પરમઆનંદનું મંગલ દ્વાર

ધ્યાનયોગમાં જૈનોનું ખેડાણ અને ઊંડાણ

પ્રેરક

પ.પૂ. આચાર્યદેવ શ્રીમદ્

વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મ.સા.

શ્રી ભુવનભાનુ-પદાર્થ-પરિચય-શ્રેણિ-૩

।। જયઉ સવ્વણ્ણુસાસણં-શ્રી વર્ધમાનસ્વામિને નમઃ ।।

।। શ્રી પ્રેમ-ભુવનભાનુ-પદ્મ-જયઘોષ-હેમચંદ્રગુરૂભ્યો નમઃ ।।

પરમઆનંદનું મંગલ દ્વાર

(ધ્યાનયોગમાં જૈનોનું ખેડાણ અને ઊંડાણ)

-: પ્રેરક :-

પ.પૂ. સકલસંઘહિતચિંતક આધ્યાત્મિક-શિબિર-આદ્યપ્રણેતા

આચાર્યદેવેશ શ્રીમદ્ **વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી** મહારાજા

-: લેખક :-

પ.પૂ. પદ્મમણિતીર્થપ્રેરક **પંન્યાસજી શ્રી વિશ્વકલ્યાણવિજયજી**

મ.સા.ના શિષ્યરત્ન વિદ્વદગ્રણી અનેક વિરાટગ્રંથસર્જક

પ.પૂ. પંન્યાસજી શ્રી **યશોવિજયજી** મ.સા.

-: સંયોજક :-

પ.પૂ. વૈરાગ્યદેશનાદક્ષ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્

વિજયહેમચંદ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા.ના શિષ્યરત્ન

પ.પૂ. પંન્યાસજી શ્રી **સંયમબોધિવિજયજી** મ.સા.

-: પ્રકાશક :-

જૈનમ્ પરિવાર

વીર સં. ૨૫૪૦ • વિ. સં. ૨૦૭૦ • ઇ.સ. ૨૦૧૪

NAME

પરમઆનંદનું મંગલ દ્વાર
Paramanandnu Mangal Dwar

Author's Name પ.પૂ. પંન્યાસજી યશોવિજયજી મ.સા.
P.P. Panyasji Shree Yashovijayji M.S.

સર્વ હક્ક પ્રકાશકને સ્વાધીન...©

પ્રથમ આવૃત્તિ • ૩૦૦૦ નકલ

મૂલ્ય રૂા. ૮૦.૦૦

-: સંશોધક :-

પ.પૂ. આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજયઅજિતશેખરસૂરિજી મ.સા.
પ.પૂ. પંન્યાસજી શ્રી મહાબોધિવિજયજી મ.સા.

-: પ્રાપ્તિ સ્થાન :-

- જૈનમ્ પરિવાર, અમદાવાદ. મો. ૮૯૮૦૧૨૧૭૧૨
- દિવ્યદર્શન, ૩૯, કલિકુંડ સોસાયટી, ધોળકા, જિ. અમદાવાદ.
- મયંકભાઇ પી. શાહ, મો. ૯૮૨૧૦ ૯૪૬૬૫
- દેવાંગ અરવિંદભાઇ શાહ, મો. ૯૩૨૨૨૭૭૩૧૭
- અમિતભાઇ કે. શાહ, વડોદરા મો. ૯૮૯૮૫૮૬૨૨૪
- હસિત દિપકભાઇ બંગડીવાલા, સુરત મો. ૯૪૨૭૧ ૫૮૪૦૦

સ્વસંપત્તિના સદ્વ્યય દ્વારા જેમણે
શાસનને સમૃદ્ધ અને પોતાના પરલોકને સદ્ધર બનાવ્યા

ધર્મપ્રેમી ગુરૂભક્ત પરિવાર

શ્રી ભુવનભાનુ-પદાર્થ-પરિચય-શ્રેણિના
પ્રમુખ જ્ઞાનદ્રવ્ય દાતા

- શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ શ્વેતાંબર મૂર્તિ પૂજક તપગચ્છ જૈન સંઘ-ઘાટકોપર (ઇ.)
- શ્રી રાંદેર રોડ શ્વેતાંબર મૂર્તિ પૂજક જૈન સંઘ સુરત

પૂજ્યપાદ
ગચ્છાધિપતિશ્રીનો
અનુજ્ઞાપત્ર

શ્રી તીર્થંકર પરમાત્મા સર્વોત્કૃષ્ટ પુણ્યશાળી અને શક્તિશાળી હોય છે કારણ કે તેઓ કેવળી - તેઓ સર્વજ્ઞ હોઈ પૂર્ણ શાસન-મોક્ષમાર્ગ સ્થાપના પ્રરૂપણાવાળા આવા જે હોય તેને જિન કહેવાય તેઓ જે ધર્મ કહે તેને જૈનધર્મ કહેવાય - તે ધર્મને સ્વીકારનાર આરાધનાર માનનારને જૈન કહેવાય આવા ઉત્કૃષ્ટ પુણ્ય અને શક્તિશાળી હોનાર પરમાત્મા જૈનધર્મ જ હોય નિયમનો આ કાયદો છે એ અવશ્ય સર્વજ્ઞ હોય બાદ જ શાસન હોય એમનું શાસન જે સ્વીકારે છે તેમાં સંયમ સ્વીકારનારા સંયમ ગ્રહણ કરનાર તેમના મુખ્ય શિષ્યો અનુયાયીઓ બનનાર અમુક સંખ્યામાં નીકળે હોય છે તેમને ગણધર કહેવાય પહેલી ફક્ત ભગવાને તો સર્વજ્ઞ હોય પરંતુ એમને પ્રભુના આશીર્વાદથી એટલે પ્રભાવથી એટલું જ્ઞાન શક્તિ લબ્ધિ પુણ્ય તરત પ્રગટ થાય છે કે ભલભલા એમને પણ સર્વજ્ઞ માનવા પ્રેરાય છે આવા જે મહાપુરુષો સર્વજ્ઞ વાસ્તવિક અને વ્યવહારિક સર્વજ્ઞ નહોય છતા વ્યવહારિક કક્ષા આ બન્ને એટલે કે શ્રી તીર્થંકર ભગવાન અને શ્રી ગણધર ભગવાન કહેવાય છે શ્રી તીર્થંકર ભગવાન એક કાળે ભરતક્ષેત્રમાં એક જ હોય પરંતુ એમ ભગવાનના આવા પ્રભાવપૂર્ણશાળી ગણધર શિષ્ય અનેક અનેક હોય - બધા ગુરુભગવંતો અનેકાનેક સમાન શક્તિવાળા પરમાત્મા સમ જેવા ભાસતા હોય છે શ્રી પરમાત્માના હાથે એમના ગણ શિષ્ય આ ગણધર ભગવંતો પણ ઉત્પન્ન થતા નથી પરમાત્મા કેવળજ્ઞાન પામતાને આ શાસન રૂપે છે અને એ ગણ શિષ્યોને શાસન વહન કરવા સંભાળવા સ્થાપે છે સ્થાપના પૂર્વે પરમાત્મા ત્રિપદીઓને સંક્ષિપ્તમાં એમના પ્રશ્નોના ઉત્તર રૂપે સંક્ષિપ્તમાં ત્રિપદીનું જ્ઞાન આપે છે અને એ ગણધરો પોતાને મળેલ જ્ઞાનના બળથી પ્રભુના પ્રભાવ અને પુણ્યથી શાસન માટેના સર્વ પ્રકારના માર્ગો ઉપાયો વિધાનો ભાવો વગેરે સૂત્રાર્થ રૂપે રચે છે નિરૂપણ કરે છે તેમાં પ્રભુએ જવાબ આપે તે સંક્ષિપ્ત રૂપે છે અને ગણધર દેવ સૂત્ર રૂપે ભાર સંગ્રહ રચે છે અને સૌનો માર્ગ વિસ્તારે છે

આ હકીકત બાદ તરત જ ભગવાન

એ રચનાને આગમગ્રંથ તરીકે પોતાના જ્ઞાનથી ગૂંથીત કરેલા
હોવાથી ગણધર છાપ એટલે આગમગ્રંથની અનુજ્ઞા અને ભગવંતે પ્રદાન
પાત્રની અનુજ્ઞા – અને આ સંઘના શાસનના સંચાલનની અનુજ્ઞા
આપે છે આ અનુજ્ઞાને નિક્ષેપભાવના કહેવાય. આ સ્થાપના
પ્રભુના કેવળજ્ઞાન પછી તરત પ્રથમ દેશનામાં જ થાય છે પ્રભુ
મહાવીરસ્વામીની પ્રથમ દેશના અપવાદરૂપ હતી, એ પછી એક
સ્થિર થનારી વસ્તુ છે બીજી દિવસે પ્રભુ પ્રથમ દેશનામાં જ શાસન સ્થાપના
ગણધર સ્થાપના કરે છે અને સંઘ શાસન સંચાલન ગણધરોને
સોંપે છે – પછી પ્રભુ જગત આખાને દિશા આપ્યા કરે પરંતુ એ જગતને
તૈયાર કરવાની જવાબદારી ગણધર એવા શિષ્યોને સોંપવામાં આવે છે
આ શિષ્યો જગતને શાસન સંભાળવા અપાવવા સક્ષમ તૈયાર કરેલા
હોય છે જેમ આપણે કહીએ એવા રાજકુમાર હોય તેમ

જેમ મહાવિદેહના નાના મોટા નગરોને પાળનારા ગુણોત્તમ હોય છે
જેમ જ પરમાત્મા જેમ તીર્થંકર પછી તરત અવસર મોટું થાય છે તેમ જેમ જ
ગણધર દેવો પણ તદ્ભવ પછી તરત અવસર મોટું થાય છે – પ્રભુનિર્વાણ પછી
કેવળજ્ઞાન શાસન સ્થાપના થયા તેમ ગણધર વગર શાસન ચાલે
ચલાવતા. આવા ગણધરોને ત્રિપદીના ઉપ્પન્નેઇ વા ઇત્યાદિ પ્રભુના
શ્રીમુખમાં અર્થ ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાન અને આધાર સંપન્ન હોય છે આમાં કુંડા
અક્ષરલિપિના ... આવે છે આવડે છે તે અનંત કાળે ઉત્કૃષ્ટ જ
બીજ છે ... સૂત્ર રચના જેમ ઉત્તમ સંપન્ન છે સાધુના ગણધરના
દ્વાદશાંગી સૂત્રરૂપે રચના કરે છે ... તેમ પ્રભુ શાસન
વિચ્છેદ ... આવે છે રહે છે રહેશે. આ પ્રભાવ છે
પ્રભુનો અને અનુકૂળ ... જ્ઞાનનો અને જ્ઞાનદ્વારા પ્રગટ કરેલ
લોકોત્તર ... આચારનો ... પદ્ધતિનો.

પ્રભુએ ઉગ્ર [illegible] છે ઉગ્ર આચાર સંપન્ન મહાસંયમ છે ઉગ્ર વૈરાગ્ય
ના ઉપર સર્વ [illegible] અજ્ઞાન [illegible] છે તેમ પ્રભુ શાસનના મુખ્ય
આરાધક [illegible] અનુસરવા ઉગ્ર [illegible] સદા રહે છે [illegible]
જૈન. સાધુની સાધુના [illegible] અનુભવ છે જગતપૂજ્ય [illegible]
[illegible] છે પ્રભુ માર્ગની આરાધના, જ્ઞાન, આચાર અને [illegible]
[illegible] ઉપર [illegible] છે આરાધકોએ આ ચારેમાં [illegible] છે
[illegible] જરૂરી છે નહિ [illegible] . પ્રભુ
શાસન, [illegible] પ્રભુ [illegible] છે [illegible] છે
આ શાસનના [illegible]
[illegible] અને [illegible]
[illegible] છે માટે પ્રભુ શાસનના સર્વ [illegible]

[illegible]

પ્રભુ શાસનમાં [illegible]
[illegible]
[illegible] તૈયાર [illegible] છે તે [illegible] છે
પ્રભુ શાસનની [illegible] છે તે [illegible]
આમાં સહયોગ આપનારને [illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

૨૦૬૮ [illegible] [illegible]-અમદાવાદ.

પ્રકાશકીય

અનંતજ્ઞાનગુણસંપન્ન તીર્થંકર ભગવંતો મોહના અંધકારમાં અથડાતા જીવોને સુખની ઓળખ અને સાચા સુખનો માર્ગ મળે તે માટે જ્ઞાનના પ્રકાશનું છૂટે હાથે દાન કરવા કેવલજ્ઞાની બન્યા પછી રોજ બે દેશના=છ કલાક જિનવાણી પ્રકાશે છે.

શાસનની સ્થાપના બાદ તુર્ત જ ગણધર ભગવંતોએ વ્યક્ત કરેલી તત્ત્વ-જિજ્ઞાસાના પ્રત્યુત્તરમાં પ્રભુએ સમગ્ર સંસાર સ્વરૂપને ઓળખવાની ચાવીરૂપ ત્રિપદી પ્રકાશી, 'ઉપ્પન્ને ઇ વા, વિગમે ઇ વા, ધુવે ઇ વા', અને એ ત્રિપદીના નાના દ્વારમાં છુપાયેલો મહાતત્ત્વખજાનો ગણધર ભગવંતોએ પોતાની વિશિષ્ટ પ્રજ્ઞાથી દ્વાદશાઙ્ગીરૂપે પ્રગટ કર્યો.

જિનશાસનના સારસર્વસ્વસમો એ દ્વાદશાંગીનો પ્રવાહ કાળબળે વિલુપ્ત થતો રોકવા પૂર્વાચાર્યોએ લેખન-વિવેચનસર્જન અને પ્રકરણ-ભાષ્ય આદિ ઉદ્ધરણરૂપે સતત પુરૂષાર્થ કરી ટકાવ્યો...પરંતુ કાળનું વિષમ આક્રમણ નિતનવા રૂપો ધારણ કરે છે. સંસ્કૃત-પ્રાકૃત ગિરાનો પ્રવાહ રુંધાયો અને પુણ્યપુરૂષોએ લોકબોલીમાં પ્રભુવાણીની ધારા વહાવી...

પ.પૂ. સકલસંઘહિતચિંતક યુવાજનોદ્ધારક આચાર્યદેવેશ **શ્રીમદ્ વિજય-ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજા**એ કોઇ પુણ્યવંતી ધન્યપળે જિનશાસનના તત્ત્વજ્ઞાનને વિષયવાર વિભાજિત કરી સરળ ભાષામાં પ્રકાશિત કરવાનો વિચાર વહેતો મૂક્યો...વર્ષો બાદ પ.પૂ. પરમાત્મભક્તિનિમગ્ન **આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજયહેમચંદ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા.**ના શિષ્ય પ.પૂ. પંન્યાસજી શ્રી **સંયમબોધિવિજયજી મ.સા.**એ ગુરૂભક્તિથી એ વિચારને સાકાર કરવા કમર કસી, જબરદસ્ત જહેમત ઉઠાવી. અનેક મહાત્માઓને વિનંતી કરતા તે મહાત્માઓએ પણ શ્રુતભક્તિ, ગુરૂભક્તિ અને સંઘભક્તિના આ અવસરને વધાવી લીધો, જેની અમે ખૂબ ખૂબ અનુમોદના કરીએ છીએ.

પ.પૂ. શાસ્ત્ર-શાસનમર્મજ્ઞ **આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજયઅજિતશેખરસૂરીશ્વરજી મ.સા.** તથા પ.પૂ. બહુશ્રુત પ્રવચનપટુ પંન્યાસજી શ્રી **મહાબોધિવિજયજી મ.સા.** એ આવેલ તમામ લખાણને પોતાની શાસ્ત્ર-પરિકર્મિત મતિથી સંશોધિત કરી આપ્યું છે તે બદલ પૂજ્યશ્રીઓના અત્યંત ઋણી છીએ.

નિશ્ચિત કરેલા ૪૦ થી અધિક વિષયોમાંથી પ્રથમ ચરણ રૂપે ૧૧ પુસ્તકોનો સેટ પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ, તેમાં **પરમ આનંદનું મંગલ દ્વાર (ધ્યાનયોગમાં જૈનોનું ખેડાણ અને ઊંડાણ)** પુસ્તક **પ.પૂ. પંન્યાસજીશ્રી યશોવિજયજી મહારાજ સાહેબશ્રી**એ આગવી શૈલીમાં અને તમામ તત્ત્વોનો સમાવેશ કરીને લખી આપેલ છે. પૂજ્યશ્રીની શ્રુતભક્તિની અંતરથી અનુમોદના. અમારી નમ્ર વિનંતિને સ્વીકારી **પ.પૂ. ભક્તિયોગાચાર્ય શ્રીમદ્ વિજયયશોવિજયસૂરીશ્વરજી મહારાજા**એ જે માર્મિક પ્રસ્તાવના લખી આપવા કૃપા કરી, તે બદલ પૂજ્યશ્રીને નત મસ્તકે વંદના...પ્રિન્ટીંગનું કાર્ય દિલ દઇને કરી આપનાર **શુભાય આર્ટ્સવાળા દિનેશભાઇ મુડકર્ણી**ને પણ હજારો સલામ.

પ્રાન્તે, શાસનની, સંઘની, શ્રુતની સર્વતોમુખી સેવા સાતત્યપૂર્વક, સમર્પણપૂર્વક અને સફળતાપૂર્વક કરી શકીએ એવી પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના..

જૈનમ્ પરિવાર

ભવોદધિતારક

પ.પૂ. ગુરૂદેવશ્રીનો

આશિર્વાદ પત્ર

નમો નમઃ શ્રીગુરુપ્રેમસૂરયે।

સુવિશાળ ગચ્છના સર્જક સ્વ. સિદ્ધાંતમહોદધિ આચાર્ય દેવ શ્રીમદ્ વિજય પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજા.

શૂન્યમાંથી તેમણે વિરાટ સર્જન કર્યું. સંવત ૧૯૮૭માં પિંડવાડા ચાતુર્માસ પ્રસંગે દેવ-ગુરુ સાથે ચાર ઠાણા હતા. આજે સ્વર્ગસ્થ અને હયાત થઈને લગભગ બારસો વધુ મુનિઓનું સમાગમ છે. અનેક જ્ઞાની, ગીતાર્થ, તપસ્વી, પ્રવચનકારો, કવિઓ, બહુશ્રુતો- સંયમીઓના વિશાળ સમુદાયના તેઓ સર્જક બન્યા.

તેઓશ્રીના પટ્ટધર, જીવન ભર સુધી ગુરુ ભગવંતની ઇચ્છાઓની પૂર્તિ કરવાનું કાર્ય જ જેમણે કર્યું તે સ્વ. પૂજ્યપાદ ગુરુદેવ આચાર્ય ભગવંત શ્રીમદ્ વિજય ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજા.

શ્રેષ્ઠ સંયમ, ઉગ્ર તપ સાથે વિશિષ્ટ જ્ઞાન-ગરિમા એ એમની વિશેષતા હતી. પ્રભુ શાસન અને સંઘની સેવામાં આખું જીવન સમર્પિત કર્યું. પ્રબળ પુરુષાર્થ કર્યો. જીવનની છેલ્લી સંધ્યા સુધી અપ્રમત્ત સાધના સાથે તેઓએ અત્યંત સમાધિ સાથે પરલોક પ્રયાણ કર્યું. બુદ્ધિ બૃહસ્પતિ જેવી હતી. તેથી પ્રભુશાસન અને સંઘના અભ્યુદય માટે અનેક પ્રકારની યોજનાઓ તેમના મનમાં રમતી. જેવી કે

(૧) પ્રભુ શાસન અને સંઘના અભ્યુદય માટે સંયમી, જ્ઞાની તપસ્વી સાધુઓના વિશાળ સમુદાયનું સર્જન કરવું.

(૨) પ્રભુ શાસનના વિશાળ સાહિત્યની રક્ષા કરવી. ઉત્સૂત્ર ઉન્માર્ગનો પ્રતિકાર કરી પ્રભુ શાસનની રક્ષા કરવી.

(૩) સાધુ- સાધ્વીઓ નિર્મળ સંયમનું કરે તે માટે વિશાળ ક્ષેત્રમાં વાચનાઓ આપવી.

(૪) શ્રાવક શ્રાવિકાઓને પણ વ્રત, પચ્ચક્ખાણ વગેરે ધર્માનુષ્ઠાનોમાં જોડવા.

(૫) જમાનાના વાયુમંડળમાં ગુમરાહ બનેલી નવી પેઢીને પ્રભુશાસનના સિદ્ધાંતોમાં વ્યવસ્થિત કરવી.

(૬) જૈનેતરો પણ પ્રભુશાસનને સમજી શકે તેવા પ્રબંધો કરવા. ભાવિ પેઢી સુધી જોવાની તેમની પાંખે દૃષ્ટિ હતી.

જીવનની અંતિમ ક્ષણ સુધી અપ્રમત્ત પણે સંયમ તપનું પાલન કરવાની સાથે પ્રભુશાસનના સાધના અભ્યુદય માટે તેઓ ઝઝૂમ્યા.

વિશાળ એવા એમના શિષ્યાદિ પરિવારે પણ ગુરુના કાર્યને આગળ ધપાવી રહ્યા છે. બસો સાધુઓ મુકી ગયેલા ગુરુદેવનો ગચ્છ આજે [illegible] એવા પાંચસો મુનિઓની સંખ્યા તરફ આગળ વધી રહ્યો છે. વાચનાઓ પ્રવચનો, શિબિરો, વગેરે પ્રવૃત્તિઓ પણ સ્વ. ગુરુદેવની ઇચ્છા મુજબ સુંદર ચાલી રહી છે.

પ્રભુશાસનના પ્રત્યેક અંગોને પગભર કરવા તેમની યોજનાની પૂર્તિ માટે શાહપુર ખાતે શ્રમણ મંદિરની સ્થાપના પણ થઈ ગઈ છે. (જો કે આમાં આચાર્યાદિ ઘણા છે પણ પૂજ્યશ્રીની ચાહના રૂપ ભાઈ ગોસેરો (નામ છે.)

વિવિધ વિષયો પર નાની નાની પુસ્તિકાઓ સરળ ભાષામાં તૈયાર થાય અને લોકો વાંચન કરીને જ્ઞાન મેળવી શકે, વિવિધ વિષયોનું જ્ઞાન સામાન્ય માણસ પણ મેળવી શકે તેમ પુસ્તકાદિ [illegible] ગુરુદેવની ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાનો પ્રારંભ મારા શિષ્ય પંન્યાસ સંયમબોધિવિજયજી જે કરી રહ્યા છે તે મારા આનંદનો વિષય છે. પં. સંયમબોધિવિજયજી પણ સારા શાસ્ત્રજ્ઞ છે. સંયમ તપમાં પણ સારા આરાધક છે શાસન પ્રભાવના પણ સુંદર કરે છે. આ કાર્યમાં તેઓ સુંદર સફળતાને પ્રાપ્ત કરે એટલું જ નહિ પણ તેમની અંતરંગ આરાધના સાથે શાસન રક્ષા-અભ્યુદયના ગુરુદેવની અનન્ય ઇચ્છાઓને પણ પૂર્ણ કરવા પ્રયત્નશીલ બને અને સફળતાને વરે એ જ શુભેચ્છા-શુભાશિષ.

હેમચંદ્રસૂરિ

ધનતેરસ, સં ૨૦૫૬

સુરેન્દ્રનગર

'આનન્દઘન ચેતનમય મૂરત'

ધ્યાનદશા દ્વારા આત્માનુભૂતિનો આછો સો ઉજાશ રેલાય છે ત્યારે સાધકના અસ્તિત્વમાં જે ઝંકૃતિ પ્રકટે છે તેની મજાની કેફિયત પૂજ્યપાદ **ચિદાનન્દજી મહારાજે** આ રીતે આપી :

ખૂલત કપાટ ઘાટ નિજ પાયો, જનમ જરા મરણ ભીતિ ભગી રી,
કાચ શકલ તજ ચિન્તામણિ લે, કુમતિ કુટિલ કું સહજ ઠગી રી...
વ્યાપક સકળ સ્વરૂપ લખ્યો ઇમ, જિમ નભમેં મગ લહત ખગી રી,
ચિદાનન્દ આનન્દમય મૂરત, નીરખ પ્રેમભર બુદ્ધિ થગી રી...

રાગ-દ્વેષના નિબિડ અંધકારનું આથમવું અને પોતાના સ્વરૂપનો આછો સો ખ્યાલ આવવો. અમરણ ધર્મા પોતે છે એ ખ્યાલ આવતાં જ જન્મ, જરા, મૃત્યુનો ભય ઓસરી ગયો ! 'અબ હમ અમર ભયે, ન મરેંગે !'

કેવો તો કેફ હોય છે આ દશામાં ! '**સમાધિશતક**'માં મહોપાધ્યાય **શ્રી યશોવિજય મહારાજ** કહે છે:

'આતમજ્ઞાને મગન જો, સો સબ પુદ્‌ગલ ખેલ,
ઇન્દ્રજાલ કરી લેખવે, મિલે ન તિહાં મન મેલ...'

'કાચ શકલ તજ...' કુમતિનો પ્રભાવ હટ્યો. દેહમાં જે હું-બુદ્ધિ હતી, તે ગઇ ને ! લાગે કે કાચના ટૂકડાને-ભ્રમણાને છોડીને આત્માનુભૂતિરૂપ ચિન્તામણિ રત્ન મળ્યું.

એક સંગોષ્ઠિમાં, આ સન્દર્ભે મેં શ્રોતાવૃન્દને પૂછેલું: ભિન્ન ભિન્ન યોનિઓમાં શરીરોની બદલાહટ થયા કરી છે, આ ખ્યાલમાં હોવા છતાં શરીર જોડે હું કેમ ગૂંથાઇ ગયું છે ? શ્રોતાઓને લાગ્યું કે વાત ઠીક જ હતી. પણ પ્રશ્ન અણસૂલઝ્યો જ રહ્યો એમના માટેઃ શા માટે દેહ જોડે હુંની આ સાંઠગાંઠ ?

મેં કહેલું : next to soul body છે. આત્મા પછી તરત દેહ આવી શકે. આત્મતત્ત્વ ન પકડાય ત્યારે દેહની ખૂંટી પર હુંને લટકાવવાનું થઇ જાય છે. પણ પછી, વાસ્તવિક હું પકડાતાં આભાસી હું છૂટી જાય છે.

'કાચ શકલ તજ ચિન્તામણિ લે...' અનુભૂતિ છે ચિન્તામણિ. એ અનુભૂતિનું 'મહિમ્નઃ સ્તોત્રમ્' મહોપાધ્યાય યશોવિજય મહારાજે **શ્રીપાળ રાસમાં** પ્રસ્તુત કર્યું છે:

પાયસમાં જિમ વૃદ્ધિનું કારણ, ગોયમનો અંગૂઠો,
જ્ઞાનમાંહિ તિમ અનુભવ જાણો, તે વિણ જ્ઞાન તે જૂઠો રે...

ભગવાન ગૌતમસ્વામીનો અંગૂઠો પાત્રમાં પડે અને ખીર વધ્યા કરે, તેમ જ્ઞાનમાં અનુભવ ભળે તો જ જ્ઞાન વિકસે.

'સંશય નવિ ભાંજે શ્રુતજ્ઞાને...' કહીને અનુભૂતિનો મહિમા બતાવતાં ત્યાં કહેવાયું: 'હરવ્યો અનુભવ જોર હતો જે, મોહ મલ્લ જગ બાંઠો, પરિ પરિ તેહનાં મર્મ દાખવી, ભારે કીધો ઉપરાંઠો...' મોહને પરાસ્ત કરે છે આત્માનુભૂતિ.

આ અનુભૂતિનું કાવ્યાત્મક વર્ણન **ચિદાનન્દીય** લયમાં: 'વ્યાપક સકલ લખ્યો ઇમ, જિમ નભ મેં મગ લહત ખગી રી...' રાગ-દ્વેષના પાંજરામાંથી મુક્ત થયેલ ચૈતન્ય ચિદાકાશમાં મુક્ત રીતે વિહરે છે. આકાશમાં પંખી ઉડે તેમ.

આ આનંદપૂર્ણ ચૈતન્યને સહર્ષ જોતાં બુદ્ધિ સ્તબ્ધ થઇ જાય છે. 'બુદ્ધિ થગી રી.' બુદ્ધિના સીમાડા ત્યાં પૂરા થઇ ગયા ને ! `मनोबुद्ध्यहङ्कारचित्तानि नाहम्...' चिदानन्दरुपः शिवोऽहम् शिवोऽहम्...' આદ્ય **શંકરાચાર્ય**ના આ શબ્દોનો જ જાણે કે પ્રતિઘોષ **આનંદઘનીય** લયમાં આ રીતે મળે :

ના હમ મનસા, ના હમ શબદા, ના હમ તન કી ધરની,
ના હમ ભેખ ભેખધર નાંહિ, ના હમ કરતા કરની,
ના હમ દરસન, ના હમ ફરસન, રસ ન ગંધ કછુ નાંહિ,
આનંદઘન ચેતનમય મૂરત...

પૂજ્યપાદ **દેવચન્દ્રજી** મહારાજે પરમતારક શ્રી **સુબાહુ** જિનની સ્તવનામાં ધ્યાનની પ્રક્રિયાને હૃદયંગમ રીતે ખોલી છે:

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

પ્રભુના નિર્મળ સ્વરૂપને જોતાં, શ્રુતિ અને આંશિક અનુભૂતિના[1] બળ પર એક નિશ્ચય ઉદ્‌ભવે છે: મારૂં સ્વરૂપ આવું જ છે, અમલ, અખંડ, અલિપ્ત, અત્યારે એ મોહાદિથી આવૃત છે, પણ પડદો હટતાં જ ઝળાંહળાં જ્યોતિનું પ્રાકટ્ય.

લક્ષ્ય નક્કી થયું: અમલ, અખંડ, અલિપ્ત સ્વ-સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ.

એ લક્ષ્યબિન્દુ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ આવો થશે: (૧) મનને આર્ત, રૌદ્ર ધ્યાનમાં જતું રોકવું, (૨) સ્વ-પરિણતિ તરફ જ જ્ઞાનોપયોગને લંબાવવો અને એ રીતે (૩) ધ્યાનની ધારામાં જાતને પ્રવાહિત કરવી.

માર્ગ પણ મઝાનો ! મંઝિલ પણ મઝાની !

પૂજ્યપાદ, ગીતાર્થમૂર્ધન્ય આચાર્ય ભગવન્ત શ્રીમદ્ **વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી** મહારાજાની ભાવનાનુસારે તેઓ શ્રીમદ્‌ના શિષ્યવૃન્દ દ્વારા પ્રસ્તુત ભુવનભાનુ-જૈન-પદાર્થ-પરિચય-શ્રેણિના, ધ્યાનમાર્ગના સ્વરૂપને આલેખતા, વિદ્વદ્વર્ય પંન્યાસ પ્રવર **શ્રી યશોવિજયજી**ના આ ગ્રન્થને આવકારતા હું આનંદ અનુભવું છું.

આચાર્ય યશોવિજયસૂરિ, આસો વદિ-૧૦, વિ. ૨૦૬૯ આચાર્ય
શ્રી ૐકારસૂરિ આરાધના ભવન સુઇગામ (બનાસ કાંઠા, ગુજરાત)

---

[1] મોહાદિકની ઘૂમિ અનાદિની ઉતરે હો લાલ, અમલ અખંડ અલિપ્ત સ્વભાવ જ સાંભરે હો લાલ...
-શ્રી સુવિધિ જિન સ્તવના, પૂ. દેવચન્દ્રજી મહારાજ.

પરમઆનંદનું મંગલ દ્વાર

(જૈન ધ્યાન)

પ્રસ્તાવના

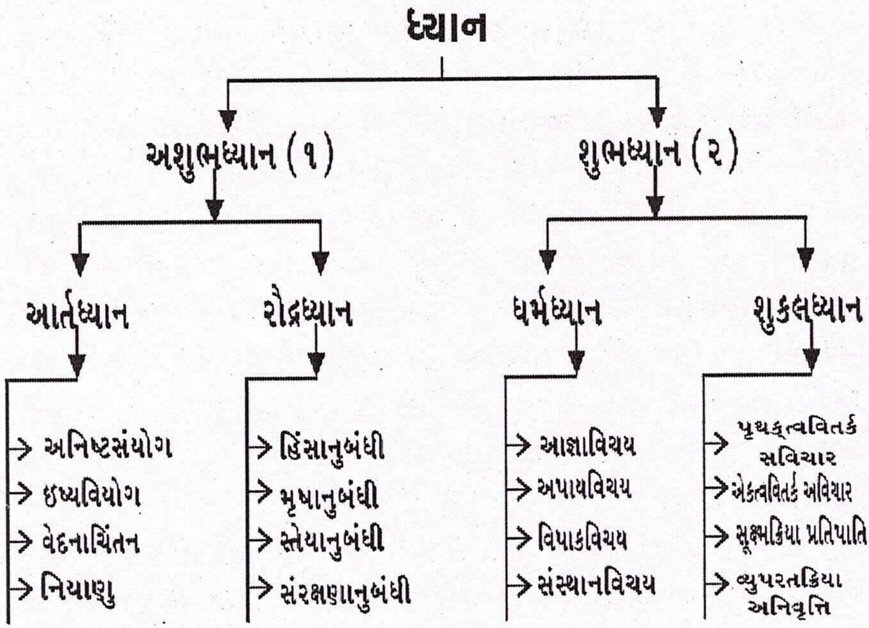
અનાદિકાળથી જીવ દુઃખદર્દથી પીડાતો-પીડાતો સંસારચક્રમાં ભટકી રહ્યો છે. મૂળભૂતરૂપે જીવ શુદ્ધ, બુદ્ધ છે. અનંતસુખનો અને અનંતજ્ઞાનનો તે માલિક છે. છતાં કર્મના કારણે જીવની પાસે સંસારમાં ન તો સુખ છે, ન તો તેવા પ્રકારનું જ્ઞાન, કર્મબંધનું કોઇ મૂળ કારણ હોય તો તે છે-રાગદ્વેષગ્રસ્ત આત્મપરિણતિ મતલબ કે જીવની રાગ-દ્વેષથી યુક્ત પરિણતિને કારણે સતત કર્મ બંધાયા જ કરે છે અને પરિણામે સંસાર અટકતો નથી. વર્તમાનજીવન ઉપર નજર કરશો તો એક વાતનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવશે કે લગભગ દરેક પ્રવૃત્તિમાં રાગ-દ્વેષ ભળેલા હોય છે અને આ રાગ-દ્વેષનું ઉદ્‌ગમસ્થાન છે– મન. જો જીવ મનોનિગ્રહ કરી શકે તો જીવના રાગ-દ્વેષમાં મહત્તમ ઘટાડો તુરંતમાં જ દેખાય. એટલે જ શાસ્ત્રકારોએ મનોનિગ્રહ ઉપર ખૂબ જ ભાર આપ્યો છે. મનને કાબૂમાં રાખવું યોગીઓ માટે પણ દુષ્કર છે. 'મનની જીતે જીતવું ને મનની હારે હાર' આ વાત એકદમ ટંકશાળી છે.

ધ્યાન એટલે શું ?

મનને એકાગ્ર કરવું એટલે જ ધ્યાન. મનને એકાગ્ર તો ઘણી વાર કર્યું છે. પણ, દુર્ભાગ્ય એટલું જ છે કે ખોટી જગ્યાએ મન તુરંત એકાગ્ર થઇ જાય છે. સારા આલંબનમાં જ મનને એકાગ્ર કરવું મુશ્કેલ છે. ટી.વી., પીક્ચરમાં જે એકાગ્રતા, જે તલ્લીનતા ટી.વી. ના રસિયા જીવને અનુભવાય છે તે જ તલ્લી-નતા નવકારમાં, પ્રભુની મૂર્તિમાં અનુભવાય તો સમજવું કે સાચું ધ્યાન આવવા લાગ્યું છે. માત્ર મનને જ સ્થિર કરો તે ધ્યાન એવું નથી. પણ ધ્યાનનો અર્થ વ્યાપક રીતે ફેલાયેલો છે. માટે, વચન અને કાયાની સ્થિરતાને પણ ધ્યાન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. માટે, યોગની, મનોયોગ-વચનયોગ-

કાયયોગ-આ ત્રણેયની કે આ ત્રણમાંથી એકાદ-બેની પણ સ્થિરતા-એકાગ્રતા = ધ્યાન આમ આપણે કહી શકીએ.

ધ્યાનના ભેદ - શુભઅનુષ્ઠાનમાં મન, વચન, કાયાની સ્થિરતા એ જ ધ્યાન નથી. કિંતુ અશુભઅનુષ્ઠાનમાં મન, વચન, કાયાની સ્થિરતાને પણ ધ્યાન તરીકે જણાવવામાં આવે છે. તેથી **ધ્યાનના મુખ્ય બે ભેદ- ૧) શુભધ્યાન ૨) અશુભધ્યાન. આપણે શુભધ્યાનનું આલંબન લેવાનું છે અને અશુભ ધ્યાનને છોડવાનું છે. અશુભધ્યાનના બે ભેદ - ૧) આર્ત્તધ્યાન અને ૨) રૌદ્રધ્યાન તથા શુભધ્યાનના પણ બે ભેદ - ૧) ધર્મધ્યાન અને ૨) શુક્લધ્યાન.** આના પેટાભેદો પણ ઘણા છે. તે આ પ્રમાણે-



આર્ત્તધ્યાન

આર્ત્તઃ પીડાયેલ. પીડાયેલ ચિત્તવૃત્તિ=આર્ત્તધ્યાન. મતલબ કે જેનું મન પીડાયેલું રહેતું હોય, રડતું રહેતું હોય, વાતે વાતે જેને ઓછું લાગતું હોય તેવા પ્રકારની વ્યક્તિને આર્ત્તધ્યાન હોય છે. અતૃપ્તિને કારણે જેનું મન અકલામણવાળું હોય તે વ્યક્તિ ત્યારે આર્ત્તધ્યાનમાં છે. જે મળ્યું એનો સંતોષ

ન હોય, વધુ ને વધુ મેળવવામાં મન એટલું તલ્લીન તઇ જાય કે એ એકાગ્રતાને ધ્યાનશબ્દથી ઓળખી શકીએ. ભવિષ્યના પ્લાન વિચારવામાં, વર્તમાનમાં મળેલી સંપત્તિને સાચવવાના ઉપાયો શોધવામાં તલ્લીન થઇ જતું મન આર્ત્તધ્યાનગ્રસ્ત હોય છે. એ જ રીતે વિષયો પ્રત્યેની તીવ્ર આસક્તિથી કોઇ વચનની કે કાયાની એકાગ્રતાપૂર્વકની પ્રવૃત્તિ થાય તે પણ આર્ત્તધ્યાનયુક્ત કહી શકાય છે. મુખ્યતયા આ ધ્યાન રાગપ્રયુક્ત હોય છે, રાગથી જન્મતું હોય છે. ભય વગેરેથી પણ આ ધ્યાનનો જન્મ માન્ય છે. એના પેટાભેદોની સંક્ષેપમાં સમજણ મેળવવાથી આ વાત વધુ સ્પષ્ટ થશે.

૧) અનિષ્ટસંયોગ - અણગમતી વ્યક્તિ કે વસ્તુનો સમાગમ થતા જે અણગમાની તીવ્ર લાગણી પ્રગટે છે તે જ આ આર્ત્તધ્યાન સ્વરૂપ છે. ધંધામાં મંદી આવતા જે તીવ્ર અણગમાની લાગણી પ્રગટે છે તે આ પ્રકારના આર્ત્તધ્યાનમાં અંતર્ભૂત થઇ શકે છે.

૨) ઇષ્ટવિયોગ - પ્રાપ્ત થયેલી ઇષ્ટ વસ્તુનો વિયોગ થાય ત્યારે થતી પીડિત ચિત્તવૃત્તિ, બેબાકળું મન તે જ આર્ત્તધ્યાન. મળેલી સંપત્તિ ચાલી જાય ત્યારે પ્રગટતી અસ્વસ્થતા આ આર્ત્તધ્યાનની અંદર ગણી શકાય.

૩) વેદનાચિંતન - શારીરિક, માનસિક, સામાજિક વગેરે દુઃખોથી, વેદનાથી છૂટવા માટેની તીવ્ર ઝંખના, વેદનાને કારણે પ્રગટતી અસ્વસ્થ ચિત્તવૃત્તિ એ જ આ આર્ત્તધ્યાન. રોગોનો ઉચિત પ્રતીકાર કરવા છતાં મનની સ્વસ્થતા ખંડિત ન જ થવી જોઇએ. જો મન અસ્વસ્થ થઇ જાય તો તે અસ્વસ્થતાને શાસ્ત્રકાર ભગવંતો આર્ત્તધ્યાન તરીકે જણાવે છે.

૪) નિયાણું - આ જન્મમાં કરેલી સાધનાના ફળ તરીકે વિષયસુખોની કે તેવા પ્રકારની કોઇ પણ વસ્તુની માંગણી કરવી કે - 'આ સાધનાના બદલામાં મને આ વસ્તુ મળો' આવા પ્રકારની માંગણી તે નિયાણું અને આ માંગણીને કારણે જે સંક્લિષ્ટ ચિત્તવૃત્તિ પ્રગટે તે પ્રસ્તુત આર્ત્તધ્યાન. દુન્યવી ભૌતિક ચીજોની આસક્તિને કારણે પ્રાયઃ નિયાણું થતું હોય છે. આથી તે આસક્તિથી ઘેરાયેલી અને પીડાયેલી ચિત્તવૃત્તિનો પ્રસ્તુત આર્ત્તધ્યાનમાં અંતર્ભાવ કરવામાં આવે છે.

આ પ્રમાણે ચાર પ્રકારના આર્ત્તધ્યાનના કારણોથી જન્ય આર્ત્તધ્યાન પણ ચાર પ્રકારનું છે. ઉપરોક્ત ચારે'ય અવસ્થામાં મન સંક્લેશમાં ગળાડૂબ થઇ જતું હોવાથી તેવા પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિને ધ્યાન તરીકે કહેવામાં આવે છે. આવી ચિત્તવૃત્તિ ભવભ્રમણ વધારનાર છે. આર્તધ્યાનથી તિર્યંચગતિ યોગ્ય કર્મ બંધાય છે.

રૌદ્રધ્યાન

હવે રૌદ્રધ્યાનના ચાર ભેદોની માહિતી મેળવી લઇએ. રૌદ્રધ્યાન નરક આપનાર છે, કારણ કે રૌદ્રધ્યાનમાં પરિણામ અતિસંક્લિષ્ટ હોય છે, રૌદ્ર હોય છે. આર્તધ્યાનમાં રાગ મુખ્યતયા ભાગ ભજવે છે. રૌદ્રધ્યાનમાં છે તીવ્ર દ્વેષ. આર્ત્તધ્યાન મહત્તમઅંશે સ્વને જ નુકસાન પહોંચાડે છે. રૌદ્રધ્યાન મોટે ભાગે સામેવાળી વ્યક્તિને નુકસાન પહોંચાડીને જ રહે છે. સામેવાળી વ્યક્તિને હેરાન કરવાનું, પરેશાન કરવાનું વલણ રૌદ્રધ્યાનમાં તીવ્ર કક્ષાનું હોય છે. આથી જ આર્ત્તધ્યાન કરતા રૌદ્રધ્યાન વધુ ભયાનક છે. લોકોમાં પણ રૌદ્રધ્યાન ખરાબ તરીકે તરત જ સ્વીકાર્ય થઇ જાય છે. આર્ત્તધ્યાન ક્યારેક ક્ષમ્ય તરીકે ગણાય છે. ખરાબ તરીકે તેને ક્યારેક લોકદ્રષ્ટિમાં સ્થાન નથી મળતું.

રૌદ્રધ્યાનના ભેદો–

૧) હિંસાનુબંધી - કોઇ પણ જીવને મારવાની સંક્લિષ્ટ પરિણતિ તે પ્રસ્તુત રૌદ્રધ્યાન. લગભગ એકેન્દ્રિય, બેઇન્દ્રિય, તેઇન્દ્રિય, ચઉરિન્દ્રિય અને પંચેન્દ્રિયની હિંસા વખતે ક્રમશઃ તીવ્ર-તીવ્રતર હિંસક પરિણતિ જોવા મળે છે. માટે તે ક્રમશઃ વધુ તીવ્ર રૌદ્રધ્યાન છે. જીવની હિંસા થાય કે ન થાય, પણ, મારવાની સંક્લિષ્ટ પરિણતિ પ્રગટી કે રૌદ્રધ્યાન આવી જાય છે.

૨) અસત્યાનુબંધી - કોઇ પણ પ્રકારનું અસત્ય બોલતી વખતે કે કરતી વખતે જે સંક્લિષ્ટ પરિણતિ હોય છે તે આ રૌદ્રધ્યાનસ્વરુપ છે. જૂઠું બોલીને કે કરીને સામેવાળાને છેતરવાનો, ઠગવાનો ભાવ જેટલું પ્રબળતમ સ્વરૂપ ધારણ કરે તેટલું રૌદ્રધ્યાન પણ તીવ્ર કક્ષાનું ગણાય.

સામાન્ય ઠગાઇથી માંડીને કોઇના જાન-માલને નુકસાન થાય તે હદના જૂઠાણા સુધીના તમામ જૂઠાણાના આધારે આંતરિક પરિણતિસ્વરૂપ રૌદ્રધ્યાન અને તેની કક્ષાઓ જાણી શકાય. કારણ કે સામાન્ય ઠગાઇ કરતી

વખતની સંક્લિષ્ટપરિણતિ કરતા જાનમાલને નુકશાન કરતું જૂઠાણું બોલતી વખતની સંક્લિષ્ટપરિણતિ અતિનિમ્ન કક્ષાની હોય-તેવું મહદંશે જોવા મળે જ છે. જૂઠાણું બોલવાના પ્રથમ વિચારથી જ રૌદ્રધ્યાન શરૂ થઇ જાય છે.

૩) સ્તેયાનુબંધી - પૂર્વના બે રૌદ્રધ્યાનની જેમ જ ચોરી કરતી વખતે જે સંક્લિષ્ટ પરિણતિ પ્રગટે તેને પ્રસ્તુત રૌદ્રધ્યાન કહેવાય. વિશેષ વિચારણા પૂર્વની જેમ જ સમજવી. લગભગ ચોરી મોટી-મોટી થતી જાય તેમ તેમ રૌદ્ર-ધ્યાન પણ તીવ્ર-તીવ્રતર કક્ષાનું થતું હોય છે.

૪) વિષયસંરક્ષણાનુબંધી - મનગમતા વિષયોની સુરક્ષા ખાતર પરવ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રગટતી દ્વેષની લાગણી, વિષયોની સુરક્ષા માટેની સંક્લિષ્ટ પરિણતિ તે જ પ્રસ્તુત રૌદ્રધ્યાન. મનગમતા બંગલા, કપડા, ફર્નિચર વગેરેને જ્યારે નુક-સાન પહોંચે ત્યારે નુકસાન કરનાર ઉપર જે ક્રોધમય, દ્વેષમય ધિક્કારની લાગણી પ્રગટે છે તે જ આ રૌદ્રધ્યાન છે. પાંચે ઇન્દ્રિયોના અનુકૂળ વિષયો ઉપરની તીવ્ર આસક્તિ આવા રૌદ્રધ્યાનને જન્માવે છે. મનગમતા વિષયો ચાલ્યા ન જાય તે માટેની, તથા તે ચાલ્યા જાય ત્યારે પ્રગટતી દ્વેષમય પરિણતિ આર્ત્તધ્યાન કહેવાય. પણ, મનગમતા વિષયોની સુરક્ષા માટે, તેને જફા પહોં-ચાડનાર કે પહોંચાડવાની શક્યતાવાળી વ્યક્તિ પ્રત્યે જે ધિક્કાર છે તે પ્રસ્તુત રૌદ્રધ્યાન છે.

નુકશાન કરનાર વ્યક્તિ ઉપર જે ધિક્કાર પ્રગટ્યો છે, તે જેટલો તીવ્ર તેટલું રૌદ્રધ્યાન તીવ્ર. જો નુકશાન પહોંચાડનાર વ્યક્તિને માત્ર ખખડાવી, તો રૌદ્રધ્યાન થોડું મંદ, તેની મારપીટ કરી તો રૌદ્રધ્યાન તીવ્ર, જાનથી મારી નાંખવા સુધી વાત પહોંચે તો તીવ્રતમ. મતલબ કે ખખડાવવા સુધીની પરિ-ણતિ તે તીવ્ર રૌદ્રધ્યાન, મારપીટ કરવાની ઉત્તેજના કરાવતી પરિણતિ તે તીવ્રતર રૌદ્રધ્યાન, મારી નાખવાના અધ્યવસાય તરફ લઈ જતી લાગણી તે તીવ્રતમ રૌદ્રધ્યાન. લગભગ આવા પ્રકારનો ક્રમ જોવા મળતો હોય છે. ક્યારેક તેમાં ફેરફાર પણ સંભવી શકે છે.

આ રીતે **તિર્યંચગતિનું કારણ જે આર્ત્તધ્યાન અને નરકગતિનું કારણ જે રૌદ્રધ્યાન**-તે બન્નેની વાત આપણે જોઇ ગયા. **આ બન્ને ધ્યાન હેય છે, છોડવા યોગ્ય છે.**

હવે ઉપાદેય એવા બે ધ્યાનનો પરિચય કરીએ.

ધર્મધ્યાન

આ ધ્યાનનું બીજું નામ 'ધર્મ્યધ્યાન' પણ છે. શુભવિચારો, શુભચિંતન, શુભમનન... આ બધું ધર્મધ્યાન છે. શરીર અશુચિ છે, ઇન્દ્રિયોના વિષયો, આયુષ્ય વગેરે અનિત્ય છે, મોત કોઇને છોડતું નથી, ધર્મ વિના કોઇ શરણ નથી, પરમાત્માની આજ્ઞા ન માનવાના વિપાકો ભારે કટુ છે. માટે મારે પરમાત્માની ઉપાસના કરી વહેલી તકે રાગ-દ્વેષ ખતમ કરવા છે... ઇત્યાદિ સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ વિચારોમાં મનની એકાગ્રતા એજ ધર્મધ્યાન. માત્ર આવા વિચારોને વિચારી જવામાં આવે તો તે ધ્યાનરૂપ ન બની શકે. આ બધા વિચારોમાં એકદમ તલ્લીન થવું પડે, મન અત્યંત એકાગ્ર કરવું પડે, આડાઅવળા તમામ વિચારોથી મનને નીરવ (અંદર સતત અવાજ-વિકલ્પો સંભળાયા કરે છે તે દૂર કરવા એટલે નીરવ કરવું.) કરી અમુક શુભ વિચારોને જ સ્વીકારવામાં આવે, તેમાં જ મનને તલ્લીન કરવામાં આવે તે આ ધ્યાન કહેવાય. વારે વારે વિચારોની દિશા બદલે રાખવાથી પણ મનની એકાગ્રતા તૂટે છે. પછી તેવા વિચારો ધ્યાનસ્વરૂપ ન રહેતા વિકલ્પાત્મક થઇ જાય છે.

યોગશાસ્ત્ર વગેરે ગ્રંથોમાં દર્શાવેલ પદસ્થ ધ્યાન, રૂપસ્થ ધ્યાન... તદુપરાંતમાં સમવસરણ ધ્યાન, જ્યોતિર્ધ્યાન, ષટ્ચક્રધ્યાન... ઇત્યાદિ ઘણા ભેદોનો સમાવેશ આ ધર્મધ્યાનમાં થાય છે. શુક્લધ્યાન માત્ર પૂર્વધરોને + કેવલીઓને જ હોવાથી આપણા માટે વર્તમાનમાં તો આ ધર્મધ્યાન જ વધુ ઉપયોગી છે. માટે તેની વિશેષ છણાવટ ઉપાદેય બનશે.

હાલ તો તેના સંક્ષેપથી ચાર ભેદ જોઇ લઇએ. પછી, તેની વિસ્તારથી વિચારણા આગળ ઉપર કરશું. **સ્યાદ્વાદ કલ્પલતાગ્રંથ**માં મહામહોપાધ્યાય શ્રીમદ્ **યશોવિજયજી** મહારાજ સાહેબે ધર્મધ્યાનના ઘણા ભેદો દર્શાવ્યા છે. પણ, પ્રસ્તુતમાં સંક્ષેપથી ૪ ભેદ જ અવલોકનીય છે.

૧) આજ્ઞાવિચય - કષ-છેદ આદિ પરીક્ષા વડે આગમના પ્રામાણ્યનો નિર્ણય કરી સર્વત્ર આગમપ્રામાણ્યને આગળ કરી, મતલબ કે આગમથી પ્રમાણભૂત એવા પદાર્થોનું એકાગ્રપણે ચિંતન, મનન... તે આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન. આ ધ્યાનમાં પરમાત્માની, જિનેશ્વરદેવની આજ્ઞા ઉપર વિશેષ ઝોક હોય છે. આજ્ઞાને આગળ કરીને આ ધ્યાન પ્રવૃત્ત થાય છે. માટે, આ ધર્મધ્યાન આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન તરીકે ઓળખાય છે. જેટલું મન વધુ એકાગ્ર બને તેટલું ધ્યાન વધુ પ્રબળ બને અને વધુ નિર્જરાકારક બને.

એક વાત સમજવા જેવી છે કે તાત્ત્વિક ધ્યાન સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ

પછી જ શક્ય છે. સમ્યગ્દર્શન આત્માના સાક્ષાત્કાર વિના કદાપિ પ્રગટતું નથી. અહીં વ્યવહારસમ્યકત્વનો અધિકાર નથી. પરંતુ નૈશ્ચયિક સમ્યગ્દર્શન અધિકૃત છે. આત્માની, સુખના ભંડારની, અદ્ભુત આનંદની અનુભૂતિ થયા બાદ જીવનું વલણ લગભગ અંતર્મુખી બને. બહારની ચીજવસ્તુઓ ઉપર ઉપયોગ ન વહેતા અંદર તરફ, આત્મા તરફ વળે.

આથી, આ અવસ્થામાં જીવને સહજ ધ્યાન પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. બહુ વિશેષ પ્રયત્ન કરવો નથી પડતો, કારણ કે અંદર આત્મા અનુભવાઇ ગયો છે. અંદર આત્મામાં ઠરતી વખતે જીવ વિવિધ પ્રકારના આલંબનો લેતો હોય છે. તેમાં જો આજ્ઞાના આધારે અર્થનો નિશ્ચય કરે, અને તેમાં એકાગ્ર થાય તો પ્રસ્તુત ધર્મધ્યાન થાય. આત્માના આનંદમાં જેટલું પ્રબળ રીતે ડૂબાય તેટલું મન અંતર્મુખ થાય, અને પદાર્થોની જેટલી સૂક્ષ્મતા હોય તેટલું મન એકાગ્ર થાય. આવા પ્રકારની અંતર્મુખી + એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિ તે જ શુભધ્યાન, ધર્મધ્યાન.

હવે, ધર્મધ્યાનના બીજા ભેદને જોઇએ -

૨) અપાયવિચય - સન્માર્ગથી ચ્યુત થતા, પડી જતા, અસન્માર્ગનો (ઉન્માર્ગનો) આશ્રય લેતા જે અપાયો = નુકશાનો થાય તેનું ચિંતન કરવું, મનને તેમાં એકાગ્ર કરવું તે અપાયવિચય ધર્મધ્યાન. 'સન્માર્ગથી શી રીતે હું ભ્રષ્ટ ન થાઉં ? આ ભોગવિલાસમય વાતાવરણમાં મારા ચિત્તને શી રીતે હું નિર્મળ રાખું ? અનીતિથી સંપૂર્ણતયા વ્યાપ્ત વર્તમાન બજારમાં શી રીતે મારી ચાદર ચોક્ખી રાખું ?' ... ઇત્યાદિવિચારોમાં મનને તદાકાર કરી દેવું તે જ આ ધર્મધ્યાનરૂપ છે. આ સ્થૂલવિચારો છે 'રાગ-દ્વેષથી ગ્રસ્ત એવો મારો વર્તમાનકાલીન આત્મા વાસ્તવમાં તો રાગ-દ્વેષથી સર્વથા મુક્ત છે. રાગ-દ્વેષનો એક અંશ પણ એના ઉપર નથી. તો શી રીતે મારા એ મૂળભૂત સ્વરૂપને પ્રગટાવવું ? રાગ-દ્વેષના નિમિત્તો મલવા છતાં કેવી રીતે મારે તેમાં પણ અલિપ્તતા ટકાવી રાખવી ?' - આવી શુદ્ધ-બુદ્ધ સ્વભાવને નજરમાં લઇને થતી વિચારણા પણ પ્રસ્તુત શુભધ્યાન જ છે. આ સૂક્ષ્મવિચારણા કહી શકીએ.

'અનીતિ હું કરી બેસીશ તો આ લોકમાં અને પરલોકમાં-બન્ને જગ્યાએ મારે અપકીર્તિ, અપયશ, દારિદ્રય... વગેરે દુઃખો સહેવા પડશે. થોડા વર્ષોની જીંદગી માટે શા માટે મારો ભવભવનો સંસાર દુઃખથી કલુષિત કરી દેવો ? મોક્ષથી દૂર ચાલ્યા જવું ?...' ઇત્યાદિ સન્માર્ગથી ભ્રષ્ટ થવાના, અસન્માર્ગને લેવાના અપાયોનું એકાગ્રચિંતન તે આ અપાયવિચય ધર્મધ્યાન. થોડું સૂક્ષ્મતાથી વિચારીએ તો 'રાગ-દ્વેષ મારા પરમ શત્રુ છે. અનાદિ કાળથી સંસારમાં

રખડાવનારા છે. તો શા માટે મારે મારા આતમઘરમાં એને સ્થાન આપવું ? મારું અનંતું સુખ એ લોકોને આશ્રય આપવા માટે ગિરવે મૂકવું પડશે. આવું શા માટે ? અનંત સુખનું બલિદાન, માત્ર રાગ-દ્વેષને ખાતર ?' ઇત્યાદિ આત્મલક્ષી વિચારણાનો પણ પ્રસ્તુત પ્રકારમાં જ આપણે સમાવેશ કરી શકીએ !

૩) વિપાકવિચય - કર્મના કટુ વિપાકોનું ચિંતન તે વિપાકવિચય. પોતાના કે પરના જીવનમાં આવી પડેલા ભયાનક દુઃખને જોઇ સમજુ આત્મા કર્મના વિપાક તરીકે તે દુઃખને નિહાળે છે. અને તે વખતે કર્મના ભયાનક વિપાકને એ ચિંતવે, તેમાં મનની એકાગ્રતા થાય તો આ વિપાકવિચય નામક ધર્મધ્યાન થાય છે. પૂર્વેના ધ્યાનમાં અસન્માર્ગના સ્વીકાર જનિત નુકસાનોનું ચિંતન હતું, પ્રસ્તુતમાં કર્મના ફળનું ચિંતવન છે.

૪) લોકસંસ્થાનવિચય - ચૌદ રાજલોકના સ્વરૂપની ભાવનામાં, તેના સંસ્થાનની ભાવનામાં મનની સઘળી એકાગ્રતા તે જ પ્રસ્તુત ધ્યાન. શાંતસુધારસગ્રંથમાં ૧૧મી ભાવના તરીકે જે લોકસંસ્થાનનું નિરૂપણ કર્યું છે તેનો આ ધ્યાનમાં આરોહણ કરવા માટે ઉપયોગ થઇ શકે. ૭ રાજલોક, ઊર્ધ્વ + અધો + તિર્યગ્ લોકમાં, ૯ નરક, ૧૨ દેવલોક, તિર્યગ્લોકના અનેક દ્વીપ સમુદ્રો... ઇત્યાદિના ચિંતનમાં મનની એકાગ્રતા સહજતઃ સિદ્ધ થાય છે, પરિણામે આ ચતુર્થ ધર્મધ્યાન સાકાર થાય છે.

આત્માના અનુભવ વિના માત્ર લોકસંસ્થાનનું કે તેવા કોઇ પણ પદાર્થનું સૂક્ષ્મ ચિંતન અભવ્યને પણ હોઇ શકે છે, તેને અસદ્ભૂત(ખોટા)ઉપચારથી જ ધ્યાન કહી શકાય. પ્રસ્તુત તત્ત્વનિરૂપણમાં, પ્રયોજનભૂત ધ્યાનનિરૂપણમાં તેવા ધ્યાનને કોઇ સ્થાન હોઇ શકે નહીં.

તત્ત્વાર્થસૂત્રમાં [અ. ૯/ સૂ.૩૭, ૩૮] દર્શાવ્યા મુજબ આત્માના અનુભવ બાદ પણ ચોથા ગુણઠાણે નહીં કિંતુ સાતમા અને તે ઉપરના ગુણસ્થાનકમાં જ ધર્મધ્યાન સંભવી શકે છે, કારણ કે ચોથા ગુણસ્થાનકમાં પણ આત્માનો અનુભવ હોવા છતાંય ઉપયોગ અંદર તરફ પૂર્ણપણે ઢળ્યો નથી. વારે વારે બહાર તરફ આવી જાય છે, કારણ કે હજુ એ બાહ્યસંસારથી ઘેરાયેલો છે. તાત્ત્વિક રીતે ધર્મધ્યાન અંતર્મુખી + એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિ પ્રબળ થાય ત્યારે સંપ્રાપ્ત થાય છે. છતાં સદ્ભૂત(સત્ય)ઉપચારથી સમ્યગ્દર્શનીને તથા શ્રાવકને પણ ધર્મધ્યાન માની શકીએ છીએ. અરે ! અપુનર્બંધકમાં પણ 'ચારીસંજીવનીચાર' ન્યાયથી ધ્યાનની આશા રાખી શકીએ છીએ. ઉપચારથી તેમાં પણ ધ્યાનનો અંગીકાર થઇ શકે છે.

આર્તધ્યાન, રૌદ્રધ્યાનથી મુક્ત ચિત્તવાળી, **સરળ અને સાલસ સ્વભાવવાળી, નીરવ ચિત્તવાળી, ખટપટ-માયાચાર આદિથી વિમુખ ચિત્તપરિણતિ ધરાવનાર, મહદંશે નિરોગી કે દેહભાનથી પર એવી વ્યક્તિ ધ્યાનની અધિકારી કહી શકાય.** આ ચાર ધ્યાન તો સ્થૂલદ્રષ્ટિએ છે. ધ્યાનનું ખૂબ જ વ્યાપક સ્વરૂપ જૈન દર્શનમાં ઉપલબ્ધ છે. પૂર્વાચાર્યોએ અલગ-અલગ રીતે ઘણા ધ્યાનોને વર્ણવ્યા છે. તે તે ધ્યાનોને તો પ્રયોગાત્મક ધોરણે જ સમજવા જોઇએ. સાક્ષાત્ ધ્યાન શીખવાડનાર અનુભવી આપણને ધ્યાનનું જીવંત માર્ગદર્શન આપતા હોય તે રીતે ધ્યાનની સમજૂતી મેળવવી જોઇએ, તો જ ધ્યાનનું જ્ઞાન ધ્યાનને પ્રગટાવી આપે.

સૌ પ્રથમ શુક્લધ્યાનને સમજી લીધા બાદ તેની વિસ્તૃત જાણકારી, તે ધ્યાનના અંગભૂત પ્રાણાયામ આદિની પણ માહિતી આપણે મેળવશું. તે બધાનો પણ સમાવેશ ધર્મધ્યાનમાં જ થાય છે. તે વાત ધ્યાનમાં રાખવી.

શુક્લધ્યાન

જ્ઞાનના અને આત્મિક શુદ્ધિના વિશિષ્ટ બળ ઉપર આ શુક્લધ્યાનની ઇમારત ચણી શકાય છે. આથી, આ ધ્યાન માત્ર પૂર્વધરોને + કેવલી ભગવંતોને હોય છે, અન્ય કોઇને નહીં. પૂર્વધર પરમર્ષિઓ સૂક્ષ્મતમ પદાર્થોનો આશ્રય લઇ મનની વિશિષ્ટ એકાગ્રતાને સાધી આ ધ્યાનનું શરણું લે છે, અને આગળ વધતા ક્ષપકશ્રેણિ પણ માંડે છે. પ્રથમ બે ભેદ પૂર્વધરોને સંભવે છે. અંતિમ બે ભેદ કેવલી ભગવંતોને ભવના અંતે ને શૈલેષી અવસ્થામાં સંભવે છે. આપણા માટે તો તેની સમજણ, તે ધ્યાન અને ધ્યાતા પ્રત્યેના આદર-બહુમાનને પ્રગટાવનારી બની રહે તે જ કાફી છે. આ સમજણ વહેલી તકે આપણને સૌને શુક્લધ્યાનના ધ્યાતા બનાવે તે જ લક્ષ્ય સાથે શુક્લધ્યાનના ચારે ભેદોની સમજણ જોઇએ-

૧) પૃથક્ત્વવિતર્કસવિચાર - વિશિષ્ટ શુદ્ધિના તથા શ્રુતના તથાવિધ બળના આધારે પૂર્વધર મહર્ષિઓ સૂક્ષ્મ વિષયનું આલંબન લે છે. મન તેમાં એકાગ્ર કરે છે. તે જ શુક્લધ્યાન. આ પ્રથમ ભેદમાં વિષયાદિનું સંક્રમણ હોય છે. મતલબ કે દ્રવ્યના બદલે પર્યાયનું ધ્યાન કરે. પર્યાયને છોડી પુનઃ દ્રવ્યનું ધ્યાન કરે... આ રીતે અર્થસંક્રાન્તિ = વિષયભૂત પદાર્થનું સંક્રમણ હોય છે.

એક શ્રુતવચનના = જિનવચનના આલંબને ધ્યાન કરી ત્યાર બાદ પુનઃ નવા, બીજા શ્રુતવચનનું આલંબન લે... આ રીતે વ્યંજનસંક્રાંતિ પણ આ ધ્યાનમાં હોય છે.

તથા આ ધ્યાનનો ધ્યાતા ક્યારેક મનોયોગમાં, ક્યારેક વચનયોગમાં, ક્યારેક કાયયોગમાં... આ રીતે જુદા જુદા યોગમાં વર્તી શકતો હોવાથી આ પ્રથમ ધ્યાનમાં યોગસંક્રાંતિ પણ વિદ્યમાન છે.

આ રીતે આ ધ્યાનમાં તે તે વિષયોમાં તે તે સમયે એકાગ્રતા હોવા છતાં અલગ-અલગ પ્રકારનું પરિવર્તન સંભવિત છે.

૨) એકત્વવિતર્ક અવિચાર - શુક્લધ્યાનના પ્રથમભેદની જેમ જ આ ધ્યાનમાં વિતર્ક = વિચારણા હોય છે. કિંતુ 'વિચાર' નથી હોતો = સંક્રમણ નથી હોતું. જે યોગમાં જે વ્યંજનના આલંબને જે દ્રવ્ય કે પર્યાયનું ધ્યાન = ચિંતન હોય તેમાં ફેરફાર થતો નથી. આના ધ્યાતા પણ પૂર્વધરમહર્ષિ જ છે.

૩) સૂક્ષ્મક્રિયાપ્રતિપાતિ - સયોગીકેવલીને ભવના અંત વખતે આ ધ્યાન હોય છે. ૧૩ મે ગુણસ્થાનકે સૂક્ષ્મક્રિયા હાજર હોવાથી આ ધ્યાન સૂક્ષ્મક્રિયાતિપાતિ = સૂક્ષ્યક્રિયાપ્રતિપાતિ કહેવાય છે. મનની એકાગ્રતા અહીં ધ્યાનરૂપ નથી, કારણ કે ૧૩ મે ગુણઠાણે વિકલ્પો, વિચારોનો અભાવ હોય છે. અનુત્તરવિમાનવાસી દેવોની શંકાના સમાધાન માટે મનોવર્ગણાના દ્રવ્યનું ગ્રહણ હોવા છતાં વિકલ્પો હોતા નથી. તેથી સ્વભાવસ્થિરતાદિરૂપ ધ્યાન માની શકીએ, મનોયોગના નિરોધરૂપ ધ્યાન પણ માની શકાય છે.

૪) વ્યુપરતક્રિયાઅનિવર્તિ - ૧૪મા ગુણસ્થાનકે આત્મપ્રદેશોની સ્થિરતારૂપ, મનોયોગ-વચનયોગ-કાયયોગ આદિના નિરોધરૂપ જે ધ્યાન તે જ પ્રસ્તુત શુક્લધ્યાન. આ ધ્યાનના સમયે ક્રિયાનો નિરોધ હોવાથી તથા હવે તેમાંથી કદાપિ પાછું ફરવાનું ન હોવાથી વ્યુપરતક્રિયાઅનિવર્તિ તરીકે આ ધ્યાન ઓળખાય છે.

આ રીતે ચાર પ્રકારના ધ્યાનની પેટાભેદસહિત આપણે ઓળખાણ મેળવી લીધી.

ધ્યાનની ઉપયોગિતા - ધ્યાન વિના મોક્ષ મળવો શક્ય નથી. આત્મા તરફ જ્યારે ચિત્તવૃત્તિ વળે, આત્માનંદ તરફ રૂચિ પ્રગટે ત્યારે જ તાત્ત્વિકધ્યાન આવી શકે છે. અભ્યાસરૂપ ધ્યાન તે પૂર્વે પણ આવી શકે છે. આ ધ્યાનના આત્મિક, ભૌતિક તથા માનસિક લાભો અપરંપાર છે. ધ્યાનના સાતત્યપૂર્ણ અભ્યાસથી મન સ્થિર થાય છે. નાના નાના પ્રસંગોમાં ઉઠતા સંકલ્પ-વિકલ્પો રવાના થાય છે. ક્ષમા વગેરે ગુણો સ્વાભાવિક રીતે આત્મસાત્ થાય છે. અંતર્મુખતા, ગંભીરતા, ઉદારતા વગેરે પરિપૂર્ણ રીતે પ્રકટ થાય છે. એકવાર ધ્યાનનો અભ્યાસ નિરંતર, તાત્ત્વિક રીતે શરૂ કરો. પછી ચોક્કસ તેના ફાયદા તુરંતમાં અનુભવાશે.

ધ્યાનનું તાત્ત્વિક સ્વરૂપ

આત્મા વર્તમાનમાં કર્મથી બંધાયેલો છે. એની મુક્તિ માટે આપણે પ્રયત્નશીલ છીએ. તે માટે નિશ્ચયનયની દ્રષ્ટિ ખૂબ ઉપયોગી છે. વાસ્તવમાં આત્મામાં અનંતઆનંદ ભર્યો પડ્યો છે. ઇન્દ્રિયોનું સુખ, ઇષ્ટપ્રાપ્તિનું સુખ, વિકલ્પોનું સુખ તેની સામે તુચ્છપ્રાયઃ છે. મોક્ષમાં માત્ર આ આત્માનું જ સુખ છે. ઇન્દ્રિયોના સુખ કરતા શાસ્ત્રકારો તેને અનંતગણું ચડિયાતું બતાવે છે.

આત્માના આ સુખ પ્રત્યે જ્યારે મમતા જાગે, ઇન્દ્રિયોના વિષયો તુચ્છ લાગે, આત્માના સુખને પામવાની ઝંખના પ્રગટ થાય ત્યારે વિષયો પ્રત્યેની રુચિ આત્મા તરફ વળે છે, પરિણામે મન પણ અંતર્મુખી થાય છે. મનને આત્મા તરફ વાળવાનું જ આપણું કામ છે. શુદ્ધ આત્માનો આસ્વાદ જ્યારે સમ્યક્ત્વ મળે ત્યારે અવશ્ય થાય જ. આ આસ્વાદ જ તાત્ત્વિક સમ્યક્ત્વ છે. જો અનંતઆનંદથી ભરપૂર એવા આત્માની તાત્ત્વિક અનુભૂતિ ન થઇ હોય તો સમ્યક્ત્વની શક્યતા લગભગ નથી. આથી, આત્માને ઓળખવા માટે, તેને પામવા માટે સૌપ્રથમ પુરુષાર્થ કરવા જેવો છે. વિષયોથી પરાઙ્મુખ થઇ જ્યારે ચિત્તવૃત્તિ અંદર વળે ત્યારે આત્માના અનંતઆનંદની અનુભૂતિ થાય છે.

ધ્યાન અનેકવિધ આયામોમાં

- ઉપર જણાવેલી પાયાગત બાબતને લક્ષ્યમાં રાખી ધ્યાનના સ્વરૂપની વિચારણા વિવિધ એંગલથી હવે આપણે કરશું. જે તાત્ત્વિકધ્યાનને પામવા માટે માર્ગદર્શક બની રહેશે.
- દ્રષ્ટિ આત્મા ઉપર સ્થિર થાય, વિકલ્પો પણ છૂટી જાય, અને **આત્માનો ઉપયોગ આત્મભાવમાં મગ્ન બને...** આવી ચિત્તવૃત્તિસ્વરૂપ મગ્નતા એટલે **અધ્યાત્મધ્યાન !**
- મને **આત્મા દેહ-ઇન્દ્રિય-મનથી ભિન્ન** લાગે છે કે નહીં ? મને કર્મ-પુદ્ગલ-વિભાવ-વિકલ્પથી ભિન્ન આત્મા અનુભવાય છે કે નહીં ? - આવો **એકાગ્ર વિચાર પણ ધ્યાન જ છે.**

- ઉક્ત એકાગ્રવિચાર સ્વરૂપ ધ્યાન પછી મન શાંત-પ્રશાંત-ઉપશાંત બને તો તમામ વિકલ્પ છૂટીને **આત્મઉપયોગસ્થિરતાસ્વરૂપ નિર્વિકલ્પ ધ્યાન** થાય. બાકી, કલ્પના થાય, ઉપલક વિચાર તરંગો થાય, ધ્યાન તો ન જ થાય.
- જે પણ વિચારમાં એકાગ્ર થઇ ઊંડા ઉતરવાથી **આત્મજ્ઞાન બલવાન** થતું હોય, વીતરાગદશા વિકસિત થતી હોય તો તે તમામ વિચારો **ધ્યાન** જ છે.
- રાગ-દ્વેષ વિના તત્ત્વચિંતન કરતા-કરતા જ્યારે **આત્મા, આત્મગુણ...** વગેરે કોઇ એકવસ્તુમાં **ઉપયોગ** રોકાય, **સ્થિર** રહે તો **ધર્મધ્યાન** જ છે.
- શરીરમાં રહેલો આત્મા, શરીરથી તદ્દન ન્યારો છે. આવું સતત ભાસ્યા કરે, મનની એકાગ્રતાપૂર્વક **દેહાદિભિન્ન આત્મા** સતત **અનુભવાય** તે એક પ્રકારનું **પરમધ્યાન** જ છે.
- પોતાની **ચિત્તવૃત્તિને અખંડપણે આત્મામાં રાખવી,** આત્માને ઉપાદેયપણે ઓળખવો તે ધ્યાન જ છે. જેમ વિષયો ઉપરના રાગને કારણે ચિત્તવૃત્તિ વિષયોને ઉપાદેય માની તેમાં તન્મય થઇ જાય છે, તેવી તન્મયતા જ્યારે આત્મામાં સધાય ત્યારે **ધ્યાન** થાય છે.
- વાસ્તવિકદ્રષ્ટિએ સર્વકર્મશૂન્ય, વિકલ્પશૂન્ય, પરમાર્થથી પરમાનંદમય, **શાશ્વતચૈતન્યસ્વરૂપ પરમાત્મામાં જ મનોવૃત્તિનો પ્રવાહ નિરંતર** સહજ-પણે **વહે** છે, રહે છે-તે છે શુદ્ધનયની દ્રષ્ટિએ **મહાધ્યાન.**
- મનના વિકલ્પો, દેહ, ઇન્દ્રિય, મન વગેરે હું નથી, આવા પ્રકારની ભાવ-નાને હૃદયસ્થ કરી **શુદ્ધઆત્મામાં તાદાત્મ્યની** = અભેદની **બુદ્ધિ** કરવી, તે બુદ્ધિને **સ્થિર** રાખવી-તેનું નામ **ધ્યાન.**
- જ્ઞેય આખી દુનિયા છે. તેના કરતા જ્ઞાતા એવો આત્મા જુદો છે-આ **ભેદવિજ્ઞાન**ને આત્મસાત્ કરવા દ્વારા શાંત થયેલી **પરિણતિને આત્મામાં લીન** બનાવી દેવી તેનું નામ **ધ્યાન.**
- દેહના ગુણધર્મોની ઝાઝી ચિંતા કર્યા વિના આત્માના ગુણો પ્રત્યેનું લક્ષ્યનું સ્થિરીકરણ = આત્માના ગુણો પ્રગટાવવા માટે લક્ષ્યને સ્થિર કરવું, **દેહ પ્રત્યેનો ઉદાસીનભાવ અને આત્મા પ્રત્યેનો આદરભાવ તે જ ધ્યાન.**
- જ્ઞેયને જાણી રાગ-દ્વેષ કરવાના બદલે માત્ર જ્ઞાતા એવા આત્માને જાણી રાગ-દ્વેષથી મુક્ત એવું ચિત્ત બનાવવું, ચિત્તવૃત્તિને **રાગ-દ્વેષના ખળભ-ળાટથી રહિત બનાવવી** તેનું નામ **ધ્યાન.**

- આત્મા દરેક પદાર્થનો માત્ર દૃષ્ટા = જોનાર છે, રાગ-દ્વેષ કરવાનું તેનું સ્વરૂપ નથી. **આત્મા**ના અત્યાર સુધી અદૃશ્ય રહેલા એવા આ **દ્રષ્ટાસ્વભાવને** ઉજાગર કરવાની અંતરંગ પ્રક્રિયા એટલે ધ્યાન.
- આત્મામાં લીન થવાથી **ઉપયોગની** જે સ્થિરતા પ્રગટે, **નિશ્ચલતા** પ્રગટે, **આત્મમગ્નતા** પ્રગટે તે જ **ધ્યાન.**
- અંતરમાં રહેલા પરમાત્માને પ્રગટ કરવાની પ્રબળ તાલાવેલીથી અંતરમાં રહેલ પ્રભુને ખોજવાનો જે પ્રબળ પુરુષાર્થ પ્રગટે, તેમાં ચિત્તવૃત્તિ સ્થિરતાને પામે, **ચેતનતત્ત્વ સાથે** જ તેનો **મહત્તમ સમાગમ** થાય તે જ **ધ્યાન.**
- સુખ અને દુઃખ વચ્ચે પણ કોઇ ભેદ ન સંવેદાય એટલી હદે આત્મામાં પડેલા **પરમતત્ત્વમાં મગ્ન** થઇ જવું તે **મહાધ્યાન !**
- ઉપયોગરૂપ ચીપિયા દ્વારા **કેવળ શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપને ગ્રહણ** કરતી, શુદ્ધચૈતન્યમાં જ સાહજિક રીતે વિશ્રાન્ત થતી એકાગ્રચિત્તવૃત્તિ **એટલે ધ્યાન.**
- આ રીતે અનેક પ્રકારનું ધ્યાનનું સ્વરૂપ સમજી અને સંવેદી ત્યાર બાદ જડ પ્રત્યેના રાગના અને જીવ પ્રત્યેના દ્વેષના જે અનાદિકાળના કોલાહલો છે તેને શાંત કરી ચિત્તવૃત્તિને ધ્યેયમાં સ્થિર કરીને જે સમત્વમય ધ્યાન થાય તે મોક્ષપ્રાપક શ્રેષ્ઠ ધ્યાન. બાકી ધ્યાનનો કેવળ ડોળ-આડંબર. એમ અંતરમાં સમજી રાખવું.
- ભોજન-પાણી આદિ જીવનનિર્વાહની પ્રવૃત્તિમાં પણ 'હું શુદ્ધ આત્મા છું. અનંતગુણમય આત્મસ્વરૂપને મારે પ્રગટાવવું છે, આત્માના સાત્ત્વિક આનંદને મારે અનુભવવો છે'-આવા પ્રકારનું લક્ષ્ય, પ્રણિધાન સતત કેળવી રાખવું. ઉપયોગમાં સતત આત્માને લાવ્યે રાખવો તે **સ્થૂલઉપયોગપ્રધાન પ્રાથમિક આત્મધ્યાન છે.**
- અવકાશનો સમય મળે ત્યારે સ્થિર ચિત્તથી નિર્મળ હૃદયે વીતરાગતા-સર્વજ્ઞતા વગેરે ગુણોના સ્મરણપૂર્વક અરિહંત કે સિદ્ધની પ્રતિકૃતિ-આકૃતિ ઉપર દ્રષ્ટિને સ્થિર કરવી તે **બાહ્ય આલંબનપ્રધાન સાકારધ્યાન.** આ રુપસ્થધ્યાન તરીકે ઓળખાય છે.
- ત્યાર બાદ આડુંઅવળું જોયા વિના, બંધ આંખે, પ્રસન્નતાપૂર્વક, સુખાસનમાં રહીને, શાંત અને સ્થિર ચિત્તથી પરમાત્માની પ્રતિકૃતિને લક્ષ્યમાં

લઇ 'હું પણ પરમાત્મા જ છું. મારામાં પણ રાગદ્વેષ નથી...' ઇત્યાદિ રાગાદિથી શૂન્ય પુણ્ય-પાપમુક્ત પરમાત્માના સ્વરૂપનું અને તેનાથી અભિન્ન એવા પોતાના સ્વરૂપનું અનુસંધાન કરવું-આ **બૌદ્ધિક ઉપયોગપ્રધાન સાકાર ધ્યાન** છે.

- ત્યાર બાદ 'હું શુદ્ધાત્મા છું'-એમ પ્રશસ્ત શબ્દોમાં ભાવ પરોવીને, તે શબ્દના અર્થને સમજી લક્ષમાં રાખી, તે સ્વરૂપે થઇને, સ્થિર ચિત્તે 'હું શુદ્ધ આત્મા છું' એમ બોલે, ઘૂંટે, પછી સ્થૂલ શબ્દનું આલંબન છોડીને મૌન થઇ મનમાં સૂક્ષ્મભાવે રટણ કરે. પછી રટણનું આલંબન પણ છોડી માત્ર સ્મરણ કરે. ત્યારબાદ સ્મરણનો સહારો પણ છોડી દઇ તે શબ્દના ભાવમાં ધીરજપૂર્વક સ્થિર થાય, પોતાના સ્વરૂપમાં આવી જાય તે **શબ્દપ્રધાન ઉપયોગમય ધ્યાન** કહેવાય છે.
- શબ્દપ્રધાન ઉપયોગમય ધ્યાનમાંથી પસાર થયા પછી 'આત્મા એ જ હું'-આ રીતે અંતરમાં સ્થિર-દૃઢ પ્રણિધાન જીવંત બને તે **સૂક્ષ્મ ઉપયોગપ્રધાન ધ્યાન** કહેવાય.
- ત્યાર બાદ પોતાના જ શરીરમાં રહેલ શુદ્ધઆત્માને લક્ષમાં રાખીને 'હું તો દરેકનો સાક્ષીમાત્ર છું, રાગ-દ્વેષથી મુક્ત છું'-આવું ભાવનામય ઉપયોગલક્ષી ધ્યાન આવે. જીવનવ્યવહારમાં 'હું શરીર નહીં, પણ આનંદમય આત્મા છું'-આવી ભાવનાપૂર્વક દરેક ક્રિયાના અવસરે આત્મભાવમાં રહેવાનો અભ્યાસ પડે છે. આના પ્રતાપે શુદ્ધઆત્મદ્રવ્યમાં ઉપયોગ અને પરિણતિ ઠરે તો **ભાવનામય જ્ઞાનયુક્ત ધ્યાન** ખરા અર્થમાં પ્રગટ થાય.
- આ ધ્યાનથી ભાવિત થયા પછી આડાઅવળા વિચારવાયુને ઉપાદેયભાવે વળગ્યા વિના 'બધા વિકલ્પોને જાણનાર એ જ હું'-આ પ્રમાણે **અર્થપ્રધાન ઉપયોગમય** ધ્યાન આવે. સ્થિરતાપૂર્વક ઉદાસીનદશાના અભ્યાસ દ્વારા મનના સંકલ્પોની અને વિકલ્પોની અસરમાંથી વાસ્તવિક રીતે મુક્ત થવામાં આવે તો પ્રસ્તુત અર્થપ્રધાન = **પરમાર્થપ્રધાન ધ્યાન** પ્રગટે.
- ત્યાર બાદ તમામ અવસ્થામાં 'સોऽહં' આવા પ્રકારના **તીક્ષ્ણ ઉપયોગ પ્રધાન જીવંત ધ્યાન** આવે. તેના દ્વારા સર્વભાવોથી ઉદાસીન પરિણતિ આત્મસાત્ થાય છે.

- ત્યારબાદ શબ્દશૂન્ય, વિકલ્પશૂન્ય, નિરાકાર-નિરાલંબન-**નિર્વિકલ્પ સહજ ધ્યાન** આવે છે. જેમાં આત્મા પોતાના શુદ્ધસ્વરૂપમાં સ્થિર થાય. તેનાથી પરમાત્મા અને આત્મા વચ્ચેનો કર્મકૃત કાલ્પનિક ભેદભાવ અનુભવના સ્તરેથી દૂર થાય.
- જ્ઞેયનું આકર્ષણ છોડી, અનંતાનુબંધી કષાયોને નિર્મૂળ કરવાના પ્રયત્નની સાથે-સાથે લક્ષ કેવળ આત્માને જ જાણવાનું-જોવાનું-અનુભવવાનું રાખી સહજ રીતે દેહાધ્યાસ ટળે, ઇન્દ્રિય તથા મન શાંત થાય, બહારમાં ઇન્દ્રિયપ્રવૃત્તિ અને મનોવૃત્તિની ગતિ આપમેળે રોકાય ત્યારે ઉપયોગ આત્મસ્વભાવ તરફ વળે અને આત્મામાં જ પરિણતિ અને ઉપયોગની સ્થિરતા પ્રગટે તેનું નામ **તાત્ત્વિક ધ્યાન.**

  તાત્ત્વિકધ્યાનની ફલશ્રુતિ એ કે ધ્યાન પછી ધ્યાનમાંથી બહાર આવવું અકારૂં લાગે. વધુને વધુ ધ્યાનમાં જ રહેવું ગમે. તાત્ત્વિકધ્યાન કલાકો સુધી કરવા છતાં તે ભારબોજ રૂપ કે કંટાળા રૂપ ન લાગે. કારણકે આ ધ્યાનના માધ્યમે આત્માના આનંદની અનુભૂતિ થાય છે આનંદ મળતો હોય તો કંટાળો ભલા ! આવે શી રીતે ?
- આવા તાત્ત્વિકધ્યાનના પ્રતાપે **પારમાર્થિક આધ્યાત્મિક ધ્યાન** પ્રગટે છે. તેના દ્વારા દરેક ક્રિયા ધ્યાન રૂપ બની જાય છે. આત્માને સદેહે મોક્ષની આંશિક અનુભૂતિ થાય છે. આત્માનો મૂલભૂત સ્વભાવ જાગૃત થઇ જાય છે. સતત અનુપમ આનંદનો અહેસાસ થાય છે. સાતમા ગુણઠાણાનું આ અદ્‌ભુત ધ્યાન ધર્મધ્યાનની ચરમસીમાને સ્પર્શતું ધ્યાન કહી શકાય.

ધ્યાન અંગેની સાવચેતીઓ

- ધ્યાન વખતે 'બહારમાં હું મરી જ ગયો છું'-એમ માની માખી-મચ્છર વગેરેના ત્રાસથી ખળભળવું નહીં. એને દૂર કરવા માટે ચિત્તવૃત્તિના પ્રવાહને બહાર વાળવો નહીં. એની ગતિને સ્ખલિત ન કરવી. દેહધર્મની ચિંતાથી મુક્ત થયા બાદ જ સાચી સ્થિરતા આવી શકે છે. માટે, **દેહની ચિંતાથી, મમતાથી પ્રગટતી ચંચળતાને દૂર કરવી.**

ધ્યાન તરફ જતા પહેલા જગતના **સહુ જીવોને બિનશરતી માફી આપવી.** જગતના સર્વ જીવો પ્રત્યે **બિનશરતી પ્રેમ પ્રગટાવવો.** કોઇ પણ જીવ

માટે મનના ખૂણામાં પણ સંઘરેલો દ્વેષ ધ્યાનમાં બાધક બને છે. માટે, ધ્યાન કરતા પહેલા જગતના સર્વ જીવોને અંતરથી ખમાવવા, જેની સાથે અણબનાવ થયો હોય, બોલાચાલી થઇ હોય તેને વિશેષ રીતે યાદ કરી અંતઃકરણપૂર્વક ખમાવી દેવા. તેના માટે અરુચિનો લેશ પણ ભાવ મનમાં ન રાખવો.

આપણે **ધ્યાન કરવાનું નથી પણ ધ્યાનમાં રહેવાનું છે.** 'હું ધ્યાન કરું છું'-આવો કર્તૃત્વભાવનો વિકલ્પ પણ અભિમાન સૂચક છે, ધ્યાનમાં બાધક છે. ધ્યાન કૃત્રિમતાથી ન થવું જોઇએ, હળવાશથી થવું જોઇએ. જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા-ભાવે દરેક ક્રિયાના સાક્ષી થવું જોઇએ. કોઇ લાલ-પીળા ચકરડા દેખાય એટલે એમાં રાજી થઇ જવાની જરૂર નથી માત્ર **જ્ઞાતાભાવે સહુને નીરખો. બધું સહજતાથી કરો.** આત્મવૈભવ્‌ને મહેસૂસ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

શરૂઆતમાં કદાચ કૃત્રિમતાથી કરવું પડે. પણ, ધીરે-ધીરે સાહજિક કરવા લાગો. વિશ્વાસ રાખો કે મારાથી સાહજિક રીતે ધ્યાન થશે જ. મનને તમારે રસ્તો દેખાડવાનો નથી કે આમ કર... તેમ કર...' એકવાર આત્મસ્વરૂ-પને પામવાનું ધ્યેય નક્કી કર્યા પછી ધ્યેય જેટલું સ્થિર થશે, તેમ સ્વયંભૂ સહજતાથી માર્ગ પ્રગટશે. ધીરજ રાખી રોજ પ્રયત્ન ચાલુ રાખો. 'હું જ ધ્યેય છું. ધ્રુવ એવો આત્મા જ ધ્યેય છે'-આ ભાવ કેળવી શુદ્ધ આત્માનું ધ્યાન ધરો.

મારે કાંઇ લેવું નથી, કાંઇ છોડવું નથી, કોઇ પ્રશ્નનો પીછો નથી પકડવો. મન સાથે કાંઇ જ સંઘર્ષ નથી કરવો. સહજ રીતે આત્મસ્વભાવ તરફ મારે વળવું છે, અધીરાઇ કરવી નથી, કોઇના પણ પ્રત્યે અણગમો રાખવો નથી-આવા પ્રકારની **ભાવનાથી અંતઃકરણને ભાવિત કરવામાં આવે** તો સહજ ધ્યાનમાં સ્ફૂર્તિ અને ગતિ અનુભવાશે. શંકા ન કરતા કે મને ધ્યાન થશે કે નહીં. કોઇ અપેક્ષા નહીં. 'મને એકાગ્રતા મળો.' આવી ચંચલતાસૂચક **તીવ્ર ઇચ્છા નહીં, કોઇ પ્રલોભનો નહીં...** કશું જ નહીં. જે વિચારો આવે છે અને જાય છે તેમાં ભળ્યા વિના માત્ર સાક્ષી બનવાનો પ્રયત્ન કરો. જે પણ વિચાર આવે તેને તે વિચારમાં ભળ્યા વિના માત્ર જોયા કરો, તેમાં ભળો નહીં.

સવિકલ્પદશા હોય કે નિર્વિકલ્પદશા હોય, કોઇ હર્ષ-શોક કરવા નહીં. જ્યારે વિચારો અશુભ આવવા લાગે, મન તેમાં તણાવા લાગે ત્યારે 'ૐ-સ્વાહા ૐ શાંતિ... **હું પરમ નિર્વિકારી, શુદ્ધ આત્મા છું. મારે મારા આત્મસ્વ-રૂપને પ્રગટાવવું છે...'** આવા શુભ વિચારોને સ્થાન આપી પુનઃ સાક્ષીભાવમાં

સરી જવું. અઘરું લાગશે, વાંચવા માત્રથી આ વાત નહીં સમજાય. પ્રયોગ કરવા પડશે. અનુભવવું પડશે.

ધ્યાન કરવા માટે **મનને નિર્મળ કરવું જરૂરી છે.** માટે, મનમાં કશો જ કચરો નાંખવો નહીં. આખા દિવસમાં કોઇની ભૂલો જોવી નહીં. માત્ર સારી વસ્તુઓ જ જોવી. તમે ધ્યાનમાં શું કરો છો ? તમને શું અનુભૂતિઓ થાય છે ?... તે કશું જ કોઇને કહેવું નહીં. આખા જગત સમક્ષ સૌને કહેતા ફરવાથી સાધના ધોવાઇને સાફ થઇ જાય છે માટે. કોઇને કશું જ કહેવું નહીં. હા ! ક્યાંક મૂંઝવણ અનુભવાય તો સદ્‌ગુરુને એટલા પૂરતું પૂછી શકાય. બાકી કોઇને કશું જ ન કહેવું.

ધ્યાન વખતે પ્રગટેલી શુભ અને શુદ્ધ અનુભૂતિઓથી આત્માને અને મનને ચોવીસે કલાક ભાવિત કરવું, રાખવું. દિવસ દરમ્યાન નેગેટીવ વિચારો સદંતર બંધ કરી દો. સતત પોઝિટીવ જ વિચારો. એક દ્રઢ સંકલ્પ કરો કે આ જનમમાં આત્માના આંતરિક ગુણવૈભવને મારે મેળવવો જ છે. આત્માના અખંડ આનંદઘન સ્વરૂપને મારે ઓળખવું જ છે. આવા પ્રકારના **સંકલ્પ કરી દિવસ દરમ્યાન રોજ ૨૦-૨૫ વાર બોલો,** ઘૂંટો. સતત એનું રટણ કરો. રાત્રે પણ પથારીમાં પડ્યા પછી જ્યાં સુધી ઊંઘ ન આવે. ત્યાં સુધી આનું રટણ કરો. 'મને આત્માનો અનુભવ થશે જ. અરે થશે શું, થઇ જ રહ્યો છે. બસ ! હવે થોડા જ સમયમાં મને સંપૂર્ણ અનુભવ થઇ જશે'-આ રીતે તીવ્ર અને બુલંદ ઇચ્છા પ્રગટાવો, આત્મવિશ્વાસ જન્માવો.

અડચણો આવે તો ડરો નહીં, ઝૂકો નહીં, તકને ઓળખી એને પકડી પાડો. સાધી લો. આત્મજાગૃતિ કોઇ પણ પલે તૂટી ન જાય તેની સાવધાની રાખો. શુભ ભાવને સ્થાયી બનાવો. તેના માટે કુનિમિત્તોથી દૂર રહો. **લક્ષને પોષક પ્રવૃત્તિ જ કરો. બાધક પ્રવૃત્તિ અને વિચારો તોડો.** દેહ વગેરેની સાથે એકત્વબુદ્ધિ તોડો.

અર્ધજાગૃત મન પાસે અમર્યાદિત શક્તિ છે. તે ચોવીશ કલાક કામ કરે છે. તેને કોઇ મર્યાદા નથી, કોઇ ટ્રેનીંગની જરૂર નથી. લક્ષનું સર્જન તે કરી શકે છે. જાગૃત મનની તો મર્યાદિત શક્તિ છે. તે જાગતા હશો ત્યારે જ કામ કરશે. માટે, **અર્ધજાગૃત મન સુધી તમારો સંકલ્પ પહોંચાડો** તો કાયમી બદલાવ આવશે. તે બદલાવ ચિરસ્થાયી બની રહેશે, ધરમૂળથી થશે.

અર્ધજાગૃત મન તર્ક નથી કરતું. તે સેવક છે. તમે બચાવ છોડી દો. એ પ્રમાણે થશે જ-આમ માનીને પ્રયત્ન કરવામાં લાગી જાઓ. ક્ષણિક ભાવાવેશમાં આવીને સંકલ્પો નથી કરવાના પણ ભાવોની નક્કર ભૂમિ ઉપર સંતુલિત અવસ્થામાં ચિરસ્થાયી બને તેવા સંકલ્પો કરવાના છે.

''હવે હું આ કરી શકીશ, હું આ જરૂર કરીશ... મને મજા આવશે... અહાહા !!! આનાથી તો જીંદગી જ બદલી જાય તેવું છે. હું જે માંગીશ તે મળશે. પ્રભુ તો તથાડસ્તુ કહે જ છે''-આ રીતે સબકોન્શીયસ માઇન્ડનું = અર્ધજાગૃત મનનું રોજ પ્રોગ્રામીંગ કરો. દિવસ દરમ્યાન કોઇપણ કારણ વિના નાખુશ જ રહેવાની વૃત્તિ છોડી દો. ખુશ રહેવું ગમે છે, તો ખુશ રહોને ! નિષ્કારણ નાખુશ રહેવા કરતા નિષ્કારણ ખુશ રહો. નિષ્કારણ ખુશી તો કાયમી છે. કારણસાપેક્ષ સુખ ક્ષણજીવી છે માટે, પ્રસન્નતાને તો કોઇ પણ સંજોગોમાં ગુમાવવી નહીં.

જે લક્ષ્ય નક્કી કર્યું તેને જીવનનું સર્વસ્વ માનો, લક્ષ્યને પૂરો પ્રેમ આપો. લાગણીનું પૂર લક્ષ્ય પ્રત્યે ઉમટાવો. લક્ષ્યસાધક વાત જ વાંચો-વિચારો-સાંભળો. અને જ્યારે લક્ષની વાત સાંભળો ત્યારે પણ અપૂર્વ ઉલ્લાસ-ઉત્સાહ-ઉમંગનું મોજું ઉછળવું જોઇએ. અપૂર્વ આત્મવિશ્વાસ દિલમાં પ્રગટાવો તો લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું સરળ થશે.

રાત્રે સૂતી વખતે ઊંઘન આવે ત્યાં સુધી તમારા લક્ષ્યના સપના દેખો. દૃઢ વિશ્વાસ પ્રગટાવો. લક્ષ પુરું થઇ રહેલ છે, તેવું જુવો. અતૂટ વિશ્વાસ રાખજો કે લક્ષ્ય પૂર્ણ થશે જ. અત્યારે જ લક્ષ્યની પૂર્ણાહુતિનો આનંદ તમે મનાવી રહ્યા છો તેવું કલ્પો, તેવું મહેસૂસ કરો. આ એક રચનાત્મક પ્રક્રિયા છે. 'હું લક્ષ્યની બિલકુલ નજીક છું, પહેલા કરતા મારી દશા ઘણી સારી થઇ રહી છે.'-આવું વિચારો. તમે જે ઇચ્છો છો તે અંગેના પોઝીટીવ વિચારો સતત અંદર આપ્યે રાખો. હાલતા ચાલતા લક્ષ્યને વારંવાર યાદ કરી તે અંગેના જરૂરી સૂચનો સતત આપતા રહો.

વધુમાં વધુ મૌન ધારણ કરો. મૌનથી માનસિક ખળભળાટ શમશે. અંતરનો અવાજ સંભળાશે. આ માટે પ્રભુને પ્રાર્થના કરવી પડશે. રોજ ખરા અંતરથી પ્રાર્થના કરશો, તો ચોક્કસ શુભ પરિણામ અનુભવાશે. આમાં સમયનો પ્રશ્ન નથી, ભાવના જોઇએ. શાંતિથી પરિણામની રાહ જુવો, ધીરજ-

નિઃશંકતા-વિશ્વાસ કપરા સંયોગમાં ટકાવો તો લક્ષ્ય સિદ્ધ થશે, અધીરા ન થાવ. બીજા બધા પ્રત્યેનો રસ-વિકલ્પ... વગેરે છોડી માત્ર લક્ષ્ય પ્રત્યેનું જ વલણ, રુચિ વગેરે કેળવવું.

ધ્યાનની સિદ્ધિ માટે નિવૃત્તિ અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રવૃત્તિ ખળભળાટ પેદા કરાવે છે તે ધ્યાનમાં બાધક છે. નિવૃત્તિ લો, સતત આત્મવિચારમાં લીનતા કેળવો-સ્વરૂપનો નિર્ણય કરો, આત્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન યથાર્થપણે અંદરમાં થયું હોવું જોઇએ. આત્માની જ સન્મુખ રહી આત્મામાં લીનતા કેળવવાની છે. અંતરમાં અહેસાસ પ્રગટાવો-'આજે મારો નવો જન્મ થયો, આજે ખબર પડી કે સાચું સુખ કેવું હોય ? આજે મને મારો વિશ્વાસ થયો. આ વિશ્વાસથી હું કૃતકૃત્ય થયો. ઉત્સાહ અનુભવાય છે.' બસ ! આવા જ પ્રકારના ઉત્સાહને પ્રગટાવી ધ્યાનસાધનામાં લાગી જાઓ. ચોક્કસ પરિણામ મળશેજ.

કોઇ પણ ઘટનામાં ખળભળાટ પેદા ન કરો. દરેક વખતે સ્વીકાર કરો કે-આ ઘટના મારા વિકાસ માટે જરૂરી છે. આ પણ જેવી હોવી જોઇએ તેવી જ છે. સમગ્ર સૃષ્ટિ પણ જેવી હોવી જોઇએ તેવી જ છે. આ ભાવનાથી ભાવિત થવાથી આફત પણ આશિષ બની શકે છે. મનના ખળભળાટ શાંત થઇ જશે. ખરા અર્થમાં ધ્યાનની યોગ્યતા પ્રગટશે.

ધ્યાનખંડમાં પ્રવેશ કરતા પૂર્વે

- ચૈતન્યરૂપની સાથે એકરૂપ, એકાકાર, તદ્રૂપ અને તદાકાર જે પરિણતિ તે જ ધ્યાન છે. **શુદ્ધાત્મસ્વરૂપમાં અચલ એવી ચૈતન્યપરિણતિ = ધ્યાન,** મોહનીયકર્મવિપાક પૌદ્‌ગલિક છે, માટે તે પૌદ્‌ગલિક કર્મવિપાક તરફથી લક્ષ્ય પાછું ફેરવી, મતલબ કે અશુદ્ધ ભાવોને બાજુ ઉપર રાખી, તેનાથી પાછા ફરી પોતાના ઉપયોગને સાધક રાગ-દ્વેષ અને મોહથી રહિત બનાવે છે. આવો શુદ્ધ ઉપયોગ આત્મામાં નિષ્કંપપણે સ્થિર કરવો જોઇએ. આ રીતે ઉપયોગને અત્યંત શુદ્ધ એવા આત્મામાં સ્થિર કરવાથી ધ્યાનાગ્નિ પ્રગટે છે.

આ ધ્યાનાગ્નિમાં તમામ અશુભ સંકલ્પ-વિકલ્પોને પ્રજ્વાળી નાંખવાના છે. 'ત્રિકાલ નિર્વિકલ્પ વીતરાગ ચૈતન્યમય અખંડ અક્રિયપિંડ હું છું, મારું ચૈતન્ય નિરંજન, નિર્વિકાર છે.' આ રીતે સ્વસ્વરૂપનું લક્ષ થતા,

જ્ઞાતાધારાની ('હું અખંડ પૂર્ણ શુદ્ધચૈતન્યપિંડ છું' આવી નિરંતર પ્રતીતિસ્વરૂપ જ્ઞાતાધારા ધ્યાનપ્રાપ્તિમાં સહાયક છે.) વૃદ્ધિ થતા તે સ્વરૂપમાં એકાગ્રતાથી ધ્યાનસ્થિતિ થતાં તે સ્વરૂપમાં જ ઉપયોગ લીન થઇ જાય છે. આ ઉપયોગની તીવ્રતાથી માત્ર સ્વરૂપમાં જ સ્થિર થઇ પર તરફનું લક્ષ છૂટી જાય ત્યારે આ ભગવાન એવો આત્મા પોતાના શુદ્ધસ્વરૂપને અનુભવે છે. એ પોતાના નિર્વિ-કલ્પ સહજ સ્વરૂપમાં જ ખેલે છે, રમે છે. અનુપમ ને અદ્‌ભુત એવા આત્મદ્ર-વ્યનો મહિમા કોઇ અપાર છે. એ ચૈતન્ય ભગવાન છે. અનાદિકાળથી છૂપાયેલ આ આતમભગવાન ધ્યાન દ્વારા પ્રગટ થાય છે. બસ ! એને જ અનુભવો !

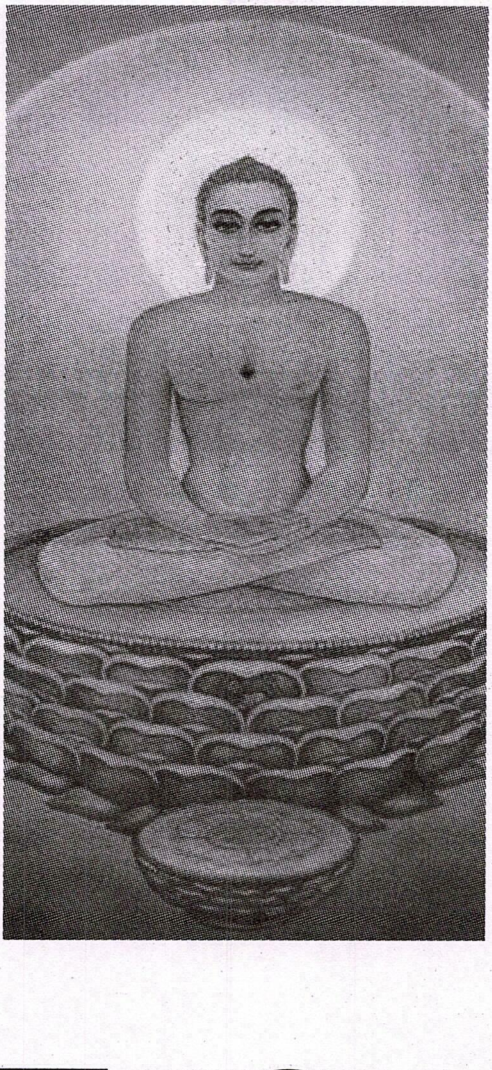
અનુભવાશે જ ! શા માટે ન અનુભવાય ? 'ત્રિકાળવ્યાપક શુદ્ધજ્ઞાના-નંદ વગેરેથી અભિન્ન સહજ ચૈતન્યસ્વભાવી તે જ હું છું, અખંડ ચૈતન્યપિંડ તે જ હું છું, અખંડ-આનંદ-મૂર્તિ, વિજ્ઞાનઘન તે જ હું છું...' આ રીતની આત્મ-ભાવના આ શુદ્ધઅનુભવ માટે પ્રબળ સાધન છે.

આ બધું જ ધર્મધ્યાન છે. ધર્મધ્યાનના અનેકાનેક ભેદો છે. હવે, ધ્યાનની કંઇક રજૂઆત કરવામાં આવશે. પણ તે કલ્પનાતરંગરૂપ ન બની જાય તેની ખાસ કાળજી રાખજો. **યોગશાસ્ત્ર, ધ્યાનદીપિકા, ધ્યાનશતક, ધ્યાનવિ-ચાર, યોગપ્રદીપ** ઇત્યાદિ ધ્યાન અંગેનું વિસ્તૃત સાહિત્ય જૈન વાઙ્‌મયમાં ઉપલબ્ધ છે. જૈનદર્શનમાં જેટલું વ્યાપક અને વિસ્તૃત સ્વરૂપ ધ્યાનનું પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું કોઇપણ દર્શનમાં નહીં હોય. અહીં તેના જ આધારે મહત્ત્વપૂર્ણ બાબતોનો સાર ગ્રહણ કરો. પ્રેક્ટિકલશૈલિમાં ધ્યાનનું નિરૂપણ કરવામાં આવશે. આત્મા તરફના લક્ષ્ય સાથે જ તે ધ્યાન વાસ્તવિક ધ્યાન થઇ શકશે. બાકી કલ્પનાના તરંગો અને ધ્યાનાભાસ ! ષટ્‌ચક્રના ધ્યાનો વગેરે પ્રક્રિયા ભૌતિક સુખ માટે આપણે નથી આચરવી. પરંતુ મનના ઉપયોગને સ્થિર કરવા માટે શુભઆલંબન તરીકે આ ધ્યાનને જાણવું અને માણવું છે. આગળની પ્રક્રિયા માત્ર વાંચવાની નથી. પરંતુ તેને પ્રેક્ટિકલમાં મુકવાની છે. જેમ લખ્યું છે તેમ પ્રેક્ટિકલમાં મૂકવા લાગો. રોજ નિયમિત પ્રયત્ન કરો, એટલે સહજતઃ ધ્યાન સિદ્ધ થવા લાગશે.

ચલો !

તો હવે પ્રવેશીએ ધ્યાનખંડમાં...

ધ્યાનયોગ



ભક્ત
+
ભક્તિ
+
ભગવાન
=
મુક્તિ

PRAYER
is when you
talk to God.
MEDITATION
is when
you
Listen to God.

પરમપદ તરફ પગલાં

અનન્ત વાત્સલ્ય વરસાવનારા, અનન્ત ઉપકારી, અનન્ત કલ્યાણ કરનારા, અનંતા અરિહંતો એકાન્ત, ધ્યાન, મૌન, કાયોત્સર્ગનો જે સાધના-માર્ગ ખેડીને ગયા, આપણા માટે કેડી કંડારતા ગયા, તે માર્ગ ઉપર ચાલીને, તેમના પ્રસાદને મેળવી આપણે તેમની શરણાગતિ સ્વીકારી ધ્યાનમાર્ગે આગળ વધવા પ્રાર્થના કરીએ.

પ્રાર્થના

હે અરિહંત ! આપ સર્વજ્ઞ છો,
મારા અજ્ઞાનને આપ ટાળો.
આપ સર્વશક્તિમાન છો,
મારી મોહગ્રંથિને આપ ટાળો.
આપ સર્વાન્તર્યામી છો,
મને તમારી હાજરીનો અનુભવ થાઓ.
આપ સર્વોદયી છો, મને જ્ઞાનમાં ઉદિત કરો
આપ પરમ માંત્રિક છો, મોહથી મારું ઉચ્ચાટન કરો.
આપ સર્વક્ષેત્રકાળવ્યાપી છો
આપનો સંપર્ક મને આ જ ઘડીએ થાઓ.
આપ શરણાગત વત્સલ છો,
મને શરણ આપો.
આપ મારા પરમ આધાર, પરમ પ્રાપ્ય, પરમ પ્રિય,
પરમ ગતિ, પરમ હિતૈષી, પરમ સખા, પરમ આત્મીય છો.
મને આપની પાસે રાખો.

શરણે અરિહંતદેવ જો રાખો,
સફલ થાયે જન્મ આખો;
મુક્તિપુરી પ્રતિ ગમન કરવા,
આ આતમને મળે પાંખો.

અનુગ્રહ યાચના

- **ॐ હ્રીં શ્રીં તીર્થંકર-ગણધરપ્રાસાદાત્ એષ યોગઃ ફલતુ ।**

તીર્થંકર-ગણધર ભગવંતના પ્રસાદથી એમના અનુગ્રહના માધ્યમથી મોક્ષ તરફ આગળ વધીએ.

- **ॐ હ્રીં શ્રીં ગુરુતત્ત્વપ્રાસાદાત્ એષ યોગઃ ફલતુ ।**

અનંતકાળથી અલગ-અલગ ગુરુ ધાર્યા હતા. તેમાં પ્રતિષ્ઠિત થયેલા ગુરુતત્ત્વનો અનુગ્રહ મેળવતા જઇએ. તેનાથી આપણો આ ધ્યાનયોગ સફળ થાય.

અન્ય દર્શનોમાં શક્તિપાતની વાત આવે છે. શક્તિપાત એટલે શક્તિનું વેગથી પડવું. એ વાત જૈનદર્શનમાં નથી. અહીં પંચપરમેષ્ઠીના અનુગ્રહના પ્રસાદની (વરસવાની) વાત છે, જેનાથી સમ્યગ્દર્શનથી માંડીને કેવલજ્ઞાન સુધીના ફળ ઉગી નીકળે છે.

જે જે જીવો સાથે અન્યાય, છેતરપિંડી કે વિશ્વાસઘાત કરેલ હોય, કર્મવશ-મોહવશ બનીને આપણે તેમને દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય તો તે બધા જીવોની માફી માંગવી, **''ખામેમિ સવ્વે જીવે, સવ્વે જીવા ખમન્તુ મે...''**

ભૂતકાળમાં જેના અપમંગળની પ્રાર્થના કરી હોય તે બધાનું મંગળ થાઓ. સર્વે જીવો મોક્ષે જાય તેવી પ્રાર્થના કરવી. **''શિવમસ્તુ સર્વ જગતઃ...''**

પ્રાર્થના કર્યા પછી '**ॐ**' કારના નાદથી મેડીટેશનહોલને પંચપરમેષ્ઠીની સાત્ત્વિક-તાત્ત્વિક-આધ્યાત્મિક ઊર્જાથી ભરી દેવો.

૧) સામાન્ય પદ્ધતિ - કમર સીધી રાખી, શ્વાસ અંદરમાં પૂરો ભરીને મધ્યમ સ્વરથી '**ॐ**' બોલવું. **ओ** ને સૌથી વધારે લંબાવવો (૯૦% જેટલો) પછી ૧૦% જેટલા શ્વાસથી '**म्**' બોલવો. **ॐ**કારની ઊર્જાને અંદર લઇ તે ઊર્જાને અંદરમાં ફેલાવવી. ઊર્જા અંદરમાં ભરાતી હોય ત્યારે મગજ વાઇબ્રેટ થતું હોય તેવો અહેસાસ થાય.

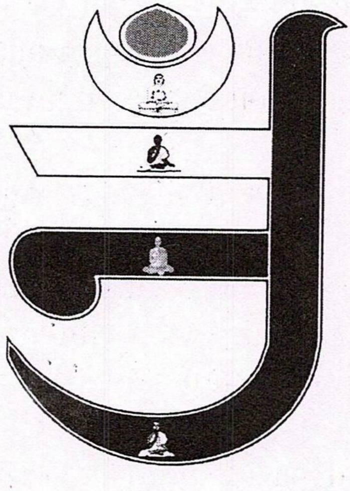
૨) વિશેષ પદ્ધતિ - મોટેથી '**ओ**' બોલવા દ્વારા ૩૦% શ્વાસ બહાર કાઢવો અને '**म्**' બોલવા દ્વારા ૭૦% શ્વાસ બહાર કાઢવો. શરુઆતમાં **ओ** ને વધારે લંબાવવાનો અને '**म्**' ને ઓછો લંબાવવાનો, પ્રેકટીસ થયા પછી '**म्**'ને વધારે લંબાવવાનો અને '**ओ**'ને ઓછો લંબાવવાનો. '**ओ**' બોલવાથી શારીરિક શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે પરંતુ ધ્યાન માટે વધારે જરૂરી માનસિક શક્તિ છે. જે '**म्**'ને લંબાવવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

'**ॐ**'કારમાં પંચપરમેષ્ઠીની પ્રતિષ્ઠા થયેલી છે. તેમાં તેમની અખૂટ ઊર્જા સમાયેલી છે. તેથી **ॐ**કારના ઉચ્ચારણના માધ્યમથી તેમની ઊર્જાને

આપણે પ્રાપ્ત કરવાની છે. આ કારણસર ૐકાર બોલ્યા પછી જે કંપનો મગજમાં ઊભા થયા તેની નોંધ લેવી. દરિયામાં મોજા ઉઠતા હોય તે રીતે નવા નવા ઊર્જાના તરંગો ઊભા થાય છે. તે ઠેઠ અંદરમાં સમાતા જાય છે-તેવી પ્રતીતિ થશે, તેનાથી સાધનામાં આગળ વધવાનો ઉલ્લાસ-ઉમંગ આવે છે, વધે છે,, નેગેટીવ વિચાર આવતા બંધ થાય છે. આવી ૐકારની ઊર્જાની તાકાત છે. આપણી આસપાસના વાતાવરણને ૐકારની ઊર્જાથી ભરી દેવા માટે પાંચેક વખત ૐકારનું મોટા અવાજે ઉચ્ચારણ કરવું.

ૐ કરોડરજ્જુમાં વચ્ચે આવેલ સુષુમ્ણા નાડીમાં સેન્ટરમાં પ્રતિષ્ઠિત થયેલ છે. સહસ્રદલકમલમાં સિદ્ધ ભગવંત, આજ્ઞાચક્રમાં અરિહંત પરમાત્માની સ્થાપના થાય છે. વિશુદ્ધિચક્રમાં આચાર્ય ભગવંત, અનાહતચક્રમાં ઉપાધ્યાય ભગવંત અને મૂલાધાર ચક્રમાં કરોડરજ્જુના છેડાના ભાગમાં સાધુતત્ત્વની સ્થાપના છે.- આ રીતે પંચપરમેષ્ઠી ૐકારમાં સમાયેલ છે. અ (= અરિહંત) + અ (= અશરીરી સિદ્ધ) + આ (= આચાર્ય) + ઉ (= ઉપાધ્યાય) + મ્ (= મુનિ) = ૐ તેથી ૐકારના ઉચ્ચારણ દ્વારા આપણું શરીર, મન તથા આસપાસનું વાતાવરણ પંચપરમેષ્ઠીની ઊર્જાથી ભરાય છે, ઊભરાય છે-તેવી વિભાવના કરવી.

ૐકારના ધ્યાન માટે નીચે આપેલ પાંચ વર્ણમય પંચપરમેષ્ઠીયુક્ત ૐકારનું ચિત્ર જોવું.



ૐકારના ઉચ્ચારણ અને ધ્યાન દ્વારા પંચપરમેષ્ઠીની પવિત્ર ઊર્જાને આપણા (૧) ઔદારિક દેહ, (૨) ઇન્દ્રિય દેહ, (૩) મનોદેહ, (૪) કાર્મણદેહ અને (૫) આત્મદેહ સુધી પહોંચાડવાથી શરીરનો થાક, ઇન્દ્રિયની અતૃપ્તિ, મનની ચંચળતા, કુકર્મનું આધિપત્ય તથા આત્માની અશુદ્ધિ દૂર થાય છે, તથા ધ્યાનમાં લાંબા સમય સુધી સ્થિરતાથી બેસી શકાય છે. રોજે-રોજ પંચપરમેષ્ઠીની શરણાગતિ, આંતરિક સમજણ અને ધીરજપૂર્વક લાંબા સમય સુધી ૐકારનું ધ્યાન કરવાથી પંચપરમેષ્ઠીમય આપણા અસ્તિત્વનો અનુભવ થાય છે.

ધ્યાન કરવા માટે સ્વસ્થતા અને વૈરાગ્ય જરૂરી છે. **શરીર, ઇન્દ્રિય અને મનમાંથી ખસી આત્મામાં ડૂબવું એ ધ્યાન.**

ધ્યેય + ધ્યાતા = ધ્યાન

અરિહંત + આપણે = ધ્યાન

આપણે અરિહંત-સિદ્ધ ભગવંતોનું ધ્યાન ધરીને અરિહંત જેવા બનવું એ આપણું ધ્યેય છે. તે ધ્યેયને સિદ્ધ કરવાનો પુરુષાર્થ કરનારને ધ્યાતા કહે છે. અને તે ધ્યેય ધ્યાન દ્વારા સિદ્ધ થાય છે. તે માટે જરૂરી યમ-નિયમાદિના ક્રમને અને કાર્યને સૌપ્રથમ સમજીએ.

(૧) યમ - સ્વાભાવિક રીતે શ્રાવકના જીવનમાં સ્થૂળહિંસા, જૂઠ, ચોરી, પર-સ્ત્રીગમન, મહાપરિગ્રહસ્વરૂપ મોટા પાંચ પાપનો ત્યાગ હોય તે યમ કહેવાય.

(૨) નિયમ - યમના પાલનમાં સહાયક નિયમો પણ પાંચ છે.

(A) શૌચ - કાયાની પવિત્રતા સાથે માનસિક પવિત્રતા આત્મસાત્ કરવી.

(B) સંતોષ - સંતોષ દ્વારા ધ્યાનમાં સ્થિર થવાય. મનની અસ્થિરતાનું મૂળભૂત કારણ તૃષ્ણા છે. તેને દૂર કરવી.

(C) સ્વાધ્યાય - સમજણના માધ્યમથી શાસ્ત્રાધારે સ્વનું અધ્યયન કરવું.

(D) તપ - અસત્ ઇચ્છાઓને અંકુશમાં રાખી ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી. ઊણોદરી-વૃત્તિસંક્ષેપ-રસત્યાગાદિ તપ કરવો. Overlimit ભોજન વપરાય તો ધ્યાનમાં સ્થિર ન થઇ શકાય. માટે તપ પણ ધ્યાનમાં સહાયક છે.

(E) પ્રણિધાન - પ્રભુમાં ભળી જવાનો સંકલ્પ કરવો. બધું પ્રભુના ચરણમાં સોંપી દેવાનું.

(૩) આસન - ધ્યાનમાં આગળ વધવા માટે આસનસ્થિરતા જરૂરી છે.

મોટાભાગના રોગોનું મૂળ વાંકી કમર અને પેટનું અજીર્ણ છે. ધ્યાનમાં શારીરિક તાણ કે માનસિક તણાવ ન જોઇએ. શરીર સહજ રીતે સીધું હોવું જોઇએ.

(૪) પ્રાણાયામ - પ્રાણવાયુનું લયબદ્ધ રીતે ગ્રહણ-વિસર્જન કરવા દ્વારા આપણી પ્રાણશક્તિને નિયમિત કરે તે પ્રાણાયામ. આપણે સપ્તર્ષિના સાત તારા જેવી સાત શરત સાથે પ્રાણાયામમાં પ્રવેશ કરશું. **(૧) કરોડરજ્જુ સીધી, (૨) હોઠ બીડાયેલા, (૩) દાંત એકબીજાને અડકે નહીં, (૪) જીભ તાળવાને અડેલી, (૫) આંખ બંધ, (૬) ડાબો હાથ ચૈતન્યમુદ્રામાં અને (૭) કપાળના ભાગમાં અંદર આવેલ આજ્ઞાચક્રમાં ઉપયોગને સ્થગિત કરવો.** ચૈતન્યમુદ્રા એટલે પ્રથમ આંગળી અને અંગૂઠાના ટેરવાને ભેગા કરી બાકીની આંગળીઓ સીધી રાખી ઘૂંટણ ઉપર હાથ રાખવો. પ્રાણમય ચેતનાનો-શક્તિનો પ્રવાહ સીધો વહે છે, ષટ્ચક્ર ખૂલે છે, કરોડરજ્જુને અક્કડતાથી ટાઇટ નહીં પણ સીધી રાખવી. શ્વાસ હોઠથી ન લેવાઇ જાય તે માટે બન્ને હોઠ બીડાયેલા રાખવા. દાંત એક-બીજાને અડે તો તામસ શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. યોગીપુરૂષના દાંત ભોજન સિવાય ક્યારેય ડાયરેક્ટ એકબીજાને ન અડે. તથા જીભ તાળવે અડેલી હોય તો ધ્યાન માટે તથા મનની શાંતિ માટે જરૂરી શારીરિક-માનસિક શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણી એકાગ્ર ભાવધારા ખંડિત ન થાય તેની જવાબદારી તાળવાને અડકેલી જીભ ભજવે છે. ખુલ્લી આંખ દ્વારા ચિત્તવૃત્તિ બહાર ફેંકાય છે, પ્રાણ-શક્તિ બહાર વીખેરાય છે, મન બહારના વાતાવરણની નોંધ લઇને ચંચળ બને છે. તેથી બન્ને આંખ બંધ રાખવી, ચૈતન્ય મુદ્રા (જ્ઞાનમુદ્રા)માં હાથ રાખવાથી જ્ઞાનતંતુઓ સક્રિય બને અને આપણી ચેતના ઊર્ધ્વગામી બને, વાસનામાં જીવ જોડાયેલો હોય તો જીવની ચેતના અધોગામી બને. સાતે ધાતુ આડીઅવળી હોય તો ચેતના તિર્યગ્ગામી બને.

અત્યંત સામાન્ય પ્રેસર સાથે ચૈતન્યમુદ્રામાં હાથ ઢીંચણ ઉપર સીધા રાખવા, ચેતનાનું અંદરમાં ઊર્ધ્વારોહણ થાય તે માટે સમજણપૂર્વક બાહ્ય અને આંતરિક પુરુષાર્થ કરવાનો છે.

જ્યાં મન હોય ત્યાં વાયુ હોય, જ્યાં વાયુ હોય ત્યાં પ્રાણ હોય. માટે જ્યાં મન ત્યાં પ્રાણ. આ સિદ્ધાંતને ખ્યાલમાં રાખી મનને પંચપરમેષ્ઠીમાં જોડવાથી આપણી પ્રાણશક્તિનો ત્યાં વિનિયોગ થાય છે.

પહેલાં માત્ર ત્રણ વાર નિર્બીજ અનુલોમ-વિલોમ આદિ સાદા પ્રાણા-યામ કરવા, ગોઠવવા. શ્વાસના આરોહ અને અવરોહ સાથે મંત્રબીજ વણી લેવામાં આવે તો સબીજ પ્રાણાયામ કહેવાય.

સૂક્ષ્મ સબીજ પ્રાણાયામમાં ધીમી ગતિએ મનમાં બોલવાનું, જેમ કે **'अरिहंताणं'**-આ પદને મનમાં બોલતાં-બોલતાં ધીમી ગતિએ શ્વાસને અંદરમાં ૧૦ સેકન્ડ સુધી લેવો. શ્વાસની સાથે અરિહંતની ચેતનાને અંદર પ્રવેશ આપ-વાનો તથા મનોમન **'णमो'** બોલતાં-બોલતાં કર્મનો કચરો બહાર નીકળે છે-તેવી વિભાવના કરવી. પૂરેપૂરી ૧૦ સેકન્ડ સુધી ઉચ્છ્વાસને મંદગતિએ બહાર કાઢવો.

શ્વાસ લેતી વખતે ઉદરપટલના નીચેના છેડા સુધી, પેટ ફૂલે ત્યાં સુધી શ્વાસ લેવાનો છે. ફક્ત છાતીમાં શ્વાસ નથી ભરવાનો, પૂરેપૂરા ફેફસામાં શ્વાસને ભરવાનો છે તથા ખાલી પણ પૂરેપૂરો કરવો.

કાયાના પ્રયત્ન સાથે મનને સ્થિર કરવું, મનની શાંતિ માટે, સ્થિરતા માટે આ પ્રાણાયામ પાંચ મિનિટ કરવાથી મન ૫૦% સ્થિર થતું અનુભવી શકાય છે.

૧) અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ - ડોકને સહેજ અદ્ધર રાખી પ્રથમ ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લેવો અને જમણા નસકોરાથી શ્વાસ છોડી તે જ નસકોરાથી શ્વાસ લઇ ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ છોડવો. આવી રીતે એક આયામ પૂર્ણ થાય.

'ण मो अ रि हं ता णं' આ સાત અક્ષર મનમાં બોલતા બોલતા શ્વાસ સાથે અંદર લેવાના અને સાત અક્ષર શ્વાસ છોડતા બહાર કાઢવાના.

◆ અથવા શ્વાસ લેતી વખતે **'अरिहंताणं'** મનમાં બોલવું. અરિહં-તની શ્વેત ઊર્જા, અરિહંતની કરુણા, આર્હન્ત્યનું તેજ આપણામાં પ્રવેશ કરી રહેલ છે-તેવી ભાવના શ્વાસ અંદરમાં લેતી વખતે કરવી.

◆ શ્વાસ છોડતી વખતે મનમાં **'णमो'** બોલવું ને આપણા વિષય-કષાય વગેરેના કચરાઓ શ્વાસની સાથે બહાર નીકળી રહેલા છે-તેવી ભાવના કરવી.

૨) પૂરક-કુંભક-રેચક પ્રાણાયામ - (A) **'अरिहंताणं'** બોલતા ડાબી નાસિકાથી ઊંડો શ્વાસ લેવો (પૂરક), અને બન્ને નાસિકા દબાવીને શ્વાસને અંદર ભરી રાખવો (આંતરકુંભક). અરિહંતની શ્વેત ઊર્જા, પ્રભુની શુદ્ધ ચેતના, આર્હન્ત્યનું તેજ આત્મપ્રદેશમાં સ્થિર થાય તેવી ભાવના કરવી.

આ વિશ્વનું સર્વશ્રેષ્ઠ અને મહાન તત્ત્વ આર્હન્ત્ય છે. સકલ અરિહં-

णमो अरिहंताणं

णमो सिद्धाणं

णमो आयरियाणं

णमो उवज्झायाणं

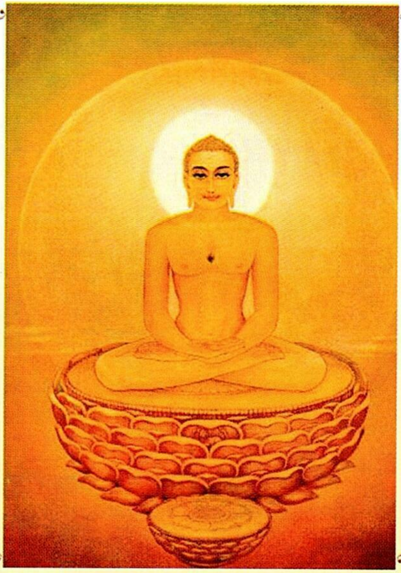
णमो लोए सव्वसाहूणं

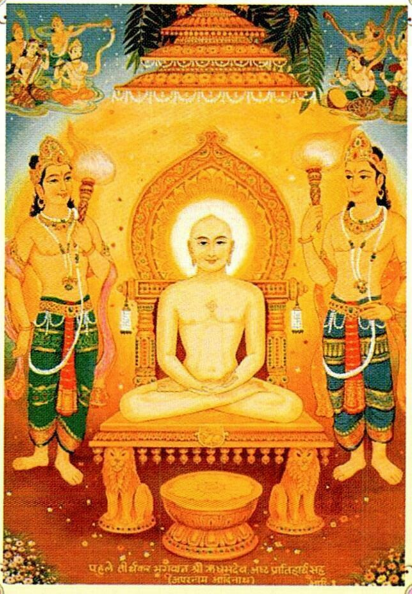
एसो पंच णमुक्कारो

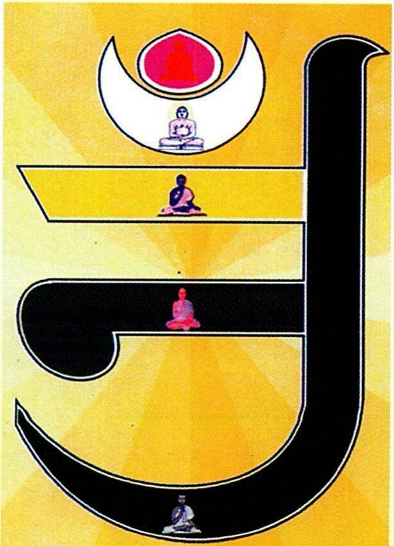
सव्व पावप्पणासणो

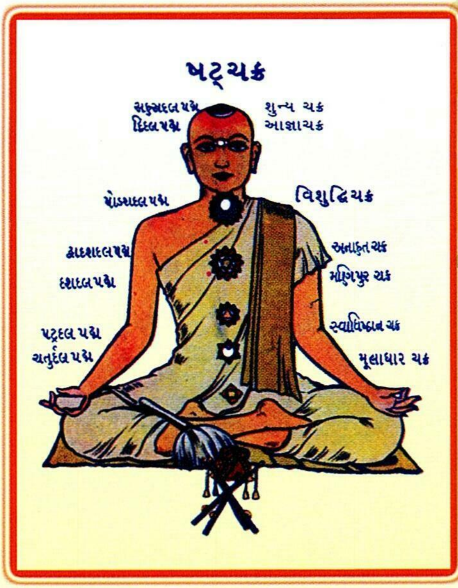
मंगलाणं च सव्वेसिं

पढमं हवइ मंगलं









ધ્યાનફળ : વક્તા શ્રેષ્ઠ પુરુષ વિનોદી આનંદિત આરોગ્ય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ધ્યાન ફળ: અવિકારી સંત પુરુષ બને છે.

ધ્યાનફળ: સરસ્વતિની પૂર્ણ કૃપા પામે છે.

અનાહતચક્ર
દ્વાદશદલપદ્મ

ધ્યાનફળ
વચન રચનામાં સમર્થ યોગીશ્વર
જ્ઞાનવાન ઈન્દ્રિયજિત બને છે.

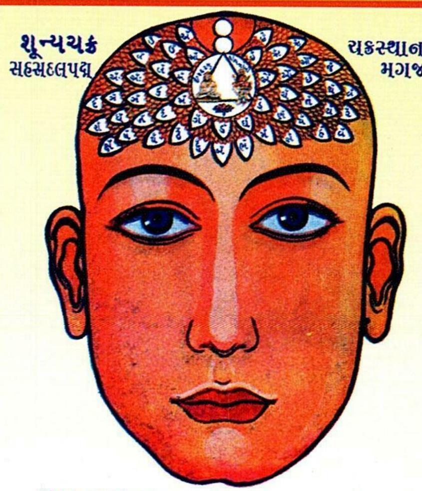
વિશુદ્ધિચક્ર
ષોડશદલપદ્મ

ધ્યાનફળ
ઉત્તમ વક્તા, કાવ્ય રચનામાં સમર્થ શાંત ચિત્ત આરોગ્યવાન બને છે.

આજ્ઞાચક્ર
દ્વિદલપદ્મ

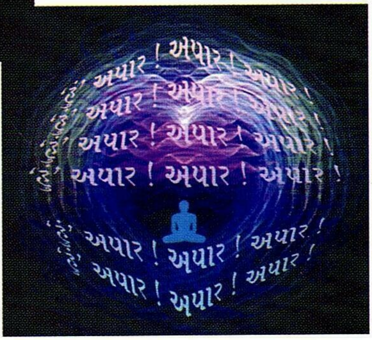
ધ્યાનફળ:વાક્ય સિદ્ધિ

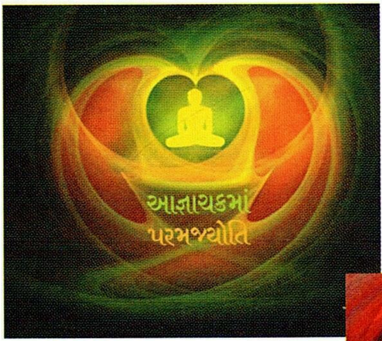
શૂન્યચક્ર
સહસ્રદલપદ્મ

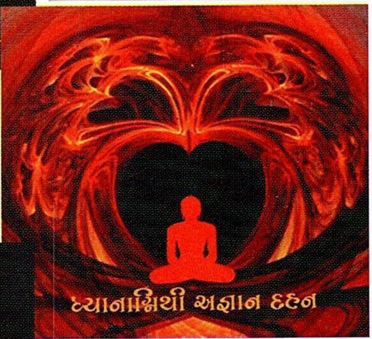


ધ્યાનફળ: આકાશગામી સમાધી યુક્ત મહાતપસ્વી થાય છે.

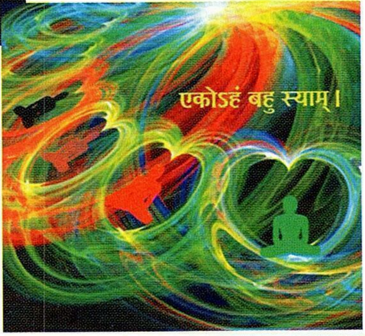
तमसो मा ज्योतिर्गमय।


અપાર ! અપાર ! અપાર !
અપાર ! અપાર ! અપાર !
અપાર ! અપાર ! અપાર !
અપાર ! અપાર ! અપાર !
અપાર ! અપાર ! અપાર !
અપાર ! અપાર ! અપાર !


આજ્ઞાચક્રમાં
પરમજ્યોતિ


ધ્યાનાગ્નિથી અજ્ઞાન દહન

નિસ્તરંગ નિજતત્વ


एकोऽहं बहु स्याम्।

તોમાં આર્હન્ત્ય પ્રતિષ્ઠિત છે. તેથી જ આર્હન્ત્યના પ્રણિધાન માટે, જગતને પવિત્ર કરતા અરિહંતોની ઉપાસના ચારેય નિક્ષેપે કરી શકાય છે.

'ક્યાં આર્હન્ત્યની વિશાળતા અને ક્યાં મારું વામનપણું ? છતાં ભક્તિથી પ્રેરાઇને કંઇક આત્મહિત કરવા ઉદ્યમી બન્યો છું. પ્રભુ ! સહાય કરજે, સાથે રહેજે, સંભાળજે'- આ ભાવ સાથે અરિહંતના અનુગ્રહને અંદરમાં સ્થિર કરવો.

ડાબી નાસિકાથી શ્વાસ લઇ જમણી નાસિકાથી શ્વાસ બહાર કાઢતાં **'णमो'** બોલતાં ધીમે ધીમે સંપૂર્ણ શ્વાસ બહાર કાઢવો (રેચક), સ્વાર્થાદિ દોષોના કચરા બહાર નીકળે તેવી ભાવના કરવી, ત્યાર બાદ બન્ને નાસિકા બંધ કરી શ્વાસ લીધા વગર, કંઇ પણ વિચાર કર્યા વિના, નિર્વિચાર સ્થિતિમાં રહેવા પ્રયત્ન કરવો (બાહ્યકુંભક) ત્યાર બાદ જમણા નસકોરાથી શ્વાસ અંદર લઇ, આંતરકુંભક કરી, ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ બહાર કાઢી બાહ્યકુંભક કરવો. આ રીતે એક આયામ પૂર્ણ થાય.

શ્વાસ સ્થિર રાખીએ ત્યારે આજ્ઞાચક્રમાં કે અનાહતચક્રમાં **'अरिहंताणं...णमो'** કે **'णमो अरिहंताणं'** આવા અક્ષરો સ્થિર ચિત્તે આંતર ચક્ષુથી વાંચવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ રીતે અરિહંત ભગવંતની ઉપાસનાનું પ્રથમ ચરણ પૂર્ણ થયું.

આ જ રીતે સિદ્ધ ભગવંતની ઊર્જા લાલવર્ણની, આચાર્ય ભગવંતની ઊર્જા પીળા વર્ણની, ઉપાધ્યાય ભગવંતની ઊર્જા લીલા વર્ણની, સાધુ ભગવંતની ઊર્જા શ્યામ વર્ણની ગ્રહણ કરીને દેહાધ્યાસાદિ દોષોના ત્યાગની વિભાવનાથી પ્રાણાયામ કરવો, તે નીચે મુજબ સમજવું.

(B) બીજા ચરણમાં ફરીથી ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લેતા **'सिद्धाणं'** બોલવું. પછી શ્વાસને અંદર રોકવો (= આંતર કુંભક). પછી ધીમે-ધીમે જમણા નસકોરાથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. **'णमो'** બોલતાં-બોલતાં શ્વાસ બહાર કાઢવો અને દેહાધ્યાસ વગેરે કચરાઓ બહાર નીકળે છે તેવી ભાવના કરવી. પછી નવો શ્વાસ લીધા વિના બાહ્યકુંભક કરવો. આમ અનુલોમ-વિલોમ આંતર, બાહ્યકુંભક દ્વારા કરીશું અને આ રીતે આપણા દોષના કચરા નીકળી રહ્યા છે- તેવી ભાવના શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે કરવી.

૧૦ સેકન્ડ શ્વાસ લેશું.

૫ સેકન્ડ પ્રાણવાયુને અંદરમાં સ્થિર રાખશું.

૧૦ સેકન્ડ સુધી પ્રાણવાયુને બહાર કાઢશું. ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડીએ.

૫ સેકન્ડ નવો શ્વાસ લીધા વિના અંદરમાં સ્થિર રહેશું.

ચૈતન્યમુદ્રામાં ડાબો હાથ ઢીંચણ ઉપર, આંખ બંધ રાખવી, હોઠ બીડાયેલા, દાંત એકબીજાને અડે નહીં એ રીતે આગળ વધીએ. એક મિનિટમાં એક ચરણ પુરું થાય = એક મિનિટમાં પ્રાણાયામનું એક ચરણ પૂરું થાય છે.

સિદ્ધભગવંતની ઊર્જા મન, ઇન્દ્રિય અને સંપૂર્ણ દેહ સુધી પહોંચાડવાની છે. 'હું શરીર છું'-આવી માન્યતા દેહાધ્યાસ કહેવાય, શરીરની મમતા કહેવાય. આવા દેહાધ્યાસના કચરા બહાર કાઢવા ૧૦ સેકન્ડ સુધી **'णमो'** બોલવું. શ્વાસ બહાર કાઢતા મમતાનો કચરો બહાર કાઢવો અને હળવી અવસ્થાનો અનુભવ કરવો. પ્રત્યેક આત્મપ્રદેશમાં લાલવર્ણની ઊર્જા સ્થિર કરવાની છે. **'णमो'** બોલતાં-બોલતાં સૂક્ષ્મ સંસ્કાર રૂપે રહેલો દેહાધ્યાસ પણ નીકળી રહેલ છે તેવી વિભાવના કરવાની.

(C) **'सिद्धाणं णमो'** નું ચરણ પૂરું કરી હવે ત્રીજા ચરણમાં ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લેતા મનમાં **'आयरियाणं'** બોલીને આચાર્ય ભગવંતની પીળી ઊર્જાને સ્વીકારીશું. પછી આંતરકુંભક કરીને તેને પ્રત્યેક આત્મપ્રદેશમાં સ્થિર કરવાની. અંદરની અનાચારરૂચિ ઉખડી રહેલ છે. **'णमो'** બોલતાં-બોલતાં અનાચારની રુચિ બહાર ફેંકાઇ રહેલ છે. ...આ રીતે ભાવના કરવી. અનાચારમુક્ત આપણા સ્વરૂપની વિભાવના કરવાની, પ્રસન્નતાને અનુભવવાની. એ ઊર્જાને અંદરમાં સ્થિર કરવા તેના સંસ્કાર પડી રહ્યા છે-તેવું વિચારવું. આપણે અનાચારમુક્ત હળવા બન્યા હોઇએ તેવો અનુભવ થાય છે. બિલકુલ અવાજ ન આવે તે રીતે અત્યંત ધીમી ગતિએ શ્વાસ લેવાનો અને અત્યંત મંદગતિએ ઉચ્છ્વાસ છોડવાનો.

અત્યારે શરુઆતમાં ૧૦/૫ અને ૧૦/૫ સેકન્ડનો રેશિયો રાખીને કરવું. પરંતુ જેમ જેમ ક્ષમતા વધતી જાય, પ્રસન્નતા ટકે તેમ વધારે લાંબો સમય શ્વાસ લેવાનો, તનાવ, કૃત્રિમતા કે ગૂંગળામણ ન થાય તે રીતે કરવું. સાહજિક પણે થાય તો સમય મર્યાદા વધારવી. ૨૦-૧૦-૨૦-૧૦ સેકન્ડનો રેશિયો રાખવો, ટૂંકમાં, શ્વાસ લેવા-છોડવા-રોકવા વગેરેમાં પૂર્વ કરતાં વધુ સમય લાગે તેમ કરવું.

(D) ત્રીજું ચરણ પૂરું થયા પછી ઉપાધ્યાય ભગવંતના શરણે જઇએ, ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લેતાં મનમાં **'उवज्झायाणं'** બોલીને ઉપાધ્યાય

ભગવંતની લીલા વર્ણની ઊર્જાને અંદર લેવી. આંતરકુંભકમાં તેને સ્થિર કરી **'ણમો'** બોલીને શ્વાસ જમણા નસકોરાથી બહાર કાઢતાં તે ઊર્જા અવિનય, ઉદ્ધતાઇ વગેરે કચરાને ખેંચીને બહાર કાઢે છે-તેવી વિભાવના કરવાની. વિનયથી છલકાતી ઝળહળતી લીલી ઊર્જા અંદરમાં ભરવાની, પછી સ્થિર કરવાની અને દોષોના કચરાને બહાર કાઢવા. અવિનય, અહંકારથી મુક્ત એવા આત્મસ્વરૂપની વિભાવના કરવી. પાંચ સેકન્ડ શ્વાસ લીધા વિના બાહ્ય કુંભક રાખી પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરવો. ડાબો હાથ ચૈતન્યમુદ્રામાં રાખવો. આપણે ઊર્ધ્વારોહણ કરવાનું છે માટે ડોક અને આંગળીઓ સીધી રાખવાની.

જ્યારે બાહ્ય કુંભક કરીએ ત્યારે મનોમન **'ણમો'** લંબાવવાને કારણે વેગથી ઊર્જા અંદર પહોંચે છે. પ્રાણાયામમાં બોલવાનું ન આવે. પરંતુ મનોમન વિભાવના કરવાની છે. બાહ્ય કુંભક વખતે પેટને પૂરેપૂરું અંદર દબાવવું અને ઉચ્છ્વાસ પૂરેપૂરો બહાર કાઢેલો રાખવો.

(E) ચોથું ચરણ પૂર્ણ કરીને હવે સાધુભગવંતના શરણે જઇએ. **'સવ્વસાહૂણં'** બોલતાં સાધુ ભગવંતની શ્યામ ઊર્જાને પ્રવેશાવવી. તે ઊર્જા આંતર કુંભક દ્વારા સર્વ આત્મપ્રદેશો સુધી ઊંડે પહોંચે છે. તે અંદરમાં રહેલાં વિરાધક ભાવોને બહાર કાઢે છે. આંતરકુંભક વખતે પેટને પૂરેપૂરૂં ફૂલાવવાનો પ્રયત્ન કરવો, તેથી આંતરકુંભક લાંબો સમય ટકી શકે.

'સવ્વસાહૂણં' બોલતાં જે ઊર્જાને શ્વાસ વડે અંદર લઇએ છીએ તેનો વર્ણ દેવચકલી, કોયલ જેવો ચળકતો શ્યામ હોય છે. **'ણમો'** બોલતા વિરાધક ભાવો, તેના કુસંસ્કારો બહાર નીકળે છે-તેવી ભાવના કરવી.

ઊર્જાનું નિર્માણ થાય, તેનું સરક્યુલેસન ચાલુ રહે, બધા અંગોમાં ઊર્જા પહોંચે તે માટે સ્થિર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવાનો.

વારે ઘડીએ નમી નહીં જવાનું. **'ણમો'**માં પણ **ણમ્** સમાયેલ છે અને **ણમ્**માંથી **ણમો** થાય છે. **ણમ્ + ઓ = ણમો**, અહીં પૂરક-રેચકમાં ક્રમશઃ **સવ્વસાહૂણં ણમો** બોલવાનું છે. દરેક ચરણ પાંચ મુખ્ય દોષોને બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે. (૧) સ્વાર્થવૃત્તિ, (૨) દેહની મૂર્છા, (૩) અનાચારની રુચિ, (૪) અહંકાર અને (૫) પ્રમાદ-શલ્ય વગેરે વિરાધકભાવો. આ પાંચ દોષોને ક્રમશઃ અરિહંત, સિદ્ધ વગેરેની ઊર્જા બહાર કાઢે છે, તે ખાસ લક્ષમાં લેવું. પ્રાણાયામના માધ્યમથી શ્વાસ અંદર લેતી વખતે પંચપરમેષ્ઠીની ઊર્જાને ગ્રહણ કરવા દ્વારા આપણા તે તે ચક્રોમાં પંચપરમેષ્ઠીની અચલ પ્રતિષ્ઠા

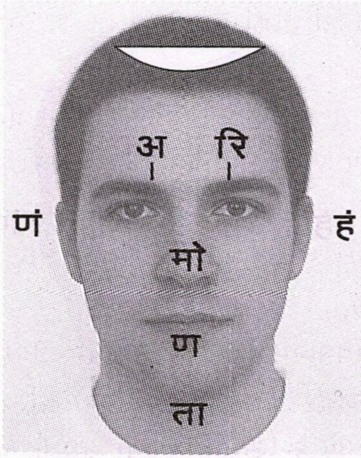
કરવાની છે. અને તેમના અનુગ્રહથી આપણા અનાદિકાલીન દોષોના કચરાને બહાર કાઢવાના છે. ધીરજ, શ્રદ્ધા અને અહોભાવથી આ રીતે રોજ પંચપરમેષ્ઠીની ઉપાસના માટે કાઢેલી પાંચ મિનિટ આપણને બહુ મોટો સ્થાયી લાભ કરાવે છે.

જેમ રાખથી ઢંકાયેલ અગ્નિ ઉપર ફૂંક મારતા રાખ ખસી જાય અને ઝળહળતો અગ્નિ દેખાય તેમ **'णमो'** બોલતાં બોલતાં, ઉચ્છ્વાસ બહાર કાઢવા દ્વારા આપણા પંચપરમેષ્ઠીમયસ્વરૂપ ઉપર છવાયેલ દોષોની રાખ દૂર થાય છે, અને પ્રાણવંતા પંચપરમેષ્ઠીના પાવન દર્શન થાય છે-આવી ભાવના પાંચેય પરમેષ્ઠીના પ્રત્યેક ચરણમાં કરવી.

આ રીતે દ્રવ્ય-ભાવ પ્રાણાયામના માધ્યમથી શારીરિક-માનસિક-આધ્યાત્મિક અશુદ્ધિઓ દૂર કરી, શુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી આગળ, પ્રત્યાહાર નામના પાંચમા તબક્કામાં પ્રવેશીએ.

(૫) પ્રત્યાહાર - ઇન્દ્રિયોને અંદરમાં વાળવાની પ્રક્રિયા એ પ્રત્યાહાર કહેવાય, પ્રત્યાહારના માધ્યમથી પાંચ ઇન્દ્રિય, મન અને કાયાને આત્મસન્મુખ કરવી. તે માટે પાંચ ઇન્દ્રિયોના સ્થાનોમાં સાત વર્ણની **(णमो अरिहंताणं)** ક્રમશઃ સ્થાપના કરો. પાંચ ઇન્દ્રિયોના માધ્યમથી બહાર જતી ઊર્જાને, વેરવિખેર થતી ચેતનાને અંતર્મુખ કરવી, શાંત કરવી. પાંચ ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિનો માર્ગ એ પ્રત્યાહારનો માર્ગ છે.

પાંચ ઇન્દ્રિયો અતૃપ્ત હોય ત્યાં સુધી તે વિષય-વાસનાના કાદવમાં જાય છે. ઇન્દ્રિયોની પ્રગાઢ તૃપ્તિ, શાંતિ, અંતર્મુખતા અને અપૂર્વ સ્થિરતાનું સાધન એ **'णमो अरिहंताणं'** ના સાત અક્ષરોની ઈન્દ્રિયમાં સ્થાપના છે. પાંચ ઇન્દ્રિયના સાત સ્થાનમાં સાત અક્ષરને ગોઠવીએ. (૧) જીભના ભાગમાં **'ण'** (૨) નાકના ભાગમાં **'मो'** (૩) ડાબી આંખમાં **'अ'** (૪) જમણી આંખમાં **'रि'** (૫) જમણા કાન ઉપર **'हं'** (૬) હોઠની નીચે હડપચીના ભાગમાં રહેલ સ્પર્શેન્દ્રિયમાં **'ता'** અને (૭) ડાબા કાન ઉપર **'णं'** આમ એક-એક અક્ષરની, મનમાં તે-તે અક્ષરો લયબદ્ધ રીતે બોલતાં-બોલતાં સ્થાપના કરવી. અક્ષરો સ્ફટિક જેવા તેજસ્વી-ધવલ-ઉજ્જવલ હોય તેવી ધારણાથી સ્થાપના ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ કરવી.



આમ નમસ્કાર મહામંત્રના પ્રથમ સાત શ્વેત અક્ષરોની પાંચેય ઇન્દ્રિયોમાં સ્થાપના કરવાથી ઇન્દ્રિયોને જોઇએ તેનાથી વધારે પૌષ્ટિક-સાત્ત્વિક ખોરાક મળે છે. આમ પ્રત્યાહાર દ્વારા પાંચેય ઇન્દ્રિય સ્થિર, પુષ્ટ, શુદ્ધ, શાંત અને પરમતૃપ્ત બને છે. પ્રસન્નતા અનુભવાય છે.

પાંચ ઇન્દ્રિયમાં નવકારના પહેલા પદના અક્ષર ગોઠવીને પ્રભુને પ્રાર્થના કરવાની કે 'અક્ષરદેહે આપ અહીં પધારો, કાયમ માટે સ્થિર રહો, જેને કારણે વિષયવાસનાના ઉછાળા મને હેરાન ન કરે, મન અત્યંત શાંત અને સ્થિર બને.'

હે પરમાત્મા !

પ્રીતના પ્રાંગણમાં તારી વાટ જોઇને ઊભો છું...
દિલના દરવાજા તારા માટે જ ખુલ્લા મુક્યા છે...
મનમંદિરમાં પ્રતિષ્ઠાની પૂર્વ તૈયારીઓ થઇ ચૂકી છે...
સંવેદનાના સુમધુર સ્વરો રણકી રહયા છે...
ભક્તિનું ભેટણું તારા આગમનને તલસી રહયું છે...
પાંપણના ટોડલે વિરહ-અશ્રુના તોરણો બંધાયા છે...
પધારો પ્રભુ ! હવે તો પધારો...

નવકારના પ્રથમ સાત અક્ષરની ઊર્જા દ્વારા ઇન્દ્રિયો તૃપ્ત થવાથી મન

શાંત થાય છે. માટે મન મુનિમની જેમ કામ કરે છે. સાત અક્ષરને હીરાની જેમ ચળકતા જોવાના છે.

ન્યાસ વિજ્ઞાન સંન્યાસને સફળ કરે છે. આ પ્રત્યાહાર એક ન્યાસ છે. એકવાર અક્ષર ગોઠવાયા પછી તે સ્થિર રહેવા જરૂરી છે. જેટલો સમય સ્થિર રહે તેમ આપણી ઇન્દ્રિય સ્થિર અને તૃપ્ત રહે છે. આમ કરવાથી ઇન્દ્રિય પવિત્ર બને છે, તીર્થસ્વરૂપ બને છે, જે પોતે તરે અને તારે. કાયમ આમ કરવાથી પ્રભુના બેસણા થાય છે.

જેટલો પ્રેમ નવકારમંત્રના અક્ષર ઉપર ઊભો કરીએ, તેટલી પ્રભુ સાથે પ્રીતિ વધે. પ્રભુ અક્ષરદેહે આપણી ઇન્દ્રિયમાં સ્થિર થઇ જાય. **ધર્મસંગ્રહમાં માનવિજયજી** કહે છે કે-'ભાવનિક્ષેપના લક્ષથી નામનિક્ષેપની આરાધના કરવાથી નામનિક્ષેપ દ્વારા પણ ભાવનિક્ષેપ જેવું ફળ મળી શકે છે.'

સાક્ષાત્ પ્રભુની ઉપાસના દ્વારા જેટલું ફળ મળે તેટલું જ ફળ પ્રભુની અક્ષરદેહે સ્થાપના કરવા દ્વારા મલે છે, તાત્ત્વિકફળ મેળવવું હોય તો Deepcasting કરવું પડે. Deepcasting (ઊંડાઇની યાત્રા) કરવા દ્વારા અવનવી અનુભૂતિના રત્નો પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાનને મહાસાગર કહ્યો છે. અનુભવથી આગળનો માર્ગ નક્કી થતો જાય છે. પહેલા અક્ષર ગોઠવવાના, પછી અક્ષર સ્થિર રહેલાં જોવાના. લાગણી સાથે શ્રદ્ધા ઊભી કરીને અક્ષરોને જોવાથી પ્રભુનું સ્થાપન થાય છે.

(૬) ધારણા - પ્રત્યાહાર પછી ધારણાની ભૂમિકા તૈયાર થાય છે. પોતાના ચિત્તને આત્મસ્વરૂપમાં કે આત્મસ્વરૂપપ્રાપક કોઇ પણ પવિત્રપદમાં કે તારક તત્ત્વના અનુસંધાનમાં જોડી રાખવું તે ધારણા કહેવાય. અહીં આપણે વિવિધ પ્રકારની ધારણાનો અભ્યાસ કરીએ.

૧) ત્રાટક દ્વારા નમસ્કારમંત્રની ધારણા - શ્વાસના લયની સાથે નવકારના પ્રત્યેક અક્ષર પર ૫-૫ સેકન્ડ અપલક નયને જોવા દ્વારા ત્રાટક કરી નમસ્કાર મહામંત્રની ઊર્જાને આંખથી ચૂસતા હોઇએ તે રીતે નવકારના પ્રત્યેક વર્ણમાં સ્થિરતા કરવાપૂર્વક આગળ વધવું. ખુલ્લી આંખે આ અભ્યાસ થોડા દિવસ કર્યા બાદ બંધ આંખે લલાટના ભાગમાં સ્ફટિક નિર્મિત શ્વેત તેજસ્વી ૬૮ અક્ષરોની શાંત ચિત્તે એકાગ્રતા પૂર્વક ધારણા કરવાથી ધ્યાનની ભૂમિકા તૈયાર થાય છે.

णमो अरिहंताणं
णमो सिद्धाणं
णमो आयरियाणं
णमो उवज्झायाणं
णमो लोए सव्वसाहूणं
एसो पंच णमुक्कारो
सव्व पावप्पणासणो
मंगलाणं च सव्वेसिं
पढमं हवइ मंगलं

આજ્ઞાચક્રમાં ૬૮ અક્ષરોની આકૃતિ ઉપસાવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો અને એમની કૃપાનો ધોધ આપણા ઉપર વરસતો રહે તેવી પ્રાર્થના-ભાવના-ધારણા કરવાની. પાંચ સેકન્ડ શ્વાસ લેતાં-લેતાં 'ण' ને મનમાં બોલતાં બોલતાં તેવાં સ્ફટિકમય વર્ણને કપાળના ભાગમાં ઉપસાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. ત્યાર બાદ પાંચ સેકન્ડ ઉચ્છ્વાસ છોડતા છોડતાં 'मो' ને મનમાં બોલતાં બોલતાં તેવા સ્ફટિકમય વર્ણને કપાળના ભાગમાં ઉપસાવવાનો પ્રયત્ન કરવી. આ રીતે શ્વાસના આરોહ-અવરોહ સાથે પાંચ-પાંચ સેકન્ડ જેટલા સમય નવકારના એક-એક અક્ષરને મનમાં બોલતાં બોલતાં સ્ફટિકમય તેજસ્વી અક્ષરોની સમ્યક્ધારણા કરવા પ્રયત્ન કરવો. મનની એકાગ્રતા અને શાંતિનો અનુભવ થતો જાય છે.

૨) મસ્તકની શિખાના ભાગમાં આવેલ બ્રહ્મરંધ્રમાંથી અવતરી રહેલી **અરિહંતની કરુણાની શ્વેતવર્ણરૂપે ધારણા કરવી.** અરિહંતની કરુણાના પ્રભાવે આપણી સ્વાર્થવૃત્તિ દૂર થઇ રહી છે-તેવી અનુભૂતિ કરવી.

૩) **સિદ્ધભગવંતની શુદ્ધિની લાલવર્ણરૂપે ધારણા કરવી.** સિદ્ધભગવં-તની શુદ્ધિના પ્રભાવે આપણા દેહાધ્યાસ, શરીરમમતા, આહારલાલસા વગેરે દૂર થઇ રહેલ છે-તેવી પ્રતીતિ કરવી.

૪) **આચાર્યભગવંતની ઊર્જાની પીળાવર્ણરૂપે ધારણા કરવી.** આચા-ર્યભગવંતની ઊર્જાના પ્રભાવે અનાચાર, દુરાચાર, વ્યભિચાર, ભ્રષ્ટાચાર વગેરે મિથ્યાચારની રુચિ દૂર થઇ રહી છે-તેવી ભાવના કરવી.

૫) **ઉપાધ્યાયભગવંતની ઊર્જાની લીલાવર્ણરૂપે ધારણા કરવી.** ઉપા-ધ્યાયભગવંતની ઊર્જાના પ્રભાવે અવિનય, ઉદ્ધતાઇ, ઉચ્છૃંખલતા વગેરે અશુ-દ્ધિઓ દૂર થઇ રહી છે-તેવી વિભાવના કરવી.

૬) **સાધુભગવંતની શક્તિની શ્યામવર્ણરૂપે ધારણા કરવી.** સાધુભગ-વંતની શક્તિના પ્રભાવે વિષય-કષાયાદિ વિરાધકભાવો દૂર થઇ રહ્યા છે-તેવો અહેસાસ કરવો.

પરમાત્મજ્યોતિની ધારણા

૭) **લલાટના અંદરના ભાગમાં પરમજ્યોતિના દર્શન કરવા.** તથા આજ્ઞાચક્રમાં પરમજ્યોતિની લાંબા સમય સુધી ધારણા કરવી.

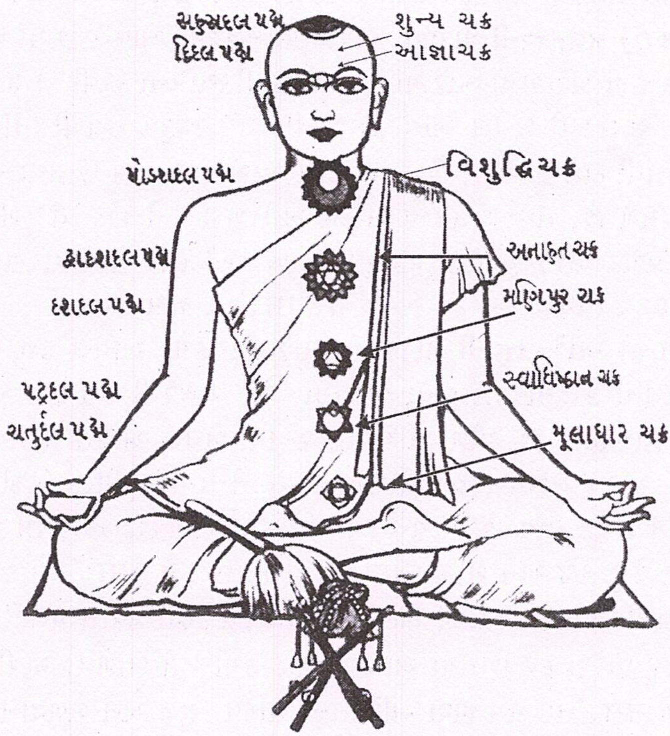
૮) **આજ્ઞાચક્રમાં સૂક્ષ્મ આત્મજ્યોતિના દર્શન કરવા.** તથા તેને લલા-ટના ભાગમાં રહેલી પરમજ્યોતિમાં વિલીન કરવી. આ રીતે આત્મજ્યોતિને પોતાનામાં સમાવનાર પરમાત્મજ્યોતિની ધારણા કરવી.

ષટ્ચક્રની સંક્ષિપ્ત સમજણ

પૃથ્વી આદિ તત્વોની ધારણા માટે ષટ્ચક્રનું પ્રાથમિક જ્ઞાન આપણે મેળવશું. કરોડરજ્જુમાં સુષુમ્ણા નાડીમાં છ ચક્ર આવેલ છે. સૌથી નીચે કરોડ-રજ્જુના છેડે સુષુમ્ણા નાડીમાં ચાર પાંખડીવાળુ મૂલાધારચક્ર આવેલ છે. તેનાથી ચાર આંગળ ઉપર છ પાંખડીવાળુ સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર આવેલ છે. તેનાથી ઉપર ડૂંટીના લેવલમાં દશપાંખડીવાળું મણિપુરચક્ર આવેલ છે. તેના ઉપર છાતીના ભાગમાં બાર પાંખડીવાળુ અનાહતચક્ર આવેલ છે. તેના ઉપર ગળાના ભાગમાં સોળ પાંખડીવાળું વિશુદ્ધિચક્ર આવેલ છે. તેના ઉપર કપાળના લેવલમાં સુષુમ્ણા

નાડીમાં બે પાંખડીવાળું આજ્ઞાચક્ર આવેલ છે. તેના ઉપર એકહજાર પાંખડી-વાળું સહસ્ત્રારચક્ર આવેલ છે. તેનું બીજું નામ 'શૂન્યચક્ર' છે. **'સહસ્રદલ કમલ'** નામથી પણ એ ઓળખાય છે. કુંડલિનીનું જાગરણ થયા બાદ સાધકની બેઠક સાધનાકાળે સૂક્ષ્મઉપયોગરૂપે સહજપણે શૂન્યચક્રમાં હોય છે. શૂન્યચક્ર ઉપર બ્રહ્મરંધ્ર આવેલ છે. ઉપરોક્ત બાબત નીચેના ચિત્ર દ્વારા વધુ સ્પષ્ટ થશે.

ષટ્ચક્ર



૯) પૃથ્વીતત્ત્વની ધારણા - મૂલાધારચક્રમાં આવેલ ચાર પાંખડીવાળા કમળના કેન્દ્રમાં કર્ણિકાના ભાગમાં `લઁ' અક્ષરની સ્થાપના કરવી, તે પૃથ્વી-તત્ત્વનું પ્રતિક છે. સ્ફટિકથી બનેલ અત્યંત તેજસ્વી `લઁ' સ્વરૂપ પૃથ્વી બીજની

ધારણા કરવી. તેનાથી ચિત્તની, ઇન્દ્રિયની અને શરીરની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાનમાં લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવા માટે સાધક સમર્થ બને છે. શારીરિક, માનસિક આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. તથા પૃથ્વીતત્ત્વ સક્રિય અને શુદ્ધ બને છે. लँ બીજની ધારણાથી આપણી શ્રદ્ધા સમ્યક્ અને સ્થિર બને છે. `लँ નમઃ'નો જાપ કરવો. શ્વાસ લેતી વખતે लँ નો म् જેટલો લંબાવાય તેટલી પૃથ્વીતત્ત્વની ઊર્જા શ્વાસની સાથે અંદરમાં વધુ પ્રવેશ કરે અને શ્વાસ કાઢતી વખતે નમઃનો विसर्ग (:) લંબાવવાથી ઉચ્છ્વાસની સાથે પૃથ્વી તત્ત્વની અશુદ્ધિઓ અને વિકૃતિઓ વધુ બહાર નીકળે છે. આ વાત આગળ સર્વત્ર ખ્યાલમાં રાખવી. પૃથ્વીતત્ત્વ વિકૃત થાય તો શરીર રોગનો ભોગ બને છે.

૧૦) જલતત્ત્વની ધારણા - સ્વાધિષ્ઠાનચક્રમાં આવેલ છ પાંખડીવાળા કમળના કેન્દ્રમાં કર્ણિકાના ભાગમાં `वँ' અક્ષરની સ્થાપના કરવી, તે જલતત્ત્વનું પ્રતિક છે. સ્ફટિકથી બનેલ અત્યંત તેજસ્વી `वँ' સ્વરૂપ જલબીજની ધારણા કરવી. તેનાથી દાહની પીડા, પિત્તની તકલીફ વગેરે દૂર થાય છે તથા માનસિક શીતળતા મળે છે, તથા જલતત્ત્વ સક્રિય અને શુદ્ધ બને છે. `वँ' બીજમાંથી જલધારા પ્રગટ થઇને અનાહતચક્ર સુધી ઉછળી રહેલ છે-તેવી ધારણા કરવી, આનાથી હૃદય નિર્મળ બને છે. અહીં `वँ નમઃ'નો જાપ કરવો.

૧૧) અગ્નિતત્ત્વની ધારણા - મણિપુરચક્રમાં આવેલ દશ પાંખડીવાળા કમળના કેન્દ્રમાં કર્ણિકાના ભાગમાં `रँ' અક્ષરની સ્થાપના કરવી, તે અગ્નિતત્ત્વનું પ્રતિક છે. પીળા પોખરાજ રત્નથી બનેલ અત્યંત તેજસ્વી પીળા વર્ણના रँ સ્વરૂપ અગ્નિબીજની ધારણા કરવી. તેનાથી શારીરિક ઊર્જા, માનસિક શક્તિ પ્રગટ થાય છે. પાચનતંત્ર વ્યવસ્થિત બને છે. કફપ્રકોપ દૂર થાય છે. અગ્નિ જેવું તેજ અને શક્તિ સાધકમાં પ્રગટે છે. `रँ નમઃ' ના જાપ દ્વારા અગ્નિતત્ત્વની ધારણા કરવી. रँ અગ્નિબીજમાંથી તેજસ્વી જ્યોત પ્રગટીને જ્વાળાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે તથા આપણા આઠ કર્મોને તે બાળે છે એવી ધારણા કરવી. `रँ નમઃ'ના જાપ દ્વારા અગ્નિતત્ત્વ સક્રિય, શુદ્ધ અને બળવાન બને છે તથા શારીરિક રોગોનો નાશ કરે છે. ધ્યાનયોગમાં લાંબા સમય સુધી સ્થિરતાપૂર્વક બેસવાની શક્તિ અને સ્ફુર્તિ મળે છે.

૧૨) વાયુતત્ત્વની ધારણા - અનાહતચક્રમાં આવેલ બાર પાંખડીવાળા કમળના કેન્દ્રમાં કર્ણિકાના ભાગમાં `यँ' અક્ષરની સ્થાપના કરવી. તે વાયુતત્ત્વનું પ્રતિક છે. સ્ફટિકથી બનેલ અત્યંત તેજસ્વી यँ સ્વરૂપ વાયુબીજની ધારણા

કરવી. તપ, જપ, શરણાગતિ અને સમર્પણભાવનો સહારો લઇને 'यँ नमः'ના જાપ દ્વારા અનાહતચક્રમાં વાયુતત્ત્વને પ્રતિષ્ઠિત કરીએ. આ રીતે વાયુતત્ત્વને સક્રિય અને શુદ્ધ કરીએ. તેનાથી મનની સ્થિરતા, પવિત્રતા અને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની શક્તિ તથા પવિત્રતાની ઊંચાઇએ પહોંચવાનું બળ ખરેખર વાયુતત્ત્વની શુદ્ધિ તથા સક્રિયતાના માધ્યમે મળે છે. જો વાયુતત્ત્વ સુષુપ્ત કે વિકૃત હોય તો ધ્યાનસમયે ઊંઘ કે મનની અસ્થિરતા નડતરરૂપ બને છે. વાયુતત્ત્વની બે મુખ્ય વિકૃતિઓ ધ્યાનમાં બાધક બને છે.

(A) લય = ઊંઘ આવે, મસ્તક ઢળી પડે, શૂન્યમનસ્કતા આવે.

(B) વિક્ષેપ = મન વધુ પડતું સક્રિય બની અન્યત્ર ભટકે. વાયુતત્ત્વને શુદ્ધ બનાવવા, તેની પાસેથી સમ્યક્ રીતે કામ કરાવવા માટે અનાહતચક્રમાં 'यँ नमः' જાપ દ્વારા વાયુતત્ત્વને અનુકૂળ બનાવવું.

૧૩) આકાશતત્ત્વની ધારણા - વિશુદ્ધિચક્રમાં આવેલ સોળ પાંખડીવાળા કમળના કેન્દ્રમાં કર્ણિકાના ભાગમાં 'हँ' અક્ષરની સ્થાપના કરવી. તે આકાશતત્ત્વનું પ્રતિક છે. સ્ફટિકથી બનેલ અત્યંત તેજસ્વી हँ સ્વરૂપ આકાશબીજની ધારણા કરવી, 'हँ नमः'ના જાપ દ્વારા આકાશતત્ત્વને સક્રિય અને શુદ્ધ કરીએ. તેના માધ્યમથી મનને આત્મામાં લીન કરવાની ક્ષમતા વધે છે. આકાશની જેમ નિરંજન નિરાકાર અને નિર્લેપ એવા નિજ શુદ્ધાત્મતત્ત્વમાં મનને, ચિત્તવૃત્તિને, ઉપયોગને, શ્રદ્ધાને લીન કરવા દ્વારા પોતાના પરમાત્મતત્ત્વના પ્રકટીકરણ માટે સાધક સમર્થ બને છે. જો આકાશતત્ત્વ વધુ પડતું સક્રિય હોય તો જ્યાં ઊંડા ઉતરવાની જરૂરત ન હોય તેવી બાહ્ય બાબતોમાં જીવ ઊંડો ઉતરી જાય છે તથા જો આકાશતત્ત્વ અશુદ્ધ અને સુષુપ્ત હોય તો ધ્યાનસાધનામાં સાધક ઊંડો ઉતરી શક્તો નથી. તેથી 'हँ नमः'ના જાપ દ્વારા પ્રતિદિન પાંચેક મિનિટ આકાશતત્ત્વને સમ્યક્પણે સક્રિય અને શુદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

પાંચે'ય તત્ત્વ જેના શુદ્ધ હોય તે સાધક લગભગ ક્યારેય માંદો ન પડે તથા સદા સ્ફૂર્તિ અને તાજગીનો તે અનુભવ કરે. મોબાઇલ ફોનની જેમ રોજેરોજ પૃથ્વી વગેરે પાંચેય તત્ત્વોને જાપ દ્વારા ચાર્જ કરવાના છે, તથા તેના માધ્યમથી ષટ્ચક્રને શુદ્ધ કરવાના છે. ખાસ ધ્યાનમાં રહે કે 'लँ नमः' વગેરે

જાપ બંધ આંખે કરવાના છે અને શ્વાસના લય સાથે કરવાના છે. તેથી ઊંડો શ્વાસ લેતી વખતે **'लँ'** વગેરે પદો મનમાં લંબાવીને બોલવા-તથા શ્વાસની સાથે પૃથ્વી વગેરે તત્ત્વની સમ્યક્ પ્રમાણસર ઊર્જા અંદરમાં પ્રવેશે છે-તેવી ભાવના કરવી. તથા ધીમે ધીમે શ્વાસ કાઢતી વખતે મનમાં **'नमः'** પદ લંબાવીને બોલવું તેમજ કાર્બન કાયોક્સાઇડની સાથે પૃથ્વી વગેરે તત્ત્વની અશુદ્ધિઓ અને વિકૃતિઓ બહાર નીકળી રહેલી છે-તેવી વિભાવના કરવી, પ્રસ્તુત સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમ્યાન **'लँ नमः'** વગેરે અક્ષરોની તે તે ચક્રોમાં સતત ધારણા કરી રાખવી. શક્ય હોય તો સ્ફટિકમય અક્ષરોરૂપે આ ધારણા કરવી.

મનના લયની સાથે પાંચેય તત્ત્વની ક્રમસર ધારણા કર્યા બાદ અર્થાત્ પાંચ તત્ત્વના પાંચ રાઉન્ડ પૂર્ણ થયા બાદ બન્ને હાથની હથેળી એકબીજા સાથે ઘસીને બન્ને હથેળીને મુખ, હાથ, છાતી, બન્ને સાથળ અને બન્ને પગ ઉપર ફેરવીને ધારણાની ઊર્જાને સમગ્ર દેહમાં પ્રસરાવવી, પછી હળવેથી બન્ને આંખ ખોલી શકાય.

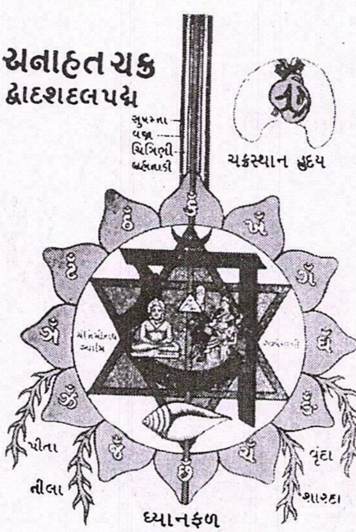
માતૃકાવર્ણન્યાસ

ધ્યાનની ભૂમિકા સમ્યગ્જ્ઞાન છે, તથા સમ્યગ્જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે માતૃકાવર્ણન્યાસ અમોઘ સાધન છે. ઉત્કૃષ્ટ ભાવે માતૃકાવર્ણન્યાસ કરવાથી ચૌદ પૂર્વના જ્ઞાનનો અદ્‌ભુત ક્ષયોપશમ જાગૃત થાય છે. આ પ્રમાણે **યોગ-શાસ્ત્ર**માં કલિકાલસર્વજ્ઞ **શ્રીહેમચંદ્રસૂરિજી**એ જણાવેલ છે. તદુપરાંત માતૃકા-વર્ણના ન્યાસથી મનની સ્થિરતા, શાંતિ, સ્વસ્થતા, સૌમ્યતા વગેરે પણ પ્રગટે છે. આથી સાધક ધ્યાનયોગને સારી રીતે સાધી શકે છે. માતૃકાવર્ણન્યાસ એક પ્રકારનો ધારણાયોગ જ છે. તેથી ધારણાયોગની વિચારણામાં અહીં આને સાંકળી લેવામાં આવેલ છે.

માતૃકાવર્ણન્યાસ સૌપ્રથમ વિશુદ્ધિચક્રમાં કરવો. ત્યાર બાદ ક્રમશઃ અનાહતચક્ર, મણિપુરચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મૂલાધારચક્ર અને આજ્ઞાચક્રમાં વર્ણન્યાસ કરવો. તે-તે ચક્રમાં આવેલ કમળની પાંખડીમાં તે-તે વર્ણનો ન્યાસ કરીને નમસ્કાર કરવો. વર્ણ ઉપર ચંદ્રકલા અને બિન્દુ મૂકીને **नमः** શબ્દનો પ્રયોગ કરવો. આ રીતે સૌપ્રથમ સ્વર વર્ણનો ન્યાસ કરવો. **नमः** શબ્દનો ન્યાસ કમળની કર્ણિકામાં કરવો.

ધ્યાનફળ
ઉત્તમ વક્તા, કાવ્ય રચનામાં સમર્થ શાંત ચિત્ત આરોગ્યવાન બને છે.

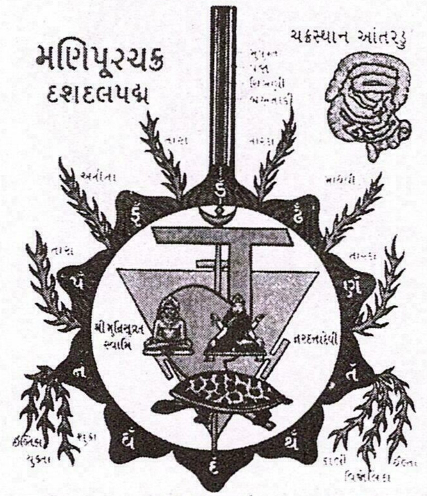
ઉપર ચિત્રમાં જણાવ્યા મુજબ અ, આ... વગેરે ૧૬ સ્વરનો ન્યાસ વિશુદ્ધિચક્રની પાંખડીઓમાં નીચે મુજબ કરવો. अँ નમઃ, आँ નમઃ, इँ નમઃ ઇત્યાદિ રુપે મનમાં બોલીને સ્વર માતૃકાવર્ણનો ન્યાસ વિશુદ્ધિચક્રની ૧૬ પાંખડીઓમાં કરવો. ત્યાર બાદ અનાહતચક્રમાં પ્રથમ ૧૨ વ્યંજન વર્ણનો ન્યાસ કરવો.



ધ્યાનફળ
વચન રચનામાં સમર્થ યોગીશ્વર જ્ઞાનવાન ઈન્દ્રિયજિત બને છે.

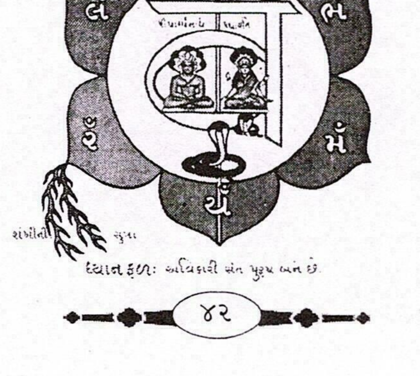
ઉપર ચિત્રમાં જણાવ્યા મુજબ क, ख...વગેરે ૧૨ વ્યંજન વર્ણનો ન્યાસ કરવો. कँ नमः, खँ नमः, गँ नमः વગેરે ક્રમથી મનમાં બોલીને સ્ફટિક વર્ણના તેજસ્વી અક્ષરોનો અનાહતચક્રની પાંખડીઓમાં ન્યાસ કરવો.

ત્યાર બાદ મણિપુરચક્રમાં ड, ढ, ण...વગેરે ૧૦ વ્યંજન વર્ણનો ન્યાસ કરવો.



ધ્યાનફળ: સરસ્વતિની પૂર્ણ કૃપા પામે છે.

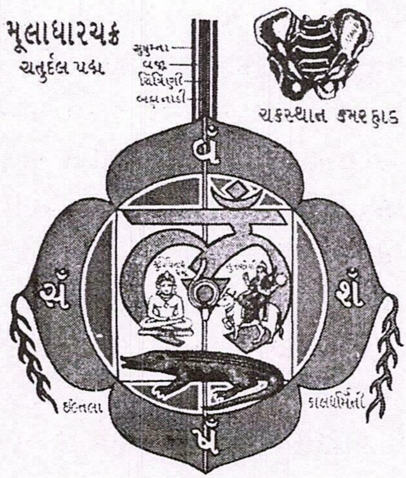
ઉપર ચિત્રમાં જણાવ્યા મુજબ डँ नमः, ढँ नमः, णँ नमः ઇત્યાદિ રૂપે ૧૦ વ્યંજન માતૃકાવર્ણનો ન્યાસ મણિપુરચક્રની પાંખડીઓમાં કરવો. ત્યાર બાદ સ્વાધિષ્ઠાનચક્રમાં ब, भ, म વગેરે ૬ વ્યંજનાક્ષરોની સ્થાપના કરવી.



ધ્યાનફળ: અવિકારી સંત પુરુષ બને છે.

ઉપર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ बँ નમઃ, भँ નમઃ, मँ નમઃ ઇત્યાદિ ક્રમથી મનમાં બોલીને સ્વાધિષ્ઠાનચક્રની છ પાંખડીઓમાં સ્ફટિક જેવા તેજસ્વી અક્ષરોની સ્થાપના કરવી.

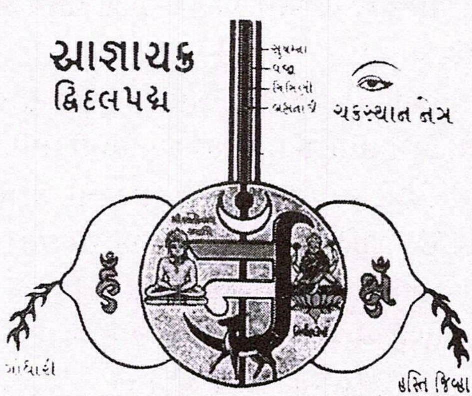
ત્યાર બાદ મૂલાધારચક્રમાં व, श, ष, स...ચાર વર્ણનો ન્યાસ કરવો.



ધ્યાનફળ : વક્તા શ્રેષ્ઠ પુરુષ વિનોદી આનંદિત આરોગ્યસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉપર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ वँ નમઃ, शँ નમઃ, षँ નમઃ, सँ નમઃ આ ક્રમથી મનમાં બોલીને મૂલાધારચક્રની ચાર પાંખડીઓમાં સ્ફટિક જેવા નિર્મળ, ધવલ, ઉજ્જ્વલ વ્યંજન માતૃકાવર્ણનો ન્યાસ કરવો.

ત્યાર બાદ આજ્ઞાચક્રમાં ह, क्ष- વ્યંજનાક્ષરોનો ન્યાસ કરવો.



ધ્યાનફળ વાક્ય સિદ્ધિ

ઉપર ચિત્રમાં જણાવ્યા મુજબ हँ नमः, क्षँ नमः આ પ્રમાણે મનમાં બોલીને આજ્ઞાચક્રની બે પાંખડીઓમાં બે વ્યંજન માતૃકાવર્ણનો ન્યાસ કરવો. યાદ રહે કે ષટ્ચક્રમાં માતૃકા વર્ણનો ન્યાસ કરતી વખતે દરેક સ્વર અને વ્યંજન પછી મનમાં બોલાતા 'નમઃ' શબ્દનો ન્યાસ કમળના કેન્દ્રમાં કરવો. અલગ-અલગ ગ્રંથોમાં અન્ય પ્રકારે પણ માતૃકા વર્ણન્યાસ દર્શાવવામાં આવેલ છે. ગુરુગમથી સમજીને માતૃકાવર્ણન્યાસ કરવાથી જ્ઞાનશક્તિ, ધારણાશક્તિ વિશિષ્ટ રીતે ખીલતી જાય છે તે નિર્વિવાદ સત્ય છે. દ્વાદશાંગી અને ચૌદ પૂર્વ સ્વરૂપ સમ્યગ્જ્ઞાનની માતા સ્વર અને વ્યંજનો છે. તેથી તે માતૃકા વર્ણનો બહુમાન-પૂર્વક ષટ્ચક્રમાં પૂર્વોક્ત વિધિપૂર્વક રોજ ન્યાસ કરવાથી ચૌદ પૂર્વનો ક્ષયોપ-શમ સાધકમાં પ્રગટે તેમાં કોઇ આશ્ચર્ય નથી.

માતૃકાવર્ણન્યાસ દ્વારા ષટ્ચક્રની શુદ્ધિ થાય છે.

(A) મૂલાધારચક્રની શુદ્ધિથી સમ્યગ્જ્ઞાનનો મહાસાગર પ્રગટે છે. ચિત્તપ્રસ-ન્નતા, સ્વસ્થતા અને સ્વાસ્થ્ય પ્રગટે છે.

(B) સ્વાધિષ્ઠાનચક્રની શુદ્ધિથી વિકાર શાંત થાય છે અને સાતેય ધાતુ ઊર્ધ્વ-ગામી બને છે.

(C) મણિપુરચક્રની શુદ્ધિથી સરસ્વતી માતાની પૂર્ણ કૃપા મળે છે.

(D) અનાહતચક્રની શુદ્ધિથી જીભ ઉપર પૂરેપૂરો અંકુશ આવે છે. વાક્યશુદ્ધિ અને વચનશુદ્ધિ સ્વભાવગત થાય છે.

પ્રસંગે કહેવા યોગ્ય મૃદુ અને મિષ્ટ શબ્દ નીકળે, આડાઅવળાં શબ્દોની બાદ-બાકી થાય, ભાષા સૌમ્ય બને, પાંચ ઇન્દ્રિય ઉપર વિજય મળે અને મહાયો-ગીની ભૂમિકા તૈયાર થાય છે.

(E) વિશુદ્ધિચક્રની શુદ્ધિથી વક્તૃત્વશક્તિ ખીલે છે. બોલતાં બોલતાં નવું તત્ત્વ સ્ફુરાયમાન થાય છે. ચિત્ત શાંત રહે છે. સાધક પોતાની સમાધિ ગુમાવતો નથી.

(F) આજ્ઞાચક્રની શુદ્ધિથી સાધક પરિમિત શબ્દોનો પ્રયોગ કરે છે. તથા વચનસિદ્ધિને તે વરે છે. પરહિતપરિણામ મગજમાં સહજતઃ સ્ફુરે છે.

એનર્જીને મેળવવાના અલગ અલગ સ્રોત હોય છે.

I) ખોરાક-પાણી એ શક્તિના જઘન્ય સ્રોત છે.

II) પ્રાણવાયુ એ શક્તિનો મધ્યમ સ્રોત છે.

III) ષટ્ચક્રનું જાગરણ એ શક્તિનો ઉત્તમ સ્રોત છે.

આધ્યાત્મિક શક્તિ મેળવવા માટે ષટ્ચક્રમાં પંચપરમેષ્ઠીની ધારણા, પૃથ્વી આદિ તત્ત્વનું શુદ્ધિકરણ, માતૃકાવર્ણન્યાસ અને તે તે પરમાત્માના જાપ વગેરેમાં અહીં બતાવ્યા મુજબ જેમ જેમ ધીરજ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રયત્ન કરીએ તેમ તેમ ધ્યાનયોગમાં આગળ વધવા માટે જરૂરી અખૂટ શક્તિ મળતી જાય છે એકાંત, મૌન, ધ્યાનમુદ્રા, કાયોત્સર્ગ વગેરેમાં રહીને ઉપરોક્ત પદ્ધતિ મુજબ ષટ્ચક્રને શ્રદ્ધાપૂર્વક શુદ્ધ અને સક્રિય કરીએ તો ઓછો ખોરાક લેવા છતાં પણ શારીરિક સ્ફુર્તિ અને માનસિક સ્વસ્થતા વગેરે અનુભવાય છે.

(૭) ધ્યાન - પૂર્વે ધર્મધ્યાનના ચાર ભેદ બતાવેલા હતા તે સિવાય પણ અન્ય ચાર પ્રકાર ધર્મધ્યાન અંગે સમજવા. તે આ પ્રમાણે - (૧) પદસ્થ ધ્યાન, (૨) પિંડસ્થ ધ્યાન, (૩) રૂપસ્થ ધ્યાન, (૪) રૂપાતીત ધ્યાન. આ અંગે આપણે ક્રમસર સમજણ મેળવશું. તથા તે મુજબ ધ્યાનનો પ્રયોગ કરી ધ્યાન-યોગને સાધશું.

પદસ્થ ધ્યાન

'णमो अरिहंताणं', सोऽहम्, 'शुद्धोऽहम्', 'सच्चिदानंदमयोऽहम्' ઇત્યાદિ મંત્રાક્ષરો કે આધ્યાત્મિક પદોનું બંધ આંખે કપાળના ભાગમાં શ્વેત સ્ફટિકમય અક્ષરરૂપે આલેખન કરી, એકાગ્ર ચિત્તે લાંબા સમય સુધી ઉપસાવી રાખવા અને તેમાં અહોભાવપૂર્વક ઉપયોગને લીન કરવો. તે મંત્રાક્ષરોમાંથી આપણા ઉપર અનુગ્રહ વૃષ્ટિ થઇ રહેલી છે અને... સુષુમ્ણા નાડી દ્વારા આજ્ઞાચક્ર વગેરે ષટ્ચક્રોમાં તે અનુગ્રહધારા ફેલાય છે તેવી પ્રતીતિ કરવી. ષટ્ચક્રથી આગળ વધીને તે અનુગ્રહધારા આપણા ઔદારિકદેહ, ઇન્દ્રિયદેહ, મનોદેહ, તૈજસદેહ, કાર્મણદેહ અને આત્મદેહ સુધી પ્રસરે છે, અને આપણા દોષોના કચરાને દૂર કરે છે તેવી ભાવનામાં શાંત ચિત્તે લીન થવું.

ૐ શાંતિ... શાંતિ... શાંતિ...

વિશ્રામ

બન્ને હાથની હથેળીને એકબીજા સાથે ઘસી મોંઢા ઉપર, બન્ને હાથ ઉપર, છાતી ઉપર, બન્ને સાથળ ઉપર, બન્ને પગ ઉપર બન્ને હાથની હથેળીના માધ્યમે ધ્યાનની ઊર્જાને ફેલાવવી, ત્યાર બાદ હળવેથી આંખ ખોલી શકાય.

અહીં ખાસ ખ્યાલમાં રહે કે ધ્યાન દરમ્યાન સાધકે કરોડરજ્જુ સીધી રાખવી, હોઠ બંધ રાખવા, દાંત એકબીજાને ન અડાડવા, જીભ તાળવાને અડાડવી, બન્ને આંખો બંધ રાખવી, બન્ને હાથ ચૈતન્ય મુદ્રામાં ઘૂંટણ ઉપર ટેકવવા તથા પ્રસન્ન મુખમુદ્રામાં શાંત ચિત્તે ધ્યાન કરવું. દરેક ધ્યાનમાં આ સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે. તથા દરેક ધ્યાનના અંતે બન્ને હાથની હથેળીને ઘસીને બન્ને હાથ દ્વારા ધ્યાનની ઊર્જાને મુખ વગેરે ઉપર પ્રસરાવવી.

નવકારમાં પદસ્થ ધ્યાન

પૂર્વે બતાવેલ નમસ્કારમંત્રની ધારણા મુજબ નવકારના પ્રત્યેક અક્ષર પર ૫-૫ સેકન્ડ ત્રાટક કરી નમસ્કાર મહામંત્રની ઊર્જાને આંખથી ચૂસતા હોઇએ તે રીતે નવકારના પ્રત્યેક વર્ણમાં સ્થિરતા કરવાપૂર્વક આગળ વધવું. ખુલ્લી આંખે ધ્યાન મુદ્રામાં બેસી આ અભ્યાસ થોડા દિવસ કર્યા પછી બંધ આંખે ધ્યાન મુદ્રામાં લલાટના ભાગમાં સ્ફટિકનિર્મિત શ્વેત તેજસ્વી ૬૮ અક્ષરોનું શાંતચિત્તે પ્રસન્ન મુખમુદ્રામાં એકાગ્રતાપૂર્વક ધ્યાન કરવું. બંધ આંખે નવકાર મંત્રના પ્રત્યેક અક્ષર ઉપર ૫-૫ સેકન્ડ આપણા ઉપયોગને સ્થિર કરવાપૂર્વક આગળ વધવું. આ રીતે લગભગ ૬ મિનિટમાં એક નવકાર

ગણી શકાય, નમસ્કાર મહામંત્રનું આ પદસ્થ ધ્યાન સમજવું. વચ્ચે ઉપયોગ આડોઅવળો થાય તો નમસ્કાર મહામંત્રનું ધ્યાન ફરીથી ઉપરોક્ત વિધિ મુજબ કરવું. આ રીતે કરવાથી ચિત્ત શાંત અને સ્થિર બને છે. પ્રસ્તુત ધ્યાનની પૂર્ણાહુતિ સમયે ૬૮ અક્ષરોમાંથી નવકારની ઊર્જા આપણા ષટ્ચક્ર, ઔદારિક દેહ, ઇન્દ્રિયદેહ, મનોદેહ, કાર્મણદેહ અને આત્મદેહમાં વ્યાપ્ત થાય છે- તેવી પ્રતીતિ કરવી.

કમલમાં નવકારમંત્ર ધ્યાન

ધ્યાન મુદ્રામાં બેસીને હૃદયકમલમાં નમસ્કાર મહામંત્રની પાવન પધરામણી તથા અચલ પ્રતિષ્ઠા કરવા માટે પ્રણિધાન કરવુ. આઠ પાંખડીવાળું હૃદયકમલ ખીલે છે. કમળના કેન્દ્રમાં કર્ણિકાની અંદર **'णमो अरिहंताणं'** પદની સ્થાપના કરવી. ઉપરના ભાગમાં રહેલી પાંખડીમાં **'णमो सिद्धाणं'** પદની સ્થાપના કરવી. આ રીતે ક્રમસર ચારે દિશામાં બાકીના પદો ગોઠવીને વિદિશામાં રહેલ ચાર પાંખડીઓમાં બાકીના ચાર પદોને ગોઠવવા. આ રીતે કર્ણિકા અને પાંખડીઓ થઇને કુલ નવ સ્થાનોમાં નવકારના નવ પદની સ્ફટિકમય અક્ષરો રૂપે સ્થાપના કરવી. બંધ આંખે અહોભાવપૂર્વક શ્વેત જ્યોતિર્મય સ્વરૂપે, એકાગ્ર ચિત્તે તેનું ધ્યાન કરવું. ધીમે ધીમે નવકારના ૬૮ અક્ષરોમાંથી દિવ્ય જ્યોત પ્રગટ થઇ રહી છે તેવી ભાવના કરવી. ધીમે ધીમે જ્યોત જ્વાળાનું સ્વરૂપ ધારણ કરી રહેલ છે. આપણા આઠ કર્મને બાળવાની આપણી ભાવના તીવ્ર બની રહી છે. હૃદયકમળના ઉપરના ભાગમાં અધોમુખી શ્યામ વર્ણના કમળનું આપણને દર્શન થાય છે. ધીમે ધીમે તે ખીલી રહેલ છે. આઠ પાંખડીરૂપે તે શ્યામ કમળ ખીલી રહેલ છે. તેની એક એક પાંખડીમાં જ્ઞાનાવરણાદિ એક-એક કર્મ ગોઠવાયેલ છે-તેવી ધારણા કરવી. નવકારના પદોમાંથી પ્રગટેલ ધ્યાનાગ્નિના માધ્યમથી આઠ કર્મ બળી રહેલ છે. - તેવી એકાગ્રચિત્તે ભાવના કરવી, પ્રબળ ધ્યાનાગ્નિથી આઠેય કર્મવાળું શ્યામ કમળ બળીને ભસ્મીભૂત થઇ ગયેલ છે - તેવો અહેસાસ થાય છે. શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપની અનુભૂતિમાં લીન થઇએ.

ॐ શાન્તિઃ... શાન્તિઃ... શાન્તિઃ...

વિશ્રામ...

બન્ને હાથની હથેળીને પરસ્પર ઘસીને મુખાદિમાં ધ્યાનની ઊર્જાને પ્રસરાવીએ.

ષટ્ચક્રમાં પરમાત્માનું પદસ્થ ધ્યાન

(A) મૂલાધાર ચક્રમાં કમળના કેન્દ્રમાં પૃથ્વીતત્ત્વના સ્વામી નવમા **સુવિધિનાથ ભગવાન** બિરાજે છે. તેમની શાસન અધિષ્ઠાયિકા **સુતારાદેવી** તેમની સેવામાં ત્યાં બિરાજે છે-તેમ ભાવના કરવી. **'श्रीसुविधिनाथ स्वामिने नमः'** આ મંત્રનો મૂલાધારચક્રમાં જાપ કરવાથી સુવિધિનાથ ભગવાનની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે. સુવિધિનાથ ભગવાનનો સેવક **શુક્ર** નામનો ગ્રહ છે. સુવિધિનાથ ભગવાનની ઉપાસનાથી શુક્ર ગ્રહ પણ સાધકને અનુકૂળ બને છે અને સાધકને પરાભક્તિયોગ સુધી પહોંચાડવામાં સહાયક બને છે.

સુવિધિનાથ ભગવાનનું બીજું નામ **'પુષ્પદંત'** છે. **'પુષ્પદંત'** શબ્દનો બીજો અર્થ સૂર્ય અને ચંદ્ર થાય છે. તેથી ગર્ભિત રીતે એવું પણ અહીં સૂચિત થાય છે કે મૂલાધારચક્રના કેન્દ્રમાં સુવિધિનાથ ભગવાનની ઉપાસના કરવાથી સાધકનો સૂર્યસ્વર (ઇડા નાડી) અને ચંદ્રસ્વર (પિંગલા નાડી) અંકુશમાં રહે છે. સૂર્ય સ્વર નિયંત્રિત થવાથી અગ્નિતત્ત્વ સક્રિય અને શુદ્ધ બને છે તથા ચંદ્ર સ્વર નિયંત્રિત થવાથી જલતત્ત્વ પણ સક્રિય અને શુદ્ધ બને છે. સૂર્યસ્વર અને ચંદ્રસ્વર દ્વારા આપણામાં પ્રાણવાયુના માધ્યમે પ્રાણતત્ત્વ પ્રવેશે છે. તે પ્રાણતત્ત્વ જો શુદ્ધ, સક્રિય અને બળવાન હોય તો સાધકનું સ્વાસ્થ્ય પણ સુદીર્ઘ અને સુદૃઢ બને છે. તથા માનસિક સ્વસ્થતા અને સ્થિરતા પણ તેના દ્વારા જળવાય છે, તેના માધ્યમે સાધક લાંબો સમય ધ્યાનયોગમાં સ્થિરતા પૂર્વક રહી શકે છે. જેનું મૂલાધાર ચક્ર બગડેલું હોય તેનું બધું બગડે. તેથી મૂલાધાર ચક્રમાં **'श्री सुविधिनाथ स्वामिने नमः'** અને **'लँ नमः'** આ બન્ને મંત્રની ધારણા અને પદસ્થ ધ્યાન સાધક માટે અત્યંત જરૂરી છે. એકાગ્રતાપૂર્વક મંત્રના પદોમાં લાંબા સમય સુધી ઉપયોગની સ્થિરતા એ પદસ્થ ધ્યાન બને. તથા સમોસરણમાં બિરાજેલ સુવિધિનાથ ભગવાનનું મૂલાધારચક્રમાં ધ્યાન તે રૂપસ્થ ધ્યાન બને. તેના દ્વારા સુવિધિનાથ પરમાત્માની ઊર્જા, શક્તિ, કૃપા મળવાથી સૂર્યસ્વર અને ચંદ્રસ્વર, સૂર્યનાડી અને ચંદ્રનાડી ઝડપથી નિર્મળ થાય છે. તથા સુષુમ્ણા નાડી પ્રાણવંતી બનવાથી મૂલાધારચક્ર સક્રિય અને શુદ્ધ બને છે. તથા પૃથ્વીતત્ત્વ પણ વિશુદ્ધ અને બળવાન બને છે.

(B) સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં કમળના કેન્દ્રમાં જલતત્ત્વના સ્વામી ત્રેવીશમા **પાર્શ્વનાથ પરમાત્મા** બિરાજમાન છે. તેમની શાસનદેવી **પદ્માવતી** માતા તેમની

સેવામાં ત્યાં બિરાજે છે-તેમ ભાવના કરવી. **'श्री पार्श्वनाथाय नमः'** આ મંત્રનો જાપ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં કરવાથી પાર્શ્વનાથ પરમાત્માની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે. પાર્શ્વનાથ પરમાત્માનો સેવક **કેતુ** નામનો ગ્રહ છે. પાર્શ્વનાથ પરમાત્માની ઉપાસનાથી કેતુ ગ્રહ પણ સાધકને અનુકૂળ બને છે, તથા મુક્તિ સુધી પહોંચવાનું સામર્થ્ય તે સાધકમાં પ્રગટાવે છે. પાર્શ્વનાથ પરમાત્મા જલતત્ત્વના સ્વામી હોવાથી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં તેમનો જાપ કરવાથી આંખની બળતરા, દાહની પીડા, તાવ, પિત્તની તકલીફ વગેરે દૂર થાય છે. ચંદ્રસ્વર વ્યવસ્થિત ચાલે છે. તેથી સાધકની પ્રકૃતિ શાંત અને સૌમ્ય બને છે. સુષુમ્ણા નાડી સારા પ્રમાણમાં સક્રિય અને શુદ્ધ બનવાથી સાધકને ધ્યાનમાં સ્થિરતા વધે છે. પહેલાં બાહ્ય લાભ મળે, પછી આંતરિક લાભ મળતો જાય. આગળ વધતાં સાધક અવિકારી સંતપુરુષ બને છે.

(C) મણિપુરચક્રમાં કમળના કેન્દ્રમાં અગ્નિતત્ત્વના સ્વામી વીસમા **મુનિસુવ્રત** ભગવાન બિરાજમાન છે. તેમની શાસન અધિષ્ઠાયિકા **નરદત્તાદેવી** તેમની સેવામાં ત્યાં બિરાજે છે-તેવી ભાવના કરવી, **'श्री मुनिसुव्रतस्वामिने नमः'** આ મંત્રનો મણિપુરચક્રમાં જાપ કરવાથી મુનિસુવ્રતસ્વામી ભગવાનની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે. મુનિસુવ્રતસ્વામીનો સેવક **શનિ** નામનો ગ્રહ છે. તેથી મુનિસુવ્રતસ્વામી ભગવાનની ઉપાસનાથી શનિ ગ્રહ પણ સાધકને અનુકૂળ બને છે, અને સાધકને જ્ઞાનગર્ભિત વૈરાગ્યયોગ સુધી પહોંચાડવામાં સહાય કરે છે. **'रँ नमः'** દ્વારા મણિપુર ચક્રમાં અગ્નિતત્ત્વનો જાપ કરવાથી અગ્નિતત્ત્વ શુદ્ધ થાય છે. શાંત ચિત્તે **'श्री मुनिसुव्रतस्वामिने नमः'** આ અક્ષરોનું એકાગ્ર ચિત્તે મણિપુરચક્રમાં અવલોકન કરવાથી નામનિક્ષેપના માધ્યમે મુનિસુવ્રતસ્વામી ભગવાનનું પદસ્થ ધ્યાન થાય છે. સમોસરણમાં બિરાજમાન મુનિસુવ્રતસ્વામી ભગવાનનું મણિપુરચક્રમાં ધ્યાન કરવાથી રૂપસ્થ ધ્યાન સાધી શકાય છે. મણિપુરચક્રમાં રહેલ મુનિસુવ્રતસ્વામી ભગવાન, નરદત્તા દેવી, અગ્નિબીજ **रँ** તથા **ड, ढ, ण**..વગેરે માતૃકા વર્ણના ન્યાસ, જાપ, ધ્યાન વગેરેથી સરસ્વતી માતાની વિશિષ્ટ કૃપા સાધકને મળે છે.

(D) અનાહતચક્રમાં કમળના કેન્દ્રમાં વાયુતત્ત્વના સ્વામી બાવીસમાં **નેમિનાથ** ભગવાન બિરાજે છે. તેમની શાસન અધિષ્ઠાયિકા **અંબિકા દેવી** તેમની સેવામાં ત્યાં બિરાજે છે-તેમ ભાવના કરવી, **'श्री नेमिनाथाय नमः'** આ મંત્રનો અનાહતચક્રમાં જાપ કરવાથી નેમિનાથ ભગવાનની કૃપા પ્રાપ્ત

થાય છે. નેમિનાથ ભગવાનનો સેવક **રાહુ** નામનો ગ્રહ છે. નેમિનાથ ભગવાનની ઉપાસનાથી રાહુ ગ્રહ પણ સાધકને અનુકૂળ બને છે. તથા સાધકને મલિન ઉપદ્રવોમાંથી તથા અનેક પ્રકારની આંટીઘૂંટીમાંથી બહાર કાઢી સાધકની સુરક્ષા કરે છે. સાધકને વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં નેમિનાથ ભગવાનની ઉપાસના વિશિષ્ટ સહાય કરે છે. શાંત ચિત્તે **'શ્રી નેમિનાથાય નમઃ'** આ અક્ષરોનું એકાગ્ર ચિત્તે અનાહતચક્રમાં અવલોકન કરવાથી નામનિક્ષેપના માધ્યમે નેમિનાથ ભગવાનનું પદસ્થ ધ્યાન થાય છે. સમોસરણમાં બિરાજમાન નેમિનાથ પરમાત્માનું અનાહતચક્રમાં ધ્યાન કરવાથી તેમનું રૂપસ્થ ધ્યાન સાધી શકાય છે.

અનાહતચક્રમાં આવેલ **यँ** વાયુબીજને સક્રિય તથા શુદ્ધ કરવા **'यँ नमः'** નો જાપ કરી શકાય, વાયુ તત્ત્વ શુદ્ધ અને સમર્થ બને તો સાધકને ધ્યાન દરમ્યાન નિદ્રા, તંદ્રા, ઝોકાં, આળસ, બગાસાં વગેરે નડતા નથી તથા ધ્યાનમાં મન સ્થિર થાય છે.

(E) વિશુદ્ધિચક્રમાં કમળના કેન્દ્રમાં આકાશતત્ત્વના સ્વામી આઠમા **ચંદ્રપ્રભ** પરમાત્મા બિરાજમાન છે. તેમની શાસનદેવી **જ્વાલામાલિની દેવી** તેમની સેવામાં ત્યાં બિરાજે છે-તેવી ભાવના કરવી. **'श्री चंद्रप्रभस्वामिने नमः'** આ મંત્રનો જાપ વિશુદ્ધિચક્રમાં કરવાથી ચંદ્રપ્રભસ્વામીની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે. તેમનો સેવક **ચંદ્ર** નામનો ગ્રહ છે. ચંદ્રપ્રભસ્વામીની ઉપાસનાથી ચંદ્ર ગ્રહ પણ સાધકને અનુકૂળ બને છે તથા ધ્યાન સાધનાના ઊંડાણમાં જવાનું, તેમાં સ્થિર થવાનું સામર્થ્ય તે સાધકમાં પ્રગટાવે છે. ધ્યાન જગતમાં Broad Castingની સાથે Deep Casting કરવામાં વિશુદ્ધિચક્રની વિશુદ્ધિ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

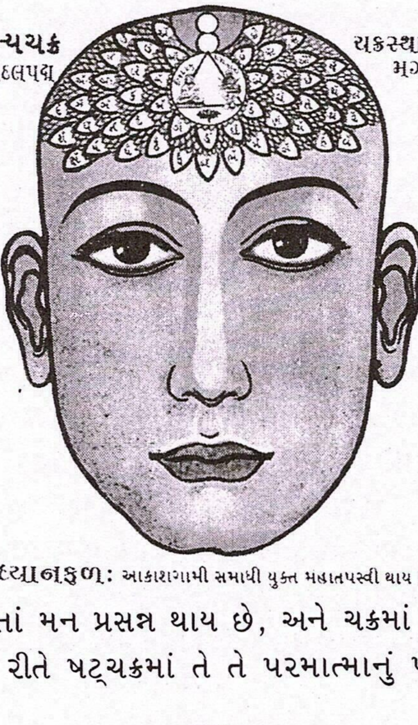
'हँ नमः' દ્વારા વિશુદ્ધિચક્રમાં આકાશતત્ત્વનો જાપ કરવાથી તે શુદ્ધ અને સક્રિય થાય છે. શાંત ચિત્તે પ્રસન્ન મુખમુદ્રાએ **श्री चंद्रप्रभस्वामिने नमः** આ અક્ષરોનું એકાગ્રતાથી વિશુદ્ધિચક્રના કેન્દ્રમાં અહોભાવપૂર્વક અવલોકન કરવાથી નામનિક્ષેપના માધ્યમે શ્રી ચંદ્રપ્રભસ્વામીનું પદસ્થ ધ્યાન થાય છે. તથા સમોસરણમાં બિરાજમાન ચંદ્રપ્રભસ્વામીનું વિશુદ્ધિચક્રમાં ધ્યાન ધરવાથી રૂપસ્થ ધ્યાન સાધી શકાય છે. આ રીતે વિશુદ્ધિચક્ર, ચંદ્રપ્રભસ્વામી, જ્વાલામાલિની દેવી, આકાશબીજ **हुँ** તથા **अ, आ, इ...**વગેરે માતૃકા વર્ણના ન્યાસ, જાપ, ધ્યાન વગેરેથી સાધક ઉત્તમ વક્તા, કવિ તથા આરોગ્યવાન બને છે. સાધકનું ચિત્ત શાંત અને સ્વસ્થ બને છે.

(F) પાંચ ચક્રમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ તે તે ભગવાનની આરાધના કર્યા બાદ **આજ્ઞાચક્રના** જાગરણ અને શુદ્ધિકરણ માટે પ્રયત્ન કરીએ. આજ્ઞાચક્રમાં કેન્દ્રમાં ૐ લખેલ છે. ત્યાં તેનો જાપ કરવાથી ૐકાર મંત્રબીજની સિદ્ધિ થાય છે તથા ૐકારમાં પ્રતિષ્ઠિત પંચપરમેષ્ઠીનો અનુગ્રહ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. આજ્ઞાચક્રના કેન્દ્રમાં સોળમાં **શાન્તિનાથ** ભગવાન બિરાજે છે. તેમની શાસન અધિષ્ઠાયિકા **નિર્વાણીદેવી** તેમની સેવામાં ત્યાં બિરાજે છે-તેવી ભાવના કરવી. 'શ્રી શાન્તિનાથાય નમઃ' આ મંત્રનો આજ્ઞાચક્રમાં જાપ કરવાથી શાંતિનાથ પ્રભુનો અનુગ્રહ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમનો સેવક **બુધ** નામનો ગ્રહ છે. શાંતિનાથ પ્રભુની ઉપાસનાથી બુધ ગ્રહ પણ સાધકને અનુકૂળ બને છે તથા ધ્યાન સાધનામાં બમણો ઉત્સાહ પૂરો પાડે છે. એકાગ્રચિત્તે આજ્ઞાચક્રમાં 'શ્રી શાંતિનાથાય નમઃ' આવા સ્ફટિકમય મંત્રાક્ષરોનું અવલોકન કરવાથી નામ-નિક્ષેપના માધ્યમે શાંતિનાથ પરમાત્માનું પદસ્થ ધ્યાન થાય છે તથા સમોસરણમાં બિરાજમાન શ્રી શાંતિનાથ ભગવાનનું આજ્ઞાચક્રમાં ધ્યાન કરવાથી તેમનું રૂપસ્થ ધ્યાન સાધી શકાય છે. તેનાથી સાધકનું મન શાંત, પ્રશાંત, ઉપશાંત બને છે.

હઠયોગ દ્વારા જો આજ્ઞાચક્ર વધુ પડતું સક્રિય થાય અને બેકાબૂ બને તો માણસ બેભાન થાય, વિકૃત ચેષ્ટાઓ કરે, ઉન્માદી બને... ઇત્યાદિ રીએક્શન આવી શકે છે. પરંતુ આપણે જે રાજયોગના માધ્યમે અહીં ષટ્ચક્રના જાગરણ વગેરે માટે પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેમાં ઉપરોક્ત સમસ્યાને અવકાશ નથી. શાંત ચિત્તે 'ૐ નમઃ'નો જાપ અને 'શ્રી શાંતિનાથાય નમઃ'નો જાપ તથા પદસ્થ ધ્યાન કરવાથી આજ્ઞાચક્ર સમ્યક્ પ્રમાણમાં સક્રિય અને શુદ્ધ બને છે. તથા આજ્ઞાચક્રમાં રહેલ ૐકાર જાગૃત થાય તો બાકીના પાંચ ચક્રો ઝડપથી શુદ્ધ થાય છે.

(G) મગજના સ્થાનમાં બ્રહ્મરંધ્રના નીચેના ભાગમાં **શૂન્યચક્ર** આવેલ છે. તેમાં પરિપૂર્ણપણે ખીલેલ અધોમુખી **સહસ્રદલ કમલ** આવેલ છે. તેના કેન્દ્રમાં **પદ્મપ્રભસ્વામી** બિરાજે છે. શાસન અધિષ્ઠાયિકા **અચ્યુતાદેવી** તેમની સેવામાં ત્યાં બિરાજે તેવી ભાવના કરવી છે. પદ્મપ્રભસ્વામી સૂર્યસ્વરના, અગ્નિ-તત્ત્વના અને **સૂર્યગ્રહ**ના સ્વામી છે. જ્યારે આધ્યાત્મિક ઊર્જા ખૂટે ત્યારે સાધક હાલતાં-ચાલતાં, જાગતાં-સૂતાં શૂન્યમનસ્ક બને છે. સાધકનું મન નીરસ અને વિરસ બને છે. ત્યારે શૂન્યચક્રમાં પદ્મપ્રભસ્વામી ભગવાનની 'શ્રી પદ્મપ્રભસ્વામિને નમઃ' આ જાપ દ્વારા ઉપાસના કરવાથી સહસ્રદલ કમલ-

માંથી અમૃતનો સ્રાવ થાય છે. તે સાધકને પરમ તૃપ્તિ કરે છે. સાધકના શરીર, ઇન્દ્રિય અને મન પણ અત્યંત શાંત બને છે. વાણી, વિચાર, વિકલ્પ અને તમામ આભાસ પણ છૂટી જાય છે. શ્વાસ અત્યંત મંદ થાય છે. એકાંતમાં ચૈતન્યમુદ્રામાં બેસી 'શ્રી પદ્મપ્રભસ્વામિને નમઃ' આ અક્ષરોનું એકાગ્ર ચિત્તે શૂન્યચક્રમાં અવલોકન કરવાથી નામનિક્ષેપના માધ્યમે પદ્મપ્રભસ્વામીનું પદસ્થ ધ્યાન થાય છે. સમોસરણમાં બિરાજમાન પદ્મપ્રભસ્વામીનું શૂન્યચક્રમાં એકાગ્ર ચિત્તે અવલોકન કરવાથી તેમનું રૂપસ્થ ધ્યાન થાય છે. આના દ્વારા પદ્મપ્રભસ્વામીની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે, તથા સાધકમાં સૂર્ય જેવું તેજ અને શક્તિ પ્રગટે છે. શૂન્યચક્ર આ રીતે સક્રિય અને શુદ્ધ થવાથી સાધક કુંડલિનીના જાગરણ દ્વારા નિર્વિકલ્પ ઉપયોગરૂપે ત્યાં પોતાની બેઠક જમાવે છે. સાધકનો ઉપયોગ રાગાદિ વિભાવ પરિણામોથી શૂન્ય બને છે. આ અર્થમાં પ્રસ્તુત ચક્રનું શૂન્યચક્ર નામ સાર્થક બને છે. શૂન્યચક્ર સમ્યક્ પ્રકારે સક્રિય થવાથી સાધક નિર્ભય બને છે. નખ-શિખ સાત્ત્વિક બને છે. સાધકના જીવનમાં તાત્ત્વિક આધ્યાત્મિકતાનો પ્રકર્ષ પાંગરે છે. શૂન્યચક્રનું ધ્યાન નીચેના ચિત્રને લક્ષમાં રાખીને કરવું.

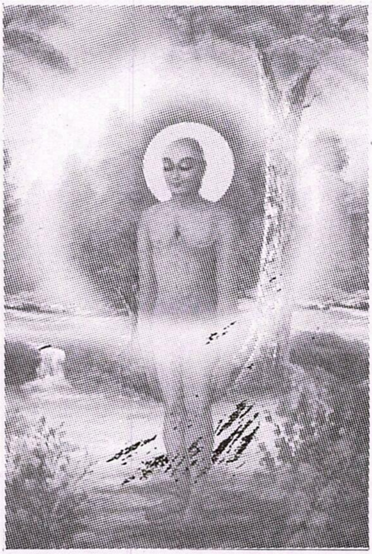


ધ્યાનફળ: આકાશગામી સમાધી યુક્ત મહાતપસ્વી થાય છે.

ચક્ર શુદ્ધ થતાં મન પ્રસન્ન થાય છે, અને ચક્રમાં તે-તે પરમાત્માના દર્શન થાય છે. આ રીતે ષટ્ચક્રમાં તે તે પરમાત્માનું પદસ્થ વગેરે ધ્યાન નિયમિત કરવું.

પિંડસ્થ ધ્યાન

પિંડ એટલે શરીર. દીક્ષા બાદ છદ્મસ્થ અવસ્થામાં વિચરતા અરિહંત પરમાત્માના દેહને લક્ષમાં રાખીને થતું ધ્યાન એ પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાય. અહીં આ ધ્યાનમાં પ્રવેશવા માટે નીચે ચિત્રમાં દર્શાવેલ શ્રમણ ભગવાન મહાવીર મહારાજાના ચિત્રને એકાગ્રતાથી નિહાળી તેની છબી મનમાં અંકિત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. ધ્યાનનિમગ્ન અત્યંત નિર્મળ અને સ્વસ્થ અવસ્થામાં પ્રભુ કેવા શોભી રહયા છે.



ઉપરના ચિત્રમાં કાઉસ્સગ ધ્યાને રહેલા પ્રભુને બંધ આંખે કપાળના ભાગમાં અહોભાવપૂર્વક જોવાનો પ્રયાસ કરીએ. પૂર્ણ શ્રદ્ધા સાથે આ પ્રયત્ન કરવાથી પ્રભુના પ્રભાવે આ યોગમાં આપણને અવશ્ય સફળતા મળશે. ચાલો, શરુ કરીએ મનમંદિરમાં એકાગ્ર ચિત્તે પ્રભુનું અવલોકન. વાહ ! પ્રભુ આપની કેવી અલૌકિક મુખમુદ્રા છે. શાંત, પ્રશાંત, ઉપશાંત દશામાં આપ વિચરી રહ્યા છો ! આપના મુખકમળ ઉપર કેવો અનુપમ સૌમ્યભાવ અને સમાધિરસ છલકાઇ રહ્યો છે ! દેહ છતાં દેહાતીત દશામાં વિચરવા છતાં જગતના જીવ-માત્ર પ્રત્યે મંગલ મૈત્રીભાવ, નિઃસ્વાર્થ કરુણાભાવ, નિર્દોષ વાત્સલ્યભાવ આપના હૃદયમાં ઉછળી રહેલ છે ! જ્ઞાનયોગની પરાકાષ્ઠાએ આપ પહોંચ્યા

છતાં અજ્ઞાની જીવો પ્રત્યે હમદર્દી આપના રોમેરોમમાં છવાયેલ છે ! વીતરાગભાવની નિકટ વર્તતી વૈરાગ્ય પરિણતિની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચવા છતાં રાગી અને મોહી જીવો પ્રત્યે આપના રૂંવાડે રૂંવાડે દયાભાવ અને કારુણ્યભાવ પ્રતિષ્ઠિત થયેલ છે !! ઘોર તપશ્ચર્યામાં આપ શાંતભાવે લીન હોવા છતાં રસલંપટ જીવો પ્રત્યે લેશ પણ ધિક્કાર કે તિરસ્કારભાવ આપના એકપણ આત્મપ્રદેશમાં વર્તતો નથી !! ભયંકર ઉપસર્ગ કરનાર પ્રત્યે પણ પ્રીતિનો ધોધ આપ વહાવી રહ્યા છો !! ઉગ્ર પરિષહોની વચ્ચે પણ આપ અડોલ અને અભય બનીને મેરુપર્વતની જેમ ટકી રહ્યા છો. શૂલપાણિ યક્ષ, સંગમદેવ, કટપૂતના વ્યંતરી, ચંડકૌશિક સર્પ, ગોશાલક વગેરેએ જાલિમ ઉપસર્ગો આપના ઉપર કર્યા છતાં આપે આપના વિરાટ વાત્સલ્યવર્તુળમાં એ સર્વેનો સમાવેશ કર્યો !! કાનમાં ખીલ્લા ઠોકનાર પેલા ગોવાળને પણ આપે ઉદારતાથી માફી આપી ! વાહ ! પ્રભુ વાહ ! આપની સહનશીલતા, ક્ષમા અને ઉદારતાનો જગતમાં જોટો જડે તેમ નથી. ઓ અરિહંત ! મારા જીવનનું એક માત્ર ધ્યેય આપ છો.

પ્રભુ ! આપના અનંત ગુણવૈભવનો એક અંશ તો અમને આપો. તો જ અમે પામરમાંથી પરમ બની શકશું. ઓ ! રાખને પણ રતન કરનારા અચિંત્ય ચિંતામણિ એવા પારસમણિ ! આપની મંગલકારી કરુણાનો અમને સ્પર્શ થાવ, આપના પરમપ્રભાવે અમારી ક્ષુદ્રતા, તુચ્છતા, કૃપણતા, દરિદ્રતા, સંકુચિતતા, ક્ષુલ્લકતા વગેરે અવગુણના કચરા દૂર થાઓ, આપની દિવ્ય દૃષ્ટિથી અમારો વાસના, લાલસા, ભોગતૃષ્ણા, આહારસંજ્ઞા, કષાય પરવશતા, વિષયાંધતા, માયા, ઇર્ષ્યા વગેરે દોષોની પીડામાંથી કાયમી છૂટકારો મળો. આપની સૌમ્યતા, સભ્યતા, સમતા, સ્વસ્થતા, સહિષ્ણુતા, સમાધિ, સરળતા, સાધના, સંતુષ્ટિ, સહજતા, સાત્ત્વિકતા વગેરે સદ્‌ગુણ વૈભવને મેળવવાની સાચી ઝંખના અને તીવ્ર રુચિ આપની અમીદૃષ્ટિથી અમારામાં પ્રગટો. હે પરમેશ્વર ! આપ અમારો સ્વીકાર કરો. આપનાથી જુદાઇ હવે રાખવી નથી. આપનામાં અભેદભાવે કાયમી ધોરણે ભળી જવું એ જ એકમાત્ર અમારું ધ્યેય છે. એ માટે અમે આપનું ધ્યાન કરીએ છીએ. આપના પ્રભાવે અમને આ યોગમાં સફળતા મળો.

ૐ શાંતિ... શાંતિ... શાંતિ...

વિશ્રામ...

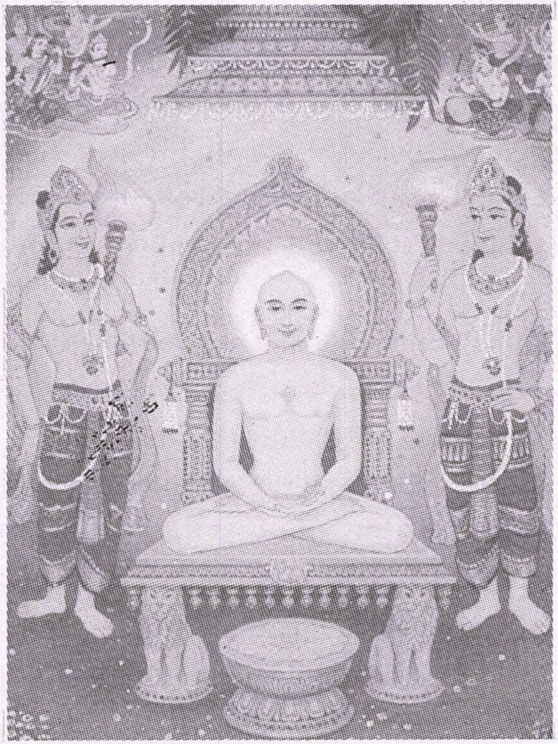
બન્ને હાથની હથેળીને પરસ્પર ઘસી ધ્યાનની ઊર્જાને હથેળી દ્વારા મોંઢા વગેરે ઉપર ફેરવવી, હળવેથી આંખ ખોલી શકાય.

રૂપસ્થ ધ્યાન (સમવસરણ ધ્યાન)

પદ્માસનમાં બેસીને આંખો બંધ કરીને નાસાગ્રભાગે લલાટ પર અથવા હૃદય પર તેજસ્વી શ્વેત ઝગમગતું બિંદુ જોવું. તે બિંદુ સ્વયં અરિહંતની ઊર્જા છે. તેમાં ભાવથી સ્થિર થવું અને શ્વાસ નોર્મલ રાખવા, શાંત ચિત્તે-પ્રસન્ન મુખમુદ્રામાં બેસવું અને શ્વાસ સાથે નમો અરિહંતાણં લયમાં સ્થિર થવું.

આંતરદૃષ્ટિ તેજસ્વી બિંદુ પર રાખવી અને ડોક સીધી રાખવી. 'હે અરિહંત પરમાત્મા ! પ્રગટ થાઓ, દર્શન આપો, આપના સદેહે દર્શન માટે આંખ તત્પર છે, મન આતુર છે. પ્રભુ ! નિર્મલ દર્શન દીજીએ...'

નાસાગ્ર ભાગ પર દેખાતું તેજસ્વી ટપકું વિસ્તૃત થઇ રહયું છે., મુખના આકાર જેટલું વ્યાપક, અત્યંત તેજોમય, શ્વેત પ્રભામય આભામંડળ બને છે. આંતરચક્ષુમાં ઉપસ્થિત એ આભામંડળ ભગવાનનું ભામંડળ છે. તેના કેન્દ્રમાં રત્નજડિત સિંહાસન ઉપર સીમંધર ભગવાન બિરાજે છે. તેમના મુખ ઉપર સૌમ્યતા, મૈત્રી, વાત્સલ્ય, કારુણ્ય વગેરે પવિત્ર ભાવો ઉભરાય છે.



પાછળ ચિત્રમાં દર્શાવેલ સિંહાસનસ્થ અરિહંતનું આલંબન લઇને સમવસરણમાં બિરાજમાન અરિહંત પરમાત્માનું અહીં દર્શાવેલ રૂપસ્થ ધ્યાન કરવું. ચાલો, નિમ્નોક્ત પરમાત્માની છબીને લલાટપટ્ટ ઉપર કે હૃદયકમળમાં ઉપસાવવાનો પ્રયત્ન કરીને આગળ વધીએ.

શ્વેત ભામંડળ વચ્ચે કાંચનવર્ણમય સિંહાસન ઉપર ભગવાન બિરાજમાન છે. પ્રભુનો જમણો પગ રત્નના પાદપીઠ ઉપર અને ડાબો પગ જમણાપગ ઉપર છે. તેમની આંખોમાં નિર્વિકારિતા ઉભરાય છે. મુખ પર અત્યંત મૃદુતા છવાયેલ છે. સમગ્ર શરીરમાંથી પરમ પવિત્રતા, જગતના જીવો માટે નિર્દોષ વાત્સલ્ય, નિઃસ્વાર્થ કરુણા, મંગલમૈત્રી વગેરે ભાવો છલકાય છે. તે ભાવો પ્રભુના આત્મામાંથી ઉછળે છે અને સંપૂર્ણ સમવસરણ તેનાથી છલકાય છે. નીચે મોટું-વચ્ચે થોડું નાનું અને ઉપર તેનાથી પણ નાનું એ ક્રમથી ચાંદીના ત્રણ છત્ર શોભે છે. ભગવાનની પાછળ ઉપરના ભાગમાં અશોકવૃક્ષ ૧ યોજનનું દેખાય છે. તેના ઉપર ચૈત્યવૃક્ષ છે. ઇન્દ્રો ચામર ઢાળે છે. દૂરથી ભગવાન દેખાય છે. આકાશમાં દેવદુંદુભિ વાગે છે. દિવ્ય સંગીત સંભળાય છે. માલકૌંશ રાગમાં પ્રભુની દેશના ચાલુ છે. ભગવાનની દેશના વૈરાગ્ય-ઉપશમભાવની જનની છે. પ્રશમરસ દેશનામાં છવાયેલ છે. સમવસરણનું વાતાવરણ આહ્લાદક છે. ત્યાં ત્રણ ગઢ છે. પહેલો ગઢ ચાંદીનો અને તેના ઉપર સોનાના તેજસ્વી કાંગરા છે. બીજો ગઢ સોનાનો છે અને રત્નના કાંગરા છે. ત્રીજો ગઢ રત્નનો છે અને માણેકના કાંગરાથી તે કંડારાયેલો છે. આવું ભવ્ય અને દિવ્ય છે સમવસરણનું દર્શન.

ભગવાન નિઃસ્વાર્થ કરુણાથી દેશના આપી રહ્યા છે. કરોડો દેવી-દેવતા ઉપસ્થિત છે. પહેલો કિલ્લો વાહન માટે છે, બીજો ગઢ પશુઓથી ભરેલો છે. ત્રીજા ગઢમાં ૧૨ પર્ષદા બિરાજમાન છે. દેશના સાંભળતા સાપ-નોલિયો પરસ્પર વેર ભૂલી ગયા છે. વાઘ-વાછરડું બાજુમાં બેઠાં છે. ગરોળી અને માખી બાજુમાં ગોઠવાયા છે. પ્રભુના સાનિધ્યમાં વેર વિસર્જન કરીને વાત્સલ્યના વર્તુળમાં સર્વે જીવો રહેલ છે. આવું અપૂર્વ દર્શન, દિવ્યદર્શન, કદાપિ ન જોયેલ વાતાવરણનું દર્શન કરીને આપણો અવતાર ધન્ય થયો. જીવન કૃતાર્થ બન્યું.

બાર પર્ષદા = ચાર પર્ષદા દેવોની + ચાર પર્ષદા દેવીઓની + ચાર પર્ષદા સાધુ, સાધ્વી, શ્રાવક, શ્રાવિકાની હોય છે.

ત્રીજા ગઢમાં રત્નજડિત સુવર્ણ સિંહાસન ઉપર ભગવાન સ્વયં બેઠા છે. ભગવાન ચાર મુખે દેશના આપે છે. ભગવાનની અમીદૃષ્ટિ સમવસરણના દરેક જીવ ઉપર પડે છે. આપણા ઉપર પ્રભુની અમીનજર પડવાથી આપણને અંતરમાં અત્યંત ધન્યતાનો અહેસાસ થાય છે. પરમાત્મા જાણે કે આપણને બોલાવી રહ્યા છે, તેડાવી રહ્યા છે.

દેવલોકમાંથી દેવો ઉતરી સમવસરણ તરફ જાય છે. રાજા, સેનાપતિ, શ્રેષ્ઠી, નાગરિકો, હોંશે હોંશે હરખથી જાણે કે ભગવાનના તેડાને સ્વીકારતા બધા જીવો સમવસરણમાં આવે છે.

સમવસરણની બહાર ઇન્દ્રધ્વજ ચાર દિશામાં છે. દરેક ઇન્દ્રધ્વજની બાજુમાં બે બે વાવડીઓ છે. વાવડીની ઠંડક તથા ભગવાનના ઉપશમરસની ઠંડક, પુષ્પવૃષ્ટિની સુવાસ તથા ભગવાનની વિશ્વવત્સલતા, મૈત્રી, કરુણાની સુવાસથી મઘમઘતું વાતાવરણ અત્યંત ઓજસ્વી અને તેજસ્વી બની ચૂકેલ છે. કેન્દ્રમાં ભગવાન બિરાજે છે. બધાની નજર ભગવાન ઉપર છે. વીતરાગભાવની પોષક દેશના ચાલી રહી છે. બધાના કાન દેશના સાંભળવામાં તત્પર છે. ઉપશમ, વૈરાગ્ય, અહોભાવ, બહુમાન, કૃતજ્ઞતા, સમર્પણ, શરણાગતિ, ભક્તિની વસંત, અપૂર્વ પ્રસન્નતા, દિવ્ય આનંદ શ્રોતાઓમાં દેખાય છે. ભગવાનનો દરબાર સોળ શણગારથી ખીલેલો છે. કુદરત અને પ્રકૃતિ પોતાના લાડલાનું આ રીતે સન્માન કરે છે.

પક્ષપાત વગર, ઉદારતાથી, ગંભીરપણે જગતના સર્વ જીવોના કલ્યાણની કામના કરનારનું સન્માન કરવા માટે પ્રકૃતિ પણ તૈયાર છે. ભગવાનના ભવ્ય સાનિધ્યમાં કાંટાઓ ઊંધા થઇ ગયા છે. છ ઋતુ એકીસાથે ખીલી છે. પંખીઓ ભગવાનને પ્રદક્ષિણા આપી રહ્યા છે. લીલો કે સુકો દુકાળ નથી. જીવોને પરસ્પર વેર નથી. ભગવાન ચોત્રીસ અતિશયથી યુક્ત છે. વાણીના પાંત્રીસ ગુણથી ધર્મદેશના છલકાય છે. જીવો બહુમાનથી અને શ્રદ્ધાથી આત્મગુણોના વિકાસ તરફ આગળ વધે છે. ભગવાનની દેશનાથી મિથ્યાત્વ જાય, સમવસરણમાં શ્રાવકો શ્રામણ્યજીવન સ્વીકારવા ઉલ્લસિત થાય છે અને ઓઘો લઈને નાચે છે. જીવન માંગલ્ય અનુભવે છે.

વાહ, ભગવાન ! આપના પ્રભાવે આપના દર્શન, સમવસરણના

દર્શન, ભક્તોની મહેફિલવાળા દરબારના દર્શન થવાથી આંખને ટાઢક, હૃદયને શાંતિ, આત્મપ્રદેશમાં રૂંવાડે રૂંવાડે અપૂર્વ આનંદની અનુભૂતિ થઇ રહી છે.

સમવસરણમાં પાદપીઠ ઉપર ભગવાનનો જમણો પગ છે, આપણે ખલેલ ન પહોંચે તે રીતે ભગવાનના ચરણનો સ્પર્શ કરીએ છીએ આહા...હા... અંદરમાં એક રોમાંચ થાય, માખણ કરતાં પણ મુલાયમ ચરણ, સ્પર્શ સાથે સુગંધ ઉછળે, કરુણા અને મૈત્રી ભાવથી સ્પર્શ મંગલ બને છે.

પ્રભુ ! આપના પાવન સ્પર્શથી હું ધન્ય બન્યો, મારો અવતાર સફળ થયો. આવા ભાવોપૂર્વક ભગવાનના જમણા પગે મસ્તકથી સ્પર્શ કરીને ભગવાનને વિનંતી કરીએ કે 'ઓ અરિહંત ! હું આપના શરણે આવ્યો છું. આપ મારો સ્વીકાર કરો. હું ભૂલ્યો આપને, મારી ચિંતા કરનાર અરિહંતને અનાદિથી ભૂલ્યો, મારો આ અપરાધ માફ કરો. મને સાફ કરો. હું આપના શરણે આવ્યો છું. હું આપનું બાળક છું, નાદાન છું પણ હું બાળક છું. આપ જગતમાતા છો. મારા ગુનાને માફ કરો, મારો સ્વીકાર કરો. આપની વિમલ અને શીતલ છત્ર-છાયામાં મને રાખો.'

'હે જગતમાતા ! આપનાથી વિખૂટો આ બાળક આપને મેળવવાની મહેનત કરવાના બદલે સંસારમાં ભટક્યો, આથડ્યો, વાસનાની અને બાહ્ય સુખસામગ્રીની ભીખ માંગતો રહ્યો. એટલું જ નહિ, પરંતુ હોટલ-ક્લબ-થિયેટરમાં જઇને આડા-અવળા કુંડાળામાં પગ અભડાવ્યા, નિંદારસથી જીભ અને કાન અભડાવ્યા. વિજાતીયના દર્શનથી બન્ને આંખને અભડાવી. ખોટા કામ કરીને હાથને પણ અભડાવ્યા. મને માફ કરો, માફ કરો. હું આપનાથી દૂર ગયો, મેં આપનાથી જુદાઇ રાખી. આ રીતે હું આપનાથી અનાદિથી વિમુખ હતો. હવે આપની કૃપાથી આપની સન્મુખ થયો છું. મારી ભૂલોને માફ કરો, મારો સ્વીકાર કરો. આપના દર્શને મારા હૈયામાં પશ્ચાત્તાપ પ્રગટ્યો છે. મારી આંખો ભીની થાય છે. હૈયું હીબકાં ભરીને રડે છે, કારણ કે મેં ખરેખર આપને ભૂલીને મોટો અપરાધ કર્યો છે. આપની આજ્ઞા રસપૂર્વક કચડી છે. આપના પ્રત્યે દ્વેષ ઉછાળ્યો છે. મને માફ કરો.

'હે માં ! નાદાન અને પાગલ છું છતાં આપના બાળકને આપ સ્વીકારો, બાળકને સાંભળવામાં, સંભાળવામાં વિલંબ ન કરો. હવે આપનાથી વિખૂટા

નથી પડવું. હવે આપનો વિરહ સહન નથી થતો. આપનાથી વિદાય નથી લેવી. મારા આંતરિક અસ્તિત્વને અને બાહ્ય વ્યક્તિત્વને ઓગાળવું છે. તારામાં વિલીન કરવું છે. અમે સહુ આપના દાસ છીએ.'

આપણે આ રીતે ભગવાનના બે ચરણ પકડી, મસ્તક ઝુકાવી શુદ્ધ-સાચા ભાવથી પશ્ચાત્તાપના આંસુથી તેમના પગનો અભિષેક કરીએ છીએ. આપણી આંખમાં પશ્ચાત્તાપના આંસુઓ છે. હૃદયથી જીવનના પાપોનો એકરાર કરીએ, મનથી ભવ આલોચના કરીએ, મોટા પાપો યાદ કરીએ, ભૂલોનો એકરાર કરીએ, સ્વ-જાતની નિંદા-ગર્હા કરીએ.

'ઓ ભગવાન ! ઉગારો'-એવા ભાવ સાથે ભગવાનના ચરણમાં મસ્તક ટેકવી Confession કરીએ. 'ઓ વ્હાલા પ્રભુ ! જે પવિત્ર ચીજ તેં મને આપી એ બધી ચીજને મેં નિર્લજ્જ બનીને અભડાવી, જીવનની ચાદર કોલસા જેવી કાળીમેશ કરી, મનને મસોતા જેવું મલિન કર્યું. મને માફ કર. બાળકભાવે આલોચના કરવા, આત્માની વિશુદ્ધિ કરવા તથા જીવન સોંપવા આવ્યો છું. મારે કંઇ જ જોઇતું નથી. પાત્રતા કરતાં ઘણું વધુ તે આપ્યું છે. હવે તારી પાસે માંગવા નહીં પણ મારી જાતને સોંપવા આવ્યો છું.'

'હું આપની થાપણ છું. આપ માલિક છો. અમને સ્વીકારો. જેવા છીએ તેવા આપ અમને સ્વીકારો. આપ અમારી માતા છો. અમે નાદાન છીએ. આપની આજ્ઞા જાણી-બુઝીને કચડી છે. આપની સામે માથું ઉંચક્યું છે. બહારવટિયાની જેમ બળવો કર્યો, આપની સામે જંગે ચઢ્યો. મને માફ કરો. ભગવાન ! અમે આપના અપરાધી છતાં પણ આપના જ બાળક છીએ. હવે માથું ઉંચકવા નહીં પણ માથું-મન-જીવન સોંપવા આવ્યા છીએ. બળવો કરવા નહીં પણ આપનામાં અભેદભાવે ભળવા આવ્યા છીએ. આપ અમને સ્વીકારો.' આ પશ્ચાત્તાપના પરિણામ સાથે આપણે ભગવાનના ચરણમાં બેઠાં છીએ.

ભગવાન વાત્સલ્યથી અને કરુણાથી જમણો હાથ આપણા મસ્તક ઉપર ફેરવે છે. આપણને અત્યંત શીતળતા અનુભવાય છે.

ભગવાન વીતરાગી વાત્સલ્યથી આપણું માથું ઊંચું કરી, આપણા પર અમીવૃષ્ટિ કરે છે. તેઓ વાત્સલ્યથી આપણા માથે હાથ ફેરવે છે અને પ્રસન્ન-વદને કહે છે-'ફરીથી આવું ન કરતો, માનવભવ સાર્થક કરજે, શ્રમણસંઘમાં

આવજે, મોહની ભૂલામણીમાં ન અટવાતો.'

'વત્સ ! રાગ-દ્વેષથી, કામ-ક્રોધથી, વાસના-લાલસાથી કદાપિ કોઇની પણ ચિત્તવૃત્તિ શાંત થતી નથી. પાપ-તાપ-સંતાપનો માર્ગ છોડી રત્નત્રયીનું સત્ત્વ ઉછાળી સિદ્ધશિલામાં વહેલી તકે ગોઠવાઇ જા.'

આપણું માથું ભગવાનના ઘૂંટણ ઉપર પસ્તાવા સાથે તથા આંસુ સાથે રહેલું છે. ભગવાન આપણને સ્વીકારે છે. તેનો આનંદ છે. આપણે ફરીથી ભગવાનને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે 'ઓ અરિહંત ! હવે કાયમી ધોરણે આપને સોંપાઇ જવું છે, આપનામાં સમાઇ જવું છે, આપનાથી વિખૂટા પડવું નથી, મારૂં સર્વસ્વ ન્યોચ્છાવર કરવું છે.'

ભગવાન કહે છે-'વત્સ ! શરણાગતિ અને સમર્પણ દ્વારા તું મને સોંપાયો છે. હું તારો સ્વીકાર કરું છું, હું તારી રક્ષા કરીશ. તને જે આ શરીર આપ્યું છે, તેનો સાધનામાં ઉપયોગ કરજે. શરીરને આજ્ઞાપાલનમાં જોડજે. જે ખૂટે, તે આપવાની મારી જવાબદારી. વત્સ ! હવે તારા સ્થાને જા, પણ મારી આજ્ઞાને પાળવાના લક્ષપૂર્વક જીવન જીવજે.

'ભરતક્ષેત્રમાંથી ફરી મારી પાસે આવવા માટે જીવન જીવજે, મારો સંદેશો આત્મસાત્ કરજે, પંચપરમેષ્ઠીને તારું જીવન બનાવજે. પછી તારા મોક્ષની જવાબદારી મારી. તને વિદાય આપું છું. દિવ્ય જીવન જીવવાની તક આપું છું. મારાથી તને વિખૂટો નથી પાડતો. આજ્ઞાપાલન, ભક્તિ, વૈરાગ્ય, ભાવના માર્ગ, જાપ, ધ્યાન, કાઉસ્સગ, તપ-ત્યાગનો મહાયાત્રી બનજે, અને ઝડપથી મારી પાસે આવી સિદ્ધશિલામાં પ્રતિષ્ઠિત થજે.'

સીમંધરસ્વામી ભગવાન આશિષ આપે છે. ધીમે-ધીમે સમવસરણ અદૃશ્ય થઇ રહ્યું છે. દિવ્ય તેજ સંકેલાઇ રહ્યું છે, ટપકું નાસાગ્રના ભાગે દેખાય છે.

ભગવાનના આર્શીવાદ-ઊર્જા લઇ, અંતરાય વિખેરી, સત્ત્વપૂર્વક ભાવનાભાવિત હૃદયથી સંકલ્પ કરીને આપણે સ્વસ્થાને આવીએ છીએ.

આ રીતે ભગવાનની કૃપાથી ભગવાનનું મિલન/યાત્રા રોજ કરવાથી સમર્પણ, શ્રદ્ધા, આજ્ઞાપાલનનો પરિણામ જગાડીએ અને પરમાત્મપદને પ્રાપ્ત કરીએ.

રૂપાતીત ધ્યાન

કરોડરજ્જુ સીધી, હોઠ બીડાયેલા, જીભ તાળવાને અડેલી, દાંત એક-બીજાને અડે નહીં, આંખ બંધ, બન્ને હાથ ચૈતન્યમુદ્રામાં ઢીંચણ ઉપર રાખી, શાંત ચિત્ત પ્રસન્ન મુખમુદ્રાથી આજ્ઞાચક્રમાં ઉપયોગને સ્થિર કરી ધીમી ગતિએ ત્રણ-ચાર ઊંડા શ્વાસ લેવા.

આપણા બ્રહ્મરંધ્રમાંથી અનંતા સિદ્ધભગવંતની લાલવર્ણની ઊર્જા અંદરમાં પ્રવેશ કરી સમગ્ર સુષુમ્ણા નાડીમાં, ષટ્ચક્રમાં ફેલાઇને શરીરમાં ધીમે ધીમે આગળ વધતી તે ઊર્જા ઔદારિક શરીર, પાંચ ઇન્દ્રિય, મન, કાર્મણ શરીરમાં વ્યાપ્ત થઇ રહેલ છે. આગળ વધીને એક એક આત્મપ્રદેશમાં સિદ્ધભગવંતની ઊર્જા પ્રતિષ્ઠિત થઇ ચુકેલ છે. આત્મપ્રદેશમાં રહેલ લાલ વર્ણના અત્યંત તેજસ્વી સિદ્ધભગવાનના દર્શન કરીએ છીએ.

આપણા ખોવાઇ ગયેલ, ભૂલાઇ ચૂકેલ સિદ્ધસ્વરૂપના દર્શન કરીએ-'નમો સિદ્ધાણં'-એક એક સિદ્ધ ભગવંતને અહોભાવપૂર્વક મનોમન નમન કરીએ. મસ્તકથી માંડીને ઠેઠ નીચેના ભાગ સુધી રહેલા દરેક સિદ્ધભગવંતને વંદન. આજ્ઞાચક્રમાં રહેલા સિદ્ધભગવંતને વંદન. તેની નીચે ગળામાં રહેલ ૧૬ પાંખડીવાળા વિશુદ્ધચક્રસ્વરૂપ કમળમાં રહેલ સિદ્ધને નમસ્કાર, છાતીના ભાગમાં રહેલ, આસપાસમાં રહેલ દરેક સિદ્ધભગવંતને નમસ્કાર. નીચે નાભિના ભાગમાં રહેલ મણિપૂરચક્ર અને તેની આસપાસમાં રહેલ લાલ વર્ણના અત્યંત તેજસ્વી સિદ્ધભગવંતને પ્રણામ. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રની આસપાસમાં રહેલ સિદ્ધ પ્રભુને વંદન. મૂલાધાર ચક્ર, પગ, સાથળ, પગનું તળિયું વગેરે તમામે ભાગમાં લાલવર્ણની ઊર્જા સ્વરૂપે પધારેલા અનંતા સિદ્ધભગવંતોને પ્રણામ, આપણા હાથમાં, આંગળીના ટેરવામાં, સર્વ ઠેકાણે રહેલા તમામ સિદ્ધભગવંતને નમ-સ્કાર. બધા આત્મપ્રદેશમાં રહેલા બધા સિદ્ધભગવંતો એકસરખા છે.

અનંતા સિદ્ધભગવંત વચ્ચે હૃદયના ભાગમાં એક તેજસ્વી જ્યોતમાં ઝળહળતા એક સિદ્ધભગવંતના દર્શન થાય છે. જેમણે નિગોદમાંથી આપણને બહાર કાઢ્યા તેમને ઉદ્દેશીને **'ૐ નમઃ સિદ્ધં'** નો જાપ કરવો.

અનાહતચક્રના કેન્દ્રમાં અત્યંત ઝળહળતી જ્યોતિમાં રહેલ ઉપકારી સિદ્ધભગવંતને અહોભાવપૂર્વક નમન, **'ૐ નમઃસિદ્ધં'** આપણા પ્રત્યેક આત્મ-પ્રદેશમાં રહેલા અનન્તા સિદ્ધસ્વરૂપના દર્શન કરીએ, આપણા જ સ્વરૂપનું આ દર્શન છે. 'હે સિદ્ધ પ્રભુ ! અમારા ખોવાયેલા સિદ્ધસ્વરૂપના દર્શનનું આપે મને દાન કર્યું ! અનન્ત અનન્ત વંદના'-આ રીતે સિદ્ધોના ચરણે આપણા ભાવની અભિવ્યક્તિ કરવી.

હું એક હોવા છતાં દેશ્યમાન આ અનેક સિદ્ધભગવંત રૂપે પરિણમી જાઉં-એવા ભાવથી મારા પ્રત્યેક આત્મપ્રદેશ નિર્મળ થઇ રહેલ છે. રાગ-દ્વેષના કચરા બળી રહેલા છે. હૃદયકમળમાં એક સિદ્ધભગવંતની જ્યોત જ્વાલા સ્વરૂપે વ્યાપ્ત થઇ રહી છે. ભડભડતાં અગ્નિરૂપે જ્વાળા બની ચૂકેલ છે. આ ધ્યાનાગ્નિ આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત થાય છે. આપણા શરીરના કચરા બળી રહેલ છે. આત્મામાં રહેલા આઠ કર્મના કચરા બળીને રાખ થઇ રહેલ છે.

'णमो सिद्धाणं' 'ॐ नमः सिद्धं'ની ઊર્જા આપણા સમગ્ર આત્મપ્રદેશમાં લાલવર્ણરૂપે ફેલાઇ ચુકેલ છે. કર્મના કચરા બળી રહેલ છે. ધીમે ધીમે ધ્યાનાગ્નિ શાંત થઇ રહેલ છે. હૃદયકમળમાં જ્યોત વિલીન થઇ રહેલ છે. પ્રત્યેક આત્મપ્રદેશમાં સિદ્ધાત્મા સમાઇ ચૂકેલા છે.

લાલવર્ણમય આપણા સમગ્ર આત્મદેહના દર્શન થાય છે. જે સિદ્ધસ્વ-રૂપના દર્શન થાય છે. તે જ હું છું. તે હું જ છું. સોऽહં નો લય શરૂ થાય છે. સોऽહં...સોऽહં...સોऽહં શ્વાસ લેતા મનમાં 'સો' અને શ્વાસ છોડતા 'હં' બોલવું.

સો - તે } તે જ હું છું, તે હું જ છું.
હું - હું

ધીમા શ્વાસના લય સાથે
આ ભાવને ઘૂંટીએ.

શાંત ચિત્ત, પ્રસન્ન મુખમુદ્રા, તમામ પ્રકારની ચંચળતા છોડી શાંત બની સોઙહં ના લયમાં ખોવાઇ જઇએ. હવે સોઙહં શબ્દને પણ છોડીને નાસાગ્ર ભાગે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ, શબ્દ, રટણ, સ્મરણ પણ એક વિકલ્પ છે. તેને પણ આપણે છોડવાનો છે.

'સિદ્ધાણં' માં બહુવચન છે. અનંતા સિદ્ધોને નમન. 'સિદ્ધં' એકવચન છે. આના દ્વારા જેમણે મને બહાર કાઢ્યો તેને હું યાદ કરું છું. હું સિદ્ધશિલાએ પહોંચું ત્યારે તે સિદ્ધ ભગવંતનો બદલો વાળી શકું, ઋણ ઉતારી શકું. હું એક છું પણ અનેક સ્વરૂપે રહેલા અનંત સિદ્ધો સાથે અભેદભાવે પરિણમી રહ્યો છું. આમ વિચારતાં વિચારતા જ્યોત જ્વાળા બને, ધ્યાનનો અગ્નિ પ્રગટે, આઠ કર્મ બળે, રાગાદિ વિકલ્પના તરંગો શમી જાય છે. નિસ્તરંગ નિજતત્ત્વ અનુભવાય છે.

ૐ શાંતિઃ ૐ શાંતિઃ ૐ શાંતિઃ ।

વિશ્રામ ।

બન્ને હાથની હથેળી પરસ્પર ઘસી ધ્યાનની ઊર્જા મોઢા ઉપર, બન્ને હાથ-છાતી, બે બાહુ, સાથળ, પગ ઉપર ફેરવી હળવેથી આંખો ખોલી શકાય, આ સ્વરૂપે સિદ્ધભગવંતનું ધ્યાન આઠ કર્મને અને અજ્ઞાનને બાળી નાંખે છે.

ધ્યાનઅગ્નિથી અજ્ઞાનદહન

આ ધ્યાનથી રાગ-દ્વેષ અને આઠેય કર્મના કચરા બળી ગયા છે. જે અરૂપી સિદ્ધતત્ત્વ તે જ હું છું 'સોઽહં' નો લય અને નિજસ્વરૂપનું અનુસંધાન ખરેખર અદ્‌ભુત શાંતિ આપે છે. સિદ્ધ ભગવાનની રૂપાતીત અવસ્થાનું આપણે ધ્યાન કર્યું.

ક્રમસર, પદ્ધતિસર ધ્યાન કરતાં કરતાં મન સ્થિર થાય છે. આગળ વધતાં સુષુમ્ણા નાડી પાંચ-દશ સેકન્ડ માટે સ્થિર થાય છે. વાણી, વિચાર, વિકલ્પ અને આભાસ પણ છૂટી જાય તથા શ્વાસ છૂટી જાય, શાંત થઇ જાય, ત્યારે સાચું ધ્યાન કહેવાય, એકાંતમાં કાયોત્સર્ગ (કાઉસ્સગ્ગ) મુદ્રામાં ધ્યાન થઇ શકે તો ઉત્તમ.

પ્રભુ રોજનો ૨૧ કલાકનો કાયોત્સર્ગ કરતા હતાં, બપોરે ૧૨ થી ૩ નો સમય આહાર, નિહાર અને વિહારનો, બાકીના સમયમાં પોતા-નામાં લીન.

એકાંત, મૌન, ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગના માધ્યમથી પ્રભુ સ્થિર થતા હતા. આપણે પણ આ જ દિશા મુજબ આંતરિક સાધનામાં આગળ વધવાનું છે.

શરૂઆતમાં રોજ અડધો કલાક કરવાથી આ માર્ગે ચાલવાનું જ્ઞાન, રુચિ, પુણ્ય, ધીરજ, માનસિક શક્તિ, એકાગ્રતા વગેરે વધે છે, જ્યારે ચેષ્ટા, ચિંતા, સ્મૃતિ, વિકલ્પ, શબ્દ, આકૃતિ છૂટી જાય, શ્વાસ પણ અત્યંત મંદ અને શાંત થાય, સ્થિર થાય તે રૂપાતીત અવસ્થાનું ધ્યાન છે.

પ્રારંભના 'સોઽહં' લયને પકડીને તથા ત્યારબાદ તે શાબ્દિક લયને પણ છોડીને શુદ્ધ ચૈતન્યસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું.

ઉપસંહાર

અનાદિકાળથી અંકુશ બહાર રહેલ એવા મનને અંકુશમાં લાવી, કષાયોનો નિગ્રહ કરી, વિષયો પ્રત્યેની આસક્તિ ઘટાડીને તાત્ત્વિક ધ્યાન કરવાનું છે. આ ધ્યાન કરતાં-કરતાં કેવળ કલ્પનાના બૌદ્ધિક તરંગો જ ઊભા ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. આપણા શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ એ જ આપણું અંતિમ ધ્યેય છે. તેના સાધનરૂપે જ આ ધ્યાનમાર્ગ, ધ્યાનયોગ સ્વીકારવામાં આવે છે. આત્માનો આનંદ જો ધ્યાન દરમ્યાન અનુભવાય તો સમજવું કે આ તાત્ત્વિક ધ્યાન છે. બાકી બધું પ્રાયઃ વ્યર્થ છે !

બસ ! આ ધ્યાનયોગના માધ્યમે વહેલી તકે શુદ્ધ આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય, અખંડ આનંદમય, ચૈતન્યમય આત્મા અનુભવાય, સંસારની બાહ્ય કોઇ પણ ચીજ વ્યર્થ લાગે, તુચ્છ લાગે, અસાર લાગે તથા આત્મા જ પ્રાપ્તવ્ય લાગે, તેમાં જ શ્રેયઃ અનુભવાય અને વહેલી તકે પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય.

એ જ

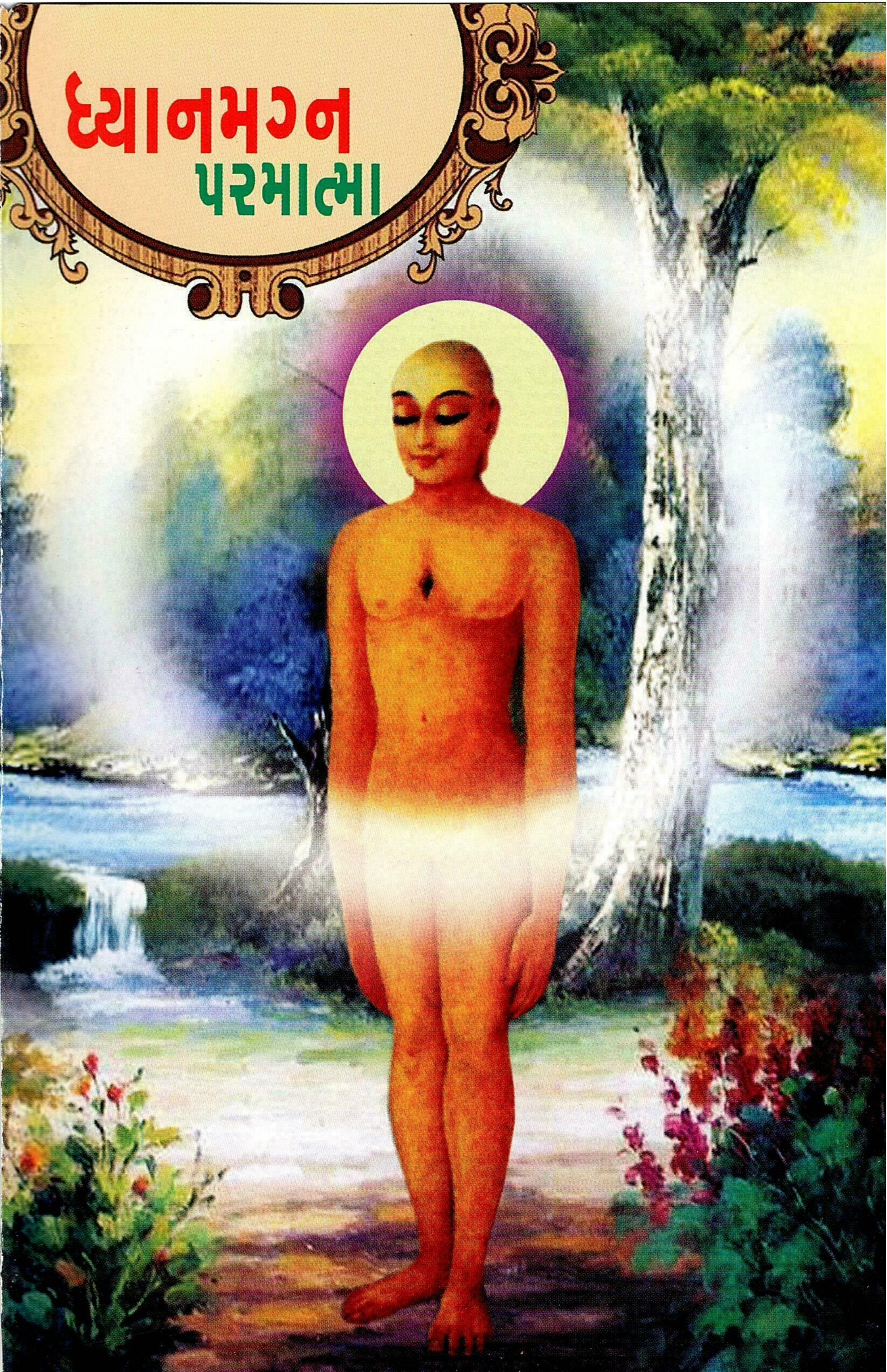
મંગલ

ભાવના...

જિનાજ્ઞા વિરુદ્ધ લખાયું હોય તો ત્રિવિધે ત્રિવિધે

મિચ્છા મિ દુક્કડમ્

ધ્યાનમગ્ન પરમાત્મા



श्री भुवनभानु

પદાર્થ

પરિચય

શ્રેણિ

પ્રકાશક

જૈનમ્ પરિવાર

SHUBHAY
Cell:98205 30299