

શ્રી જૈન સાહિત્ય અકાદમી ટ્રસ્ટ, મુંબઈ.

વ્યાખ્યાનમાળા - ૨૦૨૨/૨૩

જૈન ધર્મના વૈજ્ઞાનિક સત્યો/તથ્યો અને તેનું વ્યવહારિક જીવનમાં અનુસરણ

વ્યાખ્યાન-૧૫

ધ્યાનનું તાત્વિક તથા વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ અને વિવિધ પદ્ધતિઓ-૨

વ્યાખ્યાતા- આચાર્ય શ્રી નંદિઘોષસૂરીજી મહારાજ

તારીખ - ૩૧ /૦૩/૨૦૨૩

કોઈ એક વસ્તુ પર મન એકાગ્ર કરી અને સતત ચિંતન કરવું એને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે . આત્માના ગુણોનું ચિંતન કરવું એ શુભ ધ્યાન છે આ શુભ ધ્યાન અગ્નિ સમાન છે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી આપણા અજાગ્રત મનમાં ધ્યાનના સંસ્કાર પડે છે. જેને અંગ્રેજીમાં Engrams કહેવામાં આવે છે. આપણા આત્માની અંદર સુધી જાણતાં કે અજાણતાં રાગ, દ્વેષ, ક્રોધ, અહંકાર, માયા, લોભ, પરિગ્રહ આદિના કુસંસ્કાર અનાદિ કાળથી પડતા આવ્યા છે સામાન્ય રીતે કોઈપણ આત્મા જે અનુભવે છે આપણે પંચેન્દ્રીય તરીકે વિચાર કરીએ તો આપણે જે કંઈ વાંચીએ જે કંઈ અનુભવીએ બધાના સંસ્કાર આપણા અન કોન્સિયસ માઈન્ડમાં પડતા હોય છે એ કુસંસ્કાર રાગ, દ્વેષ, ક્રોધ, અહંકાર, માયા, લોભ, પરિગ્રહ આદિના કુસંસ્કાર અનાદિ કાળથી પડતા આવ્યા છે. એ અજાગ્રત મનમાંથી દૂર કરવા માટે ધ્યાન જ એકમાત્ર સાધન છે.

ભારતની બધી જ આધ્યાત્મિક પરંપરાઓમાં ધ્યાન હતું અને એ ધ્યાનનું નિરપેક્ષ (Absolute) સ્વરૂપ પ્રાયઃ એક જ રહ્યું છે. હા, દાર્શનિક પરંપરા બદલાય એટલે પરિભાષા બદલાય પરંતુ તત્ત્વ એક જ રહે છે. જેમ કે પાણી હોય એ હંમેશા પાણી જ રહે છે પછી એને અંગ્રેજીમાં વોટર કે ગુજરાતીમાં પાણી કહીએ હિન્દીમાં જલ કહીએ સંસ્કૃતમાં વારી કહીએ ભાષા બદલાય એટલે

નામ બદલાય પણ પદાર્થ તો એકનો એક જ રહે છે. એટલે ધ્યાનમાં પરંપરા બદલાય એટલે પારિભાષિક શબ્દો બદલે પરંતુ ધ્યાન નું જે સ્વરૂપ છે એ નિરપેક્ષ સ્વરૂપ છે એ તો લગભગ એક જ રહે છે.

ધ્યાનની વાત કરીએ છીએ ત્યારે શુદ્ધ વિજ્ઞાન ની વાત આવે છે. વિએજ્ઞાનના સિદ્ધાંત જેવું છે આમ પણ આપણે ત્યાં જૈન દર્શન ના સિદ્ધાંતો એ હંમેશા ત્રિકાળકાલીન રહે છે એમ શુદ્ધ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો હંમેશા સાર્વજનિક સર્વકાલીન અને સર્વદેશીય હોય છે તેમ શુદ્ધ ધર્મ, શુદ્ધ ધ્યાન પણ હંમેશાં સાર્વજનીન, સર્વકાલીન અને સર્વદેશીય હોય છે. ધ્યાન તમે ભારતમાં કરો કે અમેરિકામાં કરો જો ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિ બરાબર હોય તો ગમે તે જગ્યાએ તમે ધ્યાન કરી શકો છો તો ધ્યાન એ ધ્યાન જ રહે છે એટલે એ રીતે ધ્યાન એ સર્વદેશ્ય છે. ધ્યાન તમે સવારમાં વહેલા પરોઢમાં બપોરમાં સાંજે કે રાત્રે કરો કે મધ્યરાત્રીએ કરો તો પણ ધ્યાન ની પદ્ધતિ બરાબર હોય મનની એકાગ્રતા જો આવતી હોય તો એ ધ્યાન ગમે તે સમયે કરો તો પણ એ ધ્યાન ધ્યાન રહે છે એ રીતે આ ધ્યાન એ સર્વકાલીન છે. સાથે સાથે એ ધ્યાન હું કરું તમે કરો કે જગતનું કોઈ પણ વ્યક્તિ કરે જે પંચેન્દ્રિય છે મન જેને છે અને મન વાળો મનુષ્ય જ્યારે ધ્યાન કરે છે ત્યારે એની મનની જે એકાગ્રતા હોય એ કોઈ પણ જીવ માટે કોઈપણ પંચેન્દ્રિય જીવ માટે એક સમાન હોય છે. એટલા માટે ધ્યાન પણ હંમેશા શુદ્ધ ધ્યાન હોય છે સાર્વજનિક હોય છે. જેમ વિજ્ઞાન સત્યનું પક્ષપાતી છે અને સત્યની ગવેષણા કરે છે તેમ ધર્મ પણ સત્યનો પક્ષપાતી છે અને એ પણ સત્યની ગવેષણા કરે છે. અરે ! આચારંગ સૂત્ર નામના પવિત્ર જૈન આગમમાં તો ત્યાં સુધી કહી દીધું : 'સચ્યું ખુ ભયવમ. સત્ય એ જ ભગવાન છે. સત્યની વ્યાખ્યા બહુ મહત્વની છે. એને તીર્થંકર પરમાત્મા પોતાનું સ્થાન આપ્યું છે સમકક્ષ બતાવ્યું છે આરાધના સત્યની પૂજા ઉપાસનાએ બહુ મહત્વની વસ્તુ છે. જે વ્યક્તિ ખરેખર સંસારના માંથી વિરક્ત થાય છે જેને ખરેખર મોક્ષમાર્ગની શોધ છે અને એ જ્યારે ધ્યાન કરે છે ત્યારે એ ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિ હંમેશા સત્યનું પક્ષપાતી હોય છે પણ એનું સત્ય કેવું હોય છે, આપણે ત્યાં સત્ય એટલે વાસ્તવિક હોવું જોઈએ, સાથે સાથે પ્રિય હોવું જોઈએ સાથે સાથે હિતકારી પણ હોવું જોઈએ. આવી જ ભાષા છે એને સત્ય કહે છે. સત્ય હોય

વાસ્તવિક હોય ભલે જોઈએ લાગે જો એ અપ્રિય લાગે તો એને અસત્યની પરિભાષામાં જ મુકવામાં આવે છે. સત્ય હોય વાસ્તવિક હોય પણ બોલનાર અથવા તો એ સાંભળનાર બેમાંથી કોઈ પણ વ્યક્તિનું અહિત કરનાર હોય તો પણ એ સત્ય વાસ્તવિક હોવા છતાં પણ એ અસત્યની પરિભાષામાં આવે છે એટલે સત્ય નું મહત્વ છે. વાસ્તવિકતા હોવી જોઈએ અને સાથે સાથે પ્રિય હોવું જોઈએ અને હિત કરનારું પણ હોવું જોઈએ. એટલે આવું જ સત્ય છે એની ઉપાસના કરનાર હંમેશા પોતાનું પણ કલ્યાણ કરે છે અને સાથે સાથે એના સંપર્કમાં આવનાર બીજા જીવોનું પણ એ કલ્યાણ કરે છે. રાગ, દ્વેષ, મોહ. આસક્તિ, ક્રોધ, માન. માયા, લોભ, પરિગ્રહ વગેરેના અનાદિ કાળના સંસ્કારમાંથી જે પ્રક્રિયામુક્ત કરે તે શુદ્ધ ધર્મ - સાચો ધર્મ.

આપણું જૈન ધર્મ જે છે નામ તરીકે સંપ્રદાય તરીકે કેટલાક સૈકાઓથી જૈન ધર્મ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે પણ શ્રમણ ભગવાન મહાવીરના કાળની અંદર જૈન ધર્મ એ નિર્ગૃથ ધર્મ હતો જૈન સાધુઓ નિર્ગૃથ શ્રમણ તરીકે ઓળખાતા હતા. આ નિર્ગૃથ શબ્દ બહુ મહત્વનો છે. નિર્ગૃથ એટલે કોઈપણ પ્રકારની ગાંઠ ન હોય, તેવો કોમ્પ્લેક્સ ન હોય તેવો પૂર્વગ્રહ ના હોય તેવો જે વ્યક્તિ પૂર્વ ગ્રહ મુક્ત છે એ જ ધ્યાન નો અધિકારી બને છે. આ રીતે શુદ્ધ ધર્મ એ બધા ધર્મોનો પાયો છે. આ વ્યાખ્યા દરેક ધર્મને લાગુ પડે છે. સાંપ્રદાયિક માન્યતાની સાથે એણે કોઈ સંબંધ નથી. એટલે ભગવાને બતાવી છે જીવન પદ્ધતિ છે એ જીવન પદ્ધતિ જેને આપણે અત્યારે જૈન ધર્મ કહીએ છીએ, જૈન ધર્મના સિદ્ધાંતો કહીએ છીએ. એ પાંચ મહાવ્રતો સાધુ અને સાધ્વી ભગવાનતો માટે છે અને એની સાથે શ્રાવક શ્રાવિકાઓ માટેના 12 વ્રતો આ જે બધા વ્રત નિયમ વગેરે જે એ એક પ્રકારનું જીવન જીવવાની પદ્ધતિ છે અને એ જે જીવન જીવવાની પદ્ધતિ છે એ શ્રમણ ભગવાન મહાવીર પરમાત્માએ બતાવેલી છે. એટલે એ વાસ્તવમાં તો કોઈ સંપ્રદાય નથી, પણ જીવન જીવવાની એક અદ્ભુત જીવન પદ્ધતિ છે અને આ જીવન પદ્ધતિ પ્રમાણે જે વર્તન કરે છે એ ભગવાનની આજ્ઞા પ્રમાણે એના આત્માનું કલ્યાણ કરે છે. ધ્યાનની પરિભાષામાં કહેવામાં આવ્યું છે કે

ઉત્તમસંહનનચેકાગ્રચિનાનિરોધો ધ્યાનમ્ ।



ઉત્તમ સઘનય વાળું હોય અને એ એક જ વિષયની અંદર સતત વિચાર કરતો હોય અથવા તો કોઈ પણ પ્રકારના સંકલ્પ વિકલ્પ માટે ચિંતનશીલ હોય એનો નિરોધ કરતો હોય એને અટકાવતો હોય એને ધ્યાન કરવા છે. મનની સ્થિરતાનો આધાર શરીર – શારીરિક શક્તિ ઉપર છે. એક શબ્દ વાપર્યો છે ઉત્તમ સઘનય જેનું હોય એનું ધ્યાન ઉત્તમ હોય છે. મનની સ્થિરતા નો આધાર શરીર હોય છે શારીરિક શક્તિ ઉપર હોય છે અને તીર્થંકર પરમાત્મા જેવા મોક્ષે જનારા જે જીવો છે એ જીવો હંમેશાં પહેલા સંગ્રહયણ વાળા હોય છે.

જૈન દર્શન ની અંદર છ પ્રકારના સંગ્રહાયન બતાવવામાં આવ્યા છે. હાડકાના સાંધા એકબીજા એકબીજા સાથે કઈરીતે જોડાયેલા છે એની પદ્ધતિ એની સીસ્ટમ એને સંગ્રહાયન કહેવામાં આવે છે. જૈન દર્શન ની અંદર છ પ્રકારના સંગ્રહાયન માં આવ્યા છે બતાવવામાં આવ્યા છે. એમાં સૌથી મહત્વનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ સંગ્રહાયન તો એ વજ્ર ઋષભ નારાયણ સંગ્રહાયન હોય છે. આ સંગ્રહાયન જે ધરાવતું હોય એવું જે જીવ હોય એ મોક્ષનું અધિકારી બને છે અને એ જ્યારે ધ્યાન કરે છે ત્યારે ધ્યાનસ્થ અવસ્થાની અંદર એને ગમે એટલા ઉપસર્ગ આવે તો પણ એ ચલાયમાન થતો નથી. દાખલા તરીકે શ્રમણ ભગવાન મહાવીર એમણે ધ્યાન કર્યું અને ધ્યાન અવસ્થાની અંદર એમના કાનમાં ખીલા ઠોકવામાં આવ્યા તો પણ એ કોઈપણ પ્રકારની પ્રકારનો અનુભવ થયો નથી અને એમનું સંગ્રહાયન ઉત્તમ હતું. સંગ્રહ હતું વજ્ર ઋષભ નારાયણ અને એના પ્રતાપે કાલચક્ર એના પર ઉપસર્ગમાં એ જમીનમાં ખૂપી ગયા ભગવાન મહાવીર પરમાત્મા શ્રમણ ભગવાન મહાવીર પરમાત્મા ધ્યાન નથી ચલિત થયા નહીં. આ રીતે મજબૂત હોય શરીર જો મજબૂત હોય તો મન પણ સ્થિર રહે છે મનની એકાગ્રતા પણ સારી હોય છે આ એકાગ્રતા અને સ્થિરતા વાળું ધ્યાન સારું પણ હોય છે અને ખરાબ એટલે કે અશુભ પણ હોય છે. જે આપણે શરૂઆતમાં કથામાં જોઈ હતી. પ્રસન્ન ચંદ્ર રાજા ઉત્તમ શરીર સાથે ઉત્તમ સંગ્રહાયન ધરાવતું હતું. મન બેધારી તલવાર જેવું છે. મન અત્યંત શક્તિશાળી છે. એ જો શુભમ પ્રવૃત્તિ થાય તો ઉપર લઈ જાય છે આત્માની ઉન્નતી કરાવે છે અને એ જો અશુભમાં પ્રવૃત્તિ થાય એ નરકે લઈ જાય છે એટલે ધ્યાન પણ જૈન દર્શન ની પરંપરા પ્રમાણે ધ્યાનના ચાર પ્રકાર છે. ૧. આર્તધ્યાન, ૨. રોદ્રધ્યાન, ૩. ધર્મધ્યાન અને ૪. શુક્લધ્યાન. તેમાં

પ્રથમના બે પ્રકાર અશુભ મનોવૃત્તિના છે જ્યારે બીજા બે પ્રકાર શુભ મનોવૃત્તિના છે. મન બેધારી તલવાર જેવું છે અંગ્રેજીમાં કહેવાય છે કે

Action and Reaction are equal and opposite. આઘાત અને પ્રત્યાઘાત સરખા અને સામસામી દિશામાં હોય છે. એ રીતે મન પણ એવું જ શક્તિશાળી છે. ભગવત ગીતાના વાક્ય તરીકે લોકો કહે છે મન એ મનુષ્યના કારણે મોક્ષબંધન મન એ મનુષ્યના કર્મ બંધનું કારણ છે અને મન એ જ કર્મથી મુક્ત થવાનું સાધન છે આ રીતે મન એ બેધારી તલવાર જેવું છે અને અત્યંત શક્તિશાળી છે.

વિજ્ઞાને મનની ત્રણ અવસ્થા બતાવી છે. ૧. જાગૃત મન (Conscious Mind) ૨. અર્ધજાગૃત મન (Subconscious Mind) અને ૩. અજાગૃત મન (Unconscious Mind). આપણું મન ક્યારેય નવરુ પડતું નથી. એ ઉંઘમાં પણ સતત કાર્યશીલ રહે છે. એટલે કે જાગૃત મન સભાનપણે આપણી જ આપણે જે કરીએ એ જાગૃત મન કહે કહેવાય છે અડધું જાગૃત મનને અર્ધજાગૃત મનની અત્યારના લોકો સામાન્ય રીતે એની ગણતરી કરતા નથી કહે છે અજાગૃત મનને સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ કહે છે પણ હકીકતમાં એ વાત ખોટી છે. સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ એટલે અર્ધજાગૃત મન અને અર્ધજાગૃત મન એટલે કે ઊંઘ અને જાગવું એ બંનેની વચ્ચે ની સ્થિતિ એટલે કે તંદરા અવસ્થા જે અવસ્થાની અંદર ઊંઘ આવતી હોય તો આવા જે કંઈક ઊંઘતા અને જાગતા એવી પરિસ્થિતિ હોય ત્યારે અર્ધજાગૃત મન સબ સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ એક્ટિવ હોય છે અને સપના વગેરેની અંદર કોઈ મનુષ્ય શુભ કામ કરે તો એની પુણ્ય કર્મનો અનુબંધ થાય છે અને એ જ રીતે સ્વપ્ન અવસ્થા ની અંદર કોઈની સાથે ઝઘડો કરે કે સ્વપ્ન ની અંદર કોઈનું ખૂન કરે તો પણ એને અશુભ કર્મનો બંધ થાય છે એટલે અર્ધ જાગૃત અવસ્થાની અંદર પણ અર્ધજાગૃત મન સબ કોન્સિયસ સ્વપ્ન અવસ્થામાં પણ એક્ટિવ હોય છે અને એમાં એ જે કંઈ પણ જુએ છે કે સ્વપ્નમાં થાય છે એનો પણ આત્માને કર્મ બંધ લાગે છે. જાગતો હોય અને પ્રવૃત્તિ કરે તો એ તો કર્મ બંધ થાય જ છે પણ સ્વપ્નની અંદર પણ કોઈ શુભ કે અશુભ પ્રવૃત્તિ કરે છે તો એને એ કર્મ બંધ લાગે છે અને એ જ રીતે અજાગૃત

મન પણ ઊંઘમાં એક્ટિવ હોય છે. વ્યક્તિ ઊંઘમાં હોય ત્યારે એને એના નામથી બોલાવવામાં આવે તો એ તરત ઉઠી જાય છે પણ જો એને એના નામ ને બદલે બીજા કોઈ નામથી બોલાવવામાં આવે તો એ ઉઠતો નથી. નામની સાથે સંસ્કાર નામની સાથે સંસ્કાર આપણા અજાગૃત મનની અંદર પડેલા હોય છે અને આપણે ગમે એટલી ઊંઘમાં હોઈએ આપણને આપણા નામથી બોલાવે તો આપણે તરત જાગી જઈએ છીએ. તો આ રીતે ઊંઘની અંદર પણ અજાગૃત મન સતત કાર્ય કરતું હોય છે અને જૈન દર્શન ના સિક્કાંત પ્રમાણે જીવ સમયે સમયે કર્મ બંધ કરે છે કોઈ સમય એવો નથી કે જે સમયે કે જીવ કર્મ બંધન કરતો નથી.

ઊંઘની અવસ્થા ની અંદર ઊંઘ ની અંદર ગાઢ ઊંઘની અંદર જાગૃત મન કામ નથી કરતું પણ અર્ધ જાગૃત મન કામ કરતું નથી તો ગાઢ ઊંઘ ની અંદર કર્મ બંધ થાય કેવી રીતે એનું જે કારણ છે અજાગૃત મનમાં પડેલા સંસ્કાર અને અજાગૃત મનમાં એ જે સંસ્કાર છે એ વિચાર છે એ ઊંઘમાં પણ આપણું મન શુભમાં પ્રવૃત્તિ રહે એટલા માટે જ આપણે ત્યાં જે શ્રાવકના નીતિ નિયમો બતાવવામાં આવ્યા છે. કહેવામાં આવે છે જ્યારે આપણે ત્યાં રાત્રે સંથારો કરીએ સુઈ જઈએ તો સુતા પહેલા સાત નવકાર 12,27 નવકાર ગણવાનું કહેવામાં આવે છે નાનું બાળક હોય તો એને પણ એ રીતે સાત કે બાર નવકાર ગણવાનું કહેવામાં આવે છે કારણ કે આ રીતે નવકારનું ધ્યાન કરતાં કરતાં ઊંઘ આવી જાય એ ઊંઘની અંદર પણ સતત નવકાર ધ્યાન ચાલુ રહે છે. જેથી કરીને ઊંઘમાં પણ એ અશુભ કર્મોનું બંધ ના થાય અને શુભ કર્મોનું બંધ થાય સાથે સાથે કહેવામાં આવ્યું છે કે જ્યારે શ્રાવક જાગે ત્યારે સવારે કઈ રીતે જાગે બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં નવકાર સાથે ત્યારે એટલે કે શ્રાવક જાગે ત્યારે નવકાર ગણતા ગણતા જાગે જાગીને નવકાર ગણી એવું નહીં પણ ઉઠે ત્યારે નવકાર ગણતા ગણતા ઉઠે અને નવકાર ગણતા ગણતા ક્યારે જાગે જ્યારે એ નવકાર ગણતા ગણતા સુઈ ગયો હોય ત્યારે એ નવકાર ગણતા ગણતા જાગે છે. સુતી વખતે નમસ્કાર મહામંત્રની ધ્યાન કરતાં એ દરમિયાન સુઈ ગયો હોય તો સવારે ઉઠતા ની સાથે જ નમસ્કાર મહામંત્રનું ધ્યાન સતત ચાલુ જ હોય છે. એ ગણતા ગણતા ઉઠે છે. આ રીતે અજાગૃત અવસ્થા ની અંદર પણ અજાગૃત મન જે છે એ સતત કાર્યશીલ હોય છે.



આ ત્રણ અવસ્થા તો વિજ્ઞાન એ બનાવેલી છે પણ જૈન દર્શન ની અંદર આપણે ત્યાં મનની ચાર અવસ્થાઓ બતાવવામાં આવી છે. ચોથી અવસ્થા કઈ તો એના માટે કહેવામાં આવે છે કે જ્ઞાનાવરણીય કર્મનું પૂજામાં કહેવામાં આવ્યું છે કે અક્ષર પૂજા નિદ્રા અવસ્થા ઊંઘ આવે તે સ્વપ્ન દશા જાગૃત અવસ્થા આ ત્રણ અવસ્થા સામાન્ય મનુષ્યમાં હોય છે અને ચોથી અવસ્થા છે ઉચ્ચાગ્ર અવસ્થા એ કેવળ જ્ઞાની ની હોય છે. અને આવા કેવળ જ્ઞાની એ 24 કલાક પ્રત્યેક સમયે સતત સાવધાની સ્થિતિમાં હોય છે. તો આ રીતે ઉજાગ્ર દશા એ ચોથી દશા અવસ્થા છે. વૈજ્ઞાનિકો માત્ર ત્રણ જ અવસ્થાની વાત કરે છે જ્યારે આપણે ત્યાં જૈન દર્શન ની અંદર ચાર અવસ્થા બતાવવામાં આવી છે. આની સાથે બીજી એક વાત યાદ આવે છે જે રીતે મનની ચાર અવસ્થાઓ છે એ રીતે પદાર્થની પણ ચાર અવસ્થા બતાવવામાં આવી છે. એ અવસ્થા જોઈએ તો ઘન અવસ્થા બરફ છે એ પાણીનું ઘન સ્વરૂપ છે પ્રવાહી અવસ્થા પાણી એ તેનું પ્રવાહી સ્વરૂપ છે અને પાણીને ઉકાળવામાં આવે અને જ્યારે વરાળ થાય ત્યારે પાણીનું વાયુ સ્વરૂપ બને છે અને એના કરતા એ વધારે ટેમ્પરેચર હાઇ કરવામાં આવે ત્યારે એના એક એક અણુ અલગ થઈ જાય છે ત્યારે એ પ્લાઝમા અવસ્થા કરવામાં આવે છે. આ રીતે દ્રવ્યની પણ ચાર અવસ્થાઓ જૈન દર્શન બતાવે છે એ રીતે જૈન દર્શન ની અંદર મનની પણ ચાર અવસ્થાઓ દર્શાવવામાં આવી છે.

હવે જૈન દર્શન પ્રમાણે દૂર ધ્યાન ના અહીં પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે

મન, વચન અને કાયા ત્રણે અશુભમાં પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે તેને દુઃખ્યાન કહેવામાં આવે છે. અપ્રિય દૂરધ્યાન કોને કહેવાય .અપ્રિય વસ્તુનો સંયોગ થાય ત્યારે તેને દુર કરવા સતત ચિંતા - વિચારણા, આવે ત્યારે તેને દૂર કરવાની સતત ચિંતા, દુઃખી થાય પ્રિય વસ્તુનો વિયોગ થાય ત્યારે તેને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાની સતત વિચારણા અને અપ્રાપ્ત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવા ની સતત વિચારણા જેમાં હોય તેને આર્તધ્યાન કહેવામાં આવે છે. જેમાં ચિત્ત ફૂર બનતું હોય, કઠોર બનતું હોય તેવાં પાપ , હિંસા કરવી, જૂઠું બોલવું. ચોરી કરવી અને પ્રાપ્ત થયેલ એશ્વિક સુખનાં સાધનોનું તથા સંમૃધ્ધીનું રક્ષણ કરવા શસ્ત્ર વગેરેનો ઉપયોગ કરવો એ રાખવા ને રૌદ્ર ધ્યાન કહે છે.

આ બંને પ્રકારનાં અશુભ ધ્યાન જીવ આનાયાસ સતત કર્યા જ કરે છે. તેને કારણ કે તેને આગ્રહ ધ્યાનમાં આ ધ્યાન ના અશુભ ધ્યાન ના અનાદિકાળથી સંસ્કાર પડેલા છે એને આ સંસ્કાર માંથી મુક્ત કરવા હોય તો મન અને મુક્ત કરવું હોય તો શુભ માં શુભમાં પ્રવૃત્તિ - ચિંતન જરૂરી છે જેને ધર્મધ્યાન કહે છે.

મનને સ્થિર કરવાના ઉપાય

મનુષ્યને એક દિવસમાં ૩૦,૦૦૦ કરતાંય વધુ વિચાર આવે છે. મન અત્યંત ચંચળ છે. ક્ષણે ક્ષણે તેના વિચાર - પ્રવૃત્તિ બદલાતી રહે છે એટલે તેને કોઈ એક જ વિચારમાં સતત રોકી શખવું બહુ અઘરું કામ છે. આપણે ત્યાં સામાયિક છે એનો સમય માત્ર બે ઘડી બતાવવામાં આવ્યું છે ૪૮ મિનિટ બતાવવામાં આવી છે. તો આ ૪૮ મિનિટ જ કેમ ૪૯ ૫૦ કે ૬૦ કેમ નહીં? તો એના માટે કહેવામાં આવ્યું છે કે શાસ્ત્રકાર ભગવાનતો એ બતાવ્યું છે કે ગમે એવો કોઈ પણ શક્તિશાળી મનુષ્ય હોય તો પણ એક જ પ્રકારના વિચાર માં વધુને વધુ ૪૮ મિનિટ સુધી એક જ પદાર્થનું ચિંતન કરી શકે છે ૪૮ મિનિટ પૂરી થવા આવે એટલે એનો વિચાર બદલાય અને વિચાર બદલાય વળી પછી પાછું ધ્યાનમાં આવે બીજી વાત છે પણ એનો વિચાર બદલાય છે એટલે મનુષ્યનું મન વધુમાં વધુ બે ઘડી એટલે ૪૮ મિનિટ થી વધારે એક જ પદાર્થનું ચિંતન કરી શકતું નથી એટલે સામાન્ય સામાયિકનો સમય માત્ર બે ઘડીનો બતાવવામાં આવ્યો છે.

પ્રાથમિક અવસ્થામાં આલંબન વિના ધ્યાન શક્ય નથી. પછી યાહે તે આલંબન કોઈ મંત્રનું હોય, યાહે કોઈ પ્રભુ પ્રતિમાનું હોય, યાહે કોઈ દેવ-દેવીનું હોય કે યાહે પોતાના શરીરનું હોય અથવા શ્વાસનું હોય. આપણા જેવા નિર્બળ શરીર અને મનવાળા જીવો માટે આલંબન વિના ધ્યાન કરવું શક્ય નથી. તીર્થંકર પરમાત્મા પણ ધ્યાન કરે તો પણ એ સાતમા ગુણ સ્થાનકે હોય એ અપ્રમત અવસ્થામાં ધ્યાન કરતા હોય એમને પણ આલંબનની જરૂર પડે છે. એટલે આપણા જેવા સામાન્ય મનુષ્યને કોઈપણ પ્રકારનું ધ્યાન કરવું હોય તો કોઈકને કોઈક આલંબન ની જરૂર પડે છે. એ આલંબન તરીકે આપણે મંત્ર ધ્યાન પણ બતાવી શકાય છે



પ્રતિમાનું ધ્યાન પણ બતાવી શકાય છે. ભગવાનની જે પ્રતિમા એનું જે ધ્યાન છે એ બહુ મહત્વની ચીજ છે અને ભગવાનની પ્રતિમાની સમક્ષ જોતા ત્રાટક સિદ્ધ કરવાનું હોય ભગવાનની પ્રતિમાની સામે જ્યારે અનિમેશ લઈને બેસી રહેવામાં આવે ત્યારે ભગવાનની પ્રતિમાનું આભામંડળ છે એ આભા મંડળ એ બંનેની ફિક્કવન્સી વેવ લાઈન અને એમ્પ્લીક્યુ સામાન્ય રીતે જ્યારે વેક્સ કહેવામાં આવે તરંગ કહેવામાં આવે ત્યારે તરંગમાં ત્રણ વસ્તુ હોય છે એક તો વેવ લાઈન એટલે કે તરંગ ની લંબાઈ હોય, બીજું ફિક્કવન્સી એટલે કે એક સેકન્ડની અંદર કેટલી વખત એ ઊંચા નીચા થાય છે એને ફિક્કવન્સી કહેવાય અને એ જે તરંગ છે એની જાડાઈ એને એમ્પ્લીક્યુ કહેવામાં આવે છે. તો આ રીતે આ ત્રણેય વડે ભગવાનના આભા મંડળના ભગવાનની પ્રતિમાની જે વેક્સ છે કિરણો છે તે અને આપણા શરીરમાંથી નીકળેલા કિરણો છે એને ફિક્કવન્સી વેવ લાઈન બંનેના એક સરખા થાય ત્યારે એ બંને એકબીજા સાથે રિએક્ટ થાય છે એકબીજા સાથે જોડાય છે અને જ્યારે બંને જોડાય છે ત્યારે તીર્થંકર પરમાત્માની પ્રતિમામય એ જીવ બની જાય છે. અને આ રીતે એ તીર્થંકર પરમાત્મા ની પ્રતિમાનું ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે અને આ ધ્યાન કરવા માટે તીર્થંકર પરમાત્મા ની જે પ્રતિમા છે એ એમાં સૌથી મહત્વનું અંગ ધ્યાન માટે એમની આંખો છે. આપણે બધા પુણ્યશાળી છીએ કે આપણને ચક્ષુવાળા તીર્થંકર પરમાત્મા મળ્યા છે અને આ પ્રતિમા મળી છે એટલે આપણે કોઈપણ સમયે એનું આલંબન લઈને એની સાથે તદ્દકાર બની શકીએ છીએ. એ રીતે તીર્થંકરની પ્રતિમાનું આલંબન લઈને ધ્યાન કરી શકાય છે. પણ આ તીર્થંકર પરમાત્મા ની પ્રતિમા કેટલાક લોકોને સાંપ્રદાયિક લાગે છે એટલે એ લોકો માટે સામાન્ય રીતે લેવામાં આવે છે આ શરીરમાં શ્વાસ નું આલંબન લેવામાં આવે છે કારણ કે પોતાના શરીરનું આલંબન કે શ્વાસનું આલંબન એ બિનસાંપ્રદાયિક કહેવાય છે એટલે કોઈ પણ સંપ્રદાયને શ્વાસનું આલંબન કે શ્વાસનું ધ્યાન કરવામાં પોતાના શરીરનું ધ્યાન કરવામાં કોઈ બાધ આવતો નથી એટલા માટે શ્વાસનું કે શરીરનું આલંબન ધ્યાનમાં લઈ શકાય છે અને લેવાય છે.

આલંબનના પ્રકાર આ પ્રમાણે છે તત્ત્વર્થ સૂત્રમાં બતાવવામાં આવ્યું છે.

1. પ્રભુ પ્રતિમા 1. ચક્ષુ સહિત 2. ચક્ષુ વગરની

2. કોઈ દેવ-દેવીની પ્રતિમા 3. બાર ભાવના 4. આત્માના ગુણ 5. પૌદ્ગલિક પદાર્થનું સ્વરૂપ 6. પોતાના શરીરનું સ્વરૂપ 7. શ્વાસનું આલંબન

અહીં સાત પ્રકારના આલંબન બતાવવામાં આવ્યા છે અને શ્વાસનું આલંબન એ શરીરનું આલંબન એ સામાન્ય રીતે બિનસાંપ્રદાયિક આલંબન કહેવાય અને ધ્યાનસ્થ અવસ્થામાં પ્રતિમાનું આલંબન લઈએ ત્યારે આખો ખુલ્લી રાખવાની હોય છે પણ જ્યારે પોતાના શરીરનું કે શ્વાસનો આ આલંબન લેવાનું હોય છે ત્યારે આપણે આપણી આંખો બંધ રાખવાની હોય છે. તીર્થંકર પરમાત્મા પણ કોઈ પણ પદાર્થ સામાન્ય રીતે આપણે વાત કરીએ તીર્થંકર પરમાત્મા દીક્ષા લઈ અને કેવળ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય ત્યાં સુધી એ ધ્યાન કરે. તો એમાં એ કરે છે શું કાયોત્સર્ગ એ ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ ધ્યાન છે એથી વધુ ઉત્કૃષ્ટ બીજું કોઈ ધ્યાન નથી કારણ કે કાયાનું ઉત્સર્જન કરવાનું છે અને કાયાનું ઉત્સર્જન જેમાં થાય એ જ ધ્યાન શ્રેષ્ઠતમ ધ્યાન કહેવાય છે એટલે કે કાયાની સાથે આત્માનું જે સંબંધ છે એને તોડી નાખવાનું છે અને આ સંબંધ જ્યારે છૂટી જાય છે ત્યારે એ ધ્યાનસ્થ અવસ્થા ની અંદર કોઈ પણ પ્રકારની ઉપસર્ગ થાય છે ત્યારે તેનો અનુભવ આત્મા સુધી પહોંચતો નથી .

પારસ ભાઈના પ્રવચનમાં આપણે શ્રમણ પરમાત્મા મહાવીર ભગવાનનું કાનમાં ખીલા ઠોકવાનો પ્રસંગ એમાં આપણે જોઈ શકીએ છીએ. ધ્યાનસ્થ અવસ્થા હોવાને કારણે એમના કાનમાં ખીલા ઠોકાણા એની પીડા એમને ખબર ના પડી પણ જ્યારે વૈદે ખીલા કાઢ્યા છે ત્યારે એ પરમાત્માની ધ્યાનસ્થ અવસ્થા નહોતી અને એટલે પરમાત્માની પીડા નો અનુભવ થયો છે એટલે એમણે ભયંકર ચીસ પાડી. ધ્યાનસ્થ અવસ્થાની અંદર આત્માનો શરીર સાથેનો સંબંધ છૂટી જાય છે અને એ છૂટી જાય ત્યારે કાયોત્સર્ગને શ્રેષ્ઠ મનાય છે. એટલે આપણે વિચારીએ કે આવું તો તીર્થંકર પરમાત્મા જ્યારે ધ્યાન કરે છે ત્યારે જ એમને શક્ય બને છે બાકી શક્ય બનતું નથી. આ બધી વસ્તુ આપણા માટે અત્યારના સમયમાં પણ શક્ય બને છે કારણકે આપણે કોઈપણ જાતના શુભ વિચારની અંદર આપણું મન પરોવી દઈએ તો પછી એ આત્માનો આપણા શરીરની સાથેનો સંબંધ છે એ છૂટી જાય છે કારણ કે શરીરને જે અનુભવ થાય છે આત્માનો મન દ્વારા મન એ ઇન્દ્રિયો સાથે શરીર સાથે અને મન આત્મા સાથે એટલે

મન બંનેની સાથે જોડાયેલું છે મન અનુભવો એ આત્મા સુધી પહોંચાડવાના કામ કરે છે હવે એ મનને જ્યારે શરીરથી વિખોટું પાડીને તત્ત્વચિંતન ની અંદર લગાડી દેવામાં આવે ત્યારે આપોઆપ એ મનનો શરીર સાથેનું સંબંધ છૂટી જાય છે અને એ અવસ્થાની અંદર શરીરને કોઈપણ પ્રકારના ઉપસરગ થાય તે ઉત્સર્ગની પીડાનો અનુભવ થતો નથી. આ કાયોત્સર્ગ મહત્વની ચીજ છે. કાયોત્સર્ગ કરતા ઉત્કૃષ્ટમાં ધ્યાન બીજું કોઈ નથી તો આ રીતે ધ્યાન મહત્વનું છે અને એમાંય સ્વાસ્થ્ય શ્વાસ નું આલંબન લઈ પ્રેક્ષા એ કઈ રીતે કરવામાં આવે છે એ હવે આપણે જોઈશું.

ધ્યાનમાં શ્વાસ પ્રેક્ષા દ્વારા થઈ આઈ એક્ટિવ બને છે આજ્ઞા ચક્ર એક્ટિવ બને છે અને આ પ્રેક્ષા દ્વારા જે વિચારવ છે જાગતા હોય છે વિકલ્પો જે પડ્યા હોય છે એ દૂર થાય છે અને નિર્વિકલ્પ સ્થિતિ નો અનુભવ થાય છે એટલે શ્વાસ પ્રેક્ષા પણ એક પ્રકારનું ધ્યાન છે અને આ વિપશ્યના માં બતાવવામાં આવે છે. એમાં દસ દિવસની શિબિર હોય છે. એ શિબિરમાં સાડા ત્રણ દિવસ સુધી તો માત્ર શ્વાસ પ્રેક્ષા કરાવવામાં આવે છે અને એની પ્રેક્ટિસ પછી સતત એક મિનિટ માટે આપણે મન જો શ્વાસની સાથે જોડાયેલું હોય ફક્ત એક જ મિનિટ બીજો કોઈ વિચાર ના આવે એવી સ્થિતિ સતત એક મિનિટ સુધી શ્વાસ સાથે જોડાયેલી હોય તો પણ એ બહુ મોટી સિદ્ધિ કહેવાય છે. એટલે આ રીતે શ્વાસ એ પણ શ્વાસ પ્રેક્ષા એ પણ એક પ્રકારનું ધ્યાન છે. સામાન્ય રીતે આજના જમાનામાં મોટા વર્ગના ઘણા બધા લોકો માનસિક મેન્ટલી તનાવમાં જીવતા હોય છે. ઊંઘ આવતી હોતી નથી અનિદ્રામાં જીવતા હોય છે અને આ અનિદ્રાનો રોગ હોય ઊંઘ માટેની ગોળીઓ લેવાની હોય ત્યારે માત્ર આ શ્વાસ પ્રેક્ષા કરવામાં આવે તો પણ આ અનિદ્રા નો રોગ દૂર થઈ જાય છે એટલે આ રીતે આ શ્વાસ પ્રેક્ષા એ પણ એક ઉત્તમ પ્રકારનું ધ્યાન છે

કોસ્મિક એનર્જી માટે સાઇન્ટીસ્ટો એમ કહે છે એ સર્વત્ર છે પણ હકીકતમાં એનો સોર્સ કયો છે એ એમને ખબર નથી. જૈન દર્શનના તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે આ એનર્જી નો સોર્સ એ સિદ્ધ ભગવંત છે આપણા જેવા મનુષ્યને પણ એ હોય છે આપણા શરીરમાં પણ માથી પણ અમુક પ્રકારની



એનર્જી ઉત્સર્જિત થતી હોય છે જે આત્મા અનંત વિચારવાળા પરમાત્મા છે સિદ્ધ પરમાત્મા છે ઉર્જા છે એમની જે ઉર્જા છે એનર્જી છે એ સતત ની અંદર 14 રાજલોકની અંદર દરેક જગ્યાએ સતત વર્ષથી જ હોય છે વર્ષથી જ હોય છે. સાયન્ટિસ્ટોને આ કોસ્મિક એનર્જીનો સોસ કયો છે એ ખબર નથી પણ આપણી જૈન દર્શન ની પરંપરા પ્રમાણે સિદ્ધ ભગવાનતો અનંત અને એક સિદ્ધની પણ શક્તિ છે એક સિદ્ધ ભગવાનત થી અનંતતા જીવ સિદ્ધ થયા છે એટલા માટે અનંતા જીવની દરેક જીવની અનંત શક્તિ છે એ 14 રાજલોકમાં વહેતી રહે છે અને જ્યારે ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે આ સિદ્ધ ભગવાનતોની જે ઉર્જા છે એ ધ્યાન દ્વારા આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને આ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે એ ઉર્જાથી આપણું શરીર પણ શુદ્ધ બને છે અને એની અંદરના જે વિવિધ પ્રકારના રોગો છે એ આ એનર્જી દ્વારા દૂર થઈ શકે છે.

આ રીતે ધ્યાન દ્વારા આપણા શરીરની શુદ્ધિ થાય છે ન્યુરોલોજી પણ એવું સિદ્ધ કરે છે અને પ્રેક્ટીકલી પણ આ ઓબઝર્વ કરવામાં આવ્યું છે કે ફક્ત 20 મિનિટ ધ્યાન કરવાથી પણ આપણા મનમાં મગજમાં કેવા ફેરફાર થાય છે એનું સ્ટડી કરવામાં આવે છે એ ફોટોગ્રાફ્સ દ્વારા બતાવવામાં આવ્યું છે.

માનસિક જે રોગ છે એ એન્ઝાઈટી નું નિવારણ કરવા માટે ફક્ત 20 મિનિટ નું ધ્યાન કરવામાં આવે તો પણ આ એન્ઝાઈટી મટી જાય છે એટલે આ રીતે આજનું ન્યુરો સાયન્સ પણ એવું સિદ્ધ કરે છે કે 20 મિનિટ નું ધ્યાન કરો તો પણ તમે માનસિક રીતે સ્વસ્થ બની શકો છો અહીં મગજના વિવિધ પ્રકારના ફોટોગ્રાફ્સ બતાવવામાં આવ્યા છે. એમાં પ્રથમ આપણા મગજની અવસ્થા જે પીડાઓ છે એને દર્શાવવામાં આવી છે એ પછી મેડિટેશન દરમિયાન મગજમાં બ્લુ રંગની પ્રધાનતા દર્શાવવામાં આવી છે અને આભા મંડળની અંદર જે રંગ છે એ બ્લુ રંગ હાઈલી એનર્જેટિક છે. આ રીતે મેડિટેશન આપણી મગજની અંદરના કોષો પણ બદલાય છે. આ રીતે ધ્યાન દ્વારા આપણી જે માનસિક સ્થિતિ છે એમાં ઘણો બધો સુધારો થઈ શકે છે અને માનસિક રોગોથી આપણને મુક્તિ મળી શકે છે આ ધ્યાન પિરામિડ ની અંદર

કરવામાં આવે છે અને એ ધ્યાન દ્વારા કેવળ જ્ઞાનની પણ પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે બધી લબધીઓ જે છે એ પણ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

