જૈન શિક્ષાવલી

લેખક:
સાહિત્યવારિધિ શતાવધાની પંડિત
શ્રી ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ.

યોગાભ્યાસ

શ્રેણી પહેલી
૧૦

જૈન તત્ત્વજ્ઞાન તથા આચારને
સુંદર સરલ શૈલીએ રજૂ કરતી

જૈન શિક્ષાવલી

પ્રથમ શ્રેણીનાં ૧૨ પુસ્તકો

૧ જીવનનું ધ્યેય
૨ પરમપદનાં સાધનો
૩ ઇષ્ટદેવની ઉપાસના
૪ સદ્ગુરુસેવા
૫ આદર્શ ગૃહસ્થ
૬ આદર્શ સાધુ
૭ નિયમો શા માટે?
૮ તપની મહત્તા
૯ મંત્રસાધન
૧૦ યોગાભ્યાસ
૧૧ વિશ્વશાંતિ
૧૨ સફલતાનાં સૂત્રો

શ્રેણીનું મૂલ્ય રૂા. ૬-૦૦. પોસ્ટેજ ૧-૦૦ અલગ. માત્ર ગણતરીની નકલો જ બાકી રહી છે, માટે તમારી નકલ આજે જ મેળવી લો તથા હવે પછી પ્રગટ થનારી બીજી શ્રેણીના ગ્રાહક બનો.

નોંધઃ-બારમા નિબંધને છેડે આખી શ્રેણીનું શુદ્ધિપત્રક આપ્યું છે, તે પ્રમાણે સુધારો કરી પુસ્તકોનો ઉપયોગ કરવા વિનંતિ છે.

જૈન શિક્ષાવલી : પુષ્પ દશમું

યો ગા ભ્યા સ

卐

લેખક :
સાહિત્યવારિધિ શતાવધાની પંડિત
શ્રી ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ

પ્રકાશક :
જૈન સાહિત્ય-પ્રકાશન-મંદિર
મુંબઈ – ૯.

મૂલ્ય : પચાસ નયા પૈસા

પ્રકાશક :
નરેન્દ્રકુમાર ડી. શાહ
વ્યવસ્થાપક : જૈન સાહિત્ય-પ્રકાશન-મંદિર
લધાભાઈ ગુણપત બીલ્ડીંગ,
ચીંચ બંદર, મુંબઈ-૯.

પહેલી વાર ૨૦૦૦
સં. ૨૦૧૫, સને ૧૯૫૯
સર્વ હક્ક પ્રકાશકને સ્વાધીન

મુદ્રક :-
મણિલાલ છગનલાલ શાહ.
નવપ્રભાત પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,
ઘીકાંટા રોડ, અમદાવાદ.

પ્રકાશકનું નિવેદન

જૈન મહર્ષિઓએ જીવનની સુધારણા માટે જે તત્ત્વજ્ઞાન ઉપદેશ્યું છે તથા જે આચારની પ્રરૂપણા કરી છે, તે સહુ સરલતાથી સમજી શકે તે માટે **જૈન શિક્ષાવલી**ની યોજના હાથ ધરવામાં આવી છે. હાલ તેમાં બાર પુસ્તકો પ્રકટ કરવામાં આવે છે, પરંતુ સંયોગો વધારે સાનુકૂળ દેખાશે તો તેમાં બીજાં પુસ્તકો પણ પ્રકટ કરવામાં આવશે.

આ પુસ્તકો દીર્ઘચિંતન-મનનનાં પરિણામે સુંદર શૈલીમાં લખાયેલાં છે, એટલે તે સહુને પસંદ પડશે એમાં શંકા નથી.

જૈન શિક્ષાવલીની યોજના સાકાર બની તેમાં અનેક મુનિરાજો, સંસ્થાઓ અને ગૃહસ્થોનો સહકાર નિમિત્તભૂત છે. ખાસ કરીને પ. પૂ. આ. મહારાજશ્રી વિજયલક્ષ્મણસૂરીશ્વરજી, તેમનાં વિદ્વાન્ શિષ્યરત્ન મુનિરાજશ્રી કીર્તિવિજયજી, પ. પૂ. આ. મહારાજશ્રી વિજયપ્રેમસૂરીશ્વરજીનાં શિષ્યરત્નો પૂ. પં. મહારાજ શ્રીભદ્રંકરવિજયજી, પૂ. મુ. શ્રી ભાનુવિજયજી, તથા પૂ. મુ. શ્રી કુંદકુંદવિજયજી તેમજ પ. પૂ. આ. મહારાજશ્રી વિજયજંબૂસૂરીશ્વરજી, તેમનાં શિષ્યરત્ન મુ. શ્રી રૈવતવિજયજી અને પ. પૂ. આ. મહારાજશ્રી વિજયઅમૃતસૂરીશ્વરજીના વિદ્વાન્ શિષ્યરત્ન પૂ. પં. મ. શ્રી ધુરંધરવિજયજી તથા પ. પૂ. આ. મહારાજશ્રી વિજયધર્મસૂરિજીનાં શિષ્યરત્ન મુનિશ્રી યશોવિજયજી વગેરેએ આ યોજનાને સત્કારી તેને વેગ આપવામાં કિંમતી સહાય આપી છે, તે માટે તેમનો ખાસ આભાર માનીએ છીએ. ઉપરાંત શેઠ માણેકલાલ ચુનીલાલ, શેઠ ચંદુલાલ વર્ધમાન, શેઠ ચતુરભાઈ નગીનદાસ (બેલગામવાળા), શ્રીમાન બી. કે. શાહ, યોગી શ્રી ઉમેશચંદ્રજી, શ્રી નાગકુમાર મકાતી તથા જૈનધાર્મિક શિક્ષણસંઘ-મુંબઈના કાર્યવાહકો શ્રી પ્રાણજીવન હ. ગાંધી વગેરેએ આ કાર્યમાં સહકાર આપી અમને ઉત્સાહિત કર્યો છે, તે માટે તેમનો પણ આભાર માનીએ છીએ. આ પુસ્તકોમાં વિજ્ઞાપન આપનાર દરેક સંસ્થાઓના પણ અમે આભારી છીએ.

પ્રકાશક.

વિષયાનુક્રમ

૧ યોગનો મહિમા

૨ યોગના અભ્યાસ અંગે કેટલીક સૂચનાઓ

૩ યોગાભ્યાસ કરનારમાં હોવા જોઈતા ગુણો

૪ ગુરુની આવશ્યકતા

૫ યોગની વ્યાખ્યા

૬ ધ્યાનસિદ્ધિનું પ્રયોજન

૭ ધ્યાનની વ્યાખ્યા અને તેના પ્રકારો

૮ યમ–નિયમો

૯ યોગાભ્યાસ માટે દેશ અને સ્થાન

૧૦ આસનસિદ્ધિ

૧૧ પ્રાણાયામ

૧૨ પ્રત્યાહાર

૧૩ ધારણા

૧૪ અધ્યાત્મ અને ભાવના

૧૫ ધ્યાનસિદ્ધિ અને સમાધિ

૧૬ યોગના પ્રકારો

૧૭ ઉપસંહાર

॥ ॐ ह्रीँ अर्हं नमः ॥

યોગાભ્યાસ

૧—યોગનો મહિમા

જૈન ધર્મ અહિંસાપ્રધાન છે, તેમ યોગપ્રધાન પણ છે, પરંતુ તેનું જોરથી ઉચ્ચારણ કરવામાં આવતું નથી, એટલે આપણામાંના ઘણા એમ સમજતા થયા છે કે યોગ તો તપોવનમાં રહેલા ઋષિઓ સાધે, ભગવાં વસ્ત્રધારી સાધુસંન્યાસીઓ સાધે કે શરીરે ભસ્મ ચોળનારા ખાખી બાવા વગેરે સાધે, આપણે તેની સાથે કંઈ લેવા દેવા નહિ. આ એક પ્રકારની ભારે ગેરસમજ છે અને તે આપણે દૂર કરવી જ જોઇએ.

શ્રી ભદ્રબાહુસ્વામીએ આવશ્યકનિર્યુક્તિમાં સાધુની વ્યાખ્યા કરતાં જણાવ્યું છે કે 'निव्वाणसाहए जोगे जम्हा साहंति साहुणो—જેઓ નિર્વાણસાધક યોગની સાધના કરે છે, તેઓ સાધુ કહેવાય છે.' આનો અર્થ એ થયો કે જ્યાં યોગસાધના છે, યોગનો અભ્યાસ છે, ત્યાં જ સાધુતા છે. જ્યાં યોગસાધના નથી, યોગનો અભ્યાસ નથી, ત્યાં સાધુતા નથી. આ યોગાભ્યાસ અન્ય કોઈ હેતુથી નહિ પણ નિર્વાણપ્રાપ્તિ એટલે મુક્તિ કે મોક્ષ મેળવવા

માટે જ કરવો જોઈએ, એમ તેમણે યોગપદને નિર્વાણ-સાધક વિશેષણ લગાડીને સૂચિત કર્યું છે.

શ્રી જિનભદ્રગણિ ક્ષમાશ્રમણે ધ્યાનશતકનું મંગલાચરણ કરતાં ચરમતીર્થંકર શ્રી મહાવીરસ્વામીને યોગીશ્વર તરીકે વંદના કરી છે, કારણ કે તેમણે શુકલધ્યાનરૂપી પ્રજવલિત અગ્નિથી કર્મો રૂપી ઈંધનને બાળી નાખ્યાં હતાં.

શ્રી માનતુંગસૂરિજીએ ભક્તામરસ્તોત્રમાં શ્રી આદીશ્વર પ્રભુને યોગ જાણનાર યોગીશ્વર તરીકે બીરદાવ્યા છે. આ રીતે બીજા પણ અનેક આચાર્યોએ શ્રી જિનેશ્વરદેવોને યોગકુશળ, યોગપારંગત, યોગીન્દ્ર વગેરે નામોથી સંબોધ્યા છે, એટલે યોગસાધના કે યોગાભ્યાસ એ જૈન જીવનનું એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે, એમાં શંકા રાખવાનું કોઈ કારણ નથી.

જૈન મહર્ષિઓ યોગની પ્રશંસા કરતાં જણાવે છે કે—

'યોગ શ્રેષ્ઠ કલ્પતરુ જેવો છે, યોગ ઉત્તમ ચિંતામણિ રત્ન જેવો છે, યોગ સર્વ ધર્મમાં મુખ્ય છે અને યોગ એ સિદ્ધિ કે મુક્તિનું પોતાનું ગૃહ છે.'

'વળી તે યોગ જન્મરૂપી બીજને બાળનારો છે, જરા અવસ્થાની મહાજરા છે, દુઃખોને માટે ક્ષય રોગ જેવો છે અને મૃત્યુનું મૃત્યુ નિપજાવનારો છે, અર્થાત્ અમરતા પ્રાપ્ત કરાવનારો છે.'

તાત્પર્ય કે યોગથી સર્વ ઈચ્છિત વસ્તુઓ મળે છે, અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને જન્મ,

જરા તથા મૃત્યુ ટાળી શકાય છે. આથી વધારે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ આ જગતમાં બીજી કઈ હોઈ શકે?

કોઈ એમ કહેતું હોય કે અમારે બીજું કંઈ જોઈતું નથી, સિદ્ધિઓનો ખપ નથી, પણ માત્ર જીવનને સુધારવું છે, જીવનનું ઉચ્ચ પ્રકારે ઘડતર કરવું છે, તો એ લાભ પણ યોગસાધના કે યોગાભ્યાસથી મળી શકે છે. આ રહ્યા તેની પ્રતીતિ કરાવનારા શબ્દો:

धृतिः क्षमा सदाचारो, योगवृद्धिः शुभोदया ।
आदयेता गुरुत्वं च शमसौख्यमनुत्तरम् ॥

'યોગથી ધૃતિ એટલે સંતોષ કેળવાય છે, ક્ષમા એટલે ઉદારતાનો ગુણ પ્રકટે છે, સદાચાર એટલે સત્પુરુષો-એ પ્રતિષ્ઠિત કરેલો આચાર પાળવાનું મન થાય છે, શુભોદયવાળી યોગવૃદ્ધિ એટલે પુણ્યનો ઉદય થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓનો વધારો કરવાનું બળ આવે છે, આદેયતા એટલે બીજા પણ પોતાની પ્રવૃત્તિનું પ્રશંસાપૂર્વક અનુ-કરણ કરે એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. ગુરુત્વ એટલે બીજાના ગુરુ થવાની શક્તિ ઉદ્ભવે છે અને શ્રેષ્ઠ શમસુખ એટલે અપૂર્વ શાંતિ કે અદ્ભુત પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરી શકાય છે.'

એટલું જ નહિ—

विनिवृत्ताग्रहत्वं च तथा द्वंद्वसहिष्णुता ।
तदभावश्च लाभ श्च, बाह्यानां कालसंगतः ॥

'યોગથી આગ્રહરહિતપણું પ્રકટે છે, એટલે હઠાગ્રહ, કદાગ્રહ કે પૂર્વગ્રહ નાશ પામે છે. સત્યની પ્રાપ્તિ નહિ થવાનાં જે ચાર કારણો મનાયાં છે, તેમાંનું એક કારણ આ હઠાગ્રહ, કદાગ્રહ કે પૂર્વગ્રહ પણ છે. તે દૂર થઈ જતાં સરળતા પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે ધર્મપ્રાપ્તિ સુલભ બને છે. દ્વંદ્વ એટલે સુખ અને દુઃખ, તેની સહિષ્ણુતા એટલે સહન કરી લેવાની શક્તિ આવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો 'સુખસમયમાં છકી નવ જવું, દુઃખમાં ન હિંમત હારવી' એ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થતાં જરા, ઇંદ્રિયહાનિ વગેરે બાહ્ય દુઃખોના અભાવનો લાભ થાય છે. અર્થાત્ મોટી ઉમર થવા છતાં ઘડપણ દેખાતું નથી કે કોઈ ઇંદ્રિયમાં શિથિલતા આવતી નથી.

किं चान्यद्योगतः स्थैर्यं, धैर्यं श्रद्धा च जायते ।
मैत्री जनप्रियत्वं च, प्रातिभं तत्त्वमानसम् ॥

'વધારે શું કહીએ? યોગથી બુદ્ધિની સ્થિરતા થાય છે, ધૈર્ય અને શ્રદ્ધા પ્રકટે છે, સર્વ જીવો સાથે મૈત્રીભાવ ઉત્પન્ન થાય છે, લોકપ્રિયતા સાંપડે છે અને તત્ત્વની પરીક્ષા કરી શકે એવું પ્રતિભાશાળી મન પ્રાપ્ત થાય છે.'

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનનાં સમાધિપાદમાં ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ३-४८ ॥ એ સૂત્રથી આ વાતનું સમર્થન કર્યું છે. ऋतं એટલે સત્યનું बिभर्ति–ધારણ–પોષણ કરે છે, તે ઋતંભરા. આનો સ્પષ્ટાર્થ એ છે કે શ્રુતપ્રજ્ઞા, અનુમાનપ્રજ્ઞા અને લૌકિકપ્રત્યક્ષપ્રજ્ઞાથી વસ્તુમાં

રહેલા સાધારણ ધર્મો સમજાય છે, ત્યારે ઋતંભરા પ્રજ્ઞાથી વસ્તુમાં રહેલા અસાધારણ ધર્મો સમજાય છે અને તેથી દૂર રહેલું, પૃથ્વી આદિથી ઢંકાયેલું અને ભૂત તથા ભાવિના ગર્ભમાં છૂપાયેલું બધું પ્રત્યક્ષ થાય છે.

અન્ય મહર્ષિઓએ યોગની જે પ્રશંસા કરી છે, તેનાથી પણ આપણે પરિચિત થઈએ.

તેઓ કહે છે:—

स्नातं तेन समस्ततीर्थसलिलै सर्वाऽपि दत्तावनि-
र्यज्ञानां च सहस्रमिष्टमखिला देवाश्च संपूजिताः ।
संसाराच्च समुद्धृताः स्वपितरस्त्रैलोक्यपूज्योऽप्यसौ,
यस्य ब्रह्मविचारणे क्षणमपि, स्थैर्यं मनः प्राप्नुयात् ॥

'જે મનુષ્યનું મન બ્રહ્મવિચારણામાં ક્ષણપણ સ્થિરતા ધારણ કરે છે, અર્થાત્ યોગાભ્યાસમાં લીન બને છે, તેણે સકલ તીર્થોનાં જલમાં સ્નાન કર્યું છે, સમસ્ત પૃથ્વીનું દાન દીધું છે, હજારો યજ્ઞ કર્યાં છે, સર્વ ઈષ્ટ દેવોને સારી રીતે પૂજ્યા છે, પોતાના પિતૃઓનો સંસારથી ઉદ્ધાર કર્યો છે અને તે ત્રણે લોકમાં પૂજ્ય છે.'

कुलं पवित्रं जननी कृतार्था,
विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ।
अपारसंवित्सुखसागरेऽस्मि-
लीनं परे ब्रह्मणि यस्य चेतः ॥

'જે મનુષ્યનું ચિત્ત અપાર જ્ઞાન અને આનંદના સાગરરૂપ પરબ્રહ્મમાં લીન થાય છે, તેનું કુલ પવિત્ર છે,

તેની માતાને ધન્ય છે અને તેનાથીજ પૃથ્વી પાવન થાય છે.'

ईज्याचारदमाहिंसा–दानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो, यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

'વિવિધ પ્રકારના યજ્ઞયાગો, સ્નાનાદિ બાહ્ય આચારો, ઈન્દ્રિયોનું દમન, જીવદયા, દાનાદિપરોપકારપ્રવૃત્તિઓ અને શાસ્ત્રનું પઠન–પાઠન આદિ તમામ કર્મોમાં યોગવડે થતું આત્મદર્શન જ પરમ ધર્મ છે.'

૨–યોગના અભ્યાસ અંગે કેટલીક સૂચનાઓ

યોગનો આ મહિમા જાણ્યા પછી ઘણાને ઈચ્છા થઈ આવે છે કે 'ચાલો, આપણે પણ યોગનો અભ્યાસ કરીએ' પણ તેઓ પોતાનાં જીવનની ઘરેડ બદલી શકતા નથી, એટલે આ ઈચ્છા અમલમાં આવતી નથી. આ જોઈને જ અનુભવી પુરુષોએ કહ્યું છે કે—

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण, योगसिद्धिः प्रजायते ॥

'ક્રિયાયુક્તને સિદ્ધિ થાય, પણ અક્રિયાવાનને કેમ થાય? યોગનાં શાસ્ત્રો વાંચી જવાથી કે સાંભળી જવા માત્રથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી.'

કેટલાક કહે છે કે 'યોગાભ્યાસ કરવા માટે તો અમે તત્પર છીએ, પણ તે ઘણો કઠિન હોવાથી અમારાથી થઈ શકે એમ લાગતું નથી.'

આ સ્થિતિનું નિવારણ કરવા માટે અનુભવી પુરુષેાએ કહ્યું છે કે 'सर्वेषां तु पदार्थानामभ्यासः कारणं परम् । સર્વ પદાર્થોનું પરમ કારણ અભ્યાસ છે.' અર્થાત્ અભ્યાસ વડે સર્વ કંઈ સિદ્ધ થઈ શકે છે. તેનાં ઉદાહરણેા આપતાં તેમણે જણાવ્યું છે કે—

अभ्यासेन स्थिरं चित्तमभ्यासेनानिलच्युतिः ।
अभ्यासेन परानन्दो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥

'મન અત્યંત અસ્થિર છે, છતાં અભ્યાસવડે તેને સ્થિર કરી શકાય છે. વાયુને કાબૂમાં લાવવાનું કામ ઘણું કઠિન છે છતાં તે પણ અભ્યાસ વડે કાબૂમાં આવી શકે છે. પરમાનંદની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી, છતાં તે પણ અભ્યાસ વડે થઈ શકે છે અને આત્મદર્શન કે આત્મસાક્ષાત્કાર જે યોગનું પ્રધાન લક્ષ્ય છે, તે પણ અભ્યાસ વડે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.' માટે યોગાભ્યાસ શી રીતે થઈ શકે? એમ માની બેસી રહેવાનું નથી.

૩—યેાગાભ્યાસ કરનારમાં હેાવા જોઇતા ગુણેા

યેાગનેા અભ્યાસ કરનારમાં કેવા ગુણ હોવા જોઈએ? તેનું વર્ણન કરતા યેાગવિશારદેા જણાવે છે કે—

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥

'ઉત્સાહ, હિમ્મત, ધૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, દઢ નિશ્ચય અને જનસંગપરિત્યાગ એ છ અંગોથી યેાગ સારી રીતે સિદ્ધ થાય છે.'

ઉત્સાહ વિના પ્રવૃત્તિ થતી નથી, માટે પ્રથમ તેનું વિધાન છે. હિમ્મત વિના આગળ વધી શકાતું નથી, માટે બીજું તેનું વિધાન છે. આગળ વધતાં અનેક જાતની મુશ્કેલીઓ આવે તે ધૈર્યથી જ ઓળંગી શકાય છે, માટે ત્રીજું વિધાન તેનું છે. વળી વૃત્તિઓ કે વિચારોનાં વહેણને સ્થિર રાખવા માટે તત્ત્વજ્ઞાન એ પુષ્ટ આલંબન છે, તેથી ચોથું વિધાન તેનું છે. દૃઢ નિશ્ચય વિના સ્વીકૃત કાર્ય પૂર્ણ થતું નથી, માટે પાંચમું વિધાન તેનું છે અને લોકસમૂહમાં રહેવાથી ચિત્તવૃત્તિઓનું જ્યાં ત્યાં આકર્ષણ થાય છે, તેથી છઠ્ઠું વિધાન જનસંગપરિત્યાગનું છે. વધારામાં જૈન મહર્ષિઓએ કહ્યું છે કે—

विभूसा इत्थिसंसग्गो, पणीयं रसभोयणं ।
नरस्सऽत्तगवेसिस्स, विसं तालउडं जहा ॥

'જે પુરુષ આત્મશોધક છે, આત્મદર્શનનો અભિલાષી છે એટલે કે યેાગાભ્યાસ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર છે, તેને માટે શ્રંગાર, સ્ત્રીઓનો સંસર્ગ અને પૌષ્ટિક—સ્વાદિષ્ટ ભોજન એ સર્વે તાલપુટ વિષ જેવા છે.' તાત્પર્ય કે જેને સાચી યોગસાધના કરવી છે, તેણે શરીરની ટાપટીપ છોડી દેવી જોઇએ, સ્ત્રીઓના સહવાસ છોડી દેવો જોઇએ અને બને તેટલો સાદો અને નિરસ આહાર લેવો જોઈએ.

આ વાત અહીં અમે ભારપૂર્વક કહેવા ઈચ્છીએ છીએ, કારણ કે આજે યોગસાધનાના ઉદ્દેશથી ચાલતા કેટલાક યોગાશ્રમોમાં આમાંના એક પણ સિદ્ધાન્તનું યથાર્થ પાલન

થતું નથી. યેાગસાધકેા દરરોજ સ્નાન કરીને ઉત્તમ મુલાયમ વસ્ત્રો પહેરે છે, માથામાં તેલ વગેરે નાખે છે અને પુષ્પમાલાઓથી પેાતાનાં શરીરોને શણુગારે છે. વળી રેશમી વસ્ત્રો વાપરે છે અને કસબી કેારના શાલ--દુશાલાનેા ઉપયેાગ કરે છે. તે ઉપરાંત ત્યાં સ્ત્રી અને પુરુષોને રહેવાનાં સ્થાનેા અલગ હેાવા છતાં દિવસમાં એકબીજાને મળવાનું ચાલુ હેાય છે અને હાસ્ય, ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરવાની મેાજ મણાતી હેાય છે. આ બધાનું પરિણામ એ આવે છે કે પુરુષેાની સ્ત્રી પ્રત્યેની અને સ્ત્રીઓની પુરુષ પ્રત્યેની આકર્ષણવૃત્તિ ચાલુ જ રહે છે અને પરિણામે જે બંધનમાંથી છૂટવું હેાય છે, તે બંધનેા વધારે મજબૂત થાય છે. વળી ત્યાં ખેારાકનું ધેારણ પણ એવું હેાય છે કે જે વૃત્તિઓને શાંત કરવામાં મદદ કરતું નથી. દાખલા તરીકે દૂધનેા વધારે પડતેા ઉપયેાગ. દૂધ શીઘ્ર વીર્ય પેદા કરનારું હોઈ બ્રહ્મચર્યપાલનમાં ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. એટલે શ્રૃંગારનેા ત્યાગ, સ્રીસહવાસનેા ત્યાગ અને માલમલીદા કે મેવા–મીઠાઇ ઉડાવવાનેા ત્યાગ એ યેાગસાધનની–યેાગાભ્યાસની અનિવાર્ય શરતેા છે અને તેનું પાલન કર્યા વિના યેાગસિદ્ધિ થઇ શકતી નથી.

અતપસ્વીને યેાગ સિદ્ધ થતેા નથી, એમ અનુભવીઓનું કહેવું છે. એટલે યેાગસાધના માટે તેનું પણ યથાશક્તિ આલંબન લેવું જોઈએ. અન્યોએ જે સિદ્ધિઓ યોગથી માની છે, તે જૈન મહર્ષિઓએ તપથી માની

છે, એટલે કોઈ પણ સંયોગોમાં તપ પ્રત્યે અનાદર કે ઉપેક્ષા થઈ શકે નહિ.

૪–ગુરુની આવશ્યકતા

યોગસાધકમાં હોવા જોઈતા ગુણોનું વિવેચન અહીં પૂરું થાય છે, પણ તેની સાથો સાથ વિચારવા જેવી અને સહુથી વધારે મહત્ત્વની એક વાત અહીં જાહેર કરીએ કે 'ગુરુ વિના જ્ઞાન નથી.' એટલે જેણે યોગસાધના કે યોગાભ્યાસ કરવો હોય, તેણે યોગ્ય ગુરુ શોધી કાઢવા જોઈએ અને તેમની દેખરેખ નીચે યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ.

યોગ્ય ગુરુઓ સહેલાઈથી મળતા નથી, એ વાત સાચી, પણ જે ખરી ઈચ્છાથી શોધે છે, તેમને મળી આવે છે. 'जिन ढुंढत तिन पाइया'એ ઉક્તિમાં મુમુક્ષુઓએ પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવા જેવી છે. સદ્ગુરુ વિષે વિશેષ વિચારણા '**સદ્ગુરુસેવા**' નામના આ ગ્રંથમાળાના ચોથા નિબંધમાં કરવામાં આવી છે, એટલે અહીં તેનું વિવેચન કરતા નથી.

જૈન ધર્મની યોગક્રિયા કેવી છે? તેના ભેદાનુભેદો કેવા છે? તથા તેનામાં અને અન્ય યોગક્રિયામાં શું તફાવત છે? તેનું હવે નિરૂપણ કરીશું અને તેનો વધારે સ્પષ્ટ બોધ થાય તે માટે પ્રશ્નોત્તરીનું આલંબન લઈશું.

૫–યોગની વ્યાખ્યા

પ્રશ્ન—જૈન ધર્મે યોગની વ્યાખ્યા શું કરી છે?

ઉત્તર — એ જાણવા માટે શ્રી હરિભદ્રસૂરિકૃત યોગવિંશિકા પર દૃષ્ટિપાત કરવો ઉચિત ગણાશે. તેની પહેલી ગાથામાં કહ્યું છે કે—

मुक्खेण जोयणाओ जोगो सव्वोवि धम्मवावारो ।
परिसुद्धो विन्नेओ, ठाणाइगओ विसेसेणं ॥

'પ્રણિધાનથી અત્યંત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વ પણ ધર્મવ્યાપાર મોક્ષમાં જોડનારો હોવાથી યોગ જાણવો. (આ વ્યાખ્યા योजनाद् योगः એ વ્યુત્પત્તિ સિદ્ધ કરવા માટે સામાન્ય પ્રકારે કહી.) અને વિશેષથી તો સ્થાનાદિગત એવો જે ધર્મવ્યાપાર તેને યોગ જાણવો.'

તેમણે સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપારની વિશેષ સ્પષ્ટતા બીજી ગાથામાં ठाणुन्नत्थालंबणरहिओ तंतम्मि पंचहा एसो એ શબ્દોથી કરી છે. તેનો અર્થ એ છે કે જૈન શાસ્ત્રોમાં આ સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપાર પાંચ પ્રકારનો કહેલો છે. તે આ પ્રમાણે :

(૧) ठाण એટલે સ્થાનાદિગત ધર્મવ્યાપાર. અહીં ठाण શબ્દથી કાયોત્સર્ગાદિ આસનો સમજવાં.

(૨) उन्न એટલે વર્ણગત ધર્મવ્યાપાર. અહીં વર્ણ શબ્દથી વીતરાગ મહાપુરુષોએ કહેલાં શાસ્ત્રવચનો સમજવાં.

(૩) अत्थ એટલે અર્થગત ધર્મવ્યાપાર. અહીં અર્થ શબ્દથી શાસ્ત્રવચનોનો અભિધેય વિષય સમજવો.

(૪) आलंबण એટલે આલંબનગત ધર્મવ્યાપાર. અહીં આલંબન શબ્દથી જિનબિંબ, જિનમૂર્તિ કે શ્રુતનું આલંબન સમજવું.

(૫) रहिओ–आलंबण रहिओ એટલે આલંબનરહિત ધર્મવ્યાપાર. અહીં આલંબનરહિત ધર્મવ્યાપારથી પરમાત્મા કે શ્રુતનાં આલંબન વિના કેવળજ્ઞાનાદિ ગુણોની સમરસતા, ધ્યાતા–ધ્યાનની અભેદભાવે થતી તન્મય પરિણતિ સમજવી.

શ્રીમદ્ યશોવિજયજી મહારાજે જ્ઞાનસારનાં યોગાષ્ટકમાં આજ વ્યાખ્યાનું સમર્થન કર્યું છેઃ

मोक्षेण योजनाद्योगः सर्वोऽप्याचार इष्यते ।
विशिष्य स्थानवर्णार्थालम्बनैकाग्र्यगोचरः ॥

'(આત્માને) મોક્ષની સાથે જોડવાથી સર્વે પણ આચાર યોગ કહેવાય છે. જો તેની વિશેષતા કરીને કહીએ તો સ્થાન, વર્ણ, અર્થ, આલંબન અને એકાગ્ર્ય જેને ગોચર છે, તે યોગ કહેવાય છે.'

શ્રીહરિભદ્રસૂરિએ 'પ્રણિધાનથી અત્યંત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વ પણ ધર્મવ્યાપાર' એવા શબ્દો વાપર્યા છે, ત્યાં શ્રીમદ્ યશોવિજયજી મહારાજે આચાર શબ્દ વાપર્યો છે. જૈનપરંપરા મુજબ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, તપ અને વીર્યને વિષે જે આચરણ કરવું, તે આચાર કહેવાય છે, એટલે જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપની ઉલ્લાસપૂર્વક થતી સર્વ આરાધના એ–યોગ છે, એમ તેમનાં કથનનું તાત્પર્ય છે.

શ્રીહરિભદ્રસૂરિએ યોગના પાંચમા પ્રકારને આલંબનરહિત કહ્યો છે, તેને શ્રીમદ્ યશોવિજયજી મહારાજે એકાગ્રચ યોગ કહ્યો છે, કારણ કે તેમાં મન, વચન અને કાયાના યોગનું એકાગ્રચ હોય છે. વાસ્તવિકતાએ આ બંનેમાં કોઈ ભેદ નથી.

શ્રીહેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રમાં યોગનું લક્ષણ આ પ્રમાણે જણાવ્યું છે:

चतुवर्गेऽग्रणीर्मोक्षो योगस्तस्य च कारणम् ।
ज्ञानश्रद्धानचारित्ररूपं रत्नत्रयं च सः ॥

(ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ) ચાર વર્ગોમાં મોક્ષ મુખ્ય છે. તેનું કારણ યોગ છે. તે જ્ઞાન, શ્રદ્ધા અને ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયી સમજવી. પ્રણિધાનથી અત્યંત શુદ્ધ થયેલો એવો સર્વે પણ ધર્મવ્યાપાર સમ્યગ્ દર્શન, સમ્યગ્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ચારિત્રમાં અંતર્ભૂત થાય છે, એટલે આ વ્યાખ્યામાં પણ કોઈ ભેદ નથી. આ બધી વ્યાખ્યાઓનું તાત્પર્ય એ છે કે જૈન શાસ્ત્રો મોક્ષમાં લઈ જનારી સઘળી ક્રિયાઓ, સઘળાં અનુષ્ઠાનો કે સઘળા ધર્મવ્યાપારોને સામાન્ય રીતે યોગ કહે છે, પણ તેનો વિશેષ વ્યવહાર તો કાયોત્સર્ગાદિ કોઈ પણ આસન પર સ્થિર થઈને વીતરાગ મહાપુરુષોએ કહેલાં વચનોનું અનન્ય શ્રદ્ધાથી ચિંતન-મનન કરવું તથા તેમની પ્રતિમા વગેરેનું આલંબન લઈને ધ્યાનસ્થ થવું, તેમ જ આત્મસ્વરૂપમાં તદાકાર થવું, એ ક્રિયાઓથી જ કરે છે. એટલે યોગ એ ધ્યાનમાં સ્થિર થવાની

કે ધ્યાનને સિદ્ધ કરવાની એક પ્રક્રિયા છે અને એ દૃષ્ટિએ જ જૈન શાસ્ત્રોએ તેને મહત્ત્વનું સ્થાન આપ્યું છે.

વૈદિક ધર્મમાં યેાગની વ્યાખ્યાઓ નીચે મુજબ જોવામાં આવે છેઃ—

१ परेण ब्रह्मणा सार्धमेकत्वं यन्नृपात्मनः ।
योगः स एव विख्यातः किमन्यद् योगलक्षणम् ? ॥

'હે રાજન્! આત્માનું પરબ્રહ્મની સાથે જે એકપણું તેજ યેાગ સમજવેા. યેાગનું લક્ષણ બીજું શું હેાય?'

२ संयोगे योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ।

'જીવાત્મા અને પરમાત્માનેા સંયેાગ એ યેાગ કહેવાય.'

૩ अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः । 'તે બ્રહ્મદર્શનનેા ઉપાય યેાગ છે.'

४ योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । 'યેાગ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનેા નિરેાધ.'

५ योगः कर्मसु कौशलम् । 'યેાગ એટલે કર્મમાં કુશલતા.'

६ समत्वं योग उच्यते । 'સમત્વને જ યેાગ કહેવાય છે.'

૬–ધ્યાનસિદ્ધિનું પ્રયેાજન

પ્ર૦—ધ્યાનને સિદ્ધ કરવાનું પ્રયેાજન શું? એથી મેાક્ષપ્રાપ્તિમાં કંઈ સહાય મળે છે ખરી?

ઉ૦—મેાક્ષની પ્રાપ્તિ માટે કર્મરહિત અવસ્થા અપેક્ષિત છે અને તેવી અવસ્થા ધ્યાનસિદ્ધિ વિના પ્રાપ્ત કરી

શકાતી નથી, તેથી જ જૈન શાસ્ત્રોએ ધ્યાનસિદ્ધિને આવશ્યક માની છે.

પ્ર૦—અમે તો એમ સાંભળ્યું છે કે જૈન ધર્મમાં કર્મરહિત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે તપનું વિધાન છે અને તમે ધ્યાનસિદ્ધિની વાત કરો છો. આમાં સત્ય શું સમજવું?

ઉ૦—તમે તપ વિષે જે કંઈ સાંભળ્યું છે, તે બરાબર છે, પણ જૈન ધર્મે તપનો અર્થ ઘણો વિશાળ કર્યો છે, એટલે ધ્યાનસિદ્ધિ તેના પેટામાં સમાઈ જાય છે. આ રીતે ઉભય માન્યતામાં કોઈ વિરોધ નથી.

પ્ર૦—ધ્યાનસિદ્ધિ તપના પેટામાં કેવી રીતે સમાઈ જાય છે?

ઉ૦—જૈન ધર્મમાં તપના બે વિભાગો પાડવામાં આવ્યા છે: બાહ્ય અને અભ્યંતર, તથા તે બંને તપના છ છ પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે. અણસણ, ઊનોદરિકા, વૃત્તિસંક્ષેપ, રસત્યાગ, કાયક્લેશ (શારીરિક તિતિક્ષા) અને સંલીનતા (આસનસિદ્ધિ તથા એકાંતસેવન) એ બાહ્ય તપના છ પ્રકારો છે અને પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવૃત્ત્ય, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન અને વ્યુત્સર્ગ એ અભ્યંતર તપના છ પ્રકારો છે. આ રીતે ધ્યાન એ એક પ્રકારની અભ્યંતર તપશ્ચર્યા હોઈ તપના પેટામાં સમાઈ જાય છે. અહીં પ્રસંગવશાત્ એટલી સ્પષ્ટતા કરી લઈએ કે છ પ્રકારના અભ્યંતર તપમાં પણ શ્રેષ્ઠતા ધ્યાનની જ છે, કારણ કે તે

પ્રજ્વલિત અગ્નિની જેમ કર્મરૂપી ઇંધનોને શીઘ્ર બાળી નાખે છે અને આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનો પ્રકાશ કરે છે. આજ સુધીમાં જે આત્માઓ મોક્ષે ગયા, જે આત્માઓ મોક્ષે જાય છે અને જે આત્માઓ મોક્ષે જવાના છે, તે બધો પ્રતાપ ધ્યાનનો જ સમજવો.

પ્ર૦—જો ધ્યાનથી જ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થતી હોય તો અણુસણાદિ બીજાં તપો બતાવવાની જરુર શી ?

ઉ૦—અણુસણાદિ બીજાં તપો ધ્યાનસિદ્ધિ માટે ઉપકારક છે, તેથી જ તેની પ્રરૂપણા કરવામાં આવી છે.

૭-ધ્યાનની વ્યાખ્યા અને તેના પ્રકારો

પ્ર૦—તમે ધ્યાન કોને કહો છો ?

ઉ૦—ચિંતનીય વિષયમાં મનને એકાગ્ર કરવું અને મન, વચન તથા કાયાની પ્રવૃત્તિઓનો રોધ કરવો, તેને અમે ધ્યાન કહીએ છીએ.

પ્ર૦—કોઈ મનુષ્ય પોતાની દુઃખદ હાલતનો વિચાર કરવામાં મનને એકાગ્ર કરે તો તેને ધ્યાન કહેવાય ખરું ?

ઉ૦—અલબત, 'ध्यायते चिन्त्यते वस्त्वनेनेति ध्यानम्' એ વ્યાખ્યા પ્રમાણે તેને પણ ધ્યાન જ કહેવાય, પણ તેનો સમાવેશ અશુભ ધ્યાનમાં થાય. જૈન શાસ્ત્રકારોએ સમગ્ર ધ્યાનના બે વિભાગો પાડ્યા છેઃ અશુભ અને શુભ. તેમાં અશુભ ધ્યાનને બે પ્રકારનું માન્યું છે. જેમાં

અર્તિ એટલે દુઃખ કે પીડાનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે આર્તધ્યાન અને જેમાં રુદ્રતા એટલે હિંસા, ક્રોધ, વૈર વગેરેનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે રૌદ્ર ધ્યાન. આ બંને ધ્યાનો અશુભ કર્મબંધના હેતુ હોવાથી અને તે કારણે સંસારમાં પરિભ્રમણ કરાવનારા હોવાથી હેય મનાયા છે, અર્થાત્ છોડવા યોગ્ય ગણાયા છે. શુભ ધ્યાનને પણ બે પ્રકારનું માનવામાં આવ્યું છે. જેમાં ધર્મનું ચિંતન મુખ્ય હોય તે ધર્મ-ધ્યાન અને જેમાં વ્યાક્ષેપ તથા સંમોહાદિથી રહિત ઉજ્જ-વલ ધ્યાન હોય તે શુકલધ્યાન. આ બંને ધ્યાનો કર્મનો નાશ કરવામાં સમર્થ હોઈ ઉપાદેય લેખાયાં છે, અર્થાત્ આરાધવા યોગ્ય મનાયાં છે.

પ્ર૦—આર્ત્તધ્યાન કેટલા પ્રકારનું છે?

ઉ૦—ચાર પ્રકારનું. તે આ પ્રમાણે :

(૧) અનિષ્ટવસ્તુસંયોગ—અનિષ્ટ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતાં તેના વિયોગને માટે નિરંતર ચિંતા કરવી. (૨) ઇષ્ટવિ-યોગ—કોઈ ઇષ્ટ–મનોનુકૂલ વસ્તુ ચાલી જતાં તેની પુનઃ પ્રાપ્તિ માટે સતત ચિંતા કરવી. (૩) પ્રતિકૂલવેદના—શારીરિક પીડા, માનસિક પીડા કે રોગ થતાં તેને દૂર કરવાની સતત ચિંતા કરવી. અને (૪) ભોગલાલસા—ભોગની તીવ્ર લાલસાને વશ થઈ અપ્રાપ્ત ભોગોને પ્રાપ્ત કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો અને મનને તેમાં જ જોડાયેલું રાખવું.

પ્ર૦—રૌદ્રધ્યાન કેટલા પ્રકારનું છે?

ઉ૦—તે પણ ચાર પ્રકારનું છે: (૧) હિંસાનુબંધી—હિંસા સંબંધી સતત વિચારો કરવા. (૨) અનૃતાનુબંધી—અસત્ય બોલવા સંબંધી સતત વિચારો કરવા. (૩) સ્તેયાનુબંધી—ચોરી સંબંધી સતત વિચારો કરવા. (૪) વિષયસંરક્ષણાનુબંધી—વિષયભોગની સામગ્રીનું રક્ષણ કરવા અંગે સતત વિચારો કરવા.

પ્રશ્ન—આર્ત્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનના ચાર ચાર પ્રકારો માનવામાં આવ્યા, તેમ ધર્મધ્યાનના કેટલા પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે?

ઉત્તર—ધર્મધ્યાનના પણ ચાર પ્રકારો જ માનવામાં આવ્યા છેઃ (૧) આજ્ઞાવિચય—વીતરાગ મહાપુરુષોની ધર્મ સબંધી જે આજ્ઞાઓ છે, તેનું સતત ચિંતન કરવું. (૨) અપાયવિચય–સાંસારિક સુખોવડે થતાં અપાય કે અનિષ્ટનું સતત ચિંતન કરવું. (૩) વિપાકવિચય–કર્મના શુભાશુભ વિચારોનું ચિંતન કરવું. (૪) સંસ્થાનવિચય–દ્રવ્ય તથા ક્ષેત્ર સંબંધી સતત ચિંતન કરવું. અહીં દ્રવ્ય શબ્દથી જૈનાગમોમાં વર્ણવાયેલા ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, કાલ, પુદ્‌ગલ અને જીવ એ છ દ્રવ્યો સમજવાનાં છે અને ક્ષેત્ર શબ્દથી ચૌદ રાજ પ્રમાણ લોક સમજવાનો છે. તાત્પર્યકે વિશ્વનું સ્વરૂપ ચિંતવવું એ આ ધ્યાનનો મુખ્ય હેતુ છે.

પ્રશ્ન–શુકલધ્યાનના કેટલા પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે?

ઉત્તર–શુકલધ્યાનના પણ ચાર પ્રકારો જ માનવામાં

આવ્યા છે. તે આ પ્રમાણે (૧) પૃથકત્વ–વિતર્ક–સવિચાર. અહીં પૃથકત્વનો અર્થ છે ભિન્ન, વિચારનો અર્થ છે એક અર્થ પરથી બીજા અર્થ પર, એક શબ્દથી બીજા શબ્દ પર, અર્થથી શબ્દપર અને શબ્દથી અર્થ પર તથા એક યોગથી બીજા યોગપર* ચિન્તનાર્થે થતી પ્રવૃત્તિ. તાત્પર્ય કે શ્રુતજ્ઞાનનાં આલંબનપૂર્વક ચેતન અને અચેતન પદાર્થમાં ઉત્પાદ, વ્યય, ધ્રૌવ્ય, રૂપિત્વ, અરૂપિત્વ, સક્રિયત્વ, અક્રિયત્વ આદિ પર્યાયોનું ભિન્ન ભિન્ન રૂપથી ચિંતન કરવું તે આ ધ્યાનનો મુખ્ય વિષય છે. (૨) એકત્વ–વિતર્ક–નિર્વિચાર. અહીં એકત્વનો અર્થ અભિન્નતા છે, વિતર્કનો અર્થ શ્રુતજ્ઞાન છે અને નિર્વિચારનો અર્થ એક અર્થથી બીજા અર્થ પર, એક શબ્દથી બીજા શબ્દ પર, કે અર્થથી શબ્દ પર અને શબ્દથી અર્થ પર તથા એક યોગથી બીજા યોગ પર ચિંતનાર્થે કોઈ પ્રવૃત્તિ ન કરવી, એ છે. તાત્પર્ય કે શ્રુતજ્ઞાનનાં આલંબનપૂર્વક માનસિકાદિ કોઈ પણ એક યોગમાં સ્થિર થઈને દ્રવ્યના એક જ પર્યાયનું અભેદ ચિંતન કરવું તે આ ધ્યાનનો મુખ્ય વિષય છે. અહીં એટલી સ્પષ્ટતા કરવી ઉચિત ગણાશે કે પ્રથમ ધ્યાનના દૃઢ અભ્યાસથી આ બીજા ધ્યાનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ સમસ્ત શરીરમાં વ્યાપેલું ઝેર મંત્રાદિ ઉપાયોથી એક ડંખની જગાએ લાવીને સ્થાપિત કરવામાં આવે છે, તેમ અખિલ જગતૂના ભિન્ન ભિન્ન વિષયોમાં ભટકતાં મનને આ ધ્યાન દ્વારા એક જ

---

* અહીં યોગ શબ્દથી મનોયોગ, વચનયોગ અને કાયયોગ એ ત્રણ યોગો પૈકીનો કોઈપણ એક યોગ સમજવાનો છે.

વિષય પર લાવીને એકાગ્ર કરવામાં આવે છે અને એ રીતે મન એક જ વિષય પર એકાગ્ર થતાં સર્વથા શાંત થઈ જાય છે, એટલે કે તે પોતાની સર્વ ચંચળતા છોડી નિષ્કંપ બની જાય છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે આત્માનાં જ્ઞાનાદિ ગુણ પર લાગેલાં સર્વ કર્મો–સર્વ આવરણેા દૂર થઈ જાય છે અને સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય છે કે જેના લીધે આત્મા સમસ્ત લેાકાલેાકના સર્વ દ્રવ્યેાના ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાલિન સર્વ પર્યાયો જાણી-જોઇ શકે છે. (૩) સૂક્ષ્મક્રિયાપ્રતિપાતી–જ્યારે સર્વજ્ઞતાને પામેલેા આત્મા યેાગનિરેાધના ક્રમથી અન્તે સૂક્ષ્મ શરીરયેાગનેા આશ્રય લઈને બાકીના સર્વ યોગોને રેાકી દે છે, ત્યારે આ ધ્યાન પ્રાપ્ત થયું ગણાય છે. તેમાં શ્વાસેાચ્છ્વાસ જેવી સૂક્ષ્મ ક્રિયા જ બાકી રહેલી હેાય છે અને તેમાંથી પડવા પણું હેાતું નથી, એટલે તેને સૂક્ષ્મક્રિયાપ્રતિપાતિ કહેવામાં આવે છે. (૪) સમુચ્છિન્ન ક્રિયાઽનિવૃતિ–જ્યારે શરીરની શ્વાસપ્રશ્વાસાદિ સૂક્ષ્મ ક્રિયા પણ બંધ થઈ જાય છે અને આત્મ-પ્રદેશ સર્વથા નિષ્કંપ થઈ જાય છે, ત્યારે આ ધ્યાન પ્રાપ્ત થયું ગણાય છે. તેમાં સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ કેાઈ પણ પ્રકારની માનસિક,, વાચિક કે કાયિક ક્રિયા રહેતી નથી. આ ધ્યાનનેા કાળ अ, इ, उ, ऋ, ऌ એ પાંચ હ્રસ્વ અક્ષર બેાલીએ એટલેા જ ગણાય છે. આ ધ્યાનના પ્રતાપથી શેષ સર્વ કર્મો ક્ષીણ થઈ જતાં આત્મા પેાતાની સ્વભાવિક ઊર્ધ્વગતિથી લેાકના અગ્રભાગે પહેાંચે છે અને ત્યાં આવેલી શિદ્ધશિલામાં સ્થિર થઇને અનંત કાળ સુધી અનિર્વચનીય સુખનેા ઉપ-

ભોગ કરે છે. શુકલધ્યાનના આ છેલ્લા બે પ્રકારોમાં શ્રુત-જ્ઞાનનું આલંબન હોતું નથી, એટલે તે નિરાલંબન કહેવાય છે.

ધ્યાનના આ પ્રકારો જાણ્યા પછી નિર્વાણસાધક યોગમાં તેનું સ્થાન કેટલું ઉન્નત છે? તે બરાબર સમજાયું હશે.

૮-યમ-નિયમો

પ્ર૦—યોગદર્શનકાર પતંજલિ મુનિએ યોગના આઠ અંગો દર્શાવતા યમ અને નિયમ પછી આસનસિદ્ધિને મૂકી છે. જેમકે—यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि। (સાધનાપાદ, સૂત્ર ૨૯મું.) યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગો છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં પણ યોગનાં આઠ અંગોનો આ જ ક્રમ બતાવેલો છે.

જેમકે—

यमश्च नियमश्चैव, आसनं च तथैव च ।
प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा ॥
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ! ।

'હે સુંદર મુખવાળી ગાર્ગિ! યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, આ યોગનાં આઠ અંગો છે.'

પરંતુ જૈન ધર્મ તો યોગની શરૂઆત ઠાણ એટલે આસનસિદ્ધિથી જ કરે છે, એટલે તેનો યમ-નિયમો પર ખાસ ભાર નથી એમ જ સમજવાનું કે ?

ઉ૦—આ સમજણ બરાબર નથી. જૈન ધર્મ એમ માને છે કે ઉપર્યુક્ત યોગસાધના ચારિત્રધારીને જ હોય અને ચારિત્રમાં તે યમો તથા નિયમોનો બરાબર સમાવેશ કરે છે; ઉપરાંત તે પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કરે છે. એટલે યમ-નિયમો પર તેનો ભાર જરાયે ઓછો નથી. પતંજલિ મુનિએ અહિંસા, સત્ય, અસત્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ પાંચની ગણના યમોમાં અને શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-પ્રણિધાન એ પાંચની ગણના નિયમોમાં કરી છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, ધૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર અને શૌચ એ દશની ગણના યમોમાં કરી છે અને તપ, સંતોષ, આસ્તિકય, દાન, ઈશ્વર-પૂજન, સિદ્ધાંતવાકયશ્રવણ, મતિ, લજ્જા, જપ અને વ્રત એ દશની ગણના નિયમોમાં કરી છે. વળી ભાગવતપુરાણના એકાદશ સ્કંધનાં ઓગણીસમા અધ્યાયમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ, લજ્જા, અસંગ્રહ (અપરિગ્રહ), ધર્મશ્રદ્ધા, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા, અને આસ્તિકય એ બારને યમો માનવામાં આવ્યા છે અને આંતરિક શૌચ, બાહ્ય શૌચ, જપ, તપ, હોમ. ધર્મમાં આદર, અતિથિનો સત્કાર, પરમાત્મપૂજન, તીર્થસ્નાન, પરોપકાર, સંતોષ અને આચાર્યની સેવા એ બારને નિયમો માનવામાં આવ્યા

છે. આમાંના લગભગ બધા જ યમો અને ઘણા ખરા નિયમો જૈન ધર્મનાં ચારિત્રનિર્માણમાં સમાવેશ પામે છે. આવશ્યક નિર્યુક્તિમાં કહ્યું છે કે–

संवरियासवदारा, अव्वाबाहे अकंटके देसे ।
काऊण थिरं ठाणं, ठिओ निसन्नो निवन્નो वा ॥ १४६५ ॥

'આશ્રય દ્વારોનો સંવર કરીને અવ્યાબાધ તથા અકંટક દેશમાં જઈને ઊભેલી, બેઠેલી કે સૂતેલી સ્થિતિમાં આસન સ્થિર કરીને કાયોત્સર્ગ કરવો.'

અહીં આસ્રવદ્વારોથી શું સમજવું? તે પણ સ્પષ્ટ કરીએ. જૈન મહર્ષિઓએ (૧) જીવ, (૨) અજીવ, (૩) પુણ્ય, (૪) પાપ, (૫) આસ્રવ, (૬) સંવર, (૭) નિર્જરા, (૮) બંધ અને (૯) મોક્ષ, એ નવ તત્ત્વોની પ્રરૂપણા કરેલી છે. તેમાં પાંચમું નામ આસ્રવનું જોઇ શકાય છે. જેનાથી કર્મોનું જીવભણી આવવું થાય તેને આસ્રવ કહેવાય. જો જીવને આપણે તલાવની ઉપમા આપીએ તો કર્મ એ પાણી છે અને આસ્રવ એ તેને આવવાનાં ગરનાળાં કે દ્વાર છે. જો ગરનાળાં બંધ કર્યાં હોય તો પાણી આવી શકતું નથી, તેમ આસ્રવદ્વાર બંધ કર્યાં હોય તો નવાં કર્મો આવી શકતાં નથી. આસ્રવનાં મુખ્ય પ્રકારો પાંચ માનવામાં આવ્યા છે: અવ્રતાસ્રવ, કષાયાસ્રવ, ઇન્દ્રિયાસ્રવ, યોગાસ્રવ અને પચીસ ક્રિયા.

તેમાં હિંસા, જૂઠ, ચોરી, મૈથુન અને પરિગ્રહ એ

પાંચનો ત્યાગ કરવાનું વ્રત ન હોય તેને અવ્રતાસ્રવ કહેવાય. હિંસાદિ ન કરે એટલુંજ બસ નથી, યાવજ્જીવ ન કરે તેવી પ્રતિજ્ઞા હોય, તોય અવ્રતાસ્રવ છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એ ચાર કષાયનો નિગ્રહ ન હોય તેને કષાયાસ્રવ કહેવાય. સ્પર્શનેન્દ્રિય, રસનેન્દ્રિય, ઘ્રાણેન્દ્રિય, ચક્ષુરિન્દ્રિય અને શ્રોત્રેન્દ્રિય એ પાંચ ઈન્દ્રિયો નિયમ કે સંયમમાં ન હોય તેને ઇન્દ્રિયાસ્રવ કહેવાય અને મન, વચન તથા કાયાના યોગને એટલે વ્યાપાર કે પ્રવૃત્તિને ભોગ તરફ જતી ન રોકવી તેને યોગાસ્રવ કહેવાય. પચીસ ક્રિયાઓનાં નામ નીચે મુજબ સમજવાઃ—

(૧) કાયિકી ક્રિયા—કાયાને અયત્નાએ પ્રવર્તાવવી તે.

(૨) આધિકરણિકી ક્રિયા—ઘરનાં ઉપકરણ—અધિકરણવડે જીવનું હનન કરવું તે.

(૩) પ્રાદ્વેષિકી ક્રિયા—જીવ-અજીવ પર દ્વેષ કરવો તે.

(૪) પારિતાપનિકી ક્રિયા—પોતાને તથા પરને પરિતાપ ઉપજાવવો તે.

(૫) પ્રાણાતિપાતિકી ક્રિયા—એકેન્દ્રિયાદિ જીવોને હણવા-હણાવવા તે.

(૬) આરંભિકી ક્રિયા—જેમાં ઘણી હિંસા થવાનો સંભવ હોય તે.

(૭) પારિગ્રહિકી ક્રિયા—ધન્યધાન્યાદિક નવવિધ પરિગ્રહ મેળવતાં તથા તેના પર મોહ રાખતાં જે ક્રિયા લાગે તે.

(૮) માયાપ્રત્યયિકી ક્રિયા—છળ-કપટ કરી બીજાને દુભાવવા તે.

(૯) મિથ્યાદર્શનપ્રત્યયિકી ક્રિયા—મિથ્યાદર્શન એટલે મિથ્યા માર્ગનું પોષણ કરતાં જે ક્રિયા લાગે તે.

(૧૦) અપ્રત્યાખ્યાનિકી ક્રિયા–અભક્ષ્ય અને અપેય વસ્તુઓનો ત્યાગ નહિ કરવાથી જે ક્રિયા લાગે તે.

(૧૧) દૃષ્ટિકી ક્રિયા–સુંદર વસ્તુઓ જોઈને તેનાપર રાગ કરવો તે.

(૧૨) સ્પૃષ્ટિકી ક્રિયા–સુકુમાર વસ્તુઓને રાગવશાત સ્પર્શ કરવો તે.

(૧૩) પ્રાતિત્યકી ક્રિયા–બીજાની ઋદ્ધિ–સમૃદ્ધિ જોઇને ઈર્ષ્યા કરવી તે.

(૧૪) સામન્તોપનિપાતકી ક્રિયા–પોતાની ઋદ્ધિ સમૃદ્ધિની કોઈ પ્રશંસા કરે તેથી ખુશ થતાં જે ક્રિયા લાગે તે. અથવા તેલ, ઘી, દૂધ, દહીં આદિનાં વાસણો ખુલ્લાં રાખવાથી જીવો તેમાં આવી પડે અને તેથી જે હિંસા થાય તે.

(૧૫) નૈસૃષ્ટિકી ક્રિયા–રાજાદિના હુકમથી બીજાની પાસે યંત્રશસ્ત્રાદિ તૈયાર કરવાં તે.

(૧૬) સ્વહસ્તિકી ક્રિયા–પોતાના હાથથી કે શિકારી કૂતરાઓ આદિ દ્વારા જીવોને મારવા તે. અથવા પોતાના હાથે ક્રિયા કરવાની જરૂર નહિ હોવા છતાં અભિમાનથી પોતાના હાથે ક્રિયા કરવી તે.

(૧૭) આનયનકી ક્રિયા–જીવ અથવા અજીવના પ્રયોગથી કોઇ વસ્તુ પોતાની પાસે આવે એવી કોશીષ કરવી તે.

(૧૮) વિદારણકી ક્રિયા–જીવ અથવા અજીવનું છેદન ભેદન કરવું તે.

(૧૯) અનાભોગિકી ક્રિયા–શૂન્યચિત્તે વસ્તુઓને લેવી-મૂકવી, બેસવું–ઉઠવું, ચાલવું–હાલવું કે ખાવું–પીવું તે.

(૨૦) અનવકાંક્ષાપ્રત્યયકી ક્રિયા–આ લોક અને પર-લોકસંબંધી વિરુદ્ધ કાર્યનું આચરણ કરવું તે.

(૨૧) પ્રાયોગિકી ક્રિયા–મન, વચન અને કાયા સંબંધી ખરાબ વિચારમાં પ્રવૃત્તિ કરવી પણ નિવૃત્તિ ન કરવી તે.

(૨૨) સમુદાન ક્રિયા–કોઈ એવું કર્મ કરવું કે જેનાથી જ્ઞાનાવરણીય આદિ આઠે કર્મોનો સાથે બંધ થાય તે.

(૨૩) પ્રેમપ્રત્યયિકી ક્રિયા–માયા અને લોભથી જે ક્રિયા થાય તે.

(૨૪) દ્વેષપ્રત્યયિકકી ક્રિયા–ક્રોધ અને માનથી જે ક્રિયા થાય તે.

(૨૫) ઈર્યાપથિકી ક્રિયા–પ્રમાદરહિત સાધુઓને તથા કેવલજ્ઞાની ભગવાનને ગમનાગમન કરતાં જે ક્રિયા લાગે તે.

આમાં કેટલીક ક્રિયાઓ સરખા જેવી લાગે છે, પણ તે સરખી નથી.

તાત્પર્ય કે પતંજલિ મુનિએ જે પાંચ યમોની ગણના કરી છે, તેને જૈન મહર્ષિઓ પાંચ આસ્રવ દ્વારોના

રોધમાં સમાવે છે અને તેને આસનસિદ્ધિ માટે આવશ્યક માને છે.

શૌચનો સામાન્ય અર્થ પવિત્રતા છે. તે બાહ્ય અને અભ્યંતર એમ બંને પ્રકારની હોય છે. તેમાં અભ્યંતર પવિત્રતા વિશેષ ઉપકારક છે. આ પવિત્રતા માટે મન, વચન અને કાયાની શુદ્ધિ જોઇએ. તે માટે જૈન મહર્ષિઓ પ્રારંભમાં જ મન, વચન અને કાયથી પાપ નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા ગ્રહણ કરે છે અને પ્રમાદાદિ દોષોથી એ પ્રતિજ્ઞામાં કોઈ દોષો લાગે તો તેની નિંદા, ગર્હા અને યોગ્ય પ્રાયશ્ચિત વડે શુદ્ધિ કરે છે. વળી મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ અને કાયગુપ્તિ એ ત્રણ ગુપ્તિઓનું જે વિધાન કરવામાં આવ્યું છે, તેનો અર્થ પણ એ જ છે કે મન-વચન-કાયાને અપ્રશસ્ત પ્રવૃત્તિથી બચાવી લેવાં અને એ રીતે તેની શુદ્ધિ જાળવી રાખવી. દશ પ્રકારના યતિધર્મમાં શૌચનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, તે પણ એ જ દર્શાવે છે કે જૈન પરંપરામાં શૌચનું મહત્ત્વ અન્ય કોઈ સંપ્રદાય કરતાં જરાયે ઓછું નથી.

સંતોષનો સામાન્ય અર્થ તૃષ્ણાત્યાગ છે. તે માટે જૈન શાસ્ત્રોએ વારંવાર જોરદાર ઉપદેશ આપેલો છે અને દશવિધ યતિધર્મમાં તેનો પણ સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરેલો છે. અહીં એ સ્પષ્ટતા કરવી આવશ્યક ગણાશે કે મનને કલુષિત કરનારી ચાર વૃત્તિઓને જૈન શાસ્ત્રોએ કષાયની ઉપમા આપી છે અને તેમાં લોભનો પણ સમાવેશ કર્યો છે કે જે

તૃષ્ણાનું જ બીજું નામ છે. આ ચારે પ્રકારના કષાયોને જિતવા એ યોગસાધકોનો ખાસ ધર્મ મનાયો છે, એટલે જૈન ધર્મે સંતોષને પણ ઉચ્ચ સ્થાને વિરાજમાન કરેલો છે.

તપ તો જૈન ધર્મનો પ્રાણ લેખાય છે, એટલે સાધુ સાધ્વી, શ્રાવક તથા શ્રવિકા તેનું એક યા બીજા પ્રકારે નિરંતર સેવન કરતા જ હોય છે. દશવિધ યતિધર્મમાં તેનો પણ સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

સ્વાધ્યાય એટલે શાસ્ત્રનું પઠનપાઠન કે ઈષ્ટમંત્રનો જપ. આ બંને અર્થમાં જૈન ધર્મે તેનો સ્વીકાર કરેલો છે અને તેની ગણના અભ્યંતર તપમાં કરેલી છે, તે આગળ કહેવાઈ ગયું છે. આથી જૈન યોગસાધકોનાં જીવનમાં તે ઓતપ્રોત થયેલો જોવાય છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે પરમાત્મા પ્રત્યે ભક્તિનો અતિશય. કોઈ પણ પ્રકારની ફલકામના વિના તેના પ્રત્યેનું સમર્પણ. તેને પણ જૈન ધર્મમાં મહત્ત્વનું સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે. પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને પંચ પરમેષ્ઠીનું સ્મરણ કરવું, પછી ષડાવશ્યક ક્રિયાના અધિકારે ચોવીશે તીર્થંકરોનું સ્તવન તથા સિદ્ધ ભગવંતોની સ્તુતિ કરવી, દેવદર્શને જવું અને ત્યાં પણ તીર્થંકર પરમાત્માના સદ્ભુત ગુણોનું કીર્તન કરવું, તેના પ્રત્યે ભક્તિનો અતિશય બતાવવો અને શકય તન–મન–ધનથી પોતાની જાતને સમર્પિત કરવી, એ ઈશ્વર-પ્રણિધાન જ છે.

આ રીતે શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર-

પ્રણિધાન એ પાંચ નિયમેાને પણ જૈન યેાગસાધનામાં યેાગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે.

૯—યેાગાભ્યાસ માટે દેશ અને સ્થાન

પ્ર૦—યેાગાભ્યાસ માટે અમુક પ્રકારના દેશ અને સ્થાનને યેાગ્ય ગણવામાં આવે છે. તે માટે શ્રીકૃષ્ણ યજુર્વેદની શ્વેતાશ્વેતર ઉપનિષદ્‌માં કહ્યું છે કે—

समे शुचौ शर्करावह्निवालुका-
विवर्जिते शब्दजलाशयादिभिः ।
मनोनुकूले न तु चक्षुपीडने,
गुहानिवाताश्रयेण प्रयोजयेत् ॥

'સર્વ બાજુથી સમાન, પવિત્ર, કાંકરા, અગ્નિ, રેતી, કેાલાહલ અને જલાશયથી રહિત, મનને અનકૂલ, આંખને પીડા ન કરે તેવા અને અત્યંત વાયુથી રહિત ગુહાઆદિ સ્થાનમાં સાધક પુરુષ યેાગાભ્યાસ કરે.'

શ્રી હઠયેાગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે—

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाणपर्यंतं शिलाग्निजलविवर्जिते ॥
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ।

'જે દેશનેા રાજા સારા વિચારવાળેા તથા સારા આચારવાળેા હેાય, જે દેશના લેાકેા ધાર્મિક હેાય, જ્યાં સુકાલ હેાય, અર્થાત્ વારંવાર દુષ્કાલ ન પડતેા હેાય અને જ્યાં, ચેાર વ્યાઘ્ર તથા સર્પાદિનેા ઉપદ્રવ ન હેાય તે દેશમાં

હઠયોગીએ એકાંત ભાગમાં નાના મઠમાં સ્થિતિ કરવી અને પોતાનાં આસનથી ચાર હાથ પર્યંત પાષાણ, અગ્નિ અને જલ રાખવા નહિ. (કારણ કે તેથી વાત, પિત્ત અને કફમાં વિષમતા પેદા થઇ શરીરમાં વિક્રિયા ઉપજે છે.)

શ્રી નંદિકેશ્વર પુરાણમાં તો વિશિષ્ટ પ્રકારે યોગ-મંદિરની રચના કરવાનું વિધાન પણ છે. આ રીતે જૈન ધર્મમાં યોગસાધના માટે કયા દેશ અને સ્થાનને અનુકૂલ માનવામાં આવ્યા છે?

ઉ૦—જૈન ધર્મ એમ માને છે કે ચોમાસાનાં ચાર માસ જીવોની ઉત્પત્તિ વિશેષ હોવાથી અને પાદવિહાર કરવાનું શકય નહિ હોવાથી, તે વખતે યોગસાધકોએ એક સ્થળે સ્થિરતા કરવી અને બાકીના સમયમાં સ્થળે સ્થળે વિચરતા રહેવું. એટલે તેઓ એક જ પ્રદેશના કોઈ મઠમાં કે ગુફામાં લાંબો સમય વાસ કરતા નથી. પરંતુ જ્યાં પણ વિચરે છે, ત્યાં કાયોત્સર્ગ માટે મકાનનો એકાંત ભાગ, ધર્મશાળા, સ્મશાનભૂમિ, વનપ્રદેશ કે પર્વતની ગુફા વગેરે પસંદ કરે છે. વળી જૈન ધર્મ એમ માને છે કે વિવિધ પ્રકારના પરીષહો સહન કર્યા વિના શરીર પરની મોહ–મમતા છૂટતી નથી કે મનમાં રહેલા ભયાદિ દોષો દૂર થતા નથી, એટલે તે દંશમશકાદિના પરીષહો સમ ભાવે સહન કરી લે છે. તાત્પર્ય કે અમુક સ્થળે દંશમ-શકાદિનો પરીષહ થશે માટે ત્યાં ન જવું એવો વિચાર કરતા નથી. વળી શારીરિક અને માનસિક તિતિક્ષા કરવા માટે તેઓ અજાણ્યા પ્રદેશમાં પણ વિચરે છે, પછી ત્યાંનો

રાજા ભલે નાસ્તિક હોય. શ્રમણ ભગવાન મહાવીર યોગ-સાધક દશામાં રાઢના જંગલી પ્રદેશમાં વિચર્યા હતા કે જ્યાંના લોકો અત્યંત ક્રૂર હતા અને ધર્મની બાબતમાં કશું સમજતા નહિ. વળી અનેક જૈન યોગસાધકો એવા પ્રદેશમાં વિચર્યા છે કે જ્યાંનો રાજા નાસ્તિક હોય, સાધુ મુનિઓને રંજાડતો હોય કે બીજી રીતે વિહિત ધર્મનું પાલન કરતો ન હોય, પણ એ યોગસાધકોએ પોતાની યોગવિભૂતિથી કે અધ્યાત્મબળથી એવા રાજાઓની સાન ઠેકાણે આણી છે અને તેમને ધર્મપરાયણ બનાવેલ છે. એટલે અન્ય યોગસાધકોએ યોગાભ્યાસ માટે જે દેશ અને સ્થાનનું કથન કર્યું છે, તે સામાન્ય રીતે ઠીક હોવા છતાં નિયમરૂપ નથી. આગળ संवरियासवदारा શબ્દથી શરૂ થતી ગાથાનું અવતરણ આપ્યું, તેમાં વ્યાબાધા અને કંટકરહિત પ્રદેશનું સ્પષ્ટ સૂચન કરેલું છે, એટલે જૈન યોગસાધકો નજીકમાં ગાનતાન ચાલતા હોય કે બહુ કોલાહલ થતો હોય, તેવા સ્થાનને પસંદ કરતા નથી કે જ્યાં બાવળ, બોરડી, કેરડા વગેરે કંટકમય વૃક્ષો વિશેષ હોય તેવા અરણ્યપ્રદેશમાં કાયોત્સર્ગ–નિમિત્તે જતા નથી.

શ્રીહેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના ચોથા પ્રકાશમાં જણાવ્યું છે કે—

तीर्थं वा स्वस्थताहेतुं यत्तद्वा ध्यानसिद्धये ।
कृतासनजयो योगी, विविक्तं स्थानमाश्रयेत् ॥ १२३ ॥

આસનનો જય કરવાવાળા યોગીએ ધ્યાનની સિદ્ધિ માટે તીર્થંકરોનાં જન્મ, દીક્ષા, કેવળ અને નિર્વાણસ્થાનોમાં જવું

જોઇએ, તેના અભાવે સ્વસ્થતાના હેતુભૂત (જ્યાં રહેવાથી આરોગ્ય ન બગડે) તથા સ્ત્રી, પશુ, પંડકાદિ (નપુંસકાદિ) થી રહિત કોઈ પણ સારાં એકાંત સ્થાનનો આશ્રય કરવો.'

આ ઉલ્લેખ યોગાભ્યાસના દેશ અને સ્થાન પરત્વે જૈન ધર્મનું કેવું દૃષ્ટિબિંદુ છે, તે સ્પષ્ટ કરે છે.

૧૦–આસનસિદ્ધિ

પ્ર૦—ભગવદ્‌ગીતામાં કહ્યું છે કે–

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥

'અતિ ઊંચું નહિ, તેમ અતિ નીચું નહિ, જેમાં નીચે દર્ભ, તે પર મૃગચર્મ અને તે પર વસ્ત્ર પાથરેલ હોય એવું પોતાનું સ્થિર આસન પવિત્ર દેશમાં સ્થાપન કરીને (મનને એકાગ્ર કરી, ચિત્ત અને ઇંદ્રિયોની ક્રિયાઓ વશ કરી અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે યોગાભ્યાસ કરવો.)

શ્રીગોરક્ષશતકમાં પણ લગભગ આવાં જ વચનો ઉચ્ચારેલાં છે:—

एकान्ते विजने देशे पवित्रे निरुपद्रवे ।
कंबलाजिनवस्त्राणामुपर्यासनमभ्यसेत् ॥

'ઉપદ્રવ વિનાના પવિત્ર ને નિર્જન એવા એકાંત દેશમાં કંબલ, મૃગચર્મ અને વસ્ત્રની ઉપર આસનનો અભ્યાસ કરવો.'

આ રીતે જૈન ધર્મમાં આસન સંબંધી શો વિધિ કહ્યો છે?

૭૦—જૈન ધર્મમાં ધ્યાનસિદ્ધિ માટે કાયોત્સર્ગની અવસ્થા પસંદ કરવામાં આવે છે. તે ઊભા રહીને કરવો જોઇએ. કદાચ એ રીતે ન થઈ શકે એમ હોય તો બેસીને કે સૂઇને પણ કરી શકાય.

ઊભા રહીને કાયોત્સર્ગ કેવી રીતે કરવો જોઈએ ? તેનું વર્ણન આવશ્યકનિર્યુક્તિમાં નીચે પ્રમાણે પ્રાપ્ત થાય છેઃ—

चउरंगल मुहपत्ती, उज्जूए डब्बहत्थ रयहरणं ।
वोसट्ठचत्तदेहो, काउस्सग्गं करिज्जाहि ॥ १५४५ ॥

'(બંને પગ સીધા ઊભા રાખી, આગળના ભાગમાં) ચાર આંગળ જેટલું (અને પાછળના ભાગમાં કંઇક ઓછું) અંતર રાખવું. તે વખતે સીધા લટકતા રાખેલા (જમણા હાથમાં) મુહપત્તી અને ડાબા હાથમાં રજોહરણ ગ્રહણ કરવાં. પછી દેહભાવનાનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવા પૂર્વક કાર્યોત્સર્ગ કરવો.'

મૂલાચારના ષડાવશ્યકાધિકારમાં કહ્યું છે કે—

वोसरिय बाहुजुगलो, चदुरंगुलमंतरेण समपादो ।
सव्वंगचलणरहिओ, काउस्सग्गो विसुद्धो दु ॥ १५१ ॥

'જેમાં પુરુષ બંને હાથ લાંબા કરીને સમપાદ ઉભો રહે છે અને બે પગ વચ્ચે ચાર આંગળનું અંતર રાખે છે તથા શરીરનાં કોઈ પણ અંગોને હલાવતો નથી, તે કાયોત્સર્ગ વિશુદ્ધ છે.'

તાત્પર્ય કે કાયોત્સર્ગ કરવા ઇચ્છનારે બંને પગ સીધા રાખીને ઊભા રહેવું જોઇએ; તેમાં આગળના ભાગમાં ચાર

આંગળ જેટલું અને પાછળના ભાગમાં તેથી કંઈક ઓછું અંતર રાખવું જોઈએ. આવી રીતે ઊભા રહેવાથી લાંબા વખત સુધી સારી રીતે ઊભા રહી શકાય છે. પછી બંને હાથો સીધા નીચે લટકતા રાખવા જોઈએ. તે વખતે સંયમના ખાસ ઉપકરણો મુહપત્તી અને રજોહરણ અનુક્રમે જમણા તથા ડાબા હાથમાં રાખવા જોઈએ અને પછી દેહનું જરા પણ હલનચલન ન થાય તે રીતે સ્થિર ઊભા રહીને કાયાનો ઉત્સર્ગ કરવો જોઇએ, અર્થાત્ શરીર પરનું તમામ મહત્વ છોડી દઈને દઈને ધ્યાનમાં મગ્ન થવું જોઈએ. આવશ્યક નિર્યુક્તિમાં કહ્યું છે કે—

वासी–चंदण–कप्पो, जो मरणे जीविए य सम-सण्णो ।
देहे य अपडिबद्धो, काउस्सग्गो हवइ तस्स ॥ १४५८ ॥

'શરીરને કોઈ તીક્ષ્ણ ધારવાળા વાંસલાથી છેદી નાખે કે તેના પર અત્યંત શીતલતાદાયક એવો ચંદનનો લેપ કરે અથવા જીવન ટકે કે તેનો જલ્દી અંત આવે, છતાં જે દેહ-ભાવનાથી ખરડાય નહિ અને મનને બરાબર સમભાવમાં રાખે, તેને કાયોત્સર્ગ સિદ્ધ થાય છે.'

આ રીતે ઊભા રહીને કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે નીચેના ઓગણીશ દોષો પૈકી કોઇ દોષનું સેવન ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઇએ:—

૧ ઘોટકદોષ–ઘોડાની પેઠે એક પગ ઊંચો રાખવો કે વાંકો રાખવો તે.

૨ લતાદોષ–વાયુથી વેલડી હાલે, તેમ શરીરને હલાવવું તે.

૩ સ્તંભાદિદોષ–થાંભલા વગેરેને ઓઠીંગણ દઈને ઊભા રહેવું તે.

૪ માલદોષ–ઉપર મેડી અથવા માળ હોય તેને મસ્તક ટેકવીને ઊભા રહેવું તે.

૫ ઉધિદોષ–ગાડાની ઉધની પેઠે પગના અંગૂઠા તથા પાની મેળવીને ઊભા રહેવું તે.

૬ નિગડદોષ–નિગડમાં પગ નાખ્યા હોય તેની માફક પગ પહોળા રાખવા તે.

૭ શબરીદોષ–નગ્ન ભીલડીની પેઠે ગુહ્ય સ્થાનકે હાથ જોડી રાખવા તે.

૮ ખલિણદોષ–ઘોડાનાં ચોકડાની પેઠે રજોહરણ રાખી ઊભા રહેવું તે.

૯ વધૂદોષ–નવપરિણીત વધૂની પેઠે માથું નીચું રાખવું તે.

૧૦ લમ્બોત્તરદોષ–નાભિની ઉપર અને ઢીંચણથી નીચે જાનુ સુધી લાંબું વસ્ત્ર રાખવું તે. (સાધુએ નાભિથી નીચે અને ઢીંચણથી ચાર આંગળ ઉપર ચોળપટ્ટો પહેરવાનું વિધાન છે, તેને લક્ષ્યમાં રાખીને આ દોષ કહેલો છે.)

૧૧ સ્તનદોષ–ડાંસમચ્છરના ભયથી, અજ્ઞાનથી અથવા લજ્જાથી હૃદયને આચ્છાદિત કરી સ્ત્રીની પેઠે ઢાંકી રાખવું તે.

૧૨ સંયતિદોષ–શીતાદિકના ભયથી સાધ્વીની જેમ બંને સ્કંધ ઢાંકી રાખવા એટલે સમગ્ર શરીર આચ્છાદિત રાખવું તે.

૧૩ ભ્રૂ–અંગુલિદોષ–સૂત્રોના આલાપક (આલાવા) ગણવાને માટે અથવા સંખ્યા માટે આંગળીનું આલંબન લેવું કે પાંપણના ચાળા કરવા તે.

૧૪ વાયસદોષ–કાગડાની પેઠે ડોળા ફેરવવા તે.

૧૫ કપિત્થદોષ–પહેરેલાં વસ્ત્રો પરસેવાથી મલિન થશે એમ જાણીને તેને ગોપવી રાખવાં તે.

૧૬ શિરઃકંપદોષ–યક્ષાવિષ્ટની માફક માથું ધૂણાવવું તે.

૧૭ મૂકદોષ–મૂંગાની માફક 'હું હું' કરવું તે.

૧૮ મદિરાદોષ–સૂત્રના આલાપક ગણતાં મદિરા પીધેલાની માફક બડબડાટ કરવો તે.

૧૯ પ્રેક્ષ્યદોષ—વાનરની પેઠે મોં ફેરવી આસપાસ જોયા કરવું અને હોઠ હલાવવા તે.

આ ત્રણ દોષો પૈકી લંબોત્તર, સ્તન અને સંયતિ એ ત્રણ દોષ સાધ્વીને હોય નહિ, કેમકે એનું શરીર વસ્ત્રાવૃત્ત હોય છે. શ્રાવિકાને માટે આ ત્રણ ઉપરાંત નીચું જોવાની છૂટ હોય છે; એટલે તેને વધૂદોષ લાગતો નથી.

બેસીને કે સૂઈને કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે જૈન સાધકો સૂકા ઘાસનું કે ગરમ કાંબલનું આસન બિછાવે છે, પણ મૃગચર્મનો ઉપયોગ કરતા નથી, કારણ કે જીવહિંસાનાં કારણે તેને નિષિદ્ધ ગણવામાં આવ્યું છે.

પ્ર૦—કાયોત્સર્ગાદિ આસનો ગ્રહણ કરતી વખતે મુખમુદ્રા કેવી રાખવી જોઈએ?

ઉ૦—શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના ચોથા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે—

सुखासनसमासीनः सुश्लिष्टाधरपल्लवः ।
नासाग्रन्यस्तदृग्द्वंद्वो दंतैर्दंतानसंस्पृशन् ॥ १३५ ॥
प्रसन्नवदनः पूर्वाभिमुखो वाप्युदङ्मुखः ।
अप्रमत्तः सुसंस्थानो ध्याता ध्यानोद्यतो भवेत् ॥ १३६ ॥

'લાંબા વખત સુધી સુખે બેસી શકાય તેવું કોઈ પણ આસન ગ્રહણ કરી, (અહીં અમુક જ આસન ગ્રહણ કરવું તેવો આગ્રહ નથી) પવન બહાર ન જાય તેવી રીતે મજબુતાઈથી બંને હોઠો બંધ કરી, નાસિકાના અગ્રભાગ ઉપર બંને દૃષ્ટિ સ્થાપન કરી, ઉપરના દાંતો સાથે નીચેના દાંતોનો સ્પર્શ ન થાય તેવી રીતે દાંતોને રાખી, (દાંતની સાથે દાંત લાગવાથી મન સ્થિર થતું નથી) રજો-તમો-ગુણરહિત ભ્રુકૂટિના વિક્ષેપો વિનાનું પ્રસન્ન મુખ કરી, પૂર્વ સન્મુખ કે ઉત્તર સન્મુખ બેસી (અથવા જિનેશ્વરની પ્રતિમા સન્મુખ બેસી) મેરુદંડને અક્કડ રાખી, અપ્રમત્ત બની ધ્યાતાએ ધ્યાન કરવા માટે ઉદ્યમ કરવો.'

પ્ર૦—પતંજલિ મુનિએ યોગદર્શનમાં આસનસિદ્ધિનો લાભ જણાવતાં કહ્યું છે કે ततो द्वन्द्वानभिघातः । (સાધન-પાદ, સૂત્ર ૪૮) તે આસનનો જય કરવાથી સાધક યોગી શીતોષ્ણાદિ દ્વંદ્વોવડે અભિભવ પામતો નથી. તાત્પર્ય કે આસનસિદ્ધિ યોગીને શીતઉષ્ણ તથા ક્ષુધાતૃષાદિ દ્વંદ્વો પીડતા નથી. આ રીતે જૈન પરંપરામાં આસનસિદ્ધિ કે કાયોત્સર્ગનું ફળ શું બતાવ્યું છે?

આવશ્યકનિર્યુક્તિમાં કહ્યું છે કે—

देह-मइ-जड्ड-सुद्दी, सुह-दुक्ख-तितिक्खया अणुप्पेहा ।
झायइ य सुहं झाणं, एयग्गो काउस्सग्गंमि ॥ १४८२ ॥

'કાયેાત્સર્ગમાં એકાગ્ર થનારના દેહની જડતા નાશ પામે છે અને મતિની શુદ્ધિ થાય છે; તેનામાં સુખ-દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આવે છે; તે સૂક્ષ્મ ચિંતન કરી શકે છે અને શુભ ધ્યાન ધરી શકે છે.

શ્રીશુભચંદ્ર ગણિએ જ્ઞાનાર્ણવના અઠ્ઠાવીસમા પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે—

वातातपतुषाराद्यैर्जन्तुजातैरनेकशः ।
कृतासनजयो योगी खेदितोऽपि न खिद्यते ॥ ३२ ॥

'જે યેાગી આસનને જિતી લે છે, તે પવન, તાપ, ધુમ્મસ, શીત, આદિથી તથા અનેક જંતુએા વડે અનેક જાતની પીડા પામતેા છતાં ખેદને પ્રાપ્ત થતેા નથી.' તાત્પર્ય કે આ બધા પરીષહેા સહન કરવાની તેનામાં તાકત આવી જાય છે.

૧૧–પ્રાણાયામ

પ્ર૦—પતંજલિ મુનિ આદિ અન્ય યેાગવિશારદેાએ આસન પછી પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારને મૂક્યા છે અને જૈન યેાગસાધનામાં ઠાણ પછી સીધેા સૂત્રાર્થચિંતનનેા ક્રમ બતાવ્યો છે, તેમાં શું રહસ્ય છે?

ઉ૦—આવશ્યકનિર્યુક્તિમાં उसासं न निरुंभइ ઉચ્છ્વાસનેા–શ્વાસેાચ્છ્વાસનેા બળાત્કારે નિરેાધ કરવેા નહિ

વગેરે વચનો કહેલાં છે અને તેના સારરૂપે શ્રીહેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશમાં જણાવ્યું છે કે—

तन्नाप्नोति मनःस्वास्थ्यं, प्राणायामैः कदर्थितम् ।
प्राणस्यायमने पीडा, तस्यां स्याच्चित्तविप्लवः ॥ ४ ॥
पूरणे कुंभने चैव रेचने च परिश्रमः ।
चित्तसंक्लेशकरणान्मुक्तेः प्रत्यूहकारणम् ॥ ५ ॥

'પ્રાણવાયુના નિગ્રહથી કદર્થના પામેલું મન સ્વસ્થતા પામતું નથી, કેમકે પ્રાણવાયુનો નિગ્રહ કરતાં શરીરને પીડા થાય છે. વળી પૂરક, કુંભક અને રેચક કરવામાં પરિશ્રમ પડે છે અને પરિશ્રમ કરવાથી મનમાં સંક્લેશ થાય છે કે જે સ્થિતિ મોક્ષસાધનામાં વિઘ્નરૂપ છે.'

તે સંબંધી શ્રી શુભચંદ્રાચાર્યે જ્ઞાનાર્ણવના ત્રીસમા પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે—

वायोः संचारचातुर्यमणिमाद्यङ्गसाधनम् ।
प्रायः प्रत्यूहबीजं स्यान्मुनेर्मुक्तिमभीप्सतः ॥ ६ ॥

'પવનસંચારનું ચાતુર્ય શરીરને સૂક્ષ્મસ્થૂલ (હળવું ભારે) વગેરે કરવાનું સાધન છે, એથી મુક્તિની વાંછા કરનારા મુનિને તે પ્રાયઃ વિઘ્નનું કારણ થાય છે. અર્થાત્ તે સિદ્ધિના લોભમાં પડી મોક્ષમાર્ગને ચૂકી જાય છે, એવું પણ બને છે.'

किमनेन प्रपञ्चेन स्वसन्देहार्त्तहेतुना ।
सुविचार्यैव तज्ज्ञेयं यन्मुक्तेर्बीजमग्रिमम् ॥ ७ ॥

'આ પવનસંચારની ચતુરાઈના પ્રપંચથી શો લાભ? કેમકે તે આત્મામાં સંદેહ અને પીડા (આર્તધ્યાન)નું કારણ છે. આ પ્રમાણે સારી રીતે વિચાર કરીને જે મુક્તિ-પ્રધાન કારણ છે, તેને જ જાણે. અર્થાત્ શુભ ધ્યાન વડે આત્માનો સાક્ષત્કાર કરવાનો જ પ્રયત્ન કરે.'

संविग्नस्य प्रशान्तस्य वीतरागस्य योगिनः ।
वशीकृताक्षवर्गस्य प्राणायामो न शस्यते ॥ ८ ॥

'જે મુનિ સંસારના દેહભોગોથી વિરક્ત છે, જેના કષાય મંદ છે, જે વીતરાગ અને જિતેન્દ્રિય છે, એવા યોગીને પ્રાણાયામ શોભતો નથી.'

नातिरिक्तं फलं सूत्रे प्राणायामात्प्रकीर्तितम् ।
अतस्तदर्थमस्माभिर्नातिरिक्तः कृतः श्रमः ॥ ११ ॥

'સિદ્ધાન્તોમાં એટલે જૈન સૂત્રોમાં આ પ્રાણાયામથી કંઈ અધિક ફળ કહ્યું નથી, એથી અમોએ તેને માટે અધિક શ્રમ કર્યો નથી.'

આ વિવેચનનું તાત્પર્ય એ છે કે જૈન યોગસાધકો સંસારથી વિરક્ત હોય છે અને ચારિત્રનિર્માણ માટે તેઓ વિષય તથા કષાયને જીતવા માટે પ્રારંભથી જ પ્રયત્નશીલ હોય છે, એટલે પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા વિના પણ મનને ઇંદ્રિયોના વિષયમાંથી ખેંચી લઈ સીધો પ્રત્યાહાર કરી શકે છે અને એ રીતે પોતાનું મન સૂત્રાર્થનાં ચિંતનમાં કે ધર્મધ્યાનમાં સારી રીતે જોડી શકે છે. તેથી આસન પછી પ્રાણાયામ

અને પ્રત્યાહારનું સ્પષ્ટ વિધાન ન કરતાં સૂત્રાર્થચિંતન કે ધર્મધ્યાન કહ્યું છે. આમ છતાં શ્રીમાન્ હરિભદ્રસૂરિજી મહારાજે યેાગદષ્ટિસમુચ્ચની ચેાથી દષ્ટિમાં ભાવપ્રાણાયામનું વિધાન કર્યું છે. ત્યાં બહિરાત્મભાવને રેચક, અંતરાત્મભાવને પૂરક અને સ્થિરતાને કુંભક બતાવ્યેા છે. ઉપાધ્યાય શ્રી યશેાવિજયજી મહારાજે પણ યેાગદષ્ટિ સ્વાધ્યાયમાં આજ વાત કહી છે. 'બાહ્યભાવ રેચન ઈહાંજી, પૂરણ અંતરભાવ, તત્પરતા કુંભક ગુણેજી.' વગેરે.

૧૨–પ્રત્યાહાર

શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યેાગશાસ્ત્રમાં પ્રત્યાહારની આવશ્યકતાનેા સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ કર્યો છે.

इन्द्रियैः सममाकृष्य, विषयेभ्यः प्रशान्तधीः ।
धर्मध्यानकृते पश्चान् मनः कुर्वीत निश्चलम् ॥ ६ ॥

'(શબ્દ, રૂપ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શ એ પાંચ) વિષયેામાંથી ઇંદ્રિયો સાથે મનને સારી રીતે ખેંચી લઈ અત્યંત શાંત બુદ્ધિવાળાએ ધર્મધ્યાન કરવા માટે મનને નિશ્ચલ કરી રાખવું.'

શ્રી શુભચંદ્રાચાર્યે પણ જ્ઞાનાર્ણવના ત્રીશમા પ્રકરણમાં પ્રત્યાહારની પ્રશંસા કરતાં જણાવ્યું છે કે—

समाकृष्येन्द्रियार्थेभ्यः साक्षं चेतः प्रशान्तधीः ।
यत्र यत्रेच्छया धत्ते स प्रत्याहार उच्यते ॥ १ ॥

---

* સ્પર્શલાલસા, રસલાલસા, ગંધલાલસા, રૂપલાલસા અને શબ્દલાલસા એ વિષય કહેવાય છે અને ક્રોધ, માન, માયા તથા લેાભ એ કષાયેા કહેવાય છે.

'જે પ્રશાન્તબુદ્ધિ મુનિ ઇન્દ્રિયોના વિષયમાંથી પોતાની ઇંદ્રિયો અને મનને ખેંચી લઈને જ્યાં જ્યાં પોતાની ઈચ્છા હેાય ત્યાં ત્યાં મનને સ્થાપન કરે તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.'

निःसंगसंवृतस्वान्तः कूर्मवत्संवृतेन्द्रियः ।
यमी समत्वमापन्नो ध्यानतन्त्रे स्थिरीभवेत् ॥ २ ॥

'જેનું મન નિઃસંગ અને સંવૃત થયું છે, એટલે જેને પુદ્ગલનેા કેાઈ સંગ ગમતેા નથી કે વિષયમાં રાચવાનું પસંદ નથી તથા જેણે કાચબાની માફક પેાતાની ઇંદ્રિયોનેા સંકેાચ કર્યો છે, એવેા મુનિ સમત્વ પ્રાપ્ત કરીને એટલે રાગદ્વેષથી રહિત થઈને ધ્યાનક્રિયામાં સ્થિર થઈ શકે છે.'

૧૩–ધારણા

પ્ર૦—ધારણા માટે જૈન મહર્ષિઓનેા શું મત છે?

ઉ૦—જૈન મહર્ષિઓ ધ્યાનસિદ્ધિ માટે ધારણાને ઉપયોગી માને છે. તે માટે આવશ્યકનિર્યુક્તિમાં કહ્યું છે કે–

चेयणमचेयणं वा वत्थुं अवलंबिउं घणं मनसा ।
झायइ सुअमत्थं वा, दवियं तप्पज्जए वा वि ॥१४६६॥

'ચેતન અથવા અચેતન વસ્તુનું મનથી દૃઢ આલંબન લઈને સૂત્ર અને અર્થનું ધ્યાન ધરવું અથવા દ્રવ્ય અને તેના પર્યાયેાનું ચિંતન કરવું. અહીં ચેતન અથવા અચેતન વસ્તુનું મનથી જે દૃઢ આલંબન લેવાનું કહ્યું છે, તે

ધારણા જ છે. વળી ષડાવશ્યકાધિકારે અરિહંતચેઈઆણં સૂત્રમાં सद्धाए मेहाए धीइए धारणाए अणुप्पेहाए वड्ढमाणिए ठामि काउस्सग्गं–વધતી જતી શ્રધ્ધાથી, મેધાથી, ધૃતિથી, ધારણાથી અને અનુપ્રેક્ષાથી હું કાયોત્સર્ગમાં સ્થિર થાઉં છું.' એવા શબ્દો આવે છે, તે ધારણાનું મહત્ત્વ સ્પષ્ટ કરે છે.

તેમજ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રના છઠ્ઠા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે—

नाभीहृदयनासाग्रभालभ्रुतालुदृष्टयः ।
मुखं कर्णौ शिरश्चेति ध्यानस्थानान्यकीर्तयन् ॥ ७ ॥

'નાભી, હૃદય, નાસિકાનો અગ્રભાગ, કપાલ, આંખનાં ભવા, તાળવું, નેત્ર, મુખ, કાન અને મસ્તક એ ધ્યાન કરવાનાં સ્થાનો કહેલાં છે.'

एषामेकत्र कुत्रापि स्थाने स्थापयतो मनः ।
उत्पद्यन्ते स्वसंवित्तेर्बहवः प्रत्ययाः किल ॥ ८ ॥

'આ સ્થાનો પૈકી કોઈ પણ એક સ્થાને મનને લાંબો વખત સ્થાપન કરવાથી સ્વસંવેદન થાય (પ્રતીતિ થાય) એવા અનેક પ્રત્યયો ઉત્પન્ન થાય છે.'

શ્રીમહાવીર પ્રભુએ સાધનાકાલ દરમિયાન એક માટીનાં ઢેફાં પર અનિમેષ દૃષ્ટિ રાખીને આખી રાત્રિ વ્યતીત કરી હતી, એ બીના સુપ્રસિધ્ધ છે.

તાત્પર્ય કે જૈન મહર્ષિઓ ધ્યાનસિદ્ધિ માટે ધારણાને ઉપયોગી માને છે.

૧૪–અધ્યાત્મ અને ભાવના

પરંતુ અહીં એ વાતની સ્પષ્ટતા કરવી જોઈએ કે જૈન મહર્ષિઓ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને ધારણાનાં સ્થાને અધ્યાત્મ અને ભાવના એ બે શબ્દોનો જ વિશેષ પ્રયોગ કરે છે અને તેનાથી ધ્યાનસિદ્ધિ ખૂબ સરલતાપૂર્વક થાય છે, એમ માને છે.

પ્ર૦—અહીં અધ્યાત્મની વ્યાખ્યા શું કરવામાં આવી છે?

ઉ૦—અપ્રમાદી બનીને સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્તિ કરવી તે અધ્યાત્મ.

પ્ર૦—અહીં ભાવનાથી શું સમજવાનું છે?

ઉ૦—અહીં ભાવનાથી ભાવની વિશુદ્ધ કરે તેવું વિશિષ્ટ ચિંતન સમજવાનું છે કે જેને માટે અનુપ્રેક્ષા એવો અન્ય શબ્દ પણ વપરાયેલો છે. જૈન શાસ્ત્રોમાં તેના બાર પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે, તે આ પ્રમાણે: (૧) અનિત્યભાવના, (૨) અશરણ ભાવના, (૩) સંસારભાવના, (૪) એકત્વભાવના, (૫) અન્યત્વભાવના, (૬) અશુચિભાવના, (૭) આશ્રવભાવના, (૮) સંવરભાવના, (૯) નિર્જરાભાવના, (૧૦) ધર્મસ્વાખ્યાતભાવના, (૧૧) લોકસ્વરૂપભાવના, અને (૧૨) બોધિદુર્લભભાવના. અહીં એટલું સ્પષ્ટ કરવું આવશ્યક છે કે કાયોત્સર્ગમાં ઊભા રહીને સૂત્ર અને અર્થનું જે ચિંતન કરવાનું છે કે ધર્મધ્યાનમાં જે સ્થિર થવાનું છે, તેનો સર્વ સાર આ બાર ભાવનાઓમાં આવી જાય છે.

રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલ

[સ્પેશીઅલ નં. ૧]

રજીસ્ટર્ડ

વાળ વધારવા, મગજ શાંત રાખવા, યાદશક્તિ સારી કરવા, શાંત નિદ્રા માટે, શરીરને માલીસ કરી સ્ફૂર્તિમાં લાવવા માટે દરેક ઋતુમાં દરેકને માટે ઉપયોગી છે. કિંમત મોટી બાટલીના રૂા. ૪–૦૦, નાની બાટલીના રૂા. ૨–૦૦

શરીર નીરોગી રાખવા માટે આકર્ષક યોગાસન ચિત્રપટ અમારે ત્યાંથી મંગાવશો. કિંમત પોસ્ટેજ સાથે રૂા. ૨–૫૦

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

દાદર, સેન્ટ્રલ રેલ્વે,

મુંબઈ–૧૪

જનરલ વિમાના ક્ષેત્રમાં અગ્રેસર

ન્યૂ ઇન્ડિયા!

દરિયાઈ અને આગના વિમાથી માંડીને અકસ્માત અને ચોરીના દરેક પ્રકારના જનરલ વિમાના કામકાજમાં **ન્યૂ ઇન્ડિયા એશ્યોરન્સ** કંપની અગ્રસ્થાન ધરાવે છે. દાવાની ઝડપી પતાવટ, અનુભવપૂર્ણ દોરવણી અને સેવાની ખાત્રી માટે લોકોનો વિશ્વાસ અને માન ધરાવતી **ન્યૂ ઇન્ડિયા સૌથી** ઉત્તમ અને **સૌથી મોટી** વિમા કંપની છે!

ધી ન્યૂ ઇન્ડિયા એશ્યોરન્સ

કંપની લીમીટેડ

મહાત્મા ગાંધી રોડ, મુંબઈ

પ્ર૦—અનિત્યભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—અનિત્યભાવનાથી બાહ્ય સંયોગો શરીર, યૌવન, સંપત્તિ, અધિકાર, ઉપરાંત અભ્યન્તર વિકલ્પો વગેરેની અનિત્યતા ચિંતવવામાં આવે છે, જેથી તેમાં કોઈ જાતનો મોહ રહે નહિ.

પ્ર૦—અશરણભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—અશરણભાવનાથી એમ ચિંતવવામાં આવે છે કે સંસારી સંબંધીઓ કે સંસારનાં સાધનો જીવને વ્યાધિ, જરા, મૃત્યુ વગેરેનાં અકથ્ય દુઃખોમાંથી બચાવી શકતાં નથી, માટે તેણે અરિહંત, સિદ્ધ, સાધુ અને કેવલિપ્રજ્ઞપ્ત ધર્મનું શરણ અંગીકાર કરવું જોઈએ.

પ્ર૦—સંસારભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—સંસારભાવનાથી એમ ચિંતવવામાં આવે છે કે આ જગત્માં માતા, પિતા, પુત્ર, પત્ની વગેરે સંબંધો વિચિત્ર છે, કેમકે માતા તે પત્ની પણ બને છે અને પત્ની તે માતા પણ બને છે. એકેક જીવની સાથે આત્માને અનંત કાળમાં સર્વ પ્રકારના સંબંધ થયા છે, ત્યાં સાંસારિક સંબંધોને મહત્ત્વ શું આપવું? પૌદ્ગલિક સુખનો અનુભવ થાય છે, તે એક પ્રકારની માયાજાળ છે અથવા મોહમદિરાનાં પાનથી ઉત્પન્ન થયેલો એક પ્રકારનો ભ્રમમાત્ર છે. વળી સંસારના સર્વ વ્યવહારો સારહીન છે, એટલે તેમાં ફસાવું નહિ.

પ્ર૦—એકત્વભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—એકત્વભાવનાથી આત્માનું એકલપણું ચિંત-

વામાં આવે છે. જેમકે 'હું એકલો છું. જેમને હું માતા, પિતા, ભાઈ, ભગિની, પત્ની, પુત્ર, સગાંવહાલાં કે મિત્રો તરીકે ઓળખું છું, તેમાં કોઈ મારું નથી, તેમ પણ હું કોઈનો નથી. આ સંસારમાં એકલો આવ્યો છું ને એકલો જ જવાનો છું, માટે મારા આત્માની ચિંતા કરું, આત્મકલ્યાણમાં જ મગ્ન રહું.'

પ્ર૦—અન્યત્વભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—અન્યત્વભાવનાથી આત્મ અને અનાત્મ વસ્તુઓનું અન્યત્વ ચિંતવવામાં આવે છે. જેમકે 'હે આત્મન્! જે તારું છે તે તારી પાસે જ છે. બીજું એટલે હાથી, ઘોડા, ગાય, ભેંસ, નોકર, ચાકર, હાટ, હવેલી, બાગબગીચા, સગાંવહાલાં વગેરે કંઈ પણ તારું નથી. બધું પર છે, તેથી તારી પાસે રહેવાનું નથી. આમ સમજીને આત્મસ્વભાવમાં-નિજાનંદમાં મગ્ન રહેવું એ જ ઈષ્ટ છે.'

પ્ર૦—અશુચિભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—અશુચિ ભાવનાથી શરીરની અશુચિ ચિંતવવામાં આવે છે. જેમકે 'હે ચેતન,! અસુંદર, અપવિત્ર અને અશુચિના ભંડાર સમા આ દેહમાં તું શાને મોહ પામે છે? તું એને ગમે તેટલી વાર નવડાવીશ, ધોઈશ કે તેલ વગેરેનાં મર્દન કરીશ તો પણ એ સુંદર રહેવાનું નથી, કારણ કે સ્વભાવથી જ તે અપવિત્ર છે. ગમે તેવા ઊંચા સુંગધી પદાર્થો પણ એના સંસર્ગથી થોડી વારમાં અપવિત્ર થઈ જાય છે, એવા આ અપવિત્ર-અશુચિમય શરીરને વિષે મોહ

શો રાખવો ? તેમજ બીજાના બહારથી રૂપાળા દેખાતાં શરીર તરફ શું આકર્ષાવું ?

પ્ર૦—આસ્રવભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—આસ્રવભાવનાથી કર્મનો જે પ્રવાહ આત્મા ભણી આવી રહ્યો છે, તે સંબંધી વિચારણા કરવામાં આવે છે. જેમકે 'હે ચેતન! ભોગવાઈને નિર્જરાતાં કર્મો થોડાં હોય અને આવનારાં કર્મો વધારે હોય તો મુક્તિ શી રીતે મળે? માટે તું નવીન કર્મોને લઇ આવનારાં પાંચ આસ્રવદ્વારો–ને જલ્દી બંધ કરી દે.'

પ્ર૦—સંવરભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—સંવર ભાવનાથી આસ્રવને રોકનારા ઉપાયો સંબંધી ચિંતન કરવામાં આવે છે. જેમ કે 'હે ચેતન! તું સમ્યક્ત્વવડે મિથ્યાત્વનો નિરોધ કર, વ્રત–પચ્ચખાણ વડે અવિરતિનો નિરોધ કર, પ્રબલ પુરુષાર્થ વડે પ્રમાદનો નિરોધ કર, ક્ષમાવડે ક્રોધનો નિરોધ કર, નમ્રતા વડે માનનો નિરોધ કર, સરલતા વડે માયાનો નિરોધ કર, સંતોષ વડે લોભનો નિરોધ કર અને મનોગુપ્તિ, વચનગુપ્તિ તથા કાયગુપ્તિ વડે મન, વચન અને કાયાની તમામ અશુભ પ્રવૃત્તિઓનો નિરોધ કર.'

પ્ર૦—નિર્જરાભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—નિર્જરાભાવનાથી કર્મની નિર્જરા કયા ઉપાયો વડે થાય તેનું ચિંતન કરવામાં આવે છે. જેમકે 'હે ચેતન! પૂર્વ મહર્ષિઓએ પોતાનાં કર્મો છ બાહ્ય અને છ અભ્યંતર એવાં બાર પ્રકારનાં તપોનો આશ્રય લઈને ખપાવ્યાં, તો

તું પણ એ બાર પ્રકારનાં તપેાનેા યથાશક્તિ આશ્રય ગ્રહણ કર. તું તપથી જરાયે ડરીશ નહિ. નરક, નિગેાદ અને તિર્થંચના ભવમાં તેં જે કષ્ટો સહન કર્યાં છે, તેનેા તેા આ અંશ માત્ર નથી! એ બધાં કષ્ટો તેં અકામભાવે એટલે ઇચ્છા વિના સહન કર્યાં, પણ પરિણામે ભવભ્રમણ મટ્યું નહિ, તેા આ તપનું કષ્ટ સકામ ભાવથી એટલે ઇચ્છાપૂર્વક સહન કરી લે તેા તારેા ઉદ્ધાર જરૂર થશે.'

પ્ર૦–ધર્મભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦–ધર્મભાવનાથી ધર્મના સ્વરૂપ, ફલ કે મહિમાનું ચિંતન કરવામાં આવે છે. જેમકે 'હે ચેતન! વીતરાગ સર્વજ્ઞ શ્રીતીર્થંકર દેવેાએ જગતના હિતાર્થે દાન, શીલ, તપ અને ભાવ એ ચાર પ્રકારનેા કેવેા સરસ ધર્મ ઉપદેશ્યેા છે? તેનું તું યથાશક્તિ પાલન કર. હે ચેતન! આ જગતમાં પ્રાણીઓને જે કંઈ સુખ દેખાય છે, તે ધર્મનેા પ્રતાપ સમજ અને જે કંઇ અસુખ–દેખાય છે, તેને અધર્મનેા પ્રતાપ સમજ. વધારે શું કહું? ધર્મ એ કલ્પવૃક્ષ છે કે જે તને સર્વે ઇચ્છિત ફળ આપશે.'

પ્ર૦—લેાકભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—લેાકભાવનાથી સમસ્ત લેાકનું એટલે વિશ્વનું સ્વરૂપ ચિંતવવામાં આવે છે. જેમકે 'આ લેાકરૂપી પુરુષ પગ પહેાળા કરીને ઊભેલેા છે અને તેણે પેાતાના બે હાથ કેડ પર રાખેલા છે. એક બીજાની નીચે નીચે વિસ્તાર પામતી છત્રાકારે રહેલી રત્નપ્રભા વગેરે સાત નરકેા તેના બે પગેાને સ્થાને આવેલી છે અને અસંખ્ય દ્વીપસમુ-

Elegance in Velvet

Rich, smooth, feminine velvet. Such luxury near you. Cholis in 'ASHOK' velvet will bring you many pretty compliments.

Ashok

ASHOK VELVET MANUFACTURING CO. PRIVATE LTD.

FABRICS

Selling Agents: **Messrs. V. Chatrabhuj & Co. Private Ltd.**
M. J. Market, Bombay 2.

શ્રી જૈન શ્વેતામ્બર કોન્ફરન્સ

શ્રી શ્રાવકશ્રાવિકાક્ષેત્ર ઉત્કર્ષ-મુંબાઈ સમિતિ સંચાલિત

ઉદ્યોગગૃહ

સાધાર્મિકવાત્સલ્ય, જાતમહેનત અને ગૃહઉદ્યોગને ઉત્તેજન
આપી રહ્યું છે.

તેની એકવાર અવશ્ય મુલાકાત લેવા વિનંતિ છે.

ટે. નં. ૭૪૮૩૬

—ઉદ્યોગગૃહમાં ચાલતા પરિશ્રમાલય અને શિક્ષણવિભાગમાં ૫૫૦ થી ૬૦૦ જેટલાં ભાઈ-બહેનો લાભ લઈ રહ્યાં છે.

—ઉત્પાદન વિભાગમાં દરેક વસ્તુ પૂરી કાળજીથી સફાઇબંધ બનાવવામાં આવે છે અને તે વેચાણવિભાગની દુકાનમાંથી મળી રહે છે.

—ટેલીફોનથી ઓર્ડરો નોંધી લેવાની તથા માલ ઘેર પહોંચાડવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

—ખાખરા, પાપડ, ચાહ-દૂધના મશાલા, અથાણાના મશાલા, ચૂર્ણો, સરબત વગેરે અનેક વસ્તુઓ તૈયાર થાય છે.

—સીલાઇ વિભાગમાં સ્ત્રી-પુરુષોને મનપસંદ કપડાં સીવી આપવામાં આવે છે.

—ઉપરાંત ટાઇપરાઇટીંગ, શોર્ટહેન્ડ, કોરસપોન્ડન્સ, એકાઉન્ટસી તથા પાકા નામાનાં વર્ગો ચાલે છે.

એટલે આ ઉદ્યોગમંદિર

આપની અનેકવિધ ઘરગથ્થુ વસ્તુઓની જરૂરીઆતો પૂરી પાડી શકે તેમ છે.

૧૦૯-૧૧૭, સી. પી. ટેન્ક રોડ, માધવબાગ પાસે,

મુંબઈ. નં. ૪

દ્રવાળો મધ્યલોક તથા સૂર્યચંદ્રાદિ જ્યોતિષચક્ર તેનો કંદોરો છે. તેની ઉપર આવેલો બ્રહ્મલોક એ તેની બે કોણીઓ છે અને છેવટે આવેલી સિદ્ધશિલા એ તેનું મસ્તક છે. કુલ ચૌદ રજ્જુ પ્રમાણ ઊંચો આ લોક અનાદિ અનંત અકૃત્રિમ અને શાશ્વત છે તથા ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, કાલ, પુદ્દગલ અને જીવ એ છ દ્રવ્યોથી ભરેલો છે. એની ચારે બાજુ અલોકાકાશ આવેલું છે.

પ્ર૦—બોધિદુર્લભભાવનાથી શું ચિંતવવામાં આવે છે?

ઉ૦—બોધિદુર્લભભાવનાથી બોધિ એટલે સમ્યકત્વની દુર્લભતા ચિંતન કરવામાં આવે છે. જેમકે 'હે ચેતન! સમ્યકત્વની પ્રાપ્તિ આતિ દુર્લભ છે, એમ જાણીને તું સમ્યકત્વને અંગીકાર કર. પ્રથમ તું નિગોદમાં હતો કે જ્યાં ચૈતન્યશક્તિનો આવિર્ભાવ અતિ અલ્પ હોય છે અને જ્યાં અનંત જીવો વચ્ચે મળી એક જ શરીર હોય છે. ત્યાં અનંતા પુદ્દ્ગલપરાવર્તન સુધી વાસ કર્યા પછી તું સૂક્ષ્મ અને બાદર પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને પ્રત્યેક વનસ્પતિમાં ઉત્પન્ન થયો, ત્યાં પણ કેવળ દુઃખ જ હતું. તેમાં તેં અસંખ્યાતા ઉત્સર્પિણી–અવસર્પિણી સુધી ભ્રમણ કર્યું. પછી કર્મો કંઇક ઓછા થવાથી તું બે ઇંદ્રિયવાળો થયો, તેમાં સંખ્યાતા કાલ સુધી ભ્રમણ કરી અનુક્રમે ત્રણ ઇંદ્રિયોવાળો અને ચાર ઇંદ્રિયોવાળો થયો અને તેમાં સંખ્યાતો કાલ પસાર કર્યો. પછી તેં પંચેન્દ્રિયમાં પ્રવેશ કર્યો અને નરક તથા તિર્યંચગતિમાં ઘણો કાલ સુખરહિત

અવસ્થામાં પસાર કર્યો. એમ કરતાં કર્મોનું પ્રમાણ ઘટયું અને પ્રબળ પુણ્યનેા ઉદય થયો, ત્યારે મનુષ્યનેા ભવ પામ્યેા, માટે તું જરાયે ગફલતમાં રહીશ નહિ. સમ્યકત્વ તેા ચિંતામણિ રત્ન કરતાં પણ અધિક છે, માટે પહેલી તકે તેની પ્રાપ્તિ કર અને તેનાથી પ્રાપ્ત જ્ઞાનને સમ્યક્ બનાવ, જેથી ચારિત્ર પણ સમ્યક બને. એ રીતે તારેા ભવભ્રમણમાંથી જલ્દી નિસ્તાર થાય.'

આ ભાવનાઓનાં બળથી ઘણા યોગસાધકેા શુકલ ધ્યાન પર આરૂઢ થયા છે અને પેાતાનાં કર્મો ખપાવી સર્વજ્ઞતા તથા મેાક્ષના અધિકારી બન્યા છે, એટલે જૈન યોગસાધનામાં તેની ભારે પ્રતિષ્ઠા છે. શ્રીશુભચંદ્રાચાર્યે જ્ઞાનાર્ણવનાં બીજા પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે—

चिनु चित्ते भशं भव्य भावना भावशुद्धये ।
याः सिद्धान्तमहातन्त्रे देवदेवैः प्रतिष्ठिताः ॥ ५ ॥

'હે ભવ્ય ! તું ભાવેાની શુદ્ધિ માટે તારા ચિત્તમાં બાર ભાવનાઓનું બરાબર ચિંતન કર કે જેનાં સિદ્ધાંત-ગ્રંથેામાં શ્રી જિનેશ્વરદેવેાએ ઘણાં વખાણ કરેલાં છે.'

પ્ર૦—જૈન યેાગસાધનામાં આ બાર ભાવના ઉપરાંત અન્ય કેાઇ ભાવનાઓને સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે?

ઉ૦—હા. જૈન યેાગસાધનામાં આ બાર ભાવના ઉપરાંત મૈત્રી, પ્રમેાદ, કારુણ્ય અને માધ્યસ્થ એ ચાર ભાવનાઓને સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું છે. તેમાં મૈત્રીભાવના વડે જગત્‌ના સર્વ જીવેા મારા મિત્ર છે, પણ કેાઈ વૈરી નથી, એવું ચિંતવવામાં આવે છે. પ્રમેાદભાવનાથી

ગુણવાનોના ગુણોની અનુમોદના કરવામાં આવે છે અને હું પણ આવા ગુણોવાળો ક્યારે થઈશ ? એમ ચિંતવવામાં આવે છે. કારુણ્યભાવનાથી જગત્‌ના દુઃખી જીવો પ્રત્યે કરુણા–દયા–રહેમની લાગણી દર્શાવી એનાં દુઃખ દૂર કરવામાં આવે છે અને કર્મવિપાકનું રૂપ ચિંતવી કોઈ અશુભ કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ ન થાય તેની તકેદારી રાખવામાં આવે છે. તેમજ માધ્યસ્થ ભાવનાથી બીજાના દોષ તરફ ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે કે જે જીવો કોઈની હિતશિક્ષા ધ્યાનમાં ન લેતાં ગમે તેવું અસદ્‌વર્તન કરે છે. નથી તો તેનાં કાર્યની અનુમોદન કરવામાં આવતી કે નથી તો તેનો તિરસ્કાર કરવામાં આવતો. કર્મવશાત્ પ્રાણીઓની સ્થિતિ આ પ્રકારની હોય છે, તેમાં મારે રોષ કે તિરસ્કાર શા માટે કરવો ? એમ વિચારી પોતાનાં મનને શાંત રાખવામાં આવે છે. શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે સમભાવનું સંધાન કરવા માટે આ ચારે ભાવનાઓને રસાયણતુલ્ય માની છે અને બીજા આચાર્યોએ પણ તેની ઘણી પ્રશંસા કરેલી છે. કેટલાકે તેને ધર્મબીજ પણ કહ્યું છે.

૧૫–ધ્યાનસિદ્ધિ અને સમાધિ

પ્ર૦—ધ્યાનની ઉપયોગિતા અને તેના પ્રકારો સંબંધી તમે કેટલુંક વિવેચન પ્રારંભમાં કરી ગયા તે અમારાં લક્ષ્યમાં છે, પણ ધ્યાનસિદ્ધિ માટે જૈન મહર્ષિઓનો શો મત છે ?

ઉ૦—જૈન મહર્ષિઓ મનની ત્રણ અવસ્થા માને

છે. કાં તો તે જુદા જુદા વિષયોમાં ભટકતું હોય છે, કાં તો તે એક વિષયનો ધારાબદ્ધ વિચાર કરતું હોય છે, કાં તો તે એક વિષય પર એકાગ્ર થયેલું હોય છે. આમાંથી પ્રથમ અવસ્થાને ચિંતા કહે છે, બીજી અવસ્થાને ભાવના કે અનુપ્રેક્ષા કહે છે અને ત્રીજી અવસ્થાને ધ્યાન કહે છે. એમાં વિશેષ સમજવાનું એટલું છે કે જ્યારે આવી રીતે કોઈ પણ એક વિષય પર મનની એકાગ્રતા એક અંતર્મુહૂર્ત એટલે બે ઘડી કે અડતાલીસ મીનીટ સુધી થાય ત્યારે ધ્યાનસિદ્ધિ થઇ ગણાય છે. પરંતુ આ વાત છદ્મસ્થો એટલે જેઓ જ્ઞાનાવરણીયાદિ કર્મનાં આવરણ નીચે હોવાથી હજી સુધી કેવળજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી શક્યા નથી, તેમને અનુલક્ષીને સમજવાની છે, બાકી કેવળજ્ઞાનીને તો વૃત્તિ–વિકલ્પરહિત અનાસંગ દશા, સર્વપ્રત્યક્ષ અને યોગનિરોધ એ જ ધ્યાન હોય છે, કે જેનું વર્ણન શુકલધ્યાનના પ્રસંગમાં કરી ગયા છીએ. અહીં પ્રાસંગિક જૈનમહર્ષિઓના એ મતની પણ નોંધ કરી લઇએ કે જેઓનાં શરીરનો બાંધો અતિ ઉત્તમ કોટિનો હોય તેઓ જ આ પ્રકારની ધ્યાનસિદ્ધિ કરી શકે છે અને બાકીના તેનો અમુક અંશે અનુભવ લઈને ચિત્તની શાંતિ–સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ધ્યાનનું ફળ સમતા છે, એટલે તેનાથી સમાધિનો લાભ થવા બાબતમાં કોઈ સંદેહ નથી.

૧૬–યોગના પ્રકારો

પ્ર૦—વૈદિક ધર્મમાં યોગના ત્રણ પ્રકારો માનવામાં

સેવા અને સમર્પણની પવિત્ર ભાવનાથી પ્રફુલ્લિત
વીરભૂમિ મેવાડમાં
જૈનત્વના સંસ્કારોને સમુન્નત કરનાર

શ્રી કેસરીયાજી જૈન ગુરુકુળ

મુ. ચિત્તોડ (રાજસ્થાન)

હેડ ઓફીસઃ—શ્રી ગોડીજી મહારાજ જૈન ઉપાશ્રય, પાયધુની, **મુંબઈ-૪**

વીર ભામાશાહ, મંત્રી દયાલદાસ અને બીજા અનેક મહાપુરુષોને ઉત્પન્ન કરનારી, સંખ્યાબંધ દહેરાસરોથી વિભૂષિત એવી પવિત્ર ભૂમિ ચિતોડગઢમાં વ્યા. વા. પરમ તપસ્વી આ. શ્રી ૧૦૦૮ શ્રી વિજયકલ્યાણસૂરીશ્વરજી મ. સાહેબની શુભ પ્રેરણાથી આ સંસ્થા સં. ૨૦૦૨ માં સ્થપાયેલી છે.

તેમાં મેવાડ અને માળવાના જૈન બાળકોને પૂરતી સહાયતા સાથે ધાર્મિક તથા વ્યાવહારિક શિક્ષણ અપાય છે. આજ દિન સુધીમાં સેંકડો બાળકોને લાભ અપાય છે. હાલ ૩૫ વિદ્યાર્થીઓ તેનો લાભ લઈ રહેલ છે.

સંસ્થા માટે સ્ટેશન સામે એક આલીશાન મકાન આશરે રૂપિયા ૭૫૦૦૦ નાં ખર્ચે તૈયાર થયેલું છે. તેમાં દરેક ઓરડના રૂા. ૨૫૦૦ રાખેલ છે, તો શક્તિશાળી ભાઇઓએ ઓરડા નોંધાવી તથા આશ્રયદાતા વગેરે બની આ સંસ્થાને સહાય કરવા વિનંતિ છે.

૫૦૦૧) આશ્રયદાતા ૧ લો વર્ગ. ૨૫૦૧) આશ્રયદાતા બીજો વર્ગ.
૧૦૦૧) ,, ૩ જો વર્ગ. ૫૦૧) લાઇફ મેમ્બર ૧ લો વર્ગ.
૨૫૧) લાઈફ મેમ્બર ૨ જો વર્ગ.

વાર્ષિક મેમ્બરો થવા માટે પહેલો વર્ગ રૂા. ૨૪, બીજો વર્ગ રૂા. ૧૨, ત્રીજો વર્ગ રૂા. ૬).

મન્નાલાલજી ધીયા સ્થાનિક પ્રમુખ. **કુંદનમલજી ડાંગી** સ્થાનિક મંત્રી.

માણેકલાલ ચુનીલાલ શાહ
પ્રમુખ.

રતનચંદ ચુનીલાલ દાલિયા
ઉપપ્રમુખ.

શાંતિલાલ એમ. શાહ
જયંતિલાલ આર. શાહ
માનદ મંત્રીઓ.

વિશ્વવંદ્ય પ્રભુ મહાવીરનો મહામંત્ર અહિંસા
ભારતને ખૂણે ખૂણે અને અન્ય દેશોમાં

અહિંસાપ્રચાર અને અભયદાનના

વ્યાપક કાર્યો કરતી

મુંબઈની શ્રી જીવદયામંડળીને સહાય કરી

— અભયદાનનું પુન્ય મેળવો. —

રૂા. ૧૦૦૧), રૂા. ૫૦૧ કે ૨૫૧) સ્થાયી ફંડમાં આપી
અનુક્રમે મંડળના પેટ્રન, ડોનર કે લાઈફ મેમ્બર બનો.

— ઐચ્છિક મદદો મોકલી સહાય કરો. —

મદદ મોકલવાનું ઠેકાણું :—
માનદ મંત્રીઓ

મુંબઈની શ્રી જીવદયામંડળી.

૧૪૯, શરાફ બજાર, મુંબઈ–૨

ત્રિવિધ સેવા

લેખન : જીવનચરિત્રો, નિબંધો, લેખો, વિવેચનો, કથાઓ તૈયાર કરી આપવામાં આવે છે.

મુદ્રણ : અમારી દેખરેખ નીચે પુસ્તકો સુંદર રીતે છપાવી આપીએ છીએ. તેને લગતાં ચિત્રો, બ્લોકો પણ તૈયાર કરી આપીએ છીએ.

પ્રકાશન : અમારી મારફત છૂટક પુસ્તકો તથા ગ્રંથમાલા રૂપે પુસ્તકો પ્રકટ કરાવવા હોય તે પણ કરી આપવામાં આવે છે.

વિશેષ જાણવા પત્રવ્યવહાર કરો—

જૈન સાહિત્ય-પ્રકાશન-મંદિર

લધાભાઈ ગુણપત બીલ્ડીંગ, ચીંચબંદર, મુંબઈ–૯

આવ્યા છે. જેમાં ભક્તિની પ્રધાનતા છે તે ભક્તિયોગ, જેમાં જ્ઞાનની પ્રધાનતા છે તે જ્ઞાનયોગ અને જેમાં અનાસક્તપણે કર્મ કરવાની પ્રધાનતા છે તે કર્મયોગ. આ રીતે જૈન યોગસાધનામાં કોઈ પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે ખરા ?

૭૦—વૈદિક ધર્મમાં યોગના જે ત્રણ પ્રકારો માનવામાં આવ્યા છે, તેની જૈન યોગસાધનામાં વિશિષ્ટ રીતે તુલના થઈ શકે એમ છે. સમ્યગ્દર્શન એ ભક્તિયોગ છે, કારણ કે તેમાં ભક્તિ કે શ્રદ્ધાની મુખ્યતા છે. સમ્યગ્જ્ઞાન એ જ્ઞાનયોગ છે, કારણ કે તેમાં જ્ઞાનની પ્રધાનતા છે અને સમ્યક્ચારિત્ર એ કર્મયોગ છે, કારણ કે એમાં ક્રિયાની પ્રધાનતા છે. આ પ્રકારોની ઘટના બીજી રીતે પણ થાય છે. શ્રીમાન્ હરિભદ્રસૂરિએ યોગવિંશિકામાં સ્થાનાદિગત પાંચ પ્રકારના યોગો પૈકી સ્થાન અને વર્ણને કર્મયોગ કહ્યા છે, કારણ કે તેમાં સ્થાન એટલે આસન સાક્ષાત્ ક્રિયારૂપ છે અને ઉચ્ચારાતો વર્ણ શબ્દઉચ્ચારણના અંશમાં ક્રિયારૂપ છે. તેમજ અર્થ, આલંબન તથા આલંબનરહિત યોગને જ્ઞાનયોગ કહ્યા છે, કારણ કે અર્થ વગેરે સાક્ષાત્ જ્ઞાનરૂપ છે.

આ તો વૈદિક મતે પ્રરૂપેલા યોગપ્રકારની તુલના થઇ, પણ જૈનાચાર્યોએ ઉક્ત યોગના સ્વતંત્ર પ્રકારો વર્ણવેલા છે. શ્રીમાન્ હરિભદ્રસૂરિએ યોગવિંશિકામાં સ્થાનાદિ પાંચ પ્રકારના યોગના ઇચ્છા, પ્રવૃત્તિ, સ્થિરતા અને સિદ્ધિ એ ચાર ચાર પ્રકારો ગણાવ્યા છે, એટલે યોગના કુલ વીશ પ્રકારો

થાય છે. આ વીશે પ્રકારનો યોગ પ્રીતિ, ભક્તિ, વચન અને અસંગના ભેદથી ચાર ચાર પ્રકારનો છે, એટલે તેના કુલ ભેદો એંશી થાય છે.

૧૭–ઉપસંહાર

આ પ્રશ્નોત્તરી પરથી જૈન ધર્મની યોગ પ્રત્યે કેવી પ્રીતિ છે અને તેની સાધના માટે તેણે કેવા કેવા ઉપાયો કે માર્ગો બનાવેલા છે તેનો પાઠકોને ખ્યાલ આવી ગયો હશે. આ વિષયનો વિશદ બોધ થવા માટે યોગબિંદુ, યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય, યોગવિંશિકા, યોગશાસ્ત્ર, જ્ઞાનાર્ણવ, ધ્યાનદીપિકા, યોગસાર, અધ્યાત્મસાર, જ્ઞાનસાર આદિ ગ્રંથોનો ઊંડો અભ્યાસ કરવો જોઇએ અને તે વિષયના ખાસ અનુભવીઓના સંપર્કમાં આવી તેનું રહસ્ય બરાબર અવધારી લેવું જોઈએ.

જૈન ધર્મની યોગસાધના પ્રમાણમાં સરળ અને સક્રિય છે, ટૂંક સમયમાં ચિત્તને પ્રશાંત અને સ્થિર કરે તેવી છે, એટલે ભારતની યોગપરંપરામાં તેનું વિશિષ્ટ સ્થાન છે, એ વાત કોઈ પણ સહૃદય પાઠક ન ભૂલે, એટલી અભ્યર્થના સાથે આ નિબંધ સમાપ્ત કરીએ છીએ.

इति शम् ।

ફોન નં. ૭૦૫૬૬ ગ્રામ : "Budhisurma" Bombay

અમારા માનવંતા કદરદાન ગ્રાહકોને

* સમયસરની સૂચના *

જુની અને જાણીતી બુઢીમાઈ સ્થાપિત ૧૦૦ વર્ષની પુરાણી પેઢી

મુંબઈ, ડુંગરી, પાલાગલીના જગપ્રસિદ્ધ

દાતુ મનજી પદમશી સુરમાવાલા

રજીસ્ટર્ડ ટ્રેડમાર્ક

સુરમાઓ ખરીદતાં પહેલા માનવંતા ગ્રાહકોનું લક્ષ દોરીએ છીએ કે ભીંડીબજાર, મદનપુરા, શેખમેમન સ્ટ્રીટ, મુલજી જેઠા મારકીટ કે ઝવેરી બજારના લત્તામાં કોઈ પણ દુકાને અમારા સુરમાઓ વેચાતા મળતા નથી. નોંધી રાખશો કે અમારી જુની જાણીતી દુકાન ડુંગરી મધ્યે ૭૮, સેમ્યુઅલ સ્ટ્રીટ, પાલાગલી, મુંબઈ નં. ૯ એ ઠેકાણે આવેલ છે.

-: નકલી સુરમાઓથી સાવધાન રહો :-

— સમયસરની ચેતવણી —

૧ અમારી બાટલીઓની પેકીંગ 'ગોળ' તેમજ બેઉ બાજુ કાગળની રજીસ્ટર્ડ માર્કની સીલ તથા અમારૂં નામ જોઇ તપાસી ખાત્રી કરી લેવી.

૨ અમારા કોઇ કેન્વાસર કે એજન્ટ નથી. ફક્ત અમારી એક જ દુકાને નીચેનાં ઠેકાણે મળે છે.

૩ બહાર ગામના ઓર્ડરો ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવે છે.

૪ ફોન નં. ૭૦૫૬૬ કરશો તો સુરમો ઘેરબેઠા પહોંચાડવામાં આવશે.

૫ ડોકટરની મફત સલાહ મેળવો.

સોમવારે પુરુષો માટે, ગુરુવારે સ્ત્રીઓ માટે સવારે ૧૦ થી ૧૧

—: અમારૂં એક જ ઠેકાણું :—

જગપ્રસિદ્ધ દાતુ મનજી પદમશી સુરમાવાલા

૭૮, સેમ્યુઅલ સ્ટ્રીટ, ડુંગરી પાલાગલી, મુંબઈ નં. ૯

જૈન તત્ત્વજ્ઞાન તથા આચારને
સુંદર સરલ શૈલીએ રજૂ કરતી

જૈન શિક્ષાવલી

બીજી શ્રેણીનાં ૧૨ પુસ્તકો

સંવત ૨૦૧૬ ના માહ સુદિ પૂનમે પ્રગટ થશે. અગાઉથી લવાજમ ભરનાર માટે સ્થાનિક રૂા. ૫-૦૦. બહારગામ માટે રૂા. ૬-૦૦. તમારું લવાજમ આજે જ મ. ઓ. થી મોકલી આપો.

પુસ્તકોનાં નામ

૧ સારું તે મારું
૨ જ્ઞાનજ્યોતિ
૩ દાનની દિશા
૪ કર્મસ્વરૂપ
૫ નયવિચાર
૬ સામાયિકની સુંદરતા
૭ મહામંત્ર નમસ્કાર
૮ કેટલાંક યંત્રો
૯ આયંબિલ રહસ્ય
૧૦ આહારશુદ્ધિ
૧૧ તીર્થયાત્રા
૧૨ સુધાબિન્દુ

★ જૈન સાહિત્ય-પ્રકાશન-મંદિર ★

લધાભાઈ ગુણપત બીલ્ડીંગ, ચીંચ બંદર, મુંબઈ-૯

ધી નવપ્રભાત પ્રેસ—અમદાવાદ.