

શ્રી જૈન સાહિત્ય અકાદમી ટ્રસ્ટ, મુંબઈ.

વ્યાખ્યાનમાળા - ૨૦૨૨/૨૩

જૈન ધર્મના વૈજ્ઞાનિક સત્યો/તથ્યો અને તેનું વ્યવહારિક જીવનમાં અનુસરણ

વ્યાખ્યાન-૧૪

ધ્યાનનું તાત્વિક તથા વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ અને વિવિધ પદ્ધતિઓ

વ્યાખ્યાતા- આચાર્ય શ્રી નંદિઘોષસૂરીજી મહારાજ

તારીખ - ૨૪/૦૩/૨૦૨૩

યોગ એટલે આમ માર્ગ પણ કહેવાય. જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિ યોગ, અને ધ્યાન યોગ. આ ચારેય માર્ગ મોક્ષના કારક છે. આ બધામાં જ્ઞાનયોગ એ પાયાનું છે અને મહત્વનું છે. કેટલાક ફક્ત જ્ઞાનને મહત્વ આપે છે, કેટલાક માત્ર ક્રિયા ને મહત્વ આપે છે, કોઈ કર્મ ને મહત્વ આપે છે જ્યારે કેટલાક પ્રભુની ભક્તિ દ્વારા પણ મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે અને ધ્યાન છે એ યોગ દ્વારા પણ મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. એટલે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવા માટે ચાર માર્ગ અહીં બતાવવામાં આવ્યા છે. અલબત્ત જ્ઞાનયોગ હોય ત્યાં કર્મયોગ પણ અમુક અંશે અવશ્ય રહેલો હોય છે જ્યાં ભક્તિ યોગ હોય ત્યાં જ્ઞાનયોગ હોય હોય ને હોય જ કર્મયોગ પણ હોય. એટલે ચારેય યોગ ભેગા થાય તો જ આમ જોવા જઈએ તો મોક્ષ પ્રાપ્તિ સુલભ અને સરળ બને છે. એટલે અહીં જે વાત કરવામાં આવી છે મોક્ષ પ્રાપ્તિના કારણ તરીકે કોને મહત્વ આપવામાં આવે છે એ અપેક્ષાએ છે રિલેટિવલી છે. સાપેક્ષ રીતે જ્ઞાનયોગનું મહત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે ત્યારે જ્ઞાનની વાત થાય. કર્મની વિશેષ મહત્વ બતાવવામાં આવે ત્યારે કર્મને મહત્વ આપવામાં આવે છે ત્યારે જ્ઞાનયોગ તો હોય જ છે. એ રીતે ભક્તિ યોગ ની વાત કરીએ ત્યારે ગુરુભક્તિ પ્રભુ ભક્તિ એ પણ બહુ મહત્વની વસ્તુ બને છે.

જ્ઞાનયોગમાં આપણે ત્યાં સ્વાધ્યાય ના પાંચ પ્રકારો બતાવવામાં આવ્યા છે. વાચના પૃથ્થના પરાવર્તના અનુપ્રેક્ષા અને ધર્મકથા. વાચના એટલે આગમ વગેરે જે સાહિત્ય છે પ્રભુની જે જીનવાણી છે એ જીનવાણી નું ગુરુ ભગવંતો ના મુખેથી શ્રવણ કરવું. આગમ વગેરેની વાચના મેળવવી એનું અધ્યયન કરવું એ વાંચના કહેવાય .અધ્યયન કર્યા પછી એમાં કોઈ સમજ ના પડી હોય તો એનું ગુરુ ભગવંતો આગળ એની પૃથ્થના કરવાની પૃથ્થના પછી વાચના અને વાચનામા જે વિષયનું અધ્યયન થયેલું હોય એનું પુનરાવર્તન કરવું આવશ્યક છે એટલે એને વારંવાર સંભારવાનું હોય છે. આ રીતે પરાવર્તના એ પણ એક સ્વાધ્યાયનો અમૂલ્ય પ્રકાર છે અને સૌથી મહત્વની વાત જે અનુપ્રેક્ષા એટલે ચિંતન અને એ ચિંતન મહત્વનું છે કે જ્યાં સુધી તમે ચિંતન નથી કરતા ત્યાં સુધી તમને જ્ઞાન એટલે કે શબ્દો છે વાક્ય છે એનું જે રહસ્ય છે એ જલ્દી તું નથી ખુલતું નથી પ્રગટ થતું નથી એટલે ઘણીવાર એવું થાય કે માત્ર વાંચી જવામાં આવે પણ અનુપ્રેક્ષા કરવામાં આવે ચિંતન કરવામાં આવે તો એમાંથી નવા નવા અર્થ બોધ નીકળતા જાય છે. વળી એક જ વિષય ઉપર વારંવાર ચિંતન કરવામાં આવે તો એને અનુપ્રેક્ષા કહેવામાં આવે છે. ધ્યાનની બાબતમાં પણ અનુપ્રેક્ષાએ ખૂબ જ મહત્વ ધરાવે છે.

ધર્મ કથા એ આપણા જે જૈન ધર્મના સિદ્ધાંતો છે, કર્મના જે સિદ્ધાંતો છે એને સમજવા માટે એક ઉદાહરણ સ્વરૂપે ધર્મ કથા કહેવામાં આવે છે. આપણી જે ધર્મ કથા છે એની વિશેષતા એ છે કે અત્યારે અત્યારના લેખકોની લખેલી જે નવલકથા આવે છે એ બહુધા જે 99% કાલ્પનિક હોય છે. એમાં કોઈ એવા પ્રસંગો બન્યા હોતા નથી. એમાં લેખકની કલ્પના જ હોય છે એના કોઈ વ્યક્તિ કે પાત્રનું કોઈ અસ્તિત્વ હોતું નથી. મોટાભાગના પાત્રો કાલ્પનિક હોય છે. એમાં એકાદ પાત્ર કોઈ કદાચ સજીવ હોય ને એમના ઉપરથી પ્રેરણા લઈને નવલકથા લખવામાં આવી હોય. ત્યારે જૈન દર્શન કથાઓ આવી કોઈ કાલ્પનિક કથા નથી. આ ધર્મ કથા એ હિસ્ટ્રી છે. સ્ટોરી અને હિસ્ટ્રી એમાં શાબ્દિક તફાવત સાથે વાત કરીએ તો એમાં ફક્ત એય અને આઈ બે અક્ષરનો જ ફરક છે. સ્ટોરી એ કાલ્પનિક હોય છે જ્યારે હિસ્ટ્રી એ પ્રસંગ બનેલો હોય છે. એટલે જૈન દર્શન ની અંદર જે ધર્મ કથાઓ આપવામાં આવી છે એ એ બધી આખા બ્રહ્માંડની

અંદર કોઈકને કોઈક જગ્યાએ બનેલી ઘટનાઓ છે અને એ હકીકત છે. આ રીતે એ ધર્મ કથા નો વાંચન કરવું એ પણ એક જાતનું જ્ઞાન મેળવવા જેવું છે. આમ અહીં જ્ઞાનનું મહત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે અને એના ચિંતન દ્વારા મોક્ષ મળી શકે છે. એનું ચિંતન કરો એટલે ત્યાં ધ્યાન યોગ અવશ્ય આવી જાય એમાં પણ આ રીતે જ્ઞાનની મુખ્યતા છે.

કર્મયોગ એટલે કે ક્રિયા પ્રભુની પૂજા કરવી સામાયિક પ્રતિક્રમણ કાઉસગ વગેરે કરવા એ ક્રિયા કહેવાય. છ આવશ્યક છે એ ક્રિયા છે. એમાં જૈન દર્શનના જે પાયા ના સિદ્ધાંતો છે એ અનુસાર આચરણ આવે છે અને એ આચરણના કારણે કર્મ બંધ થતો અટકી જાય છે. કર્મનો સવર થાય એ પછી કર્મનીરજરા આવે અને એ પછી મોક્ષ થાય. એટલે આ રીતે કર્મયોગ ક્રિયા દ્વારા પણ મોક્ષની પ્રાપ્તિ શક્ય છે. એ રીતે પ્રભુ ભક્તિ અને ગુરુ ભક્તિ- ભક્તિ યોગ પ્રભુની ભક્તિ હોય તો સમર્પણ ભાવ હોવો જોઈએ. ગુરુભક્તિ હોય તો ગુરુ પ્રત્યેનું સમર્પણ હોવું જોઈએ. આ રીતે સમર્પણ ભાવ કેવળ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિનું કારણ બની શકે છે. પ્રભુની ભક્તિથી આપણે ત્યાં ઉદાહરણ તરીકે શ્રેણિક મહારાજા ની પરમાત્મા મહાવીર પ્રત્યેની એવી અપૂર્વ ભક્તિ હતી કે શ્રેણિક મહારાજાએ આખે જિંદગીમાં કોઈ નવકારનું પચકાણ કર્યું નથી માત્ર ભક્તિ જ કરી છે એમના પ્રત્યેનો સમર્પણ ભાવ છે અને એથી જ કુદરતી ઘટનાને ઈચળ ભ્રમર ન્યાય તરીકે બતાવવામાં આવે છે. ઈચળ છે એ ભમરી નું ધ્યાન કરતાં કરતાં ભમરી બની જાય છે. એવી રીતે પ્રભુ ભક્તિમાં લીન બનીને ભક્ત એ પ્રભુ બની જાય છે. આ રીતે તે ગુરુ પ્રત્યેનું પ્રભુ પ્રત્યેનું સમર્પણ કેવળ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ નું કારણ બની શકે છે, મોક્ષનું કારણ બને છે. એના માટે આપણે ત્યાં પ્રસિદ્ધ ઉદાહરણ છે માસતુસ મૂનીનું. એમની પાસે કંઈ જ જ્ઞાન નહોતું. ચાર શબ્દો પણ એમને યાદ રહી શકે એમ નહોતા એવો પ્રબળ જ્ઞાનાવરણીય કર્મનો ઉદય થયો હતો છતાં પણ ગુરુ પ્રત્યેનું સમર્પણ ભાવ ગુરુ પ્રત્યેની શ્રદ્ધા અને એના કારણે એમને કેવળ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. ગુરુ ભક્તિ પણ કેવળ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરાવે છે છેલ્લે આવે છે ધ્યાન યોગ. એને સમજવા આપણે કથા જોઈએ પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિ ની કથા.

રાજર્ષિ શબ્દ જ બતાવે છે કે તેઓ પૂર્વ અવસ્થામાં રાજા હતા. એમણે પ્રવજ્યા અંગીકાર કરી છે દીક્ષા લીધી છે. તે આ રીતે પ્રસન્નચંદ્ર રાજા માંથી રાજર્ષિ બન્યા છે. એમણે રાજપાટ છોડી દીધું ત્યારે એમને એક નાનકડો પુત્ર હતો એ પુત્રને એમણે મંત્રીને સોંપી અને પ્રવજ્યા અંગીકાર કરી છે. એમના મંત્રી બહુ વફાદાર મંત્રી છે. પોતાની જવાબદારીનું સારી રીતે વહન કરે છે. પ્રસન્નચંદ્ર એમણે દીક્ષા લઈ લીધી પ્રભુ મહાવીરના શિષ્ય છે. એ સ્મશાનની અંદર કાયોત્સર્ગ કરી રહ્યા છે. એક પગ ઉપર બીજો પગ ચડાવી, બે હાથ ઉચા કરી ને ઉભા રહ્યા છે તેઓ ધ્યાન કરી રહ્યા છે. સૂર્યની આતાપના લઈ રહ્યા છે એ સમયે સમોસરણ ની અંદર બિરાજમાન મહાવીર પરમાત્મા ને વંદન કરવા માટે શ્રેણિક મહારાજા નીકળ્યા છે એમની સવારી સાથે. એનો માર્ગ પ્રસન્નચંદ્રજી ના માર્ગમાં સ્મશાનમાં જાન કરી રહ્યા છે ધ્યાન કરી રહ્યા છે એની બાજુમાંથી જ પસાર થઈ રહી છે. એમની સવારીનો માર્ગ આગળથી ક્લિયર કરાવવા માટે આગળ બે સૈનિકો છે. એમના નામ શાસ્ત્રકાર ભગવંતે એમના ગુણ પ્રમાણે આપ્યા છે એક સુમુખ અને બીજા દુરમુખ. સુમુખ એ એના ગુણધર્મ પ્રમાણે લોકોમાં સારી વસ્તુ જુએ છે પ્રશંસા જ કરે છે. જે કોઈની સાથે સારી વસ્તુ જુવે એની એ પ્રશંસા કરે છે અને દુરમુખ એ દૂધમાંથી પણ પોરા કાઢે એવો એનો સ્વભાવ રહેલો છે. એ જેની તેની બધાની નિંદા જ કર્યા કરે છે. કોઈમાં એને કોઈ સારી વસ્તુ દેખાતી જ નથી એ દુઃખનું કામ દુર્યોધન જેવું છે જ્યારે સુમુખનું કામ યુધિષ્ઠિર જેવું છે. યુધિષ્ઠિર ને કોઈ અવગુણી નથી દેખાતું જ્યારે દુર્યોધનને કોઈ સદગુણી નથી દેખાતું. એ ત્યાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે.

રાજા ને એમણે બંને જોયા એટલે સુમુખે સ્વાભાવિક રીતે જ દુરમુખને કહ્યું કે આ રાજા કેટલા ત્યાગી છે તપસ્વી છે કેવું ધ્યાન કરી રહ્યા છે અને જેવી સુમુખની વાત પતી ત્યાં દુરમુખ એણે સીધું કહ્યું જોયા આ રાજાના ત્યાગ. એને પોતાની જવાબદારીનું પૂરેપૂરું ભાન નથી. પોતાના નાના પુત્રને મંત્રીના ભરોસે છોડીને આવ્યો છે અને મંત્રી હવે એ પુત્રને મારી અને રાજગાદી પડાવી લેશે અને રાજા બની જશે. આ વાતો સાચી હોય કે ખોટી હોય પણ પ્રસન્નચંદ્ર ધ્યાન અવસ્થામાં છે પણ એમાં પણ આપણું જે અન કોન્સિયસ માઈન્ડ જે છે ને એ બહુ જ શક્તિશાળી હોય છે. સામાન્ય રીતે સાયન્ટિસ્ટોએ મનના ત્રણ લેવલ બતાવ્યા છે- કોન્સિયસ

માઈન્ડ અને કોન્સિયસ માઈન્ડ અને સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ એટલે જાગૃત મન, સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ એટલે અર્ધ જાગૃત મન અને અનકોન્સિયસ એટલે અજાગૃત મન. સામાન્ય રીતે હમણાં બધા અર્ધજાગૃત મનને સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ કહે છે પણ એ સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ નથી. પણ ઊંઘ ની અંદર અજાગૃત મન એક્ટિવ હોય છે . અજાગૃત મનની અંદર પડેલા સંસ્કાર બહુ એક્ટિવ હોય છે શક્તિશાળી હોય છે. ચંદ્ર રાજર્ષિ છે રાજા છે, ક્ષત્રિય છે એટલે એટલે સ્વાભાવિક રીતે એમને ગુસ્સો આવતો જ હોય એટલે પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિ પોતાના સંબંધી સુમુખે જે પ્રશંસા કરી એની કોઈ અસર ના થઈ પણ દુરમુખે જે નિંદા કરી એ સાંભળી લીધું અને એમને ગુસ્સો આવી ગયો. એમણે પ્રવજ્યા અંગીકાર કરી હતી એ વાત એ ભૂલી ગયા કાર્યોત્સર્ગની અવસ્થામાં જ અનકોન્સિયસ મનમાં જ પડેલા સંસ્કારો છે એ સંસ્કારને કારણે એમને ગુસ્સો આવે છે અને કાર્યોત્સર્ગની અવસ્થાની અંદર આ અન કોન્સિયસ માઈન્ડ એક્ટિવ હોય છે ઊંઘ ની અંદર પણ એ એક્ટીવ જ હોય છે. જાગૃત મન એટલે તો ખબર જ છે સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ કોને કહેવાય એ કેટલાંક લોકોને ખબર નથી. મોટાભાગના લોકો અજાગૃત મનને અનકોન્સિયસ માઈન્ડ ને સબકોન્સિયસ માઈન્ડ ગણે છે પણ હકીકતમાં અન કોન્સિયસ માઈન્ડ ગણે છે પણ હકીકતમાં શાસ્ત્રકાર ભગવનતો એ સબ કોન્સિયસ માઈન્ડને અર્ધ જાગૃત અવસ્થા ને તંદ્રાઅવસ્થા કહી છે.

તંદ્રાઅવસ્થા એમાં હંમેશા સ્વપ્ન આવતા હોય છે. એટલે ઊંઘનું એક દોઢ કલાકનું એક ચક્ર હોય છે અને એમાં દોઢ કલાક પૂરો થવા આવે ત્યારે પાંચેક મિનિટ માટે તંદ્રા અવસ્થા આવે છે અને એ પાંચ મિનિટની અંદર સ્વપ્ન આવવાનું હોય તો આવી જાય છે અને સ્વપ્નનું પણ આ રીતે એક આખું અલગ વિજ્ઞાન છે ઊંઘનું પણ એક આખું વિજ્ઞાન છે. તંદ્રા અવસ્થા એ અલ્પ નિંદ્રા ને કહે છે એટલે કંઈક જાગતા અને કંઈક ઊંઘતા એટલે અર્ધ જાગૃત અવસ્થા છે અને આ અવસ્થાનું વર્ણન કલ્પસૂત્રમાં ત્રીસલા દેવી અને દેવાનંદાના 14 મહા સ્વપ્ન આવે છે જુએ છે એ વખતના વર્ણન કરતા 14 પૂર્વધર ભદ્રબાહુ સ્વામીએ કલ્પસૂત્રમાં સ્પષ્ટ લખ્યું છે અલ્પ નિંદ્રા ને કરતી તંદ્રાવસ્થા માં ત્રીશલામાતાએ 14 મહા સ્વપનો જોયા. એટલે આ તંદ્રા અવસ્થામાં સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ એક્ટિવ હોય છે અને સ્વપ્નની અંદર પણ જો કોઈ વ્યક્તિ

કોઈનું ખૂન કરે ને તો એને પાપ કર્મનો અનુબંધ થાય છે. સ્વપ્નની અંદર પણ કોઈ સામાયિક કરે પ્રતિક્રમણ કરે પ્રભુ પૂજા કરે તો પણ એને શુભ કર્મનો અનુબંધ થાય છે. આ રીતે સ્વપ્નની અંદર તંદ્રા અવસ્થામાં સ્વપ્નમાં પણ સબ કોન્સીયસ માઈન્ડ છે અને ગાઢ ઊંઘ ની અંદર અન કોન્સીયસ માઈન્ડ એક્ટિવ હોય છે. દાખલા તરીકે કોઈ વ્યક્તિને એ જ્યારે સુતી હોય ત્યારે એને એના નામથી બોલાવીએ નહીં પણ બીજા કોઈ નામથી બોલાવીએ તો એ જાગશે નહીં પરંતુ એના નામથી આપણે જોઈને બોલાવશું તો એ તરત જ જાગી જશે કારણકે અંતિમ ની અંદર અનકોન્સીયસ માઈન્ડની અંદર એ વ્યક્તિના જન્મથી જે નામ પાડવામાં આવ્યું ત્યારથી અત્યાર સુધી નામના સંસ્કાર પડેલા હોય છે. આ અનકોન્સીયસ માઈન્ડના સંસ્કાર બહુ શક્તિશાળી હોય છે એટલે રાજર્ષિના સંસ્કાર અહીં દેખાય છે અને એ સંસ્કારના કારણે એમને ગુસ્સો આવે છે. ગુસ્સામાં અને ગુસ્સામાં એ મંત્રી સાથે યુદ્ધ કરે છે.

અંતે પ્રસન્ન રાજર્ષિ ના બધા જ હથીયારો ખલાસ થઈ જાય છે અને એ પોતે મસ્તક ઉપર હાથ મૂકે છે. યુદ્ધની અવસ્થાની અંદર શિરોસ્તાન હોય છે. ઘણા એમ કે છે કે એ મુગટ હોય છે. યુદ્ધની અંદર હંમેશા શિરોષતાર જ હોય છે મુગટ હોતો નથી. શાસ્ત્રકાર ભગવાન તો એ શિરોસ્તાર શબ્દ વાપર્યો છે. શીરોસ્તાર એટલે આજની પરિભાષામાં એસઆરપી પોલીસ વગેરે જે લોખંડનો ટોપો પહેરીને આવે છે હેલ્મેટ. એ હેલ્મેટને શીરોસ્તાર કહેવાય છે. તો આ રીતે યુદ્ધના મેદાન ની અંદર હંમેશા શીરોસ્તાર તરીકે હેલ્મેટ હોય છે મુગટ ના હોય. મુગટ રાજ સભામાં હોય શીરોસ્તાનને લેવા માટે એ મસ્તકે હાથ મૂકે છે અને મુંડાવેલું મસ્તક જુએ છે ત્યારે એમને ભાન થાય છે કે એ પોતે તો સંન્યાસી છે દીક્ષિત છે સાધુ છે. યુદ્ધની આ વાત આવી તો પરિસ્થિતિ એવી બને છે કે એ સમયે શ્રેણીક મહારાજા પેલા સુમુખ અને દૂરમુખ તો વાત કરીને નીકળી ગયા શ્રેણીક મહારાજા ની સવારી પાછળ આવી. એમને પ્રસન્નચંદ્રજીને અંબાડી ઉપરથી ઉતરીને વંદન કર્યું વંદન કરીને અંબાડી ઉપર બેસીને પાછા ફર્યા અને સમોસરણમાં આવ્યા. તે વખતે શ્રેણીક મહારાજાએ પ્રભુને પ્રશ્ન પૂછ્યો છે કે મેં આ પ્રસંગે રાજાને વંદન કર્યું ત્યારે ત્યારે તેઓ કાળ ધર્મ પામીને ક્યાં જાત? કયા ભવમાં જાત? તો પ્રભુએ કોઈપણ નું પણ વિલંબ કર્યા વિના પોતાનો શિષ્ય છે એટલે એની કઈ ગતિ થશે એ

એમણે સ્પષ્ટ કહી દીધું જો એ તે સમયે કાળ ધર્મ પામતો આયુષ્ય કર્મનું બંધ કરત અને સાતમી નર્કે જાત. તો એ વખતે પ્રસન્નજીત રાજર્ષિ ના યુદ્ધ પરિણામ રોદ્ર પરિણામ હતા. આ રોદ્ર ધ્યાન હતું અને આ રોદ્ર ધ્યાનના કારણે તેઓ સાતમિ નરકમાં અશાતા વેદનીય કર્મ બાંધી લીધું હોત. આયુષ્ય કર્મનો બંધ થાત તો એ સાતમી નારકી માં જાત. આતો મોક્ષ ગામી જીવ છે એના આયુષ્યનો બંધ થયો નહોતો અને મસ્તક ઉપર હાથ મૂક્યો ને ભાન થયું કે હું તો સાધુ છું અને પાછા એ ધર્મ ધ્યાનમાં સ્થિર થયા. ધર્મમાંથી શુક્લધ્યાન અને ફરિવાર શ્રેણિક મહારાજા પ્રશ્ન પૂછે છે કે ભગવાનને કંઈ કહેવામાં ભૂલ નથી થઈને એટલે ફરીવાર એ પ્રશ્ન કરે છે કે પ્રભુ અત્યારે એ કાળધર્મ પામે તો ક્યાં જાય? ત્યારે સર્વાર્થ સિદ્ધ વિમાનમાં જાય સારવાર સિદ્ધ વિમાનમાં જાય એટલે મન બહુ શક્તિશાળી છે ધ્યાનની અંદર મનનું બહુ મોટું મહત્વ છે. રાજા ની શુક્લ ધ્યાન ની અંદર આવ્યા ધર્મ ધ્યાનમાં આવ્યા એ વખતે એમને પ્રશ્ન પૂછે છે કે અત્યારે કાળ ધર્મ અત્યારે પામે તો ક્યાં જાય. એટલે સર્વાર્થ સિદ્ધ વિમાનમાં એટલે કે અનુત્તરવાસી દેવ તરીકે થાય. એટલે ધ્યાનનું આવું વિશિષ્ટ મહત્વ છે એક બાજુ આર્ત ધ્યાન આવી જાય, રોદ્ર ધ્યાન આવી જાય તો સાતમિ નરકે પણ લઈ જાય અને બીજી બાજુ ધર્મ ધ્યાન અને શુક્લ ધ્યાન આવી જાય તો એ અનુત્તરવાસી દેવ તરીકે પણ ઉત્પન્ન કરાવે અને એના કરતાં પણ જો ધ્યાનમાં આગળ વધે તો કેવળ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પણ થઈ શકે છે. તો આ રીતે આ રાજર્ષિ ની કથા ધ્યાનનું મહત્વ સમજાવવા માટે બહુ અદ્ભુત કથા છે. કથા નથી આ એક હિસ્ટ્રી છે બનેલી હકીકત છે. તમે આ રીતે અનુપ્રેક્ષા કરો ચિંતન કરો તો એમાંથી તમને નવા નવા ઘણા પ્રકારનો બોધ થઈ શકે છે.

ધ્યાનની આવશ્યકતા શા માટે? સામાન્ય રીતે બધા જ મનુષ્ય જીવવાને માટે ઈચ્છે છે કોઈ મરવાને માટે ઈચ્છતું નથી. બધા મનુષ્ય સુખને ઈચ્છે છે દુઃખને કોઈ ઈચ્છતું નથી. પ્રત્યેક મનુષ્ય નહીં પણ પ્રત્યેક જીવ નીગોદ ના જીવ થી લઈને અનુતરવાસીદેવ સુધીના બધા જ જીવો હંમેશા દુઃખ દૂર કરવા માટે અને સુખ મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરતા હોય છે. મનને માનસિક શાંતિ શારીરિક સ્વસ્થતા મેળવવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. હવે પ્રશ્ન એ આવે કે સુખ

એટલે શું અને દુઃખ એટલે શું? સુખ અને દુઃખ એ બંનેની વ્યાખ્યા વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ બદલાતી હોય છે. પણ .તત્વાર્થ સૂત્રના રચયિતા ઉમાસ્વાતિ ભગવાને સુખ અને દુઃખની વ્યાખ્યા ચાર જ શબ્દોમાં બતાવી છે સુખ કોને કહેવાય એની વ્યાખ્યા કરતા એમણે કહ્યું છે ઇષ્ટ નો સંયોગ અને અનિષ્ટ નો વિયોગ એનું નામ સુખ ઇષ્ટ એટલે આપણને જે ગમે છે તે. એ જો આપણને મળી જાય તો તો સુખ લાગે. આપણને સારી સારી ચીજ વસ્તુઓ મળી જાય જેનો આપણને શોખ હોય તો એ આપણને સુખ લાગે છે. આમ વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ સુખ અને દુઃખની વ્યાખ્યા બદલાતી રહે છે. આ વ્યાખ્યામાં બધા જ જીવોના સુખ અને દુઃખનું સમાવેશ થઈ જાય છે. ત્યાગીને ત્યાગ કરતી વખતે જે મેળવવાની ઈચ્છા હોય એ મળી જાય તો એ એ ઇષ્ટ. જે ઈચ્છીએ એ આપણને મળી જાય છે પણ સાથે સાથે ન ગમતું હોય એનો વિયોગ પણ થવો જોઈએ.

ઘણીવાર હું પ્રવચનમાં કહેતો હોઉં છું કે ઉનાળાની સિઝનમાં કેરીની મોસમ આવી. પાકી કેરી આવી અને નાનું બાળક હોય એને હંમેશા કેરી ખાવા જોઈએ. રસોઈ ની અંદર ભોજન કરતા એને કેરીનો રસ જોઈએ. બાળક છે બાળકને કેરીનો રસ ઇષ્ટ છે. બાળકને એની મમ્મીએ કેરીનો રસ આપ્યો અને રોટલી આપી સાથે સાથે એને કારેલાનું શાક પણ જો આપ્યું તો એ એ બાળક પેલો જે કેરીનો રસ છે એનું સુખ એ અનુભવ ના કરી શકે કારણ કે ઇષ્ટનો સંયોગ થયો પણ અનિષ્ટનો વિયોગ નથી થયો. ન ગમતી વસ્તુ પાછી કારેલાનું શાક ભોજનમાં આવ્યું છે જે ઇષ્ટનો સંયોગ થયેલો છે એનો સુખ એને મળી શકતો નથી આ રીતે ઇષ્ટ ના સંયોગ સાથે અનિષ્ટનો વિયોગ થવો એ પણ બહુ મહત્વની વસ્તુ છે. ઇષ્ટ નો સંયોગ અને અનિષ્ટનો વિયોગ થાય ત્યારે મનુષ્ય કે કોઈ પણ જીવ સુખી બને છે. એની સામે દુઃખ. દુઃખની વ્યાખ્યા કઈ? ઇષ્ટનો વિયોગ અને અનિષ્ટનો સંયોગ. જે ઈચ્છતા હોય એના મળે પણ જેની ઈચ્છા ના હોય એ મળે સામે ભટકાય એટલે આપણે દુઃખી થઈ જઈએ છીએ. હકીકતમાં સુખ અને દુઃખ સંસારની અંદર પદાર્થમાં છે, પદાર્થ પર આધાર રાખે છે વસ્તુ તો સુખ અને દુઃખનું કારણ આપણું મન હોય છે.

હવે માનસિક શાંતિ અને શારીરિક સ્વસ્થતા મેળવવા માટે પણ ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ રીતે સુખની ઝંખના થાય. આ સુખની પ્રાપ્તિ કોની પાસેથી કેવી રીતે કરવી એનું પરિશીલન કરવામાં આવે ચિંતન કરવામાં આવે અને એમાંથી આંતરમુખતા પ્રાપ્ત થાય અને જે વ્યક્તિ આંતરમુખ બન્યો છે એને અવશ્ય સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. અને એના માટે આંતરયાત્રા અને આંતરનિરીક્ષણ બહુ જરૂરી છે અને આંતર નિરીક્ષણ એના માટે ધ્યાન એ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. આ રીતે જીવનની અંદર ધ્યાનની બહુ જ આવશ્યકતા છે અને જે વ્યક્તિ ધ્યાન કરે છે તે એને ખરેખર કોઈ જાતનું દુઃખ હોતું નથી દુઃખ રહેતું નથી. આપણે અત્યારે બાળકની અંદર આઇક્યું નો ટેસ્ટ કરીએ છીએ. જેનો આઈ ક્યુ પર્સન્ટ ઊંચો હોય એને આપણે વધારે હોશિયાર માનીએ છીએ એની સાથે બીજું આવે છે પી ક્યુ એટલે કે ફિઝિકલ પોર્શન એટલે શારીરિક સ્વસ્થતા આ શરીરની સ્વસ્થતા હોય તો જ બધું થાય. સીકોન્સ હોકિન્સ નામનો સાયન્ટિસ્ટ હતો. એની શરીરની સ્વસ્થતા નહોતી પણ મનની સ્વસ્થતા હતી. મગજ બહુ પાવરફુલ હતું. આઈ ક્યુ બહુ ઊંચો હતો એટલે એ પોતે પોતાની રીતે અપંગ અવસ્થામાં પણ સારા સારા સંશોધન કરી શક્યો તો એને શારીરિક સ્વસ્થતા બાધક ના બની. એટલે શારીરિક સ્વસ્થતા પણ જરૂરી છે એટલે ફિઝિકલ પોર્શન અને આઇક્યુ ઇન્ટેલિજન પોર્શન અને એની સાથે અત્યારે કોર્પોરેટ જગતની અંદર સૌથી મહત્વની વાત છે ઈમોશનલ પોર્શન એટલે લાગણી. સમાજની અંદર બધાની સાથેના સંબંધો તમારું જે નેટવર્ક હોય જેટલું પાવરફુલ હોય વિશાળ હોય એટલા તમે સમાજની અંદર વધારે સક્સેસ થાવ છો. વધારે તો અહીં એ રીતે ઈમોશનલ પોર્શન એ પણ બહુ મહત્વની વસ્તુ છે. છેલ્લે આવે છે સ્પીરિચ્યુલ પોર્શન. તમારી મનની સ્વસ્થતા કેવી છે તે. મનની શાંતિ એ શારીરિક સ્વસ્થતા કરતા એ બહુ મહત્વની છે. અને જે ધ્યાન કરે છે એનું સ્પીરિચ્યુઅલ પોર્શન બહુ હાઈ હોય છે આ રીતે ધ્યાન એ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

ધ્યાન કરનાર તથા બતાવનાર મહાપુરુષો. ધ્યાન નું દાર્શનિક મહત્વ ધ્યાન એ કોઈપણ આધ્યાત્મિક પરંપરામાં છે ભલે પછી ઈસુ ખ્રિસ્ત હોય મહંમદ પયગમ્બર હોય અશો જરથુષ્ટ હોય ભગવાન મહાવીર ગૌતમ બુદ્ધ સંત જ્ઞાનેશ્વર સહજાનંદ સ્વામી હોય. જે મહાપુરુષો છે એ ધ્યાનને મહત્વ આપતા હતા દરેકે ધ્યાન નું પોતપોતાની જે ફિલસુફી છે એ પ્રમાણે એનું

વર્ણન કર્યું છે .દરેક દર્શનની અંદર ધ્યાન નું મહત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે અને સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. તમારે સંપૂર્ણ સુખ મેળવવું હોય આત્મિક સુખ મેળવવું હોય કેવળ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવી હોય મોક્ષ સુખ મેળવવું હોય તો સર્વ કર્મનો ક્ષય કેવું કરવો જોઈએ. ધ્યાન જ સર્વ પ્રકારના કર્મોનો ક્ષય કરવાનું ઉત્તમ ઉત્તમ સાધન છે અલબત્ત ધ્યાન ની વ્યાખ્યાઓ ધ્યાનની સમજ ધ્યાન ની ક્રિયા અને ધ્યાન ના ફળ અંગે દરેક દર્શનમાં એક સમાન માન્યતા નથી આમ છતાં દરેક વ્યાખ્યામાં ગર્ભિત અંતરિક તાત્પર્યનો વિચાર કરીએ તો પ્રાયઃ દરેક દર્શનમાં મૂળભૂત એક જ વાત સ્વીકારવામાં આવી છે એવું આપણે ચિંતન કરીએ તો આપણને લાગ્યા વિના રહેતું નથી. સાંપ્રદાયિકતા માન્યતા અને ખ્યાલોથી મુક્ત થઈએ તો ધ્યાન નું નિરપેક્ષ સ્વરૂપ જોવા મળે છે . એટલે આપણે એમ કહીએ જૈન દર્શન એટલે આપણે એમ કહીએ કે પરમાત્મા મહાવીરે દર્શાવેલો માર્ગ છે પણ એમણે પોતાના ધર્મને જૈન ધર્મ એવું નામ આપ્યું નથી. ભગવાને તો ફક્ત આપણું જીવન કઈ રીતે ઉન્નત બને, કઈ રીતે આપણે જીવનમાં સુખી થઈએ અને કઈ રીતે આપણને આત્મિક સુખ મળે એનો માર્ગ આપણને બતાવ્યો છે.એમણે કોઈ જ સંપ્રદાય બતાવ્યું નથી એટલે ભગવાન મહાવીર ની જીવન શૈલી છે એ જૈન દર્શન કે બીજું કિલોસોફી કહેવાય પણ ભગવાન મહાવીરે તો જે બતાવ્યું છે એ વે ઓફ લાઈફ છે જીવન જીવવાની કળા છે કે તમે જીવનમાં આ રીતે વર્તન કરશો નિયમો વગેરેનું પાલન કરશો તો તમને કર્મ બંધ ઓછામાં ઓછો થશે અને કર્મ નિર્જરા વધુમાં વધુ થશે અને તમે સૌથી જલ્દીથી મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી શકશો ભગવાન મહાવીરનું છે દર્શન છે એ વીતરાગ કથિત દર્શન છે એની અંદર જે ધ્યાનનું સ્વરૂપ છે એ નિરપેક્ષ સ્વરૂપ છે. પછી એ નિરપેક્ષ સ્વરૂપને કોઈ પણ કિલોસોફી વાળા ગ્રહણ કરી અને બીજા સ્વરૂપે વર્ણવે તો પણ એમાં મૂળ તત્ત્વ તો એનું એ જ રહે છે.

પતંજલિ નું યોગ દર્શન- આ વ્યાખ્યા બહુ મહત્વની વસ્તુ છે. સામાન્ય રીતે આજે યોગને બધા મોટાભાગે યોગા કહે છે. હકીકતમાં યોગા શબ્દ ભારતીય પરંપરામાં ક્યાંય છે જ નહીં પણ યોગ શબ્દ છે. આજે આપણે પશ્ચિમના લોકોનું અનુસરણ કરીએ છીએ બોલવામાં એ યોગ્ય નથી. કારણ કે એમને સ્પેલિંગ લખતી વખતે યોગામાં એ નું ઉમેરણ કર્યું અને યોગા

કેવી રીતે લોકો બોલતા થયા અને એનું જ આપણે અનુસરણ કરતા થયા જે બિલકુલ યોગ્ય નથી તે ઉપચાર છે એના બદલે સાચા જે ઉપચાર છે એના બદલે આપણે પ્રશ્ન જે ઉચ્ચાર છે એ કરતા થઈ ગયા એ રીતે ઘણા શબ્દોનું આપણે ખોટું ઉચ્ચારણ કરીએ છીએ દાખલા તરીકે રામ કૃષ્ણ. કૃષ્ણના અને રામના અંગ્રેજી પ્રમાણે ઘણા અલગ અલગ અર્થો નીકળે છે કૃષ્ણ અને કૃષ્ણ એટલે શ્રી કૃષ્ણ નેમિનાથના ભાઈ અને કૃષ્ણા એટલે દ્રૌપદી. એક ઉચ્ચાર ઉપચાર ભેદ કરવાની સાથે અંદર આખું આ અર્થ બદલાઈ જાય છે. યોગ કરવા જતા લોકો એમાં મોટેભાગે કસરત સિવાય બીજું કંઈ હતું નથી. એ આસન વગેરે કરતા હોય છે. એમાં એ સિવાય બીજું કંઈ હતું નથી આસન વગેરે જે છે એ યોગની પ્રાથમિક ભૂમિકા છે કારણ કે શરીર મજબૂત જોઈએ એટલે ધ્યાન કરવું હોય તો ધ્યાન માટે પહેલાં શરીર સ્વસ્થ જોઈએ મજબૂત જોઈએ શરીર મજબૂત હોય તો ધ્યાન પણ સારી રીતે થઈ શકે.

પતંજલિ યોગ દર્શન ની વાત કરીએ તો યોગચિત્તવૃત્તિનિરોધ - પાતંજલ યોગસૂત્ર ચિત્તને અશુભ વૃત્તિઓથી રોકવી એનું નામ યોગ છે. એકાગ્રચિતાનિરોધો ધ્યાનમ્ - તત્ત્વાર્થ સૂત્ર. એકાગ્ર મનમાં આવતા જે સંકલ્પ વિકલ્પ છે એને અટકાવવાના છે એનું નામ ધ્યાન છે. તત્ત્વાર્થ સૂત્ર અને પતંજલિ નું સૂત્ર એની વ્યાખ્યા લગભગ બંને સમાન છે. આ પ્રમાણે વર્તમાન સમાજની સમજ અને માન્યતા પ્રમાણે માત્ર વિવિધ પ્રકારના આસનો કરવા અને પ્રાણાયામ કરવા તેને જ યોગ ગણવામાં આવે છે તે અર્થમાં યોગ અને ધ્યાન બે અલગ વસ્તુ છે. યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ માત્ર ચિત્તવૃત્તિને રોકવામાં, શરીર અને મનને સ્થિર કરવાનાં સાધન જ છે. પાતંજલ યોગસૂત્ર પ્રમાણે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા પછી ધ્યાન આવે છે. અને એ ધ્યાનમાં આગળ વધતાં વધતાં ધ્યાતા. ધ્યેય અને ધ્યાન ત્રણે એકરૂપ બની જાય ત્યારે યોગની ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિ સ્વરૂપ સમાધિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, જેની જેન દર્શનના નિર્વિકલ્પ - નિરાલંબન ધ્યાન સાથે તુલના કરી શકાય.

યોગ શબ્દ એ સંસ્કૃત ભાષાના યુજ ધાતુ પરથી આવેલું છે એનો અર્થ થાય છે જોડવું. મહતરા યાકીની ભગવાન હરીભદ્ર સૂરિ જીએ યોગ વિન્શીકાના પહેલા શ્લોક ની અંદર બતાવ્યું છે કે

આપણે યોગને સામાન્ય રીતે કસરત ને કહીએ છીએ. ભગવાન હરીભદ્રસૂરીજી મહારાજે મુખને જોનારું જોગ. જે પ્રવૃત્તિ આપને મોક્ષની સાથે જોડી આપે એનું નામ યોગ છે, જે પ્રવૃત્તિ આપણને મોક્ષની સાથે જોડતી નથી એને યોગ કહેવાય નહીં એ માત્ર દૈહિક કસરત કહેવાય છે. તો આ રીતે મોક્ષની સાથે જોડી આપે એને યોગ કહેવાય અને યોગની જે વ્યાખ્યા છે હરીભદ્રસૂરીજી મહારાજની એ ધ્યાન યોગની અંદર જ બંધબેસતી આવે છે.

અષ્ટાંગ યોગ ની વાત કરીએ તો પતંજલિ યોગમાં અષ્ટાંગયોગમાં આઠ અંગોનું મહત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે. આ આઠ અંગ બહુ મહત્વના છે. યમ એટલે સામાન્ય રીતે આપણા જૈન પરંપરાનું વિચાર કરીએ તો શ્રાવકોના 12 વ્રતો અને સાધુ તરીકે પાંચ મહાવ્રતો એ એમ કહેવાય. એ પાંચ મહાવ્રતો અને બાર જે અણુ વ્રતો છે એને પાલન કરવા માટેના જે પેટા નિયમો છે એ સામાયારી કહેવાય તો આ રીતે યમ અને નિયમ એનાથી તમારું આચરણ થાય વ્યવહાર શુદ્ધિ થાય અને જે મનુષ્યનો વ્યવહાર યોખ્ખો નથી તે ધ્યાન નો અધિકારી નથી. અને એ ધ્યાન કરવા બેસે ત્યારે ધ્યાન લાગે પણ યમ, નિયમ મનુષ્યના વ્યવહારની શુદ્ધિ કરે છે, જે મનુષ્યનો વ્યવહાર યોખ્ખો નથી તે ધ્યાનનો અધિકારી નથી. તેથી યમ તરીકે ઓછામાં ઓછા પાંચ અણુવ્રતોનું પાલન કરવું જોઈએ. બૌદ્ધ પરંપરામાં તેને પંચશીલ કહે છે. તેના વિપસ્થાના ધ્યાન સાધના કરવા જાય ત્યારે એને આ પંચશીલનું પાલન અવશ્ય કરવું પડે છે.

પાંચ નિયમ જે શ્રાવક તરીકેના અણુ વ્રતો કરી હતી એ અને સાધુ તરીકે ના પાંચ મહાવ્રતો એ પંચશીલ જ છે. આ રીતે યમનિયમ બહુ મહત્વની વસ્તુ છે. આસન અને પ્રાણાયામથી શરીરશુદ્ધિ થાય છે. રોગ વગેરે દૂર થાય છે શરીર સ્વસ્થ બને તો ધ્યાનની અંદર ચિત્ત લાગી જાય છે. ચિત્તમાં એકાગ્રતા આવી શકે છે. પ્રત્યાહાર અને ધારણા મનને શુદ્ધ, સ્વસ્થ અને દઢ કરવાનું પ્રત્યાહાર એટલે બાહ્ય ભૌતિક – પૌદ્ગલિક સુખોમાં રાચતા મનને તેમાંથી પાછું વાળવું અને આત્માભિમુખ બનાવવું, અંતર્મુખ કરવું. એનું નામ પ્રત્યાહાર. આ બે વસ્તુ મને શુદ્ધ કરવા અને દ્રઢ બનાવે છે. પ્રત્યાહાર ધારણા એટલે કોઈપણ એક વિષયમાં મનને એકાગ્ર કરવું

તે.મન બહુ જ વિચિત્ર છે. એક જગ્યાએ એક સ્થિર રહી શકતું જ નથી મેં પહેલા પણ જ્યારે મંત્ર વિજ્ઞાન ની વાત કરી છે નમસ્કાર મહામંત્રના ધ્યાન ની વાત કરેલી એમાં મેં કહ્યું હતું કે સામાન્ય રીતે તમે 108 નવકાર ગણો ત્યારે શરૂઆતની અંદર બે ત્રણ ચાર નવકાર ગણાય ત્યા સુધી આપણું મન નવકાર ની અંદર પરોવાયેલું રહે છે અને ત્રણ ચાર નવકાર થાય એટલી વારમાં બીજા વિચારોમાં પરોવાઈ જાય છે એટલે મને એક જગ્યાએ સ્થિર રાખવું બહુ અઘરી હકીકત છે આપણે ત્યાં મનને મરકતીની ઉપમા આપી છે વાંદરાની નહિ વાંદરો કંઈક સ્થિર હોય છે મર્કટ એટલે લાલ મુખવાળું આવે છે જે માકડુ કોઈ એક જગ્યાએ સ્થિર થઈને ના બેસી શકે એ રીતે મન પણ સ્થિર થઈ શકતું નથી. મન અત્યંત ચંચળ છે અને એને એક જગ્યાએ સ્થિર કરવું એકાગ્ર કરવું એ બહુ જ અઘરી વાત છે.

આપણે ત્યાં મનને સ્થિર કરવા માટે ત્રાટક એકાગ્રતા લાવવા માટે ઘણું ઉપયોગી છે એ ત્રાટકમાં કાળું બિંદુ છે ત્રાટક એકાગ્રતા માટે ઘણું ઉપયોગી છે. કાળા બિન્દુ, ઓમકાર, પોતાના ઈષ્ટ દેવની પ્રતિમા, ગુરુની છબી કે દીવાની સ્થિર જ્યોત સામે સતત અનિમેષ નયને જોયા કરવું તે ત્રાટક છે. અહીં પોતાના ઈષ્ટદેવની પ્રતિમા કે ગુરુની છબી એનું આલંબન લઈને ધ્યાન કરવાની વાત થાય છે. આપણા જેવા જીવો માટે આલંબન વગર ધ્યાન શક્ય જ નથી ધ્યાન ના બે પ્રકાર બતાવ્યા છે આ સાલંબન ધ્યાન અને નીરાવલંબન ધ્યાન. નિરાવલંબન ધ્યાન એ બહુ ઊંચી કક્ષાની વસ્તુ છે. આજે છઠ્ઠા સાતમાં ગુણઠાણા સુધી આલંબન લેવું જરૂરી છે એમાંય પ્રભુની પ્રતિમાનું આલંબન એ શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ આલંબન છે. આપણે બધા ભાગ્યશાળી છીએ કે પ્રભુની પ્રતિમા ની સમક્ષ લઈ ને અનિમેષ નયને જોયા કરવાનું અને એ જોવાનું કારણ શું કે આપણે જ્યારે ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે ભગવાનની પ્રતિમા જે છે એની સામે આપણે જોઈએ છે ત્યારે એમની ચક્ષુ ની સામે જોઈએ છીએ અને ચક્ષુ છે એ બહુ શક્તિશાળી માધ્યમ છે એકબીજા સાથેના ઇન્ટરેક્શન માટે છે .આંખ એ એકબીજાના સંબંધ સાથેનું બહુ મોટામાં મોટું માધ્યમ છે. આપણે બધા પુણ્યશાળી છીએ સદભાગ્ય છે કે આપણને જે પ્રતિમા મળ્યા છે એ ચક્ષુ વાળી પ્રતિમા છે. સામાન્ય રીતે દિગંબર પરંપરામાં ધ્યાનસ્થ પ્રતિમા હોય છે એટલે કે નાસાગ્રહ દ્રષ્ટિ હોય એ પ્રકારની દ્રષ્ટિ ની પ્રતિમા હોય છે જ્યારે

શ્વેતાંબર પ્રતિમા ખુલ્લા ચક્ષુ વાળી પ્રતિમા હોય છે અને એની સામે આપણે જ્યારે અનિમેશ દ્રષ્ટિ એ ત્રાટક કરીએ છીએ ત્યારે ભગવાનની પ્રતિમા તેનું આભામંડળ અને આપણું આભામંડળ એ બંને એકબીજાની સાથે રિએક્ટ થાય છે. એટલે પોતાના ઈષ્ટદેવની પ્રતિમા કે ગુરુની છબી એ ત્રાટક માટે બહુ મહત્વની વસ્તુ છે એટલે ધ્યાનની અંદર આ ત્રાટક કરતાં સમય અને સ્થળનું ભાન ન રહે તો ત્રાટક સિદ્ધ થાય છે અને મન એકાગ્ર બને છે.

ધારણા પછી આવે છે ધ્યાન. મનની શુદ્ધિ, મનની સ્વસ્થતા, મનની એકાગ્રતા માટે પ્રત્યાહાર અને ધારણા બંને જરૂરી છે. અશુભમાંથી શુભમાં પ્રવૃત્તિ. આપણું માકડા જેવું છે એ ક્યારેય નવરું બેસતું જ નથી અને જો તમે પ્રવૃત્તિ ના કરો તો એ અવશ્ય અશુભમાં પ્રવૃત્તિ થવાનું જ છે એટલે અશુભ માંથી એને નિવૃત્ત કરી અને મન ને શુભ માં પ્રવૃત્તિ કરાવવો એ પ્રત્યાહાર કહેવાય છે એને ત્યાં સ્થિર કરવાનું છે એટલે આ રીતે પ્રત્યાહાર અને ધારણા એ બંને બહુ જરૂરી છે

આ રીતે યમ, નિયમ દ્વારા વ્યવહારશુદ્ધિ, આસન અને પ્રાણાયામ દ્વારા દેહશુદ્ધિ પ્રત્યાહાર અને ધારણા દ્વારા મનની શુદ્ધિ, સ્વસ્થતા, એકાગ્રતા આવે પછી ધ્યાન આવે છે. કોઈ એક વિષયમાં ચિંતને એકાગ્ર કરી સતત એકધારું ચિંતન કરવું તે ધ્યાન છે. તત્વાર્થ સૂત્રમાં ઉમાંસ્વાતીજી એ એકાગ્રચિતાનિરોધો ધ્યાનમ્ કહ્યું છે. આત્માના ગુણોનું ચિંતન કરવું તે શુભ ધ્યાન છે. આવું શભ ધ્યાન અગ્નિ સમાન છે. તો ધ્યાન નું ઉતરું ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ તો તીર્થંકર પરમાત્માના જીવન અને એમાં પણ સંયમ અવસ્થાના જે છદ્મસ્ત અવસ્થાનું છે. એ ધ્યાન માટેનું શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે શ્રમણ પરમાત્મા મહાવીર. ધ્યાનની વાત કરીએ એમણે દીક્ષાના 12:30 વર્ષ સુધી તપ કર્યું છે. એમનું અપ્રમત કાલ માત્રને માત્ર બે ઘડીનો રહ્યો છે ફક્ત બે ગણી ની અંદર 12:30 વર્ષનું એમનું રમત કાલ છે બાકીનું બધું જ કાલ એમણે મન વચન અને કાયાની એકાગ્રતા ને સિદ્ધ કરવામાં એમના માટે વિહાર કરવો એ પણ ધ્યાન સ્વરૂપ હતું, આહાર કરવો એ પણ ધ્યાન સ્વરૂપ હતું એટલે આ રીતે એ જે કંઈ પણ ક્રિયા કરે એમાં મનને પરોવું એકાગ્ર કરવું એકાગ્ર કરવું સ્થિર કરવું એનું નામ ધ્યાન છે.

આપણે સામાન્ય રીતે જ્યારે ભગવાનની ધ્યાન વિહાર કે ગોચરીની વાત કરી છે ત્યારે એને આપણે ગણતા નથી આપણને આપણે ધ્યાન કોને કહીએ છીએ ભગવાનનું તો એ કાર્યોત્સર્ગમાં રહ્યા હોય એને આપણે ત્યાં ભગવાનના ધ્યાન તરીકે જાણીએ છીએ. તો ભગવાન જ્યારે ધ્યાન કરે છે એમાં શું કરે છે જ્યાં સુધી શુકલ ધ્યાન આવતું નથી જ્યાં સુધી ક્ષપક શ્રેણી માં કે ઉપશમ શ્રેણીમાં આઠમું ગુણસ્થાન આવતું નથી ત્યાં સુધી છઠ્ઠા સાતમા ગુણસ્થાનક સુધી ધ્યાન હોય ધર્મ ધ્યાન હોય અને એમાં હંમેશા આલમબન ની જરૂર પડે છે તીર્થંકર જેવા તીર્થંકર પરમાત્મા અને તદ્ભવ મોક્ષગામી જીવો જે વજ્ર જેવા શક્તિશાળી શરીર હોય એ બધાને પણ ધ્યાન માટે આલંબનની જરૂર પડે છે. અને તીર્થંકર પરમાત્મા પણ જ્યારે કાર્યોત્સર્ગમાં ધ્યાન કરે છે ત્યારે એમાં એ નવકાર નથી ગણતા લોગસ નથી કરતા એ ધ્યાનમાં શું કરે છે કઈ રીતે કરે છે એનું જે વિશ્લેષણ છે એ વિશેષ સ્વરૂપ અને ધ્યાન કઈ રીતે કરવું જોઈએ વિવિધ પદ્ધતિઓ છે એ આપણે હવે પછીથી જોઈશું.



