



KIRIT GRAPHICS  
079-25352602

ધ્યાન અને કાચોત્સર્ગ

ધ્યાન અને કાચોત્સર્ગ



આચાર્ય યશોવિજયસૂરિ

સં. ૨૦૬૩

નકલ : ૧૫૦૦

મૂલ્ય : પંચોતેર રૂપિયા

### પ્રાપ્તિસ્થાન :

#### ■ આ. ઝંકારસૂરિ આરાધના ભવન

ગોપીપુરા, સુભાષ ચોક,  
સુરત-૩૮૫૦૦૧.

#### ■ સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર

હાથીખાના, રતનપોળ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

#### ■ નવભારત સાહિત્ય મંદિર

મોટા મહાવીર સ્વામી દહેરાસર પાસે,  
ગાંધીરોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

મુદ્રક :

કિરીટ ગ્રાફીક્સ

૨૦૯, આનંદ શોપીંગ સેન્ટર, રતનપોળ, અમદાવાદ-૧. ફોન : ૨૫૩૫૨૬૦૨

### : તારક છાયા :

શ્રી જુનાડીસા મંડન પરમતારક દેવાધિદેવ  
શ્રી મહાવીર સ્વામી ભગવાન  
દેવાધિદેવ શ્રી ઋષભદેવ ભગવાન  
દેવાધિદેવ શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ ભગવાન

### : દિવ્ય આશિષ :

પૂજ્યપાદ, વચનસિદ્ધ યુગપુરુષ આચાર્ય ભગવંત  
શ્રીમદ્ વિજય સિદ્ધિસૂરીશ્વરજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ, નિઃસ્પૃહ શિરોમણિ  
મુનિપ્રવર શ્રી વિનયવિજયજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ, ભક્તિયોગાચાર્ય, સંયમૈકદષ્ટિ આચાર્ય ભગવંત  
શ્રીમદ્ વિજય ભદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ, વિદ્વદ્ધર્મ મુનિપ્રવર શ્રી જનકવિજયજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ, સંયમૈકનિષ્ઠ મુનિપ્રવર શ્રી હીંકારવિજયજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ, તપસ્વિરત મુનિપ્રવર શ્રી વિલાસવિજયજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ, શાસનધુરીશ આચાર્ય ભગવંત  
શ્રીમદ્ વિજય ઝંકારસૂરીશ્વરજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ, વર્ષમાનતપોનિધિ આચાર્ય ભગવંત  
શ્રીમદ્ વિજય ભદ્રંકરસૂરીશ્વરજી મહારાજ

### : આશિષ :

પૂજ્યપાદ, પ્રશાન્તમૂર્તિ આચાર્ય ભગવંત  
શ્રીમદ્ વિજય અરવિન્દસૂરીશ્વરજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ, આગમપ્રજ્ઞ શ્રુતસ્થવિર  
પ્રવર્તક મુનિપ્રવર શ્રી જંબૂવિજયજી મહારાજ  
પૂજ્યપાદ આરાધનારત મુનિરાજશ્રી જિનચન્દ્રવિજયજી મહારાજ સાહેબ  
પૂ. સાધ્વીજી કલ્પલતાશ્રીજી મહારાજ (માતુશ્રી મહારાજ)

## અનુક્રમ

### પૂર્વભૂમિકા

૧	સાધના ત્રિપદી	૧
૨	પંચાચારમયી સાધના	૧૫

### ધ્યાન

૩	રૂપસ્થ ધ્યાન	૨૬
૪	પદસ્થ ધ્યાન	૩૫
૫	પિંડસ્થ ધ્યાન	૪૮
૬	રૂપાતીત ધ્યાન	૬૧
૭	પિંડસ્થાદિ ધ્યાન : બીજો યાત્રા પથ	૭૧
૮	ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન	૭૭
૯	ધ્યાન : આનંદલોકની યાત્રા	૮૫
૧૦	સુષુપ્ત્તામાં પ્રવેશ	૧૦૫
૧૧	ષટ્ચક્ર ભેદ	૧૧૭
૧૨	ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ	૧૩૨

### કાયોત્સર્ગ

૧૩	સ્થાન, મૌન, ધ્યાન	૧૫૧
૧૪	શ્વાસોચ્છ્વાસની લયબદ્ધતા	૧૬૭
૧૫	કાયોત્સર્ગવિધિ : શુભથી શુદ્ધ સુધીની યાત્રા	૧૭૭
૧૬	લોગસ્સ સૂત્રમાં આવતાં ધ્યાનો	૧૮૫
૧૭	કાયોત્સર્ગ દ્વારા સ્વગુણની ધારામાં	૧૮૩
૧૮	‘તસ્સ ઉત્તરી૦’ સૂત્રની પાંચ પ્રક્રિયાઓ	૨૦૦

શ્રી કાલન્દ્રી નગરમાં

શ્રી કાલન્દ્રી નગરનિવાસી

મુમુક્ષુ દીપકુમાર સોભાગમલજી

(મુનિશ્રી ચિત્તપ્રસન્નવિજયજી મ.સા.) તથા

તેમના ધર્મપત્ની અ.સૌ. રીમા બહેન

(સાધ્વીજી કૃપાદૃષ્ટિશ્રીજી મહારાજ)ની ભાગવતી દીક્ષા

(વિ.સં. ૨૦૬૨, વૈશાખ વદિ-૧૦)

ની પાવન સ્મૃતિમાં

શ્રી કાલન્દ્રી જૈન સંઘના

જ્ઞાનદ્રવ્યથી પ્રકાશિત

પુસ્તક

**ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ**

## સુસ્વાગતમ્

—આચાર્ય શ્રી. પ્રદ્યુમ્નસૂરિજી

વારંવાર વાંચવાથી જ લાભ થાય તેવું પુસ્તક તમારા હાથમાં છે. મનુષ્યભવ યોગમાર્ગના યાત્રી બનવા માટે છે. એ યોગમાર્ગના યાત્રી માટે ભોમીયાની ગરજ સારનારું આ પુસ્તક છે. જેને જેને એ વિષયમાં રસ હોય તેને હાથમાં પેન લઈને વાંચવા જેવી, વાગોળવા જેવી ઘણી વાતો આમાં છે.

એક કાળે જે રાજમાર્ગ હતો, કાળબળે તે કેડી બની ગઈ. કેડી બની તો બની પણ તેના ઉપર ધૂળ વળી ગઈ, વપરાશ ઘટ્યો. એકલ-દોકલ વટેમાર્ગુ એ કેડીને ઢૂંઢતા ઢૂંઢતા ચાલે છે તો ચાલે છે.

વર્તમાનકાળે વ્યવહાર માર્ગ પૂરપાટ ચાલે છે. તેનાથી જરા જુદો, પણ લક્ષ્ય ઉપર જલ્દી પહોંચાડે તેવો રસ્તો આ છે.

આજ કાલ જે બહિરંગ સાધના, દેહ-દમન વગેરે ચાલે છે તેના પ્રયોજન રૂપ નિશ્ચયનયની સુરેખ વાત મળી. ફરિયાદ ટળી.

ભીતરી યાત્રાનો નકશો અહીં મળે છે. પુરાણા ચિદાનંદજી જેવા સાધકોની આંગળી પકડીને તેઓના શબ્દોના મર્મને ખોલીને આપણને એ રસ્તે આગળ વધવા લેખક પ્રેરે છે.

લેખક દષ્ટિસંપન્ન સાધક છે. ચાલુ સ્તવનો કે શ્રીપાળ રાસમાંથી પણ અંતરંગ સાધનાના માર્ગસ્થંભોને તેઓ શોધે છે, ઝીલે છે અને આપણી પાસે મૂકે છે. ઉદાહરણો ઉપરથી માલૂમ પડે છે કે, સાધનાવિશ્વના ખૂણેખૂણામાં લેખકની દષ્ટિ ફરી વળી છે, જ્યાંથી એ માર્ગમાં ગતિ-પ્રગતિ થઈ શકે તે માર્ગને શોધી ભાવકો સમક્ષ મૂક્યો છે તેમણે. શ્રી ચિદાનંદજી, શ્રી દેવચંદ્રજી તો એમના પ્રિય સર્જકો છે, સાધકો છે. તેઓની કડીને વારંવાર તેઓ ઉલ્લેખે છે. સાધકની ભીતરી યાત્રાનો નકશો આપણને આમ તેઓ હાથવગો કરી આપે છે.

આ બધી વાતો અંતરંગ સાધનાની છે, તે ભૂલી ન જવાય માટે શ્રીસંઘે ચીવટથી આમાંથી પસાર થવું જોઈએ. બહિરંગ સાધના કરતાં કરતાં આ અનુલક્ષ્ય-પ્રયોજન વીસરી ન જવાય તેનો અંદાજ અહીં મળશે.

ભીતરી યાત્રાનો માર્ગ એ યોગ છે. તેની ઘણી કેડીઓ છે.

એક સાદી વાત કરીએ તો વિભાવો અને વિકથાઓ આત્મદષ્ટિએ નિઃસાર છે. માટે તેમાં મનુષ્યભવની આયુષ્યમર્યાદાને અને વિશિષ્ટ શક્તિને ન ખરચવાં, પણ જ્યાં છીએ ત્યાંથી ઉપર ઊઠવા માટે સહાયક રૂપે ખપમાં લેવા.

શાસ્ત્રના પુષ્કળ સંદર્ભો આપીને, ઈતર સાધકોના અનુભવો શોધીને સાધકને ઊંચે લઈ જવાના પુષ્કળ પ્રયત્નો અહીં થયા છે.

સાધકે વિષયકપાયના કીચડમાં આળોટવાનું નથી. તેના માટે ઊર્ધ્વલોક રાહ જુએ છે. બહિરંગ રસ્તાની સીમા આવી જાય છે. જ્યારે ભીતરી યાત્રા તો અસીમ હોય છે. એ રસ્તે ચાલવાનું આમંત્રણ લેખક આપે છે. શરૂ શરૂમાં તો આંગળી પકડવા પણ તૈયાર છે. જેમકે ચૈત્યવંદના કરીને પ્રભુનો પ્રશમરસ પોતાના તરફ વહી આવે છે એ ધારણાની રીત મઝાની બતાવી છે. અહમ્મું વિલીનીકરણ એ સાધનાનું દ્વાર છે એ વાત સરસ રીતે મુકાઈ છે.

‘ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ’ નામના પ્રકરણમાં લેખક મોકળાશથી વરસ્યા છે, ખીલ્યા છે. વિકલ્પોથી વિરામ પામીને પરમાંથી-પુદ્ગલમાંથી ખસવાનું છે. સ્વને શોધીને તેમાં વસવાનું છે. ચિત્તની એકાગ્રતા એ ધ્યાન છે એ ખૂબ વ્યવહારુ અને ગળે ઊતરે તેવી વાત છે. એ બતાવીને તરત સ્વગુણસ્થિતિ એ પણ ધ્યાન છે, આ વાત પણ બતાવવાનું લેખક ચૂક્યા નથી. બન્નેનું ધરાતલ તો નિર્વિકલ્પ અવસ્થા જ છે. વિકલ્પો મટ્યા એટલે ચિત્તનું આકાશ ચિદાકાશ બની ગયું. અને તે પછી જ આત્મદ્વાર પાસે પહોંચાય છે આવી ઘણી વાતો આ પુસ્તકમાંથી મળે છે. આપણે એનું વારંવાર વાંચન-મનન કરીને એવી પ્રેરણાનું બળ પ્રાપ્ત કરીએ, એ પથ ઉપર ચાલવાનું મન થાય અને આપણાં ડગલાં એ દિશા તરફ આગળ વધે એ જ ઈચ્છા મનમાં રમે છે.

વિ. સં. ૨૦૬૩

આસો સુદિ-૧

શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ જૈન ઉપાશ્રય

કાંઠીવલી-પૂર્વ, મુંબઈ.

## કાયોત્સર્ગ : પ્રક્રિયા અને પરિણામ

— ઉપાધ્યાય શ્રી ભુવનચંદ્રજી

મહાન જૈન શાસ્ત્રકાર શ્રી સિદ્ધસેન દિવાકરસૂરિજી એક વાદવિજેતા મહાન તાર્કિક પંડિત તરીકે પ્રસિદ્ધ છે, પરંતુ તેઓ માત્ર પંડિત જ ન હતા, પ્રખર ચિંતક અને અઠંગ સાધક પણ હતા. તેમની પ્રમાણમાં ઓછી જાણીતી એવી કૃતિ-દ્વાત્રિંશત્ દ્વાત્રિંશિકામાં દિવાકરજીનું ચિંતક અને સાધક વ્યક્તિત્વ પ્રખર રૂપે વ્યક્ત થયું છે.

બત્રીસ બત્રીસીઓમાંથી એકવીશ જ ઉપલબ્ધ છે, અને એમાંની પાંચ-છ બત્રીસીઓ તો શ્રમણ ભગવાન મહાવીરની સ્તુતિની છે. આ સ્તુતિઓમાં માત્ર ગુણગાન કે મહિમાસ્થાપન નથી, પણ ભગવાનની સાધના, દેશના, પ્રતિભા, પુરુષાર્થ અને ઉપકારનું જ્ઞાનયોગીની દૃષ્ટિએ સમીક્ષણ છે, તુલના છે. ભગવાનના અંતરંગની છબી એમાં ઊપસી આવે છે જે કોઈ પણ વિચારશીલ-વિવેકશીલ સજ્જનને અભિભૂત કરી દે એવી છે. એ ગ્રંથમાંનો એક શ્લોક ભગવાનની સાધનાની વાત આ રીતે કરે છે :-

ન રાગનિર્ભર્ત્સનયન્ત્રમીદ્રશં,  
ત્વદન્યદ્દિગ્ભિશ્ચલિતં વિગાહિતમ્ ।



यथेयमन्तःकरणोपयुक्तता,  
बहिश्च चित्रं कलिलासनं तपः ॥ (द्वा. १, श्लो.-२४)

“પ્રભુ, અંતઃકરણમાં ઉપયોગની અવિચ્છિન્ન જાગૃતિ અને બહાર કઠિન આસન - સ્થિરતાનું તપ : રાગને કચડી નાંખનારું આવું યંત્ર તમારા સિવાય કોઈ બીજાએ ચલાવ્યું જાણ્યું નથી.”

રાગ અને દ્વેષનો વિજય કરી વીતરાગી તરીકે વિશ્વવિશ્રુત થનારા એ પ્રભુ મહાવીરે રાગ-દ્વેષનો ભુક્કો કરનાર કયું યંત્ર ચલાવ્યું હતું ? એ યંત્ર હતું સાક્ષિત્વનું, અખંડ જાગૃતિનું, જ્ઞાનોપયોગને વિશુદ્ધ રાખવાના અક્ષુણ્ણ પુરુષાર્થનું. બહારથી પ્રભુ મહાવીર અચળ-અડોલ ઊભેલા દેખાય, અંદર અવિરત અવધાન-સ્મૃતિ-સજગતાનું ચક્ર ચાલતું હોય.

આપણે જાણીએ છીએ કે ભગવાન પ્રહરો અને ઘટિકાઓ સુધી કાયોત્સર્ગ કરતા. મહામુનિઓનાં વૃત્તાંતોમાં પણ કાયોત્સર્ગના જ ઉલ્લેખો આવે. તપનો અંતિમ પ્રકાર જૈન સાધનાપરંપરામાં જે જણાવવામાં આવ્યો છે તેનું નામ છે - વ્યુત્સર્ગ. સાધનાનો આખરી પડાવ છે : વ્યુત્સર્ગ અથવા કાયોત્સર્ગ.

કાયોત્સર્ગ એ ઉત્સર્ગ-ઉત્સર્જનની સાધના છે; રેચનની, નિર્જરાની, ખાલી થવાની પ્રક્રિયા છે. કર્મો, કષાયો, કાયા, ભ્રાંતિ.....આ બધા ‘ભાર’નું ઉત્સર્જન કરવા માટેનું યંત્ર એટલે શુદ્ધોપયોગ અને એનું માધ્યમ છે -કાયોત્સર્ગ.

મોહવિજય, ગ્રંથિભેદ, દેહાધ્યાસથી મુક્તિ - આ બધાનું ઉપકરણ છે કાયોત્સર્ગ. કાયાની સ્થિરતા (સ્થાન - ‘ઠાણેણં’), વાણીનો વિરામ (મૌન - ‘મોણેણં’), ઉપયોગની સ્થિરતા અને શુદ્ધિ (ધ્યાન - ‘આણેણં’) -આવા ત્રિપાંખિયા ત્રિશૂળ સમો આ કાયોત્સર્ગ ભગવાન મહાવીર અને બીજા સર્વ મોહવિજેતાઓએ અજમાવેલું અમોઘ શસ્ત્ર છે. ઉપયોગ પર જ

ઉપયોગ સ્થાપીને ઉપયોગ-‘હોશ’ - Awareness ને માંજી શકાય છે, અને સતેજ કરી શકાય છે. ઘૂંટી ઘૂંટીને- ઘસી ઘસીને તીક્ષ્ણ બનાવેલો આ ઉપયોગ સંસ્કારો-ગ્રંથિઓ-આવરણોનું ભેદન છેદન કરી આપે છે.

દેહ સાથે તાદાત્મ્યનું ભાન કે ભ્રમ જ્યાં અભાનપણે દૃઢમૂળ બનીને બેઠા છે ત્યાં પહોંચીને તેનું ઉચ્છેદન કરવાનું છે. ચિત્ત પર કષાયનો સ્પર્શ જ્યાં થાય છે એ સંધિસ્થાન પર પ્રહાર કરવાનો છે. કાયોત્સર્ગ કાયા અને ચિત્ત - બંનેને સાથે લઈને ચાલે છે. ‘સુહુમેહિં અંગસંચાલેહિં....’ કાયાની નિગરાની. ઉત્તરીકરણ, પ્રાયશ્ચિત્ત, વિસોહી કરણ, વિસલ્લી કરણ, પાપકર્મ નિર્ધાતન...મનની સાફસૂફી. અવચેતન ચિત્તના અંધારિયા ખૂણામાં અવધાન - હોશ-‘અવેયરનેસ’નો શેરડો તાકવાનો અને તેના પ્રકાશમાં દેહ-મન-વચનથી ‘સ્વ’ને જુદા પાડવાનો પ્રયોગ અવિરત-ક્ષણપ્રતિક્ષણ કર્યા કરવાની પ્રક્રિયા એ જ છે કાયોત્સર્ગ. શુદ્ધ ઉપયોગ એટલે રાગ-દ્વેષ-મોહ અને રોજિંદી ભાષામાં કહીએ તો, ગમા - અણગમા - ગોટાળાથી ચેતનાને બચાવતા રહેવું. અણથક અને અવિરામ પણે સુદીર્ઘકાળના આ આંતર સંઘર્ષના અંતે કોઈ ધન્ય પળે સાધકને નિર્ભ્રાન્ત દર્શન લાધે છે, સ્વાનુભૂતિ સાંપડે છે. તીર્થંકરોએ આ માટે કાયોત્સર્ગની પ્રક્રિયા પોતે પ્રયોજી છે અને પછી મુમુક્ષુઓને પ્રબોધી છે.

કાયોત્સર્ગ બૌદ્ધિક પ્રક્રિયા નથી અને સામાન્ય રૂપે આરાધક વર્તુળો માનતા હોય છે તેમ, માત્ર કર્મક્ષય કરવાની વિધિ નથી. કાયોત્સર્ગ ચિંતનક્રિયાને સારો ઓપ આપવાની પદ્ધતિ નથી, અવચેતન ચિત્તના તળિયે જમા થયેલ ‘કાંપ’ને ઉલેચવાની વિધિ છે; રાગ-દ્વેષ-ઈચ્છા-તૃષ્ણા-ભ્રમ-ભય-અજ્ઞાન જેવા મળોને અધ્યવસાયોમાંથી ગાળી - નિતારી દેવાની ચેતનાના ઊંડા સ્તરે ચાલતી પ્રક્રિયા છે.

કાયોત્સર્ગની સાધનાનો આરંભ કરતાંની સાથે જ- તે જ દિવસે અને તે જ ક્ષણે - ચિત્ત પૂર્ણ રૂપે શુદ્ધ થઈ જાય એવું ન બને. નિરંતર

અભ્યાસ દ્વારા ઉપયોગ- Consciousness ની શુદ્ધતા વધતી જાય, જાગૃતિ તીક્ષ્ણ-તીક્ષ્ણાતર બનતી જાય ત્યારે એક મંગળ ક્ષણ એવી આવે છે કે જ્યારે નિબિડ ગ્રંથિનો ભેદ થઈ નિજનું નિર્બાંન્ત દર્શન લાભે છે. સાધના ચાલુ જ રહે છે. અવશિષ્ટ આવરણોનો ક્ષય આ જ શસ્ત્રના સહારે કરતાં કરતાં મુમુક્ષુ મુક્તિની મંજિલે પહોંચે છે. જાગૃતિ સદાને માટે અવસ્થિત થઈ જાય એ જ કેવલ્ય છે. એવું થતાં પહેલાં અભ્યાસ કરવો પડે - શુદ્ધોપયોગમાં ટકી રહેવાનો અંતરંગ પુરુષાર્થ કરવો પડે. એ સાધના જૈનોમાં 'કાયોત્સર્ગ' નામે ઓળખાય છે.

મુક્તિનું આખરી પરિણામ આવતાં પૂર્વે પ્રારંભિક દશાના કાયોત્સર્ગના પાંચ બીજાં સુંદર પરિણામો આવવાં શરૂ થઈ જ જાય છે જે સાધકના જીવનને સ્વસ્થ-પ્રફુલ્લ-સમૃદ્ધ બનાવે છે. કાયોત્સર્ગ નિર્ધુક્તિ કહે છે :

દેહમર્દજહુસુદ્ધી સુહદુક્ષતિતિક્ષ્ણયા અણુપ્પેહા ।

झायइ य सुहं झाणं एगगो काउसग्गम्मि ॥ (૧૪૬૨)

દેહ અને મતિની જડતા દૂર થાય, તિતિક્ષા વધે, અનુપ્રેક્ષા બળવાન બને, એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં પ્રગતિ - આ કાયોત્સર્ગનાં ફળ છે.

દેહની જડતા દૂર થતાં સ્ફૂર્તિ અનુભવાય. શિથિલીકરણ સહજ બને.

મતિની જડતા મટતાં બાહ્ય સમસ્યાઓનાં નિરાકરણ સરળ બને. ગ્રહણશક્તિ-સમજશક્તિ વધે.

તિતિક્ષા એટલે સુખ-દુઃખથી અપ્રભાવિત રહેવાની ક્ષમતા. તિતિક્ષા કેળવાતાં નાનાં-મોટાં કષ્ટો આવી પડતાં માનસિક સમતુલા ખોરવાઈ જવાની સંભાવના ન રહે. ટેન્શન, ડિપ્રેશન કે પાગલપનની સ્થિતિ ઊભી થવા જ ન પામે.

અનુપ્રેક્ષા - તત્ત્વચિંતન જામતું જાય. ચિત્ત તત્ત્વભાવિત બનતાં ચિત્તધારાની ચંચળતા અને સંકલેશ ઓછાં થતાં જાય.

આવું તત્ત્વવાસિત ચિત્ત સહજ રીતે એકાગ્ર રહી શકે. ધર્મધ્યાન સહજ, સુગમ બને.

જીવનમાં જોઈ-તપાસી શકાય એવાં આ પરિણામો છે. કાયોત્સર્ગનાં વર્તમાનમાં જ મળનારાં આ પરિણામોનું પરિણામ એ આવે કે સાધક તાણ - તંગદિલીનો ભોગ ન બને, મનોશારીરિક રોગો (Psychosomatic diseases) થી બચે, સંકલ્પ શક્તિ વિકસે, ચિત્તપ્રસાદના કારણે જીવન મૃદુ-મધુર-મંજુલ બની ઉઠે.

આ કાયોત્સર્ગના આનુષંગિક ફળ છે. કાયોત્સર્ગનું પ્રમુખ ફળ આત્મવિશુદ્ધિ છે. કાયોત્સર્ગનું આધ્યાત્મિક લક્ષ્ય છે ઉત્સર્જન. "તસ્સ ઉત્તરી કરણેણં" સૂત્ર એના તબક્કા બતાવે છે :

ઉત્તરીકરણ : સ્મૃતિ (સજગતા)ના અનવસ્થાનના કારણે ચિત્તધારા પર મલિનતા પ્રવેશ પામે ત્યારે તેની પાછળ સાધક જે પગલાં લે તે છે ઉત્તરીકરણ (ઉત્તરક્રિયા). એ કામ બે ભાગે થાય : મલિનતાને આગળ વધતી રોકી લેવી અને ચિત્ત પર જે સંસ્કાર પડ્યા તેને સાફ કરી લેવા.

પ્રાયશ્ચિત્તકરણ : 'પ્રાયઃ'નો એક અર્થ 'સમાન' થાય છે. 'પ્રાયશ્ચિત્ત' શબ્દમાં 'ચિત્ત' શબ્દની હાજરી સૂચક છે. ચિત્તમાં જે સંકોભ-સંકલેશ-વિક્ષેપ-વિષમતા પેદા થયાં તેને હટાવી ચિત્તને પૂર્વવત્ સંતુલિત કરી લેવું એ પ્રાયશ્ચિત્ત છે.

વિશુદ્ધીકરણ : ચિત્તમાં ઉપસ્થિત માલિન્ય દૂર થતાં ઉપયોગની વિશુદ્ધિ ફરી મેળવી લેવાય.

વિશલ્પીકરણ : જે તે પ્રવૃત્તિ કે ઘટના ભલે પૂરી થઈ ગઈ હોય, પરંતુ તેણે ચિત્તના ફલક પર સંસ્કારના ચાસ પાડ્યા તે તો રહી જાય છે. ધીરે ધીરે એકના એક સંસ્કાર એકત્ર થાય છે અને નિમિત્ત મળતાં ફરી

જાગૃત થઈ સાધકને વિચલિત કરી શકે છે. માટે માત્ર શમનથી સંતોષ ન માનતાં તેનું ‘શલ્ય’ પણ ખેંચી કાઢી તેનું ઉત્સર્જન - વિરેચન કરવાનું જરૂરી છે.

પાપકર્મનિર્ધાતન : અશુભ યોગ દ્વારા કર્મ ઉપાર્જન થયું જ હોય. એ કર્મનું પણ ઉત્સર્જન કરવાનું છે.

નોંધનીય છે કે કર્મનાશનો હેતુ છેક છેલ્લે આવે છે. પ્રથમના ચાર હેતુ તો પ્રવર્તમાન ક્ષણે ઉદ્ભવેલા ક્ષોભ-માલિન્ય-અનુબંધના ઉત્સર્જન પર કેન્દ્રિત છે. પ્રથમના તબક્કા જો સાધ્ય ન થાય તો કર્મનિર્ધાતનનું કાર્ય થવાની આશા રાખી શકાય નહિ. ચિત્તમાં ક્ષોભ જન્માવતી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ પછી કાયોત્સર્ગ કરવાનું વિધાન શાસ્ત્રો કરે છે, તેની પાછળ માત્ર કર્મનિર્જરા નહિ પણ ઉપયોગની શુદ્ધતાના પુનઃસ્થાપનનો હેતુ પણ છે.

કાયોત્સર્ગની સાધનાનાં ભીતરી સૂત્રો જ્યારે ગુરુગમથી નૂતન સાધનાપથિકોને મળતા હશે ને પગલે પગલે પંથ ખૂલતો હશે ત્યારે અનુભૂતિનો આસ્વાદ અને આહ્લાદ એ સાધકોને ભીતરથી ભરી દેતો હશે. એ મસ્તીમાંથી જ આવાં ગીત સ્ફુરતાં હશે : અબ હમ અમર ભયે ન મરેંગે !

નમસ્કાર મંત્ર કે લોગસસૌ સૂત્રના સ્મરણમાત્રથી કર્મક્ષય થઈ જાય એવી યાંત્રિકતા શાસ્ત્રોને અભિપ્રેત ન હોય. કર્મક્ષયનું પરિણામ પ્રગટે છે ઉપયોગની પ્રખર શુદ્ધિથી. જાગૃતિ - હોશ - શુદ્ધોપયોગમાં વિજાતીય તત્ત્વોને ચેતનામાંથી દૂર કરવાની શક્તિ છે. જેમ Electricityમાં પાણીના હાઈડ્રોજન - ઓક્સીજનને છૂટા પાડવાની શક્તિ છે, તેમ. દેહ - મન-વચન-પુદ્ગલથી અને કષાય - કર્મ - ક્રિયાથી ભિન્નતાના બોધને પ્રજ્વલિત કરી સુદીર્ઘ સમય સુધી એ ભાવમાં થંભી જવાનું છે - ઠરવાનું છે. ઉપયોગને રાગાદિથી મુક્ત રાખવા માટે ઉપયોગ પર જ ઉપયોગ રાખવાનો છે. આ જ કાયોત્સર્ગ છે.

કાયોત્સર્ગમાં શુદ્ધોપયોગ છે, સંવર છે, ગુપ્તિ છે, ભાવના છે, નિર્જરા છે, સામાયિક છે, જ્ઞાનયોગ છે, ધ્યાનયોગ છે, સંલીનતા છે, કાયકલેશ છે, પ્રતિક્રમણ છે, ભેદજ્ઞાન છે. ચિત્તશુદ્ધિ અને આત્માનુભૂતિમાં ઉપકારક એવા સાધનાબિંદુઓને પીસી - ઘૂંટી - વાટીને આત્મસાત્ કરવાની બહુલક્ષી અને ‘એકે હજારા’ જેવી પ્રક્રિયા એટલે કાઉસસગ્ગ. સર્વથા અક્રિય અવસ્થા સુધી પહોંચવા માટેની ક્રિયા એટલે કાઉસસગ્ગ.

ગીતાની સ્થિતપ્રજ્ઞ દશા, વિપશ્યનાનું સતિપદ્ધાન અને અધિદ્વાન, શ્રી કૃષ્ણમૂર્તિની Effortless Choiceless Awareness, સ્વામી શ્રી શરણાનંદજીનો ‘મૂક સત્સંગ’, શ્રી રમણ મહર્ષિનો ‘આત્મવિચાર’ - આંતરજગતની ખોજ માટે પ્રાચીન અર્વાચીન દૃષ્ટાઓએ સૂચવેલા માર્ગો કાયોત્સર્ગમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. પ્રશ્ન એ છે કે પ્રભુ વીરે આપેલી એ પ્રક્રિયાનું વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ આપણે જીવિત રાખી શક્યા છીએ ખરા? ભવ્ય ભૂતકાળના નામે ગૌરવ ભલે લઈએ પણ અનુભૂતિનો શૂન્યાવકાશ એથી પૂરાશે નહિ. શાસ્ત્રોનું ચર્વિતચર્વણ થશે પણ અનુભૂતિના નિતનવાં દ્વાર એથી ઉઘડશે નહિ. શ્રમણસંઘના નાયકોએ શ્રમણગણમાં કાયોત્સર્ગ સાધનાને પુનઃ પ્રવાહિત કરવાનો સમય આવી ચૂક્યો છે. જો કશું નહિ થાય તો શૂન્યાવકાશમાં હઠાત્ અર્થશૂન્ય પ્રવૃત્તિઓ પ્રવેશી રહી છે તે ક્રમશઃ વિક્રિયાનું રૂપ લઈ લેશે.

વર્તમાન શ્રમણસંઘના એક પ્રબુદ્ધ - પ્રજ્ઞાવંત આચાર્ય શ્રી યશોવિજયસૂરિજી એક ભર્યા - ભર્યા વ્યક્તિત્વના સ્વામી છે, અધ્યાત્મમાં જીવનારા મસ્ત યોગી છે, સાધનાનાં સૂત્રો જ્યાંથી પણ મળે ત્યાંથી લઈને આત્મસાત્ કરવાની એક નિર્ભ્રાન્ત દૃષ્ટિ તેમને વરેલી છે. એટલે જ સૂફી સંતોની મસ્તી, ‘ઝેન’ની માર્મિક વાતો, કૃષ્ણમૂર્તિની ‘અવેયરનેસ’, આનંદધનનો જ્ઞાનયોગ, મોહનવિજયજી મહારાજની ભીની - ભીની ભક્તિ - આવું બધું એમના વ્યક્તિત્વમાં ઓગળીને એકરસ થયું છે. પ્રજ્ઞાવંત



આચાર્યશ્રીએ કાયોત્સર્ગના વિષયનું સર્વાંગીણ આલેખન કરવાનું પસંદ કર્યું એ જૈન મુમુક્ષુઓ માટે “મોસાળમાં જમણ અને મા પીરસનાર”ની ઉક્તિ યાદ આવી જાય એવો ઘાટ છે. શ્રમણસંઘમાં ધ્યાનાભ્યાસ પ્રતિષ્ઠિત થાય એવી નિસબત અને કાળજી આ શ્રમ પાછળ ડોકાય છે. શાસ્ત્રીય અને અનુભવલભ્ય ચિંતનથી છલકાતા આ પુસ્તકના વાચન-મનનથી પ્રેરણા પામી શ્રમણ-શ્રમણીવર્ગ અનુભવગમ્ય આસ્વાદ લેવા માટે સાધનાનો શ્રમ પણ લે એવી આશા-અપેક્ષા રહેશે જ.

માધુર્યમૂર્તિ આચાર્યશ્રીની કલમે ટપકેલું આ ચિંતન રસમધુર જ હોય. એ રસને વાગોળી - વાગોળી ‘ઉદરસ્થ’ એટલે કે હૃદયસ્થ કરવાનું - કરાવવાનું કામ તો આ ગ્રંથરત્નના વાચક - ભાવકનું છે.

સ્નેહમૂર્તિ સૂરિવર્ય સાધનાલક્ષી સંગીતના સૂરમાં સૂર પૂરાવવાનો મોકો મને આપ્યો છે તે માટે કૃતજ્ઞ છું. ભાવવંદના સહ વિરમું છું.

માંડલ,

સં. ૨૦૬૩, ભા.વ.૧૪

ધ્યાનવિચાર, ધ્યાનશતક, કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિ  
(આવશ્યક નિર્યુક્તિ), યોગશાસ્ત્ર, સ્વરોદય જ્ઞાન  
આદિ ગ્રંથોને સામે રાખીને લખાયેલ ગ્રંથ

## ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ



## [૧] સાધના ત્રિપટી

રશિયાના તિફલીસ શહેરમાં યોગાચાર્ય ગુર્જિએફે યુનંદા સાધકવૃન્દ પાસે એક સાધના ઘૂંટાવી. સાધનાનું લક્ષ્ય, દેખીતી રીતે, પરમાંથી છૂટી સ્વકેન્દ્રિત બનવાનું હતું. પોતાના જ ઘરમાં પાછા ફરવાની વાત.

એક મોટા ખંડમાં ત્રીસેક સાધકો હતા. જેમને કહેવાયેલું કે તમારા સિવાયના બીજા સાધકો આ ખંડમાં છે એની સૂક્ષ્મ નોંધ પણ તમારા મનમાં ટપકવી ન જોઈએ.

ત્રીસ દિવસની સાધના પછી, એકત્રીસમા દિવસે ગુર્જિએફ એક સાધક ઓસ્પેન્સ્કીને લઈને બહાર નીકળ્યા. ઓસ્પેન્સ્કીને પૂરું શહેર બદલાયેલું લાગે છે.

વેપારીઓ માલ વેચી રહ્યા છે. ગ્રાહકો ખરીદી રહ્યા છે. ઘણી બધી ક્રિયાઓ ઘણી બધી જગ્યાએ થઈ રહી છે. ઓસ્પેન્સ્કીને એ સાવ નિરર્થક લાગે છે.

એ ગુર્જિએફને પૂછે છે : આ શહેર આખું બદલાઈ ગયું લાગે છે. ગુર્જિએફે હસીને કહ્યું : શહેર બદલાયું નથી. તું બદલાયો છે.



શું થયું હતું ઓસ્પેન્સ્કીને ? ત્રીસ દિવસની સાધનાએ દશ્યો પરનો રસ, દશ્યો સાથેની એકાત્મતાનો લોપ કરેલો. દશ્યો તરફ વળેલી ચેતના હવે દશ્યોને મૂકીને - પરને છોડીને સ્વ તરફ - દ્રષ્ટા તરફ વળી હતી. એટલે દશ્યો લાગ્યા સાવ નિરર્થક.

અધ્યાત્મોપનિષદ્ ગ્રન્થમાં મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજે આ વાતને આ શબ્દોમાં મૂકી છે : ‘દ્રષ્ટુર્દગાત્મતા મુક્તિ-દર્શયૈકાત્મ્યં ભવભ્રમઃ’. દ્રષ્ટાનું દશ્યો સાથે એકાકાર થવું તે સંસાર. અને દ્રષ્ટાનું દર્શનની પળોમાં રહેવું તે મુક્તિ.

જીવન્મુક્તિની આંશિક ઝલક અત્યારે સાધક આ રીતે મેળવી શકે : દશ્યોથી પોતાની જાતને બિલકુલ અળગી કરીને.

ખાવાની ક્રિયા વખતે પણ સાધક તો માત્ર જોનાર જ છે. શરીર ખાઈ રહ્યું છે, સાધક એને જુએ છે. સૂત્ર એ રીતે મળે કે વૈભાવિક ક્રિયાઓના સમયે ક્રિયાઓ હોય, કર્તા ન હોય. ત્યાં હોય માત્ર દ્રષ્ટા.

પરમપાવન આચારાંગ સૂત્રમાં આવેલ સાધકનો પ્રશ્ન યાદ આવે. પૂછે છે સાધક : દ્રષ્ટાને કોઈ પીડા ખરી, ભગવન્ ? પ્રભુ કહે છે : ના, દ્રષ્ટાને પીડા નથી હોતી. (કિમત્થી ઉવાહી પાસગસ્સ.....? જ્ઞતિત્તિબેમિ ॥ —આચાર ૪।૪।૧૪૦)



આખરે, એક પ્રશ્ન હૃદયને કોરશે : શા માટે પર પદાર્થો કે પર વ્યક્તિઓમાં - દશ્યોમાં દ્રષ્ટા અટવાયા કરે છે ? પર ઉપરનો આટલો લગાવ કેમ ?

નવાઈ લાગશે, પણ એ હકીકત છે કે પર પ્રત્યેના લગાવનું કારણ ‘હું’ છે. અહંચેતના ‘પર’ ને મોટા ફલક પર મૂકે છે.

તમે જોશો કે, બધું જ ‘પર’ સામાન્ય મનુષ્યને આકર્ષતું નથી. એને એ ‘પર’ જોડે જ સંબંધ છે, જે એના ‘હું’ ને ક્યાંક સ્પર્શે છે.

સંપત્તિ કરોડોની બીજાની હોય, એ સાથે સામાન્ય જનને સંબંધ નથી, એને પોતાની સંપત્તિ જોડે જ સંબંધ છે.

તો, પરમાં રસ છે એનું કારણ છે અહંચેતના. મારી પ્રશંસા કરનાર સામાન્ય વ્યક્તિઓ પણ મને વિશિષ્ટ લાગશે; મારા ‘હું’ ને એમણે પુષ્ટ કર્યું ને !

મિર્ઝા ગાલિબ યાદ આવે :

હૂબોયા મુઝ કો મેરે હોને ને,

ન હોતા મૈં તો ક્યા હોતા !



હુંના શિથિલીકરણ માટે પંચસૂત્રકના પ્રથમ સૂત્રમાં સાધના ત્રિપદી અપાઈ છે : શરણ સ્વીકાર, દુષ્કૃત ગર્હા અને સુકૃત અનુમોદના.

હુંની સપાટી પર રંધો કઈ રીતે લગાવે છે આ ત્રિપદી ?

કમશ: જોઈએ.



પૂછ્યું હતું મીરાંને એક સાધકે : તમે પ્રભુને શી રીતે મેળવ્યા ?

ભક્તિમતી મીરાંએ કહેલું : ‘અંસુઅન સીંચ સીંચ પ્રેમબેલિ બોઈ.’  
આંસૂનાં ઘડે ઘડાં ઠાલવ્યાં છે, ત્યારે પ્રભુ મળ્યા છે. રીઝ્યા છે.

સાધકનો પ્રશ્ન આગળ વધ્યો : કેટલા ઘડા આંસૂથી પ્રભુ મળે ?

મીરાંએ કહેલું : જેટલા ઘડા આંસૂથી તમારું હું વિલુપ્ત થઈ જાય,  
અહંચેતના કણકણ થઈને ભગવત્ ચેતનામાં ભળી જાય એટલું પાણી જોઈએ.

સંત કબીરે આ શબ્દોમાં એની અભિવ્યક્તિ આપી : ‘બુંદ સમાના સમુંદ  
મેં’, જીવતરના બુંદને— અહં બિન્દુને — પ્રભુના સમંદરમાં ડુબાડવું છે.



‘હું’ શું છે ?

સમાજે વ્યક્તિને ઓળખ માટે નામ આપ્યું. માણસે એ નામની  
આસપાસ બહુ મોટું જાળું ફેલાવી દીધું અને એને હું જોડે સમ્બંધ કર્યું :  
‘હું એટલે આ !’

એટલે જ સદ્ગુરુઓ આપણને અનામ અનુભવ — નેઈમ લેસ  
એકસપીરિયન્સ તરફ દોરી જાય છે. સ્તવનાકાર કહે છે : ‘અનામીના  
નામનો રે કિર્યો વિશેષ કહેવાય; એ તો મધ્યમા વૈખરી રે, વચન ઉલ્લેખ  
ઠરાય’... અનામી છે આત્મા. તમે કોઈપણ નામ એને આપો; શો ફરક  
પડે છે ? વૈખરી અને મધ્યમા ભાષાની સરહદમાં રહેલ માણસ જ નામો  
સાથે પોતાની જાતને સાંકળી શકે. જ્યાં પશ્યન્તી અને પરા ભાષા ભણી  
ગયા; ક્યાં છે નામ ? ક્યાં છે રૂપ ? પશ્યન્તી અને પરામાં તો છે  
સાયુક્તવા સ્વનું દર્શન. મહોરાને પાર તમે જે છો, તેનું દર્શન.



સાધક સદ્ગુરુ પાસે આવ્યો. પોતે કરેલી, ઘૂટેલી સાધનાની વાત  
કરી આગળના માર્ગ ભણી પોતાને દોરી જવા વિનંતિ કરી.

ગુરુ પૂછે છે : તારું નામ શું, વત્સ !

જી, મારું નામ રમ્યઘોષ.

સારું. આજનો પહેલો પાઠ એ કે તું તારું નામ નથી.

રમ્યઘોષ સદ્ગુરુના ઉપનિષદમાં બેઠો. ચારેક કલાક પછી ગુરુએ  
કહ્યું : રમ્યઘોષ ! સાધકે કહ્યું : જી...

ગુરુ હસી પડ્યા. ‘તું આ રીતે અનામ અનુભવમાં જઈશ ?’

રમ્યઘોષને ખ્યાલ આવી ગયો કે પોતે ક્યાં ચૂકી ગયો હતો.



વીસ વર્ષનો એક યુવાન દીક્ષા લે છે અને ગુરુ એને નવું નામ  
આપે છે ત્યારે ગુરુ વીસ વર્ષ સુધી જુના નામ સાથે સંકળાયેલા તમામ  
સંસ્કારોને મૂળમાંથી કાઢી નાખે છે.

હર્ષિત નામ સાથે સંકળાયેલ વીસ વર્ષની સ્મૃતિઓને ફંગોળવામાં  
એ યુવાનને સહાય મળે છે સદ્ગુરુ દ્વારા થતા નવીન નામન્યાસની.

નવું નામ તો દીક્ષિત જીવનનું છે. એટલે એ નામની ખીંટી પર  
સાધક કદાચ સાધનાને મૂકશે. એ ખીંટી પર ‘પર’નો બોજ નહિ લદાય.  
એ ખીંટી પર ‘હું’ ને નહિ લટકાવાય.

અહીં હુંના બે રૂપોની વાત થઈ. એક છે અહોભાવના લયનો હું.  
બીજો અહંભાવના લયનો હું. ‘પ્રભુની કૃપાથી કેવી સરસ સાધના થઈ...’  
આ અહોભાવના લયનો હું છે. ‘મેં પેલાને કેવો દબાવ્યો; મેં પેલાને કેવું  
કહી દીધું....’ આ અહંભાવના લયનો હું છે... સાધક પાસે આ પાછળના  
લયનો હું નથી.





શરણ સ્વીકારનું પાણી અહંકારના માટીના લોંદાને નષ્ટ-ભ્રષ્ટ કરી નાખે છે. કણ-કણમાં વેરીને સમાપ્ત કરી દે છે.

શરણ પરમાત્માનું.

શરણ સદ્ગુરુનું.

શરણ સાધનાનું. આજ્ઞા ધર્મનું.

સાધક મધુર સ્વરે પ્રતિદિન મંગલ પાઠમાં આ ભાવનાને અભિવ્યક્ત કરતાં સૂત્રો બોલે છે:

ચત્તારિ સરણં પવજજામિ.

અરિહંતે સરણં પવજજામિ.

સિદ્ધે સરણં પવજજામિ.

સાહુ સરણં પવજજામિ.

કેવલિપત્તં ધમ્મં સરણં પવજજામિ.

❖ ❖ ❖

શરણસ્વીકારમાં એ ભૂમિકા આવશે, જેની ચર્ચા પૂ. માનવિજય મહારાજે પરમતારક શ્રી કુન્થુનાથ પ્રભુની સ્તવનામાં કરી છે:

મિલિયા ગુણ કલિયા પછી રે લાલ,

બિદુરત જાયે પ્રાણ રે...

મિલન, ગુણકલન અને એકાકારીભવન આ ત્રણ ચરણો થયાં.

પ્રભુ મળ્યા. આનન્દ, આનન્દ. પછી થશે ગુણકલન. પ્રભુ મળ્યા ને પોતાની ભીતર કેવું રૂપાન્તર થયું! આને કારણે પ્રભુ પરની ભક્તિ અતિશય વધી જાય અને ભક્તિના એ ભાવોદ્રેકમાં પ્રભુ સાથે ભક્ત એવો તો એકાકાર થઈ જાય કે પ્રભુ વિના એક ક્ષણ એને ગમે નહિ.

આવું જ આજ્ઞાધર્મ વિષે. સદ્ગુરુ દ્વારા પ્રભુનો આજ્ઞાધર્મ મળ્યો. એક એક આજ્ઞાનું પાલન કરતાં સાધકને આજ્ઞાપાલનના ગુણોનો ખ્યાલ આવે છે. ઈર્ષ્યા સમિતિએ પોતાને કેવો બચાવ્યો. અથવા તો કોધનો ઉદય ઉછળી પડે તેવું હતું ત્યારેય પ્રભુનો ક્ષમાધર્મ પાળતાં કેટલો તો આનન્દ થયો. આ ગુણકલનની ભૂમિકા આજ્ઞા-ધર્મને અસ્તિત્વના સ્તર પર ઉતારે છે.

સદ્ગુરુના શ્રીચરણોની પ્રાપ્તિ પણ ગુણકલનની ભૂમિકાને વટાવી ગુરુબહુમાનની ભૂમિ પર સાધકને પ્રસ્થાપિત કરે છે.

યાદ આવે પંચ સૂત્રક : 'આયઓ ગુરુબહુમાણો'. ગુરુબહુમાન તે જ મોક્ષ.

સદ્ગુરુ જ પરમગુરુ જોડે મેળાપ કરાવી દે. 'અઓ પરમગુરુસંજોગો'. સદ્ગુરુબહુમાન વડે જ પરમગુરુનો સંયોગ થાય છે. પરમાત્મા સાથે મિલન થાય છે.

❖ ❖ ❖

શરણાગતિનો અર્થ થશે સંપૂર્ણતયા ઝૂકી જવું. આપણા કેન્દ્રનું તૂટી જવું.

કબીરજી યાદ આવે : “પહલે હમ થે પ્રભુ નહિ, અબ પ્રભુ હૈ હમ નાહિ; પ્રેમ ગલી અતિ સાંકરી, તામેં દો ન સમાહિ”. કેન્દ્રમાં આપણે હોઈશું, તો પ્રભુ ક્યાંથી પધારશે ? ભક્તની શરણાગતિ જ પ્રભુને અન્તસ્તરમાં આજ્ઞાવાનો ઉપાય છે.

અને, મનઘરમાં પ્રભુ આવ્યા પછી.. ? પૂજ્ય માનવિજય મહારાજની ભક્તિપૂર્ણ કેફિયત યાદ આવે : ‘મનમાંહિ આણી વાસિયો, હવે કિમ નીસરવા દેવાય; જો ભેદ રહિત મુજસું મિલો, તો પલક માંહિ છૂટાય.’ પ્રભુ સાથે અભેદ મિલન એ છે ભક્તનું સ્વપ્ન.

શરણાગતિથી અભેદ મિલન. આ જ તો છે ‘બુંદ સમાના સમુંદ મેં’થી ‘સમુંદ સમાના બુંદમેં’ ની યાત્રા.

વરસાદનું ફોરું. દરિયામાં પડ્યું. થયું મિલન. સમુદ્રમાં એ ભળી ગયું. પણ હવે એ જ જગ્યાએથી કોઈ બુંદ ઉપાડે, હાથમાં લે, પૂરા સમુદ્રના ગુણધર્મો - ખારાશ ઇત્યાદિ- એ બુંદમાં છે જ ને !

પહેલાં, બિન્દુ સમુદ્રમાં ભળ્યું. હવે બિન્દુમાં પૂરો સમુદ્ર ઝલકે છે.



વીતરાગ સ્તોત્રની એક અશબ્દ વાચનામાં, શરણાગતવત્સલતાની સામે અસહાયતાને મૂકેલ છે.

એક બાજુ કહેવાયું કે પ્રભુની કૃપા જ મનુષ્યત્વના દ્વાર સુધી, શ્રામણ્ય સુધી સાધકને લઈ આવી. બીજી બાજુ સાધક ફરિયાદ કરે છે કે પ્રભુ ! મારી રત્નત્રયીનું આ રીતે વિષય, કષાયાદિ શત્રુઓ વડે અપહરણ થઈ રહ્યું છે અને છતાં તું કેમ કંઈ કરતો નથી ?

અશબ્દ વાચનામાં આવો ઉત્તર મળી શકે : પ્રભુ કહેશે કે તું અસહાય હતો ત્યાં સુધી તને મારી સહાય મળતી રહી. અત્યારે તારા મનમાં ‘હું સાધના કરું છું’ આવો ભાવ ભળી ગયેલ હોય તો તું તારા બળબુતા પર સાધના કરી રહ્યો છે એમ સમજાય... તારે મારી સહાય મેળવવી હોય તો તારે સંપૂર્ણ અસહાય બનવું જોઈએ.

સંત કબીર યાદ આવે : “નિરાધાર ભયે પાર.” પોતાની જાત પર પણ જેમણે આધાર ન રાખ્યો તે તરી ગયા. ઘણી વાર આ વાતને સમજાવવા હું એક ઉદાહરણ આપતો હોઉં છું: માને બે દીકરા. એક પોલિયો ગ્રસ્ત, એક સ્વસ્થ. સ્વસ્થ બાળક સ્કૂલેથી આવ્યું. માએ કહ્યું : બેટા ! તારી થાળી ઢાંકેલી મૂકી છે. તું જમી લેજે. અને એ વખતે મા ભાઈને જમાડી

(૧) ભવત્રસાદેનૈવાહમિયતીં પ્રાપિતો ભુવમ્ । (૧૬-૮)

(૨) ત્વય્યપિ ત્રાતરિ ત્રાતર્યન્મોહાદિમલિમ્લુચૈઃ ।

રત્નત્રયં મે હિયતે હતાશો હા! હતોઽસ્મિ તત્ ॥ (૧૬-૬)

રહી છે. બાળકે ફરિયાદ કરી : મા ! ભઈલાને તું જમાડે છે, તો મને કેમ જમાડતી નથી ?

માએ કહ્યું : બેટા ! ભઈલો એની મેળે થોડો જમી શકે એમ છે ? તું તારી જાતે જમી શકે છે.

સાધનાના સન્દર્ભમાં એક સરસ સૂત્ર આવે છે : ‘પંગું લંઘયતે ગિરિમ્.’ પ્રભુની કૃપા પાંગળાને પણ ગિરિ કુદાવે છે. હું એ વાક્યમાં એક ‘એવ’ મૂકવાનું પસંદ કરું છું: ‘પજુમેવ લંઘયતે ગિરિમ્’. સાધનાનો પર્વત, પોતાની જાતે ન ચઢી શકનારને જ પ્રભુકૃપા ચઢાવે છે.

હું સાધના કરું છું, કરી શકું છું એવો અહંકાર આવે તો પરમ ચેતના કઈ રીતે કામ કરશે ?

નિરહંકારતાની આધારશિલા પર જ પ્રભુની શક્તિ ઝીલી શકાય છે.



દુષ્ટ-ગર્હા.

અતીતની યાત્રામાં અને આ જીવનમાં પણ જે દોષો સેવાયા છે, તેની નિન્દના.

પશ્ચાત્તાપની વહેતી અશ્રૂધારા ફરી એ દોષોની નજીક સાધકને જવા દેતી નથી.

એક મઝાનું સૂત્ર છે : દોષો ખટક્યા એટલે ગયા. ગુણો ગમ્યા એટલે મળ્યા.

દોષો ખટકશે - રાગ, દ્વેષ, અહંકાર વગેરે - તીવ્રતાથી, ત્યારે પ્રભુનું શરણું બરોબર લેવાનું મન થશે. પ્રભુની કૃપા મને દોષોથી બચાવશે આ ભાવ શરણાગતિની વિભાવનાને દૃઢ કરશે.



શરણાગતિની ભાવધારા અહમ્ને સામે છેડે છે. અહમ્ પીગળે તો જ શરણાગતિ વાસ્તવિક બને. દુષ્કૃત-ગર્હા પણ અહમ્ને પીગાળવા માટે છે.

અત્યાર સુધી, હું કેન્દ્રમાં હોવાને કારણે પોતાના દ્વારા જે કંઈ થાય તે સારું લાગતું હતું. ‘મારું તે સારું’ આ સૂત્રને આધારે ચલાતું હતું ને!

હવે સાધક પોતે સેવેલ દોષોને ‘એ ખરાબ છે’ એ રીતે જોઈ શકે છે.

જો કે, સાધકને લાગે છે કે પોતાના દોષોને બારીકાઈથી જોવા અને તેમને ખરાબ માનવા એ એવી અઘરી વાત છે, જે માટે પ્રાર્થના જરૂરી છે. પ્રાર્થના વડે તો અશક્ય કાર્ય પણ શક્ય બની જાય ને !

સાધકની આ પ્રાર્થના : ‘હોઝ મે એસા સમ્મં ગરિહા । હોઝ મે અકરણનિયમો ।’ સમ્યક્, પ્રગટ પણે દોષોની નિન્દના મને મળો ! અને એ દોષો ફરીથી ન જ થાય એવું બળ મને મળો !

❖ ❖ ❖

સુકૃતાનુમોદના.

જે જે ગુણી વ્યક્તિઓના ગુણો દેખાય તેને અનુમોદવા. આ છે ગુણાનુરાગ. ગુણો પરનો અનુરાગ.

ક્યારેક આપણને વહેમ થતો હોય છે કે ગુણાનુરાગ મારામાં છે. બારીકાઈથી જોઈએ તો ખ્યાલ આવે કે એ ખરેખર ગુણાનુરાગ છે કે ભ્રમ છે.

એક વ્યક્તિ આપણને ગમે છે. હવે તેનામાં રહેલ ગુણો પ્રત્યે અનુરાગ છે એવો ખ્યાલ આપણને થાય છે. પણ આ ગુણાનુરાગ વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત થયો. અને એથીયે રસપ્રદ વાત તો એ છે એ વ્યક્તિ એટલા માટે ગમે છે કે એ આપણા અહમ્ને પંપાળે છે.

તો, આ ગુણાનુરાગ થયો કે અહમ્ પ્રત્યેનો અનુરાગ થયો ?

વાસ્તવિક ગુણાનુરાગ અહમ્ને તોડશે. સાધક પાસે એક સરસ દૃષ્ટિ બિન્દુ એ છે કે એ પોતાની જાતને બધા કરતાં ન્યૂન તે કલ્પશે. પોતે બધાં કરતાં કંઈ રીતે ઊતરતો છે એ તે જોશે.

આ જ તો થયું પ્રાયશ્ચિત્ત ! અત્યાર સુધી પોતાની જાતને સર્વશ્રેષ્ઠ માનેલી. અગણિત જન્મોમાં કરેલ અપરાધનું આ પ્રાયશ્ચિત્ત.

સંત હરિદાસે પ્રાર્થનામાં કહ્યું : ‘તિનકા બુયારી કે વશ.’ પ્રભુ ! હું તણખલા જેવો છું. તણખલું વાળનારના વશમાં હોય, એમ હું તારે આધીન છું.

ભક્ત ગૌરાંગ એક ડગલું આગળ વધ્યા : ‘તૃણાદપિ સુનીચેન ભવિતવ્યમ્’. ભગવાન ! ક્યારેક તણખલું વાળનારને વશ નથી રહેતું, હવામાં ઊડી જાય છે. મારે તો માત્ર તારે આધીન થઈને રહેવું છે. એટલે હું તણખલા કરતાંય હીન છું.

સંત સુરદાસે આ જ લયમાં કહ્યું : ‘મોં સમ કૌન કુટિલ ખલ કામી, જિન તનુ દિયો સો હી બિસરાયો, એસો નિમકહરામી’... મારા જેવો વક, દુષ્ટ, કામી કોણ હશે ? અને હું કેવો તો નિમકહરામી કે જેણે મને શરીર આપીને આ જગમાં મોકલ્યો, તેને જ હું ભૂલી ગયો.

❖ ❖ ❖

શરણ સ્વીકાર, દુષ્કૃત ગર્હા અને સુકૃતાનુમોદનાની આ સાધના ત્રિપદી સાધકના અહંકારને શિથિલ કરશે.

‘ગુણો પોતામાં, દોષો અન્યમાં’; આ સૂત્રને અહીં ઉલટાવવામાં આવ્યું : “ગુણો અન્યમાં, દોષો પોતામાં.” આગળના સૂત્રનું ચાલક બળ અહંકાર હતો. અહીં શરણાગતિ એ બળ છે.

❖ ❖ ❖

કેવી મજાની આ સાધના ત્રિપદી ! મંઝિલ તો અહીં મજાની છે જ, માર્ગ પણ કેવો મજાનો અહીં છે.

પરમાત્માને શરણે જવું, દોષોથી મુક્ત બનવું અને ગુણોનો સ્વીકાર થવો... કેવો સરસ આ માર્ગ !

પ્રભુ ! તારા આ માર્ગ પર તું મને ચલાવ !

❖ ❖ ❖

અહંવિલયની આ ધારા પર સાધકને લઈ જાય છે ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ. એ બેઉ તત્વોને માત્ર જાણીશું જ નહિ, માણીશું... સાથે, સાથે.

ઉપનિષદનો શાન્તિ મન્ત્ર યાદ આવે :

ૐ સહ નાવતુ,

સહ નૌ ભુનક્તુ,

સહ વીર્યં કરવાવૈ ।

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ભણીની યાત્રા ‘સહ વીર્યં કરવાવૈ’ રૂપ બની રહે ! સહયાત્રા.

■

(૧)

આધારસૂત્ર

ચત્તારિ સરણં પવજ્ઞામિ ।

અરિહંતે સરણં પવજ્ઞામિ ।

સિદ્ધે સરણં પવજ્ઞામિ ।

સાહુ સરણં પવજ્ઞામિ ।

કેવલિપત્રત્તં ધમ્મં સરણં પવજ્ઞામિ ॥

ચારનું શરણું સ્વીકારું છું.

અરિહન્ત ભગવંતોનું શરણું સ્વીકારું છું.

સિદ્ધ ભગવંતોનું શરણું સ્વીકારું છું.

સાધુ ભગવંતોનું શરણું સ્વીકારું છું.

કેવલિ ભગવાને કહેલ ધર્મનું શરણું સ્વીકારું છું.

❖ ❖ ❖

હોઝ મેં એસા સમ્મં ગરિહા ।

હોઝ મેં અકરણનિયમો ।

બહુમયં મમેયં તિ ।

મને પાપોની આવી સમ્યક્ ગર્હા (નિન્દના) મળો !

એ પાપો ન કરવાનો મારો સંકલ્પ હો !

મને એ બહુ જ ગમે છે.

— પંચસૂત્રક, પ્રથમ સૂત્ર

❖ ❖ ❖

હોઝ મેં એસા અણુમોઅણા । સમ્મં વિહિપુલ્લિઆ, સમ્મં સુદ્ધાસયા,

સમ્મં પડિવત્તિરૂવા, સમ્મં નિરઙ્ગારા ।

— પંચસૂત્રક, પ્રથમ સૂત્ર

સુકૃતોની અનુમોદના મને હો ! સમ્યક્ વિધિપૂર્વકની, શુદ્ધ આશયવાળી, સમ્યક્ સ્વીકાર રૂપા અને સમ્યક્ રીતે દોષો વગરની અનુમોદના મને હો !



### સાધના સૂત્ર

શરણ સ્વીકાર  
દુષ્ટ નિન્દા  
સુકૃતાનુમોદના



### [૨] પંચાચારમયી સાધના

નવપદ પૂજામાં તપની વ્યાખ્યા બહુ  
સરસ રીતે અપાઈ છે : ‘તપ તે એહિ જ  
આતમા, વરતે નિજ ગુણ ભોગે રે...’

તપ એટલે નિજગુણભોગ.

બાહ્યતપ અભ્યન્તરતપને પુષ્ટ કરશે.  
અભ્યન્તર તપની પાછળની ત્રિપદીમાં ત્રણ  
તત્વો આવે છે : સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, કાયોત્સર્ગ.

❖ ❖ ❖  
સ્વાધ્યાય.

પોતાનો વાસ્તવિક પરિચય આપે તે  
સ્વાધ્યાય. ચપટી સુખ માટે વલખાં મારતા  
માનવીને જ્યારે સ્વાધ્યાય કહે કે એ  
આનન્દથી સભર વ્યક્તિત્વ છે, ત્યારે કેવો  
હરખ થાય ! વાહ ! હું જ આનન્દધન !

આનન્દઘનતાની દિશામાં ડગ માંડવા તે ધ્યાન અને બહિર્ભાવને સંપૂર્ણતયા દૂર કરી પોતાની ભીતર ઊતરી જવું તે કાયોત્સર્ગ.

❖ ❖ ❖

આ કાર્ય ત્રિપદીની પૂર્વે છે કારણ ત્રિપદી : પ્રાયશ્ચિત્ત, વિનય, વેયાવચ્ચ.

પ્રાયશ્ચિત્ત : ચિત્તનું વિશુદ્ધીકરણ. રાગ-દ્વેષની શિથિલતા મળે પ્રાયશ્ચિત્તથી.

ગુરુદેવની પાસે જઈ સાધક પોતાના પાપોનું આલોચન કરે છે. અને ગુરુદેવે આપેલ પ્રાયશ્ચિત્તને અહોભાવ પૂર્વક એ સ્વીકારે છે. આ પ્રક્રિયા સંકલેશોને શિથિલ કરે છે.

એ પછી આવે છે વિનય. ઝૂકો ગુરુદેવનાં ચરણોમાં. ઝૂકો વડીલો પ્રતિ. આ ઝૂકવાની પ્રક્રિયા અહંકારને શિથિલ કરે છે.

શિથિલીકરણ - અહંકારનું -વેયાવચ્ચના ચરણે વેગ પકડે છે. નાનો સાધક છે, પણ ભિમાર છે; ઝૂકો. તેની સેવા કરો. વૃદ્ધ મહાત્માની સેવા કરો.

સેવાને સંબંધ ઝૂકવા સાથે છે અને એટલે જ ભગવદ્ ગીતા કહે છે: 'સેવાધર્મ: પરમગહનો, યોગિનામપ્યગમ્ય:'. સેવાધર્મ પરમ ગહન છે અને તે યોગીઓની પહોંચથી પણ, કદાચ દૂર છે.

❖ ❖ ❖

ઝૂકી જવું.

એનો જે આનન્દ છે - સમર્પણનો, અદ્ભુત. પ્રહલાદ પારેખ એક ગીતમાં સરસ રીતે સમર્પણનો મહિમા બતાવે છે. ગીત કાગળનાં ફૂલોને ઉદેશીને લખાયું છે. કવિ કહે છે :

તમારે રંગો છે,  
અને આકારો છે,  
કલાકારે દીધો તુમ સમીપ આનન્દ કણ છે,  
અને બાગોમાંના કુસુમ થકી  
લાંબું જીવન છે...

એ પછી કવિ હળવાશથી કહે છે :

ન જાણો નિન્દું છું,  
પરંતુ પૂછું છું,  
તમારા હૈયાના ગહન મહિંચે  
એવું વસતું,  
દિનાન્તે આજે તો  
નિજ સકલ અર્પી ઝરી જવું...

કુદરતી ફૂલ સાંજ પડ્યે પોતાનું સ્વત્વ ધરતી માતાને આપી દે છે. કવિ પૂછે છે કાગળનાં ફૂલોને : આ આપવાનો આનન્દ તમારી પાસે છે?

❖ ❖ ❖

વેયાવચ્ચ એટલે માત્ર કામ કરી લેવું એમ નહિ, એ તો છે સ્વત્વનું સમર્પણ.

હકીકતમાં, આપણા હોવાપણા પર અહંકારની માટીના જે પડો ચડેલા છે, તેમને દૂર કરી વેયાવચ્ચ આપણા વાસ્તવિક હોવાને પ્રગટાવે છે.

❖ ❖ ❖

અત્યન્તર તપની પહેલાં છે બાહ્ય તપ. આહારને આસ્વાદ માટે લેવાને બદલે એ સાધનામાં સહાયક બને તે રીતે અને તેટલો જ લેવો ઈત્યાદિનો વિચાર તે બાહ્ય તપ. અને એ સાથે કાયાને સાધના માટે

લચીલી બનાવવા માટે — કાયોત્સર્ગની પૂર્વ ભૂમિકા રૂપે — આસન વગેરેના અભ્યાસ (કાય-ક્લેશ)નો વિચાર બાહ્ય તપમાં છે.

❖ ❖ ❖

પ્રભુએ આપેલી સાધના પંચાચારમયી છે. જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, તપ અને વીર્યના આચારો વડે સમૃદ્ધ બનેલી છે ભાગવતી સાધના.

જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રની સરસ વ્યાખ્યા જ્ઞાનસાર ગ્રન્થે આપી : આત્મચરણ તે જ્ઞાન, આત્મચરણ તે દર્શન, આત્મચરણ તે ચારિત્ર<sup>૧</sup>.

જે ક્રિયાકલાપ આત્મજ્ઞાનની દિશા તરફ લઈ જાય તે જ્ઞાનાચાર. સાત્શાસ્ત્રોનું વિધિપૂર્વક અધ્યયન કરવું. તેના પર અનુપ્રેક્ષા કરવી.

આત્મચરણની — આત્મભાવ તરફ જવાની દિશા નક્કી થઈ ગઈ. હવે એ જ શાસ્ત્રો વાંચવા કે સાંભળવા ગમશે; જેમાં માત્ર આત્માનુભૂતિની વાતો છે.

તો, શાસ્ત્રોના ઈશારાને પકડવાનો રહેશે. સદ્ગુરુ પણ ઈશારા જ આપશે ને ! (સૂચનાત્ શાસ્ત્રમ્)

ઈશારા સમજવામાં ચૂક ક્યાં થાય છે એ સમજીએ : એક દૃષ્ટાન્ત કથા દ્વારા.

પૂનમની રાત.

ચન્દ્રમા ખીલેલો છે.

અને ગ્રામ્યપૃષ્ઠભૂમિની એક સાધનાસ્થળીમાં ચન્દ્રનો પ્રકાશ સાધનાના ઉદ્દીપક તરીકે રેલાઈ રહ્યો છે એવું ગુરુને લાગ્યું.

૧. ચારિત્રમાત્મચરણાદ, જ્ઞાનં વા દર્શનં મુનેઃ । — જ્ઞાનસાર, ૧૩/૩

ગુરુએ શિષ્યને જગાડ્યો અને પોતાની આંગળીને ચન્દ્ર તરફ લંબાવી કહ્યું : જો !

શિષ્ય ચન્દ્રપ્રકાશમાં ચમકતી ગુરુની આંગળી જોઈ રહ્યો અને એણે કહ્યું : ગુરુદેવ ! આપની આંગળી કેવી તો ચમકે છે !

ગુરુ કહે : મૂર્ખ ! અર્ધી રાતે તને મારી આંગળી જોવા માટે મેં ઉઠાડ્યો નથી. આંગળી જે દિશામાં તકાયેલી છે, ત્યાં જો !

શિષ્યે ચન્દ્રને જોયો...

આવું બની જાય છે સાધનાકાળમાં, કે જ્યારે આપણે સદ્ગુરુની અભિવ્યક્તિથી કે સત્શાસ્ત્રોની પ્રસ્તુતિથી મુગ્ધ થઈ જઈએ. પણ એ શબ્દોની આંગળી જે દિશામાં તકાયેલી છે, એ દિશા અણજોવાયેલી જ રહે.

❖ ❖ ❖

ઈશારો પકડાય તો યાત્રા શરૂ થઈ રહે. સાધક સદ્ગુરુ પાસે આવ્યો. ચરણોમાં ઝૂક્યો. વિનંતિ કરી : ગુરુદેવ ! પ્રભુનું દર્શન કરાવો ! ગુરુએ કહ્યું : ઉપર જો !

એ જ શબ્દો. ઈશારો વ્યાખ્યાયિત થતાંની સાથે પ્રભુ મળી જાય તેવા શબ્દો. શિષ્ય પહોંચેલો હતો. તેણે સદ્ગુરુદેવની આંખોમાં જોયું અને પ્રભુનું દર્શન તેને મળી ગયું.

❖ ❖ ❖

આત્માનુભૂતિની દિશામાં જવા માટેની સમજૂતી જ્ઞાનના સ્તરે મળતી હોઈ એ અપેક્ષાએ જ્ઞાન આત્મચરણનું સહાયક બન્યું.

દર્શનમાં આત્માનુભૂતિનો આછો પ્રકાશ સાંપડે છે. જે આત્માનુભૂતિની તીવ્ર ઝંખના રૂપે દેખાય છે. નવપદ પૂજા દર્શનની વ્યાખ્યા આપતાં કહે છે : 'આત્મ જ્ઞાન કો અનુભવ દર્શન, સરસ સુધારસ પીજિયે...'



આત્મજ્ઞાનને અનુભૂતિની ધરા પર જઈને સંવેદવું તે સમ્યગ્ દર્શન.



સમ્યગ્ જ્ઞાનને સાધનાના સ્તર પર જ્ઞાતાભાવ રૂપે અને સમ્યગ્ દર્શનને દ્રષ્ટાભાવ રૂપે અનુભવાશે.

જ્ઞાતાભાવ.

જ્ઞેયોમાં અટવાયેલ ઉપયોગ જ્ઞાતા ભણી કંટાય તે જ્ઞાતાભાવ. ઉપયોગી જ્ઞેયો-પદાર્થો કે વ્યક્તિઓ-જણાય ત્યારેય લેપ ન હોય. ન હર્ષ, ન પીડા. માત્ર જાણવાનું. અગણિત જન્મોના પ્રવાહને કારણે આવેલી નબળાઈ એ છે કે સાધક પદાર્થો કે વ્યક્તિત્વોને બે ભાગમાં વહેંચી દે છે : અનુકૂળ, પ્રતિકૂળ. અનુકૂળ મળે ત્યારે રતિભાવ. પ્રતિકૂળ પદાર્થ વગેરે મળે ત્યારે અરતિભાવ.

સાધકની સાવધાની અહીં જરૂરી છે. પર પદાર્થો કે વ્યક્તિત્વો તરફ એણે જવું નથી. અને ઉપયોગી પદાર્થો વપરાય ત્યારે રતિ-અરતિનો ભાવ ન ઉઠે તેવું કરવું છે.

વિનોબાજી નાના હતા ત્યારે તેમના ઘરે સંબંધીઓના દીકરા-નાના ગામોમાં આગળનું ભણવાનું ન હોઈ, ભણવા માટે આવેલા - રહેતા. વિનોબાએ જોયું કે મા પોતાને જમવા માટે કંડી રોટલી આપતી. પેલા છોકરાઓને ગરમ રોટલી મળતી.

એકવાર વિનોબાએ મા આગળ આના માટે ફરિયાદ કરી ત્યારે માએ કહ્યું : વિન્યા ! તું મારો દીકરો હોઈ તારા પર વધુ લાગણી મને છે, એથી એ લાગણીના પૂરમાં વહી હું બીજા દીકરાઓને અન્યાય ન કરી બેસું એની આ સાવધાની છે. જે ક્ષણે તારા પર અને બીજા છોકરાઓ પર એક સરખો ભાવ મને થશે ત્યારે તને પણ ગરમ રોટલી મળશે.

આસક્તિભાવમાંથી બચવા માટેની આ કેવી સરસ જાગૃતિ હતી!



દ્રષ્ટાભાવ.

દ્રષ્ટાને - આત્માને જોવો છે અને દૃશ્યોમાં જવું નથી. અષ્ટાવક ઋષિએ સરસ કહ્યું : 'અયમેવ હિ તે બન્ધો, દ્રષ્ટારં પશ્યસીતરમ્'. તું બીજાઓને દ્રષ્ટા તરીકે જુએ છે, તે જ તારા કર્મબન્ધનું કારણ છે.

શરીર શું છે ? જોઈ શકાય છે, માટે એ દૃશ્ય છે. હવે એ શરીરમાં દ્રષ્ટાપણાનો - હું પણાનો ખ્યાલ આવ્યો તો શું થશે ? શરીર માંદું પડશે અને સાધક એનેય જોશે કે એ વખતે ગમગીન બનશે ?

શરીરની માંદગી વખતેય જોનાર સ્વસ્થ હશે.

બહુ મજાનો સવાલ એ થઈ શકે કે ફૂલ બીજે દિવસે કરમાય તો નવાઈ કે તાજું ને તાજું રહે તો નવાઈ ? માટીનો ઘડો બે - પાંચ વર્ષ ટકે તો નવાઈ કે ફૂટી જાય તો નવાઈ ?

શરીર પુદ્ગલ છે. અને પુદ્ગલનો ધર્મ જ નષ્ટ થવું તે છે. તો શરીર માંદું પડે તોય શી નવાઈ અને મૃત્યુની ક્ષણોની નજીક હોય તોય શું ?



દ્રષ્ટાભાવ.

પર્યાયો વહી રહ્યા છે અને એમને સાધકે જોવાના છે. કોઈ પર્યાયો પર સારાં કે નરસાંનું લેબલ લગાવવાનું નથી. પર્યાય પર્યાય છે અને તે ક્રમશઃ ખૂલી રહ્યા છે.

શ્રીપાળ મહારાજ સાથે લગ્નગ્રન્થિથી જોડાતાં મયણાસુન્દરીએ એ પર્યાયોને શી રીતે જોયા એની મજાની કેફિયત શ્રીપાળ રાસમાં છે : 'મયણા મુખ નવિ પાલટે રે, અંશ ન આણે ખેદ; જાનીએ દીકું હુવે રે..'



પર્યાયો વહી રહ્યા છે. પોતે એમના સાક્ષી છે, દ્રષ્ટા છે.

તમે માત્ર જુઓ તો નિર્લેપતા. જોવાની ક્ષણોમાં રતિ, અરતિ આવી તો લેપદશા.



દ્રષ્ટાભાવ.

મહાત્મા બુદ્ધ જંગલમાં બેઠા છે. ધ્યાન પૂરું થયેલ છે. આંખો ખુલ્લી છે. એક બહેન ત્યાંથી પસાર થઈ. થોડી વાર પછી એને શોધતા થોડાક યુવાનો નીકળ્યા. પૂછ્યું તેમણે બુદ્ધને : અહીંથી કોઈ યુવતીને પસાર થતી જોયેલી ? કઈ બાજુ એ ગઈ ?

બુદ્ધ કહે છે : પરમાણુઓનો એક જથ્થો ગયો તેવો ખ્યાલ છે. પણ એ ભાઈ હતો કે બહેન, તે ખ્યાલ નથી.

અહીં માત્ર જોવાનું થયું. જોવાની ક્રિયા પાછળ રસવૃત્તિ નહોતી. દ્રષ્ટાભાવ સાધકને આ ભૂમિકાએ પહોંચાડે છે. યાદ આવે શ્રીમદ્ રાજયન્દ્રજી : 'રજકણને ઋદ્ધિ વૈમાનિક દેવની, સર્વે માન્યા પુદ્ગલ એક સ્વભાવ જો.'



દ્રષ્ટાભાવ...

ચાંગત્સે પોતાની એક ઝોળી પોતાની પાસે જ રાખતા. પોતે જ તેને ઊંચકતા. અને કોઈ શિષ્યને એ જોવા પણ નહિ આપતા.

નવા-સવા એક સાધકને એ ઝોળીમાં શું છે એ જાણવાની ચટપટી ઉપડી. એકવાર મોકો મળી ગયો. તેણે ઝોળી ખોલીને જોયું તો તેમાં મૃત મનુષ્યની ખોપરી હતી.

પાછળથી ગુરુએ એ ખોપરી વિષે કહેલું કે સહેજ પણ અહંકાર પોતાને આવી જાય તો પોતે એ ખોપરીને જોઈ લેતા અને પોતાની

જાતને કહેતા કે એક દિવસ તારી પણ હાલત આવી જ થવાની છે. શા માટે તું અહંકાર કરે છે ?



જ્ઞાન, દર્શન પછી ચારિત્ર.

બહુ જ પ્યારું આ સૂત્ર : ચારિત્રમાત્મચરણાત્. આત્મભાવ તરફ લઈ જાય તે જ ચારિત્ર.

આ સૂત્રનો મજાનો અનુવાદ પૂજ્ય પદ્મવિજય મહારાજે આપ્યો : 'પરિષદ સહનાદિક પરકારા, એ સબ હે વ્યવહારા હો; નિશ્ચય નિજગુણ ઠરણ ઉદારા, લહત ઉત્તમ ભવપારા હો..'

વ્યવહાર ચારિત્ર અને નિશ્ચય ચારિત્રની વ્યાખ્યા અહીં અપાઈ. પરિષદોને સહેવા તે વ્યવહાર ચારિત્ર. નિજ ગુણમાં સ્થિરતા તે નિશ્ચય ચારિત્ર.

પરિષદો સહેવાથી દેહાધ્યાસ ટળે અને નિરાસક્ત દશા નિશ્ચય ચારિત્ર ભણી જવામાં ઉપયોગી બને.

ઈર્થાસમિતિ આદિ પાંચ સમિતિ અને મનોગુપ્તિ આદિ ત્રણ ગુપ્તિ રૂપ આ ચારિત્રાચાર... 'ચારિત્રમાત્મચરણાત્.'



વીર્ય, આત્મશક્તિ.

વિનોબાજી એક સરસ વાત કહેતા : ખેડૂત પાણીને જો રાઈના ખેતર તરફ લઈ જાય તો એ પાણી રાઈની તીખાશને વધારનારું બને. અને જો ખેડૂત એ જ પાણીને શેરડીના ખેતર તરફ લઈ જાય તો એ પાણી શેરડીની મિઠાશને ઉભારનારું બને.

પાણી એક જ. આધાર વહાવનાર પર.

અહીં પણ એ જ વાત છે. આત્મશક્તિને અશુભ વિચાર માટે વપરાય તો એ બરોબર ન થયું કહેવાય. શુભ વિચાર, શુભ વાણી અને શુભ કાર્યો માટે જ આત્મશક્તિનો ઉપયોગ થવો ઘટે.

પૂ. દેવચન્દ્રજી મહારાજ અષ્ટપ્રવચન માતાની સજ્જાયમાં સટીક પ્રશ્ન કરે છે : આત્મશક્તિને પર તરફ કેમ કરી વહેવા દેવાય ?

❖ ❖ ❖

પંચાચારમયી આ સાધનામાં ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગની સાધના (તપાચાર) વિષે હવે પછી વિગતે કંઈક જાણીશું.

■

(૨)

### આધારસૂત્ર

ચારિત્રમાત્મચરણાદ્, જ્ઞાનં વા દર્શનં મુનેઃ ।

આત્મચરણ તે જ ચારિત્ર, તે જ જ્ઞાન અને તે જ દર્શન.

— જ્ઞાનસાર, ૧૩/૩

❖ ❖ ❖

તપ તે એહિ જ આત્મા,

વરતે નિજ ગુણ ભોગે રે...

— નવપદ પૂજા, ઉપા. યશોવિજયજી

### સાધનાક્રમ

જ્ઞાનાચાર

દર્શનાચાર

ચારિત્રાચાર

તપાચાર

વીર્યાચાર



### [૩] રૂપસ્થ ધ્યાન

કવિ સુન્દરમ્ દ્વારા રચાયેલ એક ગોપીગીત છે :

‘હમ જમના કે તીર,  
ભરત નીર,  
હમરો ઘટ ન ભરાઈ;  
ઐસો ઘટ ક્યોં તુમને દિયો,  
જિસે તુમ બિન કો ન સગાઈ...’

પૃષ્ઠભૂ મઝાની છે. ગોપી યમુનાને કાંઠે પાણી ભરવા માટે ગઈ છે. જોકે, ગોપી ગઈ છે એમ ન કહેવાય. ગોપીનું શરીર ગયું છે. ગોપી તો પ્રભુમાં લીન છે ને ! એનું મન, હૃદય છે પ્રભુમય.

મન પ્રભુમાં, શરીર અહીં. ઘડો કેવી રીતે મુકાયો હશે, કોણ જાણે. ઘડામાં પાણી ભરાતું

નથી. અને ત્યારે ગોપી પ્રભુને ફરિયાદ કરે છે : તમે આવો ઘડો કેમ આપ્યો, જે ઘડાને પણ તમારા વિના કોઈ સાથે સંબંધ નથી.

એક ઓડિટોરિયમમાં એક વાર લક્ષ્મીશંકર આ ગીતને ગાતા હતા અને સભાવૃન્દમાં બેઠેલા ઉમાશંકર જોષી અને સુન્દરમ્ એને સાંભળતા હતા.

જ્યારે લક્ષ્મીશંકર ઘુંટતા હતા ‘હમરો ઘટ ન ભરાઈ, ઐસો ઘટ ક્યોં તુમને દિયો ?’, ત્યારે સુન્દરમે ઉમાશંકરને પૂછ્યું : જો આ ઘડો (અસ્તિત્વ) ભરાવાનો જ નહોતો, તો સર્જનહારે કેમ આપ્યો ?

ઉમાશંકરે કહ્યું : ઘડો ભરાય તો ડૂબી જાય ને !

સુન્દરમ્ કહે : પણ ઘડો ભરાય નહિ, ડૂબે નહિ તો એનું સાર્થકય શું ?

❖ ❖ ❖

ડૂબવું છે પ્રભુમાં.

ડૂબવું છે પોતામાં.

ધ્યાનમાં સ્પર્શ થાય આત્મગુણવૈભવનો. પૂજ્યપાદ ચિદાનન્દજી મહારાજે ‘સ્વરોદય જ્ઞાન’માં રૂપસ્થ વગેરે ચાર ધ્યાનોની મોહક પ્રસ્તુતિ આપી છે. અનુભૂતિવાન સદ્ગુરુ જ વાસ્તવદર્શી ચિત્ર - ભીતરની દુનિયાનું-રજૂ કરી શકે ને !

‘ધ્યાન ચાર ભગવંત બતાયે,  
તે મેરે મન અધિકે ભાયે;  
રૂપસ્થ પદસ્થ પિંડસ્થ કહીજે,  
રૂપાતીત સાધ શિવ લીજે...’ ॥૮૨॥

કેવી વિનમ્ર આ અભિવ્યક્તિ ! પ્રભુએ આ ચાર ધ્યાન બતાવ્યાં છે અને એથી મને તે બહુ જ ગમ્યા છે. ‘મધુરાધિપતેરભિલં મધુરમ્’ માધુર્યના અધિપતિ પરમાત્માનું બધું મધુરું જ હોય ને !



રૂપસ્થ ધ્યાન.

‘રહત વિકાર સ્વરૂપ નીહારી,  
તાકી સંગત મનસા ધારી;  
નિજ ગુણ અંશ લહે જબ કોય,  
પ્રથમ ભેદ તિણે અવસર હોય...’ ॥ ૮૩ ॥

સાધકના પ્રારંભિક ધરાતળ પરથી સાધનાને ઊંચકી છે અહીં.

બહુ જ મઝાનો લય અહીં પકડ્યો છે. પ્રભુના ગુણોનું કે આત્મગુણોનું દર્શન કે સ્પર્શન કદાચ અઘરું પણ પડે. પરંતુ જે ક્રોધ, કામ વગેરે ભીતર ઉઠે છે, તેમનું દર્શન તો આસાનીથી થઈ શકે ને ? ‘રહત વિકાર સ્વરૂપ નીહારી...’ ક્રોધ ઉઠ્યો, તો તેને જોવાનો. ‘તાકી સંગત મનસા ધારી..’ મનની અંદર થોડીક ક્ષણો સુધી એ જોવાનું ચાલુ જ રહે..

અત્યાર સુધી ક્રોધ ઉઠે ત્યારે તેમાં ભળી જવાતું હતું. ચેતના ઉદયાનુગત બની જતી. જોવાની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ એનો મતલબ એ થયો કે સાધકની ચેતના એ ક્ષણોમાં સ્વભાવાનુગત થઈ. જોવું એ આત્માનો સ્વભાવ છે. તમે માત્ર દ્રષ્ટા બન્યા તો તમારી ચેતના સ્વભાવાનુગત બની.

ઉદયાનુગત ચેતના તો છે જ સામાન્ય માનવી પાસે. સાધક અહીં જુદો પડે છે.

ધારો કે, અસાતા વેદનીયનો ઉદય થયો. શરીર રોગોથી ઘેરાયું. સામાન્ય માનવી આ પરિસ્થિતિમાં હેરાન-પરેશાન બની જશે. ‘અરે, મને આવા રોગો થયા !’

સાધક આ જ પરિસ્થિતિમાં સહેજે પીડિત નથી. શરીરના સ્તર પર રોગો આવ્યા છે. આવી શકે. મને કંઈ જ થયું નથી.

મારા દાદા ગુરુદેવ પૂજ્યપાદ આચાર્ય ભગવંત શ્રીમદ્ વિજય ભદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજાનું સ્વાસ્થ્ય રાધનપુરમાં લથડેલું. મોટા ડોક્ટરોએ કહેલું કે હવે થોડાક દિવસોથી વધુ આગળ જીવનદીપ નહિ ચાલે. અન્તિમ ભૂમિની જગ્યા પણ પસંદ થઈ ગયેલી. ચન્દનના લાકડા પણ આવી ગયેલા.

એ વખતે પાલનપુરથી નિષ્ણાત ડોક્ટર આવ્યા. તેમણે સાહેબને જોયા. પછી બહાર આવીને તેમણે કહ્યું કે આવા દર્દમાં આવી શાન્તિ પહેલીવાર હું જોઈ રહ્યો છું. અમારી હોસ્પિટલમાં આવો દર્દી હોય તો વોર્ડમાં કોઈને સૂવા ન દે.

પૂજ્યપાદશ્રીની આ સમાધિદશાના સાક્ષી બનવાનું સૌભાગ્ય મને મળેલું. તેઓશ્રીની જોડે રહેવાનું. દવા વગેરે આપવાની. પણ એ દિવસોમાંય તેઓશ્રીના ચહેરા પર એ જ એમનું ચિરસાથી સ્મિત ફરક્યા જ કરતું તે જોયું છે.

શરીર શરીરનું કામ કરતું હતું. તેઓશ્રી પોતાનું — આરાધનાનું કામ કરતા હતા. વહેલી સવારે ઉઠી સૂરિમંત્રના જાપથી લગાવીને પૂરા દિવસનો તેઓશ્રીનો સાધનાક્રમ, તે દિવસોમાં પણ, એ જ રીતે ચાલ્યા કર્યો.

❖ ❖ ❖

ચેતના સ્વભાવાનુગત કેવી રીતે થઈ શકે છે એનો આ પાઠ મારા શૈશવમાં મને મળ્યો.

હવે આ જ લયને ક્રોધાદિના ઉદય વખતે જાળવવાનો છે.

સત્તામાં છે ક્રોધ, તો ઉદયમાં આવશે. સાધક પોતાના ક્રોધને જુએ. તેમાં ભળે નહિ. મનના સ્તરે ક્રોધનો ઉદય છે. પણ તમે તો મનને પેલે પાર છો. તમારે તો ક્રોધના ઉદયને જોવાનો છે.

ક્રોધના કરનાર તરીકે આપણે અગણિત જન્મો સુધી રહ્યા. આ જન્મમાં હવે આપણે ક્રોધના કરનાર નહિ, તેના જોનાર છીએ. ‘રહત વિકાર



સ્વરૂપ નીહારી, તાકી સંગત મનસા ધારી...' દ્રષ્ટાભાવ જ જો મનના સ્તર પર આવી જાય તો ક્રોધ રહેશે ક્યાં ? અહીં સાધક, દર્શન રૂપ પોતાના સ્વભાવને પ્રાપ્ત કરે છે. 'નિજ ગુણ અંશ લહે જબ કોય, પ્રથમ ભેદ તિણે અવસર હોય...'

દ્રષ્ટાભાવ રૂપ સ્વગુણની આંશિક ઝલક મળી. આ થયું રૂપસ્થ ધ્યાન.

❖ ❖ ❖

એકાગ્રતાને પણ ધ્યાન કહેવાયું છે. સ્વગુણસ્થિતિ પણ ધ્યાન છે. અહીં પોતાના ગુણમાં રહેવાનું થયું એ સન્દર્ભમાં ધ્યાન થયું.

ચેતના ઉદયથી પ્રભાવિત બની શકે તેમ હતું એ ક્ષણે પણ નિજ ગુણમાં જવાનું થયું અને એમાં રહેવાનું થયું.

પછી એ ધારા ચાલશે. કારણ કે સ્વભાવનો આનન્દ મેળવ્યા પછી પરમાં, વિભાવમાં જવું અઘરું બની રહે.

એક સદ્ગુરુએ સાધકને કહેલું કે જો તું ત્રીશ મિનીટ સ્વભાવની ધારામાં રહે તો તું વિભાવમાં નહિ જઈ શકે.

સાધકને ભીતરી ધારાનો અનુભવ હતો. એણે કહ્યું : ગુરુદેવ ! ઘણીવાર હું સ્વગુણની ધારામાં કલાક - બે કલાક પણ રહ્યો છું. પરંતુ નિમિત્તો મળતાં, ઊંધા મોંએ વિભાવોમાં પટકાયો પણ છું.

સદ્ગુરુએ એ વખતે જે કહ્યું તે દરેક ધ્યાતાએ યાદ રાખવા જેવું છે. સદ્ગુરુ કહે છે : તું જેને સ્વગુણની ધારા માનતો હતો, તે પૂરી સ્વગુણની ધારા ન હતી. વિકલ્પોની પૃષ્ઠભૂ પર એ બધું ચાલતું હતું. બની શકે કે ૬૦ ટકા સ્વગુણધારા હોય અને ૪૦ પ્રતિશત વિકલ્પો હોય. આથી તને હળવાશ લાગી અને એ પરિસ્થિતિને તે સ્વગુણધારા તરીકે સ્વીકારી

લીધી. પણ એ પરિસ્થિતિનું શીર્ષાસન થતાં શું વાર લાગે? અને તો, સાંઈઠ ટકા વિકલ્પો ચિત્તની પૃષ્ઠભૂ પર આવી જાય.

તો, સાધકે નિરીક્ષણની - ઓબ્ઝર્વેસનની ક્ષણોમાં પૂર્ણ સાવધ રહેવું જોઈએ. એ ક્રોધને કે આસક્તિને માત્ર જોનાર જ હોય, એમાં ભળેલ ન હોય.

અલબત્ત, અજાગૃત મનમાં વિકલ્પો ચાલુ રહી શકે છે. જાગૃત મનમાં પણ કર્મોદયના પ્રભાવે વિકલ્પો આવી શકે. પરંતુ સાધક કર્મોદયથી પ્રભાવિત ન હોવો ઘટે. એ માત્ર અને માત્ર સ્વગુણની ધારામાં ઓતપ્રોત હોય.

❖ ❖ ❖

રૂપસ્થ ધ્યાનની કેવી મઝાની પૃષ્ઠભૂ થઈ ! 'રહત વિકાર સ્વરૂપ નીહારી...' ક્રોધ આદિને જોતાં જોતાં, દર્શન-ગુણમાં એવા તો લીન બની જવાનું કે ઉદયાનુગતતાની એ ક્ષણો સ્વભાવાનુગતતાની ક્ષણો બની રહે.

❖ ❖ ❖

અચ્છા, ક્રોધ વગેરે ઉઠે ત્યારે એમને જોવાના. એ ન ઉઠે ત્યારે શું જોવું ? ત્યારે વિકલ્પો જોવાના.

વિકલ્પો ઉઠે છે. સાધક તેમને જુએ છે. વિકલ્પો તમારું સ્વરૂપ નથી. તમે શા માટે એમાં ભળો ? એ જ રીતે, આજુબાજુના દેશોને પણ માત્ર જુઓ. એમાં રતિ કે અરતિનો ભાવ ન ભેળવો.

❖ ❖ ❖

પ્યારી ઝેનકથા છે. પ્રારંભિક અધ્યયન પૂર્ણ થયા પછી સાધકને ગુરુ પાસે મૂકવામાં આવે છે.

સાધક ગુરુનાં ચરણોમાં ઝૂકે છે. ગુરુ બારી તરફ આંગળી ચીંધી શિષ્યને પૂછે છે : શું દેખાય છે ?

સાધકે કહ્યું : જી, ઝરણાં, પર્વત, વૃક્ષો દેખાય છે.

ગુરુ કહે છે : બે વર્ષ પછી મારી પાસે તું આવજે.

સાધકને ખ્યાલ આવી ગયો કે ગુરુએ પોતાને ના-પસંદ કર્યો છે. પણ શા માટે ? તે ખ્યાલ તેને ન આવ્યો. ગુરુ ઈશારો પણ નથી આપતા કે એની શી ચૂક થઈ છે.

બે વર્ષ સુધી ખૂબ અધ્યયન કરી ફરી સાધક સદ્ગુરુ પાસે આવે છે. બૌદ્ધ શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ એને કહે છે કે બધું જ ક્ષણ-વિનશ્વર છે. છે, છે ને નથી. વૈરાગ્યનું, પરની નિર્વ્યકતાનું જ્ઞાન હવે એની પાસે છે.

ગુરુને પ્રશ્નામ કર્યા સાધકે. ગુરુએ ફરી એ જ પ્રશ્ન કર્યો : સામે શું દેખાય છે ? સાધકે કહ્યું : કંઈ જ નહિ. કારણ કે એના અભ્યાસ પ્રમાણે બધું જ આભાસી હતું. એ હોવાનો કોઈ અર્થ નહોતો.

ગુરુએ કહ્યું : બે વર્ષ પછી મારી પાસે આવજે.

ફરી શું ચૂક થઈ ? ખ્યાલ નથી આવતો. ફરી બે વર્ષ ઊંડા અધ્યયનમાં. બે વર્ષને અન્તે સદ્ગુરુનાં ચરણોમાં. ફરી એજ પ્રશ્ન. સાધક જવાબ આપે છે : જી, પર્વત, ઝરણાં, વૃક્ષો દેખાય છે.

ગુરુએ એને પસંદ કર્યો. પોતાની પાસે વિશેષ અધ્યયન માટે રાખી લીધો.

પહેલી વખતના જવાબ સમયે જ્યારે સાધક કહેતો હતો કે પોતાને પર્વત, ઝરણાં, વૃક્ષો દેખાય છે ત્યારે તે તેમને સાચુકલાં માનીને કહેતો હોય એવો ભાવ તેના ચહેરા પરથી ધ્વનિત થતો હતો.

બીજીવાર કહ્યું ત્યારે જે દેખાય છે, તે બધાનો અપલાપ હતો.

ત્રીજી વાર પદાર્થોનો સ્વીકાર હતો, પણ મનમાં ઉદાસીનભાવ ઘૂંટાયેલ હતો.. ‘ છે ’ કહેતી વખતે ચહેરા પરના ભાવો કહેતા હતા કે આ બધાનો કોઈ અર્થ નથી.



આ જ છે દ્રષ્ટાભાવ.

પદાર્થો કે વ્યક્તિઓને સાધક જુએ ત્યારેય એમાં રતિ-અરતિ ન કરે. ‘ નિજ ગુણ અંશ લહે જબ.... ’ આ જ રૂપસ્થ ધ્યાન. પોતાના સ્વરૂપ ભણી ઢળવાનું.

જ્ઞાતાભાવ કે દ્રષ્ટાભાવ આદિ કોઈ પણ ગુણોમાં સ્થિર થવું તે રૂપસ્થ ધ્યાન.



(૩)

### આધારસૂત્ર

રૂપસ્થ ધ્યાનનું સ્વરૂપ :

‘રહત વિકાર સ્વરૂપ નીહારી,  
તાકી સંગત મનસા ધારી;  
નિજ ગુણ અંશ લહે જબ કોય,  
પ્રથમ ભેદ તિણે અવસર હોય...’ ॥ ૮૩ ॥

- પૂ. ચિદાનન્દજી, ‘સ્વરોદય જ્ઞાન’

સાધક પોતાના રાગ-દ્વેષાત્મક રૂપને જુએ છે અને મનમાં એ જોવાના લયને ઉભારે છે... આ રીતે, ‘જોવા રૂપ’ - દર્શન સ્વરૂપ - એક ગુણને આંશિક રીતે સાધકે પકડ્યો અને એથી એ દર્શનની પળોમાં તે રૂપસ્થ ધ્યાનને પામે છે

### સાધના સૂત્ર

દ્રષ્ટાભાવ



### [૪] પદસ્થ ધ્યાન

જન્મો પહેલાંની એક ઘટના.

પ્રભુના સમવસરણમાં આપણે ગયેલા. એ પહેલાં ગયેલ ત્યારે તો કોઈ ભાવ નહોતો આવ્યો; પણ આ વખતે એવો તો ભાવ છલકાયો.. બસ, પ્રભુને નીરખ્યા જ કરીએ. અત્યારે એ ભાવધારાની સ્મૃતિ થતાં પેલું ગીત યાદ આવે :

‘તુજને જોયા કરું,  
તારી સન્મુખ રહું,  
તારા હોઠ ફડકડે એની રાહ જોઉં છું....  
જ્યારે ભાવો ભરીને તારી ભક્તિ કરું,  
ત્યારે ઉન્માદે હૈયું ન સાચવી શકું;  
તારી અમીદષ્ટિ માટે હું તો તરસ્યા કરું...



મારા આતમને માર્ગ ચીધ એ જ મારું છું,  
તારું હૈયું મને ઓળખી લે એ જ મારું છું;  
તારી બાંહોં જો પસાર, એમાં હું સમાઈ જાઉં...'

તમને નીહાળવાની એ ક્ષણો... આંખો ચૂંચ્યાં કરે. વરસ્યા કરે. અને બાષ્પથી ધુંધળાયેલ એ નેણો વડે તમને જોવાનું સુખ મળે. દર્શન અને અદર્શનની તેજ-છાયાની રમત ચાલ્યા કરે.

પણ, એક મીઠી મૂંઝવણ એ ક્ષણોમાં થઈ રહે. આંખો પ્રભુના અપરૂપ રૂપને નીહાળવા તલપાપડ છે ત્યારે કાનને પ્રભુની મીઠી મીઠી વાણી સાંભળવી છે.

એક પણ ઇન્દ્રિયના વિષયને ઊંડાણથી માણવો હોય ત્યારે એકમાં જ ડૂબવું પડે છે. બેમાં સાથે ઉપયોગ ન રહી શકે.

આંખોને પ્રભુના રૂપને જોવું છે. 'કોટિ દેવ મિલકે કર ન સકે, એક અંગુષ્ઠ રૂપ પ્રતિછન્દ; એસો અદ્ભુત રૂપ તિહારો, માનું બરસત અમૃત કે બુંદ.' કરોડો દેવો પોતાના રૂપના જથ્થાને એકઠો કરે તોય તે પ્રભુના ચરણના અંગુઠાના રૂપ જેટલુંય તે રૂપ થઈ શકતું નથી. આવા અમૃત-વર્ષણ રૂપને જોવા માટે લાલાયિત નેત્રો... અને પ્રભુની અમૃત વાણી સાંભળવા ઉત્સુક કર્ણપટલ. બંને વચ્ચે થઈ ચડસાચડસી.

વિજય કોનો થયો ?

આંખોનો. પ્રભુનું રૂપ જોવાયા કર્યું. કહો કે પીવાયા કર્યું. શબ્દો કદાચ ન સંભળાયા.

અત્યારે પ્રભુના રૂપને જોતી વખતે એ સમવસરણીય ક્ષણોનું અનુસંધાન થઈ રહે છે. અને પ્રવચન સાંભળતી વખતે તે ક્ષણોમાં છૂટી ગયેલા પવિત્ર શબ્દોનું અનુસંધાન ચાલ્યા કરે છે.

પૂજ્યપાદ જ્ઞાનવિમલસૂરિમહારાજની એક સ્તવના-પંક્તિ યાદ આવે છે : 'જિણ પરે દેશના દેવતાં એ, સમરું મનમાં તેહ, પ્રભો ! તુમ દરિસને એ.' પ્રભુ ! તારું દર્શન કરું છું. અને તે ક્ષણે સમવસરણમાં દેશના આપતાં આપને હું જોઈ શકું છું.

પદસ્થ ધ્યાનની પૂજ્ય ચિદાનન્દજી મહારાજે આપેલ વિભાવનાને, આ સન્દર્ભમાં જોઈએ :

'તીર્થંકર પદવી પરધાન,  
ગુણ અનન્ત કો જાણી થાન;  
ગુણ વિચાર નિજગુણ જે લહે,  
ધ્યાન પદસ્થ સુગુરુ ઈમ કહે...' ॥૮૪॥

તીર્થંકર પદ. વિશ્વનું શ્રેષ્ઠ પદ. અનન્ત ગુણોનું તે ધામ છે.

એ ગુણોનું પ્રતિબિમ્બન સાધકની ચેતનામાં પડે તે પદસ્થ ધ્યાન. નિર્મળ ચેતનામાં જ પ્રતિબિમ્બન પડે.

❖ ❖ ❖

જ્ઞાનસાર પ્રકરણમાં સમાપત્તિ ધ્યાન અંગે જે કહેવાયું છે તે અહીં નોંધવા જેવું છે :

મળાવિવ પ્રતિચ્છાયા, સમાપત્તિ: પરાત્મન: ।

ક્ષીણવૃત્તૌ ભવેદ્ ધ્યાના-દન્તરાત્મનિ નિર્મલે ॥ ૩૦-૩૧ ॥

વૃત્તિઓ—વિકલ્પોનું ક્ષીણ થવું અને નિર્મળ અન્તરાત્મ દશા હોવી. આ બે પર અહીં ભાર મૂકાયો છે. અને નિર્મળ અન્તરાત્મદશામાં સાધક હોય છે ત્યારે તેના ચિત્તમાં પરમાત્માના ગુણોનું પ્રતિબિમ્બન પડે છે.

ક્ષીણવૃત્તિતા અને નિર્મળ અન્તરાત્મદશા માટે શું કરવું જોઈએ ?



વિકલ્પો આવી રહ્યા છે. એમને દૂર કરવા માટે આ પ્રાયોગિક ઉપાય છે.

કાંટાથી કાંટો નીકળે તેમ વિકલ્પોથી વિકલ્પો નીકળે. વિકલ્પોથી જ વિકલ્પોને વિષે વિચારી શકાય : શો અર્થ આ વિકલ્પોનો ?

ઘણીવાર આવું બનતું હોય છે : એક વ્યક્તિ ખૂબ ઊંડા વિચારમાં ગરકાવ થયેલી હોય. પૂછીએ તો જવાબ પણ આપી શકે તેમ ન હોય. બે દિવસ પછી એ વ્યક્તિને પૂછીએ કે તે દિવસે કયા વિચારમાં ડૂબી ગયેલ હતા? ત્યારે એવું વિચારમાં પડે છે : કયો વિચાર હતો ?

બે દિવસમાં જેની નોંધ પણ ભૂલી જવાય છે, એ વિચાર આપણને આટલી હદે હેરાન-પરેશાન કરી મૂકે છે.

અહીં આ વિચારબિન્દુ ઉપસે કે આવા વિકલ્પનો શો અર્થ ? વિકલ્પો પ્રત્યેની તીવ્ર અનાસ્થા અહીં કેન્દ્રમાં છે.

આ અનાસ્થાને કારણે વિકલ્પો સાથે તાદાત્મ્ય-સાંઠગાંઠ નથી થતી. વિચારો આવ્યા, ગયા. એ ભીતર જડાઈ ન ગયા.

વિચારો છે ચિત્તાકાશમાં. સાધક છે ચિદાકાશમાં. વિચારના વાદળો આકાશમાં આવ્યા ને વિખરાયા. સાધક એમની સાથે સંબંધ બનાવતો નથી.



ક્ષીણવૃત્તિતા. ક્ષીણ-યોગતા.

વિકલ્પો ધીરે ધીરે ઓછા થતા જાય.

‘અપૂર્વ અવસર’ પદની આ પંક્તિ યાદ આવે :

‘સંયમના હેતુથી યોગપ્રવર્તના,

સ્વરૂપ લક્ષે જિનઆજ્ઞા આધીન જો;

તે પણ ક્ષણ ક્ષણ ઘટતી જાતી સ્થિતિમાં,

અન્તે થાયે નિજ સ્વરૂપમાં લીન જો....’ ૫

સાધકના મન-વચન-કાયાના યોગો પ્રવર્તિત થશે માત્ર સંયમના કારણે. વિકલ્પ આવ્યો. તરત સાધક પ્રશ્ન કરશે : શું આ વિચાર સાધના માટે જરૂરી છે ? જવાબ ‘ના’માં મળશે તો તરત જ એ વિચાર ઘંભી જશે.

સાધ્ય નક્કી છે : પ્રભુની આજ્ઞા પ્રમાણે જ યોગો - મન, વચન, કાયાના - વર્તવા જોઈએ.

વિચાર પ્રભુની આજ્ઞા અનુસારે.

બોલવાનું પ્રભુની આજ્ઞા પ્રમાણે.

કાર્યકલાપ પ્રભુની આજ્ઞા પ્રમાણે.

સાધના દ્વારા સાધક જેમ વધુને વધુ આત્મસ્થ બનતો જાય છે તેમ તેમ મન, વચન, કાયાના યોગોનો વપરાશ બહુ ઓછો થાય છે.

ગુપ્તિ વધુ છે અહીં. શાસ્ત્રો ગુપ્તિને ઉત્સર્ગ કહે છે. સમિતિને અપવાદ. મનને પેલે પાર સાધક ગયો, તો એ સાધનાની ઊંચાઈની પ્રાકૃતિક અવસ્થા. પણ જો વિચાર આવે તો પ્રભુઆજ્ઞાને સમ્મત જ તે હોય.

‘અન્તે થાયે નિજ સ્વરૂપમાં લીન જો.’ આ નિજ સ્વરૂપ એટલે ગુપ્તિ.

હવે આવે છે વચન ગુપ્તિ. બોલવાની ઈચ્છા જ થતી નથી.

પૂજ્યપાદ દેવચન્દ્રજી મહારાજ વચન ગુપ્તિની સજ્જાયમાં કહે છે કે ભાષાવર્ગજ્ઞાના પુદ્ગલોને ગ્રહણ કરવા, તેને આત્મસાત્ કરવા અને છોડવા; આ થઈ બોલવા માટેની પ્રક્રિયા; તો સાધક આવી પૌદ્ગલિક પ્રવૃત્તિમાં - આવી કડાકૂટમાં શા માટે પડે ?

જ્ઞાનસાર યાદ આવે : ‘પુદ્ગલેષ્વપ્રવૃત્તિસ્તુ, યોગાનાં મૌનમુત્તમમ્.’ બહિર્ભાવમાં ન જવું તે જ યોગીઓનું મૌન.



નિર્મળ આત્મદશા.

‘યોગસાર’ યાદ આવે : ‘આજ્ઞા તુ નિર્મલં ચિત્તં, કર્તવ્યં સ્ફટિકોપમમ્’.  
આજ્ઞા એટલે સ્ફટિકસું પારદર્શી ચિત્ત.

ઈચ્છાઓ ચિત્તને મલિન બનાવે છે. ઈચ્છાની પૂર્તિ થાય તો  
રતિભાવના તરંગો. ઈચ્છા પૂરી ન થઈ તો અરતિભાવના તરંગો.

એક ભિક્ષુ એક વાર રડતા’તા. એક ભક્તે પૂછ્યું : શા માટે આપ  
રડો છો ?

ભિક્ષુએ કહ્યું : મારું મન તીર્થયાત્રા માટે ઉત્સુક બન્યું છે માટે...

ભક્ત કહે : પણ એમાં આપ વ્યથિત કેમ થાઓ છો ? જે અસુવિધા  
હોય તેની વાત મને કરો. મારાથી શક્ય હોય તે સુવિધા આપને આપું, અપાવું.

ભિક્ષુ કહે છે : હું પીડિત એટલા માટે છું કે મારા મને ઈચ્છા પ્રગટ  
કેમ કરી? આજે તીર્થયાત્રાની ઈચ્છા થઈ. કાલે બીજી થશે.. અને એમ  
જો ઈચ્છાઓનો દોર વણતૂટેલો ચાલ્યા કરે તો સાધના ક્યાં રહે?

‘આણા ધમ્મો’ ની સામે જ સૂત્ર ખૂલશે : ‘इच्छाण अधम्मो.’  
આજ્ઞામાં ધર્મ તો ઈચ્છામાં અધર્મ.

❖ ❖ ❖

નિર્મળ આત્મદશા.

ગોરખનાથ યાદ આવે :

સહજ પલાણ પવન કરી ઘોડા,

લૈ લગામ ચિત્ત ચબકા;

ચેતનિ અસવાર ગ્યાન ગુરુ કરી,

ઔર તજો સબ ઢબકા.

સહજનું આસન, શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસનો ઘોડો, લયની લગામ, ચિત્તની  
ચાબૂક, આત્મા રૂપી ઘોડેસવાર અને આત્મજ્ઞાન - આત્માનુભૂતિ તે ગુરુ.  
આ છે આગળ વધવાનો માર્ગ. બીજી બધી આળ પંપાળ છોડો !

સહજનું આસન. સાધકને એક આસને કલાકો સુધી બેસવાની વિધિ  
- આસનસિદ્ધિ સિદ્ધ થઈ હોય છે.

આખી યાત્રા, આમ પણ, સહજને કિનારે જ ચાલે છે ને ! અસહજતા  
આવી ત્યાં ધ્યાન કેવું ! સ્થિરતા કેવી ! ને અસ્થિર મનમાં, હોળાપાલેલ  
મનમાં નિર્મળતા કેવી !

❖ ❖ ❖

શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસનો ઘોડો. શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ રિધમિકલી-લયબદ્ધ રીતે  
ચાલવા જોઈએ.

શ્રી મકરન્દ દવે ‘વિશ્વચેતનાના વણજારા’ માં ગુર્જિએફે સાધેલી આ  
સાધનાની વાત વિગતે કરે છે :

ગુર્જિએફના ‘વર્કશોપ’ પર રાખ વળેલી જોઈને, ગુર્જિએફે જ્યાંથી  
અગ્નિ ચેતાવ્યો હતો એ મૂળ ગુરુઓને મળવાની ઝંખના એક વ્યક્તિમાં  
જાગી. તેનું નામ રાફેલ લેફર્ટ. તેણે પોતાની શોધયાત્રાનું પુસ્તક લખ્યું  
છે : ‘ટીચર્સ ઓફ ગુર્જિએફ.’ જેમણે ગુર્જિએફને શ્વાસ લેતાં શીખવ્યું હતું  
એ મુરશીદ શેખ હસન એફેન્ડીની મુલાકાતના અહેવાલનો અનુવાદ અહીં  
આપું છું :

જેરુસલેમ પાછા આવીને મેં ટૂરિસ્ટ વિભાગના પોલીસ મિત્રને શોધી  
કાઢ્યો અને શેખ હસનનો ક્યાં પત્તો મળે એમ પૂછ્યું.

“દરરોજ સવારે ઉંમર મસ્જિદમાં અને સાંજે હેરોડ દરવાજા પાસે  
આવેલી ‘ઝાવિયાહ હિન્દી’ નામની સરાઈમાં મળે. પણ એક વાત કહી રાખું  
છું : તમારા ઢગલાબંધ સવાલોના જવાબ આપવા બેસે એમાંનો એ માણસ



નથી. એ શેખ તો સુલતાન ફાતીહના કુરતાના વારસદાર મહાન મુહસિન શાહના શાગિર્દ છે. તમે એમને ખોળો ભલે, પણ જરા સાચવીને ચાલજો.”

‘બિનમુસ્લિમ હોવાના નાતે મારાથી ઉંમર મસ્જિદમાં તો જઈ ન શકાય. એટલે પહેલાં તો હું હિન્દુસ્તાની યાત્રીઓ માટેની સરાઈ ‘આવિયાહ હિન્દી’માં પહોંચ્યો. થોડા ઘણાસમય માટે ત્યાં દરેક પ્રકારના યાત્રાળુઓ નિવાસ કરતા હોય છે. ત્યાં એક પરગજુ જણાતાં હિન્દુસ્તાની બાનુ મળ્યાં. જે અંગ્રેજી પણ બોલતા હતાં. તેમને મેં મારી વાત સમજાવી અને એક પત્ર તેમને સોંપ્યો. બાનુએ કહ્યું કે પત્ર શેખસાહેબને જરૂર પહોંચી જશે.’

કેટલાંય દિવસ વાટ જોઈ પછી એક ખેપિયા મારફત જવાબ આવ્યો. લખેલું : “તમે મને મળવા માગો છો, પણ હું તમને મળવા માગું છું એમ તમે શાથી ધારો છો ?”

આજ સુધીમાં મેં જાણી લીધું હતું કે નાહકની પૂછપરછને પાછી ઠેલી દે તેવી કડકાઈ ધરાવતી આ સૂફી યુક્તિ છે. મેં જવાબ લખ્યો : “જ્ઞાન માટેની તરસ મને પ્રેરે છે.”

જવાબ આવ્યો : “તમે જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી શકો છો?” મેં લખ્યું : “હજુ સુધી નહિ, પણ મને ખ્વાહેશ છે.”

જવાબ : “સાંજ પડ્યે આવિયાહ પર આવી જજો.” હું પહોંચ્યો.

સરાઈના વાડામાં નારંગીના એક ઝાડની છાયામાં એફેન્ડી બેઠા હતા. એક શાગિર્દ એમની પાછળ ડાબી બાજુએ બેઠો હતો. શેખ ઘણા વૃદ્ધ જણાતા હતા. પણ તેમનો ચહેરો મુલાયમ અને કરચલીઓ વિનાનો હતો. આંખો વેધક, હાથ મજબૂત અને ખરબચડા. શેખે સાઉદી આરબોનો સફેદ ઝલ્મો પહેર્યો હતો. માથે ગુલાબી સોનેરી નકશબંદી ફિરકાનો પટ્ટો બાંધેલો હતો.

તેમણે મારાં ખુશીખબર પૂછ્યાં અને પછી મૂક થઈ ગયા. કઈ ચીજ માટે મારી તલાશ હતી તેની વાત મેં રજૂ કરી.

“મારા દોસ્ત, આટલું સમજી લો.” શેખે કહ્યું. “હું મારા ફિરકાનો મુરશીદ છું. તમારી કલ્પનાઓને ઉત્તેજિત કરનારો કે ભાવુક લોકો માટે આગાહીઓ કરનાર હું નથી. દુનિયાના ખૂણેખાંચરે રહેલા જુરઝીજાદાના મુરશીદોની તલાશમાં તમે નીકળ્યા છો; તેમાંનો એક તો અહીં બેઠો છે. તેમ છતાં મારી આગળ તમારા મનમાં ઊભરાતા સવાલો ઠાલવી દેવાથી તમને કશો ફાયદો નહિ થાય. ગુર્જિએફને મેં શ્વાસ લેતાં શીખવેલું... તમારા મનમાં વળી થાય કે હું તમને શીખવું કે નહીં તો મારો જવાબ છે : ના. શીખવી શકું ખરો. પણ નહીં શીખવું.”

“શું હું પૂછી શકું, શેખસાહેબ, કે માત્ર શ્વાસ લેવાનું જ શા માટે?”

“માત્ર! માત્ર? કેવો વાહિયાત સવાલ ! શું તમને એમ લાગે છે કે સાચી રીતે શ્વાસ લેવાનું આસાન છે ? તમારું જીવન ટકાવી રાખવા તમારા મગજને જરૂરી પ્રાણવાયુ પૂરો પાડવા ઉપરાંતનું બીજું કશું તમારા આ છીછરા શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ કરે છે ખરા ? યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની એક કામગીરી એ છે કે ઊંડે રહેલી ચેતનાના અન્તિમ બિન્દુ સુધી ઓજસ પહોંચાડવું. અણવિકસિત માણસો પોતાના વિચારો અને અણઘડ કાર્યો દ્વારા પોતાની ચેતનાને બદલવા મથે છે. પણ વિચાર કે કાર્યની યોગ્ય માત્રા, દિશા અને તીવ્રતા તેઓ જાણતા નથી. એટલે કશું બનતું નથી.”

“લ્યો, બોલ્યા, માત્ર શ્વાસ લેવાનું ! તમને ખ્યાલ છે ખરો કે પહેલ વહેલો સાચ્યો શ્વાસ લેવાનું શીખવાડી શકાય તે પહેલાં કેટલો સમય લાગતો હોય છે ? મહિનાઓ, અરે! વરસો વીતી જાય. અને એ પછીય તમે કયું નિશાન તાકો છો એ જાણો ત્યારે જ એ બને.”

ગુર્જિએફ શ્વાસ લેવાની નિજી તાકાત લઈને મારી પાસે આવ્યો હતો. તેને તેના પોતાના શરીર, મન તથા સમગ્ર અસ્તિત્વથી શ્વાસ કેવી રીતે

લેવાય તે બતાવ્યું હતું. ગુર્જિએફ મારી સાથે વીસ વરસ રહેલો. હા જી, વીસ વરસ! ઓર્ડુરમ ગ્રામમાં પાંચ મહિના અને બાકીનાં વરસો દરમિયાન એ જ્યાં જ્યાં રહ્યો અને પોતાના શ્વાસ વાપરતાં શીખતો ગયો ત્યાં-ત્યાંથી મારા સંપર્કમાં રહેતો હતો.

તમારો જાણો જન્મ સિદ્ધ અધિકાર હોય તેમ તમે પ્રબુદ્ધત્વ માટે દાવો કરો છો. ના, દોસ્ત, ના. પ્રબુદ્ધત્વ તો કમાઈ જ લેવું પડે છે. સમર્પણ, જહેમત અને શિસ્ત પાલન વડે કમાઈ જ લેવું પડે છે. આ જે શરીર છે ને, તેને પકવતાં એક સો વરસ જેટલી સફર કરવી પડે છે. વાસ્તવિકતાની ભઠ્ઠીમાં હાડકાના માવાનો કણેકણ શેકાઈને પાકી જાય નહીં ત્યાં સુધી તલાશગીર સાચો સૂઝી બનવા પામતો નથી.”

❖ ❖ ❖

શ્વાસનો ઘોડો. પણ અસવાર કેવો જોઈએ? એની વાત આગળ કરે છે. એ અગાઉ લગામ અને ચાબૂકની વાત કરે છે : ‘લૈ લગામ ચિત્ત ચબકા..’

લય રૂપ લગામ. ચિત્ત રૂપ ચાબૂક.

ચિત્ત એટલે ચિત્તસ્થૈર્ય. ચંચળતાને કારણે ઘોડો આડો અવળો થાય કે તરત ચિત્તસ્થૈર્ય રૂપી ચાબૂકનો ઉપયોગ કરવાનો.

પહેલાં આવશે ચિત્તસ્થૈર્ય. પછી આવશે લય. લય એટલે ચિત્તની સમરસતા. પ્રશાન્તવાહિતાને કારણે આવેલી ભીતરી સમરસતા. આત્મ-ગુણોની એકાકારતા.

આ લય તે છે લગામ.

ચિત્તસ્થૈર્યનો અર્થ ધ્યાન લઈએ તો લય એટલે થાય સમાધિ.

સમાધિ : ભીતર ઓગળી જવું. રામકૃષ્ણ પરમહંસ કહેતા : મીઠાની પૂતળી દરિયાનું માપ લેવા દરિયામાં ગઈ. હવે બહાર કોણ આવશે ?

‘ચેતનિ અસવાર.’ શ્વાસના ઘોડા પર ધ્યાનની ચાબૂક અને સમાધિની લગામ લઈ સવાર કોણ થશે ? ચૈતન્ય રૂપી અસવાર.

બહુ મજાનો સવાલ, સાધનાનાં સન્દર્ભમાં ઘણે કે સાધક ચેતનાથી-સ્વગુણથી ભરેલ ક્યારે કહેવાય?

જવાબ એ મળે છે કે : એ સ્વના ઉપયોગમાં હોય તો સ્વભાવમૂર્તિ. એ જો પરના ઉપયોગમાં જ હોય તો વિભાવમૂર્તિ. ‘સમયસાર’ની પરિભાષામાં જડ.

પૂજ્ય આનન્દધનજી મહારાજ પરમતારકશ્રી પાર્શ્વનાથ પ્રભુની સ્તવનામાં કહે છે : ‘પરભાવે કરી પરતા પામતાં, સ્વસત્તા ચિર દાણ.’ ઉપયોગ પરભાવમાં ગયો તો ચેતના પરતાને પામી. સ્વસત્તા તો સ્થિર છે. એ સ્વમાં જ રહે, પરમાં ન જાય.

પંચવિંશતિકાએ આ માટે સાધકના લયને ખોલ્યો છે : ‘બહિર્ભાવેષુ શેરતે, ઉદાસતે પરદ્રવ્યે...’ સાધકો અહિર્ભાવમાં - પરભાવમાં સુષુપ્ત હોય છે; તેમાં જતા જ નથી. હા, પર દ્રવ્યનો - વસ્ત્ર, પાત્રાદિનો - ઉપયોગ કરવાનો હોય છે, પણ એ દ્રવ્યો પ્રત્યે ત્યાં છે માત્ર ઉદાસીન ભાવ. સારા પદાર્થો છે માટે રતિભાવ કે પદાર્થ ખરાબ છે માટે અરતિભાવ આ વાત ત્યાં નથી. ત્યાં છે માત્ર ઉદાસીન ભાવ..

❖ ❖ ❖

‘ચેતનિ અસવાર.’

સાધક છે ચૈતન્ય સભર. જ્ઞાનોપયોગ અને દર્શનોપયોગમાં રત. આનન્દપૂર્ણ.

‘ગ્યાન ગુરુ કરી.’ માર્ગદર્શક - ગુરુ છે આત્મજ્ઞાન. આત્માનુભૂતિ.

આ માટે યોગશાસ્ત્રોએ આત્મપ્રત્યય અને ગુરુપ્રત્યયની વાત કરી છે. સાધના માર્ગે આગળ વધતાં સાધકને પોતાને લાગે કે પોતે સમ્યક્ પથ પર - પ્રોપર વે પર - ચાલી રહ્યો છે તો તે છે આત્મપ્રત્યય.

આત્મપ્રતીતિ માટેનો માનદંડ શો ?



માનદંડ છે રાગ, દ્વેષ, અહંકારની શિથિલતા. એમ લાગે કે સાધના પથ પર ચાલતાં રાગ, દ્વેષ, અહમ્ પાતળાં પડ્યાં છે, તો પોતાનો માર્ગ સાચો છે તેમ તે જાણે.

છતાં અહીં ભ્રમણાની સંભાવના છે. પોતાની જાતને સાધક એવી તીક્ષ્ણતાથી ન જોઈ શકેલ હોય તો...?

તો ગુરુ પ્રત્યય. સદ્ગુરુ પાસે જઈ સાધક પોતાની ભીતરી સ્થિતિનું આકલન કરાવી લે. ગુરુદેવ ! હું બરોબર છું ?

‘ગ્યાન ગુરુ કરી.’

❖ ❖ ❖

આત્માનુભૂતિ. રાગ-દ્વેષાદિની શિથિલતાની પૃષ્ઠભૂ પર તમને તમારા ગુણોની અલપ ઝલપ ઝાંખી મળે છે.

❖ ❖ ❖

ક્ષીણ વિકલ્પતાને કારણે નિર્મળ આત્મદશા. અને એ નિર્મળ આત્મ-દશામાં પ્રભુના ગુણોનું પ્રતિબિમ્બન તે સમાપત્તિ.

આ સમાપત્તિની નાનકડી ઝલક પદસ્થધ્યાનમાં છે. ‘ગુણ વિચાર નિજગુણ જે લહે...’ પ્રભુના ગુણોની અનુપ્રેક્ષા કરી અને એ ગુણો ગમ્યા. અને ગુણોનું પ્રતિબિમ્બન ભીતર ઉપસ્યું.

❖ ❖ ❖

પૂજ્ય આનન્દધનજી મહારાજે પ્રભુના રૂપને આ રીતે જોયું છે : ‘અમીય ભરી મૂરતિ રચી રે, ઉપમા ન થટે કોય; શાન્ત સુધારસ ઝીલતી રે, નીરખત તૃપ્તિ ન હોય..’

આ પ્રશમરસનું પ્રતિબિમ્બન આપણી ભીતર પાડવા માટેની એક નાનકડી વિધિ:

ચૈત્યવન્દના કર્યા પછી બંધ આંખે એક ધારણા કરવી છે. પ્રભુનું પૂર્ણ અસ્તિત્વ પ્રશમરસથી ભરેલું છે. એ પ્રશમરસ પ્રભુના દેહમાંથી નીકળી મારા ભણી આવી રહ્યો છે. હું એ પ્રશમરસને ધીરે ધીરે ઝીલી રહ્યો છું. બ્રહ્મરન્ધ્રમાંથી એ રસ પ્રવેશી રહ્યો છે અને ધીરે ધીરે એ પૂરા અસ્તિત્વને તરબતર કરી રહેલ છે.

ધારણા સઘન બનશે અને પ્રશમરસની અનુભૂતિ થશે. આ પ્રભુનો પ્રસાદ. આ ધ્યાન.

સાધક આ કાણો પછી, દહેરાસરથી ઘરે જશે તો પણ તે પ્રશમ રસની જ ઘેરી અસરમાં હશે.

❖ ❖ ❖

આ થયું પદસ્થ ધ્યાન. ‘ગુણ વિચાર નિજ ગુણ જે લહે, ધ્યાન પદસ્થ સુગુરુ ઈમ કહે..’. પ્રભુના પ્રશમ ગુણનું પ્રતિબિમ્બન ભક્તના હૃદયમાં પડ્યું.

પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજની અભિવ્યક્તિ કેવી તો હૃદયંગમ છે ! ‘ધ્યાન પદસ્થ સુગુરુ ઈમ કહે.’ આ પદસ્થ ધ્યાન છે એમ સદ્ગુરુ કહે છે. હું કહું છું એમ નહિ; સદ્ગુરુવર કહે છે. સદ્ગુરુઓની પરંપરા આમ કહે છે.

યોગોદ્ધનની પ્રક્રિયામાં સદ્ગુરુનું એક સરસ વચન છે : ‘ખમા-સમણાણં હત્થેણં...’ સૂત્રની અનુજ્ઞા શિષ્યને આપતાં સદ્ગુરુ કહે છે : ક્ષમાશ્રમણોના, મહા મુનિઓના વરદ હસ્તથી આ સૂત્ર તને આપું છું.

‘ગુણ વિચાર નિજ ગુણ જે લહે...’ પ્રભુના ગુણોનું પ્રતિબિમ્બન પોતાના હૃદયમાં. મઝાનું પદસ્થ ધ્યાન.

■

(૪)

### આધારસૂત્ર

પદસ્થ ધ્યાનનું સ્વરૂપ :

તીર્થંકર પદવી પરધાન,

ગુણ અનંત કો જાણી થાન;

ગુણ વિચાર નિજ ગુણ જે લહે,

ધ્યાન પદસ્થ સુગુરુ ઈમ કહે... ॥૮૪॥

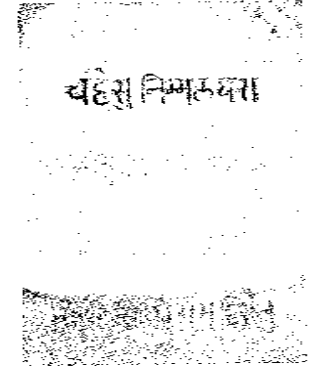
- સ્વરોદય જ્ઞાન, પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજ

તીર્થંકર પદ છે શ્રેષ્ઠ પદ. જે અનન્ત ગુણોના સ્થાન રૂપ છે. તે પ્રભુના ગુણોનું પ્રતિબિમ્બન સાધકના હૃદયમાં પડે છે તે પદસ્થ ધ્યાન છે તેમ સદ્ગુરુ કહે છે.

### સાધના સૂત્ર

ક્ષીણ વિકલ્પદશા

નિર્મળ અન્તરાત્મદશા



### [૫] પિંડસ્થ ધ્યાન

મઝાનું આ વચન :

‘ધૂડકે ઢગમેં જ્યોત જલત હૈ,

મિટયો અંધારો અન્તર કો;

ઈ અજવાળે આતમ સૂઝે,

ભેદ જડ્યો ઉન ઘર કો...’

ધૂળના ઢેફાં જેવી આ ક્ષણભંગુર કાયામાં જ્યોત ઝળહળે છે : ચૈતન્ય તત્ત્વની. એ ઝળહળાં પ્રકાશમાં અંધારુ દૂર થયું. આત્મતત્ત્વનો ઉજાશ બરોબર માણવાનું થયું. પેલા ઘરનો - ભીતરી ઘરનો ભેદ જડ્યો.

મીરાંએ કહ્યું છે : ‘બડે ઘર તારી લાગી, મારી મનની ઉણારત ભાગી.’ બસ, કાયાના ઘરથી આતમના ઘર સુધી તો જવું છે.

રવિ સાહેબ કહે છે: ‘ઘર મેં ઘર દિખાઈ દે, વો સદ્ગુરુ હમાર..’  
કાયાના ઘરમાં ગુણોનું ઘર બતાવી દે તે જ સદ્ગુરુ.

❖ ❖ ❖

સદ્ગુરુ શી રીતે સાધકને અંદરના ઘરમાં લઈ જાય છે ?

મઝાની વાત સ્થૂલિભદ્ર મુનિની છે. સદ્ગુરુ આર્ય સંભૂતિવિજય મહારાજ પાસે સ્થૂલિભદ્રજી પોતાને દીક્ષિત કરવાની વિનંતી કરે છે.

બાર વર્ષ સુધી કોશા નામની નર્તિકાના પ્રેમમાં ગળાડૂબ ડૂબેલ સ્થૂલિભદ્રજીને દીક્ષા આપતી વખતે સદ્ગુરુએ શક્તિપાત કર્યો. ભીતરી સ્વરૂપ સાથે એવી પ્રીતિ સદ્ગુરુએ બંધાવી દીધી કે બહારની બધી જ પ્રીતિઓ છૂ થઈ ગઈ.

ચાતુર્માસ કોશાને ત્યાં ગાળી સ્થૂલિભદ્ર મુનિ ગુરુજી પાસે આવ્યા ત્યારે ગુરુએ કહ્યું : તું દુષ્કર-દુષ્કર કારક છે. ખૂબ જ અઘરું ગણાતું કાર્ય તારા દ્વારા થયું.

આવા અનુકૂળ ઉપસર્ગમાં સ્થિર રહેવું ખરેખર અઘરું હતું અને એ સંદર્ભમાં આ ગુરુવચન હતું.

એક બીજી પણ કલ્પના મઝાની લાગે : સદ્ગુરુના શક્તિપાતને ઝીલવો એ અઘરું કાર્ય છે. અને સદ્ગુરુથી ભૌગોલિક રીતે ખૂબ દૂર ગયા પછી પણ તેમના ઓરા સર્કલમાં, અવગ્રહમાં સ્થૂલિભદ્રજી રહી શક્યા એ દુષ્કર - દુષ્કર હતું.

સદ્ગુરુના શક્તિપાતને ઝીલવો અઘરો કેમ છે ?

સાધક વિભાવોથી ખાલી થઈને આવે તો જ ગુરુના શક્તિપાતને તે ઝીલી શકે. આથી જ, વંદનસૂત્રમાં ત્રણ વાત થઈ છે : ગુરુદેવ ! હું આપને વંદના કરું ? ગુરુદેવ ! આપના અવગ્રહમાં / ઓરા સર્કલમાં હું

પ્રવેશી શકું ? અને ગુરુદેવ ! હું ખાલી થઈને આવું છું વિભાવોથી, તો ગુરુદેવ ! તમારા તેજઃપ્રભાવથી મને ભરી દેશો ને ? (ઈચ્છામિ ખમાસમણો વંદિઉં... અણુજાણહ મે મિઉગહં.. નિસ્સીહિ..)

❖ ❖ ❖

સ્થૂલિભદ્ર મુનિ કોશાને ઘરે હતા એ બહાર ખૂલતી ઘટના હતી. તેઓ ગુરુચરણોમાં હતા એ ભીતરી જગતની ઘટના હતી.

સદ્ગુરુને એક લાણ આપી સ્થૂલિભદ્ર મુનિએ : વિભાવ શૂન્યતાની. અને સદ્ગુરુએ શક્તિપાત કરી દીધો...

❖ ❖ ❖

બ્રહ્મરન્ધ્ર પર ગુરુનો વરદ હસ્ત મુકાવો અને દિવ્ય શક્તિની અનુભૂતિ થવી.

માથા પર, ચોટલીની જગ્યા જે હતી, ત્યાં છે બ્રહ્મરન્ધ્ર. બહુ મઝાનો એ શબ્દનો અર્થ છે : બ્રહ્મ એટલે પરમાત્મા. અને રન્ધ્ર એટલે કાણું, પ્રવેશ દ્વાર. પરમ ચેતનાનો સંચાર, અસ્તિત્વમાં જે દ્વાર વડે થાય તે બ્રહ્મરન્ધ્ર.

સદ્ગુરુ વરદ હસ્ત ત્યાં મૂકે છે અને એમના અસ્તિત્વમાંથી ઊઠતી દિવ્ય શક્તિ, બ્રહ્મરન્ધ્ર વાટે, અસ્તિત્વમાં ઊતરે છે.

❖ ❖ ❖

ઘણી રીતો શક્તિપાતની છે. ક્યારેક સદ્ગુરુ શિષ્યની આંખોમાં આંખો મિલાવીને શક્તિપાત કરે છે. આનો સશક્ત ઈશારો પૂજ્ય આનંદધનજી મહારાજે પરમતારક શ્રીધર્મનાથ પ્રભુના સ્તવનમાં આપ્યો છે :

પ્રવચન અંજન જો સદ્ગુરુ કરે,  
દેખે પરમ નિધાન;  
હૃદય નયણ નીહાળે જગધણી,  
મહિમા મેરુ સમાન....

સદ્ગુરુ શિષ્યની આંખોમાં પ્રવચન અંજન આંજે છે. બસ, આટલો જ ઈશારો. કઈ રીતે આંજે છે ? આંખોમાં આંખ મિલાવીને.

❖ ❖ ❖

સદ્ગુરુ શક્તિપાત ઘણી રીતે કરે છે. એક ઈશારો પૂજ્ય ઉપાધ્યાય શ્રીયશોવિજયમહારાજે પરમતારક શ્રીમુનિસુવ્રતસ્વામીના સ્તવનમાં આપ્યો છે : ‘જસ કહે સાહિબ મુગતિનું, કર્યું તિલક નિજ હાથે.’

આજ્ઞાયક પર સદ્ગુરુનો અંગૂઠો દબાય છે અને સાધકનું મુક્તિપથ ભણી પ્રયાણ શરૂ થાય છે એનો આ મઝાનો ઈશારો. અહીં સદ્ગુરુના કરકમળને પ્રભુનાં કરકમળ રૂપે ઉલ્લેખ્યો છે. પ્રભુ સદ્ગુરુ દ્વારા જ શક્તિપાત કરશે ને !

❖ ❖ ❖

આ શક્તિપાતને ઝીલવાની સજ્જતા, પહેલાં કહ્યું તેમ, વિભાવ-શૂન્યતાની છે. એ વિભાવ-શૂન્યતાની પૃષ્ઠભૂ પર અહોભાવ - તીવ્ર અહોભાવ પેદા થાય છે; જે સાધકની ચેતનાને સદ્ગુરુનો શક્તિપાત ઝીલવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

તો, સાધકના પક્ષે જોઈશે તીવ્ર અહોભાવ સદ્ગુરુ ચરણો પ્રતિ.

એ અહોભાવ શું કરે છે તેની વાત ભક્તિમતી મીરાંએ કહી છે : ‘ભવસાગર અબ સૂખ ગયો હૈ, ફિકર નહિ મોહિ તરનન કી...’ આ ચમત્કાર શી રીતે થયો ? કહે છે મીરાં : ‘મોહિ લાગી લગન ગુરુચરનનકી.’

❖ ❖ ❖

સદ્ગુરુએ ભીતરી ઘરમાં પ્રવેશ કરાવ્યો. કઈ રીતે એ પ્રવેશ થાય છે એની હૃદયંગમ અભિવ્યક્તિ ગોરખનાથના શબ્દોમાં :

અરધંત કંવલ ઉરધંત મધ્યે,

પ્રાણ પુરુષ કા વાસા;

દાદશ હંસા ઊલટી ચલૈગા,

તબ હી જ્યોતિ પ્રકાશા.

પ્રાણપુરુષનો નિવાસ નીચેના કમળમાંથી ઊંચે રહેલા કમળમાં (મૂળાધારથી સહસ્ત્રારમાં) થાય છે ત્યારે પ્રાણવાયુની ધારા ઊલટી બાજુ, એટલે કે સુષુમ્ણા નાડીમાં થવા લાગશે. જ્યારે બાર આંગળનો વાયુ સુષુમ્ણામાં વહેવા લાગે છે ત્યારે આત્મજ્યોતિ પ્રકાશે છે.

શ્રી મકરન્દ દેવે ‘વિશ્વ ચેતનાના વણજારા’ માં બાર આંગળના શ્વાસ માટે લખે છે : યોગશાસ્ત્રો કહે છે કે સ્વસ્થ વ્યક્તિનો શ્વાસોચ્છ્વાસ બાર આંગળ અંતર સુધી ચાલે છે. શ્વાસ બાર આંગળથી વધુ લંબાતો હોય તો જાણવું કે વ્યક્તિ ઉગ્ર, ક્રોધમાં ધૂવાંપૂવાં કે વધુ પડતી પરિશ્રમી છે.

કેવી રીતે ખબર પડે કે બાર આંગળ વાયુ વહે છે ? એ માટે બાર આંગળ દૂર અરીસો રાખવામાં આવે તો અરીસા પર ભેજ લાગવાથી ખબર પડશે અથવા નાકમાંથી હવા કેટલી દૂર જાય છે તે હથેળી રાખતાં જવાથી યોગ્ય માત્રા મળી જશે. એ મેળવવી અને સ્થિર કરવી એ જ મોટી ક્રિયા છે.

સુષુમ્ણા માટે કહેવાય છે : સુષુમ્ણા પરમ સુંદર છે. સુષુમ્ણા નાદ સ્વરૂપિણી છે. સુષુમ્ણા કાળનું ભક્ષણ કરનારી છે.

❖ ❖ ❖

પોતાના ઘરમાં પોતાનો પ્રવેશ.

એવો તો અદ્વિતીય આનંદ એ ક્ષણોમાં હોય કે શબ્દોમાં એને મૂકી ન શકાય.

આ પૃષ્ઠભૂ પર પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજે આપેલ પિંડસ્થ ધ્યાનને વર્ણવતી કડી જોઈએ :



ભેદજ્ઞાન અંતરગત ધારે,  
સ્વ-પર પરિણતિ ભિન્ન વિચારે;  
સકતિ વિચારી શાન્તતા પાવે,  
તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાવે. ॥૮૫॥

શરૂઆત ભેદજ્ઞાનથી કરી. દેહ આદિથી હું ભિન્ન છું, એનું પ્રતીત્યાત્મક જ્ઞાન જોઈએ. એ માટે જ ‘ભેદજ્ઞાન અંતરગત ધારે’, એમ કહેવાયું. માત્ર શબ્દાત્મક ભેદજ્ઞાનનો શો અર્થ ?

ઘણા કહેતા હોય છે : જીભ ખાય છે. મને કંઈ થતું નથી. એવાઓને લીમડાનો રસ આપીએ ને મોઢું બગાડ્યા વગર પી જાય તો થાય કે કંઈક પ્રતીત્યાત્મકતા - અનુભવાત્મકતા આવી.

આ પ્રતીતિની વાત પૂ. દેવચન્દ્રજી મહારાજે એમના ચોથા સ્તવનના પ્રારંભમાં કહી છે : ‘ક્યું જાણું ક્યું બની આવશે, અભિનંદન રસ રીત? પુદ્ગલ અનુભવ ત્યાગથી, કરવી જસુ પરતીત.’

અભિનંદન રસ-પરમ રસ મને કંઈ રીતે મળશે? ભક્તના આ પ્રશ્નનો સરસ ઉત્તર અપાયો છે : પુદ્ગલના અનુભવનો ત્યાગ થાય તો પરમ રસને તમે માણી શકો, અનુભવી શકો. પ્રતીતિ.

‘ભેદજ્ઞાન અંતરગત ધારે’ પંક્તિ પણ પ્રતીત્યાત્મકતા પર ભાર મૂકે છે. સ્તવનાકારે કહ્યું : ‘ધુંઆડે પ્રીજું નહિ સહિબ, પેટ પડ્યા પતીજે..’ માત્ર ધૂમાડાથી મારું પેટ નહિ ભરાય, મને તો રોટલી મળવી જોઈએ.

આ જ વાત એક ગુરુએ કહેલી. શિષ્યની તથાકથિત વિદ્વત્તાના કુગ્ગામાં ટાંકણી ઘોંચવાના ઈરાદાથી એમણે શિષ્યને પૂછ્યું : આત્માનુભૂતિની વાત કર તો ! શિષ્યે ગ્રન્થોના ઉદ્ધરણો સાથે દોઢ કલાક સુધી આત્માની વાત-શબ્દાત્મક રૂપે - કહી.

ગુરુએ આટલું જ કહ્યું : ભાખરીના ચિત્રથી પેટ ભરાય નહિ.

❖ ❖ ❖

સદ્ગુરુઓ અનુભૂતિ આપવા માટે કેટલી કરુણા આપણા પર કરે છે એની એક દૃઢયંગમ કથા :

એક સાધકની વર્તણૂક માટે સદ્ગુરુ ચિન્તિત રહેતા. એ જાપ કરે કે કંઈક કામ કરે; કેન્દ્રમાં રહેવા કોશીશ કર્યા કરે.

ગુરુએ થોડો સમય તો જોયા કર્યું. કારણ કે સાધનાના પ્રારંભિક કાળમાં અહંચેતના આ રીતે મુખરિત થઈ શકે. પણ બે-ચાર વર્ષ પછી પણ એ અહંકેન્દ્રિતતાની વૃત્તિમાંથી બહાર ન આવ્યો ત્યારે ગુરુ વધુ ચિન્તિત બન્યા.

સાધકને સાચા રાહ પર લાવવા માટે એક વાર તેમણે આ યુક્તિ કરી : સાધક ધ્યાનમાં બેઠેલ, તેની સામે ગુરુ બેસી ગયા. તેમના હાથમાં પથ્થર હતો અને ઈંટને પથ્થરથી તેઓ ઘસતા હતા.

થોડીવાર તો સાધક અંદર ડૂબેલ રહ્યો. પણ પછી એણે બહાર આવી ગુરુદેવને પૂછ્યું : આપ આ શું કરો છો ? ગુરુ : ઈંટને ઘસીને હું દર્પણ બનાવું છું. સાધક : આ પ્રયત્ન નકામો નહિ થાય ? ઈંટ શું દર્પણ બની શકે ?

ગુરુ : મારો પ્રયત્ન જો વ્યર્થ તને લાગતો હોય તો તારો પ્રયત્ન તને કેમ તેવો નથી લાગતો ? લોકોને દેખાડવા માટે થતી સાધના વ્યર્થ નથી તો શું છે ? આત્મશ્લાધામાં સરી પડી, ઉપરથી, તું ભવભ્રમણમાં નહિ પડે? જેનાથી તરવાનું છે, તેનાથી જ તારે ડૂબવું છે ? સાધક ઠેકાણે આવ્યો.

❖ ❖ ❖

આવી જ સાધકની કેફિયત પૂજ્યપાદ ઉપાધ્યાયશ્રી યશોવિજય મહારાજે પરમતારક શ્રી અરનાથ પ્રભુની સ્તવનામાં આપી : 'તપ જપ મોહ મહા તોફાને, નાવ ન ચાલે માને રે; પણ નવિ ભય મુજ હાથો હાથે, તારે તે છે સાથે રે..'

તપ અને જપ કરતાં અહંકાર છલકાયો તો સાધનાની નાવડી કેમ તરશે? પણ જો સાધક પ્રભુ ચરણોનું શરણ સ્વીકારી લે તો પ્રભુકૃપા તેને હાથ પકડીને પેલે પાર લઈ જાય.

❖ ❖ ❖

'ભેદજ્ઞાન અંતરગત ધારે, સ્વપર પરિણતિ ભિન્ન વિચારે.' ભેદજ્ઞાનની પ્રતીતિ થતાં જ સ્વ અને પરનાં ખાનાં જુદાં પડી જાય.

ક્યારેક તો એવી ભુલભુલામણી સર્જાય છે કે સ્વની દિશા તરફ લઈ જવાની ભ્રમણા ઉપજાવતો માર્ગ, હકીકતમાં, પર તરફ લઈ જતો હોય છે.

કોઈ સાધક સાધકોના વૃત્તની સામે પરમાત્માની ભક્તિની વાતો કરતા હોય; પણ જો તેમની અભિવ્યક્તિની કળા મોહક હોય અને એથી શ્રોતાઓ પ્રભાવિત થતા હોય તો અહંકારનો ઉદય ભીતર થઈ ઊઠે.

અહીં સાધકની સાવધાની- જાગૃતિ એવી જોઈએ કે એને તરત જ ખ્યાલ આવી જાય કે આ પર ભણી, વિભાવો ભણી લઈ જતો માર્ગ છે.

❖ ❖ ❖

પોતાની ભીતર ઊતરેલા મહાપુરુષની વાત કરતાં સમાધિશતકે કહ્યું:

'જગ જાણે ઉન્મત્ત આ, આ જાણે જગ અંધ;  
જાની કો જગમેં રહ્યો, યું નહિ કોઈ સંબંધ...'

પરમહંસો દુનિયાને કેવા લાગશે? પાગલ જ તો ! પણ પરમહંસો જાણે છે કે દુનિયાની ફુટપટ્ટીનો કોઈ અર્થ નથી. તેથી તેઓ પોતાનામાં જ મસ્ત રહે છે.

હું નાનપણમાં એક ગામમાં ચાતુર્માસ હતો. એક બાઈને જોયેલી. જે દુકાનોના ઓટા પર પડી રહેતી. એક ટમ્બલર એ રાખતી અને હોટેલો-વાળા પાસેથી ચા તેમાં લેતી અને પીતી. કોઈ બીજું કંઈક ખાવાનું આપે તો ય ન લે. માત્ર ચા.

પાછળથી એક યોગીએ એ બાઈ માટે કહેલું કે એ પરમહંસ હતી.

❖ ❖ ❖

'સ્વ-પર પરિણતિ ભિન્ન વિચારે.' સાધક પાસે બે જ ખાનાં હોવાં જોઈએ. એક સ્વનું ખાનું. બીજું પરનું ખાનું.

સ્વ તરફ ગતિ કરાવનાર તત્ત્વ છે તો આદર. પર તરફ લઈ જનાર તત્ત્વ હોય તો ઉદાસીનભાવ.

❖ ❖ ❖

'સક્રિય વિચારી શાન્તતા પામે.' સ્વની અને પરની પરિણતિ ભિન્ન થયા પછી સ્વની અનન્ત શક્તિ જોઈને તે શાન્ત બને છે.

સ્વનો, પરિચય.

સ્વનું ઊંડાણ.

આ માટે ત્રણ ચરણો છે : અન્તર્મુખદશા, અન્તઃપ્રવેશ અને અન્તર્લીનદશા.

પહેલું ચરણ : અન્તર્મુખદશા.. અત્યાર સુધી બહિર્મુખ - વિભાવો તરફ જ મુખ રાખનાર સાધક પોતાના સ્વરૂપ તરફ ડોકિયું કરે છે.

મહાપુરુષોનું દર્શન, તેમની જોડે વીતાવેલી થોડીક ક્ષણો; અને તેમનો આન્તર વૈભવ નીહાળી મન એ દિશા તરફ જવા લલચાય છે.

સત્સંગ ઘણા બધા સમીકરણોને બદલી કાઢે છે. મકરન્દ દવે એક યોગીને મળ્યા. પૂછ્યું : તમારી ઉંમર કેટલી ? યોગી કહે : ‘તુમ્હારી સો સાલ, હમારી એક.’ સમયનું સમીકરણ જ બદલાઈ ગયું ને !

થોમસ જે. એબરકોમ્બીને મળેલ એક સૂફી સંત સફર એફેન્ડીએ કહેલું : “સમય શું સત્ય છે ? કે એક ભ્રમણામાત્ર છે ? સમયહીન વિશ્વમાં પોતાની પ્રગતિ માપવા મનુષ્યે તેને ઉપજાવી તો નથી કાઢ્યો ને ? મનુષ્યની આંતરિક ચેતનામાં સમય એક જુદું જ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તે નદીની જેમ વહેતો નથી પણ સરોવરની જેમ શાંત હોય છે. દાખલા તરીકે સ્વપ્નમાં ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય એક સાથે દૃષ્ટી મળી જતા હોય છે. એ તરફ તમારું ધ્યાન ગયું છે ?”

અન્તર્મુખદશા. સ્વભાવરુચિ થયો સાધક. આ પછીનું ચરણ છે અન્તઃપ્રવેશ. સ્વભાવ-યાત્રાનો પ્રારંભ. સદ્ગુરુ ‘કરેમિ ભંતે’ સૂત્ર આપે અને સાધકને સમભાવની ધારામાં પ્રવેશ કરાવે.

ત્રીજું ચરણ અન્તર્લિપિ દશાનું. સાધક ભીતર ઓગળી ગયો. પોતાના ગુણોની ધારામાં ઊંડે સુધી પહોંચી ગયો.



‘સકતિ વિચારી શાન્તતા પામે.’ આત્મગુણ સાક્ષાત્કાર. અને એ કારણે મળતો અસીમ આનંદ. પરની પીડાકર દુનિયામાં જવાનું હવે ક્યાં રહ્યું ?



‘તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાવે.’ આ છે પિંડસ્થ ધ્યાન. પિંડ - શરીરમાં રહેલ જ્યોતિર્મયતાનું દર્શન.

રૂપસ્થ ધ્યાન અને પિંડસ્થ ધ્યાનમાં શો ફરક પડ્યો ?

રૂપસ્થ ધ્યાનમાં નિજ ગુણની આંશિક સ્પર્શના છે. પદસ્થ ધ્યાનમાં પ્રભુ ગુણોનું પ્રતિબિम्બન છે. જ્યારે પિંડસ્થ ધ્યાનમાં ગુણોની સમૃદ્ધિ સોળે કળાએ ખીલી ઊઠે છે.



જ્ઞાનસાર પ્રકરણે આવા સાધકની ભીતરી દશાને બહારી દશા સાથે જોડતાં કહ્યું :

જ્યોતિર્મયીવ દીપસ્ય, ક્રિયા સર્વાપિ ચિન્મયી;  
યસ્યાનન્ય-સ્વભાવસ્ય તસ્ય મૌનમનુત્તરમ્ ॥ ૧૩-૮ ॥

મજાની અભિવ્યક્તિ આવી... દીપની જ્યોતનું ઊંચે ઊઠવું કે તિરછા જવું તે બધું જ મનોહર છે. તેમ આવા સાધકની બધી જ ક્રિયાઓ ચિન્મયી બની રહે. તેનું ઊઠવું, બેસવું, ચાલવું બધું જ સાધનામય બની રહે. તેની ભીતરી દશાનું આ બધું પરિચાયક છે.

એક સમ્રાટે એક ગુરુને પૂછેલું : પહોંચેલા સાધકને શી રીતે પહેચાની શકાય ? ગુરુએ કહેલું : તેની કોઈ પણ ક્રિયાને જુઓ. તમને તેની ભીતરી દશાનો ખ્યાલ આવશે.

અહંચેતના શી રીતે ચાલે છે, તે તો આપણા ખ્યાલમાં છે. એ એવી અકડાઈથી ચાલે છે કે બધા એને જુએ. અને એના સિવાય બીજાનું જાણે કે અસ્તિત્વ ન હોય.

સાધકચેતના બધાનો ખ્યાલ રાખીને, બધાનો આદર કરીને ચાલે છે.

આવા સાધકોનાં ચરણોમાં વંદન.



(૫)

### આધારસૂત્ર

પિંડસ્થ ધ્યાનનું સ્વરૂપ :

ભેદજ્ઞાન અંતરગત ધારે,

સ્વ-પર પરિણતિ ભિન્ન વિચારે;

સકતિ વિચારી શાન્તતા પામે,

તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાવે. ॥ ૮૫ ॥

- સ્વરોદય જ્ઞાન, પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજ

❖ ❖ ❖

પિંડસ્થ ધ્યાનનું યોગશાસ્ત્રના સાતમા પ્રકાશમાં વર્ણવાયેલ સ્વરૂપ :

પિણ્ડં શરીરમ્ તત્ર તિષ્ઠતીતિ પિણ્ડસ્થં ધ્યેયમ્ ॥ ૮ ટીકા ॥ (પિંડ એટલે શરીર અને તેમાં રહે તે પિંડસ્થ.)

એ પછી, ૮મા શ્લોકથી પિંડસ્થ ધ્યાનની પાંચ ધારણાઓનું સ્વરૂપ બતાવ્યું છે.

### સાધના સૂત્ર

સદ્ગુરુ દ્વારા શક્તિપાત

ભેદજ્ઞાનનો તીવ્ર અભ્યાસ



### [૬] રૂપાતીત ધ્યાન

નવ વર્ષની વયે નિવૃત્તિનાથ સંત જ્ઞાનેશ્વર પાસે ગયા. ચરણોમાં ઝૂક્યા. અને ઊઠ્યા ત્યારે ભરાયેલ હતા.

તેમણે આ અનુભવને શબ્દબદ્ધ કરતાં કહ્યું છે : ખાલી ઘડાને નદીના પ્રવાહમાં મૂકો અને તે ભરાઈ જાય તેમ હું ભરાઈ ગયો.

વિભાવોથી ખાલી થવાયું. સ્વભાવ-દશાથી ભરી જવાયું.

❖ ❖ ❖

જર્મનીની એક મહિલા પ્રોફેસર બૌદ્ધ ગ્રંથોની વિદુષી હતી. પણ તેમને ખ્યાલ હતો કે સદ્ગુરુ પાસેથી ગ્રંથ લેવો તે જુદી જ વાત છે.



એક મોટા ગુરુ પાસે એક મહિનાનો સમય કાઢી, ગુરુની પૂર્વ મંજૂરી લઈને તેઓ ગયાં. કયો ગ્રન્થ વંચાવવો તે ગુરુએ નક્કી કરવાનું હતું.

ગુરુએ નમસ્કારભાવ પરનો સરસ ગ્રન્થ વંચાવ્યો. વાચના એક કલાક ચાલતી. પણ એમાં ગુરુ કઈ રીતે ઝૂકવું, કઈ રીતે ખાલી થવું એની હૃદયસ્પર્શી વાતો કરતા.

અને, પ્રાયોગિક વિધિ તરીકે વન્દનને વ્યવસ્થિત કરાવતા. આગળનો પાઠ પ્રાયોગિકનો એ આવ્યો કે દરરોજ બધા ભિક્ષુઓને પગે લાગો! એ પછીનો ક્રમ તો ખરેખર સરસ હતો. આશ્રમના કેમ્પસમાં રહેતા નોકરો, રસોઈયા આદિને પગે લાગવાનું કહ્યું. એ પછીનાં ક્રમમાં આશ્રમના મેદાનમાં આવતા વૃક્ષોને ઝૂકવાનું આવ્યું.

આ પ્રાયોગિક વિધિ અને ગુરુના ઉપદેશથી ઝૂકવાનું ખરેખર ઘટિત થયું.

મહિના પછી એ પ્રોફેસર યુનિવર્સિટીમાં પાછા ફર્યા અને સાથીદારોએ પૂછ્યું કે કયો ગ્રન્થ ગુરુ પાસે શીખી આવ્યા ? પ્રોફેસર કહે છે કે માત્ર ગુરુ પાસે ગ્રન્થ વાંચીને નથી આવી, ગુરુએ ગ્રન્થને હૃદયસ્પર્શી બનાવી દીધો.



ઉપધાન તપની વિધિની આપણી પરંપરામાં પણ પહેલાં અઢારિયામાં નમસ્કાર મહામંત્રની આરાધનામાં ઝૂકવાની વિધિ ઘટિત થાય છે.

આપણા યુગના સાધનામનીષી પંન્યાસ શ્રી ભદ્રંકરવિજયજી મહારાજ કહેતા કે નમસ્કાર મહામંત્રના પદોમાં ‘નમો’ જ મહત્ત્વનું. ઝૂકવાનું ઘટિત થાય. અહમ્ વિલીન થાય.



પ્રભુના રૂપના અવલમ્બનથી કે નામ સ્મરણના અવલમ્બનથી ભક્ત નામ-રૂપમય સંસારને પેલે પાર પહોંચી શકે છે.

સંસાર નામ-રૂપમય છે. પચ્ચીશી સુધી રૂપનો જાદૂ માણસ પર સવાર હોય છે. અને પછી, વૃદ્ધાવસ્થાની નજીક સરે ત્યારે તે નામનો સહારો લે છે. મારું કુટુંબ, મારી પેઢી, મારું ઘર...

એ નામ-રૂપ લઈને આપણે અગણિત જન્મોમાં ડૂબેલા; પ્રભુના નામ અને રૂપને લઈને હવે તરી જવું છે.



બે ધ્યાન આપણે ત્યાં છે : આલમ્બન ધ્યાન, અનાલમ્બન ધ્યાન.

પ્રભુના રૂપનું, પ્રભુના નામનું, પ્રભુના વચનનું આલમ્બન લઈને મળતી ચિત્તની એકાગ્રદશા તે આલમ્બન ધ્યાન.

પરંતુ, જ્યારે આલમ્બન ખૂબ ઘુંટાઈ જાય, કહો કે રગ-રગમાં પરિણત થઈ જાય ત્યારે અનાલમ્બન ધ્યાન આવે છે.

અનાલમ્બન ધ્યાન એટલે ઈષદ્ આલમ્બન ધ્યાન. અહીં પ્રભુના ગુણોનું આલમ્બન લઈને સ્વગુણની ધારામાં પોતાની ચેતનાને સાધક પ્રવાહિત કરે છે અથવા તો પૂર્વાભ્યાસને કારણે સીધો જ સ્વગુણની ધારામાં સાધક વહે છે.

‘યોગવિંશિકા’ ની ટીકામાં મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ નૈશ્વર્યિકરૂપના આત્મસ્વરૂપમાં ડૂબવાની વિધિને અનાલમ્બન કહે છે. ઔપાધિક રૂપને-કર્મથી યુક્ત કે રાગદ્વેષથી યુક્ત આત્મ સ્વરૂપને -અહીં જોવાનું નથી.

આ અનાલમ્બન યોગ કોને હોય? શ્રેણિમાં સ્થિત થયેલા સાધકને અનાલમ્બન હોય છે. તો શું આપણને એની ઝલકે ન મળે ?

ત્યાં કહેવાયું છે કે માત્ર સ્વમાં ડૂબેલા (ચિન્માત્રપ્રતિબદ્ધાનામ્) અને સંપૂર્ણ વિકલ્પોથી પર ઊઠેલા (ઉપરતસકલવિકલ્પકલ્લોલાનામ્) જિનકલ્પિક

મહાત્માઓને મુખ્ય અનાલંબન તરફ લઈ જનારું અનાલમ્બન હોય છે. અને ત્યાં અનાલંબન ધ્યાનને શુકલધ્યાનના અંશ રૂપે વર્ણવાયું છે. એટલે કે સાતમે ગુણકાણે રહેલ જિનકલ્પિક મુનિવરોને અનાલંબન હોય છે તેમ કહેવાયું.

❖ ❖ ❖

ગુપ્તિની બે ધારાઓ છે : શુભની અને શુદ્ધની.

મન, વચન, કાયાના યોગોને શુભમાં પ્રવર્તાવવા - અહોભાવ આદિમાં- તે ગુપ્તિની શુભ ધારા. અને મન, વચન, કાયાના યોગોને શુદ્ધમાં-સ્વગુણની ધારામાં - પ્રવર્તાવવા તે ગુપ્તિની શુદ્ધમયી ધારા. આ પાછળની ધારા અંગે પૂ. દેવચન્દ્રજી મહારાજે તેમની અષ્ટપ્રવચનમાતાની સજ્જાયમાં વિસ્તારથી લખ્યું છે.

તો, ગુપ્તિની શુભમયી ધારા તે આલમ્બન યોગ અને ગુપ્તિની શુદ્ધમયી ધારા તે અનાલમ્બન યોગની નાનકડી આવૃત્તિ. અને અનાલમ્બન યોગ તે શુકલધ્યાનનો અંશ.

❖ ❖ ❖

ગુપ્તિની શુદ્ધધારા નિજગુણમાં વહેવાની ધારા છે. આવી જ નિજગુણની ધારામાં વહેવાની સાધના તે રૂપાતીત ધ્યાન.

રૂપાતીત ધ્યાનનું સ્વરૂપ પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજે આ રીતે વર્ણવ્યું છે :

રૂપ રેખ જામેં નવિ કોઈ,

અષ્ટગુણાં કરી શિવપદ સોઈ;

તાકું ધ્યાવત તિહાં શમાવે,

રૂપાતીત ધ્યાન સો પાવે... ॥ ૮૬ ॥

જેમાં કોઈપણ રૂપ કે આકાર નથી, જે આઠ ગુણોથી યુક્ત છે એવા શિવપદનું ધ્યાન કરતાં ધ્યાતા મોક્ષસુખની ઝાંખી જ્યાં મેળવે છે, તે છે રૂપાતીત ધ્યાન.

❖ ❖ ❖

‘રૂપ રેખ જામેં નવિ કોઈ.’ પ્રભુના રૂપ કે આકાર આદિ કોઈ તત્ત્વનું આલંબન જે ધ્યાનમાં નથી એ છે રૂપાતીત ધ્યાન.

જવું છે સ્વરૂપમાં. પણ એ માટે પ્રભુના રૂપાદિનો પણ આશ્રય નથી લેવાનો.

વારંવારના આલમ્બનના અભ્યાસ પછી આ ધ્યાન આવે છે. જ્યાં સાધક બેસે છે અને ક્ષમા આદિ સ્વગુણની ધારામાં જ તે વહી જાય છે. રૂપાતીત ધ્યાન. અનાલમ્બન ધ્યાન.

❖ ❖ ❖

મુક્તિનો અત્યારના આપણા સ્તર પર અનુવાદ એટલે જીવન્મુક્તિ. સશરીર મુક્તિ.

પૂ. ઉમાસ્વાતિ મહારાજ પ્રશમરતિ પ્રકરણમાં કહે છે : ‘इहैव मोक्षः सुविहितानाम्’. પ્રભુની આજ્ઞા પ્રમાણે ચાલનારા સાધકોને અહીં જ મોક્ષ છે.

પંચવિંશતિકા પ્રકરણમાં ઉપાધ્યાયજી યશોવિજયજી મહારાજ કહે છે:

‘શ્રામણ્યે વર્ષપર્યાયાત્, પ્રાપ્તે પરમશુક્લતામ્;

जीवन्मुक्ता महात्मानो, जायन्ते विगतस्पृहाः ॥’

(પ્રશમરતિમાં : વિનિવૃત્તપરાશાનામ્)

દીક્ષાનો પર્યાય એક વર્ષનો થતાં ભીતરનો ભાવ પરમ શુદ્ધ થતાં મુનિવરો જીવન્મુક્ત બને છે. જો કે, આ દીક્ષાનો નિશ્ચય પર્યાય લેવાનો છે. સામાયિકની ધારામાં વહી આવેલ સમય.

જીવન્મુક્ત મહાત્માઓ કેવા હોય છે? તેઓ આત્મભાવમાં સદા જાગરુક હોય છે. બહિર્ભાવમાં સુષુપ્ત તેઓ હોય છે, પરદ્રવ્યમાં ઉદાસીન અને સ્વગુણામૃતમાં લીન.



‘જાગ્રત્યાત્મનિ તે નિત્યમ્’, આત્મભાવમાં સદા જાગરુકતા.

સહેજ પણ વિભાવ પોતાને સ્પર્શી ન જાય એની સાવધાની. સ્પર્શી ગયો તો તેને ઝડપથી દૂર કરવાની વૃત્તિ. ‘સમાધિ શતક’ આવા સાધક માટે કહે છે : ‘જો ધિનુ ગલિત વિભાવ.’ જેના વિભાવો ખરી ગયા છે.

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રનું મૃગાપુત્રીય અધ્યયનમાં મૃગાપુત્ર વિભાવોને છોડી સંયમમાર્ગે ગયા તેની વાત કરતાં કહે છે : ‘રેણુયં વ પડે લગ્નં, નિઘ્રૂણિત્તાણ નિગ્ગઓ.’ કપડા પર પડેલી ધૂળને ખંખેરીને કોઈ ચાલી નીકળે તેમ મૃગાપુત્ર વિભાવોને ખંખેરીને ચાલી નીકળ્યા.

આ માટે આપણી જોઈશે સતત સાવધાની.



ઝેન કથા છે.

એક સાધક એક બાજુ પરિભ્રમણ માટે જવાનો હતો, તેને ગુરુએ કહ્યું કે તું જાય છે એ માર્ગ પર રેલ્વે સ્ટેશનથી નજીક એક ધર્મશાળા છે. એના મુનીમને તું મળજે. એના ક્રિયાકલાપને તું ધ્યાનથી જોજે.

સાધક સાંજે ત્યાં પહોંચ્યો. મુનીમે તેને એક ઓરડી ખોલી આપી. સાધક ઓરડીમાં ગયો અને મુનીમના ક્રિયાકલાપને જુએ છે. મુનીમે આવનાર યાત્રિકોને ઓરડી આપી. પછી રસોઈ બનાવીને ભોજન કર્યું. તપેલી, થાળી ધોઈ કબાટમાં મૂક્યા અને સૂઈ ગયો.

સવારે સાધક વહેલો ઊઠ્યો. મુનીમ પછી જાગ્યા. સાધકને હતું કે સવારમાં મુનીમની કંઈક સાધના જોવા મળશે. પણ પ્રાતઃકૃત્ય કરી

(શારીરિક) તેણે કબાટમાંથી તપેલી વગેરે કાઢ્યા. પાણીથી તેમને ધોઈ દૂધ, નાસ્તો તૈયાર કરી ખાધું.

સાધકને નીકળવાનું હતું. એ નીકળી ગયો. પરિભ્રમણ પછી ગુરુ પાસે આવી તેણે ફરિયાદ કરી : મુનીમમાં મને સાધક ન દેખાયો. સામાન્ય મનુષ્ય જ ત્યાં દેખાયો.

ગુરુએ પૂછ્યું : તો શું શું જોયું ? સાધકે બધી વાત કરી. ગુરુએ સાધક પાસે કેવું ઊંડું નિરીક્ષણ જોઈએ તેની વાત કરતાં કહ્યું : સાંજે મુનીમે વાસણો ધોઈ કબાટમાં મૂકેલાં. સવારે ફરી એણે એ ધોયાં. તને આમાંથી કોઈ સંદેશ ન મળ્યો ?

સાધક ગુરુ સામે જોઈ રહ્યો. ગુરુ કહે છે : વાસણો ધોઈ કબાટમાં મૂક્યા છતાં એણે સવારે એ માટે એ ધોયાં કે સૂક્ષ્મ રજકણ કબાટની તિરાડો દ્વારાય અંદર પહોંચી શકી હોય, એ ય દૂર કરવી ઘટે.

હવે ગુરુ સાધકને પૂછે છે : તારા અજ્ઞાત મનમાં અને જ્ઞાત મનમાં વિકલ્પોની ને રાગ-દ્વેષની ધૂળ કેટલી ચડેલી છે? તું ક્ષણે ક્ષણે એ વિષે સાવધ ખરો ?

સાધકને સમજાયું કે ખરેખર આ તો મહત્વપૂર્ણ વાત હતી.



પહેલાં જ્ઞાત મનને - કોન્સયસ માર્ઈન્ડને શુદ્ધ કરવું જોઈએ. એનો ખૂણે ખૂણો બારીકાઈથી તપાસવો જોઈએ કે ક્યાંય રાગ-દ્વેષનો કચરો તો નથી ને !

જો કે, જ્ઞાત મન - જાગૃત મન સ્વચ્છ હોય એથી સાધકે ખુશ થવા જેવું નથી. અજાગૃત મનમાં કુસંસ્કારોનો મોટો જથ્થો પડેલો છે. ગમે ત્યારે એ જાગૃત મનમાં આવી શકે છે.

શું કરે સાધક ?

સાધકના હૃદયમાં રાગ, દ્વેષ આદિ દોષો પર - અશુદ્ધિ પર જે ક્ષણે લગાવ હત્યો; કામ શરૂ : નિર્મળતા તરફ જવાનું.

કોઈ માણસ ગામડાગામના અંધારિયા ઘરમાં વર્ષોથી રહેતો હોય તો એ સ્થાન એને કોઠે પડી જાય છે. પણ ક્યારેક એના સંબંધીનું શહેરમાં આવેલું મહાલય જોઈને એને પોતાનું ઘર ખૂંચવા માંડે છે.

રાગ-દ્વેષની ગાંઠો વિહોણા કોઈ મહાપુરુષનાં ચરણોમાં બેસતા સાધકને પોતાની અશુદ્ધિનું ભાન થાય છે અને એ ડંબે પણ છે.

અશુદ્ધિ ડંખવી એ પણ બહુ મોટી ઉપલબ્ધિ છે. ડંખવું તે જવાની પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ છે.



પરમપાવન આચારાંગજીમાં એક સરસ સૂત્ર આવેલ છે : 'પડિલેહાણાવકંઘતિ, એસ અણગારેતિ પવુચ્ચતિ।' ૨/૨/૭૫

વિભાવોનું અને તેમના આધારરૂપ વિકલ્પોનું પ્રતિલેખન કરો, બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરો; તમને એ નહિ ગમે. મુનિત્વની આ મજાની સપાટી છે. દોષો જોયા; ગયા.

અત્યાર સુધી ભૂલ એ થતી હતી કે દોષોને પણ મારાપણાના રંગે રંગી નાખવામાં આવતા'તા. ને એટલે જ અન્ય વ્યક્તિત્વમાં રહેલ સહેજ કોધ પણ જેને ખરાબ તરીકે લાગતો, એ જ વ્યક્તિ પોતાનામાં રહેલ કોધના તીવ્ર આવેશને પણ સારાપણામાં ખપાવવાની કોશીશ કરતી. 'મારો છે ને !' 'સારું તે મારું નહિ; મારું તે સારું' આ સૂત્ર ખૂલેલું હતું.



'જાગ્રત્યાત્મનિ તે નિત્યમ્.' જીવન્મુક્ત સાધકો આત્મભાવને વિષે સતત જાગૃત રહે છે. એ માટે બીજાં બે ચરણો આપ્યાં : 'બહિર્ભાવેષુ શેરતે,' 'ઉદાસતે પરદ્રવ્યે.' બહિર્ભાવમાં તેઓ સુષુપ્ત હોય છે. જોકે સાધકને ય પર પદાર્થો તો-વસ્ત્ર, પાત્ર આદિ-વાપરવા પડે છે, પણ એમાં તેની આસક્તિ નથી હોતી. ઉદાસીનભાવ હોય છે. આ પર પદાર્થો પ્રત્યેનો ઉદાસીનભાવ એટલે કે પરભાવમાં સુષુપ્તિ સાધકને આપે છે સ્વગુણોની સઘન ધારા. 'લીયન્તે સ્વગુણામૃતે.'

'તાકું ધ્યાવત તિહાં સમાવે, રૂપાતીત ધ્યાન સો પાવે.' ગુણોની એ ધારામાં ગયેલ સાધક પોતાની ચેતનાને ગુણમયી બનાવી દે છે.

આ ગુણમયી ચેતના તે રૂપાતીત ધ્યાન. શુદ્ધ આત્માના સ્વરૂપમાં ડૂબી જવાનું.





(૬)

### આધારસૂત્ર

રૂપાતીત ધ્યાનનું સ્વરૂપ :

રૂપ રેખ જામેં નવિ કોઈ,

અષ્ટગુણાં કરી શિવ પદ સોઈ;

તાકું ધ્યાવત તિહાં સમાવે,

રૂપાતીત ધ્યાન સો પાવે..॥ ૮૬ ॥

-સ્વરોદય જ્ઞાન, પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજ

જેમાં કોઈ પણ રૂપ કે આકાર નથી, જે આઠ ગુણોથી (અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત ચારિત્ર, અનંત સુખ, અક્ષય સ્થિતિ, અરૂપીપણું, અગુરુલઘુત્વ અને અવ્યાબાધ સ્થિતિથી) યુક્ત છે તે મોક્ષપદ છે. તેનું ધ્યાન કરતો ધ્યાતા મોક્ષસુખની ઝાંખી મેળવે છે. આ છે રૂપાતીત ધ્યાન.

### સાધનાસૂત્ર

આલમ્બન ધ્યાન

અનાલમ્બન ધ્યાન



### [૭] પિંડસ્થાદિ ધ્યાન : બીજો યાત્રા પથ

યોગશાસ્ત્ર, ધ્યાનદીપિકા ચતુષ્પદી આદિ ગ્રંથોમાં પિંડસ્થધ્યાનાદિની ભિન્ન વિભાવના છે, જે જોઈએ.

❖ ❖ ❖

પિંડસ્થ ધ્યાનમાં પાર્થિવી, આગ્નેયી, મારુતી, વારુણી અને તત્ત્વભૂ એમ પાંચ ધારણાઓ હોય છે.

પાર્થિવી ધારણા આ રીતે થાય છે : તિર્થલોક પ્રમાણ લાંબો-પહોળો એક ક્ષીરસમુદ્ર ચિંતવવો. તે સમુદ્રની અંદર જંબૂદ્વીપ પ્રમાણ એક લાખ યોજનના વિસ્તારવાળું અને એક હજાર પાંખડીવાળું એક કમળ ચિંતવવું.

તે કમળના મધ્યભાગમાં કેસરાઓની અંદર દેદીપ્યમાન, પીળી પીળી પ્રભાવાળી અને મેરુપર્વત જેટલા પ્રમાણવાળી કર્ણિકા છે એમ ચિન્તવવું.

તે કર્ણિકા પર એક ઉજ્જવળ સિંહાસન છે. તે પર પોતે બેઠેલ છે તેમ વિચારવું. ત્યાં બેઠા બેઠા પોતે કર્મોને મૂળથી ઉખેડવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમ વિચારવું.

આ થઈ પાર્થિવી ધારણા.

પૂજ્ય દેવચંદ્રજી મહારાજ ધ્યાનદીપિકા ચતુષ્પદીમાં કહે છે :

તિહાં બેઠો એ સંવરી, ધ્યાવે આતમધ્યાન,  
મન ભમે તે વશી કરે, સો પાર્થિવ ગુણ માન.



હવે આગ્નેયી ધારણા.

નાભિની અંદર સોળ પાંખડીવાળું કમળ ચિન્તવવું. તે કમળની કર્ણિકામાં મહામન્ત્ર અહીં સ્થાપવો. અને કમળના દરેક પત્રમાં અ આદિ ૧૬ વર્ણો સ્થાપવા.

પછી હૃદયમાં આઠ પાંખડીનું કમળ ચિન્તવવું અને તેમાં જ્ઞાનાવરણીય આદિ આઠ કર્મોને અનુક્રમે એક એક પાંખડીમાં સ્થાપન કરવા અને તે કમળનું મુખ નીચે રાખવું. અર્થાત્ નાભિમાં રહેલ સોળ પાંખડીવાળા કમળના ઉપર જાણે અદ્ધર ઝૂલતું હોય તેમ નીચા મુખે તે કમળ રાખવું.

પછી નાભિ કમળમાં રેફ, બિન્દુ અને કલાયુક્ત મહામન્ત્રમાં જે હૈં અક્ષર છે તેના રેફમાંથી હળવે હળવે નીકળતી ધૂમાડાની શિખા ચિન્તવવી. પછી તેમાંથી અગ્નિના કણિઆઓ નીકળતા ચિન્તવવા અને જવાળાઓ નીકળતી ચિન્તવવી.

તે જવાળાના સમૂહથી હૃદયની અંદર રહેલું (આઠ કર્મોથી બનેલું, આઠ પાંખડીવાળું) કમળ બાળવું અને મહામન્ત્ર અહીંના ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થયેલો પ્રબળ અગ્નિ તે કર્મવાળા કમળને બાળી નાખે છે એમ ચિન્તવવું.

પછી શરીરની બહાર ત્રણ ખૂણાવાળો અગ્નિકુંડ સાથિયાના ચિહ્નવાળો અને વલ્લિબીજ રકાર સહિત ચિન્તવવો.

ત્યારબાદ શરીરની અંદર મહામન્ત્રના ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થયેલ અગ્નિની જવાળા અને બહારના વલ્લિકુંડની જવાળા એ બન્ને વડે દેહ અને આઠ કર્મનું બનેલું કમળ બન્ને બળીને ભસ્મસાત્ થાય છે તેમ વિચારવું.

આ છે આગ્નેયી ધારણા. પૂજ્યપાદ દેવચંદ્રજી મહારાજ ‘ધ્યાનદીપિકા ચતુષ્પદી’માં કહે છે :

‘દહી કર્મ લે શાન્તતા, તૃણ વિષ્ણુ અગ્નિ સમાન,  
ધરે શુદ્ધ નિજ ધારણા, એ આગ્નેયી માન....’



વાયવી ધારણા માટે પૂજ્ય દેવચંદ્રજી મહારાજ કહે છે :

‘ધ્યાન પિંડસ્થ વિચારીએ,  
શુદ્ધાત્મ ગુણ ધામો રે;  
આતમ શક્તિ સ્વભાવે એ,  
લોકાલોકની સામે રે.....  
આતમશક્તિ સ્વભાવથી,  
કર્મધૂલિ ઉડાવે રે;  
તે પિંડસ્થ સુધ્યાનથી,  
વાયુધારણ થાવે રે....’

પિંડસ્થધ્યાન શુદ્ધ આત્મદશા તરફ લઈ જનાર પદ્ધતિ છે. આત્મદશા જાગૃત થતાં લોકદષ્ટિ આદિ દૂર થાય છે.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ પિંડસ્થાદિ ધ્યાન : બીજો યાત્રા પથ

આત્મશક્તિ વડે કર્મની ધૂળ ઉડે છે. આ છે વાયવી ધારણા.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે : ત્રણ ભુવનના વિસ્તારને પૂરી દેતા, પર્વતોને ચલાવમાન કરતા અને સમુદ્રોને ક્ષોભ પમાડતા વાયુને ચિન્તવવો.

પૂર્વે શરીર તથા કમળને બાળીને જે રાખ કરવામાં આવી છે, તેને આ વાયુથી ઉડાડી નાખી દૃઢ અભ્યાસ વડે તે વાયુને શાન્ત કરવો. આ છે વાયવી ધારણા.

❖ ❖ ❖

હવે વારુણી ધારણા.

અમૃત સરખા વરસાદને વરસાવનાર વાદળાંથી ભરપૂર આકાશને ચિન્તવવું.

પછી અર્ધચન્દ્રાકાર કલાબિંદુ સહિત વરુણ બીજ વં ને સ્મરવું.

તે વરુણ બીજથી ઉત્પન્ન થયેલ પાણી વડે પહેલાં જે ધૂળ ઉડાડી હતી, તેને ધોઈ નાખવી. પછી વર્ષાને શાન્ત કરવી.

પૂ. દેવચન્દ્રજી મહારાજ કહે છે :

‘કરુણા ધારણા ધ્યાવતાં, મેઘ રૂપ તે ધ્યાવે રે;  
આતમધ્યાન સુનીરથી, કર્મમલને નસાવે રે.....’

❖ ❖ ❖

હવે તત્ત્વભૂ ધારણા.

શુદ્ધ બુદ્ધિવાળા સાધકે સાત ધાતુ વિનાના, પૂર્ણ ચન્દ્રની માફક નિર્મળ કાન્તિવાળા અને સર્વજ્ઞ સમાન પોતાના આત્માને ચિન્તવવો.

તે પછી સિંહાસન પર આરૂઢ થયેલ, સર્વ અતિશયોથી સુશોભિત, સર્વ કર્મોનો નાશ કરનારા અને કલ્યાણકારક મહિમાવાળા, પોતાના શરીરની અંદર રહેલા નિરાકાર આત્માને ચિન્તવવો.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ પિંડસ્થાદિ ધ્યાન : બીજો યાત્રા પથ

આ છે તત્ત્વભૂ નામની ધારણા.

❖ ❖ ❖

પિંડસ્થ ધ્યાન પછી પદસ્થ ધ્યાન.

પવિત્ર પદોનું આલંબન લઈને જે ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને સિદ્ધાન્તના પારગામીઓએ પદસ્થ ધ્યાન કહેલું છે.

એની પદ્ધતિ આ પ્રમાણે છે :

નાભિકન્દ પર સોળ પાંખડીવાળું એક કમળ ચિન્તવવું. તેની પ્રત્યેક પાંખડીમાંથી અનુક્રમે અ થી અઃ સુધીના ૧૬ સ્વરોને સ્થાપવા.

હૃદય પ્રદેશ પર ચોવીસ પાંખડીવાળું કમળ ચિન્તવવું. તેમાં વચ્ચે એક કર્ણિકા છે એમ ચિન્તવવું. ચોવીસ પાંખડીઓ પર ક થી મ સુધીના ૨૪ વ્યંજનો સ્થાપવા. વચ્ચેની કર્ણિકામાં મ વ્યંજન સ્થાપવો.

મુખમાં આઠ પાંખડીવાળા કમળની કલ્પના કરવી. અને તે મુખકમળની આઠ પાંખડીઓ પર અનુક્રમે ય થી હ સુધીનાં વ્યંજનો સ્થાપવાં.

આ રીતે સ્વર અને વ્યંજન રૂપ માતૃકાનું ધ્યાન કરનાર ધ્યાતા શ્રુતજ્ઞાનમાં પારગામી બને છે.

❖ ❖ ❖

હવે રૂપસ્થ ધ્યાન

સમવસરણમાં બેઠેલ પ્રભુના રૂપનું ધ્યાન તે રૂપસ્થ ધ્યાન.

❖ ❖ ❖

હવે રૂપાતીત ધ્યાન.

જે ધ્યાનમાં અમૂર્ત, ચિદાનન્દ સ્વરૂપ સિદ્ધ પરમાત્મા ધ્યેય તરીકે હોય તે રૂપાતીત ધ્યાન.

(૭)

### આધારસૂત્ર

પિંડસ્થમ્ : શરીરસ્થસ્ય અર્હતો ધ્યાનમ્,  
પદસ્થમ્ : અર્હશબ્દસ્થસ્ય અર્હતો ધ્યાનમ્,  
રૂપસ્થમ્ : પ્રતિમારૂપસ્ય અર્હતો ધ્યાનમ્,  
રૂપાતીતમ્ : યોગિગમ્યમર્હતો ધ્યાનમ્ ॥

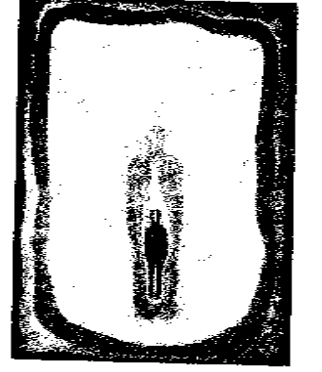
—સિદ્ધહેમશબ્દાનુશાસન, ન્યાસસાર સમુદ્ધાર

પિંડસ્થ ધ્યાન : શરીરમાં રહેલ અરિહન્ત પ્રભુનું ધ્યાન.

પદસ્થ ધ્યાન : અર્હ શબ્દમાં રહેલ અરિહન્ત પ્રભુનું ધ્યાન.

રૂપસ્થ ધ્યાન : પ્રતિમા રૂપ અરિહન્ત પ્રભુનું ધ્યાન.

રૂપાતીત ધ્યાન : યોગિગમ્ય અરિહન્ત પ્રભુનું ધ્યાન.



### [૮] ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન

ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાનને વર્ણવતાં ધ્યાનશતક ગ્રન્થ કહે છે કે, ત્રિભુવનવ્યાપી મનને એક પદાર્થમાં લાવવું અને પછી ત્યાંથી પણ મનને કાઢી લેવું.

ધર્મધ્યાનમાં એક એક વિષય પર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું છે, પણ ત્યાં એ વિષય જોડે સંબંધ ભિન્ન પદાર્થો પર મન જઈ શકે છે.

શુક્લધ્યાનના પ્રથમ પ્રકારમાં મનને એક પદાર્થમાં (પદાર્થ એક જ, પણ એના ભિન્નભિન્ન પર્યાયો-નિત્યત્વ, અનિત્યત્વ આદિ કે ઉત્પત્તિ, નાશ, સ્થિરતા આદિમાં) કેન્દ્રિત કરાય છે.

શુક્લધ્યાનના બીજા પ્રકારમાં એક પદાર્થના પણ એક જ પર્યાય પર મન કેન્દ્રિત થાય છે.



ત્રીજા પ્રકારમાં યોગનિરોધની પ્રક્રિયા વખતે મન બિલકુલ નથી હોતું.



વિહરમાન પ્રભુ સુબાહુ જિન સ્તવનામાં પૂજ્ય દેવચંદ્રજી મહારાજે ભક્તિના લયમાં ધ્યાનનો મઝાનો ક્રમ ખોલ્યો છે :

યદ્યપિ હું મોહાદિકે છલિયો,  
પરપરિણતિ સું ભળિયો રે;  
હવે તુજ સમ મુજ સાહિબ મળિયો,  
તિણે સવિ ભવભય ટળિયો રે.....૩

મોહાદિને કારણે પર-પરિણતિ, વિભાવોની અસર આત્મા પર હતી. પણ પ્રભુ મળતાં તે દૂર થાય છે.

કઈ રીતે ?

સ્તવનામાં જ તેઓ બતાવે છે :

ધ્યેય સ્વભાવે પ્રભુ અવધારી,  
દુર્ધ્યાતા પરિણતિ વારી રે;  
ભાસન વીર્ય એકતાકારી,  
ધ્યાન સહજ સંભારી રે.....૪

લક્ષ્યાંક નક્કી થયું. પ્રભુને ધ્યેય તરીકે સ્વીકાર્યા અને ત્યાં સુધી પહોંચવું એ નિર્ધાર થયો. પરમાત્મદશાની પ્રાપ્તિનો નિર્ણય.

લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનાં ચરણો આ થયાં : (૧) મનને આર્ત-રૌદ્રમાં જતું રોકવું. (૨) સ્વપરિણતિ તરફ જ જ્ઞાનોપયોગને લંબાવવો. અને એ રીતે (૩) ધ્યાનની ધારામાં સહજ રીતે જ જાતને મૂકવી.

વિષય-કષાય આદિથી મન પાછું ફર્યું એટલે આર્ત-રૌદ્રધ્યાનની દિશા જ બંધ થઈ.

આત્મગુણોનો રસાસ્વાદ લાગ્યો એટલે ઉપયોગ આત્મગુણો ભણી જશે.

અને, ધ્યાનની યાત્રા સહજ રીતે જ ચાલશે. સરસ પંક્તિ આવી : ‘ધ્યાન સહજ સંભારી રે....’ ધ્યાનને સહજ રીતે યાદ કર્યું.

સ્મૃતિ શેની હોય ? પૂર્વાનુભૂત તત્ત્વની. જન્માન્તરમાં અનુભવેલ ધ્યાનની સ્મૃતિ થાય.

‘હૃદયપ્રદીપ ષટ્ત્રિંશિકા’ યાદ આવે : “યસ્માદ્ ભવાન્તરગતાન્યપિ ચેષ્ટિતાનિ, પ્રાદુર્ભવન્ત્યનુભવં તમિમં ભજેથાઃ ॥” જેનાથી ભવાન્તરમાં થયેલ ક્રિયાઓની સ્મૃતિ થાય અને એ ક્રિયાઓ ફરીને થાય તે અનુભવ.

ધ્યાનની આ ધારા આગળ વધે ત્યારે—

ધ્યાતા ધ્યેય સમાધિ અભેદે,  
પરપરિણતિ વિચ્છેદે રે;  
ધ્યાતા સાધક ભાવ ઉચ્છેદે;  
ધ્યેય સિદ્ધતા વેદે રે.... ૫

ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાન (સમાધિ ગાઢ ધ્યાનની અવસ્થા છે). આ ત્રણેનો જ્યારે અભેદ થાય ત્યારે પરની પરિણતિ ક્યાં રહેશે ?

અભેદની આ ક્ષણોમાં ધ્યાતાની ચેતના ધ્યેયના ગુણો સાથે એકાકાર થઈ ગઈ છે.

પરમાત્મા પાસે ક્ષમા ગુણનો સમંદર છે. સાધકની ચેતનામાં ક્ષમાનું બુંદ ફેલાયું.... પછી, કબીરજીના શબ્દોમાં કહીએ તો ‘બુંદ સમાના સમુંદરે.’ પરમાત્માના ગુણ-સમુદ્રમાં સાધકનું સાધના બિન્દુ એકાકાર થઈ ગયું.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન

ધ્યાતા હવે ધ્યાતા તરીકે નથી રહેતો. તે ધ્યેય જેવો બની જાય છે.

સાધક સાધક તરીકે નથી રહેતો. એ સિદ્ધ બને છે.

ધ્યાતાની ધ્યેય ભણીની આ મઝાની યાત્રા તે જ ધર્મધ્યાનથી શુક્લધ્યાન ભણીની યાત્રા.



ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકારો : આજ્ઞાવિચય, અપાયવિચય, વિપાકવિચય, સંસ્થાનવિચય.

પહેલો પ્રકાર : આજ્ઞાવિચય. પરમાત્માની આજ્ઞા પર અનુપ્રેક્ષા.

આજ્ઞાધર્મની અનુભૂતિ અનુપ્રેક્ષાને સપ્રાણ બનાવશે. સમિતિઓ અને ગુપ્તિઓની આંશિક અનુભૂતિ થઈ. હવે એની અનુપ્રેક્ષા કેવી થશે ?

બીજો પ્રકાર : અપાય વિચય. રાગ-દ્વેષાદિથી યુક્ત વ્યક્તિત્વને આ લોક અને પરલોકમાં કેવી પીડાઓ ઉપજે છે એ વિચારવું તે અપાય વિચય.

ત્રીજો પ્રકાર : વિપાક વિચય. કર્મના બન્ધ, ઉદય, ઉદીરણા અને સત્તા આદિને વિચારી એ બધાથી પર એવી આત્મસત્તામાં લીન થવું તે વિપાક વિચય.

ચોથો પ્રકાર : સંસ્થાન વિચય. ધર્માસ્તિકાયાદિ છ દ્રવ્યો, તેમની આકૃતિ (સંસ્થાન) આદિનો વિચાર કરવો તે સંસ્થાન વિચય.



અનિત્ય આદિ ભાવનાઓ ભાવતાં, જે રીતે આત્માના નિત્યત્વ આદિમાં સાધક પોતાની અનુપ્રેક્ષાને કેન્દ્રિત કરી સ્વગુણની ધારામાં વહે છે, એ જ રીતે અહીં આજ્ઞા વિચયાદિનું પર્યવસાન સ્વગુણની ધારામાં કરવાનું છે.

આજ્ઞાવિચય ધ્યાનમાં આજ્ઞાની અનુપ્રેક્ષા થતાં ક્ષમાગુણ આદિ સ્વગુણની ધારામાં વહેવાનું થાય.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન

અપાય વિચય ધ્યાનમાં રાગ, દ્વેષ આદિ દ્વારા થતી પીડાઓને અનુભવી ક્ષમા, અનાસક્તિ આદિ સ્વગુણોમાં પ્રવાહિત થવાય.

વિપાક વિચય ધ્યાનમાં બન્ધ, ઉદય આદિની અનુપ્રેક્ષાથી સ્વચેતના પર સાધક આવે છે. અત્યાર સુધીની ઉદયાનુગત ચેતના હવે સ્વભાવાનુગત ચેતના બને છે.

સંસ્થાન વિચયમાં લોકાકાશનું સ્વરૂપ વિચારતાં ત્યાંના જન્મ-મરણ આદિની અનુપ્રેક્ષા થતાં અજન્મા બનવાની સાધનાની દિશામાં પગલું સાધકનું પડે છે.



ધર્મધ્યાન.

પોતાની ભીતર જવાનું.

દ્વાર ભિન્ન ભિન્ન છે. મંઝિલ એક જ છે : સ્વગુણની ધારામાં જવું તે.

શુક્લધ્યાન આ જ ધારામાંનું વેગથી પ્રવહન છે. મહામુનિ ગજ-સુકુમાલની ધ્યાનસાધનાનું એક મઝાનું સૂત્ર ‘અંતગડદસા’ સૂત્રમાં આવ્યું : ‘एक पुगलदिद्वी झियायइ.’ સ્મશાનમાં એ મહામુનિ એક પથ્થરના ટુકડા પર કે હાડકાના ટુકડા પર દૃષ્ટિ કેન્દ્રિત કરી અન્તઃસ્થ થઈ જતા.

પદાર્થ પર કે આત્મદ્રવ્ય પર દૃષ્ટિ કેન્દ્રિત કરી અન્તઃસ્થ બનવાનું અહીં છે.



શુક્લધ્યાનના આલંબનરૂપે ક્ષમા, મૃદુતા, ઋજુતા અને નિર્લોભતા છે. એ આલંબનોને ઘૂંટીને સાધક શુક્લધ્યાન પર ચઢે છે.

શુક્લધ્યાનનો પ્રથમ પ્રકાર છે પૃથક્ત્વ-વિતર્ક-સંવિચાર.

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. જેમ કે આત્મતત્ત્વના ધ્યાનમાં તેના નિત્યત્વ, અનિત્યત્વ આદિ પર્યાયો પર એ ઉપયોગને લઈ જશે.

વિતર્ક એટલે શ્રુત.

પૃથક્ત્વ એટલે ભિન્નતા.

સવિચાર એટલે સંક્રમણ-શીલતા.

ઉપયોગ અર્થ પરથી શબ્દ પર જઈ શકે. શબ્દ પરથી અર્થ પર પણ. એ જ રીતે કાયાની નિશ્ચલતા પ્રત્યે પણ ઉપયોગ ફેંટાઈ શકે.

આમ, શબ્દ, અર્થ અને યોગમાં સંક્રમણ થતું હોવાથી આ ધ્યાનનો પ્રકાર સવિચાર છે.

અહીં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયનો ભેદ હોવાથી પૃથક્પણું, ભિન્નતા છે.

શુક્લધ્યાનનો બીજો પ્રકાર છે એકત્વ વિતર્ક અવિચાર.

અહીં સાધક દ્રવ્યના એક જ પર્યાયમાં ઊંડો ઊતરે છે. આ ધ્યાન અવિચાર હોવાથી અહીં શબ્દથી અર્થમાં કે એવો કોઈ ઉપયોગાન્તર થવાનો નથી. અને ધ્યાતા ધ્યેયમાં પોતાની ચેતનાને પૂર્ણતયા ડૂબાડી દેતો હોઈ અહીં ધ્યાતા અને ધ્યેયનું એકત્વ થયેલ છે.

એટલે કે એક જ પર્યાયમાં (ઉત્પાદ, વ્યય આદિ કે રૂપી, અરૂપી કે નિત્યત્વ, અનિત્યત્વ આદિ પર્યાયોમાંથી કોઈ પણ એક પર્યાયમાં) શ્રુતનું આલંબન લઈ ઊંડા ઊતરી જવું તે શુક્લધ્યાનનો બીજો પ્રકાર.

શુક્લધ્યાનનો ત્રીજો પ્રકાર : સૂક્ષ્મ ક્રિયા અનિવર્તી. મોક્ષ પામવાને

અન્તર્મુહૂર્ત પહેલાં (શૈલેશીકરણની પૂર્વે) કેવળી સમુદ્ધાત વડે યા સહજ રીતે અઘાતી કર્મોની સ્થિતિ સમાન આવીને ઊભી હોય ત્યારે યોગ નિરોધ થાય છે.

પહેલાં મનોયોગનો સર્વથા નિરોધ, પછી વચનયોગનો સર્વથા નિરોધ. ત્યારબાદ કાયયોગ અડધો નિરુદ્ધ થાય ત્યારે સૂક્ષ્મકાયક્રિયા રહે છે તે આ ત્રીજો ધ્યાનનો પ્રકાર હોય છે. (સૂક્ષ્મ કાયક્રિયા હજુ અટકી નથી માટે આ ભેદનું નામ સૂક્ષ્મ ક્રિયા અનિવર્તી છે.)

ચોથો ભેદ શુક્લધ્યાનનો છે : વ્યુપરત ક્રિયા અપ્રતિપાતી.

ચૌદમા ગુણકાણે આત્મા અયોગી કેવળી બને છે તે વખતે આ ભેદ છે. અહીં સૂક્ષ્મ કાયક્રિયા પણ અટકી ગયેલ હોવાથી એને વ્યુપરતક્રિયા કહેવાય છે. અને હવે શાશ્વત કાળ સુધી આ અયોગિઅવસ્થા ચાલવાની હોવાથી અપ્રતિપાતી. એટલે આ ભેદનું નામ થયું વ્યુપરત ક્રિયા અપ્રતિપાતી.



ધર્મધ્યાનથી શુક્લધ્યાન સુધીની આ યાત્રાનું વર્ણન પણ કેટલું મનોહર છે !

માધુર્યસભર આ ક્ષણોને માણ્યા જ કરીએ.



(૮)

### આધારસૂત્ર

તિહુયણવિસયં કમસો,  
સંખિવિઠ મણો અણુંમિ છઠમત્થો ।

જ્ઞાયઈ સુનિપ્પકંપો,

જ્ઞાણં અમણો જિણો હોઈ ॥ ૭૦ ॥ —ધ્યાનશતક

છબ્રસ્થ આત્મા ત્રિલોકના વિષયમાંથી કમશ: (પ્રત્યેક વસ્તુના ત્યાગ પૂર્વક) મનને સંકોચી પરમાણુ (કે આત્મા) ઉપર સ્થાપિત કરીને નિશ્ચળ બની શુકલધ્યાન ધ્યાવે. (તેના છેલ્લા બે પ્રકારમાં) સર્વજ્ઞ પ્રભુ મન રહિત બને છે.



### [૯] ધ્યાન : આનન્દલોકની યાત્રા

ધ્યાનશતકગ્રંથ આર્ત, રૌદ્ર, ધર્મ અને શુકલધ્યાનનું વર્ણન આપે છે. યોગશાસ્ત્ર પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ, રૂપાતીત ધ્યાનની વ્યાખ્યા આપે છે. સ્વરોદય જ્ઞાન ગ્રંથ (પૂ. ચિદાનંદજી) આ જ ચાર ધ્યાનોની વ્યાખ્યા થોડી જુદી રીતે આપે છે; જે આપણે આગળ જોઈ ગયા.

ધ્યાનવિચારગ્રંથ ચોવીસ જાતના ધ્યાનનું વર્ણન કરે છે. એમાં ૧૨ ધ્યાનના મૂળ પ્રકારો છે; તે જ એક એક પ્રકારને 'પરમ' લગાડી બીજા ૧૨ ભેદો કરાય છે.

પૂજ્યપાદ અધ્યાત્મયોગી આચાર્યપ્રવર શ્રી કલાપૂર્ણસૂરિ મહારાજે આ ગ્રંથ પર સરસ વિવેચના આપી છે.



આપણે ક્રમશઃ આ ભેદો જોઈએ.



(૧) ધ્યાન.

આજ્ઞાવિચય આદિ ધર્મધ્યાનનું ધ્યાન તે ધ્યાન.

પરમાત્મા અને તેમની આજ્ઞા ભેડ એક જ છે; તેથી જિનાજ્ઞાનું ધ્યાન એ જ શ્રી જિનેશ્વર પ્રભુનું ધ્યાન છે.

(૨) પરમ ધ્યાન.

ઉપર કહેલ ધ્યાન (ધર્મધ્યાન)ના લાંબા સમયના અભ્યાસથી જ્યારે સાધકમાં ક્ષમા, મૃદુતા, ઋજુતા આદિ ગુણો અને મૈત્રીભાવ વૃદ્ધિ પામે છે ત્યારે પરમ ધ્યાન રૂપ શુક્લધ્યાનનો પ્રથમ પાયો ‘પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર’ મળે છે.

આ શુક્લધ્યાન મુખ્યત્વે શ્રેણિને પામેલ જીવોમાં હોય છે. ગૌણ-પણે રૂપાતીત ધ્યાન સમયે શુક્લધ્યાનનો અંશ સાધકને હોય છે.

‘ધ્યાન વિચાર’ ગ્રંથમાં પૂ. આ. શ્રી કલાપૂર્ણસૂરિ મહારાજે લખ્યું છે:

“પૂ. મહોપાધ્યાયજી યશોવિજયજી મહારાજે સ્વરચિત ‘દ્રવ્યગુણ પર્યાય રાસ’માં જે વસ્તુ જણાવી છે તે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને માર્મિક છે. તેમાંથી વર્તમાન કાળે પણ શુક્લધ્યાનની આંશિક અનુભૂતિ હોઈ શકે છે એવો મહત્વપૂર્ણ 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’ની કક્ષાએ પ્રાપ્ત કરી શકતા હતા. પણ જેમને પૂર્વનું જ્ઞાન નથી એવા મુનિઓ

પણ શુદ્ધ દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાયની ભાવના વડે સિદ્ધ ભગવંતો સાથે સમાપત્તિ ધ્યાન દ્વારા એકતા સિદ્ધ કરીને શુક્લ ધ્યાનનું ફળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.”

(ધ્યાન વિચાર, પૃ. ૩૫)

ટબાના આ શબ્દો પર ધ્યાન આપી શકાય : ‘શુદ્ધ દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાયની ભાવનાએ ‘સિદ્ધ સમાપત્તિ’ હોવે તો તે શુક્લ ધ્યાનનું ફળ છે.’ અહીં અધિકારી તરીકે કોણ તેનો ઉલ્લેખ નથી.

પરંપરા અપ્રમત્ત મુનિને અધિકારી માને છે. માત્ર શ્રાવકના પૌષ્ઠ વ્રતના અતિચારમાં અને અત્યારના મુનિવર્ગના અતિચારમાં ‘ધર્મધ્યાન શુક્લધ્યાન ધ્યાયા નહિ’ આ જે પાઠ આવે છે, તે પર વિચાર કરી શકાય.

નિરાલંબન યોગને શુક્લધ્યાનના અંશ રૂપે સ્વીકારેલ છે. તો શું એવી વિવક્ષા કરી શકાય કે શ્રાવકના પૌષ્ઠવ્રતમાં આવતી ગુપ્તિ-પાલનાને, શુદ્ધ તરફ ઢળતી ગુપ્તિપાલનાને નિરાલંબન યોગ ગણી એને શુક્લધ્યાનાંશ રૂપે સ્વીકારેલ હોય.

૧. દ્રવ્યગુણપર્યાયના રાસની કડી આ પ્રમાણે છે :

દ્રવ્યાદિક ચિન્તાઈ સાર,

શુક્લધ્યાન પશ્ચિ લહિઈ પાર;

તેમાંહિ એહિ જ આદરો,

સદ્ગુરુ વિજ 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, તો તે શુક્લધ્યાનનું ફળ છે.

પ્રવચનસારોપ્યુક્તમ્-

જો જાણદિ અરિહંતે, દવ્વત્ત-ગુણત્ત-પજ્જવત્તેહિં ।

સો જાણદિ અપ્પાણં, મોહો ખલુ જાદિ તસ્સ લયં ॥ ૧૮૦ ॥

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

આની આગળની ગાથામાં ધર્મધ્યાનના અધિકારીઓની ચર્ચા કરતાં ત્યાં અપ્રમત્તમુનિ, ઉપશમક નિર્ગન્ધ અને ક્ષપક નિર્ગન્ધને અધિકારી તરીકે લેખ્યા છે. પણ એ ગાથાની ટીકામાં ચ (ય) પદથી ટીકાકાર હરિભદ્રાચાર્ય મહારાજે બીજા પણ અપ્રમત્તોને લીધા છે.

એટલે કે, વિષય કે કષાયમાંથી મન નીકળી ગયું અને સ્વાધ્યાય, જાપ, પ્રભુભક્તિથી તે ઓતપ્રોત બન્યું; તો તેટલો સમય સાધક અપ્રમત્ત બન્યો. અને તે ધર્મધ્યાનનો અધિકારી બન્યો.



શુક્લધ્યાનના અધિકારી ઉપર કહ્યું તેમ, પૂર્વધર અપ્રમત્તમુનિ, ઉપશમક મુનિ, ક્ષપક મુનિ છે.

પણ, શુક્લધ્યાનના અંશ રૂપ અનાલમ્બનધ્યાન આવે ત્યારે શુક્લધ્યાનાંશ મળ્યો. અને શુદ્ધ રૂપ ગુપ્તિ તે અનાલંબનનો અંશ કહેવાય તો શુક્લધ્યાનની બહુ જ નાનકડી આવૃત્તિ ગુપ્તિ-આરાધન સમયે મળેલી કહેવાય.

(૩) શૂન્ય ધ્યાન.

નિર્વિકલ્પ અવસ્થા તે શૂન્ય ધ્યાન. અલબત્ત, આ અવસ્થા સર્વથા વિકલ્પોથી શૂન્ય નથી હોતી. એ અવસ્થા દશમા ગુણસ્થાનકને અન્તે મોહના વિલય પછી મળે. અત્યારે મોટા વિકલ્પો ગયેલા હોય, તે અવસ્થાને નિર્વિકલ્પાવસ્થા કહેવાય.

આ જ સંદર્ભમાં ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજય મહારાજ કહે છે : ‘નિર્વિકલ્પ ઉપયોગમાં, નહિ કર્મનો ચારો.’ વિકલ્પો જો ગયા; તો કર્મનો બંધ નહિ.

પૂ. ચિદાનંદજી મહારાજ એક પદમાં કહે છે :

‘નય અરુ ભંગ નિક્ષેપ વિચારત,  
પૂરવધર થાકે ગુણ હેરી,  
વિકલ્પ કરત તાગ નહિ પાયે,  
નિર્વિકલ્પ તે હોત બયે રી...’

નય, ભંગ અને નિક્ષેપ વિચારતાં ગુણસમૃદ્ધ પૂર્વધર મહાત્માઓ પણ થાક્યા. વિકલ્પોથી આત્મતત્ત્વનો પાર પમાય તેમ નથી એમ માનીને તેઓ નિર્વિકલ્પ બને છે.

અમનસ્કયોગ, ઉન્મનીભાવ, પરમ ઔદાસીન્ય આદિ પર્યાયો છે નિર્વિકલ્પ અવસ્થાના.

‘યોગપ્રદીપ’ ગ્રંથ ઉન્મનીભાવ માટે કહે છે :

ન કિञ્ચિન્તયેવિત્ત-ગુન્મનીભાવસંજ્ઞતમ્ ।  
નિરાકારં મહાસૂક્ષ્મં, મહાધ્યાનં તદુચ્યતે ॥ ૭૩ ॥

ઉન્મનીભાવને પામેલ મન કશું જ વિચારતું નથી. અને એવું નિરાકાર, મહાસૂક્ષ્મ મન તે જ ધ્યાન છે.

એક બહુ જ સરસ શ્લોક ‘યોગપ્રદીપ’નો સ્મૃતિપથ પર આવે :

જેયં સર્વપદાતીતં, જ્ઞાનં ચ મન ડચ્યતે ।  
જ્ઞાનં જ્ઞેયસમં કુર્યાન્નાન્યો મોક્ષપથઃ પુનઃ ॥ ૫૬ ॥

જ્ઞેય - આત્મા સર્વ પદોથી પર છે. નિર્વિકલ્પ, નિરાકાર મન જ્ઞેય જેવું બની જાય તે જ છે મોક્ષપથ.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધ્યાન : આનન્દલોકની યાત્રા

તો, નિર્વિકલ્પ અવસ્થા તે શૂન્ય ધ્યાન. મનમાંથી મોટા-મોટા વિકલ્પો નીકળી જાય.

❖ ❖ ❖

(૪) પરમ શૂન્ય ધ્યાન.

અહીં એ રીતે પ્રક્રિયા કરાય છે કે પહેલાં તો ચિત્તને ત્રિભુવનના વિષયમાં વ્યાપવાનું - ફેલાવવાનું કરીને એને સંકોચીને એકાદ વસ્તુ (આત્મદ્રવ્ય યા પરમાણુ આદિ) પર લાવવાનું. અને પછી એમાંથી પણ ચિત્તને લઈ લેવાનું, ખસેડી લેવાનું.

મતલબ કે આગળ કહેલ નિર્વિકલ્પ અવસ્થાની પરાકાષ્ઠા અહીં મળે છે.

‘ધ્યાનશતક’માં શુક્લધ્યાનના પ્રરુપણ વખતે આ ક્રમ આપેલ છે. ત્યાં ૭૧મી ગાથામાં કહ્યું છે કે જેમ સર્વશરીરગત વિષને મંત્ર વડે ડંખના પ્રદેશમાં લવાય છે અને પછી ત્યાંથીય તેને દૂર કરાય છે, તે રીતે ત્રિભુવન વ્યાપી મનને એકાદ પદાર્થમાં લાવી ત્યાંથી પણ ખસેડી લેવાનું.

❖ ❖ ❖

(૫) કલા ધ્યાન.

કલા એટલે કુંડલિની. તેનું ઉત્થાન થવાથી જે સમાધિ મળે છે તે છે કલા ધ્યાન.

કુંડલિનીના સ્વરૂપને ઘણા જૈનાચાર્યોએ શબ્દબદ્ધ કરેલ છે. આચાર્ય શ્રી મુનિસુંદરસૂરિજીએ સર્વજાણકમાં તેનું વર્ણન કર્યું છે. આચાર્ય શ્રી સિદ્ધસેનસૂરિજીએ ‘સિદ્ધમાતૃકાભિધ ધર્મપ્રકરણ’માં તેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

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

નાભિ પાસ હૈ કુંડલિ નાડી,

વંકનાલ હૈ તાસ પિછાડી;

૯૦

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધ્યાન : આનન્દલોકની યાત્રા

દશમ દ્વાર કા મારગ સોઈ,

ઉલટ વાટ પાવે નહિ કોઈ. ૭૪

નાભિની પાસે કુંડલિની નાડી છે. તેની પાછળ વંકનાલ છે. દશમ દ્વાર (બ્રહ્મરન્ધ્ર, સહસ્ત્રાર)માં પ્રવેશવાનો તે જ માર્ગ છે. તેનાથી ઉલટા માર્ગે- વંકનાલ નાડી સિવાયના રસ્તે-કોઈ જાય તો ત્યાં - દશમ દ્વારે તે પહોંચી ન શકે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ ઔર સાધના (ભા.ર, પૃ. ૪૪-૪૫)માં મહા-મહોપાધ્યાય શ્રી ગોપીનાથ કવિરાજ લખે છે : “વંકનાલ એ એક વિશેષ નાડી છે, જે મૂલાધારથી નીકળી નાભિની ડાબી બાજુથી ઉપર જઈ હૃદય અને વક્ષઃસ્થળને સ્પર્શ કરતી આજ્ઞાયકમાં રુદ્ર ગ્રંથિને મળે છે તથા તેમાંથી નીકળી આગળ વધતાં કમશઃ બ્રહ્મરન્ધ્રમાં આવે છે. તે પછી મસ્તકની પાછળની બાજુએ લટકતી રહી ફરી ઉપર તરફ જાય છે. અહીં આ નાડી અર્ધચંદ્રાકાર દેખાય છે, તેથી આ સ્થાન પર તેને ‘વંકનાલ’ કહે છે. ત્યાર પછી તે મહાશૂન્યના છેડા પર આવેલ ભ્રમરગુહામાં પ્રવેશ કરે છે.”

“ભ્રમરગુહા એ સત્ય રાજ્યનું દ્વાર છે. જે અતિ મહાશૂન્ય, ચરમ શૂન્ય પછી અને પૂર્ણ સત્ય પહેલાં બન્નેના સન્ધિ સ્થાનમાં આવેલું છે.”

યોગિજનો આડું અવળું જોયા વિના સીધા, ‘ઋજુ વાટે’ - સુષુમ્ણા પંથે ચાલતા રહે છે. સિદ્ધસરહપાદે એક પદમાં કહ્યું છે :

‘બામ દાહિણ જો ખાલ બિખલા,

સરહ ભણઈ વાપા ઉજુ વાટ ભઈલા.’

ડાબી અને જમણી બાજુએ વાંકી-ચુંકી ઘણી નહેરો છે. સરહપાદ કહે છે કે તે વાંકી-ચુંકી નહેરોમાં (નાડીઓમાં) ન જશો. કેવળ સીધી વાટે ચાલો.

❖ ❖ ❖

૯૧

મૂળાધાર ચક્ર ગુદામૂળથી બે આંગળ ઉપર અને ઉપસ્થમૂળથી બે આંગળ નીચે રહેલ છે. ઈડા (ડાબી નાડી), પિંગલા (જમણી નાડી) અને સુષુમ્ણા (મધ્ય નાડી)નું તે મિલન સ્થાન છે.

આ મધ્ય નાડીમાં પ્રાણનો સંચાર થાય અને તે સહસ્ત્રાર સુધી પહોંચે. આ થઈ કુંડલિની-યાત્રા.

શ્રી મકરંદ દેવે ‘અન્તર્વેદી’માં કહે છે : “સામાન્ય રીતે વાયુનો નિવાસ નસકોરાંથી બાર આંગળ જેટલો માનવામાં આવે છે. યોગપ્રણાલી અનુસાર મનુષ્ય રોજ ૨૧,૬૦૦ શ્વાસ લે છે. અજ્ઞાનમાં આ શ્વાસોચ્છ્વાસ અનાયાસ ચાલ્યા કરે છે. તેની સાથે મંત્ર કે મૂર્તિનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તો તેમાંથી આપમેળે અનાહત નાદ ઉત્પન્ન થાય છે.”

ગોરખનાથ કહે છે :

‘દ્વાદશી ત્રિકુટી ઈંગલા પિંગલા,  
ચવદિસિ ચિત્ત મિલાઈ.’

“દ્વાદશ આંગળ ચાલતા ઈડા અને પિંગલાના શ્વાસનું ત્રિકુટીમાં સુષુમ્ણા દ્વારા મિલન થાય છે. અને ત્યારે ચારે દિશામાં ફરતું ચિત્ત એકાગ્ર બને છે. મૂળાધારમાંથી જે મિલન સુપ્ત દશામાં રહ્યું છે, તેને આ જપથી જાગ્રત કરવામાં આવે છે.” ‘મછીન્દ્ર-ગોરખ બોધ’માં પણ આમ કહ્યું છે. ગોરખનાથ પૂછે છે :

દ્વાદશ આંગલ બાઈ,  
કૌણ મુખિ રહે ?  
સત્ગુરુ હોઈ સો,  
બૂઝ્યાં કહે...

દ્વાદશ આંગળ વાયુ અંતે ક્યાં જઈને વિશ્રામ કરે છે તે મને સમજાવી દો !

મચ્છેન્દ્ર જવાબ આપે છે :

દ્વાદશ અંગુલ બાઈ,  
ગુરુ મુખિ રહે;  
ઐસા વિચાર,  
મછીન્દ્ર કહે...

બાર આંગળ દૂર રહેતો વાયુ ગુરુએ આપેલ જ્ઞાનમાં સમાઈ જાય છે.

❁ ❁ ❁

કુંડલિનીના ઉત્થાન દ્વારા મળતી આત્મિકસિદ્ધિની વાત કરતાં શ્રી મકરંદ દેવે ‘અન્તર્વેદી’માં લખે છે :

“આપણે ઈચ્છાઓ, કામનાઓથી વિવિધ જગત ઊભું કરીએ છીએ; તેનો વિસ્તાર કરીએ છીએ. હવે તેનાથી ઊલટી જ ગતિ શરૂ થાય છે. ઈચ્છા માત્ર નિરિચ્છામાં પલટાઈ જાય છે. જે કામપુરુષ હતો તે અકામ, આપ્તકામ, પૂર્ણકામ બની રહે છે, અને અત્યંત વિશાળ, વિવિધતાથી ભરપૂર વિશ્વપ્રકૃતિ એક તેજોબિંદુથી વીંધાઈ જાય છે. આ પરમ ઉજ્જવલ શિવશુક્ર છે, પ્રજ્ઞાનું બિંદુ છે, જે પોતે શૂન્ય થઈને પૂર્ણ બની રહે છે. પ્રકૃતિ રૂપ જીવભાવ જ્યારે આ શિવત્વથી ભેદાઈ જાય છે ત્યારે સાધકનો નવો જન્મ થાય છે. સહસ્ત્રદલમાં (સહસ્ત્રારમાં) પ્રાણનો લય એ સાધકનો પ્રજ્ઞાલોકમાં પરમ આનંદરૂપ નવો અવતાર છે.”

સાધનાની એક પછી એક ભૂમિકાને આ રીતે ઓળખી શકાય : પ્રાણનો લય પ્રકાશમાં, પ્રકાશનો લય પ્રજ્ઞામાં, પ્રજ્ઞાનો લય પ્રેમમાં અને પ્રેમનો લય આનંદમાં થઈ જાય છે.

પ્રેમનું બીજું નામ જ આનંદ છે. પ્રાણની સાધનાને આવા આનંદના સર્વોચ્ચ શિખરે લઈ જતી વાણી તૈત્તિરીય ઉપનિષદના (બ્રહ્માનન્દ વલ્લી, સપ્તમ અનુવાક) આ મંત્રમાં સંભળાય છે :



ક: હિ એવ અન્યાત્ ?

ક: પ્રાણ્યાત્ ?

યત્ એષ: આકાશ: આનંદ: ન સ્યાત્ ?

જો આ આકાશ આનંદ રૂપ ન હોત તો કોણ ઉચ્છ્વાસ કાઢત? કોણ શ્વાસ લેત ?

❖ ❖ ❖

(દ) પરમ કલાધ્યાન.

કલાધ્યાન અભ્યાસને કારણે સહજ રીતે થવા લાગે તે પરમ કલાધ્યાન.

જે રીતે ચૌદ પૂર્વધર મહાપુરુષને મહાપ્રાણધ્યાનમાં સહજ રીતે કલા, કુંડલિનીનું જાગરણ તથા અવતરણ કોઈની સહાય વિના થવા લાગે છે, તેવું જ આ પરમ કલા ધ્યાનમાં થાય છે.

કલા પ્રાણશક્તિ રૂપ છે. પરમ કલા મહાપ્રાણશક્તિ રૂપ છે.

ચૌદ 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.

❖ ❖ ❖

કુંડલિની જાગરણ માટે હઠયોગની પદ્ધતિ કરતાં રાજયોગની પદ્ધતિ અપેક્ષાએ સરળ છે.

રાજયોગની પદ્ધતિમાં ભક્તિ, જાપ અને સ્વાધ્યાય આદિ દ્વારા પ્રાણ-શક્તિ પર સહજ રીતે કાબૂ આવે છે. જ્યારે હઠયોગમાં પ્રાણાયામ, આસનાદિ દ્વારા પ્રાણ-નિયમન થાય છે.

❖ ❖ ❖

(૭) જ્યોતિ ધ્યાન.

ધ્યાનના અભ્યાસ વડે મન જ્યારે આત્માદિ તત્ત્વના ચિન્તનમાં સુલીન બને છે ત્યારે ભૂત, ભાવિ અને વર્તમાનકાલીન ભાવોને સ્પષ્ટ કરનાર જ્ઞાન-પ્રકાશ સાધકના હૃદયમાં પ્રગટે છે.

અથવા તો, આ રીતે પણ જ્યોતિ ધ્યાન કહેલ છે : કર્મ આદિ ઉપાધિને વિષે સાક્ષી રૂપે પ્રવૃત્ત થનાર સાધક જ્ઞાનજ્યોતિ વડે આત્મસ્વરૂપનો અનુભવ કરે છે.

આત્મમગ્ન મુનિને બાર માસના દીક્ષાપર્યાયે અનુત્તર દેવના સુખને અતિક્રમી જનાર સુખ હોય છે આવું જે ભગવતીસૂત્ર આદિમાં કહેલ છે એ આત્મિક સુખની અનુભૂતિ એ ધ્યાનજનિત દિવ્યજ્યોતિ સ્વરૂપ છે એવો સ્પષ્ટ નિર્દેશ પૂ. ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજય મહારાજે ‘પરમજ્યોતિ: પંચવિંશતિકા’ માં આપ્યો છે.

‘યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય’ ગ્રંથમાં પણ દ્રષ્ટિમાં આગળ વધતા સાધકની જ્ઞાનજ્યોતિ ક્રમશઃ વધ્યા કરે છે તેમ જણાવ્યું છે.

આત્મજ્યોતિ સ્વ-પર પ્રકાશક છે આ સંદર્ભને મનમાં રાખીએ તો આત્મતત્ત્વની અનુભૂતિને સમાન્તર, ભૂત-ભાવિ કાળની ઘટનાઓનું પ્રત્યક્ષી-કરણ થયા કરે એ સહજ છે.

❖ ❖ ❖

(૮) પરમ જ્યોતિ ધ્યાન.

જ્યોતિધ્યાનમાં મળતી જ્યોતિ કરતાં વધુ જ્યોતિ ભીતર પ્રકાશે તે છે પરમ જ્યોતિ ધ્યાન.

૧. શ્રામણ્યે વર્ષપર્યાયાત્, પ્રાપ્તે પરમશુક્લતામ્ ।

સર્વાર્થસિદ્ધદેવેભ્યોઽપ્યધિકં જ્યોતિરુદ્ભવેત્ ॥ ૧૩, -પરમજ્યોતિ: પંચવિંશતિકા,

એમ લાગે કે પશ્યન્તી અને પરા વાણીમાં ગયેલ સાધક જે પરમાત્મસ્વરૂપ કે આત્મસ્વરૂપનું દર્શન કરે છે તે પરમજ્યોતિ ધ્યાન છે.

જ્ઞાનપંચમીના દેવવંદનની આ કડી યાદ આવે :

‘ધ્યાન ટાણે પ્રભુ તું હોવે રે,

અલખ અગોચર રૂપ;

પરા પશ્યન્તી પામીને રે,

કાંઈ પ્રમાણે મુનિ ભૂપ..’

પ્રભુનું સ્વરૂપ અલક્ષ્ય, અગોચર. ન એને ઈન્દ્રિયો પકડી શકે, ન મન.. પરા અને પશ્યન્તીના લયમાં જઈને મુનિઓ પ્રભુના રૂપને પ્રમાણિત કરે છે.

પશ્યન્તીના લયમાં પ્રભુના ગુણાત્મક રૂપની આછી ઝલક પકડાય. પરાના લયમાં તે વિશેષ રૂપે પકડાય.

પશ્યન્તીના લયમાં થયેલ જિનગુણદર્શન કે આત્મદર્શન એને જ્યોતિ-ધ્યાન અને પરાના લયમાં મળેલ તેવા દર્શનને પરમ જ્યોતિ ધ્યાન પણ કહી શકાય.

લોગસ સૂત્રની છેલ્લી ગાથામાં (ચંદ્રેસુ નિમ્મલયરા..) પરમાત્માના પરમજ્યોતિર્મય સ્વરૂપનો નિર્દેશ કરીને તે પરમજ્યોતિ અમારામાં પણ પ્રગટો એવી પ્રાર્થના મુમુક્ષુ કરે છે.



યોગશાસ્ત્રના આઠમા પ્રકાશમાં મંત્રરાજ અર્હમ્ ના ધ્યાનની પ્રક્રિયાઓ દર્શાવતાં ગ્રંથકાર શ્રી હેમચન્દ્રસૂરિ મહારાજાએ કહ્યું છે : ‘તે જ અનાહતને અનુક્રમે વાળના અગ્રભાગ જેવો સૂક્ષ્મ ચિંતવવો. પછી થોડોક સમય એમ જોવું કે આખું જગત અવ્યક્ત, નિરાકાર, જ્યોતિર્મય છે. પછી

મનને લક્ષ્યમાંથી ધીમે ધીમે ખસેડીને અલક્ષ્યમાં સ્થિર બનાવવાથી અલક્ષ્ય અને અતીન્દ્રિય આંતર જ્યોતિ પ્રગટે છે.’



(૯) બિંદુ ધ્યાન.

જે પરિણામ વિશેષ વડે આત્મા પર ચોંટલાં કર્મો ખરી પડે, તે સ્થિર પરિણામ-અધ્યવસાયને બિંદુધ્યાન કહેવાય છે.

આ બિંદુધ્યાન સુધી પહોંચવા માટે અહીં આદિ પરના બિંદુનું ગુરુગમ દ્વારા મળતું ઉચ્ચારણ સહાયક બને છે.

‘અરિહાણ યુત્ત’ સ્તોત્રમાં નમસ્કાર મહામંત્રના પ્રથમ પાંચ પરમેષ્ઠી પદોના સોળ અક્ષરો કે તેમાંનાં કોઈ પણ એક અક્ષરનું બિંદુ સહિત (ૐ રિં હં તં સિં દ્દં આં ચં રિં ચં ડં વં જ્ઞોં ચં સૌં હૈં) ધ્યાન કરવાથી સાધકના લાખો જન્મ-મરણ ટળી જાય છે એમ જણાવ્યું છે.

બિંદુ માટે કહેવાયું છે કે બિંદુ અર્ધ માત્રા છે. તે માત્રામાંથી અમાત્રામાં, વ્યક્તમાંથી અવ્યક્તમાં લઈ જનાર પૂલ છે.



૨. તદેવ ચ ક્રમાત્ સૂક્ષ્મં ધ્યાયેત્ વાલાગ્રસન્નિમ્બમ્ ।  
ક્ષણમવ્યક્તમોક્ષેત, જગજ્યોતિર્મયં તતઃ ॥ ૨૬ ॥  
પ્રચ્યાવ્ય માનસં લક્ષ્યાદલક્ષ્યે દધતઃ સ્થિરમ્ ।  
જ્યોતિરક્ષયમત્યક્ષમન્તરુન્મીલતિ ક્રમાત્ ॥ ૨૭ ॥ —યોગશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ૮
૩. વિજ્ઞુવ્વ પજ્જલંતિ સર્વ્વેસુ વિ અક્ષરેસુ મત્તાઓ ।  
પંચનમુક્તારપ્પે ઇક્કિલ્લે ઠવરિમા જાવ ॥ ૨૫ ॥  
સસિધવલસલિલનિમ્મલ આચારસહં ચ વણ્ણિયં બિંદું ।  
જોયણસયપ્પમાણં, જાલાસયસહસ્સદિપ્પંતં ॥ ૨૬ ॥

બિન્દુનવકની વાત સરસ છે : બિન્દુ, અર્ધચન્દ્ર, નિરોધિકા, નાદ, નાદાન્ત, શક્તિ, વ્યાપિની, સમના અને ઉન્મના.

બિન્દુ ગ્રન્થિનું સ્થાન બ્રૂમધ્ય છે. બ્રૂમધ્યથી બ્રહ્મરન્ધ્ર અગિયાર આંગળ દૂર છે. તેમાં અર્ધચન્દ્રાદિ આઠે ગ્રન્થિઓ આવી છે. લલાટના અગ્ર ભાગ પર અર્ધચન્દ્ર ગ્રન્થિ છે. મધ્યભાગે નિરોધિકા અને અન્તભાગે નાદ ગ્રન્થિ છે. તેના પછી શક્તિ, વ્યાપિની, સમના અને ઉન્મના ગ્રન્થિઓ અનુક્રમે રહેલી છે.

બિન્દુથી સમના સુધીનો કાળ અર્ધમાત્રાનો છે, તેથી તેને અર્ધમાત્રા અવસ્થા કહે છે. સમનામાં માત્રાનો અત્યન્ત સૂક્ષ્મ અંશ બાકી રહે છે. તેનો લય થતાં જ મનનો સંબંધ છૂટી જાય છે. ત્યાર પછી ઉન્મનાવસ્થા આવે છે.

આ રીતે બિન્દુ એ સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ ધ્વનિ અને મનનો વ્યાપાર હોવાથી મલિન વાસનાઓનો ક્ષય થતાં આત્મજ્યોતિ વિશુદ્ધ બને છે.

બિન્દુધ્યાનમાં આત્મપરિણામની વિશુદ્ધિ થવાથી કર્મોનો મોટા પ્રમાણમાં નાશ થાય છે.



પંચ નમસ્કાર પદના સર્વ અક્ષરોમાં (ઉપર બતાવેલ ૧૬ અક્ષરોમાં) પણ દરેક અક્ષર પર રહેલી માત્રાઓ વીજળી જેવી જાજવલ્યમાન છે અને પ્રત્યેક અક્ષર ઉપર ચંદ્રમાં જેવું ઉજ્જવળ, જળ જેવું નિર્મળ, હજારો આકારવાળું, સૈકડો યોજન પ્રમાણ બિંદુ છે.

સોલસસુ અક્ષરેસું, ઇક્ષિવક્ષં અક્ષરં જગુજ્જોયં ।

ભવસયસહસ્સમહનો, જમ્મિ ઠિઓ પંચનવકારો ॥ ૨૭ ॥ - અરિહાણ શુત્તં,

(૧૦) પરમ બિન્દુ ધ્યાન.

કુલ ૧૧ માંથી ૯ ગુણશ્રેણિઓની પ્રાપ્તિ તે પરમબિન્દુધ્યાન.

સમ્યક્ત્વ, દેશવિરતિ, સર્વવિરતિ, અનન્તાનુબંધીની વિસંયોજના, દર્શન-સપ્તકનો ક્ષય, ઉપશામક અવસ્થા, ઉપશાન્ત મોહ 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 પરમ બિન્દુ ધ્યાન કહેલ છે.



(૧૧) નાદ ધ્યાન.

પોતાના શરીરમાં જ ઉત્પન્ન થયેલ જે નિર્ઘોષ (નાદ) વાજિંત્રના અવાજની જેમ સ્વતઃ સંભળાય છે, તે નાદ છે.

મન્ત્ર-સાધનામાં નાદાનુસન્ધાનનું સ્થાન મોખરે છે. નાદાનુસન્ધાનના અભ્યાસથી નિર્વિકલ્પ-દશાની પ્રાપ્તિ સરળતા રૂપ થાય છે.

નાદનું અધિષ્ઠાન સુષુમ્ણા છે. નાદરૂપને પ્રાપ્ત થયેલી કુન્ડલિની-પ્રાણશક્તિ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશી ચક્રોમાં થઈ બ્રહ્મરન્ધ્રમાં લીન બને છે. આ નાદને અવ્યક્ત -સૂક્ષ્મ ધ્વનિ કે 'અક્ષર' કહેવામાં આવે છે.

વૈખરી અવસ્થા એ નાદની સ્થૂલ 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 રહેતો નથી. અર્થાત્ આ

અવસ્થામાં મન્ત્રાત્મક શબ્દ અને તેના અર્થ વચ્ચે અભેદ થાય છે. આ જ છે મન્ત્રસાક્ષાત્કાર. અગ્નિબીજ બળવાથી ગરમી પેદા થાય અને ‘જિઅભયાણં’ જપવાથી ભયોની વચ્ચે પણ સુરક્ષિતતા મહેસુસ થાય. પરામાં સર્વ વિકલ્પોનો ઉપશમ થાય છે. શુદ્ધ ચૈતન્યાનુભૂતિ અહીં થાય છે.



અનાહત નાદનું સ્વરૂપ યોગપ્રદીપમાં આ રીતે વર્ણવાયું છે :

અનાહત નાદને ઘંટનાદ સાથે એટલા માટે સરખાવાય છે કે ઘંટનાદ ધીમે ધીમે શાન્ત થઈને અંતે અત્યન્ત મધુર બને છે, તેમ અનાહત નાદ પણ ધીમે ધીમે શાન્ત થતો છેવટે અત્યન્ત મધુર બનીને આત્માને અમૃત-રસનો આસ્વાદ કરાવે છે.

પૂર્વે બિન્દુનવકમાં નાદથી શરૂ થતા પ્રકારો નાદના-અનાહતના છે. અને તેમાં અનાહત નાદ ક્રમે ક્રમે સૂક્ષ્મ અને મધુર થતો જાય છે.

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

નાદમાં છેલ્લે દુન્દુભિની ધ્વનિ જેવા નાદનું ધ્યાન કરવાથી આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે. અને નાદનો ધ્વનિ સ્થગિત થતાં સહજ સમાધિ દશા પ્રાપ્ત થાય છે.



૪. ઘંટનાદો યથા પ્રાન્તે, પ્રશામ્યન્મધુરો ભવેત્ ।

અનાહતોઽપિ નાદોઽથ, તથા શાન્તો વિભાવ્યતામ્ ॥ ૧૧૭ ॥

-યોગપ્રદીપ,

(૧૨) પરમ નાદ ધ્યાન.

આ જ નાદનું તીવ્ર અનુસંધાન તે પરમ નાદ ધ્યાન.



(૧૩) તારા ધ્યાન.

કાયોત્સર્ગમાં રહેલ સાધકની નિશ્ચલ દ્રષ્ટિ તે તારા ધ્યાન.

‘ગુણસ્થાન કમારોહ’ ગ્રન્થમાં ધ્યાનાવસ્થાનું વર્ણન કરતાં સાધક માટે ‘નાસાગ્રદત્તસન્નેત્રઃ’ એવો શબ્દ પ્રયોગ (ગાથા : ૫૨) કર્યો છે, એ પરથી નિશ્ચલ દ્રષ્ટિતાને નાકના અગ્રભાગ પર અપલક રૂપે સ્થાપેલી દ્રષ્ટિ રૂપે સમજવાની છે.

(૧૪) પરમ તારા ધ્યાન.

મુનિની બારમી પ્રતિમા જેવી અનિમેષ દ્રષ્ટિને પરમ તારા ધ્યાન કહેવાય છે.

બારમી પ્રતિમામાં બાર કલાક સુધી (એક રાત્રિ પર્યન્ત) માત્ર એક શુષ્ક પુદ્ગલ (પથ્થર, ઇંટ આદિ) પર અનિમેષ દ્રષ્ટિએ કાયોત્સર્ગ કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧૫) લય ધ્યાન.

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

લય એટલે ઓગળી જવું. તન્મય બની જવું. નારદ ઋષિ ભક્તના સ્વરૂપને શબ્દબદ્ધ કરતાં કહે છે : ‘તન્મયાઃ’. તન્મય, તે-મય બનવું તે ભક્તનું સ્વરૂપ. હું અને તુંના સીમાડાને પેલે પાર જઈ ‘તે’માં - પ્રભુમાં સમાવું છે.



પરમાત્મા, સદ્ગુરુ અને પ્રભુની સાધનાને શરણે જવું તે લય.

વિભાવોમાં તો ખૂબ ઓગળ્યા, હવે સ્વમાં ડૂબવું છે અને એ માટે પ્રભુમાં ડૂબવું છે. પ્રભુમાં ડૂબીને, પ્રભુ-ગુણોમાં ડૂબીને, સ્વગુણોમાં ડૂબવું છે.

(૧૬) પરમ લય ધ્યાન.

આત્માને આત્મામાં -સ્વસ્વરૂપમાં ડૂબેલો અનુભવવો તે પરમ લય ધ્યાન. સ્વાનુભૂતિ, લયધ્યાનની અપેક્ષાએ અહીં તીવ્ર બને છે.

લય અને પરમલય ધ્યાનને સમાપત્તિ સમાધિ રૂપ માનવામાં આવેલે છે. સમાપત્તિના બે સ્વરૂપો 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 પરમાત્મ સ્વરૂપ માનવી તે જ સ્વાનુભૂતિરૂપ લય છે.



(૧૭) લવ ધ્યાન.

શુભ ધ્યાન રૂપ અનુષ્ઠાન વડે કર્મોને છેદવા તે લવ ધ્યાન.

(૧૮) પરમ લવ ધ્યાન.

ઉપશમ શ્રેણિ તથા ક્ષપક શ્રેણિમાં આરોહણ તે પરમ લવ ધ્યાન.

(૧૯) માત્રા ધ્યાન.

સમવસરણમાં સિંહાસન પર બેસીને દેશના આપતી પોતાની જાતને જોવી તે માત્રા ધ્યાન.

અહીં માત્રા એટલે મર્યાદા. એક ભાવાત્મક મર્યાદા નિશ્ચિત થઈ ગઈ કે પોતાની જાતને આવી અવસ્થામાં અનુભવવાથી દુર્ગતિ હવે નથી જ.

ધ્યાનની આ ભૂમિકા રૂપસ્થ ધ્યાનના સતત અભ્યાસથી મળે છે.

(૨૦) પરમ માત્રા ધ્યાન.

ચોવીસ વલયો વડે પોતાની જાતને વીંટળાયેલી પોતાને જોવી તે પરમ માત્રા ધ્યાન.

શુભ અક્ષરો આદિના ૨૪ વલયો છે અને એ વલયોથી વીંટળાયેલી પોતાની જાતને જોવાની પાછળનો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે ચેતનાને વિશાળ ફલક પર લઈ જઈને પછી સ્વત્વમાં કેન્દ્રિત કરવી.



(૨૧) પદ ધ્યાન.

પંચ પરમેષ્ઠીઓનું ધ્યાન તે પદ ધ્યાન.

(૨૨) પરમ પદ ધ્યાન.

પંચ પરમેષ્ઠી પદોનો આત્મામાં અધ્યારોપ કરીને આત્માને પરમેષ્ઠી રૂપે ચિન્તવવો એ પરમ પદ ધ્યાન છે.

(૨૩) સિદ્ધિ ધ્યાન.

સિદ્ધ ભગવંતોના ગુણનું ધ્યાન તે સિદ્ધિ ધ્યાન. આને આપણે રૂપાતીત ધ્યાન કહી શકીએ.

(૨૪) પરમ સિદ્ધિ ધ્યાન.

સિદ્ધ પરમાત્માના ગુણોનો પોતાના આત્મામાં અધ્યારોપ કરવો તે પરમ સિદ્ધિ ધ્યાન.

(૯)

### આધારસૂત્ર

ન કિંચિદ્વિચિન્તયેચ્છત્ત-  
મુન્મનીભાવસઙ્ગતમ્ ।  
નિરાકારં મહાસૂક્ષ્મં,  
મહાધ્યાનં તદુચ્યતે ॥ ૭૩ ॥

— યોગપ્રદીપ



સુન્ન-કલ-જોઈ- બિન્દુ- નાદો તારા લઓ લવો મત્તા ।  
પય -સિદ્ધી પરમજુયા, જ્ઞાણાઈ હુંતિ ચઝવીસં ॥

— ધ્યાનવિચાર



### [૧૦] સુષુપ્ત્યામાં પ્રવેશ

ધ્યાન એટલે પ્રશાન્તવાહિતાની ધારામાં વહેવું.

મનની એ સ્થિતિને શ્વાસોચ્છ્વાસની સમતા જોડે સંબંધ છે. તમે જોયું હશે કે ક્રોધાદિની ક્ષણોમાં તમારો શ્વાસ ઝડપથી ચાલે છે. એટલે કે આવેગને શ્વાસના અસમતોલન જોડે સંબંધ છે. હવે જો શ્વાસને લયબદ્ધ, સમ કરીએ તો પ્રશાન્તવાહિતા ભણી જઈ શકાય.

સ્વરોદય જ્ઞાન શાસ્ત્રમાં પૂજ્ય ચિદાનંદજી મહારાજે આ સંદર્ભમાં ઈડા, પિંગલા અને સુષુપ્ત્યાની વાતો વિગતે-અનુભવી યોગીની હેસિયતથી- ચર્ચા છે.

સુષુમ્ણાને લાડમાં સાધકો સુખમના કહે છે. જે નાડીમાં શ્વાસ જતાં મન સુખમાં ડૂબી જાય તે સુખમના, સુષુમ્ણા.

આવો જ એક લાડનો શબ્દ-પ્રયોગ ઉજાગર માટે પ્રયોજાયો છે. યોગીઓ ઉજાગરને એ નામથી ક્યારેય નથી બોલાવતા. જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ આ ત્રણ અવસ્થાઓને પારની અવસ્થા ઉજાગર હોવાથી તેઓ તેને ચોથી, ચતુર્થી, તુરીયા, તુર્યા આવા લાડના નામથી જ સંબોધે છે.



પૂજ્ય ચિદાનંદજી મહારાજ એક પદમાં કહે છે : ‘ઈડા પિંગલા સુખમના સાધકે, અરુણપતિ સું પ્રેમ પગિરિ..’ ઈડા, પિંગલા અને સુખમના (સુષુમ્ણા) નાડીઓને સાધીને યોગી અરુણપતિ (શુદ્ધ ચેતના) જોડે સંબદ્ધ થાય છે.

ડાબા નાકમાંથી શ્વાસ વહે ત્યારે ઈડા<sup>૧</sup> નાડી વહી રહેલી જાણવી. ઈડાને ચંદ્ર નાડી, સિલ્વર કોડ કહેવાય છે. ભીતરી અર્થમાં લઈએ તો ચંદ્ર નાડી એટલે રાગના ઉદયની અવસ્થા.

<sup>૨</sup>જમણા નસકોરેથી વાયુ નીકળે ત્યારે પિંગલા. સૂર્યનાડી. ગોલ્ડન કોડ. દ્વેષના ઉદયની અવસ્થા.

બન્ને નસકોરામાંથી શ્વાસ સમ રીતે વહે તે સુષુમ્ણા<sup>૩</sup> સમતા.



સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ શી રીતે કરવો ?

૧. ડાબા સ્વર જબ ચલત હૈ, ચન્દ્ર ઉદય તબ જાન.

૨. જબ સ્વર ચલત જિમણો, ઉદય હોત તબ ભાણ.

૩. દોઉ સ્વર સમ સંચરે, તબ સુષુમ્ણ પહિચાન.

શ્રીપાળ રાસની એક સરસ કડી એનો માર્ગ ચીધે છે :

તિહાં યોગનાલિકા સમતા નામે વિશ્વનો તારુ જ,  
તેં જોવા માંડી ઉત્પથ છાંડી ઉદ્યમે વારુ જ;  
તિહાં દીઠી દૂરે આનન્દ પુરે વિશ્વનો તારુજ,  
ઉદાસીનતા શેરી નહિ ભવફેરી વક છે વારુ જ.

સુષુમ્ણાનો જ પર્યાય છે યોગનાલિકા. યોગ માટેની નાલિકા - નાડીનું ખૂલવું તે યોગનાલિકા.

ઉપરની કડીમાં યોગનાલિકા-સુષુમ્ણામાં પ્રવેશનો માર્ગ અને તેમાં પ્રવેશ્યા પછી યોગીને થતી અનુભૂતિની વાત કરાઈ છે.

સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ માટેનું ચરણ છે : ‘ઉત્પથ છાંડી ઉદ્યમે.’ વૈરાગ્ય, મૈત્રીભાવ આદિ તરફ ચાલવું તે સાધનાપથ છે. રાગ, દ્વેષ, અહંભાવ તરફ ચાલવું તે છે ઉત્પથ. ઉન્માર્ગ.

એ ઉત્પથને ઉદ્યમથી, એની પાછળ પડીને ય છોડવો.

રાગ નડે છે. સાધક શું કરશે ?

એ પદાર્થ - જેના પર રાગ થઈ રહ્યો છે - ને છોડશે. અથવા તો એ પદાર્થના સેવનની માત્રામાં ઘટાડો કરશે.

ન્યાયમૂર્તિ રાનડેને તેમનાં ધર્મપત્ની હાફુસ કેરીની ચીરી પર ચીરી ખવડાવી રહ્યા છે.

ચારેક ચીરીઓ ખાધા પછી રાનડેએ કહ્યું : બસ, હવે નહિ.

ધર્મપત્ની પૂછે છે : કેમ ના પાડો છો ? તમને ડાયાબિટીસ નથી અને આપણી આર્થિક સ્થિતિ બહુ સારી છે. તો પછી ના કેમ પાડો છો ?

રાગનેએ કહ્યું : દેવી ! હું કેરીને આરોગું ત્યાં સુધી તો ઠીક છે. પણ કેરીનો રસ દાઢમાં લાગી જાય અને તે મારા માથા પર સવાર થઈ જાય એવું હું ઈચ્છુ નહિ. હું એનો કેદી બની જાઉં એ મને પરવડે નહિ.

❖ ❖ ❖

આસક્તિના ઉચ્છેદ માટે ત્રણેક માર્ગો વિચારકોએ વિચાર્યા છે : દમન, શમન, ઉર્ધ્વીકરણ.

ચરણ પહેલું : દમન. ઈચ્છા થઈ. એને દબાવી દો. ના, ન જ જોઈએ આ પદાર્થ કે આ વ્યક્તિત્વ : જે મને રાગને માર્ગે લઈ જાય.

બીજો માર્ગ છે : શમન. ઈચ્છા થઈ, એને પૂરી કરો. પણ આ શમનનો કહેવાતો માર્ગ માર્ગ નથી. ચૂલામાં લાકડા નાંખવાથી સર્વભક્ષી આગ શમવાની નથી. એ ઉગ્ર રીતે ભભુકશે.

મજાનો માર્ગ છે : ઉર્ધ્વીકરણ - વૃત્તિઓને ઊંચકવી. પરમ રસમાં મન એવું તો લાગી જાય કે અપરમ રસનું કોઈ જ આકર્ષણ ન રહે.

આ સંદર્ભમાં જ આપણી પરંપરામાં ઉર્ધ્વરેતસ્ શબ્દ સાધક માટે આવેલ છે. જેણે પોતાના રેતસ્ - શક્તિને ઊંચે ચડાવેલ છે.

મૌનનો રસ કે સ્વાધ્યાયનો રસ જેને લાગી ગયો છે, તે નિંદા સાંભળી જ નહિ શકે. એના માટે એ સાવ જ નિરર્થક છે.

ઉર્ધ્વીકરણ... આસક્તિનો વાંસ જ ન રહે તો વાંસળી વાગવાની જ કેમ કરીને ?

❖ ❖ ❖

‘ઉત્પથ છાંડી ઉદ્યમે.’ રાગ-દ્વેષ-અહમ્ આદિ વિભાવોને અળગા કરવા માટે મહેનત કરવી પડશે.

રાગને કાઢવા વૃત્તિઓનું ઉર્ધ્વીકરણ. ભક્તિયોગ, જપયોગ, સ્વાધ્યાય-

યોગ આદિમાં મન એવું રોકાઈ જાય અને એમાં એવો આનંદ આવે કે ઉત્પથ છૂટી જાય.

બસ, શરૂઆતમાં થોડો પ્રયત્ન જરૂરી છે, વિભાવો બહુ ગમી ગયેલા છે ને ! જ્યાં સ્વભાવની દિશાનું આકર્ષણ લાગ્યું, વિભાવો છૂ !

❖ ❖ ❖

ઉત્પથ છૂટી જવો એ પહેલાં ચરણ પછીનું ચરણ છે યોગનાલિકા (સુષુપ્ત્તા, સમતા)નું આકર્ષણ. વિભાવ છૂટ્યો, હવે સ્વની દિશામાં પ્રયાણ. ‘ત્રિહાં યોગનાલિકા સમતા નામે.... તે જોવા માંડી.’

સુષુપ્ત્તાનું આકર્ષણ.

સુષુપ્ત્તામાં પ્રવેશ.

❖ ❖ ❖

મધ્યનાડીમાં પ્રવેશથી સુષુપ્ત્તાનો પ્રવેશ નિશ્ચિત કરી શકાય. એ જ રીતે તમે સમતાની ધારામાં વહી રહ્યા હો, તો એ અનુભૂતિ તમારા સુષુપ્ત્તાના પ્રવેશને પ્રમાણિત કરી દે.

આ વાત કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિમાં આ રીતે થઈ છે : ચંદનને ફરસીથી કાપો, છેદો તોય તે તેની સુગંધ જ પમરાવે છે, તેમ કાયોત્સર્ગમાં રહેલ સાધકના શરીર પર ઉપસર્ગોની ઝડી વરસાવનાર પર પણ તેને સહેજે અભાવ / દ્વેષ થતો નથી. તેવા સાધકને જીવન અને મરણ એક સરખું ભાસે છે. દેહમાં બિલકુલ આસક્તિ તેને હોતી નથી<sup>૧</sup>.

એટલે ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગમાં સ્થિત સાધક સમભાવમાં, સુષુપ્ત્તામાં પ્રતિષ્ઠિત છે.

૧. વાસીચંદનકળ્પો, જો મરણે જીવિષ્ણુ ય સમસળ્પ્ણો ।

દેહે ય અપહિબદ્ધો, કાઝસ્સગ્ગો હવદ્ તસ્સ ॥ ૧૫૪૮ ॥



સુષુમ્નામાં પ્રવેશ થયા પછીની અનુભૂતિનું વર્ણન પણ શ્રીપાળરાસની કડી આપે છે : 'તિહાં દીકી દૂરે આનંદ પુરે... ઉદાસીનતા શેરી, નહિ ભવફેરી વક છે...'

સુષુમ્નામાં પ્રવેશ એટલે આનંદનગરમાં પ્રવેશ. સુષુમ્નામાં પ્રવેશ એટલે ઉદાસીનતાની શેરીમાં પ્રવેશ.

'દીકી દૂરે' શબ્દ પ્રયોગ 'જોવા માંડી' (યોગ નાલિકાને) ના સંદર્ભમાં છે. યોગનાલિકાને જોવાની છે ત્યાં સુધી આનંદનગર અને ઉદાસીનતાશેરી દૂર, દૂર છે. પણ યોગનાલિકામાં પ્રવેશ થઈ ગયો તો...? તો હાથવહેતમાં!

બીજો પણ એક સંદર્ભ અહીં છે. શ્રેષ્ઠ કલાનો આનંદ અને ઉદાસીન ભાવ, સાધનાકાળમાં, વિકલ્પાતીત થયા પછી મળે છે. અને સઘળાંય વિકલ્પોને પેલે પાર જવાનું દશમાં ગુણસ્થાનકને અંતે મોહનીયના વિલય પછી જ ઘટે. એ સંદર્ભમાં 'દીકી દૂરે' પદ લઈ શકાય. દકા-ઉમા ગુણસ્થાનકથી એ દૂર છે ને ?



આનંદ નગરી  
ઉદાસીનતા શેરી.

આનંદ પદની મજાની વિભાવના મહોપાધ્યાય યશોવિજય મહારાજે પરમતારક ઋષભદેવ પ્રભુની સ્તવનામાં આપી : ' મુખ દીઠે સુખ ઉપજે, દરિસન અતિ હી આનંદ લાલ રે..'

પરમાત્માના રૂપ આદિ સાથે ઈન્દ્રિયો સમ્બદ્ધ થાય તે સુખ નામની સંઘટના. અને ભક્તનું પૂરું અસ્તિત્વ પ્રભુગુણોમાં ડૂબી જાય તે આનંદ નામની સંઘટના.

પ્રભુના અપરૂપ રૂપને જોયું અને આંખો ઉભરાઈ હર્ષાશ્રુથી... સુખ જ સુખ. 'સ્નાતસ્થા...' સ્તુતિના પહેલા શ્લોકમાં, આ સંદર્ભે મજાની વિભાવના

છે. મેરુ પર્વત પર વર્ષમાન પ્રભુનો અભિષેક થયો. અને પછી ઈન્દ્રાણી પ્રભુના પરમ પાવન શરીરને લૂછી રહ્યાં છે સુકોમળ કૌશેય વસ્ત્રથી.

પ્રભુના રૂપને નીહાળવાથી જે હર્ષ ઉપજ્યો છે ! આંખો ભીની ભીની બની ઈન્દ્રાણીની. અને એક હૃદયંગમ ઘટના બની. ભીનાશ છે ભક્તની આંખોમાં, મન એને પ્રતિબિંબિત કરે છે પ્રભુના મુખકમલ પર. ઈન્દ્રાણીને લાગે છે કે પ્રભુનું મુખ ભીનું છે, ભીનું છે.... ને તેઓ વસ્ત્ર મુખ પર ફેરવ્યા જ કરે છે.

ઈન્દ્રિયો અને મન પ્રભુના રૂપ આદિ સાથે જોડાય ને સુખ નામની સંઘટના પનપે.

આનંદ ક્યારે આવે ?

અસ્તિત્વ પ્રભુના ગુણોમાં ડૂબી જાય ત્યારે. પ્રભુના કામા ગુણમાં ભક્ત ડૂબ્યો. અનુપ્રેક્ષાના સીમાડાને વીંધીને અનુભૂતિના સ્તરે ભક્ત પહોંચશે અને એનું અસ્તિત્વ આનંદથી છલક છલક છલકાઈ જશે.



એક સૂફી કથા હમણાં વાંચેલી :

એક ફકીર અલમસ્ત, ઓલિયો કલાકાર. તેણે ઘણી સુંદર પ્રતિમાઓ બનાવેલી. એક વાર સમ્રાટ તેની ઝુંપડી પાસેથી નીકળ્યો. ફકીરને ત્યાં રહેલ મૂર્તિઓ જોઈ એ ખુશ થયો. એક કલાકૃતિ એણે લીધી અને સો સોનામહોર ફકીર પાસે મૂકી..

ફકીરે એક સોનામહોર રાખી નવ્વાણુ સોનામહોર સમ્રાટને પાછી આપી. કારણ પૂછતાં ફકીરે કહ્યું : મને કલાકૃતિના સર્જન સમયે આનંદ મળી ગયો. સર્જનનો આનંદ કશાથી મપાતો નથી. એ સામે, દીનારમાં આનંદ આપવાની ક્ષમતા નથી. પરંતુ આપનું સન્માન સોંપવવા માટે એક સોનામહોર રાખું છું.

સમ્રાટને થયું કે પોતે આ ફકીર પાસે દરિદ્ર હતો !

ફકીર પાસે આનંદ હતો એ ભીતર ડૂબવાનો હતો. મૂર્તિઓના સર્જનની ક્ષણોમાં એ મૂર્તિઓની સાથે, એ મૂર્તિઓમાં જે ભાવ ઉપસાવવા માગતા હતા તેઓ, એ ભાવ સાથે તન્મય બન્યા હતા તેઓ.

❖ ❖ ❖

આનંદ નગરી.

ઉદાસીનતા શેરી.

બહુ પ્યારો શબ્દ છે ઉદાસીનતા. બે શબ્દોના જોડાણથી તે બન્યો છે: ઉદ્-આસીનતા. ઊંચે બેસવાપણું. તટસ્થતા. નદીનો પ્રવાહ જોરથી વહી રહ્યો છે, ઘણું બધું એમાં તણાઈ રહ્યું છે, પણ કાંઠે બેઠેલો પ્રેક્ષક-તટસ્થ તો માત્ર આ બધું જોયા કરે છે.

સાધકના સંદર્ભમાં સાક્ષીભાવ એ કિનારો છે. ભક્તના સંદર્ભમાં પરમાત્મા કિનારો છે.

શ્રીકૃષ્ણપ્રેમ કહે છે : “આ કિનારો તે પરમાત્મા. લાખો સૂર્યોના તેજથી ઝળહળતા એવા આ પરમાત્માને સહુ કોઈ પામી શકે. તેમનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે. જરૂર છે માત્ર સાચી લગનની-આરતની.”

❖ ❖ ❖

શ્રીપાળ રાસની ઉક્ત કડીએ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશવાનો માર્ગ પણ ચીંધ્યો. સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ પછી મળતા દિવ્ય આનંદ અને ઉદાસીનભાવની વાત પણ કરી.

જોઈએ છે એક નિર્ધાર : સુષુમ્ણા, સમભાવ, યોગનાલિકાને પામવાનો.

❖ ❖ ❖

આનંદ : ભીતર ડૂબવાનું, સ્વગુણમાં.

ઉદાસીનતા : વિભાવોથી ઊંચા ઊઠવાનું.

શરૂઆતમાં સાધક પાસે જે આનંદ હશે તે સામાન્ય કોટિનો હશે. તેને ધારદાર, તીક્ષ્ણ, ગાઢ બનાવવા માટે ઉદાસીનભાવને આનંદમાં ભેળવવાનો. જેમ જેમ ઉદાસીનભાવ આનંદમાં ભળશે તેમ એ આનંદ સાધકને ચિદાકાશમાં ઉકુચન કરાવનાર થશે.

ગોરખનાથની વાણી છે :

અનહદ સબદૈ શંખ બુલાયા,  
કાલ મહાદલ દલિયા લો;  
કાયા કે અંતરિ ગગન મંડલ મેં,  
સહજૈ સ્વામી મિલિયા લો...!

અનહદ નાદનો શંખ વાગ્યો, શ્વાસોચ્છ્વાસે, રોમે-રોમે, શિવત્વનો વિજય-ધ્વનિ થતાં જ કાળનું મહા સૈન્ય હારી ગયું. આ શરીરમાં જ રહેલા ચિદાકાશમાં જ સહજપણે, સ્વાભાવિક રીતે પરમાત્માનો મેળાપ થયો.

❖ ❖ ❖

સુષુમ્ણા. પ્રશાંતવાહિતાની ધારામાં લસરવાનું. આ સ્વગુણમાં થયેલ વિહાર, સ્વગુણમાં સ્થિતિ તે જ છે ધ્યાન.

અનુભવ કરવો છે આ ભીતરી સ્થિતિનો. સંત કબીર કહે છે :

કહે સુને કૈસે પતિઆઈએ,  
જબ લગ તિહાં આપ નહિ જાઈએ.

માત્ર કહેવા કે સાંભળવાથી ભીતરી અનુભૂતિ પર વિશ્વાસ કેવો થશે? ત્યાં જઈશું ત્યારે જ અનુભૂતિને પ્રમાણિત કરી શકાશે.

❖ ❖ ❖

શ્રી મકરન્દ દેવે 'વિશ્વ ચેતનાના વણજારા' માં સુષુપ્ત્તા વિષેની પૂર્વ સૂરિઓની નોંધ ટપકાવતાં કહે છે :

મહાકવિ કાલિદાસે 'મેઘદૂત'માં સરસ વર્ણન કર્યું છે :

આકૈલાસાદ્ બિસકિસલયચ્છેદપાથેયવન્તઃ ।

સંપત્સ્યન્તે નભસિ ભવતો, રાજહંસાઃ સહાયાઃ ॥

અહીં કૈલાસ, બિસકિસલય અને રાજહંસ ત્રણે દ્વારા ભક્ત કવિએ ચિદ્ગગનમાં ઊડતા સાધક માટે યોગસંકેત દર્શાવ્યો છે. મસ્તકને કૈલાસ કહેવામાં આવે છે. કુંડલિની શક્તિને 'બિસકિસલય પ્રભા' કહેવામાં આવે છે. તેની ગતિ કમળનાળમાં રહેલા અત્યંત સૂક્ષ્મ અને છેક મસ્તિષ્ક સુધી જતા તન્તુ જેવી દેદીપ્યમાન છે. એ જ સુષુપ્ત્તામાં રહેલી વિરજા નાડી છે. અને એ જ નાડી ઉપનિષદ્ની ભાષામાં 'વિરજ નિષ્કલ બ્રહ્મ'ની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. કઠોપનિષદ્ (૨-૩-૧૬), છાન્દોગ્યોપનિષદ્ (૮-૬-૬), પ્રશ્નોપનિષદ્ (૩-૬) તથા ગીતા (૮-૧૨) માં આ નાડીનું વર્ણન છે.

મસ્તક સુધી જતી વિરજા નાડી મનુષ્યના ચિત્તને રજોગુણમાંથી મુક્ત કરે છે. એટલા માટે જ તે વિરજા કહેવાય છે.

યોગશાસ્ત્રો તેને બ્રહ્મનાડી, તત્ત્વનાડી, કપાળકુંડલા વગેરે કહે છે.

■

(૧૦)

### આધારસૂત્ર

તિહાં યોગનાલિકા સમતા નામે વિશ્વનો તારુજી,  
તે જોવા માંડી ઉત્પથ છાંડી ઉદ્યમે વારુજી;  
તિહાં દીઠી દૂરે આનંદ પુરે વિશ્વનો તારુજી,  
ઉદાસીનતા શેરી નહિ ભવફેરી વક્ર છે વારુજી. - શ્રીપાળ રાસ

❖ ❖ ❖

કુંડલિની વિષે જૈન ગ્રન્થોમાં ઘણી જગ્યાએ ઉલ્લેખ છે.

- (૧) નાભિકન્દસમુદ્ગતા લયવતી યા બ્રહ્મરન્ધ્રાન્તરે,  
શક્તિઃ કુણ્ડલિનીતિ નામ વિદિતા કાઽપિ સ્તુતા યોગિભિઃ ।  
પ્રોન્મીલનિરુપાધિબન્ધુરપરા-નન્દામૃતસ્ત્રાવિણી,  
સૂતે કાવ્યફલોત્કરાન્ કવિવરૈર્નીતા સ્મૃતેર્ગોચરમ્ ॥

તે અનિર્વચનીય પ્રભાવવાળી કુંડલિની શક્તિ યોગીઓને સુવિદિત છે. અને તેઓ વડે તે સ્તવાયેલી છે. તે નાભિકંદથી સમ્યગ્રીતે ઊઠીને બ્રહ્મરન્ધ્રમાં લય પામે છે.

તે કુંડલિની શક્તિ સતત વિકસ્વર, ઉપાધિરહિત અને પરમોત્કૃષ્ટ પરમ આનંદ રૂપ અમૃતને ઝરનારી છે.

- આચાર્ય શ્રી મુનિસુંદરસૂરિ કૃત શારદાસ્તવાજક

- (૨) આદ્યા શક્તિરસૌ પરા ભગવતી કુબ્જાકૃતિં બિભ્રતી,  
રેખા કુણ્ડલિનીતિ વર્ણનપદા વ્યોમાન્તવિદ્યોતિની ।  
પ્રેક્ષ્ય પુસ્તક માતૃકાદિ લિખિતા કાર્યેષુ ચ શ્રૂયતે,  
દેવી બ્રહ્મમયી પુનાતુ ભવતઃ સિદ્ધિર્ભલે વિશ્રુતા ॥

'ભલિ' નામે વિશ્રુત જે પરમ શક્તિ છે તે આદ્યા શક્તિ છે. પરા ભગવતી છે. કુબ્જાકૃતિને ધારણ કરનાર છે. તેનું રેખા અથવા કુંડલિની રૂપે વર્ણન કરવામાં આવે છે. તે દ્વાદશાન્ત સુધીના સમગ્ર મધ્યમ માર્ગની પ્રકાશિકા છે.

- આ. શ્રી વિનયચન્દ્રસૂરિ વિરચિત કાવ્યશિક્ષા.

(૩) સઙ્કોચ્યાપાનરન્ધ્રં હૃતવહસદૃશં તન્તુવત્સૂક્ષ્મરૂપં,  
ધૃત્વા હૃત્પદ્મકોશે તદનુ ચ ગલકે તાલુનિ પ્રાણશક્તિમ્ ।  
નીત્વા શૂન્યાતિશૂન્યાં પુનરપિ સ્વગતિં દીપ્યમાનાં સમન્તાત્,  
લોકાલોકાવલોકાં કલયતિ સ કલાં યસ્ય તુષ્ટો જિનેશઃ ॥

જેના પર શ્રી જિનેશ્વર ભગવન્ત પ્રસન્ન થયા છે તે યોગી અગ્નિ સમાન અપાનરંધ્રને સંકોચીને, અને બિસતન્તુ સમાન સૂક્ષ્મરૂપવાળી પ્રાણશક્તિનું ઉર્ધ્વગમન કરી શકે એટલે કે મૂલાધારથી ઉત્થાપિત કરીને તે હૃદયકમલ કોશમાં (અનાહત ચક્રમાં) ધારણ કરીને પછી ગળામાં (વિશુદ્ધ ચક્રમાં) અને ત્યારબાદ તાળવામાં (ઘંટિકા ચક્રમાં) ધારણ કરીને તે પ્રાણશક્તિને શૂન્યાતિશૂન્ય એવી ખ-ગતિમાં (આજ્ઞાચક્રથી દ્વાદશાંત સુધીના પ્રદેશમાં) લઈ જઈને સર્વ બાજુએથી લોકાલોકને અવલોકનારી દેદીપ્યમાન કલા (કેવળ જ્ઞાન)ને પ્રગટ કરે છે.

—ધ્યાનદંડક સ્તુતિ



ઈડા ભાગીરથી ગઙ્ગા, પિઙ્ગલા યમુના નદી ।  
તયોર્મધ્યગતા નાદી, સુષુમ્ણાખ્યા સરસ્વતી ॥  
ત્રિવેણી સઙ્ગમો યત્ર, તીર્થરાજઃ સ ઉચ્યતે ।  
તત્ર સ્નાનં પ્રકુર્વીત, સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥

ઈડાને ભાગીરથી, પિંગલાને યમુના અને એ બન્નેની વચમાં આવેલી સુષુમ્ણાનાડીને સરસ્વતી નદી કહેવાય છે. જ્યાં આ ત્રણેનો સંગમ થાય છે તે તીર્થરાજ છે, ને ત્યાં સ્નાન કરવાથી (ડૂબવાથી) પાપોનો નાશ થાય છે.

—જ્ઞાન સંકલિની તંત્ર

### સાધના સૂત્ર

વિભાવોનો ત્યાગ  
સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ  
આનંદનગરની પ્રાપ્તિ  
ઉદાસીનતાની પ્રાપ્તિ



### [૧૧] ષટ્ચક્ર ભેદ

હું કોણ છું ? એક ઘમ્મરવલોણું સાધકની ભીતર ચાલ્યા કરે. ‘હું કોણ....?’ રમણ મહર્ષિ કહેતા : ડુંગળીનો દડો સામે પડ્યો હોય; પણ ડુંગળી ખરેખર શું છે ? કોઈ એને હાથમાં લે તો ફોતરાં પર ફોતરાં... ‘હું’ની ડુંગળીમાં પણ ફોતરાં જ ફોતરાં છે. નામનું ફોતરું, રૂપનું ફોતરું...

બધાં ફોતરાંને પાર ‘હું’ છું : અનામ, અરૂપ સંઘટના. ઓહ ! ‘તે’નું-પરમાત્માનું સ્વરૂપ, તે જ મારું સ્વરૂપ....તે-હું, તે-હું.... સોહં, સોહં.... એક લય ચાલશે. ‘સોહં સોહં સોહં સોહં સોહં સોહં સોહં સોહં રટના લગી રી.....’

રટણ. સુમિરન. ગાઢ સુમિરન.

કેવું ?



ચંદનબાળાએ પ્રભુ મહાવીર દેવને કહેલું : ‘એક શ્વાસમાંહિ સો વાર, સમરું તમને રે....’ પ્રભુ ! એક સાંસ પર એક વાર નહિ; એક સાંસ પર સો-સો વાર હું તમારું સુમિરન કરું છું. તમે મારે દ્વારેથી કેમ પાછા ફરી શકો ?

અહીં પ્રભુના સ્મરણથી પ્રભુપદ પ્રાપ્તિમાં પરિણમતી એક મઝાની યાત્રાનું વિવરણ છે.

‘ઈંગલા પિંગલા સુખમના સાધ કે, અરુણપતિસું પ્રેમ પગી રી....’ ઈંગલા (ઈડા) ચન્દ્ર નાડી. પિંગલા સૂર્ય નાડી. સુષુમ્ણા મધ્યવર્તી નાડી. યોગીઓ એને લાડમાં સુખમના કહે છે. જેમ ઉજાગરને તુરીયા કહે છે તેમ. ઉજાગરને નામથી બહુ જ ઓછી વાર સંબોધવામાં આવે છે. તુરીયા, ચોથી, ૫ ફોર્થ, એ રીતે જ (૪ અવસ્થાઓમાંથી સ્વપ્ન, નિદ્રા અને જાગૃતિ પછી ચોથી હોવાથી) તેને સંબોધવામાં આવે છે.

સુખમના. આમ પણ ઠીક નામ છે. મનની એ સુખમથી અવસ્થા છે.

‘સાવિત્રી સંપર્ક’માં શ્રી માનસિંહ ચાવડાએ નાડીઓ અને કુંડલિની તથા ષટ્ચક્ર અંગે સારી માહિતી આપેલ છે, જેનો સાર આ પ્રમાણે છે.



જ્યારે સાધક સાધના કરવા શરૂઆત કરે છે ત્યારે તે ધીમે ધીમે વિશ્વશક્તિઓ સાથે સંપર્કમાં આવે છે અને તેથી તેને માનવ-શરીરની સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ આંતર રચના અને તેની કાર્ય પદ્ધતિનો ખ્યાલ આવે છે. સામાન્ય માનવને અતિ દૂર અને અપરિચિત લાગતા તત્ત્વો રૂપી નવા અતિથિઓ આંતર ઈન્દ્રિયોનાં દ્વાર ખટખટાવી પોતાનાં વીઝીટીંગ કાર્ડ્સ અંદર મોકલવાની શરૂઆત કરે છે. વિશ્વશક્તિઓ રૂપી માતૃકાઓ સાધકને ઢંઢોળી જગાવવા મથે છે. સાધક વિશાલમાંથી વિશાલતર ચેતના ધરાવતો

થાય છે. સાધકને પોતાના વ્યક્તિત્વના નવા પ્રદેશોની ઝાંખી થાય છે. આ બધા જ પ્રદેશો ધીમે ધીમે તેના વ્યક્તિત્વના અભિન્ન અંગ બની જાય છે.

આ દિવ્ય અનુભૂતિઓ જ્યારે ચરમ સીમા પર પહોંચે છે ત્યારે સાધકની કુંડલિની બ્રહ્મરંધ્રની સાંકડી સીડી વટાવી મસ્તકની ટોચે ઊભી રહે છે. ત્યારે તેને દિવ્ય પ્રકાશનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. સાધક પોતાની ભૌતિક ચેતના વટાવી વિશ્વાત્માની વિશાલતર ચેતનામાં જન્મ લે છે.



દરેક માનવ ફક્ત ભૌતિક, સ્થૂલ શરીર જ ધરાવતો હોતો નથી. આ ભૌતિક શરીરની પાછળ એક સૂક્ષ્મ શરીર આવેલું છે અને તેની પણ પાછળ કારણ શરીર આવેલ છે. એકની પાછળ બીજી ગિરિશૃંખલાઓ હોય એવું આ ભવ્ય દૃશ્ય હોય છે. ઉત્ક્રાંતિ માટે પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે. પ્રયત્ન માટે કૃતિ કરવી જરૂરી હોય છે. કૃતિ માટે કૃતિ કરવાની ઈચ્છા હોવી જરૂરી છે. અને ઈચ્છા માટે ઈચ્છાના વિષયનું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. તેથી જ્ઞાન પ્રકટ કરનાર કારણ શરીર, ઈચ્છા વ્યક્ત કરનાર સૂક્ષ્મ શરીર અને કૃતિ વ્યક્ત કરનાર પાર્થિવ શરીરની રચના છે. આ એકબીજાથી જુદાં હોવા છતાં એકબીજાથી સંલગ્ન છે, જોડાયેલાં છે. આ જોડાણ કરનારી નલિકાઓને અનુક્રમે ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડી કહેવામાં આવે છે. પ્રભુનો દરેક માનવશરીર માટેનો ખાસ પ્રકારનો સંકલ્પ હોય છે. તે સંકલ્પને યથાર્થ કરવા આ ત્રણે શરીરો માધ્યમ તરીકે વપરાય છે.

ઉપરની ત્રણે નાડીઓનું પોતાનું વિશિષ્ટ કાર્ય હોય છે અને રંગ પણ હોય છે. સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરને જોડનારી ચેતના-વાહક નાડીને ઈડા નાડી કહે છે. ગૂઢવાદીઓ તેને સીલ્વર કોડ કહે છે. કારણ કે તે ચાંદી જેવો ચળકાટ ધરાવે છે. સૂક્ષ્મ-શરીર અને કારણ-શરીરને જોડનારી ચેતનાવાહક નાડીને પિંગલા કહે છે, કારણ કે તે સોનેરી ચળકાટ

ધરાવે છે. ભારતીય યોગીઓ આ બંનેને તેમના રંગને કારણે અનુક્રમે ચંદ્ર અને સૂર્ય નાડી તરીકે વર્ણવે છે. કારણ શરીર વિશ્વચેતના સાથે (મહાકારણ-શરીર સાથે) સુષુપ્ત નાડીથી જોડાયેલ છે. આ નાડી હજી જાગૃત નથી. ન્યાયશાસ્ત્રમાં તેને પૂરિત નાડી કહે છે, કારણ કે તે પુરાયેલી (બ્લોક્ડ) છે, અથવા ઉત્ક્રાંત થયેલ નથી. સાધનાની ઉચ્ચ કક્ષાએ તે જાગૃત થાય છે અને અંતે પુરુષોત્તમચેતનાને તે પ્રકટ કરી શકે છે.



આ ત્રણે નાડીઓ જ્યાં શરીર સાથે જોડાણ કરે છે ત્યાં એક એક ચેતનાકેન્દ્રનું નિર્માણ થયેલ છે. આ ચેતનાના કેન્દ્રને જ યોગશાસ્ત્રમાં યોગચક્ર કહેવામાં આવે છે. મૂળ છ ચક્રો છે. પરમપ્રભુનું પોતાનું એક ચક્ર મળીને કુલ સાત ચક્રો થાય છે. આ બધાં જ અતિશય સુંદર દેખાતાં હોવાથી તેમને સુદર્શન ચક્રો કહેવામાં આવે છે. આ બધાં જ યોગ-ચક્રો અથવા કેન્દ્રોનો પોતાનો ખાસ પ્રકાશ, તત્ત્વ, લોક તથા સ્થાન હોય છે. આ સાત ચક્રો જાણે સપ્તલોકનાં પ્રવેશદ્વારો હોય છે. જે ચક્રમાં માનવીની ચેતના સ્થિર થાય છે તે ચક્રો સાથે સંબંધિત લોકનો, તત્ત્વોનો અને પ્રકાશ (રંગ)નો તેને અનુભવ થાય છે. સપ્તચક્રોનાં સ્થાન, રંગ, લોક તથા તત્ત્વ નીચે મુજબ છે.

યોગચક્ર	સ્થાન	રંગ	લોક	તત્ત્વ
(૧) મૂલાધાર-ચક્ર	કરોડરજજીનો નીચલો છેડો	લાલ	ભૂલોક	પાર્થિવ તત્ત્વ
(૨) સ્વાધિષ્ઠાન-ચક્ર	લિંગસ્થાન	વેરો જાંબલી	ભુવલોક	નિમ્ન પ્રાણ
(૩) મણિપુર-ચક્ર	નાભિ	આછો જાંબલી	સ્વલોક	મહત્તર પ્રાણ
(૪) અનાહત-ચક્ર	હૃદય	સુવર્ણરંગ	મહત્ત્વલોક	મનસ્તત્ત્વ

(૫) વિશુદ્ધ ચક્ર	કંઠ	ભૂખરો રંગ	જનલોક	પ્રકાશિત મન
(૬) આજ્ઞાચક્ર	ભ્રૂમધ્ય	શ્વેતરંગ	તપોલોક	સ્ફુરણાત્મક મન
(૭) સહસ્ત્રાર ચક્ર	મસ્તકની ઉપર	ભૂરો રંગ	સત્યલોક	અધિમનસ્

ચક્રોનાં સ્થાન તરીકે તેની અનુભૂતિ પાર્થિવ શરીરમાં જ્યાં અનુભવાય છે એ દૃષ્ટિએ જણાવેલ છે. વસ્તુતઃ તે કેન્દ્રો પાર્થિવ, સૂક્ષ્મ અથવા કારણશરીરની સીમાઓ ઉપર ઇંડા, પિંગલા અને સુષુપ્ત નાડી જોડાય છે ત્યાં હોય છે. તેમનો અનુભવ માત્ર સ્થૂલ શરીરમાં થતો હોય તેવું સાધકને લાગે છે.

માનવશરીરમાં રહેલી વાસુદેવ-ચેતનાનો જ પ્રકટ થયેલો અંશ એટલે કુંડલિની. તે સાડાત્રણ કૂંડાળાં કરીને અર્ધનિદ્રામાં હોય છે. તેથી તેને કુંડલિની કહેવામાં આવે છે. આ જ જીવનશક્તિ આપણી જાગૃત, સ્વપ્ન અને નિદ્રાવસ્થામાં પ્રકટ થતી હોય છે. ક્વચિત્ પ્રસંગે વિશ્વચેતના સાથે પણ સંપર્કમાં આવી યોગનિદ્રા અર્થાત્ ધ્યાનાવસ્થા અનુભવે છે. આ જ તેનાં સાડા ત્રણ કૂંડાળાં છે. યોગીઓ દૈદ્યસંકલ્પબળે આ જીવન શક્તિને નીચેથી ઉપરના ક્રમે ઉર્ધ્વગામી કરે છે.



દરેક ચક્ર અથવા કેન્દ્રનું પોતાનું કાર્ય છે. મૂલાધાર-ચક્ર સ્થૂલ ચેતના અને અવચેતનાના પ્રકટીકરણનું કેન્દ્ર છે. સ્વાધિષ્ઠાન નિમ્નપ્રાણની નાની નાની ક્ષુદ્ર કામનાઓ પ્રકટ કરવાનું કેન્દ્ર છે. મણિપુર મહત્તર પ્રાણની શુભ કામનાઓને પ્રકટ કરતું હોય છે. અનાહત ચક્ર પુરુષની અભીપ્સા પ્રકટ કરતું કેન્દ્ર છે. વિશુદ્ધ ચક્ર મનનું શુદ્ધ ચેતનાત્મક કાર્ય પ્રકટ કરે છે. આજ્ઞાચક્ર વિશ્વશક્તિઓ સાથેનો વિનિમય પોતાના સંકલ્પરૂપે પ્રકટ

કરે છે. સહસ્ત્રારચક્રમાં દિવ્ય-શક્તિઓનો દિવ્ય પ્રકાશ અને પ્રેરણા ઝીલવામાં આવે છે.



હવે પંક્તિઓ જોઈએ. ‘ઈંગલા પીંગલા સુખમના સાધ કે, અરુણ પતિ સું પ્રેમ પગી રી.....’ સુષુમ્નામાં પ્રવેશ થતાં જ જ્યોતિર્મય ચૈતન્ય જોડે સંબંધ પાંગરે છે. અત્યાર સુધીની અંધિયારી ભીતરી ભોમકા પર ચૈતન્યનો ઉજાશ રેલાય છે. અરુણ એટલે સૂર્ય. ચેતનાના ઉજાશ જોડે આ પ્રતિકને વણેલું છે. પોતાની જાતનું સ્વામિત્વ શું છે તેનો આછો ખ્યાલ આવે અરુણપતિ શબ્દ વડે. છાન્દોગ્ય ઉપનિષદ્ કહે છે : “આત્મરતિઃ આત્મક્રિડઃ આત્માનન્દઃ સ્વાદ્.....” પોતાની જાત સાથે પ્રેમ-રતિ કરનાર, આત્મામાં જ રમમાણ રહેનાર અને આત્મિક આનંદને માણનાર પોતાની જાતનો માલિક છે.

‘અરુણપતિ સું પ્રેમ પગી રી.....’ ઉજાશમય ચૈતન્ય કેન્દ્ર સાથે, આત્મા સાથે સંબંધ બંધાયો. ચૈતન્ય જ પ્રભુત્વમય છે. શંકરાચાર્ય કહે છે: ‘ચૈતન્યઃ પ્રભવતિ સ્વત્વ ન જડઃ કદાચિત્.’ ‘ચૈતન્યનો જ વિજય છે બધે, જડનો ન કદાપિ.’



‘વંકનાલ ષટ્ચક્ર ભેદ કે, દશમ દ્વાર શુભ જ્યોતિ જગી રી.....’ સુષુમ્ના નાડી પૂરાયેલી હોય છે ત્યારે એ વંકનાલ કહેવાય છે. તેમાં છ ચક્રો આવેલાં છે. ષટ્ચક્રોને ભેદીને ચેતના દશમ દ્વારમાં, બ્રહ્મરન્ધ્રમાં પહોંચે છે. સહસ્ત્રારમાં.

દશમ દ્વાર.....બે આંખ, બે કાન, મુખ આદિ નવ દ્વાર તો દરેક મનુષ્યને છે. પણ આ દશમું દ્વાર.....સહસ્ત્રાર.....



બ્રહ્મરન્ધ્ર ચોટીના ભાગને કહે છે. બ્રહ્મને પ્રવેશવાનું દ્વાર. રન્ધ્ર એટલે કાણું. ગુરુદેવનો હસ્તસ્પર્શ, અને બ્રહ્મરન્ધ્ર સજ્જ બને છે. હજાર પાંખડીવાળું કમળ-સહસ્ત્રાર જે મૂરઝાયેલું પડ્યું હતું તે ખીલે છે. અને ત્યાં ચૈતન્યદેવની-પરમાત્માની પધરામણી થાય છે.

ગુરુદેવના હસ્તસ્પર્શે મૂળાધારમાંથી શક્તિની ઉર્ધ્વયાત્રા શરૂ કરાવી.



આપણી પરંપરામાં પ્રભુ અભિષેક સમયની એક સરસ કાવ્યપંક્તિ છે : ‘જ્ઞાન કળશ ભરી આત્મા, સમતા રસ ભરપૂર; શ્રી જિનને નવરાવતાં, કર્મ થાયે ચકચૂર.....’

આ સરસ દુહો ભીતરી મેરુ અભિષેકના સમયનો છે. જ્ઞાતાભાવરૂપી કળશમાં સમત્વનું જળ ભરી, સહસ્ત્રાર પર પ્રતિષ્ઠિત થયેલ આર્હન્યને, અરિહંત પ્રભુના આજ્ઞા-ઐશ્વર્યને અભિષેક કરતાં કર્મો વહી જ જાયને !



ત્રિકુટીભેદની અદ્ભુત પ્રક્રિયા ભણી ઈશારો કરે છે આ સૂત્ર : ‘ખુલત કપાટ ઘાટ નિજ પાયો.....’ ત્રિકુટી ભેદ થતાં જ પોતાના સ્વરૂપનું ભાન થાય છે. આ ત્રિકુટી ભેદ શું છે ?

‘ગંગા સતીનું અધ્યાત્મ દર્શન’માં શ્રી ભાણદેવ લેખે છે : ત્રિકુટી એટલે બ્રૂમધ્યમાં રહેલ અજ્ઞાચક્ર. સાધનાના પથમાં આ ત્રિકુટી તે છેલ્લું કમાડ છે. તેનું ભેદન થાય એટલે સાધકની ચેતના બ્રહ્મરન્ધ્રસ્થ સહસ્ત્રારમાં પહોંચે છે અને તેનો સમાધિમાં પ્રવેશ થાય છે. ત્રિકુટી ભેદન થતાં ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનનો ભેદ વિલીન થાય છે.



‘યોગી હરનાથના સાન્નિધ્યમાં’ પુસ્તકમાં શ્રી મકરન્દ દેવે ત્રિકુટી ભેદને આ રીતે વર્ણવે છે:

‘આપે કહ્યું કે આપને ત્રિકુટીભેદ થયો ત્યારે આપને સ્વતંત્રતા, સ્વાનંદ અને સહજજ્ઞાનનો અનુભવ થયો. તો આ ત્રિકુટીભેદ શું છે ?’ યોગી હરનાથને મેં પૂછ્યું :

યોગી હરનાથે જવાબમાં કહ્યું :

‘ત્રિકુટી એ યૌગિક પરિભાષાનો શબ્દ છે અને અત્યારે તો એ ભાષા ભુલભુલામણી જેવી બની ગઈ છે. તમને એમાં ગૂંચવી નહિ મારું, યોગસિદ્ધાન્ત અને મારા અનુભવને બને તેટલી સરળ રીતે કહું. આપણે લૅક્ષિક આનંદ અને શુદ્ધ સામર્થ્યમાં રમીએ છીએ પણ શાશ્વત આનંદ અને અસીમ શક્તિનો ભંડાર આપણામાં સભર ભર્યો હોવા છતાં એને જાણી કે માણી શકતા નથી. મનુષ્યજીવનની આ સહુથી મોટી કરુણતા છે. એથી મનુષ્ય ખંડિત મહિમાની પ્રતિમા સમો લાગે છે. આનો ઉપાય શો ? બહારથી તો કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું નથી, અહંકારનું કાળું ઢાંકણું પડ્યું છે. એને જેટલું હટાવશો એટલું અજવાળું મળશે. પ્રાણની અંધ અને નિમ્નગામી શક્તિ સામે અમે શુદ્ધ અહંને તોડી નાખતો ‘સઃ અહં’નો જાજ્વલ્યમાન પ્રકાશ પાથરીએ છીએ. અથાક, અવિરત, અખંડ સાધના, પાછી અજપાજપરૂપે, હરેક શ્વાસ સાથે, આ સાધના અનાયાસ વહેવા માટે છે અને ત્રિગુણમયી પ્રકૃતિનાં બંધનો તૂટી પડે છે. કાળના પ્રહારનું કંઈ ચાલતું નથી.’

આ સંસારમાં દરેક પ્રાણીને માથે કાળ ભમે છે ને લલકારીને કહે છે :

‘ઝિભા મારું, બૈઠા મારું,  
મારું જાગત સૂતા,  
ત્રીન લોક લગ જાલ પસાર્યા,  
કહાં જાયગો પૂતા?’

ત્રણે લોકમાં, દેવ, માનવ, અસુરની યોનિમાં મહાકાળની જાળ બિછાયેલ છે. કોની તાકાત છે કે એને તોડી શકે ? કાળના આ પડકાર સામે ભાબા ગોરખનાથ છાતી દોકીને કહે છે :

‘ઝિભા ખંડી બૈઠા ખંડી,  
ખંડી જાગત સૂતા,  
તિહું લોક તૈ રહું નિરંતરિ,  
તો ગોરખ અવધૂતા.’

ત્રણે લોકમાં અને ત્રણે કાળમાં આમ યમદંડનું ખંડન કરી નિત્ય વિહરવું એનું નામ ખરું જીવન. જેના પર મૃત્યુનો ઓળો પડ્યો હોય એને કોઈ જીવન કહે? ત્રિકુટીભેદ વિના આવું જીવન પમાતું નથી.

ત્રિકુટીભેદ એટલે બીજું કંઈ નહિ, પણ સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ ત્રણ સૃષ્ટિ; વૈખરી, મધ્યમા અને પશ્યંતી ત્રણ વાણી; જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ ત્રણ અવસ્થા અને સત્ત્વ, રજસ્, તમ એ ત્રણે ગુણના પ્રકૃતિના રાજનો ભાંગીને ભુકડો કરી નાખવો. તમે કુંડલિની, સુષુમ્ના અને ચત્વર્યકની વાતો સાંભળી હશે. તેની પાછળ એક અદ્ભુત રહસ્યમયતા ને ચમત્કારનું વાતાવરણ છવાઈ ગયેલું છે, પણ એમાં ચમત્કાર જેવું કંઈ નથી. વિજ્ઞાનીઓ આ વિશ્વની સૂતેલી શક્તિઓનો વિસ્ફોટ કરે છે અને તેથી વિસ્ફોટક રોગની જેમ એનાં પરિણામો ભોગવવાં પડે છે. યોગીજનો એ શક્તિને પ્રસ્ફુટ કરે છે અને તેથી પરાગની જેમ એ બધે પ્રસ્રવતા ફેલાવે છે. તમને મેં કહ્યું કે ત્રિકુટી એ પ્રકૃતિના રાજનું છેલ્લું ઢાણું છે અને તેનાં મૂળીયાં છે મન, બુદ્ધિ, અહંકાર. અનેક ભેદ, વિચ્છેદ અને તેથી અંતે વિલાપને સર્જનારાં આ ત્રણ મૂળ કાપી નાખો એટલે જડતાની સાંકળ તૂટી ગઈ. ત્રિકુટી વિષે મારવાડી સંત દરિયાસાહેબની સુંદર સાખી છે:

‘મન બુધ ચિત હંકાર કી,  
હૈ ત્રિકુટી લગ દૌડ;



જન દરિયા ઈનકે પરે,  
બ્રહ્મ સુરત કી ઠોર,  
મન બુધ ચિત હંકાર યહ,  
રહે અપની હદ માંહિ;  
આગે પૂરન બ્રહ્મ હૈ,  
સો ઈનકી ગમ નાંહી.  
દરિયા સુરતી સિરોમની,  
મિલી બ્રહ્મ સરોવર જાય,  
જહ તીનો પહુચે નહિ,  
મનસા બાયા કાય.'

આ ત્રિકુટી ભેદી એટલે પિંડ-બ્રહ્માંડનો પડદો હટી ગયો.

સમસ્ત બ્રહ્માંડને ચલાવતી મહાશક્તિનો સીધો સ્પર્શ થઈ ગયો. બાબા ગોરખનાથે કહ્યું છે: 'પિણ્ડમધ્યે ચરાચરં યો જાનાતિ સ યોગી પિણ્ડ-સંવિત્તિર્ભવતિ.' આ વસુધા જ યોગી માટે વેદ બની જાય છે. પછી પોથી-પુરાણની જરૂર રહેતી નથી. બાબા ગોરખનાથનું વચન હોઠ પર આવી જાય છે :

'બિન પુસ્તક બાંચિબા પુરાણ,  
સરસતી ઉચરૈ બ્રહ્મગિયાન.'

યોગીનાં અંતરમાં સ્વયં સરસ્વતી જ બ્રહ્મજ્ઞાનનું ઉચ્ચારણ કરવા લાગે છે. પણ એને ઝીલવા માટે આધાર તૈયાર કરવો જોઈએ ને ? 'કાયૈ ભાડે રહે ન પાની'. કાયા ઘડામાં જીવનનું અમૃતજળ કેમ રહે ? પહેલાં સંયમ અને સાધનાથી કાયાશોધન કરવું જોઈએ, મન-પવનને પરાસ્ત કરવા જોઈએ, તો જ આ મહાશક્તિ અને પરમ શિવનું પૂર્ણ મિલન આ

દેહમાં અનુભવાય. મેં કહ્યું તેમ સ્વતંત્રતા, સ્વાનંદ અને સહજ જ્ઞાનની સ્ફૂર્તિ થાય.'

યોગી હરનાથે આટલું કહી વિરામ લીધો. આ માણસ કોઈ જાતના આગ્રહ ને આડંબર વિના પણ પૂરી આત્મપ્રતીતિથી વાત કરે છે એ સાંભળતાં જ વરતાઈ આવતું હતું. તેમને આ આત્મપ્રતીતિ કેવી રીતે થઈ તે જાણવા માટે મેં પૂછી જોયું :

'આપને ત્રિકુટીભેદ થયો તેનું વર્ણન કરશો ?'

'ભલે મને આ અનુભવ સ્વપ્નમાં થયો હતો અને જાગ્રત થયા પછી મેં જોયું તો ખરેખર મારા જીવનની એ નવજાગૃતિ હતી. મારી સમસ્ત દૃષ્ટિ બદલાઈ ગઈ. માનવશક્તિની મેં જે મર્યાદા માની હતી તે પણ અલોપ થઈ ગઈ. એક અંધારી બંધિયાર ઓરડીમાં મોટું બાકોરું પડી જાય અને બહાર જોઈ શકાય તથા જઈ-આવી શકાય એવું જ કાંઈક આ શરીરમાં થઈ ગયું.

એક દિવસમાં તો આવી ઘટના નથી બની જતી. એને માટે વરસોની શાંત, ધીમી પણ દૃઢ તૈયારી ચાલતી હતી. અનેકવાર તૂટી જવા છતાં સાધનાનો તંતુ મેં છોડી નહોતો દીધો. આજે પણ આધ્યાત્મિક પંથે કાંઈ પરિણામ ન આવ્યું માની, નિરાશ થનારને કહું છું :

'હરિ સે લાગી રહો મેરે ભાઈ,  
તેરી બનત બનત બન જાઈ....'

સાધનાને વળગી રહો, સિદ્ધિ મળશે એમાં શંકા નથી.

મને અનુભવ થયો તે દિવસે મેં કોઈ ખાસ યોગક્રિયા નહોતી કરી. આપો અનુભવ થશે તેની પણ આગળથી કાંઈ એંધાણી નહોતી મળી. નાગા બાવાઓના એક શિવમંદિરમાં હું ગિતર્યો હતો. સાયં-આરતી વખતે એક જુવાન સાધુએ ડમરુ બજાવતાં ને ચામર ઢોળતાં શિવજી સન્મુખ જે

નૃત્ય કર્યું હતું તે કદી નહિ ભુલાય. પૌરુષ અને માર્દવનું અપૂર્વ મિલન હતું એ નૃત્યમાં. અને સાધુના ભાવમસ્ત ચહેરા પર આરતીના પંચદીપ કરતાં ક્યાંયે પ્રકાશિત અલૌકિક તેજનાં કિરણો ફૂટતાં હતાં. અમે પાંચ સાત મૂરતિઓએ સાથે મળી શિવ-ગાન ગાયાં. એના પાછંદા ઘુમ્મટને ભેદી અમારા પ્રાણને હચમચાવી મૂકતા હતા. 'જય શિવ ઐકાર, ભજ શિવ ઐકાર'ના નાટવૈભવથી અમારું અણુએ અણુ નાચી ઊઠ્યું હતું.

મોડી રાતે હું શિવાલયને નદીતીરે બાંધેલા ઘાટ ઉપર જ સૂઈ ગયો. સ્વપ્ન આવી. એ મંદિરના ચોગાનમાં જાણે મોટી સભા મળી છે. પેલો સાધુ કોઈક વ્યાખ્યાન આપે છે. એક ખૂણે બેઠો બેઠો હું સાંભળું છું. ભારે પ્રભાવ પાડે છે સાધુની વાણી. એનું જ્ઞાન ચકિત કરી દે છે. ત્યાં એક બટક મારી પાસે આવી બેસી ગયો. માથે છુટ્ટી પિંગલવરણી જટા, સૌમ્ય સહાસ વદન, શરીર કોમળ પણ સુડોળ, આખે શરીરે ભસ્મ અને દિગંબર અવસ્થા. એના નેત્રોમાંથી એક જાતની નિર્મળ શાંતિ ઝરતી હતી. મને એ બટક બહુ ગમી ગયો. મેં તેને કાનમાં કહ્યું : 'સાંભળ્યું ને, કેવું અગાધ જ્ઞાન છે ! કેવી વેધક વાણી છે !' બટકે થોડી વાર મારી સામે સ્થિર નેત્રે જોઈ કહ્યું, 'એમાં કોઈ નથી, એ તો આમ જાગે.' એટલું કહી તેણે મારી નાભિ પર હળવેથી થપાટ મારી અને સડ સડ સડ કરતી કોઈ વીજળી જેવી શક્તિ ઉપર ચડવા લાગી. મેં જોયું તો પેલો સાધુ બોલે તે પહેલાં તેના વિચાર, શબ્દો મને સૂઝતા હતા. મારામાં જે જ્ઞાન, આનંદ, શક્તિ લહેરાતાં હતાં, એનો લાખમો ભાગ પણ સાધુની વાણીમાં નહોતો ઊતરતો. અગાઉ જેની કલ્પના પણ નહિ એવી વિરાટ ચેતના મેં મારા વ્યક્તિત્વમાં અનુભવી.

મારી આંખો ઊઘડી ગઈ. આછી ચાંદનીમાં શિવાલય કમળના બિડાયેલા પોટાની જેમ તરતું હતું. પણ મારા અંતરનું કમળ જાણે સહસ્રદલે વિકસિત થઈ ગયું હતું. હું જાગી ગયો; પણ મારું શરીર રોમાંચ અનુભવી

રહ્યું હતું. એક તીવ્ર મધુર કંપારી હું અનુભવતો અને પછી અપાર્થિવ આનંદમાં ડૂબી જતો. આ સમયે પેલા સાધુએ મારી બહુ સારસંભાળ લીધી. મારી સ્થિતિ એ બરાબર સમજી ગયો હતો. એ પાસે ન હોત તો કદાચ આ શરીર ટક્યું ન હોત.

એક બ્રહ્માંડવ્યાપી આનંદસાગરમાં હું નિમગ્ન થઈ જતો હતો. અને ક્યારેક કિનારે આવતો ત્યારે હરેક વસ્તુનું રહસ્ય મારી સામે અનાયાસે પ્રગટ થતું. કોઈ વ્યક્તિને જોઈ તો એનું જીવન છતું થઈ જાય. કોઈ વસ્તુ જોઈ તો એનો ઇતિહાસ ખૂલી જાય. કોઈ વનસ્પતિ જોઈ તો એના ગુણધર્મ અંતરમાં ઊગવા લાગે. જાણે મારામાં સર્વ કોઈ આવી ગયું હતું અને મારો સર્વમાં પ્રવેશ થઈ ગયો હતો. મારે પોતાને માટે પછી કોઈ પ્રશ્ન ન રહ્યો. કોઈ આશા કે આશંકાનું નામનિશાન ન રહ્યું. શાંતિ શાંતિ છવાઈ ગઈ.'

યોગી હરનાથના વ્યક્તિત્વમાં એ શાંતિ બીજાને પણ શાંતિ પમાડે એવી ચંદનની જેમ વણાઈ ગઈ હતી. પણ પેલું રહસ્યજ્ઞાન અત્યારે છે કે નહિ તે મેં પૂછી જોયું.

'આપને જે અનાયાસ જ્ઞાનની સ્ફુરણ થતી તે અત્યારે થાય છે ?'

'ના, પહેલાં જેવો ઉછાળો નથી રહ્યો. પણ ભીતર અસ્ખલિત પ્રવાહ વહી રહ્યો છે એની પ્રતીતિ છે.'

આટલું કહી યોગી હરનાથે જરા તાનમાં આવી કંઈક મજાકભર્યા સ્વરે ગાયું :

'મન મસ્ત હુઆ તબ ક્યો બોલે ?'

હીરા પાયો, ગાંઠ ગંડિયાયો,

બાર બાર વાકો ક્યો બોલે ?'

❖ ❖ ❖

અને ત્રિકુટી ભેદ થતાં જ જન્મ-મૃત્યુનો ભય દૂર થયો. કાયના ટુકડાને ફેંકી દેવાનો.....ચિન્તામણિને પ્રાપ્ત કરવાનો.....કુમતિને ફગાવી દેવાની.....

મઝા જ મઝા.

પોતાના વ્યાપક સ્વરૂપને અનુભવીને સાધક એવી રીતે ચિદાકાશમાં ઉડે છે; જે રીતે પંખી આકાશમાં ઉડે છે. આનંદમય ચિન્મયને જોતાં જ બુદ્ધિ સ્થગિત થઈ જાય છે.

બુદ્ધિનું થંભી જવું....અને મનોલયની એ પૃષ્ઠભૂ પર પોતાનું પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિર થવું.



(૧૧)

આધારસૂત્ર

સોહં સોહં સોહં સોહં,  
સોહં સોહં રટના લગી રી....  
ઈંગલા પિંગલા સુખમના સાધ કે,  
અરુણપતિસું પ્રેમ પગી રી;  
વંકનાલ ખટચક્ર ભેદ કે,  
દશમદ્વાર શુભ જ્યોતિ જગી રી....૧  
ખુલત કપાટ ઘાટ નિજ પાયો,  
જનમ જરા ભય ભીતિ ભગી રી;  
કાય શકલ તજ ચિન્તામણિ લે,  
કુમતિ કુટિલકું સહજ ઠગી રી.... ૨  
વ્યાપક સકળ સ્વરૂપ લખ્યો ઈમ,  
જિમ નભ મેં મગ લહત ખગી રી;  
ચિદાનન્દ આનંદમય મૂરતિ,  
નીરખ પ્રેમભર બુદ્ધિ થગી રી....૩

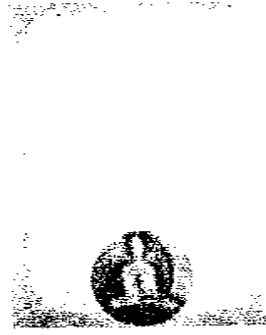
—પૂ. ચિદાનંદજી, (૨૩, ચિદાનંદ બહોતેરી)

‘તે’ (પરમાત્મા) જ હું છું (સોહં) આ રટના લાગી છે. સાધકે ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીઓ પર વિજય પ્રાપ્ત કરીને આત્મા રૂપી સૂર્ય સાથે પ્રેમ વિસ્તાર્યો છે. વંકનાળ અને ષટ્ચક્ર ભેદીને સહસ્ત્રારમાં જ્યોતિ ઝગી ગઈ છે. (૧)

કપાટ ખૂલતાં-ત્રિકુટી ભેદ થતાં પોતાનું સ્વરૂપ પમાયું. જન્મ, જરાની ભીતિ ભાંગી. કુમતિનો પ્રભાવ હટ્યો. લાગે કે કાયના ટુકડાને (ભ્રમણાને) છોડીને ચિન્તામણિ (આત્માનુભૂતિ) રત્ન મેળવાયું છે. (૨)

વ્યાપક આત્માને અનુભવ્યો. આકાશમાં પંખી ઉડે તેમ ચિદાકાશમાં ઉડાણ થઈ. ચિદાનન્દજી કહે છે કે આત્માનું આ આનન્દમય સ્વરૂપ જોઈને બુદ્ધિ સ્તબ્ધ થઈ ગઈ. (૩)





## [૧૨] ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

પ્યારી જેન કથા છે :

શિષ્યે ત્રણસો પાનાનું પુસ્તક, સદ્-  
ગુરુના ઉપદેશ પરનું, તૈયાર કરી ગુરુદેવનાં  
ચરણોમાં મૂક્યું.

ગુરુ હસ્યા. ગુરુ કહે : મારો ઉપદેશ  
તો છે ત્રણ શબ્દનો - To be Silence.  
તું આટલું બધું ક્યાંથી લઈ આવ્યો ?

To be Silence. મૌનમાં રહો ! બાકી  
શું રહ્યું ? મૌનની મઝાની વ્યાખ્યા જ્ઞાનસાર  
ગ્રંથે આપી : પુદ્ગલેષ્વપ્રવૃત્તિસ્તુ, યોગાનાં  
મૌનમુત્તમમ્ । બહિર્ભાવમાં ન જવું તે મૌન.  
અને એટલે જ, અન્તર્ભાવમાં જવું તે મૌન.  
પોતાની ભીતર જ જવાની આ વાત.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

સવાલ એ થાય કે પોતાના ઘરે જવાનું તો દરેકને ગમે. આત્મગુણોના  
ઘરે જવા માટે પ્રેરણાની કેમ જરૂર પડે છે ?

પરભાવમાં એટલો લાંબો સમય રહેવાયું છે કે ઘરની વાત જ ભૂલાઈ  
ગઈ. બહિર્ભાવ જ ઘર થઈ ગયું ! લાંબા સમયના પ્રવાસીઓને હોટેલ  
જ ઘર થઈ જાય તેમ.

શું કરવું જોઈએ ?

એક ભક્તિયોગાચાર્યે એક મુમુક્ષુને માર્ગદર્શન આપતાં જે કહેલું તે  
અહીં ઉપકારક બને તેવું છે. તેમણે કહેલું કે એક વાર, અલપઝલપ પણ,  
પરમ રસનો આસ્વાદ નહિ મળે તો વિરહવ્યથા કઈ રીતે મળશે?

એમણે ઉમેરેલું : થોડી ક્ષણો માટે પણ પરમનો એવો આસ્વાદ મળી  
જાય કે પછી એના વિના તમે રહી ન શકો.

આવું જ અહીં થઈ શકે : ભીતરની દુનિયામાં સહેજ પ્રવેશ થઈ  
જાય અને ત્યાંનો વૈભવી ઠાઠ અનુભવાઈ જાય તો પરભાવને છૂટતાં શી  
વાર લાગે ?



ધ્યાન ભીતરની દુનિયામાં સાધકને પ્રવેશ આપે છે.

ચિત્તની એકાગ્રતા તે પણ ધ્યાન છે અને સ્વગુણ સ્થિતિ પણ ધ્યાન  
છે. બેઉમાં આધારતલ નિર્વિકલ્પતા છે.

‘નિર્વિકલ્પ ઉપયોગમાં નહિ કર્મનો ચારો’ (ચારો = પ્રવેશ) કહીને  
પૂજ્ય ઉપાધ્યાયજી શ્રી યશોવિજય મહારાજે નિર્વિકલ્પભાવ પર ભાર  
મૂક્યો. તેમણે જ સવાસો ગાથાના સ્તવનમાં નિશ્ચય અહિંસાની વ્યાખ્યા  
કરતાં કહ્યું કે નિર્વિકલ્પભાવમાં ઉપયોગ રહે તે જ નિશ્ચય અહિંસા.  
પ્યારી કહી છે :



ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ : ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

એકતા જ્ઞાન નિશ્ચય દયા,  
સુગુરુ તેહને ભાષે;  
જેહ અવિકલ્પ ઉપયોગમાં,  
નિજ પ્રાણને રાખે..

નિશ્ચય અહિંસા એટલે એકત્વજ્ઞાન, એકત્વાનુભૂતિ. એક આત્મસ્વરૂપમાં જ ઉપયોગને સઘન બનાવવાનો.

બહુ જ મજાનો મનોવૈજ્ઞાનિક આયામ અહીં પકડાયો છે. સાધક પરમાં કયા દ્વારથી જાય છે ? વિકલ્પોના દ્વારથી જ તો ! અચ્છા, તો એ દ્વાર જ બંધ કરી દેવાય ને !

❖ ❖ ❖

શિષ્યને ઝપકી આવી છે. ગુરુ પૂછે છે : ઊંઘી ગયો તું ? શિષ્ય હડબડીને જાગી જાય છે. ગુરુદેવ ! ઝોકું આવી ગયું અને ઊંઘમાં ધરતીકંપની ઘટનાનું સ્વપ્ન આવેલું.

ગુરુ કહે છે : સાયમાય ધરતીકંપ આવી ગયેલો. પણ ક્યાંય કોઈને તકલીફ પડી નથી. મકાનોમાં ક્યાંક તિરાડો આવી છે.

શિષ્ય કહે : ભૂકંપમાં આપને તો કોઈ તકલીફ નથી પડી? ગુરુ કહે : તું સપનાના ભૂકંપમાં દટાઈ ગયો'તો એ જ તો તકલીફ થઈ ગઈને!

શિષ્ય પશ્ચાત્તાપના સુરમાં કહે છે : ઓહ ! મને ઝોકું ન આવ્યું હોત તો કેવું સારું હતું !

ગુરુ કહે છે : ક્ષણભરની બેહોશી કરતાં બીજો મોટો કોઈ ભૂકંપ નથી, એ બરોબર યાદ રાખવાને બદલે તું આ વિકલ્પોમાં જે સરી ગયો તે પણ બીજું, નવું ઝોકું નથી ?

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ : ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

આથી જ, જ્ઞાનસારનું અનુભવાષ્ટક તથાકથિત જાગૃતિ અને સ્વખાવસ્થા બેઉને સમાન કક્ષા પર મૂકે છે. કારણ કે વિકલ્પોની હારમાળા બેઉમાં ચાલુ છે.

❖ ❖ ❖

રેલગાડીના ફર્ટકલાસ કૂપેમાં એક યાત્રી ચઢ્યો. સહયાત્રિણી એક બહેન હતી. યાત્રી-પ્રોફેસરને પુસ્તકો વાંચવા હતાં. ઉપરની બર્થ પર બેસી તેમણે પુસ્તકોની બેગ ખોલી. ત્યાં જ નીચેથી બહેનનો અવાજ આવવા લાગ્યો : હે ભગવાન ! કેવી તરસ લાગી છે ! વોટર બેગનું પાણી ખલાસ થઈ ગયું. બાથરૂમમાં પાણી આવતું નથી. હે ભગવાન!

પ્રોફેસરને થયું કે આમાં વંચાશે નહિ. ગાડી થોભે એટલે પહેલાં બહેનજીને વોટરબેગ ભરી આપું. ગાડી થોભી. પ્રોફેસર નીચે ઉતર્યા : લાવો, તમારી વોટરબેગ પણ ભરતો આવું. ભરીને આપી પણ દીધી. બહેનજીએ પાણી પીધું. પણ પછી એમની કેસેટ આ રીતે વાગવા માંડી : હે ભગવાન ! કેવી તરસ લાગી'તી ! તરસે તો જીવ જાય એવું થઈ ગયેલું...હે ભગવાન ! કેવી તરસ લાગી'તી...!

પ્રોફેસરે કપાળ કૂટ્યું. બહેનજી ગાડી છોડે નહિ ત્યાં સુધી વંચાવાનું નહિ..

બહેનજીના આ નિરર્થક એકાલાપ પર આપણને હસવું આવશે. પણ આપણા વિકલ્પોની કથા એવી જ નથી શું ?

પ્રશ્ન એ થઈ શકે કે આપણા વિકલ્પો— જે આપણો સાધનાનો ઘણો કીમતી સમય લઈ લે છે - નવ્વાણુ ટકા નકામા છે કે સો ટકા નકામા?

નવ્વાણુ ટકાવાળો જવાબ સાચો ત્યારે પડી શકે, જ્યારે એક ટકો વિકલ્પ શુભ ભાવનામાં ફેરવાતો હોય...

❖ ❖ ❖

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

ધ્યાનની બે વ્યાખ્યાઓ આગળ જોયેલી : ચિત્તની એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ.

અહીં ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગનો ફરક સમજીએ. ધ્યાનમાં મનોગુપ્તિની સાધના છે. કાયોત્સર્ગમાં ત્રિગુપ્તિ સાધના છે.

અને એટલે જ, પરમ પાવન આચારાંગ સૂત્રમાં પ્રભુ મહાવીર દેવના વિહારને ધ્યાન કહેલ છે. એકાગ્રતા ઈર્યામાં છે ને ! મનનો ઉપયોગ તીજ્ઞતાથી ઈર્યાપાલનમાં હોઈ એ ક્રિયા ધ્યાન બની.<sup>૧</sup>

કાયોત્સર્ગ ચાલતી વખતે નહિ હોઈ શકે. કારણ કે ત્યાં કાયગુપ્તિ - કાયની સ્થિરતા જરૂરી છે.

❖ ❖ ❖

એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ. આ ધ્યાનના બે સ્થિત્યન્તરો મનોગુપ્તિ જોડે સંબંધિત છે.

મનોગુપ્તિના બે પ્રકારો છે : શુભ રૂપ અને શુદ્ધ રૂપ. શુભ રૂપ મનોગુપ્તિ એટલે એક શુભયોગમાં તન્મયતાથી પરોવાઈ જવું.

શુદ્ધ રૂપ ગુપ્તિના પ્રવાહમાં સાધક મનને પેલે પાર ગયેલો હોય છે. વિકલ્પોને પેલે પાર : જ્યાં સ્વરૂપસ્થિતિ છે. સ્વગુણોની ધારામાં ડૂબવાનું છે.

❖ ❖ ❖

૧. અદુ પોરિસિં તિરિયં મિત્તિં, ચક્ષુમાસજ્ઞ અન્તસો જ્ઞાઈ ॥ આચારાંગસૂત્ર, ૧/૧/૫  
(ટીકા : અથ આનન્તર્યે પુરુષપ્રમાણ પૌરુષી - આત્મપ્રમાણા વીથી તાં ગચ્છન્  
ધ્યાયતિ, ઈર્યાસમિતો ગચ્છતિ. તદેવ ચાત્ર ધ્યાનં યદીર્યાસમિતસ્ય ગમનમિતિ ॥ )

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

એકાગ્રચિત્તા.

આપણે અનેકાગ્ર છીએ. પરમપાવન આચારાંગ સૂત્ર કહે છે : ‘અણેગચિત્તે  
ખલુ અયં પુરિસે, સો કેયણં અરિહહ પૂરિત્તણં ॥ ૩.૧૨.૧૧૩.૧’ અનેક ચિત્તવાળો  
આ મનુષ્ય...ચાળણીને પાણીથી ભરવાનું કામ કરવા એ ધારે છે !

માર્કટ્વેઈન એક ભાષણ કરી ઘર તરફ જઈ રહ્યા હતા. ગાડીમાં  
જોડે બેઠેલ મિત્રે કહ્યું : તમારું ભાષણ અહુ સારું રહ્યું.

માર્કટ્વેઈનને પૂછ્યું : કયું ભાષણ? મિત્ર નવાઈમાં પડ્યો. મિત્ર કહે :  
વહેલી સવારથી હું તમારી સાથે છું. તમે એક જ તો ભાષણ આપ્યું છે  
આજે. તો કયા ભાષણની વાત ક્યાં આવી ?

માર્કટ્વેઈન કહે છે : મિત્ર મારા, એ જે ભાષણ આપ્યું એ પહેલાં  
મનમાં એક ભાષણ ચાલતું હતું, કઈ રીતે એકદમ પ્રભાવિત સભાને  
કરવી... ભાષણ પછી અત્યારે મનમાં ભાષણ ચાલે છે કે વાહ! સરસ  
ભાષણ ગયું.

માર્કટ્વેઈનને તો સમયના ત્રણ ગાજાના ત્રણ ભાષણોની વાત કરી.  
આપણે તો એક સાથે કેટલી દિશામાં ચાલતા હોઈએ છીએ! આ અનેક-  
ચિત્તાને એકચિત્તામાં લાવવી છે.

ધ્યાન અનાયાસની - અપ્રયાસની ભૂમિ છે. પણ ધ્યાનની પૂર્વે જાપ  
આદિમાં થોડોક પ્રયત્ન કરીને પણ એકાગ્રતા લાવી શકાય.

જેમ કે, નવકાર મંત્રની માળા ગણતાં મન વિકલ્પોમાં સરી જાય છે  
તો એ માટે અનાનુપૂર્વિકા ગણવાનું મહાપુરુષોએ આપણને કહ્યું : આડા  
અવળાં પદો હોવાથી મન તેમાં પકડાયેલું રહેશે.

એ જ રીતે, જાપ કરતી વખતે હાથમાં માળા ન રાખીએ. આંખોનીના  
વેદા પરની ગણતરી પણ નહિ. જાપ ચાલ્યા કરે અને ગણતરી પણ મનોમન

ધ્યાન અને કાર્યોત્સર્ગ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

ચાલ્યા કરે. આ બેવડી કામગીરીને કારણે મન થોડુંક તેમાં સ્થિર રહે.

પહેલાં ભાષ્ય જાપ - મોટેથી જાપ કરી, પછી જાપની સૂક્ષ્મતામાં ઊતરવું; આ પણ એકાગ્રતા માટેની અનેક રીતો પૈકીની એક રીત છે.

❖ ❖ ❖

મન્ત્રજાપ માટેના હમણાંના એક પ્રયોગની વાત કરું. પિરામિડ આકારની નાની ઓરડી હોય, ૬ x ૬ ફીટની. એમાં સાધક બેસે. ભાષ્ય જાપ કરે. અનુભવ એવો થાય કે ઓરડીની ભીંતો અને છત એ મન્ત્ર-શબ્દોની વર્ષા સાધક પર કરી રહેલ છે. એ પછી સાધક મનોમન જાપ કરે. અને ત્યારે અનુભવ એવો થાય કે શરીર ઓરડી જેવું થઈ જાય. (પાંજરું તો આમે એ છે જ ને !) મસ્તિષ્કની છત અને છાતીની દિવાલો પરથી એ મંત્રઘોષ પરાવર્તિત થઈને સાધકને મળી રહેલ હોય.

એકાગ્રતા તો ગાઢ અહીં બને જ છે.

❖ ❖ ❖

એકાગ્રતા.

એકને વિષે અગ્રગામી બનવું.

આ એક તે છે તમે પોતે જ. બહાર-પરમાં ખૂબ ફર્યા, ખોવાયા; હવે ઘર ભણી.

કુંભારનો ગધેડો ખોવાઈ ગયો.

સંબંધીઓ એની વેદનામાં સમભાગી થવા આવ્યા. કુંભાર એ વખતે હસે છે.

કો'કે પૂછ્યું : રડવાના આ પ્રસંગે હસે છે કેમ ? એણે કહ્યું : જંગલમાંથી માટી લઈને ગામ તરફ આવતી વખતે રોજ હું એ ગધેડા

ધ્યાન અને કાર્યોત્સર્ગ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

પર બેસતો. આજે સારું થયું કે હું એના પર બેઠો નહોતો. નહિતર, હું જ ખોવાઈ જાત ને !

આપણું હોવું - અસ્તિત્વ ખરેખર ખોવાઈ જ ગયું છે ને !

રમણીક સોમેશ્વર એક કાવ્યમાં લખે છે :

અમે તણખલા માથે તોળ્યું,  
આખેઆખું 'હોવું' હો જી,  
ઓળઘોળ કીધું મૃગજળને માથે  
સઘળું 'જોવું' હો જી...

તૃણ જેવી નિરર્થક વસ્તુઓ મેળવવામાં 'હોવું' પૂરું થઈ જાય. અને મૃગજળને જોવામાં 'જોવું' પૂરું થઈ જાય !

જે અસ્તિત્વ - સ્વબોધ સાધકને સમ્રાટ બનાવી શકે, એ અસ્તિત્વ-હોવું કેવું તો ભવ્ય છે !

સ્વામી રામતીર્થ હિમાલયમાં હતા. કો'ક વિદેશીએ પૂછ્યું : આટલી ઓછી સામગ્રીએ તમે કઈ રીતે રહો છો ? સ્વામી રામ કહે છે : હમ બાદશાહ હૈ !

પ્રશ્નકર્તા અભિભૂત બન્યો. એ કહે : તમારી પાસે છે તો માત્ર લંગોટી જ ! સ્વામી રામ કહે : ઈતની તો બાદશાહત મેં કમી હૈ ! વર્ના પૂરે સમ્રાટ હો જાતે !

મનમાંથી સ્મૃહા ગઈ; મજા જ મજા ! પૂજ્યપાદ આનંદધનજી યાદ આવે : 'મન સાધ્યું તેણે સઘળું સાધ્યું...'

અંગ્રેજ કવિ જોરાલ્ડ હોપકિન્સ કહે છે :

Oh the mind,  
mind has mountains.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ■ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

કેવાં સીધાં ચઢાણ મનનાં ! પણ એ મનનો વિજય કરી શકાય છે.  
એકાગ્રતા.

સાધકની ચેતના એક શુભ યોગમાં ડૂબી. વિકલ્પો ક્યાં છે હવે ?

શુભનો વેગ એવો જોરદાર જોઈએ કે એ શુભની તીવ્રતા જ શુદ્ધને  
અપાવનાર બની રહે.

શુભની તીવ્રતા બે રીતે કામ કરશે : અશુભને પ્રવેશવા નહિ દે.  
અને શુદ્ધ તરફ ગતિ કરાવશે.

વીજળીક પંખો ફરતો હોય છે ફુલ સ્પીડમાં, ત્યારે તેના બે પાંખિયા  
વચ્ચે હાથ નાખી શકાય ?

ના. કારણ કે ગતિ ખૂબ જ છે. આ જ રીતે શુભનો વેગ અસાધારણ હોય  
તો અશુભનો પ્રવેશ નહિ થાય... અને શુભની જ એ તીવ્રતા શુદ્ધમાં પરિણમશે.

❖ ❖ ❖

વિકલ્પો- જે અશુભ તરફ જઈ રહ્યા છે- ને દૂર કરવા માટે મહર્ષિ  
પતંજલિએ બે તત્વોની આવશ્યકતા બતાવી : અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય.<sup>૧</sup>

વૈરાગ્ય. પરની તીવ્ર અનાસ્થા. શો મતલબ વિકલ્પોનો? પરમાં  
જવાથી પીડા સિવાય બીજું શું મળ્યું ?

અભ્યાસ. સ્વાધ્યાય, જપ, પ્રભુભક્તિ આદિ યોગોને ઘુંટવાના.  
અનાદિના પરના અભ્યાસની સામે આ પ્રતિઅભ્યાસ.

❖ ❖ ❖

શુભને ઘુંટવાથી શુદ્ધમાં જવાનું થાય.

૧. અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ ॥ -યોગસૂત્ર.(૧-૨)

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ■ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

મનોગુપ્તિના શુદ્ધ પ્રકારને વર્ણવતાં પૂજ્યપાદ દેવચન્દ્રજી મહારાજ  
'અષ્ટપ્રવચનમાતાની સજ્જાય'માં કહે છે :

પર સહાય ગુણ વર્તના રે,

વસ્તુ ધર્મ ન કહાય;

સાધ્યરસી તે કિમ ગ્રહે રે,

સાધુ ચિત્ત સહાયો...૯

ધ્યાન એટલે સ્વગુણસ્થિતિ. હવે સ્વગુણોમાં જવા માટે શું પરની  
સહાય લેવી જોઈએ ?

શ્રુતનું આલમ્બન લઈને પોતાના ક્ષમાગુણ આદિનું ચિન્તન કરવાનું  
અને પછી ભીતર જવાનું. પ્રશ્ન અહીં એ થાય કે મારા ઘરમાં- સ્વગુણમાં  
જવા માટે મારે પરની-વિચારની સહાય લેવાની ?

આપણે વિચાર કરીએ છીએ એ શું છે? મનોવર્ગજ્ઞાના પુદ્ગલોને  
ફરી ફરીને લેવા તે.

આ જ સંદર્ભમાં પૂજ્યપાદ દેવચન્દ્રજી મહારાજે ચોથા સ્તવનમાં  
કહ્યું : 'જડ ચલ જગની ઐઠનો, ન ઘટે તુજને ભોગ હો!' જડ અને  
ચંચળ એવા આ પરમાણુઓની ઐઠવાડને તું જમે ? જમી શકે ?

માર્મિક પંક્તિ આવી ઉપર : 'સાધ્યરસી તે કિમ ગ્રહે રે, સાધુ ચિત્ત  
સહાયો...' આત્મતત્ત્વના ઊંડાણમાં જેને ડૂબી જવું છે એવો સાધક ચિત્તની  
સહાય લઈને પોતાની ભીતર જાય ? આ તો દુશ્મનની સહાયથી પોતાનું  
રાજ્ય મેળવવા જેવું થયું ને !

યોગશાસ્ત્રના બારમા પ્રકાશમાં કલિકાલસર્વજ્ઞ પૂજ્ય હેમચન્દ્રસૂરિ  
મહારાજે પણ આ જ સંદર્ભ ખોલ્યો છે :



ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ : ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

ઔદાસીન્યનિમગ્નઃ, પ્રયત્નપરિવર્જિતઃ સતતમાત્મા ।

ભાવિતપરમાનન્દઃ, ક્વચિદપિ ન મનો નિયોજયતિ ॥ ૩૩ ॥

ઉદાસીન ભાવમાં ડૂબેલ, પ્રયત્નોને પાર ગયેલ અને પરમ આનંદથી યુક્ત આત્મા કોઈ પણ વિષયમાં મનને જોડતો નથી.

નષ્ટે મનસિ સમન્તાત્, સકલે વિલયં ચ સર્વતો યાતે ।

નિષ્કલમુદેતિ તત્ત્વં, નિર્વાતસ્થાયિદીપ ઇવ ॥ ૩૬ ॥

મનનો સંપૂર્ણતયા વિલય થતાં જ વિભાવની પૂરી દુનિયા નષ્ટ થાય છે. (દૃશ્યો સાથે જોડાવાની બારી જ બંધ થઈ ગઈ ને !) અને ત્યારે વાયુરહિત સ્થાનમાં દીપક જલે તેમ પરમ તત્ત્વ ભીતર પ્રકાશ રેલાવે છે.

વિશિષ્ટમિવ પ્લુષ્ટમિવોદ્ધીનમિવ પ્રલીનમિવ કાયમ્ ।

અમનસ્કોદયસમયે, યોગી જાનાત્યસત્કલ્પમ્ ॥ ૪૨ ॥

મનોવિલય થતાં- અમનસ્કતા મળ્યા પછી - (દિહાધ્યાસથી કેવી તો દૂરી સંવેદાય છે !) યોગીને પોતાનું શરીર વિખરાઈ ગયું હોય તેવું, બળી ગયું હોય તેવું, ઉડી ગયું હોય તેવું અથવા વિલીન થયું હોય તેવું લાગે છે. (દિહાધ્યાસ કેવી ઝડપથી જતો રહે!)

મોક્ષોઽસ્તુ માઽસ્તુ યદિ વા, પરમાનન્દસ્તુ વિદ્યતે સ ખલુ ।

યસ્મિન્ નિખિલસુખાનિ, પ્રતિભાસન્તે ન કિન્ચિદિવ ॥ ૫૧ ॥

પોતાની ધ્યાનાવસ્થાની અનુભૂતિને શબ્દદેહ આપતાં આચાર્યશ્રી કહે છે: મોક્ષ મળો (હમણાં) કે ન મળો (મોડો મળો), પરંતુ પરમ આનંદ તો ધ્યાન દ્વારા એવો મળે છે કે જેમાં બધા જ સુખો બિલકુલ નગણ્ય લાગે છે.



ધ્યાન એટલે સ્વરૂપસ્થિતિ. મનોગુપ્તિનો શુદ્ધાત્મક લય.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ : ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

અહીં ચિન્તનનો છેદ ઉડે છે. અનુપ્રેક્ષાની સરહદ વટાવી અનુભૂતિની હદમાં પ્રવેશવાનું છે.

બૌદ્ધિક સાધકોએ એકવાર મને પૂછેલું : અમે ક્યાં અટકીએ છીએ? અમારી સાધના નિરંતર પ્રવહનશીલા કેમ નથી ?

મેં કહ્યું : તમારી સાધના અનુપ્રેક્ષાએ અટકી ગઈ છે એ ન થાલે.... અનુપ્રેક્ષા ઘણી કરી. અનુભૂતિ કેટલી ?

અનુપ્રેક્ષામાં મનોયોગની સહાય લેવાની. આ તો પરની જ સહાય થઈને? પૂ. દેવચંદ્રજી મહારાજ અષ્ટપ્રવચનમાતાની સજ્જાયમાં કહે છે:

યોગ તે પુદ્ગલ જોગ છે રે,

બાંધે અભિનવ કર્મ;

યોગવર્તના કંપના રે,

નવિ એ આતમ ધર્મ... ૪

મનોયોગ... યોગનો અર્થ જોડાણ. અહીં મન મનોવર્ગજ્ઞાના પુદ્ગલો સાથે જોડાઈ નવા કર્મો બાંધે છે.

યોગમાં વર્તવું એટલે કંપનનું ચાલ્યા કરવું. વિચારો એક પછી એક પ્રવેશ્યા કરે, ધમસાણ મચાવ્યા કરે; આમાં આત્મધર્મ ક્યાં રહ્યો? આત્મધર્મ છે સ્થિરતા.

એક પ્યારો શ્લોક યાદ આવે :

સ્વબુદ્ધ્યા યાવદ્ ગૃહ્ણીયાત્, કાયવાક્ષેતસાં ત્રયમ્ ।

સંસારસ્તાવદેતેષાં, ભેદાધ્યાસે તુ નિવૃત્તિઃ ॥

મન, વચન, કાયાના યોગોને આત્મબુદ્ધિ વડે લેવાય ત્યાં સુધી સંસાર. એ યોગો સાથે ભેદાધ્યાસ થતાં જ મોક્ષ.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ • ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

બહુ પ્યારી કડી અષ્ટપ્રવચન માતાની સજગ્રાયની છે :

વીર્ય ચપલ પરસંગમી રે,

એહ ન સાધક પક્ષ;

જ્ઞાન ચરણ સહકારતા રે,

વરતાવે મુનિ દશ.. ૫

આત્મશક્તિ ચપલ હોય અને પરનો સંગ કરનાર હોય તે સાધકને ન ચાલે. મુનિ તો યોગોમાં વપરાતી આત્મશક્તિને જ્ઞાન અને ચારિત્ર આદિને પુષ્ટ બનાવવામાં વાપરે છે.

❖ ❖ ❖

ધ્યાન : મનોગુપ્તિ.

ધ્યાન : સ્વરૂપસ્થિતિ.

કલિકાલસર્વજ્ઞ આચાર્યશ્રી હેમચન્દ્રસૂરિ મહારાજે યોગશાસ્ત્રમાં મનો-ગુપ્તિને આ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરી છે :

વિમુક્તકલ્પનાજાલં, સમત્વે સુપ્રતિષ્ઠિતમ્ ।

આત્મારામં મનસ્તઞ્જૈર્મનોગુપ્તિરુદાહતા ॥ ૪૧ ॥

વિકલ્પોના સમૂહને પેલે પાર રહેલ, સમત્વમાં સુપ્રતિષ્ઠિત, આત્મરમણ-શીલ મનને મનોગુપ્તિ કહેવાય છે.

આ મનોગુપ્તિનો શુદ્ધાત્મક લય.

આ લયમાં મન સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ જાય છે. ક્ષમા આદિ ગુણોની અનુભૂતિથી અસ્તિત્વ સભર બની ઉઠે છે.

❖ ❖ ❖

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ • ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

તો, ધ્યાનના બે પ્રકાર આપણે જોયા : એકાગ્રતા અને સ્વરૂપસ્થિતિ.

એક શુભયોગમાં ઊંડા ઊતરીને સાધક જ્યારે એકાગ્ર - આત્મતત્ત્વની અભિમુખ બને છે ત્યારે પહેલો પ્રકાર.

સાધક મનોવિલય દ્વારા સ્વગુણોના ઊંડાણમાં જઈ આત્મરમણશીલ બને ત્યારે ધ્યાનનો બીજો પ્રકાર.

આલંબન ધ્યાન અને અનાલંબન ધ્યાન એ રીતે પણ આ બે પ્રકારોને જોઈ શકાય.

અનાલંબનની પરાકાષ્ઠાને વર્ણવતાં અષ્ટપ્રવચનમાતાની સજગ્રાય કહે છે:

‘શુક્લધ્યાન શ્રુતાલંબની રે,

એ પણ સાધનદાવ,

વસ્તુ ધર્મ ઉત્સર્ગમે રે,

ગુણ ગુણી એક સ્વભાવો...૮

શુક્લધ્યાનમાં શ્રુતનું આલંબન લઈને ઉંડિ ઊતરાય છે. મગાનો સવાલ કરાયો : શુક્લધ્યાનમાં જે શ્રુતનું આલંબન લેવાય છે એ પણ સાધન-કોટિની વાત છે. શું પોતાના ઘરમાં જવા માટે માર્ગદર્શકની જરૂર પડે ?

❖ ❖ ❖

જ્ઞાનનું- પ્રભુના કોઈ પ્યારા શબ્દનું અવલંબન લઈ ઊંડા ઊતરવું તે આલંબન ધ્યાન.

આપણી કક્ષાએ અનાલંબન ધ્યાન આ થશે કે પ્રભુનાં વચનો ઘુંટાયેલ હોઈને હવે વચનો ઘુંટવા ન પડે. સીધા અંદર ઊતરી શકાય.

શુભ રૂપ મનોગુપ્તિ અને શુદ્ધ રૂપ મનોગુપ્તિને ઘુંટીને આગળ વધીએ.

❖ ❖ ❖

ધ્યાનનું પ્રવેશદ્વાર છે ભાવના. અને ધ્યાન પૂરું થયે હોય છે અનુપ્રેક્ષા. ‘ધ્યાનશતક’ના બીજા ગાથાસૂત્રમાં અને તેની હારિભદ્રીયા ટીકામાં આ પદાર્થ જોવા મળે છે.<sup>૧</sup>

અનિત્યાદિ બાર ભાવનાઓ અથવા મૈત્ર્યાદિ ચાર ભાવનાઓને ઘૂંટીને સાધક તેમાં પોતાની ચેતનાને ઓગાળી દે છે.

એટલે, ભાવનાઓ સધન બને ને ધ્યાન શરૂ થાય. ધ્યાન પાંખું બને - અંતર્મુહૂર્ત - ને અનુપ્રેક્ષા રહે. આ ભાવનાત્મક અનુપ્રેક્ષા ફરી ધ્યાનમાં લઈ જાય. એટલે, ભાવના-ધ્યાન, ભાવના-ધ્યાન આવો ક્રમ લાંબા સમય સુધી ચાલે.<sup>૨</sup>



ધ્યાનશતકગ્રંથ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર ભાવનાઓનો અભ્યાસ કરીને ધ્યાનમાર્ગે આગળ વધવાનું કહે છે.

જ્ઞાનગુણવડે જેણે જગતના ભાવોને જાણ્યા છે તેવો સાધક સ્થિર મતિવાળો થઈને ધ્યાન કરે છે.<sup>૩</sup>

૧. જં થિરમજ્જવસાણં તં જ્ઞાણં, જં ચલં તયં ચિત્તં ।

તં હોજ્જ ભાવણા વા અણુપેહા વા અહવ ચિંતા ॥ ૨ ॥

ટીકા : ભાવના ધ્યાનાભ્યાસક્રિયેત્યર્થઃ... અનુ-પશ્ચાદ્ભાવે પ્રેક્ષણં પ્રેક્ષા, સા ચ સ્મૃતિર્ધ્યાનાદ્ બ્રહ્મસ્ય ચિત્તચેષ્ટેત્યર્થઃ ॥

૨. અંતોમુહુત્તપરઓ ચિંતા જ્ઞાણંતરં વ હોજ્જાહિ ।

સુચિરંપિ હોજ્જ બહુવત્થુસંકમે જ્ઞાણસંતાણો ॥ ૪ ॥

ટીકા : સુચિરમપિ પ્રભૂતમપિ કાલમિતિ ગમ્યતે, ભવેત્ બહુવસ્તુસંક્રમે સતિ ધ્યાનસન્તાનઃ ધ્યાનપ્રવાહઃ ઇતિ ।

૩. નાણગુણમુણિયસારો, તો જ્ઞાઈ સુનિચ્ચલમઈઓ ॥ ૩૧ ॥

દર્શન ભાવના : પ્રશમ, શ્રદ્ધા, આદિ ગુણોથી યુક્ત સાધક દર્શન શુદ્ધિ વડે ધ્યાનમાં ઓતપ્રોત બને છે.<sup>૪</sup>

ચારિત્ર ભાવના ભાવવાથી નવીન કર્મોનું ગ્રહણ નથી થતું. સત્તામાં પડેલ કર્મોની નિર્જરા થાય છે. શુભ કર્મનું- પુણ્યનું ગ્રહણ થાય છે અને ધ્યાન સહજમાં થાય છે.<sup>૫</sup>

બહુ મજાનો પાઠ છે : જ્ઞાણમયત્તેણ ય સમેઈ । ધ્યાન યત્ન વગર મળે છે.

પ્રારંભિક સાધકને ધ્યાનમાં પ્રવેશવા માટે થોડોક પ્રયત્ન કરવો પડે છે. પહોંચેલો સાધક તો ધ્યાનમાં સહેજે આવી જાય છે.



જાપાનના સમ્રાટ એક બૌદ્ધ મઠની મુલાકાતે આવ્યા. ગુરુ તેમની સાથે ફરીને બધા મકાનો દેખાડે છે : અહીં ભિક્ષુઓ રહે છે, અહીં અભ્યાસ કરે છે, અહીં તેમના માટે પુસ્તકાલય છે.

બધાં મકાનો દેખાડ્યાં. વચ્ચે ઘુમ્મટવાળું સરસ મકાન હતું, ત્યાં ગુરુ તેમને ન લઈ ગયા. સમ્રાટે પૂછ્યું : પેલું મકાન શેનું છે ? ગુરુ કહે : એ ધ્યાનમંદિર છે. પણ હું જાણી જોઈને તમને ત્યાં નથી લઈ ગયો.

કારણ કે ત્યાં ગયા પછી તમે પૂછત : અહીં ભિક્ષુઓ શું કરે છે ? હું જવાબ ન આપી શકત. કારણ કે ત્યાં કંઈ જ કરવાનું નથી હોતું. ત્યાં માત્ર હોવાનું રહે છે.

૪. સંકાઈદોસરહિઓ, પસમથેજ્ઞાઈગુણગણોવેઓ ।

હોઈ અસંમૂઢમણો, દંસણસુદ્ધીઈ જ્ઞાણમ્મિ ॥ ૩૨ ॥

૫. નવકમ્માણાયાણં, પોરાણવિણિજ્જરં સુભાયાણં ।

ચારિત્તભાવણાઈ, જ્ઞાણમયત્તેણ ય સમેઈ ॥ ૩૩ ॥

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

ધ્યાન એટલે હોવું, બીઈંગ.

સંસાર એટલે કૃતિત્વ, ડુઈંગ.



રમણ મહર્ષિએ એક પ્રશ્નના ઉત્તરમાં કહેલું : હું આંખો બંધ કરીને બેઠો અને લોકોએ કહ્યું, 'હું સમાધિમાં હતો !' હું બોલતો ન હતો અને લોકોએ કહ્યું, 'હું મૌનમાં હતો...' હકીકત એ છે કે હું કંઈ કરતો ન હતો. કોઈ ઉદાત્ત પ્રબળ શક્તિએ મને એના વશમાં લીધો હતો અને હું સંપૂર્ણપણે એને આધીન હતો.

દેવરાજ મુદલ્યાર તેમના પુસ્તક 'Day by day with Bhagawan' (તરલા દેસાઈએ કરેલ ગુજરાતી ભાવાનુવાદ : શ્રી રમણ મહર્ષિના સાન્નિધ્યમાં) માં આ પ્રશ્નોત્તરો છે :

પ્રશ્ન : આપના શરીર પર વીંછી ચડ્યો હતો તોય આપને ડર નહોતો લાગ્યો ?

ઉત્તર : વીંછી તો જેમ દિવાલ કે ફર્શ પર ચઢે તેમ આપણા શરીર પર ચઢે. તમે એનાથી ડરી કંઈક કરો તો એને તમારી બીક લાગે અને એના પ્રત્યાઘાત રૂપે એ કંઈક કરે !

પ્રશ્ન : સ્કન્દાશ્રમમાં એક સાપ આપના શરીર પર ફરી વળ્યો હતો એ વાત સાચી છે ?

ઉત્તર : સર્પો તેમની ફણા ઊંચી કરી આપણી આંખોમાં જુએ છે અને તેમને ભય જેવું ન જણાય ત્યારે આપણા પરથી પસાર થઈ જાય છે. મને એ બાબતમાં કંઈ કરવાનું સૂઝ્યું સુઝ્યાં ન હતું.

પ્રશ્ન : આપને ખરજવાની પીડા નથી થતી ?

ઉત્તર : કોઈ સ્વપ્નમાં પસાર થતા આછેરાં દર્દ જેવી એ પીડા છે.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

પ્રશ્ન : અહંવિસર્જનનો કોઈ રાજમાર્ગ છે ?

ઉત્તર : મનને અહમ્ને મારવાનું કહેવું એટલે ચોરને સિપાઈ બનાવવો? તે ચોરને પકડવાનો ડોળ કરશે પણ કંઈ કરશે નહિ. એને બદલે તમારે અન્તર્મુખ બનીને જોવું કે મન ક્યાંથી ઉદ્ભવે છે. એ જોશો તો એના અસ્તિત્વનો વિલય થયેલો જણાશે.



શરણાગતિ અંગેના એક પ્રશ્નના ઉત્તરમાં રમણ મહર્ષિ કહે છે :

શરણાગતિ સહેલી નથી. અહમ્વિસર્જન સરળ નથી. જ્યારે ઈશ્વર સ્વયં કૃપા કરી મનને અન્તર્મુખ બનાવે ત્યારે સંપૂર્ણ શરણાગતિ સિદ્ધ થાય. પણ આવી કૃપાના અધિકારી તેઓ જ બને છે, જેમના આ અને આગળના જન્મ અહમ્-વિસર્જન કે મન મારવાની તૈયારી રૂપ સાધનામાંથી પસાર થયા હોય.

પ્રશ્ન : જ્ઞાની આત્મસાક્ષાત્કાર કરે અને વિશ્વને પણ જુએ એમ કેમ બને ? એકી સાથે એ ઘોડા પર સવાર થઈ શકાય ?

ઉત્તર : 'જ્ઞાની રસ્તો જુએ છે, એના પર ચાલે છે, એનાં વિઘ્નો વટાવે છે' આ તમે કહો છો. આ બધું તમારી દૃષ્ટિમાં છે કે એની દૃષ્ટિમાં ?

જ્ઞાની તો કેવળ આત્મા જુએ છે. અને આત્મામાં જ સર્વસ્વ જુએ છે.



આત્મરમણતા તે જ ધ્યાન એમ કલિકાલસર્વજ્ઞશ્રી કહે છે. (આત્મારામં મનસ્તાજ્ઞૈર્મનોગુપ્તિરુદાહતા..)

એકાગ્રચિત્તા એ ધ્યાન; આ કક્ષાએ સ્વરૂપોન્મુખતા આવશે. સ્વરૂપ સ્થિતિ તે ધ્યાન; આ કક્ષાએ સ્વરૂપરમણતા આવશે.



ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ■ ધ્યાન : એકાગ્રચિત્તા અને સ્વરૂપસ્થિતિ

(૧૨)

આધારસૂત્ર

પર સહાય ગુણ વર્તના રે,  
વસ્તુધર્મ ન કહાય;  
સાધ્યરસી તે કિમ ગ્રહે રે,  
સાધુ ચિત્ત સહાયો. ૯

— અષ્ટપ્રવચનમાતાની સજ્જાય

❖ ❖ ❖

ધ્યાનમ્ શુભયોગોત્કટત્વમ્ તન્નિરોધશ્ચ ।

— આવશ્યકનિર્યુક્તિ, હારિ. ટીકા.

॥ ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ॥



[૧૩] સ્થાન, મૌન, ધ્યાન

કાયોત્સર્ગ સાધનાનું મહત્ત્વ દર્શાવતી  
આવશ્યકનિર્યુક્તિની આ ગાથા બહુ મજાની  
છે :

વાસીચંદણકપ્પો,  
જો મરણે જીવિયે ય સમસણ્ણો ।  
દેહે ય અપડિબદ્ધો,  
કાઠસ્સગ્ગો હવઇ તસ્સ ॥ ૧૫૪૮ ॥

કાયોત્સર્ગ સાધના તેના સાધકને પરમ  
સાક્ષીભાવ આપે છે. ચન્દનને કોઈ ફરસી  
વડે છોલી નાખે; કે કાપી નાખે કુછાડીથી;  
એ સુગંધ જ આપે. તેમ મુનિના દેહ પર  
ઉપસર્ગોની ઝડી કોઈ વરસાવે તોય મુનિ  
તો સમભાવ જ આપે.

પરમપાવન ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં આવા સાધકના ચિન્તનને આ શબ્દોમાં ઉતારવામાં આવ્યું છે : 'ળ્થિ જીવસ્સ ળાસોત્તિ, ઇહ ધિક્કુ વિચિંત્તે...' કોઈ તલવારથી માથું કાપવા આવી ગયો. આવી ગયો તો આવી ગયો ! એમાં મુનિની મસ્તી ક્યાં ઓછી થવાની હતી ! મુનિ વિચારે છે : શરીર જશે તો જશે, આત્મા તો અમર છે ને !

પરિસ્થિતિ ગમે તેવી હોય; સાધક રહે છે પૂર્ણતયા સ્વસ્થ. મીરાં કહે છે : 'કોઈ નિન્દે કોઈ બન્દે, મેં અપની ચાલ ચલૂંગી.' નિન્દા કે પ્રશંસા સામી વ્યક્તિ તરફ ખૂલતી વાત છે. સાધક તો પોતાની ચાલે જ ચાલશે ને !



કાયોત્સર્ગ : ઘટનાઓથી અપ્રભાવિતપણું. 'વાસીચંદળકપ્પો...'

બહુ મજાનું નિરીક્ષણ અહીં એ છે કે ઘટનાઓથી વ્યક્તિ પ્રભાવિત કઈ રીતે થાય છે ? વિકલ્પો દ્વારા. પણ જ્યાં વિકલ્પોની જ આધારશિલા છૂ હોય ત્યાં ઘટનાઓથી પ્રભાવિતતા કેવી ?

રેત છે શેરીમાં. ચોખ્ખાં ચણક ઘરમાં એ ધૂળ કોણ લઈ આવ્યું ? હવા લઈ આવી. હવાની પાંખ પર ઉડી રજકણો ઘરમાં આવી ગયા. બરોબર આવું જ ઘટનાઓનું છે. ઘટના છે બહાર. તમે છો ભીતર. તમારા શુદ્ધ મનઘરમાં ઘટનાની રજકણ ક્યાંથી આવી? વિકલ્પોની હવાની પાંખ પર સવાર થઈ ઘટનાની રેત મનઘરમાં આવી.

વિકલ્પોથી અપ્રભાવિત બનેલ સાધક ઘટનાઓથીય અપ્રભાવિત છે.



ઘટનાઓથી અપ્રભાવિતતાનું એક પાસું જોયું. હવે બીજું પાસું.

મહામુનિ ગજસુકુમાલ સ્મશાનમાં કાયોત્સર્ગધ્યાને ઝિભા છે. તાજા લોચ કરાયેલ મસ્તક પર કુદ્ધ સસરાએ માટીની પાળ કરી અંદર ખેરના અંગારા ભર્યા. આવડી મોટી, હલબલાવી નાખનારી ઘટના; મુનિરાજ શું

કરતા હતા ? અન્તકૃદ્દશા સૂત્ર કહે છે : 'એકપુગ્ગલદિટ્ઠી જ્ઞિયાયઈ'. સ્મશાનમાં સામે દેખાતા એકાદ માટીના દેખાળા કે પથ્થર પર દૃષ્ટિ કેન્દ્રિત કરી તેઓ ધ્યાન કરતા હતા.

એવું માની શકાય કે પથ્થરના ટૂકડામાં પરમાણુઓની ચાલી રહેલી દોડા-દોડને અનુભવી અનિત્ય ભાવનાને અવલંબી તેઓ ધ્યાનમાં ગયા હશે.

અને, ભીતરની આનંદથી ઝ્રકઝમાળ દુનિયામાં પીડા ક્યાં અને ઘટના ક્યાં ? ઘટના જ નથી તો ઘટનાઓની પ્રભાવિતતા ક્યાંથી ?



મજાની કથા છે.

ગુરુએ શિષ્યને સાધના માટે નદીને કાંઠે બેસવાનું કહ્યું. સમયની અવધિ આપતાં ગુરુએ કહ્યું : નદી પરનો પૂલ જ્યારે તને હાલતો-ચાલતો લાગે અને નદીનું પાણી સ્થિર થઈ ગયેલું લાગે ત્યાં લગી તું સાધના ચાલુ રાખજે.

ઘણા દિવસોની સાધનાને અંતે આ પરિણામ મળ્યું. પૂલ એટલે પરમાણુઓનો ચાલતો જથ્થો એવું અનુભવાયું. અને નદીના સતત ચાલવાનો શો અર્થ ? આ નિરર્થકતાના ભાનથી તેની દોડવાની ક્રિયામાંથી રસ ઉઠી ગયો.

ગુરુએ, આ રીતે, શિષ્યને અનિત્યભાવનાની દીક્ષા આપી.



ગજસુકુમાલ મુનિ અનિત્યભાવનાને પકડી ધ્યાનમાં ગયા.

ધ્યાન : સ્વગુણસ્થિતિ. એવો તો પરમ આનંદ પ્રગટેલો કે દેહનું ભાન ભૂલાઈ ગયેલું. 'દેહે ય અપડિબદ્ધો...' દેહને વિષે અપ્રતિબદ્ધતા.

આ જ લયમાં સજ્જાયની પંક્તિઓ વહી છે : ‘મારું કાંઈ બળતું નથી જી, બળે બીજાનું રે એહ; પાડોશીની આગમાં જી, આપણો અળગો દેહ...’



દેહ-રાગથી ઉપર ઊઠવાની ઘટનાને તીવ્ર સમભાવ જોડે સંબંધ છે. દેહરાગ હોત તો, પોતાના દેખીતા કોઈ અપરાધ વિના મસ્તક પર આવા બળબળતા અંગારા નાખનાર પર કેવો તો દ્વેષ થાત !

દેહરાગ ન હોવાને કારણે દ્વેષ ન થયો. અનિત્યભાવના વડે ઉપર ઉઠાયું. ધ્યાનમાં જવાયું.

આનંદ જ આનંદ.

ભાવનાઓ - અનિત્યાદિ અને જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, વૈરાગ્ય આદિ-ને ઘૂંટીને ધ્યાનમાં જવાય છે એમ જ્યારે ‘ધ્યાન શતક’ ગ્રંથ કહે છે ત્યારે એ ભાવનાને રન-વે (ઉડાણ માટેનો પથ) કહે છે અને ધ્યાન એટલે ચિદાકાશમાં ઉડ્યન.

વૈરાગ્યભાવનાની વાત કરતાં ધ્યાનશતક કહે છે :

સુવિદિયજગસ્સભાવો,

નિસ્સંગો નિભ્મઓ નિરાસો ય ।

વેરગ્ગભાવિયમણો,

જ્ઞાનમિ સુનિચ્ચલો હોઈ ॥ ૩૪ ॥

જગતના સ્વભાવને સારી રીતે જાણી ચૂકેલો સાધક હોય. અને એને લીધે એ હોય નિસ્સંગ.

અસંગ દશામાં જ પરમસંગ મળે ને ! તમે કોઈના સંગમાં નહિ, એટલે પરમના સંગમાં.

અસંગ દશા અભયમાં પરિણમે. સંગ હોય ત્યારે એ છૂટી જશે એનો ભય સતાવે. સંગ નહિ ત્યાં ભય કેવો ?

અભયનો એક અર્થ છે ચિત્તસ્થૈર્ય. પૂ. આનંદધનજી મહારાજે કહ્યું: ‘ભય ચંચળતા હો જે પરિણામની.’ મનના પરિણામોની ચંચળતા તે ભય. અને ચિત્તસ્થૈર્ય તે અભય.

સંગ ગયો તો ચિત્તની સ્થિરતા આવી. સંગને કારણે મનમાં ચંચળતા ઉપજે, સંગ જતો તો નહિ રહે ? આ સંગ શાશ્વતીમાં પરિણમશે ? આ ચિંતાઓ મનને સ્થિર ન રહેવા દે.

અસંગથી અભય અને અભયથી નિરાશતા - નિરીહતા. ઈચ્છાઓને પેલે પાર જવાપણું.

આ અસંગ, અભય અને નિરીહતા વૈરાગ્યને દૃઢ આધારશિલા આપે છે. અને એ આધારશિલા પર ધ્યાનમાં ઊતરી શકાય છે.



કાયોત્સર્ગ માટેની પ્રતિજ્ઞાનું સૂત્ર : ‘ઠાણેણં મોણેણં ઝાણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ.’ સ્થાન (કાયગુપ્તિ), મૌન (વચનગુપ્તિ) અને ધ્યાન (મનોગુપ્તિ) વડે પોતાની કાયને વોસીરાવું છું.

ત્રિગુપ્તિ-સાધના રૂપ છે કાયોત્સર્ગ.

ક્રમશઃ સ્થાન, મૌન અને ધ્યાનને જોઈએ.



સ્થાનને બે રીતે જોઈએ : કાયગુપ્તિના મહિમા રૂપે અને કાયગુપ્તિના સ્વરૂપ તરીકે.

કાયગુપ્તિનો મહિમા દર્શાવતાં પૂજ્યપાદ દેવચંદ્રજી મહારાજ કાયગુપ્તિની સજ્જાયમાં કહે છે : ‘ચંચળ ભાવ તે આશ્રવ મૂલ છે, જીવ અચલ અવિકારોજી.’

કેટલું અદ્ભુત સાધના સૂત્ર ! ચંચળ ભાવ- કાયના સ્તરે ચપળતા જ્યાં આવી, આશ્રવો ઊપજ્યા. આત્મસ્વરૂપ છે અચલ. અવિકાર.

તો, આશ્રવની ધારામાં સાધક શા માટે જાય ?

આગળ મઝાની વાત કરે છે :

‘આત્મ વીર્ય કુરે પરસંગ જે,  
તે કહીએ તનુયોગોજી;  
ચેતન સત્તા રે પરમ અયોગી છે,  
નિર્મલ સ્થિર ઉપયોગોજી’.

આત્મશક્તિ પરના સંગે સ્ફુરાયમાણ થાય તે છે કાયયોગ અને સ્થિર ઉપયોગમાં - પોતાના સ્વરૂપમાં રહેવું તે ગુપ્તિ.

પછીની કડી આ રીતે ખૂલે છે :

‘વીર્ય સહાયી રે આત્મ ધર્મનો,  
અચલ સહજ અપ્રયાસોજી;  
તે પરભાવ સહાયી કિમ કરે,  
મુનિવર ગુણ આવાસોજી.’

વીર્ય-આત્મશક્તિ તો આત્મધર્મમાં જ સાધકને લઈ જાય. પરભાવ તરફ આત્મશક્તિ શી રીતે લઈ જઈ શકે ?



સ્થાનનો મહિમા જોયો. હવે સ્થાનનું સ્વરૂપ.

કઈ કઈ મુદ્રાએ કાયોત્સર્ગ થઈ શકે ? ત્રણે મુદ્રાઓ સ્વીકારાઈ છે:

ઊભા રહીને થતી શરીરની મુદ્રા, બેઠા અને સૂતા થતી મુદ્રા.

કાયોત્સર્ગની ઉત્થિત મુદ્રાની વાત કરતાં મૂલાચારના ષડાવશ્યક અધિકારમાં કાયોત્સર્ગ વિષેની સંક્ષિપ્ત નિર્ણયિત કહે છે :

વોસિરિયબાહુજુગલે, ચઝરંગુલે અંતરેણ સમપાદો ।

સવ્વંગચલણરહિઓ, કાઝસ્સગો વિસુદ્ધો દુ ॥ ૬૫૨ ॥

સાધક બન્ને હાથ લાંબા કરીને સમપાદ ઊભો રહે, બે પગ વચ્ચેનું અંતર ચાર આંગળ રાખે તથા શરીરના કોઈપણ ભાગને હલાવે નહિ તો તેનો કાયોત્સર્ગ વિશુદ્ધ છે.

‘સમપાદ’ શબ્દ પર અમૃતલાલ દોશીએ ‘કાયોત્સર્ગ ધ્યાન’માં લખ્યું છે તે અહીં જોઈએ :

“અહીં ‘સમપાદ’ શબ્દ સમજવાની જરૂર છે. સમપાદ એટલે બે પગ સીધા રાખવા કે સમશ્રેણિએ - એક હરોળમાં રાખવા એટલું જ નથી, પણ તે બન્ને પગ પર શરીરનો ભાર પણ સમતુલાએ હોવો જોઈએ. તે ત્યારે જ બને કે જ્યારે અન્તર્મુખ થવાય અથવા શ્વાસોચ્છ્વાસના ગમનાગમન ઉપર અથવા નાભિયક ઉપર ધ્યાનમગ્ન થવાય. ત્યારે જ શરીરનો ભાર એક સમયે એક પગ ઉપર અને બીજા સમયે બીજા પગ ઉપર ચલાયમાન ન થયા કરે. ઉત્થિત કે ઉર્ધ્વસ્થિત મુદ્રામાં -જેને આપણે જિનમુદ્રા કહીએ છીએ-કાયોત્સર્ગ થાય છે ત્યારે સમપાદ રહેવાય તો લાંબા સમય સુધી કાયોત્સર્ગમાં રહેવાય છે અને થકાતું નથી.”

“આપણે ઊભા રહીએ છીએ ત્યારે આપણી સમતુલા જાળવવા માટે મગજને ઘણું કામ કરવું પડે છે, તે આપણે જાણતા નથી.”

“આપણા વજનનું ગુરુત્વાકર્ષણ બિન્દુ આપણા બે પગ અને તેની વચ્ચેની જગ્યાની બહાર જાય તો આપણે પડી જઈએ, તેવો વિજ્ઞાનનો સાદો નિયમ છે. આપણા કાન નીચે આવેલું પ્રવાહી તથા મગજની આપણા સર્વ સ્નાયુઓ



પરની પક્કડ આ કાર્ય કરે છે. તો પણ આપણું ગુરુત્વાકર્ષણ બિન્દુ સ્થિર રહેતું નથી. તે બિન્દુ બે પગ અને તેની વચ્ચેની જગ્યામાં સતત ઝૂલતું રહે છે. મગજ આપણા સર્વ સ્નાયુઓને સક્રિય રાખીને આપણને ટેકા વિના ઊભા રાખે છે, પણ તે તેના પર પૂરો કાબૂ ધરાવી શકતું નથી, એટલે જ તો ગુરુત્વાકર્ષણ બિન્દુ ઘડિયાળના લોલકની માફક ઝૂલતું રહે છે; એને લીધે જ આપણે ઊભા ઊભા થાકી જઈએ છીએ.”

“એક વાત વૈજ્ઞાનિકોએ સ્પષ્ટ નોંધી છે કે આ ગુરુત્વાકર્ષણ બિન્દુનું ઝૂલવું દરેક માણસમાં લગભગ એક સરખું જ રહ્યું છે અને તેનો માણસની ઊંચાઈ, વજન કે પગના માપ પર આધાર નથી. એનું કારણ સ્પષ્ટ છે, મગજ યાંત્રિક છે અને દરેક મનુષ્યમાં મુખ્યત્વે સરખું જ હોય છે. ફક્ત સ્મૃતિ અને તેને કારણે ઊભા કરેલ અહંકારને કારણે તે જુદું જુદું ભાસે છે. જુદાપણું સાવ ઉપરના સ્તરનું અને નગણ્ય છે.”



બેઠેલી શરીરની મુદ્રા-આસિત મુદ્રા વિષે ‘કાયોત્સર્ગ ધ્યાન’ કહે છે: “આસિત મુદ્રામાં સાધકે પન્નાસન, અર્ધ-પન્નાસન કે સુખાસનમાં કટાસણા પર કે આસન પર બેસવાનું હોય છે.

શરીરને શિથિલ તથા નિશ્ચલ રાખવાનું હોય છે. અને બન્ને હાથની હથેળીઓ બન્ને ઢીંચણ પર ખુલ્લી રાખવાની હોય છે. આ મુદ્રામાં સાધકે એવી રીતે બેસવાનું છે કે કેડ ઉપરના શરીરનો સઘળો ભાર બેઠક ઉપર સમતુલાએ રહે અને કરોડરજજી તદ્દન ટટાર છતાં સરળ અને સ્વાભાવિક રહે.

તે સ્થિતિ ત્યારે જ સંભવિત છે કે જ્યારે અન્તર્મુખ થવાય અને શ્વાસોચ્છ્વાસના ગમનાગમન ઉપર અથવા નાભિયક પર ધ્યાનમગ્ન થવાય. બેઠકની સમતુલા જાળવવી અતિકઠિન છે, કારણ કે બેઠકના

ભાગમાં જ્ઞાનેન્દ્રિયની આદત પાડવી પડે છે. સાધક કેડથી જો જરા આગળ નમી કે ઝૂકી જાય તો બન્ને પગ પર શરીરનું વજન આવશે અને પગે ઝણઝણાટી થશે અને ખાલી ચડવા માંડશે. બેઠક ઉપર જો સમતુલા જાળવી શકાય તો સાધક શારીરિક ત્રાસ વિના લાંબા સમય સુધી તે પ્રમાણે કાયોત્સર્ગમાં રહી શકે છે.”

શયિતમુદ્રા વિષે :

“આ મુદ્રામાં સાધકે સંચારિયા અથવા શેતરંજી ઉપર લાંબા થઈને ચત્તા સૂઈ જવાનું હોય છે. માથા નીચે ઓસીકું કે કપડું રાખવાનું નથી. સમગ્ર શરીરને શિથિલ અને નિશ્ચલ રાખવાનું હોય છે.

આ મુદ્રામાં સાધકના બન્ને પગ તથા બન્ને હાથ એક બીજાથી અને દેહથી છૂટા રહે છે. આ મુદ્રા અશક્ત સાધક માટે છે. વધારે અશક્તિ હોય અને ચત્તા સૂવું ફાવે નહીં તો પડખાભેર સૂઈ શકાય છે. આને ‘એક-પાર્શ્વશયન’ કહે છે.”



આપણા યુગના સાધકશ્રેષ્ઠ હિંમતભાઈ બેડાવાળા કલાકો સુધી કાયોત્સર્ગ ધ્યાને રહેતા.

એમના જીવનની એક સરસ ઘટના સાંભળેલી. એમના ગામ બેડાની પાસે દાદાઈ નામે તીર્થભૂમિ છે. એક દિવસ સાંજે ત્યાંના જિનાલયમાં તેઓ કાયોત્સર્ગ કરતા હતા. થાંભલાની પછવાડે તેઓ ઊભેલા. પૂજારીએ તેમને જોયા નહિ. દહેરાસર માંગલિક કર્યું. આખી રાત તેઓ જિનમુદ્રાએ કાયોત્સર્ગમાં રહ્યા. સવારે પૂજારીને ખ્યાલ આવતાં એણે દિલગીરી દર્શાવી ત્યારે હિંમતભાઈ કહે છે કે તે તો મને સાધનાનો અપૂર્વ અવસર આપ્યો.

કાયોત્સર્ગાદિ સાધના વડે તેમની ઉર્જા કેવી પવિત્ર બનેલી, તેની એક મધુર ઘટના : તેઓ પ્રાણભાઈ દોશી, શશીકાંતભાઈ, ચંદ્રકાંતભાઈ આદિ સાથે બદ્રિ તરફ ગયેલા. જ્યાં પણ સંતો મળે ત્યાં જતા. એકવાર ખ્યાલ આવ્યો કે માર્ગથી થોડે દૂર રહેલી ગુફામાં એક દિવ્ય સંત છે. એ લોકો ત્યાં ગયા. હિંમતભાઈ સહુથી પાછળ હતા. બધા ગુફામાં પ્રવેશ્યા પછી જ્યાં હિંમતભાઈ ગુફામાં દાખલ થયા કે સંત ઊભા થઈ ગયા અને કહે : અરે, આપ યહાં ક્યોં પધારે ? આપ તો મુઝસે ભી બડે સંત હૈ. તેઓ દાખલ થયા અને જે ઉર્જા મળી, સંતને ખ્યાલ આવી ગયો કે તેમની ઉર્જા બહુ જ પવિત્ર છે.

આ પવિત્રતા, શુદ્ધિની પાછળ રહેલ અહોભાવની ધારાને પણ જોઈએ. જ્યારે અમે લોકો પાલીતાણા ચાતુર્માસ હતા ત્યારે હિંમતભાઈ પણ ત્યાં હતા. ઉપાશ્રયે આવે ત્યારે દરેક મુનિવરોને વંદના કરી પછી તત્ત્વગોષ્ઠિ માટે બેસે.

એક વાર એમને ૮૦ કે એની આસપાસની ઓળી પૂરી થતી હતી અને લાગલી જ તે ઉપર બીજી ઓળી શરૂ કરવાના હતા. નવી ઓળી શરૂ કરવાના દિવસે થોડાક સાધર્મિકોને પોતાને ત્યાં આમંત્ર્યા. જમાડ્યા. અને કહ્યું : આપ એવા આશીર્વાદ આપો કે મારી ઓળીની આરાધના સરસ રીતે આગળ ચાલે !

કેવી નમ્રતા !

❖ ❖ ❖

હિંમતભાઈ બેઠાવાળાએ કાયગુપ્તિ સિદ્ધ કરેલી. અભ્યાસથી અત્યારે સાધકો પણ કાયોત્સર્ગ-સાધનામાં આગળ વધી શકે.

ડૉ. આલ્બર્ટ સ્વાઈઝરે એમનાં નેવું વર્ષનાં મિત્ર ડૉ. પાબ્લો કેસલ્સના જીવનની મધુરી ઘટના ‘ડેઈલી મિરેકલ’ શીર્ષક હેઠળ આલેખી છે.

ડૉ. પાબ્લોના હાથ-પગ સંધિવાથી જકડાઈ ગયેલા, ગંઠાઈ ગયેલા. સવારે તેઓ ઉઠે ત્યારે પત્નીનો હાથ પકડી ઢસડાતાં, ઢસડાતાં બેડરૂમમાંથી હોલમાં મૂકેલ પિયાનો સુધી પહોંચતા. અને ત્યાં ખુરસી પર ઊંચકીને તેમને બેસાડવા પડતા.

ગંઠાયેલા હાથે પિયાનો પર આંગળીઓ મુશ્કેલીથી પડતી. અને પછી સંગીત વહેતું થતું. ધીરે ધીરે હાથ ખુલ્લા થઈ જતા. હાથ-પગ બેઉ સ્વાભાવિક બની જતા. કલાકમાં તો સ્વસ્થ માનવીની પેઠે ટટ્ટાર થઈ પોતાની રૂમમાં ડૉ. પાબ્લો જતા. આખો દિવસ સારું રહે. રાત્રે સુતાં સુધી સારું. સવારે ઉઠે ત્યારે હાથ-પગ ફરી ગંઠાઈ જાય. ફરી પિયાનો. ફરી સ્વસ્થતા.

❖ ❖ ❖

કાયયોગનો અભ્યાસ... આપણે ત્યાં બાહ્યતપના કાયકલેશ પ્રકારમાં, આથી જ, ભિન્ન ભિન્ન આસનોનો અભ્યાસ કરવાનું કહ્યું છે. કાયા તમારા નિયંત્રણમાં હોય.

❖ ❖ ❖

સ્થાન પછી મૌન.

કાયોત્સર્ગમાં મૌનના બે પ્રકારો થશે : જપાત્મક અને અંદર જવા સ્વરૂપ.

ધ્યાન જ્યારે એકાગ્રતા સ્વરૂપનું છે ત્યારે મૌન જપાત્મક થશે. અલબત્ત, એ અન્તર્જલ્પ છે. હોઠનો ફફડાટ ત્યાં ન જ થવો જોઈએ.

પણ જ્યારે ધ્યાન સ્વરૂપ-સ્થિતિ રૂપ બનશે ત્યારે જાપ નહિ હોય. સાધક ભીતરની દુનિયામાં ખોવાઈ ગયેલો હશે.

પૂજ્ય દેવચન્દ્રજી મહારાજ વચનગુપ્તિની સજ્જાયમાં કહે છે :

અનુભવરસ આસ્વાદતાં,  
કરતાં આતમ ધ્યાન;  
વચન તે બાધક ભાવ છે,  
ન વદે મુનિ અનિદાન. ૩

અનુભવ રસને આસ્વાદી રહેલા અને પોતાની ભીતર ડૂબેલા, અનિદાન-આશંસા વગરના મુનિને માટે વચન તો અવરોધ રૂપ છે.

આગળની કડી કહે છે :

ભાષા પુદ્ગલ વર્ગણા,  
ગ્રહણ નિસર્ગ ઉપાધિ;  
કરવા આતમ વીર્યને,  
શાને પ્રેરે સાધ...૫

ભાષા વર્ગણાના પુદ્ગલોને પકડવા અને છોડવા માટે આત્મશક્તિનો ઉપયોગ સાધક શી રીતે કરી શકે ?

આત્મશક્તિનો ઉપયોગ પોતાની ભીતર જવા માટે જ થઈ શકે ને!

❖ ❖ ❖

મૌનના પ્રથમ પ્રકારમાં અન્તર્જલ્પ -અંદર થતો જાપ- થશે.

મંત્રનો જાપ. મંત્રના બે નિરુક્ત છે. પહેલો અર્થ આવો છે : મનનાત્ ત્રાણાન્ન મન્ત્રઃ. મનન કરવાથી જે રક્ષણ આપે છે તે મંત્ર બીજું નિરુક્ત આવું છે : મનનાત્ ત્રાયતે ઇતિ મન્ત્રઃ. જે વિચારોની કેદમાંથી સાધકને મુક્ત કરે તે મંત્ર.

મંત્ર ખૂબ ઘૂંટાય છે ત્યારે પાછળની ભૂમિકા મળે છે.

❖ ❖ ❖

મંત્રશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ જાપના ત્રણ પ્રકાર છે : જલ્પ, સંજલ્પ (અન્તર્જલ્પ), વિમર્શ.

સ્થૂળ ઉચ્ચારણ તે જલ્પ, જેને વૈખરી કહેવાય છે.

સંજલ્પ એટલે કે અન્તર્જલ્પ. હોઠ ફફડે નહિ. મનમાં જ રટણ થયા કરે. આને મધ્યમા ભાષા કહેવાય છે.

વિમર્શની ભૂમિકાએ શબ્દ ગયો. અંદર રહેલ-અન્તર્નિહિત શબ્દ પણ ગયો. હવે માત્ર એ શબ્દ છોડેલા આંદોલનો છે. આ પશ્યન્તી ભાષા છે.

બીજી રીતે જોઈએ તો જલ્પની ભૂમિકા ભેદની ભૂમિકા છે. અહીં શબ્દ અને અર્થનું જોડાણ નથી. અગ્નિ બોલવાથી બળતરા આ ભૂમિકાએ નહિ થાય.

અન્તર્જલ્પની ભૂમિકા ભેદાભેદની ભૂમિકા છે. અહીં ક્યારેક શબ્દ સાથે અર્થનું જોડાણ થાય છે, ક્યારેક નથી થતું.

વિમર્શની ભૂમિકાએ અભેદ રહે છે. અને એટલે જ, વિમર્શની ભૂમિકાથી, અસ્તિત્વના સ્તરથી દીપક રાગ ગવાય છે ત્યારે અગ્નિ પ્રગટે છે, દીવા પેટાય છે. મેઘમલ્હાર રાગ ગવાય છે ને વરસાદ પડે છે.

જરૂર, અહીં તે તે રાગનું પ્રગટ ઉચ્ચારણ હોય છે. પણ શક્તિ ઉત્પન્ન થવાનું મૂળ કારણ અસ્તિત્વમાં તે શબ્દ સાથે અર્થનો થયેલો અભેદ છે. આ જ લયમાં સાધક વિમર્શની ભૂમિકાએ 'નમો અરિહંતાણં' નો જાપ કરે ત્યારે તેની ચેતના, તે સમય પૂરતી, અર્હતચેતનાથી અભિન્ન બને છે. અર્હતચેતનાના સમંદરમાં સાધકની ચેતના ડૂબે છે.

❖ ❖ ❖

સ્થાન, મૌન અને ધ્યાન..

કાયોત્સર્ગ આપણે કરીએ છીએ એમાં ત્રણે સાથે થાય છે. સ્થાનથી જિનમુદ્રા આદિ વડે ઊભા રહેવાનું વગેરે. મૌનથી અન્તર્જલ્પ અથવા તો વચન ગુપ્તિનો શુદ્ધ લય -સંપૂર્ણતા ન બોલવા રૂપ. અને ધ્યાન એટલે એકાગ્ર-ચિત્તતા. (મનોગુપ્તિનો શુભાત્મક લય-એક શુભ આલંબનને પકડી એકાગ્ર બનવાનું.)<sup>૧</sup> કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિ નિષ્પ્રકમ્પ (નિરેજન) ચિત્તને ધ્યાન કહે છે. એક શુભ આલંબનને પકડીને મનનું નિષ્પ્રકમ્પ, સ્થિર બનવું તે ધ્યાન.

આ નિષ્પ્રકમ્પતામાં વિચારો અદૃશ્ય બની જાય છે, સ્વગુણોની ધારામાં સાધક વહેવા લાગે છે ત્યારે શુદ્ધલયાત્મક મનોગુપ્તિ રૂપ ધ્યાન હોય છે.



કાયોત્સર્ગ ત્રિગુપ્તિ રૂપ છે જ, અને ‘ઠાણેણં મોણેણં ઝાણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ’ કહીને સાધક કાયોત્સર્ગ કરે છે ત્યારે ત્રણે ગુપ્તિઓ એક સાથે આવે છે.

પણ, આવી પ્રતિજ્ઞા વિના સાધક ધ્યાનમાં બેસે( કે ઊભો રહે) ત્યારે કાયાની સ્થિરતા પહેલાં થશે કે પહેલાં મનની અથવા તો વચનની? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ધ્યાનશતક ગ્રંથે એ રીતે આપ્યો છે કે મનની અકમ્પતાથી કાયાના અકંપન સુધી પણ જઈ શકાય. અથવા પહેલાં કાયાને સુસ્થિર કરી મનની નિષ્પ્રકમ્પતા ભણી જઈ શકાય.<sup>૨</sup>



સ્થાન, મૌન, ધ્યાન દ્વારા કાયાનો ઉત્સર્ગ.

૧. ગાઢાલંબણલગ્નં, ચિત્તં વુત્તં નિરેયણં જ્ઞાણં ॥

— આવશ્યક નિર્યુક્તિ ૧૪૮૩ (કાયો. નિ.)

૨. જ્ઞાણપ્પડિવત્તિકમો હોઈ મણોજોગનિગ્ગહાઈઓ ।

ભવકાલે કેવલિણો, સેસાણ જહાસમાહીઈ ॥ ૪૪ ॥ ધ્યાનશતક.

ગાઢાલંબણલગ્નં, ચિત્તં વુત્તં નિરેયણં જ્ઞાણં. આ પદ વડે ધ્યાનશતક ધ્યાનની વ્યાખ્યા આપે છે : કોઈપણ શુભ આલંબનમાં ગાઢ રીતે મન લાગેલું હોય અને તે નિરેજન-નિષ્પ્રકમ્પ બનેલું હોય.

આલંબનમાં લાગેલું મન એટલે એકાગ્રતા. મનની નિષ્પ્રકમ્પતા એટલે સ્વરૂપસ્થિતિ.

મન જ્યાં સ્થિર બન્યું, તળાવની સ્થિર સપાટી પર પ્રતિબિમ્બ પડે એ રીતે, પ્રભુગુણોનું પ્રતિબિમ્બન તેમાં પડશે. અને એ રીતે સ્વગુણોની ધારામાં રહેવાનું થશે.

મનની નિષ્પ્રકમ્પતાને ‘યોગસાર’ ઉન્મનસ્કતા કહે છે. પ્યારું સૂત્ર ત્યાં આવ્યું છે : ઉન્મનીકરણં તદ્ યદ્, મુનેઃ શમરસે લયઃ । મનને પેલે પાર જવું-ઉન્મનીકરણ તે જ છે સમરસમાં પ્રવેશ.



પ્રકરણના પ્રારંભમાં મૂકેલ કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિના ઉદ્ધરણને ફરી સ્મૃતિ-પથ પર લાવીએ : ચંદનની પેઠે સુગંધ આપનાર (ધસવા છોલવા છતાંય), જીવન અને મરણમાં સમદૃષ્ટિ, દેહમાં અનાસક્ત સાધક કાયોત્સર્ગ સાધનાથી યુક્ત છે.

કેવી આનંદની-સમરસની એ ભૂમિકા હશે, જ્યાં જીવન અને મૃત્યુ પણ પરપોટાથી વધુ ન હોય. અને ઘટનાઓ તો પરપોટાના ય પરપોટા.

બુદ્ધબુદ્ધોને પેલે પાર

અમૃતત્વની યાત્રા : કાયોત્સર્ગ.



(૧૩)

### આધારસૂત્ર

વોસિરિય બાહુજુગલે,  
ચરંગુલે અંતરેણ સમપાદો ।

સર્વંગચલણરહિઓ,

કાઝસ્સગ્ગો વિસુદ્ધો દુ ॥ ૬૫૨॥

— કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિ, (મૂલાચાર)



### [૧૪] શ્વાસોચ્છ્વાસની લયબદ્ધતા

‘લાઈફ આફ્ટર લાઈફ’ (જિંદગી પારની જિંદગી) નામના પુસ્તકમાં એક કિસ્સો આવો છે :

એક બહેનને ઓપરેશન થિયેટરમાં લઈ જવાયાં છે. એને સ્થેસિયા અપાઈ ગયો છે. ઓપરેશન ચાલુ થયું છે. અચાનક, નાડીના ધબકાર તરફ નજર નાખનાર ડોક્ટરે કહ્યું : પલ્સીસ ઓછા થતા જાય છે. દવાઓ વગેરે આપી ફરી ધડકન વ્યવસ્થિત કરાઈ.

બહેને પાછળથી ‘લાઈફ આફ્ટર લાઈફ’ના લેખકને કહેલું કે, બેભાન બન્યા પછી, એક શણે પોતાને લાગ્યું કે પોતે ટેબલ પરથી ઊંચકાઈ ‘રહેલ છે. ઓપરેશન થિયેટરની છત સુધી પોતે પહોંચેલ છે.

અને, અચાનક પોતે શરીરમાં આવી જાય છે. પછી ખબર કશી હોતી નથી. પણ અનુભવનો વિશિષ્ટ તબક્કો બહેને એ રીતે કહેલો કે એમણે ઓપરેશન થીયેટરની છત પાસેથી પોતાના બેભાન શરીરની ચીર-ફાડ થતી જોયેલી.

આમ, આ વેદનાસમુદ્ધાતનો કિસ્સો છે. પરંતુ સાધનાના સંદર્ભમાં આ ઘટનાનું મહત્વ શરીરને ત્રીજા પુરુષ તરીકે જોવામાં છે.

શરીર સાથે જે ગાઢ મમત્વ બંધાઈ ગયું છે, તે આવી કો'ક ક્ષણોમાં શિથિલ થઈ શકે.



રૂસી અવકાશયાત્રી પેકોવે પોતાની ડાયરીમાં નોંધ્યું છે કે અવકાશમાં ગુરુત્વાકર્ષણ વિહોણી દશામાં શરીરને પટ્ટાથી બાંધી રાખવું પડતું. નહિતર, આખું શરીર ઊંચકાઈ જાય. યાનમાં તરવા માટે.

ઘણીવાર શરીર પટ્ટાથી બાંધેલું હોય ને હાથ ન બાંધેલા હોય ત્યારે હાથ ઉપર જતા રહે !

આ અનુભવે શરીર પારના અસ્તિત્વ વિષેની પેકોવની જિજ્ઞાસાને ઉત્તેજ.



પોતાના જ શરીરને, કોઈ અન્યનું શરીર હોય એ રીતે જોવાનો અનુભવ એક વિરલ અનુભવ છે. જે દેહ પ્રત્યેના મમત્વને શિથિલ બનાવે.

વિનોબાજી પોતાની જાત માટે તૃતીય પુરુષનો જ વ્યવહાર કરતા. 'હું આમ કહું છું' આમ તેઓ નહિ કહેતા કે 'મેં આમ વિચાર્યું છે' તેવું તેઓ નહોતા કહેતા. તેઓ કહેતા : 'બાબાને આજ એસા સોચા થા... બાબાને આજ એસા કહા થા...' લોકો તેમને બાબાના સંબોધનથી બોલાવતા તો તેઓ તે શબ્દ પોતાના માટે વાપરતા હતા.

કાયોત્સર્ગ દેહની પેલે પાર સાધકને લઈ જાય છે. દેહભાવની પેલે પાર. એટલે કે સમસ્ત બહિર્ભાવથી પર એ સાધકને કરે છે.

ધ્યાનશતક યાદ આવે : ધ્યાનમાં ડૂબેલ સાધકને કષાયના ઉદયે ઉત્પન્ન થયેલ પીડા નથી હોતી કે નથી હોતા ઈર્ષ્યા, વિષાદ કે શોક.<sup>૧</sup>

બહુ મઝાની વાત એ થઈ કે ધ્યાન પૂરું થયા પછી, સાધકને કષાયનો ઉદય હોઈ શકે. પણ ત્યારેય કષાયથી પ્રભાવિત સાધકની ચેતના ન હોય.

કર્મ સત્તામાં હોય તો ઉદયમાં આવે. પણ એ ઉદયની અસર સાધકની ચેતના પર ન હોય.

ક્રોધને જોવાનો. ક્રોધમાં ભળવાનું નહિ.

જેવી રીતે, અસાતા વેદનીયનો ઉદય થયો. શરીરમાં વેદના છે. શરીર રોગથી ક્ષીણ થઈ રહ્યું છે. સાધક એને માત્ર જોશે. અસાતાના ઉદયમાં એ ભળશે નહિ.

આ જ રીતે, મનમાં ક્રોધનો ઉદય થયો. સાધક એને જોશે. બહુ ખ્યારી પંક્તિ અષ્ટપ્રવચનમાતાની સજ્જાયની છે :

'મોહ ઉદયે અમોહી એહવા,  
શુદ્ધ નિજ સાધ્ય લયલીન રે..'

ઉદય મોહનો છે, પણ એ તો કર્મકાયામાં છે. સ્વ-સ્વરૂપમાં શું છે ? ત્યાં તો છે નિર્મોહી સત્તા.

એક પ્રશ્ન થાય : મોહનો ઉદય ચાલુ છે ત્યારે એમાં ન ભળવાનું કઈ રીતે બની શકે?

૧. ન કસાયસમુત્થેહિ ય, વાહિજ્ઞઐ માણસેહિં દુઃખેહિં ।  
ઈસાવિસાયસોગાહ્નિહિં, જ્ઞાણોવગયચિત્તો ॥ ૧૦૩ ॥

આવું થતું હોય છે : એક પ્રવાસી નદીને ઊતરી રહ્યો છે. મઝધારે જતાં લાગ્યું કે તાણ બહુ જ છે. શરીર પર વેગ જોરથી આવી રહેલ છે. પણ પ્રવાસી પોતાના પગને નીચેની જમીન સરસા જડી રાખે છે. સમજે છે કે જો પગ અદ્ધર થયા તો પોતે તિરછો થઈ વહેણમાં વહી જશે.

તો, બે વાત ચાલુ છે. નદીના પાણીનો જોરદાર વેગ, તાણ એ અનુભવી રહ્યો છે. અને સાથે જ, એ તાણમાં વહેવું નથી એવો નિર્ધાર છે.

આ ઘટના સાધકના જીવનમાં અહીં ઘટી શકે કે કોઈનો ઉદય પણ ચાલુ છે અને એમાં જવું નથી એવો સાધકનો નિર્ધાર છે.



યોગશાસ્ત્રમાં સાધકના મનોભાવની વાત આવે છે કે ક્યારે હું સ્મશાન ભૂમિ પર કાયોત્સર્ગ સાધનામાં લીન બેઠેલો હોઈશ અને બળદો કે અન્ય પશુઓ, તે વખતે મારા શરીરને પથ્થર માનીને પોતાનું શરીર ઘસતા હશે...

આ તો થયું સાધનાનું શિખર.

તલેટી કઈ ?

શરૂઆત ક્યાંથી કરવાની ?

શ્વાસોચ્છ્વાસની લયબદ્ધતાથી શરૂઆત કરવાની.

આવેગ કષાયનો જ્યારે ઊછળે ત્યારે જોજો, શ્વાસ ઝડપથી ચાલતા હશે. કોઈ વ્યક્તિ એમ કહે કે હું મારા આવેગો પર કાબૂ નથી મેળવી શકતો; તો સરળ માર્ગ એ છે કે એ વ્યક્તિ પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસને લયબદ્ધ કરી દે.

પૂરક, આન્તર કુંભક, રેચક અને બાહ્યકુંભક આ ચારનું પૂરું વર્તુળ તે શ્વાસોચ્છ્વાસનું ચક્ર.

પહેલાં પૂરક. ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. શ્વાસ લેવાઈ ગયા પછી એને સ્થિર કરો (આન્તર કુંભક). ધીરે ધીરે હવે શ્વાસ છોડો (રેચક). અને ફેફસામાંથી નિઃશ્વાસ નીકળી ગયા પછી શ્વાસ ભરો નહિ, તે ગાળો તે બાહ્ય કુંભક.

આન્તર કુંભકમાં એ વાત ધ્યાનમાં રહેવી જોઈએ કે એટલી વાર સુધી શ્વાસને સ્થિર ન કરી રાખવો કે પછી ઝડપથી શ્વાસ છોડવો પડે. આમ કરવાથી જે લયબદ્ધતા સ્થાપિત કરવા માગીએ છીએ તે નહિ થાય. આ જ સાવધાની બાહ્ય કુંભક પ્રત્યે. એટલી બધી વાર તેમાં ન રહેવું કે પછીથી શ્વાસ બહુ ઝડપથી, વેગથી ખેંચવો પડે.

આ વર્તુળનો અભ્યાસ જેમ વધશે તેમ આન્તર કુંભકનો ગાળો વધશે. શરૂઆતમાં કદાચ તમે નમસ્કાર મન્ત્રના ૨-૩ પદો તેમાં ગણી શકતા હો. પછી પૂરો નમસ્કાર મન્ત્ર અને પછી એક થી વધુ વખત તે પવિત્ર મન્ત્ર ગણી શકાય.

આપણે ત્યાં મન્ત્ર ગણવાનું વિધાન આન્તર કુંભકમાં છે. શ્વાસ સ્થિર હોવાથી મન સ્થિર હોય.

પૂરક અને રેચક સાથે એક સરસ વિભાવનાને જોડવાની વાત આઠ દષ્ટિની ચોથી સજ્જાયમાં કહી છે :

બાહ્યભાવ રેચક ઈહાં જી,

પૂરક આન્તર ભાવ;

કુંભક ચિરતા ગુણો કરી જી,

પ્રાણાયામ સ્વભાવ.... ૪/૨

બહિર્ભાવનું રેચન અને આન્તરભાવનું પૂરણ. જેમ કે નિઃશ્વાસ બહાર કાઢવાનો હોય ત્યારે કોઈ જઈ રહ્યો છે એ વિભાવના કરવાની. પૂરક

વખતે ક્ષમા ભાવનાને લઈ રહ્યો છું એવો ભાવ કરવાનો. કુંભકમાં એ ક્ષમાભાવ સ્થિર થયો છે એમ વિચારવાનું.

બાહ્ય કુંભક વખતે વિભાવોથી- ક્રોધ આદિથી - આંશિક રીતે ખાલી બન્યો છું એવું ધારવાનું.



શ્વાસોચ્છ્વાસની આ લયબદ્ધતા કેટલું કામ કરે છે ! ગમનાગમનમાં થયેલ વિરાધના કે સામાન્ય સાધ્વાચારમાં આવેલ ક્ષતિ માટે ઈરિયાવહી પૂર્વક રૂપ શ્વાસોચ્છ્વાસ લયબદ્ધ કરવાથી ( ‘ચંદ્રેસુ નિમ્મલયરા’ સુધીના લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ કરવાથી) તે ભૂલમાંથી માફી મળે છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની લયબદ્ધતા થઈ એટલે વિભાવોમાંથી સ્વભાવની ધારામાં અવાયું.



‘કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિ’ શ્વાસની લયબદ્ધતા સાથે પદને સાંકળવાની વિધિ બતાવતાં કહે છે :

પાયસમા ઝસાસા, કાલપમાણેણ હંતિ નાયવ્વા ।

एयं कालपमाणं, उस्सगैणं तु नायव्वं ॥ ૧૫૩૯ ॥

આ ગાથાની પરંપરિત વ્યાખ્યા એવી છે કે સાધક કાયોત્સર્ગમાં અગ્નત્ય સૂત્ર બોલીને, લોગસ્સ સૂત્ર ‘ચંદ્રેસુ નિમ્મલયરા’ સુધી ગણે એટલે પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ થઈ ગયા.

આ કથનની પાછળનું તાત્પર્ય એ છે કે સાધકે કાયોત્સર્ગ વખતે શ્વાસોચ્છ્વાસ પર ધ્યાન આપવાની જરૂર નહિ; પદ પર જ ઉપયોગ રાખે એટલે કાયોત્સર્ગ થઈ ગયો કહેવાય.

આ અત્યારે ચાલતી પરંપરાને માન્ય વ્યાખ્યા છે.

મૂળ આવશ્યક નિર્યુક્તિની કાયોત્સર્ગ અધ્યયનની ભાષ્ય અને નિર્યુક્તિની ગાથાઓ પર આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ મહારાજની ટીકા છે. પરંતુ ઉપરોક્ત ગાથા પર ટીકા નથી.

‘પાયસમા ઝસાસા...’ આ પદ આપણી સામે છે. અને તેમાં લખ્યું છે કે ઉત્સર્ગથી (અપવાદથી નહિ) પાદના જેવા ઉચ્છ્વાસ, આ રીતે કાળ પ્રમાણ ગણાવું. પાદસમ ઉચ્છ્વાસ.

પરંપરા- સામાચારી જે અર્થ કરે છે, પાદસમ ઉચ્છ્વાસ શબ્દનો, તે ઉપર જોયો. આ પરંપરાના મૂળમાં શ્વાસોચ્છ્વાસની લયબદ્ધતા સંકળાયેલી લાગે. ઉચ્છ્વાસ -શ્વાસ લેતી વખતે એક પાદ ગણાયું. બીજા ઉચ્છ્વાસે બીજું પાદ... આમ અભ્યાસ થઈ ગયો. ઉચ્છ્વાસ સાથે પાદ સંકળાઈ ગયું. હવે ઉચ્છ્વાસ પર ધ્યાન આપવાની જરૂર નહિ. પાદ ગણાશો, ઉચ્છ્વાસ એની મેળે આવી જશે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની લયબદ્ધતાની પૃષ્ઠભૂ પર પાદ-ગણન. કાયોત્સર્ગ.



શ્રી શાન્તિકુમાર ભટ્ટ ‘પ્રાણાયામ’ પુસ્તકમાં લખે છે કે સ્વસ્થ માનવીનો મિનીટ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણદર આ રીતે છે :

ઉમ્મર	મિનીટ દીઠ શ્વાસોચ્છ્વાસનો પ્રમાણદર
૧૫	૨૦
૨૧	પુરુષ : ૧૬ થી ૧૮ સ્ત્રી : ૧૮ થી ૨૦
૫૦	૧૬
૭૦	૧૪ થી ૧૬





પલ્સ - ધબકારાનું મિનીટ દીઠ પ્રમાણ આ રીતે છે :

૧૪ વર્ષ સુધી ૮૦ - ૮૫

મધ્યમ વય સુધી ૭૦ - ૭૫

ઘડપણ ૫૦ - ૬૫

❖ ❖ ❖

દરેક પખવાડિયે પૂરક, કુંભક અને રેચકની કેટલી માત્રા (સેકન્ડ) રાખવી તથા કેટલા આગળ વધવું તે નીચેના કોઠા પરથી જણાશે.

આ કોઠો સ્વસ્થ માનવીઓ માટે છે :

પખવાડિયું	પૂરક (શ્વાસ) સેકન્ડ	કુંભક (સ્થિર શ્વાસ) સેકન્ડ	રેચક (નિઃશ્વાસ) સેકન્ડ
(૧)	૬	૮	૬
(૨)	૬	૧૨	૮
(૩)	૬	૧૮	૧૦
(૪)	૬	૨૪	૧૨
(૫)	૭	૨૮	૧૪
(૬)	૮	૩૨	૧૬
(૭)	૮	૩૬	૧૮
(૮)	૧૦	૪૦	૨૦
(૯)	૧૧	૪૪	૨૨
(૧૦)	૧૨	૪૮	૨૪
(૧૧)	૧૩	૫૨	૨૬
(૧૨)	૧૪	૫૬	૨૮
(૧૩)	૧૫	૬૦	૩૦

(૧૪) ૧૬ ૬૪ ૩૨

(૧૫) ૧૭ ૬૮ ૩૪

(૧૬) ૧૮ ૭૨ ૩૬

(૧૭) ૧૯ ૭૬ ૩૮

(૧૮) ૨૦ ૮૦ ૪૦

સ્વામી વિવેકાનન્દે કહ્યું છે : ચાર સેકન્ડ શ્વાસ લો. આઠ સેકન્ડ શ્વાસને રોકી રાખો. અને ચાર સેકન્ડ ઉચ્છ્વાસ છોડો.

❖ ❖ ❖

પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણ અને આયામ એ બે શબ્દોનું મિલન. પ્રાણનો આયામ.

પ્રાણાયામનો પ્રથમ પાઠ છે શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસને લયબદ્ધ કરવા, આને પરિણામે સમગ્ર શરીર લયબદ્ધ બને છે.

૪ : ૮ : ૪ નો પ્રમાણદર આગળ આપેલો. એ જ રીતે (સેકન્ડમાં) ૪ : ૧૬ : ૪ વગેરે પ્રમાણદર છે.

આગળ કોઠો આપેલો છે, તે પ્રમાણે પણ પૂરક, કુંભક, રેચક નો પ્રમાણદર કરી શકાય.

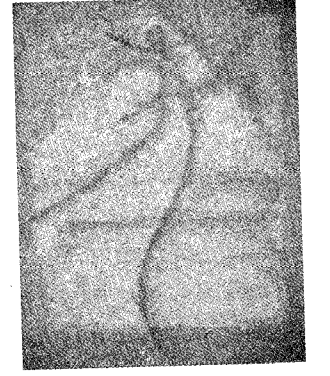
■

(૧૪)

### આધારસૂત્ર

પાયસમા ઋસાસા,  
કાલપમાણેણ હુંતિ નાયવ્વા ।  
એયં કાલપમાણં,  
ઠસ્સમ્મેણં તુ નાયવ્વં ॥

- આવશ્યક નિર્યુક્તિ(કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિ)-૧૫૩૯



### [૧૫] કાયોત્સર્ગ-વિધિ : શુભથી શુદ્ધ સુધીની યાત્રા

અહોભાવપૂર્વકની વંદનાથી રૂપાતીત  
ધ્યાન સુધી લંબાતી કાયોત્સર્ગની વિધિ કેટલી  
તો મઝાની છે ! શુભથી શુદ્ધ ભણીની આ  
યાત્રા : શુભને ઘુંટો, શુદ્ધને પામો.

પ્રભુચરણોમાં, ગુરુચરણોમાં વંદના  
કરવા ઉત્સુક ભક્ત કહે છે : હે પ્રભુ!  
(હે ગુરુદેવ!) હું આપને વંદના કરવા ઈચ્છું  
છું... (ઈચ્છામિ ખમાસમણો ! વંદિઉં...)  
અહોભાવના આ લયથી કાયોત્સર્ગ વિધિ  
શરૂ થાય છે.

એ પછી ‘ઈરિયાવહી’ - ઈર્યાપથનું  
પ્રતિક્રમણ. રસ્તામાં જતાં-આવતાં કે  
સાધ્વાચાર સંબંધી દોષના પ્રાયશ્ચિત્ત રૂપે  
ઈર્યાપથ-પ્રતિક્રમણ થાય છે.

જે જે જીવોની વિરાધના થઈ હોય તેનું સંવેગસભર હૃદયે પ્રાયશ્ચિત્ત આ લઘુપ્રતિક્રમણસૂત્ર દ્વારા થાય.

એ જ રીતે, કોઈ પણ ધર્મક્રિયા શરૂ કરવા માટે પણ પહેલાં ઈરિયાવહી કરવાની હોય છે. ‘પ્રતિક્રમણ હેતુ બત્રીશી’ નામના હસ્તલિખિત ગ્રન્થમાં લખ્યું છે :

ઈરિયા વિશુ નવિ ધર્મક્રિયા,  
ઈરિયાવહી તેણી હેતિ તુ ॥૩॥



નવી ક્રિયા શરૂ કરતી વખતે પણ ઈરિયાવહી, એક ક્રિયા પછી બીજી ક્રિયા કરવા જતી વખતે પણ ઈરિયાવહી અને વિરાધના થઈ હોય તો તેના પ્રાયશ્ચિત્ત રૂપે પણ ઈરિયાવહી પ્રતિક્રમણ કરાય છે.

અહીં, કાયોત્સર્ગની વિધિ શરૂ કરવાની હોવાથી પહેલાં ઈરિયાવહી થશે.

એમાં પ્રથમ ‘ઈચ્છાં સં ૦ ભ ૦ ઈરિ ૦ પરિક્કમામિ’... થી શરૂ થતું સૂત્ર બોલાશે.

એ સૂત્ર દ્વારા ૫૬૩ પ્રકારના જીવો સાથે થયેલ વિરાધનાનું પ્રાયશ્ચિત્ત છે.

૫૬૩ × ૧૦ = ૫૬૩૦ (‘અભિહયા’ ઈત્યાદિ પ્રકારની ૧૦ વિરાધના)

૫૬૩૦ × ૨ (રાગદ્વેષ) × ૩ (કરણ : કરવું, કરાવવું, અનુમોદવું) × ૩ (યોગ : મન, વચન, કાયા) × ૩ (કાળ) × ૬ ની સાક્ષીએ (અરિહંત, સિદ્ધ, સાધુ, દેવ, ગુરુ, આત્મા). આ રીતે કુલ ૧૮,૨૪, ૧૨૦ ભાંગા થાય છે. ત્રણે કાળની વિરાધનાના દોષથી ઈર્યાપથ-ક્રિયા દ્વારા બચાય છે.

આ પછીનું સૂત્ર છે ‘તસ્સ ઉત્તરી ૦’ સૂત્ર.

તેમાં પાંચ પ્રક્રિયાઓ આવે છે.

(૧) ઉત્તરીકરણ : જે અતિચારોનું ઈરિયાવહીથી આલોચન અને પ્રતિક્રમણ કર્યું, તેની કરી વિશેષ શુદ્ધિ માટે ઉત્તરીકરણની પ્રક્રિયા.

(૨) પ્રાય : કરીને ચિત્તને શુદ્ધ કરે તે પ્રાયશ્ચિત્તકરણ. લોગસ્સ સૂત્રની પાંચમી ગાથા ‘એવં મએ અભિધુઆ...’માં પ્રભુની સ્તવનાની વાત આવે છે. પ્રભુના ગુણોની સ્તવના દોષોને દૂર કરે એ રીતે પ્રાયશ્ચિત્ત કરણ થઈ જાય.

(૩) વિશુદ્ધિકરણ એટલે આત્માના અધ્યવસાયોની નિર્મળતા.

લોગસ્સ સૂત્રની ૬ઠ્ઠી ગાથા ‘કિત્તીય વંદિય મહિયા...’ માં આ વિશુદ્ધિકરણની શક્તિ છે.

કીર્તન, વંદન, મહન (પૂજન) આ ત્રણે પ્રક્રિયાઓને આ રીતે સમજવાની છે :

કીર્તન એટલે દર્શનભાવનાના અનુસારે દર્શનવિશુદ્ધિ માટે પ્રભુનું નામસ્મરણ.

વંદન એટલે જ્ઞાનભાવના પ્રમાણે જ્ઞાનવિશુદ્ધિ માટે વિનયપૂર્વક વંદન.

મહન એટલે ચારિત્રભાવનાનુસારે ચારિત્રવિશુદ્ધિ માટે સદ્ગુણોનું ઉત્કીર્તન.

(૪) વિશલ્પીકરણ એટલે અવચેતન મનમાં પાપોનાં શલ્ય જે પેસી ગયા હોય તેને દૂર કરવા.

યોગશાસ્ત્રના ૧૨મા પ્રકાશનો શ્લોક કહે છે :

શલ્પીભૂતસ્યાન્તઃકરણસ્ય ક્લેશદાયિનઃ સતતમ્ ।

અમનસ્કતાં વિનાઽન્યદ્ વિશલ્પીકરણૌષધં નાસ્તિ ॥ ૩૯ ॥



જે શલ્ય અન્તઃકરણમાં, અવચેતનમાં પ્રવેશી ગયેલ હોય અને જે નિરન્તર ક્લેશ આપ્યા કરતું હોય તેના ઉન્મૂલન માટે અમનસ્કતા વિના કોઈ ઔષધ નથી.

લોગસ્સ સૂત્રની સાતમી ગાથા ‘ચંદ્રેસુ નિમ્મલયરા...’ માં નિરાલમ્બન ધ્યાન છે. અને ત્યાં મનનો વિષય ન હોવાથી અમનસ્કતા છે.



અમનસ્કતા વિષે કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રાચાર્ય યોગશાસ્ત્રના ૧૨મા પ્રકાશમાં આ રીતે કહે છે.

ઔદાસીન્યપરાયણવૃત્તિઃ,

કિન્ચિદપિ ચિન્તયેનૈવ ।

યત્સદ્ગુલ્પાકુલિતં,

ચિત્તં નાસાદયેત્ સ્થૈર્યમ્ ॥ ૧૯ ॥

ઉદાસીનતામાં ડૂબેલ સાધક કંઈ પણ વિચારે નહિ; કેમકે સંકલ્પોથી વ્યાકુળ થયેલું મન સ્થિરતાને પામતું નથી.

ઔદાસીન્યનિમગ્નઃ

પ્રયત્નપરિવર્જિતઃ સતતમાત્મા ।

ભાવિતપરમાન્દઃ

ક્વચિદપિ ન મનો નિયોજયતિ ॥ ૩૩ ॥

ઉદાસીનતામાં ડૂબેલ, પ્રયત્ન વગરનો અને પરમ આનંદથી ભાવિત આત્મા ક્યાંય મનને જોડતો નથી.

(૫) પાપકર્મનિર્ધાર્તન. કર્મોનું શિથિલીકરણ. (ઉત્તરીકરણ આદિ આ પાંચે ચરણોની વિશેષ સમજૂતી માટે જુઓ પૃ. ૨૦૭)

‘તસ્સ ઉત્તરી૦’ સૂત્ર પછી ‘અન્નત્થ૦’ સૂત્ર. જેમાં કાયોત્સર્ગના આગારો (અપવાદો) ની વાત છે. અને એમાં છેલ્લે ‘દાણેણં મોણેણં આણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ.’ એ રીતે પ્રતિજ્ઞા કરાય છે.



‘ઈરિયાવહી’ ની વિધિમાં અન્નત્થ૦ સૂત્ર પછી ૨૫ શ્વાસોચ્છવાસનો કાયોત્સર્ગ. અને ઉપર પ્રગટ લોગસ્સ... લોગસ્સ સૂત્રમાં છેલ્લે અનાલંબન યોગ આવે છે; એ રીતે શુભથી શુદ્ધ સુધીની આ યાત્રા થઈ.

ઈરિયાવહી પછી ખમા૦ દઈ જે પદનું (જ્ઞાનપદ આદિનું) આરાધન કરવું હોય તે પદનું નામ લઈ વંદણવત્તિયાએ૦ સૂત્ર અને અન્નત્થ૦ સૂત્ર બોલી કાયોત્સર્ગ કરવાનો.



વિચાર તો કરો કે દેવવંદનમાં એક નવકારના કાયોત્સર્ગ પહેલાં જ્યારે ‘સવ્વલોએ અરિહંત ચેઈઆણં૦’ બોલીએ અને પછી કાયોત્સર્ગ કરીએ ત્યારે એક નવકારનો કાયોત્સર્ગ કેટલું બધું ફળ આપે !

સર્વ લોકમાં રહેલ અરિહંત ચૈત્યોના (બિમ્બોના) વંદન, પૂજન, સત્કાર, સન્માન; (સાધકના) બોધિલાભ અને નિરુપસર્ગતા (પીડા વિના થતી સાધના) માટે કાયોત્સર્ગ કરવાનો છે.

આટલું બધું ફળ એક નવકાર મંત્રના કાયોત્સર્ગ (આઠ શ્વાસોચ્છવાસના કાયોત્સર્ગ) દ્વારા !

રહસ્ય ખૂલે છે ‘સદ્ધાણ. મેહાણ...’ આદિ પદો વડે. વધતી જતી શ્રદ્ધા, મેધા, ધૃતિ, ધારણા અને અનુપ્રેક્ષા વડે કાયોત્સર્ગ કરું છું એવી પ્રતિજ્ઞા છે.





ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ કાયોત્સર્ગ-વિધિ : શુભથી શુદ્ધ સુધીની યાત્રા

શ્રદ્ધાથી પ્રારંભ કર્યો...

શ્રદ્ધા અને મેધાની જુગલબંધી મઝાની છે. અગણિત જન્મોમાં જે જુગલબંધી આપણી પાસે હતી તે અહંકાર અને બુદ્ધિની હતી. હવે જોઈએ છે શ્રદ્ધા અને મેધાની જુગલબંધી.

અહંકાર પૂર્વકની વિચારશૈલિને બુદ્ધિ કહેવાય છે. શ્રદ્ધા પૂર્વકની વિચારપદ્ધતિને મેધા કહેવાય છે.

એક સરસ સુભાષિત આવે છે : અહઙ્કારો ધિયં બ્રૂતે, મૈનં સુસમુત્થાપય । અહંકાર બુદ્ધિને કહે છે કે આ આત્મા સૂઈ ગયો છે તેને તું જગાડીશ નહિ. જાગશે તો...? 'ન ત્વં નાહમ્.' નહિ બુદ્ધિ રહે, નહિ અહંકાર રહે.

ચેતનાની નિર્મળ ધારાનો પ્રારંભ શ્રદ્ધાથી છે. મેધા એટલે નિર્મળ બુદ્ધિ. ધૃતિ એટલે ઉત્સાહ, એકાગ્રતા. ધારણા એટલે લાંબા સમય સુધી સ્મૃતિ... અને અનુપ્રેક્ષા એટલે ચિન્તન.

❖ ❖ ❖

‘અરિહંત ચેઈયાણં’ સૂત્રમાં

- (૧) વન્દન પ્રત્યય એ અ્યવન કલ્યાણક સમયે શ્રી શકેન્દ્રે કરેલ વન્દનનો સૂચક છે.
- (૨) પૂજન પ્રત્યય એ જન્મ કલ્યાણક સમયે શ્રી શકેન્દ્રે કરેલા જન્માભિષેક રૂપ પૂજનનો સૂચક છે.
- (૩) સત્કાર પ્રત્યય એ રાજ્યપદ-ઋદ્ધિનો સૂચક છે.
- (૪) સન્માન પ્રત્યય એ દીક્ષા કલ્યાણક સમયે દેવોએ તથા નરેન્દ્રોએ કરેલા સન્માનનો સૂચક છે.
- (૫) બોધિલાભ પ્રત્યય એ કેવળજ્ઞાન કલ્યાણક- પ્રજ્ઞાપ્રકર્ષ તથા સમવસરણનો સૂચક છે.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ કાયોત્સર્ગ-વિધિ : શુભથી શુદ્ધ સુધીની યાત્રા

(૬) નિરુપસર્ગ પ્રત્યય એ નિર્વાણ કલ્યાણક-સિદ્ધાવસ્થા-ત્રણ જગતના પૂજ્યપણાનો સૂચક છે.

સૂરિમન્ત્રની પંચમ પીઠનો પાઠ આ પ્રમાણે છે :

ૐ ઇરિમેરુ કિરિમેરુ ગિરિમેરુ પિરિમેરુ સિરિમેરુ હિરિમેરુ આયરિયમેરુ સ્વાહા ॥

‘મંત્રરાજ રહસ્ય’ ગ્રંથ કહે છે કે મેરુ શબ્દથી કેવળજ્ઞાન કલ્યાણકવાળા અરિહંત સમજવા.<sup>૧</sup>

એ પછી ‘મંત્રરાજ રહસ્ય’ ઈરિ આદિ પદોનો અર્થ જણાવતાં કહે છે :<sup>૨</sup>

ઇરિ એટલે અ્યવન કલ્યાણક,  
કિરિ એટલે જન્મ કલ્યાણક,  
ગિરિ એટલે રાજ્યપદની ઋદ્ધિ,  
પિરિ એટલે દીક્ષા કલ્યાણક,  
સિરિ એટલે કેવળ જ્ઞાન કલ્યાણક,  
હિરિ એટલે સમવસરણ, ત્રણેય જગતનું પૂજ્યપણું (નિર્વાણ),  
આયરિય એટલે મોક્ષપદની લક્ષ્મી સાથેનો શ્રી સંઘ.

એટલે એવું મનાય કે સૂરિમંત્રના પંચમ પીઠમાં કલ્યાણકોનું જે ધ્યાન છે, તે જ ‘અરિહંત ચેઈયાણં’ સૂત્ર દ્વારા કરાય છે.

કેટલી સરસ છે આ વિધિ કાયોત્સર્ગની ! શુભ થી પ્રારંભ, શુદ્ધમાં-કાયોત્સર્ગમાં - પરમ સમભાવદશામાં તેનું પર્યવસાન.

૧. મેરુશબ્દાદર્હન્ સજ્ઞાનકલ્યાણઃ ॥ - મંત્રરાજ રહસ્ય, શ્લો. ૧૮૭

૨. ઇરિશબ્દાચ્યવનમહઃ કિરિજન્મમહો ગિરિ નૃપપદર્દિઃ । પિરિદીક્ષાકલ્યાણં સિરિ કૈવલ્યમથ સમવસરણમ્ ॥ હિરિતસ્ત્રિજગત્પૂજા આયરિસંઘઃ સમોક્ષપદલક્ષ્મીઃ । એતદ્રૂપો ધ્યેયઃ શ્રીવીરો મન્ત્રરાજો વા ॥

(૧૫)

**આધારસૂત્ર**

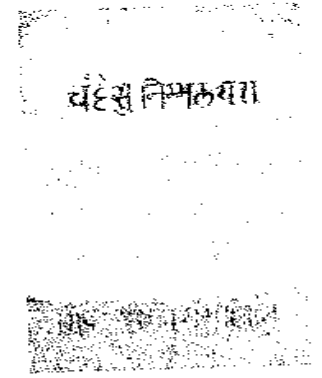
શલ્યીભૂતસ્યાન્તઃકરણસ્ય

ક્લેશદાયિનઃ સતતમ્ ।

અમનસ્કતાં વિનાઽન્યદ્

વિશલ્યકરણૌષધં નાસ્તિ ॥ ૩૧ ॥

— યોગશાસ્ત્ર (૧૨- ૩૯)



**[૧૬] લોગસ્સ સૂત્રમાં આવતાં ધ્યાનો**

આપણા યુગના સાધનામનીષી પૂજ્ય પંન્યાસ શ્રી ભદ્રંકરવિજયજી મહારાજ સાહેબે એક સાધકને પૂછેલું : લોગસ્સ સૂત્રની બીજી, ત્રીજી અને ચોથી ગાથામાં 'જિર્ણ' પદ ક્યારે ક્યારે આવે છે ?

સાધકે ગણતરી કરીને કહ્યું : દરેક સાત પ્રભુના નામ પછી તે પદ આવે છે.

પૂજ્યશ્રીએ ફરી પૂછ્યું : દરેક સાત પ્રભુનામની પાછળ 'જિર્ણ' પદ શા માટે છે ?

સાધકને એનો ખ્યાલ નહોતો. એથી તે ગુરુમુખપ્રેક્ષી બન્યો. પૂજ્યશ્રીજીના મુખ તરફ એણે દ્રષ્ટિ કેન્દ્રિત કરી. આમ પણ, સાધકે ગુરુદૃષ્ટિક (તદ્દિઠીએ) બનવાનું છે ને !

પંચાસજી ભગવંતે ફરમાવ્યું કે ષટ્ ચક્રો અને સહસ્ત્રારમાં પ્રભુનામના ન્યાસ માટેનું સૂચક આ પદ છે. મૂલાધારમાં પૂર્વાભિમુખે ‘ડસમ’ નામ સ્થાપી સહસ્ત્રારમાં ‘સુપાસં’ નું સ્મરણ કરવાનું. એ પછી ‘જિણં’ પદ આવ્યું, જે અવરોહણનું સૂચક છે. પશ્ચિમાભિમુખ પ્રકારે સહસ્ત્રારથી મૂલાધાર સુધી ઊતરી મૂલાધારથી ફરી આરોહણ કરવાનું.

❖ ❖ ❖

ષટ્ચક્રની જેમ સપ્તચક્ર અને અષ્ટચક્રની પણ વાત યોગ પરંપરામાં આવે છે. ચક્ર એટલે દેહનું એ ચોક્કસ સ્થળ, જેમાં થઈને સાધકની ચેતના સહસ્ત્રાર સુધી પહોંચે છે.

ગૌતમસ્વામી ભગવાન અષ્ટાપદ પર્વત પર ચઢ્યા એ પ્રસિદ્ધ ઘટનાને યોગપરક રીતે પણ જોઈ શકાય.

ગૌ એટલે ગાય. નિર્મળતાનું પ્રતિક. સાધકની ચેતના છે ગૌતમ. અતિ પવિત્ર. હવે અષ્ટાપદ - અષ્ટચક્ર પર ચઢવાનું છે. આલંબન શેનું લેવાનું છે ? સૂર્યકિરણોનું. સૂર્યનો એક અર્થ આત્મા પણ થાય છે. એટલે આત્મધ્યાનનું અવલંબન લઈ સાધક ઉપર ચઢે છે.

ત્યાં રત્નમય પ્રભુભિમ્બોને કારણે છે ઝળાંહળાં જ્યોતિ. સહસ્ત્રાર પણ પ્રકાશ રૂપ છે.

❖ ❖ ❖

સહસ્ત્રાર, નામ પ્રમાણે, હજાર પાંખડીઓવાળું કમળ છે. જે અગણિત કાળથી મૂરઝાયેલ પડેલ છે. સદ્ગુરુનો વરદ હાથ ત્યાં અડે કે કુંડલિની શક્તિ મૂલાધારથી સહસ્ત્રાર સુધી આવે ત્યારે એ ખીલી ઊઠે છે.

૧. અષ્ટચક્રા નેષ દ્વારા દેવાનાં પૂરયોધ્યા;

તસ્યાં હિરણ્યમયઃ કોશઃ, સ્વર્ગો જ્યોતિષાવૃતઃ ॥ -અથર્વવેદ  
આ અષ્ટ ચક્રો આ પ્રમાણે છે : મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, મણિપુર ચક્ર, અનાહત ચક્ર (હૃદય પ્રદેશ), હૃદય ચક્ર, નિમ્ન મનશ્ચક્ર (છાતીમાં સ્તન વિભાગની વચ્ચે), વિશુદ્ધિ ચક્ર, આજ્ઞા ચક્ર અને સહસ્ત્રાર ચક્ર.

સદ્ગુરુ સાધકના મસ્તક પર બ્રહ્મરન્ધ્ર (સહસ્ત્રાર માટેનું દેહનું સ્થળ) પર જ હાથ મૂકે છે. દીક્ષા વખતે એ ચોટીના ભાગના વાળને સદ્ગુરુ પોતાના હાથે કાઢે છે; જેથી બ્રહ્મરન્ધ્ર વિભાવશૂન્ય બને છે. અને પછી સદ્ગુરુ શક્તિપાત રૂપે ‘કરેમિ ભંતે !’ સૂત્ર સાધકને આપે છે.

❖ ❖ ❖

તો, બીજી-ત્રીજી-ચોથી ગાથામાં ચક્રધ્યાન આવેલ છે.

કાયોત્સર્ગમાં લોગસ્સ સૂત્ર ગણીએ ત્યારે ‘પાયસમા ઉસાસા’ ની વિધિથી પાદો ગણવાના. પરંતુ એકાગ્રતા માટેના અવલંબન તરીકે લોગસ્સ સૂત્ર લઈએ ત્યારે આ રીતે ચક્રધ્યાન કરી શકાય.

❖ ❖ ❖

એ પછી આવે છે પ્રસાદધ્યાન. પાંચમી ગાથાનું ધ્યાન છે પ્રસાદધ્યાન.

‘એવં મચ્ચે અભિથુઆ,

વિહુચરયમલા પહીણજરમરણા,

ચઉવીસંપિ જિણવરા

તિથયરા મે પસીયંતુ’...

તિર્થંકર ભગવંતોના પ્રસાદ તરીકે એમની શક્તિને જોવાની છે. ‘પંચ-વિંશતિકા’માં ઉપાધ્યાય શ્રીયશોવિજય મહારાજ કહે છે : વ્યક્ત્યા શિવપદસ્થોડસૌ, શક્ત્યા જયતિ સર્વગઃ’. વ્યક્તિ રૂપે પરમાત્મા સિદ્ધશિલા પર બિરાજમાન છે (વિહરમાન ભગવાન મહાવિદેહ ક્ષેત્રમાં), શક્તિ રૂપે પરમાત્મા સર્વગામી છે.

આ જ લય ‘સકલાર્હત્તુ સ્તોત્રના પ્રારંભમાં છે : ધૂર્ધુવઃસ્વસ્ત્રયીશાન-માર્હન્ત્યં પ્રણિદધ્મહે’. ત્રણે લોક પર પ્રભુત્વ જેનું છે તેવા આર્હન્ત્યનું અમે પ્રણિધાન કરીએ છીએ.

શું છે આ આર્હન્ટ્ય ?

પંન્યાસજી ભગવંતે કહ્યું છે તેમ તે છે આજ્ઞા-શક્તિ. પ્રભુની આજ્ઞા-શક્તિ ત્રણે લોકમાં અવિચ્છિન્ન રૂપે ચાલે છે.

રાજ્યશક્તિ જેવી જ એ શક્તિ કાર્યકારિણી છે : આજ્ઞા પાળનારને લાભ, આજ્ઞા તોડનારને નુકશાન. વીતરાગસ્તોત્રમાં આ જ વાત કહેવાઈ : 'આજ્ઞાઽઽરાદ્ધા વિરાદ્ધા ચ શિવાય ચ ભવાય ચ ।'

ધર્માસ્તિકાય ક્યારેય અધર્માસ્તિકાય ન થાય કે જીવ ક્યારેય જડ ન થાય એની પાછળની શક્તિ છે આ આજ્ઞાશક્તિ.

❖ ❖ ❖

મેકલૂહાને એક સરસ રૂપક કથા કહી છે :

દરિયામાં રહેતી એક નાનકડી માછલીએ મોટી માછલીને એક વાર પૂછ્યું : લોકો બધા કહે છે કે દરિયો આવો હોય ને દરિયો તેવો હોય; તો એ દરિયો આવ્યો ક્યાં?

મોટી માછલીએ કહ્યું : આપણે દરિયામાં તો છીએ જ. આ જ તો દરિયો.

નાની માછલીનો પ્રત્યાઘાત આપણા જેવો જ હતો : અચ્છા, આ દરિયો છે ! આ તો છે પાણી...

આપણેય પરમચેતનાના સમંદરમાં રહેવા છતાં શું કહીશું ? હું તો ઘટનાઓના જગતમાં છું. પરમ ચેતનાનો સમંદર ચોતરફ વિસ્તરેલો છે અને એનું હું એક મોજું છું આ ભાવ આપણને ઊઠ્યો ?

❖ ❖ ❖

પ્રસાદ ધ્યાનમાં પ્રભુના પ્રસાદને ઝીલવાની પ્રક્રિયા છે. એ પ્રસાદને-આજ્ઞાને અહીં આપણે સમભાવ રૂપે જોઈશું.

'તિત્થયરા મે પસીયંતુ...' આ પદનો જાપ અને એના કારણે નીખરેલી ચેતનાની દશા પ્રભુના સમભાવની વર્ષાને ઝીલાવશે.

અત્યાર સુધી 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ' બોલ્યા પણ ચેતનાની દશા એવી ગ્રાહક ન બની - રીસેપ્ટિવ ન બની કે આપણે સમભાવને ઝીલી શકીએ.

મહર્ષિ પતંજલિ યોગસૂત્રમાં આ વાતને સ્પષ્ટ કરતાં કહે છે : 'નિર્વિચારવૈશારદ્યે અધ્યાત્મસંપ્રસાદઃ', નિર્વિચારની કુશળતાની શણોમાં પ્રભુનો પ્રસાદ- અધ્યાત્મ રૂપ પ્રસાદ ઝીલી શકાય છે. સીધી વાત થઈ કે વિચારોથી આકુલ મનની દશામાં પ્રભુનો પ્રસાદ ન જ ઝીલી શકાય. અત્યાર સુધી 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ' બોલવા છતાં પ્રભુના સમભાવના પ્રસાદને આપણે ન પામી શક્યા તેનું કારણ આપણી વિકલ્પપ્રધાન મનોદશા છે.

પતંજલિ ઋષિ સરસ શબ્દ વાપરે છે : નિર્વિચારવૈશારદ્ય. નિર્વિચારની કુશળતા. જ્યારે પણ સાધક ઈચ્છે ત્યારે વિચારોને બંધ - ઓફ કરી શકતો હોય તો તેની પાસે નિર્વિચારની કુશળતા છે એમ મનાય.

સાધક પૂછી શકે કે વિચારોને ઓફ શી રીતે કરી શકાય ?

વિચારો સાથેની જે સાંકળાં છે, તાદાત્મ્ય; એ તૂટી જાય તો વિચારોને ઓફ કરવા સરળ બને. મારા વિચારો.. અહીં 'મારા' પર ભાર વધુ જતો રહે છે.

હું ઘણીવાર કહેતો હોઉં છું : વિચારો ચિન્તાકાશમાં છે. સાધક ચિદાકાશમાં છે. સાધકને વિચારો શું કરી શકે ?

એક અહોભાવનો પણ લય છે. સાધક પ્રભુના અપરૂપ રૂપને જોઈને તીવ્ર અહોભાવના લયમાં પ્રવેશે, માત્ર પ્રભુના રૂપને જોયા જ કરે, જોયા જ કરે તોય વિચારો થંભી જાય.

સાધક 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ'... નો ભાષ્ય જાપ પહેલાં કરે. જેથી વિચારોની ઝડપ ઓછી થાય. એ પછી સૂક્ષ્મ જાપ. અને પછી અનુભૂતિ : પ્રભુનો પ્રસાદ- સમભાવ રૂપે વરસી રહ્યો છે અને પોતે ઝીલી રહેલ છે.

❖ ❖ ❖



હવે આવે છે વર્ણધ્યાન.

‘ચંદેસુ નિમ્મલયરા..’ ચન્દ્રો કરતાં પણ વધુ નિર્મળ પરમાત્મા. આ વિશેષણ સિદ્ધ પરમાત્માનું છે. અહીં સાધક અર્હતચેતનાના શુભ વર્ણની કલ્પના કરે છે. ધારણા. સજેસન.

એકાગ્રતા માટે અહીં બે વિધિઓ છે.

પહેલી વિધિ : બંધ આંખોએ સાધક પ્રભુનું ધ્યાન કરે છે. શ્વેતવર્ણનું બિંદુ, ટપકું બંધ આંખો સામે દેખાય તો ચિત્તને એમાં એકાગ્ર કરવાનું.

બીજી વિધિ : શ્વેત વર્ણનું ટપકું ન દેખાય તો ચિત્તને પૂરેપૂરું ‘ચંદેસુ નિમ્મલયરા...’ એ સાત અક્ષરો પર સ્થાપવું.

ચં...દે...એમ એક એક અક્ષર નો માનસ જાપ થાય ત્યારે ઉપયોગ એમાં જ રહે.

સફેદ રંગ- વર્ણનું ધ્યાન હોવાથી આ ધ્યાનને વર્ણધ્યાન કહ્યું.

‘આઈએસુ અહિયં પયાસયરા’ પદનું ધ્યાન લાલ રંગની પટ્ટી-સિદ્ધ ભગવંતોની રેખા-ના રૂપે કરવાનું છે.

અહીં પણ ઉપર પ્રમાણે બેઉ વિધિઓ અથવા એકાદ વિધિ દ્વારા એ પદના ધ્યાનમાં - વર્ણ ધ્યાનમાં જવાનું છે.

❖ ❖ ❖

હવે આવે છે અનાલંબન ધ્યાન. અથવા તો કહો રૂપાતીત ધ્યાન.

‘સાગરવરગંભીરા...’ અહીં વિભાવના એવી છે કે ધ્યાતાએ ધ્યેયમાં ધીરે ધીરે ઓગળવું છે. ધ્યેય રૂપી સિદ્ધ પરમાત્મા. એ પરમચેતનાનો સમંદર. અને એમાં ધ્યાતાએ લીન બનવું છે, ઓગળવું છે.

એટલે અહીં પદનો જાપ ત્રણેકવાર કરીને સાધકે અંદર ચાલ્યા જવું છે.

પેલો કથાપ્રસંગ અહીં યાદ આવે : સંત પાસે યુવાન આવ્યો. તેણે કહ્યું : ગુરુદેવ! મારે પ્રભુનાં દર્શન કરવા છે. આપ એની વિધિ બતાવો.

સંતે સરસ સૂત્ર આપ્યું : ‘તુમ મિટો તો મિલના હોય.’ તું મિટી જા, ઓગળી જા, પ્રભુ તને મળી જશે.

મિટો અને પામો.

ચન્દનાજી મિટી ગયાં ને પ્રભુને પામી ગયાં.

‘સાગર વર ગંભીરા.’

ધ્યાતા ધ્યેયમાં વિલીન થતો જાય. પેલું સૂત્ર સરસ છે : ‘ધ્યાતા મટીને બનવું રે ધ્યેય.’

રૂપાતીત ધ્યાનની પૂજ્ય ચિદાનંદજીએ કરેલી વ્યાખ્યા યાદ આવે : ‘તાકું ધ્યાવત તિહાં સમાવે, રૂપાતીત ધ્યાન સો પાવે.’

❖ ❖ ❖

‘સિદ્ધા સિદ્ધિ મમ દિસંતુ’... સિદ્ધ ભગવંતો મને સિદ્ધિ આપો! પ્રાર્થનાનો મજાનો લય.

ચૈત્યવંદન મહા ભાષ્ય (ગાથા : ૬૩૫) ની ગાથા એ રીતે ચાલે છે કે પ્રભુની ભક્તિથી આરોગ્ય-બોધિલાભ આદિ પ્રાર્થકોને મળે છે. સિદ્ધિની પ્રાર્થના માટે પણ આ જ લય છે.<sup>૧</sup>

૧. भलीए जिणवरणं, परमाण खीणपेज्जदोसाणं ।  
आरोग्यबोहिलाभं समाहिमरणं च पार्वीति ॥ ६३५ ॥

(૧૬)

આધાર સૂત્ર

લોગસ્સ સૂત્ર

સાધના સૂત્ર

ચક્ર ધ્યાન

પ્રસાદ ધ્યાન

વર્ણધ્યાન

રૂપાતીત ધ્યાન



## [૧૭] કાયોત્સર્ગ દ્વારા સ્વગુણની ધારામાં

ધ્યાન શિબિરમાં કાયોત્સર્ગને પ્રાયોગિક રીતે, શાસ્ત્રીય વિધિ પ્રમાણે શીખેલ એક સાધકે મને પૂછેલું કે તે અર્ધો કે એક કલાકનો કાયોત્સર્ગ કરે છે ત્યારે શરૂઆતમાં તો થોડા લોગસ્સ સૂત્ર ગણાય છે; પણ પછી તે અન્તર્લીન થઈ જાય છે. લોગસ્સ છૂટી જાય છે અને ધ્યાનના ઊંડાણમાં સરી જવાય છે. એ જાણવા માગતા હતા કે તે બરોબર માર્ગ પર ચાલી રહેલ છે કે કેમ.

મેં કહેલું કે તમે બરોબર માર્ગ પર છો. લોગસ્સસૂત્ર ગણવા દ્વારા ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થઈ અને એ એકાગ્રતાની પૃષ્ઠભૂ પર એ સ્વગુણપ્રાપ્તિની ભૂમિકા પર જવાયું.

કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિમાં જે અભિભવ કાયોત્સર્ગની વાત કરી છે ત્યાં લોગસ્સ સૂત્રની કે શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યા જોડે સંબંધ નથી; ત્યાં સમય-માન પર કાયોત્સર્ગ કરવાની વાત છે.

અન્તર્મુહૂર્તથી લગાવીને બાર મહિના સુધી અભિભવ કાયોત્સર્ગ કરી શકાય છે. જેનું પ્રસિદ્ધ ઉદાહરણ મહાત્મા બાહુબલીજી છે.

કાયોત્સર્ગનો બીજો પ્રકાર છે ચેષ્ટાકાયોત્સર્ગ. જે ગમનાગમન પછી, વિહાર પછી, અને પ્રતિક્રમણાદિમાં કરાય.<sup>૧</sup> તે ચેષ્ટા કાયોત્સર્ગ ૮ શ્વાસો-ચ્છ્વાસથી ૧૦૦૮ શ્વાસોચ્છ્વાસ સુધીનો હોય છે.



જે કાયોત્સર્ગ સહનશક્તિ કેળવવા માટે કે પરિષહોના અને કર્મોના જય આદિ માટે ખંડેરમાં, સ્મશાન ભૂમિમાં કે જંગલ આદિમાં કરાય છે તે અભિભવ કાયોત્સર્ગ છે.<sup>૨</sup>

પ્રતિમાધારી શ્રાવકો પણ આવો કાયોત્સર્ગ કરતા હોય છે.

એક શ્રાવકની વાત એવી આવે છે શાસ્ત્રમાં કે, તે એક ખંડેરમાં, રાત્રે કાયોત્સર્ગમાં ઊભા છે. તેમનાં જ શ્રાવિકા, કર્મયોગે, કુછન્દે ચઢેલાં, તે જ ખંડેરમાં એક પુરુષ સાથે આવે છે. સઘન અંધારામાં શ્રાવકજી દેખાતા નથી. ખાટલાનો એક પાયો શ્રેષ્ઠીના પગ પર હોય છે અને બેઉ કામકીડા કરે છે.

બહિર્ભાવથી કેવા તો આ સાધક ઉપરત બન્યા છે કાયોત્સર્ગમાં, કે આ ઘટનાની નોંધ પણ મનમાં લેવાતી નથી અને તેમની ધ્યાનની ધારા

૧. સો ઊસ્સગ્ગો દુવિહો ચિદ્દાણ અભિભવે ય નાયવ્વો ।

ભિક્ષાચરિયાઇ પદમો, ઊવસગ્ગાભિજુંજણે બિહ્ઓ ॥ ૧૪૫૨

૨. અદ્ધવિહંપિ ય કમ્મં, અરિભૂયં તેણ તજ્જયદ્દાણ ।

અબ્બુદ્ધિયા ડ તવસંજમંમિ, કુલ્લંતિ નિગંથા ॥ ૧૪૫૬ -કાયો. નિર્યુ.(આ. નિ.)

આગળ ચાલે છે.



અભિભવ કાયોત્સર્ગમાં અભિગ્રહ ધારી શકાય. કાયોત્સર્ગ શરૂ કરતાં પહેલાં અભિગ્રહ લીધો તો તે અભિગ્રહ પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી કાયોત્સર્ગ ચાલુ રહે.<sup>૩</sup>

ચન્દ્રાવતંસક રાજાની વાત આવે છે કે તેમણે સંધ્યા સમયે સંકલ્પ કર્યો કે પોતાના ખંડમાં રહેલ દીવો જ્યાં સુધી બળે ત્યાં સુધી કાયોત્સર્ગ કરવો. આમ તો દીવામાં બે-ત્રણ કલાક ચાલે એટલું ધી હશે.

દીવાનો પ્રકાશ ઝાંખો પડવા માંડ્યો અને અચાનક એક દાસી ત્યાંથી પસાર થઈ. તેણીને થયું કે અરે, રાજાસાહેબ ક્રિયા કરે છે અને દીવો તો ઓલવાવા માંડ્યો. એણે નવું ધી દીવામાં પૂર્યું અને પછી તો એણે બરોબરની ખટક રાખી કે દીવો ઓલવાવો ન જોઈએ. સવારના પ્રકાશના આગમન સુધી દીવો ચાલુ રહ્યો અને રાજાએ ત્યાં સુધી કાયોત્સર્ગ ચાલુ રાખ્યો.



આવશ્યક નિર્યુક્તિ (કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિ) કાયોત્સર્ગના સ્વરૂપને બતાવતાં કહે છે :

વ્યાબાધા રહિત (ગાન્ધર્વ આદિનાં ગીતો સંભળાતા હોય તો મન ત્યાં જઈ શકે એટલે એવી જ્યાં તકલીફ નથી તેવા) અને કાંટા, પથ્થર વગેરેથી રહિત પ્રદેશમાં ઊભેલ, બેઠેલ કે સૂતેલ સાધક ચેતન કે અચેતન (સમવસરણમાં બિરાજેલ પરમાત્મા અથવા પ્રભુની મૂર્તિ આદિ) પદાર્થનું

૩. 'આભિગ્ગહિઓ વિ.' અભિગૃહ્યતે ઇતિ અભિગ્રહઃ, અભિગ્રહેણ નિર્વૃત્ત આભિગ્રહિકઃ કાયોત્સર્ગઃ - આં નિં, હારિં ટીકા ૧૫૧૦

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ કાયોત્સર્ગ દ્વારા સ્વગુણની ધારામાં

અવલંબન કરીને સૂત્ર કે અર્થનું ધ્યાન કરે. (યા તો સૂત્રનું, જેમ કે લોગસ્સ આદિનું. અથવા તો તેના અર્થનું. પણ બેઉ સાથે નહિ.) અર્થમાં દ્રવ્ય કે પર્યાયોનું ધ્યાન કરે.<sup>૪</sup>

❖ ❖ ❖

કાયોત્સર્ગ દ્વારા થતા લાભોની ચર્ચા આ રીતે કરાઈ છે : કાયોત્સર્ગ કરવાથી (૧) દેહમાં જડતા આદિ હોય તે દૂર થાય છે. (૨) ચિત્તાની એકાગ્રતા થવાથી બુદ્ધિની જડતા દૂર થાય છે. (૩) સુખ-દુઃખને સહન કરવાનું બળ મળે છે. ન તો સુખની ક્ષણોમાં રતિભાવ આવે, ન દુઃખની ક્ષણોમાં અરતિ ભાવ જન્મે. (૪) શુભ ધ્યાનમાં રહેવાનું થાય અને (૫) ધ્યાન પછી અનુપ્રેક્ષા આવે.<sup>૫</sup>

❖ ❖ ❖

એક સરસ ઉલ્લેખ કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિ (આવશ્યક નિર્યુક્તિ)ની ૧૫૦૦મી ગાથામાં છે. ત્યાં કહેવાયું છે કે સાંજના પ્રતિક્રમણમાં અતિચાર આલોચવાના કાયોત્સર્ગમાં પ્રભાતથી માંડી અત્યાર સુધીના દોષો બરાબર આલોચ્યા, જોયા; હવે ગુરુ મહારાજ જ્યાં સુધી કાયોત્સર્ગ પારે નહિ ત્યાં સુધી સાધુ શું કરે ? પાઠ આવો છે : તાવ સુહમાણુપાણૂ ધમ્મં સુક્કં ચ જ્ઞાણજ્ઞા ॥

ગુરુ મહારાજ કાઉસ્સગ્ગ પારે નહિ ત્યાં સુધી સાધક સૂક્ષ્મ ઉચ્છ્વાસ-નિઃશ્વાસ લેતો છતો ધર્મ અને શુક્લધ્યાન ધ્યાવે.

૪. સંવરિયાસવદારા, અવ્વાભાહે અકંટપ્પે દેસે ।

કાઠુણ થિરં ઠાણં, ઠિઓ નિસન્નો નિવણ્ણે વા ॥

વેયણમ્મચેયણં વા વત્થું અવલંબિતં ધણં મણસા ।

જ્ઞાયઈ સુઅમ્મથં વા, દવિયં તપ્પજ્જાણં વાવિ ॥ - આં નિં, ૧૪૬૫, ૧૪૬૬

૫. દેહમઈજ્ઞસુદ્ધી સુહદુક્ખતિતિક્કચયા અણુપ્પેહા ।

જ્ઞાયઈ ય સુહં જ્ઞાણં ઇયમ્મો કાઉસગ્ગમ્મિ ॥ ૧૪૬૨ ॥ આં નિં

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ કાયોત્સર્ગ દ્વારા સ્વગુણની ધારામાં

શુક્લધ્યાન, અગાઉ લખ્યું છે તેમ, અનાલંબનના અંશ રૂપે હોઈ શકે. નૈશ્ચયિક રૂપના આત્મસ્વરૂપના વિભાવનને અનાલંબન કહેવાય છે.

❖ ❖ ❖

કાયોત્સર્ગના ધ્યાતાનું જે સુરેખ શબ્દચિત્ર કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિમાં મળે છે, તે કેવું તો મનોહર છે !

સ્થાણુ-વૃક્ષના ટુંકાની જેમ ઉર્ધ્વદેહે રહેલો સાધક.<sup>૬</sup> બે પગ વચ્ચે ચાર અંગુલના અન્તરથી ઊભો રહેલ, જમણા હાથે મુદપત્તિ અને ડાબા હાથથી રજોહરણને પકડીને રહેલ સાધક. જેણે દેહને વોસિરાવી દીધો છે તેવો સાધક.<sup>૭</sup> મમતાને (મારાપણાની દેહાદિ, પદાર્થાદિની બુદ્ધિને) જેણે ત્યજી છે એવો સાધક.<sup>૮</sup> સૂત્રના રહસ્યોને જેણે જાણ્યા છે તેવો સાધક.

કેવું મજાનું છે આ શબ્દચિત્ર !

❖ ❖ ❖

આ સંદર્ભમાં, યોગશાસ્ત્રે આપેલ ધ્યાતાનું વર્ણન જોવું ગમશે :

સર્વ કાર્યોમાં નિર્લેપ, આત્મભાવમાં રમણશીલ, શરીર પર નિઃસ્પૃહ, સંવેગના સરોવરમાં ડૂબેલ, શત્રુ-મિત્ર કે નિન્દા-સ્તુતિમાં સમભાવ રાખનાર, બધાના કલ્યાણનો ઈચ્છુક, બધા પર કરુણા કરનાર, સંસારના સુખોથી પરાડ્મુખ, ઉપસર્ગ-પરિષદમાં મેરુની જેમ અડોલ, ચંદ્રની પેઠે આનંદ આપનાર, વાયુની જેવો અસંગ અને સદ્બુદ્ધિવાળો ધ્યાતા હોય છે.

❖ ❖ ❖

૬. જ્ઞાણુવ્વ ઉદ્ધદેહો કાઉસ્સગ્ગં તુ ઠાણજ્ઞા ॥ ૧૫૪૧ ॥

૭. ચરંગુલમુહયત્તી ઉજ્જૂપ દબ્બહત્થ રયહરણં ।

વોસદ્ધચ્ચદેહો, કાઉસ્સગ્ગં કરિજ્ઞાહિ ॥ ૧૫૪૫ ॥

૮. તમ્હા ડ નિમ્મમેણં, મુણિણા ડવલલ્લસુત્તસારેણં ।

કાઉસ્સગ્ગો ડગ્ગો, કમ્મચ્ચયદ્વાય કાયવ્વો ॥ ૧૫૫૪ ॥ આ.નિ. (કાયોત્સર્ગ નિર્યુક્તિ)



ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ : કાયોત્સર્ગ દ્વારા સ્વગુણની ધારામાં

(૧૭)

### આધારસૂત્ર

આત્મારામં મનઃ કુર્વન્; નિર્લેપઃ સર્વકર્મસુ ॥  
વિરતઃ કામભોગેભ્યઃ, સ્વશરીરેડપિ નિઃસ્પૃહઃ ।  
સંવેગહૃદનિર્મગ્નઃ, સર્વત્ર સમતાં શ્રયન્ ॥  
નરેન્દ્રે વા દરિદ્રે વા, તુલ્યકલ્યાણકામનઃ ।  
અમાત્રકરુણાપાત્રં, ભવસૌખ્યપરાડ્મુખઃ ॥  
સુમેરુરિવ નિષ્કમ્પઃ, શશીવાનન્દદાયકઃ ।  
સમીર ઇવ નિઃસઙ્ગઃ, સુધીર્ધ્યાતા પ્રશસ્યતે ॥

— યોગશાસ્ત્ર- ૭, ૪-૭.

પ્રકરણના પ્રારંભે સાધકના પ્રશ્નના સંદર્ભે કરેલી ચર્ચાને ફરી જોઈએ.

કાયોત્સર્ગ જ્યારે આત્મશુદ્ધિ માટે કરવો છે ત્યારે સમયાધારિત રીતે કરી શકાય. ૩૦ મિનીટ કે ૪૦ મિનીટ ઇત્યાદિનું કે શરૂઆતમાં ૧૫-૨૦ મિનીટનું અવધારણ કરી શકાય. એલાઈ કલોકમાં એ રીતે સમય ભરી કાયોત્સર્ગમાં ઊતરી જવાનું.

લોગસ્સ સૂત્ર ૫-૧૦ ગણાય અને લાગે કે ચિત્તસ્થૈર્ય મળ્યું છે, તો એ ચિત્તસ્થૈર્યનો ઉપયોગ સ્વગુણમાં જવા માટે કરી શકાય.

જ્ઞાતાભાવ, દ્રષ્ટાભાવ કે ઉદાસીનભાવને ઘેરો બનાવવાનું થઈ શકે.

એટલે, એકાગ્રતા અને સ્વગુણસ્થિતિ આવા બે લયમાં કાયોત્સર્ગ ચાલી શકે.

સહેજે મનની ચંચળતા આવેલી લાગે તો ઊંડા ઉચ્છ્વાસ સાથે લોગસ્સ સૂત્ર પર અનુધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી વિચારો વિખેરાઈ જશે. અને ફરી સ્વગુણની ધારામાં જવાશે.

કેટલો તો સરસ છે આ કાયોત્સર્ગ! રોજ એને કરનાર સાધક એના સમ્મોહનમાં એવો તો આવે કે એ વારંવાર કાયોત્સર્ગ કર્યા કરે.

કાયોત્સર્ગ :

દેહભાવને પેલે પાર,  
જ્યાં સ્વત્વની પ્રતિષ્ઠા છે  
ત્યાં સાધકનો પ્રવેશ.  
નવા વિશ્વમાં થયેલ  
સાધકના  
આ પદાર્પણનું  
અભિવાદન.



## [૧૮] 'તસ્સ ઉત્તરી૦' સૂત્રની પાંચ પ્રક્રિયાઓ

ધ્યાન એટલે સ્વગુણસ્થિતિ. સાધકનો જ્ઞાન, સમભાવ, આનન્દ આદિ ગુણોમાં પ્રવેશ તે ધ્યાન.

ઈર્ષ્યા પૂર્વક ચાલનાર સાધક માત્ર જોતો હોય.... વિચારો મનમાં ન હોય. ધ્યાનની આ મઝાની દશા. કેટલી મઝાની પરંપરા આપણી છે, જે કહે છે કે સાધક ચાલતી વખતે પંચવિધ સ્વાધ્યાય ન કરતો હોય.

ન તો એ સૂત્રોનો સ્વાધ્યાય કરે કે ન એ અનુપ્રેક્ષા પણ કરતો હોય.<sup>૧</sup>

૧. इन्द्रियस्थे विवर्जिता,

संज्ञायं चेव पंचहा ।

तन्मुक्ती तत्पुर्वकारे,

उवउत्ते इरियं रिण ॥ —उत्त. ૨૪/૮

૨૦૦

સાધક માત્ર ઈર્ષ્યામય બનેલો હોય.

❖ ❖ ❖

સાધક બેઠેલ છે. એ માત્ર દ્રષ્ટાની ભૂમિકામાં છે. યાદ આવે અધ્યાત્મોપનિષદ્ : દ્રષ્ટાનું દર્શનની પળોમાં હોવું તે મુક્તિ, તે જ ધ્યાન.<sup>૨</sup>

❖ ❖ ❖

ધ્યાનની મઝાની વ્યાખ્યા છે Being - હોવું. તમે અસ્તિત્વની ધારામાં જ હો.

પૂજ્યપાદ દેવચન્દ્રજી મહારાજ શ્રી કુંથુનાથ પરમાત્માની સ્તવનામાં કહે છે : 'અસ્તિ સ્વભાવ જે આપણો રે, રુચિ વૈરાગ્ય સમેત; પ્રભુ સમ્મુખ વંદન કરીને, માંગીશ આતમ હેત....' પ્રભુની પાસે હું માંગીશ મારો અસ્તિત્વ રૂપ સ્વભાવ.

પોતાનું પોતાનામાં હોવું તે ધ્યાન.

❖ ❖ ❖

શી રીતે આ ધારામાં જવું ?

સ્વાધ્યાય, પ્રભુભક્તિ આદિ તત્વો સાધકને ધ્યાનની ધારામાં મૂકે છે.

પ્રભુ ભક્તિની પળોમાં શું થાય છે ? પ્રભુના ગુણોને જોતાં સાધક એ ગુણમાં ધીરે ધીરે ડૂબવાનું શરૂ કરે.

સ્વાધ્યાયની પળોમાં પણ સાધક પ્રભુના પવિત્ર શબ્દોની અનુપ્રેક્ષા કરતાં કરતાં તે ગુણોમાં ડૂબે.

❖ ❖ ❖

૨. द्रष्टृदृग्भावता मुक्ति-दृश्यैकात्म्यं भवभ्रमः ॥ —अध्यात्मोपनिषद्

૨૦૧

જ્ઞાનાચારાદિ આચારો પણ ધ્યાનરૂપ છે.

જ્ઞાનાચારમાં સાધક સૂત્રપોરિસીમાં ગોખે. અર્થપોરિસીમાં અર્થાનુપ્રેક્ષા કરે. અને એકાદ વિષયનું ઊંડાણથી અનુપ્રેક્ષણ કરતાં એ ધ્યાનમાં સરી પડે.

સાડા ત્રણસો ગાથાના સ્તવનમાં પૂજ્ય પદ્મવિજયજી મહારાજના ટબામાં એક સરસ પ્રસંગ આવે છે.

મુનિરાજ અર્થપોરિસીને ટાણે અર્થાનુપ્રેક્ષા કરી રહ્યા છે. અર્થનાં ઊંડાણમાં ગયા છે અને એ વખતે ધ્યાનમાં જવાની શક્યતા ઊભી થઈ. પણ ત્યાં જ ગુરુએ એ મુનિને ભિક્ષાએ જવાનું કહ્યું.

મુનિ ભિક્ષાએ જાય છે. મજાનો પ્રશ્ન ત્યાં કરાયો છે : અભિગ્રહ આદિ પૂર્વક એ મુનિ ભિક્ષાએ જાય તો સવા-દોઢ કલાક થાય અને જો ૫-૭ ઘરોમાંથી ફટાફટ ગોચરી લઈ આવે તો શક્યતા રહે છે કે ગોચરીના પાત્રો મૂક્યાં પછી એ ધ્યાનમાં જઈ શકે. તો સાધુ ત્યાં શું કરે ?

જવાબ એ અપાયો છે કે ગોચરી જલ્દી લાવી ધ્યાનમાં તેણે જવું જોઈએ.



સૂત્રપોરિસી પહેલાં અને અર્થપોરિસી પછી. આ ક્રમનું પણ મજાનું કારણ વિચારી શકાય કે સૂત્રો ઘોષ પૂર્વક-અવાજ પૂર્વક ગોખવાથી વિચારો શાન્ત થઈ જાય.

મન એ સૂત્રોના ધ્વનિ પર જાય અને એમાં સ્થિર થાય એ એવી મજાની પૃષ્ઠભૂ થઈ કે જેના પરથી ધ્યાનમાં સરી શકાય.

અર્થપોરિસીમાંનું અર્થાનુપ્રેક્ષાનું ઊંડાણ પણ ધ્યાનમાં સાધકને લઈ જઈ શકે.

પિંડસ્થાદિ ધ્યાનની વિધિઓને તો પ્રાયોગિક રૂપે સરસ રીતે કરી શકાય જ છે.



ધ્યાનમાં મનોગુપ્તિ તો છે જ. કાયગુપ્તિ-કાયાની સ્થિરતા તેમાં ભળે છે ને કાયોત્સર્ગની સાધના થઈ રહે છે.

કાયોત્સર્ગમાં સાક્ષીભાવની પરાકાષ્ઠા મળે છે.

કાયોત્સર્ગમાં જિનમુદ્રાએ ઊભા રહેવાનું, મનને લોગસ્સ સૂત્ર કે નમસ્કાર મહામન્ત્રના પદોમાં જોડવાનું. અને એકાગ્રચિત્તા આવતાં જ સાધક સ્વગુણની ધારામાં પ્રવાહિત થાય છે.

અભિભવ કાયોત્સર્ગમાં શ્વાસોચ્છવાસ કે લોગસ્સના પદો જોડે સંબંધ નથી હોતો. સાધનાને સ્થિર કરવા માટે સાધક ભીતરી ઊતરી જાય છે.

પ્રાયોગિક અભિગમ આવો હોઈ શકે : ઈરિયાવહી કરી ખમાસમણ દઈ ઈચ્છાકારેણ સંદિસહ ભગવન્ આત્મનિર્મલીકરણાર્થ કાઉસ્સગ્ગ કરું? ઈચ્છું, આત્મનિર્મલીકરણાર્થ કરેમિ કાઉસ્સગ્ગ, અત્થ સૂત્ર બોલી કાયો-ત્સર્ગમાં સ્થિર થવાનું.

બે-પાંચ-સાત લોગસ્સ ગણાય અને ચિત્ત સ્થિર બની જાય એટલે સમભાવ આદિ કોઈ પણ એકાદ આત્મગુણમાં ડૂબકી લગાવી દેવાની.

ચિત્ત સહેજ પણ બહાર જાય તો લોગસ્સ સૂત્ર છે જ. લોગસ્સ સૂત્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી, ગણી, ફરી સ્વગુણની ધારામાં જવાનું.



'एकपुगलदिट्ठी झियायइ'ની શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિને આ રીતે કાયોત્સર્ગમાં લઈ શકાય : દહેરાસરમાં પ્રભુમૂર્તિ કે ઉપાશ્રય આદિમાં પ્રભુ ચિત્રની

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ 'તસ્સ ઉત્તરીઠ' સૂત્રની પાંચ પ્રક્રિયાઓ

સામે અપલક નેણે જોઈને પ્રભુગુણની અનુપ્રેક્ષાના ઊંડાણમાં જઈ પ્રભુ ગુણની (આત્મગુણની) અનુભૂતિ કરાય.

અભિભવ કાયોત્સર્ગમાં પા કલાકથી લગાવી કલાક-બે કલાકનો સમય નિશ્ચિત કરી શકાય.

એવાર્મ ઘડિયાળમાં સમય એ રીતે મૂકી શકાય. અને સાધક ઊંડો ઊતરી જાય.

❖ ❖ ❖

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ. ભીતર ઊતરવાના આ મઝાના આયામો.

પોતાનું પોતાની ભીતર

ડૂબવાનું.

આનન્દ.

નિરવધિ આનન્દ.

❖ ❖ ❖

એક સાધકે મને પૂછેલું કે કાયોત્સર્ગ કરતાં પ્રમાદ આવે છે, તો શું કરવું?

પ્રભુ મહાવીર દેવની સાધનાના એક સૂત્રને તે સમયે વ્યાખ્યાયિત કરતાં મેં કહેલું કે પ્રભુ સહેજ પણ ઝપકી આવવા જેવું થાય ત્યારે એકાદ મુહૂર્ત બહાર ફરી આવતા.<sup>૩</sup>

૩. સંબુજ્ઞમાણે પુણરવિ આસિંસુ ભગવં ઉદ્ઘાણ .

ણિક્ષમ્મ ઇગયા રાઓ, બહિં ચંકમિયા મુહુત્તામં ॥ -આચારંગ સૂત્ર ૧/૮/૨/૬

પ્રભુ ક્ષણભર નિદ્રા લઈને જાગૃત થઈને ધ્યાનમાં બેસી જતા. ક્યારેક (નિદ્રાને ભગાવવા માટે) પ્રભુ રાત્રે મુહૂર્ત સુધી બહાર જઈ આવતા.

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ 'તસ્સ ઉત્તરીઠ' સૂત્રની પાંચ પ્રક્રિયાઓ

એટલે, બેઠા બેઠા કાયોત્સર્ગ કરનારો સાધક કાયોત્સર્ગ પારીને ઊભો થઈને કાયોત્સર્ગ કરે, પા પારીને થોડી વાર ચંકમણ કરી આવે.

❖ ❖ ❖

કાયોત્સર્ગ.

પૂજ્ય આનન્દધનજી મહારાજ કહે છે તેમ સાધક 'દેહાદિકનો સાક્ષી' બની જાય. (દેહાદિકનો હો સાખીધર રહ્યો...)

કર્તૃત્વ ઊડ્યું.

સાક્ષીભાવ રહ્યો.

કાયોત્સર્ગ : સાક્ષીભાવને પ્રબળ બનાવતું માધ્યમ. સાધના બહુ જ તીક્ષ્ણ બની ઊંચકાયા કરે.

આમ, કોઈ પણ સાધનાને ઊંચકવા માટે અભ્યાસની જરૂરત પડે છે. કાયોત્સર્ગનો અભ્યાસ આજથી જ શરૂ કરીએ. પુસ્તક વાંચવાની દક્ષિણા આ જ તો થશે ને ! પા કલાકથી શરૂ થયેલી કાયોત્સર્ગ સાધના કલાક કે બે કલાકે પહોંચી હોય તેવા ઘણા સાધકોને મેં જોયા છે.

અને પૂરી રાત્રિ કાયોત્સર્ગ - ધ્યાનમાં વીતાવનાર હિમ્મતભાઈ બેડાવાળાની સાધનાને નજીકથી જોઈ છે.

❖ ❖ ❖

મને શશિકાન્તભાઈ મહેતા (રાજકોટવાળા)એ કહેલ કે વિશ્વમાં આજે ૭૦૦ સાધના પદ્ધતિઓ જીવન્ત રૂપે ચાલી રહી છે અને દરેકમાં ધ્યાન તો છે જ. વિધિ જુદી હોઈ શકે.

મેં કહ્યું કે આપણને તો પ્રભુદત્ત ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ મળી ગયાં છે. આપણે કેટલા તો બડભાગી છીએ!

હવે એમને આત્મસાત્ આપણે કરવાં છે.



ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ❖ 'તસ્સ ઉત્તરી૦' સૂત્રની પાંચ પ્રક્રિયાઓ

પ્રભુએ આપેલ આ ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગના અમૃતકુંભને ખોલીએ.  
એમાંના સાધના-જળનું આયમન કરીએ.



એક અમેરિકી પ્રોફેસર પત્ની સાથે ફરવા ગયેલા. અચાનક ગાડીને નાનો અકસ્માત નડ્યો. પ્રોફેસરની આંગળી પર થોડુંક વાગ્યું. સામાન્ય રીતે ફર્સ્ટ એઈડ બોક્સ ગાડીમાં હોય જ. આજે એ રહી ગયેલું, હવે શું કરવું ? પીડા થણી છે.

પત્ની કહે છે : મેં ધ્યાનપદ્ધતિ અંગે વાંચેલું છે. એ દ્વારા વેદના શમી જતી હોય છે. તમને પણ એ અંગે ખ્યાલ છે જ. તો તમે ધ્યાનમાં જાવ ને!

ખરેખર, ફર્સ્ટ એઈડ બોક્સ (સારવાર માટેની ઔષધીય પેટી) નહોતું એ વરદાન રૂપ બની ગયું..... કારણ કે એ હોત તો પ્રોફેસર ધ્યાનમાં ન જાત.

પ્રોફેસર ધ્યાનમાં ગયા. અને ચમત્કારિક રૂપે વેદના શમી ગઈ. પછી તો તેઓ ધ્યાનના ક્ષેત્રે આગળ વધ્યા. અને પછી ધ્યાન શીખવનાર પ્રોફેસર બન્યા.

માત્ર વેદનાશામક રૂપે, જો કે, ધ્યાનની મહત્તા નથી. ધ્યાન તો તમને અનહદ આનન્દ આપે છે.



પોતાની જાત સાથેની

શાશ્વતીના લયની,

આનન્દમાં તરબોળ

બનેલી

ક્ષણોની

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ ❖ 'તસ્સ ઉત્તરી૦' સૂત્રની પાંચ પ્રક્રિયાઓ

દુનિયામાં,

ધ્યાન લોકમાં

સાધકના પ્રવેશની આ

ક્ષણે

મંગળ કામના.



હવે કાયોત્સર્ગ ક્યાં ક્યાં કાર્ય કરે છે તે જોઈએ. કાયોત્સર્ગ જ્ઞાત મન અને અજ્ઞાત મનમાં જામી પડેલા રાગ, દ્વેષ, અહમ્ના સંસ્કારોને આશ્ચર્ય-જનક રીતે દૂર કરે છે.

કાયોત્સર્ગના કાર્યકલાપને દર્શાવનાર 'તસ્સ ઉત્તરી૦' સૂત્રને આ સન્દર્ભમાં જોઈએ.

પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાયોત્સર્ગ. અને તે સાધકને આપે છે ઉત્તરીકરણ, પ્રાયશ્ચિત્તકરણ, વિશુદ્ધિકરણ, વિશલ્યીકરણ અને પાપકર્મોનું દૂરીકરણ.

આશ્ચર્યચકિત થઈ જવાય ને !

શુદ્ધ સ્વરૂપાનુભૂતિની ક્ષણોનો આ ચમત્કાર છે.



ઉત્તરીકરણની વ્યાખ્યા આપતાં આવશ્યક નિર્યુક્તિ કહે છે :

खंडिय-विराहियाणं, मूलगुणाणं सउत्तरगुणाणं ।

उत्तरकरणं कीरइ जह सगडरहंगेहाणं ॥ १५०७ ॥

ખંડિત (સર્વથા ભાંગેલ) અને વિરાધિત (અંશતઃ ભાંગેલ) અહિંસાદિ મૂળ ગુણ અને પિંડવિશુદ્ધિ (ભીક્ષાદોષ રહિતતા) આદિ ઉત્તરગુણોનું

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ 'તસ્સ ઉત્તરી૦' સૂત્રની પાંચ પ્રક્રિયાઓ

આલોચનાદિ વડે સમારકામ કરવું તે છે ઉત્તરીકરણ. જેમ ગાડું, રથનું પૈડું કે ઘર તૂટી ગયેલ હોય તેનું સમારકામ થાય છે તેમ.

એનો ફલિતાર્થ એ થયો કે મનની ચંચળતા અથવા પ્રમાદ આદિ કારણોથી સાધક દોષોમાં સપડાયો. હવે કાયોત્સર્ગમાં આવતી જાગૃતિ વડે સાધક પોતાની જાતને એ દોષોમાંથી કાઢી લે છે.

'પ્રમાદની સામે જાગૃતિ'આ સૂત્ર અહીં આવ્યું.

કાયોત્સર્ગ છે જાગરણની સાધના. ઉજાગરનો અંશ જેમાં રેલાયેલો છે એવી સાધના.

કહેવાતી જાગરણ અવસ્થા અને સ્વપ્ન અવસ્થામાં વિકલ્પો ચાલુ હોય છે. નિદ્રા અવસ્થામાં હોશ ચૂકાયેલ હોવાથી પ્રમાદ ઘેરો બનેલ છે. એની સામે છે ઉજાગર. તુર્યા. ચતુર્થી. જ્યાં નિર્વિકલ્પતાની પૃષ્ઠભૂ પરની હોશ છે.

❖ ❖ ❖

ઉત્તરીકરણ પછીની પ્રક્રિયા છે પ્રાયશ્ચિત્તકરણ.

આવશ્યક નિર્યુક્તિ કહે છે :

પાવં છિંદઈ જમ્હા, પાયચ્છિત્તં તુ બન્નઈ તેણં ।

પાણ વાવિ ચિત્તં, વિસોહણ તેણ પચ્છિત્તં ॥ ૧૫૦૮ ॥

પાપ (કર્મ)ને છેદે છે માટે પાપચ્છિદ્ (પ્રાયશ્ચિત્ત) આવી વ્યાખ્યા કરાય છે. અને બીજી વ્યાખ્યા આવી છે : પ્રાય: (મોટે ભાગે) જે ચિત્તને વિશુદ્ધ કરે તે પ્રાયશ્ચિત્ત.

તો, પ્રાયશ્ચિત્તકરણનો અર્થ થશે ચિત્તમાં રહેલ વિકલ્પોનો ખળભળાટ ઘણે ભાગે દૂર થઈ જાય. એટલે કે ઉત્તરીકરણની પ્રક્રિયા વખતે મળેલ જાગૃતિ કરતાં પણ આ જાગૃતિ વિશેષ છે.

❖ ❖ ❖

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ 'તસ્સ ઉત્તરી૦' સૂત્રની પાંચ પ્રક્રિયાઓ

પ્રાયશ્ચિત્તકરણ પછી વિશુદ્ધિકરણ. ચિત્તની શુદ્ધિ થયા પછી અવશિષ્ટ જે અશુદ્ધિ રહી હોય તે પણ અહીં દૂર થાય છે. ઉપયોગ બિલકુલ વિશુદ્ધ અહીં થાય છે.

❖ ❖ ❖

વિશુદ્ધિકરણ પછી વિશલ્યીકરણ. અવયેતનમાં પડેલ ખ્યાતિ આદિની આશંસાના શલ્યને કાઢી નાખવું તે વિશલ્યીકરણ.

ત્રણ શલ્યોમાં એક શલ્ય છે નિદાનશલ્ય. નિદાન એટલે પ્રસિદ્ધિ આદિની આશંસા. અવયેતન મનમાં પડેલ આવા શલ્યોને દૂર કરવા માટે યોગશાસ્ત્રે અમનસ્કતા ને ઉપયોજવાની વાત કરી છે.<sup>૧</sup>

અમનસ્કતા તે જ સાધકનો સમરસમાં લય એમ યોગસાર કહે છે.

એટલે વિશલ્યીકરણનો ફલિતાર્થ એ થયો કે હૃદયને સમરસથી સાધક એવું ભરી દે કે તેમાં બીજું કંઈ રહે જ નહિ.

જગ્યા જ નથી તો શલ્ય રહેશે ક્યાં ? ન રહે બાંસ, ન બજે બાંસુરી.

વિશુદ્ધિકરણમાં જ્ઞાતમનની શુદ્ધિ થઈ. વિશલ્યીકરણમાં અજ્ઞાત મન - અવયેતન મનની પણ શુદ્ધિ થઈ.

❖ ❖ ❖

પાપકર્મોનું દૂરીકરણ. જ્ઞાનાવરણીયાદિ કર્મો - જે સંસારમાં ભેમાવે છે, તે છે પાપકર્મ. તેમનું દૂરીકરણ.

૧. શલ્યોભૂતસ્યાન્તઃકરણસ્ય ક્લેશદાયિનઃ સતતત્મ ।

અમનસ્કતાં વિનાઽન્યદ્, વિશલ્યકરણમૌષધં નાસ્તિ ॥

—યોગશાસ્ત્ર, ૧૨/૩૧

૨. ડન્મનીકરણં તદ્ યદ્, મુનેઃ સમરસે લયઃ ॥

—યોગસાર, ૩/૧૫

હવે પાપો શી રીતે રહેશે ?

આધારશિલા જ છૂ થઈ ને !

નવા કર્મોનો બંધ નહિ થાય. ('નિર્વિકલ્પ ઉપયોગમાં નવિ કર્મનો ચારો.') સત્તામાં છે તે ક્ષીણ થયા કરે. ઉદયમાં આવે કર્મ, તોય સાધક એ ઉદયને જોશે, તેમાં ભળશે નહિ... અધ્યાત્મ ગીતા યાદ આવે : 'ઉદય ઉદીરણા તે પણ પૂરવ નિર્જરા કાજ.'

સાક્ષીભાવની આધાર શિલા પર પાપકર્મોનું દૂરીકરણ. કહો કે વિફલીકરણ.



કેટલું સરસ આ 'તસ્સ ઉત્તરી૦' સૂત્ર ! ઉત્તરીકરણ આદિ પાંચ ચરણોમાં ત્રણ વાતો આવી : જ્ઞાત મનની શુદ્ધિ, અવ્યેતન મનની શુદ્ધિ; અને એ બેઉને પરિણામે કર્મોનું દૂરીકરણ.

આવા હેતુથી સાધક કાયોત્સર્ગમાં સ્થિર થાય છે. (ઠામિ કાઉસ્સગંગ...)

કાયોત્સર્ગ સાધનાનો

મહિમા છે

નિરાળો.

અર્થશાસ્ત્રનું સૂત્ર છે :

નાનકડો પ્રયત્ન,

મોટું પરિણામ.

મિનિમમ એફર્ટ, મેક્સિમમ રીઝલ્ટ.

લાગે કે અહીં તો,

કાયોત્સર્ગ સાધનામાં,

પ્રયત્ન બહુ જ નાનકડો છે.

પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસનો કાયોત્સર્ગ

અને પૂરા ચિત્તનું શુદ્ધિકરણ.

જ્ઞાત મન અને

અજ્ઞાત મનમાં પડેલ

કુસંસ્કારના લીસોટાઓને

સંપૂર્ણતયા ભૂંસી શકનાર

કાયોત્સર્ગ સાધનાને

આત્મસાત્ કરીએ.



પ્રભુ ! દેવાધિદેવ !

ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગની

સાધનાનો અમૃતકુંભ આપી

આપે કરેલ

અદ્ભુત ઉપકારમાંથી મુક્ત થવા

અમો આ સાધનાને

આત્મસાત્ કરીએ એવું

બળ અમોને આપો !



(૧૮)

### આધારસૂત્ર

ઇન્દ્રિયત્થે વિવજ્ઞિતા  
સજ્ઞાયં ચેવ પંચહા ।  
તમ્મુત્તી તપ્પુરક્કારે,  
ઉવઉત્તે ઇરિયં રિણ ॥

—ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ૨૪/૮

ઈન્દ્રિયોના વિષયોથી ઉપર જઈને અને પાંચે પ્રકારના સ્વાધ્યાયને છોડીને ઈર્યામૂર્તિ અને ઈર્યાપુરસ્કૃત બનેલ સાધક ઈર્યાસમિતિ પૂર્વક ચાલે.

### આ ગ્રંથની સાથોસાથ વાંચવા જેવા ગ્રંથો

- (૧) ધ્યાન વિચાર (વિવેચક : પૂ.આ. ભ. શ્રી કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મ.સા.)
- (૨) કાયોત્સર્ગ ધ્યાન
- (૩) લોગસ્સ સૂત્ર સ્વાધ્યાય
- (૪) સ્વરોદય જ્ઞાન (પૂ. ચિદાનંદજી કૃત ગ્રંથ પર વિવેચના)
- (૫) યોગશાસ્ત્ર : અષ્ટમ પ્રકાશ વિવરણ, ભા-૧.  
(ચારેના લેખક-વિવેચક : અમૃતલાલ કાળીદાસ દોશી )
- (૬) ધ્યાન શતક  
(વિવેચક : પ. પૂ. આ. ભ. શ્રી ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજા)
- (૭) અનુભૂતિનું આકાશ [અષ્ટ પ્રવચનમાતા (સમિતિ-ગુપ્તિ) પર]
- (૮) રોમે રોમે પરમ સ્પર્શ (પરમાત્મા મહાવીર દેવની સાડા બાર વર્ષની સાધનાની આન્તર કથા)  
(બન્નેના લેખક : - આચાર્ય શ્રી યશોવિજય સૂરિ)