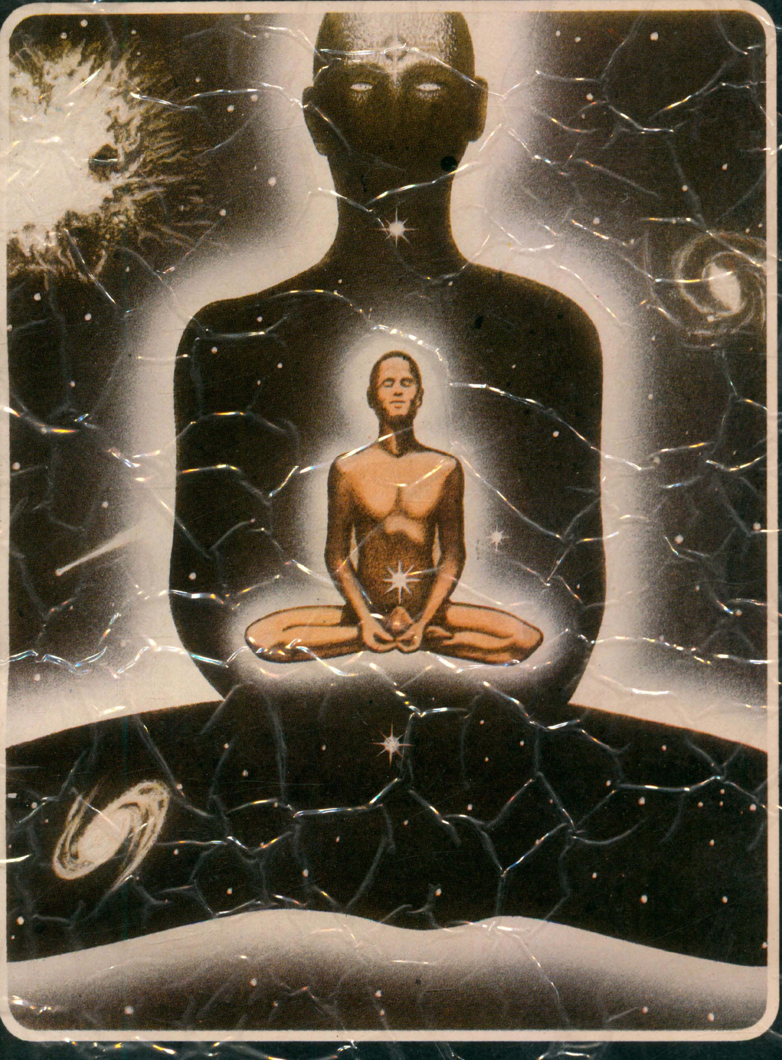
મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી



મુમુક્ષુઓ અને 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.

"પોતાના માનેલા મત-પંથ પ્રત્યેની મમત્વ પ્રેરિત 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 ક્રિયાકાંડ 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 ઉઠે છે ત્યારે જ તે આ અનુભવ પામી શકે છે. શુદ્ધ ચૈતન્યનું પોતાને પોતામાં સંવેદન—અર્થાત્ અપરોક્ષ અનુભવ—એનું જ નામ સમ્યગ્દર્શન."

—મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી
'આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું?' પૃષ્ઠ ૧૩.

મુમુક્ષુઓ

અને

વિપશ્યના

મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી

© મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી

આ પુસ્તકનું પુનર્મુદ્રણ કે અનુવાદ કરવાની સંમતિ લેખક પાસેથી મળી શકશે.

પત્રસંપર્ક:
મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી
દ્વારા રતિલાલ સાવલા
૧૩, લેબરનમ રોડ
શેઠના હાઉસ, ત્રીજે માળે
ગામદેવી, મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૭

આવરણ
વચ્ચેનું ચિત્ર: 'Beyond the Mind' પુસ્તકના પ્રકાશક
- દાદા સેંટર પબ્લીકેશનના સૌજન્યથી

સજ્જા: શ્રી વિનોદ ગડા

પ્રથમ સંસ્કરણ: ફેબ્રુઆરી - ૧૯૮૧ પ્રત ૩૦૦૦
દ્વિતીય સંસ્કરણ: નવેમ્બર ૧૯૮૪ પ્રત ૫૦૦૦ મૂલ્ય રૂપિયા સાત

પ્રકાશક: રતિલાલ સાવલા
૧૩, લેબરનમ રોડ, મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૭.

મુદ્રક: ફ્રેન્ડસ્ પ્રિન્ટરી,
૧૯૧, ડીમટીમકર રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૮.

શું / ક્યાં?

પૃષ્ઠ

પ્રાસ્તાવિક ૯

હું વિપશ્યના પ્રત્યે કઈ રીતે વળ્યો?
હીરજી હંસરાજ ગાલા ૧૩ - ૧૬

વિપશ્યના-શિબિરનો મારો અનુભવ
નેમજી શામજી ગાલા ૧૭ - ૧૯

અમારી વાત..... પ્રકાશક ૨૧

૧. વિપશ્યનાનો આછો પરિચય ૨૩ - ૩૪
અવચેતન ચિત્તનો પ્રભાવ... ૨૪
અવચેતનની પકકડમાંથી મુકત થવાનો એકમાત્ર માર્ગ.. ૨૫
વિપશ્યના યાને સામાયિકની સાધના ૨૭
વિપશ્યનાનાં ત્રણ અંગ ૨૮
શ્વાસ કે સંવેદના જોવાનું પ્રયોજન ૨૯
સાધનાનું રોજિંદા જીવનમાં દેખાતું પરિણામ ૩૧
અસાધ્ય રોગ કે ગુપ્ત વરદાન? ૩૧
વિપશ્યનાનો પરિચય— શ્રી ગોયન્કાજીના જ શબ્દોમાં ૩૩

૨. દેહદેવળની યાત્રા, નિરંજનદેવના દર્શન કાજે ૩૫ - ૪૩
કસ્તુરી મૃગ, આપણે સૌ... ૩૭
...તો આ દેહમાં જ ભગવાન ભેટી જાય ૩૮
શ્વાસના સહારે ચેતનાનું પગેરું ૪૦
શ્વાસ અને મનનો સંબંધ ૪૦
જૈન પરંપરા અને શ્વાસનું અવલંબન ૪૨
ભવભીરુ ધર્મગુરુઓ વિચારે ૪૩

પૃષ્ઠ

૩. બૌદ્ધદર્શનનો 'અનાત્મવાદ' વાસ્તવમાં છે શું?	૪૪ - ૫૨
દાર્શનિક પરિભાષાઓની સેળભેળ	૪૪
બૌદ્ધ પરિભાષાના 'અનાત્મ' શબ્દનો અર્થ	૪૫
–'અનાત્મ'થી નિર્વાણ સુધીની યાત્રા	૪૬
-શબ્દો જુદા, વાત એક	૪૭
તો આ પ્રશ્નોના જવાબ શા?	૪૯
તંતના અંતનો માર્ગ/દાર્શનિક વિવાદ કે સ્વાનુભવ?	૫૧
૪. નવાસવા વિપશ્યી સાધકો સાથે વાર્તાલાપ	૫૩ - ૬૪
....એ વિપશ્યના નથી	૫૪
સંવેદનાઓ દ્વારા વિકારોનું ઉન્મૂલન	૫૫
નિર્વાણની પ્રથમ અનુભૂતિ– ક્યારે?	૫૭
–બે સુપ્રસિદ્ધ ઉદાહરણનો બોધ	૫૮
કેટલાક અન્ય વિક્ષેપો	૬૧
સુદૃઢ શ્રદ્ધા, નિષ્ઠાભર્યો પુરૂષાર્થ, અખૂટ ધૈર્ય	૬૨
નિષ્ઠાવાન સાધકોનો અનુભવ	૬૩
૫. વિપશ્યના અને ધર્માનુષ્ઠાન	૬૫ - ૭૩
મોક્ષની ઉપલબ્ધિ શાના આધારે?	૬૬
દર્શન-પૂજનનું પ્રયોજન	૬૯
વીતરાગની શ્રેષ્ઠ ભકિત: નિર્વિકલ્પ ઉપયોગ	૭૦
'. . .પૂજા અખંડિત એહ'	૭૧
૬. 'અપ્રમત્ત જે નિત્ય રહે. . .'	૭૪ - ૭૯
સાધ્વાચારનું સારતત્વ: સમિતિ-ગુપ્તિ	૭૪
અંધ અનુસરણના પાપે પાંગરતી પંગુતા	૭૬
મોક્ષની છેડાછેડી એકમાત્ર સમતા સાથે	૭૮

પૃષ્ઠ

૭. કસોટી, તમારી મુમુક્ષાની. ૮૦ - ૮૫
તત્ત્વજ્ઞ પુરુષોના ઉપદેશની લાક્ષણિકતા ૮૦
"...તત્ જ્ઞેયં સર્વજ્ઞસંમતમ્." ૮૧
સાવધાન—અનુયાયીઓના શિકાર માટેની
એ માયાજાળોથી ૮૩
શું પસંદ કરશો — મતાગ્રહ કે મોક્ષ? ૮૪

ટિપ્પણ ૮૬ - ૯૦

પરિશિષ્ટ — अ ૯૧ - ૯૪
આપણી કાયા
— આત્મજ્ઞાનીની અને ભૌતિક વિજ્ઞાનીની આંખે

પરિશિષ્ટ- ब ૯૫ - ૯૮
ચિત્તવિશુદ્ધિનો પ્રાયોગિક માર્ગ : વિપશ્યના

શુદ્ધ ધર્મમાર્ગ (દુહા) ૯૯ - ૧૦૦

વિપશ્યનાની આગામી શિબિરો ૧૦૧
ક્યાં?/ક્યારે?

વિપશ્યના - વિદેશોમાં ૧૦૨

મુમુક્ષુઓએ પઠનીય પુસ્તકો

આ પુસ્તક ક્યાં મળે? ૧૧૦ - ૧૧૧

પ્રાસ્તાવિક

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

તપ જપ સંજમ સબ ભલે, રાગ દ્વેષ જો નાંહિ,
રાગ દ્વેષ કેજાગતે, એ સબ ભયે વૃથા હિ.

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

લર્લો પત્તોં કે લિયે, યે મિટવે કૈ નાંહિ;
ધ્યાન અગ્નિ પરકાશ કે, હોમ દે તે માંહિ.

— યોગીશ્વર ચિદાનંદજી,
પરમાત્મ છત્રીસી.

આત્મભ્રાન્તિ સમ રોગ નહિ, સદ્‌ગુરુ વૈદ્ય સુજાણ;
ગુરુ આજ્ઞા સમ પથ્ય નહિ, ઔષધ વિચાર ધ્યાન.

— શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર,
આત્મસિદ્ધિ ગાથા, ૧૨૯.

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

— શ્રી રમણ મહર્ષિ,
પરમાર્થદીપ, ૮૦,૮૩.

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.

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

यदि सत्गुरु मिलते नहीं, 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 दुःख मिटे, जन जन मंगल होय;
मिटे सभी की ग्रंथियाँ, सब का मंगल होय.

જૈન ધર્મનિર્દિષ્ટ વ્રત,નિયમ, તપ, જપ, સંયમ, સ્વાધ્યાય, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ આદિ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનોનું પ્રયોજન પ્રારંભિક અવસ્થાએ વ્યકિતના 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-આત્મજ્ઞાન-ની પ્રાપ્તિ ભણી સાધકને દોરી જવાનું.

એ ધર્મપ્રવૃત્તિ 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. પ્રતિક્રમણહેતુ-ગર્ભિત સજ્ઝાયમાં ઉપા૦ 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 પંકિતઓમાં 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 ચૂકયો હોય તો આ પાનાં વાંચો; તમને થશે કે તમારા હાથમાં આ પુસ્તિકા આવી એ ખરેખર તો તમારા ઉપર થયેલ ઈશકૃપાનો પ્રચ્છન્ન અભિષેક જ છે.

— અમરેન્દ્રવિજય

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 હરકિસનદાસ 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 સુદૃઢ બની. એ પછી હું દરરોજ નવકારની માળા અને શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથની માળા ગણવા લાગ્યો.

શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથનાં દર્શન કરી આવ્યા પછી, પૂજ્ય મુનિ શ્રી 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 (૧૯૭૯)માં 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 કયારેય 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 આશીર્વાદ રૂપ સાબિત થયો. મને તેણે ધર્મના ઉંબરે લાવી મૂકયો. 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 ઉપર્યુકત અનુભવથી પ્રેરાઈને,સ્વાભાવિક રીતે જ મારા મિત્રોને તેમજ મારા પરિવારને વિપશ્યના શિબિરોમાં જોડાવાની પ્રેરણા કરવાનું મને મન રહ્યાં 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 મૂકયો. અને. તે સ્વીકારાયો. એ પછી, એનાં મુદ્રણની વ્યવસ્થા કરવાની બધી જવાબદારી સ્વીકારી મારા મિત્ર ડૉ. રામજીભાઈ શાહે. તમે જોઈ શકશો કે, પુસ્તિકાના સંપાદનમાં મહારાજશ્રીની આગવી

સૂઝ ડોકાય છે અને, ડૉ. રામજીભાઈ શાહે પણ તેમની પ્રકૃતિગત ચોકસાઈ અનુસાર, પુસ્તિકાના મુદ્રણ અર્થે જાતે અમદાવાદ રહી, શુદ્ધ-સ્વચ્છ-સુઘડ છાપકામ કરાવી આપ્યું છે.

પુસ્તિકાની તૈયારી ચાલતી હતી તે દરમ્યાન, યોગાનુયોગ પ્રભાત સ્ટુડિયોવાળા શ્રી શાંતિ સાવલા અને તેમનાં ધર્મપત્ની કોકિલાબેન—કે જેઓ બંને વિપશ્યનાનાં નિષ્ઠાવાન સાધકો છે — મહારાજશ્રીના દર્શન-વંદન માટે મુંબઈથી વલસાડ ગયેલાં ત્યારે પ્રસ્તુત પુસ્તિકાની વાત નીકળતાં, તેના મુખપૃષ્ઠ માટે, ''Beyond the Mind' નામના પુસ્તકમાંનું એક ચિત્ર તેમણે સૂચવ્યું. ને એ પુસ્તકના પ્રકાશક દાદા સેન્ટર પબ્લિકેશન્સના સૌજન્યથી પુસ્તકને તેના વિષયને વાચા આપતું જીવંત મુખપૃષ્ઠ સાંપડયું. આમ આ સ્વજનોના શ્રમ, સૂઝ અને પ્રેમપૂર્વકના સહકારના સહારે આ પુસ્તિકા હું આજે તમારા હાથમાં મૂકી શકું છું એનો મને આનંદ છે.

યોગાનુયોગ, પ્રથમવાર વિપશ્યનાની જે શિબિરમાં હું જોડાયો હતો, તે જ શિબિરમાં મારા મિત્ર નેમજીભાઈ ગાલા અને દામજીભાઈ મોતા પણ આવ્યા હતા. તેઓ તીથલ અવારનવાર પૂજ્ય મહારાજ સાહેબના સત્સંગ માટે જતા, અને તેઓશ્રીની પ્રેરણાથી પહેલી જ વાર વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાયા હતા. એ શિબિરનો એમનો અનુભવ પણ જિજ્ઞાસુઓને પ્રેરક નીવડે તેવો હોવાથી, એમના જ શબ્દોમાં, તે પણ અહીં રજૂ કર્યો છે.

ઉમેદ છે કે, વિપશ્યનાની શિબિરોમાં જોડાવા અંગે દ્વિધા અનુભવતા જૈન મુમુક્ષુઓને સાચું માર્ગદર્શન આ પુસ્તિકામાંથી મળી રહેશે.

સૌ આ મંગળમાર્ગે વિહરીને આ દેવદુર્લભ માનવજીવન કૃતાર્થ કરે — મોક્ષસુખનો આસ્વાદ પામે, એ જ અંતરની અભિલાષા અને પ્રાર્થના.

—હીરજી હંસરાજ ગાલા

ગાલા એન્ડ સન્સ
૮/૧૦ અનંતદીપ ચેમ્બર્સ.
૨૭૩-૭૭, નરસી નાથા સ્ટ્રીટ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૯

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 વ્યકિતત્વનું વિશેષ આકર્ષણ રહેતું. એમના સાહિત્યમાં ખૂબ જ રુચિ રહેતી. તેથી, બુદ્ધિને ખોરાક મળતો, તર્કશકિત 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 વ્યકિતઓના 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. સાધક માટે તો સ્વર્ગ જ ગણાય. સાથે સાથે પૂજ્ય શ્રી ગોયન્કાજી – ગુરુજીનો 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 વિરૂદ્ધ પ્રચાર કરીને એક સાચી યોગ્ય સાધનાપદ્ધતિને અન્યાય કરી રહ્યાં છે.

જૈન મત અનુસાર તો જે કોઈ પદ્ધતિ રાગદ્વેષ, મોહ આદિ વિકારોથી મુકિત અપાવે તે પદ્ધતિ સાધક માટે યોગ્ય ગણાય. ક્રિયાકાંડ, તપ કે શાસ્ત્રસ્વાધ્યાય સાધનાપંથે કદાચ પ્રથમ સોપાન હશે, પણ અંતે મુકિત માટે તો સાધકે ધ્યાન પર જ આવવું પડે છે. રાગદ્વેષ અને કષાયોથી મુકિત 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, મુકિત 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 રાગદ્વેષ અને કષાયોમાં તે વધારેને વધારે ખૂંપતો જાય છે. એમાંથી બચવું શી રીતે? એની ચાવી વિપશ્યના સાધના આપે છે.

—નેમજી શામજી ગાલા

એ-૮ ઓમ ગૌતમ સોસાયટી,
હાજી બાપુ રોડ, મલાડ (પૂર્વ),
મુંબઈ -૪૦૦ ૦૯૭.

ઋણી છું.

પરમ પૂજ્ય માતા-પિતાનો અત્યંત ઋણી છું જેમણે નાનપણથી સુસંસ્કારી વાતાવરણમાં ઉછેર્યો.

પરમ પૂજ્ય શ્રી રામજી ટોકરશીનો (કચ્છ-બાડા) ઋણી છું જેમની પ્રેરણાથી વિપશ્યનાના પથ તરફ વળ્યો.

પરમ પૂજ્ય ગુરુજી – શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીનો અનંત ઋણી છું જેમણે અત્યંત કરુણાભાવે વિપશ્યના-સાધનાનું પ્રશિક્ષણ આપ્યું જેનાથી જીવન જીવવાની એક નવી દૃષ્ટિ મળી.

પરમ પૂજ્ય અમરેન્દ્રવિજયજી મહારાજ સાહેબનો ઋણી છું જેમણે આ પુસ્તક પુનર્મુદ્રિત કરવાની અનુમતિ આપી તથા તેના મુદ્રણ માટે પહેલેથી છેલ્લે સુધી બધી જ બાબતોમાં માર્ગદર્શન આપ્યું.

પરમ પૂજ્ય ભુવનચંદ મહારાજ સાહેબનો ઋણી છું જેમણે વારંવાર પ્રુફોનું બહુજ કાળજીપૂર્વક વાંચન કરી આપ્યું.

મારા પુત્ર જયદીપનો ખૂબ જ ઋણી છું જેણે શરૂઆતથી છેવટ સુધી બધાનો સમન્વય કરી પોતાની સર્વે શકિત વાપરી ખૂબ જ ઉત્સાહથી કાર્ય કર્યું જેના પરિણામે આ પુસ્તક નિર્ધારિત સમયમાં પૂર્ણ થઈ શકયું.

મારા મિત્ર શ્રી લક્ષ્મીચંદ રામજી શાહનો (કચ્છ-દોણ), વિનાર્ટ એડવરટાઈઝીંગવાળા શ્રી વિનોદ ગડા તથા તેમના સ્ટાફનો, ડાયાની પેકેજીંગવાળા શ્રી શીવજી રણધીર શાહનો, મારા ભાગીદાર શ્રી માલસી રાયસી સોનીનો (કચ્છ-લુણી) અને અંતે આ પુસ્તકના પ્રકાશનના કાર્યમાં પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ રીતે જેમણે સહાય કરી હોય તે સર્વેનો ઋણી છું.

સાભાર

— રતિલાલ સાવલા

અમારી વાત

આ પુસ્તક અસ્તિત્વમાં કેમ આવ્યું એ વાત હીરજીભાઈએ પૂર્વે કરી જ છે. વિપશ્યના-શિબિરના પોતાના અનુભવથી પ્રેરાઈને એમના અંતરમાં એ ભાવના જાગેલી કે પોતાનાં સ્વજનો, મિત્રો અને પરિચિતો પણ એ શિબિરોમાં જોડાઈને લાભાન્વિત બને તો સારું. એમની એ ભાવના આ પુસ્તકના સર્જન/પ્રકાશનનું નિમિત્ત બની. એના વાંચનથી જૈન-જૈનેતર ઘણાં શ્રેયાર્થીઓ વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાઈને લાભાન્વિત થયાં.

હાલ એ પુસ્તક અપ્રાપ્ય છે, એ વાત મારા ખ્યાલમાં આવતાં, તેને પુનર્મુદ્રિત કરી પ્રકાશિત કરવાની ભાવના મારા અંતરમાં જાગી અને તેના પુનર્મુદ્રણની અનુમતિ આપવા પૂજ્ય મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીને મેં વિનંતી કરી.

તેઓશ્રીએ અનુમતિ આપી, એટલું જ નહિ, એમની પાસે માર્ગદર્શન અર્થે આવતા રહેતા જિજ્ઞાસુઓના કેટલાક પ્રશ્નો, શંકાઓ અને મુઝવણોને લક્ષમાં રાખી, એ મુદ્દાઓ અંગે પણ શ્રેયાર્થીઓને આ પુસ્તિકામાંથી સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન મળી રહે તે માટે કેટલુંક નવું લખાણ આપવાની પણ તત્પરતા દાખવી. આમ, આ સંસ્કરણ જિજ્ઞાસુ મુમુક્ષુઓને વધુ ઉપયોગી નીવડે એવું બન્યું છે, એનો મને આનંદ છે.

મૂળમાં આ પુસ્તક જૈનોને દષ્ટિ સામે રાખીને લખાયું હોવા છતાં, પૂજ્યશ્રીનાં અન્ય પુસ્તકોની જેમ, આ પુસ્તક પણ જૈન-જૈનેતર સૌ શ્રેયાર્થીઓને ઉપયોગી નીવડયું છે. માત્ર જૈનો જ નહિ, કેટલાંયે અજૈન વાચકો પણ આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ વાંચીને વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાઈ લાભાન્વિત બન્યાં છે. આથી, આ સંસ્કરણમાં તેના નામમાં સમુચિત ફેરફાર કર્યો છે.

વધુને વધુ લોકો આ સાધના અપનાવી પોતાનું જીવન પવિત્ર અને પ્રસન્ન બનાવી, ક્રમશઃ ભવચક્રમાંથી મુક્ત થાય એ મંગળકામના સાથે વિરમું છું.

—રતિલાલ સાવલા

શેઠના હાઉસ, ત્રીજે માળે,
૧૩, લેબરનમ રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૭

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 વાચકને 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

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.

૧

વિપશ્યનાનો આછો પરિચય

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 શકયા—હાથમાંથી પુષ્કળ લોહી વહી રહ્યું હતું-એટલે આંસુ સારતા એ ત્યાંથી બહાર નીકળી ગયા. મહર્ષિ મલકયા અને પાસે ઊભેલા ભકતને કહ્યું: દુરાસ્વામી રડે છે, કારણ કે એ માને છે કે હું પીડા ભોગવું છું! એ કયારે 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 વ્યકિત તૃષા છીપાવવા એના તરફ દોટ નથી મૂકતી કે નથી એ પાણીને તરીને કેમ પાર થવાશે એની ચિંતા કરતી. હાઈ-વે ઉપર કાર પૂરપાટ દોડયે જતી હોય ત્યાં સામે માથોળું 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-સમ્યગ્ દષ્ટિ આત્માની હોય છે. ભૌતિક જીવનની ચડઉતરમાંથી એ બહુધા સ્થિરપ્રજ્ઞ 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 બૌદ્ધિક સ્તરે મેળવેલ સમજની પહોંચ માત્ર જાગૃત મન સુધીની જ હોય છે. વાંચન-શ્રવણ અને ચિંતનથી લાધેલું સત્ય પારકું છે, ઉછીનું લીધેલું છે—જ્ઞાનીઓના બોધનો આપણી બુદ્ધિમાં પડેલો એ પડછાયો છે. પડછાયો કેટલું કામ કરી શકે? બાળકને ડરાવવા-ફોસલાવવા પડછાયો કામ લાગે. પણ પ્રૌઢ બુદ્ધિને પડછાયાથી ડરાવી-ફોસલાવી શકાતી નથી. તે તો પોતાના 'દર્શન'ને વળગી રહે છે. તેથી, અનુભૂતિ નથી થઈ હોતી ત્યાં સુધી ઉત્તેજનાની ક્ષણોમાં કે આપત્તિ-વિપત્તિમાં તેઓ અવશપણે આર્ત-રૌદ્રધ્યાનમાં ઘસડાઈ જાય છે, કારણ કે અવચેતન ચિત્તમાં તો દેહ સાથેના તાદાત્મ્યનો બોધ/તાદાત્મ્યનો સંસ્કાર—પોતાનાં સુખ-સલામતી-અસ્તિત્વ 'પર' ઉપર અવલંબિત છે એ સંસ્કાર — હઠયો

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 તો યે! ઉદાહરણ તરીકે, ટ્રાન્સમાં કોઈને બીજે દિવસે સવારે દશ વાગે સ્નાન કરવાનું સૂચન આપી રાખ્યું હોય તો એ વ્યકિત 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-લોભ-મોહ-મદ-મત્સર આદિ દોષોની પકડમાંથી મુકત થઈ શકાય છે.

અવચેતનની પકડમાંથી મુકત 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 મુકત રહી, વર્તમાન ક્ષણે જે બને તેને કશી આતુરતા કે આસકિત વિના નીરખવું-અર્થાત્ જ્ઞાયકભાવમાં ઠરવું-એ સુખનો માર્ગ છે.[1] '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 પ્રેક્ષકની જેમ દૂરથી માત્ર સાક્ષીભાવે જોયા કરે-તેટલા અંશે તે અહીં જ મુકિતનો આસ્વાદ પામી શકે.'[2]

'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 પે ખસીને સ્વ-ભાવનું-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 આ અનુરોધ કરતા રહે છે કે મુક્તિનો આસ્વાદ માણવો હોય તો, 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 પરિપકવ સાધકોજ પામી શકે છે. આપણે કેવળ સાક્ષી રહી શકતા નથી; અવચેતન મનમાં સંગૃહીત જન્મ-જન્માંતરના સંસ્કારો અનુસાર આપણે બાહ્ય જગતની ઘટનાઓ પ્રત્યે આપણી પ્રતિક્રિયા, કોમ્પ્યુટર યંત્રની જેમ યાંત્રિક પણે દર્શાવતા જ રહીએ છીએ.

ભૂતકાળના સમગ્ર સંસ્કારોથી અને ભાવિની આકાંક્ષાઓ અને તૃષ્ણાથી મુકત થયા વિના, વર્તમાન ક્ષણના માત્ર દૃષ્ટા રહેવું શક્ય 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 દ્રષ્ટાભાવ-આવે શી રીતે?

વિપશ્યના યાને સામાયિકની સાધના

'પ્રયત્ન કે પસંદગી રહિત કેવળ જાગૃતિ' - 'એફર્ટલેસ ચોઈસલેસ અવેરનેસ'-ની કળા દીર્ઘ પ્રયત્ન વિના સિદ્ધ થતી નથી. શ્રી જે. કૃષ્ણમૂર્તિ તો એની સાધના માટે કોઈ 'પ્રક્રિયા' આપતા નથી એટલું જ નહિ, કોઈ નિયત પ્રક્રિયાના અનુસરણનો તેઓ નિષેધ જ કરતા રહે છે. આથી, વર્ષોથી તેમને સાંભળતા રહેવા છતાં, તેમણે ચીંધેલી 'પ્રયત્ન કે પસંદગી રહિત કેવળ જાગૃતિ' કેમ પ્રાપ્ત કરવી એ મૂંઝવણ, શ્રોતાઓ દાયકાઓના શ્રવણ પછીયે અનુભવતા હોય છે.

જેના અભ્યાસ દ્વારા સાધક ક્રમશ: શુદ્ધ સાક્ષીભાવ 'એફર્ટલેસ-ચોઈસલેસ-એવરનેસ' યાને વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની કળા હસ્તગત કરવાની આશા રાખી શકે એવી એક સાધના-પ્રક્રિયા હાલ પ્રચાર પામી રહી છે. અવચેતન મનમાં પડેલ જન્મ-જન્માંતરના 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, એ સાધનાને આપણે 'સામાયિકની સાધના' કહી શકીએ.

એ પ્રક્રિયા બર્મામાં બૌદ્ધ પરંપરામાં સચવાઈ રહેલી તેથી 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 વ્યકિત વિના સંકોચે તેને અપનાવી શકે છે, એટલું જ નહિ, નાસ્તિક ગણાતી અર્થાત્ કોઈ ધર્મ-મતને ન માનનાર વ્યકિત 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 શ્વાસોશ્વાસના 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 તેની વિગતોમાં ન ઊતરતાં માત્ર આછો પરિચય જ મેળવી લઈએ.

વિપશ્યનાનાં ત્રણ અંગ

આ સાધના-પ્રક્રિયાનાં 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.' યોગદર્શનની પરિભાષામાં 'સમાધિ' શબ્દથી ધ્યાન પછીની ધ્યાતા-ધ્યેયની એકતાવાળી અવસ્થા અભિપ્રેત છે; કિંતુ વિપશ્યના-સાધનાની પરિભાષામાં, શ્વાસોશ્વાસના અવલંબને કે શરીરમાં ચાલી રહેલ જીવરાસાયણિક પ્રક્રિયાઓના કારણે અંગેઅંગમાં થઈ રહેલ સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓના અવલંબને, સજાગ અને એકાગ્ર ચિત્તથી, વર્તમાન ક્ષણની સચ્ચાઈને, નિરંતર, દીર્ઘકાળ પર્યંત 'જોતા' રહેવાની ક્ષમતાને 'સમાધિ' કહે છે. ચિત્ત એકાગ્ર બને એટલુંજ પર્યાપ્ત નથી; એ એકાગ્રતાની સાથે રાગ-દ્વેષ કે મોહનો કોઈ ભાવ ભળેલો ન હોવો જોઈએ અર્થાત્ સમાધિ સમ્યક્ હોવી જોઈએ.

આથી, શિબિરના પ્રારંભમાં સાધકને તેના શ્વાસોશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું કામ સોંપવામાં આવે છે. શ્વાસઉચ્છ્વાસની 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. શ્વાસોશ્વાસ 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. શ્વાસોશ્વાસની આવજાવ ઉપર એકચિત્તે નજર રાખવાનો મહાવરો થયા પછી,

શ્વાસોશ્વાસની 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 શ્વાસોશ્વાસના નિરીક્ષણની આ સાધનાને 'આનાપાન સતિ' કરે છે. આનાપાન એટલે શ્વાસોશ્વાસ અને 'સતિ' એટલે સ્મૃતિ-અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસ પ્રતિ જાગૃતિ. શિબિરના પ્રારંભથી સતત સાડા ત્રણ દિવસ સુધી, રોજના દશેક કલાક, આનાપાનસતિનો આ અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. સાડા ત્રણ દિવસના આનાપાનસતિના 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 શ્વાસોશ્વાસના 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 શિખાથી પગનાં તળિયાં પર્યંત ચિત્તને ક્રમશ: 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: ઊઠ્યા જ કરે છે; તેમાંથી બહાર નીકળી, બનતી 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 — બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો કર્તા-ભોક્તા બન્યા 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 નિરાસકતભાવે જોતા રહેવાનો એ અભ્યાસ પરિપકવ 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, 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 પોતાના શાશ્વત સત્યસ્વરૂપનો અપરોક્ષ બોધ પ્રાપ્ત કરી, રાગ-દ્વેષ અને મોહના સમસ્ત સંસ્કારોથી મુકત થઈ જવું એ આ પ્રક્રિયાનું લક્ષ્ય છે.

અહીં એક વાત સ્પષ્ટતાથી સમજી લઈ સ્મૃતિપટ પર અંકિત કરી લેવી જોઈએ તે એ કે શ્વાસોશ્વાસને અને/અથવા શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાઓને જોતા થવું/જોતા રહેવું એમાં જ આ 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 પોતાના જાત-અનુભવ દ્વારા જાણી લઈ, પોતાથી એ ભિન્ન છે-અનાત્મ (અન્ + આત્મ) છે અને, તેમાં આસકત થઈ રાગ-દ્વેષ કરવા એ સર્વ દુ:ખનું બીજ છે—અનિત્ય,અનાત્મ અને દુ:ખ—એની ઉત્તરોત્તર દઢતર પ્રતીતિ મેળવતા જઈ, અંતે ધ્રુવ, નિત્ય,શાશ્વત સત્યના સાક્ષાત્કાર સુધી પહોંચવા માટે, સાધન તરીકે, ઉપયોગમાં લેવાય છે; અર્થાત્ શરીર અને મન સાથેના તાદાત્મ્યની ભ્રાન્તિને ઓળખી લઈ, પૂર્ણ સમતામાં સ્થિત થઈ, નિજના સત્ય-શાશ્વત-ધ્રુવ-નિત્ય સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર અને અંતે, જન્મજન્માંતરથી સંગૃહીત સમસ્ત સંસ્કારોનો ક્ષય કરી તૃષ્ણાની આગને સંપૂર્ણપણે બૂઝવી દઈ નિર્વાણની/મોક્ષની ઉપલબ્ધિ—એ છે આ સાધનાનું અંતિમ સાધ્ય.

* જુઓ પુસ્તકના અંતે આપેલ પરિશિષ્ટ — अ: 'આપણી કાયા— આત્મજ્ઞાનીની અને ભૌતિક વિજ્ઞાનીની આંખે.'

સાધનાનું રોજિંદા જીવનમાં દેખાતું પરિણામ

વિપશ્યનાના નિષ્ઠાપૂર્વકના અભ્યાસથી ચિત્ત ક્રમશઃ 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 મુકત 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 મુકત થતું જતું હોવાથી કેટલાક રોગો-જેનું મૂળ મનોશારીરિક(psycho-somatic) હોય છે તે-પણ મટી જાય છે અને સાધક દારૂ, સિગારેટ જેવાં વ્યસનોથી પણ બહુધા મુકત 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 ઉપર્યુકત દોષો સ્વયં વિદાય લે એ સ્પષ્ટ જ છે.

અસાધ્ય રોગ કે ગુપ્ત વરદાન?

ભારતમાં હાલ વિપશ્યના- શિબિરોનું સંચાલન શ્રી ગોયન્કાજી કરે છે. તેઓ પોતે આ સાધના પ્રત્યે આકર્ષાયા તેમાં પરમાત્માની કઠોર કૃપા નિમિત્ત બની હતી. નાનપણથી જ તેમને માયગ્રેન –આધાશીશી જેવું અસહ્ય શિરદર્દ-લાગુ પડેલું.શરૂઆતમાં વર્ષે એકાદ-બેવાર 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 ઊપડતી 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—એમને 'ઈન્ટરનેશનલ મેડિટેશન સેન્ટર'માં જઈ ગૃહસ્થ-સંત 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 નડયા. એટલે તુરત તો એ પ્રયોગ તેઓ ન કરી શક્યા. છ માસ પછી, વ્યાધિથી થાકી-હારીને છેવટે તેઓ વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાયા અને દર્દમાંથી મુકિત મેળવી; એની સાથોસાથ તેમની જીવનદષ્ટિ પણ બદલાઈ. પછી તો અવારનવાર શિબિરોમાં ભાગ લીધો એટલું જ નહી, વચ્ચે વચ્ચે પંદર દિવસ, મહિનો અને કોઈ કોઈ વાર છ મહિના પણ, શ્રી ઉ બા ખિનના સાંનિધ્યમાં રહીને સાધનામાં ખૂબ પ્રગતિ સાધી. 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 ૧૨ 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, એક દાયકામાં એ સાધના-પ્રક્રિયા, કોઈ પ્રચાર-ઝુંબેશ વિના જ, દુનિયાભરમાં પ્રસરી ચૂકી છે.

વિપશ્યનાનો પરિચય—ગોયન્કાજીના જ શબ્દોમાં

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

સામાન્યત: આપણે માત્ર ઉપરના દેખાવને જોઈને અટકી જાઈએ છીએ, જેમ અબુધ બાળક રત્નોના ચળકાટ અને રંગને જ તે 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 અંગપ્રત્યંગનું 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 અનુભુતિઓથી 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 નિરાસકત થઈને, નિર્લિપ્ત થઈને, જોઈ શકવાના અભ્યાસનો આરંભ થાય છે.

જેમ જેમ સૂક્ષ્મ અનુભૂતિઓના ઊંડાણમાં ઊતરતાં 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 સમ્યગ્દૃષ્ટિ જાગે છે, કે જે આપણને આ પરિવર્તનશીલતાથી પ્રભાવિત થતાં બચાવે છે. એકસરખી નિર્લેપ અને નિ:સ્પૃહ દૃષ્ટિ વડે આપણે પ્રત્યેક પલટાતી સ્થિતિને નીરખીએ છીએ અને તેનું સુખ માણીએ છીએ.

શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાનો નિરંતર અભ્યાસ કરતાં કરતાં આત્યન્તિક દુ:ખમુક્તિ-સ્વરૂપ 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.

૨

દેહદેવળની યાત્રા નિરંજન દેવના દર્શન કાજે

"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 છે'* કિંતુ, દેહાત્મભાવમાં બદ્ધ માનવીને, પોતાના સત્ય સ્વરૂપને પિછાની ચૂકેલા સંતપુરુષોનાં આ વચનો ગળે ઉતરતાં નથી. એમના પ્રત્યેનાં આદર અને ભક્તિભાવના લીધે એ વચનોને શ્રદ્ધાથી તે સ્વીકારે છે, પણ એ જીવે છે તો પૂર્વવત્-'આ દેહ એ હું' એમ માનીને જ. એ એનો જાતઅનુભવ હોય છે. આથી તે એનો જ સ્વીકાર કરે છે. ફલત: આસક્તિ અને તૃષ્ણાનો એ શિકાર બને છે.

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

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

આ સમીકરણમાં સમગ્ર આધ્યાત્મિક સાધનાનો નકશો અંકિત છે. કોયડો એ છે કે તૃષ્ણાનો છેદ ઉડાડવો કઈ રીતે? વિપશ્યના-સાધના કાયાના સાચા સ્વરૂપનો પ્રત્યક્ષ બોધ કરાવી સાધકને તૃષ્ણામાંથી ક્રમશ: બહાર

* Be still and know that I am God.

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 અને ષડ્દર્શનનું અધ્યયન કરતી વખતે 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. તેથી 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 માણસ! જડનું અવલંબન લઈને કોઈ આત્મોન્નતિ શી રીતે સાધી શકે? અર્થાત્ તે નિષ્ફળ અને જૈનો માટે તો નુકસાનકારક સાધના છે.'

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 ભગવાનના ધ્યાનને બદલે સંવેદનાઓ જોતા રહી ચિત્તને પોતાની કાયામાં જ શા માટે પરોવી રાખવું? બીજી વાત, શ્વાસોશ્વાસનું નિરીક્ષણ શા માટે? આધ્યાત્મિક સાધનાને અને શ્વાસોશ્વાસને 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; અર્થાત્ આપણે જાતને ભૂલી ગયા છીએ, નિજના સાચા સ્વરૂપને વિસરી ગયા છીએ અને આ દેહની સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવીએ છીએ—દેહમાં જ 'હું'બુદ્ધિ કરીને જીવીએ છીએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, આ વિનશ્વર દેહમાં જ આપણો શાશ્વત આત્મા ખોવાયો છે. 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 પ્રકાશ કિરણોની આડે ચિત્રપટ્ટી-ફિલ્મની રીલ-ફરતી હોવાના કારણે પડદા પર ચિત્રોની હલચલનો એક આભાસ રચાય છે, જેના કારણે ત્યાં રહેલો સાચુકલો પડદો પ્રેક્ષકોને અદૃશ્ય રહે છે. ચિત્રપટ્ટી પરના ચિત્રો ય 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 દૃશ્ય સૃષ્ટિ-આપણી કાયા સુધ્ધાં-વિદ્યુત્ચુંબકીય 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". કાયા વિષયક આ વાસ્તવિકતા જો જાત અનુભવ દ્વારા આપણે પિછાનીએ/જાણીએ તો એ આભાસની માયામાંથી છૂટકારો થઈ શકે ને આપણા 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 કરતા રહીએ છીએ કે 'सर्वस्य चाऽहं हृदि संनिविष्टो '—હું સર્વના હૃદયમાં બેઠેલો છું (અ.૫,શ્લોક ૧૫). આમ, મુખથી આપણે રટતા રહીએ છીએ કે હૃદયગુહામાં એ 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 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. વિપશ્યનાસાધના 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 શ્વાસોશ્વાસના નિરીક્ષણમાં જોતરે છે, ને પછી કાયામાં અવિરત ચાલતી સૂક્ષ્મ હલચલની નોંધ લેવાનું કામ સોંપી દઈ, એને અંતર્મુખ રાખે છે. પછીની સાધના ધીરે ધીરે એને કાયાના વળગણમાંથી પણ છોડાવવાની દિશામાં રહે છે,* જેથી, અંતે ચિત્ત કાયાથી યે અલગ પડી જતાં, પરમસત્યનો/આત્માનો/પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. અર્થાત્ વિપશ્યનાની પદ્ધતિએ અનેકાંતદૃષ્ટિથી—ભાસમાન સચ્ચાઈ પ્રત્યે તેમજ વાસ્તવિક સચ્ચાઈ (ક્ષણભંગુરતા) પ્રત્યે નિરંતર સભાન રહી — આ કાયાને જોતાં જોતાં આ કાયામાં જ ભગવાનનો ભેટો થઈ જાય છે.

કાયામાં ઉપરટપકે દૃષ્ટિ નાખતાં એ નજરે ન ચડે, પણ ઈન્કમટેક્ષના દરોડા વખતે એ લોકો જેમ ઉપર છતમાં, ભીંતની અંદરના પોલાણમાં કે ફરસબંધીની 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 પડ્યું હોય તો એને નથી હોતો કોઈ સંવેદનાનો અનુભવ કે નથી હોતી શ્વાસની આવનજાવન, અર્થાત્ શ્વાસનો કે સંવેદનનો અનુભવ થયો કે 'આત્મા' પકડાયો. એ અરૂપી છે, દેખાતો નથી. પણ હવે સંતાકૂકડી શરૂ થઈ જાય છે; ને એમ કરતાં એક દિવસ તે પકડાઈ જાય છે. પ્રથમ શ્વાસ, પછી સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ સંવેદના/દુઃખદ-સુખદ સંવેદના, પછી એથી યે સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર, સૂક્ષ્મતમ સંવેદના જોતાં જોતાં અપ્રમત્ત જાગૃત સાધકને ખ્યાલ આવી 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 કેવળ ભ્રાંતિ છે. કાયા પ્રત્યેની જન્મોજન્મની આસકિત આ અનુભવથી ખરી પડે છે. ચિત્તને ક્ષણભુંગર કાયાના/ઈન્દ્રિયજગતના/પુદ્ગલના સૂક્ષ્માતિ-સૂક્ષ્મ ખેંચાણ/આસકિતમાંથી ઉપર ઉઠાવી લઈ, રાગ-દ્વેષ -મોહના સંસ્કારોને ક્ષીણ કરી નાખવામાં આવે છે ત્યારે ચિત્ત કાયા તરફ/પુદ્ગલ તરફ જતું જ નથી—એની સમસ્ત તૃષ્ણા શાંત થઈ જાય છે, તે સ્વમાં લીન રહે છે, ત્યારે 'ભગવાન' સામે પગલે ચાલીને સાધક સમક્ષ છતા થાય છે; અર્થાત્ સાધકને તેના સત્યસ્વરૂપની પિછાન થાય છે—ક્ષુદ્ર 'હું' લુપ્ત થાય છે, ને

* જુઓ પ્રકરણ ત્રીજું અને ચોથું.

સાધક અનુભવે છે કે તે પોતે જ પરમાત્મા છે! વિપશ્યનાની પરિભાષામાં પરમસત્ય સાથેના આ મેળાપને/દર્શનને 'નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર' કહે છે.

શ્વાસના સહારે ચેતનાનું પગેરું

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

કાયા પંચભૂતનું જડ માળખું જ માત્ર છે. ચૈતન્ય એમાં આવીને વસે છે એને કારણે જ એ હાલતું-ચાલતું, દોડતું, વાત કરતું, શ્વાસ લેતું દેખાય છે. 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 ચિત્તના વિકારો સાથે ય સંબંધ છે, એટલે એના દ્વારા ચિત્તના વિકારોની ભાળ પણ મેળવી શકાય છે.

શ્વાસ અને મનનો સંબંધ

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[૪]

ચિત્તમાં ઊઠતા વિચાર - પ્રવાહ અને આપણા શ્વાસોશ્વાસને 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 વ્યકિતની શ્વસનક્રિયાની ગતિ-વિધિની નોંધ એ યંત્ર વડે આલેખ-ગ્રાફ ઉપર થાય છે. આ આલેખ પરથી વ્યકિતના ચિત્તની સ્થિતિનો—એ શાંત છે કે ચિંતાગ્રસ્ત? ધ્યાનમાં લીન છે કે વિક્ષિપ્ત? હિપ્નોસિસની અસર નીચે છે કે સંગીતશ્રવણમાં તન્મય છે? ઈત્યાદિનો—ખ્યાલ

જોડાવાનું હોય ત્યારે પચીસ શ્વાસોશ્વાસ 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 શ્વાસોશ્વાસની સંખ્યાથી સૂચવાઈ છે;[૬] જેમકે ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણનો કાઉસગ્ગ પચીસ શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ, થોય (સ્તુતિ)પૂર્વે આઠ શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ, તો પ્રભાતે 'કુસુમિણ દુસુમિણ'નો એકસો આઠ શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ. ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણનો વિધિ તો મુનિને ડગલે ને પગલે કરવાનો હોય છે. અર્થાત્ મુનિને એકલી 'ઈરિયાવહી'ની ક્રિયા નિમિત્તે રોજ અનેકવાર થતા પચીસ શ્વાસોશ્વાસ 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 શ્વાસોશ્વાસનું 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. અને, ચિત્તને નિર્મળ કરવાની-રાગ, દ્વેષ કે મોહમૂઢતાના વિકારોથી મુકત રાખવાની-અર્થાત્ દ્રષ્ટાભાવની 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-ભોકતા બન્યા વિના, શુદ્ધ સાક્ષીભાવનો એકડો ઘૂંટાવાય છે. તો, બહિર્મુખતામાંથી ચિત્તને અંતર્મુખ કરતી અને ભવભ્રમણના બીજભૂત કર્તા-ભોકતા ભાવમાંથી ક્રમશ: બહાર કાઢતી એ સાધનાને 'નિષ્ફળ' કે 'મુમુક્ષુને માટે અનિષ્ટ' કેમ કહી શકાય?

એ વિષયના વિશેષજ્ઞ આપી શકે છે.[5] આ ઉપરથી એ સમજી શકાશે કે આપણી શ્વસનક્રિયા અને વિચાર - પ્રક્રિયાને પરસ્પર નિશ્ચિત સંબંધ છે. જરા અવલોકન કરીશું તો આપણને દેખાશે કે ક્રોધથી ધમધમતી વ્યકિતનો શ્વાસ ઝડપથી ચાલે છે, જ્યારે ઊંડા ચિંતનમાં મગ્ન વ્યકિતનો શ્વાસ ધીમી અને શાંત ગતિએ વહે છે. મન અશાંત હોય તો શ્વાસોશ્વાસ અનિયમિત અને તૂટક ચાલે છે.

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

સામાન્યત: શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા અનૈચ્છિક છે, પણ તે ઈચ્છાવર્તી જ્ઞાનતંતુઓના નિયંત્રણ હેઠળ પણ આવી શકે છે. તેથી ચિત્ત કરતાં શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનું નિયમન કરવું સહેલું પડે છે. આથી ચિત્તની દોડને પોતાની ઈચ્છાનુસાર ન રોકી શકનાર પ્રારંભિક અભ્યાસી શ્વાસોશ્વાસના નિયંત્રણ દ્વારા ચપળ ચિત્તની એ દોટ ઉપર અંકુશ મેળવી ધારણા-ધ્યાનના અભ્યાસમાં સરળતાથી પ્રગતિ સાધી શકે છે.

જૈન પરંપરા અને શ્વાસનું આલંબન

'શ્વાસોશ્વાસના અવલંબને ચિત્તસ્થૈર્ય'ના આ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર અને પ્રયોગ જૈન સાધના પ્રણાલિમાં 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 શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ કાયોત્સર્ગ કરવાનું વિધાન છે; અર્થાત્ તન કે મનને ક્ષુબ્ધ કરતી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ પછી નવી પ્રવૃત્તિમાં

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. દષ્ટિરાગી જનતાને પોતાના 'વાડા'માં બાંધી રાખવા માટેના પ્રયાસ સિવાય એમાં કયો '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 જે એને સાચા ધર્મમાર્ગથી દૂર રાખે એવો કર્મબંધ—શું ન થાય? સ્મરણમાં રહે કે ધર્મગુરુનું માનભર્યું પદ અને બુદ્ધિચાતુર્યના બળે જગતની આંખમાં ધૂળ નાખી શકાશે કિંતુ, પ્રકૃતિની આંખમાં ધૂળ કોઈ નાખી શકતું નથી. કર્મબંધની અદૃશ્ય અટલ વ્યવસ્થાને કોઈ થાપ આપી શક્યું નથી. માટે જાણ્યે-અજાણ્યે પણ આવી પ્રવૃત્તિમાં હિસ્સેદાર ન બની જવાય એ ભવભીરુ આત્માઓએ 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 મનન-ચિંતન કરી આ પ્રશ્ન અંગે નિઃશંક બની જવું જોઈએ.

૩

બૌદ્ધ દર્શનનો 'અનાત્મવાદ' વાસ્તવ માં છે શું?

"રાગ-દ્વેષ-અજ્ઞાન એ, મુખ્ય કર્મની ગ્રંથ;
થાય નિવૃત્તિ જેહથી, તેહ મોક્ષનો પંથ.
છોડી મત-દર્શન તણો, આગ્રહ તેમ વિકલ્પ;
કહ્યો માર્ગ આ સાધશે, જન્મ તેહના અલ્પ."

જનસમાજમાં સામાન્યત: એ માન્યતા પ્રચલિત રહી છે કે 'બૌદ્ધદર્શન અનાત્મવાદી દર્શન છે — શાશ્વત, નિત્ય આત્મતત્ત્વનો ઈનકાર કરનારું દર્શન છે.' વિદ્વાનોના અને દર્શનશાસ્ત્રના પંડિતોના માનસ પર પણ બૌદ્ધ દર્શન વિશે બહુધા આવી જ કોઈક છાપ પડેલી જોવા મળે છે. વળી, વિપશ્યનાની શિબિરોમાં સાધનાસમયે અપાતા સૂચનોમાં તેમજ શિબિરનાં પ્રવચનોમાં વખતોવખત 'અનાત્મ' 'અનાત્મ' એ શબ્દ-પ્રયોગ થતો રહે છે, તેથી કેટલાકને એવો ભ્રમ થાય છે કે બૌદ્ધપરંપરાની આ વિપશ્યના-સાધનામાં નિત્ય, ધ્રુવ એવા આત્મતત્ત્વનો અસ્વીકાર/અનાદર રહેલો છે. કિંતુ, વિપશ્યના-આચાર્ય શ્રી ગોયન્કાજીનાં શિબિર દરમ્યાનનાં પ્રવચનો, પૂર્વગ્રહ વિના, ધ્યાનપૂર્વક સાંભળનારના ચિત્તમાં આવી ભ્રાન્તિ કે આશંકાને અવકાશ નહિ રહે.

દાર્શનિક પરિભાષાઓની સેળભેળ

ઉપર્યુક્ત ભ્રાન્તિ/ગેરસમજ ઉદ્‌ભવી છે ભિન્ન ભિન્ન દાર્શનિક પરિભાષાઓની સેળભેળના કારણે. દાર્શનિક પરિભાષામાં જ માત્ર નહિ પણ રોજિંદી બોલચાલમાં યે કોઈ બે ભાષાના શબ્દ-પ્રયોગોની સેળભેળ થવાથી કોઈ વાર ગેરસમજ જન્મે છે. દા.ત. મહારાષ્ટ્રના કોઈ ગામડામાંથી તાજો જ મુંબઈ આવેલ ઘાટી થોડું થોડું ગુજરાતી બોલતો થયો હોય અને કહે કે 'મને આની ઉપર રાગ આવે છે' જ્યારે હકીકતમાં તો એ એ વ્યકિતને તિરસ્કારતો હોય, ત્યારે 'રાગ' શબ્દ વાપરી એણે છબરડો વાળ્યો છે એ વાત બન્ને ભાષાનું જ્ઞાન ધરાવતી વ્યકિત તરત જ પકડી પાડે, પણ અન્ય વ્યકિતના મનમાં ગેરસમજ જન્મે. (મરાઠીમાં 'રાગ' નો અર્થ છે દ્વેષ, ગુજરાતીમાં એ

શબ્દનો અર્થ થાય આસકિત, મોહ, પ્રીતિ. અર્થાત્ એકનો એક શબ્દ બે ભાષામાં એકબીજાથી તદ્દન વિરુદ્ધ અર્થની અભિવ્યકિત માટે વપરાય છે. મરાઠીમાં 'રાગ કરૂ નયે'-નું ગુજરાતી થાય 'દ્વેષ ન કરશો'.) મારા અનુભવનો આવો જ એક પ્રસંગ ટાંકું. એક દિવસ સવારની ગોચરી (નવકારસી) લેવા હું કેન્દ્રના રસોડે ગયો ત્યારે વહોરાવનારે કહ્યું કે 'આજ સેવ ભી બનાયા હય, લોગે?' ધમ્મગિરિ-કેન્દ્રના રસોડે સવારના નાસ્તામાં સામાન્યત: પૌંઆ, ઉપમા, સાબુદાણાની ખીચડી કે ખીર જેવી સાદી વાનગીઓ હોય છે, એટલે સવારના નાસ્તાની વાનગીમાં સેવનું નામ સાંભળતાં મને જરા નવાઈ લાગી. સાંભળવામાં કંઈક ભૂલ થતી લાગે છે એ વિચાર પણ મનમાં ઝબકી ગયો. એટલામાં તેણે પાસે પડેલી થાળી હાથમાં લઈ તેની ઉપર ઢાંકેલી થાળી ઉપાડી. થાળીમાં સમારેલા સક્કરજનના ટુકડા જોતાં ખ્યાલ આવ્યો કે મારા ચિત્તમાં હિંદી અને ગુજરાતી ભાષાની થયેલ સેળભેળે મને ભ્રાન્તિમાં નાંખેલો. વહોરાવનાર હિંદીભાષી હતો. સક્કરજનનો હિંદી પર્યાય 'સેવ' છે. 'બૌદ્ધદર્શન 'અનાત્મવાદી' અર્થાત્ શાશ્વત, ધ્રુવ, નિત્ય આત્મતત્ત્વનો ઈન્કાર કરનારું દર્શન છે' એ પણ આવી જ — પરિભાષાની સેળભેળથી સર્જાતી — ભ્રાન્ત માન્યતા છે.

બૌદ્ધ પરિભાષાના 'અનાત્મ' શબ્દનો અર્થ

બૌદ્ધદર્શનની પરિભાષામાં 'અનાત્મ'શબ્દથી શું અભિપ્રેત છે તે વિપશ્યના-શિબિર દરમ્યાન થતા પ્રવચનોને લક્ષપૂર્વક સાંભળવાથી સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. સમજુ વાચક જાતે જ વિચાર-વિમર્શ કરી, આવી ભ્રાન્ત માન્યતાનો શિકાર થતાં બચે તે માટે એ પ્રવચનોનો ધ્વનિ અને સાર-સંક્ષેપ લગભગ એમના જ શબ્દોમાં અહીં રજૂ કરું છું:

ચિત્તને અંતર્મુખ અને એકાગ્ર કર્યા બાદ શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાઓ અને ચિત્તમાં જોવા મળતી સંકલ્પ-વિકલ્પની વણજારને—ચિત્તધારાને પૂર્ણ તટસ્થ રહીને જુઓ. તે બન્ને અનિત્ય છે, અનિત્ય છે માટે તે અનાત્મ છે અર્થાત્ એ 'હું' નથી, એ 'મારું' નથી, એ મારો આત્મા નથી, મારાથી તે ભિન્ન છે. તેના ઉપર મારો કશો કાબુ 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.

—'અનાત્મ' થી નિર્વાણ સુધીની યાત્રા

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 પ્રત્યે— તે સુખદ હોય કે દુ:ખદ, સ્થૂળ હોય કે સૂક્ષ્મ — 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 કર્યા વિના, જોતા રહો અને એના અનિત્ય સ્વભાવને જાણતા રહી, નિર્લેપ રહો. અભ્યાસ પુષ્ટ થતાં, કાયાની સઘનતા ઓગળતી જાય ને કેવળ અતિ સૂક્ષ્મ/સુખદ મધુર સંવેદનાઓ જ અનુભવાય કે મંદગતિએ યા અતિ વેગથી વહેતા આછા વિદ્યુત્ પ્રવાહના તરંગો સ્વરૂપ જ કાયાનો અનુભવ રહે ત્યારે અત્યંત પ્રીતિ-પ્રમોદ/આનંદ અનુભવાય છે; 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; પુન: 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; સુખદ/દુ:ખદ સંવેદનાઓના સ્થાને, જેને ન સુખદ કહી શકાય, ન દુ:ખદ 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 સજાગ-સતર્ક-અપ્રમત્ત રહી સમતાને પુષ્ટ કરતા રહી, સાધનાપથે આગળ વધતાં કોઈ ધન્ય ક્ષણે ઈન્દ્રિય જગત વટાવી તમે શાશ્વત, ધ્રુવ, નિત્ય પરમ સત્યની અનુભૂતિ પામી ધન્ય બની જશો. આ જ છે નિર્વાણનો અનુભવ.

ધ્રુવ-નિત્ય-શાશ્વત પરમ સત્ય શું છે એ, ઉપર્યુક્ત અનુભૂતિ થતાં, જાત અનુભવથી સમજાશે. બીજાનો અનુભવ/એનાં વર્ણનો એમાં કામ લાગતાં નથી. એ ક્ષેત્ર ઈન્દ્રિયોની પહોંચની પરનું છે, વાણીમાં એને લાવી શકાતું નથી. બધાં વર્ણનો અધૂરાં જ રહે છે. 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 બની રહેવાનું. તેથી જ તો ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધે એના વિશે મૌન રહેવાનું

જ પસંદ કર્યું. એનો યથાર્થ પરિચય મેળવવા એનો જાત અનુભવ પામવો એ જ એક ઉપાય છે. આથી, ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધ પરમ સત્ય/આત્મા/પરમાત્મા/નિર્વાણ/મોક્ષ/મુકિતની અવસ્થા વિશે કોઈ પણ પ્રકારની ચર્ચામાં ઊતરવાનો ઈન્કાર કરતા રહી, એ અવસ્થા 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. મુકિતપથના પ્રથમ પડાવે તે પગ દઈ ચૂકયો છે, બાકીના ત્રણ પડાવ પણ આ જ ભવમાં સર કરી લઈ 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 મુકત બની જાય છે.

શબ્દો જુદા, વાત એક

વિપશ્યના-શિબિરોનાં પ્રવચનોમાંના ઉપર્યુકત નિરૂપણમાં આવતા બૌદ્ધ પરિભાષાના કેટલાક શબ્દોનો અર્થ 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, આસકિત રાખવી એ દુ:ખ છે. માટે, પરિવર્તનશીલ એવા અનાત્મના પ્રવાહને રાગ-દ્વેષ કર્યા વિના, નિરંતર સજાગ રહી પૂર્ણ સમતા-ભાવે/ ઉપેખ્ખાપૂર્વક જોયા કરો. બસ, આ જ છે વિપશ્યનાની સાધના'. આ જ વાત જૈન પરિભાષા એ રીતે કહેશે કે 'આંખથી જે કંઈ

*અર્હત્ = કેવળ જ્ઞાની (જૈનદર્શન); જીવનમુકત (વેદાંત, પાતંજલ યોગદર્શન).
●અનુશય કલેશ= સત્તાગત કર્મ (જૈન); સંચિત કર્મ (વેદાંત).

દેખાય છે/ઈન્દ્રિયોથી જે અનુભવાય છે તે બધું જ પુદ્‌ગલ (matter) છે, પર છે—આત્માથી ભિન્ન છે; કારણ કે આત્મા અરૂપ છે. તેને કોઈ રૂપ-રંગ ન હોવાથી કોઈ પણ ઈન્દ્રિયોથી તે પકડાતો નથી. પુદ્‌ગલ એટલે જ જેમાં પ્રતિક્ષણ પૂરણ-ગલન/વધઘટ/ઉત્પત્તિ-વિનાશ ચાલી રહેલ છે તેવું દ્રવ્ય. તેના પર્યાયોમાં – ક્ષણે ક્ષણે પલટાતી તેની અવસ્થાઓમાં—આસકિત 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 નુકશાન. માટે, હું એનો માત્ર જ્ઞાયક જ રહું, જેથી કોઈ પણ પ્રકારે કર્મબંધ ન થાય. ભેદજ્ઞાનની આ જાગૃતિ જ મુકિતનો પરમ 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 દેહમાં જ આત્મબુદ્ધિ કરી/દેહાત્મબુદ્ધિ કરી સુખ-દુ:ખ, હર્ષ શોક, રાગ-દ્વેષના દ્વન્દ્વમાં સપડાઈએ છીએ. જ્ઞાનબળે એ અવિદ્યા દૂર કરી, માયાજનિત એ દૃશ્ય જગતના કેવળ સાક્ષી રહી-નિરાસકતભાવે એમાંથી પસાર થઈ, આત્મજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ કરી, દ્વૈતના ઘેરામાંથી મુકત થઈ જવું એમાં જ માનવજીવનની કૃતાર્થતા છે'.

એમ નથી લાગતું કે ભિન્ન ભિન્ન પરિભાષાનાં આ બધાં નિરૂપણોમાં જુદા જુદા શબ્દોમાં એક જ સાધનાસૂત્રની વાત કરવામાં આવી છે? સઘળી યે દાર્શનિક ચર્ચાના અંતે મુમુક્ષુ માટે સાધનોપયોગી જે નિષ્કર્ષ નીકળે છે તે એ જ કે,

> ઈન્દ્રિયોથી અનુભવાતું જે ભાસમાન સત્ય છે — અદ્વૈત પરિભાષા મુજબ જે માયા છે, જૈન પરિભાષામાં કહીએ તો જે પુદ્‌ગલ છે, જે પર છે—તે પોતાના સત્ય-શુદ્ધ-કૂટસ્થ સાક્ષી સ્વરૂપથી ભિન્ન છે, તેમાં 'હું' અને 'મારું' એવી બુદ્ધિ કરી હર્ષ-શોક કરવા એ મોહ છે, અવિદ્યા છે, ભવનું બીજ છે; તેમાં ચાલી રહેલ પરિવર્તનના પ્રવાહ સાથે પોતાને – શાશ્વત નિત્ય સત્ય-શુદ્ધ-કૂટસ્થ સ્વરૂપને—કશું લાગતું-વળગતું નથી — આ સભાનતા સાથે 'પર'થી ઉત્તરોત્તર વધુ ને

વધુ અનાસકત થતા જવું, અલગ થતા જવું, એની સાથેના તાદાત્મ્યની ભ્રાન્તિમાંથી બહાર આવવું.

આ સાધના-સૂત્ર 'જ્ઞાનનો અર્ક છે,મોહને જીતવાનું અમોઘ શસ્ત્ર છે, મુકિતનો ઉપાય છે', એવો ઉદ્‌ઘોષ જૈન પરંપરાના પૂર્વ મહર્ષિઓએ પણ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કર્યો જ છે.[૮]

આ વિવેચનથી પ્રતીત થશે કે બૌદ્ધદર્શનની પરિભાષામાં 'અનાત્મ' શબ્દથી જે તથ્ય અભિપ્રેત છે (જે ઈન્દ્રિયજગત છે, ક્ષણભંગુર છે તે 'હું' નથી, 'મારું' નથી. તેમાં રાગ-દ્વેષ કરવા એ 'દુઃખ' છે), એ જ તથ્યને જૈનદર્શન 'ज्ञानमुत्तमम्' —'શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન; 'મોહજિત મંત્ર' — અને 'मोहास्त्रमुल्वणम्' -'મોહને હણનારું પરમ આયુધ' કહી બિરદાવે છે. જૈન પરિભાષાના 'ભેદજ્ઞાન'નું અર્થાત્ દેહથી આત્મા ભિન્ન છે એ અનુભૂતિનું/ સાક્ષાત્કારનું એ બીજ છે.[૯]

આમ, શબ્દભેદથી-ભિન્ન ભિન્ન પરિભાષામાં-શું એક જ વાત નથી કહેવાઈ? શુદ્ધ દૃષ્ટાભાવ કેળવીને, ઈન્દ્રિયજગત (પુદ્‌ગલ)માં ચાલી રહેલ આવન-જાવનથી અસ્પૃષ્ટ રહી, જે નિત્ય, ધ્રુવ, શાશ્વત તત્ત્વ છે—તેને પરમ સત્ય કહો, આત્મા કહો, પરમાત્મા કહો કે અન્ય કોઈ નામ આપો—તેનું દર્શન/તેનો અનુભવ કરવાની વાત બધે ઠેકાણે સમાન નથી?

એ અનુભવને બૌદ્ધ પરિભાષામાં નિર્વાણની ડૂબકી/અનુભૂતિ/સાક્ષાત્કાર કહે છે; જૈનદર્શન તેને સમ્યક્‌ત્વ/સમ્યગ્‌દર્શનની ઉપલબ્ધિ તરીકે ઓળખાવે છે; વેદાંત એને આત્મજ્ઞાન કે આત્મસાક્ષાત્કાર તરીકે ઓળખાવશે અને, પાતંજલ યોગદર્શન તેને વિવેકખ્યાતિ નામ આપશે. પણ એ વાત બધાને માન્ય છે કે આ અનુભવ પછી ભવભ્રમણ રહેતું નથી, અથવા રહે તો અત્યંત અલ્પ રહે છે—તેની સીમા અંકાઈ જાય છે.

. . . તો, આ પ્રશ્નોના જવાબ શા?

વિપશ્યના-સાધનાના કશા જ અનુભવરહિત વાચકને, આગળ થયેલ વિવેચનમાંની સંવેદનાના સંદર્ભવાળી વાતો ન સમજાય એ દેખીતું છે છતાં, એટલું તો એ પણ વિચારી શકે કે 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 મુકત 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?

વાચકને હવે એ સમજતાં મુશ્કેલી ન રહેવી જોઈએ કે "બૌદ્ધદર્શન નિત્ય આત્મતત્ત્વને સ્વીકારતું જ નથી" એ માન્યતા હકીકતથી વેગળી છે. બૌદ્ધ પરિભાષાના 'અનાત્મ' શબ્દને અન્યદર્શનની પરિભાષા સાથે ભેળવી દઈને વિચારવાથી એ ગેરસમજ જન્મી છે.

વાચકને આ વાતની વધુ ખાતરી એ જાણીને થશે કે ખુદ બૌદ્ધધર્મનાં શાસ્ત્રો ભગવાન બુદ્ધના પૂર્વભવોની વાતો કરે છે. એમણે ગુણવિકાસ કેવી રીતે સાધ્યો તેની વિગતો આપતી અનેક જાતક-કથાઓ-પૂર્વભવોની કથાઓ એ ધર્મગ્રન્થોમાં નોંધાયેલી પડી છે. બૌદ્ધ ધર્મગ્રંથો નોંધે છે કે ગૌતમ બુદ્ધે સમ્યક્ સંબુદ્ધ થવાનો સંકલ્પ પૂર્વના દીપંકર બુદ્ધના જીવનકાળમાં, પોતે જ્યારે સુમેધ નામે બ્રાહ્મણ પરિવ્રાજક હતા ત્યારે કરેલો, પરિભ્રમણ કરતાં કરતાં તેઓ 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. ભકિતભાવવશ 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 કે 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 વખતે 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.

હવે તમે જ કહો, બૌદ્ધદર્શન, સમાજમાં તેના વિશે જેવી પ્રચલિત માન્યતા છે તેવું, 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? બૌદ્ધદર્શન ખરેખર **પ્રચલિત માન્યતા પ્રમાણેનું અનાત્મવાદી** હોય તો સુમેધ જ ગૌતમ બુદ્ધ થયા એ વાત તે શાના આધારે કરી શકે? આ પ્રશ્નોના જવાબ વાચક જાતે જ વિચારીને નક્કી કરે, દાર્શનિકોની શબ્દજાળમાં તે ન અટવાય.

તંતના અંતનો માર્ગ/દાર્શનિક વિવાદ કે સ્વાનુભવ?

વાચક એ યાદ રાખે કે દાર્શનિકો કોઈ કાળે એકમત થઈ શક્યા નથી. પરમતત્ત્વની અભિવ્યક્તિ પોતાને અભિમત શબ્દાવલિમાં થઈ હોય તો જ તેઓ તેને માન્યતા આપે છે, અન્ય પરિભાષામાં થયેલ અભિવ્યક્તિને તેઓ માન્ય રાખતા નથી.તેઓ એ ભૂલી જાય છે કે 'પરમ તત્ત્વની સંપૂર્ણ અને યથાતથ અભિવ્યક્તિ ભાષા દ્વારા શક્ય જ નથી, કારણ કે તે વાણીના ક્ષેત્રની પરે છે.* તેને કેવળ સ્વાનુભવથી જાણી શકાય છે, શબ્દ તો તેનો ઈશારો જ માત્ર કરી શકે. આથી અન્ય દર્શનોની

*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

પરિભાષાની જેમ સ્વદર્શનની પરિભાષા પણ પૂર્ણ સત્યનો કોઈ એક નાનકડો અંશ જ રજૂ કરે છે'. એ આંશિક વર્ણનની પરિભાષા ભિન્ન હોવા છતાં પરસ્પરના અનુભવના સામ્યને અનુભવીઓ તો પરખી લે છે એટલે તેમની વચ્ચે મત-પંથની ભેદરેખા અને સ્થળ-કાળની મર્યાદા ભૂંસી નાખતી બંધુતાની એક અદૃશ્ય ગાંઠ બંધાઈ જાય છે. પણ,આંશિક સત્યને રજૂ કરતા એ શબ્દ-સંકેતોનું અર્થઘટન દાર્શનિકો પોતપોતાના પૂર્વગ્રહો, સમજ અને સંસ્કાર અનુસાર કરીને, સત્ય વિશે ભિન્ન ભિન્ન માન્યતાઓ બાંધી લઈ, તેમાં પૂરાઈ રહે છે.

બૌદ્ધમતના 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 અભિવ્યકિતની મર્યાદા સમજયા વિના, 'અનાત્મ' શબ્દનો પોતાને અભિમત/મનમાન્યો અર્થ પકડી રાખી, તેની આસપાસ અટપટી તર્કજાળ ગૂંથી લઈ, પરમતત્ત્વ વિશે વ્યર્થ વિવાદ કરતા રહે છે.

કોરા તર્કથી તત્ત્વનિર્ણય કરવા દાર્શનિકો ભલે પરસ્પર બાખડયા 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 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.

૪
નવાસવા વિપશ્યી સાધકો સાથે વાર્તાલાપ

'બૌદ્ધદર્શન અનાત્મવાદી છે' એ માન્યતા સમાજમાં એટલી બધી રૂઢ બની ગઈ છે કે વિપશ્યનાની બે-ચાર શિબિર કરી ચૂકેલા કેટલાક જૂના સાધકો પણ 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 આગળ વધવું કે કેમ? એમાં વધુ ઊંડા ઉતરતાં ભગવાન મહાવીરે પ્રબોધેલ મોક્ષમાર્ગથી વિમુખ તો નહિ થઈ જવાય ને?'

આમ, શ્રદ્ધા અને શંકા વચ્ચે ઝોલાં ખાતા નવાસવા વિપશ્યી સાધકો આગલા પ્રકરણોમાંનું વિવેચન અને તેની સાથે ટાંકવામાં આવેલ વિપશ્યના-શિબિરોનાં પ્રવચનોનો સાર-સંક્ષેપ મનનપૂર્વક વાંચશે/વાગોળશે તો એમની દ્વિધા દૂર થઈ જશે; એટલું જ નહિ, વિપશ્યના-સાધનાને સ્પર્શતા તેમના કેટલાક અન્ય પ્રશ્નો-જેવા કે, શિબિર વખતે સ્પષ્ટ સંવેદનાઓ મળતી હતી, પણ ઘેર સાધનામાં બેસતાં બહુ જ 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

હમેશાં 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 મૂર્ચ્છિત 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 પૂછે 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 કેટલાં વર્ષ લાગે? — આવા અનેક પ્રશ્નોના ઉકેલ/સમાધાન/પથદર્શન પણ એ વિવેચનમાંથી મળી રહેશે.

. . . એ વિપશ્યના નથી

આ પ્રશ્નો એ વાત છતી કરી દે છે કે પ્રશ્નકર્તાઓને વિપશ્યના શું છે એ વાત બરાબર સમજાઈ નથી. **સંવેદના જોતા અનુભવતા રહેવું એજ વિપશ્યના નથી. પણ પ્રત્યેક સંવેદના પ્રત્યે જાગૃત રહેવું અને તેની સાથે એ તથ્ય પ્રત્યે પણ સભાન રહેવું કે ઈન્દ્રિયજગતનો કોઈ અનુભવ, કોઈ સંવેદના ચિરસ્થાયી નથી–આ સભાનતા સાથે, 'અમુક સંવેદના મળે' કે 'અમુક સંવેદના ટળે' એવી કોઈ કામના રહિત, પૂર્ણ સમતામાં રહી જવું — અર્થાત્ પ્રત્યેક પળે પ્રાપ્ત સ્થિતિનો શાંત-સ્વીકાર કરવો—એ વિપશ્યના છે. પ્રતિપળ, વર્તમાન સચ્ચાઈ પ્રત્યે સજાગતા સહિત, નિર્લેપ સાક્ષી રહી, સમતામાં ઉત્તરોત્તર વધુને વધુ સ્થિર થતાં જવું એ આ સાધનાની ધરી છે.** એને જ કેન્દ્રમાં રાખી સાધનાચક્ર ગતિશીલ રહે તો મુક્તિપથે પ્રગતિ થાય.

સંવેદનાઓ સ્થૂળ મળી કે સૂક્ષ્મ એ વાત એટલી મહત્ત્વની નથી, તમે એના નિર્લેપ સાક્ષી રહી શક્યા 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 અહં એને, સાધનાના ક્ષેત્રમાં યે, ઝટ ન પરખાય એવી કોઈ તૃષ્ણાની મરીચિકા પાછળ દોડતો કરી દે છે.

સંવેદનાઓ દ્વારા વિકારોનું ઉન્મૂલન

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 કયારે જાગે અને અમુક સંવેદના કયારે શમે એવી કોઈ કામનામાં/તૃષ્ણામાં તણાયા વિના, પૂર્વસંચિત રાગ-દ્વેષ-મોહના સંસ્કારોની ઉદીરણા કરી તેની નિર્જરા કરવાના એક સાધન તરીકે જ સંવેદનાઓનો ઉપયોગ તેણે કરી લેવો જોઈએ. સંવેદના સમતાપૂર્વક વેદાય તો, સ્થૂળ/પીડાદાયી સંવેદનાઓ દ્વારા દ્વેષના અને સૂક્ષ્મ/સુખદ સંવેદનાઓ દ્વારા રાગના સંસ્કારોનો હ્રાસ થઈ શકે છે અને સૂક્ષ્મતમ/અસુખદ-અદુ:ખદ સંવેદનાઓ દ્વારા મોહના સંસ્કારોનું ઉન્મૂલન થઈ શકે છે; અર્થાત્ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના વિકારોમાંથી બહાર આવવા માટે સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ બન્ને 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 પ્રત્યે સભાન રહી સમતામાં સ્થિત રહેવું.

વળી, સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર, સંવેદનાઓ મળ્યા પછી ફરી સ્થૂળ સંવેદનાઓ જાગે કે કોઈ અંગ મૂર્ચ્છિત રહે તો સાધનામાં પીછેહઠ થઈ છે એમ માનવાની ભૂલ સાધકે ન કરવી. જ્યાં સુધી દ્રેષનો સંસ્કાર નિર્મૂળ ન થાય ત્યાં સુધી, સૂક્ષ્મતમ સંવેદનાઓ મળ્યા પછી યે, અવારનવાર સ્થૂળ સંવેદનાઓ જાગવાની જ. એનો પણ ઉપયોગ છે. અવચેતનમાં ઊંડે ધરબાયેલા દ્રેષના સંસ્કારો એ રીતે પ્રગટ થાય છે. સંસ્કારમુકત થવામાં એ સ્થુળ/દુ:ખદ સંવેદનાઓનો પણ ઉપયોગ છે માટે, સમજુ વિપશ્યી સાધકે સ્થૂળ સંવેદનાઓથી દૂર ન ભાગતાં, એને પણ આવકારવી ઘટે. અવચેતન ચિત્તમાં જન્મજન્માંતરથી સંગ્રહિત દ્રેષના સંસ્કારોનો હ્રાસ એ સ્થૂળ/પીડાપ્રદ સંવેદનાઓ દ્વારા જ કરી શકાશે. માટે સ્થૂળ સંવેદનાઓ જાગે તે વખતે, કાયામાં ઊઠેલી એ સ્થૂળ/દુ:ખદ સંવેદના કયારે સમાપ્ત થાય અને કયારે સૂક્ષ્મ સંવેદના ફરીથી પ્રાપ્ત થાય એ આતુરતા રાખ્યા વિના, એ પીડાપ્રદ સંવેદનાની અને તેની પાછળ રહેલ દ્રેષના સંસ્કારની યે અનિત્યતાના ભાનપૂર્વક, સાધકે પ્રજ્ઞામાં સ્થિર રહેવું. તો દ્રેષના સંસ્કારોની નિર્જરા થતી રહેશે, એવા નવા સંસ્કાર નહિ બને, ને એમ કરતાં એક દિવસ દ્રેષના સમસ્ત સંસ્કારોનો ક્ષય થઈ જશે. એ જ રીતે, સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓનો ઉપયોગ રાગના સંસ્કારોમાંથી મુકત થવા માટે કરી લેવો જોઈએ. સૂક્ષ્મ/સુખદ સંવેદનાઓ અનુભવાય ત્યારે એ કાયમ ટકી રહે એવી કામના સાથે એમાં રમમાણ ન રહેતાં, એ પણ અનિત્ય જ છે એ ભાન સાથે, સમતામાં સ્થિર રહી એના દ્વારા રાગના સંસ્કારોને ક્ષીણ કરતા રહેવું.

વિપશ્યનાપથ પર પ્રગતિ એ જ કે કામ-ક્રોધ-લોભ-આસકિત આદિ વિકારો ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થતા રહે, સાધકથી કોઈ અકાર્ય થાય નહિ; અર્થાત્ પંચ અણુવ્રત/મહાવ્રત- શીલ-સદાચાર પુષ્ટ થતા જાય, ને સાધક 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—તેની દિશામાં સાધકની ગતિ થતી રહે. સામાયિકભાવ 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. વળી, 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, વિપશ્યના-સાધકે તેનો રોજ-બ-રોજનો જીવન વ્યવહાર શીલ-સદાચારના દૃઢ પાયા ઉપર મૂકીને, ફળ માટેની ઉત્સુકતા રાખ્યા વિના, વિપશ્યનાનો અભ્યાસ વધારતા જવું જોઈએ.

વાસ્તવમાં તો, વિપશ્યનાનો કક્કો આવડયો પણ ત્યારે જ ગણાય જ્યારે–પ્રથમ ભલે બૌદ્ધિક ભૂમિકાયે પણ– ઉપર્યુકત તથ્ય સાધકે સારી પેઠે હૃદયંગમ કરી લીધું હોય. એમ ન થાય ત્યાં સુધી વિપશ્યનાની ખરી શરૂઆત જ નહિ થાય–એવો સાધક ભલે સવાર-સાંજ સાધનામાં બેસી સંવેદનાઓ જોતો હોય તોયે. માટે, ઉપર્યુકત તથ્યની 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 નિર્વાણિક ડૂબકી કયારે મારે ને કયારે મુકત થાય.

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

અમુક સમયમર્યાદાની અંદર કોઈ સ્થિતિ કે ભૂમિકાનું લક્ષ્ય બાંધ્યું તો એ તાણ પેદા કરશે, વ્યાકુળતા જન્માવશે, જ્યારે વિપશ્યના 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-ભોકતાભાવમાંથી બહાર નીકળવું છે; એની સાથે કોઈ સમયમર્યાદા ન જોડવી. નહિતર, એ કામના/તૃષ્ણા તેને સાક્ષીભાવમાં ઠરવા નહિ દે. આથી, ઈષ્ટ સ્થિતિ ઊલટાની દૂર ઠેલાતી રહેશે.

— બે સુપ્રસિદ્ધ ઉદાહરણનો બોધ

ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધના અંતેવાસી એક પ્રમુખ શિષ્ય આનંદનું દૃષ્ટાંત, આ સંદર્ભમાં, બૌદ્ધ પરંપરામાં પ્રસિદ્ધ છે. ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધના નિર્વાણ બાદ શ્રમણસંઘે નિર્ણય કર્યા 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 દરેક 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 વિનંતિ કરી કે આ સંગીતિમાં આપ પણ હો એવું સૌ કોઈ ઈચ્છે છે. આટલો વખત આપ ભગવાનની સેવામાં જ રહ્યા એટલે સાધના ન કરી શકયા, પણ પ્રક્રિયા આપ સારી રીતે જાણો જ છો, માટે હવે થોડો વખત 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 બેઠી 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. ભળભાંખળું થયું, છતાં આનંદ હજુ અર્હત્ નથી બની શકયા. 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, જીવનમુકત બને છે. ચિત્તમાં અર્હત્ થવાની કામના હતી – જ્યાંસુધી

વર્તમાન ક્ષણની સચ્ચાઈ પ્રત્યે નિ:કાંક્ષ જાગૃતિ નહોતી, ત્યાંસુધી 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 શકયા. ભગવાનનો પડછાયો થઈને સદા એમની સાથે જ રહેતા આ પટ્ટશિષ્ય પાસે દીક્ષિત થતા મુમુક્ષુઓ થોડાજ સમયમાં કેવળી/જીવનમુકત થઈ જતા. પણ, સેંકડો જીવનમુકત શિષ્યોના આ ગુરુ વર્ષો સુધી જીવનમુકિતથી/કેવળજ્ઞાનથી દૂર જ રહી ગયા. પોતાના અંતિમ સમયે ભગવાન 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 જીવનમુકત 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 મુકિતની ઉપલબ્ધિમાં બાધક બની રહે છે, તો અન્ય કોઈ ક્ષુદ્ર રાગ/કામના અંતરમાં સંઘરી રાખી વીતરાગતાની દિશામાં ગતિ શી રીતે થઈ શકે? માટે મુમુક્ષુ સાધકે ભગવદ્ગીતાના સુપ્રસિદ્ધ અનુરોધ 'कर्मण्येवाधिकारस्ते, मा फलेषु कदाचन।' ને પોતાનું જીવનસૂત્ર બનાવીને, કોઈ કાંક્ષા અંતરમાં આસન ન જમાવે તે માટે સાવધાન રહી, સાતત્યપૂર્વક સતિ અને ઉપેખ્ખા–વર્તમાન સચ્ચાઈ પ્રત્યે જાગૃતિ અને સમતા–માં પ્રતિષ્ઠિત થતા જવું એજ શ્રેયસ્કર માર્ગ છે.

આધ્યાત્મિક સાધના હંમેશાં આજીવન જ કરવાની હોય. વિપશ્યી સાધકે પણ જીવનની અંતિમ ક્ષણ સુધી વિપશ્યનામાં ઉત્તરોત્તર વધુ પ્રતિષ્ઠિત થતા રહેવાનો સંકલ્પ કરેલો હોવો જોઈએ. વિપશ્યનાની સાચી સમજ પ્રગટી હોય તો એની સાથે આ સંકલ્પ સ્વયં જન્મે છે.

કેટલાક અન્ય વિક્ષેપો

વળી, અલ્પ પ્રયાસે અને શીઘ્ર આત્મદર્શન કરાવી દેવાનો કોલ આપતી કોઈ સાધનાની શોધ પાછળ મુમુક્ષુએ ન દોડવું. આત્મોપલબ્ધિ માટેનો કોઈ 'ટૂંકો માર્ગ' — shortcut છે જ નહિ. અનંત જન્મોમાં અર્જિત/સંચિત કર્મ-સંસ્કારોનો ક્ષય આમ ચપટી વગાડતાં વેંત શી રીતે થઈ શકે? માટે, શરીરનાં શકિતકેન્દ્રોની જાગૃતિ દ્વારા કે અન્ય પ્રકારે કોઈ વિશિષ્ટ ઐહિક લાભ કરાવી આપવાની પ્રલોભક રજૂઆત કરતી તેમજ તેના સાંપ્રદાયિક મોહને પંપાળતી કોઈ સાધના-પ્રક્રિયા 'વિપશ્યના'નું મહોરું ઓઢીનેય તેની સમક્ષ પેશ થતી હોય ત્યારે અથવા, પ્રાણાયામ આદિ કોઈ બાહ્યવિધિ સાથે ગુરુ કે માર્ગદર્શક દ્વારા અપાતા બાહ્યસૂચન વડે કે સ્વયંસૂચન-auto-suggestion-દ્વારા સાધકને તંદ્રામાં લઈ જતી અને તેને કાલ્પનિક આભાસોની-વિઝન્સની-સૃષ્ટિમાં વિહરતો રાખી તેના ઈષ્ટદેવનાં દર્શન કરાવી દીધાનો ભ્રમ પોષતી ને ક્રમશઃ પરમાનંદની પ્રાપ્તિનું પ્રલોભન આપતી 'ધ્યાન વિધિઓ'ના નિદર્શનોમાં ભાવુક-ભદ્રક લોકો ટોળે વળતાં હોય ત્યારે ય, સમજુ વિપશ્યી સાધક તેમાં રસ ન દાખવે. કિંતુ પૂર્વે દીર્ઘકાળપર્યંત જાપ આદિ કોઈ સાધના તેણે કરી હોય એ કારણે, વિપશ્યના કરતાં કરતાં વચ્ચે તે સ્વયં ચાલુ થઈ જાય એવું બને. ત્યારે પણ તેણે એની ઉપેક્ષા કરી, પોતાનું ધ્યાન/લક્ષ સંવેદના જોવા પ્રત્યે જ કેન્દ્રિત રાખવું—જાતે તેમાં જોડાવું નહિ.

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 સજ્જતા સાથે તેનો શાંત સ્વીકાર માગે છે; ચિત્તમાં

જ્યાં કોઈ કામનાનો અંશ પેઠો કે વિપશ્યના ખંડિત થઈ જશે. વળી, સંવેદનાનો પ્રકાર બદલાતો રહે કે શરીરની સઘળી સઘનતાનો ભંગ થયા પછીયે ફરી સ્થૂળ સંવેદનાઓ જાગે એથી સાધકે નિરાશા ન અનુભવવી, પણ એ સંવેદનાઓની અનિત્યતા/ક્ષણભંગુરતા લક્ષમાં રાખી, અવિક્ષિપ્ત ચિત્તે સાધના પ્રવાહિત રાખવી. સાધના ચાલુ રહે ત્યાં સુધી વિપશ્યનાના માર્ગે નિષ્ફળતા કે વિફળતા જેવું કશું છે જ નહિ; પ્રત્યેક ડગલું સાધકને મુકિતની નિકટ જ લઈ જનારું છે. વિપશ્યનાસાધના ખંડિત બને, તેનું સાતત્ય તૂટે, સાધનામાં ખાડા પડે કે તે બંધ પડે એ જ એકમાત્ર નિષ્ફળતા વિપશ્યનાના પથ પર સંભવી શકે.

સુદૃઢ શ્રદ્ધા, નિષ્ઠાભર્યો 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. સામાન્યત: તો, આ માર્ગે આજન્મ સાધના કરવી પડે છે. એટલે ધ્યેય-સિદ્ધિમાં થતા વિલંબથી કે વચ્ચે ઉપસ્થિત થતા વિઘ્નો અને અવરોધોથી વિચલિત થયા વિના સાધનાને દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહેવા માટે સુદૃઢ શ્રદ્ધા અને અખૂટ ધૈર્યનું ભાથું સાધક પાસે હોવું જોઈએ.

સંકલ્પ કરો—'મુકિત જ જોઈએ છે, એનાથી ઓછું કશું નહિ'. પછી સજાગતા ('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 ફળ પ્રાપ્તિ માટેની ઉત્સુકતા રાખ્યા વિના, પાકી નિષ્ઠા, સમજ અને ખંતપૂર્વક ચાલતા જ રહો.

સાધનામાં એકધારી પ્રગતિ ભાગ્યેજ કોઈ કરી શકે છે. અનેકવાર નિષ્ફળતા સાધક સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે, એટલું જ નહિ, પ્રારંભિક અભ્યાસ કાળમાં તો કદાચ એકલી નિષ્ફળતા જ મળતી જણાય અને તેને લાગે કે જાણે પોતે આ માર્ગે જવા હજુ અપકવ છે. પરંતુ એવા

અવસરે, નિરાશ થઈને સાધના પડતી ન મૂકતાં, ફરી ફરી પ્રયત્ન જારી રાખો. ખાતરી રાખો કે એક દિવસ સફળતા મળશે જ. વિદ્યુતબત્તીનો વ્યવહારોપયોગી બલ્બ એડીસન એક હજાર નિષ્ફળ પ્રયાસ પછી શોધી શકેલો. મોક્ષાર્થી શું એક વૈજ્ઞાનિક જેટલીયે ધીરજ ન કેળવી શકે? વિશ્વાસ રાખો કે વિપશ્યનાના પથ પર મુકેલું એક પણ ડગલું વ્યર્થ નહિ જાય.

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

નિષ્ઠાવાન સાધકોનો અનુભવ

ક્રોધ-લોભ આદિ વિકારોને વશ ન થવું એવું પોતે ઈચ્છતો હોવા છતાં, સામાન્યત: માનવી કોઈ પણ ઘટના, વ્યકિત કે પરિસ્થિતિ પ્રતિ, પૂર્વ સંસ્કારવશ, અવશપણે પ્રતિક્રિયા કરતો રહે છે. આ સાધનામાં પ્રતિષ્ઠિત સાધક આંતરમનમાં વિકાર ઊઠે એ ક્ષણે જ શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાઓ દ્વારા સાવધ બની વિકારના હુમલાને ખાળી શકે છે—તેના પ્રવાહમાં તણાઈ જતો નથી.

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 દૃષ્ટા રહેવાનો મહાવરો પણ થાય છે. અભ્યાસ પુષ્ટ થતાં જીવનની નાની-મોટી પ્રત્યેક ઘટનાને સાક્ષીભાવે-નિર્લેપ નેત્રે નિહાળવાની ક્ષમતા લાધે છે, દેહાધ્યાસ મોળો પડે છે અને ભવના બીજભૂત કર્તા-ભોકતાભાવમાંથી બહાર નીકળાય છે.

દેહથી પોતાના અલગ અસ્તિત્ત્વની સભાનતા વધતાં દૃષ્ટાભાવ ઉત્તરોત્તર પ્રગાઢ બનતો જાય છે. ત્યારે—

"કર્તા-ભોક્તા કર્મનો, વિભાવ વર્તે જ્યાંય;
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 પોતાના મત-પંથના શાસ્ત્રોનું અને આત્મજ્ઞ મહાપુરુષોનાં વચનોનું હાર્દ હવે જાણે તેની સામે 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 મુમુક્ષા ઉત્કટ હોય, જેની દૃષ્ટિ પૂર્વગ્રહમુક્ત, તટસ્થ હોય અને પોતાના હિતાહિતનો વિવેક કરીને નિર્ણયાત્મક કદમ ઉપાડવા માટે જરૂરી આંતરસૂઝ અને ઈચ્છા-શક્તિની મૂડી જેની પાસે હોય.

* શ્રીમદ્ રાજચંદ્રકૃત 'આત્મસિદ્ધિ'.

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 તેમ જ 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 કોઈ સાચા સાધના-માર્ગની વાત તે સાંભળે અને એ માર્ગે જવાની ઈચ્છા કરે — એ માર્ગે ડગ માંડવાની તક તેને સાંપડે ત્યારે,'સ્વધર્મે નિધનં શ્રેયઃ, પરધર્મો ભયાવહો' નો હાઉ—શ્રદ્ધાભ્રષ્ટ થવાની ભીતિ—બતાવી, સાંપ્રદાયિક મમત્વના પાશમાં બદ્ધ કુળગુરુઓ 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 વ્રતનિયમ અને સઘળીયે બાહ્યાચર્યાનું લક્ષ્ય નિર્મળ ધ્યાનયોગની પ્રાપ્તિ છે'[10]—આ શાસ્ત્રોકત તથ્યથી પરિચિત હોય અને, ગૃહસ્થ સાધકો પણ ધ્યાનમાર્ગે ગતિ કરવાના અધિકારી છે એ બાબત પણ જેઓ નિ:શંક હોય, વળી ભાવ અને ઉપયોગ વિના 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 પૂજાપાઠ, પડિલેહણ, પ્રતિક્રમણ આદિ જે ક્રિયામાં હાથપગ હલાવવાનાં હોય તે 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-સમાધિ સ્વરૂપ 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 "સંયમ, સત્ય, શૌચ, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, તપ, ક્ષમા સરળતા, નમ્રતા અને નિરીહતા (સંતોષ) – આ દશવિધ ધર્મ શ્રી જિનેશ્વર દેવોએ 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 સ્વર્ગ 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 પછી યે 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 પાઠયપુસ્તકો લઈને બેસશે? વિષયો એના એ હોય પણ એનાં પાઠયપુસ્તકો નવાં આવે, વિષયનો વ્યાપ અને ઊંડાણ વધે,

પ્રશિક્ષણની પદ્ધતિ પણ બદલાઈ જાય; તેમ ધર્મજીવનમાં પણ વ્યક્તિના આત્મવિકાસનું સ્તર બદલાય, તદનુસાર ક્રિયાકાંડની પરિપાટી 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 પાઠયપુસ્તકો, 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 ચિત્તશુદ્ધિ, એકાગ્રતા અને સમતાની વૃદ્ધિનો અનુભવ કરાવતી કાર્યસાધક 'ક્રિયા'નો પ્રયોગ કરી જોવાનો 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, 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 'કોડો જન્મના ઉગ્ર તપથી જે કર્મનો ક્ષય થાય તેટલાં કર્મ સમત્વમાં પ્રતિષ્ઠિત સાધક એક ક્ષણમાં જ ખપાવી દે છે.''૧૭ 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' એમ કહીને, ઉપહાસ કરવો એ શું ખુદ મહાવીર પ્રભુનો જ ઉપહાસ નથી?

વાસ્તવમાં તો, ક્રિયાકાંડ છૂટી જવાની આ ભીતિ અને ભ્રાન્તિ વ્યકિત વિપશ્યના-શિબિરમાં જોડાઈને વિપશ્યનાસાધનાનો 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 વ્યકિતને 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 દેવલાલીમાં કોઠારી સેનેટોરીઅમમાં તેઓ મને મળ્યા ત્યારે મારી આગળ પોતાની મુઝવણ વ્યકત કરતાં પૂછ્યું કે 'વિપશ્યના-સાધના ગમી, એનાથી અંતર્મુખતામાં વૃદ્ધિ થાય છે, વ્યવહારમાં સમતા ટકે છે અને મને સૌથી મહત્વની વાત લાગી તે તો એ કે વેદનાને સમતાપૂર્વક વેદી લેવાની ક્ષમતા વિપશ્યના દ્વારા વિકસે છે.

મૃત્યુસમયે માણસને અતિ કષ્ટદાયી પીડાનો સામનો કરવો પડે એ શકયતા સામાન્યત: રહે. એવા અવસરે વ્યાકુળતા વિના, દૃષ્ટા 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, ભકિત, 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 શ્રાવણ-વાંચન-મનન-ભકિત વગેરેથી લક્ષ્ય બંધાયું—આત્મસ્વરૂપનું ભાન થયું અને, 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 આપણે લઈએ છીએ— 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 તેના અનુયાયીઓ ઈષ્ટ પ્રત્યેના પોતાનાં ભકિત-આદર એ રીતે રોજ અભિવ્યકત કરતા રહે કિંતુ, અનુયાયી વર્ગને એના જીવનધ્યેયનું નિત્ય સ્મરણ રહે, વાસના-વિકારથી જકડાએલી પોતાની વર્તમાન અવદશાનું ભાન જાગે અને એમાંથી બહાર આવી ક્રમશ: સર્વથા મુકત થઈ જવાની પ્રેરણા મળે એ છે. ટૂંકમાં, પ્રાત:કાળે શ્રી વીતરાગ દેવનાં દર્શન કરવા પાછળ પ્રયોજન એ છે કે આ માનવજીવન વીતરાગ બનવા અર્થે છે, એમાં જ એનું સાર્થકય 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 ગૃહસ્થને 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 — પ્રભુના 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, ઉલટું, 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 આપણા પૂર્વ મહર્ષિઓએ ધર્મગ્રંથોમાં તો ફોડ પાડીને કરી જ છે, પણ એટલેથી જ તેઓ અટકયા 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 કર્યો ત્યારે ખબર પડી કે તું તો રૂપથી પર છો, રૂપ દ્વારા તારી ઓળખ મેળવવી કે પૂજા કરવી શકય નથી; નવાંગે પૂજન એ તો માત્ર ઔપચારિકતા છે, ધ્યાનમાં લીન બનતાં આવી ઔપચારિકતા નીભાવવી શકય નથી:

"રૂપ નિહાળી પરિચય કીનો, રૂપમાંહિ નહિ આયો;
તું તો અકળ સ્વરૂપ જ્ગતમાં.
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 કરું કે ધ્યાન? એ ગૂંચનું એમને જે સમાધાન લાધે છે તે પછીની કડીમાં એમણે ગૂંથી લીધું છે:

"ચિદાનંદ કેરી પૂજા, નિર્વિકલ્પ ઉપયોગ;
આતમ-પરમાતમને અભેદે, નહિ કોઈ જડનો જોગ.
તું તો અકળ સ્વરૂપ૦
રૂપાતીત ધ્યાનમાં રહેતાં, ચંદ્રપ્રભ જિનરાય;
માનવિજ્ય વાચક ઈમ બોલે, પ્રભુ સરીખાંઈ થાય,
તું તો અકળ સ્વરૂપ૦"

અર્થાત્ બાહ્ય કોઈ પણ જડ પદાર્થના સાથ કે જિનમૂર્તિના ય અવલંબન વિના, માત્ર નિર્વિકલ્પ ઉપયોગમાં રહેવું - pure awareness - એ જ શ્રી જિનની શ્રેષ્ઠ પૂજા છે.

'...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?

દેરાસરોમાં અને તીર્થધામોમાં શ્રી જિનેશ્વરદેવની અષ્ટપ્રકારી પૂજામાંની એક — 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 ઉપર્યુકત દુહામાં પોતાનો જાતઅનુભવ જ મુખરિત થતો ભાસશે. દેવેન્દ્રો મણિ-મુકતાજડિત 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 ભકિત 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 ભૂક્કો 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 તે ઉપરાંત ઘણા 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.

જેણે એકાદવાર પણ વિપશ્યના-શિબિરનો અનુભવ લીધો હશે તેનાથી એ અછાનું નથી કે વિપશ્યનાના પ્રારંભથી જ સમતાનો એકડો ઘૂંટાવાય છે; નિષ્ઠાપૂર્વક દીર્ઘકાળપર્યંત એ સાધના કરનાર અનુભવે છે કે તેના ક્રોધાદિ વિકારો મોળા પડે છે ને તે સમતામાં ઉત્તરોત્તર વધુને વધુ પ્રતિષ્ઠિત થતો જાય છે; અર્થાત્, વિપશ્યનામાં સામાયિક છૂટી જવાની વાત તો ટકતી જ નથી. ઊલટું, વિપશ્યના વખતે સાચું સામાયિક થાય છે. માટે, **'જેનાથી સમભાવ વધે તે સામાયિક' એ જૈન પરિભાષાને આગળ કરીને, 'વિપશ્યના એ સામાયિકની જ સાધના છે' એ તથ્યનો નિ:સંકોચ સ્વીકાર કરીને, વિપશ્યનાને વિના ખચકાટે આપણે અપનાવીએ એ શું શ્રેયસ્કર નથી?**

૭

'અપ્રમત્ત જે નિત્ય રહે...'

કેટલાંક સાધુ-સાધ્વીના નિકટના પરિચિત ગૃહસ્થો વિપશ્યનાથી લાભાન્વિત બન્યાં હોય છે અને તેમની પ્રકૃતિમાં, જીવનવ્યહારમાં 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 ત્યાં પણ અનેક અગવડો વેઠીને, જૈનોને ભણાવવા નારાજ એવા 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 કોઈ 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?

મુનિજીવનના આચારનો અર્ક છે સમિતિ-ગુપ્તિ. શાસ્ત્રકારોએ સમિતિ-ગુપ્તિને સંયમજીવનનાં ધારણ-પોષણ-સુરક્ષા કરનારી વત્સલ જનની – 'પ્રવચન માતા' –કહી છે. એની ઉચ્ચ કોટિની આરાધના અનાયાસ થઈ શકે એવું અનુકૂળ વાતાવરણ વિપશ્યના-કેન્દ્રોમાં હોય છે, જે મુંબઈ, અમદાવાદ જેવાં શહેરોમાં ચાતુર્માસ કે અન્ય સમયના વસવાટ દરમ્યાન પ્રાપ્ત થવું અસંભવ પ્રાય: ગણાય. વિપશ્યના કેન્દ્રોમાં 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.

સાધકો સિવાય અન્ય કોઈનો ત્યાં 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. સામાન્યત: બહોળા જનસમૂહ વચ્ચે વસવાટ વખતે આપણે આખો વખત બોલબોલ કરતાં રહીએ છીએ, ત્યારે અસત્યભાષણથી આપણે ભલે દૂર રહીએ, પણ પ્રમાદવશ અતિશયોકિત, 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; અતિશયોકિત – જે સૂક્ષ્મ અસત્ય જ છે – સ્વોત્કર્ષ, પરાપકર્ષ/ નિંદા આદિ ઉપર્યુકત દોષોથી વાણી સર્વથા મુકત રહે એ સાવધાની પણ ભાષાસમિતિમાં અપેક્ષિત છે. વિપશ્યી સાધકે વાણીના શીલની અંતર્ગત, પોતાની ભાષા સત્ય, હિત, મિત, પથ્ય, પ્રિય જ રહે/ ઉપર્યુકત દોષોથી મુકત રહે એ માટે પણ તકેદાર રહેવાનું હોય છે.

પરમાં પ્રવૃત 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 કલ્પનામાં યે 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 ન રહે એ દેખીતું છે; અર્થાત્ ગુપ્તિની સાધનાયે ત્યાં ઉત્તમ પ્રકારે સંભવ બને છે.

અહી પ્રાસંગિક એ વાત તરફ ત્યાગીવર્ગનું લક્ષ ખેંચવાનું મન થાય છે કે આપણે જરા આત્મખોજ કરીએ કે આપણું લક્ષ્ય શ્રી જિનની આજ્ઞાનું આરાધન કરવાનું છે કે મૂઢ 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, એજ રીતે અંધારામાં પતાવાય છે એ શું આજે હકીકત નથી?

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 પડયું 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 સ્પર્શથી યે 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;[૧૯] અને, એ રીતે વિશુદ્ધ ભાવપૂર્વક સાધુચર્યાનું પાલન કરતાં, થોડા જ વખતમાં મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને માધ્યસ્થ્ય — આ ચારે ભાવનાઓ એને હસ્તગત થઈ જાય છે;[૨૦] 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."[૨૧]

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 — અંત:સ્ફૂરણા — intuition —નો ઉઘાડ/ ક્ષયોપશમ આપણે જીવનભર પામતા નથી. જીવનભર 'લકીરના ફકીર' રહી આપણે દરેક પ્રસંગે 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?

અપ્રમત્ત જે નિત્ય રહે, નવિ હરખે નવિ શોચે રે;
સાધુ સૂધા તે આતમા, શું મુંડે શું લોચે રે?

પ્રતિ વર્ષ ચૈત્ર-આસો માસમાં અમનસ્કપણે રટાતો સાચા સાધુની વ્યાખ્યાં આપતો, ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજનો આ બુલંદ ઉદ્‌ઘોષ આપણે કદી કાને ધરશું ખરા? જેના અંતરમાં આ ઉદ્‌ઘોષના પડઘા ગૂંજતા હોય તે મુમુક્ષુ સતત જાગૃત રહી, વર્તમાન ક્ષણના અનુભવને સમતાપૂર્વક વેદી લેવાની અર્થાત્ હર્ષ-શોકના દ્વન્દ્વમાં તણાયા વિના, પ્રત્યેક ક્ષણે અપ્રમત્ત રહેવાની તાલીમ આપતી વિપશ્યના-સાધનાને ઉવેખે ખરો?

મોક્ષની છેડાછેડી* એકમાત્ર સમતા સાથે

વીશ પચીસ કે વધુ વર્ષ કર્મકાંડના માળખાને વળગી રહેવા છતાં, વ્યવ્હારશુદ્ધિ, ચિત્તપ્રસાદ, સમત્વ, સરળતા/ઋજુતા/નિખાલસતા, નમ્રતા, નિરીહતા, આદિ આત્મસંપત્ આપણાથી દૂર જ રહી હોય તે નિ:સાર, નિષ્ફળ ક્રિયાકલાપના માળખાને બાથ ભીડી બેસી રહી, સમત્વની ફળપ્રદ સાધનાનો પરિચય કે અનુભવ મેળવવાનો/અખતરો કરવાનો ય ઈન્કાર કરવો એમાં શાણપણ છે? સ્મરણમાં રહે કે, "મુકિતનો એકમાત્ર ઉપાય સમતા છે, બાકીનો સમગ્ર ક્રિયાકલાપ સમતાની સિદ્ધિ અર્થે જ છે."[૨૨] જેમ દહીંનું વલોણું દહીંનો સાર/માખણ મેળવવા માટે કરાય છે તેમ યમ-નિયમ આદિ યોગાભ્યાસ સમતાની પ્રાપ્તિ અર્થે જ કર્તવ્ય

* છેડાછેડી=લગ્નગાંઠ

છે."[23] સાથે એ ય ન ભૂલાય કે "જિનાજ્ઞા ટૂંકમાં આટલી જ છે કે જેનાથી વ્યકિત પોતે રાગ-દ્વેષથી ઝટ છૂટકારો મેળવી શકતી હોય તે તેણે કરવું/આચરવું."[24]

માષતુષ મુનિના વૃતાંતથી 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 પ્રવચન માતાનું જ્ઞાન/આચરણ એ જ એમની મૂડી હતી. તે ઉપરાંત, શાસ્ત્રોના સારરૂપ એક સૂત્ર ગુરુએ એમને આપી રાખેલું: 'मा रुष, मा तुष' અને કહેલું કે કશા પર ન રાગ કરવો, ન કશા પર દ્વેષ કરવો. ગુરુએ આપેલી આ શીખ 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 એની સાથે આપેલી શીખ–કશા ઉપર રાગ કે દ્વેષ ન કરવાની શીખનું અનુસરણ પ્રત્યેક પ્રસંગે,પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં, પ્રત્યેક પળે સભાન રહીને એ કરતા રહ્યા. અષ્ટ પ્રવચનમાતા અને 'मा रुष, मा तुष' સૂત્ર — આ બેના નિષ્ઠા અને પ્રતિપળ સજાગતાપૂર્વકના આચરણ દ્વારા, માષતુષ મુનિએ એ જ જીવનમાં કેવળજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ કરી/એ જીવનમુકત બની ગયા.

પૂર્વે આપણે જોયું કે વિપશ્યના કેન્દ્રોમાં સમિતિ-ગુપ્તિનું ઉત્તમ કોટિનું પાલન સહેજે થઈ શકે છે અને વિપશ્યનાના પ્રારંભથી જ 'મા રુષ,મા તુષ' સૂત્રનો એકડો ઘૂંટાવતા રહીને, સાધકને તેમાં ઉત્તરોત્તર અધિક પ્રતિષ્ઠિત થતા જવાનું પ્રશિક્ષણ ત્યાં અપાય છે. ટૂંકમાં, જે બે તત્ત્વના જ્ઞાન અને આસેવનથી માષતુષ મુનિએ કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું એ બન્નેનું આસેવન કરવાની ઉત્તમ તક વિપશ્યના-શિબિરમાં છે. સામે આવેલી આવી અણમોલ તકને જાગૃત આત્માર્થી અણગાર હાથમાંથી સરી જવા દે ખરો?

૭
કસોટી, તમારી મુમુક્ષાની

સાંપ્રદાયિક વાતાવરણમાં જેમનો ઉછેર થયો હોય છે તેવા મુમુક્ષુઓ સામાન્યત: પોતાના મત-પંથ કે સંપ્રદાયમાં પ્રચલિત ન હોય તેવા કોઈ વિચાર કે સાધના-પદ્ધતિને-તે પોતાને લાભપ્રદ જણાતાં હોય તો પ-અપનાવતાં અચકાતાં હોય છે; કારણકે શ્રદ્ધાભ્રષ્ટ થઈ જવાનો હાઉ સાંપ્રદાયિક મમત્વના પાશમાં બદ્ધ કુલગુરુઓ એની સામે સતત ધરતા હોય છે.

તત્ત્વજ્ઞ પુરુષોના ઉપદેશની લાક્ષણિકતા

પરંતુ જ્ઞાની પુરુષો તો દોષક્ષય અને ગુણવૃદ્ધિમાં જે ઉપકારક જણાય તેને, 'પોતાનું' અને 'પરાયું' એવા વિભાગ પાડયા વિના,તેની ગુણવત્તાના ધોરણે જ અપનાવવાનો અનુરોધ કરે છે. આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ મહારાજ 'યોગબિંદુ' ગ્રંથના ઉપસંહારમાં કહે છે કે શાણા માણસે 'પોતાનું' અને 'પારકું' એવા ભેદ પાડયા વિના જે સાચું જણાય તે સ્વીકારવું.[૨૫] તત્ત્વદર્શી શ્રીમદ્ રાજચંદ્રે તટસ્થ જિજ્ઞાસુઓને પથદર્શન કરતાં, સંક્ષેપમાં પણ સરળ અને વેધક ભાષામાં, આ તથ્યનો બુલંદ પડઘો પાડતાં ગાયું છે કે,

"કર્મબંધ ક્રોધાદિથી, હણે ક્ષમાદિક તેહ;
પ્રત્યક્ષ અનુભવ સર્વને, એમાં શો સંદેહ?

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." [૨૬]

તત્ત્વદર્શી પુરુષોના ઉપદેશની આ લાક્ષણિકતા હોય છે: તેઓ કોઈ મત-પંથના પક્ષકાર ન બનતાં, નિર્ભેળ સત્યના જ સમર્થક અને પ્રબોધક રહે છે. 'પોતાનો મત-પંથ જ સાચો છે, બીજા ખોટા' આ વલણ એ વાતની ચાડી ખાય છે કે એ વ્યક્તિ કે સમૂહનો આધ્યાત્મિક ઉઘાડ શ્રુત, ચિંતા અને ભાવના એ ત્રણ જ્ઞાન પૈકી, પ્રથમ જ્ઞાન—શ્રુતજ્ઞાન—ની કક્ષા

સુધીનો જ છે. એ વ્યક્તિ કે વર્ગ શાસ્ત્રના માત્ર શબ્દો જ પકડીને બેસે છે, એના મર્મ સુધી એની પહોંચ નથી હોતી. એવી વ્યક્તિને બધા આગમો-શાસ્ત્રો હોઠે રમતાં હોય તોય જિનાજ્ઞાના તાત્પર્યથી તો તે અજાણ જ રહી ગઈ હોય છે.* જ્ઞાનીઓ ભારપૂર્વક જણાવે છે કે શાસ્ત્રોનું જેણે કેવળ શ્રવણવાંચન જ નહિ, પણ ચિંતન-મનન-પરિશીલન કર્યું હોય તેને સ્વપક્ષનો ઉપર્યુક્ત આંધળો મોહ રહેતો જ નથી.[૨૭] શ્રુતની સાથે ચિંતન-મનન અને અનુભૂતિનું તત્ત્વ ભળતાં દૃષ્ટિ તટસ્થ અને સારગ્રાહી બને છે. જેની દૃષ્ટિ સ્વપક્ષના મોહથી અર્થાત્ દૃષ્ટિરાગથી આવૃત્ત હોય તેવા 'ગુરુઓ' અધૂરા ને અજ્ઞાન જ જાણવા. આપણા પૂર્વ મહર્ષિઓએ તો સ્પષ્ટ જ કહ્યું છે કે –

> "જાતિ લિંગ કે પક્ષમેં, જિન કું હૈ દઢ રાગ;
> મોહ જાલ મેં સો પરે, ન લહે શિવસુખ ભાગ."[૨૮]

સાંપ્રદાયિક ઝનૂનને બહેકાવનારા એ અધૂરા અને અજ્ઞાન 'ધર્મના રખેવાળો' ના રવાડે ચડીને સાંપ્રદાયિકતાના વમળમાં અટવાઈ જઈ, સમભાવનું પ્રાયોગિક પ્રશિક્ષણ આપતી આવી સરળ, નિર્દોષ અને અસરકારક સાધનાપ્રક્રિયાથી દૂર રહેવું એમાં શાણપણ નથી. સ્યાદ્‌વાદથી ભાવિતમતિવાળા આપણા પૂર્વાચાર્યોએ કોડ પાડીને આ વાત બુલંદ સ્વરે ઉચ્ચારી છે કે, **"જેણે સમત્વ પ્રાપ્ત કર્યું તેની મુક્તિ નિશ્ચિત -ચાહે તે શ્વેતાંબર હોય કે દિગંબર,જૈન હોય કે બૌદ્ધ, શૈવ હોય કે વૈષ્ણવ."[૨૯] માટે, "હે આત્મન! તું શાણો હો તો તે જ ગુરુની સેવા કર, તેજ શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર અને તે જ તત્ત્વની ભાવના કર કે જેનાથી સમતારૂપ અમૃતનો તું આસ્વાદ પામી શકે.**[૩૦]

"..... तत् ज्ञेयं सर्वज्ञ-सम्मतम् ।"

જ્ઞાનીઓ સાધનાપદ્ધતિઓ અંગે મુમુક્ષુને જે સલાહ આપે છે તે આ છે : કોઈપણ સાધના-પદ્ધતિ 'પોતાની' છે કે 'પરાયી' છે? એ ન જોતાં, એ જોવું કે તેનાથી પોતાના દોષો ઘટે છે? ગુણવૃદ્ધિ થાય છે? આ પ્રશ્નોનો ઉત્તર જો 'હા'માં મળતો હોય તો એ પદ્ધતિ તેણે વિના સંકોચે

* આ મુદ્દાને વિશદતાથી સમજવા જુઓ લેખકકૃત 'આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું?' પુસ્તકના બીજા પ્રકરણમાં 'આગમોમાં પારંગત, છતાં જિનાજ્ઞાના બોધથી વંચિત!' એ પેટા મથાળા હેઠળ થયેલ વિવેચન.

અપનાવવી. જેનાથી દોષો ખાળી શકાતા હોય, મોહજન્ય સંસ્કારો-નો નાશ થતો હોય અને પૂર્વબદ્ધ કર્મની નિર્જરા થતી હોય તે સર્વ મુક્તિના જ ઉપાયો છે;[31] **ભલે તે અનુષ્ઠાન કે સાધના-પદ્ધતિ અન્ય મતપંથમાં પ્રચલિત હોય તો પણ તે સર્વજ્ઞ-સંમત જ છે.**[32]

કોરા પાંડિત્ય વડે સાધનામાર્ગની માત્ર વાતોમાં જ રચી પચી રહેનારી વ્યક્તિઓ 'પોતાનું' અને 'પારકું' એ વિવાદમાં અટવાતી રહે છે. પણ સાધનામાર્ગની માત્ર વાતોમાં જ ન અટકતાં જીવનમાં તેનો અનુભવ કરવાની ઉત્કંઠા ધરાવતા મુમુક્ષુઓ કોઈપણ સાધના-પદ્ધતિ કે વિચારને નાણી જોવા માટે 'પોતાનું' કે 'પારકું' એ એક જ કસોટીનો ઉપયોગ કરતાં નથી. એ કસોટી ઠગારી છે. કોઈપણ 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? — આ માપદંડ અપનાવવાનો અનુરોધ જ્ઞાનીઓએ કર્યો છે. શાંત રસની પ્રાપ્તિનો માર્ગ ચીંધતા 'અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ' નામના ગ્રંથમાં તેના અનુભવી કર્તા આચાર્ય મુનિસુંદરસૂરિ મહારાજે શ્રેયાર્થીઓને ભાર-પૂર્વક અનુરોધ કર્યો છે કે,ઈષ્ટ સ્થાને પહોંચવા ઈચ્છતો માણસ,તે સ્થાને લઈ જનાર વાહનને આવકારે છે — તે પોતાનું હો કે ન હો; તેમ પોતાનું શ્રેય ઈચ્છતા મુમુક્ષુએ મોક્ષપ્રાપ્તિમાં હેતુભૂત દેવ, ગુરુ અને સાધના—આ ત્રણની પસંદગી દૃષ્ટિરાગનો પરિત્યાગ કરીને, અર્થાત્ 'પોતાનાં અને પરાયાં'નો વિચાર બાજુએ મૂકીને, ગુણવત્તાના ધોરણે કરવી જોઈએ.[33]

માટે, કોઈપણ સાધના-પ્રક્રિયા જિનાજ્ઞા સાથે સંગત છે કે નહિ? એ ગૂંચ ઉપસ્થિત થાય ત્યારે દાર્શનિક વિવાદો કે નયનિક્ષેપની અટપટી વાતોમાં ન ગૂંચવાતા સાધકે એ જોવું કે પ્રસ્તુત સાધનાને અનુસરતાં પોતાના રાગ-દ્વેષ ઘટે છે કે વધે છે? ષટ્દર્શનનું અને નયનિક્ષેપનું ઊંડું જ્ઞાન ધરાવતા ન્યાય વિશારદ ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજે 'જિનાજ્ઞા શી?' એ વિષે 'ઉપદેશ રહસ્ય' નામના ગ્રંથમાં વિસ્તારથી સૂક્ષ્મ ચર્ચા કરી છે; એ આખીયે ચર્ચાને સમેટતાં, ષટ્દર્શનના અને નયનિક્ષેપના એ અઠંગ જ્ઞાતાએ, એ ગ્રંથના ઉપસંહારમાં સમગ્ર જિનાજ્ઞાનો નિષ્કર્ષ આપતાં કહ્યું છે કે "ટૂંકમાં, જિનાજ્ઞા આટલી જ છે કે જેનાથી વ્યક્તિ પોતે રાગ-દ્વેષમાંથી ઝટ છૂટકારો મેળવી શકતી હોય એ તેણે કરવું-આચરવું."*

* જુઓ ટિપ્પણ ૨૪.

જિનાજ્ઞા સાથે શું સંગત છે તે સમજવા માટે, તેમજ વાસ્તવિક જિનાજ્ઞા અને જિનાજ્ઞાના ઓઠા હેઠળ વહેતી કરાતી વાતોને અલગ તારવી કાઢવા માટે ઉપા૦ યશોવિજયજી મહારાજે સર્વત્ર પ્રયોજી શકાય તેવી આ સરળ પણ ઉત્તમ કસોટી — master-key — આપણા હાથમાં મૂકી દીધી છે. સાંપ્રદાયિક મમત્વના પાશમાં બદ્ધ ગુરુઓ દ્વારા જિનાજ્ઞાના નામે વહેતી મૂકાતી ગમે તે વાતો વિચારો કે સાધનાપદ્ધતિઓને, દૃષ્ટિરાગવશ, આંખ મીંચીને વળગી ન પડતાં, મુમુક્ષુએ આ કસોટી દ્વારા એનું સત્ત્વ/તથ્ય પારખી લેવું ઘટે.

સાવધાન — અનુયાયીઓના શિકાર માટેની એ માયાજાળોથી

પંથમોહગ્રસ્ત કેટલાક કુળગુરુઓ પોતાના અનુયાયીઓને પોતાના વાડા બહારની કોઈ સત્ત્વશીલ સાધના પ્રત્યે આકર્ષાતા જુએ છે ત્યારે પોતાના ગઢમાં ગાબડું પડતું અટકાવવા, એ સાધના-પ્રક્રિયાનો ઉઘાડેછોગ નિષેધ ન કરતાં, ચાણકયબુદ્ધિ વાપરીને, શ્રદ્ધાળુ અનુયાયીઓના સાંપ્રદાયિક મમત્વને પંપાળી-પોષી-ઉત્તેજીને, તે સત્ત્વશીલ સાધનાના વિકલ્પ રૂપે, એજ સાધનાપ્રક્રિયામાં અહીંતહીં થોડા ફેરફાર કરીને, નવા નામ હેઠળ, એ ભેળસેળિયા પ્રક્રિયાને 'જૈન પ્રક્રિયા' તરીકે રજૂ કરી તેના પ્રચાર-પ્રસારમાં પોતાની સઘળી શકિત રેડે છે; તો કોઈક ધ્યાનના કશા જાત અનુભવ વિના, કેવળ પુસ્તકીય માહિતીના આધારે જાતે ઘડી કાઢેલી, કોઈ અનનુભૂત પ્રક્રિયાને 'ધ્યાનની જૈન પ્રક્રિયા' તરીકે વહેતી મૂકે છે અને મુગ્ધ જનોને આકર્ષવા સંપત્તિ-સમૃદ્ધિ-સિદ્ધિની પ્રાપ્તિનાં અને કામનાપૂર્તિનાં મોહક સપનાંઓ તેની સાથે જોડી દે છે. દૃષ્ટિરાગમાંથી મુકત ન થઈ શકેલા મુગ્ધજનો એ ભ્રામક પ્રચારથી ભરમાઈ જાય છે. પણ નિર્મળ અંતઃકરણ દ્વારા સહજ પ્રાપ્ત આંતરસૂઝ-સંપન્ન સાચા મુમુક્ષુને એ સમજતાં વાર ન લાગવી જોઈએ કે જેમ કરોળિયો માખીઓને સપડાવવા જાળું ગૂંથીને બેસે છે તેમ મુગ્ધજનોને પોતાના વાડામાં બાંધી રાખવા માટેની કે 'શિષ્યો'/અનુયાયીઓ રૂપ માખીઓના શિકાર માટેની એ કેવળ અહં-મમ-પ્રેરિત માયાજાળો જ છે.

અહં-મમના બીજમાંથી જ જેનો ઉદ્ભવ થયો હોય તેવી એ સાધનાના સહારે અને, જે જાતે સાંપ્રદાયિક મોહના કે અહંના પાશમાં બદ્ધ હોય એવા એ માર્ગદર્શકોના આધારે અહં-મુકિતની મુમુક્ષુની આકાંક્ષા શી રીતે

સિદ્ધ થાય? માટે જ, 'અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ' ગ્રંથના આર્ષદ્રષ્ટા કર્તા શ્રી મુનિસુંદરસૂરિએ મુમુક્ષુને એક પાયાની સાવધાની રાખવાનો અનુરોધ કરતાં કહ્યું છે કે "હે ભાઈ, જો તું તારું હિત ઈચ્છનો હોય તો દૃષ્ટિરાગ પડતો મૂકીને તું શુદ્ધ ગુરુને ભજ; કારણકે કુગુરુના ઉપદેશથી ધર્મ માટે કરેલ મહાન પ્રયત્ન પણ વિફળ જાય છે.[૩૪]

સતત બહિર્મુખ રહેતી અને કર્તા-ભોકતાભાવમાં વહેતી ચિત્તવૃત્તિ અંતર્મુખ બને અને, કર્તા-ભોકતાભાવના સ્થાને અંતરમાં શુદ્ધ સાક્ષીભાવ-નો ઉદય થાય એ જ મુમુક્ષુની એક માત્ર આકાંક્ષા રહેવી જોઈએ. તેના બદલે, કામનાપૂર્તિનાં અને શકિતઓ અને સિદ્ધિઓના ઉદ્‌ઘાટનના પ્રલોભક સપનાંઓ સજી સાધકને કર્તા-ભોકતાભાવના ઊંડા વમળોમાં ઘસડી જતી સાધના મુમુક્ષુને ન ખપે — ભલેને તે તેના જ મત-પંથનું મહોરું ઓઢીને કાં ન આવતી હોય.

શું પસંદ કરશો — મતાગ્રહ કે મોક્ષ?

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

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

કર્મકૃત અવસ્થાઓમાં 'હું' અને મારાપણાનો ભ્રમ—દેહાત્મભ્રમ— એ સર્વ અનર્થનું મૂળ છે, એ ભ્રમના આધારે જ મોહની આખી બાજી નભે છે.[૩૫] દેહ અર્થાત્‌ નામ અને રૂપ એ 'હું' નથી અને એને

સંબંધિત અવસ્થાઓ એ 'મારી' નથી એ જાગૃતભાન એ જ સમ્યગ્દર્શન છે. અધ્રુવ, અનિત્ય પર્યાયો સાથે નહિ પણ ધ્રુવ, નિત્ય, શાશ્વત નિજ નિર્મળ સ્વભાવ સાથે પોતાની એકતાની પ્રતીતિ સમકિતનું કારણ પણ છે અને પરિણામ પણ.[૩૬]

શ્રેયાર્થીએ સ્મૃતિપટ ઉપર એ કોતરી રાખવું કે બાહ્ય ક્રિયાકાંડના ભેદથી આત્મધર્મમાં ભેદ કલ્પીને દ્વેષ, નિંદા, કલેશ કે સંઘર્ષમાં ભાગીદાર થવું એ ધર્મપ્રેમ કે આત્મવિકાસનું નહિ, પણ દૃષ્ટિરાગ અને અજ્ઞાનતાનું અર્થાત્ મતાંધતાનું જ ચિન્હ છે; શાંત થવું, પરના વિકલ્પોથી નિવૃત્ત થવું, શુદ્ધ જ્ઞાયકભાવમાં ઠરવું એ જ દ્વાદશાંગીનો સાર છે, એ જ આત્મધર્મ છે.

તો, મુમુક્ષુએ 'જિનાજ્ઞાની વફાદારી,' 'શાસનરક્ષા' કે 'પ્રભાવના'નાં મોહક મહોરાંની ઓથે અહં-મમની ચાલી રહેલી આજની હોડમાંથી સવેળા ખસી જઈ, ભવભ્રમણને નિશ્ચિતપણે ટૂંકાવી દેતા અને વર્તમાન જીવનમાંથી પણ સંકુચિતતા, ભય, દીનતા અને તૃષ્ણાને હટાવી અભય અદ્વેષ-અખેદ અને સમતા-સ્વસ્થતા-સામર્થ્યની દૈવીસંપત્નું વરદાન આપતા પારમાર્થિક સમ્યગ્દર્શન—અર્થાત્ આત્માનુભવ-ની પ્રાપ્તિ અને વિશુદ્ધિને પોતાના ધર્મજીવનનું લક્ષ્ય બનાવી, એ દિશામાં અચૂક લઈ જતા સાચા સાધનામાર્ગને ઉત્સાહભેર અપનાવી જીવન કૃતાર્થ કરવું કે દૃષ્ટિરાગનું ઠીકરું પકડી રાખી, દેહાત્મભ્રમનો ઉચ્છેદ કરવાની દિશામાં નિર્ણયાત્મક ડગ માંડવાની પ્રાપ્ત અણમોલ તક હાથમાંથી સરી જવા દેવી? — એ વિશે, હવે કશી દ્વિધામાં રહ્યા વિના,સાચી પસંદગી આ ક્ષણે જ કરી લેવી ઘટે.

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 સુફિયાણી સલાહ એ અવસરે કોઈ સાંભળે? કે, જ્યાંથી મોકો મળે — લાગ ફાવે ત્યાંથી, ક્ષણનોય વિલંબ કર્યા વિના, બહાર કૂદી પડે?

ટિપ્પણ

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

— ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી
સવાસો ગાથાનું સ્તવન, ગાથા ૪૨.

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

— ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી
અમૃતવેલની સજઝાય, ગાથા ૨૮.

૨. द्रष्टुर्दृगात्मता मुक्ति-र्दृश्यैकात्म्यं भवभ्रमः।

— અધ્યાત્મોપનિષદ, જ્ઞાનયોગ૦, શ્લોક ૫.

૩. અ. अपुनर्बंधकस्यापि या क्रिया शमसंयुता।
चित्रा दर्शनभेदेन धर्मविघ्नक्षयाय सा।।

— અધ્યાત્મસાર, આત્મસ્વરૂપ, શ્લોક ૧૫.

બ. चित्रा चाद्येषु तद्राग — तदन्यद्वेषसंगता।
अचित्रा चरमे त्वेषा, शमसाराऽखिलैव हि।।
एक एव तु मार्गोऽपि तेषां शमपरायणः।
अवस्थाभेदभेदेऽपि जलधौ तीरमार्गवत्।।

— યોગદૃષ્ટિ 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. જૂઓ: ડો. એલેકઝાંડર કેનન કૃત 'ધ પાવર વિધિન' પૃષ્ઠ ૭૯થી ૯૫.

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

૭. प्राणरोधश्च मनसा, प्राणस्य प्रत्यवेक्षणम्।
कुम्भकं सिध्यति ह्येवं सततप्रत्यवेक्षणात्।

— કાવ્યકંઠ ગણપતિમુનિ-કૃત શ્રી રમણગીતા,
અ૦ ૬, શ્લોક ૫.

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

(ii) चिन्मात्रलक्षणेनान्य व्यतिरिक्तत्वमात्मनः।
प्रतीयते यदश्रान्तं तदेव ज्ञानमुत्तमम्॥
— અધ્યાત્મોપનિષદ્, જ્ઞાનયોગ૦, શ્લોક ૧૫.

(iii) स्वबुद्धया यावद् गृह्णीयात्, कायवाक्चेतसां त्रयम्।
संसारस्तावदेतेषां भेदाभ्यासे तु निर्वृतिः॥
— સમાધિ તંત્ર, શ્લોક ૬૨.

૯. शरीराद्भिन्नमात्मानं, शृण्वन्नपि वदन्नपि।
तावन्न मुच्यते यावन् न भेदाभ्यासनिष्ठितः॥
— જ્ઞાનાર્ણવ, અ૦૩૨, શ્લોક ૮૪.

૧૦. मूलोत्तरगुणाः सर्वे, सर्वा चेयं बहिष्क्रिया।
मुनीनां श्रावकाणां च, ध्यानयोगार्थमीरिताः॥
— ઉપમિતિ૦પ્ર૦ ૮, શ્લોક ૭૨૬.

૧૧. भावोपयोगशून्याः कुर्वन्नावश्यकीः क्रियाः सर्वाः।
देहक्लेशं लभसे, फलमाप्यसि नैव पुनरासाम्॥
— અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ, અ૦૧૧, 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, આત્મનિશ્ચય૦ શ્લોક ૧૨૩, ૧૨૪, ૧૨૮.

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

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

२१. जत्तो अ अंतरंगो अज्झप्पज्झाणजोगओ जुत्तो।
जं ए सो च्चिय सारो सयलंमि वि जोगसत्थंमि ॥
एअंमि परिणमंते आणंदस्सावि होइ परिवुड्ढी।
एवं च्चिय साहूणं जीवन्मुत्तत्तणं जुत्तम्॥
— ઉપદેશરહસ્ય, ગાથા ૧૯૦, ૧૯૧
વધુ સ્પષ્ટતા માટે આ ગાથાઓની ટીકા જોવી.

२२. क्रियते दधिसाराय दधिमन्थो यथा किल।
तथैव साम्यसाराय योगाभ्यासो यमादिकः॥
— યોગસાર, પ્ર૦૨, શ્લોક ૧૮.

२३. उपायः समतैवेका, मुक्तेरन्यः क्रियाभरः।
तत्तत्पुरुषभेदेन, तस्या एव प्रसिद्धये॥
— અધ્યાત્મસાર, સમતા૦ શ્લોક ૨૭.

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

૨૫. आत्मीयः परकीयो वा कः सिद्धान्तो विपश्चिताम्।
युक्तिमद्वचनं यस्य तस्य कार्यःपरिग्रहः।।
— યોગબિંદુ, શ્લોક પ૨૫.

૨૬. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર, 'આત્મસિદ્ધિ,' ગાથા ૧૦૪, ૧૦૫, ૧૦૭.

૨૭. अ. आद्ये ज्ञाने मनाक् पुंसस्तद्रागाद्दर्शनग्रहः।
द्वितीये न भवत्येव, चिंतायोगात्कदाचन।।
— અધ્યાત્મોપનિષદ, જ્ઞાનયોગ૦, શ્લોક ૬૮.

ब. न भवति असौ द्वितीये चिन्तायोगात् कदाचिदपि।
टीकाः असौ = दर्शनग्रहो यथेदमस्मदीयं दर्शनं
शोभनमन्यदीयमशोभनमित्येवंरूपः।
— ષોડશક, ૧૧, શ્લોક ૧૦.

૨૮. ઉપા૦ યશોવિજયજી કૃત સમાધિશતક, દુહો ૭૫.

૨૯. सेयंबरो य आसंबरो य बुद्धो वाअहव अन्नो वा।
समभावभाविअप्पा, लहई मुक्खं न संदेहो।।
— જયશેખરસૂરિ, સમ્બોધસત્તરી, ગાથા ૨.

૩૦. तमेव सेवस्व गुरुं प्रयत्नादधीष्व, शास्त्राण्यपि तानि विद्वन्।
तदेव तत्त्वं परिभावयात्मन् येभ्यो भवेत् साम्यसुधोपभोगः।।
— અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ, અ૦ ૧૫,શ્લોક ૫.

૩૧. दोसा जेण निरुब्भंति जेण खिज्जंति पुव्वकम्माइं।
सो सो मोक्खोवाओ रोगावत्थासु समणं व।।
બૃહત્કલ્પસૂત્ર (ઉ૦ ૨, સૂત્ર ૨),
— નિર્યુક્તિ ગાથા ૩૩૩૧.

૩૨. तथा सर्वमनुष्ठानं यद् भवेन्नाशकारणम्।
सरागद्वेषमोहानां चित्ताखिलमलात्मनाम्।।
तल्लोके सर्वतीर्थेषु, साक्षाज्जैनेऽपि वा मते।
यथा तथा कृतं हन्त, ज्ञेयं सर्वज्ञसंमतम्।।
—ઉપમિતિ૦ પ્ર૦ ૮,શ્લોક ૮૧૭-૮૧૮.

૩૩. गजाश्वपोतोक्षरथान् यथेष्टपदाप्तये भद्र निजान् परान् वा।
भजन्ति विज्ञाः सुगुणान् भजैवं शिवाय शुद्धान् गुरुदेवधर्मान्।।
—અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ, અ૦ ૧૨, શ્લોક ૪.

३४. फलाद् वृथा स्युः कुगुरूपदेशतः कृता हि धर्मार्थमपीह सूद्यमाः।
तद् दृष्टिरागं परिमुच्य भद्र हे, गुरुं विशुद्धं भज चेद्धितार्थ्यसि॥

—અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ, અ૦ ૧૨, શ્લોક ૫.

આ સંદર્ભમાં પ્રસ્તુત અધ્યાયના શરૂઆતના દશેદશ
શ્લોક (૧થી ૧૦) મુમુક્ષુએ મનનીય છે.

३५. ये कर्मकृता भावाः परमार्थनयेन चात्मनो भिन्नाः।
तत्रात्माभिनिवेशोऽहंकारोऽहं यथा नृपतिः॥
ममाहंकारनामानी सेनान्यौ तौ च तत्सुतौ।
यदायत्तः सुदुर्भेदो मोहव्यूहः प्रवर्तते॥

— તત્ત્વાનુશાસન, અ૦૧, શ્લોક ૧૩, ૧૫.

३६. अ. शुद्धात्मद्रव्यमेवाहं,शुद्धज्ञानं गुणो मम।
नान्योऽहं न ममान्ये चेत्यदो मोहास्त्रमुल्बणम्॥

— જ્ઞાનસાર, મોહત્યાગાષ્ટક, શ્લોક ૨.

ब. ये पर्यायेषु निरतास्ते ह्यन्यसमयस्थिताः।
आत्मस्वभावनिष्ठानां ध्रुवा स्वसमयस्थितिः॥

— અધ્યાત્મોપનિષદ્, જ્ઞાનયોગ૦, શ્લોક ૨૬.

क. पर्यायरक्तो जीवः मिथ्यादृष्टिः भवति।

— યોગેન્દુ, પરમાત્મપ્રકાશ, શ્લોક ૭૭.

પરિશિષ્ટ - अ

આપણી કાયા

આત્મજ્ઞાનીની અને ભૌતિક વિજ્ઞાનીની આંખે*

વિપશ્યનાનો સાધક સાધનામાં જેમ જેમ પ્રગતિ કરતો રહે છે તેમ તેમ તેનું ચિત્ત ઉતરોત્તર વધુને 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— આગળ ટાંકેલા વૈજ્ઞાનિકોના શબ્દોમાં કહીએ તો, 'clouds of swarming energetic particles' રૂપે— અનુભવે છે. પોતાના દેહમાં પ્રતિ સેકંડે પાંચ કરોડ કોશિકાઓનું વિઘટન અને નવસર્જન થઈ રહ્યું છે એ તથ્ય ભૌતિક વિજ્ઞાની યંત્રોની મદદથી જાણે છે, વિપશ્યનાનો પ્રગતિશીલ સાધક એ તથ્યને પોતાના જાતઅનુભવથી જાણી લે છે. સ્થૂલ ભાષામાં કહીએ તો, તેને પોતાનું શરીર ધુમાડાના ગોટા જેવું પોલું અને સાવ અસ્થિર ભાસે છે. ધૂપદાનીમાંથી નીકળતી ધૂમ્રસેરમાં સર્જાતી ક્ષણભંગુર આકૃતિઓ સમી આ કાયામાં પછી સ્થિર 'હું'ની બુદ્ધિ કયાં ટકે? એટલે એ અનુભવની સાથે અનાસક્તિ અનાયાસ આવે છે, જીવનમૂલ્યો બદલાઈ જાય છે, અને પોતાની જાત, જગત તથા જીવન પ્રત્યેની તેની દૃષ્ટિમાં ધરમૂળનું પરિવર્તન આવે 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 ધકકો લાગે છે; અર્થાત એની ક્ષણભંગુરતા ચિતમાં વસી ન હોવાથી, તેના પ્રત્યે આસકિત રહે છે.

* લેખકકૃત 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ', ત્રીજી આવૃત્તિ, સાતમા પ્રકરણના અંતે આપેલ પરિશિષ્ટનો સંક્ષેપ.

શાસ્રો શાખ પૂરે છે કે સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્માને જગત સ્વપ્નવત્, ગાંધર્વનગર (સંધ્યા સમયે આકાશમાં વાદળાં અને સૂર્યકિરણો વડે સર્જાતાં નગર આદિના દશ્ય) તુલ્ય કે મૃગજળ જેવું ભાસે છે (આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિજી, યોગદષ્ટિ ૦, શ્લોક ૧૫૬). આ કથનમાં સમ્યગ્દૃષ્ટિના જગતદર્શનનું શું અક્ષરશ: નિરૂપણ છે કે જગતની નિ:સારતાસૂચક એ માત્ર ઉપમાત્મક વિધાન છે? વિદ્વાનો તેમજ આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ વિનાના ઉપદેશકો સુધ્ધાં આને અક્ષરશ: નહિ પણ જગતની નિ:સારતા-સૂચક માત્ર ઉપમાત્મક વિધાન ગણી લે છે; કિંતુ, વાસ્તવમાં એ કથનમાં આત્માનુભવયુકત મહાનુભાવોના દર્શનનું અક્ષરશ: યથાર્થ નિરૂપણ છે.

સમાપત્તિ પામી સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ કરનાર જૈન સાધક હો, નિબ્બાનિક (નિર્વાણિક) અવસ્થામાં ડૂબકી મારી 'સ્રોતાપન્ન' થતો બૌદ્ધ સાધક હો, કે આત્મદર્શન પામીને 'દ્વિજ' બનતો હિન્દુ સાધક હો—એ સૌનું જીવનદર્શન બદલાઈ જાય છે. જીવન પ્રત્યેનો એમનો અભિગમ આત્માનુભૂતિ ન પામેલ વ્યકિતઓ કરતાં જુદો પડે છે કારણકે, એ દરેકનો **જાતઅનુભવ** તેમની સમક્ષ એ તથ્ય છતું કરી દે છે કે જગત —પોતાની કાયા સુદ્ધાં—ખરેખર તો સ્વપ્ન જેવો એક આભાસ માત્ર છે. અણુવિજ્ઞાનીનું દર્શન પણ સૈદ્ધાંતિક સ્તરે કંઈક આવું જ છે, કિંતુ, વિજ્ઞાનીને એનો **અનુભવ** નથી હોતો—અનુભૂતિના સ્તરે તો તે સામાન્ય માનવી જેવો જ રહે છે તેથી, જીવન પ્રત્યેનો તેનો અભિગમ પણ બહુધા તેના પાડોશી જેવો જ રહે છે.

અર્વાચીન વિજ્ઞાન ભૌતિક જગતનું જે ચિત્ર આજે રજૂ કરે છે તે અને સમ્યગ્દૃષ્ટિ-દષ્ટ જગત વચ્ચે કેટલું બધું સામ્ય છે તે અહીં આપણે જોઈએ :

શાસ્રકાર મહર્ષિઓએ કહ્યું છે કે આત્મજ્ઞાનમાં મગ્ન મુનિ પુદ્ગલના સમસ્ત આવિષ્કારને અર્થાત્ જગતને ઈન્દ્રજાળ જેવું પોકળ જુએ છે- '**महेन्द्रजालवद् वेत्ति सर्वं पुद्गलविभ्रमम्** '। (ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી, અધ્યાત્મોપનિષદ્, જ્ઞાનયોગ૦, શ્લોક ૬). સામાન્યત: આપણે માનીએ અને 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 દષ્ટિએ તો અત્યંત વેગથી ઘૂમી રહેલા પરમાણુઓના અસ્થિર પુંજ છે અને, એની નજરે આપણી કાયાનું ખરું ચિત્ર આપણા રોજિંદા અનુભવ કરતાં સાવ જુદું છે. શરીરવિજ્ઞાની—ઓ 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.

અણુની રચનાનો અભ્યાસ કરતા વૈજ્ઞાનિકોને જણાયું છે કે અણુની નાભી– nucleus માં રહેલ પ્રોટોનની આસપાસ ઈલેક્ટ્રોન ઘૂમ્યા કરે છે. પ્રત્યેક અણુ એક નાનકડું સૂર્યમંડળ છે, જેમાં પ્રોટોન અને તેની ફરતે ઘૂમતા ઈલેક્ટ્રોન વચ્ચે—તેમના કદની અપેક્ષાએ—એટલું મોટું અંતર છે જેટલું અંતર આપણી પૃથ્વી અને સૂર્ય વચ્ચે છે. અણુની નાભીનું 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 સુધ્ધાંનો ૯૯.૯% ભાગ તો ખાલી અવકાશ જ છે! વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે આપણને નક્કર જણાતી એ વસ્તુઓના અણુઓ પણ એકબીજાને અડીને રહેલાં છે એવું નથી, પણ પરસ્પરના આકર્ષણ-પ્રભાવક્ષેત્ર (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 અણુઓના પ્રભાવક્ષેત્રો–force field– જ પરસ્પરને અસર કરે છે.

સબ્ એટમિક ફીઝિક્સના ક્ષેત્રે સંશોધન કરી રહેલ પદાર્થ વિજ્ઞાનીઓ 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.' પૂર્વે આપણે જોયું કે નિષ્ઠા અને સમજપૂર્વક નિરંતર સાધના કરતો વિપશ્યી સાધક ક્રમશ: ઉપર્યુક્ત અનુભવ ભણી પ્રગતિ કરતો રહે છે.

ભૌતિક વિજ્ઞાની અનેક અટપટા યંત્રો દ્વારા સૈદ્ધાન્તિક સ્તરે જે તથ્ય જાણી શક્યો છે તે તથ્યનું જ્ઞાન આધ્યાત્મિક સાધકને જાતઅનુભવ દ્વારા ઉપલબ્ધ થાય છે. યોગનિષ્ઠ આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિ મહારાજે 'યોગશાસ્ત્ર' નામના તેમના ગ્રંથના અંતિમ અધ્યાયમાં જાતઅનુભવનું 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" (યોગશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ૧૨, શ્લોક ૪૨). એક અન્ય જૈન મહર્ષિ સાખ પૂરે છે કે આત્મજ્ઞાન સંપન્ન વિકાસશીલ મહાનુભાવોને "ભોગો – ઈન્દ્રિયના વિષયો – પણ મૃગજળ જેવા આભાસિક જ લાગે છે." (આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિજી, યોગદષ્ટિ, શ્લોક ૧૬૬). ટૂંકમાં, "તેમને સમસ્ત દશ્ય જગત ઝાંઝવાના નીર, ગાંધર્વનગર કે સ્વપ્નતુલ્ય ભાસે છે" (એજન, શ્લોક ૧૫૫/૧૫૭). ફલત: એમની જીવનદષ્ટિ ધરમૂળથી પલટાઈ જાય છે.

વિપશ્યનામાં પરિપકવ થતા-જતા સાધકોને ઉપર્યુકત કથનોનું સત્ય જાતઅનુભવથી સમજાય છે.

પરિશિષ્ટ - બ

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 શ્વાસો-શ્વાસની 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 શક્યતા 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 ત્યારપછી સાધનામાં સારી પ્રગતિ કરે છે. સાતમા દિવસે દશ મિનિટ મૈત્રીભાવના અપાય 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 દુ:ખાવાના નિમિત્તે આ સાધના પ્રત્યે ખેંચાયા. દેશવિદેશના નામચીન દાકતરો જેમાં નિષ્ફળ ગયેલા તે શીરદર્દ આ સાધનાથી શમી ગયું એટલું જ નહિ, તેમની જીવનદૃષ્ટિ પણ બદલાઈ ગઈ. આથી પ્રભાવિત થઈ, ત્યારબાદ લગભગ પંદર વર્ષ સુધી આ સાધના કરતા રહી તેઓ તેમાં નિષ્ણાત થયા. તેમના ગુરુજીએ તેમને આચાર્યપદે નિયુકત કર્યા અને આદેશ આપ્યો કે ભારત-ભૂમિની આ સાધના ભારતમાં ફરી પ્રસરે તે માટે ત્યાં જઈ તેનું શિક્ષણ

આપો. તદનુસાર તેઓ છેલ્લાં દશેક વર્ષથી 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.

ઈ૦ સ૦ 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. આચાર્ય શ્રી તુલસી ગણિએ પોતાના સાધુ-સાધ્વીઓને આ સાધનાનો લાભ મળે તે માટે દિલ્હી તેમ જ લાડનુમાં તેમના ધર્મપરિવાર માટે ખાસ શિબિરોનું આયોજન કરાવેલું. આજે તો સ્વયં યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ 'પ્રેક્ષાધ્યાન'ના નવા નામે એનું પ્રશિક્ષણ આપી રહ્યાં છે, તેમજ તેનો પ્રચાર-પ્રસાર કરી રહ્યાં છે. રાજગૃહીમાં રાષ્ટ્રસંત ઉપા૦ 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 વ્યકિત નહી 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 નકકી 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 હઠીને ધર્મપથ પર ચાલવાની જનતાને પ્રેરણા આપવા સાધુ-સંતો, વૈરાગી મહાપુરુષો, યોગીઓ તેની ભૂમિ ઉપર હંમેશાં અવતરતા રહે છે. કેટલાક યોગીઓ શકિતપાત 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 મુકત થઈ, ચિત્તને સમભાવથી ભાવિત કરી શકાય છે.

આ સાધના દ્વારા ચિત્તની વિશુદ્ધિ થવાની સાથે સાથે શરીરમાંના અનેક રોગ પણ દૂર થાય છે. આ સાધનાએ અનેકોને વ્યસનમાંથી પણ મુકિત અપાવી છે. એટલું જ નહિ, જ્યારે જયપુરમાં કેદીઓ માટે જેલમાં આની શિબિરો યોજાઈ ત્યારે સાધના દ્વારા શુદ્ધ બનેલા અનેક કેદીઓએ પશ્ચાતાપના આંસુ વહાવી પવિત્ર જીવન જીવવાનો સંકલ્પ આચાર્યશ્રી સમક્ષ વ્યકત કર્યો છે.

પરિવારના 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 દૃઢ 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; મુકિતનું કારણ પણ મન છે. માટે પ્રત્યેક મુમુક્ષુ પોતાના મનને નિર્મળ બનાવે, ચિત્તને શુદ્ધ કરે, સાધના દ્વારા રાગ-દ્વેષની પકડમાંથી મુકત બને એવી આંતરિક ભાવના.

શુદ્ધ ધર્મ માર્ગ*

धर्म धर्म तो सब कहे, पर समजे ना कोय;
निर्मल मन का आचरन, धर्म कहिजे सोय. १

धरम न हिंदु बौद्ध है, धरम न मुस्लिम जैन;
धरम चित्त की शुद्धता, करुणा सेवा प्यार. २

मैला मन चंचल रहे, रहे व्यथा से चूर;
मन निर्मल हो जाय तो, शान्ति भरे भरपूर. ३

जिस पथ पर चलते हुवे, मन निर्मल हो जाय;
वह पथ ही कल्याण पथ, धर्म पंथ कहलाय. ४

यही धरम की परख है, यही धरम का माप;
जीवन में धारण किये, दूर होय संताप. ५

टूटे सारी ग्रन्थियाँ, जागे धरम का ज्ञान;
शुद्ध धरम का शांतिपथ, संप्रदाय से दूर. ६

* વિપશ્યનાચાર્ય શ્રી ગોયન્કાજીકૃત 'दोहे धरमके' માંથી સંકલિત.

मैं मैं मैं ही जन्म का, जरा मृत्यु का मूल;
ममकार मिटे बिना, मिटे न भवभय शूल. ७

तृष्णा जड़ से खोद कर, अनासक्त हो जाय;
भवबंधन से छूटन का, अन्य न कोइ उपाय. ८

सुखदुःख दोनों एकसे, मान और अपमान;
जिस दिन यह समता मिले, उस दिन ही कल्याण. ९

सुख आए नाचे नहीं, दुःख आए नहीं रोय;
एसा समतावान ही, धर्म विहारी होय. १०

समता चित्त का धरम है, स्थिर स्वधर्म हो जाय;
तो जीवन सुख शांति से, मंगल से भर जाय. ११

समतामयी विपश्यना, शुद्ध जागरण जोय;
विषयों से अविचल रहे, होय मुक्ति संयोग. १२

अंतर की आंखें खुले, प्रज्ञा जागे अनंत;
विपश्यना के तेज से, पिघले दुःख तुरंत. १३

दुर्लभ जीवन मनुज का, दुर्लभ संत मिलाप;
धन्यभाग दोंनो मिले, दूर करे भवताप. १४.

વિપશ્યનાની આગામી શિબિરો
ક્યાં? – ક્યારે?

શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીના સંચાલન હેઠળ ચાલતી શિબિરો માટે ભારતમાં હાલ ત્રણ કેન્દ્રો છે:

૧. વિપશ્યના વિશ્વ વિદ્યાપીઠ,
ધમ્મગિરિ, ઈગતપુરી, પીન-૪૨૨૪૦૩.
(નાસિક- મહારાષ્ટ્ર) ફોન - ઈગતપુરી-૭૬.

૨. વિપશ્યના ઈન્ટરનેશનલ મેડિટેશન સેન્ટર
ધમ્મખેત, કુસુમનગર,
૧૨/૬, કિ.મી. નાગાર્જુન સાગર રોડ,
હૈદરાબાદ-૫૦૦૬૬૧.
ફોન-૫૯૨૫૯ તુર્કયાજાલ - ૯૫.

૩. વિપશ્યના કેન્દ્ર
ધમ્મથલી, સિસોદિયા બાગ - ગલ્તાજી રોડ,
જયસિંહપુરા, જયપુર (રાજસ્થાન) પીન ૩૦૩૧૧૮
ફોન-૪૧૨૮૩.

અવારનવાર વિદેશોમાં પણ તેમની શિબિરો યોજાય છે.

આગામી શિબિરો ક્યાં? — ક્યારે? છે તેની માહિતી તથા વિપશ્યનાકેન્દ્રોમાં રહેવા-જમવાની વ્યવસ્થા, શિબિરના નિયમો આદિ અન્ય વિગતો અને પ્રવેશપત્ર ઉપર્યુક્ત સરનામેથી મળી શકશે.

શિબિરોમાં ઘણીવાર બહુ ધસારો રહેતો હોવાથી પ્રવેશપત્ર વેળાસર મોકલી આપી પોતાનું સ્થાન અગાઉથી સુરક્ષિત કરાવી લેવું ઈષ્ટ છે.

વિપશ્યના-વિદેશોમાં

વિદેશોમાં હાલ વિપશ્યનાનાં બે કેન્દ્રો છે અને, ત્રીજું ઓસ્ટ્રેલિયામાં આકાર લઈ રહ્યું છે. પશ્ચિમમાં અન્યત્ર પણ કેન્દ્રો ઊભાં થઈ રહ્યાં છે. વિદેશોમાં આ કેન્દ્રોમાં તેમજ અન્યત્ર શિબિરોનું આયોજન થાય છે. ત્યાં સામાન્યતઃ સહાયક વિપશ્યનાચાર્યો શિબિરોનું પથદર્શન કરે છે; પ્રસંગોપાત્ત શ્રી ગોયન્કાજીની શિબિરો પણ ત્યાં યોજાય છે. લગભગ દર મહિને એકાદ બે શિબિર તો કયાંક ને કયાંક યોજાતી જ રહે છે. વિદેશોમાં યોજાતી શિબિરોની માહિતી પ્રવેશ ઈત્યાદિ અંગે સંપર્ક:

Vipassana Meditation Centre
P.O. Box 103,
Blackheath, N.S.W. 2785, Australia.

Vipassana Foundation,
P.O. Box 1685,
North Sidney 2060, Australia.
Telephone: 977-4950.

Victoria: Dhamma House,
13, Coonil Cres, Malvern-3144
Tel: (03) 509 9426

Canada:

British Columbia: Vancouver Dhamma House
2891, West 36th, Vancouver B.C.
Tel: (604) 263-5355.

United States:

Sayagyi U Ba Khin Vipassana Foundation
P.O. Box 9426, Berkeley,
California 94709, U.S.A.

Vipassna Meditation Centre
P.O. Box No.24, Shelburne Falls
Massachusetts-01370 U.S.A.
Tel: (413) 625-2160

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

તમે નિ:શંક બન્યા હો તો,
તમારાં પ્રિય સ્વજનો, મિત્રો અનો પરિચિતોના હાથમાં પણ
આ પુસ્તિકા મૂકી
કોઈકને શુદ્ધધર્મની પ્રાપ્તિના
નિમિત્ત બનો.

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

માટે,
તમારા વિસ્તારની લાયબ્રેરીઓમાં/જ્ઞાનભંડારોમાં
આ પુસ્તક મુકો; અને,
શકિત પહોંચતી હોય તો તમારા વર્તુળમાં
પુસ્તિકા છૂટે હાથે વહેંચો.
નહિતર,
ઓછામાં ઓછા દશ મુમુક્ષુઓના હાથમાં
તો એ મૂકો જ.

મુમુક્ષુઓએ પઠનીય પુસ્તકો

धर्म: जीवन जीने की कला

(પ્રકાશક: સિયાજી ઉ-બા-ખિન મેમોરિયલ ટ્રસ્ટ, મુંબઈ-૨૩.)
વિપશ્યનાચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગૉયન્કાના લેખો-પ્રવચનોનું શ્રી રિષભદાસ રાંકાએ કરેલું સંકલન.

*

VIPASSANA
Journal's special number - Jan. 1983

(પ્રકાશક: વિપશ્યના કેન્દ્ર, વનસ્થલીપૂરમ - હૈદરાબાદ)

શ્રી ગોયન્કાજીના ગુરુ ઉ.બા.ખીનની સ્મૃતિમાં પ્રકાશિત આ અંગ્રેજી વિશેષાંકમાં પ્રારંભના પૃષ્ઠ ૧૮૦માં શ્રી ગોયન્કાજીના દશ-બાર લેખો, સહાયક વિપશ્યનાચાર્યોના આઠ લેખો તથા વિપશ્યનાનો પોત-પોતાનો અનુભવ આલેખતા દેશ-વિદેશના વિભિન્ન ધર્મસંપ્રદાયોના સાધકોના લેખો છે. અંતિમ સોએક પૃષ્ઠોમાં પાલી સુભાષિતો તથા શ્રી ગોયન્કાજીના કેટલાક હિન્દી દુહાઓનો અંગ્રેજી અનુવાદ આપેલો છે. — કુલ પૃષ્ઠ ૩૧૨.

*

દુહા ધરમના, ભાગ ૧,૨.

શ્રી ગૉયન્કાજીકૃત દુહાઓનો સંગ્રહ
સંગ્રાહક : મુનિ શ્રી વિનોદચંદ્રજી

[પ્રાપ્તિસ્થાન: શ્રી સ્થા૦ જૈન સંઘ, પોસ્ટ વાંકી-કચ્છ (ગુજરાત)]

*

આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું?
સાધનાનું હૃદય
આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ

લેખક: મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી

યોગમાર્ગની રુચિવાળા પ્રત્યેક વિચારશીલ મુમુક્ષુએ પરિશીલન કરવા યોગ્ય ત્રણ ગ્રંથરત્નો.

(પ્રાપ્તિસ્થાન: પૃષ્ઠ ૧૧૦, ૧૧૧ પર જણાવેલ છે તે મુજબ)

સાધનાનું હૃદય

દ્વિતીય સંવર્ધિત સંસ્કરણ, પૃષ્ઠ ક્રાઉન ૧૨૬+૧૨

આ પુસ્તિકામાં મહારાજશ્રીની ચિંતનસભર પ્રૌઢ શૈલીમાં, નિશ્ચય-વ્યવહારની તલસ્પર્શી સમીક્ષા સાથે, જ્ઞાન અને ક્રિયાનું હાર્દ સ્ફુટ થતું વાચક અનુભવશે.

પૂર્વે જૈન સાધના-પદ્ધતિમાં ધ્યાન અગ્રસ્થાને રહ્યું છે, પણ એ પરંપરા લુપ્ત થઈ છે; આજે એ સૌથી વધુ ઉપેક્ષિત અંગ બન્યું છે. લુપ્તપ્રાય: થઈ ચૂકેલ ધ્યાનસાધનાનો પુનરુદ્ધાર કરવાની મનનીય રજૂઆત કરતી આ પુસ્તિકા પ્રત્યેક આરાધકે અને જૈન શાસનનો અભ્યુદય વાંચ્છતી પ્રત્યેક શાસનપ્રેમી વ્યકિતએ વાંચવી-વિચારવી રહી.

*

'સાધનાનું હૃદય' મળ્યું. પુસ્તક મળ્યા કરતાં સાધનાનું ધબકતું હૃદય જ મળ્યું એમ લખું તો વધુ ન્યાસંગત થશે.

— મુનિ શ્રી વિશ્વ કલ્યાણ વિજયજી

*

'સાધનાનું હૃદય' પુસ્તક મલ્યું, તે જોઈ ગયો. વાંચનારને શુદ્ધધર્મની પ્રેરણા આપશે જ.

ભૂજ-કચ્છ — ડૉ. બી. જી.સાવલા

*

સાધકને ઉપયોગી થાય એવા અનેક મુદ્દાઓની આ ગ્રંથમાં લેખકે ચર્ચા કરી માર્ગદર્શન આપ્યું છે.

લેખક વિચારક અને ઊંડા ચિંતનકાર છે, અને તેમનું માત્ર આ એક જ પુસ્તક નહીં; પણ તમામ પુસ્તકો ઘરમાં વસાવવાને લાયક છે.

યોગનાં અભ્યાસીઓ અને સાધકો માટે તો લેખકનાં પુસ્તકો શિક્ષકની ગરજ સારે તેવાં છે.

મુંબઈ — મનસુખલાલ તારાચંદ મહેતા

*

શાંતિ અને સુખ માટેનો એક માર્ગ છે સાધના. આ નાનકડા પુસ્તકમાં એના કર્તા મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીએ માનવી કઈ રીતે સાધનાપથનો પ્રવાસી બની આત્મોન્નતિ કરી શકે તેની સરળ શૈલીમાં સમજ આપી છે તે વાચકને પથદર્શક થઈ પડશે.

—'કુમાર' (માસિક) સપ્ટે.'૭૬

આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ

ત્રીજી સંવર્ધિત આવૃત્તિ   પૃષ્ઠ ડેમી ૨૫૮+૪૦

આધ્યાત્મિક સાધનાની દૃષ્ટિએ વિચારાયેલા જ્ઞાનના ત્રણ પ્રકારો-શ્રુત, ચિંતા અને ભાવના-અને તેની પ્રાપ્તિના ઉપાયો-આગમ, યુકિત 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.

*

આધ્યાત્મિક સાધના કરનારને માટે આ એક અમૂલ્ય પુસ્તક છે.

અમદાવાદ, ૭   — ડો. કુમારપાળ દેસાઈ

પુસ્તક બહુ ગમ્યું. જુદી જુદી પદ્ધતિઓનો સ્વીકાર અને સમજૂતિ, વ્યવહારુ માર્ગદર્શન અને સ્પષ્ટ શૈલી-એ એનાં વિશેષ લક્ષણો છે.

અમદાવાદ, ૯   — ક્ષધર વાલેસ

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 આ ગ્રંથની મોટી ખૂબી છે.

રાષ્ટ્રીયશાળા, 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

વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ

આવૃત્તિ ચોથી: પૃષ્ઠ ડેમી ૧૦૦+૧૬: કિંમત: સાડા પાંચ રૂપિયા

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) — મહેશ્વર પ્રસાદ રે. બુચ

...એ નિશ્ચિત છે કે આનું વાંચન ધર્મના સિદ્ધાંતોમાં વિશ્વાસ ન ધરાવનાર વ્યકિતઓને 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?

પૃષ્ઠ ડેમી: ૧૭૦+૧૬ કિંમત: સાડાબાર રૂપિયા

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 ક્યાં છે તેનું સુરેખ દર્શન આ પુસ્તકના પાને પાને થાય છે.

સ્વામીજીનું આ પુસ્તક દુનિયાની તમામ ભાષાઓમાં છપાવવું જોઈએ. વિશ્વના મહાન ચિંતકોના પુસ્તકોની હરોળમાં ઊભું રહે તેવું આ પુસ્તક છે.

મુંબઈ, ૭૭ — અનવર આગેવાન

साधना जगत में नयी जागृति पैदा करनेवाली किताब है। मेरे प्रिय मुनि इस पुस्तक को बडे उत्साह सें पढ रहे हैं। एसी पुस्तकों का प्रचार एवं प्रसार अति आवश्यक है। तभी मनुष्य में (जैन संघ में) नयी चेतना संचार होगी।

जोधपुर — आचार्य श्री विजयइन्द्रदिन्नसूरिजी

તમારું લખેલું "આત્મનિરીક્ષણ કરીશું?" – એ પુસ્તક વાંચી રહ્યો છું. લખાણ સરળ, સચોટ અને ચિંતનસભર છે. સાચે જ અનુભવનીતરતું માખણ છે. પ્રત્યેક વાકય-પ્રત્યેક શબ્દ આંતરસૂઝ જગાડે, આત્માને જાગૃત કરી સ્પર્શી જાય તેવા છે. પુન: પુન: હું એ પ્રકરણો વાંચું છું.

...અંતરની ગ્રંથિઓ ભેદી નાખે તેવું હૃદયભેદી તમે લખ્યું છે. તમારા હૃદયસ્પર્શી ભાવો, અંતસ્તલ સ્પર્શતી તમારી રજૂઆત તથા સુંદર-સરળ અને સચોટ શૈલીથી હું મુગ્ધ બન્યો છું.

— આચાર્ય શ્રી કીર્તિચંદ્રસૂરિજી

મુંબઈ

આ પુસ્તક ક્યાંથી મળે?

મુંબઈ:

નવભારત સાહિત્ય મંદિર,
૧૬૨, પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ,
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨

લિબર્ટી સ્ટોર્સ,
સ્ટેશન રોડ,
શાંતાક્રુઝ (વેસ્ટ)
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૫૪
ફોન. ૫૩૭૨૭૧

હીરજી હંસરાજ ગાલા
૮/૧૦, અનંતદીપ ચેમ્બર્સ,
૨૭૩/૭૭, નરસી નાથા સ્ટ્રીટ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૯

નેમજી શામજી ગાલા
એ/૮, ઓમ્ ગૌતમ સોસાયટી,
હાજી બાપુ રોડ, મલાડ (પૂર્વ),
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૯૭

શામજી હીરજી ગાલા
વિજય ટેક્ષ્ટોરીઅમ,
માધવ વાડી, દાદર (સે.રે)
સ્ટેશનની બાજુમાં,
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૪

અમદાવાદ:

ગુર્જર સાહિત્ય ભવન,
રતનપોળ નાકે,
અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧.

હર્ષદભાઈ સી. શાહ
૧૬ એ, સર્વોદય સોસાયટી,
સાબરમતી, રાજનગર.
અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૫

નવભારત સાહિત્ય મંદિર,
મહાવીર સ્વામીના
દહેરાસરની પાસે,
ગાંધી રોડ,
અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧.

કચ્છ:

વિદ્યાર્થી વસ્તુ ભંડાર,
વાણિયાવાડ,
ભૂજ (કચ્છ) ૩૭૦ ૦૦૧

અક્ષર ભારતી,
૫, રાજ્જુલાબ શોપિંગ સેન્ટર,
ભૂજ (કચ્છ) ૩૭૦ ૦૦૧

વડોદરા:
હેમદીપ એજન્સીઝ,
પુષ્પભુવન બીજે માળે,
મદનઝાંપા રોડ,
વડોદરા ૩૯૦ ૦૦૧

મદુરા
હીરજી ધરોડ
C/O જનતા ટેક્ષટાઈલ્સ,
૮/૧ એમ. કે. લેન,
પોષ્ટ બોક્ષ ૩૨,
મદુરાઈ (તામીલનાડુ) ૬૨૫ ૦૦૧

પાલીતાણા:
સોમચંદ ડી. શાહ
જીવન નિવાસ સામે,
પાલીતાણા ૩૬૪ ૨૭૦
(સૌરાષ્ટ્ર)

પ્રકાશક:-
રતિલાલ વેલજી સાવલા
૧૩, લેબરનમ રોડ, શેઠના હાઉસ ૩જે માળે,
ગામદેવી, મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૭. ફોન: ૮૨૨૫૨૩૮.

"પ્રકાશક પાસેથી એક સાથે એકસો કે તેથી વધુ નકલ ખરીદનારને ૨૫% વળતરનો લાભ મળી શકશે.

મુંબઈ-ફોન નંબર ૮૬૨૦૧૮, ૩૨૬૧૪૦ અને ૩૪૨૪૩૫ હીરજીભાઈ ગાલાને, ૮૨૨૫૨૩૮ રતિલાલ સાવલા/ચંચળબેનને કે ૫૭૨૯૩૪ પ્રભુભાઈ પટેલને, અથવા **અમદાવાદ**- ફોન નંબર ૪૪૩૯૭૧ વિનુભાઈ/ કોકિલાબેન શાહને તેમજ **વલસાડ**-૨૪૪૭ સુરેન્દ્રભાઈ/ઈન્દુબેન શાહને પૂછપરછ કરવાથી તે વખતે મુનિશ્રી કયાં છે તે માહિતી મળી શકે.

*

મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીનાં દર્શન/સત્સંગ અર્થે જનારાં દર્શનાર્થીઓ-જિજ્ઞાસુઓ એ નોંધ લે કે દર મહિનાની એકથી બાર તારીખ દરમ્યાન તેઓશ્રી બહુધા કોઈ સાથે વાર્તાલાપ કરતા નથી; તે પછીના દિવસોએ પણ બપોરે બાર વાગ્યા પછી જ તેઓશ્રી યથાવકાશે મળી શકશે એમ સમજીને જ કાર્યક્રમ ગોઠવવો; જેથી, પોતાને નિરાશ થવું ન પડે તેમજ મહારાજશ્રીના નિત્યક્રમમાં વિક્ષેપ અલ્પ રહે.

પરમ ગુરુ ! જૈન કહો કયું હોવે?
ક્રિયા મૂઢ ભતિ જો અજ્ઞાની, ચાલત ચાલ અપૂઠી;
જૈનદશા ઉનમેં હી નાહીં, કહે સો સબ હી જૂઠી.
પરમ ગુરુ૦

પર પરિણતિ અપની કર માને, કિરિયા ગર્વે ઘહેલો;
ઉનકું જૈન કહો કયું કહીએ, સો મૂરખમેં પહેલો.
પરમ ગુરુ૦
– ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી

*

જન્મી જિનશાસન વિશે, મુનિ થયો લખ વાર;
મુનિદશા સમજ્યા વિના, હું ભટકયો 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 રખડયો 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