ધ્યાન

સ્વર્ગ અને મોક્ષ એ કોઈ પરલૌકિક નથી. વર્તમાન જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા એ જ મોક્ષની નિશાની છે. આ માટે જરૂર છે અહંકાર અને વાસનાઓ પર વિજય મેળવવાની, મન- વચન- કાયાના વિકારોને ધોવાની, જીવનમાં સંતોષ કેળવવાની અને પરિસ્થિતિનો સ્વીકારભાવ લાવવાની. જેના જીવનમાં ગમા- અણગમાના ભાવની સમાપ્તિ આવી જાય, જેનું મન નિયંત્રણમાં આવી જાય, જેનામાં નમ્રતા, સરળતા અને અહમશૂન્યતા આવી જાય, એ સર્વે માટે સ્વર્ગ અને મોક્ષ અત્યારે અહીં જ છે.

ઈન્દ્રિય અને મનનું વશીકરણ એ જ મોક્ષમાર્ગ છે, જે અનુશાસનથી પ્રાપ્ત થાય છે. સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન આ પ્રશિક્ષણના મુખ્ય સાધન છે.

પ્રત્યેક ધર્મ એ મનોનુશાસન માટે જુદી- જુદી સાધનાપધ્ધતિ દર્શાવે છે. જૈનધર્મની સાધના પધ્ધતિને મોક્ષમાર્ગ કહેવાય છે. જેમાં સમયકજ્ઞાન, સમ્યકદર્શન, સમ્યકચારિત્ર અને સમ્યકતપનો ચતુરંગ માર્ગ છે. બુધ્ધધર્મમાં આ સાધના પધ્ધતિને વિશુધ્ધિમાર્ગ કહેવાય છે. જેમાં સમ્યકદ્રષ્ટિ, સમ્યકસંકલ્પ, સમ્યકવાણી, સમ્યકકર્મ, સમ્યકઆજીવિકા, સમ્યકવ્યાયામ, સમ્યકસ્મૃતિ અને સમ્યકસમાધિ એમ અષ્ટાંગિક માર્ગનો ઉલ્લેખ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનમાં અષ્ટાંગ યોગનો ઉલ્લેખ કરેલ છે. યમ, નિયમ, આશન, પ્રાણાયમ, પત્થાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

દરેક સાધના પધ્ધતિમાં પહેલા સત્ય જ્ઞાત થાય છે અન પછી સત્ય સ્થિર થાય છે. મનના નિયંત્રણ માટે ઈન્દ્રિયો, મન અને શરીરનું નિયંત્રણ કરવું જરૂરી છે. કર્મ કરવા ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરવો અને પુદ્દગલોને વાપરવા એ પોતાનામાં સારૂં પણ નથી અને ખરાબ પણ નથી. એ સારૂં અને ખરાબ ત્યારે જ બને છે જ્યારે આપણે એમાં ભળીએ છીએ. આશક્તિ- અનાશક્તિ એ જ ભેદરેખા છે. આશક્તિ જ કર્મબંધન કરાવે છે. ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરતી વખતે જો રાગ- દ્વેષની ઉર્મિઓ ઉઠે નહીં, તો એ જ સાધના છે. એ ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે ધ્યાનની સાધના દ્વારા આપણી ઈન્દ્રિયો અને મન ઉપર આપણું નિયંત્રણ કરી લઈએ.

ઈન્દ્રિયો તથા મન પોતપોતાની જગ્યાએ સ્વચ્છ છે, પરંતુ એમાં જ્યારે આપણી વૃતિઓ ભળે છે ત્યારે એમાં ચંચળતા આવે છે. વૃત્તિઓના પોષક તત્વો છે, રાગ અને દ્વેષ.

ધ્યાનની સાધનાનો આશય છે ભેદજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ. ભેદજ્ઞાન એટલે જીવ-અજીવ વચ્ચેનો ફરક, જડ- ચેતન વચ્ચેનો ફરક. આપણા શરીરમાં મન છે, બુધ્ધિ છે, ઈન્દ્રિયો છે, પરંતુ જ્યારે એમાંથી જીવતત્વ ચાલ્યું જાય છે ત્યારે આ મન, બુધ્ધિ, ઈન્દ્રિયો કામ કરતી બંધ થઈ જાય છે. થોડા જ કલાકોમાં શરીર સડવાનું શરૂ કરે છે. તો મહત્વ છે આ જીવતત્વ આત્માનું. આત્મા અજરઅમર છે. તેને કોઈ રંગ નથી, રૂપ નથી, આકાર નથી. બાકી બધા પુદ્દગલો પોતપોતાનું સ્વરૂપ બદલે છે. આ પુદ્દગલોનો મોહ જ આપણને કર્મબંધી કરાવે છે, અશાંતિ આપે છે.

ધ્યાનની સાધના દ્વારા આપણું મન નિર્વિચાર, નિર્વિકલ્પ, શૂન્ય અવસ્થામાં આવે છે. આ રોજની એક કલાકની સાધના આપણા મન ઉપર, સ્વભાવ ઉપર નિયંત્રણ લાવે છે. જેને કારણે આપણા કષાયો (ક્રોધ, માન, માયા, લોભ) પાતળા પડે છે. આપણામાં સંતોષ અને નમ્રતા આવે છે.

ધ્યાનની સાધના શરૂઆતમાં કોઈપણ આલંબન સાથે કરી શકાય છે, જેમાં મુખ્યત્વે છે જપસાધના, મૂર્તિપૂજા અથવા શ્વાસ જોવાની ક્રિયા. આગળ વધતા-વધતા, આ ધ્યાન નિરાલંબન બને છે, જેમાં જીવ, જીવ ઉપર ધ્યાન કરે છે. આ ધ્યાન શ્રેષ્ઠ છે. આ નિરાલંબન ધ્યાનની સાધના એટલે જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા ભાવ, સાક્ષીભાવ.

ધીમે ધીમે મન અને ઈન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ આવતું જાય છે. જીવ- અજીવ અને જડ- ચેતનાનો ભેદ સમજાવા લાગે છે. પરિસ્થિતિનો સ્વીકારભાવ સહેલાઈથી થાય છે. ચિત્તમાં નિર્મળતા આવતી જાય છે. મનની ઉદારતા અને હ્રદયની વિશાળતા એ સાધનાની પ્રગતિની નિશાની છે.

પ્રથમ ચરણમાં મનની એકાગ્રતા વધે છે. મમત્વ અને અહંકાર ઘટે છે. વિચારોની માત્રા ઘટે છે. ધ્યાનના આરંભમાં કોઈ એક ચીજ પર ચિત્તની એકાગ્રતા થાય છે અને અંતે એ લક્ષ્ય પણ છૂટી જાય છે. ફક્ત કેવલ ચિત્તની સ્થિરતા જ રહી જાય છે. સાધક નિર્વિચાર થઈ જાય છે, અમન થઈ જાય છે.

વિચાર શૂન્યતા એ ધ્યાનની વાસ્તવિક સ્થિતિ છે. આલંબન ધ્યાનમાં ધ્યાતા અને ધ્યેય ભિન્ન હોય છે. જ્યારે નિરાલંબન ધ્યાનમાં ધ્યાતા અને ધ્યેયની વચ્ચે કોઈ ભેદ રહેતો નથી, બન્ને એક થઈ જાય છે. આલંબન ધ્યાનમાં ચિત્ત બહારના કોઈ વિષય ઉપર સ્થિત હોય છે, જ્યારે નિરાલંબન ધ્યાનમાં ચિત્ત આત્મગત થઈ જાય છે, જે ચૈતન્ય કેન્દ્રથી એ પ્રવાહિત થાય છે તેમાં જ એ વિલીન થઈ જાય છે. શુધ્ધ ચૈતન્યનો અનુભવ, જીવતત્વનો જીવ દ્વારા અનુભવ કરવો એ જ સમાધિ છે.

સમાધિ એટલે ચિત્તનો નિરોધ. સમાધિ એટલે અમન અવસ્થા. સમાધિ એટલે શૂન્યાવકાશ. સમાધિ એટલે નિર્વિચારતા.

ધારણા ચિત્તની એકાગ્રતાથી શરૂ થાય છે. ધ્યાનમાં એ એકાગ્રતા પરિપુષ્ટ થાય છે અને સમાધિમાં એ ચિત્તનો નિરોધ થાય છે.

જૈન ધર્મમાં સમ્યકજ્ઞાન અને સમ્યકદર્શન એ સાધનાની ઉચ્ચતમ સ્થિતિનું પરિણામ છે. ભગવાન મહાવીરે વારંવાર કહ્યું છે- જાણો અને જુઓ. મહાન સાધક અકર્મ બની ફક્ત અને ફક્ત જાણે છે અને જુએ છે. જે જુએ છે એ વિચારતો નથી અને જે વિચારે છે એ જોતો નથી. આપ સ્થિર થઈ અનિમેષ દ્રષ્ટિથી કોઈ વસ્તુને જુઓ, વિચાર સમાપ્ત થઈ જશે, વિકલ્પ શૂન્ય થઈ જશે. આપ સ્થિર થઈ પોતાની અંદર(ભીતર) જુઓ – પોતાના વિચારોને જુઓ અથવા શરીરની સંવેદનાઓને જુઓ, તો તરત જ વિચારો સ્થગિત થઈ જશે. કેવળ જાણવું એ જ્ઞાન છે.

આમ, ધ્યાન એ અનંત આનંદધામમાં પહોંચવાનો દરવાજો છે. પ્રકૃતિ (કુદરત) ઉપર સત્તા મેળવવી હોય તો તે ધ્યાન દ્વારા જ મળી શકે. ધ્યાન દ્વારા જ અદ્વૈતભાવમાં આવી શકાય.

ટૂંકમાં આત્મા (જીવ અથવા જીવતત્વ) અને કર્મને જુદા પાડી આપનાર આધ્યાત્મિક સાધનાની પ્રક્રિયા નીચે પ્રમાણે છેઃ

1) ધ્યેય-મુક્તિઃ સર્વકર્મરહિત થઈ સ્વરૂપમાં સ્થિર થવું.
2) સર્વકર્મના ક્ષય માટેઃ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું રહ્યું.
3) આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ અર્થેઃ ભેદજ્ઞાન એટલે કે આત્મા શરીરથી જુદો છે એનો સાક્ષાત્કાર ધ્યાન સાધનાથી કરવો.

4) ધ્યાનની સિધ્ધિ માટેઃ પ્રથમ ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવી રહી.
5) ચિત્તની સ્થિરતા માટેઃ ચિત્તની નિર્મળતા અને શરીરશુધ્ધિની આવશ્યકતા.
6) ચિત્તની નિર્મળતા માટેઃ દાન- તપ- શીલ- ભાવ તથા મૈત્રી આદિ ભાવનાઓથી ચિત્તને વાસિત કરવું.
7) મૈત્રી આદિ ભાવો માટેઃ જીવનવ્યવહારમાં ન્યાય- નીતિ, વ્રત- નિયમ, ત્યાગ- વૈરાગ્ય અને સંયમ જરૂરી છે.
8) શરીરની શુધ્ધિ માટેઃ તપ આવશ્યક છે.

શ્રવણ- વાંચન પછી ચિંતન કરવું જરૂરી છે. ચિંતનથી જ્ઞાન વધે છે અને તેથી મધ્યસ્થભાવ જન્મે છે. ચિંતન પછી એની સાથે પોતાની અનુભૂતિ ભળતા અંતરમાં પ્રજ્ઞા જન્મે, ત્યારે જ એ જ્ઞાન તરીકે પ્રતિષ્ઠા પામે છે.

આમ, ધ્યાન એ અશુધ્ધિથી શુધ્ધિ, રાગથી વિતરાગતા, પરથી સ્વ, અંધકારથી ઉજાસ, અજીવથી જીવ, જડથી ચેતન, અજ્ઞાનથી જ્ઞાન અને અસત્યથી સત્ય તરફ જવાનો માર્ગ છે.