

જૈનદર્શનમાં યોગસાધના—એક અંગુલિનિર્દેશ

લેખક : શ્રી નવીનચંદ્ર અજરામર દોશી

ભારતીય પરંપરામાં ‘યોગ’ શબ્દના અનેક અર્થ થાય છે. હઠયોગમાં કેવળ શરીરનું આરોગ્ય સુધરે તેવી કસરતો અને આસનો તેમ જ બીજી કેટલીક પ્રાણાયામ જેવી ક્રિયાઓનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. હવા વિના પણ ચાલીશ દિવસ જમીનની અંદર સીલ કરેલા કોથળામાં એક યોગીએ રહી બતાવ્યાનો બનાવ પંબજના રાજ રણજિતસિંહના સમયમાં બન્યો હતો. આ હઠયોગીઓ પોતાના શરીરની સુદૃઢતાની સાથેસાથ નિયમેન પોતાના મનની શુદ્ધિનો પણ વિચાર કરતા હોય જ છે તેવું નથી. પણ રાજયોગમાં—એટલે કે પતંજલિ ઋષિએ દર્શાવેલા યોગમાં—ચિત્તને સ્થિર કરવાના વ્યવસ્થાપૂર્વકના ઉપાયો દર્શાવાયા છે. આ ઉપરાંત એક શાખા રાગદ્વેષને દૂર કરવાના ચત્તને યોગસાધના કહે છે. અને યોગસાધનાનો આ જ અર્થ જનાચાર્યોને માન્ય છે. જૈન તીર્થંકરો આ બાબતમાં બહુ સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપે છે. એટલો જ ભેદ આ અંગે જૈનો અને ઇતર વિચારકો વચ્ચે છે.

જૈન વિચારકો સામાયિક અથવા સમતાભાવના અભ્યાસને ખૂબ મહત્ત્વ આપે છે. જ્યાં આપણા રાગદ્વેષ નિર્જળ અથવા ક્ષીણ બને ત્યાં સમજવું કે આપણે ભગવાન ઋષભદેવ અને ભગવાન મહાવીરથી માંડીને હાલના જૈનાચાર્યો વચ્ચે એકપણ સાધનારી ક્રિયાને અવલંબીએ છીએ. જે ક્રિયા અનંતર કે પરંપરાએ મોહને ક્ષીણ કરી શકતી નથી તેવી ક્રિયાને જન યોગદષ્ટિમાં તો સ્થાન નથી જ, પરંતુ તેવી ક્રિયાને સામાન્ય ધાર્મિક ક્રિયામાં પણ સ્થાન નથી.

પ્રવૃત્તિઓને જૈનદર્શનમાં પાંચ વિભાગમાં વહેંચી નાખવામાં આવે છે. પહેલું અનુષ્ઠાન વિષાનુષ્ઠાન અથવા ઝેર ભરેલી ક્રિયા કહેવાય છે. કોઈ ક્રિયા કરતી વખતે ભૌતિક ભોગો અને ઉપભોગોની લાલચ બે પ્રેરક બળ હોય તો તે ક્રિયાને વિષ-અનુષ્ઠાન કહેવાય. એ પ્રમાણે પરલોકમાં ભોગપ્રાપ્તિના હેતુથી જે ક્રિયાઓ શરૂ થાય છે તે ક્રિયાઓને ગરલાનુષ્ઠાન કહેવામાં આવે છે. ગરલ એટલે ધીમું, લાંબે ગાળે ફળ દેખાડે—અસર કરે—તેવું ઝેર.

જે ક્રિયા પાછળ કોઈ દષ્ટિ જ ન હોય તેને અનુષ્ઠાન અથવા બ્રહ્મે કે ક્રિયા ન કરી હોય તેવું જ કૃષ્ણ આપનારી એ ક્રિયા ગણાય છે. જે ક્રિયાનો પારંપરિક હેતુ ચિત્તનો સમતા-ભાવ સાધવાનો હોય તેને તદ્દહેતુ અનુષ્ઠાન કહેવાય છે. જે ક્રિયા આ ક્ષણે જ સમતા-ભાવને કારણે પ્રગટ થતી હોય અને તે જ ભાવને વધારતી હોય તેને અમૃતાનુષ્ઠાન અથવા અમૃતરૂપ કરણી કહે છે. આ પ્રવૃત્તિના પ્રકારો પરથી એટલું તો તરત જ તરી આવે છે કે આશયની અથવા શ્રદ્ધાની વિશુદ્ધિ એ યોગસાધનાનું પહેલું અને મહત્ત્વનું પગથિયું છે.

જૈનદર્શન પ્રમાણે યોગસાધના એટલે ત્રણ રત્નોની સાધના. આ ત્રણ રત્નો છે સમ્ય-ગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન અને સમ્યક્ચારિત્ર. નવ તત્ત્વોનું સંક્ષેપથી કે વિસ્તારથી જ્ઞાન તે સમ્યગ્જ્ઞાન. એ જ્ઞાન પર જાંડી અભિરુચિ એટલે સમ્યગ્દર્શન. સમ્યગ્દર્શન-જ્ઞાન પ્રમાણે જ પ્રવૃત્તિ એટલે સમ્યક્ચારિત્ર. આ ત્રણ રત્નો સાધવાથી બધુંય સહેજે સધાઈ જાય છે. અને આ ત્રણ રત્નોની વિરાધના કરતાં કશુંયે સધાતું નથી.

આ પ્રકારનું વિવરણ વાંચીને સહેજે એવો પ્રશ્ન થશે કે જૈન યોગસાધનામાં ધ્યાનને કોઈ સ્થાન છે કે નહિ? આના ઉત્તર સંબંધે વિચાર કરીશું તો તરત જ ખ્યાલ આવશે કે ધ્યાન વિના એક ડગલું પણ માંડી શકાતું નથી. શ્રાવક એટલે કે શ્રમણોપાસક સર્વપ્રથમ જિનપૂજન કરે છે; તે દરમિયાન તે પ્રભુનું યથાશક્તિ ધ્યાન ધરે છે. પરમ યોગીશ્વર પાર્શ્વનાથ અથવા તપશ્ચર્યાના પરમ આદર્શ વર્ધમાનસ્વામીને સંભારતો શ્રાવક અન્ય પ્રવૃત્તિઓ વીસરી જાય છે. જે વ્યક્તિ ભગવાનના ધ્યાનમાં એકાગ્ર થાય તેને સમભાવનો સ્પર્શ થાય છે. ચિત્તમાં સમતાભાવનો સ્પર્શ થયો એટલે શ્વાસોચ્છવાસ પણ કુદરતી રીતે મંદમંદ સુષુપ્તિ નાડીમાં વહે છે. આમ પ્રાણનો નિગ્રહ કરી ચિત્તનો નિગ્રહ કરવાને સ્થાને નિગ્રાથા ચિત્તનો નિગ્રહ પહેલો કરે છે. વળી, તેઓ ચિત્તને ઉત્તમ ધ્યેયનું અવલંબન આપે છે. સિદ્ધાંતચક્રવર્તી શ્રી નમિચંદ્રજીકૃત બૃહદ્ દ્રવ્યસંગ્રહમાં કહ્યું છે કે

મા મુજ્જહ, મા રજ્જહ, મા દુસ્સહ ઇદ્ધનિદ્ધઅત્યેસુ ।

થિરમિચ્છહિ જહ્ ચિત્તં વિચિત્તજ્ઞાણવ્વસિદ્ધોએ ॥૪૮॥

જો તમારે વિવિધપ્રકારના ધ્યાનની સિદ્ધિને માટે ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો ગમતા કે અણગમતા પદાર્થોમાં મોહ પામો નહિ, રાગ સેવો નહિ, દ્વેષ સેવો નહિ. (કેવળ પરમાત્માનું ચિંતન કરતાં કરતાં, સમર્પણ કરી જાત સોંપી દો અને ચિત્તને શાંત કરીને સ્વભાવની શાંતિમાં વિશ્રાંતિ અનુભવો.)

જૈન શ્રાવક તો જ્યારે જ્યારે વિશ્રાંતિ પામે ત્યારે આધ્યાત્મિક મનોરથોમાં મગ્ન બને છે. એ ધ્યાનને જૈન યોગશાસ્ત્રમાં ધર્મધ્યાન કહે છે. આ માટે કવિવર સમયસુદરજીએ કહ્યું છે કે—

આરંભપરિગ્રહ છોડીને આણુયું રે કદિ સંવરભાવ ?

ભોગ થકી વિરમી કરી બેસીયું રે કદિ ભાવની નાવ ?

—એમ શ્રાવક મન ચિંતવે.

પડિમા મોક્ષની પાવડી વધારું રે મારા વ્રતના અંશ;

તે દિન હું સુખિયો બનું જેમ સુખિયો રે થાય ખગ નિર્ભંસ,

—એમ શ્રાવક મન ચિંતવે.

ધ્યાનના ચાર પ્રકારોમાં બે પ્રકારો સાધકને તજવાના હુદ્ધ ધ્યાનના છે અને બીજા બે પ્રકારો સાધકે ગ્રહણ કરવાના છે. આર્તધ્યાન એટલે પરાધીનપણે પીડા સહન કરવી પડે ત્યારનું ધ્યાન. અપ્રિય જનો કે અપ્રિય સંયોગો આવી મળે ત્યારે, પ્રિય સંયોગો ઓસરી જાય ત્યારે, રોગોની પીડા ભોગવતાં અને અમુક કામો પૂરાં કરવાની ચિંતા આવી પડે ત્યારે આ ધ્યાન દેખાય છે. આ ધ્યાન છઠ્ઠા ગુણકાણા સુધી સાધકને ઓછે-વત્તે અંશે સંતાપે છે. એ નિરાશાપ્રેરિત ધ્યાન છે.

રૌદ્રધ્યાન એટલે ક્રોધની પ્રધાનતાથી અમુક પ્રકારના સંતોષ કે આનંદનો અનુભવ થવો તે; ક્રોધની હિંસા કરીને સંતોષ અનુભવવો તે હિંસાનંદ રૌદ્રધ્યાન છે. ક્રોધને જૂઠા માર્ગ બતાવી આનંદ અનુભવવો તે મૃષાનંદ રૌદ્રધ્યાન છે. ક્રોધનું ધન લૂંટીને આનંદ અનુભવવો તે ચૌર્યાનંદ રૌદ્રધ્યાન છે. અને અન્યનો શસ્ત્રો દ્વારા વિનાશ કરી પોતાની મિલકત અચાવવી તે પરિગ્રહસંરક્ષણાનંદ રાદ્રધ્યાન કહેવાય છે. આ ધ્યાન અન્યને દૂભવવામાં આનંદ લેનારું ક્રોધપ્રધાન ધ્યાન છે.

ધર્મધ્યાન એ જાગૃત અને પ્રયત્નશીલ યોગીનું શુભ ધ્યાન છે. જિન ભગવાનની આજ્ઞાઓ શી શી છે અને તે કઈ કઈ ભૂમિકાના સાધકોનું કઈ કઈ રીતે કલ્યાણ કરે છે તેનું ચિંતન ચાલે તેને આજ્ઞાવિચય ધર્મધ્યાન કહે છે. વિશ્વમાં કલ્યાણમાર્ગમાં કેટલાં બધાં વિદ્ધો છે, એ વિદ્ધોનો વિચાર કરવામાં આવે તેને અપાયવિચય ધર્મધ્યાન કહેવામાં આવે છે. વળી, ‘કર્મ બાંધતાં ભાન રહેતું નથી, પણ તેનાં પરિણામો કેવાં કડવાં લાગે છે’ એવા વિચારોને વિષાકવિચય ધર્મધ્યાન કહેવામાં આવે છે. આખા વિશ્વની રચના અને તેમાં જીવોની ભિન્ન-ભિન્ન સ્થિતિના વિચારને સંસ્થાનવિચય ધર્મધ્યાન કહેવાય છે. આ ધર્મધ્યાન સાધકના રાગદ્વેષને કાપનાર છે અને વિશુદ્ધ શુકલધ્યાન તરફ લઈ જનાર છે.

જે ધ્યાનમાં કોઈ રૂપી કે અરૂપી પદાર્થનો વિષય લેવામાં આવેલો હોય તે નિર્મોહી જ્ઞાનીના ધ્યાનને પ્રથમ શુકલધ્યાન કહેવાય છે. જ્યારે એ ધ્યાન એક જ વિષયમાં રહે છે અને બીજા વિષયમાં સંકેતનું નથી ત્યારે તે દ્વિતીય શુકલધ્યાન કહેવાય છે. જ્યારે મનની, વચનની અને દેહની પ્રવૃત્તિઓ ઓછી થાય ત્યારે તે ત્રીજું શુકલધ્યાન ગણાય. અને જ્યારે પ્રવૃત્તિઓ થંભી જાય ત્યારે એ ચૌદમા ગુણસ્થાનનું પૂર્વગામી ચોથું શુકલધ્યાન થાય છે.

યોગમાર્ગનું પહેલું બળ છે શ્રદ્ધા (અર્થાત્ પ્રીતિ, રુચિ), જ્યારે યોગશાસ્ત્રનું છેલ્લું બળ છે તે પ્રમાણેની પ્રવૃત્તિ. આની વચ્ચેના અવકાશમાં યોગીએ સાધવાના કેટલાક ગુણોનો આપણે વિચાર કરીએ. પહેલું જ મહત્ત્વનું સાધન આપણે જાણીએ છીએ તે સંકલ્પ-શક્તિને દૃઢ કરવાનો અભ્યાસ. તેને જૈન સંપ્રદાયમાં પચ્ચક્ષુખાણુ કહે છે. મોહયુક્ત પ્રવૃત્તિનો સંકલ્પ સહિત ત્યાગ એ પચ્ચક્ષુખાણુનું રહસ્ય છે. આ વ્રતોમાં કંઈક ગફલત થઈ જાય તે બાબત ક્ષમા માગી લેવી તેને અતિચારની આલોચના કહે છે. જીવોને ખમાવવા તે મૈત્રીભાવનું મૂળ છે, અને તે ઉત્તમ ધર્મ મનાય છે. વળી, અઠાર પાપનાં સ્થાનોને તજવાનું સ્મરણ કરવું; અરિહંત, સિદ્ધ, સાધુ અને વીતરાગભાષિત ધર્મનું જ શરણુ છે, એમ ચિંતવવું; હુદ્ધ વર્તન થઈ જાય તેની નિંદા કરી તેનાથી મુક્ત રહેવું; કલ્યાણમાર્ગનાં કાર્યો સંતોના દાસ બનીને કરવાં અને અન્યને એ કાર્યમાં પ્રેરવા; હૃદયના ભાવો વિશુદ્ધ રહે

તેની સ્વાધ્યાય દ્વારા સદૈવ ચોકી રાખવી; હંમેશાં પંચ પરમેષ્ઠીનું સ્મરણ કરવું; અને મરણ સમયે જંજળ તણને અને, શક્તિ હોય તો, ભોજનપાણી તણને સમાધિમરણ માટે મથવું—એ દસ બાબતો યોગસાધના માટે જરૂરી છે.

આ માટે નીચે મુજબ દસ સાધનો ઉપાધ્યાય શ્રી વિનયવિજયજી મહારાજે પુણ્ય-પ્રકાશ સ્તવનમાં દર્શાવ્યાં છે :—

અતિયાર આલોષ એ વ્રત ધરીએ ગુરુ શાખ;
જીવ ખમાવો સક્લ જે યોનિ ચોરાશી લાખ.
વિધિશું વળી વોસરાવીએ પાપસ્થાન અદાર;
ચાર શરણ નિત અનુસરો નિંદો દુરિતાચાર.
શુભ કરણી અનુમોદીએ ભાવ ભલો મન આણ;
અંતે અણસણ આદરી નવપદ જપો સુખણ.

આ દસ સાધનો દર્શાવ્યા પછી એ જ સ્તવનમાં છેલ્લે છાપ મારીને વિશ્વાસ પ્રગટ કરે છે :—

એમ દશ અધિકારે વીર જિનેશ્વર ભાખ્યો;
આરાધન કરો વિધિ જેણે ચિત માહીં રાખ્યો.
તેણે પાપ પખાળી ભવભય દૂરે નાખ્યો;
જિન વિનય કરતાં સુગતિ અમૃતરસ આખ્યો.

આમ અનેક મરણ ન સુધારી શક્યાં તેની ચિંતા ધણીને સોંપીને આ સમયનું મરણ તો સમાધિમરણ કરવું જ છે એવી જેની પ્રતિજ્ઞા છે એવી વર્ધમાન મહાવીરથી અત્યારના સ્વર્ગગામી મારા ગુરુમહારાજ સૂરિપ્રવર શ્રી વિજયવલ્લભસૂરિજી સુધીની નિર્ગ્રંથપરંપરા હું બાળક કઈ રીતે મર્મપૂર્વક સમજાવી શકું? પણ એક વસ્તુ નિશ્ચિત છે કે અહીં—જૈનદર્શનને માન્ય યોગમાં—પ્રાણનિગ્રહ કે દેહનિગ્રહ પ્રધાન નથી; અહીં તો વિનયગુણના બળથી કષાયનિગ્રહ અને ધણીનું ધ્યાન ધરીને, ભગવાનનું ધ્યાન ધરીને, સહજાત્મસ્વરૂપ ગુરુમહારાજનું ધ્યાન ધરીને મોહને ક્ષીણ કરવાને મથવું અને મોહને ક્ષીણ કરીને જ જંપવું તેને યોગ કહેવાય છે.

સાધો, સહજ સમાધ મલી,

બહુત કૃપા કીની મોરે સતગુરુ દિન દિન બદત ચલી;

સાધો, સહજ સમાધ મલી.

પરમપૂજ્ય હરિભદ્રસૂરિએ પણ યોગની આઠ દષ્ટિઓ દ્વારા આવું જ નિરૂપણ કર્યું છે. જેમજેમ કષાયનું બળ ઘટે છે તેમતેમ આત્મબોધની વિશુદ્ધિ વધે છે. મિત્રા દષ્ટિમાં ધર્મી જીવો પ્રત્યે સ્નેહભાવ, તારા દષ્ટિમાં તેમાં વિશેષતા, બલ્લા દષ્ટિમાં તેમાં સ્થિરતા, અને દ્વીપ્રા દષ્ટિમાં વિશેષ બોધ થાય છે. તે પછી સ્થિરા, કાંતા, પ્રભા અને પરા એ દષ્ટિઓ અષ્ટાંગ યોગની અંતની ચાર ભૂમિકાઓને સૂચવે છે. જૈનદર્શનને રાગદ્વેષ ઘટાડનાર, અહિંસાને પોષનાર કોઈ પણ બાહ્ય સાધન ગ્રાહ્ય છે. આમ યોગની સાર્વભૌમ દષ્ટિ એ જીવનના દિશાપલટાની પણ સાર્વભૌમ દષ્ટિ છે.

રાગદ્વેષના દૃઢભૂળ સંસ્કારો શુરુકૃપા વિના જીતી શકાતા નથી. આથી વિનયને ધર્મનું ભૂળ કહેવાય છે. પોતાના છંદે ચાલનાર વ્યક્તિ પોતાના જ દોષોને ટાળવાના યત્નમાં ગફલત કરે એવું લગભગ બને જ છે. તેથી જેમણે ચિત્તસમાધિ અને આયુષ્યને અંતે સમાધિમરણ પ્રાપ્ત કરવું છે, તેમણે પ્રત્યેક ક્ષણે જાગૃત રહેવું પડશે. ‘વર્તમાન કાળમાં સર્વ કાળ સમાધિ બંધ છે.’ એમ તે, સાધન અવલંબતાં, યાદ રાખશે. ‘આ દિવસ પણ ચાલ્યો જશે’ એવું સ્મરણ દુઃખના પ્રસંગે તેને બરાબર ખ્યાલમાં રહેશે. એક વાર સમાધિ-મરણ સંધાયું એટલે એ સફળતા જેવી સફળતા બીજી કોઈ થતી જ નથી, માટે ઘણા જન્મો માટેની નિરાંત થશે જ, એ ખ્યાલથી સાધક આશાવંત રહેશે. વળી, નમસ્કારમંત્રનું સ્મરણ કરશે તેને શાસનના દેવો પણ માર્ગદીપ ધરીને ઉન્માર્ગે જતા અટકાવશે, એમાં સંદેહ નથી. અલ્પ સાધના પણ અનંત જન્મોમાં રક્ષણ કરનારી બને તેને યોગસાધના કહેવાય.

અંતમાં એક-બે મુદ્દા સંબંધે કંઈક ખ્યાલ બાંધવા યત્ન કરીએ. પહેલી ભૂમિકા ત્રિથિલેહની કહેવાય છે. :

ગંઠિ ત્તિ સુદુઘ્નેઓ કક્ષલઢવળરૂઢગૂઢગંઠિ વ્વ ।

જીવસ્સ કમ્મજ્જિઓ ઘણરાગદોસપરિણામો ॥

(વિશેષાવશ્યક ભાષ્ય, ગાથા ૧૧૮૫)

ત્રિથિ લેહવામાં બહુ મુશ્કેલ એવો કડક શ રાગદ્વેષનો (અભ્યાસથી પડેલો) સંસ્કાર-વિશેષ છે. આ રાગ અને દ્વેષ ભૌતિક પદાર્થો પરત્વે છે. આથી ભૌતિક પદાર્થો પ્રત્યે વૈરાગ્ય અને ઉત્તમ સાધનોમાં ચિત્ત પરોવવાનો અભ્યાસ એ બે યોગનાં મહાન સાધનો છે. ત્રિથિલેહ કરનારે ભલે શ્રદ્ધાનું પ્રથમ દ્વાર જ ઉઘાડ્યું છે, પણ એ વિજય સમગ્ર મોહને જીતવાનો ડંકો વગાડે છે, તેથી તેને યોગમાર્ગનો પ્રવેશ કહેવાય છે. તે સમ્યગ્દર્શનરૂપ પ્રથમ રત્ન છે.

વળી, દ્રવ્યકર્મો પોતે બાંધનાર કે છોડનાર કશુંયે નથી, એ તો જીવના પોતાના ભાવો અનુસાર થતી પુદ્ગલદ્રવ્યની રચના છે. આથી બાંધનાં કારણો-હિંસા અને તૃષ્ણા-બરાબર જાણી લેવાં એટલે કે બાંધનાં કારણોનું યથાર્થ જ્ઞાન તે સમ્યગ્જ્ઞાન નામનું દ્વિતીય રત્ન છે. અને બાંધનાં કારણોને તોડી નાખવા યત્નશીલ રહેવું તે યોગ છે. અને એ જ ચારિત્ર નામનું ત્રિતીય રત્ન છે.

લગવાનનાં વચનના અર્થો પણ દરેક ભવ્યના કલ્યાણ માટે જ છે, એ શ્રદ્ધા હૃદયમાં રાખીને તેના અર્થ કરવા તે પણ યોગનિષ્ઠા છે.

આવા ગહન વિષયની અહીં તો માત્ર છાયા જ આપી શકાઈ છે. જિજ્ઞાસુને જિના-ગમના ગહન ત્રિથો શુરુગમથી અવગાહવા વિનંતી છે. અહીં કશીય ભૂલચૂક જણાય તો સુજ્ઞાને વિનંતી છે કે તેમણે ક્ષમાદષ્ટિએ નિહાળવું. આ તો માત્ર અંગુલિનિર્દેશ છે.