ્રાયશ્ચિત ક્યાં નથી થઈ શકતું? આમ વિચારી, ભવભીરુ આચાર્ય વિપશ્યના-શિબિરમાં જવા ઈચ્છતા શિષ્યને રોકે નહિ એટલું જ નહિ, અંતરના આશીર્વાદ સાથે તેને અનુમતિ આપે.

શું નડે છે — ગુરુની અસંમતિ કે પોતાની આસક્તિ?

વિપશ્યના-સાધના સાધકને અંતર્મુખ કરી, સમત્વનો એકડો ઘૂંટાવતી રહી, દષ્ટાભાવની કેળવણી દ્વારા, કર્તા-ભોક્તા ભાવની ચિરકાલીન વાસનામાંથી તેને બહાર લાવી, રાગ-દ્વેષ-મોહના સંસ્કારોનો ક્રમશ: ક્ષય કરતી હોવાથી, જૈનેતર પરંપરામાં રહેલી હોવા છતાં, તે સર્વજ્ઞસંમત છે.[30] સર્વજ્ઞને જે સંમત હોય તેમાં જૈન પરંપરાના આચાર્યની/ગુરુની સંમતિ જ હોય — હોવી જોઈએ; કિંતુ, 'ગુરુ' જો કશો વિચાર કર્યા વિના નન્નો જ ભણતા હોય તો એનાથી શું એ સૂચિત નથી થઈ જતું કે ગુરુ જિનાજ્ઞાના મર્મજ્ઞ નથી?

શાસ્ત્રે ગુરુની આજ્ઞાનો મહિમા ગાયો છે, પણ સાથે એ લાલબત્તીયે ધરી છે કે "ગુરુ બહુશ્રુત હોય, મોટા શિષ્યવૃંદથી પરિવરેલા હોય અને ઘણો જનસમુદાય તેમને અનુસરતો હોય, પણ સમાધિમાર્ગથી/ધ્યાનાદિ અંતરંગ યોગસાધનાથી તે જો વિમુખ હોય તો જિનશાસનના શત્રુ છે."[31] એવા 'ગુરુ'ની આજ્ઞાને 'તહત્તવાણી' કરતાં બેસી રહેવું એમાં જીવનની સાર્થકતા નથી; એટલું જ નહિ, "તસ નિશ્રાએં વિહારી... તે તો અનંત સંસારી રે"[32] – એમના આશરે રહી દીક્ષિત જીવન વ્યતીત કરતાં ભવભ્રમણ ઘટવાને બદલે ઊલટાનું વધે એ સંભાવના અધિક સમજવી. પૂર્વાચાર્યોએ વડીલોની સેવા અને આજ્ઞાપાલનનું વિધાન કરતાં એની સાથે એ સાવધાનીયે ઉચ્ચારી છે કે.

> "ત્યાંયે એ ઔચિત્ય સાચવવું કે, એમને ન રુચે તે મૂકી દેતાં કે એમને રુચતું હોય તે પ્રમાણે કરવા જતાં ધર્મપુરુષાર્થને બાધ આવતો હોય તો, માત્ર એમની રુચિ-અરુચિ જોઈને ધર્મપુરુષાર્થ છોડી ન દેવો. મોક્ષ પુરુષાર્થનો અવસર અત્યંત દુર્લભ છે, માટે એમની રુચિ-અરુચિ અવગણીનેય ધર્મમાર્ગે પ્રયત્નશીલ રહેવું; એમાંજ જિનાજ્ઞાની આરાધના છે.[33]

વિપશ્યના-સાધના અપનાવવી હિતકર છે એવું સમજવા-સ્વીકારવા છતાં, ગુર્વાજ્ઞાનું બહાનું આગળ કરીને, એનાથી દૂર રહેતાં સાધુ-સાધ્વીએ આત્મખોજ કરી લેવી રહી કે પોતાને ખરેખર ગુર્વાજ્ઞાનું બંધન નડે છે કે નવી કેડીએ પ્રયાણ કરતાં સંભાવ્ય સાંપ્રદાયિક વિરોધના કારણે, સુખચેનભર્યા જીવનની વર્તમાનમાં પ્રાપ્ત સુવિધા ખોઈ બેસવાની આશંકા? ગુરુની સાથે રહેવામાં મળતાં શ્રદ્ધાળુ ભક્તસમુદાયનાં પૂજા-સત્કાર, સુખ-સગવડ, માન-સન્માન અને પદ-પ્રતિષ્ઠાની આકાંક્ષાએ જ આજ્ઞાધીનતાનું મોહરું નથી ઓઢી લીધું ને? ભેખ ધારણ કર્યા પછીયે જેના જીવનનાં પ્રેરક અને ચાલક બળ તો એના-એ ભોગસુખ, પદ, પ્રતિષ્ઠા, કીર્તિ, ઐશ્વર્ય અને માન-સન્માન જ રહ્યાં હોય એ 'ત્યાગી'ના ભવચક્રના આંટા ઘટે કે વધે ?

જન્મી જિનશાસન વિશે, મુનિ થયો લખ વાર;
મુનિદશા સમજ્યા વિના, હું ભટક્યો સંસાર.

દર્શન-જ્ઞાન-ચરણ વિના, વંદાવ્યા બહુ લોક;
કેવળ પુદ્‌ગલ પોષવા, જન્મ ગુમાવ્યો ફોક.

ત્યાગી નામ ધરાવીને, ન કર્યો ત્યાગ લગાર;
વંદાવી ગુણી લોકને, હું રખડ્યો સંસાર.

ભોળાં લોક ભેગાં કરી, દીધા બહુ ઉપદેશ;
ભવસાગર નિજ તારવા, ન કર્યો ઉદ્યમ લેશ.

મુનિ થયો, વાચક થયો, સૂરિ થયો બહુ વાર;
ન થયો મૂરખ આતમા, અંતર્મુખ અણગાર.

— **અજ્ઞાત**

પરિશિષ્ટ

ત્યાગીઓનું કર્તવ્ય – શાસન-પ્રભાવના કે આત્મસાધના ?

મુનિજીવન એ તો જીવનભરનું સામાયિક છે, એટલે તેમાં તો સ્વાધ્યાય-તત્ત્વચિંતન-ધ્યાન દ્વારા સ્વરૂપાનુસંધાનની સાધના એ જ મુખ્ય કામ હોય. સંયમીને દિવસનો એક પ્રહર અને રાત્રિના બે પ્રહર સિવાયનો લગભગ સઘળોય સમય સ્વાધ્યાય-ધ્યાન-આત્મચિંતનમાં જ ગાળવાની આજ્ઞા છે. મુનિની શાસ્ત્રનિર્દિષ્ટ દિનચર્યા જોતાં તેમાં આ વાત ઊપસી આવે છે.* પરંતુ વર્તમાનમાં ધ્યાનસાધના લગભગ વિસારે પડી ગયેલી જણાય છે. ત્યાગી વર્ગનું લક્ષ 'શાસન-પ્રભાવના' પ્રતિ વધુ કેન્દ્રિત થયું છે, તેથી જનસમુદાય જેના પ્રત્યે આકર્ષાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ પાછળ આજે તેનાં સમય અને શક્તિ વધુ ખર્ચાય છે અને વ્યક્તિગત સાધના કથળે છે. પૂર્વના કાળમાં મુનિઓ ઉદ્યાનાદિમાં વસતા અને, જનસમુદાયથી દૂર રહી, પોતાની સમગ્ર શક્તિ સાધનામાં રેડતાં. એકાંતવાસમાં પોતાની સાધનાને પરિપક્વ કરી, સ્વરૂપ-જાગૃતિપૂર્વક, નિ:સંગભાવે પ્રવૃત્તિ કરવાની ક્ષમતા જેમણે મેળવી લીધી હોય એવા આચાર્યાદિ જ સમાજના નિકટ સંપર્કમાં આવતા. પોતાની આંતરિક જાગૃતિના બળે તેઓ સમાજના અશુદ્ધ વાયુમંડળની અસરથી નિર્લેપ રહી શકતા અને, સંસર્ગમાં આવનારમાં સાચી આધ્યાત્મિક જાગૃતિની ચિનગારી પ્રગટાવી, સમાજના નૈતિક-આધ્યાત્મિક વિકાસમાં પ્રાણ પૂરતા.

કિંતુ, વર્તમાનમાં આ પ્રણાલિકા રહી નથી. મુનિજીવનના સ્વીકાર પછી, *જનસંપર્કથી અળગા રહી સાધનાનું ઊંડાણ પ્રાપ્ત કરવાને બદલે, દીક્ષાદિનથી જ અતિ નિકટ લોકસંપર્કના પ્રભાવે, અંતરમાં સુપ્ત લોકૈષણાદિ વૃત્તિઓ બહાર આવે છે અને જાણ્યે-અજાણ્યે સાધક આંતરિક સાધના કરતાં*

---

* *ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર, અધ્યયન ૨૬.*

સામાજિક પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરવામાં ઉપયોગી થાય એવી પ્રવૃત્તિમાં જ વધુ ગૂંથાઈ જાય છે. એક પછી બીજી પ્રવૃત્તિની જાળમાં તે એવો અટવાઈ જાય છે કે પછી એમાંથી બહાર નીકળવાની વાત સુદ્ધાં વિસરાઈ જાય છે.

આ સંદર્ભમાં, શ્રી જે. કૃષ્ણમૂર્તિનું એક મર્મવિધી નિરીક્ષણ 'પ્રવચન-પ્રભાવના'માં વ્યસ્ત વર્તમાન ત્યાગી-વર્ગ સમક્ષ અહીં પ્રસ્તુત છે: ''પોતાના મધનો પ્રચાર કરવાની પુષ્પને જરૂર રહેતી નથી. પુષ્પમાં અમૃત છે તો મધમાખી પુષ્પ પાસે સ્વયં આવે છે; પણ એ અમૃત વિના પ્રચાર કરવો એ લોકોનું શોષણ કરવાની ક્રિયા છે.''* દીર્ઘકાળ સુધી આ જ ચીલામાં જીવન વ્યતીત થતું હોવાથી, સર્વાત્મભાવમૂલક *અહિંસા – અર્થાત્ 'પોતાનાં' અને 'પરાયાં'ના ભેદભાવ વિના સમગ્ર વિશ્વને આલિંગતા નિ:સ્વાર્થ, નિર્વ્યાજ પ્રેમ* – અને આત્મજ્ઞાનાદિ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ભૂમિકાઓના સ્પર્શ દ્વારા આત્મરમણતા પ્રાપ્ત કરવાનું મુનિજીવનનું મૂળ લક્ષ્ય તો આજે સમૂળગું વિસરાઈ ગયું છે, એમ નથી લાગતું? મુમુક્ષુએ તો, અંતર્મુખ બની, કેટલોક સમય ધ્યાનાદિ અંતરંગ સાધનામાં ખૂંપી જવું જોઈએ – ખોવાઈ જવું જોઈએ.

આત્મોન્નતિ અર્થે સાધનામાં તન્મયતા આવશ્યક

તન્મયતા વિના મહાન કાર્યો નીપજતાં નથી. સંગીત, સાહિત્ય, શિલ્પ આદિ કોઈ પણ ક્ષેત્રે જે મહાન કળાકૃતિઓ સર્જાઈ છે, એનો ઈતિહાસ ઉકેલતાં એ જોવા મળશે કે એ કૃતિઓના સર્જનકાળમાં એના સર્જકો એમાં ખોવાઈ ગયેલા. સ્તુતિઓ રચતાં રચતાં ગોચરીએ ગયેલા શોભન મુનિ પોતાની કૃતિના સર્જનમાં કેવા તલ્લીન હશે કે કોઈ ટીખળી વ્યક્તિએ એમના પાતરામાં પથરા વહોરાવ્યા એનો પણ એમને ખ્યાલ ન રહ્યો! પાતાને પ્રાપ્ત પ્રેરણાને મૂર્તરૂપ આપવાના પ્રયત્નમાં પોતાની સમગ્ર શક્તિ રેડવા માટે, કળાકાર જે રીતે અન્ય કોઈ બાબતને પોતાના ચિત્તમાં પ્રવેશ આપવાનો ઈન્કાર કરીને અને જનસંપર્કથી અળગો રહીને, એકાંતમાં પોતાની કૃતિના સર્જનમાં તન્મય બને છે, *તે જ રીતે, આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે પ્રબળ પુરુષાર્થ કરવા મથતો*

---

* રણછોડભાઈ પટેલ, *કૃષ્ણમૂર્તિનું જીવનદર્શન*, પૃષ્ઠ ૧૫.

મુમુક્ષુ પણ અન્ય સર્વ કામનાઓ તરફ પીઠ કરીને પોતાની સાધનામાં તન્મય બને છે ત્યારે જ તે ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ભૂમિકાઓને સ્પર્શી શકે છે.

એથી જ સાધનાકાળમાં આત્મજ્ઞાનસંપન્ન ગુરુજનોનું સાન્નિધ્ય, એકાંતવાસ અને લોકસંપર્કનું વર્જન* સાધનામાં ઝડપી વિકાસ માટે, આવશ્યક મનાયાં છે. કિંતુ, આ તથ્ય શ્વેતાંબર પરંપરામાં તો આજે સાવ વિસરાઈ ગયું છે; આજે તો બહુધા, એવું જોવા મળે છે કે આહાર-વિહાર-નિદ્રા સિવાયનો ત્યાગી વર્ગનો બાકીનો લગભગ બધો જ વખત લોકસંપર્કમાં (–લોકરંજનમાં?) જાય છે. કોઈક જાગૃત સાધકો જ એમાંથી સ્વાધ્યાય - ધ્યાન - આત્મચિંતનનો અવસર મેળવી શકતા હશે.

આત્મસાધનાને ગૌણ કરી, શાસન-પ્રભાવનાનું કે લોકોપકારનું મોહક મહોરું ઓઢીને આવતી પ્રવૃત્તિઓમાં પોતે ઘસડાઈ રહ્યો હોય તો, સંસાર-ત્યાગી સાધકે આત્મનિરીક્ષણ કરવું ઘટે કે, આત્મસાધનામાં ખર્ચાવો જોઈતો અમૂલ્ય સમય વેડફાઈ રહ્યો છે એ ભાન સાથે, સંયોગવશ, તે ચાલુ ચીલામાં ઘસડાઈ રહ્યો છે કે તે પ્રવૃત્તિઓમાં જ જીવનની સાર્થકતા માની તે જાતે રસપૂર્વક તેમાં ગૂંથાય છે? પ્રવાહમાં આમતેમ તણાતાં રહેતાં નિર્જીવ સૂકાં પાંદડાં અને તણખલાંની જેમ સાધુસંસ્થાના વર્તમાન કુંઠિત પ્રવાહમાં ઘસડાતાં રહેવાને બદલે, *આત્માર્થી શ્રમણ-શ્રમણીએ અંતરંગ સાધના માટે અનુકૂળ વાતાવરણ મેળવવા જાતે કટિબદ્ધ થઈ, સાધનાને પોષક અનુકૂળ આંતર-બાહ્ય વાતાવરણ સર્જવું જોઈએ.*

---

* (i) निच्चं चिय... ... ... जइणो।
ठाणं वियणं भणियं, विसेसओ ज्झाणकालम्मि॥
– જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણ, ધ્યાનશતક, શ્લોક ૩૫.

(ii) आहारमिच्छे मियमेसणिज्जं, सहायमिच्छे निउणत्थबुद्धिं।
निकेयमिच्छेज्ज विवेगजोग्गं, समाहिकामे समणे तवस्सी॥
– ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર, અ. ૩૨, ગાથા ૪.

(iii) હોત મન વચન ચપળતા, જન કે સંગ નિમિત્ત;
જનસંગી હોવે નહિ, તાતે મુનિ જગમિત્ત.
– સમાધિશતક, દુહો ૬૦.

કાચી કેરીને પાકવા દેવા માટે – એની ખટાશનું મધુર સુસ્વાદુ રસમાં પરિવર્તન કરવા માટે – થોડા દિવસ એને પરાળમાં ઢાંકીને બાજુએ મૂકી દેવી પડે છે અને માટીના કાચા ઘડાને થોડો વખત નિભાડામાં રાખવો પડે છે તેમ, ત્યાગી જીવનમાં પ્રારંભિક થોડાં વર્ષો – પોતાને આત્મજ્ઞાન ન લાધે ત્યાં સુધી – વ્યક્તિગત સાધનામાં રત રહી, આત્માર્થી સાધકે પોતાની સાધનાને પરિપક્વ થવા દેવી ઘટે.

અપક્વ માનસ ઉપર વાતાવરણની અસર ઘણી હોય છે. માટે, *પોતાની સાધના પરિપક્વ ન બને ત્યાં સુધી, સાધનામાં બાધક જનસંપર્ક ટાળી, સાધકે સદા અંતર્મુખ રહી અજાગૃત મનમાં જન્મજન્માંતરથી દટાઈને પડેલી વૃત્તિઓનું શોધન કરવાના અત્યંત મહત્ત્વના કાર્યમાં પોતાની સર્વ શક્તિ રેડવી ઘટે. મુનિજીવનનો સ્વીકાર કરવા માત્રથી 'ગુરુ' બની જવાતું નથી. પોતાને આત્મજ્ઞાન લાધે તે પછી જ સાચા અર્થમાં 'ગુરુ' થવાય છે.* તે પહેલાં 'ગુરુ' થઈ બેસનારના હાથે સ્વ-પરનું હિત થવાની અપેક્ષાએ અહિત થવાનો સંભવ વધુ રહે છે.** માટે, પોતાને આત્મતત્ત્વનો પ્રત્યક્ષ બોધ/અનુભવ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી, 'ગુરુ' થવાની ઉતાવળ ન કરતાં, આત્મસાધનામાં ખોવાઈ જવું વધુ હિતાવહ છે.*

'દેખે નહિ કુછ ઔર જબ, તબ દેખે નિજ રૂપ'

આજે આપણી શક્તિ – *ત્યાગીવર્ગની શક્તિ પણ* – અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં વહે છે. ડુંગર પર પડેલું પાણી બાર રસ્તે વહી જાય તો તેની નદી બનતી

---

* गुरुत्वं स्वस्य नोदेति, शिक्षासात्म्येन यावता।
आत्मतत्त्वप्रकाशेन, तावत्सेव्यो गुरूत्तमः॥

– જ્ઞાનસાર, ત્યાગાષ્ટક, શ્લોક ૫.

** જિમ જિમ બહુશ્રુત, બહુજનસંમત, બહુલ શિષ્યનો શેઠો રે;
તિમ તિમ જિનશાસનનો વૈરી, જો નવિ અનુભવ નેઠો રે.

– ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી, શ્રીપાળરાસ, ખંડ ૪, ઢાળ ૧૩.

સરખાવો :

૩૫૦ ગાથાનું સ્તવન, ઢાળ ૧, ગાથા ૧૧-૧૨

નથી; ચારે કોર વહી જતું પાણી સુકાઈ જાય છે. જો તે એક જ દિશાએ વહે તો સમુદ્રને મળી શકે છે. સંસ્કારોનું પણ એવું જ છે. આપણી શક્તિ એક લક્ષ પર કેન્દ્રિત થઈ સંસ્કારોનો પ્રવાહ એક જ દિશામાં વહેતો રહે તો જ અનુભવ સુધી પહોંચી શકાય. માટે *જગત તરફ પીઠ વાળીને,* થોડો સમય *એકાંતમાં વસીને,* સાધકે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ અર્થે કેન્દ્રિત પ્રયાસ કરવો રહ્યો. આ માર્ગના અનુભવીઓએ તો કહ્યું છે કે –

> ઉદાસીનતા મગન હુઈ, અધ્યાત્મ રસ કૂપ,
> દેખે નહિ કુછ ઔર જબ, તબ દેખે નિજ રૂપ.*

ચિત્તમાં ઊભરાતા સંકલ્પ-વિકલ્પ શમે ત્યારે નિજરૂપ 'દેખી' શકાય – સ્વાનુભવ પામી શકાય. સંકલ્પ-વિકલ્પ શમાવવા એ નાનુંસુનું કામ નથી. પરંતુ, 'સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ જેની સાથે સંકળાયેલી છે તે આત્માનુભવની ઉપલબ્ધિ સંકલ્પ-વિકલ્પ શમે ત્યારે જ થઈ શકે' એ સમજણના અભાવે, આપણાં આરાધક ગણાતાં ધાર્મિક વર્તુળોમાં પણ ચિત્તની શુદ્ધિ, એકાગ્રતા અને ધ્યાનના અભ્યાસ માટે સભાન પુરુષાર્થ બહુધા થતો નથી. સંકલ્પ-વિકલ્પ શમાવવાનું લક્ષ્ય પણ જ્યાં ન બંધાયું હોય ત્યાં એ માટેનો પ્રયત્ન પાંખો જ રહે એ સ્વાભાવિક છે. પાંખા પ્રયત્ને આવું ભગીરથ કાર્ય ક્યાંથી પાર પડે?

---

* ઉપા. શ્રી યશોવિજયજી, *સમતાશતક* દુહો ૮૨.

૭

'... તે જ મોક્ષનો પંથ'

તત્ત્વદર્શી પુરુષોના ઉપદેશની આ લાક્ષણિકતા હોય છે: તેઓ કોઈ મત-પંથના પક્ષકાર ન બનતાં, નિર્ભેળ સત્યના જ સમર્થક અને પ્રબોધક રહે છે. જૈન શ્વેતાંબર પરંપરાના સમદર્શી આચાર્ય શ્રી હરિભદ્રસૂરિજીએ 'યોગબિન્દુ' ગ્રંથનો ઉપસંહાર કરતાં કહ્યું છે કે "બુદ્ધિમાન માણસ માટે 'પોતાનું' અને 'પારકું' શું ? વિવેક બુદ્ધિથી નાણી જોતાં જે સિદ્ધાંત તર્કસંગત જણાય તે તેણે સ્વીકારવો — પછી તે પોતાનો હોય કે પારકો."[૩૪]

"...तत् ज्ञेयं सर्वज्ञसम्मतम्।"

કોઈ પણ સાધના પદ્ધતિ કે વિચારના સ્વીકાર કે ત્યાગનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ત્યારે, તે પોતાના અંતરંગ દોષોને ક્ષીણ કરવામાં અને આત્મિક ગુણવૃદ્ધિમાં સહાયક નીવડે છે કે બાધક - એ માપદંડ અપનાવવાનો અનુરોધ દરેક દેશ-કાળના જ્ઞાની પુરુષોએ કર્યો છે. આપણા પૂર્વાચાર્યોએ મુમુક્ષુઓને માર્ગદર્શન આપતાં કહ્યું છે કે, "જેનાથી દોષો ખાળી શકાતા હોય, મોહજન્ય સંસ્કારોનો નાશ થતો હોય અને પૂર્વબદ્ધ કર્મની નિર્જરા થતી હોય તે સર્વ મુક્તિના જ ઉપાયો છે."[૩૫] "ભલે તે અનુષ્ઠાન કે સાધના પદ્ધતિ અન્ય મત-પંથમાં પ્રચલિત હોય, તો પણ તે સર્વજ્ઞ સંમત જ છે."[૩૬]

સાધનામાર્ગની માત્ર વાતોમાં જ ન અટકતાં જીવનમાં તેનો અનુભવ કરવાની ઉત્કંઠા ધરાવતા મુમુક્ષુઓ પણ કોઈ સાધના કે વિચારને નાણી જોવા માટે 'પોતાનું' કે 'પારકું' એ એક જ ધોરણને અનુસરતા નથી; કારણ કે એ એક જ ધોરણ ઠગારું છે એ તથ્યને સમજવા જેટલી કોઠાસૂઝ એવી વ્યક્તિઓને સહેજે સાંપડી જાય છે. સ્યાદ્‌વાદથી ભાવિતમતિવાળા પૂર્વાચાર્યોએ ફોડ પાડીને, બુલંદ સ્વરે ધરપત આપી છે કે, "જેણે સમત્વ પ્રાપ્ત કર્યું

તેની મુક્તિ નિશ્ચિત છે—ચાહે તે શ્વેતાંબર હોય કે દિગંબર, જૈન હોય કે બૌદ્ધ, શૈવ હોય કે વૈષ્ણવ.''[૩૭] ''માટે, હે આત્મન્! તું શાણો હો તો તે જ ગુરુની સેવા કર, તે જ શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર અને તે જ તત્ત્વની ભાવના કર કે જેનાથી સમતારૂપ અમૃતનો તું આસ્વાદ પામી શકે.''[૩૮]

ષટ્દર્શનનું અને નયનિક્ષેપનું ઊંડું જ્ઞાન ધરાવતા ન્યાયવિશારદ ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજે 'જિનાજ્ઞા શી?' એ વિષે 'ઉપદેશ રહસ્ય' નામના ગ્રન્થમાં વિસ્તારથી સૂક્ષ્મ ચર્ચા કરી છે. એ આખી યે ચર્ચાને સમેટતાં, ષટ્દર્શન અને નયનિક્ષેપના એ અઠંગ જ્ઞાતાએ, એ ગ્રન્થના ઉપસંહારમાં, સમગ્ર જિનાજ્ઞાનો નિષ્કર્ષ આપતાં કહ્યું છે કે, ''ટૂંકમાં જિનાજ્ઞા આટલી જ છે કે જેનાથી વ્યક્તિ પોતે રાગ-દ્વેષમાંથી છૂટકારો મેળવી શકતી હોય એ તેણે કરવું - આચરવું.''[૩૯]

તત્ત્વજ્ઞ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રે પણ જિજ્ઞાસુઓને પથદર્શન કરાવતાં, તેમની વેધક વાણીમાં આ તથ્યનો બુલંદ પડઘો પાડ્યો છે :

રાગ-દ્વેષ-અજ્ઞાન એ, મુખ્ય કર્મની ગ્રંથ;
થાય નિવૃતિ જેહથી, તે જ મોક્ષનો પંથ.

છોડી મત-દર્શન તણો, આગ્રહ તેમ વિકલ્પ;
કહ્યો માર્ગ આ સાધશે, જન્મ તેહના અલ્પ.

જાતિ-વેષનો ભેદ નહિ, કહ્યો માર્ગ જો હોય;
સાધે તે મુક્તિ લહે, એહમાં ભેદ ન કોય.[૪૦]

ઉપા. યશોવિજયજી મહારાજનો નિમ્નોક્ત દુહો પણ પંથ અને સંપ્રદાયના મોહને કેવા કડક શબ્દોમાં વખોડી કાઢે છે તે જુઓ :

''જાતિ-લિંગ કે પક્ષમેં, જિનકું હે દઢરાગ;
મોહજાલમેં સો પરે, ન લહે શિવસુખભાગ.''[૪૧]

ઉપર્યુક્ત બંને તત્ત્વજ્ઞ પુરુષોના પારદર્શક વચનોના પ્રકાશમાં વિચાર કરતાં વિમર્શશીલ સાધક સમજી શકશે કે વિપશ્યના સાધના રાગ-દ્વેષની નિવૃત્તિનું સાધન છે અને યુક્તિસંગત છે. આથી, એ મુક્તિપથ જ છે. એમાં કશી શંકા એને નહિ રહે. વિપશ્યનાનો થોડોક અભ્યાસ કરનારને પણ રાગ-દ્વેષની મંદતા થવા દ્વારા ચિત્ત-શુદ્ધિનો કંઈક અનુભવ થાય છે અને તેથી આ સાધનાની ઉપયોગિતા સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. આવો સાધક, પોતાની સ્થિતિ-શક્તિ મુજબ અભ્યાસ કરતો રહે છે. પરંતુ બીજા કેટલાક સાધકો, આજે પૂરબહારમાં ખીલેલા સાધના-બજારની ગલી કૂંચીઓમાં અટવાઈ જાય છે.

સાધક આ સોનેરી જાળને ઓળખી લે

પોતાના સંપ્રદાયની બહાર મોક્ષમાર્ગના અસ્તિત્વની કલ્પના પણ ન કરી શકતા હોય એવા અતત્ત્વજ્ઞ ધર્મગુરુઓ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરતાં, જન્મથી મળેલી કુળપરંપરાને સાચવવામાં તથા પોતાના સંપ્રદાયની (કે પોતાની જ) ખ્યાતિ-પ્રતિષ્ઠાની વૃદ્ધિ કરવામાં જ જીવનની કૃતાર્થતા માનતા મૂઢ કુળગુરુઓ, પોતાના અનુયાયીઓને પોતાના વાડા બહારની આવી કોઈ સાધના પ્રત્યે આકર્ષાતા જુએ છે ત્યારે તેમને છટકવા ન દેવા માટેના પ્રયાસો શરૂ કરી દે છે.

તેમનું સૌથી વધુ કામયાબ અને હાથવગું હથિયાર છે — ધર્મભ્રષ્ટ થઈ જવાનો 'હાઉ.' આ ભય, ઘણા બધા મુમુક્ષુઓને 'બેસાડી' દેવામાં સફળ થાય છે. કેટલાક ધર્મગુરુઓ, પોતાના ગઢમાં ગાબડું પડતું અટકાવવા, આ સાધનાનો ઉઘાડે છોગે નિષેધ ન કરતાં, ચાણક્યબુદ્ધિ વાપરીને, એ જ સાધનામાં અહીં-તહીં થોડા ફેરફાર કરીને, એ અધકચરી સાધનાને 'જૈન સાધના'ના લેબલ સાથે વહેતી મૂકે છે. તો બીજા કેટલાક ધર્મનેતાઓ, કશા જાત અનુભવ વિના, કેવળ પુસ્તકીય માહિતીના આધારે, કોઈક પ્રક્રિયા ઘડી કાઢી 'જૈન પ્રક્રિયા' તરીકે આગળ કરી મુગ્ધજનોને આકર્ષવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

અનુયાયીઓના સાંપ્રદાયિક મમત્વનો લાભ તો તેઓ ઉઠાવે જ છે,

તે સાથે આ ઘડી કાઢેલી સાધનાઓમાં ઈચ્છાઓની પૂર્તિ તથા લબ્ધિ – સિદ્ધિ – શક્તિની પ્રાપ્તિનાં મોહક સપનાંઓ પણ જોડે છે. મુગ્ધજનો આ સોનેરી જાળમાં અટવાઈ જઈને, પોતાના ગુરુઓ દ્વારા વહેતી મૂકાતી એ બધી સાધનાઓને આંખો મીંચીને અનુસરતા રહે છે; અને વિપશ્યના જેવી શુદ્ધ સાધનાથી વંચિત રહે છે. સાંપ્રદાયિક મોહવશ મુક્તિપથને ચાતરી જતા શ્રેયાર્થીઓને જોઈને અંતર કરુણાથી દ્રવી ઊઠે છે.

વિપશ્યનાનું થોડુંક પણ શિક્ષણ લેનાર સાધક જાણે છે કે વિપશ્યનાની ધરી છે પ્રતિકાર વિનાનો કેવળ દૃષ્ટાભાવ — પ્રતિક્રિયામુક્ત કેવળ જાગૃતિ. જેમણે આ સાધનાનો પ્રયોગ ન કર્યો હોય તેવા સુજ્ઞ શ્રેયાર્થીઓ જો આ માર્ગના નિષ્ઠાવાન સાધકોના અનુભવ અને ઉદ્દગારો પર ખુલ્લા મનથી ચિંતન કરશે તો તેઓ પણ સમજી શકશે કે આ પ્રક્રિયામાં કલ્પના, લાલસા કે ચમત્કારિક વાતોને કોઈ સ્થાન નથી. કશુંક મેળવવું છે કે કંઈક થવું છે - એવી ઈચ્છાની ભીતર 'કર્તા ભાવ' છૂપાયેલો પડ્યો છે. વિપશ્યના કર્તૃત્વની ભાવનાના મૂળમાં જ પ્રહાર કરે છે. તત્ત્વદર્શી શ્રીમદ્ રાજચંદ્રે સાધનાના મર્મનો નિર્દેશ કરતાં કહ્યું છે કે જ્યાં કર્તા-ભોક્તાભાવ છે ત્યાં વિભાવ છે — "કર્તા-ભોક્તા ભાવનો, વિભાવ વર્તે જ્યાંય." અને અકર્તા અર્થાત્ દૃષ્ટા બન્યો કે સ્વભાવ-આત્મભાવમાં પ્રવેશ થયો — "વૃત્તિ વહી નિજભાવમાં, થયો અકર્તા ત્યાંય."

આજે જૈનોમાં અને અન્યત્ર પણ, જોરશોરથી, જાહેરખબરના ધોરણે જે તથાકથિત સાધનાઓનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે તેનાથી અંજાઈ કે મૂંઝાઈ જવાને બદલે, સાધકે સમજી લેવું જોઈએ કે વિવિધ લાભોનું વચન આપતી એ પ્રક્રિયાઓ કર્તા-ભોક્તા ભાવને પોષે છે, પંપાળે છે. અને તેથી જ તે નિજભાવ તરફ નહિ પણ નિજભાવથી દૂર જ લઈ જાય છે.

સ્વસૂચન-Auto-Suggestion અથવા મંત્રશાસ્ત્ર કે તંત્રશાસ્ત્ર આધારિત સાધનાપદ્ધતિઓ શારીરિક-માનસિક લાભો આપી શકે છે. એમાંની કેટલીક પ્રક્રિયાઓ અને પ્રયોગો ચિત્તને કંઈક અંશે એકાગ્ર અને નિર્મળ કરવામાં

પણ સહાયક બની શકે. કિંતુ તેમાં કર્તૃત્વભાવ ઊભો રહે છે; કામના / તૃષ્ણાને પોષણ મળી રહે છે. જ્યારે સાક્ષીભાવ આધારિત પ્રક્રિયાઓ રાગ-દ્વેષ-મોહ પર જરાય 'રહેમ' રાખ્યા વગર, તેમના ઉન્મૂલનનું જ નિશાન તાકે છે. મુક્તિપથ તો એ જ હોઈ શકે. "દેખીએ માર્ગ શિવનગરનો, જેહ ઉદાસીન પરિણામ રે."[૪૨]

નિર્ણય વ્યક્તિએ જ કરવાનો રહે છે કે પોતાને શું જોઈએ છે — કામનાઓની પૂર્તિ કે કામનાઓથી મુક્તિ ? પછી મુક્તિપથને ઓળખી કાઢતાં તેને જરાય વાર નહિ લાગે.

શું પસંદ કરશો – મતાગ્રહ કે મોક્ષ ?

કર્તા-ભોક્તાભાવની નિવૃત્તિ અને અહં-મમની વૃત્તિનો ઉચ્છેદ એ શ્રી જિનેશ્વરદેવનિર્દિષ્ટ સઘળીયે ચર્યાનું લક્ષ્ય છે, પરંતુ ધર્મપ્રવૃત્તિમાં પણ અહં-મમને આગળ રાખવાની ભૂલ આપણે કરી બેસીએ છીએ; પરિણામે 'ધર્મ કરી રહ્યા છીએ.' એવા ભ્રમમાં રહી, વાસ્તવમાં તો આપણે એના દ્વારા મોહની જડને જ વધુ દૃઢ કરતા રહીએ છીએ.

શ્રેયાર્થીએ એ વિચારવું જોઈએ કે મૃત્યુ પછી 'મારો પક્ષ' ક્યો ? અને, જન્મ પહેલાં હું ક્યા ફિરકા-ગચ્છ-સંપ્રદાયનો હતો ? જે પહેલાં 'મારું' નહોતું, મૃત્યુ પછી 'મારું' નથી રહેવાનું એને વળગીને 'મારું, મારું' કરી મોહને દૃઢ કરવાના ઉધામા શા કાજે ?

કર્મકૃત અવસ્થાઓમાં 'હું' અને 'મારા' પણાનો ભ્રમ-દેહાત્મભ્રમ-એ સર્વ અનર્થનું મૂળ છે. દેહ અર્થાત્ નામ અને રૂપ એ 'હું' નથી અને એનાથી સંબંધિત અવસ્થાઓ 'મારી' નથી એ જાગૃત ભાન સમકિત-સમ્યગ્દર્શનનું કારણ પણ છે અને પરિણામ પણ.

શ્રેયાર્થીએ સ્મૃતિપટ ઉપર એ કોતરી રાખવું કે શાંત થવું, પરના વિકલ્પોથી નિવૃત્ત થવું, શુદ્ધ જ્ઞાયકભાવમાં ઠરવું એ જ દ્વાદશાંગીનો સાર

છે, એ જ આત્મધર્મ છે. માટે, મુમુક્ષુએ કશી દ્વિધામાં રહ્યા વિના, આ ક્ષણે જ એ નિર્ણય કરી લેવો ઘટે કે ભવભ્રમણને નિશ્ચિતપણે ટૂંકાવી દેતા અને વર્તમાન જીવનમાંથી પણ, સંકુચિતતા, ભય, દીનતા અને તૃષ્ણાને હટાવી અભય-અદ્વેષ-અખેદ અને સમતા-સ્વસ્થતા-સામર્થ્યની દૈવી સંપતનું વરદાન આપતા પારમાર્થિક સમ્યગ્દર્શનની દિશામાં અચૂક લઈ જતા સાચા સાધનામાર્ગને ઉત્સાહભેર અપનાવી જીવન કૃતાર્થ કરવું કે દૃષ્ટિરાગનું ઠીકરું પકડી રાખી, દેહાત્મભ્રમનો ઉચ્છેદ કરવાની દિશામાં નિર્ણયાત્મક ડગ માંડવાની પ્રાપ્ત થયેલી અણમોલ તક હાથમાંથી સરી જવા દેવી ?

આ નિર્ણય જે મુમુક્ષુ ન લઈ શકે તેણે સમજવું કે તેની મુમુક્ષા હજુ કાચી છે, ઉત્કટ મુમુક્ષાવાળાને વિલંબ પરવડતો નથી, દૃષ્ટિરાગ રાખવો પોષાતો નથી. મકાન ભડકે બળી રહ્યું હોય ત્યારે ક્યાંથી બહાર નીકળવું એ વિશે સલાહ લેવા કે વિવાદ કરવા કોઈ રોકાય ખરું? અને મકાનના આગગ્રસ્ત મુખ્ય દ્વાર વાટે જ બહાર નીકળવાની સૂફિયાણી સલાહ એ અવસરે કોઈ સાંભળે ? કે જ્યાંથી મોકો મળે – લાગ ફાવે ત્યાંથી, ક્ષણનોય વિલંબ કર્યા વિના, બહાર કૂદી પડે ?

પ્રગતિની ખબર કેમ પડે ?

મુક્તિપથના પથિકને, એ માર્ગ પર ચાલતો હોવા છતાં, બીજી એક મૂંઝવણ થવાનો સંભવ છે. તે એ કે પોતે મુક્તિ તરફ પ્રયાણ કરી રહ્યો છે તે શી રીતે કળાય ?

યંત્રવત્ સાધના કર્યે જતો હોય એવા સાધકની વાત જુદી છે; પરંતુ સભાનપણે / સાચી રીતે અભ્યાસ કરનારો સાધક પોતાના ચિત્તમાં શુભ પરિવર્તન આવતું જોઈ શકશે. બધા દોષો સંપૂર્ણપણે ક્ષીણ ભલે ન થયા હોય પણ તેમનું બળ ઓછું થયું હોય તો તે પ્રગતિનું ચિહ્ન છે.

વિપશ્યનાપથ પર ચાલનારા સાધકના ચિત્તમાં, ભલે ઓછા-વત્તા પ્રમાણમાં, પણ અનિવાર્યરૂપે, જે વિશિષ્ટ ભાવો કેળવાતાં જાય છે તે જ

પ્રગતિનાં માપદંડ બની રહે છે. અહીં તેનો થોડો ખ્યાલ મેળવી લઈએ.

૧. વિપશ્યનાના અભ્યાસથી જીવનમાં પ્રગટતું અને ઝટ નજરે ચડતું એક લક્ષણ એ છે કે પીડાને ખાળવાની / દુ:ખથી ભાગવાની વૃત્તિ મંદ પડે છે. વેદના / પીડાથી ગભરાવાનું કે અકળાવાનું ઘટતું જાય છે. દુ:ખનો 'હાઉ' વિદાય લે છે. તેને સ્થાને, જે કંઈ બને તેનો, વિના વિરોધે, સ્વીકાર કરવાની ક્ષમતા આવતી જાય છે.

૨. જગતની — જગતના સુંદર / સુખદ ભાસતા પદાર્થોની — ક્ષણભંગુરતા અને અસારતાનું સત્ય મનમાં સ્થિર થતું જાય છે. પરિણામે સુખની લાલસા / કામના ક્રમશ: ઘસાતી જાય છે.

૩. ચિત્તની અંદર કામના-તૃષ્ણાનો પ્રભાવ ઘટતો જવાથી દ્વેષ-રોષ-તિરસ્કારની વૃત્તિ પણ ઓછી થાય છે. ક્રોધ-ઈર્ષા-વૈર જેવા દોષો નિર્બળ થઈ જાય છે અને મૈત્રી / સ્નેહ / શુભ ભાવના વૃદ્ધિગત થતાં જાય છે.

૪. અભ્યાસ આગળ વધતાં સતત જાગૃતિ-સ્મૃતિ ટકવા લાગે છે. દરેક પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે આંતરિક સભાનતા જળવાઈ રહે — કશુંય અમનસ્કપણે / અભાનપણે ન થાય એવી સ્થિતિ ક્રમશ: આવે છે.

આ પ્રકારના અનુભવો વિપશ્યના સાધના સાથે અતૂટપણે સંકળાયેલા છે. આ સ્થિતિઓ, સાધના સાચી દિશામાં થઈ રહ્યાની અચૂક નિશાનીઓ છે. આ ગુણોનો પોતાના જીવનમાં વિકાસ થઈ રહ્યો હોવાનું જણાય તો સાધકે પોતાની પ્રગતિ બાબત નિ:શંક બની, સાધનાની અખંડિતતા વધારવા તરફ લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. ઘણી વખત લોકો એકાદ-બે શિબિર કરનાર સાધક પાસેથી પણ વીતરાગી જીવનની અપેક્ષા રાખવા લાગે છે. સાધક પોતે પણ, પોતાના દોષ હજી દૂર નથી થયા એ વિચારે નિરાશા અનુભવવા લાગે છે. વસ્તુત: શિબિર કેટલા કર્યા તેની સાથે દોષ-મુક્તિનો સંબંધ નથી. એક જ શિબિર કર્યા પછી વ્યક્તિ ધરમૂળથી બદલાઈ ગઈ હોય એવા દાખલા યે જોવા મળે છે; પણ એવું ઓછું બને. સામાન્યત: આ લાંબી પ્રક્રિયા છે.

સંગીત જેવી કોઈ કળાને હસ્તગત કરવા માટે ઠીક ઠીક લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કરવો પડે છે. એવું જ અહીં પણ સમજવું. "स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः "[૪૩] — દીર્ઘકાળ સુધી, નિરંતરપણે અને સમજ / શ્રદ્ધાપૂર્વક થાય તો જ આ અભ્યાસ દૃઢ-સ્થિર થાય છે. આ સત્ય સાધકે ભૂલવા જેવું નથી.

વિપશ્યના આખરે શું છે ?

પ્રતિપળ જાગૃતિ એ વિપશ્યના છે. બનતી ઘટનાઓ — પ્રિય હોય કે અપ્રિય — નો શાંત સ્વીકાર અને અપ્રતિકાર એ સમતા છે અને એ વિપશ્યનાનો સાર છે. આંતરચક્ષુ સમક્ષ મોહનું જે ધુમ્મસ છવાયું છે તેને વિખેરવા માટે પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ જોઈએ. વિપશ્યના એ પ્રજ્ઞા સુધી પહોંચવાનો ક્રમિક માર્ગ છે. ઝડપી ગતિથી ફરતો પંખો એક અખંડ વર્તુળનો આભાસ જન્માવે છે. એ ધીમો પડે ત્યારે તેના પાંખિયા કળાય છે. જેને આપણે 'હું' કહીએ છીએ તે તો ઈચ્છા – તૃષ્ણા – વિચારોનું એક પોટલું છે — a bundle of thoughts. ચિત્તના ચરખાને ધીમો પાડીએ તો એની 'પોલ' પકડાય; ભ્રાંતિ ટળે. માટે જ વિપશ્યનામાં શરીર અને ચિત્તની દરેક હલચલ પર જાગૃતિભરી નજર રખાય છે અને નિર્લેપતા કેળવતા જવાનો મહાવરો પાડવામાં આવે છે. દૃશ્યભ્રાન્તિમાંથી બહાર આવવા માટે આ સાધના એક બળવાન સાધન છે. નિઃકાંક્ષ જાગૃતિના આ પથ પર ચાલતો સાધક પગલે પગલે ગ્રન્થિઓનું વિસર્જન કરે છે. જેટલા પ્રમાણમાં ગ્રંથિઓ ઓગળે એટલા પ્રમાણમાં તે નિર્વાણની નજીક જઈ રહ્યો છે. એક એક ક્ષણ તેને મુક્તિની નિકટ લઈ જાય છે; કહો કે જાગૃતિની અને સાક્ષીત્વની એ ક્ષણો મુક્તિની જ ક્ષણો છે. અંતિમ સાક્ષાત્કાર ક્યારે થશે એ આપણે કહી ન શકીએ, પણ આપણી અંદર કે આપણી બહાર ગમે તે બને, આપણે તેનાથી અલિપ્ત-અસંગ રહી જઈએ ત્યારે આપણે મુક્તિ ભણી જ સરકતા હોઈએ છીએ.

પ્રારંભમાં સાધકને અલૌકિક અનુભવોની આકાંક્ષા હોય છે. થોડોક પંથ કાપ્યા પછી એ વસ્તુઓની વાસ્તવિક મહત્તા કેટલી છે તે સમજાઈ

જાય છે અને તેના સ્થાને મુક્તિ-નિર્વાણની ઝંખના જાગે છે. સાધક કામ કરતો રહે છે તો તેને એ પણ સમજાય છે કે મુક્તિની ઝંખના કરવાની પણ જરૂર નથી; જરૂર છે પોતે બંધાયેલો હોવાના ભ્રમને ભાંગવાની. પછી તો કરવાનું છે તે આટલું જ — 'નાહં – ન મમ' એ સત્યને ઘૂંટતા જવું. Being nobody, going nowhere — કંઈ થવું નથી ને ક્યાંય જવું નથી — એ છે વિપશ્યનાનું હાર્દ. વિપશ્યના એટલે drilling to the core — બાહ્ય દેખાવથી પ્રભાવિત થયા વિના જે 'છે' તેનો તાગ લેવો. જે કંઈ બને તેને આવકાર્યા વિના કે તિરસ્કાર્યા વિના, તેમાંથી પસાર થઈ જવું એ જ સાક્ષીભાવ છે, એ જ વિપશ્યના છે અને એ જ મુક્તિપથ છે. *

* આ પ્રકરણ, મુનિશ્રીએ કરી રાખેલ ટાંચણ પરથી, તેમના દેહત્યાગ પછી તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે.

—સંપાદક

ટિપ્પણ

૧. अ. જ્ઞાયકભાવ જે એકલો, ગ્રહે તે સુખ સાધે.

— ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી
સવાસો ગાથાનું સ્તવન, ગાથા ૪૨.

ब. દેખીએ માર્ગ શિવનગરનો, જેહ ઉદાસીન પરિણામ રે;
તેહ અણછોડતાં ચાલીએ, પામીએ જિમ પરમધામ રે.

— ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી
અમૃતવેલની સજ્ઝાય, ગાથા ૨૮.

૨. द्रष्टुर्दृगात्मता मुक्ति-र्दृश्यैकात्म्यं भवभ्रमः।

— અધ્યાત્મોપનિષદ, જ્ઞાનયોગ., શ્લોક ૫.

૩. अ. अपुनर्बंधकस्यापि या क्रिया शमसंयुता।
चित्रा दर्शनभेदेन धर्मविघ्नक्षयाय सा॥

— અધ્યાત્મસાર, આત્મસ્વરૂપ, શ્લોક ૧૫.

ब. चित्रा चाद्येषु तद्राग—तदन्यद्वेषसंगता।
अचित्रा चरमे त्वेषा, शमसाराऽखिलैव हि॥
एक एव तु मार्गोऽपि तेषां शमपरायण:।
अवस्थाभेदभेदेऽपि जलधौ तीरमार्गवत्॥

— યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય, શ્લોક ૧૧૨, ૧૨૮.

૪. मनो यत्र मरुत्तत्र मरुद्यत्र मनस्ततः।
अतस्तुल्यक्रियावेतौ संवीतौ क्षीरनीरवत्॥
एकस्य नाशेऽन्यस्य स्या-न्नाशो वृत्तौ च वर्तनम्॥

— આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિજી
યોગશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ૫. શ્લોક ૨ – ૩.

૫. જુઓ: ડો. એલેકઝાંડર કેનત કૃત 'ધ પાવર વિધિન' પૃષ્ઠ ૭૯થી ૯૫.

૬. જુઓ: વ્યવહારસૂત્ર પીઠિકા, ગાથા ૧૧૧—૧૨૫, પૃષ્ઠ ૩૮—૪૨.

૭. चपलं तन्निगृहणीयात् प्राणरोधेन मानवः।
पाशबद्धो यथा जन्तुः तथा चेतो न चेष्टते॥
प्राणरोधश्च मनसा, प्राणस्य प्रत्यवेक्षणम्।
कुम्भकं सिध्यति ह्येवं सततप्रत्यवेक्षणात्।

— કાવ્યકંઠ ગણપતિમુનિ-કૃત શ્રી રમણ ગીતા,
અ. ૬, શ્લોક ૫.

૮. अ. अहं ममेति मन्त्रोऽयं, मोहस्य जगदान्ध्यकृत्।
अयमेव हि नञ्पूर्वः प्रतिमन्त्रोऽपि मोहजित्॥
'नान्योऽहं न ममान्येचे' - त्यदो मोहास्त्रमुल्बणम्॥
— જ્ઞાનસાર, મોહત્યાગાષ્ટક, શ્લોક ૧, ૨.

ब. स्यबुद्ध्या यावद् गृह्णीयात्, कायवाक्चेतसां त्रयम्।
संसारस्तावदेतेषां भेदाभ्यासे तु निर्वृतिः॥
— સમાધિ તંત્ર, શ્લોક ૬૨.

૯. शरीराद्भिन्नमात्मानं, शृण्वन्नपि वदन्नपि।
तावन्न मुच्यते यावन् न भेदाभ्यासनिष्ठितः॥
— જ્ઞાનાર્ણવ, અ. ૩૨, શ્લોક ૮૪.

૧૦. मूलोत्तरगुणाः सर्वे, सर्वा चेयं बहिष्क्रिया।
मुनीनां श्रावकाणां च, ध्यानयोगार्थमीरिताः॥
— ઉપમિતિ., પ્ર. ૮, શ્લોક ૭૨૬.

૧૧. भावोपयोगशून्याः कुर्वन्नावश्यकीः क्रियाः सर्वाः।
देहक्लेशं लभसे, फलमाप्यसि नैव पुनरासाम्॥
— અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ, અ. ૧૧, શ્લોક ૧૪.

૧૨. ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી, સમાધિશતક, દુહો ૯૩.

૧૩. स्वाख्यातः खलु धर्मोऽयं भगवद्भिर्जिनोत्तमैः।
यं समालम्बमानो हि न मज्जेद् भवसागरे॥
संयमः सूनृतं शौचं ब्रह्माकिंचनता तपः॥
क्षान्तिर्मार्दवमृजुता मुक्तिश्च दशधा स तु॥
— આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિજી
યોગશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ૪, શ્લોક ૯૨—૯૩.

૧૪. अयमात्मैव संसारः कषायेन्द्रियनिर्जितः।
तमेव तद्विजेतारं मोक्षमाहुर्मनीषिणः॥
— આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિજી
યોગશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ૪, શ્લોક ૫.

૧૫. आवश्यकादिरागेण वात्सल्याद् भगवद्गिराम्।
प्राप्नोति स्वर्गसौख्यानि न याति परमं पदम्॥
— અધ્યાત્મસાર, યોગાધિકાર, શ્લોક ૪.

१६. आत्मज्ञानफलं ध्यान-मात्मज्ञानं च मुक्तिदम्।
आत्मज्ञानाय तन्नित्यं, यत्नः कार्यो महात्मना॥
— એજન, આત્મનિશ્ચયાધિકાર, શ્લોક ૧.

१७. प्रणिहंति क्षणार्धेन साम्यमालम्ब्य कर्म तत्।
यन्न हन्यान्नरस्तीव्र-तपसा जन्मकोटिभिः॥
— આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિજી
યોગશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ૪, શ્લોક ૫૧.

१८. तद्ध्यानं सा स्तुतिर्भक्तिः सैवोक्ता परमात्मनः॥
पुण्यपापविहीनस्य यद्रूपस्यानुचिन्तनम्॥
शरीररूपलावण्य - वप्रच्छत्रध्वजादिभिः।
वर्णितैर्वीतरागस्य, वास्तवी नोपवर्णना॥
अन्यथाभिनिवेशेन प्रत्युतानर्थकारिणी।
सुतीक्ष्णखड्गधारेव प्रमादेन करे धृता॥
— અધ્યાત્મસાર, આત્મનિશ્ચય. શ્લોક ૧૨૩, ૧૨૪, ૧૨૮.

१९. विमुक्तकल्पनाजालं, समत्वे सुप्रतिष्ठितम्।
आत्मारामं मनस्तज्ज्ञैर्मनोगुप्ति रुदा हृता॥
टीका-आर्तरौद्रध्यानानुबंधि कल्पना जालवियोगः
प्रथमा।... माध्यस्थ्य परिणतिर्द्वितीया।...
आत्मारामता तृतीया।
— આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિજી,
યોગશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ૧, શ્લોક ૪૧.

२०. अ. तदिन्द्रियजयं कुर्यान्मनः शुद्ध्या महामतिः।
यां विना यमनियमैः कायक्लेशो वृथा नृणाम्॥
— એજન, પ્રકાશ ૪, શ્લોક ૩૪.

ब. अनिगृहीतमना विदधत् परां, न वपुषा वचसा च शुभक्रियाम्।
गुणमुपैति विराधनयानया, बत दुरन्तभवभ्रम मञ्चति॥
— અધ્યાત્મસાર, મનઃશુદ્ધિ., શ્લોક ૯.

२१. અધ્યાત્મસાર, યોગાધિકાર, શ્લોક ૪-૫.

२२. अन्तरंगयत्न एव साधूनामपेक्षितो... न तु बहिरंग एवेति दृढयन्नाह।
जत्तो अ अंतरंगो अज्झप्पझाणजोगओ जुत्तो।
जं एसो च्चिय सारो सयलंमि वि जोगसत्थंमि॥
एअंमि परिणमंते आणंदस्सावि होइ परिवुड्ढी।

एवं चिय साहूणं जीवन्मुत्तत्तणं जुत्तम् ॥
— ઉપદેશરહસ્ય, ગાથા ૧૯૦, ૧૯૧.
વધુ સ્પષ્ટતા માટે આ ગાથાઓની ટીકા જોવી.

૨૩. ઉપા. પદ્મવિજયજીકૃત સિદ્ધચક્રસ્તવન, ગાથા ૯.
સરખાવો :
बहिर्निवृत्तिमात्रं स्या-च्चारित्राद् व्यावहारिकात् ।
अन्तःप्रवृत्तिसारं तु, सम्यक् प्रज्ञानमेव हि ॥
— અધ્યાત્મસાર, વૈરાગ્યભેદ. શ્લોક ૨૧.

૨૪. શ્રીપાળરાસ, ખંડ ૪, ઢાળ ૧૨.

૨૫. वचनक्षान्तिरिहादौ धर्मक्षान्त्यादिसाधनं भवति ।
शुद्धं च तपो नियमाद्यमश्च सत्यं च शौचं च ॥
आकिंचन्यं मुख्यं ब्रह्मापि परं सदागमविशुद्धम् ।
सर्व शुक्लमिदं खलु नियमात्संवत्सरादूर्ध्वम् ॥
— ષોડશક ૧૨, શ્લોક, ૧૨, ૧૩.

૨૬. इति चेष्टावत उच्चैर्विशुद्धभावस्य सद्यतेः क्षिप्रम् ।
मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाः किल सिद्धिमुपयान्ति ॥
— ષોડશક ૧૩, શ્લોક ૭.

૨૭. उपायः समतैवेका, मुक्तेरन्यः क्रियाभरः ।
तत्तत्पुरुषभेदेन, तस्या एव प्रसिद्धये ॥
— અધ્યાત્મસાર, સમતા. શ્લોક ૨૭.

૨૮. क्रियते दधिसाराय दधिमन्थो यथा किल ।
तथैव साम्यसाराय योगाभ्यासो यमादिकः ॥
— યોગસાર, પ્ર. ૨, શ્લોક ૧૮.

૨૯. किं बहुणा इह जह रागद्दोसा लहुं विलिज्जंति ।
तह तह पयट्टियव्वं एसा आणा जिणिंदाणं ॥
— ઉપદેશ રહસ્ય, ગાથા ૨૦૧.

૩૦. तथा सर्वमनुष्ठानं यद् भवेन्नाशकारणम् ।
सरागद्वेषमोहानां चित्ताखिलमलात्मनाम् ॥
तल्लोके सर्वतीर्थेषु, साक्षाज्जैनेऽपि वा मते ।
यथा तथा कृतं हन्त, ज्ञेयं सर्वज्ञसंमतम् ॥
— ઉપમિતિ. પ્ર. ૮, શ્લોક ૮૧૭—૮૧૮.

૩૧. यथा यथा शिष्यगणैः समेतो
बहुश्रुतः स्याद् बहुसंमतश्च।
समाधिमार्ग–प्रतिकूल–वृत्ति-
स्तथा तथा शासनशत्रुरेव॥

— વૈરાગ્યકલ્પલતા, સ્તબક ૧, શ્લોક ૧૬૯.

સરખાવો :
જિમ જિમ બહુશ્રુત બહુજન સંમત, બહુલ શિષ્યનો શેઠો રે;
તિમ તિમ જિનશાસનનો વૈરી, જો નવિ અનુભવ નેઠો રે.

-- શ્રીપાળરાસ, ખંડ ૪, ઢાળ ૧૩.

૩૨. ૩૫૦ ગાથાનું સ્તવન, ઢાળ ૧, ગાથા ૧૧, ૧૨.

૩૩. औचित्यमेव व्यनक्ति—यदि तदनिष्टेभ्यो निवृत्तौ तदिष्टेषु च प्रवृत्तौ धर्मादयः पुरुषार्था बाध्यन्ते। तदा न तन्निवृत्तिपरेण भाव्यं, किंतु पुरुषार्थाराधनपरेणैव, अतिदुर्लभत्वात् पुरुषार्थाराधनकालस्येति।

— યોગબિન્દુ, શ્લોક ૧૧૪, ટીકા.

૩૪. आत्मीयः परकीयो वा कः सिद्धान्तो विपश्चिताम्।
युक्तिमद्वचनं यस्य तस्य कार्यः परिग्रहः॥

— યોગબિંદુ, શ્લોક ૫૨૫.

૩૫. दोसा जेण निरुब्भंति जेण खिज्जंति पुव्वकम्माइं।
सो सो मोक्खोवाओ रोगावत्थासु समणं व॥

–બૃહત્કલ્પસૂત્ર, (ઉ. ૨, સૂત્ર ૨)
–નિર્યુક્તિ ગાથા ૩૩૩૧.

૩૬. तथा सर्वमनुष्ठानं यद् भवेन्नाशकारणम्।
सरागद्वेषमोहानां चित्ताखिलमलात्मनाम्॥
तल्लोके सर्वतीर्थेषु साक्षाज्जैनेऽपि वा मते।
यथा तथा कृतं हन्त ज्ञेयं सर्वज्ञसम्मतम्॥

– ઉપમિતિ. પ્ર. ૮, શ્લોક ૮૧૭-૮૧૮.

૩૭. सेयंबरो य आसंबरो य बुद्धो वा अहव अन्नो वा।
समभावभाविअप्पा लहई मुक्खं न संदेहो॥

–સંબોધસત્તરી, ગાથા ૨.

૩૮. तमेव सेवस्व गुरुं प्रयत्नादधीष्व शास्त्राण्यपि तानि विद्वन्।
तदेव तत्त्वं परिभावयात्मन् येभ्यो भवेत् साम्यसुधोपभोगः॥

–અધ્યાત્મકલ્પદ્રુમ, અ. ૧૫, શ્લોક ૫.

૩૯. ઉપદેશ રહસ્ય, ગાથા ૨૦૧.

૪૦. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, આત્મસિદ્ધિ, ગાથા ૧૦૦, ૧૦૫, ૧૦૭.

૪૧. ઉપા. યશોવિજયજી, સમાધિશતક, દૂહો ૭૫.

૪૨. ઉપા. યશોવિજયજી, અમૃતવેલની સજ્ઝાય, ગાથા ૨૮.

૪૩. મહર્ષિ પતંજલિ, પાતંજલ યોગસૂત્ર, ૧-૧૪.

પૂર્તિ

૧

ચિત્તવિશુદ્ધિનો પ્રાયોગિક માર્ગ : વિપશ્યના

— મુનિશ્રી વિનોદચંદ્રજી

થોડાં વર્ષ પૂર્વે 'પ્રબુદ્ધ જીવન'માં વિપશ્યના ધ્યાન સંબંધમાં વાંચેલું ત્યારથી વિપશ્યના શું છે તે જાણવાની ઉત્કંઠા રહેતી. યોગાનુયોગ ૧૯૭૩ના નવેંબરમાં ભદ્રેશ્વરમાં દશ દિવસની વિપશ્યના-ધ્યાન-શિબિરનો લાભ મળ્યો અને એક વર્ષ બાદ નિંગાળ ગામે વીશ દિવસ - સળંગ બે શિબિર-નો લાભ મળ્યો. ને ત્યારથી એ સ્વાનુભવ મળ્યો કે રાગ-દ્વેષ-મોહને મંદ કરવા અને ચિત્તને વિશુદ્ધ કરવા માટે આ ધ્યાન સ્વીકાર્ય છે.

વિપશ્યના એટલે વિશેષ પ્રકારે જોવું (વિ= વિશેષ કરી, પશ્ય=જોવું). પ્રથમ શરીરના અંગેઅંગમાં, અણુ અણુમાં અને પછી અંતરમાં જોતા થવું– રાગ-દ્વેષ-મોહનાં જાળાં જોવાં અને, એ જોતાં જોતાં ચિત્તને સમતાનિષ્ઠ બનાવવું તેનું નામ વિપશ્યના. આ વિપશ્યના એક એવી સાધના છે કે વિશ્વના કોઈ પણ દેશ-ધર્મ-સંપ્રદાયના અનુયાયીઓ તેને આરાધી શકે છે અને તેનાથી લાભ મેળવી શકે છે.

મારા અનુભવથી હું એ કહી શકું છું કે મનને શુદ્ધ કરવા આ વિપશ્યના એક સરળ અને શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. દશ દિવસના આ કાર્યક્રમમાં આર્ય મૌનપૂર્વક મનને જ શુદ્ધ કરવાનું છે. પંચશીલના પાલનપૂર્વક આ સાધના કરવાના શરૂના ત્રણ દિવસ આનાપાન સતિ એટલે કે શ્વાસોશ્વાસની સ્મૃતિ — શ્વાસની આવજાવ પ્રત્યે જાગૃતિ-રાખવાની હોય છે. આનાપાનનો અભ્યાસ આગળ વધતાં ચહેરા ઉપર નાકની નીચે ઉપલા હોઠ ઉપર જે કાંઈ સંવેદનો થાય — જેમ કે ચમચમાટી થાય, ગરમી જણાય, શીતળતા જણાય કે ખંજવાળ આવે — તેને 'આ બધાં સંવેદનો — શરીરધર્મો અનિત્ય છે, અનિત્ય છે, અનિત્ય છે' એમ જાણી સ્થિર રહી, દ્રષ્ટાભાવે, તટસ્થભાવે, સાક્ષીભાવે જોવા.

મનને કેન્દ્રિત કરવા માટેનાં સર્વ આલંબનોમાં શ્વાસ એ શુદ્ધ અને સ્વાધીન આલંબન છે. પ્રત્યેક માણસનો શ્વાસ સરખો છે. અન્ય આલંબનોમાં રાગ-દ્વેષ થવા સંભવ છે, જ્યારે શ્વાસના આલંબનમાં એ શકયતા રહેતી નથી.

ત્રણ દિવસના આનાપાનના અભ્યાસથી સ્થૂલ મન સૂક્ષ્મ બને છે. પછી સૂક્ષ્મ થયેલા એ મનને વિપશ્યના દ્વારા શરીરના એકેએક અણુમાં લઈ જવાનું છે. એથી ક્રમેક્રમે રાગ-દ્વેષની ગૂઢ ગ્રંથિઓ ખૂલતી જાય છે અને સાધકનું ચિત્ત શાંત થતું જાય છે. શાંત-પ્રશાંત બનેલો સાધક ત્યાર પછી સાધનામાં સારી પ્રગતિ કરે છે. દસમા દિવસે ત્રીસ મિનિટ મૈત્રી-ભાવનાની સાધના શિખવાડાય છે. દશે દિવસ સાધનાની પુષ્ટિ માટે આચાર્યશ્રી પ્રવચન આપે છે તથા તે પછી થતી પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા પણ મનનું સમાધાન થાય છે.

સાધના દરમ્યાન આચાર્યશ્રી સાધકોને અવસરે અવસરે જાગૃતિ આપતા રહે છે કે વીતરાગતા, વીતદ્વેષતા ને વીતમોહતા પામવા સચેત રહો, સજાગ રહો, સાવધાન રહો. સાધના કરતાં કરતાં મન બહાર જાય તો બે મિનિટ ઊંડા શ્વાસ લઈને તેને પાછું કેન્દ્રિત કરવા સૂચવે છે. આચાર્યશ્રી એટલા તો મૈત્રીભાવનાથી ભાવિત છે, કરુણાશીલ છે કે ગમે ત્યારે ગમે તેટલા પ્રશ્નો પૂછો તોય તેઓ તેનો હસતાં હસતાં ઉત્તર આપે છે.

ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ શુકલ ધ્યાનથી કેવળજ્ઞાન મેળવ્યું, તેમ ભગવાન બુદ્ધે વિપશ્યના દ્વારા બોધિ પ્રાપ્ત કરી. આ ધ્યાનસાધના ભારત દેશની વિશિષ્ટ દેણ છે. એ મહાપુરુષો દ્વારા તે જન જન સુધી પહોંચી હતી. ભગવાન મહાવીર સ્વામી બાદ, થોડાં વર્ષો શ્રમણ વર્ગમાં આ ધ્યાન - સાધના ચાલુ રહી. છેલ્લા પૂર્વધર ભદ્રબાહુ સ્વામી મહાપ્રાણ ધ્યાન સાધવા બાર વર્ષ માટે નેપાળ દેશમાં ગયાનો ઈતિહાસ છે. પણ પાછળથી કાળક્રમે જૈન સમાજમાંથી આ સાધના લુપ્તપ્રાય: થઈ ગઈ. જ્યારે, બૌદ્ધ ધર્મ ભારત દેશમાંથી વિદેશમાં પણ ફેલાયો. ફલત: બૌદ્ધ ધર્મની સાથે વિપશ્યના સાધના શ્રીલંકા, બ્રહ્મદેશ, આદિ દેશોમાં પણ પહોંચી. પણ કાળબળે ભારતમાં બૌદ્ધ ધર્મ અને વિપશ્યના નામશેષ થયાં. કિંતુ બ્રહ્મદેશમાં આજે પણ આ સાધના શુદ્ધરૂપે જળવાઈ રહી છે.

આચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોએન્કાજી મસ્તકના દુઃખાવાના નિમિત્તે આ સાધના પ્રત્યે ખેંચાયા. દેશવિદેશના નામચીન દાક્તરો જેમાં નિષ્ફળ ગયેલા તે શીરદર્દ આ સાધનાથી શમી ગયું એટલું જ નહિ, તેમની જીવનદષ્ટિ પણ બદલાઈ ગઈ. આથી પ્રભાવિત થઈ, ત્યારબાદ લગભગ પંદર વર્ષ સુધી આ સાધના કરતા રહી તેઓ તેમાં નિષ્ણાત થયા. તેમના ગુરુજીએ તેમને આચાર્યપદે નિયુક્ત કર્યા અને આદેશ આપ્યો કે ભારતભૂમિની આ સાધના ભારતમાં ફરી પ્રસરે તે માટે ત્યાં જઈ તેનું શિક્ષણ આપો. તદનુસાર તેઓ સને ૧૯૬૯થી તેની શિબિરો યોજી એ કલ્યાણકારી સાધનાનો પ્રસાર કરી રહ્યાં છે.

આ દાયકા દરમ્યાન વિવિધ ધર્મ-મતના ગૃહસ્થ અનુયાયીઓએ તેમજ ઘણા મત-પંથના ગુરુઓએ તેમજ જૈન સાધુ-સાધ્વી-મહાસતીજીઓએ પણ આ શિબિરોમાં જોડાઈ તેનો લાભ લીધો છે. સદા સર્વદા હસતા પ્રસન્નચિત્ત આચાર્યશ્રીને શ્રદ્ધા છે કે આ સાધનાનો પ્રસાર જૈનમુનિઓ દ્વારા સવિશેષ થઈ રહેશે.

ઈ. સ. ૧૯૭૩માં ભદ્રેશ્વર તીર્થમાં યોજાયેલ શિબિરમાં સર્વ પ્રથમ ઘણાં જૈન સાધુ-સાધ્વીઓ — દશેક મુનિરાજો અને વીશ-બાવીશ મહાસતીજીઓ — એક સાથે વિપશ્યના શિબિરમાં જોડાયાં. ત્યારબાદ જૈનોમાં તેનો પ્રસાર વધતો રહ્યો છે. આચાર્યશ્રી તુલસી ગણિએ પોતાના સાધુ-સાધ્વીઓને આ સાધનાનો લાભ મળે તે માટે દિલ્હી તેમ જ લાડનુમાં તેમના ધર્મપરિવાર માટે ખાસ શિબિરોનું આયોજન કરાવેલું. રાજગૃહીમાં રાષ્ટ્રસંત ઉપા. અમરમુનિએ પણ આ શિબિરનો લાભ મેળવ્યો. આ રીતે, ઉત્કટ સંવેગવાળાં, સત્યગ્રાહી, જૈન શ્રમણ-શ્રમણીઓ તેમજ શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ તેનો લાભ લઈ રહ્યાં છે.

કિંતુ, આવી ઉત્તમ કોટિની સાધનાનો જૈન સમાજના એક વર્તુળમાં વિરોધ પણ એટલો જ થઈ રહ્યો છે. ઘણાં સાધુ-સાધ્વી-શ્રાવક – શ્રાવિકાઓ તેનો સખ્ત વિરોધ કરે છે. કારણ એટલું જ કે "આ બુદ્ધધર્મની સાધના છે"— તેમાં 'બુદ્ધ'નું નામ આવે છે! પણ 'બુદ્ધ'નો અર્થ ગૌતમ સિદ્ધાર્થ નામની વ્યક્તિ નહીં પણ 'જેણે બોધિ પ્રાપ્ત કરી છે / જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું

છે તે બુદ્ધ'— એવો છે. આપણે 'નમુત્થુણં'ના પાઠમાં 'સયં સંબુદ્ધાણં... બુદ્ધાણં બોહયાણં' બોલીને અરિહંત પરમાત્માઓની સ્તુતિ નિત્ય કરીએ છીએ, પણ અહીં 'બુદ્ધ' શબ્દથી ભડકી ઉઠી, સમભાવની ખીલવટમાં અતિ ઉપયોગી એવી આ સુગમ અને નિર્દોષ સાધનાથી વંચિત રહીએ છીએ !

આ સાધનાનો વિરોધ કરનારને મારું નમ્ર નિવેદન છે કે પહેલાં બેત્રણ શિબિરોમાં જઈ તેનો અનુભવ લો, પછી તમે સ્વયં નક્કી કરો; પણ, તેના જાતઅનુભવ વિના, સાંપ્રદાયિક મમત્વવશ તેનો વિરોધ ન કરો. ખરેખર તો, આપણે જે ધ્યાનસાધના ગુમાવી બેઠા છીએ, તેને વિપશ્યનાના અભ્યાસ દ્વારા પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

આપણે જન્મ્યા ત્યારથી બહાર જોઈએ છીએ, પણ અંદર જોતાં, ઊંડા ઉતરતાં શીખ્યા જ નથી. તે શીખવા માટે આ સાધના છે. અંતર્મુખ થઈ, સમભાવનો ઉત્તરોત્તર વિકાસ કરતાં રહી, ક્રમશઃ વીતરાગ પદની પ્રાપ્તિની દિશામાં આ સાધના દ્વારા જવાય છે. આ સાધનાના પ્રારંભથી જ અંદર જોવાનું હોય છે. શરીરની અંદર જે કંઈ સૂક્ષ્મ હલચલ થતી રહે છે — સુખદ સંવેદના થાય કે દુઃખદ સંવેદના થાય તેને દ્રષ્ટાભાવે, સાક્ષીભાવે, રાગ-દ્વેષ ન થાય તેની જાગૃતિપૂર્વક જોવાની હોય છે. અભ્યાસ પાકો થતાં સાધકના મનની બધી કડવાશ લુપ્ત થાય છે, તે સમદર્શી બને છે. જીવન જીવવાની કળા તેને હસ્તગત થાય છે.

ભારતવર્ષનું એ સદ્ભાગ્ય છે કે પાપથી હટીને ધર્મપથ પર ચાલવાની જનતાને પ્રેરણા આપવા સાધુ-સંતો, વૈરાગી મહાપુરુષો, યોગીઓ તેની ભૂમિ ઉપર હંમેશાં અવતરતા રહે છે. કેટલાક યોગીઓ શક્તિપાત દ્વારા સાધકની કુંડલિની જાગૃત કરી આપે છે; પણ વિપશ્યના દ્વારા તો અંગે અંગના અણુ અણુમાં ચેતના જાગૃત થઈ જાય છે. ફલતઃ ક્રમશઃ રાગ-દ્વેષ-મોહની પકડમાંથી મુક્ત થઈ, ચિત્તને સમભાવથી ભાવિત કરી શકાય છે.

આ સાધના દ્વારા ચિત્તની વિશુદ્ધિ થવાની સાથે સાથે તેની આડપેદાશરૂપે શરીરમાંના અનેક રોગ પણ દૂર થાય છે. આ સાધનાએ અનેકોને વ્યસનમાંથી પણ મુક્તિ અપાવી છે. એટલું જ નહિ, જ્યારે જ્ઞાપુરમાં કેદીઓ

માટે જેલમાં આની શિબિરો યોજાઈ ત્યારે સાધના દ્વારા શુદ્ધ બનેલા અનેક કેદીઓએ પશ્ચાત્તાપના આંસુ વહાવી પવિત્ર જીવન જીવવાનો સંકલ્પ આચાર્યશ્રી સમક્ષ વ્યક્ત કર્યો છે.

પરિવારનાં બધા સભ્યો દસ દિવસની એકાદ શિબિરમાં જઈ વિપશ્યના સાધના કરતાં થાય તો તે પરિવાર ધર્મપરિવાર બની શકે.

આ સાધના સાધકોને પચે તો મનની તમામ કડવાશ દૂર થઈ જાય, કોઈ પ્રત્યે દ્વેષ, ધિક્કાર કે ઘૃણા — તિરસ્કાર ના રહે. મારી તો દઢ માન્યતા છે કે આ સાધના અપનાવવાથી જૈનોને ખૂબ જ લાભ થશે, સંપ્રદાયવાદ નાબૂદ થશે અને સમાજમાં અપૂર્વ શાંતિ સ્થપાશે.

મનને શુદ્ધ કરવાની આ કળા મુનિરાજો પ્રાપ્ત કરે તો, એ ગુરુવર્યો દ્વારા શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ પણ આ સાધનાનો લાભ પ્રાપ્ત કરી જીવનને ધન્ય બનાવી શકે. સાચું સુખ અને સાચી શાંતિ આંતરિક શુદ્ધિ દ્વારા જ મેળવી શકાય છે. આંતરિક શુદ્ધિ વિના બાહ્ય ક્રિયાકાંડો બહુ ફલવાન બની શકતા નથી.

સંસારભ્રમણનું કારણ મન છે; મુક્તિનું કારણ પણ મન છે. માટે પ્રત્યેક મુમુક્ષુ પોતાના મનને નિર્મળ બનાવે, ચિત્તને શુદ્ધ કરે, સાધના દ્વારા રાગ-દ્વેષની પકડમાંથી મુક્ત બને એવી આંતરિક ભાવના.

૨

હું વિપશ્યના પ્રત્યે કઈ રીતે વળ્યો ?

૨૦ માર્ચ ૧૯૭૯નો એ દિવસ હતો. બપોરના ત્રણ વાગ્યા હતા. મને છાતીમાં દુ:ખાવો ઉપડયો. દુ:ખાવો ખૂબ જોરદાર હતો. અમારા ફેમિલી ડૉકટરને બોલાવ્યા. તેમણે દવાની ટીકડીઓ ખાવા આપી, પરંતુ તેનાથી મને જરા પણ આરામ થયો નહિ. છાતીમાં ભીંસ વધવા લાગી, એટલે મોટા ડૉકટરને ફોન કર્યો. પણ તેમણે કહ્યું: 'તમે આવી શકો તો અહીં આવો. નહિ તો હું સાંજના આવું છું.'

મેં કહ્યું: 'હમણાં જ ડૉકટર પાસે ચાલો. મારાથી આ પીડા સહન થતી નથી.' તૈયાર થઈને ઘરના દરવાજામાં મેં પગ મૂકયો, ત્યાં મને નવકાર મંત્ર યાદ આવી ગયો. મેં સંકલ્પ કર્યો: 'જો હું સાજો થઈને ઘેર પાછો ફરીશ તો, શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથના દર્શન કર્યા પછી જ દાઢી અને માથાના વાળ ઉતરાવીશ.'

ડૉકટરે મારો કાર્ડિયોગ્રામ લઈને કહ્યું: 'અત્યારે જ હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ જાઓ.' તેમની સૂચનાથી હું તરત જ હરકિશનદાસ હોસ્પિટલમાં દાખલ થયો. અને પછી બત્રીસ દિવસની સારવારના અંતે મને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળી. એ દરમ્યાન હું વાંચન તરફ વળ્યો.

મારી વય ૪૨ વર્ષની છે. એટલે સ્વાભાવિક જ ઘર-છોકરાંઓ વગેરેના મને વિચાર આવતા હતા. મારું મન પણ અશાંત હતું. ડૉકટરે મને સંપૂર્ણ આરામ લેવાનું કહ્યું હતું એટલે નવરાશ પુષ્કળ મળવા લાગી હતી. મૃત્યુની નજીક જઈ આવ્યો હતો, એટલે હવે સહજ રીતે ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક વાંચન તરફ મન વળવા લાગ્યું. મને પહેલું પુસ્તક શ્રીમદ્ રાજચંદ્રનું 'સમાધિ સાધના' વાંચવાની તક મળી. આ પુસ્તકનું પહેલું પ્રકરણ 'મૃત્યુ મહોત્સવ' વાંચીને જીવન પ્રત્યે વિચારવાની દૃષ્ટિમાં ફરક પડવા લાગ્યો. પછી તો શ્રીમદ્નાં બીજાં પુસ્તકો મંગાવીને વાંચવા લાગ્યો.

હવે, ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક પુસ્તકો ગમવાં લાગ્યાં. તેમાં પૂજ્ય મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીની પુસ્તિકા 'અચિંત ચિંતામણિ નવકાર' મારા હાથમાં આવી. તેનાથી હું ખૂબ પ્રભાવિત થયો. નવકાર ઉપરની મારી શ્રદ્ધા વધુ સુદઢ બની. એ પછી હું દરરોજ નવકારની માળા અને શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથની માળા ગણવા લાગ્યો.

શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથનાં દર્શન કરી આવ્યા પછી, પૂજ્ય મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી કૃત 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' પુસ્તક વાંચ્યું. આ પુસ્તક વાંચવાનું સૂચન મારા કલ્યાણમિત્ર શ્રી નેમજી ગાલાએ કર્યું. આવા ઉચ્ચ સ્તરનાં આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચવાનો રસ જાગ્રત કરવામાં તેમનો ફાળો ઘણો જ છે. 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ'માં 'વિપશ્યના' અંગે એક પ્રકરણ છે. તેનાથી પ્રેરણા મળતાં કોઈ પુણ્ય બળે વિપશ્યના વિષે વિશેષ જાણવાની મને ઉત્કંઠા જાગી, અને નવેંબર ૧૯૭૯માં ઈગતપુરીમાં યોજાયેલી શિબિરમાં હું જોડાયો.

એક બાબતની મને નવાઈ લાગે છે કે, જે ઈચ્છા હું કરતો, તેવા કલ્યાણમિત્રો અને માહિતી મને મળવા લાગ્યાં ! આ બધા મિત્રોને હું પહેલાં ઓળખતો હતો ખરો, પણ ધર્મ કે અધ્યાત્મ વિષે એમની સાથે એ પહેલાં ક્યારે વાતચીત કે ચર્ચા થઈ ન હતી.

ઈગતપુરીની દશ દિવસની શિબિર પૂરી કરીને હું ઘેર આવ્યો, ત્યારે મારા સ્વભાવમાં થયેલા પરિવર્તનથી મને નવાઈ લાગી. પહેલાં હું અવારનવાર ગરમ થઈ જતો હતો, પણ હવે ક્રોધ મોળો પડી ગયો હતો. વળી, છેલ્લા છ મહિનાના આરામના સમય દરમ્યાન મને જેટલું સારું નહોતું લાગ્યું, તેટલું એ દશ દિવસની શિબિર પછી સારું લાગ્યું. મારું તંદુરસ્ત શરીર જોઈને કુટુંબીજનો પણ આશ્ચર્ય પામ્યાં.

મારે બ્લડ પ્રેસર - લોહીનું દબાણ - ઊંચુ રહેતું હતું, તે અંગે ડોકટરને બતાવ્યું ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે બ્લડ પ્રેસર હવે સમતોલ - normal થઈ ગયું હતું ! મારા વ્યસનો-ચા, બીડી છૂટી ગયાં. શરીર સુધર્યું. ધર્મ અંગે પૂર્વે મારા મનમાં જે દ્વિધા હતી તે પણ દૂર થઈ અને, પ્રબળ આધ્યાત્મિક જાગૃતિ

આવી. વિપશ્યના-સાધના દ્વારા મન નિર્મળ અને સ્વસ્થ થતું જાય છે, રાગદ્વેષ મંદ પડતા જાય છે.

આમ, હાર્ટએટેક/હૃદયરોગનો હુમલો મારા માટે તો આશીર્વાદરૂપ સાબિત થયો. મને તેણે ધર્મના ઉંબરે લાવી મૂક્યો. અને તે પછી, સાચા ધર્મમાર્ગે હું ચડયો એ ઉપકાર તો પૂજ્ય મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી અને પૂજ્ય આચાર્યશ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીનો; એ માટે હું એમનો ભવોભવ ઋણી રહીશ.

મારા ઉપર્યુક્ત અનુભવથી પ્રેરાઈને, સ્વાભાવિક રીતે જ મારા મિત્રોને તેમજ મારા પરિવારને વિપશ્યના શિબિરોમાં જોડાવાની પ્રેરણા કરવાનું મને મન રહ્યા કરે છે.

પરંતુ, હું જોઉં છું કે જેમને પોતાને વિપશ્યના સાધનાનો લેશમાત્ર અનુભવ નથી, એવા આપણા કેટલાક મુનિ-મહારાજો તેમજ સાધ્વીજીઓ આજે કમનસીબે જૈન સંઘને વિપશ્યનાથી દૂર રહેવાનો ઉપદેશ ઝનૂનપૂર્વક આપી રહ્યાં છે. આ સાધનામાં જોડાયા પછી મને જે લાભ થયો છે તે અનુભવના આધારે હું કહું કે, વિપશ્યનાથી અજાણ એ ગુરુજનો તેઓના પ્રત્યે શ્રદ્ધાવાળા મુમુક્ષુ જીવોને આ સાચા સરળ સાધનામાર્ગે જતા અટકાવીને અજ્ઞાનવશ ભારે નુકસાન કરી રહ્યાં છે.

આ પરિસ્થિતિમાં, મુમુક્ષુ જૈન જિજ્ઞાસુઓને આ બાબત સાચું માર્ગદર્શન મળે એ મને ખૂબ જરૂરી લાગતું હતું. આથી, વિપશ્યના-સાધનાનો જેમને જાત અનુભવ છે એવા બહુશ્રુત મુનિવર શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી મહારાજે 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' ગ્રંથમાં આ અંગે જે સાચું અને સુસ્પષ્ટ માર્ગદર્શન મુમુક્ષુઓને આપ્યું છે — જેના આધારે હું મારા જીવનની કટોકટીની ક્ષણો પાર કરીને આત્માભિમુખ બન્યો — તે તથા વિપશ્યનાનું સમર્થન કરતા પૂજ્ય મુનિ શ્રી વિનોદચંદ્રજીના એક-બે પત્રો સંકલિત કરીને જિજ્ઞાસુ મિત્રો સમક્ષ મૂકવા હું મારી રીતે પ્રયાસ કરતો. એમાંથી, એ બધું એકત્રિત કરીને એક પુસ્તિકારૂપે મૂકવાનો વિચાર જન્મ્યો.

લેખન-પ્રકાશનનો મને તો કશો અનુભવ નહોતો, તેથી પુસ્તિકાનું સંપાદન કરી આપવાનો પ્રસ્તાવ મેં તીથલમાં પૂજ્ય અમરેન્દ્રવિજયજી મહારાજ સમક્ષ મૂક્યો. અને, તે સ્વીકારાયો. એ પછી, એનાં મુદ્રણની જવાબદારી સ્વીકારી મારા મિત્ર ડૉ. રામજીભાઈ શાહે. આવા થોડાક સ્વજનોના સહકારથી ઈ.સ. ૧૯૮૧માં 'જૈન મુમુક્ષુઓ અને વિપશ્યના' નામની પુસ્તિકા પ્રગટ કરવાનો લાભ મને મળ્યો હતો.

ત્યાર બાદ પૂજ્ય મહારાજ સાહેબે એ પુસ્તિકા વિસ્તૃત રૂપે ફરીથી લખી, જેનું પ્રકાશન ૧૯૮૪માં શ્રી રતિલાલ સાવલાએ કર્યું. આ પુસ્તકની માગ સતત ચાલુ રહે છે. ફરીથી સુધારા-વધારા સાથે 'મુક્તિપથ વિપશ્યના' એવા નવા નામે તેનું પુનઃપ્રકાશન થવાનું હતું તે દરમ્યાન પૂજ્ય મહારાજશ્રી કાળધર્મ પામ્યા. કાળ પોતાનો ધર્મ બજાવે જ છે, પરંતુ મહારાજશ્રી જે સાધનાની કેડી કંડારી ગયા છે તે તેમનું અવિસ્મરણીય અર્પણ છે અને મોટો ઉપકાર છે. ઉપકારી ગુરુદેવને અનંત અનંત વંદના.

વિપશ્યના સાધનાની શિબિરોમાં જોડાવા અંગે દ્વિધા અનુભવતા મુમુક્ષુજનોને આ પુસ્તક સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપે છે.

વધુ ને વધુ લોકો આ મંગળ માર્ગે વિહરીને દુર્લભ માનવજીવન સફળ કરે, વિકારવિમુક્ત બની મોક્ષ સુખનો આસ્વાદ પામે એ જ અંતરની અભિલાષા અને પ્રાર્થના.

— **હીરજી હંસરાજ ગાલા**

૫૧-A, રાજકમલ એપાર્ટમેન્ટ,
રાજકમલ લેન,
ડૉ. એસ. એસ. રાવ માર્ગ,
પરેલ, મુંબઈ-૪૦૦૦૧૨.
ફોન : ઘર - ૪૧૩ ૭૨ ૦૭
ઑ. - ૭૬૭ ૨૭ ૬૩

૩

વિપશ્યના શિબિરનો મારો અનુભવ

બાળપણથી ધર્મ પ્રત્યે રુચિ રહ્યા કરતી અને આ વિષયમાં હંમેશા કાંઈક નવું જાણવાની/અનુભવવાની ઈચ્છા રહેતી. વાંચનનો શોખ હતો. તેમાંયે આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પ્રત્યે વિશેષ રુચિ રહેતી. ગાંધીજી, વિવેકાનંદ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ, રમણ મહર્ષિ અને શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર ઈત્યાદિ મહાપુરુષોને સમજવાની પણ કોશિશ કરતો. ધર્મને બુદ્ધિથી સમજવાની હંમેશની કોશિશને કારણે શ્રી ચિત્રભાનુ, શ્રી રજનીશજી અને શ્રી જે. કૃષ્ણમૂર્તિ ઈત્યાદિના વ્યક્તિત્વનું વિશેષ આકર્ષણ રહેતું. એમના સાહિત્યમાં ખૂબ જ રુચિ રહેતી. તેથી, બુદ્ધિને ખોરાક મળતો, તર્કશક્તિ ખીલતી તેમજ બૌદ્ધિક સ્તરે ઘણું જાણવાનું મળતું.

જૈન પરંપરાના તપ, ક્રિયાકાંડ અને સ્વાધ્યાયમાંથી પણ પસાર થયો. સતત અભ્યાસ, મનન, વાંચન છતાં કયાંક કાંઈક ખૂટતું જણાયું. અને અંતે એ નિર્ણય પર આવવું પડયું કે અભ્યાસ કરતાં કાંઈક વિશેષ જરૂરી છે. કેટલીક કહેવાતી બહુ ધાર્મિક અને શાસ્ત્રજ્ઞ વ્યક્તિઓના પરિચયથી પણ એ જ અનુભવ થયો કે તેમણે સમગ્ર જીવન તપ, ક્રિયાકાંડ કે શાસ્ત્રાધ્યયનમાં વિતાવ્યું હોવા છતાં તેમના આંતરિક જીવનમાં, બીજાઓ સાથેના વ્યવહારમાં, તેમજ તેમના માનસમાં ખાસ પરિવર્તન નહોતું જણાતું; ઊલટું મોટે ભાગે તો તેમનો અહં વધેલો જણાતો.

આ સમય દરમ્યાન, પૂજ્ય મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીનું પુસ્તક 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' વાંચવામાં આવ્યું. આ પુસ્તકના અભ્યાસે ધર્મને અને જીવનને સમજવાની મને નવી દૃષ્ટિ આપી. વર્ષોથી હું ઝંખતો હતો તે માર્ગ આ પુસ્તકમાંથી મને જડયો.

આ પુસ્તકના સતત વાંચન-મનનથી ઘણી ન સમજાતી બાબતોની સમજ મળી. અને એક દિવસ પૂજ્ય મુનિશ્રીને મળવા હું તીથલ ગયો. ચાર દિવસના એમના સાનિધ્યમાં ઘણું ઘણું મેળવ્યું. જીવનને એક નવી

દિશા મળી અને એમના આશીર્વાદ લઈને વિપશ્યના-ધ્યાનશિબિરમાં જોડાવાનું થયું.

મારા બે ત્રણ મિત્રો સાથે હું આ શિબિરમાં જોડાયો. ઈગતપુરીમાં ધમ્મગિરિના શાંત અને પ્રફુલ્લિત વાતાવરણે મનને અપૂર્વ શાંતિ બક્ષી. ધમ્મગિરિનો એ આખોયે પ્રદેશ સાધનાભૂમિ છે. સાધના માટે તો સ્વર્ગ જ ગણાય. સાથે સાથે પૂજ્ય ગુરુજી શ્રી ગોયન્કાજીનો પ્રેમ, શાંત સ્વભાવ તેમજ દરેક સાધક સાથેનો વ્યક્તિગત સંપર્ક તથા, અજ્ઞાની કે જ્ઞાની, શિક્ષિત કે અશિક્ષિત — સૌને સમજાય તે રીતે આ સાધના કરાવવાની એમની મહેનત ખરેખર પ્રશંસનીય છે.

શિબિરના અનુભવો તો શબ્દાતીત છે. દશ દિવસના આર્ય મૌનથી સમજાયું કે, આપણે રોજ કેટકેટલું નકામું બોલીએ છીએ, વિચારીએ છીએ, અને વગર જરૂરિયાતે આરોગીએ છીએ! અને આનાથી, અનેક શારીરિક તેમજ માનસિક રોગોને આમંત્રીએ છીએ અને, નકામા મનોવ્યાપારથી કેટલાય કર્મોના બંધનમાં જકડાઈએ છીએ!

હું શ્રી જે. કૃષ્ણમૂર્તિને — તેઓ મુંબઈ આવે ત્યારે — દર વર્ષે સાંભળતો. તેમના પ્રવચનોના મુખ્ય સૂર જાગૃતિ — awareness ને હું અત્યાર સુધી બુદ્ધિથી સમજ્યો હતો. પણ એનો ખરો અનુભવ વિપશ્યના-સાધના દ્વારા થયો. વર્તમાનમાં જીવવાની કળા એટલે જ વિપશ્યના.

વિપશ્યના અંગે જૈનોમાં ઘણી જ ગેરસમજ ફેલાયેલી છે. બૌદ્ધ પદ્ધતિ સમજીને તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે. અને દુર્ભાગ્યની વાત તો એ છે કે, કેટલાક જૈન મુનિરાજો સમજ્યા કે અનુભવ્યા વિના આ પદ્ધતિ વિરુદ્ધ પ્રચાર કરીને એક સાચી યોગ્ય સાધના પદ્ધતિને અન્યાય કરી રહ્યા છે.

જૈન મત અનુસાર તો જે કોઈ પદ્ધતિ રાગ-દ્વેષ, મોહ આદિ વિકારોથી મુક્તિ અપાવે તે પદ્ધતિ સાધક માટે યોગ્ય ગણાય. ક્રિયાકાંડ, તપ કે શાસ્ત્રસ્વાધ્યાય સાધનાપંથે કદાચ પ્રથમ સોપાન હશે, પણ અંતે મુક્તિ માટે તે સાધકે ધ્યાન પર જ આવવું પડે છે. રાગ-દ્વેષ અને કષાયોથી મુક્તિ ધ્યાન

જ અપાવે. આપણા સર્વ તીર્થંકરોની પ્રતિમાઓ ધ્યાનસ્થ જોવામાં આવે છે. ભગવાન શ્રી મહાવીર પણ સાડા બાર વર્ષના કાઉસગ્ગ ધ્યાન પછી જ કેવળજ્ઞાન પામ્યા હતા. એટલે, મુક્તિ માટે ધ્યાન જ અંતિમ સાધન ગણાય.

આજના માનવ પર ભૌતિક જગતની પકડ દિન-પ્રતિદિન વધતી જાય છે. માનવી આજે વધુને વધુ બહિર્મુખ થતો જાય છે અને એ સાથે જ રાગ-દ્વેષ અને કષાયોમાં તે વધારેને વધારે ખૂંપતો જાય છે. એમાંથી બચવું શી રીતે ? એની ચાવી વિપશ્યના સાધના આપે છે.

— નેમજી શામજી ગાલા

ગાલા પ્રોવિઝન સ્ટોર્સ
હાજી બાપુ રોડ, પોસ્ટ ઓફીસ માર્ગ,
માલાડ - પૂર્વ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૯૭.
ફોન : ઓ. - ૮૪૦૩૪૬૪, ૮૪૦૯૩૬૮
ઘર - ૮૦૧૧૬૫૨

સર્વશ્રેષ્ઠ દાન

તમારા મનની
કોઈ શંકા, ગૂંચ કે મૂંઝવણનું સમાધાન
આ પુસ્તક દ્વારા થયું ?

તમે નિ:શંક બન્યા હો તો,
તમારાં પ્રિય સ્વજનો, મિત્રો અને પરિચિતોના હાથમાં પણ
આ પુસ્તક મૂકી
કોઈકને શુદ્ધધર્મની પ્રાપ્તિના
નિમિત્ત બની શકો.

સર્વ દાનોમાં જ્ઞાનદાન શ્રેષ્ઠ દાન છે.
એ અક્ષય પુણ્ય-પરંપરા સર્જે છે
એટલું જ નહિ,
દાતાની પ્રજ્ઞાને પુષ્ટ કરે એવા સંયોગો પણ
તે સર્જે છે.

તમારા વિસ્તારની લાઈબ્રેરીઓમાં/જ્ઞાનભંડારોમાં
આ પુસ્તક મૂકીને અને,
શક્તિ પહોંચતી હોય તો તમારા વર્તુળમાં
ઓછામાં ઓછા દશ મુમુક્ષુઓના હાથમાં
એ મૂકીને
તમે પણ જ્ઞાનદાનના સદ્ભાગી બની શકો.

नमस्कार गुरुदेव को, जय जय संत महान;
कितने करुणा चित्तसे, दिया धरम का दान.

पथ भूला दिग्भ्रम हुआ, रहा हृदय अकुलाय;
धन्य धन्य गुरुदेवजी, सत् पथ दिया बताय.

सत् गुरुकी संगत मिली, मिला सत्य का सार;
जीवन सफल बना दिया, हलका हो गया भार.

यदि सत् गुरु मिलते नहिं, धरम गंग के तीर;
तो बस गंगा पूजता, कभी न पीता नीर.

केवल होती धरम की, चर्चा तर्क बखान;
मानुष जनम यूँ बीतता, बिन चाखे निर्वान.

आज नमन दिवस है, अंतर भरी उमंग;
श्रद्धा और कृतज्ञता, विमल भक्ति का रंग.

रोम रोम कृतज्ञ हुआ, ऋण न चुकाया जाय;
जन जन बांटूँ धरम रस, यही अेक उपाय.

जन्म जन्म के दु:ख मिटे, जन जन मंगल होय;
मिटे सभी की ग्रंथियाँ, सब का मंगल होय.

–श्री सत्यनारायण गोयन्का

List of Vipassana Meditation Centres

offering ten-day residential Vipassana Meditation courses in the tradition of Sayagyi U Ba Khin, as taught by S. N. Goenka. (Non-centre courses are offered in many places throughout the world. For schedule of courses please contact Dhamma Giri or your nearest centre or visit www.vri.dhamma.org and www.dhamma.org)

India

Dhamma Giri & Dhamma Tapovana
Vipassana International Academy
Igatpuri, 422 403 Dist. Nashik, Maharashtra
Tel: [91] (02553) 244076, 244302, 244086; Fax: [91] (02553) 244176
email: <dhamma@vsnl.com> Web site: <www.vri.dhamma.org>
Dhamma Nāga, Nagpur, Tel: (0712) 2558686, 2527860; Fax: 2539716;
e-mail: dhamma@nagpur.dot.net.in
Dhamma Sarovara, Dhule, Contact Tel: (0256) 2221821; 2223693
e-mail: dhammasarovara@rediffmail.com
Dhammānanda, Pune, Tel: (02135) 46171/2.
e-mail: webmaster@pune.dhamma.org
Dhammālaya, Kolhapur, Tel: (0230) 487167, Fax: 487382, 487383
e-mail: dhammalay@ip.eth.net
Dhamma Ajantā, Aurangabad, Tel: (0240) 2334532, 2334649, 2484445
Dhamma Saritā. Pregna International Ltd., 13, Suryodaya Estate, 136, Tardeo Road, Mumbai.
Dhamma Thalī
P.O. Box 208, Jaipur 302 001, Rajasthan, Tel: (0141) 2680220, 2680311;
Fax: c/o (0141) 2561283; e-mail: dhammjpr@datainfosys.net
Dhamma Sota, Delhi
Tel: (011) 2645 2772, 26473294; Fax: (011) 2647 3528;
e-mail: dhammasota@samparkonline.com, Website: www.dhammasota.org
Dhamma Sikhara, Dharamashala, HP
Tel: (01892) 221309; Fax: 221309 (6 to 9 p.m.)
e-mail: info@sikhara.dhamma.com
Dhamma Salila, Dehradun, UP Tel: (0135) 2650704, 2654189
Fax: 2655 580; e-mail: assorep@nde.vsnl.net.in
Dhamma Dhaja, Hoshiarpur, Punjab. Tel: (01882) 272333
Dhamma Tihār (Only for Prison Inmates), New Delhi.
Dhamma Rakkhaka (Only for Police Personnel), New Delhi
Dhamma Cakka Sarnath, Tel: (0542) 2205418, Fax: 2202285,
e-mail: kgem@satyam.net.in
Dhamma Suvatthi C/o Mahabodhi Soc. of India, Sravasti 271213, U.P.
Dhamma Vimutti, Kushinagar, U.P., Contact Tel: Res. (0551) 2310 805, Off. 2310469
Dhamma Koṭa, Rajkot Tel: (0281) 2391912, 2681221; Fax: 2221 384
e-mail: dhammakot@hotmail.com
Dhamma Sindhu,
Kutch Vipassana Centre, Village-Bada, Tal. Mandvi, Dist. Kutch 370 475, Gujarat, Tel: [91] (02834) 220076, 273303, 273304; Fax: (02834) 220118;
e-mail: info@sindhu.dhamma.com

મુનિશ્રીની અન્ય પ્રેરક કૃતિઓ

આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ

ચતુર્થ સંવર્ધિત સંસ્કરણ   કિંમત રૂા. ૬૦   પૃષ્ઠ ડેમી ૩૨૮+૪૦

આધ્યાત્મિક સાધનાની દૃષ્ટિએ વિચારાયેલા જ્ઞાનના ત્રણ પ્રકારો-શ્રુત, ચિંતા અને ભાવના-અને તેની પ્રાપ્તિના ઉપાયો-આગમ, યુક્તિ અને અનુભવ-નું વિશદ વિશ્લેષણ કરી, લેખકશ્રીએ આ ગ્રંથના પૂર્વાર્ધમાં શ્રુતજ્ઞાનથી અનુભૂતિ સુધીના માર્ગની સૈદ્ધાન્તિક ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરીને, ઉત્તરાર્ધમાં એકાગ્રતા, ધ્યાન, અંતર્મુખતા અને સાક્ષીભાવની સાધના વિષયક વ્યવહારુ-પ્રેક્ટિકલ-માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

*

અનેક દૃષ્ટિએ પુસ્તક સુંદર અને ઉપયોગી છે. આત્મસાધનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરવાની ઝંખનાવાળા મુમુક્ષુઓ તેમજ નવસાધકો માટે તો એ એક Standard hand book — ભારે ઉપયોગી અને પ્રમાણભૂત માર્ગદર્શિકા-ની ગરજ સારે એવું બન્યું છે; એટલું જ નહિ, સાધનામાં ઠીક ઠીક આગળ વધેલાને માટે પણ તે ઓછું મૂલ્યવાન કે ઓછું ઉપયોગી નથી. આત્મચિંતનને સ્પષ્ટ કરવામાં તેમજ ચિંતનની ક્ષિતિજો વિસ્તારવામાં સહાયરૂપ થાય એવી પુષ્કળ સામગ્રી એમાં પડી છે. અને તે કેટલું સંક્ષેપમાં ! લાઘવ તો એ ગ્રંથની મોટી ખૂબી છે.

રાષ્ટ્રીય શાળા, રાજકોટ — **વજુભાઈ શાહ**

સાધના અને આત્મજ્ઞાન વિષે આટલો તલસ્પર્શી અભ્યાસ, વિશદ છણાવટ અને વિષય અંગે દરેક સાધકને સ્વાભાવિક ઊભા થતા પ્રશ્નોનું આટલું સુંદર નિરૂપણ મારા વાંચવામાં આજ સુધી આવ્યું નથી.

અમદાવાદ, ૪. — **જસ્ટીસ ટી. યુ. મહેતા,**
હાઈકોર્ટ જજ

જૈન અને જૈનેતર સર્વ માટે એકસરખું ઉપયોગી પુસ્તક... સાધક માટે સાધનાની માર્ગદર્શની તરીકે આ ગ્રંથ સતત સાથે રાખવા યોગ્ય છે.

દ્વારકા — **પુષ્કરભાઈ ગોકાણી**

વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ

પાંચમી સંવર્ધિત આવૃત્તિ ટૂંક સમયમાં પ્રકાશિત થશે.

વિજ્ઞાન પર નિષ્ઠા ધરાવતી યુવા પેઢીની-આત્માનું અસ્તિત્વ, પુનર્જન્મ, પરલોક અને કર્મ જેવી ધર્મશ્રદ્ધાની પાયાભૂત વાતો અંગેની-જિજ્ઞાસાને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોના આલોક વડે સંતોષતું, પ્રતીતિકર શૈલીએ લખાયેલું, પ્રત્યેક ઘરમાં વસાવવા જેવું એક અમૂલ્ય પુસ્તક.

*

આજના નવા વિચાર પામેલા કોલેજિયનો અને સૌ કોઈને તે ધર્મ-અધ્યાત્મ-યોગના માર્ગની શ્રદ્ધા કરવા માટે પ્રવેશદ્વાર સમાન છે... અમૂલ્ય ગ્રંથ છે એમ કહું તો અતિશયોક્તિ નથી.

બોરીવલી, મુંબઈ — **વીરેન્દ્ર ટી. દોશી**

...ઊંડું અને તલસ્પર્શી જ્ઞાન અને ભાષા પરનું પ્રભુત્વ, પુસ્તક વાંચીને નીચે મૂકયા પછી પણ મનનો કબજો મૂકતું નથી. મનમાં લાંબા સમય સુધી ચિંતનનાં ચક્રો ગતિમાન કરી મૂકે છે. 'ચૈતન્ય શું રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓની નીપજ છે?' પ્રકરણ અસાધારણ ચિંતનપૂર્ણ છે.

ભુજ (કચ્છ) — **મહેશ્વરપ્રસાદ રે. બુચ**

...એ નિશ્ચિત છે કે આનું વાંચન ધર્મના સિદ્ધાંતોમાં વિશ્વાસ ન ધરાવનાર વ્યક્તિઓને પણ જીવનમાં નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોની આવશ્યકતા અંગે નવેસરથી વિચાર કરતી કરી મૂકશે.

અમદાવાદ — **જેઠાલાલ સી. શાહ**
અધ્યક્ષ, પ્રકાશ વિદ્યાભવન

'વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ' બહુ જ રસપૂર્વક વાંચી ગયો. પુસ્તકની રજૂઆત, વિષયની માવજત અને ભાષાની રોચકતા અને પ્રવાહીપણું મુગ્ધકર છે...

આવા પ્રકારનાં પુસ્તકો દ્વારા જ્ઞાનનો પ્રચાર અને પ્રસાર અંગ્રેજી જગતમાં થવો જરૂરી છે.

મુંબઈ — **ડૉ. ધનરાજ ગાલા**

આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું ?

આવૃત્તિ બીજી પૃષ્ઠ ૧૫૮+૨૨

પુસ્તક હાથમાં લેતાં પ્રથમ પ્રતિભાવ તે 'જૈનધર્મનું પુસ્તક છે' તેવો થાય, છતાં જેમ જેમ પુસ્તક વાંચતા જાઓ તેમ તેમ સ્પષ્ટ થતું જાય કે આ પુસ્તક દરેક મુમુક્ષુને પોતાના 'સ્વ'ની શોધ તરફ દોરી જાય છે. ચિંતનસભર છતાંય ખૂબ જ સરળ શૈલી...

મુનિશ્રીનાં બધાં જ પુસ્તકો જૈનેતર મુમુક્ષુને પણ એટલાં જ ઉપયોગી નીવડે તેવાં છે, એ એમના લખાણની ખૂબી છે.

— ગુજરાતમિત્ર, ૧ મે ૧૯૮૦

આપણે ઉપાસક છીએ કે સાધક ? આપણને ધર્મની પ્રાપ્તિ થઈ છે ખરી ? ખરેખર આપણે ધાર્મિક છીએ ? ધર્મ એટલે શું ? ધાર્મિકતા એટલે શું ? ધર્મ અને સાધનાને લગતા આ અને આવા બીજા અનેક પ્રશ્નોનું પૂજ્ય મુનિશ્રીએ આ પુસ્તકમાં સુરેખ અને સુસ્પષ્ટ નિરૂપણ કર્યું છે. કહેવાતા ધર્મ અને કહેવાતી ધાર્મિકતાના અંચળાને અળગો કરીને, સાચો ધર્મ અને સાચી ધાર્મિકતા કયાં છે. તેનું સુરેખ દર્શન આ પુસ્તકના પાને પાને થાય છે.

...એક જ વાકયમાં કહું તો, પ્રસ્તુત પુસ્તક સર્વત્ર જિજ્ઞાસુઓને શુદ્ધ અને સાચા ધર્મ તરફ અભિમુખ કરવાનું મહત્તમ કામ કરશે, એમાં કોઈ સંદેહ નથી.

ઘાટકોપર, મુંબઈ-૭૭. **— અનવર આગેવાન**

તંત્રી : 'આસ્થા' માસિક

આ પુસ્તક જિજ્ઞાસુઓ-સાધુ-સાધ્વી કે ગૃહસ્થ માટે પાઠ્યપુસ્તકની ગરજ સારી શકે. એક પાઠયપુસ્તકમાં હોવાં ઘટે તે તમામ લક્ષણો આમાં છે... ધર્મી જીવે અથવા ધર્મી થવા ઈચ્છનારે કેવા આચાર-વિચારો ઘડવા અને પાળવા, તેનું આટલું નિર્ભય, વિશદ અને ચોટદાર નિરૂપણ અન્યત્ર ન મળી શકે, કારણ કે આ પુસ્તક એ માત્ર શાસ્ત્રોનાં પરિશીલનની નીપજ નથી; આ તો એક સાચા સાધકની અનુભવવાણી છે.

— પંન્યાસ શીલચંદ્રવિજયજી ગણિ

મુનિશ્રીનાં પુસ્તકોનાં પ્રાપ્તિસ્થાનો

મુંબઈ : ❊ **પ્રમુખ વિક્રેતા**
નવભારત સાહિત્ય મંદિર
૧૩૪, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ - ૪૦૦ ००૨

❊ **રતિલાલ સાવલા**
૧૩, લેબરનમ રોડ, શેઠના હાઉસ,
ત્રીજે માળે, ગામદેવી, મુંબઈ - ૪૦૦ ००૭.
ફોન : (૦૨૨) ૨૩૮૦૫૨૩૮ / ૨૩૮૦૫૩૯૮

❊ **નેમજી એસ. ગાલા**
ગાલા પ્રોવિઝન સ્ટોર્સ
હાજી બાપુ રોડ, પોસ્ટ ઓફિસ સામે, મલાડ પૂર્વ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ०૯૭.

❊ **દીપચંદ શાહ**
જ્ઞાન મંદિર રોડ, ડલ્લાસ બિલ્ડીંગ, ત્રીજે માળે,
દાદર (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ०૧૪.

❊ **રજની શાહ**
નોવેલ્ટી સ્ટોર્સ,
૨૯૧, એ, અબ્દુલ રહેમાન સ્ટ્રીટ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ००૩.
ફોન : ૨૩૪૪૨૬૮૬ / ૨૩૪૪૭૮૪૧

વલસાડ : ❊ **સુરેન્દ્ર ધનજીભાઈ શાહ,**
'સમર્થ', જલારામ મંદિર પાછળ, તીથલ રોડ,
વલસાડ - ૩૯૬ ००૧.

તીથલ : ❊ **શ્રી શાંતિનિકેતન સાધના કેન્દ્ર**
તીથલ - ૩૯૬ ००૬.

ભુજ : ❊ **અક્ષરભારતી,**
૫, રાજગુલાબ શોપિંગ સેન્ટર, વાણિયાવાડ,
ભુજ - ૩૭૦ ००૧.

ગાંધીધામ : ❊ **જૈન સાહિત્ય અકાદમી**
એ/૪, જી.આઈ.ડી.સી., ગાંધીધામ - ૩૭૦ ૨૦૧.