

ધ્યાન સાધના

જૈન દર્શનમાં ધ્યાનને અભ્યંતર તપ કહ્યું છે. ધ્યાન, કર્મના નિબીડ વનનો નાશ કરે છે. પૂ. પ્રીતિસુધાજી મ.સા. કહે છે કે, ધ્યાન – Meditation – આ શબ્દ અને તેની પદ્ધતિઓ સહુથી પ્રાચીન જો ક્યાંય પણ જોવા મળતા હોય તો તે છે જૈન સાધનાપદ્ધતિમાં. જૈનશાસ્ત્રમાં, જૈનદર્શનમાં અને જિન ભગવંતોના સિદ્ધાંતો, પ્રવચનો અને સાધનાના પ્રત્યેક આયામમાં, અણુ-અણુમાં ધ્યાન સમાયેલ જોવામાં આવે છે. પરંતુ મહાઆશ્ચર્ય અને ખેદની વાત છે કે આજ જૈન ધર્માવલંબીઓમાં ધ્યાનનું આલંબન લગભગ છૂટી ગયા જેવું છે અને કોઈ સાધકોમાં કે મુમુક્ષુઓમાં ધ્યાનસાધના પ્રતિ થોડી પણ રુચિ કે જિજ્ઞાસા જાગે છે તો તેઓ અન્ય મતાવલંબીઓની ધ્યાન પદ્ધતિ તરફ કે શિબિરો તરફ દોડતા દેખાય છે. જે પોતાના ઘરઆંગણો છે તેની ખોજ માટે બહાર નીકળી રહ્યા છે.

તીર્થંકરો અને ગણધરોની સમસ્ત મૂર્તિઓ પણ ધ્યાનસ્થ અવસ્થા બતાવે છે. પદ્માસન કે દંડાસનમાં બિરાજમાં તીર્થંકર ભગવાનની પ્રતિમા ફક્ત ધ્યાનનો જ સંદેશ આપે છે. સર્વાંગી દૃષ્ટિકોણથી જોવાથી સમજાય છે કે પાયાથી લઈને શિખર સુધી જૈનદર્શનમાં ધ્યાનસાધનાનું સ્થાન અનન્ય છે.

પ્રતિક્રમણ દરમ્યાન બોલાતા ધ્યાનના કાયોત્સર્ગથી લગભગ દરેક વ્યક્તિ પરિચિત છે. આ ધ્યાનમાં આર્તધ્યાન, રૌદ્રધ્યાન,

ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાનની વાતો આવે છે. પરંતુ આપણી પાસે ફક્ત શબ્દ રહી ગયા છે, અર્થ અને રહસ્ય ખોવાઈ ગયા છે. આ શબ્દોનું કેવળ પોપટની જેમ રટણ શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ તો કરે જ છે પરંતુ સાધુ-સાધ્વી સુધ્ધા રોજ પાઠ કરતા હોય છે અને ધ્યાનસાધના પદ્ધતિ આપણી પાસે આપણા શાસ્ત્રોમાં છે કે નહીં તે તદ્દન ભૂલી જાય છે. ઘણા મહાનુભાવોનું ત્યાં સુધી કહેતા સાંભળ્યા છે કે કયા શાસ્ત્રમાં ધ્યાનની વિશિષ્ટ પદ્ધતિ આપી છે? અમે ધ્યાન કઈ રીતે કરીએ? શા માટે કરીએ? ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ બન્નેની અવસ્થા ભિન્ન પ્રકારની છે એ વાત સમજી લેવી ઘણી જ જરૂરી છે. સ્વરૂપલક્ષી બોધના અનુભવ અર્થે જે આત્મલક્ષી એકાગ્રતા સાધવામાં આવે છે તે ધ્યાનસાધના કહેવાય છે. જ્યારે ધ્યાનસાધનાના ઊંડાણમાં ઊતર્યા પછી કાયાના ઉત્સર્ગનો જે ભાવ થાય છે એટલે કે જે દેહભાન વિસ્મૃત થઈ જાય છે, દેહાધ્યાસ છૂટી જાય છે તેને કાયોત્સર્ગ કહેવાય છે.

ધ્યાન અને તેના પ્રકાર:

જૈનદર્શનમાં સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગનો સમાવેશ તપના ૧૨ પ્રકારમાં કર્યો છે. તે પ્રત્યેકનું પોતાનું વિભિન્ન સ્થાન છે અને એકમેક સાથે સંકળાયેલ પણ છે.

સ્વાધ્યાયના પાંચ પ્રકાર છે – વાચના, પૃચ્છના, પરિચક્ષ્ણના, અનુપ્રેક્ષા અને ધર્મકથા. અનુપ્રેક્ષા સિવાયના ચાર પ્રકાર ધ્યાનનું આલંબન કે આધાર ગણાય છે, જ્યારે અનુપ્રેક્ષા ધર્મધ્યાનની અંતરંગ છે.

અનુપ્રેક્ષા એટલે જોતા જવું, જોવાનું અનુગમન કરવું. ઈક્ષ એટલે જોવું, તેને પ્ર ઉપસર્ગ લગાડતા પ્રેક્ષા શબ્દ બને છે. પ્રેક્ષા એટલે ઊંડાણથી જોવું, દર્શન કરવા. અનુપ્રેક્ષા એટલે ચિંતના ભાવોને, સ્પંદનોને અંતર્યક્ષુથી જોવા. બૌદ્ધદર્શનમાં તેને વિપશ્યના કહે છે. ‘પશ્ય’ એટલે જોવું. વિપશ્યના એટલે વિશિષ્ટ પ્રકારે જોવું. આને આપણે સમ્યક દર્શનનું સોપાન કહી શકીએ છીએ. સમ્યક્જ્ઞાન એટલે આત્મવિકાસની અવસ્થાનું જ્ઞાન અને સમ્યક્ દર્શન એટલે દૃઢ શ્રદ્ધાપૂર્વક આત્મ અવસ્થાને ધ્યાન દ્વારા જોવું. તે સાથે તદ્દરૂપ આચરણ એટલે કે સમ્યક્ચારિત્રને લેવાથી આ ત્રણ મોક્ષ માર્ગના સાધન થયા. આચાર્ય ઉમાસ્વાતિએ તત્વાર્થસૂત્રની પહેલી ગાથામાં કહ્યું છે “સમ્યાગ્દર્શન જ્ઞાનચારિત્રાણિમોક્ષમાર્ગઃ”

ધર્મધ્યાનની ચાર અનુપ્રેક્ષા - એકત્વ, અનિત્ય, અશરણ અને સંસાર અનુપ્રેક્ષા ધ્યાન માટેની ચિંતનકણિકા છે. વાસ્તવમાં ૧૨ અનુપ્રેક્ષા કે ભાવના બધી જ ધ્યાનસાધના માટે આધારભૂત તત્વ છે.

ધ્યાનના પ્રકાર: આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન એ બન્ને પ્રકાર અશુભ છે જ્યારે ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન શુભ પ્રકાર છે. પહેલા બે અશુભ. ધ્યાન ભવભ્રમણ વધારનારા છે, દુર્ગતિમાં અને અંધકારમાં લઈ જનારા છે. શુભધ્યાન પરમધ્યેય પ્રકાશમય મોક્ષમાર્ગ તરફ લઈ જાય છે. સ્વાધ્યાય અને અનુપ્રેક્ષા તમસમય અશુભ ધ્યાનમાંથી તેજોમય શુભધ્યાન

તરફ લઈ જાય છે. તેથી મુમુક્ષુઓ માટે ધ્યાનમાર્ગ આવશ્યક અને અનિવાર્ય છે.

ધર્મધ્યાનમાં પ્રવૃત થવું એટલે ચિત્તવિશુદ્ધિની શરૂઆત. ધર્મધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહ્યા છે - (૧) આજ્ઞાવિચય (૨) અપાયવિચય (૩) વિપાકવિચય (૪) સંસ્થાનવિચય. સંસ્થાનવિચયના પણ ચાર પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે જે નીચે પ્રમાણે છે :

- ૧) પિંડસ્થ ધ્યાન - કોઈ તત્ત્વવિશેષના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવું. પાર્થિવી, આગનેયી, મારુતી, વારુણી અને તત્ત્વભૂ એમ તેની પાંચ ધારણા છે.
- ૨) પદસ્થ ધ્યાન - આ ધ્યાનમાં પવિત્ર મંત્રાક્ષર આદિ પદોનું આલંબન લેવામાં આવે છે.
- ૩) રૂપસ્થ ધ્યાન - રાગદ્વેષ આદિ વિકારો રહિત પ્રતિબિંબનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે.
- ૪) રૂપાતીત ધ્યાન - નિરાકાર ચૈતન્યસ્વરૂપ સિદ્ધ પરમાત્મા તથા ચૈતન્યસ્વરૂપ સ્વ આત્માનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે.

તદઉપરાંત શાસ્ત્રોમાં આત્માને ધ્યાનમાં તલ્લીન કરવા આલંબન યોગ્ય ૧૧ વિષય પણ બતાવ્યા છે :- (૧) આત્મ સ્વરૂપ (૨) કર્મ સ્વરૂપ (૩) ભવભ્રમણ સ્વરૂપ (૪) કષાય સ્વરૂપ (૫) સિદ્ધ સ્વરૂપ (૬) સ્વદોષ દર્શન (૭) પરગુણ દર્શન (૮) સ્વદૃષ્ટિપુષ્ટિ (૯) પરદૃષ્ટિત્યાગ (૧૦) પુદ્ગલાસક્તિ ત્યાગ (૧૧) અનિત્યાદિ બાર ભાવનાનું ચિંતન.

ધ્યાનપદ્ધતિઓ અને પરિણામ:

ધ્યાનસાધનાની અનેક પદ્ધતિઓ પ્રચલિત છે. કોઈ પદ્ધતિ અતિ સરળ છે તો કોઈ પદ્ધતિ પ્રયત્નસાધ્ય છે. પરંતુ દરેક પદ્ધતિઓનું અંતિમ લક્ષ્ય એક જ છે - આત્મ સાક્ષાત્કાર.

શ્વાસપ્રેક્ષા અથવા શ્વાસદર્શન સરળ પદ્ધતિઓમાંની એક છે. ધ્યાનસાધનાનું પ્રથમ સોપાન શ્વાસદર્શનથી શરૂ કરવામાં આવે તો અંતિમ સોપાન પર સહેલાઈથી પહોંચી શકાય છે.

ધ્યાનની વિવિધ પદ્ધતિઓ અને વિધિ અન્યત્ર વિગતથી આપેલ છે.

ધ્યાનસાધનામાં વિકાસ વધતો જાય છે તેની સાથે સાથે ચિત્તની એકાગ્રતા કેન્દ્રિત થતી જાય છે. અને ચિત્તની અશુભ વૃત્તિઓ પહેલા શુભમાં અને પછી શૂન્યમાં વિલીન થઈ જાય છે. શાસ્ત્રની ભાષામાં કહીએ તો સર્વ પ્રથમ કષાયોની મંદતા, ત્રિયોગ (મન, વચન અને કાયા)ની સ્થિરતા અને અંતમાં નિર્વિચાર, નિર્વિકલ્પ ચિત્તની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ અવસ્થા પરમસમાધિ, પરમ, અખંડ અને શાશ્વત આનંદ આપનારી છે. શુભ અને શુદ્ધ ધ્યાન આત્મા માટે પરમહિતકર અને મહાકર્મની નિર્જરાના હેતુ છે.

લાભ:

ધ્યાનસાધના દરેક પ્રકારની વ્યક્તિ કરી શકે છે. કેવળ યોગી પુરુષ, સંન્યાસી, મહાત્મા કે સંત જ કરી શકે છે, અન્ય કોઈ નહીં તેવી માન્યતા મિથ્યા અને ભ્રામક છે. ધ્યાન

બાળકથી લઈને વૃદ્ધ સુધી, દરેક ક્ષેત્ર અને દરેક વ્યવસાયની વ્યક્તિ માટે આવશ્યક છે અને શક્ય છે. ધ્યાનના લાભ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક એમ દરેક સ્તર પર અનુભવાય છે.

શારીરિક સ્તર: ધ્યાનસાધનાની શારીરિક સ્તર પર ઊંડી અસર પડે છે. મગજ શાંત થવાથી તાણ (TENSION) ઘટે છે. ભાવનાઓ શુદ્ધ થવાથી હૃદયમાં કલુષિતતા રહેતી નથી અને હૃદયના ધબકારા નિયંત્રિત રહે છે. હૃદયના રોગો, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ ઈત્યાદિ રોગોનું પ્રમાણ અને શક્યતા ઘટી જાય છે.

ઈર્ષા, દ્વેષ આદિ પિત્તને વધારે છે. જે અલ્સર જેવા રોગોને જન્મ આપે છે. ધ્યાન સાધનાથી આ પ્રકારના રોગો ઘટે છે. સ્ફૂર્તિ, તાજગી, કાર્યક્ષમતા ઈત્યાદિમાં વધારો થાય છે.

માનસિક સ્તર: મનને ધ્યાન સાથે ઘણો જ પ્રભાવકારી સંબંધ છે. અથવા તો એમ કહી શકીએ કે ધ્યાનની પૂરી રમત મન સાથે જ રમાતી હોય છે. શ્વાસોશ્વાસની સુસંગતિ અને ચિત્તની સ્થિરતાથી કષાય મંદ પડે છે અને પરિણામે મન હળવું ફૂલ જેવું થઈ જાય છે. મન વિલીન થઈ ને 'અમન' થઈ જાય છે.

આત્મિક સ્તર: ધ્યાનસાધનાનું પરમ લક્ષ્ય આત્મદર્શન જ છે. આત્મસાક્ષાત્કાર કે ચૈતન્યમય, ચિદાનન્દમય સ્વરૂપ બોધની અવસ્થા ધ્યાનની અંતિમ પરિણતી છે. આત્મરાજાને

લક્ષમાં રાખ્યા વગરની કોઈ પણ વિધિ ફક્ત આસન, યોગ, પ્રાણાયામ, વ્યાયામ, ઈત્યાદિ શારીરિક ક્રિયા જ કહેવાશે, ધ્યાન નહીં.

ધ્યાનસાધના એ ભાષા, સંસ્કૃતિ કે ધર્મસંપ્રદાયના બંધનથી મુક્ત છે. વિશ્વભરમાં જ્યાં જ્યાં ધ્યાનસાધનાનો વિકાસ થયો છે, તે ભલે બૌદ્ધપદ્ધતિ હોય, સુફી કે હિન્દુઓની સાધના પદ્ધતિ હોય, પરંતુ જો તે આત્મલક્ષી હોય, તમસથી તેજસ તરફ લઈ જતી હોય તો તે સર્વ ધ્યાનપદ્ધતિ સ્વીકાર્ય છે, આવકારદાયક છે. અનેકાંતદષ્ટિથી પણ જેનું અંતિમ ધ્યેય એક છે એવી સર્વ વિભિન્ન દેખાતી ધ્યાન પદ્ધતિઓ પોતપોતાના સ્થાન પર બરાબર છે, સ્તુત્ય છે.

દરેક ધ્યાનસાધક વિભિન્ન ધ્યાનપદ્ધતિઓમાંથી પોતાની રુચિ અને અનુકૂળતા પ્રમાણે યોગ્ય ધ્યાનમાર્ગ અપનાવી તમસથી તેજસ તરફ પ્રયાણ કરે, અનંત જ્ઞાન, અખંડ આનંદ, શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરે એ જ શુભ મંગલ કામના.

ધ્યાનની પ્રાયોગિક સાધનામાં લક્ષમાં લેવા જેવી બાબતો:

ધ્યાન સાધના સદ્ગુરુ અનુભવ સાધક કે જાણકારના માર્ગદર્શનથી કરવાથી ફાયદો થાય છે. આ સાધના માટે કેટલીક બાબતો લક્ષમાં લેવી જરૂરી છે.

શુદ્ધ વસ્ત્ર: વગર ધોયેલા, ચમકદમકવાળા કે કાળા વસ્ત્રો ન પહેરવા. સફેદ, સુતરાઉ કે ખાદીના વસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ વસ્ત્રોનો ઉપયોગ ધ્યાન સિવાયના કાર્યોમાં ન કરવો. વસ્ત્રો ઢીલા હોવા જોઈએ. સફેદ રંગ પવિત્રતાનું પ્રતિક છે.

યોગ્ય સ્થાન: પવિત્ર અનુકૂળ ભૂમિ પર સુખપૂર્વક બેસવું જોઈએ. સાધકો લાકડાની પાટ શિલાપર રેતવાળી જમીન પર સ્થિર આસને બેસે છે જ્યાં બેસવાથી સુખાનુભૂતિ થાય તેવી જગ્યાએ બેસવું જોઈએ.

ઘરનો એકાંત ઓરડો, તીર્થક્ષેત્રમાંની શાંત એકાંત જગ્યા, ચૈત્યાલય, એકાંત વન પર્વતની ગુફા, પર્વતનું શિખર, શાલવૃક્ષોના સમૂહ નીચે, જલમધ્ય દ્વીપ, સ્મશાન, નદીઓનું સંગમ સ્થાન જ્યાં ત્યાગી સંતોનું યાત્રાગમન હોય કે તેમણે સાધના કરી હોય તેવા સ્થળોના પરમાણુ (વાઈબ્રેશન) ઉચ્ચ હોય તે સ્થળ ધ્યાન માટે ઉત્તમ છે.

યોગ્ય સમય: ધ્યાન કરવા માટે સૂર્યોદય થી પૂર્વે ૪૮ મિનીટની સમય સારો ગણાય. સૂર્યોદય પછીની ગરમીથી શરીરમાં આળસ થાય તે પહેલા ધ્યાન થઈ જવું જોઈએ.

ધ્યાનનો બીજો સમય સૂર્યાસ્ત પહેલાના સાંધ્ય ભોજન પછી બે કલાક બાદનો છે.

આસન: ઉત્તમ આસન દર્ભનું - પૂર્વ કે ઉત્તરમાં મુખ કરી પન્નાસને બેસવું. ઓછામાં ઓછું ૪૮ મિનીટનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. તનની સાધના માટે ધ્યાનમાં બેસવાની પદ્ધતિનું મહત્ત્વ છે. શરીરનો મેરુદંડ કરોડ રજજુ છે તેથી તે ટટ્ટાર હોવી જોઈએ. શરીરને ઢીલુ છોડી તનાવમૂક્ત અવસ્થા લાવવાની છે. આચાર્ય અમિતગતિ એ પન્નાસન પર્યકાસન વીરાસન ઉલ્કટુકાસન અને ગવાસનને સુખાસન અન્તર્ગત માન્યા છે. સાધકની અનુકૂળતા માટે ઉર્ધ્વસ્થાન (ઉભા કરી - કાયોત્સર્ગી) નિષીઘ્નસ્થાન (બેસીને પન્નાસન) શયનસ્થાન

(લાંબા સૂતા સૂતા) આસનો બતાવેલ છે. પદ્માસનનું વૈજ્ઞાનિક મહત્ત્વ વિશેષ છે.

દીર્ઘ શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિમાં સાધક ધ્યાનમા નિયમાનુસાર ધીમે ધીમે નાસિકા દ્વારા શ્વાસને ખેંચે અને કમશઃ તેનો સમય વધારતો જાય છે.

ધ્યાનમાં સાધક પહેલા તન સાધે છે અને મનની એકાગ્રતાને પ્રાપ્ત કરે છે. મન નિઃસંગ અને સંવરરૂપ થાય એટલે ઈન્દ્રિયો કાયબાની જેમ સંકોચ પામે છે. સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય એટલે અંતરદૃષ્ટિ ખૂલે. સાધક બાહ્ય જગતને જોવાનું બંધ કરે તો અંતરદૃષ્ટિ ખૂલશે.

‘મહાપ્રજ્ઞ યુવાચાર્યજી’એ શરીરના વિવિધ અવયવો પર ધ્યાનનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. શરીરના ઊર્ધ્વ, મધ્ય અને અધો ત્રણ ભાગ છે. શરીરમાં ચૈતન્ય અને જ્ઞાન કેન્દ્ર છે. આ કેન્દ્રોને જાગૃત કે સક્રિય કરવાથી શક્તિનો સ્ત્રોત કૂટે છે. જૈનદર્શનમાં માનવના શરીરાકારમાં ત્રણ લોકની કલ્પના કરવામાં આવી છે. જેને કારણે શરીરલોકનું પર્યાયવાચી કહેવાય છે. આના પરિપ્રેક્ષ્યામાં ઊર્ધ્વભાગના પ્રથમ ભાગમાં કપાળ, મસ્તિષ્કનો ઉપલો ભાગ, મુખ્ય મસ્તિષ્ક જે ધ્યાનનું મુખ્ય કેન્દ્ર કે શક્તિ કેન્દ્ર છે. બીજો ભાગ ભ્રૂકુટી કે આજ્ઞાયક છે. ત્રીજો ભાગ વિશુદ્ધિ ચક્ર કે કંઠમણિનું સ્થાન છે. ચોથો ભાગ મનઃચક્ર છે જે ગળાની સીધાઈમાં નાભિથી બાર આંગળ ઊંચો હોય છે. મનઃચક્રની આઠ પાંખડીની કલ્પના કરવામાં આવી છે. એનાથી થોડે દૂર હૃદયનું સ્થાન છે.

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

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

ઉવજલાયાણાં'નું સ્થાન હૃદય અને 'ણમો લોયે સવ્વસાહુણાં'નું સ્થાન પગના અંગૂઠાને માને છે.'

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

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

આચાર્ય શુભચંદ્ર - સાધકે ધ્યાનમાં શું વિચારવું જોઈએ

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

સૌથી પહેલા સાધકે વિચારવું જોઈએ કે - 'હું દેહ નથી. શરીર પુદ્ગલ છે. મરણશીલ છે. શુભાશુભ કર્મોનો આસ્ત્રવહાર છે. અનેક રોગોનું ઘર છે. તે વિકાર-વાસનાઓ માટે નિરંતર વ્યાકુળ રહે છે. એષણાઓ અને ભૌતિક સુખની મૃગમરીચિકા પાછળ જન્મજન્માંતરોથી ભટકે છે. જન્મમરણના દુઃખથી પીડિત છે. સંસારના બધા જ મોહ

દેહને સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ કરાવનાર છે. હું એકલો જન્મ્યો છું. સ્સારના સઘળા સંબંધો સ્વાર્થ પર અવલંબે છે. મૃત્યુને કોઈ રોકી શકતું નથી. મેં અત્યાર સુધી આ દેહને ઉત્તમ પદાર્થો ખવડાવ્યા, ભક્ષ્યાભક્ષ્ય વિષે વિચાર જ ન કર્યો. એ દેહના સુખ માટે પંચપાપ કર્મોને કરવામાં પણ પાછી પાની કરી નથી. આ રીતે મારી દશા લોલુપ વ્યક્તિની જેમ રહી જે મધની એક બુંદ (સંસારના ક્ષણિક સુખ) માટે ઊંડા કૂવા કે જેમાં ભયાનક અજગરો મોં ફાડી આક્રમણ કરવા તત્પર છે, મદોન્મત્ત હાથી વૃક્ષને મૂળથી ઉખાડી નાખવા પ્રયત્નશીલ છે. જે ડાળ મેં પકડી છે તેને ઊંદર કાપી રહ્યા છે. (એટલે સંસારની વાસનાઓ જીવનને નષ્ટ કરવા તત્પર બની છે.) આવા બધા ભય હોવા છતાં હું મૃત્યુના મોંમાં ધકેલાઈ રહ્યો છું. મધુભિન્દુ (વાસનાઓ)ના વશીભૂત થયેલા મેં ક્યારેય ગુરુના સાચા ઉપદેશ સાંભળવાની દરકાર કરી નથી. હું મોહ-નિંદરમાં જ સૂતો રહ્યો.’ આમ સાધક સંસારની અનિત્યતા, અશુચિતતા અને એકત્વભાવ જેવી અનુપ્રેક્ષા ભાવનાઓ વિષે વિચારે છે. તે વિચારે છે કે - ‘આજે આ મંત્રારાધના ને કારણે જ આ સત્યને જાણી શક્યો છું. અને આ જ્ઞાન થવાથી હું રોગ, દુઃખ, ઘડપણાષ મૃત્યુધર્માદેહથી મુક્ત બની રહ્યો છું. હું દેહથી નિર્મોહી બની દેહાતીત બની રહ્યો છું. દેહના મમત્વને ત્યાગીને હું આત્માને પારખી રહ્યો છું.’ સાધકમાં જ્યારે આ વૈચારીક પરિવર્તન થવા લાગે છે ત્યારે તેનામાં આ ભેદ-દૃષ્ટિ વિકસિત થાય છે કે તે દેહથી ભિન્ન આત્મા છે. આ જ્ઞાન તેને દેહ પ્રત્યે તટસ્થ બનાવે છે.

શરીર પ્રત્યે મોહ-મુક્ત થતો હોવાથી તે ઉદાસીન બને છે. તેને શરીરને શ્રંગારવાની જરૂર લાગતી નથી. પછી તેનું શરીર ભોજન માટે નથી હોતું પણ સાધના માટે શરીર ટકાવવા તે ભોજન કરતો હોય છે. સાધક સતત વિચારે છે -

‘હું દેહથી દેહાતીત થઈ રહ્યો છું.’

‘હું દેહથી આત્મામય બની રહ્યો છું.’

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

‘હું બાહ્યજગતથી અન્તર્જગતમાં ઊતરી રહ્યો છું.’

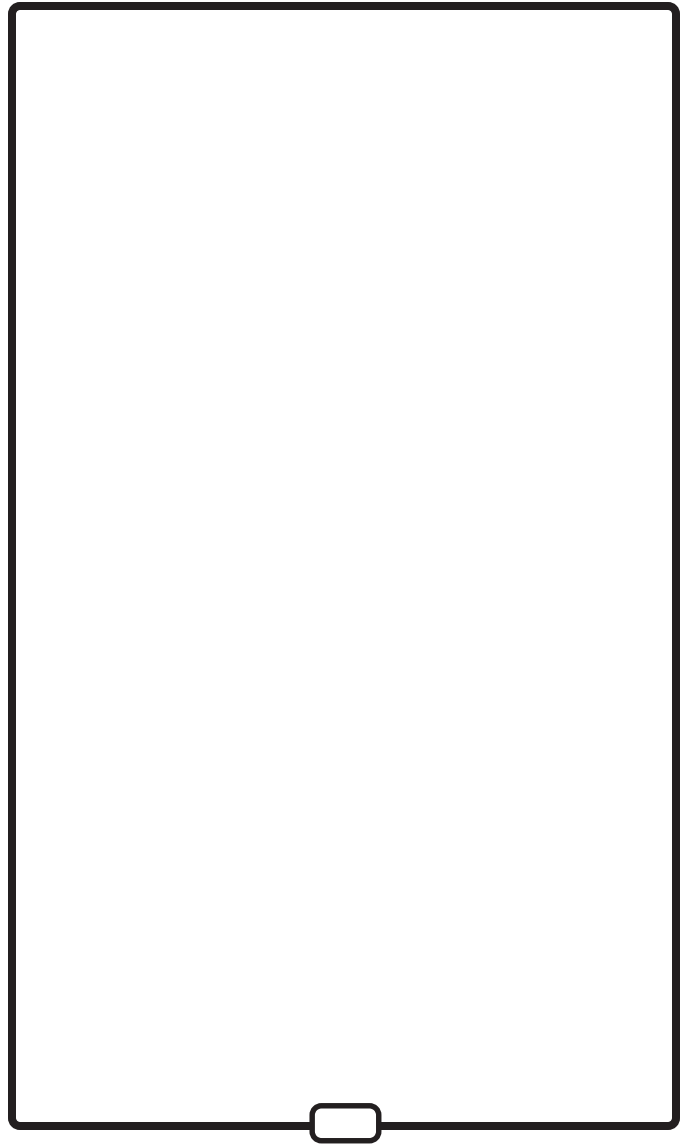
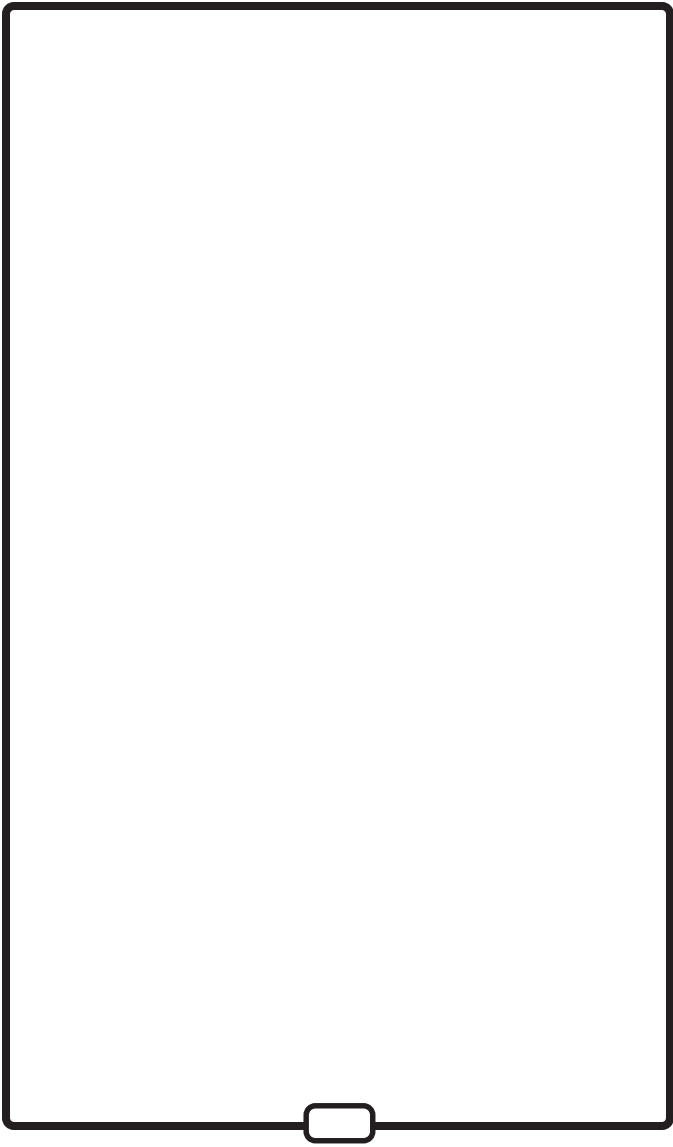
‘હું બાહ્યજગતથી મારા સમ્પર્ક તૂટી રહ્યા છે.’

‘બહિર્જગતથી મારા કોઈ સંબંધ નથી.’

‘હું અન્તર્જગતમાં પ્રવેશી રહ્યો છું.’

આ રીતે વિચારતા વિચારતા તે અનુભવે છે કે મારી આસપાસ બાહ્યજગતનો કોઈ પ્રભાવ નથી. સાધક જાણે કે બાહ્ય સંસારના ગુરુત્વાકર્ષણથી મુક્ત થવા લાગે છે. તે આત્માના પ્રદેશમાં પ્રવેશ પામવા લાગે છે.

— સંયોજક



આત્મ ચિંતન

બા.બ્ર.પૂ.ડૉ. તરૂલતાબાઈ મહાસતીજી
M.A. Ph.D.

- : પ્રકાશક :-

સૌરાષ્ટ્ર કેસરી પ્રાણગુરુ જૈન ફિલોસોફિકલ એન્ડ
લિટરરી રીસર્ચ સેન્ટર

SPR જૈન કન્યા શાળા ટ્રસ્ટ, શ્રી જગદીર બોડા વિદ્યા સંકુલ,
કામા લેન, ઘાટકોપર (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૮૬.
ફોન: ૫૧૨ ૫૬૫૮, ૫૧૫ ૫૪૭૬, ૫૧૬ ૩૪૩૪

ATMA CHINTAN

By Dr. Pujya Tarulataji

September 2002

પ્રાપ્તિ સ્થાન:

● ગુણવંત એમ. બરવાળિયા, માનદ્ સંયોજક
SKPG જૈન ફિલોસોફીકલ એન્ડ લીટરરી રીસર્ચ સેન્ટર

Adm. Office :

૧/૩૧૬, સિદ્ધિવિનાયક સોસાયટી, હિંગવાલા લેન એક્ષ.,
ઘાટકોપર (ઈસ્ટ), મુંબઈ-૪૦૦ ૦૭૫.

ફોન: ૫૧૨ ૫૬૫૮, ૫૧૫ ૫૪૭૬

● કલ્પતરુ અધ્યાત્મ કેન્દ્ર

સુમેરૂ નવકાર તીર્થ પાસે, મુ. મીઆગામ, તા. કરજણ
જી. વડોદરા - પીન ૩૯૧૨૪૦

કિંમત : રૂ.૧૦/-

: મુદ્રક:

નિતીન બદાણી - અરિહંત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ
પંતનગર, સાઈબાબા નગર, ૩૧૦ ત્રિકાલ બિલ્ડીંગની પાછળ,
ઘાટકોપર (ઈ), મુંબઈ-૭૭. ફોન: ૫૧૧૪૩૪૧, ૫૧૧૮૧૫૨

: પ્રકાશન સૌજન્ય :
શ્રીમતી રમાબેન છોટાલાલ દફતરી,
શ્રીમતી જયાબેન શાંતિલાલ કામદાર,
શ્રીમતી ઈંદીરાબેન શશીકાંત મહેતા
શ્રીમતી મંજુલાબેન અનીલકુમાર બોટાદરા

અનુપ્રેક્ષા એટલે જોતા જવું, જોવાનું અનુગમન કરવું. ઈક્ષ એટલે જોવું, તેને પ્ર ઉપસર્ગ લગાડતા પ્રેક્ષા શબ્દ બને છે. પ્રેક્ષા એટલે ઊંડાણથી જોવું, દર્શન કરવા. અનુપ્રેક્ષા એટલે ચિત્તના ભાવોને, સ્પંદનોને અંતર્યક્ષુથી જોવા. બૌદ્ધદર્શનમાં તેને વિપશ્યના કહે છે. ‘પશ્ય’ એટલે જોવું. વિપશ્યના એટલે વિશિષ્ટ પ્રકારે જોવું. આને આપણે સમ્યક દર્શનનું સોપાન કહી શકીએ છીએ. સમ્યક્જ્ઞાન એટલે આત્મવિકાસની અવસ્થાનું જ્ઞાન અને સમ્યક્ દર્શન એટલે દૃઢ શ્રદ્ધાપૂર્વક આત્મ અવસ્થાને ધ્યાન દ્વારા જોવું. તે સાથે તદ્દરૂપ આચરણ એટલે કે સમ્યક્ચારિત્રને લેવાથી આ ત્રણ મોક્ષ માર્ગના સાધન થયા. આચાર્ય ઉમાસ્વાતિએ તત્વાર્થસૂત્રની પહેલી ગાથામાં કહ્યું છે “સમ્યગ્દર્શન જ્ઞાનચારિત્રાણિભોક્ષમાર્ગ:”

ધર્મધ્યાનની ચાર અનુપ્રેક્ષા – એકત્વ, અનિત્ય,