તન સાધો - મન બાંધો

ડૉ. શેખરચંદ્ર જૈન

આધ્યાત્મ લેખન પુષ્પ-૭
'સર્વાધિકાર લેખક'

'તન સાધો : મન બાંધો'

લેખક
પ્રવચનમણી-વાણીભૂષણ
ડૉ. શેખરચન્દ્ર જૈન (M. A., Ph.D., L.L.B.) સા. રત્ન
અધ્યક્ષ : હિન્દી વિભાગ
શ્રીમતી સદ્‌ગુણા સી. યુ. આર્ટ્સ કૉલેજ ફોર ગર્લ્સ
અમદાવાદ.

પ્રકાશક :
ડૉ શેખરચંદ્ર જૈન
૬ ઉમિયાદેવી સોસાયટી નં.-૨
અમરાઈવાડી - અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૨૬
દૂરભાષ - ૩૬૮ ૦૧૧.

મુદ્રણ :
મારૂતિ પ્રિન્ટર્સ
એન. આર. એસ્ટેટ, તાવડીપુરા,
શાહીબાગ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૪.
ફોન : ૫૬૨૧૩૧૨, ૫૬૨૫૫૫૯

પ્રત : ૧૦૦૦ દ્વિતીયવૃત્તિ

આશીષરાશિ : પચ્ચીસ રૂપિયા માત્ર

અનુક્રમણિકા

અંતરયાત્રા	III
શુભાસંશા	IX
શિવાસ્તે પન્થાન	X
અર્હમ્	XI
શ્રી દીપચંદજી ગાર્ડીનો પરિચય	XII
સામાન્ય પરિચય (ધ્યાનયોગ)	1
સામાયિક-સ્વાધ્યાય	5
ધ્યાનના પ્રકાર	13
ધ્યાનના મુખ્ય અંગ	24
ધ્યાનના દૃઢીકરણના સાધન	26
યોગ	30
ધ્યાનની પ્રાયોગિક સાધના	31
કેવી રીતે બેસવું ?	35
કેવી રીતે શ્વાસ લેવો ?	40
કેવી રીતે જોવું ?	44
કેવી રીતે ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવી ?	47
કેવી રીતે ણમોકારનું ઉચ્ચારણ કરવું ?	50
કયા સ્થાને (અંગો) ધ્યાન કરવું ?	54
શું વિચારવું ?	61
કયા રંગોનું ધ્યાન કરીએ ?	68
કેવી રીતે મૌન ધ્યાનનું ચિંતન કરીએ ?	70
ધ્યાનનું ફળ	72
ઋદ્ધિનો ચમત્કાર	73

અન્તર્યાત્રા...

આજે વિશ્વ ખૂબ જ માનસિક તાણ અનુભવી રહ્યો છે. તે જીવે છે પણ મૃત્યુના સથવારે. માનવીના જીવનમાંથી આનંદ અને રસ જાણે કે સુકાઈ ગયાં છે. જોકે આવી પરિસ્થિતિઓનો જન્મદાતા કે નિર્માણકર્તા તે પોતે જ છે. જ્યારથી માનવીએ જીવનનું સંતુલન ગુમાવ્યું છે, ભૌતિક સુખોના એકાંગીપણાને જ સર્વસ્વ માનવા લાગ્યો છે ત્યારથી જ અધ્યાત્મની ભાવના અસ્થિર બની છે અને જીવન અસંતુલિત.

આજે ભૌતિક સુખની પ્રાપ્તિની દોટમાં જેટલો સમય આપણે બરબાદ કરી રહ્યા છીએ, દેહ-સુખ માટે જેટલો સંગ્રહ કરી રહ્યા છીએ તેનાથી આપણી ઇચ્છા અને એષણાઓ વધી જ છે. જે ઉપલબ્ધિઓ પ્રાપ્ત પણ થઈ છે તે સંતોષ રૂપી જળનું કામ કરવાને બદલે કામાગ્નિને પ્રજ્વલિત કરનાર ઘીનું કામ કરી રહી છે. વાસનાઓને ભડકાવી રહી છે. અસંયમના વધતા પ્રદૂષણને કારણે આજે માનવ ગમે તેવા હિંસાત્મક પાપ કરવામાં પણ ડરતો નથી. વિજ્ઞાનની કેટલીક પ્રાયોગિક સિદ્ધિઓએ, માનવને પૂરતી સમજ ન હોવાથી દિગ્ભ્રમિત બનાવ્યો છે. માણસ થોડીક ઉપલબ્ધિઓને કારણે પોતાની જાતને ભાગ્યવિધાતા અને વિશ્વ-સંચાલક માનીને અહમ્‌ની અંધારી ઉંડાઈમાં ઊતરતો ગયો. એ સત્ય છે કે તેણે જીવન માટે સમસ્ત ભૌતિક સુખ-સાધન પ્રાપ્ત કરી લીધાં છે. જાણે કે કલ્પવૃક્ષ નવા સ્વરૂપે અવતરિત કર્યા છે. પણ આને કારણે જે અસંતુલન થયું છે તે ખૂબ જ અનર્થકારી નીવડ્યું છે. તે માનસિક બીમારીનો શિકાર થયો. અહમ્‌વાદિતા અને અસત્યભાષણ તેના સ્વભાવના પ્રતિરૂપ બનતા ગયા. પરસ્વહરણ તેની વૃત્તિ બનવા લાગી. આજે વિશ્વમાં જે કલહ, ઝઘડા છે તેના મૂળમાં આ ભૌતિક અતિસમૃદ્ધિ જ રહેલી છે. આજનો માનવી અનેક શારીરિક રોગોનો શિકાર થઈ રહ્યો છે. તેને માનસિક અશાંતિ વ્યગ્ર કરી રહી છે. અસંયમને કારણે તે સ્વચ્છંદી બનતો જાય છે. તે 'કુવિચારો અને વિકારો'ના વમળમાં ફસાઈ ગયો છે. પોતાના જ જાળમાં ફસાઈને તે તરફડી રહ્યો છે. અહર્નિશ માનસિક તાણમાં અધમૂઓ થઈને જીવી રહ્યો છે.

માનવીને એક અદ્ભુત શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થઈ છે. જો તે પોતાનો સંહારક બની શકે છે તો આત્મોદ્ધારક પણ બની શકે છે. તાણમાં ફસાયેલો માણસ પોતાની આંખો ખોલીને પોતાની ભૂલ સમજી શક્યો. સત્યને જાણ્યા પછી પોતાની દૃઢ સંકલ્પશક્તિ રૂપી તીક્ષ્ણ શસ્ત્રથી તે તાણની જાળને કાપવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેણે પોતાની દૃઢ સંકલ્પશક્તિ દ્વારા પોતાના વિકારી તન-મનને સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કર્યું. સ્વચ્છંદ મનને સંયમ વડે નિયોજિત કર્યું. તે પોતે એવી જ્ઞાનદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી શક્યો તન અને મનના વિકારોના કારણમાં તે પોતે જ છે. આવું આત્મજ્ઞાન કે

વિવેકજ્ઞાન થતાં જ તેની ચેતનાદૃષ્ટિની જ્યોતિ વિકારોનાં અંધકારમાં ચેતનાની જ્યોતિ પાથરવા લાગી. ચેતનાના દીપકને સતત પ્રજ્વલિત રાખવા માટે તે આધ્યાત્મિક ચેતનાની 'વાટ' અને ધ્યાનયોગના 'સ્નેહ' (તેલ) તેમાં સતત પૂરવા લાગ્યો. ધ્યાન આવી જાગૃતિ કે ચેતના માટેનો મુખ્ય ઉપાય છે.

'ધ્યાન' એટલે પોતાના આત્માને ઓળખવાનો ઉપાય કે માર્ગ. 'ધ્યાન' એટલે બાહ્યજગતથી અન્તરજગતમાં જોવાની પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ. 'ધ્યાન' એટલે સંકલ્પશક્તિની દૃઢતા. 'ધ્યાન' એટલે જિતેન્દ્રિયતાના પથ પર અગ્રેસર થવાની યાત્રા. 'ધ્યાન' એટલે ચિત્તશુદ્ધિ. 'ધ્યાન'ની જેટલી વ્યાખ્યાઓ કરો તેટલી ઓછી છે.

મેં પહેલા જ ઉલ્લેખ કર્યો તેમ આપણા જીવનની સમસ્ત વિકૃતિઓના મૂળમાં આપણું અસંયમ અને ભૌતિક સુખોની કામના રહેલી છે. આ સંદર્ભે આટલું જ કહી શકાય કે ધ્યાન તે સમસ્ત બાહ્ય વાસનાઓથી મુક્તિ અપાવીને આત્માના વાસ્તવિક સાચા સ્વરૂપ સાથે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરાવે છે.

માણસની મનોભાવનાઓ તેના કૃત્ય પ્રમાણે જ બનતી હોય છે. અને તે પ્રમાણે તે વ્યવહાર કરવા લાગે છે. અને તે મુજબ હાવભાવ, આચાર-વ્યવહાર થાય છે. માનવીના સત્-અસત્ કાર્યોની છાયા તેના મુખ-દર્પણ પર ઊપસે છે. આ ઊપસતી ભાવછાયા તે જ જૈનદર્શનની પરિભાષા પ્રમાણે છે લેશ્યા. અશુભ લેશ્યાઓ(ખરાબ મનોભાવ જેનો રંગ કાળો, વાદળી કે કાપોત હોય છે)ને શુભ કે શુભ્ર લેશ્યા(જેનો રંગ પીત-પદ્મ અને શુક્લ હોય છે.)માં પરિવર્તિત કરવાનું કાર્ય ધ્યાનથી જ સંભવ અને શક્ય બની શકે છે.

માનવી જ્યારે સંયમના પથનો પથિક બને છે ત્યારે વિકારોની આંધી રોકાઈ જાય છે. વાસનાઓની ધૂળ સંયમના જળથી દબાઈ જાય છે. તેના મન-વચન અને કર્મનો દ્વૈધભાવ નષ્ટ થઈ જાય છે. કષાયો મંદ બને છે. સંચિત કુવિચારો નષ્ટ થવા લાગે છે અને નવા સુવિચારો વૃદ્ધિ પામે છે. જ્યારે ઈચ્છાઓ ઉપર સંયમનો અધિકાર થવા લાગે છે ત્યારે 'તપ'ની ભૂમિકા સર્જાય છે. જિતેન્દ્રિયતા સાથે સમતા દૃષ્ટિનો વિકાસ થાય છે. દયા, કરૂણા અને ક્ષમાના ભાવ અંકુરિત થવા લાગે છે. વેરવિખેર થયેલી શક્તિનું કેન્દ્રીકરણ થવા લાગે છે અને તેમાં વિશેષ ઊર્જાશક્તિ જન્મે છે. આ શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થતાંની સાથે જ માનસિક તાણ દૂર થાય છે. મન નિર્વિકાર, નિર્ભાર અને અનુપયોગી ચિંતાથી મુક્ત બની નિર્વિચારની ભૂમિકામાં પ્રતિષ્ઠિત થવા લાગે છે. મનની આ સ્વસ્થતાની સાથે શરીરના રોગો પણ સ્વયં દૂર થવા લાગે છે. ભાવાર્થ કે ધ્યાન માનવીના તનને સાધે છે અને મનને બાંધે છે. (સંયત બનાવે છે)

આ તનની સાધના અને મનના સંયમ માટે આ પુસ્તક 'તન સાધો : મન બાંધો' આપની સમક્ષ પ્રસ્તુત છે.

ધ્યાન-યોગ સંબંધી અનેક ગ્રંથો જૈનાજૈન વિદ્વાનોએ લખ્યા છે. પતંજલિનો 'યોગશાસ્ત્ર', આચાર્ય શુભચંદ્રનો 'જ્ઞાનાર્ણવ', હેમચંદ્રાચાર્યનો 'યોગશાસ્ત્ર' પ્રમુખગ્રંથ છે. આ ઉપરાંત લગભગ બધા જ આગમગ્રંથોમાં બધા જ આચાર્યોએ કોઈના કોઈ રૂપે આ ધ્યાનની મહત્તા અને ક્રિયાઓ વર્ણવી છે. મુખ્ય ગ્રંથોની સૂચિ પાછળ આપેલી છે. વર્તમાન યુગમાં આચાર્ય તુલસી અને તેમના શિષ્ય મહાપ્રજ્ઞજી પ્રેક્ષાધ્યાનના નામે આ ધ્યાન સાધનાનું મહત્તમ કાર્ય કરી રહ્યા છે. આ ગ્રંથો ઉપરાંત કબીર અને હઠયોગીઓની પણ પોતાની વિશિષ્ટ ધ્યાન-પદ્ધતિઓનું વર્ણન મળે છે. ધ્યાન-યોગ ઉપર જો પૃષ્ઠની સંખ્યાનું અનુમાન કરીએ તો લાખ ઉપર થાય. આજના વ્યસ્ત માનવી પાસે આટલો સમય ક્યાં છે ? રોકેટ ગતિએ દોડતા ઝડપી વિશ્વમાં તેની પાસે જે થોડોક સમય છે તેમાં જ તે થોડુંક જાણવા માંગે છે - પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે. માનવની આ સ્થિતિ અને પરિસ્થિતિ જાણીને મહાન ગ્રંથોના દોહન રૂપ ધ્યાન-યોગ જેવા મહાન વિષયને પ્રયોગાત્મક રૂપે થોડાંક પૃષ્ઠોમાં પ્રસ્તુત કરવાનાં નમ્ર પ્રયાસ રૂપે આ પુસ્તક છે.

મારા પ્રેરણાસ્રોત :-

ધ્યાન વિષે થોડાંક પુસ્તકો વાંચવાનો અવસર મળ્યો. વર્તમાનમાં પ્રચલિત ઘણી ધ્યાન-પદ્ધતિઓ વિષે જાણ્યું. અનેક ધ્યાન વિષે પ્રયોગ કરાવનાર વ્યક્તિઓને મળ્યો. તેમની પ્રસ્તુતિ જાણવા અને સમજવાનો મોકો મળ્યો. થોડુંક ચિંતન પણ કર્યું. અને અનુભવ્યું કે આપણી સ્થિતિ કસ્તૂરીમૃગ જેવી છે. જેની નાભિમાં કસ્તૂરી છે પણ તે સુગંધ માટે અન્યત્ર ભટકે છે. તેવી જ રીતે ધ્યાનનું મૂળ કે ધ્યાનની જનની જૈનોની સામાયિક પદ્ધતિ છે. આ સામાયિક પદ્ધતિના પરિવર્તિત અને પરવર્ધિત વિવિધ સ્વરૂપો આજના ધ્યાનની નવવિકસિત પદ્ધતિઓ છે. આ સત્ય અને તથ્યને જાણ્યા પછી મને લાગ્યું કે જ્યારે આપણી જૈન સામાયિક પદ્ધતિ ધ્યાનના પાયામાં છે તો 'ણમોકારમંત્ર જ આ સાધનાનો મૂળ મંત્ર હોઈ શકે. આત્માને સાથે જોડવા અને તેના પરીક્ષણનું સાધન આ સામાયિક છે. અને પંચપરમેષ્ઠીથી ઉત્તમ આલંબન બીજું શું હોઈ શકે ? આ બધા વાંચન-મનન-ચિંતન પછી મેં મારી રીતે આ 'ણમોકાર'ના ધ્યાનનો પ્રારંભ કર્યો. અત્યાર સુધી દેશ-પરદેશમાં ૨૦-૨૫ સ્થળોએ ૧૦-૧૦ દિવસનો શિબિર આયોજિત કરી શક્યો છું. અન્ય કોઈ જટિલ ક્રિયાઓમાં ફસાયા વગર સરળતાથી ૪૮ મિનિટ સુધી ણમોકારની સાધના સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી

કરાવતો રહ્યો છું. વિવિધ ગ્રંથો - સવિશેષ રૂપે જૈનગ્રંથોમાંથી જરૂરી પદ્ધતિઓનો સ્વીકાર કર્યો છે. જેમ કે બેસવાની પદ્ધતિ, આસન, શ્વાસોચ્છ્વાસ ક્રિયા, ઉચ્ચારણ વગેરે.

છેલ્લાં થોડાંક વર્ષોથી મારા સાધક મિત્રોનો આગ્રહ હતો કે આપ જે સરળ પદ્ધતિથી 'ણમોકારમંત્ર'નું ધ્યાન કરાવો છો તે પદ્ધતિને સરળ ભાષામાં પુસ્તક રૂપે પ્રકાશિત કરાવો જેથી લોકોને એક જ પુસ્તકમાં પ્રયોગાત્મક રૂપે ધ્યાન કરવાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે. તેની પદ્ધતિ જાણી શકે. આ દૃષ્ટિએ જ મેં આ પુસ્તક લખીને પ્રકાશિત કરેલ છે. પુસ્તકની શરૂઆતમાં ધ્યાનની મહત્તા, ઉપયોગીતા, પ્રકાર અને પદ્ધતિ વગેરેનું વર્ણન કર્યું છે. આ ભાગ વર્ણનાત્મક છે. આમાં ઉપયોગી ઉત્તમ ગ્રંથોનો સાર છે. જ્યારે પ્રાયોગિક પદ્ધતિમાં 'કેમ બેસવું' 'કેમ જોવું' વગેરે ધ્યાનમાં જે ૭-૮ ક્રિયાઓ જરૂરી છે તેમનું પ્રાયોગિક લેખન અને નિર્દેશન કર્યું છે. જ્યાં-જ્યાં જરૂરી લાગ્યું ત્યાં ગ્રંથોના ઉદાહરણ પણ પ્રસ્તુત કરતો રહ્યો છું. મારો પ્રયાસ રહ્યો છે કે ધ્યાનના જ્ઞાન કરતા ધ્યાનની પ્રાયોગિક પદ્ધતિ અને તેની મહત્તાને પ્રસ્તુત કરું. તાણમાં જીવતા માનવને સદ્યઃ શાંતિ પ્રાપ્ય બને. અનેક વ્યક્તિઓને જે શાંતિ અને સંતોષ મળ્યા છે તેનો માત્ર અંગુલિનિર્દેશ કર્યો છે, કારણ કે આત્મશ્લાઘાથી પણ બચવાની જરૂર છે.

પ્રાચીનગ્રંથોથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું અને યુવાચાર્ય તથા પૂ. ચિત્રભાનુજી દ્વારા પ્રેરણા મળી. યુવાચાર્યજીના ગ્રંથો મારી પ્રેરણાના બીજ સ્વરૂપ છે જેનો સ્વીકાર કરવામાં હું ગૌરવ અનુભવું છું. પૂ. વિદ્યાનંદજીનો જે ઈન્ટરવ્યૂહ તીર્થંકરના ધ્યાન વિશેષાંકમાં છપાયો તેણે મને પ્રોત્સાહિત કર્યો. અને આ ઉપરાંત સૌથી વિશેષ પ્રેરણા-દાતા રહ્યા મારા શિબિરાર્થી બંધુ. હું કૃતજ્ઞતાથી સહુને વંદન કરું છું. હિન્દી ભાષામાં પ્રકાશિત આ પુસ્તકમાં આશીવર્ચન લખી આપવા બદલ પૂ. ઉપાધ્યાય જ્ઞાનસાગરજી મહારાજ, પૂ. યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ અને પૂ. ચિત્રભાનુજીનો કૃતજ્ઞ છું.

આ પુસ્તક આપ સુધી પહોંચાડવાનું કાર્ય સરળ ન હતું. આજના યુગમાં પુસ્તક લખવાનું સરળ છે પણ પ્રકાશિત કરાવવું અઘરું છે. આને માટે સરસ્વતી અને લક્ષ્મીનું મણિકાંચન યોગ જરૂરી છે. પણ ૧૯૯૧ની મહાવીર જયંતિ વખતે કલકત્તામાં સ્થાનકવાસી જૈન સમાજના કર્ણધાર શ્રેષ્ઠીવર્ય શ્રી સરદારમલજી કાંકરિયાએ ધ્યાનશિબિરનું આયોજન કર્યું. તેમના મિત્રો ઉપસ્થિત રહ્યા અને આ પુસ્તક હિન્દીમાં પ્રકાશિત કરવા 'શ્રી શ્વેતાંબર સ્થાનકવાસી જૈન સભા કલકત્તા' દ્વારા અર્થની ઉપલબ્ધિ કરાવી. તેવી જ રીતે મારા સ્નેહી ધર્મપ્રેમી શ્રી મહાવીરપ્રસાદજી મિંડાએ પણ આર્થિક મદદ કરી. આ બન્નેના સહયોગથી આ પુસ્તક હિન્દીમાં પ્રકાશિત કરી શક્યો.

મારા વાચક-પ્રસંશક અને સાધકોમાં ગુજરાતી મિત્રો વધારે છે. તેઓ પણ આ પુસ્તકને ગુજરાતીમાં પ્રસિદ્ધ થાય તેમ ઈચ્છતા હતા. મારી ઈચ્છા પણ હતી જ. ડિસેમ્બર ૧૯૯૧માં મુંબઈમાં પૂ. સુધર્મસાગરજીએ સર્વધર્મ સંમેલનનું આયોજન કર્યું. તેમાં આદરણીય દાનવીર શ્રેષ્ઠીવર્ય શ્રી દીપચંદજી ગાર્ડી પધાર્યા. તેઓને મારા લેખન-વાચન પ્રત્યે વર્ષોથી વાત્સલ્ય ભાવ હતો જ. મેં તેમને આ પુસ્તક ગુજરાતીમાં પ્રકાશિત કરવાની મારી ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. તેઓએ કોઈ પણ પ્રશ્ન કર્યા વગર મારા લેખન પર શ્રદ્ધા રાખી તુરત જ અર્થપ્રદાન કરવાની સમ્મતિ આપી. હું તેમનો અંતઃકરણથી આભારી છું. મારો ઉત્સાહ વધ્યો અને મેં ટૂંકાગાળામાં પુસ્તકનો ગુજરાતી અનુવાદ પૂરો કર્યો. મારી માતૃભાષા હિન્દી અને અધ્યયનની ભાષા ગુજરાતી. થોડીક ભૂલો થવાની સંભાવના ખરી. એટલે મારું ભાષાંતર મારા મિત્ર અને મારી કૉલેજમાં ગુજરાતી વિભાગના પ્રાધ્યાપક યશવંત વાઘેલા કે જેઓ ગુજરાતીના અચ્છા લેખક અને કવિ છે, તેઓએ આદ્યાંત જોઈને સુધારી આપેલ. તે બદલ તેમને આ પ્રસંગે આભારસહ યાદ કરવાની તક લઉં છું.

આ પુસ્તક દ્વારા જો એક સાધક પણ તનની પીડા અને માનસિક તાણથી મુક્તિ પ્રાપ્તિનો અનુભવ કરે તો હું મારી સાધનાને સફળ માનીશ. પુસ્તકમાં જે ઉત્તમ છે તે મહાન મનીષિઓના ચિંતનની પ્રસ્તુતિ છે અને જે ભૂલો છે તે મારી અલ્પબુદ્ધિની વાચાળતાને કારણે જ છે.

પ્રાયોગાત્મક ધ્યાન સંબંધી ચિત્રો તૈયાર કરવા માટે હું ચિત્રકારશ્રી કમલેશ ગજ્જરનો આભારી છું.

ઉત્તમ અને સમયસર લેસર કંપોજ અને પ્રિન્ટિંગ માટે હું ચંદ્રિકા પ્રિન્ટરીનો આભારી છું. અને સૌથી વધુ આભારી આપ સહુનો છું જેઓ મારી પ્રેરણાને જાગૃત બનાવતા રહ્યા છે.

(ડૉ) શેખરચન્દ્ર જૈન

અન્તર્યાત્રા દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રસંગે

સાધક મિત્રો !

'તન સાધો મન બાંધો' ધ્યાનના પ્રયોગાત્મક પક્ષનું ઉત્તમ પુસ્તક સિદ્ધ થયું છે. આ પુસ્તકમાં અનેક જૈના-જૈન ધ્યાન-યોગ-સામાયિક ગ્રંથોનું નિચોડ પ્રસ્તુત કરી સાધનાની સરળતમ પદ્ધતિને વિકસિત કરી છે. વર્તમાન સમયાભાવમાં લોકો પોતાનો જ અધ્યાપક બની પોતે જ ધ્યાનની ક્રિયા શીખે તેજ મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે અને આ ઉદ્દેશ્ય મહદ્અંશે સફળ થયું છે.

છેલ્લા ૪-૫ વર્ષોથી યૂરોપ, અમેરીકા વગેરે દેશોમાં પ્રવચનાર્થ જવાની તક મળી લોકોને પ્રવચનની સાથે ણમોકારમંત્રના ધ્યાનની સાધના કરાવવાની તક મળી. લોકોએ જે શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ઉત્સાહથી આ સરળતમ આરાધના પદ્ધતિમાં રૂચિ અને રસ દાખવીને સાધના કરી છે તે જ દર્શાવે છે કે લોકોને જ્ઞાનની સાથે ધ્યાનની જરૂર છે. અને પરદેશમાં વિશેષ જ્યાં લોકોનું જીવન યંત્રવત વ્યસ્ત છે. આ ભૌતિક વ્યસ્તતામાં આત્મારાધના માટે થોડાક ક્ષણ પણ પરમશાંતિ આપે છે. ધ્યાનમાં ૧૦ મિનિટ પણ ચિત્તની એકાગ્રતા કરનાર આખા દિવસ આનંદનો અનુભવ કરે છે.

'તન સાધો મન બાંધો' આ પુસ્તકની હિન્દી અને ગુજરાતીની પ્રથમ આવૃત્તિઓનું લોકોએ જે રીતે સ્વીકાર કર્યો છે તેથી જ પ્રેરિત થઈ ગુજરાતીની આ દ્વિતીય આવૃતિ આપની પાસે પ્રસ્તુત છે.

આ વખતે ૧૯૯૬માં અમેરિકા પ્રવાસ દરમ્યાન લોકોએ વિશેષ રસ દાખવીને આ પુસ્તકની અપેક્ષા રાખી. અને 'બોસ્ટર જૈન સેન્ટરે' આની ઉપયોગિતા સમજી ૨૫૦ પ્રતો લેવાની ઈચ્છા દર્શાવી. જેથી આ પુસ્તકની દ્વિતીય આવૃત્તિ સંભવ બની. આ માટે હું કેન્દ્રના અધ્યક્ષ શ્રી અનિલભાઈ શાહ અને કમીટીના અન્ય સભ્યો અને શ્રાવક બંધુઓનો આભારી છું.

આ પુસ્તક લોકોને થોડાક ક્ષણો માટે પણ આત્મસ્થ કરે તો હું મારા શ્રમને સાર્થક માનીશ.

જૂન ૧૯૯૬

- ડૉ. શેખરચંદ્ર જૈન

શુભાસંશા

ધર્મપ્રિય ડૉ. શેખરચંદ્ર જૈન સિદ્ધહસ્ત લેખક છે. તેઓ સાહિત્યના માધ્યમથી ધર્મ અને દર્શનને સરળભાષાની સાથે વૈજ્ઞાનિક ઢબે નવીન પરિવેશમાં પ્રસ્તુત કરે છે. 'મૃત્યુંજયી કેવલીરામ' નવલકથા આનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે. પ્રસ્તુત પુસ્તક 'તન સાધો : મન બાંધો' ધ્યાન વિષે લખાયેલ ઉત્તમ કૃતિ છે. લેખકે અનેક જૈનાજૈન ગ્રંથોના અભ્યાસ પછી જૈનદૃષ્ટિથી ધ્યાન-યોગ પદ્ધતિનું નિરુપણ કર્યું છે. ધ્યાનની જનની 'સામાયિક' છે - આ સત્ય-પ્રસ્થાપન આ કૃતિની વિશિષ્ટતા છે. લેખકે હઠયોગથી જુદી રીતે 'ૐ' અને 'ણમોકાર મંત્ર'ને વિવિધ ક્રિયાત્મક રૂપે પ્રસ્તુત કરી નવીન દૃષ્ટિ પ્રદાન કરી છે. પ્રારંભમાં ધ્યાનની પરંપરાગત વ્યાખ્યા અને પદ્ધતિ વગેરેનો સરળ અને વિશ્લેષણાત્મક અધ્યયન પ્રસ્તુત કર્યું છે અને પછી પ્રાયોગિક રૂપે - કેમ બેસવું? કેમ જોવું ? કેવી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લેવો ? કેમ ઉચ્ચારણ કરવા? કોનું ધ્યાન કરવું? સમજાવીને નાભિચક્રથી સહાસ્રાર ચક્ર સુધી 'ૐ' અને 'ણમોકાર'નો ધ્વનિ-ઉચ્ચારણ, ધ્યાન, મનન, ચિંતન વગેરેને વિવિધ ચિત્રો દ્વારા વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપે પ્રસ્તુત કર્યું છે. ધ્યાન માટે જરૂરી વાતાવરણ, વસ્ત્ર, સ્થાન, આસન વગેરેની ચર્ચા કરી છે. 'આજ્ઞાચક્ર' પર 'પંચ પરમેષ્ઠી'નું ધ્યાન અને સાક્ષાત્કાર, રંગદર્શનની અનુભૂતિ વગેરે ખરેખર આત્માનુભૂતિને પ્રતિબિંબિત કરે છે.

ડૉ. જૈન છેલ્લા પંદર વર્ષથી 'ણમોકાર મંત્ર'ના ધ્યાનશિબિર આયોજિત કરીને જે પ્રયોગો ભારત અને પરદેશમાં કરાવી ચૂક્યા છે અને સાધકોને જે અનુભૂતિ થઈ છે તે ખરેખર આત્મરત બનાવવા માટેનો સફળ પ્રયોગ છે. પુસ્તકમાં જે રીતે જૈનગ્રંથોનું દોહન સરળ ભાષામાં અને સંક્ષિપ્ત રૂપે રજૂ કરવામાં આવેલ છે તે તેમની શોધદૃષ્ટિથી વાકેફ કરાવે છે.

મારી શુભકામના અને આશીર્વાદ છે કે તેઓ સ્વકલ્યાણ અને પરકલ્યાણ કરે. અને વધુ ને વધુ જ્ઞાન-ધ્યાનમાં લીન બને.

ઉપાધ્યાય જ્ઞાનસાગરના ધર્મલાભ

શિવાસ્તે સન્તુ પન્થાન :-

ડૉ. શેખરચંદ્ર જૈન વિદ્વાન વકતા-લેખક તો છે જ એક સારા સાધક પણ છે. હું છેલ્લા પંદર વર્ષથી તેમની સાધનાઓ સાક્ષી છું. તેમની લેખન-પ્રકાશન પ્રવૃત્તિથી પરિચિત છું. તેમની પ્રથમ કૃતિ ''મુક્તિનો આનંદ'' પ્રકાશનમાં હું સહભાગી રહ્યો છું અને ત્યારથી જ તેમના લેખન-પ્રકાશનનો ચાહક રહ્યો છું. છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી ડૉ. જૈન સફળતાપૂર્વક ''ણમોકાર મંત્ર'' ધ્યાનશિબિરોનું આયોજન અને સંચાલન કરી રહ્યા છે. આ ધ્યાન પધ્ધતિ દ્વારા તેઓ લોકોને ભૌતિક યુગના ભોગવાદી વાતાવરણના માનસિક અસંતુલનથી મુક્તિ અપાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. જૈન સંસ્કૃતિથી દિગ્ભ્રમિત લોકોને સંયમના માર્ગ પર આ ધ્યાન સાધના વડે પુનઃ સ્થાપિત કરી તેઓને શાંતિ પ્રદાન કરાવી શક્યા છે. આ તેઓની સાચી જન અને ધર્મ સેવા છે.

આ પુસ્તકમાં લેખકે ખૂબ જ સરળ ભાષામાં ધ્યાનની ક્રિયા-પ્રક્રિયાને શાસ્ત્રીય ઢબે રજૂ કરી છે. મને શ્રદ્ધા છે કે આ પુસ્તક સાધકોને માટે માર્ગદર્શિકા સિદ્ધ થશે.

હું ડૉ. શેખરજૈનને આશીર્વાદ આપું છું કે તેઓ સાધના-પથ પર ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ કરે અને પોતાના જ્ઞાનથી ધર્મ અને સંસ્કૃતિની સેવા કરતા રહે તેની શુભેચ્છા પણ પ્રેષિત કરું છું.

ગુરૂદેવ ચિત્રભાનુના આશીર્વાદ
જૈન મેડિટેશન ઇન્ટરનેશનલ
ન્યૂયોર્ક-અમેરિકા

અર્હમ્

ધ્યાન, વર્તમાન માનસિક તાણ-યુક્ત યુગ માટેની અનિવાર્યતા છે. નિર્જરા અથવા આત્મવિશુદ્ધિ માટે તેની ઉપયોગિતા આગમસિદ્ધ છે. ચંચળતા-નિરોધ અને કષાય-નિરોધ માટે ધ્યાન સંવર બને છે અને કષાયજન્ય કર્મોના વિશોધન માટે નિર્જરા અને સંવર અને નિર્જરા આ બન્ને ધર્મના મૂળ તત્વ છે.

ડૉ. શેખરચંદ્ર જૈને આ પુસ્તકમાં ધ્યાનના વિવિધ પક્ષોનો સમાવેશ કરેલ છે. ધ્યાન બહુ-આયામી પ્રયોગ છે. તે એક હોવા છતાં અનેક રૂપી છે. કષાયની દરેક વૃત્તિ માટે વિવિધ પ્રકારના ધ્યાન જરૂરી અને ઉપયોગી છે. આ વિવિધ સ્વરૂપોને જાણી લીધા પછી આત્મશુદ્ધિની દિશામાં સરળતાથી પ્રસ્થાન કરી શકાય છે. વર્તમાન યુગમાં શારીરિક સમસ્યાઓ વધુ છે પણ માનસિક તથા ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ તેનાથી પણ વધુ છે. આજે ધ્યાન માત્ર આધ્યાત્મિક સ્તરે જ નહિ પણ ચિકિત્સાના સ્તરે પણ પ્રતિષ્ઠિત થઈ ચુક્યો છે. આ પરિસ્થિતિમાં ડૉ. જૈનના આ પુસ્તકનું યથાર્થ મૂલ્યાંકન થશે જ. પાઠક તેનું સમ્યગ્ ઉપયોગ કરશે.

આશીષ સહ
યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

જૈનવિશ્વ ભારતી
લાડનું (રાજસ્થાન)

'તન સાધો : મન બાંધો'

(ધ્યાનયોગ)

ભારતીય સંસ્કૃતિ અને ભારતીય દર્શનના બધા ધર્મોના આચાર્યો અને મનીષિઓએ ભૌતિક જગતથી ઉપર ઊઠીને આધ્યાત્મ જગતમાં સ્થિત થવાને જ શ્રેષ્ઠ માન્યું છે. બાહ્ય જગતથી અંતર્જગતમાં પ્રયાણ કરવું તેને જ શ્રેયસ્કર માન્યું છે. જ્યાં સુધી માનવીનું મન બાહ્ય ભૌતિક જગતમાં ભટકતું રહેશે ત્યાં સુધી તેને માનસિક શાંતિ કે તૃપ્તિ પ્રાપ્ય નહીં બને. કદાચ તેને ભૌતિક જગતમાં શરીર કે ઇન્દ્રિયોને શાંત કરવાનાં સાધનો મળે પણ ખરા. પણ તેનાથી તેની તરસ વધશે. સંસાર સલોણુ લાગશે પણ આ સલોણાપણાંની ખારાશ તેને વધુ તૃષિત બનાવશે. આ તૃષા સુરસાના મોંની જેમ વિસ્તરતી જ જાય છે. જે માણસને વધુ દુઃખી બનાવે છે અને માણસ આ મૃગજળ પાછળ જન્મજન્માંતર સુધી ભટક્યા કરે છે. તેને નથી મળતી શાંતિ કે નથી મળતી તૃપ્તિ. સંસારમાં વારંવાર આ જન્મ અને મરણના દુઃખ ભોગવવાના મૂળ કારણમાં આ ભોગવાસના રહેલી છે. ચંચળ ઇન્દ્રિયો અને બેલગામ ઘોડાની જેમ તેને દોડાવ્યા કરે છે. આ અંતરહિત દોડમાં થાકીને તે દુઃખી થઈને જીવનનો અંત પણ કરી દે છે. ભોગ અને વાસનાની અપરિમિત ઇચ્છાઓ તેનામાં લાલચ અને લાલસાની અગ્નિ પ્રગટાવ્યા જ કરે છે. હકીકતે જે વસ્તુઓ અને સાધનોને તે તૃપ્તિના સાધન કે માધ્યમ માને છે, તે તૃપ્તિના સાધનો નથી પણ આ વાસનાઓને વધુ બાળનાર સમિધા બની રહે છે. એષણાઓ માણસના મનમાં જન્મ લઈને સતત વધ્યા જ કરે છે. ભૌતિક સાધનોથી તે ચાર ગણી વધે છે. જ્યારે જ્યારે માણસની ઇચ્છાઓ અધૂરી રહી જાય છે, ત્યારે તે હીનતાનો અનુભવ કરવા લાગે છે. તેના મનમાં કુંઠા, નિરાશા અને અપરાધ બોધની ભાવનાઓ વિકસિત થવા માંડે છે. માણસમાં જે સ્વાર્થ અને સંકુચિતતા વધી છે તેનું મૂળ કારણ છે ભૌતિક સુખોની અદમ્ય આકાંક્ષા. સંગ્રહવૃત્તિ, પરસ્વ-હરણવૃત્તિ, કાળાબજાર, ચોરી અને દાણચોરી વગેરે ઘૃણિત કાર્યો કરવાની પાછળ માત્ર ભૌતિક સમૃદ્ધિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરવાનું આંધળું ગાંડપણ છે. સમર્થ કે શક્તિશાળી માણસ આવા સમાજ વિરોધી કાર્ય કરે છે. જ્યારે કમજોર માણસ ભૌતિક સુખોના અભાવમાં દુઃખી થઈ લઘુતાગ્રંથિથી પીડિત બને છે અને ક્યારેક તો ક્લેષ અને માનસિક અસંતુલનની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચીને આપઘાત પણ કરી લેતો હોય છે. આવા ક્લેષને કારણે આર્તધ્યાનમાં મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિને જન્મજન્માતર સુધી શાંતિ મળતી નથી. તે નરકના દુઃખો અને ભૂતપ્રેત જેવી યોનિઓમાં ભટક્યાં કરે છે.

જ્યારે સંસારની ગતિવિધિઓને જોઈએ છીએત્યારે દેખાય છે કે સંપૂર્ણ વિશ્વમાં

પ્રગતિના નામે જે દોટાદોટ થઈ રહી છે તે તો માત્ર ભૌતિક સુખોની ઉપલબ્ધિ માટે જ છે. વર્તમાન વિજ્ઞાનના વિકાસનું લક્ષ્ય, આ સુખસાધનોને વિકસાવવાનો જ છે. આજે એટલાં બધાં સુખસાધનો વિકસિત થયાં છે કે તે માણસના પતનના કારણ પણ બનતા જાય છે. સંસારના માનવીઓને સુખ આપનારી ઊર્જાશક્તિ બૉંબ બનીને માનવ જાતિના વિનાશનું કારણ બની ગઈ. સુખપ્રાપ્તિના સંશોધનોએ એવા ઝેરીલા ગેસને જન્મ આપો છે કે ક્યારે અને ક્યાં 'ભોપાલ સર્જાય' તે કહી શકાય નહીં. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શરીરસુખના આ સાધનોએ માણસને મૃત્યુના દ્વારે ખડો કરી દીધો છે. દેહસુખના આ સાધનોએ પરંપરા, સંસ્કૃતિ અને મર્યાદાનાં બંધનો તોડ્યાં છે. માણસમાં ચારિત્ર્ય શિથિલતા એટલી હદે બગડી ગઈ છે કે સંપૂર્ણ સમાજ શારીરિક અને માનસિક વ્યભિચારના વમળમાં ફસાઈ ગયો છે. મુક્ત યોના- ચારે સમાજમાં અનૈતિકતાને જન્મ આપ્યો, સંસ્કાર તૂટ્યાં અને આ દૂષણનાં કેન્દ્રમાં માણસ દ્વારા શરીરને ક્ષણિક સુખ આપવાની વૃત્તિ રહેલી છે. આ કામ- વાસનાઓએ તેને પતનના ખાડામાં ધકેલ્યો. દુર્ભાગ્ય તો એ છે કે માણસે પોતાના શરીર પરનો કાબૂ ગુમાવ્યો અને તેની કામવૃત્તિ વધતી જ ગઈ. એક તરફ સુખસાધનોની પ્રાપ્તિ અને બીજી બાજુ કામેચ્છાની વ્યાકુળતા તેને વ્યભિચાર તરફ દોરતી રહી. કામ તૃપ્તિથી તમામ માનસિક વિકારોને શાંત કરે છે એવા ફ્રાયડ જેવા ભોગવાદીઓના વાક્યના હાર્દને સમજ્યા વિના કામભાવને તૃપ્તિનું સાધન અને સુખ માની બેઠાં, જ્યારે હકીકત તો એ છે કે કામની આ તીવ્રતાએ માણસને શરીરથી કમજોર, વૃત્તિઓથી ચંચળ અને માનસિક રોગી જ બનાવ્યો. તેના સંસ્કાર તૂટ્યા, મર્યાદાઓ તૂટી જેને કારણે સમાજમાં વિઘટનની ક્રિયા વધતી ગઈ. જે સમાજમાં નૈતિકતાનો અભાવ થાય છે તે સમાજનું પતન થાય છે.

શરીરની કેટલીક જરૂરિયાતો છે. તેની તૃપ્તિ પણ જરૂરી છે પણ માત્ર આ શારીરિક જરૂરિયાતોની પૂર્તિમાં જ રચ્યાપચ્યા રહેવું તે યોગ્ય નથી. વધુ ભૌતિક સુખોએ વાસ્તવમાં તો આ શરીરને રોગનું ઘર બનાવી દીધું અને મનને અશાંતિ આપી. આટલાં બધાં કુકૃત્યો કરવા છતાં અનેક ઉત્તમ ભોજન અને સુખ ભોગવવા છતાં આ શરીર ઘરડું થઈ જાય છે, રોગિષ્ટ બની જાય છે અને મરી જાય છે. જીવીત અવસ્થામાં મન સતત અશાંત રહે છે.

સંસારમાં સર્વેક્ષણ કર્યા પછી એમ ફલિત થયું છે કે સૌથી વધુ માનસિક રોગથી પીડિત અને ગાંડાઓની સંખ્યા એ લોકોમાં જ સૌથી વધુ છે કે જેઓએ શરીરના ભૌતિક સુખ માટે વધુમાં વધુ સાધનો ભેગાં કર્યાં અને ભોગવાદમાં રાચતા રહ્યા. અમેરિકા જેવા સાધનસમ્પન્ન દેશમાં આ માનસિક રોગનો વધુ ફેલાવો છે. આજે માનવી હવે

આ ભૌતિક સુખોથી ત્રસ્ત બની રહ્યો છે અને તેમના પ્રત્યે તેને ઘૃણા થતી જાય છે. આ બાબતથી સિદ્ધ થાય છે કે બાહ્ય શરીરસુખ સાચું સુખ નથી અને ભૌતિક સુખોની ઉપલબ્ધિ સાચી નથી. આ બધાં બાહ્ય સાધનો ક્ષણીક સુખ તો આપી શકે છે - સ્થાયી શાંતિ આપી શકતાં નથી. બાહ્ય સુખ તો ઈંધણ જેવા છે કે જે ઇચ્છારૂપી અગ્નિને વધુ ને વધુ પ્રજ્વલિત કરે છે અને વાસનાઓને અનેકગણી વધારે છે. માણસ કોઈ દિવસ તૃપ્ત થતો નથી. અતૃપ્તિની આકાંક્ષા તેને સતત ભટકાવે છે અને તેને લીધે જ તે નિરંતર દુઃખી રહે છે. તેનું મન દિશાહીન બની રહે છે અને તે અપકૃત્યો તરફ વળે છે. તેની ઇન્દ્રિયોમાં સ્વચ્છન્દતા અને અંતહીન ઇચ્છાઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. તેની વૃત્તિઓ અને કાર્યમાં સંયમ રહેતો નથી. તેનું જીવન અસ્તવ્યસ્ત વિવેકહીન પશુની જેમ બની જાય છે. માણસના પતનના મૂળમાં આ ઇન્દ્રિયોની સ્વચ્છન્દતા રહેલી છે. શુદ્ધ આત્મા વિકારોના વમળમાં ફસાઈ જાય છે. વિવેકજ્ઞાનનો નાશ થવાથી કરણીય અને અકર્ણીયનો જ્ઞાન લોપ થાય છે, સામાજિક મર્યાદા તૂટે છે, ચારિત્ર્યનું સ્ખલન થાય છે. દ્વેષ, ઈર્ષા અને અહંના કાંટાળા છોડ ઊગવા માંડે છે. બાહ્ય કુભાવનાઓનો અંતર્ભાવ ઉપર ખૂબ જ પ્રભાવ પડતો હોય છે. અંતરને કષ્ટ આપનાર કષાય ભાવ મોકો મળતા જ વધવા માંડે છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ પોત-પોતાની શક્તિ વધારે છે અને પોતાનો હીન પ્રભાવ બતાવવા લાગે છે. જેમ જેમ આ કષાય વધે છે તેમ તેમ માનવતાનો નાશ થવા લાગે છે. સર્વપ્રથમ ક્રોધ તેની તમામ સદ્‌વૃત્તિઓને બાળી નાંખે છે. માન તેના વિવેકને નષ્ટ કરે છે. માયા તેનામાં ઈર્ષા જન્માવે, પરિગ્રહી બનાવે અને માયાચારી બનાવે છે, જ્યારે લોભને કારણે હિંસા જૂઠ વગેરે પંચ પાપો કરાવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માણસ અને વિવેકહીન પશુમાં કોઈ અંતર રહેતું નથી. જે માણસનું વિવેકજ્ઞાન નષ્ટ થઈ જાય છે તે માણસ ઘાયલ સિંહ કે મદોન્મત હાથી કરતાં પણ વધુ ખતરનાક હોય છે.

સંસારની રચના અને મનુષ્યના જન્મકાળથી જ તેના વિકાસ અને સામાજિક વ્યવસ્થા માટે કેટલાક નિયમો નિર્ધારિત કરવામાં આવ્યા છે. પ્રાચીન આચાર્યો, ચિંતકોએ માણસની પ્રગતિ, સ્વાસ્થ્ય અને સદ્‌વ્યવહારનું વિશેષ ધ્યાન રાખ્યું. માણસ પોતાના જ કૃત્યો દ્વારા પોતાના પગ પર કુહાડી ન મારે તેવી પ્રવૃત્તિથી બચવા માટે અનેક ઉપાયો પણ વિચાર્યા. માણસમાં નિરંકુશતા ન જન્મે તેને માટે સંયમની ઔષધિથી ઉપચાર કરતાં રહ્યા. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માણસરૂપી અસંયમિત લગામ વગરના આ ઘોડાને સંયમની લગામથી બાંધવાના પ્રયાસો કર્યા. આ સંયમ જ તેને સાચું સુખશાંતિ આપી શકે અને વિકૃતિથી બચાવી પણ શકે. દુર્ભાગ્ય તો એ છે કે આ ઘોડાએ તે લગામને ઢીલી કરી નાંખી છે અથવા તો ઉતારીને ફેંકી દીધી છે.

પરિણામ તેના જ અહિતમાં ગયું. આ સ્વચ્છંદતાએ તેને જ માનસિક અને શારીરિક ક્લેષ આપ્યા. વર્તમાનયુગના માણસની માનસિક, શારીરિક અને આર્થિક દુઃખપૂર્ણ સ્થિતિના મૂળમાં આ અસંયમ જ છે. આજના ત્રસ્ત માનવીને જો શાંતિ જોઈતી હશે તો સંયમની ઔષધિનું જ સેવન કરવું પડશે અને પથ્યમાં ભૌતિક સુખોનું પરિમાણ ઓછામાં ઓછું નક્કી કરવું પડશે, ચિંતનધારા બદલવી પડશે. બાહ્ય સુખોથી હટીને અંતરમાં દૃષ્ટિ કરવી પડશે અન્યથા માનવ દિવસે દિવસે પતનની ખીણમાં ક્યાં ખોવાઈ જશે તે કહી શકાય નહીં. સુખાન્વેશી માનવે સુખની સાચી પરિભાષા સમજવી પડશે. તેના ધ્યેયને સમજવું પડશે અને સાધના માટે ઉપયોગી અને જરૂરી વસ્તુઓ સિવાયના સંગ્રહથી બચવું પડશે. દેહસુખની સર્વોપરિતાને ગૌણ બનાવવી પડશે. કષાયોની મંદતા માટે પંચપાપોથી બચવું પડશે. સ્વતંત્રતાના આનંદ માટે સ્વચ્છન્દતા ત્યાગવી પડશે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માનવતાના મૂળ સ્વભાવમાં પુનઃ સ્થાપિત થવું પડશે. જરૂરિયાતોને જરૂર પ્રાપ્ત કરીએ પરંતુ તેની વાસનાથી બચવું પડશે. જીવનમાં સંયમને સ્થાન આપવું પડશે. આ રીતે ઇન્દ્રિય અને મનની ચંચળતાને સ્થિર કરવી પડશે. જરૂરિયાતો ઘટાડવી પડશે અને સંતોષની ભાવના ઉત્પન્ન કરવી પડશે. દેહસુખ ગૌણ બનવાથી જ મનની શાંતિ અને વૃત્તિઓમાં અચંચળતા આવે છે. કહ્યું છે - एक ही साधे सब सधे એટલે જો મનની સાધના થઈ જાય તો ઇન્દ્રિયોના સંધાણથી સંપૂર્ણ જીવન સંયમિત બની જાય છે. સંયમની આ સાધના જ આ ધ્યાનયોગનો મૂળ ધ્યેય છે. આ સાધનાના બીજ બિન્દુમાં મનની સ્થિરતા છે. શાસ્ત્રજ્ઞોએ અને ગીતાકારે, માટે જ તમામ ઉન્નતિ અને પતનના કારણમાં આ મનને જ મૂળ કારણભૂત માનીને લખ્યું છે - 'मन एव मनुष्यानां कारणं बन्ध मोक्षयों એટલે માણસનું મન સંસારમાં ભટકાવનાર અને મુક્તિ અપાવનાર હોય છે. આપણી વૃત્તિઓ ઉપર આધાર છે કે આપણે એ મનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરીએ ? જો ક્ષણીક ભૌતિક સુખોમાં તેને રાચતો રાખીશું તો જન્મમરણના સુખદુઃખમાં જ ભટક્યા કરશું અને જોસંસારની વાસનાના ગુરુત્વાકર્ષણમાંથી તેને ઉપર લઈ જઈ શકીશું તો મોક્ષપદ પણ પ્રાપ્ત કરી શકીશું. બધાનો આધાર આપણી ક્રિયાવૃત્તિ અને તે પ્રમાણે તેના ઉપયોગ પર છે. અહીં વિજ્ઞાનનો ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ સાચો સિદ્ધ થાય છે. જેમ કોઈ રોકેટ પૃથ્વી પરથી છોડ્યા પછી જો તે પૃથ્વીના ગુરુત્વાકર્ષણથી બહાર નીકળી ન શકે તો તેમાં વિસ્ફોટ થાય છે અને તે નષ્ટ થઈ જાય છે. પણ જો રોકેટ એક જ ધક્કામાં સંપૂર્ણ શક્તિથી પૃથ્વીના ગુરુત્વાકર્ષણની બહાર નીકળી જાય તો તે નિર્ભાર થઈને બ્રહ્માંડમાં પ્રવેશ કરે છે અને નવા આલોકને નિહાળે છે. તેવી જ રીતે જ્યાં સુધી માણસ ભૌતિક સુખોના ગુરુત્વાકર્ષણમાંથી બહાર નીકળતો નથી ત્યાં સુધી નષ્ટભ્રષ્ટ

થતો રહે છે. પરંતુ જ્યારે તે સંપૂર્ણ સંયમ ધારણ કરી સંસારથી તમામ સંબંધો તોડીને સંપૂર્ણ તાકાતથી પ્રયાસ કરીને તેમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે અને જન્મમરણથી મુક્ત બને છે.

આ સંપૂર્ણ વિવેચનથી એક સ્પષ્ટતા થઈ કે માણસના દુઃખના કારણમાં સંસારની વસ્તુઓ પ્રત્યે તેની રહેલી વાસના શરીર સુખ પ્રત્યે મોહ અને વિવેકહીનતાને લીધે તે સુખોની પ્રાપ્તિ માટે તેના અનૈતિક અને અસંયમી પ્રયાસો છે જેનાં કારણોમાં ચિત્તની ચંચળતા છે અને ઉપાયમાં સંયમની દૃઢતા, મનની સ્થિરતા અને સ્વયંમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાની ભાવના મુખ્ય છે.

સામાયિક-સ્વાધ્યાય

ધ્યાન કે યોગના મૂળમાં ચિત્તની એકાગ્રતા વિશે ક્યાંય પણ કોઈ ધર્મમાં બે મત નથી. પાતંજલિએ પોતાના મહાનગ્રંથ યોગદર્શનમાં ચિત્તની પાંચ ભૂમિકાઓ પ્રસ્તુત કરીને તેની ચંચળતાનો નિરોધ જરૂરી માન્યો છે. તેઓ કહે છે કે ચિત્તમાં સતત સત્ત્વ, રજસ અને તમસ ત્રણ ગુણ રહે છે. જ્યારે સત્ત્વગુણમાં રજો અને તમોગુણોનો સંસર્ગ રહે છે ત્યારે ભોગ ઐશ્વર્ય પ્રત્યે પ્રેમ વધે છે. અને જ્યારે આ ચિત્ત તમોગુણથી આચ્છાદિત થાય છે ત્યારે અધર્મ, અજ્ઞાન, અવૈરાગ્ય જન્મે છે. જ્યારે સત્ત્વની સાથે જોડાયેલ આ તમોગુણ દૂર થાય છે અને રજોગુણ શેષ રહે છે ત્યારે જ્ઞાન વૈરાગ્ય આવે અને જાય. શાંતિ અને વિક્ષુબ્ધતાને લીધે વિક્ષિપ્ત ભૂમિકા સર્જાય, પણ જ્યારે આ રજોગુણ પણ નષ્ટ થાય ત્યારે જ ચિત્તમાં પ્રસન્નતા, પ્રકાશ અને વિવેકજ્ઞાન જન્મે છે. અને તે જ ધર્મમેઘ ધ્યાન હોય છે. જેને જૈનધર્મના ધર્મધ્યાનની કોટિમાં મૂકી શકાય. ચિત્તની એકાગ્રભૂમિ આ અવસ્થા હોય છે. પતંજલિ આત્માને પરિણામધર્મથી રહિત માનીને તેને 'ચિતિશક્તિ' કહે છે. તેને નિર્બીજ, અસંપ્રજ્ઞાન સમાધિ કે અસંપ્રજ્ઞાત યોગ કહે છે. જેની પ્રાપ્તિ માટે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ જરૂરી ગણે છે. અને જ્યારે ત્રણેય ગુણોથી રહિત નિરોધ અવસ્થાવાળું ચિત્ત બને છે ત્યારે જ મુક્ત દશા બને છે અને કૈવલ્યભાવ પ્રગટ થાય છે. ધ્યાન 'સ્વ'ને ચકાસવાની ક્રિયા છે અને આ શરીર મારું નથી પણ હું સ્વયં આત્મા છું તે ચિંતવન ચિત્તની એકાગ્રતાથી જ સંભવ થઈ શકે. આ ચિત્તની એકાગ્રતા માટે દીર્ઘકાલીન નિયમિત શ્રદ્ધા યુક્ત બનીને સતત અભ્યાસ જરૂરી છે. અને મનની ચંચળતાને સ્થિર કરવાની મુખ્ય જરૂરિયાત છે.

માણસ અનંત કાળથી અનિત્ય અસુચિ દુઃખ આપનાર વસ્તુઓમાં નિત્યતા, પવિત્રતા અને સુખ માનતો રહ્યો તે અવિદ્યાને લીધે છે. હાડમાંસના દેહ પ્રત્યેનો મોહ ત્યાગવા માટે સર્વપ્રથમ રાગદ્વેષનો ત્યાગ જરૂરી છે અને સતત 'હું આત્મા છું. પ્રકૃતિથી ભિન્ન છું' એવી ભાવના સતત ભાવવી જોઈએ.

માત્ર મનનો સંયમ જરૂરી નથી પણ વચન અને કાયાના સંયમનું પણ દૃઢતાથી પાલન કરવું પડશે. આ સંયમ દ્વારા જિતેન્દ્રિયતા સુધી પહોંચવા માટે સમતાને લક્ષ્ય બનાવવું પડશે. વિકારોની ઝંઝાવાતમાં સાધનાની જ્યોતિ ઓલવાઈ ન જાય તેનું સતત ધ્યાન રાખવું પડશે.

'જૈનેન્દ્રસિદ્ધાંતકોશ'માં વિવિધ ગ્રંથોના દોહનરૂપ ધ્યાનની વિશદ છણાવટ કરવામાં આવી છે. એકાગ્રતાનું નામ જ ધ્યાન છે. સામાન્ય રીતે તો દરેક વ્યક્તિ પ્રત્યેક સમયે કોઈ ને કોઈ વસ્તુમાં ધ્યાનમય હોય જ છે. પરંતુ અહીં ધ્યાનનો ભાવ ચિત્તવૃત્તિને રોકવાની ભાવના સાથેનો છે. 'સર્વાર્થ સિદ્ધિ'માં ચિત્તના વિક્ષેપોનો ત્યાગ કરવો તેને ધ્યાન કહ્યું છે, જ્યારે 'તત્ત્વાનુશાસન'માં એકાગ્રતાને ધ્યાન કહ્યું છે. તેના નિશ્ચયલક્ષણ સ્વરૂપમાં આત્મસ્થિત આત્માને ધ્યાનસ્થ આત્મા કહ્યો છે. ચિત્તને એકાગ્ર કરીને જ્યારે સાધક જે દેવતા કે મંત્રનું ધ્યાન કરે છે ત્યારે તે અનુભવ કરે છે, તે મંત્ર કે દેવતાની સાથે તેની નિકટતા વધી રહી છે.

યોગ વિશે પણ વિવિધ ગ્રંથોમાં વિવિધ વ્યાખ્યાઓ અને સમજૂતીઓ આપવામાં આવી છે. 'ધવલા'માં કહ્યું છે કે 'જે સંબંધ અર્થાત્ સંયોગને પ્રાપ્ત થાય તેને યોગ કહે છે.' 'સર્વાર્થ સિદ્ધિ'માં અને 'રાજવાર્તિક'માં મન, વચન અને કાર્ય વર્ગણાનિમિત્તક આત્મ પ્રદેશના પરિસ્પંદને અર્થાત્ હલનચલનને યોગ કહ્યો છે. આ પ્રકારના ભાવ અનેક જૈન આગમગ્રંથોમાં વ્યક્ત થયો છે. 'નિયમસાર' મૂળ ટીકામાં વિપરિત અભિનીવેષનો ત્યાગ કરી જે જિનકથિત તત્ત્વોમાં આત્માનું ધ્યાન કરે છે તેનો તે નિજભાવ યોગ છે. તેવી જ રીતે સમાધિ અને ધ્યાનના અર્થ સ્વરૂપે પણ તેનું ગ્રહણ થયું છે. માર્ગણાની અપેક્ષાએ તે મનોયોગ, વચનયોગ અને કાયયોગ એમ ત્રણ પ્રકારનો માનવામાં આવ્યો છે. તે શુભ અને અશુભના ભેદથી બે-બે પ્રકારનો છે. અને 'સર્વાર્થ સિદ્ધિ'માં મન અને વચનના ચાર-ચાર તથા કાયના પાંચ ભેદ ગણીને તેર ભેદ કર્યા છે. યોગ માટે રાગદ્વેષ કષાય વગેરેનો સર્વથા ત્યાગ અનિવાર્ય છે કારણ કે આ બધા આસ્રવના કારણ છે અને તે શુભાશુભ બંધ કરાવે છે. તે આસ્રવને રોકવા માટે યોગ, ધ્યાન, મન, વચન, કાયથી ધારણ કરવો કે તેની સાધના કરવી ખૂબ જરૂરી છે. જૈન ગ્રંથોમાં યોગ વિશે ખૂબ જ ઊંડાણથી વિચારણા કરવામાં આવી છે. તેની શક્તિ, પ્રભાવ વગેરેની ચર્ચા ખૂબ જ વિશદરૂપે થઈ છે. અહીંયા અમારો અભિપ્રાય સરળભાષામાં પ્રાયોગિક રૂપે ધ્યાનયોગ સમજાવવાનો અને પ્રયોગ કરાવવાનો છે. માટે ધ્યાન અને યોગની સામાન્ય સમજ અને ચર્ચા અમારો અભિપ્રેત છે.

મન અને ઇન્દ્રિય નિગ્રહ તેનું મુખ્ય પ્રયોજન છે. પતંજલિએ તેનો સમાધિરૂપે સ્વીકાર કર્યો છે. યોગદર્શનના આદ્યપ્રવર્તક હિરણ્યગર્ભ છે જેમના અન્ય નામ સ્વયંભૂ

મળે છે જેનો ઉલ્લેખ મહાભારતમાં પણ કરવામાં આવ્યો છે. આધુનિક યોગ સૂત્રોને સૌથી વધુ વ્યવસ્થિત રૂપ ભાષ્ય કરીને મૂકવાનો યશ પતંજલીને જાય છે.

આપણે ઉપર કહ્યું તેમ ધ્યાન, યોગ કે સમાધિનો મૂળ હેતુ ચિત્તની ચંચળતાને સ્થિર કરી આત્મમય બનાવવાનો છે. આ ચિત્તની પાંચ પ્રકારની અવસ્થાઓ હોય છે. જે છે ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ. અર્થાત્ ચિત્તનું સંસારી વિષયોમાં ભટકવું તે ક્ષિપ્ત અવસ્થા છે, નિદ્રા વગેરેમાં ડૂબ્યા રહેવું તે મૂઢ અવસ્થા છે. સફળતા અસફળતાની દ્વિધામાં રહેવું તે વિક્ષિપ્ત અવસ્થા છે. એકજ વિષયમાં મનને પરોવવું તે એકાગ્રતા છે અને બધી જ વૃત્તિઓથી મનને રોકી લેવું તે નિરૂદ્ધ અવસ્થા છે. યોગ માટે છેલ્લી બે અવસ્થાઓ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. પતંજલીએ આ યોગના આઠ અંગો કહ્યા છે. જે છે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. આ આઠ અંગોની ચર્ચા યથાસ્થાને સવિસ્તાર કરવામાં આવશે. જ્યારે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય ત્યારે જ આત્મામાં સમભાવ જન્મે છે અને તે સમભાવ જ યોગ છે તેમ માનવામાં આવ્યું છે. જેને ગીતાકારે 'योगः कर्मसु कौशलम्' કહ્યું છે. આ સમતામાં ઉન્માદ, રાગદ્વેષ હોતા નથી. અહં અને મમત્વ ઓગળી જાય છે. બૌદ્ધ લોકો આ યોગ માટે સમાધિ શબ્દનો પ્રયોગ કરે છે. ભગવાન બુદ્ધે સંસારના દુઃખ દૂર કરવા માટે આષ્ટાંગિક માર્ગ સૂચવ્યો છે, જેમાં આઠમો અંગ સમાધિ છે. જૈન ધર્મમાં પણ મન, વચન, કાયથી સુભાષ્ય પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરી શુદ્ધ આચરણ અપનાવવાનું કહ્યું છે. આચાર્ય હેમચંદ્રાચાર્યે ઉમા સ્વામીની જેમ સમ્યગ્ દર્શન જ્ઞાન અને ચારિત્ર્યને જ યોગ કહ્યો છે. યોગને વ્યાપક બનાવવા આચાર્ય હેમચંદ્રાચાર્યે નીચેના ગુણોના વિકાસને આવશ્યક ગણ્યો છે. ૧. ઈન્દ્રિય અને મન પરનો કાબૂ ૨. મનની સ્થિરતા ૩. વિવેક-જાગૃતિ-વ્યવસ્થા બુદ્ધિ-ભેદજ્ઞાન. ૪. અહં મમત્વનો ત્યાગ એટલે નિરઅભિમાનતા ૫. ઉત્સાહ-વીર્ય ૬. પૂર્વગ્રહોનો ત્યાગ ૭. કષાય ત્યાગ ૮. સેવાર્થે કંઈક કરી છૂટવાની વૃત્તિ. તેઓ તો યોગને વિપત્તિ રૂપી વલ્લી સમૂહને વિદારવા માટે તીક્ષ્ણ પરશુ માને છે અને મોક્ષ લક્ષ્મીને વશ કરવા માટે જડીબુટ્ટી, મંત્ર તંત્ર કે વશીકરણ માને છે. તેનાથી અનેક વિદ્યાઓ ઉપલબ્ધ થાય છે અને તે મોક્ષમાં લઈ જનારો છે. યોગથી જ પંચમહાવ્રતો સાધી શકાય છે અને પંચ મહાવ્રતની વિપરીત ભાવનાઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ થઈ શકે છે. સમિતિની ધારણા અને ત્રણ ગુપ્તિઓની સાધના યોગ દ્વારા થઈ શકે છે. યોગમાં પ્રવૃત્ત સાધક ભોજન, વ્યવહાર, બોલચાલ, ગમનાગમન વગેરેના સમસ્ત નિયમોનું પાલન કરીને ઈન્દ્રિય વિજયી બને છે અને તે ક્રોધ આદિ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી સમ્યત્વ ધારણ કરે છે. તે સતત બાર ભાવનાઓનું ચિંતવન કરે છે અને ઉત્તરોત્તર ધ્યાનની ઊંડાઈમાં ઊતરતો જાય છે. અને આ

ધ્યાનાવસ્થામાં ચિત્તને સ્થિર કરી આત્માસ્વરૂપની આરાધના કરતાં કરતાં અષ્ટકર્મનો ક્ષય કરી તે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. તાત્પર્ય કે ધ્યાની કે યોગી પોતાના મનને બાંધે છે અને તનથી સતત સાધના કર્યા કરે છે.

આચાર્ય શુભચંદ્રાચાર્યનો 'જ્ઞાનાર્ણવ' ધ્યાન ઉપર લખેલ ઉત્તમ ગ્રંથ છે. તેઓ માને છે કે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આ ચાર પુરુષાર્થની સિદ્ધિમાં મોક્ષ પુરુષાર્થ તે ધ્યાનીનું અંતિમ લક્ષ્ય હોય છે. જોકે ધ્યાન જેવા ઉત્કૃષ્ઠ અને મહાન તપને માટે તેઓ ગ્રહસ્થને યોગ્ય માનતા નથી કારણ કે ગ્રહસ્થમાં ત્યાગ, સદાચાર, નિયમબદ્ધતાનો અભાવ હોય છે. પરંતુ વર્તમાન યુગમાં ક્ષીણ થતી જતી શક્તિના કાળમાં મહાવ્રતધારી સાધુ બનવું સંભવ નથી, પણ અણુવ્રતધારી, સદાચારી બની શકીએ તે માટે આ ધ્યાન અને યોગ જરૂરી બન્યાં છે. મહાવ્રતધારી માટે તે મહાન આવશ્યક છે તો ગૃહસ્થ માટે પણ તે શાંતિ, સદાચાર, સંયમ માટે એટલું જરૂરી છે. આજે જ્યારે માણસ શારીરિક કષ્ટ અને માનસિક તાણનો અનુભવ કરી રહ્યો છે ત્યારે આવી ધ્યાનની ક્રિયાઓ અને વ્રતની આરાધનાઓ તેને શારીરિક અને માનસિક શાંતિ જરૂર આપી શકે છે. આચાર્યે માન્યું છે કે મિથ્યાદૃષ્ટિ જીવને એકાગ્રતાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થતી નથી. અને જ્ઞાનહીન પુરુષની ક્રિયા સફળ થતી નથી. માટે ધ્યાન કરનારે સર્વ પ્રથમ મિથ્યાત્વ અર્થાત્ સાંસારિક, ભૌતિક સુખોની પ્રાપ્તિ માટે કુદેવ, કુશાસ્ત્ર અને કુગુરુની આરાધના જે મિથ્યાત્વ છે તેને છોડવી જોઈએ. અને ઉદ્દેશ્યની સ્પષ્ટતા આત્માની ઉન્નતી અને કર્મોના ક્ષયની જ્ઞાનદૃષ્ટિ ન હોય તે અજ્ઞાન છે. માટે આ બંને દૃષ્ટિએ મિથ્યાત્વ ત્યાગીને અને જ્ઞાનયુક્ત રીતે જો ધ્યાન કરવામાં આવે તો જરૂર પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય. આચાર્ય પણ મન, વચન અને કાયાની એકાગ્રતાને મહત્ત્વપૂર્ણ માને છે. 'उतराध्ययनसूत्र'માં પણ સાધનાની સમસ્ત ક્રિયાઓનો યોગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તેઓ દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર્ય, તપ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, ભાવના-સ્થાન, ગમન અને આતાપના યોગ સ્વીકારે છે. અને આ બધી જ યોગ ભાવનાઓમાં પંચમહાવ્રતની ધારણા, બાર ભાવનાઓની આરાધના અને વિવિધ આસનો દ્વારા તેની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. જૈન ધર્મના બાર તપને ધ્યાનમાં વધુ ઉપયોગી માનવામાં આવ્યા છે.

જ્યારે ધ્યાન અને યોગની વાત કરવામાં આવી રહી છે, ત્યારે આપણે સ્પષ્ટ સમજવાનું છે કે ધ્યાન અને યોગનો આપણો મૂળ ઉદ્દેશ્ય તન અને મનની સાધના છે. વિવિધગ્રંથોમાં પછી તે ગમે તે ધર્મ, સંપ્રદાયના હોય, ગમે તેવી વિવિધ વ્યાખ્યાઓ પ્રસ્તુત કરી હોય. પણ સહુના કેન્દ્રવર્તી વિચારમાં સામ્ય એ જોવા મળે છે કે સહુએ મનની ચંચળતાનો નિરોધ અને શરીરની સાધના ઉપર જ ભાર મૂક્યો છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે કોઈ પણ દુઃખનું મૂળ તે આપણે જ છીએ. આપણા મનના વિકારો છે. ભૌતિક સુખોની અને તેને પ્રાપ્ત કરવાના ગમે તે માર્ગ માણસના મનને સતત ભટકતું રાખે છે. તે નિરંતર સુખનાં સાધનોની ઉપલબ્ધિ માટે સારા કે ખોટા માર્ગો ઉપર વિવેક-હીન થઈને આગળ વધે છે. ઉપલબ્ધિની અપ્રાપ્તિ તેને દુઃખી કરે છે અને અતિપ્રાપ્તિ તેનામાં અહં, પ્રમાદ, શોષણ અને દુર્વત્તિઓ જન્માવે છે. હુંપણાનો ભાવ તેના દુઃખનું મૂળ કારણ છે. ઇન્દ્રિયોની વાસનાવૃત્તિ તેના આ અહં કે લોભમાં આહુતિનું કામ કરે છે. પરિણામે ઇચ્છાઓ કે એષણાઓ તીવ્રથી તીવ્રતર અને તીવ્રતરથી તીવ્રત્તમ બનતી જ જાય છે. માનવીની સંપૂર્ણ દૃષ્ટિ અને ધ્યેય માત્ર ભૌતિક સુખપ્રાપ્તિ પર કેન્દ્રિત થઈ જાય છે અને તેમાંથી જન્મે છે સંગ્રહ કે પરિગ્રહની ભાવના. પરિગ્રહ પ્રાપ્તિ માટે માણસ હિંસા, જૂઠ, ચોરી, વગેરે અધમ કાર્યો કરતા પણ અચકાતો નથી. અહં એટલે અભિમાનને કારણે તે બીજાને હીનદૃષ્ટિથી જુએ છે અને માન-અપમાનના રાગદ્વેષયુક્ત ભાવોને લીધે તે કટુ બને છે. તેના વ્યવહારમાં સ્વાર્થ, ક્રિયામાં પાપાચરણ વધે છે. તે નિરંતર ક્લેષનો અનુભવ કરે છે. અન્યના અહિત માટેના દુર્ધ્યાનમાં સતત જીવે છે. પોતાના સુખ અને બીજાના અહિત માટે તે વિવિધ યોજનાઓ જ ઘડ્યાં કરે છે. ધર્મના શબ્દોમાં તે સતત આર્ત અને રૌદ્ર ધ્યાનમાં પોતાનું જ અહિત કર્યા કરે છે. પરંતુ જ્યારે તે શારીરિક પીડા, કોઈ દુર્ઘટના, ઘડપણ વગેરેનો અનુભવ કરે છે અને શુભકર્મના ઉદયે કોઈ સત્સંગનો સુયોગ પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેને સાચું જ્ઞાન મળે છે. અને ત્યારે તે પોતાના જીવનની ભૂલોને સમજે છે. જ્યારે માનવી પોતાની ભૂલોને સમજે ત્યારે સમજવું તેનો આત્મા જાગૃત થયો છે. આવો જાગૃત આત્મામાં સંસાર અને વૈરાગ્ય ભૌતિક સુખ અને આત્મિક સુખ વિગેરેનું જ્ઞાન થાય છે. ત્યારે પરમાત્મ સુખની પ્રાપ્તિ માટે તે સંસારસુખને ત્યાગવા લાગે છે. મનને સ્થિર કરે છે. ચંચળ ઇન્દ્રિયોને સંયમથી બાંધે છે ત્યારે જ તેને પ્રારંભિક રૂપે ધ્યાનમાં ગતિ કરતો કહેવાય. બીજા શબ્દોમાં ભ્રમમાં ભટકતા આ જીવને પોતાનું ધ્યાન થાય છે. આ આત્મકેન્દ્રીતપણું જ ધ્યાનનું પર્યાયવાચી છે. જ્ઞાનનો આ વિસ્ફોટ તેનામાં એક નવી શક્તિ નવી ચેતના ઉત્પન્ન કરે છે. તેના અંતરની નવી ક્ષિતિજ ઊઘડે છે અને તેની ચિત્તવૃત્તિ અને ભાવનાઓમાં આમૂલ પરિવર્તન થવા લાગે છે. તેનું પ્રથમ પગથિયું હોય છે અહમ્નું વિસર્જન. જો માણસમાંથી અભિમાન નામનું તત્ત્વ ઓછું થઈ જાય તો તેના તમામ મમકાર અહંકાર ઓગળી જાય અને તેનું સચ્ચિદાનંદ શક્તિમય સ્વરૂપ પ્રગટ થાય. દેહની સ્થૂળતાથી તે આત્માની સૂક્ષ્મતા તરફ અભિમુખ બને. ધ્યાન અંતરની શક્તિને જગાવે છે. મનમાં રહેલાં સંદેહોને દૂર કરે છે અને શરીરને સાધવાની આત્મશક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં કહીએ તો

ધ્યાનમાં ચિત્તની એકાગ્રતાને કારણે શરીરમાં ડાયનેમાની જેમ તીવ્ર ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. મનમાં એવી તો દૃઢતા ઉત્પન્ન થાય છે કે શરીર અને મન બંને અણગમતા રોગ કે ભાવને બહાર ધકેલી દે છે. ઉપનિષદોમાં શરીરને રથ અને તેમાં બેઠેલાં ચેતનને રથિક કહ્યું છે. આગમ સૂત્રોમાં શરીરને નૌકા અને તેમાં બિરાજમાન ચેતનને નાવિક કહ્યો છે. આ નાવિક આ નૌકા દ્વારા જ દુઃખના સાગરને પાર કરે છે. મહાપ્રજ્ઞ યુવાચાર્યજીએ લખ્યું છે કે આધ્યાત્મ જીવનની સૌથી મોટી કળા છે. ધ્યાન દ્વારા માણસ પોતાની જ શોધ કરે છે અને સુખ અને શાંતિ માટે અનિવાર્ય છે.

જૈન ધર્મમાં એમ કહેવાયું છે કે આ આત્મ પ્રદેશ સાથે નિરંતર કર્મ પરમાણુઓ જોડાતા જ રહે છે. જે આસ્રવ કહેવાય છે. આ આસ્રવ મિથ્યાત્વ, અવિરતી, પ્રમાદ કષાય, અને યોગ એવા પાંચ પ્રકારથી સતત આવ્યા જ કરે છે. મિથ્યાત્વ એટલે સત્યને નહીં ઓળખી શકવાના ભાવ. જ્યાં સુધી માણસ ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાં આસક્ત રહે છે. ત્યાં સુધી તે શરીર સુખ અને તેને પોષણ આપનાર તત્ત્વોને જ સત્ય માને છે. કષાય અને પરિગ્રહને કારણે તે આ મિથ્યાત્વની મૂર્છાવસ્થામાં રહે છે. તેના મનોભાવો શ્યામ હોય છે. અવિરતીમાં માણસ કોઈ એક વૃત્તિમાં આકાંક્ષા રાખીને તેને જ પ્રાપ્ત કરવા માટે તે પ્રયત્નશીલ હોય છે. તે ઘણી વખતે અનિષ્ઠ પરિણામોથી વાકેફ હોવા છતાં તેને છોડી શકતો નથી. તે મૃત્યુના ભયથી પણ વિચલિત થયા વગર અનેક સંઘર્ષો સહન કરીને પણ અનાસક્ત બની શકતો નથી.

પ્રમાદ એટલે આળસ. આળસ એટલે સત્યને ભૂલવાની પ્રવૃત્તિ. સત્ય પ્રત્યે આ પ્રમાદ જાગૃત થવા દેતો નથી. મોહ કષાયમાં તેને આનંદ મળે છે અને તે આત્માના ધર્મોને ભૂલી જાય છે. સત્ય, ક્ષમા, સંયમ પ્રત્યે શિથિલ બને છે. વાસના અને ભોજન પ્રત્યે આસક્ત બને છે, પરિણામે ધ્યાનસ્થ થઈ શકતો નથી. કષાયભાવ એ તો આત્માને હણનાર સૌથી પ્રમુખ શત્રુ છે. તેમાં રાગ અને દ્વેષ મુખ્ય છે. જેમાં રાગ માયાનો વધારો કરે છે અને દ્વેષ અભિમાનની પ્રવૃત્તિને વધારે છે. કષાય નિરંતર મન અને આત્માને કસતા રહે છે, અર્થાત્ દુઃખી બનાવે છે. તે છે ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ. મિથ્યાત્વ, અવિરતી, પ્રમાદ આ બધા દુર્ગુણો કષાયભાવને લીધે જ ઉત્પન્ન થાય છે. અને કષાયની તીવ્રતા અને મંદતા પ્રમાણે મનના ભાવ, ચિત્તની અવસ્થા અને ક્રિયા આપણે કરતાં હોઈએ છીએ. આ કષાયભાવની તીવ્રતા ઘટાડીને તેનો સંપૂર્ણ નાશ કરવો તે ધ્યાનનો મૂળ હેતુ છે. કષાયોની તીવ્ર-તીવ્રતર, તીવ્રત્તમ અને મંદ એ ચાર અવસ્થાઓ હોય છે અને ચાર પ્રકારની કષાયોની આ રીતે સોળ અવસ્થાઓ હોય છે. યોગ વિશે કહ્યું છે કે શરીર, વચન અને મનથી કરવામાં આવતી

પ્રવૃત્તિઓ તેનું સંમિશ્રણ તે યોગ છે. આ ત્રણથી જ બધી પ્રવૃત્તિઓ ચંચળતા અને સંસારની પ્રવૃત્તિઓ થાય છે. એટલે શરીર, વચન અને મનની સાધના તે ધ્યાન દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ ચર્ચાથી સ્પષ્ટતા એ થઈ કે દુઃખના મૂળ હેતુમાં આ આસ્રવ તત્ત્વ છે. અને અજ્ઞાનને કારણે જીવ પોતાના અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત સુખ અને અનંત શક્તિને પારખી શકતો નથી. પરિણામે તેનો મૂળ સ્વભાવ મુક્ત હોવાં છતાં તે બદ્ધ અવસ્થામાં રહે છે. કર્મ નિરંતર આત્મા સાથે જોડાયેલા જ રહે છે. બંનેને જુદા પાડવા એ જ ધ્યાતાનું લક્ષ હોય છે.

આસ્રવ તે બંધના કારણ છે. જે મારો સ્વભાવ નથી તે મારી ક્રિયા નથી અને જે મારા નથી તે વિભાવ છે. એવા વિભાવ પદાર્થોનો ત્યાગ તે કર્મમુક્તિ માટે પહેલી શરત ગણી શકાય અને જે હું છું અર્થાત્ મારો જે મૂળ આત્મા છે તેની સમજ કેળવવી તે જ મારો સ્વભાવ છે.

સંસારમાં વિવિધ સુખ, વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની જાળ-જમાળ પાથરેલી છે. તેનું આકર્ષણ ચેપી રોગની જેમ બાંધે છે. પણ જે આ લપસણિયામાં ખેંચાતો નથી તે જ વ્યક્તિ ધ્યાનસ્થ બની શકે છે. ધ્યાનના માધ્યમથી આત્માને વિષયોથી મુક્ત કરવાનું છે અને આત્માને આત્મા સાથે બાંધીને દૃઢતા ઉત્પન્ન કરવાની છે.

ધ્યાન કે યોગની સાધનાના લક્ષ્યમાં આપણે એમ કહ્યું છે કે તેનું મૂળ લક્ષ્ય કે ઉદ્દેશ્ય આત્માને ઉત્તરોત્તર કષાયરહિત બનાવી શરીરસાધના દ્વારા તેનું ઉન્નયન કરી પરમાત્માઅવસ્થામાં પહોંચાડવાનું છે. પરંતુ તે આત્મા સાધનાની ક્રિયા વધુ સક્ષમતાથી થઈ શકે તેને માટે આ શરીરની ઇન્દ્રિયજન્ય ચંચળતા અને મનોવિકારોની દુર્બળતા દૂર કરવી પડશે. વર્તમાન યુગની સૌથી મોટી સમસ્યા કોઈ હોય તો તે માનસિક વિકૃતિ છે. અને તે માનસિક વિકૃતિના મૂળમાં ભોજનની અસંયમિતતા અને ભોગની અતિશય વાસનાયુક્ત ભાવનાઓ છે. આધુનિક માનસશાસ્ત્રી ફ્રોઈડે એમ કહ્યું કે મનોવિકાર કે માનસિક વિકૃતિઓનું કારણ માણસની દમિત વાસનાઓ કે અતૃપ્ત આકાંક્ષાઓ છે. આ અતૃપ્તિ માણસને ગાંડો બનાવે, રોગી બનાવે, તેને ખોટા કામ કરવા ઉશ્કેરે અને કેટલીક વખતે આત્મહત્યા કે પરઘાત કરવા પ્રેરે. તેમનું આ કથન કે વિચાર કેટલાંક અંશે સાચું છે, પરંતુ તે પૂર્ણ સત્ય નથી. કારણ કે તે અતૃપ્તભાવનાની તૃપ્તિ ઉપર વધુ ઝોક આપે છે. કારણ કે કામનાઓની તૃપ્તિ તે કોઈ દિવસે થઈ શકતી નથી. કામનાઓમાંથી સતત કામનાઓ જ જન્મ્યા કરે છે અને નવી નવી કામનાઓનો જન્મ તૃપ્તિ આપી શકે નહીં. માણસ મનની આ એક ચિરંતન પ્રવૃત્તિ કે કમજોરી રહી છે કે તેની ઇચ્છાઓ કદી પૂર્ણ થતી નથી. આ તો કાદવથી કાદવ ધોવાની વાત થઈ. જો અતૃપ્ત ઇચ્છાઓની તૃપ્તિ જ સુખશાંતિનું કારણ હોત તો ભૌતિક દૃષ્ટિથી સંપન્ન પશ્ચિમી જગતના દેશોમાં માનસિક રોગો હોત જ નહીં. આજે

તો સૌથી વધુ માનસિક રોગીઓ આ ભૌતિકવાદી દેશોમાં છે અને મજાની વાત તો એ છે કે આ ભૌતિક સુખથી તેઓને ગ્લાનિ થવા લાગી છે. અને આ દૃષ્ટિએ પશ્ચિમ જગતની ભૌતિક સુખોની સંતૃપ્તિની વાત ભારતીય આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંત સામે ખોટી સાબિત થાય છે. ભારતીયદર્શન અને સવિશેષ જૈનદર્શનમાં એવી માન્યતા છે કે સૌથી પહેલા તો વિષયવાસના કે સંસારસુખની લાલસાઓને જન્મવા જ ન દો, અને જો જન્મી હોય તો તેને સ્વચ્છન્દ દિશાહીન અને અનિયંત્રિત ન થવા દો. સંયમની લગામથી તેને બાંધી રાખો. વ્રત, ઉપવાસ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, યમ-નિયમ દ્વારા તેઓને અંકુશિત કરો. ઇન્દ્રિયોને ભડકાવનાર આ ઇચ્છાઓનું મૂળ નષ્ટ કરો. એવાં ભાવ ઉત્પન્ન કરો કે જેથી સ્વયંભૂ રીતે તે ઇચ્છાઓનું શમન થાય. અર્થાત્ કષ્ટ વગર તે અનિચ્છાઓમાં પરિવર્તિત થઈ જાય. આમ કરવાથી વ્યક્તિ માનસિક રોગનો શિકાર બનતી નથી. સૌથી પહેલાં તેના મનમાં એ ભાવ જગાવો કે આ વાસનાઓ તેના શરીરને રોગિષ્ટ બનાવશે, તેના મનને નિરંકુશ બનાવશે અને શારીરિક ક્રિયાઓ દ્વારા અનેક અનિષ્ટો તરફ પ્રેરિત કરશે. જેવી આ ભાવના માણસમાં જાગે કે તુરત જ તેનો અંધકાર વિલિન થાય છે, જ્ઞાનના કિરણોથી તેનું અંતર પ્રકાશિત બને છે અને કુવિચારો, કુક્રિયાઓ અને કુભાવનાઓ પર તે પોતે જ અંકુશ લગાવવા પ્રેરિત બને છે. આ પ્રેરણા જ જ્ઞાનોદય છે. બસ ! જ્યારે આ જ્ઞાનોદય થાય છે ત્યારે તે ક્રમશઃ શક્તિ અનુસાર પોતાની ઇચ્છાઓને રોકે છે અને તે તમામ કારણોને નષ્ટ કરે છે. જે આ ઇચ્છાઓના જન્મ અને વિકાસના મૂળમાં હોય છે તેનો ભૂખ પર કાબૂ થવા લાગે છે, દેહના સુખ કરતા આત્માના સુખ પ્રત્યે તે વધુ જાગૃત બને છે અને ઇચ્છાઓનો નિરોધ તેને તપમાં પ્રતિષ્ઠિત કરે છે. આ રીતે જેની ઇચ્છાઓ અંકુશિત થઈ છે, જેણે ભોજનમાંથી ચિત્તને અનાસક્ત બનાવ્યું છે, દેહ સુખ જેનો ગૌણ બન્યો છે તે જ ઇન્દ્રિયોને સાધે છે અને તેજ વ્યક્તિ તપસ્વી છે. અને તેજ આત્મ ધ્યાનસ્થ બની શકે છે. કારણ કે ધ્યાનસ્થ ઇન્દ્રિય સુખની એષણાથી થતાં વિકારોનું શમન થયું છે. માનસિક કષ્ટ વિસર્જીત થયાં છે. ઇન્દ્રિય સંયમથી કષાય મુક્ત થયો છે અને દૃષ્ટિમાં નિર્મળતા આવવાથી આત્મદર્શનની શક્તિ વધી છે. બાહ્યજગતથી અંતર્જગતમાં નિહાળવાની નવીન દૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ છે માટે આ ભારતીય દૃષ્ટિકોણ કે અતૃપ્ત વાસનાઓને સાધના અને સંયમથી ક્ષીણ બનાવો, વધુ વાસ્તવિક અને સત્ય સાબિત થયાં છે. આ સંયમ અને સાધનાની ભાવનાની દૃઢતા ધ્યાન દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે.

તપસ્યાનો અર્થ શરીરને સૂકવી દેવાનો નથી અને જ્ઞાન વગરની તપસ્યા તથ્યહીન છે. એ સાચું છે કે રસના ઇન્દ્રિય દ્વારા ભોજન સંયમ ખૂબ જરૂરી છે. પરંતુ તપસ્યામાં દૃઢ થવા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ સંતુલિત અને સાત્વિક આહાર જરૂરી પણ છે અને તપસ્યાનો હેતુ મનની ચંચળતાને સ્થિર કરવાનો છે. હું જે કરી રહ્યો છું તે કઈ

ક્રિયા છે ? શાને માટે છે ? તે પ્રયોજન વગેરેની પૂર્ણ સમજ પ્રાપ્ત કરીને પછી જ આ તપ વગેરેની ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ અન્યથા તપસ્યા એ માત્ર એક કસરત બની જશે જેનાથી કોઈ હેતુ સરશે નહીં.

ધ્યાનસ્થ વ્યક્તિની અંતરચેતના અને અંતરદૃષ્ટિ જાગૃત બને છે તે ચેતન અને પુદ્ગલ મૂર્ત અને અમૂર્તના જ્ઞાનથી અને રહસ્યથી પરિચિત બને છે. તેના આત્મા પર પડેલા કર્મના આવરણો દૂર થાય છે જેથી તેના જ્ઞાનાવરણી આદિ અષ્ટકર્મનો ક્ષય થાય છે અને તેને સત્યદર્શન અનંતજ્ઞાન, અનંતચારિત્ર્ય, અનંતવીર્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તેની આધ્યાત્મ ચેતના એટલી તો તેજયુક્ત બને છે કે તે સ્વયંમાં સર્વજ્ઞ બની આત્મજ્ઞાતા દૃષ્ટા બની જાય છે. તેને માટે કોઈ વસ્તુ સમજ બહારની રહેતી નથી. પરંતુ આ અવસ્થામાં પહોંચતા પૂર્વે શરીરનો સંપૂર્ણ મોહ દૂર થઈ જાય છે. માત્ર આત્માની જાગૃતિ જ શેષ રહે છે. તે શરીરરૂપી રથ કે નૌકા તેને માટે માત્ર સાધન હોય છે સાધ્ય નહીં.

ધ્યાનના પ્રકાર

ધ્યાનના આચાર્યોએ ઘણાં પ્રકારો મનની ભાવના અનુસાર બતાવ્યા છે. આચાર્ય શુભચંદ્રે 'જ્ઞાનાર્ણવ:માં ત્રણ પ્રકારના આશયોથી ત્રણ પ્રકાર કહ્યા છે. પુણ્યરૂપ શુભ આશયથી પ્રશસ્ત, પાપરૂપ અશુભ આશયથી અપ્રશસ્ત અને સંપૂર્ણ આત્માની પ્રસન્નતા માટે કરવામાં આવતું શુદ્ધ ધ્યાન છે. આ શુદ્ધ ધ્યાન તે જ કેવળ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં ઉપયોગી હોય છે. પ્રશસ્ત અને અપ્રશસ્ત ધ્યાનના મુખ્ય ચાર પ્રકારો કરવામાં આવ્યા છે. અશુભ ધ્યાનમાં આર્ત અને રૌદ્ર બે ધ્યાન છે અને શુભ ધ્યાનમાં ધર્મ અને શુક્લ ધ્યાન છે.

આર્તધ્યાનઃ - આર્તધ્યાન ચિત્તની ઉન્મતત્તા, વાસનાઓની ઇચ્છા, અનિષ્ટના સંયોગ, ઇષ્ટના વિયોગ, રોગ પ્રકોપની પીડા અને આગામી કાળમાં ભોગોની ઇચ્છાને લીધે થાય છે. જ્યારે માણસના ધન, સ્વજન, શરીર અને નાશ કરવાના નિમિત્તરૂપ અગ્નિ, જળ, વિષ, ઝેર, હિંસકપ્રાણી, દુષ્ટ દુશ્મનો અને અનાચારિ રાજાનો સંયોગનો થાય છે ત્યારે અનિષ્ટના સંયોગનું આર્તધ્યાન થાય છે. અનિષ્ટની કલ્પના અને ભૂતકાળમાં થયેલા અનિષ્ટના સ્મરણથી પણ આવા આર્તભાવ જન્મે છે. એવી જ રીતે જ્યારે ધન, સંપત્તિ, કુટુમ્બ, ભોગ-વિલાસ અને ચિત્તની પ્રસન્નતા આપનાર ઇષ્ટનો વિયોગ થાય છે ત્યારે મોહને કારણે આ બીજા પ્રકારનું આર્તધ્યાન થાય છે. જ્યારે શરીરમાં ભયંકર રોગ જન્મે છે, તેનાથી જે વ્યાકુળતા થાય છે ત્યારે રાગી પુરુષ નિરંતર એ રોગપીડાનું જ સ્મરણ કર્યા કરે છે અને આર્તધ્યાનમાં પાપ બાંધ્યા કરે છે. જ્યારે તે ભવિષ્યમાં વધુ ને વધુ સંપત્તિ,

સ્ત્રીસુખ વિવિધ ભોગોની વાંછામાં જ ચિત્તને લગાવી રાખે છે તે વિષયવાસનાઓના સુખની જ કામનામાં મોહ લોભવશ ફસાઈને આવા આર્તધ્યાનમાં રચ્યોપચ્યો રહી પોતાના આત્માનું હનન કરે છે અને મિથ્યાત્વને લીધે તે દુઃખને પ્રાપ્ત થાય છે. આર્તધ્યાનના ચાર લક્ષણો ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં વર્ણવ્યા છે - આર્તધ્યાની આક્રંદ કરે, શોક કરે, રડે અને વિલાપ કરે.

રૌદ્રધ્યાન : આ ધ્યાન ક્રૂરતાનું પર્યાયવાચી છે. જ્યારે વિચારો, ભાવોમાં ક્રૂરતા જન્મે, હિંસા કરવામાં, અસત્ય બોલવામાં, ચોરી કરવામાં અને વિષયોની રક્ષામાં આનંદ માણવામાં આવે અને સતત તેની જ ખેવના કરવામાં આવે તો આ રૌદ્રધ્યાન થાય છે. તેના ચાર પ્રકાર છે - હિંસાનંદ, મૃશાનંદ, ચૌર્યાનંદ અને સંરક્ષણાનંદ.

જ્યારે બીજાનું ઘાત કરવામાં, પીડા આપવામાં, દુઃખી કરવામાં મન સતત લિપ્ત રહે. ધર્મના નામે બલિપૂજા કરવાની ક્રિયા કરે, શિકાર કરે અને માત્ર કુતૂહલ માટે પશુપક્ષીઓના શરીરને પીડા પહોંચાડે, ટૂંકમાં જીવોના વધ અને બંધનમાં રૌદ્રધ્યાની લપટાયેલો રહે છે. આવી વ્યક્તિ સ્વભાવે ક્રૂર, દેખાવે ક્રૂર હોય છે.

જ્યારે મૂઢ વ્યક્તિ અસત્ય ભાષણ કરે, પોતાનાં જ વખાણ કર્યાં કરે અને જે ગુણ નથી તે વિશે અસત્ય રજૂઆત કરે અને અસત્ય બોલીને બીજાને છેતરવાની સતત કામના અને પ્રયાસ કરે તેને મૃશાનંદ રૌદ્રધ્યાન હોય છે. ચૌર્યાનંદ રૌદ્રધ્યાનમાં તે સતત ચોરીના ભાવ કરે છે. બીજાની સંપત્તિ ચોરી લેવી, તેના જ તે સતત પ્રયાસ કરતો રહે છે. અન્યની ધનસંપત્તિ વસ્તુ મારી થઈ જાય તેના ઉપાયો વિચારતો રહે છે તે માટે તે હિંસા જેવા નિંદ્ય કર્મ કરતા પણ અચકાતો નથી. ચોથો પ્રકાર સંરક્ષણાનંદ રૌદ્રધ્યાનમાં તે ક્રૂર ચિત્તવાળો પરિગ્રહોની રક્ષા માટે નિરંતર ઉદ્યમશીલ રહે છે અને તે રૌદ્ર ચિત્ત થઈને પોતાની મહત્તાને વધુ પડતી માને, અને સતત એમ વિચારે કે મને રાજ્યસુખ મળે તો સંપૂર્ણ વૈભવોનો માલિક થાઉં, પ્રતિસ્પર્ધીઓનો નાશ કરીને હું પ્રતાપી બનું, આવી ભાવના તે કરતો રહે છે. રૌદ્રધ્યાની અનુપરત, બહુદોષ, અજ્ઞાનદોષ અને આમરણાંતક દોષ એટલે હિંસાવૃત્તિમાં જાણે-અજાણે પણ સતત પ્રવૃત્ત રહેવું, હિંસાના જ વિચારો કરવા અને મરણાંતક હિંસા કરીને પણ પસ્તાવો ના થવો.

આર્ત અને રૌદ્રધ્યાન કરનારનું અંતર મલિન હોય છે અને દુષ્ટતા, કઠોર હૃદય, કઠોર વાણી તેની હોય છે. તેના નેત્ર લાલ, વચનમાં કર્કશતા હોય છે. તે લંપટ, ઠગ અને દુર્ધ્યાનધારી હોય છે. આર્ત અને રૌદ્રધ્યાન નરકમાં લઈ જવા વાળા હોય છે. આ બંને અપ્રશસ્ત ધ્યાન કહેવાયા છે. કારણ કે એકાગ્રતાની દૃષ્ટિએ આ ધ્યાન છે પણ સાધનાની દૃષ્ટિએ આ કુધ્યાન કે પતનાવસ્થામાં લઈ જનાર વિઘ્નરૂપ જ છે.

ધર્મધ્યાન :- ધર્મ અને શુક્લધ્યાન પ્રશસ્ત, આત્મોન્નતિ, પરમાત્માનીપ્રાપ્તિ માટેના ધ્યાન છે. આ બન્ને ધ્યાનથી કર્મ-આસ્રવ બંધ થાય છે અને સાધક કર્મક્ષય કરી નિર્વાણ તરફ આગળ વધે છે.

ધર્મધ્યાન આત્મપરિચય, આત્મસ્થિરતા, વાસના-મોહના ક્ષય માટે કરવામાં આવે છે. ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા આત્મશુદ્ધિ કરવામાં આવે છે. ઇન્દ્રિયજન્ય સુખના સ્થાને આત્માના શાશ્વતસુખને પ્રાપ્ત કરવાનાં પ્રયાસ થાય છે. સત્યને સ્વયંભૂ રીતે શોધવાની આ પ્રક્રિયા છે. સતત ઉત્તમની શોધમાં ડૂબેલા આત્મશોધાર્થીને તે દૃષ્ટિ મળે છે. સત્યનો આ શોધક જ્યારે સત્ય-ચિંતનમાં ઊતરતો જાય છે ત્યારે તેને ધ્યાનસ્થ અવસ્થામાં તેની પ્રાપ્તિ પણ સંભવ અને સરળ બને છે. હું કોણ છું? ક્યાંથી આવ્યો છું? શરીર અને આત્મા ભિન્ન છે. આવા સ્વય-જન્મા પ્રશ્નોની શોધ અને ચૈતન્યસ્વરૂપ આત્મા વિષે ચિંતન ધર્મ-ધ્યાનની કેન્દ્રસ્થ ભાવના છે. આ ધ્યાન દ્વારા ચિત્તની ચંચળતા દૂર થાય છે અને સ્થિરચિત્ત જ સ્થાઈ તત્ત્વ વિષે દૃઢ ચિંતન કરી શકે છે. ધર્મધ્યાનમાં સ્થિર સાધક જ્ઞાતા-જ્ઞેયનો સમન્વય સાધી શકે છે. મનની નિર્મળતા અને જ્ઞાનના પ્રકાશમાં તે પદાર્થોને યથાસ્વરૂપ જોવાની શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. રાગ-દ્વેષની તરંગો શાંત બની ક્રમશઃ વિલીન થતી જાય છે. અને આ રાગદ્વેષની શાંતિ પછી જ 'સત્ય'ને સત્ય સ્વરૂપે જોવાની દૃષ્ટિ ઉપલબ્ધ થાય છે.

ધર્મધ્યાનના ચાર ભેદો છે : **(૧) આજ્ઞાવિચય (૨) અપાયવિચય (૩) વિપાકવિચય (૪) સંસ્થાનવિચય.**

આજ્ઞાવિચય ધર્મ-ધ્યાનમાં તીર્થંકર ભગવાને વર્ણવેલ વસ્તુ-સ્વરૂપનું તે જ સંદર્ભમાં વિચાર કરે. તે તત્ત્વો એટલે ધર્મ ને જિનેન્દ્ર ભગવાનની આજ્ઞા સમજીને તેની સમજ કેળવે. કારણ કે વીતરાગ જિનેન્દ્ર રાગ-દ્વેષથી મુક્ત હોવાને લીધે તેમનું કથન સંપૂર્ણ તટસ્થ રૂપ અને પ્રાણીમાત્રના કલ્યાણઅર્થે છે. સંસારની રચના વગેરેનું જ્ઞાન પ્રમાણ-નય વગેરેથી જ જાણે. એટલે કે જિનેન્દ્ર પ્રભુની વાણી - શ્રુતજ્ઞાનમાં લીન અને વિશ્વાસુ બને. આ શ્રુતજ્ઞાન પવિત્ર, સંસારને સમજાવનારું, આત્માનો પરિચય કરાવનાર અને મુક્તિનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરનાર છે. રાગ-દ્વેષ, સ્વાર્થ વગેરેને કારણે અજ્ઞાનના પડળને દૂર કરી સત્યજ્ઞાનથી આલોક્તિ કરનારું છે. સત્યજ્ઞાનનો ધારક સરસ્વતીનો ઉપાસક માનસરોવરમાં કિલ્લોલ કરતા હંસ જેવો આનંદિત બને છે. જ્ઞાનગંગાથી મન પવિત્ર બને છે. ભેદવિજ્ઞાન દૃષ્ટિથી જ્ઞાનેન્દ્રિય ખૂલે છે અને સાધક સત્ય પથને જાણીને આગળ વધે છે જેથી સંસારભ્રમણામાં અટવાતો નથી.

'અપાયવિચય' ધ્યાનમાં સ્થિત યોગી દોષ-નિર્ણયમાં ચિત્તને પરોવીને ધ્યાન

કરે છે કે હું ક્રોધ-દ્વેષ કેમ કરું છું? અને તે અનુભવ કરે છે કે દરેક દોષનાં કારણરૂપ સ્થાઈભાવ તેનામાં જ પડેલા છે. અને જ્યારે જે કર્મનો ઉદય થાય છે ત્યારે તે પીડા આપે છે. તે વિચાર કરે છે કે આ કર્મ બંધાય છે શાના કારણે? અને આ વિચાર જાગૃત થતાં જ તે આવા અશુભ કે વેદના જન્માવનાર કર્મોના આગમન (આસ્રવ) પ્રત્યે સજાગ બને છે અને રોકવાના પ્રયાસ કરે છે. માણસ માત્રમાં ભય, ક્રોધ, વાસના, માન, માયા વગેરેની સંજ્ઞાઓ કે સ્થાઈભાવ રહેલા જ છે. ધ્યાનસ્થ સાધક શોધે છે કે કયા ભાવ તેને ભ્રમણા કરાવે છે. અને તે તરત જ કુભાવને નષ્ટ કરવામાં તલ્લીન બને છે. આમ આ અપાયવિચય તેને દોષો જાણીને તેને દૂર કરવા માટે પ્રયત્નશીલ બનાવે છે. આવો સાધક અનુભવ કરે છે કે જાણે કષ્ટરૂપી અગ્નિથી પ્રજ્જ્વલિત વનમાં ફસાયેલાને સમ્યગ્‌જ્ઞાન રૂપી બચવાનો માર્ગ મળી ગયો છે. હવે મારે પુનઃ આમાં ફસાવું નથી. કર્મશત્રુઓ અવિદ્યા-અજ્ઞાનને કારણે મારા ચિત્તને દૂષિત બનાવે છે. આ ઉત્પન્ન દોષ દૂર થાય તેની સતત ખેવના કરે છે. તે આત્મોન્મુખી બની આત્મનિરીક્ષણ-પરીક્ષણમાં ઊતરે છે. અને તે સતત દોષમુક્ત બનવા પ્રયાસ કરે છે.

વિપાકવિચય અર્થાત્ કર્મફળના નિર્ણય માટેનું ચિંતન પ્રાણીઓ પોતે કરેલ કર્મોનું ફળ જ્યારે તે ઉદયમાં આવે છે ત્યારે ભોગવવા પડે છે. તે સુખાત્મક દુખાત્મક બન્ને પ્રકાર ના હોય છે. આવા જ્યારે સુખ કે દુખનું વાતાવરણ સર્જાય, સુખ કે દુખ થાય ત્યારે ચિંતન કરવું જોઈએ કે આ સુખ-દુખ કોઈ ઓચિંતા આવી પડ્યા નથી. આ હેતુવગરના નથી. આ કયા અપાય (મનોભાવના)ના પરિપાક (પરિણામ) છે? આમ બીજ એટલે મૂળની શોધ કરતા તેના ફળનું કારણ પણ જાણી શકાય. અને કયા પુરુષાર્થથી આ વિપાકને બદલી શકાય તે વિચારવું જોઈએ. કર્મની સર્વાંગીણ અવસ્થાઓ જેવી કે ઉદીરણા, સંક્રમણ, અપવર્તન, ઉદ્‌વર્તન પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. અજ્ઞાન કે કર્માવરણને લીધે આ વિપાક (પરિણામ)નાં કારણો જાણી શકાતા નથી. પણ ધર્મધ્યાનના આ પ્રયોગથી કર્મ-આવરણ દૂર થાય છે અને સાધક તેના મૂળ કારણ સુધી પહોંચી શકે છે. તમામ પ્રકારના દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્ર્યની મંદતા, ભ્રષ્ટતા-પતન વગેરેનાં જે કારણો છે તે અશુભકર્મોને લીધે છે અને જે ભૌતિક સુખની પ્રાપ્તિ ઉત્તમ કુળ, ગોત્ર, ગતિ તે શુભ કર્મોને લીધે છે. આ મૂળની શોધ આ ચિંતન દ્વારા જ ઉપલબ્ધ બને છે. પરમ ઉપલબ્ધિની (મોક્ષની) ઇચ્છા રાખનાર આ બન્ને શુભાશુભ કર્મના છેદન માટે આ ધ્યાન કરે છે.

સંસ્થાનવિચય એટલે વિવિધ પદાર્થોના આકૃતિ-નિર્ણયમાં સંલગ્નતા એટલે વસ્તુના સત્યસ્વરૂપને જાણવાની દૃષ્ટિ. વસ્તુના આકાર, રૂપ, પ્રકૃતિઓને જોઈને તેના સ્વરૂપની શોધ કરતા જઈએ. શરીરની આકૃતિ-પ્રકૃતિને નીરખવા ઊંડે સુધી પ્રેક્ષા

કરી તેને જાણવું જોઈએ. લોકાલોકનું સ્વરૂપ સમજવું જોઈએ. તેની ઉંચાઈ, વિભાગ, તેમાં સ્થિત પદાર્થો વગેરેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. નરકગતિના દુઃખો; સ્વર્ગનાં સુખો તેની રચનાને જાણીને તેનાં કારણોને પણ જાણવા જોઈએ. આ બધી જાણકારી કરીને પોતાના શરીરની રચના અને તેમાં સ્થિત આત્માનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. અંદર કેન્દ્ર પર પ્રેક્ષા કરી ધ્યાનસ્થ થવાથી નિરંતર સંલગ્નતા વધે છે. ટૂંકમાં અન્યત્ર બધેથી મનને હટાવીને કોઈ એક સ્થાનવિશેષ (કેન્દ્ર) પર સંલગ્ન બનાવીને એકાગ્ર બનાવવો જોઈએ.

ટૂંકમાં માણસમાં હજારો પ્રકારનાં અપાયો છે. તેનું વિપાક થાય છે તે સર્વેને જાણીને ધ્યાનસ્થ થઈ એક માત્ર આત્માનું ચિંતન, સિદ્ધત્વની પ્રાપ્તિનું ધ્યેય આ ધ્યાનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ છે તેના આ લક્ષણો કહ્યા છે. આજ્ઞારુચિ, (પ્રવચનમાં શ્રદ્ધા), નિસર્ગરુચિ(સહજસત્યમાં શ્રદ્ધા). સૂત્રરુચિ (સૂત્ર પઠન દ્વારા શ્રદ્ધા ઉત્પત્તિ) અને અવગાઢ રુચિ (વિસ્તારથી સત્યની ઉપલબ્ધિ). આ ધર્મધ્યાનમાં દૃઢ થવા ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં - વાચના, પ્રચ્છના (શંકાનિવારણ માટે પ્રશ્નો પૂછવા), પરિવર્તના (પુનરાવર્તન) અને અનુપ્રેક્ષા (અર્થનું ચિંતન) સૂચવ્યા છે અને સાથોસાથ - એકત્વ, અનિત્ય, અશરણ અને સંસાર ભાવનાનું સતત ચિંતન પ્રેક્ષણ સૂચવ્યું છે.

યુવાચાર્ય ધર્મધ્યાનને સત્યને શોધવાની પ્રક્રિયા કહે છે. અન્તદૃષ્ટિના વિકાસ થયા પછી જ ધર્મ-ધ્યાનની પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ થાય છે. સત્યાન્વેષી નિરંતર સત્યની શોધમાં ચિત્ત અને વૃત્તિને સ્થિર કરે છે. તે સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. વસ્તુસત્ય તે સમજે છે. આ વસ્તુસત્ય તે જ મુખ્ય છે. કારણ કે વસ્તુના સત્યને સમજવાથી જ તેના સ્વરૂપ, પરિસ્થિતિ, ગતિ-સ્વભાવ વગેરે જાણી શકાય છે અને સત્યની શોધનો હેતુ પણ આ સત્યને સમજવા માટે જ છે. વિશ્વની સમસ્ત શોધ આ સિદ્ધાંતને લીધે જ થઈ રહી છે અને સંભવિત બની છે કારણ કે વસ્તુના 'સત્ય'ને જાણવું તે શોધ છે અને સિદ્ધ કરવું તે જ સિદ્ધ છે. દરેક વસ્તુ આ સત્યના આલોકમાં સ્પષ્ટ બને છે. એવી જ રીતે આત્માનું ધ્યાન કરનાર તેના 'સત્ય'ને સમજીને સાધના કરે છે. તે અન્તરમુખી બનતો જાય છે એટલે વસ્તુના બાહ્ય સ્વરૂપ કરતા તેના મૂળ સ્વરૂપને શોધે છે. આ કાર્યમાં બાહ્ય ઉદાસીભાવ, ચંચળતાની સમાપ્તિ થાય. વ્યવહારમાં પરિવર્તન થાય છે. તટસ્થભાવ જન્મે છે અને વિકસે છે. શાંતિ વધે છે. દયા-ક્ષમા, કરુણા-મૈત્રી, મુદિતાના ભાવો ચેહરા પર દેખાય છે.

શુક્લધ્યાન :- ધ્યાનનો સર્વોચ્ચ પ્રકાર છે. શુક્લધ્યાન તે સર્વેને સુલભ નથી. કેટલાક ધર્મધ્યાનથી ઉચ્ચ સાધના સુધી પહોંચી સંપૂર્ણ આત્મસ્થિત અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે અને અષ્ટકર્મ-દહનની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે તેને જ થાય છે. સામાન્ય રીતે કેવળી ભગવાન તીર્થંકરોને જ આ ધ્યાન પ્રાપ્ત બને છે. અતીન્દ્રિય સુખની ઈચ્છાવાળા, સંપૂર્ણ

રાગદ્વેષ-વિજેતા. સંસારસુખના પૂર્ણ ત્યાગી-વૈરાગી, અત્યંત શુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરીને આ શુક્લધ્યાન કરવા સક્ષમ બને છે. આવો સાધક પોતાના આત્માને જ આલંબન બનાવી ધ્યાન કરે છે. જ્ઞાનાર્ણવમાં કહ્યું છે કે જે પૂર્ણ શક્તિસમ્પન્ન, સંપૂર્ણ વિદ્યાજ્ઞાતા છે અને જે પૂર્ણ ચરિત્રશુદ્ધ છે તે જ મહાન મુનિ આ શુક્લધ્યાન કરવા યોગ્ય ગણાય છે.

જ્યારે કષાયરૂપી મલનો ક્ષય થઈ આત્મા નિર્મલ બને છે ત્યારે જ શુક્લધ્યાન થાય છે. ઉત્તરાધ્યય સૂત્રમાં કહ્યું છે કે ચેતનાની સહજ (સ્વાભાવિક ઉપાધિરહિત) પરિણતિને શુક્લધ્યાન કહેવામાં આવે છે. આ ચાર પ્રકારના છે.

પૃથકત્વ-વિતર્ક-સવિચારી

એકત્વ-વિતર્ક-અવિચારી

સૂક્ષ્મ ક્રિયા-પ્રતિપાતિ અને

સમુચ્છિન્ન-ક્રિયા-નિવૃત્તિ.

ધ્યાન બે પ્રકારનો છે - સાલંબન અને નિરાલંબન. ધ્યાનમાં સામગ્રીનું પરિવર્તન પણ થાય અને ના પણ થાય. તે ભેદ અને અભેદ બે દૃષ્ટિએ થાય છે. જ્યારે એક દ્રવ્યની અનેક પર્યાયોનું અનેક દૃષ્ટિ (નય)થી ચિંતન (વિચાર) કરવામાં આવે છે અને પૂર્વશ્રુતનું આલંબન લેવામાં આવે તથા શબ્દથી અર્થ અને અર્થથી શબ્દમાં તથા મન-વચન અને કાયાથી પરસ્પર સંક્રમણ કરવામાં આવે છે ત્યારે શુક્લધ્યાનની આ સ્થિતિ પૃથકત્વ વિતર્ક-સવિચારી કહેવાય છે. જ્યારે કોઈ દ્રવ્યના કોઈ એક પર્યાયનું અભેદદૃષ્ટિથી ચિંતન કરવામાં આવે છે. પૂર્વશ્રુતનું આલંબન લઈ જ્યાં શબ્દ, અર્થ તથા મન-વચન-કાયામાંથી એકબીજામાં સંક્રમણ કરવામાં આવે છે ત્યાં એકત્વ વિતર્ક અવિચરી શુક્લધ્યાન હોય છે. આ પ્રથમ બે શુક્લધ્યાની છદ્મસ્થ (વેષધારી)ને ૧૨ માં ગુણાસ્થાન સુધીના અલ્પ જ્ઞાનીને હોય છે. જ્યારે અંતિમ બે કેવળ જ્ઞાનિઓને જ હોય છે. આ બન્નેમાં પ્રથમ વિતર્કવિચાર અને પૃથકત્વ સહિત છે જ્યારે બીજું વિતર્ક સહિત પરંતુ વિચારરહિત હોય છે.

ત્રીજા સૂક્ષ્મક્રિયા-પ્રતિપાતિ શુક્લધ્યાનમાં મન અને વાણીના યોગનો પૂર્ણ નિરોધ થઈ જાય છે. પણ કાયાના યોગનું પૂર્ણ નિરોધ થતો નથી અર્થાત્ શ્વાસોચ્છ્વાસ જેવી સૂક્ષ્મક્રિયા રહે છે. એટલે કાયાની ક્રિયા ક્રમશઃ ઘટતી જાય છે. જ્યારે ચતુર્થ પ્રકારમાં આ સૂક્ષ્મ ક્રિયાનો પણ નિરોધ થઈ જાય છે. એટલે કાયાની સંપૂર્ણ ક્રિયાઓ વિરામ પામે છે.

સંક્ષેપમાં પ્રથમ શુક્લધ્યાન મન-વચન-કાયાના યોગવાળા મુનિઓને થાય છે. બીજા ધ્યાનમાં કોઈ એક યોગ કેન્દ્રસ્થ હોય છે જે બદલાતા નથી. જે યોગમાં યોગી લીન બને તે જ સ્થિર હોય છે. ત્રીજું ધ્યાન કાયયોગવાળાને જ થાય જે કેવલી ભગવાનને સૂક્ષ્મ રીતે હોય છે. અને ચોથું અયોગકેવલીને થાય છે તેમનામાં સમસ્ત

ક્રિયાઓનો અભાવ થઈ જાય છે.

શુક્લધ્યાનનાં ચાર લક્ષણો છે :

અવ્યય એટલે ક્ષોભનો અભાવ.

અસમ્મોહ - એટલે સૂક્ષ્મપદાર્થ વિષયક મૂઢતાનો અભાવ.

વિવેક - એટલે શરીર અને આત્માના ભેદનું જ્ઞાન.

વ્યુત્સર્ગ - એટલે શરીર અને ઉપાધિમાં અનાસક્ત ભાવ.

આ ધ્યાનના ચાર આલંબન છે -

ક્ષાન્તિ એટલે ક્ષમા, મુક્તિ એટલે નિર્લોભતા, માર્દવ એટલે મૃદુતા અને આર્જવ એટલે સરલતા.

આ શુક્લધ્યાનની ચાર અનુપ્રેક્ષાઓ છે -

અનન્તવૃત્તિતા અનુપ્રેક્ષા એટલે સંસારની પરંપરાનું ચિંતન.

વિપરિણામ અનુપ્રેક્ષા એટલે વસ્તુઓના વિવિધ પરિણામોનું ચિંતન

અશુભ અનુપ્રેક્ષા - એટલે પદાર્થોની અશુભતાનું ચિંતન.

અપાય અનુપેક્ષા - એટલે દોષોનું ચિંતન.

પતંજલિનાં સમાધિપાદ અને વિભૂતિપાદ પ્રકરણમાં આ ધર્મ-શુક્લ ધ્યાનને અનુરૂપ વર્ણનો પ્રાપ્ત થાય છે.

આ ચાર પ્રકારનાં ધ્યાન ઉપરાંત ચાર પ્રકારના ભેદો શાસ્ત્રોમાં વર્ણિત છે. જે

પિંડસ્થ

પદસ્થ

રૂપસ્થ અને રૂપાતીત

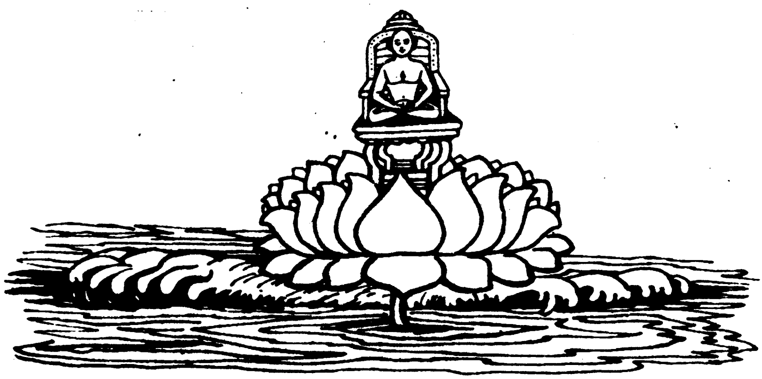
નામે વર્ણવ્યા છે. આચાર્ય શુભચંદ્ર જ્ઞાનાર્ણવમા તેને સંસ્થાનવિચય ધર્મધ્યાનના ઉપભેદ માને છે. ઉત્તરાધ્યાન અને યોગશાસ્ત્ર જેવા ગ્રંથોમાં પણ તેને ધર્મધ્યાનનાં ઉપભેદ માન્યા છે. તંત્રશાસ્ત્ર વગેરે ગ્રંથોમાં પણ આ ચારનું નામોલ્લેખ છે. નયદૃષ્ટિથી ધ્યાન સાલંબન અને નિરાલંબન બે પ્રકારનું હોય છે. સાલંબન ધ્યાન ભેદાત્મક હોય છે જેમાં ધ્યાન અને ધ્યેય ભિન્ન હોય છે. આને 'ધ્યાન' માનવાનો આધાર વ્યવહાર નય છે.

પિંડસ્થ ધ્યાન :

પિંડસ્થ ધ્યાનમાં શરીરના અવયવ માથું, ભ્રૂ, લલાટ, મુખ, નેત્ર, કાન, નાસાગ્ર, હૃદય અને નાભિ આલંબન હોય છે. આમાં ધારણાઓનું પણ આલંબન લેવામાં આવે છે. જ્ઞાનાર્ણવમાં આવી પાંચ ધારણાઓ છે -

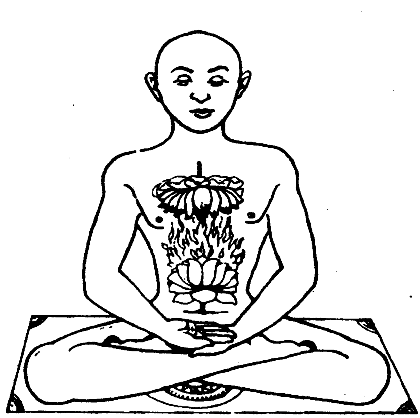
પાર્થિવી
આગ્નેયી
મારુતી
વારુણી
અને તત્ત્વ રૂપવતી.

પાર્થિવી ધારણા :



પ્રથમ પાર્થિવી ધારણામાં યોગી કલ્પના કરે છે કે એક શાંત અને ગંભીર સમુદ્ર છે. તેના મધ્યમાં હજાર પાંખડીયુક્ત કમળ છે. તે કમળની મધ્યમાં શરદઋતુના ચંદ્ર જેવું શ્વેતવર્ણનું ઊંચું સિંહાસન છે. તે સિંહાસન પર બેસીને તે વિચારે કે તે સમસ્ત રાગ-દ્વેષનો ક્ષય કરવા શક્તિમાન બન્યો છે અને તે ક્ષય થઈ રહ્યા છે.

આગ્નેયી ધારણા :



આગ્નેયી ધારણામાં સિંહાસન પર બેઠેલો યોગી કલ્પના કરે કે નાભિમાં સોળદળ વાળો કમળ છે. જેની કર્ણિકામાં એક મહામંત્ર 'અર્હમ' છે અને તેના દરેક દળ પર એક-એક સ્વરાક્ષર છે. 'અર્હમ'નાં 'એકાર' (રેફ)એ અગ્નિ-જ્વાળા પ્રગટ થઈ રહી છે. તણખા ઝરી રહ્યા છે. અગ્નિજ્વાળા ભભૂકી રહી છે. તેના હૃદયમાં સ્થિત અધોમુખ અષ્ટદળ કમળ જે અષ્ટ કર્મોનો સૂચક છે તે 'હૈં મંત્રના ધ્યાનથી પ્રબળ અગ્નિમાં બળી રહ્યો છે. તે બળીને ભસ્મીભૂત થઈ ગયો છે એટલે કર્માગ્નિ શાંત થઈ ગઈ છે.

મારુતિ ધારણા :

મારુતી ધારણામાં તે કલ્પના કરે છે કે શક્તિશાળી સંસારને નષ્ટ-ભ્રષ્ટ કરી શકનાર વેગવાન ઝંઝાવાતી વાયુનો પ્રકોપ છે. તેના દ્વારા આ બળેલા કમળની રાખ ઊડી રહી છે.

વારુણી ધારણા :

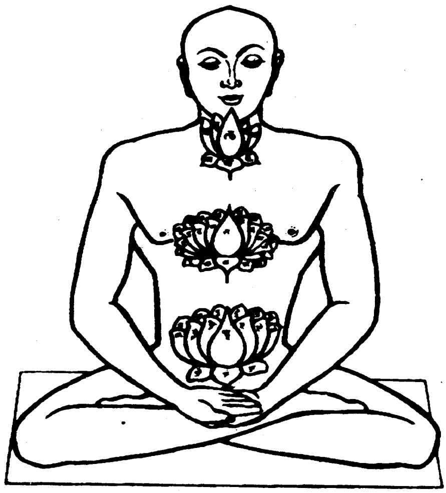
જ્યારે વારુણી ધારણા દ્વારા સાધક ઘનઘોર મૂસળધાર વર્ષાની કલ્પના કરે છે. અને તે વિચારે છે જાણે અર્ધચંદ્રાકાર, મનોહર, અમૃતમય જળ પ્રવાહ આકાશમાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે. જેમાં રાખ પ્રવાહિત થઈ રહી છે.

તત્ત્વરૂપી ધારણા

તત્ત્વરૂપી ધારણામાં સાધક સપ્તધાતુ રહિત, પૂર્ણચંદ્રની જેમ નિર્મળ-ધવલ પ્રભાયુક્ત સર્વજ્ઞસમાન શુદ્ધ આભાનું ચિંતન કરે છે. હેમચંદ્રાચાર્યે આ ધારણાને 'તત્ત્વભૂ' ધારણ કહી છે.

આ પિંડસ્થ ધ્યાનમાં સર્વજ્ઞ જેવા નિષ્કલંક, સ્થાઈ, નિશ્ચળ આભાનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. પિંડસ્થ ધ્યાન પ્રાપ્ત સાધક પાસે કોઈ પણ દુષ્ટ જીવ કોઈ પણ પ્રકારના ઉપદ્રવ કરી શકતા નથી. બધા જ વિઘ્ન દૂર થઈ જાય છે. આ ધારણાઓનો સંબંધ સીધેસીધું આ પંચતત્ત્વમય શરીર સાથે છે. આ પુદ્ગલ શરીર આત્મા સાથે જોડાયેલ છે. અન્ય અનેક દ્રવ્યરૂપ કલંકથી મલિન થઈ રહ્યો છે. જેનાથી અનેક વિકલ્પો જન્મે છે જેથી ભાવોમાં અસ્થિરતા રહે છે. આ સ્થિરતા માટે કોઈ આલંબન જરૂરી છે, અને એને માટે આ પાંચ ધારણોઓની કલ્પના કરવામાં આવી છે. પ્રથમ પૃથ્વીસંબંધી ધારણાથી મનને સ્થિર કરે, ત્યારબાદ અગ્નિધારણાથી કર્મ અને શરીરને દગ્ધ કરવાની કલ્પના કરીને મનને રોકે, પવનની ધારણાથી શરીર અને કર્મની ભસ્મ ઉડાવી મનને થોભે, જલની ધારણાથી થોડીક પણ રહી ગયેલી કર્મરજને ધોઈને મનને સ્વચ્છ કરે અને છેલ્લે આત્માને શરીર અને કર્મ-રહિત જ્ઞાનાનંદમય માનીને મનનું સ્તંભન કરે. આમ મનને સ્થિર કરતાકરતા ધ્યાનનો અભ્યાસ દૃઢ બને છે અને આત્મા શુક્લધ્યાનમાં સ્થિર બની મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે છે.

પદસ્થ ધ્યાન :



પદસ્થ ધ્યાનમાં યોગી પવિત્ર મંત્રોના અક્ષર સ્વરૂપ પદોનું આલંબન કરીને ચિંતવન કરે છે. જ્ઞાનાર્ણવ અને યોગશાસ્ત્ર બન્ને ગ્રંથોમાં તેનો સ્વીકાર છે. તેમાં સ્વર-વ્યંજનની સાધના કરનાર ધ્યાની નાભિમંડળ પર સ્થિત સોળદળ કમળની દરેક પાંખડી પર 'સ્વરાવલીનું ચિંતવન કરે છે. પછી હૃદયસ્થાન પર ચોવીસ વર્ણોનાં કમળદળ પર 'ક' થી 'મ' સુધીના વ્યંજનોનું ધ્યાન કરે છે. અને પછી મુખ કમળ પર આઠ-પત્ર કમળ પર 'ય' થી 'હ' સુધીના આઠ વર્ણોનું ધ્યાન કરે છે. જેથી તે પૂર્ણશ્રુત જ્ઞાની બને છે. આ જપ-મંત્રારાધનાથી યોગી ક્ષય, અરુચિપણા, અગ્નિમંદતા, કુષ્ટ, ઉદરરોગ અને દમ જેવા રોગો પર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે. અને વચનસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે. આ મંત્રમાં 'ર્હં'મંત્રરાજની આરાધાના થાય છે. જેમાં બ્રહ્માંડના અનંત દેવોનો સમાવેશ થાય છે. આ મંત્રારાધનાથી 'સંસાર'નો અંકુર ઓગળી જાય છે - નાશ પામે છે. સાથોસાથ 'ણમોકારમંત્ર'ની વિવિધ કમળપત્રોપર આરાધનાનો ઉલ્લેખ છે. આચાર્ય શુભચંદ્ર જ્ઞાનાર્ણવમાં અત્યંત વિસ્તારપૂર્વક વિવિધ સ્થાનોને આલંબન બનાવી આ મંત્રની મહત્તા ક્રિયા અને આધ્યાત્મિક સિદ્ધિનું વર્ણન કરે છે. મૂળ આ ધ્યાનમાં મંત્રો (પદો)ની મહત્તાનો સ્વીકાર છે.

રૂપસ્થધ્યાનમાં અરિહંત ભગવાનનું સતત ધ્યાન કરવામાં આવે છે. અરિહંતનાં ગુણ તેમનો સમવશરણમાં મહિમાનું ધ્યાન, તેમના નિર્મલ શરીર-ગુણ-ઉપદેશોને ધ્યાનસ્થ કરવામાં આવે છે. કર્મમેરૂને તોડવા માટેના માર્ગ પ્રણેતાનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ અરિહંત ભગવાન ૧૮ દોષરહિત,

અનંતજ્ઞાન-દર્શન, લાભ, ભોગોપભોગ, વીર્ય ક્ષાયિક સમ્યકત્વ અને ચરિત્ર જેવી લબ્ધિના ધારક યોગીશ્વર છે. તેમનું ધ્યાન કરવાથી અરિહંત જેવા બની શકાય છે. વીતરાગનું ચિંતન કરનાર વીતરાગ બની શકે છે.

રૂપાતીત ધ્યાન તે શ્રેષ્ઠતમ ધ્યાન છે જેમાં સાધક અમૂર્ત, અજન્મા, ઈન્દ્રિયગોચર પરમાત્માનું ધ્યાન કરે છે. આ પરમાત્મા તે આત્મા છે એટલે આત્માનું આત્મા દ્વારા ચિંતન. જ્યાં ધ્યાન અને ધ્યાનીમાં પૃથકત્વ ના રહે. આ ધ્યાનમાં સંપૂર્ણ સ્થિરતા, વિકારોથી મુક્ત રસ - ગંધ - સ્પર્શથી મુક્ત એવા પરમાત્માનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે.

પ્રથમ ત્રણ ધ્યાનમાં ધ્યાની આત્માથી ભિન્ન વસ્તુઓને આલંબન રૂપે સ્વીકારે છે. માટે પ્રથમ ત્રણ ધ્યાન સાલંબન ધ્યાન કહેવાય છે. જ્યારે રૂપાતીત ધ્યાન અમૂર્ત-આત્માનું ચિદાનંદ સ્વરૂપ હોય છે. જ્યાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયની એકરૂપતા હોય છે. આત્મા જ આલંબન હોવાથી આ નિશ્ચયધ્યાન છે.

પ્રથમ ત્રણ આલંબન ધ્યાન, નિરાલંબ ધ્યાનમાં સ્થિર થવા માટે જરૂરી કારણભૂત હોય છે. આનાથી જ નિરાલંબ ધ્યાનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે જેઓ ક્રમશઃ અભ્યાસ કરીને આગળ વધે છે તેઓ જ વધુ દૃઢતાથી ધ્યાન કરી શકે છે. જેઓ સાલંબન વિના સીધા નિરાલંબ ધ્યાનમાં જવા પ્રયત્ન કરે છે તેઓ ઊલટા અટવાઈ જાય છે માટે જ ક્રમશઃ સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ, સવિકલ્પથી નિર્વિકલ્પ અને સાલંબનથી નિરાલંબ તરફ વધવું જોઈએ.

ધ્યાનના પ્રમુખ અંગ :-

પૂર્વાચાર્યોએ ધ્યાનના મુખ્ય ત્રણ અંગોનો સ્વીકાર કર્યો છે. ધ્યાન-ધ્યેય અને ધ્યાતા. ત્રણ પૈકી ધ્યાનની ચર્ચા સવિસ્તાર કરી છે. બીજું મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે 'ધ્યેય'. આપણો ઉદ્દેશ્ય કે ધ્યેય ઉત્કૃષ્ટ મોક્ષપ્રાપ્તિનો હોવો જોઈએ. જે ઉત્તમ ધ્યેય માનવામાં આવેલ છે. આપણે સ્પષ્ટ ચર્ચા કરી ચૂક્યા છીએ કે આર્ત અને રૌદ્રધ્યાન નિકૃષ્ટ ધ્યેય છે. આ ધ્યાન સંસાર ભ્રમણના કારણભૂત હોવાથી ઉત્તમ ધ્યેય કહેવાતા નથી. જૈનદર્શન પ્રમાણે સાંસારિક જીવન પણ ઉત્તમ ધ્યેય સાથે જીવતા જીવતા નિરંતર અર્હત્‌ની આરાધના કરતાં કરતાં મોક્ષ-પ્રાપ્તિને જ ધ્યેય બનાવવો જોઈએ.

ધ્યાતા :-

ધ્યાતાનું સામાન્ય અર્થ થાય છે ધ્યાન કરનાર. બીજા શબ્દોમાં સાધક તે જ ધ્યાતા છે. ધ્યાતાના ઉત્તમ લક્ષણોમાં જ ધ્યેય સમાયેલો હોય છે. ધ્યાતાની ઉચ્ચ ભાવનાઓ જ ઉચ્ચ ધ્યેયને પ્રસ્તુત કરે છે.

ધ્યાન સાધનાની ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થા છે. આ સિંહવૃત્તિ જ છે જેમાં દૃઢ નિશ્ચયની મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. સાંસારિક મોહ-માયા, રાગ-દ્વેષ, વગેરેની એષણાઓનો ત્યાગ કરી, આર્ત અને રૌદ્રધ્યાનનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી શકનાર દૃઢ નિશ્ચયી વ્યક્તિ જ આ ધ્યાન માટે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવી દૃઢતા સામાન્યરૂપે ગૃહસ્થમાં ઓછી જોવા મળે છે. માટે જ આચાર્ય શુભચંદ્રે ધ્યાનના ઉત્તમ ધ્યાતા મુનિને કહ્યા છે જેઓ સંસારના ભોગ-વિલાસથી તદ્દન નિષ્પૃહ હોય છે. વૈરાગ્ય ધ્યાનનો કેન્દ્રવર્તી ભાવ છે. થોડુંક પણ રાગભાવ અને સંસાર પ્રત્યેનો પ્રેમભાવ ધ્યાનમાં લીન બનવા દેતો નથી. આત્મપ્રદેશના વાસ્તવિક સ્વરૂપને નિરખવા દેતો નથી. આ સંસારભાવ કાલિમા (મેશ)ની જેમ છવાયેલો રહે છે. પણ જ્યારે વૈરાગ્યભાવની અગ્નિ પ્રગટે છે ત્યારે આવા કાળાં તત્ત્વો તેમાં ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે. જ્યારે સંસાર અર્થાત્ રાગ-દ્વેષ નષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે જ આ વૈરાગ્ય ભાવ વિકસિત થાય છે અને આવા વૈરાગ્ય ભાવ પ્રગટ થવાથી જ આત્મા અને શરીરના સાચા સંબંધોનું જ્ઞાન થાય છે. વિભાવ પરિણામો પ્રત્યે અરુચિ થાય છે.

સંયમ કે વૈરાગ્ય એક દિવસ કે એક વર્ષમાં પ્રાપ્ત થનાર કોઈ વસ્તુ નથી. તેમાં સાધકની શક્તિ અને કર્મ-ક્ષય પણ કારણભૂત હોય છે. આવા સમયે ધ્યાતાનો ધૈર્યભાવ મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે. ધ્યાનમાં સાચી કસોટી જ ધૈર્ય હોય છે. ધ્યાનમાં બેસતા જ અનેક બાહ્ય દૂષિતભાવ આક્રમણ કરે છે. સ્થિરતા ડગુમગુ થવા લાગે છે. મન વિવિધ દિશાઓમાં ભટકવા લાગે છે. આવા સમયે પોતાની જાતને શક્તિહીન સમજી નિરાશ થવું જોઈએ નહિ. પણ, ધૈર્ય ધારણ કરી સતત ધ્યાનસ્થ થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અનુપ્રેક્ષા ભાવોનું ચિંતન આ સ્થિરતા કે દૃઢતા પ્રાપ્તિમાં મદદરૂપ બને છે.

શ્રદ્ધાને ધ્યાતાનો મહત્ત્વપૂર્ણ આધાર માનવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી સાધકને સાચા દેવ-શાસ્ત્ર-ગુરુમાં શ્રદ્ધા નહિ હોય, દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્ર્યમાં વિશ્વાસ નહિ હોય અને સંસારથી અલગ જે આત્મતત્ત્વ છે તેને સાચો પરિચય નહિ હોય ત્યાં સુધી સાચી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ શકતી નથી.

ધ્યાતાનાં સ્વરૂપ : લક્ષણ :- આ શુભચંદ્રે ધ્યાતાનાં આઠ લક્ષણો વર્ણવ્યાં છે. ધ્યાતાનો મુખ્ય ધ્યેય મોક્ષપ્રાપ્તિની ઈચ્છા હોય તે સંસારથી વિરક્ત હોય, ક્ષોભરહિત, શાંતચિત્ત હોય, જેનો મન કાબૂમાં હોય, જેણે આસનમાં દૃઢતા પ્રાપ્ત કરી હોય, જેણે જિતેન્દ્રિયતાને પ્રાપ્ત કરી હોય, જેણે સંવરયુક્ત સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી ઉપસર્ગો પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો હોય. કહેવાનો ભાવાર્થ કે જેનું લક્ષ્ય સંસારનાં સુખસાધનની પ્રાપ્તિ ન હોય. તન અને મન પર જેનો સંયમ હોય. જેને આ ગુણો પ્રાપ્ત થયા છે તે વ્યક્તિ જ ધ્યાનમાં આરૂઢ થઈ શકે છે. આ ગુણ ગૃહત્યાગી મુનિઓમાં જ સંભવ હોઈ

શકે છે એમ માનવામાં આવે છે. બધા જ આચાર્યોએ ધ્યાતાનાં લક્ષણોમાં દૃઢનિશ્ચયને સૌથી વધુ મહત્ત્વ આપ્યું છે. ધ્યાતાની વૃત્તિને સિંહવૃત્તિ માની છે. કારણ કે સંસારની આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિ, ભય, લાલચ આ બધાની સામે તે સિંહની જેમ અટલ રહે છે. ધ્યાતાની કસોટી હોય છે તેનું 'ધૈર્ય.' ધૈર્યને સ્ખલિત કરનાર (તોડનાર) વાતાવરણ અને સંસારી સુખદુખમાં પણ જે વિવેકબુદ્ધિથી ધૈર્યને છોડતો નથી - તે જ વ્યક્તિ ધ્યાનમાં દૃઢ બની શકે છે. આપણે ઉલ્લેખ કરી ચૂક્યા છીએ કે તેની શ્રદ્ધા દેવ-શાસ્ત્ર અને ગુરુ પ્રત્યે હોવી જ જોઈએ. ચાર પુરુષાર્થમાં અંતિમ અને શ્રેષ્ઠ 'મોક્ષ' એ જ તેનું લક્ષ્ય હોવાથી અન્ય પરભાવમાં આસક્તિ નહિ હોવી જોઈએ. ધ્યાતા યમ-નિયમ અને સંયમનો દૃઢતાપૂર્વક પાલન કરે છે. મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને અપેક્ષા આ ચાર મૈત્રીભાવોને ધારણ કરે છે. પંચ મહાવ્રતધારી બનીને તે કષાય પર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે. તે મનોભાવથી સામ્યભાવી બને છે. જે ધ્યાતામાં ઉપરોક્ત ગુણ નથી હોતા તેની સાધના ફળવતી બનતી નથી. ઊલટે તે આર્ત-રૌદ્ર ધ્યાનમાં ઊતરી જાય છે. સંક્ષેપમાં કહીએ તો ધ્યાતાનો મુખ્ય ધ્યેય જ સંયમની સાધના છે. તે નિરંતર બાર અનુપ્રેક્ષા ભાવનાઓમાં ધ્યાનસ્થ બનતો હોય છે.

ધ્યાનની દૃઢતાના સાધન-અન્તર્મુખતા :-

'આપણે જાણીએ છીએ કે ધ્યાનનો મુખ્ય હેતુ આત્મા સાથે એકતા સ્થાપવાનો છે. મનના વિકારો અને ઇન્દ્રિયોની સ્વચ્છંદતાને રોકવા. સંયમ ધારણ કરી ચિત્તને એકાગ્ર બનાવવો જરૂરી ગુણ છે. આ દૃઢીકરણ માટે ધ્યાનમાં વધુ ને વધુ દૃઢ થવા માટે બાર તપ અને બાર અનુપ્રેક્ષાનું અનુશીલન અત્યંત આવશ્યક છે. ધ્યાનમાં દૃઢ થવા માટે બાહ્ય ક્રિયારૂપ વ્રતોપવાસ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. અહીં મારો અભિપ્રાય ભૂખ્યા રહીને ઇન્દ્રિયોનું દમન કરવાનું નથી. કારણ કે પરાણે ભૂખ્યા રહેવાથી ઊલટો ક્લેશ વધે છે. પણ સાધક જ્યારે ધ્યાનધારણ કરે અને પોતાની રસનાઇન્દ્રિય ઉપર પોતાની જ સ્વયંભૂપ્રેરણાથી સંયમનો અંકુશ લગાવે તો તેના ધ્યાનની શક્તિમાં ખૂબ વધારો થાય અને તન સાધવાની શક્તિ વધે. માનવ મનની ચંચળતા અને તનના વિકારો-રોગોનું મૂળ કારણ-જીભની લોલુપતા છે કારણ કે વિવિધ સ્વાદયુક્ત વ્યંજન ચિત્તને વિકારી બનાવે છે. ભોજનની લોલુપતા વ્યક્તિને ઇન્દ્રિયોનો ગુલામ બનાવે છે. જ્યારે સાધક માત્ર તપસ્યા-સાધના માટે શરીરને ટકાવી રાખવા ભોજનનો સ્વીકાર કરવા લાગે છે ત્યારે તે પોતાની રસનાઇન્દ્રિય પર સંયમ કેળવે છે. અને જેવો આ રસનાઇન્દ્રિયનો સંયમ કેળવાય છે તેનાં અંતરમાં બાહ્ય વિકારો આવવાના બંધ થઈ થાય છે. તેનાં ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. ભોજનના આ સંયમ માટે અપવાસ, ઉણોદર, રસત્યાગ, વ્રતપરિસંખ્યાન જેવા તપની જરૂર છે. સાધક ક્રમશઃ ગરિષ્ઠ

ભોજનનો ત્યાગ કરી નીરસ, સાત્ત્વિક અને જરૂર પ્રમાણે જ અનુકૂળ ભોજન ગ્રહણ કરે છે. આને કારણે તેના શરીરમાં આત્મસંયમનો બોધ જાગૃત બને છે. શરૂઆતમાં તેણે શારીરિક કષ્ટ પણ લાગશે. પણ ધીમેધીમે ભોગોનો ત્યાગ કરી શરીર આત્મસાધનામાં મદદરૂપ થવા લાગે છે.

ભોજન-સંયમ સાથે નિદ્રા પરનો સંયમ પણ દૃઢ બને છે અર્થાત્ વધુ પડતું ઊંઘવું, આળસમાં પડ્યા રહેવું વગેરેથી સાધક જાગૃત બને છે. જરૂર મુજબ શરીરને અતિઆવશ્યક હોય તેટલી જ નિદ્રા લે છે. વધુમાં વધુ સમય સંયમ અને આત્મચિંતનમાં લીન રહે છે.

જ્યારે બાહ્યતપ શરીર સાધવામાં અનુકૂળ બની જાય છે ત્યાર પછી સાધક આંતરિક તપ કરવા તલ્લીન બને છે. તેમાં સ્વાધ્યાય અર્થાત્ આત્માને ઓળખવાની-જાણવાની વૃત્તિ વધે છે. તે સત્સાહિત્યનાં સ્વાધ્યાય એટલે કે આગમના અધ્યયનમાં મનને કેન્દ્રિત કરે છે. શાસ્ત્રજ્ઞાનથી સાધક સત્યને, વસ્તુના યથાતથ્ય સ્વરૂપનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. 'સ્વ' અને 'પર'ના ભેદને પિછાનવા લાગે છે. તે 'ભેદવિજ્ઞાનદૃષ્ટિ' પ્રાપ્ત કરે છે. જીવનના અંતિમ ધ્યેયપ્રાપ્તિના માર્ગને જાણી ક્રમશઃ તે માર્ગપર આરૂઢ થઈ ચારિત્ર્ય ધારણ કરી લક્ષ્ય (મોક્ષપ્રાપ્તિ) તરફ આગળ વધે છે. તેનામાં જ્ઞાન-જ્યોતિનો પ્રકાશ ચમકવા લાગે છે. તે સાચા અર્થમાં વૈય્યાવૃત્તિ અર્થાત્ આત્મસેવામાં લાગી જાય છે. આત્માની સેવા એટલે આત્મામાં વધુ ને વધુ દૃઢ થવાનો અભ્યાસ તે દૃઢતાને સદ્વૃત્તિઓ અને સંયમથી પુષ્ટ કરે છે. સાચા અર્થમાં આ જ સાચી સેવા કે વૈય્યાવૃત્તિ છે. શાસ્ત્રજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન વિશ્વાસ સાધકમાં શ્રદ્ધા જન્માવે છે. અને સાધનામાં દૃઢ થવાના ભાવો જાગૃત કરે છે. વિવેચનથી સ્પષ્ટ થાય છે કે સાધનામાં દૃઢ થવા માટે શરીર-સાધના અને સંયમ સૌથી વધુ પ્રાથમિક જરૂરિયાત રૂપ છે. પંચઇન્દ્રિયના સંયમ માટે બાહ્યતપ જરૂરી છે. શરીર-સંયમની સાધના પછી જ આંતરિક તપ અર્થાત્ આત્મસાધનાની શરૂઆત થાય છે. જ્ઞાન-દૃષ્ટિથી સત્યને જાણી-સમજીને ચારિત્ર્યની સાધના તરફ આગળ વધી શકાય છે.

બાર અનુપ્રેક્ષા :-

ધ્યાનની દૃઢતા માટે બીજું મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે બાર અનુપ્રેક્ષા ભાવનાઓનું ચિંતન. આ બીજો ઉપાય આભ્યાંતર તપ સાથે સંલગ્ન છે. જ્યારે સાધક આત્માના સત્ અને સત્ય સ્વરૂપને જાણવા લાગે છે. સાંસારિક વાસનાઓથી વૈરાગ્ય ધારણ કરી લે છે. ત્યારે તે જન્મથી મૃત્યુપર્યંતની યાત્રામાં આત્મચિંતનમાં લીન થવા લાગે છે. સૌથી પ્રથમ તેને સંસારની ક્ષણભંગુરતા અને અનિત્યતાનું ભાન થાય છે.

સાધક સંસાર, સ્વદેહ સ્વસુખ બધાની ક્ષણભંગુરતાને જાણી લે છે અને તેથી તે બધા જ અપકૃત્યોનો ત્યાગ કરે છે. સંસાર અને શરીર પ્રત્યે તેનો મોહ ક્ષીણ થવા લાગે છે. તેને લાગે છે કે જેને તે પોતાના હિત-મિત-પ્રિય માને છે તે પણ તેને મૃત્યુથી બચાવી શક્તા નથી. સંસારનું કોઈ પણ તત્ત્વ તેને શરણ કે આશ્રય આપી શકે નહિ. એક માત્ર સાચું શરણું આત્મ-સાધના જ છે. તેણે સતત આવું જ વિચારવું જોઈએ કે તે પોતાના જ શરણમાં જઈ રહ્યો છે. આત્મસાધના જ મોક્ષની શરણ નીસરણી છે. ધ્યાતા સતત સંસારની ચતુર્ગતિની ભ્રમણાને નિહાળે છે, તેને સમજે છે. જન્મમરણના દુખોનો અનુભવ કરે છે. તે અનુભવે છે કે સંસાર ક્ષણભંગુર, પરિવર્તનશીલ અને ભવ ભ્રમણના કારણભૂત છે. આવા સંસારથી મુક્ત થવાની કામના તે જ તેની સાધના બને છે. સંસારના સમસ્ત સંબંધો અસ્થાઈ છે. આ ભાવના તેને સંસાર પ્રત્યે ઉદાસ બનાવે છે. તેનામાં જન્મ-મરણના સ્થાને મુક્તિ અને મોક્ષપ્રાપ્તિની ધ્રુવ ભાવનાઓ પ્રબળ બને છે. સાધક સંસારની આવી અનિત્યતા નિહાળીને એકત્વ ભાવમાં લીન થવા લાગે છે. તેને સ્પષ્ટ જ્ઞાન થાય છે કે તે એકલો જ જન્મ્યો છે. એકલો જ મરવાનો છે. સમસ્ત કર્મોના સુખદુઃખ તેને એકલાએ જ ભોગવવાના છે. ક્યાંય કોઈ સાથી નથી. સંસારી પ્રાણી કે જે પરિવાર અને પ્રિયજન મારા છે - એવા ભ્રમમાં જીવે છે તે પ્રત્યે સાધકનો ભ્રમ દૂર થઈ જાય છે. તેને જ્ઞાનદૃષ્ટિ મળે છે કે જીવ સાથે કોઈ પણ અન્ય કોઈ પણ ગતિમાં, સુખદુખમાં સાથ આપી શકતો નથી. જીવે પોતે જ કર્મોને ભોગવવાના છે. આવી એકત્વભાવનાના ચિંતનની ગહનતામાં ઊતરતા સાધક્ની અન્યત્વ ભાવના વધુ સુદૃઢ બને છે. શરીર અને આત્માના અન્યત્વ ભાવના સ્પષ્ટ ભેદને જાણવાથી તે શરીર પ્રત્યે વિરાગી અને આત્મા પ્રત્યે અનુરાગી બને છે. શરીર અને આત્માને એક માનવામાં જ મૂઢતા હતી. પણ જ્યારે શરીરથી આત્મા ભિન્ન છે. સ્વતંત્ર છે આ જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે ત્યારે આવી મૂઢતા નાશ પામે છે. વ્યક્તિ મરણના ભયથી પણ મુક્ત બને છે કારણ કે મરણ તો પુદ્ગલ સ્વરૂપી શરીર પામે છે આત્મા નહિ. જ્યારે શરીર અને આત્માના આ પૃથકત્વ ભાવનું તેને જ્ઞાન થાય છે ત્યારે તે શરીરની અપવિત્રતા અને આત્માની પવિત્રતાને જાણી લે છે. સાધકને માંસ-મજ્જાથી નિર્મિત, અનેક રોગોના ઘર, વિલાસનો આકાંક્ષી, ઈન્દ્રિયોના ગુલામ આ શરીર પ્રત્યે અરુચિ અને અનાસક્તિ થવા લાગે છે. શરીરની આ ગંદકી પ્રત્યે તેના મનમાં ધૃણા જન્મે છે. તેને જ્ઞાન થાય છે કે અનેક સુગંધિત દ્રવ્યોથી શણગારેલા, ધનાદિથી સુશોભિત આ શરીરનો ધર્મ કે સ્વભાવ ઘરડા થવું, રોગી થવું અને મરણ પામવાનું છે. આ જાણ્યા પછી સાધક મોહથી મુક્ત બને છે. તે ભોગ-વિલાસ શ્રૃંગાર પ્રત્યે ઉપેક્ષા દાખવે છે. શરીર શણગારવાને સ્થાને તે આત્માના શણગારમાં કેન્દ્રિત બને છે.

શરીરનો ઉપયોગ માત્ર સાધના માટે જ કરે છે. શરીર પ્રત્યે અનાસક્ત સાધકની વિચારધારા વધુ ને વધુ આત્મકેન્દ્રિત બનતી જાય છે. તેને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે કે હું જે કર્મો કરી રહ્યો છું કે ભોગવી રહ્યો છું તેના આસ્રવનું કારણ શું ? સતત આત્મા સાથે જોડનાર કર્મોના આગમનના કારણને તે જાણવા લાગે છે તેથી તે અશુભ કે કષ્ટ આપનાર, ચિત્તમાં દુર્બુદ્ધિ કે અશાતા ઉત્પન્ન કરનાર કર્મોથી બચે છે. આથી તેના કષાય ભાવોમાં મંદતા આવે છે. તેનામાં મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને માધ્યસ્થ ભાવોનો ઉદય થાય છે. ધર્માદિ કાર્યોમાં ચિત્ત પરોવાઈ જવાથી અશુભ કર્મોનું આગમન અટકે છે અને શુભકર્મ બંધાય છે. જોકે અશુભ અને શુભ બન્ને કર્મો સંસાર ભ્રમણાના કારણભૂત તો છે જ. આ જ્ઞાન થતાં જ સાધક બન્ને પ્રકારનાં કર્મોના આસ્રવથી બચવાના પ્રયાસો સતત કરતો રહે છે. આવા કર્મના આસ્રવથી બચવાનો કે તેનો નિરોધ કરવાની ચિંતન ભાવના તે જ સંવર ભાવ છે. સંવરનો અર્થ જ થાય છે રોકવું. તે સર્વે ભાવો કે જે ભવભ્રમણના કારણભૂત છે, દુઃખના કારણરૂપ છે અને મુક્તિના અવરોધક છે તેમને આવતા રોકવા તે જ સંવર છે. સંવરની ભાવનાનો ઉદય કે ચિંતન તે સંયમની લગામ છે. આ દ્વારપાળ દ્વારા આત્મ-રત્નનું રક્ષણ થાય છે. આ સાધકની ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થા છે, કારણ કે આ સ્થિતિએ પહોંચતા સાધકની ભેદવિજ્ઞાન દૃષ્ટિનો વિકાસ થઈ ચૂક્યો હોય છે. જ્યારે કર્મોનું આગમન રોકાય છે ત્યારે સાધકની સ્થિતિમાં નવું પરિવર્તન થવા લાગે છે. નવીન કર્મોનું આસ્રવ (આવવું) બંધ થવાથી સાધક નિર્વિકાર થવા લાગે છે અને તપ દ્વારા સંચિત કર્મોની નિર્જરા કરવાથી તે નિર્ભાર બનવા લાગે છે. સંચિત કાર્મો બળીને નષ્ટ થવા લાગે છે. તે અકામ અને સકામ નિર્જરા-ભાવોમાં નિમગ્ન થાય છે. તેના કેટલાંક કર્મો સમયની પૂર્ણતાની સાથે પાકી જાય છે. (નષ્ટ થાય છે) અને કેટલાક તપના પ્રભાવથી નષ્ટ થઈ જાય છે અને આ બન્ને ક્રિયાઓથી કર્મની નિર્જરા થાય છે. આ કર્મ નિર્જરા માટે સાધક વિવિધ પ્રકારના તપ કરે છે. આ કર્મક્ષય કરીને વાસ્તવિક રીતે સાચા ધર્મ પ્રત્યે અનુરાગી બને છે. વસ્તુના યથાતથ્ય સ્વરૂપને જાણીને તેની આરાધના કરે છે. ક્ષમા વગેરે આત્માના દસ ધર્મો જ સાચા આત્મ-ધર્મ છે. આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી તે પ્રત્યે તેની આસ્થા દૃઢ બને છે. આ સાચો ધર્મ મુક્તિના પંથે લઈ જનાર હોય છે. ધર્મ તે જ વ્યક્તિને સમ્પન્ન બનાવનાર તત્ત્વ હોય છે. ધર્માચરણમાં સ્થિત સાધક મનોવાંછિત બધા જ પદોને પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી છે. તે વિચારે છે કે ધર્મ જ તેનો ગુરુ, સ્વામી, બંધુ, હિતેષી અને રક્ષા કરવાવાળો છે. તે નરકરૂપી અંધકૂપથી બચાવીને ઉત્તમ સુખરૂપી મુક્તિને અપાવે છે. ધર્મનો ચિંતક અનિષ્ટ, કૃત્યથી મુક્તિ મેળવીને નિર્મળ મનવાળો બને છે. વસ્તુના ધર્મ (સ્વભાવ)ને જાણનાર તે સર્વે ભ્રમણાઓથી મુક્ત બને છે જે સંસારની

ઈશ્વરકૃત રચના કે કોઈ ભગવાનના અવતારને માને છે. તે લોકની સંરચના દ્વારા તેના સ્વરૂપને પિછાને છે. તે લોકાકાશની રચના અને બ્રહ્માંડની સંરચનાને સમજે છે. આ ચિંતનથી તેને જ્ઞાન મળે છે કે લોક જીવાદિક દ્રવ્યોની રચના છે. જે પોત-પોતાના સ્વભાવથી ભિન્નત્વ ધરાવે છે. તેમાં આત્મા પણ એક દ્રવ્ય છે. તેના યથાર્થ સ્વરૂપ જાણીને અન્ય પદાર્થો પ્રત્યેનો મમત્વ ત્યાગીને આત્મસાધનામાં લીન બને છે. સાધક આ તત્ત્વોને જ્ઞાત કરીને વિચાર કરે છે કે તેણે આ તન, કુળ કે ધર્મ પ્રાપ્ત કર્યા છે તે અત્યંત દુર્લભ છે. આ દુર્લભ જન્મ અને જૈનકુળની પ્રાપ્તિના જ્ઞાન થવાથી તે આ શરીરનો ઉપયોગ આત્માની શુદ્ધિ અને જન્મ-મરણથી મુક્ત થવા માટે કરવા લાગે છે. હકીકતે માનવજન્મની પ્રાપ્તિ તેમાંય ઉત્તમ કુળની પ્રાપ્તિ, જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, કષાયોનો ક્ષય, વિષયોથી વિરક્તિ પ્રાપ્ત કરવી તે અત્યંત દુર્લભ વસ્તુ છે. જે ઉત્તમ તેને પ્રાપ્ત થયું છે તે હવે પ્રમાદવશ ગુમાવવા માંગતો નથી. પણ તેનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કર્મોનો ક્ષય કરી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની અનુપ્રેક્ષામાં કરે છે.

આ પ્રમાણે ધ્યાતા આ અનુપ્રેક્ષા ભાવનાઓ વડે પોતાના મનને વિકારો અને ચિંતાથી મુક્ત બનાવે છે. અને ધ્યાનમાં વધુ દૃઢતાથી ધ્યાનસ્થ બને છે. ઇતર વિચારોનાં ઝંઝાવાત કે જે તેને સ્થિર નથી થવા દેતો તેને શાંત કરે છે. સંસારના વિષય-કષાય ભાવોનો ત્યાગ કરે છે. તેની વાણી-વર્તનમાં મૃદુતા અને ઋજુતા આવે છે. તેનું લક્ષ્ય ભૌતિકસુખ કરતાં આત્મિક સુખની પ્રાપ્તિમાં હોય છે.

યોગ :-

યોગનો ધ્યાન સાથે અભેદ સંબંધ છે. માટે જ સમુચ્ચય રીતે 'ધ્યાન-યોગ' શબ્દપ્રયોગ કરવામાં આવે છે. ધ્યાનની પ્રાયોગિક ક્રિયાને કે ધ્યાનની વિધિને જાણતા પૂર્વે યોગ વિષે પણ થોડુંક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જરૂરી છે. પતંજલિ ધ્યાન અને યોગને પરસ્પર પૂરક માને છે. સામાન્ય અર્થમાં યોગ એટલે જોડાવવું, સંલગ્ન થવું કે ગુણાત્મક વૃદ્ધિ થવી. તાત્પર્ય કે જ્યારે સાધક બાહ્ય વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ ત્યજીને આત્મા સાથે અન્તર્મુખી થવા લાગે છે ત્યારે જ તે આત્મા સાથે 'યોગ'માં પ્રતિષ્ઠિત થવા લાગે છે. આનાથી અર્થ સ્પષ્ટ થાય છે કે આત્મા સાથે જોડાવવું કે આત્મ-ચિંતન કરવું તે યોગ છે. જ્યારે આત્મા સાથેનું જોડાણ પ્રારંભ થાય છે ત્યારે ચિત્તની સમસ્ત બાહ્ય વૃત્તિઓનો નિરોધ થવા લાગે છે. પતંજલિએ પોતાના ગ્રંથમાં પ્રથમ સૂત્ર 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' લખીને પોતાના મહાન ગ્રંથનો પ્રારંભ કર્યો છે. તેઓ જણાવે છે કે સત્ત્વ-રજસ અને તમસ ગુણોનું અનુક્રમે ક્ષય કરીને જ સાધક આત્મ-સ્વરૂપમાં લીન બનીને ધર્મ-ધ્યાનની સ્થિતિમાં પહોંચે છે. આવી ઉપલબ્ધિ તે જ ચિત્તની એકાગ્ર ભૂમિ કે યોગભૂમિ છે. આપણે કહી શકીએ છીએ કે 'યોગ' એટલે આત્માના વિશુદ્ધ સ્વરૂપ સાથે તાદાત્મ્ય.

'યોગ પ્રદીપ'માં કહ્યું છે કે જ્ઞાન-દર્શન અને ચારિત્ર્ય રૂપ ત્રિરત્નનો સમન્વય યોગ તે જ મુક્તિનો સાચો ઉપાય છે. એમ કૈંહી શકાય કે યોગ ચિત્ત-વૃત્તિ-નિરોધ માત્ર નથી તે તો મુક્તિનો પણ ઉપાય છે. શરત એટલી જ કે તે દર્શન જ્ઞાન અને ચારિત્ર્ય યુક્ત હોય. જૈનદર્શનમાં સમ્યગ્દર્શન જ્ઞાન અને ચારિત્ર્યના સમક્તિ રૂપને મુક્તિના મૂળ અંશ માનવામાં આવ્યા છે. માટે આત્મા સાથે જોડાવવું તેજ આત્મ-વિજ્ઞાનની ચાવી છે. જેની પ્રાપ્તિ સતત દૃઢતાપૂર્વક ધ્યાનસ્થ બનીને જ થઈ શકે છે. 'કઠોપનિષદ'માં પણ કહ્યું છે કે મનને યોગની મદદથી અન્તરાત્મામાં કેન્દ્રીત કરીને સુખ-દુઃખથી ઉપર ઊઠવું તે જ યોગ છે.

જૈનદર્શનમાં 'कायवाङ्मनःकर्मयोगः' સૂત્રદ્વારા શરીર-મન અને વાણીના એકત્વને યોગની કક્ષાએ મૂકવામાં આવેલ છે. આ સૂત્રમાં પણ કાય-મન અને વચનની અદ્વૈત ભાવનાને મહત્ત્વ અપાયું છે. લગભગ બધા જ આચાર્યોએ આ ત્રણેની એકતા, દૃઢતા અને ચારિત્ર્યમાં દૃઢતા ધારણ કરી મોક્ષ પુરુષાર્થને પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયને યોગ અને ધ્યાન કહ્યા છે. આચાર્યોએ સર્વસમ્મતિથી માન્યું છે કે મનોવર્ગણા, વચનવર્ગણા અને કાયવર્ગણાના નિમિત્તે આત્મપ્રદેશમાં થતી ક્રિયા-પ્રક્રિયા (હલન-ચલન) તે યોગ છે. 'ધવલા'માં જીવ પ્રદેશનાં સંકોચ-વિકોચ અને પરિભ્રમણ રૂપ પરિસ્પંદનને યોગ કહ્યો છે. 'રાજવાર્તિક'માં આને સમાધિ અને ધ્યાનના પર્યાયવાચી પણ કહ્યાં છે. યોગના મન-વચન-કર્મ સંદર્ભે અનેક ભેદોપભેદ કરવામાં આવ્યા છે. 'યોગ'ના પરિપ્રેક્ષ્યમાં પણ શુભ અને અશુભ યોગનો ઉલ્લેખ સ્પષ્ટ રૂપે ધ્યાનના શુભ અને અશુભ ધ્યાનના સ્વરૂપે જ થયો છે.

આ ચર્ચાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આપણું જીવન સતત વાસના, તાણ અને સંઘર્ષોને કારણે દુઃખી બની રહ્યું છે. આપણે નિરંતર શરીર-સુખ માટે દુઃખી થઈ રહ્યાં છીએ. આ માનસિક તાણ અને શારીરિક દુઃખથી મુક્ત થવા માટે જરૂરી છે કે બાહ્યજગતથી મુક્ત થઈ અન્તરજગત સાથે સંબંધ બાંધીએ, કાયાને સાધીએ. વચનમાં સત્યપ્રિયતા લાવી માનસિક શાંતિ માટે સંયમનો સ્વીકાર કરીએ. આ ક્રિયા તન-મન ને સુખ પ્રદાન કરનારી બની શકે છે. આ શાંતિની પ્રાપ્તિ ધ્યાન અને યોગનું ઉત્તમ પરિપાક કે પરિણામ હોય છે.

ધ્યાનની પ્રાયોગિક સાધના :-

પૂર્વ વિવેચનમાં સંક્ષેપમાં પણ બધા જ મુદ્દાઓનો સમાવેશ કરી મેં ધ્યાનની વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને ધારણા વગેરેની ચર્ચા કરી અને તેની પુષ્ટિ માટે જરૂરી આંતરિક-બાહ્ય તપ અને પ્રેક્ષા વગેરેની પ્રસ્તુતિ કરી છે. ધ્યાન અને યોગ વિષે પણ ચર્ચા કરી અનેક ગ્રંથો અને હજારો પૃષ્ઠોનું દોહન થોડાંક પૃષ્ઠોમાં પ્રસ્તુત કરી

ધ્યાન-યોગ વિષે જાણકારી આપવાનો મારો ઉદ્દેશ્ય છે કે સાધક જે ક્રિયા કરવા માટે પ્રસ્તુત થયો છે તે વિષે તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે. તેના સ્વરૂપ અને મહત્તાને જાણીને તેના ઉપયોગને સમજે. કારણ કે પૂર્ણ જ્ઞાન સાથે કરવામાં આવતી ક્રિયાઓ જ ફળવતી બને છે. અન્યથા, તે દેહ અને મનને ક્ષતિ પહોંચાડનાર નીવડે છે. હવે હું ધ્યાનના પ્રાયોગિક સ્વરૂપને સમજાવવાનો યત્ન કરીશ.

ધ્યાનમાં તનની સાધનાથી જ મન બાંધી શકાય છે. સહુ પ્રથમ હું તન સાધવાના ઉપાયો અને ક્રિયાઓની ચર્ચા કરીશ. જ્યારે તન સધી જાય છે ત્યારે મન આપમેળે જ એકાગ્ર (બંધાય) થવા લાગે છે અને સંયમિત બનતો જાય છે. છેવટે તો તન અને મનની સાધના એ જ ધ્યાનનો ઉદ્દેશ્ય છે. કોઈ પણ એકની કમી કે ન્યૂનતા ધ્યાનસ્થ થવા દેતી નથી.

તન-સાધનાના મૂળમાં આસન અને પ્રાણાયામ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આ સંદર્ભે આપણે અષ્ટાંગ યોગ વિષે પણ થોડુંક જાણી લઈશું જેથી તન સાધવાની ક્રિયાઓમાં મદદ મળી શકે. પતંજલિએ 'यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार, ध्यान समाधयोष्टांगानि' કહ્યા છે. એટલે કે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ આઠ ધ્યાનના અંગ છે. જેમાં 'યમ'ના અન્તર્ગત અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. નિયમમાં શૌર્ય, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રાણિધાનની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. યમ-નિયમને ધારણ કર્યા વગર સાધકની ચિત્ત-શુદ્ધિ સંભવ નથી. અર્થાત્ ધ્યાનમાં પ્રવૃત્ત સાધકે પંચવ્રતોનું પાલન કરવું આવશ્યક છે. આ પંચવ્રતોની આરાધનાથી શરીર હલકું, ચિત્તપ્રસન્ન અને સત્કાર્યોમાં મન લાગે છે. પવિત્રતા, સંતોષ, વ્રતો પવાસ અને સત્સાહિત્યનું વાંચન-મનન તેને વિષય-વાસનાઓથી મુક્ત કરે છે. સાધકના સ્વભાવમાં મૃદુતા જન્માવે છે. ભાવાર્થ કે ધ્યાનમાં બેસતા પૂર્વે આ ઉત્તમ લક્ષણ જરૂરી છે. તન અને મનની સરળતા સિવાય ધ્યાનસ્થ થવું ખૂબ જ કઠિન છે.

હું સાધકની સરળતા માટે, તન-મનની એકાગ્રતા માટે મારા કથનને પ્રાયોગિક રૂપે એવી રીતે પ્રસ્તુત કરીશ જેમાં લગભગ બધા જ મહાન યોગી અને સંતોના માર્ગદર્શનનો સમાવેશ થઈ જશે. અષ્ટાંગયોગ અને જૈનયોગના સિદ્ધાંતોનું પરીક્ષણ અને પ્રયોગ કરતા જઈશું. આ પ્રયોગલક્ષી ભાગને નીચે મુજબ વિભાજિત કરીશું -

(૧) કેવી રીતે બેસવું ?

(૨) કેવી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરવી ?

(૩) કેવી રીતે જોવું ?

(૪) કેવી રીતે ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવી ?

(૫) કેવી રીતે 'ણમોકાર'નો ઉચ્ચારણ કરવો ?

(૬) કયા સ્થાનો પર ધ્યાન કરવું ?

(૭) શું વિચારવું ?

(૮) કયા રંગોનો અનુભવ કરવો ?

(૯) કેવી રીતે મૌન ધ્યાનનું ચિંતન કરવું ?

ધ્યાન માટે જરૂરી શુદ્ધતા :-

શુદ્ધ વસ્ત્ર :- ધ્યાનની આ પ્રાયોગિક ક્રિયાના જે ૯ ચરણ છે તે સુવિધાની દૃષ્ટિએ ઉત્તરોત્તર વિકાસક્રમની દૃષ્ટિએ છે. આપણે ધ્યાનસ્થ થવાની ક્રિયાનો પ્રારંભ કરીએ તે પૂર્વે શરીર, વસ્ત્ર, સ્થાન વગેરેની શુદ્ધતા અને યોગ્યતા પણ સંક્ષેપમાં જાણી લઈએ.

આપણે જાણીએ છીએ કે શુદ્ધ ભોજન માટે સારું અનાજ, અન્ય સામગ્રી કે રસોઈઓ જ મહત્ત્વપૂર્ણ નથી પણ રસોઈઘરની સફાઈ, યોગ્ય હવાદાર સ્થાન પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. તેવી જ રીતે મન અને આગળ વધીને આત્માની પરિશુદ્ધિ માટે બાહ્ય શુદ્ધિ પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. ધ્યાન પ્રક્રિયા પૂર્વે જરૂરી છે કે સાધક શીતળજળથી સ્નાન કરી શરીરને શુદ્ધ કરે, જેથી શરીરને તાઝગી પ્રાપ્ત થાય છે અને શરીર નિર્મળ બનવાથી ચિત્ત પ્રસન્નતા અનુભવે છે. સાધકનાં વસ્ત્રો શુદ્ધ હોવાં જોઈએ. ગૃહસ્થીના કાર્યના ઉપયોગમાં લેવાતાં વસ્ત્રો, વગર ધોયેલાં વસ્ત્રો કે ઉત્તેજના ઉત્પન્ન કરનાર ચમકદમકવાળાં વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ નહિ. કાળા વસ્ત્રોનો ઉપયોગ ક્યારેય કરવો નહીં. ઉત્તમ વસ્ત્ર તરીકે સુતરાઉ અને સંભવ હોય તો ખાદીના સફેદ વસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ધ્યાન માટેનાં વસ્ત્રો જુદા હોવાં જોઈએ - જે દરરોજ ધોવાતા હોવા જોઈએ. આ વસ્ત્રોનો ઉપયોગ ધ્યાન સિવાય અન્ય કાર્યોમાં કરવો જોઈએ નહીં. વસ્ત્રો એવાં ઢીલાં હોવાં જોઈએ કે બેસવામાં સરળતા રહે અને શરીરને પ્રાણવાયુ મળ્યા કરે. ધોતી અને દુપટો ઉત્તમ વસ્ત્ર ગણાય. સફેદ રંગ પવિત્રતાનું પ્રતીક છે જે મનમાં ઉત્તમ વિચારો જન્માવે છે. જે સાધુ વસ્ત્ર ધારી હોય છે તેઓ સફેદ વસ્ત્રો જ ધારણ કરે છે. દિગંબર સાધુ તો તેનાથી પણ મુક્ત હોય છે.

યોગ્યસ્થાન :-

વસ્ત્રની જેમ ધ્યાન માટે સ્થાનની ઘણી મહત્તા છે. બધા જ આચાર્યોએ સ્થાનની મહત્તા પોતાના ગ્રંથોમાં વર્ણવી છે. 'રાજવાર્તિક', 'જ્ઞાનાર્ણવ', 'ઉત્તરાધ્યયન', યોગશાસ્ત્ર' બધા જ ગ્રંથોમાં ઉલ્લેખ છે કે ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિએ સર્વપ્રકારની બાહ્ય

અને આંતરિક બાધાઓથી મુક્ત, અનુકૂળ પવિત્રભૂમિ પર સુખપૂર્વક બેસવું જોઈએ. ધીર-વીર સાધક સમાધિની સિદ્ધિ માટે લાકડાની પાટ ઉપર, શિલા ઉપર, રેતવાળી જમીન પર સ્થિર આસને બેસે છે. 'અનગાર ધર્મામૃત' ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે વિનયની વૃદ્ધિ માટે સાધુઓએ તૃણમય, શિલામય કે કાષ્ટમય એવા આસન પર બેસવું જોઈએ કે જ્યાં કોઈ ક્ષુદ્ર જીવ પણ ન હોય. જ્યાં ચર-ચરનો અવાજ ન થાય જેમાં છિદ્ર ના હોય. અને જ્યાં બેસવાથી સુખાનુભૂતિ થાય. આ માટે એકાંતવન, ઘર, ધર્મશાળા, ચૈત્યાલય, પર્વતની ગુફા વગેરે ઉત્તમ સ્થાન માન્યા છે. 'જ્ઞાનાર્ણવ'માં આચાર્યે સિદ્ધ ક્ષેત્ર, તીર્થક્ષેત્ર, સાગર કે નદીનો કાંઠો, પર્વતનો શિખર, કમલવન, શાલવૃક્ષોનો સમૂહ, નદીઓનો સંગમ, પર્વતની ગુફા, જલમધ્ય દ્વીપ, વૃક્ષની બખોલ, સ્મશાન, જીવરહિત સ્થાન, સિદ્ધાકૂટ કૃત્રિમ-અકૃતિમ ચૈત્યાલયને સાધના માટે ઉત્તમ સ્થાન ગણાવ્યા છે. 'ધવલા'માં પણ ઉલ્લેખ છે કે સાધના-સ્થળ સ્ત્રી, પશુ, નપુંસક અને કુશીલજનોથી રહિત નિર્જન હોવો જોઈએ. વ્યાઘ્ર, સિંહ, મૃગ, પશુ, માણસ વગેરેથી અદૃશ્ય હોવો જોઈએ. તે અતિ ઉષ્ણ કે શીત વાયુની તીવ્રતા અને વર્ષા કે તડકાથી રહિત હોવો જોઈએ. ધ્યાન એવા સ્થળે ક્યારેય ન કરવું જોઈએ જે સ્થળ મ્લેચ્છ કે અધમ વ્યક્તિઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતો હોય. તે દુષ્ટ રાજાથી રક્ષિત હોય અને પાખંડીઓથી યુક્ત હોય તે મહામિથ્યાત્વથી મુક્ત, ભૂત-પિશાચ, વ્યભિચારીઓનું સંકેત સ્થાન કે કુચરિત્રવાળાઓનો અડ્ડો ના હોય, જ્યાં બેસવાથી કોઈ રોકે, જુગારી, શરાબી, નાસ્તિક કે વ્યભિચારિઓની આવન-જાવન હોય. આવા સ્થાનો પર ધ્યાન કરવું જોઈએ નહિ.

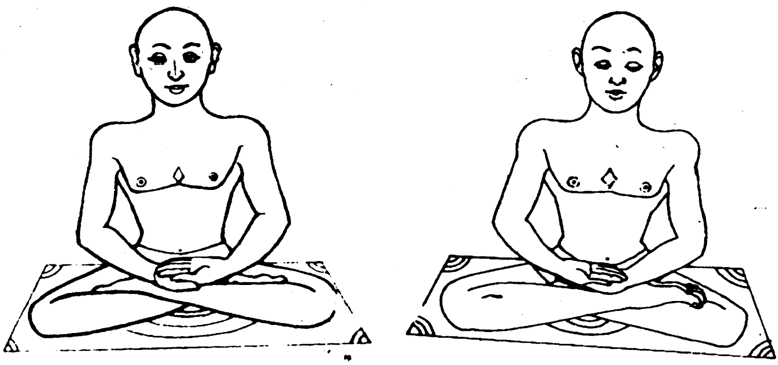
ભાવાર્થ કે ધ્યાન માટે સાધકે બાહ્ય શરીર અને વસ્ત્ર-શુદ્ધિ પછી સ્થાનની પસંદગીનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. મૂળ તો સ્થળ કોલાહલ રહિત, જીવ-જન્તુના ત્રાસથી મુક્ત, એકાંત, પ્રાકૃતિક કે દેવસ્થાન, ખુલ્લી જગ્યા હોય ત્યાં જ ધ્યાન માટે બેસવું જોઈએ અન્યથા ચિત્તમાં એકાગ્રતા આવી શકે નહિ.

યોગ્ય સમય :- ધ્યાન કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય સૂર્યોદયથી પૂર્વ ૪૮ મિનિટ છે. સૂર્યોદય પછીની ગરમી શરીરમાં આળસ પ્રેરે તે પૂર્વે જ ધ્યાનની સાધના થઈ જવી જોઈએ. ધ્યાનનો બીજો મધ્યમ સમય સાંધ્યભોજન (રાત્રિભોજન નહિ) પછી બે કલાકનો છે. કારણ કે જમ્યા પછી ભરેલાં પેટે શ્વાસોચ્છ્‌વાસની ક્રિયા, સ્વરની સાધના નિયમસર થઈ શકતી નથી. જોકે સાધુઓને ત્રિકાળ સામાયિકનું વિધાન છે. પણ ગૃહસ્થ માટે બપોરે ધ્યાન કરવાની સલાહ હું ક્યારેય આપતો નથી. ઉત્તમ સમય તો ખાલી પેટ સવારનો જ ગણાય અને મધ્યમ રાત્રિનો.

ધ્યાનમાં બેસવા માટે ઉત્તમ આસન દર્ભનો માનવામાં આવે છે. પૂર્વ કે ઉત્તરમાં મુખ કરીને પદ્માસન કે યોગ્ય આસન પર બેસવું જોઈએ. સામે આલંબન માટે ૐ કે

પંચપરમેષ્ઠી ભગવાનનું ચિત્ર રાખવું જોઈએ. વાતાવરણની પવિત્રતા-સુગંધ માટે અગરબત્તી લગાવી શકાય. ઘીનો દીવો કરવો જોઈએ જેથી ચિત્ત વધુ તન્મય બને છે. વસ્ત્ર શુદ્ધ ધોયેલા હોય. ધ્યાન માટે ઓછામાં ઓછા ૪૮ મિનિટનો સમય માનવામાં આવે છે. આ સમયમાં વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. જ્યારે સાધક ધ્યાનમાં બેસે ત્યારે ધ્યાન સિવાય અન્ય કોઈ પણ વસ્તુમાં ધ્યાન ન કરે ત્યારે જ ધ્યાનમાં ચિત્ત ચોટી શકે. આ બધી પ્રાથમિક જરૂરિયાતોની પૂર્તિ કરી લીધા પછી જ બેસવાનો અભ્યાસ આગળ વધારવો જોઈએ.

કેવી રીતે બેસવું ? (આસન) :



ધ્યાનની સંપૂર્ણ યાત્રાના પ્રથમચરણ (પગથિયા) રૂપે તનની સાધના છે જેનો ઉલ્લેખ પહેલા જ કરી ચૂક્યો છું. મનને બાંધવા માટે જેમ બાર તપ આવશ્યક છે તેવી જ રીતે તનની સાધના માટે ધ્યાનમાં બેસવાની પદ્ધતિ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જેને બેસતા આવડી ગયું તેને ધ્યાનની અડદી સાધના આવડી ગઈ તેમ કહી શકાય. વર્ષો સુધી ધ્યાન-સામાયિક કરવા છતાં ધ્યાનમાં એકાગ્રતા આવતી નથી. એનું મૂળ કારણ છે સાચી રીતે બેસવાની પદ્ધતિ વિષે અજાણપણું. સર્વે આચાર્યોએ આસનની મહત્તાનો સ્વીકાર કરી તેનાં નિયમો-પદ્ધતિઓ સમજાવી છે. ધ્યાતાની મુદ્રાને જ ધ્યાનસ્થ મુદ્રા કહેવામાં આવી છે. વિશ્વમાં સર્વાધિક, વૈજ્ઞાનિક, યોગસ્થ અને ધ્યાનસ્થ મુદ્રા તીર્થંકર ભગવાનની જ છે. ધ્યાનમાં શરીર નિશ્ચિલ, સીધું અને નાસાગ્ર દૃષ્ટિયુક્ત હોવું જોઈએ.

બેસવામાં કરોડરજ્જુનું મહત્ત્વ :- ધ્યાનસ્થ આસનમાં બેસવામાં કરોડરજ્જૂનું સવિશેષ મહત્ત્વ છે. આ શરીરનો મેરૂદંડ છે. આપણી ચેતનાનો -

જ્ઞાનતંતુનું પ્રત્યેક જોડાણ એની સાથે છે. આ કરોડરજ્જું શરીરનો સૌથી સંવેદનશીલ ભાગ છે. ચેતનની પ્રત્યેક અનુભૂતિ, શરીર-સંબંધી દરેક મનોર્ભાવ અને ક્રિયાઓને મગજ સુધી મોકલાવનાર આ મુખ્ય અંગ છે. કરોડરજ્જુ બિલકુલ ટટ્ટાર સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ. (ક્યારેય ભીંત સાથે ટેકો લઈ બેસવું જોઈએ નહિ.) ૯૦ અંશની સીધાઈ હોવી જોઈએ. પીઠ અને કમર વચ્ચેનો ભાગ દબાયેલો હોવો જોઈએ. પીઠ અને ગર્દનનો ભાગ સ્વાભાવિક રીતે ટટાર હોવો જોઈએ. છાતીનો ભાગ સ્વાભાવિક રીતે બહાર હોય. પેટ પર થોડુંક દબાણ રાખી અંદર દબાયેલો રાખવો જોઈએ. સાધક માટે ઉત્તમ આસન પદ્માસન છે. તે આસનમાં જ બેસવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અન્યથા અર્ધપદ્માસનમાં પણ બેસે. ધ્યાનમાં સાધક અનુકૂળ ગમે તે આસનમાં બેસે પણ કરોડરજ્જુ ઉપર મુજબ ટટ્ટાર રાખવી જ જોઈએ. આ કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર સીધી રાખવાથી શરીરમાં આળસ નથી થતી. જાગૃતિ રહે છે અને અન્ય વિચારોથી છુટકારો મળે છે. સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ આમ બેસવાથી પ્રાણવાયુનો સારી રીતે શરીરમાં સંચાર થવાથી લોહીનું ભ્રમણ પણ સારી રીતે થાય છે. શરીરમાં જે આળસ કે શિથિલતા વ્યાપે છે તેનું મૂળ કારણ કરોડરજ્જુની શિથિલતા છે.

આમ બેઠા પછી સાધકે દૃષ્ટિને નાકના અગ્રભાગ (ટેરવે) પર સ્થિર કરવી જોઈએ. શરૂઆતમાં આંખો ખેંચાશે. બન્ને આંખોની વચ્ચેના લલાટપ્રદેશમાં દુખાવો પણ થશે, પણ ક્રમશઃ અભ્યાસ કરવાથી આ દર્દ પર સાધક પોતાનો કાબૂ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. નાસાગ્ર દૃષ્ટિ અઘરી છે. પ્રારંભ થોડીક સેકન્ડ કે મિનિટથી જ કરી શકાય. જ્યારે થાક લાગવા માંડે ત્યારે આંખો બંધ કરી દેવી જોઈએ, પણ ઉઘાડવી તો નહિ જ જોઈએ. આ ક્રિયાની મહત્તા છે કે સાધક બાહ્ય વસ્તુઓને નિહાળવાની ચંચળતાથી મુક્ત થવા લાગે છે. સ્વાભાવિક રીતે જ નાસાગ્ર દૃષ્ટિ થવાથી ધ્યાનમગ્નતાને કારણે અન્ય વસ્તુઓ દેખાવવાની બંધ થઈ જાય છે. આંખો બંધ કરવાની ઉત્તરોત્તર અભ્યાસથી સાધક આત્માને જોવાની દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવા લાગે છે.

સાધકના હાથ, બન્ને પગના પંજા (પદ્માસનમાં)ની વચ્ચે ડાબી હથેળી પર જમણી હથેળી પૂરી રીતે ખુલ્લી હોવી જોઈએ. હાથમાં કુણીના વળાંકમાં ૩૦ થી ૪૫ અંશનો ખૂણો બનતો હોવો જોઈએ. કુણીના વળાંક અને ખભા વચ્ચે થોડીક ખેંચ પીઠ તરફ હોવી જોઈએ. આને લીધે શરીરમાં સંપૂર્ણ જાગૃતિ અને ચેતના રહે છે. આ રીતે પદ્માસનમાં બેઠેલો સાધક કરોડરજ્જુ, નાસાગ્ર, દૃષ્ટિ અને હાથોની મુદ્રાને વૈજ્ઞાનિક રીતે ધારણ કરીને ધ્યાનમાં બેસે છે ત્યારે તેની શરીરસાધનાનો પ્રારંભ થાય છે અને તે ધીમે ધીમે શરીર પરથી અન્તર્મુખી થવા લાગે છે. (જુઓ પદ્માસન ચિત્ર)

જેઓ શરીરની કોઈ વ્યાધિને લીધે બેસીને ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શકતા નથી તેઓ

ઊભા રહી કાયોત્સર્ગની મુદ્રામાં ધ્યાન કરી શકે છે. ઊભા રહી ધ્યાન કરનારે પણ કરોડરજ્જુને ટટ્ટાર ૯૦ ડિગ્રીમાં રાખીને જ ધ્યાન કરવાનું છે. તેની દૃષ્ટિ પણ નાસાગ્ર રહેશે. હાથ સ્વાભાવિક રીતે નીચે લટકતા રાખી જાંઘના ભાગ સાથે બરાબર અડાડીને સીધા રાખવા જોઈશે. બન્ને એડી-પંજા વચ્ચે આરામની સ્થિતિ રાખવાની નથી પણ બન્ને એડી ભેગી રાખી પંજા વચ્ચે ૪ થી ૫ ઈંચની દૂરી જ રાખવાની છે. શરીર પૂરેપૂરું સાધવાનું છે. આ પણ જિન મુદ્રા છે.

'ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર'માં આ બેસવાની ક્રિયા કે આસનના ત્રણ પ્રયોજન માનવામાં આવ્યા છે - ઇન્દ્રિયગ્રહ, વિશિષ્ટ વિશુદ્ધિ અને ધ્યાન કરવા માટે. જોકે જૈનાચાર્યોએ ધ્યાન માટે કઠોર આસનોનું વિધાન કર્યું નથી, માટે જ તેઓ એ હઠસાધના કે પંચાગ્નિતપનો સ્વીકાર કર્યો નથી. જિનસેનાચાર્યે સ્પષ્ટ માન્યું છે કે - 'વિષમ આસનોથી શરીરનો નિગ્રહ થાય છે જેથી માનસિક પીડા અને વિમનસ્કતા જન્મે છે. આવી સ્થિતિમાં ધ્યાન સંભવ નથી હોતું માટે ધ્યાન માટે સુખાસન તે જ ઉત્તમ આસન છે. કાયોત્સર્ગ અને પદ્માસન તે જ સુખાસન છે. 'આ શુભચંદ્ર' અને 'આ હેમચન્દ્રે' સાધકની અનુકૂળતાએ બેસવાનું જણાવીને તેની સુવિધા પર છોડ્યું છે અને આસન વિશેષનો આગ્રહ રાખ્યો નથી. જ્યારે 'અમિતગતિ આચાર્યે' પદ્માસન, પર્યંકાસન (પદ્માસન જેવો જ) વીરાસન, ઉત્કટુકાસન અને ગવાસન ને સુખાસનના અન્તર્ગત માન્યા છે. જૈનાચાર્યોએ આસનનો અર્થ સ્થાન કર્યો છે. સ્થિરતા માટે આસનને મહત્ત્વપૂર્ણ માન્યું છે. આને માટે સાધકની અનુકૂળતા માટે ત્રણ પ્રકારના ઉલ્લેખ છે.

(૧) ઊર્ધ્વસ્થાન (ઊભા રહી-કાયોત્શર્ગ)

(૨) નિષીદનસ્થાન (બેસીને-પદ્માસન વગેરે)

(૩) શયનસ્થાન (લાંબા સૂતા-સૂતા)

આ શયનાસનમાં પણ કરોડરજ્જુ ટટાર જમીન સાથે બરાબર સ્પર્શીને (ચોટાડીને) રાખવાની હોય છે. હાથ બરાબર લાંબા સીધા જમીન સાથે અડેલા હોવા જોઈએ. એડીઓ જોડાયેલી હોવી જોઈએ. એ આસનમાં પણ શરીરની સ્થિરતા અને જાગૃતિની મહત્તા છે.

ધ્યાન માટે જોકે ત્રણ પ્રકારની સ્થિતિઓ જણાવી છે, પણ શ્રેષ્ઠ મુદ્રા પદ્માસનની જ માનવામાં આવી છે. આ આસનનું વૈજ્ઞાનિક મહત્ત્વ પણ છે. જ્યારે સાધક પદ્માસનમાં બેસે છે ત્યારે તેના બન્ને પગનાં પંજા વિપરીત જાંઘ પર હોય છે. હથેળીઓ એક બીજા પર હોય છે. મેરુદંડ ટટાર અને દૃષ્ટિમાં સંયમ હોય છે. આને કારણે શરીરમાં વિશેષ ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. સંપૂર્ણ શરીરના અવયવો પરસ્પર આબદ્ધ હોવાથી જે ઊર્જા બહાર નીકળી જતી હતી તે બહાર નીકળી શકતી નથી જેથી તે શક્તિમાં વૃદ્ધિ

થાય છે. તે સતત શરીરમાં ચક્રાકાર ફરતી રહે છે. જેવી રીતે ડાયનેમા કે વીજળીનો પ્રવાહ વધુ ગતિથી ચક્રાકાર ફરીને વધુ વીજળી અને શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે તેવી જ રીતે શરીરમાં ઉત્પન્ન થઈ આ ઊર્જાશક્તિ એક હાથની આંગળીમાંથી નીકળીને બીજા હાથની આંગળી મારફત પુનઃ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. એવી જ રીતે પગમાંથી નીકળતી ઊર્જા પણ બીજા પગની આંગળી દ્વારા પુનઃ શરીરમાં જ પ્રવેશ કરે છે. આ રીતે હાથ અને પગની આંગળીઓનો અગ્ર ભાગ ટ્રાન્સમીશન(પરાવર્તક)નું કાર્ય કરે છે. જેમ સૂર્યનાં કિરણો વિખરાયેલ હોવાથી પ્રકાશ આપે પણ તેમને સંગઠિત (એકત્ર) કરીને પ્રયોગ કરવામાં આવે તો તેમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરી બાળવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. આ શક્તિનો સંગઠિત રૂપ છે. આપણે હરતા-ફરતા હોઈએ છીએ, બોલીએ છીએ, તેનાથી આપણી શક્તિનો નિરંતર વ્યય કે હ્રાસ થતો રહે છે. પણ જ્યારે શરીરને સાધીને (સંયમિત બનાવી) મૌન થઈ જઈએ છીએ ત્યારે અંતરની ઊર્જા વિકસિત થાય છે. આ ઊર્જા કે શક્તિ સાધકને બાહ્ય વિકારોની આંધી તૂફાનથી રક્ષા કરે છે.

બાહ્યજગતથી અન્તર્જગતમાં સ્થિર કરે છે. દેહથી આત્મા સ્થિર બનાવે છે. વ્યક્તિ પોતે જ અંતરમાં શક્તિનો અનુભવ કરે છે. બાહ્ય બંદ આંખોના સ્થાને તે અન્તષચક્ષુથી અંતરને જોવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે, અને મન અનેક ગણી શક્તિના સંચય કરવામાં સહાયક બને છે. આ વિવેચનથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ધ્યાનમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ શક્તિ સંગ્રહના ઉપાય રૂપે આસનની સ્થિરતા છે. અહીં ટૂંકમાં ધ્યાનમાં ઉપયોગી આસનોનો પરિચય પ્રસ્તુત કરીશ.

પદ્માસન કે પર્યંકાસન :-

આ આસનમાં પગવાળીને, પિંડીઓને જાંઘો પર મુકી બેસવાનું હોય છે. ડાબા હાથની હથેળી પર જમણા હાથની હથેળી મૂકીને નાભિની પાસે હથેળીઓ રાખવામાં આવે છે. આ મુદ્રા વજ્રાસન જેવી જ છે. વજ્રાસનની મુદ્રા અર્ધપદ્માસન જેવી જ મુદ્રા છે. આમાં એક ઘૂંટણ ઉપર રાખીને બેસરાનું હોય છે. (જુવો 'પદ્માસન' ચિત્ર)

વીરાસન : 'શંકરાચાર્યે' એક પગ વાળીને ઘૂંટણને ઉપર રાખી અને બીજા પગના ઘૂંટણને ભૂમિ સાથે અડાડીને બેસવાની ક્રિયાને વીરાસન કહ્યું છે. જ્યારે 'અપરાજિત સૂરી'એ બન્ને જાંઘોમાં અન્તર રાખી તેમને પહોળી કરીને બેસવાને વીરાસન કહે છે. જ્યારે 'આચાર્ય હેમચંદ્ર', 'પં. આશાધરજી' તથા 'અમિતગતિ આચાર્ય' પદ્માસન મુદ્રાને વીરાસન કહે છે.

જ્યારે ધ્યાતા ધ્યાનમાં બેસવાની કુશળતા પ્રાપ્ત કરી લે છે, તેનો સંબંધ આત્મા સાથે જોડાય છે ત્યારે તે કાયોત્સર્ગની મુદ્રામાં પ્રવેશ કરે છે. આ સાધના ઉત્કૃષ્ટ મુનિને

જ સંભવ બને છે. આ ક્રિયામાં કાયાનો મમત્વ જ છૂટી જાય છે. સાધકની સંપૂર્ણ દૃષ્ટિ આત્મદર્શનમાં લીન બની જાય છે. તે દેહથી દેહાતીત બનવા લાગે છે. ઉપસર્ગજયી બને છે. આ અવસ્થામાં દેહનો મમત્વ અને ચંચળતાનું સંપૂર્ણ વિસર્જન થઈ જાય છે. આમાં કાય, વાગ્ અને મનોગુપ્તિ થઈ જાય છે. યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે શ્વાસોચ્છ્વાસ જેવી સૂક્ષ્મ પ્રકૃતિ સિવાય અન્ય બધી જ પ્રવૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ જાય છે.

'જૈનેન્દ્રસિદ્ધાંત કોષ'માં લખ્યું છે - દેવવંદના, ધ્યાન કે સામાયિક કરતી વખતે મુખ અને શરીરની જે નિશ્ચલ આકૃતિ બને છે તેને મુદ્રા કહે છે. જે ચાર પ્રકારની છે **(૧) જિનમુદ્રા (૨) યોગમુદ્રા (૩) વંદનામુદ્રા (૪) મુક્તાશક્તિ મુદ્રા.**

બન્ને ભૂજાઓને લટકતી રાખી, બન્ને પગ વચ્ચે ચાર આંગળનું અંતર રાખી કાયોત્સર્ગ દ્વારા શરીરનું મમત્વ છોડીને ઊભા રહેવું તે જિનમુદ્રા છે. પલ્યાંકાસન, પર્યંકાસન અને વીરાસન આ ત્રણમાંથી કોઈ એક આસનમાં બેસવું યોગ મુદ્રા છે. ઊભા રહી બન્ને કોણીઓને પેટ ઉપર રાખી બન્ને હાથોને મુકલિત (ખીલેલા) કમળના આકારે બનાવવાની મુદ્રા વંદના મુદ્રા કહેવાય છે. વંદના મુદ્રાવત જ ઊભા રહી બન્ને કુણીઓને પેટ પર રાખી, આંગળીઓને આકાર વિશેષ વડે સંલગ્ન રાખીને મુકલિત બનાવવાથી મુક્તાશક્તિ મુદ્રા બને છે.

યોગમુદ્રામાં સ્થિત સાધક સૌમ્યદૃષ્ટિ બનીને નિદ્રા, આળશ, કામ, રાગ, રતિ-અરતિ, શોક, હાસ્ય, ભય, દ્વેષ, વિચિકિત્સા વગેરેનો ત્યાગ કરી મંદ શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા ધ્યાનની તૈયારી કરે છે.

'મહાપુરાણ'માં પણ નિર્દેષ છે કે ધ્યાન સમયે જેનો શરીર સમ રૂપે સ્થિત રહે છે, તેના ચિત્તની સ્થિરતા રહે છે. જેનું શરીર વિષય રૂપે સ્થિત હોય છે તેના ચિત્તની સ્થિરતા ભંગ થઈ જાય છે. પરિણામે આકુળતા જન્મે છે. માટે જ કહ્યું છે કે સાધકે પર્યંકાસનમાં બેસી, ચિત્તની ચંચળતા ત્યાગી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. વિષમ આસનથી શરીર અને મનમાં પીડા જન્મે છે. અને આકુળતા વધવાથી ધ્યાનમાં બાધા પડે છે. 'ભગવતી આરાધના'માં કહ્યું છે વીરાસનાદિ આસનોમાં બેસી, અથવા સમપાદથી ઊભા રહી કાયોત્સર્ગ આસનમાં અથવા ઉત્તાન શયનાદિથી જમીન પર સૂતાસૂતા પણ ધર્મધ્યાન કરી શકાય છે. પતંજલિએ પણ ખૂબ જ સરળ રીતે સમજાવ્યું છે કે જે અવસ્થા સ્થિર રહેવાય, સુખરૂપ (કવર વગર) બેસાય તે જ આસન છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શાસ્ત્રોક્ત રીતે કહેવાયા છે તે પદ્માસન, વીરાસન, મુદ્રાસન, સ્વસ્તિકાસાન વગેરે આસનો પર સુખથી દીર્ઘકાળ સુધી બેસી શકાય તે જ અનુકૂળ આસન છે. બીજી વાત છે કે જ્યાં સુધી મેરૂદંડ બરાબર સધે નહિ ત્યાં સુધી આસનની કોઈ મહત્તા નથી. સાધકે પોતાને અનુકૂળ સુખ-આસન પસંદ કરીને દીર્ઘકાળ સુધી મેરૂદંડ ટટાર રાખી બેસવું જોઈએ તો જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ય બને છે. અનંત અર્થાત્ આકાશ

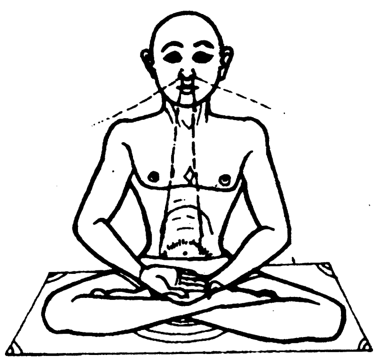
કે શબ્દનાદમાં ધ્યાન કરવાથી આસન સરળતાથી સિદ્ધ બને છે.

ધ્યાન રાખશો કે આપણે પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે અન્ય આસનો પર એકદમ બેસી શકતા નથી. જોરથી બેસવાથી અંગમાં પીડા અને કષ્ટ થવા લાગે છે. માટે ધીરે ધીરે શૈથિલ્ય કરતાં કરતાં (રીલેક્ષ) આસન સિદ્ધ કરવા જોઈએ. આસન વિજયથી શીત-ઉષ્ણ, સુખ-દુઃખ વગેરે દ્વન્દ્વથી સાધક પરાજિત થતો નથી. મન એકાગ્ર બને છે. આસનમાં સ્થિર સાધક હર્ષ-શોક જેવા ભાવોથી મુક્ત થઈ જાય છે. આ આસનો શરીરના રોગો દૂર કરવા માટે પણ ઉપયોગી હોય છે. જેમ કે 'મત્સ્યેન્દ્રાસનથી યકૃત અને 'વૃક્ક' પૌરુષેયસંબંધી રોગ નષ્ટ થઈ જાય છે. 'પશ્ચિમોત્તાન', 'વિપરીતકરણી', 'મયુરાસન' વગેરેથી મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, સંગૃહણી દોષ જેવા રોગ નાશ થાય છે.

તાત્પર્ય કે ધ્યાન માટે સાધકે બેસવાનો વિશેષ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેથી ધ્યાનમાં ચિત્ત ચોટે અને આનંદની અનુભૂતિ થાય. ઊર્જાશક્તિ વધે. રાગ-દ્વેષથી મુક્તિ મળે અને આત્મા સાથે નૈકટ્ય સ્થપાય. ચિંતામુક્તિનો અનુભવ થાય - એવા આસનમાં બેસીને જ ધ્યાન કરવું જોઈએ.

કેવી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરવી ?

(શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા)



સાધનાનું પ્રથમ સોપાન આસન છે તો બીજું મહત્ત્વપૂર્ણ સોપાન શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ છે. ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં જેણે શ્વાસની પ્રક્રિયાને સંપૂર્ણ રીતે જાણી-સમજી તેના પર કાબૂ મેળવી લીધો છે - તેનો તન તો સધી જ જાય છે. મન પણ બંધાવવા (એકાગ્ર) લાગે છે. બધા આચાર્યોએ ધ્યાનની એકાગ્રતા માટે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને મહત્ત્વપૂર્ણ ગણી છે. જેની ચર્ચા પ્રાણાયામ - અન્તર્ગત કરવામાં આવી છે. સામાન્ય રીતે ધ્યાની જ્યારે ધ્યાનમાં બેસે છે ત્યારથી જ સર્વ ક્રિયાઓ અને ચિંતનની શરૂઆત

થઈ જ જાય છે. પણ, અહીં અમારું લક્ષ્ય ધ્યાનની પ્રક્રિયા શીખવવાનો હોઈ અમો બધી જ ક્રિયાઓનો અલગઅલગ પરિચય કરાવી રહ્યા છીએ. જ્યારે સાધકને બધી ક્રિયાઓનું જ્ઞાન થઈ જાય છે ત્યારે બધી જ ક્રિયાઓ એક સાથે સ્વયમેવ ક્રિયાન્વિત થવા લાગે છે. પતંજલિએ કાબૂ મેળવવાની ક્રિયાને મહત્ત્વ આપતા કહ્યું છે કે આસન સિદ્ધ થવા લાગે ત્યારે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિને રોકવી જોઈએ તે જ પ્રાણાયામ છે. પ્રાણવાયુને અંદર લેવી તે શ્વાસ છે અને અંદરના વાયુને બહાર કાઢવો તે પ્રશ્વાસ છે. બન્નેની ગતિને રોકવાની ક્રિયા તે જ પ્રાણાયામ છે. આ ત્રણે સ્થિતિઓને પૂરક, કુંભક અને રેચક નામ આપ્યું છે. પૂરક એટલે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા, કુંભક એટલે શ્વાસ રોકવાની ક્રિયા અને રેચક એટલે શ્વાસને છોડવાની કે બહાર કાઢવાની ક્રિયા. સ્તંભવૃત્તિ અથવા કુંભકમાં વિશેષ પ્રયત્નથી શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ બન્ને રોકવામાં આવે છે. જેવી રીતે અગ્નિથી તપેલા કોઈ પત્થર ઉપર ઠંડું પાણી રેડવામાં આવે તો તે પ્રસરવાને બદલે સંકોચાઈ જાય છે તેવી જ રીતે અગ્નિસ્વરૂપ હૃદયના ફુફ્ફુસમાં બન્ને શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિ વિચ્છેદ થઈ જાય છે. ફેફસા કુંભની જેમ ફેલાઈ જાય છે માટે પણ આ ક્રિયાને કુંભક કહી છે. કુંભકમાં વાયુને નાભિ સુધી પ્રવેશ કરાવવાનો હોય છે. આ ક્રિયા ત્રિકાળ કરવી જોઈએ. જેમ જેમ અભ્યાસ વધે છે તેમ તેમ શરીરના સૂક્ષ્મ અવયવોમાં પણ પ્રાણવાયુનો સંચાર થાય છે અને તેથી જાગૃતિ વધે છે. શ્વાસની પ્રક્રિયા કરતી વખતે ૐનો જપ માનસિક રીતે કરતાં જ રહેવું જોઈએ. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી યોગીના વિવેકજ્ઞાન પર પડેલ આવરણરૂપ ક્લેષ કર્મ એટલે પાપનો ક્ષય થાય છે. પ્રાણાયામના સતત અભ્યાસથી ચિત્ત ધારણાઓ માટે યોગ્ય બને છે. ચિત્તની એકાગ્રતા અને ઈન્દ્રિય સંયમ માટે આ શ્વાસક્રિયા અતિ આવશ્યક છે. આચાર્ય વિદ્યાનંદજીએ પણ શ્વાસની મહત્તાનો સ્વીકાર કરતા કહ્યું છે કે યોગાસન અને પ્રાણાયામથી શરીર શુદ્ધ બને છે. તેનાથી ધ્યાન કરવાની શક્તિ વધે છે. પ્રાણાયામમાં પ્રાણવાયુનું નિયમન થાય છે. પ્રાણવાયુને ખેંચવી એટલે પૂરક, તેને કેટલાક સમય સુધી રોકવી તે કુંભક અને તે વાયુને બહાર કાઢવી તે રેચક છે. વાયુનો ધ્યાનની એકાગ્રતા સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. જ્યારે વ્યક્તિ ધ્યાન કરવા લાગે છે ત્યારે વાયુ સ્વયમેવ રોકાવા લાગે છે. ગ્રંથોમાં તો અહીં સુધી ઉલ્લેખ છે કે મહાન સાધક યોગી-ધ્યાની બાહ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ પર એટલો કાબૂ પ્રાપ્ત કરી લે છે કે તેમના તાલુરંધ્રમાંથી વાયુ આવવા લાગે છે. તેમનામાં વિશેષ એકાગ્રતા જન્મે છે. ધ્યાનમાં શ્વાસ અને શ્વાસથી ધ્યાન બન્ને એકબીજાના પૂરક અને પર્યાયવાચી બની જાય છે.

'આચાર્ય શુભચંદ્ર' માને છે કે - 'જે પ્રાણાયામને જાણતો નથી તે યત્કિંચિત પણ મનને જીતી શકતો નથી. નાભિસ્કંધથી નીકળેલ અને હૃદયકમળમાંથી પસાર

થઈ દ્વાદશાંત (તાલુરંધ્ર)માં રોકાયેલ વાયુને પરમેશ્વર જાણો. આ વાયુને નિષ્પ્રમાદિ થઈ જાણવાવાળો સાધક બધી જ ચેષ્ટાઓને જાણી લે છે. તેઓ લખે છે - 'જ્યારે પ્રાણવાયુને તાલુરંધ્રથી ખેંચીને પ્રાણને ધારણ કરે છે. શરીરમાં પૂર્ણ રૂપે રોકે તે પૂરક છે. નાભિના મધ્યભાગમાં સ્થિર રહીને રોકે તે કુંભક છે અને જે તે વાયુનો અંદરથી યત્નપૂર્વક પ્રક્ષેપણ કરે તે રેચક છે.' આ પ્રાણાયામથી ચિત્તસ્થિર બને છે અને મનમાં કોઈ વિકલ્પ આવતા નથી. વિષય-વાસનાની ભાવના નષ્ટ થાય છે. ઇન્દ્રિયો મદ-રહિત બને છે. આચાર્યે પૃથ્વી, વરુણ, પવન અને બાહ્ય મંડળ એવા ચાર પ્રકારના વાયુનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. તેના બીજાક્ષરો પરિણામો અને ઉપલબ્ધિઓની વિસ્તૃત ચર્ચા કરી છે. મહાપુરાણકારે મન-વચન-કાય ત્રણે યોગોનો નિગ્રહ કરી શુભભાવ રાખવાની ભાવનાને પ્રાણાયામ કહ્યા છે.

ડૉ. નેમીચંદ્ર જૈન દ્વારા સંપાદિત 'તીર્થંકર'ના ધ્યાન વિશેષાંકમાં પ્રાણાયામથી શરીર પર થતા પ્રભાવનું વિશ્લેષણાત્મક વર્ણન કરતા લખ્યું છે કે - 'વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ બન્નેમાં આયામ અર્થાત્ વિસ્તાર કે ખુલ્લાપણાનો ભાવ અને અર્થ ગર્ભિત છે.' 'ભગવતી આરાધના'માં શરીરની સંરચનાનો અત્યંત જ્ઞાનવર્ધક, પ્રામાણિક અને રોચક વર્ણન આપ્યું છે તે આ પ્રકારે છે - 'શરીરમાં ૩૦૦ હાડકાંઓ છે જે મજ્જાથી લથપથ છે. સંપૂર્ણ શરીરમાં ૩૦૦ સંધિઓ છે. તેમાં ૯૦૦ સ્નાયુ, ૭૦૦ સિરા અને ૫૦૦ માંસપેશી છે. તેમાં ૪૦૦ શિરાજાલ, લોહીથી યુક્ત ૧૬ મહાશિરા, ૬ શિરા મૂળ, ૨ માસરજ્જુ (૧ પેટ અને એક પીઠને આશ્રિત) ૭ ત્વચા, ૭ કાયેલક માંસ ખંડ અને ૮૦ લાખ કોટિ રોમાવલિ છે. આમાં સ્થિત પકવાશય અને આમાશયમાં મનુષ્ય શરીરમાં ૧૬ મળસ્થાન છે. જેમાં ૩ થૂણાઓ (વાત-પિત્ત-કફ) ૧૦૭ મર્મસ્થાન અને ૯ વ્રણમુખ મળદ્વાર છે. એક અંગુલિપ્રમાણ મસ્તિષ્ક છે. એક અંગુલિપ્રમાણ મેદ છે અને એક અંગુલિપ્રમાણ વીર્ય છે. આમાં ત્રણ અંગુલિપ્રમાણ વસા, ૬ અંગુલિપ્રમાણ પિત્ત, ૩ અંગુલિપ્રમાણ કફ તથા અડધા આઠક કે ૩૨ પલ પ્રમાણ લોહી છે. મૂત્ર આઠકપ્રમાણ, વિષ્ઠા ૬ પ્રસ્થપ્રમાણ અને સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ૨૦ નખ અને ૩૨ દાંત છે. જેમ કોઈ ઘાવમાં કીડા ભરેલા હોય છે તેવી જ રીતે આ શરીર અનેક કીટાણુઓથી ભરેલો છે. સંપૂર્ણ શરીરને પાંચવાયુએ પરિવૃત્ત કરેલ છે. માનવશરીર કોશિકાઓનો મહાનગર છે. આપણા શરીરમાં લગભગ ૬ નીલ (૬ લાખ કરોડ) કોશિકાઓ છે. કોશિકાઓની આ આબાદી પૃથ્વીની કુલ આબાદી કરતા ૨૪૦૦૦ ગણી છે. આ એટલી તો સૂક્ષ્મતમ છે કે ટાંચણીની અણી ઉપર દસ લાખ કોશિકાઓને મૂકી શકાય. શરીરમાં પ્રાણવાયુ ૨૧૬૦૦ વખત આવજા કરે છે. શરીરની સમતુલા કે તેના પ્રબંધમાં વિકૃતિ એટલે શરીરનું રોગિષ્ટ થવું છે. આવા

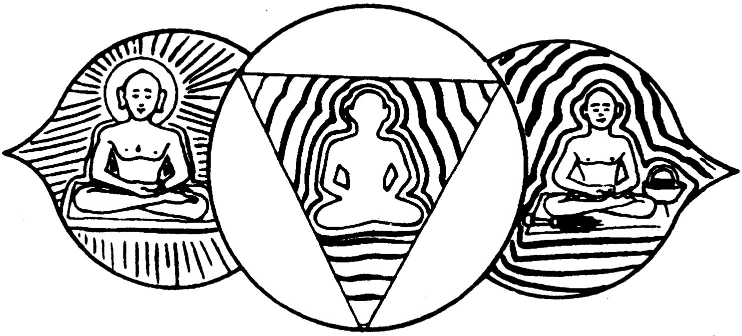
શરીરના તંત્રને વ્યવસ્થિત રાખવાનો ઉપાય પ્રાણાયામ છે. આ વિવેચનનો હેતુ પાઠકોને જાણકારી આપવાનો જ છે. જેનો સાર આટલો જ છે કે ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં શ્વાસોચ્છ્વાસની કેટલી મહત્તા છે. મહાપ્રજ્ઞ યુવાચાર્યજી આ તત્ત્વ ઉપર વધુ ભાર મૂકે છે. તેમના વિવેચનનો સાર છે કે દીર્ઘ શ્વાસ આયુમાં વૃદ્ધિ કરે છે અને સ્વાસ્થ્ય લાભ થાય છે. ધ્યાનમાં પ્રાણાયામની શાસ્ત્રીય ચર્ચા કરી હવે તેના પ્રયોગાત્મક પક્ષને પ્રસ્તુત કરીશ.

ઉપર જાણ્યું તેમ પ્રાણાયામમાં દીર્ઘ શ્વાસનું ઘણું મહત્ત્વ છે. સાધનાના આ બીજા ચરણ (સોપાન)માં મુખ્ય આ પ્રાણતત્ત્વ છે. 'બેસતા' આવડી ગયા પછી શરીર સંપૂર્ણ રીતે ચેતનાવંત કે જાગરૂક બને છે. શ્વાસની ક્રિયા તેમાં પ્રાણવાયુનો સંચાર કરે છે, પણ આ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝડપથી કરવાથી સ્વાસ્થ્ય કે સ્થિરતા બન્ને માટે ફાયદાકારક નથી. આને કારણે ફેફસાં અને હૃદયપર વધુ જોર પડે છે. શરીર અને મનમાં અસ્થિરતા રહે છે. જેમ જેમ આપણે દીર્ઘ શ્વાસનો અભ્યાસ કરતા જઈએ છીએ તેમ તેમ ફેફસાં અને હૃદય પર ઓછું જોર પડે છે. તેમની કાર્યગતિ ધીમી બને છે. જેથી તેમને વધુ શક્તિ મળે છે. દીર્ઘશ્વાસથી શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં પ્રાણવાયુનો સંચાર થવા લાગે છે. શરીરનો અણુએ અણુ પ્રફુલ્લિત થવા લાગે છે. આ દીર્ઘ શ્વાસથી શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યા ઘટીને મર્યાદિત બનવા લાગે છે. 'મહાપ્રજ્ઞજી' આ ઘટતી શ્વાસ સંખ્યાને જ દીર્ઘાયુના પ્રતીક તરીકે ઉલ્લેખ કરે છે. તેમના મતાનુસાર જો એક મિનિટમાં ૬૦ થી ૭૦ વખત લેવાતા શ્વાસને સાધક અભ્યાસ વડે ઘટાડો કરી ૧૦ થી ૧૫ સુધી નીચે લઈ આવે તો તેની સ્થિરતા વધે છે અને આયુષ્ય વધે છે અને ઇન્દ્રિયો તેના વશમાં રહે છે.

દીર્ઘ શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ છે કે ધ્યાનમાં નિયમાનુસાર સ્થિત સાધક ધીમેધીમે નાસિકા દ્વારા શ્વાસને ખેંચે અને ક્રમશઃ તેનો સમય વધારે. શ્વાસ લેતી વખતે તેની છાતી આપોઆપ ફૂલવા લાગશે. તે અંદર એક ઊંડાણનો અનુભવ કરશે. ધ્યાન આટલું જ રાખવાનું છે કે શ્વાસ એટલી હદે પણ ન ખેંચવો જોઈએ કે ફેફસાં ઉપર તેનું દબાણ ન વધે, વ્યાકુળતા ના લાગે અને બેચેની ના થાય. આ રીતે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા જ પૂરક છે. જ્યારે શ્વાસ પૂરી રીતે લઈ લઈએ એટલે પ્રાણવાયુ શરીરમાં પ્રવેશ કરાવીએ. પછી તે શ્વાસને અંદર રોકવો જોઈએ. આ શ્વાસને રોકવાની ક્રિયા તે જ કુંભક છે. જ્યારે શ્વાસને અંદર રોકીએ છીએ ત્યારે અંદરના દરેક અણુમાં ચેતનાનો સંચાર થવા લાગે છે. આ શ્વાસ કુંભનની ક્રિયા પણ સ્વાભાવિક અને યથાશક્તિ જ હોવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે જેટલો સમય શ્વાસ લેવામાં લાગ્યો હોય તેનાથી અડધા સમય સુધી જ શ્વાસ રોકવો જોઈએ. પરાણે (જબરદસ્તી)

શ્વાસ રોકવાથી ગભરામણ થઈ શકે છે. જેના કારણે લાભને સ્થાને નુકસાન થવાની સંભાવના છે. પછી જે ગતિથી શ્વાસ લીધો હોય તે જ ગતિથી બહાર કાઢવો જોઈએ. આ ક્રિયા તે જ રેચક છે. જ્યારે ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે શરીરમાં હળવાપણાનો અનુભવ થાય છે. આ શ્વાસ-નિશ્વાસની ક્રિયા સાધકમાં શક્તિ અને પ્રાણ-સંચાર કરે છે. તેનામાં દૃઢતા જન્મે છે. સાધક ધીમેધીમે શ્વાસને જોવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. એટલે કે શ્વાસ પર કાબૂ મેળવે છે. જેમ વધુ દીર્ઘશ્વાસ અને સ્તંભનનો અભ્યાસ સાધકનો વધે છે તેમ વધુ તેનું શરીર સધે છે, અને અન્ય નિરર્થક વિચાર અને વિકારો દૂર થઈ જાય છે. આને કારણે શરીરની જ નહિ પણ મન-વચનની સ્થિરતા પણ ઉત્પન્ન થવા લાગે છે. વિકારોની આંધી રોકાઈ જાય છે. આની સાથે જ નામોચ્ચારમંત્રની સાધનાનો પ્રારંભ થાય છે જેની ચર્ચા આગળ કરવામાં આવશે. આમ સાધક બીજી ક્રિયા શ્વાસોચ્છ્વાસ વડે તનની સાધનાને દૃઢ કરે છે અને મનને બાંધવાની ક્રિયામાં સંલગ્ન બને છે.

કેવી રીતે - ક્યાં અને શું નિહાળીએ :-



ધ્યાનમાં પ્રતિષ્ઠિત સાધક પહેલી બે ક્રિયાઓ દ્વારા તનને સાધે છે અને મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરે છે. 'કેમ બેસવું'ની ચર્ચા વખતે નાસાગ્ર દૃષ્ટિ વિષે જાણ્યું. આસન અને પ્રાણાયામથી તે પ્રત્યે પ્રત્યાહાર ભાવો વિકસે છે. 'મહાપુરાણ'માં મેં કહ્યું છે કે મનની પ્રવૃત્તિના સંકોચથી જે માનસિક સંતોષ અને શાંતિ મળે છે તે જ પ્રત્યાહાર છે. અન્ય આચાર્યોએ પણ લખ્યું છે કે જે પ્રશાંત બુદ્ધિ, વિશુદ્ધતાયુક્ત મુનિ પોતાની ઇન્દ્રિયો અને મનને ઇન્દ્રિયોના વિષયભોગથી અલગ કરી પોતાની આત્મેચ્છાથી ધારણા કરે તે જ પ્રત્યાહાર છે. જેનું મન નિઃસંગ અને સંવરરૂપ થયું છે, જેની ઇન્દ્રિયો કાચબાની જેમ સંકોચ પામી છે એવા સાધુ-મુનિ રાગ-દ્વેષરહિત થઈ ધ્યાનતંત્રમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જ્યારે આ સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની અન્તરદૃષ્ટિ

ખૂલે છે. સાધક બાહ્ય જગતને નિહાળવાનું બંધ કરી અન્તર્જગતને નિહાળવા લાગે છે. નાસાગ્ર દૃષ્ટિ હકીકતે તો અર્ધઉન્મીલન દૃષ્ટિ છે. જેમાં આંખો પૂરી રીતે બંધ કે ખુલ્લી હોતી નથી અને નાસાગ્ર દૃષ્ટિ કરવી તો વધુ અઘરું કાર્ય છે. સાધક સમસ્ત વિકારોને ત્યજી જ્યારે નાસાગ્ર દૃષ્ટિવાળો બને છે ત્યારે તે અનુભવે છે કે બાહ્ય દૃશ્ય જગત કરતા અન્તરર્જગત દૃશ્યમાન છે. જ્યારે આપણે મૌન ધારણ કરી, આંખો બંધ કરી ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે અનેક અકલ્પિત દૃશ્ય, અનેક જાણી-અજાણી સંસારી વાતો-ઘટનાઓ મૂર્ત સ્વરૂપ ધારણ કરી અન્તરમાં દૃશ્ય બને છે. આંખો બંધ હોવા છતાં ઘણું દેખાય છે. આચાર્યોએ, અનુભવી સાધકોએ કહ્યું છે કે જેટલી વસ્તુઓ ખુલ્લી આંખે દેખાતી નથી, જેટલા વિવિધ વિચારો સાધારણ અવસ્થામાં આવતા નથી તેટલી વસ્તુઓનાં દર્શન અને વિવિધ વિચારો ધ્યાનસ્થ અવસ્થામાં આવે છે. પણ ધ્યાનનો ઉદ્દેશ્ય જ છે આ વૈચારિક ઝંઝાવાત પર કાબૂ મેળવી તેને પોતાને આધીન રાખવાનો. શરીર-સાધના, વ્રતોપવાસ આ ચંચળતાને રોકવા માટેનાં સાધનો છે. આપણે તે અંતર્દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ કરવી છે જેથી બધા જ અનિષ્ટ દૃશ્યો ભૂંસાઈ જાય અને આપણે તે જ નિહાળીએ જે આપણે ઇચ્છીએ. આને કારણે આપણને માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને આત્માને ઓળખવામાં મદદ મળે છે.

આચાર્યોએ શરીરમાં અનેક ચક્રો અને કમળોની ચર્ચા કરી છે. આ ચક્રો વગેરેની ચર્ચા છેલ્લે જિજ્ઞાસા સંતોષવા અને જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે કરીશું - કારણ કે અમારો ઉદ્દેશ્ય તાંત્રિક કે હઠયોગની રીતે ધ્યાન શીખવવાનો નથી. જરૂરી એક માત્ર 'આજ્ઞાચક્ર' વિષે જાણીશું જે આપણી સાધનામાં અતિ જરૂરી છે. એમ માનવામાં આવે છે કે બન્ને આંખોની ભ્રમર અને નાકના ઉપરી ભાગમાં અંતે જે લલાટ પ્રદેશ છે તેમાં આજ્ઞાચક્રની કલ્પના કે માનતા માનવામાં આવે છે. (જુઓ ચિત્ર)

આના નામથી જ સ્પષ્ટ છે કે અમારી ક્રિયા-પ્રક્રિયાને આ ચક્રથી આદેશ પ્રાપ્ત થાય છે. લલાટ (ભાલપ્રદેશ)નો આ તે ભાગ છે જેના પર સાધક પોતાની અન્તર્દૃષ્ટિ ખોલે છે. એમ કહી શકાય કે સાધકની આ આજ્ઞાચક્રને નિહાળવાની ક્રિયા જ સાચા સ્વરૂપે જોવાની ક્રિયા છે. આ આજ્ઞાચક્રનો રંગ સફેદ માનવામાં આવ્યો છે. 'સફેદરંગ' એટલે પ્રકાશ અને પવિત્રતાનું પ્રતીક. આ ચક્ર પર દૃષ્ટિની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાથી મોટી સફળતા પ્રાપ્ય બને છે. 'હં' અને 'ક્ષં' એના સંકેતાક્ષરો છે. સાધક આ રીતે બાહ્ય ચક્ષુ બંધ કરે અને આજ્ઞાચક્રને જુવે.

હવે બીજો પ્રશ્ન છે કે શું જુવે ? આપણે જાણીએ છીએ કે આપણો ઉદ્દેશ વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ માનસિક તાણથી મુક્તિ, શારીરિક પીડાથી મુક્તિ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. અને નિશ્ચય દૃષ્ટિએ આત્માને જાણીને તેનું પરિમાર્જન કરતાકરતા

કર્મ-નિર્જરા કરી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. સાધકે 'ૐ' જેમાં પંચપરમેષ્ઠીનું સ્વરૂપ સમાયેલ છે તેનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. આપણે આજ્ઞા ચક્ર પર અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુ ભગવંતોના સ્વરૂપનાં દર્શન કરવા જોઈએ. અત્યારસુધી 'ણમોકાર'ની જે આરાધના શબ્દો દ્વારા કરતા હતા તેને મૂર્ત સ્વરૂપે નિહાળવાની ક્રિયાનો પ્રારંભ કરવો જોઈએ. આપણે આ પંચપરમેષ્ઠી પછી ભગવાનના સ્વરૂપને શાસ્ત્રોના આધારે જે ગુણોથી મુક્ત જાણી-સમજી શક્યા છીએ તેવા વર્ણન-સ્વરૂપ તેમના રૂપને આજ્ઞાચક્રમાં દર્શન કરવા જોઈએ. જ્યારે આજ્ઞાચક્ર પર આ પંચસ્વરૂપોનાં દર્શન સુલભ થવા લાગે છે ત્યારે અન્ય બિનજરૂરી દૃશ્યો પોતે જ અદૃશ્ય બને છે. વિકારોનાં દૃશ્યો નષ્ટ થાય છે. સંસાર વિષેનું ચિંતન અને ચિંતા મટી જાય છે. સાધક પંચપરમેષ્ઠીની આરાધનામાં જ સ્થિર બને છે. તે પોતે પણ આવી ઉત્તમ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે તે માટે વિવિધ ઉત્તમ તપ વગેરેની ભાવના કરે છે. તે નિરંતર રાગ-દ્વેષ, મુક્ત નિર્મોહી, સહનશીલ, દયા-ક્ષમા-કરુણામય, પરોપકારી, સ્વ-પર પ્રકાશક સ્વરૂપનાં દર્શન કરે છે. આવા સ્વરૂપનાં દર્શન કરવાથી સંસારને જોવાની તેની દૃષ્ટિમાં આમૂલ પરિવર્તન થાય છે. આ એક મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા પણ છે - આપણે જેને નિરંતર નિહાળીએ, સ્મરણ કરીએ તેનું ધ્યાન કરીએ તો તેના જેવું જ આપણું સ્વરૂપ પણ થવા લાગે છે. આપણે તેમના જેવા જ બનવાનો પ્રયાસ કરવા લાગીએ છીએ. ભાવાર્થ કે જ્યારે સાધકની દૃષ્ટિ આજ્ઞાચક્ર પર સ્થિર બને છે ત્યારે તે પંચપરમેષ્ઠીનાં દર્શન કરે છે. (પંચપરમેષ્ઠીને આત્મસાત કરવાની ચર્ચા આગળ કરીશું) જ્યારે દૃષ્ટિ બદલે છે ત્યારે સૃષ્ટિ પણ બદલાતી લાગે છે. જેવી દૃષ્ટિ બને છે તેવા જ વિચારો પણ બને છે. જેવાને નિહાળીએ તેવા જ બનીએ છીએ. આને કારણ એ સ્વાભાવિક છે કે જ્યારે આપણે આ રીતે બેસી, શ્વાસ પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી દૃષ્ટિનું પરિવર્તન કરીએ છીએ ત્યારે તેમાં મૌનની મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. મૌનથી શક્તિનો અનેક ગણો સંચય થાય છે - જે બોલવાથી ક્ષય થાય છે. આ મૌનધારણથી સાધક પરમેષ્ઠીના તે સ્વરૂપ વિષે વધુ ચિંતન કરવા લાગે છે. જે સ્વરૂપને તેણે નવી પ્રાપ્ત દૃષ્ટિથી દર્શન કર્યાં છે. મૌનથી અનેક મનોગ્રંથિ ખૂલે છે. સ્મરણશક્તિ વધે છે. ભૂખ ઓછી લાગે છે. સાધક અલ્પાહારી બનતો જાય છે. ચિત્ત પણ સ્થિર થવા લાગે છે. મૌન રહેવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા અને સ્મરણશક્તિ વધે છે. તાંત્રિકો માને છે કે મૌનથી કુંડલિની જાગૃત થાય છે. અંતરમાં એક પ્રકાશ ફેલાવવા લાગે છે. આ કુંડલિની જાગરણ તે જ નવીન ચેતના અને નવીન દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ છે. સમગ્ર ચેતના આજ્ઞાચક્ર પર કેન્દ્રિત થઈ જાય છે - જેને કારણે આ નવીન દૃષ્ટિ ઉપલબ્ધ બને છે. જેને આ રીતે નિહાળવાની આવડત પ્રાપ્ત થાય છે તેને આત્માને ઓળખવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે.

સાધક જે વાસ્તવિક સત્ય સ્વરૂપે જોવાનું હતું તે જોવાની દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે છે. હકીકતે જે બાહ્ય અનેક વસ્તુઓને જોતો હતો તે કશું જ જોતો ન હતો. પણ જે અંતરમાં પંચપરમેષ્ઠીને જોવા લાગે છે તે ત્રિકાળને જુવે છે – અખિલ વિશ્વ-બ્રહ્માંડના પદાર્થોને જુવે છે – સમજે છે – ગૂઢ રહસ્યોને જાણવા લાગે છે. સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ દર્શન તો તેને આત્મસ્વરૂપના થવા લાગે છે. તે પોતે પરમાત્મા બનવાની ક્ષમતા રાખે છે તેની સભાનતા થાય છે. સાધકની પર પદાર્થોથી વિરક્તિ થાય છે. આમ અન્તર્દૃષ્ટિનું ધ્યાનમાં સૌથી વધુ મહત્ત્વ છે. વાસ્તવિક રીતે તો તનથી મન તરફ વળવાનો અહીંથી જ પ્રારંભ થાય છે અને આ જ આત્મ નિરીક્ષણની સાચી દિશા છે.

ઉર્જા (શક્તિ) કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી ?

હવે સાધકને વૈજ્ઞાનિક (વિધિસર) રીતે બેસવાનું, દૃષ્ટિ નાસાગ્ર કરવાની અને શ્વાસોચ્છ્વાસ (પ્રાણાયામ) વિષે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ ચૂક્યું છે. તે આ ક્રિયાંઓને સાચી રીતે કરવા લાગ્યો છે. આમ કરવાથી તેના શરીરમાં ઊર્જા ઉત્પન્ન થવા જ લાગે છે. આજ્ઞાચક્ર પર પંચપરમેષ્ઠીને નિહાળવાનો અભ્યાસ તેમાં એકાગ્રતા જન્માવે છે. અહીં મારો ઉદ્દેશ 'ણમોકાર મંત્ર'માં ધ્યાનસ્થ થવા માટે ઉચ્ચારણની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાથી છે. જો 'ણમોકાર' ધ્યાન મૌનમાં કરતા હોઈએ તો આ મૌનધ્વનિનો અનુભવ દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસની સાથે કરી શકાય છે. પણ સમૂહમાં ધ્યાન કરતી વખતે પંચપદનું ધ્યાન, તેનો વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિએ ઉચ્ચારણ કરતા પૂર્વે આપણે ૐના ઉચ્ચારણથી આંતરિક ઊર્જાશક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનું જાણીશું.

ઉચ્ચારણના વિધિવત વિસ્તૃત વર્ણન શાસ્ત્રોમાં કરવામાં આવેલ છે. આનો ઊંડા શ્વાસ સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. શ્વાસ ક્યાંથી લેવો, ક્યાં સુધી ખેંચવો વગેરેનું

વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. સાધક માટે આ જ્ઞાન જરૂરી પણ છે. અહીં આ ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવા માટે 'ॐ'ની ધ્વનિની ઉચ્ચારણ વિધિ સમજાવીશ.

કોઈને પ્રશ્ન થાય કે 'ॐ'નું ઉચ્ચારણ જ કેમ ? તેનો ઉત્તર છે કે 'ॐ' લગભગ બધા જ દર્શનો-ધર્મોમાં કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે સ્વીકૃત છે. જે ઈશ્વર, પરમાત્મા, પરમેષ્ઠી, અલ્લાહ વગેરેનો પ્રતીકાક્ષર છે.

શાસ્ત્રોમાં 'ॐ'ને 'પ્રણવ' કહ્યો છે. આને ચારે પુરુષાર્થોનું પ્રતીક માનવામાં આવ્યું છે. શાસ્ત્રોમાં પ્રારંભમાં જ 'ॐ'ની મહત્તાનો સ્વીકાર કરતા શ્લોક છે -

'ॐकारं बिन्दुसंयुक्तं, नित्यं ध्यायन्ति योगिनः ।

कामदं मोक्षदं चैव, ॐकाराय नमो नमः ।।

'ॐ' પ્રણવ છે એટલે સતત તાઝગી અને પ્રસન્નતાનો પ્રદાતા છે. આ બીજાક્ષરમંત્ર છે અને પદસ્થ ધ્યાન પણ છે. આ પંચપરમેષ્ઠીનો વાચક છે. 'ॐ'માં સમસ્ત ફળદાયી શક્તિઓ છે. જ્યારે સાધક આવા બીજાક્ષર, શક્તિ પ્રદાયક અને મોક્ષફળની પ્રાપ્તિમાં સહાયક મંત્રને જાણી લે છે. ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે તે મંત્ર જ તેને માટે મહત્ત્વપૂર્ણ હોય.

મહાભારતકારે પણ ॐને પંચદેવનું પ્રતીક માન્યું છે. 'ॐ'નો પ્રતીકાત્મક ઉલ્લેખ કરતા કહ્યું છે કે સાધક જ્યાં સુધી રેફ (ॅ)ની સાંસારિકતાને પાર નથી કરી લેતો ત્યાં સુધી રેફ ઉપરના બિન્દુ અર્થાત્ મુક્તિને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આવી જ રીતે પંચ પરમેષ્ઠીવાચક 'ॐ' પણ સૂચવે છે કે જ્યાં સુધી સંસારરૂપી રેફનો કર્મક્ષય દ્વારા નષ્ટ કરવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી બિન્દુ અર્થાત્ સિદ્ધશિલા પર બેસવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થતો નથી. જીવનનો અંતિમ ધ્યેય જ આ સિદ્ધત્વની પ્રાપ્તિ હોવો જોઈએ. આ બધી દૃષ્ટિએ જ 'ॐ'નું ધ્યાન પ્રારંભમાં શ્રેષ્ઠ ધ્યાન માનવામાં આવે છે જે ઊર્જાપ્રાપ્તિનું માધ્યમ બની શકે છે.

સામાન્ય રીતે બોલચાલમાં આપણે ધ્વનિ-ઉચ્ચારણ કંઠ્યથી ઓષ્ઠ સુધી કરીએ છીએ. એટલે કે આપણું બોલવાનું સ્થાન ગળાથી હોઠ સુધીનું હોય છે. પણ, અહીં અમારી ઉચ્ચારણ ક્રિયા વિશિષ્ટ રીતે નાભિથી શરૂ થશે. સાધક ઊંડા શ્વાસ દ્વારા અંતરમાં એક વિશેષ શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. સૌથી પહેલા સાધકે નાભિપ્રદેશ પર થોડુંક જોર દઈ પેટને અંદરનાં ભાગમાં દબાવવું કે ખેંચવું જોઈએ. અને પછી ત્યાં નાભિપ્રદેશથી જ શબ્દોચ્ચારનો પ્રારંભ કરવો જોઈએ. અહીં માત્ર 'ઓ'નો ધ્વનિ જ ઉત્પન્ન થશે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો 'ઓ'નો ધ્વનિ તરંગિત થશે. ધીમે ધીમે આ 'ઓ' ધ્વનિને હૃદય સુધી લઈ જવો જોઈએ. અને કંઠ સુધી પહોંચતો આ 'ઓ' 'ઉ' ધ્વનિમાં પરિવર્તિત થઈ જશે. અને કંઠમાં 'મ'નો ધ્વનિ પ્રસ્ફુરિત થશે. આ સમયે હોઠ બંધ થઈ જશે. રહેશે એક માત્ર 'મ'ની અનુગુંજ જે મસ્તિસ્ક કે બ્રહ્માંડ કે સહસ્રાર

ચક્ર સુધી પહોંચીને પૂર્ણ થશે. આ રીતે નાભિથી મસ્તિષ્ક સુધી 'ૐ'નું ઉચ્ચારણ પૂરું થશે. આ ધ્વનિ સામાન્ય ઉચ્ચરિત ધ્વનિ કરતા જુદો જ હશે. તેમાં ગંભીરતા અને ઊંડાઈ હશે. અનુભવ થશે જાણે કોઈ ઊંડા કૂવામાંથી કોઈ અવાજ ઉપર આવતો હોય. તેવો ઘેઘૂર અવાજ નાભિમાંથી પ્રગટ થવો જોઈએ. આવું ઉચ્ચારણ સહજ કે સરળ નથી હોતું. શરૂઆતમાં શ્રમ પડે છે. પણ જેણે શ્વાસ પર કાબૂ મેળવ્યો છે તેને માટે થોડાંક દિવસમાં અભ્યાસથી તે સહજ બની જાય છે. આ ધ્વનિની વિશેષતા છે કે 'ઓ....ઉ'માં એક ઊંડાણ અને ઘોષની ગંભીરતા હોય છે. જ્યારે 'મ' વાણીને વિરામ આપે છે. અને 'મ'ની અનુગુંજ એવી હોય છે જાણે કોઈ ઘંટારવ પછી તેની અનુંગૂંજ ગુંજિત થાય છે. આ ગુંજન મસ્તિષ્કમાં થાય છે. ગૂંજની ધ્વનિ તરંગો સંપૂર્ણ મસ્તિષ્કને આંદોલિત કરે છે. યોગની ભાષામાં કહીએ તો નાભિચક્રથી ઉત્પન્ન ધ્વનિ સહસ્રાર ચક્રને આલોડિત કરે છે. આ પ્રમાણે કરવામાં આવતા ઉચ્ચારણને કારણે સંપૂર્ણ શરીરમાં જાગૃતિ અને સ્પંદન થવા લાગે છે. ધ્વનિ સાથે સંપૂર્ણ શરીર સક્રિય થઈ જાય છે. આ સક્રિયતા જ ઊર્જા પ્રાપ્તિ છે. સાધકે એક વખત 'ૐ'ના ઉચ્ચારણ પછી દીર્ઘશ્વાસ લેવો જોઈએ. આ રીતે અભ્યાસ કરતા રહેવાથી શ્વાસ પર કાબૂ થઈ જાય છે. અને આ રીતે વિધિવત્ ઉચ્ચારણથી સમસ્ત ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ મેળવી શકાય છે. આ ઉચ્ચારણમાં સંગીતની જેમ આરોહ-અવરોહ હોય છે. નાભિથી હૃદય, હૃદયથી કંઠ અને કંઠથી મસ્તિક સુધીની શબ્દયાત્રા એક નિશ્ચિત ગતિ અને લયમાં હોવી જોઈએ ત્યારે જ તેનો આનંદ મળે છે. થોડાક અભ્યાસ પછી નાભિથી મસ્તિક સુધીની ધ્વનિયાત્રા સહજ બની જાય છે. શ્રમ એક સ્વાભાવિક ક્રિયા બની જાય છે. સાધક અનુભવ કરે છે કે તેની ઉચ્ચારણ ક્રિયા માત્ર શાબ્દિક ઉચ્ચારણ નથી પણ શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં જન્મતી ચેતના નવીન શક્તિ છે. સંપૂર્ણ શરીર તેમાં સક્રિય બને છે.

આ પ્રમાણેના ઉચ્ચારણથી 'ણમોકાર'ના પદોના ઉચ્ચારણ માટે શક્તિ મળે છે તે પદ્ધતિનું જ્ઞાન થાય છે. એમ મૂકી શકાય કે જો 'ણમોકાર' ગીત છે તો 'ૐ' તેની સરગમના સ્વર છે. આ સરગમની ગતિ પર આ મંત્રોચ્ચાર કરવાનું હોય છે.

સાધક જ્યારે 'ૐ'નો અભ્યાસી બને છે ત્યારે આ 'ૐ' તેના આજ્ઞાચક્ર પર મૂર્તસ્વરૂપ ધારણ કરી સાકાર બને છે. જેનું વર્ણન આગળ કરીશું. 'ૐ'નો ધ્વનિ આ રીતે શક્તિસર્જન અને સંયમનું કાર્ય કરે છે. સાધક પોતાની શક્તિ અનુસાર તેનો અભ્યાસ વધારે છે. જેમ જેમ આ અભ્યાસ વધે છે તેમ તેમ આંતરિક શક્તિ દૃઢ બને છે. આને કારણે મહત્ત્વપૂર્ણ પરિવર્તન થાય છે કે સાધકની ચિત્ત-વૃત્તિ બાહ્ય સાંસારિકતાથી છૂટવા લાગે છે. તે આત્મકેન્દ્રિત બને છે. વિકારોનું શમન થવા લાગે છે. આ ઊર્જાશક્તિથી વિકારોનો કચરો બળી (જલન) જાય છે. સાધક પંચપરમેષ્ઠીના

ધ્યાનમાં મગ્ન બને છે.

'ણમોકાર'નો ઉચ્ચારણ કેવી રીતે કરવો ? (મંત્રોચ્ચાર વિધિ)

આપણે 'ૐ'ના ઉચ્ચારણનું નિર્દેશન કર્યું તે જ શ્રૃંખલામાં હવે ણમોકારના ઉચ્ચારણ વિષે જાણકારી મેળવીશું. મેં પહેલાં કહ્યું છે તેમ ધ્યાન મૌન સાધના છે. તેની પોતાની મહત્તા છે, પણ જ્યારે સામૂહિક રીતે ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે ઉચ્ચારણ પ્રક્રિયાનું મહત્ત્વ વધી જાય છે. તે દૃષ્ટિએ હવે 'ણમોકાર' ઉચ્ચારણ-પદ્ધતિનું નિર્દેષ કરી રહ્યો છું.

સાધક બેસવામાં, શ્વાસ ક્રિયામાં યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી લેવાથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. 'ૐ'નો ધ્વનિ સાધકમાં ઉચ્ચારણ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. આજ્ઞાચક્ર પર દૃષ્ટિ તેનામાં સ્થિરતા જન્માવે છે. પંચપરમેષ્ઠીનાં દર્શનથી તે વિકાર રહિત બને છે. હવે આ ધ્યાન સાધના-યાત્રામાં ધ્યાનનું મૂળ જે 'ણમોકાર' છે તેની આરાધના અને ઉચ્ચારણનો પ્રારંભ કરીશું. સાધકે સતત ધ્યાન રાખવાનું છે કે ક્યાંય બેસવામાં શિથિલતા આવી ન જાય. દીર્ઘ શ્વાસ લેતો રહે. દૃષ્ટિ નાસાગ્ર કે બંધ હોય અને અન્તર્દૃષ્ટિ જાગૃત બની રહી હોય. શરીર સાધના તેને સહજ અને સ્વાભાવિક થઈ ગઈ હોય. તે સતત વિચારતો હોય કે પૂર્ણ સાધના કરવી છે અને પોતે જ પરમેષ્ઠી પદ પ્રાપ્તિની યાત્રા કરવી છે.

'ણમોકારમંત્ર'ના પાંચ પદોમાં અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુનું સ્મરણ અને વંદન કરવામાં આવે છે. આ પંચપરમેષ્ઠી ઈષ્ટ અને શ્રેષ્ઠ છે. વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ ધ્યાનસ્થ થવા માટે આલંબન અત્યંત જરૂરી છે. સાધકે એવો આલંબન પસંદ કરવો જોઈએ જે શ્રેષ્ઠ હોય. સ્વયં પ્રકાશિત હોય. પોતે તરે અને અન્યને તારે અને સ્વ-પર જ્ઞાતા હોય. જે સંસારથી પૂર્ણ રૂપે વિરક્ત અને મુક્તિ પંથનો પંથી હોય અથવા જેણે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે, જેનું જીવન ખુલ્લી કિતાબ જેવું હોય. સ્વાભાવિક છે કે આપણે જેવો આલંબન પસંદ કરીએ તેવા જ આપણે થઈએ છીએ. આ વાતથી પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે આપણો ધ્યેય જ્યારે મુક્તિ પ્રાપ્તિનો છે, તન-મનની શાંતિનો છે ત્યારે આપણું આલંબન પણ એવું જ હોવું જોઈએ. આ સંદર્ભે અરિહંત-સિદ્ધ ભગવાનથી ઉત્તમ આલંબન શું હોઈ શકે ? આ તે આત્માઓ છે જેણે સંપૂર્ણ રીતે અંતર-બાહ્યશત્રુ- 'ક્રોધ-માન-માયા-લોભ'ને જીતી લીધાં છે. સંયમની લગામથી ઇન્દ્રિયો પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે. જેઓ કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી સત્યને સમજે છે અને લોકોનું માર્ગદર્શન કરે છે. જેઓ પોતે જ 'જિન' અને મોક્ષગામી આત્માઓ છે. જેઓએ અષ્ટકર્મને જીતીને સિદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કર્યું છે. આવા અરિહંત અને સિદ્ધના નામોચ્ચાર અને સ્મરણ શ્રેષ્ઠ છે. આવી જ રીતે 'આચાર્ય-ઉપાધ્યાય અને સાધુ' તીર્થંકરના પ્રતિનિધિ છે જેઓ જિનેશ્વર દ્વારા પ્રણીત માર્ગના પ્રચારક છે. જેઓ આગમની વાણી રૂપી ગંગાને જન-જન સુધી પ્રવાહિત કરી રહ્યા છે જે વાણી 'જિન' પરંપરાના પ્રતીક રૂપે છે. આ આચાર્ય ભગવંત વિષય કષાયથી દૂર મુક્ત, ભવનાભોગોથી વૈરાગી હોય છે. પોતાની જ્ઞાન રૂપી અંજનશલાકાથી અજ્ઞાન-અંધકારને દૂર કરે છે. જેમનું જીવન સ્વયં પ્રેરણાદાયી હોય છે. આવા આ ત્રણ પરમેષ્ઠીનું ધ્યાન અને નામસ્મરણ ઉત્તમ આલંબન છે. પંચ પરમેષ્ઠીના પંચપદોનું મૌન-ઉચ્ચારણ (રટણ) ત્રણ શ્વાસ અને ત્રણ ઉચ્છ્‌વાસમાં કરવામાં આવે છે. સાધક દીર્ઘ શ્વાસ સાથે 'ણમોઅરિહંતાણમ્'નું ઉચ્ચારણ કરે છે અને ઉચ્છ્‌વાસ સાથે 'ણમો સિદ્ધાણમ્'નું ઉચ્ચારણ થાય છે. આવી જ રીતે શ્વાસ લેતી વખતે 'ણમો આયરિયાણમ્' અને ઉચ્છ્‌વાસ સાથે 'ણમો ઉવજ્ઝાયાણમ્'નું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે. 'ણમો લોએ સવ્વસાહુણમ્'નું એક સાથે ઉચ્ચારણ કરતા નથી. પણ શ્વાસ લેતી વખતે 'ણમોલોએ' અને ઉચ્છ્‌વાસ સાથે 'સવ્વસાહુણમ્'નું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે. આ રીતે ત્રણ શ્વાસ અને ત્રણ ઉચ્છ્‌વાસમાં આ મંત્રની મૌન સાધના કરવામાં આવે છે. ધ્યાન આટલું જ રાખવાનું કે શ્વાસોચ્છ્‌વાસની વિધિવત ક્રિયા સાથે આ મૌન રટણ પણ થતું રહેવું જોઈએ. ઉચ્ચારણ 'ૐ'ના ધ્વનિની જેમ નાભિથી મસ્તક સુધી તેની યાત્રા થવી જોઈએ. જેમ 'ૐ'ના ઉચ્ચારણની વિધિ સમજાવી છે તે રીતે તે જ ગતિએ 'ણમોકારમંત્ર'નું રટણ ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ.

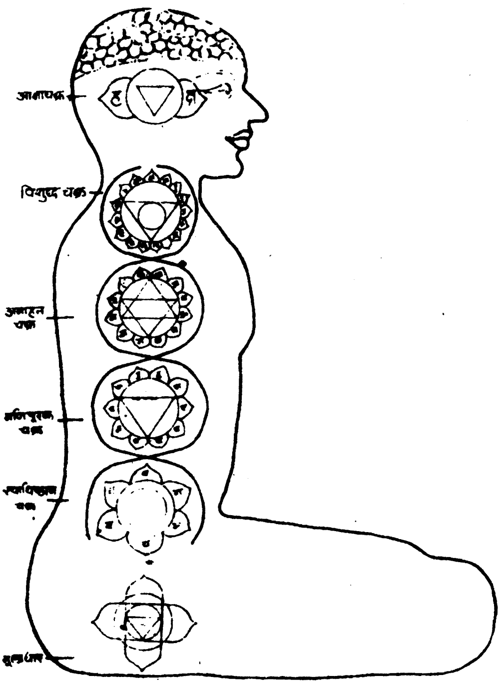
હવે સામૂહિક ણમોકારનો સમૂહ ઉચ્ચારણ કરવાની પદ્ધતિને પ્રસ્તુત કરીશ. શ્વાસ લેતી વખતે ઉચ્ચારણ અઘરું પડે છે. આ ઉચ્છ્વાસમાં જ સરળતાથી ઉચ્ચરિત કહી શકાય છે. માટે છ શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા તેનું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે. પ્રથમ ચાર પદ ચાર ઉચ્છ્વાસોમાં અને અંતિમ પદ 'ણમોલોએ સવ્વસાહુણમ્' અનુક્રમે પાંચમા અને છઠ્ઠા ઉચ્છ્વાસમાં ઉચ્ચારવામાં આવે છે. આ મંત્ર ઉચ્ચારણ પ્રક્રિયામાં ધ્યાનીએ નાભિથી હૃદય સુધી 'ણમો'નો ધ્વનિ ઊંડાણથી ઉચ્ચારવો જોઈએ. 'ણમો'માં 'ઓ'ને જે રીતે નાભિથી પ્રારંભ કરીએ છીએ તેવી જ રીતે 'ઓમ'ના ધ્વનિને નાભિથી હૃદય સુધી લઈ જવાશે અને પછી 'અરિહંતાણં'નો ધ્વનિ હૃદયથી કંઠમાંથી પસાર થઈ મસ્તિષ્ક, બ્રહ્માંડ કે સહસ્રાર ચક્ર સુધી અનુગુંજમાં પરવર્તિત થઈ જશે. 'ણ'નો ધ્વનિ તેવી રીતે જ ઉચ્ચરિત થશે જેવી રીતે 'ૐ'માં છેલ્લે 'મ'નું ઉચ્ચારણ થાય છે. જેમ ઘંટારવ પછી ગુંજન થાય છે. તેવી જ રીતે આ 'ણં'ની ધ્વનિનો અનુગુંજ થયા કરે છે. આ રીતે સંપૂર્ણ 'ણમોકારમંત્ર'નો જાપ, ઉચ્ચારણ કે રટણ કરવામાં આવે છે. ણમોકારમંત્રનો જાપ કે પંચપરમેષ્ઠીના સ્મરણની આ સાચી અને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે.

પતંજલિએ 'ઊં' કારને ઈશ્વરવાચક માનીને તેને સર્વે કાર્યોનો પ્રારંભિક ઉદ્ઘોષ માન્યું છે. 'કંઠ', 'તૈતરીય', 'મુંડકોપનિષદ્' વગેરે ઉપનિષદોમાં પણ 'ૐ'ને ઈશ્વરવાચક માનવામાં આવ્યો છે. 'ૐ'ના ધ્યાનથી ચિત્ત નિર્મળ થાય છે. આમાં 'અ', 'ઉ', 'મ' અને 'ઁ' ચાર માત્રાઓ માનવામાં આવી છે. જે ચાર પદ(ચાર ગતિ)થી મુક્તિ અપાવીને બ્રહ્મ-પ્રાપ્તિમાં મદદ રૂપ બને છે. જૈન ધર્મમાં પણ 'ઊં' માં 'અ', 'અ', 'આ', 'ઉ' અને 'મ' નો સમન્વય માની તેને ક્રમશઃ અ = અરિહંત, 'અ' = અશરીરી એટલે સિદ્ધ, 'આ' = આચાર્ય, 'ઉ' = ઉપાધ્યાય અને 'મ' = મુનિના પ્રતીક રૂપે માન્યા છે. આપણે 'ણમોકાર' મંત્રના માધ્યમથી પંચપરમેષ્ઠીના સ્વરૂપનું સ્મરણ, મનન અને જપ કરીએ છીએ.

આપણે ધ્યાન રાખવાનું છે કે આપણે જે પરંપરાગત 'ણમોકાર'ની માળા ફેરવીએ છીએ. જ્યાં ૧૦૮ મણકાની માલા ૧૦-૧૨ મિનિટમાં પૂરી કરી લઈએ છીએ ત્યાં આપણી દૃષ્ટિ કે ભાવ ગણતરી કરવાના કે પરંપરાની પૂર્તિ થઈ છે એમ માની સંતુષ્ટ થવાની હોય છે. પણ જ્યારે આપણે વિધિવત ધ્યાન કે સામાયિકમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ ત્યારે પૂર્ણ ક્રિયાઓ સાથે આ પંચ પદને માત્ર બોલતા જ નથી, તેનું રટણ માત્ર કરતા નથી, પણ 'ણમોકારમય' બનવાની પ્રક્રિયામાં પોતાને સંલગ્ન કરીએ છીએ. પૂર્ણ આસનમાં બેસી, દીર્ઘ શ્વાસ લેતા આજ્ઞાચક્ર પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરીને જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ પ્રમાણે મંત્રોચ્ચાર કરીએ છીએ ત્યારે પંચપદોના

ઉચ્ચારણમાં ઓછામાં ઓછી ૫ મિનિટનો સમય લાગે છે. આવા ઉચ્ચારણમાં સંપૂર્ણ શરીરનું યોગદાન હોય છે. ઉચ્ચારણ પછી માત્ર રટણ રહેતું નથી - સાધક વધુ ને વધુ અંતરના ઊંડાણમાં પ્રવેશ કરતો જાય છે. તેમાં સંગીતાત્મક આરોહ-અવરોહ હોય છે. ચિત્તમાં સ્થિરતા થવા લાગે છે. સાધક પંચપરમેષ્ઠીના સ્વરૂપ-ચિત્તમાં લીન થવા લાગે છે અને તેના ગુણોનું સ્મરણ કરતા કરતા તેમનાં દર્શન પણ કરે છે. આ રીતે ણમોકારનું મંત્રોચ્ચાર કરનાર આનંદની અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરે છે. આ રીતે સાધકનાં અંતરમાં શુષ્ક પરંપરાગત તૃપ્તિના સ્થાને અંતરાત્મામાં પંચપરમેષ્ઠીના ગુણોનું અવતરણ થવાથી તે અવર્ણનીય આનંદની પ્રાપ્તિ કરે છે.

ક્યા સ્થાને કોનું ધ્યાન કરીએ ?



આ વિવેચનમાં સંક્ષેપમાં વિવિધ આચાર્યોએ 'સ્થાન' સંદર્ભે વિવિધ રીતે જે ઉલ્લેખ કર્યા છે તેની ચર્ચા કરીશું. અમારો ઉદ્દેશ તે વિષે સાધકને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ અને વધુ જાણકારી કરાવવાની છે. પણ, આપણે જે સરળ ક્રિયા વિષે જાણવા માંગીએ છીએ, ઉપયોગ કરવા માંગીએ છીએ તેનો જ વધુ અભ્યાસ કરશું.

જોકે મેં પિંડસ્થ ધ્યાનની ચર્ચામાં ઉલ્લેખ કર્યો છે કે ધ્યાનમાં શરીરના કયાં અવયવો ઉપર ધ્યાન કરવામાં આવે છે કે કરવો જોઈએ. અંગોમાં મસ્તક, ભ્રૂ, લલાટ, મુખ, નેત્ર, કાન, નાસાગ્ર, હૃદય અને નાભિ આલંબન રૂપ હોય છે. પિંડસ્થ ધ્યાનની પંચ ધારણાઓમાં સાધક ક્યા દૃશ્યો નિહાળે છે, કેવી કલ્પના કરે છે અને કેવી રીતે ધ્યાનમાં દૃઢ બને છે તેનું વર્ણન કર્યું છે. હકીકતે તો સાધક સર્વજ્ઞ સમાન નિષ્કલંક, સ્થાયી અને નિશ્ચલ આત્માનાં જ દર્શન કરે છે. આ ધારણાઓના માધ્યમથી તે પોતાના ઈષ્ટની આરાધના કરતા સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે. આ અનુસંધાને પદસ્થ

ધ્યાનમાં ધ્યાની 'સ્વર-વ્યંજન'ની સાધના શરીરના વિવિધ અવયવોમાં સ્થિત કમળ પાંખડી ઉપર બીજાક્ષરોને નિહાળીને કરે છે. (પદસ્થ ધ્યાન વાંચો) 'રૂપસ્થ' ધ્યાનમાં અરિહંતોનું નિરંતર ધ્યાન કરવામાં આવે છે. તેમનાં ગુણ અને જ્ઞાનના ચિંતનની પ્રધાનતા રહે છે. સાધક જ્યારે સાધનાની ઉત્કૃષ્ટ ભૂમિ સુધી વિકાસ કરી લે છે જ્યાં આલંબનની જરૂર રહેતી નથી ત્યાં તે 'રૂપાતીત' અમૂર્ત, અજન્મા આત્મારૂપી પરમાત્માનાં દર્શન કરે છે. પ્રથમ ત્રણ ધ્યાનાવસ્થામાં સાધકને આલંબનની જરૂર એટલા માટે હોય છે કે તેણે 'નિરાલંબ'ની અવસ્થા સુધી પહોંચવું છે. છેલ્લું રૂપાતીત ધ્યાન તેની સાધનાનું ચરમોત્કર્ષ બિન્દુ છે.

'અષ્ટપાહુડ'માં ઉલ્લેખ છે કે ચિત્તના આલંબન માટે 'ૐ - હ્રીં - શ્રીં'ને કર્ણયુગલ, મુખ, હૃદય અને નાભિ પર લખો. આ મંત્રોને પહેલા એકાગ્રતાપૂર્વક આસન પર બેસી 'ચત્તારિ મંગલમ્' 'ચત્તારિ સરણં પવ્વજામિ'ના ઉચ્ચારણ સાથે સફેદ રંગથી 'ૐ, હ્રીં, શ્રીં' લખો અને પૂરા શરીરમાં તેને ફેરવી દો. (આ મનોસંકલ્પના દ્વારા કરવાની ક્રિયા છે.)

('તીર્થંકર' ધ્યાન વિશેષાંકથી)

'આચાર્ય શુભચંદ્રે' પંચ ધારણાઓ માટે શરીરનાં અવયવો પર કમળની કલ્પના કરી છે. તેઓએ કમળની પાંખડીઓની સંખ્યા પણ બીજાક્ષરોને અનુરૂપ નિર્ધારિત કરી છે. પંચનમસ્કારના ધ્યાનના સંદર્ભે તેઓ લખે છે - 'સ્ફુરાયમાન નિર્મળચંદ્રની કાંતિની જેમ આઠ પત્રથી શોભિત જે કમળ છે તેની કર્ણિકા પર સ્થિત સાત અક્ષરના 'ણમો અરિહંતાણં' મંત્રનું ચિંતવન કરે. અને તે કર્ણિકાથી બહારના આઠ પત્રોમાંથી ચાર દિશાઓના ચાર દળો 'ણમોસિદ્ધાણમ્.' 'ણમઆયરિયાણં', 'ણમો ઉજઝાયાણમ્' ણમો લો એ સવ્વસાહૂણંનો ધ્યાન કરે. આજ પ્રમાણે વિદિશાઓના ચાર પત્રો પર 'સમ્યગ્દર્શનાય નમઃ' 'સમ્યગજ્ઞાનાય નમઃ' 'સમ્યગચારિત્રાય નમઃ', 'સમ્યક્ તપસે નમઃ' મંત્રોનું ચિંતવન કરે. આ રીતે અષ્ટદળ કમળ અને એક કર્ણિકામાં નવમંત્રોની સ્થાપના કરી ધ્યાન કરે.

'મહાપ્રજ્ઞ યુવાચાર્યજી'એ શરીરના વિવિધ અવયવો પર ધ્યાનનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. શરીરના ઊર્ધ્વ, મધ્ય અને અધો ત્રણ ભાગ છે. શરીરમાં ચૈતન્ય અને જ્ઞાન કેન્દ્ર છે. આ કેન્દ્રોને જાગૃત કે સક્રિય કરવાથી શક્તિનો સ્રોત ફૂટે છે. જૈનદર્શનમાં માનવના શરીરાકારમાં ત્રણ લોકની કલ્પના કરવામાં આવી છે. જેને કારણે શરીરલોકનું પર્યાયવાચી કહેવાય છે. આના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ઊર્ધ્વભાગના પ્રથમ ભાગમાં કપાળ, મસ્તિષ્કનો ઉપલો ભાગ, મુખ્ય મસ્તિષ્ક જે ધ્યાનનું મુખ્ય કેન્દ્ર કે શક્તિ કેન્દ્ર છે. બીજો ભાગ ભ્રૂકુટી કે આજ્ઞાચક્ર છે. ત્રીજો ભાગ વિશુદ્ધિ ચક્ર કે કંઠમણિનું સ્થાન છે. ચોથો

ભાગ મનઃચક્ર છે જે ગળાની સીધાઈમાં નાભિથી બાર આંગળ ઊંચો હોય છે. મનઃચક્રની આઠ પાંખડીની કલ્પના કરવામાં આવી છે. એનાથી થોડે દૂર હૃદયનું સ્થાન છે.

મધ્ય શરીરનું મુખ્ય કેન્દ્ર છે 'નાભિ' જે સર્વાધિક શક્તિશાળી કેન્દ્ર માનવામાં આવે છે.

અધોભાગમાં અનેક કેન્દ્રની કલ્પના કરવામાં આવી છે. પૃષ્ઠ રજ્જૂ જ્યાં સમાપ્ત થાય છે ત્યાં કુંડલિનું સ્થાન માનવામાં આવે છે. જ્યાંથી પ્રાણધારા ઉત્પન્ન થાય છે જે જનરેટરનું કાર્ય કરે છે. ત્યારબાદ જનનેન્દ્રિય અને પગની આંગળીઓ છે. આચાર્ય લખે છે કે આપણે જે કેન્દ્ર જાગૃત કરવા માંગીએ તેના પર સંપૂર્ણ રીતે ધ્યાનસ્થ થવું જોઈએ. દા. ત. વાસનાઓનું ધ્યાન કરનારનું વાસનાકેન્દ્ર જનનેન્દ્રિય-સ્થાન સક્રિય બનશે. ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરનારનું જ્ઞાનકેન્દ્ર સક્રિય બનશે અને પવિત્રતાના ધ્યાનીનું વિશુદ્ધચક્ર સક્રિય થશે. પગના અંગૂઠાનું સ્થાન પણ મહત્ત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે. પ્રાણ અહીં આવીને સક્રિય બને છે. પ્રાણનો જે પ્રવાહ નાસાગ્રથી પ્રારંભ થાય છે તે પગના અંગૂઠે આવીને સમાપ્ત થાય છે. જે વ્યક્તિને માનસિક શક્તિ અને વીર્ય-સુરક્ષાની ભાવના હશે તે આ સિદ્ધિ પગના અંગૂઠા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને પ્રાપ્ત કરી શકશે. તેઓ (મહાપ્રજ્ઞજી) કમળચક્રને પ્રતીકાત્મક માનીને સમજાવે છે કે ઊર્જાશક્તિ સીધી ગતિ કરવાને બદલે ચક્રાકારરૂપે ગતિ કરે છે. તેમાં કમળની જેમ સંકોચ-વિકાસ થયા કરે છે. આ કમળ ચક્રોની તુલના તેઓએ વર્તમાન શરીર વિજ્ઞાનની વિવિધ ગ્રંથિઓ (ગ્લૈંડ્સ) સાથે કરી તેની વૈજ્ઞાનિકતા સિદ્ધ કરી છે. શરીરમાં ઊર્ધ્વ ભાગ જ્ઞાનકેન્દ્રનું પ્રતીક છે અને અધોભાગ વાસના કેન્દ્રનું પ્રતીક છે. તેઓ 'ણમો અરિહંતાણં'નું સ્થાન મસ્તિષ્ક, 'ણમો સિદ્ધાણં'નું સ્થાન લલાટનો મધ્યભાગ, 'ણમોઆયરિયાણં'નું સ્થાનગળામાં (વિશુદ્ધિચક્ર) 'ણમોઉવજ્ઝાયાણં'નું સ્થાન હૃદય અને 'ણમો લોયે સવ્વસાહુણં'નું સ્થાન પગના અંગૂઠાને માને છે.'

(મન કે જીતેજીતથી....)

'જ્ઞાનાર્ણવ'માં આચાર્ય પંચપરમેષ્ઠીના લઘુસ્વરૂપ 'અ', 'સિ', 'આ', 'ઉ', 'સા'ના ધ્યાન 'સ્થાનોનું વર્ણન કરતા લખે છે - 'અ'નો નાભિકમળ, 'સિ'નો મસ્તક કમળ, 'આ'નો કંઠસ્થ કમળ, 'ઉ'નો હૃદયકમળ અને 'સા'નો મુખસ્થ કમળ ઉપર ધ્યાન કરવું જોઈએ. આ મંત્ર મુક્તિમાર્ગને પ્રકાશિત કરનાર છે.

યોગના વિવિધ ગ્રંથો, કબીરની સાધનાપદ્ધતિ અને મંત્રશાસ્ત્રોમાં શરીરના સ્થિત વિવિધ ચક્રો અને સ્થાનોની કલ્પના કરીને ધ્યાનસ્થ થવાના ઉલ્લેખો મળે છે. (જુઓ ચિત્રપૃષ્ઠ ૫૪)

આ મતાવલંબિઓની માન્યતા મુજબ માણસની ગુદાભાગથી નીચે લિંગના મધ્યભાગમાં મૂળાધાર ચક્ર હોય છે. આ ચાર દળનો કમલાકારનો છે. તેમાં જ ત્રણ વળાંક યુક્ત સર્પાકાર કુંડલિની હોય છે જે અધોમુખી હોય છે. આ કુંડલિની પર 'व-श-ष-र्म' અક્ષરોની કલ્પના કરવામાં આવી છે. સાધક આ મૂળાધાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને પોતાની કુંડલિની કે અંતરની શક્તિને જાગૃત કરે છે. જ્યારે આ જાગૃતિ આવે છે ત્યારે અધોમુખી કુંડલિની ઊર્ધ્વમુખી થવા લાગે છે. આ શક્તિને જાગૃત કરવાનું સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. '

કુંડલિની ઉપર 'સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર'ની કલ્પના છે. જે ૬ પાંખડીવાળો છે, જે લિંગમૂલમાં સ્થિત છે, જેનો વર્ણ રક્ત છે અને જેના પર 'ब, ल, भ, म, य, र' વ્યંજનાક્ષર છે. જેના ચિંતનથી સુન્દરતા, નિર્ભયતા, અણિમા-લઘિમાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ત્રીજું નાભિસમીપે 'મણિપૂરક ચક્ર' છે. જેની દસ પાંખડીઓ છે. રંગ સોનેરી છે. જેના પર, 'उ, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ' સંકેતાક્ષર છે. જેના ચિંતનથી પાતાલસિદ્ધિ અર્થાત્ ઈચ્છાઓ પર સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. રોગ-દુ:ખથી મુક્તિ મળે છે.

હૃદયકમળ પાસે બાર પાંદળી યુક્ત 'અનાહત ચક્ર' છે. જેના પર 'क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ ञ, ट, ढ' સંકેતાક્ષર છે. જેના લાલવર્ણની કલ્પના છે. આ ચક્ર પર ધ્યાનસ્થયોગી અપરિચિત જ્ઞાન અને ખેચરી વિદ્યા પ્રાપ્ત કરે છે.

કંઠ પાસે દૈદીપ્યમાન સ્વર્ણ રંગના 'વિશુદ્ધ ચક્ર'નો ઉલ્લેખ છે. આ ચક્ર ૧૬ પાંખડીવાળો સ્વર સંકેતોનું પ્રતીક છે. જેનાપર 'अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए. ऐ, ओ. औ. अं, , अः' અંકિત છે. આ ચક્ર પર ધ્યાનસ્થ વ્યક્તિ વાસ્તવમાં યોગી હોય છે. તે સમસ્ત વેદોનો જ્ઞાતા બની જાય છે. તે બહિર્જગતનો ત્યાગ કરી અન્તર્જગતમાં રમણ કરવા લાગે છે. દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરે છે.

બન્ને ભ્રમરના મધ્યભાગમાં બે પાંખળીવાળા આછાચક્રની કલ્પના કરી છે. જેનો રંગ શ્વેત છે અને સંકેતાક્ષર 'ह' અને 'क्ष' છે. ધ્યાનમાં આ આજ્ઞાચક્રની વિશેષ મહત્તા છે. આની બન્ને બાજુએ ઈલા-પિંગલા નાડી છે. આ ચક્ર પર ધ્યાનસાધના મહત્ત્વપૂર્ણ છે જે સર્વોચ્ચ સફળતાનું પ્રતીક છે. છેલ્લે બ્રહ્માંડમાં સહસ્રદળ કમળની કલ્પના છે. આ કમળ સેંકડો પાંખડીવાળો છે. અહીં સુધી સાધના દ્વારા જે સાધક પહોંચે છે તેને પરમપદ સુધી પહોંચવામાં સફળતા મળે છે.

હું પહેલા જણાવી ચૂક્યો છું કે જૈનાચાર્યોએ પણ પંચધારણાઓ દ્વારા શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં જુદા જુદા કમળની તેની પાંખડીની કલ્પના કરી તેના બીજાક્ષરોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. અને શરીરના નિશ્ચિત સ્થાનો પર ॐ, ह्रीं, श्रीं,

ણમોકારનું ધ્યાન કરવાની વિધિ અને તેના ઉત્તમ ફળ પ્રાપ્તિની ચર્ચા કરી છે. હવે આ વિવિધ આચાર્યોના સ્થાન-ચક્ર વગેરેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી મારી નિર્ધારિત પદ્ધતિનાં સંદર્ભે હું પ્રાયોગિક પરંપરા તમારી સમક્ષ પ્રસ્તુત કરીશ. આપણે હવે આપણું સંપૂર્ણ ધ્યાન પંચપરમેષ્ઠી અને આજ્ઞાચક્રનાં પરિપ્રેક્ષ્યમાં સમજાવીશ.

આપણે ણમોકારમાં સમાવિષ્ટ પંચપરમેષ્ઠીનું ધ્યાન કરવાનું છે. જે મંત્રનું આપણે સતત રટણ અને જાપ કરીએ છીએ તેનું જ ધ્યાન, ચિંતન અને મનન કરવું છે. ઉપર ઉલ્લેખ કર્યા પ્રમાણે અંગોમાં કલ્પિત ચક્રો, કમળ-પાંખડી તેના પર લખેલા બીજાક્ષરો વગેરેનું ધ્યાન કરવાનું નથી. આપણે તો આપણી સંપૂર્ણ અન્તર્દૃષ્ટિ આજ્ઞાચક્ર ઉપર કેન્દ્રિત કરવી છે. આજ્ઞાચક્ર જેની સમજ આપી ચૂક્યો છું ત્યાં અંતરની આંખો ઉઘાડવી છે. આપણી બાહ્ય આંખો જે બાહ્ય જગતને જુવે છે તે તો હવે બંદ છે. અંતરની આંખો જ્ઞાનના આલોકમાં, આત્મોન્મુખી હોવાને કારણે ઊઘડવા લાગી છે. ક્રમશઃ દૃષ્ટિ આજ્ઞાચક્ર પર સ્થિર થતી જાય છે. જેમજેમ આજ્ઞાચક્ર પર દૃષ્ટિ વધુ ને વધુ સ્થિર બને છે તેમ તેમ ધ્યાની વધુ અન્તર્મુખી બનતો જાય છે. સાધકની આસન, પ્રાણાયામની ક્રિયા સહજ બની ગઈ હોવાથી તે તન સાધવાની ચેષ્ટાથી મુક્ત બની ગયેલો હોય છે. જેને કારણે બાહ્ય સુખ-દુઃખની અનુભૂતિથી તટસ્થ બનતો જાય છે. વ્રતોપવાસથી શરીર અને મન સંતુલિત બની જાય છે. પ્રાણાયામ અને 'ૐ'ના ઉચ્ચારણથી શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. સાધક વધુ ને વધુ સંયમિત બનતો જાય છે. હવે સાધક તે અવસ્થાએ પહોંચે છે કે એક એક પદના સ્મરણ-રટણ કે જપ કરતી વખતે એકએક પરમેષ્ઠીના સ્વરૂપને મૂર્તમંત જોઈ શકે છે. તેણે અરિહંત, સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુનાં જે ગુણો અને લક્ષણો શાસ્ત્રો દ્વારા જાણ્યા છે તેવા જ ગુણોથી યુક્ત તે પંચપરમેષ્ઠી ભગવાનને આજ્ઞાચક્ર પર પોતાની સમક્ષ નિહાળે છે - દર્શન કરે છે. જ્યારે તે 'ણમો અરિહંતાણં' કહે છે ત્યારે તે નિહાળે છે. ધ્યાનસ્થ મુદ્રામાં તીર્થંકર ભગવાનને કે જેઓ સમવસરણમાં અષ્ટ પ્રતિહાર્યોથી સુશોભિત છે. પ્રત્યેક પ્રાણી તેમની દિવ્યધ્વનિથી લાભાન્વિત થઈ રહ્યો છે. અરિહંત શાંત, તેજોમય, કરૂણા અને ક્ષમાની પ્રતિમૂર્તિ છે. જે નિરંતર અહિંસા, સત્ય, અચૌર્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનો સંદેશ આપી રહ્યા છે. તેમની ધ્યાનમાં દૃઢ મુદ્રા જાણે સાધકમાં દૃઢતા, અહિંસા અને સંસારની વાસનાઓથી ઉપર ઊઠવાની પ્રેરણા અને સંદેશ આપી રહી છે.

'સિદ્ધ'ના સ્મરણની સાથે તે અશરીરી આત્માનાં દર્શન અલૌકિક તેજોમય પ્રકાશરૂપે કરે છે. આ સિદ્ધ ભગવાન દેહાતીત છે. તેઓ સંસારના જન્મ-મરણ એટલે આવાગમનથી મુક્ત બન્યા છે. જેઓ અષ્ટકર્મ-ક્ષય કરીને મોક્ષગામી બન્યા છે. આ સિદ્ધ ભગવાન જાણે સૂચિત કરે છે કે તપનું શ્રેષ્ઠ પરિણામ મુક્તિ છે.

આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને મુનિના ઉચ્ચારણ, સ્મરણ કરતી વખતે આજ્ઞાચક્રમાં ગુરુનો પ્રતિબિંબ ઉદ્ભાસિત થાય છે. તેમના ઉપદેશ કાનોમાં ગુંજવા લાગે છે. તેઓ સાધુ અને શ્રાવકોનાં માર્ગ પ્રણેતા અને જિનત્વના સાદા પ્રતિનિધિ રૂપે દર્શિત થાય છે. આ સાધુભગવંતોની સરળતા, જીવન યાવનની પદ્ધતિ, પરિષહ સહન કરવાની દૃઢતા અને પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે તેમની કરૂણાભાવના આપણને તેમના પથાનુગામી બનવાની પ્રેરણા આપે છે. મુનિનું મન તો દર્પણની જેમ હોય છે. જેમાં આપણે આપણું પ્રતિબિંબ જોઈ શકીએ છીએ. જ્યારે આજ્ઞાચક્ર પર તેમનાં દર્શન કરીએ છીએ ત્યારે ધન્યતાનો અનુભવ થાય છે. આપણા વીતરાગ ભાવોમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

આ રીતે નિરંતર પંચપરમેષ્ઠીનું ધ્યાન કરવાનું છે અને આજ્ઞાચક્ર પર તેમના મૂર્ત સ્વરૂપનાં દર્શન કરવાના છે. આ પદ્ધતિ કે ક્રિયા એટલી સરળ નથી જેવી બોલવામાં કે વાંચન કરવામાં લાગે છે. આ ઉપલબ્ધિ ત્યારે જ સંભવ બને છે જ્યારે સાધક બાહ્ય વાતાવરણથી મુક્ત થઈ અન્તરાત્મા સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરી તાલમેલ બેસાડે છે. જો આમ ન થાય તો મંત્રનું માત્ર રટણ જ રહેશે - દર્શન નહિ થાય. આ દર્શન સાધકની સાધના અને ક્ષમતા પર આધારિત છે. ઘણી વખતે એવું બને છે કે આપણે ધ્યાન કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, ત્યારે રટણમાત્ર થયા કરે છે - ધ્યાન થતું નથી. બાહ્ય વિચારોના આક્રમણ થાય છે જેથી મન ભટકવા લાગે છે. મોઢામાં જીભ અને હાથમાં માળા ફરે છે, પણ મન સ્થિર હોતું નથી. તે ભમ્યા કરે છે. ભૂતકાળ પોતાનું પ્રભાવ જમાવે છે. વર્તમાનને સ્થિર થવા દેતો નથી. જે સાધક આ ભૂતકાળના આક્રમણને રોકવા સક્ષમ બને છે તે પંચપરમેષ્ઠીના રૂપના સાક્ષાત્ દર્શન કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી લે છે. આ દર્શનની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ફક્ત ણમોકારનું રટણ કે પરાણે આજ્ઞાચક્ર પર જોવાની કસરત કામ કરતી નથી. અને દૃઢ સ્થિરતા પણ પ્રાપ્ત થતી નથી. આને માટે પૂર્વાભ્યાસ રૂપે આસન, પ્રાણાયામ, દૃષ્ટિસ્થિરતા અને ઉચ્ચારણ ક્ષમતા હોવી જરૂરી છે.

સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે મનની સ્થિરતા અને સંયમ. જે સંયમની લગામથી ઇન્દ્રિયરૂપી સ્વચ્છંદ ઘોડાને લગામ દઈ શકે છે, તે સાધનામાં તન-મન સાધી શકે છે. આ સંયમ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે ભૂખ પર સંયમ. ભૂખજયી ઇન્દ્રિયજયી બની શકે છે. આવી વ્યક્તિનું મન હલકું, શરીર સ્વસ્થ અને તે આલસ્ય રહિત બની જાય છે. સાત્ત્વિક અને સંતુલિત આહાર વિચારોમાં પણ સાત્ત્વિકતા લાવે છે અને મનને સંકલિત કરે છે.

ભોજનના સંયમની સાથે નિદ્રા-સંયમ અને વાણી-સંયમ પણ અત્યંત જરૂરી છે. આ બન્ને ચેતના માટે ઉપયોગી છે. જે વ્યક્તિ જેટલી ક્ષમતા અને સમતાથી આ

તથ્યોને જાણી લે છે, ક્રિયાઓને જીવનની સહજ ક્રિયાઓ બનાવી લે છે - તે વ્યક્તિનું ચિત્ત ધ્યાનમાં વધુ સ્થિર બને છે. અને સાધક આજ્ઞાચક્ર પર જલ્દી સ્થિર બનવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે અને તેથી તે સાહજિક રીતે પંચપરમેષ્ઠી ભગવંતોના સ્વરૂપનાં દર્શન કરવા લાગે છે. તેનું મન આ ઉત્તમ આલંબનમાં ઓતપ્રોત બને છે. આલંબન તેનો આધાર બને છે. જૈનદર્શનની ભાષામાં કહી શકાય કે જેનું જેટલું 'ક્ષયોપશમ' હશે, અર્થાત્ જેના કર્મોની જેમ વધુ મંદતા હશે તેને તેટલી જલદી આ પરમેષ્ઠીનાં દર્શન થશે. આજ્ઞાચક્ર પર એક પંચપરમેષ્ઠી, એકએક ઉચ્ચારણની સાથે જ ચલચિત્રની જેમ અવતરિત થતા જશે. એક પછી એક દૃશ્ય બદલાતા રહેશે. સાચું તો એ છે કે આ અવસ્થાએ પહોંચેલ ધ્યાની 'ણમોકાર' બોલતો નથી પણ સાક્ષાત્ જુવે છે અને અંદર અનુભવ કરે છે. (જુઓ ચિત્ર- 'આજ્ઞાચક્ર')

'ણમોકારમંત્ર'ના આવા ઉચ્ચારણમાં સાધકને આ મંત્ર સંગીતાત્મક લાગે છે. તે તેના ઉચ્ચારણમાં આરોહ-અવરોહ અને સંગીતની સ્વર લહેરીઓ ઉત્પન્ન કરે છે. સાધક જ્યારે આજ્ઞાચક્ર પર પોતાના ઈષ્ટદેવનાં દર્શન કરે છે, પોતાના શરીરમાં જ તેના અસ્તિત્વનો અનુભવ કરે છે, તેની સાન્નિધ્યપ્રાપ્તિની અનુભૂતિ કરે છે ત્યારે તેની વિહ્વલતા વધે છે. હૃદયમાં આનંદની તરંગો હિલ્લોળે ચઢે છે. જેમ કોઈને મનોવાંછિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ થયા પછી જે આનંદમાં કિલકારીઓ ભરવા માંડે છે - નાચે-ગાય છે તેવી જ પ્રસન્નતા સાધકને થવા લાગે છે. પોતાના આરાધ્યને અવિરત પોતાની અંદર નિહાળીને તે ભાવવિભોર બની ગાવા લાગે છે અને તેનું ગીત હોય છે આ 'ણમોકાર મંત્ર'. તેનું સંગીત હોય છે 'ણમોકાર મંત્ર'. આ મંત્રોચ્ચારમાં તે પોતાના આરાધ્યના ગુણોનું સ્મરણ કરે છે. તેમના જેવા બનવાની સંકલ્પના કરે છે. ઉત્તરોત્તર તેમના સ્મરણથી તેનો મનમયૂર નાચવા લાગે છે. તે અનુભવે છે કે તેના આજ્ઞાચક્રરૂપી મંદિરમાં પંચપરમેષ્ઠી ભગવાન સાક્ષાત્ બિરાજેલા છે. અને તે પોતે તેમની સામે ધ્યાનસ્થ બેઠો છે. તેને અનુભવ થાય છે કે અરિહંતની ધ્યાનસ્થ મુદ્રા તેના શરીરમાં અવતરિત થઈ રહી છે. સાધકના મનમાં જ્યારે પ્રસન્નતાનો પ્રાદુર્ભાવ થવા લાગે ત્યારે સમજી લેવું કે તેનું મન 'ણમોકાર' તરફ વળી રહ્યું છે. સ્મરણ અને ઉચ્ચારણ કરતા કરતા તેને અનુભૂતિ થાય છે કે તેના શરીરનો રોમેરોમ અણુએ અણુ આ મંત્રોચ્ચારથી ધ્વનિત થઈ રહ્યો છે. સંપૂર્ણ શરીર મંત્રની સંગીત ધ્વનિથી આલોડિત થવા લાગે છે. તેને એક અનિર્વચનીય આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. કબીરની ભાષામાં આજ 'અનહદ નાદ' છે. સાધકનો અંગેઅંગ આ મંત્ર-સાધનામાં રત રહે છે. તેની દૃષ્ટિ, શ્રવણ, વિચાર અને ક્રિયા બધા જ ણમોકારમય બની જાય છે. મીરાંની ભાષામાં સંપૂર્ણ શરીર કૃષ્ણમય બની જાય છે. ભક્તિની આ પરાકાષ્ઠા છે. ભગવાનનાં દર્શન, પૂજન, સ્મરણ માત્ર કોરી ક્રિયા નથી પણ ભગવાનમય બનવાની સાધના છે.

જૈનદર્શનની દૃષ્ટિએ આ આત્મામાં રમણ કરવાની સ્થિતિ છે. નિશ્ચયની ભૂમિકામાં પ્રતિષ્ઠિત થવાની અવસ્થા છે. 'હું આત્મા છું' તે અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની યાત્રા છે.

ધ્યાનમાં શું વિચારીએ ?

સાધક જ્યારે તનની સાધના કરતાંકરતાં આત્મસાધના તરફ વળે છે, 'ણમોકાર'ના ધ્યાનથી તે પંચપરમેષ્ઠીના આજ્ઞાચક્ર પર દર્શન કરે છે. તેના તન અને મન 'ણમોકાર'થી પ્રભાવિત અને આલોક્તિ થવા લાગે છે. તે સમયે સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે સાધકની વિચારધારા, વિચારવાની ભાવના અને આ ભાવના સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સૌ પોતાની રીતે, પોતાની શક્તિમર્યાદામાં જ વિચાર કરી શકે છે. પણ, ધ્યાની વ્યક્તિ કે જે સાધનાપથ પર પ્રગતિ કરીને નવીન અનુભૂતિ, પ્રસન્નતા અને સંગીતનો અનુભવ કરવા લાગે છે - તેની વિચારધારા સતત આત્માના સંદર્ભે જ હોય છે. આપણે શીખવાની દૃષ્ટિએ ક્રિયાઓને અલગઅલગ રીતે પ્રસ્તુત કરી છે પણ ધ્યાનમાં બધી જ ક્રિયાઓ એક સાથે જ ક્રિયાન્વિત બને છે. જ્યારથી ધ્યાતા ધ્યાનમાં બેસવાની શરૂઆત કરે છે. ત્યારથી જ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા, દૃષ્ટિ સ્થિરતા, આજ્ઞાચક્ર પર દૃષ્ટિ ઉન્મીલન અને પંચપરમેષ્ઠીનાં દર્શન, ઉચ્ચારણ, સાક્ષાત્કાર વગેરેનો એક સાથે જ પ્રારંભ થઈ જાય છે. સાથો-સાથ આ વિચાર કરવાની ભાવનાનો પણ ઉદય થઈ જાય છે.

આચાર્ય શુભચંદ્ર - સાધકે ધ્યાનમાં શું વિચારવું જોઈએ તે માટે સવીર્ય ધ્યાનનું વર્ણન કરતા લખે છે કે ધ્યાનમાં આરૂઢ સાધક વિચારે છે - મારો રાગરૂપી જવર જીર્ણ થઈ ગયો છે. મોહરૂપી નિદ્રા નીકળી ગઈ છે. હું ધ્યાનરૂપી ખડ્ગથી કર્મરૂપી દુશ્મનનો નાશ કરું છું. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારને દૂર કરી આત્માનું અવલોકન કરું છું. હું પાપરૂપી વૃક્ષોને નષ્ટ કરું છું જેથી સંસારમાં જન્મ આપનાર ફળ જ પેદા ના થાય. મને સંસારના સાચા સ્વરૂપને જોવાની દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ છે. તે આત્માને જોઈને વિચારે છે - મારો આત્મા પરમાત્મા છે. પરમ જ્યોતિ સ્વરૂપે છે. જગતમાં શ્રેષ્ઠ અને મહાન છે. હું એ આત્માને ઓળખવા લાગ્યો છું. મારામાં અને પરમેષ્ઠી ભગવંતો વચ્ચે શક્તિ અને વ્યક્તિના સ્વમાનથી જ ભેદ છે. વાસ્તવમાં શક્તિની અપેક્ષા બન્ને અભેદ છે. નિશ્ચય દૃષ્ટિથી હું નારકી, તિર્યંચ મનુષ્ય કે દેવતા નથી પણ સિદ્ધ સ્વરૂપ છું. હું અનંત વીર્ય, જ્ઞાન, દર્શન અને અનંત આનંદ સ્વરૂપ છું. હું મારા પ્રતિપક્ષી કર્મશત્રુઓને જડમૂળથી ઉખાડી ફેંકીશ.' આમ નિરંતર સ્મરણ કરતા તે પરમાત્માના સ્વરૂપના આલંબનથી પણ મુક્ત બની આત્માની તન્મયતાને પ્રાપ્ત કરે છે.

સૌથી પહેલા સાધકે વિચારવું જોઈએ કે - 'હું દેહ નથી. શરીર પુદ્ગલ છે. મરણશીલ છે. શુભાશુભ કર્મોનો આસ્રવદ્વાર છે. અનેક રોગોનું ઘર છે. તે વિકાર-વાસનાઓ માટે નિરંતર વ્યાકુળ રહે છે. એષણાઓ અને ભૌતિક સુખની

મૃગમરીચિકા પાછળ જન્મજન્માંતરોથી ભટકે છે. જન્મમરણના દુઃખથી પીડિત છે. સંસારના બધા જ મોહ દેહને સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ કરાવનાર છે. હું એકલો જન્મ્યો છું. સંસારના સઘળા સંબંધો સ્વાર્થ પર અવલંબે છે. મૃત્યુને કોઈ રોકી શકતું નથી. મેં અત્યાર સુધી આ દેહને ઉત્તમ પદાર્થો ખવડાવ્યા, ભક્ષ્યાભક્ષ્ય વિષે વિચાર જ ન કર્યો. તેનો ખૂબ જ શણગાર કર્યો. કયારેય સાચા દેવ-શાસ્ત્ર ગુરુનો સાંન્નિધ્ય પ્રાપ્ત ન કર્યો. એ દેહના સુખ માટે પંચપાપ કર્મોને કરવામાં પણ પાછી પાની કરી નથી. આ રીતે મારી દશા લોલુપ વ્યક્તિની જેમ રહી જે મધની એક બુંદ (સંસારના ક્ષણિક સુખ) માટે ઊંડાં કૂવા કે જેમાં ભયાનક અજગરો મોંફાડી આક્રમણ કરવા તત્પર છે, મદોન્મત્ત હાથી વૃક્ષને મૂળથી ઉખાડી નાખવા પ્રયત્નશીલ છે. જે ડાળ મેં પકડી છે તેને ઊંદર કાપી રહ્યા છે. (એટલે સંસારની વાસનાઓ જીવનને નષ્ટ કરવા તત્પર બની છે.) આવા બધા ભય હોવા છતાં હું મૃત્યુના મોંમાં ધકેલાઈ રહ્યો છું. મધુબિન્દુ(વાસનાઓ)ના વશીભૂત થયેલા મેં ક્યારેય ગુરુના સાચા ઉપદેશ સાંભળવાની દરકાર કરી નથી. હું મોહ-નિંદરમાં જ સૂતો રહ્યો.' આમ સાધક સંસારની અનિત્યતા, અશુચિતતા અને એકત્વભાવ જેવી અનુપ્રેક્ષા ભાવનાઓ વિષે વિચારે છે. તે વિચારે છે કે - 'આજે આ મંત્રારાધના ને કારણે જ આ સત્યને જાણી શક્યો છું. અને આ જ્ઞાન થવાથી હું રોગ, દુઃખ, ઘડપણ, મૃત્યુધર્માદિહથી મુક્ત બની રહ્યો છું. હું દેહથી નિર્મોહી બની દેહાતીત બની રહ્યો છું. દેહના મમત્વને ત્યાગીને હું આત્માને પારખી રહ્યો છું.' સાધકમાં જ્યારે આ વૈચારિક પરિવર્તન થવા લાગે છે ત્યારે તેનામાં આ ભેદ-દૃષ્ટિ વિકસિત થાય છે કે તે દેહથી ભિન્ન આત્મા છે. આ જ્ઞાન તેને દેહ પ્રત્યે તટસ્થ બનાવે છે. શરીર પ્રત્યે મોહ-મુક્ત થતો હોવાથી તે ઉદાસીન બને છે. તેને શરીરને શ્રૃંગારવાની જરૂર લાગતી નથી. પછી તેનું શરીર ભોજન માટે નથી હોતું પણ સાધના માટે શરીર ટકાવવા તે ભોજન કરતો હોય છે. સાધક સતત વિચારે છે -

'હું દેહથી દેહાતીત થઈ રહ્યો છું.'

'હું દેહથી આત્મામય બની રહ્યો છું.'

જ્યારે સાધકમાં આ ભાવ જન્મે છે - વિકસિત થાય છે ત્યારે બાહ્ય જગત સાથેના સંબંધો વિચ્છેદ કરવા લાગે છે અને વિચારે છે -

'હું બાહ્યજગતથી અન્તર્જગતમાં ઊતરી રહ્યો છું.'

'બાહ્યજગતથી મારા સમ્પર્ક તૂટી રહ્યા છે.'

'બહિર્જગતથી મારા કોઈ સંબંધ નથી.'

'હું અન્તર્જગતમાં પ્રવેશી રહ્યો છું.'

આ રીતે વિચારતા વિચારતા તે અનુભવે છે કે મારી આસપાસ બાહ્યજગતનો

કોઈ પ્રભાવ નથી. સાધક જાણે કે બાહ્ય સંસારના ગુરુત્વાકર્ષણથી મુક્ત થવા લાગે છે. તે આત્માના પ્રદેશમાં પ્રવેશ પામવા લાગે છે. આને કારણે જ દેહ ઉપર થતા ઉપસર્ગો, કષ્ટો કે પ્રહારોનું તેને ધ્યાન જ નથી હોતું. પછી ભલે કોઈ તેના ઉપર પ્રહાર કરે, સર્પદંશ કે કોઈ કાનમાં ખીલા ઠોકે કે પછી માથા પર ધગધગતી સગડી મૂકે કે વ્યાલિની દેહનું ભક્ષણ કરી જાય - તેના પર કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી. વર્તમાનમાં પણ જોવામાં આવ્યું છે કે પૂર્ણ ધ્યાનાવસ્થામાં સામાયિકમાં બિરાજમાન મુનિઓના શરીર પરથી સાંપરેંગતા નીકળી ગયા અને તેમને કોઈ હાનિ પહોંચાડી નથી. હકીકતે આ અવસ્થામાં સાધક દેહમાં હોતો જ નથી.

આજનો માનવ ચિંતામાં ડૂબેલો રહે છે. મોહને કારણે તે અનેક વેદના સહન કરે છે. તે સતત તેમાં જ દુઃખી રહે છે. તેનું મન અને મસ્તિષ્ક ભારયુક્ત (ટેન્શન) રહે છે. પરિણામે તે રક્તચાપ, હૃદયરોગ, હીસ્ટીરિયા, ડાયાબીટીશ, કબજિયાત, અસ્થમા જેવા ભયંકર રોગોથી પીડિત રહે છે. વધુ પડતી ચિંતા તેને ચિતા તરફ દોરી જાય છે. આવી વેદનામાં ડૂબેલી વ્યક્તિ જ્યારે ધ્યાનમાં લીન બનવા લાગે છે અને આટલું જ વિચારે -

'હું ચિંતાઓથી મુક્ત થઈ રહ્યો છું.'

'મારા મન-મસ્તિષ્ક પર કોઈ ભાર નથી.'

'હું નિર્ભાર છું... નિર્ભાર છું... નિર્ભાર છું.'

આ પ્રમાણે નિરંતર ચિંતન કરવાથી તે ભારમુક્ત (ટેન્શન મુક્ત) બનવા લાગે છે. ચિંતાથી મુક્તિ મેળવે છે અને હળવાપણું અનુભવે છે. તેને જ્ઞાન થાય છે કે બધા જ કષ્ટો મારાં જ કર્મોને કારણે છે. જેને ભોગવે જ છૂટકો. આવા વિચાર તેને સંકટ સામે ઝઝૂમવાની દૃઢતા આપે છે. અનેક રોગોમાંથી તે બચી શકે છે. ધ્યાન મનની સ્વસ્થતા માટે રામબાણ ઔષધિ સિદ્ધ થઈ છે. સાધક ધીમે ધીમે અન્ય વિચારોને પણ ત્યાગવા લાગે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે માણસ જેટલું બોલતો નથી, ક્રિયા કરતો નથી. જેટલું વિચારે છે. વિચારની આંધીમાં તે સતત અસ્થિર રહે છે. તે સતત પોતાના જ સ્વાર્થ, સુખ વગેરેનાં જ વિચારોમાં અટવાયા કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે આર્ત અને રૌદ્ર ધ્યાનના વમળમાં ચકરાવે ભમ્યા કરે છે. આવા કુવિચારો વાસના અને મોહ મુક્ત વિચારોમાં ઘેરાયેલી વ્યક્તિ આવા વિચારોથી મુક્ત થવા ધ્યાનના સમયે આટલું જ વિચારે છે -

'હું ભૌતિક સાંસારિક વિચારોથી મુક્ત થઈ રહ્યો છું.'

'હું નિર્વિચાર થઈ રહ્યો છું.'

'મારા અંતરમનમાં આત્મચિંતન સિવાય અન્ય કોઈ વિચારોને પ્રવેશવાને અવકાશ નથી.'

'હું વિચારોના વિકારોથી મુક્ત છું.'

તે હવે આટલું જ વિચારે છે -

'હું નિર્વિચાર થઈ રહ્યો છું.'

'હું નિર્વિચાર છું.'

'આત્મા સિવાયના કોઈ વિચારો મારામાં નથી.'

જ્યાં સુધી માણસ વિષયવાસનાના ગંદા વિચારોના પાશમાં જકડાયેલો રહે છે ત્યાં સુધી તેનું મન વિકારયુક્ત રહે છે. કામવાસનાની ભરતી અંતરમાં ઉભરાતી જ રહે છે. કામાગ્નિની તૃપ્તિ માટે તે અકરણીય કાર્ય કરીને શરીર અને મનને કલુષિત કરે છે. આ વિકારો જ તેનામાં અનેક શારીરિક અને મનોરોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આવા કામી પુરુષનું મન વિકારોમાં જ અટવાયા કરે છે. પણ જ્યારે તે ધ્યાનસાધનામાં તત્પર બને છે ત્યારે વિચારવા લાગે છે -

'હું વિષયવાસનાઓથી મુક્ત થઈ રહ્યો છું.'

'હું નિર્વિકાર થઈ રહ્યો છું.'

'મારા અંતરમાં વિકારોને કોઈ સ્થાન નથી.'

'વિષયવાસનાઓના કાદવથી હું કમળની જેમ ઉપર છું.'

'હું નિર્વિકાર છું.'

'હું નિર્વિકાર છું.'

'હું નિર્વિકાર છું.'

આજે માનવી નિરંતર ભયમાં જીવી રહ્યો છે. ડગલે ને પગલે તેને ભય સતાવે છે. રોગ, મૃત્યુ અને ઘડપણનો ભય તો છે જ. તેને હિંસાત્મક વિશ્વનો ભય સતાવે છે. શક્તિશાળીથી ભયભીત છે. ચોરીનો ભય છે. સાચું તો એ છે કે આપણે પ્રત્યેક ક્ષણ ભયમાં જીવીએ છીએ. અને જે ભયમાં જીવે છે તેનું મન હમેશ સશંક રહે છે. સૂતાં-જાગતા તેને ભય જ સતાવે છે. વેપારીને નુકસાનનો ભય, ચોરને પોલીસનો ભય અને દુરાચારીને સમાજનો ભય સતાવે છે. પણ જ્યારે વ્યક્તિ ધ્યાનમાં આરૂઢ થાય છે ત્યારે તે અનુભવ કરે છે કે તેનો આત્મસ્વભાવ તો સિંહ જેવો શક્તિશાળી અને નિર્ભય છે. જ્યારે આત્મારૂપી સિંહ જાગૃત થાય છે ત્યારે અન્ય બધા ભય ભાગી જાય છે. જેમ સિંહને જોઈ તેની ત્રાડ સાંભળીને હરણો ભાગી જાય છે. અજર, અમર, અછેદ, અભેદ આત્મામાં ધ્યાનસ્થ બનનાર વિચારે છે -

'હું સંસારના સર્વે ભયોથી મુક્ત છું.'

'હું નિર્ભય છું - નિર્ભય બની રહ્યો છું.'

'હવે મને કોઈ ભય સતાવતા નથી.'

આમ વિચારનાર સાધકમાં અપાર શક્તિનો સંચાર થાય છે. નિર્ભય બનવાને કારણે તે ધ્યાનમાં વધુ દૃઢ બની શકે છે.

માણસે પોતાની શક્તિનો વધુમાં વધુ વ્યય બોલીને કર્યો છે. તે 'રસના'ની વિકૃતિને કારણે ભોજન પર સંયમ રાખી શક્યો નહિ. જેને પરિણામે અનેક રોગ, આળસ અને વિકારોનો ભોગ બન્યો. આવી જ રીતે વાણીનો સંયમ નહિ રાખવાથી જૂઠ અને બનાવટ કરી છળકપટ કરતો રહ્યો. સાચું-જૂઠું બોલીને ઝઘડા કરતો રહ્યો. ગાળ વગેરે અપશબ્દો બોલીને માનસિક વિકૃતિઓનું પોષણ કરતો રહ્યો. વધુ અને નિરર્થક બોલીને શક્તિનો વ્યય કરતો રહ્યો. આ બોલવાનું હકીકતે તો બક-બક કે લવારો જ હતો. પણ, હવે ધ્યાનમાં તે અનુભવ કરે છે કે મૌન રહેવાથી તેમાં એક વિશિષ્ટ શક્તિનો સંચય થઈ રહ્યો છે. પંચપરમેષ્ઠીનાં દર્શનનો અનેરું સુખ તે પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છે. વિશેષ ઊર્જા તે મેળવી રહ્યો છે. તે વિચારે છે -

'હું વાણીનો સંયમધારી છું.'

'હું મૌનમાં અનિર્વચનીય સુખ પામી રહ્યો છું.'

આ રીતે ધ્યાનસ્થ વ્યક્તિ પંચપરમેષ્ઠી ભગવાનનું ઉચ્ચારણ કરે છે. તેના સ્વરૂપનાં દર્શન કરે છે. અને તે વિચારે છે 'અહો ! હું કેટલો ભાગ્યશાળી છું કે મારા દેહમાં જ મારા આરાધ્ય, મુક્તિદાતાનાં દર્શન કરી શકું છું. મારું જીવન ધન્ય છે કે હું આ સ્થિતિએ પહોંચી શક્યો છું. આરાધ્યનો દૈદીપ્યમાન, સ્વયંપ્રકાશિત સ્વરૂપ મારા અંતરાત્મામાં અવતરિત થઈ મારા રોમેરોમને પુલકિત કરી રહ્યો છે. મારા અંતરની ચેતના જાગૃત થઈ છે. આરાધ્યનાં દર્શનથી હું વિહ્વળ બન્યો છું. આનંદવિભોર થયો છું. પવિત્રતાના જળથી ભીંજાઈ રહ્યો છું. મારા મન-વચન-કર્મ આરાધ્યમય બની ગયા છે. અને મનને વધુ દૃઢ બનાવવા આવા વિચારોનું જ મનમાં ચિંતન ચાલે છે -

'હું દેહથી દેહાતીત થઈ રહ્યો છું.'

'સંસાર સાથેના મારા સંબંધો તૂટી રહ્યા છે.'

'હું બહિર્જગતથી અન્તર્જગતમાં પ્રવેશી રહ્યો છું.'

'હું દેહથી દેહાતીત્ત બની રહ્યો છું.'

'બાહ્ય જગત સાથે મારે કોઈ સંબંધ નથી.'

'હું અન્તર્જગતમાં પ્રવેશી રહ્યો છું.'

'હું ચિંતાથી મુક્ત નિર્ભાર છું.'

'હું કુવિચારોથી મુક્ત થઈ રહ્યો છું.'

'હું નિર્વિચાર છું.'

'હું વિષય-વાસનાઓથી મુક્ત છું.'

'હું નિર્વિકાર છું.'

'હું નિર્ભય છું.'

'હું નિર્વચન છું.'

આ પ્રમાણેના વિચારો સાધકે વિકસિત કરવાના છે. આ રીતે જ્યારે સાધક વિચાર કરે છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે તે આવા વિચારો, વિકારો, વાસનાઓ, ભય અને ચિંતાથી મુક્ત થવા લાગે છે. જ્યારે આ પરભાવોથી તેને છૂટકારો મળે છે ત્યારે તે પોતાના 'સ્વભાવ' આત્મામાં સ્થિર થવા લાગે છે. આવા ચિંતનાત્મક વિચારો સાધકના શરીર પર કવચનું કામ કરે છે અને વિકારી ઘાતક વિચારોને રોકે છે. સાધક વિચારયાત્રામાં એવી મંજિલ સુધી પહોંચી જાય છે કે હવે તેણે વિચારોના રટણની પણ જરૂર રહેતી નથી કારણ કે તે સતત તેમાં જ જીવવા લાગે છે. તેની બાહ્ય દૃષ્ટિ જ હોતી નથી. આ સ્થિતિએ તેને 'ણમોકાર' મંત્રોચ્ચાર - સાક્ષાત્કારનો વધુ આનંદ પ્રાપ્ત થવા લાગે છે. અંતરની ભૂમિ નિર્મળ બની જવાથી આરાધ્ય વધુ તેજોમય પ્રકાશયુક્ત ભાસે છે. આ સંપૂર્ણ ક્રિયા આત્મસંમોહનની ક્રિયા જેવી જ છે. જોકે આ આત્મસંમોહન પદ્ધતિ સરળ નથી પણ અસંભવ પણ નથી. આપણે આપણી સાથે આપણી જાતને બાંધવી છે. જે પોતાને પોતાની સાથે બાંધી લે છે (આત્મસંયમી બને છે) તે જ પરમપદનો સાચો પથિક હોય છે. તે જ જિન છે. તે જ આત્મા સ્વતંત્ર, નિશ્ચળ, નિષ્કામ, જ્ઞાતા-દૃષ્ટા અને આત્મારામ હોય છે. ધ્યાનની આ જ ચરમસીમા છે. ફળશ્રુતિ છે. ધ્યાતાની ઉપલબ્ધિ છે.

કયા રંગોનો અનુભવ કરીએ ?

ધ્યાનનાં સંદર્ભે આચાર્યોએ વિવિધ ચક્રો, કમળદળ અને વિવિધ રંગોની કલ્પના કરી છે. રંગોની કલ્પના આપણા વિચારો સાથે જોડાયેલી હોય છે. રંગોનું ઊજળાપણું માનવની પરિષ્કૃતવૃત્તિનો સૂચક ગણાય છે. જૈનદર્શનમાં વર્ણવામાં આવેલ લેશ્યાઓના રંગસંબંધે વિચાર કરીએ તો કાળા રંગથી ઉત્તરોત્તર સફેદરંગ સુધીની પ્રગતિ કે ઉજળાપણું માનવ મનની ભાવનાઓમાં થતા ઉત્તરોત્તર પરિષ્કારના (શુદ્ધિના) પ્રતીક રૂપે મૂકી શકાય. કૃષ્ણ - નીલ અને કાપોત લેશ્યા અર્થાત્ મનોભાવ અમારી કુવૃત્તિઓ, કુવિચારો, કષાયભાવ, હિંસા વગેરેના ભાવોની પ્રતીક ગણાય છે. પણ જ્યારે કૃષ્ણ એટલે અત્યંત દુષ્ટહીન અને હિંસાત્મકવૃત્તિ વિષે જાણ્યા પછી વ્યક્તિ પોતાના દુષ્ટ કે હીન વિચારોને સુધારવા લાગે છે. તેના મનની ક્રૂરતા પીગળવા લાગે છે. કૃષ્ણ લેશ્યાથી યુક્ત વ્યક્તિનો ચહેરો તેના મનોભાવોને અનુરૂપ વિકૃત, બિહામણું, ક્રોધપૂર્ણ અને અન્યના મનને દુભવનાર હોય છે. પણ જેમજેમ તેની આ દુષ્ટ ભાવનાઓમાં ઘટાડો થવા લાગે છે ત્યારે તેનો ભાવરંગ કે જે અત્યંત કાળો

માનવામાં આવે છે તેની કાળાશ ઘટી ભૂરા કે કાપોત (કબૂતર જેવા) રંગની બને છે. એટલે ભાવોની ક્રૂરતા ઘટે છે - નમ્રતા, દયાનો જન્મ થાય છે. આ રંગ પરિવર્તન હકીકતે તો તેના અંતરમાં ઓછા થતા કષાયભાવ અને હિંસાની કમી સૂચવે છે. દુષ્ટ ભાવોમાં સરળતાનો પ્રવેશ થતાં જ ચહેરાની કઠોરતા વગેરે કુભાવ ઓછા થવા લાગે છે. આ પ્રયાસમાં વધુ આગળ વધી જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના કુભાવ કે કુકૃત્યોમાં આમૂલ પરિવર્તન કરવાનો સંકલ્પ કરી તે પ્રમાણે વર્તવા લાગે છે ત્યારે તેના કાળા રંગ અનુક્રમે પીત, પદ્મ (લાલાશયુક્ત) અને શુક્લ (સફેદ) રંગોમાં પરિવર્તિત થવા લાગે છે. જ્યારે વ્યક્તિના અંતરમાં રહેલ અશુભભાષી કષાયયુક્ત ઘોંઘાટ શાંત થવા લાગે છે, ઈર્ષ્યા-દ્વેષની આંધી શાંત પડે છે, ત્યારે તેના શરીરમાંથી નીકળતી કાળી તરંગોનો રંગ બદલાવવા લાગે છે. જૈનદર્શનની ભાષામાં કહું તો મિથ્યાદૃષ્ટિ જીવ ધીમે ધીમે સમ્યગ્દૃષ્ટિ બનવા લાગે છે. તે આત્માના સત્યને ઓળખવા સક્ષન બને છે.

સાધક આત્મદોષનાં દર્શન કરી શકે છે. દોષ પ્રત્યે જાગૃત બને છે. આવા અંતર પરિવર્તનના સમયે તેનો રંગ પીળો હોય છે. જે તેના મુખ-ચહેરા પર ઋજુ ભાવ રૂપે દૃશ્યમાન બને છે. સાધકના મનોભાવોમાં સ્થિરતા, શાંતિ, કરુણા અને વિવેકનાં કિરણોનો પ્રકાશ રેલાય છે. જેમજેમ તેની સાધનામાં દૃઢતા આવતી જાય છે તેમતેમ તેની મનોવૃત્તિઓ બદલાય છે. મનમાં દયા, ક્ષમા, કરૂણા, દાન, પરોપકાર, અહિંસા, સત્ય અને નિરાકુળતાના ભાવો તરંગિત થવા લાગે છે. દેવ-શાસ્ત્ર- ગુરુ પ્રત્યે શ્રદ્ધા, પૂજા અને ભક્તિમાં મન સ્થિર બનવા લાગે છે. સંસાર કરતા આત્મામાં વધુ આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. આવા સાધકના મનોભાવનો રંગ પદ્મ એટલે કમળ જેવો હોય છે. એટલે આવો સાધક કમળની જેમ સંસારથી અલિપ્ત બને છે. સાધક આત્મરમણની એવી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે. જ્યાં માત્ર આત્મ ચિંતન અને મુક્તિની કામના જ શેષ રહે છે. ચરાચર વિશ્વના પ્રાણી પ્રત્યે કરૂણા, દયા અને ક્ષમાના ભાવ સંપૂર્ણ જાગૃત બને છે. સાધકના ચહેરા પર સૌમ્યતા, મૃદુતા ઝળહળે છે. તેની આંખોમાં જાણે કરૂણાની ગંગા પ્રવાહિત થાય છે. તેના ચહેરાના ભોળપણ અને મૃદુતા લોકોને આકર્ષે છે. સર્વત્ર શુક્લ એટલે પૂર્ણ ધવલ કિરણો પ્રકાશિત થાય છે. જ્ઞાનનો પ્રકાશ પથરાય છે. આમ લેશ્યાઓના માધ્યમથી રંગદર્શન વિષે આટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે કે જો કુભાવ કાળા રંગનો પ્રતીક છે તો ધવલ કિરણોનો રંગ શુભ ભાવનાઓના પ્રતીક રૂપે છે. અહીં માણસમનની શુભાશુભ ભાવનાઓને રંગોના માધ્યમથી વ્યક્ત કરવામાં આવેલ છે.

રંગદર્શનનો પ્રભાવ : -

પિંડસ્થધ્યાનની પાંચ ધારણાઓના વર્ણનમાં રંગોની મહત્તાનો સ્વીકાર કરેલો છે. પાર્થિવની ધારણામાં બરફની જેમ ધવલ ક્ષીર સાગરમાં સહસ્રદલ કમળની કલ્પના

કરવામાં આવી છે જેનો રંગ પીઘળેલા સોના જેવો પીળો માનવામાં આવ્યો છે. તેની કર્ણિકાઓને પીળારંગની માની છે. તે કમળ પર જે સિંહાસનની કલ્પના છે તે ચંદ્રની જેમ સફેદ છે. આ કમળ આપણા શુભ વિચારોના પ્રતીક રૂપે છે અને સફેદ સિંહાસન પવિત્ર ભાવનાઓનું પ્રતિબિંબ છે. આગ્નેયીધારણામાં ધુમાડાનો અને અગ્નિ સ્ફુલિંગોના રંગોનો ઉલ્લેખ છે. ભગવાન જિનેન્દ્રના રંગની કલ્પના લગભગ બધા વર્ણકારોએ શરદઋતુના ચંદ્ર જેવા ઉજ્જવલ રંગની કરી છે, જે તેમની પરમસાધના અને સિદ્ધિના સૂચક છે. સામાન્ય રીતે ઉજ્જવળ સફેદ, સ્વર્ણ જેવો પીળો અને ગુલાબી રંગ શુભ ભાવોના પ્રતીક રૂપે માનવામાં આવ્યા છે.

મહાપ્રજ્ઞજીએ પંચપરમેષ્ઠીના વિવિધ કેન્દ્રોની સાથે તેના રંગોનાં વર્ણન કર્યાં છે. તેઓએ 'અરિહંતાણં'નો રંગ શ્વેત, 'સિદ્ધાણમ'નો લાલ, 'આયરિયાણં'નો પીળો, 'ઉવજઝાયાણામ્'નો લીલો અને 'સવ્વસાહૂણં'નો ભૂરો રંગ માન્યો છે. સફેદ રંગ સહજ શક્તિ આપનાર છે. પીતવર્ણ ભાવનાને વેગવંતી બનાવે છે. તે જ્ઞાનવર્ધન કરી પવિત્રભાવોને વિકસિત કરનાર છે. લાલ રંગ ઉત્તેજના, સક્રિયતા અને ગતિનું પ્રતીક છે, જે અતિરિક્ત ઉષ્મા આપે છે. રક્તની સક્રિયતા આને લીધે જ છે. નીલવર્ણ પણ ઉત્તેજનાના પ્રતીક રૂપે છે. જ્યારે મનમાં જટિલતા, પરેશાની હોય ત્યારે સ્વચ્છ આકાશને નિરંતર નિહાળવાથી ઉત્તેજના શાંત થાય છે. ચિંતા દૂર થાય છે. (મન કે જીતે ગીતથી)

લાલ રંગના ધ્યાનથી શક્તિ કેન્દ્ર (મૂલાધાર) અને આજ્ઞાચક્ર જાગૃત બને છે. પીળા રંગના ધ્યાનથી આનંદકેન્દ્ર જાગૃત થાય છે. શ્વેતરંગના ધ્યાનથી વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર, તેજસકેન્દ્ર અને જ્ઞાનકેન્દ્ર જાગૃત બને છે. શ્વેતવર્ણ ઠંડો હોય છે. જ્યારે લાલ રંગ પીળા ગરમી વધારનાર હોય છે. ભૂરો રંગ શીતપ્રધાન હોય છે જ્યારે કાળો રંગ સૂર્યનાં કિરણોને આકર્ષનાર હોય છે. રંગોના આધારે માણસના મનોભાવોને ઓળખી શકાય છે. (જૈનયોગથી)

આ રંગદર્શનની ચર્ચા જ્ઞાનવૃદ્ધિ અને તેના વિવિધ પ્રભાવ વગેરેને જાણવાની દૃષ્ટિથી જ સમજવા માટે કરી છે. સાધકને જ્ઞાન મળે તે ભાવના છે. મારો અભિપ્રેત તો ધ્યાનમાં આરાધ્યને કયા રંગોની છાયામાં નિહાળીએ તે જ છે જેનું પ્રાયોગિક વર્ણન પ્રસ્તુત કરું છું -

મેં ધ્યાન પ્રક્રિયાના જે પ્રાયોગિક સ્વરૂપની, પદ્ધતિની ચર્ચા કરી છે તે અનુસંધાને હવે રંગદર્શનના અનુભવની ચર્ચા કરીશ. સાધક હવે તે સ્થિતિએ પહોંચી ગયો છે.જ્યાં દેહની સાધનામાં તે પારંગત થયો છે. મન, અન્તરમુખી થઈ કેન્દ્રિત બની બંધાયો છે. સાધકે આરાધ્ય પંચપરમેષ્ઠીના મંત્રોચ્ચાર સાથે આજ્ઞાચક્ર પર તેમના મૂર્ત સ્વરૂપનાં દર્શન કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી છે. તેની વૈચારિક દિશામાં

પરિવર્તન આવ્યું છે. હકીકતે તો હવે તે વૈચારિક ભૂમિકાથી પણ ઉપર ઊઠ્યો છે. તેની સમગ્ર વૈચારિકશક્તિ અને દૃષ્ટિ પોતાના આરાધ્યનાં દર્શન અને આત્મદર્શનમાં કેન્દ્રિત થઈ ગઈ છે. જ્યારે સાધક આ ઉત્કૃષ્ટ ભૂમિકામાં પહોંચે છે ત્યારે તે અનુભવે છે કે તેના આજ્ઞાચક્ર પર એક આભા પ્રગટી રહી છે. તેને અનુભવ થાય છે કે એક પ્રકાશ તેના અંતરમાં જાગૃત બની રહ્યો છે. તે બાળ રવિની 'સોનેરી અને ગુલાબી' કિરણોના કોમળ પ્રકાશને નિહાળે છે. મંદ-મંદ ગતિએ ઉદય થતા બાલરવિની કિરણોના 'સોનેરી-ગુલાબી' પ્રકાશનો તે સાક્ષાત્ દર્શન અને અનુભવ કરે છે. આ મનોહારી પવિત્ર અને ધવલ પ્રકાશમાં સાધક પોતાના આરાધ્ય ભગવંત કે જે ધ્યાનાવસ્થામાં બિરાજેલ છે - તેમનાં દર્શન કરે છે. તીર્થંકર ભગવાનના શરીરના રંગ (જે પ્રમાણે શાસ્ત્રોમાં વર્ણન છે)ની સાથે તે આ સૂર્યના રંગોનાં દર્શન કરે છે. તેને અનુભવ થાય છે કે પ્રભાતનાં કોમળ સોનેરી કિરણોનો રંગ તીર્થંકર ભગવાનના દેહને વધુ પ્રકાશિત બનાવી રહ્યો છે. તેમના શરીરની આભા અનેકગણી વધી છે. સાધકને લાગે છે કે તીર્થંકર પ્રભુનો 'પ્રભામંડળ' જ્ઞાન અને પ્રકાશથી સમસ્ત વિશ્વને જ્ઞાન અને પવિત્રતાનો સંદેશ આપી રહ્યો છે. આ રંગકિરણોના આલોકમાં પંચપરમેષ્ઠીનો સાન્નિધ્ય ધ્યાતાને ભાવવિભોર કરે છે. સાધકને અનુભવ થાય છે કે આ આલોક તેના શરીરમાં પ્રસારિત થઈને તેને પ્રકાશિત બનાવે છે. આ આલોક તેની પરમપ્રસન્નતાનો સૂચક છે જે રીતે આ ગુલાબી-સોનેરી રંગ કોમળ અને શુભત્વનું પ્રતીક છે તેવી જ રીતે માનવનું મન ધ્યાન-સાધનાથી સરળ અને પવિત્ર બને છે. જેમ પ્રકાશથી અંધકાર દૂર થઈ જાય છે તેમ સાધક આ સોનેરી-ગુલાબી રંગોથી વધુ પ્રકાશિત, જાગૃત અને પવિત્ર બને છે. તેનું ચિત્ત પ્રભુ આરાધનામાં તન્મય બને છે. સાધકે આટલું જ વિચારવાનું છે કે બાળરવિનાં કિરણો તેના આજ્ઞાચક્ર પર ઉદિત થઈ પ્રસરી રહ્યા છે. તેના સંપૂર્ણ શરીરને આલોકિત બનાવી રહ્યા છે. સોનેરી-ગુલાબી રંગ તેના અણુએ અણુમાં ધીમે ધીમે પ્રસરી રહ્યો છે. મૂળતઃ આ રંગ શુભ, પ્રસન્નતા, ઉપલબ્ધિ અને આત્મ જાગરણના રંગો છે. જોકે શાસ્ત્રોમાં વિવિધ અવયવો પર વિવિધ રંગોના ધ્યાનની ચર્ચા છે પણ મારો ઉદ્દેશ તો સાધકને આજ્ઞાચક્ર પર જ સ્થિર બનાવવાનો છે. ત્યાં જ પંચપરમેષ્ઠીનાં દર્શન કરાવવાનો છે અને ત્યાં જ રંગ અને પ્રકાશને નિહાળવાનો છે, કારણ કે દૃષ્ટિને વધુમાં વધુ કેન્દ્રીકરણ કરી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરાવવાનો છે.

મૌન ધ્યાનની ક્રિયા

અહીં મારો અભિપ્રાય છે કે સાધકે ધ્યાનમાં બેસવાની ક્રિયાનો પ્રારંભ કરી રંગદર્શન કરવા સુધીની ધ્યાનની જે સાધના કરી છે, આત્માની સાથે જે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કર્યું છે, સામૂહિક રીતે મંત્રોચ્ચાર કર્યો છે અને પંચ પરમેષ્ઠીના અન્તરમાં

દર્શન કર્યાં છે તે સંપૂર્ણ ક્રિયા કે જે બોલીને, આદેશ પ્રાપ્ત કરીને કરી છે તે ક્રિયા અને સાધના હવે તે મૌન રહીને કરે અને તેનો અનુભવ પણ કરે એટલે આપણે હવે તે સઘળી સાધના-ક્રિયા જે બોલીને કહી છે તે હવે મૌન રહીને પોતે કરે. (સમૂહ ક્રિયામાં ધ્યાન અંગેના મંત્રોચ્ચાર, આજ્ઞાચક્ર પર સ્થિર થવા, વિચારવાની અને રંગદર્શન વગેરેના આદેશ અપાય છે.) સાધક કોઈ યોગ્ય જાણકાર સાધક વ્યક્તિ પાસે આ ક્રિયાઓને શીખે છે. તેના આદેશ પ્રમાણે સાધના કરે છે. વૈજ્ઞાનિક ઢબે સમજીને યૌગિક પદ્ધતિએ સાધક શ્વાસોચ્છ્વાસ અને ઉચ્ચારણ કરીને પોતાની જાતને સતત આદેશ આપે છે -

'હું કોણ છું ?'

'હું ક્યાંથી આવ્યો છું ?'

'મારું કર્તવ્ય શું છે ?'

'હું નિર્ભાર, નિર્વિચાર અને નિવર્ચનીય આત્મા છું.'

'હું નિર્ભય છું.'

આમ સ્વયંભૂ આદેશ દ્વારા સાધક પોતાના અંતરંગ વિકારોને, વિભાવોને દૂર કરે છે. તે મૌન રહી ધ્યાનનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ અંતરમાં કરે છે.

ધ્યાનમાં આરૂઢ સમ્યક્ત્વી સાધક પૂર્ણ જિન-મુદ્રામાં સહજ રૂપે બેઠો છે. દૃષ્ટિ નાસાગ્ર છે કે આંખો બંધ છે. શરીર સંપૂર્ણ રીતે સધી ચૂક્યો છે. ક્યાંય આળસ, પ્રમાદ કે કષ્ટ નથી. જ્ઞાનતંતુઓ પૂર્ણ જાગૃત છે. નાભિચક્રથી સહસ્ત્રાર ચક્ર સુધી પૂરા શરીરમાં જાગૃતિ છે. અન્તર્દૃષ્ટિ આજ્ઞાચક્ર પર ખૂલી છે. બાળરવિના કિરણોના આલોકમાં પંચપરમેષ્ઠીના સ્વરૂપનાં દર્શન થવા લાગ્યા છે. ત્રણ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં 'ૐ' અને 'ણમોકાર'નું મૌન ઉચ્ચાર સતત થઈ રહ્યો છે અને ઉચ્ચારણ સાથે પરમેષ્ઠી ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર થઈ રહ્યો છે. મન પૂર્ણ શાંત છે. સાંસારિક જીવનની કોઈ મુશ્કેલી નથી. એક જ ભાવના સતત મનમાં ગુંજે છે - **'હું આત્મા છું, સ્વતંત્ર છું અને મોક્ષગામી છું.' 'હું સમસ્ત રાગદ્વેષથી મુક્ત છું.' 'હું જ્ઞાનાનંદ સ્વભાવી છું.' 'હું સંસારના વિભાવોથી મુક્ત બની આત્મસ્વભાવી બની રહ્યો છું.' 'સંસારના ધન-ધાન્ય પરિવાર મારાં નથી.' 'હું કર્મ-ક્ષય કરી રહ્યો છું.'** આ રીતે સાધક દ્વાદશ અનુપ્રેક્ષાઓનો મૌન રહીને અંતરમાં નિરંતર ચિંતન કરે છે. મોહ-નિદ્રા તૂટતાં જ તેની અજ્ઞાનતા વિખેરાઈ જાય છે. સાચો ધર્મ એટલે કે સત્ય અને તત્ત્વ વિષે તેની સમજમાં વૃદ્ધિ થાય છે. સાધક મૌન ચિંતનદ્વારા સાધનાના આનંદમાં પ્રફુલ્લિત બને છે. ધ્યાનના જઘન્ય કાળ ૪૮ મિનિટમાં એટલે એક ઘડીના સાધના કાળમાં તે સ્વયંને સ્વયં દ્વારા પરિમાર્જિત કરી શુદ્ધ બનાવે છે. જ્યારે સાધક ૪૮ મિનિટ એટલે એક ઘડીની સાધનામાં સ્થિર થવાની સફળતા પ્રાપ્ત કરી લે છે ત્યારે તે પોતાની ક્ષમતા

પ્રમાણે સમયની અવધિ વધારી શકે છે. સાધક વિધિવત જ્યારે સંપૂર્ણ ધ્યાન ક્રિયા કરે છે ત્યારે તે પોતાના અંતરમાં પરિવર્તનનો અનુભવ કરે છે. તેને લાગે છે કે તેના અંતરમાં કંઈક નવીન ઘટિત થઈ રહ્યું છે. તેનો સ્વભાવ જ બદલાઈ જાય છે. સાધકને અનુભવ થાય છે કે કોઈ વિશેષ થાકથી મુક્ત બની હલકાપણાનો અનુભવ કરી રહ્યો છે.

સાધકોના અનુભવ :-

ધ્યાન કરનાર અનેક સાધકોએ મને તેમની પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરતા કહ્યું કે તેઓ વર્ષોથી ણમોકારની માળા ફેરવે છે - જપ કરે છે પણ આવી આનંદની અનુભૂતિ થઈ નથી. તેઓએ પહેલી વખત જાણ્યું કે જે ણમોકારનો જાપ તેઓ માત્ર ધર્મ કે પુણ્યોપાર્જન માટે કરતા હતા તેના કરતા તે કંઈક વધુ છે. તેઓને અનુભવ થયો છે કે તેઓએ શાસ્ત્રોમાં પંચપરમેષ્ઠીના જે સ્વરૂપને જાણ્યું છે તેનો જ તે આ સાધના દ્વારા સાક્ષાત્કાર કરી રહ્યા છે. જેટલા સમય (૪૮ મિનિટ) તેઓ ધ્યાનમાં રહ્યા તેટલા સમય તેઓ હકીકતે ઘર, પરિવાર, વ્યાપાર વગેરેના સ્મરણમાત્રથી દૂર રહી શક્યા. સંસાર વિષે તેમને કોઈ સ્મરણ જ થયું નહિ. તેઓએ જણાવ્યું કે તેઓને શારીરિક શાંતિ પણ મળી. તેઓએ તાણમાંથી મુક્તનો અનુભવ કર્યો. તેઓ કે જેઓ થોડીક વિપરીત સ્થિતિમાં ગભરાઈ જતા હતા - તેમાં તેઓને ધૈર્ય અને રાહત મળી છે. કેટલાક ઑફિસરોએ જણાવ્યું કે તેઓનું વલણ તેમના આધીન કર્મચારિઓ પ્રત્યે એકદમ બદલાઈ ગયું છે. પહેલા જ્યાં થોડીક બાબતે ક્રોધી બની જતો હતો, તેમને ધમકાવી નાંખતો હતો - હવે આવું થતું નથી. હવે તેઓ કર્મચારીઓને પ્રેમથી સમજાવે છે તેથી કર્મચારીઓ વધુ સારી રીતે કામ તો કરે જ છે તેમનો પ્રેમ પણ પ્રાપ્ત થયો છે. કેટલાક સાધકોએ જણાવ્યું કે ૪૮ મિનિટની સાધના પછી આખો દિવસ મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. હકીકતે જેઓ ધર્મપ્રેમી અને શ્રદ્ધાવાન છે તેઓ ણમોકારની સાધના દ્વારા આત્મોન્નયનનો અવસર પ્રાપ્ત કરે છે.

ધ્યાનનું ફળ :-

આ ફળપ્રાપ્તિ એક વિશેષ સંદર્ભમાં લખી રહ્યો છું કારણ કે ભૌતિક 'ફલાશા' માટે જો ધ્યાન કરવામાં આવે તો તેનો કોઈ ઉપયોગ રહેશે નહિ. સામાન્ય રીતે આપણે ધર્માચરણ કે પૂજન વગેરેની ધાર્મિક ક્રિયાઓ કોઈ ને કોઈ સુખની પ્રાપ્તિ માટે જ કરતા હોઈએ છીએ. જૈન ધર્મ અને બીજા ધર્મોએ પણ ભૌતિક ફળની પ્રાપ્તિ માટે કરવામાં આવતા વિધિ-વિધાન, અનુષ્ઠાન કે ધ્યાનને ઉત્તમ માનતા નથી.

ધ્યાનના પ્રકારોમાં શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ ચાર પ્રકારના ધ્યાનની ચર્ચા કરી છે. જેમાં 'આર્ત અને રૌદ્ર' ધ્યાન હોવા છતાં કુધ્યાન માનવામાં આવે છે. અર્થાત્ ભૌતિક સુખ, વાસના, એષણા, પરસ્વહરણ, હિંસાત્મક કાર્ય, ઉચ્ચાટન, મારણ, વશીકરણ, સ્પર્ધા, બદલો લેવાની ભાવના વગેરે કષાયયુક્ત ભાવોની સિદ્ધિ માટે કરવામાં

આવતા ધ્યાન કલ્યાણકારી માનવામાં આવ્યા નથી. ઊલટે આવા ધ્યાન માણસમાં કામાગ્નિ, ક્રોધાગ્નિ પ્રજ્વલિત કરે છે. કષાયભાવોમાં વૃદ્ધિ કરે છે અને કુકર્મ કરવા પ્રેરિત કરે છે. જેને પરિણામે માણસના સ્વભાવમાં કાલિમા, વ્યવંહારમાં દુષ્ટતા અને ચહેરા પર ક્રૂરતા ઝબકે છે. આવી વ્યક્તિ શારીરિક કષ્ટ અને માનસિક સંત્રાસમાં જ ભ્રમણ કરી દુઃખ ભોગવે છે. જન્મજન્માંતરો સુધી નરકના દુઃખ સહન કરે છે. આ ચર્ચાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ભૌતિક સુખ માટે કુધ્યાનમાં સાધના કરવી નહિ.

માણસનો મૂળ સ્વભાવ દયા-ક્ષમા યુક્ત છે. પરસેવાવૃત્તિ તેના મૂળમાં છે. સંસારનો ભોગ કરતા કરતા તે ધર્મ અર્થાત્ સત્યને કેન્દ્રમાં રાખીને મોક્ષ સુધી પહોંચવા ચાહે છે. શરૂઆતમાં અજ્ઞાનને લીધે કે પ્રમાદને કારણે, સંસારની મોહમાયાને કારણે તે મૃગજળને વાસ્તવિક જળ સમજીને ભ્રમિત થાય છે. પણ જ્યારે તેને જ્ઞાન થાય છે કે આ પરપદાર્થોથી તેને છૂટવું છે ત્યારે આ ભાવના તેની સાધનાનો મુખ્ય હેતુ બને છે. અને જો આ બાહ્ય વિકારોથી મુક્તિ મળે તો આ સૌથી મોટી સફળતા ગણાય. જે મહત્ત્વપૂર્ણ ફળપ્રાપ્તિ માની શકાય.

આ પણ સત્ય છે કે માણસ દૈહિક અને પારલૌકિક બન્ને પ્રકારના ફળની ઇચ્છા રાખે છે. જો કે અહીં દૈહિકનો અર્થ દેહના કામાદિ સુખ નથી. અહીં ભાવાર્થ છે કે ધ્યાન કે જે યોગિક ક્રિયા છે - જેના વડે તે શરીરની તે વ્યાધિઓથી મુક્ત થવા માંગે છે જે તેની ધ્યાનાદિ ક્રિયામાં વિઘ્ન બનતી હોય. આને આમ કહી શકાય કે શરીરસાધનામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવી ધ્યાનની પ્રથમ ઉપલબ્ધિ છે. બીજું ભૌતિક રીતે વધેલી એષણાઓ, વાસનાઓ અને લાલચ વગેરે વૃત્તિઓ પ્રત્યે સંયમના ભાવોની જાગૃતિ, સંતોષ, સંયમ અને નિરાકુળતાના ભાવોની પરણતિ થાય તો આ પણ ધ્યાનથી પ્રાપ્ય ફળ પ્રાપ્તિ જ છે. પણ આનાથીએ વધુ ફળવતી આશા હોય છે આધ્યાત્મિક કે અલૌકિત મુક્તિના ફળ પ્રાપ્તિની. જ્યારે આપણે ભેદ-વિજ્ઞાન દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરી લઈએ છીએ ત્યારે આપણી અંદર પ્રવેશનારા અશુભ અને પછી શુભ કર્મોના આસ્રવને રોકી શકવા શક્તિમાન બનીએ છીએ. અને મન આત્મા સાથે જોડાવા લાગે છે. આમ આત્મા સાથેના જોડાણની પ્રક્રિયા જ ઉત્તમ ફળ છે. સાધક સંસારના ગુરુત્વાકર્ષણથી બહાર નીકળી આત્માના આકાશની ભ્રમણ કક્ષામાં પહોંચે છે. જે તેની મહત્ત્વપૂર્ણ ઉપલબ્ધિ હોય છે. બાહ્ય દુઃખો પ્રત્યે તટસ્થતાની વૃત્તિ કેળવવી તે ઉપલબ્ધિ છે. ધાર્મિક દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો ધ્યાનની ફળશ્રુતિ જ કર્મબંધનથી મુક્તિ છે. કર્મોની તીવ્રતા ઘટાડવાનો છે. આવી વ્યક્તિને કર્મોદય વ્યાકુળ બનાવી શકતા નથી. તેનામાં સમતાદૃષ્ટિ જન્મે છે. ધ્યાની કર્મોનું ક્ષય કરી તેના ઉત્તમ ફળ સ્વર્ગાદિના સુખ ભોગવે છે. મનુષ્ય ભવમાં ઉચ્ચ કુળ, ઉચ્ચ ધર્મ અને ઉચ્ચ પદ-પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરે છે. આ બધા કરતાં પણ ઉચ્ચ ફળ છે કર્મોની નિર્જરા કરી આત્મામાં રમણ કરવું

અને ઉત્તમ સુખ મોક્ષની પ્રાપ્તિ.

સાંસારિક દૃષ્ટિએ પણ માણસના મનથી ક્રોધાદિ ભાવોનું શમન થવું. મૈત્રી પ્રમોદ અને કરુણાના ભાવોની જાગૃતિ અને માનવતાનો વિકાસ વગેરે ઉત્તમ ભાવોની ઉત્પત્તિ સાધકની ઉચ્ચ પ્રકારની ઉપલબ્ધિ છે. વ્યવહારમાં સરળતા, મૃદુતા, સત્યકથન વગેરે આ ધ્યાનના જ ફળ છે.

ટૂંકમાં કહી શકાય કે ધ્યાનનું ફળ મનનો આનંદ અને મુક્તિની ઉપલબ્ધિ છે.

હું જણાવી ચૂક્યો છું કે આપણું ધ્યેય મુક્તિની પ્રાપ્તિ છે. જો તે મળે તો ઉત્કૃષ્ટતમ ઉપલબ્ધિ ગણાય. સાધકની મનોભાવનામાં પરિવર્તન તેનું પ્રથમ સોપાન છે. ધ્યાની સંયમ પ્રાપ્ત કરી જિતેન્દ્રિય બને છે. તેનું મન સમતાનો ઉપાસક બની, મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. તેનું જીવન સંતુલિત બને છે. તે વિવેક-દૃષ્ટિસમ્પન્ન બને છે. તે પંચજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.

મહાપ્રજ્ઞ યુવાચાર્યે ભૌતિક તેમજ આધિભૌતિક ઉપલબ્ધિઓની વિષદ છણાવટ કરી છે તેની ટૂંકમાં ચર્ચા તેમના જ શબ્દોમાં પુસ્તુત કરું છું.

ઋદ્ધિ છે ચમત્કાર

અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં જે મૂલ્ય વીતરાગતાનું છે, તે ઋદ્ધિનો નથી. સામાન્ય માણસ ઋદ્ધિને જ સાધનાની ઉપલબ્ધિ માને છે. તેઓ સાધકને પૂછે છે - 'આટલાં વર્ષો સુધી સાધના કરીને તમને શું ઉપલબ્ધિ થઈ ?' જો સાધક ઉત્તર આપે કે મને સમભાવની ઉપલબ્ધિ થઈ છે તો તેઓ વિચારશે કે આ વ્યક્તિને કશું જ ઉપલબ્ધ થયું નથી. પણ જો કોઈ સાધક કહે કે મને પાણી પર ચાલવાની, કે ભૂમિથી ઉપર ઊઠવાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ છે તો તેઓ આવા સાધકનું બહુમાન કરશે. તેની સામે માથું ઝુકાવશે. તેને દેવી પુરુષ કે ભગવાનનો અવતાર સ્વીકાર કરી લેશે. સત્ય તો એ છે આ પાણી પર ચાલવું કે ભૂમિથી ઉપર ઊઠવું તેને માટે કે દર્શકો માટે કોઈ વિશેષ મૂલ્યવાન નથી. આ તો છે માત્ર ચમત્કાર. બધા જ આ ચમત્કાર કરી શકતા નથી અને તે કરી શકે છે માટે એક અસાધારણ કાર્ય કહી શકાય. બધી જ ઋદ્ધિઓ મૂલ્યહીન નથી. કેટલીક મૂલ્યવાન પણ હોય છે. તેનો સાચો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે સાધકને અધ્યાત્મની દિશામાં ગતિશીલ બનાવે છે.

સમભાવનો અર્થ છે મનની શાંતિ, સમતા અને સંતુલન. તેનું મૂલ્ય ઋદ્ધિ કરતા અનેક ગણો છે. જેને તે ઉપલબ્ધ થાય છે તેનું મન સમસ્યાઓથી મુક્ત બને છે. કોઈ વ્યક્તિ આ વિશ્વમાં રહે અને તેનું મન સમસ્યાઓથી મુક્ત હોય. આ તો મોટામાં મોટી ઉપલબ્ધિ ગણાય. આ ઉપલબ્ધિ તો તેને પણ પ્રાપ્ત થતી નથી જે ઋદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શક્યો છે. શાસન, સત્તા અને પ્રચુર વૈભવ પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ પણ મનની સમસ્યાથી

મુક્ત થઈ શક્તો નથી. અને આવી સ્થિતિમાંથી એક સાધક માનસિક સમસ્યાથી મુક્ત બની શકે છે. શું આ મોટી ઉપલબ્ધિ નથી ? જેઓની દૃષ્ટિ આધ્યાત્મિક નથી હોતી તેઓ ઋદ્ધિને ઉપલબ્ધિ માને છે. સમભાવને ઉપલબ્ધિ માનતા નથી.

ઋદ્ધિઓ : પ્રાપ્તિ અને પરિણામ :-

ઋદ્ધિઓની ઉપલબ્ધિના અનેક સાધન છે - વિદ્યા, મંત્ર, તપસ્યા, ભાવના અને ધ્યાન. જોકે આની પ્રાયોગિક પદ્ધતિ લગભગ લુપ્ત થઈ છે છતાં તેના કેટલાંક બીજ આજે પણ સુરક્ષિત છે. કેટલીક મુખ્ય ઋદ્ધિઓ આ પ્રમાણે છે :

૧. કેવળજ્ઞાન - પૂર્ણ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન.

૨. અવધિ જ્ઞાન - આંશિક અતીન્દ્રિય જ્ઞાન.

૩. મનઃપર્યાય જ્ઞાન - માનસિક અવસ્થાઓનું જ્ઞાન.

૪. બીજ બુદ્ધિ - એક બીજ પદની પ્રાપ્તિથી તેના સહારે અનેક પદો અને અર્થોને જાણવાની ક્ષમતા.

૫. કોષ્ઠ બુદ્ધિ - ગૃહીત પદ અને અર્થની ધ્રુવ-સ્મૃતિ.

૬. પદાનુસારિત્વ :- એક પદને આધારે સંપૂર્ણ પદ કે શ્લોકને જાણવાની ક્ષમતા પ્રાપ્તિ.

૭. સભિન્ન સ્રોત -

(i) કોઈ એક ઇન્દ્રિય વડે પાંચે ઇન્દ્રિયોના વિષયોને જાણવાની ક્ષમતા.

(ii) સર્વે અંગોથી સાંભળવાની ક્ષમતા.

(iii) અનેક શબ્દોને એક સાથે સાંભળવાની અને તેમના અર્થબોધની ક્ષમતા.

૮. દૂર આસ્વાદન - દૂરથી આસ્વાદન પ્રાપ્તિની ક્ષમતા.

૯. દૂર-દર્શન - દૂરસ્થ વિષયોને જોવાની ક્ષમતા.

૧૦. દૂર-સ્પર્શન - દૂરસ્થ વિષયોને સ્પર્શ કરવાની ક્ષમતા.

૧૧. દૂર-ઘ્રાણ - દૂરસ્થ ગંધને સૂંઘવાની ક્ષમતા.

૧૨. દૂર-શ્રવણ - દૂરસ્થ શ્રવણની ક્ષમતા.

૧૩. ચારણ અને આકાશ ગામિત્વ -

• **જંઘા-ચારણ** :- સૂર્ય કિરણોને આલંબન બનાવી આકાશમાં ઊડવાની ક્ષમતા. એક જ ઉડાનમાં લાખો યોજન દૂર તથા ઊંચે ઊડી જવાની ક્ષમતા. ધરતીથી ચાર આંગળ ઉપર ચાલવાની ક્ષમતા.

• **વ્યોમચારણ** :- પદ્માસન-મુદ્રામાં આકાશમાં ઊડવાની ક્ષમતા.

• **જલ-ચારણ** :- જળના જીવોને કષ્ટ આપ્યા સિવાય સમુદ્રાદિ જળાશયો પર

ચાલવાની ક્ષમતા.

• **પુષ્પ-ચારણ :-** વનસ્પતિને કષ્ટ આપ્યા વગર ફૂલોના સહારે ચાલવાની ક્ષમતા.

• **શ્રેણી-ચારણ :-** પર્વતના શિખરો પર ચાલવાની ક્ષમતા.

• **અગ્નિશિખા-ચારણ :-** અગ્નિશિખાનું આલંબન લઈ ચાલવાની ક્ષમતા.

• **ધૂમ-ચારણ :-** ધુમાડાના સહારે ઊડવાની ક્ષમતા.

• **મર્કટ તંતુ ચારણ :-** કરોળિયાના જાળાના સહારે ચાલવાની ક્ષમતા.

• **જ્યોતિ-રશ્મિ-ચારણ :-** સૂર્ય-ચંદ્ર અથવા અન્ય ગ્રહો-નક્ષત્રોનાં કિરણોને પકડીને ઉપર જવાની ક્ષમતા.

• **વાયુ-ચરણ :-** હવાના સહારે ચાલવાની ક્ષમતા.

• **જલદ-ચરણ :-** મેઘના આશ્રયે ચાલવાની ક્ષમતા.

• **અવશ્યાય-ચરણ :-** ઝાંકળને સહારે ઊડવાની ક્ષમતા.

૧૪. **આમર્ષ-ઔષધિ :-** હાથ-પગના સ્પર્શથી વ્યાધિ દૂર કરવાની ક્ષમતા.

૧૫. **ક્ષ્વેલૌષધિ :-** થૂંકથી વ્યાધિ દૂર કરવાની ક્ષમતા.

૧૬. **જલ્લૌષધિ :-** શરીરના મેલથી વ્યાધિને દૂર કરવાની ક્ષમતા.

૧૭. **મલૌષધિ :-** કાન-દાંત વગેરેના મળથી વ્યાધિ દૂર કરવાની ક્ષમતા.

૧૮. **વિપ્રુડૌષધિ :-** મળ-મૂત્ર દ્વારા વ્યાધિકરણની ક્ષમતા.

૧૯. **સર્વૌષધિ :-** શરીરના બધાં અંગ, પ્રત્યંગ, નખ, દંત વગેરે દ્વારા વ્યાધિને દૂર કરવાની ક્ષમતા.

જે સાધકને આ ઔષધિઋદ્ધિઓ (૧૪ થી ૧૯) પ્રાપ્ત થાય છે, તેના અવયવોમાં રોગને દૂર કરવાની ક્ષમતા વિકસિત થઈ જાય છે. તેના થૂક, મેલ, મળ-મૂત્ર વગેરે સુરભિત બની જાય છે.

૨૦. **આસ્યવિષ :-** વાણી દ્વારા અન્ય વ્યક્તિમાં વિષ વ્યાપ્તિની ક્ષમતા.

૨૧. **દૃષ્ટિ વિષ :-** દૃષ્ટિ દ્વારા અન્ય વ્યક્તિમાં વિષ-વ્યાપ્તિની ક્ષમતા.

૨૨. **ક્ષીરાસ્રવી :-** હાથના સ્પર્શ માત્રથી વિરસભોજનને દૂધમય કરવો.

૨૩. **મડયાસ્રવી :-** મધુ, ઘી અને અમૃતની જેમ સરસ કરવાની ક્ષમતા.

૨૪. **સર્પિરાસ્રવી-અમૃતાસ્રવી** - દૂધ, મધ, ઘી અને અમૃતની જેમ મનને આહ્‌લાદિત અને શરીરને રોમાંચિત કરવાની ક્ષમતા.

૨૫. **અક્ષીણમહાનસ :-** હાથના સ્પર્શમાત્રથી ભોજનને અખૂટ બનાવવાની ક્ષમતા.

૨૬. **મનોબલી :-** ક્ષણભરમાં વિપુલશ્રુત અને અર્થચિંતનની માનસિક ક્ષમતા.

૨૭. **વાગ્બલી :-** ઉચ્ચ સ્વરમાં સતત શ્રુત્તોચ્ચારણ કરવા છતાં અર્થગ્રહણ ક્ષમતા.

૨૮. **કાયબલી :-** મહિનાઓ સુધી એક જ આસને બેસી રહેવાની કે ઊભા

રહેવાની ક્ષમતા પ્રાપ્તિ.

૨૯. **વૈક્રિયક** :- આના અનેક પ્રકાર છે.

* અણિમા - શરીરને નાનો બનાવવાની ક્ષમતા.
* મહિમા - શરીરને વિસ્તૃત બનાવવાની ક્ષમતા.
* લઘિમા - શરીરને વાયુ કરતા પણ હલકું બનાવવાની ક્ષમતા.
* ગરિમા - શરીરને વજનદાર બનાવવાની ક્ષમતા.
* અપ્રતિઘાત - ઠોસ પદાર્થોને પણ અસ્ખલિત ગતિ આપવાની ક્ષમતા.
* કામ રૂપિત્વ - એક સાથે અનેક રૂપો કરવાની શક્તિ.

૩૦. **આહારક** - એક પૂતળાનું નિર્માણ કરી યથેષ્ઠ સ્થાને મોકલવાની ક્ષમતા.

૩૧. **તેજસ** - શારીરિક વિદ્યુત વડે અનુગ્રહ અને નિગ્રહની ક્ષમતા. હઠયોગ અને તંત્રશાસ્ત્રમાં આ પ્રતીક કુંડલિની શક્તિ છે. પૂ. મહાપ્રજ્ઞએ જેની ચર્ચા કરી છે તે રિદ્ધિ-સિદ્ધિની ચર્ચા અહીં કરવાનો મારો આશય માત્ર આટલો જ છે કે સાધકની સાધના જો ઉચ્ચ ધરાતલ સુધી ઊર્ધ્વગામી બને છે. તો તેને અનેક ચમત્કારી સિદ્ધિઓ અને જ્ઞાનવિશેષની પ્રાપ્તિ થાય છે. પણ, ધ્યાનની ઉપલબ્ધિ આ રિદ્ધિ-સિદ્ધિ સુધી સીમિત બને તે જૈન દૃષ્ટિએ પૂર્ણ કે પર્યાપ્ત નથી. જૈનદર્શન જ નહિ પણ ભારતીયદર્શનના સંદર્ભે વિચારીએ તોપણ બધા જ સાધકોએ સ્વીકાર કર્યો છે કે ધ્યાનથી મનના કેન્દ્રીકરણ, તેની એકાગ્રતા અને અનેક ચમત્કારિક રિદ્ધિ-સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પણ ત્યાં જ રોકાઈ જવું આપણા જીવનનો લક્ષ્યાંક હોવો જોઈએ નહિ. ઉત્તમ કોટિનો સાધક ધ્યાનસ્થ થતાં થતાં બાહ્ય ભૌતિક પદાર્થો પ્રત્યે નિર્લિપ્ત થઈ જાય છે. તે દેહથી દેહાતીત બને છે. આવો સાધક ભૌતિક સુખોની પ્રાપ્તિ, ચમત્કાર કે સંસારને ચમત્કારથી આંજીને પ્રસંશા લૂંટવાની વૃત્તિથી ઉપર ઊઠી ચૂક્યો હોય છે. સાધક તો ધર્મધ્યાન અને શુકલધ્યાનની શ્રેણીએ ચઢતા ચઢતા આત્માથી પરમાત્મા બનવા લાગે છે. તે તનની સાધનાથી બહિરાત્માથી અન્તરાત્મામાં સ્થિર બને છે અને મનની સાધનાથી અન્તરાત્માથી પરમાત્મા બની સિદ્ધત્વની પ્રાપ્તિ કરે છે.

આપણે પરમાત્મા કદાચ ન બની શકીએ પણ બાહ્ય વિકારો ચિંતા, વાસના, ભોગવિલાસ, પરાનંદા, અસત્ય વગેરે દૂષણોથી મુક્ત થવા લાગીએ, સહજ પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરી શકીએ. હૃદયમાં માનવતાના ગુણ દયા-ક્ષમા કરુણા વગેરેનો વિકાસ કરી શકીએ તોપણ ધ્યાનની સાધના સફળ થઈ છે તેમ કહેવામાં કે માનવામાં અતિશયોક્તિ નથી.

ચાલો આપણે 'ણમોકાર'નાં દર્શન કરી, ણમોકારમય બનવાનો પ્રયાસ કરી તેમાં જ રમણ (ચિત્તની તલ્લીનતા) કરીએ.

❊ ❊ ❊

લેખક પરિચય

પ્રા. ડૉ. શેખરચંદ્ર જૈન

M.A. Ph.D., LL.B. Sahitya Ratna

કાર્યક્ષેત્ર : અધ્યક્ષ હિન્દી વિભાગ,
શ્રીમતી સદ્‌ગુણા સી. યુ. આર્ટ્સ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ.
અમદાવાદ.

સાહિત્યક રૂચિ : કાવ્ય, વાર્તા, એકાંકી સમીક્ષા લેખન.

પ્રકાશિત સાહિત્ય : રાષ્ટ્રીય કવિ દિનકર ઔર ઉનકી કાવ્ય કલા.
ઘરવાલા – કઠપુતલીકા શોર (કાવ્ય સંગ્રહ)
નયે ગીત નયે સ્વર, ચેતના } અન્ય કવિઓ સાથે
ગુજરાત કે પ્રતિનિધિ હિન્દી કવિ } અન્ય કવિઓ સાથે
ટૂટતે સંકલ્પ (વાર્તાસંગ્રહ)
ઈકાઈયાં પરછાઈયાં (વાર્તા સંગ્રહ સંપાદક)
The Directory of Gujarat (Co-editor)
કાપડિયા અભિનંદન ગ્રંથ (પ્રધાન સમ્પાદક)
આ. જ્ઞાનમતી અભિનંદન ગ્રંથ (સહ સમ્પાદક)
"THE JAIN" (Souvener of Leistor London) (Co-editor)

આધ્યાત્મિક સાહિત્ય : મુક્તિકા આનંદ (હિન્દી-ગુજરાતી) નિબંધ સંગ્રહ
જૈનારાધનાની વૈજ્ઞાનિકતા (ગુજ)
જૈન ધર્મ સિધ્ધાંત ઔર આરાધના (હિન્દી)
તન સાધો મન બાંધો (હિન્દી-ગુજરાતી)
મૃત્યુ મહોત્સવ હિન્દી) નિબંધ સંગ્રહ
મૃત્યુંજયી કેવલીરામ (નવલ કથા) હિન્દી
જ્યોતિર્ધરા (વાર્તા સંગ્રહ) હિન્દી
ગણિની આ. જ્ઞાનમતીજી (જીવન ચરિત્ર) હિન્દી
મોક્ષ પથ ગામી (વાર્તા સંગ્રહ) પ્રેસમાં હિન્દી

પ્રધાન સમ્પાદક : " તીર્થંકરવાણી " (માસિક)