

૭.૯ જૈન સાધનાનું સ્વરૂપ અને સિદ્ધિઓ

આઘાત્મિક વિકાસ માટે આત્માના શોધન માટે શારીરિક શુદ્ધિની અનિવાર્યતા છે. બાહ્ય તપ દ્વારા વાત, પિત્ત અને કફને નિયંત્રણમાં લાવ્યા વગર માનસિક સંતુલન સાધી શકાતું નથી. અને માનસિક સમતા વગર યોગસાધના શક્ય બનતી નથી. એટલે બાહ્ય અને આભ્યંતર બંને પ્રકારના તપ સાધકના વિકાસ માટે જરૂરી છે.

તપની માનસિક અસર : તપનો મુખ્ય હેતુ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ કર્મકાય, આત્મશુદ્ધિ કે નિર્વાણ (મોક્ષ) પ્રાપ્તિ છે. તપથી દેહ અને આત્માની શુદ્ધિ થાય છે. પણ તે સાથે સાથે મનનું પણ ઉર્ધ્વાકરણ કરે છે. શરીરની સાથે મનની પણ તપથી વિશુદ્ધિ થાય છે. પ્રથમ બાહ્ય છ તપ શરીર શુદ્ધિના અને પછીના છ તપ આભ્યંતર આત્મ-મન શુદ્ધિના છે.

તપનો સ્થૂળ કે બાહ્ય હેતુ શરીરને તંદુરસ્ત, સ્કૃંતિવાળું અને સુદૃઢ બનાવવાનો છે. પરંતુ શરીરનો મન સાથેનો સંબંધ અવિચ્છિન છે. શરીર, મન અને ચેતનાની ત્રિવેણીમાં સમતુલા હોય તો માનવી સ્વસ્થ કહેવાય. કોઈ પણ એકનું સંતુલન ખોરવાય તો રોગાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય.

ઈર્ષ્યા, દૂવૈષ, આસક્તિ, વેર-ઝેર, મનની હિંસા વગેરે મનનો બગાડ-કચરો છે. આ બગાડ-કચરો સાફ થાય, ચિત્તશુદ્ધ થાય તો માનસિક નિર્મળતા આવે. નિર્મળતા એ જ્ઞાનનું પરિણામ છે.

વિવિધ દુઃખો આવે તેનું નામ વ્યાધિ. વ્યાધિ બે પ્રકારની હોય છે. શારીરિક અને માનસિક. બંને પરસ્પર એક બીજાને જન્મ આપે છે. બેમાંથી એકે સ્વતંત્ર હોતાં નથી. શરીરમાંથી મનના અને મનમાંથી તનના રોગો જન્મે છે. એમાં શંકા નથી. મનોવૈજ્ઞાનિકો તેને મનોદૈહિક રોગો કહે છે. મનનો શરીરતંત્ર પર પ્રભાવ હોય છે. તેવી જ રીતે શારીરિક અવસ્થા પણ મનને પ્રભાવિત કરે છે.

માનસિક રોગોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત માનવીઓ ખૂબ જ ઓછા જોવા મળે છે. રોગની બાબતમાં માત્ર 'શારીરિક' કે માત્ર 'માનસિક' કહી શકાય તેમ નથી. દરેક રોગમાં મન અને શરીર બંને ઓછેવત્તે અંશે પરસ્પર સંકળાયેલા હોય જ છે.

રાગ-દ્વેષ દ્વારા બંધાયેલા કર્મોના ક્ષય માટે અનાશ્રવ થવું જરૂરી છે. તપ માટેની પૂર્વશરત અનાશ્રવ છે. ક્રોધ, માન, માયા, લોભ એ ચાર કષાયો, માયા નિદાન (ફળની ઈચ્છા), મિથ્યાદર્શન એ ત્રણ શલ્યો તથા ત્રિ દિધના, રસના, સાતાના એ ત્રણ પ્રકારના ગર્વરહિત તથા પાંચ સમિતિ, અને ત્રણ ગુપ્તિ સાથે પંચમહાવ્રતના પાલન દ્વારા સાધક અનાશ્રવ થાય છે. કષાયો, શલ્યો અને નિદાનનો સીધો સંપર્ક માનસિક શાંતિ સાથે જોડાયેલો છે.

બાહ્ય તપની મનોવૈજ્ઞાનિક અસર :

અનશન, ઉણોદરી અને વૃત્તિસંક્ષેપ આહાર સંબંધી છે. આ ત્રણેમાં આહાર ત્યાગ મહત્વનો છે. આહાર એ આપણા અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે અતિ આવશ્યક પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. આહાર જ આપણી શારીરિક-માનસિક શક્તિનો સ્ત્રોત છે.

ભૂખને શાંત કરવા માટે, સેવા કરવા માટે, પ્રાણોને ધારણ કરવા માટે, સંયમની સુરક્ષા માટે તથા ધર્મ-ચિંતન માટે સાધક આહાર ગ્રહણ કરે છે અને રોગ થાય ત્યારે, શરીર પ્રત્યે વિરક્તિ થાય ત્યારે બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે, દયા માટે, સંકલ્પને દૃઢ કરવા માટે, તથા પ્રાયશ્ચિત કરવા માટે આહારનો ત્યાગ કરે છે. અનશનનો અર્થ અશન નહીં અર્થાત આહારના લેવો તેવો થાય.

અનશન ઊર્જા શક્તિના અનાવશ્યક વ્યયને અટકાવે છે. આ ઊર્જાશક્તિ શરીરના, ઈન્દ્રિયોના અને મનના શુદ્ધિકરણમાં વપરાય છે. ખોરાક સંબંધી મન અભિસંવિત થયેલું હોય છે. ભોજન સંબંધી બાબતો આપણા વ્યક્તિત્વ પર અસર કરે છે. અનશન આહાર સંબંધી અતિસંધાન તોડવાનું કાર્ય કરે છે.

આહારથી ભૂખ તો સંતોષાય છે. સાથે સાથે પ્રેમ, સ્નેહ, વાત્સલ્ય જેવી મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોનો પણ સંતોષ મેળવીએ છીએ. આપણા મુડની રુચિ, અભિરુચિની પણ ભુખ પર સીધી અસર થતી હોય છે. આહાર સાથે ભુખના સંતોષ ઉપરાંત માનસિક સંતોષ પણ જોડાયેલો છે. ખાવાની ઝડપ દ્વારા પણ આપણી મન: સ્થિતિ વ્યક્ત થતી હોય છે. ઝડપથી ખાઈ લેવાની ટેવ, ઉતાવળ ચિંતામાંથી જન્મે છે. અનશનમાં જાગૃતિ દ્વારા આત્મનિરીક્ષણ કરવાથી આ બધી બાબતો જાણી શકાય છે.

ખોરાકનો સંપૂર્ણ ત્યાગ સરળ છે. પરંતુ જમતી વખતે ભૂખથી ઓછું ખાવું, ખાતા-ખાતા રસના પર સંયમ મેળવવો અને સ્વાદિષ્ટ ભોજન વચ્ચેથી છોડી દેવું ખૂબ અઘરું છે. આત્મ સંયમ અને દૃઢ મનોબળ વગર એ શક્ય નથી. ઉપવાસ કરતાં ઉણોદરી વધારે કઠિન છે.

મનનાં સંદર્ભમાં પણ મનનો એક ખૂણો ખાલી રાખી ઉણોદરીનો વિચાર કરી શકાય. નવા વિચારો, નવી આશા, નવા ઉમંગ માટે મનમાં થોડી જગ્યા, ખુલ્લાપણું હોવું જોઈએ. જેથી માનસિક જડતાથી બચી શકાય. જીવનમાં એકધારાપણું કે બોજ ન લાગે. નીત-નવીનતા અને તરોતાજગી સભર જીવન જીવી શકાય.

ઉણોદરી દ્વારા પ્રમાણ વિવેક કેળવાય છે. આપણી હોજરી પણ અમુક મર્યાદા પ્રમાણે બોજ સહન કરી શકે છે. વધારે નહીં. આપને તેની શક્તિ અને મર્યાદા જાણી તે પ્રમાણે ખોરાક ગ્રહણ કરવો જોઈએ. હોજરીની જેમ મનની પણ સહનશક્તિની એક ક્ષમતા હોય છે. તેથી મનની ક્ષમતા પણ જાણવી જરૂરી છે.

ઉણોદરી સ્વ-માન, સ્વના સ્વીકારની ભાવના શીખવે છે. વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન કરી શકે છે. જેથી તે લઘુતાગ્રંથીકે ગુરુતાગ્રંથીથી પીડાશે નહીં. મનોવૃત્તિઓને સંયમિત કરવાનો ભાવ-ઉણોદરીનો હેતુ છે. ઉણોદરી દ્વારા રસ ઈન્દ્રિયની જરૂરિયાત કરતાં ઓછી વસ્તુથી ચલાવી લેવાનું શીખાય છે. તેના દ્વારા તેનામાં સંતોષવૃત્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. તે પોતાના સામર્થ્યની સીમામાં રહી, સ્વનો યોગ્ય વિકાસ સાધી શકે છે.

વિવિધ વસ્તુઓમાંથી પોતાને યોગ્ય વસ્તુ પસંદ કરવાની તથા જરૂરિયાતનો અગ્રતાક્રમ નક્કી કરવાની નિર્ણયશક્તિ વૃત્તિસંક્ષેપ દ્વારા કેળવી શકાય છે. જે વ્યક્તિ પોતાની જરૂરિયાત કરતાં ઓછી વસ્તુથી ચલાવી શકે છે. તે પોતાની જરૂરિયાત કરતાં ઓછી વસ્તુથી ચલાવી શકે છે. તે પોતાની જરૂરિયાતો ઘટાડી શકે છે. વૃત્તિ ઘટે તો પ્રવૃત્તિ આપોઆપ ઘટી થશે.

પ્રમાદ, વિપયેય, વિકલ્પ, નિંદ્રા અને સ્મૃતિ આ પાંચ વૃત્તિઓ છે. એમનો સંપૂર્ણ નિરોધ કરવો. યોગનું ચરમ લક્ષ્ય છે. વૃત્તિઓના કારણે ચિત્ત શુદ્ધ નથી રહેતું પણ વૃત્તિ સંક્ષેપથી તે શુદ્ધિ કરી શકાય છે.

રસ-પરિત્યાગ ઃ રસ પરિત્યાગથી આસક્તિ તૂટે છે. આહાર સંદર્ભે મન કેળવી શકાય છે. રસ પરિત્યાગનો હેતુ ઈન્દ્રિયોની ઉત્તેજના પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો છે. સાધકે એવા રસો-પદાર્થોનું સેવન કરવું ના જોઈએ જે કામ વાસનાને ઉદીપ્ત કરનાર હોય. રસોનો નિષેધ કરવાનું તાત્પર્ય એ જ છે કે ચિત્ત બહિર્મુખી ન થાય.

રસોનું (વિષયો) અધિક સેવન કરવું જોઈએ નહિ. રસ મનુષ્યની ધાતુઓને ઉદીપ્ત કરે છે. જેથી ધાતુ ઉદીપ્ત થાય છે. તેનો વિષય સતાવે છે.

મહાત્મા ગાંધીજીએ કહ્યું છે કે, 'દેહ દમનને સારું ઉપવાસ કરવાની આવશ્યકતા છે ને ઈન્દ્રિય દમનના હેતુથી થયેલા ઉપવાસની જ વિષયોને રોકવા રૂપ અસર થાય.' ઉપવાસ દ્વારા મનોદૈહિક રોગોની શક્યતા ઘટાડી શકાય છે.

સંલેખના ઃ સંલીનતા કે પ્રતિસંલીનતા ઃ પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનું આંધળું અનુકરણ, ભૌતિકવાદ, સતત ઈન્દ્રિયોને ઉશ્કેરતા, ઉત્તેજિત કરતા વાતાવરણ વચ્ચે શાંતિ, નિર્ભયતા, સુખમય જીવન જીવવા માટે પ્રતિસંલીનતા તપ અતિ આવશ્યક છે. સંલીનતાનો અર્થ સંયમ છે. અશુભથી નિવૃત્તિ અને શુભમાં પ્રવૃત્તિ. હિંસા, અસત્ય, ચૌર્ય, અબ્રહ્મચર્ય અને પરિગ્રહ સંગ્રહનો સંયમ, પાંચ ઈન્દ્રિયોની અશુભ પ્રવૃત્તિનો સંયમ, ચાર કષાય, ત્રણ યોગની અશુભ પ્રવૃત્તિનો સંયમ. આ રીતે પ્રતિસંલીનતા તપને સંયમ કહી શકાય.

ઈન્દ્રિયના બે પ્રકાર છે. દ્રવ્ય ઈન્દ્રિય અને ભાવ ઈન્દ્રિય. (શ્રોત, નેત્ર, ધ્રાણ, રસના અને સ્પર્શ) શ્રવણ, દૃશ્ય, ગંધ, સ્પર્શ અને સ્વાદ એ પાંચ દ્રવ્ય ઈન્દ્રિય છે. ભાવ થાય છે. ઈન્દ્રિય આત્મશક્તિરૂપ છે. દ્રવ્ય ઈન્દ્રિયની પ્રસન્નતા અનુભવે છે. ઉપયોગ માટે જે આત્મશાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. તે ભાવ ઈન્દ્રિય કહેવાય છે.

ઈન્દ્રિયનું કાર્ય વિષયને ગ્રહણ કરવાનું છે. રાગ-દ્વેષ કરવા આસક્ત થવું કે ઘૃણા કરવી એ ઈન્દ્રિયનું કામ નથી. એ કામ મન કરે છે. મન ઘૃણા કે મોહનું કાર્ય કરે છે. આમ ઈન્દ્રિય પ્રતિસંલીનતામાં બે બાબત મહત્ત્વની છે. ૧. ઈન્દ્રિયોને વિષયો તરફ જતી રોકવી. ૨. સહજરૂપથી જે વિષયો ઈન્દ્રિય સાથે જોડાયેલા છે તે વિષયો તરફ રાગ-દ્વેષ રૂપ વિકલ્પ ન કરવા. અર્થાત ઈન્દ્રિય પ્રતિ સંલીનતા પહેલી સાધના છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનનો પણ એ જ સિદ્ધાંત છે કે મનને રોકી નથી શકાતું. પરંતુ તેની ગતિ બદલી શકાય છે. અશુભથી શુભ તરફ વિષયાંતર કરી શકાય છે. ફોઈડના મતે મનને, કામશક્તિને ઉર્ધ્વમુખી બનાવી તેનો સારો ઉપયોગ કરી શકાય છે. વિષયોની ભૂખ, સેવા, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન આદિ કાર્યોથી બીજી તરફ વાળી શકાય છે. તેનો પ્રવાહ ઉર્ધ્વમુખી, જીવન વિલાસકારી બની જાય છે.

પ્રાયશ્ચિત્ત ઃ પાપની વિશુદ્ધિ માટે દોષની વિશુદ્ધિ માટે જે ક્રિયા આભ્યંતર તપની મનોવૈજ્ઞાનિક અસર કરવામા આવે છે. તેને પ્રાયશ્ચિત્ત કહે છે. કોઈપણ કારણસર જ્યારે ભૂલ કે અપરાધ થાય ત્યારે સજાગ વ્યક્તિના મનમાં તે કાંટાની જેમ ખટક્યા કરે છે અને બની શકે તેટલી ઝડપે તે દોષને ગુરૂજનો કે વડીલો પાસે પ્રગટ કરીને દોષ વિશુદ્ધિ માટે પ્રાયશ્ચિત્ત કરે છે.

પ્રાયશ્ચિત્તની પ્રક્રિયાને મનોવિજ્ઞાનની 'ભાવ વિરેચન'ની પ્રક્રિયા સાથે સરખાવી શકાય. પોતાના આંતરમનના ભાવો વ્યક્ત કરવા તે ભાવવિરેચન છે. અપરાધ, ભાવ, ગુનાહિત લાગણીનું દમન એ માનસિક રોગ તરફ દોરી જાય છે. વ્યક્તિને તે આંતરિક રીતે વિક્ષેપ કરે છે. અંદરથી કોરી ખાય છે. જેમ તેને ભૂલવાની કોશિષ કરે છે તેમ તે વધારે યાદ આવે છે. જેટલા ભારપૂર્વક દમન કરે છે. તેટલા વેગપૂર્વક તે બહાર આવે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય હણાય છે. પરંતુ તે ભાવો કોઈને સમક્ષ રજૂ કરી હળવાશ અનુભવે છે. શાંતિ અનુભવે છે. પોતાના અપરાધ ભાવની મુક્તિ મેળવે છે. તેવી જ રીતે પ્રાયશ્ચિત્તમાં સાધક પોતાના દોષને-પાપને ગુરુ સમક્ષ રજૂ કરી અપરાધભાવથી મુક્ત થાય છે. દોષ વિશુદ્ધિ દ્વારા તે વધારે હળવાશ-પ્રસન્નતા અનુભવે છે. ભવિષ્યમાં એ અપરાધ ન સેવવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે. વધારે સજાગ અને જાગૃત રહે છે.

જૈન મનોવિજ્ઞાન અનુસાર પ્રમાદ અને કષાયના પ્રબળ ઉદયને કારણે વ્યક્તિદોષ અથવા અપરાધનું સેવન કરે છે. તેમાં કોઈ અપવાદરૂપ નથી. રોગ-ગુમડાં વગેરે શરીરના વિકાર છે. તેમ અપરાધ, દોષ વગેરે મનના વિકાર છે. દબાયેલા વિકાર કોઈ નિમિત્ત મળતા જાગૃત થઈ જાય છે. જૈન આચાર્યોએ માનવમનના ઊંડાણપૂર્વકના અભ્યાસને આધારે એ વિકારો જાગૃત થવાના અનેક કારણો બતાવ્યા છે. કે જે કારણોથી પ્રેરિત થઈને વ્યક્તિ દોષોનું સેવન કરે છે. અપરાધ કરે છે. સાધનાની ભાષામાં તેને પ્રતિસેવના કહે છે.

પ્રતિક્રમણ ઃ પ્રતિક્રમણ જૈન જીવનચર્યાનું એક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને અતિઆવશ્યક અંગ છે. સાધક પ્રતિક્રમણ દ્વારા આત્મનિરીક્ષણ, આત્મ પરીક્ષણ અને પ્રશ્ચાતાપ દ્વારા પોતાના કરેલા દોષો, અપરાધો અને પાપોનું પ્રજ્ઞાલન કરી શુદ્ધ બની શકે છે. પ્રતિક્રમણનો અર્થ છે મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ, કષાય, અશુભ યોગરૂપ પર ભાવમાં આત્મા જ્યારે પણ જાય છે ત્યારે તરત તેને પોતાના સ્વભાવમાં-સમ્યક્ત્વ, સંયમ, અપ્રમાદ, ક્ષમા જેવા ધર્મ અને શુભ યોગમાં લાવવાને અશુભથી શુભ તરફ વાળવાને, પરભાવમાંથી સ્વ-ભાવમાં લાવવાની ક્રિયાને પ્રતિક્રમણ કહે છે.

પ્રતિક્રમણથી આત્મનિરીક્ષણની આદત પડે છે. વ્યક્તિ પોતે પોતાના પાપનું ગંભીરતાપૂર્વક નિરીક્ષણ કરે છે. અને જે જે પાપ, દોષ, અપરાધ તેના ધ્યાનમાં આવે છે. તેના માટે હૃદયપૂર્વક પ્રશ્ચાતાપ કરી 'મિરઘામિ દુક્કડમ' લે છે અને ફરીથી એ પાપ ન કરવાનો સંકલ્પ કરે છે.

પ્રતિક્રમણથી વ્યક્તિના જીવનમાં એકરૂપતા આવે છે. તેના મન, વચન અને કર્મમાં અંતર રહેતું નથી. જીવન સાહજક બને છે. શ્રાવક કોઈપણ જાતની માયા, કપટ, દંભ, અહંકાર વગર સહજ રીતે જીવન જીવે છે. અને પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યને નિરંતર જાળવી રાખે છે.

સ્વાધ્યાય ઃ સ્વાધ્યાયથી બુદ્ધિને વ્યાયામ મળે છે. બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. મનને પણ કસરત મળે છે. નવા વિચાર, ચિંતન અને જ્ઞાનરૂપી ખોરાક મળે છે. સારા પુસ્તકો મિત્રની ખોટ પૂરે છે. સ્વાધ્યાય જીવન જીવવાની કળા શીખવે છે.

ભગવાન મહાવીરે પોતાના અંતિમ ઉપદેશમાં કહ્યું છે કે સ્વાધ્યાય કરતા રહેવાથી સમસ્ત દુઃખોથી મુક્તિ મળે છે. જેમ અગ્નિ સોનામાં રહેલા મેલને દૂર કરે છે. તેમ સ્વાધ્યાય અને ધ્યાનમાં સતત અભ્યસ્ત રહેનાર વ્યક્તિ પૂર્વસંચિત કર્મોનો ક્ષય કરે છે.

સ્વાધ્યાય એ જ્ઞાનની ઉપાસના છે. તેના દ્વારા જ્ઞાનવરણીય કર્મોનો ક્ષય થાય છે. સ્વાધ્યાય અજ્ઞાનનો અંધકાર દૂર કરે છે અને જ્ઞાનની જ્યોતિ પ્રગટ થાય છે. સ્વાધ્યાય અભૂતપૂર્વ તપ છે. એની સરખામણીમાં ત્રણે કાળમાં બીજું કોઈ તપ નથી માટે જ સ્વાધ્યાય શ્રેષ્ઠતમ તપ કહેવાય છે. સ્વાધ્યાય વડે વૃત્તિઓ શાંત થાય છે. ચિત્ત સ્થિર થાય છે. સાધક પોતાના અંતરતલમાં ઉઠતા દરેક તરંગોને જાણી શકે છે. અને વૃત્તિના ઉદ્ગમ સ્થળ પર જ તેનું નિરાકરણ કરીને શાંત અને સુખી થાય છે.

સ્વાધ્યાયથી જીવનમાં સદ્વિચાર આવે છે. મનમાં સદ્સંસ્કાર જાગૃત થાય છે. સ્વાધ્યાયથી એકધારાપાણું/એકવિધપાણું દૂર થાય છે, અરોચકતા દૂર થાય છે. મન એકાગ્ર અને સ્થિર બને છે. સદ્ગ્રંથોનું વાંચન કરવું, વાંચી ના શકાય તો બીજા પાસેથી સાંભળવું, બીજાને સંભળાવવું તે પણ વાંચન છે. વાંચન દ્વારા જ્ઞાન મળે છે. આગળ વધવાની પ્રેરણા મળે છે. શ્રાવકને આચાર વિષયક ગ્રંથોના વાંચનથી સારા આચરણની પ્રેરણા મળે છે. શ્રાવક ધર્મકથાઓના શ્રવાણથી ધર્મચારણ-સદાચાર નીતિના માર્ગ પર આગળ વધે છે. જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટેની પ્રેરણા મેળવે છે.

ધ્યાન ઃ ધ્યાન દ્વારા મનોનિગ્રહ કરીને સાધક માનસિક શક્તિઓને એકત્રિક, સંક્રમિત, કેન્દ્રિત કરે છે. વિભિન્ન વિષયોમાં ભટકતા મનને કોઈ એક નિશ્ચિત તત્ત્વ ધ્યાનસ્થ કરવાથી તેની શક્તિનો વ્યય થતો અટકી જાય છે. ચેતનાનું ઉર્ધ્વારોહણ થાય છે. મનુષ્યમાં રહેલી અતિમાનવીય શક્તિઓને જાગૃત કરી શકાય છે.

શ્રી અરવિંદે અનૃમય મન, પ્રાણત્વ મન વગેરે મનના સ્તરોથી આગળ વધીને 'અતિમનસ'ની કલ્પના કરી છે. આ મનની અતિ સૂક્ષ્મ અવસ્થા છે. સાધક ધ્યાન દ્વારા મનની અવસ્થાને જાગૃત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઈન્દ્રિયો સ્થૂળ છે, પણ મન અતિ સૂક્ષ્મ છે.

ધ્યાન ચિત્તશુદ્ધિનું એક મનોવૈજ્ઞાનિક ક્રિયાત્મક રૂપ છે. ધ્યાન દ્વારા થતી ચિત્તશુદ્ધિની પ્રક્રિયા દ્વારા ચિત્તમાં સ્થિત વાસના, કામના, સંશય, તણાવ, ક્ષોભ, ઉદિગ્નતા, અશાંતિ વગેરે વિકાર દૂર થઈ જાય છે અને મનની સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે. ચિત્ત એકાગ્ર બનતા કાર્યસિદ્ધિ માટે શક્તિશાળી અને સમર્થ બને છે. મનનો નિગ્રહ કરવા માટેનું ધ્યાન એ સર્વોત્તમ સાધન છે.

માનસિક ક્રિયાઓમાં ધ્યાનની સ્થિતિ સુધી પહોંચવા માટે ચેતન, મન, ચેતનોન્મુખ મન અને અચેતનમન એ મનના ત્રણ સ્તરોમાંથી પસાર થવું પડે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ મનની ત્રણ સ્તરોમાંથી પસાર થવું પડે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ મનની ત્રણ પ્રકારની વૃત્તિઓ બતાવી છે. જ્ઞાનાત્મક, વેદનાત્મક અને ક્રિયાત્મક. ધ્યાન એ ચેતનાની ક્રિયાત્મક વૃત્તિ છે. ધ્યાન સાધનામાં મનનું કેન્દ્રીકરણ અતિ આવશ્યક છે. મનોવિજ્ઞાનમાં તેની ત્રણ દશા- અવધાન, સંકેન્દ્રીકરણ અને ધ્યાન કહે છે.

ધ્યાન ચિત્તશુદ્ધિ માટેની અતિ મહત્વની ક્રિયા છે. તેનાથી રાગ દ્વેષાદિ કષાયો, વાસનાઓ અને વિકારોનો ક્ષય થાય છે. મન શાંત બને છે તથા તેની અસીમ શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

વ્યુત્સર્ગ : વ્યુત્સર્ગ એ સાધનાની પરાકાષ્ટા છે. વ્યુત્સર્ગનો અર્થ વિ-ઉત્સર્ગ વિશિષ્ટ રીતે ત્યાગ થાય છે. જ્યાં આત્મા સિવાય બધાનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે. અન્ય પદાર્થોમાંથી આસક્તિ, મમત્વને ભાવને દૂર કરવામાં આવે છે. આસક્તિ, મમત્વ એ જ એક બંધન છે. જ્યાં સુધી મોર છે. ત્યાં સુધી મુક્તિ નથી. છૂટકારો નથી થતો. પછી આ મોહ જીવનનો હોય, ધનનો હોય, પરિવારનો હોય, સમાજનો હોય, વ્યવસાયનો હોય કે શરીરનો હોય અંતે તો તે બંધન જ છે. વ્યુત્સર્ગ દ્વારા અનાશક્તિનો, વિતરાગતાનો વિકાસ કરવામાં આવે છે.

મમત્વની સાથે સાધકના અહંકારનું પણ વિસર્જન થાય એ ખૂબ જ જરૂરી છે. 'હું' પણાનો ભાવ સાધકને સાધનામાંથી ચલિત કરી શકે છે. ભૌતિક સુખ-સામગ્રી અને સંપત્તિની પ્રાપ્તિ અંગેનું અભિમાન-અહંકાર હોય છે, તેમ સાધક પોતે કરેલા તપ વિશે પણ અહંકાર સેવતો હોય છે. આ અહંકારનું વિસર્જન આ તબક્કે થાય છે.

મમત્વની અને અલંકારનો ત્યાગ થવો- વિસર્જન થવું- એ જ એક સાધનાની સિદ્ધિ છે. મન પણ શુદ્ધ, સાત્વિક, શાંત પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે.

ઉપસંહાર ઃ સ્વ-વિકાસ માટે જૈન ધર્મમાં તપનો જે માર્ગ બતાવવામાં આવ્યો છે. તે સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક છે. માનવ મનનો સૂક્ષ્મતમ અભ્યાસ કરીને જ તેનો ક્રમ ગોઠવવામાં આવ્યો છે. આહાર એ પ્રાથમિક અને પાયાની જરૂરિયાત છે. તેના પર સંયમ મેળવ્યા પછી જ કાયા પર અને પછી જ ઈન્દ્રિયો પર વિજય મેળવી શકાય છે. ઈન્દ્રિયો પર વિજય મેળવી શકાય છે. ઈન્દ્રિયો પર વિજય મેળવ્યા પછી કાયાને સમ્યક્ પ્રકારે કેળવવી અત્યંત આવશ્યક છે. આહાર નિયમન દ્વારા જ કાયાને કાબુમાં રાખી શકાય છે. અસંયમિત આહારને કારણે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. વિકારોને પ્રોત્સાહન મળે છે. સાથે સાથે મન પણ બેકાબુ બને છે. મન પરની લગામ ઢીલી થઈ જાય છે. એટલે બાહ્ય તપ દ્વારા જ શરીરને સંયમિત કરવું જરૂરી છે.