

જૈન દયાન પ્રક્રિયા



દયાન: આંતર યાત્રા

આચાર્ય યશોવિજયસૂરિ

Available at પ્રાપ્તિસ્થાન

આચાર્યશ્રી ઔંકારસૂરિ
જ્ઞાનમંદિર ગ્રંથાવલિ... 105

પ્રકાશક : આચાર્યશ્રી ઔંકારસૂરિ
આરાધના ભવન, ગોપીપુરા, સુરત

પ્રકાશન વર્ષ : વિ.સં. ૨૦૭૫

નકલ : 2000 (દ્વિતીય આવૃત્તિ) મૂલ્ય : ₹ 300.00

આચાર્યશ્રી ઔંકારસૂરિ આરાધના ભવન, ગોપીપુરા, સુરત
સેવંતીલાલ એ. મહેતા મો. 98241 52727

E-Mail : omkarsuri@rediffmail.com,
mehta_sevantilal@yahoo.co.in

આચાર્ય શ્રી ઔંકારસૂરિ આરાધના ભવન
વાવ પંથક વાડી, દશાપોરવાડ સોસાયટી,
પાલડી, અમદાવાદ-7. (સુરેશભાઈ કે. મહેતા)
ફોન : 26580053 મો. 94293 55953

શ્રી વિજયભદ્ર ગેરીટેબલ ટ્રસ્ટ
હાઈવે, ભીલડીયાજી (બ.કાં.) ગુજરાત
ફોન : (2744) 233129

જીગર ધીરુભાઈ વડેચા

4100 JE, ભારત ડાયમંડ બુશ, BKC બાંદ્રા,
મુંબઈ. ફોન : 9820575677

ઉમેશભાઈ ગાલા

801, સત્યસદન બિલ્ડીંગ, 295, ભીમાની સ્ટ્રીટ,
નવુ ગાર્ડનની બાજુમાં, માટુંગા (પૂ.),
મુંબઈ-400 019. ફોન : (022) 24149600

મલ્ટી ગ્રાફિક્સ

મુંબઈ-400 004. ફોન : (022) 23884222
www.multygraphics.com



સૌજન્ય
ગુરુભક્ત પરિવાર,
મુંબઈ.

તારક છાયા

શ્રી શત્રુંજય તીર્થાધિપતિ
આદિનાથ દાદા

દિવ્ય આશિષ

પૂજ્યપાદ, વગનરિદ્ધ યુગપુરુષ આચાર્ય ભગવંત
શ્રીમદ્વિજય સિદ્ધિસૂરીશ્વરજી મહારાજ

પૂજ્યપાદ, નિઃસ્પૃહશિરોમણિ
મુનિપ્રવરશ્રી વિનયવિજયજી મહારાજ

પૂજ્યપાદ, ભક્તિયોગાચાર્ય, રાંચમૈકદષ્ટિ આચાર્ય ભગવંત
શ્રીમદ્વિજય ભદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજ

પૂજ્યપાદ, વિદ્વદ્વ્ય મુનિપ્રવરશ્રી જનકવિજયજી મહારાજ
પૂજ્યપાદ, રાંચમૈકનિષ્ઠ મુનિપ્રવરશ્રી હીંકારવિજયજી મહારાજ
પૂજ્યપાદ, તપસ્વિરત્ન મુનિપ્રવરશ્રી વિલાસવિજયજી મહારાજ

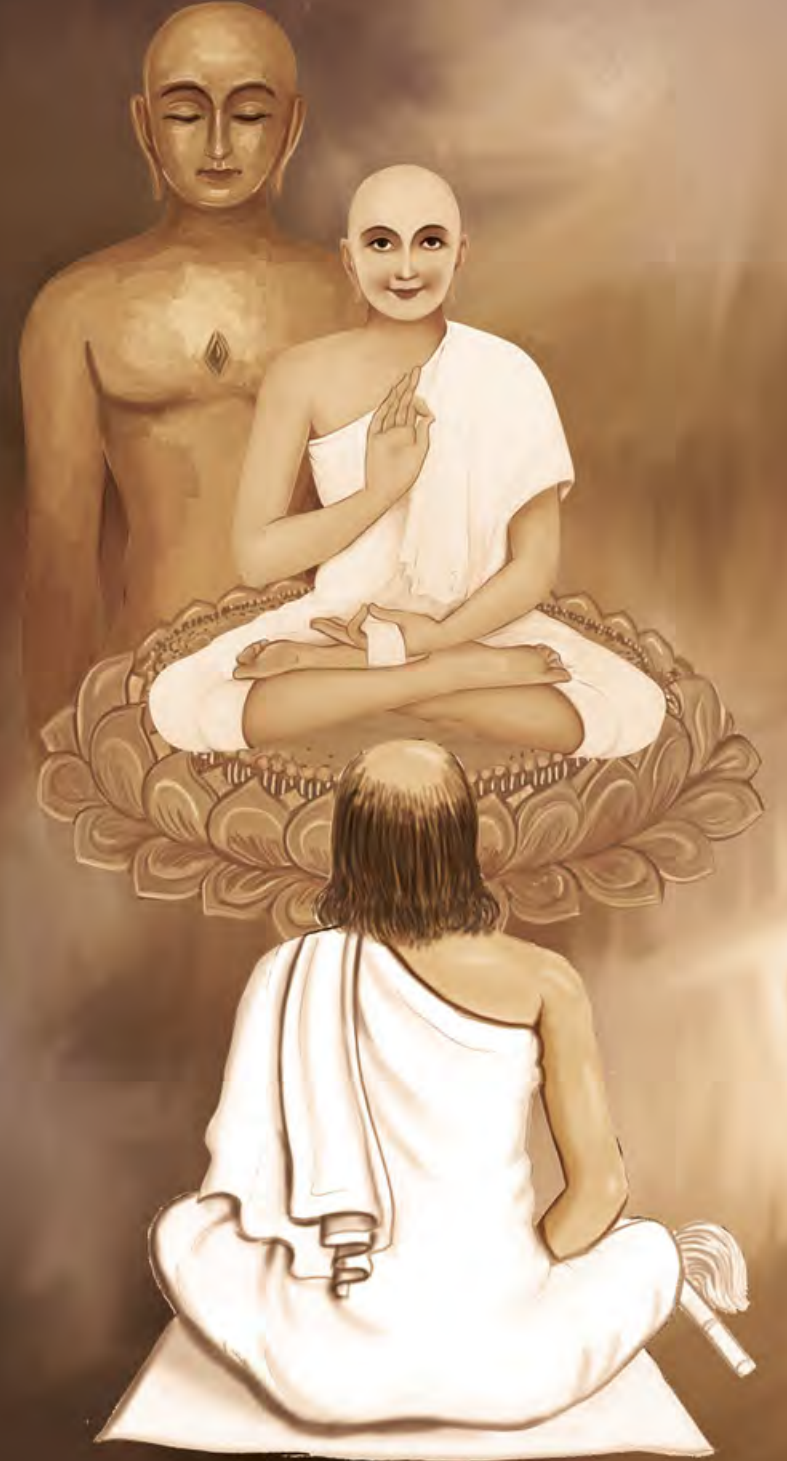
પૂજ્યપાદ, શારાનધુરીણ આચાર્ય ભગવંત
શ્રીમદ્વિજય ડુંકારસૂરીશ્વરજી મહારાજ

પૂજ્યપાદ, વર્ધમાનતપોનિધિ આચાર્ય ભગવંત
શ્રીમદ્વિજય ભદ્રંકરસૂરીશ્વરજી મહારાજ

પૂજ્યપાદ, પ્રશાન્તમૂર્તિ આચાર્ય ભગવંત
શ્રીમદ્વિજય અરવિન્દસૂરીશ્વરજી મહારાજ

પૂજ્યપાદ, આગમપ્રજ્ઞ શ્રુતસ્થવિર
પ્રવર્તક મુનિપ્રવરશ્રી જંબૂવિજયજી મહારાજ

પૂજ્યપાદ, આરાધનારત મુનિરાજશ્રી જિનયન્દ્રવિજયજી મહારાજ
પૂ. સાધ્વીજી કલ્પલતાશ્રીજી મહારાજ (માતૃશ્રી મહારાજ)



આચાર્ય યશોવિજયસૂરિ

જૈન ધ્યાન પ્રક્રિયા અંગેનું પુસ્તક : 'ધ્યાન : આંતર યાત્રા'
શ્રી સંઘના કરકમલમાં સમર્પિત કરતાં આનંદ અનુભવું છું.

પરમ પાવન શ્રી પાલીતાણા તીર્થે પારણાભવન ખાતે વિ. ૨૦૭૨માં
યોજાયેલ તપાગચ્છીય શ્રમાણ સંમેલનમાં જૈન ધ્યાન પ્રક્રિયા અંગે સાહિત્ય
તૈયાર કરવાની વાત પ્રસ્તાવિત થઈ હતી. (પ્રસ્તાવ ક્રમાંક ૪૨)

વિ.સં. ૨૦૭૩ શ્રી અમદાવાદના તપાગચ્છીય શ્રમાણ સંમેલનમાં
ધ્યાન પ્રક્રિયા અંગે વિદ્વાન તજ્જ્ઞોની સમિતિ આ રીતે નિયુક્ત થયેલી :

આચાર્ય શ્રી યશોવિજય સૂરિજી

(પૂ. બાપજી મહારાજનો સમુદાય)

આચાર્ય શ્રી ધર્મધુરંધર સૂરિજી

(પૂ. વલ્લભ સૂરિ મહારાજનો સમુદાય)

આચાર્ય શ્રી યશોવિજય સૂરિજી

(પૂ. પ્રેમ-ભુવનભાનુ સૂરિ મહારાજનો સમુદાય)

મુનિરાજ શ્રી પુનિતપ્રભ વિજયજી

(પૂ. કેસર સૂરિજી મહારાજનો સમુદાય)

પૂ. પં. શ્રી અરુણ વિજયજી

(પૂ. ભક્તિ સૂરિજી મહારાજનો સમુદાય)

હું આ તબક્કે પ્રવર સમિતિના તમામ પૂજનીય આચાર્ય ભગવંતો
તથા ધ્યાન સમિતિના તમામ વિદ્વદ્વર્યોના ઋણને સ્વીકારું છું; જેઓએ આ
પ્રતિ પૂર્ણતયા જોઈ છે. અને સૂચનો પણ મોકલ્યા છે.

Index

શાનુક્રમ



ભાગવતી સાધનાનું લક્ષ્યાંક :
સ્વાનુભૂતિ

1 - 5



અરિહંત પ્રભુનું ધ્યાન

6 - 13



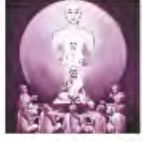
ધ્યાન પ્રક્રિયાનાં ચાર ચરણો

14 - 23



રત્નવ્રયીની સાધના

24 - 31



સમિતિ સાધના

32 - 35



ગુપ્તિ સાધના

36 - 41



ધ્યાનના પ્રકારો

42 - 47



રૂપસ્થ ધ્યાન

48 - 51



પદસ્થ ધ્યાન

52 - 57



પિંડસ્થ ધ્યાન

58 - 63



રૂપાતીત ધ્યાન

64 - 67



'ધ્યાનવિચાર' ગ્રંથમાં
આવેલ ધ્યાનના 24 પ્રકારો

68 - 75



ધ્યાન : અભ્યંતર તપ

76 - 79



પરિશિષ્ટ 1-2-3

80 - 81



પરિશિષ્ટ 4
(પારિભાષિક શબ્દોનો અર્થ)

81



પરિશિષ્ટ 5
(પ્રાયોગિક ધ્યાન)

82 - 85





આધાર સૂત્ર : 1

ભદન્ત! દ્વાદશાઙ્ગસ્ય, કિં સારમિતિ કથ્યતામ્।
સૂરિઃ પ્રોવાચ સારોઽત્ર, ધ્યાનયોગઃ સુનિર્મલઃ॥
મૂલોત્તરગુણાઃ સર્વે, સર્વા ચેયં બહિષ્ક્રિયા।
મુનીનાં શ્રાવકાણાં ચ, ધ્યાનયોગાર્થમીરિતા॥
મનઃપ્રસાદઃ સાધ્યોઽત્ર, મુક્ત્યર્થં ધ્યાનસિદ્ધયે।
અહિંસાદિ-વિશુદ્ધેન, સોઽનુષ્ઠાનેન સાધ્યતે॥

- અપગિતિસારોદ્ધાર, પ્ર.૮

હે ભગવન્! દ્વાદશાંગીનો સાર શું છે એ કહો!
આચાર્ય ભગવંત જણાવે છે કે અત્યંત નિર્મલ ધ્યાન
યોગ જ દ્વાદશાંગીના સાર રૂપ છે. સર્વે મૂલગુણો
તથા ઉત્તરગુણો અને સર્વ સાધુ તથા શ્રાવકોનો
આ બાહ્ય ક્રિયાકલાપ ધ્યાનયોગ માટે કહેવાયો છે.
મુક્તિ માટે આ ધ્યાનયોગ છે. તેના માટે મનની
પ્રસન્નતા જરૂરી છે. અહિંસા આદિથી વિશુદ્ધ એવા
અનુષ્ઠાન વડે તે મનની પ્રસન્નતા સિદ્ધ કરી શકાય છે.



01 ભાગવતી સાધનાનું લક્ષ્યાંક : સ્વાનુભૂતિ

બડભાગી છીએ આપણે કે પ્રભુની સાધનાપદ્ધતિ આપણને મળી છે.

ભાગવતી સાધનાના લક્ષ્યાંકની વાત કરતાં પૂજ્ય મહામહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજય મહારાજે ‘શ્રીપાળ રાસ’માં કહ્યું :

યોગ અસંખ્ય છે જિન કહ્યા, નવપદ મુખ્ય તે જાણો રે;

એહ તણે અવલંબને, આતમધ્યાન પ્રમાણો રે...

પ્રભુએ અનેક સાધના પદ્ધતિઓ આપી : નવપદ સાધના આદિ. એ સાધના દ્વારા સ્વાનુભૂતિ મેળવવાની છે.



સ્વાનુભૂતિ માટે ‘પુદ્ગલ અનુભવ ત્યાગ’ ની વાત પૂજ્યપાદ દેવગન્ધર્જી મહારાજે પરમતારક શ્રી અભિનંદન પ્રભુની સ્તવનામાં કરી છે.^(૧)

ખ્યાલમાં રહે કે પુદ્ગલત્યાગની સાધના તેઓશ્રીએ અહીં નથી આપી. પુદ્ગલ અનુભવ ત્યાગની સાધના આપી છે.

શરીર રૂપી મોટા પુદ્ગલને આહારનાં કે વસ્ત્રાદિનાં પુદ્ગલો જોઈશે; પણ એ પુદ્ગલોના ઉપયોગ સમયે આ દ્રવ્ય સારું છે કે આ દ્રવ્ય ખરાબ છે એવો રાગ-દ્વેષાત્મક અનુભવ ન જોઈએ.

એવા સાધકો જોયા છે; જેમને ભોજન પછી પુછાય કે શું જમ્યા? તો તેમને યાદ નથી હોતું. શરીર ભોજન કરતું હતું ત્યારે સાધકનું મન કો’ક મનભાવન પંક્તિના સ્વાધ્યાયમાં હતું. ભોજનની યાદ કોને હોય!



પરની વ્યર્થતાના આ બોધને સમાંતર સ્વના આનંદની અનુભૂતિ કેવી રીતે ઝળહળી ઊઠતી હોય છે, તેની મઝાની કેફિયત આઠ દૃષ્ટિની સજ્જાયમાં પૂજ્ય મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજ આપે છે :

બાલ ધૂલિધર લીલા સરખી, ભવગેષ્ટા ઈહાં ભાસે રે;

રિદ્ધિ સિદ્ધિ સવિ ઘટમાં પેસે, અષ્ટ મહાસિદ્ધિ પાસે રે...૫/૩

અંશે હોય ઈહાં અવિનાશી, પુદ્ગલ જાલ તમારી રે;

ગિદાનંદધન સુજસ વિલાસી, કિમ હોય જગનો આશી રે...૫/૬

પરની વ્યર્થતાનો બોધ કેવો ઊંડો ઊતરેલો હોય છે, સ્થિરા દૃષ્ટિમાં, એનું માર્મિક ચિત્રણ અહીં આવ્યું : ‘બાલ ધૂલિધર લીલા સરખી, ભવગેષ્ટા ઈહાં ભાસે રે...’ પર તરફ ફેંટાતી તમામ પ્રક્રિયાઓ સાધકને ભીની રેતમાં બાળક ઘર બનાવે તેવી લાગે છે. બાળક ભીની રેતમાં ઘર બનાવશે. કહે પણ ખરો : આ મારું ઘર. પણ મમ્મા જમવા માટે હાક મારે ત્યારે પોતાના ઘરને પાટુ મારીને તે ચાલ્યો જાય.

પરની વ્યર્થતાનો આ બોધ. પુદ્ગલ અનુભવનો આ ત્યાગ. સાધકને પ્રતીતિ થાય છે : શો અર્થ છે પરમાં જવાનો?

એક ઘટના યાદ આવે.

સાધક ગુરુ પાસે આત્મસાક્ષાત્કારની વિધિ લેવા માટે જાય છે. એ માટે ગુરુને એ વીનવે છે.

એની પરની વ્યર્થતાના બોધને ચકાસવા માટે ગુરુ એને પૂછે છે : તું નગરને વીંધીને અહીં મારી પાસે આવ્યો. નગરમાં તેં શું જોયું?

સાધક કહે : ગુરુદેવ! માટીનાં પૂતળાં માટી માટે દોડતાં હતાં એ મેં જોયું.

૧. ક્યું જાણું ક્યું બની આવશે, અભિનંદન રસ રીત હો મિત; પુદ્ગલ અનુભવ ત્યાગથી, કરવી જસુ પરતીત... - અભિનંદન જિન સ્તવના.

ગુરુને લાગ્યું કે પરની વ્યર્થતાનો બોધ તો એની પાસે છે; પણ પોતાની જાત માટેનો એનો અહંકાર કેટલો ખર્ચો છે, એ પણ જોવું જોઈએ.

ગુરુ પૂછે છે : આ ખંડમાં અત્યારે શું થઈ રહ્યું છે?

સાધક કહે : માટીનું એક પૂતળું ગુરુ પાસે જ્ઞાન લેવાની આશાએ બેઠું છે.

ગુરુએ એને પસંદ કર્યો અને તેને સ્વાનુભૂતિના માર્ગ પર ચાલવા માટેનું માર્ગદર્શન આપ્યું.



પરની વ્યર્થતાને સમાંતર સ્વની અનુભૂતિ કેવી હોય છે એની મઝાની વાત મહોપાધ્યાયજીના જ શબ્દોમાં :

અંશે હોય ઈહાં અવિનાશી, પુદ્ગલ જાલ તમાસી રે...

હું અવિનાશી આત્મદ્રવ્ય છું. હું શાશ્વતીના લયમાં રહેનાર નિત્ય તત્ત્વ છું આ અનુભૂતિ અહીં આવી.

પૂજ્યપાદ આનંદધનજી મહારાજના શબ્દોમાં કહીએ તો આ અનુભૂતિ ‘નાસી જાસી, હમ ચિરવાસી, ચોકમે વૈ નીખરેંગે’ ની છે. મૃત્યુના મુખમાં રહેલ સાધક મસ્તીથી આ પંક્તિ ગાઈ શકે. નાશવંત શરીર અહીં પડ્યું રહેશે. હું તો સ્થિર છું. શાશ્વતીના લયનું આત્મદ્રવ્ય હું છું. કાયાના પિંજરમાંથી મુક્તિ મને મળશે.

ભેદજ્ઞાનની અનુભૂતિ અહીં સંવેદાય.

‘અધ્યાત્મ બિન્દુ’ ગ્રંથમાં પૂજ્ય હર્ષવર્ધન ઉપાધ્યાયજી કહે છે :
યે યાવન્તો ધ્વસ્તબન્ધા અમ્ભૂવન્, ભેદજ્ઞાનાભ્યાસ એવાન્ બીજમ્।

જેટલા આત્માઓ સિદ્ધિ પદને પામ્યા છે, તે બધાની સાધનાના મૂળમાં ભેદજ્ઞાનાભ્યાસ હતો.

ભેદજ્ઞાનના અભ્યાસ માટે ‘અમૃતવેલની રાજઝાય’માં મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજય મહારાજે સરસ મંત્ર આપ્યો છે :

‘દેહ મન વચન પુદ્ગલ થકી, કર્મથી ભિન્ન તુજ રૂપ રે...’

આત્મન્! તું દેહથી, મનથી, વચનથી, પુદ્ગલોથી અને કર્મથી ભિન્ન છે.

સાધકે આ મંત્ર અહર્નિશ પોતાના મનમાં ઘુમરાવવો જોઈએ. મંત્રની અસરને તીવ્ર બનાવવા માટે ‘તુજ’ શબ્દને બદલે ‘મુજ’ શબ્દ પ્રયોજી શકાય. મંત્ર આવો બનશે :

‘દેહ મન વચન પુદ્ગલ થકી, કર્મથી ભિન્ન મુજ રૂપ રે...’

‘અંશે હોય ઈહાં અવિનાશી, પુદ્ગલ જાલ તમાસી રે...’ સ્વાનુભૂતિની દશાનું આ વેધક વર્ણન... પુદ્ગલોનો ઉપયોગ થયા પણ કરે છે, પણ એમાં ગમા-અણગમાનો બોધ ઓછો થતો રહે છે. પરની પૂરી દુનિયા ઈન્દ્રજાળ જેવી વ્યર્થ લાગી રહે છે સાધકને.

સરસ પ્રશ્ન અહીં મહોપાધ્યાયજી પૂછે છે : ‘ચિદાનંદધન સુજસ વિલાસી, કિમ હોય જગનો આશી રે?’ પોતાના જ્ઞાન અને આનંદમાં મહાલતો સાધક જગત પ્રત્યે, પરની દુનિયા પ્રત્યે રસવાળો કેમ હોઈ શકે?



સ્વાનુભૂતિ આપણી સાધનાનું લક્ષ્યબિંદુ.
આપણી સાધના આપણને સ્વભી તૈભલી દુનિયામાં લઈ જાય.

આત્મભૂતિ : સતી યૌભવી કુનિયા



આત્મન્!
તું દેહથી, મનથી,
વચનથી,
પુદ્ગલોથી અને
કર્મથી ભિન્ન છે.







આધાર સૂત્ર : 2

આત્મનો હિ પરમાત્મનિ યોઽભૂદ્, ભેદબુદ્ધિકૃત એવ ભેદઃ।
ધ્યાનસન્ધિકૃદમું વ્યપનીય, દ્રાગભેદમનયોર્વિતનોતિ।।

- ૧૧, ધ્યાનસ્તુતિ અધિકાર, અધ્યાત્મ સાર

આત્માનો પરમાત્માને વિષે જે ભેદબુદ્ધિથી કરાયેલ
વિવાદ ઉત્પન્ન થયો, ધ્યાન નામના દૂતે તે વિવાદને દૂર
કરીને જલદીથી આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે અભેદ
કર્યો છે. અર્થાત્ ધ્યાનદશામાં આત્મા એ જ પરમાત્મા
રૂપ છે તેવું જણાય છે.



આપરૂપ પ્રગટે જિણ હેતિ, તે દાખે ગુરુજન ધરી હેતિ...

- પંચ પરમેષ્ઠિ મંત્રરાજ ધ્યાનમાલા, ૧/૨૧

02 | અરિહંત પ્રભુનું ધ્યાન

સ્વાનુભૂતિ મંજિલ છે આપણી. એ માટે પ્રભુએ અનેક માર્ગ (યોગ) બતાવ્યા : ‘યોગ અસંખ્ય છે જિન કહ્યા, નવપદ મુખ્ય તે જાણો રે...’

તો, નવપદ સાધના એ પણ માર્ગ બનશે સ્વાનુભૂતિનો. રત્નત્રયીની સાધના, સમિતિ સાધના, ગુપ્તિ સાધના આ બધા જ હૃદયંગમ માર્ગો સ્વાનુભૂતિ માટેના.

મંજિલ પણ મઝાની... માર્ગો પણ મઝાના. ચાલો ને તરોતાજા થઈ જાવ.



નવપદ સાધના પૈકીની પહેલી અરિહંત પદ સાધનાને આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોઈએ. મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજ ‘શ્રીપાળ રાસ’ માં કહે છે :

‘અરિહંત પદ ધ્યાતો થકો, દલ્લહ ગુણહ પશ્ચાય રે;
ભેદ છેદ કરી આત્મા, અરિહંતરૂપી થાય રે...’

અરિહંત પરમાત્માનું દ્રવ્યથી, ગુણથી કે પર્યાયથી ધ્યાન કરનારો સાધક, એ ક્ષણોમાં, પોતાની ચેતનાને અર્હન્મયી કરે છે.

આપણી પરંપરા આ ઘટનાને અભેદમિલન કહે છે. એક અભેદ મિલન શાશ્વતીના લયનું છે, જે સિદ્ધાવસ્થામાં છે. બીજું અભેદ મિલન થોડી ક્ષણો માટેનું હોય છે; જે આપણને ધ્યાન દશામાં મળે છે.

એક સરસ સાધનાસૂત્ર, આ સંદર્ભમાં, પૂજ્ય હરિભદ્રાચાર્ય મહારાજે આપ્યું : ^(૧) ‘સમાપત્તિર્ધ્યાનતઃ સ્પર્શના’ ધ્યાનદશામાં તમે પ્રભુના ગુણોનો, કે પ્રભુના નિર્મલ આત્મદ્રવ્યનો સ્પર્શ કરો તે સમાપત્તિ.

જિનગુણ સાથે નિજગુણના અભેદની આ અલપઝલપ અનુભૂતિ. લાગે કે આ જ તો આપણું અવતારકૃત્ય છે. થોડી ક્ષણો

માટેનો પણ પરમસત્તા સાથેનો અદ્વૈતાનુભવ.

કઈ રીતે આ અનુભવ થાય?

જ્ઞાનસાર ગ્રન્થમાં મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજે સમાપત્તિ માટેનો માર્ગ બતાવ્યો :

મળાવિવ પ્રતિચ્છાયા, સમાપત્તિઃ પરાત્મનઃ।

ક્ષીણવૃત્તૌ ભવેદ્ ધ્યાના-દન્તરાત્મનિ નિર્મલે॥

મણિમાં, દર્પણ આદિમાં જે રીતે સામે રહેલ પદાર્થનું પ્રતિબિંબ પડે છે, એ જ રીતે ક્ષીણવૃત્તિ અને નિર્મલ આન્તરદશાવાળા સાધકના હૃદયમાં, ધ્યાનની ક્ષણોમાં, પ્રભુના ગુણો આદિનું પ્રતિબિંબન પડે છે.

સમાપત્તિ માટેની સાધનાનો ક્રમ આ થયો : ક્ષીણવૃત્તિ-દશા, નિર્મલ આન્તરાત્મદશા અને ધ્યાનદશા.

એક એક શબ્દને પકડીને આન્તર યાત્રા શરૂ કરીએ.



ક્ષીણવૃત્તિ દશા : જ્યાં વિકલ્પો/રાગદ્વેષાત્મક વિચારો ઓછા થઈ ગયા હોય એવી દશા.

બહારી નિમિત્તોને કારણે વિકલ્પો ઊઠે છે, વિભાવો પ્રજ્વલિત બને છે એ આપણી ભ્રમણા છે. આપણા હૃદયની નિર્મલતા/ઉપાદાનશુદ્ધિ ત્યાં ઓછી પડે છે એ વાસ્તવિક કારણ છે.



અપ્રિય ઘટના ઘટી ગઈ. અત્યારે એવી ઘટના ઘટ્યા પછી વિકલ્પો આવે છે : ‘એણે આમ કેમ કર્યું?’ અથવા તો ‘મારી સાથે જ આમ કેમ બને છે?’

જ્યાં વિઠલ્યો/
રાગદ્વેષાત્મક
વિચારો
ઓછા
થઈ ગયા હોય એવી દશા :
ક્ષીણવૃત્તિ દશા



ભગવાને અહીં સર્વસ્વીકારની સાધના આપી છે. જે થઈ રહ્યું છે તેને સ્વીકારો.^(૨) સર્વસ્વીકાર એ ભાગવતી સાધનાનું મહત્તમ પરિબળ છે.

ઘટના ઘટી ગઈ. અનંત કેવળજ્ઞાની મહાપુરુષોએ પોતાના જ્ઞાનમાં એ ઘટનાને એ સમયે ઘટિત થતી જોયેલી. ને એ પ્રમાણે ઘટના ઘટી. એમના એ જ્ઞાનનો આપણે સ્વીકાર કરીશું કે ઘટના સામે લડશું?

સર્વસ્વીકારની મજાની આ સાધના.

મયાણાસુંદરીએ શ્રીપાળ કુમારનો હાથ પકડ્યો છે લગ્નની ચોરીમાં. ક્યાં રૂપ-રૂપના અંબાર જેવી મયાણાસુંદરી, ને ક્યાં રક્તપિત્તને કારણે ગંધાયેલી કાયાવાળા શ્રીપાળ!

શ્રીપાળ રાસકાર મયાણાસુંદરીના તે સમયના ભાવોને કેટલી સરસ રીતે શબ્દોમાં કંડારે છે :

‘મયાણા મુખ નવિ પાલટે રે, અંશ ન આણે ખેદ;
જ્ઞાનીનું દીકું હુવે રે...’

મયાણાસુંદરીના મુખની રેખા બદલાતી નથી. એણીના હૃદયમાં સહેજ પણ વિપાદ નથી. કારણ? જ્ઞાનીપુરુષોએ જ્ઞાનમાં જોયું છે, તેમ ઘટિત થઈ રહ્યું છે... સર્વસ્વીકાર...

બીજો પણ એક દૃષ્ટિકોણ ક્ષીણવૃત્તિતાનો. કો’કે તમને અપ્રિય શબ્દો કહ્યા. તમને એ વખતે લાગે કે એ વ્યક્તિ તો માત્ર મહોરું છે, ઉપરછલું નિમિત્ત; ખરું કારણ તો તમારું પૂર્વકૃત કર્મ છે. તો, એ વ્યક્તિએ અપ્રિય શબ્દો કહ્યા કે તમારા કર્મે આ ઘટના ઘટિત કરી?

દેવાધિદેવ પ્રભુ મહાવીરની સાધનાવસ્થાનો એક પ્રસંગ તમે બંધ આંખે ‘જોઈ’ શકો.

પ્રભુના કાનમાં અજ્ઞાની વ્યક્તિ ખીલા ઠોકે છે... પ્રભુની આંખો કરુણાભીની બને છે તે સમયે. પ્રભુ વિચારે છે કે મારાં પૂર્વકૃત કર્મને કારણે આ ઘટના ઘટિત થઈ રહી છે. આ વ્યક્તિ તો મારાં કર્મોને ખેરવવામાં મને સહાયક થઈ રહ્યો છે... પરંતુ અત્યારે કોધાવેશને કારણે એ કેટલાં કર્મો બાંધતો હશે. એને પરિણામે શું એને દુર્ગતિમાં જવું પડશે?

તમે આ દૃશ્યને ‘જોઈ’ ભીના બન્યા છો. તમે પ્રભુને પ્રાર્થી શકો કે પ્રભુ! મારા કાનમાં ખીલા ઠોકવા કોઈ આવે તે તો દૂરની ઘટના છે, હું સહન જ ન કરી શકું એ કલ્પનાને પણ. મારા ગાલ પર કોઈ થપ્પડ ઝીકે તો એને પણ સહન કરવાની મારી તૈયારી નથી. પણ પ્રભુ! મારા કાનમાં કડવા શબ્દો પ્રવેશે તો પ્રેમથી એને સ્વીકારી શકું એટલું બળ તો મને આપ, મારા નાથ!

આ બીજો માર્ગ ક્ષીણવૃત્તિતાનો : પૂર્વકૃત કર્મોના ઉદય સમયે પ્રસન્નતા.

એક ત્રીજો પણ ઉપાય છે.

હું સંગોષ્ઠિમાં શ્રોતાઓને એક પ્રશ્ન પૂછતો હોઉં છું : કોઈ લાકડી મારે તો પીઠ વગેરે પર સોજો આવી જાય. પણ કોઈ કડવા શબ્દો કહે તો શું થાય? શું કાનમાં સોજો આવે?

જવાબ મને આ મળતો હોય છે : કાનમાં નહિ, મનમાં સોજો આવે. ‘મને કેમ કહ્યું?’ અને વિકલ્પોની વાણઝાર ચાલે.

વર્તમાન યોગની સાધના અહીં ભાવકને ઉપયોગી નીવડશે.

ઘટના ઘટી ગઈ. હવે એ ક્ષણ જ વીતી ગઈ, તો એ ક્ષણમાં વીંટળાયેલી ઘટના પણ ગઈ જ ને?

ધારો કે બપોરે ચાર વાગ્યે તમને કો'કે અપ્રિય શબ્દો કહ્યા. ચાર ને એક મિનિટ પર એ ઘટના પૂરી થઈ. ચાર ને બે મિનિટે ઘટના નથી. હવે છે ઘટનાનો મૃતદેહ. તમે એ મડદાને ઊગડીને ક્યાં સુધી ચાલશો?

વર્તમાન યોગ.

ભૂતકાળની ઘટના ગઈ. ભવિષ્ય કાળની ઘટનાની અત્યારે શું ચિંતા? વર્તમાન એક ક્ષણને ઉદારીનતા વડે ભરી દો... (૩) (૪)

આમ જુઓ તો, સાધના કેટલી નાનકડી થઈ ગઈ! એક ક્ષણ વર્તમાનની તમારી પાસે છે. તમે એને ઉદારીનદશા વડે ભરી દો. વર્તમાન યોગ અઘરો ખરો?

પરમ પાવન શ્રી આચારંગજીમાં એક સરસ સૂત્ર આવે છે : खणं जाणाहि पंडित। હું એનો મુક્ત અનુવાદ આ રીતે કરું છું : પ્રભુ કહે છે કે બેટા! તું તારી એક ક્ષણ/એક મિનિટ મને આપીશ? આપણે તો ઓવારી જઈએ આપણા સદ્ભાવ પર. ને પ્રભુને કહીએ : પ્રભુ! જીવનનો સ્વામી તું છે. એક ક્ષણ તને ભક્તિથી આપું છું.

પણ આચારંગ સૂત્રમાં પ્રભુ કુશળ ગુરુ તરીકે આવ્યા છે. (૫) કુશળ ગુરુ આપણને કેટલી તો નજાકતથી ઊગડે છે, તે અહીં દેખાય છે.

પ્રભુ કહે છે : 'વાહ! તું ડાહ્યો દીકરો. મેં એક ક્ષણ માગી. તેં આપી દીધી. પણ બેટા! મને જે ક્ષણ તું આપે તે મલિનવૃત્તિઓવાળી હોય તો તે ચાલે ખરું?'

આપણે પૂછ્યું : 'ભગવાન! હું શું કરું તે મને કહો!'

પ્રભુ કહે છે : 'એક મિનિટ એવી હોવી જોઈએ જેમાં રાગ, દ્વેષ, અહંકાર આદિનો પડછાયો ન પડેલ હોય. તારી જાગૃતિ એ ક્ષણમાં અકબંધ હોય.'

હવે કરો શરૂઆત... એક મિનિટ કોઈ પણ શુભ યોગમાં ઊંડાણથી જતા રહો.

કદાચ આવું બની શકે : પચાસ સેકન્ડ સારી ગઈ. એકાવનમી સેકન્ડે તમારા ખંડમાં કોઈ વ્યક્તિ પ્રવેશી. તમને એ વ્યક્તિ પર તિરસ્કાર છે. એને જોતાં જો તિરસ્કારની વૃત્તિ ઊઠી ગઈ તો એ ક્ષણ પ્રભુને નહિ અપાય.

ફરી મહેનત કરો. મનને શુભ યોગમાં ઓતપ્રોત કરો. સ્મૃતિ દ્વારા પણ, પટમી સેકન્ડે ય આસક્તિ કે અહંકાર છલકાણાં, એ ક્ષણ નકામી.

છે ને મઝાની સાધના!

તો, ક્ષીણવૃત્તિના માટેનો આ ત્રીજો ઉપાય પણ કેવો તો હૃદયંગમ છે!

ક્ષીણવૃત્તિના કારણે નિર્મલ હૃદય મળશે. પ્રભુનું કેટલું મોટું આ દાન! ક્ષીણવૃત્તિ બનેલ સાધક જ પ્રભુનાં આ દાનને સ્વીકારી શકે. વિકલ્પો ગયા તો વિભાવો જાય જ ને!



સર્વસ્વીકાર
એ ભાગવતી
સાધનાનું
મહત્તમ
પરિબળ છે.



૩. અતીતાનુસન્ધાનં, ભવિષ્યદવિચારણમ્। ઔદારીન્યમપિ પ્રાપ્તે, જીવન્મુક્તસ્ય લક્ષણમ્।। - શંકરાચાર્ય

૪. અતોડતીતચિન્તા મોહવિલસિતમેવા - ઉપમિતિ, પ્રસ્તાવ ૪

૫. ત્વં મે માતા પિતા નેતા, દેવો ધર્મો ગુરુઃ પરઃ। - સિદ્ધસેન સૂરિ, શાક્રસ્તવ

પ્રભુએ ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું : ઋજુ સાધક નિર્મલ હૃદયનો સ્વામી બને છે અને નિર્મલ હૃદયમાં જ ધર્મ ટકે છે.^(૬)

ક્ષીણવૃત્તિ આવી. નિર્મલ ચિત્તદશા આવી. હવે જોઈશે ધ્યાન : ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રભુગુણ આદિને વિષે.

કેટલો મઝાનો ક્રમ થયો!

વિકલ્પો પાંખા થયેલા હોય એવું ચિત્ત... નિર્મલ ચિત્ત અને હવે સ્થિર ચિત્ત.

નિર્વિકલ્પતાથી નિર્મલતા. નિર્મલતાથી એકાગ્રતા. આ એકાગ્રતા તે ધ્યાન.^(૭-૮)

વિકલ્પોને પેલે પાર જઈને તમારા ચિત્તને એક વિષયમાં પરીવી દેવું. અન્તર્મુહૂર્ત સુધી આ એકાગ્રતા ચાલી શકે.

ચિત્ત સ્થિર બનશે એટલે તમારી ભીતર રહેલ નિર્મલ ગુણો તમને દેખાશે અને એ ગુણો પ્રત્યેનું સમ્મોહન તમારી ચેતનાને એ હદે આવરી લેશે કે એ ગુણોની પ્રાપ્તિ એ જ તમારું લક્ષ્યાંક બની જશે.



મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજે પરમતારક શ્રી શીતલનાથ પ્રભુની સ્તવનામાં આ વાત ચર્ચા કે પ્રભુગુણનો સંસ્પર્શ વધુ સમય કરી રીતે ટકે.

પ્યારા શબ્દો આવ્યા : ‘જ્યોતસું જ્યોત મિલત જબ ધ્યાવે, હોવત નહિ તબ ન્યારા...’

જ્યોતિર્મય પરમાત્માનું/એમના ગુણોનું ધ્યાન તમે જ્યોતિર્મય બનીને કરી શકો.

ધ્યાન... પ્રભુનો સંસ્પર્શ. પ્રભુગુણનો સંસ્પર્શ... શરત આટલી જ છે : સાધકે એ માટે જ્યોતિર્મય બનવું જોઈએ.

અરિહંત પ્રભુ વિષે તમે કંઈક વાંચ્યું, કંઈક સાંભળ્યું; પણ ત્યાં માધ્યમ શબ્દો છે. શબ્દ તો પૌદ્ગલિક ઘટના છે. અજ્યોતિર્મય ઘટના. એના દ્વારા જ્યોતિર્મયનું દર્શન કેમ થઈ શકે?

એ જ રીતે પ્રભુના ગુણો પર વિચાર કર્યો; એકાગ્રતા પૂર્વક એમાં સરાયું નહિ; ઘડીમાં એ વિચાર, ઘડીમાં નિમિત્ત મળતાં રાગ-દ્વેષાત્મક વિચાર; આવા વિચારો - ચિત્તની એકાગ્રતા જ્યાં સ્થાપિત નથી થઈ એવા ચિત્તમાં ઊઠતા ભિન્ન ભિન્ન વિચારોના તરંગો; એ છે અજ્યોતિર્મય ઘટના. જ્યોતિર્મય સાથે સંબંધ કેમ બાંધવો?

હા, શબ્દ કે વિચાર અનુભૂતિ તરફ લઈ જાય તો જ્યોતિર્મયતાનાં એ સાધનો બનશે. પણ એથી શબ્દ કે છુટ્ટા છવાયા વિચારોમાં અટકી જવું નથી. અનુભૂતિનાં સાધન તરીકે એ બેઠેને પ્રયોજવા છે.

ફરી શરત યાદ રાખો :- તમે જ્યોતિર્મય બનીને જ જ્યોતિર્મય સાથે જોડાઈ શકશો. ચિત્તની એકાગ્રતા થશે પ્રભુગુણમાં તો એ જ ગુણોની આંશિક લહેર તમારી ભીતરથી ઊઠશે. તમને થશે કે પ્રભુમાં જે સમત્વ ગુણ છે, એ જ ગુણ સત્તા રૂપે મારી પાસે છે. પ્રભુની કૃપાથી એ ગુણનો ઉઘાડ મારી ભીતર કેમ ન થાય?

ન થાય એમ નહિ, થાય જ. લ્યો, સમત્વનું એક ઝરણું તમારી ભીતર ચાલુ થઈ ગયું!



પૂર્ણ
કર્મોના
ઉદય
સમયે
પ્રસન્નતા

૬. સોહી ઝજુઅપૂઅસસ, ધમ્મો સુદ્ધસસ ચિદ્વહા - ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર, ૩

૭. અંતોમુહુત્તમેત્તં, ચિત્તાવત્યાણમેગવત્યુંમિ। છત્તમત્યાણં જ્ઞાણં, જોગનિરોહો જિણાણં તુ। - ધ્યાનશતક, ૩

૮. એકાગ્રચિન્તાનિરોધો ધ્યાનમ્। અગ્રમ્-આલમ્બનમ્ એકં ચ તદગ્રં ચેત્યેકાગ્રં એકાલમ્બનમિત્યર્થઃ। એકસ્મિન્ આલમ્બને ચિન્તાનિરોધઃ।

ચલં ચિત્તમેવ ચિન્તા, તન્નિરોધઃ તસ્યૈકત્રાવસ્થાપનમિત્યર્થઃ। - તત્ત્વાર્થ સૂત્ર, શ્રી સિદ્ધસેનગણિ ટીકા, સૂત્ર ૯-૨૬.

પ્રભુ સમત્વના સાગર જેવા. તમારું એકાગ્ર ચિત્ત સમત્વના ઝરણા જેવું. ઝરણું સાગરને મળ્યું. થઈ ગઈને અભેદાનુભૂતિ.

હા, ઝરણું કે નદી જ સાગરમાં ભળી શકે. કાંકરાને ગમે એટલા દરિયામાં નાખો, એ સમુદ્ર સાથે એક્ય નહિ માણી શકે. કારણ કે ઝરણું સમુદ્રમાં વિલુપ્ત થઈ શકે છે અને એથી જ, જે ક્ષણે એ દરિયામાં ગયું, તે જ ક્ષણે દરિયામય બની ગયું.

આ એક્યને જ પૂજ્યપાદ આનંદચનજી મહારાજ ધાતુમિલાપ કહે છે. પ્રભુની જે ધાતુ-ગુણધારા છે, તેવી જ ગુણની આંશિક ધારા સાધકના ચિત્તમાં વિકસે ત્યારે પ્રભુગુણ સાથે એનો મિલાપ થાય.^(૭)

તો, સમત્વની તમારી ભીતર થયેલી અનુભૂતિની ક્ષણોમાં તમે પરમાત્મા સાથે એકરૂપ થાવ છો...

આ જ સમાપ્તિ.

ચિત્તની એકાગ્રતાની, ચિત્તના ઠહેરાવની ક્ષણોમાં તમે પ્રભુગુણનો સંસ્પર્શ કર્યો. અનુભવ કર્યો.

શબ્દાતીત હોય છે આ અનુભવ. તમે એને માણી શકો. કહી ન શકો. શબ્દોમાં એ અનુભૂતિને પ્રગટ કરવાની તાકાત નથી ને!

એટલે જ પૂજ્ય યશોવિજય મહારાજે કહ્યું :

જિનહી પાયા તિનહી છિપાયા, ન કહે કોઉ કે કાન મેં;
તારી લાગી જબ અનુભવ કી, તબ સમજે રાહુ રાન મેં...

- શ્રી શાન્તિ જિન સ્તવના

જેણે મેળવ્યું છે, તે બીજાને કહી શકતો નથી. પણ સામી વ્યક્તિને જ્યારે અનુભવની તન્મયતા (તારી) સ્પર્શે છે ત્યારે એને બધું સમજાઈ જાય છે.

કદાચ અનુભૂતિવાન વ્યક્તિ પોતાની અનુભૂતિને શબ્દોમાં ઢાળી પણ દે; પરંતુ સામી વ્યક્તિ પાસે અલપઝલપ પણ અનુભવ જો

નથી, તો એ શબ્દો હવામાં જ રહી જવાના.



‘જ્યોતસું જ્યોત મિલત જબ ધ્યાવે, હોવત નહિ તબ ન્યારા...’ જ્યોતિર્મય બનીને જ્યોતિર્મયનો સ્પર્શ કરવો તે સમાપ્તિ. જ્યોતિર્મયતાની એ ક્ષણોમાં, પ્રભુગુણના એ સંસ્પર્શમાં કેવો તો દિવ્ય આનંદ અનુભવાય!

સંસ્પર્શ પ્રભુગુણનો. સંસ્પર્શ પ્રભુસ્વરૂપનો. પરમાત્મા આનંડ, અલિપ્ત આત્મદ્રવ્ય છે. તમે તમારા ઉપયોગને એક ધારામાં-શુભની કે શુદ્ધની-પરોવીને પરમાત્માના એ નિર્મલ સ્વરૂપનો સંસ્પર્શ કરી શકો.



તમારો એક અનુભવ છે. વહેલી સવારના ભક્તિનો કાર્યક્રમ હોય, પાંચથી આઠ સુધી એમાં વહીને તમે ભીના બનેલ હો... આયોજક તરફથી નાસ્તાનું નિમંત્રણ હોય. તમે નાસ્તો કરવા બેઠા. ચા ઠંડી હતી અને નાસ્તામાં કંઈ ઠેકાણું નહોતું. તમે અપ્રસન્ન બની જાવ છો. કેમ? કેમ આમ થયું? ત્રણ કલાકની ભીનાશ એક ચાના કપે ખતમ કરી નાખી. શું થયું?

અહીં જ એકાગ્રતાનું મૂલ્ય આપણને સમજાશે. ભક્તિના કાર્યક્રમમાં તમારું કોન્સ્યસ માર્ઈન્ડ ડૂબેલું. પણ અન્કોન્સ્યસ મનમાં તો રાગ-દ્વેષના વિચારો બદબદતા હતા અને એથી જ, ત્રણ કલાકની ભીનાશને એક ક્ષણે કોરીકટ કરી નાખી. તમે વિચારી શકો : ચા તો ઘરે જઈને પીશ. પણ આ ભક્તિમાં ડૂબવાનો અનુભવ કેવો તો દિવ્ય હતો!

હકીકતમાં, એ ભીનાશની ક્ષણોમાં એટલા તમે ડૂબી ગયા હો કે ચા કેવી હતી એનું પણ તમને સ્મરણ હોય નહિ.

તો અહીં, કોન્સ્યસ માર્ઈન્ડ ભક્તિમાં ડૂબ્યું. અન્કોન્સ્યસ માર્ઈન્ડ એની પોતાની ધારામાં જ રહ્યું. ચિત્તની એકાગ્રતા તમને ન મળી... ભીનાશની ક્ષણો હાથમાંથી સરી ગઈ.



એક ક્ષણ વર્તમાનની તમારી પાસે છે... તમે એને ઉદાસીનદશા વહે ભરી દો...

માત્ર કોન્સયરા માર્ઈન્ડ-ઉપરનું મન સાધના કે ભક્તિમાં હોય તેથી ચાલશે નહિ. ભીતરનું મન પણ એમાં ભળવું જોઈએ.

રાગ, દ્વેષ, અહંકાર ચિત્તના જે ઊંડા ભાગમાં પડેલ છે; ત્યાં સાધનાને લઈ જવી પડશે. અસ્તિત્વના સ્તરની જ સાધના જોઈએ. એ માટે જરૂરી છે ધ્યાન... ચિત્તની એકાગ્રતા. એકાગ્રતાની એ ક્ષણોમાં પ્રભુગુણ/પ્રભુસ્વરૂપ પ્રત્યે ચાહત જન્મી. હવે એ શી રીતે દૂટે?

આ જ લયમાં મહોપાધ્યાય યશોવિજય મહારાજ કહે છે :

‘મેરે પ્રભુસું પ્રગટ્યો પૂરન રાગ...’ પૂર્ણ રાગ એટલે શું? અસ્તિત્વના ઊંડાણથી થયેલી ચાહત.

તમે સાંપૂર્ણ અસ્તિત્વથી પ્રભુને ચાહો છો અને એને જ ચાહો છો. પ્રભુ પર પણ રાગ છે અને પદાર્થો પર પણ રાગ છે; તો આ પૂર્ણ રાગ ન થયો. એક પદાર્થ પરનો તમારો રાગ પેલા પૂર્ણ રાગને ખંડિત કરી નાખે.

‘સમાપત્તિધ્યાનતઃ સ્પર્શના’ – કેટલું અદ્ભુત સૂત્ર. પૂજ્ય હરિભદ્રસૂરિ મહારાજના આપણે ખૂબ ઋણી છીએ.





આધાર સૂત્ર : ૩

સમત્વમવલગ્ભ્યાથ, ધ્યાનં યોગી સમાશ્રયેત્।
વિના સમત્વમારબ્ધે, ધ્યાને સ્વાત્મા વિડગ્ભ્યતે॥

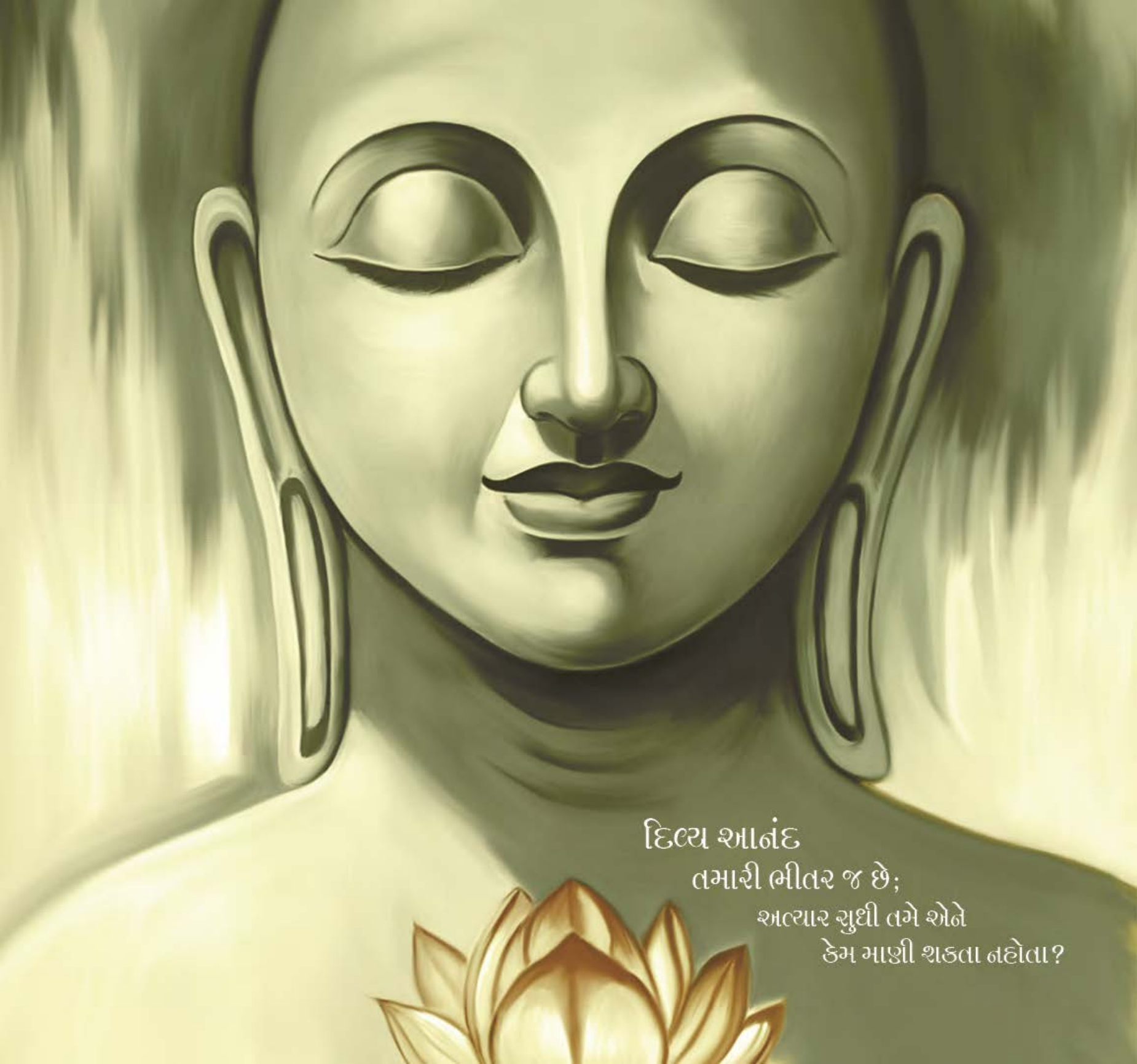
- યોગશાસ્ત્ર, ૪/૧૧૨

યોગી સમત્વનું આલંબન લઈને ધ્યાનને
પ્રાપ્ત કરે. સમત્વ વિનાનું ધ્યાન શી રીતે હોઈ શકે?
એ તો છે આત્મપ્રતારણા.



અરિહંતાદિક શુદ્ધાત્મા, તેહનું ધ્યાન કરો મહાત્મા;
કર્મકલંક જિમ દૂરિ જાય, શુદ્ધાત્મ ધ્યાને સુખ થાય.

- પંચ પરમેષ્ઠિ મંત્રરાજ ધ્યાનમાલા, ૧/૮



દિવ્ય આનંદ
તમારી ભીતર જ છે;
અભ્યાર સુધી તમે શોને
હેમ માણી શકતા નહોતા?



03

ધ્યાન પ્રક્રિયાનાં ચાર ચરણો





આત્મન્!
વિઠલપોને પેલે પાર
તું ઝળહળી રહ્યો છે.
દલે તું તારામાં
ખોવાઈ જા!



સ્વાનુભૂતિ માટેની શાસ્ત્રીય સાધના મઝાની છે. આ સાધના આ રીતે ચાર ચરણોમાં વહેંચાયેલી છે :

ભાવ પ્રાણાયામ : ૧૦ મિનિટ

ભાષ્ય જાપ : ૨ મિનિટ

માનસ જાપ : ૮ મિનિટ

ધ્યાનાભ્યાસ : ૧૦ મિનિટ

માત્ર ત્રીશ મિનિટ જો તમે આપી શકો તો પરમગેતના સાથે તમારું મિલન થઈ શકે.

પહેલાં આ ચરણોને સમજી લઈએ, અને પછી પ્રયોગાત્મક દશામાં એ ચરણોને ઘૂંટીએ.



પહેલું ચરણ : ભાવ પ્રાણાયામ

માત્ર શ્વાસ લેવો અને છોડવો તે દ્રવ્ય પ્રાણાયામ. પૂજ્ય હરિભદ્રસૂરિ મહારાજે યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય ગ્રંથમાં ભાવ પ્રાણાયામની વાત કરી છે. આ ગ્રન્થના ગુજરાતી રૂપાન્તરણ રૂપ કૃતિ આઠ દૃષ્ટિની સજ્જાયમાં પૂજ્ય યશોવિજયજી મહારાજ કહે છે :

‘બાહ્ય ભાવ રેગક ઈહાં જી, પૂરક અંતર ભાવ...’

શ્વાસ તમે છોડો ત્યારે, તેની સાથે તમારી ભીતર રહેલ ક્રોધને બહાર કાઢો તો એ ભાવ રેગક. શ્વાસ તમે લો ત્યારે તમારી આજુબાજુમાં રહેલ મહાપુરુષોએ છોડેલ સમત્વનાં આંદોલનોને ઝીલવાં તે ભાવ પૂરક.

ક્રોધનાં આંદોલનોને છોડવાનાં અને સમત્વનાં આંદોલનોને પકડવાનાં. તમારો સંકલ્પ અહીં મહત્વનું પરિબળ બની રહે છે.

આ સંદર્ભમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોએ સૂચવેલ એક પ્રયોગને જાણવો રસપ્રદ

બની રહેશે. પ્રયોગનો ઉદ્દેશ હકારાત્મક આંદોલનોને ઝીલવાનો છે.

આપણી આજુબાજુ પોઝિટીવ/હકારાત્મક ઊર્જા પણ પથરાયેલી છે. નેગેટિવ/નકારાત્મક ઊર્જા પણ છે જ. એમાંથી માત્ર પોઝિટીવ ઊર્જા શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?

માર્ગ એ બતાવ્યો છે કે તમે અકારણ પણ પાંચ મિનિટ માટે પ્રસન્ન બની જાવ; તમારા મનની એ મુદ્રા/પોઝિશન પેલા હકારાત્મક આંદોલનોને તમારી બાજુ ખેંચશે અને એથી ઊલટું, તમે બેચેન, ગમગીન થોડી ક્ષણો માટે બન્યા તો તમારા મનની મુદ્રા નકારાત્મક ઊર્જાને લેવા માંડશે.

આપણી પણ આવી જ વાત છે.

શરીરને ટક્રાર રાખી, આંખો બંધ કરી તમે તમારા મનને એક સજ્જેશન/સૂચન આપો છો કે એક એક નિઃશ્વાસ સાથે, શ્વાસ નીકળવા સાથે ક્રોધ પણ બહાર નીકળે અને એક એક ઉચ્છ્વાસ સાથે, શ્વાસ લેવા સાથે સમભાવ તમારી ભીતર પ્રવેશે.

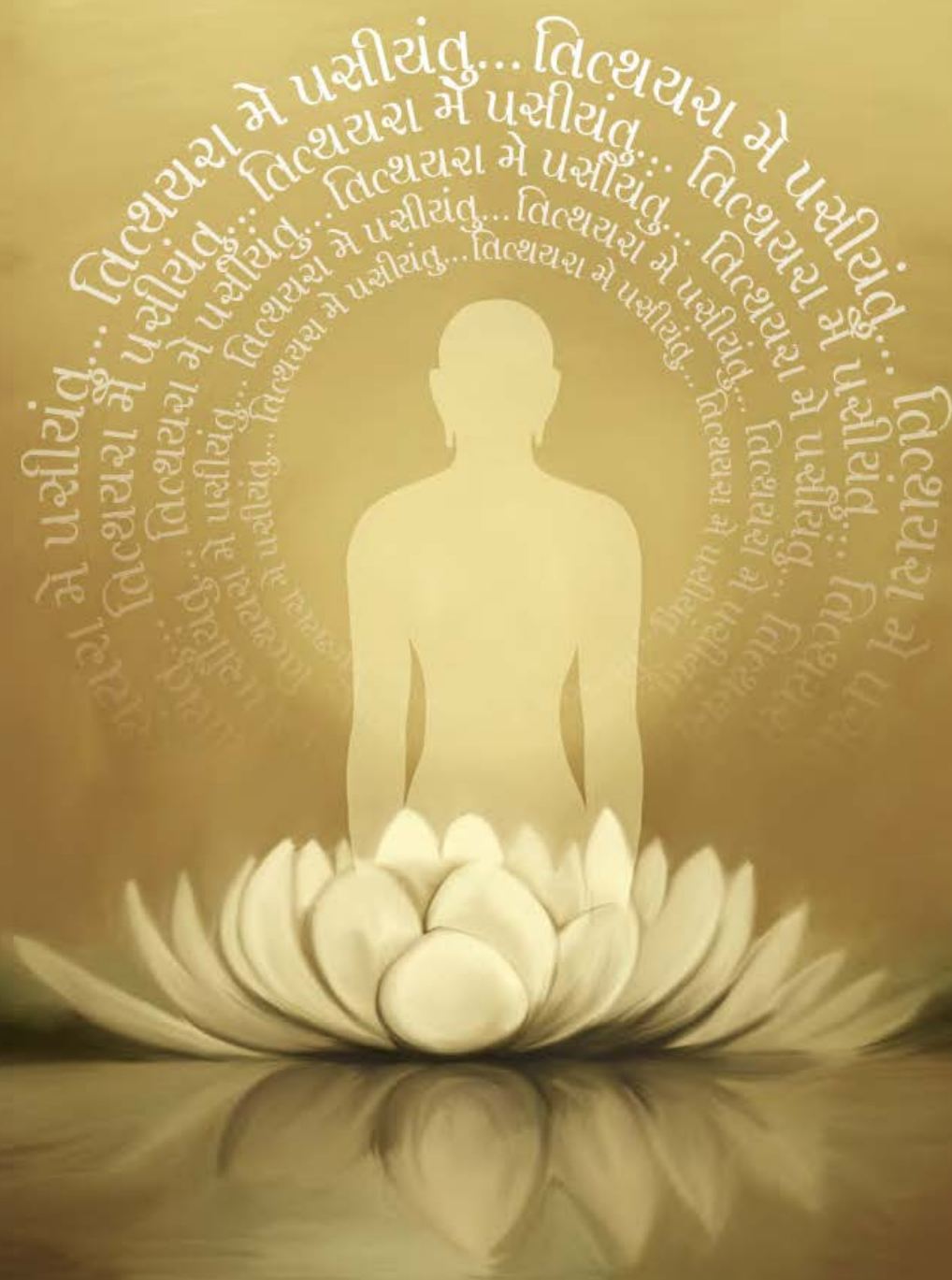
એક-બે મિનિટ સભાનતાપૂર્વક આમાં અભ્યાસ કરશો એટલે એ રીતે થવા લાગશે.

પછી, શ્વાસ છોડાયા કરાશે, ક્રોધનાં આંદોલનો બહાર નીકળતાં જશે. શ્વાસ લેવાયા કરાશે અને સમત્વનાં આંદોલનો ભીતર પ્રવેશતાં જશે.

હવે અહીં શ્વાસ લેવાયા કરે છે, શ્વાસ છોડાયા કરે છે. તમે શ્વાસ લેતા કે છોડતા નથી. શરીરનું તંત્ર એ કામ કરે છે. તમે શ્વાસની આ પ્રક્રિયાના પણ દ્રષ્ટા બનો છો.

દશ મિનિટનો આ પ્રયોગ તમારા ચિત્તને હળવું બનાવશે.





બીજું ચરણ : ભાષ્ય જાપ

સહેજ મોટા અવાજે થતો જાપ. તમારા કાન પર એ શબ્દો અથડાવા જોઈએ... 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ...' પદનો જાપ કરવો છે, બે મિનિટ સુધી.

જપયોગ શું કામ કરે છે?

ગણધર ભગવંતે આપેલ મંત્રનો આ ધ્વનિ બે કામ કરે છે : વિકલ્પોના વેગને ઘટાડવો અને સાધનાને base/આધારભૂમિ આપવી.

તમારા કાન પર એ મંત્રધ્વનિ અથડાશે ત્યારે વિચારો ઓછા થવા લાગશે. વિચારોની વણથંભી વણઝાર માટે આ ધ્વનિ સ્પીડબ્રેકર/વેગ ઘટાડનાર થઈને આવ્યો.

બીજું કામ થશે, ધ્વનિ દ્વારા, સાધનાને આધારભૂમિ આપવાનું. પાશ્વિક સૂત્ર (પક્ષી સૂત્ર) માં બધાં મહાવ્રતોનાં ઉચ્ચારણ સમયે એક સરખો શબ્દસમૂહ આવર્તિત થાય છે.

શા માટે?

પહેલા મહાવ્રતના સ્વીકાર/પાલન સમયે જે મનોભૂમિકા જોઈએ છે, તે જ બીજા મહાવ્રતના સ્વીકાર/પાલન સમયે પણ જોઈએ છે. માટે ધ્વનિ આવર્તિત થયો.

અહીં આપણે એક જ મંત્ર લઈએ છીએ :- 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ...' બે મિનિટ સુધી મોટેથી આ જાપ કરવાનો છે. જો વધુ સાધકો હશે તો એમના સમવેત સ્વરે થતા મંત્રોચ્ચારથી વાતાવરણ આખું બદલાઈ જશે.

'તિત્થયરા મે પસીયંતુ...' મંત્ર કહે છે કે પ્રભુ! આપ મારા પર પ્રસાદ વરસાવો! સાધનામાર્ગે આપની કૃપા વિના હું એક ડગ પણ ભરી શકું તેમ નથી.

આ જ લયમાં મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજે કહ્યું : 'તું ગતિ...' પ્રભુ! સાધનામાર્ગમાં તું જ અમારી ગતિ છે. તારા પ્રસાદ વિના એ માર્ગે એક ઈંચ કે એક સેન્ટિમિટર પણ અમે ખસી શકતા નથી.



ત્રીજું ચરણ : માનસ જાપ

હવે આ જ મંત્રનો જાપ આઠ મિનિટ સુધી મનમાં કરવો છે.

માનસ જાપ પણ એક અનૂદી પ્રક્રિયા છે. પૂરા વિશ્વમાં બેરોકટોક ફરતું તમારું મન મંત્રના આ ખીલે બંધાય છે. કેટલી મોટી ઘટના! માત્ર જ્યાં ને ત્યાં ફર્યા કરવું, સતત ફર્યા કરવું એ જેની પ્રવૃત્તિ હતી, તે મનને તમે એક પદમાં સ્થિર કર્યું.

આ ભૂમિકાને સાધન એકાગ્રતા કહેવાય છે.

ચોથા ચરણ જે સાધ્ય એકાગ્રતા-સ્વગુણ કે સ્વરૂપમાં એકાગ્રતા-મેળવવાની છે, તેનું આ મહત્ત્વનું કારણ બની રહેશે.

સાધ્ય એકાગ્રતા સ્વમાં ડૂબવાથી મળે. પણ તમારું મન કોઈ એક શુભ યોગમાં ડૂબેલું ન હોય તો સીધું સ્વમાં કઈ રીતે ડૂબશે?

આ આઠ મિનિટની માનસજાપની પ્રક્રિયા ધ્યાનદશામાં સરવા માટેની મહત્તમ પૂર્વભૂમિકા છે. એવા તો એકાગ્ર આ જાપમાં બનવું છે કે તમારું મન આ સિવાય બીજે ક્યાંય ન હોય. વિચાર કદાચ આવી જાય, ખ્યાલ આવી જાય; વિચારને ભગાવી ફરી જાપમાં જોડાઈ જાવ. એક ઊંડો શ્વાસ લઈ લો કે સહેજ મોટેથી એ પદ બોલી લો અને ફરી માનસ જાપની પ્રક્રિયામાં ગૂંથાઈ જાવ.



ચોથું ચરણ : ધ્યાનાભ્યાસ

ચોથા ચરણે જાપને છોડી દેવાનો છે. કારણ કે જપયોગ એ સ્વાધ્યાય છે અને આપણે હવે ધ્યાનમાં જવું છે.

ત્રીજા ચરણના માનસ જાપ દ્વારા જે એકાગ્રતા આવી છે, તેને સ્વગુણની ધારામાં જવા માટે પ્રયોજવાની છે.

અત્યારે હવે કોઈ શબ્દ તમારી પાસે નથી, કે નથી કોઈ વિચાર. છે માત્ર ચિત્તની એકાગ્રતા અને એકાગ્રતાની એ પૃષ્ઠભૂમિ પર તમારી ભીતર વહેતા સમત્વનાં આંદોલનો પકડાય છે.

સમત્વની એક ધારા તમારી ભીતર સતત દોડતી રહી છે; કારણ કે એ તમારો ગુણ છે; આજ સુધી એ પકડાતી નહોતી તેનું કારણ એ હતું કે તમારું મન યા તો ગમામાં (રાગમાં) રહેતું, યા અણગમામાં (દ્વેષમાં).

વિભાવ અને સ્વભાવ આમને-સામને છે. મન જો વિભાવમાં જ રમમાણ હોય તો સ્વભાવમાં, એ સમયે, કેમ જઈ શકે?

માનસ જાપે વિકલ્પોને ઓછા કર્યા અને વિકલ્પો ઓછા થવાને કારણે રાગ, દ્વેષ, અહંકાર આદિ વિભાવો પણ શિથિલ બન્યા.

વિભાવ-શિથિલતાની આ પૃષ્ઠભૂમિ પરથી સાધક સમત્વમાં સરી પડે છે. હવે એ દશ મિનિટ શાન્ત ચિત્તે બેસે છે અને પોતાની ભીતર રહેલ સમત્વનો એ અનુભવ કરે છે. એક દિવ્ય આનંદની અનુભૂતિથી એનું ચિત્ત છલક છલક છલકાઈ ઊઠે છે. ‘ઓહ! આવો દિવ્ય આનંદ મારી ભીતર હતો! અને સુખના ટુકડા માટે હું બહાર-પદાર્થો આદિમાં-ફાંફાં મારતો હતો!’

અહીં શરૂઆતના અભ્યાસ કાળમાં વિકલ્પોના અભાવરૂપ શાન્તિ પકડાશે. પણ જેમ-જેમ અભ્યાસ વધતો જશે તેમ ભીતરી શાન્તિનો અનુભવ થયા કરશે. અસમત્વને કારણે ચિત્તમાં અશાન્તિના તરંગો ઊઠે. સમત્વના કારણે શાન્તિના દિવ્ય તરંગો ઊઠે. તમે એને અનુભવો.



ફરી યાદ દેવડાવું કે ત્રીજું ચરણ જો સમ્યક્ થયું હશે તો જ આ ચોથું ચરણ બરોબર પકડાશે.

તમારું મન યા તો ભૂતકાળમાં રહ્યું છે, યા ભવિષ્યની ચિંતામાં. વર્તમાનમાં ઠહેરાવનો અભ્યાસ તમારી પાસે નથી.

ત્રીજા ચરણમાં ‘તિત્થયસ મે પસીયંતુ’ પઠનું આલંબન હોવાથી તમે તમારા ચિત્તને તેમાં ડુબાડી શકો છો. ચિત્ત ત્યાં એકાગ્ર બનેલું હોય છે.

એ જ એકાગ્રતાને સમત્વની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયોજવાની છે હવે.



ચોથા ચરણમાં તમારે સમત્વનો, ભીતર પથરાયેલી એક દિવ્ય શાન્તિનો અનુભવ કરવો છે.

તમારી જાગૃતિ અહીં ખાસ એ હોવી જોઈએ કે ચિત્ત સહેજ ચંચળ બની ઊઠે, પરમાં-વિચારો આદિમાં-જતું રહે કે તરત તમને ખ્યાલમાં આવે અને ઊંડા શ્વાસ બે-ત્રણ લઈને તમે ફરી પેલી ધારામાં જોડાઈ જાવ. ધ્યાનનું સૂત્ર મઝાનું અહીં ખૂલે છે : તમારું મન જો પરમાં નથી, તો સ્વમાં છે જ.



સમત્વ પ્રમુખ ગુણ છે, તેને ઉદ્દેશીને આખી પ્રક્રિયા અહીં બતાવી. પણ વીતરાગ દશાની આંશિક અનુભૂતિ એ જો લક્ષ્ય છે, તો પણ પ્રક્રિયા આ જ રહેશે; માત્ર મનમાંથી રાગના દૂરીકરણ પર ત્યારે ભાર મુકાશે.

માત્ર ત્રીસ મિનિટની સાધનામાં તમારી દિવ્ય શાન્તિ, તમારો દિવ્ય આનંદ તમને મળતો હોય તો તમે એ માટે તૈયાર હોવ જ.



માત્ર ચાર ચરણો અને ચોથા ચરણે તમે તમારામાં...

પ્રક્રિયા ફરીથી સમજી લો :-

પહેલું ચરણ : ભાવ પ્રાણાયામ... ૧૦ મિનિટ

બીજું ચરણ : ભાષ્ય જાપ... ૨ મિનિટ

ત્રીજું ગરણ : માનસ જાપ... ૮ મિનિટ
ચોથું ગરણ : ધ્યાનાભ્યાસ... ૧૦ મિનિટ

દિવ્ય આનંદ તમારી ભીતર જ છે; અત્યાર સુધી તમે એને કેમ માણી શકતા નહોતા?

વાતને આ રીતે સમજી શકાય :- ઝરણાને કહે તમે ગયા. બેઠા. ઝરણાનો બળબળ કરીને વહેતો પ્રવાહ મંજુલ ધ્વનિથી, મધુર ઝંકારથી તમારા કાનને, મનને ભરી શકે. પણ ત્યાંજ મોટો વરઘોડો પસાર થયો. ઢોલ-ધમાકાના અવાજમાં ઝરણાનો મધુર નિનાદ તમને સંભળાતો નથી. પણ વરઘોડો દૂર, દૂર, દૂર જતો રહેશે ત્યારે ઝરણાનો મધુર અવાજ તમારા ચિત્તને આહ્વાદ આપશે.

આ જ વાત અહીં છે... મન વિકલ્પોના ઘોંઘાટમાં રોકાયેલું. તમારી ભીતરના સમત્વના મધુર ઝંકારનો અનુભવ, એ સમયે, એને ક્યાંથી થાય? ત્રણ ગરણો જો સમ્યક્ થયા, તો ચોથા ગરણે તમે તમારા આનંદને અનુભવી શકશો.

ચોથું ગરણ કહે છે : આત્મન્! વિકલ્પોને પેલે પાર તું ઝળહળી રહ્યો છે. હવે તું તારામાં ખોવાઈ જા!

સમત્વ વર્ગે તમારા ગુણો છે. નિર્મલ ઉપયોગ, સ્વની ધારામાં અખંડ ઉપયોગ એ તમારું સ્વરૂપ છે. એ સ્વ-રૂપની ધારામાં જવા માટે પણ ગરણો તો આ ચાર જ છે.

કેવી મઝાની આ સાધના!... પ્રભુ! તમારા આ દાનને અમે

ઝીલી શકીએ એવું બળ તું અમને આપજે, મારા નાથ!

ધ્યાનને પ્રારંભમાં આપણે ધ્યાનાભ્યાસ કહીશું. અભ્યાસ થતો જશે, આગળ વધાતું જશે, ત્યારે એ ધ્યાનાભ્યાસ જ ધ્યાનમાં બદલાશે.

આ ચાર ગરણો પૈકીનું પહેલું ગરણ પૂજ્ય યશોવિજયજી મહારાજે આઠ દષ્ટિની રાજઝાયમાં આપેલ છે. બીજાં ત્રણ ગરણો પં. પદ્મવિજય મહારાજની નવપદ પૂજાના ઉપાધ્યાય પદની પૂજામાંથી મળેલ છે. ઉપાધ્યાય પદની પૂજાના આ શબ્દો છે :

નમો ઉવજઝાયાણં જપો હો મિત્તા,

જેહના ગુણ પગવીરા રે,

એકાગરચિતા; એ પદ ધ્યાવો રે... ૧

ભાષ્ય જાપ, એકાગ્રચિત્તા (માનસ જાપમાં) અને ધ્યાન.

એ પદથી ઉપાધ્યાય પદની પૂજામાં ધ્યાનનું ફળ બતાવ્યું.

એ પદ ધ્યાવો ધ્યાનમાં હો મિત્તા, મૂકી રાગ ને રીરા...

ધ્યાનના અભ્યાસમાં તમે જેમ-જેમ આગળ વધશો, તેમ તમારા રાગ-દ્વેષ શિથિલ થયા કરશે.

ધ્યાનાભ્યાસમાં પ્રવેશવા માટેનાં આવાં સુંદર ગરણો આપનાર મહાપુરુષોનાં ગરણોમાં કૃતજ્ઞભાવે વન્દના.

(પ્રાયોગિક ધ્યાન : પરિશિષ્ટ ૫)





આધાર સૂત્ર : 4

સીસં જહા સરીસસ, જહા મૂલં દુમસસ યા
સત્વસસ સાધુધમ્મસસ, તહા ણાણં વિધીયતે ॥14॥

- ઈસિભાસિયાઈ (અર્હત્ દગભાસ)

જેવી રીતે શરીરનું મહત્વપૂર્ણ અંગ મસ્તક છે, જેવી
રીતે વૃક્ષનું મહત્વપૂર્ણ અંગ તેનું મૂળ છે; તે જ
રીતે સંપૂર્ણ સાધુધર્મનું મહત્વપૂર્ણ અંગ ધ્યાન છે.



પુત્થિઝ્ઞ મપે તુલ્લમં, ણાણવિગ્ધો ડ જો કઝો।

- ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર-20/57

શ્રેણિકરાજા અનાથી મુનિને કહે છે : તમારા
પૂર્વકાળની વાતો પૂછીને તમારા ધ્યાનમાં મેં જે અવરોધ
ખડો કર્યો, એની મને માફી આપો.

04 | સ્તવત્રયીની સાધના

અધ્યાત્મોપનિષદ ગ્રંથમાં મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજ કહે છે :

દ્રષ્ટૃર્દગાત્મતા મુક્તિ-દૃશ્યૈકાત્મ્યં શવશ્ચમઃ।

દ્રષ્ટા માત્ર દર્શનની-જોવાની પળોમાં રહે તે તેની મુક્તિ (મુક્તિમાર્ગ) છે, પણ જો દ્રષ્ટા દૃશ્યો સાથે એકાકાર થઈ ગમા-અણગમાના ચક્રમાં પડે તો તે જ એનો સંસાર છે.

તમે માત્ર દ્રષ્ટા છો.

વૈભાવિક પ્રક્રિયામાં તમારું કર્તૃત્વ ક્યાંય નથી, હોઈ પણ ન શકે; તમે એ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયામાં માત્ર દ્રષ્ટા છો.

સમ્યગ્દર્શન એટલે દ્રષ્ટાભાવ. પૂજ્ય હર્ષવર્ધન ઉપાધ્યાય ‘અધ્યાત્મબિન્દુ’ ગ્રંથમાં કહે છે^(૧) : આત્મનૃ! તું તારા સ્વરૂપને જો, બીજું જોવા જેવું આ વિશ્વમાં કંઈ પણ નથી.

એ માટેની વિધિ ‘સમતાશતક’માં મહોપાધ્યાયજીએ બતાવી :
‘દેખે નહિ કુછ ઔર જબ, તબ દેખે નિજ રૂપ...’

તો, દ્રષ્ટાભાવને નિખારવો છે.

આજુબાજુની ઘટનાઓને તમે એ રીતે જોશો કે તમને એની જોડે ખાસ સંબંધ ન હોય અને તમારા સ્વરૂપને જોવામાં તમે મશગૂલ થશો.

તમે માત્ર દ્રષ્ટા છો.

સવારે નાસ્તો કરેલો. કોણે કરેલો? તમે કે તમારી જોડે રહેલા શરીરે? શરીરને ખાવા દો; તમે એ પ્રક્રિયામાં શા માટે જોડાવ?

નોકરને પાણી લાવવાનું કહ્યા પછી માલિક એની પાછળ માટલી સુધી જશે? ના. તો શરીર ખાવાનું કામ કરી લેશે. તમે દ્રષ્ટા તરીકે રહો!

હું એક ગેરન્ટી કાર્ડ આપતો હોઉં છું : સાધકનું શરીર જમવા માટે બેઠું. સાધકનું ચિત્ત કોઈ મઝાના સ્તવનની કડીમાં છે. શરીર કોળિયો ભરશે હાથમાં અને પ્રેક્ટિસને કારણે એ કોળિયો મોઢામાં ઠલવાશે. નાક કે કાનમાં નહિ જ જાય! બોલો, હવે તમારા કર્તૃત્વની ત્યાં કોઈ જરૂર ખરી?

ભગવાન કહે છે : તારી પાસે શરીર છે અને એને આહારનાં અને વસ્ત્રાદિનાં પુદ્ગલો જોઈશે; મારી આજ્ઞા પ્રમાણે તું એ પુદ્ગલોનો ઉપયોગ કરી શકે, પણ એ પદાર્થોમાં, ગમા-અણગમા રૂપે, તારો ઉપયોગ ન રહેવો જોઈએ.

પરમપાવન શ્રી આચારંગ સૂત્રમાં પ્રભુને પૂછવામાં આવ્યું : ‘પ્રભુ! દ્રષ્ટાને કોઈ પીડા ખરી?’ પ્રભુએ કહ્યું : ‘દ્રષ્ટાને કોઈ જ પીડા નથી.’^(૨)

દ્રષ્ટા હોવાના મૂળમાં એક સમજ છે કે પદાર્થ પદાર્થ છે, એ સારો પણ નથી, ખરાબ પણ નથી. શરીરને જરૂરિયાત છે ત્યારે ગમા-અણગમાના ભાવ વિના એનો ઉપયોગ થયા કરે.

પદાર્થોના ગમા-અણગમામાંથી, એમને જોવામાંથી મુક્ત થયેલ તમારું ચિત્ત સ્વ તરફ દૃષ્ટિપાત કરશે. પરમાંથી એ નીકળ્યું, સ્વમાં ગયું.

મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજે લખેલ એક પદ યાદ આવે :

પ્રભુ મેરે, તૂં સબ બાતે પૂરા...

પરસંગ ત્યાગ લાગ નિજરંગે, આનંદવેલી અંકુરા;

નિજ અનુભવ રસ લાગે મીઠા,

જિમ ઘેબર મેં દૂરા!...

હે આત્મનૃ! હે નિર્મલ ચેતના! તું સ્વયં સંપૂર્ણ છે.

૧. કિં મુષ્ઠ! ચિન્તયસિ કામમસદવિકલ્પાં-સ્તદ્ બ્રહ્મરૂપમનિશં પરિભાવયસ્વા. ચલ્લાખતોઽસ્તિ ન પર: પુનરિષ્ટલાખો, ચદદર્શનાચ ન પરં પુનરસ્તિ દૃશ્યમ્॥ 1/29॥

૨. કિમતિથિ સ્વાહી પાસગસ્સ... નતિચિત્તિવેમિ। - આચારંગ સૂત્ર

પરના સંગને છોડીને તું નિજરંગમાં, તારા આનંદ અને જ્ઞાનમાં ડૂબી જા... પછી કેવી મસ્તી પ્રગટશે? વેબરમાં છરી પેસે ત્યારે એ છરી વેબરની ઘી-ખાંડ મિશ્રિત ચારાણીથી લથબથ થઈ જાય છે, તેમ તું તારા આનંદમાં ડૂબી જઈશ.

દ્રષ્ટાભાવ... સમ્યગ્ દર્શન તમને આ આનંદ આપી શકે.



પં. પદ્મવિજય મહારાજે નવપદ પૂજામાં

સમ્યગ્દર્શન પદની પૂજામાં કહ્યું :

‘આત્મ જ્ઞાન કો અનુભવ દરિરાન, સરસ સુધારસ પીજિએ...’
તમે તમારા નિર્મલ ગુણોના અમૃતના ઘૂંટ પર ઘૂંટ પી રહ્યા છો...



સમ્યગ્ જ્ઞાન

મહોપાધ્યાય યશોવિજય મહારાજ અધ્યાત્મોપનિષદમાં કહે છે :

તેનાત્મદર્શનાકાંક્ષી જ્ઞાનેનાન્તર્મુખો ભવેત્।

આત્મદર્શનનો ઈચ્છુક સાધક જ્ઞાન વડે અન્તર્મુખ બને. અન્તર્મુખ દશાથી જ જ્ઞાયક પકડાશે. અનિવાર્ય રૂપે બાહ્ય પદાર્થોને જે જાણવા પડે કે એ જાણાયા કરે ત્યાં રાગ-દ્વેષ ન હોય અને સ્વ ભાણીની યાત્રા ચાલુ રહે.

અત્યાર સુધી પરને રસપૂર્વક જાણ્યું. તેમાં ગમા-આણગમાની બુદ્ધિ કરી અને કર્મબંધ કર્યો. હવે સ્વ તરફ જવું છે. ‘હું કોણ છું?’

પૂજ્ય આનંદઘનજી મહારાજ ઉત્તર આપે છે : ‘ના હમ મનસા, ના હમ શબ્દા, ના હમ તનકી ધરણી...’

હું વિચાર નથી, હું શબ્દ નથી, હું શરીર નથી. તો હું કોણ છું?

‘આનંદઘન ચેતનમય મૂરત...’ હું છું આનંદઘન આત્મા. હું ચૈતન્યથી છલકાતો જ્ઞાનઘન આત્મા છું.

ગુર્જિએફ પોતાની પાસે આવનાર સાધકને રોકડ કાંટાવાળી એક ઘડિયાળ આપતા અને કહેતા કે બે મિનિટ સુધી તું રોકડ-ટુ-રોકડ રોકડકાંટાનો પીછો કર. બધા સાધકો એમ કરી શકતા.

પછી ગુર્જિએફ બીજો પાઠ આપતા : હવે પાંચ મિનિટ સુધી રોકડ કાંટાના જોનારને તું જો... લગભગ સાધકો નિખાલસતાથી કહેતા કે આવું નથી થઈ શકતું. ગુર્જિએફ કહેતા : કેવી આ આપણી દરિદ્રતા કે આપણે આપણાથી આટલા દૂર છીએ!

જાણનારને કેમ જાણી નથી શકાતો? જોનારને કેમ નથી જોઈ શકાતો?

જ્ઞાયકને જોવાની શરત આ જ છે કે તમે નિર્વિકલ્પ હો. વિકલ્પો સાતત ઊકચા કરતા હશે ત્યારે વિકલ્પોને પેલે પાર રહેલ જ્યોતિર્મયનું દર્શન કેમ થશે?



જ્ઞાતાભાવ

પદાર્થોનો ઉપયોગ શરીરને કારણે થયા કરશે પણ ત્યાંય રાગ-દ્વેષ જેટલો બને એટલો ઓછો હોય તેવી કોશિશ હશે.

ત્યારે શું થાય?

‘સબ મેં હૈ और सब में नांछि,
तूं नट रूप अकेलो;
आप स्वभाव विभावे रमतो,
तूं गुरु और तूं येलो...’

- મહો. યશોવિજયજી

સાધકને, એક મુનિરાજને પણ, વ્યવહારથી પોતાનાં વસ્ત્રો અને પાત્રોનો ખ્યાલ છે. જેથી એ પ્રતિલેખન આદિ કરી શકે. પરંતુ આસક્તિ/મૂરછાના સ્તર પર સાધકની ચેતના એક પણ પદાર્થમાં નથી.

તમારી ચેતનામાં, આસક્તિ રૂપે, પદાર્થોનું હોવું તે જ તો પરિગ્રહ છે ને!

સાધકની ચેતનામાં જ્યોતિર્મય પરમાત્મ-રૂપ અને નિર્મલ ચૈતન્ય સિવાય બીજા કોઈનો પ્રવેશ શક્ય નથી.

જ્ઞાતાભાવ

સંતે પ્રવચનમાં કહ્યું : તમે નદીને ઊતરો ત્યારે પાણી તમને સ્પર્શવું ન જોઈએ. શિષ્યો સમજી ગયા કે ગુરુ ઘટનાની નદીના સંદર્ભમાં વાત કરી રહ્યા છે.

થોડાક મહેમાનો તે દિવસે સંતના દર્શન માટે બહારથી આવેલા. તેમણે પણ પ્રવચન સાંભળ્યું. વિચાર્યું કે આવું તો શી રીતે બની શકે? પુલ તો હતા નહિ, તે યુગમાં. નદીને ઊતરીએ ને પાણી ન સ્પર્શે એમ કેમ બને?

સાંજે ગુરુને ક્યાંક બહાર જવાનું હતું. મહેમાનો સાથે હતા. ગુરુ નદીમાં પગ મૂકીને સામે પાર ગયા. મહેમાનો તો ઓર વિચારમાં પડી ગયા.

બીજા દિવસે પ્રવચનમાં ગુરુએ એનો ખુલાસો કર્યો : હું નદીને ઊતર્યો ત્યારે પાણી મને સ્પર્શ્યું હશે. હું પાણીને સ્પર્શ્યો નહોતો; કારણકે હું સતત પરમ ચેતનાના સંસ્પર્શમાં છું.

જ્ઞાતાભાવનો આ કેવો મઝાનો ખૂણો! તમે સ્વને જ જાણો. પરથી બેબબર તમે હો.

શાલ્મન્!
તું તારા સ્વરૂપને જો,
ભીજું જોવા જેવું
આ વિશ્વમાં કંઈ પણ નથી.



જાણકભાવ ને જોકલો, ગ્રહે તે સુખ આપે.



હું માત્ર જાણક છું

દ્રષ્ટાભાવ અને જ્ઞાતાભાવને સૂક્ષ્મ, તીક્ષ્ણ બનાવવો હોય ત્યારે સાધક આગળ બતાવેલ ચાર ચરણોને ઘૂંટી શકે. ચોથા ચરણે હું માત્ર જ્ઞાયક છું એ ભાવ પ્રબળ રીતે સ્પષ્ટ થાય.

યાદ આવે મહોપાધ્યાય યશોવિજયજી : ‘જ્ઞાયકભાવ જે એકલો, ગ્રહે તે સુખ સાધે..’^૩

ચારિત્રના પર્યાય તરીકે ઉદારસીનભાવ શબ્દને મૂકે છે પૂજ્ય દેવગંધર્વજી મહારાજ.

ઉદારસીન દશા.

ઉદારસીન શબ્દ બે શબ્દોના મિશ્રણથી બનેલો છે : ઉદ્ + આસીન. ઊંચે બેઠેલ. કઠિ બેસીને ઘટનાઓની નદીને જોવાની આ વાતને જ્ઞાનસાર ગ્રંથે આ રીતે વર્ણવી : ‘મન્યતે યો જગત્તત્ત્વં, સ મુનિઃ પરિકીર્તિતઃ।’ જગતના તત્ત્વને – ઉત્પત્તિ અને વિનાશની વચ્ચે રહેલ શાશ્વતીને જે જોઈ શકે તે મુનિ. આવો મુનિ ઘટનાઓના પ્રવાહમાં તરે નહિ, સરે નહિ, વહે નહિ.

ઉદારસીન દશાનું આ ઘેરાપણું. ઘટનાઓથી અપ્રભાવિત બને છે સાધક અહીં. પૂજ્ય દેવગંધર્વજી મહારાજ સંબંધી એક ઘટના કણોપકણો સાંભળી છે. ઘટના આવી હતી : સૌધર્મેન્દ્રે પ્રભુ, દેવાધિદેવ સીમંધર ભગવાનને પૂછ્યું : પ્રભુ! અત્યારે ભરત ક્ષેત્રમાં શ્રેષ્ઠ જ્ઞાનિપુરુષ કોણ? પ્રભુએ દેવગંધર્વજીનું નામ આપ્યું. ઈન્દ્ર મહારાજ બ્રાહ્મણનું રૂપ ધરી તેમની પાસે આવે. પૂજ્યશ્રીજી તે વખતે પ્રવચન આપતા હોય છે. પોતાના વિશિષ્ટ શ્રુતબળથી ઈન્દ્ર આવ્યા છે એ ખ્યાલ એમને આવી ગયો. પણ તેઓશ્રી જે રીતે પ્રવચન આપતા હતા, એ રીતે આપતા રહ્યા. ન તો તેઓ ઈન્દ્રના આગમનથી

પ્રભાવિત થયા, ન ઈન્દ્રને પ્રભાવિત કરવા પ્રવચનનો લય બદલ્યો.

આ ઉદારસીન દશા એટલે સ્વપ્રતિષ્ઠિતતા. મુનિરાજ સ્વમાં પ્રતિષ્ઠિત થયા, સ્વનો આનંદ તીવ્રતાથી માણ્યો; હવે પરમાં શું છે? કંઈ જ નથી...

ઉદારસીનભાવમાં સ્થિત છે પ્રભુનો મુનિ. ઉદારસીનભાવમાં ઓતપ્રોત છે પ્રભુનાં સાધ્વીજી.



રત્નત્રયીની આ સાધના.

જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર ગુણનો સાધકને મળેલ સંસ્પર્શ.

આ સંસ્પર્શ, આ નિજગુણનો અનુભવ તે જ ધ્યાન...

નિજને નિજમાં ડુબાડતી આ સાધના...

કેવો તો આનંદ એ ક્ષણોમાં હોય છે?

પૂજ્ય માનવિજય મહારાજે આ અનુભૂતિને શબ્દોમાં વર્ણવી : ‘કહીએ આણ્યાખ્યો પણ અનુભવ રસનો ટાણો મળિયો...’^(૪) અનંત અતીતમાં ક્યારેય ન અનુભવી હોય, ક્યારેય ન આસ્વાદી હોય એવી આ ક્ષણો... પરમ રસના આસ્વાદની ક્ષણો તો આવી જ હોય ને!

આ અનુભૂતિ કઈ રીતે થઈ? ‘પ્રભુની મહેરે તે રસ ચાખ્યો, અંતરંગ સુખ પામ્યો; માનવિજય વાગક ઈમ જંપે, હુઓ મુજ મન કામ્યો...’

મારી તો ક્યાં કોઈ સજ્જતા હતી?

બસ, ‘એ’ વરસી પડ્યો. એણે મને તરબતર કરી દીધો ભીતરી આનંદની ધારાથી.

પ્રભુ! તારો બહુ જ ઋણી છું.





આધાર સૂત્ર : 5

નાસ્તિ કાચિદસૌ ક્રિયા યા આગમાનુસારેણ,
ક્રિયમાણા સાધૂનાં ધ્યાનં ન ભવતિ॥
એવી કોઈ ક્રિયા નથી, જે આગમાનુસારે કરાય
ત્યારે મુનિવરો માટે ધ્યાન ન બને.

- ધ્યાનશતકવૃત્તિ, શ્લો.૧૦૫, આ. હરિભદ્ર સૂરિ

શુદ્ધાનુષ્ઠાનવિકલં ધ્યાનં યદ્ દુષ્ટશીલિનઃ।
ધ્યાયન્તિ તદ્વચોમાત્રં નાસ્થાકારિ વિવેકિનામ્॥
(ઉપમિતિ : ૮૦૯)

શુદ્ધ અનુષ્ઠાન રહિત જે દુષ્ટ સ્વભાવવાળાઓનું
ધ્યાન છે, તે વચન માત્ર છે. વિવેકીઓ માટે તે
આસ્થાનો વિષય નથી બનતું.

યઃ પુનર્મલિનારમ્ભી બહિર્ધ્યાનપરો ભવેત્।
નાસૌ ધ્યાનાદ્ ભવેત્શુદ્ધઃ સતુષસ્તંડુલો યથા॥
(ઉપમિતિ : ૮૧૧)

જે વ્યક્તિ મલિન આરંભવાળો, બહિર્વૃત્તિથી
ધ્યાનમાં તત્પર હોય છે, તે ધ્યાન વડે શુદ્ધ થતો
નથી. જેવી રીતે છોતરાં વાળા ગોખા (છડ્યા
વગરના ગોખા) શુદ્ધ નથી થતા તેમ.

05 | સમિતિ સાધના

મુંબઈ, ગોવાલિયા ટેંક જૈન સંઘના આરાધના ભવનમાં સવારની ચતુર્વિધ સંઘની વાગનામાં એકવાર ઈર્ષ્યા સમિતિની વાત નીકળી.

મેં કહેલું : તમે ઈર્ષ્યાપૂર્વક ચાલો છો, નીચી નજર રાખીને, ત્યારે તમે પ્રભુની આજ્ઞાનું પાલન તો કરો જ છો; એ સાથે, દષ્ટિસંયમ અને નિર્વિકલ્પ દશાની આછી સી અનુભૂતિ પણ તમને મળે છે.

નીચી નજરે ચાલનાર અને પુસ્તકને સામે રાખી સ્વાધ્યાય કરનાર સાધકને દષ્ટિસંયમ મળી જાય. પછી એની આંખો આડી અવળી ભટકે નહિ.

ઘણીવાર આવું થતું હોય છે : તમે સ્વાધ્યાય કરતા હો, કોઈનો પદરવ તમને સંભળાય અને ટેવવશ, તમારી આંખો ઉગકાઈ આવે. હકીકતમાં, એ વ્યક્તિ તમારી પાસે થઈને આગળ જ જવાની હોય. એને તમારી પાસે થોભવાનું નથી અને તમારી આંખો સંસ્કારવશ ઉગકાઈ આવેલી... દષ્ટિસંયમનો અભ્યાસ થયા પછી આવું ઓછું બનશે.

કો'કનો પદરવ... અને આંખોનું ઉગકાવું. હા, કો'કનો જ ને; 'એ'નો તો-પરમાત્માનો તો નહિ જ ને! મીરાંની ઈર્ષ્યા આવે : 'સુની રે મૈને હરિ આવન કી આવાજ...'

ઈન્દ્રિયસંયમ સાથે નિર્વિકલ્પ દશા પણ મળે. ઈર્ષ્યાપૂર્વક ચાલો છો ત્યારે પાંગ પ્રકારના સ્વાધ્યાયમાંથી એક પણ સ્વાધ્યાય તમે કરતા નથી. ન તો તમે માળા ગણી શકો, ન સૂત્રપાઠ કરી શકો. અરે, શુભ વિચારો-અનુપ્રેક્ષા પણ તમે કરી શકતા નથી. એ ક્ષણોમાં પરમપાવન ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર કહે છે તેમ, તમે માત્ર ઈર્ષ્યામૂર્તિ છો. ઈર્ષ્યાપુરસ્કૃત છો.^(૧)

તે દિવસની આ વાગના પછી, દશેક દિવસ બાદ એક સાધક

બપોરે આવ્યા. એ કહે : સાહેબ, અદ્ભુત અનુભવ રહ્યો ચાલવાનો. ઉપાશ્રયની નજીક ઘર હોવાથી હવે રોજ ઈર્ષ્યાપૂર્વક ચાલીને દેરાસાર-ઉપાશ્રયે આવું છું. વિચારો જાણે કે થંભી ગયા હોય એવું હું અનુભવું છું. ખૂબ આનંદ આવ્યો... હવે આ સાધના હું ચાલુ જ રાખીશ.

એકવાર મુનિવરો સમક્ષ વાગનામાં હું ધ્યાનની વ્યાખ્યા પ્રસ્તુત કરી રહ્યો હતો : નિર્વિકલ્પ દશાની આછી સી અનુભૂતિની પૃષ્ઠભૂ પરની સ્વગુણાનુભૂતિ કે સ્વરૂપાનુભૂતિ તે ધ્યાન.

એક મુનિવરે પૂછ્યું : પણ નિર્વિકલ્પતા શી રીતે આવે?

મેં હસતાં હસતાં કહ્યું : આપણી સાધના જ આપણને નિર્વિકલ્પ દશા આપે છે ને! ચાતુર્માસ સિવાય, શેષકાળમાં વિહાર કરનારા આપણે. ઈર્ષ્યાપૂર્વક આપણે જો ચાલીએ તો નિર્વિકલ્પ દશા કેવી તો સહજસાધ્ય બની જાય! માત્ર ઉપયોગ પૂર્વક ચાલવાનું. હોશ, જાગૃતિ... વિકલ્પો ક્યાં છે હવે?

ઈર્ષ્યા એક અનુભૂતિ. ભાષા સમિતિ પણ અનુભૂતિ. બોલતી વખતે પૂરેપૂરો ઉપયોગ હોય કે પ્રભુઆજ્ઞાની બહાર જઈને એક શબ્દ પણ બોલાય નહિ.

એપણા સમિતિમાં પણ વાત તો જાગૃતિની જ છે. શરીરને આહાર, જરૂરી હોય સાધનામાં ત્યારે, આપવો છે; પણ પ્રભુની આજ્ઞા પ્રમાણે. વાપરતી વખતે પણ ગમા-અણગમાનો ભાવ ન ઊઠે એની તકેદારી સાધકની હોય છે.

નિશ્વેષણ સમિતિનું ઊંડાણ તો જુઓ! એક વસ્તુને લેવી છે, તો એને ઉપરથી પૂંજો, તમારી હથેળીને પૂંજો અને પછી એ વસ્તુને પકડો. મૂકવી છે કોઈ વસ્તુ, તો તળિયેથી એને પ્રમાર્જો. જ્યાં એને મૂકવાની છે, તે ભૂમિને પ્રમાર્જો અને મૂકો.

ઉપયોગની સૂક્ષ્મતા કેવી તો આવી જાય!

એકવાર એક સાધક પોતાના ખામાને, મુહપત્તી દ્વારા, પૂંજતા હતા. આ જોઈને હમણાં જ એ ખંડમાં દાખલ થયેલ જિજ્ઞાસુને થયું કે વિના કારણે અત્યારે આ સાધક ખામાને કેમ પૂંજે છે? તોણે એ અંગે પૂછતાં સાધકે કહ્યું : થોડીવાર પહેલાં એક માળી ખામા પર બેઠેલી. ઉપયોગ દશાના અભાવને કારણે, મારો હાથ સહસા ખામા પર મુકાઈ ગયો : માળીને ઉડાડવા માટે. માળી તો ઊડી ગયેલી, પણ અણપુંજ્યા ખામા પર મારો હાથ પડ્યો. સાધક તરીકે મને આ કેમ પાલવે? અત્યારે મારા હાથને આ ક્રિયામાં રોકી તે માટે હું અભ્યસ્ત બનાવું છું.



પારિષ્કાપનિકા સમિતિમાં પણ ઉપયોગની સઘનતા છે. પાણી વગેરે તમે ભૂમિ પર શી રીતે પરઠવો? : જયાણા પૂર્વક.

આ પારિષાપનિકાનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ પૂજ્ય દેવગંદ્રજી મહારાજ અષ્ટપ્રવચન માતાની રાજાયામાં આ રીતે વર્ણવે છે : ‘વળી એહ દ્રવ્યથી ભાવે પરઠવે રે, બાધક જે પરિણામ; દ્વેષ નિવારી માદકતા વિના રે, સર્વ વિભાવ વિરામ... આતમ પરિણતિ તત્ત્વમયી કરે રે, પરિહરતા પર ભાવ; દ્રવ્ય સમિતિ પણ ભાવ ભણી ધરે રે, મુનિનો એહ સ્વભાવ...’

દ્રવ્યથી નકામી વસ્તુઓને પરઠવનારો સાધક ભાવથી સાધનાને બાધક
ઈચ્છાઓને પરઠવે છે. અને આ રીતે આત્મપરિણતિને તત્ત્વમયી કરે છે.



‘જ્ઞાનસાર’ ગ્રંથ પ્રમાણે પાંચે સમિતિઓને ઉજાગર અવસ્થાની નાનકડી આવૃત્તિ સમાન માની શકાય.

સમિતિ પાલન વાગતે જાગૃતિનો જે બોધ થાય છે, ઉપયોગનું સાતત્ય તે તે સમિતિમાં રહે છે તે અનુભવ એટલે ઉજાગરનો નાનકડો અંશ.

બહુ પ્યારો શ્લોક છે ત્યાં :

न सुषुप्तिरमोहत्वाद्, नापि च स्वापजागरौ।

कल्पनाशिल्पविश्रान्ते-स्तुर्यैवानुभवो दशा॥

આ અનુભવ શું છે? શબ્દોને પેલે પારની, વિકલ્પોને પેલે પારની આ ઘટના શું છે?

એ સુખુમિ નથી. કારણ કે સુખુમિમાં, નિદ્રામાં હોશ ગુકાઈ જતો હોય છે. તો એ સ્વપ્નાવસ્થા કે કહેવાતી જાગૃતિ અવસ્થા પણ નથી; કારણ કે એ બેઉ અવસ્થામાં વિકલ્પોનું ઘોડાપૂર ચાલતું હોય છે.

તેથી આ અનુભવ ઉજાગર દશાનું એક બહુ જ નાનકડું સંસ્કરણ છે.

ઉજાગર અવસ્થા તેરમે ગુણઠાણે હોય છે. પણ એની નાનકડી આવૃત્તિ અહીં છે; જ્યાં સાધક પૂરેપૂરી જાગૃતિમાં છે.



સમિતિ શબ્દ સમ્ + ઈતિ શબ્દના મિશ્રણથી બન્યો છે. સમ્યક્ પ્રવૃત્તિ તે સમિતિ. સમ્યક્ રીતે ચાલવું, સમ્યક્ રીતે બોલવું...

એક પ્રબુદ્ધ સાધકને જિજ્ઞાસુએ પૂછેલું : કોઈ સાધક ઊંચી દશાને પામ્યો છે, એ અમે કઈ રીતે નક્કી કરી શકીએ?

સાધકે કહ્યું : તેના ઊઠવાને, તેના બેસવાને, તેના ચાલવાને જુઓ; તમને ખ્યાલ આવી જશે. સાધક આ ક્રિયાઓ જાગૃતિપૂર્વક, મુદ્દતાથી કરશે.

જાગૃતિ બાહ્ય ચંક્રમાણને જ ભીતરી ચંક્રમાણમાં ફેરવે છે. અને ત્યારે એ કેવું હોય છે એની વાત પરમ પાવન શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં આવી : ચરે પયાઈં પરિસંકમાણો, જં કિંચિ પાસંં હ્ર મન્નમાણો। સાધક એક એક ડગલું ભરતાં સશંક હોય છે : આ કરતાં મને રાગ, દ્વેષ, અહંકાર નહિ આવી જાય ને! ના, જાગૃત સાધક તરીકે મારું એક એક ડગલું પ્રભુના માર્ગ પર જ પડવું જોઈએ.

પ્રભુએ આપેલી આ જાગૃતિને આત્મસાત્ કરીએ... આ જાગૃતિ તે જ ધ્યાન.







આધાર સૂત્ર : 6

જો કિર જયણાપુલ્વો, વાવારો સો ણ ડાણપડિવલ્લો।
સો ચેવ હવહ્ ડાણં, જુગવં મણવયણકાયાણં।।

- અધ્યાત્મમતપરીક્ષા, મહો. યશોવિજયજી

જે જયણા પૂર્વકની ક્રિયા છે, તે ધ્યાનની વિરોધિની નથી; પણ સમિતિ, ગુપ્તિ આદિપૂર્વકની તે સાધના એક સાથે મન-વચન-કાયાના યોગોનું ધ્યાન થશે.

ધ્યાન એટલે યોગોમાં એકાગ્રતા.



થિર કરી રાખે જે ઉપયોગ, કરતો તત્ત્વતણો આભોગ;
આતમસાર તે ગિત્તમાં ધરે, ઈણ વિધિ પરમાત્મ પદ વરે.

- પંચ પરમેષ્ઠિ મંત્રરાજ ધ્યાનમાલા ૧/૧૪

ઉપયોગને સ્થિર કરીને આત્મતત્ત્વના આસ્વાદને જે ગિત્તમાં સ્થિર કરી રાખે છે, તે પરમાત્મ પદને પામે છે.

06 | ગુપ્તિ સાધના

કાયોત્સર્ગ અને ધ્યાન છે ત્રિગુપ્તિ સાધના.

ગુપ્તિના બે પ્રવાહો છે : શુભરૂપ ગુપ્તિ અને શુદ્ધરૂપ ગુપ્તિ.

મન, વચન, કાયાના યોગોને શુભમાં રાખવા તે શુભ ગુપ્તિઓ અને ત્રણે યોગોને એકદમ સ્થિર, એકાગ્ર બનાવવા તે શુદ્ધ ગુપ્તિઓ.



શુદ્ધ ગુપ્તિની ક્ષણોના આસ્વાદની મજાની અભિવ્યક્તિ પૂજ્ય દેવગન્ધર્જી મહારાજે અષ્ટ પ્રવચન માતાની રાજઝાયમાં આપી છે. વચન ગુપ્તિની રાજઝાયમાં એક સરસ કડી આવી :

ભાષા પુદ્ગલ વર્ગણા, ગ્રહણ નિર્ગર્ગ ઉપાધ, સલુણા;
કરવા આતમવીર્યને, શાને પ્રેરે સાધ?...

બોલતી વખતે શું થાય છે? ભાષા વર્ગણાનાં પુદ્ગલોને તમે પકડો છો અને પછી છોડો છો. પણ આ પ્રવૃત્તિમાં આત્મશક્તિ તો વપરાય જ છે. માર્મિક પ્રશ્ન પૂજ્યશ્રી અહીં કરે છે : પુદ્ગલોને પકડવાં અને છોડવાં માટે આત્મશક્તિનો ઉપયોગ સાધક કરી શકે?

સાધક મૌનમાં એકાગ્ર બની જાય. હા, પ્રભુની આજ્ઞા પ્રમાણે બોલવાનું હશે ત્યાં શુભ વચનગુપ્તિ આવશે.



મનોગુપ્તિની રાજઝાયમાં એક હૃદયંગમ કડી આવી :

પરસાહાય ગુણવર્તના રે, વસ્તુધર્મ ન કહાય;
સાધ્યરસી તે કિમ ગ્રહે રે, સાધુ ચિત્ત સહાય...

અદ્ભુત વચન. ગુજરાતી ભાષામાં ઊતરી આવેલું એક સરસ

સાધનાસૂત્ર. અહીં અનાલંબનની નાનકડી આવૃત્તિને કેન્દ્રમાં રાખીને ચર્ચા કરાઈ છે.

પ્રભુના પ્યારા, પ્યારા રૂપને જોઈને કે પ્રભુના પ્યારા શબ્દો સાંભળીને/વાંચીને ભાવક સ્વગુણની/સ્વરૂપની ધારામાં જાય તે આલંબન ધ્યાન.

આલંબન ધ્યાન બહુ જ ઘૂંટાઈ જાય, પછી સાધક બેસે અને એમને એમ, સહજ રીતે, સ્વ ભાણીની એની યાત્રા શરૂ થઈ જાય તો એ અનાલંબન યોગની નાનકડી આવૃત્તિ. ^(૧)

અહીં વાતની માંડણી એ રીતે થઈ કે સ્વગુણોમાં સાધકને જવું છે, તો એ માટે એ શબ્દોનો કે અનુપ્રેક્ષાનો સહારો હવે શા માટે લેશે? ‘સાધ્યરસી તે કિમ ગ્રહે રે, સાધુ ચિત્ત સહાય...’ પોતાને ઘરે જવું છે, ત્યાં ભોમિયાની જરૂર નહિ; એમ મારે મારા ઘરમાં જવું છે તો વિચારની/મનની સહાય શા માટે? વિચારોને પેલે પાર જઈને, ચિત્તની એકાગ્રતાને પ્રાપ્ત કરીને સાધક સ્વ ભાણીની યાત્રા શરૂ કરે.

વિચારોને પેલે પાર જવાની આ સાધનાને ઉન્મનીકરણ કહેવાય છે. યાદ આવે યોગસાર ગ્રંથ : ઉન્મનીકરણં તદ્ યદ્ મુનેઃ શમરસે લયઃ। વિચારો થંભ્યા કે તમારું અસ્તિત્વ સમત્વની અનુભૂતિ કરશે. વિકલ્પોમાં ઊલટાવાને કારણે તે રાગ-દ્વેષમાં અટવાતું હતું. વિકલ્પોને પેલે પાર તો છે આનંદ જ આનંદ.



શુદ્ધ મનોગુપ્તિના સંદર્ભમાં, યોગશાસ્ત્રના ૧૨મા પ્રકાશમાં આવેલ કલિકાલ-સર્વજ્ઞશ્રીનાં વચનો જોવા ગમશે^(૨) :

૧. શ્રાવકના યોગાભ્યાસ વિષે : - યોગાભ્યાસઃ। ટીકા : યોગસ્ય સાતમ્બન-નિરાતમ્બનભેદભિન્નસ્ય અભ્યાસઃ।। - મર્મભિન્દુ તથા ટીકા : અ.૩ સૂ.૮૫

૨. ઔદાસીન્યનિમગ્નઃ પ્રયત્નપરિવર્જિતઃ સતતમાત્મા। ભાવિતપરમાનન્દઃ ક્વચિદપિ ન મનો નિયોજયતિ।। - યોગશાસ્ત્ર ૧૨/ ૩૩

‘ઉદારીન ભાવમાં ડૂબેલ અને વૈભાવિક પ્રવૃત્તિઓથી દૂર ગયેલો સાધક એવા તો આનંદમાં ડૂબેલ હોય છે કે બીજે ક્યાંય એ પોતાના મનને જોડતો નથી.’

સ્વયં પરિપૂર્ણ છો તમે એવું જ્યાં અનુભવાયું, મન હવે પરમાં કેમ જશે?

કોઈ તીર્થની ધર્મશાળામાં ભક્ત સાંજના સમયે આવે. ભોજન કરી લે. પ્રભુની ભક્તિ કરી લે. પછી પોતાને મળેલ રૂમમાં એ જાય. આધુનિક ધર્મશાળાના એ રૂમમાં રાત્રે એને જોઈએ છે, તે બધું છે : ટોયલેટ, વોટર બેગ ઈત્યાદિ. હવે એ ભક્ત સવારના છ પહેલાં રૂમની બહાર શા માટે નીકળે? પણ જૂના જમાનાની ટોયલેટ આદિની સુવિધા વગરની રૂમ હશે તો એણે રાત્રે પણ બહાર નીકળવું પડશે.

સ્વયંસંપૂર્ણતાનો બોધ તમારા મનને પરમાં નહિ જવા દે.



વિકલ્પોને પેલે પાર રહેલ તમારા આંતરિક વૈભવની અનુભૂતિ તમને જેના દ્વારા થાય છે, તે શુદ્ધ મનોગુપ્તિ.

સવાસો ગાથાના સ્તવનમાં મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજે સરસ પ્રસ્તુતિ આપી :

એકતાજ્ઞાન નિશ્ચય દયા, સુગુરુ તેહને ભાભે;
જેહ અવિકલ્પ ઉપયોગમાં, નિજ પ્રાણને રાખે... ૪/૧૦

નિશ્ચય અહિંસા એટલે આત્માનુભૂતિ. અને એ માટેનો માર્ગ છે નિર્વિકલ્પ દશાને ઘૂંટવી તે.

શા માટે નિર્વિકલ્પતા પર આટલો ભાર મુકાય છે? કારણ એ છે કે વિકલ્પો વિભાવોને ઉત્તેજિત કરે છે.

વિભાવોના અંગારા પરત્વે બે કાર્ય થઈ શકે છે : તમે એ અંગારા પર જાગૃતિની રાખ પણ નાખી શકો છો અને વિકલ્પોના પાંખાથી હવા નાખી તેને ભડકામાં ફેરવી શકો છો.

ધારો કે તમે તમારા ખંડમાં બેઠા છો. એક વ્યક્તિ તમારા ખંડમાં પ્રવેશી. તમને એ વ્યક્તિ પર તિરસ્કાર છે. એને જોતાં વેંત તિરસ્કારનો અંગારો ભીતર પ્રસ્ફુટિત થશે. પણ ત્યાં જાગૃતિ આવી જાય તો...? ‘અરે, આ તો ભવિષ્યના શિદ્ધભગવંત છે...’ જાગૃતિ આવી, પેલો અંગારો દબાઈ જશે... પણ વિકલ્પો આવે તો...? ‘આ વ્યક્તિ... એણે મારું કેટલું બધું બગાડ્યું? મારી વાતો એણે ક્યાં ક્યાં કેવી રીતે કરી?...’ અંગારો ભડકામાં ફેરવાશે.

વિકલ્પોને પેલે પાર તમને લઈ જાય શુદ્ધ મનોગુપ્તિ. શુભ મનોગુપ્તિમાં આવેલી એકાગ્રતા પણ આ જ કામ કરી આપે છે.



લિક્ષ્મીને પેલે પાર તો છે
આનંદ
જ.
આનંદ.



શુદ્ધ કાયગુપ્તિ : જિનમુદ્રા આદિ મુદ્રાએ તમે અડોલ, નિષ્પ્રકંપ ઊભા કે બેઠા છો.



અત્યારે અનુષ્ઠાન દરમ્યાન આપણે જે કાયોત્સર્ગ કરીએ છીએ, તેમાં ત્રણ ગુપ્તિઓના શુભત્વ કે શુદ્ધત્વનો અનુપાત/રેસિઓ આ રીતે હોય છે : કાયગુપ્તિ શુદ્ધની. મનોગુપ્તિ અને વચનગુપ્તિ શુભના. લોગસ્સ સૂત્ર કે નમસ્કાર મહામંત્રનો માનસ જાપ કરવાનો હોઈ વચનગુપ્તિ શુભની અને મનોયોગને તેમાં રાખવાનો હોઈ મનોગુપ્તિ પણ શુભની. આ કાયોત્સર્ગ ચેષ્ટા કાયોત્સર્ગ છે.

કાયોત્સર્ગ નિયુક્તિમાં બીજા એક અભિભવ કાયોત્સર્ગની વાત આવે છે^(૩), જેમાં ત્રણે ગુપ્તિઓ શુદ્ધની હોઈ શકે. ત્યાં કોઈ જ સૂત્રોચ્ચારણ નથી. વિકલ્પોને પેલે પાર ગયેલ સાધક એ કાયોત્સર્ગમાં નિજના સમત્વને, નિજના આનંદને માણે છે.



એક પ્રશ્ન થશે : ધ્યાન પણ ત્રિગુપ્તિ સાધના છે, કાયોત્સર્ગ પણ ત્રિગુપ્તિ સાધના છે. તો બેમાં શું ફરક છે?

કાયોત્સર્ગમાં ઉપર જોયું તેમ, ગુપ્તિઓના શુભત્વ અને શુદ્ધત્વના અનુપાતમાં ફેરફાર આવ્યો. ધ્યાનમાં આ અનુપાત આવો છે : સાધક ઊભો રહીને કે બેસીને ધ્યાન કરે, કાયાને નિષ્પ્રકંપ રાખીને, ત્યારે ત્રણે ગુપ્તિ શુદ્ધની થશે. વિકલ્પોને પેલે પાર જઈ એ પોતાના સમત્વ આદિ ગુણોની અનુભૂતિ કરશે.

ધ્યાનમાં બીજો એક અનુપાત આવો હોય છે : કાયગુપ્તિ શુભની અને બીજી બે ગુપ્તિઓ શુદ્ધની.

પરમપાવન શ્રી આચારાંગ સૂત્રની ટીકામાં પૂજ્ય શીલાંકાચાર્યે પ્રભુ મહાવીર દેવના ઈર્ષાપૂર્વકના ચંક્રમાણને પણ ધ્યાન કહ્યું છે.^(૪)

સાધક ઈર્ષાસમિતિ પૂર્વક ચાલે છે ત્યારે કાયગુપ્તિ શુભની થઈ. પરંતુ માત્ર તે માર્ગને જોઈ રહ્યો છે, કોઈ વિચારો બીજા તેના મનમાં નથી કે નથી કોઈ જ જાતનો સ્વાધ્યાય... આથી વચનગુપ્તિ અને મનોગુપ્તિ શુદ્ધની થઈ.

કેટલી અદ્ભુત છે,
આ ત્રિગુપ્તિસાધના...!

૩. સો સ્વસંગો દુવિહો, ચિદ્વાપ અભિષવે ચ નાયલ્લો।

ભિક્ષાચરિયાઙ્ પદ્મો, સ્વસંગાભિજુંજણે વિહો।। - કાયોત્સર્ગનિયુક્તિ : ૧૪૫૪

૪. તદેવ ચાત્ર ધ્યાનં ચદીર્ષાસમિતસ્ય ગમનમિતિ।। ૭/૧/૫





આધાર સૂત્ર : 7

આપે આપ વિચારતાં, મન પામે વિસરામ;
રસાસ્વાદ સુખ ઊપજે, અનુભવ તાકો નામ.
આતમ અનુભવ તીર સે, મીટે મોહ અંધાર;
આપ રૂપમે ઝળહળે, નહિ તસ અંત ઓ'પાર.

– અધ્યાત્મ બાવની (પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજ)

વિકલ્પોને પેલે પાર જઈ આત્મસ્વરૂપને એકાગ્રતાથી
સંવેદનાર સાધકને અદ્ભુત રસ ચાખવા મળે છે. એ
રસ તે જ અનુભવ. આત્માનુભૂતિને કિનારે આવતાં
જ મોહનું અંધારું હટે છે, અને એ અનુભૂતિ આગળ
ને આગળ ચાલ્યા કરે છે.

સ્નાનં મનોમલત્યાગો, દાનં ચામયદક્ષિણા।

જ્ઞાનં તત્ત્વાર્થસમ્બોધો, ધ્યાનં નિર્વિષયમનઃ॥

મનના મેલનો ત્યાગ તે વાસ્તવિક સ્નાન છે.
અભયદાન તે વાસ્તવિક દાન છે. તત્ત્વના અર્થની
જાણકારી તે જ્ઞાન છે અને વિષયો (આસક્તિ)
વગરનું મન બને તે ધ્યાન છે.

07 | ધ્યાનના પ્રકારો

વિહરમાન પ્રભુ સુબાહુ જિનની સ્તવનામાં પૂજ્ય દેવચન્દ્રજી મહારાજે ભક્તિના લયમાં ધ્યાનનો ક્રમ ખોલ્યો છે :

યદપિ હું મોહાદિકે છલિયો, પરપરિણતિસું ભળિયો રે...

હવે તુજ સમ મુજ સાહિબ મળિયો, તિણે સવિ ભવભય ટળિયો રે...૩

પ્રભુ! જોકે, મોહાદિકને કારણે પર-પરિણતિ, વિભાવની અસર મારા પર હતી/છે. પરંતુ તારા જેવો નાથ મળતાં વિભાવોની પકડમાંથી હું દૂર થઈ શકીશ એવી શ્રદ્ધા જન્મી છે.

તારા માર્ગ પર ચાલતાં હું વિભાવો પર મારું પ્રભુત્વ સ્થાપિત કરી શકીશ. કઈ વિધિ છે એના માટે?

ધ્યેય સ્વભાવે પ્રભુ અવધારી, દુર્ધર્મતા પરિણતિ વારી રે...

ભાસન વીર્ય એકતાકારી, ધ્યાન સહજ સંભારી રે...૪

ચાર ચરણો અહીં આવ્યાં : (૧) ધ્યેય રૂપે પ્રભુને નિશ્ચિત કરવા (૨) મનને આર્ત-રૌદ્ર ધ્યાનમાં જતું રોકવું (૩) સ્વ પરિણતિ તરફ જ જ્ઞાનોપયોગને લંબાવવો અને (૪) ધ્યાનની ધારામાં સહજ રીતે પ્રવાહિત થવું.

પહેલું ચરણ : ધ્યેય છે પરમાત્મા. સત્તા રૂપે મારામાં પણ એ જ ગુણો છે, જે અરિહંત/સિદ્ધ પ્રભુમાં છે. મારામાં એ ગુણો કર્મથી આવૃત/ઢંકાયેલા છે, મારે એ ગુણોને પ્રકટ કરવા છે. સતત પ્રભુ તરફ દૃષ્ટિ રહેવાથી એ માર્ગે આગળ વધી શકાશે.

બીજું ચરણ : આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનમાં જતાં મનને રોકવું છે.

ઈષ્ટવિયોગ અને અનિષ્ટસંયોગ આદિને કારણે મનમાં જે પીડા થાય છે, એના કારણે કર્મબંધ થયા કરે છે. આ આર્તધ્યાનમાં જતા મનને સ્વાધ્યાયાદિ શુભ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા રોકવું.

અનુબંધ/પરંપરાવાળી હિંસા આદિના ભયંકર વિચારો જ્યાં ચાલી રહ્યા છે, તે રૌદ્રધ્યાન. એને પણ રોકવું.

ત્રીજું ચરણ : સ્વપરિણતિ તરફ જ જ્ઞાનોપયોગને લંબાવવો. જ્ઞાન સાર્થક ત્યારે જ બને, જ્યારે એ જ્ઞાયક તરફ જાય. જ્ઞાયકનો અનુભવ કરાવે.

આટલું થયા પછી **ચોથું ચરણ** આવી જશે : ધ્યાનની ધારામાં સહજ રીતે વહેવાનું.

ધ્યાન જ્યારે સહજને કિનારે થતી યાત્રા છે ત્યારે તેમાં અસહજ રીતે, આચાર પૂર્વક કેમ જઈ શકાય? આપણી એ મૂળ ધારા જ છે. વિભાવમાં જવામાં આચાર કરવો પડે અને ધ્યાન અનાચાર થાય એવું થઈ શકે છે.



ધ્યાનની આ ધારા આગળ વધે ત્યારે -

ધ્યાતા ધ્યેય સમાધિ અભેદે, પરપરિણતિ વિચ્છેદે રે...

ધ્યાતા સાધકભાવ ઉચ્છેદે, ધ્યેય સિદ્ધતા વેદે રે...૫

ધ્યાનની ધારા આગળ વધે ત્યારે આ પરિણામ મળે છે : ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાન (સમાધિ)નો અભેદ પરપરિણતિનો વિચ્છેદ કરશે. કારણ કે અભેદની આ ક્ષણોમાં ધ્યાતાની ચેતના ધ્યેયના ગુણો સાથે એકાકાર થશે.

ધ્યાતાની ચેતના ધ્યેયમાં ઓગળી ગઈ, એકાકાર થઈ ગઈ; હવે વિભાવ ક્યાં રહી શકે?

ધ્યાતાની ધ્યેય તરફની યાત્રા એ જ ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન.

આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનની વાત, સંક્ષેપમાં, આગળ જોઈ ગયા. એ બેઉને દૂર કરીને સાધક ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન પ્રતિ આગળ વધે છે.



ધર્મધ્યાન

ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકારો છે : આજ્ઞા વિગય, અપાય વિગય, વિપાક વિગય અને સંસ્થાન વિગય.

પહેલો પ્રકાર : આજ્ઞા વિગય. પરમાત્માની આજ્ઞા પર અનુપ્રેક્ષા. રાગ, દ્વેષ અને અહંકારને શિથિલ કરવા તે પ્રભુની આજ્ઞા. સાધક આન્તર નિરીક્ષણ કરશે કે જેમ જેમ સાધના ઘૂંટાતી ગઈ; તેમ રાગ, દ્વેષ, અહંકાર શિથિલ બન્યા?

બીજો પ્રકાર : અપાય વિગય. રાગ-દ્વેષાદિથી યુક્ત આત્માને આ લોક અને પરલોકમાં કેવી પીડાઓ ઊપજે છે તે વિચારવું તે અપાય વિગય.

ત્રીજો પ્રકાર : વિપાક વિગય. કર્મનાં બંધ, ઉદય, ઉદીરણા, સત્તા આદિને વિચારી, એ બધાથી પર એવી આત્મસત્તામાં લીન થવું તે વિપાક વિગય.

ચોથો પ્રકાર : સંસ્થાન વિગય. લોકાકાશ આદિનું સ્વરૂપ, તેની આકૃતિ (સંસ્થાન) આદિનો વિચાર કરવો તે સંસ્થાન વિગય.

અનિત્યાદિ ભાવના ભાવતાં જે રીતે સાધક આત્માના નિત્યત્વાદિમાં અનુપ્રેક્ષા/ભાવનાને કેન્દ્રિત કરી સ્વગુણની ધારામાં વહે છે; એ જ રીતે અહીં આજ્ઞાવિગયાદિનું પર્યવસાન સ્વગુણની ધારામાં થઈ શકે.



આજ્ઞાવિચર ધ્યાનમાં 'પ્રભુની આજ્ઞા પરમાં નહિ, પણ સ્વમાં રહેવાની છે, માટે હું ક્ષમા આદિ ગુણોમાં રહું' એવું વિચારી શકાય.

અપાયવિચર ધ્યાનમાં રાગ, દ્વેષાદિ દ્વારા થતી પીડાઓને જોઈ, અનુભવી સાધક ક્ષમા, અનાસક્તિ, નિરહંકારદશા આદિ ગુણોમાં ચેતનાને પ્રવાહિત કરે.

વિપાકવિચર ધ્યાનમાં બંધ, ઉદય આદિની અનુપ્રેક્ષા કરતો સાધક અત્યાર સુધીની ઉદયાનુગત ચેતનાને સ્વભાવાનુગત કરવા પ્રયત્ન કરે.

કર્મનો ઉદય - શાન્તા-અશાન્તા આદિનો - થાય ત્યારે ચેતના એમાં ભળી જતી. હવે ઉદયની ક્ષણોમાં તે તે કર્મો નિર્જરી રહ્યાં છે અને હું કર્મના ભારથી થોડોક હળવો થાઉં છું એવું વિચારી શકાય.

સંસ્થાનવિચરમાં લોકાકાશનું સ્વરૂપ વિચારતાં ત્યાંનાં જન્મ-મરણ આદિની અનુપ્રેક્ષા થતાં સાધક અજન્મા બનવાની સાધનાની દિશામાં પગલાં પાડે છે.

શુક્લધ્યાનના આલંબન રૂપે ક્ષમા, મૃદુતા, ઋજુતા આદિ ગુણો છે. એ આલંબનોને ઘૂંટીને સાધક શુક્લધ્યાનમાં આગળ વધે છે.

શુક્લધ્યાનનો પ્રથમ પ્રકાર : પૃથક્ત્વ-વિતર્ક-સવિચાર.

અહીં શ્રુતનું આલંબન લઈને એકાદ પદાર્થ કે આત્મદ્રવ્ય પર સાધક પોતાનું અનુધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

દ્રવ્ય એક જ છે અહીં. પણ એના ભિન્ન ભિન્ન પર્યાયો પર જઈ શકાય છે. જેમકે, આત્મતત્ત્વના ધ્યાનમાં તેના નિત્યત્વ, અનિત્યત્વ આદિ પર્યાયો પર ઉપયોગ લઈ જઈ શકાય.

વિતર્ક એટલે શ્રુત...

પૃથક્ત્વ એટલે ભિન્નતા...

સવિચાર એટલે સંક્રમણશીલતા...

ઉપયોગ અર્થ પરથી શબ્દ પર જઈ શકે. શબ્દ પરથી અર્થ પર જઈ શકે. કાયાની નિશ્ચલતા પ્રત્યે પણ ઉપયોગ ફંટાઈ શકે.

આમ શબ્દ, અર્થ અને યોગમાં સંક્રમણ થતું હોવાથી આ

ધ્યાનનો પ્રકાર સવિચાર છે. અહીં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયની ભિન્નતા હોવાથી પૃથક્પણું, ભિન્નતા છે.

શુક્લધ્યાનનો બીજો પ્રકાર : એકત્વ-વિતર્ક-અવિચાર.

અહીં સાધક દ્રવ્યના એક જ પર્યાયમાં ઊંડે ઉપયોગને લઈ જાય છે. આ ધ્યાન અવિચાર હોવાથી શબ્દથી અર્થમાં કે એવું કોઈ ઉપયોગાન્તર થવાનું નથી. ધ્યાતા અહીં ધ્યેયમાં પોતાની ચેતનાને ડુબાડી દે છે માટે ધ્યાતા અને ધ્યેયનું એકત્વ અહીં સધાયેલ છે.

એટલે કે દ્રવ્યના એક પર્યાયમાં (ઉત્પાદ, વ્યયરૂપી કે નિત્યત્વ, અનિત્યત્વરૂપી કોઈ પણ પર્યાયમાં) શ્રુતનું આલંબન લઈ ઊંડા ઊતરી જવું તે શુક્લધ્યાનનો આ બીજો પ્રકાર થયો.

શુક્લધ્યાનનો ત્રીજો પ્રકાર : સૂક્ષ્મક્રિયા અનિવર્તી...

મોક્ષ પામવાના અન્તર્મુહૂર્ત પહેલાં (શૈલેશીકરણની પૂર્વે) કેવળી સમુદ્ઘાત વડે યા સહજ રીતે અઘાતી કર્મોની સ્થિતિ સમાન આવીને ઊભી હોય ત્યારે યોગનિરોધ થાય છે.

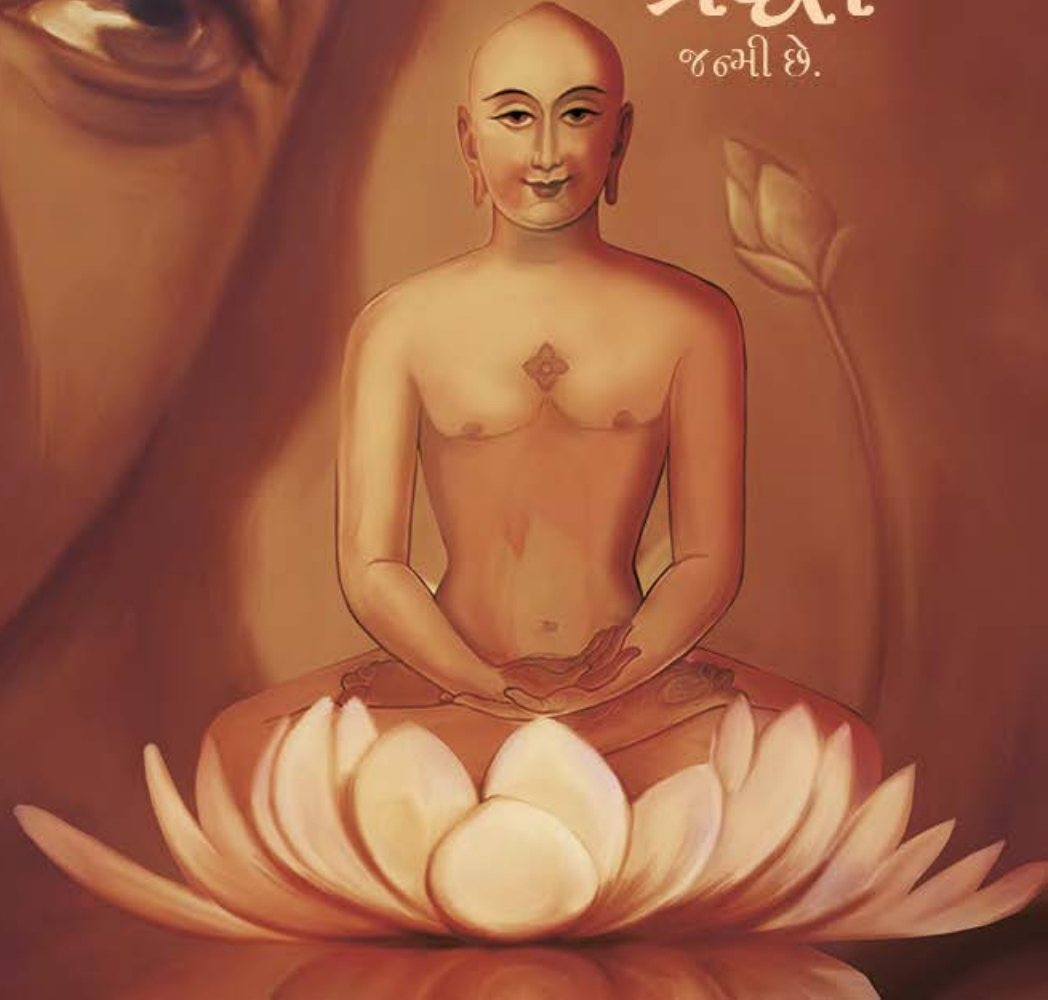
તેમાં પહેલાં મનોયોગનો સર્વથા નિરોધ, પછી વચનયોગનો સર્વથા નિરોધ. ત્યાર બાદ કાયયોગ અડધો નિરુદ્ધ થાય ત્યારે સૂક્ષ્મક્રિયા રહે છે તે આ પ્રકાર હોય છે. અહીં સૂક્ષ્મક્રિયા અટકી નથી માટે આ ભેદનું નામ સૂક્ષ્મક્રિયા અનિવર્તી છે.

ચોથો ભેદ શુક્લધ્યાનનો : વ્યુપરત-ક્રિયા-અપ્રતિપાતી.

ચૌદમા ગુણકાણે આત્મા અયોગી બને છે, તે વખતે આ ભેદ હોય છે. અહીં સૂક્ષ્મકાય ક્રિયા પણ અટકી ગયેલ હોવાથી એને વ્યુપરત ક્રિયા કહેવાય છે. અને હવે શાશ્વત કાળ સુધી આ અયોગી અવસ્થા ચાલવાની હોઈ અપ્રતિપાતી છે. એટલે આ ભેદનું નામ થયું વ્યુપરત ક્રિયા અપ્રતિપાતી.

ધ્યાન દ્વારા ધ્યાતાને ધ્યેયમાં ઓગાળવાની કેટલી મઝાની આ પ્રક્રિયા!

તારા જેવો નાથ મળતાં
વિભાલોની
પકડમાંથી
હું દૂર થઈ શકીશ
શેલી
શ્રદ્ધા
જન્મી છે.







આધાર સૂત્ર : 8

રહત વિકાર સ્વરૂપ નિહારી,
તાકી રંગત મનસા ધારી;
નિજ ગુણ અંશ લહે જબ કોય,
પ્રથમ ભેદ તિણિ અવસર હોય...૯૩

- સ્વરોદયજ્ઞાન (પૂ. વિદાનંદજી)

પોતાની ભીતર ઊઠતા વિકારોને સાધક
જુએ... મનમાં માત્ર જોવાનો ઉપયોગ ગાલ્યા
કરે... આ જોવું તે દ્રષ્ટાભાવ... દર્શનરૂપી
ગુણની અહીં પ્રાપ્તિ થઈ. આ છે રૂપસ્થ ધ્યાન.



ઊગ્યો સમકિત રવિ ઝળહળતો,
ભરમ તિમિર રવિ નાકો રે...
અનુભવ ગુણ આવ્યો નિજ અંગે,
મિટગો નિજ રૂપ માકો રે...

- શ્રીપાળ રાસ, ખંડ ૪, ટાળ ૧૩, મહો. યશોવિજયજી

સમ્યક્ત્વનો સૂર્ય ઝળહળતો ઊગે છે ત્યારે
ભ્રમનું અંધારું દૂર થાય છે, અનુભૂતિ આવે
છે અને શરીરાદિમાં 'હું'પણની બુદ્ધિ ટળે છે.

ધર્મધ્યાનની યાત્રામાં સહાયક બને તેવાં ધ્યાન છે પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત. યોગશાસ્ત્રમાં કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્યજીએ આ ધ્યાનોનું વર્ણન અને એમની વિભાવના આપેલ છે; બહુ જ હૃદયંગમ છે એ વિભાવના.

ધ્યાનની એ વિભાવનાથી થોડા અલગ આચાર્યમાં વિભાવના આપી છે યોગીશ્વર સિદ્ધાનંદજીએ ‘સ્વરોદયજ્ઞાન’ ગ્રંથમાં... ધ્યાનની આ વિભાવના પણ બહુ જ ગમે તેવી છે, આપણે એને અહીં જોઈએ.

કહે છે સિદ્ધાનંદજી મહારાજ :

ધ્યાન ચાર ભગવંત બતાવે,
તે મેરે મન અધિકે ભાવે;
રૂપસ્થ પદસ્થ પિંડસ્થ કહીજે,
રૂપાતીત સાધ શિવ લીજે...૯૨

પ્રભુએ ચાર ધ્યાન બતાવ્યાં છે. અને પ્રભુએ બતાવ્યાં છે, માટે જ મને એ બહુ ગમે છે. રૂપસ્થ, પદસ્થ, પિંડસ્થ અને રૂપાતીત ધ્યાનને પામીને સાધક મુક્તિ ભણીની પોતાની યાત્રાને આગળ લંબાવે છે.



પહેલા રૂપસ્થધ્યાનનું વર્ણન :

‘રહત વિકાર સ્વરૂપ નિહારી,
તાકી સંગત મનસા ધારી;

નિજ ગુણ અંશ લહે જબ કોય,
પ્રથમ ભેદ તિણિ અવસર હોય...’

પોતાની ભીતર ઊઠતા રાગ, દ્વેષ આદિ વિકારોને સાધક માત્ર જુએ છે; એમાં એ ભળતો નથી, માત્ર જુએ છે; ત્યારે એ દ્રષ્ટા બને છે અને એ રીતે એના ચિત્તના અંધિયાર ખંડમાં સ્વરૂપની જ્યોતિનું પહેલું કિરણ પડે છે.

વિકારોના દ્રષ્ટા બનવાનું.

પ્રભુનું દર્શન કરવા તો તમે સવારે ને સાંજે જવાના. અને એ વખતેય ચિત્ત સ્થિર હોય તો તમે પ્રભુના નિર્મલ સ્વરૂપને, પ્રભુના મોહક ગુણોને જોઈ શકવાના.

પણ... પોતાની ભીતર ઊઠતા વિકારોને જોવાના... કેટલી તો અદ્ભુત વાત!

આપણા ચિત્તમાં સતત વિકારો ઊઠ્યા કરતા હોય છે; આપણે માત્ર એ વિકારોને જોવાના છે.

અત્યાર સુધી શું બનતું?

ક્રોધનો ઉદય આવે. વિકાર ચિત્તમાં ઊઠ્યો. તમે એમાં ભળી જતા... હવે ક્રોધમાં ભળવાનું નથી. ક્રોધને જોવાનો છે.

આ ક્યારે બને?

ક્રોધ દૃશ્ય છે, તમે દ્રષ્ટા છો; આ દૃષ્ટિબિન્દુ સ્થિર થયેલ હોય તો આ વાત બની શકે.



વિકારોના
દ્રષ્ટા
બનવાનું

કોધ
દૃશ્ય છે,



તમે
દ્રષ્ટા છો.

અરુદ્ધા, કોધ દૃશ્ય છે. તમે એના દ્રષ્ટા/જોનાર છો. હવે બોલો, દૃશ્ય અને દ્રષ્ટા ક્યારેય એક હોઈ શકે?

હું સામે રહેલ ટેબલને જોઉં છું, તો ટેબલ દૃશ્ય છે.

હું એનો દ્રષ્ટા છું. પણ દૃશ્ય અને દ્રષ્ટા અલગ રહેવાના ને! હું તો ટેબલ રૂપ નથી ને?

એમ કોધ ભીતર ઊઠ્યો. કોધ દૃશ્ય છે. તમે દ્રષ્ટા છો. એ કોધમાં તમારે ભળવાનું શી રીતે હોઈ શકે?

અતીતની યાત્રામાં કોધને કરનાર તરીકે આપણે રહ્યા છીએ. હવે કોધને જોનાર તરીકે રહેવું છે.

દૃશ્ય ભિન્ન. દ્રષ્ટા ભિન્ન.

સત્તામાં કોધ પડેલો છે, તો એ ઉદયમાં આવવાનો જ છે; પણ તમારે એમાં ભળવું નથી. જોવો છે એ પર્યાયને.

જેમ કે, અશાતાનો ઉદય આવ્યો. ત્યારે જાગૃત સાધક એ અશાતાના ઉદયની ક્ષણોમાં ભળશે નહિ; ભળશે તો કર્મબંધ. ‘અરે, મને પીડા થાય છે. નથી રહેવાતું. કોણે મને પછાડેલો? એનું સત્યાનાશ જજો...’

ભળ્યા તો કર્મબંધ. જોવાનું ચાલુ થયું તો નિર્જરા... ‘મારાં કર્મના ઉદયે આવેલ આ પીડા છે, મારે એને સમભાવપૂર્વક જોવાની છે.’

‘રહત વિકાર સ્વરૂપ નિહારી, તાકી સંગત મનસા ધારી; નિજ ગુણ અંશ લહે જબ કોય...’ ભીતર ઊઠતા વિકારોને જોયા, મન માત્ર જોવાની પ્રક્રિયામાં રોકાયેલું છે... એ ક્ષણોમાં સાધક પાસે હોય છે દ્રષ્ટાભાવ... એ માત્ર જુઓ છે. આગળ મૂકેલ ‘અધ્યાત્મોપનિષદ્’નું ઉદ્ધરણ યાદ આવે : ‘દ્રષ્ટુ-દૃગ્ગાત્મતા મુક્તિ-દૃશ્યૈકાત્મ્યં ભવભ્રમઃ।’ દ્રષ્ટા જો માત્ર દર્શનની પળોમાં ખોવાઈ ગયો, તો તે તેનો મોક્ષ (મોક્ષમાર્ગ) છે. અને દૃશ્યોની સાથે ચેતનાને એકાગ્ર બનાવી રાગ-દ્વેષમાં આત્મા ભળે તો તે તેનો સંસાર છે.

રૂપરશ દયાન.

આ ધ્યાનની વિશેષતા એ થઈ કે સાધક જ્યાં બેઠો છે, ત્યાંથી એને એ ઊગે છે. નિમિત્ત મળતાં ગુસ્સો આવી જાય છે. સ્વાદિષ્ટ ભોજન ખાતાં આસક્તિ થઈ પણ જાય છે. કોઈ પ્રશંસા કરે છે અને અહંકાર ઉદિત પણ થાય છે...

અહીંથી જ સાધનાને ઉઠાવો. એ ભીતર ઊઠેલ ગુસ્સાને જુઓ. જુઓ, જુઓ, જુઓ... માત્ર જુઓ... પછી જોવાનું રહી જાય છે. ગુસ્સો, આસક્તિ, અહંકાર છૂ થઈ જાય છે... કેવી મજાની આ સાધના!





આધાર સૂત્ર : 9

તીર્થંકર પદવી પરધાન, ગુણ અનંત કો માનો સ્થાન;
ગુણ-વિચાર નિજ ગુણ જે લહે,
ધ્યાન પદસ્થ સુગુરુ ઈમ કહે... ૯૪

- સ્વરોદયજ્ઞાન (પૂ. ચિદાનંદજી)

તીર્થંકર પદ શ્રેષ્ઠ પદ છે. અનંત ગુણોનું આ સ્થાન છે.
એમના ગુણોનું પ્રતિબિંબ પોતાના હૃદયમાં જે ઝીલી
શકે તે સાધક પદસ્થ ધ્યાનની ધારામાં છે.



અહંનિશિ ધ્યાન અભ્યાસથી, મનસ્થિરતા જો હોય;
તો અનુભવ-લવ આજ કુન, પાવે વિરલા કોય...પર

- સ્વરોદયજ્ઞાન (પૂ. ચિદાનંદજી)

રાત-દિવસના ધ્યાનાભ્યાસથી જો મન સ્થિર થાય
તો આત્માનુભૂતિનો આંશિક ઉઘાડ આજે પણ કો'ક
વિરલા પામી શકે છે.

અતીતની યાત્રામાં આપણે સમવસરણમાં ગયેલા. ક્યારેક કુતૂહલ, જિજ્ઞાસાને વશ થઈને ગયેલા; પણ ક્યારેક ભક્તિથી પ્રેરાઈને ગયેલા... એ ક્ષણોમાં પ્રભુરૂપને માણવાનું થયેલું... અદ્ભુત એ રૂપ! : પ્રશાન્તવાહિતાથી મઢાયેલ. એ ક્ષણોમાં યાદ આવેલ મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી : ‘કોટિ દેવ મિલ કે કર ન શકે, એક અંગુષ્ઠ રૂપ પ્રતિછંદ; એરો અદ્ભુત રૂપ તિહારો, વરસત માનું અમૃત કો બુંદ...’ કરોડો દેવો ભેગા થઈને પણ પ્રભુના ચરણના એક અંગૂઠા જેટલું રૂપ કરી શકતા નથી...

આપણે જોયા જ કર્યું એ રૂપને. ક્યારેય ન જોયું હોય એવું એ રૂપ... જોતાં ધરવ જ ન થાય એવું એ રૂપ..

‘લોગન શાન્તસુધારસ સુભગા, મુખ મટકાળું પ્રસન્ન; યોગમુદ્રાનો લટકો ચટકો, અતિશય તો અતિધન્ન...’^(૧)

આંખો કેવી પ્રભુની? ‘લોગન શાન્તસુધારસ સુભગા...’ અમૃતના રસથી ભરેલી આંખો... જોતાં જ આપણી આંખોમાં ઠંડક પ્રસરી ગયેલી...

મહોપાધ્યાય યશોવિજયજીએ આ ક્ષણોને વિસ્તારી : ‘તેરે નયન કી મેરે નયન મેં, જરા કહે દિઓ છબિ અવતારી..’ પ્રભુ! તારી આંખોમાં આ જે પ્રશાન્તવાહિતા છે, એનો નાનકડો અંશ મારી આંખોમાં મૂકી દે ને!

‘મુખ મટકાળું પ્રસન્ન...’ પ્રભુનું મુખ... પ્રસન્નતાથી છલક છલક છલકાતું... દુનિયાભરની પ્રસન્નતા જાણે કે આ એક જગ્યાએ કેન્દ્રિત થઈ ન હોય!

‘યોગમુદ્રાનો લટકો ચટકો...’ પ્રભુની યોગમુદ્રાની મઝાની વાત

આવી સ્તવનામાં : ‘ત્રિગોડે રતનસિંહારાન બેસી... ચિહું દિશિ ગામર ઢળાવેરે; અરિહંત પદ પ્રભુતાનો ભોગી, તો પણ જોગી કહાવેરે...’^(૨)

સમવસરણમાં બિરાજમાન પ્રભુ. અદ્ભુત છે એમનું બાહ્ય ઐશ્વર્ય... ચામરો ઢોળાઈ રહ્યાં છે. દેવવાજિંત્રો વાગી રહ્યાં છે.

પણ... આ બાહ્ય ઐશ્વર્યથી બિલકુલ અલિપ્ત, પરમ ઉદારસીનભાવમાં બિરાજમાન છે પરમાત્મા...

સમવસરણની અપાર ઋદ્ધિ આપણી તરફ. પ્રભુની તરફ છે પરમ ઉદારસીન દશા...

એ પરમ ઉદારસીનદશાને જોતાં સ્તબ્ધ થઈ જવાય... અવાક થવાય.

સ્તબ્ધતાની ક્ષણો, પછી, ભક્તિની ક્ષણોમાં બદલાય છે...

‘મારા પ્રભુ છે આ તો! કેવો અદ્ભુત ઉદારસીનભાવ એમની પાસે છે! એક બાજુ બાહ્ય ઋદ્ધિનો, ઐશ્વર્યનો પાર નહિ; બીજી બાજુ ઉદારસીનદશા પણ આટલી ઘેરી...’

કેવું બાહ્ય ઐશ્વર્ય?

‘કોડિગમે ઊભા દરબારે... જય મંગળ સુર બોલે રે; ત્રણ ભુવનની ઋદ્ધિ તુજ આગે, દિસે ઈમ તૃણ તોલે રે...’ કરોડો દેવો તમારી સ્તુતિ કરી રહ્યા છે. બાહ્ય ઋદ્ધિ જોતાં લાગે કે ત્રણે ભુવનની બધી ઋદ્ધિ તમારી ઋદ્ધિ પાસે તણખલા જેવી છે.

પણ... બાહ્ય ઋદ્ધિને સમાંતર આ આન્તર ઋદ્ધિ... આ પરમ ઉદારસીનદશા... એને તો કોની સાથે સરખાવી શકાય?

સમવસરણમાં બેઠા જ રહ્યા આપણે. પ્રભુની એ ઉદારસીનદશાને જોતા જ ગયા, જોતા જ ગયા...

એ ઉદારસીન દશાને જોતાં એક ક્ષણ લાગ્યું કે એનો નાનકડો અંશ પોતાની ભીતર સળવળી રહ્યો છે. સ્વાધ્યાયમાં વાંગેલ શબ્દો મન પર છવાય : ‘પ્રભુમાં જે ગુણો તને પ્રકટ રૂપે દેખાય છે; એ બધા જ સત્તા સ્વરૂપે તારી ભીતર છે જ; હા, એ ઢંકાયેલ છે...’

ફરી દષ્ટિ પ્રભુની પરમ ઉદારસીનદશા પર...

એ ક્ષણોમાં યાદ આવ્યા કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્ય : પન્નગે ચ સુરેન્દ્રે ચ, કૌશિકે પાદસંસ્પૃશિ; નિર્વિશેષમનસ્કાય, શ્રીવીરસ્વામિને નમઃ॥ કૌશિક નામનો સર્પ પ્રભુના ચરણે ડાંગ મારે અને કૌશિક નામનો ઈન્દ્ર પ્રભુના ચરણે મસ્તક ઝુકાવે; પ્રભુને આ બેઉ ઘટનાઓમાં રજ માત્ર ફરક નહોતો લાગતો... બહારની દુનિયામાં આવું બધું બન્યા કરતું હોય છે. પ્રભુ તો પોતાની ભીતર પ્રતિષ્ઠિત છે..

હવે આપણું ધ્યાન પ્રભુની આન્તર ઋદ્ધિ બાજુ જ કેન્દ્રિત થાય છે. પ્રભુની પરમ ઉદારસીનદશા હવે બહુ ગમે છે. મને પણ આ જ દશા જોઈએ. પ્રભુ! ભલે હમણાં એનો નાનકડો અંશ આપો! પણ આપો તો ખરા જ...

પૂજ્ય દેવચન્દ્રજી મહારાજને તમે આ ઉદારસીન ભાવની કેવી તો મઝાની ઝલક આપેલી! એમના જીવનની એક ઘટના યાદ આવી : તેઓશ્રી એક ઉપાશ્રયમાં પ્રવચન આપતા હતા. પાછળ ઝાડી હતી. પ્રવચન અધવચ્ચે પહોંચેલું અને એક સાપ ઝાડીમાંથી બહાર નીકળ્યો. પાટ પર ચડ્યો. એને પણ સમ્મોહન તો પૂજ્યશ્રીનું જ હોય ને! પૂજ્યશ્રીના પગ પર એ ચઢ્યો... પૂજ્યશ્રીનું પ્રવચન ચાલુ રહ્યું... સાપ પાટ પરથી નીચે ઊતરીને ઝાડીમાં જતો રહ્યો... સાપ પગ પર ચઢવાની ઘટના પેલી બાજુ હતી; આ બાજુ હતી ઉદારસીન દશા; ઘટનાનિરપેક્ષ દશા.

એમનો એ સમયનો ચહેરો યોગસારના એક સાધના સૂત્રનો જીવંત અનુવાદ બનીને રહ્યો : ઘટનાનિરપેક્ષ દશાથી ચિત્તની ઉત્સુકદશાનો અભાવ અને તેને કારણે આવેલી સ્વસ્થતા યોગીપુરુષો પાસે હોય છે.^(૩)

પ્રભુ! આવી ઉદારસીનદશાની એક ઝલક અમને આપો ને!

સમવસારણીય એ ક્ષણોમાં ક્યારેક આવા વિચારો ઝબકી જતા; બાકી તો પ્રભુની એ ઉદારસીનદશાને માણવાનું થયા કર્યું... ભક્તિભાવને કારણે આંખો ભીની થયા કરી... ‘મારા પ્રભુ તો આવા જ હોય ને! કેવા અદ્ભુત છે!’...



સમવસારણીય આ ક્ષણોને માણવી, તેમાં વહેવું તે પદસ્થ ધ્યાન. વિભાવના આપે છે એ ધ્યાનની ચિદાનંદજી મહારાજ :

તીર્થંકર પદવી પરધાન, ગુણ અનંત કો માનો સ્થાન;
ગુણવિચાર નિજ ગુણ જે લહે, ધ્યાન પદસ્થ સુગુરુ ઈમ કહે...

સમવસારણમાં બિરાજમાન પ્રભુ... અનંત ગુણોના એ સ્વામી છે. તેમના ગુણોનો વિચાર કરતાં મારી ભીતર પણ આ જ ગુણો છે એવું સંવેદન થાય; એ ગુણોની આછી સી અનુભૂતિ થાય એ પદસ્થ ધ્યાન...

‘તીર્થંકર પદવી પરધાન’... તીર્થંકર પ્રભુ... એમનું દર્શન કરતાં મધુરાષ્ટકનું ધ્રુવ પદ યાદ આવે : મધુરાધિપતેરચિત્રં મધુરમ્। માધુર્યના અધિપતિનું બધું જ મધુરું મધુરું હોય.

સમવસારણમાં બિરાજમાન પ્રભુ... કે દેવછંદામાં બેઠેલ પ્રભુ કે સુવર્ણ કમલો પર વિહરતા પ્રભુ... માધુર્ય જ માધુર્ય... પ્રભુનાં



એ રૂપોનું માધુર્ય આપણા ચિત્તને જકડી રાખે... પણ પ્રભુના ગુણોનું આન્તર માધુર્ય માણાય ત્યારે તો -

ઓરછવ જ ઓરછવ.

એ પરમ ઉદાસીનદશાનું દર્શન. મુખ પરની એ પ્રશાન્તવાહિતાનું દર્શન...

પૂજ્ય દેવચન્દ્રજી મહારાજ એ ક્ષણોનું જીવંત વર્ણન આપી રહ્યા છે :

દીકો સુવિધિ જિણંદ સમાધિરસે ભર્યો હો લાલ,
ભાસ્યો આત્મસ્વરૂપ અનાદિનો વીસર્યો હો લાલ;
સકલ વિભાવ ઉપાધિ થકી મન ઓસર્યો હો લાલ,
સત્તાસાધન માર્ગ ભણી એ સંગર્યો હો લાલ.

જાણે કે પદસ્થ ધ્યાનની જીવંત વ્યાખ્યા અહીં શબ્દસ્થ થઈ!

સમાધિરસથી ભરપૂર પ્રભુના મુખને/પ્રભુની પૂરી દેહચષ્ટિને જોવાનું થયું અને જોતાં જ પોતાનો એ સમાધિરસ યાદ આવ્યો... એની યાદ આવતાં જ અસમાધિ દશા-અપ્રસન્નતાની ચિત્તની ભૂમિકા છૂ થઈ ગઈ. અને સમાધિરસને પામવાની યાત્રા શરૂ થઈ ગઈ.

ઉદાસીનદશા અને સમાધિદશા (ઘેરી પ્રસન્નતાની દશા) ની જેમ પ્રભુના મુખ પર રહેલ પરમ આનંદનું પણ દર્શન થાય અને એ ક્ષણોમાં પ્રભુના પ્યારા શબ્દો કાન પર આવી રહે : 'આત્મન્! તું પણ આનંદઘન છે... રતિ-અરતિને ઝૂલે ઝૂલવું એ તારો સ્વભાવ નથી. આનંદઘનતા એ તારો સ્વભાવ છે.'

પ્રભુની એ આનંદઘનતાનું નાનકડું સંસ્કરણ આપણી ભીતર આવી રહે.

પદસ્થ ધ્યાન...

કેટલું મઝાનું આ ધ્યાન...

પ્રભુની આન્તર ઋદ્ધિ જોવાની ક્ષણોમાંથી એ ક્ષણોને પામવા સુધી વિસ્તરતું આ ધ્યાન...



સાધકની આંખો બંધ હોય... સમવસરણીય ક્ષણોનું ચિત્તમાં અનુસંધાન થયેલું હોય... પ્રભુના એક એક ગુણનું દર્શન થયા કરતું હોય અને એનું નાનકડું સંસ્કરણ તેને મળ્યા કરતું હોય.

અત્યારે તમે આ કરી શકો છો... કરશો ને?





આધાર સૂત્ર : 10

ભેદજ્ઞાન અન્તર્ગત ધારે,
સ્વ-પર પરિણતિ ભિન્ન વિગારે;
શક્તિ વિગારી શાન્તતા પાવે,
તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાવે...૯૫

- સ્વરોદય જ્ઞાન, પૂ. વિદ્યાનંદજી મહારાજ

ભેદજ્ઞાન (હું દેહાદિકથી ભિન્ન હું એ અનુભૂતિ) ને સાધક ચિત્તમાં બરોબર સ્થિર કરે અને વિગારે કે સ્વની પરિણતિ ભિન્ન છે : આનંદમયી સ્થિતિની; પરની પરિણતિ ભિન્ન છે : રતિ-અરતિને ઝૂલે ઝૂલવાની... એ પછી આત્મશક્તિનો વિગાર કરી (આત્મશક્તિ દ્વારા સ્વ ભાણી જઈને) એ શાન્તિને, આનંદને પામે છે. આ પિંડસ્થ ધ્યાન છે.

પિંડમાં-શરીરમાં રહેલ જ્યોતિર્મયનું દર્શન.

પ્યારું આ વચન :

‘ધૂડ કે ઢગ મેં જ્યોતિ જલત હૈ, મિટગો અંધારો અન્તર કો;
ઈ અજવાળે આતમ સૂઝે, ભેદ જડ્યો ઉન ઘર કો...’

ધૂળના ઢેફા જેવી આ ક્ષણભંગુર કાયામાં જ્યોત ઝળહળે છે : ચૈતન્ય તત્ત્વની. એ ઝળહળમાં પ્રકાશમાં ‘દેહાદિક તે હું છું’ આ ભ્રમાણાનું અંધારું દૂર થયું. આત્મતત્ત્વનો ઉજાશ માણવાનું થયું. પેલા ઘરનો-ભીતરી ઘરનો ભેદ જડ્યો.

રવિદાસજીએ કહ્યું : ‘ઘર મેં ઘર દિખલાઈ દે, વો સદ્ગુરુ હમાર...’ કાયાના ઘરમાં રહેલ જ્યોતિર્ભય ઘરને, તત્ત્વને બતાવે તે સદ્ગુરુ.



સદ્ગુરુ શી રીતે અંદરના ઘરમાં સાધકને લઈ જાય છે?

મઝાની ઘટના સ્થૂલભદ્રજીની છે. સદ્ગુરુ આર્યસંભૂતિવિજય મહારાજ પાસે સ્થૂલભદ્રજી પોતાને દીક્ષિત કરવા વિનંતી કરે.

ગુરુએ તેમને દીક્ષિત કર્યા. ભીતરી સ્વરૂપ સાથે એવી પ્રીતિ સદ્ગુરુએ બંધાવી દીધી કે બહારની બધી જ પ્રીતિઓ તેમની દૂર થઈ ગઈ.



સદ્ગુરુની આ કાર્યપદ્ધતિની વાત પૂજ્ય મહોપાધ્યાય યશોવિજયજીએ મુનિસુવ્રત પ્રભુની સ્તવનામાં કરી : ‘જસ કહે સાહિબે મુગતિનું, કર્યું તિલક નિજ હાથે...’

આજ્ઞાચક્ર પર સદ્ગુરુનો અંગૂઠો દબાય છે અને સાધકનું મુક્તિ ભાણીનું પ્રયાણ શરૂ થાય છે એનો આ મઝાનો ઈશારો. પ્રભુ સદ્ગુરુ દ્વારા કાર્ય કરે છે એ સંદર્ભને અહીં પકડ્યો છે.



આ પૃષ્ઠભૂ પર પિંડસ્થ ધ્યાનને જોઈએ. પિંડમાં-શરીરમાં રહેલ જ્યોતિર્ભયના અનુભવની આ સાધના.

કહે છે પૂજ્ય ચિદાનંદજી મહારાજ :

ભેદજ્ઞાન અન્તર્ગત ધારે, સ્વપર પરિણતિ ભિન્ન વિચારે;
શક્તિ વિચારી શાન્તતા પાવે, તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાવે...૯૫

10 | પિંડસ્થ ધ્યાન



ભેદજ્ઞાનને (હું દેહાદિકથી ભિન્ન છું એ અનુભૂતિને) સાધક ચિત્તમાં સ્થિર કરે. સ્વની પરિણતિ ભિન્ન છે : આનંદમયી સ્થિતિની; પરની પરિણતિ ભિન્ન છે : રતિ-અરતિને ઝૂલે ઝૂલવાની; એના ઉપર વિચાર કરે. ત્યાર બાદ આત્મશક્તિનો વિચાર કરી (સ્વ ભણી જઈને) એ શાન્તિને, ભીતરી આનંદને પામે છે; આ પિંડસ્થ ધ્યાન છે.



કડીના એક એક ચરણને જોઈએ. ‘ભેદજ્ઞાન અન્તર્ગત ધારે...’ ભેદજ્ઞાન જોઈએ છે, પણ એ માત્ર શબ્દાત્મક નહિ ચાલે, પ્રતીત્યાત્મક જોઈશે.

એક ગુરુએ શિષ્યને કહેલું : તું આત્મતત્ત્વની સરસ વાતો કરે છે તેમ સાંભળ્યું છે, જરા મને તારી એ કથા સંભળાવ તો!

શિષ્ય દોઢ કલાક સુધી ઉદ્ધરણો પર ઉદ્ધરણો આપીને શરીરથી ભિન્ન એ જ્યોતિર્મય તત્ત્વ કેવું છે એની વાતો કરતો રહ્યો.

ગુરુ એના ચહેરા સામે જોઈ રહેલા. શિષ્ય બોલતો બંધ થયો ત્યારે ગુરુએ કહ્યું : ભાખરીના ચિત્રથી પેટ ન ભરાય! તારી પાસે શબ્દોના રૂપમાં આત્મતત્ત્વની ભાખરીનું ચિત્ર છે. પ્રતીત્યાત્મક રૂપે ભાખરી ક્યાં છે?



‘ભેદજ્ઞાન અન્તર્ગત ધારે...’

‘દેહ તે હું...’ આ માન્યતા જ્યાં પડી છે, અન્કોન્સ્યસ માઈન્ડમાં, ત્યાં, ભેદજ્ઞાનને લાવવું પડશે. નહિતર, એવું થશે કે ‘હું દેહથી ભિન્ન છું...’ એ વાત શબ્દોના સ્તર પર રહી જશે... ને ‘હું દેહ છું’ એ માન્યતા એમ ને એમ રહેશે...

આના માટે શું કરી શકાય?

કડીનું બીજું ચરણ જોઈએ અહીં. ‘સ્વ-પર પરિણતિ ભિન્ન વિચારે...’ હું દેહ છું આ માન્યતાથી, આ વિકલ્પથી શું થશે? દેહ માંદો પડશે અને ચિંતા થશે : ‘શું થશે મારું?’ પીડા જ પીડા. મૃત્યુના બિછાને શરીર હશે અને અરતિ જ અરતિ ચાલ્યા કરશે : ‘હવે હું નહિ રહું? ના, મારે તો અહીં જ રહેવું છે’... દેહ પર છે, તમે એનાથી ભિન્ન છો. પણ આ વિચાર ઊંડે સુધી ન જાય તો? પીડાની પરંપરા...

અહીં સાધકે બે ખાનાં સ્પષ્ટ રીતે અલગ પાડી દેવાં જોઈએ. આનંદઘન હું તે સ્વ. દેહ વગેરે તે પર.

સ્વની ધારામાં તમે જાવ, આનંદ જ આનંદ છે. આનંદઘન છો તમે. જ્ઞાનઘન છો તમે... કાળની અસરને પણ પેલે પાર છો તમે... આમ, સ્વની પરિણતિ આનંદમયી હોવાની.

પરમાં 'હું'પાણી બુદ્ધિ થશે ત્યારે રતિ, અરતિનું
ચક્ર ચાલ્યા જ કરવાનું...

પણ સ્વ તે મારું ખાનું, પર તે પુદ્ગલનું ખાનું.
પુદ્ગલ જોડે મારે કોઈ સંબંધ નથી આ વાત આવી તો...?

આજના યુગના સાધકશ્રેષ્ઠ ઋષભદાસજી ઘેરથી
કાર્યાલયે જતાં ત્યારે એક સંતને એક વૃક્ષ નીચે બેઠેલ
જોતા. કુશળ-ક્ષેમ પૂછતા સંતને.

એકવાર થોડા દિવસો બહાર જવાનું થયેલું. અને
પછી ઋષભદાસજી કાર્યાલયે જતા હોય છે. સંતને જોયા.
રક્તપિત્તથી શરીર ઘેરાઈ ગયેલું. ઋષભદાસજી પૂછે છે :
'કુશળ છો?' સંત કહે છે : 'બહુ બહુ મઝામાં.' 'રોગથી
શરીર ઘેરાઈ ગયું છે ને!' 'અરે, એ તો મઝાની વાત થઈ.
દેહાધ્યાસ તૂટી ગયો.' સંતનાં પ્યારાં વગનો આગળ ચાલ્યાં :
'હું કહેતો હતો : શરીર નશ્વર છે. રોગોનું ઘર છે અને છતાં
એ દેહને વિષે મમત્વ બુદ્ધિ થોડી પણ રહી જતી હતી. પણ
પ્રભુની કૃપા કે અંદર હતું તે લોહી, પરુ ઈત્યાદિ બહાર
આવ્યું. શરીર પરનું મમત્વ ઓસાર્યું. કેટલી મજા આવી ગઈ!'

એમણે પરની પરિણતિને સ્વપરિણતિથી ભિન્ન કરી નાખી.

ત્રીજું ચરણ : 'શક્તિ વિચારી શાન્તતા પાવે...'
પરની પરિણતિ જોડે મારે કોઈ સંબંધ નથી. મારે માત્ર
સ્વની ધારામાં જ જવું છે આવા લક્ષ્યાંકવાળા સાધકને
આત્મશક્તિનો ખ્યાલ આવે છે અને એ આત્મશક્તિ દ્વારા
સ્વના ઊંડાણમાં જઈને એ પરમ આનંદને પામે છે.

સ્વની દુનિયામાં સાધક આ ત્રણ ચરણો દ્વારા, ઊંડે સુધી,
જાય છે : અન્તર્મુખ દશા, અન્તઃપ્રવેશ અને અન્તર્લીન દશા.

અન્તર્મુખ દશા.

પર પોતાનું લાગે તે બહિર્મુખ દશા. સ્વની દુનિયા
પોતાની લાગે તે અન્તર્મુખ દશા.

મહાપુરુષોનું દર્શન, તેમની સાથે વિતાવેલી થોડી
ક્ષણો અને તેમનો આન્તર વૈભવ નિહાળી મન એ તરફ
જવા ઉત્સુક બને છે.

અન્તર્મુખ દશા. સ્વભાવરુચિ બન્યો સાધક.

અન્તઃપ્રવેશ.

સદ્ગુરુ 'કરેમિ ભંતે!' સૂત્ર આપે અને સાધક
સમભાવની દુનિયામાં પ્રવેશ પામે...

અન્તર્લીન દશા.

મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજે 'પંચવિંશતિકા'
ગ્રંથમાં આ અન્તર્લીન દશાનું વેધક વર્ણન આપ્યું છે. જીવન્મુક્ત
દશા તરીકે આ દશાને ત્યાં ઓળખાવવામાં આવી છે.

વિભાવના, અન્તર્લીન દશાની, કેટલી મઝાની છે :

જાગૃત્યાત્મનિ તે નિત્યં, બહિઃશ્રવિષુ શેરતે।

ઉદાસતે પરદ્રવ્યે, તીયન્તે સ્વગુણામૃતે।।

આત્મભાવમાં સતત જાગૃતિ, બહિર્ભાવમાં સુપુસિ,
પરદ્રવ્યમાં ઉદાસીનદશા અને સ્વગુણોની ધારામાં ડૂબી જવાનું.

'મારું સ્વરૂપ કમોંથી ને રાગ-દ્વેષથી અલિપ્ત છે. હું
અખંડાકાર ઉપયોગની ધારામાં વહેતું અસ્તિત્વ છું...' આ
રીતે આત્મભાવમાં સતત જાગૃતિ સાધકે રાખવી છે.

પરમતારક શ્રી કુંથુનાથ પ્રભુની સ્તવનામાં પૂજ્ય
દેવચન્દ્રજી મહારાજે કહ્યું :



પરમાં
'હું'પણાની
બુદ્ધિ થશે
ત્યારે
રતિ,
અરતિનું
ચક્ર ચાલ્યા
જ કરવાનું.

‘અસ્તિ સ્વભાવ જે આપણો રે, રુચિ વૈરાગ્ય સમેત;
પ્રભુ સમ્મુખ વંદન કરી રે, માંગીશ આતમ હેત...’

અસ્તિત્વ : being એ મારો સ્વભાવ છે. પ્રભુની સમક્ષ
આ અસ્તિત્વને હું માગીશ... અસ્તિત્વને પામવાના બે માર્ગો
છે : રુચિ અને વૈરાગ્ય. એ પણ પ્રભુ પાસેથી હું માગીશ.

રુચિ : એક બળવત્તર ઝંખના; સ્વભાવદશાને
પામવાની... વૈરાગ્ય : પર તરફની અનાસ્થા... આ બેઉ કારણ.
સ્વભાવદશાની પ્રાપ્તિ તે કાર્ય. જાગ્રત્યાત્મનિ તે નિત્યમ્...

બીજું ચરણ : સ્વભાવદશાને પામવાનું : બહિર્ભાવેષુ
શેરતે। બાહ્યભાવમાં સુષુપ્તિ... પદાર્થો, શરીર આદિ તરફ
ખૂલતી કોઈ વાત એને ગમે નહિ. એ કહેશે : મૂકો આ વાત.
સ્વભાવદશામાં સ્થિત થયેલ કોઈ મહાપુરુષની કથા સાંભળીએ.

ત્રીજું ચરણ : ઉદાસતે પરદ્રવ્યે... બહિર્ભાવમાં
સૂઈ જવાનું, પરભાવમાં સૂઈ જવાનું. પણ પરદ્રવ્ય અંગે
શું કરવાનું ? શરીરને આહાર આદિનાં કે વસ્ત્ર આદિનાં
પુદ્ગલો તો જોઈશે. તો, અનિવાર્ય રૂપે જે પરદ્રવ્યો
વાપરવાનાં થાય ત્યાં પણ ઉદારીનભાવ. એ પરદ્રવ્યોનો
ઉપયોગ કરતાં ગમા કે આણગમાનો ભાવ ન ઊઠે એની
સાવધાની સાધક પાસે હોય.

ચોથું ચરણ : લીયન્તે સ્વગુણામૃતે... પોતાના
ગુણોની ધારામાં લીન થવાનું. આ થઈ અન્તર્લીન દશા.

અન્તર્મુખદશાથી અન્તર્લીનદશાની આ ધારા
સાધકને સ્વની મઝાની દુનિયામાં પ્રતિષ્ઠિત કરે છે.

‘શક્તિ વિચારી શાન્તતા પાવે...’ પોતે અન્તર્લીન
દશાને પામી શકે છે, પોતે સ્વની દુનિયામાં પ્રતિષ્ઠિત થઈ
શકે છે આ વાતે સાધકને મન ઓચ્છવ જ ઓચ્છવ હોય છે.



‘તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાવે...’ આ રીતે, પિંડમાં-શરીરમાં
રહેલ આત્મતત્ત્વ રૂપ જ્યોતિનું દર્શન તે પિંડસ્થ ધ્યાન.



“હું અખંડાકાર
ઉપયોગની
ધારામાં લહેતું
અસ્તિત્વ છું.”

”





આધાર સૂત્ર : 11

રૂપ રેખ જામેં નવિ કોઈ, અષ્ટગુણ કરી શિવપદ સોઈ;
તાકું ધ્યાવત તિહાં સમાવે, રૂપાતીત ધ્યાન સો પાવે. ૯૬

- સ્વરોદયજ્ઞાન (પૂ. ગિદાનંદજી)

જેમાં કોઈ પણ રૂપની રેખા સુદ્ધાં નથી... આઠ ગુણો
(અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત ચારિત્ર, અનંત સુખ,
અક્ષય સ્થિતિ, અદ્વિપીપણું, અગુરુલઘુતા અને અવ્યાબાધ
સ્થિતિ) થી યુક્ત જે દશા મોક્ષ સ્વરૂપ છે; તે સ્વરૂપનું
ધ્યાન કરનાર ધ્યાતા મોક્ષસુખની ઝાંખી મેળવે છે... આ
રૂપાતીત ધ્યાન છે.

એહ ધ્યાને સુખ ઉપનું જેહ, ગૂંગે ગોલ ગળ્યા પરિ તેહ.

- પંચ પરમેષ્ઠિ મંત્રરાજ, ધ્યાનમાલા, ૧/૫

આ ધ્યાનથી જે સુખ ઊપજે છે, તેને કહી શકાતું નથી.
મૂંગા માણસો ગોળ બાધો, હવે એને પૂછો : કેવો લાગ્યો
ગોળ? શું કહે એ?

કબીરજી યાદ આવે : 'ગૂંગે કેરી સરકરા...' મૂંગાએ સાકર
બાધી. આસ્વાદને એ કઈ રીતે વાણવે?

11 | રૂપાતીત ધ્યાન

રૂપાતીત ધ્યાન અનાલંબન ધ્યાનની નાનકડી આવૃત્તિ છે.

આલંબન ધ્યાનમાં પ્રભુના પ્યારા રૂપને કે પ્રભુના પ્યારા શબ્દોને લઈને સાધક સ્વગુણાનુભૂતિની યાત્રા શરૂ કરે છે.

પ્રભુની મૂર્તિ સામે તમે બેઠા છો. પ્રભુના મુખકમલ પરથી વહેતી પ્રશાન્તવાહિતા તમારી ભીતર પણ પ્રશાન્તવાહિતાના નાનકડા ઝરણાને પ્રવાહિત કરે.

કેવી પ્રશાન્તવાહિતા પ્રભુના રૂપમાં છે! યાદ આવે માનતુંગાર્ય. તેઓ કહે છે 'ભક્તામર' સ્તોત્રમાં : પ્રભુ! જે શાન્તરસનાં પરમાણુઓ વડે તારી આ દેહયષ્ટિ બની છે; મને લાગે છે કે દુનિયામાં શાન્તરસનાં પરમાણુઓ આટલાં જ છે. કારણ કે આવું પ્રશાન્ત સ્વરૂપ બીજે ક્યાંય જોવા મળતું નથી.^(૧)

પ્રભુના પ્યારા શબ્દો પણ તમારા કર્ણપટલ પર આવે : 'અશાન્ત દશા તારો સ્વભાવ નથી. વિકલ્પોને કારણે તું અશાન્ત દશામાં જાય છે. પ્રશાન્તવાહિતામાં રહેવું એ જ તારો સ્વભાવ છે.'

પ્રભુરૂપનું દર્શન, પ્રભુવચનનું શ્રવણ સાધકને તે ગુણના ઉઘાડની દુનિયામાં ધકેલે. આ થયું આલંબન ધ્યાન... પ્રભુરૂપ કે પ્રભુવચનના આલંબન દ્વારા સાધકને થયેલ ગુણાનુભૂતિ.



અનાલંબન ધ્યાન... રૂપાતીત ધ્યાન.

વારંવાર આલંબન ઘૂંટાઈ ગયેલ હોવાથી સામાન્ય આલંબન મળે અને સાધક સ્વગુણાનુભૂતિની ધારામાં વહી ઊઠે તે અનાલંબન.

આ અનાલંબન શ્રેણિ સમયે હોય છે. પણ એની નાનકડી આવૃત્તિ સાધક મેળવી શકે.

યોગવિશિકા ટીકામાં મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજ કહે છે : પરમાત્માના દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાય જેવા જ નિર્મલ દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાય પોતાના છે આવું વિભાવિત કરવું તે અનાલંબન ધ્યાનનો અંશ છે અને એ મોહનો નાશક છે...^(૨) વ્યવહાર નય દ્વારા સિદ્ધ, કર્મો દ્વારા લિપ્ત, રાગદ્વેષાદિથી લિપ્ત આત્મસ્વરૂપને બદલે નિશ્ચય નય દ્વારા સિદ્ધ, સાહજિક આત્મગુણો - આનંદ, ક્ષમા આદિ-નું વિભાવન થાય છે ત્યારે અનાલંબન ધ્યાન હોય છે.^(૩)



આ પૃષ્ઠભૂમિ પર રૂપાતીત ધ્યાનની કડી જોઈએ :

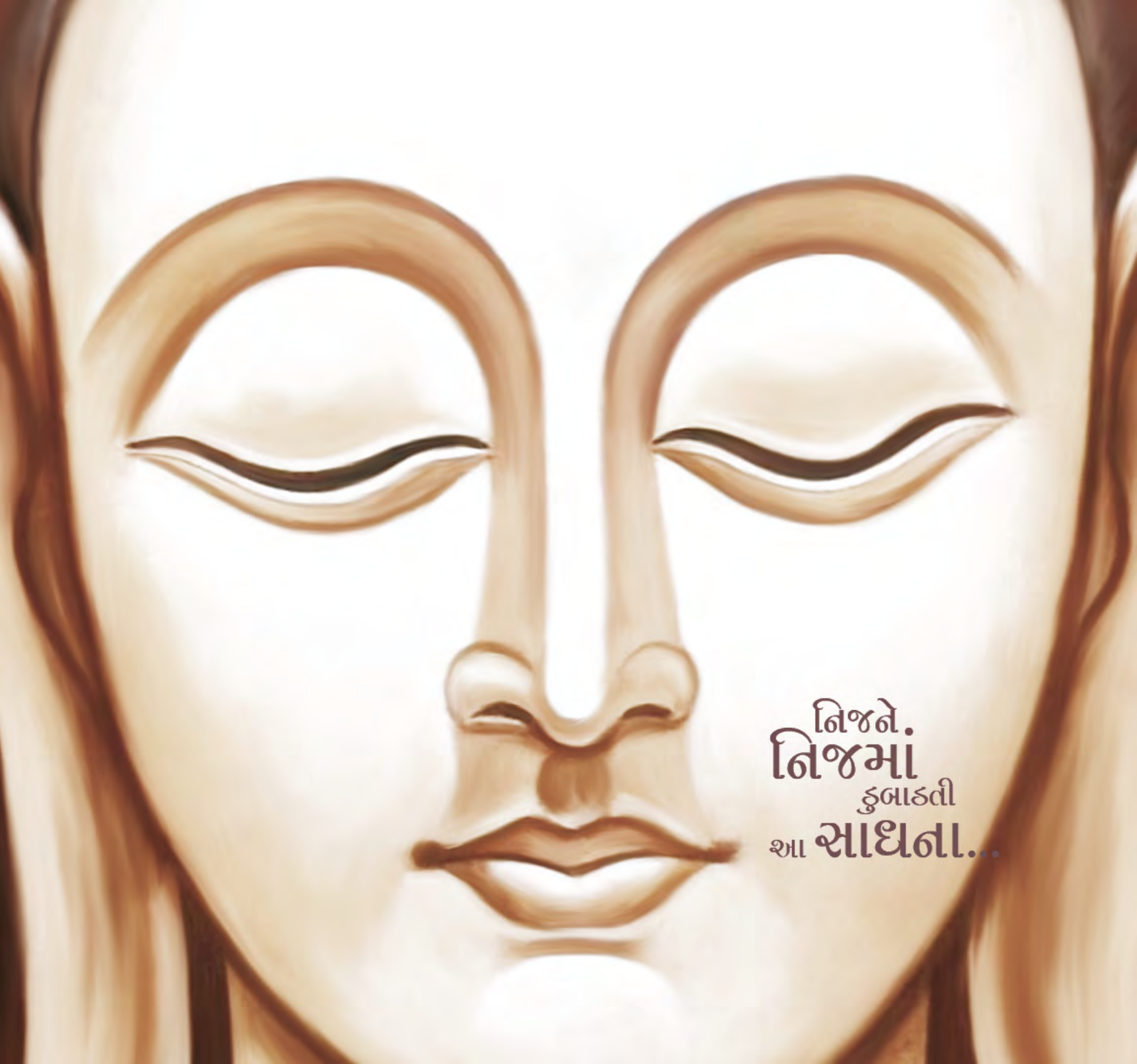
રૂપ રેખ જામેં નવિ કોઈ, અષ્ટગુણા કરી શિવપદ સોઈ;
તાકું ધ્યાવત તિહાં સમાવે, રૂપાતીત ધ્યાન સો પાવે...

જેમાં કોઈ પણ રૂપની રેખા સુધ્યાં નથી... આઠ ગુણો (અનંત જ્ઞાન આદિ) થી યુક્ત જે દશા મોક્ષ સ્વરૂપ છે; તે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરનાર ધ્યાતા મોક્ષસુખની ઝાંખી મેળવે છે. આ રૂપાતીત ધ્યાન છે.

ગુણોનું ધ્યાન, ગુણોની અનુભૂતિ અહીં થાય છે.

સ્વગુણની ધારામાં વહેવાનું. આનંદ જ આનંદ...

૧. યૈઃ શાન્તરાગરુચિભિઃ પરમાણુભિસ્ત્વં, નિર્માપિતસ્ત્રિભુવનૈક-લલામભૂત! તાવન્ત એવં ચતુ તેઽપ્યણવઃ પૃથિવ્યાં, યત્તે સમાનમપરં ન હિ રૂપમસ્તિ॥ - ભક્તામર સ્તોત્ર
૨. પરમાત્મતુલ્યતયાઽઽત્મજ્ઞાનસ્યૈવ નિરાલમ્બનધ્યાનાંશત્વાત્, તસ્યૈવ ચ મોહનાશકત્વાત્॥ - યોગવિશિકા ટીકા, ૧૧
૩. સંસાર્યાત્મનોઽપિ ચ વ્યવહારનયસિદ્ધમૌપાધિકં રૂપમાચ્છાદ્ય, શુદ્ધનિશ્ચયનયપરિકલ્પિતસહજાત્મગુણ-વિભાવને નિરાલમ્બનધ્યાનં દુરપદ્મમેવ॥ - એજન ૧૯



નિજને.
નિજમાં
કુબાહલી
આ સાધના...



સાધના દ્વારા સ્વાનુભૂતિ



આધાર સૂત્ર : 12

અવધૂ! અનુભવ કલિકા જાગી,
મતિ મેરી આતમ સુમિરન લાગી...

અનુભવ રસા મેં રોગ ન શોકા, લોકવાદ રાખ મેટા;
કેવળ અગળ અનાદિ અભાધિત, શિવશંકર કા ભેટા.
વર્ષાબુંદ સમુંદ સમાની, ખબર ન પાવૈ કોઈ;
આનંદધન વૈ જ્યોતિ સમાવે, અલાન કહાવે સોઈ.

– પૂ. આનંદધનજી મહારાજ

અવધૂ! અનુભવનો અંશ (કળી) ભીતર ઉદિત થયો છે. મારું મન હવે આત્મસ્મરણમાં લાગ્યું છે. અનુભવ રસામાં રોગ નથી, શોક નથી, ખોટા લોકવ્યવહાર નથી; માત્ર અગલ, અનાદિ, અભાધિત પરમતત્ત્વનું ત્યાં મિલન છે. વર્ષાનું બુંદ સમુદ્રમાં ગયું. હવે? એ ક્યાં ગયું તેનો પત્તો ન લાગે. એ જ રીતે જ્યોતિને પોતાની ભીતર સમાવે તે અલક્ષ્ય આત્મા છે.

ધર્મધ્યાનાદિ ધ્યાન અને રૂપસ્થાદિ ચાર ધ્યાન આપણે જોયાં. 'ધ્યાનવિચાર' બહુ જ પ્રાચીન ગ્રંથ છે. તેમાં ૨૪ પ્રકારનાં ધ્યાન આપવામાં આવ્યાં છે. મૂળ પ્રકાર ધ્યાનના 12 છે. તે દરેકને 'પરમ' આગળ લગાડી બીજા ૧૨ પ્રકારો કરાય છે.

એ ભેદોને વર્ણવતી ગાથા આ પ્રમાણે છે :

યુગ્મ-કલ-જોડ-બિન્દુ-નાદો-તારા-લગ્નો-લવો-મતા।

પય-સિદ્ધિ પરમજુયા, ડાળાણં હંતિ ચઢવીસાં।

'ધ્યાનવિચાર' ગ્રંથ પર અધ્યાત્મયોગી પૂજ્યપાદ આચાર્ય ભગવંત કલાપૂર્ણસૂરિ મહારાજની વિશદ વિવેચના પણ છે.

ક્રમશઃ આ ભેદોને જોઈએ.

૧) ધ્યાન : આજ્ઞાવિગય આદિ ધર્મધ્યાનનું ધ્યાન તે ધ્યાન.

૨) પરમ ધ્યાન : ધર્મધ્યાનના લાંબા અભ્યાસથી જ્યારે સાધકમાં ક્ષમા, મૃદુતા, ઋજુતા આદિ ગુણો અને મૈત્રીભાવ વધે છે ત્યારે પરમ ધ્યાનરૂપ શુક્લધ્યાનનો પ્રથમ પાયો 'પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર' મળે છે.

આ શુક્લધ્યાન મુખ્યત્વે શ્રેણિને પામેલ આત્માઓમાં હોય છે. ગૌણપણે રૂપાતીત ધ્યાન સમયે શુક્લધ્યાનનો અંશ હોય છે.

'ધ્યાનવિચાર' ગ્રંથમાં પૂ. આચાર્ય ભગવંત કલાપૂર્ણસૂરિ મહારાજ કહે છે : "પૂ. મહોપાધ્યાયજી યશોવિજયજી મહારાજે સ્વરચિત 'દ્રવ્ય ગુણ પર્યાયનો રાસ' માં જે વસ્તુ જણાવી છે, તે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ અને માર્મિક છે. તેમાંથી વર્તમાન કાળે પણ શુક્લધ્યાનની આંશિક અનુભૂતિ હોઈ શકે છે, એવો મહત્ત્વપૂર્ણ ગર્ભિત નિર્દેશ મળે છે.

'પૂર્વધર મહર્ષિઓ આત્માની દ્રવ્ય, ગુણ અને પર્યાય રૂપે ભેદ નયથી ચિન્તા-વિચારણા કરવા દ્વારા શુક્લધ્યાનનો પ્રથમ ભેદ 'પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર' સિદ્ધ કરી શકતા હતા અને દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાયથી અભેદ રૂપે આત્માનું ચિંતન કરીને શુક્લધ્યાનનો બીજો ભેદ 'એકત્વ વિતર્ક અવિચાર' પ્રાપ્ત કરી શકતા હતા. પણ જેમને પૂર્વનું જ્ઞાન નથી એવા મુનિઓ પણ શુદ્ધ દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાયની ભાવના વડે સિદ્ધભગવંતો સાથે સમાપત્તિ ધ્યાન દ્વારા એકતા સિદ્ધ કરીને શુક્લધ્યાનનું ફળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.' (૧) (૨)



૧. ધ્યાનવિચાર, પૃ. ૩૫

૨. દ્રવ્ય ગુણ પર્યાયના રાસની કડી આ પ્રમાણે છે :- દ્રવ્યાદિક ચિન્તાઈ સાર, શુક્લધ્યાન પણ લહિઈ પાર;

તે માટે એહિજ આદરો, સદ્ગુરુ વિણ મત ભૂલા ફરો... ૧/૬

તેનો ટબો : દ્રવ્યાદિકની ચિંતાએ શુક્લધ્યાનનો પણ પાર પામીએ, જે માટે આત્મદ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાય ભેદ ચિંતાએ શુક્લધ્યાનનો પ્રથમ ભેદ હોએ અને તેહની અભેદ ચિંતાએ દ્વિતીય પાદ હોએ. તથા શુદ્ધ દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાયની ભાવનાએ 'સિદ્ધ સમાપત્તિ' હોએ, તે તો શુક્લધ્યાનનું ફળ છે.

પ્રવચનસારેષ્યુક્તમ્ - જો જાણદિ અરહંતં, દલ્લત્ત-ગુણત્ત-પજ્જવત્તેહિં।

સો જાણદિ અપ્પાણં, મોહો ચલુ જાદિ તસ્સ લયં। ૧/૮૦।।

‘ધ્યાનશતક’ ગ્રંથ શુક્લધ્યાનના આઠ બે પાયાના અધિકારી તરીકે પૂર્વધર અપ્રમત્ત મુનિ, ઉપશમ શ્રેણિમાં તથા ક્ષપક શ્રેણિમાં રહેલ મુનિને લેખે છે.

ધર્મધ્યાનના અધિકારી રૂપે અપ્રમત્ત મુનિ, ઉપશામક નિર્ગ્રન્થ અને ક્ષપક નિર્ગ્રન્થને કહે છે. ટીકાકાર પૂજ્ય હરિભદ્રાચાર્ય ‘ય’ (ચ) શબ્દથી બીજા અપ્રમાદીઓને પણ ધર્મધ્યાનના ધ્યાતા કહે છે.^(૩)

ગુણસ્થાનકમારોહ ગ્રંથમાં પાંચમા ગુણસ્થાનકે મધ્યમ ધર્મધ્યાન ગૌણરૂપે કહ્યું છે. દેશવિરતિના પરિણામની વિશુદ્ધિથી તે ચઢિયાતું બને છે... છઠ્ઠા ગુણસ્થાનકે મધ્યમ ધર્મધ્યાન ગૌણરૂપે અને નિરાલંબન ધ્યાનનો અસંભવ કહેલ છે. અપ્રમત્ત અવસ્થામાં ઉત્કૃષ્ટ ધર્મધ્યાન તથા નિરાલંબન ધ્યાન કહેલ છે.^(૪)

યોગબિન્દુ ગ્રંથમાં પૂજ્ય હરિભદ્રાચાર્યજીએ અધ્યાત્મ અને ભાવનાયોગના અધિકારી તરીકે વ્યવહારથી અપુનર્બંધક અને અવિરત સમ્યગ્દૃષ્ટિ કહેલ છે. નિશ્ચયથી આ બે યોગ ચારિત્રીને કહ્યા છે. ધ્યાન આદિ યોગો તો વ્યવહાર-નિશ્ચય બેઉ અપેક્ષાએ ચારિત્રીને જ તાત્ત્વિક હોય છે તેમ કહેલ છે.^(૫)



૩) શૂન્ય ધ્યાન : નિર્વિકલ્પ અવસ્થા તે શૂન્ય ધ્યાન. અલબત્ત, મોટા મોટા વિકલ્પો અહીં ખરી પડેલ હોય છે. સંપૂર્ણ વિકલ્પો ગયેલ નથી હોતા.



૪) પરમશૂન્ય ધ્યાન : આગળ કહેલ નિર્વિકલ્પ અવસ્થાની પરાકાષ્ઠા અહીં મળે છે.

અહીં આ રીતે પ્રક્રિયા કરાય છે : પહેલાં તો ચિત્તને ત્રિભુવનના વિષયમાં વ્યાપવાળું-ફેલાવવાળું કરીને પછી એને સંકોચીને એકાદ વસ્તુ (આત્મદ્રવ્ય કે પરમાણુ આદિ) પર લાવવાનું અને પછી એમાંથી પણ ચિત્તને ખસોડી લેવાનું.

ધ્યાનશતક ગ્રંથમાં શુક્લધ્યાનના પ્રરૂપણ વખતે આ ક્રમ આપેલ છે : ૭૧મી ગાથામાં કહ્યું કે જેમ સર્વશરીરગત વિષયને, મંત્ર વડે, ડાંગના સ્થાને લવાય છે અને પછી ત્યાંથીય દૂર કરાય છે, તે રીતે ત્રિભુવનવ્યાપી મનને એકાદ પદાર્થમાં લાવી ત્યાંથી પણ ખસોડી લેવું.^(૬)



૫) કલાધ્યાન : કલા એટલે કુંડલિની. તેનું ઉત્થાન થવાથી જે સમાધિ મળે છે, તે છે કલાધ્યાન.

કુંડલિનીના સ્વરૂપને ઘણા જૈનાચાર્યોએ શબ્દબદ્ધ કરેલ છે. આચાર્યશ્રી મુનિસુન્દરસૂરિજીએ શારદાસ્તવાષ્ટકમાં એનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.^(૭)

પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજ ‘સ્વરોદય જ્ઞાન’ ગ્રંથમાં લખે છે :

નાભિ પાસ હૈ કુંડલિ નાડી, વંકનાલ હૈ તારા પિછાડી;
દશમ દ્વાર કા મારગ સોઈ, ઊલટ વાટ પાવે નહિ કોઈ. ૭૪

નાભિની પાસે કુંડલિની નાડી છે. તેની પાછળ વંકનાલ છે. દશમ દ્વાર (સહસ્રાર)માં પ્રવેશવાનો તે જ માર્ગ છે. વંકનાલ સિવાયના માર્ગે કોઈ જાય તો સહસ્રારમાં પ્રવેશ ન મળે.

૩. ચ શબ્દાદ અન્યે વાડપ્રમાદિનઃ । - ધ્યાનશતક ૬૩ ટીકા

૪. શ્વકર્મ-પ્રતિમા-ડગુવતપાલનેન પ્રાદુર્ભૂતં મધ્યમધર્મધ્યાનં પન્નમ-ગુણસ્થાનકે ગૌણત્વેન, તથા દેશવિરતિપરિણામવિશુદ્ધ્યા તદ્ અધિકાધિકં ભવતિ... શ્વગુણસ્થાનકે પ્રમાદસત્ત્વાદ્ મધ્યમધર્મધ્યાનસ્ય ગૌણતા નિરાલમ્બનધ્યાનસ્યા-સમ્ભવશ્ચ... તથા અપ્રમત્તાવસ્થાયાં તુ ઉત્કૃષ્ટધર્મધ્યાન-નિરાલંબનધ્યાને ભવતઃ ।। - ઇતિ ગુણસ્થાનક્રમારોહે

૫. અધ્યાત્મભાવનાયોગૌ વ્યવહારે અપુનર્બંધકાવિરતસમ્યગ્દૃષ્ટીન્ તથા નિશ્ચયેન તૌ ચારિત્રિણ એવ ભવતઃ, ધ્યાનાદિયોગાસ્તુ ઉપયાપેક્ષયા ચારિત્રિણ એવ ઉત્તરોત્તરશુદ્ધિમપેક્ષયા તાત્ત્વિકા એવ ભવન્તિ ।। - યોગબિન્દુટીકાયમ્ સમુચ્ચયર્થઃ ।

૬. જહ સત્ત્વસરીરગયં મંતેણ વિસં નિરૂંખણ ઢંકે । તત્તો પુણોડવણિજ્ઞહ, પહાણયરમંતજોણં ।। ૭૬ ।।
તહ તિહુયણવિસયં મણોવિસં મંતજોગબલજુત્તો । પરમાણુંમિ નિરૂંખહ અવળેહ તઓવિ જિણવેજ્ઞો ।। ૭૭ ।।

વંકનાલ એ વિશેષ નાડી છે, જે મૂલાધારથી નીકળી નાભિની ડાબી બાજુથી ઉપર જઈ હૃદય અને વક્ષઃસ્થળને સ્પર્શ કરતી આજ્ઞાચક્રમાં રુદ્ર ગ્રંથિને મળે છે તથા તેમાંથી નીકળી આગળ વધતાં ક્રમશઃ બ્રહ્મરન્ધ્રમાં આવે છે. તે પછી મસ્તકની પાછળની બાજુએ લટકતી રહી ફરી ઉપર તરફ જાય છે. અહીં આ નાડી અર્ધગંદાકાર દેખાય છે, તેથી આ સ્થાન પર તેને વંકનાલ કહે છે.^(૮)



૬) પરમકલા ધ્યાન : કલાધ્યાન અભ્યાસને કારણે સહજ રીતે થવા લાગે તે પરમકલા ધ્યાન. જે રીતે ગૌદ પૂર્વધર મહર્ષિને મહાપ્રાણધ્યાનમાં સહજ રીતે કલા, કુંડલિનીનું જાગરણ કોઈની સહાય વિના થવા લાગે છે, તેવું જ આ પરમ કલાધ્યાનમાં થાય છે.

કલા પ્રાણશક્તિ રૂપ છે. પરમકલા મહાપ્રાણશક્તિ રૂપ છે.

ગૌદ પૂર્વધર મહર્ષિ, મહાયોગી ભદ્રબાહુ સ્વામીએ મહાપ્રાણ ધ્યાનની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હતી. તેઓશ્રીએ નેપાળ દેશમાં સ્થિરતા કરીને બાર વર્ષની દીર્ઘ સાધનાને અંતે આ મહાન ધ્યાનસિદ્ધિ મેળવી હતી.



૭) જ્યોતિ ધ્યાન : ધ્યાન દ્વારા ઉત્પન્ન થતી દિવ્યજ્યોતિનો અનુભવ તે જ્યોતિધ્યાન.

આત્મમગ્ન મુનિને બાર મારાના દીક્ષાપચયિ અનુત્તર દેવના સુખને અતિક્રમી જનાર સુખ હોય છે આવું જે ભગવતી સૂત્ર આદિમાં કહેલ છે,

તે આત્મિક સુખની અનુભૂતિ એ ધ્યાનજનિત દિવ્યજ્યોતિ સ્વરૂપ છે એવો સ્પષ્ટ નિર્દેશ પૂ. ઉપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજે ‘પરમજ્યોતિ: પંચવિંશતિકા’ માં આપ્યો છે.^(૯)



૮) પરમજ્યોતિ ધ્યાન : જ્યોતિધ્યાનમાં મળતી ધ્યાનજન્ય જ્યોતિ વધુ ઉત્કટ, બળૂકી થઈને જ્યાં મળે તે પરમ જ્યોતિધ્યાન.

યોગશાસ્ત્રના આઠમા પ્રકાશમાં મંત્રરાજ અર્હની ધ્યાનપ્રક્રિયાઓ બતાવતાં કલિકાલસર્વજ્ઞ આચાર્યશ્રી હેમચન્દ્રસૂરિ મહારાજે કહ્યું : ‘તે જ અનાહતને અનુક્રમે વાળના અગ્રભાગ જેવો સૂક્ષ્મ ચિંતવવો. પછી થોડોક સમય એમ જોવું કે આખું જગત અવ્યક્ત, નિરાકાર, જ્યોતિર્મય છે. ત્યારબાદ મનને લક્ષ્યમાંથી ધીમે ધીમે ખસેડીને અલક્ષ્ય (આત્મા)માં સ્થિર બનાવવાથી અક્ષય અને અતીન્દ્રિય આન્તર જ્યોતિ પ્રગટે છે.’^(૧૦)



૯) બિન્દુ ધ્યાન : જે પરિણામ વિશેષ વડે આત્મા પર ચોટેલાં કર્મો ખરી પડે તે પરિણામ-અધ્યવસાયને બિન્દુધ્યાન કહેવામાં આવે છે.

આ બિન્દુધ્યાન સુધી પહોંચવા માટે અર્હ આદિ પરના બિન્દુનું ગુરુગમ દ્વારા મળતું ઉચ્ચારણ સહાયક બને છે.

‘અરિહણ થુતં’ નામના સ્તોત્રમાં નમસ્કાર મહામંત્રના પ્રથમ પાંચ પરમેષ્ઠી પદોના સોળ અક્ષરો કે તેમાંના કોઈ પણ એક અક્ષરનું

૭. નાભિકન્દસમુદગતા લયવતી યા બ્રહ્મરન્ધ્રાન્તરે, શક્તિઃ કુણ્ડલિનીતિ નામ વિદિતા કાઽપિ સ્તુતા યોગિભિઃ। પ્રોન્મીલનરૂપાધિબન્ધુરપરા-નન્દામૃતાસાવિળી, સૂતે કાવ્યફલોત્કરાન્ કવિવરૈર્નીતા સ્મૃતેર્ગૌચરમ્॥ - આ. શ્રી મુનિશુન્દરસૂરિ કૃત શારદાસ્તવાષ્ટક
- તે અનિર્વચનીય પ્રભાવવાળી કુંડલિની શક્તિ યોગીઓને સુવિદિત છે અને તેઓ વડે તે સ્તવાયેલી છે. તે નાભિકંદથી સમ્યગ્ રીતે ઊઠીને બ્રહ્મરન્ધ્રમાં લય પામે છે. તે કુંડલિની શક્તિ સતત વિકસર, ઉપાધિરહિત અને પરમોત્કૃષ્ટ આનંદ રૂપ અમૃતને ઝરનારી છે.
૮. ભારતીય સંસ્કૃતિ ઔર સાધના. ભા-૨, પૃ. ૪૪-૪૫, - મહામહોપાધ્યાય શ્રી ગોપીનાથ કવિરાજ
૯. શ્રામણ્યે વર્ષપર્યાયાત્, પ્રાપ્તે પરમશુક્ષ્માત્। સર્વાર્થસિદ્ધદેવેભ્યોઽપ્યધિકં જ્યોતિરુલ્લસેત્॥ - ૧૩, પરમજ્યોતિ: પંચવિંશતિકા
૧૦. તદેવ ચ ક્રમાત્ સૂક્ષ્મં, ધ્યાયેદ્ વાલાગ્રસન્નિભમ્। ક્ષણમવ્યક્તમીક્ષેત, જગજ્યોતિર્મયં તતઃ॥૨૬॥ પ્રચ્યાવ્યમાનસંલક્ષ્યાદલક્ષ્યે દધતઃ સ્થિરમ્। જ્યોતિરક્ષયમત્યક્ષમન્તરુન્મીલતિ ક્રમાત્॥૨૭॥ - યોગશાસ્ત્ર, પ્ર. ૮

બિન્દુ સહિત (ૐ રિં હૃં ત્વં - સિં દ્વં - ઑં યં રિં યં - ઉં વં જ્ઞાં યં - સાં હૃં) ધ્યાન કરવાથી સાધકનાં લાખો જન્મ-મરણ ટળી જાય છે એમ કહ્યું છે.^(૧૧)

બિન્દુ માટે કહેવાયું છે કે બિન્દુ અર્ધમાત્રા છે. તે માત્રામાંથી અમાત્રામાં, વ્યક્તમાંથી અવ્યક્તમાં લઈ જાય છે.



૧૦) પરમબિન્દુ ધ્યાન : કુલ ૧૧માંથી ૯ ગુણશ્રેણિઓની પ્રાપ્તિ તે પરમબિન્દુ ધ્યાન.

સમ્યક્ત્વ, દેશવિરતિ, સર્વવિરતિ, અનંતાનુબંધીની વિસંયોજના, દર્શન-સમકનો ક્ષય, ઉપશામક અવસ્થા, ઉપશાન્તમોહ અવસ્થા, મોહક્ષપક અવસ્થા, ક્ષીણમોહાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી વખતે જે ગુણશ્રેણિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, તે આ ૯ ગુણશ્રેણિઓ.

આ ગુણશ્રેણિઓના સમયે વિપુલ કર્મનિર્જરા થાય છે, માટે આ સ્થિતિને પરમબિન્દુ ધ્યાન કહેવાય છે.



૧૧) નાદ ધ્યાન : પોતાના શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલ જે ધ્વનિ વાજિંત્રના અવાજની પેઠે સ્વતઃ સંભળાય છે, તે નાદ છે.

અનાહત નાદનું સ્વરૂપ ‘યોગપ્રદીપ’માં આ રીતે વર્ણવાયું છે :

ઘંટનાદ ધીમે ધીમે શાન્ત થઈને અત્યંત મધુર બને છે, તેમ અનાહત નાદ પણ ધીમે ધીમે શાન્ત થતો છેવટે અત્યંત મધુર બનીને આત્માને અમૃતરસનો આસ્વાદ કરાવે છે.^(૧૨)

શબ્દધ્વનિ રહિત, વિકલ્પવિહોણું, સમભાવમાં સ્થિર થયેલું ચિત્ત જ્યારે સહજ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે અનાહત નાદનો પ્રારંભ થાય છે.

નાદનો ધ્વનિ સ્થગિત થતાં સહજ સમાધિદશા પ્રાપ્ત થાય છે.

વૈખરી અવસ્થા એ નાદની સ્થૂળ અવસ્થા છે. પરામાં પરમ અવ્યક્ત વાણી હોય છે

વૈખરીમાં મન્ત્રાત્મક શબ્દ અને તેના અર્થ વચ્ચે પરસ્પર ભેદ રહે છે. મધ્યમામાં શબ્દ અને અર્થ વચ્ચે ભેદાભેદ રહે છે : થોડોક અર્થ ખ્યાલ આવે. પશ્યન્તીમાં શબ્દ અને અર્થની વચ્ચે બિલકુલ ભેદ નથી રહેતો. આ જ છે મન્ત્ર સાક્ષાત્કાર. અગ્નિબીજ જપવાથી ગરમી પેદા થાય અને ‘જિઅ ભયાણં’ જપવાથી ભયોની વચ્ચે પણ સુરક્ષિતતા મહેસૂસ થાય... પરામાં સર્વ વિકલ્પોનો ઉપશમ થાય છે. શુદ્ધ ચૈતન્યાનુભૂતિ અહીં થાય છે.



૧૨) પરમનાદ ધ્યાન : આ જ નાદનું તીવ્ર અનુસંધાન તે પરમ નાદ ધ્યાન.



૧૩) તારા ધ્યાન : કાયોત્સર્ગમાં રહેલ સાધકની નિશ્ચલ દૃષ્ટિ તે તારા... આવી નિશ્ચલ દૃષ્ટિપૂર્વકનું ધ્યાન તે તારા ધ્યાન.



૧૪) પરમતારા ધ્યાન : મુનિની બારમી પ્રતિમા જેવી અનિમેષ દૃષ્ટિ તે પરમ તારા. આવી અનિમેષ દૃષ્ટિથી ધ્યાન કરવું તે પરમતારા ધ્યાન.

બારમી પ્રતિમામાં બાર કલાક સુધી માત્ર એક પુદ્ગલ (પથ્થર, ઈંટ આદિ) પર અનિમેષ દૃષ્ટિએ ધ્યાન કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે.



૧૫) લય ધ્યાન : અરિહંત પ્રભુ, સિદ્ધ પ્રભુ, સાધુ ભગવંત તથા પ્રભુએ પ્રરૂપેલ ધર્મના શરણે જવું. ચિત્ત પૂરેપૂરું આ ચારેના ધ્યાનમાં ડૂબી જાય તે લય ધ્યાન.

૧૧. વિઙ્ગવ પઞ્ચલંતિ, સત્ત્વેસુ વિ અક્ષરેસુ મત્તાઓ। પંચનમુક્કારપણં ઇક્ષિક્કે ઉવરિમા જાવા।।૨૫।।

સસિધવલસલિલનિમ્મલ આયારસહં વ વણિયં વિંદું। જોયણસયપ્પમાણં, જાલાસયસહસ્સદિપ્પંતં ।।૨૬।।

સોલસસુ અક્ષરેસું, ઇક્ષિક્કં અક્ષરં જગુજ્જોયં। ભવસયસહસ્સમહણો, જમ્મિ ઠિઓ પંચનવકારો।।૨૭।। - અરિહાણ થુત્તં।

૧૨. ઘંટાનાદો યથા પ્રાન્તે, પ્રશામ્યન્મધુરો ભવેત્। અનાહતોઽપિ નાદોઽથ, તથા શાન્તો વિભાવ્યતામ્।। - યોગપ્રદીપ, ૧૧૭



૧૬) પરમલય ધ્યાન : આત્માને આત્મામાં-સ્વરૂપમાં ડૂબેલો અનુભવવો તે પરમલય ધ્યાન. લય અને પરમલય ધ્યાનને સમાપત્તિ-સમાધિ રૂપ માનવામાં આવ્યા છે. સમાપત્તિનાં બે રૂપો છે : તાત્સ્થ્ય, તદંજનતા. તાત્સ્થ્ય એટલે ‘મયિ તદ્રૂપતા..’ મારામાં તે પરમાત્મરૂપતા છે. આ તાત્સ્થ્ય તે લય ધ્યાન. તદંજનતા એટલે ‘સ એવ અહમ્’. તે પરમાત્મા તે જ હું છું. પોતાની જાતને પરમાત્મસ્વરૂપે અનુભવવી તે પરમલય ધ્યાન.



૧૭) લવ ધ્યાન : શુભધ્યાન રૂપ અનુષ્ઠાન વડે કર્મોને છેદવા તે લવ ધ્યાન. (લૂ-કાપવું ધાતુ પરથી લવ શબ્દ આવ્યો છે.)



૧૮) પરમલવ ધ્યાન : ઉપશમ શ્રેણિ અને ક્ષપકશ્રેણિમાં આરોહણ કરી કર્મોને તીવ્ર રૂપે ઉપશાન્ત કરવાં/ખેરવાં તે પરમલવ ધ્યાન.



૧૯) માત્રા ધ્યાન : સમવસરણમાં સિંહાસન પર બેસીને દેશના આપતી પોતાની જાતને નિહાળવી તે છે માત્રા ધ્યાન.



૨૦) પરમમાત્રા ધ્યાન : ચોવીસ વલયો વડે પોતાની જાતને વીંટળાયેલી જોવી તે પરમમાત્રા ધ્યાન. શુભ અક્ષરો આદિનાં ૨૪ વલયો છે. અને એ વલયોથી વીંટળાયેલી પોતાની જાતને જોવાની પાછળનો ઉદ્દેશ એ છે કે ચેતનાને વિશાળ ફલક પર લઈ જઈને પછી સ્વત્વમાં કેન્દ્રિત કરવી.



૨૧) પદ ધ્યાન : પંચ પરમેષ્ઠીઓનું ધ્યાન તે પદ ધ્યાન.



૨૨) પરમપદ ધ્યાન : પંચ પરમેષ્ઠી પદોનો આત્મામાં અધ્યારોપ કરીને આત્માને પરમેષ્ઠી રૂપે ચિન્તવવો એ પરમપદ ધ્યાન.



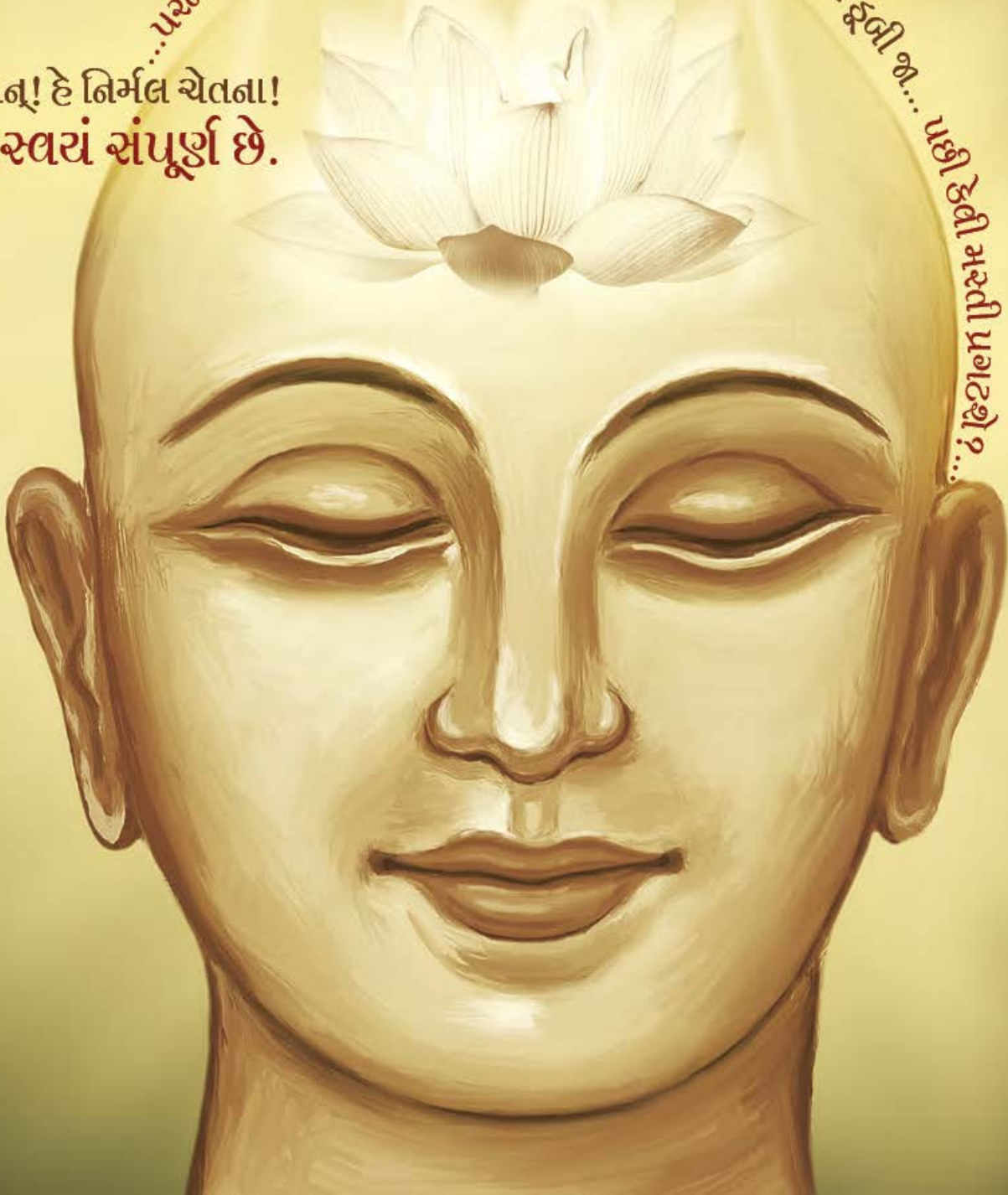
૨૩) સિદ્ધિ ધ્યાન : સિદ્ધ ભગવંતોના ગુણોનું ધ્યાન તે સિદ્ધિ ધ્યાન... રૂપાતીત ધ્યાન.



૨૪) પરમસિદ્ધિ ધ્યાન : સિદ્ધ પરમાત્માના ગુણોનો પોતાના આત્મામાં અધ્યારોપ કરવો તે પરમસિદ્ધિ ધ્યાન.

...પરના સંગને છોડીને તું નિજરંગમાં, તારા આનંદ અને જ્ઞાનમાં ડૂબી જ... પછી કેવી મરણી પગાડશે ?...

હે આત્મનુ! હે નિર્મલ ચેતના!
તું સ્વયં સંપૂર્ણ છે.







આધાર સૂત્ર : 13

પરિપહ રાહનાદિક પરકારા,
એ રાબ હૈ વ્યવહારા;
નિશ્ચય નિજગુણ ઠરાણ ઉદારા,
લહત ઉત્તમ ભવપારા...

- પં. પદ્મવિજયજી



પરિપહોને રાહન કરવા તે વ્યવહાર
સાધના છે. નિજગુણોમાં સ્થિરતા
પ્રાપ્ત કરવી તે નિશ્ચય સાધના છે.

(પરિપહો રાહન કરવાથી 'હું' દેહ
નથી એ ભાન સુદૃઢ થતું જાય છે
અને 'હું કોણ છું?' એ ચિંતન
અનુભૂતિના સ્તરે જાય છે ત્યારે
વાસ્તવિક 'હું'નો અનુભવ થાય
છે. સ્વાનુભૂતિ ક્યાં દૂર છે?)

13 | ધ્યાન : અભ્યન્તર તપ

અભ્યન્તર તપનો ક્રમ બહુ જ હૃદયંગમ છે : પ્રાયશ્ચિત્ત, વિનય, વેયાવચ્ચ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ.

આ છ પ્રકારોને બે ત્રિપદીમાં વહેંચી શકાય : સાધન ત્રિપદી અને સાધ્ય ત્રિપદી.

પ્રાયશ્ચિત્ત, વિનય અને વેયાવચ્ચ સાધન ત્રિપદીમાં આવશે.. બીજા ત્રણ પ્રકારો સાધ્ય ત્રિપદીમાં.

પ્રાયશ્ચિત્ત... રાગ, દ્વેષ આદિને કારણે થયેલ ભૂલોનું આલોચન જ્યારે સાધક ગુરુદેવ પાસે કરે છે ત્યારે એનું હૃદય દ્રવતું હોય છે. આંખો તેની ભીની ભીની હોય છે... આ ભીનાશ સાધકના રાગ, દ્વેષને શિથિલ બનાવશે.

રાગ-દ્વેષ શિથિલ બન્યા. પણ અહંકારનું શું?

અહંકારને શિથિલ બનાવવા બે ચરણો અપાયાં...

વિનય અને વેયાવચ્ચ.

વિનય... વડીલોની ભક્તિ કરો. ગુરુજનોની સેવા કરો. ઝૂકો.

વિનય પછી વેયાવચ્ચ આવે છે. અને એ ચરણે ઝૂકવાની પ્રક્રિયા સધન બને છે. આપણા લોહીમાં એ સંસ્કાર છે કે વડીલોની ભક્તિ કરવી. ગુરુજનોની પર્યુપાસના કરવી... અને એથી એ સેવા થતી જાય, સંસ્કાર વશ, અને અહંકાર એમનો એમ રહે તો? સેવાનો પણ અહંકાર હોય ને!

અહીં આવે છે વેયાવચ્ચ. નાનાની પણ ભક્તિ કરો. માંદાની સેવા કરો. માત્ર ઝૂકો. માત્ર ઝૂકો. એટલા ઝૂકો કે તમારું 'હું' શોધ્યું ન જડે!

ભગવાને પોતે 'વેયાવચ્ચ'ની પ્રતિષ્ઠા કરતાં કહ્યું : 'જો ગિલાણં પઙ્કિવજ્જઇ, સો મે પઙ્કિવજ્જઇ..'

જે ગ્લાન મુનિ/સાધ્વીની ભક્તિ કરે છે, તે મારી ભક્તિ કરે છે.

આ ત્રિપદીએ પાયો રચ્યો સાધનાનો. રાગ-દ્વેષ-અહંકાર શિથિલ બન્યા. હવે સ્વાધ્યાય... સ્વનું અધ્યયન...

નકલી હું (અહંકાર) શિથિલ બને તો જ વાસ્તવિક હું (સ્વ) પર દૃષ્ટિ જશે ને!

સ્વાધ્યાયમાં ખ્યાલ આવશે કે હું નામને પેલે પારની ઘટના છું. હું દેહને પેલે પારની ઘટના છું. હું વિચારોને પેલે પારની ઘટના છું.

આ ખ્યાલ દૃઢ બન્યો એટલે એક લક્ષ્યાંક મનમાં સ્થિર થયું કે મારે આ 'સ્વ'ને પામવાનો છે. મારે આ સ્વની અનુભૂતિ કરવાની છે.

સ્વાનુભૂતિ એ જ આપણું એક માત્ર લક્ષ્ય બની રહે.

હું 'હું'ને ન ઓળખું, તેને ન પામું એ કેમ ચાલે?

આ સંકલ્પ સ્વાનુભૂતિમાં પરિણમે છે અને તે ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ દ્વારા અનુભવાય છે.



હું તો સ્થિર છું.
શાશ્વતીના ભયનું આભદ્રવ્ય હું છું.

પરિશિષ્ટ | 1

ધ્યાનવિગાર, ધ્યાનશતક, યોગશાસ્ત્ર, યોગદૃષ્ટિ સમુચ્ચય, સ્વરોદય જ્ઞાન, નવપદ પૂજા આદિ ગ્રંથોમાંથી આ જૈન ધ્યાન પ્રક્રિયા લેવામાં આવી છે.

સૈદ્ધાન્તિક રૂપની ધ્યાનની વિભાવના તથા ધ્યાનનું પ્રાયોગિક સ્વરૂપ માત્ર ને માત્ર આપણા ગ્રંથોમાંથી જ લેવાયું છે.

પરિશિષ્ટ | 2

૩, ૫ કે ૭ દિવસનું ધ્યાન સત્ર રાખી શકાય. સાધકે આ દિવસોમાં સંપૂર્ણ મૌનમાં રહેવાનું છે. સાધના સામાયિક લઈને થાય તો વધુ સારું.



સાધકની દિનચર્યા

સવારે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦ : પ્રતિક્રમણ

(એક વ્યક્તિ સૂત્રો બોલે, બીજા સાંભળે)

૬.૩૦ થી ૬.૪૦ : પ્રાર્થના (પરિશિષ્ટ ૫ પ્રમાણે)

૬.૪૦ થી ૬.૫૦ : ધ્યાન અંગે સમજૂતી (પરિશિષ્ટ ૫ પ્રમાણે)

૬.૫૦ થી ૭.૨૦ : ૩૦ મિનિટનું ધ્યાન (પરિશિષ્ટ ૫ પ્રમાણે)

૭.૨૦ થી ૭.૩૦ : 'હમ મગન ભયે પ્રભુ ધ્યાન મેં...'

અથવા એવી કોઈ સ્તવનાનું શ્રવણ

: વિરામ (દર્શન, પૂજા, નવકારસી)

૮.૩૦ થી ૮.૪૦ : પ્રાર્થના

૮.૪૦ થી ૮.૫૦ : ધ્યાન અંગે સમજૂતી

૮.૫૦ થી ૧૦.૨૦ : ધ્યાન

૧૦.૨૦ થી ૧૧.૨૦ : સ્વાધ્યાય (સ્વૈચ્છિક) (પરિશિષ્ટ ૩ પ્રમાણે)

૧૧.૨૦ થી ૧૧.૫૦ : ધ્યાન

: વિરામ (ભોજન)

બપોરે ૨.૩૦ થી ૨.૪૦ : પ્રાર્થના

૨.૪૦ થી ૩.૧૦ : ધ્યાન

૩.૧૦ થી ૪.૦૦ : સ્વાધ્યાય

૪.૦૦ થી ૪.૨૫ : નમસ્કાર મહામંત્રનો માનસ જાપ

૪.૨૫ થી ૪.૫૫ : ધ્યાન

: વિરામ

સાંજે : સંધ્યાભક્તિ, પ્રતિક્રમણ

સ્વાધ્યાય માટેના ગ્રંથો

- ૧) સમ્યગ્ દર્શન (પૂ.આ.ભ. કેસરસૂરિ મ.સા.)
- ૨) આત્મ ઉત્થાનનો પાયો
(પૂ.પં.શ્રી ભદ્રંકરવિજયજી મ.સા.)
- ૩) કહે કલાપૂર્ણ સૂરિ... ભા. ૧ થી ૪
- ૪) યોગદૃષ્ટિનાં અજવાળાં... ભા. ૧ થી ૩
(આ. મુક્તિદર્શન સૂરિજી)
- ૫) સંવેદનાની સરગમ (આ. યશોવિજય સૂરિ)
(પૂ. ભુવનભાનુસૂરિ સમુદાય)
- ૬) જેલર (આ. અભયશોભર સૂરિજી)
- ૭) રોમે રોમે પરમ સ્પર્શ (આ. યશોવિજયસૂરિ)
- ૮) સમુંદ સમાના બુંદ મેં (આ. યશોવિજયસૂરિ)
- ૯) ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ (આ. યશોવિજયસૂરિ)
- ૧૦) પ્રવચન અંજન જો સદ્ગુરુ કરે
[નવપદ ધ્યાન (આ. યશોવિજયસૂરિ)]
- ૧૧) અનુભૂતિનું આકાશ
[અષ્ટ પ્રવચનમાતા (આ. યશોવિજયસૂરિ)]
- ૧૨) પ્રસ્તુત ગ્રંથ (આ. યશોવિજયસૂરિ)

પારિભાષિક શબ્દોનો અર્થ

- વિભાવ : રાગ, દ્વેષ, અહંકાર આદિ
- ઉજાગર : નિદ્રા, સ્વપ્ન અને જાગૃતિ પછીની ચોથી અવસ્થા... જેમાં વિકલ્પો નથી હોતા અને હોશ/જાગૃતિ ભરપૂર હોય છે તેવી અવસ્થા.
- સ્વાનુભૂતિ : સ્વનો (આત્મદશાનો/નિર્મળ ચૈતન્ય દશાનો) અનુભવ
- વિકલ્પ : રાગ, દ્વેષ, અહંકાર આદિથી યુક્ત વિચાર.
- ઓરા : આંદોલનો.. પ્રભુની મૂર્તિ, ગુરુદેવના પવિત્ર દેહમાંથી નીકળતાં પવિત્ર આંદોલનો.
- સમાપ્તિ : નિર્મળ ચિત્ત જેવા દર્પણમાં પ્રભુગુણો આદિનું પડતું પ્રતિબિંબ
- વર્તમાન યોગ : ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળની ચિંતા છોડી વર્તમાન કાળમાં ઉદારસીન ભાવે રહેવું તે.
- સમત્વ : સમભાવ (રાગ, દ્વેષ, અહંકાર આદિ ચિત્તમાંથી શિથિલ બન્યા હોય તે અવસ્થા.)
- સમિતિ : ચાલવા, બોલવા આદિની ક્રિયા પ્રભુની આજ્ઞા પૂર્વક કરવી તે.
- ગુપ્તિ : મન, વચન, કાયાના યોગોને શુભમાં પ્રવર્તાવવા અથવા મન, વચન, કાયાને સ્થિર બનાવવા તે.
- ઉપયોગ : મનને શુભ કે શુદ્ધ આદિમાં જોડવું તે.
- ઉપાદાન શુદ્ધિ : હૃદયની નિર્મલતા
- પર્યાય : દ્રવ્ય અને ગુણમાં થતું અવસ્થાંતર.

પરિશિષ્ટ | 5

પ્રકરણ : ૩માં નિર્દેશિત પ્રાયોગિક ધ્યાન

પ્રાર્થના (ગાન)

નમસ્કાર મહામંત્ર

નમો અરિહંતાણં, નમો સિદ્ધાણં, નમો આયરિયાણં,
નમો ઉવજ્જાયાણં, નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં,
એસો પંગ્ય નમુક્કારો, સવ્વ પાવપ્પાણાસણો,
મંગલાણં ચ સવ્વેસિં, પઢમં હવઈ મંગલં.

ચત્તારિ મંગલં-અરિહંતા મંગલં, સિદ્ધા મંગલં,
સાહૂ મંગલં, કેવલિપત્તો ધમ્મો મંગલં।

ચત્તારિ લોગુત્તમા-અરિહંતા લોગુત્તમા, સિદ્ધા લોગુત્તમા,
સાહૂ લોગુત્તમા, કેવલિપત્તો ધમ્મો લોગુત્તમો।

ચત્તારિ સરણં પવજ્ઞામિ-અરિહંતે સરણં પવજ્ઞામિ,
સિદ્ધે સરણં પવજ્ઞામિ, સાહૂ સરણં પવજ્ઞામિ,
કેવલિપત્તં ધમ્મં સરણં પવજ્ઞામિ।



અરિહંત પ્રભુ, સિદ્ધ પ્રભુ, સાધુ ભગવંત અને
પ્રભુએ કહેલ ધર્મનું શરણ હું સ્વીકારું છું.

અતીતની યાત્રામાં મારાથી જે પાપકર્મો/નિંદનીય કાર્યો થયાં હોય,
તેની ગુરુદેવની સાક્ષીએ હું નિન્દા (ગાહી) કરું છું.

બધા જ આત્માઓનાં સત્કાર્યોની હું અનુમોદના કરું છું.



શિવમસ્તુ સર્વજગતઃ, પરહિતનિરતા ભવન્તુ ભૂતગણાઃ।
દોષાઃ પ્રયાન્તુ નાશં, સર્વત્ર સુખીભવતુ લોકઃ॥

બામેમિ સવ્વજીવે, સવ્વે જીવા બમંતુ મો
મિત્તી મે સવ્વભૂએસુ, વેરં મજ્જા ન કેણઈ।।

પૂરા જગતનું કલ્યાણ થાઓ!
બધા આત્માઓ પરના કલ્યાણની ભાવનામાં ડૂબેલા હો!

બધાના દોષો નાશ પામો!

સર્વ આત્માઓ સુખી બનો!

હું સર્વ આત્માઓ પાસે ક્ષમા યાચું છું.

સર્વ આત્માઓ મને ક્ષમા આપે.

મને બધા જ આત્માઓ સાથે મૈત્રીભાવ છે.

મને કોઈની સાથે વૈરભાવ નથી.

ભદ્રન્ત! દ્વાદશાંગસ્ય, કિં સારમિતિ કથ્યતામ્।
સૂરિઃ પ્રોવાચ સારોત્ર, ધ્યાનયોગઃ સુનિર્મલઃ॥

મૂલોત્તરગુણાઃ સર્વે, સર્વા ગેયં બહિષ્ક્રિયા।

મુનીનાં શ્રાવકાણાં ચ, ધ્યાનયોગાર્થમીરિતા।।

મનઃપ્રસાદઃ સાધ્યોત્ર, મુક્ત્યર્થ ધ્યાનસિદ્ધયે।

અહિંસાદિ-વિશુદ્ધેન, સોનુષ્ઠાનેન સાધ્યતે।।



પ્રભુની દિવ્યકૃપાથી

મારી સાધના સફળ બનો!

(ધ્યાન અંગે સમજૂતી)

ધ્યાન : એક આંતરયાત્રાનો પ્રારંભ.

ધ્યાન અનાયાસ, સહજ પ્રક્રિયા છે.
કારણ કે ધ્યાન તમારો સ્વભાવ છે.
ધ્યાન એટલે સ્વગુણાનુભૂતિ-સ્વરૂપાનુભૂતિ.
ધ્યાન એટલે તમને તમારો અનુભવ.
અત્યાર સુધી દુનિયાનો જ અનુભવ કર્યો.
માટે તમે તમારાથી જ અજાણ રહ્યા.
હવે તમારો અનુભવ કરો.
તમારી ભીતર જે શાશ્વત તત્ત્વ
પ્રકાશી રહ્યું છે તેને અનુભવો.

પરમાત્માનું વચન છે : જો એમાં જાણઈ સો સત્ત્વ જાણઈ. જે
એકને જાણે છે, અનુભવે છે; તે સર્વને જાણે છે.

આ એક એટલે તમારું નિર્મલ, પરમાનંદ સ્વરૂપ આત્મતત્ત્વ.
ધ્યાન પ્રક્રિયાથી એ આત્મતત્ત્વનો અનુભવ કરવો છે. પ્રભુએ પ્રરૂપેલી
ધ્યાન પ્રક્રિયામાં તમે સહ જોડાયા છો.

આ પ્રક્રિયા ચાર ચરણોની છે. પહેલા ચરણમાં ભાવ પ્રાણાયામ.
બીજા ચરણમાં ભાષ્ય જાપ. ત્રીજા ચરણમાં એકાગ્રતા પૂર્વકનો માનસ
જાપ અને ચોથા ચરણમાં ધ્યાનનો અભ્યાસ.

માત્ર શ્વાસ લેવો અને છોડવો તે દ્રવ્ય પ્રાણાયામ.

ભાવ પ્રાણાયામ : શ્વાસ લેતી વખતે સમત્વ આદિનાં
આન્દોલનોને આત્મસાત્ કરવાં છે. શ્વાસ છોડતી વખતે ક્રોધ આદિનાં
આન્દોલનોને છોડવાં છે.

સૌ પ્રથમ સમત્વની સાધના કરવી છે. શ્વાસ લેતી વખતે
આજુ-બાજુમાં રહેલ મહાપુરુષોએ છોડેલ સમત્વનાં આંદોલનોને
પકડવાંની ધારણા કરવી છે. શ્વાસ છોડતી વખતે ભીતર રહેલ ક્રોધનાં
આંદોલનોને છોડવાંની ધારણા કરવી છે.

અનુભવ થશે કે સમત્વ અંદર પુષ્ટ બન્યું છે.

ક્રોધનાં આંદોલનો ઓછાં થયાં છે.

બીજું ચરણ : ભાષ્ય જાપ. સહેજ મોટેથી બોલાતા શબ્દો.
'તિથ્યસા મે પસીયંતુ...' પદનો જાપ કરવો છે. ગણધર ભગવંતે
આપેલ મંત્રનો આ ધ્વનિ બે કામ કરે છે. એ પવિત્ર શબ્દો કાનમાં
જવાથી વિચારોનો વેગ ઘટશે અને સાધનાને એક આધારશિલા મળશે.

બે મિનિટ ભાષ્ય જાપ કરવો છે.

વાતાવરણ મજાનું બની જશે.

ત્રીજું ચરણ : માનસજાપમાં એકાગ્રતા. 'તિથ્યસા મે
પસીયંતુ...' પદનો જ માનસ જાપ કરવો છે, આઠ મિનિટ સુધી.
એકાગ્રતા બરોબર રાખવી છે. માત્ર એ પદનો માનસ જાપ. બીજો કોઈ
વિચાર નહિ... જ્યાં ને ત્યાં સતત ફર્યા કરતાં મનને તમે એક પદમાં
સ્થિર કર્યું. ધ્યાનદશામાં સરવા માટેની આ મહત્ત્વની પ્રક્રિયા છે.

ચોથું ચરણ : ધ્યાનાભ્યાસ. જપનું પદ છોડી દેવાનું છે. હવે
સમત્વનો અનુભવ કરવો છે.

સમત્વનું ઝરણું તમારી ભીતર જ છે. પણ ઉપયોગ બહાર
હોવાથી એનો અનુભવ નહોતો થતો. ત્રીજા ચરણે માનસ જાપ દ્વારા
પદમાં ઉપયોગની એકાગ્રતા આવી... એ જ એકાગ્રતા દ્વારા ભીતર
રહેલ સમત્વનો અનુભવ કરવો છે. ચોથું ચરણ કહે છે કે આત્મન!
વિકલ્પોને પેલે પાર તું ઝળહળી રહ્યો છે. હવે તું તારામાં ખોવાઈ જા!

હવે સાધના શરૂ કરીએ.

ચાર ચરણોની આપણી સાધના છે : ભાવ પ્રાણાયામ, ભાષ્ય
જાપ, માનસ જાપ અને ધ્યાનાભ્યાસ.

શરૂ કરીએ પહેલું ચરણ : ભાવ પ્રાણાયામ...

શરીર ટક્રાર. આંખો બંધ... શ્વાસ લેવાય છે. શ્વાસ છોડાય છે.
ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવાનો છે. ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવાનો છે. શ્વાસ લેવાય

છે ત્યારે સમત્વનાં આંદોલનો ભીતર જાય છે. શ્વાસ છોડાય છે ત્યારે ક્રોધનાં આંદોલનો બહાર નીકળે છે.

ભાવ પ્રાણાયામ... દશ મિનિટની આ પ્રક્રિયા છે... એકદમ સજગતા, હોશ... ધ્યાન માત્ર શ્વાસ લેવા-છોડવાની પ્રક્રિયા પર... (૨ મિનિટ વાદ્ય સંગીત)

હવે સાધના ઘૂંટાઈ છે. સહજ રીતે ભાવ-પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા ચાલુ છે. શ્વાસ લેવાય છે, સમત્વનાં આંદોલનો ભીતર પ્રવેશે છે. શ્વાસ છોડાય છે, ક્રોધનાં આંદોલનો બહાર નીકળે છે.

સજગતા, હોશ... વિચાર ન આવે તેનો ખ્યાલ રાખો... ઊંઘ પણ ન આવે... વિચાર આવે છે એવો ખ્યાલ આવતાં જ બે-ત્રણ શ્વાસ ઊંડે ઊંડેથી લ્યો... ઊંઘ આવે છે એવું લાગે તો આંખો સહેજ પટપટાવી લ્યો..

૬ વિચાર, ૬ ઊંઘ ... રહે કેવળ જાગૃતિ

(૩ મિનિટ વાદ્ય સંગીત)

શરીર ટટ્ટાર. આંખો બંધ. વિચાર નહિ. તમે શ્વાસ લેતા કે છોડતા નથી. શરીરનું તંત્ર એ કામ કરે છે. શ્વાસ લેવાયા કરે છે, શ્વાસ છોડાયા કરે છે. તમે શ્વાસની આ પ્રક્રિયાના પણ દ્રષ્ટા બનો છો. (૩ મિનિટ વાદ્ય સંગીત)

ભાવ પ્રાણાયામ

મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજે કહ્યું : ‘બાહ્યભાવ રેગક ઈહાં જી, પૂરક આંતરભાવ’ બાહ્યભાવનું રેગન... આંતરભાવનું પૂરણ. સમત્વનાં આંદોલનો મળ્યાં છે. હવે એ પર આગળ ચાલીશું.

બીજું ચરણ : ભાષ્ય જાપ

‘તિથ્યરા મે પસીયંતુ’ પદનો જાપ કરવાનો છે. તમારા કાન પર એ ધ્વનિનાં આંદોલનો જાય એ રીતે સહેજ મોટા અવાજે જાપ કરવો છે. ‘તિથ્યરા મે પસીયંતુ...’ મંત્ર કહે છે કે પ્રભુ! આપ મારા પર પ્રસાદ

વરસાવો! સાધનામાર્ગે આપની કૃપા વિના હું એક ડગ પણ ભરી શકું તેમ નથી. (૨૧ વાર ભાષ્ય જાપ...)

ત્રીજું ચરણ : માનસ જાપ

એ જ પદનો ભીતર જાપ કરવો છે. આઠ મિનિટ સુધી એકાગ્રતાથી જાપ. ચિત્તને માત્ર એ પદ પર કેન્દ્રિત કરવું છે. ન વિચાર, ન ઊંઘ... હોશ, જાગૃતિ.

વિચાર આવી જાય તો ‘તિથ્યરા મે પસીયંતુ’ પદનો બે વાર ભાષ્ય જાપ કરી લેવો... (૨ મિનિટ વાદ્ય સંગીત)

માનસજાપ. એકાગ્રતા.. તમે છો અને એ પદ છે. તમે પદમાં તમારી ચેતનાને એકાગ્ર બનાવી છે...

આ ચરણ જેટલું સારી રીતે પકડાશે એટલું જ ચોથું ચરણ વ્યવસ્થિત થશે.

મન યા તો ભૂતકાળમાં સરે છે યા ભવિષ્યમાં. વર્તમાનમાં રહેતું નથી. મનને વર્તમાનમાં રાખવું છે.

માત્ર એક પદમાં ઉપયોગ... બીજે ક્યાંય એ ન જાય એની જાગૃતિ. (૨ મિનિટ વાદ્ય સંગીત)

માનસજાપમાં એકાગ્રતા... હોશ, જાગૃતિ. ઉપયોગ માત્ર એક પદમાં. આ છે સાધન એકાગ્રતા. સ્વમાં ઉપયોગ, સ્વમાં એકાગ્રતા તે છે સાધ્ય એકાગ્રતા... એના માટેનું સાધન તે આ સાધન એકાગ્રતા... (૨ મિનિટ વાદ્ય સંગીત)

હવે ચોથું ચરણ : ધ્યાનાભ્યાસ

ધ્યાન એટલે અનુભવ. સમત્વ, આનંદ, વીતરાગ દશા આદિ ગુણોની અલપજલપ અનુભૂતિ તે ધ્યાન. નિર્મળ, આંડ ચેતનાની અનુભૂતિ તે પણ ધ્યાન.

જપનું પદ હવે છોડી દેવાનું છે... તમારી ભીતર રહેલ સમત્વનો તમારે અનુભવ કરવો છે.

શાન્ત ચિત્તે બેસી રહો.

તમારી સાવધાની આટલી જોઈએ છે : વિચાર ન આવે, ઊંઘ ન આવે... ઉપયોગ પરમાં નહિ હોય એટલે સ્વમાં આવશે જ.

તમારી ભીતરની સમતાનો, તમારા ભીતરના એક દિવ્ય આનંદનો અનુભવ કરો. (ત્રણ મિનિટ વાદ્ય સંગીત)

દયાન...

શનુભૂતિ...

ઉપયોગ માત્ર ભીતર...

તમારે એના માટે આટલું જ કરવું છે : ઉપયોગને, મનને પરમાં જવા દેવા નથી.

શાન્તચિત્તે બેસી રહો...

તમારી ભીતર વિકલ્પોનો કોઈ જ કોલાહલ નથી... ત્યાં છે પરમ શાન્તિ. એનો અનુભવ કરો... (૨૧ મિનિટ વાદ્ય સંગીત)

સમત્વ તમારી ભીતર જ છે. એનો આનંદ અત્યાર સુધી નહોતો સ્પર્શતો, એનું કારણ પરમાં જતો ઉપયોગ હતો.

કોઈ જ વિષમતા નથી મનમાં અત્યારે... ન ગમો, ન અણગમો, ન અહંકાર...

અત્યાર સુધી ઉપયોગ બહાર જતો હતો, આડો અવળો ફંટાતો હતો... માટે સમતાનો અનુભવ નહોતો થતો. હવે સમતાનો અનુભવ તમને થઈ શકે.

શાન્ત ચિત્તે બેસાવું છે માત્ર... (વાદ્ય સંગીત)



અનંત અતીતમાં

ઠ્યારેય ન શનુભવી હોય,
ઠ્યારેય ન શાસ્વાદી હોય
શેવી શા ક્ષણો...

- » દરિસન તરસીએ... ભા.૧-૨ (દ્વિતીય આવૃત્તિ)
(ભાગવતી સાધનાની સસૂત્ર વ્યાખ્યા)
- » બિહુરત જાયે પ્રાણ... (દ્વિતીય આવૃત્તિ)
(પૂજ્યપાદ સિદ્ધર્ષિ મહારાજ કૃત
જિનસ્તવના પર સંવેદના)
- » આતમજ્ઞાની શ્રમણ કહાવે... (દ્વિતીય આવૃત્તિ)
(ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રના ૧૫મા
સભિકામુ અધ્યયન ઉપર સંવેદના)
- » મેરે અવગુન ચિત્ત ન ધરો... (દ્વિતીય આવૃત્તિ)
(કુમારપાળ ભૂપાળ કૃત
'આત્મનિન્દા દ્વાત્રિંશિકા' પર સંવેદના)
- » ઋષભ જિનેસર પ્રીતમ માહરો રે...
(શ્રી આનંદધનજી મહારાજની
સ્તવનાઓ પર સંવેદના) (સ્તવન ૧ થી ૫)
- » પ્રભુનો ખ્યારો સ્પર્શ
(પરમ પાવન શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર
(૧ થી ૪) પરની વાચનાઓ)
- » આત્માનુભૂતિ
(યોગપ્રદીપ, જ્ઞાનસાર આદિ ગ્રન્થો તથા પૂ. ચિદાનંદજી
મહારાજનાં પદોમાં મળતાં સાધના-સૂત્રો પર વિશ્લેષણ)
- » અસ્તિત્વનું પરોઢ
(હૃદયપ્રદીપ પટ્ટત્રિંશિકા પર સ્વાધ્યાય)
- » અનુભૂતિનું આકાશ
(પૂ. દેવચન્દ્રજી મહારાજની અષ્ટપ્રવચન માતાની
સજ્જાય પર અનુપ્રેક્ષા)
- » રોમે રોમે પરમસ્પર્શ
(દેવાધિદેવ પ્રભુ મહાવીરની સાડાબાર વરસની
લોકોત્તર સાધનાની આંતર કથા)

પ. પૂ. આચાર્ય યશોવિજયસૂરિ મ.
દ્વારા લખાયેલ પુસ્તકો



- » **પ્રભુના હસ્તાક્ષર**
(પરમ પાવન ઉત્તરાધ્યાયન સૂત્રનાં કેટલાંક સાધના સૂત્રો પર સ્વાધ્યાય)
- » **ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ (દ્વિતીય આવૃત્તિ)**
(ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ વિશેનો શાસ્ત્રીય સન્દર્ભો સાથેનો સ્વાધ્યાય)
- » **પ્રવચન અંજન જો સદ્ગુરુ કરે**
(નવપદ સાધના)
- » **એકાન્તનો વૈભવ (તૃતીય આવૃત્તિ)**
(સ્મરણ યાત્રા)
- » **રસો વૈ સઃ (દ્વિતીય આવૃત્તિ)**
(પૂજ્યપાદ દેવગન્ધર્જી મહારાજકૃત શ્રી અભિનન્દન જિનસ્તવના પર સ્વાધ્યાય)
- » **સાધનાપથ (દ્વિતીય આવૃત્તિ)**
(પૂજ્યપાદ દેવગન્ધર્જી મહારાજકૃત શ્રી સુવિધિનાથ જિનસ્તવના પર સ્વાધ્યાય)
- » **પરમ! તારા માર્ગે (દ્વિતીય આવૃત્તિ)**
(પૂજ્યપાદ દેવગન્ધર્જી મહારાજકૃત પ્રભુ મહાવીર સ્તવના પર સ્વાધ્યાય)
- » **પ્રગટ્યો પૂરન રાગ**
(પૂજ્યપાદ દેવગન્ધર્જી મહારાજકૃત પ્રભુ નેમિનાથ સ્તવના પર સ્વાધ્યાય)
- » **સાધનાનું શિખર**
(પૂજ્યપાદ દાદાગુરુદેવશ્રી ભદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજના જીવનપ્રસંગોનું આકલન)
- » **વાત્સલ્યનો ઘૂઘવતો સાગર**
(પૂજ્યપાદ ગુરુદેવશ્રી ઝંકારસૂરીશ્વરજી મહારાજના જીવનપ્રસંગોનું આકલન)

- » **સમાધિ શતક (ભાગ ૧ થી ૪)**
(પૂજ્યપાદ મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજ કૃત સમાધિશતક ગ્રન્થ પર વિવેચના)
- » **સમુંદ સમાના બુંદ મેં**
(પૂજ્યપાદ અધ્યાત્મયોગી આચાર્ય ભગવંત શ્રીમદ્વિજય કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મહારાજની શબ્દપ્રસાદી પર સ્વાધ્યાય)
- » **સ્વાનુભૂતિની પગથારે**
(પૂજ્યપાદ મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજ કૃત સવાસો ગાથાના સ્તવનની કેટલીક કડીઓ પર સ્વાધ્યાય)
- » **સદ્ગુરુઃ શરણં મમ**
(સદ્ગુરુ તત્ત્વ પર ભિન્ન-ભિન્ન અનુપ્રેક્ષાઓથી સભર ગ્રંથ)
- » **નિરંજન નાથ મોહિ કેસે મિલેંગે?**
(ભક્તિયોગના ઉદ્ગાતા, સાધનામનીપી પૂજ્યપાદ પંન્યારા ભગવંત શ્રી ભદ્રંકરવિજયજી મહારાજ સાહેબ દ્વારા અપાયેલ ભક્તિસૂત્રો પર સ્વાધ્યાય)
- » **દિલ અટકો તોરા ચરન કમલ મેં...**
(પૂજ્યપાદ મહોપાધ્યાય શ્રીવિનયવિજયજી મહારાજ રચિત શ્રી ઋષભજિન સ્તવના પર સંવેદના)
- » **મોક્ષ તમારી હથેળીમાં...**
(પંચસૂત્ર ગ્રન્થનાં કેટલાંક સાધનાસૂત્રો પર સ્વાધ્યાય)
- » **ધ્યાન : આંતર યાત્રા (હિન્દી આવૃત્તિ)**
(જૈન ધ્યાન પ્રક્રિયા)
- » **ધ્યાન : આંતર યાત્રા (દ્વિતીય આવૃત્તિ)**
(જૈન ધ્યાન પ્રક્રિયા)
- » **જુગ જુગથી ઝંખું છું તમને...**
(વીતરાગ સ્તોત્રના કેટલાક શ્લોકો ઉપર સ્વાધ્યાય)



